

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکات اصلاحی

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 ۱۳۱۵۰۱۱

۱- نکته مهم در اجرای حرکات اصلاحی چیست؟

- ۰۱ تعیین زمان ۰۲ قوانین ۰۳ تمرین های اصلاحی ۰۴ تمرین های انطباقی

۲- وضعیت بدنی نابهنجار چه اثر سویی در بدن ایجاد می کند؟

- ۰۱ اختلالات روانی ۰۲ اختلالات جسمی ۰۳ اختلالات کارکردی ۰۴ افسردگی

۳- کدام یک از موارد زیر، در اثر آتروفی عضلات ساق پا ایجاد می شود؟

- ۰۱ تغییر شکل ظاهری ساق پا و از بین رفتن قوس کف پا ۰۲ کاهش حالت ارتجاعی عضلات ساق پا  
۰۳ تغییر شکل ظاهری ساق پا و ایجاد قوس کف پا ۰۴ تغییر شکل ظاهری ساق پا و ایجاد پای پرانتزی

۴- عاملی که باعث می شود برخی قهرمانان و ورزشکاران حرفه ای دچار ناهنجاری اسکلتی خاص شوند، چیست؟

- ۰۱ بکار نگرفتن قسمت های مختلف بدن به شکل متعادل  
۰۲ استفاده بیش از اندازه از وزنه و تمرینات شدید  
۰۳ بالا بردن قدرت عضلات و نداشتن انعطاف پذیری مناسب  
۰۴ شرکت مکرر در مسابقات و آسیب دیدگی های پیاپی در مسابقات

۵- چه زمانی قوس گردنی در کودک کامل می شود؟

- ۰۱ زمانی که کودک بر روی شکم می خوابد.  
۰۲ زمانی که کودک سر خود را بالا می گیرد.  
۰۳ زمانی که کودک می نشیند.  
۰۴ زمانی که کودک بتواند بایستد.

۶- ترتیب قوس های ستون فقرات به طور طبیعی در یک فرد سالم و بالغ چگونه است؟

- ۰۱ کیفوز گردنی - کیفوز پشتی - لوردوز کمری - کیفوز خاجی  
۰۲ لوردوز گردنی - کیفوز پشتی - کیفوز کمری - لوردوز خاجی  
۰۳ لوردوز گردنی - کیفوز پشتی - لوردوز کمری - لوردوز خاجی  
۰۴ لوردوز گردنی - کیفوز سینه ای - لوردوز کمری - کیفوز خاجی

۷- در بررسی ستون فقرات از پهلوها بیشتر به چه قسمتی پرداخته می شود؟

- ۰۱ مهره ها ۰۲ دیسک ها ۰۳ نخاع ۰۴ قوس ستون فقرات

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی

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 ۱۳۱۵۰۱۱

۸- دستگاه کانفورماتور جهت چه کاری مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. سنجش وضعیت ستون فقرات
۲. سنجش وضعیت عضلانی
۳. سنجش میزان فشار خون
۴. سنجش میزان چربی پوست در ناحیه ستون فقرات

۹- دامنه حرکتی طبیعی ستون فقرات پشتی و کمری در حالت خم شدن به پهلو چند درجه است؟

۱. ۲۵ درجه
۲. ۲۸ درجه
۳. ۳۰ درجه
۴. ۳۸ درجه

۱۰- ستون فقرات فرد سالم از نمای قدامی دارای چه ویژگی هایی است؟

۱. چهار قوس در ناحیه گردن پشت کمری و خاجی
۲. به صورت یک ستون کاملاً عمود
۳. قوس در ناحیه کمر و خاجی
۴. قوس در ناحیه گردن

۱۱- مهم ترین عوامل ایجاد ناهنجاری لوردوز گردنی کدام است؟

۱. پارگی دیسک های بین مهره های
۲. سل ستون مهره ای گردنی
۳. عفونت گردنی
۴. همه موارد

۱۲- کدام یک از موارد زیر، جزء عوارض فیزیولوژیک کیفوز است؟

۱. فعالیت قلب و ریه ها با مشکل مواجه می شود.
۲. تعادل بهم می خورد.
۳. سر به سمت جلو می آید.
۴. در دفع ادرار مشکل ایجاد می شود.

۱۳- استفاده از صندلی های پایه بلند در بلندمدت، باعث بروز و تشدید کدام یک از ناهنجاری های زیر می شود؟

۱. افزایش قوس کمر
۲. افزایش قوس ناحیه سینه
۳. افزایش درد و ناراحتی در زانو
۴. افزایش قوس های چهارگانه ستون فقرات

۱۴- کدام یک از موارد زیر، از علایم ناهنجاری لوردوز کمری است؟

۱. افزایش تحدب مهره ها به جلو و چرخش خلفی لگن و رفتن باسن به عقب و بالا
۲. افزایش تقعر مهره ها به جلو و چرخش قدامی لگن و رفتن باسن به عقب و بالا
۳. افزایش تحدب مهره ها به جلو و افتادن شکم و چرخش خلفی لگن و رفتن باسن به عقب و پایین
۴. افزایش تقعر مهره ها به جلو و چرخش قدامی لگن و رفتن باسن به عقب و پایین

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی

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 ۱۳۱۵۰۱۱

۱۵- اسکولیوز را از روی چه علایمی می توان تشخیص داد؟

۰۱. عدم تقارن سه گوش بین بازو تنه و کفلها  
۰۲. بلندی شانهها و نوک کتفها  
۰۳. چین ناحیه خلفی لگن  
۰۴. همه موارد

۱۶- از بهترین ورزشهایی که متعادل کننده سطح قدرت عضلات است، چه نام دارد؟

۰۱. دو و میدانی  
۰۲. شنا  
۰۳. کوهنوردی  
۰۴. بدنسازی (کار با دستگاه)

۱۷- کاهش قوسهای ستون فقرات در ناحیه پشت و کمر را چه می نامند؟

۰۱. پشت گود  
۰۲. پشت گرد  
۰۳. پشت صاف  
۰۴. اسکولیوز

۱۸- استفاده از بالش زیر زانو در حالت درازکش، بر روی کدام قسمت بدن مفید است؟

۰۱. دست  
۰۲. زانو  
۰۳. ستون فقرات  
۰۴. لگن

۱۹- تغییرات ناشی از عارضه پای پرانتزی در کدام یک از گزینه های زیر محسوس تر است؟

۰۱. راه رفتن  
۰۲. دویدن  
۰۳. پریدن  
۰۴. نشستن

۲۰- کدام یک از عضلات زیر، در ناهنجاری پای کمانی کوتاه و در معرض کشش غیر طبیعی قرار می گیرد؟

۰۱. درشت نی - عضلات نازک نی  
۰۲. عضلات نازک نی - شانه ای  
۰۳. درشت نی - شانه ای  
۰۴. عضله نزدیک کننده ران - درشت نی

۲۱- در ناهنجاری واروس کدام یک از وضعیت های زیر در بهبود آن مؤثر است؟

۰۱. نشستن به حالت چهار زانو  
۰۲. نشستن به حالت دو زانو  
۰۳. نشستن روی مبل  
۰۴. نشستن به حالتی که یک پا کشیده و پای دیگر به عقب جمع شود.

۲۲- اگر فاصله بین دو قوزک پا از ۲/۵ سانتی متر کمتر باشد، در کدام درجه طبقه بندی می شود؟

۰۱. درجه یک  
۰۲. درجه دو  
۰۳. درجه سه  
۰۴. درجه چهار

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 آسب شناسی ۱۲۱۵۰۱۱

۲۳- کدام گزینه از نقاط اصلی تحمل کننده وزن بدن در کف پا است؟

۱. زیر کالکائوس  
۲. زیر انتهای فوقانی متاتارس اول  
۳. زیر انتهائی فوقانی متاتارس پنجم  
۴. بالای کالکائوس

۲۴- در کدام روش اثر کف پا در حالت حرکت بررسی می شود؟

۱. روش تست آئینه  
۲. پدواسکوپ  
۳. پدوگرافی  
۴. نقش کف پا

۲۵- در افرادی که قوس عرضی پای آنان ضعیف است، امکان کدام ناهنجاری بیشتر است؟

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

۲۶- در کدام یک از عوارض پا، قوس عرضی کاهش می یابد؟

۱. کف پای صاف  
۲. کف پای گود  
۳. پنجه های چکشی  
۴. پای پهن

۲۷- در هنگام تمرین عمل دم توسط عضله ..... از پایین و عضلات ..... از جانب قدامی با ایجاد انقباض خود حجم سینه ها را برای گنجایش بیشتر ریه ها افزایش می دهند.

۱. شکمی - بین دنده ای خارجی  
۲. شکمی - بین دنده ای داخلی  
۳. دیافراگم - بین دنده ای خارجی  
۴. دیافراگم - بین دنده ای داخلی

۲۸- کدام عمل به صورت انفعالی انجام می شود؟

۱. عمل دم  
۲. عمل بازدم  
۳. حجم جاری  
۴. ظرفیت باقیمانده ریه

۲۹- در تنفس شکمی و تنفس سینه ای به ترتیب حجم ریه ها چه تغییری می کند؟

۱. حجم عرضی افزایش - ریه ها به صورت عرضی حجیم می شوند.  
۲. حجم طولی ریه کاهش - ریه ها به صورت عرضی حجیم می شوند.  
۳. حجم طولی ریه افزایش - ریه ها به صورت عرضی کاهش می یابند.  
۴. حجم طولی ریه افزایش - ریه ها به صورت عرضی حجیم می شوند.

۳۰- تعادل در کدام یک از ورزش های زیر نقش بیشتری دارد؟

۱. کشتی - والیبال  
۲. ژیمناستیک - اسکی  
۳. والیبال - بدمینتون  
۴. بدمینتون - کشتی