

نام درس: حرکات اصلاحی

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۱۱

تعداد کل صفحات: ۴

۱. علت عارضه انگشت کج بیشتر است.

الف. ناشی از استفاده از کفشهای پاشنه بلند

ب. ناشی از استفاده از کفشهای تنگ

ج. ناشی از استفاده از کفش های بدون پاشنه

د. وراثتی

۲. قوس ستون فقرات در ناحیه کمری در حالت طبیعی حدوداً درجه است.

الف. ۶۰ - ۴۰

ب. ۲۰ - ۱۵

ج. ۳۰ - ۲۰

د. ۴۵ - ۳۰

۳. کدام یک از عبارات زیر نادرست است :

الف. بخشی از وظیفه برقراری تعادل به عهده گیرنده های حسی است .

ب. وراثت علت اصلی ناهنجاری ، پای پهن است.

ج. علت اصلی وقوع ناهنجاری پای پهن ضعیف عضلات ساق پا است.

د. قبل از ماساژ بهتر است از دوش آب گرم یا وان استفاده شود.

۴. تمرین زیر برای کدام یک از ناهنجاریهای جسمانی مناسب است ؟

" فرد چهار زانو بنشیند و ستون فقراتش را مستقیم نگهدارد و نفس عمیق بکشد و ۳ تا ۴ ثانیه نفس را حبس و سپس نفس را خارج کند".

الف. نارسایی در تخلیه وضعیتی تنفس

ب. پشت صاف

ج. اسکولیوز

د. کاهش فشارهای عصبی

۵. کدام گزینه در ارتباط با تعادل اندامها صحیح است؟

الف. هر قدر مرکز ثقل اندامهای بدن از مفاصل فاصله بیشتری داشته باشند، نیروی عضلانی بیشتری برای حفظ تعادل لازم است .

ب. هر قدر مرکز ثقل اندامهای بدن از مفاصل فاصله کمتری داشته باشند، نیروی عضلانی بیشتری برای حفظ تعادل لازم است.

ج. هر قدر مرکز ثقل اندامهای بدن از مفاصل فاصله کمتری داشته باشند نیروی عضلانی کمتری برای حفظ چابکی لازم است.

د. هر قدر مرکز ثقل اندامهای بدن از مفاصل فاصله بیشتری داشته باشد، نیروی عضلانی کمتری برای حفظ تعادل لازم است.

۶. کدام گزینه صحیح است؟

الف. در عارضه والگوم زانو عضلات خارجی ساق پا کوتاه و عضلات داخلی ران نیز کوتاه می شوند.

ب. در عارضه والگوم زانو عضلات خارجی ساق پا کوتاه و عضلات داخلی ران کشیده می شوند.

ج. در عارضه والگوم زانو عضلات خارجی ساق پا کشیده و عضلات داخلی ران نیز کشیده می شوند.

د. در عارضه والگوم زانو عضلات خارجی ساق پا کشیده و عضلات داخلی ران کوتاه می شوند.

۷. کاهش ظرفیت تنفسی به دنبال کدام یک از ناهنجاریهای جسمانی بیشتر است؟

الف. پشت صاف

ب. پشت گرد

ج. پشت گود

د. اسکولیوز

نام درس: حرکات اصلاحی

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۱۱

تعداد کل صفحات: ۴

۸. اگر فردی در حالت ایستاده، زانوهایش به هم چسبیده و دو قوزک پاهایش با هم فاصله داشته باشند این فرد دچار کدام ناهنجاری است؟

الف. والگوم زانو

ب. پای کمانی

ج. اسکولیوز

د. کف پای صاف

۹. گود پشتی در زنان بیشتر در کدام دوران شایع است؟

الف. میانسالی

ب. پیری (بزرگسالی)

ج. یائسگی

د. بارداری

۱۰. در کودکان سال افزایش قوس کمری بیشتر ایجاد می شود که این ناهنجاری به صورت خودبخودی از بین می رود.

الف. ۵ - ۳ سال

ب. ۱۲ - ۱۰ سال

ج. ۳ - ۱ سال

د. ۸ - ۶ سال

۱۱. حرکت زیر بیشتر جهت اصلاح کدام عارضه به کار می رود، "در حالت نشسته درحالی که پاشنه پا بر روی زمین قرار دارد، حرکت دورسی فلکشن را همراه حرکات اورشن (چرخش به خارج) مچ پا انجام دهید".

الف. کف پای صاف

ب. انگشت شست کج

ج. کف پای سخت

د. کف پای گود

۱۲. بر روی شکم برروی تخت خوابیده و در هر دو دست دمبل یا وزنه گرفته و بازوها را از دو طرف بدن بالا می بریم. از تمرینات قدرتی برای کدام ناهنجاری است؟

الف. پشت صاف

ب. کمر گود

د. پشت گرد

ج. پشت کج

۱۳. از تست آدامز برای بررسی وضعیت کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات استفاده می شود؟

الف. زانوی بهم چسبیده

ب. قوس های کف پا

ج. لوردوز کمری

د. کج پشتی

۱۴. کدامیک از عوامل زیر در ایجاد ناهنجاری پای کمانی مؤثر هستند؟

الف. ضعف اسکلتی

ب. عدم تعادل قدرت عضلانی در گروه عضلات موافق و مخالف

ج. عفونت مفصل

د. انعطاف عضلات تنه

۱۵. کدام یک از گزینه های زیر در ارتباط با علایم اسکولیوز غلط است .

الف. بروز اسکولیوز باعث چرخش (تمایل) لگن به یک طرف می شود.

ب. در اسکولیوز شانه ها از راستای افقی خارج می شود.

ج. بروز اسکولیوز تغییری در وضعیت لگن ایجاد نمی کند.

د. اسکولیوز را می توان بوسیله خط شاقولی شناسایی کرد.

۱۶. کدام یک از وضعیت های زیر در بهبود ناهنجاری پای کمانی مؤثر است؟ (اثر مثبت)

الف. نشستن به صورت چهار زانو

ب. نشستن به صورت دو زانو و ترجیحاً قورباغه ای

ج. نشستن روی صندلی های اداری

د. نشستن روی مبل

نام درس: حرکات اصلاحی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۱۱

تعداد کل صفحات: ۴

۱۷. در وضعیت صحیح نشستن بر روی صندلی برای کاهش قوس کمری باید..... قرارداد.

الف. زانوها را حداقل هم سطح یا بالاتر از مفصل ران

ب. بالشی بین پشتی صندلی و نشیمنگاه

ج. سر و گردن را در وضعیت مستقیم

د. صندلی را به حالت خوابیده

۱۸. ضعف عضلات شکم سبب می شود تاکننده های مفصل ران و ... ، لگن را به سمت پایین بچرخانند و به این طریق به انحناى کمرى بیفزایند .

الف. تاکننده های ساق پا

ب. راست کننده های ناحیه لگن

ج. تاکننده های ران

د. عضلات کمکی لگن

۱۹. در نتیجه حرکت نکردن عضو ، یا اندام :

الف. حالت ارتجاعی بافت تغییر نمی کند .

ب. حالت ارتجاعی بافت کاهش می یابد.

ج. حالت ارتجاعی بافت افزایش می یابد.

د. حالت ارتجاعی کمی تغییر می کند.

۲۰. کدام دسته از موارد زیر از ساختار بدنی نیست.

الف. میتومورف ب. اکتومورف ج. آندومورف د. مزومورف

۲۱. در کدام یک از ناهنجاریهای زیر مکانیزم جذب ضربات و حالت ارتجاعی ستون فقرات از بین می رود؟

الف. پشت صاف ب. پای پرانتری ج. پشت کج د. پشت کاملاً گرد

۲۲. برآمدگی روی پا از نشانه های کدام یک از ناهنجاریهای زیر است؟

الف. صاف ب. گود ج. پهن د. پیچ خورده

۲۳. مؤثرترین ورزش برای درمان اسکولیوز چیست؟

الف. دوها ب. شنای پروانه

ج. همه انواع شناها د. شنای کرال پشت

۲۴. کدامیک از قابلیت های جسمانی است که در ارتباط با مرکز ثقل و سطح اتکا مطالعه می شود؟

الف. پرتاب کردن ب. حس اندامی

ج. تعادل د. چابکی

۲۵. کدام یک از عبارات زیر در رابطه با وضعیت بدن غلط است ؟

الف. می توان وضعیت بدنی استاندارد را برای همه بطور یکسان در نظر گرفت.

ب. وضعیت بدنی مناسب خستگی کمتر و کارایی بیشتری را به همراه دارد.

ج. وضعیت بدنی شاخص و معیاری برای بیان سطح سلامتی عمومی و کارایی فرد است.

د. نژاد و حالات روحی - روانی هم می تواند در وضعیت بدن اثر بگذارد .

۲۶. وضعیت ستون فقرات از طریق تست دامنه حرکتی در چهار نفر ارزیابی شد. در حرکت خم شدن به طرف جلو در تنه

امتیازات زیر کسب شد. مشخص کنید دامنه حرکتی کدام یک از افراد به حد طبیعی نزدیکتر است ؟

الف. ۸۵ درجه ب. ۳۰ درجه ج. ۲۸ درجه د. ۶۰ درجه

نام درس: حرکات اصلاحی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۱۱

تعداد کل صفحات: ۴

۲۷. کدام یک از موارد زیر در مورد اسکولیوز غلط است .

الف. وقوع ناهنجاری اسکولیوز در پسران شایعتر از دختران است.

ب. وقوع ناهنجاری اسکولیوز ریتم راه رفتن را بهم می زند.

ج. برخی مواقع اسکولیوز را نمی توان توسط خط شاقولی تشخیص داد.

د. اسکولیوز وضعیت شانه ها و کتف را نیز تحت تأثیر قرار می دهد.

۲۸. در کدام یک از ورزشکاران زیر ممکن است ناهنجاری انحراف ستون فقرات به یک طرف ایجاد شود؟

الف. پرتاب کننده های نیزه

ب. فوتبالیستها

ج. بسکتبالیستها

د. دوند ها

۲۹. افرادی که لبه داخلی کف کفش آنها سائیدگی بیشتری دارند به چه عارضه جسمانی مبتلا هستند؟

الف. افتادگی قوس عرضی کف پا

ب. پای کمانی (پرانتزی)

ج. پای گود

د. زانوی ضربدری (والگوم)

۳۰. در کدام تواناییها رابطه ای معنی دار منفی با میزان گردپشتی وجود دارد ؟

الف. ظرفیت دمی، ظرفیت حیاتی و انبساط جانبی قفسه سینه

ب. ظرفیت بازدمی، ظرفیت جاری و انبساط جانبی قفسه سینه

ج. ظرفیت حیاتی ، ظرفیت ذخیره دمی و ذخیره بازدمی و انبساط جانبی قفسه سینه

د. انبساط قفسه سینه، ظرفیت دمی و ذخیره بازدمی