

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

سری سوال: یکم

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



روش تحصیلی/گد درس: (آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی) (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)) ۱۲۱۵۰۰۸

۱- باز کردن بیش از حد ران حول کدام محور و در کدام سطح حرکتی انجام می شود؟

- ۱. محور افقی- سهمی، سطح سهمی
- ۲. محور افقی- عرضی، سطح سهمی
- ۳. محور عمودی، سطح افقی
- ۴. محور طولی- سطح افقی

۲- کدام دسته از حرکات حول محور افقی- سهمی صورت می گیرد؟

- ۱. فلکشن- هایپر آداکشن
- ۲. هایپر اکستنشن- هایپر آداکشن
- ۳. هایپر آداکشن- هایپر آبدآکشن
- ۴. فلکشن- هایپر اکستنشن

۳- مفصل بین زند زبرین و استخوانهای مج دست چه نوع مفصلی است؟

- ۱. لولائی
- ۲. زینی
- ۳. لقمه ای
- ۴. لغزنده

۴- کدام دسته از عضلات زیر در چرخش خارجی ران دخالت دارند؟

- ۱. شانه ای- خیاطه- سرینی میانی
- ۲. سرینی کوچک- سرینی میانی- سرینی بزرگ
- ۳. خیاطه- کشنده پهن نیام- سرینی میانی
- ۴. خیاطه- شانه ای- کشنده ای پهن نیام

۵- مجموعه عضلات همسترینگ چند سر متحرک دارند؟

- ۱. ۲ سر
- ۲. ۳ سر
- ۳. ۴ سر
- ۴. ۴ سر متحرک و یک سر ثابت

۶- هنگام دور کردن مفصل ران فعالیت کدام عضله بیشتر است؟

- ۱. خیاطه
- ۲. چهار سر رانی
- ۳. نیم غشایی
- ۴. سرینی میانی

۷- سر ثابت عضله کشنده پهن نیام در کجا قرار دارد؟

- ۱. خار خاصره ای و بخش قدمای تاج خاصره ای
- ۲. سطح خلفی استخوان خاصره
- ۳. سطح خارجی استخوان خاصره و خار خاصره ای
- ۴. خار خاصره ای فوقانی و تحتانی

۸- کدام عضله یا عضلات در پلنتارفلکشن مج پا دخالت ندارند؟

- ۱. دوقلو
- ۲. کف پایی
- ۳. رکبی
- ۴. رکبی و کف پایی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی



روش تحصیلی/گد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۹- کدام عضلات در چرخش داخلی زانو نقش دارند؟

۲. راست داخلی و دوسر رانی

۴. خیاطه و پهن خارجی

۱. راست داخلی و دوسر رانی

۳. نیم غشایی و دوسر رانی

۱۰- با انقباض کدام عضله می توان هم ران را خم کرد و هم زانو را باز کرد؟

۴. دو سر رانی

۳. خیاطه

۲. راست داخلی

۱. راست رانی

۱۱- مفصل ساب تالو بین کدام استخوانها قرار دارد؟

۲. نازک نی، درشت نی و پاشنه

۴. استخوانهای متاتارسال و تارسال

۱. قاب و پاشنه

۳. نازک نی، درشت نی و قاب

۱۲- حرکات اینورژن و دورسی فلکشن به ترتیب حول کدام محورها انجام می شود؟

۲. طولی، افقی- سهمی

۴. طولی، فرونтал

۱. افقی - سهمی، طولی

۳. افقی- سهمی، فرونтал

۱۳- کدام عضلات باعث اینورژن مج پا می شود؟

۲. باز کننده دراز شست، باز کننده انگشتان پا

۱. ساقی قدامی، باز کننده دراز شست

۴. تا کننده دراز انگشتان، باز کننده انگشتان پا

۳. ساقی خلفی، تا کننده دراز انگشتان

۱۴- کدام بخش از عضله ذوزنقه ای مسئول چرخش بالائی کتف است؟

۴. اول، دوم و چهارم

۳. چهارم

۲. دوم

۱. اول

۱۵- عمل اصلی کدام عضله بالا کشیدن کتف است؟

۴. نرdbانی

۳. بخش اول ذوزنقه ای

۲. گوشه ای

۱. متوازی الاضلاع

۱۶- کدام عضلات به زائد غرابی متصل می شوند؟

۲. سینه ای بزرگ و سینه ای کوچک

۱. سینه ای کوچک و دو سر بازوئی

۴. سه سر بازوئی و دو سر بازوئی

۳. دو سر بازوئی و سینه ای بزرگ

سری سوال: ۱ بک



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

و شه تحصیلی / کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی و آسیب شناسی،
تریبت بدنه و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنه و علوم ورزشی، تربیت بدنه و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنه
و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۰۸)

۱۷- کدام حرکت باعث فعال شدن عضله دندانه ای بزرگ می شود؟

۲. انجام حرکت بالانس تعادلی بر روی دستها
۴. مرحله کشش دست در زیر آب در کمال سینه
۱. با کشیدن بدن در کشش بارفیکس
۳. ضربه اسمش در بدمنیتنو

۱۸- حرکت دورانی بازو حول کدام محورهای حرکتی انجام می شود؟

۲. طولی و فرونتال
۴. افقی - عرضی و فرونتال
۱. افقی - سهمی و طولی
۳. فرونتال و افقی - سهمی

۱۹- سر ثابت کدام عضله بر روی دندنه ها قرار دارد؟

۴. پشتی بزرگ
۳. بخش ۴ وزنچه ای
۲. متوازی الاصلاع
۱. بخش ۳ ذوزنقه ای

۲۰- اصلی ترین دور کننده بازو کدام عضله است؟

۲. سر دراز دوسر بازوئی
۴. سر دراز سه سر بازوئی
۱. فوق خاری
۳. دلتوئید

۲۱- حرکات چرخشی ساعد و خم شدن آرنج در مفصل بین کدام استخوانها صورت می گیرد؟

۲. بازو و زند زبرین، زند زبرین و زند زبرین
۴. بازو و زند زبرین
۱. بازو و زند زیرین، زند زیرین و زند زبرین
۳. بازو و زند زیرین

۲۲- سر متحرک کدام عضله به زائد نیزه ای متصل می شود؟

۴. سه سر بازوئی
۳. بازوئی زند اعلائی
۲. دو سر بازوئی
۱. بازوئی قدامی

۲۳- هنگامی که ساعد در حالت سوپینیشن قرار دارد، عملکرد کدام عضله در حرکت خم کردن آرنج ضعیف می شود؟

۲. دو سر بازوئی
۴. بازوئی قدامی و دو سر بازوئی
۱. بازوئی زند اعلائی
۳. بازوئی قدامی



سیری سوال: ۱ بک
زمان آزمون (دقیقه): ۷۵
تستی: ۶۰ تشریحی: ۰
عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی
روش تحصیلی/گد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۸)

۴۴- عضله جناغی چنبه‌ی پستانی در قسمت تحتانی دارای چند سر است؟

۱. یک سر که به جناغ متصل می‌شود
۲. دو سر که یکی به دسته و دیگری به تنه جناغ متصل می‌شود
۳. یک سر که به قسمت خارجی جناغ و داخلی ترقوه متصل می‌شود
۴. دو سر که یکی به جناغ و دیگری به ترقوه متصل می‌شود

۴۵- در چه صورت عضله گوشه‌ای باعث حرکت گردن می‌شود؟

۱. حرکت گردن در مقابل مقاومت
۲. ثابت بودن گردن توسط عضلات دیگر
۳. حرکت چرخشی گردن در مقابل مقاومت و باز شدن همزمان آن
۴. عضله گوشه‌ای در گردن ایجاد حرکت نمی‌کند

۴۶- فردی آرنج خود را در حالت فلکشن ۹۰ درجه و ساعده را در وضعیت سوپینیشن نگه داشته است. اگر یک وزنه ۳/۵ کیلوگرمی را در کف دست این فرد قرار دهیم. در این وضعیت فاصله نقطه اثر وزنه تا مرکز مفصل آرنج ۳۰ سانتی متر و فاصله نقطه اثر عضله دوسر بازوئی تا نقطه اثر وزنه ۲۵ سانتی متر است. اگر تنها عضله عمل کننده در این وضعیت دوسر بازوئی باشد، این عضله باید چه مقدار نیرو برای حفظ وزنه تولید کند؟

۱. ۱۷/۵ کیلو گرم
۲. ۲۱ کیلو گرم
۳. ۱۱ کیلو گرم
۴. ۲۵ کیلو گرم

۴۷- بعد از اینکه فردی در پرش طول از زمین جدا شد، چه نیرو یا نیروهایی مسافتی را که او در هوا طی می‌کند تحت تاثیر قرار می‌دهند؟

۱. نیروهای داخلی و خارجی
۲. نیروی عضلات
۳. نیروهای خارجی

۴۸- در چه حالتی سر فرد می‌تواند تا ارتفاع بالاتری برود و چرا؟

۱. در صورتی که بعد از پرش هر دو دست پائین آورده شوند-چون ارتفاع مرکز ثقل بیشتر می‌شود
۲. در صورتی که بعد از پرش هر دو دست پائین آورده شوند-چون مرکز ثقل به پاها نزدیک تر می‌شود
۳. در صورتی که بعد از پرش دست پائین آورده شود و دست دیگر بالا رود-چون مرکز ثقل در بهترین وضعیت نسبت به زمین قرار می‌گیرد
۴. در صورتی که یک پا به بالا جمع کنیم-چون مرکز ثقل نسبت به زمین بالا می‌رود

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

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



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

۲۹- در کشش بارفیکس توالی حرکات از وضعیت آویزان تا بالا رفتن کدام است؟

۱. خم شدن مج دست - خم شدن آرنج - خم شدن شانه - نزدیک شدن کتف
۲. باز شدن مج دست - خم شدن آرنج - باز شدن شانه - نزدیک شدن کتف
۳. خم شدن مج دست - خم شدن آرنج - دور شدن شانه - کشش بالائی کتف
۴. خم شدن مج دست - خم شدن آرنج - باز شدن شانه - کشش بالائی کتف

۳۰- در حرکت دراز نشست کدام عضلات تنہ درگیر هستند؟

۱. راست شکمی، مربع کمری، مورب خارجی و داخلی
۲. راست شکمی، عرضی شکمی، مورب خارجی و داخلی
۳. راست شکمی، مورب خارجی و داخلی
۴. راست شکمی، پسواس خاصره ای، مورب خارجی و داخلی