

نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کُد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: .. دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: ..

مجاز است.

منبع: ..

پیامبر اعظم (ص): روزه سپر آتش جهنم است.

۱. کدامیک از صاحب نظران زیر جامعه شناسی را دانش حیات گروهی می داند؟
الف. اگوست کنت ب. امیل دورکیم ج. مارسل موس د. فون ویز
۲. در بررسی پدیده های اجتماعی، مطالعه رفتارهای گروهی شامل کدام یک از موارد زیر می شود؟
الف. منابع و امکانات جامعه ب. علاقه و حس وطن دوستی
ج. نهادهای اجتماعی د. روابط موجود بین نهادهای اجتماعی
۳. کدام یک از گزینه های زیر جزء عواملی که در هر نظام اجتماعی وجود دارد نیست؟
الف. فعالیت ها ب. روابط رسمی ج. کنش های متقابل د. حالات عاطفی
۴. کدامیک از گزینه های زیر از شرایط لازم یک کد اخلاقی نیست؟
الف. قابلیت اجرایی داشته باشد
ب. از علایق و خواسته های عموم حمایت کند
ج. به صورت تشریح امور غیر ممکن یا تخیلی طراحی نشود
د. تخصصی نباشد و با کلیه سطوح سازمان منطبق باشد
۵. کدام یک از مکاتب روان شناسی بر اهمیت و نقش بینش در یادگیری تأکید داشته و بنیانگذار آن یک روان شناس آلمانی به نام کهلر بود؟
الف. روانکاوی ب. گشتالت ج. کارکرد گرایی د. ساخت گرایان
۶. اولین متخصص تربیت بدنی که بنیانگذار روان شناسی ورزشی می باشد کیست؟
الف. جان دیویی ب. ویلیام جیمز ج. واتسون د. کولمن گرفت
۷. با توجه به سطوح چهارگانه تغییر در رفتار که توسط بلانچارد ارایه شده، تغییر در کدام یک سخت تر از بقیه است؟
الف. دانش ب. نگرش ج. رفتار گروهی د. رفتار فردی
۸. بیش از اندازه بودن تعداد فراگیران در یک کلاس و تعطیلی های بدون جبران کلاس ها مربوط به کدامیک از علل زمینه تنبلی فراگیران است؟
الف. علل جسمانی ب. علل تربیتی - ذهنی
ج. علل عاطفی و ارتباطی د. علل اجتماعی - روانی
۹. براساس کدامیک از نظریه هایی که درباره بازی ارایه شده، بازی برای رفع تأثرات و تعدیل عواطف و نیز تنظیم فعل و انفعالات داخلی بدن موثر است؟
الف. نظریه کاتارزیس ب. نظریه غریزی ج. نظریه بازیابی د. نظریه انرژی اضافی
۱۰. کدامیک از موارد زیر در مورد بازی های ترکیبی نادرست است؟
الف. درسین نوجوانی انجام می شود
ب. به کودکان این امکان را می دهند که از خود محوری خارج شوند
ج. کودکان را برای رعایت قوانین و مقررات وضع شده آماده می کند
د. در این نوع بازی کودکان از بزرگسالان تقلید می کنند نه از دوستان و همسالان

نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کُد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: .. دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: ..

مجاز است.

منبع: ..

۱۱. غلبه بر موانع با استفاده از آمادگی جسمانی، هدف اصلی کدامیک از بازی های زیر است؟
الف. تقلیدی ب. بنیادی ج. نمایشی د. رقابتی
۱۲. عمل ورزشکاری که تمایل دارد رفتاری را که از دیدگاه عموم و دنیای خارج ناپسند است به دیگران نسبت دهد، چه نامیده می شود؟
الف. برون فکنی ب. درون فکنی ج. واکنش سازی د. همانندسازی
۱۳. هندبالیستی که داور را مسئول ناتوانی خود در گل زدن می داند، به چه رفتاری دست زده است؟
الف. واپس روی ب. جا به جایی ج. دلیل تراشی د. تسلیم
۱۴. رایج ترین و عمومی ترین هیجان به ویژه قبل از مسابقه چیست؟
الف. اضطراب ب. انگیزش ج. اعتماد به نفس د. پرخاشگری
۱۵. کدامیک از موارد زیر عامل اصلی بروز رفتارهای پرخاشگرانه در ورزشکاران محسوب می شود؟
الف. برخورداری از تواناییهای جسمانی ب. برخورداری از تواناییهای روانی
ج. فقدان تواناییهای روانی و جسمانی د. فقدان تواناییهای ادراکی
۱۶. کدامیک از گزینه های زیر صحیح می باشد؟
الف. روان شناسان معتقدند همه اضطراب های آدمی مربوط به ترس است
ب. مفهوم اضطراب با مفهوم ترس یکی است
ج. عامل ترس همیشه مشخص نیست، ولی عامل اضطراب مشخص است
د. مقابله با ترس سخت تر از مقابله با اضطراب است
۱۷. کدامیک از تغییرات حاصله از استرس مربوط به تغییرات رفتاری است؟
الف. جویدن ناخن ب. کاهش اعتماد به نفس
ج. افزایش ضربان قلب و فشارخون د. تنش عضلانی
۱۸. صحبت زیرکانه با خود جزء کدام یک از روش های کاهش تنش در ورزشکاران محسوب می شود؟
الف. کاهش تنش از طریق مهندسی محیطی ب. کاهش تنش از طریق جسمانی
ج. کاهش تنش از طریق شناختی د. کاهش تنش از طریق زدودن افکارمنفی
۱۹. زودرنج بودن و داشتن روحیه تهاجمی و پرخاشگری جزء کدام یک از علایم ضعف اعتماد به نفس در افراد محسوب می شوند؟
الف. علایم جسمانی ب. علایم روانی ج. علایم شخصیتی د. علایم خود ارزشمندی
۲۰. انتظاری که ورزشکار برای رسیدن به موفقیت از خودش دارد و در دوران کودکی شکل می گیرد، چه نام دارد؟
الف. خودباوری ب. اعتماد به نفس ج. خودیابی د. انرژی روانی

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: .. دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: .. مجاز است. منبع: ..

۲۱. در کدام یک از حالات روانی زیر فرد علاوه بر انرژی روانی بالا فشار روانی پایین (نبودتنش) دارد؟
الف. نشاط ب. خشم ج. آرام بخشی د. خستگی
۲۲. کدام یک از عوامل زیر، شرط اولیه داشتن تمرکز محسوب می شود؟
الف. اعتماد به نفس ب. انرژی روانی مطلوب ج. علاقه د. جهت بخشی به توجه
۲۳. در حقیقت چراهای رفتاری ورزشکاران است که باعث بروز فعالیت ورزشکاران می شود.
الف. برنامه ب. انگیزش ج. اهداف د. نیاز
۲۴. کدام یک از مراحل زیر جزء مراحل انتخاب سبک مناسب مربیگری نیست؟
الف. تشخیص ب. ارتباط ج. مشارکت د. انطباق
۲۵. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل کدام سه عامل مهم است؟
الف. رهبر. پیروان. میزان نفوذ ب. رهبر. پیروان. شرایط محیطی ج. مدیر. رهبر. شرایط محیطی د. موقعیت. پیروان. مدیر
۲۶. کدام یک درباره مدیریت و رهبری صحیح است؟
الف. بین مدیریت و رهبری تفاوت وجود ندارد
ب. مدیریت مفهومی وسیع تر نسبت به رهبری دارد
ج. رهبری نوعی خاص از مدیریت است
د. مدیریت نوعی خاص از رهبری است
۲۷. به روند صحیح دستیابی به اهداف که جنبه کیفی دارد، چه گفته می شود؟
الف. بازده ب. بهره‌وری ج. اثربخشی د. کارایی
۲۸. در کدام یک از سیستم های اقتصادی زیرکلیه ورزشکاران کشورها آماتور معرفی شدند و هیچکس مجاز نبود که ورزش را شغل و حرفه خود بداند؟
الف. شرق ب. غرب ج. اسلامی د. اروپایی
۲۹. کدام یک از موارد زیر از تأثیر ورزش در سیاست خارجی هر کشور سرچشمه می گیرد؟
الف. پرکردن اوقات فراغت ب. توسعه نظام های اجتماعی نو ج. تقویت علایق و احساسات ملی د. کاهش فشار روانی
۳۰. کدام یک از گزینه های زیر در مورد انگیزش صحیح است؟
الف. انگیزش در دو شکل درونی و بیرونی متجلی می شود
ب. اثر پاداش ها که باعث انگیزش بیرونی می شوند، بسیار طولانی است
ج. نوع درونی انگیزش شامل پاداش های مادی و جوایز است
د. نوع بیرونی انگیزش شامل داشتن رضایت خاطر به علت موفقیت است