

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۲

## ۱- هدف نهایی فعالیت های ورزشی و تربیت بدنی چیست؟

۱. توسعه شخصیت انسانی و توانا کردن افراد در جنبه های متنوع زندگی

۲. قهرمانی و کسب مقام

۳. پر کردن اوقات فراغت

۴. توسعه ورزش همگانی

## ۲- کدام یک از زمینه های اصلی پدیده اجتماعی احساسات، افکار، عقاید، هیجانات و رفتارهای خاص را مطالعه می کند؟

۱. زمینه های مربوط به ساختار جامعه

۲. زمینه های مربوط به امور اقتصادی

۳. زمینه های مربوط به امور اجتماعی

۴. زمینه های مربوط به رفتار های گروهی

## ۳- اساسی ترین و مهم ترین بخش نهادهای تفریحی کدام گزینه است؟

۱. ورزش

۲. توسعه پارک ها

۳. افزایش فرهنگ شهروندی

۴. توسعه آموزش و پرورش

## ۴- بینش صحیح نسبت به جامعه و زدودن ویژگی های منفی خود بزرگ بینی یا خود کم بینی، جزء کدام یک از آثار اجتماعی ورزش کردن به شمار می رود؟

۱. بروز شخصیت اجتماعی

۲. احترام متقابل اجتماعی

۳. فهم و شناخت ارزش های حاکم بر جامعه

۴. آموزش اصول اخلاقی

## ۵- از دیدگاه جورج هومنز هر سازمان برای ادامه حیات خود به کدام موارد ذیل نیازمند است؟

۱. فعالیت ها، کنش های متقابل، حالات عاطفی

۲. شناخت، تصمیم گیری، اجرا

۳. ساختار، رفتار گروهی، امور اجتماعی

۴. سودمندی، صحت، انصاف

## ۶- مجموعه ای از سرگرمی ها که افراد به صورت دلخواه و داوطلبانه و در غیرساعت کاری انجام می شود را چه می نامند؟

۱. ورزش گروهی

۴. تفریحات سالم

۳. اوقات فراغت

۲. فعالیت بدنی

## ۷- روانشناسی به مفهوم «مطالعه حالات روانی» توسط روانشناسان کدام مکتب ارائه شد؟

۱. روانکاوی

۴. وظیفه گرایان

۲. ساخت گرایان

۲. رفتارگرایان

## ۸- پیروان کدام دانشمند ذیل مکتب «ساخت گرایی» را بوجود آوردند؟

۱. ویلهلم وونت

۴. فروید

۲. جان دیویی

۳. واتسون

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ : تشریحی :۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ : تشریحی :۰

عنوان درس : مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۲

۹- از نظر فروید برای کشف منبع اختلالات و تعارض های روانی، باید از کدام روش فنی استفاده نمود؟

۱. روانشناسی      ۲. روانکاوی      ۳. جامعه شناسی      ۴. مردم شناسی

۱۰- از نظر هرسی و بلانچارد اولین سطح تغییر در رفتار کدام گزینه است؟

۱. رفتار فردی      ۲. رفتار گروهی      ۳. دانش      ۴. نگرش

۱۱- احکام ارزشی به صورت مطلوب یا نامطلوب درباره مردم، اشیاء و رویدادها، که این احکام بیانگر نحوه احساس فرد درباره چیزی است، را چه می گویند؟

۱. دانش      ۲. نگرش      ۳. رفتار فردی      ۴. رفتار گروهی

۱۲- از نظر روانشناسان علل تفاوت های فردی کدام عوامل است؟

۱. ارثی و محیطی      ۲. عاطفی و ارتباطی      ۳. تربیتی و ذهنی      ۴. جسمانی و ارتباطی

۱۳- احساس حقارت و عدم اعتماد به نفس، جزء کدام یک از عوامل ایجاد تنبلی در یادگیری مهارت های حرکتی می باشد؟

۱. علل جسمانی      ۲. علل تربیتی - ذهنی      ۳. علل عاطفی و ارتباطی      ۴. علل فردی

۱۴- مجموعه ای از الگوهای رفتاری که در طول زمان به وجود آمده است و مردم آن را به نام فرد ثبت می کنند، چه نامیده می شود؟

۱. شخصیت      ۲. فرهنگ      ۳. تفاوت های فردی      ۴. انرژی روانی

۱۵- از نظر وایت در اختیار گرفتن عوامل محیطی (عوامل مادی و اجتماعی) را چه می نامند؟

۱. شایستگی      ۲. اعتماد به نفس      ۳. مهارت      ۴. شجاعت

۱۶- کدام گزینه در مورد بازی صحیح می باشد؟

۱. بازی یک مرحله جسمانی و روانی است.  
۲. بازی وسیله ای برای ارضاء خاطر شخصی می باشد.  
۳. بازی دارای هدف خاصی می باشد.  
۴. بازی یک فعالیت نشاط آور است و با اجبار انجام می گیرد.

۱۷- کدام نوع از بازی ها جهت سازگاری و تطابق با محیط مورد استفاده قرا می گیرد؟

۱. انتخابی      ۲. ترکیبی      ۳. تقلیدی      ۴. غیرارادی

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۲

۱۸- شطرنج جزء کدام دسته از بازی ها قرار می گیرد؟

۱. بازی های مرتبط با مهارت فیزیکی  
۲. بازی های استراتژیکی  
۳. بازی های شانسی  
۴. بازی های سرگرمی

۱۹- کدام گزینه جزء بازی های آموزشی می باشد؟

۱. بازی های تخیلی  
۲. بازی های بدنی  
۳. بازی های نمادی  
۴. بازی های حسی و عاطفی

۲۰- دامنه ظهور بازی های نشاط آور از چه سنی است؟

۱. تولد تا ۲ سالگی  
۲. ۳ تا ۱۰ سالگی  
۳. ۱۱ تا ۱۳ سالگی  
۴. ۱۴ تا ۱۷ سالگی

۲۱- نقطه اوج بازی های بنیادی چه سنی است؟

۱. تولد تا ۳ سالگی  
۲. ۳ تا ۵ سالگی  
۳. ۵ تا ۱۰ سالگی  
۴. ۳ تا ۱۰ سالگی

۲۲- «پوشاندن حقارت ها و بی کفایتی ها که می تواند در جهت مثبت یا منفی باشد» را چه می گویند؟

۱. برون فکنی  
۲. واکنش سازی  
۳. جبران  
۴. همانند سازی

۲۳- عبارت ذیل از نتایج پیشنهادی کدام یک از نظریه های مربوط به پرخاشگری می باشد؟

«والدین پرخاشگر غالباً دارای کودکان پرخاشگر هستند»

۱. پالایش  
۲. یادگیری اجتماعی  
۳. جابه جایی - ناکامی - پرخاشگری  
۴. غریزی بودن پرخاشگری

۲۴- تنش عصبی که در نتیجه تعارض های داخلی ناشی از موقعیت های خارجی بوجود می آید، تعریف کدام اصطلاح ذیل است؟

۱. اضطراب  
۲. ترس  
۳. فشار روانی  
۴. تنش

۲۵- کدام گزینه از وظایف نیمکره چپ مغز می باشد؟

۱. نظارت بر اجرای مهارت های خوب یاد گرفته شده  
۲. یادگیری مهارت های جدید  
۳. خلاقیت و جهت یابی  
۴. طرح ریزی همزمان اطلاعات و تصور

۲۶- اساسی ترین مرحله ای که بایستی در روند توسعه اعتماد به نفس مورد توجه قرار گیرد، کدام مرحله ذیل است؟

۱. کودکی  
۲. نوجوانی  
۳. جوانی  
۴. کهنسالی

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۲

۲۷- بیزاری، عدم رضایت و خستگی از ویژگی های کدام حالت ذیل می باشد؟

۱. انرژی روانی بالا - استرس بالا  
۲. انرژی روانی پایین - استرس بالا  
۳. انرژی روانی پایین - استرس پایین  
۴. انرژی روانی بالا - استرس پایین

۲۸- نگهداری توجه به محرک ها را چه می نامند؟

۱. توجه  
۲. هوشیاری  
۳. تمرکز  
۴. ادراک

۲۹- چه سطحی از انگیزش برای رشته وزنه برداری مطلوب تر است؟

۱. پایین  
۲. بسیار پایین  
۳. متوسط  
۴. بالا

۳۰- در قانون اساسی جمهوری اسلامی، سرمایه گذاری در برنامه های تربیت بدنی از وظایف کیست؟

۱. دولت  
۲. بخش خصوصی  
۳. مردم  
۴. صاحبان باشگاه های ورزشی