

عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

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

۱- در بررسی و شناخت یک پدیده اجتماعی چه زمینه هایی مورد بررسی قرار نمی گیرد؟

۱. شخصیت ۲. جامعه ۳. اجتماع ۴. رفتار گروهی

۲- کدام گزینه گرایش هایی هستند که میان افراد و گروهها به وجود می آیند؟

۱. کنشهای متقابل ۲. فعالیتهای ۳. مسائل اقتصادی ۴. حالات عاطفی

۳- کدام دانشمند، پدیده اجتماعی را واقعه اجتماعی پیچیده و تفکیک ناپذیر کنشهایی تعریف می کند که میزان شدت و ضعف آن متغیر است؟

۱. ژرژ گورویچ ۲. اگوست کونت ۳. جورج هومنز ۴. کاولا

۴- کدام گزینه از علائم روانی ضعف اعتماد به نفس می باشد؟

۱. صدای ضعیف و لرزش دستها ۲. زود رنجی ۳. مشوش بودن و تردید در باره دیگران ۴. ناتوانی

۵- عقیده گانگ کهلر مبنی بر اینکه ((بینش کلی نقش زیادی در یادگیری دارد)) بوجود آورنده کدام مکتب بود؟

۱. کارکرد گرایی ۲. گشتالت ۳. رفتار گرایی ۴. ساخت گرایی

۶- برای ایجاد تغییر در رفتار ورزشکاران کدام گزینه به زمان کمتری نیازمند است و ساده ترین نوع تغییر است؟

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

۷- اخلاق فردی به چه معناست؟

۱. وجدانی که در دوران بزرگسالی و پیری نهادینه می شود ۲. موضوعی کاملاً عینی است ۳. توانایی تشخیص درست از نادرست ۴. انتظار دریافت پاداش

۸- استانی هال معتقد است که بررسی بازی نباید بر اساس امور زندگی آینده پایه ریزی گردد، بلکه به بازی باید با توجه به فعالیتهای گذشته انسان توجه کرد، این عقیده مربوط به کدامیک از نظریات زیر می باشد؟

۱. غریزی یا انگیزشی ۲. انرژی اضافی ۳. تصفیه ۴. بازتابی یا تجدید تکاملی

۹- ایجاد موانع مختلف در مسیر رشد و توسعه بخشهای مختلف تشکیل دهنده هر جامعه را چه می نامند؟

۱. ناکامی ۲. واپس زدگی فرهنگی ۳. واپس روی ۴. تسلیم



عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

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

۱۰- کدام نظریه معتقد است بازی برای تعدیل عواطف و تنظیم فعل و انفعالات داخلی بدن موثر است ؟

- ۱. نظریه غریزی
- ۲. نظریه تجدید تکاملی
- ۳. نظریه تکاملی
- ۴. نظریه تصفیه

۱۱- در چه زمانی تنش و فشار روانی بیشتر است ؟

- ۱. هر چه نیاز بیشتری احساس شود
- ۲. هر چه تداوم و تعداد تنش بیشتر باشد
- ۳. هر چه رقابت بیشتر باشد
- ۴. هر چه شکست اقتصادی بیشتر باشد

۱۲- کدام گروه از بازیهای برای سازگاری با محیط مورد استفاده قرار می گیرند و بر اساس نوعی قرار داد اجرا می شوند؟

- ۱. ترکیبی
- ۲. تقلیدی
- ۳. براساس تجربه
- ۴. انتخابی

۱۳- کدام گزینه از بازیهای آموزشی می باشند ؟

- ۱. بدنی و تفریحی
- ۲. لفظی
- ۳. شناختی
- ۴. حسی

۱۴- نشان دادن رفتار خشونت آمیز و پرخاشگری ، هدف اصلی کدام یک از بازیهای فطری در سن یک تا سه سالگی است ؟

- ۱. تخیلی
- ۲. بنیادی
- ۳. رقابتی
- ۴. تخریبی

۱۵- کدام گزینه از مشخصات اوقات فراغت نمی باشد ؟

- ۱. رقابتی و اجباری
- ۲. اشتغالات
- ۳. داوطلبانه بودن
- ۴. هدفدار بودن

۱۶- زمانی که فوتبالیستی که نمی تواند گل بزند و با لگد زدن به تیر دروازه سعی در جبران عملکرد خود می کند ، به کدام یک از رفتار های محرومیت های زیر روی آورده است؟

- ۱. دلیل تراشی
- ۲. تسلیم
- ۳. واپس روی
- ۴. جبران

۱۷- کدام گزینه در هر جامعه ای منعکس کننده ارزش ها،اهداف،مفاهیم، اصول و آرمان های آن جامعه است؟

- ۱. فرهنگ
- ۲. قوانین مدنی
- ۳. قانون اساسی
- ۴. سنن

۱۸- چه عاملی ارتباط تنگاتنگی باساز و کار خیالبافی دارد و زمانی به وقوع می پیوندد که فرد با افکار و رویداد هایی روبرو می شود که توان مقابله با آنها را ندارند؟

- ۱. برون فکنی
- ۲. واکنش سازی
- ۳. بازگشت
- ۴. انکار

عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

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

۱۹- بر اساس این نظریه، پاسخهای پرخاشگرانه در حقیقت رفتارهای یاد گرفته شده است؟

۱. فرضیه ی پالایش
۲. فرضیه ی جابجایی-ناکامی
۳. نظریه غریزی بودن پرخاشگری
۴. نظریه یادگیری اجتماعی

۲۰- زمانی بوجود می آید که بین انتظارات محیط از فرد و تصور فرد از تواناییهای خود به ویژه زمانی که نتیجه وهدف برای فرد مهم باشد، عدم تعادل و ناسازگاری وجود داشته باشد.

۱. وسواس
۲. فشار و تنش
۳. اضطراب
۴. پرخاشگری

۲۱- کدام گزینه تغییرات رفتاری حاصل از تنش محسوب می شود؟

۱. تند شدن تکلم، جویدن ناخن، قدم زدن تند، آشفتگی
۲. افزایش ضربان قلب و فشار خون، گشاد شدن مردمک
۳. نگرانی، ناتوانی در تصمیم گیری، دوگانگی احساس
۴. افزایش پلک زدن، افزایش میزان تعریق، افزایش تنش

۲۲- کدام گزینه روش کاهش تنش از طریق جسمانی است؟

۱. ایجاد تفکر اساسی و منطقی
۲. کاهش میزان اهمیت نتیجه
۳. آرام بخشی بیوفیدبکی و تصویری
۴. کاهش میزان بی اعتمادی به خود

۲۳- زود رنجی و حساس بودن و روحیه تهاجمی، از کدام علائم ضعف اعتماد به نفس می باشد؟

۱. شخصیتی
۲. جسمانی
۳. روانی
۴. اجتماعی

۲۴- اساسی ترین منبع برای ایجاد اعتماد به نفس در ورزشکاران چیست؟

۱. والدین
۲. کارهای گروهی
۳. مربی
۴. خود فرد

۲۵- کدام گزینه در ایجاد تمرکز اثر گذار نمی باشد؟

۱. سلامت جسمانی
۲. سلامت روانی و علایق
۳. دوستان و والدین
۴. عادات و هوش

۲۶- توانایی نگهداری توجه بر روی محرک انتخاب شده در واحد زمان را چه می گویند؟

۱. اعتماد به نفس
۲. تمرکز
۳. انرژی روانی مثبت
۴. انگیزش

۲۷- شناخت بیشتر مربی از جنبه های شخصیتی و روانی ورزشکاران موجب بهبود کدام گزینه می شود؟

۱. انگیزش ابزاری
۲. حرمت نفس
۳. انگیزش پیرامونی
۴. هدف چینی



عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

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

۲۸- مدیر یا مربی باید تصمیم بگیرد که در چه بخشی از فعالیتهای ورزشکار می خواهد اثر گذار باشد. این مرحله را در فرآیند روانشناسی مدیریتی مرحله می نامند.

۱. تشخیص ۲. ارتباط ۳. انطباق ۴. ارزیابی

۲۹- کدام گزینه مفهوم اقتصادی بودن تمرینات ورزشی را توجیه می کند؟

۱. صرف حداقل انرژی در کوتاهترین زمان
۲. کاهش راندمان
۳. افزایش اثر بخشی
۴. تخلیه انرژی روانی و جسمانی به موقع

۳۰- کدام گزینه از روشهای سه گانه کاهش تنش محسوب نمی شود؟

۱. روش کاهش تنش از طریق تنفس سریع و سطحی
۲. روشهای مهندسی محیطی
۳. روش کاهش تنش از طریق بدن
۴. روش کاهش تنش از طریق شناخت