

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی

۱- اصطلاح حرکات اصلاحی با کدام یک از گزینه‌های زیر مرتبط و مکمل هم هستند؟

۰۱. رشد و تکامل و توانبخشی  
۰۲. تربیت بدنی تکاملی و انطباقی  
۰۳. عضله‌شناسی، تربیت بدنی تکاملی  
۰۴. تربیت بدنی انطباقی و آناتومی

۲- کدام یک از گزینه‌های زیر، نشانگر یک وضعیت بدنی مناسب تر است؟

۰۱. سریع تر، قوی تر  
۰۲. قوی تر، آماده تر  
۰۳. خستگی کمتر، کارایی بیشتر  
۰۴. کارایی بیشتر، عضلانی تر

۳- منظور از اختلالات ساختمانی در بدن چیست؟

۰۱. اختلالاتی که با انجام حرکات اصلاحی قابل درمان هستند  
۰۲. فقط روی بافت‌های نرم مثل عضلات تأثیر می‌گذارد و وضعیت طبیعی بدن از دست می‌رود  
۰۳. فقط روی بافت‌های نرم مثل عضلات تأثیر می‌گذارد  
۰۴. زمانی که ساختار اسکلت وضعیت طبیعی خود را از دست بدهد

۴- در اثر آتروفی عضلات ساق پا چه تغییر شکلی در پا ایجاد می‌شود؟

۰۱. عارضه شست کج  
۰۲. زانوی پرانتری  
۰۳. از بین رفتن قوس کف پا  
۰۴. زانوی ضربدری

۵- عدم تعادل قدرت عضلات در کدام یک از اعضای بدن اثر بیشتری در بروز ناهنجاری‌های اسکلتی دارد؟

۰۱. مچ  
۰۲. تنه  
۰۳. پاها  
۰۴. دست‌ها

۶- در چه سنی کاهش انعطاف بدنی مشهودتر است؟

۰۱. ۵۵ سال به بالا  
۰۲. ۱۵ تا ۲۵ سالگی  
۰۳. ۱۱ تا ۱۴ سالگی  
۰۴. ۴ تا ۷ سالگی

۷- با بالا رفتن سن چه عاملی باعث کاهش ارتفاع قد در افراد می‌شود؟

۰۱. پایین آمدن متابولیسم پایه  
۰۲. قدرت جاذبه زمین  
۰۳. افزایش چربی زیر پوستی  
۰۴. فشردگی دیسک بین مهره ای

۸- چنانچه مرکز ثقل اندام‌های مختلف بدن از مفصل مربوطه عبور کند، وضعیت گشتاور نیروها در اندام به ترتیب به چه صورت است؟

۰۱. صفر، تعادل در اندام برهم می خورد  
۰۲. صفر، تعادل در اندام برقرار می شود  
۰۳. یک، تعادل در اندام برهم می خورد  
۰۴. یک، تعادل در اندام برقرار می شود

۹- در مشاهده وضعیت ستون فقرات از جهت جانبی یا کناری، کدام یک از موارد زیر مد نظر قرار می گیرد؟

۰۱. حالت شانه‌ها  
۰۲. وضعیت پوست بدن  
۰۳. بررسی وضعیت قوس‌های ستون فقرات  
۰۴. بررسی وضعیت زانوها

۱۰- دامنه طبیعی خم شدن به عقب (هایپر اکستنشن) ستون فقرات پشتی و کمری چند درجه است؟

۰۱. ۸۵ درجه  
۰۲. ۳۸ درجه  
۰۳. ۲۸ درجه  
۰۴. ۳۰ درجه

۱۱- کدام یک از گزینه‌های زیر، در رابطه با شکل ظاهری ناهنجاری پشت گرد صحیح است؟

۰۱. شکم تا حدودی می افتد  
۰۲. تسهیل فعالیت قلب و دم و بازدم  
۰۳. به هم خوردن تعادل قفسه سینه  
۰۴. کاهش ظرفیت قلب و گردش خون

۱۲- کدام یک از ناهنجاری‌های زیر، نتیجه کاهش انحنای ستون فقرات است؟

۰۱. لوردوز کمری  
۰۲. اسکولیوز  
۰۳. پشت صاف  
۰۴. کیفوز پشتی

۱۳- نوع شدید کیفوز که در آن بخش کوچکی از ستون مهره‌ها (حد فاصل ۲ تا ۳ مهره) به صورت زاویه‌دار بیرون میزنند، چه نام دارد؟

۰۱. پشت تاب‌دار  
۰۲. پشت صاف  
۰۳. قوز  
۰۴. کج‌پشتی

۱۴- کدام یک از موارد زیر، جزء خطاهای متداول در راه رفتن است؟

۰۱. در هنگام راه رفتن پنجه پاها مستقیم رو به جلو باشد  
۰۲. فاصله گام‌ها ۱۱ تا ۱۳ سانتی‌متر باشد  
۰۳. طول گام‌ها به طور متوسط برای مردان ۶۵ سانتی‌متر باشد  
۰۴. در حین گام برداشتن نیرو به طور مستقیم از پای عقب به سمت بالا وارد شود

۱۵- کدام یک از عضلات زیر، در نتیجه استفاده از کفش پاشنه بلند در طولانی مدت، کوتاه می‌شود؟

۰۱. دو قلوبی پشت ساق  
۰۲. چهار سر ران  
۰۳. قدامی کمر  
۰۴. جلوی ساق پا

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۶- در ناهنجاری های والگوم زانو، کدام یک از ساختارهای زیر دچار کشیدگی می شود؟

۱. لیگامنت جانب خارجی زانو - لیگامنت دلتوئید

۲. لیگامنت و کپسول در جانب خارجی زانو

۳. لیگامنت جانب داخلی زانو - لیگامنت دلتوئید

۴. لیگامنت و کپسول در جانب خارجی زانو - لیگامنت دلتوئید

۱۷- کدام یک از وضعیت های نشستن صحیح است؟

۱. باید راحت نشست

۲. باید روی صندلی های پایه بلند نشست

۳. در نشستن باید بخشی از نشیمنگاه روی میل یا صندلی باشد

۴. در نشستن باید کل سطح نشیمنگاه روی میل یا صندلی باشد

۱۸- تمرینات اصلاحی برای برطرف کردن ناهنجاری پای کمانی باید به گونه ای باشد که عضلات بخش ..... و ساق پا و

لیگامنت های بخش داخلی ..... تقویت شود.

۱. خارجی زانو - زانو ۲. خارجی ران - زانو ۳. خارجی زانو - کف پا ۴. خارجی ران - کف پا

۱۹- وجود ۲/۵ - ۵ سانتی متر فاصله بین دو قوزک داخلی پا بیانگر ناهنجاری ..... است.

۱. درجه ۱ ۲. درجه ۲ ۳. درجه ۳ ۴. درجه ۴

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

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

۲۱- نزدیک شدن شست پا به طرف دومین انگشت پا را چه می نامند؟

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

۲۲- ناهنجاری پای پهن، در اثر کدام مورد زیر ایجاد می شود؟

۱. کاهش ارتفاع قوس عرضی ۲. کاهش ارتفاع قوس طولی خارجی

۳. کاهش ارتفاع قوس طولی داخلی ۴. افزایش ارتفاع قوس عرضی

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی

۲۳- در تمرین های اصلاحی تنفسی تأکید بر چیست؟

۰۱. دم صحیح
۰۲. بازدم صحیح
۰۳. تخلیه وضعیتی
۰۴. تمرین کردن قبل از غذا

۲۴- کدام یک از عوارض زیر، در افرادی که گردپشتی دارند، ایجاد می شود؟

۰۱. کاهش سطح اسیدلاکتیک در بافت ها
۰۲. کاهش قوس پشتی
۰۳. افزایش قوس کمری
۰۴. افزایش سطح اسیدلاکتیک در بافت ها

۲۵- در تنفس شکمی از عضله دیافراگم کمک ..... گرفته می شود و حجم ..... ریه ها افزایش می یابد.

۰۱. کمتری - طولی
۰۲. کمتری - عرضی
۰۳. بیشتری - طولی
۰۴. بیشتری - عرضی

۲۶- کدام یک از موارد زیر، در کنترل تعادل بدن فاقد نقش است؟

۰۱. چشم ها
۰۲. گوش خارجی
۰۳. گوش داخلی
۰۴. گیرنده های حسی

۲۷- کدام یک از آزمون های زیر، حفظ تعادل را در حالت سکون ارزیابی می کند؟

۰۱. دویدن روی یک خط مستقیم
۰۲. ایستادن با چشم های باز روی یک پا
۰۳. راه رفتن
۰۴. ایستادن

۲۸- کدام یک از جمله های زیر، درباره تمرین های "رهایی از فشار" صحیح است؟

تمرین های رهایی از فشار .....

۰۱. فقط به صورت عمومی و در سطح کل بدن انجام می شود
۰۲. بهترین نوع تمرین ها هستند
۰۳. را فقط به صورت موضعی انجام می دهند
۰۴. را می توان در سطح کل بدن یا به صورت موضعی انجام داد

۲۹- کدام یک از موارد زیر، در نتیجه فشار روانی - عضلانی در بدن ایجاد می شود؟

۰۱. تعداد ضربان قلب کاهش می یابد
۰۲. عروق تنگ می شود
۰۳. هماهنگی عصبی - عضلانی افزایش می یابد
۰۴. خستگی دیرتر ایجاد می شود



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی

۳۰- کدام یک از موارد زیر، بهتر است برای کاهش تحریکات جسمانی و روانی بعد از تمرین‌های سنگین انجام شود؟

۰۱. شنای سرعت      ۰۲. استراحت مطلق      ۰۳. تند دویدن      ۰۴. دویدن آهسته

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور  
(بانک نمونه سوالات دانشگاه پیام نور)  
پیام نور نا PNUNA.COM  
PNUNA.COM