

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد کل صفحات: ۳

۱. مطالعه حرکت های ساعد ، مچ و انگشتان دست در کدامیک از حالت های ایستادن انجام پذیر نیست ؟  
 الف. ایستادن آنا تومیکی  
 ب. ایستادن طبیعی  
 ج. ایستادن آنا تومیکی و طبیعی  
 د. در همه حالتها قابل مطالعه است
۲. کدامیک از سطوح زیر به صورت صفحه ای از چپ به راست می گذرد و بدن را به دو نیمه قدامی و خلفی تقسیم می کند؟  
 الف. سهمی  
 ب. میانی  
 ج. آهیانه ای (عرضی)  
 د. افقی
۳. فلکشن و اکستنشن حول کدام محور یا محورهای زیر انجام پذیر است ؟  
 الف. افقی - عرضی  
 ب. افقی - سهمی  
 ج. عمودی - عرضی  
 د. عمودی
۴. کدامیک از حرکات زیر حول محور عمودی انجام می شود؟  
 الف. آبداکشن  
 ب. فلکشن  
 ج. چرخش خارجی و داخلی ساعد  
 د. خم شدن جانبی تنه
۵. مفصل بین زند زیرین و استخوان بازو در ناحیه آرنج از کدام نوع مفاصل سینوویال می باشد؟  
 الف. کروی  
 ب. لولایی  
 ج. استوانه ای  
 د. زینی
۶. کدامیک از مفاصل زیر از نوع زینی است؟  
 الف. زانو  
 ب. زند زیرین و استخوانهای مچ دست  
 ج. زند زیرین و استخوان بازو  
 د. بین مچ دست و استخوان کف دستی
۷. حرکات ران حول چند محور حرکتی انجام می شود ؟  
 الف. بدون محور  
 ب. یک محور  
 ج. دو محور  
 د. سه محور
۸. کدام عضله از عضلات نزدیک کننده ران است؟  
 الف. راست داخلی  
 ب. خیاطه  
 ج. کشنده پهن نیام  
 د. پسواس
۹. کدام عضله از عضلات خم کننده زانو است ؟  
 الف. راست قدامی  
 ب. دوقلو  
 ج. خیاطه  
 د. دوسرانی
۱۰. عضله راست رانی در انجام کدامیک از حرکات زیر ، نقش دارد ؟  
 الف. خم شدن و باز شدن زانو  
 ب. دور شدن و نزدیک شدن ران  
 ج. خم شدن و باز شدن ران  
 د. دور شدن و نزدیک شدن زانو
۱۱. حرکات پا حول کدام محورها انجام می شود؟  
 الف. افقی - عرضی  
 ب. افقی - سهمی  
 ج. عمودی  
 د. افقی - عرضی
۱۲. کدام عضله در حرکت اورژن مچ پا دخالت دارد ؟  
 الف. ساقی قدامی  
 ب. ساقی خلفی  
 ج. نعلی  
 د. کف پای
۱۳. مطالعه کدامیک از حرکات کتف در وضعیت آنا تومیکی امکانپذیر نیست ؟  
 الف. بالارفتن کتف  
 ب. نزدیک شدن کتف  
 ج. چرخش پایینی کتف  
 د. بلند شدن لبه پایینی کتف
۱۴. عمل اصلی کدامیک از عضلات زیر بالا کشیدن استخوان کتف است ؟  
 الف. متوزای الاضلاع و ذوزنقه  
 ب. گوشه ای  
 ج. متوازی الاضلاع  
 د. ذوزنقه

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد کل صفحات: ۳

۱۵. کدام گروه عضلات زیر موجب دور شدن کتف از ستون فقرات می شوند؟  
 الف. گوشه‌ای و متوازی الاضلاع  
 ب. سینه‌ای کوچک و گوشه‌ای  
 ج. دندان‌های قدامی و گوشه‌ای  
 د. دندان‌های قدامی و سینه‌ای کوچک
۱۶. عمل پایین کشیدن کتف توسط کدام گروه عضلات زیر انجام می شود؟  
 الف. سینه‌ای کوچک ، قسمت چهارم دوزنقه‌ای و تحت ترقوه‌ای  
 ب. سینه‌ای بزرگ ، قسمت اول دوزنقه‌ای ، تحت کتفی  
 ج. دندان‌های بزرگ ، گوشه‌ای ، تحت ترقوه‌ای  
 د. سینه‌ای کوچک ، قسمت چهارم دوزنقه‌ای ، گوشه‌ای
۱۷. عضلات گوشه‌ای، دوزنقه‌ای ( قسمت اول و دوم ) و متوازی الاضلاع مشترکاً کدام عمل زیر را انجام می‌دهند؟  
 الف. پایین کشیدن کتف      ب. بالا کشیدن کتف      ج. دور کردن کتف      د. نزدیک کردن کتف
۱۸. حرکات چرخش داخلی بازو در کدامیک از حرکات زیر دیده می‌شود؟  
 الف. پرش با نیزه      ب. سرویس والیبال      ج. ضربات تنیس روی میز      د. پرتاب دیسک
۱۹. در حرکت فلکشن بازو کدام گروه عضلانی نقش فعالتری دارند؟  
 الف. گوشه‌ای ، قدامی دلتوئید ، تحت کتفی  
 ب. قدامی دلتوئید ، تحت کتفی ، سینه‌ای کوچک  
 ج. سینه‌ای بزرگ ( بخش ترقوه‌ای ) ، غرابی بازویی و تحت کتفی  
 د. سینه‌ای بزرگ ( بخش ترقوه‌ای ) ، دوسربازویی (سرکوتاه)، غرابی بازویی
۲۰. عملکرد عضله گرد پشتی کدام است؟  
 الف. باز شدن ، نزدیک شدن و چرخش داخلی بازو      ب. دور کردن ، نزدیک کردن کتف  
 ج. فلکشن، دور شدن و چرخش خارجی بازو      د. دور کردن ، چرخش بالایی کتف
۲۱. در حرکت آبداکشن بازو کدام عضله اصلی ترین نقش را دارد؟  
 الف. فوق خاری      ب. دلتوئید      ج. دو سربازویی (سردراز)      د. گردپشتی
۲۲. در..... عضلات تحت کتفی ، پشتی بزرگ و گرد بزرگ نقش اصلی به عهده دارند.  
 الف. دور کردن      ب. نزدیک کردن      ج. چرخش داخلی بازو      د. خم کردن
۲۳. کدامیک از گزینه‌های زیر در مورد عضله دلتوئید و عملکرد آن در دور شدن افقی بازو صحیح است ؟  
 الف. بخش خلفی دلتوئید نقش دارد      ب. بخش قدامی دلتوئید نقش دارد  
 ج. بخش میانی دلتوئید نقش دارد      د. بخش قدامی و خلفی توأماً نقش دارند
۲۴. دراسکی کدامیک از حرکات زیر در آرنج و ساعد دیده می شود؟  
 الف. چرخش داخلی ساعد      ب. چرخش خارجی ساعد      ج. خم شدن آرنج ( فلکشن )      د. باز شدن ( اکستنشن )
۲۵. کدام عضله بازکننده آرنج است ؟  
 الف. بازویی قدامی      ب. دوسربازویی      ج. سه گوش آرنجی      د. بازویی زند اعلائی
۲۶. حرکات چرخشی ستون مهره ها حول محور عمودی در کدامیک از مهارتهای زیر قابل مشاهده است؟  
 الف. شیرجه      ب. پرتاب وزنه      ج. بالا رفتن از طناب      د. پرش استرادل

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد کل صفحات: ۳

۲۷. عملکرد عضله دو قلو ی پشت ساق پا در حرکت باز شدن مچ پا، اهرم نوع چندم است ؟

الف. اول      ب. دوم      ج. سوم      د. دوم و سوم

۲۸. هرگونه تغییری در وضعیت جسم اغلب باعث تغییر در سرعت و..... آن نیز می شود.

الف. اصطکاک      ب. شکل کلی      ج. نیروی مقاوم      د. نیروی محرک

۲۹. چه مواردی تعیین کننده حرکتی است که در یک عضو اتفاق می افتد؟

الف. اصطکاک، شکل کلی، نیروی مقاوم

ب. موقعیت سر ثابت و متحرک عضله ، مسیر کشش عضله و مرکز ثقل

ج. موقعیت سر ثابت و متحرک عضله ، نیروی مقاوم ، نیروی محرک

د. مسیر کشش عضله، اصطکاک ، نیروی مقاوم

۳۰. در حرکت کشش بارفیکس در شانه و کتف به ترتیب چه حرکتی انجام می شود؟

الف. خم شدن ، دور شدن و کشش پایینی      ب. باز شدن ، نزدیک شدن و کشش بالایی

ج. باز شدن ، دور شدن و کشش پایینی      د. خم شدن ، نزدیک شدن، کشش بالایی