

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکت درمانی

رشته تحصیلی و گند درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۴۶

گند سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. به کارگیری کدامیک از موارد زیر می‌تواند فرآیند التهابی را در بافت‌های مصدوم کاهش دهد؟

الف. گرما درمانی ب. سرما درمانی ج. ماساژ د. کشش

۲. کدامیک از اثرات مربوط به سرما درمانی محسوب نمی‌شود؟

الف. کاهش تورم عضو مصدوم ب. افزایش فعالیت سوخت و سازی بافت مصدوم
ج. ممانعت از آزادسازی هیستامین و نوتروفیل د. کاهش درد

۳. در تمرین درمانی پویا (فعال) حرکت چگونه انجام می‌شود؟

الف. توسط همان عضو با انقباض و صرف انرژی انجام می‌شود. ب. توسط درمانگر انجام می‌شود.
ج. توسط عضو مخالف انجام می‌شود. د. توسط یک نیروی خارجی انجام می‌شود.

۴. کدام گزینه، جزء اثرات تمرینات دامنه حرکتی غیر فعال محسوب می‌شود؟

الف. جلوگیری از لاغر شدن عضله ب. افزایش قدرت و تحمل عضلانی
ج. افزایش گردش خون د. محدود کردن اثرات زیان‌بخش عدم تحرک

۵. در مراحل حاد درمان، کدامیک از درمان‌های زیر می‌تواند اعمال شود؟

الف. گرما- دامنه حرکتی ب. گرما- کشش ج. سرما- دامنه حرکتی د. سرما- کشش

۶. در کدامیک از تمرینات زیر نیازی به تغییر دامنه حرکتی مفصل و افزایش یا کاهش طول عضله وجود ندارد؟

الف. هم کشش ب. هم جنبش ج. هم مرکز د. خارج از مرکز

۷. در ارتباط با تمرینات بدنی حرکت درمانی، عبارت نادرست را مشخص کنید.

الف. شدت تمرین به مرحله التهاب و درمان وابسته است.

ب. تمرینات زیر ماکزیمم در طی مراحل اولیه حرکت درمانی و نوتوانی تأکید می‌شود.

ج. از تمرینات ماکزیمم می‌توان در مراحل اولیه حرکت درمانی برای افزایش قدرت و توان استفاده نمود.

د. معمولاً تمرینات زیر ماکزیمم برای افزایش پایداری عضله مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۸. در کدامیک از تمرینات زیر سرعت تمرین (سرعت انقباض در طول دامنه حرکتی) بوسیله نیروسنج کنترل می‌شود و ثابت است؟

الف. هم کشش ب. هم جنبش ج. هم مرکز د. خارج از مرکز

۹. در یک برنامه تمرین درمانی کدامیک از موارد زیر در اولویت عمل قرار می‌گیرد؟

الف. توسعه انعطاف‌پذیری ب. توسعه استقامت ج. توسعه قدرت د. توسعه توان

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکت درمانی
 رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی
 ۱۲۱۵۰۴۶

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

۱۰. کنترل پاسخ التهابی، درد و تورم در کدام مرحله برنامه تمرین درمانی قرار می‌گیرد؟
 الف. اول ب. دوم ج. سوم د. چهارم
۱۱. شدیدترین اثر بی تحرکی بر کدام یک از بافت‌های زیر پدیدار می‌شود؟
 الف. عضله ب. استخوان ج. لیگامنت د. غضروف مفصلی
۱۲. در اثر تحرک مجدد پس از بی تحرکی کدام یک از بافت‌ها سریع‌تر بهبود می‌یابد؟
 الف. عضله ب. استخوان ج. لیگامنت د. غضروف مفصلی
۱۳. عدم تحرک بر استخوان چه اثری دارد؟
 الف. جذب استخوانی را افزایش می‌دهد. ب. باز جذب استخوان را افزایش می‌دهد.
 ج. فعالیت استئوبلاست‌ها را افزایش می‌دهد. د. فعالیت استئوکلاست‌ها را کاهش می‌دهد.
۱۴. عامل تعیین کننده برای پیشرفت در تمرین درمانی از مرحله حاد به مرحله بعدی چیست؟
 الف. التهاب ب. قدرت ج. استقامت د. انعطاف‌پذیری
۱۵. تمرینات هم‌مرکز باید برای عضلاتی به کار رود که مسئولیت را دارند.
 الف. شتاب ب. کاهش سرعت ج. ثبات د. تعادل
۱۶. عبارت صحیح را مشخص کنید.
 الف. ارگان‌های گلژی تاندون موجب تسهیل کشش و تحریک انقباض عضله آگونیست می‌شوند
 ب. دوکهای عضلانی موجب تسهیل کشش و انقباض عضله می‌شود.
 ج. ارگانهای گلژی تاندون موجب تسهیل کشش و دوکهای عضلانی موجب تسهیل انقباض عضلانی می‌شوند.
 د. دوک‌های عضلانی موجب تسهیل کشش و ارگان‌های گلژی تاندون موجب تسهیل انقباض عضله می‌شوند.
۱۷. چنانچه برنامه حرکت درمانی الگوی حرکتی مشابهی با فعالیت ورزشکار آسیب دیده را مدنظر قرار دهد، کدام یک از ویژگیهای تمرین را رعایت کرده است؟
 الف. شدت ب. خصوصیت ج. تکرار د. اضافه بار
۱۸. در تمرینات ایزوتونیک سرعت و مقاومت به ترتیب دارای کدام ویژگی‌ها هستند؟
 الف. متغیر - ثابت ب. ثابت - متغیر ج. ثابت - ثابت د. متغیر - متغیر

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکت درمانی
 رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی
 ۱۳۱۵۰۴۶

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. در تمرینات زنجیره جنبشی بسته، کدام ویژگی وجود دارد؟
 الف. قطعه دیستال اندام انتهایی در یک موقعیت آزاد قرار می‌گیرد.
 ب. قطعه دیستال اندام انتهایی به جایی اتصال دارد و ثابت است.
 ج. تنها در یک مفصل حرکت انجام می‌شود.
 د. حداکثر نیرو تولید می‌شود.
۲۰. در کدام یک از تمرینات زیر گروه عضلانی می‌تواند تا حداکثر پتانسیل در سراسر دامنه حرکتی تمرین داده شود؟
 الف. ایزومتریک ب. کانستریک ج. اکستریک د. ایزوکنیتیک
۲۱. کدام یک از تمرینات زیر قادر است حس عمقی و هماهنگی را بهتر بهبود بخشد؟
 الف. زنجیره جنبشی باز ب. زنجیره جنبشی بسته ج. تمرینات قدرتی د. تمرینات استقامتی
۲۲. اجزاء یک برنامه تمرین درمانی، به ترتیب اولویت در کدام یک از گزینه‌های زیر به طور صحیح آمده است؟
 الف. کنترل التهاب، قدرت، دامنه حرکتی، تمرین مهارت‌های خاص ورزشی
 ب. دامنه حرکتی، قدرت، تمرین مهارت خاص ورزشی، تمرینات حس عمقی
 ج. قدرت، دامنه حرکتی، تمرینات حس عمق، تمرین مهارت‌های خاص ورزشی
 د. کنترل التهاب، دامنه حرکتی، قدرت، تمرین مهارت‌های خاص ورزشی
۲۳. کدام یک از موارد زیر جزء مزایای تمرینات زنجیره جنبشی بسته محسوب نمی‌شود؟
 الف. چندین مفصل برای تحمل وزنه و انقباضات عضلانی تمرین داده می‌شوند.
 ب. تطابق مفصلی کاهش می‌یابد.
 ج. گیرنده‌های حس عمقی دوباره تربیت می‌شوند.
 د. مکانیک‌های استحکام حرکتی و موقعیتی تسهیل می‌شود.
۲۴. پدیده والسالوا بیشتر در کدام یک از تمرینات می‌تواند بروز کند؟
 الف. کانستریک ب. اکستریک ج. ایزومتریک د. ایزوکنیتیک
۲۵. در تمرینات کششی باید مراقب بود کدامیک از گیرنده‌های عضلانی تحریک نشود تا کشش عضله بهتر انجام شود؟
 الف. دوک عضلانی ب. ارگان گلژی تاندون ج. کپسول پاچینی د. کپسول رافینی

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: حرکت درمانی
 رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی
 ۱۲۱۵۰۴۶

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. پیشرفت منظم در یک برنامه حرکت درمانی برای تقویت عضلات به ترتیب شامل کدام گزینه زیر می‌شود؟

- الف. ایزومتریک، ایزوتونیک، ایزوکینتیک
 ب. ایزوتونیک، ایزوکینتیک، ایزومتریک
 ج. ایزوکینتیک، ایزومتریک، ایزوتونیک
 د. ایزوتونیک، ایزومتریک، ایزوکینتیک

۲۷. اشکال بزرگ کدامیک از انواع تمرین؛ هجوم آسیب تأخیری عضلات است که با تورم و ضعف مفصل همراه بوده و ممکن است تا بعد از توقف درد ادامه یابد؟

- الف. کانستریک
 ب. اکستریک
 ج. ایزومتریک
 د. ایزوکینتیک

۲۸. کدامیک از تمرینات زیر برای بهبود انعطاف‌پذیری کاربرد دارند؟

- الف. تمرینات زنجیره جنبشی باز
 ب. تمرینات زنجیره جنبشی بسته
 ج. تمرینات PNF
 د. تمرینات ایزوکینتیک

۲۹. از اسپلینت به چه منظوری استفاده می‌شود؟

- الف. افزایش قدرت
 ب. افزایش انعطاف‌پذیری
 ج. حمایت و محافظت
 د. بی‌حس کردن موضع

۳۰. اصول PRICE در کدام مرحله از حرکت درمانی به کار گرفته می‌شود؟

- الف. اول
 ب. دوم
 ج. سوم
 د. چهارم