

یادگیری

حرکت

www.ketab.ir

تألیف و گردآوری:

دکتر مطهره مصالحه

عضو هیأت علمه گروه تربیت بدنه و علوم ورزشی دانشگاه آزاد واحد اسلامشهر

سرشناسه	: مصلحی، مطهره، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: یادگیری حرکتی/تالیف و گردآوری مطهره مصلحی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ص: مصور، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۳۷۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۷-۱۲۰.
موضوع	: یادگیری حرکتی Motor learning مهارت‌های حرکتی Motor ability
رده بندی کنگره	: BF۲۹۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۲۹۱۷۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

www.arshadan.net

یادگیری حرکتی

مطهره مصلحی

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۴۰۰

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۳۷۹-۷

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰

تومان ۵۵۰۰۰

■ نام کتاب:

■ تالیف و گردآوری:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
فصل اول: یادگیری حرکتی	۱۵
مقدمه.....	۱۵
یادگیری حرکتی.....	۱۵
جلسات تمرین و جلسات آزمون.....	۱۷
فنون راهنمایی.....	۱۸
ویژگی‌های عمومی اجرا هنگام یادگیری.....	۱۹
سنجش یادگیری حرکتی.....	۲۰
منحنی‌های اجرا.....	۲۰
انواع منحنی‌های اجرا.....	۲۱
سنجش یادگیری با آزمون یادداری.....	۲۵
سنجش یادگیری با آزمون انتقال.....	۲۵
سنجش یادگیری با استفاده از پویایی هماهنگی.....	۲۷
فلات اجرا.....	۲۷
دلایل وقوع فلات	۲۸
فصل دوم : مهارت	۲۹
مقدمه.....	۲۹
مهارت.....	۲۹
روش‌های طبقه‌بندی مهارت.....	۳۰
اجرای متعدد مهارت‌ها.....	۳۵
فصل سوم : پردازش اطلاعات	۳۷
مقدمه.....	۳۷
پردازش اطلاعات.....	۳۷
ویژگی‌های مرحله برنامه‌ریزی پاسخ	۳۹
سرعت حرکت یا زمان حرکت	۴۰
زمان اجرا یا زمان پاسخ	۴۰

۴۰	انواع زمان واکنش
۴۱	زمان واکنش انتخابی
۴۳	تقسیم‌بندی زمان واکنش RT
۴۴	عوامل اثرگذار بر زمان واکنش
۴۴	قانون هیک
۴۶	هوشیاری اجراکننده
۴۷	ترصد یا گوش به زنگی VIGILANCE
۴۷	تمرکز بر روی علامت نه روی حرکت
۴۸	تمرین
۵۰	پیش‌بینی برای تقلیل تاخیر
۵۱	انواع پیش‌بینی
۵۱	۱- پیش‌بینی فضایی
۵۱	۲- پیش‌بینی زمانی
۵۱	تصمیم‌گیری و اجرا تحت تنش و انگیزش
۵۴	باریکی ادراکی
۵۴	چگونه می‌توان انگیزش را برای یادگیری فراهم کرد؟
۵۵	در چه زمان تکالیف با یکدیگر تداخل پیدا می‌کنند؟
۵۶	شناسایی محرک
۵۶	دوره بی‌پاسخی روانشناختی
۵۸	دوره بی‌پاسخی روانشناختی چه کاربردی دارد
۵۹	سیستم‌های سه‌گانه حافظه
۵۹	الف: ذخیره حسی کوتاه‌مدت
۵۹	ب: حافظه کوتاه‌مدت
۵۹	ج: حافظه درازمدت
۵۹	نکته
	فصل چهارم: کمک‌های حسی به اجرای ماهرانه و سیستم‌های کنترل حرکات هماهنگ
۶۰	منابع اطلاعات حسی

۶۰	الف: اطلاعات بیرونی.....
۶۰	ب: اطلاعات درونی (حس حرکتی).....
۶۱	انواع سیستم‌های کنترل حرکات هماهنگ.....
۶۳	اختلاف بین دستگاه‌ها.....
۶۴	اصول کنترل بصری.....
۶۵	فصل پنجم : انتقال
۶۵	انتقال.....
۶۷	شیوه‌های آموزشی :.....
۶۷	سنجش اثربخشی شرایط تمرین.....
۶۸	اصول انتقال یادگیری مهارت‌های حرکتی:.....
۶۹	فصل ششم : تعریف باز خورد
۶۹	باز خورد.....
۶۹	طبقه‌بندی باز خورد :.....
۶۹	۱- باز خورد درونی:.....
۷۰	۲- باز خورد بیرونی:.....
۷۲	شیوه‌های گوناگون فراهم کردن باز خورد افزوده :.....
۷۳	اطلاعات مربوط به صحت و خطای اجرا.....
۷۳	اطلاعات کیفی و اطلاعات کمی.....
۷۴	باز خورد افزوده بر اساس دامنه اجرا.....
۷۴	آگاهی از اجرای کلامی.....
۷۵	باز خورد زیستی.....
۷۶	باز خورد درباره جهت در مقابل خطا.....
۷۶	باز خورد فوری و باز خورد تأخیری.....
۷۶	تواتر مطلق و تواتر نسبی باز خورد.....
۷۶	کوشش‌های تهی.....
۷۷	راه‌های کاهش فرآیندهای وابستگی آور باز خورد.....
۸۰	زمان‌بندی باز خورد.....

فصل هفتم : مراحل یادگیری و شیوه‌های آموزش مهارت ۸۳

مقدمه ۸۳

مراحل یادگیری ۸۳

مدل دومرحله‌ای جنتایل ۸۵

مدل مراحل هماهنگی و کنترل ۸۶

تغییرات اجرا و اجراکننده در مراحل یادگیری در اثر تمرین ۸۶

نمایش مهارت ۸۹

نظریه وساطت‌شناختی ۹۰

دیدگاه پویای الگودهی ۹۱

مشاهده نمایش صحیح مهارت ۹۱

مشاهده نمایش دهندگان غیرماهر ۹۲

آموزش و نشانه‌های کلامی ۹۳

اثر موقعیت رشته‌ای ۹۴

فصل هشتم : توزیع تمرین ۹۵

مقدمه ۹۵

توزیع تمرین ۹۵

آثار تمرین مسدود و تصادفی بر یادگیری؟ ۹۶

اثر تداخل ضمنی ۹۶

علت اثر تداخل ضمنی ۹۶

فرضیه بازسازی طرح عمل ۹۷

فرضیه بسط ۹۷

تمرین متغیر ۹۸

نظریه طرحواره اشمیت ۹۸

آثار تمرین ثابت و متغیر بر یادگیری ۹۹

اثر توزیع تمرین بر اجرای تمرین و یادگیری مهارت ۱۰۱

تمرین کلی در برابر تمرین بخش بخش ۱۰۲

انواع تمرین بخش بخش ۱۰۴