

سری سوال : یک ۱

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی :

تعداد سوالات : تستی : ۳ تشریحی :

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / درس : آسیب شناسی ورزشی حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)  
 تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم  
 ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

**۱ - حرکات فلکشن افقی و اکستنشن افقی بازو در کدام سطح و حول کدام محور انجام می شوند؟**

۱. در سطح فرونتمال حول محور ساجیتال است.
۲. در سطح ساجیتال حول محور فرونتمال است.
۳. در سطح عمودی حول محور افقی است.

**۲ - کدام گزینه به ترتیب مفهوم سوپینیشن ساعد و اینورزن پا را ارایه می دهد؟**

۱. چرخش داخلی ساعد و کف دست رو به پایین - تمایل کف پا به خارج
۲. چرخش خارجی ساعد و کف دست رو به بالا - تمایل کف پا به خارج
۳. چرخش خارجی ساعد و کف دست رو به بالا - تمایل کف پا به داخل
۴. چرخش داخلی ساعد و کف دست رو به پایین - تمایل کف پا به داخل

**۳ - در برگشت آرام از حرکت "کشش بارفیکس" کدام گروه های عضلانی با چه نوع انقباضی درگیرند؟**

۱. عضلات خم کننده آرنج و بازکننده بازو بصورت برونگرا درگیرند.
۲. عضلات خم کننده آرنج و بازکننده بازو بصورت درونگرا درگیرند.
۳. عضلات بازکننده آرنج و خم کننده بازو بصورت برونگرا درگیرند.
۴. عضلات بازکننده آرنج و خم کننده بازو بصورت درونگرا درگیرند.

**۴ - کدام گروه عضلانی در حرکات مختلف، بیشتر نقش ثابت کنندگی دارند؟**

۱. عضلات بزرگ ستون مهرو
۲. عضلات کمربند شانه روی کتف
۳. عضلات بازو و ران
۴. عضلات ساعد و ساق پا

**۵ - کدام گزینه در مورد مفاصل ناحیه آرنج صحیح است؟**

۱. در آرنج دو مفصل وجود دارد، مفصل آرنج که قرقره ای و دومحوره است و مفصل زنداعلی زند اسفلی که لولایی است.
۲. در آرنج یک مفصل وجود دارد، مفصل آرنج که قرقره ای و دو محوره است و امکان حرکات خم و بازشدن و سوپینیشن و پرونیشن را فراهم می کند.
۳. در آرنج سه مفصل وجود دارد، مفصل آرنج که قرقره ای است و یک محوره، مفصل زندزبرین و زندزبرین که لولایی است و دو محوره، و مفصل زندزبرین با لقمه بازو که لقمه ای است.
۴. در آرنج سه مفصل وجود دارد، مفصل آرنج که لولایی است و یک محوره، مفصل زندزبرین با زندزبرین که استوانه ای و یک محوره است و مفصل زندزبرین با لقمه بازو.

سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی :

تعداد سوالات : تستی : ۳ تشریحی :

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / درس : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۴۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۴۵۲۴۳

**۶ - کدام عضلات در نزدیک کودن کتف درگیرند؟**

- ۱. ذوزنقه دو و سه، متوازی الاضلاع
- ۲. دندانه ای قدامی و سینه ای کوچک
- ۳. گوشه ای و ذوزنقه یک
- ۴. ذوزنقه چهار و گرد بزرگ

**۷ - در حرکت اسمش بدمینتون یا اسپک والیبال که در آنها بازو از بالای سر به پایین می آید و اصطلاحاً باز می شود کدام عضلات درگیرند؟**

- ۱. بخش جناغی سینه ای بزرگ، پشتی بزرگ، دلتوبید خلفی
- ۲. دلتوبید قدامی، بخش ترقوه ای سینه ای بزرگ، دو سر بازو
- ۳. گرد بزرگ، سر دراز سه سر بازو، تحت کتفی
- ۴. گزینه یک و سه

**۸ - برای تقویت عضلات خم کننده و باز کننده آرنج کدام تمرین ها را تجویز می کنید؟**

- ۱. دریافت و پرتاب توب طبی
- ۲. به ترتیب کشش بارفیکس و شناور سوئدی
- ۳. به ترتیب پرس بالا سر و کشش بارفیکس
- ۴. کشش بارفیکس هردو گروه را تقویت می کند.

**۹ - تنها عملکرد کدام عضله فلکشن آرنج است؟**

- ۱. دوسربازوبی
- ۲. بازویی زنداعلایی
- ۳. بازویی قدامی
- ۴. دلتوبید قدامی

**۱۰ - از عضله های خم کننده آرنج که از یک سوم پایین بازو نشأت گرفته از کنار خارجی آرنج (قابل لمس) به پایین آمده و به زائد نیزه ای زندزبرین می چسبد؟**

- ۱. سه گوش آرنجی
- ۲. درون گرداننده مدور
- ۳. برون گرداننده کوتاه
- ۴. بازویی زنداعلایی

**۱۱ - در کدام گزینه انقباض دو طرفه منجر به ثابت شدن ستون مهره ها می گردد؟**

- ۱. مربع کمری
- ۲. راست شکمی
- ۳. مورب داخلی و خارجی
- ۴. خاصره ای دنده ای

سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی :

تعداد سوالات : تستی : ۳ تشریحی :

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / درس : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۴۵۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۴۵۲۴۳

۱۲ - کدام گزینه در مورد حرکات مفاصل ستون مهده صحیح است؟

۱. حرکت خم و باز شدن گردن در مفصل اطلس - آسه رخ می دهد.

۲. حرکات چرخشی گردن در مفصل اطلس - پس سری صورت می گیرد.

۳. دامنه حرکتی چرخش ستون مهده ناحیه پشتی بیشتر از ناحیه کمری است.

۴. حرکات اکستنشن و فرابازشدن در ناحیه پشتی زیاد است.

۱۳ - کدام عضله یا عضله ها چرخش خارجی زانو را موجب می شود؟

۱. نیم غشایی و نیم وتری

۲. دوسر رانی

۳. خیاطه و رکبی

۱۴ - کدام عضلات در اسکووات (هاگ) بیش از همه تقویت می شوند؟

۱. سرینی بزرگ، چهار سر ران

۲. سوئز خاصره، کشنده پهنه نیام، همسترینگ

۳. راست رانی، نزدیک کننده ها، سوئز خاصره

۴. دوقلو، ساقی قدامی، سرینی کوچک

۱۵ - عضله ای که در کنار خارجی ستیغ درشت نی قابل لمس است و عمل دورسی فلکشن مج و اینورژن پا را به عهده دارد کدام است؟

۱. بازکننده انگشتان

۲. ساقی خلفی

۳. بازکننده دراز شست

۴. ساقی قدامی

۱۶ - مفصل مج دست و مفصل بین مج و اولین استخوان کف دست (مربوط به شست) به ترتیب از کدام نوع مفاصل سینوویال می باشد؟

۱. لقمه ای - زینی

۲. زینی - لقمه ای

۳. استوانه ای - قرقره ای

۴. لولابی - کروی

۱۷ - کدام عضله هم در فلکشن ران و هم در اکستنشن زانو فعالیت دارد؟

۱. پهنه میانی

۲. خیاطه

۳. راست رانی

۴. راست داخلی

۱۸ - سر متحرک کدام عضله از خلف ران پایین آمده و به بخش بیرونی و فوقانی درشت نی و سر استخوان نازک نی می چسبد؟

۱. نیم وتری

۲. دوسر رانی

۳. نیم غشایی

۴. خیاطه

سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی :

تعداد سوالات : تستی : ۳ تشریحی :

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / درس : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۴۵۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۴۵۲۴۳

۱۹ - کدام عضله ها در هر سه محور حرکتی (سهمی، عرضی و عمودی) ایجاد حرکت میکنند؟

- ۱. کشنده پهن نیام و بازویی قدامی
- ۲. دلتویید و سرینی میانی
- ۳. سینه ای بزرگ، نعلی و دوقلو
- ۴. چهارسر ران و سرینی بزرگ

۲۰ - عضله ای عمقی در خلف ساق که به پاشنه متصل می شود و در حرکت پلانتارفلکشن از عضلات اصلی است؟

- ۱. کف پایی
- ۲. ساقی خلفی
- ۳. دوقلو
- ۴. نعلی

۲۱ - کدام عضله موجب اورژن و پلانتارفلکشن پا می شود؟

- ۱. نازک نشی کوتاه
- ۲. ساقی قدامی
- ۳. ساقی خلفی
- ۴. نازک نشی طرفی

۲۲ - کدام عضله با انقباض دوطرفه موجب خم شدن تنہ و با انقباض یکطرفه باعث خم شدن جانبی و چرخش به طرف مخالف خود، در تنہ می شود؟

- ۱. مورب داخلی
- ۲. مورب خارجی
- ۳. راست شکمی
- ۴. مربع کمری

۲۳ - با فرض اینکه مقدار نیروی عضله ثابت باشد، در کدام گزینه نیروی گشتاور بزرگتر است؟

- ۱. سر متحرک عضله با زاویه ۹۰ درجه به فاصله ۴ سانتی متری از مفصل متصل باشد.
- ۲. سر متحرک عضله با زاویه ۹۰ درجه به فاصله ۲ سانتی متری از مفصل متصل باشد.
- ۳. سر متحرک عضله با زاویه ۱۲۰ درجه به فاصله ۳ سانتی متری از مفصل متصل باشد.
- ۴. سر متحرک عضله با زاویه ۴۵ درجه به فاصله ۳ سانتی متری از مفصل متصل باشد.

۲۴ - نیروی داخلی غیرفعال مربوط به کدام مورد است؟

- ۱. عضله ها
- ۲. جنس سطح زمین
- ۳. مقاومت هوا
- ۴. رباطها

۲۵ - بیشتر اهرم های بدن انسان از کدام نوع است؟

- ۱. نوع اول، مانند فلکشن آرنج با عضله دوسربازویی
- ۲. نوع سوم، مانند آرنج با عضله بازویی
- ۳. نوع دوم، مانند بلند شدن روی پنجه با عضله سه سری بازویی

۲۶ - مهمترین و اصلی ترین عضله بازکننده آرنج که روی مفصل بازو نیز عمل می کند کدام است؟

- ۱. دوسربازویی
- ۲. سه گوش آرنجی
- ۳. بازویی زنداعلایی
- ۴. سه سری بازویی

سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی :

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی :

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / درس : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۴۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۴۵۲۴۳

۲۷ - عضله ای که در شکل ظاهر و تناسب تنہ اهمیت داشته و فشار وارد به دیسکها را کاهش می دهد کدام است؟

۱. راست شکمی      ۲. مریع کمری      ۳. عرضی شکمی      ۴. مورب داخلی

۲۸ - در حرکت پرس بالای سر، کدام عضله ها تقویت می شوند؟

۱. دلتویید، سه سرپازو و گوشه ای      ۲. خم کننده های آرنج و پشتی بزرگ      ۳. پایین کشنده های کتف و دلتویید

۲۹ - کدام عضله ها در حرکت سوپینیشن ساعد مهمترین نقش را دارند؟

۱. دوسرپازویی و برون گرداننده کوتاه      ۲. درون گرداننده مریع و مدور      ۳. بازویی زنداعلایی و سه گوش آرنجی

۳۰ - کدامیک از حرکات کتف به حرکت بازو وابسته است؟

۱. دورشدن کتف      ۲. بالارفتن      ۳. نزدیک شدن      ۴. بلندشدن لبه پایینی