



امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. مطالعه کدامیک از حرکات زیر در حالت آناتومیکی امکان پذیر می باشد؟

الف. چرخش پایینی کتف

ب. آداکشن افقی

ج. چرخش زانو

د. چرخش خارجی ساعد

۲. ستون فقرات حول محور ساجیتال (سهمی) قادر به انجام چه حرکاتی است؟

الف. فلکشن و اکستنشن

ب. هایپراکستنشن

ج. فلکشن جانبی

د. چرخش به چپ و راست

۳. کدام عضله زیر به تنهایی قادر است استخوان بازو را حول سه محور حرکتی، حرکت دهد؟

الف. غرابی بازویی

ب. دلتوئید

ج. بازویی قدامی

د. سر بلند عضله دوسر

۴. کدام یک از عضلات زیر در مرحله اول فلکشن ران دخالت ندارد؟

الف. نزدیک کننده طویل

ب. راست داخلی

ج. خیاطه

د. شانهای

۵. کدامیک از عضلات زیر در حرکت تاشدن مفصل زانو شرکت دارد؟

الف. چهارسر رانی

ب. سوئز خاصره

ج. سرینیها

د. همسترینگ

۶. حرکت فلکشن افقی بازو موازی با (روی) کدام سطح انجام می شود؟

الف. فرونتال

ب. ساجیتال

ج. هوریزنتال

د. مایل

۷. عضله کف پایی از لقمه خارجی استخوان ران منشاء می گیرد و به متصل است.

الف. قسمت خلفی نازک نی

ب. قسمت خلفی استخوان پاشنه

ج. استخوان قاپ

د. قسمت خلفی استخوان درشت نی

۸. کدامیک از حرکات زیر جزو وظایف عضله نزدیک کننده کوتاه نیست؟

الف. اکستنشن

ب. فلکشن

ج. چرخش داخلی

د. آداکشن

۹. وظیفه هدایت صحیح کشکک زانو به منظور جلوگیری از سائیدگی آن با لقمه های داخلی و خارجی، وظیفه چه عضله ای است؟

الف. پهن خارجی

ب. پهن داخلی

ج. پهن میانی

د. گوشه ای

۱۰. عضله دو سر رانی نسبت به دیگر عضلات همسترینگ در کدام یک از حرکات ران متضاد عمل می کند؟

الف. چرخش

ب. فلکشن

ج. اکستنشن

د. فلکشن افقی

۱۱. عمل عضله دلتوئید میانی در مفصل بازو (شانه) با کدام یک از عضلات زیر متضاد است؟

الف. فوق خاری

ب. غرابی بازویی

ج. تحت کتفی

د. گرد بزرگ

۱۲. در دربیبل فوتبال، از این حرکت در مفصل ران استفاده زیادی می شود؟

الف. آبداکشن

ب. فلکشن

ج. اکستنشن

د. آداکشن



۱۳. نظر به اینکه عضله فوق خاری به استحکام سراسرخوان بازو در حفره دوری کمک می کند، نقش مهمی دارد.

الف. در حرکات پرتابی

ب. در حرکت چرخشی داخلی بازو

ج. در آبداکشن بازو

د. در آبداکشن و چرخش داخلی بازو

۱۴. وقتی که نقطه اتکاء به نیروی محرک نزدیک باشد، کدامیک از موارد زیر مقدار بیشتری دارد؟

الف. سرعت اهرم

ب. قدرت اهرم

ج. دامنه حرکتی اهرم

د. سرعت و دامنه حرکت اهرم

۱۵. چنانچه حرکت اکستنشن در سر و یا تنه ادامه پیدا کند تا از موقعیت عقبتر رود، حرکت انجام شده هایپراکستنشن می گویند.

الف. آناتومیکی

ب. طبیعی

ج. اولیه

د. ثابت

۱۶. در اهرم نوع دوم، کدام جزء زیر، در وسط قرار دارد؟

الف. نیروی مقاوم

ب. نیروی محرک

ج. سطح اتکاء

د. نیروی مقاوم و نیروی محرک

۱۷. نقش کدام عضله زیر در شکل کردن تنه و تناسب اندام دارای اهمیت است؟

الف. پسواس

ب. عرضی شکم

ج. راست شکمی

د. مایل خارجی

۱۸. در حرکت کشش بارفیکس هنگام دور شدن از میله بارفیکس و باز شدن مفصل آرنج، کدام گروه از عضلات درگیرند؟

الف. دور کننده های بازو

ب. تاکننده های آرنج

ج. بازکننده های آرنج

د. چرخش دهنده های بازو

۱۹. کدامیک از عضلات زیر نقش مهمتری در انجام حرکت فلکشن ساعد به عهده دارند؟

الف. برون گرداننده دراز

ب. بازویی قدامی

ج. درون گرداننده مدور

د. دلتوئید

۲۰. کدامیک از عضلات زیر در سمت خارجی و تحتانی ساق پا قرار دارد؟

الف. ساقی قدامی

ب. بازکننده انگشتان پا

ج. نازک نی طرفی

د. بازکننده دراز شست

۲۱. مقدار گشتاور به وسیله ضرب با فاصله به دست می آید.

الف. نیرو

ب. انرژی

ج. سطح مقطع عضله

د. طول عضله

۲۲. کتف در کدامیک از سطوح فوق قادر به حرکت است؟

الف. سهمی

ب. هوریزنتال

ج. فرونتال

د. عمودی

۲۳. کدامیک از عضلات زیر در چرخش داخلی زانو اثری ندارند؟

الف. کشنده پهن نیام

ب. خیاطه

ج. نیمه غشایی

د. رکی

۲۴. در کدامیک از شرایط زیر عضله پسواس در حرکت دراز و نشست موثر است؟

الف. زمانی که پاها ثابت باشد.

ب. زمانی که دست پشت گردن باشد.

ج. زمانی که پاها آزاد باشد.

د. زمانی که دست کنار گوشها و پاها نیز آزاد باشد.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --



نام درس: حرکت شناسی ورزشی
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۵. کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. عضله خیاطه از روی یک مفصل عبور می‌کند و روی حرکات یک عضو اثر دارد.
ب. عضله پهن میانی از روی یک مفصل عبور می‌کند.
ج. عضله بازکننده دراز انگشتان روی حرکات چند مفصل دخالت دارد.
د. عضله دلتوئید می‌تواند بازو را حول سه محور حرکتی، حرکت دهد.

۲۶. عضله راست شکمی از منشأ می‌گیرد.

- الف. لبه فوقانی عانه ب. لبه تحتانی عانه ج. استخوان ورک د. تاج خاصره

۲۷. کدام محور بر سطح سهمی عمود می‌شود؟

- الف. عمودی ج. عرضی
ب. افقی - عرضی (فرونرال) د. عمقی

۲۸. در ساختار اهرمی بدن کدامیک از موارد زیر بعنوان نیروی محرک عمل می‌کند؟

- الف. سر ثابت عضله ب. سر متحرک عضله ج. مفصل د. استخوان‌ها

۲۹. حرکات فلکشن و اکستنشن حول چه محوری انجام می‌گیرند؟

- الف. محور سهمی ب. محور افقی - عرضی ج. محور ساجیتال د. محور عمودی

۳۰. کدامیک از عضلات زیر در فلکشن ران و زانو درگیر است؟

- الف. چهار سر رانی ب. خیاطه ج. دو سر رانی د. راست داخلی