



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵)

۱- این سخن از کیست؟ « ورزش شنا باید قسمت اصلی تعلیم و تربیت باشد»

۰۱. وین من ۰۲. گوتس موتس ۰۳. ماتیو وب ۰۴. لرد بایرون

۲- فدراسیون بین‌المللی شنا در چه سالی بنیان نهاده شد؟

۰۱. ۱۹۰۸ ۰۲. ۱۹۱۲ ۰۳. ۱۹۰۰ ۰۴. ۱۹۲۲

۳- به تغییرات پیچیده‌ای گفته می‌شود که عملکردهای بدنی و جنسی بین تولد تا بزرگسالی را شامل می‌شود؟

۰۱. بلوغ ۰۲. تکامل شناختی ۰۳. رشد ۰۴. تکامل

۴- قوی‌ترین و مؤثرترین عامل مؤثر بر اجرا و یادگیری کدام است؟

۰۱. شیوه آموزش ۰۲. رشد و تکامل ۰۳. بازخورد ۰۴. آمادگی

۵- سن تکاملی و سن تقویمی شناگران تا چندسال متفاوت است؟

۰۱. ۴ سال ۰۲. ۲ سال ۰۳. ۶ سال ۰۴. ۳ سال

۶- کدام یک از عوامل زیر در کنترل نیروی شناوری بی‌تأثیر است؟

۰۱. شل و آزاد بودن بدن ۰۲. کنترل وضعیت بدن از راه تعادل
۰۳. طول اندام‌های دست و پا ۰۴. کنترل مقدار نیروی شناوری از طریق تنفس

۷- اگر شناگری در تکنیک غوطه‌وری سرش به زیر آب فرو رود، کدام یک از روش‌های زیر را برای اصلاح آن پیشنهاد می‌کنید؟

۰۱. نگاه کردن به جلو ۰۲. خم کردن آرنج‌ها
۰۳. بردن بدن به آرامی به پایین ۰۴. نفس عمیق و حبس نفس

۸- نیروی به چرخش مایع، زمانی که یک لایه مرزی نمی‌تواند به طور صاف و مستقیم اطراف یک شیء جریان یابد، اطلاق می‌شود.

۰۱. مقاوم گردابی ۰۲. مقاوم اصطکاکی ۰۳. مقاوم فشاری ۰۴. مقاوم موجی

۹- انعطاف پذیری کدام قسمت بدن نیروی رانش (پیش ران) پا را در همه شناها تعیین می‌کند؟

۰۱. کف پا ۰۲. زانو ۰۳. مچ پا ۰۴. ران



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی) (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵

۱۰- کدام یک از موارد زیر، از عوامل محدودکننده انعطاف پذیری شناگر محسوب نمی شود؟

۱. ساختار استخوانی شناگر
۲. بافت پیوندی موجود در مفاصل
۳. اندازه عضلات پیرامون مفاصل
۴. بافت عصبی بدن شناگر

۱۱- برای شناگری که بیشتر از ۲ ساعت تا مسابقه زمان دارد، چه نوع صبحانه‌ای پیشنهاد می کنید؟

۱. خشکبار
۲. نشاسته پخته
۳. گوشت
۴. نان تست و عسل

۱۲- در شنای ۲۰۰ تا ۴۰۰ متر، کدام سیستم انرژی برای تولید ATP وارد عمل می شود؟

۱. هوازی
۲. ATP-PC
۳. بی هوازی و با لاکتیک
۴. هوازی و فسفاژن

۱۳- کدام یک از جمله‌های زیر صحیح است؟

۱. نیروی جلوبرنده در آب به کاربرد نیرو علیه یک حجم آب نسبتاً ساکن اطلاق می شود.
۲. به نیرویی که توسط امواج تولید می شود، نیروی مقاوم اصطکاکی می گویند.
۳. به دانش مربوط به ویژگی‌های مایعات، مکانیک سیالات گفته می شود.
۴. به نیروی مقاوم ایجاد شده به وسیله شکل بدن شناگر، نیروی مقاوم گردابی اطلاق می شود.

۱۴- اهمیت غوطه‌وری به پشت در چیست؟

۱. در مواقع اضطراری جان شما را نجات می دهد.
۲. نیازمند تلاش است.
۳. نیروی شناوری را کنترل می کند.
۴. به شما می آموزد که بدنتان را از وضعیت افقی به عمودی متعادل کنید.

۱۵- در مورد اهمیت حرکت پروانه‌ای دست، کدام مورد صحیح است؟

۱. نخستین حرکت شنای به عقب برنده بدن است.
۲. برای انجام شناهای نمایشی موزون کاربرد دارد.
۳. برای کسانی که از شناوری خوبی برخوردارند، حیاتی است.
۴. افراد مبتدی، بدون کمک حرکت پروانه‌ای نیز می توانند روی آب باقی بمانند.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش تربیت بدنی و علوم ورزشی)

بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی

(ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵

۱۶- کدام گزینه زیر، از نکات مربوط به مرحله اجرا در حرکت پروانه‌ای دست است؟

۱. دست را به آسانی در کنار بدن به زیر آب ببرید.

۲. حرکت دست را به شکل ۸ انگلیسی ادامه دهید.

۳. دستها را به فاصله ۴۵ سانتی‌متر به سمت خارج حرکت دهید.

۴. دست را از ناحیه میچ به راحتی به عقب خم کنید.

۱۷- دشوارترین مهارت در شنا کدام است؟

۱. غوطه‌وری به پشت ۲. غوطه‌وری به سینه ۳. کنترل تنفس ۴. هماهنگی

۱۸- اساس و پایه تمامی تکنیک‌های شنای سینه کدام است؟

۱. حرکت پا ۲. حرکت دست ۳. غوطه‌وری به سینه ۴. تنفس

۱۹- در غوطه‌وری به سینه برای رفع این خطا، چه روش اصلاحی را پیشنهاد می‌کنید؟

« هنگام وضعیت باز بدن به یک طرف می‌چرخد »

۱. حالت ستاره دریایی در حالی که دستها روی زانو قرار دارند را حفظ کنید.

۲. به پشت قوس ندهید، دستها و پاها را اندکی از هم جدا کنید.

۳. نفس عمیق‌تری بکشید و از بازدم خودداری کنید.

۴. چانه را به آرامی به داخل ببرید.

۲۰- زمانی که شناگر استراحت می‌کند، بیشتر ATP موجود در عضله اسکلتی از چه طریقی بازسازی می‌شود؟

۱. سیستم انرژی هوازی ۲. سیستم فسفاژن

۳. سیستم انرژی بی‌هوازی با لاکتیک ۴. سیستم انرژی بی‌هوازی بی‌لاکتیک

۲۱- موفق‌ترین قهرمان مرد المپیک در تمامی ادوار شنا آمریکایی است.

۱. مارک اسپیتز ۲. جانی ویسمولر ۳. داون فریزر ۴. کریستین اتو

۲۲- بر طبق اصل برنولی، وقتی یک مایع در یک سطح حرکت می‌کند، همچنان که میزان جریان مایع در طول سطح می‌یابد، فشار مایع وارد بر سطح می‌یابد.

۱. افزایش - افزایش ۲. افزایش - کاهش ۳. کاهش - کاهش ۴. کاهش - افزایش



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش تربیت بدنی و علوم ورزشی) / کد درس: ۰۱۰۱۰۵۸۳۷
بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵)

۲۳- در مقام مقایسه، کدام یک از آهنگ‌های پازدن، انرژی بیشتری صرف می‌کند؟

۰۱. دو ضربه‌ای ۰۲. چهار ضربه‌ای ۰۳. تک ضربه‌ای ۰۴. شش ضربه‌ای

۲۴- کدام تمرین به شناگر کمک می‌کند تا عمل پای شش ضربه‌ای را با عمل دست تلفیق کند؟

۰۱. شنای کرال سینه با ۸ ضربه پا ۰۲. شنای کرال سینه با مشت بسته
۰۳. شنای کرال سینه با ۱۰ ضربه پا ۰۴. شنای کرال سینه با یک دست