

سری سوال: شش ۶

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) www.PnuNews.Net

برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۸)

۱- در انجام کدام حرکت زاویه بین ساق و پا افزایش می یابد؟

- ۰۱ اینورژن ۰۲ اورژن ۰۳ پلاتتار فلکشن ۰۴ دورسی فلکشن

۲- مفصل بین زندزیرین با استخوانهای ناوی و هلالی جزء کدام دسته از مفاصل محسوب می شوند؟

- ۰۱ مفاصل زینی ۰۲ مفاصل لقمه ای ۰۳ مفاصل لولایی ۰۴ مفاصل لغزنده

۳- کدام عضله از خار خاصره ای قدامی تحتانی و همچنین از بالای حفره حقه ای (مفصل ران)، منشأ گرفته و سر متحرک آن به

لبه بالایی استخوان کشکک متصل می گردد و عملکرد آن باعث فلکشن ران و اکستنشن زانو می شود؟

- ۰۱ خیاطه ۰۲ کشنده پهن نیام
۰۳ راست رانی ۰۴ راست داخلی

۴- بلندترین عضله بدن کدامیک از عضلات زیر است؟

- ۰۱ شانه ای ۰۲ خیاطه
۰۳ راست کننده ستون مهره ها ۰۴ نیم وتری

۵- سر ثابت کدام یک از عضلات زیر با عضلات دیگر متفاوت است؟

- ۰۱ نیمه وتری ۰۲ شانه ای
۰۳ راست داخلی ۰۴ نزدیک کننده کوتاه

۶- در اعمال حرکات چرخشی ران، عملکرد کدام عضله با سایرین متفاوت است؟

- ۰۱ شانه ای ۰۲ دو سر رانی ۰۳ سرینی بزرگ ۰۴ سرینی کوچک

۷- عملکرد عضله دو قلو موجب کدامیک از حرکات زیر می شود؟

- ۰۱ دورسی فلکشن مچ پا و خم شدن زانو ۰۲ پلاتتار فلکشن مچ پا و باز شدن زانو
۰۳ دورسی فلکشن مچ پا و باز شدن زانو ۰۴ پلاتتار فلکشن مچ پا و خم شدن زانو

۸- برای تشخیص حرکات چرخش به داخل و خارج زانو چه شرایطی لازم است؟

- ۰۱ زانو در حالت فلکشن باشد و وزن روی آن نباشد
۰۲ زانو در حالت اکستنشن باشد و وزن روی آن نباشد
۰۳ بررسی حرکات چرخشی زانو در وضعیت آناتومیک میسر است
۰۴ مفصل زانو فاقد شرایط لازم برای حرکات چرخشی است

سری سوال: ۶ شش

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۸

۹- انجام حرکات دورانی در کدام دسته از مفاصل امکان پذیر است؟

- ۰۱ مفاصل ۱ محوره مانند زانو
- ۰۲ مفاصل ۲ محوره مانند مچ دست
- ۰۳ مفاصل ۳ محوره و یا کروی
- ۰۴ مفاصل بدون محور حرکتی یا مفاصل لغزنده

۱۰- عملکرد کدام عضله بر روی ران موجب چرخش خارجی ران می شود؟

- ۰۱ شانه ای
- ۰۲ نیمه غشایی
- ۰۳ نیمه وتری
- ۰۴ سیرینی کوچک

۱۱- حرکت هایپر آداکشن ران با کدام یک از حرکات زیر امکان پذیر می شود؟

- ۰۱ آبداکشن افقی ران
- ۰۲ فلکشن ران
- ۰۳ فلکشن افقی ران
- ۰۴ اکستنشن افقی ران

۱۲- این عضله از عضلات چهارسر رانی است و سر ثابت آن از برجستگی بزرگ ران و لبه بیرونی خط خشن شروع می شود؟

- ۰۱ راست رانی
- ۰۲ پهن خارجی
- ۰۳ پهن میانی
- ۰۴ پهن داخلی

۱۳- کدام گزینه معرف عضلاتی است که باعث حرکت دورسی فلکشن مچ پا می شوند؟

- ۰۱ ساقی قدامی، نازک نی طرفی، تاکننده دراز شست پا، بازکننده طویل انگشتان پا
- ۰۲ نازک نی بلند، ساقی قدامی، باز کننده دراز شست پا، نازک نی کوتاه
- ۰۳ ساقی قدامی، نازک نی طرفی، باز کننده طویل انگشتان پا، بازکننده دراز شست پا
- ۰۴ تاکننده طویل انگشتان پا، تا کننده دراز شست پا، نازک نی بلند، نازک نی طرفی

۱۴- کدام گزینه صحیح نیست؟

- ۰۱ دو عضله ساقی قدامی و ساقی خلفی تنها از مفصل مچ پا عبور کرده و عملکرد آنها نیز فقط روی مچ پا است.
- ۰۲ دو عضله نازک نی بلند و نازک نی کوتاه جزء عضلات فلکسور مچ پا هستند.
- ۰۳ دو عضله نازک نی طرفی و بازکننده انگشتان پا جزء عضلات فلکسور مچ پا هستند.
- ۰۴ مجموعاً چهار عضله در عمل دورسی فلکشن مچ پا نقش دارند.

۱۵- در کدام حرکت بلند شدن زاویه تحتانی کتف اتفاق می افتد؟

- ۰۱ فلکشن بازو
- ۰۲ آداکشن بازو
- ۰۳ هایپر آداکشن بازو
- ۰۴ هایپر اکستنشن بازو

سری سوال: ۶ شش

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) www.PnuNews.Net

(برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۸)

۱۶- کدام عضله نقش مهمی در ثابت کردن کتف داشته و همچنین باعث دور کردن و چرخش بالایی کتف می شود؟

- ۰۱. دوزنقه بخش ۱ و ۲
- ۰۲. دندانان ای بزرگ
- ۰۳. متوازی الاضلاع
- ۰۴. گوشه ای

۱۷- مهمترین عضله در کشش بالایی استخوان کتف کدام عضله است؟

- ۰۱. گوشه ای
- ۰۲. متوازی الاضلاع
- ۰۳. دوزنقه بخش ۱ و ۲
- ۰۴. دندانان ای بزرگ

۱۸- کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

- ۰۱. عملکرد قسمتهای فوقانی عضله سینه ای بزرگ باعث حرکات اکستنشن و آداکشن بازو می شود.
- ۰۲. عملکرد قسمتهای پایینی عضله سینه ای بزرگ باعث حرکات خم شدن، خم شدن افقی، چرخش داخلی و آداکشن بازو می شود
- ۰۳. عملکرد عضله دو سر بازویی سر دراز، باعث آداکشن و چرخش خارجی بازو می شود.
- ۰۴. عملکرد عضله غرابی باعث اکستنشن، اکستنشن افقی و چرخشی خارجی بازو می شود

۱۹- عملکرد کدام عضله در چرخش استخوان بازو متفاوت با سایر گزینه ها است؟

- ۰۱. گرد بزرگ
- ۰۲. پستی بزرگ
- ۰۳. تحت کتفی
- ۰۴. تحت خاری

۲۰- کدام گزینه صحیح است؟

- ۰۱. در حرکت سوپینیشن در حالیکه آرنج در حالت فلکشن است پشت دست به سمت بالا است.
- ۰۲. در حرکت پرونیشن در حالیکه آرنج در حالت فلکشن است کف دست به سمت بالا است.
- ۰۳. عملکرد عضله دو سر بازویی سردراز موجب فلکشن و چرخش داخلی بازو می شود.
- ۰۴. اعمال نیروی عضله سه سر بازویی بر روی آرنج فقط مربوط به سر کوتاه آن می باشد.

۲۱- کدام عضله در حرکت سوپینیشن ساعد مهم ترین نقش را دارد؟

- ۰۱. بازویی زند اعلائی
- ۰۲. برون گرداننده کوتاه
- ۰۳. دوسربازویی سردراز
- ۰۴. دوسربازویی سر کوتاه

۲۲- بهترین و آزاد ترین حرکت در مهره های پشتی کدام حرکت است؟

- ۰۱. فلکشن
- ۰۲. حرکات چرخشی
- ۰۳. هایپراکستنشن
- ۰۴. فلکشن جانبی

سری سوال: ۶ شش

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۸)

۲۳- کدام گزینه صحیح نیست؟

۱. انقباض دو طرفه عضلات مورب داخلی موجب باز شدن تنه می شود.
۲. انقباض دو طرفه عضلات مورب خارجی موجب اکستنشن تنه می شود.
۳. عملکرد عضلات عرضی شکم موجب حرکت در هیچ اندامی نمی شود.
۴. عضلات خاصه ای، طویل و شوکی جزو بازکننده های ستون مهره ها می باشند.

۲۴- گزینه صحیح کدام است؟

۱. در اهرم نوع دوم تکیه گاه بین نیروی مقاوم و نیروی محرک قرار دارد (FAR).
۲. در اهرم نوع سوم نیروی مقاوم بین تکیه گاه و نیروی محرک قرار دارد (FRA).
۳. هر چه تکیه گاه به نیروی محرک نزدیک تر باشد، حرکت انجام شده سرعتی تر خواهد بود.
۴. هر چه تکیه گاه به نیروی محرک نزدیک تر باشد، حرکت انجام شده قدرتی تر خواهد بود.

۲۵- در بررسی عملکرد دو سربازویی سردراز، در حرکت آبداکشن بازو، اهرم کاربردی از نوع چندم است؟

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

۲۶- فرد A با وزن ۵۰ کیلوگرم به همراه کیسه ای ۱۰ کیلوگرمی در فاصله ۳ متری از تکیه گاه یک الاکلنگ نشسته است، فرد B

با وزن ۳۰ کیلوگرم در چه فاصله ای از تکیه گاه قرار بگیرد تا بتواند فرد A را از زمین بلند کند؟

۱. ۵ متری ۲. ۴ متری ۳. ۶ متری ۴. ۲ متری

۲۷- کدام گزینه معرف بهره گیری از نیروی عمودی نیست؟

۱. دونده ماراتن (استقامت)
۲. دونده سرعت
۳. شناگری که از روی سکو در حال شیرجه به داخل آب است.
۴. ژیمناستی که در حال فرود از دارحلقه است

۲۸- فردی به صورت عمودی به طرف بالا پریده است. انجام کدام حرکت می تواند به او در دسترسی به بالاترین نقطه کمک کننده باشد؟

۱. خم کردن یک پا از زانو و کشیدن آن به طرف تنه
۲. کشیدن هر دو دست به طرف بالا
۳. کشیدن یک دست به طرف بالا
۴. کشیدن هر دو دست به طرف پائین

سری سوال: ۶ شش

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۸

۲۹- حرکت آبداکشن افقی بازو در چه سطحی و حول چه محوری صورت می پذیرد؟

۱. سطح سهمی و محور افقی - عرضی
۲. سطح افقی و محور عمودی
۳. سطح عرضی و محور افقی - سهمی
۴. سطح سهمی و محور عمودی

۳۰- کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

۱. نیروی عمودی در فردی که از حالت ایستاده به حالت نیم خیز در می آید، افزایش می یابد.
۲. در اثر نیروی عضله، در صورتیکه وزن اعضاء متفاوت باشد، عضو سنگین تر به سمت عضو سبک تر حرکت می کند.
۳. میزان تمایل به داشتن حرکت زاویه ای را گشتاور نیرو می نامند.
۴. اکثر عضلات در زاویه کمتر از ۵۰ درجه توانایی ایجاد حرکت ندارند.