

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/گد درس: (آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

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

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

۲- کدام نوع اختلال یا اختلالات ناشی از ناهنجاری بدنی قابل درمان توسط حرکات اصلاحی است؟

۱. کارکردی      ۲. ساختمانی

۳. ساختمانی و کارکردی      ۴. قامتی

۳- آتروفی عضلات ساق پا موجب کدام عارضه می شود؟

۱. پراتزی شدن زانو      ۲. ضربدری شدن زانو      ۳. صافی کف پا      ۴. گودی کف پا

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

۱. لاغر شدن عضلات      ۲. کاهش قدرت عضلات

۳. ضعف دستگاه اسکلتی      ۴. نامتوازن بودن قدرت عضلات

۵- فردی که هر روز ساعات زیادی را پشت میز مشغول به کار است بیشتر مستعد ناهنجاری ناشی از کدام نوع عارضه خواهد شد؟

۱. عدم تعادل عضلانی      ۲. لاغر شدن عضلات

۳. کاهش انعطاف پذیری      ۴. ضعف دستگاه استقامتی و خستگی پذیری عضلانی

۶- میزان چربی بدن در کدام بخش بیشتر است؟

۱. دستها      ۲. پاها      ۳. اندامها      ۴. میان تنه

۷- ستون فقرات به صورت طبیعی دارای چند انحنای لوردوز و کیفوز می باشد؟

۱. ۱ کیفوز-۲ لوردوز      ۲. ۲ کیفوز-۲ لوردوز      ۳. ۱ کیفوز-۳ لوردوز      ۴. ۲ کیفوز-۳ لوردوز

۸- کدام فاکتور از طریق چین و چروکهای بدن قابل بررسی است؟

۱. ستون فقرات      ۲. ساختار استخوانی      ۳. قدرت عضلانی      ۴. ترکیب بدنی

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

۱. وجود دو انحنای غیر طبیعی متقارن در ستون فقرات      ۲. ناهنجاری خفیف ستون فقرات

۳. ناهنجاری یک طرفه ستون فقرات      ۴. ناهنجاری های ناحیه کمری ستون فقرات

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/گد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)،

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

ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۱۰- اطلاعات کدام روش بررسی ستون فقرات به تنهایی کفایت نمی کند و باید همراه با روشهای دیگر باشد؟

۱. استفاده از شاقول ۲. لمس ۳. کانفورماتور ۴. دامنه حرکتی

۱۱- در ناهنجاری قوس گردنی وضعیت گوش نسبت به شانه ها در چه وضعیتی قرار دارد؟

۱. همراستا ۲. جلوتر ۳. عقب تر ۴. بستگی به میزان ناهنجاری دارد

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

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

۱۳- کدام عامل از عوامل افزایش قوس کمر است؟

۱. کاهش قدرت عضلات جلوی ران ۲. افزایش قدرت عضلات پشت ران ۳. کاهش قدرت عضلات پشت کمر ۴. کاهش قدرت عضلات شکم

۱۴- بررسی اسکولیوز در کدام وضعیت امکان پذیر است؟

۱. مشاهده از پهلو در حالت ایستاده ۲. مشاهده در حالت خم شدن به جلو از ناحیه کمر ۳. مشاهده در حالت خم شدن به عقب ۴. مشاهده از پهلو و پشت

۱۵- این تمرین برای اصلاح کدام عارضه است؟ "در حالت چهار دست و پا یک دست را بالا آورده و سپس پائین آورید و به زیر بغل دست مخالف ببرید"

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

۱۶- بهترین زمان اجرای حرکات اصلاحی چه وقت است؟

۱. بعد از انجام فعالیت روزمره ۲. در طول فعالیت های روزمره ۳. در صبح ۴. قبل و بعد از فعالیتهای روزمره

۱۷- هنگام خوابیدن به روش طاق باز قرار دادن بالش در زیر زانو به چه منظور صورت می گیرد؟

۱. کاهش فشار وارده به کمر ۲. کاهش فشار وارده به زیر زانو ۳. استراحت عضلات روی ران ۴. خون رسانی بهتر به ساق پا

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/گد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی).

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

ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۱۸- برای کاهش قوس کمری هنگام نشستن بر روی صندلی اداری باید چه کاری انجام داد؟

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

۱۹- کدام حرکت باعث افزایش قوس کمر می شود؟

۱. بلند کردن وزنه با کمر خم شده به جلو
۲. بلند کردن وزنه با کمر خم شده به چپ یا راست
۳. پوشیدن کفش دارای پاشنه و جلوی پای با ارتفاع بیش از ۵ سانتی متر
۴. پوشیدن کفش پاشنه بلند

۲۰- در پای کمانی فاصله کدام دو استخوان از هم زیاد می شود؟

۱. قسمت داخلی سر درشت نی و استخوان ران
۲. قسمت خارجی سر درشت نی و قسمت خارجی ران
۳. ران و کشکک
۴. کشکک و درشت نی

۲۱- کدام عضلات در پای کمانی تحت کشش غیر طبیعی قرار می گیرند؟

۱. راست داخلی
۲. نزدیک کننده ران
۳. درشت نی قدامی
۴. نازک نی

۲۲- کدام عامل از علل اولیه والگوس زانو نیست؟

۱. ضعف عضلات داخل زانو
۲. کشیدگی کپسول مفصلی
۳. کشیدگی لیگامنتها
۴. اضافه وزن

۲۳- اهمیت کدام قوس پا نسبت به سایر قوسها کمتر است؟

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

۲۴- انجام کدام حرکت به افراد دارای کف پای صاف توصیه می شود؟

۱. طناب زدن
۲. چرخاندن پنجه پا به بیرون در هنگام راه رفتن
۳. قرار دادن وزن بدن بر روی لبه خارجی پا در هنگام راه رفتن
۴. پوشیدن کفش های بدون پاشنه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/گد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)،

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

ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۲۵- کفش پاشنه بلند موجب کدام دسته ناهنجاریهای زیر می شود؟

۱. گودی کف پا-کف پای پهن
۲. کف پای پهن-صافی کف پا
۳. گودی کمر-گودی کف پا
۴. گودی کف پا-صافی کف پا

۲۶- کدام ناهنجاری باعث تجمع اسید لاکتیک بیشتری در بافتها می شود؟

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

۲۷- کدام فعالیت تقویت سطح تعادل در کودکان را دنبال می کند؟

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

۲۸- رابطه ورزش و فشار روانی چگونه است؟

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

۲۹- کدام مورد از عوارض فشار روانی نیست؟

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

۳۰- در مورد تخلیه وضعیتی کدام جمله صحیح است؟

۱. برای آزمون سلامت نایژه ها مورد استفاده قرار می گیرد
۲. در بیشتر این حرکات قفسه سینه نسبت به کل بدن پائین تر قرار می گیرد
۳. در هر روز یک بار انجام می گیرد
۴. بعد از صرف غذا انجام می گیرد