

کد کنترل

111

F

آزمون (نیمه‌متمرکز) ورود به دوره‌های دکتری - سال ۱۴۰۱

دفترچه شماره (۱)

صبح جمعه ۱۴۰۰/۱۲/۶



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

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

رشته علوم ورزشی - آسیب‌شناسی ورزشی
(کد ۲۱۱۷)

جدول مواد امتحانی، تعداد، شماره سؤال‌ها و زمان پاسخ‌گویی

مواد امتحانی	تعداد سؤال	از شماره	تا شماره	زمان پاسخ‌گویی
مجموعه دروس تخصصی: - آمار - سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی - حرکات اصلاحی پیشرفته - آسیب‌شناسی ورزشی پیشرفته	۸۰	۱	۸۰	۱۲۰ دقیقه

استفاده از ماشین حساب مجاز نیست.

این آزمون نمره منفی دارد.

* متقاضی گرامی، وارد نکردن مشخصات و امضا در کادر زیر، به منزله غیبت و حضور نداشتن در جلسه آزمون است.

اینجانب با شماره داوطلبی با آگاهی کامل، یکسان بودن شماره صندلی خود را
با شماره داوطلبی مندرج در بالای کارت ورود به جلسه، بالای پاسخنامه و دفترچه سؤال‌ها، نوع و کد کنترل درج شده
بر روی دفترچه سؤال‌ها و پایین پاسخنامه‌ام را تأیید می‌نمایم.

امضا:

- ۱- آزمون‌های مهارتی «مک پیرسون» در کدام رشته ورزشی کاربرد دارند؟
(۱) بدمینتون (۲) هندبال (۳) فوتبال (۴) بسکتبال
- ۲- فرض‌های آماری را براساس کدام مورد می‌نویسند؟
(۱) آماره جامعه (۲) پارامتر جامعه (۳) آماره نمونه (۴) پارامتر نمونه
- ۳- اگر میانگین گل‌های زده بازیکنان تیم ملوان در فصل ۹۶ برابر با ۲ گل باشد و نصف گل‌زنان این تیم بتوانند در هر فصل، رکورد خود را یک گل بهبود بخشند، میانگین گل زده بازیکنان تیم ملوان در فصل ۹۹ کدام است؟
(۱) ۵
(۲) ۴٫۵
(۳) ۴
(۴) ۳٫۵
- ۴- پس از رکوردگیری دراز نشست در یک کلاس، فرد A در چارک دوم، فرد B در نقطه درصد ۴۸ و فرد C در دهک چهارم قرار گرفت. کدام یک وضعیت بهتری دارد؟
(۱) C (۲) B (۳) A (۴) B و A
- ۵- در یک رکوردگیری نمره T ورزشکار A برابر با ۳۰ شده است، اگر ورزشکار B به اندازه ۲ واحد نمره Z بهتری نسبت به ورزشکار A کسب کرده باشد، اختلاف بین این دو فرد در منحنی طبیعی حدوداً چند درصد است؟
(۱) ۲۸
(۲) ۳۴
(۳) ۴۸
(۴) ۶۸
- ۶- کدام مجموعه از ابزارها، مربوط به سنجش انعطاف‌پذیری عضلانی است؟
(۱) دینامومتر - فلکسومتر - گونیامتر (۲) فلکسومتر - اینتکلینومتر - گونیامتر
(۳) فلکسومتر - زاویه‌سنج - مانومتر (۴) فلکسومتر - اینتکلینومتر - مانومتر
- ۷- اگر دامنه تغییرات بین چارک اول و سوم یک توزیع نرمال برابر با ۱۵ باشد و چارک اول برابر با ۷۱، میانه کدام است؟
(۱) ۲۸
(۲) ۲۱
(۳) ۱۴
(۴) ۷

۸- برای انجام تحقیقی با عنوان «بررسی چالش‌های ورزش ایران در بازی‌های المپیک توکیو» کدام نوع از روش‌های نمونه‌گیری را مناسب‌تر می‌دانید؟

- (۱) هدفمند (۲) در دسترس (۳) خوشه‌ای (۴) تمام شمار

۹- جدول فراوانی رکوردهای شنای مربوط به ۲۰ شناگر به صورت جدول زیر ترسیم شده است. شناگری با رکورد ۲۰ ثانیه از چند درصد شناگران عملکرد بهتری از خود نشان داده است؟

فراوانی مطلق	طبقات
۳	۴۱-۴۵
۷	۳۶-۴۰
۵	۳۱-۳۵
۲	۲۶-۳۰
۳	۲۰-۲۵

(۱) ۲۰

(۲) ۲۵

(۳) ۵۰

(۴) ۷۵

۱۰- میانگین هندسی چهار عدد ۴ و ۲ و ۲ و ۱، کدام است؟

(۱) $\sqrt[4]{4}$

(۲) ۴

(۳) $\sqrt[4]{9}$

(۴) ۲

۱۱- ضریب تغییرات یک فاکتور آماری جسمانی در گروه بانوان برابر ۸ می‌باشد. اگر هر یک از داده‌ها را ۲ برابر کنیم، ضریب تغییرات داده‌های جدید کدام است؟

(۱) ۱۶

(۲) ۸

(۳) ۴

(۴) ۲

۱۲- مقدار ثابتی را به تک‌تک نمره‌های درس فوتبال تخصصی دانشجویان اضافه کرده‌ایم. میانگین، میانه و انحراف متوسط جدید به ترتیب چه تغییری می‌کنند؟

(۱) جمع با عدد ثابت - جمع با عدد ثابت - جمع با عدد ثابت

(۲) جمع با عدد ثابت - جمع با عدد ثابت - بدون تغییر

(۳) جمع با عدد ثابت - بدون تغییر - جمع با عدد ثابت

(۴) بدون تغییر - جمع با عدد ثابت - بدون تغییر

۱۳- در یک منحنی با کجی مثبت، اگر نما ۱۲ و میانه ۱۶ باشد، میانگین کدام است؟

(۱) ۱۰

(۲) ۱۳

(۳) ۱۵

(۴) ۱۸

۱۴- در مدل رگرسیون $\hat{Y} = 5 + X_1 - 2X_2$ به ازای یک واحد افزایش در مقدار متغیر X_2 به شرط ثابت ماندن مقدار X_1 ، مقدار \hat{Y} کدام است؟

(۱) ۲ واحد کاهش می‌یابد.

(۲) ۳ واحد افزایش می‌یابد.

(۳) ۲ واحد کاهش می‌یابد.

(۴) ۳ واحد افزایش می‌یابد.

۱۵- در رکوردگیری از ۱۰۰ بازیکن، ۲۰ نفر وسط، رکوردهای کاملاً مشابه کسب کرده‌اند رتبه این ۲۰ نفر کدام است؟

(۱) ۴۱

(۲) ۵۰

(۳) ۵۰/۵

(۴) ۶۰

۱۶- جدول زیر، پراکندگی پاسخ‌های یک سؤال چهار گزینه‌ای در درس حرکت‌شناسی را برای ۱۰۰ دانشجو نشان می‌دهد. اگر گزینه (ب) پاسخ درست سؤال باشد، «ضرب دشواری» و «ضرب تمیز» سؤال به ترتیب (از راست به چپ)، کدام است؟

گزینه	الف	ب	ج	د
گروه قوی (۵۰ نفر)	۵	۲۰	۱۵	۱۰
گروه ضعیف (۵۰ نفر)	۱۲	۱۴	۱۲	۱۲

(۱) ۰/۳۴ و ۰/۱۲

(۲) ۰/۳۴ و ۰/۰۶

(۳) ۰/۶۸ و ۰/۰۶

(۴) ۰/۶۸ و ۰/۱۲

۱۷- اگر میانگین رکورد ۱۲ وزنه‌بردار پس از مصرف یک دوره کراتین از ۷۰ کیلوگرم به ۷۲ کیلوگرم افزایش یابد، چند درصد از این وزنه‌برداران یا به‌بود ۸ کیلوگرم از رکورد خود باعث این تغییر در میانگین می‌شوند؟

(۱) ۸

(۲) ۱۶

(۳) ۲۰

(۴) ۲۵

۱۸- ورزشکاری در یک برنامه ۳۰ روزه، در روز اول ۲۵ دقیقه دویده است و هر روز ۳ دقیقه به زمان دویدنش اضافه کرده است. میانگین زمان دویدن وی کدام است؟

(۱) ۵۵/۵

(۲) ۶۵

(۳) ۶۸/۵

(۴) ۷۰

۱۹- حداکثر ضرب دشواری سؤال آخر آزمون سینجش در یک کلاس ۲۰ نفری که تعداد پاسخ‌های صحیح گروه قوی ۲ برابر تعداد پاسخ‌های صحیح گروه ضعیف باشد، کدام است؟

(۱) ۷۵

(۲) ۶۰

(۳) ۴۵

(۴) ۱۵

۲۰- حد میانی طبقه چهارم و پنجم یک جدول فراوانی که دارای ۸ طبقه است به ترتیب ۱۵ و ۱۸ به دست آمده است. حد میانی طبقه اول و آخر این جدول به ترتیب (از راست به چپ)، کدام است؟

(۱) ۶ و ۲۴

(۲) ۶ و ۲۴

(۳) ۶ و ۲۷

۲۱- در آزمون غربالگری حرکت عملکردی (FMS) چند مورد از حرکات آن جهت بررسی ارزیابی وجود «عدم تقارن» در بدن کاربرد دارند؟

۲ (۱)

۳ (۲)

۵ (۳)

۷ (۴)

۲۲- در فوتبالیستی که همسترینگ وی به صورت مکرر دچار استرین می شود، احتمالاً کدام «زیر سیستم» دچار بد عملکردی شده است؟

(۱) مایل قدامی (Anterior oblique subsystem) (۲) مایل خلفی (Posterior oblique subsystem)

(۳) قدامی عمقی (Anterior deep subsystem) (۴) جانبی (Lateral subsystem)

۲۳- «کشش استناسک» قبل از انجام تمرینات اصلاحی، از کدام طریق باعث کاهش نیروی تولید شده توسط عضله می شود؟

(۱) کاهش فعالیت اندام وتری گلزی (GTO)

(۲) کاهش سفتی عضله (Muscle stiffness)

(۳) تحریک پیش سیناپسی (Pre-synaptic excitation)

(۴) افزایش تحریک پذیری دوگانه های عضلانی (Muscle spindles)

۲۴- در تیپ B سندروم متقاطع تحتانی بر اساسی نظر خاندا، کدام ناهنجاری در اندام تحتانی دیده می شود؟

(۱) زانوی عقب رفته (Genu recurvatum) (۲) زانوی خمیده (Genu procurvatum)

(۳) زانوی ضربدری (Genu valgum) (۴) زانوی پرانتری (Genu varum)

۲۵- در کدام رویکرد «حرکات تکراری» و «قرار گرفتن در وضعیت های بدنی طولانی مدت» می تواند باعث بروز اختلالات حرکتی شود؟

Janda's Approach (۲)

Scratch Methods (۱)

Sahrmann Approach (۴)

Lederman Methods (۳)

۲۶- در اندازه گیری کایفوز سینه ای یک گروه ۲۰ نفره به وسیله خط کش منعطف، مشخص شده است که مقادیر به دست آمده از خط کش منعطف نسبت به مقادیر حاصل از اندازه گیری زاویه کوب در عکس رادیولوژی (به عنوان استاندارد طلایی) به طور میانگین درجات بسیار کمتری را نشان می دهد. این مسئله ضعف در کدام یک از خصوصیات خط کش منعطف را منعکس می کند؟

(۱) روایی (۲) پایایی (۳) حساسیت (۴) ویژگی

۲۷- در معاینات پیش از فصل بازیکنان یک تیم هندبال با استفاده از آزمون اسکات بالای سر، حرکت والگوس زانو در یک بازیکن مشاهده می شود. این عارضه ناشی از «تغییر فعالیت» کدام عضله بوده و احتمال خطر کدام آسیب برای این بازیکن افزایش می یابد؟

(۱) کاهش فعالیت عضلات کشنده پهن نیام + سرینی میانی و احتمال افزایش سندروم دره کشکی رانی

(۲) کاهش فعالیت عضلات پهن مایل داخلی + ساقی قدامی و احتمال افزایش استرین همسترینگ

(۳) کاهش فعالیت عضلات دو قلوی خارجی + سرینی میانی و احتمال افزایش استرین چهار سر

(۴) کاهش فعالیت عضلات ساقی قدامی + ساقی خلفی و احتمال افزایش زانوی پرندگان

۲۸- یک متخصص حرکات اصلاحی برای ارزیابی قوس طولی داخلی پای دانش آموزی از روش خط فیس (Feiss line) استفاده می کند. در مرحله اول اندازه گیری فاصله برجستگی استخوان ناوی تا خط فیس ۱۲ میلی متر است. در چه صورت تشخیص این متخصص وجود صافی کف پا در دانش آموز تأیید خواهد کرد؟

- (۱) در حالت تحمل وزن میزان افت برجستگی استخوان ناوی تا سطح زمین بین ۱۰ تا ۱۵ میلی متر باشد.
- (۲) در حالت تحمل وزن میزان افت برجستگی استخوان ناوی تا سطح زمین بین ۱۵ تا ۲۰ میلی متر باشد.
- (۳) در حالت تحمل وزن میزان افت برجستگی استخوان ناوی تا سطح زمین بیشتر از ۲۰ میلی متر باشد.
- (۴) در حالت تحمل وزن میزان افت برجستگی استخوان ناوی تا سطح زمین ۲۰ میلی متر باشد.

۲۹- شکل نشان داده شده زیر چیست و برای اصلاح کدام عارضه استفاده می شود؟



- (۱) بازی اصلاحی - ناهنجاری کایفوزیس
- (۲) حرکت اصلاحی - ناهنجاری کایفوزیس
- (۳) بازی اصلاحی - ناهنجاری اسکولیوزیس
- (۴) حرکت اصلاحی - ناهنجاری اسکولیوزیس

۳۰- کدام عارضه در نتیجه پوکی استخوان بعد از دوران یائسگی در زنان سالمند ایجاد شده و باعث شکستگی چند مهره سینه ای در قسمت قدامی آنها می شود؟

- (۱) گوز پشتی بوفالو (Buffalo hump)
- (۲) گوز پشتی دوجر (Dowager's hump)
- (۳) کایفوز وضعیتی (Postural kyphosis)
- (۴) کایفوز شوئرمین (Scheuermann's kyphosis)

۳۱- کدام مورد در خصوص نتایج تحقیقات بر روی «میزان» کایفوز سینه ای در بین زنان و مردان مسن درست است؟

- (۱) کایفوز در زنان و مردان تفاوت آشکاری ندارد.
- (۲) در مجموع کایفوز در مردان بیشتر از زنان است.
- (۳) در مجموع کایفوز در زنان بیشتر از مردان است.
- (۴) تحقیقات در این زمینه هنوز به نتیجه قطعی نرسیده است.

۳۲- کدام مورد در خصوص ناهنجاری «انگشت چوگانی» درست است؟

- (۱) هابیر اکستنشن در مفصل پروگزیمال اینترفالانژیال
- (۲) هابیر اکستنشن در مفصل دیستال اینترفالانژیال
- (۳) فلکشن در مفصل پروگزیمال اینترفالانژیال
- (۴) فلکشن در مفصل دیستال اینترفالانژیال

۳۳- هابیر پرونیشن پا (Foot hyper pronation)، با کدام مورد همراه است؟

- (۱) افزایش تیلت خلفی لگن و پرانتزی شدن زانوها
- (۲) افزایش تیلت قدامی لگن و پرانتزی شدن زانوها
- (۳) افزایش تیلت خلفی لگن و ضربدری شدن زانوها
- (۴) افزایش تیلت قدامی لگن و ضربدری شدن زانوها

۳۴- برای اصلاح زانوی ضربدری بویا (Dynamic genu valgum)، کدام یک از عضلات بیشتر بایستی مورد تقویت و تأکید قرار گیرد؟

- (۱) عضله دوسر رانی
- (۲) عضله سرینی میانی
- (۳) عضلات نزدیک کننده
- (۴) عضله گشوده پهن نیام

۳۵- کوتاهی کدام یک از عضلات در ناهنجاری شانه نابرابر (Uneven shoulder)، دیده می شود؟

- (۱) تحت ترقوه ای
- (۲) سینه ای بزرگ
- (۳) نردبانی قدامی
- (۴) دوزنقه ای بخش فوقانی

۳۶- در حرکت «اسکات تک پا»، معمولاً چه عضله ای مورد ارزیابی قرار می گیرد؟

۳۷- احتمال کوتاهی (Shortness) عضلات همسترینگ در کدام ناهنجاری «بیشتر» است؟

(۱) پشت تابدار (Sway back)

(۲) سندروم لایر (Layer syndrome)

(۳) سندروم متقاطع فوقانی (Upper crossed syndrome)

(۴) سندروم متقاطع تحتانی (Lower crossed syndrome)

۳۸- کدام ناهنجاری در هر سه صفحه حرکتی رخ می‌دهد و از هر سه صفحه قابل شناسایی است؟

(۱) سر به جلو (۲) شانه گرد (۳) هایپر لوردوزیس (۴) زانوی پرانتری

۳۹- انقباض ایزومتریک در حین کشش PNF، از کدام طریق موجب رهایی عضله می‌شود؟

(۱) مهار اتونوم (۲) دوک عضلانی

(۳) اندام وتری گلژی (۴) افزایش خاصیت ویسکوالاستیک عضله

۴۰- مطابق شکل اگر در وضعیتی که فرد روی زانوهای خم‌شده نشسته باشد (Kneeling) لوردوز ناحیه لومبار افزایش یابد

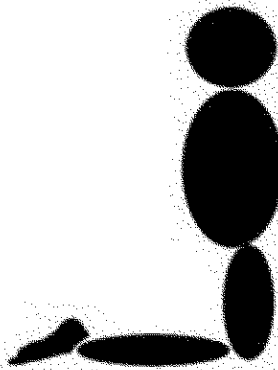
اما در وضعیت ایستاده، لوردوز وی نرمال به نظر برسد، کدام مورد در خصوص علت این امر درست است؟

(۱) ضعف عضلات شکمی

(۲) کوتاهی اکستنسورهای کمری

(۳) کوتاهی فلکسورهای دو مفصلی هیپ

(۴) کوتاهی فلکسورهای تک مفصلی هیپ



۴۱- استخوان کتف ورزشکار ۲۵ ساله، هنگامی که سعی می‌کند وسیله‌ای را در جیب پشتی شلوار خود قرار دهد، دچار

بیرون زدگی زاویه تحتانی می‌شود. کدام مورد، علت این اختلال است؟

(۱) ضعف عضله سینه‌ای کوچک (۲) ضعف عضله دندان‌های قدامی

(۳) محدودیت در چرخش خارجی مفصل گلنوهومرال (۴) محدودیت در چرخش داخلی مفصل گلنوهومرال

۴۲- مطابق شکل گود شدن کمر و بالا آمدن شانه‌ها هنگام ارزیابی «حرکت پرس یا دمبل» نشان‌دهنده ضعف و مهار کدام

گروه از عضلات است؟

(۱) سرینی بزرگ - پایدارکننده‌های عمقی تنه - دوزنقه میانی - دوزنقه تحتانی

(۲) پشتی بزرگ - پایدارکننده‌های سطحی تنه - دوزنقه میانی - دوزنقه فوقانی

(۳) سرینی بزرگ - پایدارکننده‌های سطحی تنه - رتیناکاف - دوزنقه فوقانی

(۴) پشتی بزرگ - پایدارکننده‌های عمقی تنه - دوزنقه میانی - دوزنقه تحتانی



۴۳- نام «آزمون» و «ناهنجاری» مورد بررسی در تعريف زیر کدام است؟

«در این تست فرد به صورت طاقباز دراز کشیده و ارزیاب سر فرد را با کمک دستان خود حدود یک سانتی متر از زمین بلند می کند. سپس ارزیاب دستان خود را از سر فرد جدا کرده و از وی می خواهد که سر را بدون بالا یا پایین بردن در این وضعیت نگه دارد.»

(۱) تست فلکشن میله های گردن - برای بررسی ناهنجاری سندرم متقاطع تحتانی

(۲) تست ارزیابی الگوی حرکتی - برای بررسی ناهنجاری سندرم متقاطع فوقانی

(۳) تست ارزیابی کلی - برای بررسی ناهنجاری سندرم متقاطع تحتانی

(۴) تست جولی - برای بررسی ناهنجاری سندرم متقاطع فوقانی

۴۴- در خصوص ترتیب و مراحل هرم اصلاح کودکان دارای بدراستایی قامتی کدام مورد درست است؟

(۱) تعیین اهداف واقعی اصلاحی بر اساس داده های تشخیصی - انگیزه دار کردن کودک برای شروع و ادامه برنامه اصلاحی - تشخیص جامع - اصلاح و درمان ناراستایی

(۲) تشخیص جامع - تعیین اهداف واقعی اصلاحی بر اساس داده های تشخیصی - انگیزه دار کردن کودک برای شروع و ادامه برنامه اصلاحی - اصلاح و درمان ناراستایی

(۳) تشخیص جامع - انگیزه دار کردن کودک برای شروع و ادامه برنامه اصلاحی - تعیین اهداف واقعی اصلاحی بر اساس داده های تشخیصی - اصلاح و درمان ناراستایی

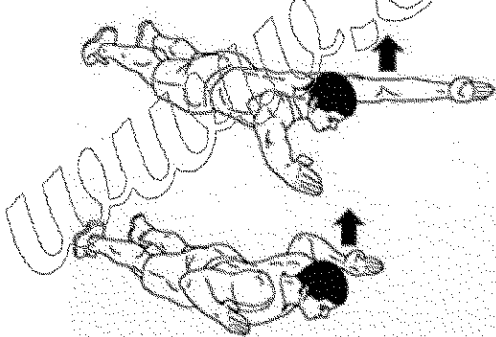
(۴) تعیین اهداف واقعی اصلاحی بر اساس داده های تشخیصی - تشخیص جامع - انگیزه دار کردن کودک برای شروع و ادامه برنامه اصلاحی - اصلاح و درمان ناراستایی

۴۵- کدام روش ارزیابی، مربوط به «ثبت نقش کف پا» است؟

(۱) افت ناوی - شاخص فیس - شاخص والگوس (۲) چپاژ لسمیراک - افت ناوی - استاهلی

(۳) استاهلی - افت ناوی - شاخص فیس (۴) استاهلی - چپاژ لسمیراک - شاخص والگوس

۴۶- مطابق شکل، تمرینات Y و W بیشتر با هدف اصلاح کدام ناهنجاری به کار گرفته می شوند؟



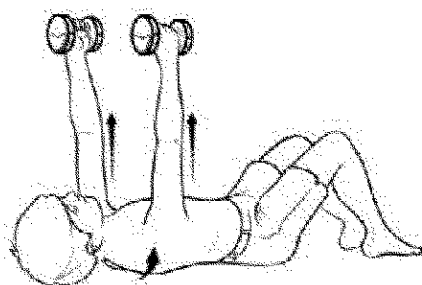
(۱) هایپر کایفوزیس

(۲) اسکولیوزیس

(۳) هایپر لوردوز

(۴) پشت تابدار

۴۷- تمرین «پانچ با دمبل» که مطابق شکل انجام می گیرد، جهت تقویت کدام عضله استفاده می شود و برای اصلاح کدام ناهنجاری اثربخشی بیشتری دارد؟



(۱) رومبوتیدها - اسکولیوزیس

(۲) رومبوتیدها - دیسکینزی کتف

(۳) سرانوس انتریور - اسکولیوزیس

(۴) سرانوس انتریور - دیسکینزی کتف

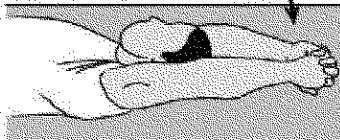
۴۸- فردی به پشت روی میز معاینه در حالی که دست‌ها کنار بدن قرار دارند، خوابیده است. آزمون گر از وی می‌خواهد که دستان خود را مطابق شکل به وضعیت فول فلکشن حرکت دهد. در این حالت قفسه سینه وی دپرس می‌شود و شانه‌ها به سمت جلو کشیده می‌شوند. در این صورت کدام عضله دچار سفتی (تائینس) شده است؟

(۱) عضله بالابرنده کتف

(۲) عضله دندانان‌ای قدامی

(۳) بخش فوقانی عضلات شکم

(۴) بخش ترقوه‌ای عضلات سینه‌ای



۴۹- کدام مورد، مهم‌ترین روش‌های «غربالگری» اسکولیوزیس است؟

(۱) آزمون آدامز + اسکولیومتر

(۲) اسکولیومتر + عکس رادیوگرافی

(۳) آزمون آدامز + خط‌کش معطف

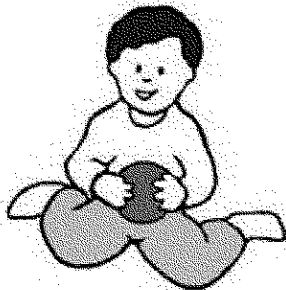
۵۰- مطابق شکل، کودکی که تمایل دارد در اکثر اوقات به حالت W بنشیند به احتمال زیاد استخوان ران وی دارای کدام ناهنجاری ساختاری است؟

(۱) رینرو ورژن

(۲) آنتی ورژن

(۳) کوکسا وارا

(۴) کوکسا والگا



۵۱- آزمون (Empty can)، جهت ارزیابی آسیب‌های کدام عضله استفاده می‌شود؟

(۱) سوپرا اسپیناتوس (۲) ترس مینور (۳) سراتوس انتریور (۴) دلتوئید

۵۲- در خصوص آسیب رباط صلیبی قدامی (ACL) و عوامل خطرهای آن کدام مورد درست است؟

(۱) در هنگام فرود در آقایان وضعیت اندام‌های تحتانی غالباً صاف‌تر است.

(۲) در خانم‌ها معمولاً قدرت چهار سر نسبت به همسترینگ‌ها کمتر است.

(۳) انقباض اکستریک قوی عضله چهارسر از علت‌های پارگی ACL است.

(۴) انقباض کانستریک همسترینگ‌ها در هنگام فرود باعث جابه‌جایی قدامی استخوان درشت‌نی می‌شود.

۵۳- تجویز تمرینات عملکردی در انتهای فاز توانبخشی پیچ‌خوردگی مچ پا (Lateral Ankle Sprain) با کدام هدف توصیه می‌شود؟

(۱) کاهش التهاب مچ پا

(۲) افزایش دامنه حرکتی

(۳) تقویت حس عمقی

۵۴- سرخوردگی مهره (Spondylolisthesis)، متعاقب کدام آسیب رخ می‌دهد؟

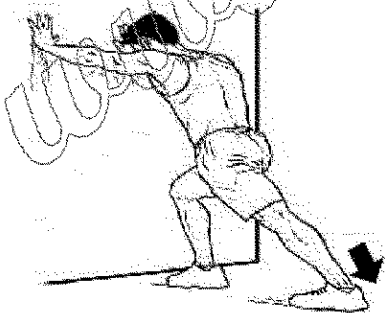
(۱) کمردرد مزمن غیراختصاصی (Chronic non-specific low back pain)

(۲) شکستگی بخش بین مفصلی مهره (Pars interarticularis defect)

(۳) تنگی کانال نخاعی (Spinal canal stenosis)

(۴) فتق دیسک بین مهره‌ای (Disc herniation)

- ۵۵- کدام مورد از ویژگی تمرینات «ایزوکینتیک» است؟
 (۱) استفاده از وزن بدن یا اندام قرینه در ایجاد مقاومت
 (۲) حداکثر مقاومت در تمام دامنه حرکتی
 (۳) مقاومت ثابت در کل دامنه حرکتی
 (۴) سرعت متغیر در کل دامنه حرکتی
- ۵۶- قفل شدن یا (Locking) در ارزیابی زانوی ورزشکار مصدوم، می تواند «بیشتر» نشانه چه آسیبی باشد؟
 (۱) وجود جسم آزاد - پارگی منیسک
 (۲) وجود جسم آزاد - التهاب بورس
 (۳) پارگی منیسک - پارگی لیگامان
 (۴) پارگی لیگامان - التهاب بورس
- ۵۷- کدام مورد در ارتباط با سندرم استرس داخلی درشت نی (Medial Tibial Stress Syndrome) درست است؟
 (۱) این سندروم در آقایان ورزشکار شایع تر است.
 (۲) کاهش شاخص توده بدنی (BMI) ورزشکار را مستعد این آسیب می کند.
 (۳) افزایش پرونیشن یا (Foot pronation) احتمال آسیب را افزایش می دهد.
 (۴) کاهش دامنه حرکتی غیرفعال زانو (Passive knee ROM) از عوامل خطر برای این سندروم است.
- ۵۸- «افزایش سن» احتمال خطر رخ دادن کدام آسیب را در ورزشکاران بیشتر افزایش می دهد؟
 (۱) دررفتگی شانه
 (۲) پارگی رباط صلیبی قدامی
 (۳) تحلیل عصب آگزیلاتری
 (۴) پارگی تاندون عضله فوق خاری
- ۵۹- (SLR) یا آزمون (Straight Leg Raise)، در کدام نوع کمردرد مثبت است؟
 (۱) تنگی کانال نخاعی - اسپوندیلولیزتیز
 (۲) فتق دیسک بین مهره‌ای - تنگی کانال نخاعی
 (۳) اسپوندیلولیزتیز - کمردرد مزمن غیر اختصاصی
 (۴) فتق دیسک بین مهره‌ای - کمردرد مزمن غیر اختصاصی
- ۶۰- ورزشکاری در حالت ایستاده وزنه یک کیلویی دور مچ پای راست خود بسته و با انجام عمل فلکشن زانو (ران در حالت طبیعی) مچ پا را تا فلکشن ۹۰ درجه زانو بالا می آورد. کدام مورد در خصوص این تمرین توانبخشی درست است؟
 (۱) این تمرین جهت تقویت بخش تحتانی همسترینگ تجویز می شود.
 (۲) این تمرین جهت تقویت بخش فوقانی همسترینگ تجویز می شود.
 (۳) این تمرین جهت تقویت بخش تحتانی کوادرسیپس تجویز می شود.
 (۴) این تمرین جهت تقویت بخش فوقانی کوادرسیپس تجویز می شود.
- ۶۱- مطابق شکل تمرین کششی، جهت درمان کدام آسیب تجویز می گردد؟
 (۱) استرس فرکچر تیبیا (Stress fracture of tibia)
 (۲) کوفتگی چهارسر (Quadriceps contusion)
 (۳) استرین همسترینگ‌ها (Hamstrings strain)
 (۴) التهاب فاشیای کف پا (Plantar fasciitis)
- ۶۲- زانوی دوندگان (Jumper's Knee) به طور شایع تر معمولاً در کدام بخش اتفاق می افتد؟
 (۱) در محل چسبندگی تاندون کشکی به قطب تحتانی کشک
 (۲) در محل چسبندگی تاندون کشکی به قطب فوقانی کشک
 (۳) در محل چسبندگی تاندون کشکی به توبرکل تیبیا
 (۴) در بخش میانی تاندون کشکی



- ۶۳- در کدام یک از انواع فتق دیسک (Disc Herniation) قطعات آزاد از دیسک بین مهره‌ای جدا شده است؟
 (۱) Prolapse
 (۲) Sequestration
 (۳) Extrusion
 (۴) Protrusion
- ۶۴- اولین ساختار مقاومت کننده در برابر استرس والگوس (Valgus stress) آرنج که در حین پرتاب‌ها رخ می‌دهد، کدام است؟
 (۱) لیگامنت اولنار کولترال باند عرضی (Transverse band of ulnar collateral ligament)
 (۲) لیگامنت اولنار کولترال باند خلفی (Posterior band of ulnar collateral ligament)
 (۳) لیگامنت اولنار کولترال باند قدامی (Anterior band of ulnar collateral ligament)
 (۴) لیگامنت حلقوی (Annular ligament)
- ۶۵- در «چرخه تجمعی آسیب»، آخرین مرحله بیش از ایجاد چرخه کدام است؟
 (۱) التهاب
 (۲) آسیب یافت
 (۳) تغییر در کنترل عصبی - عضلانی
 (۴) عدم تعادل عضلانی
- ۶۶- در صورت مشاهده «والگوس عملکردی زانو» در یک بازیکن بسکتبال، احتمال وجود کدام موارد بیشتر است؟
 (۱) فعالیت بیشتر عضلات فلکسور ران - چرخش داخلی ران
 (۲) فعالیت بیشتر عضلات اکستنر ران - چرخش داخلی ساق پا
 (۳) فعالیت بیشتر عضلات فلکسور زانو - چرخش خارجی ساق پا
 (۴) فعالیت بیشتر عضلات پلانتر فلکسور - چرخش خارجی ران
- ۶۷- مطابق با مستندات علمی حوزه پیشگیری از آسیب، کدام عوامل می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌های اندام تحتانی ورزشکاران بیشترین اثر را داشته باشد؟
 (۱) حرکات کششی ایستا (Static Stretching)
 (۲) حرکات کششی پویا (Dynamic Stretching)
 (۳) استفاده از باندپیچی (Tape) و بریس (Brace)
 (۴) برنامه‌های گرم کردن (Warm Up Programs)
- ۶۸- «شایع‌ترین» علت همارتروز (Hemarthrosis) مفصل زانو در آسیب‌های حاد ورزشکاران، کدام است؟
 (۱) پارگی MCL
 (۲) پارگی ACL
 (۳) پارگی منیسک داخلی
 (۴) پارگی منیسک خارجی
- ۶۹- در ارزیابی آسیب‌های ورزشی، کدام مورد جزء معاینات «سابجکتیو» (Subjective) به حساب می‌آید؟
 (۱) مشاهده وضعیت بدنی توسط امدادگر ورزشی
 (۲) لمس محل آسیب دیده توسط امدادگر ورزشی
 (۳) انجام آزمون‌های عملکردی توسط ورزشکار
 (۴) پرسش مکانیسم آسیب از ورزشکار
- ۷۰- طبق نظریه ثبات مرکزی بدن (Core stability)، انجام کدام حرکت می‌تواند نشان‌دهنده سلامت عملکرد عصبی - عضلانی در ناحیه مرکزی بدن باشد؟
 (۱) تنفس «شکمی»
 (۲) تأخیر در وارد عمل شدن «عضله عرضی شکم»
 (۳) فعالیت زود هنگام «عضله راست شکمی»
 (۴) وارد عمل شدن زود هنگام «عضلات سطحی قیله کمری»
- ۷۱- مکانیسم پای فانتوم (Phantom foot mechanism) به‌عنوان «شایع‌ترین» مکانیسم کدام آسیب در «اسکی» آلیاین محسوب می‌شود؟
 (۱) اسپرین خارجی منچ پا
 (۲) پارگی منیسک داخلی
 (۳) پارگی رباط صلیبی قدامی
 (۴) شکستگی استخوان‌های کف پا

۷۲- «شایع ترین» محل های آسیب (استرین) در عضلات همسترینگ به ترتیب (از راست به چپ) کدام است؟

- (۱) سر دراز عضله دو سر رانی - عضله نیم وتری - عضله نیم غشایی - سر کوتاه عضله دو سر رانی
- (۲) سر دراز عضله دو سر رانی - عضله نیم غشایی - عضله نیم وتری - سر کوتاه عضله دو سر رانی
- (۳) سر کوتاه عضله دو سر رانی - عضله نیم غشایی - عضله نیم وتری - سر دراز عضله دو سر رانی
- (۴) سر کوتاه عضله دو سر رانی - عضله نیم وتری - عضله نیم غشایی - سر دراز عضله دو سر رانی

۷۳- آزمون هاکنیز - کندی (Hawkins-Kennedy)، برای ارزیابی کدام آسیب ناحیه شانه استفاده می شود؟

- (۱) بی ثباتی شانه (Shoulder instability)
- (۲) دیسکینزی کتف (Scapular dyskinesis)
- (۳) گیرافتادگی شانه (Shoulder impingement)
- (۴) پارگی تاندون سوپرا اسپیناتوس (Supraspinatus tears)

۷۴- کدام مورد ترتیب صحیح اجزای اساسی تمرین با هدف برقراری مجدد کنترل عصبی - عضلانی و ثبات در ورزشکاران آسیب دیده را به ترتیب (از راست به چپ) نشان می دهد؟

- (۱) ثبات دهی پویای مفصل، حس عمقی و حس حرکتی، کنترل عصبی - عضلانی واکنشی، الگوهای عملکردی حرکتی
- (۲) حس عمقی و حس حرکتی، ثبات دهی پویای مفصل، کنترل عصبی - عضلانی واکنشی، الگوهای عملکردی حرکتی
- (۳) کنترل عصبی - عضلانی واکنشی، حس عمقی و حس حرکتی، ثبات دهی پویای مفصل، الگوهای عملکردی حرکتی
- (۴) کنترل عصبی - عضلانی واکنشی، ثبات دهی پویای مفصل، حس عمقی و حس حرکتی، الگوهای عملکردی حرکتی

۷۵- در مدیریت آسیب های حاد بافت نرم در هنگام استفاده از «سرما» چگونه باید عمل کرد؟

- (۱) کمپرس سرما به مدت ۳۰ دقیقه هر ۱ ساعت برای ۲۴ تا ۷۲ ساعت اول پس از آسیب دیدگی
- (۲) کمپرس سرما به مدت ۳۰ دقیقه هر ۲ ساعت برای ۴۸ تا ۷۲ ساعت اول پس از آسیب دیدگی
- (۳) کمپرس سرما به مدت ۲۰ دقیقه هر ۱ ساعت برای ۲۴ تا ۷۲ ساعت اول پس از آسیب دیدگی
- (۴) کمپرس سرما به مدت ۲۰ دقیقه هر ۲ ساعت برای ۴۸ تا ۷۲ ساعت اول پس از آسیب دیدگی

۷۶- در پروتکل درمانی No II.A.R.M. ورزشکار آسیب دیده از انجام کدام فعالیت ها «منع» می شود؟

- (۱) گرما درمانی، نوشیدن الکل، راه رفتن، شنا
- (۲) گرما درمانی، نوشیدن الکل، دویدن، ماساژ
- (۳) گرما درمانی، بادکش، راه رفتن، شنا
- (۴) گرما درمانی، بادکش، دویدن، ماساژ

۷۷- کدام مورد در خصوص نقصان چرخش داخلی مفصل گلهومرال (GIRD)، در ورزشکاران رشته های بالاسر (Overhead) درست است؟

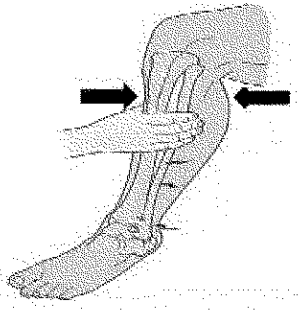
- (۱) این نقصان در شانه سمت «غیر غالب» ورزشکاران رشته های بالاسر رایج تر است.
- (۲) سفتی (Tightness) «کپسول مفصلی قدامی» شانه مهم ترین علت ایجاد این نقصان است.
- (۳) اختلاف چرخش داخلی بیش از «۲۰ درجه» بین شانه سمت راست و چپ نشان دهنده وجود این نقصان است.
- (۴) از آنجایی که این نقصان با دیسکینزی کتف مرتبط است، بنابراین بهترین روش درمان این نقصان «اصلاح دیسکینزی» است.

۷۸- تمرین آپرکات (Uppercut exercise) که در آن عضله دوسر بازویی (بایسپس) به شدت فعال می باشد، در مراحل ابتدایی باز توانی کدام آسیب شانه «منع» تجویز دارد؟

- (۱) پارگی بخش فوقانی گلهوئید لایروم (SLAP Lesion)
- (۲) پارگی عضلات روتاتور کاف (Rotator Cuff Tears)
- (۳) دیسکینزی کتف (Scapular Dyskinesis)
- (۴) بی ثباتی شانه (Shoulder Instability)



۷۹- شکل زیر کدام آزمون تشخیصی آسیب‌های مچ پا را نشان داده است و این آزمون جهت بررسی آسیب کدام بخش مچ پا مورد استفاده قرار می‌گیرد؟



Windlass Test - Deltoid Ligament (۱)

Squeeze Test - Deltoid Ligament (۲)

Windlass Test - Syndesmosis (۳)

Squeeze Test - Syndesmosis (۴)

۸۰- فعالیت بیش از حد کدام گروه از عضلات، منجر به فرود در وضعیت «نقطه بدون بازگشت» (Point of no return) که ریسک آسیب رباط صلیبی قدامی (ACL) است، می‌گردد؟

- (۱) پلاتیار فلکسورهای مچ پا - فلکسورهای زانو - اداکتورهای ران
- (۲) پلاتیار فلکسورهای مچ پا - فلکسورهای زانو - اداکتورهای ران
- (۳) دورسی فلکسورهای مچ پا - اکستنسورهای زانو - اداکتورهای ران
- (۴) دورسی فلکسورهای مچ پا - اکستنسورهای زانو - اداکتورهای ران

www.Sanjesh3.com