

۱- کدام گزینه در مورد ویژگی های مهارت صحیح نمی باشد؟

۱. مهارت قابلیت است که با صرف انرژی حداکثری انجام می شود.
۲. مهارت قابلیت است که با اطمینان معین انجام می شود.
۳. مهارت قابلیت است که با صرف حداقل زمان انجام می شود.
۴. با افزایش سرعت، میزان انرژی مصرفی نیز بالا می رود.

۲- فرآیندهای اصلی و زیربنای حرکات کدامند؟

۱. باز و بسته
۲. مداوم ، مجرد و زنجیره ای
۳. حسی، تصمیم گیری، کنترل و یادگیری
۴. حرکتی و شناختی

۳- کدام گزینه تعریف مهارت باز می باشد؟

۱. مهارتی که در موقع اجرای آن، محیط و شرایط محیطی متغیر و غیرقابل پیش بینی است.
۲. مهارتی که نقطه آغاز و پایان مشخص دارد و زمان اجرای آن کوتاه است.
۳. به انتخاب نوع حرکت وابسته است و تصمیم گیری در آن بسیار مهم است.
۴. حرکتی که در موقع اجرای آن محیط و شرایط محیطی ثابت و قابل پیش بینی است.

۴- تعقیب کردن جزء کدامیک از مهارت ها می باشد؟

۱. شناختی
۲. زنجیره ای
۳. مداوم
۴. مجرد

۵- ژیمناستیک در کدام دسته از مهارت ها جای می گیرد؟

۱. بسته
۲. باز
۳. مداوم
۴. شناختی

۶- کدامیک از مراحل زیر جزء مراحل پردازش اطلاعات نمی باشد؟

۱. شناسایی محرک
۲. گزینش پاسخ
۳. انتخاب محرک
۴. برنامه ریزی پاسخ

۷- زمان واکنش کدام است؟

۱. فاصله زمانی بین ارائه غیرمنتظره محرک تا شروع پاسخ
۲. فاصله زمانی بین ارائه غیرمنتظره محرک تا گزینش پاسخ
۳. فاصله زمانی بین شناسایی محرک تا شروع پاسخ
۴. فاصله زمانی بین گزینش پاسخ تا آغاز حرکت

۸- کدامیک از مراحل پردازش اطلاعات بین درونداد حسی و برونداد حرکتی رخ نمی دهد؟

۱. شناسایی محرک ۰۲. برنامه ریزی پاسخ ۰۳. گزینش پاسخ ۰۴. زمان واکنش

۹- به پدیده « تأخیر در پاسخ بر اثر تعداد محرک - پاسخ » چه می گویند؟

۱. قانون هیک ۰۲. پیش بینی فضلی ۰۳. پانیک ۰۴. اصل یو وارونه

۱۰- طبق اصل یو وارونه، مهارت هایی که شامل تصمیم گیری زیاد و حرکات ظریف می باشند، به چه سطح از انگیزتگی نیاز دارند؟

۱. متوسط تا بالا ۰۲. متوسط ۰۳. بالا ۰۴. پایین

۱۱- به نظر شما، یک ورزشکار در رشته وزنه برداری به چه سطحی از انگیزتگی نیاز دارد؟

۱. متوسط ۰۲. بالا ۰۳. پایین ۰۴. میانگین

۱۲- کدام گزینه نادرست است؟

۱. توجه یک پدیده طولی است.  
۲. ظرفیت توجه نامحدود است.  
۳. توجه به انگیزتگی وابسته است.  
۴. توجه توانایی انجام همزمان بخش های مشخصی از تکالیف حرکتی را محدود می کند.

۱۳- در ابتدای مراحل یادگیری، برای بهبود خودکار شدن کدام تمرین را مناسب تر می دانید؟

۱. در شرایط یکنواخت ۰۲. در محیط باز  
۳. تمریناتی که راهنمایی های مربی در آنها زیاد است. ۰۴. تمرین با وسایل کمک آموزشی

۱۴- کدام گزینه صحیح است؟

۱. یادگیری مستقیماً قابل مشاهده است.  
۲. تغییرات ناشی از یادگیری موقتی اند.  
۳. یادگیری از تمرین و تجربه ناشی می شود.  
۴. تغییرات در منحنی های اجرا در ابتدا آهسته و به تدریج سریع می شود.

۱۵- کدام گزینه از اشکالات وارد بر منحنی اجرا می باشد؟

۱. منحنی اجرا، منحنی یادگیری است.
۲. منحنی اجرا، منحنی یادگیری نیست و افت و خیز عملکرد فرد حین میانگین گرفتن به خوبی نشان داده می شود.
۳. تفاوت های فردی در منحنی اجرا پوشیده می ماند اما تفاوت های درون فردی را به خوبی نشان می دهد.
۴. منحنی اجرا، منحنی یادگیری نیست و تفاوت های فردی و درون فردی در آن پوشیده می ماند.

۱۶- بهتر است از آزمون انتقال ..... استفاده شود.

۱. پس از استراحت
  ۲. بلافاصله پس از انجام تمرین
  ۳. در زمان خستگی افراد
  ۴. به صورت گروهی
- ۱۷- انگیزتگی در اوج خود منجر به «گوش به زنگ بودن شدید» یا آشفستگی می شود. این حالت عموماً به چه نامی معروف است؟

۱. باریکی ادراکی
۲. اصل یو وارونه
۳. قانون هیک
۴. پانیک

۱۸- در کدام یک از مراحل یادگیری استفاده از وسایل سمعی - بصری مفید می باشد؟

۱. حرکتی
۲. خودکاری
۳. کلامی - شناختی
۴. شناختی - حرکتی

۱۹- تمرکز بر سازماندهی الگوهای حرکتی، ثبات و کنترل یکنواختی حرکت، و افزایش اعتماد به نفس، از ویژگی های کدام مرحله از مراحل یادگیری می باشد؟

۱. حرکتی
۲. کلامی - شناختی
۳. حسی
۴. خودکاری

۲۰- کدام گزینه در مورد راهنمایی صحیح نمی باشد؟

۱. راهنمایی یک متغیر اجرایی است.
۲. راهنمایی احساس حرکت را تغییر می دهد.
۳. فراگیرنده به خاصیت بهبود بخش راهنمایی بیش از حد اتکا می کند.
۴. راهنمایی موجب تمرین کردن بر مبنای پردازش اجزای حرکت می شود.

۲۱- کدام گزینه از فواید تمرین ذهنی می باشد؟

۱. گاهی موجب تنش و اضطراب فرد می شود.
۲. انقباضات بزرگی در بدن به وجود می آورد.
۳. به فراگیرنده کمک می کند که نتایج احتمالی در موقعیت واقعی را تخمین بزند.
۴. بهتر است تمرین ذهنی را در محیط شلوغ و پر سر و صدا انجام داد که به شرایط واقعی مسابقه نزدیک تر باشد.

۲۲- کدام منحنی اجرا بیانگر قانون تمرین است؟

۱. منحنی هایی که دارای شیب زیاد در ابتدا و شیب کمتر در مراتب بعدی هستند.
۲. منحنی هایی که دارای شیب کم در ابتدا و شیب زیادتر در مراتب بعدی هستند.
۳. منحنی های خطی
۴. منحنی های S شکل

۲۳- کدام گزینه نادرست است؟

۱. در حرکات آهسته زنجیره ای که بین اجزای آنها تعاملی وجود ندارد، تمرین بخش بخش عامل مشکل، روش کارآمدی است.
۲. در حرکات سریع و برنامه ریزی شده، تمرین بخش بخش به ندرت موثر است و گاهی زیانبار است.
۳. هر چه اجزای حرکت با هم تعامل داشته باشند، تمرین بخش بخش موثرتر است.
۴. در حرکات سریع، هدایت فراگیرنده به سوی تمرین کلی بهترین روش است.

۲۴- تمرین ..... شامل انجام حرکاتی از گروه های حرکتی مختلف است، در حالی که تمرین ..... تغییر در یک گروه حرکتی را شامل می شود.

۱. متغیر - تصادفی      ۲. تصادفی - مسدود      ۳. تصادفی - متغیر      ۴. مسدود - تصادفی

۲۵- مهمترین مؤلفه بازخورد در یادگیری حرکتی چیست؟

۱. خبر      ۲. تشویق      ۳. تقویت      ۴. انگیزش

۲۶- به خبرهایی که به عنوان پیامد ذاتی انجام یک عمل فراهم می شود، چه می گویند؟

۱. بازخورد بیرونی      ۲. بازخورد درونی      ۳. بازخورد افزوده      ۴. KR

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱۰

پیام نور  
www.pnu.ac.ir

عنوان درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۶

۲۷- کدام گزینه در مورد بازخورد بیرونی صحیح می باشد؟

۱. در هر تلاش بازخورد دهید تا اثر انگیزشی آن افزایش یابد.
۲. بازخورد را برای مدت طولانی قطع کنید تا فراگیرنده وابسته نشود.
۳. بازخورد را به شکل فردی و به خود شخص اعلام کنید، این عمل اثر انگیزشی بسیار دارد.
۴. از اعلام نمره ها و امتیازات همراه با نام افراد پرهیز کنید و به جای آن از کد استفاده کنید.

۲۸- کدام یک از ویژگی های پردازش خودکار می باشد؟

۱. اختیاری
۲. طولی
۳. نیاز به توجه
۴. موازی

۲۹- در مرحله حرکتی، چه تمرینی را برای شوت توپ فوتبال به مسافت های گوناگون، مناسب تر می دانید؟

۱. متغیر
۲. ثابت
۳. مسدود
۴. تصادفی

۳۰- در مرحله کلامی - شناختی در خصوص یادگیری مهارتهای مختلف، کدام تمرین را مفیدتر از بقیه می دانید؟

۱. تصادفی
۲. متغیر
۳. مسدود
۴. ثابت