

بانک سوالات درس یادگیری حرکتی

- ۱- مهارت چیست ؟
- الف - مهارت قابلیت است که با اطمینان معین و صرف حداقل انرژی یا زمان کاری به نتیجه برسد.
ب- مهارت قابلیت است که با اطمینان بالا و صرف حداقل انرژی یا زمان کاری به نتیجه برسد.
ج- مهارت قابلیت است که با اطمینان معین و صرف حد اکثر انرژی یا زمان کاری به نتیجه برسد.
د- مهارت قابلیت است که با اطمینان بالا و صرف حداکثر انرژی یا زمان کاری به نتیجه برسد.
- ۲- کدام یک از موارد زیر جزو فرایندهای اصلی و زیر بنایی حرکات و اعمال نمیشد ؟
- الف - فرآیندهای حسی یا ادراکی
ب- فرآیندهای تصمیم گیری
ج- فرآیندهای کنترل یا ایجاد حرکت
د- فرآیند تغییر پذیری
- ۳- مهارت باز، حرکتی است که در موقع اجرای آن محیط و شرایط محیطی، و پیشبینی است.
- الف - ثابت - قابل
ب- متغیر - قابل
ج- متغیر - غیر قابل
د- ثابت - غیر قابل
- ۴- مهارت بسته حرکتی است که در موقع اجرای آن محیط و شرایط محیطی و پیشبینی است. الف - ثابت - قابل
- ب- متغیر - قابل
ج- متغیر - غیر قابل
د- ثابت - غیر قابل
- ۵- مهارتی که در آن نقطه شروع مشخص مییابد و در زمانی بسیار کوتاه اجرا می شود ؟
- الف- مهارت مجرد
ب- مهارت مداوم
ج- مهارت زنجیره ای
د- هیچکدام
- ۶- مهارتی که آغاز و پایان مشخصی ندارد و رفتار اجراکننده مدت زیادی جریان دارد ؟
- الف- مهارت مجرد
ب- مهارت مداوم
ج- مهارت زنجیره ای
د- هیچکدام
- ۷- در این مهارت تعیین کننده اصلی موفقیت، کیفیت اجرای خود مهارت است ؟
- الف- مهارت مجرد
ب- مهارت مداوم
ج- مهارت زنجیره ای
د- مهارت حرکتی
- ۸- کدامیک از موارد زیر جزو مراحل پردازش نمیشد ؟
- الف - شناسایی محرک
ب- اجرای پاسخ
ج- گزینش پاسخ
د- برنامه ریزی پاسخ
- ۹- فاصله زمانی بین ارائه غیر منتظره محرک تا شروع پاسخ را می گویند .
- الف - زمان تصمیم گیری
ب- زمان عمل
ج- زمان واکنش
د- هیچکدام
- ۱۰- زمان واکنش ساده چیست ؟
- الف - سریعترین زمان واکنشی که می شود به محرکها نشان داد.
ب- سریعترین زمان واکنش فقط شامل یک محرک و یک پاسخ است
ج- الف و ب
د- هیچکدام
- ۱۱- در چه زمان باریکی ادراکی باعث افت اجرا خواهد شد ؟
- الف - محرکی رخ دهد
ب- محرک غیر منتظره ای رخ دهد
ج- محرکی که انتظار آن را می رفت رخ دهد
د- ب و ج
- ۱۲- محدودیت در توانایی پردازش را چه می گویند ؟
- الف - ضعف
ب- نقص
ج - توجه
د- هیچکدام
- ۱۳- دستور عملهای از پیش تعیین شده و خاص که چگونگی محاسبات ترتیب و زمان انجام آن از قبل تعیین شده اند را چه می گویند ؟

الف - کنترل حلقه باز ب- کنترل حلقه بسته ج- سیستم حلقه بسته د- گزینه ب و ج
۱۴- را میتوان به منزله «ابزار اساسی» ای تصور کرد که افراد با آنها زاده شدهاند تا بتوانند تکالیف حرکتی گوناگون دنیای واقعی را اجرا کنند.

الف - توانایی ب- قابلیت ج- قدرت د- گزینه الف و ب

۱۵- کدام یک از موارد زیر جزو تواناییهای تبحر بدنی می باشد ؟

الف قدرت بویایی ب- قدرت ذهنی ج- تعادل د- هیچکدام

۱۶- کدام یک از موارد زیر صحیح نمیشد ؟

الف - یادگیری از تمرین و تجربه ناشی میشود. ب- تغییرات ناشی از یادگیری، از تغییرات عملکرد استنتاج میشود.

ج- تغییرات ناشی از یادگیری نسبتاً موقتی هستند. د- یادگیری قابلیت اجرای ماهرانه را پدید میآورد

۱۷- مراحل یادگیری از دیدگاه فیتزو پوسنر کدام است ؟

الف - مرحله کلامی - شناختی ، مرحله حرکتی ب- مرحله کلامی - شناختی ، مرحله حرکتی ، مرحله خودکاری

ج - مرحله کلامی ، مرحله شناختی - خودکاری د- هیچکدام

۱۸- دستورالعملها، نمایشها، استفاده از وسایل سمعی و بصری در این مرحله بسیار مفیدند.

الف- مرحله کلامی - شناختی ب- مرحله حرکتی ج- مرحله خودکاری د- هیچکدام

۱۹- ناهمسانی در حرکات در این مرحله مشاهده میشود. خودگفتاری در این مرحله کم میشود.

الف- مرحله کلامی - شناختی ب- مرحله حرکتی ج- مرحله خودکاری د- هیچکدام

۲۰- در این مرحله فراگیرنده بسیار متبحر شده است و نیاز به توجه بسیار کم شده است.

الف- مرحله کلامی - شناختی ب- مرحله حرکتی ج- مرحله خودکاری د- هیچکدام

۲۱- روش ایجاد انگیزش کدام است ؟

الف - تغییر روش ب- هدف گزینی ج- معرفی مهارت د- گزینه ب و ج

۲۲- مهمترین عامل یادگیری چیست ؟

الف - پشتکار ب- تمرین ج - تلاش د- هیچکدام

۲۳- کدامیک از اهداف تمرین نیست ؟

الف - تغییر الگوی حرکت ب- جستجو برای الگوی حرکتی بهینه

ج- پایدار کردن الگوی حرکت د- تاکید بر اجرای انفرادی هر حرکت

۲۴- کدام یک هدف از خود آزمون نیست ؟

الف - پایدار کردن الگوی حرکت ب- جستجو برای الگوی حرکتی بهینه

ج- استفاده بهترین الگوی حرکتی د- تاکید بر اجرای کلی مهارت

۲۵- انواع تمرین کدام است ؟

الف - تمرینات انبوه ب- تمرینات فاصله دار ج- تمرینات پی در پی د- الف و ب

۲۶- تکالیف سریع و مجرد چه اثری بر اجرا و یادگیری دارند ؟

الف - اثری نمی گذارند ب- اثر زیادی دارند ج- ممکن است اثر داشته باشند د- هیچکدام

۲۷- در این نوع تمرین تمام کوششهای تمرینی یک مهارت، پیش از شروع تمرین مهارت بعدی، کامل شده است.

الف- تمرین ثابت ب - تمرین مسدود ج- تمرین تصادفی د- هیچکدام

۲۸- باز خورد چیست ؟

الف - خبرهایی درباره تفاوت بین اجرا و حالت هدف می باشد.

ب- تفاوت بین اجرا و حالت هدف می باشد.

ج - تفاوت میان حالات هدف می باشد .

د- گزینه ب و ج

۲۹- خبرهای حسی فراوانی که ارتباطی به حریمکت ندارند ؟

الف - بازخورد درونی ب- بازخورد بیرونی ج- بازخورد ذاتی د- گزینه الف و ج

۳۰- خبرهایی که به حرکت مربوط می شوند ؟

الف - بازخورد درونی ب- بازخورد بیرونی ج- بازخورد ذاتی د- گزینه الف و ج

۳۱- بازخورد افزوده و باز خورد جنبشی به ترتیب کدام گزینه است ؟

الف - KP-KR ب- KR-KT ج- KR-KP د- KT-KR

۳۲- عملکرد بازخورد شامل چه موردی نمیباشد ؟

الف - انگیزش ایجاد می کند . ب- موجب تقویت اعمال صحیح و غلط می شود .

ج- وابستگی ای بوجود می آورد که هنگام فقدان بازخورد باعث بروز مشکلات نگردد.

د- درباره خطاها ، خبرهایی را بعنوان اساس اصلاح فراهم می کند.

۳۳- در تکلیف باز ، محیط و است .

الف - قابل پیش بینی - مطمئن ب- قابل پیش بینی - نامطمئن

ج - غیر قابل پیش بینی - مطمئن د- غیرقابل پیش بینی - نامطمئن

۳۴- اولین گام در تدریس چیست ؟

الف- ساخت تمرین ب- ایجاد انگیزش ج- هدف گذاری د- هیچکدام

۳۵- سریعترین راه رسیدن به خودکاری چیست ؟

الف- تمرین مداوم ب- نقشه ریزی متغیر ج- نقشه ریزی ثابت و یکنواخت د- الف و ب

۳۶- موثرترین روش برای خودکار کردن چند عنصر حرکتی چیست ؟

الف- تمرین ثابت ب- تمرین مداوم ج- تمرین تصادفی د- تمرینات ویژه

۳۷- کدامیک از موارد زیر از عملکردهای بازخورد میباشد ؟

الف - ایجاد انگیزش ب- تقویت اعمال صحیح و غلط

ج- فراهم کردن خبرهایی بعنوان اساس اصلاح د- همه موارد

۳۸- مجموع ۳ مرحله پردازش اطلاعات است .

الف- مقدار تمرین ب- زمان واکنش ج- سرعت تصمیم گیری د- هیچکدام

۳۹- در چه صورتی باریکی ادراکی باعث بهبود اجرا خواهد شد ؟

الف - در صورتی که محرک غیر منتظره ای رخ دهد

ب- زمانی که اجرا کننده نتواند وقوع محرک را پیش بینی کند

ج- زمانی که اجرا کننده توجه کمتری را به محرکهای مربوطه اختصاص دهد

د- زمانی که محرکی که اتفاق می افتد همان محرکی باشد که انتظار می رفت

۴۰- در ذخیره حسی کوتاه مدت جریانهای متعددی از اطلاعات بصورت و پردازش می شوند .

الف- همزمان - اتفاقی ب- همزمان - موازی ج- غیر همزمان - اتفاقی د-

غیر همزمان - موازی

- ۴۱- سیستمهای حلقه باز در چه شرایطی بیشترین اثر را دارند؟
 الف- شرایط پایدار
 ب- محیط های با قابلیت بازبینی
 ج- محیط های قابل پیش بینی
 د- الف و ج
- ۴۲- کدامیک از ویژگیهای توانایی نیست ؟
 الف- پایداری
 ب- با دوامی
 ج- نیازمند تمرین
 د- اثری
- ۴۳- کدام گزینه در مورد توانایی عمومی حرکتی صحیح نیست ؟
 الف- مهارتهای ورزشی دارای زیر بنایی به نام توانایی عمومی حرکتی هستند
 ب- شخصی که دارای توانایی عمومی حرکت بسیار بالاست ، ممکن است در برخی کارهای حرکتی و ورزشی پیروز نشود .
 ج- مفهوم توانایی عمومی حرکت شواهد لازم و مستند علمی ندارد .
 د- هیچکدام
- ۴۴- همه گزینه ها بجز گزینه جزو توانایی های تیحر بدنی هستند .
 الف- قدرت ایستا
 ب- قدرت تنه
 ج- قدرت ذهنی
 د- قدرت انفجاری
- ۴۵- کدام گزینه در مورد یادگیری حرکتی صحیح است ؟
 الف- مجموعه ای از فرآیندهای همراه با تمرین و تجربه را یادگیری حرکتی گویند .
 ب- تغییرات در یادگیری حرکتی نسبتا پایدار است .
 ج- قابلیت اجرای ماهرانه با یادگیری حرکتی تغییر می کند
 د- همه موارد
- ۴۶- اولین مشکلی که فراگیرنده با آن مواجه می شود در مرحله است .
 الف - کلامی شناختی
 ب- مرحله حرکتی
 ج- مرحله خودکاری
 د- یادگیری حرکتی
- ۴۷- موثرترین روش تمرین چیست؟
 الف- تمرین متغیر
 ب- تمرین تصادفی
 ج- تمرین مسدود
 د- تمرین ثابت
- ۴۸- کدام تمرین باعث یادداری دراز مدت می گردد ؟
 الف- تمرین متغیر
 ب- تمرین تصادفی
 ج- تمرین مسدود
 د- تمرین ثابت
- ۴۹- برای یادگیری الگوی پایه از چه نوع تمرینی استفاده می شود ؟
 الف- تمرین متغیر
 ب- تمرین تصادفی
 ج- تمرین مسدود
 د- تمرین ثابت
- ۵۰- کدام گزینه در مورد انگیزتگی زیاد صحیح است؟
 الف- در مهارتهای حرکتی انگیزتگی زیاد مفید است.
 ب- انگیزتگی زیاد در صورتی مفید است که انجام حرکت با تصمیم گیری باشد.
 ج- در تکالیف شناختی انگیزتگی زیاد برای یادگیری مفید است.
 د- الف و ب
- ۵۱- کدام متغیر یادداری دراز مدت را افزایش نمیدهد؟
 الف- آرایش تصادفی
 ب- نقشه ریزی تصادفی
 ج- بازخورد دادن در هر کوشش
 د- الف و ب
- ۵۲- این باز خورد عملکردی انگیزشی و انرژی بخش دارد ؟
 الف- بازخورد درونی
 ب- باز خورد بیرونی
 ج- بازخورد انگیزشی
 د- همه موارد
- ۵۳- نکته مورد نظر در بازخورد موفقیت در ساختن الگویی است که فراگیرنده آن را پدید آورده است.
 الف - جنبشی
 ب- درونی
 ج- بیرونی
 د- الف و ج

۵۴- بازخورد بیرونی شامل کدام موارد نمیباشد ؟

- الف- خبرهای پیش از حرکت
ب- خبرهای پس از حرکت
ج- خبرهای حین حرکت
د- موارد الف و ج

۵۵- در کنترل حلقه بسته باز خورد به معنای خبر درباره

- الف- تفاوت اجرا و حالت هدف میباشد.
ب- خطاست.
ج- اهداف است .
د- هیچکدام

۵۶- تمرین..... در مقایسه با تمرین ، تغییرات بیشتری را دربر می گیرد .

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

۵۷- هدف از سازماندهی و برنامه ریزی تمرین چیست ؟

- الف- یادگیری ب- ایجاد نظم ج- یادگیری پیشینه د- الف و ب

۵۸- در حرکات آهسته زنجیره ای که بین اجزای آنها تعاملی وجود ندارد چه نوع تمرینی کارآمد تر است ؟

- الف- تمرین مداوم ب- تمرین انبوه ج- تمرین بخش بخش د- الف و ب

۵۹- تفاوت در اثر بخشی تمرین بخش بخش به بستگی دارد .

- الف - آثار مهارت ب- موضوع مهارت ج- ماهیت مهارت د- هیچکدام

۶۰- روشی موثر برای مرور مهارتها میباشد ؟

- الف -تمرین سرعتی ب- تمرین ذهنی ج - تمرین کلی د- هیچکدام