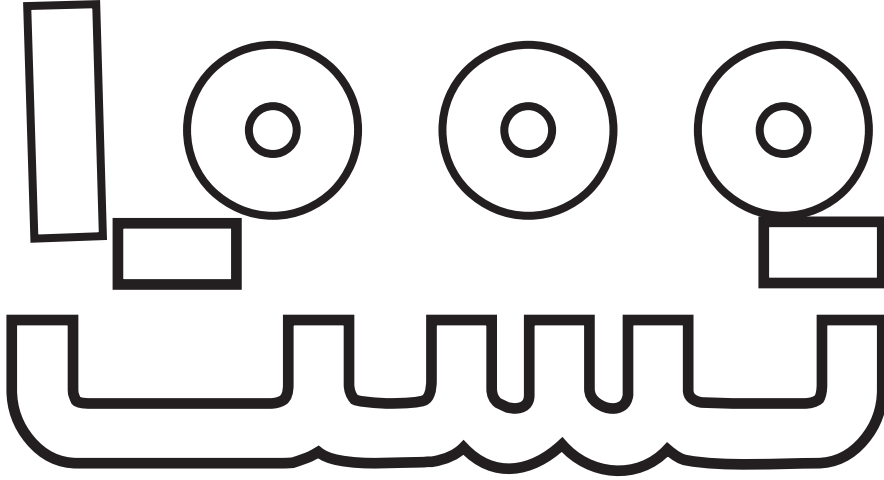


+ ۸۰



حرکات اصلاحی

ارشد و دکتری

احسان الوانی

دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی
و حرکات اصلاحی

فهرست

۹۵	آزمون ۲۹	۷	آزمون ۱
۹۸	آزمون ۳۰	۱۰	آزمون ۲
۱۰۱	آزمون ۳۱	۱۳	آزمون ۳
۱۰۴	آزمون ۳۲	۱۶	آزمون ۴
۱۰۷	آزمون ۳۳	۱۹	آزمون ۵
۱۱۰	آزمون ۳۴	۲۳	آزمون ۶
۱۱۳	آزمون ۳۵	۲۶	آزمون ۷
۱۱۶	آزمون ۳۶	۲۹	آزمون ۸
۱۲۰	آزمون ۳۷	۳۲	آزمون ۹
۱۲۳	آزمون ۳۸	۳۵	آزمون ۱۰
۱۲۷	آزمون ۳۹	۳۸	آزمون ۱۱
۱۳۱	آزمون ۴۰	۴۱	آزمون ۱۲
۱۳۵	آزمون ۴۱	۴۵	آزمون ۱۳
۱۳۸	آزمون ۴۲	۴۸	آزمون ۱۴
۱۴۱	آزمون ۴۳	۵۱	آزمون ۱۵
۱۴۴	آزمون ۴۴	۵۴	آزمون ۱۶
۱۴۷	آزمون ۴۵	۵۷	آزمون ۱۷
۱۵۰	آزمون ۴۶	۶۱	آزمون ۱۸
۱۵۳	آزمون ۴۷	۶۴	آزمون ۱۹
۱۵۶	آزمون ۴۸	۶۷	آزمون ۲۰
۱۵۹	آزمون ۴۹	۷۰	آزمون ۲۱
۱۶۲	آزمون ۵۰	۷۳	آزمون ۲۲
۱۶۵	آزمون ۵۱	۷۶	آزمون ۲۳
۱۶۸	آزمون ۵۲	۸۰	آزمون ۲۴
۱۷۱	آزمون ۵۳	۸۳	آزمون ۲۵
۱۷۵	آزمون ۵۴	۸۶	آزمون ۲۶
		۸۹	آزمون ۲۷
۱۷۸	منابع	۹۲	آزمون ۲۸

تقدیم به:

روح مطهر مادر مهربانم که زندگیم را مدیون مهر و عطوفتش می‌دانم

چون بخواهد عین غم شادی شود
عین بند پای آزادی شود
باد و خاک و آب و آتش بنده‌اند
با من و تو مرده با حق زنده‌اند

مولوی

الهی ضعیفان را پناهی، قاصدان را بر سر راهی، مؤمنان را گواهی، چه عزیز است آنکس که تو خواهی. الهی یکتای بی‌همتایی، قیوم توانایی، بر همه چیز بینایی، در همه حال دانایی، از عیب مصفایی، از شرک مبرایی، اصل هر دوابی، داروی دل‌هایی، شاهنشاه فرمانفرمایی، معزز به تاج کبریایی، به تو رسد مُلک خدای ...

حرکات اصلاحی یکی از زیر شاخه‌های علم تربیت بدنی است که اخیرا بسیار مورد توجه دانشجویان این حوزه قرار گرفته و متقاضیان تحصیل در این گرایش در مقطع کارشناسی ارشد و دکتری به طور روزافزون در حال افزایش است. با توجه به نیاز دانشجویان و نبود منبع جامع و جدیدی که همه موارد را پوشش دهد و با توجه به تغییرات منابع در مقطع ارشد و خصوصا دکتری بنده تصمیم گرفتم تا در راستای سهولت و دسترسی داوطلبان این مجموعه تست‌ها را جمع آوری و تالیف کنم. امید است که توانسته باشم کمکی هرچند کوچک به دانشجویان این حوزه کرده باشم.

در این کتاب سوالات تالیفی از منابع اصلی کنکور کارشناسی ارشد و دکتری در قالب آزمون‌هایی جهت آمادگی داوطلبان طراحی شده است و همچنین همه سوالات کنکورهای ارشد از سال ۱۳۸۴ تا سال جاری و همچنین کنکورهای دکتری از سال ۱۳۹۱ تا سال جاری در لابه لای آزمون‌ها استفاده شده است. در پایان، از تمام اساتید بزرگوار و صاحب‌نظران و دانشجویان ارجمند تقاضا دارم، نظرات ارزشمند خود را از طریق ایمیل ehsanalvani90@gmail.com با من در میان بگذارند تا در چاپ‌های بعدی آنها را رفع کنیم.

احسان الوانی

آزمون ۱

۱. در این ناهنجاری استخوان کتف بالاتر از حالت طبیعی خود قرار دارد و کتف کوچکتر از حالت طبیعی خود بوده است؟(حرکت اصلاحی پیشرفته)
(الف) ناهنجاری اشپرینگل (ب) ناهنجاری کتف بالدار (ج) ناهنجاری کتف سیک (د) شانه گوتیک
۲. در اندازه‌گیری سربه جلو کدام روش اندازه‌گیری بیشتر مورد توجه محققان قرار گرفته است؟(آزمایشگاه حرکات اصلاحی)
(الف) خط کش منعطف (ب) روش کرانیوور تیرال (ج) آزمون نیویورک (د) خط شاقولی
۳. این عارضه نوعی اختلال در وضعیت طبیعی انگشتان پاست که در آن مفصل بین بندهای انگشتان در حالت خمش و مفصل کف پای انگشتی در حالت هایپر اکستنشن قرار دارد؟(حرکت اصلاحی حسین احمدی)
(الف) انگشت چوگانی (ب) انگشت چنگالی (ج) شست کج (د) انگشت چکشی
۴. عناصر زیر سیستم جانبی(LS) کدام یک از موارد زیر می‌باشد؟(NASM)
(الف) عضلات مایل داخلی و خارجی و مجموعه نزدیک کننده ها
(ب) عضله پشتی بزرگ، سینه‌ای بزرگ و فاشیای توراکولومبار
(ج) عضله راست کننده ستون فقرات، نیام، سینه‌ای کمری، لیکامنت حاجی نشیمنگاهی
(د) عضلات سرینی میانی، عضله کشنده پهن نیام، سرینی کوچک، مجموعه نزدیک کننده‌ها و مربع کمری
۵. کدام عضله به عنوان ثبات دهنده اصلی لگن و اندام تحتانی در صفحه فرونتال در حین حرکات عملکردی شناخته شده است؟(جاندا)
(الف) عضله سرینی بزرگ (ب) عضله سرینی کوچک (ج) عضله سرینی میانی (د) عضله مربع کمری
۶. کدام مورد ترتیب برنامه‌های تمرینی جامع ثبات مرکزی را نشان می‌دهد؟(پرنتمیس جلد ۱)
(الف) ثباتی، تقویتی، توانی
(ب) تقویتی، توانی، ثباتی
(ج) ثباتی، توانی، تقویتی
(د) توانی، ثباتی، تقویتی
۷. ضعف عضله سرینی میانی منجر به غلبه سینرژیک کدام عضلات می‌شود؟(NASM)
(الف) سرینی بزرگ- پهن داخلی
(ب) کشنده پهن نیام- مربع کمری
(ج) کشنده پهن نیام - سرینی بزرگ
(د) سرینی بزرگ- پهن خارجی
۸. عدم اصلاح زانوی ضربدری می‌تواند منجر به کدام مورد شود؟ (ارشد ۱۳۹۰)
(الف) ضعف عضلات بازکننده ران
(ب) ضعف عضلات نزدیک کننده ران
(ج) کاهش دامنه حرکتی باز شدن ران
(د) کاهش دامنه حرکتی چرخش داخلی ران
۹. مهم‌ترین ساز و کار فیزیولوژیک دستگاه دهلیزی در حفظ تعادل وضعیت بدن کدام است؟ (ارشد ۱۳۹۰)
(الف) شناسایی تغییرات واکنش موجی
(ب) شناسایی مسیر موثر کشش ثقل
(ج) شناسایی سرعت انقباض عضلات
(د) شناسایی تغییر در میزان نیروی اعمال شده بر سر
۱۰. کاهش و افزایش زاویه طبیعی بازو در امتداد آرنج به ترتیب چه نامیده می‌شود؟ (ارشد ۱۳۹۰)
(الف) کوپیتوس و اروس- کوپیتوس والگوس
(ب) کوپیتوس والگوس- کوپیتوس و اروس
(ج) والگوس کوپیتوس- کوپیتوس والگوس
(د) و اروس کوپیتوس- کوپیتوس و اروس

۱۱. بیماران دارای درد مفصل خاجی خاصره‌ای فعال سازی زود هنگام و تاخیر در فعال سازی کدام عضلات را در حین ایستادن یک پا نشان می‌دهند؟(جاندا)

- الف) سرینی بزرگ- دو سرانی
ب) دو سرانی- سرینی میانی
ج) دو سرانی- سرینی بزرگ
د) کشنده پهن نیام- مربع کمری

۱۲. از روش فرگوسن و کاپاسو برای اندازه گیری کدام ناهنجاری استفاده می‌شود؟(آزمایشگاه)

- الف) اسکولیوز
ب) لوردوز
ج) کایفوز
د) پشت صاف

۱۳. تمرینات L و Y برای اصلاح چه ناهنجاری استفاده می‌شوند؟(کایفوز دکتر رجبی)

- الف) لوردوزیس
ب) پشت صاف
ج) اسکولیوزیس
د) کایفوزیس

۱۴. کدام گزینه مفهوم مکانیسم چرخ دنده‌ای بروگر را توصیف می‌کند؟(جاندا)

- الف) افزایش لوردوز کمری- افزایش کایفوز سینه‌ای و تمایل سر به جلو
ب) کاهش لوردوز کمری- افزایش کایفوز سینه‌ای و تمایل سر به جلو
ج) افزایش سربه جلو- کاهش لوردوز گردنی و کاهش کایفوز سینه ای
د) کاهش کایفوز سینه ای- افزایش لوردوز کمری و کاهش لوردوز گردنی

۱۵. در کدام ناهنجاری باتوجه به شدت عارضه خط شاقول به سمت داخل یا متمایل شده و از روی انگشت شست به سمت داخل عبور می‌کند؟(آزمایشگاه)

- الف) کف پای صاف
ب) زانوی پراتنزی
ج) زانوی ضربدری
د) شست کج

۱۶. در کدام یک از وضعیت‌های بدنی، فشار دیسک بین مهره ای (Intradiscal) بیشترین مقدار است؟(دکتری ۱۴۰۰)

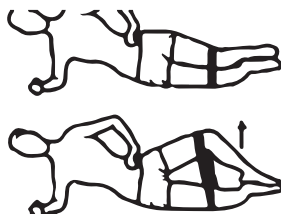
- الف) نشسته بر روی صندلی ب) ایستاده
ج) درازکشیده به پهلو
د) درازکشیده به پشت

۱۷. کدام گزینه به وضعیت بدنی فیزیولوژیک اشاره دارد؟(دکتری ۱۴۰۰)

- الف) لوردوز سینه‌ای
ب) تیلت قدامی لگن
ج) کایفوز گردنی
د) ریتروورژن ران

۱۸. تمرین clam shell (مطابق شکل)، برای اصلاح کدام ناهنجاری موثرتر است؟(دکتری ۱۴۰۰)

- الف) زانوی ضربدری
ب) زانوی پراتنزی
ج) زانوی عقب رفته
د) اسکولیوز



۱۹. کدام مورد در ارتباط با آنتی ورژن افزایش یافته ران صحیح است؟(دکتری ۱۴۰۰)

- الف) آنتی ورژن افزایش یافته در مردان رایج‌تر از زنان است.
ب) این ناهنجاری در اکثر موارد همراه با ژنواوروم رخ می‌دهد.
ج) دامنه چرخش خارجی ران کاهش و چرخش داخلی افزایش می‌یابد.
د) وقتی پاها در امتداد نرمال هستند، کشکک به سمت خارج نگاه می‌کند.

۲۰. ناهنجاری شانه به جلو (Forward shoulder posture) همراه با کدام مورد مشاهده می‌شود. (دکتری ۱۴۰۰)

- الف) تیلت خلفی و چرخش پایینی اسکاپولا
ب) تیلت قدامی و چرخش پایینی اسکاپولا
ج) تیلت خلفی و چرخش بالایی اسکاپولا
د) تیلت قدامی و چرخش بالایی اسکاپولا