

۱۴۸۸۱۵۴
۹۲/۱/۱۷

به نام خداوند بخشنده مهربان

یادگیری و کنترل حرکتی

(نکات کلیدی، همراه با پرسش و پاسخ‌های کلیدی)

دکتر مهدی نورآبادی

دانشجوی دکتری تخصصی رفتار حرکتی (مدرس دانشگاه)

اصغر قربانی

کارشناس ارشد رفتار حرکتی

ویراستار علمی:

دکتر علیرضا بهرامی

عضو هیئت علمی دانشگاه اراک

سرشناسه : مرادی نورآبادی، محمد، ۱۳۶۵-
 عنوان و نام پدیدآور : یادگیری و کنترل حرکتی / (نکات کلیدی، همراه با پرسش و پاسخ‌های کلیدی) / محمد مرادی نورآبادی، اصغر قربانی مورینه.
 مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۲۱۶ ص.: جدول.
 شابک : ISBN 978-600-5543-93-3
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا.
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۲۳۸.
 موضوع : یادگیری حرکتی -- راهنمای آموزشی (عالی)
 موضوع : یادگیری حرکتی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
 شناسه افزوده : قربانی مورینه، اصغر، ۱۳۶۸-
 ردیفی کنگره : ۱۳۹۵ ی ۴ / BF۲۹۵
 رده بندی دیویی : ۱۵۲/۳
 شما کتابشناسی ملی : ۴۰۳۲۷۵۷

بیا باید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و هر انسان می‌گردد.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم، پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۳۲۲۰۹
 • نشانی پست الکترونیکی: e.n.vanarekat@gmail.com

یادگیری و کنترل حرکتی

محمد مرادی نورآبادی، اصغر قربانی مورینه

ویراستار علمی: دکتر علیرضا بهرامی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: واگریک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۶ - تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۱۷۵۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۹۳-۳ ISBN: 978-600-5543-93-3

مقدمه مؤلف

یکی از دغدغه‌های اصلی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد ادامه تحصیل در دوره‌های بالاتر است. براین اساس، برای رسیدن به این مهم وجود منابع تخصصی معتبر و مفید ضروری است. با توجه به پراکندگی و گستردگی منابع در رشته تربیت بدنی بر آن شدیم تا در جهت خدمت به دانشجویان راه علم، کتاب یادگیری و کنترل حرکتی را ویژه داوطلبان کنکور کارشناسی ارشد و آزمون دکترا (PHD) با نکات تأکیدی و تست‌های طبقه‌بندی شده به رشته تحریر درآوریم. از آنجا که طراحان سؤال در آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکترا به طراحی سؤالات کاملاً مفهومی و دارای بار معنایی می‌پردازند؛ بنابراین، در این کتاب سعی شده است که ضمن توضیح مباحث، مفهوم عبارت‌های مهم، در قالب نکات کنکوری مطرح شوند. همچنین برای فهم بیشتر مطالب، خلاصه فصل و تست‌های طبقه‌بندی شده استفاده شده است.

از ویژگی‌های منحصر به فرد این کتاب جامع بودن و سادگی بیان آن است، به طوری که در نگارش آن از منابع معتبر و معروفی استفاده شده که مرجع کنکور تحصیلات تکمیلی هستند. در پایان متذکر می‌شوم که پیش از مطالعه این کتاب نسبت به منبع اصلی شناخت کامل داشته باشید. امید است این مجموعه گامی مؤثر در درک مباحث یادگیری و کنترل حرکتی و قبولی شما در آزمون کارشناسی ارشد و دکترای رفتار حرکتی باشد.

شایسته است از مدیریت انتشارات علم و حرکت جناب آقای رویین ماهوردیان و همکاران ایشان به دلیل چاپ این اثر کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم.

در پایان از همه داوطلبان، دانشجویان و اساتید محترم خواهشمندم که نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس پست الکترونیکی 111-moradi@yahoo.com ارسال کنند تا در چاپ‌های بعدی در کتاب اعمال شود.

محمد مرادی نورآبادی

تابستان ۱۳۹۵

فهرست مطالب

بخش ۱ روش‌شناسی مطالعه اجرای حرکتی

فصل ۱ - طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی	۹
خلاصه فصل ۱	۱۶
تست‌های بخش ۱	۱۷
پاسخ‌نامه سؤالات بخش ۱	۱۹

بخش ۲ کنترل حرکات هماهنگ

فصل ۲ - نظریه‌های درمورد کنترل حرکت	۲۱
خلاصه فصل ۲	۲۶
فصل ۳ - کمک‌کننده‌های حسی به اجرای هماهنگ	۲۹
خلاصه فصل ۳	۳۶
فصل ۴ - حسی عمقی و بینایی	۳۷
خلاصه فصل ۴	۴۰
فصل ۵ - نظریه حرکتی	۴۱
خلاصه فصل ۵	۴۵
فصل ۶ - ایجاد حرکت و برنامه‌های حرکتی	۴۷
خلاصه فصل ۶	۵۰
فصل ۷ - اصول کنترل حرکتی و دقت حرکت	۵۱
خلاصه فصل ۷	۵۵
تست‌های بخش ۲	۵۷
پاسخ‌نامه سؤالات بخش ۲	۵۹

بخش ۳ آماده‌سازی کنترل حرکتی و توجه

فصل ۸ - بردارش و تصمیم‌گیری	۶۱
خلاصه فصل ۸	۷۳
فصل ۹ - اجرای ارادی یک حرکت هماهنگ و آماده‌سازی دستگاه کنترل حرکتی	۷۷
خلاصه فصل ۹	۸۱
فصل ۱۰ - آماده‌سازی و اجرای مهارت‌های حرکتی و ظرفیت محدود توجه ما	۸۳
خلاصه فصل ۱۰	۹۰

فصل ۱۱ - نقش مهم توجه انتخابی بینایی در آماده‌سازی مهارت‌های حرکتی	۹۳
خلاصه فصل ۱۱	۹۵
تست‌های بخش ۳	۹۶
پاسخنامه سؤالات بخش ۳	۹۹

بخش ۴ محیط یادگیری و تفاوت‌های فردی

فصل ۱۲ - استنباط یادگیری از مشاهده عملکرد، در هنگام تمرین و آزمون	۱۰۱
خلاصه فصل ۱۲	۱۰۸
فصل ۱۳ - تأثیر ویژگی‌های مشخص از اجرا و اجراکننده در هنگام مهارت آموزی	۱۱۱
خلاصه فصل ۱۳	۱۱۷
فصل ۱۴ - مقال و یاددار	۱۱۹
خلاصه فصل ۱۴	۱۲۷
فصل ۱۵ - تفاوت‌های فردی و تأثیر آن‌ها بر یادگیری و تفاوت‌های حرکتی	۱۲۹
خلاصه فصل ۱۵	۱۳۴
تست‌های بخش ۴	۱۳۶
پاسخنامه مجموعه سؤالات بخش ۴	۱۴۰

بخش ۵ آموزش و ارائه بازخورد

فصل ۱۶ - وابستگی شیوه آموزشی مهارت‌های حرکتی - نوع مهارت و هدف آموزش	۱۴۳
خلاصه فصل ۱۶	۱۴۶
فصل ۱۷ - بازخورد افزوده تسهیل‌کننده، تضعیف‌کننده یا خنثی	۱۴۹
فصل ۱۸ - شیوه‌های گوناگون فراهم کردن بازخورد افزوده	۱۵۳
فصل ۱۹ - تأثیر زمان بندی بازخورد افزوده بر یادگیری	۱۵۷
فصل ۲۰ - نگاهی کلی و درمورد بازخوردها	۱۶۱
خلاصه فصل ۱۷ تا ۲۰	۱۶۸
تست‌های بخش ۵	۱۷۱
پاسخنامه مجموعه سؤالات بخش ۵	۱۷۷

بخش ۶ ویژگی‌های تمرین

فصل ۲۱ - اثر توزیع تمرین بر اجرای تمرینی و یادگیری مهارت	۱۸۱
خلاصه فصل ۲۱	۱۸۴
فصل ۲۲ - اثربخشی مقدار تمرین و راهنمایی برای یادگیری	۱۸۵
خلاصه فصل ۲۲	۱۸۷
فصل ۲۳ - وابستگی تصمیم‌گیری درباره تمرین مهارت	۱۸۹
خلاصه فصل ۲۳	۱۹۲

۱۹۳	فصل ۲۴- سودمندی تمرین ذهنی برای یادگیری
۱۹۵	خلاصه فصل ۲۴
۲۹۷	فصل ۲۵- سازمان‌دهی برنامه‌ریزی و تجربه یادگیری
۲۰۶	خلاصه فصل ۲۵
۲۰۹	تست‌های بخش ۶
۲۱۴	پاسخنامه مجموعه تست‌های بخش ۶
۲۱۶	فهرست منابع