



**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- کدام یک از گزینه های زیر از عملکردهای مفاصل نیمه متحرک نیست؟**

۱. محافظت از عضو در برابر ضربه
۲. کمک به حرکت اعضاء
۳. کمک کردن فشار وارده به اندام
۴. تحمل وزن بدن

**۲- کدام حرکات به ترتیب حول محور افقی سهمی و محور افقی عرضی انجام می شوند؟**

۱. آبداکشن-فلکشن
۲. اکستنشن-چرخش داخلی
۳. آداکشن-فرا باز شدن
۴. آداکشن-چرخش

**۳- حرکت خم شدن جانبی در کدام سطح و حول کدام محور حرکتی انجام می شود؟**

۱. سطح سهمی-محور افقی سهمی
۲. سطح افقی سهمی-محور افقی
۳. سطح عرضی-محور افقی سهمی
۴. سطح سهمی-محور افقی عرضی

**۴- در حرکت دورانی ران چه مجموعه حرکاتی انجام می شود؟**

۱. خم شدن، باز شدن، دور شدن، نزدیک شدن
۲. خم شدن، باز شدن، دور شدن، نزدیک شدن، چرخش داخلی، چرخش خارجی
۳. خم شدن، باز شدن، چرخش داخلی، چرخش خارجی
۴. دور شدن، نزدیک شدن، چرخش داخلی، چرخش خارجی

**۵- کدام عضله توانایی خم کردن و چرخش خارجی زانو را دارد؟**

۱. همسترینگ
۲. نیم غشایی
۳. نیم وتری
۴. دوسر رانی

**۶- کدام عضله باعث خم شدن و باز شدن ران را می شود؟**

۱. سرینی بزرگ
۲. سرینی میانی
۳. سوئز
۴. کشنده پهن نیام

**۷- عضله خاصه ای از کجا شروع شده و به کجا وصل می شود؟**

۱. از بخش فوقانی خلفی حفره خاصه ای درونی به برجستگی کوچک استخوان ران
۲. از کنار خارجی مهره های کمری و تاج خاصه به برجستگی کوچک استخوان ران
۳. از بخش قدامی تحتانی حفره خاصه ای درونی به برجستگی بزرگ استخوان ران
۴. از بخش قدامی فوقانی حفره خاصه ای درونی به برجستگی بزرگ استخوان ران



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 عضلات در پلانتر فلکشن مچ پا نقش ندارند؟

۱. کف پای-دوقلو
۲. نازک نئى کوتاه-نازک نئى بلند
۳. ساقى قدامى-ساقى نازک نئى طرفى
۴. نازک نئى کوتاه-تاکنده دراز شست

۹- سر کدام عضله به لقمه خارجى استخوان ران مى چسبد؟

۱. کف پایى
۲. دوقلو
۳. نعلی
۴. ركبى
- ۱۰- در هنگام باز کردن نهایی زانو کدام عضله از فعال ترین عضلات است؟
۱. پهن خارجى
۲. پهن داخلى
۳. خیاطه
۴. راست داخلى

۱۱- کدام عضلات باعث چرخش داخلى مفصل زانو مى شود؟

۱. دو سر رانى- خیاطه
۲. راست رانى- دوسر رانى
۳. نیم وترى- نیم غشایی
۴. دوقلو- ركبى

۱۲- کدام عضله به پنجمین استخوان کف پایى مى چسبد؟

۱. نازک نئى طرفى
۲. نازک نئى بلند
۳. ساقى قدامى
۴. ساقى خلفى

۱۳- کدام عضله باعث اینورژن مچ پا مى شود؟

۱. ساقى قدامى
۲. نازک نئى بلند
۳. باز کننده دراز انگشتان
۴. نازک نئى طرفى

۱۴- عمل اصلی کدام عضله بالا کشیدن کتف است؟

۱. متوازی الاضلاع
۲. گوشه ای
۳. دوزنقه
۴. تحت ترقوه ای

۱۵- چند بخش از عضله دوزنقه در نزدیک کردن کتف نقش دارد؟

۱. یک بخش
۲. دو بخش
۳. سه بخش
۴. چهار بخش

۱۶- عضله دندانه ای بزرگ به کدام قسمت کتف مى چسبد؟

۱. لبه خارجى
۲. حفره تحت کتفى
۳. لبه داخلى
۴. حفره خاری



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 عضلات در دور کردن کتف نقش دارند؟

۱. دندانان ای بزرگ-فوق خاری
۲. سه سر بازوئی-سینه ای کوچک
۳. غرابی بازوئی-سینه ای بزرگ
۴. دندانان ای بزرگ-سینه ای کوچک

۱۸- کدام عضلات در هنگام هایپر فلکشن بازو فعال می شوند؟

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

۱۹- عملکرد عضله پشتی بزرگ چیست؟

۱. نزدیک کردن بازو- چرخش داخلی بازو - باز کردن بازو
۲. نزدیک کردن بازو- چرخش خارجی بازو - خم کردن بازو
۳. نزدیک کردن بازو- چرخش داخلی بازو - خم کردن بازو
۴. نزدیک کردن بازو- چرخش خارجی بازو - باز کردن بازو

۲۰- عمل عضله گرد بزرگ مشابه کدام عضله است؟

۱. گرد کوچک
۲. فوق خاری
۳. پشتی بزرگ
۴. تحت خاری

۲۱- کدام عضله از سطح خارجی بازو منشاء می گیرد؟

۱. بازوئی زند اعلائی
۲. بازوئی قدامی
۳. دوسر بازوئی
۴. سه سر بازوئی

۲۲- چند عضله در خم کردن آرنج موثر هستند؟

۱. یک عضله
۲. دو عضله
۳. سه عضله
۴. چهار عضله

۲۳- عضله گوشه ای باعث چه حرکتی در گردن می شود؟

۱. چرخش به طرف مقابل
۲. چرخش به طرف موافق
۳. خم شدن جانبی
۴. خم شدن

۲۴- حرکت چرخشی ستون مهره ها به ترتیب در کدام مهره ها بیشتر است؟

۱. کمری- گردنی- پشتی
۲. گردنی- پشتی- کمری
۳. گردنی- کمری- پشتی
۴. پشتی- گردنی- کمری

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

۲۵- سرهای ثابت و متحرک عضله شکمی به کجا وصل می شوند؟

۱. سر ثابت: استخوان خاصره- سر متحرک: غضروف دنده های ۵ تا ۸
۲. سر ثابت: استخوان عانه- سر متحرک: جناغ، دنده ۷
۳. سر ثابت: استخوان خاصرعانه- سر متحرک: غضروف دنده های ۵ تا ۷
۴. سر ثابت: استخوان خاصره- سر متحرک: جناغ، دنده های ۵ و ۶

۲۶- در اهرم نوع سوم نیرو در کجا قرار دارد؟

۱. بین نقطه مقاوم و تکیه گاه
۲. در یک انتها قرار دارد و بعد از آن تکیه گاه قرار دارد
۳. در یک انتها قرار دارد و بعد از آن نقطه مقاوم قرار دارد
۴. در اهرم نوع سوم نقطه مقاوم در بین تکیه گاه و نیرو قرار دارد

۲۷- چه عاملی تعیین کننده حرکتی که نیروی عضله باعث آن می شود نیست؟

۱. تفاوت نیرو در سر ثابت و متحرک
۲. موقعیت سر ثابت و متحرک
۳. مسیر کشش عضله
۴. مرکز ثقل

۲۸- کدام عضله می تواند هم به صورت اهرم نوع اول و هم نوع دوم عمل کند؟

۱. ساقی قدامی
۲. سه سر بازوئی
۳. نعلی
۴. نازک نئی طرفی

۲۹- کدام حرکات در حرکت رو به بالا تا رسیدن چانه روی میله در کشش بارفیکس به ترتیب در مفاصل شانه، آرنج و مچ دست رخ می دهند؟

۱. خم شدن- خم شدن- کشش پائینی
۲. باز شدن- خم شدن- دور شدن
۳. باز شدن- خم شدن- نزدیک شدن
۴. باز شدن- باز شدن- نزدیک شدن

۳۰- در کدام حرکت عضله سینه ای فعال می شود؟

۱. بارفیکس
۲. شنا روی زمین با آرنج کشیده
۳. حرکت پرس ( با دست)
۴. دراز و نشست

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