

جامعة ام البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

امتحان السداسي الاول في مقياس التوافق الحركي

للسنة الثانية ماستر

الاجابة النموذجية

السؤال الاول : اختر الاجابة الصحيحة الموافقة للسؤال :

هو مثال على: (knee-jerk) منعكس الركبة -

-انعكاس مكتسب -

-انعكاس شرطي-

-انعكاس فطري (موروث)-

-انعكاس عاطفي-

أي بنية دماغية مسؤولة أساساً عن التوافق والتوقيت -

العقد القاعدية-

- المخيخ

- النخاع الشوكي

- الفص الجبهي

- ما المقصود بالفعل الانعكاسي

- استجابة بطيئة وإرادية

- استجابة سريعة ولا إرادية

- حركة مكتسبة فقط بالتدريب

- حركة يتحكم فيها المخ دائماً

أي جزء من قوس الفعل الانعكاسي يقوم بإرسال الإشارة إلى الجهاز العصبي المركزي؟-

- المستقبل الحسي

- العصبون الحركي

- العصبون الحسي

- المؤثر

اي من الأمثلة التالية يُعد فعلاً انعكاسياً مكتسباً؟

- منعكس الركبة

- سحب اليد من سطح ساخن

- رمش العين عند الضوء

- صدّ الملاكم للكمة بعد التدريب

- تعرف الذاكرة الحركية أنها :

- القدرة على تذكر المعلومات النظرية فقط

- القدرة على أداء المهارات الحركية بعد الممارسة

- نوع من الذاكرة قصيرة المدى

- حركات لا تتأثر بالتدريب

- إلى أي نوع من الذاكرة تنتمي الذاكرة الحركية؟-

- الذاكرة العرضية

- الذاكرة الدلالية

- الذاكرة الإجرائية

- الذاكرة الحسية

- في أي مرحلة من مراحل تكوّن الذاكرة الحركية تلقائية ولا تتطلب تركيزًا كبيرًا؟-

- المرحلة المعرفية

- المرحلة الترابطية

- المرحلة الذاتية

- المرحلة الآلية

- يُقصد بالتنسيق الحركي

- قوة العضلات فقط أثناء الحركة

- التفاعل المتزامن بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات لأداء حركة دقيقة

- سرعة الحركة دون تحكم

- القدرة على التحمل البدني

- ي نوع من أنواع التنسيق الحركي يُستخدم أساسًا في التحكم بالكرة أثناء الجري في كرة القدم؟

أ- التنسيق العام

ب- التنسيق الخاص

- تنسيق العين-اليد

- تنسيق العين-القدم

السؤال الثاني

اجب بصحيح او خطا

- منعكس الركبة يمر عبر الحبل الشوكي دون تدخل مباشر من الدماغ **ص**
- الافعال الانعكاسية المكتسبة تكون موجودة عند الإنسان منذ الولادة **خ** -
- المخيخ يلعب دورًا مهمًا في التوازن وتنسيق الحركات الدقيقة المرتبطة بالذاكرة الحركية. **ص** -
- الذاكرة الحركية تزول نهائيًا إذا توقف اللاعب عن التدريب لفترة طويلة. **خ** -
- تُعدّ المرونة العصبية أساس تكوّن الذاكرة الحركية لأنها تقوّي الوصلات العصبية مع التكرار **ص**
- يساهم التنسيق الحركي الجيد في تقليل انتاج الطاقة أثناء الأداء الحركي. **ص** -
- العوامل الوراثية ليس لها أي تأثير على مستوى التنسيق الحركي لدى الفرد **خ**