

سوالات دوره تئوری مربیگری درجه 3

- انواع صدمات ورزشیاز لحاظ تصمیم گیری برای کمک به ورزش کار، آسیب ها را می توان به چند دسته تقسیم کرد

دسته اضطراری

دسته غیر اضطراری

دو دسته اضطراری و غیر اضطراری ✓

هیچکدام

- کدام مورد از علائم آسیب های ورزشی نیست

لق شدن و از جا در آمدن یک مفصل

تورم

بهبود عملکرد فعالیت ورزشی ✓

ضعف

- کدام گزینه تعریف صحیح آسیب رگ به رگ است

کبودی رایج ترین اثر این ضرب دیدگی هاست

این آسیب در واقع پیچیدن یا پارگی قسمتی ازرباط است ✓

آسیب ها را کوفتگی و ضرب دیدگی بافت نرم است

هیچکدام

- علل اصلی ایجاد صدمات ورزشی چیست؟

عدم آمادگی بدن

گرم نکردن بدن قبل از شروع فعالیت ورزشی

استفاده از تکنیک های نادرست و نیز ماهیت خود رشته ورزشی از جمله دلایل ایجاد آسیب های ورزشی

هر سه مورد ✓

- وظایف اصلی مربی در قبال صدمات ورزشی به ترتیب اولویت عبارت اند از:

جلوگیری از پیشرفت آسیب-پیش گیری از صدمات مجدد- جلوگیری از مرگ ورزش کار

جلوگیری از مرگ ورزش کار- جلوگیری از پیشرفت آسیب-پیش گیری از صدمات مجدد ✓

پیش گیری از صدمات مجدد- جلوگیری از پیشرفت آسیب- جلوگیری از مرگ ورزش کار

جلوگیری از پیشرفت آسیب- جلوگیری از مرگ ورزش کار- پیش گیری از صدمات مجدد

- تمرکز چیست؟

جهت دادن توجه به محرک یا محرک های مورد نظر
منحرف کردن توجه از محرک ها و نشانه هایی با اثرات مداخله ای منفی بر عملکرد
تمرکز توجه بر جنبه های مؤثر و مثبت مربوط به عملکرد
همه موارد ✓

- شیوه های غلبه بر اضطراب را نام ببرید؟

تکنیک های شناختی مانند تصویرسازی ذهنی
تکنیک های بدنی مانند آرام سازی بدن
الف و ب ✓
تمرکز و آرام سازی

- سبک های مربیگری را نام ببرید؟

سبک تفویضی
سبک مشارکتی
سبک مشاورای
همه موارد ✓

- ویژگیهای پرخاشگری چیست؟

یک ویژگی رفتاری است
باید غیر عمدی باشد
باید منجر به رنج یا آسیب شود
الف و ج ✓

- انواع اضطراب را نام ببرید؟

اضطراب صفتی
اضطراب رقابتی
اضطراب حالتی
همه موارد ✓

- تعریف برانگیختگی چیست؟

برانگیختگی از لحاظ فیزیولوژیک دارای پیوستاری است که کمترین حد آن در خواب عمیق و بیشترین مقدار آن در هیجان شدید مشهود است و بدن از طریق آن، خود را آماده نگه می دارد ✓
برخی برانگیختگی را صرفاً یک واکنش غیر فیزیولوژیک
الف و ب

برانگیختگی از لحاظ فیزیولوژیک دارای پیوستاری است که بیشترین حد آن در خواب عمیق و کمترین مقدار آن در هیجان شدید مشهود است و بدن از طریق آن، خود را آماده نگه می دارد

- انواع اهداف را نام ببرید؟

کوتاه مدت بلند مدت

میان مدت

همه موارد ✓

- تعریف انگیزش چیست؟

انگیزش تمایل و آمادگی برای انتخاب و جهت دادن به رفتاری است که به وسیله نتایج احتمالی کنترل و پایداری در رفتار تا رسیدن به هدف را منجر می شود ✓
انگیزش یک نیروی بیرونی است که فرد را برای رسیدن به هدفی به حرکت وادار می دارد
ناپایداری در رفتار تا رسیدن به هدف را منجر می شود
هیچکدام

- دلیل وجود عوامل روانشناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی چیست؟

آگاه بودن از دلیل و انگیزه شرکت در رقابت

عدم تغیر پذیری اعتماد به نفس

تفاوت اجرا هنگام تمرین در مقایسه با مسابقه ✓

الف و ج

- روانشناسی ورزش چیست؟

مطالعه جنبه های روانی عملکرد ورزشکاران و کاربرد اصول روانشناسی در حوزه ورزش ✓
مطالعه عملکرد ورزشکاران و کاربرد اصول روانشناسی در حوزه ورزش
کاربرد اصول مهارت های فردی در حوزه ورزش
همه موارد رشد و تکامل حرکتی

- بالیدگی یعنی.....

- ✓ پیشرفت کیفی در عملکرد بدن سیستم های بدن که با افزایش سن اتفاق رخ داده و تحت تاثیر عوامل محیطی قرار نمیگیرد
- پیشرفت کیفی در عملکرد بدن سیستم های بدن که با افزایش سن اتفاق رخ داده و تحت تاثیر عوامل محیطی قرار نمیگیرد
- پیشرفت کمی در عملکرد بدن سیستم های بدن که با افزایش سن اتفاق رخ داده و تحت تاثیر عوامل محیطی قرار نمیگیرد
- پیشرفت کمی در عملکرد بدن سیستم های بدن که با افزایش سن رخ داده و تحت تاثیر عوامل محیطی قرار نمیگیرد

• شوت سه گام یک است

✓ مهارت ورزشی

مهارت حرکت

حرکت

همه موارد

• چهار دست و پارتتن جزو کدام حرکات محسوب می شود

✓ حرکات پایه ای

حرکات مهارتی

حرکات تصادفی

همه موارد

• کدامیک از ویژگی های رشد می باشد

✓ چند عاملی هستند

کمی هستند

مفرد می باشند

الف و ج

• رشد حرکتی را به چه روش می توان اندازه گرفت

ظاهر شدن مهارتهای قبلی

✓ فراگیری مهارت های ترکیبی

پالایش در دقت حرکت

الف و ب

• رشد را تعریف نمائید

رشد فرآیندی متوالی، مداوم و وابسته به سن است که نمو، بالیدگی و سالمندی را در بر می گیرد ✓
 رشد فرآیندی متوالی، مداوم و غیر وابسته به سن است که نمو، بالیدگی و سالمندی را در بر نمی گیرد

رشد فرآیندی متوالی، مداوم که وابسته به سن نمی باشد و نمو، بالیدگی و سالمندی را در بر می گیرد
هیچکدام

• شاخص های بالیدگی را نام ببرید

بالیدگی اسکلتی، بالیدگی جنسی، بالیدگی دندانی ✓
بالیدگی اسکلتی، بالیدگی جنسی
بالیدگی جنسی، بالیدگی دندانی
هیچکدام

• مکانیزم ایجاد حرکت در انسان را به ترتیب نام برده

حرکات رفلکسی، حرکات پایه ای و حرکات مهارتی ✓
حرکات رفلکسی، حرکات تصادفی و حرکات مهارتی
حرکات پایه ای، حرکات رفلکسی و حرکات مهارتی
حرکات پایه ای، حرکات مهارتی و حرکات رفلکسی

• نمو جسمانی عبارتست از

یعنی افزایش اندازه یا جرم بدن
افزایش در تعداد سلول و اندازه سلول
افزایش مواد بین سلولی است
همه موارد ✓