

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- کدام یک از موارد زیر، نماینده ارزشهای انسان و حس تشخیص خوب و بد است؟

۱. خود عمومی ۲. خود ایده آل ۳. خود ذهنی ۴. خود واقعی

۲- کدام یک از موارد زیر، با تصور فرد از دید دیگران نسبت به خود ارتباط دارد؟

۱. خود ایده آل ۲. خود ذهنی ۳. خود عمومی ۴. خود واقعی

۳- کدام یک از موارد زیر، در خصوص واژه "عزت نفس" صحیح نمی باشد؟

۱. با یک اطمینان درونی در خصوص ارزش و صلاحیت ما به عنوان نوع بشر ارتباط دارد.
۲. یک عزت نفس خالص غیر قابل قیاس با رقابت است.
۳. عزت نفس می تواند از راه شکست دادن دیگران به دست آید.
۴. عزت نفس زیستن مطابق با معیارهای خود (شخص) است.

۴- در کدام مورد زیر، فرد خوشحال است، احساس با ارزش بودن داشته و دوست دارد با دیگران ارتباطی معنادار داشته باشد؟

۱. من خوب نیستم، شما خوب هستید.
۲. من خوب نیستم، شما خوب نیستید.
۳. من خوبم، شما خوب نیستید.
۴. من خوبم، شما خوب هستید.

۵- کدام مورد زیر، در خصوص معنای "افشاگری" صحیح نمی باشد؟

۱. مربی باید احساسات خود را درباره مسایل و وقایعی که در آنها با ورزشکاران شریک است، بیان کند.
۲. مربی باید محرمت جزئی زندگی گذشته خود را آشکار کند.
۳. مربی باید در چگونگی احساسات خود درباره آنچه می گوید و انجام می دهد، با ورزشکاران شریک شود.
۴. افشا کردن خود باید به ارتباط مربی با موقعیت های مناسبی که در آن است مربوط باشد.

۶- در کدام مورد زیر، فرد احساس استقلال کرده و حمایت دیگران را رد می کند؟

۱. من خوب نیستم، شما خوب هستید.
۲. من خوب نیستم، شما خوب نیستید.
۳. من خوبم، شما خوب نیستید.
۴. من خوبم، شما خوب هستید.

۷- دو هدف اساسی در "مربیگری ورزشکاران جوان" کدام است؟

۱. سرگرمی و برنده شدن ۲. برنده شدن و پیشرفت ورزشکاران
۳. پیشرفت ورزشکاران و سرگرمی ۴. کمک به ورزشکاران و پیشرفت آن ها

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

۸- اهمیت کدام یک از موارد زیر، باید در مسابقات برای ورزشکاران، از دیگر موارد کمتر باشد؟

۱. توسعه انضباط شخصی
۲. توسعه حس استقلال
۳. افزایش مسئولیت پذیری
۴. برنده شدن

۹- فلسفه ACEP، در مربیگری ورزشکاران جوان کدام است؟

۱. اول ورزشکاران، بعد برنده شدن
۲. اول برنده شدن، بعد ورزشکاران
۳. اول پیشرفت اجتماعی و روانی، بعد پیشرفت جسمانی
۴. اول پیشرفت جسمانی، بعد پیشرفت اجتماعی و روانی

۱۰- پاداش دادن و چوب زدن به شکل های مختلف نظیر فحاشی، ملامت، توبیخ و انواع تنبیه های بدنی و روانی، از راه های تحریک در کدام روش انگیزشی است؟

۱. روش لک لک
۲. روش قورباغه
۳. روش درازگوش
۴. روش لاک پشت

۱۱- "ویلیام وارن" در کتاب مربیگری و انگیزش (۱۹۸۳)، کدام مورد زیر را به عنوان بهترین راه ایجاد انگیزه دانست؟

۱. بازیکنان دارای انگیزه انتخاب شوند.
۲. بر روی چند اصل به عنوان کلید های انگیزش تاکید شود.
۳. تشویق های ظریف برنامه ریزی شده، شعارها و پوسترها به کار گرفته شود.
۴. بسته های انگیزش به شکل های مواد نوشتنی، کمک های سمعی و بصری و مشاورانی که خود را روانشناس ورزشی معرفی می کنند، به کار گرفته شود.

۱۲- "اگر جمع و جور نشوی و گوش ندهی، باید بیست دور، دور زمین بدوی" مثالی از کدام مورد زیر است؟

۱. اطاعت
۲. همانندسازی
۳. هویت سازی
۴. درونی سازی

۱۳- کدام مورد زیر، در خصوص فرایند اطاعت صحیح نمی باشد؟

۱. این فرایند می تواند حالت موثری در انگیزش باشد.
۲. باعث ایجاد انگیزش در افراد با خودپنداره ضعیف می شود.
۳. تکیه بیش از حد، موجب تسهیل فرایند اطاعت خواهد شد.
۴. این فرایند بر تشویق های بیرونی و تنبیه مبتنی است.

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

۱۴- کدام یک از موارد زیر، در خصوص "کنترل درونی" صحیح است؟

۱. وقایع زندگی خود را معلول اتفاقاتی همچون شانس و بدبختی می دانند.
۲. آنها همیشه سرنوشت خود را در دست دیگران می دانند.
۳. گروه های پایین اجتماعی-اقتصادی و اقلیت ها بیشتر به این نوع کنترل تمایل دارند.
۴. بیشتر تحت تاثیر فرایند درونی سازی انگیزش هستند

۱۵- کدام مورد زیر، در خصوص "سبک مشارکتی" صحیح است؟

۱. دارای عزت نفس پایینی هستند.
۲. دارای همدلی پایینی هستند.
۳. طرفدار انگیزش بیرونی هستند.
۴. از تمام روش های انگیزش استفاده می کنند.

۱۶- کدام مورد زیر، در خصوص سبک های مورد استفاده در مربیان صحیح است؟

۱. امکان اجرای روش های سبک مشارکتی ساده تر است.
۲. روش های سبک مشارکتی عموماً موفقیت کمتری دارند.
۳. استفاده از روش مشارکتی توسط مربیان، باعث می شود تا از موفقیت لذت بیشتری ببرند.
۴. استفاده از روش های سبک فرماندهی باعث ایجاد موفقیت بیشتر در هر دو جنبه برنده شدن و کمک به پیشرفت ورزشکاران می شود.

۱۷- کدام مورد زیر، جزء موثر در رهبری نمی باشد؟

۱. خصوصیات رهبر
۲. خصوصیات پیروان
۳. سبک رهبری
۴. تاثیرگذاری

۱۸- کدام مورد زیر، از خصوصیات رهبران موثر می باشد؟

۱. مدعی
۲. فاقد اعتماد به نفس
۳. دارای انگیزش بیرونی
۴. دارای انگیزه دوری از شکست

۱۹- کدام مورد زیر، در خصوص عوامل موقعیتی در رهبری موثر صحیح است؟

۱. ورزش های انفرادی به هدایت بیشتر توسط مربی نیاز دارند.
۲. ورزش های انفرادی بیشتر به رهبری وظیفه گرا نیاز دارند.
۳. ورزشکاران ورزش های بسته و غیر متغیر، نظیر شنا بیشتر وظیفه محوری را ترجیح می دهند.
۴. ورزشکاران بسیار موفق ترجیح می دهند مربیان ورزش محور داشته باشند.

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

۲۰- کدام مورد زیر صحیح است؟

۱. اگر زمان محدود باشد، سبک مشارکتی بیشتر کارایی دارد.
۲. سبک مشارکتی در گروه های کوچک مشکل است
۳. سبک مشارکتی انسان نگر است.
۴. سبک دموکراتیک همان سبک استبدادی است.

۲۱- وقتی در ارسال پیام از کلمه "من" به جای "ما" یا "آنها" استفاده می کنید، کدام یک از راهنمایی های ارسال پیام موثر را رعایت کردید؟

۱. پیام مستقیم ارسال کرده اید.
۲. مسئولیت پیام خود را پذیرفته اید.
۳. احساس و نیاز خود را به طور واضح ابراز کرده اید.
۴. پیام روشن و نامتناقض ارسال کرده اید.

۲۲- "ارتباطات فاصله ای" کدام مورد زیر می باشد؟

۱. کینسیکس
۲. پروکسمیکس
۳. پارالنگویج
۴. فرازبانی

۲۳- افراد در کدام سبک در هنگام کشمکش، اهداف شخصی خود را قربانی کرده و نیز رابطه شان را با فردی که با او کشمکش دارند، به هم می زنند؟

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

۲۴- کدام مورد زیر، به ورزشکاران برای به دست آوردن مهارت های تنظیم فشارهای روانی، به شکل مطلوبی کمک می کند؟

۱. با استفاده از همدردی، سعی کنید از ورزشکاران حمایت کنید تا بر مشکلات فائق آیند.
۲. ورزشکار دیگری را که بتواند زیر فشار کار کند، حتی اگر از نظر مهارت های بدنی در سطح پایین تری باشد، جایگزین کنید.
۳. به وسیله آوردن فشار بیشتر به ورزشکاران، آنها را برای فائق آمدن بر مشکلات تشویق کنید.
۴. از برنامه های تمرینات روانی در تمرینات روزمره و معمولی ورزشکاران استفاده کنید.

۲۵- کدام یک از موارد زیر، در خصوص تمرینات مهارت های روانی صحیح نمی باشد؟

۱. پایه این تمرینات عبارت اند از: مهارت های تصویرسازی ذهنی، تنظیم نیروی روانی، تنظیم فشارهای روانی، توجه و تدوین اهداف
۲. تمام مهارت های روانی در ارتباط با یکدیگرند و توسعه هر یک از آنها به توسعه دیگری کمک می کند.
۳. خودآگاهی یکی از اهداف مهم تمرینات مهارت های روانی و پیش نیاز اساسی آن است.
۴. تنها راه به دست آوردن مهارت های روانی بر اساس روش های آزمایش و خطا استوار است.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): 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

۲۶- کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

۱. مهارت های پیچیده به سطح پایینی از اجرا نیاز دارند تا با موفقیت انجام شوند.
۲. مهارت های ساده نسبت به مهارت های پیچیده حوزه انرژی مطلوب وسیع تری دارند.
۳. مهارت های حرکتی توده ای نسبت به مهارت های حرکتی ظریف کمتر تحمل نیروی روانی منفی دارند.
۴. مهارت های حرکتی ظریف بیشتر از توده ای، می توانند نیروی روانی منفی را تحمل کنند.

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

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

۲۸- 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.

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

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

۳۰- کدام یک از خصوصیات زیر مربوط به ورزشکاران باخت گرا نمی باشد؟

۱. اغلب در ورزش ناموفق بوده اند.
۲. باخت های خود را به کمبود توانایی خود نسبت می دهند.
۳. بسیار کوشش می کنند تا از این طریق شکست خود را جبران کنند.
۴. بردهای خود را به شانس یا ضعف حریف نسبت می دهند.