

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: مبانی روانشناسی ورزشی

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

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

۱- خود افشایی " در مربیگری به چه معناست؟

- ۰۱ بیان احساسات خود درباره مسائلی که با ورزشکارانتان شریک هستید.
- ۰۲ با تصویری که شما از دید دیگران نسبت به خود دارید، ارتباط دارد.
- ۰۳ مجموع افکار ذهنی، احساسات و نیازهایی است که شما آنها را به منزله اعتبار خود می دانید.
- ۰۴ با یک اطمینان درونی در خصوص ارزش و صلاحیت شما به عنوان نوع بشر ارتباط دارد.

۲- اولین عامل در توسعه و بسط فلسفه مربیگری کدام است؟

- ۰۱ تصمیم گیری
- ۰۲ تشخیص اهداف
- ۰۳ خودآگاهی
- ۰۴ شناخت شاگردان

۳- ترتیب تصمیم گیری ها و اولویت ها در فلسفه ACEP، در مربیگری ورزشکاران جوان چگونه است؟

- ۰۱ فقط نفع ورزشکاران
- ۰۲ اول ورزشکاران، بعد برنده شدن
- ۰۳ اول برنده شدن، بعد ورزشکاران
- ۰۴ فقط برنده شدن

۴- کدام گزینه در خصوص " مربیان بردگرا" صحیح است؟

- ۰۱ این مربیان ارزش خود را با برد و باخت تیمشان ارزیابی می کنند.
- ۰۲ مربیان بردگرا به ورزشکاران خود کمک می کنند تا به اهداف برنده شدن و پیشرفت دست یابند.
- ۰۳ این مربیان به برنده شدن و پیشرفت و استقلال ورزشکاران به یک اندازه اهمیت می دهند .
- ۰۴ این مربیان به توسعه انضباط شخصی و مسئولیت پذیری ورزشکاران بیشتر اهمیت می دهند.

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

- ۰۱ زمانی که تشویق های بیرونی بدون توجه به عملکرد شخص داده شود و برای کنترل رفتار ورزشکار باشند.
- ۰۲ هنگامی که تشویق های بیرونی فراهم کننده اطلاعات درباره چگونگی بازی ورزشکار باشند.
- ۰۳ فعالیتی که در آغاز برای شخص انگیزش درونی فراهم کند.
- ۰۴ شرایطی که تشویق های بیرونی همچنان برای شخص مهم اند و قدرت تقویت نیز دارند.

۶- عشق ورزشیدن جزء کدام دسته از سلسله نیازهای مزلو است؟

- ۰۱ نیازهای روانی
- ۰۲ نیازهای اجتماعی
- ۰۳ نیازهای امنیت
- ۰۴ نیازهای فیزیولوژیک

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: مبانی روانشناسی ورزشی

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

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

۷- ورزشکاران باخت گرا کسانی هستند که:

۱. باخت خود را به کمبود توانایی و بردهای نادر خود را به شانس نسبت می دهند.
۲. اغلب موفقند و تصور می کنند توانایی آن ها در ورزش بالاست.
۳. دارای عزت نفس بالایی هستند.
۴. بردن را نتیجه توانایی خود و شکست را نتیجه کم کاری می دانند.

۸- مربیگری سبک مشارکتی، بیشتر توسط چه مربیانی استفاده می شود؟

۱. مربیانی که به فلسفه "اول بردن" تمایل دارند.
۲. مربیانی که دارای عزت نفس پایینی هستند.
۳. مربیانی که طرفدار انگیزش بیرونی هستند.
۴. مربیانی که دارای همدلی بالایی هستند.

۹- کدام یک از گزینه های زیر، در خصوص "مربیانی سبک فرمایشی" صحیح است؟

۱. به فلسفه "اول ورزشکار" تمایل دارند.
۲. طرفدار انگیزش بیرونی هستند.
۳. از تمام روش های انگیزش استفاده می کنند.
۴. طرفدار انگیزش درونی و ذاتی هستند.

۱۰- عبارت زیر بیان کننده کدام یک از روش های انگیزش است؟  
"اگر امروز برنده شوید، روز دوشنبه تمرین نداریم."

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

۱۱- کدام یک از گزینه های زیر در خصوص انگیزش بیرونی صادق است؟

۱. یک جوشش درونی و خود تصمیمی خاصی در انجام موفق وظایف است.
۲. انگیزه بیرونی از دیگران و از طریق تقویت های مثبت و منقش نشأت می گیرد.
۳. علت شرکت ورزشکاران در مسابقات عشق آنان به مسابقه است که از یک انگیزه بیرونی نشأت می گیرد.
۴. باعث کوشش حداکثر ورزشکاران می شود حتی در زمانی که کسی آنها را نمی بیند.

۱۲- کدام یک از جنبه های انگیزش به انتخاب هدف مربوط است؟

۱. انگیزش بیرونی
۲. انگیزش درونی
۳. جهت انگیزش
۴. شدت انگیزش

۱۳- کدام گزینه، بیان کننده سبک رهبری دموکراتیک است؟

۱. برد محوری
۲. ورزشکار محوری
۳. وظیفه نگری
۴. سبک فرماندهی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: مبانی روانشناسی ورزشی

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

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

۱۴- "مجموع افکار ذهنی، احساسات و نیازهایی که آنها را به منزله عامل اعتبار و سندیت خود می دانید." تعریف کدام گزینه است؟

۱. خود عمومی      ۲. خود واقعی      ۳. خود پنداره      ۴. عزت نفس

۱۵- در کدام یک از موارد زیر، استفاده از سبک رهبری استبدادی (وظیفه محور) بیشترین کارایی را دارد؟

۱. در موقعیتی که تعداد افراد گروه کم باشند.  
۲. در ورزش های انفرادی  
۳. هنگامی که زمان در دسترس محدود باشد.  
۴. در تدریس مهارت به ورزشکاران ماهر و موفق

۱۶- دو وظیفه بسیار مهم رهبران عبارتست از:

۱. به دست آوردن چشم انداز و کسب بصیرت  
۲. توسعه فرهنگ جمعی و کسب بصیرت  
۳. جهت گیری آنها به سوی هدف و توسعه فرهنگ جمعی  
۴. جهت گیری آنها به سوی هدف و کسب بصیرت

۱۷- کدام گزینه زیر از خصوصیات "رهبران مؤثر" نیست؟

۱. دارای انگیزه دوری از شکست  
۲. خودآگاهی زیاد  
۳. متقاعدکننده  
۴. مدعی

۱۸- عبارت زیر بیان کننده کدام یک از سبک های کشمکش است؟

" آنها اصولاً بر رسیدن به اهداف شخصی تأکید دارند و برای حفظ رابطه اهمیت اندکی قائلند و به وسیله حمله و اعمال زور سعی بر برنده شدن دارند."

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

۱۹- آخرین عنصر در فرایند ارتباط چه می باشد؟

۱. ارسال پیام به دریافت کننده  
۲. به رمز درآوردن پیام توسط ارسال کننده  
۳. کشف رمز پیام توسط دریافت کننده  
۴. پاسخ درونی به وسیله دریافت کننده پیام

۲۰- 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 خواهد کرد."

۱. ارزیابی مستقیم      ۲. توصیف مستقیم      ۳. توصیف عینی      ۴. ارزیابی عینی

۲۱- بخش زبان بدنی (کینسیکس) در ارتباطات غیر کلامی، شامل کدام یک از مفاهیم زیر است؟

۱. سرعت گفتار      ۲. اداها و ایمانات      ۳. طرز گفتار      ۴. توازن صدا

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: مبانی روانشناسی ورزشی

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

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

۲۲- عناصر تشکیل دهنده روش ادای لغات (فرازبانی) در بخش ارتباطات غیر کلامی شامل:

۱. اداها و ایمانات ۲. حالت بدنی ۳. طرز گفتار ۴. بیان چهره ای

۲۳- بهترین وسیله پیشرفت در زمینه مهارت شنیدن کدام گزینه است؟

۱. بالا بردن تمرکز و آمادگی ذهنی ۲. شنیدن فعال  
۳. شنیدن با خلوص و یکدلی ۴. شنیدن با گشاده رویی

۲۴- منطقه عمومی در بخش حریم ارتباطات برای تعامل‌های اجتماعی، شامل کدام مورد زیر است؟

۱. برای تدریس کلاس و مربیگری در زمین ۲. برای عشاق و دوستان نزدیک  
۳. برای صحبت کردن با دوستان و میهمانان ۴. برای کار رسمی و گردهمایی‌های اجتماعی

۲۵- پیش نیاز اساسی برای توسعه مهارت‌های روانی ورزشکاران چیست؟

۱. انعطاف‌پذیری ۲. خودآگاهی ۳. اعتماد به نفس ۴. عزت نفس

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

۱. مهارت‌های جسمانی ۲. مهارت‌های رهبری ۳. مهارت‌های ارتباطی ۴. مهارت‌های روانی

۲۷- کدام گزینه در خصوص تمرین مهارت تصویرسازی ذهنی صحیح است؟

۱. والدین در برانگیختن ورزشکاران جهت تمرین تصویرسازی ذهنی نقش اصلی را برعهده دارند.  
۲. یکی از مهمترین اجرای تمرین تصویرسازی ذهنی، تمرین به صورت منظم است.  
۳. برنامه تمرین تصویرسازی ذهنی ورزشی دو مرحله دارد: تمرین آگاهی حسی و تمرین کنترل‌پذیری.  
۴. ورزشکاران باید در ابتدای تمرین تصویرسازی ذهنی، در محیط پر ازدحام باشند.

۲۸- اولین مرحله در برنامه تمرین تصویرسازی ذهنی ورزشی، کدام است؟

۱. تمرین باقاعده و منظم ۲. تمرین واضح بینی  
۳. تمرین کنترل‌پذیری ۴. تمرین آگاهی حسی

۲۹- کدام یک از مهارت‌های زیر، به نیروی روانی مثبت بالاتری در هنگام اجرا نیاز دارند و تحمل نیروی روانی منفی در آنها بسیار کم است؟

۱. مهارت‌های زخم ۲. مهارت‌های حرکتی ظریف  
۳. مهارت‌های ساده ۴. مهارت‌های توده ای

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: مبانی روانشناسی ورزشی

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

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

۳۰- کدام گزینه در خصوص واژه "گرم شدن (Psych up)" صحیح است؟

۱. گرم کردن یعنی هنگامی که ورزشکاران از انرژی کم به انرژی زیاد دست پیدا می کنند.
۲. گرم کردن به معنای برهم زدن حالت روانی در انجام مهارت ها است.
۳. کوششی است که تمرکز شخص را از اجرای عمل به سوی چگونگی اجرای آن منحرف می کند.
۴. تکنیک گرم کردن فرد را به تفکر درباره کاری که انجام می دهد یا نمی دهد وادار می سازد.