

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: حرکات اصلاحی

سری سوال: یک ۱



رشته تحصیلی/کد درس: 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- موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی چیست؟

- ۰.۱ ساختار و وضعیت بدنی انسان
- ۰.۲ بررسی ناهنجاریهای اسکلتی
- ۰.۳ شناسایی و درمان ناهنجاری های وضعیتی
- ۰.۴ بررسی تعادل ساختار فیزیکی انسان

۲- کدامیک جزء ساز و کارهای فیزیولوژیک موثر برای حفظ تعادل بدنی نیست؟

- ۰.۱ دستگاه بینایی
- ۰.۲ گیرنده های عمقی
- ۰.۳ گیرنده های فشار
- ۰.۴ دستگاه دهلیزی

۳- کدامیک از گیرنده های حفظ تعادل در هنگام جابجایی سریع اثر کمتری دارند؟

- ۰.۱ گیرنده های دهلیزی
- ۰.۲ گیرنده های بینایی
- ۰.۳ گیرنده های فشار در پا
- ۰.۴ گیرنده های حسی عمقی

۴- مسیر عبور فرضی خط ثقل از نمای جانبی کدام است؟

- ۰.۱ لاله گوش- زائده آخرمی- برجستگی کوچک ران- پشت مفصل زانو- جلو قوزک خارجی
- ۰.۲ لاله گوش- زائده آخرمی- برجستگی بزرگ ران- پشت مفصل زانو- عقب قوزک خارجی
- ۰.۳ لاله گوش- مرکز مفصل بازو- برجستگی کوچک ران- جلو مفصل زانو- جلو قوزک خارجی
- ۰.۴ لاله گوش- مرکز مفصل بازو- برجستگی بزرگ ران- جلو مفصل زانو- جلو قوزک خارجی

۵- سه اصطلاح حرکات اصلاحی، تربیت بدنی تکاملی و تربیت بدنی انطباقی را چه نامیده اند؟

- ۰.۱ تربیت بدنی
- ۰.۲ تربیت بدنی عمومی
- ۰.۳ تربیت بدنی ویژه
- ۰.۴ تربیت بدنی معلولین

۶- در صورت وجود یک وضعیت بدنی نامناسب میزان خستگی ..... و کارآیی ..... است.

- ۰.۱ کمتر - بیشتر
- ۰.۲ بیشتر - کمتر
- ۰.۳ کمتر- کمتر
- ۰.۴ بیشتر - بیشتر

۷- کدامیک از اختلالات بدنی بوسیله حرکات اصلاحی قابل درمان است؟

- ۰.۱ اختلالات ساختاری
- ۰.۲ اختلالات ساختمانی
- ۰.۳ اختلالات کارکردی
- ۰.۴ اختلالات ساختاری و کارکردی

۸- با توجه به موقعیت قرارگیری مهره‌ها در ستون فقرات کدام ناحیه طویل تر از بقیه است؟

- ۰.۱ ناحیه کمری
- ۰.۲ ناحیه گردنی
- ۰.۳ ناحیه پشتی
- ۰.۴ ناحیه خاجی و دنبالچه

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: حرکات اصلاحی

سری سوال: ۱ یک

PNUNA.COM

پیام نور

رشته تحصیلی/کد درس: 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 ۱۲۱۵۰۱۱)

۹- وضعیت بدنی یعنی .....

- ۰۱ ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن  
۰۲ ارتباط قسمتهای مختلف بدن نسبت به خط ثقل  
۰۳ ترکیب ساختار مفاصل بدن در هر لحظه از زمان  
۰۴ هر سه مورد

۱۰- سنجش وضعیت قوسهای ستون فقرات چگونه انجام می شود؟

- ۰۱ از طریق لمس  
۰۲ مشاهده از روبرو  
۰۳ مشاهده از پهلو  
۰۴ مشاهده از پشت سر

۱۱- دامنه طبیعی حرکت ستون فقرات در حرکت چرخش به طرفین و فلکشن جانبی به ترتیب حدود چند درجه است؟

- ۰۱ هر دو ۴۵ درجه  
۰۲ ۸۵ درجه و ۳۰ درجه  
۰۳ ۳۸ درجه و ۲۸ درجه  
۰۴ ۲۸ درجه و ۳۸ درجه

۱۲- در ناهنجاری لوردوز گردنی کدامیک از تغییرات زیر در بدن انجام می شود؟

- ۰۱ چانه به عقب می رود  
۰۲ چانه به جلو می آید  
۰۳ سر به عقب می رود  
۰۴ تغییری در وضعیت سر و چانه ایجاد نمی شود

۱۳- در عارضه سر به جلو کدام گروه از عضلات تقویت و کدام گروه تحت کشش قرار می گیرد؟

- ۰۱ عضلات بخش قدامی و خلفی تحت تقویت قرار می گیرند  
۰۲ عضلات بخش قدامی و خلفی تحت کشش قرار می گیرند  
۰۳ عضلات بخش قدامی گردن تقویت و عضلات بخش خلفی تحت کشش قرار می گیرند  
۰۴ عضلات بخش قدامی گردن کشش و عضلات بخش خلفی تحت تقویت قرار می گیرند

۱۴- در بررسی مشاهده ای برای تشخیص کج گردنی و لوردوز گردنی مشاهدات به ترتیب از کدام نما انجام می گیرد؟

- ۰۱ هر دو نمای قدامی و یا خلفی  
۰۲ هر دو نمای جانبی  
۰۳ نمای جانبی - نمای خلفی یا قدامی  
۰۴ نمای خلفی یا قدامی - نمای جانبی

۱۵- مشخص کنید که تمرین کششی زیر جهت اصلاح کدام ناهنجاری بکار می رود؟

"فرد در وضعیت خوابیده به پهلو قرار می گیرد به گونه ای که سر از لبه تخت بیرون بیاید، در این حالت فرد سر را رها کرده تا با استفاده از نیروی جاذبه زمین عضله کوتاه شده کشش یابد"

- ۰۱ اسکولیوز  
۰۲ کایفوز  
۰۳ کج گردنی  
۰۴ شانه نابرابر

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/کد درس: 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 ۱۲۱۵۰۱۱)

سری سوال: ۱ یک



۱۶- تمرین تقویتی حرکت دورسی فلکشن در مورد کدام عارضه توصیه می شود؟

- ۰۱ کف پای صاف      ۰۲ انگشت چکشی      ۰۳ کف پای گود      ۰۴ انگشت شست کج

۱۷- اگر فردی در حالت ایستاده با شانه خود به توپ فوتبال یا والیبال ضربه بزند تا توپ به طرف بالا رود، سعی در اصلاح کدام عارضه دارد؟

- ۰۱ شانه های افتاده نابرابر      ۰۲ اسکولیوز  
۰۳ انحراف جانبی لگن      ۰۴ کایفوز

۱۸- کدام گزینه از جمله علل بروز عارضه شست کج است؟

- ۰۱ کف پای صاف      ۰۲ کف پای پهن  
۰۳ کف پای گود      ۰۴ کف پای صاف و کف پای پهن

۱۹- متصل نبودن اثر پاشنه و سینه پا به یکدیگر، از ویژگیهای کدام ناهنجاری است؟

- ۰۱ کف پای صاف      ۰۲ کف پای گود  
۰۳ کف پای پهن      ۰۴ شست کج

۲۰- تمایل به ضربدری شدن زانو و چرخش پاشنه به خارج از نشانه های کدام عارضه است؟

- ۰۱ کف پای گود      ۰۲ کف پای صاف  
۰۳ انگشت کج      ۰۴ انگشت چکشی

۲۱- در عارضه کف پای صاف کدام دسته از عضلات تحت تمرینات کششی قرار می گیرند؟

- ۰۱ درشت نئی قدامی و عضلات نازک نئی      ۰۲ درشت نئی خلفی و عضلات نازک نئی  
۰۳ درشت نئی قدامی و خلفی      ۰۴ گروه عضلات نازک نئی

۲۲- "در وضعیت خوابیده به پهلو، یک پا را در امتداد خط افق بالاتر برده و به طرف پائین و عقب ببرید" چه نوع تمرینی است و در مورد کدام عارضه تجویز می شود؟

- ۰۱ تقویتی-زانوی ضربدری      ۰۲ تقویتی-زانوی پرانتری  
۰۳ کششی-زانوی ضربدری      ۰۴ کششی-زانوی پرانتری

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: حرکات اصلاحی

سری سوال: ۱ یک

PNUNA.COM

پیام نور

رشته تحصیلی/کد درس: 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 ۱۲۱۵۰۱۱)

۲۳- در عارضه زانوی پرانتری انجام تمرینات انعطاف پذیری برای کدام دسته از عضلات زیر توصیه می شود؟

۱. عضلات نازک نئی- ساقی قدامی- راست داخلی

۲. عضلات نازک نئی- دوسر رانی- عضله کشنده پهن نیام

۳. عضلات نازک نئی- عضلات نیم و تری و نیمه غشایی- درشت نئی قدامی

۴. عضله راست داخلی- عضلات نزدیک کننده ران

۲۴- اگر فاصله دو قوزک داخلی پا بین ۷-۵ سانتی متر باشد، شدت عارضه زانوی ضربدری چگونه است؟

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

۲۵- عوارض پشت صاف در چه سنینی بیشتر بروز می کند؟

۱. شیر خوارگی      ۲. نوجوانی      ۳. بزرگسالی      ۴. جوانی

۲۶- پوشیدن کفشهای پاشنه بلند در طولانی مدت موجب بروز کدام عارضه می شود؟

۱. کاهش کیفیت پستی      ۲. افزایش کیفیت پستی      ۳. کاهش قوس کمر      ۴. افزایش قوس کمر

۲۷- تقویت عضلات ذوزنقه و متوازی الاضلاع در مورد کدام عارضه تجویز می شود؟

۱. پشت صاف      ۲. گود پستی      ۳. گرد پستی      ۴. کج پستی

۲۸- در عارضه اسکولیوزیس چرخش مهره ها به چه صورت است؟

۱. زوائد شوکی مهره ها به سمت تحدب و تنه مهره ها به سمت تعقر چرخش می یابد.

۲. زوائد شوکی و تنه مهره ها به سمت تعقر چرخش می یابد.

۳. زوائد شوکی مهره ها به سمت تقعر و تنه مهره ها به سمت تحدب چرخش می یابد.

۴. زوائد شوکی و تنه مهره ها به سمت تحدب چرخش می یابد.

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

۱. تیره پستی      ۲. گودی کمر      ۳. سر به جلو بودن      ۴. کیفوز

۳۰- افتادن شکم به جلو، افزایش گودی ناحیه کمر، چرخش باسن به سمت عقب و بالا از علائم کدام ناهنجاری است؟

۱. پشت گود      ۲. پشت گرد      ۳. اسکولیوز      ۴. کیفوز