

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مبانی روانشناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۲

۱- واژه "خود عمومی" با کدام یک از موارد زیر ارتباط دارد؟

۱. تصویری که شما از دید دیگران نسبت به خود دارید
۲. حالتی که شما علاقه دارید به آن حالت برسید.
۳. مجموع افکار ذهنی، احساسات، و نیازهایی که به منزله عامل اعتبار و سندیت خود می دانید.
۴. احساس گناه و حتی تنفیری که از خود دارید.

۲- "یک اطمینان درونی در خصوص ارزش و صلاحیت خود به عنوان نوع بشر" با کدام مورد زیر ارتباط دارد؟

۱. خود ایده آل
۲. خودپنداره
۳. عزت نفس
۴. خود مثبت

۳- بر اساس کتاب "من خوبم - تو خوبی" هریس، در موقعیت من خوبم، شما خوب هستید؛ کدام حس را تجربه خواهید کرد؟

۱. احساس می کنید که مورد لطف دیگران هستید.
۲. امید شاد بودن را رها می کنید.
۳. حمایت دیگران را رد می کنید.
۴. دوست دارید با دیگران ارتباط معناداری داشته باشید.

۴- کدام یک از موارد زیر، از روش های غیر مستقیم برانگیختن انگیزش ورزشکاران می باشد؟

۱. اطاعت
۲. همانندسازی
۳. تغییر مکان تمرین
۴. درونی سازی

۵- گروه های پایین اجتماعی - اقتصادی و ورزشکاران خوب، به ترتیب متمایل به کدام نوع کنترل هستند؟

۱. درونی - درونی
۲. درونی - بیرونی
۳. بیرونی - درونی
۴. بیرونی - بیرونی

۶- کدام یک از موارد زیر، از خصوصیات سبک رهبری استبدادی است؟

۱. انسان نگری
۲. ورزشکار محوری
۳. سبک مشارکتی
۴. وظیفه نگری

۷- کدام یک از موارد زیر، از خصوصیات رهبران موثر می باشد؟

۱. مدعی
۲. بدون انعطاف
۳. کنترل بیرونی
۴. تابع

۸- زبان بدنی با کدام یک از واژه های زیر، ارتباط دارد؟

۱. کینسیکس
۲. پروکسمیکس
۳. پارالنگویج
۴. ارتباطات فاصله ای

۹- در تشخیص اداها و ایمانات عمومی، حلقه کردن دست ها به چه معناست؟

۱. برتری
۲. اندوه
۳. گشاده رویی
۴. خلوص

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مبانی روانشناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۲

۱۰- در کدام سبک کشمکش جانسون، افراد اهداف شخصی خود را قربانی کرده و رابطه شان را با فردی که با او کشمکش دارند بر هم می زنند؟

۱. کوسه ماهی ۲. روباه ۳. خرس اهلی ۴. لاک پشت

۱۱- ارتباط بین فشار روانی و نیروی (انرژی) روانی، به ترتیب، در خصوص حس "ملاحت" چگونه است؟

۱. فشار روانی زیاد - نیروی روانی زیاد ۲. فشار روانی کم - نیروی روانی کم
۳. فشار روانی زیاد - نیروی روانی کم ۴. فشار روانی کم - نیروی روانی زیاد

۱۲- کدام عبارت زیر، صحیح است؟

۱. حوزه انرژی مطلوب برای مهارت های حرکتی ظریف، وسیع تر از مهارت های حرکتی توده ای است.
۲. مهارت های ساده نسبت به مهارت های پیچیده، حوزه انرژی مطلوب وسیع تری دارند.
۳. مهارت های ساده معمولاً به سطح بالایی از اجرا نیاز دارند تا با موفقیت انجام شوند.
۴. در مهارت های ساده، هنگامی که نیروی روانی مثبت در حداکثر ممکن است، قابلیت تحمل نیروی منفی کمتر است.

۱۳- اولین قدم برای خود افشایی چیست؟

۱. خودآگاهی ۲. خودارزشی ۳. خودسازی ۴. انگیزش

۱۴- دو هدف اساسی ذکر شده در کتاب "مربیگری ورزشکاران جوان" کدام است؟

۱. برنده شدن و سرگرمی ۲. برنده شدن و پیشرفت ورزشکاران
۳. پیشرفت ورزشکاران و سرگرمی ۴. سرگرمی و نشاط

۱۵- در "مربیگری ورزشکاران جوان"، فلسفه و شعار ACEP کدام است؟

۱. اول ورزشکاران، بعد برنده شدن ۲. اول برنده شدن، بعد ورزشکاران
۳. اول سرگرمی و نشاط، بعد برنده شدن ۴. اول ورزشکاران، بعد مربیان

۱۶- کدام یک از موارد زیر، بر اساس فلسفه ACEP می باشد؟

۱. هر بازیکن زمانی به بازی خواهد پرداخت که قضاوت مربی به نفع برنده شدن باشد.
۲. مربی نتایج بازی را مورد توجه قرار داده، بر اساس آن به تیم خود افتخار کرده و یا از آنها مایوس می شود.
۳. ورزشکاران صدمه دیده در بازی شرکت می کنند و پس از اتمام بازی به درمان می پردازند.
۴. مربی باید تلاش کند تا به ارزشهای ورزشکاران شکل دهد و اجازه دهد تا حداکثر رشد را پیدا کنند.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مبانی روانشناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۲

۱۷- مربیانی که انگیزش را در پیش خود داشته و در صورتی که بازیکنان آن را طلب کنند، اغلب به صورت کلمات فصیح و دوستانه برای آنان بیان می کنند؛ از کدام روش برانگیختن انگیزش استفاده می کنند؟

۱. روش درازگوش ۲. روش لک لک ۳. روش تنبیه بدنی ۴. روش ملامت

۱۸- "جهت انگیزش" به کدام مورد زیر، مربوط می شود؟

۱. به این که شخص چگونه برانگیخته می شود و نیرو می گیرد.
۲. به این که شخص برای رسیدن به یک هدف مشخص چقدر کوشش می کند.
۳. به انتخاب هدف مربوط می شود.
۴. به توسعه کیفیت رفتار شخص مربوط می شود.

۱۹- مربیانی که بیشتر از سبک فرماندهی استفاده می کنند، دارای کدام یک از خصوصیات زیر هستند؟

۱. دارای اعتماد به نفس بالایی هستند.
۲. بازیکنان را به عنوان دارندگان کنترل درونی می بینند.
۳. طرفدار انگیزش درونی هستند.
۴. دارای همدلی پایینی هستند.

۲۰- مربیان کارآمد، دارای کدام یک از خصوصیات زیر نمی باشند؟

۱. آنها مانند رهبران عمل می کنند.
۲. آنها توانایی خودکنترلی دارند.
۳. آنها خشک، پیچیده و واقع گرا هستند.
۴. آنها نسبت به وقت مسئول و حساس هستند.

۲۱- کدام یک از راهنمایی های زیر، سبب ارسال پیام موثر نمی شود؟

۱. هنگامی که به پیام های خود اشاره می کنید، از کلمه "ما" یا "آنها" استفاده کنید.
۲. اطلاعات کافی مورد نیاز شخصی را که به شما مراجعه می کند، در اختیارش قرار دهید.
۳. آنچه را که می بینید، می شنوید و می دانید، بگویید.
۴. حرکات بدنی و تظاهرات چهره خود را با جملات خود هماهنگ کنید.

۲۲- کدام یک از موارد زیر، از کارهایی است که یک مربی، بهتر است هنگام شروع برخورد انجام دهد؟

۱. هنگام برخورد با دیگران، از راه حل صحبت کند.
۲. هنگام به وجود آمدن مشکل و تضاد، گفتگو و رابطه را قطع کند.
۳. مستقیماً با خود فرد برخورد کند، نه با افراد دیگر.
۴. در هنگام رقابت، از روش منکوب کردن استفاده کند.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مبانی روانشناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۲

۲۳- کدام یک از موارد زیر، از مراحل برنامه تمرین تصویرسازی ذهنی ورزشی، برای تصویرسازی حرکتی نمی باشد؟

۱. آموزش آگاهی حسی
۲. آموزش تدوین اهداف
۳. آموزش واضح تصور کردن
۴. آموزش توانایی کنترل

۲۴- کدام یک از موارد زیر، در خصوص تصویرسازی ذهنی نادرست می باشد؟

۱. برای آمادگی بیشتر در ابتدای کار، تمرین تصویرسازی ذهنی باید در محیطی پرازدحام انجام گیرد.
۲. به عنوان یک جزء مهم، تمرین تصویرسازی ذهنی باید به صورت منظم انجام گیرد.
۳. تصویرسازی ذهنی چند حسی است و تنها با بینایی سروکار ندارد.
۴. استفاده از حرکت آهسته تصویرسازی ذهنی، ممکن است در پالایش مهارت ها مفید باشد.

۲۵- در روانشناسی، انرژی روانی با کدام یک از موارد زیر، در ارتباط نیست؟

۱. سائق
۲. تحریک
۳. تمرکز
۴. برانگیختگی

۲۶- کدام یک از عبارات زیر، صحیح است؟

۱. گرفتن روحیه از طریق افزایش نیروی روانی مثبت صورت می گیرد.
۲. نیروی روانی مفهومی معادل و یکسان با فشار روانی است و این دو مفهوم از هم مستقل نیستند.
۳. در صورت تنظیم نیروی جسمانی که اهمیت ویژه ای دارد، دیگر نیازی به تنظیم نیروی روانی نمی باشد.
۴. نیروی روانی منفی، باعث تسهیل در نحوه اجرای مهارت می گردد و نیروی روانی مثبت نحوه اجرا را تضعیف می کند.

۲۷- در کدام یک از سبک های کشمکش، راه حل ها به زور به رقیب تحمیل شده و بر رسیدن به اهداف شخصی تاکید می شود؟

۱. سبک لاک پشت ها
۲. سبک کوسه ماهی ها
۳. سبک جغد ها
۴. سبک روباه ها

۲۸- استفاده از کدام سبک رهبری، موثرترین سبک است؟

۱. مستبد
۲. دموکراتیک
۳. مشارکتی
۴. تلفیقی از دو سبک مستبد و دموکراتیک

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مبانی روانشناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۲

۲۹- کدام یک از خصوصیات زیر مربوط به ورزشکاران باخت گرا نیست؟

۱. اغلب در ورزش ناموفق بوده اند.

۲. بسیار کوشش می کنند تا از این طریق شکست خود را جبران کنند.

۳. باخت های خود را به کمبود توانایی خود نسبت می دهند.

۴. بردهای خود را به شانس یا ضعف حریف نسبت می دهند.

۳۰- تشویق بیرونی مانند " اگر امروز برنده شوید، روز دوشنبه تمرین نداریم " مثالی از کدام روش تاثیرگذاری بر ورزشکار است؟

۱. اطاعت

۲. هویت سازی

۳. درونی سازی

۴. تغییر محیط فیزیکی