



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: حرکت شناسی ورزشی

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

۱- چنانچه مرکز ثقل دست به مفصل بازو نزدیک باشد، کدام گزینه درست است؟

۱. شروع و کنترل حرکت آسان تر است  
۲. شروع حرکت آسان تر است  
۳. تسلط بر حرکت مشکل تر است  
۴. شروع و کنترل حرکت مشکل تر است

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

۱. کف پائی  
۲. دو قلوبی پشت ساق  
۳. نعلی  
۴. دو سر بازویی
- ۳- حرکات داخلی و خارجی ساعد حول کدام محور و در کدام مفصل انجام می شود؟
۱. عمودی - کروی  
۲. عرضی - لولایی  
۳. عمودی - استوانه ای  
۴. عرضی - استوانه ای

۴- اعمال عضله سرینی میانی مشابه کدام یک از عضلات دیگر بدن است؟

۱. نازک نئی طرفی  
۲. خیاطه  
۳. دلتوئید  
۴. تحت کتفی

۵- کدام یک از عضلات زیر در حرکت اکستنشن زانو دخالت دارند؟

۱. عضلات پهن میانی  
۲. کشنده پهن نیام  
۳. عضلات پشتی ران  
۴. نیمه غشایی

۶- سیستم عضلانی - اسکلتی بدن بیشتر مطابق با کدام یک از اهرمهای زیر عمل می کند؟

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

۷- حرکت چرخش داخلی و خارجی در زانو:

۱. اصلاً وجود ندارد  
۲. فقط با داشتن عضلات بسیار قوی صورت می گیرد  
۳. در موارد خاص صورت می گیرد  
۴. خیلی راحت و در هر حالی صورت می گیرد

۸- در کدامیک از حالت‌های حرکتی زیر، چرخش حول یک محور میزان گشتاور اینرسی به حداقل می رسد؟

۱. جرم جسم حول محور دوران جمع می شود.  
۲. جرم جسم حول محور دوران باز می شود.  
۳. هنگامیکه بازوی گشتاور به حداکثر برسد.  
۴. حجم جسم حول محور کاهش یابد.

۹- کدام یک از عبارات زیر نادروست است؟

۱. عضله رکبی در چرخش داخلی ساق پا موثر است.  
۲. اکستنشن پا حول محور فرونتال انجام می شود.  
۳. عضله پهن داخلی یکی از عضلات چهار سر ران است.  
۴. عضله پهن خارجی در هنگام باز کردن نهایی ساق پا یکی از فعالترین عضلات است.



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: حرکت شناسی ورزشی

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

۱۰- کدامیک از حرکات زیر جزء وظایف عضله تحت ترقوه ای نیست؟

۱. پایین کشیدن کتف  
۲. بالا کشیدن دنده اول  
۳. ثابت کردن ترقوه در مفصل ترقوه جناغی  
۴. بالا کشیدن کتف

۱۱- مفهوم روتیشن در حرکت شناسی چیست؟

۱. حرکت استخوان حول محور خودش  
۲. حرکت دورانی و چرخشی در هر وضعیتی  
۳. حرکت دورانی استخوان  
۴. حرکات استخوانی در نزدیکی مرکز نقص عضو مربوطه

۱۲- کدام یک از عبارات زیر صحیح است؟

۱. عضله نعلی به استخوانهای درشت نی-نازک نی و پاشنه اتصال دارد  
۲. عضله نعلی به استخوانهای درشت نی و پاشنه اتصال دارد  
۳. عضله نعلی یک عضله چند مفصله است.  
۴. عضله غرابی بازویی از جمله قویترین عضلات بدن است

۱۳- سطح فرضی که بدن را به دو نیمه مساوی جلویی و عقبی تقسیم می کند؟

۱. سهمی  
۲. قدامی - خلفی  
۳. عرضی  
۴. افقی

۱۴- کدام یک از عضلات زیر در بلند شدن روی پنجه پا دخالت ندارد؟

۱. ساقی خلفی  
۲. دو قلو  
۳. نعلی  
۴. نازک نی طرفی

۱۵- کدام یک از حرکات زیر در قسمت تنه حول محور ساجیتال انجام می شود؟

۱. فلکشن جانبی  
۲. اکستنشن  
۳. چرخش تنه  
۴. فلکشن

۱۶- کدام یک از بخشهای عضله دوزنقه بر روی کتف عمل متضاد دارند؟

۱. بخش ۱ با ۲  
۲. بخش ۲ با ۳  
۳. بخش ۳ با ۴  
۴. بخش ۱ با ۴

۱۷- کدام یک از عضلات زیر تنها بر مفصل آرنج اثر می گذارد؟

۱. دو سر بازویی  
۲. بازویی قدامی  
۳. سه سر پشت بازو  
۴. غرابی بازویی

۱۸- کدام سطح بدن را به دو نیمه کاملاً مساوی «راست و چپ» تقسیم می کند؟

۱. ساجیتال (سهمی)  
۲. فرونتال (عرضی)  
۳. افقی  
۴. کاردینال



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: حرکت شناسی ورزشی

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

۱۹- اکستنشن میچ پا در اعمالی چون راه رفتن و شنا حول کدام محور حرکتی انجام می شود؟

۱. ساجیتال      ۲. فرونتال      ۳. سهمی      ۴. کاردینال

۲۰- سر متحرک عضله سه سر بازویی روی کدام بخش متصل است؟

۱. فوق فرقره بازو      ۲. سطح خلفی فوقانی زنداعلی  
۳. زائده آرنجی      ۴. سطح قدامی و فوقانی بازو

۲۱- عضله نازک نئی طرفی روی میچ پا، در کدام حرکات وارد عمل می شود؟

۱. در حرکات پلانتر فلکشن و اورشن      ۲. در حرکات دورسی فلکشن و اورشن  
۳. فقط در حرکت دورسی فلکشن      ۴. فقط در حرکت اورشن

۲۲- وقتی در حالت ایستاده یک پا را از بغل بالا می آوریم، کدامیک از عضلات زیر را به فعالیت وا می داریم؟

۱. سرینی میانی      ۲. نزدیک کننده دراز      ۳. راست قدامی      ۴. همسترینگ

۲۳- حرکت بالا کشیدن کتف از کدام مفصل انجام می شود؟

۱. زائده غرابی      ۲. شانۀ ای      ۳. جناغی - ترقوه ای      ۴. آخرومی

۲۴- چرخش پا حول محور سهمی به طرف داخل را چه می نامند؟

۱. اینورشن      ۲. اورژن      ۳. فلکشن      ۴. دورسی فلکشن

۲۵- هنگام فرود ژیمناست به زمین پس از عملیات دار حلقه، خم شدن زانوها را کدام گروه از عضلات کنترل می کنند؟

۱. نیمه وتری      ۲. راست رانی      ۳. نیمه غشایی      ۴. باز کننده های زانو

۲۶- کدامیک از جملات زیر صحیح است؟

۱. اثر نیروی عضله روی سر ثابت آن بیشتر است  
۲. اثر نیروی عضله روی سر متحرک آن بیشتر است  
۳. نیروی عضله روی سر ثابت و متحرک عضله برابر است  
۴. فقط در ورزشکاران نیروی عضله روی سر ثابت و متحرک آن برابر است

۲۷- برای انجام یک فرود خوب در پرش طول، کدامیک از عضلات زیر باید از انعطاف خوبی برخوردار باشند؟

۱. عضلات همسترینگ و پشت      ۲. عضلات چهار سر رانی  
۳. عضلات کمر      ۴. عضلات نزدیک کننده ران



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: حرکت شناسی ورزشی

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

۲۸- در حالت ایستاده زمانی که هر دو دست به بالا کشیده می شود، نسبت به زمانی که هر دو دست پایین است؛ موقعیت مرکز ثقل چه تغییری می کند؟

۱. جلوتر می رود      ۲. تغییر نمی کند      ۳. پایین می آید      ۴. بالا می رود

۲۹- کدام یک از عضلات زیر در حرکت پرونیشن ساعد دخالت دارد؟

۱. درون گرداننده مدور و مربع درون گرداننده  
۲. بازویی زند اعلائی  
۳. بازویی قدامی  
۴. دو سر بازویی

۳۰- بلندترین عضله بدن کدامیک از عضلات زیر است؟

۱. شانه ای      ۲. خیاطه  
۳. راست کننده ستون مهره ها      ۴. دوسرانی