

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

دوس: مبانی روانشناسی ورزشی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۲

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

۴. تصمیم گیری

۳. شناخت شاگردان

۲. خود آگاهی

۱. تشخیص اهداف

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

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

۴. عزت نفس

۳. خود پنداره

۲. خود واقعی

۱. خود عمومی

۳- "خود افشاری" در مربیگری به چه معناست؟

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

۲. با تصوری که شما از دید دیگران نسبت به خود دارید ارتباط دارد.

۳. بیان احساسات خود درباره مسائلی که با ورزشکاران تن شریک هستید.

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

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

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

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

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

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

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

۲. اول ورزشکاران، بعد برنده شدن

۴. اول برنده شدن، بعد ورزشکاران

۱. فقط برنده شدن

۳. فقط نفع ورزشکاران

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

۴. شدت انگیزش

۳. انگیزش درونی

۲. انگیزش بیرونی

۱. جهت انگیزش

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

۱. انگیزه بیرونی از دیگران و از طریق تقویت های مثبت و منقی نشأت می گیرد.

۲. علت شرکت ورزشکاران در مسابقات عشق آنان به مسابقه است که از یک انگیزه بیرونی نشأت می گیرد.

۳. یک جوشش درونی و خود تصمیمی خاصی در انجام موفق وظایف است.

۴. باعث کوشش حداکثر ورزشکاران می شود حتی در زمانی که کسی آنها را نمی بیند.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

دوس: مبانی روانشناسی ورزشی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۲

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

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

۱. شرایطی که تشویق های بیرونی همچنان برای شخص مهمند و قدرت تقویت نیز دارند.

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

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

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

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

۱. روش اطاعت

۲. روش همانند سازی

۳. روش تغییر مکان تمرین

۱۰- عشق ورزیدن جزء کدام دسته از سلسله نیازهای مزلو است؟

۱. نیازهای جسمانی ۲. نیازهای فیزیولوژیک ۳. نیازهای مترقبی ۴. نیازهای روانی

۱۱- ورزشکاران باخت گرا کسانی هستند که:

۱. باخت خود را به کمبود توانایی و بردگاهی 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.

۱۲- مریبگری سبک مشارکتی بیشتر توسط چه مربیانی استفاده می شود؟

۱. مربیانی که دارای عزت نفس پایینی هستند.

۲. مربیانی که طرفدار انگیزش بیرونی هستند.

۱۳- مربیان سبک فرمایشی (فرماندهی):

۱. به فلسفه "اول ورزشکار" تمایل دارند.

۲. از تمام روش های انگیزش استفاده می کنند.

۳. طرفدار انگیزش درونی و ذاتی هستند.

۴. طرفدار انگیزش بیرونی هستند.

۱۴- کدام گزینه زیر از خصوصیات رهبران مؤثر نیست؟

۱. خود آگاهی زیاد

۲. مدعی

۳. دارای انگیزه دوری از شکست

۴. متقادع کننده

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

دوس: مبانی روانشناسی ورزشی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۲

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

۴. برد محوری

۳. سبک فرماندهی

۲. وظیفه نگرانی

۱. ورزشکار محوری

۱۵- کدام گزینه بیان کننده سبک رهبری دموکراتیک است؟

۲. هنگامی که زمان در دسترس محدود باشد

۱. در موقعیتی که تعداد افراد گروه کم باشند

۴. در ورزش های انفرادی

۳. در تدریس مهارت به ورزشکاران ماهر و موفق

۱۶- در کدام یک از موارد زیراستفاده از سبک رهبری استبدادی (وظیفه محور) بیشترین کارایی را دارد؟

۲. به دست آوردن چشم انداز و کسب بصیرت

۱. جهت گیری آنها به سوی هدف و کسب بصیرت

۴. توسعه فرهنگ جمعی و کسب بصیرت

۳. جهت گیری آنها به سوی هدف و توسعه فرهنگ جمعی

۱۷- دو وظیفه بسیار مهم رهبران عبارتست از:

۲. به رمز درآوردن پیام توسط ارسال کننده

۱. کشف رمز پیام توسط دریافت کننده

۴. پاسخ درونی به وسیله دریافت کننده پیام

۳. ارسال پیام به دریافت کننده

۱۸- آخرین عنصر در فرایند ارتباط چه می باشد؟
کنی، مرا سخت عصبانی خواهی کرد.

۴. توصیف مستقیم

۱. ارزیابی عینی

۳. توصیف عینی

۲. ارزیابی مستقیم

۱۹- هنگامی که مردم 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."

۲. شنیدن با خلوص و یکدلی

۱. شنیدن با گشاده روی

۴. بالا بردن تمرکز و آمادگی ذهنی

۳. شنیدن فعال

۲۰- بهترین وسیله پیشرفته در زمینه مهارت شنیدن کدام گزینه است؟

۴. ادای ایمانات

۱. طرز گفتار

۳. توازن صدا

۲. سرعت گفتار

۲. برای کار رسمی و گرددۀ مایه های اجتماعی

۱. برای صحبت کردن با دوستان و میهمانان

۴. برای تدریس کلاس و مریبگری در زمین

۳. برای عشاقد و دوستان نزدیک

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

۴. ادای ایمانات

۱. طرز گفتار

۳. توازن صدا

۲. سرعت گفتار

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

۲. برای کار رسمی و گرددۀ مایه های اجتماعی

۱. برای صحبت کردن با دوستان و میهمانان

۴. برای تدریس کلاس و مریبگری در زمین

۳. برای عشاقد و دوستان نزدیک

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

۴. بیان چهره ای

۱. طرز گفتار

۳. حالت بدنی

۲. ادای ایمانات

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

دوس: مبانی روانشناسی ورزشی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۲

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

۴۴- 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 برند شدن دارند."

۱. سبک کوسه ماهی ها

۲. سبک روباه ها

۳. سبک خرس های اهلی

۴. سبک لاک پشت ها

۴۵- تنظیم نیرو و فشارهای روانی، مهارت‌های تصوری، توجه و تدوین اهداف، زیرمجموعه کدام دسته از مهارت‌ها هستند؟

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

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

۱. اعتماد به نفس	۲. عزت نفس	۳. انعطاف پذیری	۴. خود آگاهی
------------------	------------	-----------------	--------------

۴۷- اولین مرحله در برنامه تمرین تصویر سازی ذهنی ورزشی، کدام است؟

۱. تمرین کنترل پذیری	۲. تمرین آگاهی حسی
----------------------	--------------------

۳. تمرین باقاعده و منظم

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

۱. والدین در برانگیختن ورزشکاران جهت تمرین تصویر سازی ذهنی نقش اصلی را بر عهده دارند.

۲. ورزشکاران باید در ابتدای تمرین تصویر سازی ذهنی، در محیط پر از دحام باشند.

۳. برنامه تمرین تصویر سازی ذهنی ورزشی دو مرحله دارد: تمرین آگاهی حسی و تمرین کنترل پذیری.

۴. یکی از مهمترین اجرای تمرین تصویر سازی ذهنی، تمرین به صورت منظم است.

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

۱. کوششی است که تمرکز شخص را از اجرای عمل به سوی چگونگی اجرای آن منحرف می کند.

۲. گرم کردن به معنای برهم زدن حالت روانی در انجام مهارت‌ها است.

۳. تکنیک گرم کردن فرد را به تفکر درباره کاری که انجام می دهد یا نمی دهد وادر می سازد.

۴. گرم کردن یعنی هنگامی که ورزشکاران از انرژی کم به انرژی زیاد دست پیدا می کنند.

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

۱. مهارت‌های توده ای	۲. مهارت‌های ساده
----------------------	-------------------

۳. مهارت‌های حرکتی ظرفی	۴. مهارت‌های زمحت
-------------------------	-------------------