



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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)

۱- اگر دستتان را از پهلو بالا بیاورید تا موازی سطح افق شود و سپس آن را به صورت افقی حرکت دهید تا روبروی 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؟

- ۰۱ سهمی-افقی-عرضی
- ۰۲ آهیانه ای-افقی-سهمی
- ۰۳ عرضی-سهمی-افقی
- ۰۴ عرضی-میانی-سهمی

۲- کدام جمله درباره مفاصل صحیح است؟

- ۰۱ در همه مفاصل استخوانها دارای تعقر و تحدب هستند.
- ۰۲ در اکثر مفاصل سینوویال استخوانها دارای تحدب و تعقر هستند.
- ۰۳ مفصل لغزنده یک نوع مفصل نیمه متحرک است.
- ۰۴ مفصل زانو یک مفصل لولایی است.

۳- منشا عضله پسواس در کجا قرار دارد؟

- ۰۱ لبه پایینی دنده ۱۲ و کنار خارجی مهره های کمری و غضروف بین مهره ای
- ۰۲ لبه پایینی دنده ۱۲ و کنار خارجی مهره ۱۲ پشتی و غضروف بین مهره ای
- ۰۳ کنار خارجی مهره ۱۲ پشتی و تمام مهره های کمری و غضروف بین مهره ای
- ۰۴ کنار خارجی تمام مهره های کمری و غضروف بین مهره ای

۴- کدام عضله از برجستگی ورکی منشا می گیرد؟

- ۰۱ دو سر رانی
- ۰۲ راست رانی
- ۰۳ شانه ای
- ۰۴ نزدیک کننده کوتاه

۵- کدام عضلات در چرخش داخلی ران موثرند؟

- ۰۱ نزدیک کننده کوتاه و سرینی میانی
- ۰۲ نیمه وتری و نزدیک کننده دراز
- ۰۳ نیمه غشایی و سرینی بزرگ
- ۰۴ سرینی بزرگ و سرینی میانی

۶- کدام عضله بر روی دو مفصل عمل می کند؟

- ۰۱ نعلی
- ۰۲ پهن داخلی
- ۰۳ رکبی
- ۰۴ کف پائی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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

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

- ۰۱ تقویت عضله خیاطه
- ۰۲ کشش در عضله دو سر رانی
- ۰۳ چرخش بالا تنه
- ۰۴ خم کردن زانو

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

- ۰۱ ساقی خلفی-تا کننده دراز شست
- ۰۲ ساقی قدامی-باز کننده انگشتان پا
- ۰۳ نازک نی کوتاه- تا کننده دراز انگشتان
- ۰۴ باز کننده دراز انگشتان- باز کننده دراز شست

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

- ۰۱ استخوان تاسی و ۳ استخوان اول کف پاییی
- ۰۲ استخوان پاشنه و ۳ استخوان اول کف پاییی
- ۰۳ ۳ استخوان میخی- ۳ استخوان اول کف پاییی و قاب
- ۰۴ استخوان تاسی- پاشنه و ۳ استخوان میخی

۱۰- کدام عضلات پلانتر فلکشن مچ پا را انجام می دهند؟

- ۰۱ نازک نئی طرفی- دو قلو
- ۰۲ دو قلو- ساقی خلفی
- ۰۳ نعلی- ساقی قدامی
- ۰۴ باز کننده انگشتان پا- دو قلو

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

- ۰۱ عضله ۵
- ۰۲ عضله ۳
- ۰۳ عضله ۲
- ۰۴ عضله ۱

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

- ۰۱ یک سوم فوقانی تاج خاصره- سطح فوقانی برجستگی بزرگ ران
- ۰۲ سطح خارجی خاصره- سطح خارجی برجستگی بزرگ ران
- ۰۳ لبه داخلی خاصره و لبه استخوان خاجی - سطح قدامی و خارجی برجستگی بزرگ ران
- ۰۴ سطح خارجی خاصره - شاخه خارجی خط خشن

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

- ۰۱ مرحله آمادگی جهت اجرای شوت فوتبال
- ۰۲ مرحله اجرای شوت فوتبال
- ۰۳ مرحله تعقیب توپ در شوت فوتبال
- ۰۴ 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

رشته تحصیلی/کد 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

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

۰۱. هابیر آبداکشن بازو- بلند شدن لبه پائینی کتف
۰۲. هابیر فلکشن بازو- بلند شدن لبه فوقانی کتف
۰۳. آبداکشن از صفر تا ۹۰ درجه بازو - چرخش بالائی کتف
۰۴. هابیر اکستنشن بازو - بلند شدن لبه پائینی کتف

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

۰۱. کشش پائینی، نزدیک کردن، چرخش پائینی
۰۲. کشش بالائی، دور کردن، چرخش بالائی
۰۳. کشش بالائی، نزدیک کردن، چرخش بالائی
۰۴. کشش بالائی، دور کردن، چرخش پائینی

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

۰۱. بخش ۱ ذوزنقه
۰۲. متوازی الاضلاع
۰۳. دندانان ای بزرگ
۰۴. سینه ای بزرگ

۱۷- کدام عضلات موجب فلکشن بازو می شوند؟

۰۱. سینه ای بزرگ- سر دراز دو سر بازوئی
۰۲. غرابی بازوئی- سر کوتاه دو سر بازوئی
۰۳. سینه ای بزرگ- غرابی بازوئی
۰۴. سینه ای کوچک- بازوئی قدامی

۱۸- عضلات دور کننده بازو عبارت اند از:

۰۱. دلتوئید- تحت ترقوه ای- دوسر بازوئی
۰۲. دلتوئید- فوق خاری- دو سر بازوئی
۰۳. دلتوئید- تحت خاری- سه سر بازوئی
۰۴. سه سر بازوئی- تحت خاری- فوق خاری

۱۹- عملکرد کدام عضلات شبیه به هم است؟

۰۱. تحت خاری- گرد کوچک
۰۲. فوق خاری- گرد بزرگ
۰۳. گرد بزرگ- تحت کتفی
۰۴. تحت خاری- تحت کتفی

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

۰۱. افقی-عرضی و افقی- سهمی
۰۲. افقی - سهمی و عمودی
۰۳. افقی - عرضی و عمودی
۰۴. افقی - عرضی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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

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

۰۱. زائده آرنجی
۰۲. زائده منقاری
۰۳. یک سوم فوقانی قدامی زند زیرین
۰۴. یک سوم فوقانی خلفی زند زیرین

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

۰۱. بین چرخش داخلی و خارجی آرنج
۰۲. فلکشن کامل آرنج
۰۳. اکستنشن کامل آرنج
۰۴. چرخش خارجی آرنج

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

۰۱. ۷
۰۲. ۶
۰۳. ۵
۰۴. ۴

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

۰۱. جناغی چنبری
۰۲. طویل گردنی
۰۳. نیمه خاری
۰۴. گوشه ای

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

۰۱. راست شکمی
۰۲. مورب خارجی
۰۳. مورب داخلی
۰۴. مربع کمری

۲۶- کدام عضله در سطح قدامی کتف قرار دارد؟

۰۱. تحت خاری
۰۲. گرد بزرگ
۰۳. تحت کتفی
۰۴. فوق خاری

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

۰۱. در زمان نیاز به نیروی بیشتر
۰۲. در زمان نیاز به سرعت بیشتر
۰۳. زمانی که قد فرد بلند است
۰۴. نیاز به حرکت قوی تر

۲۸- کدام نیرو یک نیروی خارجی است؟

۰۱. نیروی رباط
۰۲. نیروی وزن
۰۳. نیروی کشش بین سلولهای بدن
۰۴. نیروی عضلات

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

۰۱. اصطکاک
۰۲. مقاوم
۰۳. عمودی
۰۴. وزن



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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؟

۰۴. مچ پا و زانو و ران

۰۳. مچ پا و ران

۰۲. زانو و ران

۰۱. زانو و مچ پا