



**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) ۱۳۱۵۰۰۸)

**۱- گروه عضلات همسترینگ چه نام دارند؟**

۱. دوسر رانی- پهن خارجی- نیمه غشایی
۲. راست رانی - پهن میانی- نیمه وتری
۳. دوسر رانی- نیمه وتری- نیمه غشایی
۴. دوسر رانی - پهن خارجی - پهن میانی

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

۱. دورسی فلکشن مچ پا و خم شدن زانو
۲. پلاتتار فلکشن مچ پا و باز شدن زانو
۳. دورسی فلکشن مچ پا و باز شدن زانو
۴. پلاتتار فلکشن مچ پا و خم شدن زانو

**۳- عمل عضله دوسر رانی چیست؟**

۱. فلکشن- چرخش خارجی- هایپرفلکشن
۲. اداکشن- چرخش داخلی - هایپر اداکشن
۳. اکستنشن- هایپر اکستنشن- چرخش خارجی
۴. فلکشن- چرخش داخلی - هایپرفلکشن

**۴- کدام یک از عضلات چهارسر ران در هدایت صحیح کشکک زانو برای به خارج متمایل نشدن دخیل است؟**

۱. راست رانی
۲. پهن خارجی
۳. پهن میانی
۴. پهن داخلی

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

۱. ساقی قدامی، نازک نی طرفی، باز کننده طویل انگشتان پا، بازکننده دراز شست پا
۲. ساقی قدامی، نازک نی طرفی، تاکننده دراز شست پا، بازکننده طویل انگشتان پا
۳. نازک نی بلند، ساقی قدامی، باز کننده دراز شست پا، نازک نی کوتاه
۴. تاکننده طویل انگشتان پا، تا کننده دراز شست پا، نازک نی بلند، نازک نی طرفی

**۶- چرخش بالایی کتف، حول چه محوری انجام می شود؟**

۱. افقی
۲. عمودی
۳. افقی- سهمی
۴. افقی- عرضی

**۷- سر ثابت عضله سینه‌ای کوچک در کجا قرار دارد؟**

۱. سطح قدامی تمام دنده‌ها
۲. دنده‌های سوم، چهارم و پنجم
۳. زائده اخرومی
۴. زائده غرابی

**۸- مفصل بین دو مهره اطلس و اکسیس از کدام نوع مفاصل است؟**

۱. استوانه‌ای
۲. لولایی
۳. لغزنده
۴. لقمه‌ای



**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) ۱۳۱۵۰۰۸

۹- کدام یک از حرکات زیر در قسمت تنه حول محور ورتیکال انجام می شود؟

۱. فلکشن      ۲. چرخش تنه      ۳. اکستنشن      ۴. فلکشن جانبی

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

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

۱۱- کدام یک از حرکات ذیل مربوط به عضله گوشه‌ای نمی‌شود؟

۱. نزدیک کردن کتف      ۲. بالا کشیدن کتف      ۳. چرخش بالایی کتف      ۴. چرخش پایینی کتف

۱۲- کدام عضله در ظاهر بدن و شکل کردن تنه و تناسب اندام حائز اهمیت است؟

۱. عرضی شکمی      ۲. راست شکمی      ۳. مربع کمری      ۴. مایل داخلی

۱۳- اعمال قسمت‌های فوقانی عضله سینه ای بزرگ عبارت اند از:

۱. خم شدن، چرخش داخلی و آداکشن بازو  
۲. خم شدن، آداکشن و چرخش خارجی بازو  
۳. باز شدن، دور کردن افقی و چرخش خارجی بازو  
۴. دور کردن، نزدیک کردن و باز کردن بیش از حد بازو

۱۴- حرکت اینورژن حول کدام محور صورت می‌گیرد؟

۱. محور افقی- سهمی      ۲. محور عمودی      ۳. محور افقی- عرضی      ۴. محور فرونتال

۱۵- هنگام انجام پاس پنجه در والیبال (بازشدن آرنج)، کدام عضله نیروی بیشتری به توپ اعمال می کند؟

۱. سه سر بازوئی      ۲. بازوئی زند اعلائی      ۳. دوسر بازوئی      ۴. سه گوش آرنجی

۱۶- حرکت دورانی در چه مفصلی می تواند انجام شود؟

۱. همه مفاصل      ۲. زینی و لقمه ای      ۳. فقط کروی      ۴. استوانه ای و کروی



**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) ۱۳۱۵۰۰۸

**۱۷- کدام گزینه در مورد اهرم ها صحیح می باشد؟**

۱. عضله سه سر بازویی در باز کردن آرنج اهرم نوع سوم است.
۲. اهرم دو سر بازویی در خم کردن آرنج اهرم نوع دوم است.
۳. فراوان ترین اهرم در بدن اهرم نوع دوم است.
۴. اهرم نوع سوم اهرمی است که نقطه نیروی آن بین دو نقطه مقاوم و اتکا قرار دارد.

**۱۸- بهترین و آزادترین حرکت در مهره های پشتی ستون فقرات، کدام نوع حرکت است؟**

۱. باز شدن
۲. حرکات چرخشی
۳. فرا باز شدن
۴. خم شدن جانبی

**۱۹- کدام حرکت کتف به صورت خطی انجام می شود؟**

۱. چرخش بالایی کتف
۲. نزدیک شدن کتف
۳. بلند شدن لبه پایینی کتف
۴. چرخش پایینی کتف

**۲۰- در کدام یک از فعالیت های زیر حرکت فلکشن بازو مشاهده می شود؟**

۱. سرویس والیبال
۲. ضربات تنیس روی میز
۳. پرش با نیزه
۴. پرتاب دیسک

**۲۱- کدام یک از عضلات زیر در حرکت تا شدن مفصل زانو شرکت دارد؟**

۱. سرینی
۲. چهار سر رانی
۳. همسترینگ
۴. سوئزه خاصره

**۲۲- سیستم عضلانی-اسکلتی بدن بیشتر مطابق با کدام یک از اهرم های زیر عمل می کند؟**

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

**۲۳- نقش عضله دندانان ای بزرگ چیست؟**

۱. چرخش پایینی کتف
۲. چرخش خارجی کتف
۳. نزدیک کردن کتف
۴. ثابت کردن کتف

**۲۴- چرخش داخلی (پرونیشن) آرنج تا چند درجه امکان پذیر است؟**

۱. ۸۰ درجه
۲. ۸۵ درجه
۳. ۹۰ درجه
۴. ۹۵ درجه

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) ۱۳۱۵۰۰۸

۲۵- در حرکت دراز نشست کدام عضلات تنه درگیر هستند؟

۱. راست شکمی، مربع کمری، مورب خارجی و داخلی
۲. راست شکمی، مورب خارجی و داخلی
۳. راست شکمی، عرضی شکمی، مورب خارجی و داخلی
۴. راست شکمی، پسواس خاصره ای، مورب خارجی و داخلی

۲۶- کدام عبارت درباره مرکز ثقل صحیح است؟

۱. مرکز ثقل بدن فردی که به حالت تشریحی ایستاده است، بین ناف و مهره ۵ کمری است.
۲. مرکز ثقل بدن نقطه ای است که جسم می تواند در آن معلق شود.
۳. در پرش ارتفاع بصورت صحیح مرکز ثقل بالاتر از میله است.
۴. مرکز ثقل بدن همیشه ثابت است.

۲۷- اعمال عضله سرینی میانی مشابه کدام یک از عضلات دیگر بدن است؟

۱. نازک نئی طرفی
۲. دلتوئید
۳. خیاطه
۴. تحت کتفی

۲۸- کدام یک از عضلات زیر در بلند شدن روی پنجه پا دخالت ندارد؟

۱. ساقی خلفی
۲. نعلی
۳. دو قلو
۴. نازک نی طرفی

۲۹- مفهوم روتیشن در حرکت شناسی چیست؟

۱. حرکت استخوان حول محور خودش
۲. حرکت دورانی استخوان
۳. حرکت دورانی و چرخشی در هر وضعیتی
۴. حرکات استخوانی در نزدیکی مرکز نقص عضو مربوطه

۳۰- بلندترین عضله بدن کدامیک از عضلات زیر است؟

۱. خیاطه
۲. شانه ای
۳. دوسرانی
۴. راست کننده ستون مهره ها

| شماره سوال | الف | ب | ج | د   | پاسخ صحيح | وضعت کلید |
|------------|-----|---|---|-----|-----------|-----------|
| ۱          | X   |   |   | ج   | عادي      | ۱         |
| ۲          |     |   | X | د   | عادي      | ۲         |
| ۳          |     | X |   | ج   | عادي      | ۳         |
| ۴          |     |   | X | ج   | عادي      | ۴         |
| ۵          | X   |   |   | الف | عادي      | ۵         |
| ۶          |     | X |   | ج   | عادي      | ۶         |
| ۷          | X   |   |   | ب   | عادي      | ۷         |
| ۸          | X   |   |   | الف | عادي      | ۸         |
| ۹          |     | X |   | ب   | عادي      | ۹         |
| ۱۰         |     |   | X | ب   | عادي      | ۱۰        |
| ۱۱         |     |   | X | ج   | عادي      | ۱۱        |
| ۱۲         |     | X |   | ب   | عادي      | ۱۲        |
| ۱۳         |     |   |   | الف | عادي      | ۱۳        |
| ۱۴         | X   |   |   | الف | عادي      | ۱۴        |
| ۱۵         |     | X |   | الف | عادي      | ۱۵        |
| ۱۶         |     |   | X | ج   | عادي      | ۱۶        |
| ۱۷         |     |   | X | د   | عادي      | ۱۷        |
| ۱۸         |     | X |   | ب   | عادي      | ۱۸        |
| ۱۹         |     |   |   | ب   | عادي      | ۱۹        |
| ۲۰         |     |   | X | الف | عادي      | ۲۰        |
| ۲۱         |     | X |   | ج   | عادي      | ۲۱        |
| ۲۲         |     | X |   | ج   | عادي      | ۲۲        |
| ۲۳         |     |   | X | د   | عادي      | ۲۳        |
| ۲۴         |     | X |   | ب   | عادي      | ۲۴        |
| ۲۵         |     |   | X | د   | عادي      | ۲۵        |
| ۲۶         |     | X |   | ب   | عادي      | ۲۶        |
| ۲۷         |     | X |   | ب   | عادي      | ۲۷        |
| ۲۸         |     |   |   | د   | عادي      | ۲۸        |
| ۲۹         |     |   | X | الف | عادي      | ۲۹        |
| ۳۰         |     |   |   | الف | عادي      | ۳۰        |