

۲۰۴۳۷۶۲

# اكتساب مهارت در ورزش

تحقيق، نظريه و کاربرد

نيکولا ج. هاجز و ا. مارک ویلیامز

ترجمه

دکتر مهدی شهبازی - دکتر محمد صحبتی‌ها

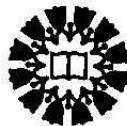
دکتر محمد سلیمانی راسخ - دکتر مجید پهلوان یلی

ویراستار علمی

دکتر مهدی شهبازی

تهران

۱۳۹۷



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی

عنوان و نام پدیدآور: اکتساب مهارت در ورزش: تحقیق، نظریه و کاربرد [ویراستار] نیکولا ج. هاجز، ا. مارک ویلیامز؛ مترجمان: مهدی شهبازی ... [و دیگران]؛ [ویراستار علمی] مهدی شهبازی. مشخصات نشر: تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: شش، ۵۳۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.

فروست: «سمت»: ۲۲۱۵. علوم ورزشی؛ ۸۳.

شابک: ۷-۰۶۴۳-۰۲-۶۰۰-۹۷۸-۳۸۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice, 2nd ed. 2012.

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «اکتساب مهارت در ورزش: پژوهش، نظریه و تمرین» و ترجمه ولی‌الله کاشانی، احمد نیکروان، منصوره مکریان توسط شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.

مترجمان: مهدی شهبازی، محمد صحبتی‌ها، محمد سلیمانی راد، مجید پهلوان بلی.

یادداشت: کتابنامه.

یادداشت: نمایه.

عنوان دیگر: اکتساب مهارت در ورزش: پژوهش، نظریه و تمرین

موضوع: علوم ورزشی - تحقیق، Sports Sciences - Research

موضوع: یادگیری - حرکتی - تحقیق، Perceptual-Motor Learning - Research

موضوع: مهارت‌های حرکتی - تحقیق، Motor Ability - Research

شناسه افزوده: هاجز، نیکولا ج.، م.، ویراستار، ۱۹۷۰-، Hodges, Nicola J.

شناسه افزوده: ویلیامز، ا. مارک، م.، ویراستار، ۱۹۶۵-، Williams, A. M. (A. Mark)

شناسه افزوده: شهبازی، مهدی، ۱۳۵۷-، مترجم.

شناسه افزوده: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی.

The Organization for Researching and Composing University Textbooks in the Humanities (SAMT), Institute for Research and Development in the Humanities.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۶۰۰ الف

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۰۴۶۹۲

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی



Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice, 2nd ed.; Edited by Nicola J. Hodges. A. Mark Williams. London; New York: Routledge, 2012.

اکتساب مهارت در ورزش: تحقیق، نظریه و کاربرد

مترجمان: دکتر مهدی شهبازی (عضو هیئت علمی دانشگاه تهران)، دکتر محمد صحبتی‌ها، دکتر

محمد سلیمانی راد، دکتر مجید پهلوان بلی

ویراستار علمی: دکتر مهدی شهبازی

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۷

تعداد: ۵۰۰

حروفچینی و لیتوگرافی: سمت

چاپ: یاران (قم)، صحافی: زرین (قم)

قیمت: ۳۸۰۰۰۰ ریال. در این نوبت چاپ قیمت مذکور ثابت است و فروشندگان و عوامل توزیع مجاز به تغییر آن نیستند.

نشانی ساختمان مرکزی: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، غرب پل یادگار امام (ره)، روبه‌روی

پمپ گاز، کد پستی ۱۴۶۳۶، تلفن ۴۴۲۴۶۲۵۰-۲

www.samt.ac.ir

info@samt.ac.ir

@sazman\_samt

هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

|     |                                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|
| ۱   | مقدمه مترجمان                                                                 |
| ۳   | پیشگفتار                                                                      |
|     | بخش اول: نحوه عرضه اطلاعات                                                    |
| ۸   | فصل اول: نقش‌ها و کاربردهای بازآموزی در اکتساب مهارت‌های حرکتی                |
| ۳۶  | فصل دوم: کمی تلفیق کنید: چگونگی برنامه‌ریزی تمرین مشاهده‌ای                   |
| ۶۲  | فصل سوم: تأثیر قانون توجه بر کارایی حرکت                                      |
| ۹۱  | فصل چهارم: پیشرفت‌هایی در یادگیری حرکت، ضمنی                                  |
|     | بخش دوم: بهینه‌سازی شرایط تمرین                                               |
| ۱۱۶ | فصل پنجم: تداخل ضمنی: تعمیم‌پذیری و محدودیت‌ها                                |
| ۱۳۷ | فصل ششم: تصویرسازی ذهنی، مشاهده عمل، و یادگیری مهارت                          |
| ۱۶۴ | فصل هفتم: پویایی بوم‌شناختی و طرح‌ریزی یادگیری حرکتی در ورزش                  |
| ۱۹۲ | فصل هشتم: بازنمایی، تولید و انتقال توالی‌های حرکت ساده و پیچیده               |
| ۲۱۷ | فصل نهم: پژوهشی در باب هدایت بدنی: اصول کمکی و شواهد حمایتی                   |
|     | بخش سوم: موضوعاتی در باب یادگیری حرکتی                                        |
| ۲۴۵ | فصل دهم: یادگیری حرکتی از منظر انگیزشی                                        |
| ۲۷۱ | فصل یازدهم: تحکیم مهارت حرکتی                                                 |
| ۲۹۸ | فصل دوازدهم: دوره‌های بحرانی، دوره‌های حساس و آمادگی برای یادگیری مهارت حرکتی |
| ۳۲۳ | فصل سیزدهم: سازوکارهای اجرای ماهرانه عمل مشترک                                |
| ۳۴۹ | فصل چهاردهم: یادگیری مهارت حرکتی و نوروفیزیولوژی آن                           |

## بخش چهارم: اجرای ماهرانه

- فصل پانزدهم: توسعه مهارت در ورزش ۳۷۶
- فصل شانزدهم: رفتار پیش‌بینانه و اجرای ماهرانه ۴۰۱
- فصل هفدهم: خبرگی ادراکی: چه چیز می‌تواند آموزش داده شود؟ ۴۲۷
- فصل هجدهم: شناخت تجسمی: از زمین بازی به کلاس درس ۴۵۴
- فصل نوزدهم: مهارت‌های ویژه: عمومیت و اختصاصی بودن در یادگیری حرکتی ۴۷۲

## بخش پنجم: تحقیق، نظریه و تمرین: چالش‌ها و راه حل‌ها

- فصل بیستم: تبدیل نظریه به تمرین: فعالیت عملی با ورزشکاران ۴۸۹
- فصل بیست و یکم: فعالیت در محیط (نیمکره جنوبی) ۵۰۹
- نمایه ۵۲۷

## مقدمه مترجمان

اكتساب مهارت نتیجه تعامل های نامعین بین یادگیرنده و محیط است. درك اکتساب مهارت حرکتی در نتیجه تمرکز بر پویایی بوم شناختی با تأکید بر رابطه یادگیرنده-محیط افزایش می یابد. درك، مفهومی نحوه تعامل یادگیری به ویژه یادگیری ادراک خبره که ممکن است تحرک و تکامل یابد برای پیشرفت اکتساب مهارت در ورزش در هر دو سطح نظری و عملی مهم است. به منظور درك چگونگی اکتساب مهارت در ورزش دو رویکرد مکمل اما کاملاً متفاوت، می تواند به کار برد. یکی از رویکردها، که از لحاظ تاریخی بیشتر در حوزه یادگیری حرکتی قرار دارد، شامل پیگیری توسعه مهارت های خاص و فرایندهای کنترلی در میان شرکت کنندگان مبتدی است که با زمان بندی های به دقت کنترل شده ای از تمرین، دستورالعمل و برخورد در یافت می کنند. گرچه ماهیت نسبتاً کوتاه مدت مداخلات تمرینی، که تحت شرایط کنترل آزمایشگاهی قابل دستیابی است، و مهارت های ساده ای که در این روش مورد بررسی قرار گرفته اند می تواند استنباطی از یادگیری مهارت باشد، همان طور که در حیطه چالش ورزش اتفاق می افتد، چنین رویکردی در مورد تغییراتی که در اوایل فرایند یادگیری رخ می دهند می تواند آموزنده باشد. رویکرد خبرگی دومین رویکرد است که شامل انجام مقایسه های بین افراد خبره و افراد دارای مهارت کمتر و افراد بسیار مبتدی است. این مقایسه ها بین دو انتهای متفاوت پیوستار مهارت هم می توانند برای تعیین ماهیت مزیت خبرگی و هم برای شناسایی فرایندهای مهمی مورد استفاده قرار گیرند که در نتیجه سازگاری عملکردی ناشی از سال های تمرین و تجربه خاص زمینه، پالایش و تعدیل می شوند. تا مدت ها تمرین بدنی تعیین کننده ترین عامل اکتساب مهارت حرکتی در نظر گرفته می شد و مدل های اولیه یادگیری مهارت حرکتی این مطلب را مورد تأیید قرار می دادند. ضرب المثلی قدیمی چنین بیان می کند که «کار نیکو کردن از پر کردن است»، این عقیده مربوط به این دیدگاه رایج است که برای خبره شدن در مهارت حرکتی پیچیده، تمرین بسیار ضروری است. گرچه

اهمیت تمرین بدنی برای مهارت‌های حرکتی انکارناپذیر است، شواهد جدید نشان می‌دهند تغییرات نورویولوژیکی که اساس یادگیری هستند صرفاً در حین تمرین بدنی رخ نمی‌دهند. گرچه تحقیق در زمینه اکتساب مهارت قدمت طولانی دارد که حداقل به زمان مطالعات برایان و هارتر در قرن نوزدهم برمی‌گردد، تاکنون در ورزش حرفه‌ای از اصول اکتساب مهارت استفاده چندانی نشده است. مشاهدات اخیر به طور چشمگیری موجب سرمایه‌گذاری بیشتر در خصوص تحقیقات در زمینه ورزش حرفه‌ای به خصوص در حیطه فیزیولوژی تمرین، آنالیز عملکرد و روان‌شناسی ورزش در دو دهه اخیر در بسیاری از کشورها شده است. به نظر می‌رسد دانشمندان معدودی در زمینه اکتساب مهارت با افراد حرفه‌ای روکار دارند. غالباً دانشمندان به این که چگونه دانش تولید شده می‌تواند تأثیر عملی داشته باشد توجه کمتری دارند و بیشتر مشغول این هستند که به شاخص‌های آکادمیک اثباتی اثر را اعتبار دست یابند. شاخص‌های اثر و اعتبار بدون شک معیارهای ضروری و ارزشمند برای پیشرفت مسیر پژوهش هستند و مزیتی آکادمیک به حساب می‌آیند. با این حال آگاهی از به افزایشی در این باره وجود دارد که همه علوم باید بر رفتار و خط‌مشی عمومی به طور جدی‌تر درده اثرگذار باشند. تمرکز رو به رشد بر آثار عملی پژوهش به تلاش‌های مجدد (نابینایی) برای کاهش فاصله بین نظریه و تمرین کاربردی در زمینه اکتساب مهارت در ورزش منتهی شده است.

کتاب اکتساب مهارت در ورزش یکی از جامع‌ترین و جدیدترین منابع برای مطالعه موضوعات وابسته به فراگیری و آموزش مهارت‌های ورزشی است. نویسندگان این کتاب که همگی در زمینه اصول آموزش و اکتساب مهارت‌های ورزشی سابقه درخشان دارند تلاش کرده‌اند با ارائه مستندات علمی و نتایج تحقیقات کاربردی زمینه‌های به کارگیری علوم را در اکتساب مهارت‌های ورزشی بیش از پیش فراهم کنند. نویسندگان کتاب حاضر در پیشگفتار خود توضیحاتی در مورد فصول مختلف بیان کرده‌اند. امید است ترجمه این کتاب و نظایر آن قدمی به سوی توسعه و پیشرفت آموزش مهارت‌های حرکتی و ورزشی باشد.