

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

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 ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

۱- کدام یک از بخش های تربیت بدنی بیشتر با ناهنجاری های روانی حرکتی سروکار دارد و در آن کوشش می شود که با استفاده از حرکات و فعالیت های بدنی افراد ناهنجر با اجتماع سازگار شوند؟

۰۱. تربیت بدنی انطباقی ۰۲. تربیت بدنی عمومی ۰۳. تربیت بدنی تکاملی ۰۴. تربیت بدنی اصلاحی

۲- کدام گزینه شاخص و معیار سطح سلامت عمومی و کارآیی فرد در حرکات و فعالیتها می باشد؟

۰۱. تعادل ۰۲. قدرت عضلات ۰۳. استقامت عضلات ۰۴. وضعیت بدنی

۳- بوسیله کدام یک از عوامل زیر سن فیزیولوژیک افزایش می یابد؟

۰۱. بی حرکتی و عدم فعالیت ۰۲. استراحت مطلوب
۰۳. برنامه غذایی مناسب ۰۴. فعالیت ورزشی

۴- هرچه مرکز ثقل اندام های بدن از مفاصل فاصله بیشتری داشته باشد

۰۱. بدن از کارایی بیشتری برخوردار است ۰۲. تعادل در اندام برقرار است
۰۳. به نیروی عضلانی بیشتری برای ایجاد تعادل نیاز است ۰۴. گشتاور نیروها صفر است

۵- ستون مهره ها دارای ۴ انحنا است که شامل.....می شود.

۰۱. کیفوز گردنی، لوردوز پشتی، لوردوز کمری، کیفوز خاجی
۰۲. لوردوز گردنی، کیفوز پشتی، لوردوز کمری، کیفوز خاجی
۰۳. لوردوز گردنی، کیفوز پشتی، کیفوز کمری، لوردوز خاجی
۰۴. لوردوز گردنی، کیفوز پشتی، لوردوز کمری، لوردوز خاجی

۶- نوع شدید پشت گرد یا کیفوز که در آن بخش کوچکی از ستون مهره ها (حد فاصل ۲ تا ۳ مهره) بصورت زاویه دار بیرون می زند چه نام دارد؟

۰۱. قوز ۰۲. پشت تابدار
۰۳. گوزپشتی برگشت پذیر ۰۴. گوزپشتی برگشت ناپذیر

۷- کدام گروه عضلانی در عارضه سر به جلو باید تحت کشش قرار گیرند؟

۰۱. عضلات بخش طرفی گردن ۰۲. عضلات مهره ای گردن
۰۳. عضلات بخش خلفی گردن ۰۴. عضلات بخش قدامی گردن

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

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 ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۸- کدام گزینه در بروز ناهنجاری گرد پستی موثر است؟

۱. کوتاهی عضله سوئز خاصه ای
۲. ضعف عضله ذوزنقه
۳. کوتاهی عضلات ناحیه پستی
۴. کشش بیش از حد عضلات ناحیه قدامی تنه

۹- در ناهنجاری اسکولیوز، ستون فقرات چه تغییری می کند؟

۱. در جهت خلفی افزایش انحنا پیدا می کند
۲. انحنا را از دست می دهد
۳. در جهت جانبی انحراف پیدا می کند
۴. در جهت قدامی افزایش انحنا پیدا می کند

۱۰- در ناهنجاری اسکولیوز نوع C کشش در سمت و تقویت در سمت صورت می پذیرد.

۱. تقعر- تحدب
۲. تحدب- تقعر
۳. تحدب- تحدب
۴. تقعر- تقعر

۱۱- در صافی کف پا کدام مورد رخ می دهد؟

۱. عضلات برون گرداننده تحت کشش قرار می گیرند و در نتیجه ضعیف می شوند
۲. تاندون آشیل کشیده می شود
۳. عضله دوقلو کشیده می شود
۴. عضلات درون گرداننده تحت کشش قرار می گیرند و در نتیجه ضعیف می شوند

۱۲- ناهنجاری هالکوس والگوس مربوط به کدام گزینه می شود؟

۱. دومین انگشت پا
۲. انگشت شست پا
۳. قوس طولی کف پا
۴. قوس عرضی کف پا

۱۳- کدام گزینه مربوط به ناهنجاری پای پهن می شود؟

۱. کاهش ارتفاع قوس عرضی
۲. کاهش ارتفاع قوس طولی داخلی
۳. کاهش ارتفاع قوس طولی خارجی
۴. افزایش ارتفاع قوس عرضی

۱۴- کدام یک از موارد زیر در کنترل تعادل بدن نقش ندارد؟

۱. گوش داخلی
۲. چشم ها
۳. گیرنده های حسی
۴. گوش خارجی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

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 ۱۳۱۵۰۱۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۱۵- کدام گزینه فرد را برای حملات قلبی مستعد تر می کند؟

۱. تنفس سطحی
۲. تنفس شکمی
۳. تنفس سینه ای
۴. تنفس با عضلات بین دنده ای

۱۶- کدام یک جزء روش های تشخیص کف پای صاف محسوب نمی شود؟

۱. خط شاقولی
۲. پانتوگراف
۳. روش ثبت نقش پا
۴. مشاهده

۱۷- افتادن شکم به جلو و چرخش باسن به عقب و بالا از علایم کدام ناهنجاری است؟

۱. کیفوز پشتی
۲. اسکولیوز
۳. پشت صاف
۴. لوردوز کمری

۱۸- کدام یک از ناهنجاری های زیر در نتیجه کاهش انحنای ستون فقرات ایجاد می شود؟

۱. پشت صاف
۲. لوردوز کمری
۳. اسکولیوز
۴. کیفوز پشتی

۱۹- قوس عرضی کف پا بیشتر توسط کدام یک از ساختارهای زیر محافظت می شود؟

۱. لیگامنت ها
۲. نیام کف پایي
۳. عضلات
۴. ساختار استخوانی

۲۰- حفظ تعادل هنگام ایستادن روی یک پا توسط کدامیک از موارد زیر انجام می شود؟

۱. گیرنده های فشار
۲. گیرنده های حسی
۳. چشم ها
۴. گوش داخلی

۲۱- ستون فقرات از نمای قدامی- خلفی به طور طبیعی دارای چند انحنا است؟

۱. بدون انحنا
۲. دو انحنا
۳. سه انحنا
۴. چهار انحنا

۲۲- مشاهده ستون فقرات برای ارزیابی ناهنجاری کیفوز، از چه سمتی (نمایی) انجام می شود؟

۱. جلو
۲. عقب
۳. طرفین
۴. بالا

۲۳- احتمال بروز کدامیک از ناهنجاری های زیر با استفاده از صندلی های پایه بلند در طولانی مدت که در حین نشستن پاها با زمین تماس ندارند و آویزان هستند افزایش می یابد؟

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

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 ۱۲۱۵۰۱۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

۲۴- در نتیجه کدامیک از موارد زیر فاصله بین دو مهره در ناحیه قدامی نسبت به وضعیت طبیعی افزایش و در ناحیه خلفی کاهش می یابد؟

۱. کاهش کیفوز پشتی ۲. افزایش کیفوز پشتی ۳. کاهش لوردوز کمری ۴. افزایش لوردوز کمری

۲۵- در زانوی پرانتری عضلات بخش داخلی و خارجی ران به ترتیب دچار کدامیک از موارد زیر می شوند؟

۱. کشیدگی - کوتاهی ۲. کوتاهی - کشیدگی
۳. کشیدگی - کشیدگی ۴. کوتاهی - کوتاهی

۲۶- در کدام عارضه، تمرین حرکت دادن توپ با کنار خارجی پا تجویز می شود؟

۱. کف پای گود ۲. کف پای صاف ۳. زانوی ضربدری ۴. زانوی پرانتری

۲۷- تمرینات اصلاحی کف پای صاف شامل کدام یک از موارد زیر نمی شود؟

۱. تقویت عضلات نازک نئی ۲. تقویت عضلات عمقی کف پا
۳. تقویت عضلات درشت نی ۴. توسعه انعطاف پذیری عضلات برون گرداننده

۲۸- نقاط اصلی تحمل وزن بدن کدامند؟

۱. قاپ - متاتارس اول - متاتارس پنجم ۲. پاشنه - متاتارس اول - متاتارس پنجم
۳. پاشنه - متاتارس اول - متاتارس دوم ۴. پاشنه - قاپ - متاتارس پنجم

۲۹- خستگی در هنگام راه رفتن و کوفتگی در ناحیه سینه پا از ویژگیهای کدام ناهنجاری هستند؟

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

۳۰- تمرین خوابیدن بر روی شکم و خم کردن زانو با مقاومت برای تقویت کدام گروه عضلات و در کدام ناهنجاری کاربرد دارد؟

۱. نیمه غشایی - زانو پرانتری ۲. نیمه غشایی - زانو ضربدری
۳. دو سر رانی - زانو پرانتری ۴. دو سر رانی - زانو ضربدری