

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکات اصلاحی

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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۱)

۱- در والگوم زانو ۵/۵ تا ۵ سانتیمتر فاصله بیانگر چه درجه ای از ناهنجاری است؟

- ۰۱ درجه ۱ ۰۲ درجه ۲ ۰۳ درجه ۳ ۰۴ درجه ۴

۲- کدام گزینه شامل تربیت بدنی اصلاحی، تربیت بدنی تکاملی و تربیت بدنی انطباقی می شود؟

- ۰۱ تربیت بدنی ویژه ۰۲ تربیت بدنی عمومی ۰۳ تربیت بدنی معلولین ۰۴ تربیت بدنی

۳- به عقیده دکتر شفارد کدامیک از موارد ذیل از اثرات وضعیت بدنی نامطلوب می باشد؟

- ۰۱ افزایش مرحله وام اکسیژن ۰۲ کاهش مرحله وام اکسیژن
۰۳ کاهش سطح اسید لاکتیک خون ۰۴ مرحله برگشت به حالت اولیه سریع

۴- مهمترین نکته در اجرای تمرین های حرکات اصلاحی چیست؟

- ۰۱ تعیین مکان مناسب برای اجرای تمرین ها ۰۲ توجه به سیستم اسکلتی
۰۳ تعیین زمان مناسب برای اجرای تمرین ها ۰۴ توجه به سیستم عضلانی

۵- در نتیجه کاهش قدرت عضلانی کدام افراد بیشتر صدمه می بینند؟

- ۰۱ افراد کوتاه قد ۰۲ دختران ۰۳ افراد جوان ۰۴ افراد بلند قد

۶- کدامیک از موارد زیر بیشترین تاثیر را در ناهنجاری های مربوط به ترکیب و تیپ بدنی دارا می باشد؟

- ۰۱ عوامل محیطی ۰۲ وراثت ۰۳ جنس ۰۴ سن

۷- در کودک با شروع نشستن و چهار دست و پا رفتن کدام انحنا در ستون فقراتش ظاهر می شود؟

- ۰۱ انحنا گردنی با تحدب رو به جلو ۰۲ انحنا گردنی با تقعر رو به جلو
۰۳ انحنا کمری با تحدب رو به جلو ۰۴ انحنا کمری با تقعر رو به جلو

۸- ستون مهره ها در دوران جنینی چند انحنا دارد؟

- ۰۱ دو انحنا ۰۲ یک انحنا ۰۳ سه انحنا ۰۴ بدون انحنا

۹- کدامیک از ناهنجاری ها از نمای قدامی و خلفی مورد ارزیابی قرار می گیرد؟

- ۰۱ کج پشتی ۰۲ لوردوز پشتی ۰۳ گردپشتی ۰۴ کیفوز

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی

PNUNA.COM

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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۱

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

۱. حدودا ۳۸ درجه و ۱۸ درجه
۲. حدودا ۲۸ درجه و ۳۸ درجه
۳. حدودا ۳۸ درجه و ۲۸ درجه
۴. حدودا ۷۵ درجه و ۳۰ درجه

۱۱- در افراد کم بینا کدام یک از ناهنجاری های ذیل شایع تر است؟

۱. کیفیت
۲. لوردوز گردنی
۳. لوردوز کمری
۴. اسکولیوز

۱۲- تمریناتی که برای کاهش لوردوز گردنی توصیه می شوند از کدام نوع تمرینات بوده و تاکید بر کدام دسته از عضلات گردنی دارند؟

۱. تمرینات کششی، عضلات بخش خلفی گردن
۲. تمرینات تقویتی، عضلات بخش قدامی گردن
۳. تمرینات کششی، عضلات بخش قدامی گردن
۴. تمرینات تقویتی، عضلات بخش خلفی گردن

۱۳- گرد پشتی در کدام گروه از افراد زیر بیشتر دیده می شود؟

۱. در پسران
۲. دختران نوجوان
۳. زنان میانسال
۴. مردان میانسال

۱۴- اجرای حرکت بارفیکس برای اصلاح کدام عارضه مفید است؟

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

۱۵- کدامیک از وضعیت های ذیل اثر بیشتری در استراحت ستون فقرات دارد؟

۱. وضعیت خوابیده به پهلوها
۲. نشستن روی مبل راحت
۳. درازکش به پشت
۴. وضعیت خوابیده به پهلوها با زانوهای خم

۱۶- کدامیک از عضلات ذیل در نتیجه استفاده از کفش پاشنه بلند در طولانی مدت کوتاه می شود؟

۱. عضلات چهار سر ران
۲. عضلات قدامی کمر
۳. عضله دوقلوی پشت ساق پا
۴. عضلات جلوی ساق پا

۱۷- کدام گزینه در مورد نشستن روی مبل یا صندلی صحیح است؟

۱. بخشی از نشیمنگاه روی مبل یا صندلی باشد
۲. کل سطح نشیمنگاه روی مبل یا صندلی باشد
۳. باید راحت نشست
۴. باید روی صندلیهای پایه بلند نشست

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی

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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی
و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۱

۱۸- در ناهنجاری پای پرنانزی کدام عضله در معرض کشش قرار می گیرد؟

۱. عضله شانه ای
۲. عضله راست داخلی
۳. عضله نزدیک کننده طویل
۴. عضله کشنده پهن نیام

۱۹- کدامیک از موارد از علل ایجاد عارضه زانوی پرنانزی محسوب می شود؟

۱. ضعف اسکلتی
۲. سطح انعطاف عضلات تنه
۳. معادل نبودن قدرت عضلات موافق و مخالف
۴. عفونت در مفصل ران

۲۰- انجام نشستن قورباغه ای در مورد کدام ناهنجاری توصیه نمی شود؟

۱. زانوی پرنانزی
۲. زانوی ضربدری
۳. پای پیچ خورده
۴. کف پای صاف

۲۱- در عارضه والگوم زانو لیگامنت طرفی درشت نی - رانی و لیگامنت نازک نی - رانی به ترتیب چه شرایطی دارند؟

۱. هر دو رباط ضعیف و کشیده می شوند
۲. هر دو رباط کوتاه می شوند
۳. کوتاهی رباط نازک نی - رانی و کشیدگی لیگامنت طرفی درشت نی - رانی
۴. کشیدگی رباط نازک نی - رانی و کوتاهی لیگامنت طرفی درشت نی - رانی

۲۲- نقاط اصلی تحمل کننده وزن بدن کدامند؟

۱. کالکانئوس - انتهای تحتانی کف پای اول و متاتارس پنجم
۲. پاشنه - انتهای تحتانی - متاتارس دوم و پنجم
۳. پاشنه - قاب - ناوی
۴. پاشنه - انتهای تحتانی متاتارس اول و کف پای پنجم

۲۳- کدام گزینه از علائم عارضه کف پای صاف می باشد؟

۱. چرخش پاشنه به داخل ، کاهش قوس طولی خارجی
۲. چرخش پاشنه به خارج ، کاهش قوس طولی خارجی
۳. چرخش پاشنه به داخل ، کاهش قوس طولی داخلی
۴. چرخش پاشنه به خارج ، کاهش قوس طولی داخلی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی

PNUNA.COM

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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۱

۲۴- تست پدواسکوپ برای اندازه گیری کدام ناهنجاری به کار می رود؟

۰۱. افت قوس های کف پا
۰۲. کج پستی
۰۳. انگشت چکشی
۰۴. شست کج

۲۵- در کدامیک از ناهنجاری ها، متاتارس های کف پا در وضعیت شیب دار نسبت به پنجه ها قرار می گیرند؟

۰۱. پای گود
۰۲. پای صاف
۰۳. انگشت شست کج
۰۴. پای پهن

۲۶- کدامیک از موارد ذیل از علل انگشت شست کج محسوب نمی شود؟

۰۱. کاهش قوس عرضی پا
۰۲. انحراف انگشت شست پا به خارج
۰۳. افزایش قوس عرضی پا
۰۴. پهن شدن پا و پوشیدن کفش های تنگ

۲۷- ضعف کدام گروه از عضلات شست پا موجب بروز عارضه انگشت شست کج می شود؟

۰۱. عضلات نزدیک کننده
۰۲. عضلات خم کننده
۰۳. عضلات باز کننده
۰۴. عضلات دور کننده

۲۸- در حالت استراحت کدام عضله نقش اصلی را در عمل دم دارد؟

۰۱. عضله نردبانی
۰۲. عضله جناغی، چنبری، پستانی
۰۳. عضله دیافراگم
۰۴. عضلات شکمی

۲۹- تمرینات تعادلی جزء کدام گروه از تمرینات توانبخشی قرار می گیرند؟

۰۱. تمرینات حسی عمقی
۰۲. تمرینات رهاسازی
۰۳. تمرینات هماهنگی
۰۴. تمرینات روانی - حرکتی

۳۰- انجام تمرین های رهایی از فشار در کدامیک از حالات زیر بهتر است؟

۰۱. ایستاده
۰۲. راه رفتن
۰۳. خوابیده و نشسته روی صندلی
۰۴. دویدن