



زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ :تستی : ۵۰ :تشریحی :۰

تعداد سوالات :تستی :۳۰ :تشریحی :۰

درس : مبانی روانی واجتماعی تربیت بدنی

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

۱- کدام گزینه در خصوص اخلاق فردی نادرست است؟

۰۱. به صورت وجدان فردی متجلی می شود
۰۲. به مفهوم توانایی تشخیص درست از نادرست است
۰۳. به واسطه رسیدن به سطح بلوغ افزایش می یابد
۰۴. بیش از آنکه موضوعی ذهنی باشد، موضوعی عینی است

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

۰۱. مرحله شناختی
۰۲. مرحله رفتاری
۰۳. مرحله توجه فردی به قوانین
۰۴. مرحله قبل از توجه فردی به قوانین

۳- جامعه شناسی از دیدگاه دورکیم عبارت است از:

۰۱. دانش حیات گروهی
۰۲. علم پدیده های اجتماعی تام
۰۳. بررسی روابط متقابل افراد جامعه
۰۴. علم تاسیسات مبتنی بر وجدان جمعی

۴- کدام گزینه از شرایط کد اخلاقی نیست؟

۰۱. صرفاً به خدمات شخصی مربوط باشد
۰۲. تخصصی باشد
۰۳. قابل تنظیم باشد
۰۴. قابلیت اجرایی داشته باشد

۵- تماشاگران پنهان چه کسانی هستند ؟

۰۱. تماشاگرانی که فقط برای گذران اوقات بیکاری به میادین مسابقات می روند
۰۲. تماشاگران عادی
۰۳. نویسندگان وقایع ورزشی ، مجلات ، روزنامه ها
۰۴. تماشاگران ارزیابی کننده و صاحب نظر

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

۰۱. مکتب گشتالت
۰۲. مکتب کارکرد گرایی
۰۳. مکتب ساخت گرایی
۰۴. مکتب روانکاوی



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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) ۱۲۱۵۰۲۲

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

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

۸- شرایط نامطلوب و روشهای غلط آموزشی جزء کدام دسته از علل عدم یادگیری صحیح فراگیران است؟

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

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

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

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

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

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

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

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



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) ۱۲۱۵۰۲۲

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

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

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

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

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

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

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

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

۱۷- 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. واکنش سازی
۳. برون فکنی
۴. الگو برداری

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

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

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

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

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

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



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: مبانی روانی واجتماعی تربیت بدنی

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

۲۱- کدام گزینه نشان دهنده تنش نوع دوم است؟

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

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

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

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

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

۲۴- هنگامی که انرژی روانی پایین و فرد بدون تنش است، کدام حالت زیر بروز می کند؟

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

۲۵- در کدام یک از ورزشهای زیر لازم است میزان انگیزش مطلوب بالاتر باشد؟

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

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

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

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

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



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) ۱۲۱۵۰۲۲

۲۸- مفهوم اقتصادی بودن تمرینات ورزشی کدام گزینه است ؟

۱. افزایش اثر بخشی و کاهش کارایی
  ۲. صرف حداقل انرژی در کوتاه ترین مدت به منظور دستیابی به حداکثر کارایی
  ۳. افزایش کارایی و کاهش اثر بخشی
  ۴. صرف حداکثر انرژی در کوتاه ترین مدت جهت دست یابی به حداکثر اثر بخشی
- ۲۹- کدام یک از موارد زیر از تأثیر ورزش در سیاست داخلی هر کشور سرچشمه 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 علایق و احساسات ملی

۳۰- تقویت علایق و احساسات ملی در مردم، مربوط به کدام یک از ابعاد ورزش و سیاست است ؟

۱. ورزش و سیاست داخلی
۲. ورزش و سیاست خارجی
۳. ورزش و سیاست درونی
۴. ورزش و سیاست بین الملل