

کد گنترل

112

E

نام:

نام خانوادگی:

محل امضا:



112E

صبح جمعه
۱۳۹۶/۱۲/۴

دفترچه شماره (۱)

«اگر دانشگاه اصلاح شود مملکت اصلاح می‌شود.
امام خمینی (ره)»

جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان سنجش آموزش کشور

آزمون ورودی دوره دکتری (نیمه‌تمکن) - سال ۱۳۹۷

رشته تربیت بدنی - آسیب‌شناسی ورزشی (کد ۲۱۱۷)

مدت پاسخگویی: ۱۲۰ دقیقه

تعداد سوال: ۸۰

عنوان مواد امتحانی، تعداد و شماره سوالات

ردیف	مواد امتحانی	تعداد سوال	از شماره	تا شماره
۱	مجموعه دروس تخصصی: آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی - حرکات اصلاحی پیشرفته - آسیب‌شناسی ورزشی پیشرفته	۸۰	۱	۸۰

استفاده از ماشین حساب مجاز نیست.

این آزمون نمره منفی دارد.

حق جاپ، تکثیر و انتشار سوالات به هر روش (الکترونیکی و...)، پس از برگزاری آزمون، برای تمام اشخاص حبس و حقوق تها با معجز این سازمان مجاز می‌باشد و با مخالفین برای عنقرات رفتار می‌شود.

* داوطلب گرامی، عدم درج مشخصات و امضا در مندرجات جدول ذیل، بهمنزله عدم حضور شما در جلسه آزمون است.

اینجانب با شماره داوطلبی در جلسه این آزمون شرکت می‌نمایم.

امضا:

-۱ در صورتی که منحنی توزیع نمرات درس آمادگی جسمانی دختران دانشجو تربیت بدنی دارای چولگی مثبت باشد، کدام مورد درست است؟

(۱) میانه از میانگین و نما بزرگ‌تر است.

(۲) میانگین از میانه و نما بزرگ‌تر است.

(۳) نما از میانگین و میانه بزرگ‌تر است.

(۴) میانگین از میانه بزرگ‌تر ولی از نما کوچک‌تر است.

-۲ در صورتی که ضریب تعیین یا تشخیص بین دو نیمه آزمون یادگیری حرکتی دانشجویان کلاس ۴۰ نفری ۶۴ درصد باشد، پایابی بین دو نیمه آزمون کدام است؟

۰/۷۴ (۱)

۰/۷۸ (۲)

۰/۸۴ (۳)

۰/۸۸ (۴)

-۳ در صورتی که میانگین رکورد مسابقات وزنه برداری ۱۳۵ کیلوگرم باشد، انحراف استاندارد رکوردهای مسابقات وزنه برداری باید چقدر باشد تا ورزشکاری با بالا بردن وزنه ۱۳۰ کیلوگرمی دارای نمره $T = 30$ گردد؟

۱/۵ (۱)

۲/۵ (۲)

۵ (۳)

۶ (۴)

-۴ اگر قدرت بالاتنه فرد ۳۰، میانگین داده‌ها ۲۰ و واریانس ۲۵ باشد، نمره T فرد کدام است؟

۷۰ (۱)

۵۰ (۲)

۳۰ (۳)

۲۰ (۴)

-۵ در جدول رو به رو، رتبه درصدی رکورد ۲۴، برابر با چند درصد است؟

۲۲/۵ (۱)

۳۷/۵ (۲)

۴۷/۵ (۳)

۵۲/۵ (۴)

x	f
۳۲-۳۶	۴
۲۷-۳۱	۴
۲۲-۲۶	۵
۱۷-۲۱	۴
۱۲-۱۶	۳

- | | |
|----|--|
| ۶ | داده‌های ارزشیابی کیفیت تدریس مربوط به پایان نیمسال تحصیلی براساس ویژگی‌های کدام‌یک از مقیاس‌های اندازه‌گیری است؟ |
| | (۱) اسمی
(۲) ترتیبی
(۳) نسبی
(۴) فاصله‌ای |
| ۷ | برای قضاوت در مورد عملکرد متقاضیان استخدام معلمان ورزش و انتخاب آن‌ها بهتر است از کدام نوع ارزشیابی استفاده شود؟ |
| | (۱) ملاکی و هنجاری
(۲) هنجاری
(۳) اختیاری
(۴) مهارت حرکتی |
| ۸ | آزمون پله هاروارد کدام‌یک از ویژگی‌ها را اندازه‌گیری می‌کند؟ |
| | (۱) استقامت قلبی - تنفسی
(۲) قدرت انفجاری
(۳) توان متوسط
(۴) استقامت عمومی |
| ۹ | ورزشکار ۷۰ کیلوگرمی وزنه معادل وزن خود را حداکثر ۱۵ بار اسکات انجام داده است؛ در این صورت قدرت نسبی او کدام است؟ |
| | (۱) ۱/۱۵
(۲) ۱/۳۰
(۳) ۱/۲۰
(۴) ۱/۲۵ |
| ۱۰ | هنگام قضاوت درمورد سطح مهارت ورزشکاران شیرجه و اسکیت بالاترین مقیاس قابل استفاده کدام است؟ |
| | (۱) اسمی
(۲) ترتیبی
(۳) فاصله‌ای
(۴) نسبی |
| ۱۱ | «یک گروه شش نفره دارای میانگین وزن ۹۵ کیلوگرم، پس از دو هفته تمرین هوازی نصف این افراد ۵ کیلوگرم کاهش وزن و نصف دیگر یک کیلوگرم افزایش وزن پیدا کرده‌ند.» میانگین وزن این گروه پس از دو هفته چقدر شده است؟ |
| | (۱) ۹۰
(۲) ۹۱
(۳) ۹۲/۵
(۴) ۹۳ |
| ۱۲ | اگر در یک جدول توزیع فراوانی بالاترین نمره ۱۶ باشد، در این صورت نقطه درصدی ۱۰۰ کدام است؟ |
| | (۱) ۱۶/۵
(۲) ۱۵/۵
(۳) ۱۶
(۴) احتیاج به اطلاعات بیشتری است. |
| ۱۳ | اگر شش تنیس باز بخواهند به صورت دوره‌ای مسابقه دهند، چه تعداد مسابقه باید انجام شود؟ |
| | (۱) ۱۵
(۲) ۲۱
(۳) ۳۰
(۴) ۴۲ |

- ۱۴ در جدول زیر، نمرات و فراوانی ۹ نفر از دانشآموزان در دراز و نشست به دست آمده است. میانگین این نمرات کدام مورد است؟

نمرات	فراوانی
۸	۱
۳	۲
۴	۳
۲	۲
۶	۱

۴/۶ (۱)
۹ (۲)
۷/۲ (۳)
۴ (۴)

x	f
۱۵	۲
۱۴	۳
۱۳	۵
۱۲	۷
۱۱	۲
۱۰	۱

- ۱۵ در جدول رو به رو، میانه اعداد برابر با کدام مورد است؟

۱۳/۵ (۱)
۱۳ (۲)
۱۲/۵ (۳)
۱۲ (۴)

- ۱۶ انحراف چارکی اعداد صفر تا ۲۰۰ چقدر است؟

۲۵ (۱)
۵۰ (۲)
۷۵ (۳)
۱۰۰ (۴)

- ۱۷ شناگری که در مسابقه ۱۰۰ متر پروانه رکورد ۱۲۸ ثانیه را ثبت کرده باشد، در صورتی که میانگین رکوردهای این مسابقه ۱۲۲ ثانیه بوده و انحراف استاندارد ۳ باشد، وی حدوداً از چند درصد کل شناگران وضعیت بهتری دارد؟

۲ (۱)
۳۴ (۲)
۴۸ (۳)
۹۸ (۴)

- ۱۸ در جدول زیر که مربوط به طبقه‌بندی رکورد یک مهارت ۲۰ نفر از دانشجویان است، نقطه ۷۵ درصدی کدام است؟

x	f	cf
۵۳-۶۰	۳	۲۰
۴۵-۵۲	۲	۱۷
۳۷-۴۴	۶	۱۵
۲۹-۳۶	۴	۹
۲۱-۲۸	۱	۵
۱۳-۲۰	۴	۴

۴۳/۷ (۱)
۴۵/۲۶ (۲)
۴۴/۵ (۳)
۵۵/۱۶ (۴)

- ۱۹- اگر در اولین سؤال امتحان یادگیری حرکتی در یک کلاس ۴۰ نفری، تعداد پاسخ‌های غلط گروه ۲۰ نفری بالا و تعداد پاسخ‌های صحیح گروه ۲۰ نفری پایین ۱۳ باشد، ضریب دشواری این سؤال چند درصد است؟
- (۱) ۴۵
(۲) ۵۵
(۳) ۶۵
(۴) ۷۰
- ۲۰- در یک کلاس ۳۰ نفری که به دو نیمه قوی و ضعیف تقسیم شده‌اند، اگر به آخرین سؤال درس آمار ۱۲ نفر از گروه قوی پاسخ صحیح داده باشند و ۹ نفر از گروه ضعیف به همان سؤال پاسخ غلط داده باشند، ضریب تمیز این سؤال چند درصد خواهد بود؟
- (۱) ۲۰
(۲) ۴۰
(۳) ۴۵
(۴) ۷۰
- ۲۱- بازیکن فوتبالی از سابقه کمردرد و استربین مکرر هم‌سترنگ شکایت دارد، چنانچه در ارزیابی اسکات بالای سر این ورزشکار از نمای جانبی افزایش قوس کمری مشاهده شود، در اولین مرحله بازتوانی کدام‌یک از تمرینات برای وی تجویز می‌شود؟
- (۱) مهار عضلات سوثر
(۲) مهار عضله سرینی بزرگ
(۳) مهار عضله سرینی بزرگ
- ۲۲- کدام‌یک، جزء موارد تمرین اصلاحی در بیماران مبتلا به اسکولیوزیس عملکردی است؟
- (۱) تقویت فلکسورهای ران
(۲) کشن اکستنسورهای پشتی ستون فقرات
(۳) تمرینات ثبات مرکزی ستون فقرات
- ۲۳- در ارتباط با عارضه هایپر لوردوуз کمری کدام مورد درست است؟
- (۱) در این عارضه زاویه خاجی افزایش می‌یابد.
(۲) در این عارضه ضعف عضلات اکستنسور پشت رخ می‌دهد.
(۳) در این عارضه عضلات گلوتنال و شکمی دچار کوتاهی می‌شوند.
(۴) در این عارضه عضلات شکمی و هم‌سترنگ دچار کوتاهی می‌شوند.
- ۲۴- در صورتی که افزایش تون عضله آنتاگونیست یک حرکت، باعث کاهش ظرفیت تولید نیرو و توسط عضله آگونیست همان حرکت شود، چه نوع نقصانی ایجاد می‌شود؟
- (۱) ضعف ناشی از کشن
(۲) ضعف ناشی از سفتی
(۳) ضعف آرتروزنس
- ۲۵- آزمون‌های دیوتا (Diveta) و جول (Jull)، به ترتیب به منظور ارزیابی کدام‌یک، مورد استفاده قرار می‌گیرند؟
- (۱) فاصله کتفها - استقامت عضلات فلکسور سطحی تحتانی گردن
(۲) فاصله کتفها - استقامت عضلات فلکسور عمقی فوقانی گردن
(۳) روتیشن کتف - استقامت عضلات اکستنسور عمقی فوقانی گردن
(۴) روتیشن کتف - استقامت عضلات اکستنسور سطحی تحتانی گردن

- ۲۶- از دیدگاه جاندا، کدام یک از عضلات جزء گروه عضلات فازیک است؟
- (۱) پکتورال‌ها (عضلات سینه‌ای)
 - (۲) تراپزیوس فوقانی (ذوزنقه فوقانی)
 - (۳) سراتوس انتریور (دندانهای قدامی)
 - (۴) لاتیسیموس دَرسی (پشتی بزرگ)
- ۲۷- در کدام یک از فازهای منحنی **Stress-Strain**، پس از حذف کشش (یا اعمال وزن)، بافت در وضعیت طویل شده باقی می‌ماند؟
- (۱) الاستیک
 - (۲) پلاستیک
 - (۳) نقطه شکست
- ۲۸- بهبود عملکرد عضلات چرخش‌دهنده خارجی و ابداقتورهای ران، افزایش انعطاف‌پذیری باند ایلیوتیبیال و بهبود عملکرد عضلات ابداقتور و چرخاننده‌های داخلی تبیبا از اهداف اولیه اصلاح کدام ناهنجاری محسوب می‌شود؟
- (۱) سندروم هایپر اکستشن زانو
 - (۲) سندروم سوبینیشن مج پا
 - (۳) سندروم چرخش تیبیوفمورال با واروس
 - (۴) سندروم چرخش تیبیوفمورال با والگوس
- ۲۹- در تمرین اصلاحی اسکلیوزیس که به علت وجود برآمدگی دندنهای (Rib hump)، کتف دچار بالدارشدنی (winging) می‌باشد، علت عدم توصیه به تقویت ریترکتورهای کتف کدام است؟
- (۱) باعث تشدید اسکلیوزیس می‌شود.
 - (۲) باعث تشدید تابرا بری شانه‌ها می‌شود.
 - (۳) باعث محدودیت ابداقشن و چرخش فوقانی کتف می‌شود.
 - (۴) باعث محدودیت اداکشن و چرخش فوقانی کتف می‌شود.
- ۳۰- کدام گروه از عضلات، تشکیل زیرسیستم جانبی (The lateral subsystem) را در سیستم‌های عضلانی سراسری می‌دهد؟
- (۱) کشنده پهن‌نیام، نزدیک‌کننده‌های ران، مربع کمری، سرینی میانی
 - (۲) مربع کمری، مایل داخلی و خارجی، باند ایلیوتیبیال، کشنده پهن‌نیام
 - (۳) کشنده پهن‌نیام، مربع کمری، سرینی بزرگ و میانی، چرخاننده‌های خارجی ران
 - (۴) مایل داخلی و خارجی، نزدیک‌کننده‌های ران، چرخاننده‌های خارجی ران، کشنده پهن‌نیام
- ۳۱- با در نظر گرفتن کلیه شرایط (روایی، پایایی، سهولت اجرا، قیمت)، بهترین وسیله اندازه‌گیری زاویه ستون فقرات پشتی و کمری (کایفوز و لوردوز) کدام است؟
- (۱) اسپینال ماوس
 - (۲) خط‌کش منعطف
 - (۳) کایفومتر
- ۳۲- کدام یک درباره **Sick Scapula** درست است؟
- (۱) کتف پایین رفته، دور شده و چرخش به سمت بالا دارد.
 - (۲) کوتاهی عضلات دندانهای قدامی و رومبوئیدها دیده می‌شود.
 - (۳) برآمدگی لبه داخلی تھانی کتف به همراه درد ناحیه غرابی مشاهده می‌شود.
 - (۴) در ورزشکارانی که حرکات بالای سر تکراری انجام می‌دهند، کمتر دیده می‌شود.
- ۳۳- کدام مورد از مشخصات عضلات فازیک است؟
- (۱) دو مفصله هستند.
 - (۲) تمایل به کوتاه شدن دارند.
 - (۳) رفلکس‌های فلکسوری دارند.
 - (۴) براحتی دچار آتروفی می‌شوند.

- ۳۴- ورزشکار ۲۵ ساله‌ای دارای درد در ناحیه لگن است، بررسی‌ها نشان می‌دهد در هنگام ایستادن ASIS و PSIS سمت راست این ورزشکار بالاتر از حد نرمال است؛ در این صورت احتمال بروز کدام عارضه در وی بیشتر است؟
 ۱) سرخوردن لگن راست به سمت بالا (up slip) ۲) سرخوردن لگن چپ به سمت بالا (up slip)
 ۳) کوتاهی واقعی پای راست ۴) تیلت قدامی لگن راست
- ۳۵- در کایفوز شوئمن، انحنای پشتی با فلکشن و اکستنشن تنه چه تغییری می‌کند؟
 ۱) در هر دو حالت افزایش می‌یابد.
 ۲) در هر دو حالت ثابت است.
 ۳) در فلکشن تغییری نمی‌کند ولی در اکستنشن افزایش می‌یابد.
 ۴) در اکستنشن تغییری نمی‌کند ولی در فلکشن افزایش می‌یابد.
- ۳۶- مجموعه بافت‌های نرم «عضلات راست‌گننده ستون فقرات، نیام سینه‌ای - کمری، لیگامنت خاجی، نشیمنگاهی، عضله دوسر رانی و عضله نازک‌نی طوبیل» را در کدام‌یک از زیرسیستم‌های حرکتی می‌توان مشاهده کرد؟
 ۱) زیرسیستم مایل خلفی (POS) ۲) زیرسیستم طولی عمقی (DLS)
 ۳) زیرسیستم مایل داخلی (AOS) ۴) زیرسیستم جانبی (LS)
- ۳۷- در تاهنجاری سر به جلو (FHP)، کدام‌یک از گروه‌های عضلانی بیشترین میزان فعالیت را دارند؟
 ۱) اکستنسورهای عمقی فوقانی گردن ۲) اکستنسورهای عمقی تحتانی گردن
 ۳) فلکسورهای عمقی فوقانی گردن ۴) فلکسورهای عمقی تحتانی گردن
- ۳۸- کدام‌یک درباره کودکی که دارای «آنٹی‌ورزن» افزایش یافته ران می‌باشد، درست است؟
 ۱) در هنگام ایستاده زانوها حالت والگوس به خود می‌گیرند.
 ۲) این کودک با پنجه‌های رو به خارج (Toed out) راه می‌رود.
 ۳) در هنگام ایستاده با زانوهای صاف، کشک‌ها به سمت خارج می‌چرخدند.
 ۴) در این کودک دامنه چرخش خارجی ران محدود و چرخش داخلی افزایش می‌یابد.
 از ابزار ویریشن معمولاً برای کدام هدف استفاده می‌شود؟
- ۳۹-
 ۱) درمان التهاب ۲) رهاسازی مایوفاشیال
 ۳) افزایش طول عضله ۴) فعال‌سازی و انسجام
- ۴۰- کدام دیدگاه در حرکات اصلاحی قابل به مرحل انسجام، فعال‌سازی، افزایش طول و مهار جهت اصلاح است؟
 ۱) دیدگاه سندروم نقص حرکتی (Movement Impairment Syndrome)
 (Hodge approach)
 (Janda approach)
 (NASM)
 ۲) دیدگاه کنترل حرکتی هاجز (Hodge approach)
 (Janda approach)
 ۳) دیدگاه نسم (NASM)
 ۴) دیدگاه نسم (NASM)
- ۴۱- کدام مورد از اجزای «سندروم انحراف پرونیشن» در اندام تحتانی است؟
 ۱) صافی کف پا، چرخش داخلی تیبیا، والگوس زانو، خم شدن زانو
 ۲) صافی کف پا، چرخش داخلی تیبیا، والگوس زانو، خم شدن زانو
 ۳) صافی کف پا، چرخش خارجی تیبیا، والگوس زانو، باز شدن بیش از حد زانو
 ۴) صافی کف پا، چرخش خارجی تیبیا، والگوس زانو، باز شدن بیش از حد زانو

۴۲- طبق نظر دکتر سهرمن (Sahrman) کلید پیشگیری یا درمان دردهای عضلاتی - اسکلتی کدام است؟

(۱) کشش عضلات سفت (Tight)

(۲) تقویت عضلات ضعیف و مهار شده (Inhibited muscles)

(۳) انجام حرکات اصلاحی بهصورت روزانه در سگمنت دارای مشکل

(۴) حفظ یا برگرداندن حرکت دقیق (Precise movement) به سگمنت دارای مشکل

۴۳- کدامیک در مورد ناهنجاری وضعیتی پشت تابدار (Sway back) درست است؟

(۱) مهم‌ترین مشخصه این وضعیت بدنی این است که لگن به سمت جلو جایه‌جا (شیفت) می‌شود.

(۲) این وضعیت بدنی در اغلب موارد همراه با تیلت (چرخش) قدمای لگن همراه است.

(۳) در این وضعیت بدنی عوامل معمولاً فرد مبتلا با زانوی کمی خم می‌ایستد.

(۴) در این وضعیت بدنی مج پا به سوپینیشن می‌رود.

۴۴- «مشاهده کفش ورزشکاری نشان از سقوط (خوردگی) کف کفش راست در سمت داخل و کف کفش چپ در سمت خارج دارد.» کدام مورد درخصوص حرکات جبرانی ایجاد شده در مج پای وی درست است؟

(۱) پرونیشن مج پای راست، پرونیشن مج پای چپ

(۲) سوپینیشن مج پای راست، پرونیشن مج پای چپ

(۳) پرونیشن مج پای راست، سوپینیشن مج پای چپ

(۴) سوپینیشن مج پای راست، سوپینیشن مج پای چپ

۴۵- از دیدگاه جاندا، کدام عضله بیشتر در معرض «مهار و ضعف» قرار می‌گیرد؟

(۱) ابداقتورهای ران

(۲) سولنوس

(۳) عضلات پکتورالیس

(۴) همستربنگها

۴۶- یکی از روش‌های ارزیابی موقعیت قرارگیری کتف، آزمون لنی (Lennie test) می‌باشد، در این آزمون فاصله کدام سه نقطه از ستون فقرات تا کتف اندازه‌گیری می‌شود؟

$T_8 - T_5 - T_2$ (۱)

$T_8 - T_4 - T_2$ (۲)

$T_{12} - T_6 - T_3$ (۳)

$T_9 - T_6 - T_3$ (۴)

۴۷- رویکردهای تمرینی SEAS و Schroth، به ترتیب برای اصلاح کدام ناهنجاری‌ها مورداستفاده قرار می‌گیرند؟

(۱) اسکولیوزیس - هایپرکایفوزیس

(۲) اسکولیوزیس - هایپرلوردوزیس

(۳) هایپرکایفوزیس - اسکولیوزیس

۴۸- در روش OWAS جهت ثبت وضعیت بدن، کد چهار رقمی، معرف کدام است؟

(۱) وضعیت سر، تنہ، لگن و تعادل

(۲) وضعیت تنہ، بازوها، پاها و اعمال نیرو

(۳) وضعیت لگن، اعمال نیرو، تعادل، سطح اتکا

(۴) وضعیت دست‌ها، ستون فقرات، لگن و سطح اتکا

۴۹- هدف از انجام آزمون ماتیاس که با استفاده از دستگاه اسپاینال ماوس نیز انجام می‌شود، کدام است؟

(۱) اندازه‌گیری اسکولیوزیس

(۲) شناسایی ضعف عملکردی عضلات بازو

(۳) شناسایی ضعف عملکردی عضلات پشت

(۴) اندازه‌گیری دامنه حرکتی خم ش رو به جلو ستون مهره‌ها

- ۵۰- از فرد میان سالی خواسته می‌شود به حالت طاق باز دراز بکشد و سپس سرش را بالا بیاورد و به پایه ایش نگاه کند؛ در این حرکت چانه فرد به سمت جلو می‌آید (**Chin Poking**) و مهره‌های فوقانی گردن در حالت هایپراکستنشن قرار می‌گیرد، در این صورت کدام عضله دارای فعالیت بیش از اندازه است؟
- (۱) اکستنسورهای عمقی گردن
 - (۲) اکستنسورهای سطحی گردن
 - (۳) جناغی - چنبری - پستانی
 - (۴) فلکسورهای عمقی گردن
- ۵۱- کدام آزمون، برای تشخیص آسیب‌های منیسک مناسب است؟
- (۱) توماس
 - (۲) ابر
 - (۳) لاجمن
 - (۴) مکموری
- ۵۲- کدام عضلات بیشتر در معرض پارگی ناشی از کشش غیرعادی (بیش از حد) در ورزش قرار دارند؟
- (۱) همسترینگ - نعلی
 - (۲) دوقلو - همسترینگ
 - (۳) سرینی بزرگ - همسترینگ
 - (۴) درشت‌نئی قدمی - چهارسر رانی
- ۵۳- اگر در بررسی زمان‌بندی علامت آسیب، ورزشکار مصدوم به وجود درد و سفتی در اول صبح و کاهش آن همزمان با شروع فعالیت در مفصل اشاره داشت، احتمال کدام نوع آسیب بیشتر است؟
- (۱) التهاب مزمن
 - (۲) التهاب حاد
 - (۳) چسبندگی مفصلی
 - (۴) بی ثباتی عملکردی مفصل
- ۵۴- اصلی ترین شیوه درمانی در مواجهه با آسیب‌های استفاده بیش از حد (**Overuse**) برای ورزشکاران کدام است؟
- (۱) بی حرکتی بافت آسیب دیده
 - (۲) استفاده از اصل POLICE
 - (۳) حذف عامل ایجاد‌کننده آسیب
 - (۴) استفاده از اصل PRICE
- ۵۵- کدام دسته از تمرینات در برنامه پیشگیری از آسیب جامع فیفا (+11) کمتر مورد توجه قرار گرفته است؟
- (۱) پلیومتریک
 - (۲) تعادلی
 - (۳) قدرتی
 - (۴) کششی
- ۵۶- «ورزشکار جوانی که سه هفته پیش دچار اسپرین خارجی درجه ۲ مج با شده است، در حال تمرین روی تخته تعادل، ناگهان به سمت عقب نوسان می‌کند»؛ در این صورت کدام عضلات زودتر منقبض می‌شوند؟
- (۱) پارا اسپاینال
 - (۲) چهارسر ران
 - (۳) شکمی
 - (۴) همسترینگ
- ۵۷- کدام مورد درخصوص تندینوزیس و تندونیت درست است؟
- (۱) در تندونیت احتمال ترمیم بافت ضعیفتر از تندینوزیس است.
 - (۲) احتمال نیاز به جراحی در تندونیت بیشتر از تندینوزیس است.
 - (۳) در تندونیت عروق خونی جدید به میزان بیشتری نسبت به تندینوزیس وجود دارد.
 - (۴) در تندینوزیس سلول‌های التهابی بسیار کم شده یا غایب هستند ولی در تندونیت سلول‌های التهابی جهت ترمیم وجود دارند.
- ۵۸- کدام یک درمورد «عوامل خطرساز پرکاری تاندون» در ورزشکاران درست است؟
- (۱) افزایش دامنه حرکتی دورسی فلکشن مج با افزایش آسیب‌های تاندون پتلار همراه است.
 - (۲) پرکاری عضلات سینیریست یک عضله می‌تواند باعث تاندونیت مزمن آن عضله شود.
 - (۳) بین شاخص توده بدنه بالاتر از نرمال و آسیب‌های تاندونی، ارتباط قوی وجود دارد.
 - (۴) با افزایش سن، عرض تاندون کاهش بافته و کیفیت آن بهبود می‌یابد.
- ۵۹- کدام آسیب به دلیل اضافه‌بار در آرنج و پرتاپ‌های مکرر در ورزشکاران نبالغ رخ می‌دهد؟
- (۱) آرنج تنیس باز
 - (۲) آرنج لیتل لیگ
 - (۳) التهاب کیسه زلای
 - (۴) سندروم پرونیتور
- ۶۰- در کدام آسیب ورزشی درد در طی حرکات باز شدن مج دست و سوینینیشن ساعد احساس می‌شود؟
- (۱) عارضه آرنج تنیس باز
 - (۲) سندروم پروناتور ترس
 - (۳) عارضه آرنج گلف بازان
 - (۴) سندروم تونل کاربال

- ۶۱- در برنامه بهبود آسیب‌های ورزشی، کدام مورد از جمله مزیت‌های تمرینات زنجیره حرکتی بسته در اندام تحتانی محسوب می‌شود؟
- (۱) افزایش نیروهای فشاری مفصلی
 - (۲) افزایش نیروهای برشی
 - (۳) افزایش تمرکز بر حرکت در یک مفصل خاص
 - (۴) افزایش نیروهای جداگانه مفصلی
- ۶۲- کدام مورد جزء ریسک فاکتورهای بیرونی (خارجی) آسیب عضله همسترینگ است؟
- (۱) عدم تعادل بین قدرت عضله همسترینگ و کوادریسپس
 - (۲) کاهش انعطاف پذیری عضله همسترینگ
 - (۳) کاهش قدرت عضله همسترینگ
 - (۴) خستگی عضلانی در عضله همسترینگ
- ۶۳- در ورزشکاران مهم ترین راه درمان اسپرین‌های مژمن راجعه (recurrent) مج با کدام است؟
- (۱) انجام تمرینات تعادلی و هماهنگی
 - (۲) انجام تمرینات قدرتی عضلات پلاتارفلکسور
 - (۳) انجام تمرینات کششی عضلات پرونال (نازک‌نی)
 - (۴) بی حرکتی مج با به مدت ۳ هفته
- ۶۴- کدام یک از آسیب‌ها بیشتر در اسکیت‌بازان جوان به وجود می‌آید؟
- (۱) شکستگی گردن فمور
 - (۲) شکستگی تروکانتر بزرگ فمور
 - (۳) شکستگی قسمت فوقانی تنہ فمور
 - (۴) شکستگی تروکانتر کوچک فمور
- ۶۵- کدام مورد مربوط به عوامل عملکردی (Functional) در ایجاد بی ثباتی مژمن مج پا است؟
- (۱) شلی مفصل
 - (۲) تغییرات دژنراتیو
 - (۳) تحریک‌شدگی سینوبال
 - (۴) ناکارآمدی کنترل نوروماسکولار
- ۶۶- کدام یک از حرکات در فوتیال با احتمال بیشتری می‌تواند منجر به آسیب منیسک‌ها شوند؟
- (۱) تکل از پشت و ضربه به ساق
 - (۲) ضربه حریف از جلو به ران
 - (۳) فرود همراه با چرخش تنہ روی زانو
 - (۴) ضربه حریف از جلو به ساق
- ۶۷- کدام آزمون جهت اندازه‌گیری تعادل پویا استفاده می‌شود؟
- (۱) اسکات یکپا
 - (۲) ستاره (SEBT)
 - (۳) پلانک
 - (۴) سیستم نمرده‌هی خطای فرود (LESS)
- ۶۸- کدام مورد جزء عوامل ایجاد‌کننده الگوهای خطرنک در زنان ورزشکار، هنگام انجام حرکات معمول زانو است؟
- (۱) وجود تفاوت معنی دار بین طرف مسلط و غیرمسلط بدن در حداکثر زاویه واروس زانو در زنان
 - (۲) وجود حداقل گشتاور طبیعی عضلات کوادریسپس به صورت دو طرفه در زنان
 - (۳) وجود گشتاور نسبتاً کمتر در عضلات فلکسور زانو در هنگام فرود در زنان
 - (۴) افزایش حرکت ران در صفحه ساجیتال هنگام فرود در زنان
- ۶۹- دو مکانیسم اصلی آسیب رباط صلیبی قدامی (ACL) در ورزش‌های تیمی کدام است؟
- (۱) فرود تک‌پا - مانورهای برشی
 - (۲) فرود تک‌پا - ضربات مستقیم به جلوی زانو
 - (۳) مانورهای برشی - ضربات مستقیم به خارج زانو
 - (۴) ضربات مستقیم به جلوی زانو - ضربات مستقیم به خارج زانو

- ۷۰ در کدام یک از مراحل دویدن در دو سرعت عضله هم‌سترنگ بیشتر دچار آسیب می‌شود و کدام بخش از این عضله بیشتر مستعد بروز آسیب است؟
- (۱) جدا شدن پنجه پا، سر دراز عضله دوسر رانی
 - (۲) فاز نوسان، سر دراز عضله دوسر رانی
 - (۳) جدا شدن پنجه پا، عضله نیم‌وتری
 - (۴) فاز نوسان، عضله نیم‌وتری
- ۷۱ کدام عضله با ایجاد لغزش (گلاید) تحانی سر استخوان هومرووس (بازو) حین انعام پرتاب از بالای سر (Overhead) از سندروم گیرافتادگی (Impingement) جلوگیری می‌کند؟
- (۱) اینفرالسپیناتوس
 - (۲) ترس مینور
 - (۳) ساپراسکاپولاريس
 - (۴) سوبرالسپیناتوس
- ۷۲ در اجرای آزمون پرشی تاک (Tuck Jump test) جهت غربال‌گری عصبی عضلانی آسیب‌های زانو، وجود دو نقص «الف» موازی نبودن ران‌ها در نقطه اوج پرش و فرود «ب» فرود با صدای زیاد پاها، هر کدام به ترتیب بیانگر کدام نقص است؟
- (۱) غلبه لیگامانی - غلبه پا
 - (۲) غلبه پا - غلبه کوادریسپس
 - (۳) غلبه پا - غلبه لیگامانی
 - (۴) غلبه کوادریسپس - غلبه پا
- ۷۳ «بررسی تکنیک فرود از پوش در بازیکنان والیبالیست نشان داده که در هنگام فرود زاویه فلکشن زانو در بازیکنان زن کمتر از بازیکنان مرد است.» این پدیده چه نام دارد و خطر کدام آسیب در زنان را افزایش می‌دهد؟
- (۱) غلبه چهارسر - آسیب ACL
 - (۲) غلبه پای غالب - آسیب ACL
 - (۳) غلبه لیگامنت - آسیب PCL
 - (۴) غلبه پای غالب - آسیب MCL
- ۷۴ در بورسیت تروکانتریک در دونده‌ها، معمولاً بورس در زیر کدام عضله تحت فشار قرار می‌گیرد؟
- (۱) پیریفورمیس
 - (۲) گلوتئوس مدیوس
 - (۳) گلوتئوس ماقزیموس
 - (۴) گلوتئوس مینیموس
- ۷۵ کدام عبارت درمورد جابه‌جایی همزمان (Concurrent shift) درست است؟
- (۱) مدنظر قرار دادن استراحت و تغییرپذیری انقباض در حرکات سریع
 - (۲) اجرای انقباض در عضله‌ای خاص با توالی تغییر از حرکات آستانه بالا به پایین
 - (۳) در حین اجرای یک حرکت، اول انقباض کانسنتریک و سپس در مرحله بعد انقباض اکسنتریک در عضله اتفاق بیفتند.
 - (۴) حین اجرای یک حرکت، عضله از یک سر دارای انقباض کانسنتریک و از سر دیگر دارای انقباض اکسنتریک به صورت همزمان باشد.
- ۷۶ خطر بروز آسیب غیربرخورده لیگامان ACL در کدام مرحله از سیکل قاعده‌گی بیشتر است؟
- (۱) تخمک گذاری
 - (۲) لوتمال
 - (۳) فولیکولار ابتدایی
 - (۴) فولیکولار پرآنترال
- ۷۷ شکستگی کولس (Colles Fracture) به ترتیب در کدام استخوان هنگام افتادن با دست کشیده به سمت خارج (FOOSH) اتفاق می‌افتد و قطعه جدا شده به کدام سمت جابه‌جا می‌شود؟
- (۱) استخوان زند اعلی (رادیوس) - به سمت جلو (کف دست)
 - (۲) استخوان زند اعلی (رادیوس) - به سمت عقب (پشت دست)
 - (۳) استخوان زند اسفل (اولنا) - به سمت جلو (کف دست)
 - (۴) استخوان زند اسفل (اولنا) - به سمت عقب (پشت دست)

-۷۸- آزمون‌های Ludinton و Yergason به ترتیب از راست به چپ به چه منظور استفاده می‌شوند؟

- (۱) پارگی پکتورالیس مازور - تاندونیت روتاتور کاف
 - (۲) تاندونیت بایسیپیتال - پارگی سردراز بایسیپس
 - (۳) پارگی سردراز بایسیپس - پارگی پکتورالیس مازور
 - (۴) پارگی سردراز بایسیپس - تاندونیت و نیمه‌دررفته

۷۹- در یک دونده استقامت که مبتلا به سندروم نوار خاصره‌ای - درشت‌نئی است، درد اغلب در کدام بخش زانو احساس می‌شود؟

- ١) خلفي ٢) قدمامي ٣) خارجي ٤) داخلي

-۸۰- زانوی ورزشکاری در حین ورزش به طور ناگهانی به هایپر اکستنشن می‌رود، در این صورت احتمال آسیب کدام‌یک از لیگامنت‌های زانو در وی بیشتر است؟

LCL (f) MCL (r) ACL (s) PCL (t)