

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

و شته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۳

۱- کدامیک از علائم زیر به دنبال پارگی های محیطی عضلات رخ می دهد؟

- ۱. درد زیاد
- ۲. محدود شدن عملکرد عضله
- ۳. خونریزی عمقی
- ۴. کبودی در سطح پوست

۲- کدامیک از موارد زیر را نباید در ساعات اولیه پس از وقوع آسیب دیدگی بافت های نرم انجام داد؟

- ۱. سرما و گرما درمانی توأم
- ۲. بالا نگه داشتن
- ۳. باندáz کشی
- ۴. سرما درمانی

۳- کدام گزینه روش معمول درمان پارگی کامل تاندون است؟

- ۱. انجام عملیات R.I.C.E
- ۲. جراحی
- ۳. بی حرکت کردن عضو
- ۴. استراحت

۴- کدامیک از موارد زیر، شایعترین علت بروز درد در مفصل شانه است؟

- ۱. کشیدگی رباط های اطراف مفصل
- ۲. پارگی کپسول مفصلی شانه
- ۳. التهاب عضلات چرخاننده شانه
- ۴. پارگی سر بلند تاندون عضله دو سر بازویی

۵- التهاب کدامیک از عضلات زیر با بروز درد در مفصل شانه، هنگامی که بازو در بالای سطح شانه است و به سمت داخل می چرخد، مشخص می شود؟

- ۱. گرد کوچک
- ۲. تحت کتفی
- ۳. فوق کتفی
- ۴. تحت خاری

۶- به دنبال پارگی ناکامل عضله سینه ای بزرگ چه موقع باید تمرینات قدرتی از سر گرفته شوند؟

- ۱. ۴ هفته پس از جراحی
- ۲. بلا فاصله پس از جراحی
- ۳. ۶ تا ۸ هفته پس از وقوع آسیب
- ۴. بلا فاصله پس از قطع درد

۷- کدام گزینه، مهمترین عضله آسیب پذیر در آرنج تنیس بازان است؟

- ۱. زند اسفلی خلفی
- ۲. زند اعلایی خلفی
- ۳. بازکننده مج دستی کوتاه
- ۴. صاف کننده مشترک انگشتان

۸- وقوع شکستگی در کدامیک از استخوان های مج پا شایع تر است؟

- ۱. مکعبی
- ۲. پاشنه
- ۳. ناوی
- ۴. قاب

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

و شته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵،۰۳۳

۹- مهمترین عامل ایجاد استرین حاد تاندون های عضلانی چیست؟

۱. انقباض های متواالی و پشت سر هم در عضله
 ۲. ورود نیروی بیشتر از تحمل واحد عضلانی - تاندونی
 ۳. استفاده بیش از حد واحد عضلانی - تاندونی
 ۴. ادامه فعالیت با وجود خستگی شدید عضلانی

۱۰- کدامیک از انقباض های عضلانی به ترتیب کمترین و بیشترین کوفتگی های عضلانی را به دنبال دارند؟

۱. هم تنفس - برون گرا
 ۲. هم تنفس - درون گرا
 ۳. اکسنتریک - ایزو متریک - برون گرا

۱۱- قفل شدن زانو از علائم بروز آسیب دیدگی کدامیک از ساختارهای مفصل زانو است؟

۱. شکستگی استخوان کشگک
 ۲. پارگی رباط های جانبی
 ۳. پارگی رباط های متقاطع

۱۲- استخوان کشگک به دنبال دررفتگی، در چه جهتی تغییر محل می دهد؟

۱. به سمت خارج زانو
 ۲. به سمت پایین زانو
 ۳. به سمت بالای زانو

۱۳- ثبات مفصل شانه توسط کدامیک از ساختارهای زیر فراهم می شود؟

۱. کپسول مفصلی
 ۲. حفره مفصلی
 ۳. عضلات چرخاننده شانه
 ۴. رباط های احاطه کننده

۱۴- بیشترین شکستگی های ناشی از فشار متوجه کدامیک از بخش های بدن است؟

۱. ستون فرات
 ۲. لگن و کمر
 ۳. انداز فوقانی
 ۴. پا

۱۵- مهمترین اصل درمان در دررفتگی های مفاصل کدام است؟

۱. انجام عملیات R.I.C.E
 ۲. جا انداختن دررفتگی
 ۳. استفاده از باندаж حمایتی، نوار و بریس

۱۶- دررفتگی در کدامیک از مفاصل زیر بیشتر به سمت خلف و در اثر زمین خوردن روی دستی که حایل بدن است رخ می دهد؟

۱. آرنج
 ۲. شانه
 ۳. آخرمی - ترقوه ای
 ۴. جناغی - ترقوه ای

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

و شته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۳

۱۷- مدت زمان لازم برای از سر گرفتن فعالیت های ورزشی پس از دررفتگی مفصل آرنج، چقدر است؟

۱. ۸ تا ۱۰ هفته ۲. ۳ تا ۶ هفته ۳. ۲ تا ۵ هفته ۴. ۴ تا ۳ هفته

۱۸- نیرویی که باعث آداسن درشت نی نسبت به ران شود، کدامیک از رباط های مفصل زانو را در معرض آسیب قرار می دهد؟

۱. متقطع خلفی ۲. جانبی داخلی ۳. متقطع قدامی ۴. جانبی خارجی

۱۹- کدامیک از موارد زیر، مکانیسم ایجاد پارگی لیگامنت متقطع قدامی زانو است؟

۱. خم شدن بیش از حد زانو ۲. باز شدن بیش از حد زانو ۳. نزدیک شدن بیش از حد درشت نی روی ران ۴. دور شدن بیش از حد درشت نی روی ران

۲۰- بهترین اقدام در مواجهه با آسیبها بافت نرم و بافت سخت به ترتیب کدام است؟

۱. سرما - بالا نگه داشتن ۲. بالانگه داشتن - سرما و گرما ۳. گرما - ماساژ ۴. سرما - بی حرکتی

۲۱- کدامیک در سرما درمانی اثر و کاربرد کمتری دارد؟

۱. ژل سرمایا ۲. اسپری سرمایا ۳. تکه های یخ ۴. آب یخ

۲۲- از لامپ های مادون قرمز در فرایند درمان بافت ها، به چه منظور استفاده می شود؟

۱. برای کاهش جریان خون ۲. برای کاهش درد ۳. برای سرما درمانی سطحی ۴. برای گرما درمانی عمقی

۲۳- کدامیک از انواع شکستگی های زیر در سربازان شایع تر است؟

۱. ترکه ای ۲. چند تکه ای ۳. ناشی از فشار ۴. باز

۲۴- دررفتگی در مج دست بیش از همه در کدام استخوان بروز می کند؟

۱. هلالی ۲. بزرگ ۳. ناوی ۴. هرمی

۲۵- کدامیک از موارد زیر، اولین مرحله از اقدامات در عملیات احیاء است؟

۱. تنفس مصنوعی ۲. ماساژ خارجی قلب ۳. باز کردن راه هوایی ۴. کنترل نبض

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

و شته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۳

۴۶- مدت زمان مناسب برای مصرف مواد غذایی قبل از شروع تمرین یا مسابقه، برای پیشگیری از گرفتگی های عضلانی، خستگی و کاهش قند خون چقدر است؟

۱. بین نیم تا ۱ ساعت ۲. بین ۱ تا ۲ ساعت ۳. بین ۲ تا ۳ ساعت ۴. بین ۳ تا ۵ ساعت

۴۷- استفاده از گرما درمانی بعد از چه مدت زمان از بروز آسیب ضرورت پیدا می کند؟

۱. ۷۲ ساعت بعد از وقوع آسیب ۲. ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از وقوع آسیب ۳. ۱۰ ساعت بعد از وقوع آسیب ۴. بلافاصله بعد از وقوع آسیب

۴۸- براساس مطالعات فوروالت هیب، مهمترین علت بروز آسیبهای ورزشی کدام است؟

۱. بیماری های مزمن ۲. خستگی و تمرین نامرتب ۳. آمادگی جسمانی ناکافی و خستگی ۴. حرکات غیرورزشی و اشتباه

۴۹- کدام گزینه مربوط به آسیب چارلی هورس است؟

۱. کشیدگی کشاله ران ۲. آسیب تاندون آشیل ۳. برآمدگی انگشت شست پا ۴. کوفتگی عضلات چهارسرران

۵۰- در ورزش های پرتابی و راکتی، تاندون کدام عضله بیشتر آسیب می بیند؟

۱. سینه ای بزرگ ۲. تحت کتفی ۳. دوسر بازویی ۴. دلتوبید