



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵)

۱- کدامیک از افراد ذیل نوع جدیدی از شنای قورباغه را در مسابقات نشان داد و شنای پروانه را توسعه بخشید؟

- ۰۱ ریتز
- ۰۲ جک سیگ
- ۰۳ کرسیتین
- ۰۴ هنری میرز

۲- قوی ترین عامل موثر بر اجرا و یادگیری، کدام است؟

- ۰۱ بازخورد
- ۰۲ آمادگی یادگیرنده
- ۰۳ شیوه آموزشی
- ۰۴ سیستم های انرژی

۳- تغییرات پیچیده ای که عملکرد بدنی و جنسی بین تولد تا بزرگسالی را شامل می شود، چه نام دارد؟

- ۰۱ رشد
- ۰۲ تکامل
- ۰۳ نبوغ
- ۰۴ شناخت

۴- کدام استخوان زیر، جزء استخوان های پهن می باشد؟

- ۰۱ استخوان های دنده ها
- ۰۲ استخوان های مچ دست
- ۰۳ استخوان های موجود در ستون مهره
- ۰۴ استخوان های دست و پا

۵- کدام گزینه ذیل صحیح نمی باشد؟

- ۰۱ تاندون ها عضلات را به استخوان ها می چسبانند.
- ۰۲ تقریباً ۴۰ درصد وزن بدن را عضلات تشکیل می دهند.
- ۰۳ در یک انقباض استریک عضله کوتاه می شود.
- ۰۴ هر چقدر تعداد تارهای عضلانی فعال بیشتر باشد، تانسین بیشتری تولید می شود.

۶- در شروع فعالیت بدنی، کدام سیستم تولید انرژی مورد استفاده قرار می گیرد؟

- ۰۱ بی هوازی بی لاکتیک
- ۰۲ بی هوازی با لاکتیک
- ۰۳ سیستم هوازی
- ۰۴ هوازی بی لاکتیک

۷- سیستم انرژی بی هوازی بالاکتیک بیشتر انرژی کدامیک از فعالیت های ذیل را تأمین می کند؟

- ۰۱ فعالیت فوق العاده سریع که ۱۰ ثانیه به طول می انجامد.
- ۰۲ فعالیت هایی با شدت متوسط تا زیاد که بیشتر از ۱۰ ثانیه و حداکثر تا ۲ دقیقه ادامه می یابد.
- ۰۳ فعالیت های طولانی متناوب.
- ۰۴ فعالیت های طولانی مدت که بیشتر از ۲ دقیقه طول می کشد.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵

۸- در ارتباط با کنترل نیروی شناوری، کدام گزینه ذیل صحیح نمی باشد؟

۰۱ کنترل مقدار نیروی شناوری از راه کنترل تنفس

۰۲ کنترل وضعیت بدن از راه تعادل

۰۳ منقبض نگه داشتن بدن

۰۴ بازگشت به وضعیت ایستادن

۹- در تمرین غوطه وری به پشت، روش اصلاح حرکت در هنگامی که باسن تمایل به پایین افتادن دارد، کدام است؟

۰۱ قوس دادن به پشت

۰۲ شل و آزاد کردن بدن

۰۳ نفس کشیدن عمیق

۰۴ افزایش تعداد تنفس

۱۰- چند نوع نیروی مقاوم در شنا وجود دارد؟

۰۱ یک نوع

۰۲ دو نوع

۰۳ سه نوع

۰۴ چهار نوع

۱۱- کدام گزینه ذیل جزء مراحل آمادگی حرکت پروانه ای دست نمی باشد؟

۰۱ غوطه ور شدن به پشت

۰۲ قرار دادن دست ها در کنار بدن

۰۳ خم کردن دست ها از ناحیه مچ به عقب

۰۴ چرخاندن پاشنه دست ها به خارج

۱۲- نخستین حرکت آموزشی در شنا که بدن را به جلو می برد، کدام است؟

۰۱ غوطه وری به شکم

۰۲ حرکت پروانه ای دست

۰۳ حرکت ستاره دریایی

۰۴ حرکت مارپیچ

۱۳- عیب اصلی شنا کردن به سینه کدام است؟

۰۱ عدم ایجاد تعادل

۰۲ نداشتن دید

۰۳ اهمیت کنترل تنفس

۰۴ فرو رفتن بدن در آب

۱۴- کدام عبارت ذیل صحیح می باشد؟

۰۱ نیروی بالا برنده به گونه ای عمل می کند که شیء را در جهت فشار بیشتر به حرکت در می آورد.

۰۲ نیروی جلو برنده در آب به کاربرد نیرو علیه یک حجم آب نسبتا ساکن اطلاق می شود.

۰۳ هرچه قدر بدن شناگر کشیده تر باشد، تلاطم جریان لایه ای بیشتر است.

۰۴ هر کجا جریان لایه ای در هم می شکنند، نیروی مقاوم گردابی کاهش می یابد.

۱۵- نیروی مقاوم ایجاد شده به وسیله شکل بدن شناگر در آب، چه نام دارد؟

۰۱ نیروی مقاوم گردابی

۰۲ نیروی مقاوم اصطکاکی

۰۳ نیروی مقاوم فشاری

۰۴ نیروی مقاوم موجی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵

۱۶- فدراسیون بین المللی شنا در چه سالی بنیان نهاده شد؟

- ۱. ۱۸۵۶ میلادی
- ۲. ۱۹۰۸ میلادی
- ۳. ۱۹۲۷ میلادی
- ۴. ۱۹۴۳ میلادی

۱۷- جریان صاف لایه های مایعی که از روی یک شیء می گذرد، چه نام دارد؟

- ۱. جریان لایه ای
- ۲. جریان ازدری
- ۳. جریان تخته ای
- ۴. جریان اسفنجی

۱۸- از میان تمام رشته های شنا، کدام شنا بهترین ترکیب وضعیت بدنی را دارا می باشد؟

- ۱. پروانه
- ۲. کرال پشت
- ۳. کرال سینه
- ۴. قورباغه

۱۹- کدام گزینه ذیل شنای برگزیده در رشته های آزاد می باشد؟

- ۱. شنای کرال پشت
- ۲. شنای قورباغه
- ۳. شنای پروانه
- ۴. شنای کرال سینه

۲۰- کدام عبارت ذیل صحیح می باشد؟

- ۱. در شنای کرال پشت عمدتاً این عمل شلاقی و پی در پی پاهاست که منجر به تثبیت وضعیت خطی بدن می شود.
- ۲. به طور کلی وقتی که سرعت شنا افزایش می یابد، عمل پا سهم کمتری در نیروی جلو برنده کلی شناگر دارد.
- ۳. شناگران جوان باید قبل از هرگونه اقدام برای یادگیری، آهنگهای چهار ضربه ای و دو ضربه ای را فرا گیرند.
- ۴. آهنگ دو ضربه ای و چهار ضربه ای انرژی بیشتری نسبت به آهنگ شش ضربه ای مصرف می کنند.

۲۱- عمل پای استاندارد در شنای کرال سینه، آهنگ چند ضربه ای است؟

- ۱. شش
- ۲. چهار
- ۳. دو
- ۴. هشت

۲۲- کدام تمرین به شناگران کمک می کند تا آگاهی لازم را از وضعیت مطلوب بدن برای مسافت مسابقه های مختلف بدست آورند؟

- ۱. تمرین پازدن
- ۲. شنای کرال سینه با یک دست
- ۳. شنای کرال سر بالا
- ۴. مسافت در هر حرکت دست



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵

www.PnuNews.net

۱۲۱۵۱۶۵ (ناپیوسته) ۱۲۱۵۰۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵

۲۳- اصلاح شفاهی خطای با دست های خیلی دور از هم یا خیلی نزدیک به هم وارد آب شدن، کدام است؟

۱. شست شما رانتان را لمس کند.

۲. روی یک نیمکت الگوی اس (S) یا حرکت علامت سؤال را انجام دهید.

۳. دست ها در امتداد شانه وارد آب شود.

۴. برای گرفتن آب بچرخید.

۲۴- بدن در شنای کراال سینه، چند وضعیت اساسی دارد؟

۱. یک

۲. دو

۳. سه

۴. چهار