

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

دوس: حرکت شناسی ورزشی

روش تحلیلی/ 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)

- چنانچه مرکز ثقل دست به مفصل بازو نزدیک باشد، کدام گزینه درست است؟

- ۱. شروع و کنترل حرکت آسان تر است
- ۲. شروع حرکت آسان تر است
- ۳. تسلط بر حرکت مشکل تر است
- ۴. شروع و کنترل حرکت مشکل تر است

- کدام یک از عضلات زیر فقط روی حرکات یک مفصل موثر است؟

- ۱. کف پائی
- ۲. دو قلوی پشت ساق
- ۳. نعلی
- ۴. دو سر بازویی

- حرکات داخلی و خارجی ساعد حول کدام محور و در کدام مفصل انجام می شود؟

- ۱. عمودی - کروی
- ۲. عرضی - لولایی
- ۳. عمودی - استوانه ای
- ۴. عرضی - استوانه ای

- اعمال عضله سرینی میانی مشابه کدام یک از عضلات دیگر بدن است؟

- ۱. نازک نئی طرفی
- ۲. خیاطه
- ۳. دلتوئید
- ۴. تحت کتفی

- کدام یک از عضلات زیر در حرکت اکستنشن زانو دخالت دارد؟

- ۱. عضلات پهنه میانی
- ۲. کشنده پهنه نیام
- ۳. عضلات پشتی ران
- ۴. نیمه غشایی

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

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

- حرکت چرخش داخلی و خارجی در زانو:

- ۱. اصلًا وجود ندارد
- ۲. فقط با داشتن عضلات بسیار قوی صورت می گیرد
- ۳. در موارد خاص صورت می گیرد
- ۴. خیلی راحت و در هر حالی صورت می گیرد

- در کدامیک از حالتهای حرکتی زیر، چرخش حول یک محور میزان گشتاور اینرسی به حداقل می رسد؟

- ۱. جرم جسم حول محور دوران جمع می شود.
- ۲. جرم جسم حول محور دوران باز می شود.
- ۳. هنگامیکه بازوی گشتاور به حداقل بررسد.
- ۴. حجم جسم حول محور کاهش یابد.

- کدام یک از عبارات زیر نادرست است؟

- ۱. عضله رکبی در چرخش داخلی ساق پا موثر است.
- ۲. اکستنشن پا حول محور فرونتال انجام می شود.
- ۳. عضله پهنه داخلی یکی از عضلات چهار سر ران است.
- ۴. عضله پهنه خارجی در هنگام باز کردن نهایی ساق پا یکی از فعالترین عضلات است.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

دوس: حرکت شناسی ورزشی

روش 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)

۱۰- کدامیک از حرکات زیر جزو وظایف عضله تحت ترقوه ای نیست؟

- | | |
|------------------------|--|
| ۲. بالا کشیدن دنده اول | ۱. پایین کشیدن کتف |
| ۴. بالا کشیدن کتف | ۳. ثابت کردن ترقوه در مفصل ترقوه جناغی |

۱۱- مفهوم روتیشن در حرکت شناسی چیست؟

- | | |
|---|-------------------------------|
| ۲. حرکت دورانی و چرخشی در هر وضعیتی | ۱. حرکت استخوان حول محور خودش |
| ۴. حرکات استخوانی در نزدیکی مرکز نقص عضو مربوطه | ۳. حرکت دورانی استخوان |

۱۲- کدام یک از عبارات زیر صحیح است؟

- | | |
|---|---|
| ۱. عضله نعلی به استخوانهای درشت نی-نازک نی و پاشنه اتصال دارد | ۲. عضله نعلی به استخوانهای درشت نی و پاشنه اتصال دارد |
| ۳. عضله نعلی یک عضله چند مفصله است. | ۴. عضله غرابی بازویی از جمله قویترین عضلات بدن است |

۱۳- سطح فرضی که بدن را به دو نیمه مساوی جلویی و عقبی تقسیم می کند؟

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

۱۴- کدام یک از عضلات زیر در بلند شدن روی پنجه پا دخالت ندارد؟

- | | | | |
|-----------------|---------|----------|--------------|
| ۴. نازک نی طرفی | ۳. نعلی | ۲. دوقلو | ۱. ساقی خلفی |
|-----------------|---------|----------|--------------|

۱۵- کدام یک از حرکات زیر در قسمت تنہ حول محور ساجیتال انجام می شود؟

- | | | | |
|----------|-------------|------------|----------------|
| ۴. فلکشن | ۳. چرخش تنہ | ۲. اکستنشن | ۱. فلکشن جانبی |
|----------|-------------|------------|----------------|

۱۶- کدام یک از بخشهای عضله ذوزنقه بر روی کتف عمل متضاد دارند؟

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۴. بخش ۱ با ۴ | ۳. بخش ۳ با ۴ | ۲. بخش ۲ با ۳ | ۱. بخش ۱ با ۲ |
|---------------|---------------|---------------|---------------|

۱۷- کدام یک از عضلات زیر تنها بر مفصل آرنج اثر می گذارد؟

- | | | | |
|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| ۴. غرابی بازویی | ۳. سه سر پشت بازو | ۲. بازویی قدامی | ۱. دو سر بازویی |
|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|

۱۸- کدام سطح بدن را به دو نیمه کاملاً مساوی «راست و چپ» تقسیم می کند؟

- | | | | |
|-------------|---------|-------------------|--------------------|
| ۴. کاردینال | ۳. افقی | ۲. فرونتال (عرضی) | ۱. ساجیتال (سه‌می) |
|-------------|---------|-------------------|--------------------|

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

دوس: حرکت شناسی ورزشی

روش 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)

۱۹- اکستنشن مج پا در اعمالی چون راه رفتن و شنا حول کدام محور حرکتی انجام می شود؟

۴. کاردینال

۳. سهمی

۲. فرونتال

۱. ساجیتال

۲۰- سر متحرک عضله سه سربازویی روی کدام بخش متصل است؟

۲. سطح خلفی فوقانی زنداعلی

۱. فوق قرقه بازو

۴. سطح قدامی و فوقانی بازو

۳. زائد آرنجی

۲۱- عضله نازک نئی طرفی روی مج پا، در کدام حرکات وارد عمل می شود؟

۲. در حرکات پلانتار فلکشن و اورشن

۱. در حرکات پلانتار فلکشن و اورشن

۴. فقط در حرکت اورشن

۳. فقط در حرکت دورسی فلکشن

۲۲- وقتی در حالت ایستاده یک پا از بغل بالا می آوریم، کدامیک از عضلات زیر را به فعالیت وا می داریم؟

۴. همسترینگ

۳. راست قدامی

۲. نزدیک کننده دراز

۱. سرینی میانی

۲۳- حرکت بالا کشیدن کتف از کدام مفصل انجام می شود؟

۴. آخرومی

۳. جناغی - ترقوه ای

۲. شانه ای

۱. زائد غرابی

۲۴- چرخش پا حول محور سهمی به طرف داخل را چه می نامند؟

۴. دورسی فلکشن

۳. فلکشن

۲. اورژن

۱. اینورشن

۲۵- هنگام فرود ژیمناست به زمین پس از عملیات دار حلقه، خم شدن زانوها را کدام گروه از عضلات کنترل می کنند؟

۴. باز کننده های زانو

۳. نیمه غشایی

۲. راست رانی

۱. نیمه وتری

۲۶- کدامیک از جملات زیر صحیح است؟

۱. اثر نیروی عضله روی سر ثابت آن بیشتر است

۲. اثر نیروی عضله روی سر متحرک آن بیشتر است

۳. نیروی عضله روی سر ثابت و متحرک عضله برابر است

۴. فقط در ورزشکاران نیروی عضله روی سر ثابت و متحرک آن برابر است

۲۷- برای انجام یک فرود خوب در پرش طول، کدامیک از عضلات زیر باید از انعطاف خوبی برخوردار باشد؟

۲. عضلات چهار سر رانی

۱. عضلات همسترینگ و پشت

۴. عضلات نزدیک کننده ران

۳. عضلات کمر

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

دوس: حرکت شناسی ورزشی

روش تخصصی/ 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)

-۲۸ در حالت ایستاده زمانی که هر دو دست به بالا کشیده می شود، نسبت به زمانی که هر دو دست پایین است؛ موقعیت مرکز ثقل چه تغییری می کند؟

- ۱. جلوتر می رود
- ۲. تغییر نمی کند
- ۳. پایین می آید
- ۴. بالا می رود

-۲۹ کدام یک از عضلات زیر در حرکت پرونیشن ساعد دخالت دارد؟

- ۱. درون گرداننده مدور و مربع درون گرداننده
- ۲. بازویی زند اعلایی
- ۳. بازویی قدامی
- ۴. دو سر بازویی

-۳۰ بلندترین عضله بدن کدامیک از عضلات زیر است؟

- ۱. شانه ای
- ۲. خیاطه
- ۳. راست کننده ستون مهره ها
- ۴. دوسرانی