

میکرو طبّقہ بندی

حرکات اصلاحی

عاطفہ رحیمی جمال
سارا زینلی
سینا سعید عسکری
سیدہ زہرا معصومی
زہرا عسگری غنچہ

فهرست

۷	فصل ۱ مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی
۱۰	فصل ۲ رشد جسمانی
۱۲	فصل ۳ آناتومی عملکردی
۱۸	فصل ۴ ارزیابی وضعیت بدنی و حرکت
۲۱	فصل ۵ ناهنجاری‌های اندام فوقانی
۳۹	فصل ۶ ناهنجاری‌های اندام تحتانی
۴۹	فصل ۷ نشستن (وضعیت بدنی نشسته)
۵۱	فصل ۸ راه رفتن
۵۶	فصل ۹ وضعیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی
۵۸	فصل ۱۰ آشنایی با اصول طراحی برنامه حرکات اصلاحی
۶۰	فصل ۱۱ آزمایشگاه حرکات اصلاحی

فهرست پاسخنامه

- ۶۵ پاسخنامه فصل ۱ مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی
- ۶۸ پاسخنامه فصل ۲ رشد جسمانی
- ۷۰ پاسخنامه فصل ۳ آناتومی عملکردی
- ۷۷ پاسخنامه فصل ۴ ارزیابی وضعیت بدنی و حرکت
- ۸۰ پاسخنامه فصل ۵ ناهنجاری‌های اندام فوقانی
- ۹۸ پاسخنامه فصل ۶ ناهنجاری‌های اندام تحتانی
- ۱۱۲ پاسخنامه فصل ۷ نشستن (وضعیت بدنی نشسته)
- ۱۱۵ پاسخنامه فصل ۸ راه رفتن
- ۱۱۹ پاسخنامه فصل ۹ وضعیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی
- ۱۲۱ پاسخنامه فصل ۱۰ آشنایی با اصول طراحی برنامه حرکات اصلاحی
- ۱۲۳ پاسخنامه فصل ۱۱ آزمایشگاه حرکات اصلاحی

مقدمه مؤلفین

نگه کن به جایی که دانش بود ز داننده کشور به رامش بود

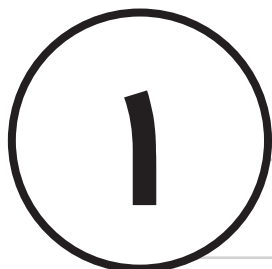
سپاس و ستایش پروردگار حکیم را که به ما توفیق تحریر این کتاب را در زمینه تربیت بدنی و علوم ورزشی داد. کتاب حاضر مجموعه تست‌های تألیفی و کنکور طبقه بندی شده درس حرکات اصلاحی می‌باشد که جهت افزایش آگاهی دانشجویان و داوطلبان آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری و همچنین آشنا ساختن شما خوبان با نمونه سؤالات کنکور تألیف شده است تا علاوه بر ارتقاء سطح علمی، به موفقیت بیشتر شما در این آزمون کمک کند.

در این کتاب مجموعه سؤالات طبقه بندی شده بر اساس سر فصل دروس و در پایان پاسخ تشریحی سؤالات به همراه ذکر منبع آورده شده است. امیدواریم که این کتاب بتواند گامی بر قدم‌های شما دانشجویان، به خصوص داوطلبان کارشناسی ارشد و دکتری در زمینه کنکور بیفزاید.

همانطور که هیچ کتابی خالی از عیب و کاستی نیست، لذا از اساتید، دانشجویان و صاحب نظران ارجمند صمیمانه خواهشمندیم انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس ایمیل sinasaedaskari@gmail.com نمایندگی از مؤلفین این کتاب با ما در میان بگذارید.

با ارزوی موفقیت و سربلندی شما

گروه مؤلفین.



مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی

۱. کدام گزینه جزء تعادل پویا نمی‌باشد؟
الف) راه رفتن ب) دویدن ج) نشستن د) نشستن و برخاستن
۲. کدام گزینه پاسخ عبارت (آگاهی بدن از وضعیت بخش‌های مختلف خود در ارتباط با هم و در ارتباط با فضا) می‌باشد؟
الف) وضعیت عمیق عضلانی ب) تعادل ج) وضعیت ساختاری د) هیچکدام
۳. بر اساس قانون دوم نیوتن کدام یک از شرایط زیر باعث می‌شود جسم در وضعیت تعادل قرار بگیرد؟
الف) حاصل جمع همگی نیروهای داخلی وارده بر جسم صفر باشد.
ب) حاصل جمع همگی نیروهای خارجی وارده بر جسم صفر باشد.
ج) حاصل جمع همگی نیروهای خارجی وارده بر جسم یک باشد.
د) حاصل جمع همه گشتاور نیروهای داخلی وارد شده بر جسم صفر باشد.
۴. هنگامی که ساختار اسکلتی انسان در حالت تعادل باشد، دستگاه اهرمی بدن در چه وضعیتی قرار دارد؟
الف) حداکثر کارایی حداقل انرژی ب) حداقل کارایی حداکثر انرژی
ج) حداکثر کارایی حداکثر انرژی د) حداقل کارایی حداقل انرژی
۵. کدام یک از موارد زیر سازوکار بازتابی کنترل وضعیتی بدن می‌باشد؟
الف) انقباض طبیعی عضلات ب) گیرنده‌های عمقی تحریکی و مهاری
ج) الگوهای خود حرکتی د) همه موارد
۶. کدام یک از گزینه‌های زیر جز سازوکارهای فیزیولوژیک حفظ تعادل وضعیت بدن نمی‌باشد؟
الف) دستگاه‌های گیرنده‌های فشاری در پاها ب) دستگاه دهلیزی
ج) همه موارد د) دستگاه بینایی
۷. چه زمانی بدن میل به سقوط پیدا نمی‌کند؟
الف) خط کشش ثقل میان سطح اتکا باشد ب) خط کشش ثقل خارج سطح اتکا باشد
ج) سطح اتکا خارج از خط کششی ثقل باشد د) گزینه الف و ب
۸. زمانی که جا به جایی سریع می‌شود کدام گزینه نقش کمتری در حفظ تعادل دارد؟
الف) سیستم وستیبولار ب) دستگاه بینایی ج) دستگاه دهلیزی د) دستگاه گیرنده‌های فشار در پاها
۹. چه واکنشی صرفاً در ارتباط با نیروهای خارجی نبوده بلکه هنگام ایستادن‌های معمولی نیز به کار می‌رود؟
الف) واکنش قدم برداشتن ب) واکنش جهشی ج) واکنش موجی د) واکنش جابه جایی
۱۰. کدام واکنش هنگامی که مرکز ثقل به خارج از سطح اتکا برود و فرد در خطر سقوط قرار بگیرد فراخوانده می‌شود؟
الف) واکنش جهشی ب) واکنش جابه جایی ج) واکنش موجی د) واکنش قدم برداشتن

۱۱. زمانی که یک پا به جایی گیر می‌کند و زمانی که بدن نیاز به ثبات دارد به ترتیب کدام واکنش‌ها فرا خوانده می‌شود؟
 الف) واکنش موجی_واکنش جهشی
 ب) واکنش جهشی_واکنش جابه جایی
 ج) واکنش قدم برداشتن واکنش جهشی
 د) واکنش جابه جایی_واکنش جهشی
۱۲. در راهبرد مچ پا حرکت سطح اتکا به سمت عقب باعث ایجاد نوسان بدن به کدام سمت می‌شود؟
 الف) به سمت عقب
 ب) به سمت جلو
 ج) به سمت کنار بدن
 د) گزینه الف و ب
۱۳. در راهبرد ران در حرکت نوسانی به سمت عقب کدام عضلات به ترتیب فعال می‌شود؟
 الف) عضلات شکمی_عضلات چهار سر
 ب) عضلات همسترینگ_عضلات پارا اسپاینال
 ج) عضلات پارا اسپاینال_عضلات همسترینگ
 د) عضلات چهار سر_عضلات شکمی
۱۴. در کدام یک از گزینه‌های زیر اطلاعات مربوط به هر گونه تغییر در سرعت یا شتاب در اختیار فرد قرار می‌دهد؟
 الف) دستگاه بینایی
 ب) دستگاه دهلیزی
 ج) سیستم وستیبولار
 د) گزینه ب و ج
۱۵. کدام گزینه اطلاعات مربوط به وضعیت سر در فضا را فراهم می‌کند؟
 الف) اندام اوتولیتی
 ب) گیرنده‌های فشار
 ج) دستگاه بینایی
 د) گوش خارجی
۱۶. در وضعیت قائم اوتریکول و ساکول به ترتیب چه صورتی قرار دارند؟
 الف) داخل_پایین
 ب) پایین_بالا
 ج) بالا_خارج
 د) پایین_داخل
۱۷. با قرار دادن سر بر روی شانه و هنگامی که شخصی بر روی سر خود بالانس می‌رود به ترتیب کدام یک از گزینه‌های زیر به حداکثر تحریک خود می‌رسد؟
 الف) اوتریکول_ساکول
 ب) ساکول_ساکول
 ج) اوتریکول_اوتریکول
 د) ساکول_اوتریکول
۱۸. برای جهت یابی در زیر آب در هنگام شنا کدام یک از گزینه‌های زیر مهم است؟
 الف) دستگاه دهلیزی
 ب) دستگاه بینایی
 ج) گیرنده‌های فشار در پا
 د) دستگاه تنفسی
۱۹. در افرادی که دچار بیماری سیستم وستیبولار یک طرفه شده اند سر به کدام سمت خم می‌شود؟
 الف) به طرف سمت مصدوم
 ب) به طرف سمت مخالف مصدوم
 ج) به سمت عقب
 د) به سمت جلو
۲۰. کدام گزینه در رابطه با سیستم بینایی درست می‌باشد؟
 الف) دیدن اشیا در محیط توسط میدان دید محیطی
 ب) تشخیص موقعیت بدن نسبت به محیط اطراف توسط میدان دید مرکزی
 ج) دیدن اشیا در محیط توسط میدان دید مرکزی
 د) گزینه الف و ب
۲۱. کدام یک از گزینه‌های زیر در حفظ تعادل و پوسچر تأثیر کمتری دارد؟
 الف) دستگاه دهلیزی
 ب) حس عمقی
 ج) سیستم وستیبولار
 د) سیستم بینایی
۲۲. کدام یک از گزینه‌های زیر جز ویژگی‌های نیرو نمی‌باشد؟
 الف) بزرگی
 ب) اصطکاک
 ج) جهت
 د) اصل جمع و تفریق برداری
۲۳. کدام یک از گزینه‌های زیر جز نیروهای خارجی وارد به بدن نمی‌باشد؟
 الف) اصطکاک
 ب) نیروی گرانش
 ج) انقباض عضلات
 د) مقاومت هوا
۲۴. نیرویی که بر مرکز ثقل جسم وارد می‌شود به عنوان تعریف می‌شود؟
 الف) نیروی دینامیک
 ب) نیرو ایستا
 ج) نیروهای داخلی
 د) وزن