

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: 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)

سری سوال: یک ۱



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

۰۱. آهیانه ای      ۰۲. میانی      ۰۳. افقی      ۰۴. عرضی

۲- سطح فرضی که بدن را به دو نیمه مساوی جلویی و عقبی تقسیم می کند، کدام است؟

۰۱. قدامی- خلفی      ۰۲. سهمی      ۰۳. افقی      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- هر کدام از مفاصل (مچ دست و استخوان کف دستی- زانو- مفاصل بین زاویه بین مهره ها) به ترتیب جزء کدام نوع از مفاصل می باشند؟

۰۱. کروی- لقمه ای- لغزنده      ۰۲. زینی- لغزنده- لقمه ای

۰۳. استوانه ای- لغزنده- لولایی      ۰۴. زینی- لقمه ای- لغزنده

۵- مفصل بین دو مهره ای اطلس و آکسیس از کدام نوع مفصل است؟

۰۱. زینی      ۰۲. لولایی      ۰۳. لغزنده      ۰۴. استوانه ای

۶- کدام مفصل از مفاصل لقمه ای است؟

۰۱. بین زواید مفصل مهره ها      ۰۲. بین انگشتی

۰۳. زانو      ۰۴. بین مچ دست و استخوان کف دستی شست

۷- کدام عضله در چرخش خارجی ران و چرخش داخلی زانو مؤثر است؟

۰۱. عضله کشنده پهن نیام      ۰۲. عضله راست داخلی

۰۳. عضله سرینی میانی      ۰۴. عضله خیاطه

۸- مهم ترین و اصلی ترین عضله در عمل فلکشن ران کدام است؟

۰۱. عضله خاصره ای      ۰۲. عضله پسواس      ۰۳. عضله راست رانی      ۰۴. عضله خیاطه

۹- کدام عضله علاوه بر حرکت خم شدن در انجام حرکت دور شدن و چرخش خارجی ران نیز مؤثر است؟

۰۱. عضله راست رانی      ۰۲. عضله شانه ای

۰۳. عضله خیاطه      ۰۴. عضله کشنده پهن نیام

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: 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 ۱۳۱۵۰۰۸)

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

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

۱۱- 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 داخلی  
۰۲. پهن میانی  
۰۳. چهار سر رانی  
۰۴. راست رانی

۱۲- در کدام حرکت، کتف بدون چرخش از خط میانی بدن دور می شود؟

۰۱. دور شدن  
۰۲. نزدیک شدن  
۰۳. پائین کشیدن  
۰۴. بالا رفتن

۱۳- کدام حرکت کتف به صورت خطی انجام می شود؟

۰۱. چرخش بالایی کتف  
۰۲. بلند شدن لبه پایینی کتف  
۰۳. نزدیک شدن کتف  
۰۴. چرخش پایینی کتف

۱۴- مبدا عضله سینه ای کوچک کدام است؟

۰۱. دنده های اول، دوم و سوم  
۰۲. دنده های دوم، سوم و چهارم  
۰۳. دنده های سوم، چهارم و پنجم  
۰۴. دنده های چهارم و پنجم و ششم

۱۵- عمل اصلی عضله گوشه ای چیست؟

۰۱. بالا کشیدن استخوان کتف  
۰۲. چرخش کتف به سمت داخل  
۰۳. چرخش کتف به سمت خارج  
۰۴. پایین کشیدن استخوان کتف

۱۶- در کدام یک از فعالیت های زیر حرکت فلکشن بازو مشاهده می شود؟

۰۱. سرویس والیبال  
۰۲. ضربات تنیس روی میز  
۰۳. پرش با نیزه  
۰۴. پرتاب دیسک

۱۷- عملکرد سر کوتاه عضله دوسر بازویی چیست؟

۰۱. خم شدن، نزدیک شدن و چرخش خارجی بازو  
۰۲. خم شدن، دور شدن و چرخش داخلی بازو  
۰۳. خم شدن، نزدیک شدن و چرخش داخلی بازو  
۰۴. باز شدن، نزدیک شدن و چرخش خارجی بازو

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: 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)

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

۰۱. گرد کوچک      ۰۲. غرابی      ۰۳. گرد بزرگ      ۰۴. پشتی بزرگ

۱۹- کدام یک از عضلات زیر در حرکت تا شدن مفصل زانو شرکت دارد؟

۰۱. چهار سر رانی      ۰۲. سیرینی ها      ۰۳. سوئزه خاصره      ۰۴. همسترینگ

۲۰- در هنگام زدن سرویس والیبال در آرنج و ساعد چه حرکتی انجام می شود؟

۰۱. باز شدن آرنج      ۰۲. چرخش به بیرون      ۰۳. چرخش به داخل      ۰۴. خم شدن آرنج

۲۱- هنگام ضربه زدن (باز شدن آرنج)، کدام عضله نیروی اصلی را تولید می کند؟

۰۱. بازویی زند اعلائی      ۰۲. سه سر بازوئی      ۰۳. دو سر بازوئی      ۰۴. سه گوش آرنجی

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

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

۲۳- کدام عضله در ثابت کردن مهره های کمری مؤثر می باشد؟

۰۱. عضله راست شکمی      ۰۲. عضله مورب داخلی      ۰۳. عضله جناغی چنبری      ۰۴. عضله مربع کمری

۲۴- عملکرد عضله دو سر بازوئی در فلکشن بازو چه نوع اهرمی است؟

۰۱. اول      ۰۲. سوم      ۰۳. برخی مواقع اول      ۰۴. دوم

۲۵- در اهرمی که نقطه اتکاء به نیروی محرک نزدیک باشد، کدام یک از موارد زیر مقدار بیشتری دارد؟

۰۱. فقط سرعت اهرم      ۰۲. سرعت و دامنه حرکت اهرم      ۰۳. توان حرکتی اهرم      ۰۴. قدرت اهرم

۲۶- سیستم عضلانی-اسکلتی بدن بیشتر مطابق با کدام یک از اهرم های زیر عمل می کند؟

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

۲۷- کدام دسته از عوامل زیر بر اصطکاک تأثیر می گذارد؟

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: 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)

۲۸- نیروهای رباط و زردپی، جزء کدام نیروها می باشد؟

- ۰۱ داخلی غیر فعال      ۰۲ خارجی غیر فعال      ۰۳ داخلی فعال      ۰۴ خارجی فعال

۲۹- در مرحله اول حرکت اسکوات به ترتیب در ران و زانو چه حرکتی ایجاد می شود؟

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

۳۰- در حرکت کشش بارفیکس هنگام دور شدن از میله بارفیکس و باز شدن آرنج کدام گروه از عضلات درگیرند؟

- ۰۱ دور کننده های بازو      ۰۲ خم کننده های آرنج  
۰۳ بازکننده های آرنج      ۰۴ نزدیک کننده های شانه

پیام‌نور  
WWW.PNUNA.COM  
« آخرین اخبار دانشگاه پیام نور »  
« بانک نمونه سوالات دانشگاه پیام نور »