

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۲۳

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۶۰ دقیقه تشریحی --- دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. عمل هایپر اکستنشن مربوط به محل کدامیک از عضلات ذیل است؟

الف. راست کننده ستون مهره ها ب. مربع کمری ج. مورب داخلی د. راست شکمی

۲. کدامیک از عضلات ذیل در عمل اکستنشن ران عمل کمکی دارد؟

الف. نزدیک کننده کوتاه ب. نیمه وتری ج. نیمه غشایی د. سرینی بزرگ

۳. کدامیک از مطالب ذیل صحیح نیست؟

الف. اکستنشن میچ را پلانتر فلکشن می گویند. ب. نزدیک شدن پنجه پا به ساق پا را پلانتر فلکشن گویند.

ج. دور شدن پنجه پا از ساق پا را پلانتر فلکشن گویند. د. این حرکات در مفصل ساب تالر رخ می دهد.

۴. سطح آهیانه در وضعیت آناتومیکی مربوط به کدامیک از موارد ذیل است؟

الف. همان سطح سهمی است.

ب. بصورت صفحه ای از ناحیه قدامی و خلفی بدن می گذرد.

ج. بصورت صفحه ای بدن را به دو نیم فوقانی و تحتانی تقسیم می کند.

د. بصورت صفحه ای از چپ به راست می گذرد.

۵. درخصوص عضله دوقلو پا کدامیک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. عملکرد آن روی دو مفصل ران و زانو است. ب. مبدأ این عضله استخوان ساق پا است.

ج. در حرکت دورسی فلکشن نقش دارد. د. از خلف کندهای میانی و داخلی ران منشأ می گیرد.

۶. حرکات مهره های گردن بصورت انجام می شود.

الف. حرکات فلکشن و اکستنشن در مهره سوم گردنی

ب. حرکات چرخشی گردن در مهره دوم گردنی

ج. حرکات چرخشی گردن در مهره سوم گردنی

د. حرکات فلکشن و اکستنشن در اولین مهره گردنی و استخوان پس سری

۷. کدامیک از مطالب ذیل نادرست است؟

الف. نیروی عضله به یک میزان بر سر ثابت و متحرک عضله اثر می گذارد.

ب. رباطها نیروی داخلی غیر فعال هستند.

ج. مرکز ثقل فردی که به حالت تشریح ایستاده است با چند سانتی متر فاصله بین ناف و مهره سوم ستون فقرات قرار دارد.

د. سطح جلویی جسم در حال حرکت در مقاومت آن اثری ندارد.

۸. کدامیک از حرکات ذیل از اعمال عضله شانه ای نیست؟

الف. آداکشن ران ب. چرخش خارجی ران ج. اداکشن ران د. فلکشن ران

۹. محل اتصال سر ثابت کدامیک از عضلات ذیل، خارقدامی و تحتانی استخوان خاصره می باشد؟

الف. عضله راست داخلی ب. عضله پهن خارجی ج. عضله پهن میانی د. عضله پهن داخلی

۱۰. مفصل بین مهره اطلس و اکسیس از کدام نوع مفصل می باشد؟

الف. لقمه ای و بسته های آموزشی ب. زنجیری ج. استوانه ای د. لغزنده

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۲۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۶۰ دقیقه تشریحی --- دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

۱۱. عملکرد سرکوتاه عضله دوسربازو در بازو عبارت است از

الف. فلکشن - اداکشن - چرخش داخلی

ب. فلکشن - اداکشن - چرخش خارجی

ج. فلکشن - اداکشن - چرخش داخلی

د. فلکشن - اداکشن - چرخش خارجی

۱۲. عضله رکبی کدامیک از حرکات ذیل را انجام می دهد؟

الف. اکشن زانو

ب. فلکشن پنجه پا

ج. چرخش داخلی ساق پا

د. چرخش خارجی ساق پا

۱۳. تفاوت عضله سرینی بزرگ با عضله سرینی کوچک بصورتی است که:

الف. عضله سرینی بزرگ موجب چرخش داخلی ران ولی عضله سرینی کوچک موجب چرخش خارجی ران می شود.

ب. هایپراکستنشن در عضله سرینی بزرگ وجود ندارد اما در عضله سرینی کوچک وجود دارد.

ج. عضله سرینی بزرگ در چرخش خارجی ران دخالت دارد اما عضله سرینی کوچک در چرخش داخلی آن دخالت می کند.

د. عضله سرینی بزرگ وظیفه ثابت نگهداشتن مفصل ران را دارد اما عضله سرینی کوچک اینگونه نیست.

۱۴. محل اتصال سر متحرک عضله جناغی چنبری مربوط به کدامیک از موارد ذیل است؟

الف. مهره های گردنی

ب. زائده پستانی استخوان کبجگاهی

ج. استخوان جناغ

د. زائده شوکی مهره هفتم

۱۵. کدامیک از حرکات ذیل حول محور عمود بدن انسان انجام می شود؟

الف. چرخش

ب. فلکشن

ج. اداکشن

د. هایپراداکشن

۱۶. کدامیک از عضلات زیر هنگام باز کردن نهایی ساق پا در زمره فعالترین عضله می باشد؟

الف. پهن خارجی

ب. پهن داخلی

ج. پهن میانی

د. راست داخلی

۱۷. کدامیک از مطالب ذیل درباره اهرمها صحیح نیست؟

الف. بلندتر بودن بازوی محرک (فاصله بین محل اتصال و مفصل) باعث می شود تا نیروی کمتری جهت حرکت دادن اهرم

نیاز باشد.

ب. اهرم بلندتر در کاهش سرعت بسیار مؤثر است.

ج. عضله دو سربازویی مثالی از اهرم نوع سوم است.

د. طول هر یک از بازوهای اهرم از عوامل مؤثر بر حرکت و نیروی اعمال شده در اهرم می باشد.

۱۸. کدامیک از عضلات ذیل جزء عضلات عمقی محسوب می شوند؟

الف. نعلی خلفی

ب. ساقی خلفی پا

ج. تحت کتفی

د. همه موارد

۱۹. طول کدامیک از عضلات ذیل بیشتر از سایر عضلات است؟

الف. عضله نزدیک کننده طویل

ب. عضله نزدیک کننده بزرگ

ج. عضله سرینی بزرگ

د. عضله راست داخلی

۲۰. مهمترین عضله در کشش بالایی کتف کدام است؟

الف. ذوزنقه

ب. متوازی الاضلاع

ج. تحت کتفی

د. گوشه ای

تعداد سؤال: ۳۰ نمره: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۲۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۶۰ دقیقه تشریحی --- دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۲۱. کدامیک از موارد ذیل تعریف اهرم نوع اول است؟

الف. نقطه اتکا آن بین دو نقطه نیرو و مقاوم قرار گرفته باشد.

ب. نقطه مقاوم آن بین دو نقطه نیرو و اتکاء قرار گرفته باشد.

ج. نقطه نیروی آن بین دو نقطه مقاوم و اتکاء قرار می گیرد.

د. در بدن بسیار کمیاب است.

۲۲. مهمترین وظیفه بخش چهارم عضله دوزنقه کدامیک از موارد زیر است؟

الف. ثابت کردن کتف برای حرکت بازو

ب. چرخش دهنده بالایی کتف

ج. نزدیک کننده کتف

د. بالا کشیدن کتف

۲۳. کدامیک از موارد ذیل تعریف عضله راست رانی است؟

الف. در قسمت خلف ران قرار دارد.

ب. از اصلی ترین عضلات در عمل فلکشن ران است.

ج. در عمل تا کردن زانو دخالت دارد.

د. در متحرک آن خاصه قدامی است.

۲۴. کدامیک از موارد ذیل حول محور ساجیتال انجام نمی شود؟

الف. چرخش بالایی کتف

ب. خم شدن بدن به جلو

ج. انحراف کف پا

د. خم شدن بدن به سمت چپ

۲۵. کدامیک از مطالب ذیل صحیح است؟

الف. عضلات پرونیاتور قویتر از عضلات سوپینیاتور هستند.

ب. تنها سطح سهمی بدن رابه دو نیمه از نظر وزن تقسیم می نماید.

ج. پرونیشن همان چرخش خارجی ساعد است.

د. مفصل زانو حجیم ترین مفصل بدن است که از لحاظ استحکام استخوانی بسیار قوی است.

۲۶. کدامیک از عضلات ذیل عمل چرخش خارجی زانو را انجام می دهند؟

الف. دوسررانی

ب. خیاطه

ج. نیمه غشایی

د. نیمه وتری

۲۷. کدامیک از موارد ذیل تعریف عضله راست شکمی است؟

الف. قابل لمس نیست.

ب. در قسم خلفی شکم قرار دارد.

ج. در صورت ثابت شدن بالاتنه در خم کردن لگن دخالت می کند.

د. سرمترک آن به تاج خاصه متصل است.

۲۸. کدامیک از عضلات ذیل در حرکت نزدیک شدن کتف به خط میانی ضعیفتر عمل می کند؟

الف. دوزنقه

ب. متوازی الاضلاع

ج. عضله گوشه ای

د. هیچکدام

۲۹. کدامیک از عضلات ذیل در تاشدن آرنج نقش مهمتری دارند؟

الف. بازویی زنداعلائی

ب. بازویی قدامی

ج. درون گرداننده مدور

د. برون گرداننده دراز

۳۰. کدامیک از عضلات ذیل مهمترین نقشش کشش غشای سینوویالی مفصل آرنج است؟

الف. بازویی قدامی

ب. برون گرداننده دراز

ج. دوسربازویی

د. سه گوش آرنجی