

سوالات استخدای : شنا 1

۱- در نقوش حجاری شده مربوط به 2500 سال قبل از میلاد و آثار باقیمانده از دوران باستان، کدام نوع از شنا نشان داده شده است؟

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

۲- تعریف زیر مربوط به کدام واژه می باشد؟
"پیدایش و رسیدن به تکامل مطلوب ساختارهای بدن و ظرفیت های هوشی گفته می شود."

۱. بلوغ ۲. رشد ۳. تکامل ۴. تتوسعه

۳- قوی ترین و موثرترین عامل موثر بر اجرا و یادگیری کدام مورد است؟

۱. آمادگی یادگیرنده ۲. شیوه آموزشی مورد استفاده آمادگی
۳. بازخورد ۴. یاد دهنده

۴- دبیر موسس فدراسیون بین المللی شنا و علامت اختصاری فدراسیون بین المللی شنابه ترتیب کدام اند؟

۱. جورج دبلیو هرن - FINA ۲. دی هنبر - FILA
۳. مارک اسپیتز - FILA ۴. داون فریزر - FINA

۵- (ماتیووب) دریای مانش را با چه نوع شنایی طی کرد؟

۱. شنای پهلو ۲. کرال سینه ۳. قورباغه ۴. کرال پشت

۶- در آموزش شنا، شناگران چند ساله محور کار هستند؟

۱. 6 تا 12 ساله ۲. 3 تا 7 ساله ۳. 5 تا 11 ساله ۴. 10 تا 18 ساله

۷- کدام گزینه فدراسیون بین المللی شنا است؟

۱. فینا ۲. فیبا ۳. فیلا ۴. فیفا

۸- تعریف ویژگی زیر مربوط به دوره های تکاملی کودکان 6-12 سال می باشد؟
"کودکان زیر ده سال به سختی می کوشند تا خوشحالی خود را به تاخیر اندازند."

۱. تکامل هیجانی ۲. تکامل فیزیکی ۳. تکامل عاطفی ۴. تکامل شناختی

۹- جهت بالا بردن قدرت شناگران مبتدی 6-12 سال کدام گزینه توصیه می شود؟

۱. استفاده از کفشهای غواصی
۲. دستگاههای افزایش قدرت و استقامت
۳. استفاده از باله های شنا
۴. فعالیت های ویژه دست و پا در آب و خشکی

۱۰- عوامل و شرایط اصلی که می تواند بر امکان یادگیری تاثیر گذارد چه نام دارد؟

۱. آمادگی یادگیرنده
۲. شیوه آموزشی
۳. محیط یادگیری
۴. نوع بازخورد

۱۱- کدام صبحانه برای شناگری که 2 ساعت به مسابقه اش مانده است، توصیه می شود؟

۱. خشکبار و غذاهای نپخته
۲. غذاهای نشاسته ای
۳. گوشت
۴. دونات

۱۲- بزرگ شدن سطح جلوی بدن شناگر موجب افزایش کدام نیروی مقاوم می شود؟

۱. نیروی مقاوم فشاری
۲. نیروی مقاوم موجی
۳. نیروی مقاوم گردابی
۴. نیروی مقاوم اصطکاکی

۱۳- زمانی که شناگر استراحت می کند کدام ترکیب شیمیایی موجود در عضله اسکلتی از راه سیستم انرژی هوازی بازسازی می شود؟

۱. ATP
۲. PC
۳. ATP- PC
۴. اسید لاکتیک

۱۴- در هنگام شنا، سیستم انرژی بی هوازی با لاکتیک حد اکثر تا چند دقیقه به شناگر کمک می کند؟

۱. 1 دقیقه
۲. بیشتر از 5 دقیقه
۳. 2 دقیقه
۴. 4 دقیقه

۱۵- در چه صورتی میتوان متوجه شد که شناگر مبتدی در حال سیستم هوازی تمرین می کند؟

۱. می تواند سرعت شنا کردن را حفظ کند.
۲. رنگ صورت قرمز نیست.
۳. نفس کشیدن بیش از حد نیست.
۴. همه موارد

۱۶- دانش مربوط به ویژگی های مایعات چه نام دارد؟

۱. هیدروترایی
۲. هیدرودینامیک
۳. بیومکانیک
۴. هیدرولوژی

۱۷- انجام غوطه وری عمودی به دفعات 5 بار چه نوع تمرینی است؟

۱. کشف نیروی شناوری در عمق
۲. کشف نیروی شناوری
۳. کشف نیروی شناوری در سطح
۴. کشف نیروی شناوری در اعماق مختلف

۱۸- مرحله حبس نفس در کدامیک از مراحل غوطه وری به پشت انجام می شود؟

۱. مرحله آمادگی
۲. مرحله پایانی
۳. مرحله اجرا
۴. مرحله ارزیابی اولیه

۱۹- اولین حرکت شنای به جلو برنده که فرد مبتدی یاد می گیرد، کدام کدام گزینه است؟

۱. حرکت پروانه ای دست
۲. حرکت دست کرال
۳. حرکت دست قورباغه
۴. غوطه وری به پشت

۲۰- عمل پای استاندارد در شنای کرال سینه کدام آهنگ است؟

۱. آهنگ دو ضربه ای
۲. آهنگ شش ضربه ای
۳. آهنگ هفت ضربه ای
۴. آهنگ چهارضربه ای

۲۱- دشوارترین مرحله در شنا کردن به سینه کدام گزینه است؟

۱. شناوری
۲. کنترل تنفس
۳. هماهنگی دست و پا
۴. کنترل حرکت دست و پا

۲۲- در حالت غوطه وری زمانی که بدن در آب فرو می رود و پاها به کف آب می رسد، کدام گزینه را باید آموزش داد؟

۱. بازدم عمیق
۲. حرکت دایو
۳. حرکت ستاره
۴. حبس نفس عمیق

۲۳- دورترین لایه ای که از روی بدن شناگر عبور می کند، باعث ایجاد کدام گزینه می شود؟

۱. نیروی محرک
۲. سرعت جریان نهایی
۳. سرعت نیروی پیش برنده
۴. نیروی جریان پیشران

۲۴- کدام گزینه " نیروی مقاوم شکلی " نیز خوانده می شود؟

۱. نیروی مقاوم اصطکاکی
۲. نیروی مقاوم گردابی
۳. نیروی مقاوم فشاری
۴. نیروی مقاوم موجی

۲۵- هر چه قدر بدن شناگر کشیده تر باشد، تلاطم جریان لایه ای چه تغییری پیدا می کند؟

۱. کمتر می باشد.
۲. بیشتر می باشد.
۳. بلند تر می باشد.
۴. کوتاه تر می باشد.

۲۶- کدام نیروی مقاوم به چرخش مایع، زمانی که لایه مرزی نمی تواند به طور صاف و مستقیم اطراف یک شیء جریان یابد، اطلاق می شود؟

۱. فشاری
۲. اصطکاکی
۳. موجی
۴. گردابی

۲۷- برای افراد بزرگسال که که نیروی شناوری منفی دارند کدام گزینه را پیشنهاد می شود؟

۱. بردن سر کاملاً به عقب
۲. بستن کمر بند اسفنجی
۳. عدم استفاده از وسایل کمک آموزشی
۴. بردن سر به زیر آب

۲۸- شناگران اغلب از کدام آهنگ برای حفظ تعادل بدن در شناها ی استقامتی و نیمه استقامتی استفاده می کنند؟

۱. آهنگ دو ضربه ای
۲. آهنگ شش ضربه ای
۳. آهنگ چهار ضربه ای
۴. آهنگ چهار ضربه ای متقاطع

۲۹- کدام نوع از تمرین، آگاهی شناگر از مشارکت دست در پیش بردن را افزایش می دهد؟

۱. شنا با مشت باز
۲. شنا با زمانبندی دست سریع
۳. شنا با یک دست
۴. شنا با مشت بسته

۳۰- توصیه به تمرین پا زدن اژدری در شنای کرال سینه جهت اصلاح چه نوع خطایی است؟

۱. ورود به آب دستها بشکل خیلی دور یا نزدیک بدن
۲. خیلی پایین بودن سر
۳. مرحله پیش ران خیلی کوتاه
۴. الگوی پا نامشخص است.

سماړه سوال	باسخ صحيح
1	د
2	الف
3	ج
4	الف
5	ج
6	الف
7	الف
8	د
9	د
10	ج
11	ب
12	الف
13	الف
14	ج
15	د
16	ب
17	ب
18	ج
19	الف
20	ب
21	ب
22	د
23	ب
24	ج
25	الف
26	د
27	ب
28	الف
29	د
30	د

۱- در نقوش حجاری شده مربوط به 2500 سال قبل از میلاد و آثار باقیمانده از دوران باستان، کدام نوع از شنا نشان داده شده است؟

۱. شنای پهلوی ۲. شنای کرال سینه ۳. شنای پشت مقدماتی ۴. شنای قورباغه

۲- توسعه و گسترش ورزش شنا در دوران انقلاب صنعتی از کدام کشور شروع شد؟

۱. انگلیس ۲. مصر ۳. فرانسه ۴. سوئد

۳- نام فدراسیون بین المللی شنا چیست؟

۱. فیدا ۲. فیفا ۳. فیلا ۴. فینا

۴- کدام یک از گزینه های ذیل عوامل محیط یادگیری را بیان می کند؟

۱. بازخورد ۲. آمادگی یادگیرنده

۳. شیوه آموزشی مورد استفاده ۴. آمادگی یاد دهنده

۵- در شیوه آموزش یادگیری شنا کدامیک از روشهای یادگیری توصیه نمی شود؟

۱. آموزش کوتاه مدت ۲. تصویر سازی ذهنی ۳. آموزش طولانی مدت ۴. آموزش کیفی

۶- در آموزش شنا، شناگران چند ساله محور کار هستند؟

۱. 6 تا 12 ساله ۲. 12 تا 15 ۳. 12 تا 18 ساله ۴. 4 تا 6 ساله

۷- کدام گزینه فرایندهای تکامل بدنی را به طور کامل بیان می کند؟

۱. بلوغ ۲. رشد ۳. تکامل ۴. رسش

۸- کدامیک از راهنمایی های زیر جهت شناگران 6-12 ساله مفید نمی باشد؟

۱. عدم توجه به پیروزی و شکست ۲. آموزش نحوه پیشرفت

۳. طراحی فعالیتهای شادی بخش ۴. توجه به نتایج اجرا

۹- کودکان زیر ده سال به سختی می کوشند تا خوشحالی خود را به تاخیر اندازند: این ویژگی مربوط به کدامیک از دوره های تکاملی کودکان 6-12 سال می باشد؟

۱. شناختی ۲. هیجانی ۳. جسمی ۴. توسعه ای

۱۰- کدام گزینه نیروی عضله را برای انجام حرکت به استخوان منتقل می کند؟

۱. لیگامنت ۲. تاندون ۳. رباط ۴. غضروف

۱۱- کدام گزینه در ارتباط با اهمیت انعطاف پذیری برای شناگران غلط می باشد؟

۱. استفاده موثر از فاکتور استقامت ۲. کمک به آموختن مهارت اختصاصی
۳. بالارفتن کارایی حرکت ۴. آماده به کار شدن در سرد کردن و گرم کردن بدن

۱۲- جهت بالا بردن قدرت شناگران مبتدی 6-12 سال کدام حرکت را توصیه می شود؟

۱. استفاده از کفشهای غواصی ۲. دستگاههای افزایش قدرت
۳. استفاده از باله های شنا ۴. فعالیتهای ویژه دست و پا در آب و خشکی

۱۳- شناگری که 2 ساعت مانده به مسابقه صبحانه می خورد از چه مواد غذایی باید استفاده کند؟

۱. غذاهای نشاسته ای ۲. خشکبار و غذاهای نپخته
۳. گوشت ۴. دونات

۱۴- زمانی که شناگر استراحت می کند کدام ترکیب شیمیایی موجود در عضله اسکلتی از راه سیستم انرژی هوازی بازسازی می شود؟

۱. ATP ۲. PC ۳. ATP- PC ۴. اسید لاکتیک

۱۵- د ر هنگام شنا کردن سیستم انرژی بی هوازی با لاکتیک حد اکثر تا چند دقیقه به کمک شناگر می شتابد؟

۱. 1 دقیقه ۲. 2 دقیقه ۳. 5 دقیقه ۴. بالاتر از 5 دقیقه

۱۶- در چه صورتی میتوان متوجه شد که شناگر مبتدی در حال سیستم هوازی تمرین می کند؟

۱. نمی تواند سرعت شنا کردن را حفظ کند.
۲. نفس کشیدن بیش از حد نیست.
۳. رنگ صورت قرمز است.
۴. رنگ صورت پریده است.

۱۷- برای افراد بزرگسال که که نیروی شناوری منفی دارند، کدام گزینه پیشنهاد می شود؟

۱. بردن سر به زیر آب
۲. بردن سر به عقب
۳. بستن کمر بند اسفنجی
۴. عدم استفاده از وسایل کمک آموزشی

۱۸- در اجرای غوطه وری به پشت کدام عمل قبل از اعمال دیگر انجام می شود؟

۱. بازدم عمیق
۲. کشیدن نفس عمیق
۳. باز کردن اندام
۴. سفت کردن عضلات

۱۹- مرحله حبس نفس در کدامیک از مراحل غوطه وری به پشت انجام می شود؟

۱. اجرا
۲. آمادگی
۳. ارزیابی
۴. پایانی

۲۰- از کدام حرکت دست در غوطه وری به پشت برای جابه جایی در آب استفاده می شود؟

۱. قورباغه
۲. مقدماتی
۳. پروانه ای
۴. پهلوی

۲۱- نخستین حرکت شنای به جلو برنده که مبتدی یاد می گیرد کدام حرکت می باشد؟

۱. حرکت کرال
۲. حرکت دست قورباغه
۳. حرکت پروانه ای دست
۴. غوطه وری

۲۲- دشوارترین مرحله در شنا کردن به سینه چیست؟

۱. شناور شدن
۲. حرکت دست و پا
۳. کنترل تنفس
۴. هماهنگی

۲۳- در مرحله آمادگی غوطه وری به سینه کدام یک از مفاصل بدن خم می شود؟

۱. مچ
۲. زانو
۳. لگن
۴. ران

۲۴- در جریان لایه‌ای، سرعت جریان لایه‌های آب در اطراف بدن چگونه است؟

۱. لایه‌های دور از بدن دارای سرعت کمتری هستند.
۲. لایه‌های دور از بدن دارای سرعت بیشتری هستند.
۳. همه لایه‌ها ساکن هستند.
۴. همه لایه‌ها با سرعت یکسانی حرکت میکنند.

۲۵- هنگام شنا کردن هر قدر بدن شناگر کشیده‌تر باشد کدام جریان کمتر می‌شود؟

۱. جریان سطحی
۲. تلاطم جریان نهایی
۳. نیروی پیشران
۴. تلاطم جریان لایه‌ای

۲۶- بزرگ شدن سطح جلوی بدن شناگر موجب افزایش کدام نیروی مقاوم می‌شود؟

۱. فشاری
۲. گردابی
۳. اصطکاکی
۴. موجی

۲۷- در شنای کرال سینه خط برخورد آب با سر در کجا قرار دارد؟

۱. بینی
۲. خط رویش مو
۳. لب‌ها
۴. پیشانی

۲۸- در شناگران جوان یادگیری کدام آهنگ ضربه پا اولویت دارد؟

۱. دو ضربه‌ای
۲. چهار ضربه‌ای
۳. هفت ضربه‌ای
۴. شش ضربه‌ای

۲۹- کدامیک از آهنگهای پا برای حفظ تعادل بدن در شناها ی استقامتی و نیمه استقامتی کاربرد بیشتری دارد؟

۱. آهنگ شش ضربه‌ای
۲. آهنگ چهار ضربه‌ای
۳. آهنگ چهار ضربه‌ای متقاطع
۴. آهنگ دو ضربه‌ای

۳۰- کدام نوع از تمرین، آگاهی شناگر از مشارکت دست در پیش بردن را افزایش می‌دهد؟

۱. شنا با زمانبندی دست سریع
۲. شنا با یک دست
۳. شنا با مشت باز
۴. شنا با مشت بسته

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	الف
3	د
4	الف
5	ج
6	الف
7	ب
8	د
9	الف
10	ب
11	الف
12	د
13	الف
14	الف
15	ب
16	ب
17	ج
18	ب
19	الف
20	ب
21	ج
22	ج
23	د
24	ب
25	د
26	الف
27	ب
28	د
29	د
30	د

۱- مطابق با آثار باقی مانده از دوران باستان، کدام یک از شناها در آن دوران رواج داشته است؟

۱. پهلو ۲. قورباغه ۳. شنای سگی ۴. کرال سینه

۲- پس از قرون وسطی و در عصر انقلاب صنعتی، گسترش و توسعه شنا از کدام کشور شروع شد؟

۱. انگلستان ۲. اروپا ۳. امریکا ۴. شوروی

۳- کدام جمله در رابطه با توسعه شنا در عصر انقلاب صنعتی صحیح است؟

۱. توسعه شنا از امریکا شروع و به اروپا، انگلستان و تمامی نقاط جهان رسید.
۲. تدوین اولین کتاب شنا در قرن 14 توسط "وین من" امریکایی بود.
۳. اولین کتاب شنا در سال 1538 و درباره شنای کرال سینه بود.
۴. لرد بایرون شناگر بریتانیایی تنگه داردانل را با شنای کرال سینه در سال 1812 طی کرد.

۴- ماتیوپ دریای مانش را با چه نوع شنایی طی کرد؟

۱. قورباغه ۲. کرال سینه ۳. کرال پشت ۴. شنای پهلو

۵- در روند توسعه شنای تروجن به شنای کرال سینه، از ترکیب کدام حرکات استفاده می شود؟

۱. شنای کرال با یک ضربه پای قورباغه ۲. شنای کرال با ترکیب شنای پهلو
۳. شنای پهلو با یک ضربه پای قورباغه ۴. شنای پهلو با یک ضربه پای کرال

۶- کدام جمله در رابطه با شیوه شنای ریچاد کاویل نادرست است؟

۱. به تقلید از سیاهان بومی جزایر سلیمان انجام داد.
۲. ضربه پای این نوع شنا به ضربه پای کرال استرالیایی معروف است.
۳. کاویل این نوع شنا را در تمامی طول مسابقات استفاده کرد.
۴. در هر ضربه دست، چهار ضربه پا انجام می گرفت.

۷- الگوی شنای کرال پشت تا قرن بیستم به چه شکلی بوده است؟

۱. قورباغه به حالت پشت
۲. پشت به حالت کرال
۳. پشت با تکنیک جدید
۴. پشت با الگوی شش ضربه ای

۸- قوی ترین عامل در اجرا و یادگیری در محیط های یادگیری شنا کدام است؟

۱. بازخورد حرکتی
۲. بازخورد بیرونی
۳. بازخورد تقویتی
۴. بازخورد ضمنی

۹- به منظور طراحی و برنامه ریزی کیفی در آموزش شنا کدام یک از موارد زیر در نظر گرفته می شود؟

۱. تجارب قبلی یادگیرنده
۲. دمای آب
۳. عمق آب
۴. انگیزش مربی

۱۰- در آموزش شنا برای کودکان گروه سنی 6 تا 12 سال، کدام یک از گزینه های زیر با ویژگی های رشدی آنها مطابقت ندارد؟

۱. سرگرمی و فعالیت مفرح و شاد را دوست دارند
۲. الگوهای حرکتی درشتی دارند
۳. فعالیت چالش برانگیز برای آنها مناسب نیست
۴. مفهومی مثبت از خود دارند

۱۱- مفهوم کنار آمدن با دیگران و اعضای تیم جزو کدام یک از گزینه های زیر است؟

۱. بلوغ
۲. رشد شناختی
۳. رشد بدنی
۴. رشد هیجانی

۱۲- کدام یک از گزینه های زیر مربوط به راهبردهای مربیگری شنا برای رشد جسمانی کودکان 6 تا 12 سال است؟

۱. تاکید بر الگوهای کلی شنا در طول جلسات
۲. تمرکز بر روی دقت تمرین و دقت تکنیکی
۳. اختصاص بخش زیادی از جلسه تمرین به حرکات دستها
۴. توصیه به استفاده از وزنه تمرینی و تمرین قدرتی

۱۳- در شنا آزاد کرال سینه ماده 50 متر سرعت، در صورتی که مدت زمان شنا 18 ثانیه طول بکشد کدام سیستم رهایش انرژی نقش بیشتری دارد؟

۱. هوازی
۲. فسفاژن
۳. بی اسید لاکتیک
۴. بی هوازی لاکتیکی

۱۴- مدت زمان تامین ذخایر انرژی در سیستم سوخت و سازی بی هوای بی اسید لاکتیک (برگشت به حالت اولیه) چه مدت زمانی است؟

۱. یک دقیقه
۲. 30 ثانیه
۳. 10 ثانیه
۴. 10 الی 5 دقیقه

۱۵- منابع سوخت سیستم هوازی برای تامین انرژی در شنا کردن به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟

۱. شدت فعالیت
۲. منابع گلیکوژن عضله
۳. منابع اسید های چرب بدن
۴. تمامی عوامل

۱۶- راهبرد مربیگری آموزش و تمرین شنا برای دوره رشدی کودکان 6 تا 12 سال چه نوع تمریناتی را پیشنهاد می کند؟

۱. هوازی
۲. بی هوازی بی اسید لاکتیک
۳. بی هوازی با اسید لاکتیک
۴. هوازی با اسید لاکتیک

۱۷- کدام یک از گزینه های زیر در رابطه با شناوری و بالا آمدن بدن از آب صحیح نیست؟

۱. غوطه وری یک ویژگی ارثی است.
۲. بستگی به کنترل تنفس دارد.
۳. نیاز به شل و آزاد بودن بدن دارد.
۴. نیاز به یادگیری دارد.

۱۸- شناگری که در تکنیک غوطه وری با خطای به زیر آب رفتن سر مواجه می شود چه اصلاحی مناسب او است؟

۱. بالا آوردن سر
۲. خم نگه داشتن آرنج ها
۳. نگاه کامل به جلو
۴. کشیدن نفس عمیق و حبس آن در سینه

۱۹- اهمیت حرکت پروانه ای دست در یادگیری شنا برای افراد مبتدی چیست؟

۱. کمک به غوطه وری و جابجایی
۲. کمک به حفظ تعادل
۳. رفع خستگی بدن
۴. نوعی شیرین کاری دستها

۲۰- توصیه به خم کردن بیشتر آرنج و چرخش بیشتر دست ها برای کدام خطا در حرکت پروانه ای دست ها مناسب است؟

۱. پایین رفتن پاها
۲. سخن و خسته بودن دستها
۳. عدم حرکت به سمت جلو
۴. رفتن به زیر آب

۲۱- کدام گزینه یکی از معایب شنا کردن به روش کرال سینه که موجب دشواری مهارت می‌شود، است؟

۱. اهمیت کنترل تنفس
۲. مشکل در شناوری بدن
۳. محدودیت دید
۴. نیروی مقاومت زیاد

۲۲- توصیه و سفارش به قوس ندادن به پشت و جدا کردن دست‌ها و پاها از هم برای چه نوع خطایی از غوطه‌وری سینه مناسب است؟

۱. پر شدن آب به بینی
۲. فرو رفتن پاها در آب به سمت کف
۳. مشکل در ایستادن مجدد
۴. چرخش به طرفین در وضعیت باز بدن

۲۳- جهت کاهش جریان لایه ای بر بدن شناگر چه اقدامی مناسب است؟

۱. کشیدگی کامل بدن
۲. حرکت در زیر آب
۳. پوشیدن لباس چسبان
۴. بالا بردن سر

۲۴- پوشیدن لباس شنا و تراشیدن موهای بدن برای غلبه بر کدام نوع نیروی مقاوم است؟

۱. سطح
۲. موجی
۳. شکلی
۴. فشاری

۲۵- عمل پاها در شنای کرال سینه با کدام یک از آهنگ‌های حرکتی زیر انجام می‌شود؟

۱. دو ضربه ای
۲. سه ضربه ای
۳. چهار ضربه ای
۴. شش ضربه ای

۲۶- عمل حرکت دستها در شنای کرال سینه از چند مرحله تشکیل شده است؟

۱. دو مرحله
۲. سه مرحله
۳. چهار مرحله
۴. پنج مرحله

۲۷- عمل گرفتن آب در شنای کرال سینه در کجا صورت می‌گیرد؟

۱. در سطح آب
۲. یک مچ دست در زیر سطح آب
۳. در جلوی صورت
۴. در خارج از بدن

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	الف
3	ج
4	الف
5	الف
6	ج
7	الف
8	الف
9	الف
10	ج
11	د
12	الف
13	د
14	الف
15	د
16	الف
17	د
18	د
19	الف
20	ج
21	الف
22	د
23	الف
24	الف
25	ب
26	ب
27	ب

۱- در نقوش حجاری شده مربوط به 2500 سال قبل از میلاد و آثار باقیمانده از دوران باستان، کدام نوع از شنا نشان داده شده است؟

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

۲- توسعه و گسترش ورزش شنا در دوران انقلاب صنعتی از کدام کشور شروع شد؟

۱. آمریکا ۲. سوئد ۳. انگلیس ۴. نروژ

۳- فدراسیون بین المللی شنا چه نام دارد و در چه سالی بنیان نهاده شد؟

۱. فیبا - 1905 ۲. فینا - 1908 ۳. فیلا - 1906 ۴. فیفا - 1908

۴- در آموزش شنا، شناگران چند ساله محور کار هستند؟

۱. 3 تا 12 ساله ۲. 6 تا 18 ساله ۳. 4 تا 6 ساله ۴. 6 تا 12 ساله

۵- "کودکان زیر ده سال به سختی می کوشند تا خوشحالی خود را به تاخیر اندازند": این ویژگی مربوط به کدامیک از دوره های تکاملی کودکان 6-12 سال می باشد؟

۱. هیجانی ۲. جسمی ۳. توسعه ای ۴. شناختی

۶- کدام بافت نیروی عضله را برای انجام حرکت به استخوان منتقل می کند؟

۱. لیگامنت ۲. رباط ۳. تاندون ۴. دوک عضلانی

۷- کدام گزینه در ارتباط با اهمیت انعطاف پذیری برای شناگران نادرست می باشد؟

۱. آماده به کار شدن در سرد کردن و گرم کردن بدن ۲. بالارفتن کارایی حرکت
۳. کمک به آموختن مهارت اختصاصی ۴. استفاده موثر از فاکتور استقامت

۸- جهت بالا بردن قدرت شناگران مبتدی 6-12 سال کدام حرکت را توصیه می شود؟

۱. استفاده از کفشهای غواصی ۲. استفاده از باله های شنا
۳. استفاده از دستگاههای افزایش قدرت ۴. فعالیتهای ویژه دست و پا در آب و خشکی

۹- زمانی که شناگر استراحت می کند کدام ترکیب شیمیایی موجود در عضله اسکلتی از راه سیستم انرژی هوازی بازسازی می شود؟

۱. ATP- PC ۲. PC ۳. اسید لاکتیک ۴. ATP

۱۰- در هنگام شنا کردن سیستم انرژی بی هوازی با لاکتیک حد اکثر تا چند دقیقه برای شناگر تامین انرژی می کند؟

۱. 1 دقیقه ۲. 5 دقیقه ۳. بالاتر از 5 دقیقه ۴. 2 دقیقه

۱۱- برای افراد بزرگسال که که نیروی شناوری منفی دارند، کدام گزینه پیشنهاد می شود؟

۱. استفاده نکردن از وسایل کمک آموزشی ۲. بستن کمر بند اسفنجی
۳. بردن سر به زیر آب ۴. بردن سر به عقب

۱۲- کدام مهارت به شناگر اجازه می دهد تا در هنگام غوطه وری استراحت کند و نفس بکشد؟

۱. غوطه وری به پشت ۲. غوطه وری به سینه
۳. شناوری در آب کم عمق ۴. شنای پهلو

۱۳- مرحله تنفس عمیق در کدامیک از مراحل غوطه وری به پشت انجام می شود؟

۱. آمادگی ۲. پایانی ۳. ارزیابی ۴. اجرا

۱۴- نخستین حرکت شنای به جلو برنده که مبتدی یاد می گیرد کدام گزینه می باشد؟

۱. حرکت کرال ۲. حرکت دست قورباغه
۳. حرکت پروانه ای دست ۴. غوطه وری

۱۵- در غوطه وری به سینه عمق آب چه مقدار است؟

۱. تا ارتفاع سینه ۲. تا ارتفاع زانو ۳. تا ارتفاع گردن ۴. تا ارتفاع کمر

۱۶- دشوارترین مرحله در شنا کردن به سینه چیست؟

۱. کنترل تنفس ۲. شناور شدن ۳. حرکت دست و پا ۴. هماهنگی

۱۷- در حالت غوطه وری زمانی که بدن در آب فرو می رود و پاها به کف آب می رسد ، کدام حرکت را باید آموزش داد؟

۱. بازدم عمیق
۲. حبس نفس عمیق
۳. استفاده نکردن از کمر بند
۴. حرکت ستاره

۱۸- کشیدگی بدن چه تاثیری بر جریان آب اطراف شناگر دارد؟

۱. طول جریان لایه ای را کاهش می دهد.
۲. عمق جریان لایه ای را افزایش می دهد.
۳. تلاطم جریان لایه ای را کاهش می دهد.
۴. عمق جریان لایه ای را کاهش می دهد.

۱۹- به نیرویی که توسط امواج تولید می شود چه می گویند ؟

۱. نیروی مقاوم موجی
۲. نیروی مقاوم اصطکاک
۳. نیروی مقاوم گردابی
۴. نیروی مقاوم فشاری

۲۰- بزرگ شدن سطح جلوی بدن شناگر موجب افزایش کدام نیروی مقاوم می شود؟

۱. گردابی
۲. فشاری
۳. اصطکاکی
۴. موجی

۲۱- وضعیت بدن در شنای کرال سینه چگونه است؟

۱. بدن کشیده فقط به سمت دست نفس گیری می چرخد.
۲. بدن کشیده فقط به سمت دست چپ می چرخد.
۳. بدن کشیده و هیچگونه چرخشی ندارد.
۴. بدن کشیده و به سمت راست و چپ می چرخد.

۲۲- در شناگران جوان یادگیری کدام آهنگ ضربه پا اولویت دارد؟

۱. شش ضربه ای
۲. دو ضربه ای
۳. چهار ضربه ای
۴. هشت ضربه ای

۲۳- کدامیک از آهنگ های پا برای حفظ تعادل بدن در شناها ی استقامتی و نیمه استقامتی کاربرد بیشتری دارد؟

۱. آهنگ 6 ضربه ای
۲. آهنگ 2 ضربه ای
۳. آهنگ چهار ضربه ای متقاطع
۴. آهنگ 4 ضربه ای

۲۴- کدام نوع از تمرین، آگاهی شناگر از مشارکت دست در پیش بردن را افزایش می دهد؟

۱. شنا با زمانبندی دست سریع
۲. شنا با یک دست
۳. شنا با مشت بسته
۴. شنا با مشت باز

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ج
3	ب
4	د
5	د
6	ج
7	د
8	د
9	د
10	د
11	ب
12	الف
13	د
14	ج
15	الف
16	الف
17	ب
18	ج
19	الف
20	ب
21	د
22	الف
23	ب
24	ج

۱- نام فدراسیون بین المللی شنا چیست؟

۱. فیفا ۲. فینا ۳. فیبا ۴. فیلا

۲- کدام بافت نیروی عضله را برای انجام حرکت به استخوان منتقل می کند؟

۱. لیگامنت ۲. تاندون ۳. رباط ۴. کلاژن

۳- کدام یک از گزینه های ذیل عوامل محیط یادگیری را بیان می کند؟

۱. بازخورد - تجهیزات - شیوه آموزش
۲. آمادگی یادگیرنده - تجهیزات - شیوه آموزش
۳. بازخورد - آمادگی یادگیرنده - شیوه آموزشی مورد استفاده
۴. آمادگی یادگیرنده - تجهیزات - بازخورد و شیوه آموزش

۴- در آموزش شنا، شناگران چند ساله محور کار هستند؟

۱. ۴ تا ۸ ساله ۲. ۶ تا ۱۲ ساله ۳. ۸ تا ۱۲ ساله ۴. ۳ تا ۹ ساله

۵- کدام گزینه فرایندهای تکامل بدنی را به طور کامل بیان می کند؟

۱. بلوغ - توسعه - تکامل
۲. رشد - تکامل - بلوغ
۳. رشد - تکامل - پختگی
۴. رشد - تکامل - توسعه

۶- در نقوش حجاری شده مربوط به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد و آثار باقیمانده از دوران باستان، کدام نوع از شنا نشان داده شده است؟

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

۷- وظیفه کلی بافت های پیوندی در بدن چیست؟

۱. حمایت از پایداری مفاصل و تسهیل حرکات
۲. تولید نیرو و تسهیل حرکات
۳. حمایت از پایداری مفاصل و تولید نیرو
۴. حمایت از پایداری مفاصل، تسهیل حرکات و تولید نیرو

۸- برای افراد بزرگسال که که نیروی شناوری منفی دارند، کدام گزینه پیشنهاد می شود؟

۱. بردن سر به زیر آب
۲. بستن کمر بند اسفنجی
۳. بردن سر به عقب
۴. استفاده نکردن از وسایل کمک آموزشی

۹- سیستم‌های انرژی بی هوازی بی لاکتیک و بی هوازی با لاکتیک به ترتیب انرژی مورد نیاز چه فعالیت‌هایی را تامین می‌کنند؟

۱. سریع و کم مقاومت-آهسته و با شدت کم
۲. سریع و کم مقاومت-با شدت متوسط تا زیاد
۳. شدت متوسط تا زیاد و کوتاه مدت-با شدت متوسط تا زیاد
۴. با شدت متوسط تا زیاد-آهسته و طولانی

۱۰- کدام گزینه خطاهای غوطه‌وری را نشان می‌دهد؟

۱. بردن سر به عقب و نزدیک شدن بدن به دیوار استخر
۲. بردن سر به جلو و نزدیک شدن بدن به دیوار استخر
۳. بردن سر به جلو و دور شدن بدن از دیوار استخر
۴. بردن سر به عقب و دور شدن بدن از دیوار استخر

۱۱- در اجرای غوطه‌وری به پشت کدام عمل قبل از اعمال دیگر انجام می‌شود؟

۱. کشیدن نفس عمیق
۲. راست کردن زانوها
۳. بردن دست‌ها به زیر آب
۴. بالا آوردن پاها

۱۲- کدام گزینه از خطاهای تمرین غوطه‌وری به پشت است؟

۱. بالا آوردن باسن
۲. افقی بودن بدن
۳. نفس کشیدن
۴. سفت بودن عضلات

۱۳- از کدام حرکت دست در غوطه‌وری به پشت برای جابه‌جایی در آب استفاده می‌شود؟

۱. پشت مقدماتی
۲. قورباغه
۳. پروانه‌ای
۴. هر سه گزینه

۱۴- نخستین حرکت شنای به جلو برنده بدن کدام حرکت است؟

۱. پارویی
۲. قورباغه‌ای
۳. دست کرال سینه
۴. دست کرال پشت

۱۵- در غوطه وری به سینه کف پاها چه زمانی از کف استخر جدا می شود؟

۱. با ورود سر به آب
۲. با ورود دستها به آب
۳. با رسیدن دستها به زانوها
۴. با رفتن گوشها به زیر آب

۱۶- غوطه وری به سینه در کدام وضعیت یا وضعیتها انجام می شود؟

۱. از کف استخر
۲. از دیوار استخر
۳. رو به دیوار استخر
۴. هر سه گزینه صحیح هستند

۱۷- در غوطه وری به سینه عمق آب چه مقدار است؟

۱. تا ارتفاع باسن
۲. تا ارتفاع کمر
۳. تا ارتفاع سینه
۴. تا ارتفاع گردن

۱۸- در مرحله آمادگی غوطه وری به سینه کدام یک از مفاصل بدن خم می شود؟

۱. کمر
۲. ران
۳. زانو
۴. مچ پا

۱۹- در جریان لایه‌ای، سرعت جریان لایه‌های آب در اطراف بدن چگونه است؟

۱. همه لایه‌ها با سرعت یکسانی حرکت می کنند
۲. همه لایه‌ها ساکن هستند
۳. لایه‌های دور از بدن دارای سرعت کمتری هستند
۴. لایه‌های دور از بدن دارای سرعت بیشتری هستند

۲۰- کشیدگی بدن چه تاثیری بر جریان آب اطراف شناگر دارد؟

۱. تلاطم جریان لایه‌ای را کاهش می‌دهد
۲. عمق جریان لایه‌ای را افزایش می‌دهد
۳. عمق جریان لایه‌ای را کاهش می‌دهد
۴. طول جریان لایه‌ای را کاهش می‌دهد

۲۱- بزرگ شدن سطح جلوی بدن شناگر موجب افزایش کدام نیروی مقاوم می شود؟

۱. اصطکاکی
۲. گردابی
۳. فشاری
۴. موجی

۲۲- در شنای کرال سینه خط برخورد آب با سر در کجا قرار دارد؟

۱. پیشانی
۲. خط رویش مو
۳. بالای سر
۴. پشت سر

۲۳- در شناگران جوان یادگیری کدام آهنگ ضربه پا اولویت دارد؟

۱. دو ضربه‌ای
۲. سه ضربه‌ای
۳. چهارضربه‌ای
۴. شش ضربه‌ای

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	ب
3	ج
4	ب
5	ب
6	ج
7	الف
8	ب
9	ب
10	د
11	الف
12	د
13	ج
14	الف
15	ج
16	د
17	ج
18	ب
19	د
20	الف
21	ج
22	ب
23	د

۱- مبدا آغاز توسعه و گسترش ورزش شنا در دوران انقلاب صنعتی کدام کشور بود؟

۱. ایتالیا ۲. انگلیس ۳. اسپانیا ۴. روسیه

۲- فدراسیون بین المللی شنا در سال بنیان نهاده شد.

۱. فیبا - 1919 ۲. فیلا - 1919 ۳. فیفا - 1908 ۴. فینا - 1908

۳- در شیوه آموزش یادگیری شنا کدامیک از روشهای یادگیری توصیه نمی شود؟

۱. آموزش طولانی مدت ۲. آموزش کوتاه مدت ۳. آموزش کیفی ۴. تصویر سازی ذهنی

۴- کدامیک از راهنمایی های زیر جهت شناگران 6-12 ساله مفید نمی باشد؟

۱. توجه به نتایج اجرا ۲. اجرای تمرینات شادی بخش

۳. عدم توجه به پیروزی و شکست ۴. آموزش نحوه پیشرفت

۵- کودکان زیر ده سال به سختی می کوشند تا خوشحالی خود را به تاخیر اندازند : این ویژگی مربوط به کدامیک از دوره های تکاملی کودکان 6-12 سال می باشد ؟

۱. عاطفی ۲. جسمی ۳. توسعه ای ۴. شناختی

۶- کدام گزینه در ارتباط با اهمیت انعطاف پذیری برای شناگران صحیح نیست؟

۱. کمک به آموختن مهارت تخصصی ۲. استفاده موثر از عامل استقامت

۳. بالارفتن کارایی حرکت ۴. آماده به کار شدن در گرم کردن بدن

۷- جهت بالا بردن قدرت شناگران مبتدی 6-12 سال کدام حرکت را توصیه می شود؟

۱. استفاده از کفشهای غواصی ۲. استفاده از باله های شنا

۳. فعالیتهای ویژه دست و پا در آب و خشکی ۴. دستگاههای افزایش قدرت

۸- شناگری که 2 ساعت مانده به مسابقه صبحانه می خورد از چه مواد غذایی باید استفاده کند؟

۱. غذاهای نشاسته ای ۲. گوشت قرمز ۳. خشکبار و غذاهای خام ۴. گوشت سفید

۹- زمانی که شناگر استراحت می کند کدام ترکیب شیمیایی موجود در عضله اسکلتی از راه سیستم انرژی هوازی بازسازی می شود؟

- | | | | |
|--------|------------|-------|--------|
| ۱. ATP | ۲. ATP- PC | ۳. CP | ۴. AMP |
|--------|------------|-------|--------|

۱۰- در هنگام شنا کردن سیستم انرژی بی هوازی با لاکتیک حد اکثر تا چند دقیقه به کمک شناگر می شتابد؟

- | | | | |
|--------------------|------------|------------|----------------------|
| ۱. کمتر از 1 دقیقه | ۲. 5 دقیقه | ۳. 2 دقیقه | ۴. بالاتر از 5 دقیقه |
|--------------------|------------|------------|----------------------|

۱۱- در چه صورتی میتوان متوجه شد که شناگر مبتدی در حال سیستم هوازی تمرین می کند؟

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| ۱. رنگ صورت قرمز است | ۲. نمی تواند سرعت شنا کردن را حفظ کند |
| ۳. نفس کشیدن بیش از حد نیست | ۴. هیچکدام |

۱۲- برای افراد بزرگسال که که نیروی شناوری منفی دارند کدام گزینه را پیشنهاد می شود؟

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| ۱. عدم استفاده از وسایل کمک آموزشی | ۲. بستن کمر بند اسفنجی |
| ۳. بردن سر به زیر آب | ۴. بردن سر کاملاً به عقب |

۱۳- کنترل نیروی شناوری به کدامیک از عوامل ذیل بستگی ندارد؟

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| ۱. کنترل وضعیت بدن از راه تعادل | ۲. بازگشت به وضعیت ایستادن |
| ۳. کنترل شناوری از راه دم و بازدم | ۴. شل و آزاد نبودن بدن |

۱۴- کدامیک از تمرینات زیر از اجزا تمرینات غوطه وری به پشت نمی باشد؟

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ۱. تمرین اولیه غوطه وری به پشت | ۲. غوطه وری به پشت در آب عمیق |
| ۳. تمرین نفس نکشیدن در خشکی | ۴. غوطه وری به پشت از حالت ایستاده |

۱۵- در کدامیک از مراحل غوطه وری به پشت مرحله حبس نفس انجام می شود؟

- | | | | |
|---------|-----------|----------|-----------|
| ۱. اجرا | ۲. آمادگی | ۳. میانی | ۴. پایانی |
|---------|-----------|----------|-----------|

۱۶- نخستین حرکت شنای به جلو برنده که مبتدی یاد می گیرد می باشد.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ۱. حرکت دست قورباغه | ۲. حرکت پروانه ای دست |
| ۳. حرکت پای کرال | ۴. غوطه وری به پشت |

۱۷- کدامیک از گزینه های ذیل دشوارترین مرحله در شنا کردن به سینه است؟

۱. شناور شدن
۲. غوطه وری
۳. حرکت دست و پا
۴. کنترل تنفس

۱۸- در حالت غوطه وری زمانی که بدن در آب فرو می رود و پاها به کف استخر می رسد ، می بایست کدام حرکت را آموزش داد؟

۱. بازدم عمیق
۲. استفاده نکردن از کمر بند
۳. حبس نفس عمیق
۴. حرکت ستاره

۱۹- هنگام شنا کردن هر قدر بدن شناگر کشیده تر باشد، کدام گزینه کمتر می شود؟

۱. تلاطم جریان لایه ای
۲. جریان سطحی
۳. تلاطم جریان نهایی
۴. نیروی پیشران

۲۰- دورترین لایه ای که از روی بدن شناگر عبور می کند باعث ایجاد چه جریانی می شود؟

۱. سرعت جریان نهایی
۲. نیروی محرک
۳. نیروی جلو برنده
۴. نیروی جریان پیشران

۲۱- به نیرویی که توسط امواج تولید می شود..... می گویند؟

۱. نیروی مقاوم اصطکاک
۲. نیروی مقاوم گردابی
۳. نیروی مقاوم فشاری
۴. نیروی مقاوم موجی

۲۲- در خصوص وضعیت بدن در شنای کرال سینه کدام گزینه صحیح است؟

۱. بدن کشیده و هیچگونه چرخشی ندارد
۲. بدن کشیده فقط به سمت دست نفس گیری می چرخد
۳. بدن کشیده و به سمت راست و چپ می چرخد
۴. بدن کشیده فقط به سمت دست چپ می چرخد

۲۳- پا برای حفظ تعادل بدن در شناها ی استقامتی و نیمه استقامتی کاربرد بیشتری دارد.

۱. آهنگ 2ضربه ای
۲. آهنگ 6 ضربه ای متقاطع
۳. آهنگ 8 ضربه ای
۴. آهنگ 4 ضربه ای متقاطع

۲۴- کدامیک از گزینه های ذیل در خصوص مراحل دست کرال سینه صحیح نمی باشد؟

۱. مرحله ورود به آب
۲. مرحله تعویض دست ها
۳. مرحله بازگشت به مرحله اول
۴. مرحله جلو بردن

نمبر رد سواب	ياسخ صحيح
١	ب
٢	د
٣	الف
٤	الف
٥	د
٦	ب
٧	ج
٨	الف
٩	الف
١٠	ج
١١	ج
١٢	ب
١٣	د
١٤	ج
١٥	الف
١٦	ب
١٧	د
١٨	ج
١٩	الف
٢٠	الف
٢١	د
٢٢	ج
٢٣	الف
٢٤	ب

۱- انگلیسی ها اولین مسابقات شنا را در چه قری و در کجا پی افکندند؟

۱. اوایل قرن شانزدهم، لندن
۲. اوایل قرن چهاردهم، لیورپول
۳. اوایل قرن چهاردهم، لندن
۴. اوایل قرن شانزدهم، لیورپول

۲- اولین کتاب درباره شنا در چه سالی و توسط چه کسی به چاپ رسید؟

۱. 1538 - وین من
۲. 1538 - لرد بایرون
۳. 1540 - وین من
۴. 1537 - گوتس موتس

۳- دبیر موسس فدراسیون بین المللی شنا و علامت اختصاری فدراسیون بین المللی شنابه ترتیب کدام اند؟

۱. مارک اسپیتز - FILA
۲. جورج دبلیو هرن - FINA
۳. داون فریزر - FINA
۴. دی هنبر - FILA

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

۱. بازخورد
۲. اجرای حرکات
۳. زمان
۴. قدرت

۵- در آموزش شنا، محور کار کدام دسته از شناگران می باشد؟

۱. شناگران 12 تا 18 ساله
۲. شناگران 18 تا 24 ساله
۳. شناگران 24 تا 3 ساله
۴. شناگران 6 تا 12 ساله

۶- کدام یک از موارد ذیل از فرآیند های تکامل جسمانی است؟

۱. رشد - بلوغ
۲. سن - عوامل محیطی
۳. آب و هوا - تغذیه
۴. انرژی - تطابق

۷- در عمل کشش بارفیکس همچنان که ورزشکار خودش را به طرف بالا می کشد و زاویه آرنج کاهش می یابد، چه انقباضی وجود دارد؟

۱. انقباض استنتریک
۲. انقباض عضروفی
۳. انقباض کانسنتریک
۴. انقباض ایزوکنیتیک

۸- کدام یک از موارد ذیل جزء خطاها در تکنیک غوطه وری می باشد؟

۱. آرنج ها کاملاً به صورت خمیده است.
۲. کاملاً به جلو نگاه کردن
۳. بردن سر به عقب
۴. بدن را به آرامی پایین بردن

۹- کدام سیستم انرژی در درجه اول برای به کار انداختن انرژی استفاده می شود و بیشترین انرژی مورد نیاز برای فعالیت های فوق العاده سریع یا کم مقاومت را که 10 ثانیه یا کمتر به طول می انجامد تامین می کند؟

1. ATP
2. ATP-PC
3. ADP
4. AMP

۱۰- دستجات سخت فیبروزی که عضلات را به استخوان ها متصل می کند چه نام دارد؟

1. غضروف ها
2. رباط ها
3. لیگامنت ها
4. تاندون ها

۱۱- تمرین اولیه غوطه وری به پشت در مرحله اجرا شامل کدام یک از موارد ذیل است؟

1. دست ها را به داخل حرکت دادن
2. نفس عمیق کشیدن
3. به جلو قوس دادن
4. دیواره استخر را محکم داشتن

۱۲- کدام یک از موارد ذیل در خصوص تمرین غوطه وری به پشت در مرحله پایانی صحیح است؟

1. دست ها را به پشت بردن
2. زانو ها را صاف کردن
3. حالت افقی گرفتن
4. نفس را حبس کردن

۱۳- چه حرکتی در غوطه وری به پشت موجب جابجایی در آب می شود؟

1. حرکت پروانه ای دست
2. حرکت کرال سینه
3. حرکت پای دوچرخه
4. حرکت شنای قورباغه ای

۱۴- حرکت از یک نقطه به نقطه دیگر هنگام غوطه وری کدام است؟

1. چابکی
2. جابجایی
3. شنا
4. سر خوردن

۱۵- در اجرای حرکت پروانه ای دست، پاشنه و دست ها باید در چند سانتی متر دور از بدن به حرکت در آید؟

1. 50
2. 35
3. 40
4. 45

۱۶- عیب اصلی شنا کردن به سینه کدام است؟

1. افزایش انعطاف پذیری دست ها
2. افزایش اهمیت هماهنگی دست ها
3. افزایش اهمیت هماهنگی پا
4. افزایش اهمیت کنترل تنفس

۱۷- اساس و پایه تمامی تکنیک های شنا به سینه کدام است؟

۱. غوطه وری به پشت
۲. غوطه وری به سینه
۳. غوطه وری به پهلو
۴. غوطه وری عمودی

۱۸- در اجرای کدام یک از حرکات ذیل دست ها و پا درست مانند شاخک های یک ستاره دریایی باید باشد؟

۱. کرال پشت
۲. شنای قورباغه
۳. غوطه وری به سینه
۴. غوطه وری به پهلو

۱۹- هر چه قدر بدن شناگر کشیده تر باشد، تلاطم جریان لایه ای چه تغییری پیدا می کند؟

۱. کمتر می شود.
۲. بیشتر می شود.
۳. بلند تر می شود.
۴. کوتاه تر می شود.

۲۰- مقاومتی که در برابر حرکت ایجاد می شود چه نام دارد؟

۱. کشیدگی بدن
۲. جریان لایه ای
۳. نیروی مقاوم
۴. نیروی جلو برنده

۲۱- کدام یک از نیروهای ذیل، نیروی مقاومت سطحی نیز خوانده می شود؟

۱. نیروی مقاوم گردابی
۲. نیروی مقاوم اصطکاکی
۳. نیروی مقاوم موجی
۴. نیروی مقاوم فشاری

۲۲- نیروی ایجاد شده به وسیله شکل بدن شناگر در آب کدام است؟

۱. نیروی مقاوم موجی
۲. نیروی مقاوم فشاری
۳. نیروی مقاوم اطمکاکی
۴. نیروی مقاوم تلاطمی

۲۳- به چه دلیل شنای کرال سینه به عنوان شنای برگزیده در رشته های آزاد محسوب می شود؟

۱. زیرا سریع ترین شنا است.
۲. زیرا کند ترین شنا است.
۳. زیرا دقیق ترین شنا است.
۴. زیرا منظم ترین شنا است.

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

۱. چهار ضربه ای
۲. پنج ضربه ای
۳. شش ضربه ای
۴. هفت ضربه ای

سوال نمبر	یاسخ صحیح
۱	ج
۲	الف
۳	ب
۴	الف
۵	د
۶	الف
۷	ج
۸	ج
۹	ب
۱۰	د
۱۱	ب
۱۲	الف
۱۳	الف
۱۴	ج
۱۵	د
۱۶	د
۱۷	ب
۱۸	ج
۱۹	الف
۲۰	ج
۲۱	ب
۲۲	ب
۲۳	الف
۲۴	ج

۱- نخستین رقابت بین المللی شنا در چه سالی و در چه کشوری برگزار گردید؟

۱. سال 1858 در کشور امریکا
۲. سال 1858 در کشور ایتالیا
۳. سال 1858 در کشور سوئد
۴. سال 1858 در کشور استرالیا

۲- فدراسیون بین المللی شنا کدام است؟

۱. FILA
۲. ISF
۳. FINA
۴. FISN

۳- اولین شناگر مردی که شنای 100 متر کراال سینه را زیر 1 دقیقه شنا کرد، چه کسی بود؟

۱. مارک اسپتیز
۲. جک سیگ
۳. جرج دبلیون هرن
۴. جانی ویسمولر

۴- در آموزش شنا محور کار، شناگران چند ساله می باشد؟

۱. 5 تا 20 سال
۲. 4 تا 8 سال
۳. 6 تا 12 سال
۴. 10 تا 15 سال

۵- در هر سطحی از ورزش، یکی از عوامل موثر بر اجرا (عملکرد) کدام است؟

۱. انعطاف پذیری
۲. سرعت
۳. قدرت
۴. توان

۶- در بدن مفاصلی که آزادانه حرکت می کنند چه نامیده میشوند؟

۱. زینی
۲. لولایی
۳. سینوویال
۴. فیبروزی

۷- نوعی از سیستم انرژی است که در فعالیت های فوق العاده سریع و کمتر از 10 ثانیه به کار گرفته می شود؟

۱. بی هوازی
۲. هوازی
۳. ATP-PC
۴. اسید لاکتیک

۸- تمایل به غوطه ور شدن بدن که ویژگی ارثی بدنی است چه نامیده می شود؟

۱. اینرسی
۲. فشار
۳. مگنوس
۴. شناوری

۹- نخستین حرکت شنای به جلو برنده بدن است که شناگر خواهد آموخت چه حرکتی است؟

۱. حرکت کراال
۲. حرکت پروانه ای دست
۳. ضربه پا
۴. ضربه دست

۱۰- کاربرد حرکت شلاقی پاها در شنای کراال سینه در حفظ کدامیک از موارد زیر است؟

۱. وضع مناسب نفس گیری
۲. تثبیت حالت یکنواخت و خطی بدن
۳. کار پیوسته پاها
۴. سکون بدن

۱۱- عوامل محدود کننده انعطاف پذیری کدامها هستند؟

۱. ساختار استخوانی، اندازه و قدرت عضلات پیرامون مفصل، بافت پیوندی موجود در مفاصل
۲. اندازه استخوان، اندازه عضلات، جنسیت
۳. ساختار عضلات، نوع عضلات، سن
۴. دامنه حرکتی مفصل، قدرت عضلانی، کشش بیش از اندازه

۱۲- سه ویژگی رشدی و تکاملی کودکان 6 تا 12 ساله کدامند؟

۱. رشد شناختی- رشد عقلانی - رشد بدنی
۲. رشد بدنی - رشد عقلانی - رشد ادراکی
۳. رشد بدنی - رشد شناختی - رشد هیجانی
۴. رشد تکاملی - رشد تدریجی - رشد جسمانی

۱۳- بدن در شنای کرال سینه چند وضعیت اساسی دارد؟

۱. دو
۲. سه
۳. چهار
۴. شش

۱۴- کدام تکنیک در شنای کرال غلط است؟

۱. عمل پای استاندارد در شنای کرال سینه، آهنگ شش ضربه ای است
۲. میچ پا در کرال سینه بطور طبیعی باید خم باشد
۳. عمل پای کرال سینه از ناحیه ران (باسن) شروع میشود
۴. عمل پای کرال سینه حتی الامکان باید از زانو صورت گیرد

۱۵- کدام گزینه خطا در شنای کرال سینه محسوب می گردد؟

۱. به محض اینکه دست از آب خارج شد، مرحله بازگشت شروع میشود
۲. پایین بودن سر تا حد فرق سر
۳. نفس گیری دوطرفه
۴. پایین انداختن آرنج در مرحله پیشران

۱۶- در شنا چند نوع نیروی مقاوم وجود دارد؟

۱. 1 نوع
۲. 2 نوع
۳. 4 نوع
۴. 5 نوع

۱۷- وقتی یک مایع در طول یک سطح حرکت میکند، همچنان که میزان جریان مایع در طول سطح افزایش مییابد، فشار مایع وارد بر سطح می یابد.

۱. کاهش می یابد
۲. افزایش می یابد
۳. تغییر نمی کند
۴. بصورت تصاعدی افزایش می یابد

۱۸- لایه مرزی آب که با بدن ورزشکار در تماس است نسبت به لایه های دورتر تلاطم آب چه وضعیتی دارد؟

۱. تمام لایه ها سرعتی یکسان دارند
۲. بستگی به دمای آب دارد
۳. بیشترین سرعت را دارد
۴. کمترین سرعت را دارد

۱۹- دانش مربوط به ویژگی های مایعات چه نام دارد؟

۱. بیومکانیک
۲. هیدرودینامیک
۳. هیدرولوژی
۴. هیدروتراپی

۲۰- را می توان خیلی سریع و آسان یاد گرفت و تکنیکی است که میتواند شناگر را از غرق شدن در آب نجات دهد.

۱. شنا کردن به پشت
۲. شنا کردن از جلو (کرال)
۳. غوطه ور شدن
۴. شنای قورباغه

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

۱. آهنگ شش ضربه ای
۲. آهنگ چهار ضربه ای
۳. آهنگ سه ضربه ای
۴. آهنگ دو ضربه ای

۲۲- شنای سنتی پشت تا چه المپیکی رایج بوده؟

۱. المپیک 1902
۲. المپیک 1920
۳. المپیک 1908
۴. المپیک 1912

۲۳- در کرال سینه عمل دست ها چگونه است؟

۱. پرتاب به جلو - خم شدن - جلو کشیدن بدن
۲. مرحله ورود به آب - جلو بردن - بازگشت به حالت اول
۳. جلو بردن - ورود به آب - بازگشت به حالت اول
۴. خروج از آب - جلو کشیدن - بازگشت به حالت اول

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	د
۲	ج
۳	الف
۴	ج
۵	الف
۶	ج
۷	ج
۸	د
۹	ب
۱۰	ب
۱۱	الف
۱۲	ج
۱۳	الف
۱۴	د
۱۵	د
۱۶	ج
۱۷	الف
۱۸	د
۱۹	ب
۲۰	الف
۲۱	الف
۲۲	ج
۲۳	ب

۱- در عهد باستان در کدام تمدن شنا با اهمیت ترین برنامه ورزشی کودکان بود؟

۱. ایران ۲. یونان ۳. اسپارته‌ها ۴. روم

۲- شکل اولیه استارت در شنا چگونه بود؟

۱. استارت یک پا ۲. استارت دو پا ۳. استارت از روی سکو ۴. استارت از داخل آب

۳- موثرترین عامل بر اجرا و یادگیری چیست؟

۱. آموزش مهارت ۲. مربی ۳. بازخورد ۴. استخر بزرگ

۴- به افزایش اندازه کل یا بخشی از بدن چه به لحاظ ابعاد یا بافت ها چه گفته می شود؟

۱. بلوغ ۲. تکامل ۳. توسعه ۴. رشد

۵- الگوهای رشدی دختران و پسران در چه دورانی قابل مقایسه است؟

۱. کودکی ۲. جوانی ۳. نوجوانی ۴. بزرگسالی

۶- کدام استخوان از استخوان های پهن می باشد؟

۱. استخوان های میج دست ۲. استخوان های دست ها

۳. دنده ها ۴. مهره ها

۷- عضلاتی که یک اندام را به خط میانی بدن نزدیک می کنند چه نام دارند؟

۱. تا کننده ۲. باز کننده ۳. دور کننده ۴. نزدیک کننده

۸- چرا استفاده از کمک هم تیمی یا یار کمکی برای انجام تمرین انعطاف پذیری غیرفعال در کودکان 6 تا 12 سال توصیه نمی شود؟

۱. عدم تاثیر مثبت یار بر گسترش انعطاف پذیری ۲. بالا بودن انعطاف پذیری در این سن

۳. احتمال وقوع آسیب دیدگی ۴. خصوصیات اخلاقی افراد در این سن

۹- کدام عامل می تواند بر توانایی افزایش انعطاف پذیری کلی تاثیر بگذارد؟

۱. ساختار استخوانی ۲. بافت پیوندی ۳. قدرت عضلات ۴. اندازه عضلات

۱۰- در یک مسابقه شنای 1500 متر در ابتدای مسابقه از کدام سیستم انرژی برای تولید انرژی بیشتر استفاده می شود؟

۱. بی هوازی ۲. بی هوازی بی لاکتیک ۳. بی هوازی با لاکتیک ۴. هوازی

۱۱- کدام سیستم انرژی قادر به تامین انرژی فعالیت های طولانی مدت است؟

۱. بی هوازی ۲. ATP-CP ۳. بی هوازی با لاکتیک ۴. هوازی

۱۲- مربی مجاز است چند درصد از زمان تمرین هفتگی را برای سن 6 تا 12 سال به تمرینات بی هوازی لاکتیکی اختصاص دهد؟

۱. 50 درصد ۲. 70 درصد ۳. 40 درصد ۴. 20 درصد

۱۳- کدام جمله در مورد غوطه وری صحیح است؟

۱. یک ویژگی اکتسابی است ۲. هنگام غوطه وری بدن باید سفت باشد
۳. کنترل تنفس می تواند به کنترل میزان شناوری کمک کند ۴. غوطه وری در همه یکسان است

۱۴- هنگام یادگیری نحوه اجرای غوطه وری پشت، عمق آب باید چقدر باشد؟

۱. بیشتر از قد شناگر ۲. در حدود چانه شناگر ۳. در حدود شانه شناگر ۴. در حدود کمر شناگر

۱۵- حرکت پروانه ای دست در کدام شنا کاربرد دارد؟

۱. قورباغه ۲. نمایشی موزون ۳. پروانه ۴. کرال سینه

۱۶- وضعیت آغازین حرکت پروانه ای دست کدام است؟

۱. غوطه وری ۲. غوطه وری به پشت ۳. غوطه وری به سینه ۴. ایستاده

۱۷- اهمیت یادگیری غوطه وری به سینه چیست؟

۱. اساس همه شناها است ۲. اساس همه تکنیکهای شنای روی سینه است
۳. اساس همه غوطه وری ها است ۴. اساس تمام تکنیک های شنای کرال سینه است

۱۸- هنگام اجرای تکنیک غوطه وری به سینه با تخته شنا از کف استخر، در چه وضعیتی قرار دارند؟

۱. در ابتدا در تماس با کف استخر هستند
۲. یک پا به لبه استخر فشار وارد می کند
۳. می توانند در لبه استخر یا کف استخر باشند
۴. روی تخته شنا قرار دارند

۱۹- کدام جمله در مورد سرعت جریان لایه ای صحیح است؟

۱. سرعت جریان لایه ای بیشتر از سرعت شناگر است
۲. جریان لایه ای در لایه های مختلف دارای سرعت یکسانی است
۳. جریان لایه ای در لایه های نزدیک بدن شناگر دارای سرعت کمتری است
۴. جریان لایه ای در لایه های بین لایه های دور و نزدیک به بدن شناگر دارای سرعت بیشتری است

۲۰- کدام حالت بدن موجب کاهش نیروی مقاوم گردابی می شود؟

۱. خم کردن سر
۲. کشیده کردن بدن
۳. خم کردن زانو ها
۴. کشیده کردن دستها در داخل خارج از آب

۲۱- مقدار حرکت تولید شده به سمت جلو در شنا به کدام عامل بستگی دارد؟

۱. میزان غوطه وری
۲. میزان کشیدگی بدن
۳. وزن بدن
۴. چگالی بدن

۲۲- عمل شلاقی پاها چه کمکی به شناگر می کند؟

۱. تثبیت وضعیت خطی بدن
۲. تعادل بدن
۳. تثبیت وضعیت خطی بدن و وضعیت سر
۴. تعادل بدن و تثبیت وضعیت خطی بدن

۲۳- در شناهای استقامتی و نیمه استقامتی از کدام اهنگ ضربه پا استفاده می شود؟

۱. دو ضربه ای
۲. 4 ضربه ای
۳. 6 ضربه ای
۴. 8 ضربه ای

۲۴- در کرال سینه با دست های متناوب از کدام الگوی دست استفاده می شود؟

۱. الگوی دست سریع
۲. الگوی دست سنتی
۳. الگوی دست آهسته
۴. الگوی دست سرعتی و سنتی

نمبر سوال	جواب صحیح
۱	الف
۲	د
۳	ج
۴	د
۵	الف
۶	ج
۷	د
۸	ج
۹	الف
۱۰	ب
۱۱	د
۱۲	د
۱۳	ج
۱۴	ب
۱۵	ب
۱۶	ب
۱۷	ب
۱۸	الف
۱۹	ج
۲۰	ب
۲۱	ب
۲۲	د
۲۳	الف
۲۴	الف

۱- حرکت انسان و حیوانات بر روی آب به وسیله حرکت دست ها و پاها چه نام دارد؟

۱. کرال ۲. پروانه ۳. شنا ۴. قورباغه

۲- ملیت فردی که شنای دولفین قورباغه را ابداع کرد، چه بود؟

۱. استرالیایی ۲. انگلیسی ۳. یونانی ۴. آمریکایی

۳- محیط یادگیری چیست؟

۱. عوامل اصلی موثر بر فرد ۲. عوامل و شرایط اصلی موثر بر امکان یادگیری
۳. استخر ۴. استخر و یادگیرنده

۴- کدام یک از برنامه های تمرینی زیر نسبت به سایر برنامه ها، در خصوص آموزش شنا برتری دارد؟

۱. 2 جلسه 3 ساعته در هفته ۲. 3 جلسه 1 ساعته در هفته
۳. 2 جلسه 1 ساعته در هفته ۴. 1 جلسه 3 ساعته در هفته

۵- علت انعطاف پذیری استخوان ها چیست؟

۱. وجود پروتئین در آنها ۲. وجود پروتئین و کلسیم در آنها
۳. وجود مواد معدنی در آنها ۴. وجود مواد آلی و معدنی در آنها

۶- کدام بافت از بافت های پیوندی بدن نیست؟

۱. لیگامنت ۲. تاندون ۳. غضروف ۴. استخوان

۷- حرکات انعطاف پذیری فعال از نوع پویا، باعث چه نوع انقباض عضلانی می شود؟

۱. سریع و قوی ۲. مداوم و قوی ۳. مداوم و آهسته ۴. قوی و آهسته

۸- یک شناگر در جریان تمرینات باید چند وعده غذا بخورد؟

۱. 4 وعده ۲. 5 وعده ۳. 6 وعده ۴. 7 وعده

۹- هنگام مسابقه شنا و در مراحل اول کدام سیستم تولید انرژی در بدن، انرژی فعالیت را تامین می کند؟

۱. هوازی
۲. بی هوازی با لاکتات
۳. بی هوازی بی لاکتات و هوازی
۴. بی هوازی بی لاکتات

۱۰- شنا بر اساس کدام حقیقت انجام می شود؟

۱. غوطه وری بدن
۲. سنگی بدن نسبت به آب
۳. حرکات دست ها
۴. حرکات بدن

۱۱- هنگام تمرین غوطه وری در آب، آیا لزومی دارد که مربی یا دوست در کنار فرد تمرین کننده حضور داشته باشد؟

۱. باید حضور داشته باشند.
۲. نیازی به حضور آنها وجود ندارد.
۳. در صورت سنگین بودن فرد لازم است حضور داشته باشند.
۴. حضورشان برای اطمینان خاطر و آسودگی است.

۱۲- در کدام غوطه وری امکان استراحت بدون تلاش وجود دارد؟

۱. در لبه استخر
۲. لاک پشت
۳. به پشت
۴. به شکم

۱۳- کدام یک از موارد زیر جزء عوامل محدود کننده انعطاف پذیری شناگر می باشد؟

۱. ساختار استخوانی شناگر
۲. بافت پیوندی موجود در مفاصل
۳. قدرت عضلات شناگر
۴. همه موارد

۱۴- روش اصلاحی "دست را از مچ دست کمتر خم کنید"، برای اصلاح کدام خطا در تکنیک حرکت پروانه ای است؟

۱. به زیر آب می روید
۲. پاها در پایین قرار می گیرند
۳. دست ها خسته هستند
۴. حرکت به سمت جلو انجام نمی شود

۱۵- اگر بخواهید با حرکت پروانه ای دست به سمت راست بچرخید، باید چگونه عمل کنید؟

۱. با دست راست به پایین و دست چپ به پهلو فشار وارد کنید
۲. با دست راست به پهلو و دست چپ به پایین فشار وارد کنید
۳. تنها از دست راست استفاده کنید
۴. دست راست را ثابت نگه دارید و فقط با دست چپ حرکت را انجام دهید.

۱۶- برای تمرین غوطه وری به سینه، سر تا چه میزانی در آب فرو می رود؟

۱. تنها صورت داخل آب قرار می گیرد
۲. تا زیر گوش ها
۳. تا بالای گوش ها
۴. کل سر در آب فرو می رود

۱۷- باز کردن دست ها و پاها از هم برای اصلاح کدام خطای غوطه وری به سینه است؟

۱. باقی ماندن پاها در کف استخر
۲. عدم توانایی در نگه داشتن سر در آب
۳. چرخش بدن به یک طرف در وضعیت باز بدن
۴. فرو رفتن بدن در آب

۱۸- کدام فعالیت مربوط به مرحله آمادگی غوطه وری به سینه نیست؟

۱. کشیدن نفس عمیق
۲. آرام و شل کردن بدن
۳. خم شدم به جلو از مفصل ران
۴. قرار دادن دست ها روی ران ها

۱۹- سرعت جریان لایه ای در لایه های اطراف بدن شناگر چگونه است؟

۱. همه لایه ها سرعت یکسانی دارند
۲. لایه های میانی سرعت بالاتری دارند
۳. لایه های نزدیک به بدن سرعت بالاتری دارند
۴. لایه های دور از بدن سرعت بالاتری دارند

۲۰- شناگر برای کاهش کدام نیروی مقاوم در زیر آب حرکت می کند؟

۱. گردانی
۲. فشاری
۳. اصطکاکی
۴. موجی

۲۱- نیروی جلوبرنده ممکن است حاصل کدام نیرو یا نیرو ها است

۱. نیروی مقاوم
۲. نیروی بالابرنده
۳. نیروی شکلی
۴. نیروی مقاوم و بالابرنده

۲۲- کدام شنا به عنوان شنای برگزیده در رشته های آزاد است؟

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

۲۳- حرکات کدام اندام یا قسمت بدن باعث تثبیت وضعیت خطی بدن در شنای کرال سینه می شود؟

۱. تنه
۲. دستها
۳. پاها
۴. دستها و پاها

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	ج
۲	د
۳	ب
۴	ب
۵	الف
۶	د
۷	الف
۸	ب
۹	د
۱۰	الف
۱۱	د
۱۲	ج
۱۳	د
۱۴	الف
۱۵	د
۱۶	ج
۱۷	ج
۱۸	الف
۱۹	د
۲۰	د
۲۱	د
۲۲	ب
۲۳	ج