

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰



عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

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

- اگر دستتان را از پهلو بالا بیاورید تا موازی سطح افق شود و سپس آن را به صورت افقی حرکت دهید تا رو بروی مفصل شانه قرار گیرد و در نهایت به سمت پایین ببرید تا در کنار بدن قرار گیرد، این سه حرکت به ترتیب در کدام سطوح حرکتی انجام می شوند؟

۱. آهیانه ای-افقی-سه‌همی

۴. عرضی-میانی-سه‌همی

۱. سه‌همی-افقی-عرضی

۳. عرضی-سه‌همی-افقی

- کدام جمله درباره مفاصل صحیح است؟

۱. در همه مفاصل استخوانها دارای تعقر و تحدب هستند.

۲. در اکثر مفاصل سینوویال استخوانها دارای تحدب و تعقر هستند.

۳. مفصل لغزنه یک نوع مفصل نیمه متحرك است.

۴. مفصل زانو یک مفصل لولایی است.

- منشا عضله پسواس در کجا قرار دارد؟

۱. لبه پایینی دنده ۱۲ و کنار خارجی مهره های کمری و غضروف بین مهره ای

۲. لبه پایینی دنده ۱۲ و کنار خارجی مهره ۱۲ پشتی و غضروف بین مهره ای

۳. کنار خارجی مهره ۱۲ پشتی و تمام مهره های کمری و غضروف بین مهره ای

۴. کنار خارجی تمام مهره های کمری و غضروف بین مهره ای

- کدام عضله از برجستگی ورکی منشا می گیرد؟

۴. نزدیک کننده کوتاه

۳. شانه ای

۲. راست رانی

۱. دو سر رانی

- کدام عضلات در چرخش داخلی ران موثرند؟

۲. نیمه وتری و نزدیک کننده دراز

۱. نزدیک کننده کوتاه و سرینی میانی

۴. سرینی بزرگ و سرینی میانی

۳. نیمه غشایی و سرینی بزرگ

- کدام عضله بر روی دو مفصل عمل می کند؟

۴. کف پائی

۳. رکبی

۲. پهنه داخلی

۱. نعلی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

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



- ۷- به چه طریقی می توان میزان چرخش داخلی زانو را افزایش داد؟

۱. تقویت عضله خیاطه
۲. کشش در عضله دو سر رانی
۳. چرخش بالا تنہ
۴. خم کردن زانو

- ۸- کدام عضلات اینورژن مج پا را انجام می دهند؟

۱. ساقی خلفی-تا کننده دراز شست
۲. ساقی قدامی-باز کننده انگشتان پا
۳. نازک نی کوتاه- تا کننده دراز انگشتان
۴. باز کننده دراز انگشتان- باز کننده دراز شست

- ۹- سر متحرک عضله ساقی خلفی به کجا متصل می شود؟

۱. استخوان تاسی و ۳ استخوان اول کف پایی
۲. استخوان پاشنه و ۳ استخوان اول کف پایی
۳. ۳ استخوان میخی- ۳ استخوان اول کف پایی و قاب
۴. استخوان تاسی- پاشنه و ۳ استخوان میخی

- ۱۰- کدام عضلات پلانتار فلکشن مج پا را انجام می دهند؟

۱. نازک نئی طرفی- دو قلو
۲. دو قلو- ساقی خلفی
۳. نعلی- ساقی قدامی
۴. باز کننده انگشتان پا- دو قلو

- ۱۱- چند عضله چرخش خارجی زانو را انجام می دهند؟

۱. ۵ عضله
۲. ۳ عضله
۳. ۲ عضله
۴. ۱ عضله

- ۱۲- عضله سرینی میانی به ترتیب از کجا منشا می گیرد و سر متحرک آن به کجا وصل می شود؟

۱. یک سوم فوقانی تاج خاصره- سطح فوقانی برجستگی بزرگ ران
۲. سطح خارجی خاصره- سطح خارجی برجستگی بزرگ ران
۳. لبه داخلی خاصره و لبه استخوان حاجی - سطح قدامی و خارجی برجستگی بزرگ ران
۴. سطح خارجی خاصره - شاخه خارجی خط خشن

- ۱۳- در کدام حرکت عضله سرینی بزرگ فعال می شود؟

۱. مرحله آمادگی جهت اجرای شوت فوتبال
۲. مرحله اجرای شوت فوتبال
۳. مرحله تعقیب توب در شوت فوتبال
۴. مراحل اجرا و آمادگی شوت فوتبال

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰



عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی  
و شته تحصیلی/ گد درس: آسیب شناسی ورزشی و علم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)،  
تریبیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی  
و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۵۰۰۸

- ۱۴- در کدام گزینه حرکت بازو و حرکتی که در اثر حرکت بازو در کتف اتفاق می افتد، درست بیان شده است؟

- ۱. هایپر آبداکشن بازو- بلند شدن لبه پائینی کتف
- ۲. هایپر اکستنشن بازو - بلند شدن لبه پائینی کتف
- ۳. آبداکشن از صفر تا ۹۰ درجه بازو - چرخش بالائی کتف

- ۱۵- بخش دوم عضله ذوزنقه ای کدام حرکات را انجام می دهد؟

- ۱. کشش بالائی، نزدیک کردن، چرخش پائینی
- ۲. کشش بالائی، دور کردن، چرخش بالائی

- ۱۶- در اجرای حرکت بارفیکس به رویی که فرد در حالت ایستاده آویزان شده و حرکت را انجام می دهد، کدام عضله فعال است؟

- ۱. بخش ۱ ذوزنقه
- ۲. متوازی الاضلاع
- ۳. دندانه ای بزرگ
- ۴. سینه ای بزرگ

- ۱۷- کدام عضلات موجب فلکشن بازو می شوند؟

- ۱. سینه ای بزرگ- سر دراز دو سر بازوئی
- ۲. غرابی بازوئی- سر کوتاه دو سر بازوئی
- ۳. سینه ای بزرگ- غرابی بازوئی

- ۱۸- عضلات دور کننده بازو عبارت اند از:

- ۱. دلتوئید- تحت ترقه ای- دوسر بازوئی
- ۲. دلتوئید- فوق خاری- دو سر بازوئی
- ۳. دلتوئید- تحت خاری- سه سر بازوئی

- ۱۹- عملکرد کدام عضلات شبیه به هم است؟

- ۱. تحت خاری- گرد کوچک
- ۲. فوق خاری- گرد بزرگ
- ۳. گرد بزرگ- تحت کتفی
- ۴. تحت خاری- تحت کتفی

- ۲۰- آرنج حول کدام محور یا محورها دارای حرکت است؟

- ۱. افقی- عرضی و افقی- سهمی
- ۲. افقی- سهمی و عمودی
- ۳. افقی- عرضی و عمودی
- ۴. افقی- عرضی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰



عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

وشته تحصیلی/ گد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی و آسیب شناسی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۵۰۰۸

۲۱- سر متحرک عضله بازوئی قدامی به کجا وصل می شود؟

۱. زائده منقاری

۲. یک سوم فوقانی خلفی زند زیرین

۳. یک سوم فوکانی قدامی زند زیرین

۲۲- عضله بازوئی زند اعلائی در چه وضعیتی بهترین عملکرد را دارد؟

۱. بین چرخش داخلی و خارجی آرنج

۲. فلکشن کامل آرنج

۳. اکستنشن کامل آرنج

۲۳- در ستون فقرات امکان انجام چند حرکت وجود دارد؟

۱. ۴

۲. ۳

۳. ۲

۴. ۱

۲۴- کدام عضله هنگام انقباض به صورت جفت، گردن را ثابت می کند؟

۱. گوشه ای

۲. طویل گردانی

۳. نیمه خاری

۲۵- کدام عضله هنگام انقباض به صورت واحد دارای دو عملکرد بر روی ستون فقرات است؟

۱. مریع کمری

۲. مورب داخلی

۳. راست شکمی

۴. مورب خارجی

۵. گرد بزرگ

۶. فوق خاری

۷. تحت کتفی

۸. تحت خاری

۲۶- کدام عضله در سطح قدامی کتف قرار دارد؟

۹. گرد بزرگ

۱۰. تحت خاری

۲۷- چه زمانی باید از چوب گلف بزرگتر استفاده کرد؟

۱۱. در زمان نیاز به سرعت بیشتر

۱۲. نیاز به حرکت قوی تر

۱۳. در زمان نیاز به نیروی بیشتر

۱۴. زمانی که قد فرد بلند است

۲۸- کدام نیرو یک نیروی خارجی است؟

۱۵. نیروی وزن

۱۶. نیروی عضلات

۱۷. نیروی رباط

۱۸. نیروی کشش بین سلولهای بدن

۲۹- کدام نیرو با تغییر مساحت جسم دستخوش تغییر می شود؟

۱۹. مقاوم

۲۰. عمودی

۲۱. وزن

۲۲. اصطکاک

سری سوال: ۱ یک

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰



عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته 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

-۳۰- در حرکت فشار پا هنگام انجام مرحله فشار کدام مفاصل دارای حرکت هستند؟

۴. مج پا و زانو و ران

۳. مج پا و ران

۲. زانو و ران

۱. زانو و مج پا