

عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

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

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

۱. تربیتی - غیر مستقیم
۲. آموزشی - مستقیم
۳. پرورشی - مستقیم
۴. آموزشی - غیر مستقیم

۲- گرایش هایی که میان افراد و گروهها به وجود می آیند مربوط به کدام مورد می باشد؟

۱. کنشهای اجتماعی
۲. حالات عاطفی
۳. فعالیتها
۴. مسائل اقتصادی

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 گوروچ
۲. اگوست کونت
۳. کائانا
۴. جورج هومنز

۴- مدل روند توسعه اخلاق فردی در کودکان شامل کدامیک از سطوح زیر نمی شود؟

۱. مرحله بعد از توجه فردی به قوانین
۲. مرحله توجه فردی به قوانین
۳. مرحله شلختی
۴. مرحله قبل از توجه فردی به قوانین

۵- کدامیک از اهداف ذیل از اهداف روانشناسی نمی باشد؟

۱. مطالعه علل رفتار
۲. بی توجهی به تاثیرات عوامل وراثتی
۳. کشف استعدادها
۴. شناخت رفتار خود و دیگران

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

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

۷- کدامیک از علل ذیل از عوامل ایجاد تنبلی نمی باشد؟

۱. تربیتی - ذهنی
۲. عاطفی - ارتباطی
۳. شخصیت - اخلاقی
۴. جسمانی

۸- بازیهایی که بدون وسیله انجام می شوند مانند لیلی و دویدن جز کدامیک از بازیها محسوب می شوند؟

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

۹- کدام گزینه از بازیهای آموزشی نمی باشند؟

۱. دستی
۲. نمایشی
۳. حسی
۴. بدنی



عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

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

۱۰- رفتاری که فرد به منظور کسب رضایت خاطر از احساس درد یا آسیب رسانی به خود یا دیگری انجام می دهد چه رفتاری می باشد ؟

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

۱۱- 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

۱۲-..... ارتباط تنگاتنگی با سازوکار 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. انکار ۲. واکنش سازی ۳. بازگشت ۴. برون فکنی

۱۳- بر اساس کدام فرضیه رفتارهای پرخاشگرانه در حقیقت رفتارهای یاد گرفته شده است ؟

۱. فرضیه ی جابجایی_ناکامی ۲. نظریه غریزی بودن پرخاشگری

۳. فرضیه ی پالایش ۴. نظریه یادگیری اجتماعی

۱۴- کدام گزینه زمانی بوجود می آید که 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 و عدم تعادل و ناسازگاری وجود داشته باشد؟

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

۱۵- هنگام یادگیری مهارت های جدیدو در هنگام مسابقات ورزشیعهده دار مسئولیت است .

۱. نیمکره راست مغز - مغز میانی ۲. نیمکره چپ مغز - نیمکره راست مغز

۳. نیمکره راست مغز - نیمکره چپ مغز ۴. نیمکره چپ مغز - مغز میانی

۱۶- کدام گزینه روش کاهش تنش از طریق مهندسی محیط است ؟

۱. کاهش میزان اهمیت نتیجه ۲. کاهش میزان بی اعتمادی به دیگران

۳. آرام بخشی بيو فيدبكي ۴. ایجاد تفکر اساسی و منطقی

۱۷- اعتماد به نفس در ورزشکاران به مفهوم توانایی دستیابی به کدام مورد است ؟

۱. امتیازات انفرادی ۲. ارزش های گروهی

۳. احساس موفقیت در ورزش ۴. احساس لیاقت در ورزش

عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

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

۱۸- لرزش خفیف دستها از علائم ضعف اعتماد به نفس می باشد؟

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

۱۹- در هنگام آرامبخشی کدامیک از اصول ذیل مطرح نمی باشد؟

۱. تنفس تند و پی در پی ۲. عضلات منبسط
۳. آرامش ذهنی ۴. احساس تازگی در بدن

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

۱. علاقه و توانایی در تمرکز ۲. اعتماد به نفس
۳. انرژی روانی ۴. انرژی جسمانی مطلوب

۲۱-..... توانایی نگهداری توجه بر روی محرک انتخاب شده در واحد زمان را می باشد.

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

۲۲- بنا به تعریف هرسی و بلانچارد کدام گزینه تعبیر انگیزه می باشد که باعث بروز فعالیت می شود؟

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

۲۳- عدم توانایی بر جنبه های شخصیتی و احترام گذاری به خویشان باعث از بین رفتن چه عاملی می شود؟

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

۲۴- زمانی که مربی شیوه رفتاری مناسب با سطح آمادگی را انتخاب می کند. این مرحله را در فرآیند روانشناسی مدیریتی چه می نامند؟

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

۲۵- از نظر راینر کدام گزینه از اصول فلسفه مربیگری فرد محسوب نمی شود؟

۱. فلسفه فرد در باره زندگی ۲. فلسفه فرد در باره مربیگری
۳. فلسفه فرد در باره رشته ورزشی ۴. فلسفه فرد در باره رفتار تقلیدی

۲۶- 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



عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

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

۲۷- شرط اصلی در زمینه دستیابی به ورزشکاران ممتاز چیست؟

۱. استفاده از مربیان در سطح قابل قبول
۲. آمادگی قبلی ورزشکاران
۳. امکانات فراوان
۴. متغیر محیطی

۲۸- ورزش چگونه می تواند باعث صرفه جویی و رشد اقتصادی شود؟

۱. به عنوان ابزاری برای جلوگیری از بیماریها
۲. به عنوان ابزاری برای خرید وسایل
۳. به عنوان ابزاری برای سرمایه گذاری خارجیها
۴. به عنوان ابزاری برای جلوگیری از تفریحات سالم

۲۹- ورزش چگونه باعث عامل و ابزاری سیاسی محسوب می شود؟

۱. پرکردن اوقات فراغت
۲. مشارکت اجتماعی
۳. کاهش فشار روانی
۴. همه موارد

۳۰- تماشاگرانی که برای تماشا و گذراندن اوقات فراغت به ورزشگاه می روند چه نوع تماشاگرانی هستند؟

۱. تماشاگران ارزیاب
۲. تماشاگران عادی
۳. تماشاگران صاحب نظر
۴. تماشاگر نما