



۸۷۸۸۰۸۴۳۷
۸۱/۱/۶۹



دانشگاه شهید بهشتی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد

عنوان:

مقایسه تأثیر مشاهده و گفتگو در تمرین دو نفره بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب دارت

استاد راهنما:

دکتر بهروز عبدلی

استاد مشاور:

دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی

نگارش:

آزاده محمدی

۱۳۸۸ / ۱ / ۲۱

شهریور ۸۷

۱۱۵۴۱۳

بسمه تعالی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه:

مقایسه تأثیر مشاهده و گفتگو در تمرین دو نفره بر اکتساب و یادداری مهارت
پرتاب دارت

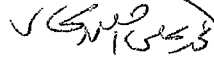
تایید و تصویب اعضاء کمیته پژوهش:



استاد راهنما: جناب آقای دکتر بهروز عبدلی



استاد مشاور: جناب آقای دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی



استاد داور: جناب آقای دکتر محمد علی اصلانخانی



استاد داور: سرکار خانم دکتر عرب عامری



نماینده تحصیلات تکمیلی: جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم

قدردانی و سپاس:

با تشکر و سپاس فراوان از استاد ارجمند جناب آقای دکتر بهروز عبدلی که با تقبل راهنمایی در این راه مرا مرهون منت فرمودند و با نظرات صائب خویش راهگشای این تحقیق شدند.

همچنین استاد مشاور جناب آقای دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی که در تنظیم این مجموعه از اندیشه هایشان بهره گرفته و از مراحیشان برخوردار بودم.

با کمال تشکر از جناب آقای منصور احمدی که در زمینه آمار نهایت همکاری و لطف را فرمودند و با سپاس وافر از همکاری و همیاری جناب آقای صالح رفیعی، جناب آقای محمد سلیمانی، سرکار خانم زینب متین فرد، سرکار خانم سونا قلعه و سایر دوستان و همکاران گرامی که در این راه مرا همراهی نموده اند.

توفیق شما خوبان را در توأم کردن علم و عمل و خشیت و تقوی و کسب رضای خالق و تلاش در خدمت به خلق آرزومندم.

تقدیم به

پدر، مادر و برادر عزیزم که
وجودشان بهانه بودن من است

تقدیم به تو همسر م

آفتاب مهرت هرگز در آسمان
دلہ غروب نخواهد کرد

چکیده

تحقیق حاضر با هدف تعیین اثر مشاهده و گفتگو در تمرین دو نفره بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب دارت انجام شد. آزمودنی‌ها ۷۰ مرد (دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال) بودند که تجربه‌ای در پرتاب دارت نداشتند و به صورت تصادفی به پنج گروه تمرین عملی یک نفره (گروه کنترل)، تمرین دونفره عملی-مشاهده، تمرین دونفره عملی-گفتگو، تمرین دو نفره عملی-مشاهده-گفتگو و تمرین دونفره نصف عملی-نصف مشاهده تقسیم شدند؛ سپس آزمودنی‌ها در مراحل پیش‌آزمون شرکت کردند. مرحله اکتساب برای گروه دوم، سوم و چهارم شامل سه جلسه، در هر جلسه ۴ بلوک ۱۰ تایی و جمعاً ۱۲۰ کوشش تمرین عملی بود. در آزمودنی‌های گروه پنجم مشاهده‌یار مقابل به عنوان کوشش‌تمرینی در نظر گرفته شد و جمعاً ۱۲۰ کوشش (۶۰ کوشش عملی به اضافه ۶۰ کوشش مشاهده) در مرحله اکتساب انجام دادند و در پایان هر جلسه آزمون اکتساب از آنها گرفته شد؛ سپس آزمودنی‌های همه گروه‌ها در آزمون یادداری (۱۰ پرتاب) شرکت کردند. برای توصیف داده‌ها از میانگین و انحراف معیار و برای مقایسه پیش‌آزمون‌ها از تحلیل واریانس یک سویه استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌ها، تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌های تکراری بکار رفت و برای جستجوی معنی‌داری تفاوت نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS و سطح معنی‌داری $p \leq 0/05$ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد که در آزمون یادداری اثر اصلی مشاهده معنی‌دار بود؛ اما اثر اصلی گفتگو و تعامل مشاهده و گفتگو معنی‌دار نبود. بطور کلی یافته‌های این تحقیق برتری تمرین دو نفره بر تمرین انفرادی را به دلیل تأثیر مثبت مشاهده بر یادگیری مهارت پرتاب دارت نشان داد. در این مطالعه گفتگو باعث یادگیری بهتر نشد.

« فهرست مطالب »

صفحه	عنوان
	فصل اول: کلیات تحقیق
۲	- مقدمه
۴	- بیان مسئله
۷	- ضرورت انجام تحقیق
۹	- اهداف تحقیق
۹	- فرضیه های تحقیق
۱۰	- قلمرو تحقیق
۱۰	- محدودیت های تحقیق
۱۰	- تعریف واژه ها و اصطلاحات
	فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق
۱۳	- مقدمه
۱۴	- زمینه نظری موضوع تحقیق
۱۴	یادگیری مشاهده ای
۱۵	تبیین های اولیه از یادگیری مشاهده ای
۱۷	تبیین میلر و دلارد از یادگیری مشاهده ای
۲۰	تبیین اسکینر از یادگیری مشاهده ای
۲۲	نظریه یادگیری مشاهده ای بندورا
۲۷	ارزشیابی از نظریه بندورا
۲۹	کاربردهای عملی یادگیری مشاهده ای
۳۲	چگونگی تأثیر مشاهده نمایش بر یادگیری
۳۵	ویژگی های الگو
۳۹	ویژگی های مشاهده گر

۳۹

تمرین دو نفره

۴۰

دلایل احتمالی مؤثر بودن تمرین دو نفره

۴۳

- پیشینه تحقیق

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۷۴

- روش تحقیق

۷۵

- آزمودنی های تحقیق

۷۵

- متغیرهای تحقیق

۷۶

- ابزار اندازه گیری

۷۷

- روش اجرا

۸۰

- روش های آماری

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۸۲

- تحلیل و توصیف داده ها

۸۳

- تحلیل استنباطی داده ها

۸۳

مقایسه پیش آزمون ها

۸۴

آزمون فرضیه های تحقیق

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۹۱

- خلاصه تحقیق

۹۲

- بحث و نتیجه گیری

۹۸

- پیشنهادهای تحقیق

۹۸

پیشنهادهای کاربردی

۹۹

پیشنهادهای پژوهشی

۱۰۲

فهرست منابع

« فهرست جداول »

۸۲	جدول ۱-۴
۸۵	جدول ۲-۴
۸۶	جدول ۳-۴
۸۷	جدول ۴-۴
۸۸	جدول ۵-۴
۸۸	جدول ۶-۴
۸۹	جدول ۷-۴

« فهرست شکل ها و نمودارها »

۷۶	شکل ۱-۳
۸۳	نمودار ۴-۱
۸۴	نمودار ۴-۲

فصل اول

کلیات تحقیق

مقدمه

یادگیری مشاهده ای^۱ یکی از راه های اصلی کسب اطلاعات و مهارت های جدید است؛ به عبارت دیگر بسیاری از رفتارهای انسان از طریق یادگیری مشاهده ای به وجود می آیند. با مشاهده دیگران، درباره نحوه اجرای رفتارهایی معین، اندیشه ای در ذهن فرد شکل می گیرد. چگونگی مؤثر واقع شدن یادگیری مشاهده ای بدون فعالیت حرکتی فراگیر، بحث های زیادی را برانگیخته است؛ اما در اینکه مشاهده و تقلید اعمال دیگران، بویژه در مراحل اولیه تمرین، باعث یادگیری می شود، شکی نیست. تأکید بر یادگیری مشاهده ای، روند خوبی در زمینه های آموزش است.

هر چند بنابر پیش بینی های نظری و شواهد تجربی، مشاهده نمایش دهندگان ماهر ارجح است، برخی شواهد نشان می دهد که مبتدیان می توانند از مشاهده نمایش دهندگان غیر ماهر نیز سود ببرند. در نظر داشته باشید که این نوع نمایش، فقط زمانی سودمند است که هم مشاهده گر و هم مدل، در یادگیری مهارت مورد نظر مبتدی باشند. یکی از فوایدی که برای این نوع نمایش پیشنهاد شده این است که مشاهده کردن مدل غیر ماهر، تشویقی برای تقلید کردن از اجرای وی نیست، بلکه مشاهده گر را به شیوه ای فعال تر در حل مسئله درگیر می کند. مشاهده اجرای یک فرد مبتدی، برای فراگیر این امکان را فراهم می کند تا مراحل اولیه یادگیری را ببیند و اطلاعاتی راجع به اینکه در هر مرحله چه چیزی را چگونه انجام دهد،

^۱. Observational Learning

کسب نماید. در حقیقت مشاهده گران ممکن است از مشاهده فرایند حل مسئله که الگوی مبتدی^۱ درگیر آن است، چیزهای زیادی یاد بگیرند. به دلیل اینکه اجراهای یک فرد مبتدی متغیر است، از پایداری لازم برخوردار نیست و خطاهای بیشتری دارد، به نظری می رسد مشاهده گر فرصت بیشتری برای درگیر شدن در فرایندهای شناختی داشته باشد (۹).

با توجه به فواید مشاهده اجرای یک فرد مبتدی در آموزش مهارت های حرکتی، که در بالا به آن اشاره شد، روش تمرین دو نفره^۲ یکی از راه هایی است که امکان مشاهده الگوی غیر ماهر را برای فراگیران فراهم می نماید. تمرین دو نفره این امکان را فراهم می سازد که از ترکیب تمرین عملی و مشاهده ای^۳ برای آموزش مهارت های حرکتی استفاده شود. در این روش تمرین، فراگیران ضمن انجام تمرین عملی فرصت مشاهده نمایش تکلیف یارشان را نیز دارند و می توانند موقع مشاهده روی یک بعد تکلیف و موقع تمرین عملی روی بعد دیگر آن تمرکز نمایند. تبادل نظر در مورد ایده ها و راهکارهای مفید، که در تمرین دو نفره امکان آن فراهم است، نیز می تواند در آموزش مهارت های حرکتی کمک کننده بوده و باعث یادآوری آموزش های داده شده قبل از تمرین گردد؛ به خصوص وقتی که شرایط محیطی اجازه تمرین عملی را به فراگیران نمی دهد و یا تجهیزات و امکانات به اندازه ای نیستند که همه بتوانند به حد کافی تمرین عملی انجام دهند. بنابراین می توان گفت که تمرین دو نفره در کاهش زمان یادگیری، انرژی، هزینه ها، منابع و ... نیز نقش بسزایی دارد و مربیان می توانند

^۱ . Learning Model

^۲ . Dyad Training

^۳ . Physical & Observational Practice

با توجه به شرایط و امکانات از آن به عنوان روشی کارآ در آموزش مهارت های حرکتی استفاده نمایند.

بیان مسئله

در یادگیری مهارت های حرکتی مهمترین متغیر تأثیرگذار، تمرین است. پژوهش های بسیاری در یادگیری حرکتی روی اثر بخشی روش های مختلف تمرین تمرکز کرده اند و یافتن بهترین روش تمرین، هدف اصلی این تحقیقات بوده است. بیشتر تحقیقات برای نشان دادن اثر بخشی تمرین از تمرین انفرادی^۱ استفاده کرده اند و در شرایط واقعی تمرین نیز، مربیان جلسات تمرین را بیشتر به صورت انفرادی سازماندهی می کنند. در حال حاضر یافته هایی برای حمایت از اثر بخشی بیشتر تمرین انفرادی وجود ندارد. به نظر می رسد اگر تمرین در گروه های دو نفره یا بیشتر انجام شود هزینه جلسات تمرین کاهش یابد و فراگیر ممکن است از مشاهده و گفتگو با دیگران سود ببرد (۲۳).

پرایسلین^۲ و همکاران (۱۹۹۶) نشان دادند که بحث های گروهی بدون ساختار در جلسات تمرین، اجرای یک مهارت حرکتی شناختی پیچیده را افزایش می دهد؛ که البته در تحقیق آنها از آزمون یادداری استفاده نشد (۳۴).

^۱ . Individual training

^۲ . Prislín

شی آ^۱ و همکاران (۱۹۹۹) با ترکیب تمرین عملی، تمرین مشاهده ای بصورت متناوب و گفتگو در فواصل استراحت نشان دادند که تمرین دو نفره در مقایسه با تمرین انفرادی موجب کارآیی و یادگیری بیشتر می شود. آنها نشان دادند موقعی که ۵۰ درصد از کوشش های تمرین عملی با تمرین مشاهده ای جایگزین شد، در آزمون یادداری هیچگونه کاهش اجرا به وجود نیامد. این محققان اظهار داشتند که یک پروتکل تمرین ترکیبی (تمرین عملی، تمرین مشاهده ای و گفتگو) موجب یادگیری بیشتر نسبت به تمرین عملی تنها می شود. آنها تأثیر تمرین و مشورت کردن با یک یار را به عنوان دلیل احتمالی برای افزایش احساس مسئولیت و درگیر شدن فراگیر در فرایند یادگیری ذکر کردند. همین محققان طی تحقیق دیگری که در سال ۲۰۰۰ انجام دادند، مشخص کردند که تفاوتی بین گروه تمرین عملی و گروه ترکیب تمرین عملی و مشاهده ای وجود ندارد (۳۵)؛ یعنی در واقع آنها طی این دو آزمایش به نتایج متناقضی دست پیدا کردند.

برخی تحقیقات نیز به تأثیر یادگیری مشاهده ای در تمرین تأکید داشته اند. لی و وایت^۲ (۱۹۹۰) نشان دادند برای اینکه مشاهده مؤثر باشد، لازم نیست الگو حتماً ماهر باشد بلکه مشاهده فراگیر مبتدی نیز مزیت‌های زیادی برای کوشش های بعدی دارد (۳۴).

سانچزکو و آرتور^۳ (۲۰۰۰) طی تحقیقی به بررسی اثر بخشی و کارآیی یک پروتکل تمرین دو نفره پرداختند. نتایج از نیرومندی و سودمندی پروتکل بهم پیوستن فعال^۴ حمایت کردند (۳۲).

1. Shea

2. Lee & White

3. Sanchez-ku & Arthur

4. Active Interlocked Model (AIM)

هیروس^۱ و همکاران (۲۰۰۴) نیز نشان دادند که ترکیب تمرین عملی با مشاهده یک الگوی مبتدی، در مقایسه با تمرین عملی تنها، برای یادگیری یک تکلیف هماهنگی دودستی^۲ مؤثرتر است (۲۴).

در تحقیقاتی که از گفتگو و مشاهده در تمرین دو نفره استفاده کرده اند، روشن نیست که دلیل برتری تمرین دو نفره نسبت به تمرین انفرادی تأثیر مشاهده است یا گفتگو یا هر دوی آنها؛ به عبارت دیگر میزان تأثیر هر یک از این عوامل بر یادگیری مهارت های حرکتی مشخص نیست. برای پاسخ به این سؤال گرانادوس و ولف^۳ (۲۰۰۷) با استفاده از تکلیف روی هم چیدن فنجانها یافتند که دلیل برتری تمرین دو نفره بر تمرین انفرادی، مشاهده است نه گفتگو. آنها پیشنهاد می کنند که این تحقیق با تکلیف دیگری تکرار شود؛ زیرا ممکن است تأثیر مشاهده و گفتگو در مهارت های مختلف، متفاوت باشد (۲۳).

کروک^۴ (۲۰۰۸) تأثیر تمرین دو نفره بر یادگیری یک فعالیت شبه شناختی و خطاهایی که در طول تمرین ایجاد می شوند را بررسی کرد. نتایج نشان داد که گروه تمرین انفرادی یادگیری بیشتری داشته است (۱۸).

با توجه به نتایج متناقض مطالعات انجام شده و مشخص نبودن دلیل برتری تمرین دو نفره در آنها، تحقیق حاضر در صدد است با مقایسه تمرین دو نفره و انفرادی در مهارت پرتاب دارت، تأثیر مشاهده و گفتگو در تمرین دو نفره را بررسی و به این سؤال ها پاسخ دهد که

۱. Hiros
 ۲. Bimanual coordination
 ۳. Granados & Wulf
 ۴. Crook

آیا در پرتاب دارت تمرین دو نفره باعث یادگیری بهتر می شود یا تمرین انفرادی؟ اگر تمرین دو نفره برتر از تمرین انفرادی است دلیل این برتری مشاهده است یا گفتگو و یا هر دوی آنها؟ و با توجه به اینکه در تحقیق گرانادوس و ولف (۲۰۰۷) گروه های تمرین مشاهده ای (گروه تمرین دو نفره عملی / مشاهده / گفتگو و گروه تمرین دو نفره عملی / مشاهده) دو برابر گروه های دیگر (گروه تمرین دو نفره عملی / گفتگو و گروه تمرین انفرادی) تمرین کردند (یعنی به اندازه گروه های دیگر تمرین عملی داشتند و به همان تعداد نیز عملکرد نفر دیگر را مشاهده کردند) (۲۳)، پاسخ به این سؤال مدّ نظر است که اگر تعداد کوشش ها با احتساب تمرین عملی و مشاهده ای به اندازه گروه های دیگر باشد، آیا باز هم می توان گفت که علت اصلی برتری تمرین دو نفره تأثیر مشاهده است؟

ضرورت انجام تحقیق

اینکه چطور اثر بخشی تمرین افزایش یابد فقط برای متخصصانی که سعی دارند به فرایند یادگیری پی ببرند، جالب نیست؛ بلکه برای کسانی که در حیطه های درمانی و توانبخشی، ورزش و موسیقی شاغل هستند، کسانی که مهارت های حرکتی را آموزش می دهند تا یادگیری بلند مدت را افزایش دهند و انتقال به موقعیت های جدید را تسهیل کنند نیز اهمیت زیادی دارد. مقایسه اثر بخشی پروتکل های تمرین انفرادی و دو نفره هم از لحاظ نظری و هم از منظر کاربردی حائز اهمیت است. از لحاظ نظری مقایسه پروتکل های تمرین مختلف می تواند باعث فهم بهتری از عوامل شناختی زیر بنایی مرتبط با تمرین مؤثر شود.

از رویکرد کاربردی، کشف این عوامل شناختی زیر بنایی می تواند باعث ارائه پروتکل هایی شود که اثر بخشی و کارآیی را افزایش می دهند. اگر در آموزش مهارت های حرکتی از یک پروتکل تمرینی مؤثر و کارآ که یادگیری را تسریع می کند، استفاده شود انگیزش فراگیر افزایش می یابد و این در حیطه ورزش و توانبخشی بخصوص برای افراد مسن بسیار کمک کننده است؛ چرا که این افراد معمولاً اگر در مراحل اولیه یادگیری پیشرفنی نبینند یادگیری مهارت حرکتی را قطع می کنند. در حیطه های درمانی و توانبخشی، جلسات انفرادی (به ویژه اگر در آن از وسایل گران قیمت استفاده شود) بسیار پر هزینه است. انجام درمان ها در گروه های دو نفره یا بیشتر هزینه کمتری در بر دارد. علاوه بر این، مشاهده بیماران دیگر و تعامل با آنها در فواصل استراحت بین کوشش های تمرینی می تواند به پیشبرد یادگیری آنها کمک زیادی نماید. تمرین دو نفره یا گروهی ممکن است بازگشت بیمار را به دلیل تقویت انگیزه تسریع نماید، کشف راه حل های جایگزینی برای مشکلات را افزایش دهد یا فرصتی برای مشاهده راه حل مطلوب فراهم نماید. در بعضی از برنامه های تربیت بدنی عمومی مدارس که در آنها تعداد زیادی دانش آموز با تجهیزات و تسهیلات کم و یک معلم آموزش داده می شوند معمولاً اثر بخشی تمرین قربانی کارآیی آن می شود و این مشکل می تواند با یک پروتکل تمرین مناسب که هم اثر بخش باشد و هم کارآ، برطرف گردد. به عنوان یک منبع انگیزش، تمرین دو نفره ممکن است کمک مؤثری برای تمرینات قدرتی و استقامتی باشد. کارآیی تمرین دو نفره بیشتر از تمرین انفرادی است و این از نقطه نظر مدیریتی، برای ورزش های گران قیمت اهمیت زیادی دارد. بطور کلی

می توان گفت تأثیراتی که برای پروتکل های تمرین دو نفره گزارش می شود، به موقعیت های تمرینی در زمینه های دیگر مثل تمرین خلبانی، کلاس های آموزشی، رشد استراتژی های کنترل حرکتی و ... قابل تعمیم است.

اهداف تحقیق

هدف کلی

تعیین میزان تأثیر مشاهده و گفتگو در تمرین دو نفره بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب دارت.

اهداف اختصاصی

۱. مقایسه میزان تأثیر تمرین انفرادی و دو نفره (با ترکیب های مختلف مشاهده و گفتگو) بر عملکرد آزمودنی ها در مرحله اکتساب.
۲. مقایسه میزان تأثیر تمرین انفرادی و دو نفره (با ترکیب های مختلف مشاهده و گفتگو) بر عملکرد آزمودنی ها در مرحله یادداری.

فرضیه های تحقیق

- ۱- ترکیب های مختلف مشاهده و گفتگو بر یادگیری مهارت پرتاب دارت تأثیر متفاوت دارد.
- ۲- ترکیب های مختلف مشاهده و گفتگو بر اکتساب مهارت پرتاب دارت تأثیر متفاوت دارد.
- ۳- ترکیب های مختلف مشاهده و گفتگو بر یادداری مهارت پرتاب دارت تأثیر متفاوت دارد.

قلمرو تحقیق

۱. شرکت کنندگان پسران ۱۸-۳۰ سالی بودند که تجربه ای در زمینه پرتاب دارت نداشتند.
۲. کل تعداد جلسات اجرای آزمون ۵ جلسه بود.
۳. تعداد کوشش های تمرینی ۱۲۰ کوشش طی سه جلسه بود.

محدودیت های تحقیق

۱. احتمال گفتگو و مشاهده آزمودنی ها در خارج از محیط آزمون.
۲. احتمال نداشتن انگیزه کافی برای انجام آزمون به خصوص در آزمودنی های گروه انفرادی.
۳. تأثیر رقابت بین یارها در گروه های دو نفره.
۴. نداشتن کنترل بر شرایط روحی و روانی آزمودنی ها هنگام اجرای آزمون.

تعریف واژه ها و اصطلاحات

یادگیری مشاهده ای

این نوع یادگیری زمانی رخ می دهد که فرد الگویی را (به طور مستقیم، در فیلم یا نوار ویدئویی) ببیند که در حال اجرای عملی (حرکتی یا کلامی) باشد و سعی کند آنرا تقلید نماید تا یاد بگیرد. یادگیری مشاهده ای زمانی رخ می دهد که رفتار یک مشاهده گر بعد از دیدن نمایش