

سوال ۱

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

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

**رشته تحصیلی / گذ درس :** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، 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 عرضی              |

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

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

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

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| ۱. شانه ای | ۲. راست رانی         |
| ۳. پسوانس  | ۴. خاصره ای - پسوانس |

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 پایی | ۲. رکبی       |
| ۳. دوقلو   | ۴. راست داخلی |

۶- کدام عضلات در حرکات مج 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. ذوزنقه         | ۴. سینه ای کوچک |

سوی 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 / گذ درس:** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، 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 اعلایی |
|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|

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

- |                       |                        |                       |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| ۱. بازویی زند اعلایی  | 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 اعلایی |
|-----------------|----------------|-----------------|---------------|

**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. نرده‌بانی | 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. پسوانس | 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 پایی | ۴. ساقی خلفی |
|----------------------|---------|------------|--------------|

سوی 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 / گذ درس:** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، 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 باز کردن آرنج
۲. بلند شدن روی پنجه با
۳. عملکرد عضله دو سر در خم کردن آرنج
۴. بازی الکلنگ

### -۲۰- چنانچه ورزشکاری به هوا پرس 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 دارد؟

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

### -۲۳- نیروهای رباط و زردپی، جزء کدام نیروهای است؟

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| ۱. نیروهای داخلی فعال | ۲. نیروهای داخلی غیر فعال |
| ۳. نیروهای خارجی فعال | ۴. نیروهای خارجی غیرفعال  |

سوی 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 / گذ درس:** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، 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 - چنبه به کجا متصل است؟

۲. زایده پستانی

۱. استخوان چنبه

۴. خار کتف

۳. زایده عرضی مهره های گردنی

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

۴. مسطح

۳. غیر متحرک

۲. نیمه متحرک

۱. متحرک

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

۲. تحت کتفی

۱. گرد بزرگ

۴. پشتی بزرگ

۳. دلتوئید (بخش خلفی)

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

۴. دندانه ای قدمای

۳. پشتی بزرگ

۲. گوشه ای

۱. تحت کتفی

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

۴. پهن داخلی

۳. پهن خارجی

۲. سرینی میانی

۱. نیمه غشایی

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

۴. کف پایی

۳. رکبی

۲. پهن خارجی

۱. پهن داخلی

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

۴. نعلی

۳. رکبی

۲. ساقی قدامی

۱. ساقی خلفی