



آیا نمونه سوال را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUEB**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUEB** :

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف

پیام نور با جواب

WWW.PNUEB.COM

کتابچه نمونه سوالات چیست:

سایت ما **افتخار** دارد برای اولین بار در ایران توانسته است کتابچه نمونه سوالات تمام دروس پیام نور که هر یک حاوی تمامی آزمون های برگزار شده پیام نور (تمامی نیمسالهای موجود **حتی الامکان با جواب**) را در یک فایل به نام کتابچه جمع آوری کند و هر ترم نیز آن را آپدیت نماید.

مراحل ساخت یک کتابچه نمونه سوال

(برای آشنایی با زحمت بسیار زیاد تولید آن در هر ترم):

دسته بندی فایلها - سرچ بر اساس کد درس - پاسباندن سوال و جواب - پیدا کردن یک درس در نیمسالهای مختلف و پاسباندن به کتابچه همان درس - پاسباندن نیمسالهای مختلف یک درس به یکدیگر - وارد کردن اطلاعات تک تک نیمسالها در سایت - آپلود کتابچه و فیلد موارد دیگر..

همچنین با توجه به تغییرات کدهای درسی دانشگاه استثنائات زیادی در سافت کتابچه بوجود می آید که کار سافت کتابچه را بسیار پیچیده می کند .

WWW.PNUEB.COM

نمونہ سوال امتحانی نیم سال دوم ۹۶-۹۵

سری سوال: یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

۱- حرکات هایپر آداکشن و هایپر آداکشن حول کدام محور انجام می شود؟

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

۲- حرکات خم شدن و باز شدن حول کدام محور انجام می شود؟

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

۳- مفصل بین دو مهره اطلس و آکسیس جزو کدامیک از مفاصل زیر است؟

۱. مفصل لولایی ۲. مفصل کروی ۳. مفصل استوانه ای ۴. مفصل لقمه ای

۴- مفصل زانو جزو کدامیک از مفاصل زیر است؟

۱. مفصل لولایی ۲. مفصل کروی ۳. مفصل استوانه ای ۴. مفصل لقمه ای

۵- کدام یک از عضلات زیر در حرکت دور کردن ران دخالت دارد؟

۱. پهن خارجی ۲. راست رانی ۳. کشنده پهن نیام ۴. خاصره ای

۶- کدام یک از عضلات زیر در عمل نزدیک کردن ران نقش اصلی را به عهده دارد؟

۱. راست داخلی ۲. شانه ای ۳. نیم وتری ۴. نیم غشایی

۷- کدامیک از عضلات زیر در خم شدن زانو دخالت دارد؟

۱. عضلات پشت ران ۲. عضله دوقلو ۳. کشنده پهن نیام ۴. نیم غشایی

۸- چرخش خارجی زانو توسط کدامیک از عضلات زیر انجام می شود؟

۱. دوسر رانی ۲. راست رانی ۳. راست داخلی ۴. رکبی

۹- کدام عضله در حرکت اورژن پا دخالت دارد؟

۱. ساقی قدامی ۲. نازک نی کوتاه ۳. ساقی خلفی ۴. تا کننده دراز انگشتان

۱۰- مطالعه کدامیک از حرکات زیر در حالت آناتومیک امکان پذیر نیست؟

۱. چرخش بالایی کتف ۲. دور شدن کتف ۳. چرخش پایینی کتف ۴. بالا رفتن کتف

۱۱- کدامیک از حرکات زیر در ژیمناستیک، بارفیکس و اسپک زدن در والیبال به کار می رود؟

۱. چرخش بالایی کتف ۲. دور شدن کتف ۳. چرخش پایینی کتف ۴. بالا رفتن کتف

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

۱۲- در مرحله اول حرکت پرس، در کتف چه حرکتی انجام می شود؟

۱. کشش بالایی
۲. کشش پایینی
۳. نزدیک شدن
۴. دی پرشن

۱۳- عمل اصلی کدامیک از عضلات زیر بالا کشیدن استخوان کتف است و نیز به صورت ضعیف در حرکت نزدیک کردن کتف موثر است؟

۱. دندانان ای بزرگ
۲. متوازی الاضلاع
۳. دوزنقه
۴. گوشه ای

۱۴- کدامیک از عضلات زیر علاوه بر دور کردن کتف از خط میانی بدن، باعث چرخش بالایی کتف می شود؟

۱. دندانان ای بزرگ
۲. متوازی الاضلاع
۳. دوزنقه
۴. گوشه ای

۱۵- کدامیک از عضلات زیر بالا کشنده کتف هستند؟

۱. سینه ای کوچک
۲. دوزنقه ای قسمت چهارم
۳. دوزنقه ای قسمت ۱ و ۲
۴. تحت ترقوه ای

۱۶- در پرتاب دیسک کدامیک از حرکات زیر در مفصل شانه انجام می شود؟

۱. خم شدن
۲. آداکشن افقی
۳. آداکشن
۴. چرخش خارجی

۱۷- کدام عضله زیر به استحکام سر استخوان بازو در حفره دوری کمک می کند و در حرکات پرتابی نقش مهمی به عهده دارد؟

۱. فوق خاری
۲. پشتی بزرگ
۳. گرد بزرگ
۴. تحت کتفی

۱۸- کدامیک از حرکات گردن از مفصل اطلس و آکسیس انجام می شود؟

۱. خم شدن و باز شدن
۲. خم شدن جانبی
۳. فرا باز شدن
۴. چرخش

۱۹- کدامیک از عضلات زیر مهمترین عضله در خم شدن تنه محسوب می شود؟

۱. خاصره ای
۲. طویل
۳. راسی
۴. راست شکمی

۲۰- نقش اصلی کدامیک از عضلات زیر در باز شدن و فرا باز شدن تنه است؟

۱. مورب خارجی
۲. مورب داخلی
۳. خاصره ای
۴. مربع کمری

۲۱- حرکات خم شدن جانبی در ستون مهره های کمری، حول کدام محور انجام می شود؟

۱. افقی - عرضی
۲. عمودی
۳. افقی - سهمی
۴. فرونتال

تعداد سوالات : ۳۰ : تشریحی : .

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

سری سوال : ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گددرس: 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳

۲۲- در صورتی که کتف به کمک عضلات دیگری ثابت شده باشد، انقباض کدامیک از عضلات زیر در حرکات گردن موثر است؟

۱. مهره ای راسی

۲. گوشه ای

۳. نیم خاری راسی

۴. مهره ای گردنی

۲۳- معمولاً محل اتصال عضله به استخوان در اهرم ها چه نامیده می شود؟

۱. نقطه اتكاء

۲. نیروی محرک

۳. نیروی مقاوم

۴. فصل

۲۴- عملکرد عضله سه سر در باز کردن آرنج ، اهرم نوع چندم محسوب می شود؟

۱. نوع اول

۲. نوع دوم

۳. نوع سوم

۴. قرقره است.

۲۵- عملکرد عضله دو سر، چه نوع اهرمی محسوب می شود؟

۱. نوع اول

۲. نوع دوم

٣. نوع سوم

۴. قرقره است.

۲۶- کدامیک از موارد زیر در مورد نیروی عضله، صحیح است؟

۱. از نیروهای خارجی است و برای کاهش نیروی اصطکاک و افزایش نیروی عمودی به کار گرفته می شود

۲. از نیروهای داخلی است و برای کاهش نیروی اصطکاک و افزایش نیروی عمودی به کار گرفته می‌شود

۳. از نیروهای خارجی است و برای افزایش اصطکاک و نیروی عمودی به کار گرفته می شود

۴. از نیروهای داخلی است و برای کاهش نیروی اصطکاک و نیروی عمودی به کار گرفته می شود

۲۷- اگر مساحت تغییر کند، چه تغییری در نیروی مقاوم حاصل می شود؟

۱. ثابت می ماند.

۲. تغییر می کند.

۳. این دو فاکتور ربطی به هم ندارند.

۴. اطلاعات دیگری مورد نیاز است.

۲۸- چنانچه نقطه اتصال مهمترین تا کننده های بازو در دو فرد متفاوت باشد، تغییرات قدرت و سرعت در آنها به چه صورتی خواهد بود؟

۱. آنها در قدرت و سرعت حرکت بازوان خود تفاوت خواهند داشت.

۲. آنها در قدرت و سرعت حرکت بازوان خود تفاوت نمی‌خواهند داشت.

۳. آنها در قدرت یکسان و سرعت حرکت بازوان متفاوت خواهند داشت.

۴. آنها در قدرت متفاوت و سرعت حرکت بازوان یکسان خواهند داشت.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۸۵-۱۳۸۶)، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۸۵-۱۳۸۶

۲۹- در مرحله اول و دوم حرکت اسکوات، چه حرکتی در میچ پا، انجام می شود؟

۱. در مرحله اول پلنتار فلکشن و در مرحله دوم بدون حرکت.
۲. در مرحله اول بدون حرکت و در مرحله دوم دورسی فلکشن.
۳. در مرحله اول و دوم حرکت ندارد.
۴. در مرحله اول اورژن و در مرحله دوم اینورژن.

۳۰- در مرحله دوم حرکت شنا روی زمین، چه حرکتی در آرنج انجام می شود؟

۱. باز شدن
۲. فرا باز شدن
۳. نزدیک شدن
۴. خم شدن

WWW*PNUEB*COM

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
1	ب	عادی
2	الف	عادی
3	ج	عادی
4	د	عادی
5	ج	عادی
6	الف	عادی
7	ب	عادی
8	الف	عادی
9	ب	عادی
10	ج	عادی
11	الف	عادی
12	الف	عادی
13	د	عادی
14	الف	عادی
15	ج	عادی
16	ب	عادی
17	الف	عادی
18	د	عادی
19	د	عادی
20	الف، ب، ج، د	عادی
21	ج	عادی
22	ب	عادی
23	الف، ب، ج، د	عادی
24	الف	عادی
25	ج	عادی

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
26	ب	عادی
27	ب	عادی
28	الف	عادی
29	ج	عادی
30	د	عادی
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول 95-96

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲

۱- چه قسمتی از بدن تنها در وضعیت ایستادن آناتومیکی مطالعه می شود؟

۱. ران ۲. ساعد ۳. بازو ۴. ساق پا

۲- مفاصل بین زواید مفصل مهره ها از چه نوعی است؟

۱. کروی ۲. مسطح ۳. لولایی ۴. لقمه ای

۳- کدام یک از عضلات چهارسر ران در هدایت صحیح کشکک زانو برای به خارج متمایل نشدن دخیل است؟

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

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

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

۵- کدام عضلات در حرکات مچ پا متضاد یکدیگر عمل می کنند؟

۱. دوقلو و نعلی ۲. ساقی قدامی و بازکننده انگشتان ۳. دوقلو و ساقی قدامی ۴. تاکنده دراز پشت و ساقی خلفی

۶- عضله رکبی در کدام حرکت زیر دخالت دارد؟

۱. چرخش خارجی ساق پا و باز شدن زانو ۲. چرخش داخلی ساق پا و خم شدن زانو ۳. چرخش خارجی زانو ۴. خم شدن زانو

۷- کدام یک از حرکات زیر در قسمت تنه حول محور ورتیکال انجام می شود؟

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

۸- تنها عملکرد کدام عضله فلکشن آرنج است؟

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

۹- 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. زنداعلایی

سری سوال : ایک

زمان آزمون (دقیقه) : نسی : ۶۰ شرحی :

تعداد سوالات : ۳۰ : تئوری : ۳۰ : تشریحی : ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد در س: 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، 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 ۱۳۱۵۳۴۳

۱۰- سر ثابت کدام عضله یا عضلات خم کننده زانو، در قسمت داخلی بدن قرار دارد؟

۱. نیمه وتری ۲. خیاطہ ۳. کف پایہ ۴. رکبہ

۱۱- کدام عضله ، باز کننده زانو است؟

۱. راست قدامی، ۲. دوسر زانی، ۳. خیاطه، ۴. دو قلہ

۱۲- 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. خالصه ای دنده ای

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 رکبی ۴. کشنده پهن نیام

۱۴- مفصل بین دو مهره آکسیس و اطلس، از کدام نوع مفصل سینوئال است؟

۱. لولایی ۲. استوانه ای ۳. کروی ۴. لقمه ای

۱۵- حرکت نزدیکتر شدن پنجه به ساق یا جه نام دارد ؟

۱. اینورژن ۲. دورسی فلکشن ۳. اورژن ۴. پلانٹار فلکشن

۱۶- کدام عضله در عمل فلکشن و چرخش سر به یک طرف بسیار قوی عمل می کند؟

۱. گوشه ای ۲. نردبانی ۳. طویل گردانی ۴. جناغی - چنبری

۱۷- حرکت دورانی در چه مفصلی می تواند انجام شود؟

۱. همه مفاصل ۲. زینتی و لقمه ای ۳. فقط کروی ۴. استوانه ای و کروی

۱۸- کدام عضله در حرکت چرخش داخلی استخوان بازو موثر است؟

۱. گرد کوچک ۲. تحت کتفی ۳. تحت خاری ۴. فوق خاری

۱۹- چرخش خارجی و داخلی ساعد حول کدام محور یا محورهای زیر انجام می شود؟

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲

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

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

۲۱- عملکرد عضله غرابی بازویی چیست؟

۱. چرخش خارجی بازو
۲. نزدیک بازو
۳. باز شدن بازو
۴. خم شدن افقی بازو

۲۲- کدام یک از موارد زیر، اهرم نوع دوم است؟

۱. عملکرد عضله سه سر در باز کردن آرنج
۲. بلند شدن روی پنجه پا
۳. عملکرد عضله دو سر در خم کردن آرنج
۴. بازی الاکلنگ

۲۳- در حرکت رو به بالای 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

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

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

۲۵- سیستم عضلانی-اسکلتی بدن بیشتر مطابق با کدام یک از اهرم های زیر عمل می کند؟

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

۲۶- نیروهای رباط و زردپی، جزء کدام نیروهاست؟

۱. نیروهای داخلی فعال
۲. نیروهای داخلی غیر فعال
۳. نیروهای خارجی فعال
۴. نیروهای خارجی غیر فعال

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

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

۲۸- در چه صورت عضله راست شکمی در خم کردن لگن مشارکت دارد؟

۱. خم شدن جانبی
۲. فعال شدن عضله خاصه ای
۳. ثابت بودن بالاتنه
۴. انجام دراز و نشست با وزنه



نعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰ زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : ۰ سری سوال : ۱ یک

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳

۲۹- کدام نیرو از نیروهای خارجی عمل کننده بر روی انسان است؟

۱. نیروی جاذبه ۲. مرکز ثقل ۳. نیروی رباط ها ۴. نیروی عضلات

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

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

WWW*PNUEB*COM

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
1	ب	عادی
2	ب	عادی
3	ج	عادی
4	الف	عادی
5	ج	عادی
6	ب	عادی
7	ب	عادی
8	ج	عادی
9	ب	عادی
10	الف	عادی
11	الف	عادی
12	الف	عادی
13	ب	عادی
14	ب	عادی
15	ب	عادی
16	د	عادی
17	ج	عادی
18	ب	عادی
19	الف	عادی
20	ج	عادی
21	د	عادی
22	ب	عادی
23	د	عادی
24	الف	عادی
25	ج	عادی

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
26	ب	عادی
27	الف	عادی
28	ج	عادی
29	الف	عادی
30	د	عادی
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۹۵-۹۶

سري سوال : ۱ کی

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : ۴۰

تعداد سوالات : تستي : ۳۰ تشریحي : ۲۰

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ درس : آسیب شناسی، روش، و حکایات اصلاحی - حکایات اصلاحی، تربیت بدنی، و علوم ورزشی (حکایات 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 ۱۲۱۵۲۴۳

۶ - کدام عضلات در نزدیک کردن کتف درگیرند؟

۲. دندان‌های قدامی و سینه‌ای کوچک

۱. دوزنقه دو و سه، متوازی الاضلاع

۴. دوزنقه چہار و گرد بزرگ

۳. گوشه ای و دوزنقه یک

^۷ در حرکت اسمش بدمینتون یا اسپیک والبال 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، یشتی 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 تحوین می کنید؟

۲. به ترتیب کشش بارفیکس و شنای سوئدی

۱. دریافت و پرتاب توپ طبی

۴. کشش بارفیکس هردو گروه را تقویت می کند.

۳. به ترتیب یرس بالا سر و کشش بارفیکس

۹- تنها عملکرد کدام عضله فلکشن آرنج است؟

۴. دلتوید قدامی

۳. بازویی قدامی

۲. بازویی زندا علیایی

۱. دوسر بازویی

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 زندزیرین می چسبد؟

۴. بازویی زندا علیایی

۳. برون گرداننده کوتاه

۲. درون گرداننده مدور

۱. سه گوش آرنجی

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

۲. راست شکمی

۱. مربع کمری

۴. خاصره ای دنده ای

۳. موب داخلي و خارجي

سري سوال : ۱ کی

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : ۴۰

تعداد سوالات : تستي : ۳۰ تشریحي : ۲۰

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ درس : آسیب شناسی، ورزشی، 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 فرائز شدن در ناحیه یشتی زیاد است.

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

۱. نیم غشایی و نیم وتری

۳. خیاطه و ریکی

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

۱. سرینى بزرگ، چهار سران

۲. سوئز خاصره، کشنده پهن نیام، همسترینگ

۳. راست رانی، نزدیک کننده ها، سوئز خاصره

۴. دوقلو، ساقی قدامی، سرینی 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 - زینبی

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 عضلہ از خلف ران یاسین آمدہ و بہ بخش بیرونی و فوقانی درشت نی و سر استخوان نازک نی می چسبد؟

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

تعداد سوالات : تستي : ۳۰ تشریحي : ۷۰ زمان آزمون (دقیقه) : تستي : ۷۰ تشریحي : ۱۰۰
سري سوال : ۱۰۰

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ د 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) (۱۳۸۵-۱۳۸۶) علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی، ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی، ورزش (۱۳۸۷-۱۳۸۸)

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

۱. کشنده پهن نیام و بازویی قدامی

۳. سینه ای بزرگ، نعلی و دوقلو
۴. چهارسر ران و سربینی 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 عضلہ موجب اورژن و یلانتار فلکشن یا می شود؟

۱. نازک نئی کوتاہ 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 90 درجه به فاصله 4 سانتی متری از مفصل متصل باشد.

۲. سر متحرک عضله با زاویه 90 درجه به فاصله 2 سانتی متری از مفصل متصل باشد.

۳. سر متحرک عضله با زاویه 120 درجه به فاصله 3 سانتی متری از مفصل متصل باشد.

۴. سر متحرک عضله با زاویه 45 درجه به فاصله 3 سانتی متری از مفصل متصل باشد.

۲۴ - نیروی داخلی غیر فعال 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 دوسر بازویی

۲. نوع دوم، مانند بلند شدن روی پنجه با عضله دوقلو

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

۱. دوسر پازویی ۲. سه گوش آرنجی ۳. بازویی زنداعلائی ۴. سه سر پازویی

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۷۰ زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : ۱۰ سري سوال : ۱ یک

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ 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) (۱۲۱۵۰۰۸ - علوم
ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳)

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 دوسر بازویی

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

۱. دوسر بازویی 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

نمونہ سوال امتحانی

قائمتان ۹۴



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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- کدام یک از گزینه های زیر از عملکردهای مفاصل نیمه متحرک نیست؟

۱. محافظت از عضو در برابر ضربه
۲. کمک به حرکت اعضاء
۳. کمک کردن فشار وارده به اندام
۴. تحمل وزن بدن

۲- کدام حرکات به ترتیب حول محور افقی سهمی و محور افقی عرضی انجام می شوند؟

۱. آبداکشن-فلکشن
۲. اکستنشن-چرخش داخلی
۳. آداکشن-فرا باز شدن
۴. آداکشن-چرخش

۳- حرکت خم شدن جانبی در کدام سطح و حول کدام محور حرکتی انجام می شود؟

۱. سطح سهمی-محور افقی سهمی
۲. سطح افقی سهمی-محور افقی
۳. سطح عرضی-محور افقی سهمی
۴. سطح سهمی-محور افقی عرضی

۴- در حرکت دورانی ران چه مجموعه حرکاتی انجام می شود؟

۱. خم شدن، باز شدن، دور شدن، نزدیک شدن
۲. خم شدن، باز شدن، دور شدن، نزدیک شدن، چرخش داخلی، چرخش خارجی
۳. خم شدن، باز شدن، چرخش داخلی، چرخش خارجی
۴. دور شدن، نزدیک شدن، چرخش داخلی، چرخش خارجی

۵- کدام عضله توانایی خم کردن و چرخش خارجی زانو را دارد؟

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

۶- کدام عضله باعث خم شدن و باز شدن ران را می شود؟

۱. سرینی بزرگ
۲. سرینی میانی
۳. سوئز
۴. کشنده پهن نیام

۷- عضله خاصه ای از کجا شروع شده و به کجا وصل می شود؟

۱. از بخش فوقانی خلفی حفره خاصه ای درونی به برجستگی کوچک استخوان ران
۲. از کنار خارجی مهره های کمری و تاج خاصه به برجستگی کوچک استخوان ران
۳. از بخش قدامی تحتانی حفره خاصه ای درونی به برجستگی بزرگ استخوان ران
۴. از بخش قدامی فوقانی حفره خاصه ای درونی به برجستگی بزرگ استخوان ران

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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

۸- کدام عضلات در پلانتر فلکشن مچ پا نقش ندارند؟

۱. کف پایي-دوقلو
۲. نازک نئی کوتاه-نازک نئی بلند
۳. ساقی قدامی-ساقی نازک نئی طرفی
۴. نازک نئی کوتاه-تاکنده دراز شست

۹- سر کدام عضله به لقمه خارجی استخوان ران می چسبد؟

۱. کف پایي
۲. دوقلو
۳. نعلی
۴. رکبی

۱۰- در هنگام باز کردن نهایی زانو کدام عضله از فعال ترین عضلات است؟

۱. پهن خارجی
۲. پهن داخلی
۳. خیاطه
۴. راست داخلی

۱۱- کدام عضلات باعث چرخش داخلی مفصل زانو می شود؟

۱. دو سر رانی-خیاطه
۲. راست رانی-دوسر رانی
۳. نیم وتری-نیم غشایی
۴. دوقلو-رکبی

۱۲- کدام عضله به پنجمین استخوان کف پایي می چسبد؟

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

۱۳- کدام عضله باعث اینورژن مچ پا می شود؟

۱. ساقی قدامی
۲. نازک نئی بلند
۳. باز کننده دراز انگشتان
۴. نازک نئی طرفی

۱۴- عمل اصلی کدام عضله بالا کشیدن کتف است؟

۱. متوازی الاضلاع
۲. گوشه ای
۳. دوزنقه
۴. تحت ترقوه ای

۱۵- چند بخش از عضله دوزنقه در نزدیک کردن کتف نقش دارد؟

۱. یک بخش
۲. دو بخش
۳. سه بخش
۴. چهار بخش

۱۶- عضله دندانه ای بزرگ به کدام قسمت کتف می چسبد؟

۱. لبه خارجی
۲. حفره تحت کتفی
۳. لبه داخلی
۴. حفره خاری

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰ زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : ۰ سری سوال : ۱ یک

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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 عضلات در دور کردن کتف نقش دارند؟

۱. دندانان ای بزرگ-فوق خاری
۲. سه سر بازوئی-سینه ای کوچک
۳. غرابی بازوئی-سینه ای بزرگ
۴. دندانان ای بزرگ-سینه ای کوچک

۱۸- کدام عضلات در هنگام هایپر فلکشن بازو فعال می شوند؟

۱. تحت کتفی - گرد بزرگ
۲. تحت خاری - گرد کوچک
۳. دلتوئید - فوق خاری
۴. تحت خاری - فوق خاری

۱۹- عملکرد عضله پشتی بزرگ چیست؟

۱. نزدیک کردن بازو- چرخش داخلی بازو - باز کردن بازو
۲. نزدیک کردن بازو- چرخش خارجی بازو - خم کردن بازو
۳. نزدیک کردن بازو- چرخش داخلی بازو - خم کردن بازو
۴. نزدیک کردن بازو- چرخش خارجی بازو - باز کردن بازو

۲۰- عمل عضله گرد بزرگ مشابه کدام عضله است؟

۱. گرد کوچک
۲. فوق خاری
۳. پشتی بزرگ
۴. تحت خاری

۲۱- کدام عضله از سطح خارجی بازو منشاء می گیرد؟

۱. بازوئی زند اعلائی
۲. بازوئی قدامی
۳. دوسر بازوئی
۴. سه سر بازوئی

۲۲- چند عضله در خم کردن آرنج موثر هستند؟

۱. یک عضله
۲. دو عضله
۳. سه عضله
۴. چهار عضله

۲۳- عضله گوشه ای باعث چه حرکتی در گردن می شود؟

۱. چرخش به طرف مقابل
۲. چرخش به طرف موافق
۳. خم شدن جانبی
۴. خم شدن

۲۴- حرکت چرخشی ستون مهره ها به ترتیب در کدام مهره ها بیشتر است؟

۱. کمری- گردنی- پشتی
۲. گردنی- پشتی- کمری
۳. گردنی- کمری- پشتی
۴. پشتی- گردنی- کمری

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰ زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : ۰ سری سوال : ۱ یک

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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

۲۵- سرهای ثابت و متحرک عضله شکمی به کجا وصل می شوند؟

۱. سر ثابت: استخوان خاصره- سر متحرک: غضروف دنده های ۵ تا ۸
۲. سر ثابت: استخوان عانه- سر متحرک: جناغ، دنده ۷
۳. سر ثابت: استخوان خاصرعانه- سر متحرک: غضروف دنده های ۵ تا ۷
۴. سر ثابت: استخوان خاصره- سر متحرک: جناغ، دنده های ۵ و ۶

۲۶- در اهرم نوع سوم نیرو در کجا قرار دارد؟

۱. بین نقطه مقاوم و تکیه گاه
۲. در یک انتها قرار دارد و بعد از آن تکیه گاه قرار دارد
۳. در یک انتها قرار دارد و بعد از آن نقطه مقاوم قرار دارد
۴. در اهرم نوع سوم نقطه مقاوم در بین تکیه گاه و نیرو قرار دارد

۲۷- چه عاملی تعیین کننده حرکتی که نیروی عضله باعث آن می شود نیست؟

۱. تفاوت نیرو در سر ثابت و متحرک
۲. موقعیت سر ثابت و متحرک
۳. مسیر کشش عضله
۴. مرکز ثقل

۲۸- کدام عضله می تواند هم به صورت اهرم نوع اول و هم نوع دوم عمل کند؟

۱. ساقی قدامی
۲. سه سر بازوئی
۳. نعلی
۴. نازک نئی طرفی

۲۹- کدام حرکات در حرکت رو به بالا تا رسیدن چانه روی میله در کشش بارفیکس به ترتیب در مفاصل شانه، آرنج و مچ دست رخ می دهند؟

۱. خم شدن- خم شدن- کشش پائینی
۲. باز شدن- خم شدن- دور شدن
۳. باز شدن- خم شدن- نزدیک شدن
۴. باز شدن- باز شدن- نزدیک شدن

۳۰- در کدام حرکت عضله سینه ای فعال می شود؟

۱. بارفیکس
۲. شنا روی زمین با آرنج کشیده
۳. حرکت پرس (با دست)
۴. دراز و نشست

پاسخنامه نیمسال تابستان ۹۶

کد درس :

۱۲۱۵۰۰۸

تهیه و تنظیم توسط تیم PNUEB

WWW.PNUEB.COM

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
1	ج	عادی
2	ج	عادی
3	ج	عادی
4	الف	عادی
5	د	عادی
6	ب	عادی
7	الف	عادی
8	ج	عادی
9	ب	عادی
10	الف	عادی
11	ج	عادی
12	الف	عادی
13	الف	عادی
14	ب	عادی
15	ج	عادی
16	ج	عادی
17	د	عادی
18	ب	عادی
19	الف	عادی
20	ج	عادی
21	الف	عادی
22	د	عادی
23	ج	عادی
24	ب	عادی
25	ب	عادی

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
26	الف	عادی
27	الف	عادی
28	ج	عادی
29	ب	عادی
30	ب	عادی
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

نمونہ سوال امتحانی نیمسال دوم ۹۲-۹۳



تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰ زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : ۰ سری سوال : ۱ یک

عنوان درس : حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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

۸- کدام حرکت کتف به صورت خطی انجام می شود؟

۱. بلند شدن لبه پایینی کتف
۲. نزدیک شدن کتف
۳. چرخش بالایی کتف
۴. چرخش پایینی کتف

۹- کدام عضله در حرکت اورژن مچ پا نقش دارد؟

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

۱۰- حرکات پا، حول کدام محورها انجام می شود؟

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

۱۱- 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

۱۲- کدام عضله ، باز کننده زانو است؟

۱. راست قدامی
۲. دوسر رانی
۳. خیاطه
۴. دوقلو

۱۳- کدام عضله ، خم کننده ران محسوب می شود؟

۱. نیمه غشایی
۲. نیمه وتری
۳. دوسر رانی
۴. پسواس

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

۱. فلکشن
۲. اکستنشن
۳. هایپراکستنشن
۴. آبداکشن

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

۱. لولایی
۲. استوانه ای
۳. کروی
۴. لقمه ای

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

۱. چرخش داخلی و خارجی ساعد
۲. خم شدن جانبی تنه
۳. فلکشن
۴. آداکشن



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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 دوزنقه و پنجمین استخوان کف دستی شست
۲. زانو
۳. بین استخوانهای زند زیرین و بازو
۴. بین استخوانهای زند زیرین و مچ دست

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

۱. عمودی
۲. افقی و سهمی
۳. افقی و عرضی
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. آهپانه ای (عرضی)

۲۰- حرکات گردن و حرکات مچ 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 بالای 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 بپرد و سپس ران خود را جمع کند، کدام عضله پاهایش را به سمت بالا و تنه را به سمت پایین می کشد؟

۱. راست رانی
۲. شکمی
۳. پسواس
۴. مربع 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

پاسخنامه نیمسال دوم ۹۴-۹۳

کد درس :

۱۲۱۵۰۰۸

تهیه و تنظیم توسط تیم PNUEB

WWW.PNUEB.COM

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
۱	د	عادی
۲	ج	عادی
۳	ب	عادی
۴	د	عادی
۵	ب	عادی
۶	الف	عادی
۷	د	عادی
۸	ب	عادی
۹	الف	عادی
۱۰	د	عادی
۱۱	ب	عادی
۱۲	الف	عادی
۱۳	د	عادی
۱۴	ج	عادی
۱۵	ب	عادی
۱۶	ج	عادی
۱۷	الف	عادی
۱۸	الف	عادی
۱۹	د	عادی
۲۰	ب	عادی
۲۱	د	عادی
۲۲	ج	عادی
۲۳	ج	عادی
۲۴	ج	عادی
۲۵	الف	عادی

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
۲۶	د	عادی
۲۷	ب	عادی
۲۸	د	عادی
۲۹	الف	عادی
۳۰	ج	عادی
۳۱		
۳۲		
۳۳		
۳۴		
۳۵		
۳۶		
۳۷		
۳۸		
۳۹		
۴۰		
۴۱		
۴۲		
۴۳		
۴۴		
۴۵		
۴۶		
۴۷		
۴۸		
۴۹		
۵۰		

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۹۴-۹۳

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 اعلائی

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

۱. بازویی زند اعلائی
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 اعلائی

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. نردبانی
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. پسواس
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 پای
۴. ساقی خلفی



سری 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/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 قرار 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 پا
۳. عملکرد عضله دو سر در خم کردن آرنج
۴. بازی الاکلنگ

۲۰- چنانچه ورزشکاری به هوا پرش 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 دارند؟

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

۲۳- نیروهای رباط و زردپی، جزء کدام نیروهاست؟

۱. نیروهای داخلی فعال
۲. نیروهای داخلی غیر فعال
۳. نیروهای خارجی فعال
۴. نیروهای خارجی غیر فعال

پاسخنامه نیمسال اول ۹۴-۹۳

کد درس :

۱۲۱۵۰۰۸_۱۲۱۵۲۴۳

تهیه و تنظیم توسط تیم PNUEB

WWW.PNUEB.COM

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
۱	ج	عادی
۲	الف	عادی
۳	د	عادی
۴	د	عادی
۵	ب	عادی
۶	ج	عادی
۷	د	عادی
۸	الف	عادی
۹	الف	عادی
۱۰	ب	عادی
۱۱	ب	عادی
۱۲	ج	عادی
۱۳	ج	عادی
۱۴	د	عادی
۱۵	ج	عادی
۱۶	د	عادی
۱۷	الف	عادی
۱۸	ب	عادی
۱۹	ب	عادی
۲۰	ج	عادی
۲۱	ب	عادی
۲۲	الف	عادی
۲۳	ب	عادی
۲۴	ب	عادی
۲۵	الف	عادی

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
۲۶	د	عادی
۲۷	د	عادی
۲۸	الف	عادی
۲۹	الف	عادی
۳۰	د	عادی
۳۱		
۳۲		
۳۳		
۳۴		
۳۵		
۳۶		
۳۷		
۳۸		
۳۹		
۴۰		
۴۱		
۴۲		
۴۳		
۴۴		
۴۵		
۴۶		
۴۷		
۴۸		
۴۹		
۵۰		

قائمتان ۹۲

نمونہ سوال امتحانی



سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸)

۱- گروه عضلات همسترینگ چه نام دارند؟

۱. دوسر رانی- پهن خارجی- نیمه غشایی
۲. راست رانی- پهن میانی- نیمه وتری
۳. دوسر رانی- نیمه وتری- نیمه غشایی
۴. دوسر رانی- پهن خارجی- پهن میانی

۲- عملکرد عضله دو قلو موجب کدامیک از حرکات زیر می شود؟

۱. دورسی فلکشن مچ پا و خم شدن زانو
۲. پلاتتار فلکشن مچ پا و باز شدن زانو
۳. دورسی فلکشن مچ پا و باز شدن زانو
۴. پلاتتار فلکشن مچ پا و خم شدن زانو

۳- عمل عضله دوسر رانی چیست؟

۱. فلکشن- چرخش خارجی- هایپرفلکشن
۲. اداکشن- چرخش داخلی- هایپر اداکشن
۳. اکستنشن- هایپر اکستنشن- چرخش خارجی
۴. فلکشن- چرخش داخلی- هایپرفلکشن

۴- کدام یک از عضلات چهارسر ران در هدایت صحیح کشکک زانو برای به خارج متمایل نشدن دخیل است؟

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

۵- کدام گزینه معرف عضلاتی است که باعث حرکت دورسی فلکشن مچ پا می شوند؟

۱. ساقی قدامی، نازک نی طرفی، باز کننده طویل انگشتان پا، باز کننده دراز شست پا
۲. ساقی قدامی، نازک نی طرفی، تاکننده دراز شست پا، باز کننده طویل انگشتان پا
۳. نازک نی بلند، ساقی قدامی، باز کننده دراز شست پا، نازک نی کوتاه
۴. تاکننده طویل انگشتان پا، تا کننده دراز شست پا، نازک نی بلند، نازک نی طرفی

۶- چرخش بالایی کتف، حول چه محوری انجام می شود؟

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

۷- سر ثابت عضله سینه ای کوچک در کجا قرار دارد؟

۱. سطح قدامی تمام دنده ها
۲. دنده های سوم، چهارم و پنجم
۳. زائده اخرومی
۴. زائده غرابی

۸- مفصل بین دو مهره اطلس و اکسیس از کدام نوع مفاصل است؟

۱. استوانه ای
۲. لولایی
۳. لغزنده
۴. لقمه ای



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۹- کدام یک از حرکات زیر در قسمت تنه حول محور ورتیکال انجام می شود؟

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

۱۰- کدام گزینه معرف بهره گیری از نیروی عمودی نیست؟

۱. دونده مارا تن (استقامت)
۲. ژیمناستی که در حال فرود از دار حلقه است
۳. دونده سرعت
۴. شناگری که از روی سکو در حال شیرجه به داخل آب است.

۱۱- کدام یک از حرکات ذیل مربوط به عضله گوشه ای نمی شود؟

۱. نزدیک کردن کتف ۲. بالا کشیدن کتف ۳. چرخش بالایی کتف ۴. چرخش پایینی کتف

۱۲- کدام عضله در ظاهر بدن و شکل کردن تنه و تناسب اندام حائز اهمیت است؟

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

۱۳- اعمال قسمت های فوقانی عضله سینه ای بزرگ عبارت اند از:

۱. خم شدن، چرخش داخلی و آبداکشن بازو
۲. خم شدن، آداکشن و چرخش خارجی بازو
۳. باز شدن، دور کردن افقی و چرخش خارجی بازو
۴. دور کردن، نزدیک کردن و باز کردن بیش از حد بازو

۱۴- حرکت اینورژن حول کدام محور صورت می گیرد؟

۱. محور افقی- سهمی ۲. محور عمودی ۳. محور افقی- عرضی ۴. محور فرونتال

۱۵- هنگام انجام پاس پنجه در والیبال (باز شدن آرنج)، کدام عضله نیروی بیشتری به توپ اعمال می کند؟

۱. سه سر بازوئی ۲. بازوئی زند اعلائی ۳. دوسر بازوئی ۴. سه گوش آرنجی

۱۶- حرکت دورانی در چه مفصلی می تواند انجام شود؟

۱. همه مفاصل ۲. زینی و لقمه ای ۳. فقط کروی ۴. استوانه ای و کروی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸

۲۵- در حرکت دراز نشست کدام عضلات تنه درگیر هستند؟

۱. راست شکمی، مربع کمری، مورب خارجی و داخلی
۲. راست شکمی، مورب خارجی و داخلی
۳. راست شکمی، عرضی شکمی، مورب خارجی و داخلی
۴. راست شکمی، پسواس خاصره ای، مورب خارجی و داخلی

۲۶- کدام عبارت درباره مرکز ثقل صحیح است؟

۱. مرکز ثقل بدن فردی که به حالت تشریحی ایستاده است، بین ناف و مهره ۵ کمری است.
۲. مرکز ثقل بدن نقطه ای است که جسم می تواند در آن معلق شود.
۳. در پرش ارتفاع بصورت صحیح مرکز ثقل بالاتر از میله است.
۴. مرکز ثقل بدن همیشه ثابت است.

۲۷- اعمال عضله سیرینی میانی مشابه کدام یک از عضلات دیگر بدن است؟

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

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

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

۲۹- مفهوم روتیشن در حرکت شناسی چیست؟

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

۳۰- بلندترین عضله بدن کدامیک از عضلات زیر است؟

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

پاسخنامه نیمسال تابستان ۹۳

کد درس :

۱۲۱۵۰۰۸

تهیه و تنظیم توسط تیم PNUEB

WWW.PNUEB.COM

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
۱	ج	عادی
۲	د	عادی
۳	ج	عادی
۴	ج	عادی
۵	الف	عادی
۶	ج	عادی
۷	ب	عادی
۸	الف	عادی
۹	ب	عادی
۱۰	ب	عادی
۱۱	ج	عادی
۱۲	ب	عادی
۱۳	الف	عادی
۱۴	الف	عادی
۱۵	الف	عادی
۱۶	ج	عادی
۱۷	د	عادی
۱۸	ب	عادی
۱۹	ب	عادی
۲۰	الف	عادی
۲۱	ج	عادی
۲۲	ج	عادی
۲۳	د	عادی
۲۴	ب	عادی
۲۵	د	عادی

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
۲۶	ب	عادی
۲۷	ب	عادی
۲۸	د	عادی
۲۹	الف	عادی
۳۰	الف	عادی
۳۱		
۳۲		
۳۳		
۳۴		
۳۵		
۳۶		
۳۷		
۳۸		
۳۹		
۴۰		
۴۱		
۴۲		
۴۳		
۴۴		
۴۵		
۴۶		
۴۷		
۴۸		
۴۹		
۵۰		

نمونہ سوال امتحانی نیمسال دوم ۹۲-۹۲



سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸)

۱- اگر دستتان را از پهلوی بالا بیاورید تا موازی سطح افق شود و سپس آن را به صورت افقی حرکت دهید تا روبروی مفصل شانه قرار گیرد و در نهایت به سمت پایین ببرید تا در کنار بدن قرار گیرد، این سه حرکت به ترتیب در کدام سطوح حرکتی انجام می شوند؟

۱. سهمی-افقی-عرضی
۲. آهیانه ای-افقی-سهمی
۳. عرضی-سهمی-افقی
۴. عرضی-میانی-سهمی

۲- کدام جمله درباره مفاصل صحیح است؟

۱. در همه مفاصل استخوانها دارای تعقر و تحدب هستند.
۲. در اکثر مفاصل سینوویال استخوانها دارای تحدب و تعقر هستند.
۳. مفصل لغزنده یک نوع مفصل نیمه متحرک است.
۴. مفصل زانو یک مفصل لولایی است.

۳- منشا عضله پسواس در کجا قرار دارد؟

۱. لبه پایینی دنده ۱۲ و کنار خارجی مهره های کمری و غضروف بین مهره ای
۲. لبه پایینی دنده ۱۲ و کنار خارجی مهره ۱۲ پشتی و غضروف بین مهره ای
۳. کنار خارجی مهره ۱۲ پشتی و تمام مهره های کمری و غضروف بین مهره ای
۴. کنار خارجی تمام مهره های کمری و غضروف بین مهره ای

۴- کدام عضله از برجستگی ورکی منشا می گیرد؟

۱. دو سر رانی
۲. راست رانی
۳. شانه ای
۴. نزدیک کننده کوتاه

۵- کدام عضلات در چرخش داخلی ران موثرند؟

۱. نزدیک کننده کوتاه و سیرینی میانی
۲. نیمه وتری و نزدیک کننده دراز
۳. نیمه غشایی و سیرینی بزرگ
۴. سیرینی بزرگ و سیرینی میانی

۶- کدام عضله بر روی دو مفصل عمل می کند؟

۱. نعلی
۲. پهن داخلی
۳. رکبی
۴. کف پائی



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸

۷- به چه طریقی می توان میزان چرخش داخلی زانو را افزایش داد؟

۱. تقویت عضله خیاطه
۲. کشش در عضله دو سر رانی
۳. چرخش بالا تنه
۴. خم کردن زانو

۸- کدام عضلات اینورژن مچ پا را انجام می دهند؟

۱. ساقی خلفی-تا کننده دراز شست
۲. ساقی قدامی-باز کننده انگشتان پا
۳. نازک نی کوتاه- تا کننده دراز انگشتان
۴. باز کننده دراز انگشتان- باز کننده دراز شست

۹- سر متحرک عضله ساقی خلفی به کجا متصل می شود؟

۱. استخوان تاسی و ۳ استخوان اول کف پای
۲. استخوان پاشنه و ۳ استخوان اول کف پای
۳. ۳ استخوان میخی- ۳ استخوان اول کف پای و قاب
۴. استخوان تاسی- پاشنه و ۳ استخوان میخی

۱۰- کدام عضلات پلانتر فلکشن مچ پا را انجام می دهند؟

۱. نازک نی طرفی- دو قلو
۲. دو قلو- ساقی خلفی
۳. نعلی- ساقی قدامی
۴. باز کننده انگشتان پا- دو قلو

۱۱- چند عضله چرخش خارجی زانو را انجام می دهند؟

۱. ۵ عضله
۲. ۳ عضله
۳. ۲ عضله
۴. ۱ عضله

۱۲- عضله سیرینی میانی به ترتیب از کجا منشا می گیرد و سر متحرک آن به کجا وصل می شود؟

۱. یک سوم فوقانی تاج خاصره- سطح فوقانی برجستگی بزرگ ران
۲. سطح خارجی خاصره- سطح خارجی برجستگی بزرگ ران
۳. لبه داخلی خاصره و لبه استخوان خاجی - سطح قدامی و خارجی برجستگی بزرگ ران
۴. سطح خارجی خاصره - شاخه خارجی خط خشن

۱۳- در کدام حرکت عضله سیرینی بزرگ فعال می شود؟

۱. مرحله آمادگی جهت اجرای شوت فوتبال
۲. مرحله اجرای شوت فوتبال
۳. مرحله تعقیب توپ در شوت فوتبال
۴. مراحل اجرا و آمادگی شوت فوتبال



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۱۴- در کدام گزینه حرکت بازو و حرکتی که در اثر حرکت بازو در کتف اتفاق می افتد، درست بیان شده است؟

۱. هاپیر آبداکشن بازو- بلند شدن لبه پائینی کتف
۲. هاپیر فلکشن بازو- بلند شدن لبه فوقانی کتف
۳. آبداکشن از صفر تا ۹۰ درجه بازو - چرخش بالائی کتف
۴. هاپیر اکستنشن بازو - بلند شدن لبه پائینی کتف

۱۵- بخش دوم عضله دوزنقه ای کدام حرکات را انجام می دهد؟

۱. کشش پائینی، نزدیک کردن، چرخش پائینی
۲. کشش بالائی، دور کردن، چرخش بالائی
۳. کشش بالائی، نزدیک کردن، چرخش بالائی
۴. کشش بالائی، دور کردن، چرخش پائینی

۱۶- در اجرای حرکت بارفیکس به روشی که فرد در حالت ایستاده آویزان شده و حرکت را انجام می دهد، کدام عضله فعال است؟

۱. بخش ۱ دوزنقه
۲. متوازی الاضلاع
۳. دندانان ای بزرگ
۴. سینه ای بزرگ

۱۷- کدام عضلات موجب فلکشن بازو می شوند؟

۱. سینه ای بزرگ- سر دراز دو سر بازوئی
۲. غرابی بازوئی- سر کوتاه دو سر بازوئی
۳. سینه ای بزرگ- غرابی بازوئی
۴. سینه ای کوچک- بازوئی قدامی

۱۸- عضلات دور کننده بازو عبارت اند از:

۱. دلتوئید- تحت ترقوه ای- دوسر بازوئی
۲. دلتوئید- فوق خاری- دو سر بازوئی
۳. دلتوئید- تحت خاری- سه سر بازوئی
۴. سه سر بازوئی- تحت خاری- فوق خاری

۱۹- عملکرد کدام عضلات شبیه به هم است؟

۱. تحت خاری- گرد کوچک
۲. فوق خاری- گرد بزرگ
۳. گرد بزرگ- تحت کتفی
۴. تحت خاری- تحت کتفی

۲۰- آرنج حول کدام محور یا محورها دارای حرکت است؟

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



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۲۱- سر متحرک عضله بازوئی قدامی به کجا وصل می شود؟

۱. زائده آرنجی
۲. زائده منقاری
۳. یک سوم فوقانی قدامی زند زیرین
۴. یک سوم فوقانی خلفی زند زیرین

۲۲- عضله بازوئی زند اعلائی در چه وضعیتی بهترین عملکرد را دارد؟

۱. بین چرخش داخلی و خارجی آرنج
۲. فلکشن کامل آرنج
۳. اکستنشن کامل آرنج
۴. چرخش خارجی آرنج

۲۳- در ستون فقرات امکان انجام چند حرکت وجود دارد؟

۱. ۷
۲. ۶
۳. ۵
۴. ۴

۲۴- کدام عضله هنگام انقباض به صورت جفت، گردن را ثابت می کند؟

۱. جناغی چنبری
۲. طویل گردنی
۳. نیمه خاری
۴. گوشه ای

۲۵- کدام عضله هنگام انقباض به صورت واحد دارای دو عملکرد بر روی ستون فقرات است؟

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

۲۶- کدام عضله در سطح قدامی کتف قرار دارد؟

۱. تحت خاری
۲. گرد بزرگ
۳. تحت کتفی
۴. فوق خاری

۲۷- چه زمانی باید از چوب گلف بزرگتر استفاده کرد؟

۱. در زمان نیاز به نیروی بیشتر
۲. در زمان نیاز به سرعت بیشتر
۳. زمانی که قد فرد بلند است
۴. نیاز به حرکت قوی تر

۲۸- کدام نیرو یک نیروی خارجی است؟

۱. نیروی رباط
۲. نیروی وزن
۳. نیروی کشش بین سلولهای بدن
۴. نیروی عضلات

۲۹- کدام نیرو با تغییر مساحت جسم دستخوش تغییر می شود؟

۱. اصطکاک
۲. مقاوم
۳. عمودی
۴. وزن



نعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰
 سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی
 و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸

۳۰- در حرکت فشار پا هنگام انجام مرحله فشار کدام مفاصل دارای حرکت هستند؟

۰۱. زانو و مچ پا ۰۲. زانو و ران ۰۳. مچ پا و ران ۰۴. مچ پا و زانو و ران

WWW*PNUEB*COM

پاسخنامہ نیمسال دوم ۹۲-۹۳

کد درس :

۱۲۱۵۰۰۸

تہیہ و تنظیم توسط تیم PNUEB

WWW.PNUEB.COM

WWW*PNUEB*COM

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
1	ب	
2	ب	
3	ج	
4	الف	
5	ب	
6	د	
7	د	
8	الف	
9	د	
10	ب	
11	د	
12	ب	
13	الف	
14	د	
15	ج	
16	ب	
17	ج	
18	ب	
19	الف	
20	ج	
21	ب	
22	الف	
23	ج	
24	د	
25	ب	

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
26	ج	
27	ب	
28	ب	
29	ب	
30	ب	
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۹۲-۹۲



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸)

۱- باز کردن بیش از حد ران حول کدام محور و در کدام سطح حرکتی انجام می شود؟

۱. محور افقی- سهمی، سطح سهمی
۲. محور افقی- عرضی، سطح سهمی
۳. محور عمودی، سطح افقی
۴. محور طولی- سطح افقی

۲- کدام دسته از حرکات حول محور افقی- سهمی صورت می گیرد؟

۱. فلکشن- هایپر آداکشن
۲. هایپر اکستنشن- هایپر آداکشن
۳. هایپر آداکشن- هایپر آداکشن
۴. فلکشن- هایپر اکستنشن

۳- مفصل بین زند زبرین و استخوانهای مچ دست چه نوع مفصلی است؟

۱. لولائی
۲. زینی
۳. لقمه ای
۴. لغزنده

۴- کدام دسته از عضلات زیر در چرخش خارجی ران دخالت دارند؟

۱. شانه ای- خیاطه- سרینی میانی
۲. سרینی کوچک- سרینی میانی- سרینی بزرگ
۳. خیاطه- کشنده پهن نیان- سרینی میانی
۴. خیاطه- شانه ای- کشنده ی پهن نیام

۵- مجموعه عضلات همسترینگ چند سر متحرک دارند؟

۱. ۲ سر
۲. ۳ سر
۳. ۴ سر
۴. ۴ سر متحرک و یک سر ثابت

۶- هنگام دور کردن مفصل ران فعالیت کدام عضله بیشتر است؟

۱. خیاطه
۲. چهار سر رانی
۳. نیم غشایی
۴. سרینی میانی

۷- سر ثابت عضله کشنده پهن نیام در کجا قرار دارد؟

۱. خار خاصره ای و بخش قدامی تاج خاصره ای
۲. سطح خلفی استخوان خاصره
۳. سطح خارجی استخوان خاصره و خار خاصره ای
۴. خار خاصره ای فوقانی و تحتانی

۸- کدام عضله یا عضلات در پلنتارفلکشن مچ پا دخالت ندارند؟

۱. دوقلو
۲. کف پایي
۳. رکبی
۴. رکبی و کف پایي



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۱۷- کدام حرکت باعث فعال شدن عضله دندانه ای بزرگ می شود؟

۱. با کشیدن بدن در کشش بارفیکس
۲. انجام حرکت بالانس تعادلی بر روی دستها
۳. ضربه اسمش در بدمینتون
۴. مرحله کشش دست در زیر آب در کرال سینه

۱۸- حرکت دورانی بازو حول کدام محورهای حرکتی انجام می شود؟

۱. افقی- سهمی و طولی
۲. طولی و فرونتال
۳. فرونتال و افقی- سهمی
۴. افقی - عرضی و فرونتال

۱۹- سر ثابت کدام عضله بر روی دنده ها قرار دارد؟

۱. بخش ۳ دوزنقه ای
۲. متوازی الاضلاع
۳. بخش ۴ وزنقه ای
۴. پستی بزرگ

۲۰- اصلی ترین دور کننده بازو کدام عضله است؟

۱. فوق خاری
۲. سر دراز دوسر بازویی
۳. دلتوئید
۴. سر دراز سه سر بازویی

۲۱- حرکات چرخشی ساعد و خم شدن آرنج در مفصل بین کدام استخوانها صورت می گیرد؟

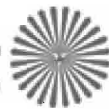
۱. بازو و زند زیرین، زند زیرین و زند زیرین
۲. بازو و زند زیرین، زند زیرین و زند زیرین
۳. بازو و زند زیرین
۴. بازو و زند زیرین

۲۲- سر متحرک کدام عضله به زائده نیزه ای متصل می شود؟

۱. بازوئی قدامی
۲. دو سر بازوئی
۳. بازوئی زند اعلائی
۴. سه سر بازوئی

۲۳- هنگامی که ساعد در حالت سوپینیشن قرار دارد، عملکرد کدام عضله در حرکت خم کردن آرنج ضعیف می شود؟

۱. بازوئی زند اعلائی
۲. دو سر بازوئی
۳. بازوئی قدامی
۴. بازوئی قدامی و دو سر بازوئی



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۲۴- عضله جناغی چنبری پستانی در قسمت تحتانی دارای چند سر است؟

۱. یک سر که به جناغ متصل می شود
۲. دو سر که یکی به دسته و دیگری به تنه جناغ متصل می شود
۳. یک سر که به قسمت خارجی جناغ و داخلی ترقوه متصل می شود
۴. دو سر که یکی به جناغ و دیگری به ترقوه متصل می شود

۲۵- در چه صورت عضله گوشه ای باعث حرکت گردن می شود؟

۱. حرکت گردن در مقابل مقاومت
۲. ثابت بودن گردن توسط عضلات دیگر
۳. حرکت چرخشی گردن در مقابل مقاومت و باز شدن همزمان آن
۴. عضله گوشه ای در گردن ایجاد حرکت نمی کند

۲۶- فردی آرنج خود را در حالت فلکشن ۹۰ درجه و ساعد را در وضعیت سوپینیشن نگه داشته است. اگر یک وزنه ۳/۵ کیلوگرمی را در کف دست این فرد قرار دهیم. در این وضعیت فاصله نقطه اثر وزنه تا مرکز مفصل آرنج ۳۰ سانتی متر و فاصله نقطه اثر عضله دوسر بازوئی تا نقطه اثر وزنه ۲۵ سانتی متر است. اگر تنها عضله عمل کننده در این وضعیت دوسر بازوئی باشد، این عضله باید چه مقدار نیرو برای حفظ وزنه تولید کند؟

۱. ۱۷/۵ کیلو گرم
۲. ۲۱ کیلو گرم
۳. ۱۱ کیلو گرم
۴. ۲۵ کیلو گرم

۲۷- بعد از اینکه فردی در پرش طول از زمین جدا شد، چه نیرو یا نیروهای مسافتی را که او در هوا طی می کند تحت تاثیر قرار می دهند؟

۱. نیرو های داخلی و خارجی
۲. نیروی عضلات
۳. نیرو های خارجی
۴. نیروی عضلات و جاذبه

۲۸- در چه حالتی سر فرد می تواند تا ارتفاع بالاتری برود و چرا؟

۱. در صورتی که بعد از پرش هر دو دست پائین آورده شوند- چون ارتفاع مرکز ثقل بیشتر می شود
۲. در صورتی که بعد از پرش هر دو دست پائین آورده شوند- چون مرکز ثقل به پاها نزدیک تر می شود
۳. در صورتی که بعد از پرش دست پائین آورده شود و دست دیگر بالا رود- چون مرکز ثقل در بهترین وضعیت نسبت به زمین قرار می گیرد
۴. در صورتی که یک پا را به بالا جمع کنیم- چون مرکز ثقل نسبت به زمین بالا می رود



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد 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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۲۹- در کشش بارفیکس توالی حرکات از وضعیت آویزان تا بالا رفتن کدام است؟

۱. خم شدن مچ دست- خم شدن آرنج- خم شدن شانه- نزدیک شدن کتف
۲. باز شدن مچ دست- خم شدن آرنج- باز شدن شانه- نزدیک شدن کتف
۳. خم شدن مچ دست- خم شدن آرنج- دور شدن شانه- کشش بالائی کتف
۴. خم شدن مچ دست- خم شدن آرنج- باز شدن شانه- کشش بالائی کتف

۳۰- در حرکت دراز نشست کدام عضلات تنه درگیر هستند؟

۱. راست شکمی، مربع کمری، مورب خارجی و داخلی
۲. راست شکمی، عرضی شکمی، مورب خارجی و داخلی
۳. راست شکمی، مورب خارجی و داخلی
۴. راست شکمی، پسواس خاصره ای، مورب خارجی و داخلی

www.pnueb.com

پاسخنامه نیمسال اول ۹۳-۹۲

کد درس :

۱۲۱۵۰۰۸

تهیه و تنظیم توسط تیم PNUEB

WWW.PNUEB.COM

وضعیت کلید	جواب صحیح	شماره سوال
عادی	ب	۱
عادی	د	۲
عادی	ج	۳
عادی	الف	۴
عادی	ب	۵
عادی	د	۶
عادی	الف	۷
عادی	ج	۸
عادی	ب	۹
عادی	الف	۱۰
عادی	ج	۱۱
عادی	ج	۱۲
عادی	الف	۱۳
عادی	د	۱۴
عادی	ب	۱۵
عادی	الف	۱۶
عادی	ب	۱۷
عادی	ج	۱۸
عادی	د	۱۹
عادی	ج	۲۰
عادی	الف	۲۱
عادی	ج	۲۲
عادی	الف	۲۳
عادی	د	۲۴
عادی	ب	۲۵

وضعیت کلید	جواب صحیح	شماره سوال
عادی	ب	۲۶
عادی	ج	۲۷
عادی	ب	۲۸
عادی	د	۲۹
عادی	د	۳۰
		۳۱
		۳۲
		۳۳
		۳۴
		۳۵
		۳۶
		۳۷
		۳۸
		۳۹
		۴۰
		۴۱
		۴۲
		۴۳
		۴۴
		۴۵
		۴۶
		۴۷
		۴۸
		۴۹
		۵۰

www.pnueb.com

نمونہ سوال امتحانی نیمسال
دوم ۹۲-۹۱

سری سوال : یک ۱

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

تعداد سوالات : ۳۰ : تشریحی : ۰

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

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

۱- کدام سطح به صورت صفحه ای از جلو به عقب بدن می گذرد؟

۱. آهانه ای ۲. میانی ۳. افقی ۴. عرضی

۲- سطح فرضی، کہ بدن را به دو نیمه مساوی حلوی و عقبی تقسیم می کند، کدام است؟

١. قدامى - خلفى ٢. سهمى ٣. افقى ٤. عرضى

۳- کدام یک از حرکات زیر در قسمت تنه حول محور ورتیکال انجام می شود؟

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

۴- هر کدام از مفاصل (مچ دست و استخوان کف دستی- زانو- مفاصل بین زاویه بین مهره ها) به ترتیب جزء کدام نوع از مفاصل می باشند؟

۱. کروی- لقمه ای- لغزنده

۳. استوانه ای - لغزنده - لولایی

۵- مفصل بین دو مهره‌ی اطلس و آکسیس از کدام نوع مفصل است؟

۱. زینبی، ۲. لولایی، ۳. لغزنده، ۴. استوانه ای

۶- کدام مفصل از مفاصل لقمه ای است؟

۱. بین زوائد مفصل مهره ها

۳. زانو

۷- کدام عضله در چرخش خارجی، ران و چرخش داخلی، زانو موثر است؟

۱. عضله کشنده پهن نیام
۲. عضله راست داخلی

۳. عضله سرینی میانی

۸- مهم ترین و اصلی ترین عضله در عمل فلکشن ران کدام است؟

۱. عضله خاصه ای ۲. عضله پسواس ۳. عضله راست رانی ۴. عضله خیاطه

۹- کدام عضله علاوه بر حرکت خم شدن در انجام حرکت دور شدن و چرخش خارجی ران نیز مؤثر است؟

۱. عضله راست رانی

۳. عضله خياطه

سری سوال : ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۴۱۵۰۰۸

۱۰- مقدار چرخش داخلی و خارجی زانو به ترتیب چقدر است؟

۱. ۲۰ درجه و ۲۵ درجه
۲. ۱۵ درجه و ۲۵ درجه
۳. ۵۰ درجه و ۳۰ درجه
۴. ۳۰ درجه و ۴۰ درجه

۱۱- کدام عضله هنگام باز شدن زانو هدایت صحیح کشکک را به عهده دارد و از تمایل آن به سمت خارج، ساییدگی و آسیب دیدگی آن جلوگیری می‌کند؟

۱. پهن داخلی ۲. پهن میانی ۳. چهار سرانی ۴. راست رانی

۱۲- در کدام حرکت، کتف بدون چرخش از خط میانی بدن دور می شود؟

۱. دور شدن ۲. نزدیک شدن ۳. پائین کشیدن ۴. بالا رفتن

۱۳- کدام حرکت کتف به صورت خطی انجام می شود؟

۱. چرخش بالایی کتف
۲. بلند شدن لبه پایینی کتف
۳. نزدیک شدن کتف
۴. چرخش پایینی کتف

۱۴- مبدا عضله سینه ای کوچک کدام است؟

۱. دنده های اول، دوم و سوم
۲. دنده های دوم، سوم و چهارم
۳. دنده های سوم، چهارم و پنجم
۴. دنده های چهارم و پنجم و ششم

۱۵- عمل اصلی عضله گوشه ای چیست؟

۱. بالا کشیدن استخوان کتف
۲. چرخش کتف به سمت داخل
۳. چرخش کتف به سمت خارج
۴. پایین کشیدن استخوان کتف

۱۶- در کدام یک از فعالیت‌های زیر حرکت فلکشن یازو مشاهده می‌شود؟

۱. سرویس والیبال
۲. ضربات تنیس روی میز
۳. پرش یا نیزه
۴. پرتاب دیسک

۱۷- عملکرد سر کوتاه عضله دوسر بازویی چیست؟

۱. خم شدن ، نزدیک شدن و چرخش خارجی بازو
۲. خم شدن ، دور شدن و چرخش داخلی بازو
۳. خم شدن ، نزدیک شدن و چرخش داخلی بازو
۴. باز شدن ، نزدیک شدن و چرخش خارجی بازو

تعداد سوالات : ۳۰ : تشریحی : *

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

سری سوال : ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۴۱۵۰۰۸

۱۸- کدام عضلہ چرخش خارجی، بازو را انجام می دهد؟

۱. گرد کوچک ۲. غرابی ۳. گرد بزرگ ۴. پشته بزرگ

۱۹- کدام یک از عضلات زیر در حرکت تا شدن مفصل زانو شرکت دارد؟

۱. چهار سر رانی ۲. سر پینه ها ۳. سوئزه خاصه ۴. همستر ینگ

۲۰- در هنگام زدن سرونس والسال در آرنج و ساعد چه حرکتی انجام می شود؟

۱. باز شدن آرنج ۲. چرخش به بیرون ۳. چرخش به داخل ۴. خم شدن آرنج

۲۱- هنگام ضربه زدن (باز شدن آرنج)، کدام عضله نیروی اصلی را تولید می‌کند؟

۱. بازوئے زند اعلائی، ۲. سہ سر بازوئے، ۳. دو سر بازوئے، ۴. سہ گوش آرنجی

۲۲- انقباض کدام عضله باعث چرخش تنه به سمت راست می شود؟

۱. مورب داخلی سمت چپ
۲. مورب خارجی سمت چپ
۳. مورب داخلی سمت راست
۴. مورب خارجی سمت راست

۲۳- کدام عضله در ثابت کردن مهره‌های کمری مؤثر می‌باشد؟

۱. عضله راست شکم، ۲. عضله مورب داخلی، ۳. عضله جناغی چنبری، ۴. عضله مربع کمری

۲۴- عملکرد عضله دو سر بازوئی در فلکشن بازو چه نوع اهرمی است؟

۱. اول ۲. سوم ۳. برخی مواقع اول ۴. دوم

۲۵- در اهرمی که نقطه اتکاء به نیروی محرک نزدیک باشد، کدام یک از موارد زیر مقدار بیشتری دارد؟

۱. فقط سرعت اهرم
۲. توان حرکتی اهرم
۳. سرعت و دامنه حرکت اهرم
۴. قدرت اهرم

۲۶- سیستم عضلانی-اسکلتی بدن بیشتر مطابق با کدام یک از اهرم‌های زیر عمل می‌کند؟

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

۲۷- کدام دسته از عوامل زیر بر اصطکاک تأثیر می گذارد؟

۱. جنس سطح و مساحت سطح
۲. نوع سطح و جنس سطح
۳. ارتفاع سطح و مساحت سطح
۴. نوع سطح و مساحت سطح



تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

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

سری سوال : ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۴۱۵۰۰۸

۲۸- نیروهای رباط و زردپی، جزء کدام نیروها می باشد؟

۱. داخلی غیر فعال ۲. خارجی غیر فعال ۳. داخلی فعال ۴. خارجی فعال

۲۹- در مرحله اول حرکت اسکوات به ترتیب در ران و زانو چه حرکتی ایجاد می‌شود؟

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

۳۰- در حرکت کشش بارفیکس هنگام دور شدن از میله بارفیکس و باز شدن آرنج کدام گروه از عضلات درگیرند؟

۱. دور کننده های بازو
۲. خم کننده های آرنج
۳. بازکننده های آرنج
۴. نزدیک کننده های شانه

پاسخنامه نیمسال دوم ۹۲-۹۱

کد درس :

۱۲۱۵۰۰۸

تهیه و تنظیم توسط تیم PNUEB

WWW.PNUEB.COM

وضعیت کلید	جواب صحیح	شماره سوال
عادی	ب	۱
عادی	د	۲
عادی	د	۳
عادی	د	۴
عادی	د	۵
عادی	ج	۶
عادی	د	۷
عادی	ب	۸
عادی	ب	۹
عادی	د	۱۰
عادی	ب	۱۱
عادی	الف	۱۲
عادی	ج	۱۳
عادی	ج	۱۴
عادی	الف	۱۵
عادی	الف	۱۶
عادی	ج	۱۷
عادی	الف	۱۸
عادی	د	۱۹
عادی	ب	۲۰
عادی	ب	۲۱
عادی	ج	۲۲
عادی	د	۲۳
عادی	ب	۲۴
عادی	ب	۲۵

وضعیت کلید	جواب صحیح	شماره سوال
عادی	ب	۲۶
عادی	ج	۲۷
عادی	الف	۲۸
عادی	د	۲۹
عادی	ب	۳۰
		۳۱
		۳۲
		۳۳
		۳۴
		۳۵
		۳۶
		۳۷
		۳۸
		۳۹
		۴۰
		۴۱
		۴۲
		۴۳
		۴۴
		۴۵
		۴۶
		۴۷
		۴۸
		۴۹
		۵۰

نمونہ سوال امتحانی نیمسال

اول ۹۲-۹۱



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

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

۲۷- 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. پایین تر می آید. ۲. بالاتر می آید. ۳. تغییر نمی کند. ۴. جلوتر می رود.

۲۸- بهترین و آزادترین حرکت در مهره های پشتی ستون فقرات، کدام نوع حرکت است؟

۱. حرکات چرخشی ۲. خم شدن جانبی ۳. باز شدن ۴. فرا باز شدن

۲۹- در حرکت بارفیکس زمانی که فرد بالا می رود، کدام یک از عضلات زیر در مفصل آرنج عمل می کند؟

۱. بازویی قدامی ۲. سه گوش آرنجی ۳. سه سر بازویی ۴. برون گرداننده کوتاه

۳۰- فرد A با وزن ۷۰ کیلوگرم به همراه کیسه ای ۱۰ کیلوگرمی در فاصله ۴ متری از تکیه گاه یک الاکلنگ نشسته است، فرد B با وزن ۴۰ کیلوگرم باید در چه فاصله ای از تکیه گاه قرار بگیرد تا بتواند فرد A را از زمین بلند کند؟

۱. ۲ متری ۲. ۳ متری ۳. ۶ متری ۴. ۸ متری

1	عادي	الف
2	عادي	د
3	عادي	ج
4	عادي	ج
5	عادي	الف
6	عادي	ج
7	عادي	د
8	عادي	ب.ب
9	عادي	الف
10	عادي	ب.ب
11	عادي	د
12	عادي	د
13	عادي	ب.ب
14	عادي	د
15	عادي	ب.ب
16	عادي	الف
17	عادي	د
18	عادي	ج
19	عادي	ب.ب
20	عادي	ب.ب
21	عادي	الف
22	عادي	ب.ب
23	عادي	ج
24	عادي	الف
25	عادي	ج
26	عادي	ج
27	عادي	ب.ب
28	عادي	الف
29	عادي	الف
30	عادي	د

نمونہ سوال امتحانی فیصلہ سال دوم ۹۱-۹۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

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

سری سوال : ایک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

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

۱۰- کدام حرکت کتف از حالت طبیعی انجام نمی‌گیرد؟

۱. دور شدن ۲. پائین کشیدن ۳. چرخش داخلی ۴. چرخش خارجی

۱۱- کدام عضلات در چرخش بالائی، کتف مؤثر هستند؟

۱. بخش ۱ و ۲ دوزنقه ای و دندان‌های قدامی
۲. دوزنقه‌های ۱ و متوازی الاضلاع
۳. دندان‌های قدامی و گوشه‌ای
۴. بخش ۴ دوزنقه‌ای و تحت ترقوه‌ای

۱۲- اعمال قسمت‌های فوقانی عضله سینه ای بزرگ عبارت اند از:

۱. خم شدن، آداکشن و چرخش خارجی بازو
۲. باز شدن، دور کردن افقی و چرخش خارجی بازو
۳. خم شدن، چرخش داخلی و آداکشن بازو
۴. دور کردن، نزدیک کردن و باز کردن بیش از حد بازو

۱۳- کدام عضله چرخش خارجی بازو را انجام می دهد؟

۱. غرابی ۲. دوسر بازوئی ۳. گرد بزرگ ۴. پشتی بزرگ

۱۴- تنها عملکرد کدام عضله فلکشن آرنج است؟

۱. بازوئی قدامی ۲. بازوئی زند اعلائی ۳. غرابی بازوئی ۴. دوسر بازوئی

۱۵- هنگام انجام یاس بنجه در والسال (با زدن آرنج)، کدام عضله نیروی بیشتری به توپ اعمال می کند؟

۱. با:وئی، زند اعلائی، ۲. سه سر با:وئی، ۳. دوسر با:وئی، ۴. سه گوش آرنجی،

۱۶- مفصل بین دو مهره اطلس و اکسیس از کدام نوع مفاصل است ؟

۱. لولایی ۲. زینبی ۳. استوانه‌ای ۴. لغزنده

۱۷- انقباض کدام عضله باعث چرخش تنه به سمت راست می شود؟

۱. مورب داخلی سمت چپ
۲. مورب داخلی و خارجی چپ
۳. مورب خارجی سمت چپ
۴. مورب داخلی و خارجی راست

۱۸- سیستم عضلانی - اسکلتی بدن بیشتر مطابق با کدام یک از اهرم‌های زیر عمل می‌کند؟

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



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ایک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

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

۲۷- کدام جمله صحیح است؟

۱. دور کردن ران، عمل اصلی عضله سرینی میانی است
۲. در صورت ثابت بودن ران، سرینی کوچک لگن را راست می کند
۳. عضله رکبی موجب چرخش خارجی ساق پا می شود
۴. عضله راست رانی طویل ترین عضله بدن است

۲۸- مبداء عضله سینه ای کوچک کدام است؟

۱. دنده های اول، دوم و سوم
۲. دنده های دوم، سوم و چهارم
۳. دنده های سوم، چهارم و پنجم
۴. دنده های چهارم، پنجم و ششم

۲۹- در کدام یک از حرکات زانو عضلات کمتری مشارکت دارند؟

۱. باز شدن
۲. خم شدن
۳. چرخش داخلی
۴. چرخش خارجی

۳۰- چرخش ساعد به سمت خارج چه نامیده می شود؟

۱. سوپینیشن
۲. پرونیشن
۳. ریتراکشن
۴. پروتراکشن

1	ب	عادي
2	ج	عادي
3	د	عادي
4	الف	عادي
5	ج	عادي
6	د	عادي
7	ب	عادي
8	الف	عادي
9	ج	عادي
10	ب	عادي
11	الف	عادي
12	ج	عادي
13	ب	عادي
14	الف	عادي
15	ب	عادي
16	ج	عادي
17	ب	عادي
18	الف	عادي
19	ج	عادي
20	ب	عادي
21	د	عادي
22	ج	عادي
23	ب	عادي
24	الف	عادي
25	ج	عادي
26	ب	عادي
27	الف	عادي
28	ج	عادي
29	د	عادي
30	الف	عادي

نمونہ سوال امتحانی نیمسال
اول ۹۱-۹۰

۳. تسلط بر حرکت مشکل تر است

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

۱. کف پائی ۲. دو قلوی 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

۳. در موارد خاص صورت می گیرد

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

۱. جرم جسم حول محور دوران جمع می شود.

۳. هنگامیکه بازوی گشتاور به حداکثر برسد.
۴. حجم جسم حول محور کاهش یابد.

- ۹- کدام یک از عبارات زیر نادرست است؟

۱. عضله رکبی در چرخش داخلی ساق پا موثر است.

۲. اکستنشن یا حول محور فرونتال انجام می شود.

۳. عضله یهین داخلی، یکی از عضلات چهار سر ران است.

۴. عضله پهن خارجی در هنگام باز کردن زنجای، ساق یا یکی از فعالیت‌هاست.

۱. پایین کشیدن کتف

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

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 یاشنه اتصال دارد

۳. عضله نعلی، یک عضله چند مفصله است.

۴. عضله غرابی، بازوی از حمله قویتر بین عضلات بدن است

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

١. سهمی ٢. قدامی - خلفی ٣. عرضی ٤. افقی

۱۴- کدام یک از عضلات زیر در بلند شدن روی پنجه یا 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 ساحتال انحام 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 تا ۲ ۲. بخش ۲ تا ۳ ۳. بخش ۳ تا ۴ ۴. بخش ۴ تا ۵

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. ساحیتال (سهم) ۲. فرونتال (عرضی) ۳. افقی ۴. کاردینال

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

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

سری سوال : ۱ یک

درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۴۱۵۰۰۸

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

۳. بازویی قدامی

۳۰- بلندترین عضله بدن کدامیک از عضلات زیر است؟

۱. شانه ای

۳. راست کننده ستون مهره ها

1	الف	عادي
2	ج	عادي
3	ج	عادي
4	ج	عادي
5	الف	عادي
6	د	عادي
7	ج	عادي
8	الف	عادي
9	د	عادي
10	د	عادي
11	الف	عادي
12	الف	عادي
13	ج	عادي
14	د	عادي
15	الف	عادي
16	د	عادي
17	ب	عادي
18	الف	عادي
19	ب	عادي
20	ج	عادي
21	ب	عادي
22	الف	عادي
23	ج	عادي
24	الف	عادي
25	د	عادي
26	ج	عادي
27	الف	عادي
28	د	عادي
29	الف	عادي
30	ب	عادي



نمونہ سوال امتحانی

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

پیامبر اعظم (ص): آنکه در جست و جوی دانش بیرون رود، در راه خداست تا آنگاه که باز گردد.

۱. کدامیک از عضلات زیر نقش مهمتری در دور شدن کتف از ستون فقرات دارد؟

الف. دندانهای قدامی

ب. سینه‌ای کوچک

ج. متوازی الاضلاع

د. گوشه‌ای

۲. مقاومت جسمی که در حال حرکت است بستگی به چه عواملی دارد؟

الف. سرعت و شکل کل جسم

ب. نیروی عمودی

ج. مساحت جلویی، سرعت و شکل کل جسم

د. اصطکاک

۳. کدامیک از قوسهای کف پا به عنوان قوس حرکتی شناخته شده است؟

الف. طولی خارجی

ب. طولی میانی

ج. عرضی داخلی

د. طولی داخلی

۴. در مچ پا، حرکت اکستنشن را و حرکت فلکشن را می‌نامند.

الف. آبداکشن - آداکشن

ب. پلانتر فلکشن - دورسی فلکشن

ج. آداکشن - آبداکشن

د. دورسی فلکشن - پلانتر فلکشن

۵. حرکت چرخش به چپ یا راست در ستون فقرات روی کدام سطح و محور انجام می‌شود؟

الف. سطح افقی و محور سهمی.

ب. سطح افقی و محور طولی.

ج. سطح سهمی و محور عرضی.

د. سطح عرضی و محور سهمی.

۶. در حرکت دویدن چنانچه مرکز ثقل پا به مرکز ثقل ران نزدیکتر شود،

الف. شروع و کنترل حرکت آسانتر می‌شود.

ب. کنترل حرکت مشکل تر می‌شود.

ج. موقعیت مرکز ثقل نمی‌تواند تأثیری در شروع حرکت داشته باشد.

د. شروع و کنترل مشکل تر می‌کند.

۷. چنانچه حرکت اکستنشن در سر، پا و تنه ادامه پیدا کند تا از موقعیت عقب‌تر رود، حرکت انجام شده را هایپراکستنشن می‌گویند.

الف. آناتومیکی

ب. طبیعی

ج. اولیه

د. ثابت

۸. عضله دوقلو در کدامیک از حرکات مفصل زانو دخالت دارد؟

الف. چرخش خارجی

ب. چرخش داخلی

الف. باز شدن

ج. تا شدن

۹. سر دراز عضله دوسر بازوئی موجب چه حرکتی در بازو می‌شود؟

الف. فلکشن

ب. آداکشن

ج. آبداکشن

د. چرخش داخلی

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سوال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۰. نقش عضله کشنده پهن نیام در انجام کدامیک از حرکات زیر است؟

الف. باز شدن زانو

ب. خم شدن زانو

ج. دور شدن و نزدیک شدن ران

د. چرخش داخلی زانو

۱۱. کدامیک از عضلات زیر در چرخش خارجی ساعد دخالت دارند؟

الف. سه گوش آرنجی

ب. بازویی قدامی

ج. غرابی بازویی

د. بازویی زند اعلائی

۱۲. حرکت اکستنشن پا حول کدام محور انجام می شود؟

الف. ساجیتال

ب. فرونتال (عرضی)

ج. ورتیکال

د. افقی

۱۳. کدام عضله در سوپینیشن ساعد دخالت دارد؟

الف. سه سر بازویی

ب. سه گوش آرنجی

ج. دو سر بازویی

د. درون گرداننده مربع

۱۴. کدامیک از عضلات زیر در قسمت خارجی و تحتانی ساق پا قرار دارد؟

الف. ساقی قدامی

ب. بازکننده انگشتان پا

ج. نازک نئی طرفی

د. باز کننده دراز شست

۱۵. کدامیک از جملات زیر صحیح است؟

الف. اهرم بلندتر قدرت بیشتری دارد.

ب. اهرم بلندتر سرعت و قدرت بیشتری دارد.

ج. اهرم بلندتر سرعت بیشتری دارد.

د. طول اهرم نقشی در سرعت آن ندارد.

۱۶. حرکت فرا باز شدن تنه حول کدام محور و در چه مهارتهایی انجام می شود؟

الف. فرونتال - سر زدن در فوتبال

ب. فرونتال - مهارت اسپک والیبال

ج. ساجیتال - پرش استرادل

د. ساجیتال - شیرجه

۱۷. کدامیک از حرکات زیر جزء وظایف عضله تحت ترقوه ای نیست؟

الف. پایین کشیدن کتف

ب. بالا کشیدن دنده اول

ج. ثابت کردن ترقوه در مفصل ترقوه جناغی

د. بالا کشیدن کتف

۱۸. کدامیک از جملات زیر صحیح است؟

الف. آرنج حول دو محور افقی عرضی و عمودی حرکت می کند.

ب. فقط حول محور افقی عرضی حرکت می کند.

ج. انقباض یکی از عضلات مورب خارجی شکم باعث فلکشن تنه می شود.

د. سر متحرک عضله راست شکمی به غضروف دنده های ۳، ۴ و ۵ متصل است.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

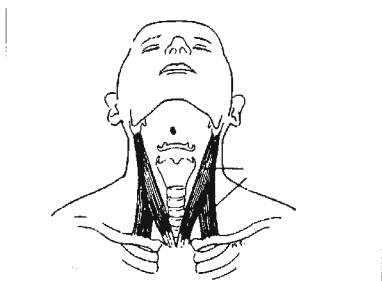
نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی: ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سوال: یک (۱)



۱۹. با دقت در تصویر نام عضله را در گزینه‌های زیر مشخص کنید.

الف. عضله گوشه‌ای

ب. عضله مهره‌ای راسی

ج. عضله طویل گردن

د. عضله جناغی - چنبری - پستانی

۲۰. کدامیک از عضلات زیر در انجام حرکت کمتری دخالت دارند؟

الف. غرابی بازویی

ب. بازویی قدامی

ج. دو سر بازویی

د. دلتوئید

۲۱. کدامیک از عبارات زیر غلط است؟

الف. در چرخش اجسام، چنانچه شعاع حرکت کوتاهتر باشد، آغاز حرکت آسانتر است.

ب. عضله خاصره‌ای و پسواس نقش مهمی در حرکت فلکشن ران دارند.

ج. عضله نعلی عضله یک مفصله است.

د. در اهرم نوع سوم تکیه گاه بین نیروی مقاوم و نیروی محرک قرار دارد.

۲۲. عمل کدامیک از عضلات زیر در هدایت کشک زانو دخالت دارد؟

الف. دو سر رانی

ب. پهن خارجی

ج. پهن داخلی

د. پهن میانی

۲۳. کدامیک از عضلات زیر باعث اینورژن مچ پا می‌شوند؟

الف. باز کننده دراز انگشتان

ب. تا کننده دراز شست

ج. نازک نی بلند

د. نازک نی کوتاه

۲۴. حرکات فلکشن و هایپر فلکشن، حول کدام محور انجام می‌شود؟

الف. افقی عرضی

ب. عمودی

ج. افقی سهمی

د. افقی

۲۵. تنها زمانی چرخش داخلی و خارجی زانو انجام می‌شود که:

الف. زانو راست باشد.

ب. زانو خم باشد.

ج. فرد در حالت ایستاده باشد.

د. پاها در حالت کشیده باشد.

۲۶. عملکرد عضله دو سر بازویی در فلکشن آرنج، اهرم نوع است.

الف. اول

ب. دوم

ج. سوم

د. اول و سوم

۲۷. حرکت اینورژن، چرخش پا حول محور به طرف داخل است.

الف. افقی عرضی

ب. عرضی

ج. افقی سهمی

د. عمودی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سوال: یک (۱)

۲۸. در حرکت اسکوات در ران و زانو به ترتیب چه حرکتی ایجاد می شود؟

الف. خم شدن - باز شدن

ب. باز شدن - خم شدن

ج. خم شدن - خم شدن

د. باز شدن - باز شدن

۲۹. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. در حرکت آداکشن افقی بازو استخوان کتف از خط میانی بدن دور نمی شود.

ب. عضله شانه ای نقش خیلی مهمی در حرکت فلکشن ران دارد.

ج. عضله دلتوئید در آداکشن بازو مؤثر است.

د. عضله دلتوئید در آداکشن ران مؤثر است.

۳۰. در پرش ارتفاع به روش استرادل برای جلوگیری از انداختن میله با پای عقب چه کاری باید انجام داد؟

الف. کشیدن زانو به سمت بالا از طریق باز کردن مفصل ران هنگامی که هنوز پاها از روی میله عبور نکرده اند.

ب. کشیدن زانو به سمت پایین از طریق باز کردن مفصل ران هنگامی که پاها از روی میله عبور کرده اند.

ج. کشیدن زانو به سمت بالا از طریق خم کردن مفصل ران در هنگامی که پاها از روی میله عبور کرده اند.

د. کشیدن زانو به سمت پایین از طریق خم کردن مفصل ران در هنگامی که پاها از روی میله عبور نکرده اند.

نمونہ سوال امتحانی نیمسال دوم ۹۰-۹۱-۸۹



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. سر ثابت عضله راست شکمی به و سر متحرک آن به متصل است.
 - الف. لبه فوقانی عانه-دنده های ۷ و ۶ و
 - ب. ورک-دنده های ۶ و ۵
 - ج. لبه تحتانی عانه-دنده های ۷ و ۶
 - د. ورک-دنده های ۷ و ۶ و
۲. کدام یک از عضلات زیر در حرکت فلکشن گردن مؤثر هستند؟
 - الف. تحت ترقوه ای
 - ب. نیمه خاری رأسی
 - ج. بخش ۲ دوزنقه
 - د. گوشه ای
۳. کدامیک از موارد زیر در مورد حرکات آرنج صحیح است؟
 - الف. حرکت سوپینیشن درشنای کرال سینه انجام می شود
 - ب. مفصل آرنج به علت وجود لیگامنت های متعدد دارای محدودیت دامنه حرکتی درحرکت هایپراکستنشن می باشد
 - ج. حرکت هایپراکستنشن آرنج در خانمها رایج تر است
 - د. حرکات سوپینیشن و پرونیشن آرنج حول محور افقی به وجود می آید
۴. عمل کدامیک از عضلات زیر، اهرم نوع دوم است؟
 - الف. سه سر بازویی در باز کردن آرنج
 - ب. بازویی زنداعلایی در تا کردن آرنج
 - ج. همسترینگ در تا کردن زانو
 - د. دوسر بازویی در تا کردن آرنج
۵. کدامیک از عضلات زیر، درانجام حرکت کمتری دخالت دارند؟
 - الف. غرابی بازویی
 - ب. بازویی قدامی
 - ج. دوسر بازویی
 - د. گرد کوچک
۶. کدام یک از حرکات زیر، مربوط به مفصل ران نمی باشد؟
 - الف. هایپراکستنشن
 - ب. اینورژن
 - ج. فلکشن افقی
 - د. هایپراآداکشن
۷. در حرکت خم شدن مفصل آرنج، کدامیک از عضلات زیر، عضله اصلی است؟
 - الف. عضله بازویی - زند اعلائی
 - ب. عضله درون گرداننده مدور
 - ج. عضله بازویی قدامی
 - د. عضله دو سر بازویی
۸. کدام یک از عضلات زیر در انجام حرکات، روی دو عضو ران و ساق پا مؤثرند؟
 - الف. نیمه غشایی
 - ب. سרینی میانی
 - ج. پهن خارجی
 - د. پهن داخلی
۹. کدام عضله در چرخش خارجی زانو مؤثر است؟
 - الف. دو سر رانی
 - ب. نیمه غشائی
 - ج. دو قلو
 - د. پهن خارجی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سوال: یک (۱)

۱۰. کدام یک از گروههای عضلانی زیر در عمل آبداکشن ران دخالت دارند؟

الف. کشنده پهن نیام، پهن داخلی

ب. سرینی بزرگ، خاصره ای

ج. سرینی میانی، کشنده پهن نیام

د. سرینی بزرگ، شانه ای

۱۱. چرا عضله باز کننده دراز شست قادر نیست به مچ پا حرکت اینورژن بدهد؟

الف. زیرا تاندون آن نسبت به محور سهمی از روی محور عبور می کند.

ب. زیرا تاندون آن نسبت به محور سهمی از قسمت خارجی آن می گذرد.

ج. زیرا تاندون آن نسبت به محور عرضی از روی محور عبور می کند.

د. زیرا تاندون آن نسبت به محور عمودی از روی محور عبور می کند

۱۲. کدام یک از عضلات زیر، در عمل اکستنشن بازو نقش مهمتری دارد؟

الف. گرد بزرگ

ب. دلتوئید

ج. پشتی بزرگ

د. گرد کوچک

۱۳. کدام گزینه در ارتباط با مرکز ثقل صحیح است؟

الف. در استارت دوومیدانی بهتر است خط عمودی مرکز ثقل دور از لبه سطح اتکاء باشد

ب. در استارت شنا بهتر است خط عمودی مرکز ثقل دور از لبه سطح اتکاء باشد

ج. در خاک کشتی بهتر است خط عمودی مرکز ثقل دور از لبه سطح اتکاء باشد

د. در ورزشهای رزمی بهتر است خط عمودی مرکز ثقل نزدیک به لبه سطح اتکاء باشد

۱۴. این عضله از عضلات گروه همسترینگ می باشد که به بخش خلفی و داخلی استخوان درشت نی اتصال می یابد و در خم کردن ساق پا نیز مشارکت می کند.

الف - نیم وتری

ب - نیم غشایی

ج - دو سر رانی

د - خیاطه

۱۵. انقباض دو طرفه کدام عضله زیر منجر به ثابت کردن مهره های کمری می شود؟

الف - عضلات چندسر- سوئز کوچک

ب - عضلات بین خاری- راست کننده ستون مهره ها

ج - سوئز کوچک - مربع کمری

د - مایل کوچک - راست بزرگ

۱۶. در حرکت دویدن چنانچه مرکز ثقل پا به مرکز ثقل ران نزدیکتر شود ،

الف - شروع و کنترل حرکت آسانتر می شود

ب - کنترل حرکت مشکل تر می شود

ج - موقعیت مرکز ثقل نمی تواند تأثیری در شروع حرکت داشته باشد

د - شروع و کنترل حرکت را مشکل تر می کند

۱۷. عضله درون گرداننده مربع در حرکات مفصل مؤثر است.

الف - چند

ب - سه

ج - یک

د - دو



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۸. عضله سینه‌ای بزرگ در انجام کدام یک از اعمال زیر مؤثر است؟

- الف - چرخش خارجی بازو
- ب - تثبیت بازو
- ج - هایپرفلکشن بازو
- د. هایپراکستنشن بازو

۱۹. حرکت چرخشی داخلی و خارجی در مفصل زانو:

- الف. اصلاً وجود ندارد
- ب. فقط با داشتن عضلات بسیار قوی صورت می گیرد
- ج. در حالت فلکشن صورت می گیرد
- د. خیلی راحت و در هر حالتی صورت می گیرد

۲۰. اعمال عضله سرینی میانی مشابه کدام یک از عضلات دیگر بدن است؟

- الف. نازک نئی طرفی
- ب. سرینی بزرگ
- ج. دلتوئید
- د. تحت کتفی

۲۱. کدامیک از عضلات زیر، از پر کار ترین عضلات در حرکات بازو است؟

- الف. دو سربازو
- ب. پشتی بزرگ
- ج. سینه ای بزرگ
- د. سه سر بازو

۲۲. حرکات چرخشی داخلی ساعد حول محور..... و در مفصل..... انجام می شود.

- الف. عمودی - کروی
- ب. عرضی - لولایی
- ج. عمودی - استوانه ای
- د. عرضی - استوانه ای

۲۳. مطالعه حرکات اندامهای مختلف بدن بر مبنای چند سطح فرضی انجام می شود؟

- الف. یک سطح
- ب. نمی توان به صورت ثابت سطوح خاصی را معرفی کرد
- ج. دو سطح
- د. سه سطح

۲۴. زمانی که در حالت ایستاده، پا را از بغل بالا می آوریم، کدامیک از عضلات زیر را به فعالیت وا می داریم؟

- الف. همسترینگ
- ب. نزدیک کننده دراز
- ج. راست قدامی
- د. سرینی میانی

۲۵. سر ثابت عضله بازکننده شست به کجا متصل است؟

- الف. قسمت میانی و خلفی نازک نی
- ب. قسمت فوقانی و قدامی نازک نی
- ج. قسمت میانی نازک نی
- د. قسمت میانی و قدامی نازک نی

۲۶. عضلات یک اسکی باز تا هنگامی که بدون خم شدن، اسکی کند، در چه حالتی درگیر عمل است؟

- الف. عمودی
- ب. اکستنریکی
- ج. کانستریکی
- د. حالت ساکن



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۷. کدامیک از عبارات زیر صحیح می باشد؟

الف. عضلات سرینی در شوت روی پا نقش اصلی را به عهده دارد

ب. عضله راست قدامی فقط روی یک مفصل اثر دارد

ج. زائده آرنجی نقشی در محدودیت حرکتی آرنج ندارد

د. اهرم بلندتر سرعت بیشتری دارد

۲۸. عضله شانه ای روی حرکت کدامیک از اعضای زیر موثر است؟

الف. حرکات کتف ب. مفصل شانه ج. مفصل زانو د. مفصل ران

۲۹. توانایی عضله بازویی زند اعلائی در حرکت فلکشن آرنج در کدامیک از وضعیت های زیر بیشتر است؟

الف. آرنج در وضعیت پرونیشن باشد

ب. آرنج در حالت خنثی باشد

ج. آرنج در وضعیت هایپراکستنشن باشد

د. آرنج در وضعیت سوپینیشن باشد

۳۰. عضله بازویی قدامی در حرکات چرخشی ساعد تاثیری ندارد، زیرا:

الف. سر متحرک آن به استخوان زند زیرین متصل است

ب. عضله ضعیفی است

ج. عضله عمقی است و عضلات سطحی این امکان را از عضله بازویی قدامی سلب می کنند

د. سر متحرک آن به استخوان بازو متصل است

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	شماره سوال
عادي	الف	1
عادي	د	2
عادي	ج	3
عادي	ب	4
عادي	ب	5
عادي	ب	6
عادي	ج	7
عادي	د	8
عادي	الف	9
عادي	ج	10
عادي	الف	11
عادي	ج	12
عادي	ج	13
عادي	ب	14
عادي	ج	15
عادي	الف	16
عادي	ج	17
عادي	ج	18
عادي	ج	19
عادي	ج	20
عادي	ج	21
عادي	ج	22
عادي	د	23
عادي	د	24
عادي	د	25
عادي	د	26
عادي	د	27
عادي	د	28
عادي	ب	29
عادي	الف	30

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۹۰-۹۱-۸۹

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / گُذ درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

کُد سری سوال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

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

۱. مطالعه کدامیک از حرکات زیر در حالت آناتومیکی امکانپذیر 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 خاسره
 ج. سرینی ها
 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 پای 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 دریبل فوتبال، از این حرکت در مفصل ران استفاده زیادی می شود؟
 الف. آداکشن
 ب. فلکشن
 ج. اکستنشن
 د. آداکشن

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۵. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. عضله خياطه از روی یک مفصل عبور می‌کند و روی حرکات یک عضو اثر دارد.

ب. عضله یهن میانی از روی یک مفصل عبور می کند.

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

ب. افقی - عرضی (فرونٹال)

د. عمقی

ج. عرضی

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

خبرنامہ اس ام اسی

دافلود حل المسائل

1	د		
2	عادي ج		
3	عادي ب		
4	عادي ج		
5	عادي د		
6	عادي ج		
7	عادي ب		
8	عادي الف		
9	عادي ج		
10	عادي الف		
11	عادي د		
12	عادي د		
13	عادي الف		
14	عادي د		
15	عادي الف		
16	عادي الف		
17	عادي ب		
18	عادي ب		
19	عادي ب		
20	عادي ج		
21	عادي الف		
22	عادي ج		
23	عادي الف		
24	عادي الف		
25	عادي الف		
26	عادي الف		
27	عادي ب		
28	عادي ب		
29	عادي ب		
30	عادي ب		

قائستان ۸۹

نمونہ سوال امتحانی

نام درس: حرکت شناسی ورزشی
 رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی - (۱۲۱۵۰۰۸)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون: تستی: ۵۵ تشریحی: -- دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سوال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است. منبع: --

پیامبر اعظم (ص): روزه سپر آتش جهنم است.

۱. سر متحرک عضله جناغی - چنبری به متصل است.

- الف. استخوان چنبر
 ب. زائده عرضی مهره‌های گردنی
 ج. زائده پستانی
 د. زائده آخرومی

۲. کدامیک از جملات زیر نادرست است؟

- الف. دامنه حرکت سر به طرف عقب نسبت به سه جهت دیگر محدودتر است.
 ب. دامنه حرکت سر به طرف عقب نسبت به سه جهت دیگر وسیع تر است.
 ج. عضله ساقی قدامی در حرکت درسی فلکشن دخالت دارد.
 د. عضله ساقی قدامی در حرکت پلاننار فلکشن دخالت ندارد.

۳. در حرکت خم شدن مفصل آرنج کدامیک از عضلات زیر نقش اصلی تری را به عهده دارند.

- الف. درون گرداننده مدور
 ب. دو سربازویی (سربلند)
 ج. دو سربازویی
 د. بازویی قدامی

۴. عملکرد عضله دو سر در فلکشن بازو چه نوع اهرمی می‌باشد؟

- الف. اول
 ب. دوم
 ج. سوم
 د. برخی مواقع دوم

۵. کدام یک از عضلات زیر در حرکت دراز و نشست نقش دارند؟

- الف. راست کننده ستون فقرات
 ب. سینه‌ای کوچک
 ج. پسواس
 د. مورب جانبی

۶. کدام یک از عبارات زیر نادرست است؟

- الف. در اهرم نوع اول نیروی محرک در وسط قرار دارد.
 ب. مقدار نیروی اصطکاک به جنس و نوع سطح دو شیء بستگی دارد.
 ج. محل تلاقی سه سطح اصلی بدن را مرکز ثقل می‌نامند.
 د. عمل اصلی عضله گوشه‌ای نزدیک کردن کتف است.

۷. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء اعمال عضله تاکننده دراز انگشتان پا نمی‌باشد؟

- الف. پلاننار فلکشن
 ب. حرکت اینورشن
 ج. چرخش خارجی
 د. خم شدن بند انگشتان کف پا

۸. کدام عضله در قسمت خلفی تنه قرار دارد، از تاج خاصره‌ای و زائده عرضی چهار مهره پائینی شروع شده و به دنده دوازدهم و زائده عرضی دو مهره بالائی کمر متصل است؟

- الف. پسواس
 ب. مربع کمری
 ج. عرضی شکم
 د. مورب خارجی

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

زمان آزمون: تستی: ۵۵ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - (۱۲۱۵۰۰۸)

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کُد سری سؤال:

یک (۱) استفاده از:

مجاز است. -- منبع:

۹. کدام یک از عبارات زیر صحیح است؟

الف. عضله نعلی به استخوانهای درشت نی-نازک نی و پاشنه اتصال دارد.

ب. عضله نعلی به استخوانهای درشت نی و پاشنه اتصال دارد.

ج. عمل عضله ساقی قدامی فقط فلکشن آرنج است.

د. عضله ساقی قدامی در تمام حرکات ساقی یا نقش دارد.

۱۰. در حرکت دور شدن (آبادکشن) بازو کدامیک از عضلات زیر نقش مهمتری را به عهده دارند؟

الف. عضله پشت بازو ب. عضله فوق خاری ج. دو سر بازویی د. دلتوئید (دالی)

۱۱. عضله نیم وتری از کجا منشأ می‌گیرد؟

الف. برجستگی ورکی ب. برجستگی بزرگ ران ج. برجستگی کوچک ران د. خط خشن ران

۱۲. کدامیک از عضلات زیر در هیچ یک از اندامها تولید حرکت نمی‌کند؟

الف. مورب داخلی ب. مورب خارجی ج. عضله عرضی شکمی د. عضله سوئز

۱۳. سر متحرک کدامیک از عضلات زیر به لبه داخلی کتف متصل است؟

الف. متوازی الاضلاع ب. گوشه‌ای ج. تحت خاری د. دوزنقه

۱۴. سطحی که بدن را به دو نیمه مساوی جلویی و عقبی تقسیم می‌کند، کدام است؟

الف. سهمی ب. قدامی - خلفی ج. عرضی د. افقی

۱۵. سطح افقی:

الف. بدن را به دو نیمه مساوی جلویی و عقبی تقسیم می‌کند.

ب. بدن را به دو نیمه مساوی بالایی و پایینی تقسیم می‌کند.

ج. بدن را به دو نیمه مساوی چپ و راست تقسیم می‌کند.

د. در مطالعات حرکت شناسی، کاربردی ندارد.

۱۶. کدام یک از عضلات زیر در زمره چرخش دهنده‌های خارجی ران محسوب می‌شوند؟

الف. دو سر رانی ب. کشنده پهن نیام ج. راست داخلی د. مربع رانی

۱۷. کدام یک از عضلات زیر در چرخش خارجی، بازو نقش دارد؟

الف. فوق خاری ب. تحت خاری ج. گرد بزرگ د. دو سر بازویی

۱۸. کدامیک از حرکات زیر جزء وظایف سر بلند عضله دو سر بازویی می باشد؟

الف. آبداکشن بازو ب. فلکشن افقی بازو ج. آداکشن بازو د. چرخش داخلی بازو

۱۹. کدام گروه از حرکات زیر حول محور عمودی انجام می‌شود؟

الف. سوپینیشن و پرونیشن

ج. چرخش داخلی و آداکشن د. آداکشن، آداکشن و فلکشن

نام درس: حرکت شناسی ورزشی
 رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی - (۱۲۱۵۰۰۸)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون: تستی: ۵۵ تشریحی: -- دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سوال: یک (۱) استفاده از: مجاز است. منبع: --

۲۰. کدام عبارت زیر صحیح است؟
 الف. شناسایی مرکز ثقل در یک جسم متقارن مشکل است.
 ب. عضله راست رانی در سطح داخلی ران قرار دارد.
 ج. سر متحرک عضله خاصره‌ای به برجستگی کوچک استخوان ران متصل است.
 د. سر متحرک عضله خاصره‌ای به برجستگی بزرگ استخوان ران متصل است.
۲۱. منشاء (سر ثابت) عضله متوازی الاضلاع به کدام بخش سیستم اسکلتی ران متصل است؟
 الف. پنج مهره پشتی
 ب. زائده عرضی دو مهره گردنی و سه مهره پشتی
 ج. مهره‌های پشتی
 د. زائده شوکی آخرین مهره گردنی و پنج مهره اول پشتی
۲۲. عضله متوازی الاضلاع می‌تواند :
 الف. کتف را فقط دور کند
 ب. کتف را فقط نزدیک کند.
 ج. کتف را بالا و نزدیک خط میانی بدن بکشد.
 د. به تنهایی در تعداد زیادی از حرکات کتف اثر بگذارد.
۲۳. کدام یک از سطوح زیر موازی با سطح زمین است و موقعیت فرضی آن روی بدن به صورتی است که بدن را به دو نیمه فوقانی و تحتانی تقسیم می‌کند؟
 الف. سهمی
 ب. میانی
 ج. آهیانه‌ای
 د. افقی
۲۴. کدامیک از حرکات زیر حول محور افقی - عرضی انجام می‌شود؟
 الف. آداکشن
 ب. چرخش داخلی و خارجی ساعد
 ج. فلکشن
 د. خم شدن جانبی تنه
۲۵. حرکت آداکشن حول کدام محور انجام می‌شود؟
 الف. افقی - عرضی
 ب. عمودی
 ج. افقی - سهمی
 د. افقی
۲۶. چرخش پا حول محور سهمی به طرف داخل را چه می‌نامند؟
 الف. دورسی فلکشن
 ب. پلانتر فلکشن
 ج. اینورژن
 د. اورژن
۲۷. کدامیک از عضلات زیر در حرکت آداکشن بازو دخالت ندارند؟
 الف. دلتوئید
 ب. فوق خاری
 ج. دو سر بازویی
 د. پشتی بزرگ
۲۸. عضله نعلی موجب در مفصل مچ پا می‌شود.
 الف. اورژن
 ب. دورسی فلکشن
 ج. پلانتر فلکشن
 د. کلیه حرکات
۲۹. کدامیک از عضلات زیر در حرکت فلکشن جانبی گردن موثرند؟
 الف. عضله طویل گردنی
 ب. انقباض دو عضله گوشه‌ای
 ج. انقباض یکی از عضلات جناغی چنبری
 د. انقباض دو عضله جناغی چنبری با هم
۳۰. انقباض دو طرفه این عضله باعث ثابت شدن مهره‌های کمری و انقباض یک طرفه آن باعث اکستنشن (باز شدن) جانبی می‌شود.
 الف. خاصره‌ای پسواس
 ب. مربع کمری
 ج. راست کننده ستون مهره‌ها
 د. راست شکمی

نمونہ سوال امتحانی نیمسال دوم ۱۸۹-۱۸۸

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی و کُد درس: تربت بدنی (۱۲۱۵۰۰۸)

گُد سری سؤال: ک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی^(ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. حرکات مچ و انگشتان دست در وضعیت و حرکات گردن در وضعیت انجام پذیر است.

الف. آناتومیکی - طبیعی، ب. آناتومیکی - (آناتومیکی و طبیعی)

ج. طبیعی - (آناٹومیکی و طبیعی)

۲. کدام یک از سطوح زیر بدن را به دو نمه قدامی و خلفی تقسیم می‌کند؟

الف. آهيانه اي (عرضي) ب. سهمي ج. افقي د. ميانِي

۳. چرخش داخلی و خارجی ساعد حول کدام محور (محورهای) زیر صورت می‌گیرد؟

الف. افقی و سهمی - عرضی ب. عمودی ج. افقی و عرضی د. افقی و سهمی

۴. کدام مفصل، از نوع زینبی است؟

الف. بین زند زیرین و استخوانهای میچ دست

ج. بین مچ دست و استخوانهای کف دستی

۵. حرکت حول محور افقی، - عرضی انجام می شود.

الف. خم شدن جانبی تنه ب. چرخش داخلی و خارجی ساعد ج. آداکشن د. فلکشن

6. مفصل بین دو مهره آکسیس و اطلس، از نوع مفصل سینوویال است.

الف. استوانه‌ای ب. لقمه‌ای ج. کروی د. لولایی

۷. حرکت ران به سمت عقب که منجر به کم شدن زاویه تنه و ران در ناحیه خلفی می‌شود، چه نام دارد؟

الف. اکستشن ب. هایپر اکستشن ج. فلکشن د. آبداکشن افقی

۸. کدام عضله، از عضلات خم کننده ران محسوب می شود؟

الف. پيسواس ب. نيمه غشايي ج. نيمه وتری د. دوسر راني

۹. کدام عضله از عضلات خم کننده زانو است؟

الف. دوسر رانی ب. راست قدامی ج. دو قلو د. خطاطه

۱۰. عضله رکبی در انجام کدامیک از حرکات زیر نقش دارد؟

الف. چرخش داخلی ب. چرخش خارجی ج. باز کردن زانو د. خم شدن زانو

۱۱. حرکات پا، حول کدام محورها انجام می شود؟

الف. افقى - عرضى و افقى - سهمى

ج. افقی - سهمی

۱۲. کدام عضله در حرکت اورژن مچ پا نقش دارد؟

الف. نعلی ب. کف پایی ج. ساقی قدامی د. ساقی خلفی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ●

نام درس: حرکت شناسی ورزشی
رشته تحصیلی و کُد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۸)

مجاز است.

استفاده از: —

گُد سری سؤال: یک (۱)

۱۳. کدام حرکت کتف به صورت خطی انجام می‌شود؟

الف. چرخش بالایی کتف ب. چرخش پائینی کتف

ج. بلند شدن لبه پائینی کتف
د. نزدیک شدن کتف

۱۴. مهمترین وظیفهٔ بخش عضلهٔ دوزنقه، ثابت کردن کتف برای حرکات بازو است.

الف. چہارم ب. سوم ج. دوم د. اول

۱۵. کدام گروه عضلات زیر کتف را از ستون فقرات دور می‌کند؟

الف. دندان‌های قدامی و سینه‌ای کوچک
ب. دندان‌های قدامی و گوشه‌ای

ج. گوشه‌ای و متوازی‌الاضلاع

۱۶. عضله تحت ترقوه‌ای علاوه بر یائین کشیدن کتف، در مفصل ترقوه-حناق، چه عملی انجام می‌دهد؟

الف. چرخش پائینی ب. ثابت کردن ج. بالا بردن د. پائین بردن

۱۷. وقتی عضلات دیگر کتف ثابت شده باشند، حرکت فلکشن جانبی گردن توسط کدام یک از عضلات زیر انجام می‌شود؟

الف. تحت ترقوه‌ای ب. متوازی الاضلاع ج. سینه‌ای کوچک د. دوزنقه ۱ و ۲

۱۸. در کدام یک از حرکات زیر، حرکت فلکشن بازو مشاهده می شود؟

الف. سرویس و البال ب. برتاب دسک ج. ضربات تنیس روی میز د. برش یا نرزه

۱۹. کدام گروه عضلانی در حرکت فلکشن بازو نقش فعال‌تری دارند؟

الف. سینه‌ای بزرگ (بخش ترقوه‌ای)، غرابی بازویی و تحت کتفی

ب. سینه‌ای بزرگ (بخش ترقوه‌ای)، دو سر بازوی (سرکوتاه)، غرابی، بازوی

ج. دلتوئید قدامی، تحت کتفی، سینه‌ای کوچک

د. گوشه‌ای، دلتوئید قدامی، تحت کتفی

۲۰. کدام یک از عضلات زیر نقش مهمتری در انجام حرکت باز کردن و فراباز کردن بازو دارد؟

الف. دلتوئید بخش خلفی، ب. سینه‌ای بخش جناغی

ج. گرد بزرگ

۲۱. عضله فوق خاری در انجام کدام یک از حرکات زیر نقش مهمی دارد؟

الف. پرشی ب. پرتابی ج. غلتشی د. لغزشی

۲۲. حرکت چرخش داخلی بازو توسط عضله غرابی - بازویی در چه صورتی انجام می‌شود؟

الف. اگر حرکت از صفر درجه شروع شود. ب. اگر حرکت از ۴۵ درجه شروع شود.

ج. اگر حرکت از چرخش خارج انجام شود. د. اگر حرکت از ۹۰ درجه شروع شود.

۲۳. در دور شدن افقی بازو کدام قسمت از عضله دلتوئید نقش دارد؟

الف. قدامی، ب. خلفی، ج. قدامی و خلفی، د. میانہ

۲۴. در سرویس والبال، در آرنج و ساعد چه حرکتی انجام می‌شود؟

الف. باز شدن آرنج ب. خم شدن آرنج

ج. چرخش به بیرون (سوپی، نشستن) د. چرخش داخلی، (پرونیشن)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی و کُد درس: تربت بدنی (۱۲۱۵۰۰۸)

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۵. کدام عضله در سویی نیشن ساعد دخالت دارد؟

الف. دو سربازویی ب. درون گرداننده مربع ج. سه سربازویی د. سه گوش آرنجی

۲۶. در کدام مهارت، حرکات چرخشی ستون مهره‌ها حول محور عمودی مشاهده می‌شود؟

الف. پرتاب وزنه ب. پرش استرادل ج. شیرجه د. بالا رفتن از طناب

۲۷. عملکرد عضله دوقلو در بلند شدن روی پنجه پاها، چه نوع اهرمی است؟

الف. اول ب. دوم ج. سوم د. اول و سوم

۲۸. هر گونه تغییری در وضعیت جسم، اغلب موجب تغییر در سرعت و آن نیز می‌شود.

الف. نیروی محرک ب. اصطکاک ج. شکل کلی د. نیروی مقاوم

۲۹. وقتی فردی با قامت مستقیم به هوا بپرد و سپس ران خود را جمع کند، کدام عضله پاهایش را به سمت بالا و تنه را به سمت پائین می‌کشد؟

الف. شکمی ب. مربع کمری و راست رانی ج. راست رانی د. پیسواس

۳۰. در حرکت اسکوات، در ران حرکت و در زانو حرکت انجام می شود.

الف. باز شدن - باز شدن
ب. خم شدن - خم شدن

ج. باز شدن - خم شدن

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	شماره سوال
عادی	ب	1
عادی	الف	2
عادی	ب	3
عادی	ج	4
عادی	د	5
عادی	الف	6
عادی	ب	7
عادی	الف	8
عادی	ج	9
عادی	د	10
عادی	الف	11
عادی	ج	12
عادی	د	13
عادی	الف	14
عادی	الف	15
عادی	ج	16
عادی	د	17
عادی	الف	18
عادی	ب	19
عادی	د	20
عادی	ب	21
عادی	ج	22
عادی	ب	23
عادی	ج	24
عادی	الف	25
عادی	ج	26
عادی	ب	27
عادی	د	28
عادی	د	29
عادی	الف	30

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۱۸۹-۱۸۸

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - - دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد *

الف. سرعت اهرم ب. قدرت اهرم ج. دامنه حرکتی اهرم د. سرعت و دامنه حرکت اهرم

نام درس: حرکت شناسی ورزشی
رشته تحصیلی و گُذ درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۰۸
تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: -
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
گُذ سری سؤال: یک (۱)
استفاده از: - مجاز است.

۱۰. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. اگر یک عضله تحت تمرینهای کانستریک قرار گیرد، افزایش قابل توجهی در توان نیروی اکستریکی آن بوجود می آید.

ب. اگر یک عضله تحت تمرینهای کانستریک قرار گیرد، افزایش قابل توجهی در توان نیروی استاتیک آن بوجود می آید.

ج. اگر یک عضله تحت تمرینهای اکسنتریک قرار گیرد، قدرت کانسنتریک عضله برای افزایش نیرو با افزایش تندی کاهش می یابد.

د. اگر یک عضله تحت تمرینهای اکسنتریک قرار گیرد، قدرت کانسنتریک عضله برای افزایش نیرو با افزایش تندی افزایش می یابد.

۱۱. گروه عضلانی که باعث حرکت نزدیک شدن ران می شوند در کدام قسمت این استخوان قرار دارند؟

الف. بخش خارجی ب. بخش داخلی ج. بخش قدامی د. بخش خلفی

۱۲. در حرکت آبداکشن بازو وقتی تنه بازو بیش از درجه شود حرکت آبداکشن بازو و همراه با چرخش کتف است.

الف. ۹۰ درجه - بالایی ب. ۴۵ درجه - بالایی ج. ۹۰ درجه - پایینی د. ۴۵ درجه - پایینی

۱۳. زمانی که در حالت ایستاده پا را از بغل بالا می آوریم، کدام یک از عضلات زیر را به فعالیت وا می داریم؟

الف. همسترینگ ب نزدیک کننده دراز ج. راست قدامی د. سرینی میانی

۱۴. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. آرنج حول دو محور افقی عرضی و عمودی حرکت می کند.

ب. فقط حول محور افقی عرضی حرکت می کند.

ج. زائده آرنجی نقشی در محدودیت حرکتی آرنج ندارد.

د. عضله فوق خاری مهمترین نقش را در آبداکشن بازو دارد.

۱۵. کدام یک از عضلات زیر در زمره چرخش دهنده های خارجی ران محسوب می شوند؟

الف. دو سر رانی ب. کشنده پهن نیام ج. راست داخلی د. مربع رانی

۱۶. فردی با زانوی مستقیم و خمیده از ران از بارفیکس آویزان شده است، چنانچه مرکز ثقل ران او ۰/۴۰ متر دورتر از مفصل باشد و

نیروی جاذبه ای برابر ۱۰۰ نیوتن روی پا اعمال شود، وزن پای فرد چند کیلوگرم می باشد؟

الف. ٤٠ ب. ٢٥ ج. ١٥ د. ١٠

۱۷. مفصل بین زنداسفل و استخوان بازو در ناحیه آرنج از کدام نوع است؟

الف. لقمه ای ب. لولایی ج. استوانه ای د. زینی

۱۸. کدام یک از عضلات زیر در آداکشن بازو دخالت ندارد؟

الف. پشتی بزرگ ب. فوق خاری ج. غرابی ج. سه سر بازویی (سردراز)

نام درس: حرکت شناسی ورزشی
 رشته تحصیلی و گُذ درس: تربیت بدنی - ۱۳۱۵۰۰۸
 تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: - -
 زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - - دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
 مجاز است. استفاده از: - -
 گُذ سری سؤال: یک (۱)

۱۹. کدام یک از حرکات زیر در مفصل ران رخ نمی دهد؟

الف. هایپر اکستشن ب. اینورژن ج. فلکشن افقی د. هایپر آداکشن

۲۰. حرکات فلکشن و اکستنشن حول چه محوری انجام می گیرند؟

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

۲۱. مفاصل زینی شکل جزء کدام دسته از مفاصل می باشند؟

الف. متحرک ب. نیمه متحرک ج. غیر متحرک د. مسطح

۲۲. حرکت های پیراکستنشن ستون فقرات به ترتیب در کدام یک از قسمتهای آن آسان تر انجام می شود؟

الف. گردن، کمر و پشت
ب. گردن، کمر و پشت به یک میزان است.

ج. پشت، گردن و کمر
د. کمر، گردن، پشت

۲۳. عمل عضله دو سر رانی نسبت به دیگر عضلات همسترینگ در کدام یک از حرکات ران متضاد است؟

الف. فلکشن ب. چرخش ج. اکستنشن د. فلکشن افقی

۲۴. انقباض کدام یک از عضلات زیر باعث چرخش تنه می شود؟

الف. راست شکمی ب. مربع کمری ج. مورب داخلی شکمی د. مورب خارجی شکمی

۲۵. عضله پسواس موجب حرکت می شود.

الف. گردن ب. ستون فقرات ج. کمر د. مچ پا

۲۶. فردی که خم شده است تا انگشتان دست خود را به انگشتان پا برساند، حرکت انجام شده در ستون فقرات (مهره های کمری) او حول کدام محور حرکتی می باشد؟

الف. سهمی ب. هوریزنتال ج. ساجیتال د. فرونتال

۲۷. این عضله در قسمت خلفی تنه قرار دارد، از تاج خاصره ای و زائده عرضی چهارمهره پایینی شروع شده و به دنده دوازدهم و زائده عرضی دو مهره بالائی کمر متصل است؟

الف. پسواس ب. مربع کمری ج. عرضی شکم د. مورب خارجی

نام درس: حرکت شناسی ورزشی	تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۰۸	زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه
---	آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
گد سری سوال: یک (۱)	استفاده از: --
	مجاز است.

۲۸. کدام عبارت زیر غلط است؟
- الف. انجام حرکت هایپراکستنشن در خانم ها رایج تر است.
- ب. مهره های کمری در فلکشن جانبی محدودیت حرکتی دارند
- ج. مفصل بین استخوان زند زیرین و استخوان بازو از نوع مفاصل لولایی است.
- د. عضلات برون گرداننده ساعد نسبت به عضلات درون گرداننده ضعیف تر هستند.
۲۹. عضله سیرینی بزرگ در انجام کدام حرکت زیر نقش مهم تری دارد؟
- الف. تا شدن ران ب. نزدیک شدن ران ج. دور شدن ران د. باز شدن ران
۳۰. حرکت چرخشی در زانو فقط زمانی انجام می شود که :
- الف. زانوخم باشد. ب. زانو راست باشد.
- ج. زانو در حالت چرخش به داخل باشد. د. زانو در حالت خنثی باشد.

وضعت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
عادي					ج	1
عادي					الف	2
عادي					د	3
عادي					الف	4
عادي					الف	5
عادي					ب	6
عادي					الف	7
عادي					د	8
عادي					د	9
عادي					ج	10
عادي					ب	11
عادي					الف	12
عادي					د	13
عادي					الف	14
عادي					د	15
عادي					ب	16
عادي					ب	17
عادي					ب	18
عادي					ب	19
عادي					ب	20
عادي					الف	21
عادي					الف	22
عادي					ب	23
عادي					د	24
عادي					ج	25
عادي					د	26
عادي					ب	27
عادي					ب	28
عادي					د	29
عادي					الف	30

نمونہ سوال امتحانی نیمسال دوم ۸۸-۸۷

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سوال: نسی: ۳۰ تکمیلی: --
زمان آزمون (بقیه): تستی و تکمیلی: ۵۰ نسی: --

* دانشجوی گرامی: لطفاً گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر بر عهده شما خواهد بود.
** این آزمون نمره منفی ندارد.

۱. کدامیک از حرکات زیر در ستون فقرات (مهره‌های پشتی) آزادتر و راحت‌تر می‌شود؟
الف. فلکشن ب. اکستنشن ج. حرکات چرخشی د. آبداکشن
۲. کدامیک از عضلات زیر در حرکت اکستنشن و فلکشن جانبی گردن مؤثر است؟
الف. جناغی چنبری پستانی ب. نیمه خاری راسی ج. گوشه‌ای د. مورب راسی تحتانی
۳. کدامیک از عبارات زیر غلط است؟
الف. تغییر در حالت بدن باعث تغییر ارتفاع مرکز ثقل از سطح زمین خواهد شد.
ب. یافتن مرکز ثقل در یک شیء متقارن آسانتر است.
ج. طول اعضای بدن در موقعیت مرکز ثقل مؤثر است.
د. موقعیت مرکز ثقل ورزشکار در شوت هوک بسکتبال و پرتاب اوت فوتبال یکسان است.
۴. سر متحرک عضله راست شکمی به غضروف کدام دنده متصل است؟
الف. دنده‌های ۳ و ۴ و ۵ ب. دنده‌های ۵ و ۶ و ۷ ج. دنده‌های ۴ و ۵ و ۶ د. دنده‌های ۶ و ۷ و ۸
۵. کدامیک از عضلات زیر در حرکت تا شدن مفصل زانو شرکت دارد؟
الف. چهار سررانی ب. سوئز و خاصره ج. سرینی‌ها د. همسترینگ
۶. شرح زیر مربوط به کدامیک از مفاصل زیر است؟
«سطح بیضی شکل، یک سطح محدب و یک سطح مقعر، مانند مفصل زانو»
الف. استوانه‌ای ب. لولایی ج. لقمه‌ای د. زینی
۷. حرکات چرخشی حول کدامیک از محورهای حرکتی زیر انجام می‌شود؟
الف. افقی - سهمی ب. افقی ج. عمودی د. افقی - عرضی
۸. سر کوتاه عضله دو سر بازویی این عضله را در انجام کدام حرکت دخالت می‌دهد؟
الف. اکستنشن ب. چرخش داخلی ج. آبداکشن د. آداکشن
۹. عبارت صحیح را در عبارات زیر مشخص کنید.
الف. عضله دو سر بازویی در زیر عضله بازوی قدامی قرار دارد.
ب. زمانی که آرنج در حالت خنثی است عضله بازویی و زند اعلائی بهترین وضعیت را برای فلکشن بازو دارند.
ج. عضله سه گوش آرنجی در بخش قدامی آرنج قرار دارد.
د. مهمترین نقش عضله سه گوش آرنجی اکستنشن بازو است.
۱۰. سر ثابت عضله دو سر بازویی به کجا متصل است؟
الف. لبه سطح مفصل حفره دوری و زائده غرابی ب. بخش خلفی زائده غرابی
ج. برجستگی زند زیرین د. پشت حفره دوری

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سوال: نسی: ۳۰ تکمیلی: -- نثری: --

زمان آزمون (بقیه): تستی و تکمیلی: ۵۰ نثری: --

۱۱. کدامیک از بخشهای عضله دوزنقه در عمل چرخش دهندگی کتف با عضله دندانهای بزرگ همکاری می‌کنند؟

الف. ۱ و ۲ ب. ۲ و ۴ ج. ۱ و ۴ د. ۲ و ۳

۱۲. هنگام فرود ژیمناست به زمین پس از عملیات دارحلقه، خم شدن زانوها را کدام گروه از عضلات کنترل می‌کند؟

الف. تاکننده‌های زانو ب. تاکننده‌های ران ج. بازکننده‌های زانو د. بازکننده‌های ران

۱۳. حرکت بالاکشیدن کتف از کدام مفصل انجام می‌شود؟

الف. بازو - کتف ب. جناغ - ترقوه ج. آخرومی - ترقوه د. غرابی - بازویی

۱۴. این عضله در عمل فلکشن و چرخش سر به یک طرف بسیار قوی عمل می‌کند.

الف. گوشه‌ای ب. نردبان ج. طویل گردنی د. جناغی - چنبری

۱۵. کدامیک از عضلات زیر نقش مهمتری را در بالا کشیدن کتف به عهده دارد؟

الف. عضله گوشه‌ای ب. بخش ۱ دوزنقه ج. بخش ۴ دوزنقه د. جناغی - چنبری

۱۶. کدام گزینه در ارتباط با عملکرد عضله رکبی صحیح است؟

الف. فلکشن و چرخش داخلی ساق پا ب. چرخش داخلی ساق پا

ج. فلکشن و چرخش ساق پا د. فلکشن و هایپراکستنشن

۱۷. عضله خیاطه علاوه بر حرکت فلکشن در حرکت و چرخش خارجی ران مؤثر است.

الف. چرخش داخلی ب. آداکشن افقی ج. آداکشن د. آداکشن

۱۸. کدامیک از حرکات زیر در نتیجه انقباض یک طرفه عضله مورب خارجی شکم ایجاد می‌شود؟

الف. اکستنشن تنه ب. فلکشن لگن ج. فلکشن جانبی تنه د. فلکشن تنه

۱۹. سر متحرک عضله پسواس به کدام بخش از سیستم اسکلتی متصل است؟

الف. برجستگی کوچک استخوان ران ب. بالای خط خشن

ج. بخش خلفی استخوان درشت نی د. برجستگی بزرگ استخوان ران

۲۰. در دور کردن یک پا از پای دیگر کدام عضله زیر نقش مهمی دارد؟

الف. سرینی میانی ب. چهار سر ران ج. همسترینگ د. سرینی بزرگ

۲۱. در حالت ایستاده روی زمین با بالا آوردن یک پا مرکز ثقل چه تغییری می‌کند؟

الف. بالاتر می‌رود. ب. تغییری نمی‌کند. ج. پایین تر می‌رود. د. عقب تر می‌رود.

۲۲. زمانی که در پرش به طرف بالا تماس بدن با زمین قطع می‌شود، کدامیک از موارد زیر به وقوع می‌پیوندد؟

الف. مرکز ثقل ۴ سانتیمتر بالا می‌رود. ب. ارتفاع مرکز ثقل تغییر می‌کند.

ج. تغییری در حداکثر ارتفاع مرکز ثقل حاصل نخواهد شد. د. مرکز ثقل هشت سانتیمتر بالا می‌رود.

۲۳. مفصل بین دو مهره اطلس و آکسیس از کدام نوع است؟

الف. زینی ب. قرقره‌ای ج. کروی د. استوانه‌ای

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سوال: نسی: ۳۰ تکمیلی: --
زمان آزمون (بقیه): تسمی و تکمیلی: ۵۰ نسی: --

۲۴. کدامیک از عبارات زیر غلط است؟

الف. در چرخش اجسام، چنانچه شعاع حرکت کوتاهتر باشد، آغاز حرکت آسانتر است.

ب. در ساختمان اهرمی بدن مفاصل به منزله تکیه گاه اهرم هستند.

ج. نیروهای عضله دقیقاً به یک میزان روی سر ثابت و متحرک عضلات اثر می‌گذارند.

د. عضلات سرینی در شوت روی پا نقش اصلی را بعهده دارند.

۲۵. چنانچه فاصله اهرم عضلانی (dm) از مرکز مفصل ۳ سانتیمتر و فاصله مرکز ثقل و یا وزنه از مرکز مفصل ۳۰ سانتیمتر و

مقدار وزنه ۲۰ کیلوگرم باشد، نیروی عضلانی مورد نیاز برای جابجایی این وزنه چقدر است؟

الف. بیش از ۲۰۰ کیلوگرم

ب. ۲۰۰ کیلوگرم

ج. ۱۵۰ کیلوگرم

د. کمتر از ۱۵۰ کیلوگرم

۲۶. کدامیک از عضلات زیر در چرخش خارجی ران دخالت دارد؟

الف. دو سررانی ب. نیم وتری ج. نیم غشایی د. چهار سررانی

۲۷. حرکات فلکشن و هایپرفلکشن حول کدام محور انجام می‌شود؟

الف. افقی عرضی ب. عمودی ج. افقی سهمی د. افقی

۲۸. در مچ پا، حرکت اکستنشن را و حرکت فلکشن را می‌نامند.

الف. اینورژن - اورژن ب. پلانترفلکشن - دورسی فلکشن

ج. آداکشن - آبداکشن د. دورسی فلکشن - پلانتر فلکشن

۲۹. کدامیک از عضلات زیر در حرکت پرونیشن ساعد دخالت ندارند؟

الف. مربع درون گرداننده ب. درون گرداننده مدور ج. دو سر بازوئی د. بازوئی زند اعلائی

۳۰. کدامیک از عضلات زیر در حرکات مچ پا متضاد یکدیگرند؟

الف. دوقلو و نعلی ب. دوقلو و ساقی قدامی

ج. ساقی قدامی و بازکننده انگشتان د. تاکننده دراز شست و ساقی خلفی

عادي	ج	1
عادي	ج	2
عادي	د	3
عادي	ب	4
عادي	د	5
عادي	ج	6
عادي	ج	7
عادي	د	8
عادي	ب	9
عادي	الف	10
عادي	الف	11
عادي	ج	12
عادي	ب	13
عادي	د	14
عادي	الف	15
عادي	الف	16
عادي	د	17
عادي	ج	18
عادي	الف	19
عادي	الف	20
عادي	الف	21
عادي	ج	22
عادي	د	23
عادي	د	24
عادي	الف	25
عادي	الف	26
عادي	الف	27
عادي	ب	28
عادي	ج	29
عادي	ب	30

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۸۸-۸۷

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

تعداد کل صفحات: ۳

۱. مطالعه حرکت های ساعد ، مچ و انگشتان دست در کدامیک از حالت های ایستادن انجام پذیر نیست ؟
الف. ایستادن آنا تومیکی
ب. ایستادن طبیعی
ج. ایستادن آنا تومیکی و طبیعی
د. در همه حالتها قابل مطالعه است
۲. کدامیک از سطوح زیر به صورت صفحه ای از چپ به راست می گذرد و بدن را به دو نیمه قدامی و خلفی تقسیم می کند؟
الف. سهمی
ب. میانی
ج. آهیانه ای (عرضی)
د. افقی
۳. فلکشن و اکستنشن حول کدام محور یا محورهای زیر انجام پذیر است ؟
الف. افقی - عرضی
ب. افقی - سهمی
ج. عمودی - عرضی
د. عمودی
۴. کدامیک از حرکات زیر حول محور عمودی انجام می شود؟
الف. آبداکشن
ب. فلکشن
ج. چرخش خارجی و داخلی ساعد
د. خم شدن جانبی تنه
۵. مفصل بین زند زیرین و استخوان بازو در ناحیه آرنج از کدام نوع مفاصل سینوویال می باشد؟
الف. کروی
ب. لولایی
ج. استوانه ای
د. زینی
۶. کدامیک از مفاصل زیر از نوع زینی است؟
الف. زانو
ب. زند زیرین و استخوانهای مچ دست
ج. زند زیرین و استخوان بازو
د. بین مچ دست و استخوان کف دستی
۷. حرکات ران حول چند محور حرکتی انجام می شود ؟
الف. بدون محور
ب. یک محور
ج. دو محور
د. سه محور
۸. کدام عضله از عضلات نزدیک کننده ران است؟
الف. راست داخلی
ب. خیاطه
ج. کشنده پهن نیام
د. پسواس
۹. کدام عضله از عضلات خم کننده زانو است ؟
الف. راست قدامی
ب. دوقلو
ج. خیاطه
د. دوسررانی
۱۰. عضله راست رانی در انجام کدامیک از حرکات زیر ، نقش دارد ؟
الف. خم شدن و باز شدن زانو
ب. دور شدن و نزدیک شدن ران
ج. خم شدن و باز شدن ران
د. دور شدن و نزدیک شدن زانو
۱۱. حرکات پا حول کدام محورها انجام می شود؟
الف. افقی - عرضی
ب. افقی - سهمی
ج. عمودی
د. افقی - عرضی
۱۲. کدام عضله در حرکت اورژن مچ پا دخالت دارد ؟
الف. ساقی قدامی
ب. ساقی خلفی
ج. نعلی
د. کف پای
۱۳. مطالعه کدامیک از حرکات کتف در وضعیت آنا تومیکی امکان پذیر نیست ؟
الف. بالارفتن کتف
ب. نزدیک شدن کتف
ج. چرخش پایینی کتف
د. بلند شدن لبه پایینی کتف
۱۴. عمل اصلی کدامیک از عضلات زیر بالا کشیدن استخوان کتف است ؟
الف. متورای الاضلاع و ذوزنقه
ب. گوشه ای
ج. متورای الاضلاع
د. ذوزنقه

۱۵. کدام گروه عضلات زیر موجب دور شدن کتف از ستون فقرات می شوند؟
الف. گوشه‌ای و متوازی الاضلاع
ب. سینه‌ای کوچک و گوشه‌ای
ج. دندان‌های قدامی و گوشه‌ای
د. دندان‌های قدامی و سینه‌ای کوچک
۱۶. عمل پایین کشیدن کتف توسط کدام گروه عضلات زیر انجام می شود؟
الف. سینه‌ای کوچک ، قسمت چهارم دوزنقه‌ای و تحت ترقوه‌ای
ب. سینه‌ای بزرگ ، قسمت اول دوزنقه‌ای ، تحت کتفی
ج. دندان‌های بزرگ ، گوشه‌ای ، تحت ترقوه‌ای
د. سینه‌ای کوچک ، قسمت چهارم دوزنقه‌ای ، گوشه‌ای
۱۷. عضلات گوشه‌ای، دوزنقه‌ای (قسمت اول و دوم) و متوازی الاضلاع مشترکاً کدام عمل زیر را انجام می‌دهند؟
الف. پایین کشیدن کتف ب. بالا کشیدن کتف ج. دور کردن کتف د. نزدیک کردن کتف
۱۸. حرکات چرخش داخلی بازو در کدامیک از حرکات زیر دیده می‌شود؟
الف. پرش با نیزه ب. سرویس والیبال ج. ضربات تنیس روی میز د. پرتاب دیسک
۱۹. در حرکت فلکشن بازو کدام گروه عضلانی نقش فعالتری دارند؟
الف. گوشه‌ای ، قدامی دلتوئید ، تحت کتفی
ب. قدامی دلتوئید ، تحت کتفی ، سینه‌ای کوچک
ج. سینه‌ای بزرگ (بخش ترقوه‌ای) ، غرابی بازویی و تحت کتفی
د. سینه‌ای بزرگ (بخش ترقوه‌ای) ، دوسربازویی (سرکوتاه) ، غرابی بازویی
۲۰. عملکرد عضله گرد پشتی کدام است؟
الف. باز شدن ، نزدیک شدن و چرخش داخلی بازو ب. دور کردن ، نزدیک کردن کتف
ج. فلکشن، دور شدن و چرخش خارجی بازو د. دور کردن ، چرخش بالایی کتف
۲۱. در حرکت آبداکشن بازو کدام عضله اصلی ترین نقش را دارد؟
الف. فوق خاری ب. دلتوئید ج. دو سربازویی (سردراز) د. گردپشتی
۲۲. در..... عضلات تحت کتفی ، پشتی بزرگ و گرد بزرگ نقش اصلی به عهده دارند.
الف. دور کردن ب. نزدیک کردن ج. چرخش داخلی بازو د. خم کردن
۲۳. کدامیک از گزینه‌های زیر در مورد عضله دلتوئید و عملکرد آن در دور شدن افقی بازو صحیح است ؟
الف. بخش خلفی دلتوئید نقش دارد ب. بخش قدامی دلتوئید نقش دارد
ج. بخش میانی دلتوئید نقش دارد د. بخش قدامی و خلفی توأماً نقش دارند
۲۴. دراسکی کدامیک از حرکات زیر در آرنج و ساعد دیده می شود؟
الف. چرخش داخلی ساعد ب. چرخش خارجی ساعد ج. خم شدن آرنج (فلکشن) د. باز شدن (اکستنشن)
۲۵. کدام عضله بازکننده آرنج است ؟
الف. بازویی قدامی ب. دوسربازویی ج. سه گوش آرنجی د. بازویی زند اعلائی
۲۶. حرکات چرخشی ستون مهره ها حول محور عمودی در کدامیک از مهارت‌های زیرقابل مشاهده است؟
الف. شیرجه ب. پرتاب وزنه ج. بالا رفتن از طناب د. پرش استرادل

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد کل صفحات: ۳

۲۷. عملکرد عضله دو قلو ی پشت ساق پا در حرکت باز شدن مچ پا، اهرم نوع چندم است ؟

الف. اول ب. دوم ج. سوم د. دوم و سوم

۲۸. هرگونه تغییری در وضعیت جسم اغلب باعث تغییر در سرعت و..... آن نیز می شود.

الف. اصطکاک ب. شکل کلی ج. نیروی مقاوم د. نیروی محرک

۲۹. چه مواردی تعیین کننده حرکتی است که در یک عضو اتفاق می افتد؟

الف. اصطکاک، شکل کلی، نیروی مقاوم

ب. موقعیت سر ثابت و متحرک عضله ، مسیر کشش عضله و مرکز ثقل

ج. موقعیت سر ثابت و متحرک عضله ، نیروی مقاوم ، نیروی محرک

د. مسیر کشش عضله، اصطکاک ، نیروی مقاوم

۳۰. در حرکت کشش بارفیکس در شانه و کتف به ترتیب چه حرکتی انجام می شود؟

الف. خم شدن ، دور شدن و کشش پایینی ب. باز شدن ، نزدیک شدن و کشش بالایی

ج. باز شدن ، دور شدن و کشش پایینی د. خم شدن ، نزدیک شدن، کشش بالایی

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
	حذف با تأثیر مثبت				ب	1
	عادی				ج	2
	عادی				الف	3
	عادی				ج	4
	عادی				ب	5
	عادی				د	6
	عادی				د	7
	عادی				الف	8
	عادی				ب	9
	عادی				ج	10
	حذف با تأثیر مثبت				د	11
	عادی				الف	12
	عادی				ج	13
	عادی				ب	14
	عادی				د	15
	عادی				الف	16
	عادی				ب	17
	عادی				ج	18
	عادی				د	19
	عادی				الف	20
	عادی				ب	21
	عادی				ج	22
	عادی				الف	23
	عادی				ج	24
	عادی				ج	25
	عادی				الف	26
	عادی				الف	27
	عادی				ج	28
	عادی				ب	29
	عادی				ب	30