

بانک سوالات درس روانشناسی ورزشی

۱- توسعه عوامل مربیگری به چه عواملی بستگی دارد؟

الف) توسعه بیشتر خودآگاهی و شناخت بهتر خود (خودشناسی)

ب) تعیین اهداف خود از مربیگری

ج) تعیین نقش خود به عنوان مربی (رفتارها)

د) همه موارد

۲- گوش دادن به احساسات و عکس العمل های خود در مقابل وقایع زندگی جز کدامیک از موارد توسعه فلسفه مربیگری است؟

الف) توسعه بیشتر خودآگاهی و شناخت بهتر خود (خودشناسی)

ب) تعیین اهداف خود از مربیگری

ج) تعیین نقش خود به عنوان مربی (رفتارها)

د) هیچ کدام

۳- برنده شدن و سرگرمی جز کدامیک از موارد توسعه فلسفه مربیگری است؟

الف) توسعه بیشتر خودآگاهی و شناخت بهتر خود (خودشناسی)

ب) تعیین اهداف خود از مربیگری

ج) تعیین نقش خود به عنوان مربی (رفتارها)

د) گزینه الف و ب

۴- نکاتی که مربیان باید در مورد انگیزش مد نظر قرار دهند؟

الف) جلوگیری از تخریب انگیزش درونی ب) ایجاد تنوع تمرینی ج) هیچ کدام د) گزینه الف و ب

۵- "یک جوشش درونی که ورزشکار را به حداکثر کوشش مجبور می کند" تعریف کدام یک از انواع انگیزش است؟

الف) انگیزش درونی ب) انگیزش بیرونی ج) گزینه الف و ب د) هیچ کدام

۶- "از دیگران و از طریق تقویت های مثبت و منفی صورت می گیرد" تعریف کدامیک از انواع انگیزش است؟

الف) انگیزش درونی ب) انگیزش بیرونی ج) گزینه الف و ب د) هیچ کدام

۷-.....از طریق اشکار ساختن اعتقادات و ارزشهای بازیکنان برای خود آنها بدنبال ایجاد انگیزه است ؟

الف) روشهای غیر مستقیم ب) همانند سازی ج) درونی سازی د) هیچ کدام

۸- کدام مورد از روشهای غیر مستقیم ایجاد انگیزه نمی باشد؟

الف) تغییر مکان (ب) دور کردن افراد (ج) تغییر در نگرش مربی (د) دادن محدودیت بیشتر به ورزشکار

۹- "تصویر سازی ذهنی تمریناتی است که در آنها از تصور استفاده میشود و برای ارتقا بخشیدن چهارچوب ذهنی افراد مفید است" از طرف کدامیک از موارد زیر ارائه گردیده است؟

الف) وینتر و مارتین (ب) مارتنز (ج) ویلی و گرینلیف (د) هیچ کدام

۱۰- "تصویر سازی ذهنی مانند احساس یک تجربه است" مربوط به کدامیک از موارد زیر است؟

الف) وینتر و مارتین (ب) مارتنز (ج) ویلی و گرینلیف (د) هیچ کدام

۱۱- "تصویر سازی ذهنی نه تنها سبب تسهیل عملکرد بلکه موجب تعدیل افکار و واکنش ورزشکار در مسابقه می شود" مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟

الف) وینتر و مارتین (ب) مارتنز (ج) ویلی و گرینلیف (د) هیچ کدام

۱۲- کدامیک از مراحل برنامه تمرینی تصویر سازی ذهنی ورزشی می باشد؟

الف) آموزش آگاهی حسی (ب) آموزش واضح تصور کردن (ج) آموزش توانایی کنترل (د) همه موارد

۱۳- "ورزشکار اجرای خود را بطور کامل و بی نقص تصور کند" از کدامیک از مراحل برنامه تمرینات تصویر سازی ذهنی ورزشی است؟

الف) آموزش آگاهی حسی (ب) آموزش واضح تصور کردن (ج) آموزش توانایی کنترل (د) هیچ کدام

۱۴- "توان قدرت و شدتی است که با آن ذهن وظایفش را انجام می دهد" تعریف کدامیک از گزینه های زیر است؟

الف) تصویر سازی ذهنی (ب) نیروی روانی (ج) انگیزش (د) توجه

۱۵- کدام جهت نیروی روانی باعث تسهیل در نحوه اجرا می گردد؟

الف) مثبت (ب) منفی (ج) بدون جهت (د) هیچ کدام

۱۶- تحقیق دنیل لندرز بر روی تیر اندازان منتج به در حین تیر اندازی شد؟

الف) افزایش ضربان قلب (ب) کاهش ضربان قلب (ج) عدم تغییر ضربان قلب (د) هیچ کدام

۱۷- کدام مورد تعریف "اصل U وارونه" است؟

الف) با کاهش نیروی روانی تا نقطه ای مطلوب نحوه اجرا توسعه می یابد.

ب) با افزایش نیروی روانی تا نقطه ای مطلوب نحوه اجرا توسعه می یابد.

ج) نیروی روانی هیچ تاثیری روی نحوه اجرا ندارد

د) هیچ کدام

۱۸- کدام مورد جز اشتباهات مربیان در مورد نیروی روانی است؟

الف) آنها فرض می کنند ورزشکاران در وضعیت روانی مثبت هستند

ب) آنها فکر می کنند همه اعضای تیم به یک نسبت نیاز دارند که سطح نیروی روانی آنها افزایش یابد

ج) آنها قصد ندارند انگیزش یا همان نیروی روانی مثبت را افزایش دهند

د) همه موارد

۱۹- فشار روانی در کدام یک از شرایط زیر حاصل می شود؟

الف) هماهنگی بین چیزی که تصور می شود محیط از افراد می خواهد و آنچه تصور می شود قابلیت انجام آن را دارند.

ب) عدم هماهنگی بین چیزی که تصور می شود محیط از افراد می خواهد و آنچه تصور می شود قابلیت انجام آن را دارند.

ج) عدم ارتباط بین چیزی که تصور می شود محیط از افراد می خواهد و آنچه تصور می شود قابلیت انجام آن را دارند.

د) عدم هماهنگی بین چیزی که تصور می شود محیط از افراد می خواهد و آنچه تصور می شود قابلیت انجام آن را ندارند.

۲۰- کدامیک از مصادیق فشارهای روانی فیزیولوژیکی نیست؟

الف) افزایش فشار خون ب) افزایش ضربان قلب ج) افزایش تعریق د) کاهش انساع مردمک چشم

۲۱- کدامیک از مصادیق فشارهای روانی روانشناختی نیست؟

الف) نگرانی ب) احساس کنترل داشتن ج) محدود شدن توجه د) احساس گمگشته بودن

۲۲- کدامیک از مصادیق فشارهای روانی رفتاری نیست؟

الف) راه رفتن ب) کند صحبت کردن ج) ناخن جویدن د) انقباض عضله

۲۳- کدام یک از راههای تقلیل فشار روانی نیست؟

الف) مهندسی محیط ب) روشهای کنترل فشار روانی جسمانی ج) روشهای کنترل فشارهای روانی شناختی د) روشهای کنترل رفتاری

۲۴-.....را در محیط می توان مهندسی کرد؟

الف) کاستن بالاتکلیفی ب) کاهش دادن اهمیت نتیجه ج) فشارهای جسمانی د) گزینه الف و ب

۲۵- کدامیک از روشهای کنترل فشار روانی جسمانی نیست؟

الف) آرام سازی خود گردان ب) آرام سازی براساس بازخورد زیستی ج) آرام سازی با استفاده از تصویر سازی ذهنی

د) تمرینات آرام سازی سریع

۲۶- کدامیک از روشهای کنترل فشارهای روانی شناختی نیست؟

الف) متوقف ساختن تفکر ب) آرام سازی خود گردان ج) تفکر منطقی د) سخنان هوشمندانه

۲۷- کدامیک از مهارتهای سه گانه اصلی توجه نیست؟

الف) انتخاب محرک اصلی برای توجه کردن ب) جابجا کردن توجه ج) نگهداری توجه یا تمرکز کردن د) آرام سازی تدریجی

۲۸- کدامیک از عوامل بیرونی تاثیر گذار بر توجه نیست؟

الف) محرک های بسیار بزرگ یا از لحاظ اندازه غیر طبیعی ب) محرک های جدید ج) محرک های متحرک د) علاقه

۲۹- کدامیک از عوامل بیرونی تاثیر گذار بر توجه است؟

الف) محرک های جدید ب) محرک های متحرک ج) علاقه د) گزینه الف وب

۳۰- توجه افراد از آنها تبعیت می کند؟

الف) محرک های جدید ب) محرک های متحرک ج) علاقه د) گزینه الف وب

۳۱- کدامیک از عوامل درونی تاثیر گذار بر توجه نیست؟

الف) علاقه ب) تنظیم ذهن ج) خارج ساختن محرکات نامربوط د) محرک های جدید

۳۲- "ورزشکاران باید بدانند که توجه خود را به چه چیزی معطوف کنند؟" معرف کدامیک از عوامل درونی تاثیر گذار بر توجه است؟

الف) محرکهای جدید ب) خارج ساختن محرکات نامربوط ج) علاقه د) محرک های متحرک

۳۳- "ورزشکاران در ورزش های طولانی مدت افکارشان را از بدن خود جدا می کنند تا بتوانند با یکنواختی و درد کنار بیایند": به کدام مورد زیر اشاره دارد؟

الف) توجه بیرونی ب) توجه درونی ج) جهت توجه د) وسعت توجه

۳۴- کدامیک از عوامل مختل در جابجایی توجه است؟

الف) باریکی ادراکی ب) درد ج) جهت توجه د) گزینه الف وب

۳۵- کدامیک از جملات در مورد تمرکز صحیح می باشد؟

الف) تمرکز شدید نیاز به مقداری زیادی نیروی روانی دارد

ب) وقتی برای مدت طولانی مدت تمرکز کنیم احساس خستگی ذهنی می کنیم.

ج) تمرکز بوسیله تمرین ذهنی توسعه می یابد.

د) همه موارد

۳۶- کدامیک از انواع اعتماد به نفس نیست؟

الف) فقدان اعتماد به نفس ب) اعتماد به نفس کاذب ج) اعتماد به نفس زیاد د) اعتماد به نفس مطلوب

۳۷- عبارت "شخصی که به خود شک و تردید دارد مثل انسانی است که در لیست دشمنان خود نام کرده و در مقابل خود اسلحه می کشد." از کیست؟

الف) وینتر و مارتین ب) مارتنز ج) الکساندر دوما د) ویلی و گرینلیف

۳۸- "عجول، لاف زن، پرمدعا، مغرور" از ویژگی های کدام دسته از ورزشکاران است؟

الف) ورزشکاران با فقدان اعتماد به نفس

ب) ورزشکاران با اعتماد به نفس کاذب

ج) ورزشکاران با اعتماد به نفس زیاد

د) ورزشکاران با اعتماد به نفس مطلوب

۳۹- کدام جمله در مورد اعتماد به نفس غایی صحیح نیست؟

الف) بهترین اعتماد به نفس اطمینان از همیشه برنده شدن نیست

ب) بهترین اعتماد به نفس تصحیح اشتباهات با پشتکار است

ج) بواسطه اعتماد به نفس غایی مهارتها به بهترین شکل رشد می کنند.

د) اعتماد به نفس غایی همیشه برنده شدن است.

۴۰- کدامیک از فواید تعیین هدف نیست؟

الف) عملکرد بهتری داشته باشند.

ب) اضطراب خود را افزایش دهند.

ج) اعتماد به نفس پیدا کنند.

د) رضایت خاطر را افزایش دهند.

۴۱- کدام یک از اصول کلیدی تدوین هدف نیست؟

الف) اهداف اجرایی تدوین نکنید بلکه اهداف نتیجه ای تدوین کنید

ب) اهداف نسبتا مشکل تدوین کنید نه اهداف آسان

ج) اهداف واقعی باشند نه غیر واقعی

د) اهداف کوتاه مدت تدوین کنید نه اهداف بلند مدت

۴۲- کدام مورد از روشهای افزایش احساس تعهد در دستیابی به اهداف نیست؟

الف) از تهدید و ارباب استفاده نکنید

ب) حامی ورزشکاران خود باشید

ج) به طور مرتب بازخورد فراهم کنید

د) برای پیشرفت و دستیابی به اهداف به ورزشکاران پاداش ندهید.

۴۳- "بیشترین افزایش در فراوانی تفکر مضطربانه درست قبل از رقابت بوجود می آید" مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟

الف) انگیزختگی ب) اضطراب تنی و شناختی ج) اضطراب حالتی و خصلتی د) استرس

۴۴- کدام مورد از موارد تقویت مربیگری نیست؟

الف) کمک به ورزشکاران برای تمرکز بر آنچه به درستی انجام می دهند

ب) تنبیه احتمال تمرکز ورزشکار روی آنچه غلط است را افزایش می دهد

ج) تقویت منفی موجب افزایش تمرکز بر عوامل مرتبط با تکالیف و مهارت می شود

د) تنبیه کردن منجر به فروپاشی ظرفیت توجه و گسترش آن به سوی عوامل غیر مرتبط با وظیفه می شود.

۴۶- کدام عبارت در مورد تقویت مثبت و منفی صحیح نیست؟

الف) هر کاری که احتمال یا موجب افزایش دست یابی به هدف رفتاری شود رفتار تقویت مثبت است

ب) هر کاری که موجب تقویت رفتار هدفمند شود تقویت مثبت است

ج) مجازات مثبت یعنی ارائه چیزهایی که احتمال وقوع یک رفتار را کاهش می دهد.

د) مجازات منفی یعنی از میان برداشتن چیزهایی که احتمال وقوع و تکرار یک رفتار را کاهش دهد.

۴۷- "موجب افزایش توان فیزیولوژیکی و رفتار می شود" تعریف کدام مورد زیر است؟

الف) انگیزختگی ب) استرس ج) انگیزش د) اضطراب تنی و شناختی

۴۸- کدام عبارت در مورد انگیزختگی صحیح می باشد؟

الف) در هم ریزی تعادل درونی ب) انگیزه دستیابی به موفقیت ج) مجازات مثبت د) همواره آماده برای انجام برخی از کارها

۴۹- کدام عبارت در مورد انگیزختگی صحیح نمی باشد؟

الف) موجب افزایش توان فیزیولوژیکی و رفتار می شود.

ب) همواره آماده برای انجام برخی از کارها

ج) کنترل خود در لحظات بدون اضطراب

د) کنترل در لحظات اضطرابی

۵۰- "فرایند روانشناختی مرتبط با دلواپسی، تفکرات منفی حاصل از اضطراب تنی که منجر به کاهش اعتماد به نفس و تمرکز می

شود." تعریف کدام مورد است؟

الف) اضطراب تنی ب) استرس ج) اضطراب حالتی و خصلتی د) اضطراب شناختی

۵۱- "وابسته به ویژگیهای شخصیتی فرد است، که محیط را به عنوان تهدید تجربه می کند." تعریف کدام مورد است؟

الف) اضطراب حالتی ب) اضطراب شناختی ج) اضطراب خصلتی د) استرس

۵۲- "درک توام با تردید، خود خواسته یا خودکار منجر به افزایش ترشحات غدد درون ریز می شود، که ممکن است اثر مفید یا مضر بر عملکرد داشته باشد." تعریف کدام مورد است؟

الف) انگیختگی ب) اضطراب تنی ج) اضطراب شناختی د) اضطراب حالتی

۵۳- کدام مورد در مورد استرس صحیح نمی باشد؟

الف) درهم ریزی تعادل درونی ب) برهم خوردن آرامش ذهنی و جسمی ج) استرس منفی یعنی استرس مفید د) استرس مثبت یعنی استرس مفید

۵۴- کدام مورد مربوط به عملکرد ایده ال نیست؟

الف) فارغ از ترس وبدون خود کلامی منفی ب) حس تلاش و کوشش ج) حس کنترل جمعی د) فارغ از زمان ومکان