

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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) (۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی)
گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۱- کدامیک از عبارات زیر از اهداف حرکات اصلاحی است؟

۱. پیشگیری و رفع برخی ناهنجاریهای روانی و جسمی توسط تمرینات بدنی

۲. درمان و تشخیص ناهنجاریهای جسمانی

۳. پیشگیری و رفع برخی ناهنجاریهای جسمانی توسط تمرینات بدنی

۴. اجرای برنامه ورزشی و تمرینات قامتی

۲- خستگی در هنگام راه رفتن و ایستادن و کوفتگی در ناحیه جلویی سینه پا از علائم کدام ناهنجاری است؟

۱. شست کج ۲. انگشت چکشی ۳. کف پای صاف ۴. کف پای گود

۳- کدام مورد از عوامل ساختمانی نسبت به دیگر عوامل در وضعیت بدنی مطلوب موثرتر است؟

۱. نژاد - عضلات ۲. عادات مختلف - حالات روحی

۳. نژاد-سنت ۴. اسکلت-عضلات

۴- نزدیک شدن انگشت شست به طرف انگشت دوم را چه می نامند؟

۱. ژانواروم ۲. هالکوس والگوس ۳. ژنو والگوس ۴. هالکوس و اروس

۵- کدام ناهنجاری باعث می شود که ستون فقرات و قفسه سینه بطور طبیعی رشد نکنند؟

۱. نامتوازن بودن قدرت عضلانی بدن ۲. لاغر شدن عضلات

۳. کاهش قدرت عضلات ۴. ضعف انعطاف پذیری

۶- در کدام روش تنفسی تبادلات اکسیژن در بخش تحتانی ریه ها صورت می گیرد؟

۱. تنفس عضلات بین دنده ای ۲. تنفس سطحی

۳. تنفس شکمی ۴. تنفس عمقی

۷- کدام عبارت نشاندهنده بهترین موقعیت برای برقراری تعادل در یک اندام است؟

۱. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی دورتر از مفصل قرار گیرد.

۲. مرکز ثقل در ارتفاع بالاتری قرار گیرد باعث تعادل بهتری خواهد شد.

۳. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی بالاتر از مفصل قرار گیرد.

۴. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی نزدیک مفصل قرار گیرد.

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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) (۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴)

۸- مچ پای خود را در وضعیت چرخش به داخل (اینورشن) قرار دهید در این حالت پا را به سمت بالا خم کنید و مجدداً به حالت استراحت برگردید این تمرین برای کدام گروه عضلات و کدام ناهنجاری به کار می رود؟

۱. توسعه انعطاف پذیری عضلات برون گرداننده - کف پای گود
۲. توسعه انعطاف پذیری عضلات برون گرداننده - کف پای صاف
۳. توسعه انعطاف پذیری عضلات درون گرداننده - کف پای گود
۴. توسعه انعطاف پذیری عضلات درون گرداننده - کف پای صاف

۹- اصطلاح کیفیت در یک شخص سالم و طبیعی به کدام بخش اطلاق می شود؟

۱. مهره های گردنی
۲. قفسه سینه
۳. مهره های پشتی
۴. مهره های کمری

۱۰- مهمترین قوس پا کدام قوس است؟

۱. قوس طولی داخلی
۲. قوس طولی خارجی
۳. قوس عرضی داخلی
۴. قوس عرضی خارجی

۱۱- کدامیک از عوامل زیر بوجود آورنده کف پای صاف اکتسابی در ورزشکاران است؟

۱. داشتن تحرک کافی
۲. وزن کم
۳. ناهمگنی بین انعطاف پذیری و قدرت عضلات
۴. افزایش سن

۱۲- در بررسی ناهنجاری اسکولیوز ستون فقرات مشاهده بیمار از چه سمتی باید صورت بگیرد؟

۱. عقب
۲. جلو و بالا
۳. طرفین
۴. بالا و عقب

۱۳- کوفتگی احساس درد در قسمت قفسه سینه خصوصاً هنگام تلاش و فعالیت‌های جسمانی از علائم کدام ناهنجاری است؟

۱. لوردوز کمری
۲. لوردوز گردنی
۳. کیفوز پشتی
۴. کیفوز خاجی

۱۴- کدام عبارت در مورد توصیه های اصلاحی پای پرنانتری صحیح است؟

۱. نشستن به صورت چهار زانو - راه رفتن روی لبه خارجی پا - متمایل کردن پنجه ها به جلو و کمی به سمت داخل
۲. نشستن به صورت دو زانو - راه رفتن روی لبه داخلی پا - متمایل کردن پنجه ها به جلو و کمی به سمت خارج
۳. نشستن به صورت چهار زانو - راه رفتن روی لبه داخلی پا - متمایل کردن پنجه ها به جلو و کمی به سمت بیرون
۴. نشستن به صورت دو زانو - راه رفتن روی لبه خارجی پا - متمایل کردن پنجه ها به جلو و کمی به سمت بیرون

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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) (۱۲۱۵۰۱۱) - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

۱۵- حداقل تماس پشتی صندلی باید در نواحی و باشد.

۱. مهره های بالایی گردن - پایینی پشت
۲. مهره های بالایی پشت - پایینی کمر
۳. مهره های بالایی گردن - بالایی کمر
۴. مهره های بالایی کمر - پایینی پشت

۱۶- در اصلاح ناهنجاری لوردوز کمری کدام گروه عضلات باید تحت کشش قرار گیرند؟

۱. عضلات همسترینگ - چهار سر ران
۲. همسترینگ - سوئز خاصه ای
۳. عضلات سرینی - همسترینگ
۴. سوئز خاصه ای - راست رانی

۱۷- افزایش زاویه بین تا را لوردوز کمری گویند.

۱. ۲۰-۳۰ درجه
۲. ۳۰-۵۰ درجه
۳. ۴۰-۶۰ درجه
۴. ۲۰-۴۰ درجه

۱۸- تمرین زیر برای اصلاح کدام ناهنجاری به کار می رود؟

به حالت چهار دست و پا روی زمین بنشینید دست راست را ابتدا تا حد امکان بالا آورده (فراتر از شانه) سپس پایین بیاورید.

۱. لوردوز کمری
۲. پشت صاف
۳. کیفیت پشتی
۴. سربه جلو

۱۹- استفاده از کفشهای پاشنه بلند باعث چه تغییری در خط شاقول در مفصل ران می شود؟

۱. از داخل مفصل ران عبور می کند
۲. از خارج مفصل ران عبور می کند
۳. از مرکز مفصل ران عبور می کند
۴. از پشت مفصل ران عبور می کند

۲۰- تمرین زیر برای درمان کدام ناهنجاری مناسب است و کدام اصل حرکات اصلاحی را درگیر می کند؟

در حالت نشسته کف پاها را به یکدیگر بچسبانید و بکوشید پاشنه ها به بدن نزدیک شود زانوها را به تدریج باز کنید و سعی کنید آنها را به زمین برسانید.

۱. پای پرانتزی - اصل کشش
۲. پای پرانتزی - اصل تقویت
۳. پای ضربدری - اصل کشش
۴. پای ضربدری - اصل تقویت

۲۱- از علائم کدامیک از ناهنجاری ها زیر، می توان به تغییرفاصله وضعیت مهره ها، افزایش در ناحیه قدامی و کاهش در ناحیه خلفی اشاره کرد؟

۱. لوردوز کمری
۲. کیفیت پشتی
۳. افتادگی شانه ها
۴. اسکولیوز

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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) (۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴)

۲۲- "عدم تقارن تنه و کفلهها- بلندی شانه ها، نوک کتفها و چین خوردگی ناحیه خلفی لگن" از علائم کدام ناهنجاری هستند؟

۱. لوردوز کمری ۲. کیفوز پشتی

۳. افتادگی شانه ها ۴. اسکولیوز

۲۳- در ورزشکاران شنای پروانه احتمال بروز کدام ناهنجاری شایع تر است؟

۱. لوردوز کمری ۲. کیفوز پشتی ۳. افتادگی شانه ها ۴. اسکولیوز

۲۴- تمرینات یوگا جزء کدامیک تقسیم بندی تمرینات رهایی از فشار قرار دارد؟

۱. کشش در حال سکون ۲. کشش در حال حرکت

۳. برگشت به حالت اولیه ۴. تمرینات تعادلی

۲۵- تماس قوزک های داخلی با یکدیگر و فاصله گرفتن زانوها از نشانه های کدام ناهنجاری است؟

۱. پای پرانتزی ۲. پای ضربدری ۳. پای صاف ۴. پای گود

۲۶- شکل گیری کدام قوس ستون فقرات همراه با راه رفتن و ایستادن کودک است؟

۱. قوس کمری ۲. قوس گردنی ۳. قوس پشتی ۴. قوس خاجی

۲۷- کدامیک از موارد زیر علت ناهنجاری پای صاف ثابت است؟

۱. وراثت ۲. پوشیدن کفشهای پاشنه بلند

۳. ضعف عضلات پا ۴. نرمی استخوان

۲۸- در ناهنجاری پای گود فشار روی کدام قسمت افزایش می یابد؟

۱. پاشنه پا ۲. سر متاتارسالهای کف پا

۳. قوس طولی پا ۴. زانوها

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

۲۹- کدام عبارت در مورد ناهنجاری پای والگوم صحیح است؟

۱. عضلات جانب داخل و عضلات جانب خارج کشیده می شوند.
 ۲. لیگامنت جانب داخلی زانو کشیده و لیگامنت طرفی زانو در معرض فشردگی قرار می گیرد.
 ۳. عضلات همسترینگ دچار کشیدگی می شوند.
 ۴. عضلات چهار سر ران دچار کشیدگی می شوند.
- ۳۰- در لوردوز کمری باسن به کدام سمت و جهت حرکت می کند؟
۱. چرخش باسن به جلو و پایین
 ۲. چرخش باسن به جلو و بالا
 ۳. چرخش باسن به عقب و بالا
 ۴. چرخش باسن به عقب و پایین

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