

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی ۱۳۱۵۰۱۶

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سوال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

پیامبر اعظم (ص): روزه سپر آتش جهنم است.

۱. تعریف مهارت از دیدگاه «گاتری» کدام مورد را شامل نمی شود؟

الف. بیشینه اطمینان ب. اجرا در حداقل زمان ج. کاربرد حداکثر انرژی د. رسیدن به هدف مورد نظر

۲. با توجه به نقطه شروع و پایان، مهارت ها در کدام حیطه ها قرار می گیرند؟

الف. باز و بسته ب. حرکتی و شناختی

ج. مداوم، مجرد و زنجیره ای د. حلقه باز و حلقه بسته

۳. در مرحله وظیفه دستگاه حرکتی تشخیص آن است که آیا محرکی ارائه شده یا نه و اصولاً یک مرحله حسی است.

الف. گزینش پاسخ ب. شناسایی محرک ج. برنامه ریزی پاسخ د. درونداد حسی

۴. نوع پردازش در کدام یک از مراحل پردازش اطلاعات صرفاً از نوع زنجیره ای است؟

الف. برنامه ریزی پاسخ ب. شناسایی محرک ج. گزینش پاسخ د. درونداد حسی

۵. کدام یک از گزینه های زیر بر زمان واکنش تأثیری ندارد؟

الف. سازگاری محرک و پاسخ ب. مقدار تمرین

ج. تعداد محرک و پاسخ د. میزان انگیزتگی

۶. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. بهترین اجرا درحد متوسط از انگیزتگی دیده می شود.

ب. مهارت های درشت و ساده با انگیزتگی کمتر، بهتر اجرا می شوند.

ج. مهارت های ظریف و پیچیده با انگیزتگی بیشتر، بهتر اجرا می شوند.

د. در ورزش والیبال، پاسور به دلیل تصمیمات مهم، به انگیزتگی زیادی نیاز دارد.

۷. در خصوص توجه کدام یک از گزینه های زیر نادرست است؟

الف. توجه یک پدیده طولی است. ب. ظرفیت توجه نامحدود است.

ج. توجه به انگیزتگی وابسته است. د. توجه توانایی همزمان تکالیف را محدود می کند.

۸. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. اطلاعات در حافظه کوتاه مدت فقط $\frac{1}{4}$ ثانیه ماندگار است.

ب. ورود اطلاعات به حافظه بلند مدت از طریق توجه منتخب امکان پذیر است.

ج. ظرفیت انباشت کوتاه مدت حسی 2 ± 7 قطعه است.

د. جهت پرونداد حرکتی لازم است اطلاعات از حافظه بلند مدت از طریق فرآیندهای بازیافت به حافظه کوتاه مدت برسد.

۹. کدام یک از گزینه های زیر جزء محدودیت های استفاده از منحنی های اجرا نیست؟

الف. تفاوت های درون فردی پوشیده می شود. ب. تفاوت های فردی پوشیده می شود.

ج. منحنی اجرا، منحنی یادگیری نیست. د. آثار پایدار تمرین را ناپدید می کند.

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی ۱۳۱۵۰۱۶

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۱۰. علت استفاده از طرح انتقال چیست؟

الف. حذف آثار موقتی تمرین

ب. حذف آثار دائم تمرین

ج. دادن زمان کافی استراحت برای اجرای بهتر

د. ترکیب تأثیرات پایدار و موقت تمرین

۱۱. افزایش یا کاهش تبحر در یک تکلیف، در نتیجه تمرین یا تجربه در تکلیف دیگر چیست؟

الف. انتقال مثبت

ب. انتقال منفی

ج. انتقال خنثی (صفر)

د. انتقال

۱۲. در کدامیک از مراحل یادگیری فرد نظام‌های محیطی را به عنوان نشانه‌های مؤثر برای زمانبندی حرکت کشف می‌کند؟

الف. حرکتی

ب. کلامی

ج. شناختی

د. خودکاری

۱۳. در کدامیک از مراحل یادگیری پیشرفت در اجرا از بقیه مراحل آهسته‌تر است؟

الف. خودکاری

ب. تداعی

ج. حرکتی

د. کلامی - شناختی

۱۴. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء هدف خود آزمون نمی‌باشد؟

الف. استفاده از بهترین الگوی حرکت

ب. تأکید بر اجرای کلی مهارت

ج. تغییر الگوی حرکت

د. پایدار کردن الگوی حرکت

۱۵. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص تمرین ذهنی نادرست است؟ تمرین ذهنی ...

الف. کنترل تنش و اضطراب را ممکن می‌سازد.

ب. تمرین شناختی نمادین جنبه‌های مهارت است.

ج. انقباضات عضلانی ظریف را بوجود می‌آورد.

د. بدون تمرین فیزیکی باعث یادگیری مهارت می‌شود.

۱۶. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. در حرکات سریع برنامه‌ریزی شده، تمرین بخش بخش، مؤثر است.

ب. هر چه اجزای حرکت با هم بیشتر تعامل داشته باشند، تمرین بخش بخش، مؤثرتر است.

ج. در مهارت‌های مجرد کوتاه مدت، تمرین بخش بخش، روش مناسبی است.

د. تمرین بخش بخش زمانی بیشترین تأثیر را دارد که بخشها در مهارت نسبتاً مستقل باشند.

۱۷. بر مبنای میزان تمرین و استراحت تمرینات در کدام گروه قرار می‌گیرند؟

الف. بخش بخش و کلی

ب. تصادفی و مسدود

ج. متغیر و ثابت

د. انبوه و فاصله‌دار

۱۸. اگر مربی در یک جلسه تمرین، مهارت‌ها را با شیوه زیر تمرین دهد از کدام شیوه تمرینی برای یادگیری مؤثر استفاده می‌کند؟

A-B-C-D

الف. مسدود

ب. تصادفی

ج. فاصله‌دار

د. انبوه

۱۹. علت برتری تمرین تصادفی نسبت به تمرین مسدود در یادگیری حرکتی کدام است؟

الف. فرضیه فراموشی یا فاصله دهی

ب. تعمیم‌پذیری زیاد

ج. تکرار مهارت‌ها بدون مزاحمت و مداخله اعمال دیگر

د. اجرای بهتر در جلسات تمرین

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۱۶

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۲۰. کدام یک از گزینه‌های زیر ویژگی مهارت ملاک یا مسابقه نیست؟

- الف. راه حل فقط بار اول ایجاد می‌شود.
ب. در کوشش بعدی اصلاح نمی‌شود.
ج. برای موفقیت فقط یک شانس وجود دارد.
د. در کوشش‌های متوالی تکرار نمی‌شود.

۲۱. کدام شیوه تمرین باعث تکامل طرحواره حرکت می‌شود؟

- الف. متغیر
ب. تصادفی
ج. ثابت
د. انبوه

۲۲. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

- الف. بازخورد بیرونی همان بازخورد ذاتی است.
ب. بازخورد درونی همان بازخورد افروده است.
ج. در کنترل حلقه باز بازخورد به معنای خبر درباره خطا است.
د. بازخورد درونی از طریق حواس برای فرد مهیا می‌شود.

۲۳. کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

- الف. KR خبرهایی درباره انجام حرکت و طرح یابی آن می‌دهد.
ب. KP خبرهایی درباره نتیجه از نظر هدف محیطی می‌دهد.
ج. KP خبرهایی درباره امتیاز یا رسیدن به هدف می‌دهد.
د. KR معمولاً با وجود بازخورد درونی، اضافی به نظر می‌رسد.

۲۴. کدام یک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

- الف. بازخورد پارامتر را قبل از بازخورد برنامه ارائه کنید.
ب. بازخورد باید ماهیتی تجویزی داشته باشد.
ج. در ابتدای یادگیری بازخورد زیاد بدهید، سپس بتدریج آن را حذف کنید.
د. هر بار بر یک یا حداکثر دو منبع بازخورد توجه کنید.

۲۵. برای کاهش آثار وابستگی آور بازخورد کدام یک از انواع بازخورد را پیشنهاد نمی‌کنید؟

- الف. بازخورد حذف شده
ب. بازخورد دامنه‌ای
ج. بازخورد خلاصه
د. بازخورد مطلق

۲۶. به فاصله زمانی ارائه بازخورد N تا کوشش N+1 چه می‌گویند؟

- الف. تأخیر پس از بازخورد
ب. تأخیر بازخورد
ج. بازخورد N+1
د. فاصله دو کوشش

۲۷. در مرحله کلامی - شناختی، تمرین مفیدتر، ولی در مرحله حرکتی، تمرین مؤثرتر است، زیرا اجرا را تسهیل می‌کند.

- الف. مسدود، تصادفی
ب. تصادفی، مسدود
ج. ثابت، متغیر
د. متغیر، ثابت

۲۸. طبق قانون وقتی تعداد محرک - پاسخ از یک به دو افزایش می‌یابد، افزایش زمان واکنش بسیار زیاد است.

- الف. اثر استروپ
ب. هیک
ج. هنری
د. تمرین

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی ۱۳۱۵۰۱۶

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است. منبع: —

۲۹. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء ویژگی‌های پردازش خودکار نیست؟

الف. سریع ب. غیر اختیاری ج. نیاز به توجه د. موازی

۳۰. تمرین مؤثر برای خودکار شدن عبارت است از:

الف. نقشه‌ریزی همسان و نامتناقض ب. نقشه‌ریزی متغیر و تصادفی

ج. تمرین فاصله‌دار و تصادفی د. تمرین انبوه و متغیر

www.Sanjesh3.com