

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

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

**رشته تحصیلی / گذ 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- در کدام گزینه محور و صفحه حرکت برهم عمود هستند؟

- ۱. محور عمودی بر سطح عمودی
- ۲. محور افقی سه‌می بر سطح عرضی
- ۳. محوره افقی-عرضی بر سطح افقی

۲- کدام گروه عضلانی در حرکت فلکشن بازو، نقش فعالتری دارند؟

- ۱. سینه ای بزرگ(بخش ترقوه ای)، غرابی بازویی، گوشه ای
- ۲. دلتوئید قدامی، تحت کتفی، سینه ای کوچک
- ۳. سینه ای بزرگ(بخش ترقوه ای)، دوسر بازویی(سر کوتاه)، غرابی بازویی
- ۴. گوشه ای، دلتوئید قدامی، تحت کتفی

۳- حرکت فلکشن بازو، در کدامیک از حرکات ورزشی زیر مشاهده می شود؟

- ۱. پرتاب دیسک
- ۲. سرویس والبیال
- ۳. پرش با نیزه
- ۴. ضربات تنیس روی میز

۴- وقتی کتف توسط سایر عضلات ثابت شده باشد، حرکت فلکشن جانبی گردن توسط کدامیک از عضلات زیر انجام می شود؟

- ۱. تحت ترقوه ای
- ۲. متوازی الاضلاع
- ۳. سینه ای کوچک
- ۴. ذوزنقه اول

۵- عضله تحت ترقوه ای علاوه بر پایین کشیدن کتف ، در مفصل ترقوه-جناغی چه عملی انجام می دهد؟

- ۱. ثابت کردن مفصل
- ۲. پایین بردن
- ۳. بالا بردن
- ۴. چرخش پایینی

۶- کدام عضلات، کتف را از ستون فقرات دور می کنند؟

- ۱. دندانه ای قدامی و سینه ای کوچک
- ۲. دندانه ای قدامی و گوشه ای
- ۳. سینه ای کوچک و گوشه ای
- ۴. گوشه ای و متوازی الاضلاع

۷- "ثبت کردن کتف برای حرکات بازو" از مهمترین وظایف کدام بخش از عضله ذوزنقه است؟

- ۱. اول
- ۲. دوم
- ۳. سوم
- ۴. چهارم

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰



**عنوان درس:** حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی  
**رشته تحصیلی / گذ 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

- کدام حرکت کتف به صورت خطی انجام می شود؟

- |                            |                  |                    |
|----------------------------|------------------|--------------------|
| ۱. بلند شدن لبه پایینی کتف | ۲. نزدیک شدن کتف | ۳. چرخش بالایی کتف |
| ۴. کف پایی                 | ۵. نعلی          |                    |

- کدام عضله در حرکت اورژن مج پا نقش دارد؟

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ۱. ساقی قدمای | ۲. ساقی خلفی |
|---------------|--------------|

- حرکات پا، حول کدام محورها انجام می شود؟

- |                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ۱. عمودی و افقی- عرضی       | ۲. افقی- عرضی، عمودی و افقی سهمنی |
| ۳. افقی- عرضی و افقی- سهمنی |                                   |

- در انجام کدامیک از حرکات زیر، عضله رکبی نقش دارد؟

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ۱. باز کردن زانو  | ۲. خم کردن زانو    |
| ۳. چرخش داخلی ران | ۴. چرخش خارجی زانو |

- کدام عضله ، باز کننده زانو است؟

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ۱. راست قدمای | ۲. دوسرا رانی |
| ۳. خیاطه      | ۴. دوقلو      |

- کدام عضله ، خم کننده ران محسوب می شود؟

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ۱. نیمه غشایی | ۲. نیمه وتری |
| ۳. دوسرا رانی | ۴. پسواس     |

- حرکت ران به سمت عقب که منجر به کم شدن زاویه تنہ و ران در ناحیه خلفی می شود، چه نام دارد؟

- |                  |            |
|------------------|------------|
| ۱. فلکشن         | ۲. اکستنشن |
| ۳. هایپر اکستنشن | ۴. آبداکشن |

- مفصل بین دو مهره آکسیس و اطلس، از کدام نوع مفاصل سینویال است؟

- |          |               |
|----------|---------------|
| ۱. لولای | ۲. استوانه ای |
| ۳. کروی  | ۴. لقمه ای    |

- کدام حرکت زیر حول محور افقی-عرضی انجام می شود؟

- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| ۱. چرخش داخلی و خارجی ساعد | ۲. خم شدن جانبی تنہ |
| ۳. فلکشن                   | ۴. آداکشن           |

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشه تحصیلی / گذ 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 مفصل زیر از نوع زینی است؟

۱. بین استخوان ذوزنقه و پنجمین استخوان کف دستی شست
۲. زانو
۳. بین استخوانهای زند زیرین و بازو
۴. بین استخوانهای زند زیرین و مج دست

۱۸- چرخش خارجی و داخلی ساعده حول کدام محور یا محورهای زیر انجام می شود؟

۱. عمودی
۲. افقی و سه‌می عرضی
۳. افقی و سه‌می
۴. افقی و سه‌می عرضی

۱۹- کدام سطح فرضی بدن را به دو نیمه خلفی و قدامی تقسیم می کند؟

۱. سه‌می
۲. افقی
۳. میانی
۴. آهیانه‌ای (عرضی)

۲۰- حرکات گردن و حرکات مج و انگشتان دست به ترتیب در کدام وضعیت قابل بررسی است؟

۱. آناتومیکی - ایستادن طبیعی
۲. ایستادن طبیعی - آناتومیکی
۳. ایستادن طبیعی - ایستادن طبیعی
۴. آناتومیکی - آناتومیکی

۲۱- در حرکت رو به بالا اسکوات در ران و زانو به ترتیب چه حرکاتی انجام می شود؟

۱. خم شدن - باز شدن
۲. باز شدن - خم شدن
۳. خم شدن - خم شدن
۴. باز شدن - باز شدن

۲۲- وقتی فردی با قامت مستقیم به هوا بپردازد و سپس ران خود را جمع کند، کدام عضله پاهایش را به سمت بالا و تنہ را به سمت پایین می کشد؟

۱. راست رانی
۲. شکمی
۳. پسواس
۴. مریع کمری و راست رانی

۲۳- هرگونه تغییری در وضعیت جسم، اغلب علاوه بر سرعت موجب تغییر در کدام گزینه زیر می شود؟

۱. شکل کلی
۲. نیروی محرک
۳. نیروی مقاوم
۴. اصطکاک

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰



**عنوان درس:** حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی  
**رشته تحصیلی / گذ 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

-۲۴- عملکرد کدام عضله به شکل اهرم نوع سوم است؟

- |                                    |                             |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ۱. دو سر بازوئی هنگام خم کردن آرنج | ۲. دوقلو هنگام خم کردن زانو | ۳. دوقلو هنگام پلنتار فلکشن |
| ۴. دوسر بازوئی هنگام دور کردن بازو |                             |                             |

-۲۵- حرکات چرخشی ستون مهره ها حول کدام محور انجام می شود؟

- |          |               |         |         |
|----------|---------------|---------|---------|
| ۱. عمودی | ۲. هوریزونتال | ۳. افقی | ۴. عرضی |
|----------|---------------|---------|---------|

-۲۶- کدام عضله در سوپینیشن ساعد دخالت دارد؟

- |                       |                 |                 |                |
|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| ۱. درون گرداننده مریع | ۲. سه گوش آرنجی | ۳. سه سر بازویی | ۴. دوسر بازویی |
|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------|

-۲۷- کدام قسمت های عضله دلتوئید، در دور شدن افقی بازو نقش دارد؟

- |                 |         |          |           |
|-----------------|---------|----------|-----------|
| ۱. خلفی و میانی | ۲. خلفی | ۳. میانی | ۴. قدمایی |
|-----------------|---------|----------|-----------|

-۲۸- در چه شرایطی، حرکت چرخش داخلی بازو ، توسط عضله غرابی-بازویی انجام می شود؟

- |                                  |                                 |                                      |                                     |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ۱. حرکت با آرنج نیمه خم شروع شود | ۲. حرکت با آرنج خم شده شروع شود | ۳. حرکت از چرخش داخلی خارجی شروع شود | ۴. حرکت از چرخش داخلی بازو شروع شود |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|

-۲۹- در انجام کدامیک از حرکات زیر ، عضله فوق خاری نقش مهمی دارد؟

- |           |            |               |             |
|-----------|------------|---------------|-------------|
| ۱. پرنابی | ۲. بارفیکس | ۳. شنای سوئدی | ۴. پرس سینه |
|-----------|------------|---------------|-------------|

-۳۰- کدام یک از عضلات زیر فقط روی حرکات یک مفصل موثر است؟

- |            |          |         |                |
|------------|----------|---------|----------------|
| ۱. کف پایی | ۲. دوقلو | ۳. نعلی | ۴. دوسر بازویی |
|------------|----------|---------|----------------|