

تأثیر تغییر پذیری تمرین و دستورالعمل‌های مختلف کانون توجه بر
یادگیری حرکتی



مؤلف:

ندا حسین پور



۱۳۹۸

سرشناسه

: حسین پور، ندا، ۱۳۵۶-

عنوان و نام پدیدآور : تاثیر تغییر پذیری تمرین و دستورالعمل های مختلف کانون توجه بر یادگیری حرکتی / نویسنده ندا حسین پور.

مشخصات نشر : تهران: نارون دانش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۰۹ ص.

شابک : 978-622-6632-92-8

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : یادگیری حرکتی

موضوع : Motor learning

موضوع : مهارت های حرکتی

موضوع : Motor ability

موضوع : حرکت آموزی

موضوع : Movement education

رده بندی کنگره : ۲۹۵B

رده بندی دیویی : ۶۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۶۸۰۰۵

آدرس: میدان انقلاب اسلامی، خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت

شرقی، پلاک ۵، پاد و دو، واحد یک

شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵ و ۰۲۱۶۶۹۳۷۰۴

آدرس الکترونیکی: narvanpub@gmail.com

آدرس سایت: www.narvanpub.com



عنوان کتاب: تاثیر تغییر پذیری تمرین و دستورالعمل های مختلف کانون توجه بر یادگیری حرکتی

مؤلف: ندا حسین پور

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

طراح جلد: الویرا صیامی

ناشر: انتشارات نارون

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۳۲-۹۲-۸

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار.....
۱۵.....	مقدمه.....
۲۵.....	واژگان و اصطلاحات مهم.....
۲۷.....	یادگیری حرکتی و عوامل تأثیرگذار بر آن.....
۲۹.....	توجه.....
۳۰.....	تعریف توجه.....
۳۴.....	شیوه‌های ارزیابی پیرهای مربوط به توجه.....
۳۵.....	روش تکلیف ثانویه مداوم.....
۳۵.....	روش تکلیف ثانویه متناوب.....
۳۶.....	تمرکز توجه (کانونی نمودن توجه).....
۳۸.....	راهبردهای آگاهانه و نا آگاهانه.....
۴۱.....	نظریه‌های توجه.....
۴۱.....	نظریه‌های فیلتر.....
۴۲.....	نظریه‌های فیلتر اولیه.....
۴۴.....	نظریه فیلتر دیر آیند کیل.....
۴۵.....	نظریه جایگاه مرکزی منابع (تخصیص منعطف ظرفیت).....
۴۶.....	نظریه‌های منابع چندگانه (نظریه‌های چند منبعی).....
۴۸.....	دیدگاه انتخاب - عمل توجه.....
۴۸.....	توجه معطوف شده به عمل (کانونی کردن توجه).....
۵۲.....	نظریه‌های اولیه صافی (نظریه‌های اولیه توجه).....
۵۳.....	نظریه‌های تک مجرای (کانالی).....

۵۵.....	سازماندهی و برنامه‌ریزی تمرین
۵۶.....	تغییرپذیری تمرین
۵۸.....	تمرین ثابت و تمرین متغیر
۵۸.....	تفسیر آثار تغییرپذیری تمرین
۵۹.....	ازماندهی تمرین تغییرپذیر
۶۱.....	تمرین زنجیره‌ای
۶۲.....	تمرین قالبی
۶۳.....	تمرین صادقی
۶۴.....	تداخل زمینه‌ای (داخلی)
۶۴.....	ویژگی‌های تکلیف بر روی اثر تداخل زمینه‌ای
۶۵.....	تکالیف آزمایشگاهی در مقابل تکلیف غیرآزمایشگاهی
۶۶.....	برنامه حرکتی تعمیم یافته مشابه در مقابل متفاوت
۶۶.....	تفاوت‌های فردی
۶۹.....	فرضیه‌هایی در مورد اثر تداخل زمینه‌ای
۶۹.....	فرضیه‌ی بسط (فرضیه پردازش معنی‌دارتر)
۷۱.....	فرضیه‌ی بازسازی طرح عمل (فرضیه بازسازی مجدد)
۷۳.....	فرضیه بازسازی پس‌گستر
۷۴.....	ارزبابی نظریه‌ها
۷۵.....	فرضیه میزان چالش
۷۸.....	دشواری تکلیف و مهارت
۷۸.....	۱) دشواری اسمی تکلیف
۷۹.....	۲) دشواری کارکردی تکلیف
۸۰.....	رابطه بین سطح مهارت و دشواری اسمی تکلیف

میزان چالش و درگیری بهینه.....	۸۱
دستکاری متغیرهای تمرینی برای خلق میزان چالش بهینه.....	۸۵
تداخل زمینه‌ای در فرضیه میزان چالش.....	۸۵
دیدگاه دشواری مطلوب.....	۸۶
سخن پایانی.....	۹۲
منابع.....	۹۶

پیشگفتار

کتاب پیشگفتاری در حوزه یادگیری حرکتی و مطالعات مربوط به آن، اثرگذاری عوامل زیادی را بر یادگیری حرکتی و نحوه اجرای مهارت‌ها نمایان می‌کند. توجه، موضوعی است که همواره مورد علاقه محققان رفتار حرکتی و روان‌شناسان بوده و امروزه نیز توجه زیادی بر این موضوع معطوف می‌شود (اشمیت و لو، ۲۰۰۵)؛ ترجمه حمایت طلب و قاسمی، ۱۳۸۷). یکی از اهدافی که مربیان دنبال می‌کنند تدوین برنامه تمرینی مناسب برای افزایش یادگیری در طول تمرین است. لذا برای مربی این سؤال مطرح می‌گردد که بهترین برنامه تمرینی برای افزایش میزان یادگیری کدام است. تمرین بدنی مهم‌ترین کمک‌کننده یادگیری به شمار می‌رود. اجراکنندگان ماهر به دلیل تلاش زیاد و تمرین طولانی می‌توانند مهارت‌های مختلف را به شکلی مطلوب اجرا کنند (اشمیت و ریسبرگ، ۲۰۰۴؛ ترجمه نمازی زاده و موسوی، ۱۳۸۹). در سال‌های اخیر مطالعات زیادی نشان داده‌اند

که کانون توجه اجرا کننده نقش مهمی در اجرا و یادگیری حرکتی دارد. شاید بتوان گفت که یکی از دلایل کاهش گرایش افراد به شرکت در فعالیت‌های ورزشی و یادگیری مهارت‌های ورزشی، کندی پیشرفت در یادگیری آن است. رت است که به دلسردی و در نهایت دلزدگی و گریز از آن منجر می‌شود. این وضعیت تحت تاثیر عوامل گوناگونی قرار دارد که یکی از این عوامل دستورالعمل‌هایی است که کانون توجه و نوع تمرین در حین یادگیری مهارت را مشخص می‌کند. بنابراین تعیین نوع دستورالعمل توجه و تغییرپذیری تمرین که بتواند تاثیر مثبت و مفید بر یادگیری افراد داشته باشد، از ضرورت‌های پژوهش‌های اخیر است. محققان و تمرین عقیده دارند که کانون توجه فرد می‌تواند تاثیر تقریباً فوری نیز بر اجرا داشته باشد، بدین معنی که روانی، همسانی، دقت و کیفیت اجرای مهارت، مهم‌تر از این‌ها، نتیجه حرکت فرد، به مقدار زیادی به کانون توجه اجرا کننده در حین اجرای مهارت بستگی دارد که برخواسته از دستورالعمل‌ها و بازخوردهایی است که به فرد داده می‌شود (ولف، ۲۰۰۷).

به علاوه از آنجا که دستیابی به مراحل بالای مهارت‌های حرکتی نیازمند عنایت ویژه به اجرا و یادگیری در مراحل نخست یادگیری در افراد مبتدی است، ضروری است تا این موضوع در افراد مبتدی هرچه بیشتر پژوهش و

بررسی شود تا مشکلات پیش روی افراد مبتدی که علاقمند به پیشرفت و دستیابی به مراحل بالای مهارت هستند، برداشته شود و انگیزه و علاقه به ادامه فعالیت افزایش یابد. همچنین با توجه به نقش تعیین کننده و ارزنده آموزش در یادگیری سطوح مختلف مهارت‌ها در سنین مختلف، بهره مندی از شیوه‌های تمرین متغیر و انتخاب شیوه آموزشی برتر در مهارت‌های بنیادی که زیربنای مهارت‌های تخصصی و ورزشی است، می‌تواند ضرورت محسوب شود.