

فصل پنجم: آماده سازی شرایط تمرین



عوامل موثر در یادگیری مهارت



1- مقدار تمرین

2- شیوه تمرین

3- انگیزش

4- تفاوت‌های فردی و گروهی

5- سن و جنسیت

6-

گروه‌بندی را می‌توان به عنوان اولین گام در اجرای تحقیق
و یا شکل‌گیری کلاس آموزشی بیان کرد.

ملاحظات پیش از تمرین

Prepractice Consideration

عوامل متعددی می‌توانند بر آمادگی فرد در اجرای تمرین تأثیرگذار باشند.

تمرین ۱۹۱۱۱۱

تمرین عددی ۱۲۲۲

تمرین عددی بر فعالیتهایی تأکد دارد که مرتبط، مطمئن و فیزیوتراپی در یک جلسه روزانه از آنها استفاده می‌کنند.

اگرچه تمرین عددی شامل فعالیتهایی هستند که به منظور بهبود سطح اخیر اجرا یا عملکرد طراحی شده‌اند.

تمرینات عددی نیازمند تلاشی بوده و تأکد بر بخش هستند. افراد این تمرینات را با هدف انگیزه بهبود اجرا و پیشرفت در عملکرد انجام می‌دهند.

روشهای افزایش یادگیری بدون تمرین فیزیکی

مدلسازی

تمرین
ادراکی

ارائه
اطلاعات کلامی

انگیزگی

انگیزش

Motivation

انگیزش عبارت از مکانیسم‌های درونی و محرک‌های بیرونی است که رفتار را ضمن برانگیختن هدایت می‌کند.

● مهم جلوه دادن تکلیف (Making the task seem important)

● هدف گذاری (Goal setting)

اهداف مطلق و ویژه با سختی متوسط برای اجرای مهارت های ورزشی و تمرینی مفیدند؛ همچنین اهداف کوتاه مدت و ترکیبی از اهداف کوتاه مدت و بلند مدت عملکردها را ساده تر می‌نماید.

● اطلاعات کلامی (Verbal Information)

اطلاعات کلامی

Verbal Information

● دستورالعمل‌ها (Instructions)

در مطالعاتی 3 گروه از آزمودنی ها یک تمرین 2 مرحله‌ای ضربه زدن به هدف را انجام دادند؛ بعد از 6 روز تمرین گروه ها با تأکید بر سرعت – تأکید بر دقت و تأکید هم‌اوی بر سرعت و دقت تشویق شدند. گروهی که بر دقت تشویق شده بودند در طول تمرین دقیقترین ضربه ها و گروه دیگر سریعترین عملکرد را داشت؛ گروه سوم سطح متوسطی از هر دو معیار را ارائه دادند.

● یادگیری و آگاهی (Learning and Awareness)

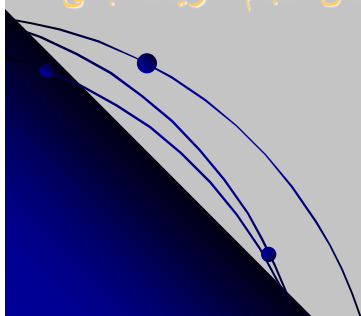
تحقیقات بیان می کند که یادگیری برخی تکالیف می تواند حتی در صورت بی خبر بودن آزمودنی از ترتیب ادراکی تکلیف اتفاق بیفتد.

● آگاهی از اصول مکانیکی (Knowledge of Mechanical Principles)

تمرین ادراکی Perceptual Training

یکی دیگر از تکنیک‌های قبل از تمرین، ارائه محرک‌های محیطی به یادگیرنده است که در تکلیف آنها را تجربه خواهد کرد. در این شیوه قوانین زمانی و فضایی می‌تواند آموخته شود و اجرای تکلیف با محرک واقعی می‌تواند اثربخش‌تر باشد.

تکنیک‌های تمرین ادراکی در هنگام عدم امکان انجام تمرینات بدنی جایگزین خوبی هستند.



مدل سازی Modeling

تکنیک دیگر نمایش مهارت است که یادگیرنده می‌تواند به صورت مستقیم تمام عناصر حرکت را مشاهده نماید.

● چه چیزی آموخته می‌شود؟

استراتژی‌ها Strategies

اطلاعات فضایی Spatial Information

اطلاعات زمانی Temporal Information

● مدل‌های افراد ماهر در مقابل مدل‌های افراد در حال یادگیری

Expert versus Learning Models

● مشاهده‌های طبقه‌بندی شده Scheduling Observations

