IÞR-102

Krossaspurningar 50% ATH! Aðeins einn kross við hverja spurningu.

1. Hvaða blóðkorn flytja súrefni til vöðva? (3%)

A ( ) Gulu blóðkrornin
B ( ) Rauðu blóðkornin
C ( ) Grænu blóðkornin
D ( ) Hvítu blóðkornin

2. Þegar æft er þolþjálfun skal æfa við : (3%)

A ( ) 70-85 % af hámarkspúls
B ( ) 50-65% af hámarkspúls
C ( ) 55-70% af hámarkspúls
D ( ) 80-95% af hámarkspúls

3. Hvað er átt við með upphitun ? (3%)

A ( ) Að búa líkamann undir streitu á háu stigi
B ( ) Átt við þær athafnir sem búa líkama og huga undir líkamlegt erfiði
C ( ) Átt við þær líkamlegu hreyfingu sem á sér stað fyrir fótboltaáhugamenn
D ( ) Létt skokk í 5 mín fyrir leikfimistíma

4. Hvað hækkar líkamshiti mikið við upphitun? (3%)

A ( ) 1-2 gráður
B ( ) 2-3 gráður
C ( ) 3-4 gráður
D ( ) 4-5 gráður

5. Hver af eftirtöldum fullyrðingum um upphitun er ekki rétt (3%)

A ( ) Blóðflæði eykst við upphitun
B ( ) Vöðvar og sinar vera teygjanleg og þjál
C ( ) Vöðvar verða harðir og stífir og þannig tilbúnir fyrir keppni
D ( ) Taugaboð berast hraðar

Krossaspurningar 50% ATH! Aðeins einn kross við hverja spurningu.

6. Hver af eftirfarandi fullyrðingum um sérhæfða upphitun er rétt? (4%)

A ( ) Sérhæfð upphitun virkar ekki sem upphitun t.d hitakrem eða saunabað
B ( ) Sérhæfð upphitun á að hita upp allann líkamann
C ( ) Er það sem íþróttamenn kalla að verða „trylltir" fyrir keppni
D ( ) Í sérhæfðri upphitun einbeitum við okkur að þeim vöðvum sem við erum að fara að nota

7. Hver af eftirfarandi fullyrðingum um þol er ekki rétt? (4%)

A ( ) Loftháð þol er þegar hjarta og blóðrásakerfi anna eftirspurn líkamans eftir súrefni
B ( ) Spretthlaup er dæmi um loftfirrta vinnu
C ( ) Við notum aðallega loftháð þol við dagleg störf
D ( ) Loftfirrt þol er þegar vöðvarnir fá nóg súrefni og mynda því orku með klofningu.

8. Hvað þjálfunaraðferð er verið að lýsa? ...erfiðað er í 2-8 mín og hvílst í 2-3 mín. (3%)

A ( ) Ferðaleik
B ( ) Stuttri skorpuvinnu
C ( ) Hraðri samfelldri vinnu
D ( ) Lengri skorpuvinnu

9. Hver af eftirfarandi fullyrðingum um þol er ekki rétt? (3%)

A ( ) Þol er getan til að erfiða talsvert lengi af miklum krafti
B ( ) Þol er nauðsynlegt til að bæta blóðrás, auka orkubirgir og losa um streitu
C ( ) Mikilvæg upp á hreyfigetu liðanna
D ( ) Mikilvæg til að auka afkastagetu íþróttamanna

10. Þegar talað er um „ ofurliðleika" er átt við...(3%)

A ( ) Þegar fimleikafólk fer í splitt
B ( ) Er ofurhetja eins og ofurmenn sem leysa glæpi með ofurliðleikanum
C ( ) Þegar erfitt er að halda stöðuleika í liðnum
D ( ) Þegar fimleikamaður er það liðugur að hann getur snúið í 90°án þess að detta úr liðnum

Krossaspurningar 50% ATH! Aðeins einn kross við hverja spurningu.

11. Hvað eru óvirkar teygjur? (3%)

A ( ) Sama og óvirk upphitun þ.e virkar ekki
B ( ) Þegar við fáum hjálp frá einhverjum félaga eða nýtum okkur líkamsþyngdina
C ( ) Þegar við þykjumst vera að teygja á til að „plata" þjálfarann
D ( ) Þegar við notum eigið vöðvaafl til að teygja á

12. Hvernig breytist hvíldar púlsinn ef við æfum reglulega í mörg ár? (3%)

A ( ) Hann hækkar
B ( ) Hann lækkar
C ( ) Hann hættir
D ( ) Hann stendur í stað

13. Hverskonar styrk þurfum við helst á að halda í daglegum störfum (3%)

A ( ) Kyrrstöðustyrk
B ( ) Hámarksstyrk
C ( ) Úthaldsstyrk
D ( ) Snerpu styrks

14. Hvað ræður þolinu? (3%)

A ( ) Meðfæddir eiginleikar
B ( ) Aldur og kyn
C ( ) Þjálfunar ástand
D ( ) Allt ofangreint

15. Áður en við þjálfum upp snerpu þarf að þjálfa? (3%)

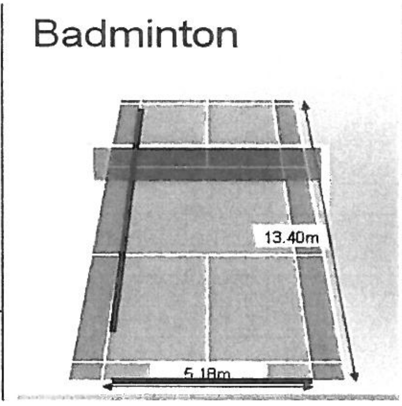
A ( ) Liðleika
B ( ) Hraða
C ( ) Styrk
D ( ) Þol

16. Hvað heitir virka efnið í Alkahóli ? (3%)

A ( ) Betanol
B ( ) Cetanol
C ( ) Altanol
D ( ) Etanol

Badminton spurningar 12%

17. Svavar og Marteinn eru að fara í bandminton



Hvað línur eiga þeir að nota (3%)

a)____

____

Staðan er orðin 17-6 fyrir Svavari og Marteinn á uppgjöf. Hvoru megin á hann að gefa upp? (3%)

b)____

Marteinn gefur upp og Svavar slær háa sendingu yfir sem marteinn svarar með hörku smassi beint í augað á Svavari, þannig að hann finnur mikið til. Hvor fær stigið ? (3%)

c)____

Þar sem Svavar er bara með sjón á öðru auga, mjög kvalin og sér nánast ekkert, tekst Marteini að jafna hann í 20-20. Upp í hvað spila þeir ? (3%)

d)____

Almennar spurningar 26%

18. Hvaða áhrif hefur þolþjálfun á Hjarta ?(4 atr) (4%)

19. Hvaða líkamlega eiginleika krefjast snerpa og hraði? (3 atr) (4%)

20. Hvernig á að lyfta þungum hlut?(4 atr) (4%)

21. Hvaða áhrif hefur það á líkamann þegar viðkomandi neytir tóbaks ? (4%)

22. Hversvegna ættu unglingar sérstaklega ekki að drekka áfengi (3%)

23. Þolið ræðst af 4 meginþáttum. Hverjir eru þær þættir ? (4%)

24. Hver er munurinn á slagæð og bláæð ? (3%)

Skilgreiningar 12%

25. Hver er skilgreining WHO á heilsu ? (3%)

26. Hver er skilgreining á loftháðu þoli ? (3%)

27. Hver er skilgreiningin á styrk ? (3%)

28. Hver er skilgreiningin á Grunnþjálfun ? (3%)