

مبانی یادگیری حرکتی

اصول و مفاهیم

گردآورندگان:

دکتر حسن اریه

محمد هاشم مظلومی

حبیب الله آذرخزین

دکتر محمد رضا حسین آبادی



دانشکده فنی حرفه‌ای سما، واحد نیشابور

گردآوری شده ویژه دانشجویان کاردانی

عنوان و نام پدیدآور	:	مفاهیم بنیادین یادگیری حرکتی / حسن اریه... [او دیگران] ؛ دانشکده فنی حرفه‌ای سما، واحد نیشابور.
مشخصات نشر	:	تهران: سازمان مدارس آزاد اسلامی (سما)، پیام سما، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۰ ص: مصور (رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۰۸۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	حسن اریه، حبیب‌اله آذر حزین، محمد هاشم مظلومی، محمدرضا حسین‌آبادی.
موضوع	:	یادگیری حرکتی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	Motor learning -- Study and teaching (Higher)
موضوع	:	مهارت‌های حرکتی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	Motor ability -- Study and teaching (Higher)
شناسه افزوده	:	اریه، حسن، ۱۳۶۸ -
شناسه افزوده	:	سازمان مدارس آزاد اسلامی (سما). پیام سما
شناسه افزوده	:	Organization of Islamic schools (Sama)payame sama
شناسه افزوده	:	دانشگاه آزاد اسلامی. واحد نیشابور. دانشکده فنی و حرفه‌ای سما
رده بندی کنگره	:	BF۲۹۵/م۶۷ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۱۳۰۷۲

صفحه آرایشی : موسسه تبلیغاتی دال

ناشر : انتشارات پیام سما

چاپ و صحافی : شهر چاپ خراسان

چاپ : اول - اسفند ۹۶

شمارگان : ۵۰۰ جلد

شابک : ۹-۵۰۸۸-۱۰-۹۶۴-۹۷۸

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

نقش یادگیری در همه صحنه‌های زندگی نمایان است. یادگیری نه تنها در آموختن خاص مطالب درسی، بلکه در رشد هیجانی، تعامل اجتماعی و حتی رشد شخصیت نیز دخالت دارد. مثلاً یاد می‌گیریم از چه چیزی بترسیم، چه چیز را دوست بداریم. چگونه مودبانه رفتار کنیم و چگونه صمیمیت نشان دهیم. با توجه به تعریفی که از یادگیری می‌شود و آن را تغییرات کم و بیش دائمی رفتار در نتیجه تجربه می‌دانند، می‌توان تصور کرد که با انواع یادگیری در زندگی مواجه خواهیم بود، به این دلیل که فرد از زمان تولد تا سالمندی تجارب مختلفی در حوزه‌های مختلف کسب می‌کند. تلاشهای مکرر برای راه رفتن، سخن گفتن، غذا خوردن، ارتباط با همسالان، دفاع از خود، مطالب آموزشگاهی، مهارتهایی مثل رانندگی، یادگیری مشاغل و ... نمونه‌هایی از یادگیریهایی هستند که فرد در طول زندگی خود به شیوه‌های مختلفی آنها را یاد می‌گیرد. یادگیری مفاهیم و اصول شالوده‌فعالیت‌های ذهنی آدمی را می‌ریزند. ما از راه مفهوم آموزی دنیا را در ذهن خود خلاصه می‌کنیم و با ایجاد ارتباط میان آنها، پدیده‌های هستی را می‌شناسیم و به تفکر می‌پردازیم. مفاهیم عناصر اصلی اصول و قوانین را تشکیل می‌دهند و اصول و قوانین به نوبه خود تار و پود نظریه‌ها و اندیشه‌های انسان را می‌سازند. به عبارتی هر فرد یا آدمی پیش از آنکه بتواند به محرکها و رویدادهای محیط خود پاسخ مناسبی بدهد باید با مفاهیم در خود و مربوط آشنایی کافی داشته باشد. چنانکه اگر بخواهیم مساحت یک مربع مستطیل یا دایره را بدست آوریم باید با مفاهیم طول و عرض یا شعاع، مجذور و عدد پی آشنا باشیم. نظریه پردازان مختلف انواع مختلف یادگیری را معرفی کرده‌اند. یادگیری انسان از طرق مختلفی صورت می‌گیرد، ولی اگر بخواهیم یادگیری را محدود به یک جنبه خاص کنیم و یا به عبارتی آن نوع یادگیری را در نظر بگیریم که با اراده فرد صورت می‌گیرد و هدف کسب اطلاعات می‌باشد که در زمینه خاصی مورد نظر یادگیرنده است. شیوه‌هایی چون یادگیری از راه تدریس و سخنرانی و یادگیری از راه مطالعه برخورد می‌کنیم.

یادگیری حرکتی نوعی از یادگیری است و زمانی حاصل می‌شود که محوای آموخته شده بوسیله فرد شامل مهارتهای حرکتی است. به عبارتی زمانیکه فرد تلاش می‌کند سلسله‌ای از حرکات را یاد بگیرد تا به مهارتی را به صورت مناسبی انجام دهد از یادگیری حرکتی استفاده کرده است. یادگیری شنا کردن، پرتاب توپ، دوچرخه سواری و ... نمونه‌ای از یادگیریهای حرکتی هستند. یادگیری حرکتی می‌تواند طیفی از یادگیریهای حرکتی را شامل می‌شود. برخی از این یادگیری ساده و سطحی‌تر هستند، مثل پرتاب یک توپ، برخی پیچیدگی بیشتری دارند، مثل شنا کردن و برخی از پیچیدگی و ظرافت خیلی بالایی برخوردار هستند، مثل نواختن یک ساز مانند ویولون که مستلزم یادگیری حرکتی به مقدار زیاد است. تمرین در این نوع یادگیری اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. هر چه میزان تمرین فرد در این نوع حرکات بیشتر باشد مهارت او عمیق خواهد بود.

مطالعه یادگیری حرکتی مشابه مطالعه شیمی است. مطالعه یادگیری حرکتی و شیمی هر دو به بررسی مدل قوانین و نظریه ها می‌پردازد. در شیمی، محاسبه قانون گراهام یک مدل مولکولی جنبشی برای میزان انتشار نسبی گازها است. در یادگیری حرکتی: محاسبه قانون فیتز یک مدل یا رابطه بین اندازه هدف، فاصله بین اهداف، و سرعت حرکت است. مطالعه یادگیری حرکتی یکی از جذاب‌ترین و همچنین کاربردی‌ترین رشته‌های دانشگاهی است. اینکه فردی قادر به حرکت است و توانایی یادگیری را دارا می‌باشد و همچنین چگونگی بدست آوردن این توانایی موضوعی است که محققین این رشته را به تفکر وادای می‌دارد و نکته جذاب دیگر تفاوت بین یادگیری افراد است و اینکه استعداد افراد در یادگیری یک مهارت به چه شکل است. بنابراین، این کتاب بر آن است که مروری جامع، معتبر و جذاب از حوزه‌های عمده مطالعه در یادگیری حرکتی داشته باشد که به طور گسترده دیدگاه‌های نظری و علمی را دربر می‌گیرد.

فهرست

عنوان

صفحه

فصل اول:

1 مقدمه ای بر مطالعه و بررسی رفتار حرکتی

فصل دوم: تعاریف یادگیری و طبقه بندی مهارت

بخش اول: تعاریف یادگیری

6 یادگیری حرکتی

9 مهارت حرکتی

9 مهارت

10 ویژگی مهارت

11 حرکات

11 اعمال

11 حیطه های مهارت

بخش دوم: طبقه بندی مهارت

14 طبقه بندی مهارت حرکتی

14 طبقه بندی براساس دستگاه عضلانی

14 طبقه بندی براساس تمایز حرکات

15 طبقه بندی براساس پیچیدگی

15 طبقه بندی براساس ثبات محیط

16 طبقه بندی براساس تصمیم گیری

فصل سوم: پردازش اطلاعات و تصمیم گیری

20

نسبایی محرک

20

گرمش پاسخ

20

برنامه زبیری پاسخ

21

زمان واکنش

22

توأم تأثیر گذار بر زمان واکنش

23

تعداد محرک پاسخ

23

قانون هیک

23

سازگاری محرک پاسخ

23

مقدار تمرین

24

بیش بینی کردن برای تقلیل تأخیر

24

انواع پیش بینی

24

دوره بی پاسخی روانشناختی

25

فریب در ورزش ها

25

انگیزگی

26

فرصت یو وارونه

27

باریکی ادراکی

27

عموب باریکی ادراکی

27

نظریه بهره برداری از نشانه

28

نوجه

30

نداخل

31

پردازش خودکار و پردازش کنترل شده

31

سیستم های سه گانه حافظه

فصل چهارم: کمک های حسی به اجرای ماهرانه

34	سیستم کنترل حلقه بسته
35	کنترل عمل
36	منابع اطلاعات حسی
36	اطلاعات بیرونی
36	بینایی
40	شنوایی
41	اصلاعات حس حرکتی (درونی)
41	حس حرکت
42	گیرنده های عمقی
43	دوک عضلانی
44	اندام زردپی (وتری) گلژی
45	گیرنده های مفصلی
45	سیستم دهلیزی
46	گیرنده پوست
47	گیرنده حس عمقی و کنترل حرکت
48	تعدیل های بازتابی در مهارت حرکتی
51	شناسایی و اصلاح خطا

فصل پنجم: برنامه حرکتی به عنوان یک سیستم کنترل حلقه باز

53	سیستم کنترل حلقه باز
55	برنامه حرکتی به عنوان یک سیستم کنترل حلقه باز
56	سه شاهد اصلی مکانیزم برنامه حرکتی

58	 برنامه حرکتی چه وقت و چگونه به اجرای عمل کمک می کند
59	 الگوی مولد مرکزی
60	 مهارت انسانی
60	 برنامه حرکتی تعمیم یافته
61	 چگونگی تولید حرکات بدیع
61	 چگونگی تنظیم برنامه حرکتی
62	 وجوه جوهری
63	 توالی رویدادها
63	 زمانبندی نسبی
64	 نیروی نسبی
64	 پارامترهای برنامه حرکتی
64	 پارامتر زمان کلی
64	 پارامتر نیروی کلی
64	 پارامتر انتخاب عضله
	فصل ششم: تفاوت های فردی و توانایی های حرکتی
67	 تفاوت های فردی
67	 توانایی
68	 توانایی در مقابل مهارت
69	 توانایی ها عوامل محدود کننده عملکرد
69	 پیش بینی تبحر حرکتی بین مهارت ها
70	 توانایی عمومی حرکت
70	 نظریه توانایی عمومی حرکتی
71	 نظریه اختصاصی هنری
73	 ورزشکاران همه فن حریف

فصل هفتم: اصول یادگیری مهارت

75	جنبه های یادگیری
75	چهار ویژگی یادگیری حرکتی
77	روش های سنجش یادگیری
77	منحنی اجرا
79	انار سنف و کف
80	قانون تمرین
80	بر موزی
82	آزمون یادداری
82	طرح انتقال
83	اصول انتقالی حرکت
83	انتقال منفی
84	کاربرد ها
85	انفال دور و نزدیک یادگیری
85	نظریه های تبیین کننده انتقال

فصل هشتم: مراحل یادگیری

87	مراحل یادگیری
88	کلامی - شناختی
90	مرحله تداعی
90	مرحله خودکاری
90	پیشرفت در یادگیری
91	روش های ایجاد انگیزش
91	اکتساب خبرگی در مهارت

93	 اصول بنیادی تمرین
94	 راهنمایی
	فصل نهم: سازماندهی و برنامه ریزی تمرین
97	 اصول بنیادی تمرین
98	 جلسات تمرین
98	 جلسات آزمون
99	 تمرین ذهنی
99	 تمرین کلی و بخش بخش
100	 سازمان تمرین
101	 تمرین انبوه و فاصله دار
102	 تمرین مسدود و تصادفی
103	 تمرین ثابت و متغیر
105	 تلاش شناختی و مدل نقطه چالش
	فصل دهم: بازخورد برای یادگیری مهارت
110	 بازخورد
110	 طبقه بندی بازخورد
111	 بازخورد درونی
111	 بازخورد بیرونی (افزوده)
113	 ویژگی انگیزشی بازخورد
114	 قانون اثر
114	 تقویت بازخورد
115	 ویژگی خبری بازخورد
115	 اصول راهنما برای فراهم کردن بازخورد