



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 ۱۲۱۵۰۲۲

۱- کدام گزینه جزء اهداف اجتماعی تربیت بدنی در جوامع بشری می باشد؟

۱. پرورش روحیه فداکاری و ایثار در افراد
۲. کاهش قدرت تصمیم گیری به صورت عادلانه
۳. افزایش آسیب های اجتماعی
۴. افزایش آمادگی برای مقابله با خطرها

۲- در رشته جامعه شناسی ورزشی اساسی ترین آثار شرکت در فعالیتهای ورزشی چیست؟

۱. آثار اجتماعی
۲. آثار رفتار گروهی
۳. آثار روحی و جسمی
۴. آثار تفریحی

۳- کدام گزینه در مورد کد اخلاقی صحیح می باشد؟

۱. به صورت تشریح امور غیرممکن یا تخیلی طراحی شود.
۲. قابلیت انطباق با سطوح متفاوت سازمانی را داشته باشد
۳. حداقل فایده را داشته باشد.
۴. به خدمات شخصی مربوط شود

۴- کدام گزینه جزء پیامدهای ازدیاد تماشاگران و آمدن آنها به ورزشگاه می باشد؟

۱. نیاز مردم به رفع خستگی را برطرف می سازد.
۲. موجب انتقال فرهنگ و ارزشهای اجتماعی می شود.
۳. باعث گسترش روابط فردی می شود.
۴. همبستگی فکری و ذهنی را به وجود می آورد.

۵- اثرپذیری ورزشکاران از کدام گروه تماشاگران بیشتر است؟

۱. تماشاگران عادی
۲. تماشاگران پنهان
۳. تماشاگران صاحب نظر
۴. تماشاگران تلویزیون

۶- در کدام نظام اقتصادی کلیه فعالیت های اقتصادی و برنامه ریزی برنامه های ورزشی در حوزه اختیار مسئولان دولتی قرار دارد؟

۱. اقتصاد آزاد
۲. اقتصاد اسلامی
۳. اقتصاد غربی
۴. اقتصاد بلوک شرق

۷- همواره کانون توجه تربیت بدنی و ورزش به چه چیزی بوده است؟

۱. تعلیم اصول اخلاقی
۲. تقسیم کار
۳. اهداف مشترک اجتماعی
۴. احترام به قوانین اجتماعی

۸- ویلهلم وونت چه مکتبی را در روانشناسی به وجود آورد؟

۱. کارکردگرایی
۲. رفتارگرایی
۳. روانکاوی
۴. ساخت گرایی

۹- تغییر در کدام یک از موارد ذیل به زمان کمتری نیاز دارد؟

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



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 ۱۲۱۵۰۲۲

۱۰- "شایستگی" به در اختیار گرفتن چه چیزی اطلاق می گردد؟

۱. عوامل تجربی
۲. عوامل مادی و اجتماعی
۳. عوامل فردی و گروهی
۴. عوامل اجتماعی

۱۱- اولین و اساسی ترین نقش تفریحات سالم چیست؟

۱. توانمند کردن افراد
۲. غنی سازی زندگی
۳. لذت بردن از زیبایی
۴. احساس خوشبختی

۱۲- تغییرات در شخصیت در چه سنی از زندگی راحت تر است؟

۱. نوجوانی
۲. جوانی
۳. سنین اولیه زندگی
۴. میانسالی

۱۳- تفاوت بازی و ورزش در چیست؟

۱. ورزش و بازی تفاوتی با یکدیگر ندارند.
۲. بازی آزادی یا تعیین حدودی برای فعالیت است اما ورزش حدودی ندارد
۳. بازی وسیله ارضای خاطر شخصی و ورزش حرکتی جسمانی و روانی است
۴. ورزش برای گذران اوقات فراغت است اما بازی این گونه نیست

۱۴- کدام نظریه بیان می دارد که در بررسی بازی نباید براساس امور زندگی آینده پایه ریزی کرد، بلکه باید به فعالیت های گذشته توجه نمود؟

۱. نظریه بازیابی
۲. نظریه تفریحی
۳. نظریه انرژی اضافی
۴. نظریه غریزی

۱۵- قایم موشک و لی لی دسته جمعی جزء کدام یک از انواع بازی ها می باشد؟

۱. بازی های تقلیدی
۲. بازی های ترکیبی
۳. بازی های غیر ارادی
۴. بازی های انتخابی

۱۶- کدام یک از موارد زیر جزء بازیهای بی قاعده یا فطری است؟

۱. بازی های نمادی
۲. بازی های حسی حرکتی
۳. بازی های تخیلی
۴. بازی های عقلانی

۱۷- معمولاً در چه سنی کودکان برای اثبات وجود خود با هر چیزی غیر از خود مخالفت می کنند؟

۱. ۱-۳ سالگی
۲. ۲-۴ سالگی
۳. ۳-۷ سالگی
۴. ۱۰-۳ سالگی



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 ۱۲۱۵۰۲۲

۱۸- علل بروز پر خاشگری کدام گزینه است؟

۰۲. واپس روی، روابط اجتماعی، فرهنگ

۰۱. فرهنگ، ناکامی، آمادگی جسمانی و روانی

۰۴. دلیل تراشی، فرهنگ، ناکامی

۰۳. تسلیم، ناکامی، آمادگی جسمانی و روانی

۱۹- وقتی بین انتظارات محیط از فرد و تصور فرد از تواناییهای خود از لحاظ آن انتظارات به ویژه زمانی که نتیجه و هدف برای فرد مهم باشد، عدم تعادل و ناسازگاری وجود داشته باشد، اصطلاحاً می گوئیم فرد دچار چه حالت روانی شده است؟

۰۴. استرس

۰۳. ترس

۰۲. اضطراب

۰۱. تنش

۲۰- برای ورزشکارانی که عضلات تنش دار خود را در فعالیت تشخیص نمی دهند، کدام نوع آرام بخشی سودمند است؟

۰۲. آرام بخشی خودگردان جسمی

۰۱. آرام بخشی تصویری

۰۴. آرام بخشی پیشرفته

۰۳. آرام بخشی بیوفیدبکی

۲۱- در انجام تمرینات آرام بخشی برای انقباض عضلات قسمت پایین صورت، ورزشکار باید چه حرکتی را انجام دهد؟

۰۱. دندانهای خود را به یکدیگر فشار داده و گوشه های دهان را به طرف عقب بکشد

۰۲. ابروهای خود را تا جایی که می تواند بالا بکشد و به انقباض آن کمک کند

۰۳. ورزشکار لب ها را به بینی نزدیک تر و چشم هایش را تنگ کند

۰۴. عضلات گلو و گردن را به طرف پایین بکشد و چشمهایش را تنگ کند

۲۲- در روند تقویت اعتماد به نفس ورزشکاران، اساسی ترین منبع تقویت و ایجاد اعتماد به نفس چیست؟

۰۴. والدین

۰۳. خود فرد

۰۲. تمرینات مداوم

۰۱. مربی

۲۳- کدام گزینه در خصوص انرژی روانی صحیح می باشد؟

۰۱. انرژی روانی بالا به مفهوم فشار روانی بالا نیست

۰۲. انرژی روانی بالا به مفهوم فشار روانی بالا است

۰۳. انرژی روانی بالا به حالاتی مانند بیزاری و خستگی می انجامد

۰۴. انرژی روانی پایین به حالاتی همچون شادی و نشاط می انجامد

۲۴- کدام گزینه جزء علائم و تغییرات فیزیولوژیکی ناشی از فشار روانی در ورزشکاران می باشد؟

۰۲. گرفتگی عضلانی

۰۱. افزایش در چشمک زدن

۰۴. اضطراب

۰۳. افزایش قند خون



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 ۱۲۱۵۰۲۲

۲۵- توجه باریک و دقیق بر چیزی یا ثابت کردن توجه به محرکی معین و نگهداری توجه به محرک انتخاب شده چه نام دارد؟

۱. توجه ۲. دقت ۳. باریک بینی ۴. تمرکز

۲۶- کدام گزینه جزء عوامل ایجاد کننده فلات در یادگیری مهارت های حرکتی می باشد؟

۱. ناتوانی آموزش دهنده ۲. نمایش عملی مهارت
۳. انگیزه لازم برای یادگیری ۴. متنوع بودن مطالب آموزشی

۲۷- خودستایی نشانه ضعف در چیست؟

۱. اعتماد به نفس ۲. خویشتنداری ۳. صداقت ۴. حرمت نفس

۲۸- مربیان ورزشی در ابتدایی ترین مراحل ارتباط با ورزشکاران باید به چه ویژگی توجه کنند؟

۱. اعتماد به نفس ۲. ویژگی های شخصیتی ۳. ویژگی های جسمانی ۴. ویژگی های روانی

۲۹- دو ماده ترشحي که باعث بروز برانگیختگی در انسان می شود، کدامند؟

۱. نور اپی نفرین و دوپامین ۲. اپی نفرین و دوپامین
۳. نور اپی نفرین و آفتامین ۴. آفتامین و اپی نفرین

۳۰- در کدام یک از مهارت های ذیل، میزان انگیزش بیشتری لازم است؟

۱. شیرجه ۲. گلف ۳. ژیمناستیک ۴. وزنه برداری