

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۵۱

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی -

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تئوری نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. عارضه و الگوم زانو موجب می شود:

الف. رباط نازک نئی - رانی دچار کشیدگی شود.

ب. رباط طرفی درشت نئی - رانی در معرض کوتاه شدگی قرار بگیرد.

ج. قوس طولی پا افت پیدا کند.

د. رباط دلتوئید مچ پا کوتاه شود.

۲. کدامیک از موارد ذیل صحیح نیست:

الف. حالات روحی در ساختار اسکلتی اثر دارد.

ب. منظور از وضعیت بدن حالت واحدی از ساختار بدن در کلیه موقعیتهای حرکتی است.

ج. بوسیله کانفورماتور می توان تحذب قوسهای ستون فقرات را بررسی نمود.

د. حرکات اصلاحی شامل تمرینات جهت اصلاح بدن است و وظیفه ای در پیشگیری از ناهنجاریها ندارد.

۳. میزان خم شدن تنه به ترتیب در حالت فلکشن و چرخش به راست و چپ چه مقدار است؟

الف. ۸۵ و ۲۸ درجه ب. ۲۸ و ۸۵ درجه ج. ۸۵ و ۲۸ درجه د. ۲۸ و ۵۸ درجه

۴. کدامیک از ناهنجاریهای ذیل بیشتر در اثر نرمی استخوان در شمر خوارگی و کمبود حرکت ایجاد می شود؟

الف. پشت گود ب. پشت گرد ج. گش ستون فقرات د. پشت صاف

۵. در یک وضعیت طبیعی بدن از پهلوی خط شاقول باید از کدام نواحی عبور کند؟

الف. لاله گوش، ناحیه مرکزی لگن خاصره، و بخش قدامی زانو و قسمت خارجی قوزک پا بگذرد.

ب. لاله گوش، ناحیه مرکزی لگن خاصره، و پشت زانو و ناحیه تاندون آشیل پا بگذرد.

ج. لاله گوش، ناحیه مرکزی استخوان شانه، مرکز کناری لگن خاصره، بخش خارجی کشکک زانو و قوزک پا بگذرد.

د. ناحیه جلوی گوش، ناحیه مرکزی استخوان شانه و ساعد، مرکز کناری لگن خاصره و بخش داخلی کشکک زانو و خارجی قوزک پا بگذرد.

۶. در نشستن روی صندلی به شیوه صحیح کدام گزینه صحیح است؟

الف. زاویه پشته و نشیمنگاه ۱۲۰ درجه باشد.

ب. طول نشیمنگاه صندلی نباید بیش از طول ران باشد.

ج. ارتفاع صندلی به اندازه نصف طول قد فرد باشد.

د. فاصله پشت صندلی به سطح نشیمنگاه ۲۰ سانتی متر باشد.

۷. در اثر ناهنجاری لوردوز گردن چه عاملی رخ می دهد؟

الف. ارتفاع گردن نسبت به افراد طبیعی کوتاه تر به نظر می رسد.

ب. گردن در وسط شانه قرار دارد.

ج. زاویه فک با گردن کمتر از ۸۰ درجه است.

د. لاله گوش در خط شاقول قرار دارد.

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۵۱

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی -

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تئوری نمره منفی دارد

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد کل صفحات: ۴

۸. به نظر دکتر شفارد کدامیک از موارد ذیل با ناهنجاری ستون فقرات ارتباط دارد؟

الف. افزایش حجم تنفسی

ب. کاهش مرحله اول وام اکسیژن

ج. کاهش زمان برگشت به حالت اولیه ضربان قلب

د. افزایش اسید لاکتیک خون

۹. فاصله بین متاتارسال تا کالکانئوس را چه می گویند؟

الف. قوس عرضی

ب. هالوکس و الگوس

ج. قوس طولی

د. flat foot (فلت فوت)

۱۰. اختلال در توانایی قدرت عضلانی در کدامیک از موارد ذیل اثرات مخرب تری دارد؟

الف. ران

د. ساعد

ج. تنه

ب. زانو

۱۱. کدامیک از مطالب ذیل صحیح نیست؟

الف. ضعف عضله بازکننده انگشتان پا می تواند موجب کف پای صاف شود.

ب. ضعف عضلات نازک نئی بلند می تواند موجب کف پای صاف شود.

ج. دو قوس طولی داخلی و خارجی می با هم همپای قوس دیگر می باشند.

د. در قسمت جلوی پای فردی که کف پای صاف دارد آیداکشن ایجاد می شود.

۱۲. جهت اصلاح پشت گرد باید هدف ذیل دنبال شود:

الف. جنبش پذیری در مهره های ستون فقرات را افزایش داد.

ب. دامنه حرکت لازم در مهره های ستون فقرات را کاهش داد.

ج. کشش در ناحیه قوامی ستون فقرات

د. تقویت عضلات بخش خلفی شکم

۱۳. کدام ناهنجاری در اثر استفاده از صندلی های پایه بلند و عدم رسیدن کف پاها به زمین ایجاد می شود؟

الف. پشت گود

د. اسکولیوز

ج. پشت گرد

ب. افتادگی شانه

۱۴. عمده ترین دلیل نامطلوب بودن افزایش چربی زیر پوستی بر ساختار اسکلتی بدن مربوط به کدامیک از مطالب ذیل است؟

الف. هجوم چربی در بدن

ب. تجمع در اطراف ستون مهره ها و محدودیت حرکتی

ج. عدم تناسب توزیع چربی در قسمت های مختلف بدن

د. روند کند تحلیل چربی زیر پوستی در اثر فعالیت

۱۵. وقتی در حالت نشسته کف پاها را به یکدیگر بچسبانیم و پاشنه پا را به مفصل لگن نزدیک کرده و زانو ها را بتدریج به زمین

نزدیک کنیم جهت اصلاح کدام عارضه تلاش می کنیم؟

الف. واروس زانو ها

د. پشت گرد

ج. کف پای صاف

ب. والگوم زانو

۱۶. پای کمانی موجب چه تغییری می شود؟

الف. عضله کشنده و پهن بنام عضله دو سر رانی در معرض کشش قرار گیرد.

ب. پا در وضعیت سوپینیشن قرار بگیرد.

ج. عضله راست داخلی کشیده شود.

د. نازک نی طرفی کوتاه شود.

جزوات مکاتبه ای و بسته های آموزشی آنلاین

جامع ترین بانک نمونه سوالات آزمون دانشگاه ها

www.Sanjesh3.com

۰۵۱۱-۸۴۵۸۰۸۱

www.SanjeshT.com

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۵۱

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی - دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

۱۷. در اثر کدامیک از موارد ذیل حرکات اصلاحی چندان مفید واقع نمی شود؟

الف. اختلالات متأثر از محیط

ب. اختلالات ساختمانی

ج. اختلالات کارکردی

د. اختلالات بافتها و رباطها

۱۸. زمانی که گفتاور نیروها صفر است کدام مورد اتفاق می افتد؟

الف. مرکز ثقل الجسم از کنار مفصل عبور کرده است.

ب. تعادل تحت تأثیر قرار می گیرد.

ج. چنین حالتی معمولاً در پلان ایجاد می شود.

د. برای ایجاد تعادل نیاز به نیروی عضلانی نداریم.

۱۹. فردی که روی پشت فرد دیگر در حرکت آفتاب مهتاب قرار می گیرد در حقیقت جهت اصلاح کدام عارضه تلاش می کند؟

الف. پشت گرد

ج. لوردوز کمر

۲۰. حداکثر تا چه درجه ای از اسکولیوز را می توان در بچه ها درمان کرد؟

الف. ۴۰ درجه

ج. ۳۰ درجه

۲۱. زمانی که پشت گود ایجاد می شود چه تغییری در مهره ها پیش می آید؟

الف. مرکز ثقل به قسمت جلوی مهره ها انتقال می یابد.

ب. زواید شوکی به هم نزدیک می شود.

ج. اندازه مجرا یا منفذ مهره ها گسترده می شود.

د. فاصله بین دو مهره در ناحیه قوامی نسبت به وضعیت طبیعی کاهش می یابد.

۲۲. کدامیک از مطالب ذیل صحیح نیست؟

الف. با پوشیدن کفش پاشنه بلند مرکز ثقل بدن جلوتر از محل طبیعی قرار می گیرد.

ب. در پای پرانتزی فاصله کندیل داخلی استخوان ران و سه استخوان درشت نی کم می شود.

ج. در موارد شدید پای پرانتزی لبه داخلی پا وزن بدن را تحمل می کند.

د. در نتیجه ایجاد عارضه پشت صاف وضعیت بالاتنه قائمتر می شود.

۲۳. تربیت بدنی انطباقی با کدامیک از مقوله های ذیل سر و کار دارد؟

الف. رشد و پرورش توانایی حرکتی سر و کار دارد.

ب. ناهنجاریهای روانی حرکتی سر و کار دارد.

ج. افرادی که آمادگی بدنی پایین تر از سطح مورد قبول دارند سر و کار دارد.

د. افرادی که رشد نکرده اند سر و کار دارد.

جزوات مکاتبه ای و بسته های آموزشی آنلاین

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۵۱

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی -

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

۲۴. در اثر عارضه کف پای گود چه تغییری مشاهده می شود؟

الف. فشار بیشتر روی سر متاتار سالها وارد می شود.

ب. روی پا برآمدگی مشاهده نمی شود.

ج. اثر قسمت میانی و خارجی پا روی زمین دیده می شود.

د. اتصال اثر پاشنه و پنجه به یکدیگر وجود دارد.

۲۵. اجرای کدامیک از موارد ذیل هنگام راه رفتن نادرست است؟

الف. حمل وزن روی پای عقب تا بعد از برخورد پای جلو به زمین

ب. قبل از رسیدن پای جلو به زمین باید خم شد.

ج. در حین گام برداشتن لگن باید به طور مستقیم از پای عقب به سمت بالا وارد شود.

د. فاصله گامها حدوداً بین ۱۹-۱۶ سانتی متر باشد.

۲۶. محدودیت حجم قفسه سینه و کاهش فعالیت تنفسی در کدامیک از افراد ذیل بیشتر است:

الف. فرد مبتلا به عارضه لوردوز کمری

ج. فرد مبتلا به پشت صاف

۲۷. در چه سنی نمی توان قوس کمر را غیرطبیعی دانست؟

الف. ۱۰ سال ب. ۱۶ سال ج. ۱۸ سال د. ۲۰ سال

۲۸. کدامیک از مطالب ذیل صحیح نیست؟

الف. پرهیز از حرکات غلط مهمتر از تمرینات خاص جهت اصلاح ناهنجاریها است.

ب. بررسی وضعیت ستون فقرات از طریق دامنه حرکتی عضو امکان پذیر است.

ج. قوس مهره های نواحی دیگر نسبت به مهره های گردن به علت کوچک بودن ضخامت آنها جزئی تر است.

د. مهره ها هر چه به انتهای ستون فقرات نزدیک می شود خشن تر هستند.

۲۹. کدامیک از موارد ذیل در مورد عارضه شست کج صحیح نیست؟

الف. در افرادی که قوس عرضی پای آنها ضعیف است امکان بروز شست کج زیاد است.

ب. تمرینات اصلاحی به کندی بر روی شست اثر دارد.

ج. در صورت ایجاد این عارضه از پوشیدن کفش پاشنه بلند باید پرهیز نمود.

د. علل این عارضه بیشتر عوامل محیطی است.

۳۰. در تمرینات جهت اصلاح عارضه و الگوم زانو می بایست:

الف. عضله پهن نیام کشیده شود.

ج. فرد به نشستن قورباغه ای عادت پیدا کند.

ب. لبه داخلی (کفش) نازکتر باشد.

د. لبه داخلی پا فعال تر شود.