



۱- در حرکت اورژن (چرخش خارجی) پا حول کدام استخوان به سمت خارج چرخش می کند؟

۱. پاشنه ۲. قاپ ۳. قوزک ۴. آشیل

۲- کدام گزینه تعریف پرونیشن (Pronation) است؟

۱. چرخش ساعد به داخل ۲. چرخش ساعد به خارج
۳. چرخش مچ دست به داخل ۴. چرخش مچ دست به خارج

۳- مفصل بین دو مهره اطلس و آکسیس از کدام نوع مفصل می باشد؟

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

۴- در حرکت شوت در فوتبال کدام حرکت در مفاصل ران و زانو انجام می شود؟

۱. فلکشن ران و اکستنشن زانو ۲. اکستنشن ران و فلکشن زانو
۳. فلکشن ران و زانو ۴. اکستنشن ران و زانو

۵- عضله راست رانی در ران و زانو چه عملی انجام می دهد؟

۱. فلکشن ران و زانو ۲. اکستنشن ران و زانو
۳. فلکشن ران و اکستنشن زانو ۴. اکستنشن ران و فلکشن زانو

۶- گروه عضلات همسترینگ شامل چه عضلاتی می باشد؟

۱. دوسر رانی ، راست رانی ، نیمه غشائی ۲. راست رانی ، راست داخلی ، نیمه وتری
۳. نیمه وتری ، نیمه غشائی ، راست رانی ۴. نیمه غشایی ، نیمه وتری ، دو سر رانی

۷- کدام یک از عضلات زیر، نقش اصلی را در دور شدن ران به عهده دارد؟

۱. سרینی میانی ۲. سרینی بزرگ ۳. سרینی کوچک ۴. خیاطه

۸- وظیفه اصلی عضلات سרینی میانی و کوچک هنگام دویدن و راه رفتن (در سرایشی و سربالایی) چیست؟

۱. چرخش خارجی ران ۲. چرخش داخلی ران
۳. ثابت نگه داشتن مفصل ران ۴. فلکشن مفصل ران

۹- عمل عضله دوقلو چیست؟

۱. فلکشن زانو ، دورسی فلکشن مچ پا ۲. فلکشن زانو ، پلاتارفلکشن مچ پا
۳. اکستنشن زانو ، پلاتارفلکشن مچ پا ۴. پلاتارفلکشن ، دورسی فلکشن مچ پا



عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۸)

۱۰- هنگامی که بازو حرکت آبداکشن را انجام می دهد، استخوان کتف چه حرکتی دارد؟

۱. چرخش پایینی ۲. آبداکشن ۳. چرخش بالایی ۴. آداکشن

۱۱- قسمت دوم عضله سینه ای بزرگ از کجا منشأ می گیرد؟

۱. ۱/۳ داخلی ترقوه ۲. غضروف دنده ها ۳. دنده اول تا سوم ۴. استخوان جناغ

۱۲- موثرترین عمل عضله سه سر بازویی عبارت است از:

۱. فلکشن بازو ۲. اکستنشن آرنج ۳. اکستنشن بازو ۴. چرخش داخلی بازو

۱۳- دامنه خم شدن (فلکشن زانو) تا چند درجه می باشد؟

۱. ۱۳۵ درجه ۲. ۱۲۰ درجه ۳. ۱۱۰ درجه ۴. ۱۲۵ درجه

۱۴- در حرکت چرخش داخلی زانو، مجموعاً چند عضله عمل می کنند؟

۱. ۵ عضله ۲. ۴ عضله ۳. ۳ عضله ۴. ۲ عضله

۱۵- حرکت دورسی فلکشن و پلانتر فلکشن مچ پا حول کدام محور انجام می گیرد؟

۱. محور ساجیتال ۲. محور افقی سطحی ۳. محور ورتیکال ۴. محور افقی عرضی

۱۶- جمله ذیل از مشخصات کدام عضله است؟

« با توجه به اینکه سر متحرک این عضله به استخوان پاشنه می چسبد، در انجام حرکت پلانتر فلکشن مچ پا نیز شرکت دارد. »

۱. ساقی خلفی ۲. نعلی ۳. کف پایي ۴. تا کننده دراز شست پا

۱۷- کدام یک از عضلات ذیل در حرکت اورژن مچ پا دخالت دارد؟

۱. باز کننده انگشتان پا ۲. ساقی خلفی ۳. نعلی ۴. کف پایي

۱۸- بلند شدن لبه پایینی استخوان کتف حول چه محوری انجام می گیرد و نقش بازو در این حرکت چیست؟

۱. محور ساجیتال- بدون حرکت بازو امکان پذیر است. ۲. محور ساجیتال- بدون حرکت بازو امکان پذیر نیست. ۳. محور فرونتال- بدون حرکت بازو امکان پذیر است. ۴. محور فرونتال- بدون حرکت بازو امکان پذیر نیست.

۱۹- نقش عضله دندانان ای بزرگ چیست؟

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



عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۸)

۲۰- هایپراکستنشن (فرا نزدیک شدن) بازو تا چند درجه امکان پذیر می باشد؟

۱. ۸۵ درجه ۲. ۷۵ درجه ۳. ۹۰ درجه ۴. ۱۳۰ درجه

۲۱- کدام عبارت درباره مرکز ثقل صحیح است؟

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

۲۲- جمله ذیل از ویژگی های کدام عضله است؟

«این عضله در قسمت بالای شانه و روی خار کتف قرار دارد و از آنجا که به استحکام سر استخوان بازو در حفره دوری کمک می کند، در حرکات پرتابی نقش مهمی به عهده دارد.»

۱. عضله سینه ای بزرگ ۲. عضله سینه ای کوچک
۳. عضله فوق خاری ۴. عضله دالی (دلتوئید)

۲۳- کدام دو عضله زمانی می توانند در بازو عامل حرکت باشند که عضلات دوزنقه و متوازی الاضلاع، قبلاً کتف را ثابت کرده باشند؟

۱. تحت خاری- گرد بزرگ ۲. گرد کوچک- گرد بزرگ
۳. تحت کتفی- گرد بزرگ ۴. تحت خاری- گرد کوچک

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

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

۲۵- دلیل محدودیت دامنه حرکتی هایپراکستنشن مفصل آرنج چیست؟

۱. برخورد عضلانی ۲. کوتاه بودن وجود زائده آرنجی
۳. مفصل مابین استخوان بازو و زند زیرین ۴. بلند بودن وجود زائده آرنجی

۲۶- کدام عضله در تثبیت لگن خاصره اهمیت بسیار داشته و در صورتی که بالا تنه ثابت باشد، در خم کردن لگن نیز دخالت دارد؟

۱. مایل شکمی ۲. مورب خارجی ۳. راست شکمی ۴. مورب داخلی

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

۲۷- کدام عضله ذیل در ظاهر بدن و شکل کردن تنه و تناسب اندام از اهمیت خاصی برخوردار بوده و در هیچ یک از اندام ها حرکت ایجاد نمی کند؟

۱. پسواس (سوئز) ۲. عرضی شکمی ۳. راست شکمی ۴. مربع کمری

۲۸- حرکت خم شدن و باز شدن گردن از کدام مفصل صورت می گیرد؟

۱. مفصل اطلس و آکسیس ۲. مهره اول و دوم گردنی
۳. مهره اول و استخوان پس سری ۴. مهره دوم و سوم گردنی

۲۹- عملکرد عضله دوقلو در حرکت باز شدن (پلانتار فلکشن) مچ پا چه نوع اهرمی است؟

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

۳۰- عملکرد عضله دو سربازویی در فلکشن بازو چه نوع اهرمی است؟

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

سوال	جواب
21	ج
22	ج
23	د
24	ب
25	د
26	ج
27	ب
28	ج
29	ب
30	ب
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	

سوال	جواب
1	ج
2	الف
3	ب
4	الف
5	ج
6	د
7	الف
8	ج
9	ب
10	ج
11	د
12	ب
13	الف
14	الف
15	د
16	ج
17	الف
18	د
19	الف
20	ب