

سوالات استخدامی : حرکات اصلاحی

۱- حرکات اصلاحی زیر مجموعه کدام تربیت بدنی است؟

۱. انطباقی ۲. ویژه ۳. تکاملی ۴. مشارکتی

۲- وضعیت بدن برای کدام گزینه به عنوان شاخص سلامتی شناخته می‌شود؟

۱. حرکات ۲. فعالیتها ۳. استراحت و فعالیتها ۴. حرکات و فعالیتها

۳- چه نسبتی از افراد دارای وضعیت بدنی مطلوب هستند؟

۱. نصف افراد جامعه ۲. یک پنجم افراد جامعه
۳. دو پنجم افراد جامعه ۴. یک چهارم افراد جامعه

۴- فوتبالیست‌ها معمولاً دارای پای پرانتری (کمانی) هستند. علت آن بر اساس کدام گزینه قابل توجیه است؟

۱. ضعف عضلات ۲. لاغر بودن عضلات
۳. کم بودن انعطاف پذیری ۴. نامتوازن بودن قدرت عضلات

۵- ترکیب بدنی بد حاصل افزایش کدام گزینه است؟

۱. چربی زیر پوستی ۲. استخوان
۳. عضله ۴. عضله و چربی زیر پوستی

۶- انحناهای ستون مهره‌ها در ناحیه خاجی چه نامیده می‌شود؟

۱. لوردوز ۲. گودی ۳. کیفوز ۴. برآمدگی

۷- کاهش انعطاف‌پذیری در چه سنی مشهودتر است؟

۱. 6 تا 10 سالگی ۲. 8 تا 12 سالگی ۳. 10 تا 12 سالگی ۴. 11 تا 14 سالگی

۸- از خط شاقولی برای تشخیص کدام ناهنجاری می‌توان استفاده کرد؟

۱. ناهنجاری خفیف ستون فقرات ۲. ناهنجاری شدید ستون فقرات
۳. ناهنجاری متوسط ستون فقرات ۴. ناهنجاری خفیف و شدید ستون فقرات

۹- کانفورماتور برای مشخص کردن ناهنجاری کدام بخش بدن استفاده می‌شود؟

۱. زانو ۲. مچ پا ۳. پا ۴. ستون فقرات

۱۰- در عارضه لوردوز گردنی کدام زاویه افزایش می‌یابد؟

۱. زاویه گردن و تنه
۲. زاویه گردن و چانه (فک)
۳. زاویه گردن و پس سر
۴. زاویه گردن و تنه و چانه

۱۱- کدام گزینه از عوارض فیزیولوژیک لوردوز گردنی است؟

۱. عقب رفتن شانه‌ها
۲. افتادگی شکم
۳. افزایش قوس پشت
۴. کاهش ظرفیت قلب

۱۲- با افزایش انحنای کمر مرکز ثقل به کجا منتقل می‌شود؟

۱. پشت مهره‌ها
۲. مرکز مهره‌ها
۳. مرکز جسم مهره‌ها
۴. جلوی مهره‌ها

۱۳- نشستن روی باسن و بالا و پایین بردن پاها مانند قیچی برای اصلاح کدام ناهنجاری است؟

۱. گودی کمر
۲. قوز پشت
۳. افتادگی کردن
۴. کمر صاف

۱۴- اگر فرد به جلو خم شود و از پشت به او نگاه کنیم کدام ناهنجاری را می‌توانیم تشخیص داد؟

۱. انحراف جانبی ستون فقرات
۲. گودی کمر
۳. افتادگی گردن
۴. پشت صاف

۱۵- استفاده از بالش در زیر زانو هنگام خوابیدن فشارآورده بر کدام قسمت را کاهش می‌دهد؟

۱. کمر
۲. شکم
۳. زانو
۴. لگن

۱۶- برای بلند کردن وزنه از زمین وزنه نسبت به بدن باید در چه فاصله‌ای قرار بگیرد؟

۱. دور باشد.
۲. کمی دور باشد.
۳. نزدیک باشد.
۴. فاصله وزنه از بدن مهم نیست.

۱۷- کفش پاشنه بلند موجب چه تغییری و در کدام عضله می‌شود؟

۱. کوتاهی دوسر رانی
۲. کوتاهی دوقلو
۳. کشیدگی دوسر رانی
۴. کشیدگی دوقلو

۱۸- کدام عضله در ناهنجاری زانوی کمانی کشیده شده است؟

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

۱۹- در والگوم زانو کدام لیگامنت یا لیگامنت‌ها دچار کشیدگی می‌شود؟

۱. دلتوئید
۲. جانب داخلی زانو
۳. جانب خارجی زانو
۴. دلتوئید و جانب داخلی زانو

۲۰- انجام حرکت پشت پا بر روی دستگاه برای اصلاح کدام ناهنجاری مناسب است؟

۱. کف پای صاف
۲. والگوم زانو
۳. واروم زانو
۴. پرونیشن پا

۲۱- قوس‌های کف پا چه کارکردی دارند؟

۱. کاهنده فشار هستند.
۲. موجب تحرک پا می‌شوند.
۳. برای زیبایی هستند و موجب تحرک می‌شوند.
۴. موجب تحرک پا می‌شوند و کاهنده فشار هستند.

۲۲- در کف پای صاف انگشتان پا به کدام سمت قرار دارد؟

۱. داخل
۲. خارج
۳. جلو
۴. پایین

۲۳- پدوسکوپ چیست؟

۱. حالت چرخش کف پا
۲. ابزار سنجش فاصله زانوها
۳. ابزار بررسی کف پا
۴. حالت مچ پا

۲۴- تمرینات اصلاحی بر روی عضلات در کدام ناهنجاری دیرتر اثر می‌گذارند؟

۱. کف پای صاف
۲. گودی کمر
۳. پای کمانی
۴. شست کج

۲۵- علت پای پهن چیست؟

۱. کاهش قوس عرضی پا
۲. کاهش قوس عرضی و طولی پا
۳. کاهش قوس طولی پا
۴. افزایش ضخامت استخوان

۲۶- در ناهنجاری‌های قفسه سینه کدام عضلات کوتاه می‌شوند؟

۱. عضلات جلوی قفسه سینه
۲. عضلات پشت قفسه سینه
۳. عضلات پایین قفسه سینه
۴. عضلات اطراف قفسه سینه

۲۷- عوامل موثر بر حفظ تعادل کدام هستند؟

۱. قدرت عضلات و چشم‌ها و گوش‌ها
۲. قدرت عضلات، چشم‌ها و گوش‌های داخلی
۳. قدرت عضلات، چشم‌ها و گیرنده‌های حسی
۴. قدرت عضلات، چشم‌ها و گوش‌های داخلی و گیرنده‌های حسی

۲۸- تمرین راه رفتن روی سطح ارتجاعی برای افزایش کدام قابلیت است؟

۱. توان
۲. قدرت
۳. تعادل
۴. چابکی

۲۹- کدام گزینه از علائم فشار روانی-عضلانی است؟

۱. پرگویی و سکوت
۲. صدای بلند
۳. آرامش و اضطراب
۴. آرامش و اضطراب، صدای بلند، پرگویی و سکوت

۳۰- تمرینات موزون با تاثیر بر کدام گزینه فشار روانی را کاهش می‌دهند؟

۱. افزایش تنفس
۲. افزایش سوخت و ساز
۳. افزایش گردش خون
۴. افزایش کشش عضلانی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	د
3	ب
4	د
5	الف
6	ج
7	د
8	الف
9	د
10	ب
11	د
12	الف
13	الف
14	الف
15	الف
16	ج
17	ب
18	الف
19	د
20	ب
21	د
22	ب
23	ج
24	د
25	الف
26	الف
27	د
28	ج
29	د
30	ج

۱- سه اصطلاح حرکات اصلاحی، تربیت بدنی تکاملی و تربیت بدنی انطباقی چه نامیده می شود؟

۱. تربیت بدنی ویژه ۲. تربیت بدنی معلولین ۳. تربیت بدنی عمومی ۴. تربیت بدنی اجتماعی

۲- کدام یک از موارد ذیل از نظر شفارد از اثرات وضعیت بدنی نامطلوب است؟

۱. کاهش اسید لاکتیک ۲. کاهش مرحله وام اکسیژن
۳. کاهش مرحله بازگشت به حالت اولیه ۴. کاهش حجم تنفسی

۳- با بررسی عوامل مختلف موثر بر وضعیت بدنی کدام بافت بیشترین تاثیر را بر وضعیت بدنی دارد؟

۱. عضلات ۲. رباطها ۳. تاندونها ۴. کیسول مفصلی

۴- حذف حرکت از زندگی موجب ایجاد چسبندگی کدام یک از موارد ذیل می شود؟

۱. رباط ۲. تاندون ۳. عضله ۴. کیسول مفصلی

۵- با کم شدن فعالیت بدنی روزمره، وزن و حجم کدام بافت افزایش پیدا می کند؟

۱. چربی ۲. عضله ۳. استخوان ۴. رباط

۶- در مجموع ستون فقرات از چه تعداد مهره گردنی تشکیل شده است؟

۱. 7 ۲. 9 ۳. 12 ۴. 24

۷- هنگام تولد ستون فقرات کودک چه تعداد انحناء دارد؟

۱. یک ۲. دو ۳. سه ۴. چهار

۸- خط شاقولی، کدام ناهنجاری را مشخص می کند؟

۱. هم ناهنجاری انحراف ستون فقرات به طرفین و هم گودی کمر
۲. تنها ناهنجاری شدید انحراف ستون فقرات به جلو
۳. تنها برای ناهنجاری شدید گودی کمر
۴. تنها برای برخی از ناهنجاری انحراف ستون فقرات به طرفین

۹- کانفورماتور برای بررسی وضعیت کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. گودی کف پا ۲. پای پرانتری ۳. قوس های تیره پستی ۴. پای ضربدری

۱۰- در افرادی که دارای لوردوز گردنی هستند، ارتفاع گردن نسبت به حالت طبیعی چگونه به نظر می‌رسد؟

۱. کوتاه‌تر
۲. بلندتر
۳. خم شده به جانب
۴. در ظاهر طول گردن تغییری ندارد.

۱۱- در کدام یک از انواع ناهنجاری‌ها، بخش کوچکی از ستون مهره‌ها (در حد فاصل دو تا سه مهره) به صورت زاویه دار بیرون می‌زند؟

۱. لوردوز کمری
۲. لوردوز گردنی
۳. پشت گرد
۴. پشت صاف

۱۲- حرکت زیر برای اصلاح کدام ناهنجاری مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

"در حالت ایستاده با پاهای نیمه باز دست‌ها را در بالای سر مستقیم نگه دارید و بالاتنه را به راست و چپ خم کنید."

۱. پشت گرد
۲. لوردوز گردنی
۳. افتادگی شانه
۴. چرخش قدامی لگن

۱۳- در ناهنجاری پشت گود (گودی کمر)، فاصله بین دو مهره در کدام سمت افزایش می‌یابد؟

۱. قدامی
۲. خلفی
۳. پهلوها
۴. پشت و پهلوها

۱۴- کوتاه بودن طول یکی از پاها و حمل وسایل با یک دست در طولانی مدت موجب کدام ناهنجاری می‌شود؟

۱. قوس گردنی
۲. گودی کمر
۳. پشت گرد
۴. اسکولیوز

۱۵- آویزان شدن از بارفیکس برای اصلاح کدام ناهنجاری به کار می‌رود؟

۱. پشت گود
۲. اسکولیوز پیشرفته
۳. قوز پشت
۴. پشت گرد

۱۶- استفاده از بالش تخت برای راحتی گردن هنگام خوابیدن، بخصوص برای کدام افراد مناسب است؟

۱. چاق
۲. لاغر
۳. دارای شانه پهن
۴. دارای شانه باریک

۱۷- خوابیدن به پهلو با زانوهای خم شده و استفاده از بالش در ناحیه زیر زانو، فشار وارد بر کدام بخش را کم می‌کند؟

۱. مچ
۲. کمر
۳. لگن
۴. گردن

۱۸- تفاوت در راه رفتن افراد بیشتر نشان دهنده کدام گزینه است؟

۱. خطاهای راه رفتن
۲. مشکلات کف پا
۳. ساختار بدن
۴. الگوی بدن

۱۹- با استفاده طولانی مدت از کفش پاشنه بلند کدام عضله کوتاه می‌شود؟

۱. چهار سر رانی
۲. دو سر رانی
۳. دو قلو
۴. نزدیک کننده طویل

۲۰- کدام عضله در پای پرانتری کوتاه شده است؟

۱. دوسر رانی
۲. نازک نئی بلند
۳. راست داخلی
۴. دور کننده‌های ران

۲۱- از کولیس برای سنجش کدام ناهنجاری استفاده می‌شود؟

۱. کف پای گود
۲. والگوم زانو
۳. افتادگی شانه
۴. گودی کمر

۲۲- انجام کدام حرکت ذیل موجب اصلاح ناهنجاری والگوم زانو می‌شود؟

۱. تقویت نیمه غشایی و نیمه وتری
۲. بالا آوردن پا از پهلوی
۳. کشش عضلات داخل پا
۴. تقویت عضلات جلوی پا

۲۳- در کف پا چند قوس وجود دارد؟

۱. 1
۲. 2
۳. 3
۴. 4

۲۴- کدام حرکات برای افراد دارای گودی کف پا منع شده است؟

۱. پرشی
۲. کششی
۳. تقویتی
۴. پوشیدن کفش پنجه پهن

۲۵- در هنگام ورزش سنگین مهم‌ترین عضلات برای انجام بازدم کدام عضله است؟

۱. نردبانی
۲. دندانهای
۳. شکمی
۴. سینه‌ای بزرگ

۲۶- اجرای تمرین بر روی ترامپولین دارای کدام مزیت است؟

۱. تخلیه مجرای تنفسی
۲. افزایش فشار سیاهرگی
۳. فشار کم بر روی زانو
۴. کاهش زمان مورد نیاز برای فعالیت

۲۷- کدام اندام یا اندام‌ها به حفظ تعادل کمک می‌کند؟

۱. گوش میانی
۲. بینی
۳. گوش خارجی
۴. گوش داخلی و چشمها

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	د
3	الف
4	د
5	الف
6	الف
7	د
8	د
9	ج
10	الف
11	ج
12	الف
13	الف
14	د
15	ب
16	ج
17	ب
18	ج
19	ج
20	ج
21	ب
22	الف
23	ج
24	الف
25	ج
26	الف
27	د

۱- انحنای کمری ستون فقرات انسان چه موقع شکل می گیرد؟

۱. هنگامی که کودک می تواند به طور مستقل بنشیند.
۲. هنگامی که کودک می تواند به شکم بخوابد.
۳. هنگامی که کودک می تواند بایستد و راه برود.
۴. از بدو تولد انحنای کمری وجود دارد.

۲- در وضعیت طبیعی و از نمای جانبی، خط شاغولی در ناحیه سر و کمر بند شانه ای از چه نقاطی عبور می کند؟

۱. لاله گوش - زائده غرابی
۲. لاله گوش - مرکز مفصل شانه
۳. گوش خارجی - کمی جلوتر از مفصل شانه
۴. گوش خارجی - کمی عقب تر از مفصل شانه

۳- در ناهنجاری افزایش قوس گردنی کدام گروه عضلانی دچار کوتاهی و سفتی غیر طبیعی هستند؟

۱. دوزنقه ای، متوازی الاضلاع، جناغی - چنبری - پستانی، دندانان ای قدامی
۲. دوزنقه ای، گوشه ای، جناغی - چنبری - پستانی، متوازی الاضلاع
۳. بخش یک دوزنقه ای، گوشه ای، طویل گردنی، طویل راسی
۴. بخش یک دوزنقه ای، گوشه ای، مهره ای راسی، مهره ای گردنی

۴- در ناهنجاری پشت گرد انجام تمرینات کششی و انعطاف پذیری برای کدام عضلات ضرورت پیدا می کند؟

۱. عضلات راست کننده ستون فقرات سینه ای
۲. عضلات دوزنقه ای و متوازی الاضلاع
۳. عضلات سینه ای بزرگ و کوچک
۴. عضلات فلکسور گردن

۵- وضعیت ناهنجر در کتف ها هنگام خم شدن به جلو از علائم کدام ناهنجاری است؟

۱. افزایش قوس گردنی
۲. پشت گرد
۳. صافی کمری
۴. اسکولیوز

۶- کدام یک از مفاهیم زیر به عنوان یک مفهوم کلی و فراگیر همه افرادی را شامل می شود که دچار نقص عضو هستند و قادر به انجام امور خود نیستند؟

۱. حرکات اصلاحی
۲. تربیت بدنی ویژه
۳. تربیت بدنی تکاملی
۴. تربیت بدنی انطباقی

۷- به دنبال کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات سازوکار جذب ضربه در ستون فقرات کاهش می یابد؟

۱. افزایش قوس گردنی
۲. پشت گرد
۳. لوردوز کمری
۴. پشت صاف

۸- در ناهنجاری پای پرانتزی کدام گروه عضلات دچار کوتاهی هستند؟

۱. کشنده پهن نیام، دو سر رانی، ساقی قدامی
۲. کشنده پهن نیام، دو سر رانی، عضلات نازک نی
۳. عضلات نزدیک کننده ران، راست داخلی، ساقی قدامی
۴. عضلات نزدیک کننده ران، راست داخلی، نازک نی

۹- در ناهنجاری زانوی ضربدری لیگامنت های جانب خارجی زانو و دلتوئید به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟

۱. کشیدگی - فشردگی
۲. فشردگی - کشیدگی
۳. کشیدگی - کشیدگی
۴. فشردگی - فشردگی

۱۰- منظور از ناهنجاری اسکولیوز کدام است؟

۱. انحراف جانبی ستون فقرات
۲. افزایش غیر طبیعی انحنای سینه ای
۳. کاهش غیر طبیعی انحنای سینه ای
۴. انحراف رو به جلو یا عقب ستون فقرات

۱۱- نقاط اصلی تحمل کننده وزن بدن در ناحیه پا کدام است؟

۱. کل ناحیه کف پا
۲. زیر پاشنه، لبه بیرونی پا و سینه پا
۳. زیر کالکانئوس، زیر انتهای تحتانی متاتارسال اول تا پنجم
۴. زیر کالکانئوس، زیر انتهای تحتانی متاتارسال اول، زیر انتهای تحتانی متاتارسال پنجم

۱۲- از روش پدوگرافی برای اندازه گیری کدام یک از ناهنجاری های بدن استفاده می شود؟

۱. شست کج
۲. زانوی پرانتزی
۳. صافی کف پا
۴. زانوی ضربدری

۱۳- 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

۱۴- در ناهنجاری لوردوزیس کمری (پشت گود) مرکز ثقل در کجا قرار دارد؟

۱. در پشت مهره های کمری
۲. در مرکز مهره های کمری
۳. در جلوی مهره های کمری
۴. در مرکز تنه مهره های کمری

۱۵- در بررسی اثر نقش پا، چنانچه اثر پاشنه، سینه و پنجه پا به همدیگر متصل نباشد، بروز کدام ناهنجاری محتمل است؟

۱. زانوی ضربدری
۲. کف پای صاف
۳. پای پرانتزی
۴. کف پای گود

۱۶- 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

۱۷- منظور از اختلالات کارکردی چیست؟

۱. وضعیت نابهنجار و غیر طبیعی دائمی بدنی
۲. وضعیت نابهنجار و غیر طبیعی سیستم اسکلتی
۳. وضعیت نابهنجار و ثابت سیستم اسکلتی - عضلانی
۴. وضعیت نابهنجار و غیر طبیعی سیستم عضلانی و لیگامنتی

۱۸- مهمترین عامل ایجاد ناهنجاری شست کج کدام است؟

۱. عوامل محیطی
۲. عوامل وراثتی
۳. عفونت های مفصلی
۴. پوشیدن کفش های تنگ

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

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

۲۰- 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

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

۱. پشت گرد
۲. پشت گود (گودی کمر)
۳. افزایش قوس گردنی
۴. اسکولیوز

۲۲- هدف از انجام تمرینات اصلاحی تنفسی کدام است؟

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

۲۳- 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

۲۴- برای اندازه گیری زانوی ضربدری از چه ابزاری و چگونه استفاده می شود؟

۱. از گونیامتر با اندازه گیری فاصله بین دو قوزک داخلی پا
۲. از گونیا متر با اندازه گیری فاصله بین دو کندیل داخلی ران
۳. از کولیس با اندازه گیری فاصله بین دو قوزک داخلی پا
۴. از کولیس با اندازه گیری فاصله بین دو کندیل داخلی ران

۲۵- کدام یک از موارد زیر جزو علائم صافی کف پا است؟

۱. کوفتگی در ناحیه سینه پا
۲. انحراف انگشتان به داخل
۳. متمایل شدن پاشنه به خارج
۴. وجود برآمدگی بر روی پا

۲۶- به افراد مبتلا به کف پای گود چه نوع کفشی توصیه می شود؟

۱. پاشنه بلند
۲. پاشنه کوتاه
۳. تنگ و پنجه باریک
۴. گشاد و بدون پاشنه

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

۱. راست کننده های ستون فقرات
۲. شکمی
۳. همسترینگ
۴. سرینی

۲۸- شایع ترین ناهنجاری ستون فقرات در افراد نابینا کدام است؟

۱. پشت گرد
۲. پشت گود کمری
۳. اسکولیوز
۴. افزایش قوس گردنی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	ب
3	د
4	ج
5	د
6	ب
7	د
8	ج
9	ب
10	الف
11	د
12	ج
13	د
14	الف
15	د
16	الف
17	د
18	ب
19	ب
20	الف
21	ب
22	ب
23	د
24	ج
25	ج
26	ب
27	الف
28	د

۱- دامنه حرکتی طبیعی ستون فقرات پشتی و کمری در حرکت خم شدن به پهلو چقدر است؟

۱. ۳۸ درجه ۲. ۲۸ درجه ۳. ۳۰ درجه ۴. ۸۵ درجه

۲- در عارضه کیفوز (پشت گرد) قوس ناحیه پشت معمولاً چند درجه است؟

۱. ۵-۱۰ درجه ۲. ۱۰-۱۵ درجه ۳. ۱۵-۲۰ درجه ۴. ۲۰-۲۵ درجه

۳- در کدامیک از ناهنجاری های ذیل حجم تنفسی کاهش می یابد؟

۱. کیفوز و اسکولیوز ۲. لوردوز کمری و گردی پشت
۳. اسکولیوز و لوردوز کمری ۴. لوردوز گردنی و پشت صاف

۴- در تمرینات اصلاحی عارضه کیفوز پشتی کدام عضله نیازی به تقویت ندارد؟

۱. دوزنقه ای ۲. سینه ای بزرگ
۳. متوازی الاضلاع ۴. راست کننده ستون فقرات

۵- کاربرد دستگاه کانفورماتور در حرکات اصلاحی چیست؟

۱. بررسی وضعیت قوسهای ستون فقرات ۲. بررسی وضعیت شانه ها
۳. بررسی وضعیت قوسهای کف پا ۴. بررسی وضعیت تعادل بدن

۶- کدام جمله در موارد پیشرفته لوردوز یا به اصطلاح هایپر لوردوزیس صحیح است؟

۱. زائده های شوکی مهره های پشتی از یکدیگر فاصله می گیرند.
۲. کاهش فشار در قسمت خلفی دیسک کمری وجود دارد.
۳. فشار روی قسمت قدامی مهره ها کاهش می یابد.
۴. مرکز ثقل از نزدیکی مرکز به قسمت پشت مهره ها انتقال می یابد.

۷- تمرین اصلاحی که فرد روی باسن نشسته و پاها را کشیده و رو به جلو نگه می دارد طوری که یکی از پاها را در جلو سینه جمع کرده و با دو دست پاشنه ی آن پا را محکم می گیرد و سپس زانو را باز می کند. مربوط به تمرینات اصلاحی کدام عارضه است؟

۱. لوردوز کمری ۲. کیفوز پشتی ۳. زانوی والگوم ۴. انحراف ستون فقرات

۸- کدامیک از عضلات زیر در نتیجه ی استفاده از کفش پاشنه بلند در طولانی مدت ، کوتاه می شود؟

۱. عضلات چهار سر ران

۲. عضلات قدامی کمر

۳. عضله ی دوقلو ی ساق پا

۴. عضلات جلو ساق پا

۹- در اجرای تمرینات اصلاحی برای بیماران اسکولیوزی بعد از شناخت میزان ناهنجاری ، برای مهره ها ی ستون فقراتی که حالت تقعر و تحدب گرفته اند، به ترتیب چه نوع تمریناتی باید داده شود؟

۱. کششی- انعطافی

۲. انعطافی- قدرتی

۳. قدرتی- کششی

۴. کششی- قدرتی

۱۰- تمرین اصلاحی آویزان شدن از میله بارفیکس برای کدام عارضه تجویز می شود؟

۱. افتادگی گردن

۲. گودی کمر

۳. پشت صاف

۴. اسکولیوز

۱۱- در عارضه والگوم زانو ، هدف تمرینات اصلاحی تقویت کدام عضله است؟

۱. عضلات درون گرداننده ی ساق پا

۲. عضلات برون گرداننده ی ساق پا

۳. راست رانی

۴. عضلات دور کننده ران

۱۲- در بروز ناهنجاری کف پای گود ، کدام مورد تاثیر گذار است؟

۱. شلی فاسیای کف پای

۲. کوتاهی فاسیای کف پای

۳. ضعف ساقی قدامی

۴. ضعف ساقی خلفی

۱۳- لبه ی داخلی کفش مرد جوانی بیشتر از قسمت های دیگر ساییده می شود. به نظر شما او کدامیک از ناهنجاری های زیر را دارد؟

۱. پای ضربدری

۲. پای کمانی

۳. شست پای کج

۴. والگوم (پای ضربدری) و کف پای صاف

۱۴- در اثر عارضه پای پرانتزی کدام یک از تغییرات عضلانی زیر ایجاد می شود؟

۱. کوتاه شدن عضلات داخلی ران

۲. کوتاه شدن عضلات همسترینگ

۳. کشیده شدن عضلات چهار سر رانی

۴. کشیده شدن عضله درشت نی قدامی

۱۵- در کدام یک از ناهنجاری های کف پا، قوس عرضی از بین می رود؟

۱. کف پای صاف

۲. کف پای گود

۳. شست کج

۴. پای پهن

۱۶- کدام گزینه از اثرات افزایش تونسیته عضلات است؟

۱. گشاد شدن رگ‌ها، کاهش ضربان قلب
۲. گشاد شدن رگ‌ها، افزایش ضربان قلب
۳. ضعف هماهنگی عصبی و عضلانی، کاهش ضربان قلب
۴. ضعف هماهنگی عصبی و عضلانی، تنگ شدن رگ‌ها

۱۷- کدام جمله در مورد ناهنجاری کف پای گود صحیح است؟

۱. پوشیدن کفش های پاشنه بلند در پیشگیری از آن موثر است.
۲. فقط در اثر عوامل ژنتیکی در فرد ایجاد می شود.
۳. ضعف عضلات پشت ساق پا در ایجاد آن موثر است.
۴. فشار بر روی سر متاتارسالهای کف پا زیاد است.

۱۸- با تمرین های اصلاحی اسکولیوز کمتر از چند درجه در بچه ها و بزرگسالان را می توان اصلاح کرد؟

۱. ۳۰
۲. ۲۰
۳. ۴۰
۴. ۴۵

۱۹- کدام جمله در مورد ناهنجاری پای کمانی صحیح است؟

۱. فشار بیشتری بر سطح خارجی مفصل زانو اعمال می شود.
۲. از لحاظ اسکلتی پا در وضعیت پرونیشن قرار می گیرد
۳. در راه رفتن محدودیت ایجاد نمی شود.
۴. ضعف اسکلتی دلیل اصلی ایجاد این ناهنجاری است.

۲۰- در کدامیک از بخش های تربیت بدنی کوشش می شود که با استفاده از حرکات و فعالیت های بدنی ، افراد ناهنجار با اجتماع سازگار شوند؟

۱. تربیت بدنی اصلاحی
۲. تربیت بدنی تکاملی
۳. تربیت بدنی ویژه
۴. تربیت بدنی انطباقی

۲۱- استفاده از کدام روش بررسی وضعیت ستون فقرات در ناهنجاری های پیشرفته اعتبار (دقت لازم) را ندارد؟

۱. مشاهده
۲. لمس
۳. خط شاقولی
۴. کانفورماتور

۲۲- کدام ناهنجاری در سنین 2 تا 6 سالگی شایعتر است؟

۱. کف پای گود
۲. کف پای صاف
۳. زانوی ایکس
۴. والگوم زانو

۲۳- در تمرین های اصلاحی تنفسی تاکید بر چیست؟

۱. بازدم صحیح
۲. دم صحیح
۳. تخلیه ی وضعیتی
۴. تمرین کردن قبل از غذا

۲۴- در نتیجه وجود ناهنجاری پشت صاف، کدام یک از تغییرات زیر در ستون فقرات ایجاد می شود؟

۱. انعطاف پذیری عضلات کمری بیشتر می شود.
۲. جنبش پذیری مهره ها بیشتر می شود
۳. قدرت عضلات کمری کمتر می شود.
۴. جنبش پذیری مهره ها کمتر می شود.

۲۵- ناهنجاری کدام عارضه را می توان از عدم تقارن نوک کتف ها فهمید؟

۱. پشت صاف
۲. پشت گرد
۳. لوردوز گردنی
۴. اسکولیوز

۲۶- کدامیک از گزینه های زیر ناشی از عوارض فاصله بین قوزک هاست؟

۱. فشار روی لبه خارجی پا
۲. کشیدگی لیگامنت طولی پا
۳. افزایش طولی پا
۴. کشیدگی لیگامنت طرفی

۲۷- عارضه کف پای صاف اکتسابی در بزرگسالان به چه علت است؟

۱. ناهمگنی در انعطاف عضلات ساق
۲. ناهمگنی در قدرت عضلات ساق پا
۳. نوع کار
۴. ناهمگنی در قدرت و انعطاف عضلات ساق پا

۲۸- نواحی اصلی تحمل کننده وزن بدن در ناحیه پا کدامند؟

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 متارسال های سوم تا پنجم
۴. زیر استخوان پاشنه زیر انتهای متاتارسال اول، زیر انتهای متاتارسال پنجم

۲۹- در این عارضه محور استخوان بند اول شست نسبت به استخوان اول کف پایی بیش از ده درجه به سمت خارج انحراف دارد؟

۱. ژنووآروم
۲. واروس
۳. والگوم
۴. هالوکس والگوس

۳۰- کشیدگی عضلات و تاندون های داخلی ران و مفصل زانو و جانب ساق پا می توانند در بروز کدامیک از ناهنجاری های زیر را فراهم نمایند؟

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

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	ب
2	ج
3	الف
4	ب
5	الف
6	الف، ب، ج، د
7	الف
8	ج
9	الف، ب، ج، د
10	د
11	الف
12	ب
13	د
14	الف
15	الف، ب، ج، د
16	د
17	ج
18	ب
19	ب
20	د
21	ج
22	د
23	الف
24	د
25	د
26	د
27	ج
28	د
29	د
30	ج

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

۱. پیشگیری و رفع برخی ناهنجاریهای روانی و جسمی توسط تمرینات بدنی

۲. درمان و تشخیص ناهنجاری های جسمی

۳. پیشگیری و رفع برخی ناهنجاری های جسمی توسط تمرینات بدنی

۴. اجرای برنامه ورزشی و تمرینات قامتی

۲- در این ناهنجاری اثر کف پای آنها با پای طبیعی متفاوت است و سطح بیشتری با زمین تماس دارد ؟

۱. شست کج

۲. انگشت چکشی

۳. کف پای صاف

۴. کف پای گود

۳- عدم تعادل قدرت عضلات در کدام یک از اندام های زیر تاثیر بیشتری در بروز ناهنجاریهای اسکلتی دارد؟

۱. تنه

۲. دستها

۳. پاها

۴. عضله دیافراگم

۴- کدام ناهنجاری باعث می شود که ستون فقرات و قفسه سینه بطور طبیعی رشد نکنند و در حالت طبیعی باقی بمانند؟

۱. متوازن بودن قدرت عضلانی بدن

۲. لاغر شدن عضلات

۳. ضعف انعطاف پذیری عضلات

۴. کاهش قدرت عضلات

۵- نزدیک شدن انگشت شست به طرف انگشت دوم را چه می گویند؟

۱. هالکوس واروس

۲. پای گود

۳. شست کج

۴. ژانوووروم

۶- در 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 دهانی

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

۱. مهره های گردنی

۲. قفسه سینه

۳. مهره های کمری

۴. مهره های پشتی

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

۱. داشتن تحرک کافی

۲. وزن کم

۳. همگنی بین انعطاف پذیری و قدرت عضلات

۴. افزایش سن

۹- مهمترین قوس پا کدام قوس می باشد؟

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

۱۰- 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 برون گرداننده - کف پای گود
۳. توسعه انعطاف پذیری عضلات برون گرداننده - کف پای گود
۴. توسعه انعطاف پذیری عضلات برون گرداننده - کف پای گود

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

۱. عقب
۲. جلو
۳. طرفین
۴. بالا

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

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

۱۳- 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

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

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

۱۵- تمرین زیر برای اصلاح کدام ناهنجاری به کار می رود؟

"به حالت چهار دست و پا روی زمین بنشینید دست راست را ابتدا تا حد امکان بالا آورده (فراتر از شانه) سپس پایین بیاورید."

۱. پشت صاف ۲. لوردوز کمری ۳. کیفوز پشته ۴. سربه جلو

۱۶- زاویه طبیعی لوردوز کمری چند درجه می باشد؟

۱. 30 تا 50 درجه ۲. 40 تا 60 درجه ۳. 20 تا 10 درجه ۴. 10 تا 50 درجه

۱۷- در ناهنجاری لوردوز کمری کدام گروه عضلات باید تحت کشش قرار گیرند؟

۱. عضلات همسترینگ - چهار سر ران ۲. همسترینگ - سوئز خاصره ای
۳. عضلات سرینی - همسترینگ ۴. سوئز خاصره ای - راست رانی

۱۸- حداقل تماس پشته صندلی باید در نواحی و باشد.

۱. مهره های بالای گردن و پایینی پشت ۲. مهره های بالای پشت و پایینی کمر
۳. مهره های بالای گردن و بالای کمر ۴. مهره های بالای کمر و پایینی پشت

۱۹- مشخصات زیر از ویژگیهای کدام ناهنجاری می باشد؟

"این ناهنجاری باعث فشار بیشتری بر لبه داخلی پاها شده و لیگامنت جانب داخلی زانو دچار کشیدگی می شود."

۱. پای پرانتزی ۲. پای ضربدری ۳. پای صاف ۴. پای گود

۲۰- از علائم ناهنجاری می توان به عدم تقارن تنه و کفلهای - بلندی شانه ها، نوک کتفها و چین خوردگی ناحیه خلفی لگن نام برد.

۱. لوردوز کمری ۲. کیفوز پشته ۳. افتادگی شانه ها ۴. اسکولیوز

۲۱- در ورزشکاران شنای پروانه احتمال بروز کدام ناهنجاری شایع است؟

۱. لوردوز کمری ۲. کیفوز پشته ۳. افتادگی شانه ها ۴. اسکولیوز

۲۲- استفاده از کفشهای پاشنه باعث چه تغییری در خط شاقول در مفصل ران می شود؟

۱. از داخل مفصل ران عبور می کند
۲. از خارج مفصل ران عبور می کند
۳. از مرکز مفصل ران عبور می کند
۴. از پشت مفصل ران عبور می کند

۲۳- کدام گزینه در مورد استفاده از کفشهای پاشنه صحیح می باشد؟

۱. باعث می شود مرکز ثقل بدن جلوتر از جایگاه طبیعی خود قرار می گیرد.
۲. باعث می شود مرکز ثقل بدن عقب تر از جایگاه طبیعی خود قرار می گیرد.
۳. باعث کاهش قوس کمری می شود.
۴. توزیع نیرو بطور مساوی در پا انجام می شود.

۲۴- کدامیک از علل ایجاد پای گود نمی باشد؟

۱. علل ژنتیکی
۲. ضعف عضلات پشت ساق پا
۳. عدم تعادل مناسب قدرت عضلات قدام ساق پا
۴. اشخاصی که مدت زیادی بستری بودند.

۲۵- در لودرز کمری باسن به کدام سمت و جهت حرکت می کند؟

۱. چرخش باسن به جلو و پایین
۲. چرخش باسن به جلو و بالا
۳. چرخش باسن به عقب و بالا
۴. چرخش باسن به پهلو

۲۶- در ناهنجاری پای گود فشار بر کدام یک از قسمتهای پا افزایش می یابد؟

۱. استخوان ران
۲. روی پا
۳. سر متارساله های کف پا
۴. روی پا

۲۷- عوارض پشت صاف در چه سنی بیشتر بروز می کند؟

۱. شیر خوارگی
۲. نوجوانی
۳. بزرگسالی
۴. جوانی

۲۸- کدامیک از اندم ها در تعادل نقش ندارند؟

۱. چشم ها
۲. گوش داخلی
۳. گیرنده های حسی
۴. کتف

شماره سوال پاسخ صحيح

1	ج
2	ج
3	الف
4	ب
5	ج
6	ج
7	د
8	د
9	الف
10	الف
11	الف
12	ج
13	ج
14	ب
15	ج
16	ب
17	د
18	د
19	ب
20	د
21	الف
22	د
23	الف
24	د
25	ج
26	ج
27	ج
28	د

۱- کدام شاخه تربیت بدنی، با ناهنجاریهای روانی بیشتر سرو کار دارد؟

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

۲- بیشترین میزان گشتاور خارجی در کدامیک از وضعیتهای زیر، بر مفصل وارد می شود؟

۱. در مرکز مفصل ۲. در نزدیکترین نقطه نسبت به مفصل
۳. در دورترین نقطه نسبت به مفصل ۴. در مرکز عضو نسبت به مفصل

۳- تعداد قوسهای فعال و غیر فعال ستون فقرات افراد بزرگسال، از نمای جانبی چه تعداد می باشند؟

۱. ۵ ۲. ۴ ۳. ۳ ۴. ۲

۴- افزایش بیش از حد قوس ناحیه ی کمری، با کدام گزینه هم تراز می باشد؟

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

۵- در کدام گروه از معلولین، میزان شیوع ناهنجاری سر به جلو بیشتر است؟

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

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

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

۷- در شرایط برابر، یکسان نبودن طول پاهای، منجر به بروز کدام ناهنجاری می گردد؟

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

۸- میزان شیوع کف پای صاف منعطف در کدام دوره سنی، بیشتر است؟

۱. نوجوانی ۲. جوانی ۳. پیری ۴. نوزادی

۹- کدامیک گزینه در مورد عارضه هایپرلوردوزیس کمری، صحیح می باشد؟

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

۱۰- کدام نقص در افراد مبتلا به ناهنجاری والگوم زانو، بوجود می آید؟

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

۱۱- در اندازه گیری تعادل پویا، کدامیک از روشهای زیر قابل استفاده می باشد؟

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

۱۲- در هنگام تمرینات سنگین، عمل بازدم بیشتر توسط کدام عضله انجام می شود؟

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

۱۳- کدام تغییر در ناهنجاری هالوکس والگوس وجود دارد؟

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

۱۴- در ارزیابی ناهنجاریهای کف پا، کدام وسیله کاربرد دارد؟

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

۱۵- کدام ناهنجاری ستون فقرات با ارزیابی از نمای خلفی، قابل تشخیص می باشد؟

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

۱۶- در مورد قوسهای ستون فقرات کدام گزینه صحیح می باشد؟

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

۱۷- در مبتلایان به ناهنجاری گودی کمر، چه تغییری در مرکز ثقل ایجاد می شود؟

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

۱۸- کدام ناهنجاری را با انجام تمرینات اصلاحی درمان نمود؟

۱. اسکولیوز ساختاری
۲. اسکولیوز ثابت
۳. اسکولیوز برگشت ناپذیر
۴. اسکولیوز برگشت پذیر

۱۹- شیوع ناهنجاری اسکولیوز در کدام رشته ورزشی، بالاتر است؟

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

۲۰- کدام وضعیت در ارتباط با ناهنجاری زانوی کمانی، وجود دارد؟

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

۲۱- ضعف کدام گروه عضلانی، در بروز ناهنجاری کف پای صاف اثرگذار می باشند؟

۱. عضلات عمقی کف پا
۲. دو قلو و نیم وتری
۳. دو قلو و نیم غشایی
۴. دو قلو و دو سر رانی

۲۲- کدامیک وضعیت ناشی از افزایش تونیسیتة عضلات می باشد؟

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

۲۳- در ارتباط با تنفس شکمی، کدام گزینه صحیح می باشد؟

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

۲۴- در مورد تمرینات اصلاحی تنفسی تاکید بر چیست؟

۱. بازدم صحیح
۲. دم صحیح
۳. تخلیه وضعیتی
۴. تمرین کردن قبل از غذا

۲۵- کدام گزینه، از نقاط اصلی در تحمل وزن بدن می باشند؟

۱. زیر انتهای متاتارس اول
۲. زیر انتهای متاتارس چهارم
۳. زیر انتهای متاتارس دوم
۴. زیر پاشنه

۲۶- تقویت کدام عضله در افراد مبتلا به ناهنجاری زانوی ضربدری، مد نظر می باشد؟

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

۲۷- کدام نقص در ایجاد زانوی پرانتزی نقش دارد؟

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

۲۸- کدامیک از موارد زیر از علائم و عوارض لوردوز بیش از حد گردن می باشد؟

۱. متمایل شدن سر به عقب
۲. چانه به عقب می آید
۳. افزایش ارتفاع گردن
۴. درگیری انقباض بیش از حد بخش ۱ دوزنقه

۲۹- کدام عامل در حفظ تعادل بدن، بدون تاثیر می باشد؟

۱. گیرنده های حسی
۲. چشمها
۳. گوشهای خارجی
۴. گوشهای داخلی

۳۰- کدام ناهنجاری در سطح فرونتال و هوریزنتال اتفاق می افتد؟

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

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	ج
3	ب
4	الف
5	ج
6	الف
7	الف
8	د
9	د
10	ب
11	ج
12	الف
13	د
14	ب
15	د
16	د
17	الف
18	د
19	ب
20	ب
21	الف
22	د
23	ب
24	الف
25	الف
26	د
27	الف
28	د
29	ج
30	ج

۱- کدام دسته از ابعاد تربیت بدنی بیشتر با ناهنجاری های روانی حرکتی سروکار دارد؟

۱. تربیت بدنی ویژه
۲. تربیت بدنی اصلاحی
۳. تربیت بدنی تکاملی
۴. تربیت بدنی انطباقی

۲- یک وضعیت بدنی مناسب تر چه ویژگی های دارد؟

۱. خستگی کمتر - کارایی بیشتر
۲. خستگی بیشتر - کارایی کمتر
۳. خستگی کمتر - کارایی کمتر
۴. خستگی بیشتر - کارایی بیشتر

۳- کدام نوع از اختلالات در برابر تمرینات اصلاحی واکنش نشان می دهد؟

۱. اختلالات کارکردی
۲. اختلالات ساختمانی
۳. اختلالات اسکلتی
۴. اختلالات عمومی بدن

۴- کدام یک از عوامل ذیل سبب چسبندگی در کپسول مفصلی می شود؟

۱. کاهش قدرت عضلانی
۲. حذف حرکت از زندگی
۳. خستگی عضلانی
۴. انعطاف پذیری عضلانی

۵- انحنای کمری (لوردوز کمری) در کودک چه زمانی شکل می گیرد؟

۱. بدو تولد کودک
۲. نشستن کودک
۳. ایستادن و راه رفتن کودک
۴. شکم مادر

۶- در کدام بررسی وضعیت ستون فقرات است که مربی تربیت بدنی از دریافت اطلاعات کامل معذور است؟

۱. بررسی به وسیله دستگاه کانفورماتور
۲. بررسی وضعیت ستون فقرات از پهلوها
۳. بررسی از طریق دامنه حرکتی
۴. بررسی با استفاده از خط شاقول

۷- لوردوز گردنی در کدام دسته از افراد شایع تر است؟

۱. افراد روشندل
۲. افراد ناشنوا
۳. افراد دارای ضایعات نخاعی
۴. افراد ورزشکار

۸- لوردوز کمری (پشت گود) در کدام دسته از افراد شیوع بیشتری دارد؟

۱. کودکان 6 - 12 سال
۲. نوجوانان 13 - 15 سال
۳. جوانان 18 - 22 سال
۴. سالمندان 60 سال به بالا

۹- در کدام ناهنجاری، ستون فقرات برای ایجاد تعادل کم کم به شکل S لاتین در خواهد آمد؟

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

۱۰- کدام ناهنجاری در تنیس بازان و پرتاب گران نیزه، شایع تر است؟

۱. اسکولیوز ۲. پشت صاف ۳. لوردوز گردنی ۴. لوردوز کمری

۱۱- کدام وضعیت ذیل موجب افزایش گودی کمر می شود؟

۱. خوابیدن به پهلو با زانوی خم ۲. دراز کشیده به پشت
۳. خوابیدن روی شکم ۴. نشستن روی مبل راحت

۱۲- کدام یک از موارد ذیل در انتخاب صندلی مناسب صحیح است؟

۱. از بالش های نرم در پشت صندلی استفاده شود.
۲. زاویه پشتی و نشیمنگاه بیش از 120 درجه نباشد.
۳. پشتی صندلی باید حداقل با مهره های پشت در تماس باشد.
۴. طول نشیمنگاه صندلی نباید بیش از طول ران باشد.

۱۳- متوسط طول گام در راه رفتن صحیح در زنان چه مقدار است؟

۱. 15 سانتی متر ۲. 35 سانتی متر ۳. 50 سانتی متر ۴. 65 سانتی متر

۱۴- با پوشیدن کفش پاشنه بلند چه تغییری در خط شاقولی ایجاد می شود؟

۱. از جلو ران عبور می کند ۲. از پشت ران و لگن عبور می کند.
۳. از جلو زانو عبور می کند. ۴. از پشت لگن عبور می کند.

۱۵- در عارضه پای کمائی، عضلات بخش داخلی ران چه تغییری می کنند؟

۱. کوتاه می شوند. ۲. بلند می شوند.
۳. ثابت می مانند. ۴. ابتدا بلند و سپس کوتاه می شوند.

۱۶- ناهنجاری والگوم زانو در چه سنین شیوع بیشتری دارد؟

۱. 2-4 سال ۲. 4-6 سال ۳. 2-6 سال ۴. بالای 6 سال

۱۷- در صورتی که فاصله بین دو قوزک 5-7 سانتی متر باشد، میزان ناهنجاری والگوم زانو چقدر است؟

۱. درجه 1 ۲. درجه 2 ۳. درجه 3 ۴. درجه 4

۱۸- کدام یک از قوس های کف پا به نسبت سایر موارد مهم تر است؟

۱. طولی خارجی - پشتی
۲. طولی داخلی - دوزنقه ای
۳. عرضی - پشتی
۴. طولی داخلی - طولی خارجی

۱۹- برای سنجیدن وضعیت کدام یک از موارد ذیل از روش پدوگرافی استفاده می شود؟

۱. اسکولیوز ۲. لوردوز ۳. والگوم ۴. کف پای صاف

۲۰- در کدام یک از ناهنجاری ها، انگشت شست به طرف انگشت دوم نزدیک تر می شود؟

۱. کف پای صاف ۲. کفی پای گود ۳. هالوس والگوس ۴. پای پهن

۲۱- کاهش ارتفاع قوس عرضی در ناحیه کف پا موجب بروز کدام یک از ناهنجاری های ذیل می شود؟

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

۲۲- به هنگام انجام فعالیت های بدنی سنگین، انقباض کدام یک از عضلات ذیل به عمل بازدم کمک بیشتری می نماید؟

۱. دیافراگم ۲. بین دنده ای خارجی ۳. نردبانی ۴. شکمی

۲۳- بر اساس تحقیقات انجام شده کدام یک از انواع تنفس، افراد را برای حملات قلبی مستعدتر می سازد؟

۱. تنفس شکمی ۲. تنفس دیافراگمی ۳. تنفس سینه ای ۴. تنفس جناغی

۲۴- کدام یک از اندام های ذیل نقش مهمی را در تعادل ایفا می نمایند؟

۱. گیرنده های حسی ۲. گیرنده های آدرنرژیک
۳. گیرنده های استیل کولینی ۴. گیرنده های دوپ آمینی

۲۵- در تمرینات یوگا، تنفس چگونه صورت می گیرد؟

۱. سریع و از بینی صورت می گیرد.
۲. سریع و از دهان صورت می گیرد.
۳. آهسته و از دهان صورت می گیرد.
۴. آهسته و از بینی صورت می گیرد.

۲۶- پرانامایا، مربوط به کدام دسته از تمرینات ذیل می باشد؟

۱. تمرینات تعادلی ۲. تمرینات یوگا ۳. تمرینات انفجاری ۴. تمرینات پلايومتریک

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	الف
3	الف
4	ب
5	ج
6	ج
7	الف
8	الف
9	ج
10	الف
11	ج
12	د
13	ج
14	ب
15	الف
16	ج
17	ج
18	د
19	د
20	ج
21	ب
22	د
23	ج
24	الف
25	د
26	ب

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

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 انحناهای ستون فقرات کمری به ترتیب چه ناهنجاری هایی را در ناحیه کمر ایجاد می کند؟

۱. کمر گود - گرد پشته
۲. گرد پشته - کمر گود
۳. پشت صاف - کمر گود
۴. گود پشته - 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 کمانی

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

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 پرانتری 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

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

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

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.

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

۱. کیفوز پشتی
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 - پرونیشن پا
۳. افزایش فاصله استخوانهای زانو نسبت به هم - سوپینیشن پا
۴. افزایش فاصله استخوانهای زانو نسبت به هم - پرونیشن پا

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

۱. دهنده ها
۲. تنیس بازان
۳. هندبالیستها
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.

۱۸- کدام شاخه ی تربیت بدنی، بیشتر با ناهنجاریهای روانی سرو 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. دورشدن 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. 4 ۲. 5 ۳. 3 ۴. 2

سوال	نمبر	پاسخ صحیح
۱	ب	
۲	ج	
۳	د	
۴	الف	
۵	ج	
۶	الف	
۷	د	
۸	ب	
۹	د	
۱۰	د	
۱۱	الف	
۱۲	ج	
۱۳	د	
۱۴	ب	
۱۵	الف	
۱۶	ج	
۱۷	الف	
۱۸	ج	
۱۹	د	
۲۰	الف	
۲۱	ب	
۲۲	د	
۲۳	ب	
۲۴	ج	
۲۵	د	
۲۶	ب	
۲۷	الف	

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 پستی
۲. کج پستی
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 پستی
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 انحنای
۳. خم شدن به پهلو در جهت مخالف انحنای
۴. آویزان شدن از میله بارفیکس با هر دو دست

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 کمانی

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 پرانتزی 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 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 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

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

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