

به نام خداوند بخشنده مهربان

یادگیری حرکتی

مؤلفان :

دکتر رسول حمایت طلب

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

احمد نیکپروان

دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه تهران

امین جلالی

کارشناس ارشد دانشگاه تهران

سرشناسه	: حمایت طلب، رسول، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: یادگیری حرکتی: مؤلفان رسول حمایت طلب، احمد نیکروان، امین جلالی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۲ ص. : جدول، نمودار.
شابک	: ISBN 978-600-5543-23-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
یادداشت	: عنوان اصلی:
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: واژه نامه.
موضوع	: حرکت آموزی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: آموختن ادراکی و حرکتی -- راهنمای آموزشی (عالی)
شناسه افزوده	: نیکروان، احمد، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	: جلالی، امین، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ی۲ ح۸ GV۴۵۲/
رده بندی دیویی	: ۳۷۲/۸۶۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۵۹۸۷۶



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی مکاتیبی: تهران - صندوق پستی ۱۶۳۳۵-۱۷۵

یادگیری حرکتی

دکتر رسول حمایت طلب، احمد نیکروان، امین جلالی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۰

تعداد ۱۱۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۵۵۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۲۳-۰ ISBN: 978-600-5543-23-0

فهرست مطالب

۷	مقدمه مؤلفین
۹	راهنمای مطالعه
۱۱	فصل ۱. تئوری‌ها و دیدگاه‌های نظری یادگیری حرکتی
۱۱	نظریه پیوندگرایی ادوار دلی توراندایک
۱۴	نظریه شرطی شدن عامل اسکینر
۱۶	نظریه ادوین ری گاترکی
۱۸	یادگیری مشاهده‌ای (نظریه وساطت شناختی)
۲۱	مدل یادگیری حرکتی ولفورد
۲۳	تئوری حلقه بسته
۲۷	تئوری طرح‌واره
۳۴	دیدگاه شناختی
۳۵	دیدگاه کنترل سلسله مراتبی
۳۹	دیدگاه برنشتاین
۴۱	خلاصه فصل
۴۳	فصل ۲. طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی
۴۳	مهارت‌ها
۴۵	حرکات
۴۵	اعمال
۴۵	طبقه‌بندی مهارت
۵۴	خلاصه فصل
۵۷	فصل ۳. فرآیند یادگیری
۵۷	یادگیری حرکتی
۵۸	پیشرفت در عملکرد و منحنی‌های اجرا
۶۶	مراحل یادگیری

۶۹	تفاوت‌های فردی در یادگیری حرکتی.....
۷۱	ارتباط توانایی‌ها با یادگیری حرکتی.....
۷۵	تمرین و پیش‌بینی اجرای ماهرانه ..
۷۸	خلاصه فصل.....
۷۹	فصل ۴. اندازه‌گیری رفتار حرکتی.....
۷۹	توصیف ویژگی‌های حرکت
۸۳	توصیف پیامد حرکت
۹۰	سنجش یادگیری و مشکلات منحنی‌های اجرا
۹۴	استنباط مقدار یادگیری از روی منحنی‌های اجرا
۹۶	طرح یادداری و انتقال.....
۹۷	اهمیت دوک متغیرهای یادگیری و متغیرهای اجرا
۹۹	انتقال یادگیری
۱۰۳	انتقال دوسویه
۱۰۶	پرآموزی
۱۰۹	خلاصه فصل.....
۱۱۱	فصل ۵. آماده‌سازی شرایط تمرین
۱۱۱	عوامل مؤثر بر یادگیری
۱۱۳	گروه‌بندی
۱۱۵	آماده‌سازی و اهمیت ملاحظات پیش از اجرا.....
۱۲۵	خلاصه فصل.....
۱۲۷	فصل ۶. موقعیت‌های عملی تمرین
۱۲۷	مقدار تمرین
۱۳۱	توزیع تمرین
۱۳۸	تغییرپذیری تمرین
۱۴۵	برنامه‌ریزی با چند تکلیف متفاوت
۱۵۲	تمرین ذهنی
۱۵۴	تمرین کلی در مقابل تمرین بخش بخش
۱۶۲	اصول ویژگی تمرین
۱۶۴	راهنمایی
۱۶۶	خلاصه فصل.....

فصل ۷. بازخورد.....	۱۶۹
بازخورد.....	۱۶۹
بازخورد افزوده.....	۱۷۲
دیدگاه‌های اثر تواتر بازخورد.....	۱۸۱
خلاصه فصل.....	۱۸۹
فصل ۸. نقش توجه و اثر انگیزتگی در اجرای انسانی.....	۱۹۱
توجه به عنوان یک محدودیت در اجرای انسان.....	۱۹۱
نظریه‌های توجه.....	۱۹۴
کانونی نمودن.....	۱۹۷
توجه و هوشماری.....	۱۹۸
اثر انگیزتگی بر رفتار حرکتی.....	۲۰۰
نظریه‌های انگیزتگی.....	۲۰۳
خلاصه فصل.....	۲۱۱
واژه‌نامه.....	۲۱۳
منابع.....	۲۱۴

مقدمه مؤلفان

یادگیری و کنترل حرکتی از مفاهیم اساسی در حرکات انسانی هستند. پیشرفت انسان از حرکات ساده به پیچیده، شامل توسعه توانایی کنترل عضلات بدن و همچنین تمرین و تجربه وی خواهد بود. زمانی که فرد، مهارتی را اجرا می‌کند، از روانی، ظرافت و هماهنگی حرکات خود لذت می‌برد و دیگران نیز از دیدن این نوع حرکات شگفت‌زده می‌شوند. در جهت افزایش این قابلیت‌ها استفاده از اصول و روشهای علمی و آشنایی با مفاهیم یادگیری و کنترل حرکتی ضروری می‌نماید. کتاب حاضر با ویژگی‌هایی متمایز از سایر کتابها، در تلاش برای گردآوری و معرفی این اصول و روشهاست. این کتاب علی‌رغم اقتباس از سایر کتابهای موجود در این حیطه، با نگارشی جدید چند هدف اساسی را دنبال می‌کند:

مهم‌ترین هدف این کتاب رعایت اصول یادگیری معنی‌دار مطالب است. از فاکتورهای مهمی که یادگیری را تسهیل می‌کند ارتباط کلی بین مطالب و پیوستگی ارائه آنهاست؛ از این رو در این کتاب تلاش شده است با تغییر در سرفصل کتابهای موجود و ترتیب ارائه مطالب آن ارتباط و پیوستگی بیشتری در بین مطالب دنبال شود، به نحوی که یادگیری آنها را تسهیل دهد. ویژگی دیگر این نگارش این است که سایر کتابهای موجود در زمینه یادگیری و کنترل حرکتی غالباً ترجمه کتابهای لاتین هستند که دارای مشکلاتی برای استفاده دانشجویان و علاقه‌مندان هستند. اغلب درک مفاهیم ترجمه شده دارای ابهام بوده و دانشجویان در مطالعه این مطالب با مشکل مواجه می‌شوند. علاوه بر این، هریک از کتابهای ترجمه شده دارای مطالبی جدید است که در سالهای اخیر به مطالب قبلی اضافه شده‌اند؛ در این کتاب سعی شده است مطالب جدید با رعایت ارتباط بین موضوعات و پیوستگی بین بخش‌های مختلف، به نحوی با مطالب قبلی تلفیق شود که مشکلات ذکر شده را به حداقل برساند.

ویژگی مهم دیگر این اثر صرفه‌جویی در انرژی و زمان مخاطبین کتاب است. علی‌رغم اضافه کردن مباحث جدید از کتابهای لاتین و تلفیق چندین کتاب ترجمه شده در این زمینه، سعی ما بر این بوده است تا این کتاب را با رعایت اصول و ویژگی‌های ذکر شده، تا حد

امکان به صورت تلخیص ارائه داده، مفاهیم مرتبط با یادگیری حرکتی را از مفاهیم کنترل حرکتی جدا کرده و از مباحثی که کاربرد کمتری داشته و از اهمیت بالایی برخوردار نیستند، پرهیز کنیم؛ به نحوی که دانشجویان، مربیان و علاقه‌مندان این حیطه بتوانند در حداقل زمان ممکن و با صرف حداقل انرژی به هدفی که به دنبال آن هستند، دسترسی پیدا کنند. با امید به این‌که تلاش ما در جهت ارائه این کتاب بتواند گامی مؤثر در جهت پیشبرد اهداف اساسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی بوده باشد.

رسول حمایت‌طلب، احمد نیک‌روان، امین جلالی

www.ketab.ir

راهنمای مطالعه

کتاب حاضر با عنوان یادگیری حرکتی تدوین شده است. این کتاب جهت استفاده کلیه دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و به ویژه برای دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد و دکتری گرایش رفتار حرکتی نگارش شده است. همچنین مربیان، ترابیسرها و کلیه افرادی که به نوعی با یادگیری حرکتی افراد سروکار دارند می‌توانند از این کتاب استفاده نمایند.

ویژگی اساسی این کتاب تخصص و کاهش حجم مطالب نسبت به سایر کتابهای موجود است، با این وجود ما تلاش خود را به کار برده‌ایم تا مطالب را به صورتی کامل و با پیوستگی بالایی با یکدیگر ارائه کنیم. از این رو در صورتی که مخاطبین هنگام مطالعه این کتاب در درک موضوعی با مشکل و ابهام مواجه شوند، می‌توانند به منابع اصلی استفاده شده که در پایان کتاب فهرست شده است، مراجعه نمایند.

نکته دیگر در رابطه با مطالب این کتاب، موضوعاتی است که توسط کادرهایی از متن اصلی جدا شده است. خوانندگان کتاب باید دقت داشته باشند که این کادرها نیز از مطالب مهم محتوای کتاب هستند و صرفاً به دلیل عدم پیوستگی کامل آنها با موضوع مورد بحث از متن جدا شده است. از آن جهت که در متن به موضوع این کادرها اشاره شده ولی توضیح کامل آنها امکان‌پذیر نبوده است، توضیح کامل موضوع به صورتی مجزا در این کادرها آورده شده است. از این نظر مطالعه این کادرها برای افرادی که قصد دارند احاطه کاملی بر موضوع داشته باشند ضروری خواهد بود.

با امید به این که کتاب حاضر و مفاهیم بیان شده به این شکل، بتواند یادگیری مخاطبان را تسهیل داده و موجب رضایت علاقه‌مندان حیطه یادگیری و کنترل حرکتی واقع شود.