



benzensor



2026 ÜCRETSİZ

ANTRENÖRLÜK 5. KADEME

80 Soruluk Deneme Sınavı

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

SORU TİPİ

Çoktan Seçmeli 66 soru

Öncüllü 13 soru

Hesaplama 1 soru

ZORLUK

Kolay 12 soru

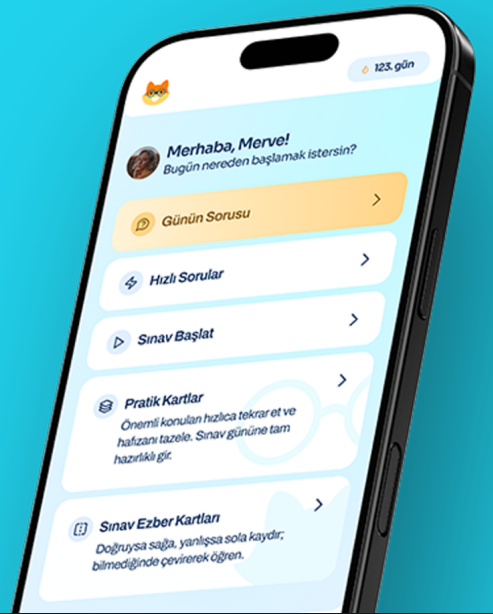
Orta 44 soru

Zor 24 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 V Kolay Seviye

Bir dayanıklılık antrenmanı tablosunda yüklenme; şiddet, sıklık, kapsam ve süre başlıklarıyla tanımlanmaktadır. Bu başlıklar aşağıdakilerden hangisini ifade eder?

- ☐ A) Tesis güvenlik kurallarını
- ☐ B) Müsabaka takvimini
- ☐ C) Beslenme planını
- ☐ D) Yüklenmenin temel bileşenlerini
- ☐ E) Sporcunun sağlık öyküsünü

Soru 2 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Zor Seviye

Elit düzey bir antrenör, sporcunun ürettiği kimyasal enerjinin ne kadarını mekanik enerjiye dönüştürdüğünü değerlendirmek istemektedir. Kaynak metinde bu dönüşüm oranını ifade eden ve sportif performansın düzeyini belirleyen kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Mutlak kuvvet
- ☐ B) Mekanik verimlilik
- ☐ C) Kritik hız
- ☐ D) Anaerobik eşik
- ☐ E) Egzersiz ekonomisi

Soru 3 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Orta Seviye

Periyotlama sürecinde ölçme-değerlendirme verilerinin kullanılmasının temel nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Sporcunun toparlanma verilerini tamamen yok saymak
- ☐ B) Antrenman döngülerini sporcunun durumu ve hedef müsabakalara göre güncellemek
- ☐ C) Özel testleri yalnızca seyirci sayısına göre seçmek
- ☐ D) Antrenman programını sağlık bilgilerinden bağımsız yürütmek
- ☐ E) Tüm sezon boyunca aynı yüklenmeyi hiç değiştirmemek

Soru 4 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Kolay Seviye

Kaynak metne göre oksijenin gerekli olduğu kimyasal reaksiyonlara ne ad verilir?

- ☐ A) Glikoliz
- ☐ B) Anaerobik metabolizma
- ☐ C) Resentez
- ☐ D) Aerobik metabolizma
- ☐ E) Hidroliz

Soru 5 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Orta Seviye

Bir cimnastikçi kendi branşında son derece akıcı ve uyumlu hareketler sergilerken, aynı sporcu basketbol oynarken beceri düzeyinin belirgin biçimde düştüğü gözlenmektedir. Bu durum koordinasyonun hangi türüyle açıklanır?

- ☐ A) Global koordinasyon
- ☐ B) Statik koordinasyon
- ☐ C) Kaba koordinasyon
- ☐ D) Genel koordinasyon
- ☐ E) Özel koordinasyon

Soru 6 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Kolay Seviye

Bir orta mesafe koşucusu, yarışın son turlarında temposunu düşürmeden mücadeleye devam edebilmek için 'yorgunluğa karşı direnebilme gücünü' geliştirmeye çalışmaktadır. Antrenörünün geliştirmeyi hedeflediği bu temel motorik özellik aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Reaksiyon zamanı
- ☐ B) Sürat
- ☐ C) Esneklik
- ☐ D) Dayanıklılık
- ☐ E) Koordinasyon

Soru 7 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Orta Seviye

Çeviklik kavramını düz koşu süratinden ayıran temel özellik aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A) Uyarı algılama, tepki verme ve yön değiştirmeyi teknik-fiziksel yeterlilikle birleştirmesi
- ☐ B) Maksimum oksijen tüketimini tek başına ölçmesi
- ☐ C) Sporcuya müsabaka sonrası ceza verilmesi
- ☐ D) Sadece eklem hareket açıklığını artırması
- ☐ E) Yalnızca uzun süre düşük tempoda koşulması

Soru 8 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Zor Seviye

- I** Krebs siklusu mitokondride gerçekleşen aerobik enerji üretim süreçleriyle ilişkilidir.
- II** Elektron taşıma zinciri aerobik yolla ATP üretiminin önemli basamaklarından.
- III** Düşük şiddetli ve uzun sürdürülebilir aktivitelerde yağlar önemli enerji deposu olarak kullanılır.
- IV** Anaerobik dayanıklılık yalnızca oksijenli reaksiyonlardan oluşur.

Dayanıklılık ve enerji metabolizmasıyla ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 9 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Orta Seviye

Kaynak metinde aktarılan Newton'un hareketin ikinci yasasına göre kuvvet nasıl ifade edilir?

- (A) Yer değiştirme çarpı süre
- (B) İş bölü kuvvet
- (C) Hız çarpı zaman
- (D) Kütle bölü hız
- (E) Kütle çarpı ivme

Soru 10 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Orta Seviye

Hareket ve Antrenman Yöntemleri V metni, sporcu monitorizasyonunu antrenman kararlarını yönlendiren devamlı bir ölçüm süreci olarak ele alır. Bu yaklaşıma göre sporcu monitorizasyonu en iyi nasıl tanımlanır?

- (A) Sporcunun beslenme planının puanlanması
- (B) Sadece dinlenme günlerinin takvimden çıkarılması
- (C) Müsabaka kurallarının hakem tarafından açıklanması
- (D) Antrenman programını yönlendirmek amacıyla yapılan tekrarlı ölçümler
- (E) Yalnızca sezon sonunda yapılan tek performans testi

Soru 11 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Orta Seviye

Kaynak metne göre özellikle takım sporlarında performans belirleyici olan çevikliği en iyi tanımlayan seçenek aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Yalnızca düz bir doğrultuda maksimum koşu hızı
- (B) Kasların en geniş açı aralığında hareket ettirilmesi
- (C) Vücut ağırlığının yağ oranına bölünmesi
- (D) Uzun süre sabit tempoda koşabilme kapasitesi
- (E) Ani gelişen durumlara verilen algısal reaksiyonları ve uyarılara verilen cevabın hızını teknik-fiziksel yeterlilikle birleştiren yeti

Soru 12 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Orta Seviye

Şiddet, hacim, kapsam ve sürenin birlikte düzenlenmesinin temel amacı aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Tüm sporculara aynı yüklenmeyi aynı sırayla uygulamak
- (B) Sporcunun dinlenme ve yenilenme gereksinimini yok saymak
- (C) Antrenman sürecini sporcunun hedef adaptasyonuna uygun ve yönetilebilir hâle getirmek
- (D) Ölçme-değerlendirme verilerini planlamadan çıkarmak
- (E) Antrenman programını yalnızca müsabaka günü belirlemek

Soru 13 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Zor Seviye

- I Esneklik genellikle yaşla birlikte azalır.
- II Kemik yapıları nedeniyle kadınlar genellikle erkeklerden daha esnektir.
- III İyi bir ısınma esnekliği önemli ölçüde artırabilir.
- IV Dehidrasyon (su kaybı) esnekliği artırır.

Esnekliği etkileyen faktörlerle ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 14 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Orta Seviye

Kuvvet-güç üretimini geliştiren nöral adaptasyonlara aşağıdakilerden hangisi örnek verilebilir?

- (A) Seyirci sayısının azalması
- (B) Motor ünite ateşleme hızının ve nöral senkronizasyonun artması
- (C) Spor hizmetinin stoklanabilir hâle gelmesi
- (D) Doping kontrol formunun iptal edilmesi
- (E) Yalnızca antrenman salonunun renginin değişmesi

Soru 15 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Orta Seviye

Aşağıdakilerden hangisi sportif performansı etkileyebilen dış faktörlere örnek verilebilir?

- (A) İrtifa, nem, sıcaklık ve zemin koşulları
- (B) Fiziksel uygunluk ve antrene edilebilirlik
- (C) Yaş, cinsiyet ve genetik özellikler
- (D) Kas lif tipi ve vücut kompozisyonu
- (E) Motivasyon ve stres düzeyi

Soru 16 Hareket ve Antrenman Bilimleri V Orta Seviye

Kaynak metne göre sporda ölçme kavramı aşağıdakilerden hangisiyle en doğru biçimde nitelenir?

- (A) Antrenörün sezgisel kararları
- (B) Kantitatif, objektif ve tekrarlanabilir veri toplama işlemi
- (C) Yalnızca müsabaka sonucunun izlenmesi
- (D) Sporcunun günlük uyku takibi
- (E) Verilerin kişisel önyargılarla yorumlanması

Soru 17 Hareket ve Antrenman Bilimleri V

Orta Seviye

Koordinasyon antrenmanının temel amacı aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Sadece seyirci davranışlarını yönetmek
- (B) Sporcunun hareket öğelerini daha uyumlu, kontrollü ve beceriye uygun kullanmasını sağlamak
- (C) Antrenman yükünü ölçmeden artırmak
- (D) Yarışma takvimini hukuki itiraz sürecine çevirmek
- (E) Sporcunun enerji alımını tamamen kesmek

Soru 18 Hareket ve Antrenman Bilimleri V

Kolay Seviye

Cimnastikte spagat (split) pozisyonunda olduğu gibi, gerdirme sırasında eklem hareket genişliği boyunca gerdirme açısının değişmediği esneklik türüne ne ad verilir?

- (A) Fonksiyonel esneklik
- (B) Dinamik esneklik
- (C) Statik esneklik
- (D) Balistik esneklik
- (E) Aktif esneklik

Soru 19 Hareket ve Antrenman Bilimleri V

Zor Seviye

Bir haltercinin tek bir maksimal kaldırışı ya da bir sprinterin çıkış anındaki ilk saniyeleri gibi çok yüksek şiddetli ve çok kısa süren eforlarda kaslarda hazır bulunan ATP ve kreatin fosfat hızla kullanılır. Bu fosfojen (ATP-CP) sisteminin baskın olarak enerji sağlayabildiği yaklaşık üst süre en fazla ne kadardır?

- (A) 30 dakikanın üzeri
- (B) En fazla 10-12 saniye
- (C) 2-3 dakika
- (D) 45-90 saniye
- (E) 8-10 dakika

Soru 20 Hareket ve Antrenman Bilimleri V

Orta Seviye

Bir sporcuya verilen koşu mesafesi ve tekrar sayısı aynı kalmasına rağmen sporcunun yorgunluk cevabı haftadan haftaya değişmektedir. Bu durum en iyi hangi ayrımı açıklar?

- (A) Dışsal yük ile içsel yük arasındaki farkı
- (B) Periyotlamanın ölçme-değerlendirmeden bağımsız olduğunu
- (C) Genel dayanıklılık ile özel dayanıklılığın aynı şey olduğunu
- (D) Esnekliğin sadece eklem yapısıyla belirlendiğini
- (E) Sürat bariyerinin yalnızca taktik bir kavram olduğunu

Soru 21 Spor ve Sağlık Bilimleri V

Orta Seviye

Anaerobik eşiğe karşılık gelen iş yükü antrenör için en çok hangi bilgiyi verir?

- (A) Spor hizmetinin soyutluğunu kaldırır
- (B) Doping kontrolünde B örneğini ortadan kaldırır
- (C) Sporcunun hukuki itiraz süresini belirler
- (D) Yorgunluk olmadan uzun süre korunabilen submaksimal egzersiz temposu hakkında fikir verir
- (E) Esneklik antrenmanının yaşla ilişkisini yok sayar

Soru 22 Spor ve Sağlık Bilimleri V

Zor Seviye

- I Sportif performansı artırdığına veya artırma potansiyeline sahip olduğuna dair kanıt, etki ya da deneyim ölçütlerden biridir.
- II Sporcunun sağlığına fiili veya potansiyel risk oluşturduğuna dair kanıt, etki ya da deneyim ölçütler arasında yer alır.
- III Kullanımının sporun ruhuna aykır olduğunun belirlenmesi ölçütlerden biridir.
- IV Bir maddenin yasaklanması için yalnızca popüler olması yeterlidir; performans, sağlık veya sporun ruhu ölçütleri aranmaz.

Antrenör, sporcusuna bir maddenin neden yasaklanabileceğini anlatmaktadır. Bir madde veya yöntemin Yasaklılar Listesi'ne alınma ölçütleriyle ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 23 Spor ve Sağlık Bilimleri V

Zor Seviye

Yağsız vücut ağırlığı (YVA) 50 kg olan bir kadın sporcunun günlük toplam enerji alımı 2500 kkal, egzersiz için harcadığı enerji ise 1000 kkal'dir. Kaynaktaki formüle göre bu sporcunun enerji mevcudiyeti (EM) kaç kkal/kg YVA'dır?

- (A) 70 kkal/kg YVA
- (B) 20 kkal/kg YVA
- (C) 45 kkal/kg YVA
- (D) 30 kkal/kg YVA
- (E) 50 kkal/kg YVA

Soru 24 Spor ve Sağlık Bilimleri V Orta Seviye

Doping kontrol örneklerinin analizi yalnızca WADA tarafından akredite edilen laboratuvarlarda yapılır. Türkiye'de bulunan WADA akredite doping kontrol laboratuvarı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Anadolu Spor Bilimleri Laboratuvarı
- ☐ B GSB Spor Analiz Laboratuvarı
- ☐ C Hacettepe Doping Kontrol Laboratuvarı
- ☐ D TDMK Analiz Merkezi
- ☐ E Ankara Olimpiyat Laboratuvarı

Soru 25 Spor ve Sağlık Bilimleri V Zor Seviye

Elit sporcuda kısa sürede kilo düşürme baskısı oluşmuş, antrenman kalitesi ve ruh hali bozulmaya başlamıştır. Başantrenörün en uygun yaklaşımı hangisidir?

- ☐ A Uzman desteğini yalnız sezon sonunda düşünmek
- ☐ B Hızlı kilo kaybını her durumda performans avantajı saymak
- ☐ C Ruh hali ve antrenman kalitesindeki bozulmayı yok saymak
- ☐ D Süreci sağlık ve beslenme uzmanlarıyla değerlendirip güvenli performans planına dönmek
- ☐ E Sporcuyu gizli ve kontrolsüz kısıtlamaya yönlendirmek

Soru 26 Spor ve Sağlık Bilimleri V Orta Seviye

- I** Koşu bandında saptanan VO2maks, daha fazla kas aktifleştigi için bisiklet ergometresine göre sistematik olarak daha yüksektir.
- II** VO2maks'ın belirlenmesi için herkesin kabul ettiği tek bir standart protokol mevcuttur.
- III** Gerekli fizyolojik kriterler gözlenmezse ölçülen değer VO2maks değil, zirve VO2 (VO2zirve) olarak değerlendirilir.
- IV** Bireyler arası karşılaştırmalarda vücut ağırlığına oranlanmış birim (ml/kg/dk) kullanılabilir.

Laboratuvarlarda maksimal oksijen tüketiminin (VO2maks) ölçülmesiyle ilgili olarak yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 27 Spor ve Sağlık Bilimleri V Kolay Seviye

Sporcu beslenmesinde karbonhidratlar öncelikli enerji kaynağıdır. Vücutta karbonhidratın depolandığı başlıca yapı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Kaslarda kreatin fosfat olarak
- ☐ B Kanda yalnızca serbest yağ asidi olarak
- ☐ C Yalnızca deri altında trigliserit olarak
- ☐ D Kas ve karaciğerde glikojen olarak
- ☐ E Kemik dokusunda mineral olarak

Soru 28 Spor ve Sağlık Bilimleri V Zor Seviye

Besin desteklerinin protein kalitesi biyolojik değer (BV) üzerinden karşılaştırılır. Biyolojik verimliliği en yüksek olduğu için referans (altın standart) kabul edilen ve BV değeri 100 olarak alınan protein kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Yumurta proteini
- ☐ B Kazein
- ☐ C Jelatin
- ☐ D Soya proteini
- ☐ E Mısır proteini

Soru 29 Spor ve Sağlık Bilimleri V Zor Seviye

Başantrenör sezon ortasında yüksek hacimli eksantrik hamstring çalışmasını birden eklemek yerine küçük dozlarla başlatır ve kas ağrısı tepkisini izler. Bu yaklaşımın en doğru gerekçesi hangisidir?

- ☐ A Kas ağrısını her zaman performans artışının tek kanıtı kabul etmek
- ☐ B Eksantrik yüklerin kas sistemiyle ilgisi olmadığını göstermek
- ☐ C Yeni uyaranlarda sporcunun tepkisini izlemeyi gereksiz saymak
- ☐ D Kas hasarı ve aşırı gecikmiş ağrı riskini yöneterek uyumu kademelendirmek
- ☐ E Sezon ortasında her yeni yükü maksimum hacimle başlatmak

Soru 30 Spor ve Sağlık Bilimleri V Zor Seviye

Doping mücadelede kusursuz sorumluluk ilkesi antrenör ve sporcu açısından en çok hangi sonucu doğurur?

- ☐ A Antrenörlerin yasaklı maddeler konusunda bilgi sahibi olmasına gerek olmadığını
- ☐ B Doping kontrolünde A örneğinin hiçbir önem taşımadığını
- ☐ C Doping kural ihlalinin yalnızca müsabaka kazanıldığında doğacağını
- ☐ D Yasaklı listenin yalnızca takım yöneticileri için geçerli olduğunu
- ☐ E Sporcunun vücudunda bulunan yasaklı madde veya yöntemle ilişkin sorumluluğun sporcuda olduğunu

Soru 31 Spor ve Sağlık Bilimleri V Orta Seviye

Sporda Relatif Enerji Yetersizliği (RED-S) kavramının Kadın Sporcu Üçlemesi kavramından daha geniş görülmesinin nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ A Enerji yetersizliğinin farklı cinsiyetlerde ve birçok fizyolojik işlevde sonuç doğurabilmesini kapsaması
- ☐ B Sadece maç biletlerinin satışını açıklaması
- ☐ C Egzersiz ekonomisini pazarlama bütçesine çevirmesi
- ☐ D Doping kontrol sürecini tamamen kaldırması
- ☐ E Yalnızca kadın sporcularda kemik yoğunluğunu hiç etkilememesi

Soru 32 Spor ve Sağlık Bilimleri V Zor Seviye

- I WADA, dopingle mücadelede uluslararası düzeyde görev yapan bağımsız bir kuruluştur.
- II Türkiye Doping Mücadele Komisyonu, Türkiye için tanınmış ulusal dopingle mücadele kuruluştur.
- III Doping, Dünya Doping Mücadele Kuralları kapsamındaki kural ihlalleriyle ilişkilendirilir.
- IV Antrenörlerin yasaklı maddeler ve yöntemler hakkında bilgi sahibi olması beklenmez.

Doping mücadelesinde WADA, TDMK ve kural ihlali ilişkisine dair yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 33 Spor ve Sağlık Bilimleri V Kolay Seviye

Kaynak metne göre sportif performans artırmak amacıyla doğal yetenek ve antrenmanın dışında madde, yöntem ve malzemelerin kullanımına ne ad verilir?

- (A) Monitorizasyon
- (B) Rehabilitasyon
- (C) Rekreasyon
- (D) Ergojenik yardım
- (E) Doping cezası

Soru 34 Spor ve Sağlık Bilimleri V Orta Seviye

Egzersiz fizyolojisinde kardiyak çıktı (kalp debisi), kalbin bir dakikada dokulara pompaladığı kan miktarını ifade eder. Kardiyak çıktı aşağıdakilerden hangisiyle doğru biçimde hesaplanır?

- (A) Atım hacmi $\times$ kalp atım hızı
- (B) Atım hacmi $\div$ kalp atım hızı
- (C) Hemoglobin $\times$ oksijen satürasyonu
- (D) Kalp atım hızı $\times$ kan basıncı
- (E) Kan basıncı $\times$ solunum sayısı

Soru 35 Spor ve Sağlık Bilimleri V Orta Seviye

Kaynak metne göre aerobik metabolizmaya bağlı olarak ATP'nin yeniden sentezinin üst sınırını oluşturan ve yüksek tempoda uzun süre egzersiz yapmanın kriteri olarak değerlendirilen kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Arteriyö-venöz oksijen farkı
- (B) Anaerobik eşik
- (C) Vücut kütle indeksi
- (D) Yorgunluk indeksi
- (E) Zirve güç

Soru 36 Spor ve Sağlık Bilimleri V Orta Seviye

WADA tarafından hazırlanan Yasaklılar Listesi, maddeleri kullanım kısıtlarına göre sınıflandırır. Aşağıdakilerden hangisi bu sınıflardan biridir?

- (A) Kullanımı yalnızca takım sporlarında yasaklı maddeler
- (B) Kullanımı bazı spor dallarında yasaklı maddeler
- (C) Kullanımı yalnızca gece saatlerinde yasaklı maddeler
- (D) Kullanımı yalnızca kadın sporcularda yasaklı maddeler
- (E) Kullanımı yalnızca 18 yaş altında yasaklı maddeler

Soru 37 Spor ve Sağlık Bilimleri V Orta Seviye

Demir, hücresel düzeyde oksijen taşınması ve enerji üretimindeki rolü nedeniyle spor performansını etkiler. Kadın sporcularda demir eksikliğinin erkek sporculara göre daha sık görülmesinin başlıca nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Menstrual kanamaya bağlı artan demir kaybı ve gereksinimi
- (B) Demirin yalnızca erkek vücudunda depolanabilmesi
- (C) Kadınların hiç dayanıklılık sporu yapmaması
- (D) Kadınların oksijen taşımaya ihtiyaç duymaması
- (E) Demirin spor performansı ile ilgisiz olması

Soru 38 Spor ve Sağlık Bilimleri V Zor Seviye

Kadın sporcularda enerji mevcudiyeti (EM), yağsız vücut ağırlığı başına düşen kullanılabilir enerjidir ve ideal değeri 45 kkal/kg olarak verilir. Bir sporcunun enerji mevcudiyetinin hangi değerin altına inmesi 'düşük enerji mevcudiyeti' olarak değerlendirilir?

- (A) 70 kkal/kg YVA'nın altı
- (B) 50 kkal/kg YVA'nın altı
- (C) 60 kkal/kg YVA'nın altı
- (D) 45 kkal/kg YVA'nın altı
- (E) 30 kkal/kg YVA'nın altı

Soru 39 Spor ve Sağlık Bilimleri V Orta Seviye

Ergenlik sonrası kadın sporcularda, temasa bağlı olmayan ön çapraz bağ (ACL) yaralanması riski, erkek sporculara kıyasla yaklaşık kaç kat daha fazladır?

- (A) Cinsiyetler arasında fark yoktur
- (B) Erkeklerden daha düşüktür
- (C) Yaklaşık 3,5 kat
- (D) Yaklaşık 1,2 kat
- (E) Yaklaşık 10 kat

Soru 40 Spor ve Sağlık Bilimleri V Orta Seviye

Şiddetli egzersizin başlangıcında kreatin fosfatın ADP ile reaksiyona girerek ATP yenilenmesine katkı sağlamasında hangi enzim vurgulanır?

- (A) Amilaz
- (B) Kreatin kinaz
- (C) Laktaz
- (D) Lipaz
- (E) Pepsin

Soru 41 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Çocuk sporcularla çalışan antrenörün öncelikli etik sorumluluğu aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Ağır yüklenmeyi yaş ve gelişimden bağımsız artırmak
- (B) Okul yaşamını spor planından tamamen çıkarmak
- (C) Sporcu sağlığını kısa vadeli sonuçlar için görmezden gelmek
- (D) Sporcular için güvenli oyun ve antrenman ortamı hazırlamak
- (E) Etik ihlalleri sosyal medya başarısı saymak

Soru 42 Sporda Psikososyal Alanlar V Zor Seviye

- I Antrenör insan haklarına saygılı olmalı ve ayrımcılık yapmamalıdır.
- II Sporcular için güvenli bir oyun ve antrenman ortamı oluşturmak antrenörün sorumlulukları arasındadır.
- III Antrenör sporcu sağlığını ve güvenliğini performans hedefleriyle birlikte gözetmelidir.
- IV Performans kazanımı, sporcu sağlığı ve güvenliğini her durumda önemsiz hâle getirir.

Antrenörlükte eşitlik ve güvenli ortamla ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 43 Sporda Psikososyal Alanlar V Zor Seviye

Kulüp yönetimi, sonucu garanti etmek için sakatlıktan yeni dönen sporcunun sağlık ekibi onayı olmadan oynatılmasını istemektedir. Başantrenörün etik açıdan doğru yaklaşımı hangisidir?

- (A) Sporcunun uzun vadeli sağlığını yönetim isteğine göre yok saymak
- (B) Kazanma baskısı varsa sağlık onayını gereksiz saymak
- (C) Sporcunun sakatlık durumunu gizleyerek oynatmak
- (D) Sağlık onayı olmadan oynatmamak ve sporcunun iyi oluşunu önceliklendirmek
- (E) Sağlık ekibinin değerlendirmesini sonuçtan sonra almak

Soru 44 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Antrenörlük etiği açısından cinsel taciz, saldırganlık ve ayrımcılık hangi kapsamda değerlendirilir?

- (A) Yetenek seçiminin bilimsel ölçütleri kapsamında
- (B) Etik dışı davranış türleri kapsamında
- (C) Motivasyonu artıran zorunlu uygulamalar kapsamında
- (D) Sponsorluk sonrası değerlendirme kapsamında
- (E) Periyotlamanın yüklenme bileşenleri kapsamında

Soru 45 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Kaynak metne göre farklı ahlaki gelişim yaklaşımlarında ortak görünen ve ahlaklılığın tanımına ilişkin üç üst kriterden söz edilir. Aşağıdakilerden hangisi bu üst kriterlerle ilgili değildir?

- (A) Rakip sporculardan her koşulda üstün gelme arzusu
- (B) Adalet duyarlılığı
- (C) Kendi ihtiyaç ve çıkarlarından vazgeçebilme
- (D) Empati ve suçluluk gibi manevi duyguların yaşanabilmesi
- (E) Normların içselleştirilmesi

Soru 46 Sporda Psikososyal Alanlar V Kolay Seviye

İki veya daha fazla insanın ya da grubun istek, amaç, hedef, düşünce ve değer yargılarının birbirine uygun olmaması sonucu ortaya çıkan olumsuzluk durumuna ne ad verilir?

- (A) Motivasyon
- (B) Güdülenme
- (C) Uzlaşma
- (D) Çatışma
- (E) Koordinasyon

Soru 47 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Olimpizm ve fair play açısından aşağıdaki yaklaşımlardan hangisi daha uygundur?

- (A) Çocuk sporcuları yalnızca sonuç baskısıyla yönetmek
- (B) Doping kullanımını başarı aracı olarak görmek
- (C) Rakibe saygıyı gereksiz saymak
- (D) Sağlığı ve etiği kazanmanın tamamen gerisine koymak
- (E) Başarıyı etik değerler, saygı ve adil yarışma ilkeleriyle birlikte ele almak

Soru 48 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Olimpik düzeyde sporcu yetiştirmede fair play vurgusunun temel nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Yetenek seçimini yalnızca rastlantıya bırakması
- (B) Çocuk sporcuların güvenliğini önemsiz hâle getirmesi
- (C) Antrenörün etik sorumluluklarını ortadan kaldırması
- (D) Sportif başarının ahlaki gelişim ve değerlerle birlikte ele alınması gerektiğini göstermesi
- (E) Kazanmak için her yolun meşru görülmesini sağlaması

Soru 49 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Bir antrenör, olimpik düzeyde sporcu yetiştirirken yalnız madalya hedefini değil; kurallara bağlılık, fair play ve sporcunun uzun vadeli gelişimini de programına dahil etmiştir. Olimpizm ve spor etiği açısından bu yaklaşımı en iyi açıklayan seçenek hangisidir?

- (A) Olimpik düzeyde sporcu yetiştirmede sporcunun psikolojik gelişimi gereksizdir
- (B) Spor tarihindeki değerler antrenörlük kararlarından tamamen bağımsızdır
- (C) Olimpik hazırlık, performans hedefini etik değerler ve uzun vadeli sporcu gelişimiyle birlikte ele almalıdır
- (D) Olimpizm yalnızca kısa vadeli skor üstünlüğünü ifade eder
- (E) Fair play ilkeleri üst düzey sporcu yetiştirme sürecinde dikkate alınmaz

Soru 50 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Çocuk ve genç sporcuların ahlaki gelişiminde antrenörün rolü aşağıdakilerden hangisiyle en iyi açıklanır?

- (A) Sporcuları etik karar almaktan uzaklaştırması
- (B) Sporcu sağlığını sonuç uğruna göz ardı etmesi
- (C) Etik davranışlarıyla sporculara model olması ve değer aktarımını desteklemesi
- (D) Fair play uygulamalarını cezalandırması
- (E) Ayrımcı davranışları normalleştirilmesi

Soru 51 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Sporda ahlaki muhakeme üzerine yapılan bir araştırma, fiziksel temasın sporcuların ahlaki yargılarında önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu bulguya göre aşağıdaki değerlendirmelerden hangisi kaynakla uyumludur?

- (A) Temas sporlarında ahlaki yargı, sporcunun bireysel çabasından bağımsızdır
- (B) Yüksek temas sporları her zaman daha yüksek ahlaki gelişim skorlarıyla ilişkilendirilmiştir
- (C) Fiziksel temasın ahlaki yargı üzerinde hiçbir etkisi olmadığı saptanmıştır
- (D) Fiziki temas düzeyi düşük ya da hiç olmayan branşlardaki sporcuların ahlaki gelişim skorları daha yüksek bulunmuştur
- (E) Ahlaki gelişim yalnızca sporcunun yaşına bağlıdır, branşla ilişkisi yoktur

Soru 52 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Bir antrenör, sporcusunu ilgilendiren ve etik ilkelerle mevzuat arasında sıkışmış bir ikileme karşılaşmıştır. Etik karar alma yol haritasında bu antrenörün öncelikli olarak yapması gereken adım aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Konuyu görmezden gelerek sezon sonuna ertelemek
- (B) Sporcuya doğrudan disiplin cezası vererek süreci kapatmak
- (C) Etik sorunu ve tüm boyutlarını tanımlayıp konuyla ilgili mümkün olduğunca çok ve detaylı bilgi toplamak
- (D) Durumu hemen basın toplantısıyla kamuoyuna açıklamak
- (E) Seçtiği çözümün sonuçlarını uygulama sonrasında analiz etmek

Soru 53 Sporda Psikososyal Alanlar V Zor Seviye

- I Kişilik merkezli görüşe göre güdülenmiş davranış öncelikle bireysel özelliklerin (ihtiyaçlar, hedefler, kişilik) bir işlevidir.
- II Durum merkezli görüş, güdülenme seviyesinin öncelikle dış çevre şartlarından kaynaklandığını ileri sürer.
- III Etkileşimli görüş, güdülenmenin hem sporcuyla ilişkili hem de dış çevre etmenlerinin etkileşiminden kaynaklandığını savunur.
- IV Kaynağa göre güdülenme yalnızca kalıtsal faktörlerle belirlenir.

Antrenörlerin sporcuları güdülemesiyle ilgili üç temel görüşe ilişkin yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 54 Sporda Psikososyal Alanlar V Zor Seviye

Kaynak metne göre futbolda etik ilkeleri ortaya koyan ve son sürümü 2012'de yayımlanan düzenleme aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) CAS Tüzüğü
- (B) 6222 sayılı Kanun
- (C) FIFA Etik Kodu
- (D) WADA Yasaklılar Listesi
- (E) ISO 8402 standardı

Soru 55 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Spor faaliyetleri milyonlarca kişi tarafından izlenmektedir. Kaynak metne göre spor camiasında gösterilen örnek etik ve ahlaki davranışların toplumdaki temel etkisi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Tesis maliyetlerini düşürmesi
- (B) Sporcuların fizyolojik kapasitesini artırması
- (C) Yalnızca müsabaka skorunu etkilemesi
- (D) Hakem sayısını azaltması
- (E) Toplumsal karakterin gelişmesine katkı sağlaması

Soru 56 Sporda Psikososyal Alanlar V Zor Seviye

Bir sporcu önemli bir müsabakada başarısız olmuş ve motivasyonu düşmüştür. Kaynağa göre antrenörün, başarı güdülenmesini korumak için bu durumda vereceği geri beslemede öncelikle yapması gereken aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Sonuç odaklı hedefleri artırarak sporcunun üzerindeki baskıyı yükseltmek
- (B) Sonraki başarıyı yalnızca şans faktörüne bağlamak
- (C) Başarısızlığı bireysel hedef ve kapasiteyle ilişkilendirerek daha fazla çaba göstermesi gerektiğini vurgulamak
- (D) Başarısızlığın sporcunun yetenek eksikliğinden kaynaklandığını açıkça belirtmek
- (E) Geri beslemeyi aşırı samimi ve tümüyle gündelik bir dille yapmak

Soru 57 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Bir antrenör, takımı ve sporcularını çevreleriyle olan ilişkilerini düzenleyerek rakiplerine üstünlük sağlamak ve farklılık yaratmak için sporcuların kaynaklarını etkin kullanmaya çalışmaktadır. Kaynağa göre antrenörlükte stratejik yönetimle ilgili aşağıdaki değerlendirmelerden hangisi doğrudur?

- (A) Yalnızca rakip analizinden ibarettir ve takımın iç dinamikleriyle ilgilenmez
- (B) Dış çevre şartlarını dikkate almayı gerektirmez
- (C) Sporcuların kaynaklarının kullanımıyla ilgilenmez
- (D) Yalnızca uzun dönemli, geleceğe yönelik bir plan hazırlama eylemidir
- (E) Yalnızca uzun dönemli plan hazırlamakla sınırlı değildir; sürekli değişen dış çevre şartlarını da göz önünde bulundurmayı gerektirir

Soru 58 Sporda Psikososyal Alanlar V Kolay Seviye

Kaynak metne göre doğru ve yanlış davranışları tanımlayan, iyi-kötü gibi durumları ahlaksal açıdan araştıran felsefe dalı aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Etik
- (B) Pedagoji
- (C) Biyomekanik
- (D) Estetik
- (E) Fizyoloji

Soru 59 Sporda Psikososyal Alanlar V Zor Seviye

Kaynak metne göre birbiriyle karıştırılan ahlak ve moral kavramları arasındaki fark aşağıdakilerden hangisinde doğru verilmiştir?

- (A) İkisi de yalnızca hukuki kuralları ifade eder
- (B) Ahlak kişinin ruhsal durumunu, moral ise huy alışkanlıklarını anlatır
- (C) Ahlak kişinin karakter ve huy alışkanlıklarını, moral ise kişinin iç dünyasındaki ruhsal durumunu anlatır
- (D) Ahlak yalnızca sporcular, moral yalnızca antrenörler için geçerlidir
- (E) İkisi arasında hiçbir anlam farkı yoktur

Soru 60 Sporda Psikososyal Alanlar V Orta Seviye

Başantrenör, deneyimli sporcularla sezon hedeflerini konuşur, bazı antrenman içi kararları birlikte belirler ve sorumluluk alanlarını netleştirir. Bu uygulama motivasyon açısından en çok neyi destekler?

- (A) Motivasyonu yalnız dış cezaya bağlamayı
- (B) Sporcuların tüm sorumluluğunu ortadan kaldırmayı
- (C) Hedefleri antrenmandan tamamen koparmayı
- (D) Özerklik ve sahiplenme duygusunu
- (E) Deneyimli sporcuların görüşünü her zaman engellemeyi

Soru 61 Spor Yönetimi V Zor Seviye

- I Etkin örgütsel iletişim işe devamsızlık ve iş değiştirme oranını azaltır.
- II İyi iletişim çalışanların iş motivasyonunu ve verimliliğini artırır.
- III Sağlıklı iletişim örgütte dayanışma ve yaratıcılığa katkı sağlar.
- IV İletişim olmadan da örgütlerin uzun süre varlığını sürdürmesi kolaydır.

Etkin örgütsel iletişimin örgüte sağladığı faydalarla ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 62 Spor Yönetimi V Kolay Seviye

Kaynak metinde önder; bir grubu amaçları doğrultusunda eyleme geçiren, yol gösteren, ilham veren ve bu davranışlara öncülük eden kişi olarak tanımlanır. Buna göre önderliği en iyi karşılayan ifade aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Sadece kıdeme dayalı bir unvan
- (B) Grup üyelerinin görüşlerini hiç dikkate almadan emir verme
- (C) Yalnızca en yüksek fiziksel güce sahip olma durumu
- (D) İnsanların planlarının ve kararlarının eyleme dönüştürülmesini sağlayan bir sanat ve insan becerisi
- (E) Kuralları uygulamaktan kaçınan bir tutum

Soru 63 Spor Yönetimi V Orta Seviye

Antrenör Eğitimi Yönetmeliğinde tanımlanan antrenörlük kademelerine göre, teknik direktör (beşinci kademe) için belirlenen görev tanımları aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Yalnızca federasyonun mali işlerini yürütmek
- (B) Yalnızca minikler ve yıldız kategorisinde antrenmanı planlamak
- (C) Yalnızca yardımcı antrenörlerin belgelerini düzenlemek
- (D) Yalnızca üst kademe antrenör nezaretinde spor faaliyetine katılanlara yardımcı olmak
- (E) Tüm yaş kategorilerinde ve millî takımlarda koordinatörlük yapmak; orta ve uzun vadeli antrenman programları planlamak, uygulanmasını sağlamak, denetlemek, analiz etmek ve stratejiler geliştirmek

Soru 64 Spor Yönetimi V Orta Seviye

Bişimsel olmayan iletişim örgütte daha çok hangi temele dayanır?

- (A) Sadece resmi yazışma ve yönetmelik maddelerine
- (B) Sporcunun VO2maks ölçümüne
- (C) Yalnızca CAS duruşma tutanaklarına
- (D) Sosyal etkileşimden doğan yüz yüze, telefon, dedikodu ve söylenti akışlarına
- (E) Protein takviyesi doz planına

Soru 65 Spor Yönetimi V Orta Seviye

Bir spor kulübünde antrenör ile yöneticiler arasında görüş ayrılıkları büyümektedir. Yönetici, çatışan tarafları aralarındaki farklılıkları bir yana bırakıp daha önemli ve kapsamlı bir amaç doğrultusunda birleşmeye ve yardımlaşmaya yöneltmeyi tercih etmektedir. Kaynağa göre bu çatışma çözme yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Taviz verme
- (B) Daha önemli ve kapsamlı amaçlar belirleme
- (C) Kaçınma ve bağlanmama
- (D) Güç kullanma
- (E) Yumuşatma

Soru 66 Spor Yönetimi V Kolay Seviye

Uluslararası Spor Tahkim Konseyi (ICAS) ile Spor Tahkim Mahkemesi (CAS) arasındaki ilişki incelendiğinde, ICAS'ın işlevi ve yapısı hakkında aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- (A) ICAS, 1984 yılında CAS'tan önce kurulmuştur
- (B) ICAS, uyuşmazlıkları karara bağlayan yargılama organıdır
- (C) ICAS, yalnızca doping uyuşmazlıklarına bakan bir dairedir
- (D) ICAS, 23 deneyimli hukukçu üyeden oluşur ve CAS'ın yönetiminden ve finansmanından sorumlu yönetim organıdır
- (E) ICAS üyeleri aynı zamanda CAS hakem listesinde yer alır

Soru 67 Spor Yönetimi V Zor Seviye

- I ICAS, CAS sisteminde yönetim organı olarak değerlendirilebilir.
- II CAS, spor uyuşmazlıklarında yargılama işlevi üstlenen bağımsız üst kurumdur.
- III CAS bazı uyuşmazlıkları arabuluculuk yöntemiyle sonuçlandırabilir veya disiplin kararlarını temyiz mercii olarak inceleyebilir.
- IV WADA, CAS'ın yönetim organı olarak ICAS'ın yerini alır.

Spor Tahkim Mahkemesi ve ICAS ile ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 68 Spor Yönetimi V Kolay Seviye

Bir teknik direktör; kendini yenilemeyi ve öğrenmeyi askıya alarak var olan bilgi ve becerileriyle yetinmekte, bu nedenle bulunduğu yerde fark yaratamaz hâle gelmektedir. Kaynakta önderliğin bu şekilde işe yaramaz hâle gelmesine ne ad verilir?

- (A) Sembol olma işlevi
- (B) Önderlik eskimesi
- (C) Stratejik önderlik
- (D) Önderlik karizması
- (E) Önderlik işlevi

Soru 69 Spor Yönetimi V Orta Seviye

Kaynak metne göre sosyal ve ekonomik faktörlere bağlı olarak boş zaman ve serbest zaman faaliyetlerine katılımın artmasının spora etkisi aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Yalnızca profesyonel sporu etkilemesi
- (B) Spor tesislerine talebi azaltması
- (C) Sporun bir etkinlik olarak baş köşeye yerleştirilmesi
- (D) Rekreatif etkinlikleri yasaklaması
- (E) Sporun tümüyle ortadan kaldırması

Soru 70 Spor Yönetimi V Zor Seviye

- I Dış kaynaklardan yararlanma, bazı operasyonların hizmet sağlayıcı işletmeye devredilmesi anlamına gelebilir.
- II Temel yetenekler kolayca taklit edilemeyen ve rekabet üstünlüğü sağlayan özelliklerdir.
- III Yalınlaşma, gereksiz kademe sayısını azaltarak bilgi akışını iyileştirmeyi hedefleyebilir.
- IV Basık örgüt yapısında kademe sayısının sınırsız artırılması amaçlanır.

Spor örgütlerinde çağdaş yapı ve temel yeteneklerle ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 71 Spor Yönetimi V Kolay Seviye

Kaynak metne göre bir işletmenin kendi bünyesinde gerçekleştirdiği operasyonların belli bir kısmının, yüksek kalite hedeflenerek bir hizmet sağlayıcı işletmeye devredilmesine ne ad verilir?

- (A) Küçülme
- (B) Dış kaynaklardan yararlanma (outsourcing)
- (C) Kıyaslama
- (D) Basıklaşma
- (E) Toplam kalite yönetimi

Soru 72 Spor Yönetimi V Zor Seviye

- I CAS, uyuşmazlıkları tek yetkili makam olarak karara bağlar.
- II CAS, uyuşmazlıkları arabuluculuk yöntemiyle de neticelendirebilir.
- III CAS, spor federasyonlarınca alınan disiplin cezası kararlarını temyiz makamı olarak inceler.
- IV CAS yalnızca futbol branşındaki uyuşmazlıklarla ilgilenir.

Spor Tahkim Mahkemesinin (CAS) fonksiyonlarıyla ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 73 Spor Yönetimi V Orta Seviye

5774 sayılı Kanun kapsamında verilen 'Devlet Sporcusu' unvanıyla ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- (A) Unvanın herhangi bir biçimde geri alınması mümkün değildir
- (B) Unvan, Gençlik ve Spor Bakanının teklifi ve Cumhurbaşkanının onayı ile verilir ve verilen berat Cumhurbaşkanı tarafından imzalanır
- (C) Şiddet, şike veya doping suçundan ömür boyu hak mahrumiyeti almış olmak unvanın verilmesini engellemez
- (D) Unvan yalnızca ilgili federasyon başkanının kararıyla verilir
- (E) Unvan yalnızca profesyonel sporculara verilir

Soru 74 Spor Yönetimi V Orta Seviye

Bir antrenör adayı temel eğitim sınavına girip başarılı olmuş, ancak uygulama eğitimine başvurmayı ertelemiştir. Antrenör Eğitimi Yönetmeliğine göre bu adayın temel eğitim sınav sonucu, uygulama eğitimine katılabilmesi için en fazla ne kadar süre geçerli kalır?

- (A) Süresizdir
- (B) İki yıl
- (C) Bir yıl
- (D) Dört yıl
- (E) Üç yıl

Soru 75 Spor Yönetimi V Orta Seviye

Kaynak metne göre toplam kalite kavramını ilk kez ortaya koyan bilim insanı aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Henneman
- (B) Bompa
- (C) Taylor
- (D) Deming
- (E) Newton

Soru 76 Spor Yönetimi V Orta Seviye

- I Taviz verme, farklılıkların paylaşılmasına dayanır ve çatışmanın kesin bir galibi veya mağlubu olmaz.
- II Güç kullanma, yöneticinin gücünü ve otoritesini kullanarak çatışmayı çözmesidir.
- III Problem çözme yaklaşımında çatışmanın üzerine açıkça gidilir ve taraflar yüz yüze getirilir.
- IV Kaçınma ve bağlanmama yöntemi, çatışmayı her durumda kalıcı olarak çözer.

Örgütlerde çeşitli düzeylerde ortaya çıkan çatışmaların yönetiminde yöneticilerin izleyebileceği yöntemlerle ilgili aşağıdaki ifadeler verilmiştir:
I. Taviz verme, farklılıkların paylaşılmasına dayanır ve çatışmanın kesin bir galibi veya mağlubu olmaz.
II. Güç kullanma, yöneticinin gücünü ve otoritesini kullanarak çatışmayı çözmesidir.
III. Problem çözme yaklaşımında çatışmanın üzerine açıkça gidilir ve taraflar yüz yüze getirilir.
IV. Kaçınma ve bağlanmama yöntemi, çatışmayı her durumda kalıcı olarak çözer.

Yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

Soru 77 Spor Yönetimi V Orta Seviye

Spor hizmet pazarlamasında insan unsurunun kritik görülmesinin temel nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- (A) Hizmeti sunan personel ile müşterinin temasının hizmet algısını doğrudan etkilemesi
- (B) Personelin iletişim becerisinin hiçbir önem taşımaması
- (C) Hizmetlerin her zaman stoklanabilir somut mallar olması
- (D) Spor hizmetinin müşteri deneyiminden bağımsız olması
- (E) Müşteri katılımının hizmet sürecinde yer almaması

Soru 78 Spor Yönetimi V Zor Seviye

Başantrenör, sporcu sözleşmesinde sağlık verilerinin paylaşımı, antrenman yükü raporları ve medya yükümlülükleriyle ilgili maddeleri uygulamadan önce kulüp hukuk birimiyle netleştirir. Bu yaklaşımın en doğru gerekçesi hangisidir?

- (A) Hukuk birimini sportif süreçlerden tamamen dışlamak
- (B) Sporcu verilerini sınırsız biçimde paylaşmak
- (C) Sözleşme maddelerini okumadan uygulamak
- (D) Hukuki yetki, gizlilik ve sözleşme sorumluluklarını doğru yönetmek
- (E) Medya yükümlülüklerini sağlık gizliliğinin üstünde görmek

Soru 79 Spor Yönetimi V Orta Seviye

Kaynak metne göre yönetim dönemleri sıralandığında aşağıdakilerden hangisi bu dönemler arasında yer alır?

- ☐ A Statik ve dinamik yetenek yönetimi
- ☐ B Doğal ve bilimsel seçim dönemleri
- ☐ C Klasik, neo-klasik, modern yönetim teorisi ve çağdaş yönetim modelleri
- ☐ D Yatay ve dikey iletişim dönemleri
- ☐ E Aerobik, anaerobik ve alaktik yönetim

Soru 80 Spor Yönetimi V Zor Seviye

- I** Zamanla yavaş yavaş öğrenilen, birikerek ve paylaşılarak geliştirilen bilgilerdir.
- II** Başkaları tarafından kolayca taklit ve transfer edilemezler.
- III** Büyük yatırımlar yapıldığında kısa sürede kolayca satın alınıp artırılabilirler.
- IV** Müşteriler açısından belli bir rekabet üstünlüğü sağlarlar.

Bir spor işletmesi, dış kaynaklardan yararlanma kararı alırken üzerinde yoğunlaşacağı temel yeteneklerini belirlemektedir. Temel yeteneklerin özelliklerine ilişkin yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

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

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 5. Kademe > 5. Kademe

**Tebrikler!**

benzensor'daki soruların %3,8'ini çözdün.
Cevap anahtarı için uygulamayı indir.



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



benzensor



2026 ÜCRETSİZ

ANTRENÖRLÜK 5. KADEME

Tebrikler...

Bu özgün deneme ücretsiz hazırlandı. 5. 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.

