



benzensor



2026 ÜCRETSİZ

ANTRENÖRLÜK 2. KADEME

100 Soruluk Deneme Sınavı

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

SORU TİPİ

Çoktan Seçmeli	85 soru
Öncüllü	10 soru
Hesaplama	5 soru

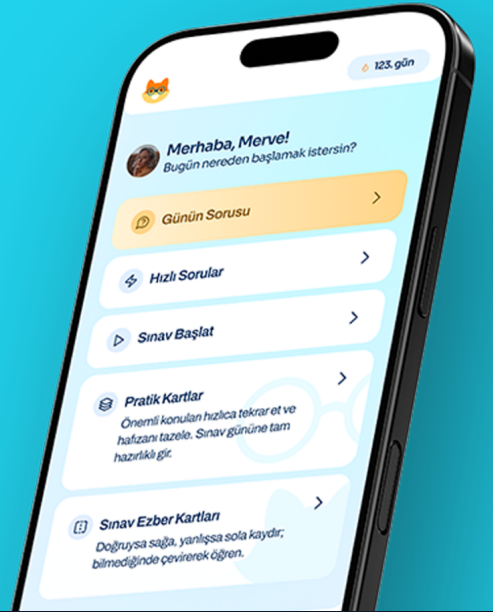
ZORLUK

Kolay	27 soru
Orta	45 soru
Zor	28 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 II Kolay Seviye

Yeterli yüklenme ve ardından verilen uygun dinlenme sonrasında organizmanın performans düzeyini başlangıç seviyesinin üzerine çıkarması hangi kavramla açıklanır?

- ☐ A) Atrofi
- ☐ B) Isınma
- ☐ C) Süperkompensasyon (aşırı telafi)
- ☐ D) Geri dönüşüm
- ☐ E) Yorgunluk

Soru 2 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Kolay Seviye

Aerobik dayanıklılığın en önemli göstergelerinden biri, bir sporcunun birim zamanda kullanabildiği en yüksek oksijen miktarıdır. Bu üst sınırı ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Vital kapasite
- ☐ B) Anaerobik güç
- ☐ C) Maksimal oksijen tüketimi (VO2maks)
- ☐ D) Laktat eşiği
- ☐ E) Egzersiz ekonomisi

Soru 3 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Zor Seviye

Bir dayanıklılık antrenörü, laktat eşiğinin antrenmanlarla nasıl değiştiğini sporcularına açıklamaktadır. Antrenmansız bir bireyde VO2maks değerinin yaklaşık %50–60'ına denk gelen laktat eşiği, düzenli dayanıklılık antrenmanları ve elit düzeyde nasıl bir değişim gösterir?

- ☐ A) Genetik olarak sabittir, antrenmanla değişmez
- ☐ B) Yalnızca elit sporcularda %40'a düşer
- ☐ C) Antrenmanla %30'un altına kadar geriler
- ☐ D) Antrenmanla yaklaşık %75'e, elit sporcularda %80–90'a kadar yükselir
- ☐ E) Antrenmanla anında %100'e ulaşır

Soru 4 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Orta Seviye

Aynı antrenman programının her sporcuda aynı sonucu vermeyebileceğini, çalışmanın sporcunun yaşı, düzeyi ve özelliklerine göre düzenlenmesi gerektiğini vurgulayan ilke aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Süreklilik ilkesi
- ☐ B) Artan yüklenme ilkesi
- ☐ C) Bireysellik ilkesi
- ☐ D) Genellik ilkesi
- ☐ E) Isınma ilkesi

Soru 5 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Kolay Seviye

Bir eklem olabilecek en geniş hareket genişliğinde hareket edebilme yeteneği aşağıdaki kavramlardan hangisiyle ifade edilir?

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

Soru 6 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Zor Seviye

Bir sporcu 50 kg'lık ağırlıkla 10 tekrarlık 3 set squat çalışması yapmıştır. Bu çalışmada kaldırılan toplam yük (tonaj) kaç kg'dır?

- ☐ A) 150
- ☐ B) 1500
- ☐ C) 500
- ☐ D) 750
- ☐ E) 1000

Soru 7 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Orta Seviye

Çocuğun boyunun en hızlı uzamaya başladığı dönem, antrenman planlamasında hangi kısaltmayla ifade edilir?

- ☐ A) ATP-PC
- ☐ B) PHV
- ☐ C) RPE
- ☐ D) VO2max
- ☐ E) LTAD

Soru 8 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Orta Seviye

Bir antrenmanda gerçekleştirilen toplam iş miktarını (kat edilen mesafe, tekrar sayısı, çalışma süresi) ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Reaksiyon zamanı
- ☐ B) Dinlenme aralığı
- ☐ C) Yüklenme hacmi (kapsam)
- ☐ D) Hareket genişliği
- ☐ E) Yüklenme şiddeti

Soru 9 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Kolay Seviye

Organizmadaki sistemlerin işlev ve değerlerinin, yapıcı (anabolik) ve yıkıcı (katabolik) süreçlerin belirli bir dinamik denge içinde tutulması durumuna ne ad verilir?

- ☐ A) Hipertrofi
- ☐ B) Adaptasyon
- ☐ C) Atrofi
- ☐ D) Homeostazis
- ☐ E) Süperkompensasyon

Soru 10 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Orta Seviye

Kuvvet, üretilme biçimine göre farklı türlere ayrılır. Bir sporcunun istemli tek bir kasılmada üretebildiği en yüksek kuvveti ifade eden kuvvet türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Maksimal kuvvet
- ☐ B) Kuvvette devamlılık
- ☐ C) Çabuk kuvvet
- ☐ D) Statik dayanıklılık
- ☐ E) Reaktif kuvvet

Soru 11 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Orta Seviye

Uzun Süreli Sporcu Gelişimi (LTAD) yaklaşımının temel amacı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Yalnızca erken yaşta tek branşta uzmanlaştırmak
- ☐ B) Sporcunun uzun dönemde sürdürülebilir gelişimini ve başarısını sağlamak
- ☐ C) Sadece fiziksel testler uygulamak
- ☐ D) Sadece kısa sürede şampiyonluk kazandırmak
- ☐ E) Yalnızca yarışma sayısını artırmak

Soru 12 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Orta Seviye

Bir antrenör, her biri kendine özgü tek bir amaca (önce hipertrofi, sonra maksimal kuvvet, sonra güç) odaklanan ardışık mezosiklüsler hâlinde bir kuvvet programı tasarlamaktadır. Bir bloktaki uyumun bir sonrakini beslediği bu yaklaşım hangi yüklenme periyotlaması modeline örnektir?

- ☐ A) Rastgele yüklenme
- ☐ B) Dalgasal yüklenme antrenmanı
- ☐ C) Düzgün doğrusal yüklenme
- ☐ D) Sabit (değişmeyen) yüklenme
- ☐ E) Blok yüklenme antrenmanı

Soru 13 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Orta Seviye

Dayanıklılık, aktivitenin süresine ve baskın enerji sistemine göre sınıflandırılır. En fazla yaklaşık 180 saniyeye kadar süren şiddetli aktivitelerde baskın olan dayanıklılık türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Uzun süreli aerobik dayanıklılık
- ☐ B) Orta süreli aerobik dayanıklılık
- ☐ C) Koordinatif dayanıklılık
- ☐ D) Anaerobik dayanıklılık
- ☐ E) Statik esneklik

Soru 14 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Kolay Seviye

Kaynak anlatıma göre belli bir zaman dilimindeki uyarının zorluk/düzey göstergesi en çok hangi yüklenme bileşenidir?

- ☐ A) Temel eğitim sonucu
- ☐ B) Pulmoner ven
- ☐ C) Antrenman şiddeti
- ☐ D) Antrenörlük belgesi
- ☐ E) Spor organizasyonu

Soru 15 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Orta Seviye

Bir sürat çalışmasında sporcuya her 12 saniyelik yüklenmenin ardından 48 saniyelik dinlenme aralığı verilmektedir. Yüklenme süresinin dinlenme süresine oranı olarak tanımlanan antrenman içi sıklık göstergesi buna göre kaçtır?

- ☐ A) 1/6
- ☐ B) 1/3
- ☐ C) 1/2
- ☐ D) 1/4
- ☐ E) 4/1

Soru 16 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Zor Seviye

- I** Yüksek şiddetli çalışmaların arka arkaya plansız yerleştirilmesi yorgunluk birikimini artırabilir.
- II** Teknik öğrenme hedefleri, sporcuların yorgunluk düzeyi dikkate alınarak planlanmalıdır.
- III** Haftalık planda toparlanma günleri gelişim sürecinin dışında kabul edilir.

Mikro döngü planlamasıyla 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 17 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Orta Seviye

Aynı yaş grubundaki iki sporcu aynı dayanıklılık çalışmasına farklı tepkiler vermektedir; biri çalışmayı rahat bitirirken diğeri belirgin zorlanmaktadır. Antrenörün en uygun yaklaşımı hangisidir?

- ☐ A) Yükü yalnızca kura ile belirlemek
- ☐ B) Her iki sporcuya da en zorlanan sporcunun üzerinde yük vermek
- ☐ C) Zorlanan sporcunun geri bildirimini dikkate almamak
- ☐ D) Yüklmeyi sporcuların hazırbulunuşluk ve tepki düzeyine göre uyarlamak
- ☐ E) Dayanıklılık çalışmalarını tamamen kaldırmak

Soru 18 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Kolay Seviye

Uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımında erken yaşlarda öncelikli amaç aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Temel hareket ve spor becerilerini geliştirmek
- ☐ B) Sadece tek branşta erken uzmanlaşmak
- ☐ C) Her çalışmayı maksimal kuvvetle yapmak
- ☐ D) Yalnızca olimpiyat derecesi hedeflemek
- ☐ E) Dinlenme aralarını tamamen kaldırmak

Soru 19 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Zor Seviye

- I** Mikrosiklüs genellikle bir haftalık antrenman düzenini ifade eder.
- II** Makrosiklüs, sezonun tamamını ya da uzun bir dönemi kapsayan en büyük planlama birimidir.
- III** Periyotlamanın amacı yükü tüm sezon boyunca hiç değiştirmeden sabit tutmaktır.
- IV** Hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri periyotlamanın temel evreleri arasındadır.

Antrenman periyotlaması ile ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 20 Hareket ve Antrenman Bilimleri II Zor Seviye

Bir sporcu 45 dakika süren bir çalışmada algılanan zorluk derecesini 6 olarak bildirmiştir. Çalışma süresi x çalışma şiddeti yaklaşımına göre antrenman yükü kaçtır?

- ☐ A) 270
- ☐ B) 360
- ☐ C) 51
- ☐ D) 39
- ☐ E) 225

Soru 21 Spor ve Sağlık Bilimleri II Orta Seviye

İstemli olarak kontrol edilebilen, iskelete tutunarak vücut hareketlerini sağlayan kas türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Kalp kası (miyokard)
- ☐ B) Bağ doku
- ☐ C) Düz kas
- ☐ D) Çizgili (iskelet) kas
- ☐ E) Kıkırdak doku

Soru 22 Spor ve Sağlık Bilimleri II Kolay Seviye

Alt ekstremitte kaynak anlatımda temel olarak hangi yapıdan parmak uçlarına kadar izlenir?

- ☐ A) Bronştan
- ☐ B) Yutaktan
- ☐ C) Klavikuladan
- ☐ D) Akromioklavikular eklemden
- ☐ E) Pelvisten

Soru 23 Spor ve Sağlık Bilimleri II Orta Seviye

Omurganın omurilik açısından temel görevi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Mide hareketlerini başlatmak
- ☐ B) El bileği kemiklerini oluşturmak
- ☐ C) Kanı kalpten uzaklaştırmak
- ☐ D) Omuriliği çevreleyerek korumak
- ☐ E) Akciğerlere hava taşımak

Soru 24 Spor ve Sağlık Bilimleri II Orta Seviye

Kaynak anlatıma göre omurganın temel görevlerinden biri baş ve gövde ağırlığını hangi yapılara iletmektir?

- ☐ A) Alt ekstremitelere
- ☐ B) Yalnız sternuma
- ☐ C) Sınav komisyonuna
- ☐ D) Sadece el bileği kemiklerine
- ☐ E) Bronşlara

Soru 25 Spor ve Sağlık Bilimleri II Kolay Seviye

Vücudun iç dengesini (ısı, sıvı, pH gibi) belirli sınırlar içinde sabit tutma eğilimi aşağıdaki kavramlardan hangisiyle açıklanır?

- ☐ A) Hipertrofi
- ☐ B) Homeostazis
- ☐ C) Refleks
- ☐ D) Adaptasyon
- ☐ E) Metabolizma

Soru 26 Spor ve Sağlık Bilimleri II Orta Seviye

Aşağıdaki kemiklerden hangisi üst ekstremit (üst uzuv) kemiklerinden biri değildir?

- (A) Femur
- (B) Skapula
- (C) Humerus
- (D) Klavikula
- (E) Radius

Soru 27 Spor ve Sağlık Bilimleri II Zor Seviye

Gövdeyi bulunduğu tarafa doğru yana eğerek omurgaya lateral fleksiyon yaptıran ve aynı zamanda pelvise elevasyon (yukarı çekme) yaptıran bel bölgesi kası aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) İnterkostal kaslar
- (B) Quadratus lumborum
- (C) Rektus abdominis
- (D) Diyafram
- (E) Sternokleidomastoid

Soru 28 Spor ve Sağlık Bilimleri II Zor Seviye

Kaynak anlatıma göre el bileğinde sekiz karpal kemik, el tarağında ise kaç metakarpal kemik bulunur?

- (A) On iki
- (B) İki
- (C) Üç
- (D) Yedi
- (E) Beş

Soru 29 Spor ve Sağlık Bilimleri II Kolay Seviye

Solunumda en önemli kas olarak vurgulanan yapı aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Trapezius
- (B) Erector spinae
- (C) Diyafram
- (D) Rectus abdominis
- (E) Quadratus lumborum

Soru 30 Spor ve Sağlık Bilimleri II Orta Seviye

Antrenman sırasında ayak bileğini burkan bir sporcuya akut dönemde; dinlenme, soğuk (buz) uygulama, baskı (kompresyon) ve yükseltme adımları uygulanır. Bu akut dönem yaklaşımında aşağıdakilerden hangisi yapılmamalıdır?

- (A) Elastik bandajla baskı uygulamak
- (B) Yaralı bölgeye ilk saatlerde sıcak uygulamak
- (C) Bölgeye soğuk (buz) uygulamak
- (D) Yaralı bölgeyi dinlendirmek
- (E) Yaralı bölgeyi kalp seviyesinin üzerine kaldırmak

Soru 31 Spor ve Sağlık Bilimleri II Kolay Seviye

Vücudu meydana getiren tüm yapıların oluşum, şekil ve yapısını inceleyen bilim dalı aşağıdakilerden hangisiyle adlandırılır?

- (A) Patoloji
- (B) Histoloji
- (C) İnsan anatomisi
- (D) Fizyoloji
- (E) Embriyoloji

Soru 32 Spor ve Sağlık Bilimleri II Zor Seviye

- I** Doping mücadele kural ihlali için özel katılım engeli, iki yıl ve üzeri hak mahrumiyeti cezasıyla ilişkilidir.
- II** Bu engel, ceza alınan süre boyunca uygulanır.
- III** Doping cezası bulunan adaylar, ceza devam etse bile uygulama eğitimine koşulsuz alınırlar.
- IV** Adaylarda aranacak şartlar arasında federasyon eğitim talimatındaki sağlık şartları da bulunur.

İkinci kademe başvurularında görevli, adayın sağlık şartı ile doping mücadele cezasının program katılımına etkisini aynı dosyada incelemektedir. Bu inceleme yapılırken cezanın eşiği, süresi ve uygulama eğitimine etkisi karıştırılmamalıdır. Yukarıdaki ifadelerden hangileri adaylarda aranacak şartlar ve doping mücadele hükmü bakımından doğrudur?

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

Soru 33 Spor ve Sağlık Bilimleri II Zor Seviye

Dayanıklılık sporcularında egzersiz sırasında atım hacminin artışı, ventrikülün diyastol sonu dolumunun artmasına bağlıdır. Kalbin dolumu (venöz dönüşü) arttıkça daha güçlü kasılmasını açıklayan ilke aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Frank-Starling kanunu
- (B) Bernoulli ilkesi
- (C) Bohr etkisi
- (D) Valsalva manevrası
- (E) Pascal ilkesi

Soru 34 Spor ve Sağlık Bilimleri II Orta Seviye

Kısa süreli, çok yüksek şiddetli ve oksijensiz çalışmalarda baskın olarak devreye giren enerji sistemi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Aerobik sistem
- (B) Boşaltım sistemi
- (C) Dolaşım sistemi
- (D) Sindirim sistemi
- (E) Anaerobik sistem

Soru 35 Spor ve Sağlık Bilimleri II Kolay Seviye

Kalpте kanı büyük atardamarlar aracılığıyla akciğerlere ve vücuda pompalayan odacıklar aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Kapakçıklar
- (B) Karıncıklar (ventriküller)
- (C) Kılcal damarlar
- (D) Alveoller
- (E) Kulakçıklar (atriumlar)

Soru 36 Spor ve Sağlık Bilimleri II Orta Seviye

- I Burun
- II Yutak
- III Soluk borusu
- IV Aort

Kaynak anlatıma göre yukarıdakilerden hangileri solunum sistemi organları arasında sayılır?

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

Soru 37 Spor ve Sağlık Bilimleri II Zor Seviye

Beden Kütle İndeksi, kütlenin boyun karesine bölünmesiyle ($BKİ = \text{kütle} / \text{boy}^2$) bulunur. Buna göre boyu 1,80 m ve kütlesi 81 kg olan bir sporcunun BKİ değeri yaklaşık kaçtır?

- (A) 27,5
- (B) 22,5
- (C) 15
- (D) 25
- (E) 45

Soru 38 Spor ve Sağlık Bilimleri II Zor Seviye

Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası (TAKİ) başvurusunun onaylanabilmesi için Uluslararası Standart'ta belirtilen dört gerekliliğin sağlanması gerekir. Aşağıdakilerden hangisi bu gerekliliklerden biri değildir?

- (A) Başvurunun müsabaka bittikten sonra geriye dönük olarak yapılması
- (B) Yasaklı madde dışında makul bir alternatif tedavinin bulunmaması
- (C) İhtiyacın, daha önce izinsiz kullanılmış bir yasaklı maddeden kaynaklanmamış olması
- (D) Tedavi amaçlı maddenin normal sağlıkta beklenenden fazla performans artışı sağlamaması
- (E) Yasaklı madde uygulanmazsa sporcunun ciddi sağlık sorunları yaşayabilecek olması

Soru 39 Spor ve Sağlık Bilimleri II Orta Seviye

Ayak bileğinden parmak uçlarına kadar olan ayak bölgesinin iskeletini oluşturan kemik sayıları için aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- (A) 5 tarsal, 5 metatarsal ve 12 falanks
- (B) 5 tarsal, 8 metatarsal ve 12 falanks
- (C) 5 tarsal, 5 metatarsal ve 14 falanks
- (D) 8 tarsal, 5 metatarsal ve 14 falanks
- (E) 7 tarsal, 5 metatarsal ve 10 falanks

Soru 40 Spor ve Sağlık Bilimleri II Zor Seviye

Kalbin duvarını oluşturan, çizgili görünümde olmasına rağmen istemsiz çalışan kas türü aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Fasya
- (B) Düz kas
- (C) İskelet kası
- (D) Tendon
- (E) Kalp kası (miyokard)

Soru 41 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Kolay Seviye

Öğrenme kavramı en temel biçimiyle aşağıdakilerden hangisiyle açıklanır?

- ☐ A Yaşantı ve tekrar yoluyla oluşan kalıcı davranış değişikliği
- ☐ B Doğuştan gelen reflekslerin toplamı
- ☐ C Anlık ve geçici performans artışı
- ☐ D Kısa süreli hatırlama
- ☐ E Yalnızca fiziksel yorgunluk hâli

Soru 42 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Kolay Seviye

Antrenörün stil seçimini kaynak anlatımda etkileyen unsurlardan biri aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Temel eğitim sınav puanı
- ☐ B Antrenörün felsefesi ve deneyimi
- ☐ C Kaburga çifti sayısı
- ☐ D Diyaframın kasılma yüzdesi
- ☐ E Menzil oku rekoru

Soru 43 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Zor Seviye

Bir antrenörü belirgin kılan en önemli özelliğin, onun değerlerine ve inandığı doğrulara olan bağlılığı olduğu belirtilir. Örneğin bir antrenörün, sporcuları hata yapsa bile onlara kötü davranmayacağını bilmesi bu bağlılığın bir yansımasıdır. Antrenörün değerlerine ve doğrularına olan bu bağlılığı kaynak anlatımda hangi kavramla ifade edilir?

- ☐ A Geri bildirim
- ☐ B İnanç sistemi
- ☐ C Vizyon
- ☐ D Misyona bildirimi
- ☐ E Otokratik stil

Soru 44 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Orta Seviye

Kaynak anlatıma göre etkili iletişim kuran bir antrenörden hangisi beklenir?

- ☐ A Sporcu sözünü hiç dinlememesi
- ☐ B Açık, odaklı ve yapıcı iletişim kurması
- ☐ C Çatışmayı özellikle büyütmesi
- ☐ D Geri bildirim yalnızca ceza olarak kullanması
- ☐ E Sözsüz ipuçlarını tamamen yok sayması

Soru 45 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Orta Seviye

Sporcuların karar sürecine az katıldığı ve kararların çoğunlukla antrenör tarafından verildiği stil hangisidir?

- ☐ A Otokratik antrenörlük stili
- ☐ B Demokratik antrenörlük stili
- ☐ C Holistik antrenörlük stili
- ☐ D Örnekleme yılları yaklaşımı
- ☐ E Aktif dinlenme yaklaşımı

Soru 46 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Orta Seviye

Antrenör, taktik hatadan sonra sporcuya doğrudan bağırarak yerine 'Bu pozisyonda başka hangi pas seçeneğini görebildin?' diye sorar. Bu iletişim biçiminin temel yararı nedir?

- ☐ A Sporcunun hatasını saklamasını teşvik etmek
- ☐ B Sporcuyu küçük düşürerek otorite kurmak
- ☐ C Taktik öğrenmeyi tamamen şansa bırakmak
- ☐ D Sporcunun karar verme sürecini fark etmesini ve öğrenmeye katılmasını sağlamak
- ☐ E Geri bildirimi yalnız ceza olarak kullanmak

Soru 47 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Zor Seviye

- I** Vizyon ve strateji oluşturma
- II** Antrenman yapma ve yarışmaya hazırlama
- III** Öğrenme ve yansıma
- IV** Hakem atamalarını tek başına belirleme

Kaynak anlatıma göre yukarıdakilerden hangileri etkili antrenör yeterlikleri arasında yer alır?

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

Soru 48 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Kolay Seviye

Antrenörün sporcuya, hareketini nasıl yaptığını ve nasıl düzeltebileceği konusunda verdiği bilgi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Ceza
- ☐ B Motivasyon
- ☐ C Ödül
- ☐ D Isınma
- ☐ E Geri bildirim (dönüt)

Soru 49 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Zor Seviye

Bir antrenör, ergenlik dönemindeki sporcularının artık varsayımlar kurabildiğini, olası taktikleri zihinsel olarak deneyebildiğini ve soyut kavramlar üzerinden akıl yürütebildiğini gözlemlemektedir. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre bu becerilerin geliştiği dönem aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Duyusal-motor (duyu-hareket) dönem
- ☐ B Sezgisel düşünme dönemi
- ☐ C İşlem öncesi dönem
- ☐ D Somut işlemler dönemi
- ☐ E Soyut işlemler dönemi

Soru 50 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Orta Seviye

Sporcunun kendi duyu organlarından (görme, kas-eklem duyusu) hareketi sırasında elde ettiği bilgi, dışarıdan verilen bilgiye karşılık aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Sözel komut
- (B) İçsel (duyusal) geri bildirim
- (C) Video analizi
- (D) Ödül
- (E) Dışsal geri bildirim

Soru 51 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Kolay Seviye

Aşağıdakilerden hangisi kaynak anlatımda antrenör bilgi kaynaklarının üç ana grubundan biri değildir?

- (A) İçsel alan bilgisi
- (B) Reklam alan bilgisi
- (C) Kişiler arası alan bilgisi
- (D) Spor dalı uygulama bilgisiyle ilişkili profesyonel bilgi
- (E) Profesyonel alan bilgisi

Soru 52 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Orta Seviye

Kaynak anlatımda uzun süreli sporcu gelişimi modelinin erken basamakları hangi temel gelişim odağıyla ilişkilendirilir?

- (A) Yalnız kâr amacı ve pazarlama
- (B) Sadece üst kademe belge denklikleri
- (C) Beden okuryazarlığı ve antrenman yapmayı öğrenme
- (D) Karpal kemik sayımı ve pulmoner venler
- (E) Sınav komisyonu üyeliği ve itiraz süreci

Soru 53 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Kolay Seviye

Antrenörlerin sahip olduğu bilgi kaynakları profesyonel, kişiler arası ve içsel alan bilgisi olmak üzere üç grupta incelenir. Buna göre antrenörün kendi spor dalına ilişkin teknik, taktik ve kural bilgisi bu gruplardan hangisi içinde yer alır?

- (A) Duygusal alan bilgisi
- (B) Sosyal alan bilgisi
- (C) Kişiler arası alan bilgisi
- (D) İçsel alan bilgisi
- (E) Profesyonel alan bilgisi

Soru 54 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Orta Seviye

Antrenörlük felsefesinin oluşmasında değerlerin bilinmesi önemlidir. Kaynak anlatıma göre bir antrenör için 'değer' kavramı en doğru biçimde aşağıdakilerden hangisiyle açıklanır?

- (A) Bir antrenman biriminin toplam süresi
- (B) Yalnızca sezon içinde kazanılan madalya sayısı
- (C) Sporcuların fiziksel ölçüm sonuçları
- (D) Antrenörün üzerinde zaman harcamayı, enerji ve efor sarf etmeyi göze aldığı her şey
- (E) Federasyonun belirlediği yarışma kuralları

Soru 55 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Zor Seviye

Kaynak anlatıma göre antrenörün misyon bildirimi için en uygun yaklaşım hangisidir?

- (A) Yalnızca sezon bittikten sonra açıklaması
- (B) Sporcularla hiç paylaşmaması
- (C) Gerçek değerlerini yansıtır sezon başında paylaşması
- (D) Her hafta tamamen farklı bir misyon seçmesi
- (E) Sadece rakip takımın hedeflerine göre yazması

Soru 56 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Kolay Seviye

Bir antrenörün, sporcusunun içinde bulunduğu durumu daha iyi anlayabilmek için kendisini onun yerine koyması aşağıdaki kavramlardan hangisiyle açıklanır?

- (A) Disiplin
- (B) Rekabet
- (C) Motivasyon
- (D) Otorite
- (E) Empati

Soru 57 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Orta Seviye

Bir judo kulübündeki beş sporcunun bir sezonda kazandığı madalya sayıları 12, 9, 6, 10 ve 6'dır. Bu veri setinin dağılım aralığı (ranj) kaçtır?

- (A) 8
- (B) 12
- (C) 5
- (D) 6
- (E) 43

Soru 58 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Orta Seviye

Kaynak anlatıma göre erken özelleşme yolu en iyi hangi durumla açıklanır?

- ☐ A Çocuklukta birçok sporu oyun ağırlıklı denemek
- ☐ B Sadece yetişkinlikte spora başlamak
- ☐ C Sporcu gelişimini yalnızca yönetmelikle belirlemek
- ☐ D Her yüklenmeden sonra antrenmanı tamamen bırakmak
- ☐ E Erken yaşta tek bir spora yönelip yoğun antrenman yapmak

Soru 59 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Zor Seviye

Aşağıdakilerden hangisi kaynak anlatımdaki altı antrenör yeterliğinden biri değildir?

- ☐ A Vizyon ve strateji oluşturma
- ☐ B Çevresel düzenlemeler yapma
- ☐ C Gözlem yapma ve tepki verme
- ☐ D Spor tesislerinin mülkiyetini devralma
- ☐ E İyi ilişkiler kurma

Soru 60 Sporda Öğrenme ve Öğretme II Orta Seviye

İş birlikli (kooperatif) öğrenmede grup çalışmasının 'iş birlikli' sayılabilmesi için temel koşul aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Üyelerin birbiriyle yarışıp engellemesi
- ☐ B Üyelerin ortak bir hedef için birbirine bağımlı olarak birlikte çalışması
- ☐ C Her üyenin tek başına ayrı çalışması
- ☐ D Sonucun grup için önemsiz olması
- ☐ E Yalnızca en yetenekli üyenin tüm işi yapması

Soru 61 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

Antrenör, 'daha iyi ol' demek yerine sporcuyla birlikte iki hafta içinde servis isabetini 20 denemede 12'den 15'e çıkarma hedefi koyar. Bu hedefin güçlü yanı hangisidir?

- ☐ A Antrenman planından bağımsız olması
- ☐ B Belirsiz olduğu için baskıyı artırması
- ☐ C Sporcunun katkısını tamamen dışlaması
- ☐ D Somut, ölçülebilir ve kısa dönemli izlenebilir olması
- ☐ E Performans göstergesini hiç içermemesi

Soru 62 Sporda Psikososyal Alanlar II Zor Seviye

Farklı etnik, kültürel ve sosyoekonomik gruplardan insanların aynı millî takımı birlikte desteklemesi ve ortak bir aidiyet duygusu yaşaması, sporun hangi toplumsal işlevine örnektir?

- ☐ A Bireyselleşme
- ☐ B Toplumsal tabakalaşma
- ☐ C Toplumsal çatışma
- ☐ D Toplumsal bütünleşme
- ☐ E Sosyal dışlanma

Soru 63 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

Çocuk sporcuların çok küçük yaşta tek bir spor dalına yönlendirilip yoğun biçimde uzmanlaştırılmasının olası olumsuz sonuçlarından biri aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Spora yönelik içsel isteğin artması
- ☐ B Çok yönlü motor gelişimin güçlenmesi
- ☐ C Spor yaşamının uzaması
- ☐ D Aşırı kullanım sakatlıkları ve erken tükenerek spordan ayrılma riski
- ☐ E Yaralanma riskinin azalması

Soru 64 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

Spor ortamında çocuğun bedensel, duygusal ya da cinsel olarak zarar görmesine yol açan davranışlar genel olarak aşağıdakilerden hangisiyle ifade edilir?

- ☐ A Sosyalleşme
- ☐ B Motivasyon
- ☐ C İstismar
- ☐ D Rekreasyon
- ☐ E Fair play

Soru 65 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

Karma bir çocuk grubunda antrenör, alıştırma liderliği görevlerini sadece erkek sporculara değil farklı sporculara dönüşümlü verir. Bu uygulamanın temel amacı hangisidir?

- ☐ A Kız sporcuları teknik çalışmadan uzaklaştırmak
- ☐ B Görevleri cinsiyete göre sabitlemek
- ☐ C Sporcular arasında kalıp yargıları güçlendirmek
- ☐ D Katılım ve liderlik fırsatlarında eşitliği desteklemek
- ☐ E Liderlik denemesini yalnız en güçlü sporcuya vermek

Soru 66 Sporda Psikososyal Alanlar II Kolay Seviye

Bir sporcunun spora, dıştan gelen ödül beklemeksizin, sırf zevk aldığı ve severek yaptığı için katılması hangi motivasyon türüyle açıklanır?

- ☐ A Ödül motivasyonu
- ☐ B İçsel (iç kaynaklı) motivasyon
- ☐ C Sosyal baskı
- ☐ D Dışsal motivasyon
- ☐ E Ceza motivasyonu

Soru 67 Sporda Psikososyal Alanlar II Kolay Seviye

Spor psikolojisinde grup ve takım kavramları arasındaki ilişki için aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- ☐ A Her grup bir takımdır
- ☐ B Gruplarda üye sayısı her zaman sınırlıdır
- ☐ C Grup ve takım tamamen aynı anlama gelir
- ☐ D Her takım bir gruptur, ancak her grup bir takım değildir
- ☐ E Takımlarda ortak hedef bulunmaz

Soru 68 Sporda Psikososyal Alanlar II Kolay Seviye

Sporda kadın ve erkek sporculara eşit fırsat, kaynak ve katılım olanağı tanınması aşağıdaki kavramlardan hangisiyle ilişkilidir?

- ☐ A Doping
- ☐ B Holiganizm
- ☐ C Kayırmacılık
- ☐ D Sporda cinsiyet eşitliği
- ☐ E Ayrımcılık

Soru 69 Sporda Psikososyal Alanlar II Zor Seviye

Etik ve ahlak kavramları için aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- ☐ A Etik ile ahlakın birbiriyle hiçbir ilişkisi yoktur
- ☐ B Etik yalnızca sporculara özgü bir kavramdır
- ☐ C Fair play etik kavramıyla ilgisizdir
- ☐ D Etik, doğru ve yanlış davranışları inceleyen; ahlaki değerleri konu alan felsefe dalıdır
- ☐ E Ahlak yalnızca yazılı yasalarla belirlenir

Soru 70 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

Kadınların spora katılımı artmasına rağmen antrenörlük ve yöneticilik gibi karar alma konularında yeterince temsil edilememesini anlatan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Rol model
- ☐ B Fair play
- ☐ C Toplumsal hareketlilik
- ☐ D Cam tavan
- ☐ E Fırsat eşitliği

Soru 71 Sporda Psikososyal Alanlar II Kolay Seviye

Sporcuların ve antrenörlerin davranışlarını, duygularını ve zihinsel süreçlerini spor bağlamında inceleyen bilim dalı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Biyomekanik
- ☐ B Spor psikolojisi
- ☐ C Spor sosyolojisi
- ☐ D Egzersiz fizyolojisi
- ☐ E Antrenman bilimi

Soru 72 Sporda Psikososyal Alanlar II Zor Seviye

- I** Antrenör, çocuk için güvenli ve saygılı bir ortam sağlamalıdır.
- II** Fiziksel ceza, kabul edilebilir bir disiplin yöntemidir.
- III** Çocuğun bedensel, duygusal veya cinsel istismarı önlenmelidir.
- IV** İstismar şüphesi görmezden gelinmelidir.

Çocuk sporcuların korunmasıyla ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 73 Sporda Psikososyal Alanlar II Zor Seviye

Bir birey; sakatlanmış olmasına ve iş ile sosyal yaşamı zarar görmesine rağmen egzersizi zorlayıcı biçimde sürdürüyor, ara vermek zorunda kaldığında ise yoğun huzursuzluk ve suçluluk yaşıyorsa bu durum aşağıdakilerden hangisiyle açıklanır?

- ☐ A Dinlenmeye bağlı performans düşüşü
- ☐ B Sağlıklı egzersiz alışkanlığı
- ☐ C Aşırı antrenman (overtraining) sendromu
- ☐ D Egzersiz bağımlılığı
- ☐ E Motivasyon eksikliği

Soru 74 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

Eski Türk sporları arasında geçen 'tepük' oyunu çoğu zaman futbolla karıştırılır. Oysa tepük, kullanılan uzun araçların bacaklara benzetilmesi nedeniyle günümüzdeki hangi oyuna daha çok benzetilir?

- ☐ A Hokey
- ☐ B Tenis
- ☐ C Badminton
- ☐ D Voleybol
- ☐ E Futbol

Soru 75 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

Egzersiz psikolojisinde, bireyin bir egzersiz programına başlayıp uzun süre düzenli olarak devam etmesini ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Hareketsiz yaşam
- ☐ B) Egzersiz bağımlılığı
- ☐ C) Aşırı antrenman sendromu
- ☐ D) Egzersize bağlılık (devamlılık)
- ☐ E) Egzersiz kaygısı

Soru 76 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

Antrenör, karma bir grupta 'bu hareket kızlara zor gelir' gibi genelleyici ifadeler yerine her sporcunun denemesini ve bireysel gelişimini destekleyen dil kullanır. Bu davranış en çok hangi yaklaşıma uygundur?

- ☐ A) İletişimi azaltma
- ☐ B) Sporcu etiketleme
- ☐ C) Dışlama yoluyla disiplin
- ☐ D) Sporda eşitlik ve kapsayıcılık
- ☐ E) Tek tip performans ölçümü

Soru 77 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

Eski Türklerde okçuluk yarışmaları sırasında dört yöne ok atarak kötü ruhları kovduğuna inanılan; dinî, sihrî ve mistik otoriteyi temsil eden kişiye ne ad verilir?

- ☐ A) Bahadır
- ☐ B) Alp
- ☐ C) Yabgu
- ☐ D) Tegin
- ☐ E) Kam

Soru 78 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

Eski Türk toplumlarında okçulukta ustalaşan, iyi ok atan kişilerin üye olabildiği; 'kahraman, cesur, yiğit' anlamına gelen unvanla anılan teşkilat aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Alp teşkilatı
- ☐ B) Ahi teşkilatı
- ☐ C) Lonca teşkilatı
- ☐ D) Fütüvvet teşkilatı
- ☐ E) Yeniçeri ocağı

Soru 79 Sporda Psikososyal Alanlar II Orta Seviye

- I** Fiziksel istismar, çocuğa kasıtlı olarak bedensel zarar verilmesidir.
- II** İhmal; çocuğun beslenme, barınma, sağlık ve gözetim gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır.
- III** Duygusal istismar yalnızca bedensel bir yaralanmayla birlikte ortaya çıkar.
- IV** İstismar; fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ile ihmal gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilir.

Çocuk istismarının türleriyle ilgili bazı ifadeler verilmiştir. Yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 80 Sporda Psikososyal Alanlar II Zor Seviye

Bir spor kulübünde yetişen genç bir sporcu; zamanla takımın değerlerini, kurallara saygıyı ve toplumsal rolleri spor ortamı aracılığıyla öğrenip benimsemektedir. Bireyin, toplumun değer, norm ve rollerini spor aracılığıyla kazandığı bu sürece ne ad verilir?

- ☐ A) Spor yoluyla sosyalleşme
- ☐ B) Kültürel yozlaşma
- ☐ C) Sosyal hareketlilik
- ☐ D) Toplumsal çözülme
- ☐ E) Sosyal tabakalaşma

Soru 81 Spor Yönetimi II Kolay Seviye

Kararları tek başına alan, astlarına söz hakkı tanımayan ve otoriteyi kendinde toplayan liderlik tarzı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Katılımcı liderlik
- ☐ B) Otokratik (otoriter) liderlik
- ☐ C) Dönüşümcü liderlik
- ☐ D) Serbest bırakıcı liderlik
- ☐ E) Demokratik liderlik

Soru 82 Spor Yönetimi II Orta Seviye

Bir kulüp, yerel bir işletmeyle forma desteği anlaşması yapmış ve duyuruda işletmenin katkısını, kulübün değerleriyle uyumlu biçimde açıklamıştır. Bu örnek en çok hangi alanla ilişkilidir?

- ☐ A) Motor gelişim evresi
- ☐ B) Kas fizyolojisi
- ☐ C) Yalnızca esneklik ölçümü
- ☐ D) Spor pazarlaması ve sponsorluk iletişimi
- ☐ E) Doping kontrolü

Soru 83 Spor Yönetimi II Zor Seviye

İkinci kademe temel antrenör uygulama eğitimine katılacak kişi için yönetmelikte verilen temel geçiş koşulu hangisidir?

- ☐ A Yardımcı antrenörlük belgesine sahip olup belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçmiş olmak
- ☐ B Kıdemli antrenörlük belgesine sahip olup iki gelişim semineri belgelemek
- ☐ C Teknik direktörlük belgesine başvuru yapmış olmak
- ☐ D Herhangi bir belge olmadan temel eğitim sınavına başvurmak
- ☐ E Sadece spor kulübünden görev yazısı almak

Soru 84 Spor Yönetimi II Zor Seviye

- I** Yeni öğrenen sporcularda açık yönerge ve güvenli sınırlar daha fazla gerekebilir.
- II** Deneyimli sporcuların görüşlerini almak katılım ve sorumluluk duygusunu artırabilir.
- III** Liderlik, her durumda sporcularla hiç iletişim kurmadan karar vermek demektir.

Antrenörün liderlik davranışlarıyla 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 85 Spor Yönetimi II Zor Seviye

- I** Bilimsel yönetim yaklaşımı, işlerin en verimli yapılaş biçimini bilimsel yöntemlerle belirlemeye çalışır.
- II** Bürokrasi yaklaşımı; yazılı kurallara, biçimsel hiyerarşiye ve gayrişahsi ilişkilere dayanır.
- III** Klasik yönetim yaklaşımları, çalışanların sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını yönetimin merkezine yerleştirir.
- IV** Yönetim süreci yaklaşımı yönetimi; planlama, örgütleme, yöneltme, koordinasyon ve denetim gibi evrensel işlevlerle açıklar.

Klasik ve neoklasik yönetim düşüncesindeki yaklaşımlarla ilgili bazı ifadeler verilmiştir. Yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 86 Spor Yönetimi II Orta Seviye

Bir spor kulübünün ürün ya da etkinliğini tanıtırken önce hedef kitlesini (izleyici, taraftar) belirleyip stratejisini buna göre oluşturması hangi yönetim alanıyla ilgilidir?

- ☐ A Muhasebe
- ☐ B İlk yardım
- ☐ C Doping kontrolü
- ☐ D Antrenman planlaması
- ☐ E Spor pazarlaması

Soru 87 Spor Yönetimi II Orta Seviye

Antrenör, hafta sonu turnuvası için ulaşım, malzeme, sporcu listesi ve veli bilgilendirmesini görev kişilerine dağıtır. Bu davranış yönetimin hangi işleviyle en yakından ilgilidir?

- ☐ A Geri bildirimi erteleme
- ☐ B Rastgele karar verme
- ☐ C Motivasyonu cezaya indirgeme
- ☐ D Örgütleme
- ☐ E Sportif ölçmeyi kaldırma

Soru 88 Spor Yönetimi II Orta Seviye

Yönetimi; her tür örgütte geçerli olan evrensel işlevler ve ilkeler bütünü olarak ele alıp yönetim süreci (yönetmelik süreci) yaklaşımını geliştiren klasik yönetim düşünürü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Abraham Maslow
- ☐ B Frederick Taylor
- ☐ C Max Weber
- ☐ D Henri Fayol
- ☐ E Elton Mayo

Soru 89 Spor Yönetimi II Zor Seviye

Temel eğitim sınavında bir modülden başarısız olan aday, ilk kayıt tarihinden itibaren hangi süre içinde yapılacak sınavlara tekrar girebilir?

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

Soru 90 Spor Yönetimi II Kolay Seviye

Kaynak anlatımında teşkilatlanma kavramı hangi yönetim işleviyle birlikte açıklanır?

- ☐ A Erken özelleşme
- ☐ B Sirkumdiksiyon
- ☐ C Örgütlenme
- ☐ D Dolaşım
- ☐ E Süperkompensasyon

Soru 91 Spor Yönetimi II Zor Seviye

Bir spor kulübünün iletişim faaliyetleri değerlendirilirken, halkla ilişkiler ile reklamı birbirinden ayıran temel özellik aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A İki de yalnızca kriz dönemlerinde kullanılır
- ☐ B Halkla ilişkiler yalnızca ürün satışını, reklam ise imaj oluşturmaya hedefler
- ☐ C Reklam iki yönlü diyaloga, halkla ilişkiler tek yönlü duyuruya dayanır
- ☐ D Halkla ilişkiler karşılıklı güven ve ilişkiye dayalı iki yönlü bir süreçken, reklam ücreti ödenen tek yönlü bir tanıtımdır
- ☐ E Halkla ilişkiler ücretli, reklam ise tamamen ücretsizdir

Soru 92 Spor Yönetimi II Orta Seviye

Spor organizasyonları kaynak anlatımında en çok hangi özellikleriyle tanımlanır?

- ☐ A Spor dışı pazarlama şirketleriyle aynı olması
- ☐ B Sportif amaçlar için oluşturulan sosyal yapılar olmaları
- ☐ C Sadece bireysel antrenman planı olmaları
- ☐ D Amaç taşımayan geçici kalabalıklar olmaları
- ☐ E Yalnızca resmi sınav komisyonu gibi çalışmaları

Soru 93 Spor Yönetimi II Zor Seviye

- I** Acil güvenlik gerektiren durumda daha yönlendirici liderlik gerekebilir.
- II** Sporcuların görüşünü almak, uygun durumlarda katılımcı liderliği destekler.
- III** Etkili liderlik, sporcuların yaşını ve deneyimini hiçbir zaman dikkate almaz.

Antrenörlükte liderlik tarzlarıyla 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 94 Spor Yönetimi II Orta Seviye

Yönetimin temel işlevlerinden 'planlama' aşağıdakilerden hangisini ifade eder?

- ☐ A Kaynakların rastgele kullanılması
- ☐ B Ürünün pazarda satılması
- ☐ C Personelin işten çıkarılması
- ☐ D İşlerin yalnızca bittikten sonra denetlenmesi
- ☐ E Ulaşılabilecek amaçların ve bunlara ulaşma yollarının önceden belirlenmesi

Soru 95 Spor Yönetimi II Kolay Seviye

Kaynak anlatımında organizasyon kavramıyla birlikte aynı anlam alanında verilen iki kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Teşkilat ve örgüt
- ☐ B Teknik ve taktik
- ☐ C Antrenman ve dinlenme
- ☐ D Pazar ve reklam
- ☐ E Risk ve sigorta

Soru 96 Spor Yönetimi II Kolay Seviye

Bir spor kuruluşunun kamuoyu ve hedef kitleyle olumlu ilişkiler kurup sürdürmeyi amaçlayan planlı iletişim çabaları aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Halkla ilişkiler
- ☐ B Muhasebe
- ☐ C Doping kontrolü
- ☐ D Denetim
- ☐ E Üretim

Soru 97 Spor Yönetimi II Orta Seviye

İkinci kademe belgeye sahip temel antrenörün görev tanımı değerlendirilmektedir. Yönetmeliğe göre bu kademenin ana görevi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Yalnız gelişim semineri düzenlemek ve belge denklik işlemlerini yürütmek
- ☐ B Minikler ve yıldızlar kategorisinde antrenmanı planlamak, uygulamak ve değerlendirmek
- ☐ C Üst kademe antrenör nezaretinde yalnızca yardımcı görev almak
- ☐ D Tüm yaş kategorilerinde ve millî takımlarda kariyer planlaması yapmak
- ☐ E Orta ve uzun vadeli programları koordine edip Bakanlığa rapor hazırlamak

Soru 98 Spor Yönetimi II Kolay Seviye

Belediye spor birimi, her yaş grubunun katılabileceği, yarışma baskısı düşük, sağlıklı yaşam ve sosyalleşme amaçlı hafta sonu yürüyüşleri düzenler. Bu etkinlik en çok hangi kavramla ilişkilidir?

- ☐ A) Yalnız elit yetenek seçimi
- ☐ B) Profesyonel transfer
- ☐ C) Zorunlu müsabaka kampı
- ☐ D) Rekreasyon
- ☐ E) Lisans iptal süreci

Soru 99 Spor Yönetimi II Kolay Seviye

Belediye, mahalle sakinlerinin serbest zamanlarında güvenli yürüyüş ve temel egzersiz etkinliklerine katılacağı bir program açmaktadır. Bu programın temel niteliği hangisidir?

- ☐ A) Tıbbi tanı seansı
- ☐ B) Profesyonel lig müsabakası
- ☐ C) Doping uygulaması
- ☐ D) Rekreasyon etkinliği
- ☐ E) Zorunlu ceza antrenmanı

Soru 100 Spor Yönetimi II Orta Seviye

Bir kulüp turnuva düzenlerken saha, hakem, sağlık desteği, kayıt masası ve zaman çizelgesini önceden belirlemektedir. Bu çalışma en çok hangi yönetim işlevini gösterir?

- ☐ A) Teknik analiz
- ☐ B) Rastgele uygulama
- ☐ C) Yalnızca pazarlama
- ☐ D) Planlama
- ☐ E) Sakatlık tanısı

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 2. Kademe > 2. 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 2. KADEME

Tebrikler...

Bu özgün deneme ücretsiz hazırlandı. 2. 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.

