

سوی سوال: یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

- کدامیک از بخش‌های تربیت بدنی با رشد و پرورش توانایی‌های حرکتی افرادی که پایین تر از سطح مورد قبول هستند، سرو کار دارد؟

۱. تربیت بدنی اصلاحی ۲. تربیت بدنی تکاملی ۳. تربیت بدنی انطباقی ۴. تربیت بدنی عمومی

- کدام ناهنجاری باعث می‌شود که ستون فقرات و قفسه سینه بطور طبیعی رشد نکنند؟

۱. نا متوازن بودن قدرت عضلانی بدن ۲. لاغر شدن (آتروفی) عضلات ۳. کاهش قدرت عضلات ۴. ضعف انعطاف پذیری عضلات

- کدام گزینه بیان کننده شاخص و معیار سطح سلامت عمومی و کارآیی فرد در حرکات و فعالیتها می‌باشد؟

۱. وضعیت بدنی ۲. استقامت عضلات ۳. قدرت عضلات ۴. تعادل

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

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

- اجرای تمرینات ورزشی برای کدام گروه زیر چندان سودمند نخواهد بود؟

۱. افرادی که دچار اختلالات ساختمانی در عضلات هستند
 ۲. افرادی که دچار اختلالات کارکرده در عضلات هستند
 ۳. افرادی که دچار اختلالات ساختمانی در استخوان بندی هستند
 ۴. افرادی که دچار اختلالات کارکرده در رباطها هستند

- هنگام تولد قوس ناحیه ستون فقرات به چه صورت می‌باشد؟

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

- کدام روش تنفسی انسان را برای حملات قلبی مستعدتر می‌کند؟

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

سوی 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 / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

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

۱. کوتاهی عضلات پشت پا

۲. قوی تر بودن قدرت عضلات قدمای ساق پا نسبت به خلف پا

۳. کوتاهی فاسیای کف پایی

۴. پوشیدن کفش های پاشنه کوتاه

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

۴. طرفین

۳. بالا

۲. جلو

۱. عقب

- نقاط اصلی تحمل وزن بدن کدامند؟

۱. پاشنه - متاتارس اول - متاتارس دوم

۴. پاشنه - متاتارس اول - متاتارس پنجم

۳. قاپ - متاتارس اول - متاتارس پنجم

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

۴. گیرنده های فشار

۳. گیرنده های حسی

۲. چشم ها

۱. گوش داخلی

- در افراد ورزشکار علت کف پای صاف چیست؟

۲. عدم تعادل در انعطاف پذیری و قدرت عضلات

۱. کار

۴. وزن زیاد

۳. پوشیدن کفشهای نامناسب

- انگشتان پا در هنگام راه رفتن در افراد دارای کف پای صاف به چه صورت می باشد؟

۴. fore feet

۳. foot flat

۲. in toeing

۱. out toeing

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

۲. دوقلو- درشت نی خلفی

۱. نازک نی - درشت نی قدمی

۴. نازک نی - درشت نی خلفی

۳. عضلات برون گرداننده - دوقلو

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

۴. کف پای گود

۳. انگشت چکشی

۲. شست کج

۱. کف پای صاف

سوی سوال: ۱ بک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

۱۶- در عارضه شست کج، زاویه میان بند اول استخوان شست نسبت به محور استخوان اول کف پایی چه تغییری می کند؟

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

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

- ۱. کف پای صاف
- ۲. کف پای گود
- ۳. زانو ضربدری
- ۴. زانو پرانتری

۱۸- کوتاهی عضله نزدیک کننده طوبیل و راست داخلی به همراه ضعف عضله دو سر رانی زمینه ساز کدام عارضه می باشد؟

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

۱۹- در زانوی پرانتری پا در چه حالتی قرار می گیرد؟

- ۱. پرونیشن
- ۲. سوپینیشن
- ۳. پلانتر فلکشن
- ۴. دورسی فلکشن

۲۰- خوابیدن بر روی شکم و خم کردن زانو با مقاومت برای توسعه کدام گروه عضلات و کدام ناهنجاری مورد استفاده قرار می گیرد؟

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

۲۱- در عارضه زانوی والگوم رباطهای نازک نئی-رانی و درشت 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 نئی-رانی - کشیدگی رباط درشت نی-رانی
- ۴. کشیدگی رباط نازک نئی - کوتاهی رباط درشت نی-رانی

۲۲- در مشاهده وضعیت ستون فقرات از نمای خلفی کدامیک از موارد زیر مدنظر قرار می گیرد؟

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

سوی سوال: ۱ بک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

-۲۳- عبور خط کشش ثقل از نمای جانبی نسبت به مفاصل بدن چگونه است؟

۱. لاله گوش، مرکز مفصل بازو، جلو مفصل ران، عقب تراز مفصل زانو، کمی جلوتر از مفصل مچ پا
۲. لاله گوش، مرکز مفصل بازو، جلو مفصل ران، عقب تراز مفصل زانو، کمی عقب تراز مفصل مچ پا
۳. لاله گوش، کمی جلوتر از مفصل بازو، عقب مفصل ران، جلو مفصل زانو، کمی جلوتر از مفصل مچ پا
۴. لاله گوش، مرکز مفصل بازو، عقب تراز مفصل ران، کمی جلوتر از مفصل زانو، کمی جلوتر از مفصل مچ پا

-۲۴- در عارضه سر به جلو کدام گروه عضلانی برای اصلاح باید تحت کشش قرار گیرند؟

۱. عضلات بخش قدامی گردن
۲. عضلات بخش خلفی گردن
۳. عضلات بخش طرفی گردن
۴. عضلات مهره ای گردن

-۲۵- نوع خفیف عارضه پشت گرد که در ناحیه وجود دارد نامیده می شود.

۱. کل مهره های پشتی - لوروز پشتی
۲. کل مهره های کمری - پشت گود
۳. کل مهره های گردنی - گوزپشتی

-۲۶- کدام عامل در بروز ناهنجاری گرد پشتی موثر می باشد؟

۱. ضعف عضله ذوزنقه
۲. کشش بیش از حد عضلات ناحیه قدامی تنہ
۳. کوتاهی عضلات ناحیه پشتی
۴. کوتاهی عضله سوئر خاصره ای

-۲۷- زاویه طبیعی ستون فقرات در ناحیه کمر چند درجه می باشد و چگونه محاسبه می شود؟

۱. ۶۰-۲۰ درجه - خط فرضی سطح فوقانی و تحتانی L5
۲. ۶۰-۴۰ درجه - خط فرضی سطح فوقانی و تحتانی L5-L4
۳. ۶۰-۴۰ درجه - خط فرضی سطح فوقانی و تحتانی S1
۴. ۶۰-۲۰ درجه - خط فرضی سطح فوقانی و تحتانی S1-S5

سوی 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 / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

-۲۸- زمانی که لگن چو خش قدامی دارد، وضعیت مهره ها به چه صورت می باشد؟

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

-۲۹- "روی باسن نشسته و پاها را کشیده و روبه جلو در حالت صاف و پاشنه پا توسط دست گرفته شود." برای اصلاح کدام ناهنجاری و کشش کدام گروه عضلات به کار می رود؟

۱. کیفوز پشتی - سوئز خاصره ای
۲. پشت صاف - سرینی بزرگ
۳. لوردوز کمری - راست کننده ستون فقرات
۴. لوردوز کمری - راست کننده قدامی ران

-۳۰- حرکت دادن توب با کنار خارجی پا در مورد کدام عارضه تجویز می شود؟

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