

Sporda Fizyolojik Testler

DİKKAT!

Bu testte **20** soru bulunmaktadır.

Cevaplarınızı, cevap kâğıdınızın **Sporda Fizyolojik Testler** testi için ayrılan kısmına işaretleyiniz.

1. Modifiye otur eriş testi 35 yaş altı normatif değerler tablosu incelendiğinde erkeklerde 16,9-15,8 değer aralığı aşağıdaki değerlendirmelerden hangisinde yer almaktadır?

A) Ortalama
B) Ortalama altı
C) Mükemmel
D) Ortalama üstü
E) Zayıf

Cevap Açıklama: (A) Unite: 12

2. Aşağıdakilerden hangisi koordinasyon testlerinden biri değildir?

A) Wall-Toss Test
B) Disklere Dokunma Testi
C) J. P. Shuttle
D) Stick Flip Koordinasyon Testi
E) Block Transfer Test

Cevap Açıklama: (C) Unite: 11

3. Aşağıdakilerden hangisi aerobik kapasite belirlemek için kullanılan basamak testlerinden biri değildir?

A) Scinolfi Step Testi
B) Queen's College Step Testi
C) Üç Seviyeli Aerobik Test
D) Step Down Testi
E) Harvard Step Testi

Cevap Açıklama: (C) Unite: 6

4. Aşağıdaki kavramlardan hangisi bir nesnenin dönüş hızı olarak tanımlanmaktadır?

A) Açıl Hız
B) Basınç
C) Hız
D) İş
E) Güç

Cevap Açıklama: (A) Unite: 1

5. Aşağıdaki testlerden hangisi sporcunun sıçrama yeteneğini ve patlayıcı gücünü değerlendirmek için kullanılır?

A) Yo-yo intermittent recovery test
B) Sit and reach testi
C) 1 mil (1.6 km) koşu testi
D) 3 dakika burpee testi
E) Dikey Sıçrama testi

Cevap Açıklama: (E) Unite: 8

6. Taşınabilir, maliyeti düşük, kullanımı kolay ve yaygın olan vücut kompozisyonu ölçüm yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

A) DXA
B) MRI
C) BIA
D) Bod Pod
E) BT

Cevap Açıklama: (C) Unite: 3

7. Sporcu bir bacağı fleksiyonda olacak şekilde başlangıç çizgisinde bekler. Başla komutuyla beraber yere çizilen 5 metrelik şeklin üzerinde sıçrayarak başlangıç çizgisine tekrar döner. Sporcunun önce dominant olmayan alt ekstremitesi test edilir. Sporcunun elleri kendi tercihinin bağlı olarak ister kalçalarında isterse serbest olabilir.

Paragrafta belirtilen test prosedürü aşağıdakilerden hangisidir?

A) 10x5 Shuttle Run Testi
B) Figür 8 Hop Testi
C) Reaktif Çeviklik Testi
D) Hurdle Test
E) Edgren Side Step Test

Cevap Açıklama: (B) Unite: 11

8. Aşağıdakilerden hangisi süratte devamlılık testinde katılımcının koştuğu mesafeyi belirtir?

A) 7x30 metre
B) 4x20 metre
C) 5x10 metre
D) 3x10 metre
E) 8x45 metre

Cevap Açıklama: (A) Unite: 9

9. Aşağıdakilerden hangisi yaşlı yetişkinlerde denge performansının ölçülmesi için tasarlanmış 14 denge aktivitesini içeren bir testtir?

A) Stork testi
B) Flamingo denge testi
C) Fonksiyonel uzanma testi
D) Kalk-yürü testi
E) Berg denge testi

Cevap Açıklama: (E) Unite: 13

10. Aşağıdakilerden hangisi Single-leg squat testinde alt ekstremitede meydana gelen değişikliklerin işaret ettiği olası problemlerden biri değildir?

A) Artmış kalça addüktör aktivitesi
B) Kısıtlı ayak bileği dorsifleksiyonu şeklinde sıralanabilir.
C) Artmış lordoz
D) Azalmış kalça abdüktör ve dış rotatör kuvveti
E) Diz valgusu

Cevap Açıklama: (C) Unite: 14

11. Aşağıdaki fiziksel problemlerden hangisi posterior değerlendirme ile gözlemlenebilir?

- A) Harrison Oluğu
- B) Pes planus
- C) Tibial Torsion
- D) Skolyoz
- E) Anterior Pelvik Tilt

Cevap Açıklama: (D) Unite: 14

12. Aşağıdakilerden hangisi sporcuların aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin geçiş noktasını belirlemek için kullanılan testtir?

- A) Sürat ve hız testleri
- B) Laktat eşik testi
- C) Reaksiyon zamanları testi
- D) Çeviklik testi
- E) Dayanıklılık testi

Cevap Açıklama: (B) Unite: 4

13. Düşük kondisyon seviyeleri veya yaralanmalar nedeniyle koşamayan kişiler tarafından kullanılabilir. Gereken tek şey, testin sonunda en az 120 bpm'lik bir egzersiz kalp atış hızı ortaya çıkaracak olan 1 millik tempolu bir yürüyüştür.

Yukarıda aerobik kapasiteyi belirlemek için hangi yöntemden bahsedilmektedir?

- A) 1,5 Mil Koş Testi
- B) 12 Dakika Yüzme Testi
- C) Cooper Testi
- D) Conconi Testi
- E) 1 Mil Yürüme Testi

Cevap Açıklama: (E) Unite: 7

14. Yere artı şeklinde bir desen oluşturulup desen 4 eşit parçaya ayrılmaktadır. Sporcu artı işaretinin ortasında iki ayağı omuz genişliğinde açık ve yüzü birinci çeyreğe dönük olarak bekler.

Paragraftaki test prosedürü aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Hexagon test
- B) Edgren side step testi
- C) T testi
- D) Quadrant Jump Test
- E) Illionois testi

Cevap Açıklama: (D) Unite: 10

15. Wingate anaerobik güç testinde sele ağırlığı sporcunun vücut ağırlığının % kaçadır?

- A) 7,5
- B) 6,5
- C) 8,5
- D) 5,5
- E) 9,5

Cevap Açıklama: (A) Unite: 8

16. Sürat geliştirmek için yapılacak antrenmanlar şiddetinde uygulanmalıdır.

Cümlede boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

- A) % 45- 55
- B) % 65- 75
- C) % 35- 45
- D) % 55- 90
- E) % 75- 100

Cevap Açıklama: (E) Unite: 9

17. Bir sporcu, 1RM Unilateral Back Squat testi için 60 kg ağırlığında bir deneme yaparken başarılı olamadı.

Bu durumda aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) Testi tekrarlamalı ve yeni bir başlangıç ağırlığı seçmelidir.
- B) Ağırlığı azaltmalı ve yeniden denemelidir.
- C) Testi tamamlamadığı için 1RM hesaplanamaz.
- D) Test sonlandırılmalıdır.
- E) Ağırlığı artırmalı ve yeniden denemelidir.

Cevap Açıklama: (B) Unite: 5

18. Aşağıdaki testlerden hangisinde kalça ve gövde esnekliğinin gelişimi izlenilmektedir?

- A) Statik esneklik testi – ayak bileği
- B) Kalça fleksiyon testi
- C) Statik esneklik testi – omuz
- D) Modifiye otur-eriş testi
- E) Tüm vücut rotasyon testi

Cevap Açıklama: (D) Unite: 12

19. 3 koni drill çeviklik testi başlamadan önce; A konisini başlangıç konisi olarak belirleyin. Ters L olacak şekilde; B konisini A konisinin 5 yarı (4,6 m) önüne ve C konisini B konisinin yarı sağına yerleştiriniz.

Cümlede boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

- A) 15
- B) 12
- C) 10
- D) 5
- E) 7

Cevap Açıklama: (D) Unite: 10

20. Aşağıdakilerden hangisi vücut kompozisyonu değerlendirme testleri arasında yer almaz?

- A) Cilt katlama kalınlığı ölçümü
- B) Astrand rhying testi
- C) Hidrostatik tartı
- D) Biyoelektrik impedans analizi
- E) Hava değişimi plethysmografi

Cevap Açıklama: (B) Unite: 2

CEVAP ANAHTARI

1. A 2. C 3. C 4. A 5. E 6. C 7. B 8. A 9. E 10. C 11. D 12. B 13. E 14. D 15. A 16. E 17. B 18. D 19. D 20. B