



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

۱- در جوامع کهن برنامه های تربیت بدنی جهت تحقق چه اهدافی و به صورت مورد استفاده والدین قرار می گرفت؟

۱. اهداف پرورشی - به صورت غیر مستقیم

۲. اهداف آموزشی - به صورت غیر مستقیم

۳. اهداف آموزشی - به صورت مستقیم

۴. اهداف پرورشی - به صورت مستقیم

۲- از منظر جورج هومنز گرایش هایی که میان افراد و گروهها به وجود می آیند، چه نامیده می شود؟

۱. حالات عاطفی

۲. کنشهای متقابل

۳. فعالیتهای

۴. مسائل اقتصادی

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

۱. کاونان

۲. جورج هومنز

۳. اگوست کونت

۴. ژرژ گوروویچ

۴- در بررسی پدیده های اجتماعی، مطالعه رفتارهای گروهی شامل کدام گزینه است؟

۱. نهادهای مدنی

۲. جنبه های مادی و امکانات جامعه

۳. افکار و عقاید اجتماعی

۴. نهاد ورزش و تفریحات سالم

۵- بخشی از زندگی روزانه که انسان از تعهدات شغلی و وظایف کاری به صورت رسمی آزاد است و به دلخواه، بدون هیچ گونه فشار و تحمیل از سوی دیگران به استراحت و رفع خستگی جسمی و روانی می پردازد، تعریف کدام گزینه است؟

۱. اوقات فراغت

۲. اوقات کار

۳. تفریحات سالم

۴. ورزش

۶- کدام دانشمند روان شناسی گشتالت را که بر اهمیت و نقش بینش در یادگیری تاکید دارد، به وجود آورد؟

۱. جان دیویی

۲. ویلیام جیمز

۳. ولف گانگ کهلر

۴. ویلهلم ونت

۷- فروید عقیده داشت که برای کشف منبع اختلالات و تعارض های روانی باید از چه روش فنی استفاده کرد؟

۱. کارکرد گرایی

۲. رفتارگرایی

۳. ساخت گرایی

۴. روانکاوی

۸- اولین کنگره بین المللی روانشناسی ورزش در چه سالی و در کدام کشور تشکیل شد؟

۱. ۱۹۶۵ - ایتالیا

۲. ۱۹۶۵ - انگلیس

۳. ۱۹۸۰ - ایتالیا

۴. ۱۹۸۰ - انگلیس

۹- کدام گزینه جهت ایجاد تغییر در رفتار ورزشکاران به زمان کمتری نیازمند است؟

۱. نگرش

۲. دانش

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

۱۰- 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. بازیابی ۲. غریزی ۳. انرژی اضافی ۴. تصفیه

۱۱- کدام نظریه نقطه مقابل نظریه انرژی اضافی در بحث نگرش به بازی می باشد؟

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

۱۲- کدام گروه از بازی های سازگاری با محیط که مورد استفاده قرار می گیرند، بر اساس نوعی قرارداد اجرا می شوند؟

۱. تقلیدی ۲. ترکیبی ۳. بر اساس تجربه ۴. انتخابی

۱۳- کدام گزینه از انواع بازی های آموزشی می باشند؟

۱. بازی های لفظی ۲. بازی های شناختی ۳. بازی های حسی ۴. بازی های دستی

۱۴- هدف اصلی کدام یک از انواع بازی ها، غلبه بر موانع با استفاده از آمادگی جسمانی است؟

۱. بازی های رقابتی ۲. بازی های تخیلی ۳. بازی های بنیادی ۴. بازی های تخریبی

۱۵- نوعی رفتار است که فرد به منظور کسب رضایت خاطر از احساس درد یا آسیب رسانی به خود یا دیگری انجام می دهد.

۱. فرافکنی ۲. پرخاشگری ایزاری ۳. پرخاشگری خصمانه ۴. تخریب

۱۶- زمانی که فوتبالیستی خشم خود را از کادر فنی به کاپیتان تیمش که قدرت محدودتر از کادر فنی دارد، انتقال دهد؛ به کدامیک از رفتارهای محرومیت بار زیر روی آورده است؟

۱. جابجایی ۲. دلیل تراشی ۳. همانند سازی ۴. جبران

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

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

۱۸- کدام گزینه ارتباط تنگاتنگی با ساز و کار خیالبافی دارد و زمانی به وقوع می پیوندد که فرد با افکار و رویدادهایی روبرو می شود که توان مقابله با آنها را ندارد؟

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

۱۹- رایج ترین و عمومی ترین هیجان قبل از مسابقه ورزشی کدام گزینه است؟

۱. استرس ۲. اضطراب ۳. پرخاشگری ۴. افسردگی



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

۲۰- کدام عبارت درباره تنش صحیح است؟

۱. محیط به تنهایی تنش را خواهد بود.
۲. در تنش نوع اول فرد تحریکات محیطی را دریافت و شروع به تفکرات منفی می کند، سپس تنش ایجاد می شود.
۳. در تنش نوع دوم فرد با دیدن تحریکات محیطی تفکر منفی را آغاز می کند، در نتیجه در وی تنش ایجاد می شود.
۴. نیمکره های مغزی در بروز تنش موثرند.

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

۱. افزایش ضربان قلب و فشار خون، گشاد شدن مردمک، افزایش قند خون
۲. نگرانی، ناتوانی در تصمیم گیری، دوگانگی احساس
۳. قدم زدن تند، آشفتگی و بی قراری
۴. از دست دادن انگیزه و کاهش اعتماد به نفس

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

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

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

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

۲۴- اعتماد به نفس در ورزشکاران به مفهوم توانایی دستیابی به کدام عامل است؟

۱. ارزش های گروهی
۲. احساس موفقیت در ورزش
۳. امتیازات انفرادی
۴. احساس لیاقت و شایستگی در ورزش

۲۵- کدام گزینه شرط اولیه داشتن تمرکز محسوب می شود؟

۱. اعتماد به نفس
۲. انرژی روانی
۳. علاقه
۴. انرژی جسمانی مطلوب

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

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



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) ۱۳۱۵۰۲۲

۲۷- بنا به تعریف هرسی و بلانچارد کدام گزینه تعبیر انگیزه می باشد؟

۱. نیازها، خواسته ها ، کشش یا تپش های درونی هر فرد
۲. کشش ها و تپش های بیرونی هر فرد
۳. تمایلات و علاقه و اعتماد به نفس درونی هر فرد
۴. انرژی روانی و جسمانی، تمرکز و توجه بیرونی هر فرد

۲۸- عدم تمرکز بر جنبه های شخصیتی ورزشکاران موجب بهبود کدام گزینه می شود؟

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

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

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

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

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