

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

1. Sporcu sağlığının korunmasında en bük yk gkv kime duser?
2. Diyabette uygulanan egzersizler ve etkileri duserndugunde asagidakilerden hangisi soylenemez?
3. Hamilelik doneminde yapılan egzersizlerle ilgili olarak asagidakilerden hangisi dogru degildir?
4. Kadın sporcu uclemesinde asagidakilerden hangisi gorulmez?
5. Sporcu sakatlıklarının olusmasına etki eden asagidakilerden hangisi alt ekstremitelerde gorulmez?
6. Spor yaralanmalarında olusabilecek sok vakalarında asagidakilerden hangisi gorulmez?
7. Egzersizin endorfin salınımına etkisi için asagidakilerden hangisi dogrudur?

8. Aşağıdakilerden hangisi WADA tarafından izin verilen doping olarak görülmeyen madde veya uygulama yöntemlerinden biridir?

9. Genellikle travmaya bağlı olarak gelişen deri ve deri altı dokuların ezilmesine bağlı olarak dokularda görülen sızma şekli kanama ile karakterize duruma verilen ad aşağıdakilerden hangisidir?

10. Spor yaralanmalarında yapılan bandaj uygulamalarında aşağıdakilerden hangisi doğru değildir?

11. Bağ dokusunu etkileyen spor yaralanmalarından hangisi en sık görülür?

12. Düzenli egzersiz aşağıdaki bez ya da organların hangisinden salgılanan hormonun artışına sebep olarak büyüme çağındaki çocukların ve gençlerin gelişimini olumlu etkiler?

13. Bir travmaya bağlı olarak eklem yüzeylerinin geçici olarak birbirinden ayrılmasına ne denir?

14. Quadriceps femoris kasında görülen lif hasarları genellikle bu kasın hangi parçasında görülür?

15. Aşağıdaki kaslardan hangisinde tendonunun kalınlaşması, zedelenmesi sonucu akromion altında sıkışmasına bağlı olarak omuzdaki abdüksiyon hareketinin kısıtlanması ve ağrılı olarak yapılması görülür?

16. Koşma gibi birbiri ardına gelen fleksiyon ve ekstansiyon hareketlerinde m. tensor fasya lata tendonunun femurun lateral kondiline sürtünmesi ile bu bölgede görülen enflamasyon ile karakterize duruma ne denir?

17. Aşağıdakilerden hangisi özellikle alt ekstremitiyi etkileyen romatizmal hastalıklarda tercih edilen ağırlık taşımayan yada non – weight bearing diye nitelenen egzersizlerdendir?

18. Aşağıdakilerden hangisi göreceli olarak ileri yaşlarda fiziksel aktivite yapmayı engelleyecek bir durum değildir?

19. Lachman manevrası aşağıdakilerden hangisinden şüpheleniliyorsa uygulanır?

20. Aşağıdaki durumların hangisinde egzersize derhal son vermeyi gerektirecek bir durum söz konusu değildir?

21. Aşağıdakilerden hangisi sedanter bir kişide egzersiz programına başlamadan önce yapılan check up kapsamında değerlendirilmez?

22. Ayak bileği inversiyon yönünde burkulmalarında en sık hasar gören ligament aşağıdakilerden hangisidir?

23. Aşağıdakilerden hangisi süratin bölümlerinden değildir?

24. Aşağıdakilerden hangisi bir antrenman oluşturulurken antrenör tarafından ön-celikli olarak planlamaya dahil edilmez?

25. Aşağıdakilerden hangisi temel motorik özelliklerden biri değildir?

26. Tüm organizmanın fiziki yorgunluğa karşı koyabilme gücüne verilen ad aşağıdakilerden hangisidir?

27. İnterval antrenman ilkeleriyle ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

28. Aşağıdakilerden hangisi antrenman uygulamalarında “tam dinlenme” gerektiren antrenman ünitelerindedir?

29. Aşağıdakilerden hangisi yüklenme öğelerinden biri değildir?

30. Aşağıdakilerden hangisi sporda testlerin özelliklerinden biri değildir?

31. “Cooper testi” sporcunun hangi özelliğini test etmek için yapılır?

32. Aşağıdakilerden hangisi hareketlilik özelliğinin bağlı olduğu faktörlerdendir?

33. Vücut kas dinamiğinin birleşmesi ile kişinin yapabileceği işin büyüklüğünü ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?

34. Dış kuvvetlerin etkisiyle yapılan hareketlilik çalışmalarına verilen ad aşağıdakilerden hangisidir?

35. Aşağıdakilerden hangisi bileşik motorik özelliklerden biridir?

36. İnsan vücudu eklemlerinde kısa kuvvet kolu olan kaldıraç sisteminin avantajı aşağıdakilerden hangisidir?

37. Sportif teknikleri uygularken eklem mekaniğindeki avantajı arttırmak için aşağıdakilerden hangisi yapılır?

38. Kasın kuvvet çizgisi ile hareketli kemik doğrultusu arasında kalan açıya verilen ad aşağıdakilerden hangisidir?

39. Motor nöronun dal verdiği (uyardığı) kas hücreleri ile oluşturduğu birime verilen ad aşağıdakilerden hangisidir?

40. Enerji sistemleriyle ilgili olarak besin maddelerinin kullanılış sıralaması aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

41. Lifleri tek taraflı ve oblik olarak dizilen kas aşağıdakilerden hangisidir?

42. Hareketi birinci derecede yaptırmaktan sorumlu olan kasın rolüne ne denir?

43. Organların şekilleri bozulmadan hücre artışı yoluyla büyümesine ne denir?

44. Yerleştiği bölgeye göre isimlendirilen kas aşağıdakilerden hangisidir?

45. Egzersiz sırasında enerji sistemlerinin kullanılış sırası aşağıdakilerin hangisinde doğru olarak verilmiştir?

46. Kalp hipertrofisi en çok kalbin hangi bölümünde görülür?

47. Aşağıdakilerden hangisi C vitamininin görev ya da özelliklerinden biri değildir?

48. Bir cismin hareketi, farklı hızlara sahip gözlemcilerin hareketine ve referans noktasına göre farklı algılanır. Buna ne denir?

49. Birden çok kuvvete eşdeğer olan kuvvet aşağıdakilerden hangisidir?

50. Kütle merkezi dönme ve kayma, merkez dışındaki bir nokta ise yuvarlanma eğrileri çizer. Bu harekete ne denir?

51. Aşağıdakilerden hangisi özel beden eğitiminin unsurların biri olarak değerlendirilmez?

52. Seldon atlasına göre (5 - 4, 5 - 6) somatotipi aşağıdakilerden hangisidir?

53. Aşağıdaki engel türlerinden hangisi daha çok ergenlik öncesi dönemde patellar ligamentin aşırı zorlanması nedeniyle diz ekleminde şişme, acı gibi sorunlar doğuran bir kas-iskelet bozukluğudur?

54. Çapı 10 – 100 mikron, uzunluğu 1 - 40 mm, örtüsü, sarkolemma olan kasa ait yapı aşağıdakilerden hangisidir?

55. Aşağıdakilerden hangisi acil enerji sistemlerinden biridir?

56. Yükseklik antrenmanları aşağıdakilerden hangisini sağlamaz?

57. “.....maksimum bir soluk almanın ardından maksimum bir soluk verme ile çıkarılabilen havanın hacmidir.”

Yukarıdaki tanımda boş bırakılan yer için en uygun ifade aşağıdakilerin hangisinde doğru olarak verilmiştir?

58. Aşağıdakilerden hangisi akciğerin mukozaya ile dolduğu tedavi edilemeyen ve ilerleyici olan bir engel türüdür?

59. Aşağıdakilerden hangisi spor ortamında stres yaratan faktörlerden biri değildir?

60. “.....normal olarak tek nefeste alınan yada verilen havanın hacmidir”

Yukarıdaki tanımda boş bırakılan yer için en uygun ifade aşağıdakilerin hangisinde doğru olarak verilmiştir?

61. Aşağıdakilerden hangisi zihinsel engelli çocuklar için yapılabilir spor branşları arasında yer almaz?

62. Aşağıdaki ifadelerden hangisi bir beden eğitimi öğretmeni tarafından öğrenciye verilen “nitel geri bildirim” değildir?

63. “Kişi bir spor branşında gerekli olan becerilerini arttırırken aynı zamanda o branşın kurallarını da öğrenir, o spora karşı olumlu tutum geliştirir, çevresindeki norm ve değerlere uygun davranış biçimlerini kabul eder.”

Yukarıda verilen ifadede geçen gelişim boyutlarının doğru sırası aşağıdakilerden hangisidir?

64. Anatomik duruşta vücudu önden arkaya doğru sağ ve sol olarak ikiye bölen düzlemin adı aşağıdakilerden hangisidir?

65. Düzenli, düzensiz, çeşitli frekansları olan, bazıları üyelere, gövdeye özel durumlar veren, yer değiştiren otomatik hareketler aşağıdakilerden hangisidir?

66. Aşağıdakilerden hangisi yüzme stillerinden biri değildir?

67. Aşağıdakilerden hangisi atletizm branşında yer alan ancak olimpik olmayan branşlardandır?

68. Aşağıdakilerden hangisi atletizmde atlama branşlarından biri değildir?

69. Aşağıdakilerden hangisi atletizmde engelli koşularda koşu bölümlerinden biri değildir?

70. Aşağıdakilerden hangisi görme engellilerin yaptığı spor branşlarından biri değildir?

71. Yaşam boyu spora başlamak için öncelikle aşağıdakilerden hangisine dikkat edilmelidir?

72. Uluslararası oyun kurallarına göre hentbolda oyun alanının ölçüleri aşağıdakilerden hangisidir?

73. Standart bir futbol topunun ağırlığı kaç gram arası olabilir?

74. Aşağıdakilerden hangisi raket sporlarından biri değildir?

75. Aşağıdakilerden hangisi voleybol branşında pozisyonlardan biri değildir?

76. Spor Genel Müdürlüğü'nün taşra teşkilatları (İl ve İlçe Müdürlükleri) hangi adla anılmaktadırlar?

77. İlk özerk federatif spor teşkilatlanma yapısı olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) hangi yıllar arasında faaliyet göstermiştir?

78. İlk Spor Federasyonları olan “Atletizm”, “Futbol”, “Güreş” hangi spor teşkilatlanması döneminde kurulmuşlardır?

79. Gençlik ve Sporla ilgili maddeler Türkiye Cumhuriyeti Anayasasının hangi maddesinde / maddelerinde yer almaktadır?

80. Spor hizmet ve faaliyetlerinin sevk ve idaresinden sorumlu her kademedeki kişiye ne ad verilir?

81. Aşağıdakilerden hangisi voleybolda manşet pas kullanım amaçlarından biri değildir?

82. Aşağıdakilerden hangisi voleybolda parmak pas kullanım amaçlarından biri değildir?

83. Aşağıdakilerden hangisinde voleybolda erkekler file yüksekliği doğru olarak verilmiştir?

84. Aşağıdakilerden hangisinde voleybolda bayanlar file yüksekliği doğru olarak verilmiştir?

85. Uluslararası Voleybol Federasyonunun kısaltması aşağıdakilerin hangisinde doğru olarak verilmiştir?

86. Aşağıdakilerden hangisi spor ortamında stres yaratan faktörlerden biri değildir?

87. “Pallino” olarak adlandırılan top aşağıdaki spor branşlarından hangisinde kullanılmaktadır?

88. Organizmanın bedensel ve ruhsal yönden sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan durum aşağıdakilerden hangisi ile isimlendirilir?

89. Antrenmanlı sporcularda istirahat esnasında kalbin dakika volümü nasıldır?

90. Hentbolda rakibine aşırı faullü temasta bulunan oyuncu kaç dakika oyundan çıkarılır?

91. Aşağıdakilerden hangisi sporda seyirci saldırganlığının nedenlerinden biri değildir?

92. Voleybolda özellikle savunma görevi üstlenen ve forma rengi takımdaki diğer oyuncularından farklı olan oyuncuya ne denir?

93. Hentbol oyun süresi kaç dakikadır?

94. Voleybolda set içi teknik molalar hangi sayılarda verilir?

95. Uluslararası Basketbol Federasyonunun kısaltması nedir?

96. Basketbol oyun süresi kaç dakikadır?

97. Asrın güreşçisi seçilen sporcumuz kimdir?

98. Aşağıdakilerden hangisi dayanıklılık ölçüm testlerinden biri olarak kabul edilir?

99. Aşağıdakilerden hangisi judoda sporcunun giydiği kıyafettir?

100. Badmintonda normalde kaç sayı alan sporcu bir set kazanmış sayılır?