

نام درس: مبانی روانشناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۸۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

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

۱. تصویری که شما از دید دیگران نسبت به خود دارید، بیان کدام گزینه است؟

الف. خود پنداره ب. خود واقعی ج. عزت نفس د. خود عمومی

۲. "خود افشایی" در مربیگری به چه معناست؟

الف. بیان احساسات خود درباره مسائل و وقایعی که با ورزشکارانتان شریک هستید.

ب. با تصویری که شما از دید دیگران نسبت به خود دارید، ارتباط دارد.

ج. مجموع افکار ذهنی، احساسات و نیازهایی است که شما آنها را به منزله اعتبار خود می دانید.

د. با یک اطمینان درونی در خصوص ارزش و صلاحیت شما به عنوان نوع بشر ارتباط دارد.

۳. کدام گزینه در خصوص "مربیان برنگم" صحیح است؟

الف. مربیان بردگرا به ورزشکاران خود کمک می کنند تا به اهداف برنده شدن و پیشرفت خود دست یابند.

ب. این مربیان به توسعه انضباط شخصی و مسئولیت پذیری ورزشکاران بیشتر اهمیت می دهند.

ج. این مربیان ارزش خود را با برد و باخت تیمشان ارزیابی می کنند.

د. این مربیان به برنده شدن و پیشرفت و استقلال ورزشکاران به یک اندازه اهمیت می دهند.

۴. کدام یک از جنبه های انگیزش به انتخاب هدف مربوط است؟

الف. شدت انگیزش ب. جهت انگیزش ج. انگیزش بیرونی د. انگیزش درونی

۵. تحلیل رفتن انگیزش درونی ورزشکاران، در کدام شرایط انجام نمی گیرد؟

الف. فعالیتی که در آغاز برای شخص انگیزش درونی فراهم کند.

ب. زمانی که تشویق های بیرونی بدون توجه به عملکرد شخص داده شود و برای کنترل رفتار ورزشکار باشند.

ج. شرایطی که تشویق های بیرونی همچنان برای شخص مهماند و قدرت تقویت نیز دارند.

د. هنگامی که تشویق های بیرونی فراهم کننده اطلاعات درباره چگونگی بازی ورزشکار باشند.

۶. کدام گزینه از روشهای مستقیم انگیزش در تأثیر گذاری بر ورزشکاران نیست؟

الف. اطاعت ب. درونی سازی ج. تغییر مکان تمرین د. همانندسازی

۷. عبارت زیر بیان کننده کدام یک از روشهای انگیزشی توسط مربی است؟

« اگر امروز برنده شوید، روز دوشنبه تمرین ندارید.»

الف. روش همانند سازی ب. روش درونی سازی ج. روش تغییر مکان تمرین د. روش اطلاعات

۸. در روشهای غیرمستقیم انگیزش، خصوصیت افراد دارای کنترل بیرونی چگونه است؟

الف. آنها وقایع را بیشتر در گرو زندگی خود می دانند و آن را متکی به رفتار خود تلقی می کنند.

ب. آنها ورزشکاران مهارت گرا هستند و بیشتر انگیزه انجام کار دارند.

ج. آنها بیشتر تحت تأثیر فرایند درونی سازی انگیزش هستند.

د. آنها افرادی هستند که وقایع زندگی خود را معلول نیروهای بیرونی و شانس می دانند.

نام درس: مبانی روانشناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۸۲

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۹. کدام یک از نیازهای زیر جزء نیازهای فیزیولوژیک سلسله نیازهای مزلو است؟

- الف. سلامتی و امنیت ب. خودشکوفایی ج. عزت نفس د. عشق ورزیدن
۱۰. ورزشکاران باخت گرا کسانی هستند که:

- الف. اغلب موفقند و تصور می کنند توانایی آن ها در ورزش بالاست.
ب. باخت خود را به کمبود توانایی و بردهای نادر خود را به شانس نسبت می دهند.
ج. بردن را نتیجه توانایی خود و شکست را نتیجه کم کاری می دانند.
د. دارای عزت نفس بالایی هستند.

۱۱. مربیگری سبک مشارکتی بیشتر توسط چه مربیانی استفاده می شود؟

- الف. مربیانی که دارای همدلی بالایی هستند ب. مربیانی که دارای عزت نفس پایینی هستند.
ج. مربیانی که طرفدار انگیزش بیرونی هستند د. مربیانی که به فلسفه "اول بردن" تمایل دارند.

۱۲. کدام گزینه زیر از خصوصیات رهبران مؤثر نیست؟

- الف. خود آگاهی زیاد ب. متقاعد کننده ج. دارای انگیزه دوری از شکست د. مدعی

۱۳. کدام گزینه بیان کننده سبک رهبری دموکراتیک است؟

- الف. وظیفه نگری ب. برد محوری ج. سبک فرماندهی د. ورزشکار محوری

۱۴. اولین عنصر فرایند ارتباط شامل چه موردی است؟

- الف. ارسال پیام به دریافت کننده ب. تصمیم به ارسال پیام در مورد یک چیز
ج. کشف رمز پیام توسط دریافت کننده د. کانال ارتباطی که پیام از طریق آن منتقل می شود

۱۵. هنگامی که مربی از جمله زیر برای ورزشکاران استفاده می کند، کدام بازخورد را ارائه داده است؟

" زمانی که از من فرار می کنی، مرا سخت عصبانی خواهی کرد."

- الف. توصیف مستقیم ب. توصیف عینی ج. ارزیابی مستقیم د. ارزیابی عینی

۱۶. بهترین وسیله پیشرفت در زمینه مهارت شنیدن کدام گزینه است؟

- الف. شنیدن با خلوص و یکدلی ب. شنیدن فعال
ج. شنیدن با گشاده رویی د. بالا بردن تمرکز و آمادگی ذهنی

۱۷. منطقه ایمن در بخش حریم در ارتباط که برای صحبت کردن با دوستان و آشنایان اختصاص دارد، چه نام دارد؟

- الف. منطقه محرم ب. منطقه اجتماعی ج. منطقه شخصی د. منطقه عمومی

۱۸. عناصر تشکیل دهنده روش ادای لغات (فرازبانی) در بخش ارتباطات غیر کلامی کدامند؟

- الف. طرز گفتار ب. بیان چهره ای ج. اداها و ایمانات د. حالت بدنی

۱۹. تنظیم نیرو و فشارهای روانی، مهارتهای تصویری، توجه و تدوین اهداف، زیر مجموعه کدام دسته از مهارتها هستند؟

- الف. مهارتهای رهبری ب. مهارتهای روانی
ج. مهارتهای جسمانی د. مهارتهای ارتباطی

نام درس: مبانی روانشناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۸۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۲۰. تصویر سازی ذهنی، در یادگیری مهارت های حرکتی جدید و در پالایش مهارت های حرکتی متکامل کمک می کند.

الف. بیشتر - کمتر

ب. کمتر - بیشتر

ج. بیشتر - بی تأثیر

د. بی تأثیر - بیشتر

۲۱. اولین مرحله در برنامه تمرین تصویر سازی ذهنی ورزشی، کدام است؟

الف. تمرین واضح بصری

ب. تمرین کنترل پذیری

ج. تمرین آگاهی حسی

د. تمرین باقاعده و منظم

۲۲. کدام گزینه در خصوص حوزه نیروی مطلوب (روان) غلط است؟

الف. زمانی که تصور تقاضا و قابلیت در یک حالت تعادل هستند، حوزه نیروی مطلوب حاصل می شود.

ب. حوزه نیروی مطلوب به عنوان حالتی تعریف می شود که از فشارهای روانی آزاد است.

ج. در حوزه نیروی روانی مطلوب شخص احساس کنترل کامل می کند و تمرکز شدید و میزان شده دارد.

د. حوزه نیروی مطلوب زمانی حاصل می شود که ورزشکار تصور کند تقاضا بیشتر از قابلیت آن برای انجام کار است.

۲۳. کدام گزینه در خصوص نیروی روانی مطلوب یک وزنه بردار صحیح است؟

الف. حوزه نیروی روانی مطلوب یک وزنه بردار وسیع تر از یک گلف باز است.

ب. یک وزنه بردار برای اجرای مطلوب به نیروی روانی مثبت فراوانی نیازمند است.

ج. یک وزنه بردار برای اجرای موفق کمتر تاب تحمل نیروی روانی منفی را دارد.

د. حوزه نیروی روانی مطلوب یک وزنه بردار محدودتر از یک گلف باز است.

۲۴. کدام عبارت زیر بیان کننده تغییرات روانشناختی مربوط به افزایش فشارهای روانی است؟

الف. افزایش چشمک زدن

ب. محدود شدن توجه

ج. انقباض عضله

د. افزایش هورمون آدرنالین

۲۵. کدام گزینه جزء روش های تنظیم و کنترل بدنی فشارهای روانی نیست؟

الف. آرام سازی خودگردان

ب. مهندسی محیط

ج. تصویر سازی ذهنی

د. تمرینات آرامش تدریجی

۲۶. کدام مورد زیر از مهارت های اساسی توجه است؟

الف. انتخاب محرک اصلی

ب. تغییر توجه به محرک اصلی

ج. توسعه دادن شدت توجه (تمرکز)

د. جابجایی توجه

۲۷. کدام یک از عوامل زیر به صورت بیرونی در جلب توجه ورزشکاران تأثیر گذار است؟

الف. تنظیم ذهن

ب. علاقه های ورزشکاران

ج. توانایی خارج ساختن محرکات نامربوط

د. پاسخ جهت دهنده

نام درس: مبانی روانشناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۸۲

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

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

۲۸. ارتباط بین اعتماد به نفس و سطح اجرای مهارت چگونه است؟

الف. ارتباط مستقیم ب. ارتباط U وارونه ج. ارتباط خطی د. ارتباط معکوس

۲۹. این مطلب که انتظار دارید خبر خوشحال کننده ای اتفاق بیافتد و همین انتظار سبب شود که آن اتفاق بیافتد، به کدام گزینه اشاره دارد؟

الف. خود-ارزیابی ب. خود-تبینی
ج. خود-ترکیبی د. خود-شکوفایی

۳۰. کدام عبارت در خصوص تدوین اهداف صحیح است؟

الف. اهداف اجرایی برتر از اهداف نتیجه ای هستند.
ب. اهداف بلند مدت بهتر از اهداف کوتاه مدت هستند.
ج. اهداف آسان و سهل برتر از اهداف نسبتاً مشکل هستند.
د. اهداف تیمی برتر از اهداف فردی هستند.

www.Sanjesh3.com