

## فصل پنجم: آماده‌سازی شرایط تمرین



کتاب یادگیری و کنترل حرکتی  
تالیف و گردآوری: دکتر نیکروان - دکتر حمایت‌طلب

## 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 تاثیرگذار باشند.

تمرین؟؟!!!؟

تمرین عمدی؟؟؟!

تمرین عمدی بر فعالیت‌هایی دلالت دارد که مربیان، معلمین و فیزیوتراپها در یک جلسه روزانه از آنها استفاده می‌کنند.

اریکسون: تمرین عمدی شامل فعالیت‌هایی هستند که به منظور بهبود سطح اخیر اجرا یا عملکرد طرح‌ریزی شده‌اند.

تمرینات عمدی نیازمند تلاش بوده و ذاتاً لذت بخش نیستند. افراد این تمرینات را با هدف و انگیزه بهبود اجرا و پیشرفت در عملکرد انجام می‌دهند.

## روشهای افزایش یادگیری بدون تمرین فیزیکی

مدلسازی

انگیزختگی

ارائه  
اطلاعات کلامی

انگیزختگی

## انگیزگی

### 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 می‌نمایند.

- اطلاعات کلامی (Verbal Information)

## اطلاعات کلامی

### Verbal Information

- دستورالعمل‌ها (Instructions)

در مطالعه‌ای 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 مساوی 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