

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی)،
و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

۱- مهمترین نقش کدام عضله پوشش غشای سینوویالی مفصل است؟

- ۰۱ دلتوئید ۰۲ سه گوش آرنجی ۰۳ تحت کتفی ۰۴ مربع کمری

۲- کدام سطح به صورت صفحه ای از جلو به عقب بدن می گذرد؟

- ۰۱ آهیانه ای ۰۲ افقی ۰۳ میانی ۰۴ عرضی

۳- کدام یک از حرکات زیر در قسمت تنه حول محور ورتیکال انجام می شود؟

- ۰۱ فلکشن جانبی ۰۲ اکستنشن ۰۳ فلکشن ۰۴ چرخش تنه

۴- کدام مفصل از مفاصل لقمه ای است؟

- ۰۱ زانو ۰۲ بین انگشتی ۰۳ بین مچ دست و استخوان کف دستی شست ۰۴ بین زواید مفصل مهرهها

۵- کدام عضلات به ترتیب موجب چرخش به داخل و خارج ران می شوند؟

- ۰۱ سرینی بزرگ و دو سر رانی ۰۲ دو سر رانی و نیمه غشایی ۰۳ نیمه وتری و خیاطه ۰۴ خیاطه و سرینی بزرگ

۶- کدام عضلات در چرخش به خارج ران عضله کمکی هستند؟

- ۰۱ دوقلوی فوقانی و سدادی درونی ۰۲ سدادی بیرونی و دوقلوی تحتانی ۰۳ مربع رانی و هرمی رانی ۰۴ شانه ای و نزدیک کننده بزرگ

۷- مقدار چرخش داخلی و خارجی زانو به ترتیب چقدر است؟

- ۰۱ ۵۰ درجه و ۳۰ درجه ۰۲ ۳۰ درجه و ۴۰ درجه ۰۳ ۲۰ درجه و ۲۵ درجه ۰۴ ۱۵ درجه و ۲۵ درجه

۸- کدام عضله هنگام باز شدن زانو هدایت صحیح کشکک را به عهده دارد و از تمایل آن به سمت خارج، ساییدگی و آسیب دیدگی آن جلوگیری می کند؟

- ۰۱ پهن میانی ۰۲ پهن داخلی ۰۳ راست رانی ۰۴ چهار سر رانی

۹- تاندون کدام عضله در وضعیت اورژن در بالای قوزک خارجی پا قابل لمس است؟

- ۰۱ کف پای ۰۲ ساقی خلفی ۰۳ نازک نئی بلند ۰۴ تاکننده دراز انگشتان

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۸

۱۰- کدام حرکت کتف از حالت طبیعی انجام نمی‌گیرد؟

- ۰۱ دور شدن ۰۲ پائین کشیدن ۰۳ چرخش داخلی ۰۴ چرخش خارجی

۱۱- کدام عضلات در چرخش بالائی کتف مؤثر هستند؟

- ۰۱ بخش ۱ و ۲ دوزنقه ای و دندان ای قدامی ۰۲ دوزنقه‌های ۱ و متوازی الاضلاع
۰۳ دندان ای قدامی و گوشه‌ای ۰۴ بخش ۴ دوزنقه‌ای و تحت ترقوه ای

۱۲- اعمال قسمت‌های فوقانی عضله سینه ای بزرگ عبارت اند از:

- ۰۱ خم شدن، آداکشن و چرخش خارجی بازو ۰۲ باز شدن، دور کردن افقی و چرخش خارجی بازو
۰۳ خم شدن، چرخش داخلی و آداکشن بازو ۰۴ دور کردن، نزدیک کردن و باز کردن بیش از حد بازو

۱۳- کدام عضله چرخش خارجی بازو را انجام می دهد؟

- ۰۱ غرابی ۰۲ دوسر بازوئی ۰۳ گرد بزرگ ۰۴ پشتی بزرگ

۱۴- تنها عملکرد کدام عضله فلکشن آرنج است؟

- ۰۱ بازوئی قدامی ۰۲ بازوئی زند اعلائی ۰۳ غرابی بازوئی ۰۴ دوسر بازوئی

۱۵- هنگام انجام پاس پنجه در والیبال (باز شدن آرنج)، کدام عضله نیروی بیشتری به توپ اعمال می کند؟

- ۰۱ بازوئی زند اعلائی ۰۲ سه سر بازوئی ۰۳ دوسر بازوئی ۰۴ سه گوش آرنجی

۱۶- مفصل بین دو مهره اطلس و اکسیس از کدام نوع مفاصل است ؟

- ۰۱ لولایی ۰۲ زینی ۰۳ استوانه‌ای ۰۴ لغزنده

۱۷- انقباض کدام عضله باعث چرخش تنه به سمت راست می شود؟

- ۰۱ مورب داخلی سمت چپ ۰۲ مورب خارجی سمت چپ
۰۳ مورب داخلی و خارجی چپ ۰۴ مورب داخلی و خارجی راست

۱۸- سیستم عضلانی - اسکلتی بدن بیشتر مطابق با کدام یک از اهرم‌های زیر عمل می کند؟

- ۰۱ اهرم نوع سوم ۰۲ اهرم نوع دوم ۰۳ اهرم نوع اول و دوم ۰۴ اهرم نوع اول

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)

تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حركات اصلاحی)

۱۹- کدام دسته از عوامل زیر بر اصطکاک تأثیر می گذارند؟

۰۱. نوع سطح و مساحت سطح
۰۲. جنس سطح و مساحت سطح
۰۳. نوع سطح و جنس سطح
۰۴. جنس سطح و مساحت سطح و نوع سطح

۲۰- حرکت نزدیک شدن پنجه به ساق پا چه نام دارد؟

۰۱. پلانتر فلکشن
۰۲. دورسی فلکشن
۰۳. اینورژن
۰۴. اورژن

۲۱- در حرکت اسکوات به ترتیب در ران و زانو چه حرکتی ایجاد می شود؟

۰۱. خم شدن و باز شدن
۰۲. باز شدن و خم شدن
۰۳. باز شدن و باز شدن
۰۴. خم شدن و خم شدن

۲۲- انتهای عضله مربع کمری کجا است؟

۰۱. سطح خلفی دنده های دوازدهم و یازدهم
۰۲. زوائد عرضی چهار مهره بالائی کمر و دنده یازدهم
۰۳. زوائد عرضی دو مهره بالائی کمر و دنده دوازدهم
۰۴. زوائد عرضی چهار مهره پائینی کمر

۲۳- کدام عضله در تشکیل کردن تنه و تناسب اندام اهمیت داشته و با انقباض خود، فشار وارد بر دیسک را کاهش می دهد؟

۰۱. مربع کمری
۰۲. عرضی شکمی
۰۳. راست شکمی
۰۴. خاصره ای

۲۴- عمل کدام یک از عضلات چرخش دهنده بازو با بقیه متفاوت است؟

۰۱. تحت کتفی
۰۲. تحت خاری
۰۳. فوق خاری
۰۴. گرد کوچک

۲۵- کدام گزینه نشان دهنده مبداء و عمل عضله تحت ترقوه ای است؟

۰۱. غضروف دنده دوم - پائین کشیدن کتف
۰۲. دسته جناغ - ثابت کردن مفصل ترقوه ای جناغی
۰۳. سطح فوقانی غضروف دنده اول - بالا بردن دنده اول
۰۴. غضروف دنده اول - دور کردن کتف از خط میانی بدن

۲۶- کدام عضلات باعث اینورژن میج پا می شود؟

۰۱. نازک نئی بلند و باز کننده انگشتان
۰۲. ساقی قدامی و ساقی خلفی
۰۳. نازک نئی کوتاه و نازک نئی طرفی
۰۴. تا کننده دراز شست و باز کننده انگشتان

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰
عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۸

۲۷- کدام جمله صحیح است؟

۱. دور کردن ران، عمل اصلی عضله سرینی میانی است
۲. در صورت ثابت بودن ران، سرینی کوچک لگن را راست می کند
۳. عضله رکیبی موجب چرخش خارجی ساق پا می شود
۴. عضله راست رانی طویل ترین عضله بدن است

۲۸- مبداء عضله سینه ای کوچک کدام است؟

۱. دنده های اول، دوم و سوم
۲. دنده های دوم، سوم و چهارم
۳. دنده های سوم، چهارم و پنجم
۴. دنده های چهارم، پنجم و ششم

۲۹- در کدام یک از حرکات زانو عضلات کمتری مشارکت دارند؟

۱. باز شدن
۲. خم شدن
۳. چرخش داخلی
۴. چرخش خارجی

۳۰- چرخش ساعد به سمت خارج چه نامیده می شود؟

۱. سوپینیشن
۲. پرونیشن
۳. ریتراکشن
۴. پروتراکشن