

کد کنترل

312

F



312F

## آزمون (نیمه‌متمرکز) ورود به دوره‌های دکتری - سال ۱۴۰۲

دفترچه شماره (۱)

صبح پنج‌شنبه

۱۴۰۱/۱۲/۱۱



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان سنجش آموزش کشور

«اگر دانشگاه اصلاح شود مملکت اصلاح می‌شود.»  
امام خمینی (ره)

علوم ورزشی - رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی  
(کد ۲۱۱۸)

زمان پاسخ‌گویی: ۱۰۵ دقیقه

تعداد سؤال: ۷۰

عنوان مواد امتحانی، تعداد و شماره سؤالات

ردیف	مواد امتحانی	تعداد سؤال	از شماره	تا شماره
۱	مجموعه دروس تخصصی: - آمار - سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی - رشد جسمانی و حرکتی - کنترل و یادگیری حرکتی - روان‌شناسی ورزشی	۷۰	۱	۷۰

این آزمون نمره منفی دارد.

استفاده از ماشین حساب مجاز نیست.

حق چاپ، تکثیر و انتشار سؤالات به هر روش (الکترونیکی و...) پس از برگزاری آزمون، برای تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی تنها با مجوز این سازمان مجاز می‌باشد و با منخلفین برابر مقررات رفتار می‌شود.

\* داوطلب گرامی، عدم درج مشخصات و امضا در مندرجات جدول زیر، به منزله عدم حضور شما در جلسه آزمون است.

اینجانب ..... با شماره داوطلبی ..... با آگاهی کامل، یکسان بودن شماره سندلی خود با شماره داوطلبی مندرج در بالای کارت ورود به جلسه، بالای پاسخنامه و دفترچه سؤالات، نوع و کد کنترل درج شده بر روی جلد دفترچه سؤالات و پایین پاسخنامه ام را تأیید می‌نمایم.

امضا:

مجموعه دروس تخصصی (آمار - سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی - رشد جسمانی و حرکتی - کنترل و یادگیری حرکتی - روان‌شناسی ورزشی):

- ۱- اگر ضریب تمیز یک امتحان صفر شده باشد، سطح دشواری چه وضعیتی می‌تواند داشته باشد؟
  - (۱) از صفر تا صد متغیر است.
  - (۲) حتماً ۵۰ درصد است.
  - (۳) حتماً صفر است.
  - (۴) حتماً صد است.
- ۲- در جامعه‌ای نرمال برای برآورد میانگین جامعه از روی نمونه، اگر میانگین وزن در نمونه تصادفی ۲۵ تا بی برابر با ۶۷ کیلوگرم و ضریب تغییرات وزن ۱۵ درصد باشد، با احتمال ۶۸ درصد میانگین نمونه به‌طور تقریبی در چه دامنه‌ای از میانگین جامعه قرار دارد؟
  - (۱) ۶۳ - ۷۱
  - (۲) ۶۴ - ۷۰
  - (۳) ۶۵ - ۶۹
  - (۴) ۶۶ - ۶۸
- ۳- مجموع حاصل ضرب نمرات استاندارد طول قد ایستاده ( $Z_x$ ) و رکورد پرش ارتفاع ( $Z_y$ ) ۱۰ نفر از برترین‌های جهان ( $\sum Z_x Z_y = 7/55$ ) است، میزان همپوشانی این دو متغیر چند درصد است؟
  - (۱) ۷۰
  - (۲) ۷۵
  - (۳) ۸۰
  - (۴) ۸۵
- ۴- میانگین نمرات آزمون میان ترم درس فیزیولوژی دانشجویان ۱۶ است. در صورتی که در آزمون ماه بعد نمره ثلث کلاس ۰/۶ میانگین افزایش و نیمی از کلاس ۰/۲ میانگین کاهش یابد، میانگین جدید کدام است؟
  - (۱) ۱۷/۳
  - (۲) ۱۷
  - (۳) ۱۶/۳
  - (۴) ۱۶/۱

- ۵- میانگین وزن داوطلبان ورود به رشته تربیت‌بدنی در یک نمونه آماری ۱۰۰ نفری برابر با ۷۰ کیلوگرم و میانگین رکورد بارفیکس آنها ۲۴ تکرار است. اگر ضریب همبستگی بین وزن و بارفیکس  $0.45-$  و مقدار شیب خط  $b = -0.6$  باشد، رکورد بارفیکس داوطلبی که وزنش ۸۰ کیلوگرم است، چقدر پیش‌بینی می‌شود؟
- (۱) ۲۱  
(۲) ۲۰  
(۳) ۱۹  
(۴) ۱۸
- ۶- یک گروه ۱۰ نفری در آزمون چابکی دو مرتبه شرکت کردند. اگر مجموع تفاضل رکوردهای دو مرتبه ۵۰ و خطای استاندارد تفاضل ۵ باشد، ارزش  $t$  وابسته چند است؟
- (۱) ۱۰  
(۲) ۵  
(۳) ۱  
(۴) ۰/۵
- ۷- در استفاده از آزمون آماری آنوای دوراهه، در چه صورتی مفروضه متعامد بودن برقرار خواهد شد؟
- (۱) نمونه باید وابسته باشد.  
(۲) واریانس‌های جامعه باید متفاوت باشد.  
(۳) اندازه نمونه در همهٔ خانه‌ها برابر باشد.  
(۴) جامعه‌هایی که نمونه‌ها از آن انتخاب شده‌اند باید توزیع دوجمله‌ای داشته باشند.
- ۸- اگر برای آزمون زمان واکنش ۱۶ ژیماناست و ۱۴ دونه از نسبت  $t$  استفاده شود، درجه آزادی آن کدام است؟
- (۱) ۲  
(۲) ۲۸  
(۳) ۲۹  
(۴) ۳۰
- ۹- در یک گروه ۲۰۰ نفری با فرض طبیعی بودن توزیع متغیر در جامعه، حدوداً چند نفر در محدوده یک واحد بالاتر از میانگین و دو واحد پایین‌تر از میانگین قرار دارند؟
- (۱) ۸۴  
(۲) ۹۵  
(۳) ۱۶۴  
(۴) ۱۹۶
- ۱۰- اگر پاسخ‌ها در قالب تکرار در یک مقیاس ۷ ارزشی به‌دست آیند، کدام آزمون برای مقایسه پاسخ‌های زنان و مردان در مورد اینکه «آیا تمرینات اسپارک برای کودکان مفید است.» استفاده می‌شود؟
- (۱) خی دو (۲) تی زوجی (۳) آنوا یک راهه (۴) تی دو نمونه مستقل
- ۱۱- در توزیع اعداد فرد بین ۲۰ تا ۹۰، عدد ۵۵ سه‌بار و مابقی اعداد یک بار، تکرار شده است. میانگین، میانه و نما به‌ترتیب (از راست به چپ)، کدام است؟
- (۱) ۵۵ - ۵۵ - ۵۵  
(۲) ۵۵ - ۵۵/۵ - ۵۵  
(۳) ۵۵ - ۵۵ - نداریم  
(۴) ۵۵/۵ - ۵۵ - نداریم

- ۱۲- قبل از برگزاری مسابقات شیرجه، برای داوران کلاس‌های آموزشی برای تعیین روش دقیق نمره‌دهی برگزار می‌شود. این کار برای بالا بردن کدام ویژگی آزمون است؟  
 (۱) روایی (۲) عینیت (۳) هنجار (۴) پایایی
- ۱۳- در معادله پیش‌بینی قدرت بدنی از روی وزن دانش‌آموزان، عرض از مبدأ برابر با ۱۲ و شیب خط برابر با ۲ است. در صورتی که وزن یک دانش‌آموز برابر ۶۰ باشد، قدرت بدنی او چقدر است؟  
 (۱) ۷۴  
 (۲) ۸۴  
 (۳) ۱۲۰  
 (۴) ۱۳۲
- ۱۴- اگر در درس سنجش و اندازه‌گیری با فرض طبیعی بودن توزیع نمرات، میانگین نمرات ۱۴ و واریانس ۴ باشد، دامنه نمرات یک واحد پایین‌تر از میانگین تا ۱/۵ واحد بالاتر از میانگین کدام است؟  
 (۱) ۹-۱۱/۵  
 (۲) ۱۲-۱۷  
 (۳) ۱۳-۱۵/۵  
 (۴) ۱۰-۲۰
- ۱۵- متغیری که میزان و یا جهت رابطه بین متغیر مستقل و وابسته را تحت تأثیر قرار می‌دهد، چه نام دارد؟  
 (۱) پیش‌بین (۲) کنترل (۳) تعدیل‌کننده (۴) میانجی
- ۱۶- اگر ضریب پایایی (reliability) یک پرسشنامه برابر با ۰/۷۵ باشد، ضریب همبستگی بین دو نیمه پرسشنامه کدام است؟  
 (۱) ۰/۳۸  
 (۲) ۰/۵۶  
 (۳) ۰/۶۰  
 (۴) ۰/۷۵
- ۱۷- خطای استاندارد میانگین به صورت ..... تعریف می‌شود.  
 (۱) خطا در محاسبه میانگین  
 (۲) تفاوت در میانگین نمونه و جمعیت  
 (۳) خطا در اندازه‌گیری داده‌هایی که میانگین از آن به دست می‌آید  
 (۴) اختلاف در میانگین بین نمونه‌های گرفته شده از جمعیت مشابه
- ۱۸- همبستگی جزئی (تفکیکی) با داده‌هایی محاسبه می‌شوند که در ..... اندازه‌گیری شده باشند.  
 (۱) مقیاس فاصله‌ای (۲) مقیاس ترتیبی (۳) مقیاس اسمی (۴) در هر مقیاسی
- ۱۹- میانگین رکورد دوی سرعت در یک گروه ۳۰ نفره با توزیع طبیعی برابر با ۲۰ ثانیه و واریانس برابر با ۴ است. علی با رکورد ۲۲ ثانیه، از چند درصد گروه عملکرد بهتری داشته است؟  
 (۱) ۲/۲۸  
 (۲) ۱۵/۸۷  
 (۳) ۸۴/۱۳  
 (۴) ۹۷/۷۲

- ۲۰- در آزمون میدانی «رست» (RASTw) برای سنجش و برآورد توان، به ترتیب (از راست به چپ) تعداد تکرارها و طول مسافت دویدن چند متر است؟  
 (۱) ۳۰ ، ۶ (۲) ۳۵ ، ۶ (۳) ۴۰ ، ۴ (۴) ۴۵ ، ۴
- ۲۱- سلول‌های استخوانی نهایی انسان، چه نام دارد؟  
 (۱) استئوسیت‌ها (۲) استئوبلاست‌ها (۳) استئوکلاست‌ها (۴) مزوسیت‌ها
- ۲۲- در رشد داخلی قبل از تولد، کدام پدیده زودتر رخ می‌دهد؟  
 (۱) میلینی شدن نخاع (۲) شروع ضربان قلب  
 (۳) ساخته شدن خون در مغز استخوان (۴) شکل‌گیری لایه‌های قشر مغز
- ۲۳- نقش کدام هورمون، در جهش نمو، کمک به سنتز پروتئین از طریق حفظ نیتروژن در توده عضلانی است؟  
 (۱) نمو (۲) تیروئیدی (۳) آنتروژن‌ها (۴) انسولین
- ۲۴- کدام تغییر در غضروف مفصلی، با افزایش سن دیده می‌شود؟  
 (۱) کاهش آب درون بافتی (۲) کندرومالاسی (۳) کاهش پروتئوگلیکان (۴) پیوند متقاطع پروتئین
- ۲۵- کدام مورد در خصوص بافت چربی سفید، درست است؟  
 (۱) میتوکندری بیشتری دارد. (۲) نقش مهمی در تولید گرما دارد.  
 (۳) هسته سلول در وضعیت عادی قرار دارد. (۴) نقش مهمی در سوخت و ساز گلوکز دارد.
- ۲۶- کدام مورد تا ۶ سالگی بعد از تولد، بیشترین نمو را نشان می‌دهد؟  
 (۱) محیط بازو (۲) محیط سر  
 (۳) پهنای دو زانده آخرمی (۴) پهنای دو ستیغ خاصره
- ۲۷- دختران در کدام مورد، زودتر به بالیدگی می‌رسند؟  
 (۱) پریدن (۲) دویدن (۳) گرفتن (۴) پرتاب کردن
- ۲۸- استخوان‌سازی در کدام بخش دیرتر به پایان می‌رسد؟  
 (۱) اپی‌فیز دور زند زیرین (۲) اپی‌فیز دور ران  
 (۳) اپی‌فیز دور درشت نی (۴) تنه استخوان بازو
- ۲۹- در مدل حرکتی نیوول، تجارب گذشته انسان از مؤلفه‌های کدام مورد است؟  
 (۱) ساختاری (۲) تکلیفی (۳) کارکردی (۴) محیطی
- ۳۰- کدام مورد از مؤلفه‌های کارکرد نیمه‌ذهنی کودک در دوره حسی حرکتی نظام شناختی، پیاژه است؟  
 (۱) قابلیت اندیشیدن در مورد حال، گذشته و آینده (۲) توانایی منطقی تفکر  
 (۳) بازی خیالی (۴) قابلیت نگهداری ذهنی
- ۳۱- خیره شدن به اشیاء، عقب، جلو کردن بدن و لرزاندن سر، از نشانه‌های رفتاری کدام اختلال است؟  
 (۱) ناتوانی یادگیری (۲) ناتوانی ذهنی  
 (۳) بیش‌فعالی (۴) اوتیسم
- ۳۲- کدام ابزار ارزیابی ظرفیت و عملکرد مهارت‌های کارکردی کودکان در حوزه خودمراقبتی، تحرک و کارکرد اجتماعی را ارزیابی می‌کند؟  
 (۱) شاخص ناتوانی کودکان PEDI (۲) سیاهه کیفیت زندگی کودکان PedsQL  
 (۳) عادات زندگی LIFE-H (۴) کارکرد مدرسه SFA

- ۳۳- کدام مورد، باعث سرکوب خواب REM می‌شود؟  
 (۱) فعالیت ورزشی شدید  
 (۲) تمرینات مقاومتی شدید  
 (۳) عدم داشتن فعالیت بدنی  
 (۴) فعالیت ورزشی زیر بیشینه
- ۳۴- متن زیر، تعریف کدام مورد است؟  
 «افراد باید به اشیاء متحرک توجه کنند تا یک مجموعه طبیعی در مهارت‌های بینایی - فضایی را به دست آورند.»  
 (۱) فرایند ادراکی - حرکتی  
 (۲) فرضیه حرکت  
 (۳) رشد ادراکی حرکتی  
 (۴) آگاهی فضائی
- ۳۵- کدام مورد از مؤلفه‌های نیاز ایمنی، از سلسله‌مراتب نیازها در آموزش سالمندان است؟  
 (۱) خوب شنیدن  
 (۲) نیاز به تعلق  
 (۳) موفقیت  
 (۴) خوب خوردن
- ۳۶- مشاهده الگوهای کیفی متفاوت در توالی رشدی مهارت‌های دستکاری، نشانگر کدام مورد است؟  
 (۱) تفاوت‌های فردی  
 (۲) فرایند خودسازمانی  
 (۳) جاذب‌های رفتاری  
 (۴) بالیدگی سیستم عصبی
- ۳۷- کدام مورد، ظرفیت دستیابی به اهداف مهارتی یکسان، با استفاده از حرکات مختلف نامیده می‌شود؟  
 (۱) ثبات  
 (۲) توازن حرکتی  
 (۳) تغییرپذیری حرکتی  
 (۴) تعدیل‌پذیری حرکتی
- ۳۸- شواهد عصبی، نشان‌دهنده فعالیت بیشتر کدام ناحیه، در زمان خودکاری مهارت است؟  
 (۱) پیش‌پیشانی  
 (۲) پیش‌حرکتی  
 (۳) مکمل حرکتی  
 (۴) لیمبیک
- ۳۹- کدام مورد در خصوص «اثر راحت حالت - پایانی»، درست است؟  
 (۱) یک قید مکانیکی و افزایش‌دهنده نقطه توازن است.  
 (۲) یک قید روانشناختی و افزایش‌دهنده سینرژی است.  
 (۳) یک قید کارایی و کاهش‌دهنده درجات آزادی است.  
 (۴) یک قید ادراکی - حرکتی و افزایش‌دهنده ثبات نهایی است.
- ۴۰- در سیستم کنترل حرکتی، تعداد درجات آزادی به وسیله چه عاملی کاهش می‌یابد؟  
 (۱) پارامتر ترتیب  
 (۲) همکوشی  
 (۳) جاذب  
 (۴) پارامتر کنترل
- ۴۱- ترتیب عملکرد مکانیزم بازدارنده، کدام است؟  
 (۱) فعال‌سازی نرون‌های حرکتی ← تحریک سلول‌های رنشاو ← بازدارنده نرون‌های حرکتی  
 (۲) فعال‌سازی نرون‌های حسی ← بازدارنده نرون‌های حرکتی ← بازدارنده سلول‌های رنشاو  
 (۳) فعال‌سازی نرون‌های حسی ← تحریک سلول‌های رنشاو ← بازدارنده نرون‌های حرکتی  
 (۴) فعال‌سازی نرون‌های حسی ← تحریک سلول‌های رنشاو ← بازدارنده نرون‌های حسی
- ۴۲- مشارکت در سازماندهی زمانی حرکات اعضای بدن، از کارکردهای اختصاصی کدام بخش است؟  
 (۱) تالاموس  
 (۲) هیپوکامپ  
 (۳) قشر حسی - پیکری  
 (۴) قشر پیش‌حرکتی
- ۴۳- کدام مورد، بیشتر می‌تواند به شناسایی اطلاعات مهم تغییرناپذیر در محیط اجرای بسکتبال کمک کند؟  
 (۱) بینایی مرکزی  
 (۲) ادراک فضایی  
 (۳) حرکت در زمین  
 (۴) مقایسه اجرا

- ۴۴ - سازماندهی مداوم درجات آزادی سیستم، برای رفع کردن محدودگرهای بوم‌شناختی رقابت، تعریف کدام مورد است؟  
 (۱) انطباق در اجرای ورزشی  
 (۲) فراهم‌سازی برای اجرای بهتر  
 (۳) به‌کارگیری الگوی معرف در اجرا  
 (۴) رهاسازی درجات آزادی سیستم
- ۴۵ - تمرین چشم آرام، از چه راهی به یادگیری حرکتی کمک می‌کند؟  
 (۱) کاهش میزان تاو در پیش‌بینی زمان رسیدن شیء  
 (۲) کاهش تعداد تثبیت‌های چشم  
 (۳) استفاده از استراتژی یادگیری بدون خطا  
 (۴) کاهش دسترسی به دانش اخباری
- ۴۶ - به کدام دلیل، مشاهده الگوی غیرماهر هم، می‌تواند برای مبتدیان مفید باشد؟  
 (۱) درگیری فعال‌تر در حل مسئله  
 (۲) کمک به درک مفهوم حرکت  
 (۳) تشویق به تقلید کردن  
 (۴) فراگیری راهبرد مؤثر
- ۴۷ - کدام مورد، در مدل مراحل یادگیری وریجن، در مرحله پیشرفته اتفاق می‌افتد؟  
 (۱) منجمد کردن درجات آزادی  
 (۲) رهاسازی درجات آزادی  
 (۳) بهره‌برداری از درجات آزادی  
 (۴) محدودسازی حرکات مفاصل
- ۴۸ - بازیکنان ماهر تنیس، طی مرحله اجرایی دریافت تنیس، عمدتاً به کدام مناطق نگاه می‌کنند؟  
 (۱) توپ و سر حریف  
 (۲) سر و شانه حریف  
 (۳) راکت و توپ  
 (۴) شانه و تنه حریف
- ۴۹ - منبع خوشی در کدام شرایط اجرا، ذاتاً در مشارکت و خوداکتشافی است؟  
 (۱) تمرین سنجیده  
 (۲) تمرین سازمان‌یافته  
 (۳) بازی سنجیده  
 (۴) بازی آزاد
- ۵۰ - اینکه پدیده‌ها با سرعتی بسیار زیاد و بدون نیاز به محرک می‌توانند بنوازند، چگونه از دیدگاه نظریه رفلکسی قابل توجیه است؟  
 (۱) تداعی‌های رو به جلو  
 (۲) فراتر از مشاهدات واقعی بودن  
 (۳) نظریه زنجیره پاسخ و تأخیر در بازخورد  
 (۴) قابلیت دریافت و درک قانون و قواعد رفتاری
- ۵۱ - در کدام نظریه، توصیف فرد به‌عنوان کاوشگر فعال، مورد توجه واقع شده است؟  
 (۱) سلسله‌مراتبی  
 (۲) برنامه حرکتی  
 (۳) سیستم‌های پویا  
 (۴) بوم‌شناختی
- ۵۲ - کدام سطح از تحلیل حرکت، مربوط به روش‌های مؤثر تمرینی است؟  
 (۱) الگوریتمی  
 (۲) محاسباتی  
 (۳) تحقق  
 (۴) ابزاری
- ۵۳ - کدام مورد، مزایای اصل اندازه در کنترل حرکتی است؟  
 (۱) وقتی نیروهای مناسب تولید شده باشند، فراخوانی تداوم می‌یابد.  
 (۲) نورون‌های حرکتی، آستانه پایینی برای تولید پتانسیل عمل دارند.  
 (۳) ترتیب فراخوانی نظام‌مند می‌تواند مسئله درجات آزادی در سطح پایین کنترل را کاهش می‌دهد.  
 (۴) واحدهای حرکتی با تارهای عضلانی بزرگ، نورون‌های حرکتی کوچک‌تری را عصب‌رسانی می‌کنند.
- ۵۴ - کدام‌یک از ابعاد زیر، سبک تحلیلی است و در برنامه‌ریزی تحلیل عملکرد گذشته به کار می‌رود؟  
 (۱) گسترده درونی  
 (۲) گسترده بیرونی  
 (۳) باریک بیرونی  
 (۴) باریک درونی

- ۵۵- کدام نظریه معتقد است که سطوح مطلوب اضطراب، از فردی به فرد دیگر متفاوت است؟  
 (۱) فاجعه (۲) سایق (۳) منحنی گنبدی (۴) منطقه کارکرد بهینه فردی
- ۵۶- گرایش فرد برای تکلیف‌گر یا خودگرا بودن، در کدام مفهوم تظاهر پیدا می‌کند؟  
 (۱) باورهای توانایی (۲) هدف‌گرایی (۳) انگیزش پیشرفت (۴) دیدگاه هدف نامتمایز
- ۵۷- در مؤلفه‌های مهم نظریه شناختی و اجتماعی بندورا، کدام سازه با اعتماد به نفس، در یک موقعیت خاص مرتبط است؟  
 (۱) تاب‌آوری (۲) کارگزاری (۳) خودکارآمدی (۴) کنترل شخصی
- ۵۸- در ورزش، فرضیه «انطباق» در خصوص مدیریت اضطراب شناختی و اضطراب بدنی، به ترتیب (از راست به چپ) به چه پدیده‌های اشاره می‌کند؟  
 (۱) با هیپنوز و با جملات آرام‌بخش درمان می‌شود.  
 (۲) با آرمیدگی بدنی و با آرمیدگی ذهنی درمان می‌شود.  
 (۳) با آرمیدگی ذهنی و با آرمیدگی بدنی درمان می‌شود.  
 (۴) با آرمیدگی تدریجی عضلانی و با تصویرسازی درمان می‌شود.
- ۵۹- کدام مورد، قوی‌ترین ابزار برای ایجاد اعتماد به نفس در ورزش است؟  
 (۱) آمادگی تکنیکی و تاکتیکی (۲) سابقه خانوادگی (۳) آمادگی جسمانی مناسب (۴) دستاوردهای عملکردی
- ۶۰- کدام مورد، به ترتیب راهبردهای ذهنی به کار رفته توسط ورزشکاران موفق است؟  
 (۱) داشتن روتین، بازداری از افکار بی‌ربط، تمرین ذهنی، تمرکز بر موارد قابل کنترل، داشتن طرح رقابتی، مدیریت انگیزتگی  
 (۲) داشتن روتین، تمرین ذهنی، آرام‌سازی پیش از هر مسابقه، تمرکز بر موارد قابل کنترل، داشتن طرح رقابتی، مدیریت انگیزتگی  
 (۳) زودتر از حریف در زمین ظاهر شدن، داشتن روتین، بازداری از افکار بی‌ربط، تمرین ذهنی، تمرکز بر توانایی‌های حریف، مدیریت انگیزتگی  
 (۴) آرام‌سازی پیش از هر مسابقه، زودتر از حریف در زمین ظاهر شدن، بازداری از افکار بی‌ربط، تمرین ذهنی، تمرکز بر موارد قابل کنترل، داشتن طرح رقابتی
- ۶۱- کدام مورد، مزایای فعالیت‌های مشارکتی در مقایسه با فعالیت‌های رقابتی است؟  
 (۱) فعالیت‌های مشارکتی بیشتر با نوع تمرین ورزشکاران مؤنث سازگار است.  
 (۲) فعالیت‌های مشارکتی ارتباط باز، اعتماد و دوستی ایجاد می‌کند و موجب بهبود عملکرد می‌شود.  
 (۳) نظر به این که رقابت در فعالیت‌های مشارکتی وجود ندارد یا ناچیز است، عملکرد ورزشی بهتر نمی‌شود.  
 (۴) فعالیت‌های مشارکتی برای ورزشکاران دبستانی مناسب است، اما برای بزرگ‌ترها باید از رقابت استفاده کرد.
- ۶۲- کدام مورد، نظریه «اسناد» در خصوص موفقیت و شکست است؟  
 (۱) فرد می‌تواند موفقیت و شکستش را به شانس یا قرعه خوب / بد نسبت دهد که پایدار، بیرونی و قابل کنترل است.  
 (۲) فرد می‌تواند موفقیت و شکستش را به علل متفاوتی نسبت دهد که پایدار / ناپایدار، درونی / بیرونی و قابل کنترل / غیرقابل کنترل باشند.  
 (۳) فرد می‌تواند موفقیت و شکستش را به علل متفاوتی نسبت دهد که ممکن است ناپایدار، بیرونی و قابل کنترل باشند و عمدتاً توسط رسانه‌ها و افراد اثرگذار تعیین می‌شوند.  
 (۴) فرد می‌تواند موفقیت و شکستش را به علل متفاوتی نسبت دهد که عمدتاً به شانس و سوگیری داور مربوط است و برخلاف آنچه گفته می‌شود به درونی / بیرونی، قابل کنترل، غیرقابل کنترل بودن بی‌ارتباط است.



- ۶۳- برحسب نظام ارزیابی رفتار مربی، «پاسخ به اشتباهات» به ترتیب شامل چه مواردی است؟
- (۱) تنبیه، دادن بازخورد، برقراری جلسه آموزشی، آموزش فنی، بی‌اعتنایی به رفتار بازیکن
  - (۲) تشویق وابسته به اشتباه، آموزش فنی وابسته به اشتباه، تنبیه، آموزش فنی تنبیهی، بی‌اعتنایی به اشتباه
  - (۳) تشویق وابسته به اشتباه، آموزش فنی تنبیهی، دادن بازخورد تنبیهی، محروم کردن بازیکن، بی‌اعتنایی به اشتباه
  - (۴) بی‌اعتنایی به اشتباه، محروم کردن بازیکن، معرفی به کمیته اخلاق، نیمکت‌نشینی به مدت محدود، آموزش مناسب
- ۶۴- انسداد در ورزشکاران با کدام مورد ارتباط دارد؟
- (۱) نشانه‌ای افراطی از اضطراب مسابقه در ورزشکار است.
  - (۲) در تمرین‌های سرنوشت‌ساز در ورزشکار ایجاد می‌شود.
  - (۳) نشانه‌ای افراطی از رفتارهای پرخاشگرانه ورزشکار است.
  - (۴) نشانه‌ای افراطی از ضعف اعتماد به نفس در ورزشکار است.
- ۶۵- علت احتمالی بروز پدیده افت ناشی از فشار، در ورزشکاران نخبه، کدام است؟
- (۱) افزایش انعطاف‌پذیری ظرفیت توجه برای انتقال از موارد مداخله‌گر به موارد مرتبط با مهارت
  - (۲) افزایش توجه به عوامل مداخله‌گر محیطی و افزایش ظرفیت توجه به دلیل کمبود انگیزندگی
  - (۳) اختلال در تمرکز روی موارد مرتبط با مهارت و افزایش ظرفیت توجه به دلیل افزایش انگیزندگی
  - (۴) اختلال در تمرکز روی موارد مرتبط با مهارت و کاهش ظرفیت توجه به دلیل افزایش انگیزندگی
- ۶۶- براساس کدام مدل، احتمال شرکت فرد در رفتار پیشگیرانه بستگی به درکش از ارزیابی هزینه‌ها و مزایای اقدام به تمرین دارد؟
- (۱) باور سلامت
  - (۲) رفتار برنامه‌ریزی شده
  - (۳) نظریه بازدارندگی
  - (۴) نظریه اقدام منطقی
- ۶۷- در روان‌شناسی ورزشی متغیر سیالی، کدام است؟
- (۱) بالاترین سطح تمرکز بیرونی
  - (۲) بالاترین سطح تمرکز درونی
  - (۳) بالاترین سطح انگیزش درونی
  - (۴) بالاترین سطح انگیزش بیرونی
- ۶۸- کدام مورد، هدف مدل ارزش‌های غیرمرتبط است؟
- (۱) تعیین ناهماهنگی شناختی و عادت منفی فرد
  - (۲) بررسی مزایا، هزینه‌ها و پیامدهای بلندمدت بی‌تمرین و فعالیت بدنی
  - (۳) شناسایی عمیق‌ترین ارزش‌ها و باورهای فرد در مورد مسائل مهم زندگی آنها
  - (۴) ایجاد انگیزه جدید برای شروع و حفظ دائمی عادت تمرین در افراد غیرفعال
- ۶۹- از طریق کدام رویکرد، تقویت عادات توجهی به نازگی‌های تمرین، امکان‌پذیر است؟
- (۱) بوم‌شناختی
  - (۲) ذهن آگاهی
  - (۳) تمرین مهارت‌های ذهنی
  - (۴) مصاحبه انگیزشی
- ۷۰- کدام مورد، اجزای مهم انگیزش است؟
- (۱) جهت‌گیری، ثابت و شدت
  - (۲) کارآمدی جمعی، تفکر انتقادی، پایبندی
  - (۳) خودکارآمدی، تلاش مستمر، پایداری ذهنی
  - (۴) هدف‌گذاری، تلاش و شدت، تفکر و پایداری





