

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: (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- بهترین موقعیت برای اینکه تعادل در یک اندام برقرار باشد کدام است؟

۱. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل ارتباط معکوسی با سطح اتکا دارد.
۲. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی نزدیک مفصل قرار گیرد
۳. گشتاور نیرو بیشترین مقدار - مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی دورتر از مفصل قرار گیرد.
۴. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی دورتر از مفصل قرار گیرد.

۲- کدام اصطلاح از اصطلاحات مربوط به تربیت بدنی ویژه نیست؟

۱. تربیت بدنی مدارس
۲. تربیت بدنی انطباقی
۳. تربیت بدنی تکاملی
۴. حرکات اصلاحی

۳- کدام عارضه باعث به هم خوردن ریتم و نظم طبیعی می شود؟

۱. ضعف دستگاه اسکلتی
۲. لاغر شدن عضلات
۳. نامتوازن بودن قدرت عضلات
۴. کاهش قدرت عضلات

۴- در عارضه شست کج زاویه میان بند اول استخوان شست نسبت به محور استخوان اول کف پای چه تغییری می کند؟

۱. کاهش یافته به ۹ درجه می رسد
۲. کاهش یافته به ۱۰ درجه می رسد
۳. افزایش یافته به کمتر از ۹ درجه
۴. افزایش یافته به بیش از ۱۰ درجه

۵- استفاده از شاقول در تشخیص کدامیک از ناهنجاری های زیر، کارایی ندارد؟

۱. ناهنجاری خفیف ستون فقرات
۲. ناهنجاری یک طرفه ستون فقرات
۳. وجود دو انحنای غیر طبیعی متقارن در ستون فقرات
۴. ناهنجاری های ناحیه کمری ستون فقرات

۶- هنگام تولد قوس ناحیه ستون فقرات به چه صورت می باشد؟

۱. قوس لوردوزی کمری
۲. قوس لوردوزی گردنی
۳. قوس کیفوزی
۴. صاف

۷- مشاهده ستون فقرات بیمار در بررسی ناهنجاری کیفوز، از چه سمتی باید صورت بگیرد؟

۱. عقب
۲. جلو
۳. طرفین
۴. بالا

۸- در مشاهده وضعیت ستون فقرات از نمای خلفی کدامیک از موارد زیر مد نظر قرار می گیرد؟

۱. لوردوز
۲. اسکولیوز
۳. کیفوز
۴. سر به جلو

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: 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

۹- نوع خفیف عارضه پشت گرد که در ناحیه وجود دارد نامیده می شود.

۱. کل مهره های پشتی - گوژ پشتی
۲. کل مهره های پشتی - لوردوز پشتی
۳. کل مهره های کمری - پشت گود
۴. کل مهره های گردنی - گوژ پشتی

۱۰- زمانی که لگن چرخش قدامی دارد وضعیت مهره ها به چه صورت می باشد؟

۱. مهره ها از عقب به یکدیگر نزدیک و فضای (کانال) بین مهره ای تنگ می شود.
۲. زائده های شوکی از یکدیگر دور و فضای (کانال) بین مهره ای تنگ می شود.
۳. مهره ها از عقب از همدیگر فاصله می گیرند و فضای (کانال) بین مهره ای تنگ می شود.
۴. زائده های شوکی به یکدیگر نزدیک و فضای (کانال) بین مهره ای باز می شود.

۱۱- نزدیک شدن شست پا به طرف دومین انگشت پا را.....گویند؟

۱. هالوکس والگوس
۲. بونیون
۳. انگشت چکشی
۴. انگشت چنگالی

۱۲- عبارت نادرست در مورد انگشت چکشی کدام است؟

۱. هایپراکستنشن بین بند دوم و سوم انگشتان پا
۲. هایپراکستنشن بین مفصل کف پایي - انگشتی
۳. هایپراکستنشن بین مفصل اول و دوم انگشتان پا
۴. فلکشن بین مفصل اول و دوم انگشتان پا

۱۳- کدام عارضه در ستون فقرات نقش بیشتری در کاهش حجم تنفسی دارد؟

۱. خمیدگی جانبی ستون فقرات
۲. پشت گرد
۳. گودی کمر
۴. لوردوز گردنی

۱۴- کدام گزینه را برای کاهش قوس کمری هنگام نشستن بر روی صندلی اداری باید انجام داد؟

۱. خم کردن زانوها
۲. چسباندن کمر را به پشتی صندلی
۳. دور کردن پاها از هم
۴. چسباندن لگن را به پشتی صندلی

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: 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

۱۵- کدام عامل زیر موجب افزایش قوس کمر می شود؟

۱. بلند کردن وزنه با خم شدن کمر به چپ یا راست

۲. پوشیدن کفش پاشنه بلند

۳. بلند کردن وزنه با خم شدن کمر به جلو

۴. پوشیدن کفش با پاشنه و ارتفاع جلوی پای بیش از ۵ سانتی متر

۱۶- در کدامیک از ناهنجاریهای زیر فاصله بین کندیل های داخلی ران و سر استخوان درشت نی کم و فاصله ناحیه خارجی با سر درشت نی زیاد می شود؟

۱. زانو ضربدری ۲. زانو پرنانتری ۳. کف پای صاف ۴. کف پای گود

۱۷- زمینه ساز کدامیک از عارضه های زیر، کوتاهی عضله نزدیک کننده طویل و راست داخلی به همراه ضعف عضله دو سر رانی است؟

۱. کف پای صاف ۲. لگن نابرابر ۳. زانو ضربدری ۴. زانوی پرنانتری

۱۸- در عارضه والگوم زانو رباطهای نازک نئی-رانی و درشت نی-رانی به ترتیب چه شرایطی دارند؟

۱. کشیدگی رباط نازک نئی-رانی و کوتاهی رباط درشت نی-رانی

۲. کوتاهی رباط نازک نئی-رانی و کشیدگی رباط درشت نی-رانی

۳. ضعیفی و کشیدگی هر دو رباط

۴. کوتاهی هر دو رباط

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

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

۲۰- ارتفاع کدام یک از قوس های کف پا، در کف پای صاف، کاهش یا به طور کامل از بین می رود؟

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

۲۱- علت کف پای صاف، در افراد ورزشکار چیست؟

۱. پوشیدن کفشهای نامناسب ۲. وزن زیاد

۳. کار و فعالیت بدنی ۴. عدم تعادل در انعطاف پذیری و قدرت عضلات

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: 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

۲۲- کدام گروه عضلات در عارضه کف پای صاف به ترتیب باید تحت کشش و تقویت قرار گیرند؟

۱. عضلات برون گرداننده - دوقلو
۲. نازک نی - درشت نی خلفی
۳. نازک نی - درشت نی قدامی
۴. دوقلو - درشت نی خلفی

۲۳- کدام گزینه از عوامل بوجود آورنده کف پای گود است؟

۱. پوشیدن کفش های پاشنه کوتاه
۲. کوتاهی فاسیای کف پای
۳. کوتاهی عضلات پشت پا
۴. قوی تر بودن قدرت عضلات قدامی ساق پا نسبت به خلف پا

۲۴- کدام ناهنجاری موجب افزایش تجمع اسید لاکتیک در بافتها می شود؟

۱. اسکولیوز
۲. گودی کمر
۳. افتادگی گردن
۴. افتادگی شانه

۲۵- کدام گزینه، انسان را برای حملات قلبی مستعد تر می کند؟

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

۲۶- کدام گزینه زیر نقشی در کنترل تعادل بدن ندارد؟

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

۲۷- حفظ تعادل در هنگام ایستادن روی یک پا توسط چه ارگانی انجام می شود؟

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

۲۸- کدام گزینه تقویت سطح تعادل کودکان را در پی دارد؟

۱. ایستادن دو فرد روبروی هم، بر روی یک پا و سعی در انداختن حریف با استفاده از ضربه پا
۲. ایستادن دو فرد روبروی هم، بر روی یک پا و سعی در انداختن حریف با استفاده از ضربه تنه
۳. حرکت بر روی چوب موازنه
۴. راه رفتن روی خط

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: 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

۲۹- ورزش چه تاثیری بر فشار روانی دارد؟

۱. تاثیری بر فشار روانی ندارد
۲. موجب تولید فشار روانی می شود
۳. موجب از بین رفتن فشار روانی می شود
۴. موجب تولید و یا از بین رفتن فشار روانی می شود

۳۰- کدام عارضه زیر ناشی از فشار روانی نیست؟

۱. کاهش تعداد تنفس
۲. افزایش ضربان
۳. ضعف هماهنگی عصبی عضلانی
۴. تنگ شدن رگها