

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: دو (۲)

استفاده از: —

مجاز است.

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

* توجه: سؤال‌های زیر، از منابع ۱- حرکات اصلاحی (قطعی) تألیف: دکتر فراهانی- انتشارات پیام نور ۲- کمر درد- پیشگیری و درمان تألیف: دکتر فراهانی و کیوان شعبانی مقدم- انتشارات کاشفان طرح شده است؛ و ویژه مشروطین فراگیر می‌باشد.

۱. در کدام ناهنجاری زیر سر به طرف جلو رانده شده و لاله گوش در خط شاقولی قرار نمی‌گیرد و انحناى گردنی جلوتر از وضعیت طبیعی است؟

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

۲. کدام ناهنجاری در اثر نرمی استخوان در سنین شیرخوارگی و کمبود حرکت و فعالیت ایجاد می‌شود؟

الف. لوردوز کمری ب. اسکولیوز ج. پشت صاف د. فتق دیسک

۳. کدام گروه عضلات زیر در ناهنجاری کیفوز پشتی باید تحت کشش قرار گیرد؟

الف. گردنی ب. کمری ج. خلفی پشت د. سینه‌ای

۴. وجود کدامیک از ناهنجاری‌های زیر عمل زایمان را در خانم‌ها مشکل تر می‌کند؟

الف. کایفوز ب. لوردوز کمری ج. پشت صاف د. پشت کج

۵. کدامیک از ورزشهای زیر در درمان اسکولیوز مؤثرتر است؟

الف. پرتاب نیزه ب. تنیس ج. شنای کرال سینه د. شنای پروانه

۶. قرارگیری نامناسب مهره‌های کمری و لگن در دوران حاملگی مربوط به کدام گزینه زیر است؟

الف. کشیده شدن لیگامنتها، افزایش وزن، تغییر مرکز ثقل بدن

ب. کشیده شدن لیگامنتها، خم شدن، چرخش کمر

ج. ایستادن طولانی مدت، خم شدن، خستگی

د. ایستادن طولانی مدت، خستگی، افزایش قوس پا

۷. کدامیک از گزینه‌های زیر، نوعی از اسکولیوز ایجاد شده در اثر تومور مهره‌ها و یا ناهنجاری شکل مهره‌ها است؟

الف. اسکولیوز کارکردی ب. اسکولیوز ساختاری

ج. اسکولیوز برگشت پذیر د. کایفو اسکولیوز

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

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: دو (۲)

۸. در کدامیک از موارد زیر سعی بر این است که با استفاده از حرکات و فعالیتهای بدنی افراد ناهنجار روانی با اجتماع سازگار شوند؟
- الف. تربیت بدنی انطباقی ب. تربیت بدنی تکاملی ج. تربیت بدنی اصلاحی د. تربیت بدنی عمومی
۹. کدامیک درباره نشستن بر روی صندلی صحیح است؟
- الف. باید بخشی از نشیمنگاه از صندلی جدا باشد.
- ب. بهتر است فاصله زیادی بین لگن و پشتی صندلی وجود داشته باشد.
- ج. زانو باید پایین تر از مفصل ران قرار گیرد.
- د. حتی الامکان صندلی به میز نزدیک شود تا از خم شدن بدن به جلو جلوگیری شود.
۱۰. کدامیک درباره تصویر برداری و بررسی های آزمایشگاهی در تشخیص کمردردها درست است؟
- الف. عکسبرداری معمولاً برای تشخیص علت کمردرد در کوتاه مدت به کار نمی‌رود.
- ب. این روشها بیشتر برای زنان و کودکان بکار می‌روند.
- ج. این روشها در صورتیکه درد بیش از ۲ روز طول بکشد بکار می‌روند.
- د. در اکثر موارد بلا فاصله پس از احساس درد، عکسبرداری لازم است.
۱۱. در مورد استراحت در بستر برای مبتلایان به کمردرد کدام گزینه صحیح است؟
- الف. استراحت موجب تقویت و بهبود آمادگی بدنی فرد می‌شود.
- ب. درمانگران بازتوانی فعال را برای درمان کمردرد توصیه می‌کنند.
- ج. پزشکان معمولاً ۲ هفته استراحت در بستر را به مبتلایان به کمردرد توصیه می‌کنند.
- د. کاهش فعالیت پس از کمردرد موجب بهبود نسبی انعطاف پذیری می‌شود.
۱۲. در ناهنجاری زانوی پراتنزی به ترتیب عضلات کدام ناحیه دچار کوتاهی و کشیدگی می‌شوند؟
- الف. داخلی ران - داخلی ران ب. خارجی ران - خارجی ران
- ج. داخلی ران - خارجی ران د. خارجی ران - داخلی ران
۱۳. کدام گزینه می‌تواند موثرترین و بهترین روش برای سرعت بخشیدن به بازیافت کمردرد باشد؟
- الف. ورزش درمانی ب. دارو درمانی ج. گرما درمانی د. کاهش وزن

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۱۱

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: دو (۲)

۱۴. کدامیک درباره تمرینات رایج برای بهبود کمردرد صحیح است؟

الف. روش ویلیامز بر روی فلکشن (تا شدن) کمر تاکید دارد.

ب. روش ویلیامز بر روی اکستنشن (باز شدن) کمر تاکید دارد.

ج. روش مکنزی بر روی فلکشن (تا شدن) کمر تاکید دارد.

د. روش مکنزی بر روی اکستنشن (باز شدن) کمر تاکید دارد.

۱۵. یکی از نشانه های موفق بودن برنامه های ورزشی است.

الف. افزایش قابلیت فلکشن کمر

ب. افزایش قابلیت اکستنشن کمر

ج. متمرکز ساختن درد و پیشگیری از انتشار آن

د. انتشار درد به اندامهای انتهایی

۱۶. درباره انجام تمرینات کششی و کمردرد کدام گزینه صحیح است؟

الف. در صورت احساس درد یا ناراحتی، کشش را ادامه دهید.

ب. در طول روز و در هر محیط، حرکات کششی را در فواصل زمانی مختلف انجام دهید.

ج. تمرینات انعطاف پذیری را بصورت مجزا از تمرینات قدرتی انجام دهید.

د. اگر درد ناگهانی به سایر بخشهای بدن سرایت کرد، تمرین را به مدت یک هفته متوقف کنید.

۱۷. در ناهنجاری کف پای صاف، ارتفاع کدام قوس پا کاهش یافته یا از بین می رود؟

الف. قوس عرضی

ب. قوس قدامی

ج. قوس طولی خارجی

د. قوس طولی داخلی

۱۸. در مورد آب درمانی کدام گزینه صحیح است؟

الف. آب درمانی سبب شل شدن عضلات و تعویق روند بازیافت آسیب دیدگی می شود.

ب. در آب درمانی از نیروی شناوری و فشار هیدرواستاتیک جهت ایجاد یک محیط درمانی استفاده می شود.

ج. شناوری درست بر خلاف جاذبه عمل کرده و موجب افزایش فشار بر مفاصل می شود.

د. آب درمانی با افزایش قدرت و کاهش استقامت عضلانی، در افرادی که جراحی انجام داده اند سودمند است.

۱۹. ناهنجاری هالوکس والگوس در کدام قسمت از پا رخ می دهد؟

الف. قوس طولی کف پا

ب. قوس عرضی کف پا

ج. دومین انگشت پا

د. انگشت شست پا

۲۰. در نتیجه کاهش قدرت عضلات، کدامیک از افراد زیر بیشتر مستعد آسیب هستند؟

الف. افراد کوتاه قد

ب. افراد مسن

ج. دختران

د. کسانی که فعالیتهای سنگین انجام می دهند.

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: دو (۲)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۱. چنانچه مرکز ثقل اندامهای مختلف بدن از مفصل مربوطه عبور کند، گشتاور نیروها و در اندام برقرار است.

الف. افزایش - تعادل ب. کاهش - بی تعادلی ج. صفر - تعادل د. صفر - بی تعادلی

۲۲. دامنه طبیعی حرکت ستون فقرات در حرکت چرخش درجه و در حرکت خم شدن به پهلوها درجه است.

الف. ۲۸ - ۳۸ ب. ۴۰ - ۴۵ ج. ۳۰ - ۲۸ د. ۳۰ - ۴۵

۲۳. کدامیک صحیح است؟

الف. اکتومورف (لاغر و کشیده)، مزومورف (عضلانی)، اندومورف (چاق و گوشتالو)

ب. اکتومورف (عضلانی)، مزومورف (لاغر و کشیده)، اندومورف (چاق و گوشتالو)

ج. اکتومورف (چاق و گوشتالو)، مزومورف (لاغر و کشیده)، اندومورف (عضلانی)

د. اکتومورف (چاق و گوشتالو)، مزومورف (عضلانی)، اندومورف (لاغر و کشیده)

۲۴. کدامیک از وضعیتهای زیر اثر بیشتری در استراحت ستون فقرات دارد؟

الف. خوابیده به پهلوها با زانوی خم ب. خوابیده به پهلوها با زانوی صاف

ج. خوابیده به پشت با زانوی خم د. خوابیده به پشت با زانوی صاف

۲۵. افتادن شکم به جلو و چرخش باسن به عقب و بالا از علائم کدام ناهنجاری است؟

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

۲۶. در این روش اثر کف پا در حال حرکت بررسی می‌شود.

الف. پدواسکوپ ب. پدوگرافی ج. رادیوگرافی د. سی تی اسکن

۲۷. در ناهنجاری پای گود، فشار بر کدام یک از قسمتهای پا افزایش می‌یابد؟

الف. روی پا ب. کف پا ج. سر متاتارسالها د. استخوان زانو

۲۸. وجود پینه در اطراف مفصل شست و ضعف و کاهش تحرک در ناحیه پنجه‌ها از عوارض کدام ناهنجاری است؟

الف. کف پای صاف ب. شست کمانی ج. شست کج د. شست کوتاه

۲۹. در تمرینهای جسمانی سنگین، بازدم به کمک انقباض عضلات تنفسی که مهمترین آنها است انجام می‌شود.

الف. عضلات شکمی ب. عضلات بین دنده‌ای داخلی

ج. عضلات بین دنده‌ای خارجی د. عضله جناغی چنبری پستانی

۳۰. در صافی کف پا کدام موارد کشیده می‌شوند و یا تحت کشش قرار می‌گیرند؟

الف. تاندون آشیل ب. عضله دوقلو ج. عضلات برون گرداننده د. عضلات درون گرداننده