



عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

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

۱- جامعه شناسی از دیدگاه دورکیم عبارت است از:

۱. دانش حیات گروهی
۲. بررسی روابط متقابل افراد جامعه
۳. علم تاسیسات مبتنی بر وجدان جمعی
۴. علم پدیده های اجتماعی تام

۲- کدام گزینه در خصوص اخلاق فردی نادرست است؟

۱. به مفهوم توانایی تشخیص درست از نادرست است
۲. بیش از آنکه موضوعی ذهنی باشد، موضوعی عینی است
۳. به واسطه رسیدن به سطح بلوغ افزایش می یابد
۴. به صورت وجدان فردی متجلی می شود

۳- شروع آشنایی با دیدگاهها و نقطه نظرات دیگران، در کدام مرحله از اخلاق فردی انجام است؟

۱. مرحله توجه فردی به قوانین
۲. مرحله شناختی
۳. مرحله قبل از توجه فردی به قوانین
۴. مرحله رفتاری

۴- کدام گزینه از شرایط کد اخلاقی نیست؟

۱. قابل تنظیم باشد
۲. تخصصی باشد
۳. قابلیت اجرایی داشته باشد
۴. صرفاً به خدمات شخصی مربوط باشد

۵- تماشاگران پنهان چه کسانی هستند؟

۱. تماشاگران عادی
۲. تماشاگران ارزیابی کننده و صاحب نظر
۳. نویسندگان وقایع ورزشی، مجلات، روزنامه ها
۴. تماشاگرانی که فقط برای گذران اوقات بیکاری به میادین مسابقات می روند

۶- کدام مکتب روانشناسی در خصوص فراگردهای ناخودآگاه ذهنی بحث می کند؟

۱. مکتب گشتالت
۲. مکتب روانکاوی
۳. مکتب کارکرد گرایی
۴. مکتب ساخت گرایی

۷- کدام یک از موارد زیر جزء هدف های علم روان شناسی نیست؟

۱. آشکار ساختن ارزش های انسانی
۲. شناخت شرایط مؤثر در بروز رفتار های خاص
۳. مطالعه علل رفتار
۴. کنترل حالات روانی - بدنی



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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۲۲

۸- ساده ترین نوع تغییر در رفتار بر اساس سطوح چهارگانه هرسی و بلانچارد، در کدام سطح است؟

۱. تغییر در دانش
۲. تغییر در نگرشها
۳. تغییر در رفتار فردی
۴. تغییر در رفتار گروهی

۹- شرایط نامطلوب و روش های غلط آموزشی، جزء کدام دسته از علل عدم یادگیری صحیح فراگیران است؟

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

۱۰- کدام گزینه بیان کننده تفاوت بازی و ورزش است؟

۱. بازی حرکتی جسمانی و روانی است ولی ورزش ارضای خاطر شخصی است.
۲. غلبه برحریف از ویژگیهای اصلی بازی است.
۳. ورزش اجرای مرتب و برنامه ریزی شده تمرینات جسمی است ولی بازی هدف مشخصی ندارد.
۴. برنامه های ورزشی می توانند بخشی از بازی باشند.

۱۱- نظریه غریزی بازی چه چیزی را مطرح می کند؟

۱. بازی را انگیزه مصرف بدون هدف انرژی بدن می داند
۲. بازی را بهترین شیوه تفریح و رهایی از بیکاری می داند
۳. بازی را قالبی اولیه از رفتار پیشرفته می داند که کودک در آینده باید به کار گیرد
۴. بازی را وسیله ای برای رفع تأثرات و تعدیل عواطف می داند

۱۲- عبارت زیر بیان کننده کدام نظریه در خصوص بازی است؟

"پیشرفت هر کودک از بازی ساده به بازی پیچیده حاکی از ارتباط این امر با تکامل انسان و گذر از مرحله ای به مرحله دیگر در گذشته است."

۱. نظریه تصفیه
۲. نظریه بازیابی یا تجدید تکاملی
۳. نظریه غریزی
۴. نظریه انرژی اضافی

۱۳- آماده سازی کودکان برای سازگاری با محیط، ویژگی اصلی کدام یک از بازی های زیر است؟

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

۱۴- کدام یک از موارد زیر، جزء بازی های بی قاعده یا فطری است؟

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



عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۲۲

۱۵- هدف در پر خاشگری خصمانه کدام یک از موارد زیر است؟

۱. جلب رضایت تماشاگر
۲. دریافت پاداش بیرونی
۳. آسیب رساندن به بازیکن حریف
۴. جلب رضایت مربی

۱۶- عمل فردی که تمایل دارد رفتاری را که از دیدگاه عموم و دنیای خارج ناپسند است به دیگران نسبت دهد، چه نام دارد؟

۱. درون فکنی
۲. الگو برداری
۳. برون فکنی
۴. واکنش سازی

۱۷- فرضیه پالایش در خصوص پر خاشگری بر چه اصلی تأکید دارد؟

۱. تقلید
۲. یادگیری مشاهده ای
۳. الگو برداری
۴. ابراز خشونت

۱۸- تند شدن تکلم و جویدن ناخن، جزء کدام یک از تغییرات حاصل از فشار است؟

۱. تغییرات رفتاری
۲. تغییرات جسمانی
۳. تغییرات روانی
۴. تغییرات فیزیکی

۱۹- کدام گزینه نشان دهنده تنش نوع دوم است؟

۱. تنش → تفکرات منفی → انگیزتگی → تحریکات محیطی
۲. تحریکات محیطی → تفکرات منفی → تنش → انگیزتگی
۳. تنش → تحریکات محیطی → انگیزتگی → تفکرات منفی
۴. تنش → انگیزتگی → تفکرات منفی → تحریکات محیطی

۲۰- کدامیک از موارد زیر از وظایف نیمکره چپ است؟

۱. محل احساس
۲. محل خلاقیت
۳. محل اجرا
۴. محل تحلیل

۲۱- کدام شیوه زیر، کاهش تنش از طریق شناختی است؟

۱. آرام بخشی بیوفیدبکی
۲. تلقیح تنش
۳. کاهش میزان اهمیت توجه
۴. آرام بخشی تصویری

۲۲- کدام گزینه از اصول آرام بخشی محسوب نمی شود؟

۱. انقباض عضلات و لرزش اندام ها
۲. تنفس عمیق و یکنواخت
۳. آمادگی عضلات بدن برای ادامه فعالیت
۴. ضربان قلب پایین و یکنواخت

۲۳- ناتوانی در اعتراف به اشتباهات خود، جزء کدام دسته از علائم ضعف اعتماد به نفس است؟

۱. علائم جسمانی
۲. علائم روانی
۳. علائم شخصیتی
۴. علائم ذهنی



عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۲۲

۲۴- در رابطه ترکیبی فشار روانی بالا و انرژی روانی پایین، کدام حالت زیر بروز می کند؟

۱. آرام بخشی ۲. بیزاری و خستگی ۳. شادی و نشاط ۴. اضطراب و خشم

۲۵- کدام یک از عوامل زیر، سبب کاهش تمایل و انگیزه فرد به اجرای فعالیت ورزشی می شود؟

۱. طراحی و تنظیم اهداف معقول ۲. عدم دریافت ارتقای به موقع
۳. انعطاف پذیری محیط ۴. توجه به تفاوت های فردی

۲۶- در کدام یک از ورزش های زیر لازم است میزان انگیزش مطلوب بالاتر باشد؟

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

۲۷- انتخاب شیوه رفتاری مناسب با سطح آمادگی ورزشکار، در کدام مرحله از سبک مناسب مربیگری قرار دارد؟

۱. مرحله انطباق ۲. مرحله ارتباط ۳. مرحله تشخیص ۴. مرحله تصمیم گیری

۲۸- کدام گزینه در خصوص ماهیت رهبری در ورزش صحیح است؟

۱. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل دو عامل رهبر و پیروان است
۲. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل دو عامل رهبر و شرایط محیطی است
۳. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل دو عامل پیروان و شرایط محیطی است
۴. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل سه عامل رهبر، پیروان و شرایط محیطی است

۲۹- مفهوم اقتصادی بودن تمرینات ورزشی کدام گزینه است؟

۱. افزایش کارایی و کاهش اثر بخشی
۲. افزایش اثر بخشی و کاهش کارایی
۳. صرف حداقل انرژی در کوتاه ترین مدت به منظور دستیابی به حداکثر کارایی
۴. صرف حداکثر انرژی در کوتاه ترین مدت جهت دست یابی به حداکثر اثر بخشی

۳۰- کدام یک از موارد زیر، از تأثیر ورزش در سیاست داخلی هر کشور سر چشمه می گیرد؟

۱. کاهش میزان انحرافات اجتماعی
۲. ایجاد روابط اقتصادی، سیاسی و فرهنگی بین دولت ها
۳. حفظ آرمان های انسانی و جلوگیری از تبعیض و نژاد پرستی
۴. تقویت علائق و احساسات ملی