



عنوان درس: حرکت شناسی، 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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)

تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی

ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

۱- در کدام گزینه محور و صفحه حرکت برهم عمود هستند؟

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

۲- کدام گروه عضلانی در حرکت فلکشن بازو، نقش فعالتری دارند؟

۱. سینه ای بزرگ (بخش ترقوه ای)، غرابی بازویی، گوشه ای
۲. دلتوئید قدامی، تحت کتفی، سینه ای کوچک
۳. سینه ای بزرگ (بخش ترقوه ای)، دوسر بازویی (سر کوتاه)، غرابی بازویی
۴. گوشه ای، دلتوئید قدامی، تحت کتفی

۳- حرکت فلکشن بازو، در کدامیک از حرکات ورزشی زیر مشاهده می شود؟

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

۴- وقتی کتف توسط سایر عضلات ثابت شده باشد، حرکت فلکشن جانبی گردن توسط کدامیک از عضلات زیر انجام می شود؟

۱. تحت ترقوه ای
۲. متوازی الاضلاع
۳. سینه ای کوچک
۴. دوزنقه ۱ و ۲

۵- عضله تحت ترقوه ای علاوه بر پایین کشیدن کتف، در مفصل ترقوه-جناغی چه عملی انجام می دهد؟

۱. ثابت کردن مفصل
۲. پایین بردن
۳. بالا بردن
۴. چرخش پایینی

۶- کدام عضلات، کتف را از ستون فقرات دور می کنند؟

۱. دندانان ای قدامی و سینه ای کوچک
۲. دندانان ای قدامی و گوشه ای
۳. سینه ای کوچک و گوشه ای
۴. گوشه ای و متوازی الاضلاع

۷- "ثابت کردن کتف برای حرکات بازو" از مهمترین وظایف کدام بخش از عضله دوزنقه است؟

۱. اول
۲. دوم
۳. سوم
۴. چهارم



**عنوان درس: حرکت شناسی، 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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)،

تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی

ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

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

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

**۹- کدام عضله در حرکت اورژن مچ پا نقش دارد؟**

۱. ساقی قدامی
۲. ساقی خلفی
۳. نعلی
۴. کف پای

**۱۰- حرکات پا، حول کدام محورها انجام می شود؟**

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

**۱۱- در انجام کدامیک از حرکات زیر، عضله رکبی نقش دارد؟**

۱. باز کردن زانو
۲. خم کردن زانو
۳. چرخش داخلی ران
۴. چرخش خارجی زانو

**۱۲- کدام عضله ، باز کننده زانو است؟**

۱. راست قدامی
۲. دوسر رانی
۳. خیاطه
۴. دوقلو

**۱۳- کدام عضله ، خم کننده ران محسوب می شود؟**

۱. نیمه غشایی
۲. نیمه وتری
۳. دوسر رانی
۴. پسواس

**۱۴- حرکت ران به سمت عقب که منجر به کم شدن زاویه تنه و ران در ناحیه خلفی می شود، چه نام دارد؟**

۱. فلکشن
۲. اکستنشن
۳. هایپراکستنشن
۴. آبداکشن

**۱۵- مفصل بین دو مهره آکسیس و اطلس ، از کدام نوع مفاصل سینوئال است؟**

۱. لولایی
۲. استوانه ای
۳. کروی
۴. لقمه ای

**۱۶- کدام حرکت زیر حول محور افقی-عرضی انجام می شود؟**

۱. چرخش داخلی و خارجی ساعد
۲. خم شدن جانبی تنه
۳. فلکشن
۴. آداکشن



عنوان درس: حرکت شناسی، 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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

۱۷- کدام مفصل زیر از نوع زینی است؟

۱. بین استخوان دوزنقه و پنجمین استخوان کف دستی شست
۲. زانو
۳. بین استخوانهای زند زیرین و بازو
۴. بین استخوانهای زند زیرین و مچ دست

۱۸- چرخش خارجی و داخلی ساعد حول کدام محور یا محورهای زیر انجام می شود؟

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

۱۹- کدام سطح فرضی بدن را به دو نیمه خلفی و قدامی تقسیم می کند؟

۱. سهمی
۲. افقی
۳. میانی
۴. آهیانه ای (عرضی)

۲۰- حرکات گردن و حرکات مچ و انگشتان دست به ترتیب در کدام وضعیت قابل بررسی است؟

۱. آناتومیکی-ایستادن طبیعی
۲. ایستادن طبیعی- آناتومیکی
۳. ایستادن طبیعی - ایستادن طبیعی
۴. آناتومیکی- آناتومیکی

۲۱- در حرکت رو به بالای اسکوات در ران و زانو به ترتیب چه حرکاتی انجام می شود؟

۱. خم شدن - باز شدن
۲. باز شدن - خم شدن
۳. خم شدن - خم شدن
۴. باز شدن - باز شدن

۲۲- وقتی فردی با قامت مستقیم به هوا بپرد و سپس ران خود را جمع کند، کدام عضله پاهایش را به سمت بالا و تنه را به سمت پایین می کشد؟

۱. راست رانی
۲. شکمی
۳. پسواس
۴. مربع کمری و راست رانی

۲۳- هرگونه تغییری در وضعیت جسم، اغلب علاوه بر سرعت موجب تغییر در کدام گزینه زیر می شود؟

۱. شکل کلی
۲. نیروی محرک
۳. نیروی مقاوم
۴. اصطکاک

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، 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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

۲۴- عملکرد کدام عضله به شکل اهرم نوع سوم است؟

۱. دو سر بازوئی هنگام خم کردن آرنج
۲. دوقلو هنگام خم کردن زانو
۳. دوقلو هنگام پلنتار فلکشن
۴. دوسر بازوئی هنگام دور کردن بازو

۲۵- حرکات چرخشی ستون مهره ها حول کدام محور انجام می شود؟

۱. عمودی
۲. هوریزونتال
۳. افقی
۴. عرضی

۲۶- کدام عضله در سوپینیشن ساعد دخالت دارد؟

۱. درون گرداننده مربع
۲. سه گوش آرنجی
۳. سه سر بازویی
۴. دوسر بازویی

۲۷- کدام قسمت یا قسمت های عضله دلتوئید، در دور شدن افقی بازو نقش دارد؟

۱. خلفی و میانی
۲. خلفی
۳. میانی
۴. قدامی

۲۸- در چه شرایطی، حرکت چرخش داخلی بازو، توسط عضله غرابی -بازویی انجام می شود؟

۱. حرکت با آرنج نیمه خم شروع شود
۲. حرکت با آرنج خم شده شروع شود
۳. حرکت از چرخش داخلی شروع شود
۴. حرکت از چرخش خارجی شروع شود

۲۹- در انجام کدامیک از حرکات زیر، عضله فوق خاری نقش مهمی دارد؟

۱. پرتابی
۲. باریکس
۳. شنای سوئدی
۴. پرس سینه

۳۰- کدام یک از عضلات زیر فقط روی حرکات یک مفصل موثر است؟

۱. کف پای
۲. دوقلو
۳. نعلی
۴. دوسر بازویی

| شماره سوال | پاسخ صحيح | وضعيت كليد |
|------------|-----------|------------|
| 1          | د         | عادي       |
| 2          | ج         | عادي       |
| 3          | ب         | عادي       |
| 4          | د         | عادي       |
| 5          | ب         | عادي       |
| 6          | الف       | عادي       |
| 7          | د         | عادي       |
| 8          | ب         | عادي       |
| 9          | الف       | عادي       |
| 10         | د         | عادي       |
| 11         | ب         | عادي       |
| 12         | الف       | عادي       |
| 13         | د         | عادي       |
| 14         | ج         | عادي       |
| 15         | ب         | عادي       |
| 16         | ج         | عادي       |
| 17         | الف       | عادي       |
| 18         | الف       | عادي       |
| 19         | د         | عادي       |
| 20         | ب         | عادي       |
| 21         | د         | عادي       |
| 22         | ج         | عادي       |
| 23         | ج         | عادي       |
| 24         | ج         | عادي       |
| 25         | الف       | عادي       |
| 26         | د         | عادي       |
| 27         | ب         | عادي       |
| 28         | د         | عادي       |
| 29         | الف       | عادي       |
| 30         | ج         | عادي       |