

Sporda Fizyolojik Testler

DİKKAT!

Bu testte **20** soru bulunmaktadır.

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

1. Aşağıdakilerden hangisi kütle ve ivmenin ürünü olarak hesaplanmış bir kavramdır?

A) Hacim
B) İvmelenme
C) Kuvvet
D) Açısal Hız
E) Güç

Cevap Açıklama: (C) Unite: 1

2. Katılımcıların 12 dakika içinde yapabildikleri kadar mesafe kat etmeye çalıştıkları, aerobik kondisyon için popüler olan maksimal testine ne ad verilir?

A) Cooper Testi
B) 20 m Mekik Koşusu Testi
C) Conconi Testi
D) 12 Dakika Yüzme Testi
E) Üç Seviyeli Aerobik Test

Cevap Açıklama: (A) Unite: 7

3. Kalça fleksiyon testi yapılırken aşağıdaki adımlardan hangisi yapılmaz?

A) Test diğer bacakla tekrarlanır.
B) Sağ bacağı yerde düz durduğunda normal esneklik gösterilir.
C) Sporcu sol dizini kaldırır ve ellerini kullanarak sol dizini göğsüne çeker.
D) Sporcu yüz üstü uzanır.
E) Kalça fleksörleri, sol dizini göğsüne doğru kaldırmaya çalışırken sağ bacağı yerden kalkıyorsa gergin kabul edilir.

Cevap Açıklama: (D) Unite: 12

4. I. Ligamentlerin esnekliği

II. Kas tonusu

III. Çocukluktan itibaren yapılan spor branşının hareket içeriği sebebiyle elde edilen duruş alışkanlıkları

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri postüre etki eden faktörler arasında yer alır?

A) Yalnız I
B) I, II ve III
C) II ve III
D) Yalnız II
E) I ve II

Cevap Açıklama: (B) Unite: 14

5. Aşağıdakilerden hangisi ideal vücut ağırlığı hesaplamasında, genç erkekler için ideal vücut yağ sınırı kaç olmalıdır?

A) %6-12
B) %5-15
C) %8-19
D) %12-18
E) %3-13

Cevap Açıklama: (C) Unite: 3

6. Aşağıdakilerden hangisi daha rekabetçi ve oyuna daha yakın durumları içeren becerilerin kullanıldığı çeviklik drill seviyesidir?

A) Seviye 5
B) Seviye 4
C) Seviye 1
D) Seviye 2
E) Seviye 3

Cevap Açıklama: (E) Unite: 10

7. Kas kuvveti ve güç testlerinin birincil amacı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Dayanıklılık seviyemizin test edilmesi
B) Bazal metabolizma hızının test edilmesi
C) Maksimal sürat gelişimini test etmek
D) Sağlıklı olup olmadığımızın test edilmesi
E) Antrenman müdahalesinin ardından performanstaki değişiklikleri değerlendirmek

Cevap Açıklama: (E) Unite: 5

8. 400 m. koşucusunun veya buz hokeyi sporcusunun ihtiyaç duyduğu ATP'nin yaklaşık % aerobik enerji sisteminden, yaklaşık % ATP-PCR sisteminden kalan bölümünün ise glikolitik sistemden sağlandığı bilinmektedir.

Cümlede boş bırakılan yerlere sırasıyla aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

A) 20-25 , 10-15
B) 45-50 , 10-20
C) 30-40 , 20-25
D) 30-40 , 10-15
E) 25-30 , 20-25

Cevap Açıklama: (D) Unite: 8

9. Sportif performans testlerin amacı aşağıdakilerden hangisi değildir?

A) Bilimsel araştırma
B) Sakatlıkların tedavi edilmesi
C) Performans değerlendirmesi
D) Gelişim takibi
E) Yetenek seçimi

Cevap Açıklama: (B) Unite: 4

10. Aşağıdakilerden hangisi koordinasyon antrenmanında dikkat edilecek hususlardan biri değildir?

A) Farklı durumlarda antrenmanlar yapılmalıdır.
B) Fazla tekrarlarla hareketler öğretilmelidir.
C) Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır.
D) Dış koşullar değiştirilerek hareket uygulanmalıdır.
E) Yüklenme aniden arttırılmalıdır.

Cevap Açıklama: (E) Unite: 10

11. Aşağıdakilerden hangisinde fiziksel ve fizyolojik testlerin kullanım amacı yanlış verilmiştir?
- A) Antrenman Programlaması: Performans ölçümleri, antrenmanın etkisini izlemek ve gerektiğinde ayarlamalar yapmak için kullanılır.
- B) Performans Gelişiminin İzlenmesi: Fiziksel ve fizyolojik testler, zaman içindeki performans değişimini izlemek için kullanılır.
- C) Performans Karşılaştırmaları: Fiziksel ve fizyolojik testler, farklı sporcuları veya farklı takımları karşılaştırmak için kullanılır.
- D) Bireysel Hedef Belirleme: Fiziksel ve fizyolojik testler, spor alanında yapılan bilimsel araştırmalarda kullanılır.
- E) Performans Değerlendirmesi: Fiziksel ve fizyolojik testler, sporcuların mevcut performans düzeylerini belirlemek için kullanılır.

Cevap Açıklama: (D) Unite: 2

12. Aşağıdaki testlerden hangisi anaerobik kapasiteyi ölçen testlerden biri değildir?
- A) Dikey Sıçrama Testi
- B) Kritik Güç Testi
- C) Durarak Uzun Atlama Testi
- D) Aerobik Dayanıklılık
- E) Wingate Anaerobik Güç Testi

Cevap Açıklama: (D) Unite: 8

13. Çabukluk ile sürat arasında ki temel ayrışma, hareket bağlıdır.
- Cümlede boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?**
- A) uzunluğuna
- B) frekansına
- C) süresine
- D) zamanına
- E) çeşitliliğine

Cevap Açıklama: (B) Unite: 9

14. Aşağıdakilerden hangisi iyi postürün tanımıdır?
- A) Hareketsiz postür olarak ifade edilebilir. Oturma, ayakta durma, yatma-dinlenme sırasındaki postür şeklidir.
- B) Vücudun görünüşü güzel, duruş ve dengesi iyi, eklemler üzerindeki zorlanması az, organların yeterli ve düzgün çalışabilmelerini sağlayan, kişinin kendisini yormadan gevşekken aldığı postürdür.
- C) Vücudun her hareketinde eklemlerin aldığı pozisyonların birleşimidir.
- D) Kasların gereğinden fazla kasılmasına sebep olan eksik postür olarak tanımlanır.
- E) Vücudun hareket hâlinde veya herhangi bir hareketin başlangıcındaki pozisyonudur.

Cevap Açıklama: (B) Unite: 14

15. Aşağıdaki izokinetik denge ölçüm sistemiyle ilgili ifadelerden hangisi yanlıştır?
- A) Yalnızca dinamik dengeyi ölçer.
- B) Laboratuvar ortamında gerçekleşir.
- C) Cihazlar pahalıdır.
- D) Zaman kaybı yaşanabilir.
- E) Dinamik ve statik dengeyi ölçer.

Cevap Açıklama: (A) Unite: 13

16. Aşağıdakilerden hangisi iyi esnekliğin sağladığı faydalardan biri değildir?
- A) Döndürme, kaldırma ve bükme gibi günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmeyi çok daha kolaylaştırır.
- B) Yaşam kalitesini artırmaktadır.
- C) Sağlıklı kasları ve eklemleri desteklemektedir.
- D) Daha fazla hareket özgürlüğü ve bireyin pek çok spor ve rekreasyonel aktiviteye katılma yeteneğini sağlar.
- E) Eklem çıkığı ve kısmi eklem çıkığı dahil olmak üzere yaralanma oranını arttırabilecek dengesiz ve gevşek eklemlere yol açmaz.

Cevap Açıklama: (E) Unite: 12

17. İnsanın kendisini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirmesi, hareketlerin mümkün olduğu kadar büyük bir hızla yapılması ve vücudu veya onun bir kısmını hızlı bir şekilde hareket ettirme yeteneği aşağıdaki kavramlardan hangisini tanımlar?
- A) Sürat
- B) İvmeleme zamanı
- C) Kuvvet
- D) Dayanıklılık
- E) Esneklik

Cevap Açıklama: (A) Unite: 9

18. 60-Yard Shuttle Testi olarak da bilinen çeviklik testi aşağıdakilerden hangisidir?
- A) J.P. Shuttle
- B) Quick Feet Test
- C) Block Transfer Test
- D) 505 Çeviklik Test
- E) Disklere Dokunma Testi

Cevap Açıklama: (A) Unite: 11

19. Fiziksel aktivitenin dakika başına vücudun kullanabileceği maksimum oksijen miktarı, genellikle mL/kg/dk olarak ifade edilir; kardiyorespiratuar veya aerobik uygunluğun en iyi göstergesidir.
- Hakkında bilgi verilen kavram aşağıdakilerden hangisidir?**
- A) Nabız
- B) Atım hacmi
- C) Maksimum oksijen alımı
- D) Aerobik uygunluk
- E) Kan basıncı

Cevap Açıklama: (C) Unite: 6

20. Sporcu ilk engelin üzerinden atlar. İkinci engelin altından geçer.
Bu şekilde 6. engele kadar devam edilir. 6. engelden sonra sporcu
başlangıç çizgisine sprint atar.

Açıklaması verilen test prosedürü aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Illinois Testi
- B) Edgren Side Step Test
- C) Hurdle Test
- D) 505 Çeviklik Testi
- E) Four Corners Test

Cevap Açıklama: (C) Unite: 11

CEVAP ANAHTARI

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