



benzensor



2026 ÜCRETSİZ

ANTRENÖRLÜK 3. KADEME

100 Soruluk Deneme Sınavı

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

SORU TİPİ

Çoktan Seçmeli 85 soru

Öncüllü 11 soru

Hesaplama 4 soru

ZORLUK

Kolay 24 soru

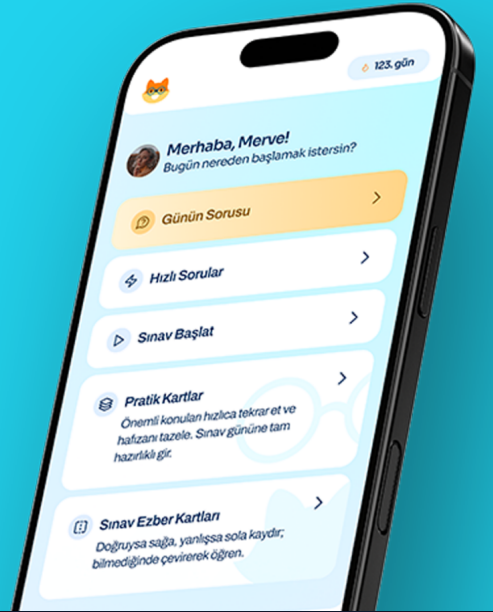
Orta 59 soru

Zor 17 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 III Kolay Seviye

Esneklik çalışmalarının sakatlık riskini artırmaması için, esnetme egzersizlerinin hangi koşulda yapılması önerilir?

- (A) Yalnızca maksimal kuvvet setleri arasında
- (B) Kasların yeterince ısındığı, genel ısınmanın ardından
- (C) Vücut tamamen dinlenik ve soğukken, ısınmadan önce
- (D) Antrenman şiddeti en yüksek olduğu anda
- (E) Yalnızca uyku öncesinde ve aç karnına

Soru 2 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Klasik düzgün doğrusal yüklenmede ilerleyen evrelerde şiddet ve hacim genellikle nasıl değişir?

- (A) Hacim sabit kalır, şiddet plan dışı belirlenir
- (B) Şiddet ve hacim sürekli sıfıra iner
- (C) Şiddet azalır, hacim her zaman yarışma gününde en yükseğe çıkar
- (D) Şiddet yalnız sporcunun yaşına göre seçilir
- (E) Şiddet yavaşça artar, hacim azalır

Soru 3 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Blok yüklenme yaklaşımında her mezosiklüsün temel özelliği aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Her zaman yalnız yarışma gününde uygulanması
- (B) Tüm yıl boyunca aynı kapsam ve şiddette kalması
- (C) Toparlanma gereksinimini ortadan kaldırması
- (D) Yalnız çocuk sporcular için kullanılması
- (E) Kendi içinde belirli bir amaca hizmet etmesi

Soru 4 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Bir antrenör aynı haftada hem koşu mesafesini hem de interval tekrar sayısını artırmıştır. Bu değişiklik öncelikle yüklenmenin hangi boyutuyla ilişkilidir?

- (A) Kapsam
- (B) Yarışma statüsü
- (C) Müsabaka kuralı
- (D) Branş seçimi
- (E) Sporcu lisansı

Soru 5 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Kaynak metin, mikrosiklüs ve mezosiklüs kavramlarından daha geniş bir yıllık planlama çerçevesi tanımlar. Bu bağlamda makrosiklüs aşağıdakilerden hangisiyle ilişkilendirilir?

- (A) Bir hafta içindeki tek toparlanma günü
- (B) Bir yıllık antrenman veya hazırlık, yarışma ve dinlenme-yenilenme dönemleri
- (C) Yalnızca tek günlük teknik çalışma
- (D) Tek antrenman ünitesinin ısınma bölümü
- (E) Sadece müsabaka sonrası soğuma uygulaması

Soru 6 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Bir cimnastikçi, denge aletinde ilerlerken vücudunu sabit tutmaya çalışmaktadır. Hareket hâlindeyken sabit duruşu koruyabilme becerisini tanımlayan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Mekânsal oryantasyon
- (B) Ritim yeteneği
- (C) Dinamik denge
- (D) Statik denge
- (E) Kinestetik ayırlama

Soru 7 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Zor Seviye

- I Kinestetik ayırlama
- II Denge
- III Maksimal kuvvet
- IV Ritim

Koordinatif yetiler, hareketin merkezî sinir sistemi tarafından düzenlenmesiyle ilgili yetenekleri kapsar ve kondisyonel yetilerden ayrılır. Yukarıdaki yetilerden hangileri Hirtz'in sınıflandırdığı koordinatif yetiler arasında yer alır?

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

Soru 8 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Bir takım oyununda sporcunun rakip, takım arkadaşları ve topun konumlarını görsel ve işitsel uyarılar aracılığıyla doğru saptayıp hareketini buna göre düzenleyebilmesi hangi koordinatif yeti ile açıklanır?

- (A) Ritim
- (B) Kuvvette süreklilik
- (C) Kinestetik ayırlama
- (D) Mekânsal oryantasyon
- (E) Denge

Soru 9 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Bir kuvvet antrenörü, sporcusunun 12 tekrarı rahatlıkla tamamlayabildiğini gözlemleyince kaldırılan direnci kademeli olarak yaklaşık %5 artırmaktadır. Antrenörün uyguladığı bu yaklaşım öncelikle hangi antrenman ilkesiyle açıklanır?

- ☐ A Özgüllük ilkesi
- ☐ B Geri dönüşümlülük ilkesi
- ☐ C İlerleyici aşırı yüklenme ilkesi
- ☐ D Isınma ilkesi
- ☐ E Bireysellik ilkesi

Soru 10 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Bir sprinter, antrenman öncesinde dizleri kalça hizasının üstüne çekerek adımlamalar ve kontrollü bacak savurmalarıyla ısınmaktadır. Spor branşının hareket mekaniğini yansıtan bu esnetme türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Pasif esnetme
- ☐ B Dinamik esnetme
- ☐ C Statik esnetme
- ☐ D İzometrik germe
- ☐ E PNF esnetme

Soru 11 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Bir yüzücünün haftalık toplam yüzme mesafesi değiştirilmeden, aynı mesafenin daha yüksek bir yüzdeyle, maksimale yakın hızda tamamlanması istenmiştir. Bu değişiklik öncelikle yüklenmenin hangi bileşenini etkiler?

- ☐ A Hiçbir yüklenme bileşenini değiştirmez
- ☐ B Yalnızca toparlanma süresini uzatır
- ☐ C Kapsamı sabit tutup şiddeti artırır
- ☐ D Şiddeti sabit tutup kapsamı artırır
- ☐ E Yalnızca yüklenme sıklığını artırır

Soru 12 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Zor Seviye

- I** Aralıksız düşük şiddetli çalışmalar aerobik dayanıklılık gelişimi için kullanılır.
- II** Yüksek şiddetli interval çalışmalar mutlaka toparlanma aralıklarıyla planlanır.
- III** Dayanıklılık antrenmanında şiddet izleme yalnızca yarışma derecesiyle yapılabilir.
- IV** Kuvvet çalışmaları dayanıklılık sporcularında tamamlayıcı rol oynayabilir.

Dayanıklılık antrenman yöntemlerine ilişkin yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 13 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Zor Seviye

- I** Mikrosiklüs çoğu uygulamada haftalık antrenman düzenini ifade eder.
- II** Mezosiklüs genel olarak birkaç mikrosiklüsten oluşur.
- III** Makrosiklüs yalnız tek bir antrenman ünitesini anlatır.
- IV** Periyotlama hedefe dönük planlama ve programlama mantığıyla ilişkilidir.

Periyotlama kavramlarına ilişkin yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 14 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Kolay Seviye

Bir sporcunun fiziksel işi uzun süre sürdürebilme yeteneği hangi kavramla açıklanır?

- ☐ A Reaksiyon zamanı
- ☐ B Statik esneklik
- ☐ C Maksimal sürat
- ☐ D Teknik varyasyon
- ☐ E Dayanıklılık

Soru 15 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Bir antrenör, soğuk havada müsabaka öncesi sporcularının vücut ısını fiziksel aktivite yapmadan yükseltmek için sauna ve masaj gibi yöntemlerden yararlanmayı düşünmektedir. Bu ısınma biçimi ve önerilen kullanımı için aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- (A) Bir soğuma yöntemidir ve yalnızca antrenman sonunda uygulanır
- (B) Pasif ısınmadır; derin kas grupları yeterince uyarılmadığından aktif ısınmayla birlikte kullanılması önerilir
- (C) Özel ısınmadır ve yalnızca teknik beceriyi geliştirir
- (D) Aktif ısınmadır ve tek başına yeterlidir
- (E) Genel ısınmadır ve kalp atım hızını düşürür

Soru 16 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Bir antrenör, aynı yaş kategorisindeki sporcuların olgunlaşma düzeyini karşılaştırmak için zirve boy artışı hızının (PHV) gerçekleştiği yaşı ölçüt almaktadır. Kızlar ve erkekler ortalama olarak hangi yaşlarda PHV'ye ulaşır?

- (A) Her iki cinsiyette de yaklaşık 10 yaşında
- (B) Kızlar yaklaşık 14, erkekler yaklaşık 12 yaşında
- (C) Her iki cinsiyette de yaklaşık 8 yaşında
- (D) Kızlar yaklaşık 12, erkekler yaklaşık 14 yaşında
- (E) Kızlar yaklaşık 16, erkekler yaklaşık 18 yaşında

Soru 17 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Bir takım sporunda oyuncular maçın son bölümünde karar kalitesi düşmeden koşu tekrarlarını sürdürebilmekte zorlanmaktadır. Antrenör bu hedef için aralıklı koşularla oyun benzeri toparlanma süreleri planlar. Bu karar hangi gereksinime daha uygundur?

- (A) Teknik öğretimi tamamen bırakma
- (B) Sadece maksimal kuvvet ölçümü
- (C) Hareketsiz toparlanma alışkanlığı
- (D) Branşa özgü tekrarlı dayanıklılık gereksinimi
- (E) Esneklik testini yarışma yerine koyma

Soru 18 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Antrenman planlamasında birbirini izleyen birkaç antrenman ünitesinden oluşan ve genellikle bir haftalık dönemi kapsayan planlama birimine ne ad verilir?

- (A) Makrosiklüs
- (B) Periyot
- (C) Mezosisiklüs
- (D) Megasisiklüs
- (E) Mikrosiklüs

Soru 19 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Zor Seviye

- I Mezosisiklüs genel olarak 2–5 mikrosiklüs uzunluğunda olup takvim uygulamasında yaklaşık bir ayı ifade eder.
- II Makrosiklüs bir yıllık antrenmanı ya da hazırlık, yarışma ve dinlenme/yenilenme periyotlarını kapsar.
- III Düzgün doğrusal yüklenme özellikle ileri düzey sporcularda her zaman yeterli yüklenme oluşturduğu için eleştirilmemiştir.
- IV Blok yüklenmede her blokta hedeflenmiş bir özelliğin geliştirilmesi amaçlanır.

Periyodizasyon ve blok yüklenme yaklaşımına ilişkin yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 20 Hareket ve Antrenman Bilimleri III Orta Seviye

Bir sporcu 40 kg ile 4 tekrar ve 36 kg ile 8 tekrar bacak presi yapmıştır. Yük-kapsam hesabına göre bu iki setin toplam kapsamı kaç kg-tekrardır?

- (A) 448
- (B) 196
- (C) 288
- (D) 576
- (E) 760

Soru 21 Spor ve Sağlık Bilimleri III Orta Seviye

Güç/kuvvet sporcusu için günlük protein planı yapılmaktadır. Kaynağa göre en yüksek kas sentez hızına ulaşmak için yeterli görülen günlük protein alımı ve öğün dağılımı hangisidir?

- (A) Protein gereksinimini sadece yarış günü belirlemek
- (B) Gereksinimin üstünde sınırsız protein alarak protein oksidasyonunu azaltmak
- (C) Günlük proteini tek öğünde almak ve öğün dağılımını önemsememek
- (D) Protein alımını tamamen kesip yalnızca karbonhidratla toparlanmak
- (E) Yaklaşık 1,6–1,7 g/kg protein alıp bunu 5–6 öğüne dağıtmak

Soru 22 Spor ve Sağlık Bilimleri III Orta Seviye

Yaralanmaları önleme açısından oyun kurallarının temel işlevlerinden biri hangisidir?

- (A) Tüm fiziksel temasları sağlık değerlendirmesi saymak
- (B) Malzeme güvenliği sorumluluğunu ortadan kaldırmak
- (C) Isınma ve soğumayı gereksiz kılmak
- (D) Sporcuların birbirine zarar verebilecek hareketlerini sınırlamak
- (E) Agresif davranışı performans ölçütü yapmak

Soru 23 Spor ve Sağlık Bilimleri III Orta Seviye

Egzersizde dokularda pH düştüğünde hemoglobinin oksijene ilgisinin azalması hangi sonucu kolaylaştırır?

- (A) Kalp atımının sınırlanmasını
- (B) Karbondioksitin kemiklerde depolanmasını
- (C) Alveollerin tamamen kapanmasını
- (D) ATP üretiminin bütün sistemlerde durmasını
- (E) Oksijenin çalışan dokulara bırakılmasını

Soru 24 Spor ve Sağlık Bilimleri III Orta Seviye

İskelet kasında kasılmayı sağlayan temel proteinler ile bu proteinlerin birbiri üzerinde kayarak kısılmayı oluşturduğu mekanizma sırasıyla aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Miyozin ve elastin - pasif gerilme mekanizması
- (B) Hemoglobin ve miyoglobin - oksijen taşıma mekanizması
- (C) Aktin ve miyozin - kayan filamanlar mekanizması
- (D) Aktin ve kollajen - çapraz köprü kaybı mekanizması
- (E) Kollajen ve elastin - germe refleksi mekanizması

Soru 25 Spor ve Sağlık Bilimleri III Kolay Seviye

Kalbin duvarını oluşturan ve kasılmadan sorumlu olan orta kas tabakasına ne ad verilir?

- (A) Miyokard
- (B) Perikard
- (C) Endotel
- (D) Epikard
- (E) Endokard

Soru 26 Spor ve Sağlık Bilimleri III Orta Seviye

Bir dayanıklılık sporcusunun antrenman öncesi vücut ağırlığı 80 kg, antrenman sonrası 78 kg olarak ölçülmüştür (sıvı alımı ve idrar kaybı ihmal edilmiştir). Antrenman öncesi ağırlığa göre bu sporcunun sıvı kaybı yüzdesi kaçtır?

- (A) %2,0
- (B) %1,6
- (C) %2,56
- (D) %25
- (E) %2,5

Soru 27 Spor ve Sağlık Bilimleri III Orta Seviye

Benzer VO2max değerlerine sahip dayanıklılık sporcuları arasında performansı ayıran önemli faktörlerden biri aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Egzersiz ekonomisi
- (B) Yalnız saha çizgilerinin rengi
- (C) Sadece forma numarası
- (D) Müsabaka bilet türü
- (E) Pasaport rengi

Soru 28 Spor ve Sağlık Bilimleri III Kolay Seviye

Solunum sisteminde gaz değişiminin gerçekleştiği temel yapı aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Larinks
- (B) Alveol
- (C) Trakea
- (D) Farinks
- (E) Bronş

Soru 29 Spor ve Sağlık Bilimleri III Zor Seviye

- I Agonist, hareketi gerçekleştiren birincil kastır.
- II Antagonist, agonistin zıttı yönde çalışan kastır.
- III Sinerjist, agonist kasa yardımcı olan kastır.
- IV Agonist ve antagonist her zaman aynı yönde birlikte kasılarak hareketi güçlendirir.

Bir teknik hareket sırasında kasların işlevsel rollerine ilişkin yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 30 Spor ve Sağlık Bilimleri III Kolay Seviye

Sporcu beslenmesi planlanırken ilk dikkate alınması gerekenlerden biri aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Spor branşının enerji ve yüklenme özellikleri
- (B) Yalnız sporcunun lisans numarası
- (C) Sadece forma rengi
- (D) Takımın sosyal medya takipçi sayısı
- (E) Antrenmanın yapıldığı ilin plaka kodu

Soru 31 Spor ve Sağlık Bilimleri III Kolay Seviye

Bir hareketin gerçekleştirilmesinden birincil olarak sorumlu olan, yani hareketi doğrudan yaptıran kasa ne ad verilir?

- (A) Nötralizör kas
- (B) Antagonist kas
- (C) Fiksator kas
- (D) Sinerjist kas
- (E) Agonist kas

Soru 32 Spor ve Sağlık Bilimleri III Kolay Seviye

Dirsek eklemünde ön kolun kola yaklaştırılarak eklem açısının küçülmesi biçiminde gerçekleşen harekete ne ad verilir?

- (A) Rotasyon
- (B) Abduksiyon
- (C) Ekstansiyon
- (D) Fleksiyon
- (E) Adduksiyon

Soru 33 Spor ve Sağlık Bilimleri III Orta Seviye

Bir eklem kapsülünün iç yüzeyini kaplayan ve eklem içindeki kayganlığı sağlamaya yardımcı olan zar aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Tendon
- (B) Ligament
- (C) Sinovyal membran
- (D) Periost
- (E) Fasya

Soru 34 Spor ve Sağlık Bilimleri III Zor Seviye

Bir sporcu 8–10 saniyelik çok yüksek şiddetli sprint tekrarlarında ilk birkaç tekrarda güçlü, sonrakilerde ise belirgin yavaşlamaktadır. Antrenör bu çalışmayı değerlendirirken öncelikle hangi enerji sistemi ve toparlanma gereksinimini dikkate almalıdır?

- (A) Toparlanma süresinin performansı hiç etkilememesi
- (B) Yalnızca düşük şiddetli yağ oksidasyonu
- (C) Sıvı alımının enerji sistemlerinden tamamen bağımsız olduğu
- (D) ATP-PC sisteminin hızlı ama sınırlı kapasitesi ve tekrarlar arası yeterli toparlanma
- (E) Sprintlerin sadece esneklik gelişimiyle açıklanması

Soru 35 Spor ve Sağlık Bilimleri III Kolay Seviye

Bir sporcu 45–75 dakika süren yüksek şiddetli bir egzersiz yapacaktır. Dayanıklılık beslenmesi önerilerine göre bu süre ve şiddet için hangi karbonhidrat stratejisi öne çıkar?

- (A) Egzersiz boyunca hiçbir sıvı almadan karbonhidrat depolarını korumak
- (B) Egzersizden hemen önce protein ve lif ağırlıklı öğün almak
- (C) Her 10 dakikada bir yüksek yağlı besin tüketmek
- (D) Sadece egzersiz sonrası ilk 24 saate karbonhidrat planlamak
- (E) Yüzde 4–8 karbonhidrat içeren spor içeceğiyle ağızda çalkalama yapmak

Soru 36 Spor ve Sağlık Bilimleri III Kolay Seviye

Akut bir spor yaralanmasının ilk müdahalesinde uygulanan temel tedavi ilkeleri İngilizce RICE kısaltmasıyla ifade edilir. Bu ilkelerin Türkçe karşılıkları aşağıdakilerin hangisinde doğru verilmiştir?

- (A) Soğuk, germe, ısıtma ve aktiviteye devam
- (B) Isıtma, masaj, germe ve dinlenme
- (C) İstirahat, sıcak uygulama, germe ve yükseltme
- (D) İstirahat, soğuk, kompresyon ve elevasyon
- (E) Hareket, sıcak, baskı ve masaj

Soru 37 Spor ve Sağlık Bilimleri III Kolay Seviye

Sporda her türlü dopingle mücadele faaliyetini destekleyip koordine eden ve denetleyen, 1999 yılında kurulmuş bağımsız uluslararası kuruluş aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Türkiye Futbol Federasyonu (TFF)
- (B) Türkiye Dopingle Mücadele Komisyonu (TDMK)
- (C) Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)
- (D) Dünya Dopingle Mücadele Ajansı (WADA)
- (E) Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK)

Soru 38 Spor ve Sağlık Bilimleri III Kolay Seviye

Egzersiz sırasında kasın doğrudan kullandığı temel enerji molekülü aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Hemoglobin
- (B) Bikarbonat
- (C) ATP
- (D) Melatonin
- (E) Kollajen

Soru 39 Spor ve Sağlık Bilimleri III Orta Seviye

Bir sporcu, içeriğini bilmediği bir performans takviyesini internetten alıp kullanmak istediğini söyler. Antrenörün en uygun tutumu hangisidir?

- ☐ A Sporcudan kullanımı gizlemesini istemek
- ☐ B Etiket bilinmiyorsa ürünün kesin güvenli olduğunu söylemek
- ☐ C Takviyeyi bütün sporculara zorunlu tutmak
- ☐ D Ürünün risklerini açıklayıp sağlık ve anti-doping uzmanlığına yönlendirmek
- ☐ E Yasaklı madde riskini tamamen yok saymak

Soru 40 Spor ve Sağlık Bilimleri III Orta Seviye

Yarışmadan yaklaşık 4 saat önce 5–7 ml/kg sıvı alımı planlanan 70 kg bir sporcu için öneri aralığı kaç ml'dir?

- ☐ A 350–490 ml
- ☐ B 120–250 ml
- ☐ C 250–350 ml
- ☐ D 500–700 ml
- ☐ E 700–980 ml

Soru 41 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Zor Seviye

Çocuklarda iki–yedi yaşları arasında dengeleme, yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren becerilerde gözle görülür değişimlerin gerçekleştiği motor gelişim dönemi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Yaşam boyu kullanım dönemi
- ☐ B Refleks hareketler dönemi
- ☐ C İlkel hareketler dönemi
- ☐ D Temel hareketler dönemi
- ☐ E Özelleşmiş hareketler dönemi

Soru 42 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Zor Seviye

- I** Blok alıştırma aynı becerinin ardı ardına tekrar edilmesine dayanır.
- II** Rastgele alıştırmada farklı beceriler karışık denemelerle uygulanır.
- III** Seri alıştırma, bloktan rastgele alıştırmaya geçişte ara düzen olarak kullanılabilir.
- IV** Değişkenlik içeren çalışmalar öğrenmenin kalıcılığına hiçbir katkı sağlamaz.

Alıştırma türlerine ilişkin yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 43 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Bir antrenör 5 sporcunun çeviklik parkuru sürelerini 8.2, 7.9, 8.5, 8.1 ve 7.8 saniye olarak ölçmüştür. Bu veri setinin dağılım aralığı kaç saniyedir?

- ☐ A 1.1
- ☐ B 0.7
- ☐ C 0.3
- ☐ D 8.1
- ☐ E 0.5

Soru 44 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Kolay Seviye

Doğrudan öğretim modeline göre, öğrenenin performansı izlendikten sonra öğrenmeyi yönlendirmek için antrenörün yapması gereken temel uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Sporcuyla tek başına bırakıp izlememek
- ☐ B Öğrenene anında dönüt vererek yönlendirmek
- ☐ C Tüm dönütü sezona kadar ertelemek
- ☐ D Hataları hiç belirtmeden geçiştirmek
- ☐ E Yalnızca yarışma sonuçlarını açıklamak

Soru 45 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Bir beceri yeni öğrenilmeye başlandığında sık geri bildirim veren, sporcunun ustalık düzeyi arttıkça geri bildirim sıklığını azaltan iletişim yaklaşımı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Azaltarak geri bildirim
- ☐ B Her denemede sabit sık geri bildirim
- ☐ C Yalnızca hata yokken geri bildirim
- ☐ D Yalnızca sezon sonunda geri bildirim
- ☐ E Hiç geri bildirim vermeme

Soru 46 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Kolay Seviye

Antrenmanın esas devresinde yüklenme şiddeti çok yükseldiğinde, solunum ve kalp atım sayısını düşürerek kısmi (aktif) dinlenme sağlamak isteyen bir antrenör aralarda hangi tür oyunlardan yararlanmalıdır?

- ☐ A Tam soğuma amaçlı esnetme oyunları
- ☐ B Maksimal şiddette koşu ve kovalama oyunları
- ☐ C Uzun süreli sıçrama ve engel oyunları
- ☐ D Durarak veya düşük şiddette oynanan dikkat geliştirici oyunlar
- ☐ E Yüksek yüklenmeli boğuşma oyunları

Soru 47 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Bir sporcunun bir hareketi sırasında ya da sonrasında beş duyusu ve proprioseptif (öz duyum) sistemi aracılığıyla kendiliğinden oluşan ve her zaman mevcut olan geri bildirim türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Pekiştireç
- ☐ B) Dışsal geri bildirim
- ☐ C) Sonuç geri bildirimi
- ☐ D) İçsel geri bildirim
- ☐ E) Süreç geri bildirimi

Soru 48 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Kolay Seviye

Performans analizinde antrenörün uzman gözlemine ve öznel yorumuna daha çok dayanan yaklaşım hangisidir?

- ☐ A) Yarışma kurulu seçimi
- ☐ B) Nitel analiz
- ☐ C) Zorunlu doping kontrolü
- ☐ D) Seyirci kapasitesi sayımı
- ☐ E) Tamamen otomatik sensör ölçümü

Soru 49 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Bir cirit antrenörü sporcusuna 'Atışın 78 metreydi' diyerek performansın sonucuna ilişkin bilgi vermektedir. Antrenörün verdiği bu geri bildirim türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Süreç geri bildirimi
- ☐ B) Sonuç geri bildirimi
- ☐ C) Otonom geri bildirim
- ☐ D) İçsel geri bildirim
- ☐ E) Kinestetik geri bildirim

Soru 50 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Dışsal geri bildirimin sporculara motor beceri kazandırmadaki temel özellikleri motivasyonel özellik, pekiştirme özelliği, bilgi sağlama özelliği ve bağımlılık yaratma özelliği olarak sıralanır. Aşağıdakilerden hangisi dışsal geri bildirimin bu temel özellikleri arasında yer almaz?

- ☐ A) Kas kuvvetini doğrudan artırma özelliği
- ☐ B) Pekiştirme özelliği
- ☐ C) Bilgi sağlama özelliği
- ☐ D) Motivasyonel özellik
- ☐ E) Bağımlılık yaratma özelliği

Soru 51 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Kolay Seviye

Antrenörün, sporcuya hareketin yapılışı ve sonucu hakkında sözlü olarak bilgi aktarması, beceri öğreniminde temel bir antrenör-sporcu iletişim aracı olarak hangi kavramla ifade edilir?

- ☐ A) Dışsal geri bildirim
- ☐ B) Süperkompensasyon
- ☐ C) Otonom uyum
- ☐ D) İçsel odak
- ☐ E) Periyotlama

Soru 52 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Antrenörün, sporcunun hazırbulunuşluğu, öğrenme biçimi ve gelişim gereksinimlerine göre sporcuya özel antrenman-öğretim düzenlemesi yapması hangi modelle en doğrudan ilişkilidir?

- ☐ A) Sadece sonuç odaklı model
- ☐ B) Bireyselleştirilmiş öğretim modeli
- ☐ C) Tek tip komut modeli
- ☐ D) Rastgele yarışma modeli
- ☐ E) Kuralsız serbest oyun modeli

Soru 53 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Kaynak bölümde tekrar sayısını artırmaktan daha kalıcı öğrenme için hangi alıştırmaya özelliği vurgulanır?

- ☐ A) Geri bildirimin tamamen kaldırılması
- ☐ B) Teknik becerilerin yalnız teorik anlatılması
- ☐ C) Sporcunun hatalarını hiç görmemesi
- ☐ D) Her denemenin aynı sırada yapılması
- ☐ E) Değişkenlik içermesi

Soru 54 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Kolay Seviye

Bir antrenman birimi genel olarak hazırlık (ısınma), esas devre ve toparlanma (soğuma) bölümlerinden oluşur. Teknik, taktik ve kondisyonel yüklenmelerin en üst seviyede yapıldığı bölüm aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Toparlanma (soğuma) bölümü
- ☐ B) Hazırlık (ısınma) bölümü
- ☐ C) Değerlendirme bölümü
- ☐ D) Esas devre
- ☐ E) Serbest oyun bölümü

Soru 55 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Antrenör, savunma yerleşimini öğretirken sporculara farklı hücum senaryoları sunup 'Bu durumda alanı nasıl kapatırsınız?' diye denemeler yaptırır. Bu uygulamaya en çok hangi öğretim yaklaşımına örnektir?

- ☐ A Öğrenme hedefini gizleme
- ☐ B Tamamen ezbere tekrar
- ☐ C Gözlemsiz serbest bırakma
- ☐ D Problem çözme yaklaşımı
- ☐ E Yalnız fiziksel ceza yöntemi

Soru 56 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Bir antrenör, sporcularının ani çıkış ve yön değiştirme hızlarını oyunlaştırarak geliştirmek istemektedir. Bu amaca en uygun eğitsel oyun formu aşağıdakilerden hangisidir?

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

Soru 57 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Gallahue'nun kum saati modeline göre motor gelişim dört döneme ayrılır. Bu dönemler aşağıdakilerin hangisinde doğru ve eksiksiz verilmiştir?

- ☐ A Doğrudan, işbirlikli, akran ve taktiksel dönemler
- ☐ B Isınma, esas devre, soğuma ve dinlenme
- ☐ C Kuvvet, sürat, dayanıklılık ve esneklik
- ☐ D Refleks hareketler, ilkel hareketler, temel hareketler ve özelleşmiş hareketler
- ☐ E Blok, rastgele, seri ve zihinsel

Soru 58 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Kolay Seviye

Doğrudan öğretim modelinin (DÖM) öğreten merkezli yapısı düşünüldüğünde, bu modelde antrenör ile sporcu arasındaki iletişim ve karar süreci için aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- ☐ A Kararlar tamamen rastgele ve plansız alınır
- ☐ B Öğretime ilişkin tüm kararları sporcular alır
- ☐ C İletişim ağırlıklı olarak sporcudan antrenöre doğru işler
- ☐ D İletişim büyük ölçüde antrenörden sporcuya doğru tek yönlüdür ve kararları antrenör alır
- ☐ E Antrenör öğretim sürecine hiç katılmaz

Soru 59 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Bir voleybol takımında sayı kaybetme nedenlerinin setlere göre kaç kez gerçekleştiği işaretleniyorsa hangi notasyonel analiz aracı kullanılmaktadır?

- ☐ A İzometrik kuvvet testi
- ☐ B Düşük enerji mevcudiyeti taraması
- ☐ C Spor güvenlik kurulu kararı
- ☐ D Frekans tablosu
- ☐ E Yalnız sözel motivasyon konuşması

Soru 60 Sporda Öğrenme ve Öğretme III Orta Seviye

Farklı becerilerin karışık sırayla çalışıldığı rastgele alıştırma yönteminin, blok alıştırmaya kıyasla öğrenme açısından en belirgin avantajı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Tekniğin çok hızlı fakat geçici gelişmesi
- ☐ B Toplam antrenman süresinin kısalması
- ☐ C Hataların her denemede anında düzeltilebilmesi
- ☐ D Yalnızca tek bir beceriye odaklanılması
- ☐ E Kazanılan değişimlerin daha kalıcı olması

Soru 61 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

Kural etiği hangi ölçüte dayanarak ahlaki doğruluğu belirlir?

- ☐ A Antrenman kapsamı
- ☐ B Standartlar ve yasalar
- ☐ C Müsabaka bilet geliri
- ☐ D Rakibin lig sıralaması
- ☐ E Sporcunun nabız değeri

Soru 62 Sporda Psikososyal Alanlar III Zor Seviye

Sheard ve arkadaşlarının 3C modelinde hangi üç bileşen birlikte yer alır?

- ☐ A Kuvvet, sürat ve dayanıklılık
- ☐ B Planlama, örgütleme ve kontrol
- ☐ C Ödül, ceza ve yetki
- ☐ D Güven, kontrol ve devamlılık
- ☐ E Dikkat, mola ve tekrar

Soru 63 Sporda Psikososyal Alanlar III Kolay Seviye

Bazı sporcular yeterince kaslı olmadıkları düşüncesiyle sürekli aşırı antrenman yapmakta, takviye besin ve ilaç kullanmakta; bedenlerini beğenmemekte ve daha fazla kasa sahip olmak istemektedir. Kaynakta bu kaygı temelli algı bozukluğuna ne ad verilir?

- (A) Grup sargınlığı
- (B) Süperkompensasyon
- (C) Aşırı antrenman sendromu
- (D) Kas yoksunluğu
- (E) Zihinsel dayanıklılık

Soru 64 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

- I Başvuran personelin adli sicil kaydının mutlaka istenmesi
- II Çocuklarla doğrudan çalışacak antrenörlerden en az iki referans istenmesi
- III Çocuklarla çalışacak personelin sporda çocuk koruma eğitimi almış olması
- IV İşe alımda yalnızca sportif başarı geçmişine bakılıp geçmiş referansların istenmemesi

Bir spor kulübü, çocuklarla doğrudan temas edecek antrenörlerin işe alımında izlenecek ölçütleri belirlemektedir. Yukarıdaki ifadelerden hangileri sporda çocuk koruma açısından işe alım sürecinde önerilen ölçütlerdendir?

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

Soru 65 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

Türkiye Cumhuriyeti, çok sayıda ülkenin onayladığı, çocukların cinsel sömürü ve her türlü istismardan korunmasını ve oyun oynama hakkını vurgulayan en kapsamlı uluslararası metinlerden birini onaylayarak iç hukukunun bir parçası hâline getirmiştir. Söz konusu düzenleme aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Olimpik Antlaşma
- (B) IOC Toolkit for IFs and NOCs
- (C) Avrupa Konseyi Genişletilmiş Kısmi Spor Anlaşması (EPAS)
- (D) Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme
- (E) Pro Safe Sports (PSS) Projesi

Soru 66 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

Kişisel etik sisteminde kararın merkezinde hangi unsur yer alır?

- (A) Tesisin seyirci kapasitesi
- (B) Federasyon puan cetveli
- (C) Antrenman periyodu uzunluğu
- (D) Kişinin vicdanı
- (E) Sporcunun laktat eşiği

Soru 67 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

Zihinsel dayanıklılık çalışmalarında hedeflerin nasıl kurulması önerilir?

- (A) Sadece uzun vadeli ve sonuç odaklı olacak biçimde
- (B) Yalnızca rakiplerin performansına bağlı kurulacak biçimde
- (C) Ulaşılabilir, gerçekçi ve ölçülebilir olacak biçimde
- (D) Sporcunun anlayamayacağı kadar genel bırakılarak
- (E) Her antrenmanda rastgele değiştirilecek biçimde

Soru 68 Sporda Psikososyal Alanlar III Kolay Seviye

İstismarcıların, sanal ya da gerçek ortamda tanıştıkları çocukların güvenliğini bir süreç içinde kazanarak onları cinsel istismara hazırlaması aşağıdaki kavramlardan hangisiyle adlandırılır?

- (A) Rekreasyon
- (B) Fair play
- (C) Grooming (tımarlama)
- (D) Mobbing
- (E) Fanatizm

Soru 69 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

- I Sporda rekabetin giderek artması
- II Sürekli kırılan rekorlar ve artan performans beklentisi
- III Madalya, ödül ve uluslararası prestij kazanma isteği
- IV Kaybetmenin de kazanmak kadar doğal olduğunun sporcuya benimsetilmesi

Sporcuları yasaklı madde kullanmaya iten etkenler bir kulüp içi eğitimde ele alınmaktadır. Yukarıdaki ifadelerden hangileri sporcuyu doping kullanmaya iten sebeplerdendir?

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

Soru 70 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

Bir antrenör, sporcuların cinsiyetine göre görev, forma süresi veya gelişim fırsatlarını sınırlamak yerine tüm sporculara ölçütleri açık ve adil biçimde uygular. Bu tutum en çok hangi ilkeyle ilişkilidir?

- ☐ A Cinsiyete göre rol sabitleme
- ☐ B Performans dışı etiketleme
- ☐ C Erken branş dışlama
- ☐ D Yalnızca otoriter yönetim
- ☐ E Sporda eşit fırsat ve ayırım gözetmeme

Soru 71 Sporda Psikososyal Alanlar III Zor Seviye

Bir spor kulübünde iki olay değerlendirilmektedir: birinde bir görevli bir sporcuya bir kez cinsel içerikli rahatsız edici bir söz söylemiş, diğerinde bir antrenör aylarca sistematik biçimde bir sporcuyu küçük düşürmüştür. Cinsel taciz ile mobbingin nitelendirilmesi bakımından bu iki olay arasındaki temel fark aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A İki davranış da yalnızca kulüp yöneticileri tarafından yapılabilir
- ☐ B Cinsel tacizin nitelendirilmesi için tek bir kez gerçekleşmesi yeterliken, mobbing için sistematik ve sürekli tekrar gerekir
- ☐ C Mobbingin tek bir kez gerçekleşmesi yeterliken, cinsel taciz için tekrar gerekir
- ☐ D İki davranışın da nitelendirilmesi için mutlaka fiziksel temas gerekir
- ☐ E Her iki davranış için de en az üç kez tekrar şartı aranır

Soru 72 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

Antrenör etik ilkeleri ve fair play anlayışı açısından bir antrenörün sergilemesi gereken davranış aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Yazılı olmayan kurallara (fair play) sadık kalarak rakip sporcuların kasıtlı biçimde yaralanmasına yol açabilecek davranışları engellemesi
- ☐ B Sakatlanan sporcusunu doktor tavsiyesine rağmen oynatması
- ☐ C Seyircileri oyunun akışını bozacak biçimde kışkırtması
- ☐ D Sonuç almak için sporcularını kuralları ihlal etmeye yönlendirmesi
- ☐ E Başka bir takımda aktif oynayan sporcuyu ayartmak için çabalaması

Soru 73 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

Kaynak metne göre değerlerin toplum yaşamındaki temel işlevi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Antrenman kapsamını matematiksel olarak hesaplamak
- ☐ B Sporcular arasında yalnız fiziksel üstünlüğü belirlemek
- ☐ C Tesis kullanım saatlerini otomatik düzenlemek
- ☐ D Bireyleri birbirine bağlayarak düzen ve güven ortamını desteklemek
- ☐ E Yarışma formatını her branşta aynı yapmak

Soru 74 Sporda Psikososyal Alanlar III Kolay Seviye

Yoğun ve sürekli antrenman yükü altındaki bir sporcunun zamanla fiziksel ve zihinsel olarak yıpranması sonucu ortaya çıkan, bir anda değil süreç içinde gelişen durum aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Süperkompensasyon
- ☐ B Adaptasyon
- ☐ C Tükenmişlik
- ☐ D Isınma
- ☐ E Koordinasyon

Soru 75 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

- I** Çocuklarla temas eden tüm paydaşlara çocuk koruma eğitimi verilmesi
- II** İstismar şüphesi oluştuğunda doğru bildirim ve raporlama yöntemlerinin önceden belirlenmesi
- III** Personelin işe alımından itibaren önleyici çocuk koruma yönetmeliklerinin uygulanması
- IV** Kulübün reklam ve sponsorluk gelirlerinin en üst düzeye çıkarılması

Spor kulüplerinin sporda çocuk koruma uygulamalarında hayata geçirmesi gereken temel unsurlar tanımlanmıştır. Yukarıdaki ifadelerden hangileri bu temel unsurlar arasında yer alır?

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

Soru 76 Sporda Psikososyal Alanlar III Kolay Seviye

4C modelinde güven boyutu hangi ifadeyle en doğru açıklanır?

- ☐ A Her sonucu dış koşullara bağlamak
- ☐ B İşler yolunda gitmediğinde bile kendine olan inancı sürdürmek
- ☐ C Hata yapmamak için riskli becerileri hiç denememek
- ☐ D Rakibi küçümseyerek hazırlık süresini azaltmak
- ☐ E Teknik analizi yalnızca müsabaka sonunda yapmak

Soru 77 Sporda Psikososyal Alanlar III Zor Seviye

İki sporcuda yeme bozukluğu gözlenmiştir: birincisi normal vücut ağırlığını reddetmekte, obez olma korkusu yaşamakta ve bir sorunu olduğunu kabul etmemektedir; ikincisi ise yemeyi bırakmadığını fark etmekte ve tıknıma sonrası kendini aşağılama duygusu yaşamaktadır. Anoreksiya nervoza ile bulimiayı ayıran temel özellik aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Bulimia yalnızca fiziksel, anoreksiya yalnızca psikolojik bir durumdur
- ☐ B Bulimik birey bir sorun olduğunu farkındayken, anoreksik birey sorunu genellikle kabul etmez
- ☐ C Anoreksik birey aşırı kilo alımı yaşarken bulimik birey kilo veremez
- ☐ D İki bozuklukta da birey sorununu kolayca kabul eder
- ☐ E İki bozukluk da yalnızca erkek sporcularda görülür

Soru 78 Sporda Psikososyal Alanlar III Zor Seviye

Bir araştırmada, gazetelerde yer alan sporda cinsel taciz ve istismar vakalarının büyük çoğunluğunda faillerin antrenör, öğretmen ve eğitimci olduğu; ancak bu olayları ortaya çıkaran bildirimlerin de önemli bir bölümünün yine antrenörler tarafından yapıldığı belirlenmiştir. Bu iki bulgu birlikte değerlendirildiğinde ulaşılan temel sonuç aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Antrenör eğitiminin gereksiz olduğu
- (B) Antrenörlerin doğru seçilmesinin ve doğru eğitilmesinin büyük önem taşıdığı
- (C) Bildirim mekanizmalarının tamamen kaldırılması gerektiği
- (D) Tüm antrenörlerin istismarcı olduğu
- (E) Çocukların spordan uzak tutulması gerektiği

Soru 79 Sporda Psikososyal Alanlar III Zor Seviye

Pieper sınıflandırmasına göre aşağıdakilerden hangisi etik sınıflarından biridir?

- (A) Taktik etik
- (B) Laktat etiği
- (C) Periyod etik
- (D) Kuvvet etiği
- (E) Normatif etik

Soru 80 Sporda Psikososyal Alanlar III Orta Seviye

Bir antrenör, bir sezon boyunca yalnızca iki kez sehven bir sporcusuna takma adla seslenmiştir ve uzmanlar bu durumun tek başına mobbing sayılamayacağını belirtmektedir. Buna göre bir davranışın mobbing olarak nitelendirilebilmesi için aşağıdakilerden hangisi gereklidir?

- (A) Davranışın yalnızca sporcunun ailesi tarafından bildirilmesi
- (B) Davranışın yalnızca bir kez gerçekleşmesinin yeterli olması
- (C) Davranışın mutlaka fiziksel temas içermesi
- (D) Davranışın sistematik biçimde, belirli bir süre boyunca sürekli ve çok kez tekrarlanması
- (E) Davranışın yazılı bir belgeyle kanıtlanmış olması

Soru 81 Spor Yönetimi III Zor Seviye

Rekreasyon özelliklerini dikkate alan modern yönetim anlayışı için aşağıdakilerden hangisi özellikle gereklidir?

- (A) Personel gelişimini yalnız sezondan sonra düşündürmek
- (B) Hedefleri ölçülemez tutarak esnekliği sınırsızlaştırmak
- (C) Tüm kaynakları tek kişi kararına bağlayıp kontrolü kaldırmak
- (D) Misyonu, hedefleri ve ölçülebilir amaçları olan sistemli yapı kurmak
- (E) Etkinlikleri plansız bırakıp yalnız katılımcı sayısına bakmak

Soru 82 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Türk hukuk sisteminde profesyonel sporcuların kulüpleriyle (işverenleriyle) aralarındaki hukuki ilişki, önceden belirlenmiş bir ücret karşılığında iş görmeye dayanır. Buna göre profesyonel sporcuların kulüpleriyle kurdukları bu ilişki hangi tür sözleşmeye dayanmaktadır?

- (A) Bağış sözleşmesi
- (B) Vekâlet sözleşmesi
- (C) Kira sözleşmesi
- (D) Hizmet (iş) sözleşmesi
- (E) Eser sözleşmesi

Soru 83 Spor Yönetimi III Zor Seviye

- I Spor, turizm, yerel yönetim, açık alan, iş yeri ve kampüs rekreasyonu hizmet türleri arasında sayılabilir.
- II Rekreasyon hizmetlerinde aktiviteler spor, sanat ve kültür araçlarıyla yapılandırılabilir.
- III Hedef kitle analizinde yönetim, araştırma sürecinden sonra hangi kesimlere ağırlık vereceğini belirlemelidir.
- IV Rekreasyon hizmetleri yalnızca kamu sektöründe üretilir; özel ve gönüllü sektörler bu modelin dışında kalır.

Bir spor ve rekreasyon işletmesi, hizmet türlerini ve hedef kitlesini planlamaktadır. Rekreasyon hizmetleri ve hedef kitle analiziyle ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 84 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Chelladurai ve Arnott, antrenörlerin karar verme sürecinde sergiledikleri tarzları sınıflandırmış ve her durumda en iyi karar tarzının sorunun niteliğine bağlı olduğunu öne sürmüştür. Buna göre aşağıdakilerden hangisi bu sınıflamada yer alan antrenör karar verme tarzlarından biridir?

- (A) Delegatif (yetki devreden) tarz
- (B) Hijyenik tarz
- (C) Babacan otoriter tarz
- (D) Karizmatik tarz
- (E) Bürokratik tarz

Soru 85 Spor Yönetimi III Kolay Seviye

Türk spor teşkilatı yapısında, kendine ait bir kanunu bulunan ve hukuken profesyonel olarak kabul edilen tek spor dalı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Futbol
- ☐ B Güreş
- ☐ C Basketbol
- ☐ D Voleybol
- ☐ E Hentbol

Soru 86 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Türkiye'de yerel yönetimler kapsamında spor hizmeti sunabilen birimler değerlendirildiğinde, aşağıdakilerden hangisi yerel yönetim birimlerinden biridir?

- ☐ A Dünya Anti-Doping Ajansı
- ☐ B Spor Tahkim Mahkemesi
- ☐ C Uluslararası federasyonlar
- ☐ D Uluslararası Olimpiyat Komitesi
- ☐ E İl özel idaresi ve belediyeler

Soru 87 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Bir spor kulübü yöneticisi, önemli bir kararı vermeden önce durumla ilgili kapsamlı araştırma ve inceleme yaparak duruma en uygun seçeneği belirlemekte ve karar sürecinde dikkatli bir tutum sergilemektedir. Karar verme stilleri açısından bu yöneticinin sergilediği yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A İçtepesel karar verme stili
- ☐ B Akılcı karar verme stili
- ☐ C Kaçınan karar verme stili
- ☐ D Boyun eğici karar verme stili
- ☐ E Kaderci karar verme stili

Soru 88 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Bir spor kulübü yöneticisi, farklı birkaç seçenek arasından kulübün amaçlarına en uygun olanını belirlemeye çalışmaktadır. Bu yönetsel etkinlik aşağıdakilerden hangisiyle ifade edilir?

- ☐ A Periyotlama
- ☐ B Süperkompensasyon
- ☐ C Rekreasyon
- ☐ D Karar verme süreci
- ☐ E Isınma protokolü

Soru 89 Spor Yönetimi III Kolay Seviye

Durumsal liderlik yaklaşımlarının ana fikri aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Her koşulda yalnız otokratik liderlik etkilidir.
- ☐ B Liderlik kararları astların durumundan bağımsızdır.
- ☐ C Liderlik yalnız doğuştan gelen fiziksel özelliklere dayanır.
- ☐ D Her durum için geçerli tek bir liderlik tarzı yoktur.
- ☐ E Liderlikte görev yapısı hiçbir zaman önemli değildir.

Soru 90 Spor Yönetimi III Zor Seviye

Kaynak metne göre antrenör veya aktivite liderinin rekreasyon işletmesindeki yönetim sorumluluğu en iyi nasıl özetlenir?

- ☐ A Kaynak kullanımını amaç ve hedeflerden bağımsız yürütmek
- ☐ B Yönetim işini yalnız tesis sahibine bırakıp etkinlikten çekilmek
- ☐ C Katılımcıları sadece performans testlerine göre sıralamak
- ☐ D Planlamayı yalnız müsabaka sonucuna göre geriye dönük yapmak
- ☐ E İşletme hedeflerine ulaşmak için insan ve etkinlik unsurlarını yönetmek

Soru 91 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Grunig ve Hunt'ın halkla ilişkiler modelleri içinde tek yönlü iletişime dayanan, dinleme yerine anlatmaya odaklanan, propaganda amaçlı ve verilen bilginin eksik ya da çarpıtılmış olabildiği model aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Basın Ajansı ve Tanıtım Modeli
- ☐ B İki Yönlü Asimetrik Model
- ☐ C RACE Modeli
- ☐ D İki Yönlü Simetrik Model
- ☐ E Kamuyu Bilgilendirme Modeli

Soru 92 Spor Yönetimi III Orta Seviye

- I** Spor kültürü yoksunluğu
- II** Taraftarın kötü tezahürat veya tahrik edici davranışlarda bulunması
- III** Hakemin adil yönetim sergilememesi
- IV** Sporcuların lisans ücretlerinin düşük olması

Sporlarda şiddet ve düzensizlik olaylarını etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Yukarıdaki ifadelerden hangileri bu faktörler arasında yer alır?

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

Soru 93 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Bir spor kulübü, taraftarları ve kamuoyu ile ilişkilerini düzenlemek üzere halkla ilişkiler çalışmaları yürütmektedir. Halkla ilişkilerin temel amacıyla ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- ☐ A) Kamuoyunu tümüyle görmezden gelerek yalnızca iç yazışmalarla ilgilenmek
- ☐ B) Kurum ile hedef kitlesi arasında karşılıklı anlayışa dayalı olumlu bir imaj ve itibar oluşturmak
- ☐ C) Yalnızca kısa vadede ürün satışını artırmak için tek yönlü reklam yapmak
- ☐ D) Yalnızca kriz anlarında sporculara ceza kesmek
- ☐ E) Rakip kulüpler hakkında yanıltıcı bilgi yaymak

Soru 94 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Bir spor kulübünde çalışanlara maaş, iş güvenliği ve uygun çalışma koşulları sağlandığı hâlde çalışanların özellikle motive olmadığı, ancak bu koşullar bozulduğunda işten ayrılmayı düşündükleri gözlenmektedir. Herzberg'in Çift Faktör Kuramı'na göre maaş, çalışma koşulları ve iş güvenliği gibi bu etkenler aşağıdakilerden hangisiyle adlandırılır?

- ☐ A) Birincil pekiştireçler
- ☐ B) Hijyen faktörler
- ☐ C) Motivasyonel faktörler
- ☐ D) Başarı ihtiyacı
- ☐ E) Değerlik unsurları

Soru 95 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Boş Zaman ve Rekreasyon Endüstrisi Modeli'ne göre bu endüstri üç temel sektöre ayrılır. Buna göre aşağıdakilerden hangisi bu üç sektörden biridir?

- ☐ A) Askerî sektör
- ☐ B) Turizm sektörü
- ☐ C) Eğitim sektörü
- ☐ D) Sağlık sektörü
- ☐ E) Gönüllü sektörü

Soru 96 Spor Yönetimi III Kolay Seviye

İşletmenin tüm kaynaklarının ve birimlerinin sevk ve idaresinde temel alınan yönetimin beş temel fonksiyonu aşağıdakilerin hangisinde birlikte ve doğru olarak verilmiştir?

- ☐ A) Planlama, üretim, pazarlama, satış ve denetim
- ☐ B) Seçme, yerleştirme, eğitime, ödüllendirme ve terfi
- ☐ C) Bütçeleme, muhasebe, denetim, raporlama ve arşivleme
- ☐ D) Planlama, örgütleme, organizasyon, yöneltme ve kontrol
- ☐ E) Araştırma, geliştirme, tasarım, üretim ve dağıtım

Soru 97 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Hersey ve Blanchard'ın Durumsallık Modeli'ne göre en etkin liderlik biçimi, astların olgunluk düzeyine göre çeşitlenir. Yazarlar bu olgunluğu yaş ya da duygusal sağlamlık olarak değil, aşağıdakilerden hangisiyle tanımlamıştır?

- ☐ A) Doğuştan gelen zekâ düzeyi
- ☐ B) Fiziksel güç ve dayanıklılık
- ☐ C) Kıdem ve hizmet yılı
- ☐ D) Başarma arzusu ve sorumluluk alma isteği
- ☐ E) Ücret ve gelir düzeyi

Soru 98 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Türkiye'de yerel yönetimler Anayasa'da 'Mahalli İdareler' başlığı altında hangi birimler olarak tanımlanır?

- ☐ A) Okul, dernek ve şirket
- ☐ B) Sendika, vakıf ve sporcu
- ☐ C) Komite, kurul ve hakem
- ☐ D) Bakanlık, federasyon ve kulüp
- ☐ E) İl, belediye ve köy

Soru 99 Spor Yönetimi III Zor Seviye

McClelland'ın Başarı İhtiyacı Kuramı, bireyleri harekete geçiren ve yaşantılar yoluyla öğrenilen üç temel ihtiyaç üzerinde durur. Buna göre başkalarını etkileyerek doyuma ulaşma, prestij kazanma ve bunu koruma isteğini ifade eden ihtiyaç aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Güvenlik ihtiyacı
- ☐ B) Bağlılık (ilişki kurma) ihtiyacı
- ☐ C) Başarı ihtiyacı
- ☐ D) Var olma ihtiyacı
- ☐ E) Güç ihtiyacı

Soru 100 Spor Yönetimi III Orta Seviye

Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'ne göre kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimine katılabilmek için bir adayda aranan şart aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Yardımcı antrenörlük belgesinin üzerinden en az bir yıl geçmiş olması
- ☐ B) Temel antrenörlük belgesine sahip olup belge tarihinden itibaren en az iki yıl geçmesi ve en az iki gelişim seminerine katılmış olması
- ☐ C) Başantrenörlük belgesine sahip olup en az iki yıl geçmiş olması
- ☐ D) Herhangi bir antrenörlük belgesi olmaksızın doğrudan başvurması
- ☐ E) Yalnızca en az lise mezunu olması

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 3. Kademe > 3. 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 3. KADEME

Tebrikler...

Bu özgün deneme ücretsiz hazırlandı. 3. 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.

