



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

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

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

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

۱. جنبه های مادی و امکانات جامعه
۲. نهاد ورزش و تفریحات سالم
۳. نهادهای مدنی
۴. افکار و عقاید اجتماعی

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

۱. حالات عاطفی
۲. فعالیت ها
۳. مسائل اقتصادی
۴. کنشهای اجتماعی

۵- قسمتی از زندگی آدمی است که در آن فرد فارغ از مسئولیت های اداری و خانوادگی به استراحت، تفریح، افزایش مهارت و شرکت در فعالیت های اجتماعی می پردازد، تعریف کدام عبارت زیر است؟

۱. اوقات فراغت
۲. اوقات کار
۳. ورزش
۴. تفریحات سالم

۶- بنیانگذار روان شناسی گشتالت که بر اهمیت و نقش بینش در یادگیری تاکید دارد، چه کسی است؟

۱. وولف گانگ کهلر
۲. ویلیام جیمز
۳. جان دیویی
۴. ویلهلم ونت

۷- زیگموند فروید عقیده داشت که برای کشف منبع اختلالات و تعارضهای روانی باید از کدام روش فنی استفاده کرد؟

۱. ساخت گرایی
۲. روانکاوی
۳. کارکرد گرایی
۴. رفتارگرایی

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

۱. ۱۹۶۵-انگلیس
۲. ۱۹۶۵- ایتالیا
۳. ۱۹۸۰- ایتالیا
۴. ۱۹۸۰- انگلیس

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

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

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

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



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

۱۱- 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. بازتابی ۲. تصفیه ۳. غریزی ۴. انرژی اضافی

۱۲- کدام گزینه در باره بازیهای ترکیبی صحیح است؟

۱. بازیهایی که کودکان، با توجه به تجارب اولیه خود و به صورت تقلید اعمال و رفتارهای دیگران انجام می دهند  
۲. بازیهایی که کودکان بدون داشتن وسیله ای معین، انجام می دهند  
۳. بازیهایی که شرکت در آنها موجب، پرورش جنبه های جسمانی فکری و اجتماعی کودکان می شود  
۴. بازیهایی که کودکان از آن برای سازگاری با محیط استفاده می کنند

۱۳- کدام گزینه از بازیهای آموزشی می باشد ؟

۱. دستی ۲. لفظی ۳. شناختی ۴. حسی

۱۴- غلبه بر موانع با استفاده از آمادگی جسمانی، هدف اصلی کدام یک از موارد زیر است ؟

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

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

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

۱۶- 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

۱۷- زمانی که فوتبالیستی که خشم خود را از کادر فنی به کاپیتان تیمش که قدرت محدود تر از کادر فنی دارد، انتقال دهد به کدام یک از رفتار های محرومیت های زیر روی آورده است؟

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

۱۸- کدام گزینه 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. واکنش سازی ۲. انکار ۳. برون فکنی ۴. بازگشت

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

۱۹- بر اساس کدام فرضیه، برخی از انواع گرایش مضاعف به سمت رفتار پرخاشجویانه در انسان وجود دارد، بدین ترتیب، افرادی که خشونت خود را ابراز می کنند، از احساس خشم رهایی میابند و تا مدتها آرامتر خواهند بود؟

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

۲۰- 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. پرخاشگری  
۴. فشار

۲۱- کدام گزینه تغییرات رفتاری حاصل از تنش محسوب میشود؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

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

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

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

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

۱. انرژی روانی و جسمانی، تمرکز و توجه بیرونی هر فرد      ۲. نیازها، خواسته ها، کشش یا تپش های درونی هر فرد  
۳. کشش ها و تپش های بیرونی هر فرد      ۴. تمایلات و علاقه و اعتماد به نفس درونی 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 اثر گذار باشد، این مرحله را در فرآیند روانشناسی مدیریتی چه می نامند؟

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

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

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