



benzensor



2026 ÜCRETSİZ

ANTRENÖRLÜK 1. KADEME

100 Soruluk Deneme Sınavı

Konular, gerçek sınavdaki ağırlıklarına göre dağıtılmış
benzensor özel deneme sınavı.

SORU TİPİ

Çoktan Seçmeli 89 soru

Öncüllü 10 soru

Hesaplama 1 soru

ZORLUK

Kolay 37 soru

Orta 48 soru

Zor 15 soru

Gerçek Sınav Deneyimi

Cebinde!

benzensor uygulamasında her düzey için binlerce güncel soru,
konu ağırlıklarına göre kurgulanan gerçek sınav simülasyonu ve
çözümlü denemeler seni bekliyor.



Soru 1 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Kolay Seviye

Sporcunun bir hareketi belirli bir zamansal düzen ve akış içinde uyumlu biçimde gerçekleştirmesini sağlayan koordinatif yeti aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Kas kesiti (çapı)
- ☐ B Ritim yeteneği
- ☐ C Vital kapasite
- ☐ D Aerobik kapasite
- ☐ E Maksimal kuvvet

Soru 2 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Orta Seviye

Bir antrenör, sporcularını patlayıcı ve güç gerektiren bir performansa ısınma bölümünde hazırlamak istemektedir. Isınmada özellikle aşağıdaki germe/esneklik türlerinden hangisine ağırlık vermesi beklenir?

- ☐ A Tam gevşemeye dayalı statik germe
- ☐ B Uzun süreli statik germe
- ☐ C Dinamik germe (dinamik esneklik)
- ☐ D Uzun süreli pasif germe
- ☐ E Yardımlı statik tutma

Soru 3 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Kolay Seviye

Bir antrenör tek bir antrenman birimini planlarken; vücudu esas yüklenmeye hazırlayan bir bölümle başlamakta, ardından asıl yüklenmeyi uygulamakta ve sonunda vücudu dinlenmeye geçiren bir bölümle bitirmektedir. Bir birim antrenmanın bölümleri aşağıdakilerden hangisinde doğru sırayla verilmiştir?

- ☐ A Soğuma – ısınma – esas bölüm
- ☐ B Soğuma – esas bölüm – ısınma
- ☐ C Esas bölüm – ısınma – soğuma
- ☐ D Isınma (başlangıç) – esas (ana) bölüm – soğuma (bitiriş)
- ☐ E Isınma – soğuma – esas bölüm

Soru 4 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Zor Seviye

Bir antrenör, sporcunun her yeni yüklenmeyi, bir önceki antrenmanın toparlanması tamamlanıp performansın başlangıç düzeyinin biraz üzerine çıktığı anda almasını hedeflemektedir. Yeni yüklenmenin bu zamanlamayla verilmesinin temel amacı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Sporcuyu sürekli yorgun tutarak dayanıklılığı zorlamak
- ☐ B Yalnızca müsabaka gününde yüklenme yapmak
- ☐ C Yüklenmeden kaçınarak kas kütlesini olduğu gibi korumak
- ☐ D Antrenman sıklığını azaltıp yükü tümüyle hafifletmek
- ☐ E Toparlanmayla yükselen performans düzeyinin üzerine yeni bir gelişim basamağı eklemek

Soru 5 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Kolay Seviye

Yeni başlayan bir grupta sporcular aynı koşu çalışmasını artık çok rahat tamamlamaktadır. Antrenör gelişimi sürdürmek için yükü güvenli ve küçük basamaklarla artırmak ister. Bu yaklaşım en çok hangi antrenman ilkesiyle açıklanır?

- ☐ A Tesadüfi çeşitlilik ilkesi
- ☐ B Geri dönüşümlülük ilkesi
- ☐ C Tam dinlenme ilkesi
- ☐ D Aşamalı yüklenme ilkesi
- ☐ E Yarışma önceliği ilkesi

Soru 6 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Orta Seviye

Bir spor dalının gerektirdiği antropometrik ve motorik özelliklerin ölçülerek uygun bireylerin belirlenmesi sürecine ne ad verilir?

- ☐ A Hidrasyon
- ☐ B Doping kontrolü
- ☐ C Rehabilitasyon
- ☐ D Yetenek seçimi
- ☐ E Periyotlama

Soru 7 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Orta Seviye

Sporcunun bir dirence karşı uzun süre çalışabilme yeteneği, kuvvetin hangi türüyle ifade edilir?

- ☐ A Kuvvette devamlılık (kuvvette süreklilik)
- ☐ B Reaksiyon zamanı
- ☐ C Statik esneklik
- ☐ D Maksimal kuvvet
- ☐ E Aerobik eşik

Soru 8 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Orta Seviye

Bir yüzücü yarıştan önce havuz kenarında koşu, kol savurma ve giderek hızlanan hareketlerle vücut ve kas ısısını kendi kas çalışmasıyla yükseltmektedir. Sporcunun bu şekilde, kendi hareketleriyle vücut ısısını artırdığı ısınma türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Periyotlama
- ☐ B Pasif ısınma
- ☐ C Soğuma
- ☐ D Aktif ısınma
- ☐ E Süperkompensasyon

Soru 9 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Orta Seviye

Düzenli antrenmanların vücutta yol açtığı uyum yanıtları süreleri açısından ikiye ayrılır. Tek bir antrenman sırasında ortaya çıkan geçici değişiklikler ile haftalar-aylar boyunca tekrarlanan antrenmanların oluşturduğu kalıcı değişiklikler için sırasıyla hangi kavramlar kullanılır?

- ☐ A Yüklene – toparlanma
- ☐ B Akut uyum – kronik uyum
- ☐ C Kronik uyum – akut uyum
- ☐ D Isınma – soğuma
- ☐ E Genel dayanıklılık – özel dayanıklılık

Soru 10 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Kolay Seviye

Sporcunun belirli bir şiddetteki çalışmayı yorgunluğa rağmen uzun süre sürdürebilme yeteneğine ne ad verilir?

- ☐ A Maksimal kuvvet
- ☐ B Sürat
- ☐ C Esneklik
- ☐ D Reaksiyon
- ☐ E Dayanıklılık

Soru 11 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Orta Seviye

Uzun süreli ve düşük-orta şiddetteki çalışmalarda enerjinin oksijen kullanılarak sağlandığı dayanıklılık türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Maksimal kuvvet
- ☐ B Anaerobik dayanıklılık
- ☐ C Statik esneklik
- ☐ D Aerobik dayanıklılık
- ☐ E Reaksiyon sürati

Soru 12 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Kolay Seviye

Aynı yaş grubundaki iki sporcu aynı koşu çalışmasına farklı yorgunluk tepkileri vermektedir. Antrenör yüklenmeyi sporcuların hazır oluşuna göre küçük değişikliklerle düzenler. Bu yaklaşım en çok hangi ilkeyle ilişkilidir?

- ☐ A Dinlenmeyi kaldırma ilkesi
- ☐ B Rastgelelik ilkesi
- ☐ C Tek tip yüklenme ilkesi
- ☐ D Bireysellik ilkesi
- ☐ E Yanışma sonucuna göre eğitim ilkesi

Soru 13 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Zor Seviye

Uzun vadeli sporcu gelişimi modellerinde belirli motorik özelliklerin en verimli geliştirilebildiği yaşam dönemleri 'duyarlı (kritik) gelişim pencereleri' olarak adlandırılır. Bu yaklaşıma göre aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- ☐ A Yetenek seçimi tek bir ölçümle, tek seferde kesin biçimde yapılabilir.
- ☐ B Uzun vadeli gelişimde temel hareket eğitimi ve çok yönlü gelişim ihmal edilebilir.
- ☐ C Beceri, sürat, dayanıklılık ve kuvvet gibi yetilerin duyarlı pencereleri büyük ölçüde çocuğun gelişimsel (olgunlaşma) düzeyine bağlıdır ve yalnızca takvim yaşıyla belirlenmez.
- ☐ D Kuvvet gelişimi için en uygun dönem bütün çocuklarda aynı takvim yaşına denk gelir.
- ☐ E Erken yaşta tek bir branşa erken uzmanlaşma, uzun vadeli gelişim için her zaman en güvenli yoldur.

Soru 14 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Zor Seviye

Bir antrenör, sporcularına reaksiyon ve refleksin aynı kavramlar olmadığını anlatmaktadır. Reaksiyon ile refleks arasındaki fark ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- ☐ A Reaksiyon her koşulda refleksten daha hızlı gerçekleşir.
- ☐ B Reaksiyon istem dışıdır, refleks ise bilinçli olarak gösterilen bir tepkidir.
- ☐ C Reaksiyon zamanı, ısınma ve germeyle değiştirilemeyen sabit bir değerdir.
- ☐ D Reflekste uyaran merkezi sinir sisteminde değerlendirilmeden tepki oluşur ve refleks reaksiyondan daha hızlıdır.
- ☐ E Refleks, uyarının merkezi sinir sisteminde değerlendirilip karar oluşturulmasıyla ortaya çıkar.

Soru 15 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Kolay Seviye

Vücudu ya da bir vücut bölümünü mümkün olan en yüksek hızda hareket ettirebilme yeteneğine ne ad verilir?

- ☐ A Esneklik
- ☐ B Dayanıklılık
- ☐ C Sürat
- ☐ D Denge
- ☐ E Kuvvet

Soru 16 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Orta Seviye

Bir antrenör, sporcunun organizmasının alıştığı yüke zamanla uyum sağladığını ve gelişimin yavaşladığını gözlemlemektedir. Gelişimin sürmesi için antrenman yükünün kademeli olarak artırılmasını öngören antrenman ilkesi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Özgüllük ilkesi
- ☐ B Artan (aşamalı) yüklenme ilkesi
- ☐ C Geri dönüşümlülük ilkesi
- ☐ D Çeşitlilik ilkesi
- ☐ E Bireysellik ilkesi

Soru 17 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Kolay Seviye

Bir antrenör, verdiği antrenman uyarısının kalıcı bir performans gelişimine dönüşebilmesini istemektedir. Bunun için sporcuya yüklenmenin ardından aşağıdakilerden hangisini tanımalıdır?

- ☐ A Beslenmenin belirgin biçimde kısıtlanması
- ☐ B Her gün giderek düşürülen bir yüklenme şiddeti
- ☐ C Yeterli toparlanma (dinlenme) süresi
- ☐ D Sürekli ve aralıksız yeni yüklenmeler
- ☐ E Antrenmanın tümüyle durdurulması

Soru 18 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Kolay Seviye

Bir sporcunun bir uyarana mümkün olan en kısa sürede hareketle karşılık verebilme yeteneği aşağıdakilerden hangisiyle ifade edilir?

- ☐ A Kuvvette devamlılık
- ☐ B Reaksiyon sürati
- ☐ C Maksimal kuvvet
- ☐ D Aerobik dayanıklılık
- ☐ E Hareketlilik (esneklik)

Soru 19 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Orta Seviye

- I** Gelişimin sürmesi için yüklenme zamanla artırılmalıdır.
- II** Antrenman programı sporcunun bireysel özelliklerine göre düzenlenmelidir.
- III** Kazanılan uyumun korunması için antrenmanın sürekli olması gerekir.
- IV** Antrenmanı tümüyle bırakmak elde edilen kazanımları artırır.

Antrenman ilkeleri ile ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

- ☐ A II, III ve IV
- ☐ B I ve II
- ☐ C Yalnız I
- ☐ D I, II, III ve IV
- ☐ E I, II ve III

Soru 20 Hareket ve Antrenman Bilimleri I Orta Seviye

Yoğun antrenman ve yarışmaların ardından sporcunun performansının yeniden en üst düzeye getirilebilmesi için antrenman programlarında belirli süreçlere yer verilir. Yorgunluğun giderilip vücudun yeniden yüklenmeye hazır hâle gelmesini sağlayan bu süreç aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Beceri otomatikleşmesi
- ☐ B Aşırı yüklenme
- ☐ C Toparlanma (rejenerasyon)
- ☐ D Müsabaka temposu
- ☐ E Yarışma dönemi zirvesi

Soru 21 Spor ve Sağlık Bilimleri I Kolay Seviye

Dolaşım sisteminin merkezinde yer alan kalbin temel görevi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A İdrarı depolamak
- ☐ B Hormon üretilip depolamak
- ☐ C Havayı ısıtıp nemlendirmek
- ☐ D Besinleri kimyasal olarak parçalamak
- ☐ E Kanı vücuda pompalayarak dolaşımı sağlamak

Soru 22 Spor ve Sağlık Bilimleri I Kolay Seviye

Aşağıdakilerden hangisi iskelet sisteminin temel görevlerinden biridir?

- ☐ A Besinleri kana emmek
- ☐ B Vücuda destek olmak ve iç organları korumak
- ☐ C Besinleri kimyasal olarak sindirmek
- ☐ D Havadaki oksijeni kana geçirmek
- ☐ E Kanı süzerek idrar üretmek

Soru 23 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

Antrenman öncesinde uygulattığı germe egzersizlerinin nedenini soran bir sporcusuna antrenör, bu egzersizlerin temel amacını açıklamak istemektedir. Germe egzersizlerinin başlıca amacı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Eklem hareket açıklığını artırmak ve yaralanma riskini azaltmak
- ☐ B Kalp kapakçıklarını onarmak
- ☐ C Kas kütlelerini birkaç dakikada kalıcı olarak büyütmek
- ☐ D Sporcunun günlük sıvı ihtiyacını tümüyle karşılamak
- ☐ E Teknik-taktik bilgisini artırmak

Soru 24 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

- I** Antrenman öncesi düzenli ısınma ve sonrasında soğuma yapılması
- II** Sporcu sağlık muayenelerinin ihmal edilmesi
- III** Uygun spor malzemeleri ve gerektiğinde bandajlama (taping) kullanılması
- IV** Oyun kurallarına uyulması

Yukarıdaki uygulamalardan hangileri spor yaralanmalarını önleme stratejileri arasında yer alır?

- ☐ A II ve III
- ☐ B I, II, III ve IV
- ☐ C I, III ve IV
- ☐ D I ve II
- ☐ E Yalnız I

Soru 25 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

Bir federasyon, resmi başvuru dosyasında yalnız doping kararını değil cezanın süresini ve adayın programlara katılım sonucunu birlikte incelemektedir. Antrenör eğitim programına başvuru koşulları içinde hangi durumda adayın ceza süresi boyunca programa katılamaması sonucu doğar?

- (A) Bir antrenmanı mazeretsiz kaçırması
- (B) İki yıl ve üzeri hak mahrumiyeti cezası alması
- (C) Temel eğitim sınavından başarısız olması
- (D) Sadece bir müsabakada yedek kalması
- (E) Herhangi bir uyarı yazısı alması

Soru 26 Spor ve Sağlık Bilimleri I Zor Seviye

- I İki yıl ve üzeri hak mahrumiyeti cezası alanlar, ceza süresi boyunca programa katılamaz.
- II Doping mücadele kural ihlali cezası, süresi ne olursa olsun adaylığı hiçbir şekilde etkilemez.
- III Başvuru koşulları arasında federasyonun belirlediği sağlık şartlarını taşımak da yer alır.
- IV Programa katılım için disiplin cezası koşulları, son üç yıl içindeki belirli ceza süreleriyle ilişkilidir.

Başvuru kurulunda adayın sağlık şartı, son üç yıl disiplin durumu ve doping mücadele cezası birlikte kontrol edilmektedir. Kurul, programa kabul kararını verirken her koşulun adaylık üzerindeki etkisini ayrı ayrı ayırmak istemektedir. Yukarıdaki ifadelerden hangileri doping mücadele ve antrenör eğitim programına katılım koşulları bakımından doğrudur?

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

Soru 27 Spor ve Sağlık Bilimleri I Kolay Seviye

Bir dayanıklılık sporcusu, çalışmalarını için hızlı enerji sağlayan temel besin ögesini yeterince almaya ve bu besinin vücuttaki depolarını doldurmaya özen göstermektedir. Kas ve karaciğerde glikojen olarak depolanan bu temel enerji kaynağı besin ögesi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Mineral
- (B) Protein
- (C) Yağ
- (D) Karbonhidrat
- (E) Vitamin

Soru 28 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

Sıcak havada açık alanda çalışan bir çocuk grubunda antrenör, kısa su moları ve gölge dinlenmeleri planlamaktadır. Bu uygulamanın en doğru gerekçesi hangisidir?

- (A) Soğuma bölümünü gereksiz kılmak
- (B) Terlemeyi tamamen durdurmak
- (C) Antrenman etkisini ortadan kaldırmak
- (D) Sıvı kaybını ve ısıya bağlı olumsuz etkileri azaltmak
- (E) Tüm sporculara aynı miktarda yiyecek vermek

Soru 29 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

İnsan vücudunda kemikler birbirine eklemlerle bağlanır; bazı eklemler geniş hareket açıklığına izin verirken bazıları neredeyse hareketsizdir. Omuz ve kalça gibi çok yönlü ve geniş hareket açıklığına sahip eklemler aşağıdakilerden hangisiyle adlandırılır?

- (A) Kıkırdaksı sabit eklem
- (B) Yarı oynar eklem
- (C) Oynar (sinovyal) eklem
- (D) Oynamaz (sabit) eklem
- (E) Sutura (dikişli) eklem

Soru 30 Spor ve Sağlık Bilimleri I Kolay Seviye

Canlıların yapısal ve işlevsel en küçük birimi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Organizma
- (B) Doku
- (C) Hücre
- (D) Sistem
- (E) Organ

Soru 31 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

Kalbin üç katlı duvarını oluşturan tabakalar farklı doku tiplerinden meydana gelir. Kalp tabakaları ile doku tipleri arasındaki eşleştirmelerden hangisi yanlıştır?

- (A) Miyokard – kas doku
- (B) Perikard – bağ doku
- (C) Endokard – kalbin iç yüzeyini döşeyen tabaka
- (D) Miyokard – sinir doku
- (E) Endokard – epitel doku

Soru 32 Spor ve Sağlık Bilimleri I Kolay Seviye

Egzersiz sırasında çalışan kaslara oksijen ulaştırılması hayati önemdedir. Kandaki oksijenin büyük bölümü aşağıdakilerden hangisi aracılığıyla taşınır?

- (A) Akyuvarlar
- (B) Kan pulcukları (trombositler)
- (C) Karbondioksit molekülleri
- (D) Alyuvarlardaki hemogloblin
- (E) Kan plazmasında serbest hâlde

Soru 33 Spor ve Sağlık Bilimleri I Kolay Seviye

Kalbin dakikadaki atım sayısı, istem dışı çalışan otonom sinir sistemi tarafından düzenlenir. Bu sistemde sempatik sinirlerin kalp üzerindeki temel etkisi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Kalbin daha hızlı çalışmasını sağlamak
- (B) Kalbin çalışmasını tamamen durdurmak
- (C) Kalbin yavaş çalışmasını sağlamak
- (D) Kanın pıhtılaşmasını hızlandırmak
- (E) Kalbin duvar yapısını kalınlaştırmak

Soru 34 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

Sıcak havada yapılan çalışmada bir sporcu baş dönmesi ve aşırı susuzluk hissettiğini söylemektedir. Antrenörün ilk güvenli yaklaşımı hangisi olmalıdır?

- (A) Sporcuyla aynı şiddette çalışmaya zorlamak
- (B) Belirtiler geçene kadar koşu temposunu artırmak
- (C) Su içmesini yasaklayıp dayanıklılığını ölçmek
- (D) Sporcuyla çalışmadan alıp gölge-serin alanda dinlendirmek ve sıvı alımını desteklemek
- (E) Belirtiyi motivasyon eksikliği sayıp görmezden gelmek

Soru 35 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

Kalbin ritmik kasılmasını başlatan elektriksel uyarı, kalpteki özelleşmiş bir yapıda üretilir ve buradan diğer ileti yapılarına yayılır. Kalbin doğal ritim vericisi (pacemaker) olarak görev yapan yapı aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) His hüzmeleri
- (B) Atrioventriküler (AV) düğüm
- (C) Koroner arter
- (D) Sinoatrial (SA) düğüm
- (E) Purkinje lifleri

Soru 36 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

Dinlenme hâlinde dokular, kendilerine gelen atardamar kanındaki oksijenin yalnızca küçük bir bölümünü kullanırken; yoğun egzersizde çalışan kaslar aynı kandan çok daha fazla oksijen çeker. Kaslara gelen ve kastan ayrılan kandaki oksijen farkının egzersizle birlikte artmasını ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Kalp atım sayısının düşmesi
- (B) Soluk alıp verme sayısının azalması
- (C) Anatmik ölü boşluğun artması
- (D) Kanın oksijen taşıma kapasitesinin yok olması
- (E) Arteriyovenöz oksijen (a-v O₂) farkının artması

Soru 37 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

Yalnızca tek bir düzlemde açılıp kapanma (bükülme-gerilme) hareketine izin veren dirsek eklemi, hangi eklem tipine örnektir?

- (A) Oynamaz eklem
- (B) Kayan eklem
- (C) Menteşe tipi eklem
- (D) Küresel (top-yuva) eklem
- (E) Eyer tipi eklem

Soru 38 Spor ve Sağlık Bilimleri I Zor Seviye

Solunum yollarında, ağız ve burundan alveollere kadar uzanan bölgede kan ile hava arasında oksijen ve karbondioksit alışverişi gerçekleşmez. Yaklaşık 150 ml'lik bu hava hacminin bulunduğu ve gaz alışverişinin yapılmadığı boşluğa ne ad verilir?

- (A) Alveol
- (B) Soluk hacmi (tidal volüm)
- (C) Solunum frekansı
- (D) Anatmik ölü boşluk
- (E) Solunum dakika hacmi

Soru 39 Spor ve Sağlık Bilimleri I Kolay Seviye

Sporda yasaklanmış madde veya yöntemleri performansı artırmak amacıyla kullanmaya ne ad verilir?

- (A) Rekreasyon
- (B) Rehabilitasyon
- (C) Hidrasyon
- (D) Doping
- (E) Adaptasyon

Soru 40 Spor ve Sağlık Bilimleri I Orta Seviye

Anatomik terminolojide bir yapının gövdeye (vücudun merkezine) daha yakın olan bölümünü ifade etmek için kullanılan yön terimi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Posterior
- ☐ B Distal
- ☐ C Proksimal
- ☐ D Lateral
- ☐ E Süperfisyal

Soru 41 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Orta Seviye

Bir antrenör temel teknik hareketi önce kısa biçimde göstermekte, sonra sporcuların uygulamasını izleyip düzeltici geri bildirim vermektedir. Bu uygulama hangi öğretim yöntemine daha yakındır?

- ☐ A Seyirci gözlemi yöntemi
- ☐ B Tamamen serbest oyun yöntemi
- ☐ C Yalnızca yazılı sınav yöntemi
- ☐ D Gösterip yaptırma yöntemi
- ☐ E Ceza ile öğretim yöntemi

Soru 42 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Kolay Seviye

Yaşantı ve tekrar yoluyla davranışta meydana gelen kalıcı değişikliğe ne ad verilir?

- ☐ A Yorgunluk
- ☐ B Refleks
- ☐ C Öğrenme
- ☐ D Olgunlaşma
- ☐ E Güdü

Soru 43 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Orta Seviye

Temel becerilerini bir ölçüde kazanmış bir grupla çalışan antrenör; farklı becerileri karışık bir sırayla, aynı beceriyi hemen tekrarlatmadan çalıştırmak istemektedir. Antrenörün tercih ettiği alıştırma yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Tek bir becerinin sabit tekrarı
- ☐ B Isınma koşusu
- ☐ C Rastgele alıştırma yöntemi
- ☐ D Yalnızca anlatım (ders verme)
- ☐ E Blok alıştırma yöntemi

Soru 44 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Orta Seviye

Bir antrenör, sezon başında öğretime henüz başlamadan sporcuların mevcut düzeylerini belirlemek için bir ölçüm yapmaktadır. Öğretim öncesinde var olan durumu saptamaya yönelik bu değerlendirme türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Biçimlendirici (süreç) değerlendirme
- ☐ B Öğretim sonu sertifika değerlendirmesi
- ☐ C Düzey belirleyici (sonuç) değerlendirme
- ☐ D Tanılayıcı (tanıma) değerlendirme
- ☐ E Yalnızca ödül amaçlı değerlendirme

Soru 45 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Orta Seviye

- I** Öğrenenin güdülenme düzeyi öğrenmeyi etkiler.
- II** Dikkat ve tekrar öğrenmeyi kolaylaştırır.
- III** Geri bildirim öğrenme sürecine katkı sağlar.
- IV** Olgunlaşma öğrenmeyi hiçbir biçimde etkilemez.

Öğrenmeyi etkileyen faktörlerle ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

- ☐ A I, II ve III
- ☐ B Yalnız I
- ☐ C II, III ve IV
- ☐ D I ve II
- ☐ E I, II, III ve IV

Soru 46 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Orta Seviye

Bir atletizm antrenörü, sporcusuna koşusunun ardından '100 metreyi 12,5 saniyede koştun' diyerek ortaya koyduğu sonuç ve performans düzeyi hakkında sayısal bir bilgi vermektedir. Antrenörün, hareketin sonucundaki performansla ilişkin verdiği bu geri bildirim türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A İçsel odak
- ☐ B Süreç geri bildirimi
- ☐ C İçsel geri bildirim
- ☐ D Sonuç geri bildirimi
- ☐ E Kavrama hatası

Soru 47 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Kolay Seviye

Spor eğitiminde eğitsel oyunlar antrenmanın farklı bölümlerinde kullanılır. Antrenmanın soğuma (toparlanma) bölümünde solunum ve kalp atım sayısını yavaşça düşürmek amacıyla tercih edilen eğitsel oyun formu aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Dayanıklılık geliştirici oyunlar
- ☐ B Çabukluk geliştirici oyunlar
- ☐ C Beceriklilik geliştirici oyunlar
- ☐ D Dikkat geliştirici-dinlendirici oyunlar
- ☐ E Kuvvet geliştirici oyunlar

Soru 48 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Kolay Seviye

Antrenör, yeni bir pas becerisini önce yavaş ve baskısız ortamda gösterip daha sonra oyun hızına yaklaştırmaktadır. Bu sıra en çok hangi öğretim ilkesine uygundur?

- ☐ A Geri bildirim yasaklama
- ☐ B Ölçmeyi tamamen erteleme
- ☐ C Rastgele yüklenme
- ☐ D Basitten karmaşığa ilerleme
- ☐ E Sadece sonuç puanına bakma

Soru 49 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Orta Seviye

Bir sporcu atış tekniğinde dirseğini sürekli erken düşürmektedir. Antrenör her denemede uzun konuşmak yerine kısa ve anlaşılır ipucuyla düzeltme yapar. Bu davranışın en uygun gerekçesi hangisidir?

- ☐ A Sporunun deneme yapmasını engellemek
- ☐ B Hatanın nedenini sporcuya hiç söylememek
- ☐ C Teknik hatayı ceza koşusuyla düzeltmek
- ☐ D Sporunun dikkatini tek bir düzeltme noktasına yöneltmek
- ☐ E Her denemede tüm teknik ayrıntıları ezberletmek

Soru 50 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Kolay Seviye

Beceri öğretiminde antrenörün verdiği sözel yönergeler sporunun dikkatini farklı kaynaklara yöneltebilir. Sporunun kendi vücut parçalarının hareketine odaklanmasını isteyen dikkat yaklaşımı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Çevresel geri bildirim
- ☐ B Blok alıştırma
- ☐ C İçsel odak
- ☐ D Dışsal odak
- ☐ E Rastgele alıştırma

Soru 51 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Zor Seviye

- I Gözlem formu, antrenörün becerinin hangi basamağında hata olduğunu görmesine yardım edebilir.
- II Değerlendirme yalnızca dönem sonunda yapılırsa süreç içindeki düzeltme fırsatları azalır.
- III Başlangıç düzeyinde tüm geri bildirimler sporcuların kişiliğine yönelik olmalıdır.

Temel beceri öğretiminde ölçme ve değerlendirmeyle ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

- ☐ A I, II ve III
- ☐ B Yalnız I
- ☐ C Yalnız III
- ☐ D I ve II
- ☐ E II ve III

Soru 52 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Orta Seviye

Bir antrenör, spora yeni başlayan ve deneyimi az olan küçük yaşta sporculara yeni bir teknik öğretmeye başlamaktadır. Bu sporcularda tekniğin genel hatlarının hızlıca kazandırılabilmesi için ilk olarak hangi alıştırma yönteminin tercih edilmesi önerilir?

- ☐ A Yalnızca müsabaka ortamı
- ☐ B Rastgele alıştırma
- ☐ C Değişken alıştırma
- ☐ D Blok alıştırma
- ☐ E İleri düzey rastgele geçiş

Soru 53 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Zor Seviye

Bir antrenör tek bir antrenmanda birden çok farklı temel beceriyi çalıştıracaktır ve sporcular bu becerilerin henüz başındadır. Bu durumda becerilerin ana hatlarının hızlıca kavranması için başlangıçta hangi alıştırma düzeni daha uygundur?

- ☐ A Her beceriyi bir süre blok hâlinde çalışıp ardından seri alıştırmaya geçmek
- ☐ B Yalnızca tek bir beceriyi tüm antrenman boyunca tekrarlatmak
- ☐ C Hiç tekrar yaptırmadan yalnızca anlatım yapmak
- ☐ D İlk dakikadan itibaren tüm becerileri tümüyle rastgele karıştırmak
- ☐ E Becerileri hiç sıralamadan sporunun keyfine bırakmak

Soru 54 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Kolay Seviye

Bir sporunun duyu organları aracılığıyla aldığı uyarıların beyinde anlamlı bir biçimde seçilmesi, düzenlenmesi ve yorumlanması söz konusudur. Duyu organlarıyla alınan uyarıların beyinde anlamlı biçimde organize edilip yorumlanması sürecine ne ad verilir?

- ☐ A Motivasyon
- ☐ B Refleks
- ☐ C Kuvvet
- ☐ D Algı
- ☐ E Denge

Soru 55 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Zor Seviye

Bir antrenör, sporunun hem sabit bir hedefin ayrıntılarını hem de hızlı hareket eden bir topun ayrıntılarını görebilme yeteneğinin farklı olduğunu değerlendirmektedir. Statik ve dinamik görme keskinliği ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- ☐ A Statik ve dinamik görme keskinliği tamamen aynı yeteneği ifade eder.
- ☐ B Statik görme keskinliği hareket eden nesnelerin, dinamik görme keskinliği ise sabit nesnelerin ayrıntılarını algılar.
- ☐ C Görme keskinliği yalnızca sabit cisimler için geçerli bir yetenektir.
- ☐ D Statik görme keskinliği sabit bir cismin, dinamik görme keskinliği ise hareket eden bir nesnenin ayrıntılarını algılama yeteneğidir.
- ☐ E Dinamik görme keskinliği sporcu performansı ile hiçbir biçimde ilişkili değildir.

Soru 56 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Kolay Seviye

Yaşa ve olgunlaşmaya bağlı olarak hareket becerilerinde görülen ilerlemeci değişikliklere ne ad verilir?

- (A) Homeostazi
- (B) Motor gelişim
- (C) Süperkompensasyon
- (D) Rekreasyon
- (E) Doping

Soru 57 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Zor Seviye

- I Ölçütlerin önceden belirlenmesi değerlendirmeyi daha tutarlı hale getirir.
- II Aynı beceriyi ölçen sporcular için benzer koşullar sağlanmalıdır.
- III Ölçme sonucu yalnızca sporcuyu etiketlemek için kullanılmalı, öğretimi düzenlemede kullanılmamalıdır.

Başlangıç düzeyi beceri ölçümüyle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 58 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Orta Seviye

Bir antrenör, sporcunun tek bir antrenmandaki yüksek performansının o beceriyi her zaman kalıcı olarak öğrendiği anlamına gelmediğini fark etmiştir. Öğrenme ve performans kavramlarıyla ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- (A) Performans, dış faktörlerden hiç etkilenmeyen sabit bir değerdir.
- (B) Öğrenme geçici, performans ise kalıcı bir değişikliklerdir.
- (C) Yüksek performans, öğrenmenin gerçekleştiğinin her zaman kesin göstergesidir.
- (D) Öğrenme kalıcı bir davranış değişikliğini, performans ise eylem sonucundaki geçici ürünü ifade eder.
- (E) Öğrenme ve performans birbirinin yerine kullanılabilen aynı kavramlardır.

Soru 59 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Zor Seviye

Bir antrenör, oyuncularının maç performansını değerlendirirken hem servis sayısı ve hızı gibi sayısal verileri hem de servis tekniğinin kalitesine ilişkin gözlemlerini kullanmaktadır. Performansın nicel ve nitel olarak ölçülmesiyle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- (A) Nicel ölçüm uzman gözlemine, nitel ölçüm ise sayısal verilere dayanır
- (B) Sporcu performansı yalnızca nitel yöntemlerle ölçülebilir
- (C) Nicel ve nitel ölçümlerin ikisi de tümüyle nesneldir ve her zaman aynı sonucu verir
- (D) Nicel ölçüm sayısal ve nesnel verilere, nitel ölçüm ise uzman gözlemine dayanır ve öznel yoruma açıktır
- (E) Nitel ölçüm her zaman nicel ölçümden daha güvenilirdir

Soru 60 Sporda Öğrenme ve Öğretme I Kolay Seviye

Bireyde döllemeden başlayarak yaşam boyu süren, düzenli ve birbirini izleyen değişikliklerin tümüne ne ad verilir?

- (A) Gelişim
- (B) Refleks
- (C) Rekreasyon
- (D) Adaptasyon
- (E) Yorgunluk

Soru 61 Sporda Psikososyal Alanlar I Orta Seviye

Spor ortamlarında yaşanan cinsel taciz davranışları değerlendirilirken üzerinde önemle durulması gereken bir nokta, taraflar arasındaki ilişkinin niteliğidir. Bu bağlamda tacizin ortaya çıkmasına zemin hazırlayan temel etken aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Bireyler arasındaki güç (yetki) eşitsizliği
- (B) Sporcuların aynı yaşta olması
- (C) Antrenörle sporcunun eşit yetkiye sahip olması
- (D) Takımın çok sayıda sporcudan oluşması
- (E) Antrenörün sporcuya hiç iletişim kurmaması

Soru 62 Sporda Psikososyal Alanlar I Kolay Seviye

Doğru ve yanlış davranışları belirleyen kurallar bütününe ne ad verilir?

- (A) Etik
- (B) Refleks
- (C) Hidrasyon
- (D) Koordinasyon
- (E) Doping

Soru 63 Sporda Psikososyal Alanlar I Zor Seviye

Bir spor psikoloğu, futbol ve basketbol gibi koordinasyon gerektiren etkileşimsel sporlar ile yüzme ve tenis gibi bireysel sporlarda öne çıkan grup sargınlığı türünü karşılaştırmaktadır. Bu karşılaştırmaya göre aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- (A) Sargınlık yalnızca bireysel sporlarda görülen bir olgudur
- (B) Bireysel sporlarda sosyal, etkileşimsel sporlarda görev sargınlığı yüksektir
- (C) Etkileşimsel sporlarda sosyal, bireysel sporlarda görev sargınlığının yüksek olması beklenir
- (D) Her iki spor türünde de yalnızca görev sargınlığı belirleyicidir
- (E) Grup sargınlığı yapılan sporun türünden tamamen bağımsızdır

Soru 64 Sporda Psikososyal Alanlar I Kolay Seviye

Bir antrenör sporcularına, yalnızca yazılı yarışma kurallarına değil, sporun ruhuna uygun yazılı olmayan kurallara da bağlı kalmalarını öğütlemektedir. Sporcuların bu yazılı olmayan kurallara ve dürüst oyun anlayışına bağlılığını ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Rekreasyon
- (B) Mobbing
- (C) Fair play
- (D) Doping
- (E) Tahkim

Soru 65 Sporda Psikososyal Alanlar I Orta Seviye

- I Amaçlanan sonuç etiği
- II Toplumsal sözleşme etiği
- III Kural etiği
- IV Piyasa kâr etiği

Sporda etik dışı davranışların çözülmesinde farklı etik sistemlerinden yararlanılır. Yukarıda verilen yaklaşımlardan hangileri kaynakta sıralanan dört temel etik sistemi arasında yer alır?

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

Soru 66 Sporda Psikososyal Alanlar I Zor Seviye

Sporda çocuk koruma politikaları, uluslararası spor yönetim sistemi çerçevesinde çeşitli kuruluşlar tarafından şekillendirilmektedir. Kaynakta sporda çocuk korumaya yönelik uluslararası politikaları belirleyen kuruluşlardan biri olarak aşağıdakilerden hangisi gösterilir?

- (A) Petrol İhraç Eden Ülkeler Örgütü (OPEC)
- (B) Dünya Ticaret Örgütü (WTO)
- (C) Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)
- (D) Uluslararası Para Fonu (IMF)
- (E) Kuzey Atlantik Antlaşması Örgütü (NATO)

Soru 67 Sporda Psikososyal Alanlar I Orta Seviye

Bir spor ortamında, bir bireyin rızası olmadan gerçekleştirilen rahatsız edici söz ve tutumların cinsel taciz sayılması için, mobbingde olduğu gibi uzun süre tekrarlanması gerekmez. Cinsel tacizi mobbingden ayıran bu temel özellik aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Cinsel taciz yalnızca yazılı kurallarla kanıtlandığında geçerli olur
- (B) Cinsel taciz yalnızca fiziksel temas içerdiğinde söz konusu olur
- (C) Cinsel taciz yalnızca sistematik ve sürekli tekrarlandığında oluşur
- (D) Cinsel tacizin bir kez gerçekleşmesi bile onu taciz olarak nitelendirmek için yeterlidir
- (E) Cinsel taciz yalnızca yöneticiler arasında yaşanabilen bir durumdur

Soru 68 Sporda Psikososyal Alanlar I Orta Seviye

Çocuk sporcuyla çalışan antrenör, bire bir görüşmeleri mümkün olduğunca görünür ve güvenli ortamda yapar, uygunsuz fiziksel temastan kaçınır ve kulüp bildirim prosedürlerini bilir. Bu yaklaşımın temel amacı nedir?

- (A) Yarışma sonucunu çocuk güvenliğinden üstün görmek
- (B) Sporcunun antrenöre soru sormasını engellemek
- (C) Aileleri tüm süreçlerden uzak tutmak
- (D) Çocuğun güvenliğini ve antrenör-sporcu ilişkisinde sağlıklı sınırları korumak
- (E) Performans ölçümünü tamamen kaldırmak

Soru 69 Sporda Psikososyal Alanlar I Orta Seviye

Bir sporcu, herhangi bir ödül ya da baskı söz konusu olmaksızın, yalnızca sporu sevdiği ve yaparken keyif aldığı için antrenmanlara istekle katılmaktadır. Bu sporcunun sergilediği motivasyon türü aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) İçsel (içten) motivasyon
- (B) Sosyal onay motivasyonu
- (C) Cezadan kaçınma motivasyonu
- (D) Dışsal motivasyon
- (E) Maddi ödül motivasyonu

Soru 70 Sporda Psikososyal Alanlar I Kolay Seviye

Modern Olimpiyat Oyunları'nın yeniden başlatılmasına öncülük eden ve olimpizm düşüncesinin kurucusu kabul edilen kişi kimdir?

- (A) Juan Antonio Samaranch
- (B) Pierre de Coubertin
- (C) James Naismith
- (D) Jesse Owens
- (E) Johan Cruyff

Soru 71 Sporda Psikososyal Alanlar I Orta Seviye

- I Fair play, rakibe ve kurallara saygıyı içerir.
- II Kazanmak için kural ihlali yapmak fair play'e uygundur.
- III Doping, sportif etik ilkelerine aykırıdır.
- IV Hakemin kararına saygı göstermek fair play davranışıdır.

Sporda etik ve fair play ile ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 72 Sporda Psikososyal Alanlar I Zor Seviye

Üst düzey bir sporcu, önemli müsabakalarda oluşan yoğun baskı ve stres kaynaklarına rağmen dikkatini koruyup hedeflerine odaklanabilmektedir. Sporunun bu özelliği spor psikolojisinde aşağıdaki kavramlardan hangisiyle en iyi açıklanır?

- (A) Zihinsel dayanıklılık (mental toughness)
- (B) Fiziksel esneklik
- (C) Anaerobik kapasite
- (D) Kas hipertrofisi
- (E) Aşırı antrenman sendromu

Soru 73 Sporda Psikososyal Alanlar I Orta Seviye

Sporu sırf sevdiği ve yaparken keyif aldığı için sürdüren bir sporcunun motivasyonu hangi türdedir?

- (A) Ceza kaynaklı motivasyon
- (B) Zorunluluk motivasyonu
- (C) İçsel motivasyon
- (D) Dışsal motivasyon
- (E) Maddi ödül motivasyonu

Soru 74 Sporda Psikososyal Alanlar I Kolay Seviye

Bir antrenör, sporcularıyla yaptığı sohbette hangi davranışların ahlakça doğru, hangilerinin yanlış olduğunu ve bu yargıların ardında yatan eylem zorunluluklarını sorgulamaktadır. Doğru ve yanlış davranışları tanımlayan kurallar bütününe inceleyen bu felsefe dalına ne ad verilir?

- (A) Vicdan
- (B) Değer
- (C) Etik
- (D) Ahlak
- (E) Erdem

Soru 75 Sporda Psikososyal Alanlar I Orta Seviye

Bir antrenör, sporcularının kendilerini yeterli ve değerli hissetmelerini destekleyerek psikososyal gelişimlerine katkı sunmak istemektedir. Uygun biçimde yürütülen mücadeleci fiziksel aktiviteler, bireyde özellikle aşağıdakilerden hangisinin gelişimine katkı sağlar?

- (A) Kemik sayısının artması
- (B) Özsaygı
- (C) Refleks yayının ortadan kalkması
- (D) Kan basıncının kalıcı olarak düşmesi
- (E) Boy uzunluğunun iki katına çıkması

Soru 76 Sporda Psikososyal Alanlar I Orta Seviye

Antrenör, çocuk sporcularla bire bir görüşmeleri görünür ve güvenli bir ortamda yapmayı, aile ve kulüp iletişim kurallarına uymayı tercih eder. Bu yaklaşımın temel amacı hangisidir?

- (A) Her görüşmeyi ceza sürecine çevirmek
- (B) Sporunun sosyal desteklerini tamamen kesmek
- (C) Antrenman kayıtlarını gizlemek
- (D) Çocuk güvenliğini ve mesleki sınırları korumak
- (E) Ailelerle iletişimi yasaklamak

Soru 77 Sporda Psikososyal Alanlar I Kolay Seviye

Spor ortamında çocukların her türlü istismar ve ihmalden korunmasına yönelik önlemler bütününe ne ad verilir?

- (A) Rekreasyon
- (B) Çocuk koruma
- (C) Periyotlama
- (D) Doping kontrolü
- (E) Hidrasyon

Soru 78 Sporda Psikososyal Alanlar I

Zor Seviye

Çocuk ve genç sporculara yönelik güvenli bir spor ortamı oluşturmak isteyen bir antrenör, çocuk korumanın uluslararası ve ulusal düzeyde nasıl ele alındığını değerlendirmektedir. Sporda çocuk koruma politikalarıyla ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- ☐ A Çocuk koruma yalnızca uluslararası kuruluşların görevidir, kulüplerin sorumluluğu yoktur
- ☐ B Çocuk koruma yalnızca fiziksel şiddeti önlemekle sınırlıdır
- ☐ C Çocuk koruma politikaları yalnızca profesyonel sporcuları kapsar
- ☐ D Çocuk koruma yalnızca olay gerçekleşikten uzun süre sonra devreye girer
- ☐ E Çocuk koruma; şiddet, istismar, ihmal, sömürü ve tacizi önlemeyi ve bu olaylara kısa sürede müdahale etmeyi kapsar

Soru 79 Sporda Psikososyal Alanlar I

Kolay Seviye

Maç sırasında hakemin görmediği bir pozisyonda top kendi oyuncusundan dışarı çıkmıştır. Antrenör oyuncusuna durumu dürüstçe bildirmesini söyler. Bu davranış en çok hangi değerle ilgilidir?

- ☐ A Sporcuyla sorumluluktan uzaklaştırma
- ☐ B Rakibi yanıltarak avantaj sağlama
- ☐ C Hakem kararını manipüle etme
- ☐ D Fair play ve dürüstlük
- ☐ E Sonucu her değerün üstünde tutma

Soru 80 Sporda Psikososyal Alanlar I

Kolay Seviye

Aşağıdakilerden hangisi düzenli egzersizin birey üzerindeki psikolojik yararlarından biridir?

- ☐ A Uykuyu tümüyle engellemesi
- ☐ B Kemik sayısını artırması
- ☐ C Stresi azaltması ve genel ruh hâlini iyileştirmesi
- ☐ D Doping ihtiyacı doğurması
- ☐ E Boyu kesin olarak uzatması

Soru 81 Spor Yönetimi I

Orta Seviye

Bir rekreasyon işletmesinde, yönetim sürecinin son aşamasında belirlenmiş standartlara karşı performans ölçülmekte ve hazırlanan planda alınan kararların ne ölçüde başarıya ulaştığı belirlenerek gerekli düzeltici eylemler yapılmaktadır. Bu yönetim fonksiyonu aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Kontrol
- ☐ B Örgütlenme
- ☐ C Yöneltilme
- ☐ D Planlama
- ☐ E Koordinasyon

Soru 82 Spor Yönetimi I

Orta Seviye

Bir modülde 20 çoktan seçmeli soru bulunduğu ve başarı için 100 tam puan üzerinden 60 puan gerektiği kabul edilirse, her soru eşit puan değerindeyken en az kaç doğru cevap gerekir?

- ☐ A 11
- ☐ B 14
- ☐ C 12
- ☐ D 15
- ☐ E 10

Soru 83 Spor Yönetimi I

Orta Seviye

Yönetmelikte belirtilen şartları taşıyan ve ilgili federasyona başvuran kişilere antrenörlük belgesi hangi onayla verilir?

- ☐ A Yalnızca sınav komisyonu kararı ile
- ☐ B Sadece belediye kararı ile
- ☐ C Seyirci oylaması ile
- ☐ D Sadece kulüp başkanı imzası ile
- ☐ E Bakanlık onayı ile

Soru 84 Spor Yönetimi I

Kolay Seviye

Boş (serbest) zamanda gönüllü olarak yapılan, eğlenceye ve dinlenmeye dayalı etkinliklere ne ad verilir?

- ☐ A Rekreasyon
- ☐ B Doping
- ☐ C Homeostazi
- ☐ D Rehabilitasyon
- ☐ E Periyotlama

Soru 85 Spor Yönetimi I

Orta Seviye

- I** Antrenör eğitim programı temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşur.
- II** Modül, temel eğitimde derslerin oluşturduğu program birimidir.
- III** Protokol, yalnızca sporcular arasında yapılan performans sözleşmesidir.
- IV** Yaygın eğitim; uzaktan eğitim, özel amaçlı kurslar ve sertifika programlarını kapsar.

Yukarıdaki ifadelerden hangileri Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'ndeki tanımlarla uyumludur?

- ☐ A I, II, III ve IV
- ☐ B II ve III
- ☐ C I, II ve IV
- ☐ D III ve IV
- ☐ E I ve III

Soru 86 Spor Yönetimi I Orta Seviye

- I Yönetim yalnızca ticari işletmelerde görülen bir olgudur
- II Yönetimin gerçekleşmesi için insan unsurunun bulunması gereklidir
- III İş bölümü ve uzmanlaşma yönetimin temel özelliklerindendir
- IV Koordinasyon, birimlerin ve bireylerin uyumunu ifade eder

Bir antrenör, yönetim olgusunun temel özelliklerini kavramaya çalışmaktadır.

- I. Yönetim yalnızca ticari işletmelerde görülen bir olgudur
- II. Yönetimin gerçekleşmesi için insan unsurunun bulunması gereklidir
- III. İş bölümü ve uzmanlaşma yönetimin temel özelliklerindendir
- IV. Koordinasyon, birimlerin ve bireylerin uyumunu ifade eder

Yukarıdaki ifadelerden hangileri yönetimin temel özellikleriyle ilgili olarak doğrudur?

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

Soru 87 Spor Yönetimi I Orta Seviye

E-Sertifika kapsam metnine göre sınavda her modülde 20'şer çoktan seçmeli soru sorulur ve başarı için her modülde 100 tam puan üzerinden 60 puan alınması gerekir. Beş modüllü bir kademe sınavında toplam soru sayısı kaçtır?

- (A) 100 soru
- (B) 20 soru
- (C) 40 soru
- (D) 60 soru
- (E) 120 soru

Soru 88 Spor Yönetimi I Orta Seviye

Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerine ne ad verilir?

- (A) Belge denklik işlemi
- (B) Sınav itirazı
- (C) Kontenjan sıralaması
- (D) Gelişim semineri
- (E) Sezon aralığı

Soru 89 Spor Yönetimi I Kolay Seviye

Bir rekreasyon uzmanı, binaların dışında; büyük karasal alanlar, su ya da hava gerektiren doğal alanlarda ve dış mekânlarda gerçekleştirilen dağcılık, rafting ve kampçılık gibi etkinlikler düzenlemektedir. Bu tür etkinlikleri kapsayan rekreasyon türü aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Alışveriş rekreasyonu
- (B) Açık alan rekreasyonu
- (C) Kampüs rekreasyonu
- (D) Terapatik rekreasyon
- (E) İş yeri rekreasyonu

Soru 90 Spor Yönetimi I Orta Seviye

Bir kulüpte antrenman saatleri sık değişmekte, sporcular ve veliler farklı bilgiler almaktadır. Bu sorunu azaltmak için en uygun yönetim davranışı hangisidir?

- (A) Program değişikliklerini antrenmandan sonra açıklamak
- (B) Bilgileri yalnızca söylentiyle yaymak
- (C) Velilerden gelen tüm soruları görmezden gelmek
- (D) Tek ve açık bir iletişim kanalı belirleyip değişiklikleri zamanında duyurmak
- (E) Her sporcuya farklı program vermek

Soru 91 Spor Yönetimi I Kolay Seviye

Bir spor dalında faaliyetlerin hangi tarih aralığında yürütüleceği ilgili federasyon talimatında belirlenmiştir. Bu tarih aralığına ne ad verilir?

- (A) Gelişim semineri
- (B) Modül
- (C) Sınav komisyonu
- (D) Sezon
- (E) Protokol

Soru 92 Spor Yönetimi I Orta Seviye

Temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurul aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Kulüp yönetimi
- (B) Eğitim kurumu
- (C) Sınav Kurulu
- (D) Gelişim semineri
- (E) Sezon kurulu

Soru 93 Spor Yönetimi I Kolay Seviye

Antrenör eğitim programına katılacak adaylar başvurularını hangi usule göre yapar?

- ☐ A Hakemlerin müsabaka raporuna göre
- ☐ B Duyuruda belirtilen usule göre
- ☐ C Sınavdan sonra sözlü beyana göre
- ☐ D Adayların kendi aralarında yaptığı oylamaya göre
- ☐ E Yalnızca spor kulübü iç yazışmasına göre

Soru 94 Spor Yönetimi I Zor Seviye

Antrenörlük belgesi alan bir kişinin gerekli şartlardan birini kaybettiği sonradan anlaşılmıştır. Yönetmeliğe göre bu durumda aşağıdaki süreçlerden hangisi uygulanır?

- ☐ A İlgili federasyon durumu Bakanlığa bildirir; belge Bakanlık tarafından iptal edilir.
- ☐ B Aday yalnızca yeni bir sınav itirazı yapar.
- ☐ C Kulüp yönetimi belgeyi tek başına yeniler.
- ☐ D Belge otomatik olarak süresiz geçerli sayılır.
- ☐ E Sınav komisyonu belgeyi federasyon bildiriminden önce kaldırır.

Soru 95 Spor Yönetimi I Kolay Seviye

Anadolu Üniversitesi e-Sertifika kapsam metninde 1. kademe Antrenör Temel Eğitimi için beş modül sayılır. Aşağıdakilerden hangisi bu modüllerden biridir?

- ☐ A Spor Tahkim Mahkemesi Uygulaması V
- ☐ B Federasyon Bütçe Denetimi IV
- ☐ C Spor Yönetimi I
- ☐ D Kulüp Muhasebesi III
- ☐ E Olimpik Organizasyon Planlaması V

Soru 96 Spor Yönetimi I Orta Seviye

Bir rekreasyon işletmesinde, aerobik veya dans eğitmenliği yapan, aktiviteler için gerekli ekipmanı sağlayan ve etkinliklere doğrudan öncülük eden, genellikle diğer çalışanların denetiminden sorumlu olmayan yöneticiler bulunmaktadır. Rekreasyon yönetiminde en alt seviyede yer alan, doğrudan hizmet sağlayıcısı olan bu yönetici düzeyi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Başkan
- ☐ B Genel müdür
- ☐ C Alandaki alt düzey yöneticiler
- ☐ D Üst düzey yöneticiler
- ☐ E Orta düzey yöneticiler

Soru 97 Spor Yönetimi I Kolay Seviye

Bir aktivite lideri, katılımcıların günlük işlerinin dışında kalan boş zamanlarında, herhangi bir zorlama olmadan kendi istekleriyle katıldıkları eğlenceye dayalı etkinlikler düzenlemektedir. Boş zaman içinde gönüllü katılım sağlanan bu eğlenceli aktiviteler bütünü aşağıdakilerden hangisiyle adlandırılır?

- ☐ A Antrenman
- ☐ B Rekreasyon
- ☐ C Tahkim
- ☐ D Müsabaka
- ☐ E Denetim

Soru 98 Spor Yönetimi I Kolay Seviye

Bir spor okulunda kayıt, malzeme, saha hazırlığı ve antrenman planı için farklı sorumlular belirlenmiştir. Bu uygulama spor örgütünde en çok neyi güçlendirir?

- ☐ A Sporcuların güvenliğini göz ardı etmeyi
- ☐ B Belirsizliği artırmayı
- ☐ C Tüm kararları tesadüfe bırakmayı
- ☐ D Görev paylaşımı ve düzenli işleyişi
- ☐ E İletişimi tamamen kesmeyi

Soru 99 Spor Yönetimi I Orta Seviye

Temel eğitim sınavında bir modülden başarısız olan aday, ilk kayıt tarihinden itibaren kaç yıl içinde o modülün sınavlarına tekrar girebilir?

- ☐ A İki yıl
- ☐ B Dört yıl
- ☐ C Altı ay
- ☐ D Beş yıl
- ☐ E Bir yıl

Soru 100 Spor Yönetimi I Kolay Seviye

Ülkemizde sporun üst düzeyde yönetiminden ve antrenör eğitim programlarının onaylanmasından sorumlu kamu kurumu aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Gençlik ve Spor Bakanlığı
- ☐ B Adalet Bakanlığı
- ☐ C Millî Eğitim Bakanlığı
- ☐ D Sağlık Bakanlığı
- ☐ E Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı

CEVAP ANAHTARI

CEVAPLAR BENZENSOR MOBİL UYGULAMASINDA

Bu denemenin cevap anahtarı ücretsiz benzensor uygulamasında. Uygulamada her sorunun doğru seçeneğini görür, aynı konudan binlerce soruyla tekrar çalışırsın.

1

benzensor'u indir

App Store veya Google Play'den ücretsiz indir, hesabını aç.

2

Profil sekmesine gir

Alt menüdeki Profil sekmesini aç, "Deneme Sınavları" satırına dokun.

3

Sınavını ve düzeyini seç

Sınav türünü, ardından bu kitapçığın düzeyini seç.

4

"Cevap Anahtarı"na dokun

Bu kitapçığı listede bul ve cevap anahtarını aç.

UYGULAMADAKİ YOLU

Profil > Deneme Sınavları > Antrenörlük 1. Kademe > 1. Kademe

**Tebrikler!**

benzensor'daki soruların %4,7'ini çözdün.
Cevap anahtarı için uygulamayı indir.



BU KİTAPÇIK ÖZGÜNDÜR; RESMÎ KURUM YAYINI DEĞİLDİR. KİŞİSEL KULLANIM İÇİNDİR.



benzensor



2026 ÜCRETSİZ

ANTRENÖRLÜK 1. KADEME

Tebrikler...

Bu özgün deneme ücretsiz hazırlandı. 1. Kademe için tüm soru bankası ve gerçek sınav simülasyonu benzensor uygulamasında.

Gerçek Sınav Deneyimi

Cebinde!

benzensor uygulamasında her düzey için binlerce güncel soru, konu ağırlıklarına göre kurgulanan gerçek sınav simülasyonu ve çözümlü denemeler seni bekliyor.

