



سری سوال : یکی

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : *

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : *

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/اد درس : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)
تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸ - علوم
ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳

۱- حرکات فلکشن افقی و اکستنشن افقی بازو در کدام سطح و حول کدام محور انجام می شوند؟

۱. در سطح فرونتال حول محور ساجیتال است.
۲. در سطح ساجیتال حول محور فرونتال است.
۳. در سطح عمودی حول محور افقی است.
۴. در سطح افقی حول محور عمودی است.

۲- کدام گزینه به ترتیب مفهوم سوپینیشن ساعد و اینورژن پا را ارایه می دهد؟

۱. چرخش داخلی ساعد و کف دست رو به پایین- تمایل کف پا به خارج
۲. چرخش خارجی ساعد و کف دست رو به بالا- تمایل کف پا به خارج
۳. چرخش خارجی ساعد و کف دست رو به بالا- تمایل کف پا به داخل
۴. چرخش داخلی ساعد و کف دست رو به پایین- تمایل کف پا به داخل

۳- در برگشت آرام از حرکت "کشش بارفیکس" کدام گروه های عضلانی با چه نوع انقباضی درگیرند؟

۱. عضلات خم کننده آرنج و بازکننده بازو بصورت برونگرا درگیرند.
۲. عضلات خم کننده آرنج و بازکننده بازو بصورت درونگرا درگیرند.
۳. عضلات بازکننده آرنج و خم کننده بازو بصورت برونگرا درگیرند.
۴. عضلات بازکننده آرنج و خم کننده بازو بصورت درونگرا درگیرند.

۴- کدام گروه عضلانی در حرکات مختلف، بیشتر نقش ثابت کنندگی دارند؟

۱. عضلات بزرگ ستون مهره
۲. عضلات کمر بند شانه روی کتف
۳. عضلات بازو و ران
۴. عضلات ساعد و ساق پا

۵- کدام گزینه در مورد مفاصل ناحیه آرنج صحیح است؟

۱. در آرنج دو مفصل وجود دارد، مفصل آرنج که قرقره ای و دومحوره است و مفصل زنداعلی زند اسفلی که لولایی است.
۲. در آرنج یک مفصل وجود دارد، مفصل آرنج که قرقره ای و دو محوره است و امکان حرکات خم و باز شدن و سوپینیشن و پرونییشن را فراهم می کند.
۳. در آرنج سه مفصل وجود دارد، مفصل آرنج که قرقره ای است و یک محوره، مفصل زندزبرین و زندزبرین که لولایی است و دو محوره، و مفصل زندزبرین با لقمه بازو که لقمه ای است.
۴. در آرنج سه مفصل وجود دارد، مفصل آرنج که لولایی است و یک محوره، مفصل زندزبرین با زندزبرین که استوانه ای و یک محوره است و مفصل زندزبرین با لقمه بازو.



سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : *

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : *

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/اد درس : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)،
تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۰۸ - علوم
ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳)

۶- کدام عضلات در نزدیک کردن کتف درگیرند؟

۱. دوزنقه دو و سه، متوازی الاضلاع
۲. دندانان ای قدامی و سینه ای کوچک
۳. گوشه ای و دوزنقه یک
۴. دوزنقه چهار و گرد بزرگ

۷- در حرکت اسمش بدمینتون یا اسپک والیبال که در آنها بازو از بالای سر به پایین می آید و اصطلاحاً باز می شود کدام عضلات درگیرند؟

۱. بخش جناغی سینه ای بزرگ، پشتی بزرگ، دلتوئید خلفی
۲. دلتوئید قدامی، بخش ترقوه ای سینه ای بزرگ، دو سر بازو
۳. گرد بزرگ، سر دراز سه سر بازو، تحت کتفی
۴. گزینه یک و سه

۸- برای تقویت عضلات خم کننده و بازکننده آرنج کدام تمرین ها را تجویز می کنید؟

۱. دریافت و پرتاب توپ طبی
۲. به ترتیب کشش بارفیکس و شنای سوئدی
۳. به ترتیب پرس بالا سر و کشش بارفیکس
۴. کشش بارفیکس هردو گروه را تقویت می کند.

۹- تنها عملکرد کدام عضله فلکشن آرنج است؟

۱. دوسربازویی
۲. بازویی زنداعلایی
۳. بازویی قدامی
۴. دلتوئید قدامی

۱۰- از عضله های خم کننده آرنج که از یک سوم پایین بازو نشأت گرفته از کنار خارجی آرنج (قابل لمس) به پایین آمده و به زائده نیزه ای زندزبرین می چسبند؟

۱. سه گوش آرنجی
۲. درون گرداننده مدور
۳. برون گرداننده کوتاه
۴. بازویی زنداعلایی

۱۱- در کدام گزینه انقباض دو طرفه منجر به ثابت شدن ستون مهره ها می گردد؟

۱. مربع کمری
۲. راست شکمی
۳. مورب داخلی و خارجی
۴. خاصره ای دنده ای



سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : *

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : *

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/اد درس : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)،
تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۰۸ - علوم
ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳)

۱۲ - کدام گزینه در مورد حرکات مفاصل ستون مهره صحیح است؟

۱. حرکت خم و باز شدن گردن در مفصل اطلس - آسه رخ می دهد.
۲. حرکات چرخشی گردن در مفصل اطلس - پس سری صورت می گیرد.
۳. دامنه حرکتی چرخش ستون مهره ناحیه پشتی بیشتر از ناحیه کمری است.
۴. حرکات اکستنشن و فرابازشدن در ناحیه پشتی زیاد است.

۱۳ - کدام عضله یا عضله ها چرخش خارجی زانو را موجب می شود؟

۱. نیم غشایی و نیم وتری
۲. دوسر رانی
۳. خیاطه و رگی
۴. کشنده پهن نیام

۱۴ - کدام عضلات در اسکوات (هاگ) بیش از همه تقویت می شوند؟

۱. سیرینی بزرگ، چهار سر ران
۲. سوئز خاصره، کشنده پهن نیام، همسترینگ
۳. راست رانی، نزدیک کننده ها، سوئز خاصره
۴. دوقلو، ساقی قدامی، سیرینی کوچک

۱۵ - عضله ای که در کنار خارجی ستیغ درشت نی قابل لمس است و عمل دورسی فلکشن میچ و اینورژن پا را به عهده دارد کدام است؟

۱. بازکننده انگشتان
۲. بازکننده دراز شست
۳. ساقی خلفی
۴. ساقی قدامی

۱۶ - مفصل میچ دست و مفصل بین میچ و اولین استخوان کف دست (مربوط به شست) به ترتیب از کدام نوع مفاصل سینوویال می باشند؟

۱. لقمه ای - زینی
۲. زینی - لقمه ای
۳. استوانه ای - قرقره ای
۴. لولایی - کروی

۱۷ - کدام عضله هم در فلکشن ران و هم در اکستنشن زانو فعالیت دارد؟

۱. پهن میانی
۲. خیاطه
۳. راست رانی
۴. راست داخلی

۱۸ - سر متحرک کدام عضله از خلف ران پایین آمده و به بخش بیرونی و فوقانی درشت نی و سر استخوان نازک نی می چسبند؟

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



سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : *

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : *

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/اد درس : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)،
تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸ - علوم
ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳

۱۹- کدام عضله ها در هر سه محور حرکتی (سهمی، عرضی و عمودی) ایجاد حرکت میکنند؟

۱. کشنده پهن نیام و بازویی قدامی
۲. دلتوئید و سرینی میانی
۳. سینه ای بزرگ، نعلی و دوقلو
۴. چهارسر ران و سرینی بزرگ

۲۰- عضله ای عمقی در خلف ساق که به پاشنه متصل می شود و در حرکت پلانتر فلکشن از عضلات اصلی است؟

۱. کف پایي
۲. ساقی خلفی
۳. دوقلو
۴. نعلی

۲۱- کدام عضله موجب اورژن و پلانتر فلکشن پا می شود؟

۱. نازک نئی کوتاه
۲. ساقی قدامی
۳. ساقی خلفی
۴. نازک نئی طرفی

۲۲- کدام عضله با انقباض دوطرفه موجب خم شدن تنه و با انقباض یکطرفه باعث خم شدن جانبی و چرخش به طرف مخالف خود، در تنه می شود؟

۱. مورب داخلی
۲. مورب خارجی
۳. راست شکمی
۴. مربع کمری

۲۳- با فرض اینکه مقدار نیروی عضله ثابت باشد، در کدام گزینه نیروی گشتاور بزرگتر است؟

۱. سر متحرک عضله با زاویه ۹۰ درجه به فاصله ۴ سانتی متری از مفصل متصل باشد.
۲. سر متحرک عضله با زاویه ۹۰ درجه به فاصله ۲ سانتی متری از مفصل متصل باشد.
۳. سر متحرک عضله با زاویه ۱۲۰ درجه به فاصله ۳ سانتی متری از مفصل متصل باشد.
۴. سر متحرک عضله با زاویه ۴۵ درجه به فاصله ۳ سانتی متری از مفصل متصل باشد.

۲۴- نیروی داخلی غیرفعال مربوط به کدام مورد است؟

۱. عضله ها
۲. جنس سطح زمین
۳. مقاومت هوا
۴. رباطها

۲۵- بیشتر اهرم های بدن انسان از کدام نوع است؟

۱. نوع اول، مانند فلکشن آرنج با عضله دوسربازویی
۲. نوع سوم، مانند فلکشن آرنج با عضله دوسربازویی
۳. نوع دوم، مانند بلند شدن روی پنجه با عضله دوقلو
۴. نوع سوم، مانند اکستنشن آرنج با عضله سه سربازویی

۲۶- مهمترین و اصلی ترین عضله بازکننده آرنج که روی مفصل بازو نیز عمل می کند کدام است؟

۱. دوسربازویی
۲. سه گوش آرنجی
۳. بازویی زنداعلابی
۴. سه سربازویی



تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰
زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : ۰
سری سوال : ۱ یکی

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/اد درس : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)،
تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۰۸ - علوم
ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳)

۲۷ - عضله ای که در شکل ظاهر و تناسب تنه اهمیت داشته و فشار وارد به دیسکها را کاهش می دهد کدام است؟

۱. راست شکمی ۲. مربع کمری ۳. عرضی شکمی ۴. مورب داخلی

۲۸ - در حرکت پرس بالای سر، کدام عضله ها تقویت می شوند؟

۱. دلتوئید، سه سر بازو و گوشه ای ۲. خم کننده های آرنج و پشتی بزرگ
۳. پایین کشنده های کتف و دلتوئید ۴. سینه ای و پشتی بزرگ و دوسربازویی

۲۹ - کدام عضله ها در حرکت سوپینیشن ساعد مهمترین نقش را دارند؟

۱. دوسربازویی و برون گرداننده کوتاه ۲. درون گرداننده مربع و مدور
۳. بازویی زنداعلایی و سه گوش آرنجی ۴. درون گرداننده مدور و بازویی قدامی

۳۰ - کدامیک از حرکات کتف به حرکت بازو وابسته است؟

۱. دور شدن کتف ۲. بالارفتن ۳. نزدیک شدن ۴. بلند شدن لبه پایینی