



دانلود رایگان
نمونه سوالات
پیام نور
در سایت
پی ان یو اگزام

pnuexam.com



دانشگاه پیام نور

رشته های فنی مهندسی | علوم پایه | روانشناسی | مدیریت | حقوق



[pnuexam_com](https://t.me/pnuexam_com)

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/گد فرس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۱- در چه صورت نیروی خارجی بیشترین فشار را بر مفصل وارد می کند؟

۱. در دورترین فاصله نسبت به مرکز ثقل قرار داشته باشد.
۲. در نزدیک مرکز ثقل قرار داشته باشد.
۳. در ناحیه ی تکیه گاه قرار داشته باشد.
۴. در داخل مرکز ثقل قرار داشته باشد.

۲- در فرد مبتلا به ناهنجاری پشت گود کدام حالت اتفاق می افتد؟

۱. افزایش فشار در سمت قدامی مهره ها
۲. افزایش فاصله ی خلفی مهره ها
۳. کاهش فاصله در سمت خلفی مهره ها
۴. کاهش فاصله ی قدامی مهره ها

۳- کدامیک از ناهنجاریهای زیر را می توان با انجام حرکات اصلاحی تا حدودی درمان نمود؟

۱. اسکولیوز ساختاری
۲. کف پای صاف استراکچرال
۳. لوردوز ثابت
۴. کیفوز عملکردی

۴- کدامیک از موارد زیر از علائم و عوارض لوردوز بیش از حد گردن نیست؟

۱. کاهش ارتفاع گردن
۲. ضعف شنوایی
۳. ضعف بینایی
۴. متمایل شدن سر به جلو

۵- در ایجاد زانوی پراتنزی کدام مساله می تواند سهیم باشد؟

۱. پارگی رباط دلتوئید
۲. پارگی رباط جانب داخلی زانو
۳. پارگی رباط رکبی
۴. پارگی رباط جانب خارجی زانو

۶- در افراد مبتلا به زانوی ضربدری (ایکس) تقویت کدام عضله مد نظر است؟

۱. دو سر رانی
۲. کشنده پهن نیام
۳. نیم غشایی
۴. راست قدامی

۷- کدام مورد جزء نقاط اصلی تحمل کننده ی وزن بدن نیست؟

۱. زیر انتهای متاتارس سوم
۲. زیر انتهای متاتارس اول
۳. زیر انتهای متاتارس پنجم
۴. زیر پاشنه

۸- در حفظ تعادل بدن نقش کدام بخش ناچیز یا بدون تاثیر است؟

۱. گیرنده های عمقی
۲. چشم
۳. گوش داخلی
۴. گوش خارجی

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/گد فرس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۹- تغییرات در کدامیک از بخشهای ستون فقرات (مهره ها) منجر به بروز ناهنجاری شوئرمین می شود؟

۱. غضروف بدنه مهره ۲. رباط های نگهدارنده ۳. تاندون عضلات ۴. دیسک بین مهره ها

۱۰- در مورد تنفس شکمی، کدام عضله نقش داشته و تبادلات گازی بیشتر در کدام ناحیه اتفاق می افتد؟

۱. عضله ی دیافراگم بیشترین نقش را داشته و تبادلات بیشتر در بخش فوقانی ریه انجام می شود.
۲. عضله ی بین دنده ای بیشترین نقش را داشته و تبادلات بیشتر در بخش تحتانی ریه انجام می شود.
۳. عضله ی دیافراگم بیشترین نقش را داشته و تبادلات بیشتر در بخش تحتانی ریه انجام می شود.
۴. عضله ی بین دنده ای بیشترین نقش را داشته و تبادلات بیشتر در بخش فوقانی ریه انجام می شود.

۱۱- افزایش تونیسیته ی عضلات موجب کدامیک از تغییرات زیر می شود؟

۱. افزایش ضربان قلب ۲. کاهش ضربان قلب ۳. افزایش جریان خون ۴. افزایش هماهنگی بدن

۱۲- ضعف کدام گروه عضلانی در بروز ناهنجاری کف پای صاف موثر است؟

۱. دو قلو و نیم غشایی ۲. دو قلو و نعلی ۳. دو قلو و نیم وتری ۴. دو قلو و دو سر رانی

۱۳- در عارضه ی زانوی کمائی کدامیک از تغییرات زیر اتفاق می افتد؟

۱. افزایش فاصله ی استخوان های زانو نسبت به یکدیگر - سوپینیشن پا
۲. افزایش فاصله ی استخوان های زانو نسبت به یکدیگر - پرونییشن پا
۳. کاهش فاصله ی استخوان های زانو نسبت به یکدیگر - سوپینیشن پا
۴. کاهش فاصله ی استخوان های زانو نسبت به یکدیگر - پرونییشن پا

۱۴- در کدامیک از رشته های ورزشی زیر میزان شیوع اسکولیوز بالاتر است؟

۱. تنیس بازان ۲. ژیمناست کاران ۳. کشتی گیران ۴. فوتبالیست ها

۱۵- در درمان کدامیک از ناهنجاریهای زیر تمرینات اصلاحی نقش کمتری را دارا هستند؟

۱. برگشت پذیر ۲. متحرک ۳. وضعیتی ۴. ساختاری

۱۶- در افراد مبتلا لوردوز بیش از حد کمری چه تغییری در مرکز ثقل آنها بوجود می آید؟

۱. از وسط مهره ها عبور می کند.
۲. از جلوی مهره ها عبور می کند
۳. از پشت مهره ها عبور می کند
۴. از کانال نخاعی عبور می کند

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/گد فرس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۱۷- کدام عبارت صحیح است؟

۱. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای دو انحنا بوده و تحدب آن به سمت جلو است.
۲. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای یک انحنا بوده و تحدب آن به سمت عقب است.
۳. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای یک انحنا بوده و تحدب آن به سمت جلو است.
۴. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای دو انحنا بوده و تحدب آن به سمت عقب است.

۱۸- کدامیک از شاخه های تربیت بدنی، بیشتر با ناهنجاریهای روانی سر و کار دارد؟

۱. تکاملی
۲. اصلاحی
۳. انطباقی
۴. ساختاری

۱۹- از طریق مشاهده ی نمای خلفی ستون فقرات افراد، کدام ناهنجاری قابل تشخیص و مشاهده است؟

۱. هایپرلوردوزیس کمری
۲. هایپرکایفوزیس پشتی
۳. هایپرلوردوزیس گردنی
۴. اسکولیوزیس

۲۰- با کدامیک از ابزار زیر می توان وضعیت کف پای افراد را مورد سنجش قرار داد؟

۱. پدواسکوپ
۲. شاقول
۳. کانفورماتور
۴. صفحه ی شطرنجی

۲۱- در مورد عارضه ی هالوکس والگوس کدامیک از تغییرات زیر ایجاد می شود؟

۱. دور شدن انگشت شست از انگشت دوم پا
۲. نزدیک شدن انگشت شست به طرف دومین انگشت پا
۳. خم شدن بیش از حد انگشت شست پا
۴. باز شدن بیش از حد انگشت شست پا

۲۲- در جریان تمرینات سنگین، عمل بازدم بیشتر توسط کدام عضله صورت می گیرد؟

۱. عضلات بین دنده ای خارجی
۲. عضلات بین دنده ای داخلی
۳. عضلات پشتی
۴. عضلات شکمی

۲۳- با کدامیک از روشهای زیر تعادل پویا، قابل ارزیابی است؟

۱. راه رفتن روی چوب موازنه
۲. ایستادن روی دو پا با چشم بسته
۳. ایستادن روی تخته ی ثابت
۴. ایستادن روی دو پا با چشم باز

۲۴- در افراد مبتلا به ناهنجاری والگوم زانو، کدامیک از تغییرات زیر ایجاد می شود؟

۱. کشیدگی لیگامنتهای خارجی زانو
۲. کوتاهی لیگامنت دلتوئید
۳. کوتاهی عضلات و تاندونهای داخلی زانو
۴. کشیدگی لیگامنت داخلی درشت نئی - رانی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی

رشته تحصیلی/گد فرس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۱ - ،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۲۵- در کدامیک از سنین زیر کف پای صاف منعطف، شیوع بیشتری دارد؟

۱. نوجوانی ۲. جوانی ۳. پیری ۴. نوزادی

۲۶- بروز عارضه ی سر به جلو در کدام گروه شایع تر است؟

۱. ناتوانایان ۲. ناشنوایان ۳. قطع عضو ها ۴. نابینایان

۲۷- ستون فقرات نرمال افراد بزرگسال، از نمای جانبی دارای چند قوس است؟

۱. ۴ ۲. ۵ ۳. ۳ ۴. ۲

۲۸- افزایش بیش از حد قوس ناحیه ی کمری، با کدام گزینه تناسب دارد؟

۱. کمر گرد ۲. کمر صاف ۳. کمر گود ۴. کمر کج

۲۹- در شرایط یکسان، همسان نبودن طول پاهای، منجر به بروز کدام ناهنجاری می شود؟

۱. اسکولیوز ۲. لوردوز ۳. کیفوز ۴. پشت صاف

۳۰- کدام ناهنجاری در سطح فرونتال و هوریزنتال رخ می دهد؟

۱. کیفوز پشتی ۲. لوردوز گردنی ۳. لوردوز کمری ۴. اسکولیوز

96-1

وضعت كليد	باسخ صحيح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
عادي					الف	١ X
عادي				X	ج	٢
عادي		X			د	٣
عادي				X	ب	٤
عادي					د	٥ X
عادي				X	ج	٦
عادي					الف	٧ X
عادي				X	د	٨
عادي				X	الف	٩
عادي				X	ج	١٠
عادي					الف	١١ X
عادي				X	ب	١٢
عادي				X	ب	١٣
عادي					الف	١٤ X
عادي				X	د	١٥
عادي				X	ج	١٦
عادي				X	ب	١٧
عادي				X	ج	١٨
عادي				X	د	١٩
عادي					الف	٢٠ X
عادي				X	ب	٢١
عادي				X	د	٢٢
عادي					الف	٢٣ X
عادي				X	د	٢٤
عادي				X	د	٢٥
عادي				X	د	٢٦
عادي					الف	٢٧ X
عادي				X	ج	٢٨
عادي				X	الف	٢٩
عادي				X	د	٣٠

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/گد درس: 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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی
گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۱- کدامیک از عبارت زیر از اهداف حرکات اصلاحی می باشد؟

۱. پیگیری و رفع برخی از ناهنجاریهای روانی و جسمانی توسط تمرینات بدنی
۲. درمان و تشخیص ناهنجاریهای جسمی
۳. پیشگیری و رفع برخی ناهنجاریهای جسمی توسط تمرینات بدنی
۴. اجرای برنامه ورزشی و تمرینات قامتی

۲- خستگی در هنگام راه رفتن و ایستادن و کوفتگی در ناحیه سینه پا از علائم این ناهنجاری می باشد؟

۱. شست کج
۲. انگشت چکشی
۳. کف پای صاف
۴. کف پای گود

۳- کدام عامل از بین عوامل ساختار ساختمانی موثرتر نسبت به دیگر عوامل در وضعیت بدنی مطلوب می باشد؟

۱. نژاد - عضلات
۲. عادات مختلف -حالات روحی
۳. نژاد-سنت
۴. اسکلت-عضلات

۴- این ناهنجاری باعث می شود که ستون فقرات بطور طبیعی رشد نکند؟

۱. نامتوازن بودن قدرت عضلاتی بدن
۲. لاغر شدن عضلات
۳. کاهش قدرت عضلات
۴. ضعف انعطاف پذیری عضلات

۵- نزدیک شدن انگشت شست به طرف انگشت دوم را گویند

۱. ژانوروم
۲. هالکوس والکوس
۳. ژنو والکوس
۴. هالکوس واروس

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

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

۷- کدام عبارت بهترین موقعیت برای اینکه تعادل در یک اندام برقرار باشد صحیح است؟

۱. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی دورتر از مفصل قرار گیرد.
۲. مرکز ثقل در ارتفاع بالاتری قرار گیرد باعث تعادل بهتری خواهد شد.
۳. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی بالاتر از مفصل قرار گیرد.
۴. گشتاور نیرو صفر- مرکز ثقل نسبت به محور مفصل در مکانی نزدیک مفصل قرار گیرد

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/گد فرس: 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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۸- مچ پای خود را در وضعیت چرخش به داخل (اینورشن) قرار دهید در این حالت پا را به سمت بالا خم کنید و مجدداً به حالت استراحت برگردید این تمرین برای کدام گروه عضلات و کدام ناهنجاری به کار می رود؟

۱. توسعه انعطاف پذیری عضلات برون گرداننده - کف پای گود.
۲. توسعه انعطاف پذیری عضلات درون گرداننده - کف پای گود
۳. توسعه انعطاف پذیری عضلات برون گرداننده - کف پای صاف
۴. توسعه انعطاف پذیری عضلات درون گرداننده - کف پای صاف

۹- اصطلاح کیفوز در یک شخص سالم و طبیعی به کدام بخش اطلاق می گردد؟

۱. مهره های گردنی
۲. قفسه سینه
۳. مهره های پشتی
۴. مهره های کمری

۱۰- کدامیک از عوامل بوجود آورنده کف پای صاف می باشد؟

۱. داشتن تحرک کافی
۲. وزن کم
۳. وراثت
۴. افزایش سن

۱۱- مهمترین قوس پا کدام قوس می باشد؟

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

۱۲- تمرین زیر برای درمان کدام ناهنجاری و کدام اصل حرکات اصلاحی را درگیر می کند:

در حالات نشسته کف پاها را به یکدیگر بچسبانید و بکوشید پاشنه ها به بدن نزدیک شود زانوها را به تدریج باز کنید و سعی کنید آنها را به زمین برسانید

۱. پای پرانتزی - اصل کشش
۲. پای پرانتزی - اصل تقویت
۳. پای ضربدری - اصل کشش
۴. پای ضربدری - اصل تقویت

۱۳- کدام عبارت در مورد توصیه های اصلاحی پای پرانتزی صحیح می باشد؟

۱. نشستن به صورت دو زانو - راه رفتن روی لبه داخلی پا - متمایل کردن پنجه ها به جلو و کمی به سمت خارج
۲. نشستن به صورت چهار زانو - راه رفتن روی لبه داخلی پا - متمایل کردن پنجه ها به جلو و کمی به سمت بیرون
۳. نشستن به صورت دو زانو - راه رفتن روی لبه خارجی پا - متمایل کردن پنجه ها به جلو و کمی به سمت بیرون
۴. نشستن به صورت چهار زانو - راه رفتن روی لبه خارجی پا - متمایل کردن پنجه ها به جلو و کمی به سمت داخل

۱۴- شکل گیری با راه رفتن و ایستادن کودک همراه است؟

۱. قوس کمری
۲. قوس گردنی
۳. قوس پشتی
۴. قوس خاجی

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/گد فرس: 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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی
گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۱۵- در بررسی وضعیت طبیعی ستون فقرات خط شاقول باید چه نقاطی عبور کند؟

۱. لاله گوش- مرکز استخوان شانه- مرکز قسمت کناری لگن خاصره- بخش داخلی کشکک- قسمت خارجی قوزک پا
۲. لاله گوش- مرکز استخوان شانه- مرکز قسمت کناری لگن خاصره- بخش خارجی کشکک- قسمت خارجی قوزک پا
۳. لاله گوش- مرکز استخوان شانه- مرکز قسمت کناری لگن خاصره- بخش داخلی کشکک- قسمت داخلی قوزک پا
۴. لاله گوش- خارج استخوان شانه- مرکز قسمت کناری لگن خاصره- بخش خارجی کشکک- قسمت خارجی قوزک پا

۱۶- در ناهنجاری سر به جلو کدام عضلات باید تقویت شوند؟

۱. عضلات سینه ای و بخش قدامی گردن
۲. عضلات پشتی بزرگ
۳. عضلات بازو
۴. عضلات نعلی

۱۷- کوفتگی و درد در قفسه سینه خصوصاً هنگام تلاش و فعالیت‌های جسمانی از علائم کدام ناهنجاری می باشد؟

۱. لوردوز کمری
۲. لوردوز گردنی
۳. کیفوز پشتی
۴. اسکولیوز

۱۸- از بین ناهنجاریهای زیر کدامیک تا موقعی که رشد سنین متوقف نشده است باید توجه بیشتری انجام شود؟

۱. کیفوز پشتی
۲. لوردوز کمری
۳. لوردوز گردنی
۴. اسکولیوز

۱۹- کدامیک از اختلالات با حرکات اصلاحی قابل درمان نیست؟

۱. اختلالات کارکردی
۲. اختلالات ساختمانی
۳. اختلالات روحی
۴. اختلالات جسمی

۲۰- در بررسی ناهنجاری اسکولیوز ستون فقرات مشاهده بیمار از چه سمتی باید صورت بگیرد؟

۱. عقب
۲. جلو
۳. طرفین
۴. بالا

۲۱- شرکت کننده شروع به دویدن می کند و با شنیدن صدای سوت روی پنجه می ایستد برای تقویت بدن به کار می رود؟

۱. تعادل
۲. استقامت
۳. انعطاف پذیری
۴. توان

۲۲- کدام توصیه زیر برای رهایی از فشار به کار می رود؟

۱. عدم تمرکز بر روی اجرای و یادگیری صحیح
۲. در حالت راه رفتن اجرا کردن
۳. پوشیدن لباس تنگ
۴. استفاده از دوش آب گرم قبل از شروع

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/گد فرس: 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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴

۲۳- کدام گزینه بیان کننده علت بروز ناهنجاری زانوی پرانتری می شود؟

۱. کوتاهی کشنده پهن نیام و همسترینگ
۲. کوتاهی کشنده پهن نیام و شانه ای
۳. کشش کشنده پهن نیام و عضله دو سر رانی
۴. کوتاهی نزدیک کننده طولیل و راست داخلی

۲۴- استفاده از کفشهای پاشنه بلند چه تغییری در قوس کمر ایجاد می کند؟

۱. تغییری ایجاد نمی کند
۲. افزایش قوس کمر
۳. کاهش قوس کمر
۴. افزایش قوس پشتی

۲۵- در لوردوز کمری باسن به کدام سمت حرکت می کند؟

۱. به سمت جلو و پایین
۲. به سمت جلو و بالا
۳. به سمت عقب و بالا
۴. به سمت عقب و پایین

۲۶- افزایش در زاویه تا را لوردوز کمری گویند؟

۱. 30 تا 50 درجه
۲. 40 تا 50 درجه
۳. 30 تا 40 درجه
۴. 40 تا 60 درجه

۲۷- حداقل تماس پشتی صندلی باید و باشد؟

۱. مهره های بالایی گردن و پایینی پشتی
۲. مهره های بالایی پشتی و پایینی کمری
۳. مهره های پایینی گردن و بالایی کمر
۴. مهره های بالایی کمر و پایینی پشتی

۲۸- از علائم این ناهنجاری می توان به عدم تقارن تنه و کفلهای بلندی شانه و چین ناحیه خلفی لگن نام برد؟

۱. کایفوز پشتی
۲. لوردوز گردنی
۳. افتادگی شانه
۴. اسکولیوز

۲۹- در ورزشکاران شنای پروانه و ژیمناستیک کدام ناهنجاری می تواند شایع باشد؟

۱. لوردوز گردنی
۲. لوردوز کمری
۳. کیفوز پشتی
۴. کیفوز خاجی

۳۰- به حالت چهار دست پا روی زمین بنشینید دست راست را ابتدا تا حد امکان بالا و سپس پایین بیاورید و زیر بغل دست مخالف حرکت دهید برای اصلاح کدام ناهنجاری به کار می رود؟

۱. پشت گرد
۲. پشت صاف
۳. اسکولیوز
۴. سر به جلو

96-2

96-2

۱۳۱۵۰۱۱

وضیعت کلید پاسخ صحیح د ج ب الف شماره سوال

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

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد فرس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی
گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۳

۱- کدام مورد می تواند موضوع بحث حرکات اصلاحی در رشته علوم ورزشی باشد؟

۱. اختلالات کارکردی ۲. اختلالات ساختاری ۳. بیماری های مزمن ۴. اختلالات روانی

۲- کدام عامل بیشتر از همه می تواند در ورزشکاران حرفه ای موجب بروز ناهنجاری وضعیتی شود؟

۱. آتروفی عضلانی ۲. ضعف عضلانی
۳. به کار نگرفتن و نامتوازن بودن عضلات ۴. خستگی و ضعف استقامتی

۳- کدام یک از قوسهای ستون مهره، آخرین قوس است که در کودک شکل می گیرد؟

۱. لوردوز گردن ۲. کیفوز خاجی ۳. لوردوز کمری ۴. کیفوز پشتی

۴- در ناهنجاری لوردوز گردنی کدام شرایط بروز می کند؟

۱. سر به عقب رانده می شود ۲. چانه از سینه دور می شود
۳. چانه به سینه نزدیک می شود ۴. قوس گردنی کم می شود

۵- عوارض فیزیولوژیک در کدام ناهنجاری بیشتر بروز می کند؟

۱. کایفوز پشتی ۲. لوردوز گردنی ۳. کف پای صاف ۴. پشت صاف

۶- درباره وضعیت بدنی کدام جمله اشتباه است؟

۱. منظور از وضعیت بدن، حالت واحدی از ساختار بدنی در نشستن، ایستادن، و راه رفتن است
۲. می تواند شاخصی برای سطح سلامتی عمومی و کارایی حرکتی باشد
۳. پایه همه حرکات انسان می باشد و با خستگی ارتباط دارد
۴. نژاد، سنت، حالات روحی و بیماری تاثیر بر آن ندارند

۷- در ناهنجاری لوردوز کمری کدام شرایط رخ می دهد؟

۱. لگن به بالا می چرخد ۲. تاکننده های مفصل ران ضعیف و کشیده می شوند
۳. ممکن است تاندون آشیل دراز و شل باشد ۴. لگن به جلو و پایین می چرخد

۸- وقتی فضای سه گوش بین بازو و تنه و کفله نامتقارن بوده، و با خم شدن فرد به جلو وضعیت ناهنجاری در کتفها دیده شود کدام ناهنجاری رخ داده است؟

۱. کیفوز پشتی ۲. اسکولیوز ۳. پشت صاف ۴. پشت گود

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد فرس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۳

۹- تمرینهای تقویتی در اصلاح اسکولیوز برگشت پذیر، برای کدام ناحیه توصیه می شود؟

۱. بخش محدب قوس ستون فقرات
۲. بخش مقعر قوس جانبی
۳. کل ستون مهره
۴. ناحیه کمری

۱۰- کدام ورزش بویژه در بانوان می تواند منجر به بروز لوردوز کمری شود؟

۱. شنای کراال پشت
۲. شنای قورباغه
۳. تنیس
۴. ژیمناستیک

۱۱- تیپ بدنی لاغر و کشیده چه نام دارد؟

۱. مزومورف
۲. اکتومورف
۳. اکتومورفیک مزومورف
۴. اندومورف

۱۲- اسکولیوز کمتر از چند درجه را می توان برگشت پذیر در نظر گرفت؟

۱. 30درجه
۲. 22درجه
۳. 10درجه
۴. 5درجه

۱۳- ارتفاع صندلی و ارتفاع میز باید چگونه باشد؟

۱. صندلی نصف قد و میز، یک سوم قد فرد
۲. صندلی یک چهارم قد و میز یک سوم قد فرد
۳. صندلی یک سوم قد و میز نصف قد فرد
۴. صندلی یک سوم قد و میز 100 سانتی متر

۱۴- پشت به دیوار، پاها کم کم جلو بیاید بالاتنه و سر همتراز با دیوار به آرامی پایین آمده و برگردد. این نرمش به چه منظور توصیه می شود؟

۱. برای تقویت پشت
۲. برای کشش و اصلاح گردن
۳. برای تقویت پاها در نشستن های طولانی
۴. ناهنجاری ستون فقرات و برای رفع خستگی و حفظ وضعیت درست

۱۵- کدام مورد از خطاهای راه رفتن است؟

۱. فاصله گامها (پاها) 11-13 سانتی متر باشد
۲. حرکت ندادن بازو ها
۳. طول گام یک مرد حدود 65 سانتی متر باشد
۴. نگاه نکردن به پاها

۱۶- کدام شرایط بر اثر پوشیدن کفش پاشنه بلند در بدن فرد رخ می دهد؟

۱. عضله دوقلو بلند و ضعیف می شود
۲. کاهش قوس کمر
۳. بیشتر وزن روی پاشنه می افتد
۴. ضعف و کوتاهی عضله های پشت ساق

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد فرس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۳

۱۷- از نشستن به صورت چهارزانو در کدام ناهنجاری باید خودداری نمود؟

۱. زانوی پرانتری و کماتی ۲. زانوی چسبیده ۳. ناهنجاری والگوم زانو ۴. زانوی عقب رفته

۱۸- چنانچه فاصله بین دو قوزک پا حدود ۵-۷ سانتیمتر باشد، شدت ناهنجاری زانوی چسبیده فرد، درجه چند است؟

۱. درجه یک ۲. درجه دو ۳. درجه سه ۴. درجه چهار

۱۹- شغل آرایشگری و دندانپزشکی ممکن است منجر به کدام ناهنجاری شود؟

۱. کف پای صاف ۲. کف پای گود ۳. گودی کمر ۴. زانوی پرانتری

۲۰- کدام عضله در ناهنجاری زانوی کماتی ضعیف و کشیده شده است؟

۱. نیم غشایی ۲. نیم وتری ۳. دوسر رانی ۴. راست داخلی

۲۱- دو انتهای قوس طولی داخلی کف پا کدامند؟

۱. زیر کالکائوس و انتهای تحتانی متاتارس پنجم ۲. انتهای تحتانی متاتارس اول و متاتارس پنجم
۳. زیر کالکائوس و انتهای تحتانی متاتارس اول ۴. زیر کالکائوس و انتهای فوقانی متاتارس اول

۲۲- در ناهنجاری هالوکس والگوس کدام وضعیت رخ می دهد؟

۱. شست پا به طرف انگشت دوم منحرف می شود
۲. قوس عرضی پا افزایش یافته و انگشتان به طرف داخل متمایل می شوند
۳. انگشت دوم به طرف داخل، نسبت به شست پا بیش از ده درجه منحرف می شود
۴. قوس عرضی ضعیف شده، و شست پا به طرف داخل منحرف می شود

۲۳- در تجویز تمرینهای تنفسی، بیش از همه تاکید بر کدام مورد است؟

۱. روشهای کارآمد دم ۲. تنفس سینه ای
۳. استفاده از وسایل و ورزشها ۴. طریقه های درست بازدم

۲۴- تونیسیته بیش از حدعضلانی و تنفس سنگین، از عوارض کدام گزینه است؟

۱. استرس جسمانی ۲. استرس روانی
۳. ورزش سنگین و تعریق زیاد ۴. ورزشهای گروهی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد فرس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴ -، علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۳

۲۵- کدام عضله در ناهنجاری والگوم زانو کشیده شده و باید تقویت شود؟

۱. کشنده پهن نیام
۲. خیاطه و پهن داخلی
۳. عضلات بخش خارجی پا
۴. دوسر رانی

۲۶- کدام مورد را ناهنجاری مادر زادی می گویند؟

۱. ناهنجاری اکتسابی
۲. ناهنجاری محیطی
۳. ناهنجاری انعطاف پذیر
۴. ناهنجاری ثابت

۲۷- کدام مورد از توصیه های پیش از تمرینهای رهایی از فشار و استرس نیست؟

۱. تنها در وضعیت دراز کشیده قابل اجرا است
۲. آسودگی فکری و فراغت خاطر الزامی است
۳. دوش آب گرم مفید است
۴. لباس و وضعیت راحت مهم است

۲۸- قابلیت جسمانی که در ارتباط با مرکز ثقل و سطح اتکا می باشد نام دارد.

۱. عملکرد
۲. تخلیه وضعیتی
۳. تعادل
۴. قابلیت ارتجاعی

۲۹- قبل از ماساژ جهت برگشت به حالت اولیه بهتر است از وان یا دوش آب استفاده شود و بدن گرم باشد.

۱. سرد- سرد
۲. سرد - گرم
۳. گرم - گرم
۴. گرم- سرد

۳۰- کدام گزینه از تمرینهای برگشت به حالت اولیه، در رفع فشارهای روانی و جسمانی نیست؟

۱. دویدن آهسته
۲. تمرینهای موزون
۳. ماساژ
۴. شناور شدن در آب

97-1

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

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد فرس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱ علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴ ، علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۳ ،

۱- در وضعیت طبیعی، ستون فقرات تا چه اندازه به راست یا چپ چرخش دارد؟

۱. 85 درجه ۲. 38 درجه ۳. 28 درجه ۴. 30 درجه

۲- در کدام موارد عضله ی دیافراگم نقش بیشتری دارد؟

۱. تنفس شکمی ۲. تنفس سینه ای ۳. تنفس دمی ۴. تنفس بازدمی

۳- استفاده از بالش در زیر زانو هنگام درازکشیدن طاق باز چه اثر اصلاحی روی بدن دارد؟

۱. فشار وارد بر گردن را کم می کند. ۲. باعث حمایت شانه های پهن می شود.
۳. باعث آرامش فکری می شود. ۴. فشار وارد بر کمر را کاهش می دهد.

۴- شناسایی وضعیت ستون فقرات از طریق مشاهده بیشتر در مورد کدام ناهنجاریهای امکان پذیر است؟

۱. کارکردی ۲. پیشرفته ۳. سطحی ۴. عمقی

۵- حفظ تعادل در حالت سکون را با کدام یک از آزمونهای زیر ارزیابی می نمایند؟

۱. ایستادن و چرخاندن بدن ۲. راه رفتن روی خط مستقیم
۳. راه رفتن با چرخش بدن ۴. ایستادن با چشمان باز روی یک پا

۶- راه رفتن بر روی ماسه نرم، چمن و تشک در اصلاح کدام یک از ناهنجاریهای زیر مفید است؟

۱. پای پیچ خورده ۲. کف پای گود ۳. انگشت شست کج ۴. کف پای صاف

۷- کدام عامل در راه رفتن قیچی وار نقش دارد؟

۱. کوتاهی عضلات هسمترینگ ۲. کوتاهی شدید عضلات نزدیک ران
۳. کوتاهی شدید عضلات دورکننده ران ۴. کوتاهی عضله کشنده پهن نیام

۸- معمولاً تنفس به چه صورتی انجام می شود؟

۱. شکمی- سطحی ۲. سینه ای- شکمی ۳. دم- بازدم ۴. عمیق- شکمی

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱
- علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۳

۹- کدام گزینه در ارتباط با انعطاف بدن، صحیح می باشد؟

۱. انعطاف ضروری ترین عامل در سلامت جسمانی است.
۲. فقط کاهش انعطاف است که می تواند به سلامتی بدن آسیب برساند.
۳. در سن 14 - 11 سالگی کاهش انعطاف بدنی مشهودتر است.
۴. در سنین 15 سال به بالا کاهش انعطاف بدنی مشهودتر است.

۱۰- افراد با وضعیت پیشرفته پای کمانی، چه تغییری در راه رفتن آنها ایجاد می شود؟

۱. روی پنجه راه می رود.
۲. نمی تواند پاشنه خود را روی زمین بگذارد.
۳. روی لبه خارجی پا راه می رود.
۴. روی لبه داخلی پا راه می رود.

۱۱- هدف اصلی از اجرای تمرین زیر چیست؟

در حالیکه ایستاده، پاها را از هم باز کرده و دستها را بالای سر نگهدارید و بالاتنه را به صورت دایره وار به جلو و عقب بچرخانید.

۱. تقویت عضلات پشت و شانه
۲. ایجاد جنبش پذیری در ستون فقرات
۳. انعطاف در عضلات سینه
۴. تقویت عضلات پشتی ستون فقرات

۱۲- سطح مقطع عضله با کدام یک از عوامل زیر ارتباط مستقیم دارد؟

۱. نیروی عضله
۲. استقامت عضله
۳. سلامت عمومی عضله
۴. انعطاف عضله

۱۳- نوعی از اسکولیوز که در اثر تومور مهره ها و یا ناهنجار بودن شکل مهره ها ایجاد می شود، با کدام مورد ارتباط دارد.

۱. اسکولیوز برگشت پذیر
۲. اسکولیوز عملکردی
۳. اسکولیوز کارکردی
۴. اسکولیوز ساختاری

۱۴- معمولاً در نتیجه محدودیت قفسه سینه، تعداد تنفس در یک واحد زمانی خاص، با چه تغییری همراه می باشد؟

۱. کاهش می یابد.
۲. افزایش می یابد.
۳. تغییری نمی کند.
۴. فقط در هنگام ورزش افزایش می یابد.

۱۵- در وضعیت ایستاده دست را روی پیشانی قرار داده و سر را بدون اینکه متحمل مقاومتی شود در حداکثر دامنه حرکتی به عقب بکشید، این عمل با کدام هدف صورت می گیرد؟

۱. ایجاد جنبش پذیری در مهره های گردن
۲. کشش عضلات ناحیه گردن
۳. تقویت عضلات ناحیه خلفی گردن
۴. کشش عضلات ناحیه قدامی گردن

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱
- علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۳

۱۶- کدام یک از حرکات زیر برای اصلاح لوردوز توصیه می شود.

۱. شنای قورباغه
۲. شنای پروانه
۳. شنا کرال پشت و سینه
۴. طناب زدن

۱۷- کوتاه شدن تاندون آشیل از عوامل کدام یک از ناهنجاریهای زیر می باشد؟

۱. لوردوز گردنی
۲. کیفوز پشتی
۳. لوردوز کمری
۴. اسکولیوز

۱۸- در کدام ناهنجاری شانه ها از راستای افقی خارج و لگن به یک سمت متمایل می شود؟

۱. اسکولیوز
۲. لوردوز کمری
۳. پشت صاف
۴. کیفور پشتی

۱۹- ساییدگی بیشتر سمت خارجی پاشنه ی کفش افراد، از علایم کدام ناهنجاری می باشد؟

۱. پای X
۲. کف پای صاف
۳. کف پای گود
۴. پای کمائی

۲۰- کدام یک از عبارات زیر نادرست می باشد؟

۱. تمرینات رهایی از فشار در تسهیل جریان خون در رگها اثر مثبت دارد.
۲. تمرینات رهایی از فشار در رفع ناراحتی های مثل اسهال و یبوست هم مؤثر است.
۳. تمرینات رهایی از فشار برای کودکانی که مشکل یادگیری دارند نیز اثر مثبت دارد.
۴. تمرینات رهایی از فشار در افزایش مهارت های ورزشی پیچیده نقش اصلی را دارد.

۲۱- برای اصلاح لوردوز گردنی کدام یک از تمرینات را باید انجام دهیم؟

۱. کشش عضلات ناحیه قدامی گردنی و تقویت عضلات ناحیه قدامی گردن
۲. کشش عضلات ناحیه خلفی گردن و تقویت عضلات ناحیه قدامی گردن
۳. کشش عضلات ناحیه قدامی گردن و تقویت عضلات ناحیه خلفی گردن
۴. ایجاد جنبش پذیری در مهره های گردن و کشش عضلات ناحیه خلفی گردن

۲۲- چه میزان اسکولیوز وضعیتی برای بزرگسالان و بچه ها با تمرین قابل اصلاح می باشد؟

۱. 30 درجه و کمتر از آن
۲. کمتر از 40 درجه
۳. تا حدود 50 درجه
۴. غیر قابل برگشت است.

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱
- علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۳

۲۳- کدام یک از این عوامل باعث ایجاد اسکولیوز ساختاری می شوند؟

۱. کوتاه بودن طول پاها
۲. تومور مهره ها
۳. بد قرار گرفتن وضعیت بدن
۴. عادت به حمل اشیاء

۲۴- به دنبال کدام یک از ناهنجاریهای جسمانی زیر، کاهش ظرفیت تنفسی بیشتر است؟

۱. پشت صاف
۲. پشت گرد
۳. پشت گود
۴. اسکولیوز

۲۵- کدام یک از آزمونهای زیر حفظ تعادل را در حالت سکون، ارزیابی می کند؟

۱. ایستادن و چرخاندن بدن
۲. راه رفتن روی خط مستقیم
۳. راه رفتن با چرخش بدن
۴. ایستادن با چشمان باز روی یک پا

۲۶- کدام یک از موارد در هنگام اجرای تمرینات رهایی از فشار می بایست مدنظر قرار بگیرد؟

۱. پوشیدن گرمکن ورزشی
۲. پوشیدن لباسی که از تعریق بدن جلوگیری کند.
۳. اجرای تمرینات در حالت ایستاده
۴. پوشیدن لباسهای راحت و گشاد

۲۷- کدام یک از گزینه های زیر هدف تمرینات تنفسی را می رساند؟

۱. در تمرینات تنفسی باید عمل دم و بازدم را زیاد کرد.
۲. ششها باید در تمرینات تنفسی کاملاً از هوا تخلیه شوند.
۳. حرکات تنفسی باید مطابق با سطح تواناییهای جسمانی فرد باشد.
۴. طراحی تمرینات تنفسی باید زیر نظر پزشک باشد.

۲۸- در افراد مبتلا به ناهنجاری والگوم زانو، فشار وارده بر بخش داخلی مچ پا، منجر به کشیدگی و تحمل بار اضافی بر کدامیک از موارد زیر می گردد؟

۱. لیگامنت طرفی درشت نئی - رانی
۲. لیگامنت دلتوئید
۳. لیگامنت نازک نئی - رانی
۴. مینسک عرضی

۲۹- با کدامیک از وسایل زیر وضعیت کف پا، قابل سنجش می باشد؟

۱. پدواسکوپ
۲. شاقول
۳. کانفورماتور
۴. صفحه ی شطرنجی



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱
- ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴ - ، علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۳

۳۰- کدامیک از تغییرات زیر ناشی از افزایش تونسیته ی عضلات می باشد؟

۱. افزایش هماهنگی بدن ۲. افزایش جریان خون ۳. افزایش ضربان قلب ۴. کاهش ضربان قلب

١٢١٥٤٧٣_١٢١٥٢٨٤_١٢١٥٠١١_

حركات اصلاحي نيمسال دوم سال تحصيلي ٩٦-٩٧

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحيح	وضعييت كليد
١					ب	عادي
٢					الف	عادي
٣					د	عادي
٤					ب	عادي
٥					د	عادي
٦					د	عادي
٧					ب	عادي
٨					ب	عادي
٩					ج	عادي
١٠					ج	عادي
١١					ب	عادي
١٢					الف	عادي
١٣					د	عادي
١٤					ب	عادي
١٥					د	عادي
١٦					ج	عادي
١٧					ج	عادي
١٨					الف	عادي
١٩					د	عادي
٢٠					د	عادي
٢١					ب	عادي
٢٢					ب	عادي
٢٣					ب	عادي
٢٤					ب	عادي
٢٥					د	عادي
٢٦					د	عادي
٢٧					ب	عادي
٢٨					ب	عادي
٢٩					الف	عادي
٣٠					ج	عادي

97-2

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) (۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۲)

۱- در اجرای تمرینات یوگاتنفس از طریق انجام می شود.

۱. آهسته و عمیق- بینی ۲. آهسته و عمیق- دهان ۳. سریع و عمیق- بینی ۴. سریع و عمیق- دهان

۲- افزایش بیش از حد قوس ناحیه ی کمری، با کدام گزینه تناسب دارد؟

۱. کمر کج ۲. کمر گود ۳. کمر صاف ۴. کمر گرد

۳- در کدام گروه عارضه ی سر به جلو شایعتر می باشد؟

۱. روشندان ۲. قطع عضو ها ۳. ناشنوایان ۴. ناتوانان

۴- کدامیک از تغییرات زیر در افراد مبتلا به ناهنجاری والگوم زانو، ایجاد می شود؟

۱. کوتاهی عضلات و تاندونهای داخلی زانو ۲. کوتاهی لیگامنت دلتونید
۳. کشیدگی لیگامنت داخلی درشت ننی - رانی ۴. کشیدگی لیگامنتهای خارجی زانو

۵- در حین تمرینات سنگین، عمل بازدم بیشتر توسط کدام عضله صورت می گیرد؟

۱. عضلات شکمی ۲. عضلات پششی
۳. عضلات بین دنده ای داخلی ۴. عضلات بین دنده ای خارجی

۶- وضعیت کف پای افراد را با کدامیک از وسایل زیر می توان سنجید؟

۱. صفحه ی شطرنجی ۲. کانفورماتور ۳. شاقول ۴. پدواسکوپ

۷- کدامیک از شاخه های تربیت بدنی، بیشتر با ناهنجاریهای روانی حرکتی سر و کار دارد؟

۱. ساختاری ۲. انطباقی ۳. اصلاحی ۴. تکاملی

۸- چه تغییری در مرکز ثقل افراد مبتلا لوردوز بیش از حد کمری بوجود می آید؟

۱. از وسط مهره ها عبور می کند. ۲. از پشت مهره ها عبور می کند.
۳. از جلوی مهره ها عبور می کند. ۴. از کانال نخاعی عبور می کند.

۹- میزان شیوع اسکولیوز در کدامیک از رشته های ورزشی زیر بالاتر است؟

۱. ژیمناستها ۲. فوتبالیستها ۳. کشتی گیران ۴. تنیس بازان

۱۰- ضعف کدام گروه عضلانی در بروز ناهنجاری کف پای صاف نقش دارد؟

۱. دو قلو و دو سر رانی ۲. دو قلو و نیم وتری ۳. دو قلو و نیم غشایی ۴. دو قلو و نعلی

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی
گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۲

۱۱- در تنفس شکمی، کدام عضله بیشترین نقش را دارد؟

۱. عضله ی بین دنده ای ۲. عضله ی شکمی ۳. عضله ی دیافرگم ۴. عضله ی بین دنده ای

۱۲- کدامیک از بخشهای زیر در حفظ تعادل بدن نقش ندارد؟

۱. گوش خارجی ۲. گوش داخلی ۳. چشم ۴. گیرنده های عمقی

۱۳- تقویت کدام عضله در افراد مبتلا به زانوی ایکس اهمیت دارد؟

۱. راست قدامی ۲. تيم غشایی ۳. کشنده پهن نیام ۴. دو سر رانی

۱۴- در عارضه ی لوردوز بیش از حد گردن، قوس ناحیه گردنی نسبت به سایر قوسهای ستون فقرات است.

۱. جزئی تر ۲. بزرگتر ۳. دردناکتر ۴. سخت تر

۱۵- کدام حالت در افراد مبتلا به ناهنجاری گود پشتی، رخ می دهد؟

۱. کاهش فاصله ی قدامی مهره ها ۲. کاهش فاصله در سمت خلفی مهره ها
۳. افزایش فاصله ی خلفی مهره ها ۴. افزایش فشار در سمت قدامی مهره ها

۱۶- نیروی عضلانی در کدام وضعیت بیشترین فشار را بر مفصل وارد می کند؟

۱. در داخل مرکز ثقل قرار داشته باشد. ۲. در دورترین فاصله نسبت به مرکز ثقل قرار داشته باشد.
۳. در نزدیک مرکز ثقل قرار داشته باشد. ۴. در ناحیه ی تکیه گاه قرار داشته باشد.

۱۷- با انجام حرکات اصلاحی، کدامیک از ناهنجاریهای زیر را می توان تا حدودی درمان نمود؟

۱. کف پای صاف استراکچرال ۲. کیفوز عملکردی ۳. لوردوز ثابت ۴. اسکولیوز ساختاری

۱۸- کدام مشکل در عارضه ی زانوی پرانتزی، نمی تواند نقش داشته باشد؟

۱. عضلات داخلی ران کوتاه می شود ۲. عضلات جانب خارجی ران کشش پیدا می کند
۳. عضلات نازک نئی در معرض کشش غیر طبیعی قرار می گیرد ۴. عضلات داخلی کشش می یابد

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۷۲

۱۹- کدامیک از نقاط زیر در تحمل وزن بدن نقش ندارد؟

۱. زیر انتهای متاتارس اول
۲. زیر انتهای متاتارس سوم
۳. زیر انتهای متاتارس پنجم
۴. زیر پاشنه

۲۰- برای پیشگیری از کف پای گود کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. پوشیدن کفش بدون کفی
۲. پوشیدن کفش پاشنه بلند گشاد
۳. پوشیدن کفش تنگ
۴. پوشیدن کفش پاشنه کوتاه

۲۱- کدامیک از تغییرات زیر با افزایش تونیسیتته ی عضلات ایجاد می شود؟

۱. افزایش ضربان قلب
۲. کاهش ضربان قلب
۳. افزایش جریان خون
۴. افزایش هماهنگی بدن

۲۲- کدامیک از تغییرات زیر در عارضه ی زانوی پرانتری اتفاق می افتد؟

۱. کاهش فاصله ی استخوانهای زانو نسبت به یکدیگر - پرونیشن یا
۲. کاهش فاصله ی استخوانهای زانو نسبت به یکدیگر - سوپینیشن یا
۳. افزایش فاصله ی استخوانهای زانو نسبت به یکدیگر - پرونیشن یا
۴. افزایش فاصله ی استخوانهای زانو نسبت به یکدیگر - سوپینیشن یا

۲۳- در درمان کدامیک از ناهنجاریهای زیر تمرینات اصلاحی نقش کمتری دارد؟

۱. برگشت پذیر
۲. متحرک
۳. وضعیتی
۴. ساختاری

۲۴- در مورد انحنای ستون فقرات، کدام جمله صحیح می باشد؟

۱. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای یک انحنای بوده و تحدب آن به سمت جلو می باشد.
۲. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای یک انحنای بوده و تحدب آن به سمت عقب می باشد.
۳. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای دو انحنای بوده و تحدب آن به سمت جلو می باشد.
۴. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای دو انحنای بوده و تحدب آن به سمت عقب می باشد.

۲۵- هنگام مشاهده ی قوسهای ستون فقرات از نمای خلفی، کدام ناهنجاری قابل تشخیص و مشاهده می باشد؟

۱. هایپرلوردوزیس گردنی
۲. هایپرکایفوزیس پشتی
۳. هایپرلوردوزیس کمری
۴. اسکولیوزیس

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) (۱۳۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۲)

۲۶- در عارضه ی شست کج، کدامیک از تغییرات زیر ایجاد می شود؟

۱. دور شدن انگشت شست از انگشت دوم پا
۲. خم شدن بیش از حد انگشت شست پا
۳. باز شدن بیش از حد انگشت شست پا
۴. نزدیک شدن انگشت شست به طرف دومین انگشت پا

۲۷- بهبود تعادل را با کدامیک از روشهای زیر، می توان ارزیابی نمود؟

۱. راه رفتن روی چوب موازنه
۲. ایستادن روی دو پا با چشم بسته
۳. ایستادن روی تخته ی ثابت
۴. ایستادن روی دو پا با چشم باز

۲۸- کف پای صاف منعطف در کدام دوره ، شیوع بیشتری دارد؟

۱. بیری
۲. جوانی
۳. نوزادی
۴. نوجوانی

۲۹- از نمای جانبی، ستون فقرات نرمال افراد بزرگسال دارای چند قوس می باشد؟

۱. ۵
۲. ۳
۳. ۴
۴. ۲

۳۰- در شرایط یکسان، همسان نبودن طول پاها، منجر به بروز کدام ناهنجاری می گردد؟

۱. لوردوز
۲. اسکولیوز
۳. کیفوز
۴. پشت صاف

97-3

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



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، حرکات اصلاحی

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

و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی

گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۳

۱- شاخص سطح سلامت و کارایی انسان در حرکات و فعالیت ها کدام است؟

۱. ترکیب بدنی ۲. تیپ بدنی ۳. سن فیزیولوژیکی ۴. وضعیت بدنی

۲- منظور از اختلالات کارکردی کدام است؟

۱. ناهنجاری ایجاد شده در ساختار اسکلتی که با حرکات اصلاحی قابل درمان نیستند.
۲. ناهنجاری ایجاد شده در بافت های نرم که با حرکات اصلاحی قابل درمان هستند.
۳. ناهنجاری ایجاد شده در ساختار اسکلتی که با حرکات اصلاحی قابل درمان هستند.
۴. ناهنجاری ایجاد شده در بافت های نرم که با حرکات اصلاحی قابل درمان نیستند.

۳- همزمان با ایستادن و راه افتادن کودک کدام یک از انحنای ستون فقرات شکل می گیرد؟

۱. انحنای گردنی با تحدب رو به جلو ۲. انحنای جانبی با تحدب رو به عقب
۳. انحنای گردنی با تحدب رو به عقب ۴. انحنای کمری با تحدب رو به جلو

۴- در ناهنجاری لوردوزیس گردنی کدام گروه از عضلات دچار انقباضات غیر طبیعی بیش از حد هستند؟

۱. بخش یک عضله دوزنقه ای، مهره ای رأسی، طویل رأسی، گوشه ای
۲. جناغی-چنبری-پستانی، طویل گردنی، مهره ای رأسی، مهره ای گردنی
۳. بخش یک عضله دوزنقه ای، مهره ای رأسی، مهره ای گردنی، گوشه ای
۴. جناغی-چنبری-پستانی، فلکسورهای عمقی گردن، متوازی الاضلاع

۵- کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات بیشترین نقش را در کاهش حجم تنفسی، افزایش مرحله اول وام اکسیژن و تأخیر در مرحله بازگشت ضربان قلب به حالت اولیه دارد؟

۱. گود پشتی ۲. کج پشتی ۳. پشت گرد ۴. سر به جلو

۶- کوتاهی تاندون آشیل در ایجاد کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات می تواند نقش داشته باشد؟

۱. لوردوزیس کمری ۲. کیفوزیس پشتی ۳. اسکولیوزیس ۴. لوردوزیس گردنی

۷- برای توسعه انعطاف پذیری عضلات کوتاه شده ستون فقرات در فردی که به عارضه اسکولیوزیس پیشرفته (S شکل) مبتلا هست، کدام تمرین مناسب است؟

۱. خوابیدن به پهلو و بالا آوردن بالاتنه ۲. آویزان شدن از میله بارفیکس با دست مخالف انحنا
۳. خم شدن به پهلو در جهت مخالف انحنا ۴. آویزان شدن از میله بارفیکس با هر دو دست



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، حرکات اصلاحی

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

و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی

گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۳

۸- کدام یک از موارد زیر جزو عوامل ایجاد اسکولیوزیس برگشت پذیر است؟

۱. تومور مهرها
۲. عیوب استخوانی
۳. کوتاه بودن طول یکی از پاها
۴. ناهنجار بودن شکل آناتومیکی مهره ها

۹- در ناهنجاری لوردوزیس کمری تمرینات تقویتی برای کدام یک از عضلات زیر ضرورت دارد؟

۱. عضلات شکمی
۲. عضلات فلکسور ران
۳. عضلات خلفی ستون فقرات کمری
۴. عضلات سینه ای بزرگ، سینه ای کوچک و پشتی بزرگ

۱۰- کاهش غیر طبیعی انحناهای ستون فقرات کمری و سینه ای چه ناهنجاری را در ستون فقرات ایجاد می کند؟

۱. گرد پشتی
۲. کج پشتی
۳. پشت صاف
۴. گود پشتی

۱۱- کدام یک از حالت های خوابیدن منجر به افزایش گودی کمر می شود؟

۱. خوابیدن به حالت طاق باز
۲. خوابیدن به پهلو با زانوی خم
۳. خوابیدن به پشت با زانوی خم
۴. خوابیدن به حالت دمر روی شکم

۱۲- در ناهنجاری زانوی پرانتری کدام گروه از عضلات در معرض کشیدگی قرار دارند؟

۱. عضلات نزدیک کننده ران، راست داخلی، درشت نی قدامی و خلفی
۲. عضلات همسترینگ، عضلات نازک نی، عضلات نزدیک کننده ران
۳. دو سر رانی، کشنده پهن نیام، نازک نی بلند، نازک نی کوتاه
۴. راست رانی، دوسر رانی، راست داخلی، نازک نی کوتاه و بلند

۱۳- نواحی اصلی تحمل کننده وزن بدن در ناحیه پا کدام اند؟

۱. زیر استخوان پاشنه، زیر متاتارسال های چهارم تا پنجم
۲. زیر استخوان پاشنه، لبه بیرونی کف پا، سینه پا
۳. زیر استخوان پاشنه، لبه بیرونی کف پا، زیر انتهای متاتارسال های سوم تا پنجم
۴. زیر استخوان پاشنه، زیر انتهای متاتارسال اول، زیر انتهای متاتارسال پنجم

۱۴- کشیدگی عضلات و تاندون های داخلی ران و مفصل زانو و جانب داخلی ساق پا می تواند زمینه بروز کدام یک از ناهنجاری های زیر را

فراهم نماید؟

۱. واروس زانو
۲. کف پای صاف
۳. والگوم زانو
۴. پای کمائی



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، حرکات اصلاحی

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

و حرکات اصلاحی- حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی

گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۳

۱۵- هدف از حرکات اصلاحی چیست؟

۱. پیشگیری و رفع برخی ناهنجاریهای داخلی
۲. درمان و رفع برخی ناهنجاریهای جسمانی
۳. پیشگیری و درمان برخی بیماریها
۴. پیشگیری و رفع برخی ناهنجاریهای جسمانی

۱۶- استفاده از کولیس برای اندازه گیری کدام یک از ناهنجاری های زیر کاربرد دارد؟

۱. کف پای صاف
۲. زانوی ضربدری
۳. کف پای گود
۴. شست کج

۱۷- استفاده از روش پدوگرافی چگونه و با چه هدفی انجام می شود؟

۱. در این روش اثر کف پا در حال حرکت و با هدف سنجش صافی کف پا بررسی می شود.
۲. در این روش اثر کف پا در حال ایستاده و با هدف سنجش صافی کف پا بررسی می شود.
۳. در این روش فاصله دو کندیل داخلی ران اندازه گیری و با هدف بررسی زانوی پرانتری بررسی می شود.
۴. در این روش فاصله دو قوزک داخلی مچ پا اندازه گیری و با هدف بررسی زانوی ضربدری بررسی می شود.

۱۸- کدام یک از ناهنجاری های ناحیه پا در بلند مدت متاثرسال های کف پا را در وضعیت شیب دار و تحت استرس شدید قرار می دهد؟

۱. شست کج
۲. کف پای گود
۳. کف پای صاف
۴. زانوی ضربدری

۱۹- در ناهنجاری شست کج تمرینات انعطاف پذیری برای کدام گروه عضلانی ضرورت پیدا می کند؟

۱. عضلات خم کننده شست
۲. عضلات باز کننده شست
۳. عضلات دور کننده شست
۴. عضلات نزدیک کننده شست

۲۰- بالا آمدن یکی از کتف ها هنگامی که فرد مبتلا از ناحیه کمر به جلو خم شود، از نشانه های کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات می باشد؟

۱. کیفوزیس
۲. اسکولیوزیس
۳. لوردوزیس
۴. شانه های نابرابر

۲۱- هنگام پوشیدن کفش های پاشنه بلند عبور خط شاقولی نسبت به نقطه ران چگونه است؟

۱. از وسط مفصل ران عبور می کند.
۲. از پشت استخوان ران عبور می کند.
۳. با فاصله کمی از جلوی استخوان ران عبور می کند.
۴. با فاصله زیادی از جلوی استخوان ران عبور می کند.

۲۲- آزمون ایستادن بر روی یک پا با چشمان بسته وضعیت کدام یک از سیستم های حفظ تعادل را مورد ارزیابی قرار می دهد؟

۱. دستگاه بینایی
۲. گیرنده های حس پیکری
۳. دستگاه دهلیزی
۴. پروپریوسپتورها و گوش داخلی



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، حرکات اصلاحی

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

و حرکات اصلاحی- حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی

گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۳

۲۳- هدف از انجام تمرینات یوگا کدام است؟

۱. بهبود تعادل ۲. رهایی از فشار ۳. بهبود قدرت ۴. بهبود نارسایی تنفسی

۲۴- عدم تعادل در قدرت عضلانی در کدام یک از بخش های بدن عوارض بیشتری را ایجاد می کند؟

۱. تنه ۲. اندام های فوقانی ۳. اندام های تحتانی ۴. کمر بند شانه ای

۲۵- در عارضه پشت صاف در ناحیه کمر کدام گروه از عضلات باید تحت تمرینات تقویتی قرار گیرند؟

۱. عضلات خلفی ستون فقرات کمری و تقویت آنها ۲. عضلات سرینی و همسترینگ
۳. عضلات بازکننده ران ۴. عضلات شکمی

۲۶- افراد مبتلا به ناهنجاری والگوم زانو باید از انجام کدام یک از اعمال زیر اجتناب کنند؟

۱. نشستن به صورت قورباغه ای و راه رفتن بر روی لبه داخلی پا
۲. نشستن به صورت دو زانو و راه رفتن بر روی لبه خارجی پا
۳. نشستن به صورت چهار زانو و راه رفتن بر روی لبه داخلی پا
۴. نشستن به صورت چهار زانو و راه رفتن بر روی لبه خارجی پا

۲۷- احتمال بروز کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات در افراد روشن دل شایع تر است؟

۱. کیفوزیس ۲. لوردوزیس کمری ۳. لوردوزیس گردنی ۴. اسکولیوزیس

۲۸- هدف از انجام تمرینات اصلاحی تنفسی کدام است؟

۱. دم صحیح ۲. بازدم صحیح ۳. افزایش تعداد تنفس ۴. افزایش حجم ریوی

۲۹- از بین رفتن قوس عرضی پا کدام یک از ناهنجاری های زیر را می تواند ایجاد کند؟

۱. کف پای پهن ۲. کف پای گود ۳. انگشت شست کج ۴. انگشت شست کج و کف پای پهن

۳۰- کشش عضلات نازک نی و تقویت عضلات درون گرداننده پا برای اصلاح کدام ناهنجاری است؟

۱. زانوی پرانتری ۲. کف پای صاف ۳. کف پای گود ۴. انگشت شست کج

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



سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی، حرکات اصلاحی و درمانی، حرکات اصلاحی

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

و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی

گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۲

۱- کدامیک وضعیت در عارضه ی پشت گود، بوجود می آید؟

۱. افزایش فشار در سمت قدامی مهره ها
۲. کاهش فاصله بین دومهره سمت خلفی
۳. افزایش فاصله ی خلفی بین دو مهره
۴. کاهش فاصله بین دو مهره در سمت قدامی

۲- در مورد کدامیک از ناهنجاریهای زیر، انجام حرکات اصلاحی اثرگذار می باشد؟

۱. لوردوز ثابت
۲. کیفوز عملکردی
۳. کف پای صاف استراکچرال
۴. اسکولیوز ساختاری

۳- کدام وضعیت در عارضه ی لوردوز بیش از حد گردن، بی تاثیر می باشد؟

۱. کاهش ارتفاع گردن
۲. متمایل شدن سر به جلو
۳. ضعف بینایی
۴. ضعف شنوایی

۴- در ایجاد زانوی پرانتزی، آسیب دیدگی کدام رباط نقش دارد؟

۱. پارگی رباط جانب خارجی زانو
۲. پارگی رباط دلتوئید
۳. پارگی رباط رکبی
۴. پارگی رباط جانب داخلی زانو

۵- کدام عضله در افراد مبتلا به زانوی ضربدری، دچار کشیدگی شده و نیاز به تقویت دارد؟

۱. دو سر رانی
۲. کشنده پهن نیام
۳. نیم غشایی
۴. راست قدامی

۶- کدام بخش در تحمل وزن بدن کمتر متحمل فشار می شود؟

۱. زیر انتهای متاتارس سوم
۲. زیر انتهای متاتارس اول
۳. زیر انتهای متاتارس پنجم
۴. زیر پاشنه

۷- در حفظ تعادل بدن کدام گزینه نمی تواند نقش داشته باشد؟

۱. گیرنده های عمقی
۲. چشم
۳. گوش داخلی
۴. گوش خارجی

۸- در مورد با تنفس شکمی کدام گزینه نقش دارد؟

۱. عضله ی بین دنده ای نقش اصلی را داشته و تبادلات عمدتا در بخش فوقانی ریه انجام می شود.
۲. عضله ی دیافراگم نقش اصلی را داشته و تبادلات عمدتا در بخش تحتانی ریه انجام می شود.
۳. عضله ی بین دنده ای نقش اصلی را داشته و تبادلات عمدتا در بخش تحتانی ریه انجام می شود.
۴. عضله ی دیافراگم نقش اصلی را داشته و تبادلات عمدتا در بخش فوقانی ریه انجام می شود.



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، حرکات اصلاحی

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

و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی

گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۲

۹- کدام ناهنجاری زیر در سطح فرونتال و هوریزنتال رخ می دهد؟

۱. کیفیت پستی ۲. لوردوز گردنی ۳. لوردوز کمری ۴. اسکولیوز

۱۰- کدامیک از تغییرات زیر ناشی از افزایش تونیسیتته ی عضلات می باشد؟

۱. افزایش هماهنگی بدن ۲. افزایش جریان خون ۳. کاهش ضربان قلب ۴. افزایش ضربان قلب

۱۱- در ایجاد ناهنجاری کف پای صاف، کدام عضلات دچار ضعف می شوند؟

۱. دو قلو و نعلی ۲. دو قلو و نیم غشایی ۳. دو قلو و نیم وتری ۴. دو قلو و دو سر رانی

۱۲- در کدام وضعیت گشتاور خارجی بیشترین میزان فشار را بر مفصل اعمال می نماید؟

۱. در مجاورت مفصل قرار داشته باشد. ۲. در مرکز مفصل قرار داشته باشد.
۳. در پایینترین فاصله نسبت به مفصل بالایی قرار داشته باشد. ۴. در مرکز مفاصل بالایی و پایینی قرار داشته باشد.

۱۳- در ارتباط با ناهنجاری زانوی کمانی، کدام تغییر شکل ایجاد می شود؟

۱. کاهش فاصله استخوانهای زانو نسبت به هم - سوپینیشن پا ۲. کاهش فاصله استخوانهای زانو نسبت به هم - پرونییشن پا
۳. افزایش فاصله استخوانهای زانو نسبت به هم - سوپینیشن پا ۴. افزایش فاصله استخوانهای زانو نسبت به هم - پرونییشن پا

۱۴- در کدامیک از رشته های زیر، میزان شیوع اسکولیوز بالاتر است؟

۱. دهنده ها ۲. تنیس بازان ۳. هندبالبستها ۴. بسکتبالیستها

۱۵- درمان کدامیک از ناهنجاریهای زیر با انجام تمرینات اصلاحی، غیرممکن می باشد؟

۱. ساختاری ۲. وضعیتی ۳. متحرک ۴. برگشت پذیر

۱۶- در مورد مبتلایان به هایپرلوردوزیس کمری چه تغییری در مرکز ثقل بدن، بوجود می آید؟

۱. از مرکز مهره ها عبور می کند. ۲. از بخش قدامی مهره ها عبور می کند.
۳. از بخش خلفی مهره ها عبور می کند. ۴. از کانال نخاعی عبور می کند.

۱۷- کدام گزینه در ارتباط با ستون فقرات، صحیح می باشد؟

۱. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای یک انحنا بوده و تحدب آن به سمت عقب می باشد.
۲. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای دو انحنا بوده و تحدب آن به سمت جلو می باشد.
۳. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای یک انحنا بوده و تحدب آن به سمت جلو می باشد.
۴. در هنگام تولد، ستون فقرات دارای دو انحنا بوده و تحدب آن به سمت عقب می باشد.



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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی- حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) (۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۲)

۱۸- کدام شاخه ی تربیت بدنی، بیشتر با ناهنجاریهای روانی سر و کار دارد؟

۱. تکاملی ۲. اصلاحی ۳. انطباقی ۴. ساختاری

۱۹- کدام ناهنجاری ستون فقرات از نمای پشتی/قدامی، قابل مشاهده می باشد؟

۱. هایپرلوردوزیس کمری ۲. هایپرکایفوزیس پشتی ۳. هایپرلوردوزیس گردنی ۴. اسکولیوزیس

۲۰- با کدامیک از وسایل زیر وضعیت کف پا، قابل سنجش می باشد؟

۱. پدواسکوپ ۲. شاقول ۳. کانفورماتور ۴. صفحه ی شطرنجی

۲۱- در ارتباط با هالوکس والگوس کدامیک از تغییرات زیر ایجاد می شود؟

۱. دور شدن انگشت شست از انگشت دوم پا ۲. نزدیک شدن انگشت شست به طرف دومین انگشت پا
۳. خم شدن بیش از حد انگشت شست پا ۴. باز شدن بیش از حد انگشت شست پا

۲۲- عمل بازدم در هنگام تمرینات سنگین، عمدتاً توسط کدام عضله صورت می گیرد؟

۱. عضلات بین دنده ای خارجی ۲. عضلات بین دنده ای داخلی
۳. عضلات پشتی ۴. عضلات شکمی

۲۳- تعادل پویا را با کدامیک از روش های زیر می توان ارزیابی نمود؟

۱. ایستادن روی دو پا با چشم باز ۲. راه رفتن روی چوب موازنه
۳. ایستادن روی تخته ی ثابت ۴. ایستادن روی دو پا با چشم باز

۲۴- در افراد مبتلا به ناهنجاری والگوم زانو، کدامیک از تغییرات زیر ایجاد می گردد؟

۱. کشیدگی لیگامنتهای خارجی زانو ۲. کوتاهی لیگامنت دلتوئید
۳. کشیدگی لیگامنت داخلی درشت نئی - رانی ۴. کوتاهی عضلات و تاندونهای داخلی زانو

۲۵- ناهنجاری کف پای صاف منعطف در کدامیک از سنین زیر شیوع بیشتری دارد؟

۱. نوجوانی ۲. جوانی ۳. پیری ۴. نوزادی

۲۶- عارضه ی سر به جلو در کدام گروه زیر، شیوع بیشتری دارد؟

۱. ناتوانان ۲. نابینایان ۳. قطع عضو ها ۴. ناشنوایان

۲۷- از نمای جانبی ستون فقرات افراد بزرگسال و نرمال، دارای چند قوس می باشد؟

۱. ۴ ۲. ۵ ۳. ۳ ۴. ۲



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، حرکات اصلاحی

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

و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی

گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۳

۲۸- کدام ناهنجاری با افزایش بیش از حد قوس ناحیه ی کمری ارتباط دارد؟

۱. پشت گرد ۲. پشت صاف ۳. پشت گود ۴. پشت کج

۲۹- یکسان نبودن طول پاهای، می تواند منجر به بروز کدام ناهنجاری می گردد؟

۱. اسکولیوز ۲. لوردوز ۳. کیفوز ۴. پشت صاف

۳۰- در افراد مبتلا به ناهنجاری شوئرمین کدامیک از بخشهای ستون فقرات با تغییر همراه می باشند؟

۱. رباطهای نگهدارنده ۲. غضروف بدنه مهره ۳. تاندون عضلات ۴. دیسک بین مهره ها

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

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۳

۱- حرکات اصلاحی با چه افرادی سروکار دارد؟

۱. افرادی که دچار نقص عضو هستند.
۲. افرادی که دچار ناهنجاری های وضعیتی هستند.
۳. افرادی که دچار اختلالات ناشی از رشد هستند.
۴. افرادی که دچار اختلالات روانی حرکتی هستند.

۲- بنیاد تمامی حرکات انسان کدام است؟

۱. تیپ بدنی
۲. ترکیب بدنی
۳. وضعیت بدنی
۴. سن فیزیولوژیکی

۳- اثرات نامناسب وضعیت بدنی نابهنجار بر بدن کدام است؟

۱. اختلالات کارکردی
۲. اختلالات ساختاری
۳. اختلالات برگشت پذیر
۴. اختلالات کارکردی و ساختاری

۴- افزایش غیر طبیعی انحنای گردنی چه ناهنجاری را ایجاد می کند؟

۱. سر به جلو
۲. سر و گردن چرخیده
۳. کج گردنی
۴. لوردوزیس گردنی

۵- وضعیت طبیعی ستون فقرات از نمای جانبی و قدامی - خلفی در یک انسان بالغ چگونه است؟

۱. از نمای جانبی و قدامی - خلفی دارای چهار انحنای طبیعی است.
۲. از نمای جانبی و قدامی - خلفی به صورت یک ستون کاملاً صاف است.
۳. از نمای جانبی دارای چهار انحنای طبیعی و از نمای قدامی - خلفی به صورت یک ستون کاملاً صاف است.
۴. از نمای جانبی به صورت یک ستون کاملاً صاف و از نمای قدامی - خلفی دارای چهار انحنای طبیعی است.

۶- بلند کردن دست ها و سینه از روی زمین در وضعیت دراز کشیدن به شکم، به اصلاح کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات کمک می کند؟

۱. کایفوزیس سینه ای
۲. لوردوزیس کمری
۳. لوردوزیس گردنی
۴. اسکولیوزیس

۷- خارج شدن شانه ها و لگن از راستای افقی می تواند از نشانه های کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات باشد؟

۱. لوردوزیس گردنی
۲. کایفوزیس سینه ای
۳. لوردوزیس کمری
۴. اسکولیوزیس

۸- به دنبال کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات توان ضربه گیری دیسک های بین مهره ای کاهش می یابد؟

۱. لوردوزیس گردنی
۲. کایفوزیس سینه ای
۳. پشت صاف
۴. لوردوزیس کمری

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۳

۹- در ناهنجاری لوردوزیس کمری، تمرینات تقویتی برای کدام یک از عضلات زیر ضرورت دارد؟

۱. عضلات شکمی
 ۲. عضلات فلکسور ران
 ۳. عضلات خلفی ستون فقرات کمری
 ۴. عضلات خلفی ستون فقرات و فلکسورهای ران
- ۱۰- کاهش و افزایش غیر طبیعی انحناى ستون فقرات کمری به ترتیب چه ناهنجاری هایی را در ناحیه کمر ایجاد می کند؟
۱. کمر گود - گرد پشتی
 ۲. گرد پشتی - کمر گود
 ۳. پشت صاف - کمر گود
 ۴. گود پشتی - پشت صاف

۱۱- در کدام یک از ناهنجاری های زانو، تقویت عضلات نیمه غشایی و نیمه وتری ضرورت پیدا می کند؟

۱. ژنو فلکسیون
۲. ژنو واروم
۳. ژنو والگوم
۴. ژنو ریکروآتوم

۱۲- کدام مورد ویژگی والگوم زانو درجه 3 را نشان می دهد؟

۱. فاصله بین دو قوزک دو و نیم تا پنج سانتی متر باشد.
۲. فاصله بین دو قوزک پنج تا هفت سانتی متر باشد.
۳. فاصله بین دو قوزک بیش از هفت سانتی متر باشد.
۴. فاصله بین دو قوزک کمتر از دو نیم سانتی متر باشد.

۱۳- در کدام یک از ناهنجاری های ناحیه پا گروه عضلات نازک نی کوتاه هستند؟

۱. کف پای گود
۲. کف پای صاف
۳. شست کج
۴. پای کمائی

۱۴- در حرکات اصلاحی از جعبه آینه به چه منظور استفاده می شود؟

۱. برای نشان دادن انحرافات ستون فقرات
۲. برای نشان دادن انحرافات زانوها
۳. برای اندازه گیری افت قوس های کف پا
۴. برای اندازه گیری دقیق میزان نیروهای وارده بر کف پا

۱۵- کدام یک از حالت های خوابیدن منجر به افزایش گودی کمر می شود؟

۱. خوابیدن به حالت طاق باز
۲. خوابیدن به پهلو با زانوی خم
۳. خوابیدن به پشت با زانوی خم
۴. خوابیدن به حالت دمر روی شکم

۱۶- از کولیس، روش پدوگرافی و آزمون خم شدن به جلو به ترتیب برای ارزیابی کدام یک از ناهنجاری های بدن استفاده می شود؟

۱. زانوی ضربدری، کف پای صاف، اسکولیوزیس
۲. زانوی ضربدری، کف پای صاف، کایفوزیس
۳. کف پای صاف، زانوی ضربدری، اسکولیوزیس
۴. کف پای صاف، زانوی ضربدری، کایفوزیس

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۳

۱۷- در حفظ تعادل کدام یک از سیستم های تأثیر گذار، نقش مهمتری را ایفا می کنند؟

۱. سیستم بینایی
۲. سیستم دهلیزی
۳. پروپریوسپتورها
۴. سیستم عضلاتی- اسکلتی

۱۸- کدام یک از ناهنجاری های ناحیه پا در بلند مدت متاتارسال های کف پا را در وضعیت شیب دار و تحت استرس شدید قرار می دهد؟

۱. شست کج
۲. کف پای گود
۳. کف پای صاف
۴. زانوی ضربدری

۱۹- در ناهنجاری شست کج تمرینات تقویتی برای کدام گروه عضلانی ضرورت پیدا می کند؟

۱. عضلات خم کننده شست
۲. عضلات باز کننده شست
۳. عضلات دور کننده شست
۴. عضلات نزدیک کننده شست

۲۰- در ناهنجاری زانوی پرنانتری کدام یک از عضلات زیر دچار کشش بیش از حد می باشد؟

۱. دو سر رانی
۲. همسترینگ ها
۳. راست رانی
۴. نیمه غشایی و نیمه وتری

۲۱- در ناهنجاری والگوم زانو لیگامنت های دلتوئید، جانب داخلی زانو و جانب خارجی زانو به ترتیب دچار چه نوع تغییراتی می شوند؟

۱. فشردگی، فشردگی، کشیدگی
۲. کشیدگی، کشیدگی، فشردگی
۳. فشردگی، کشیدگی، کشیدگی
۴. کشیدگی، فشردگی، فشردگی

۲۲- در کدام یک از رشته های ورزشی تمرینات رهایی از فشار انجام می شود؟

۱. تیراندازی
۲. یوگا
۳. ژیمناستیک
۴. دو و میدانی

۲۳- عدم تعادل در قدرت عضلانی در کدام یک از بخش های بدن عوارض بیشتری را ایجاد می کند؟

۱. تنه
۲. اندام های فوقانی
۳. اندام های تحتانی
۴. کمر بند شانه ای

۲۴- بلند کردن اشیاء کوچک به کمک تا کردن انگشتان از روی زمین و نگه داشتن آن در بالا به مدت چند ثانیه با چه هدفی انجام می گیرد؟

۱. تقویت عضلات درشت نئی
۲. تقویت عضلات عمقی کف پا
۳. تقویت عضلات خم کننده انگشتان
۴. تقویت عضلات عمقی کف پا و خم کننده های انگشتان

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، حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱ - علوم ورزشی
گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۴ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۷۳

۲۵- افراد مبتلا به ناهنجاری والگوم زانو باید از انجام کدام یک از اعمال زیر اجتناب کنند؟

۱. نشستن به صورت قورباغه ای و راه رفتن بر روی لبه داخلی پا
۲. نشستن به صورت قورباغه ای و راه رفتن بر روی لبه خارجی پا
۳. نشستن به صورت چهار زانو و راه رفتن بر روی لبه داخلی پا
۴. نشستن به صورت چهار زانو و راه رفتن بر روی لبه خارجی پا

۲۶- احتمال بروز کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات برای زنان در دوران بارداری محتمل است؟

۱. کیفوزیس
 ۲. لوردوزیس کمری
 ۳. لوردوزیس گردنی
 ۴. اسکولیوزیس
- ۲۷- هدف از انجام تمرینات اصلاحی تنفسی کدام است؟
۱. دم صحیح
 ۲. بازدم صحیح
 ۳. افزایش حجم ریوی
 ۴. افزایش تعداد تنفس

۲۸- کاربرد دستگاه کانفورماتور در حرکات اصلاحی چیست؟

۱. بررسی وضعیت شانه ها
۲. بررسی وضعیت لگن
۳. بررسی قوس های ستون فقرات
۴. بررسی وضعیت شانه ها، لگن، و قوس های ستون فقرات

۲۹- آزمون ایستادن بر روی یک پا با چشمان بسته وضعیت کدام یک از سیستم های حفظ تعادل را مورد ارزیابی قرار می دهد؟

۱. دستگاه بینایی
۲. دستگاه دهلیزی
۳. گیرنده های حس پیکری
۴. پروپریوسپتیوها و گوش داخلی

۳۰- آخرین قوس مهره ای که در انسان شکل می گیرد، کدام است؟

۱. لوردوز کمری
۲. کایفوز سینه ای
۳. لوردوز گردنی
۴. کایفوز خاجی