

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مهاجران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۱- نیرویی که باعث آداکشن درشتنی بر روی ران شود، کدامیک از رباطهای مفصل زانو را در معرض آسیب قرار می دهد؟

۰۱. متقاطع قدامی      ۰۲. جانب داخلی      ۰۳. متقاطع خلفی      ۰۴. جانب خارجی

۲- به دنبال دررفتگی مفصل آرنج، مدت زمان لازم برای شرکت مجدد در فعالیت های ورزشی حدود چند هفته است؟

۰۱. ۲ تا ۵ هفته      ۰۲. ۲ تا ۳ هفته      ۰۳. ۸ تا ۱۰ هفته      ۰۴. ۶ تا ۸ هفته

۳- مهم ترین عضله آسیب پذیر در آرنج تنیس بازان کدام است؟

۰۱. صاف کننده مشترک انگشتان      ۰۲. بازکننده مچ دستی کوتاه  
۰۳. زند اسفلی خلفی      ۰۴. زند اعلائی خلفی

۴- بهترین روش درمان پارگی کامل تاندون کدام است؟

۰۱. استراحت      ۰۲. جراحی  
۰۳. انجام عملیات R.I.C.E      ۰۴. بی حرکت کردن عضو

۵- زمین خوردن روی دست به شکلی که دست حایل بدن از ناحیه آرنج خم باشد، دررفتگی را در کدامیک از مفاصل زیر می تواند ایجاد کند؟

۰۱. آخرمی - ترقوه ای      ۰۲. جناغی - ترقوه ای      ۰۳. آرنج      ۰۴. شانه

۶- مکانیسم پارگی لیگامنت متقاطع قدامی زانو کدام است؟

۰۱. نزدیک شدن بیش از حد درشتنی روی ران      ۰۲. باز شدن بیش از حد زانو  
۰۳. دور شدن بیش از حد درشتنی روی ران      ۰۴. خم شدن بیش از حد زانو

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

۰۱. پا      ۰۲. لگن      ۰۳. ستون فقرات      ۰۴. اندام فوقانی

۸- کدامیک از ساختارهای زیر، ثبات مفصل شانه را فراهم می کند؟

۰۱. رباط های احاطه کننده      ۰۲. عضلات چرخاننده شانه  
۰۳. حفره مفصلی      ۰۴. کیسول مفصلی

۹- به دنبال پارگی های مرکزی عضلات کدامیک از علائم زیر رخ نمی دهد؟

۰۱. بروز کبودی در سطح پوست      ۰۲. درد زیاد  
۰۳. محدود شدن عملکرد عضله      ۰۴. بروز خونریزی عمقی

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۱۰- هدف اصلی از انجام عملیات R.I.C.E به دنبال پارگی های عضلانی کدام است؟

- ۰۱ متوقف نمودن خونریزی
- ۰۲ محدود کردن تخریب بافتی
- ۰۳ کوتاه کردن زمان بهبود
- ۰۴ جلوگیری از احتقان خون در درون بافت

۱۱- مهمترین علت بروز درد در مفصل شانه کدام است؟

- ۰۱ التهاب عضلات چرخاننده شانه
- ۰۲ پارگی سر بلند تاندون عضله دوسربازویی
- ۰۳ کشیدگی رباط های اطراف مفصل
- ۰۴ پارگی کیسول مفصلی شانه

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

- ۰۱ ۶ تا ۸ هفته پس از وقوع آسیب دیدگی
- ۰۲ ۴ تا ۶ هفته پس از وقوع آسیب دیدگی
- ۰۳ بلافاصله پس از قطع درد
- ۰۴ ۴ هفته پس از جراحی

۱۳- بروز درد در مفصل شانه، هنگامی که بازو در بالای سطح شانه است و به سمت داخل می چرخد، از علائم آسیب دیدگی کدام یک از عضلات شانه است؟

- ۰۱ فوق کتفی
- ۰۲ تحت خاری
- ۰۳ گرد کوچک
- ۰۴ تحت کتفی

۱۴- کدام یک از شکستگی های زیر در سربازان شایع تر است؟

- ۰۱ باز
- ۰۲ ناشی از فشار
- ۰۳ ترکه ای
- ۰۴ چند تکه ای

۱۵- در عملیات احیاء، چنانچه فرد مصدوم نبض نداشته باشد، چه اقدامی باید انجام داد؟

- ۰۱ آغاز تنفس مصنوعی
- ۰۲ آغاز ماساژ قلبی
- ۰۳ آغاز تنفس مصنوعی همراه با ماساژ قلبی
- ۰۴ وارد کردن یک ضربه به ناحیه جلوی قلب در وسط استرنوم

۱۶- کدام یک از اقدامات درمانی زیر را نمی توان در ساعات اولیه پس از وقوع آسیب دیدگی بافت های نرم به کاربرد؟

- ۰۱ بانداژ کششی
- ۰۲ سرما درمانی
- ۰۳ بالانگه داشتن
- ۰۴ سرما و گرمادرمانی توأم

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۱۷- مهم ترین اصل درمان در دررفتگی های مفاصل کدام است؟

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

۱۸- وقوع شکستگی در کدام یک از استخوان های مچ پا شایع تر است؟

۱. قاپ
۲. ناوی
۳. پاشنه
۴. مکعبی

۱۹- با توجه به سطح ضایعه، کدام یک از آسیب های زیر شدید تر است؟

۱. دررفتگی کامل
۲. پیچ خوردگی
۳. نیمه دررفتگی
۴. شکستگی - دررفتگی

۲۰- مهم ترین عامل ایجاد استرین حاد تاندون های عضلانی چیست؟

۱. ادامه فعالیت با وجود خستگی شدید عضلانی
۲. استفاده بیش از حد واحد عضلانی - تاندونی
۳. مقاومت عضله در مقابل نیرویی شدید
۴. انقباض های متوالی و پشت سر هم در عضله

۲۱- چرا مفصل زانو از جمله آسیب پذیر ترین مفاصل بدن به حساب می آید؟

۱. به علت اتصالات لیگامنتی ضعیف اطراف مفصل
۲. به علت اتصالات استخوانی ضعیف مفصل
۳. به علت اتصالات عضلانی ضعیف اطراف مفصل
۴. به علت دامنه حرکتی وسیع مفصل در صفحه سهمی

۲۲- مهمترین دلیل آسیب دیدگی بیشتر مینیسک داخلی نسبت به مینیسک خارجی چیست؟

۱. سطح چسبندگی بیشتر و اتصال مینیسک داخلی با رباط جانب داخلی زانو
۲. به علت ضربات وارده بیشتر از جانب خارجی بر مفصل زانو
۳. جریان خون کمتر مینیسک داخلی نسبت به مینیسک خارجی
۴. ضخامت کمتر مینیسک داخلی نسبت به مینیسک خارجی

۲۳- کدام یک از روش های تمرینی به ترتیب بیشترین و کمترین کوفتگی های عضلانی را به دنبال دارند؟

۱. برون گرا - درون گرا
۲. درون گرا - برون گرا
۳. هم تنش - برون گرا
۴. هم تنش - درون گرا

۲۴- قفل شدن زانو از علائم بروز آسیب دیدگی کدام یک از ساختارهای مفصل زانو است؟

۱. پارگی رباط های متقاطع
۲. پارگی مینیسک ها
۳. پارگی رباط های جانبی
۴. شکستگی استخوان کشکک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۳۳)

۲۵- در آسیب چارلی هورس، استفاده از گرمادرمانی بعد از چه مدت زمان ضرورت پیدا می کند؟

۰۱. بلافاصله بعد از وقوع آسیب  
۰۲. چند ساعت بعد از وقوع آسیب  
۰۳. ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از وقوع آسیب  
۰۴. ۷۲ ساعت بعد از وقوع آسیب

۲۶- به دنبال دررفتگی، استخوان کشکک در چه جهتی تغییر محل می دهد؟

۰۱. به سمت بالای زانو  
۰۲. به سمت داخل و بالای زانو  
۰۳. به سمت پایین زانو  
۰۴. به سمت خارج و بالای زانو

۲۷- مهم ترین ناحیه آسیب پذیر در بین فوتبالیست ها کدام است؟

۰۱. سر و صورت  
۰۲. اندام های فوقانی  
۰۳. اندام های تحتانی  
۰۴. تنه

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

۰۱. ۱ تا ۲ ساعت  
۰۲. ۲ تا ۳ ساعت  
۰۳. ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت  
۰۴. ۳ تا ۵ ساعت

۲۹- بر اساس مطالعه استین بورگ و بر حسب رشته ورزشی، بروز آسیب دیدگی در کدامیک از رشته های ورزشی زیر شایع تر است؟

۰۱. فوتبال  
۰۲. هندبال  
۰۳. ژیمناستیک  
۰۴. بسکتبال

۳۰- بروز اثرات و نشانه های دائمی آسیب های ورزشی، در کدامیک از رشته های ورزشی شایع تر است؟

۰۱. والیبال  
۰۲. کشتی  
۰۳. فوتبال  
۰۴. رزمی