

سوال ۱

۲۰.۱۲

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰**تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰****عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی**
وشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۸)
۱- کدام سطح به صورت صفحه‌ای از جلو به عقب بدن می‌گذرد؟

۱. آهیانه ای ۲. میانی ۳. افقی ۴. عرضی

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

۱. قدامی- خلفی ۲. سهمی ۳. افقی ۴. عرضی

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

۱. فلکشن جانبی ۲. اکستنشن ۳. فلکشن ۴. چرخش تنه

۴- هر کدام از مفاصل (مج دست و استخوان کف دستی- زانو- مفاصل بین زاویه بین مهره ها) به ترتیب جزء کدام نوع از مفاصل می‌باشد؟

۱. کروی- لقمه‌ای- لغزنده ۲. زینی- لغزنده- لقمه‌ای ۳. استوانه‌ای- لغزنده- لولایی

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

۱. زینی ۲. لولایی ۳. لغزنده ۴. استوانه‌ای

۶- کدام مفصل از مفاصل لقمه‌ای است؟

۱. بین انگشتی ۲. زینی ۳. بین مج دست و استخوان کف دستی شست ۴. زانو

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

۱. عضله کشنده پهن نیام ۲. عضله راست داخلی ۳. عضله سرینی میانی ۴. عضله خیاطه

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

۱. عضله خاصره ای ۲. عضله پسواس ۳. عضله راست رانی ۴. عضله خیاطه

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

۱. عضله راست رانی ۲. عضله شانه ای ۳. عضله خیاطه ۴. عضله کشنده پهن نیام

سوال ۱۰

۲۰

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : حرکت شناسی ورزشی
وشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، 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- مقدار چرخش داخلی و خارجی زانو به ترتیب چقدر است؟

۱. ۲۰ درجه و ۲۵ درجه

۲. ۳۰ درجه و ۴۰ درجه

۳. ۵۰ درجه و ۳۰ درجه

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

۱. پهن داخلی

۲. پهن میانی

۳. چهار سر رانی

۴. راست رانی

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

۱. دور شدن

۲. نزدیک شدن

۳. پائین کشیدن

۴. بالا رفتن

۱. دور شدن

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

۱. چرخش بالایی کتف

۲. نزدیک شدن کتف

۳. بلند شدن لبه پایینی کتف

۴. چرخش پایینی کتف

۱۴- مبدأ عضله سینه ای کوچک کدام است؟

۱. دنده های اول، دوم و سوم

۲. دنده های سوم، چهارم و پنجم

۳. دنده های دوم، سوم و چهارم

۴. دنده های چهارم و پنجم و ششم

۱۵- عمل اصلی عضله گوشه ای چیست؟

۱. بالا کشیدن استخوان کتف

۲. چرخش کتف به سمت خارج

۳. چرخش کتف به سمت داخل

۴. پایین کشیدن استخوان کتف

۱۶- در کدامیک از فعالیت‌های زیر حرکت فلکشن بازو مشاهده می شود؟

۱. سرویس والیبال

۲. ضربات تنیس روی میز

۳. پرش با نیزه

۴. پرتاب دیسک

۱۷- عملکرد سر کوتاه عضله دوسر بازویی چیست؟

۱. خم شدن، نزدیک شدن و چرخش خارجی بازو

۲. باز شدن، نزدیک شدن و چرخش داخلی بازو

۳. خم شدن، دور شدن و چرخش داخلی بازو

۴. باز شدن، نزدیک شدن و چرخش خارجی بازو

سوال ۱: سی

۲۰.۱۲

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

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

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

۱. گرد کوچک ۲. غرایی ۳. گرد بزرگ ۴. پشتی بزرگ

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

۱. چهار سر رانی ۲. سرینی ها ۳. سوئزه خاصره ۴. همسترینگ

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

۱. باز شدن آرنج ۲. چرخش به بیرون ۳. چرخش به داخل ۴. خم شدن آرنج

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

۱. بازویی زند اعلائی ۲. سه سر بازوئی ۳. دو سر بازوئی ۴. سه گوش آرنجی

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

۱. مورب داخلی سمت چپ ۲. مورب داخلی و خارجی چپ ۳. مورب داخلی و خارجی راست ۴. مورب خارجی سمت چپ

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

۱. عضله راست شکمی ۲. عضله مورب داخلی ۳. عضله جناغی چنبری ۴. عضله مربع کمری

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

۱. اول ۲. سوم ۳. برخی موقع اول ۴. دوم

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

۱. فقط سرعت اهرم ۲. سرعت و دامنه حرکت اهرم ۳. توان حرکتی اهرم ۴. قدرت اهرم

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

۱. اهرم نوع دوم ۲. اهرم نوع سوم ۳. اهرم نوع اول ۴. اهرم نوع اول و دوم

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

۱. جنس سطح و مساحت سطح ۲. نوع سطح و مساحت سطح ۳. نوع سطح و جنس سطح

سری سوال: ۱ یک

۲۰.۱۲

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، 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 میباشد؟

۱. داخلی غیر فعال ۲. خارجی غیر فعال
۳. داخلی فعال ۴. خارجی فعال

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

۱. خم شدن و باز شدن
۲. باز شدن و باز شدن
۳. باز شدن و خم شدن
۴. 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؟

۱. دور کننده های بازو
۲. خم کننده های آرنج
۳. بازکننده های آرنج
۴. نزدیک کننده های شانه