



دانشگاه پیام نور  
(مرکز آزمون)

استان:

نیمسال اول ۸۹-۸۸

کارشناسی (ست) - جبرانی ارشد

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: -

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۰۸

---

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: ---

مجاز است.

امام علی<sup>(ع)</sup>: برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. حرکت اینورژن و اورژن (چرخش به داخل و یا خارج) مچ پا حول کدام محور و روی کدام سطح انجام می‌شود؟

الف. محور تاجی و سطح سهمی

ب. محور افقی و سطح عمودی

ج. محور سهمی و سطح فرونتال (عرضی)

د. محور عمودی و سطح افقی

۲. عملکرد عضله بازویی قدامی در فلکشن آرنج اهرم نوع..... است (یک وزنه ۳ کیلوگرمی نیز در دست می‌باشد)

الف. سوم

ب. دوم

ج. اول

د. گاهی اوقات اول

۳. کدام یک از موارد زیر را می‌توان به عنوان مرکز ثقل بدن (به صورت فرضی) در نظر گرفت؟

الف. محل تلاقی محور حرکتی عمودی با صفر افقی

ب. محل تلاقی سطوح افقی و سهمی

ج. محل تلاقی سه محور حرکتی

د. محل تلاقی سه سطح افقی، عرضی و سهمی

۴. کدام یک از حرکات زیر جزو وظایف عضله نزدیک کننده کوتاه نمی‌باشد؟

الف. اکستنشن

ب. فلکشن

ج. چرخش داخلی

د. آداکشن

۵. کدام یک از عضلات زیر فقط روی حرکات یک مفصل موثر است؟

الف. کف پای

ب. دو قلوی پشت ساق

ج. نعلی

د. باز کننده انگشتان

۶. کدام یک از عضلات زیر بر حرکات مفصل ران و زانو اثر می‌گذارد؟

الف. راست داخلی و شانه ای

ب. نیمه غشایی و خیاطه

ج. خیاطه و پهن خارجی

د. نیم وتری و نزدیک کننده بزرگ

۷. عمل کدام یک از عضلات زیر بر روی بازو مشابه عضله پستی بزرگ است؟

الف. گرد بزرگ

ب. گرد کوچک

ج. سینه ای کوچک

د. فوق خاری

۸. در حرکت « دربیال فوتبال » از این حرکت در مفصل ران استفاده زیادی می‌شود؟

الف. آداکشن

ب. فلکشن

ج. اکستنشن

د. آداکشن

۹. وقتی که نقطه اتکاء به نیروی محرک نزدیک باشد، کدامیک از موارد زیر مقدار بیشتری دارد؟

الف. سرعت اهرم

ب. قدرت اهرم

ج. دامنه حرکتی اهرم

د. سرعت و دامنه حرکت اهرم

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: -

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۰۸

---

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: ---

مجاز است.

۱۰. کدام عبارت زیر صحیح است؟

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

ب. اگر یک عضله تحت تمرینهای کانسنتریک 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 عضلاتی 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 زاویه بین 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. سרینی 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. ۴۰      ب. ۲۵      ج. ۱۵      د. ۱۰

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 آبداکشن بازو دخالت ندارد؟

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

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: -

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۰۸

---

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: ---

مجاز است.

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

الف. هایپراکستنشن      ب. اینورژن      ج. فلکشن افقی      د. هایپراآداکشن

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 هایپراکستنشن 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 سررانی 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 چهارم مهره 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

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —  
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه  
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکت شناسی ورزشی  
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

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 سרینی 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.