

کد کنترل

112

E



نام:

نام خانوادگی:

محل امضا:

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

جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان سنجش آزمون کشور

صبح جمعه
۱۳۹۶/۱۲/۴
دفترچه شماره (۱)

آزمون ورودی دوره دکتری (نیمه‌متمرکز) - سال ۱۳۹۷

رشته تربیت بدنی - آسیب شناسی ورزشی (کد ۲۱۱۷)

تعداد سؤال: ۸۰

مدت پاسخگویی: ۱۲۰ دقیقه

عنوان مواد امتحانی، تعداد و شماره سؤالات

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

این آزمون نمره منفی دارد.

استفاده از ماشین حساب مجاز نیست.

حق چاپه تکثیر و انتشار سؤالات به هر روش (الکترونیکی و...) پس از برگزاری آزمون، برای تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی تنها با مجوز این سازمان مجاز می‌باشد و با متخلفین برابر مقررات رفتار می‌شود.

* داوطلب گرامی، عدم درج مشخصات و امضا در مندرجات جدول ذیل، به منزله 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، پایایی بین دو نیمه آزمون کدام است؟
- (۱) ۰/۷۴
 - (۲) ۰/۷۸
 - (۳) ۰/۸۴
 - (۴) ۰/۸۸
- ۳- در صورتی که میانگین رکورد مسابقات وزنه‌برداری ۱۳۵ کیلوگرم باشد، انحراف استاندارد رکوردهای مسابقات وزنه‌برداری باید چقدر باشد تا ورزشکاری با بالا بردن وزنه ۱۳۰ کیلوگرمی دارای نمره $T = ۳۰$ گردد؟
- (۱) ۱/۵
 - (۲) ۲/۵
 - (۳) ۵
 - (۴) ۶
- ۴- اگر قدرت بالاتنه فرد ۳۰، میانگین داده‌ها ۲۰ و واریانس ۲۵ باشد، نمره T فرد کدام است؟
- (۱) ۷۰
 - (۲) ۵۰
 - (۳) ۳۰
 - (۴) ۲۰
- ۵- در جدول روبه‌رو، 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 کدام یک 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 کدام یک 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 ۱۰ 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 در مورد 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 کردند.» 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 تنیس‌باز 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

نمرات	فراوانی
۸	۱
۳	۲
۴	۳
۲	۲
۶	۱

کدام مورد است؟

(۱) ۴/۶

(۲) ۹

(۳) ۷/۲

(۴) ۴

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

x	f
۱۵	۲
۱۴	۳
۱۳	۵
۱۲	۷
۱۱	۲
۱۰	۱

(۱) ۱۳/۵

(۲) ۱۳

(۳) ۱۲/۵

(۴) ۱۲

۱۶- انحراف چارکی اعداد صفر تا ۲۰۰ چقدر است؟

(۱) ۲۵

(۲) ۵۰

(۳) ۷۵

(۴) ۱۰۰

۱۷- شناسگری 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؟

(۱) ۲

(۲) ۳۴

(۳) ۴۸

(۴) ۹۸

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

(۱) ۴۳/۷

(۲) ۴۵/۲۶

(۳) ۴۴/۵

(۴) ۵۵/۱۶

- ۱۹- اگر در اولین سؤال امتحان یادگیری حرکتی در یک کلاس ۴۰ نفری، تعداد پاسخ‌های غلط گروه ۲۰ نفری بالا ۵ 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 سبب کمردرد و استرین مکرر همسترینگ شکایت دارد، چنانچه در ارزیابی اسکات بالای سر این ورزشکار از نمای جانبی افزایش قوس کمری مشاهده شود، در اولین مرحله باز توانی کدام یک از تمرینات برای وی تجویز می‌شود؟
- (۱) مهار عضلات سوئز
(۲) مهار عضلات همسترینگ
(۳) مهار عضله سرینی بزرگ
(۴) مهار عضلات راست کننده ستون فقرات
- ۲۲- کدام یک، جزء موارد تمرین اصلاحی در بیماران مبتلا به اسکولیوزیس عملکردی است؟
- (۱) تقویت فلکسورهای ران
(۲) کشش اکستنسورهای پشتی ستون فقرات
(۳) تمرینات ثبات مرکزی ستون فقرات
(۴) آزادسازی عناصر کوتاه شده در سمت تحذب
- ۲۳- در ارتباط با عارضه هایپر لوردوز کمری کدام مورد درست است؟
- (۱) در این عارضه زاویه حاجی افزایش می‌یابد.
(۲) در این عارضه ضعف عضلات اکستنسور پشت رخ می‌دهد.
(۳) در این عارضه عضلات گلوئتال و شکمی دچار کوتاهی می‌شوند.
(۴) در این عارضه عضلات شکمی و همسترینگ دچار کوتاهی می‌شوند.
- ۲۴- در صورتی که افزایش تون عضله آنتاگونیست یک حرکت، باعث کاهش ظرفیت تولید نیرو توسط عضله آگونیست همان حرکت شود، چه نوع نقصانی ایجاد می‌شود؟
- (۱) ضعف ناشی از کشش
(۲) ضعف ناشی از سفتی
(۳) ضعف آرتروژنوس
(۴) مهار متقابل
- ۲۵- آزمون‌های دیوتا (Diveta) و جول (Jull) به ترتیب به منظور ارزیابی کدام یک، 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 فایزیک است؟
 (۱) پکتورال‌ها (عضلات سینه‌ای)
 (۲) تراپیزوس فوقانی (ذوزنقه فوقانی)
 (۳) سراتوس انتریور (دندانهای قدامی)
 (۴) لاتیسیموس درسی (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
 (۴) توقف اولیه بافت
- ۲۸- بهبود عملکرد عضلات چرخش دهنده خارجی و ابداکتورهای ران، افزایش انعطاف پذیری باند ایلئوتیبیال و بهبود عملکرد عضلات ابداکتور و چرخاننده‌های داخلی تیبیا از اهداف اولیه اصلاح کدام ناهنجاری محسوب می‌شود؟
 (۱) سندروم هایپر اکستنشن زانو
 (۲) سندروم سوپینیشن مچ پا
 (۳) سندروم چرخش تیبیوفمورال با واروس
 (۴) سندروم چرخش تیبیوفمورال با والگوس
- ۲۹- در تمرین اصلاحی اسکلیوزیس که به علت وجود برآمدگی دنده‌ها (Rib hump)، کتف دچار بالدارشدگی (winging) می‌باشد، علت عدم توصیه به تقویت ریتراکتورهای کتف کدام است؟
 (۱) باعث تشدید اسکلیوزیس می‌شود.
 (۲) باعث تشدید نابرابری شانه‌ها می‌شود.
 (۳) باعث محدودیت ابداکشن 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 ایلئوتیبیال، 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) اسپاینال ماوس
 (۲) خط کش منعطف
 (۳) کایفومتر
 (۴) پوسچر اسکرین
- 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 تحتانی 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 فایزیک است؟
 (۱) دو مفصله هستند.
 (۲) تمایل به کوتاه شدن دارند.
 (۳) رفلکس‌های فلکسوری دارند.
 (۴) به راحتی 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 شوئرمین، 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 راست‌کننده ستون فقرات، نیام سینه‌ای - کمری، لیگامنت خاجی، نشیمنگاهی، عضله دوسر رانی و عضله نازک‌نی طویل» را در کدام یک 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 ناهنجاری سر به جلو (FHP)، کدام یک 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- کدام یک دربارهٔ کودکی که دارای «آنتی‌ورژن» 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، کشکک‌ها به سمت خارج می‌چرخند.
 (۴) در این کودک دامنهٔ چرخش خارجی ران محدود و چرخش داخلی افزایش می‌یابد.
- ۳۹- از ابزار و بربیشن معمولاً برای کدام هدف استفاده می‌شود؟
 (۱) درمان التهاب (۲) رهاسازی مایوفاشیال
 (۳) افزایش طول عضله (۴) فعال‌سازی و انسجام
- ۴۰- کدام دیدگاه در حرکات اصلاحی قایل به مراحل انسجام، فعال‌سازی، افزایش طول و مهار جهت اصلاح است؟
 (۱) دیدگاه سندروم نقص حرکتی (Movement Impairment Syndrome)
 (۲) دیدگاه کنترل حرکتی هاجز (Hodge approach)
 (۳) دیدگاه جاندا (Janda approach)
 (۴) دیدگاه نسم (NASM)
- ۴۱- کدام مورد از اجزای «سندروم انحراف پرونیشن» در اندام تحتانی است؟
 (۱) صافی کف پا، چرخش داخلی تیبیا، واروس 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، واروس زانو، باز شدن بیش از حد زانو

- ۴۲- طبق نظر دکتر سهرمن (Sahrmann) کلید پیشگیری یا درمان دردهای عضلانی - اسکلتی کدام است؟
 (۱) کشش عضلات سفت (Tight)
 (۲) تقویت عضلات ضعیف و مهار شده (Inhibited muscles)
 (۳) انجام حرکات اصلاحی به صورت روزانه در سگمنت دارای مشکل
 (۴) حفظ یا برگرداندن حرکت دقیق (Precise movement) به سگمنت دارای مشکل
- ۴۳- کدام یک در مورد ناهنجاری وضعیتی پشت تابدار (Sway back) درست است؟
 (۱) مهم ترین مشخصه این وضعیت بدنی این است که لگن به سمت جلو جابه جا (شیفت) می شود.
 (۲) این وضعیت بدنی در اغلب موارد همراه با تیلت (چرخش) قدامی لگن همراه است.
 (۳) در این وضعیت بدنی معمولاً فرد مبتلا با زانوی کمی خم می ایستد.
 (۴) در این وضعیت بدنی مچ پا به سوپینیشن می رود.
- ۴۴- «مشاهده کفش ورزشکاری نشان از سقوط (خوردگی) کف کفش راست در سمت داخل و کف کفش چپ در سمت خارج دارد.» کدام مورد در خصوص حرکات جبرانی ایجاد شده در مچ پای وی درست است؟
 (۱) پرونیشن مچ پای راست، پرونیشن مچ پای چپ
 (۲) سوپینیشن مچ پای راست، پرونیشن مچ پای چپ
 (۳) پرونیشن مچ پای راست، سوپینیشن مچ پای چپ
 (۴) سوپینیشن مچ پای راست، سوپینیشن مچ پای چپ
- ۴۵- از دیدگاه جاندا، کدام عضله بیشتر در معرض «مهار و ضعف» قرار می گیرد؟
 (۱) ابداکتورهای ران
 (۲) سولتوس
 (۳) عضلات پکتورالیس
 (۴) همسترینگها
- ۴۶- یکی از روش های ارزیابی موقعیت قرارگیری کتف، آزمون لنی (Lennie test) می باشد، در این آزمون فاصله کدام سه نقطه از ستون فقرات تا کتف اندازه گیری می شود؟
 (۱) $T_8 - T_5 - T_2$
 (۲) $T_8 - T_4 - T_2$
 (۳) $T_{12} - T_6 - T_3$
 (۴) $T_9 - T_6 - T_3$
- ۴۷- رویکردهای تمرینی Schroth و SEAS، به ترتیب برای اصلاح کدام ناهنجاری ها مورد استفاده قرار می گیرند؟
 (۱) اسکولیوزیس - هایپرکایفوزیس
 (۲) اسکولیوزیس - هایپرلوردوزیس
 (۳) اسکولیوزیس - اسکولیوزیس
 (۴) هایپرکایفوزیس - هایپرکایفوزیس
- ۴۸- در روش OWAS جهت ثبت وضعیت بدن، کد چهار رقمی، معرف کدام است؟
 (۱) وضعیت سر، تنه، لگن و تعادل
 (۲) وضعیت تنه، 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 ماتياس که با استفاده از دستگاه اسپاینال ماوس نیز انجام می شود، کدام است؟
 (۱) اندازه گیری اسکولیوزیس
 (۲) شناسایی ضعف عملکردی عضلات بازو
 (۳) شناسایی ضعف عملکردی عضلات پشت
 (۴) اندازه گیری دامنه حرکتی خمش رو به جلو ستون مهرهها

- ۵۰- از فرد میان‌سالی خواسته می‌شود به حالت طاق‌باز دراز بکشد و سپس سرش را بالا بیاورد و به پاهایش 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) آبر
 (۳) لاچمن
 (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) درشت‌ننی قدامی - چهارسر رانی
- ۵۳- اگر در بررسی زمان‌بندی علائم 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) بی‌ثباتی عملکردی مفصل
- ۵۴- اصلی‌ترین شیوه درمانی در مواجهه با آسیب‌های استفاده بیش از حد (Overuse) برای ورزشکاران کدام است؟
 (۱) بی‌حرکتی یافت 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 (۱۱+) کمتر مورد توجه قرار گرفته است؟
 (۱) پلايومتریک
 (۲) تعادلی
 (۳) قدرتی
 (۴) کششی
- ۵۶- «ورزشکار جوانی که سه هفته پیش دچار اسپرین خارجی درجه ۲ مچ پا 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 در خصوص 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 دارند.
 (۴) در تندینوزیس سلول‌های التهابی بسیار کم شده یا غایب هستند ولی در تندونیت سلول‌های التهابی جهت ترمیم وجود دارند.
- ۵۸- کدام یک در مورد «عوامل خطر ساز پرکاری تاندون» در ورزشکاران درست است؟
 (۱) افزایش دامنه حرکتی دورسی فلکشن مچ پا با افزایش آسیب‌های تاندون پتلار همراه است.
 (۲) پرکاری عضلات سینرژیک یک عضله می‌تواند باعث تاندونیت مزمن آن عضله شود.
 (۳) بین شاخص توده بدنی بالاتر از نرمال و آسیب‌های تاندونی، ارتباط قوی وجود دارد.
 (۴) با افزایش سن، عرض تاندون کاهش یافته و کیفیت آن بهبود می‌یابد.
- ۵۹- کدام آسیب به دلیل اضافه بار در آرنج و پرتاب‌های مکرر در ورزشکاران نابالغ رخ می‌دهد؟
 (۱) آرنج تنیس‌باز
 (۲) آرنج لیتل لیگ
 (۳) التهاب کیسه زلالی
 (۴) سندروم پرونیتور
- ۶۰- در کدام آسیب ورزشی درد در طی حرکات باز شدن مچ دست و سوپینیشن ساعد احساس می‌شود؟
 (۱) عارضه آرنج تنیس‌بازان
 (۲) سندروم پروناتورتس
 (۳) سندروم تونل کارپال
 (۴) عارضه آرنج گلف‌بازان

- ۶۱- در برنامه بهبود آسیب‌های ورزشی، کدام مورد از جمله مزیت‌های تمرینات زنجیره حرکتی بسته در اندام تحتانی محسوب می‌شود؟
- (۱) افزایش نیروهای برشی
(۲) افزایش نیروهای فشاری مفصلی
(۳) افزایش تمرکز بر حرکت در یک مفصل خاص
(۴) افزایش نیروهای جداکننده مفصلی
- ۶۲- کدام مورد جزء ریسک فاکتورهای بیرونی (خارجی) آسیب عضله همسترینگ است؟
- (۱) عدم تعادل بین قدرت عضله همسترینگ و کوادریسپس
(۲) کاهش انعطاف‌پذیری عضله همسترینگ
(۳) کاهش قدرت عضله همسترینگ
(۴) خستگی عضلانی در عضله همسترینگ
- ۶۳- در ورزشکاران مهم‌ترین راه درمان اسپرین‌های مزمن راجعه (recurrent) مچ پا کدام است؟
- (۱) انجام تمرینات تعادلی و هماهنگی
(۲) انجام تمرینات قدرتی عضلات پلانترفلکسور
(۳) انجام تمرینات کششی عضلات پرونتال (نازکنشی)
(۴) بی‌حرکتی مچ پا 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 تنه فمور
(۴) شکستگی تروکانتر کوچک فمور
- ۶۵- کدام مورد مربوط به عوامل عملکردی (Functional) در ایجاد بی‌ثباتی مزمن مچ پا است؟
- (۱) شلی مفصل
(۲) تغییرات دژنراتیو
(۳) تحریک‌شدگی سینیوپال
(۴) ناکارآمدی کنترل نوروماسکولار
- ۶۶- کدام یک از حرکات در فوتبال با احتمال بیشتری می‌توانند 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 تنه روی زانو
(۴) ضربه حریف از جلو به ساق
- ۶۷- کدام آزمون جهت اندازه‌گیری تعادل پویا استفاده می‌شود؟
- (۱) اسکات یک پا
(۲) ستاره (SEBT)
(۳) پلانک
(۴) سیستم نمره‌دهی خطای فرود (LESS)
- ۶۸- کدام مورد جزء عوامل ایجادکننده الگوهای خطرناک در زنان ورزشکار، هنگام انجام حرکات معمول زانو است؟
- (۱) وجود تفاوت معنی‌دار 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 بُرشی
(۲) فرود تک‌پا - ضربات مستقیم به جلوی زانو
(۳) مانورهای بُرشی - 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 همسترینگ 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) تحتانی سر استخوان هومروس (بازو) حین انجام پرتاب از بالای سر (Overhead) از سندروم گیرافتادگی (Impingement) جلوگیری می‌کند؟
- (۱) اینفراسپیناتوس
(۲) ترس مینور
(۳) ساب‌اسکاپولاریس
(۴) سوپراسپیناتوس
- 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 پاهای، 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 پرش 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 دوندگان، معمولاً بورس در زیر کدام عضله تحت فشار قرار می‌گیرد؟
- (۱) پیریفورمیس
(۲) گلوئئوس مدیوس
(۳) گلوئئوس ماگزیموس
(۴) گلوئئوس مینیوس
- ۷۵- کدام عبارت در مورد 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 می‌افتد.
(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 غیربرخوردی لیگامان ACL در کدام مرحله از سیکل قاعدگی بیشتر است؟
- (۱) تخمک‌گذاری
(۲) لوتئال
(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 (رادپوس) - به سمت جلو (کف دست)
(۲) استخوان زند اعلی (رادپوس) - 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 **Yergason** و **Ludinton** 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 نیمه دررفتگی بایسیپس

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

(۲) قدامی

(۱) خلفی

(۳) خارجی

(۴) داخلی

۸۰- زانوی ورزشکاری در حین ورزش به‌طور ناگهانی به هاپراکستنشن می‌رود، در این صورت احتمال آسیب کدام یک از لیگامنت‌های زانو در وی بیشتر است؟

(۲) ACL

(۱) PCL

(۳) MCL

(۴) LCL

موسسه تحقیقاتی آرمان