

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

- ۰۱ خودپنداره ۰۲ خود واقعی ۰۳ عزت نفس ۰۴ خود عمومی

۲- " 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.

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

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

۴- در کدام روش انگیزشی، مربیان انگیزش را به صورت کلماتی فصیح و دوستانه برای بازیکنان خود بیان می دارند؟

- ۰۱ روش درازگوش ۰۲ روش لک لک ۰۳ روش ویلیام وارن ۰۴ روش ایوگالی

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

- ۰۱ شدت انگیزش ۰۲ جهت انگیزش ۰۳ انگیزش بیرونی ۰۴ انگیزش درونی

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

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

۷- کدام گزینه از روش های مستقیم انگیزش در تأثیرگذاری بر ورزشکاران نیست؟

- ۰۱ اطاعت ۰۲ درونی سازی ۰۳ تغییر مکان تمرین ۰۴ همانندسازی

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

۸- عبارت زیر بیان کننده کدام یک از روش های انگیزش است؟

" اگر جمع و جور نشوی و گوش ندهی، باید بیست دور، دور زمین بدوی."

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

۹- در روش های غیرمستقیم انگیزش، خصوصیات افرادی که دارای کنترل بیرونی اند؛ چگونه است؟

۱. آنها وقایع را بیشتر در گرو زندگی خود می دانند و آن را متکی به رفتار خود تلقی می کنند.
۲. آنها ورزشکاران مهارت گرا هستند و بیشتر انگیزه و تمایل انجام کار دارند.
۳. آنها بیشتر تحت تأثیر فرایند درونی سازی انگیزش هستند.
۴. افرادی هستند که تمایل دارند وقایع زندگی خود را معلول نیروهای بیرونی و شانس بدانند.

۱۰- کدام یک از نیازهای زیر، جزء نیازهای فیزیولوژیک سلسله نیازهای مزلو است؟

۱. سلامتی و امنیت
۲. خودشکوفایی
۳. عزت نفس
۴. عشق ورزیدن

۱۱- ورزشکاران باخت گرا کدامند؟

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

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

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

۱۳- کدام گزینه زیر، از خصوصیات رهبران مؤثر نیست؟

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

۱۴- کدام گزینه بیان کننده سبک رهبری دموکراتیک است؟

۱. وظیفه نگری
۲. بردمحوری
۳. سبک فرماندهی
۴. ورزشکارمحوری



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

۱۵- اولین عنصر فرایند ارتباط شامل:

- ۰۱ ارسال پیام به دریافت کننده
- ۰۲ تصمیم به ارسال پیام در مورد یک چیز
- ۰۳ کشف رمز پیام توسط دریافت کننده
- ۰۴ کانال ارتباطی که پیام از طریق آن منتقل می شود

۱۶- هنگامی که مربی از جمله زیر برای ورزشکاران استفاده می کند، کدام باز خورد را ارائه داده است؟
" زمانی که از من فرار می کنی، مرا سخت عصبانی خواهی کرد."

- ۰۱ توصیف مستقیم
- ۰۲ توصیف عینی
- ۰۳ ارزیابی مستقیم
- ۰۴ ارزیابی عینی

۱۷- بهترین وسیله پیشرفت در زمینه مهارت شنیدن از نظر دکتر توماس گوردون، کدام گزینه است؟

- ۰۱ شنیدن با خلوص و یکدلی
- ۰۲ شنیدن فعال
- ۰۳ شنیدن با گشاده رویی
- ۰۴ بالا بردن تمرکز و آمادگی ذهنی

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

- ۰۱ اداها و ایمانات
- ۰۲ طرز گفتار
- ۰۳ توازن صدا
- ۰۴ سرعت گفتار

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

- ۰۱ منطقه محرم
- ۰۲ منطقه اجتماعی
- ۰۳ منطقه شخصی
- ۰۴ منطقه عمومی

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

- ۰۱ طرز گفتار
- ۰۲ بیان چهره ای
- ۰۳ اداها و ایمانات
- ۰۴ حالت بدنی

۲۱- 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."

- ۰۱ سبک لاک پشت ها
- ۰۲ سبک کوسه ماهی ها
- ۰۳ سبک روباه ها
- ۰۴ سبک خرس های اهلی

۲۲- تنظیم نیرو و فشارهای روانی، مهارت های تصویری، توجه و تدوین اهداف، زیر مجموعه کدام دسته از مهارت ها هستند؟

- ۰۱ مهارت های رهبری
- ۰۲ مهارت های روانی
- ۰۳ مهارت های جسمانی
- ۰۴ مهارت های ارتباطی

۲۳- پیش نیاز اساسی برای توسعه مهارت های روانی ورزشکاران چیست؟

- ۰۱ خودآگاهی
- ۰۲ عزت نفس
- ۰۳ انعطاف پذیری
- ۰۴ اعتماد به نفس



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

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

۰۱. تمرین واضح‌بینی
۰۲. تمرین کنترل‌پذیری
۰۳. تمرین آگاهی حسی
۰۴. تمرین باقاعده و منظم

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

۰۱. برنامه تمرین تصویرسازی ذهنی ورزشی دو مرحله دارد: تمرین آگاهی حسی و تمرین کنترل‌پذیری.
۰۲. ورزشکاران باید در ابتدای تمرین تصویرسازی ذهنی، در محیط پر ازدحام باشند.
۰۳. والدین در برانگیختن ورزشکاران جهت تمرین تصویرسازی ذهنی نقش اصلی را برعهده دارند.
۰۴. یکی از مهمترین اجزای تمرین تصویرسازی ذهنی، تمرین به صورت منظم است.

۲۶- عبارت زیر بیان‌کننده تعریف کدام گزینه است؟

"قدرت حیاتی و شدتی که ذهن بوسیله آن عمل می‌کند و بنیان انگیزش است"

۰۱. فشار روانی
۰۲. اضطراب
۰۳. انرژی روانی
۰۴. برانگیختگی

۲۷- کدام گزینه در خصوص حوزه نیروی مطلوب (روان) نادرست است؟

۰۱. زمانی که تصور تقاضا و قابلیت در یک حالت تعادل هستند، حوزه نیروی مطلوب حاصل می‌شود.
۰۲. حوزه نیروی مطلوب به عنوان حالتی تعریف می‌شود که از فشارهای روانی آزاد است.
۰۳. در حوزه نیروی روانی مطلوب شخص احساس کنترل کامل می‌کند و تمرکز شدید و میزان شده دارد.
۰۴. حوزه نیروی مطلوب زمانی حاصل می‌شود که ورزشکار تصور کند تقاضا بیشتر از قابلیت آن برای انجام کار است.

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

۰۱. گرم کردن به معنای برهم زدن حالت روانی در انجام مهارت‌ها است.
۰۲. تکنیک گرم کردن فرد را به تفکر درباره کاری که انجام می‌دهد یا نمی‌دهد وادار می‌سازد.
۰۳. گرم کردن یعنی هنگامی که ورزشکاران از انرژی کم به انرژی زیاد دست پیدا می‌کنند.
۰۴. کوششی است که تمرکز شخص را از اجرای عمل به سوی چگونگی اجرای آن منحرف می‌کند.

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

۰۱. مهارت‌های حرکتی ظریف
۰۲. مهارت‌های ساده
۰۳. مهارت‌های توده ای
۰۴. مهارت‌های زمخت



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 نیروی روانی مطلوب یک وزنه‌بردار صحیح است؟

۱. حوزه نیروی روانی مطلوب یک وزنه‌بردار وسیع‌تر از یک گلف‌باز است.
۲. یک وزنه‌بردار برای اجرای مطلوب به نیروی روانی مثبت فراوانی نیازمند است.
۳. یک وزنه‌بردار برای اجرای موفق کمتر تاب تحمل نیروی روانی منفی را دارد.
۴. حوزه نیروی روانی مطلوب یک وزنه‌بردار محدودتر از یک گلف‌باز است.