

SPORCU SAĞLIĞI VE EGZERSİZ

Soru 1.) Aşağıdakilerden hangisi antrenman türleri arasında yer almamaktadır

- A)Biyoloğk geribildirim
- B)Artistik hazırlık
- C)Biyolojik hazırlık
- D)Ekonomik hazırlık**
- E)Kuramsal Hazırlık

Soru 2.) Kas kasılmasının gerçekleşmesi için troponin-C bölgesine bağlanması gereken iyon hangisidir?

- A) kalsiyum**
- B) potasyum
- C) sodyum
- D) demir
- E) magnezyum

Soru 3.) "Yarışma veya antrenman öncesinde besinlerin egzersiz sonrası toparlanma evresinde de besinlerin tüketilmesi gerekmektedir. "

cümlesindeki gelmesi en doğru besin türleri hangisidir ?

- A) protein içeriği yüksek - karbonhidrat içeriği yüksek
- B) düşük glisemik indeksli - yağ içeriği yüksek
- C) karbonhidrat içeriği yüksek - yağ içeriği yüksek
- D) düşük glisemik indeksli - yüksek ya da orta glisemik indeksli**
- E) karbonhidrat içeriği yüksek - vitamin değeri yüksek

Soru 4

- I. Vücuda darbenin Şiddetini tamponlayarak koruma
- II, Organların arasındaki boşlukları doldurma
- III. Vücudun dış ortama karşı yalıtımını sağlama
- IV. Vücutta enerji ve su depolama

Yukarıda verilen görevler aşağıdaki dokulardan hangisine aittir?

- A) Yağ doku**
- B) Sinir doku
- C) Epitel doku
- D) Destek doku

E) Kas doku

Soru 5.) Aşağıdakilerden hangisi, ilk yardımda, kutlama İlkesine göre birinci yer alan kontrol edilmesi gereken yaşam belirtilerinden biri değildir?

A) Öksürük

B) Kanama

C) Bilinç

D) Solunum

E) Hareket

Soru 6.) Kreatin fosfor kas kasılması için yaklaşık ne kadar sürelik enerji sağlayabilir?

A) 15 saniye

B) 5 dakika

C) 15 dakika

D) 30 dakika

E) 1 saat

Soru 7.) Sağlıklı koşullarda belirli bir İskelet kaşı liflerinin "değişmeyen" özelliği hangi şıkta doğru verilmiştir?

A) Troponin varlığı

B) ATP yenileme Şekli

C) Kasılma hızı

D) Yorgunluk direnci

E) Oksidatif kapasite

Soru 8.) Özellikle takım sporları ve tekrarlı, yüksek şiddetli hareketler İçeren diğer aktivitelerle uğraşan kişiler başta olmak üzere sporcular arasında popüler bir fizyolojik destek Olan ve her kas hücrelerinde bulunarak adenosintrifosfat (ATP) üretimi için kullanılan madde hangisidir?

A) Nitrat

B) Lösin

C) Beta-alanin

D) Adrenalin

E) Kreatin

Soru 9.) Aşağıdakilerden hangisi doping kullanma nedenleri arasında yer almamaktadır?

A) Etnik prestij

B) Ödül kazanma

C) Kazanma hırısı

D) Bilgisizlik

E) Zorunluluk

SORU 10.) Tendonları aşırı kuvvetlerden koruyarak, kas hareketine izin veren kemik türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Düz Kemik

B) Uzun Kernik

C) Sesamoid Kemik

D) Kısa Kemik

E) Düzensiz Kemik

SORU 11.) Sıcak ortamda yapılan egzersizlerde ısı ödemi gelişme nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

A) Uzun süre ayakta durmaya bağlı gelişir.

B) Düzgün nefes alınmadığında oluşur.

C) Düşük sodyum tüketimi olduğunda oluşur.

D) Ağır spor yapıldığında gözlenir.

E) Spor Öncesi su tüketiminin fazla olmasından kaynaklanır.

SORU 12.) Oksijeni taşıyan kan hücresi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Lökosit

B) Eritrosit

C) Albümin

D) Trombosit

E) Fibrinojen

Soru 13.) Aşağıdakilerden hangisi antrenman türleri arasında yer almamaktadır?

A) Biyolojik geribildirim

B) Biyolojik hazırlık

C) Artistik hazırlık

D) Kuramsal hazırlık

E) Ekonomik hazırlık

Soru 14.) Hasta ya da yaralıya tek taraftan ulaşıldığı durumlarda kullanılan. birinci ilkyardımcının, baş kısmından ve Omuzdan, diğer ilkyardımcının, sırtın alt kısmından ve uyluktan, bir diğer ilkyardımcının ise dizden ve bilekten tutarak gerçekleştirilen taşıma tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

A) Rentek manevrası

- B) Sürükleme tekniği
- C) Heimlich manevrası
- D) Köprü Tekniği

E) Kaşık tekniği

SORU 15.) Yumuşak doku spor yaralanmalarında soğuk uygulamasının fizyolojik yararı hangi şıkta doğru verilmiştir?

- A) Kas kasılmasını arttırır.
- B) Doku esnekliğini arttırır.

C) Kanamayı Önleyici etkisi vardır.

- D) Kan akımını arttırır.
- E) Hücre metabolizmasını hızlandırır.

Soru 16.) Aşağıdakilerden hangisi kafeinin doping olarak kabul edilme kriterini kapsamaktadır?

- A) Müsabakadan 1 gün önce tüketilmiş olması
- B) Müsabaka öncesi ağızdan 200-300 mgr kafein alınması
- C) Müsabaka öncesi 2-3 fincan içmiş olması
- D) Bir diüretikle birlikte alınmış olması

E) İdrarda 12 mikrogram/cc'nin üstüne çıkması

Soru 17.) HASTA YADA YARILIYA TEK TARAFTAN ULAŞILDIĞI DURUMLARDA KULLANILAN, BİRİNCİ İLK YARDIMCININ BAŞKISMINDAN VE OMUZUNDAN DİĞER İLK YARDIMCININ SIRTIN ALT KISMINDAN VE UYLUKTAN BİR DİĞER İLK YARDIMCININ SPORCU SAĞLIĞI VE EGZERSİZDİZDEN DİZDEN VE BİKEKTEN TUTARAK GERÇEKLEŞTİRLEN TAŞIMA TEKNİĞİ HANGİSİDİR.

A) RESREK MANEVRASI

B) KAŞIK TEKNİĞİ

C) KÖPRÜ TEKNİĞİ

D) SÜRÜKLEME TEKNİĞİ

E) HAİMLİCH MANEVRASI

Soru 18.) ENDOJEN KORTİKOSTEROİD DÜZEYİNİ ARTIRDIĞI İÇİN ANTRENMAN VE MUSABAKA ESNASINDA ÖFORİ HİSSİ ELDE ETMEYE YÖNELİK OLARAK KULLANILAN DOPİNG MADDESİ AŞAĞIDAKİLERDEN HANGİSİDİR.

A-ADRENO KORTİKOTROFİK HORMON

B-TESTESTERON

C-LÜTEİNLEŞTİRİCİ HORMON

D-İNSULİN

E-İNSAN KORYONİK GONADATROPİNİ

Soru 19.) AŞAĞIDAKİLERDEN HANGİSİ ANTRENMAN İLE GERÇEKLEŞEN FİZİKSEL ADAPTASYONLAR ARASINDA TER ALMAZ

A-GLUKOZ TAŞINA PROTEİN SAYISI VE ETKİNLİĞİNDE ARTIŞ

B-İSKELET KASININ MİTORONDRI SAYISINDA BÜYÜKLÜĞÜNDE ARTIŞ

C-AEROBİK ENERJİ SİSTEMİNDEKİ KREBS DÖNGÜSÜ VE ELEKTRON TRANSFER SİSTEMİNDE YER ALAN ENZİM DÜZEYİ VE ETKİNLİĞİNDEKİ ARTIŞ

D-KARBONHİDRAT GLİKOJEN KULLANIMKAPASİTELERİNDE ARTIŞ

E-YAĞ SENTEZVE OLUŞTURMA KAPAZİTELERİNDE ARTIŞ

Soru 20.) YUMUŞAK DOKU SPOR YARALANMALARINDA SOĞUK UYGULAMASININ FİZYOLOJİK YARARI HANGİ ŞIKTA DOĞRU OLARAK VERİLMİŞTİR.

A-HÜCRE METEBOLİZMASINI HIZLANDIRIR

B-DOKU ESNEKLİĞİNİ ARTTIRIR.

C-KAS KASILMASINI ARTIRIR

D-KAN AKIMINI ARTIRIR

E-KANAMAYI ÖNYELİCİ ETKİSİ VARDIR.

Soru 21.) PERFORMANS İLE İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETLERİNDEN HANGİSİ KİŞİNİN YAPABİLECEĞİ İŞ VE YETENEĞİDİR.

A-REAKSİYON ZAMANI

B-SÜRAT

C-DENGE

D-ÇEVİKLİK

E-GÜÇ

Soru 22.) AŞAĞIDAKİLERDEN HANGİSİ “BURSA LARIN” KARŞIĞIDIR.

A-EKLEM HAREKETİNİ SINIRLAYAN ENGELLER YUMUŞAK VE SERT DOKULARDIR.

B-KASLARI BİR KILIF HALİNDE SARAN FİBRÖZ BAĞ DOKUSUDUR.

C-KİRİŞİ KUVVETLENDİREN VE KASIN ÇEKME MEKANIĞINI GELİŞTİREN TENDONUN KEMİKLEŞMİŞBÖLÜMLERİDİR.,

D-KAS YA DA KİRİŞİN KEMİKSELÇIKINTILAR ÜZERİNDE KAYMAK ZORUNDA OLDUKLARI TÜM BÖLGELERDE BULUNAN SIVI İÇEREN KÜÇÜK KESELERDİR.

E-TEK SIRALI TÜYSÜ YAPILANMA GÖSTEREN KASLARDIR.

Soru 23.) YARALANMIŞ BİR İSKELET KASININ ACIL TEDAVİ YÖNTEMİ İÇİN GEREKEN İLKE AŞAĞIDAKİLERDEN HANGİSİDİR.

A-ELEVASYON SOĞUK KOMPRESYON İSTİRAHAT

B-EĞİTİMSEL İLKE YASAL DÜZENLEME İLKESİ TEKNİKSEL İLKE

C-KONUMLARININ BELİRLEME HASTA VEYA YARALIYA YAKLAŞMA YARARILARIN DURUMUNUN TESPİTİ TRANSFER

D-KORUMA BİLGİLENDİRME KURTARMA

E-HAVA YOLLARININ ÖÜTLAKA AÇILMASI SOLUNUM SAĞLANIM KALP VE DOLAŞIM SAĞLANMASI.

Soru 24.) SPORCULARA RESİM YADA HEYKEL SERGİLERİNİN GEZDİRİLMESİ İZLETİLMESİ HANGİ ANTERAMAN TÜRÜ İÇERSİNDE UYGULANMAKTADIR.,

A-TAKTİK ANTRENMANI

B-TEKNİK ANTRENMANI

C-OTOJEN ANTRENMANI

D-KURUMSAL HAZIRLIK

E-ARTİSLİK HAZIRLIK

Soru 25.) SAKATLIKLARI ENAZA İNDİRMEK İÇİN SPOR MALZEMESİ KULLANIMI İLE VERİLEN ÖRNEKLERDEN HANGİSİ YANLIŞTIR.,

A-TENİŞÇİLERİN KULLANDIĞI RAKETİN SAP BÖLÜMÜNÜN KALINLIĞI OLABİLDİĞİNCE İNCE OLMALIDIR.

B-OTOMOBİL SPORLARI VEBOKS GİBİ SPOR BRANŞLARINDAKİ KASK KULLANILMALIDIR.

C-BASKEYBOLCULAR AYAK BİLEĞİNİ KAVRAYARAK KORUYAN AYAKKABILAR YERCİH EDİLMELİDİR.

D-VOLEYBOL GİBİ BAZI SPOR BRANŞLARINDA DİZLİK BİLEKLİK VE DİRSEKİK KULLANILMALIDIR.

E-BOKS VE GÜREŞ BRANŞLARINDA AĞIZ İÇİ SÜNGERİ KULLANILMALIDIR.,

Soru 26.) TENDONLARI AŞIRI KUVVETLİ KORUYARAK ETKİLİ KAS HAREKETİNE İZİN VEREN KENİK TÜRÜ HANGİSİDİR.

A-DÜZ KEMİK

B-SESAMOİD KEMİK

C-UZUN KEMİK,

D-KISA KEMİK

E-DÜZENSİZ KEMİK

Soru 27.) AŞAIDAKİLERDEN HANGİSİ HARRE'NİN ANTRENMAN İLKESİ ARASINDA YER ALMAKTADIR.

A-ŞEFFAFLIK İLKESİ

B-UYGUN ORANLAMA İLKESİ

C-ÖZELLŞME İLKESİ

D-DÖNGÜLEME İLKESİ

E-BÜTÜNLÜK İLKESİ

Soru 28.) AŞAĞIDAKİLERDEN HANGİSİ YANLIŞTIR.

A-POSTERİOR: SIRT VE VÜCUDUN ARAKASINA DOĞRU OLAN YÖNÜ TANIMLAR.

B-MEDİAL: BİR UZUVDA BAĞLANMA NOKTASINA VEYA GÖVDEYE DAHA YAKIN OLAN BİR POZİSYONU TANIMLAR.

C-SUPERTİCİAL: VÜCUDUN YÜZEYİNE DAHA YAKIN BİR KONUMU TANIMLAR

D-LATERAL: VUCUDUN YAN TARAFINA DOĞRU OLAN TARAFI VEYAYÖNÜ TANIMLAR

E-ANTERİOR: VÜCUDUN ÖNÜNÜ VEYA ÖN TARAFINA DĞRU OLAN YÖNÜ TANIMLAR.

SORU 29.) Yetersizliğinde kas ağrıları görünen ve suda çözünen askorbik asit aşağıdakilerden hangisidir?

Cevap) C vitamini

SORU 30.) Sakatlanmalarda kriyoterapi uygulaması aşağıdakilerden hangisi anlamına gelmektedir?

Cevap) Soğuk uygulama

Soru 31.) Sağlıklı koşullarda belirli bir iskelet kaşı liflerinin "değişmeyen" özelliği hangi şıkta doğru verilmiştir?

Cevap) Troponin varlığı

Soru 32.) Kişinin kan hacmi ve kas kitesini artırmak için, antrenman performansı açısından önemli Olan iz mineral hangisidir?

Cevap) Demir

Soru 33.) Tahmini maksimaloksijen kapasitesi tayini için kullanılan bu test her 3 dakikada yük artımı esasına dayanmakla beraber bu testte maksimal kalp atımı sayısı %85 olarak belirlenmiştir.

Yukarıda ifade edilen test aşağıdakilerden hangisidir ?

Cevap) YMCA Testi

Soru 34.)

I. Soğuk uygulama yöntemi enflamasyon gelişen dokudaki ısının azaltılmasını sağlar,

II.Soğuk uygulama, ilk 24 ila 72 içerisinde çok etkilidir

III. Soğuk uygulamalarında bir seanstaki Süre en az 12 15 dakika arasındadır,

Yukarıdaki soğuk uygulama ile ilgili ifadelerden hangisi veya hangileri doğrudur?

Cevap) I,II,III

Soru 35.) Dünya Doping Mücadele Ajansı'nın Yasaklılar Listesi'nde bazı Özel sporlarda kullanımı yasaklı maddeler sınıfında bulunan ana grup aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ağrı kesiciler
- B) Uyarıcılar
- C) Beta blokörler
- D) Narkotikler
- E) Büyüme faktörleri

Soru 36.) Aşağıdakilerden hangisi egzersiz testini sonlandırmanın gereği değildir?

Cevap) Sistolik kan basıncında düşüşün 10mrHg veya daha büyük olması.

Soru 37.) Rentek manevrası aşağıdakilerden hangisinde kullanılır?

Cevap) Yaralıyı araçtan çıkarılacaksa

Soru 38.) Kas kasılması sırasında gerilimin sabit kalırken kasın uzunluğunun değiştiği egzersiz tipi hangisidir?

Cevap) İzotonik

Soru 39.) Aşağıdakilerden hangisi merkezi sinir sistemi için temel enerji kaynağıdır?

Cevap) Karbonhidrat

Soru 40.) Herhangi bir hareketin en ekonomik ve en etkili yolla yapılma şekli hangisidir?

Cevap) Teknik

Soru 41.) Yukarıda tutma(elevation) yönteminin amacı hangisidir?

Cevap) Dolaşım sisteminin desteklenmesi

Soru 42.) Uykuk ve üst kol veya alt eksteremitelerin içe doğru döndürülmesi hareketleri nasıl tanımlanmaktadır?

Cevap) İnternal rotasyon ve eksternal rotasyon

Soru 43.) Kişinin anaerobik gücü, kapasitesi ve bacak hızını değerlendirme amacı güden test aşağıdakilerden hangisidir?

Cevap) 400 Metre Sprint Testi

Soru 44.) Aşağıdakilerden hangisi düşük glisemik indeksli besinler arasında yer almaktadır?

Cevap) Nohut

Soru 45.) Otojen antrenman ile ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

Cevap) Uykusuzluğa neden olabilmesi dezavantajıdır

Soru46.) Dünya Doping Mücadele Ajansı'nın Yasaklılar Listesi'nde bazı özel sporlarda kullanımı yasaklı maddeler sınıfında bulunan ana grup aşağıdakilerden hangisidir?

Cevap) Beta blokörler

