



نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. جورج هومز: در هر نظام اجتماعی سه عامل وجود دارد:

الف. دولت، ملت، قانون

ب. دولت، نمایندگان ملت، قوه قضائیه

ج. قوه مجریه، قوه مقننه، قوه قضائیه

د. فعالیتها، کنشهای متقابل، حالات عاطفی

۲. عمل اخلاقی باید دارای سه ویژگی باشد: برای کلیه افراد معقول، قابل قبول باشد، نشاندهنده احترام به شخصیت افراد باشد و

الف. هماهنگ با فرهنگ اسلامی باشد.

ب. بر اساس قانون باشد.

ج. تعمیم‌پذیر و جامع باشد.

د. مورد قبول مردم باشد.

۳. کاوانا یکی از متخصصان امریکائی در رشته تربیت بدنی فرایند تصمیم‌گیری اخلاقی را شامل سه بخش می‌داند: صحت، انصاف و

الف. علم

ب. اعتقاد

ج. سودمندی

د. قانونمندی

۴. تماشاگران مسابقات ورزشی باعث گسترش روابط اجتماعی، همبستگی‌های فکری و عملی بین مردم، انتقال فرهنگ و ارزشهای اجتماعی و ایجاد زمینه‌های می‌شوند.

الف. قانونمندی

ب. وحدت و یکپارچگی ملی و اجتماعی

ج. ارتقاء فرهنگ

د. تنش‌زدائی

۵. مشاهده صرف مسابقات ورزشهای تیمی به طرز چشمگیری احساسات پرخاشگرا نه تماشاگران را

الف. افزایش می‌دهد.

ب. کاهش می‌دهد.

ج. کنترل می‌کند.

د. بهبود می‌بخشد.

۶. اولین کنگره بین‌المللی روانشناسی ورزشی در سال ۱۹۶۵ با تلاش در شهر رم ایتالیا تشکیل شد.

الف. پزشکان

ب. قهرمانان

ج. مربیان ورزش

د. روانشناسان

۷. به حرکت، جنبش و فعالیت در جهت تفریح و سرگرمی می‌گویند.

الف. بازی

ب. ورزش

ج. تربیت بدنی

د. تفریحات سالم

۸. بازی‌های مراحل اولیه کودکی را می‌توان به چهار گروه تقسیم کرد که عبارتند از: بازیهای غیر ارادی، بازیهای ترکیبی، بازیهای انتخابی و بازیهای

الف. ساده

ب. انفرادی

ج. تیمی

د. تقلیدی

۹. بازیهای تخریبی نشان دادن رفتارهای خشونت‌آمیز است و دامنه ظهور آن از سالگی است.

الف. پنج سالگی تا هفت سالگی

ب. یک تا سه سالگی

ج. سه تا پنج سالگی

د. هفت تا ده سالگی

۱۰. به عقیده ادوارد گروس کدام گزینه برای حفظ الگوهای اجتماعی، موجودیت نظام اجتماعی و تحقق اهداف ضرورت دارد؟

الف. ورزش

ب. تربیت بدنی

ج. بازی

د. مسابقات



نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۱. در هر جامعه‌ای منعکس کننده ارزشها، اهداف، مفاهیم، اصول و آرمانهای آن جامعه است.

الف. قهرمان ب. ورزش ج. فرهنگ د. پهلوانان

۱۲. حالتی که فرد مطابق سن و سال خود عمل نمی‌کند و برای حل مشکلات خویش رفتار کودکانه دارد، چه نامیده می‌شود؟

الف. پرخاشگرانه ب. افسردگی ج. عاطفی د. واپس روی

۱۳. احساس خشم عمدتاً عارضه‌ای در سیستم عصبی مرکزی است که احتمالاً در غده واقع شده است.

الف. هیپوتالاموس ب. تیروئید ج. فوق کلیوی د. درون ریز

۱۴. روش‌های سه گانه کاهش تنش در ورزشکاران عبارتند از: روش مهندسی محیطی، روش کاهش تنش از طریق شناختی و روش کاهش

تنش از طریق

الف. روانی ب. بدنی ج. سونای آبگرم د. مربی

۱۵. ضربان قلب پائین، تنفس عمیق و یکنواخت و عضلات منبسط و آرام از اصول کدام گزینه هستند؟

الف. آمادگی جسمانی ب. آرام بخشی ج. قدرت قلب د. سلامت جسمی و روانی

۱۶. اصطلاح انگیزش در اصل به چه معناست؟

الف. تحریک ب. میل ج. نیاز د. حرکت

۱۷. به عقیده فروید، به منظور بروز احساس مطبوع، دستگاه بدن می‌کوشد تا سطح تنش عصبی خود را در چه سطحی نگهدارد؟

الف. رشد دهد. ب. ثابت نگهدارد. ج. قوی سازد. د. پائین نگهدارد.

۱۸. توانائی انجام کار به آمادگی جسمانی و آمادگی فنی و تمایل به انجام کار به آمادگی نیاز دارد.

الف. مهارتی ب. اجتماعی ج. روانی د. عاطفی

۱۹. راینرمارتنز معتقد است که مربیان ورزش دارای سه فلسفه هستند :

الف. فلسفه فردی، فلسفه اجتماعی، فلسفه پیروزی

ب. فلسفه فرد درباره زندگی، مربیگری و رشته ورزشی ویژه‌ای که در آن مربیگری می‌کند.

ج. فلسفه علمی، اعتقادی و ورزشی

د. فلسفه علمی، روانی، اجتماعی

۲۰. کدام گزینه نشان دهنده هدف رهبری است؟

الف. تسلط بر پیروان ب. هدایت پیروان ج. حمایت از پیروان د. ایجاد نفوذ در پیروان



نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۱. استعداد تولیدی هر جامعه، حاصل جمع مردم است.

الف. اثر بخشی و کارائی ب. سلامتی و مهارت ج. دانش و دین د. علم و فناوری

۲۲. وقتی ورزش به انسان کمک می کند تا فعالیت را با حداقل انرژی در کمترین زمان به صورت مفید و اثربخشی انجام دهد، این امر نشان دهنده اثر ورزش در رشد انسان است.

الف. اخلاقی ب. آمادگی جسمانی ج. اقتصادی د. انرژی مصرفی

۲۳. کدام یک از جنبه های زیر در مقوله « ورزش و سیاست خارجی » می گنجد؟

الف. جنبه تعلیم و تربیت ورزش ب. تقویت علائق و احساسات ملی در مردم
ج. جلوگیری از انحرافات اجتماعی د. کاهش فشارهای روانی و حالت پر خاشگری

۲۴. ورزش ابزار ارتباطی برای ایجاد روابط اقتصادی، سیاسی و فرهنگی بین است.

الف. مردم ب. باشگاهها ج. دولتها د. تماشاگران

۲۵. ورزش عامل مؤثر برای حفظ آرمانهای انسانی و جلوگیری از است.

الف. تبعیض نژادی ب. استعمار ج. ناهنجاریهای اجتماعی د. بیماریها

۲۶. هنگام یادگیری مهارتهای جدید و تصحیح اشتباهات عهده دار مسئولیت است.

الف. نیم کره راست مغزی ب. نخاع ج. سیستم عصبی د. نیم کره چپ مغزی

۲۷. هنگام اجرای مهارتهای ورزشی، رقابتها و مسابقات عهده دار مسئولیت و نظارت است.

الف. نیم کره راست ب. نخاع ج. سیستم عصبی د. نیم کره چپ مغزی

۲۸. با توجه به فلوچارت زیر، تحریکات محیطی در نهایت منجر به چه عاملی در انسان می شوند؟

.....? → تفکرات منفی → برانگیختگی → تحریکات محیطی

الف. موجبات شکست ب. افسردگی ج. تنش د. تهاجم

۲۹. رایج ترین هیجان قبل از برگزاری مسابقه است.

الف. عصبانیت ب. اضطراب ج. آرامش د. تصویرسازی ذهنی مهارت مربوطه

۳۰. کودکانی که عصبانی می شوند و به آنها اجازه داده می شود عصبانیت خود را ابراز نمایند می شوند.

الف. آرام ب. افسرده ج. پر خاشجو د. شاد