



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 دبیری، 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- در بررسی پدیده‌های اجتماعی مطالعه زمینه‌های مربوط به ساختار جامعه، شامل کدامیک از موارد زیر می‌شود؟

۱. وظایف و روابط نهادهای مختلف در درون جامعه
۲. منابع و امکانات جامعه
۳. افکار و عقاید اجتماعی
۴. نهادهای اجتماعی

۲- سه عامل موجود در نظام اجتماعی از نظر جرج هومنز کدام است؟

۱. اهداف اجتماعی، تقسیم کار، روابط اجتماعی
۲. فعالیتها، کنشهای متقابل، حالات عاطفی
۳. رفتارهای گروهی، امور اجتماعی، ساختار جامعه
۴. ارزشهای حاکم بر جامعه، شخصیت اجتماعی، ورزش

۳- معیارهای ارزیابی اخلاقی از نظر کاوانا چیست؟

۱. سودمندی، صحت، انصاف
۲. تحلیل اخلاقی، اصول اخلاقی، محیط کاری
۳. اخلاق فردی، اخلاق اجتماعی، ابزار اخلاقی
۴. رفتار اخلاقی، تصمیم‌گیری اخلاقی، کد اخلاقی

۴- کدام گزینه نادرست است؟

۱. تماشاگران ارزیاب باعث ایجاد انگیزه بیشتری در ورزشکاران می‌شوند.
۲. نویسندگان وقایع ورزشی، روزنامه‌ها و مجلات ورزشی جزء تماشاگران پنهان محسوب می‌شوند.
۳. حضور تماشاگران پنهان در ورزشگاه در بازیکنان مبتدی بیشتر اثر می‌گذارد تا بازیکنان ماهرتر.
۴. تماشاگران عادی فقط برای تماشا و گذراندن اوقات بیکاری به میادین مسابقات می‌آیند.

۵- اساس کار و موضوع بحث کدامیک از مکاتب روانشناسی در مورد آگاهی از فرایند یادگیری است؟

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

۶- در بیان سطوح چهارگانه تغییر در رفتار از نظر هرسی و بلانچارد، ساده‌ترین و آسان‌ترین نوع تغییر کدام است؟

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

۷- احساس حقارت، عدم قابلیت واقعی، خیالپردازی و ... و مربوط به کدام عامل تنبلی فراگیران در یادگیری مهارت حرکتی است؟

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

۸- کدام دانشمند نظریه انرژی اضافی مربوط به بازی را مطرح کرد؟

۱. هربرت اسپنسر
۲. هارتمن
۳. لرد کیمز
۴. لازاروس



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 دبیری، 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

۹- این عبارت بیانگر کدام نظریه در مورد بازی است؟ ((به بازی باید با توجه به فعالیت‌های گذشته انسان توجه کرد))

۱. نظریه بازیابی ۲. نظریه تفریحی ۳. نظریه تصفیه ۴. نظریه غریزی

۱۰- آماده سازی کودکان برای سازگاری با محیط، ویژگی اصلی کدام یک از بازیهای زیر است؟

۱. انتخابی ۲. تقلیدی ۳. غیرارادی ۴. ترکیبی

۱۱- در تقسیم‌بندی بازی از دیدگاه رابرت، شطرنج جزء کدام طبقه قرار می‌گیرد؟

۱. بازیهای شانس ۲. بازیهای مرتبط با مهارتهای جسمانی ۳. بازیهای راهبردی ۴. بازیهای عقلانی

۱۲- کدام گزینه در تقسیم‌بندی بازی‌ها در سنین ۶ تا ۱۲ سالگی صحیح است؟

۱. در این سنین کودکان تمایلی به بازیهای گروهی ندارند.
۲. در این سنین کودکان به بازیهایی می‌پردازند که مهارت لازم را دارند.
۳. قدرت خیالپردازی در این سنین در کودک شدت می‌یابد و در بازیهای او انعکاس می‌یابد.
۴. در این سنین کلیه بازیهای فرد به صورت گروهی در می‌آید.

۱۳- یادگیری مهارتهای زندگی اجتماعی به چه عاملی بستگی دارد؟

۱. میزان شرکت در فعالیتهای جسمانی ۲. برنامه ریزی والدین ۳. رعایت اصول و قوانین اجتماعی ۴. ویژگی‌های طبیعی کودکان

۱۴- ((فوتبالیستی که نمی‌تواند گل بزند و در مقابل با لگد زدن به تیر دروازه سعی در جبران عملکرد خود دارد)) معرف کدام نوع ناکامی است؟

۱. جابجایی ۲. تسلیم ۳. واپس روی ۴. دلیل تراشی

۱۵- به فرار از واقعیت و گرایش به‌سوی تخیلات اطلاق می‌شود؟

۱. بازگشت ۲. برون افکنی ۳. خیالبافی ۴. جبران

۱۶- ((افرادی که خشونت خود را ابراز می‌کنند از احساس خشم‌رهایی می‌یابند)) از نتایج کدامیک از نظریه‌های مربوط به پرخاشگری است؟

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



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 دبیری، 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

۱۷- ((لرزش اندام ، تند شدن تکلم ، آشفته گی)) که بر اثر فشار بر فرد ایجاد می شود، مربوط به چیست؟

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

۱۸- روش کاهش تنش از طریق مهندسی محیطی، شامل کدامیک از موارد زیر است ؟

۱. تلقیح تنش ، ایجاد تفکرات اساسی و منطقی
۲. کاهش میزان بی اعتمادی به خود ، کاهش میزان اهمیت نتیجه
۳. کاهش محرکات محیطی ، کاهش میزان توجه
۴. آرام بخشی تصویری ، آرام بخشی خودگردان جسمی

۱۹- نظارت ایستگاهی تنش از ویژگی‌های کدامیک از شیوه های مؤثر در کاهش میزان تنش است؟

۱. مهندسی محیطی ۲. آرام بخشی عضلانی
۳. صحبت زیرکانه با خود ۴. تلقیح تنش

۲۰- ورزشکارانی که نمی توانند عضلات تنش دار را در فعالیت تشخیص دهند، از چه نوع برنامه تمرینی آرام بخشی استفاده می کنند؟

۱. آرام بخشی پیشرفته ۲. آرام بخشی تصویری
۳. آرام بخشی بیوفیدبکی ۴. آرام بخشی خودگردان جسمی

۲۱- کدامیک از موارد زیر، جزء علائم شخصیتی ضعف اعتماد به نفس است ؟

۱. صورت پژمرده و سیمایی غمگین ۲. روحیه تهاجمی و پرخاشگری
۳. احساس بی لیاقتی و بی ارزشی ۴. تردید در مورد دیگران

۲۲- اینکه ورزشکاری تصور کند به تمرین و تلاش بیشتر سطح اجرای مهارت حرکتی نیاز دارد، دلیل چیست؟

۱. اعتماد به نفس مطلوب ۲. ضعف اعتماد به نفس
۳. ترس و اضطراب ۴. اعتماد به نفس کاذب



عنوان درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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

۲۳- در مورد رابطه بین فشار روانی و انرژی روانی کدام گزینه نادرست است؟

۱. انرژی روانی بالا و فشار روانی بالا باعث اضطراب و خشم می شود.
۲. انرژی روانی پایین و فشار روانی بالا باعث بیزاری و خستگی می شود.
۳. انرژی روانی بالا و فشار روانی پایین باعث عدم رضایت می شود.
۴. انرژی روانی پایین و فشار روانی پایین باعث آرام بخشی می شود.

۲۴- کدامیک از عوامل زیر، شرط اولیه داشتن تمرکز محسوب می گردد؟

۱. علاقه
۲. جهت بخشی به توجه
۳. انرژی روانی مطلوب
۴. اعتماد به نفس

۲۵- کدامیک از رشته های ورزشی زیر، به انگیزه بالایی نیاز دارد؟

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

۲۶- عدم تمرکز بر جنبه های شخصیتی ورزشکاران، موجب بهبود کدام عامل انگیزشی در ورزشکاران می گردد؟

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

۲۷- مربیانی که از شیوه رفتار تکلیف گرایانه استفاده می کنند، از چه ویژگی برخوردارند؟

۱. قبل از پیروزی به انسان بودن ورزشکاران خود می اندیشند.
۲. این مربیان معتقد به فلسفه ورزشکار محوری هستند.
۳. از دیدگاه آنها مهم نیست که ورزشکاران چه نیازهای روانی، اجتماعی و عاطفی دارند.
۴. در کنار تمرین و برنامه ریزی برای پیروزی به خود ورزشکاران نیز توجه می کنند.

۲۸- اقتصادی بودن تمرینات ورزشی، مفهوم کدام گزینه است؟

۱. کاهش کارایی
۲. صرف حداقل انرژی در کوتاهترین زمان
۳. تخلیه انرژی اضافی بدن
۴. افزایش اثربخشی

۲۹- کدام گزینه نادرست است؟

۱. در اقتصاد بلوک شرقی ورزشکاران همچون ابزار اقتصادی بشمار نمی روند.
۲. سرمایه گذاری در ورزش در افزایش حجم پول در گردش اقتصادی جامعه مؤثر است.
۳. میزان و زمان سرمایه گذاری در رشد اقتصادی هر کشور نقش اساسی دارد.
۴. تنها شرط اصلی داشتن نظام ورزشی فعال، برخورداری از فناوری اقتصادی پویاست.



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 دبیری، 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

۳۰- کدامیک از موارد زیر از تأثیر ورزش در سیاست خارجی هر کشور سرچشمه می گیرد ؟

۱. جلوگیری از انحرافات اجتماعی
۲. عاملی مؤثر برای حفظ آرمانهای انسانی
۳. کاهش فشارهای روانی
۴. توسعه نظامهای اجتماعی نو