

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵-۲۲)

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. جامعه شناسی از دیدگاه دورکیم عبارت است از:
 - الف. دانش حیات گروهی
 - ب. بررسی روابط متقابل افراد جامعه
 - ج. علم تاسیسات مبتنی بر وجدان جمعی
 - د. علم پدیده های اجتماعی تام
۲. کدام گزینه در خصوص اخلاق فردی نادرست است؟
 - الف. به مفهوم توانایی تشخیص درست از نادرست است
 - ب. بیش از آنکه موضوعی ذهنی باشد، موضوعی عینی است
 - ج. به واسطه رسیدن به سطح بلوغ افزایش می یابد
 - د. به صورت وجدان فردی متجلی می شود
۳. شروع آشنایی با دیدگاهها و نقطه نظرات دیگران ، در کدام مرحله از اخلاق فردی است؟
 - الف. مرحله توجه فردی به قوانین
 - ب. مرحله شناختی
 - ج. مرحله قبل از توجه فردی به قوانین
 - د. مرحله رفتاری
۴. کدام گزینه از شرایط کد اخلاقی نیست؟
 - الف. قابل تنظیم باشد
 - ب. تخصصی باشد
 - ج. قابلیت اجرایی داشته باشد
 - د. صرفاً به خدمات شخصی مربوط باشد
۵. تماشاگران پنهان چه کسانی هستند؟
 - الف. تماشاگران عادی
 - ب. تماشاگران ارزیابی کننده و صاحب نظر
 - ج. نویسندگان وقایع ورزشی و مجلات ، روزنامه ها
 - د. تماشاگرانی که فقط برای اوقات بیکاری به میداین مسابقات می روند
۶. کدام یک از موارد زیر جزء هدف های علم روان شناسی نیست؟
 - الف. آشکار ساختن ارزش های انسانی
 - ب. شناخت شرایط مؤثر در بروز رفتار های خاص
 - ج. مطالعه علل رفتار
 - د. کنترل حالات روانی- بدنی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
خبرگزاری دانشجویان
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵-۲۲)

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۷. کدام مکتب روانشناسی در خصوص فراگردهای ناخودآگاه ذهنی بحث می کند؟

الف. مکتب گشتالت

ب. مکتب روانکاوی

ج. مکتب کارکرد گرایی

د. مکتب ساخت گرایی

۸. ساده ترین نوع تغییر در رفتار بر اساس سطوح چهارگانه هرسی و بلانچارد، در کدام سطح است؟

الف. تغییر در دانش

ب. تغییر در نگرشها

ج. تغییر در رفتار فردی

د. تغییر در رفتار گروهی

۹. شرایط نامطلوب و روشهای غلط آموزشی جزء کدام دسته از علل عدم یادگیری صحیح فراگیران است؟

الف. علل جسمانی

ب. علل ارتباطی

ج. علل تربیتی - ذهنی

د. علل عاطفی

۱۰. نظریه غریزی بازی چه چیزی را مطرح می کند؟

الف. بازی را انگیزه مصرف بدون هدف انرژی بدن می داند

ب. بازی را بهترین شیوه تفریح و رهایی از بیکاری می داند

ج. بازی را قالبی پیشرفته از رفتار می داند که کودک در آینده باید به کار گیرد

د. بازی را وسیله ای برای رفع تأثرات و تعدیل عواطف می داند

۱۱. عبارت زیر بیان کننده کدام نظریه در خصوص بازی است؟

"پیشرفت هر کودک از بازی ساده به بازی پیچیده حاکی از ارتباط این امر با تکامل انسان و گذر از مرحله ای به مرحله دیگر در گذشته است."

الف. نظریه تصفیه

ب. نظریه بازیابی یا تجدید تکاملی

ج. نظریه غریزی

د. نظریه انرژی اضافی

۱۲. کدام یک از موارد زیر جزء بازی های بی قاعده یا فطری است؟

الف. بازی های حسی - حرکتی

ب. بازی های تخیلی

ج. بازی های نمادی

د. بازی های عقلانی

۱۳. آماده سازی کودکان برای سازگاری با محیط، ویژگی اصلی کدام یک از بازی های زیر است؟

الف. غیر ارادی ب. ترکیبی ج. انتخابی د. تقلیدی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —



نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۴. کدام گزینه بیان کننده تفاوت بازی و ورزش است؟

- الف. بازی حرکتی جسمانی و روانی است ولی ورزش ارضای خاطر شخصی است.
ب. غلبه برحریف از ویژگیهای اصلی بازی است.

- ج. ورزش اجرای مرتب و برنامه ریزی شده تمرینات جسمی است ولی بازی هدف مشخصی ندارد.
د. برنامه های ورزشی می توانند بخشی از بازی باشند.

۱۵. هدف در پرخاشگری خصمانه کدام یک از موارد زیر است ؟

- الف. جلب رضایت تماشاگر
ب. دریافت پاداش بیرونی
ج. آسیب رساندن به بازیکن حریف
د. جلب رضایت مربی

۱۶. عمل فردی که تمایل دارد رفتاری را که از دیدگاه عموم و دنیای خارج ناپسند است به دیگران نسبت دهد، چه نام دارد ؟

- الف. درون فکنی
ج. برون فکنی
ب. الگو برداری
د. واکنش سازی

۱۷. فرضیه پالایش در خصوص پرخاشگری بر چه اصلی تأکید دارد ؟

- الف. تقلید
ج. الگو برداری
ب. یادگیری مشاهده ای
د. ابراز خشونت

۱۸. تند شدن تکلم و جویدن ناخن جزء کدام یک از تغییرات حاصل از فشار است؟

- الف. تغییرات رفتاری
ج. تغییرات روانی
ب. تغییرات جسمانی
د. تغییرات فیزیکی

۱۹. کدام گزینه نشان دهنده تنش نوع دوم است؟

- الف. تنش → تفکرات منفی → انگیختگی → تحریکات محیطی
ب. تحریکات محیطی → تفکرات منفی → تنش → انگیختگی
ج. تنش → تحریکات محیطی → انگیختگی → تفکرات منفی
د. تنش → انگیختگی → تفکرات منفی → تحریکات محیطی

۲۰. کدام شیوه زیر کاهش تنش از طریق شناختی است؟

- الف. آرام بخشی بیوفیدبکی
ب. تلقیح تنش
ج. کاهش میزان اهمیت توجه
د. آرام بخشی تصویری

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵-۲۲)

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. کدام گزینه از اصول آرام بخشی محسوب نمی‌شود؟

الف. انقباض عضلات و لرزش اندام ها

ب. تنفس عمیق و یکنواخت

ج. آمادگی عضلات بدن برای ادامه فعالیت

د. ضربان قلب پایین و یکنواخت

۲۲. ناتوانی در اعتراف به اشتباهات خود، جزء کدام دسته از علایم ضعف اعتماد به نفس است؟

الف. علایم جسمانی

ب. علایم روانی

ج. علایم شخصیتی

د. علایم ذهنی

۲۳. در رابطه ترکیبی فشار روانی بالا و انرژی روانی پایین، کدام حالت زیر بروز می‌کند؟

الف. آرام بخشی

ب. بی‌زاری و خستگی

ج. شادی و نشاط

د. اضطراب و خشم

۲۴. کدام یک از عوامل زیر سبب کاهش تمایل و انگیزه فرد به اجرای فعالیت ورزشی می‌شود؟

الف. طراحی و تنظیم اهداف معقول

ب. عدم دریافت ارتقای به موقع

ج. انعطاف پذیری محیط

د. توجه به تفاوت‌های فردی

۲۵. در کدام یک از ورزشهای زیر لازم است میزان انگیزش مطلوب بالاتر باشد؟

الف. شیرجه

ب. گلف

ج. وزنه برداری

د. ژیمناستیک

۲۶. انتخاب شیوه رفتاری مناسب با سطح آمادگی ورزشکار، در کدام مرحله از سبک مناسب مربیگری قرار دارد؟

الف. مرحله انطباق

ب. مرحله ارتباط

ج. مرحله تشخیص

د. مرحله تصمیم گیری

۲۷. کدام گزینه در خصوص ماهیت رهبری در ورزش صحیح است؟

الف. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل دو عامل رهبر و پیروان است

ب. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل دو عامل رهبر و شرایط محیطی است

ج. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل دو عامل پیروان و شرایط محیطی است

د. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل سه عامل رهبر، پیروان و شرایط محیطی است

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵-۲۲)

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۸. مفهوم اقتصادی بودن تمرینات ورزشی کدام گزینه است ؟

الف. افزایش کارایی و کاهش اثر بخشی

ب. افزایش اثر بخشی و کاهش کارایی

ج. صرف حداقل انرژی در کوتاه ترین مدت به منظور دستیابی به حداکثر کارایی

د. صرف حداکثر انرژی در کوتاه ترین مدت جهت دست یابی به حداکثر اثر بخشی

۲۹. تقویت علایق و احساسات ملی در مردم، مربوط به کدام یک از ابعاد ورزش و سیاست است ؟

الف. ورزش و سیاست داخلی

ب. ورزش و سیاست بین الملل

ج. ورزش و سیاست خارجی

د. ورزش و سیاست درونی

۳۰. کدام یک از موارد زیر از تأثیر ورزش در سیاست داخلی هر کشور سرچشمه می گیرد ؟

الف. کاهش میزان انحرافات اجتماعی

ب. ایجاد روابط اقتصادی ، سیاسی و فرهنگی بین دولت ها

ج. حفظ آرمان های انسانی و جلوگیری از تبعیض و نژاد پرستی

د. تقویت علایق و احساسات ملی