

سوالات یادگیری و کنترل حرکتی

1- متن زیر در تعریف کدام عبارت به کار رفته است: «تمرینی که فراتر از مقدار تمرین لازم برای رسیدن به یک معیار اجرایی معین ادامه پیدا میکند»

(1) پرآموزی

(2) تمرین فوری

(3) تمرین تازه‌کننده

(4) تمرین پیشیادگیری

گزینه ۱ صحیح است

2- کدام یک از جنبه های توزیع تمرین، نگرانی اصلی برای موقعیتهای توانبخشی و آموزشی میباشد

(1) برنامه ریزی برای مقدار تمرین خاص

(2) برنامه ریزی برای مقدار زمان تمرین

(3) برنامه ریزی برای تداوم تمرین

(4) برنامه ریزی برای کیفیت تمرین

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: زمانبندی تمرین (مانند توزیع جلسات) برای بهبود یادگیری در توانبخشی و آموزش حیاتی است

3- کدام مورد مصداق کاربرد قانون سوم نیوتن در الگوهای پیشرفته حرکتی است

(1) باز کردن دستها هنگام حرکت روی چوب موازنه

(2) حرکت دست و پای مخالف در الگوی ماهرانه دوبدن

(3) خم کردن پیشینه یا از مفصل زانو در دونده های سرعت

(4) مسیر حرکت قوسی شکل مرکز ثقل بدن در الگوی پیشرفته برش طول

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: قانون سوم نیوتن بیان میکند که برای هر عمل، عکس العملی برابر و در جهت مخالف وجود دارد. حرکت دست و پای مخالف در الگوی ماهرانه دوبدن نمونه‌های از این قانون است، زیرا نیروی ایجاد شده توسط یک اندام، باعث ایجاد نیروی متعادل کننده توسط اندام مخالف میشود

4- وقتی مربی بسکتبال از نوآموزان خود میخواهد در حالی که در بیل میزنند با شنیدن صدای سوت، دست خود را بالا ببرند، کدام شیوه ارزیابی توجه در نظر گرفته شده است

(1) تکلیف قانونیه کاوش

(2) تکلیف انتقال

3) تکلیف قانونیه مداوم

4) تکلیف توجه گسترده

گزینه ۴ صحیح است.

توضیح: این سناریو نمونه‌های از تکلیف توجه گسترده است، زیرا بازیکنان باید همزمان بر دو task (دریبل زدن و واکنش به سوت) تمرکز کنند، که نیازمند تقسیم توجه است

5- کدام عوامل، مهمترین انگیزه مشارکت کودکان در ورزش است

1) بیرونی مثل جایزه

2) درونی مثل سلامت جسمانی

3) درونی مثل کسب لذت و سرگرمی

4) اجتماعی و فرهنگی مثل تشویق والدین

گزینه ۳ صحیح است.

توضیح: انگیزه‌های درونی مانند کسب لذت و سرگرمی، نقش کلیدی در مشارکت کودکان در ورزش دارند، زیرا این عوامل به طور مستقیم به تجربه مثبت و علاقه شخصی آنها مرتبط است

6- در دیدگاه‌های بوم شناختی، ساده سازی مهارت به چه شکل انجام میشود

1) دستکاری محدودگرها

2) تصویرسازی ذهنی

3) مقیاس بندی تجهیزات

4) ارائه مهارتهای ابتدایی به فرد

گزینه ۱ صحیح است.

توضیح: در دیدگاه بوم شناختی، ساده سازی مهارت با دستکاری محدودگرها (مانند تغییر شرایط محیطی یا قوانین) انجام میشود تا یادگیری تسهیل شود.

7- کدام گزینه جزء مهارتهای حرکتی بسته محسوب نمیشود

1) شنا در دریا

2) سرویس برشی والیبال

3) زدن ضربه پنالتی فوتبال

4) پرتاب اوت

گزینه ۱ صحیح است.

توضیح: مهارت‌های حرکتی بسته در محیط‌های قابل پیشبینی اجرا میشوند، در حالی که شنا در دریا بهدلیل تغییرات محیطی (مانند امواج) غیرقابل پیشبینی است

8- هر مهارت حرکتی، به توانایی‌های ویژه برای اجرای ماهرانه نیاز دارد و هر فرد، توانایی‌های زیادی دارد که مستقل از هم هستند. این توصیف کدام فرضیه در یادگیری و کنترل حرکتی است

1) کنش محدود

2) توانایی حرکتی عمودی

3) ویژگی

4) بهره‌برداری از نشانه‌ها

گزینه ۳ صحیح است.

توضیح: فرضیه ویژگی بیان میکند که مهارت‌های حرکتی به توانایی‌های خاصی نیاز دارند که مستقل از یکدیگر عمل میکنند.

9- با کدام مورد برتری تمرینات تصادفی نسبت به تمرینات قالب و توجیه اثر تداخل ضمنی قابل توجیه است

1) فرضیه بازسازی طرح عمل

2) نظریه برنامه حرکتی

3) نظریه وساطت شناختی

4) فرضیه مشابهت ویژگی‌های مستلزم پردازش

گزینه ۴ صحیح است.

توضیح: فرضیه مشابهت ویژگی‌های مستلزم پردازش توضیح میدهد که تمرینات تصادفی با ایجاد تنوع در پردازش اطلاعات، یادگیری و انتقال مهارت را بهبود میبخشند.

10- در شرایط اضطراب بالا، کدام یک از شیوه‌های تمرینی برای یادگیری حرکتی، فواید بیشتری دارد

1) ضمنی

2) آشکار

3) دوگانه

4) ذهنی

گزینه ۱ صحیح است.

توضیح: یادگیری ضمنی در شرایط اضطراب بالا مؤثرتر است، زیرا کمتر تحت تأثیر فشار روانی قرار میگیرد و به صورت ناخودآگاه انجام میشود.

11- اگر بین رشد حرکتی کودکان شهر و روستا در یک استان مقایسه‌ای به عمل آید از کدام روش استفاده کرده‌ایم

(1) تجربی

(2) میان فرهنگی

(3) مطالعه موردی تاریخی

(4) زمین‌پایی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: روش میان‌فرهنگی برای مقایسه تفاوت‌های رشدی بین گروه‌های مختلف در محیط‌های متفاوت (مانند شهر و روستا) استفاده می‌شود

12- افزایش قطر استخوان در دوره نمو به کدام عامل مربوط است

(1) نمو مضاعف

(2) صفحات رشد

(3) مراکز ثانویه استخوانسازی

(4) مراکز اولیه استخوانسازی

گزینه ۱ صحیح است.

توضیح: نمو مضاعف به افزایش همزمان طول و قطر استخوان اشاره دارد. این فرآیند با افزودن لایه‌های جدید بافت استخوانی زیر ضریع استخوان انجام می‌شود. صفحات رشد (اپیفیز) مسئول نمو طولی هستند.

13- کدام بازتاب با خم و راست شدن سر تحریک می‌شود

(1) بازتاب یکه خوردن

(2) بازتاب بابینسکی

(3) بازتاب چشم عروسکی

(4) بازتاب نامتقارن گردن

گزینه ۳ صحیح است.

توضیح: بازتاب چشم عروسکی با حرکت سر به جلو یا عقب تحریک می‌شود و باعث حرکت چشم‌ها به سمت مخالف می‌شود. سایر گزینه‌ها محرک‌های متفاوتی دارند، مانند ضربه به کف پا (بابینسکی) یا چرخش سر (نامتقارن گردن).

14- کدام عامل کنترل‌کننده رشد راه رفتن نیست

(1) قدرت عضلات پا

(2) قدرت عضلات تنه

(3) رشد تعادل

4) رشد هماهنگی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: عوامل اصلی رشد راه رفتن شامل قدرت عضلات پا، تعادل، و هماهنگی هستند. قدرت عضلات تنه تأثیر مستقیمی بر راه رفتن ندارد

15- در اثر استروپ، کدام مرحله پردازش اطلاعات طولانیتر میشود

1) شناسایی محرک

2) توجه انتخابی

3) برنامه‌ریزی پاسخ

4) انتخاب پاسخ

گزینه ۱ صحیح است.

توضیح: اثر استروپ زمانی رخ میدهد که مغز برای شناسایی رنگ جوهر (محرک) به زمان بیشتری نیاز دارد، زیرا با معنای کلمه تداخل دارد. این مرحله مربوط به تشخیص محرک است

16- حساس شدن نوآموزان به بازخورد حاصل از حرکت، چه چیزی را بهبود میبخشد

1) پیشبینی

2) قابلیت شناسایی خطا

3) یادگیری طرحواره

4) مبادله سرعت-دقت

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: وقتی مربی بازخورد نمیدهد، نوآموز خودش خطاها را شناسایی میکند که این فرآیند، حساسیت به بازخورد درونی و توانایی تشخیص خطا را افزایش میدهد

17- بررسی فرآیندهای نوروفیزیولوژیک در کنترل حرکات ماهرانه، تعریف کدام مفهوم است

1) یادگیری حرکتی

2) کنترل حرکتی

3) رشد حرکتی

4) مهارت حرکتی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: کنترل حرکتی به مطالعه مکانیسمهای عصبی و فیزیولوژیک میپردازد که اجرای حرکات را ممکن میسازند

18- در دوره کودکی، نسبت سطح مقطع بدن به وزن بدن چگونه تغییر میکند

(1) کاهش شدید

(2) ثابت میماند

(3) افزایش شدید

(4) افزایش تدریجی

گزینه ۴ صحیح است.

توضیح: این نسبت در کودکی به تدریج افزایش مییابد، در نوجوانی جهش دارد و در سالمندی مجدداً افزایش مییابد (بهدلیل تحلیل عضلات)

19- افزایش قدرت عضلانی در بلوغ با کدام هورمون ارتباط مستقیم دارد

(1) گلوکاگون

(2) استروژن

(3) هورمون رشد

(4) تستوسترون

گزینه ۴ صحیح است.

توضیح: تستوسترون با اثر آنابولیک خود باعث افزایش توده عضلانی و قدرت در پسران طی بلوغ میشود

20- توالی و زمانبندی حرکات، دو عامل اساسی کدام اصل حرکتی هستند

(1) عمل و عکسالعمل

(2) جذب نیرو

(3) زنجیره جنبشی باز

(4) اعمال نیرو

گزینه ۳ صحیح است.

توضیح: در زنجیره جنبشی باز (مانند پرتاب)، ترتیب فعالشدن عضلات و زمانبندی دقیق بین بخشهای بدن برای تولید حداکثر نیرو ضروری است

21- کدام عامل باعث کوتاهشدن طول گام در سالمندان میشود

(1) کاهش توده عضلانی

(2) سکسه کردن

(3) ترس از افتادن

4) کاهش انعطافپذیری

گزینه ۳ صحیح است.

توضیح: ترس از افتادن (بهویژه پس از تجربه زمینخوردن) باعث میشود سالمندان گامهای کوتاهتر و محتاطانه تری بردارند

22- کدام محدودیت، کمترین تأثیر را بر الگوی گرفتن کودکان دارد

1) مسیر پرتاب توپ

2) فاصله توپ

3) اندازه توپ

4) رنگ توپ

گزینه ۱ صحیح است.

توضیح: تحقیقات نشان میدهد زاویه پرتاب توپ تأثیر معناداری بر توانایی دریافت کودکان ندارد، اما اندازه و رنگ توپ مهم اند

23- منفیترین روش آموزشی در تاریخ کلاسهای تربیت بدنی کدام است

1) رها کردن توپ در فضای مدرسه

2) ورزش وسیله تنبیه شدن

3) استفاده از وسایل و قوانین رسمی

4) اجرا و نمایش توسط عدهای از دانش آموزان

گزینه ۱ صحیح است.

توضیح: رها کردن توپ در فضای مدرسه و عدم نظارت بر دانش آموزان، منفیترین روش آموزشی محسوب میشود

24- معلمان متخصص و بسیار ماهر، تمایل زیادی به استفاده از کدام روش تدریس دارند

1) تکلیفی

2) دستوری

3) گام به گام

4) اکتشافی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: روش دستوری برای معلمان متخصص در کلاسهای بزرگ و زمان محدود کارآمد است

25- در کدام مرحله از مراحل تدریس، اصول آموزش و یادگیری با توجه به اهداف درس در سه حیطه دانش، نگرش و مهارت

اهمیت ویژهای دارد

1) مدیریت کلاس

2) پایان کلاس

3) موضوع و متن اصلی درس

4) فعالیتهای مقدماتی

گزینه ۳ صحیح است.

توضیح: مرحله موضوع و متن اصلی درس، اجرای برنامه آموزشی را شامل میشود

26- گروهبندی شاگردان و سازماندهی فضا و امکانات، از جمله فعالیتهای کدام مرحله از مراحل تدریس است

1) پایان کلاس

2) مدیریت کلاس

3) موضوع و متن اصلی درس

4) فعالیتهای مقدماتی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: مدیریت کلاس شامل سازماندهی فضا و گروه بندی دانش آموزان است

27- کدام گروه از عناصر، عناصر مهم نظارت و سرپرستی کلاسهای تربیت بدنی محسوب میشوند

1) زمانبندی، سرپرستی، کنترل

2) قوانین و مقررات، نظارت و سرپرستی، کنترل

3) نظم و انضباط، زمانبندی، قوانین و مقررات

4) پیشبینی، کنترل، توجه به عوامل کمی و کیفی برنامه

گزینه ۴ صحیح است.

توضیح: پیشبینی، کنترل و توجه به عوامل برنامه از عناصر کلیدی نظارت هستند

28- بهبود مهارتهای اجتماعی و اشتراکی، در حوزه کدام اعمال برنامه تربیت بدنی میگنجد

1) برابری

2) تکامل عاطفی

3) مواد تحصیلی

4) تکامل شناختی

گزینه ۲ صحیح است.

توضیح: تکامل عاطفی شامل توسعه مهارتهای اجتماعی و انسان دوستانه است