

نام درس: حرکت درمانی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۴۶

تعداد کل صفحات: ۳

۱- قراردادن پشت دست روی مکان صدمه دیده و مقایسه با سمت سالم نشانگر کدام تغییر زیر است ؟

الف. تغییر فشاری ب. تغییر دمایی ج. تغییر قدرت عضلانی د. تغییر انعطاف پذیری

۲- کدام گزینه صحیح نیست ؟

الف. جریان خون در عضله بیشتر به تمرین وابسته است تا بکارگیری کیفیت گرما  
ب. اتساع عروق یک واکنش نرمال به گرما است و تحت کنترل هیپوتالاموس می باشد  
ج. کاربرد سرما به طور مداوم به عنوان درمان اولیه التهاب استفاده می شود  
د. گرما در مرحله حاد آسیب مانع آزاد سازی هیستامین و پروستاگلاندین می شود

۳- تمرینات دامنه حرکتی غیر فعال وقتی استفاده میشود که .....

الف. ورزشکار قادر به حرکت ارادی عضو بدن نباشد  
ب. وقتی فعالیت ارادی عضله برای فرایند درمان کامل نباشد  
ج. موارد الف و ب

د. هیچکدام

۴- تمرین های دامنه حرکتی فعال و کمکی فعال برای مقاصد زیر بکار میروند بجز :

الف. ایجاد بازخورد حسی  
ب. بهبود هماهنگی و مهارت های حرکتی برای فعالیتهای کارکردی  
ج. ایجاد محرک برای حفظ یکپارچگی استخوان  
د. حفظ قدرت عضله هایی که قبلاً قوی بوده اند

۵- در مراحل حاد به جای تمرینهای کششی از چه تمرینهایی میتوان سود جست؟

الف. تمرینهای دامنه حرکتی ب. تمرینهای تقویتی ج. تمرینهای استقامتی د. هیچکدام

۶- مقدار نیروئی که یک عضله میتواند ایجاد کند، به کدام فاکتور بستگی ندارد؟

الف. سطح مقطع عضله ب. سرعت و نوع انقباض عضله  
ج. تعداد واحدهای حرکتی بکارگرفته شده د. کوتاه شدگی عضله

۷- در سازگاری به آموزش پایداری ضربان قلب استراحت و ظرفیت میوگلوبین عضله به ترتیب چه تغییراتی پیدا می کنند ؟

الف. کاهش - کاهش ب. کاهش - افزایش ج. افزایش - کاهش د. افزایش - افزایش

۸- از طریق چه سیستمی اطلاعات در مورد درک حرکت مفصل و وضعیت بدن به سیستم عصبی ارائه می شود ؟

الف. سیستم بینایی ب. سیستم دهلیزی ج. سیستم حسهای تنی د. همه موارد

۹- جهت افزایش پایداری و افزایش قدرت عضله از چه تمرینهایی می توان استفاده کرد ؟

الف. تمرینهای زیرماکزیم - تمرینهای ماکزیم ب. تمرینهای ماکزیم - تمرینهای زیر ماکزیم  
ج. فقط از تمرینهای ماکزیم د. فقط از تمرینهای زیرماکزیم

۱۰- تکنیک آکسفورد جهت افزایش قدرت عضله به چه نحوی انجام می شود ؟

الف. اولین دوره وزن کامل RM ۱۰- سومین دوره یک دوم وزن RM ۱۰  
ب. اولین دوره یک دوم وزن RM ۱۰- سومین دوره وزن کامل RM ۱۰  
ج. اولین دوره وزن کامل RM ۱۰- سومین دوره سه چهارم وزن کامل RM ۱۰  
د. اولین دوره یک دوم وزن RM ۱۰- سومین دوره سه چهارم وزن کامل RM ۱۰

نام درس: حرکت درمانی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۴۶

تعداد کل صفحات: ۳

۱۱- تمرینهای ایزومتریک در موارد زیر مفید است بجز :

الف. حرکت به علت وجود پاتولوژی یا بریس ممنوع شده باشد

ب. حرکت به علت ضعف عضلات در زاویه ای مخصوص ممنوع شده باشد

ج. موقعی که یک قوس دردناک وجود دارد

د. موقعی که افزایش فشار خون اتفاق می افتد

۱۲- گیرنده های رافینی به کدام موقعیت در مفصل حساس هستند ؟

الف. فشار داخل مفصل و کشش کپسول مفصلی

ب. استرس در دامنه انتهایی مفصل

ج. فرکانس زیاد و فشار

۱۳- " توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای تولید نیروی حداکثر " توصیف کدام ویژگی است ؟

الف. قدرت ب. توان ج. استقامت د. نیرو

۱۴- آثار سوء بی تحرکی در تارهای تند انقباض و کند انقباض عضله بعد از گذشت چه مدتی جبران می شود ؟

الف. ۳-۵ روز ب. ۴-۶ روز ج. ۶ هفته د. ۴ هفته

۱۵- کدامیک از فاکتورهای زیر محدودکننده حرکت مفصل نیست ؟

الف. درد ب. تورم ج. سفتی عضله د. ارتجاعی بودن بافت ها

۱۶- مزیت تمرینات زنجیره جنبشی بسته کدامست ؟

الف. گیرنده های حس عمقی تقویت می شوند.

ج. تمرینها در الگوهای حرکتی مورب و مارپیچی انجام نمی شوند.

د. شتاب و گشتاور در این تمرینها کنترل شده نیستند.

۱۷- مکانیسم تمرینهای دامنه حرکتی غیر فعال چگونه است ؟

الف. حرکتهایی که توسط کوشش ارادی عضله بر یک نیروی خارجی انجام می شود

ب. حرکتهایی که توسط یک نیروی خارجی بدون کوشش ارادی عضله انجام می شود

ج. حرکتهایی که توسط عضله بر عضوی از درمانگر انجام می شود

د. حرکتهایی که در دامنه حرکتی به منظور ثابت نمودن مفصل انجام می شود

۱۸- انجام اعمال زیر قبل از استعمال تکنیکهای کششی مفید است بجز :

الف. کاربرد موضعی گرما ب. ماساژ با بازخورد زیستی

ج. تکنیکهای تحرک بخشی د. عدم شرکت در تمرین فعال

۱۹- کدامیک از موارد زیر جزء متغیرهای برنامه تمرینی هم کششی نیست ؟

الف. بار ب. تکرار ج. دوره د. سرعت

۲۰- کدامیک از سازگاریها جزء سازگاریهای تارهای عضله به استقامت است ؟

الف. بزرگ شدن بیش از حد تارهای عضله ب. کاهش تعداد تارها در تاندون عضله

ج. تغییرات کاهشی مویرگی د. کاهش سطح مقطع تارهای عضله

۲۱- دستگیره عصای کراچ در چه درجه ای در سطح مفصل هیپ باید تنظیم شود ؟

الف. ۳۰-۲۵ درجه ب. ۳۰-۲۰ درجه ج. ۳۰-۱۰ درجه د. ۳۰-۱۵ درجه

نام درس: حرکت درمانی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۴۶

تعداد کل صفحات: ۳

۲۲- در مورد تکنیک contract relax کدام صحیح است ؟

- الف. بعد از ثابت نمودن غیرفعال عضو فرد یک انقباض ایزوتونیک در عضلات آنتاگونیست انجام می دهد.  
 ب. بعد از ثابت نمودن غیر فعال عضو فرد یک انقباض ایزومتریک در عضلات آنتاگونیست انجام می دهد.  
 ج. بعد از ثابت نمودن غیرفعال عضو فرد یک کشش غیرفعال در عضلات آگونیست انجام می دهد.  
 د. بعد از ثابت نمودن غیرفعال عضو فرد یک کشش غیرفعال در عضلات آنتاگونیست انجام می دهد.

۲۳- کدامیک از جملات زیر صحیح نیست ؟

- الف. کاربرد فشردن یخ به مدت ۳۰ دقیقه بطور مستقیم روی پوست است.  
 ب. باند پیچی در انتهای اندام در جهت دیستال به پروگزیمال است.  
 ج. عدم حرکت موجب از دست رفتن قدرت عضله طی ۲۴ ساعت می شود.  
 د. توان عضله یعنی توانایی عضله برای اعمال فشارهای مکرر در طول یک دوره دراز مدت.  
 ۲۴- حرکت "برداشتن یک سکه از روی میز و چنگ زدن برای کشیدن پارچه کشباف" مستلزم وجود کدام خصوصیت زیر است؟  
 الف. هماهنگی و حس عمقی      ب. استقامت و حس عمقی      ج. زنجیره جنبشی بسته      د. زنجیره جنبشی باز  
 ۲۵- از کشش شدید بافتها در موقعیتهای زیر پرهیز کنید بجز :

- الف. در حضور التهاب یا عفونت حاد مفصل      ب. توده استخوانی که حرکت را محدود کرده است  
 ج. بعد از بی تحرکی طولانی مدت      د. جهت طولیل شدن دائمی بافتهای قابل انقباض و غیر قابل انقباض

۲۶- کدامیک از حرکات زیر جزء حرکات سطوح مفصلی نیست ؟

- الف. غلتیدن      ب. سر خوردن      ج. خم شدن      د. لغزیدن

۲۷- مرحله یک برنامه تمرین درمانی جهت بازگشت فرد به مسابقات شامل چه اقداماتی است ؟

- الف. کنترل مرحله التهاب و حفظ دامنه حرکتی مفاصل در سمت صدمه ندیده بدن  
 ب. اصلاح توان و قدرت عضلانی با استفاده از تمرین مقاومتی پیشرفته  
 ج. تجزیه و تحلیل اجرای مهارت و تصحیح بی کفایتی بیو مکانیکی در حرکت  
 د. اصلاح دامنه حرکتی کامل و حس عمقی در عضو صدمه دیده  
 ۲۸- کدامیک از تعاریف زیر در مورد «مهار متقابل» صحیح است ؟  
 الف. به مهار هماهنگ شده در آگونیست ها و آنتاگونیست ها در کل دامنه حرکتی اطلاق می شود  
 ب. در انقباضات گروهی از عضلات مخالف حرکت استفاده می شود  
 ج. از انقباضات فعال عضله آگونیست برای شل کردن عضله آنتاگونیست سفت شده استفاده می شود  
 د. گروهی از عضلات بطور رفلکسی پیش از مانور کشش شل می شوند  
 ۲۹- کدام گزینه ممنوعیتی جهت استفاده از گرما را ندارد ؟

- الف. در ورزشکار تب دار      ب. در عفونت و بد خیمی ها  
 ج. در خونریزی فعال      د. در طی مرحله نیمه حاد آسیب

۳۰- ارجح ترین هدف کوتاه مدت کدامست ؟

- الف. کنترل درد و التهاب و اسپاسم      ب. کنترل عفونت و ناراحتی  
 ج. کنترل قدرت و استقامت      د. کنترل نیازهای ورزشی