سوالات استخدامی : روانشناسی ورزشی مقدماتی

۱(۱۰۱۰)پدر روانشناسی ورزشی چه نام دارد؟

۱(۱۰۱۰) گریفیث ۲(۱۰۱۰) آنتونلی ۳(۱۰۱۰) واعظ موسوی ۴(۱۰۱۰) بندورا

۲(۱۰۱۰)کدام یک از انواع آمادگی در پایین ترین سطح هرم قهرمانی قرار دارد؟

۱(۱۰۱۰) روانی ۲(۱۰۱۰) تاکتیکی ۳(۱۰۱۰) تکنیکی ۴(۱۰۱۰) جسمانی

۳(۱۰۱۰) واژه شخصیت از واژه یونانی persona به معنی ..... گرفته شده است.

۱(۱۰۱۰) الگو ۲(۱۰۱۰) نقاب ۳(۱۰۱۰) خصوصیت ۴(۱۰۱۰) رفتار

۴(۱۰۱۰) کدام گزینه بیانگر این است که "در هر دقیقه، یک فرد ساده لوح متولد می شود" ؟

۱(۱۰۱۰) اثر بارنوم ۲(۱۰۱۰) اثر فروید ۳(۱۰۱۰) اثر مازلو ۴(۱۰۱۰) اثر راجرز

۵(۱۰۱۰) کدام یک از نمونه های طرح های تن ریختی شلدون، با ویژگی های عاطفی، مردم آمیزی و آرمیدگی همراه است؟

۱(۱۰۱۰) اندومورف ۲(۱۰۱۰) اکتومورف ۳(۱۰۱۰) مزومورف ۴(۱۰۱۰) دموی

۶(۱۰۱۰) نظریه روان پویشی و ارگانیسمی توس کدام یک از دانشمندان زیر مطرح شد؟

۱(۱۰۱۰) آیزنگ ۲(۱۰۱۰) فروید ۳(۱۰۱۰) کتل ۴(۱۰۱۰) دوتی

۷(۱۰۱۰) کدام دسته از افراد، پرانرژی و خوش برخوردند، عواطف مثبت از خود بروز می دهند و نیازبه تحریکی دارند که از همراهی با دیگران دریافت می کنند؟

۱(۱۰۱۰) وظیفه مدارها ۲(۱۰۱۰) برون گراها ۳(۱۰۱۰) افراد توافق پذیر ۴(۱۰۱۰) روان رنجورها

۸(۱۰۱۰) طبق کدام نظریه، رفتارهای انسان بر اساس یادگیری مشاهده ای و تقویت اجتماعی شکل می گیرند؟

۱(۱۰۱۰) رویکرد تعاملی ۲(۱۰۱۰) صفات ۳(۱۰۱۰) موقعیت گرا ۴(۱۰۱۰) روان پریشی

۹(۱۰۱۰) در نمودار حالات خلقی ورزشکاران، نمره T در کدام مولفه ورزشکاران نخبه، بالای میانگین جامعه است؟

۱(۱۰۱۰) سرزندگی ۲(۱۰۱۰) خستگی ۳(۱۰۱۰) تنش ۴(۱۰۱۰) افسردگی

۱۰(۱۰۱۰) تصویرسازی و تمرین ذهنی جزء کدام یک از مهارت های روانی زیر می باشند؟

۱(۱۰۱۰) پایه ۲(۱۰۱۰) روان تنی ۳(۱۰۱۰) شناختی ۴(۱۰۱۰) حرکتی

۱۱(۱۰۱۰) کدام گزینه در رابطه با مدل لوگی و لاثام صحیح است؟

۱(۱۰۱۰) هدف های دشوارتر، به عملکرد ضعیف تری منجر می شوند.

۲(۱۰۱۰) هدف های اختصاصی آسان موجب افزایش عملکرد میشوند.

۳(۱۰۱۰) هدف های کوتاه مدت، می توانند برای دسترسی به هدف های درازمدت موثر واقع شوند.

۴(۱۰۱۰) هدف های گروهی، کاهش عملکرد را به همراه دارند.

۱۲(۱۰۱۰) کدام یک از انواع هدف، به بهبودبخشی و توسعه مهارت ها توجه دارند و به رفتارهای ویژه ورزشکار محدود می شود؟

۱(۱۰۱۰) دستاوردی ۲(۱۰۱۰) اجرایی ۳(۱۰۱۰) فرایندی ۴(۱۰۱۰) درونی

۱۳(۱۰۱۰) دومین گام برای هدف گزینی تیم چیست؟

۱(۱۰۱۰) تجزیه و تحلیل وظایف ۲(۱۰۱۰) اندازه گیری عملکرد

۳(۱۰۱۰) هدف گزینی ۴(۱۰۱۰) اولویت بندی اهداف

۱۴(۱۰۱۰) کدام گزینه انگیزش ثانویه برای مشارکت در ورزش محسوب می شود؟

۱(۱۰۱۰) پرخاشگری ۲(۱۰۱۰) رقابت ۳(۱۰۱۰) شایستگی ۴(۱۰۱۰) مشهورشدن

۱۵(۱۰۱۰) طبق کدام اصل، ورزشکاران دارای انگیزش درونی پایین، می توانند با افزودن چند انگیزش بیرونی، انگیزه خود را تقویت کنند؟

۱(۱۰۱۰) واقع گرایی ۲(۱۰۱۰) پیشرفت ۳(۱۰۱۰) جمع پذیری ۴(۱۰۱۰) اسناد

۱۶(۱۰۱۰) در چه سنی کودکان قادر به تمایز کامل میان تلاش و توانایی می شوند؟

۱(۱۰۱۰) 8-7 سالگی ۲(۱۰۱۰) 9-8 سالگی ۳(۱۰۱۰) 11-10 سالگی ۴(۱۰۱۰) 12-11 سالگی

۱۷(۱۰۱۰) کدام گزینه صحیح است؟

۱(۱۰۱۰) تصویرسازی ذهنی یکی از کاربردهای مرور ذهنی است.

۲(۱۰۱۰) تصویرسازی ذهنی عبارت است از تمرین شناختی یک مهارت، در غیاب حرکات جسمانی

۳(۱۰۱۰) سودمندی تمرین ذهنی برای ورزشکاران مبتدی بیش از ورزشکاران پیشرفته است.

۴(۱۰۱۰) تاثیر تمرینات ذهنی، بیشتر با عناصر شناختی- نمادین پیوند دارد تا عناصر حرکتی

۱۸(۱۰۱۰) کدام گزینه به معنای فرایند ذهنی یا روانی است که گزینش و سازماندهی اطلاعات حسی و نهایتا معنابخشی به آن ها را، به گونه ای فعال بر عهده دارد؟

۱(۱۰۱۰) توجه ۲(۱۰۱۰) ادراک ۳(۱۰۱۰) تمرکز ۴(۱۰۱۰) ظرفیت

۱۹(۱۰۱۰) رشته ورزشی تیرو کمان، به کدام یک از انواع توجه نیاز دارد؟

۱(۱۰۱۰) درونی- گسترده ۲(۱۰۱۰) بیرونی- گسترده ۳(۱۰۱۰) بیرونی – باریک ۴(۱۰۱۰) درونی- باریک

۲۰(۱۰۱۰) کدام گزینه از دیدگاه راجرز، ارزیابی مداوم شخص از ارزشمندی خویشتن خود یا نوعی قضاوت به ارزشمندی وجودی خود، می باشد؟

۱(۱۰۱۰) عزت نفس ۲(۱۰۱۰) اعتماد به نفس ۳(۱۰۱۰) انگیزه ۴(۱۰۱۰) هیجان

۲۱(۱۰۱۰) کدام گزینه قوی ترین تاثیرات را بر خودکارآمدی ورزشکاران دارد؟

۱(۱۰۱۰) تجارب مشاهده ای ۲(۱۰۱۰) ترغیب کلامی

۳(۱۰۱۰) انگیختگی های هیجانی ۴(۱۰۱۰) دستاوردهای عملکردی

۲۲(۱۰۱۰) کدام گزینه با تنظیم کردن سیستم غدد درون ریز و سیستم عصبی خودمختار قادر است محیط درونی بدن را طوری تنظیم کند که با محیط سازگار شود؟

۱(۱۰۱۰) قشر پیش پیشانی ۲(۱۰۱۰) هیپوتالاموس

۳(۱۰۱۰) دسته پیش مغز میانی ۴(۱۰۱۰) بادامه

۲۳(۱۰۱۰) طبق کدام یک از ظریه های زیر، احساس هیجان و واکنش های بدنی، به یکدیگر وابسته نیستند، بلکه هردو به طور همزمان عمل می کنند؟

۱(۱۰۱۰) کنون- بارد ۲(۱۰۱۰) جیمز- لانگه ۳(۱۰۱۰) شاختر- سینگر ۴(۱۰۱۰) پلوچیک

۲۴(۱۰۱۰) کدام گزینه صحیح است؟

۱(۱۰۱۰) سائق نتیجه کنش اجرا در عادت است.

۲(۱۰۱۰) اجرا، نتیجه کنش سائق در عادت است.

۳(۱۰۱۰) عادت، نتیجه کنش سائق در اجراست.

۴(۱۰۱۰) عادت، انگیختگی فیزیولوژیکی و سائق، تسلط پاسخ های درست یا نادرست است.

۲۵(۱۰۱۰)کدام گزینه در رابطه با نظریه U وراونه صحیح است؟

۱(۱۰۱۰) انواع مختلف مهارت ها نیازمند سطح یکسانی از انگیختگی هستند.

۲(۱۰۱۰) حرکات ظریف تر به سطح انگیختگی پایین تری نیاز دارند.

۳(۱۰۱۰) افزایش انگیختگی، سبب کاهش عملکرد می شود، اما پس از یک سطح معینی، عملکرد افزایش می یابد.

۴(۱۰۱۰) بهترین سطح انگیختگی، یک سطح بیشینه است.

۲۶(۱۰۱۰)حواس پرتی، جزء کدام یک از تاثیرات استرس می باشد؟

۱(۱۰۱۰) هیجانی ۲(۱۰۱۰) فیزیولوژیکی ۳(۱۰۱۰) شناختی ۴(۱۰۱۰) رفتاری

۲۷(۱۰۱۰)PMR مخفف کدام یک از راه کارهای آرام سازی است؟

۱(۱۰۱۰) کنترل تنفس ۲(۱۰۱۰) آرام سازی پیش رونده عضلانی

۳(۱۰۱۰) بازخورد زیستی ۴(۱۰۱۰) هدف گزینی

۲۸(۱۰۱۰) در کدامیک از روش های درمانی زیر، اشخاص یاد می گیرند که چگونه به خواب مصنوعی فرو روند و سیستم فیزیولوژیکی خود را تحت تاثیر قرار دهند و در نتیجه استرس، ترس و درد را در خود کاهش دهند؟

۱(۱۰۱۰) مراقبه ۲(۱۰۱۰) گفت و گوی درونی ۳(۱۰۱۰) پاسخ آرمیدگی ۴(۱۰۱۰) خود هیپنوتیزمی

۲۹(۱۰۱۰) حمله به دیگران به سبب بدست آوردن وسیله خاصی یا رسیدن به هدفی، چه نوع پرخاشگری را برایتان تداعی می کند؟

۱(۱۰۱۰) خصمانه ۲(۱۰۱۰) نتیجه ای ۳(۱۰۱۰) قاطعیت ۴(۱۰۱۰) وسیله ای

۳۰(۱۰۱۰) کدام دسته از افراد، شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند؟

۱(۱۰۱۰) تاب آور ۲(۱۰۱۰) سرسخت ۳(۱۰۱۰) متعهد ۴(۱۰۱۰) مبارزه طلب

شمارد سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	د
3	ب
4	الف
5	الف
6	ب
7	ب
8	ج
9	الف
10	ج
11	ج
12	ب
13	ب
14	د
15	ج
16	د
17	د
18	ب
19	ج
20	الف
21	د
22	ب
23	الف
24	ب
25	ب
26	ج
27	ب
28	د
29	د
30	الف

۱(۱۰۱۰) «جان وودن » مربی بزرگ بسکتبال دانشگاه کالیفرنیا در لس انجلس آمریکا در هرم قهرمانی که برای ورزشکارانش ترسیم کرده عامل اصلی موفقیت خود را کدام گزینه ذکر می کند؟

۱(۱۰۱۰) خلاقیت و اشتیاق
۲(۱۰۱۰) آمادگی روانی و ذهنی
۳(۱۰۱۰) کنترل اضطراب
۴(۱۰۱۰) اعتماد به نفس و تمرکز

۲(۱۰۱۰) در نظریه یونانیان اولیه رفتار تحریک پذیر با کدام مزاج مشخص می شد؟

۱(۱۰۱۰) خون
۲(۱۰۱۰) صفرای زرد
۳(۱۰۱۰) صفرای سیاه
۴(۱۰۱۰) بلغم

۳(۱۰۱۰) در مدل پنج بزرگ افراد دارای کدام صفت، به زیبایی حساس اند و در مقایسه با افراد بسته خلاق تر و آگاهتر به احساسات خود هستند؟

۱(۱۰۱۰) وظیفه مداری
۲(۱۰۱۰) گشودگی
۳(۱۰۱۰) برونگرایی
۴(۱۰۱۰) توافق پذیری

۴(۱۰۱۰) کدام رویکرد شخصیت بررسی می کند که افراد چگونه به صورت شخصی، در موقعیت های مختلف ورزشی واکنش نشان می دهند؟

۱(۱۰۱۰) رویکرد روان پویشی و ارگانیسمی
۲(۱۰۱۰) رویکرد صفات
۳(۱۰۱۰) رویکرد موقعیت گرا
۴(۱۰۱۰) رویکرد تعاملی

۵(۱۰۱۰) در ارزیابی مهارتهای روانی آزمون OMSAT اندازه گیری «طرح مسابقه» مربوط به کدام دسته از مهارتها می شود؟

۱(۱۰۱۰) مهارتهای پایه
۲(۱۰۱۰) مهارتهای شناختی
۳(۱۰۱۰) مهارتهای روان تنی
۴(۱۰۱۰) مهارتهای هیجانی

۶(۱۰۱۰) چه کسی باید برنامه تمرین مهارتهای روانی را هدایت کند؟

۱(۱۰۱۰) روان شناس ورزشی
۲(۱۰۱۰) مربی
۳(۱۰۱۰) والدین
۴(۱۰۱۰) مربی و والدین

۷(۱۰۱۰) در مدل بارتن کدام اسناد برای اثر بخشی هدف اساس کار است؟

۱(۱۰۱۰) دشواری هدف
۲(۱۰۱۰) اختصاصی بودن هدف
۳(۱۰۱۰) همگانی بودن هدف
۴(۱۰۱۰) موقتی بودن هدف

۸(۱۰۱۰) کدام دسته از اهداف بر اجرای صحیح مهارتهای مرتبط با یک ورزش تاکید دارد؟

۱(۱۰۱۰) هدف های دستاوردی
۲(۱۰۱۰) هدف های فرایندی
۳(۱۰۱۰) هدف های عملکردی
۴(۱۰۱۰) هدف های اجرایی

۹(۱۰۱۰) کدامیک از انگیزش های زیر جزء منابع انگیزشی ثانویه محسوب می شوند؟

۱(۱۰۱۰) تمایل به پیروزی
۲(۱۰۱۰) تعارض و شایستگی
۳(۱۰۱۰) مورد توجه واقع شدن
۴(۱۰۱۰) رقابت و همکاری

۱۰(۱۰۱۰) در کدام نظریه بیان می شود که هر پاداشی دارای دو کارکرد کنترلی و اطلاعاتی است؟

۱(۱۰۱۰) نظریه ارزیابی شناختی
۲(۱۰۱۰) نظریه نیازهای مازلو
۳(۱۰۱۰) نظریه اسناد
۴(۱۰۱۰) نظریه انگیزش پیشرفت

۱۱(۱۰۱۰) کدامیک از نظریه های انگیزشی از دو نظریه خودبسندگی و نظریه انگیزشی شایستگی هارتز تاثیر پذیرفته است؟

۱(۱۰۱۰) نظریه هدف پیشرفت
۲(۱۰۱۰) نظریه اسناد
۳(۱۰۱۰) نظریه انگیزه پیشرفت اتکینسون
۴(۱۰۱۰) نظریه نیازهای مازلو

۱۲(۱۰۱۰) کدام نظریه در مورد تصویر سازی ذهنی تاکید بر اجرای واقعی تمرینات در محیط یا حالتی عاطفی دارد؟

۱(۱۰۱۰) نظریه روانی- عصبی- عضلانی
۲(۱۰۱۰) دیدگاه توضیح جریان
۳(۱۰۱۰) نظریه یادگیری نمادی
۴(۱۰۱۰) نظریه اطلاعات زیستی

۱۳(۱۰۱۰) اینکه تصویر سازی ذهنی باعث جهت دار شدن فرایندهای ذهنی می شود مربوط به کدام دلیل استفاده از تصویرسازی ذهنی است؟

۱(۱۰۱۰) تمرین حین آسیب دیدگی
۲(۱۰۱۰) پیشرفت مهارتهای ارتباطی
۳(۱۰۱۰) تشخیص اشتباه
۴(۱۰۱۰) افزایش تمرکز

۱۴(۱۰۱۰) با توجه به مدل توجهی نایدفر عمل و عکس العمل(اجرا) از نظر جهت و گستره چگونه ارزیابی می شود؟

۱(۱۰۱۰) بیرونی- باریک
۲(۱۰۱۰) درونی - باریک
۳(۱۰۱۰) درونی- وسیع
۴(۱۰۱۰) بیرونی- وسیع

۱۵(۱۰۱۰) با توجه به مدل توجهی نایدفر ورزش فوتبال از نظر جهت و گستره چگونه ارزیابی می شود؟

۱(۱۰۱۰) بیرونی- باریک
۲(۱۰۱۰) درونی- باریک
۳(۱۰۱۰) درونی - وسیع
۴(۱۰۱۰) بیرونی- وسیع

۱۶(۱۰۱۰) طبق نظر راجرز عزت نفس در اثر چه چیزی به وجود می اید؟

۱(۱۰۱۰) نیاز به توجه مثبت دیگران
۲(۱۰۱۰) اطمینان به توانایی خود
۳(۱۰۱۰) نوسان در اعتماد
۴(۱۰۱۰) عملکرد موفقیت آمیز

۱۷(۱۰۱۰) قوی ترین منبع اعتماد به نفس برای همه ورزشکاران چیست؟

۱(۱۰۱۰) عملکرد گذشته ۲(۱۰۱۰) رهبری مربی ۳(۱۰۱۰) حمایت اجتماعی ۴(۱۰۱۰) اسایش محیطی

۱۸(۱۰۱۰) کدام قسمت مغز تحریک حسی وارده شامل دیدنی ها بوها و مزه ها را دریافت می کند و واکنش های هیجانی خودکار را فعال میکند؟

۱(۱۰۱۰) سیستم لیمبیک ۲(۱۰۱۰) تشکیلات مشبک ۳(۱۰۱۰) تالاموس ۴(۱۰۱۰) بادامه

۱۹(۱۰۱۰) پیام عمده کدام نظریه رد این اندیشه است که برانگیختگی فیزیولوژیکی به تنهایی نمی تواند موجب ادراک هیجان شود؟

۱(۱۰۱۰) نظریه جیمز- لانگه ۲(۱۰۱۰) نظریه کنون- بارد

۳(۱۰۱۰) نظریه دو عاملی شاختر- سینگر ۴(۱۰۱۰) نظریه پلوچیک

۲۰(۱۰۱۰) «سائق» از نظر کلارک هال چیست؟

۱(۱۰۱۰) انگیختگی فیزیولوژیک ۲(۱۰۱۰) عادت

۳(۱۰۱۰) تسلط پاسخ های درست و نادرست ۴(۱۰۱۰) یادگیری

۲۱(۱۰۱۰) در نظریه U وارونه کدام گزینه در مورد شرایط انگیختگی افراد برونگرا صحیح است؟

۱(۱۰۱۰) شرایط انگیختگی سطح پایین را ترجیح می دهند

۲(۱۰۱۰) سطح انگیختگی درونی انها بالاست

۳(۱۰۱۰) آنها به محرک خارجی اضافی برای تحریک شدن نیاز ندارند

۴(۱۰۱۰) سطح فعال سازی سیستم تشکیلات تورینه ای مغز این افراد نسبتا پایین است

۲۲(۱۰۱۰) انتقاد وارد شده بر مدل انگیختگی IZOF هانین که توسط گولد و تافی بیان شد چیست؟

۱(۱۰۱۰) نادیده گرفتن تفاوت های فردی ۲(۱۰۱۰) عدم توجه به متغیرهای شخصیتی

۳(۱۰۱۰) نادیده گرفتن سطح مهارت ۴(۱۰۱۰) عدم توجه به توانایی فرد

۲۳(۱۰۱۰) کدامیک از تاثیرات استرس تاثیر شناختی است؟

۱(۱۰۱۰) احساس اضطراب و افسردگی ۲(۱۰۱۰) ترشح ادرنالین و نورادرنالین

۳(۱۰۱۰) کاهش تمرکز و توجه ۴(۱۰۱۰) افزایش فرار از کار و فعالیت

۲۴(۱۰۱۰) از نظر آیزنگ این موضوع که برخی ورزشکاران مضطرب تر از سایرین هستند و علت این نوع اضطراب ارایش ژنتیکی انهاست چه نوع اضطرابی را برایتان تداعی می کند؟

۱(۱۰۱۰) اضطراب صفت ۲(۱۰۱۰) اضطراب حالت ۳(۱۰۱۰) اضطراب شناختی ۴(۱۰۱۰) اضطراب جسمی

۲۵(۱۰۱۰) کدامیک از راهکارهای شناختی رفتاری برای مدیریت استرس با منظم کردن ذهن سبب افزایش تمرکز و کاهش اضطراب می شود؟

۱(۱۰۱۰) هدف گزینی ۲(۱۰۱۰) مراقبه ۳(۱۰۱۰) گفتگوی درونی ۴(۱۰۱۰) آموزش خودزاد

۲۶(۱۰۱۰) کدام نظریه بیان می کند که ناکامی با افزایش انگیختگی و عصبانیت احتمال بروز خشونت را افزایش می دهد؟

۱(۱۰۱۰) نظریه غریزه ۲(۱۰۱۰) فرضیه ناکامی- پرخاشگری

۳(۱۰۱۰) فرضیه بازبینی شده ناکامی- پرخاشگری ۴(۱۰۱۰) نظریه یادگیری اجتماعی

۲۷(۱۰۱۰) توانایی نشان دادن احساسات عقاید، افکار و نیازهای خود به طور مستقیم، آشکار و صادقانه چیست؟

۱(۱۰۱۰) قاطعیت ۲(۱۰۱۰) تعهد ۳(۱۰۱۰) اعتماد به نفس ۴(۱۰۱۰) خشونت

۲۸(۱۰۱۰) از نظر کوباسا کدام ویژگی سرسختی اساسی ترین عامل حفظ بهداشت است؟

۱(۱۰۱۰) تعهد ۲(۱۰۱۰) کنترل ۳(۱۰۱۰) اعتماد ۴(۱۰۱۰) مبارزه طلبی

۲۹(۱۰۱۰) طبق نظر بینگهام و استریکر عوامل تاثیر گذار بر سرسختی دختران از کجا سرچشمه می گیرد؟

۱(۱۰۱۰) گروه همتایان ۲(۱۰۱۰) دوستان ۳(۱۰۱۰) خانواده ۴(۱۰۱۰) مدرسه

۳۰(۱۰۱۰) کدام مولفه مربوط به مدل تعهد به ورزش اسکن لن و همکارانش نیست؟

۱(۱۰۱۰) لذت بردن از ورزش ۲(۱۰۱۰) فرصت های مشارکت

۳(۱۰۱۰) فشارهای اجتماعی ۴(۱۰۱۰) عوامل حفاظتی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	ب
3	ب
4	د
5	ب
6	الف
7	الف
8	ب
9	ج
10	الف
11	الف،ب،ج،د
12	الف،ب،ج،د
13	د
14	الف
15	د
16	الف،ب،ج،د
17	الف
18	الف
19	ب
20	الف
21	د
22	ب
23	ج
24	الف
25	الف،ب،ج،د
26	ج
27	الف
28	الف
29	ج
30	د

۱- چنانچه قهرمانی را همچون هرمی در نظر بگیریم، کدام یک از موارد زیر در رأس هرم قرار می گیرد؟

۱. آمادگی جسمانی ۲. آمادگی فنی ۳. آمادگی تاکتیکی ۴. آمادگی روانی

۲- لقب پدر روانشناسی ورزشی به چه کسی نسبت داده شده است؟

۱. جان وودن ۲. کلمن گریفیث ۳. بارنوم ۴. لازاروس

۳- چه کسی شکل بدن انسان را بیانگر شخصیت او می دانست؟

۱. فروید ۲. آیزنگ ۳. شلدون ۴. کتل

۴- کدام رویکرد، هر دو عامل صفت و موقعیت را به عنوان شکل دهنده رفتار مورد توجه قرار می دهد؟

۱. رویکرد تعاملی ۲. پنج بزرگ ۳. رویکرد موقعیت گرا ۴. رویکرد روان پریشی

۵- از دلایل مشترک برای کمک جستن از روان شناسی ورزشی چیست؟

۱. رسیدن به قهرمانی ۲. افزایش هیجان

۳. بهبود اجرا و عملکرد ورزشی ۴. آمادگی روانی

۶- تمرین مهارت های روانی مختص کدام دسته از ورزشکاران است؟

۱. حرفه ای ها ۲. قهرمانان ۳. مبتدی ها ۴. همه ورزشکاران

۷- واکنش به استرس، جزء کدام دسته از مهارت های روانی است؟

۱. روانی پایه ۲. روان تنی ۳. شناختی ۴. تعاملی

۸- برای تمرین مهارت های روانی، چند جلسه تمرین در هفته در نظر گرفته می شود؟

۱. 3 تا 5 بار در هفته ۲. 2 تا 3 بار در هفته ۳. 1 تا 2 بار در هفته ۴. 6 بار در هفته

۹- کلید موفقیت تمرینات مهارت های روانی چیست؟

۱. تمرین و ممارست ۲. آموزش ۳. خود شما (خود فرد) ۴. مربی

۱۰- یکی از مهم ترین عوامل تعیین کننده در عملکرد ورزشی چیست؟

۱. هدف گزینی ۲. یادگیری ۳. بازخورد ۴. آرزو

۱۱- عمومی ترین هدف ورزش چیست؟

۱. یادگیری ۲. پیروزی ۳. رشد شخصیت ۴. بهبود عملکرد

۱۲- آنچه باعث شکل دادن افراد به عنوان تیم یا گروه می شود، چه نام دارد؟

۱. تفکر تیمی ۲. انسجام ۳. هدف های عینی ۴. دشواری هدف

۱۳- گام پنجم در مراحل هدف گزینی برای تیم چیست؟

۱. ارزیابی هدف های تعیین شده برای تیم ۲. تجزیه و تحلیل وظایف

۳. اندازه گیری عملکرد ۴. اولویت بندی هدف ها

۱۴- کدام گزینه از جمله نقش های مربی در هدف گزینی نیست؟

۱. همفکری در طراحی و تدوین برنامه ۲. مشاوره و کمک به ورزشکاران

۳. تعیین هدف به تعداد زیاد ۴. فراهم کردن محیط دوستانه و لذت بخش برای ورزشکاران

۱۵- چه کسی انگیزه پیشرفت را ترکیبی از دو سازه شخصیتی انگیزه برای کسب موفقیت و انگیزه اجتناب از شکست مطرح ساخت؟

۱. واینر ۲. آتکینسون ۳. نیکلز ۴. سیج

۱۶- افراد موفق، توفیق خود را به کدام عامل اسناد می دهند؟

۱. عوامل خارجی نا پایدار ۲. شانس

۳. عوامل بیرونی ۴. عوامل درونی

۱۷- این گفته که داور به نفع تیم مقابل قضاوت کرد، مربوط به کدام اسناد است؟

۱. اسناد ابتدایی ۲. اسناد شناختی ۳. اسناد بیرونی ۴. اسناد درونی

۱۸- فرایندی که فرد از طریق آن، صحنه ها یا تصاویری را در ذهن خود می بیند یا حس می کند، چه نامیده می شود؟

۱. تصویر سازی ذهنی ۲. بازخورد عینی ۳. تمرکز ۴. انگیختگی

۱۹- در تمرین تصویر سازی ذهنی، چند چشم انداز وجود دارد؟

۱. یک چشم انداز ۲. دو چشم انداز ۳. سه چشم انداز ۴. چهار چشم انداز

۲۰- ورزشکاران برای ایجاد تصاویر ذهنی واقعی تر، باید بر چه چیزی تمرکز کنند؟

۱. حوزه تصویر سازی ۲. چشم انداز ها

۳. تمرینات راهبردی موثر ۴. تصویر کامل رفتار

۲۱- حفظ کانون توجه بر تکلیفی خاص چه نامیده می شود؟

۱. توجه ۲. تمرکز ۳. تمیز ۴. ادراک

۲۲- یک ورزشکار با استفاده از کدام سبک ممکن است با یک تحلیل دچار دلواپسی شود و فعالیت را رها کند؟

۱. درونی - باریک ۲. بیرونی - باریک ۳. درونی - گسترده ۴. بیرونی - گسترده

۲۳- بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزش های خودش چه نامیده می شود؟

۱. عزت نفس ۲. انگیزه ۳. خود پنداره ۴. اعتماد به نفس

۲۴- قویترین منبع اعتماد به نفس برای همه ورزشکاران، کدام یک از موارد زیر است؟

۱. رهبری مربی ۲. حمایت اجتماعی ۳. آسایش محیطی ۴. عملکرد گذشته

۲۵- کدام نظریه حاکی از آن است که واکنش های بدنی و هیجان های احساس شده به طور مستقل و بدون وابستگی به یکدیگر، عمل می کنند؟

۱. نظریه جیمز - لانگه ۲. نظریه کنون - بارد

۳. نظریه آرنولد ۴. نظریه شاختر - سینگر

۲۶- کدام یک از موارد زیر با شور، احساس، انفعال و عاطفه معادل است؟

۱. هیجان ۲. اشتیاق ۳. استرس ۴. انگیزش

۲۷- یک فرد مبتدی که می کوشد مهارت های حرکتی را بیاموزد، نیازمند چه سطحی از انگیختگی است؟

۱. سطح بالا ۲. سطح متوسط

۳. سطح پایین ۴. بسته به آمادگی بدنی فرد دارد.

۲۸- کدام نوع اضطراب، به اضطراب به عنوان خصلتی از شخصیت اشاره دارد؟

۱. حالت اضطراب ۲. صفت اضطراب ۳. اضطراب جسمی ۴. اضطراب شناختی

۲۹- کدام یک از موارد زیر، واکنشی عاطفی است که هدف آن ممانعت یا حذف عامل تهدید است؟

۱. عصبانیت ۲. خشونت ۳. نارضایتی ۴. پرخاشگری

۳۰- از میان عوامل روان شناختی، مهم ترین ویژگی موثر در دست یابی به موفقیت ورزشی کدام عامل است؟

۱. سر سختی ۲. تاب آوری ۳. تعهد ۴. کنترل

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ب
3	ج
4	الف
5	ج
6	د
7	ب
8	الف
9	ج
10	الف
11	ب،د
12	ب
13	الف
14	ج
15	ب
16	د
17	ج
18	الف
19	ب
20	د
21	ب
22	ج
23	الف
24	د
25	ب
26	الف
27	ج
28	ب
29	د
30	الف

۱- روانشناسی کاربردی با کارهای چه کسی تکوین یافته است؟

۱. کلمن گریفیث ۲. فرچیو آنتونلی ۳. البرت بندورا ۴. زیگموند فروید

۲- نمودار کوه یخی مورگان که در مورد حالات خلقی ورزشکاران تهیه شده از چه مدل یا نظریه شخصیتی استفاده کرده است؟

۱. مدل تعاملی ۲. مدل پنج حالت عمده شخصیتی

۳. نظریه موقعیت گرا ۴. نظریه صفات

۳- در مدل شخصیتی پنج بزرگ کدام صفت مربوط به افرادی می شود که دید مثبتی نسبت به طبیعت انسان دارند؟

۱. وظیفه مداری ۲. گشودگی ۳. برونگرایی ۴. توافق پذیری

۴- چه ورزشکارانی به تمرین مهارتهای روانی نیاز دارند؟

۱. مبتدی ها ۲. ورزشکاران آماتور ۳. ورزشکاران پیشرفته ۴. همه ورزشکاران

۵- کدامیک از متغیرهای واسطه ای که لوکی و لاثام برای اثربخشی هدف ذکر کرده اند تنها در اهداف دشوار به ما کمک می کند؟

۱. توانایی ۲. تعهد ۳. بازخورد ۴. پیچیدگی تکلیف

۶- قفل کردن دستها دور کمر حریف به طرز محکم ، هنگام اجرای بارانداز کشتی چه هدفی است؟

۱. هدف نتیجه ای ۲. هدف اجرایی ۳. هدف دستاوردی ۴. هدف فرایندی

۷- گام نخست برای هدف گزینی یک تیم چیست؟

۱. ارزیابی ۲. اولویت بندی اهداف

۳. تجزیه و تحلیل وظایف ۴. اندازه گیری عملکرد

۸- در رابطه با تفاوت انگیزه با انگیزش کدام گزینه غلط است؟

۱. انگیزه یعنی علت

۲. انگیزش یعنی تحریک

۳. انگیزه عاملی دورنی است

۴. انگیزه حالتی است که در اثر دخالت انگیزش به موجود زنده دست می دهد

۹- در سلسله مراتب نیازهای ابراهام مازلو تحت فشار قرار گرفتن، حالت کمبود کدام نیاز است؟

۱. نیاز فیزیولوژیکی ۲. نیاز به ایمنی ۳. نیاز به عشق و محبت ۴. نیاز به عزت نفس

۱۰- در مدل اسنادی واینر واکنش عاطفی به کدام اسناد بالاترین میزان را در موفقیت به خود اختصاص داده است؟

۱. کوشش ۲. توانایی ۳. دشواری تکلیف ۴. شانس

۱۱- طبق نظریه انگیزشی نیکلز وضعیت ایده ال برای ورزشکاران، برخوردار بودن از کدامیک از جهت گیری های زیر است؟

۱. تکلیف گرایی ۲. خودگرایی

۳. هنجار مرجع ۴. تکلیف گرایی و خودگرایی هر دو

۱۲- بنیان گذار تحقیقات تصویرسازی ذهنی چه کسی بوده است؟

۱. لانگ ۲. لندرز ۳. ریچاردسون ۴. جاکوبسون

۱۳- در تصویر سازی ذهنی چند نما وجود دارد؟

۱. دو نما ۲. سه نما ۳. چهار نما ۴. یک نما

۱۴- کدام نظریه تصویر سازی ذهنی را از طریق خلق یک برنامه در سیستم عصبی مرکزی توجیه می کند؟

۱. نظریه روانی - عصبی- عضلانی ۲. نظریه یادگیری نمادی

۳. نظریه اطلاعات زیستی ۴. نظریه گزاره های محرک

۱۵- فرایند ذهنی که طی آن تجارب حسی معنی دار می شود و از این طریق انسان روابط امور و معانی اشیاء را در می یابد چه گفته می شود؟

۱. توجه ۲. تمرکز ۳. احساس ۴. ادراک

۱۶- در مدل توجهی نایدفر مرور ذهنی به چه گستره و جهتی نیازمند است؟

۱. باریک- بیرونی ۲. باریک- درونی ۳. گسترده - درونی ۴. گسترده-بیرونی

۱۷- در مدل توجهی نایدفرمربیگری به چه گستره و جهتی نیازمند است؟

۱. باریک - بیرونی ۲. باریک- درونی ۳. گسترده- درونی ۴. گسترده - بیرونی

۱۸- حالت روانشناختی بدون ثباتی که نوسان در آن سبب تفاوت در بهترین و بدترین عملکرد در ورزش رقابتی می شود چیست؟

۱. اعتماد ۲. عزت نفس ۳. حرمت نفس ۴. خودپنداره

۱۹- بالاترین سطح اعتماد در ورزش کدام نوع اعتماد است؟

۱. اعتماد به نفس ۲. اعتماد تیمی ۳. اعتماد به مربی ۴. اعتماد به سازمان

۲۰- راجرز کدام گزینه را به عنوان ارزیابی مداوم شخص از ارزشمندی خویشتن خود یا نوعی قضاوت به ارزشمندی وجودی خود تعریف کرده است؟

۱. اعتماد ۲. تعهد ۳. عزت نفس ۴. اعتماد به نفس

۲۱- کدام گزینه مربوط به فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک است؟

۱. تحریک ترشح در غدد بینی ۲. تنگ شدن مردمک چشم

۳. سنتز یا ساخت گلیکوژن در کبد ۴. افزایش ترشحات غدد عرق

۲۲- کدامیک از ناقلین عصبی در مغز با ایجاد احساس های خوب از احساس های ناخوشایند مانند درد و اضطراب جلوگیری می کند؟

۱. دوپامین ۲. سرتونین ۳. نوراپی نفرین ۴. اندروفین

۲۳- کدام نظریه هیجان بیان می کند که؛ هر اوضاع و احوالی محصول مشترک برانگیختگی روانی و عنوان آن هیجان است؟

۱. نظریه جیمز- لانگه ۲. نظریه کنون - بارد

۳. نظریه دو عاملی شاختر - سینگر ۴. نظریه پلوچیک

۲۴- اساس کدام نظریه هیجان به این امر بستگی دارد که ما چگونه موقعیت ها را تعبیر و ارزیابی کنیم

۱. نظریه شناختی - فیزیولوژیکی آرنولد ۲. نظریه پلوچیک

۳. نظریه شناختی- ارزیابی هیجان ۴. نظریه کنون - بارد

۲۵- کدامیک از راهکارهای شناختی- رفتاری مدیریت استرس شباهت زیادی به مدیتیشن دارد؟

۱. تصویر سازی ذهنی ۲. پاسخ ارمیدگی ۳. آموزش خودزاد ۴. گفتگوی درونی

۲۶- طبق کدام نظریه پرخاشگری عمدتا ناشی از سرکوب غرایز است که به سوی خود و آزار خود متوجه شده و سپس به دیگران آزار می رساند؟

۱. نظریه غریزه ۲. نظریه سائق

۳. نظریه یادگیری اجتماعی ۴. نظریه بازبینی شده ناکامی- پرخاشگری

۲۷- پرخاشگری کدام دسته از گروه های سنی زیر از نوع ابزاری است؟

۱. خردسالان ۲. نوجوانان ۳. جوانان ۴. بزرگسالان

۲۸- واژه انگلیسی معادل سرسختی کدام است؟

۱. Challenge ۲. Resilience ۳. Hardiness ۴. Commitment

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	الف
3	د
4	د
5	ب
6	الف،ب،ج،د
7	ج
8	د
9	ب
10	الف
11	د
12	د
13	الف
14	ب
15	د
16	ب
17	ج
18	الف
19	الف،ب،ج،د
20	ج
21	د
22	د
23	ج
24	الف،ب،ج،د
25	ب
26	الف
27	الف
28	ج

۱- کدام رویکرد بررسی می‌کند که افراد به صورت شخصی، در موقعیت های مختلف ورزشی واکنش نشان می‌دهند؟

۱. رویکرد ارگانیسمی ۲. رویکرد صفات ۳. رویکرد موقعیت گرا ۴. رویکرد تعاملی

۲- مورگان در ترسیم نیم رخ خلقی برای بررسی و سنجش حالات خلقی ورزشکاران از کدام مدل شخصیتی استفاده کرده است؟

۱. نظریه صفات ۲. نظریه تعاملی ۳. نظریه کتل ۴. نظریه موقعیت گرا

۳- ارام سازی و نیرو بخشی جزء کدام دسته از مهارت های روانی هستند؟

۱. روان تنی ۲. روانی پایه ۳. شناختی ۴. ادراکی

۴- تمرین مهارتهای روانی در هر جلسه چند دقیقه به طول می انجامد؟

۱. 10 دقیقه ۲. 15 الی 30 دقیقه ۳. 5 دقیقه ۴. حداکثر 45 دقیقه

۵- ازمون خودسنجی انستیتوی ورزش استرالیا جنوبی چند مهارت روانی را می سنجد؟

۱. 4 مهارت ۲. 6 مهارت ۳. 8 مهارت ۴. 60 مهارت

۶- اولین مولفه در مکانیسم هدف گزینی که لوکی لاثام ارایه دادند کدام مولفه است؟

۱. رشد راهبردهای جدید یادگیری ۲. افزایش پایداری

۳. جهت دهی توجه ۴. برانگیختن تلاش

۷- هشت اسپک منجر به کسب امتیاز از ده اسپک در یک مسابقه والیبال بیانگر کدام نوع هدف گزینی است؟

۱. دستاوردی ۲. اجرایی ۳. فرایندی ۴. نتیجه ای

۸- گام نخست در هدف گزینی برای تیم کدام است؟

۱. تجزیه و تحلیل وظایف ۲. اندازه گیری عملکرد

۳. هدف گزینی ۴. اولویت بندی اهداف

۹- جمله زیر کدام عنصر کلیدی را برای شما تداعی می‌کند؟

« افراد با انگیزه انقدر در انجام یک کار، تلاش می کنند تا به هدف شان برسند.»

۱. شدت ۲. جهت ۳. پایایی ۴. روایی

۱۰- کدامیک از منابع انگیزشی زیر در دسته منابع انگیزشی ثانویه قرار می گیرند؟

۱. تمایل به پیروزی ۲. پرخاشگری ۳. رقابت ۴. مشهور شدن

۱۱- کدام گزینه با توجه به نظریه انگیزشی نیکلز غلط است؟

۱. رفتارهای پیشرفت با تعریف فرد از توانایی در ارتباط است.

۲. افراد خود مرجع تکلیف گرا هستند.

۳. افراد هنجار مرجع خودگرا هستند.

۴. افراد خودگرا بر هدف های مبتنی بر بهبود چیرگی تمرکز دارند.

۱۲- کدام نظریه درباره تصویرسازی ذهنی به حافظه عضله ای مربوط می شود؟

۱. نظریه روانی - عصبی- عضلانی ۲. نظریه یادگیری نمادین

۳. نظریه اطلاعات زیستی ۴. نظریه تحریک عمومی عضلات

۱۳- کدام نظریه درباره تصویرسازی ذهنی بیان می کند کار مغز از طریق خلق یک برنامه در سیستم عصبی مرکزی توسعه پیدا میکند؟

۱. نظریه روانی - عصبی- عضلانی ۲. نظریه یادگیری نمادی

۳. نظریه اطلاعات زیستی ۴. نظریه تحریک عمومی عضلات

۱۴- معروف ترین کاربرد تصویر سازی ذهنی چیست؟

۱. تشخیص اشتباهات ۲. افزایش اعتماد به نفس

۳. یادگیری و تمرین مهارتهای ورزشی ۴. افزایش تمرکز

۱۵- کدام گزینه به صورت «فرایند شناخت اشیا و وقایع عینی» تعریف می شود؟

۱. احساس ۲. ادراک ۳. توجه ۴. تمرکز

۱۶- با توجه به مدل توجهی نایدفر حوزه بیرونی-باریک برای چه فعالیت هایی مفید است؟

۱. تیر و کمان ۲. بسکتبال ۳. والیبال ۴. فوتبال

۱۷- کدامیک از حواس پرتی های زیر منشا بیرونی دارد؟

۱. جنگ روانی از سوی رقبا ۲. فشار مسابقه

۳. تحلیل حرکات بدن ۴. خستگی

۱۸- در سال 2002 در جریان مسابقات تنیس بانوان کدام عامل تمرکزی سبب غلبه سرنا ویلیامز بر ونوس ویلیامز شد؟

۱. ترتیب ثابت افکار ۲. تمرکز بر فعالیت ها ۳. تمرکز بر نتایج ۴. خودصحبتی

۱۹- روانشناس ورزشی، دان ابراین قهرمان دهگانه 1996 آتلانتا از چه راهکاری برای غلبه بر اضطراب او استفاده می کرد؟

۱. تصویر سازی ذهنی ۲. آرام سازی فیزیکی و تمرکز بر جسم خود

۳. شبیه سازی ۴. استفاده از واژه های محرک

۲۰- قوی ترین منبع اعتماد به نفس برای همه ورزشکاران کدام است؟

۱. رهبری مربی ۲. عملکرد گذشته ۳. حمایت اجتماعی ۴. آسایش محیطی

۲۱- کدامیک از موارد زیر جزو هدفهای راهبردی خودگفتاری مثبت نیستند؟

۱. دلگرمی دادن به خود ۲. کنترل خود ۳. ایجاد اعتماد به نفس ۴. اندیشیدن به حریف

۲۲- کدام یک از اجزای مغز رویدادهای تهدید کننده را تشخیص داده و به آنها پاسخ می دهد؟

۱. هیپوتالاموس ۲. بادامه ۳. سیستم لیمبیک ۴. ساختار شبکه ای

۲۳- کدام نظریه هیجان حاکی از آن است که واکنش های بدنی و هیجانهای احساس شده به طور مستقل و بدون وابستگی به یکدیگر عمل می کنند؟

۱. نظریه کنون-بارد ۲. نظریه جیمز - لانگه

۳. نظریه دو عاملی شاختر-سینگر ۴. نظریه ریچارد لازاروس

۲۴- کدام راهکار شناختی -رفتاری در مدیریت استرس هم به انگیزش و هم به مدیریت استرس می پردازد؟

۱. هدف گزینی ۲. مراقبه ۳. گفت و گوی درونی ۴. آموزش خودزاد

۲۵- کدام نظریه در مورد پرخاشگری معتقد است که خشونت نتیجه مستقیم ناکامی است؟

۱. نظریه بازبینی شده ناکامی- پرخاشگری ۲. نظریه یادگیری اجتماعی

۳. نظریه غریزه ۴. نظریه سائق

۲۶- به فرایند بازگشت فرد به کارکرد عالی پس از یک رویداد استرس زا چه می گویند؟

۱. تعهد ۲. مبارزه طلبی ۳. تاب آوری ۴. سرسختی

۲۷- نخستین رییس ISSP کدام شخصیت است؟

۱. کلمن گریفیث ۲. ژان پیاژه ۳. زیگموند فروید ۴. فروچیو آنتونلی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف،ب،ج،د
2	ب
3	الف
4	ب
5	ب
6	ج
7	ب
8	الف
9	ج
10	د
11	د
12	الف
13	ب
14	ج
15	ب
16	الف
17	الف
18	د
19	ج
20	ب
21	د
22	ب
23	الف
24	الف
25	د
26	ج
27	الف،ب،ج،د

۱- مؤسس نخستین آزمایشگاه روانشناسی ورزشی در دانشگاه ایلینویز در سال ۱۹۲۳ چه کسی بود؟

۱. گریفیث ۲. آنتونلی ۳. جان وودن ۴. واعظ موسوی

۲- جان وودن عامل اصلی موفقیت خود را در هرم قهرمانی که برای ورزشکاران خود طراحی کرده است، را کدام گزینه می داند؟

۱. آمادگی جسمانی ۲. خلاقیت و اشتیاق ۳. آمادگی تکنیکی ۴. آمادگی تاکتیکی

۳- مایه های اصلی برای تأثیر مربی بر ورزشکار، چیست؟

۱. انگیزه، پشتکار ، هیجان ۲. صداقت، صمیمیت، محبت

۳. تدوین هدف، کنترل برانگیختگی، اعتماد به نفس ۴. مهارت روانی، تمرکز، آگاهی تکنیکی

۴- پذیرش توصیف های شخصیتی صادق در مورد همه افراد چه نام دارد؟

۱. شخصیت پردازی ۲. روان پوشی ۳. موقعیت گرایی ۴. اثر بارنوم

۵- طبق نظر شخصیتی شلدون، افراد بسیار لاغر، باریک اندام و استخوانی چه نام دارند؟

۱. آندومروف ۲. مزومروف ۳. اکتومروف ۴. ورزیده

۶- کدام گزینه از خصیصه های شخصیتی افراد با طرح مزومورف، شلدون نیست؟

۱. ورزشی ۲. پرخاشگر ۳. ریسک پذیر ۴. عاطفی

۷- نظریه روان پویشی و ارگانیسمی توسط چه کسی مطرح شد؟

۱. زیگموند فروید ۲. ریموند کتل ۳. هانس آیزنگ ۴. گوردون آسپوت

۸- در کدام یک از نظریه های شخصیتی افراد به چهار نوع شخصیت اصلی درون گرایی با ثبات، درون گرایی بی ثبات، برون گرایی باثبات و برون گرایی بی ثبات، تقسیم می شوند؟

۱. تعاملی ۲. آیزنگ ۳. صفات ۴. موقعیت گرا

۹- کدامیک از رویکردهای زیر، هر دو عامل صفت و موقعیت(محیط) را به عنوان شکل دهنده رفتار، مورد توجه قرار می دهد؟

۱. رویکرد تعاملی ۲. نظریه موقعیت گرا

۳. مدل پنج حالت عمده شخصیتی ۴. نظریه صفات

۱۰- در تحقیقاتی که هدف آن شخصیت ورزشکاران موفق از ناموفق است از ..... استفاده می شود.

۱. رویکرد ارگانیسمی ۲. نیم رخ حالات خلقی ۳. رویکرد انسان گرایی ۴. رویکرد صفات

۱۱- مهارت های روانی پایه کدامند؟

۱. تعیین هدف، اعتماد به نفس و تعهد ۲. واکنش به استرس، کنترل استرس و آرام سازی

۳. نیروبخشی، تصویرسازی، تمرین ذهنی ۴. تمرکز، تمرکز مجدد و طرح سابقه

۱۲- کدامیک از آزمون های زیر ، شامل ۶۰ پرسش است که شش مهارت روانی انگیزش، اعتماد به نفس، تصویرسازی، کنترل انگیختگی، هدف گزینی و تمرکز را ارزیابی می کند؟

۱. آزمون OMSAT ۲. آزمون خودسنجی انستیتو ورزش استرالیای جنوبی

۳. پرسشنامه انگیزه ورزشی ۴. پرسشنامه مهارت های خلقی

۱۳- چه میزان وقت برای تمرین مهارت های روانی در هفته لازم است؟

۱. ۶ بار ۲. ۱ الی ۲ بار ۳. ۲ الی ۳ بار ۴. ۳ الی ۵ بار

۱۴- کدام گزینه طبق نظر بارتن در رابطه با اثربخشی هدف، صحیح نیست؟

۱. هدف های دشوارتر به عملکرد بهتر منجر می شوند.

۲. هدف های کوتاه مدت، کنترل پذیرتر و انعطاف پذیرترند.

۳. هدف های گروهی بیشتر از هدف های انفرادی، موجب افزایش در عملکرد می شوند.

۴. هدف های کوتاه مدت، می توانند برای دسترسی به اهداف درازمدت، بسیار مؤثر واقع شوند.

۱۵- کدامیک از انواع اهداف زیر بر اجرای صحیح مهارت های مرتبط با یک ورزش تأکید دارند؟

۱. نتیجه ای ۲. عملکردی ۳. کوتاه مدت ۴. فرایندی

۱۶- کدام گزینه از اشتباهات رایج در هدف گزینی است؟

۱. انتخاب یک یا دو هدف کوتاه مدت در یک مقطع زمانی برای ورزشکاران کم تجربه

۲. تعیین اهداف کلی و مبهم

۳. توجه به تفاوت های فردی

۴. کنترل پیشرفت هدفها و سازماندهی مجدد اهداف

۱۷- کدام گزینه صحیح است؟

۱. انگیزه یعنی تحریک و ترغیب

۲. انگیزش یعنی سبب، علت و آنچه کسی را به کاری وادار کند.

۳. انگیزش عامل درونی است.

۴. انگیزش حالتی است که در اثر دخالت انگیزه، به موجود زنده است ، میدهد.

۱۸- چهارمین سطح در سلسله مراتب نیازهای مازلو، چیست؟

۱. نیاز به ایمنی ۲. نیاز به عشق و محبت ۳. نیاز به عزت نفس ۴. نیاز به خود شکوفایی

۱۹- اسناد(درونی و بیرونی)، به کدام گزینه مربوط می شود؟

۱. عزت نفس ۲. اعتماد به نفس

۳. سطح مهارت ۴. سطح آمادگی جسمانی

۲۰- استفاده از همه حواس برای ایجاد یا بازسازی تجربه ای در ذهن خود، چه نام دارد؟

۱. تقویت ۲. اثربخشی ۳. تصویرسازی ذهنی ۴. مرور ذهنی

۲۱- در کدامیک از نظریه های زیر ادعا می شود که تصویر سازی ذهنی، به ورزشکاران کمک می کند، سیستم رمز گذاری الگوهای حرکتی را تکامل بخشند؟

۱. اطلاعات زیستی ۲. روانی – عصبی- عضلانی

۳. یادگیری نمادی ۴. حرکتی

۲۲- به فرایندی که آگاهی ما را هدایت می کند تا اطلاعات ، در دسترس حواس قرار گیرند، چه می گویند؟

۱. تمیز ۲. ادراک ۳. توجه ۴. تمرکز

۲۳- کدامیک از نظریه های زیر، توجه را شامل حوضچه هایی از منابع دانسته و همچنین بر این باور است که در آن واحد، پردازش بیش از یک محرک، امکان پذیر است؟

۱. نظریه ظرفیت ثابت ۲. نظریه منبع چندگانه

۳. نظزیه ظرفیت متمایز نشده ۴. نظریه ظرفیت کنترل شده

۲۴- یک دروازه بان فوتبال، در هنگام مواجهه با خطا، از چه کانونی استفاده می کند؟

۱. بیرونی – عریض ۲. درونی – گسترده ۳. بیرونی – باریک ۴. درونی – باریک

۲۵- کدام‌یک با تحریک کردن سیستم عصبی خودمختار، می تواند انگیختگی(فعال سازی) و یا آرمیدگی(فعال سازی پاراسمپاتیک) را به وجود آورد ؟

۱. بادام ۲. هیپوتالاموس ۳. دسته پیش مغز میانی ۴. سپتوهیپوکامپ

۲۶- طبق کدامیک از نظریه های انگیختگی زیر، افزایش انگیختگی، سبب افزایش عملکرد می شود، اما پس از یک سطح معینی، عملکرد کاهش می یابد؟

۱. اصل u وارونه ۲. نظریه سائق

۳. فرضیه منطقه کارکرد بهینه هانین ۴. مدل نقطه فاجعه

۲۷- کاهش تمرکز و توجه، جزء کدام دسته از تأثیرهای استرس می باشد؟

۱. هیجانی ۲. فیزیولوژیکی ۳. شناختی ۴. رفتاری

۲۸- کهن ترین تبیین در مورد پرخاشگری انسان، چیست؟

۱. نظریه غریزه ۲. فرضیه ناکامی – پرخاشگری

۳. نظریه یادگیری اجتماعی ۴. نظریه بازبینی شده ناکامی – پرخاشگری

۲۹- عبارت زیر مربوط به کدام مورد می‌باشد؟

" عبارت است از حمله به دیگران به سبب به دست آوردن وسیله خاصی یا رسیدن به هدفی."

۱. پرخاشگری خصمانه ۲. پرخاشگری وسیله ای ۳. قاطعیت ۴. هیجان

۳۰- کدامیک از مفاهیم زیر، به فرایند بازگشت فرد به کارکرد عالی، پس از یک رویداد استرس زا یا هیجان منفی گفته می شود؟

۱. سرسختی ۲. تاب آوری ۳. تعهد ۴. ریسک

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	ب
3	الف،ب،ج،د
4	د
5	ج
6	د
7	الف،ب،ج،د
8	ب
9	الف
10	ب
11	الف
12	ب
13	د
14	ج
15	د
16	ب
17	د
18	ج
19	الف
20	ج
21	ج
22	ج
23	ب
24	الف
25	ب
26	الف
27	ج
28	الف
29	ب
30	ب

۱- ISSP ، مخفف کدامیک از انجمن های زیر می باشد؟

۱. انجمن بین المللی روانشناسی ورزشی
۲. جامعه روانشناسی ورزش و فعالیت های جسمانی
۳. انجمن فعالیت های جسمانی و ورزش کاربردی
۴. انجمن روانشناسی ورزش و نرمش

۲- بالاترین سطح آمادگی در هرم جان وودن کدام است؟

۱. آمادگی تاکتیکی ۲. آمادگی تکنیکی ۳. آمادگی روانی ۴. آمادگی جسمانی

۳- طبق عقاید یونانیان اولیه، صفرای سیاه با کدامیک از حالات زیر مشخص می شد؟

۱. مزاج بشاش
۲. رفتار تحریک پذیر
۳. مزاج غمگین
۴. رفتار بی احساس و خنثی

۴- کدامیک از دانشمندان زیر معتقد بودند که شکل بدن انسان، بیانگر شخصیت اوست؟

۱. شلدون ۲. فروید ۳. آیزنگ ۴. کتل

۵- در کدامیک از نظریه های زیر، بر این فرض استوار است که واحدهای اساسی شخصیت انسان، که همان صفات انسانی هستند، نسبتاً ثابت اند؟

۱. تعاملی ۲. نظریه صفات ۳. روان پویشی ۴. موقعیت گرا

۶- در مدل 5 حالت عمده شخصیتی، افراد دارای کدام یک از صفات زیر ابداع گر بوده و طبیعتی کنجکاو دارند؟

۱. وظیفه مداری ۲. برون گرایی ۳. گشودگی ۴. توافق پذیری

۷- در نمودار حالات خلقی ورزشکاران، نمره T در کدام مؤلفه ورزشکاران نخبه، بالای میانگین جامعه است؟

۱. سرزندگی ۲. خشم ۳. خستگی ۴. سردرگمی

۸- تصویر سازی و تمرین ذهنی، جزء کدام دسته از مهارت های روانی محسوب می شود؟

۱. پایه ۲. روان تنی ۳. شناختی ۴. فیزیولوژیکی

۹- اجرای برنامه تمرنی مهارت های روانی، باید تحت نظارت چه کسی باشد؟

۱. مربی ۲. ورزشکار ۳. روانشناس ورزشی ۴. حامی مالی

۱۰- آزمون خود سنجی انستیتو ورزش استرالیای جنوبی(SASI PSYCH)، چند مهارت روانی را ارزیابی می کند؟

۱. 6 مهارت ۲. 12 مهارت ۳. 7 مهارت ۴. 10 مهارت

۱۱- کدام گزینه در رابطه با متغیرهای واسطه ای برای اثر بخشی هدف، طبق نظر لوکی و لام، صحیح نیست؟

۱. اگر فردی دارای توانایی بالایی باشد و با هدف های دشوار مواجه شود، بلافاصله با سد بلندی رو به رو می شود و هدف ها ناکارآمد خواهند شد.

۲. تعهد تنها در اهداف دشوار به ما کمک می کند.

۳. بازخورد ممکن است راهبرد های سازگار با تکلیف را امکانپذیر سازد.

۴. هم اهداف و هم بازخورد ها برای افزایش عملکرد ضروری هستند.

۱۲- کدام یک از انواع اهداف زیر، به بهبود بخشی و توسعه مهارت ها توجه دارند و به رفتارهای ویژه ورزشکار، محدود می شود؟

۱. نتیجه ای ۲. عملکردی ۳. استراتژیک ۴. فرایندی

۱۳- نخستین مرحله جهت هدف گزینی تیمی کدام است؟

۱. تجزیه و تحلیل وظایف ۲. اندازه گیری عملکرد ۳. ارزیابی ۴. اولویت بندی اهداف

۱۴- بوسیله کدامیک از روش های افزایش انگیزش درونی، حس مسؤلیت پذیری در ورزشکاران بیشتر می شود؟

۱. تغییر محتوا و ترتیب تمرین مهارت ها ۲. استفاده از تحسین کلامی و غیرکلامی

۳. تنظیم هدف های عملکردی واقع گرایانه ۴. درگیر کردن شرکت کنندگان در تصمیم گیری

۱۵- طبق هرم سلسله مراتب نیازهای مازلو، هنگامی که نیاز به امنیت فرد ارضا شده باشد نیاز به کدام یک از موارد زیر ظاهر می شود؟

۱. عشق و محبت ۲. عزت نفس ۳. خود شکوفایی ۴. فیزیولوژیکی

۱۶- کدام گزینه جزء خصوصیات وظیفه گرایان است؟

۱. به شکست دادن دیگران با حداقل تلاش فکر می کنند.

۲. موقعیت را تابعی از عملکرد شخصی در مقابله با دیگران می بینند.

۳. با یادگیری و تسلط بر مهارت های دشوار، احساس رضایت می کنند.

۴. معتقدند که برتری بر حریف، حتی بدون تلاش زیاد، نشان توانایی زیاد است.

۱۷- کدام گزینه در ارتباط با تصویرسازی ذهنی صحیح است؟

۱. آثار تمرین ذهنی، محدود به مراحل یادگیری است.

۲. تمرین ذهنی برای تکالیفی که دارای توالی حرکت، زمانبندی یا حل مسائل شناختی هستند، مفیدتر است.

۳. تصاویری که از کانون بیرونی استفاده می کنند، شرایط را طوری می بینند که گویی در حال انجام آن فعالیت هستند.

۴. افرادی که از دید درونی استفاده می کنند، تصویر را از نظر فرد دیگر ی می بینند، یعنی دیدن اجرای خود از دید تماشاچی.

۱۸- کدامیک از نظریه های زیر، توجه را به عنوان منبعی تلقی می کند که می تواند برای پردازش های متنوع کانال بندی شود؟

۱. ظرفیت ثابت ۲. ظرفیت متمایز نشده ۳. منبع چندگانه ۴. مدل توجهی نایدفر

۱۹- ورزش هایی که تعامل تیمی بالایی دارند، به کدامیک از سبک های توجهی زیر نیاز بیشتری دارند؟

۱. درونی – گسترده ۲. بیرونی – عریض ۳. درونی – باریک ۴. بیرونی – گسترده

۲۰- هنگامیکه ورزشکاری در زمان تعویض میان بازی، عباراتی مانند آرام باش را با خود تکرار می کند، از کدام تکنیک تمرکزی استفاده می کند؟

۱. تنظیم اجرایی هدف

۲. استفاده از واژه های محرک

۳. آرام سازی فیزیکی و تمرکز بر جسم خود

۴. تصویر سازی آنچه که فرد در مرحله بعد می خواهد انجام دهد.

۲۱- باور و اعتقادی که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد، چه نامیده می شود؟

۱. عزت نفس ۲. اعتماد به نفس ۳. انگیزه ۴. توجه

۲۲- افزایش خودکارآمدی از طریق تماشای شخص دیگری که مهارت را اجرا می کند، بوسیله کدام عنصر زیر انجام می شود؟

۱. دستاوردهای عملکرد موفقیت آمیز ۲. ترغیب کلامی

۳. تجربه نیابتی ۴. انگیختگی هیجانی

۲۳- کدام بخش مغز، تحریک حسی وارده را دریافت می کند که واکنش های هیجانی خودکار را فعال سازد، و همچنین این بخش مغز، مقدار زیادی درون داد را از قشر مخ می گیرد؟

۱. ساخت شبکه ای ۲. بادامه ۳. دسته پیش میانی مغز ۴. قشر پیش میانی مغز

۲۴- کدامیک از نظریه های زیر بیان می کند که هر محرکی، هم پاسخ های فیزیولوژیکی و هم احساس های روانی خود به خودی را به وجود می آورد؟

۱. کنون – بارد ۲. جیمز – لانگه ۳. شاختر-سینگر ۴. پلوچیک

۲۵- در کدامیک از نظریه های زیر، اعتقاد بر این است که نوعی رابطه خطی، میان انگیختگی و اجرا وجود دارد؟

۱. سائق ۲. U وارونه ۳. کارکرد بهینه هانین ۴. نقطه فاجعه

۲۶- اختلال در الگوی خواب، جزء کدامیک از تأثیرهای ناشی از استرس است؟

۱. شناختی ۲. هیجانی ۳. فیزیولوژیکی ۴. رفتاری

۲۷- در کدامیک از روش های شناختی – رفتاری زیر، اشخاص و بیماران یاد می گیرند که چگونه به خواب مصنوعی فرو روند و سیستم فیزیولوژیکی خود را تحت تأثیر قرار دهند و در نتیجه استرس، ترس و درد را کاهش دهند؟

۱. مدیتیشن ۲. خودزاد ۳. گفت و گوی درونی ۴. هدف گزینی

۲۸- کدامیک از نظریه های پرخاشگری،بیان می کند که انسان به گونه ای نا مشخص برای رفتارپرخاشگرانه برنامه ریزی می کند؟

۱. نظریه غریزه ۲. نظریه سائق

۳. نظریه یادگیری اجتماعی ۴. نظریه بازبینی شده ناکامی – پرخاشگری

۲۹- کدام گزینه بیانگر اعتماد به نفس در خصوص توانایی خود، برای مقابله با شرایط مختلف است؟

۱. سرسختی ۲. تاب آوری ۳. تعهد ۴. انگیزه

۳۰- کدام گزینه از ویژگی های افراد تاب آور نیست؟

۱. توانمندی در حل مسئله ۲. آینده جویی

۳. مرکز کنترل بیرونی ۴. کفایت اجتماعی

پاسخ صحیح	شماره سوال
الف	۱
ج	۲
ج	۳
الف	۴
ب	۵
ج	۶
الف	۷
ج	۸
ج	۹
الف	۱۰
الف	۱۱
ب	۱۲
الف	۱۳
د	۱۴
الف	۱۵
ج	۱۶
ب	۱۷
ب	۱۸
الف	۱۹
ب	۲۰
الف	۲۱
ج	۲۲
د	۲۳
الف	۲۴
الف	۲۵
د	۲۶
ب	۲۷
الف	۲۸
الف	۲۹
ج	۳۰

۱- روانشناسی ورزش و تمرین به چه مسائلی تاکید دارد ؟

۱. رابطه بین اصول فلسفی و اصول رفتاری
۲. رابطه بین جامعه شناسی و اصول رفتاری
۳. رابطه بین اصول روان شناسی و اصول جامعه شناسی
۴. رابطه بین اصول روان شناسی و اصول رفتاری

۲- رشته فرعی روانشناسی ورزش و تمرین ، با افزودن جنبه روانشناسی اجتماعی به کدام گزینه پدید می آید؟

۱. یادگیری حرکتی
۲. رشد حرکتی
۳. حرکت شناسی ورزشی
۴. یادگیری ذهنی

۳- در هرم قهرمانی کدام یک از آمادگی های ذیل در راس هرم قرار می گیرد؟

۱. آمادگی روانی
۲. آمادگی تکنیکی
۳. آمادگی تاکتیکی
۴. آمادگی جسمانی

۴- شخصیت در واقع پدیده ای ..... و ..... است که تحت تاثیر بسیاری از عوامل درون و بیرونی قرار دارد.

۱. تکاملی – تدریجی
۲. تکاملی – گسسته
۳. ناپیوسته – تدریجی
۴. پیوسته – فردی

۵- هدف کدام دانشمند از بررسی شخصیت این بود که پیش بینی کند فرد چه کاری انجام خواهد داد یا چگونه در برابر موقعیت معینی برخورد خواهد کرد ؟

۱. ریموند کتل
۲. مازلو
۳. شلدون
۴. آیزنگ

۶- کنترل ترس جزء کدام دسته از مهارتهای روانی می باشد؟

۱. تعاملی
۲. روانی پایه
۳. روانی شناختی
۴. روان تنی

۷- کدام یک از هدفها بر اجرای صحیح مهارتهای مرتبط با یک ورزش تاکید دارد؟

۱. هدف های فرآیندی
۲. هدفهای عملکردی
۳. هدف های اجرایی
۴. هدف های دستاوردی

۸- کدام گزینه انسجام گروهی را حاصل جمع نیروهایی می دانند که بر اعضا اثر می گذارند؟

۱. تورمان
۲. مورهید
۳. اسپارکز
۴. فستینگر

۹- کدام گزینه از نخستین سطح از سلسله مراتب نیازهای مازلو می باشد؟

۱. نیاز به عشق و محبت
۲. نیاز به عزت نفس
۳. نیاز به امنیت
۴. نیاز فیزیولوژیکی

۱۰- رویکرد شناختی که روند ادراک علیت رفتار را بررسی می کند چه نام دارد ؟

۱. نظریه تکلیف
۲. نظریه هدف
۳. نظریه اسناد
۴. نظریه پیشرفت

۱۱- کدام گزینه بنیانگذار تحقیقات تصویر سازی ذهنی ، از اوایل دهه 1900 می باشد؟

۱. ریچاردسون ۲. جاکوبسن ۳. لندرز ۴. لانگ

۱۲- کدام گزینه از دلایل استفاده ورزشکاران از تصویرسازی ذهنی نمی باشد؟

۱. کنترل عصبانیت ۲. افزایش اعتماد به نفس ۳. کاهش تمرکز ۴. تشخیص اشتباهات

۱۳- انفعال اثر محرک از گیرنده حسی به سیستم اعصاب مرکزی که به صورت عینی قابل پیگیری است را چه می نامند؟

۱. افتراق ۲. توجه ۳. احساس ۴. ادراک

۱۴- بسیاری از ورزشها بخصوص ورزشهایی که تعامل تیمی بالایی دارند به کدام سبک توجهی نیاز دارند؟

۱. بیرونی – گسترده ۲. گسترده – درونی ۳. درونی – باریک ۴. باریک – بیرونی

۱۵- کدام گزینه از روش های عملی تمرکز محسوب نمی شود ؟

۱. آرام سازی فیزیکی ۲. استفاده از تمرینات روزانه

۳. تمرکز بر نتیجه ۴. آموزش شبیه سازی

۱۶- از نظر بندورا نخستین تعیین کننده انتخاب فعالیت و سطح تلاش و درجه پایداری کدام عامل می باشد؟

۱. خودکارآمدی ۲. تشویق ۳. تجربه ۴. هیجان

۱۷- کدام گزینه قویترین منبع اعتماد به نفس برای تمامی ورزشکاران به حساب می آید؟

۱. حمایتهای اجتماعی و اقتصادی ۲. مدیریت و رهبری مربیان کارآمد

۳. آسایش محیط اجرای مهارتها ۴. تجربیات تسلط به مهارت اجرا شده

۱۸- سیستم عصبی که موجود زنده را آماده واکنشهای تند می کند و باعث پاسخ فیزیولوژیکی فرد می شود چه نام دارد؟

۱. پارا سمپاتیک ۲. سمپاتیک ۳. نوروفیدبک ۴. فیدبک

۱۹- در نظریه پلوچیک کدام گزینه جهت پیوند میان هیجانها در نظر گرفته نشده است ؟

۱. شدت ۲. همانندی ۳. الگو ۴. دوقطبی بودن

۲۰- از نظر هال رابطه بین انگیختگی و اجرا چگونه می باشد ؟

۱. منحنی ۲. غیر مستقیم ۳. غیر خطی ۴. خطی

۲۱- بهترین سطح یا سطح بهینه انگیختگی چقدر باید باشد؟

۱. متوسط ۲. کم ۳. زیاد ۴. خیلی زیاد

۲۲- کدام مورد به اضطراب به عنوان خصلتی از شخصیت اشاره می کند؟

۱. صفت اضطراب ۲. حالت اضطراب ۳. اضطراب شناختی ۴. اضطراب حجمی

۲۳- کدام گزینه ازعوامل موقعیتی به وجود آورنده اضطراب و استرس می باشد؟

۱. نگرانی مربوط به عملکرد ۲. اهمیت مسابقه

۳. منبع کنترل ۴. صفت انتظار

۲۴- ..... باعث بالا رفتن انگیختگی از ناحیه کارکرد بهینه می شود و در نتیجه عملکرد آنها را تضعیف می کند؟

۱. اضطراب ۲. استرس ۳. پرخاشگری ۴. کاهش توجه

۲۵- ویژگی شخصیتی بسیار بارز که سهم زیادی در شناخت انسان به عنوان موجود مختار و ارزشمند داشته کدام ویژگی می باشد؟

۱. سرسختی ۲. لجبازی ۳. استرس ۴. خشم

۲۶- افراد سرسخت در مواجهه با استرس از کدام شیوه استفاده می کنند؟

۱. انکار ۲. واپس روی

۳. کنار آمدن مستقیم و فعال ۴. فرافکنی

۲۷- این عبارت مفهوم کدام گزینه است؟« در شرایط اسیب زا پرورش یافتن ، آسیب ندیدن به رشد بیش از پیش دست یافتن منجر می شود.»

۱. تاب آوری ۲. سرسختی ۳. پرخاشگری ۴. مبارزه جویی

۲۸- کدام واژه نشان دهنده میزان پایداری فرد برای ادامه مشارکت در یک رفتار می باشد ؟

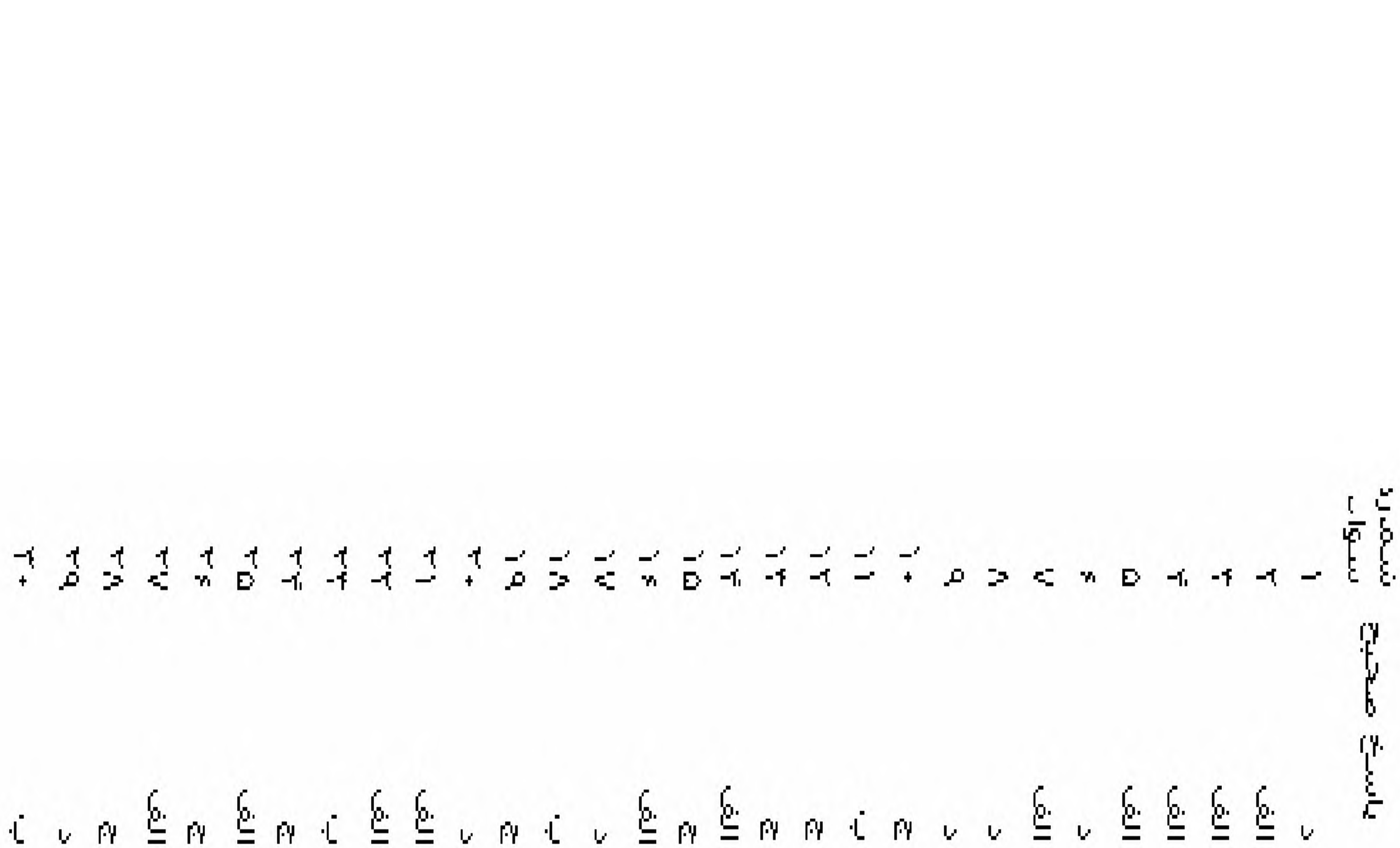
۱. تاب آوری ۲. خطرآفرین ۳. تعهد ۴. سرسختی

۲۹- کدام مهارت به منظور بهبود عملکرد افزایش خشنودی و رضایتمندی در ورزش انجام می شود ؟

۱. جسمی ۲. عملی ۳. فیزیکی ۴. روانی

۳۰- کدام گزینه از عناصر کلیدی در تعریف انگیزش نمی باشد؟

۱. شدت ۲. مدت ۳. جهت ۴. پایایی



۱- رشته فرعی روانشناسی ورزش و تمرین ، با افزودن جنبه روانشناسی اجتماعی به کدام گزینه پدید می آید؟

۱. رشد حرکتی ۲. یادگیری حرکتی ۳. حرکت شناسی ورزشی ۴. یادگیری ذهنی

۲- در هرم قهرمانی کدام یک از آمادگی های ذیل در راس هرم قرار می گیرد؟

۱. آمادگی جسمانی ۲. آمادگی تاکتیکی ۳. آمادگی تکنیکی ۴. آمادگی روانی

۳- دلایل مشترک برای کمک گرفتن از روانشناسی ورزش کدام گزینه است؟

۱. افزایش هیجان ۲. بهبود عملکرد و اجرا

۳. رسیدن به اوج قهرمانی ۴. آمادگی تاکتیکی

۴- کدام گزینه شکل بدن انسان را بیانگر شخصیت او می دانست ؟

۱. ریموند کتل ۲. مازلو ۳. شلدون ۴. کارل راجرز

۵- هدف کدام دانشمند از بررسی شخصیت این بود که پیش بینی کند فرد چه کاری انجام خواهد داد یا چگونه در برابر موقعیت معینی برخورد خواهد کرد ؟

۱. مازلو ۲. ریموند کتل ۳. شلدون ۴. آیزنگ

۶- رفتارهای انسان بیشتر به وسیله موقعیت یا محیط شکل و جهت داده می شود ، موضوع بحث کدامیک از نظریه های شخصیت می باشد؟

۱. نظریه رویکرد تعاملی ۲. نظریه روان پریش ۳. نظریه صفات ۴. نظریه موقعیت گرا

۷- کدام گزینه عمومی ترین هدف ورزشی می باشد؟

۱. پیروزی ۲. ارتقا عملکرد ۳. یادگیری ۴. ارتقا اجرا

۸- کنترل ترس جز کدام دسته از مهارتهای روانی .....می باشد؟

۱. تعاملی ۲. روان تنی ۳. روانی پایه ۴. روانی شناختی

۹- مقدار زمان لازم برای تمرین مهارتهای روانی.....در هفته که معمولا هر جلسه به طول می انجامد.

۱. 3تا4 بار- 15 تا 30 دقیقه ۲. 6 تا 7 بار – 10 تا 15 دقیقه

۳. 2تا 3 بار - 5 تا 10 دقیقه ۴. 6 تا 7 بار – 30 تا 45 دقیقه

۱۰- کدام یک از هدفها بر اجرای صحیح مهارتهای مرتبط با یک ورزش تاکید دارد؟

۱. هدف های دستاوردی ۲. هدف های اجرایی ۳. هدفهای عملکردی ۴. هدف های فرآیندی

۱۱- کدام گزینه انسجام گروهی را حاصل جمع نیروهایی می دانند که بر اعضا اثر می گذارند؟

۱. تورمان ۲. مورهید ۳. فستینگر ۴. اسپارکز

۱۲- کدام دانشمند انگیزش را فرایند فعال کردن رفتار ، حفظ فعالیت و هدایت الگوی رفتاری تلقی می کند؟

۱. یانگ ۲. گرامن ۳. بیچ ۴. هب

۱۳- ..... برای مشارکت در ورزش از آثار شرکت در فعالیت ورزشی ناشی می شود؟

۱. انگیزه ثانویه ۲. انگیزش درونی ۳. انگیزه اولیه ۴. انگیزش بیرونی

۱۴- کدام گزینه از نخستین سطح از سلسله مراتب نیازهای مازلو می باشد؟

۱. نیاز به امنیت ۲. نیاز فیزیولوژیکی ۳. نیاز به عزت نفس ۴. نیاز به عشق و محبت

۱۵- موثر ترین روش در بحث انگیزش در روانشناسی ورزشی که از نظریه خود بسندگی و نظریه انگیزشی شایستگی تاثیر پذیرفته است کدام گزینه می باشد؟

۱. نظریه انگیزشی نیکلز ۲. نظریه اسناد

۳. نظریه انساب ۴. نظریه انگیزش پیشرفت

۱۶- کدام گزینه بنیانگذار تحقیقات تحقیقات تصویر سازی ذهنی ، از اوایل دهه 1900 می باشد؟

۱. ریچاردسون ۲. جاکوبسن ۳. لندرز ۴. لانگ

۱۷- کدام گزینه بارت است از : تمرین شناختی یک مهارت حرکتی ، در غیاب حرکات جسمانی؟

۱. مرور ذهنی ۲. تمرین ذهنی ۳. تصویر سازی ذهنی ۴. یادگیری ذهنی

۱۸- کدام نظریه ادعا می کند که تصویر سازی ذهنی، به ورزشکاران کمک می کند سیستم رمز گذاری الگوهای حرکتی را تکامل بخشد ؟

۱. نظریه عصبی عضلانی ۲. نظریه اطلاعات زیستی

۳. نظریه یادگیری نمادی ۴. نظریه روانی عصبی- عضلانی

۱۹- انفعال اثر محرک از گیرنده حسی به سیستم اعصاب مرکزی که به صورت عینی قابل پیگیری است را چه می نامند؟

۱. ادراک ۲. افتراق ۳. توجه ۴. احساس

۲۰- کدام نظریه ظرافت توجه ، اظهار می دارد که توجه شامل حوضچه ای از منابع است و اینکه در آن واحد پردازش بیش از یک محرک ، امکان پذیر است؟

۱. نظریه منابع چندگانه
۲. نظریه ظرفیت متمایز شده
۳. نظریه ظرفیت ثابت
۴. نظریه ظرفیت افتراقی

۲۱- بسیاری از ورزشها بخصوص ورزشهایی که تعامل تیمی بالایی دارند به کدام سبک توجهی نیاز دارند؟

۱. باریک – بیرونی
۲. درونی – باریک
۳. گسترده – درونی
۴. بیرونی – گسترده

۲۲- ورزشکاران نخبه کدام گزینه را اساسی ترین مهارت ذهنی می پندارندکه تعیین کننده استحکام روانی آنهاست؟

۱. اعتماد
۲. احساس
۳. انگیزه
۴. توجه

۲۳- بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزش های خودش را در روانشناسی چه می نامند؟

۱. انگیزش
۲. هیجان
۳. تمرکز
۴. عزت نفس

۲۴- کدام گزینه قویترین منبع اعتماد به نفس برای تمامی ورزشکاران به حساب می آید؟

۱. حمایتهای اجتماعی و اقتصادی
۲. تجربیات تسلط به مهارت اجرا شده
۳. مدیریت و رهبری مربیان کارآمد
۴. آسایش محیط اجرای مهارتها

۲۵- کدام نظریه پرداز در باره هیجان و انگیزش ، ادعا می کندکه هیجان نیروی لازم برای انگیزه فراهم می کند؟

۱. تامکینز
۲. لیپر
۳. پلوچیک
۴. شاختر-سینگر

۲۶- کدام گزینه بیان می کند که افزایش انگیختگی ، سبب افزایش عملکرد می شود، اما پس از یک سطح معینی ،عملکرد کاهش می یابد؟

۱. نظریه سائق
۲. نظریه یو وارونه
۳. نظریه عادت
۴. نظریه اجرا

۲۷- کدام مورد به اضطراب به عنوان خصلتی از شخصیت اشاره می کند؟

۱. صفت اضطراب
۲. حالت اضطراب
۳. اضطراب شناختی
۴. اضطراب حجمی

۲۸- .....باعث بالا رفتن انگیختگی از ناحیه کارکرد بهینه می شود و در نتیجه عملکرد آنها را تضعیف می کند؟

۱. پرخاشگری
۲. اضطراب
۳. استرس
۴. کاهش توجه

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	ب·
۲	د
۳	الف
۴	ج
۵	ب·
۶	د
۷	الف
۸	ب·
۹	الف
۱۰	د
۱۱	ج
۱۲	الف
۱۳	ج
۱۴	ب·
۱۵	الف
۱۶	ب·
۱۷	ب·
۱۸	ج
۱۹	د
۲۰	الف
۲۱	د
۲۲	الف
۲۳	د
۲۴	ب·
۲۵	الف
۲۶	ب·
۲۷	الف
۲۸	الف

۱- مطالعه علمی رفتار و فرایندهای روانی تعریف کدام گزینه است؟

۱. یادگیری ۲. روانشناسی ورزشی ۳. روانشناسی ۴. تعلیم و تربیت

۲- شخصیت در واقع پدیده ای ..... و .....است که تحت تاثیر بسیاری از عوامل درون و بیرونی قرار دارد.

۱. تکاملی – گسسته ۲. تکاملی – تدریجی

۳. ناپیوسته – تدریجی ۴. پیوسته – فردی

۳- نظریه ارگانیسمی را چه کسی مطرح کرد ؟

۱. کتل ۲. فروید ۳. مازلو ۴. آیزنگ

۴- افراد با محبت و دلسوز و بخشنده که دید مثبتی به طبیعت دارند، جزئ کدام صفات شخصیتی محسوب می شوند ؟

۱. برون گرا ۲. گشودگی ۳. وظیفه مدار ۴. توافق پذیر

۵- کدام مهارت به منظور بهبود عملکرد افزایش خشنودی و رضایتمندی در ورزش انجام می شود ؟

۱. روانی ۲. جسمی ۳. عملی ۴. فیزیکی

۶- افرادی که .....دارند هدفهایشان با هم هماهنگ است و تنها در هدفهای دشوار به ما کمک می کنند.

۱. تکلیف بیشتر ۲. بازخورد بالا ۳. تعهد بالا ۴. توانایی

۷- گام نخست در هدف گذاری تیمی چیست ؟

۱. ارزیابی ۲. اولویت بندی

۳. اندازه گیری عملکرد ۴. تجزیه تحلیل وظایف

۸- کدام گزینه از عناصر کلیدی در تعریف انگیزش نمی باشد؟

۱. مدت ۲. شدت ۳. جهت ۴. پایایی

۹- سلسله مراتب نیازها به ترتیب چگونه است ؟

۱. امنیت- عشق- عزت نفس- خودشکوفایی -فیزیولوژیکی ۲. امنیت- عشق- عزت نفس- فیزیولوژیکی- خودشکوفایی

۳. خودشکوفایی - فیزیولوژیکی- امنیت- عشق- عزت نفس ۴. فیزیولوژیکی- امنیت- عشق- عزت نفس- خودشکوفایی

۱۰- رویکرد شناختی که روند ادراک علیت رفتار را بررسی می کند چه نام دارد ؟

۱. نظریه تکلیف ۲. نظریه اسناد ۳. نظریه هدف ۴. نظریه پیشرفت

۱۱- در تصویر سازی ذهنی زمانی که فرد اجرای خود را از جایگاه تماشاچی تصور می کند ازکدام چشم انداز استفاده می شود؟

۱. نمادی ۲. درونی ۳. بیرونی ۴. روانی

۱۲- نخستین تجربه و یادگیریهای آدمی از طریق کیرنده های حسی مختلف را .....می نامند.

۱. احساس ۲. توجه ۳. تمرکز ۴. ظرفیت

۱۳- کدام گزینه از روش های عملی تمرکز محسوب نمی شود ؟

۱. تمرکز بر نتیجه ۲. استفاده از تمرینات روزانه

۳. آرام سازی فیزیکی ۴. آموزش شبیه سازی

۱۴- ورزشکاران اساسی ترین مهارت ذهنی که تعیین کننده استحکام روانی آنها می باشد چه می نامند؟

۱. تجربه ۲. انگیختگی ۳. عزت نفس ۴. اعتماد

۱۵- از نظر بندورا نخستین تعیین کننده انتخاب فعالیت و سطح تلاش و درجه پایداری کدام عامل می باشد ؟

۱. تشویق ۲. خودکارآمدی ۳. تجربه ۴. هیجان

۱۶- مهمترین عامل تاثیر گذار بر عملکرد ورزشی چیست ؟

۱. اعتماد به نفس ۲. تجربه ۳. تمرین ۴. تلاش

۱۷- نخستین دانشمندی که برای هیجان الگویی فیزیولوژی ارائه داد کیست ؟

۱. چارلز داروین ۲. بندورا ۳. کیلی ۴. ویکنز

۱۸- سیستم عصبی که موجود زنده را آماده واکنشهای تند می کند و باعث پاسخ فیزیولوژیکی فرد می شود چه نام دارد؟

۱. نوروفیدبک ۲. پارا سمپاتیک ۳. سمپاتیک ۴. فیدبک

۱۹- کدام گزینه از گذر گاههای انتقال دهنده عصبی در مغز محسوب نمی شود؟

۱. استیل کولین ۲. دوپامین ۳. سروتونین ۴. آندروفین

۲۰- بر اساس کدام نظریه ما موقعیتهای هیجانی را از خارج ادراک می کنیم سپس نواحی پایین مغز فعال می شود ؟

۱. کنون- بارد ۲. جیمز – لانگه ۳. شاختر – سینگر ۴. پلوچیک

۲۱- در نظریه پلوچیک کدام گزینه جهت پیوند میان هیجانها در نظر گرفته نشده است ؟

۱. دوقطبی بودن ۲. همانندی ۳. شدت ۴. الگو

۲۲- از نظر هال رابطه بین انگیختگی و اجرا چگونه می باشد ؟

۱. خطی ۲. غیر خطی ۳. غیر مستقیم ۴. منحنی

۲۳- از نظر هال برای تثبیت رفتار یاد گرفته شده و ایجاد عادت باید کدام عامل شکل گیرد؟

۱. بدنبال هر باسخ تقویت ایجاد شود ۲. بدنبال هر باسخ تحریک ایجاد شود

۳. تنبیه حذف گردد ۴. تمرین بیشتر انجام شود

۲۴- بهترین سطح یا سطح بهینه انگیختگی چقدر باید باشد؟

۱. زیاد ۲. متوسط ۳. کم ۴. خیلی زیاد

۲۵- سازه ای چند بعدی که روان شناسان را با چالش مواجه کرده .....نام دارد.

۱. هیجان ۲. استرس ۳. انگیزه ۴. نگیختگی

۲۶- کدام گزینه ازعوامل موقعیتی به وجود آورنده اضطراب و استرس می باشد؟

۱. صفت انتظار ۲. منبع کنترل

۳. نگرانی مربوط به عملکرد ۴. اهمیت مسابقه

۲۷- در راهکارهای شناختی جهت منظم کردن ذهن برای رسیدن به حداکثر اجراکدام روش توصیه می شود ؟

۱. مدیتیشن ۲. کنترل تنفس ۳. آرمیدگی ۴. آرام سازی

۲۸- واکنشی هیجانی که افراد گاهی به هم حمله می کنند و گاهی همدیگر را می کشند چه نام دارد ؟

۱. پرخاشگری ۲. خشم ۳. ناکامی ۴. هیجان

۲۹- ویژگی شخصیتی بسیار بارز که سهم زیادی در شناخت انسان به عنوان موجود مختار و ارزشمند داشته کدام ویژگی می باشد؟

۱. لجبازی ۲. سرسختی ۳. استرس ۴. خشم

۳۰- کدام واژه نشان دهنده میزان پایداری فرد برای ادامه مشارکت در یک رفتار می باشد ؟

۱. تعهد ۲. تاب آوری ۳. خطر آفرین ۴. سرسختی

پاسخ صحیح	شماره سوال
ج	۱
ب	۲
ب	۳
د	۴
الف	۵
ج	۶
د	۷
الف	۸
د	۹
ب	۱۰
ج	۱۱
الف	۱۲
الف	۱۳
د	۱۴
ب	۱۵
الف	۱۶
الف	۱۷
ج	۱۸
الف	۱۹
الف	۲۰
د	۲۱
الف	۲۲
الف	۲۳
ب	۲۴
ب	۲۵
د	۲۶
الف	۲۷
الف	۲۸
ب	۲۹
الف	۳۰

۱- روش «حساسیت زدایی منظم» مربوط به کدام مدل درمان اضطراب ورزشی می باشد؟

۱. شرطی سازی تقابلی ۲. خاموشی ۳. مقابله ای ۴. شناختی- رابطه ای

۲- کدام یک از فعالیتهای اصلی روانشناسی ورزش در محیط دانشگاهی انجام میگیرد؟

۱. آموزش ۲. تمرین ۳. فعالیت ورزشی ۴. فعالیت در محیط کار

۳- در کدام کشور تعدادی از پستهای اصلی کمیته المپیک دارا بودن مدرک دکتری روانشناسی بالینی ضروری است؟

۱. استرالیا ۲. آمریکا ۳. کانادا ۴. بریتانیا

۴- کدام یک تقویت ثانویه است؟

۱. غذا ۲. پول ۳. آب ۴. مسکن

۵- کدام یک از مزایای تنبیه است؟

۱. تقویت رفتار نامطلوب ۲. ریشه کن نشدن رفتار نامطلوب

۳. سرکوب رفتار نامطلوب ۴. عواقب هیجانی نهفته

۶- در منحنی u وارونه یارکس-دودسن محور عمودی نشان دهنده ی چه چیزی است؟

۱. انگیختگی ۲. فشار روانی ۳. فشار جسمی ۴. عملکرد

۷- کدام نوع از اضطراب در شوت زدن در بازی های مهم تجربه میشود؟

۱. اضطراب روانی ۲. اضطراب صفتی ۳. اضطراب موقعیتی ۴. اضطراب بدنی

۸- غرقه سازی از روشهای مورد استفاده در کدام مدل درمان اضطراب است؟

۱. حساسیت زدایی منظم ۲. شرطی سازی تقابلی

۳. خاموشی ۴. شرطی سازی واسطه ای

۹- روش آموزش تلقیح تنیدگی در کدام رشته ورزشی بسیار موثر واقع شده است؟

۱. شنا ۲. اسکواش ۳. تنیس ۴. دوی سرعت

۱۰- تبدیل زندگی عادی به زندگی موفق، از اصول کدام گزینه است؟

۱. نگرش مثبت ۲. جملات مثبت ۳. روانشناسی مثبت ۴. خودگویی مثبت

۱۱- جمله ی (بازیکنی که پنالتی را از دست بدهد به سیبری تبعید نمیکنند) کدام یک از روشهای کنترل شناختی است؟

۱. قالب دهی مجدد ۲. مقابله ۳. توقف افکار ۴. خودگویی

۱۲- کدام ورزشکار در سرسختی ذهنی شهرت دارد؟

۱. مایکل جوردن ۲. ویکتور فرانکل ۳. مارتین سلیگمن ۴. البرت الیس

۱۳- کدام گزینه در مورد سنجش «ثبات»، از طریق پرسشنامه سرسختی ذهنی در ورزش می باشد؟

۱. من بر خود تردیدیم غلبه میکنم. ۲. به توانایی هایم اعتماد کامل دارم.

۳. من خطرهای بالقوه را فرصت تفسیر میکنم. ۴. به سادگی حواسم پرت میشود.

۱۴- این جمله (دو سرعت از دو با مانع آسانتر است؟) ،به کدام یک از عناصراسنادی اشاره دارد؟

۱. تلاش ۲. دشواری وظیفه ۳. توانایی ۴. شانس

۱۵- هدف از این جانب داری، حمایت از نفس خود در صورت شکست است.

۱. خود -خدمتی ۲. سوگیری اسنادی ۳. عناصر درونی ۴. عناصر بیرونی

۱۶- مطالبات سازمانی جزء کدام یک از رفتارهای رهبر است؟

۱. رفتارهای واقعی ۲. رفتارهای مورد انتظار ۳. رفتارهای خواسته شده ۴. رفتارهای مورد نیاز

۱۷- نظریه مرد بزرگ از کدام نظریه های مدل رهبری است؟

۱. صفتی ۲. کارکردی ۳. رفتار ۴. اقتضایی

۱۸- در چهارچوب پیشنهادی دبلیو -اسمیت حرفR نشان دهنده ی چه ویژگی از اهداف است؟

۱. واقع بینانه بودن ۲. قابل اندازه گیری بودن ۳. ویژه بودن ۴. عملگرا بودن

۱۹- در کدام مورد از پرخاشگری برد با هدف آسیب رساندن مقارن است؟

۱. ابزاری ۲. قاطع ۳. خصمانه ۴. مشروع

۲۰- اینکه بعد از زدن ضربه با سر به صورت ماتراتزی، توسط زیدان، دیگر هرگز این حرکت در زندگی شخصی زیدان تکرار نشد، تایید کدام نظریه پرخاشگری است؟

۱. یادگیری اجتماعی ۲. پالایشی ۳. بقای انسب ۴. عصب شناختی

۲۱- وقف خود به ورزش و مربی از پرسشهای کدام پرسشنامه ی روانشناسی ورزشی است؟

۱. انگیزه ی ورزشی ۲. مهارتهای خلقی برای ورزش

۳. مهارتهای سازگاری ورزشی ۴. کنار آمدن با دشواریهای ورزشی

۲۲- «هنگام مسابقه نگرانم که نکند اشتباه کنم»، به کدام مورد از پرسشنامه ی مهارت های سازگاری اشاره دارد؟

۱. رهایی از دلواپسی
۲. داشتن انگیزه
۳. به اوج رسیدن تحت فشار
۴. آمادگی ذهنی

۲۳- شاخه BS به کدام مورد از مقیاس شور طلبی اشاره دارد؟

۱. هیجان
۲. تجربه طلبی
۳. ملالت
۴. بازداری زدایی

۲۴- از نظر روانشناسی کدام مورد ارتباطی با پیش بینی آسیبهای ورزشی ندارد؟

۱. شخصیت پرخاشجوی نوع A
۲. فشارهای روانی زندگی
۳. منبع کنترل
۴. قساوت

۲۵- کدام یک از موارد فرایند محوری در ورزش جوانان است؟

۱. بردن
۲. یکی شدن
۳. جایزه
۴. پسند دیگران

۲۶- با توجه به آزمون اضطراب رقابت ورزشی،اضطراب در جوانان در کدام رشته ورزشی بیشتر است؟

۱. شنا
۲. بیسبال
۳. کشتی
۴. بسکتبال

۲۷- با توجه به پرسشنامه نقش جنسیتی بم، کدام مورد از خصیصه های بیانگر است؟

۱. فعال
۲. مستقل
۳. بلند پرواز
۴. مبادی آداب

۲۸- در مبحث اسناد زنان در ورزش کدام جمله معرف اسناد توانایی است؟

۱. من در ورزش موفقم
۲. من بیشتر از رقبا کار کرده ام
۳. دویدن در دو سرعت
۴. دویدن در دو با مانع

۲۹- کدام یک از دلایل ترک ورزش از طرف افراد با شخصیت A است؟

۱. سخت کوشی
۲. رقابت طلبی
۳. ناشکیبایی برای کسب نتیجه
۴. پرخاشگری

۳۰- با توجه به نظریه حرارت زایی ،کدام گزینه درست است؟

۱. حرارت زیاد-اضطراب زیاد
۲. حرارت کم-اضطراب کم
۳. حرارت زیاد-اضطراب کم
۴. حرارت کم-اضطراب زیاد

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	الف
۲	الف
۳	ب
۴	ب
۵	ج
۶	د
۷	ج
۸	ج
۹	ب
۱۰	ج
۱۱	ب
۱۲	الف
۱۳	د
۱۴	ب
۱۵	الف
۱۶	د
۱۷	الف
۱۸	الف
۱۹	ج
۳۰	ب
۳۱	الف
۳۲	الف
۳۳	ج
۳۴	ج
۳۵	ب
۳۶	ج
۳۷	د
۳۸	الف
۳۹	ج
۴۰	ج