

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کدام بخش از تربیت بدنی بیشتر با ناهنجاریهای روانی حرکتی سروکار دارد و در آن کوشش می‌شود، با استفاده از حرکات و فعالیتهای بدنی، افراد ناهنجار با اجتماع سازگار شوند؟

الف. تربیت بدنی اصلاحی ب. تربیت بدنی عمومی ج. تربیت بدنی انطباقی د. تربیت بدنی تکاملی

۲. سن فیزیولوژیک تحت تأثیر کدام یک از عوامل زیر افزایش می‌یابد؟

الف. بی حرکتی و عدم فعالیت ب. برنامه غذایی مناسب ج. فعالیت ورزشی د. استراحت مطلوب

۳. هر چه مرکز ثقل اندام‌های بدن از مفاصل فاصله بیشتری داشته باشد

الف. گشتاور نیروها صفر است ب. تعادل در اندام برقرار است

ج. بر نیروی عضلانی بیشتری برای ایجاد تعادل نیاز است د. بدن از کارایی بیشتری برخوردار است

۴. چهار انحنای ستون مهره‌ها در کدام گزینه به طور صحیح آورده شده است؟

الف. لوردوز گردنی، کیفوز پشتی، لوردوز کمری، لوردوز خاجی

ب. کیفوز گردنی، لوردوز پشتی، لوردوز کمری، کیفوز خاجی

ج. لوردوز گردنی، کیفوز پشتی، کیفوز کمری، لوردوز خاجی

د. لوردوز گردنی، کیفوز پشتی، لوردوز کمری، کیفوز خاجی

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

الف. گوزپشتی برگشت‌پذیر ب. گوزپشتی برگشت‌ناپذیر ج. قوز د. پشت تابدار

۶. در اثر کدام ناهنجاری ستون مهره‌ای؛ فاصله بین دو مهره در ناحیه قدامی نسبت به وضعیت طبیعی افزایش و در ناحیه خلفی کاهش می‌یابد؟

الف. افزایش لوردوز کمری ب. کاهش لوردوز کمری ج. افزایش کیفوز پشتی د. کاهش کیفوز پشتی

۷. تمرینات ورزشی برای اصلاح پشت گود باید شامل کدام یک از موارد زیر باشد؟

الف. کشش عضلات ناحیه شکمی و تقویت عضلات ناحیه خلفی ستون فقرات در ناحیه کمری

ب. کشش عضلات ناحیه شکمی و عضلات ناحیه خلفی ستون فقرات در ناحیه کمری

ج. تقویت عضلات ناحیه شکمی و عضلات ناحیه خلفی ستون فقرات در ناحیه کمری

د. تقویت عضلات ناحیه شکمی و کشش عضلات ناحیه خلفی ستون فقرات در ناحیه کمری

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۸. در ناهنجاری اسکولیوز، ستون فقرات چه تغییری می‌کند؟

الف. در جهت قدامی افزایش انحنا پیدا می‌کند. ب. در جهت خلفی افزایش انحنا پیدا می‌کند.

ج. در جهت جانبی انحراف پیدا می‌کند. د. انحنا خود را از دست می‌دهد.

۹. در زانوی پراتنزی به ترتیب عضلات بخش داخلی و خارجی ران دچار چه عارضه‌ای می‌شوند؟

الف. کشیدگی - کوتاهی ب. کوتاهی - کشیدگی ج. کشیدگی - کشیدگی د. کوتاهی - کوتاهی

۱۰. در ناهنجاری والگوم زانو کدام یک از ساختارهای زیر دچار کشیدگی می‌شوند؟

الف. لیگامنت جانب داخلی زانو، لیگامنت دلتوئید ب. لیگامنت جانب خارجی زانو، لیگامنت دلتوئید

ج. لیگامنت و کپسول در جانب خارجی زانو د. لیگامنت و کپسول در جانب خارجی زانو، لیگامنت دلتوئید

۱۱. در صافی کف پا ارتفاع کدام یک از قوس‌های کف پا کاهش یا به طور کامل از بین می‌رود؟

الف. قوس عرضی ب. قوس طولی داخلی ج. قوس طولی خارجی د. قوس قدامی

۱۲. در صافی کف پا، کدام گزینه زیر رخ می‌دهد؟

الف. عضلات درون گرداننده تحت کشش قرار می‌گیرند و در نتیجه ضعیف می‌شوند.

ب. عضلات برون گرداننده تحت کشش قرار می‌گیرند و در نتیجه ضعیف می‌شوند.

ج. تاندون آشیل کشیده می‌شود.

د. عضله دوقلو کشیده می‌شود.

۱۳. ناهنجاری هالوکس والگوس مربوط به کدام گزینه است؟

الف. قوس طولی کف پا ب. قوس عرضی کف پا ج. انگشت شست پا د. دومین انگشت پا

۱۴. ناهنجاری پای پهن در اثر کدام مورد زیر ایجاد می‌شود؟

الف. کاهش ارتفاع قوس طولی داخلی ب. کاهش ارتفاع قوس طولی خارجی

ج. کاهش ارتفاع قوس عرضی د. افزایش ارتفاع قوس عرضی

۱۵. در ناهنجاری اسکولیوز نوع C کشش و تقویت به ترتیب در کدام سمت صورت می‌گیرد؟

الف. تحذب، تقعر ب. تحذب، تحذب ج. تقعر - تحذب د. تقعر - تقعر

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۶. عبارت نادرست را مشخص کنید؟

الف. در اختلالات ساختمانی به طور معمول ساختار اسکلتی دستخوش تغییر می شود.

ب. اختلالات ساختمانی با حرکات اصلاحی قابل درمان است.

ج. در اختلالات کارکردی بیشتر بافت های نرم بدن مانند عضلات و لیگامنت ها صدمه می بینند.

د. اختلالات کارکردی بوسیله حرکات اصلاحی قابل درمان و پیشگیری هستند.

۱۷. این ناهنجاری ابتدا به صورت C و در مراحل پیشرفته به صورت S ایجاد می شود.

الف. زانوی پرنانزی ب. لوردوز ج. کیفوز د. اسکولیوز

۱۸. کدام عبارت در مورد ناهنجاری زانوی پرنانزی نادرست است؟

الف. راه رفتن فرد بر روی لبه خارجی پا در موارد شدید

ب. افزایش فشار بر روی بخش داخلی زانوها

ج. افزایش فاصله بین قوزک های پا در حالتی که زانوها به هم چسبیده هستند.

د. کوتاهی عضلات نزدیک کننده ران

۱۹. کدام عبارت در مورد والگوم زانو نادرست است؟

الف. افزایش فاصله عرضی پاها از یکدیگر در هنگام راه رفتن و ایستادن

ب. افزایش فشار بر روی لبه داخلی پا

ج. کشیدگی لیگامنت های جانب خارجی زانو

د. کشیدگی عضلات و تاندون های داخلی ران و مفصل زانو

۲۰. استفاده از صندلی های پایه بلند در طولانی مدت که در حین نشستن پاها با زمین تماس ندارند و آویزان هستند، احتمال بروز کدام یک

از ناهنجاری های زیر را افزایش می دهد؟

الف. لوردوز گردنی ب. کیفوز پشتی ج. لوردوز کمری د. اسکولیوز

۲۱. اگر درد پشت و بیرون ران پا، گاهی با سرفه یا عطسه کردن بدتر شود، درد را به چه چیزی نسبت خواهید داد؟

الف. پوکی استخوان ب. سیاتیک ج. فتق دیسک د. عفونت ویروسی

۲۲. زمانی که ماده درون دیسک به داخل فضای مهره ای کشیده شود و ریشه های عصبی استخوان خاجی را تحت فشار قرار دهد؛ چه

عارضه ای رخ می دهد؟

الف. استنوسیس ب. فیبرومیالژیا ج. اسپوندیلولیز د. سندرم دم اسبی

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۳. افتادن شکم به جلو و چرخش باسن به عقب و بالا از علایم کدام ناهنجاری است؟

الف. لوردوز کمری ب. اسکولیوز ج. پشت صاف د. کیفوز پشتی

۲۴. کدامیک از ناهنجاریهای زیر در نتیجه کاهش انحنای ستون فقرات حادث می شود؟

الف. لوردوز کمری ب. اسکولیوز ج. پشت صاف د. کیفوز پشتی

۲۵. قوس عرضی کف پا بیشتر توسط کدامیک از ساختارهای زیر محافظت می شود؟

الف. لیگامنت ها ب. نیام کف پایی ج. عضلات د. ساختار استخوانی

۲۶. نزدیک شدن شست پا به طرف دومین انگشت پا را چه می نامند؟

الف. انگشت چکشی ب. انگشت چنگالی ج. بونیون د. هالوکس والگوس

۲۷. ستون فقرات از نمای قدامی - خلفی به طور طبیعی دارای چند انحنا است؟

الف. دو انحنا ب. سه انحنا ج. چهار انحنا د. بدون انحنا

۲۸. تمرینات اصلاحی کف پای صاف شامل کدامیک از موارد زیر نمی شود؟

الف. توسعه انعطاف پذیری عضلات برون گرداننده ب. تقویت عضلات درشت نی

ج. تقویت عضلات نازک نی د. تقویت عضلات عمقی کف پا

۲۹. تمرینات اصلاحی والگوم زانو شامل کدامیک از موارد زیر نمی شود؟

الف. تقویت عضله نیمه وتری ب. تقویت عضله نیمه غشایی

ج. کشش ساختارهای بخش خارجی پا د. تقویت عضلات بخش خارجی ران و زانو

۳۰. کدامیک از موارد زیر در کنترل تعادل بدن فاقد نقش است؟

الف. چشم ها ب. گوش داخلی ج. گیرنده های حسی د. گوش خارجی