



benzensor



2026 ÜCRETSİZ

ANTRENÖRLÜK 4. KADEME

100 Soruluk Deneme Sınavı

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

SORU TİPİ

Çoktan Seçmeli 84 soru

Öncüllü 12 soru

Hesaplama 4 soru

ZORLUK

Kolay 19 soru

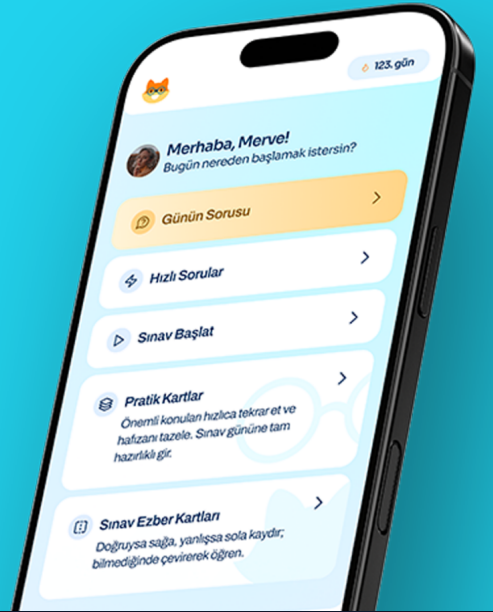
Orta 61 soru

Zor 20 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 IV Orta Seviye

İyi antrenmanlı bir dayanıklılık sporcusu, herhangi bir yüklenme sonrası dinlenlik kalp atım hızı değerlerine kısa sürede dönmektedir. Egzersiz bitimini izleyen ilk dakikadaki kalp atım hızı düşüş hızı üzerinden hesaplanan ve antrenmanlık arttıkça değeri yükselen bu parametre aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Algılanan zorluk derecesi (AZD)
- ☐ B Kalp atım hızı değişkenliği (KAHD)
- ☐ C Maksimal oksijen tüketimi (VO2max)
- ☐ D Kalp atım hızının geriye dönüş hızı (KAH-T)
- ☐ E Antrenman etkisi (TRIMP)

Soru 2 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Zor Seviye

4. Kademe düzeyinde Antrenman Planlaması ve Periyotlama konusunda çalışan bir antrenör için en uygun uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Kararı yalnızca seyirci tepkisine göre vermek
- ☐ B Sporcu geri bildirimi tamamen yok saymak
- ☐ C Bireysel farklılıkları ve konu bağlamını dikkate almamak
- ☐ D Mikro, mezo ve makro döngüleri hedef yarışma dönemine göre düzenlemek
- ☐ E Yüklenme ve güvenlik göstergelerini değerlendirmeden ilerlemek

Soru 3 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Orta Seviye

İnterval antrenmanlar süre açısından değerlendirildiğinde, 15 saniye ile 2 dakika arasında süren yüksek şiddetli interval yüklenmeler öncelikli olarak hangi özelliği geliştirmek için kullanılır?

- ☐ A Statik denge
- ☐ B Maksimal kuvvet
- ☐ C Eklem hareketliliği (esneklik)
- ☐ D Reaksiyon zamanı
- ☐ E Anaerobik dayanıklılık

Soru 4 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Orta Seviye

Bir sprinter yere temas anında 900 N'luk ortalama kuvveti 0,12 saniye boyunca uyguladığında, uygulanan impuls (kuvvet x zaman) kaç N.s olur?

- ☐ A 90 N.s
- ☐ B 108 N.s
- ☐ C 12 N.s
- ☐ D 7500 N.s
- ☐ E 1080 N.s

Soru 5 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Orta Seviye

- ☐ I Taper mikrosiklüsleri yorgunluğu azaltıp adaptasyonu korumaya hizmet eder.
- ☐ II Periyotlama yaklaşımı seçilirken spor dalının zirve performans gereksinimi dikkate alınmaz.
- ☐ III Takım sporlarında performans zirvesinin sezona yayılması ihtiyacı planlama kararını etkileyebilir.

Hareket ve Antrenman Bilimleri IV metni taper ve periyotlama yaklaşımını spor dalının performans gereksinimleriyle ilişkilendirir. Bu çerçevede yukarıdakilerden hangileri doğrudur?

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

Soru 6 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Kolay Seviye

Sürat gelişiminde antrenörler, rotanın önceden bilindiği hızlı yön değiştirme ile bir uyarana tepki olarak yapılan hareketleri birbirinden ayırır. Buna göre çevikliği yön değiştirme becerisinden ayıran temel unsur aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Hareketin her zaman düz bir çizgide gerçekleşmesi
- ☐ B Yalnızca sporcunun esneklik düzeyi tarafından belirlenmesi
- ☐ C Yalnızca bacak kaslarının maksimal kuvvetine dayanması
- ☐ D Bir uyarana göre karar vererek yön değiştirmeyi gerektiren algısal-bilişsel bir bileşen içermesi
- ☐ E Önceden planlanmış sabit bir rotanın izlenmesi

Soru 7 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Kolay Seviye

Sporcunun dışarıdan herhangi bir yardım almadan, kendi kas kuvvetiyle ve germe refleksini uyarmamak için yavaşça gerçekleştirdiği germe türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Pasif germe
- ☐ B Aktif germe
- ☐ C Pliometrik sıçrama
- ☐ D İzometrik kasılma
- ☐ E Konsantrik kasılma

Soru 8 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Kolay Seviye

Alıştırmaların belirli aralıklarla, aralarında aktif ya da pasif toparlanma bölümleri bırakılarak, set sayısı ve tekrar süresine dikkat edilerek uygulandığı dayanıklılık antrenman türü aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Kesintisiz sürekli koşu
- ☐ B Pasif dinlenme
- ☐ C Statik germe
- ☐ D İnterval antrenman
- ☐ E Maksimal kuvvet antrenmanı

Soru 9 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Orta Seviye

Elit bir sporcu için taper haftası planlanırken antrenman hacmi ve sıklığı düzenlenecektir. Kaynakta optimal performans için verilen taper ilkelerine en uygun seçenek hangisidir?

- (A) Hacim ve sıklığı yarışmadan bağımsız rastgele değiştirmek
- (B) Şiddeti tamamen sıfırlamak ve tüm haftayı pasif dinlenmeye ayırmak
- (C) Antrenman hacmini yüzde 60–90 azaltmak, sıklığı azaltmamak veya en fazla yüzde 20 azaltmak
- (D) Taper süresini her sporcu için tek günle sınırlamak
- (E) Antrenman hacmini iki katına çıkarmak ve sıklığı tamamen kesmek

Soru 10 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Zor Seviye

Bir yüzücü yoğun kampın üçüncü gününden sonra sabah nabzının yüksek, uykusu kalitesinin düşük ve performansının gerilediğini bildirir. Süperkompensasyon ilkesine göre antrenörün ilk düzenlemesi hangisi olmalıdır?

- (A) Yükleme geçici olarak azaltıp toparlanma süresini ve tapering planını yeniden düzenlemek
- (B) Yarışa kadar tüm teknik çalışmaları rastgele değiştirmek
- (C) Yorgunluk belirtilerini dikkate almadan aynı şiddette yüklenmeye devam etmek
- (D) Toparlanma günlerini kaldırarak sporcunun uyumunu hızlandırmaya çalışmak
- (E) Performans düşüşünü yalnızca motivasyon eksikliği olarak yorumlamak

Soru 11 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Kolay Seviye

Belirli bir şiddet, sıklık ve hacimde uygulanan ve organizmanın maruz kaldığı toplam iş miktarını ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Toparlanma yükü
- (B) Dış yük
- (C) İç yük
- (D) Psikolojik yük
- (E) Nöral yük

Soru 12 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Orta Seviye

Kalp atım hızı üzerinden anaerobik eşiğin dolaylı (indirekt) olarak belirlendiği yaygın test aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Bir tekrarlı maksimal (1TM) testi
- (B) Conconi testi
- (C) Otur-eriş testi
- (D) Fonksiyonel Hareket Değerlendirme Testi
- (E) Dikey sıçrama testi

Soru 13 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Orta Seviye

Bir antrenör, sporcularının yalnızca önceden belirlenmiş konilere göre yaptığı yön değiştirme alıştırmalarını, gerçek müsabakaya daha çok benzeyen çeviklik alıştırmalarına dönüştürmek istemektedir. Bu amaçla alıştırmaya aşağıdakilerden hangisini eklemesi en uygundur?

- (A) Alıştırma yalnızca uzun süreli statik germe ile birleştirmek
- (B) Alıştırma mesafesini değiştirmeden yalnızca tekrar sayısını iki katına çıkarmak
- (C) Konilerin yerini sabit tutup yalnızca dinlenme süresini uzatmak
- (D) Yön değiştirme açılarını tümüyle kaldırıp düz sprinte geçmek
- (E) Sporcuların tepki vereceği görsel bir uyaran (yanan bir ışık ya da antrenörün işaret ettiği yön)

Soru 14 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Orta Seviye

Fosfojen sistemini geliştirmeyi hedefleyen bir antrenmanda sporcu 8 saniyelik yüklenmeler yapmakta ve çalışma–dinlenme oranı 1:12 olarak uygulanmaktadır. Buna göre her yüklenmenin ardından verilmesi gereken dinlenme süresi kaç saniyedir?

- (A) 12 saniye
- (B) 96 saniye
- (C) 64 saniye
- (D) 120 saniye
- (E) 20 saniye

Soru 15 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Orta Seviye

Vücut uzvunun eklem hareket genişliği boyunca aktif biçimde hızlıca ileri sürüldüğü, son pozisyonda beklenmeyen ve savurma–yaylanma içeren bir germe biçimi vardır. Kontrolsüz hızı nedeniyle gerilme refleksini tetikleyerek kas ağrısı ve sakatlık riski oluşturabilen bu germe yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Aktif germe
- (B) Statik germe
- (C) Pasif germe
- (D) Balistik germe
- (E) PNF germe

Soru 16 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Orta Seviye

Maksimal kalp atım hızı 188 atım/dk ve dinlenik kalp atım hızı 58 atım/dk olan sporcunun kalp atım rezervi kaçtır?

- (A) 120 atım/dk
- (B) 130 atım/dk
- (C) 188 atım/dk
- (D) 58 atım/dk
- (E) 246 atım/dk

Soru 17 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Kolay Seviye

Bir salon sporu antrenörü, sporcularının maç içi dış yüklenmesini izlemek için GPS cihazı kullanmak istemekte; ancak kapalı salonda sinyal iletişiminin zayıflaması nedeniyle ölçümlerin güvenilir olmadığını fark etmektedir. Kapalı alanda gerçekleşen spor dallarında dış yükün takibinde GPS yerine tercih edilen ve içinde jiroskop, akselometre ile magnetometre bulunan sistem aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) İzokinetik dinamometre
- (B) Kalp atım monitörü
- (C) Kan laktat analizörü
- (D) Çoklu sensörlü hareket analizi sistemi (IMU)
- (E) Algılanan zorluk derecesi ölçgeği

Soru 18 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Zor Seviye

Bir antrenör, sporcunun antrenman yükünü değerlendirmek için antrenman süresini ve antrenmana ait dinlenik, maksimal ile ortalama kalp atım hızı değişkenlerini birlikte dikkate alarak hesaplayan bir gösterge kullanmak istemektedir. Bu amaca en uygun antrenman yükü göstergesi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Kan laktat konsantrasyonu
- (B) Algılanan zorluk derecesi (AZD)
- (C) Kalp atım hızı değişkenliği (KAHD)
- (D) Antrenman etkisi (TRIMP)
- (E) Global konum belirleme (GPS) verisi

Soru 19 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Zor Seviye

- I Dirençli koşu, tepe koşusu veya branşa benzer kuvvet çalışmaları özgüllük ilkesiyle ilişkilendirilebilir.
- II Yük artışı sporcunun uyum belirtileri izlenerek kademeli biçimde düzenlenmelidir.
- III Bireysel farklılıklar, dinlenme gereksinimi ve antrenman yaşı yüklenme kararını etkiler.
- IV Aynı şiddet ve hacim planı tüm sporculara sezon boyunca değişmeden uygulanmalıdır.

Aşağıdaki ifadelerden hangileri antrenman ilkelerinin 4. Kademe uygulamasına uygundur?

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

Soru 20 Hareket ve Antrenman Bilimleri IV Zor Seviye

Antrenman öncesi ısınma evresinde statik germenin uzun süre uygulanmasının performans açısından temel sakıncası aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Kanı tümüyle kaslardan uzaklaştırması
- (B) Kalp atım hızını tehlikeli biçimde düşürmesi
- (C) Dinamik kas kuvvetinde geçici azalmaya yol açması
- (D) Eklem hareket genişliğini kalıcı olarak yok etmesi
- (E) Vücut sıcaklığını aşırı yükseltmesi

Soru 21 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Zor Seviye

Bir dalgıç su yüzeyine çıkarken kanda çözünmüş nitrojenin hızla atılamayarak damar ve dokularda hava kabarcıkları oluşturması sonucu dekompresyon hastalığı gelişebilir. Kaynağa göre bu hastalığı oluşturan en önemli parametreler aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Dalış öncesi öğün miktarı ve uyku süresi
- (B) Su sıcaklığı, tuzluluk ve dalış saati
- (C) Dalgıcın yaşı, boyu ve kilosu
- (D) Derinlik, o derinlikte kalınan süre ve yukarı çıkış hızı
- (E) Havadaki oksijen oranı ve nem

Soru 22 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

Vücudun aerobik ve direnç egzersizlerine verdiği fizyolojik cevaplar öncelikle hangi sistemlerde görülür?

- (A) Yalnızca sindirim sistemi
- (B) Yalnızca boşaltım sistemi
- (C) Kardiyovasküler, solunum, kas-iskelet, endokrin ve sinir sistemleri
- (D) Yalnızca üreme sistemi
- (E) Yalnızca deri sistemi

Soru 23 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

Anaerobik glikoliz sırasında karbohidratlar ATP yeniden sentezi için parçalanırken laktik asit açığa çıkar. Kaynak metne göre laktik asit birikiminin performans açısından temel sonucu hangisidir?

- (A) Tüm enerji gereksinimini tek başına karşılaması
- (B) Oksijen gereksinimini ortadan kaldırması
- (C) Fosfajen depolarını tamamen sınırsız hale getirmesi
- (D) Kaslarda yorgunluğa katkı yapması
- (E) Yağ asidinden ATP üretimini durdurması

Soru 24 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Kolay Seviye

Karbonhidratların kandaki formu glikoz iken, kasta depolanan formu aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Glikojen
- (B) Trigliserit
- (C) Laktik asit
- (D) Kreatin fosfat
- (E) Keton

Soru 25 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

- I Radyasyon, iki yüzey arasında fiziksel temas olmaksızın kızılötesi ışınlarla ısı transferidir.
- II Kondüksiyon, soğuk bir nesnenin yüzeyine vücut teması ile ısı transferidir.
- III Evaporasyon, vücut ısısının ortama terleme yoluyla iletilmesidir.
- IV Konveksiyon, yalnızca idrar ve dışkılama yoluyla gerçekleşen ısı kaybıdır.

Sıcak ortamda egzersiz sırasında vücuttan gerçekleşen ısı kaybı mekanizmalarıyla ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 26 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Zor Seviye

Sakatlıktan dönen bir sporcu ağrısız düz koşu yapabilmekte, ancak yön değiştirmede güvensizlik ve hafif ağrı bildirmektedir. Antrenörün en uygun kararı hangisidir?

- (A) Yön değiştirme çalışmalarını süresiz yasaklamak
- (B) Sporcuyla hemen tam temaslı müsabakaya çıkarmak
- (C) Ağrı bildirimini performans hırsı eksikliği saymak
- (D) Branşa özgü yüklenmeyi aşamalı sürdürüp sağlık ekibiyle dönüş kriterlerini kontrol etmek
- (E) Sağlık ekibiyle iletişimi kesmek

Soru 27 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Kolay Seviye

Kas hücresinde depolanan ve yüksek şiddetli, çok kısa süren hareketlerde ATP'nin hızla yeniden sentezlenmesini sağlayan enerji sistemi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Beta oksidasyon
- (B) Elektron taşıma zinciri
- (C) Fosfajen (ATP-CP) sistemi
- (D) Aerobik sistem
- (E) Krebs döngüsü

Soru 28 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Kolay Seviye

Ulusal düzeyde doping kontrol sürecinin başlatılması ve yürütülmesinden sorumlu olan ve Dünya Doping Mücadele Ajansı (WADA) tarafından tanınmış tek ulusal doping mücadele kuruluşu ülkemizde aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Uluslararası Olimpiyat Komitesi
- (B) Gençlik ve Spor Bakanlığı
- (C) Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
- (D) Türkiye Doping Mücadele Komisyonu (TDMK)
- (E) Hacettepe Doping Kontrol Laboratuvarı

Soru 29 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

Sporcu beslenmesinde, özellikle orta ve yüksek şiddetli egzersizlerde vücudun öncelikli ve temel enerji kaynağı olarak kullandığı besin ögesi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Karbonhidratlar
- (B) Mineraller
- (C) Su
- (D) Vitaminler
- (E) Lif (posa)

Soru 30 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Zor Seviye

Kaslardaki duyu organlarından biri, aşırı yük durumunda kasla ilgili yapılara zarar gelmesini önlemek amacıyla uyarıldığında bulunduğu kasın gevşemesini sağlar. Koruyucu bir işlev gören bu duyu organı aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Krause cisimciği
- (B) Kas içiği
- (C) Pacini korpüskülü
- (D) Golgi tendon organı
- (E) Ruffini organı

Soru 31 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Zor Seviye

- I Laktik asit sistemi ile 1 mol glikojenden 3 mol ATP elde edilir.
- II Aerobik metabolizmada 1 mol glikojenden 39 mol ATP yenilenebilir.
- III Bir mol yağ asidinden elde edilen ATP miktarı kaynakta 130 mol olarak verilir.
- IV Süre kısa ve şiddet yüksek olduğunda öncelikle aerobik sistemler kullanılır.

Bir antrenör enerji sistemleri konusunu ATP verimleri ve baskın sistem ayrımı üzerinden tekrar ettirmektedir. Enerji metabolizmasına ilişkin yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 32 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

Çocuk sporcularda erken uzmanlaşmanın yönetimi konuşulurken antrenör, yaralanma ve tükenmişlik riskini azaltmak istemektedir. Aşağıdaki yaklaşımlardan hangisi kaynakta önerilen güvenli ilkeye en uygundur?

- (A) Yorgunluk ve büyüme dönemlerini dikkate almadan tekrar sayısını sürekli yükseltmek
- (B) Ergenlik öncesinde yıl boyunca yalnız bir branşta yüksek hacimli antrenman yaptırmak
- (C) Fiziksel olgunlaşma öncesinde tek branş yerine çoklu spora ve çeşitli etkinliklere katılımı desteklemek
- (D) Serbest oyun süresini azaltıp organize spor süresini sınırsız artırmak
- (E) Bireysel farklılıkları göz ardı ederek yetişkin programını aynen uygulamak

Soru 33 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

Bir antrenör, endokrin düzenlenmeyi öğrenirken hipofiz bezinin iki lobunun farklı biçimde denetlendiğini fark eder; ön lobda sinir lifleri bulunmaz. Buna göre hipofiz ön lobundan salgılanan hormonların denetimi nasıl gerçekleşir?

- (A) Omurilikteki refleks merkezlerinin doğrudan denetimiyle
- (B) Ön loba uzanan sinir liflerinin doğrudan elektriksel uyarısıyla
- (C) Hipotalamustan gelen salgılatıcı faktörler (hipotalamus salgıları) aracılığıyla
- (D) Yalnızca dolaşımdaki glikoz düzeyinin mekanik etkisiyle
- (E) Böbrek üstü bezinden gelen sinir aksonlarının uyarısıyla

Soru 34 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

Sporcu yoğun antrenmanın sonunda karmaşık teknik becerilerde karar hatalarını artırmaktadır. Antrenör bu becerileri daha dinç olunan bölüme taşır. Bu kararın temel gerekçesi hangisidir?

- (A) Dikkatin spor performansında rol oynamaması
- (B) Teknik becerilerin yalnız kas kuvvetine bağlı olması
- (C) Karar hatalarının antrenman planıyla hiç ilişkili olmaması
- (D) Yorgunluğun dikkat, koordinasyon ve motor kontrolü bozabilmesi
- (E) Dinçken teknik çalışmanın öğrenmeyi engellemesi

Soru 35 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

Su altında her 10 metre derinlik için vücuda 1 atmosferlik basınç eklenir ve buna yüzeydeki normal atmosfer basıncı da eklenir. Buna göre 30 metre derinliğe inen bir dalgıcın maruz kaldığı toplam basınç kaç atmosferdir?

- (A) 2 atmosfer
- (B) 3 atmosfer
- (C) 5 atmosfer
- (D) 4 atmosfer
- (E) 7 atmosfer

Soru 36 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Zor Seviye

Kuvvetli bir kasılma sonucu tendonda oluşan gerilimle aktive olduğunda, ait olduğu kasın gevşemesini sağlayarak koruyucu bir işlev gören yapı aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Sinaptik kesecik
- (B) Nikotinik reseptör
- (C) Kas içiği
- (D) Golgi tendon organı
- (E) Alfa motor nöron

Soru 37 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

4. Kademe düzeyinde Sinir Sistemi ve Homeostazis konusunda çalışan bir antrenör için en uygun uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Yükleme ve güvenlik göstergelerini değerlendirmeden ilerlemek
- (B) Bireysel farklılıkları ve konu bağlamını dikkate almamak
- (C) Kararı yalnızca seyirci tepkisine göre vermek
- (D) Termoregülasyon ve geri bildirim mekanizmalarıyla iç dengeyi korumak
- (E) Sporcu geri bildirimini tamamen yok saymak

Soru 38 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

4. Kademe düzeyinde Sporcu Beslenmesi ve Hidrasyon konusunda çalışan bir antrenör için en uygun uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Sporcu geri bildirimini tamamen yok saymak
- (B) Kararı yalnızca seyirci tepkisine göre vermek
- (C) Bireysel farklılıkları ve konu bağlamını dikkate almamak
- (D) Sıvı, karbonhidrat ve elektrolit alımını egzersiz koşullarına göre planlamak
- (E) Yükleme ve güvenlik göstergelerini değerlendirmeden ilerlemek

Soru 39 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

Uzun süren sıcak hava antrenmanlarında sporcuların yalnız su değil, terle kaybedilen mineral dengesini de dikkate almaları gerektiği anlatılır. Bu bilgilendirme hangi amaçla yapılır?

- (A) Antrenman ortamını ve süreyi dikkate almamak
- (B) Sporcuların sıcak havada hiç sıvı almamasını sağlamak
- (C) Terlemenin vücut dengesiyle ilgisiz olduğunu göstermek
- (D) Hidrasyon planını sıvı ve elektrolit kaybına göre daha güvenli yönetmek
- (E) Bütün sporculara aynı takviyeyi zorunlu tutmak

Soru 40 Spor ve Sağlık Bilimleri IV Orta Seviye

Kaynağa göre çocuk ve ergenlerde televizyon, bilgisayar ve etkin olmayan video oyunları gibi yerleşik (sedanter) etkinlikler günde en fazla ne kadar olmalıdır?

- (A) 8 saatten az
- (B) 2 saatten az
- (C) 6 saatten az
- (D) Bir sınır yoktur
- (E) 10 saatten az

Soru 41 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Kolay Seviye

Pavlov'un köpek deneyinde, zil sesinin yemekle eşleştirilerek tek başına salya tepkisi oluşturur hâle gelmesi hangi öğrenme türüne örnektir?

- (A) Bilişsel öğrenme
- (B) Gözlemsel öğrenme
- (C) Yapılandırmacı öğrenme
- (D) Edimsel koşullama
- (E) Klasik koşullama

Soru 42 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Zor Seviye

- I Test sonuçları antrenman hedeflerinin güncellenmesine yardım edebilir.
- II Tek bir test sonucu, bağlamdan bağımsız kesin karar için yeterli görülmemelidir.
- III Ölçme sonuçları sporcuya anlaşılır geri bildirim vermede kullanılabilir.

Antrenörün ölçme-değerlendirme sonuçlarını kullanmasıyla ilgili aşağıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 43 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Sporcunun kendi vücut uzuvlarının birbirine ve çevreye göre konumunu bildiren, içten gelen (propriosepsiyon) bilgi hangi tür bilgi kaynağıdır?

- (A) Çevresel uyaran
- (B) İçsel bilgi kaynağı
- (C) Dışsal bilgi kaynağı
- (D) İşitsel bilgi kaynağı
- (E) Görsel bilgi kaynağı

Soru 44 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Bir antrenör, beceriyi parçalar halinde çalıştırmaya karar verdikten sonra hangi parça alıştırma stratejisini seçeceğini planlamaktadır. Kaynağa göre bu seçimde özellikle hangi ilke gözetilmelidir?

- (A) Her branşta sadece tek bir parça-görev yöntemi kullanmak
- (B) Beceriyi her durumda doğal ritminden koparmak
- (C) Uygulanan parçalar arasında pozitif öğrenme aktarımı oluşturmak
- (D) Alıştırma planını yalnızca müsabaka takvimine göre seçmek
- (E) Sporcunun geçmiş deneyimini hiçbir şekilde dikkate almamak

Soru 45 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Bir beceride hareketin hızı arttırıldığında hareketin isabetinin (doğruluğunun) düşme eğilimine ilişkin ilke, antrenörün alıştırma tasarımını doğrudan etkiler. Bu ilkeyi açıklayan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Süperkompensasyon
- (B) Uzun vadeli sporcu gelişimi
- (C) Pozitif aktarım
- (D) Hız-doğruluk takası
- (E) Homeostazi

Soru 46 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Spora özgü antrenmana henüz katılmayan potansiyel yeteneklerin keşfedilmesi süreci aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Yetenek transferi
- (B) Yetenek belirleme (talent detection)
- (C) Yetenek geliştirme
- (D) Yetenek koruma
- (E) Yetenek seçimi (talent identification)

Soru 47 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Bir beceride alt bileşenler birbirine çok bağlıdır ve beceriyi parçalara ayırmak doğal ritmi bozacaktır. Kaynağa göre bu durumda hangi öğretim yaklaşımı daha uygundur?

- (A) Her alt bileşeni bağımsız yarışma kuralı gibi puanlamak
- (B) Tüm kararları sporcunun lisans yaşına göre vermek
- (C) Öğrenme aktarımı ilkelerini hiç dikkate almamak
- (D) Beceriyi bütün olarak çalıştırmak
- (E) Becerinin hızını artırarak görev analizini atlamak

Soru 48 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Piaget'e göre yaklaşık 7–11 yaş arasındaki çocukların içinde bulunduğu, korunum kavramını kazandıkları ve problemleri somut yollarla çözebildikleri bilişsel gelişim evresi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Refleksif dönem
- ☐ B Duyusal-motor dönem
- ☐ C İşlem öncesi dönem
- ☐ D Soyut işlemler dönemi
- ☐ E Somut işlemler dönemi

Soru 49 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Spor pedagojisinde bir antrenör, kullanacağı öğretim modelini ve stratejisini seçmeden önce sporcuların mevcut düzeyini, gereksinimlerini ve hedeflerini belirler. Öğretim planlamasında bu ön adımın temel işlevi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Tüm sporculara yaş ve düzey farkı gözetmeksizin aynı programı uygulamak
- ☐ B Yalnızca müsabaka sonucuna bakarak yöntem seçmek
- ☐ C Öğretim sürecinde değerlendirmeyi tümüyle ortadan kaldırmak
- ☐ D İhtiyaç analiziyle sporcuların gereksinimlerini saptayıp öğretimi bu gereksinimlere göre biçimlendirmek
- ☐ E Öğretim yöntemini sporcuların gereksiniminden bağımsız, sabit bir kalıba oturtmak

Soru 50 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Bir antrenör, sporcusunun eğitim ihtiyaçlarını anlamak ve antrenman çevresinin niteliğini değerlendirmek için bir 'durum tespiti' ya da 'eğitim gereksinimlerini saptama' çalışması yürütmektedir. Kaynağa göre bu çalışma aşağıdakilerden hangisiyle adlandırılır?

- ☐ A Yetenek transferi
- ☐ B Periyodizasyon
- ☐ C Aktarım analizi
- ☐ D İhtiyaç analizi
- ☐ E Ölçek geliştirme

Soru 51 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

4. Kademe düzeyinde Antrenörlükte İletişim konusunda çalışan bir antrenör için en uygun uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Yükleme ve güvenlik göstergelerini değerlendirmeden ilerlemek
- ☐ B Bireysel farklılıkları ve konu başlığını dikkate almamak
- ☐ C Kararı yalnızca seyirci tepkisine göre vermek
- ☐ D Sporcu geri bildirimini tamamen yok saymak
- ☐ E Aktif dinleme ve yapıcı geri bildirimle antrenör-sporcu iletişimini güçlendirmek

Soru 52 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Antrenör, pas açışı yaratmayı öğretmek için dar alanda üç pas zorunluluğu olan küçük oyun uygular. Bu yöntemin temel öğretim yararı hangisidir?

- ☐ A Tüm sporcuları sabit pozisyonda bekletmek
- ☐ B Sporcuların karar vermesini tamamen ortadan kaldırmak
- ☐ C Pas açışı hedefini oyunla ilişkisiz hale getirmek
- ☐ D Oyun koşulu içinde hedef taktik davranışı görünür ve tekrar edilebilir kılmak
- ☐ E Teknik uygulamayı yalnız teorik anlatımla sınırlamak

Soru 53 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Bir davranışçı kuramcı, Darwin'in evrim kuramından da etkilenerek canlıların davranışlarının açlık, susuzluk ve uyku gibi hayatta kalmak için gerekli biyolojik ihtiyaçların karşılanmasına göre şekillendiğini; biyolojik yoksunluğun bir dürtü meydana getirdiğini ileri sürmüştür. Bu kuramcı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Watson
- ☐ B Skinner
- ☐ C Pavlov
- ☐ D Hull
- ☐ E Thorndike

Soru 54 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Antrenör, daha küçük yaş grubunda uzun ve soyut taktik açıklamalar yerine kısa yönerge, görsel gösterim ve oyun içinde tekrar kullanır. Bu tercih hangi gelişim ilkesine uygundur?

- ☐ A Sporcunun anlama düzeyini dikkate almama
- ☐ B Yaş küçüldükçe açıklamayı daha soyut hale getirme
- ☐ C Görsel gösterimi öğrenme dışı kabul etme
- ☐ D Bilişsel gelişime uygun somut ve anlaşılır öğretim yapma
- ☐ E Oyun içi tekrarın tamamen kaldırma

Soru 55 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

Antrenörlerin ihtiyaç saptama amacıyla veri toplarken kullanabileceği yöntemlerden biri aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Transfer dönemi
- ☐ B Gözlem ve görüşme
- ☐ C Doping kontrolü
- ☐ D Yasaklılar listesi
- ☐ E Lisans yenileme

Soru 56 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Kolay Seviye

Bir sporcunun geçmişte öğrendiği futbol alan savunması deneyiminin basketboldaki alan savunmasını öğrenmesini kolaylaştırması hangi aktarım türüne örnektir?

- ☐ A Yatay aktarım
- ☐ B Sıfır aktarım
- ☐ C Geri aktarım
- ☐ D Negatif aktarım
- ☐ E Pozitif aktarım

Soru 57 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Kolay Seviye

Öğretim sürecinde becerilerin kolaydan zora, basit yapıdan karmaşık yapıya doğru aşamalı olarak sıralanmasını ifade eden öğretim ilkesi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Öğrenciye görelilik ilkesi
- ☐ B Yakından uzağa ilkesi
- ☐ C Somuttan soyuta ilkesi
- ☐ D Bilinenden bilinmeyene ilkesi
- ☐ E Basitten karmaşığa ilkesi

Soru 58 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Kolay Seviye

Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre bebeğin nesne sürekliliğini kazandığı ve refleksif davranışlardan amaçlı davranışlara geçtiği ilk evre aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Somut işlemler dönemi
- ☐ B Duyusal-motor dönem
- ☐ C İşlem öncesi dönem
- ☐ D Sezgisel dönem
- ☐ E Soyut işlemler dönemi

Soru 59 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Orta Seviye

4. Kademe düzeyinde Öğretim İlkeleri konusunda çalışan bir antrenör için en uygun uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Bireysel farklılıkları ve konu bağlamını dikkate almamak
- ☐ B Kararı yalnızca seyirci tepkisine göre vermek
- ☐ C Sporcu geri bildirimini tamamen yok saymak
- ☐ D Öğretimi hazırbulunuşluk, basitten karmaşığa ilerleme ve pekiştirme ilkeleriyle düzenlemek
- ☐ E Yükleme ve güvenlik göstergelerini değerlendirmeden ilerlemek

Soru 60 Sporda Öğrenme ve Öğretme IV Zor Seviye

- ☐ I Testin ölçmek istenen beceriyle ilişkili olması geçerlik açısından önemlidir.
- ☐ II Aynı koşullarda benzer sonuç verebilmesi güvenirlikle ilişkilidir.
- ☐ III En uzun süren test, her zaman en geçerli testtir.

Bir beceri testinin seçimiyle ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 61 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

4. Kademe düzeyinde Çocuk ve Genç Sporcularda Antrenörlük konusunda çalışan bir antrenör için en uygun uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Kararı yalnızca seyirci tepkisine göre vermek
- ☐ B Çocuk ve genç sporcularda olumlu rol model ve gelişim odaklı iklim oluşturmak
- ☐ C Yükleme ve güvenlik göstergelerini değerlendirmeden ilerlemek
- ☐ D Bireysel farklılıkları ve konu bağlamını dikkate almamak
- ☐ E Sporcu geri bildirimini tamamen yok saymak

Soru 62 Sporda Psikososyal Alanlar IV Zor Seviye

Yerde kalan rakibini kaldırmadan önce bir sporcu; bu davranışın rakibi nasıl etkileyeceğini fark eder, ahlaki açıdan doğru olanın ne olduğuna karar verir, ahlaki değerlere öncelik verip sonuçlara ilişkin sorumluluğu üstlenir ve son olarak bunu yapma cesaretini gösterir. Rest'in ahlaki davranışın dört bileşenli modeline göre, sporcunun ahlaki değerlere öncelik verip sorumluluğu üstlendiği bileşen aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Ahlaki uzlaşma
- ☐ B Ahlaki yargı
- ☐ C Ahlaki karakter
- ☐ D Ahlaki hassasiyet
- ☐ E Ahlaki güdülenme

Soru 63 Sporda Psikososyal Alanlar IV Kolay Seviye

Kaynağa göre imgeleme, hedef belirleme ve gevşeme gibi psikolojik beceriler için aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- ☐ A Yalnızca profesyonel sporcularda bulunur
- ☐ B Yalnızca sorunlu sporcularda gereklidir
- ☐ C Tamamen doğuştan gelir ve geliştirilemez
- ☐ D Fiziksel antrenmanla hiçbir ilgisi yoktur
- ☐ E Sistemli ve tutarlı çalışılırsa öğrenilebilir ve geliştirilebilir becerilerdir

Soru 64 Sporda Psikososyal Alanlar IV Zor Seviye

- I Bu konuda uygulama kararı kazanma isteğini sporcu sağlığı, dürüstlük ve fair play ilkeleriyle sınırlamak anlayışını dikkate almalıdır.
- II Sporcunun düzeyi, güvenliği ve öğrenme bağlamı birlikte değerlendirilmelidir.
- III Antrenör kararları yalnızca kısa vadeli sonuçla değil sürdürülebilir gelişimle de ilişkilendirilmelidir.
- IV Konuya ilişkin uygulamada bireysel farklılıklar ve güvenlik ölçütleri tamamen önemsizdir.

Sporda Etik ve Fair Play konusunda yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 65 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

Kaynakta sporda yaşanan temel etik dışı davranışlar belirli gruplar altında özetlenmektedir. Aşağıdakilerden hangisi bu temel etik dışı davranış grupları arasında yer almaz?

- (A) Fair play
- (B) Mobbing
- (C) Doping
- (D) Şiddet
- (E) Taciz

Soru 66 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

Bir antrenör, müsabaka öncesi gergin sporcusuna vücuttaki kas gruplarını sırayla kasıp gevşeterek gerginlik ile gevşeme arasındaki farkı hissettiren bir teknik uygulamaktadır. Jacobson'a dayanan ve 'kastan zihne' ilkesiyle çalışan bu gevşeme tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Biyolojik geri bildirim
- (B) Dereceli (progresif) gevşeme
- (C) İmgeleme
- (D) Otojenik antrenman
- (E) Hedef belirleme

Soru 67 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

- I İmgeleme, hedef belirleme, kendi kendine konuşma ve fiziksel gevşeme, psikolojik beceri antrenmanı tekniklerindendir.
- II Psikolojik beceriler de diğer beceriler gibi öğrenilebilir ve geliştirilebilir becerilerdir.
- III Psikolojik beceri antrenmanları yalnızca psikolojik sorunu olan sporcular için uygulanır.
- IV Psikolojik beceri antrenmanlarının planlı ve sistematik biçimde uygulanması başarı için önemlidir.

Sporda psikolojik beceri antrenmanları ile ilgili aşağıdaki ifadeler verilmiştir. Yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 68 Sporda Psikososyal Alanlar IV Kolay Seviye

Fiziksel bir çalışma olmadan, bir becerinin o beceriye ilişkin bütün duyularla zihinde canlandırılıp uygulanmasına ne ad verilir?

- (A) Fiziksel gevşeme
- (B) İmgeleme
- (C) Kendi kendine konuşma
- (D) Hedef belirleme
- (E) Otojenik antrenman

Soru 69 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

Bir sporcu müsabaka sırasında kendine 'yüksek dirsek', 'hedefe bak' gibi ifadelerle dikkatini tekniğe ve stratejiye yönlendirmektedir. Kaynağa göre sporcunun kullandığı bu içsel konuşma türü aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) İmgeleme
- (B) Güdüsel içsel konuşma
- (C) Otojenik antrenman
- (D) Öğretimsel içsel konuşma
- (E) Dereceli gevşeme

Soru 70 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

Sporcular müsabaka sırasında kendi kendilerine yönelttikleri ifadelerle çabalarını düzenleyebilir veya dikkatlerini yaptıkları işe yönlendirebilir. Sporcunun kendine yönelttiği bu ifadeler bütününe ne ad verilir?

- (A) Statik esneklik
- (B) Dışsal imgeleme
- (C) Süperkompensasyon
- (D) İçsel konuşma (öz konuşma)
- (E) Negatif aktarım

Soru 71 Sporda Psikososyal Alanlar IV Kolay Seviye

Sporda 'iyi bir sporcu olmak' ya da 'eğlenmek' gibi ölçülemeyen ve belirli bir amaçla ilişkili genel hedefler ne tür hedefler olarak adlandırılır?

- (A) Süreç hedefleri
- (B) Nesnel hedefler
- (C) Öznel hedefler
- (D) Sonuç hedefleri
- (E) Performans hedefleri

Soru 72 Sporda Psikososyal Alanlar IV Zor Seviye

- I Sonuç hedefleri müsabakayı kazanmak ya da madalya almak gibi müsabakanın sonucuna odaklanan hedeflerdir.
- II Performans hedeflerinde sporcunun kendi belirlediği standarda ulaşması önemlidir; sonuç üzerinde durulmaz.
- III Süreç hedefleri, sporcunun iyi bir performans için yapması gereken hareketlere odaklanmasını ifade eder.
- IV Öznel hedefler, sayısal olarak ölçülebilen ve kesin biçimde tanımlanan hedeflerdir.

Sporda hedef çeşitleri ile ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 73 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

Kaynağa göre spor ortamında gözlenen cinsel taciz ve istismar önlemek kimin sorumluluğundadır?

- (A) Yalnızca hakemlerin
- (B) Yalnızca seyircilerin
- (C) Yalnızca sporcunun kendisinin
- (D) Spor ortamındaki her bireyin
- (E) Yalnızca federasyon başkanının

Soru 74 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

4. Kademe düzeyinde Toplumsal Cinsiyet ve Sporda Eşitlik konusunda çalışan bir antrenör için en uygun uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Bireysel farklılıkları ve konu bağlamını dikkate almamak
- (B) Cinsiyete dayalı kalıp yargılar yerine adil fırsat ve kapsayıcı dil kullanmak
- (C) Kararı yalnızca seyirci tepkisine göre vermek
- (D) Sporcu geri bildirimini tamamen yok saymak
- (E) Yüklenme ve güvenlik göstergelerini değerlendirmeden ilerlemek

Soru 75 Sporda Psikososyal Alanlar IV Zor Seviye

Bir kulüp genç sporcular için Olimpizm haftası hazırlarken programı yalnızca madalya sayıları üzerine kurmak istemez. Etkinliğin merkezine hangi kazanım yerleştirilmelidir?

- (A) Spor tarihini genç sporcuların sosyal gelişimiyle ilişkilendirmemek
- (B) Olimpiyatları yalnızca ticari gelir hedefi olarak tanıtmak
- (C) Fair play davranışlarını yarışma performansından tamamen ayırmak
- (D) Saygı, dostluk, mükemmellik ve kültürler arası anlayış değerlerini sporla ilişkilendirmek
- (E) Sadece dereceye giren sporcuların sonuçlarını ezberletmek

Soru 76 Sporda Psikososyal Alanlar IV Kolay Seviye

Kaynağa göre sporun kültürel ilişkileri geliştiren ve ülkeleri birbirine yaklaştıran niteliğini en iyi ortaya koyan, dünyanın en büyük spor organizasyonu aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Bölgesel seçmeler
- (B) Okullar arası müsabakalar
- (C) Kulüp antrenman kampları
- (D) Yerel amatör turnuvalar
- (E) Olimpiyat Oyunları

Soru 77 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

Kaynağa göre, sporun kültürler arası anlayış ve iş birliğinde bir araç olduğunu ortaya koyan en büyük spor organizasyonu aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Olimpiyat Oyunları
- (B) Bireysel antrenman kampları
- (C) Federasyon kongreleri
- (D) Yerel kulüp ligleri
- (E) Okul içi turnuvalar

Soru 78 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

Sporcu, kritik anlarda seyirci tepkisine ve önceki hatasına takılı kalmaktadır. Antrenör sporcuyla nefes, anahtar kelime ve bir sonraki göreve odaklanma çalışır. Bu uygulama hangi psikolojik beceriyi destekler?

- (A) Malzeme amortismanı
- (B) Lisans işlemi yönetimi
- (C) Beslenme planı hesaplama
- (D) Dikkat ve odaklanma kontrolü
- (E) Saha ölçülendirme

Soru 79 Sporda Psikososyal Alanlar IV Zor Seviye

- I Her sporcunun güvenli bir ortamda spor yapma hakkı vardır.
- II Cinsel taciz ve istismarı önlemek yalnız mağdur sporcunun sorumluluğudur.
- III Önleyici eğitim ve öğretim programları geliştirmek koruma yaklaşımının parçalarındandır.
- IV Eşitlikçi, saygılı ve etik liderlik anlayışını özendirmek önleme adımları arasındadır.

Başantrenör, genç sporcuların güvenliğini korumak için kulüp içi eğitim, aile iletişimi ve etik liderlik uygulamalarını birlikte planlamaktadır. Risk değerlendirmesinde sorumluluğun yalnız mağdur sporcuya bırakılamayacağını da vurgulamaktadır. Yukarıdaki ifadelerden hangileri spor ortamında taciz ve istismarın önlenmesi bakımından doğrudur?

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

Soru 80 Sporda Psikososyal Alanlar IV Orta Seviye

- I Mesleki etik ilkeler, bir meslek grubunun uyması gereken davranış kurallarını gösteren ve genellikle meslek birliklerince belirlenen ilkelerdir.
- II Antrenör, sporcunun yalnızca fiziksel gelişiminden değil; zihinsel, duygusal ve sosyal gelişiminden de sorumludur.
- III Sporcuyu küçük düşürmek, dışlamak veya sürekli olumsuz biçimde hedef almak etik dışı davranışlardır.
- IV Mesleki etik ilkeler yalnızca müsabaka kazanıldığında geçerli olup yenilgi durumunda uygulanması gerekmez.

Antrenörlerin sporculara ve spor ortamının diğer paydaşlarına karşı taşıdığı mesleki etik sorumluluklarla ilgili ifadeler verilmiştir. Yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 81 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

4. Kademe düzeyinde Rekreasyon Yönetimi konusunda çalışan bir antrenör için en uygun uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Sporcu geri bildirimini tamamen yok saymak
- (B) Rekreasyon programını gönüllü katılım, güvenlik, yaş ve erişilebilirlik ölçütleriyle tasarlamak
- (C) Bireysel farklılıkları ve konu bağlamını dikkate almamak
- (D) Kararı yalnızca seyirci tepkisine göre vermek
- (E) Yüklenme ve güvenlik göstergelerini değerlendirmeden ilerlemek

Soru 82 Spor Yönetimi IV Kolay Seviye

En basit tanımıyla bir kaynaktan bir alıcıya mesaj gönderme süreci aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) İletişim
- (B) Şike
- (C) Denetim
- (D) Periyotlama
- (E) Doping

Soru 83 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Kaynakta iletişimin beş genel amacından söz edilmektedir. Aşağıdakilerden hangisi kaynakta sayılan bu genel iletişim amaçları arasında yer almaz?

- (A) Oyun
- (B) Öğrenme
- (C) İlişki kurma
- (D) Cezalandırma
- (E) Etkileme

Soru 84 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Kaynağa göre 6222 sayılı Kanun kapsamında, şike suçunun bahis oyunlarının sonuçlarını etkilemek amacıyla işlenmesi hâlinde verilecek ceza nasıl etkilenir?

- (A) Ceza üçte bir oranında indirilir
- (B) Ceza aynen uygulanır, değişmez
- (C) Ceza iki katına çıkarılır
- (D) Verilecek ceza yarı oranında indirilir
- (E) Verilecek ceza yarı oranında artırılır

Soru 85 Spor Yönetimi IV Kolay Seviye

İletişim sürecini oluşturan temel öğeler en genel hâliyle aşağıdakilerin hangisinde birlikte ve doğru olarak verilmiştir?

- (A) Misyon, vizyon, amaç ve hedef
- (B) Ürün, fiyat, dağıtım ve tutundurma
- (C) Kaynak (gönderici), ileti (mesaj), kanal (araç) ve alıcı (hedef)
- (D) Planlama, örgütleme, yönlendirme ve kontrol
- (E) Yalnızca kaynak ve alıcı

Soru 86 Spor Yönetimi IV Zor Seviye

- I Müsabaka, etkinlik deneyimi ve kulüp üyeliği spor ürünü kapsamında değerlendirilebilir.
- II Fiyatlandırma, hedef kitle ve algılanan değerle birlikte planlanmalıdır.
- III Sponsorlukta marka uyumu ve hedef kitle örtüşmesi tutundurma etkisini güçlendirebilir.
- IV Spor pazarlamasında ürün kavramı yalnızca mağazada satılan fiziksel eşyalardan oluşur.

Spor pazarlama karması ve sponsorluk planlaması için aşağıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 87 Spor Yönetimi IV Zor Seviye

Kaynağa göre 6222 sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun kapsamında, belirli bir spor müsabakasının sonucunu etkilemek amacıyla bir başkasına kazanç veya sair menfaat temin eden kişiye verilecek temel ceza aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Bir yıldan üç yıla kadar hapis ve yirmi bin güne kadar adli para cezası
- (B) Yalnızca idari para cezası
- (C) Üç yıldan beş yıla kadar hapis ve elli bin güne kadar adli para cezası
- (D) Altı aydan bir yıla kadar hapis cezası
- (E) İki yıldan dört yıla kadar hapis cezası ve müsabakadan men

Soru 88 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Bir kulüp, yalnız bilet satışı yapmak yerine taraftar deneyimi, sosyal medya etkileşimi ve aile dostu etkinliklerle uzun süreli bağlılık kurmaya çalışmaktadır. Bu yaklaşım spor pazarlamasında en çok neyi vurgular?

- (A) Taraftar geri bildirimlerini yasaklamayı
- (B) Tüm paydaşlarla iletişimi kesmeyi
- (C) Deneyimi önemsiz sayıp sadece fiyatı artırmayı
- (D) Taraftarla sürdürülebilir değer ilişkisi kurmayı
- (E) Etkinlik güvenliğini pazarlama dışında bırakmayı

Soru 89 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Antrenör, kamp öncesi ulaşım, konaklama, sağlık belgeleri, acil kişi listesi ve malzeme kontrolünü yazılı listeyle takip eder. Bu davranış yönetim sürecinde en çok neyi güçlendirir?

- (A) Belgelerin kamp sonrasında aranmasını
- (B) Görevlerin rastgele yapılmasını
- (C) Acil durum hazırlığını gereksizleştirmeyi
- (D) Planlama ve kontrolün izlenebilirliğini
- (E) Malzeme sorumluluğunu belirsiz bırakmayı

Soru 90 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Kaynağa göre bir taraftar, desteklediği takımdan neredeyse hiç vazgeçmez ve takım değişimi imkânsız yakındır; bu bağ, hiçbir sıradan ürün için verilemeyecek bir sadakat garantisi sağlar. Spor pazarlamasını diğer ürünlerden ayıran ve doğrudan taraftarlığı temsil eden bu özellik aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Duygusal bağlılık ve özdeşleşme
- (B) Dayanıklılık
- (C) Eş zamanlı üretim ve tüketim
- (D) Soyutluk ve subjektiflik
- (E) Toplu tüketim

Soru 91 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Bir spor örgütü stratejik planlamaya başlarken önce misyonunu belirlemektedir. Bir spor örgütünün misyonu öncelikle hangi soruya yanıt verir?

- (A) Maç biletlerinin güncel fiyatı ne olmalıdır?
- (B) Rakip takımın kadrosu kimlerden oluşmaktadır?
- (C) Spor örgütü gelecekte nerede olmak istemektedir?
- (D) Spor örgütü neden vardır (varlık nedeni nedir)?
- (E) Bugünkü antrenmanın dakika bazında içeriği nedir?

Soru 92 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Bir hentbol maçı, oynandığı anda salonda ya da televizyonda seyirci tarafından izlenip tüketilmektedir; tıpkı bir kuaförlük hizmetinde olduğu gibi ürün üretilirken tüketilmektedir. Kaynağa göre spor pazarlamasının bu özelliği aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Odak ve kontrol alanı
- (B) Soyutluk ve subjektiflik
- (C) Eş zamanlı üretim ve tüketim
- (D) Dayanıklılık
- (E) Toplu tüketim

Soru 93 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Bir antrenör, sorun yaşayan sporcusuyla iletişim kurarken kendisini sporcunun yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakmakta, sporcunun duygularını doğru anlayıp bunu ona ifade etmektedir. Kaynağa göre antrenörün kurduğu bu ilişki biçimi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) İkna edici iletişim
- (B) Empati
- (C) Geri bildirim
- (D) İkna
- (E) Algi

Soru 94 Spor Yönetimi IV Zor Seviye

4. Kademe düzeyinde Spor Hukuku ve Mevzuat konusunda çalışan bir antrenör için en uygun uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Sporcu geri bildirimini tamamen yok saymak
- (B) Disiplin ve müsabaka süreçlerinde adil usul, savunma hakkı ve mevzuat sınırlarını korumak
- (C) Kararı yalnızca seyirci tepkisine göre vermek
- (D) Yüklenme ve güvenlik göstergelerini değerlendirmeden ilerlemek
- (E) Bireysel farklılıkları ve konu bağlamını dikkate almamak

Soru 95 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Kaynağa göre Türkiye'de spor federasyonlarının örgütsel yapısına bakıldığında bağımsız, bağılı ve özerk olmak üzere üç tür federasyon karşımıza çıkmaktadır. Mevcut yapıda özerk sıfatına sahip tek spor federasyonu aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Türkiye Atletizm Federasyonu
- (B) Türkiye Basketbol Federasyonu
- (C) Türkiye Futbol Federasyonu
- (D) Türkiye Voleybol Federasyonu
- (E) Türkiye Güreş Federasyonu

Soru 96 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Antrenör Eğitimi Yönetmeliğine göre 'Federasyon' aşağıdakilerden hangisiyle tanımlanır?

- (A) Bireysel lisanslı sporcular
- (B) Özel sermayeli spor şirketleri
- (C) Yalnızca uluslararası spor kulüpleri
- (D) 3289 sayılı Kanun kapsamında kurulan spor federasyonları
- (E) Belediyelere bağlı spor tesisleri

Soru 97 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Bir organizasyon ekibi, saha zemini, hava koşulları, sağlık desteği ve seyirci girişini olasılık-etki düzeyine göre sınıflandırmaktadır. Bu uygulama yönetimde en çok neyi ifade eder?

- (A) Teknik beceri öğretimi
- (B) Tesadüfi karar verme
- (C) Sadece reklam metni hazırlama
- (D) Risk yönetimi ve önleyici planlama
- (E) Sporcu motivasyonunu ölçme

Soru 98 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'ne göre antrenör eğitim programı, kademeler itibarıyla hangi iki bölümden oluşur?

- (A) Uygulama eğitimi ve staj
- (B) Uzaktan eğitim ve yüz yüze eğitim
- (C) Temel eğitim ve uygulama eğitimi
- (D) Temel eğitim ve gelişim semineri
- (E) Teorik eğitim ve gelişim semineri

Soru 99 Spor Yönetimi IV Kolay Seviye

Spor yönetiminde strateji kavramı en genel anlamıyla aşağıdakilerden hangisini ifade eder?

- (A) Bir spor sahasının resmî ölçü ve çizgi kuralları
- (B) Amaçlara ulaşabilmek için izlenecek yol, yani planlama, yol ve yöntem
- (C) Bir spor kulübünün tek bir sezonluk gelir bütçesi
- (D) Tek bir antrenman seansının dakika bazında akışı
- (E) Antrenörün sahip olması gereken lisans belgesi

Soru 100 Spor Yönetimi IV Orta Seviye

Bir spor işletmesi pazarlama planının ilk aşamasındaki adımları ayırmaktadır. Spor pazarlama planlamasında fırsatların belirlenmesi aşamasına hangi adım dahil değildir?

- (A) Dışsal çevrenin analiz edilmesi
- (B) Pazarlamanın misyon ve amaçlarının belirlenmesi
- (C) Pazar araştırması ve pazarlama bilgi sisteminin analiz edilmesi
- (D) Organizasyonun vizyon, amaç ve SWOT açısından analiz edilmesi
- (E) Pazarlama ve hizmet karmasını koordine etme ve uygulama

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 4. Kademe > 4. 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 4. KADEME

Tebrikler...

Bu özgün deneme ücretsiz hazırlandı. 4. 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.

