



**عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی**

**رشته تحصیلی/کد درس:** 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)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

**۱- حرکات هایپر فلکشن و چرخش خارجی ساعد به ترتیب حول کدام یک از محورهای زیر انجام می شود؟**

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

**۲- مفصل بین دو مهره اطلس و آکسیس، جزء کدام یک از مفاصل زیر است؟**

۱. مفصل استوانه ای
۲. مفصل کروی
۳. مفصل لولایی
۴. مفصل زینی

**۳- کدامیک از عضلات زیر نقش مهمتری در حرکت فلکشن ران دارد؟**

۱. شانه ای
۲. راست رانی
۳. پسواس
۴. خاصره ای - پسواس

**۴- کدام یک جزء عضلات بازکننده زانو و از اصلی ترین عضلات در حرکت خم شدن ران است؟**

۱. خیاطه
۲. سرینی میانی
۳. کشنده پهن نیام
۴. راست رانی

**۵- کدام یک جزء عضلات عمقی بدن در ناحیه خلفی و درست در ناحیه پشت زانو می باشد که مسئول خم شدن زانو و چرخش داخلی ساق پا است؟**

۱. کف پای
۲. رکبی
۳. دوقلو
۴. راست داخلی

**۶- کدام عضلات در حرکات مچ پا متضاد یکدیگر عمل می کنند؟**

۱. دوقلو و نعلی
۲. ساقی قدامی و بازکننده انگشتان
۳. دوقلو و ساقی قدامی
۴. تاکننده دراز پشت و ساقی خلفی

**۷- در حرکت بالا رفتن از طناب، کدام حرکت انجام می شود؟**

۱. دور شدن کتف
۲. چرخش پایینی کتف
۳. چرخش بالایی کتف
۴. پائین کشیدن کتف

**۸- کدام عضله در ثابت کردن استخوان کتف موقع حرکت بازو نقش مهمی بر عهده دارد؟**

۱. متوازی الاضلاع
۲. گوشه ای
۳. دوزنقه
۴. سینه ای کوچک



**عنوان درس:** حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

**رشته تحصیلی/کد درس:** 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)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

۹- عضله سینه ای بزرگ (بخش جناغی) در انجام کدام یک از اعمال زیر مؤثر است؟

۱. فرا خم شدن بازو
۲. چرخش خارجی بازو
۳. تثبیت بازو
۴. نزدیک شدن بازو

۱۰- کدام یک از عضلات زیر از مهمترین و اصلی ترین بازکننده های آرنج به شمار می رود؟

۱. سه گوش آرنجی
۲. سه سر بازویی
۳. دو سر بازویی
۴. زند اعلائی

۱۱- عملکرد کدام عضله چرخش خارجی ساعد است و زمانی که آرنج در حالت باز است، مؤثرتر است؟

۱. بازویی زند اعلائی
۲. برون گرداننده کوتاه
۳. درون گرداننده مربع
۴. درون گرداننده مدور

۱۲- مهمترین عضله بازکننده آرنج کدام است؟

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

۱۳- حرکات چرخشی در مهره های کمری ستون فقرات، حول کدام یک از محورهای زیر صورت می گیرد؟

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

۱۴- کدام عضله در عمل فلکشن و چرخش سر به یک طرف بسیار قوی عمل می کند؟

۱. گوشه ای
۲. نردبانی
۳. طویل گردانی
۴. جناغی - چنبری

۱۵- کدام یک از عضلات زیر در ظاهر بدن و در تناسب اندام از اهمیت خاصی برخوردار است و در هیچ اندامی حرکت ایجاد نمی کند؟

۱. مربع کمری
۲. پسواس
۳. عرضی شکمی
۴. مورب داخلی

۱۶- کدام یک از حرکات زیر، جزء حرکات گردن نیستند؟

۱. خم شدن
۲. اکستنشن
۳. خم شدن جانبی
۴. خم شدن افقی

۱۷- کدام یک از عضلات در حرکت باز شدن مچ پا دخالت دارد؟

۱. دوقلوی پشت ساق پا
۲. آشیل
۳. کف پای
۴. ساقی خلفی



عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: 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)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم

ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی

ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

۱۸- کدام گزینه به اهرم نوع سوم اطلاق می شود؟

۱. اهرمی است که نیروی مقاوم آن بین نیروی محرک و اتکا قرار دارد.
۲. اهرمی است که نیروی محرک آن بین نیروی مقاوم و اتکا دارد.
۳. اهرمی است که نقطه اتکای آن بین دو نیروی محرک و مقاوم قرار دارد.
۴. نیروی به کار برده شده محل چسبندگی سر متحرک عضلات به استخوان است.

۱۹- کدام یک از موارد زیر، اهرم نوع دوم است؟

۱. عملکرد عضله سه سر در بازکردن آرنج
۲. بلند شدن روی پنجه پا
۳. عملکرد عضله دو سر در خم کردن آرنج
۴. بازی الاکلنگ

۲۰- چنانچه ورزشکاری به هوا پرش کند، سپس هر دو دست خود را به بالا ببرد؛ مرکز ثقل بدن او نسبت به زمین چه وضعیتی پیدا می کند؟

۱. پائین تر می آید
۲. بالاتر می رود
۳. تغییر نمی کند
۴. با توجه به وضعیت دست، وضعیت مرکز ثقل تغییر می کند.

۲۱- مفاصل کروی، جزء کدام دسته از مفاصل زیر است ؟

۱. نیمه متحرک
۲. متحرک
۳. لولایی
۴. غضروفی

۲۲- کدام یک از عضلات زیر، نقش مهمتری در حرکت دور شدن ران دارند؟

۱. سرینی میانی
۲. کشنده پهن نیام
۳. سرینی کوچک
۴. چهار سر ران

۲۳- نیروهای رباط و زردپی، جزء کدام نیروهاست؟

۱. نیروهای داخلی فعال
۲. نیروهای داخلی غیر فعال
۳. نیروهای خارجی فعال
۴. نیروهای خارجی غیر فعال

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: 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)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

۲۴- سر متحرک عضله جناغی - چنبری به کجا متصل است؟

۱. استخوان چنبر
۲. زائده پستانی
۳. زائده عرضی مهره های گردنی
۴. خار کتف

۲۵- مفاصل زینی شکل، جزء کدام دسته از مفاصل زیر است؟

۱. متحرک
۲. نیمه متحرک
۳. غیر متحرک
۴. مسطح

۲۶- کدام عضله در باز شدن و فرا باز شدن استخوان بازو نقش مهمتری دارد؟

۱. گرد بزرگ
۲. تحت کتفی
۳. دلتوئید (بخش خلفی)
۴. پستی بزرگ

۲۷- کدام یک از عضلات زیر، در چرخش بالایی کتف دخالت دارد؟

۱. تحت کتفی
۲. گوشه ای
۳. پستی بزرگ
۴. دندانان ای قدامی

۲۸- کدام عضله در انجام حرکات، روی دو عضو ران و ساق پا مؤثر است؟

۱. نیمه غشایی
۲. سرینی میانی
۳. پهن خارجی
۴. پهن داخلی

۲۹- کدام یک از عضلات زیر، در زمره فعال ترین عضلات در باز کردن نهایی ساق پا است؟

۱. پهن داخلی
۲. پهن خارجی
۳. رکیبی
۴. کف پای

۳۰- کدام یک از عضلات زیر، از اصلی ترین عضلات در بخش خلفی ساق پا است که عمل پلانتار فلکشن را انجام می دهد؟

۱. ساقی خلفی
۲. ساقی قدامی
۳. رکیبی
۴. نعلی

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