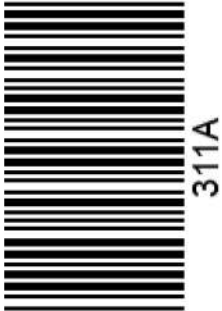


کد کنترل

311

A



آزمون ورودی دوره دکتری (نیمه متمرکز) - سال ۱۴۰۰

دفترچه شماره (۱)

صبح جمعه

۹۹/۱۲/۱۵



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

«اگر دانشگاه اصلاح شود مملکت اصلاح می شود.»

امام خمینی (ره)

رشته علوم ورزشی - آسیب شناسی ورزشی - (کد ۲۱۱۷)

مدت پاسخ گویی: ۱۲۰ دقیقه

تعداد سؤال: ۸۰

عنوان مواد امتحانی، تعداد و شماره سؤالات

ردیف	مواد امتحانی	تعداد سؤال	از شماره	تا شماره
۱	مجموعه دروس تخصصی: - آمار - سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی - حرکات اصلاحی پیشرفته - آسیب شناسی ورزشی پیشرفته	۸۰	۱	۸۰

استفاده از ماشین حساب مجاز نیست.

این آزمون نمره منفی دارد.

* داوطلب گرامی، عدم درج مشخصات و امضا در مندرجات جدول ذیل، به منزله عدم حضور شما 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 سؤالات، نوع و کد کنترل درج شده بر روی دفترچه سؤالات و پائین پاسخنامه ام را تأیید می‌نمایم.

امضا:

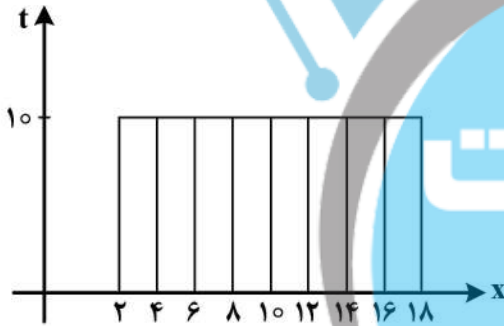
۱- اگر برای انتخاب تیم دو ۱۰۰ متر دانشگاه رکورد ۱۳ ثانیه را تعیین کنیم، از کدام نوع ارزشیابی استفاده کرده‌ایم؟

- (۱) نسبی (۲) هنجاری (۳) معیاری (۴) نورمی

۲- تفاوت‌های اصلی بین منحنی طبیعی و منحنی طبیعی استاندارد در کدام یک از موارد زیر است؟

- (۱) ارتفاع و گستردگی آن‌ها
(۲) میانگین و انحراف معیار
(۳) فاصله نمره‌های Z از میانگین‌شان
(۴) مد، میانه و میانگین آن‌ها

۳- با توجه به نمودار هیستوگرام زیر، کدام رابطه صحیح است؟



- (۱) میانگین، میانه و مد (نما) با هم برابرند.
(۲) میانگین و مد (نما) برابر است، میانه ندارد.
(۳) میانه و مد (نما) برابر است، میانگین ندارد.
(۴) میانگین با میانه برابر است و مد (نما) ندارد.

۴- حداکثر قدرت فردی که وزنه ۷۰ کیلوگرمی را ۱۰ بار بالای سر می‌برد، چند کیلوگرم است؟

- (۱) ۹۳
(۲) ۸۲
(۳) ۸۰
(۴) ۷۳

۵- فاصله نمرات از خط رگرسیون، بیانگر کدام یک از موارد زیر است؟

- (۱) خطا در پیش‌بینی
(۲) شیب خط رگرسیون
(۳) ملاک حداقل مجذورات
(۴) مقدار تغییرات مشترک در دو متغیر

۶- داوران مسابقات شیرجه نمایشی و ژیمناستیک هنری به ترتیب از چه مقیاس‌هایی برای نمره‌دهی به ورزشکاران استفاده می‌کنند؟

- (۱) فاصله‌ای - رتبه‌ای
(۲) فاصله‌ای - نسبی
(۳) فاصله‌ای - فاصله‌ای
(۴) رتبه‌ای - فاصله‌ای

۷- اگر تمامی نمرات یک کلاس را در عدد ثابت A ضرب کنیم، نمره استاندارد Z افراد آن کلاس چه تغییری می‌کند؟

- (۱) به مقدار نامشخصی تغییر می‌کند.
(۲) ضربدر مجذور A می‌شود.
(۳) ضربدر A می‌شود.
(۴) تغییری نمی‌کند.

- ۸- انحراف چارکی یک آزمون شنا سوئدی با ۲۰ دانشجو برابر با ۲۱ شده است. اگر رکورد یکی از دانشجویان در چارک اول ۱۶ باشد، رکورد دانشجویی که در چارک سوم قرار دارد، چقدر است؟
- (۱) ۵۸
(۲) ۴۶
(۳) ۳۷
(۴) ۵
- ۹- اگر معلمی یک کلاس ۳۰ نفره را به دو گروه مساوی ضعیف و قوی تقسیم کند و تعداد پاسخ صحیح گروه قوی ۱۳ و پاسخ اشتباه گروه ضعیف ۱۱ باشد، ضریب تمیز آزمون برابر کدام مورد است؟
- (۱) ۲۰
(۲) ۳۰
(۳) ۴۰
(۴) ۶۰
- ۱۰- اگر مجموع انحراف داده‌ها از واریانس برابر صفر باشد، میانگین این داده‌ها برابر با کدام مورد است؟
- (۱) انحراف معیار (۲) واریانس (۳) یک (۴) صفر
- ۱۱- میانگین نمرات دراز و نشست یک جامعه ۵۰ و انحراف معیار آن ۴ است. حداکثر چند درصد احتمال دارد که یک عضو تصادفی از این جامعه، تعداد دراز و نشستی بیشتر از ۵۸ یا کمتر از ۴۲ داشته باشد؟
- (۱) ۲/۱۵
(۲) ۴/۳
(۳) ۱۶
(۴) ۳۲
- ۱۲- شکل توزیع نمرات (۱۴-۱۳-۱۰-۶-۶-۶-۵-۴)، چگونه است؟
- (۱) طبیعی (۲) دونمایی (۳) کجی مثبت (۴) کجی منفی
- ۱۳- اگر در جامعه‌ای، همگنی درون گروه‌ها بالا و در جامعه‌ای دیگر همگنی درون گروه‌ها پایین باشد، به ترتیب از چه روش نمونه‌گیری استفاده می‌شود؟
- (۱) خوشه‌ای - سیستماتیک (۲) خوشه‌ای - طبقه‌ای
(۳) طبقه‌ای - خوشه‌ای (۴) طبقه‌ای - سیستماتیک
- ۱۴- در کدام روش تعیین اعتبار آزمون، ممکن است آزمون قبلی نوعی آموزش برای آزمون بعدی باشد؟
- (۱) دو نیمه کردن (۲) فرم‌های هم‌ارز
(۳) پایایی مصحح (۴) کودر ریچاردسون
- ۱۵- رتبه علی در امتحان آمار بین ۱۰ نفر برابر با ۷ می‌باشد. اگر استاد یک نمره به او اضافه نماید، نمره‌اش با ۳ نفر دیگر یکسان می‌شود. در این صورت کدام مورد، رتبه جدید علی است؟
- (۱) ۴/۵
(۲) ۵
(۳) ۵/۵
(۴) ۶

۱۶- در یک مسابقه دوی ۴۰۰ متر تقریباً ۹۸ درصد دوندگان رکورد بهتری را نسبت به احمد ثبت کرده‌اند. اگر رکورد احمد ۷۴ ثانیه و واریانس رکوردها $2/25$ باشد، کدام مورد میانگین رکوردهای این مسابقه است؟

- (۱) $69/5$
- (۲) 71
- (۳) 77
- (۴) $78/5$

۱۷- کدام مورد، خطای معیار میانگین تیم ۲۵ نفری با واریانس نمرات ۲۵ است؟

- (۱) $0/2$
- (۲) $0/5$
- (۳) 1
- (۴) 5

۱۸- ۴۰ نفر دانشجوی علوم ورزشی را براساس نمرات پایان ترم آن‌ها با فاصله طبقاتی ۴ طبقه‌بندی کرده‌ایم. اگر تعداد افراد طبقه آخر برابر با ۸ باشد، چگالی فراوانی نسبی این طبقه چند است؟

- (۱) $0/05$
- (۲) $0/2$
- (۳) $0/5$
- (۴) $0/6$

۱۹- در آزمون t موقعی فرض صفر رد می‌شود که مقدار t محاسبه شده مقدار بحرانی جدول باشد.

- (۱) بزرگتر یا مساوی با (۲) برابر با (۳) بزرگتر از (۴) کوچکتر از

۲۰- توان یک آزمون به احتمال رد فرض گفته می‌شود، وقتی که این فرض واقعاً است.

- (۱) صفر - درست (۲) خلاف - غلط (۳) صفر - غلط (۴) خلاف - درست

۲۱- در کدام یک از وضعیت‌های بدنی، فشار دیسک بین مهره ایی (Intradiscal pressure) بیشترین مقدار است؟

- (۱) نشسته بر روی صندلی (۲) ایستاده (۳) دراز کشیده به پهلو (۴) دراز کشیده به پشت

۲۲- کدام گزینه به «وضعیت بدنی فیزیولوژیک» اشاره دارد؟

- (۱) لوردوز سینه ایی (۲) تیلت قدامی لگن (۳) ریتروورژن ران (۴) کایفوز گردنی

۲۳- کدام نوع نشستن را جهت اصلاح آنتی ورژن افزایش یافته ران (Excessive femoral anteversion) پیشنهاد می‌کنید؟

- (۱) نشستن اسکات (۲) نشستن تی وی (۳) چهار زانو (۴) دوزانو

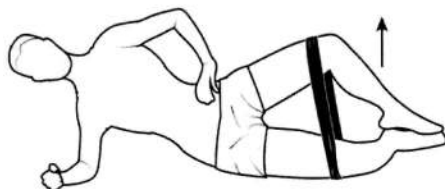
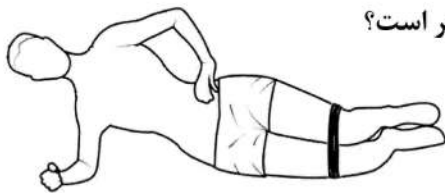
۲۴- تمرین Clam shell (مطابق شکل)، برای اصلاح کدام ناهنجاری مؤثرتر است؟

(۱) زانوی عقب رفته (Genu recurvatum)

(۲) زانوی ضربدری (Genu valgum)

(۳) زانوی پیرانتزی (Genu varum)

(۴) اسکولیوز (Scoliosis)



- ۲۵- کدام مورد در ارتباط با «آنتی ورژن» افزایش یافته ران صحیح است؟
 (۱) آنتی ورژن افزایش یافته در مردان رایج تر از زنان است.
 (۲) این ناهنجاری در اکثر موارد همراه با ژنوواروم رخ می‌دهد.
 (۳) دامنه چرخش خارجی ران کاهش و چرخش داخلی افزایش می‌یابد.
 (۴) وقتی پاها در امتداد نرمال هستند، کشکک به سمت خارج نگاه می‌کند.
- ۲۶- ناهنجاری شانه به جلو (Forward shoulder posture)، همراه با کدام مورد مشاهده می‌شود؟
 (۱) تیلت خلفی و چرخش پایینی اسکاپولا
 (۲) تیلت خلفی و چرخش بالایی اسکاپولا
 (۳) تیلت قدامی و چرخش بالایی اسکاپولا
 (۴) تیلت قدامی و چرخش پایینی اسکاپولا
- ۲۷- کدام مورد از ناهنجاری‌ها در کودکان «فلج مغزی» شایع تر است؟
 (۱) ناهنجاری هالوکس ریجیدوس (Hallux rigidus)
 (۲) ناهنجاری انگشتان چکشی (Hammer toes)
 (۳) ناهنجاری انگشتان چنگالی (Claw toes)
 (۴) ناهنجاری اکواینوس (Equinus)
- ۲۸- وزن مناسب کوله پشتی یک دانش آموز باید چقدر باشد؟
 (۱) کمتر از ۵ درصد وزن بدن وی
 (۲) بین ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن وی
 (۳) بین ۱۵ تا ۲۰ درصد وزن بدن وی
 (۴) بین ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن وی
- ۲۹- در اسکات بالای سر (Overhead squat) از نمای خلفی، جابه‌جایی نامتقارن وزن (Asymmetrical weight shift) به سمت چپ نشان دهنده کمتر فعال بودن (Underactive) کدام عضلات می‌باشد؟
 (۱) عضله سرینی میانی (Gluteus Medius) چپ و عضلات نزدیک کننده (Adductor) راست
 (۲) عضلات نزدیک کننده (Adductor) راست و عضله سرینی میانی (Gluteus Medius) راست
 (۳) عضله سرینی میانی (Gluteus Medius) چپ و عضله کشنده پهن نیام (TFL) چپ
 (۴) عضلات نزدیک کننده (Adductor) چپ و عضله کشنده پهن نیام (TFL) چپ
- ۳۰- در ارزیابی وضعیت بدنی یک کشتی گیر با «آزمون نیویورک» عارضه سر به جلوی شدید، افزایش کایفوز سینه‌ای شدید و شانه به جلو متوسط تشخیص داده می‌شود. در این ارزیابی باقی نواحی بدن دارای وضعیت ایده‌آل بودند. نمره خام این ورزشکار در این آزمون چقدر است؟
 (۱) ۵۵ (۲) ۵۳ (۳) ۲۵ (۴) ۲۳
- ۳۱- پاسچر فردی با کوتاهی دوطرفه عضلات خم‌کننده ران (Bilateral hip flexion contracture) که از انعطاف‌پذیری کافی در ستون فقرات کمری برخوردار نمی‌باشد (Lacks adequate lumbar spine flexibility)، می‌تواند به چه صورت باشد؟
 (۱) افزایش لوردوز کمری (Lumbar hyperlordosis) (۲) متمایل به جلو (Forward lean)
 (۳) پشت تابدار (Sway back) (۴) پشت صاف (Flat back)
- ۳۲- کدام عامل می‌تواند به عنوان علت اختلال در مدل «پاتوکینز بولوژیک» مطرح باشد؟
 (۱) حرکات تکراری (۲) عادات غلط حرکتی
 (۳) آسیب‌های حاد عضلانی - اسکلتی (۴) تغییر در آرتروکینماتیک حرکات مفاصل

- ۳۳- کدام جواب در مورد اثرات ژنور کورواتوم بر ساختارهای مختلف زانو صحیح است؟
- (۱) وضعیت کشکک بالاتر از وضعیت طبیعی قرار می‌گیرد.
 - (۲) استخوان ران خلف استخوان درشت نی قرار می‌گیرد.
 - (۳) سطح مفصلی تیبیا به سمت بالا شیب دارد.
 - (۴) لیگامنت صلیبی قدامی شل می‌شود.
- ۳۴- اگر فردی در هنگام تحمل وزن دارای زانوهای پرانرژی شود ولی در هنگام عدم تحمل وزن، اندام تحتانی در حالت طبیعی قرار داشته باشد، علت کدام است؟
- (۱) ضعف همسترینگ‌های خارجی
 - (۲) ضعف همسترینگ‌های داخلی
 - (۳) کوتاهی همسترینگ‌های داخلی
 - (۴) کوتاهی همسترینگ‌های خارجی
- ۳۵- در ناهنجاری کایفولوردوتیک (Kypholordotic posture)، کدام مورد جزو عضلات طویل (یا ضعیف شده) به حساب می‌آید؟
- (۱) ارکتور اسپاین‌های کمری
 - (۲) اکستنسورهای گردنی
 - (۳) فلکسورهای ران
 - (۴) همسترینگ‌ها
- ۳۶- از دیدگاه «کیبلر» در ناهنجاری سیک اسکاپولا (SICK Scapula) کدام مورد مشاهده می‌شود؟
- (۱) برآمدگی لبه داخلی تحتانی کتف
 - (۲) تیلت خلفی کتف
 - (۳) درد زائده آخرومی
 - (۴) بالا چرخیدن کتف
- ۳۷- سفتی کدام ساختار می‌تواند منجر به افزایش زاویه فیک (Fick's angle) شود؟
- (۱) نوار خاصره‌ای - درشت نئی (Iliotibial band)
 - (۲) عضله درشت نئی قدامی (Tibialis anterior)
 - (۳) کمپلکس دوقلو/نعلی (Gastrosoleus)
 - (۴) نیام کف پای (Plantar aponeurosis)
- ۳۸- در مدل کینزیوپاتولوژیک سهرمن استعداد جهت دار حرکت (Directional Susceptibility to Movement) در یک سگمان حرکتی را بر اساس کدام مورد زیر تشخیص می‌دهند؟
- (۱) چرخش سگمان دردناک به سمت خلاف جهت حرکت
 - (۲) جابه‌جایی بیشتر یک سگمان نسبت به سگمان‌های پروگزیمال خود
 - (۳) حرکت سگمان‌های بدون درد به سمت خلاف جهت سگمان دردناک
 - (۴) خارج شدن از وضعیت نوترال سگمان مورد نظر هنگام اجرای حرکت‌های پویا
- ۳۹- در کدام رویکرد، تلاش می‌شود که بدراستایی ستون فقرات به صورت ۳ بعدی مورد توجه قرار گرفته و همچنین تمرینات تنفسی برای باز کردن سگمنتال لوب‌های ریوی مدنظر قرار دارند؟
- (۱) Sahrman Approache
 - (۲) Janda's Approache
 - (۳) Lederman Methods
 - (۴) Scotch Methods
- ۴۰- جهت بهبود عوارض ناشی از کدام ناهنجاری زیر، نیاز به تقویت عضلات دورکننده ران به‌خصوص سرینی میانی بیشتر احساس می‌شود و چرا؟
- (۱) کوکسوالگا - بیشتر شدن بازوی گشتاور ابدکتوری
 - (۲) کوکسوارا - بیشتر شدن بازوی گشتاور ابدکتوری
 - (۳) کوکسوالگا - کم شدن بازوی گشتاور ابدکتوری
 - (۴) کوکسوارا - کم شدن بازوی گشتاور ابدکتوری
- ۴۱- از نظر «جاندا»، مهم‌ترین قسمت بدن برای ارزیابی کدام است؟
- (۱) کمر
 - (۲) لگن
 - (۳) سر و گردن
 - (۴) مچ و کف پا

- ۴۲- از دیدگاه نورولوژیکی در چرخه درد مزمن، پس از مرحله «اختلال الگوی حرکتی» چه مرحله‌ای قرار دارد؟
- (۱) عدم تعادل عضلانی
(۲) اختلال در برنامه حرکتی
(۳) درد مزمن و التهاب
(۴) تخریب مفصل
- ۴۳- برای مقایسه ناهنجاری کف پای صاف افراد با نرم مربوطه در «سنین مختلف» از کدام روش استفاده می‌شود؟
- (۱) جعبه آینه
(۲) شاخص افت ناوی
(۳) شاخص استاهلی
(۴) شاخص والگوس پاشنه
- ۴۴- افراد با چه نوع تیپ بدنی، اغلب دارای ناهنجاری «پشت تاب‌دار» هستند؟
- (۱) اکتومورف
(۲) مزومورف
(۳) اندومورف
(۴) اندومورف با شلی لیگامنت
- ۴۵- در ناهنجاری سر به جلو با شدت انحراف بالا، تغییرات وضعیتی در بخش‌های تحتانی و فوقانی مهره‌های گردنی به چه صورت رخ می‌دهد؟
- (۱) بروز هایپراکستنشن در تمام مهره‌های گردنی
(۲) افزایش فلکشن در تمام مهره‌های گردنی به صورت یکنواخت
(۳) هایپراکستنشن مهره‌های تحتانی و فلکشن مهره‌های فوقانی گردنی
(۴) فلکشن مهره‌های تحتانی و هایپراکستنشن مهره‌های فوقانی گردنی
- ۴۶- مهم‌ترین سازوکارهای ایجاد «عدم تعادل عضلانی» در ساختار اسکلتی عضلانی انسان، کدام است؟
- (۱) اختلال در آوران‌های حسی
(۲) اختلال در وایران حرکتی
(۳) نقص در مراکز عصبی کنترل‌کننده حرکت
(۴) کوتاهی و ضعف در گروه‌های عضلانی مختلف
- ۴۷- در اندازه‌گیری افراد مبتلا به «سندروم متقاطع فوقانی»، تشخیص کدام نشانگرهای آناتومیک ضروری است؟
- (۱) تراگوس گوش، زائده آخرومی، C۷، T۱ و T۲
(۲) تراگوس گوش، زائده آخرومی، C۷، T۲ و T۱۲
(۳) تراگوس گوش، زائده آخرومی، C۷ و T۱۲
(۴) تراگوس گوش، C۷، T۲ و T۱۲
- ۴۸- به منظور بررسی کوتاهی نوار خاصه‌ای - درشت نئی در یک تیم ورزشی از آزمون اوبر استفاده شده است. تجزیه تحلیل نتایج حاصل از این ارزیابی نشان داده است که نمرات آزمون اوبر تنها قادر به شناسایی نیمی از ورزشکاران دچار کوتاهی نوار خاصه‌ای - درشت نئی بوده است. این پدیده نشان دهنده ضعف در کدام ویژگی این آزمون است؟
- (۱) حساسیت
(۲) ویژگی
(۳) دقت
(۴) پایایی
- ۴۹- برای اصلاح ناهنجاری در کودکان (۶ تا ۱۲ سال)، کدام روش را پیشنهاد می‌کنید؟
- (۱) بازی درمانی
(۲) ورزش درمانی
(۳) بازی‌های اصلاحی
(۴) تمرینات اصلاحی عمومی و ساده
- ۵۰- در رویکرد NASM در زنجیره حرکات اصلاحی، تفاوت بین فاز سوم و چهارم تمرینات کدام است؟
- (۱) در فاز سوم از الگوهای تمرینی ترکیبی و پیچیده استفاده می‌شود اما در فاز چهارم باید عضلات به صورت مجزا تمرین دریافت کنند.
- (۲) فاز سوم تمرینات بر زیر سیستم‌های ثبات مفصلی و هماهنگی بین عضلانی تأکید دارد اما در فاز چهارم تأکید بر تمرینات زنجیره باز و قدرت عضلانی است.
- (۳) در فاز سوم تمرینات چند محوره و چند مفصله برای گروه‌های عضلانی ترکیبی تجویز می‌شود ولی در فاز چهارم تمرینات تک محوره و تک مفصلی هستند.
- (۴) در فاز سوم هماهنگی درون عضلانی و بین واحدهای حرکتی ایجاد می‌شود در حالی که در فاز چهارم هماهنگی بین عضلانی بین عضلات آگونیست، آنتاگونیست و سینرژیست برقرار می‌شود.

۵۱- ورزشکار مبتلا به «کمردرد مزمن» بیشتر از کدام استراتژی جهت حفظ تعادل استفاده می کند؟

- (۱) هیپ (۲) مچ پا (۳) گام برداشتن (۴) چنگ زدن

۵۲- کشش Sleeper در توانبخشی به چه منظور استفاده می شود؟



- (۱) عضله فوق خاری (Supraspinatus)
 (۲) عضله تحت کتفی (Subscapularis)
 (۳) کپسول قدامی شانه (Anterior capsule)
 (۴) کپسول خلفی شانه (Posterior capsule)

۵۳- در خصوص علت عارضه «آرنج تنیس بازان»، کدام گزینه صحیح می باشد؟

- (۱) اکستانسور و سوپیناتور (۲) اکستانسور و پروناتور
 (۳) فلکسور و پروناتور (۴) فلکسور و سوپیناتور

۵۴- بالدار شدن خارجی کتف (Lateral Winging) ناشی از ضعف کدام عضله بوده و آسیب احتمالی به کدام عصب را نشان می دهد؟

- (۱) رومبویید - عصب دورسال اسکاپولار (۲) سراتوس انتریور - عصب لانگ توراسیک
 (۳) تراپزیوس - عصب اسپاینال اکسسوری (۴) سوپرا اسپیناتورس - عصب سوپرا اسکاپولار

۵۵- کدام یک از وسایل محافظتی زیر، وسیله مناسب تری جهت ایجاد ثبات در حرکات اینورژن و اورژن مچ پا می باشد؟

- (۱) جوراب های مچ پا (۲) بریس نیمه منعطف
 (۳) بریس منعطف (۴) بانداژ کشی

۵۶- کدام آزمون برای شناسایی محدودیت حرکتی (Movement limitation) و عدم تقارن (Asymmetry) در زنجیره حرکتی طراحی شده است؟

- (۱) وای (Y) (۲) توماس (Thomas)
 (۳) سیستم امتیازدهی خطای فرود (LESS) (۴) غربالگری حرکت عملکردی (FMS)

۵۷- در کدام مدل پیشگیری از آسیب های ورزشی به ریسک فاکتورهای داخلی و خارجی وقوع آسیب، به طور مستقیم اشاره شده است؟

- (۱) هادون (۲) میوویس (۳) ون میشلن (۴) سهرمن

۵۸- کدام گزینه شایع ترین مکانیسم آسیب «منیسک» زانو را نشان می دهد؟

- (۱) چرخش شدید زانو در صفحه عرضی، اکستنشن زانو، وضعیت زنجیره بسته
 (۲) چرخش شدید زانو در صفحه عرضی، اکستنشن زانو، وضعیت زنجیره باز
 (۳) والگوس شدید زانو در صفحه فرونتال، فلکشن زانو، وضعیت زنجیره بسته
 (۴) والگوس شدید زانو در صفحه فرونتال، فلکشن زانو، وضعیت زنجیره باز

۵۹- برای بازیابی حس عمقی پس از عمل جراحی بازسازی رباط صلیبی قدامی، کدام تمرینات اثربخشی بیشتری دارد؟

- (۱) پویای غیرفعال (۲) ایستای فعال (۳) پویای فعال (۴) ایستای غیرفعال

۶۰- در ارتباط بین سندرم متقاطع فوقانی (UCS) و سندرم گیرافتادگی شانه (Impingement syndrome) کدام گزینه صحیح است؟

- (۱) فضای زیر آخرمی تغییری نمی کند. (۲) چرخش داخلی بازو کاهش می یابد.
 (۳) تیلت قدامی و چرخش پایینی کتف محدود می شوند. (۴) تیلت خلفی و چرخش بالایی کتف محدود می شوند.

- ۶۱- به ترتیب چگونه آسیب دیدگی حاد (Acute) منجر به تغییر وضعیت بدنی می شود؟
 (۱) بروز آسیب دیدگی، محدودیت حرکتی، بروز درد، عدم تعادل عضلانی، الگوهای حرکتی جبرانی
 (۲) بروز آسیب دیدگی، بروز درد، محدودیت حرکتی، الگوهای حرکتی جبرانی، عدم تعادل عضلانی
 (۳) بروز آسیب دیدگی، بروز درد، الگوهای حرکتی جبرانی، محدودیت حرکتی، عدم تعادل عضلانی
 (۴) بروز آسیب دیدگی، بروز درد، محدودیت حرکتی، عدم تعادل عضلانی، الگوی حرکتی جبرانی
- ۶۲- وجود کدام مورد در حرکات عملکردی افراد مبتلا به «بی ثباتی عملکردی مچ پا»، تأییدکننده تئوری کنترل حلقه بسته برای این عارضه می باشد؟
 (۱) تأخیر در واکنش های رفلکسی اندام تحتانی
 (۲) کاهش فعالیت پیش بینانه عضله ساقی قدامی
 (۳) وجود پلانتر فلکشن بیشتر قبل از برخورد پا با زمین در حین فرود
 (۴) تأخیر در وارد عمل شدن عضلات پرونتال قبل از برخورد پاشنه با زمین
- ۶۳- جهت اصلاح غلبه چهارسر (Quadriceps dominance)، انجام کدام یک از روش های تمرینی زیر توصیه می شود؟
 (۱) ایزوکینتیک (۲) ثبات مرکزی (۳) پلايومتریک (۴) استرچینگ
- ۶۴- در زمان فرود بازیکن والیبال از اسپک، اصلی ترین مکانیسم پیچ خوردن مچ پا کدام است؟
 (۱) عدم کنترل حرکت تنه (۲) ضعف عضلات پرونتال
 (۳) فرود روی پای یار خودی یا حریف (۴) عدم تعادل عضلانی در ناحیه مچ پا
- ۶۵- تقسیم بندی آسیب های ورزشی به حاد (Acute) و ناشی از پرکاری (Over use)، براساس چه معیاری صورت می گیرد؟
 (۱) میزان درد در هنگام بروز علائم (۲) مکانیسم و ظهور علائم
 (۳) روند درمانی (۴) شدت آسیب
- ۶۶- در ارزیابی مصدوم ورزشی درون زمین (on-site)، کدام یک از اهداف زیر دنبال می شود؟
 (۱) تعیین برنامه درمانی (۲) تعیین شدت مصدومیت
 (۳) تعیین دقیق نوع مصدومیت (۴) تعیین مدت زمان نیاز به استراحت
- ۶۷- احساس قفل شدن در حرکت در مفاصل شانه و زانو، بیشتر در اثر کدام دو آسیب ورزشی اتفاق می افتد؟
 (۱) پارگی گلنوئید لابروم - پارگی منیسک (۲) پارگی عضله فوق خاری - پارگی منیسک
 (۳) پارگی گلنوئید لابروم - پارگی رباط صلیبی قدامی (۴) پارگی عضله فوق خاری - پارگی رباط صلیبی قدامی
- ۶۸- تمرین زیر برای توانبخشی کدام آسیب کاربرد بیشتری دارد؟
 (۱) تاندونیت بایسپس
 (۲) شکستگی اسکافوئید
 (۳) دررفتگی آرنج
 (۴) تنیس البو



- ۶۹- در اکثر موارد دردهای شانه از آسیب کدام یک از تاندون های زیر به وجود می آیند؟
 (۱) عضله گرد کوچک (۲) عضله فوق خاری
 (۳) عضله تحت خاری (۴) تحت کتفی

۷۰- درمان «پارگی کامل» کدامیک از ساختارهای زانو به صورت «محافظة کارانه» و مشتمل بر بی حرکتی با استفاده از بريس، کنترل درد و التهاب می باشد؟

(۱) رباط جانبی خارجی (Lateral Collateral Ligament)

(۲) رباط صلیبی قدامی (Anterior Cruciate Ligament)

(۳) رباط جانبی داخلی (Medial Collateral Ligament)

(۴) پارگی دسته سطلی منیسکها (Bucket handle tear of meniscus)

۷۱- کدامیک از موارد زیر مهم ترین عامل خطرزای (Risk Factor) اسپرین مچ پا است؟

(۱) جنسیت مؤنث

(۲) سابقه اسپرین قبلی

(۳) افزایش نوسان وضعیتی

(۴) کاهش دامنه دورسی فلکشن

۷۲- براساس آخرین مستندات علمی، مفیدترین راه پیشگیری از «استرین عضلات همسترینگ» کدام است؟

(۱) تمرینات پلايومتریک

(۲) تمرینات عصبی - عضلانی

(۳) تمرینات قدرتی کانسنتریک

(۴) تمرینات قدرتی اکسنتریک

۷۳- بیشتر پارگی های رباط صلیبی قدامی (ACL) در چه زاویه ای از فلکشن زانو رخ می دهند؟

(۱) ۱۰-۳۰ درجه فلکشن

(۲) ۴۰-۶۰ درجه فلکشن

(۳) ۷۰-۹۰ درجه فلکشن

(۴) ۱۰۰-۱۲۰ درجه فلکشن

۷۴- تمرین کششی نشان داده شده در شکل را برای مدیریت کدامیک از آسیب های ورزشی نامبرده پیشنهاد می دهید؟



(۱) درد عضلات خلف ساق (Calf pain)

(۲) کشیدگی همسترینگها (Hamstrings strain)

(۳) کوفتگی چهارسر (Quadriceps contusion)

(۴) سندروم نوار خارهای - درشت نئی (Iliotibial band friction syndrome)

۷۵- کدامیک از گزینه های زیر در مورد درمان «اسپرین لیگامنت های خارجی مچ پا» صحیح است؟

(۱) استفاده از عصای زیر بغلی جهت عدم تحمل وزن در ۲۴ ساعت اول توصیه می شود.

(۲) بی حرکتی با گچ و یا بريس به مدت سه هفته، بلافاصله پس از آسیب لازم است.

(۳) تمرینات فانکشنال مانند پرش ها باید از هفته دوم پس از آسیب آغاز شوند.

(۴) درمان قطعی پارگی درجه III لیگامنت های مچ پا جراحی است.

۷۶- پروتکل تمرینی تقویتی آلفردسون (Alfredson protocol) که مطابق شکل انجام می گیرد جهت درمان کدام

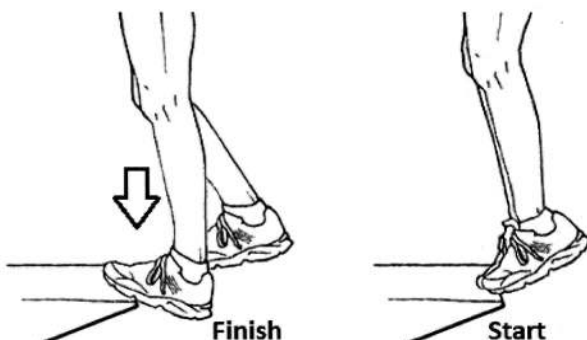
آسیب طراحی شده است؟

(۱) شین اسپلینت (Shin splints)

(۲) التهاب فاشیای کف پایي (Plantar fasciitis)

(۳) تندینوپاتی آشیل (Achilles tendinopathy)

(۴) استرس فرکچر تیبیا (Stress fracture of tibia)



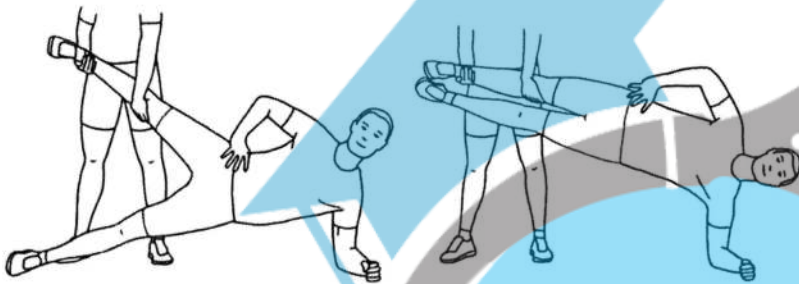
۷۷- بررسی تکنیک فرود از پرش در بازیکنان والیبالیست با استفاده از آزمون LESS نشان داده که در هنگام فرود و تماس پا با زمین زاویه فلکشن زانو در بازیکنان زن کمتر از بازیکنان مرد است. این پدیده چه نام دارد و خطر کدام آسیب را در زنان ورزشکار را افزایش می‌دهد؟

- (۱) برتری چهار سر - منیسک
 (۲) برتری پای غالب - منیسک
 (۳) برتری پای غالب - ACL
 (۴) برتری چهار سر - ACL

۷۸- قوزک داخلی مچ پای ورزشکاری در اجرای جزء بالا آوردن مستقیم و فعال پا در آزمون FMS در امتداد فاصله قسمت میانی ران و کشکک وی قرار می‌گیرد. چه امتیازی برای این ورزشکار در این جزء باید ثبت شود؟

- (۱) ۳
 (۲) ۲
 (۳) ۱
 (۴) صفر

۷۹- «تمرین کپنهاگ» (Copenhagen exercise) که مطابق شکل انجام می‌شود در پیشگیری و توانبخشی کدام آسیب استفاده می‌شود؟



- (۱) عضلات کشاله (Groin)
 (۲) عضلات مرکزی (Core)
 (۳) عضلات شکمی (Abdominal)
 (۴) عضلات همسترینگ داخلی (Medial hamstrings)

۸۰- تأخیر در زمان آغاز فعالیت یا نقصان در عملکرد کدام عضله موجب کاهش ثبات داینامیک زانو و افزایش احتمال آسیب رباط صلیبی قدامی (ACL) می‌گردد؟

- (۱) گاستروکنمیوس
 (۲) همسترینگ
 (۳) کوادریسپس
 (۴) پوپلیتئوس

تکمیلی



