

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی  
حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی)  
گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

۱- کدام گزینه با رشد و پرورش تواناییهای حرکتی افرادی که پایین تر از سطح مورد قبول هستند، سرو کار دارد؟

۰۱. تربیت بدنی عمومی      ۰۲. تربیت بدنی اصلاحی      ۰۳. تربیت بدنی انطباقی      ۰۴. تربیت بدنی تکاملی

۲- وضعیت بدن بیشتر تحت تاثیر عملکرد کدام یک از دستگاه های بدن است ؟

۰۱. گوش میانی      ۰۲. دستگاه تنفسی  
۰۳. دستگاه قلبی - عروقی      ۰۴. دستگاه اسکلتی-عضلانی

۳- بهترین موقعیت برای اینکه تعادل در یک اندام برقرار باشد کدام است؟

۰۱. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل ارتباط معکوسی با سطح اتکا دارد.  
۰۲. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی نزدیک مفصل قرار گیرد  
۰۳. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی بالاتر از مفصل قرار گیرد  
۰۴. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی دورتر از مفصل قرار گیرد.

۴- با رعایت بهداشت حرکتی و روانی ، سن فیزیولوژی خود را تا چند سال می توانیم کاهش دهیم ؟

۰۱. ۱۰ سال      ۰۲. ۲۰ سال      ۰۳. ۳۰ سال      ۰۴. ۴۰ سال

۵- کدام انحنا در ستون فقرات کودکان با ایستادن و راه رفتن ظاهر می شود ؟

۰۱. انحنا گردنی (با تحدب رو به جلو)  
۰۲. انحنا کمری (با تقعر رو به جلو)  
۰۳. انحنا گردنی (با تقعر رو به جلو)  
۰۴. انحنا کمری (با تحدب رو به جلو)

۶- کدام یک از ناهنجاری ها از جهت جانبی مورد ارزیابی قرار می گیرد ؟

۰۱. کج گردنی      ۰۲. شانه ی نابرابر      ۰۳. پشت صاف      ۰۴. انحراف جانبی لگن

۷- مشاهده ستون فقرات بیمار در بررسی ناهنجاری کیفوز، از چه سمتی انجام می شود؟

۰۱. جلو      ۰۲. طرفین      ۰۳. پشت      ۰۴. بالا

۸- کدامیک از مهمترین عوامل ایجاد کننده ی ناهنجاری لوردوز گردنی نیست ؟

۰۱. عفونت      ۰۲. پارگی دیسک های بین مهره ای  
۰۳. سل ستون فقرات در ناحیه ی مهره های گردنی      ۰۴. ضعف شنوایی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴)

۹- عارضه ی اسکولیوز در ستون مهره ها به کدام مورد اطلاق می شود؟

۰۱. تو رفتگی ستون مهره ها  
۰۲. کجی ستون مهره ها  
۰۳. تقعر ستون فقرات  
۰۴. تحدب ستون مهره ها

۱۰- وضعیت مهره ها زمانی که لگن چرخش قدامی دارد، چگونه است؟

۰۱. مهره ها از عقب به یکدیگر نزدیک و فضای (کانال) بین مهره ای تنگ می شود.  
۰۲. مهره ها از عقب از همدیگر فاصله می گیرند و فضای (کانال) بین مهره ای تنگ می شود.  
۰۳. زائده های شوکی از یکدیگر دور و فضای (کانال) بین مهره ای تنگ می شود.  
۰۴. زائده های شوکی به یکدیگر نزدیک و فضای (کانال) بین مهره ای باز می شود.

۱۱- کدام یک از موارد زیر در بروز ناهنجاری گرد پشته دخیل است؟

۰۱. کشش بیش از حد عضلات ناحیه قدامی تنه  
۰۲. ضعف عضله ذوزنقه  
۰۳. کوتاهی عضله سوئز خاصره ای  
۰۴. کوتاهی عضلات ناحیه پشتی

۱۲- (روی باسن نشسته و پاها را کشیده و روبه جلو در حالت صاف نگه دارید، در همین حالت تلاش شود پاشنه پا توسط دست گرفته شود.)

تمرین فوق برای اصلاح کدام ناهنجاری و کشش کدام گروه عضلات به کار می رود؟

۰۱. لوردوز کمری - راست کننده ستون فقرات  
۰۲. لوردوز کمری - راست کننده قدامی ران  
۰۳. کیفوز پشتی - سوئز خاصره ای  
۰۴. پشت صاف - سرینی بزرگ

۱۳- ارتفاع صندلی که برای نشستن انتخاب می شود باید در حدود ..... قد فرد و ارتفاع میز باید به اندازه ..... قد باشد.

۰۱. یک سوم ، دو چهارم  
۰۲. یک دوم ، یک سوم  
۰۳. دو سوم ، یک سوم  
۰۴. یک سوم ، دو سوم

۱۴- کدام یک از عضلات زیر، در نتیجه ی استفاده ی طولانی مدت از کفش پاشنه بلند، کوتاه و ضعیف می شود؟

۰۱. دو قلو  
۰۲. چهار سر  
۰۳. راست داخلی  
۰۴. ساقی قدامی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۱) - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴

۱۵- طول گام ها به طور متوسط برای مردان و زنان (به ترتیب از راست) چند سانتی متر است؟

۱. ۵۰، ۶۰      ۲. ۶۵، ۵۰      ۳. ۷۰، ۶۰      ۴. ۷۵، ۶۰

۱۶- برای اصلاح ناهنجاری پای کمانی عضلات چه بخشی از ران باید کشیده شده و چه بخشی باید تقویت شود؟

۱. خلفی، داخلی      ۲. خارجی، داخلی      ۳. خارجی، قدامی      ۴. داخلی، خارجی

۱۷- در اثر وجود عارضه ی پای کمانی کدام یک از عضلات زیر کوتاه می شود؟

۱. نازک نئی بلند      ۲. نازک نئی طرفی      ۳. دوسرانی      ۴. راست داخلی

۱۸- در کدام یک از ناهنجاری های زیر فاصله بین کندیل های داخلی ران و سر استخوان درشت نی کم و ناحیه خارجی با سر درشت نی زیاد می شود؟

۱. زانوی برونگرا      ۲. زانو پرانتزی      ۳. کف پای صاف      ۴. کف پای گود

۱۹- خوابیدن بر روی شکم و خم کردن زانو با مقاومت برای تقویت کدام گروه عضلات و کدام ناهنجاری مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. تقویت عضله نیمه غشایی - زانو پرانتزی      ۲. تقویت عضله دو سر رانی - زانو ضربدری

۳. تقویت عضله نیمه غشایی - زانو ضربدری      ۴. تقویت عضله دو سر رانی - گود پستی

۲۰- تست پدواسکوپ برای اندازه گیری چه ناهنجاری به کار می رود؟

۱. شست کج      ۲. انگشت چکشی

۳. افت قوس های کف پا      ۴. کج پستی

۲۱- کدامیک از علل اصلی ناهنجاری پای پهن نیست؟

۱. تحمل وزن با استخوان دوم و سوم کف پا      ۲. وراثت

۳. ضعف عضلات عمقی پا      ۴. پوشیدن کفش های پاشنه بلند

۲۲- کدام گزینه از عوامل بوجود آورنده کف پای گود است؟

۱. کوتاهی فاسیای کف پای      ۲. پوشیدن کفش های پاشنه کوتاه

۳. کوتاهی عضلات پشت پا      ۴. ضعیفتر بودن عضلات قدامی ساق پا نسبت به خلف پا

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴)

۲۳- در تخلیه ی وضعیتی که از تمرینات تنفسی است، عمدتاً قفسه ی سینه نسبت به وضعیت کلی بدن در چه سطحی قرار می گیرد؟

۱. چپ ۲. راست ۳. بالاتر ۴. پایین تر

۲۴- در کدام روش تنفسی تبادلات اکسیژن در بخش تحتانی ریه ها صورت می گیرد؟

۱. تنفس شکمی ۲. تنفس سینه ای  
۳. تنفس سطحی ۴. تنفس عضلات بین دنده ای

۲۵- حفظ تعادل در هنگام ایستادن روی یک پا با چشمان بسته توسط چه سازوکاری میسر می شود؟

۱. چشم ها و قدرت عضلانی ۲. گیرنده های حسی سطح پوست  
۳. گوش داخلی و گیرنده های حسی ۴. دستگاه عضلانی

۲۶- کدام مورد از آزمون های حفظ تعادل در حالت سکون است؟

۱. برخاستن ۲. راه رفتن  
۳. دویدن روی یک خط مستقیم ۴. ایستادن با چشمان باز روی یک پا

۲۷- کدام یک از موارد زیر از تمرینات مربوط به تعادل نیست؟

۱. ترامپولین ۲. گارد کشتی  
۳. چرخش باستانی ۴. راه رفتن روی سطح ارتجاعی

۲۸- کدام یک از موارد زیر بهتر است برای کاهش تحریکات جسمانی و روانی بعد از تمرین های سنگین انجام شود؟

۱. تند دویدن ۲. دویدن آهسته ۳. استراحت مطلق ۴. شنای سرعت

۲۹- با کدام گزینه، تمرین های یوگا را باید شروع کرد؟

۱. تمرینات تداومی ۲. تمرینات استقامتی  
۳. تمرینات تناوبی ۴. تمرینات تنفسی

۳۰- تمرین های رهایی از فشار باعث کدام گزینه می شود؟

۱. رگ ها در حال استراحت بیشتر قرار گیرند ۲. جریان خون در رگ ها به سهولت انجام گیرد  
۳. تنش اضافی عضلات از بین برود ۴. همه ی موارد

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
۱	د	عادي
۲	د	عادي
۳	ب	عادي
۴	ج	عادي
۵	د	عادي
۶	ج	عادي
۷	ب	عادي
۸	د	عادي
۹	ب	عادي
۱۰	الف	عادي
۱۱	ب	عادي
۱۲	الف	عادي
۱۳	الف	عادي
۱۴	الف	عادي
۱۵	ب	عادي
۱۶	د	عادي
۱۷	د	عادي
۱۸	ب	عادي
۱۹	ج	عادي
۲۰	ج	عادي
۲۱	الف	عادي
۲۲	الف	عادي
۲۳	د	عادي
۲۴	الف	عادي
۲۵	ج	عادي
۲۶	د	عادي
۲۷	ب	عادي
۲۸	ب	عادي
۲۹	د	عادي
۳۰	د	عادي