

تعداد سؤال: ۲۰ نیمی ۴ تشریحی ۳

نام درس: شنا

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۳۸۸

زمان امتحان: ۴۰ نیمی ۵ تشریحی ۵

[ استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد ]

تعداد کل صفحات: ۲

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. اولین کتاب درباره شنا را چه کسی نوشته است؟

الف. لردبایرون ب. وین من ج. گوتسمونس د. داردانل

۲. شنا گرمعرفی که دریای مانش را با شنای قورباغه در مدت ۲۲ ساعت طی کرده ، کیست؟

الف. تروجن ب. ماتیووب ج. ریچارد کاویل د. هارول

۳. اولین شناگر ۱۰۰ متری برای مسابقات شنا در چه المپیکی استفاده شد؟

الف. ۱۹۰۰ پاریس ب. ۱۸۹۶ آتن ج. ۱۹۵۲، استکهلم د. ۱۹۰۸، لندن

۴. شناگرزنی که در سال ۱۹۶۲، ۱۰۰ متری کوال سینه را زیر ۱ دقیقه شنا کرد، چه نام داشت؟

الف. جانی ویسمولر ب. ماری اسپیتز ج. داون فریزر د. کریستین اوتو

۵. احساس حرکتی که به همراه اجرای هر استروک شنا به وجود می آید، چه نوع باز خوردی است؟

الف. درونی ب. تقویتی ج. حرکتی د. احساسی

۶. سن تقویمی شناگری معادل ۱۲ سال است، سن تکاملی وی در چه دامنه ای متغیر می باشد؟

الف. ۱۰ تا ۱۴ سال ب. ۱۲ تا ۱۴ سال ج. ۱۶ تا ۱۸ سال د. ۱۴ تا ۱۸ سال

۷. در تکامل..... در راهبردهای مربیگری توصیه شد تا هنگام گفتگو با شناگران، نام آنها را استفاده کنید.

الف. شناختی ب. جسمی ج. هیجانی د. رفتاری

۸. برای شنا کردن آسان و روان ، شناگران در فواصل اصلی اشان ، به ..... مطلوبی نیاز دارند.

الف. قدرت ب. استقامت ج. توانایی د. انعطاف پذیری

۹. خستگی عضلانی پیامد انباشت مقادیر زیاد اسید لاکتیک در سلولهای عضله است، پیامد آن برای شناگران چیست؟

الف. کاهش قدرت عضلانی ب. کاهش هماهنگی و سرعت

ج. کاهش قوای ذهنی د. کاهش نیروی شنا کردن

۱۰. شناگران، پس از تمرینهای بی هوازی که سبب تولید اسید لاکتیک در عضلات می شود، دست کم به ..... بازیافت نیاز دارد.

الف. ۱ روز ب. ۲۰ روز ج. ۲۰ ساعت د. ۱۲ ساعت

۱۱. شناگر نوآموزی هنگام یادگیری تکنیک غوطه وری دائماً سرش را به عقب می برد، با چه عملی تلاش می کنید تا این خطا را

اصلاح کنید؟

الف. بدن خود را به آرامی پایین ببرد. ب. کاملاً به جلو نگاه کند.

ج. سر خود را به زیر آب ببرد. د. بدن خود را از دیوار دور کند.

۱۲. در تمرین غوطه وری به پشت، سر را به عقب بردن، زانوها را خم کردن و دستها را باز کردن در چه مرحله ای انجام می شود؟

الف. مرحله پایانی ب. مرحله ادامه اجرا ج. مرحله اجرا د. مرحله آمادگی

۱۳. در اجرای حرکت پروانه ای دست، پاشنه دستها را باید به چه سمتی چرخانید؟

الف. داخل ب. زاویه ۹۰ درجه ج. خارج د. زاویه درونی ۴۵ درجه

تعداد سؤال: ۲۰ نیمی ۴ تشریحی ۳

نام درس: شنا

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۳۸۸

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ نیمی تشریحی ۵ نیمی

[ استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد ]

تعداد کل صفحات: ۲

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۴. دشوارترین مهارت در شنای کرال سینه احتمالاً چه حرکتی است؟

الف. هماهنگی حرکت دست و پا

ب. کنترل تنفس

ج. تناوب حرکت دستها

د. تناوب حرکت پاها

۱۵. شناگری هنگام غوطه وری به سینه، به یک طرف می‌چرخد، به عنوان مربی به وی چه توصیه‌ای می‌کنید تا این خطا را اصلاح کند؟

الف. در هنگام وضعیت باز بدن، به پشت قوس بدهد.

ب. هنگام وضعیت باز بدن، به پشت قوس ندهد، و دستها و پاها را اندکی از هم جدا کند.

ج. هنگام وضعیت باز بدن، دستها و پاها را به هم نزدیک کند.

د. هنگام وضعیت باز بدن آرام آرام، به پشت قوس دهد.

۱۶. وقتی جریانهای آب از روی یک شناگر عبور کند کدام لایه آب سریع‌تر از بدن شناگر عبور می‌کند؟

الف. اولین لایه نازک ملکولهای آب چسبیده به شناگر

ب. لایه دوم بعد از لایه آبی که به بدن شناگر می‌چسبد.

ج. لایه سوم بعد از لایه دوم آب نزدیک به بدن شناگر

د. لایه آخری که دورترین لایه از بدن شناگر است.

۱۷. به چرخش مایع، زمانی که یک لایه مرزی نمی‌تواند به طور صاف و مستقیم اطراف یک شیئی جریان یابد، اطلاق می‌شود؟

الف. نیروی مقاوم گردانی

ب. نیروی مقاوم فشاری

ج. نیروی مقاوم اصطکاکی

د. نیروی مقاوم موجی

۱۸. در چه شنایی، بدن کشیده و صاف و یکنواخت است و نیروی جلو برنده آن باعث تلاطم و موجی شدن آب نمی‌شود؟

الف. کرال پشت

ب. قورباغه

ج. کرال سینه

د. پروانه

۱۹. کدام روش عمل پا به شناگران جوان کمک می‌کند تا مسافت شنا در هر دوره کامل دستها را افزایش دهند؟

الف. شش ضربه‌ای

ب. چهار ضربه‌ای

ج. دو ضربه‌ای

د. یک ضربه‌ای

۲۰. کدام یک از تمرینهای زیر به شناگران کمک می‌کند تا عمل دست را با پازدن شش ضربه‌ای تلفیق کنند؟

الف. شنای کرال سینه با یک دست

ب. شنای کرال سینه با زمان بندی سریع

ج. شنای کرال سینه با ۱۰ ضربه پا

د. شنای کرال سر بالا

## سؤالات تشریحی:

۱. شناگر جوانی هنگام یادگیری شنای کرال سینه، سر را خیلی پایین می‌برد، اصطلاحات عملی و شفاهی این خطا چیست؟

۲. نیروی مقاوم فشاری را شرح دهید؟

۳. اهمیت غوطه وری به سینه در چیست؟

## سوالات تکمیلی:

۱. انعطاف پذیری، ..... عضلات را کاهش می‌دهد و به ..... بدن کمک می‌کند.

۲. زمانی که شناگر استراحت می‌کند، بیشتر ..... موجود در عضله اسکلتی از راه سیستم انرژی ..... باز سازی می‌شود.

۳. در آغاز فصل، ..... قلبی باید به ..... منطقه تمرینهای ..... نزدیک باشد.

۴. مهارت ..... به شما اجازه می‌دهد تا در موقع غوطه‌وری ..... کنید، نفس بکشید و ضمناً به هیچ ..... نیاز ندارید.