

یادگیری حرکتی (ادامه فصل 6)

راهنمایی

از طریق راهنمایی به صورت کلامی و فیزیکی به فرد کمک میشود که یک فعالیت را یاد بگیرد و تکلیف حرکتی را انجام دهد. (بایستی تاکید بر جنبه اصلی مهارت باشد نه کل مهارت).

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

اثرات راهنمایی

اثرات مثبت

• اجرای درست حرکت

• افزایش اعتماد بنفس؛ کاهش ترس؛ کاهش اضطراب

• کاهش صدمات و خطاها

اثرات راهنمایی

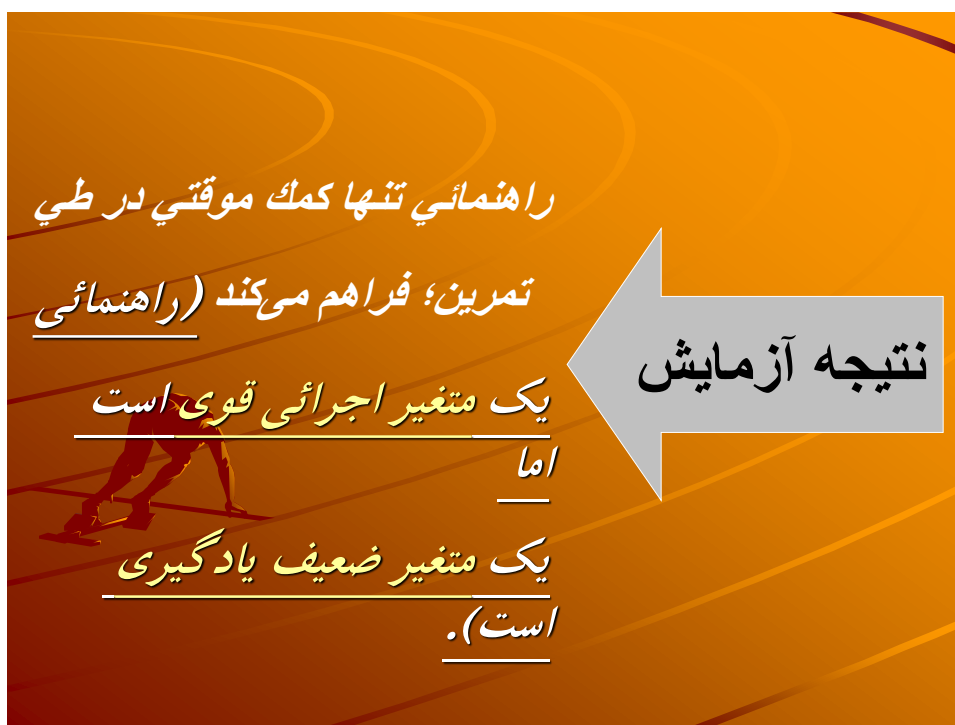
• ایجاد وابستگی

اثرات منفی

• گرفتن قدرت تفکر و پردازش از فرد

• فقط در مرحله اجرا موثر است و تاثیر موقتی دارد.





اصول ویژگی تمرین

سازماندهی
تمرین برای
افزایش قدرت
تعمیم

1- ویژگی حسی - حرکتی

2- ویژگی زمینه

3- پردازش مناسب انتقال

اصول ویژگی تمرین

○ باید شرایط تمرین را در مرحله اکتساب مانند شرایط آزمون انتقال کنیم.

○ برنامه عمومی تمرین برای این است که یادگیرنده برای شرایط ملاک تحت بهترین اجرا باشد.

ویژگی حسی - حرکتی

■ آدامز (1971): در مراحل اولیه تمرین؛ یادگیری تحت کنترل بینایی است اما با پیشرفت یادگیری کنترل به دستگاه حسی - حرکتی منتقل می‌شود.

■ پروته‌آ و همکاران: یادگیری شامل بخش‌های حسی حرکتی است که اجزای حرکت را با اطلاعات حسی موجود در حین تمرین هماهنگ می‌کند.

فیتز (1964): تا زمانی که فرد یک مهارت ادراکی - حرکتی جدید را یاد بگیرد نقش دستگاه بینایی مهم است اما وقتی که اجرای مهارت بصورت عادت (habit) درآمد؛ نقش بازخورد عمقی و حس حرکت مهمتر می‌شود.

ویژگی زمینه

● عوامل محیطی تمرین که مهارت در آن محیط انجام شده؛ برای یادآوری اصطلاحات و مهارتی که یاد گرفته شده اند؛ به عنوان نشانه محسوب می‌شوند و زمانی که فرد برای یادآوری اطلاعات در آینده تلاش می‌کند اطلاعات زمینه‌ای می‌تواند به عنوان کمک برای یادآوری اطلاعات استفاده شوند.



○ توجه به این اصل باعث می‌شود فراگیرنده از اطلاعات محیطی و حسی مفید جهت بهبود مهارت استفاده کند.

○ تیمها وقتی در خانه بازی می‌کنند **نتیجه بهتر** می‌گیرند زیرا شرایط زمینه‌ای تمرین تقریباً "یکسان است و با محیط آشنا هستند. البته این نظریه‌ها ثابت نشده و حمایت از آنها بایستی بصورت **محتاطانه** صورت گیرد.

پردازش مناسب انتقال

- ◆ مقدار انتقال مثبت؛ به مشابهت ضرورت‌های پردازشی بین دو موقعیت مربوط است.
- ◆ بیشتر تفاوت‌های ویژه در یادگیری؛ در رابطه با پردازشی که یادگیرنده در طول تمرین توسعه داده است؛ مربوط می‌شود.
- ◆ شرایط مختلف تمرینی (فاصله دار و انبوه یا تصادفی و مسدود) باعث انواع مختلفی از فعالیتهای پردازش اطلاعات می‌شود زیرا یادگیری بعضی پردازش‌های متناسب جدید با توجه به شرایط تمرین و انتقال؛ نتایج اجرا را در آزمون انتقال بهبود می‌بخشد.

نظریه‌های انتقال

1- نظریه عناصر همانند (IDENTICAL ELEMENTS THEORY)

(ثورندايك):

معتقد بود که یادگیری در يك مهارت؛ تنها موقعی در یادگیری مهارت دیگر تغییری بوجود می‌آورد که بین آن دو مهارت عناصر مشترك و همانند موجود باشد. ثورندايك از عناصر مشابه؛ به عنوان جریانهایی ذهنی مشابه یاد می‌کرد. که عناصر مشابه شامل شباهتهای استراتژیک و مفهومی؛ طرح‌یابی یا الگویی فضایی و زمانی مشترك؛ و عناصر ادراکی مشترك می‌باشد.

2- نظریه تعمیم (چاد) GENERALIZATION THEORY

به عقیده چاد؛ میزان انتقال به میزان توانایی شاگرد و اینکه تا چه اندازه می‌تواند تجارب خود را در يك مهارت یا فعالیت با هم ترکیب کند و در مهارت دیگر بکار ببندد؛ بستگی دارد به این نظریه؛ نظریه عوامل عمومی نیز گفته می‌شود.



نمونه‌ای از محیط تمرین برای مشابهت اجزای مهارت‌های ورزشی:

در شرایط مسابقه بسکتبال؛ ممکن است بازیکن 1؛ 2 یا 3 پرتاب آزاد انجام دهد. تمرین بایستی شامل تمام این حالات باشد؛ هم در حالت عادی و هم در حالت خستگی شدید.

نمونه‌ای از محیط تمرین برای مشابهت پردازش اطلاعات مهارت‌های ورزشی:

چون شناگر هنگام مسابقه باید ویژگی‌های حرکت دست و پای خود را با استفاده از بازخورد درونی اصلاح کند؛ تمرین باید برای او فرصت کافی برای خود اصلاحی حرکت فراهم آورد (رحماتی‌نیا).

البته مفهوم اصل سوم در درون اصل دوم نهفته و جزئی از آن است. بدیهی است که دیدگاه مشابهت پردازش؛ در واقع گستره‌ای از دیدگاه مشابهت اجزاست و فقط زمانی مطرح می‌شود که شباهت اجزای مهارت و زمینه آن حداقل باشد.

● بطور کلی مفهوم مشابهت در بین مهارتها شامل مجموعه‌ای از خصوصیات مشترک ذیل است:

- 1- عناصر ادراکی یکسان
- 2- الگوی حرکتی یکسان
- 3- عناصر راهبردی (قوانین؛ دستورالعملها) همسان
(کتاب یادگیری دکتر خلج)

● تمرین زمانی بهتر است که پردازشهای مناسب بیشتری را برای اجرا در آزمون انتقال رواج دهد.

انتقال میان مهارتها بطور خودکار انجام نمی‌گیرد بلکه شرایط انتقال باید؛ بوسیله مربی فراهم شود.

میزان انتقال بستگی به درجه پیچیدگی؛ مشکل بودن مهارتها؛ ظرفیت و استعداد یادگیرنده دارد.

انتقال بین مهارتها وابسته به شباهتهای ادراکی یا حرکتی آنهاست و می‌تواند توسط روشهای آموزشی موثر تسهیل شود.

انتقال می‌تواند در یادگیری اولیه کاملاً بالا باشد؛ اما بطور قابل‌ملاحظه‌ای بعد از تمرین بدلیل ماهیت اختصاصی‌تر مهارتهای حرکتی؛ کاهش می‌یابد.