

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

منبع: --

پیامبر اعظم (ص): روزه سپر آتش جهنم است.

۱. به عقیده دکتر شفارد، کدام گزینه زیر از اثرات وضعیت بدنی نامطلوب است؟
الف. کاهش سطح اسید لاکتیک خون
ب. کاهش بازگشت به حالت اولیه
ج. کاهش مرحله وام اکسیژن
د. افزایش مرحله وام اکسیژن
۲. کاربرد دستگاه کانفرماتور در حرکات اصلاحی چیست؟
الف. بررسی وضعیت قوسهای ستون فقرات
ب. بررسی وضعیت قوسهای کف پا
ج. بررسی وضعیت تعادل
د. بررسی وضعیت شانه‌ها
۳. ارتباط و تفاوت سن فیزیولوژیک و سن زمانی در چیست؟
الف. سن زمانی قابل تغییر و سن فیزیولوژیک غیر قابل تغییر است.
ب. سن زمانی غیر قابل تغییر و سن فیزیولوژیک قابل تغییر و به نحوه زندگی بستگی دارد
ج. با هم ارتباطی ندارند و به نحوه زندگی بستگی ندارد
د. هر دو مرتبط با هم و به نحوه زندگی بستگی دارند و غیر قابل تغییر هستند.
۴. گرد پشتی برگشت ناپذیر یا ثابت در کدام قسمت (مهره‌ها) ایجاد می‌شود؟
الف. در مهره‌های کمری ب. در کل ستون مهره‌ها ج. درحد فاصل ۲-۳ مهره د. درحد فاصل ۵-۷ مهره
۵. کدام عضله در اثر استفاده طولانی مدت از کفشهای پاشنه بلند، کوتاه می‌شود؟
الف. قدامی کمر ب. دو قلو پشت ساق پا ج. عضلات جلوی ساق پا د. چهار سر ران
۶. در عارضه اسکولیوز، تمرکز نوع تمرینها به ترتیب قدرتی و کششی باید در کدام قسمتها باشند؟
الف. تحدب - تقعر ب. تحدب - تحدب ج. تقعر - تحدب د. تقعر - تقعر
۷. با آغوش گرفتن مداوم و یک طرفه اطفال، احتمال بروز کدام عارضه در آنها بیشتر است؟
الف. لوردوز گردنی ب. پشت گود ج. اسکولیوز د. کایفوز
۸. نسبت ارتفاع میز و صندلی به قد فرد در کدام گزینه (به ترتیب میز و صندلی) متناسب تر است؟
الف. $\frac{1}{2} - \frac{1}{2}$ ب. $\frac{1}{2} - \frac{1}{3}$ ج. $\frac{1}{2} - \frac{1}{4}$ د. $\frac{1}{3} - \frac{1}{3}$
۹. کدامیک از عضلات زیر در ناهنجاری پای پرانتزی در معرض کشیدگی قرار می‌گیرند؟
الف. نزدیک کننده طویل ب. شانه‌ای
ج. نزدیک کننده کوتاه د. همسترینگ
۱۰. ناهنجاری والکوم زانو در چه سنی شایع تر است؟
الف. بدو تولد ب. ۲-۶ سالگی ج. ۹-۱۶ سالگی د. دوران بلوغ

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

منبع: --

۱۱. در کدام گزینه سه نقطه اصلی تحمل وزن بدن در کف پا بدرستی ذکر شده است؟
الف. زیر پاشنه پا - زیر متاتارس اول و سوم
ب. زیر پاشنه پا - زیر متاتارس چهارم و پنجم
ج. زیر انتهای تحتانی متاتارس اول و دوم و سوم
د. زیر کالکانئوس و زیر انتهای تحتانی متاتارس اول و پنجم
۱۲. کدام گزینه به عارضه هالگوس والگوس اطلاق می شود؟
الف. انقباض شایست کج
ب. گردن به جلو
ج. پشت گود
د. پشت گرد
۱۳. در انجام تمرینات تنفسی، تأکید بر چیست؟
الف. دم صحیح
ب. بازدم صحیح
ج. افزایش دم صحیح
د. تخلیه وضعیتی
۱۴. برای کودکانی که مشکل یابگیری دارند، کدام نوع از تمرینات زیر مفیدتر است؟
الف. رهایی از فشار
ب. یوگا
ج. برگشت به حالت اولیه
د. تمرینات موزون
۱۵. کدام تغییر در ساختار اسکلتی موجب ایجاد پای پهن می شود؟
الف. افزایش ارتفاع قوس طولی خارجی
ب. افزایش ارتفاع قوس عرضی
ج. کاهش ارتفاع قوس طولی داخلی
د. کاهش ارتفاع قوس عرضی
۱۶. در کدامیک از ناهنجاریهای زیر، در آزمون نقش (اثر) کف پا، قسمتهای میانی و خارجی کف پا دیده نمی شود؟
الف. هالگوس والگوس
ب. پای صاف
ج. پای گود
د. پای پهن
۱۷. کدامیک از روشهای تمرینی زیر برای برطرف کردن ناهنجاری پای پرانتزی طراحی می شود؟
الف. کشش عضلات قسمت داخلی ران و ساق پا و لیگامنتهای داخلی زانو و تقویت عضلات قسمت خارجی ران و ساق پا و لیگامنتهای خارجی زانو
ب. تقویت عضلات قسمت خارجی ران و ساق پا و لیگامنتهای خارجی زانو و کشش عضلات قسمت داخلی ران و ساق پا و لیگامنتهای داخلی زانو
ج. تقویت عضلات قسمت داخلی ران و زانو و کشش عضلات قسمت خارجی ران و زانو
د. کشش عضلات قسمت داخلی ساق و زانو و تقویت عضلات قسمت خارجی ساق و زانو
۱۸. تغییر (انحراف) زاویه کشککها در ناهنجاری زانوی پرانتزی (کمانی) به کدام جهت است؟
الف. تمایل به خارج
ب. تمایل به داخل
ج. تمایل به بالا
د. تمایل به پایین
۱۹. پاشنه و قوس های کف پا در ناهنجاری کف پای صاف چه تغییری می کنند؟
الف. پاشنه به خارج متمایل می شود و قوس طولی داخلی کاهش می یابد
ب. پاشنه به داخل متمایل می شود و قوس طولی داخلی کاهش می یابد
ج. پاشنه به خارج متمایل می شود و قوس طولی خارجی کاهش می یابد
د. پاشنه به داخل متمایل می شود و قوس طولی خارجی کاهش می یابد

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکات اصلاحی
رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

گد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است. منع: --

۲۰. برای درمان و اصلاح انگشت شست کچ کدام گروه عضلات باید تقویت و کدام گروه مورد کشش قرار گیرند؟

الف. عضلات نزدیک کننده تقویت و عضلات دور کننده مورد کشش قرار گیرند

ب. عضلات دور کننده تقویت و عضلات نزدیک کننده مورد کشش قرار گیرند

ج. عضلات باز کننده تقویت و عضلات خم کننده مورد کشش قرار گیرند

د. عضلات خم کننده تقویت و عضلات باز کننده مورد کشش قرار گیرند

۲۱. در تنفس شکمی تنابلات بیشتر در کدام قسمت ریه ها انجام می شود؟

الف. قدامی ب. فوقانی ج. تحتانی د. فوقانی - خلفی

۲۲. تمرین های موزون از کدام دسته حرکات هستند و به چه مدتی باید اجرا شوند؟

الف. جنبشی نوسانی - ۳۰ تا ۶۰ ثانیه ب. جنبشی - یک دقیقه

ج. ریتمیک - ۲ دقیقه د. جنبشی نوسانی - ۲ دقیقه

۲۳. کدام ناهنجاری تأثیر بیشتری در مشکل کردن عمل زایمان خاتم ها دارد؟

الف. کیفوز ب. گرد پشتی ج. گرد پشتی د. کچ پشتی

۲۴. لبه داخلی کفش فردی ساییدگی بیشتر نسبت به بقیه قسمت ها دارد این مسئله می تواند علامت کدام ناهنجاری باشد؟

الف. پای ضربدری و کف پای صاف ب. پای پراشتری

ج. پای ضربدری د. شست پای کچ

۲۵. طبق تحقیقات انجام شده بیشترین فتق دیسک، بین کدام مهره های ستون فقرات رخ می دهد؟

الف. $L_5 - L_4$ و $S_1 - L_5$ ب. $S_1 - L_5$

ج. $L_4 - L_5$ د. $S_1 - L_5$ و $C_1 - S_1$

۲۶. خشکی و درد مزمن ناحیه پشت که ممکن است در اثر عفونت شدید یا تورم مفاصل مهره ای ایجاد شود، چه نامیده می شود؟

الف. فیبرو میالژیا ب. سندرم دم اسبی ج. اسپوندیلولیز د. استئوپروز

۲۷. بهترین الگوی راه رفتن برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟

الف. سلامتی عمومی بدن ب. آمادگی جسمانی بدن

ج. وضعیت جسمی بدن د. ساختار بدن و تناسب پاها

۲۸. در ناهنجاری لوردوز گردنی چه تغییراتی در سر و گردن ایجاد می شود؟

الف. هیچ تغییری در سر و گردن ایجاد نمی شود ب. سر به عقب می رود

ج. چانه عقب می رود د. چانه جلو می آید

۲۹. دامنه حرکت طبیعی ستون فقرات در حرکت فلکشن (خم شدن) و هایپر اکستنشن به ترتیب حدوداً چند درجه است؟

الف. ۲۰ - ۴۰ ب. ۳۰ - ۸۳ ج. ۲۰ - ۴۵ د. ۲۰ - ۷۳

۳۰. کاهش میزان انعطاف پذیری در چه سنینی شایع تر است؟

الف. ۴ - ۷ سالگی ب. ۸ - ۱۰ سالگی ج. ۱۱ - ۱۴ سالگی د. ۱۵ سال و بالاتر