

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکات اصلاحی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی
خواهران، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی (۱۲۱۵۰۱۱))

۱- اصطلاح حرکات اصلاحی با کدام یک از گزینه‌های زیر مرتبط و مکمل هم هستند؟

۰۱. رشد و تکامل و توانبخشی
۰۲. تربیت بدنی تکاملی و انطباقی
۰۳. عضله‌شناسی، تربیت بدنی تکاملی
۰۴. تربیت بدنی انطباقی و آناتومی

۲- کدام یک از گزینه‌های زیر، نشانگر یک وضعیت بدنی مناسب تر است؟

۰۱. سریع تر، قوی تر
۰۲. قوی تر، آماده تر
۰۳. خستگی کمتر، کارایی بیشتر
۰۴. کارایی بیشتر، عضلانی تر

۳- منظور از اختلالات ساختمانی در بدن چیست؟

۰۱. اختلالاتی که با انجام حرکات اصلاحی قابل درمان هستند
۰۲. فقط روی بافت‌های نرم مثل عضلات تأثیر می‌گذارد و وضعیت طبیعی بدن از دست می‌رود
۰۳. فقط روی بافت‌های نرم مثل عضلات تأثیر می‌گذارد
۰۴. زمانی که ساختار اسکلت وضعیت طبیعی خود را از دست بدهد

۴- در اثر آتروفی عضلات ساق پا چه تغییر شکلی در پا ایجاد می‌شود؟

۰۱. عارضه شست کج
۰۲. زانوی پرانتری
۰۳. از بین رفتن قوس کف پا
۰۴. زانوی ضربدري

۵- عدم تعادل قدرت عضلات در کدام یک از اعضای بدن اثر بیشتری در بروز ناهنجاری‌های اسکلتی دارد؟

۰۱. مچ
۰۲. تنه
۰۳. پاها
۰۴. دست‌ها

۶- در چه سنی کاهش انعطاف بدنی مشهودتر است؟

۰۱. ۵۵ سال به بالا
۰۲. ۱۵ تا ۲۵ سالگی
۰۳. ۱۱ تا ۱۴ سالگی
۰۴. ۴ تا ۷ سالگی

۷- با بالا رفتن سن چه عاملی باعث کاهش ارتفاع قد در افراد می‌شود؟

۰۱. پایین آمدن متابولیسم پایه
۰۲. قدرت جاذبه زمین
۰۳. افزایش چربی زیر پوستی
۰۴. فشردگی دیسک بین مهره ای

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۱)

۸- چنانچه مرکز ثقل اندام‌های مختلف بدن از مفصل مربوطه عبور کند، وضعیت گشتاور نیروها در اندام به ترتیب به چه صورت است؟

- ۰۱. صفر، تعادل در اندام برهم می خورد
- ۰۲. صفر، تعادل در اندام برقرار می شود
- ۰۳. یک، تعادل در اندام برهم می خورد
- ۰۴. یک، تعادل در اندام برقرار می شود

۹- در مشاهده وضعیت ستون فقرات از جهت جانبی یا کناری، کدام یک از موارد زیر مد نظر قرار می گیرد؟

- ۰۱. حالت شانه‌ها
- ۰۲. وضعیت پوست بدن
- ۰۳. بررسی وضعیت قوس‌های ستون فقرات
- ۰۴. بررسی وضعیت زانوها

۱۰- دامنه طبیعی خم شدن به عقب (هایپر اکستنشن) ستون فقرات پشتی و کمری چند درجه است؟

- ۰۱. ۸۵ درجه
- ۰۲. ۳۸ درجه
- ۰۳. ۲۸ درجه
- ۰۴. ۳۰ درجه

۱۱- کدام یک از گزینه‌های زیر، در رابطه با شکل ظاهری ناهنجاری پشت گرد صحیح است؟

- ۰۱. شکم تا حدودی می افتد
- ۰۲. تسهیل فعالیت قلب و دم و بازدم
- ۰۳. به هم خوردن تعادل قفسه سینه
- ۰۴. کاهش ظرفیت قلب و گردش خون

۱۲- کدام یک از ناهنجاری‌های زیر، نتیجه کاهش انحنای ستون فقرات است؟

- ۰۱. لوردوز کمری
- ۰۲. اسکولیوز
- ۰۳. پشت صاف
- ۰۴. کیفوز پشتی

۱۳- نوع شدید کیفوز که در آن بخش کوچکی از ستون مهره‌ها (حد فاصل ۲ تا ۳ مهره) به صورت زاویه‌دار بیرون میزنند، چه نام دارد؟

- ۰۱. پشت تاب‌دار
- ۰۲. پشت صاف
- ۰۳. قوز
- ۰۴. کج‌پشتی

۱۴- کدام یک از موارد زیر، جزء خطاهای متداول در راه رفتن است؟

- ۰۱. در هنگام راه رفتن پنجه پاها مستقیم رو به جلو باشد
- ۰۲. فاصله گام‌ها ۱۱ تا ۱۳ سانتی‌متر باشد
- ۰۳. طول گام‌ها به طور متوسط برای مردان ۶۵ سانتی‌متر باشد
- ۰۴. در حین گام برداشتن نیرو به طور مستقیم از پای عقب به سمت بالا وارد شود

۱۵- کدام یک از عضلات زیر، در نتیجه استفاده از کفش پاشنه بلند در طولانی مدت، کوتاه می‌شود؟

- ۰۱. دو قلوبی پشت ساق
- ۰۲. چهار سر ران
- ۰۳. قدامی کمر
- ۰۴. جلوی ساق پا

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۱)

۱۶- در ناهنجاری های والگوم زانو، کدام یک از ساختارهای زیر دچار کشیدگی می شود؟

۱. لیگامنت جانب خارجی زانو - لیگامنت دلتوئید
۲. لیگامنت و کپسول در جانب خارجی زانو
۳. لیگامنت جانب داخلی زانو - لیگامنت دلتوئید
۴. لیگامنت و کپسول در جانب خارجی زانو - لیگامنت دلتوئید

۱۷- کدام یک از وضعیت های نشستن صحیح است؟

۱. باید راحت نشست
۲. باید روی صندلی های پایه بلند نشست
۳. در نشستن باید بخشی از نشیمنگاه روی مبل یا صندلی باشد
۴. در نشستن باید کل سطح نشیمنگاه روی مبل یا صندلی باشد

۱۸- تمرینات اصلاحی برای برطرف کردن ناهنجاری پای کمانی باید به گونه ای باشد که عضلات بخش و ساق پا و لیگامنت های بخش داخلی تقویت شود.

۱. خارجی زانو - زانو
۲. خارجی ران - زانو
۳. خارجی زانو - کف پا
۴. خارجی ران - کف پا

۱۹- وجود ۲/۵ - ۵ سانتی متر فاصله بین دو قوزک داخلی پا بیانگر ناهنجاری است.

۱. درجه ۱
۲. درجه ۲
۳. درجه ۳
۴. درجه ۴

۲۰- در صافی کف پا، ارتفاع کدام یک از قوس های کف پا کاهش و یا به طور کامل از بین می رود؟

۱. قوس طولی داخلی
۲. قوس عرضی
۳. قوس طولی خارجی
۴. قوس قدامی

۲۱- نزدیک شدن شست پا به طرف دومین انگشت پا را چه می نامند؟

۱. انگشت چنگالی
۲. انگشت چکشی
۳. هالوکس والگوس
۴. بونیون

۲۲- ناهنجاری پای پهن، در اثر کدام مورد زیر ایجاد می شود؟

۱. کاهش ارتفاع قوس عرضی
۲. کاهش ارتفاع قوس طولی خارجی
۳. کاهش ارتفاع قوس طولی داخلی
۴. افزایش ارتفاع قوس عرضی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۱)

۲۳- در تمرین‌های اصلاحی تنفسی تأکید بر چیست؟

- ۰۱. دم صحیح
- ۰۲. بازدم صحیح
- ۰۳. تخلیه وضعیتی
- ۰۴. تمرین کردن قبل از غذا

۲۴- کدام یک از عوارض زیر، در افرادی که گردپشتی دارند، ایجاد می‌شود؟

- ۰۱. کاهش سطح اسیدلاکتیک در بافت‌ها
- ۰۲. کاهش قوس پشتی
- ۰۳. افزایش قوس کمری
- ۰۴. افزایش سطح اسیدلاکتیک در بافت‌ها

۲۵- در تنفس شکمی از عضله دیافراگم کمک گرفته می‌شود و حجم ریه‌ها افزایش می‌یابد.

- ۰۱. کمتری - طولی
- ۰۲. کمتری - عرضی
- ۰۳. بیشتری - طولی
- ۰۴. بیشتری - عرضی

۲۶- کدام یک از موارد زیر، در کنترل تعادل بدن فاقد نقش است؟

- ۰۱. چشم‌ها
- ۰۲. گوش خارجی
- ۰۳. گوش داخلی
- ۰۴. گیرنده‌های حسی

۲۷- کدام یک از آزمون‌های زیر، حفظ تعادل را در حالت سکون ارزیابی می‌کند؟

- ۰۱. دویدن روی یک خط مستقیم
- ۰۲. ایستادن با چشم‌های باز روی یک پا
- ۰۳. راه رفتن
- ۰۴. ایستادن

۲۸- کدام یک از جمله‌های زیر، درباره تمرین‌های "رهایی از فشار" صحیح است؟

تمرین‌های رهایی از فشار

- ۰۱. فقط به صورت عمومی و در سطح کل بدن انجام می‌شود
- ۰۲. بهترین نوع تمرین‌ها هستند
- ۰۳. را فقط به صورت موضعی انجام می‌دهند
- ۰۴. را می‌توان در سطح کل بدن یا به صورت موضعی انجام داد

۲۹- کدام یک از موارد زیر، در نتیجه فشار روانی - عضلانی در بدن ایجاد می‌شود؟

- ۰۱. تعداد ضربان قلب کاهش می‌یابد
- ۰۲. عروق تنگ می‌شود
- ۰۳. هماهنگی عصبی - عضلانی افزایش می‌یابد
- ۰۴. خستگی دیرتر ایجاد می‌شود

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی
(خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۱)

۳۰- کدام یک از موارد زیر، بهتر است برای کاهش تحریکات جسمانی و روانی بعد از تمرین‌های سنگین انجام شود؟

۰۱. شنای سرعت ۰۲. استراحت مطلق ۰۳. تند دویدن ۰۴. دویدن آهسته