

نام درس: شنا ۱

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی .. تشریحی ..

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی ..

کد درس: ۱۲۱۵۰۲۳

تعداد کل صفحات: ۲

۱. کلمه اختصاری فدراسیون بین المللی شنا کدام گزینه است؟
الف. F.I.T. ب. I.O.C ج. FINA د. F.I.T.
۲. در بازیهای المپیک هلسینکی، فدراسیون بین المللی شنا حرکت دولفین را جایگزین کدام شنا کرد؟
الف. پروانه ب. قورباغه ج. شنای زیر آبی د. شیرجه
۳. جمله زیر تعریف کدام واژه است؟
"افزایش اندازه کل یا هر بخش از بدن از لحاظ ابعاد یا بافت"
الف. رشد ب. تکامل ج. بلوغ د. الف و ب
۴. در عمل کشش بارفیکس وقتی ورزشکار پایین می آید، نوع انقباض عضله دوسر بازویی چگونه است؟
الف. کانستریک ب. ایزومتریک ج. ایزوکتیک د. استنتریک
۵. این نوع حرکات انعطاف پذیری موجب انقباض های آهسته و مداوم می شوند؟
الف. پویا ب. ایستا ج. فعال از نوع پویا د. فعال از نوع ایستا
۶. انرژی لازم برای شنای سرعتی از طریق کدام سیستم تأمین می شود؟
الف. بی هوازی بی لاکتیک ب. بی هوازی با لاکتیک ج. هوازی د. ATP و هوازی
۷. یک مربی شنا از کل زمان هفتگی تمرینها حداقل هفتاد در صد آن را باید به تقویت کدام سیستم بپردازد؟
الف. ATP ب. بی هوازی ج. هوازی د. گرم کردن
۸. برای کشف میزان شناوری، عمق آب تا لبه استخر چقدر باید باشد؟
الف. تا روی چشمها ب. تا روی سینه ها ج. تا حد چانه ها د. تا حد شانه ها
۹. در تمرین غوطه وری به پشت اگر مشاهده شد که باسن تمایل به پایین افتادن دارد، این خطا را چگونه اصلاح می کنید؟
الف. نفس عمیق می کشید ب. به پشت قوس دهید ج. دم و بازدم سریع انجام دهید د. بدن را شل و آزاد کنید
۱۰. اساس و پایه تمامی تکنیکهای شنا چه مرحله ای است؟
الف. غوطه وری به سینه ب. نفس گیری ج. غوطه وری به پشت د. هماهنگی
۱۱. برای انجام شناهای نمایشی موزون کدام مهارت کاربرد بیشتری دارد؟
الف. حرکت پروانه ای دست ب. نفس گیری منظم ج. غوطه وری به شکم د. حرکت شلاق پاها
۱۲. عیب عمده و اصلی شنا کردن به سینه عبارت است از.
الف. خستگی سریع ب. عدم هماهنگی دست و پا ج. ندیدن مسیر شنا د. چگونگی کنترل تنفس
۱۳. در تمرین غوطه وری به سینه اگر بینی از آب پر شود، این خطا را چگونه اصلاح می کنید؟
الف. به پشت قوس دهید ب. نفس عمیق تری بکشید ج. حالت ستاره دریایی بگیرید د. چانه را به آرامی بلند کنید
۱۴. هر چه لایه های آب پیرامون بدن شناگر از وی دورتر می شوند، سرعت لایه های آب:
الف. بیشتر می شوند ب. کمتر می شوند ج. به سرعت جریان نهایی نزدیک میشوند د. الف و ج
۱۵. در چه صورت تلاطم جریان لایه ای کاهش می یابد؟
الف. افزایش کشیدگی بدن شناگر ب. افزایش نیروی مقاوم بدن شناگر ج. افزایش نیروی پیشران د. افزایش جریان لایه ای

نام درس: شنا ۱

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی .. تشریحی ..

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی ..

کد درس: ۱۲۱۵۰۲۳

تعداد کل صفحات: ۲

۱۶. هر چه سطح جلوی بدن شناگر بزرگتر باشد کدام نیروی مقاوم افزایش می یابد؟

الف. نیروی مقاوم گردابی

ب. نیروی مقاوم فشاری

ج. نیروی مقاوم اصطکاکی

د. نیروی مقاوم موجی

۱۷. در شنای کرال سینه چه عملی باعث تثبیت وضعیت خطی و تعادل بدن می شود؟

الف. حرکت شلاقی پاها

ب. حرکت پارویی دستها

ج. نفس گیری منظم

د. زمان بندی سریع

۱۸. در شنای مختلط انفرادی یا شنای آزاد چه شناهایی را نمی توان انجام داد؟

الف. کرال پشت

ب. قورباغه

ج. پروانه

د. همه موارد

۱۹. در این آهنگ، ضربه سوم پا همچنان که قوزکها از کنار یکدیگر می گذرند، همدیگر را قطع می کنند؟

الف. دو ضربه ای متقاطع

ب. سه ضربه ای متقاطع

ج. چهار ضربه ای متقاطع

د. شش ضربه ای متقاطع

۲۰. استفاده از کدام آهنگ برای رشته های طولانی از مزیت بیشتری برخوردار است؟

الف. چهار ضربه ای و شش ضربه ای

ب. شش ضربه ای

ج. ده ضربه ای

د. دو ضربه ای و چهار ضربه ای

۲۱. ترتیب مراحل حرکت دست در شنای کرال سینه چگونه است؟

الف. ورود به آب، کشش، بازگشت

ب. فرو بردن به آب، بازگشت، جلو بردن

ج. ورود به آب، جلو بردن، بازگشت به حال اول

د. جلو بردن، کشش، بازگشت به حال اول

۲۲. در متداول ترین الگوی نفس گیری در شنای کرال سینه به ازای چند بار ورود دست به آب، نفس گیری انجام می شود؟

الف. سه بار

ب. چهار بار

ج. دو بار

د. یک بار

۲۳. جریان صاف لایه های مایعی که از روی یک شیء می گذرد چه نامیده می شود؟

الف. جریان جلو برنده

ب. نیروی مقاوم

ج. جریان کشیدگی

د. جریان لایه ای

۲۴. شناگران امدادی برای به حداقل رساندن نیروی مقاوم باید به زیر آب بروند.

الف. گردابی

ب. اصطکاکی

ج. موجی

د. فشاری