



دانشگاه شهید چمران اهواز

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه رفتار حرکتی

پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد

عنوان:

تاثیر چهار روش آموزش مشاهده ای بر سطح یادگیری شناختی و حرکتی مهارت

بالانس ژیمناستیک

استاد راهنما:

دکتر پروانه شفیق نیا

اساتید مشاور:

دکتر مهدی ضرغامی

آقای عبدالجلیل نیسی

پژوهشگر:

فرزاد ملکی

تیرماه ۱۳۸۸

سَمِيعٌ عَلِيمٌ  
اللَّهُ يَتَّخِذُ  
الَّذِينَ يُضِلُّونَ  
أَمْثَلَهُمْ  
طَبَقًا  
وَالَّذِينَ  
يَهْتَدُونَ  
أَمْثَلَهُمْ  
طَبَقًا  
وَالَّذِينَ  
يُضِلُّونَ  
أَمْثَلَهُمْ  
طَبَقًا  
وَالَّذِينَ  
يَهْتَدُونَ  
أَمْثَلَهُمْ  
طَبَقًا

تقدیم به

دو سلطان مهر و محبت، پدر و مادر عزیزم که وجودم برایشان همه نجات و وجودشان برایم همه مهر؛ مویشان سپیدی گرفت تا رویم سپید بماند. راستی قائم در شگستگی قاتشان تجلی یافت. در برابر وجود کرامتشان زانوی ادب بر زمین می‌نهم و بادلی مملو از عشق و محبت بردستانشان بوسه می‌زنم.

بلندای وجودشان استوار

همچنین تقدیم به

برادران عزیز و خواهران مهربانم

که شوق زندگی ام را، از وجود آنها احساس می‌کنم.

## تقدیر و تشکر

حمد و سپاس خداوند بی‌بمنا که ما را به نور علم زینت بخشید و در اندوختن آن استوار ساخت. خدایا ما را از ساگران درگاہت و تحقیقت جویان را بہت قرارم ده و مریاری کن که در آموختن ملغزم و آنچه را که آموختام، به شایستگی عرضه نمایم.

اینک که در پرتو الطاف بیکران خداوند منان نثارش این پایان نامه به اتمام رسید، بر خود واجب می‌دانم از کلیه عزیزانی که من را در انجام این تحقیق یاری نموده اند، کمال تشکر و سپاسگزاری را بنمایم.

ضمن قدردانی از زحمات فراوان پدر و مادربزرگوارم که از پیچ‌کوششی در راه تحصیل من دریغ نکردند، از زحمات استاد راهنمای ارجمندم، سرکار خانم دکتر پروانه شنبغ‌نیا که با رهنمودهای حکیمانہ خویش در کلیه مراحل این تحقیق ایجاب یاری نمودند، کمال تشکر صمیمانه و قلبی را دارم.

باسپاس بیکران از اساتید مشاورم آقایان عبد الجلیل نسی و دکتر مهدی ضرغامی که بخطای دیاریم کوتاهی نکردند.

پنچین از تمامی اساتید مجرب و محترمی که در طول شش سال تحصیل از محضرشان کسب فیض کردم کمال تشکر و قدردانی را دارم.

در نهایت تشکر و قدردانی می‌کنم از کلیه کاکندان دانشکده، دوستان عزیزم و تمامی بهکلاسی‌های عزیزم در دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد که آشنایی با آنها یکی از بزرگترین مہمت‌های خداوند به من بود.

شایان ذکر است که پاره‌ای از کاستی‌های این پایان نامه صرفاً به دلیل قصور اینجانب است که خوانندگان کرامی به بزرگواری خود خواهند بخشید.

فرزادملکی - تیرماه ۱۳۸۸

### فصل اول: مقدمه و معرفی تحقیق

مقدمه	۲
بیان مسأله	۴
ضرورت و اهمیت تحقیق	۸
اهداف و فرضیه‌های تحقیق	۱۱
هدف کلی تحقیق	۱۱
اهداف ویژه تحقیق	۱۱
فرضیه‌های تحقیق	۱۲
پیش فرض‌های تحقیق	۱۳
محدودیت‌های خارج از کنترل محقق	۱۴
محدودیت‌های تحت کنترل محقق	۱۴
تعاریف مفهومی واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق	۱۵

### فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

مقدمه	۱۸
بخش اول مبانی نظری	۱۸
یادگیری	۱۸
یادگیری حرکتی	۱۹

- ۱۹----- ماهیت یادگیری حرکتی
- ۲۰----- اکتساب
- ۲۱----- یادداری
- ۲۲----- مراحل یادگیری
- ۲۲----- سبک‌های یادگیری
- ۲۳----- شناخت
- ۲۴----- فراشناخت
- ۲۵----- راهبردهای شناختی (فرایندهای شناختی حافظه)
- ۲۶----- راهبردهای فراشناختی
- ۲۸----- طبقه‌بندی هدف‌های آموزشی، حوزه شناختی
- ۳۰----- یادگیری شناختی
- ۳۱----- فرایندهای چهارگانه یادگیری شناختی
- ۳۱----- نظریه شناختی یادگیری
- ۳۲----- نظریه یادگیری گشتالت
- ۳۳----- تعریف مفهوم گشتالت
- ۳۳----- تعریف یادگیری در نظریه گشتالت
- ۳۴----- نظریه یادگیری معنی‌دار
- ۳۵----- نظریه یادگیری مشاهده‌ای بندورا (نظریه یادگیری شناختی اجتماعی)
- ۳۶----- تعابیر اولیه نظریه یادگیری مشاهده‌ای
- ۳۶----- دیدگاه رفتاری نظریه یادگیری مشاهده‌ای
- ۳۷----- دیدگاه شناختی نظریه یادگیری مشاهده‌ای
- ۳۷----- نظریه تجسمی سمبولیک

۳۸	یادگیری از راه مشاهده
۳۹	مراحل یادگیری از راه مشاهده
۴۳	طبقات یادگیری مشاهده‌ای
۴۴	انواع تقویت در نظریه بندورا (نظریه یادگیری مشاهده‌ای)
۴۵	کاربردهای آموزشی نظریه بندورا
۴۵	عوامل موثر بر فرایند یادگیری مشاهده‌ای مهارت‌های حرکتی
۴۵	ویژگی‌های مدل
۴۷	ویژگی‌های مشاهده‌گر
۴۹	ویژگی‌های تکلیف
۵۰	ویژگی‌های تمرین
۵۵	مفاهیم ضمنی هنگام آموزش مهارت‌های ورزشی از طریق مشاهده
۵۷	بخش دوم: پیشینه تحقیق
۵۷	پیشینه تحقیق در داخل کشور
۶۱	پیشینه تحقیق در خارج کشور

### فصل سوم: روش‌شناسی تحقیق

۷۵	مقدمه
۷۵	روش تحقیق
۷۵	جامعه آماری
۷۶	نمونه آماری
۷۶	متغیرهای تحقیق

۷۶	مدل‌های نمایشی
۷۷	روش‌های ارائه مدل‌های نمایشی به هر یک از گروه‌ها
۷۸	ابزارهای اندازه‌گیری مطالعه اول (یادگیری شناختی)
۷۹	طرح و روش اجراء در مطالعه اول (یادگیری شناختی)
۸۰	ابزارهای اندازه‌گیری مطالعه دوم (یادگیری حرکتی)
۸۱	طرح و روش اجراء در مطالعه دوم (یادگیری حرکتی)
۸۲	روش آماری

#### فصل چهارم: یافته‌های تحقیق

۸۴	مقدمه
۸۴	توصیف ویژگی‌های فردی آزمودنی‌های تحقیق
۸۶	طبقه‌بندی و توصیف داده‌های مربوط به آزمون‌های تحقیق
۹۴	یافته‌های استنباطی تحقیق
۹۶	آزمون فرضیه‌های تحقیق

#### فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۱۲۴	مقدمه
۱۲۴	خلاصه تحقیق
۱۲۸	نتایج تحقیق
۱۳۱	بحث و نتیجه‌گیری
۱۴۳	نتیجه‌گیری کلی
۱۴۶	پیشنهادات برگرفته از تحقیق
۱۴۹	پیشنهادات برای سایر محققین

منابع

۱۵۱ ----- منابع فارسی

۱۵۴ ----- منابع لاتین

پیوست ها

فهرست جداول
-------------

جدول ۴-۱ توزیع سن آزمودنی‌ها	۸۴
جدول ۴-۲ توزیع قد آزمودنی‌ها	۸۵
جدول ۴-۳ توزیع وزن آزمودنی‌ها	۸۵
جدول ۴-۴ شاخص‌های آماری نمرات شناختی مرحله پیش‌آزمون	
در چهار گروه آزمایشی	۸۷
جدول ۴-۵ شاخص‌های آماری نمرات شناختی مرحله اکتساب در	
چهار گروه آزمایشی	۸۸
جدول ۴-۶ شاخص‌های آماری نمرات شناختی مرحله یادداری در	
چهار گروه آزمایشی	۸۹
جدول ۴-۶ شاخص‌های آماری نمرات حرکتی مرحله پیش‌آزمون در	
چهار گروه آزمایشی	۹۰
جدول ۴-۸ شاخص‌های آماری نمرات حرکتی مرحله اکتساب در	
چهار گروه آزمایشی	۹۱
جدول ۴-۹ شاخص‌های آماری نمرات حرکتی مرحله یادداری در	
چهار گروه آزمایشی	۹۲
جدول ۴-۱۰ نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های شناختی	
پیش‌آزمون بین گروه‌ها	۹۴
جدول ۴-۱۱. نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های حرکتی	

- پیش‌آزمون بین گروه‌ها-----۹۶
- جدول ۴-۱۲ نتایج تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تفاوت میانگین نمره
- های شناختی مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه اول -----۹۶
- جدول ۴-۱۳ نتایج آزمون پیگیری به روش LSD برای بررسی جایگاه تفاوت بین نمره‌های شناختی
- مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه اول -----۹۷
- جدول ۴-۱۴ نتایج تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تفاوت نمره‌های
- شناختی مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه دوم-----۹۹
- جدول ۴-۱۵ نتایج آزمون پیگیری به روش LSD برای بررسی جایگاه تفاوت بین نمره‌های شناختی
- مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه دوم -----۹۹
- جدول ۴-۱۶ نتایج تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تفاوت نمره‌های مراحل
- پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری شناختی در گروه سوم-----۱۰۱
- جدول ۴-۱۷ نتایج آزمون پیگیری به روش LSD برای بررسی جایگاه تفاوت بین نمره‌های مراحل
- پیش‌آزمون شناختی، اکتساب و یادداری شناختی در گروه سوم-----۱۰۲
- جدول ۴-۱۸ نتایج تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تفاوت نمره‌های
- مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری شناختی در گروه چهارم-----۱۰۳
- جدول ۴-۱۹ نتایج آزمون پیگیری به روش LSD برای بررسی جایگاه تفاوت بین نمره‌های مراحل
- پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری شناختی در گروه چهارم -----۱۰۴
- جدول ۴-۲۰ نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های سطح اکتساب
- شناختی بین گروه‌ها-----۱۰۶
- جدول ۴-۲۱ نتایج آزمون پیگیری توکی برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های سطح اکتساب
- شناختی بین گروه‌ها -----۱۰۶
- جدول ۴-۲۲ نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های سطح یادداری

- ۱۰۷ ----- شناختی بین گروه‌ها  
جدول ۴-۲۳ نتایج آزمون پیگیری به روش توکی برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های سطح
- ۱۰۸ ----- یادداری شناختی بین گروه‌ها  
جدول ۴-۲۴ نتایج تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه گیری مکرر برای بررسی تفاوت
- ۱۰۹ ----- نمره‌های مراحل پیش آزمون، اکتساب و یادداری حرکتی در گروه اول  
جدول ۴-۲۵ نتایج آزمون پیگیری به روش LSD برای بررسی جایگاه تفاوت بین نمره‌های
- ۱۱۰ ----- مراحل پیش آزمون، اکتساب و یادداری حرکتی در گروه اول  
جدول ۴-۲۶ نتایج تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه گیری مکرر برای بررسی تفاوت
- ۱۱۱ ----- نمره‌های مراحل پیش آزمون، اکتساب و یادداری حرکتی در گروه دوم  
جدول ۴-۲۷ نتایج آزمون پیگیری به روش LSD برای بررسی جایگاه تفاوت بین نمره‌های
- ۱۱۲ ----- مراحل پیش آزمون، اکتساب و یادداری حرکتی در گروه دوم  
جدول ۴-۲۸ نتایج تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه گیری مکرر برای بررسی تفاوت
- ۱۱۳ ----- نمره‌های مراحل پیش آزمون، اکتساب و یادداری حرکتی در گروه سوم  
جدول ۴-۲۹ نتایج آزمون پیگیری به روش LSD برای بررسی جایگاه تفاوت بین نمره‌های
- ۱۱۴ ----- مراحل پیش آزمون، اکتساب و یادداری حرکتی در گروه سوم  
جدول ۴-۳۰ نتایج تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه گیری مکرر برای بررسی تفاوت
- ۱۱۶ ----- نمره‌های مراحل پیش آزمون، اکتساب و یادداری حرکتی در گروه چهارم  
جدول ۴-۳۱ نتایج آزمون پیگیری به روش LSD برای بررسی جایگاه تفاوت بین نمره‌های
- ۱۱۶ ----- مراحل پیش آزمون، اکتساب و یادداری حرکتی در گروه ترکیب چهارم  
جدول ۴-۳۲ نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های سطح
- ۱۱۸ ----- اکتساب حرکتی بین گروه‌ها  
جدول ۴-۳۳ نتایج آزمون پیگیری به روش توکی برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های سطح

- ۱۱۸ ----- اکتساب شناختی بین گروه‌ها  
جدول ۴-۳۴ نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های سطح
- ۱۱۹ ----- یادداری حرکتی بین گروه‌ها  
جدول ۴-۳۵ نتایج آزمون پیگیری به روش توکی برای بررسی تفاوت میانگین نمره‌های سطح
- ۱۲۰ ----- اکتساب حرکتی بین گروه‌ها

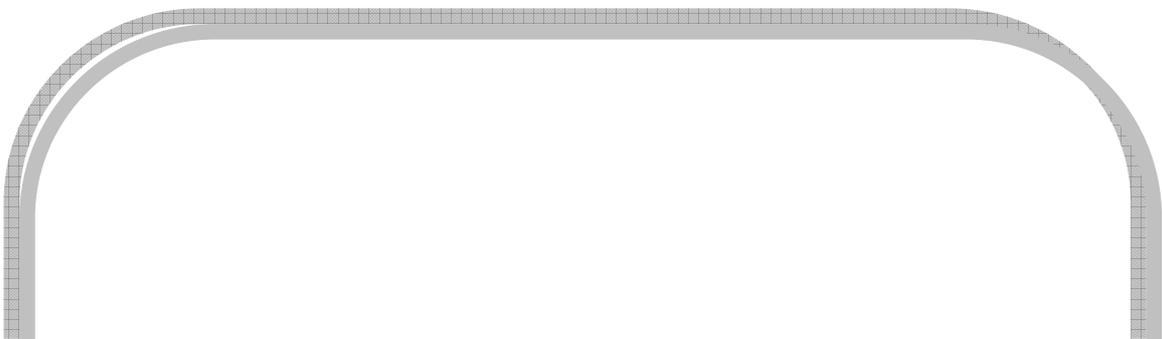
فهرست نمودارها
----------------

- نمودار ۴-۱ میانگین نمرات شناختی مرحله پیش‌آزمون در چهار گروه آزمایشی ----- ۸۷
- نمودار ۴-۲ میانگین نمرات شناختی مرحله اکتساب در چهار گروه آزمایشی ----- ۸۸
- نمودار ۴-۳ میانگین نمرات شناختی مرحله یادداری در چهار گروه آزمایشی ----- ۸۹
- نمودار ۴-۴ میانگین نمرات شناختی آزمودنی‌های هر چهار گروه آزمایشی در کل مراحل ----- ۹۰
- نمودار ۴-۵ میانگین نمرات حرکتی مرحله پیش‌آزمون در چهار گروه آزمایشی ----- ۹۰
- نمودار ۴-۶ میانگین نمرات حرکتی مرحله اکتساب در چهار گروه آزمایشی ----- ۹۲
- نمودار ۴-۷ میانگین نمرات حرکتی مرحله یادداری در چهار گروه آزمایشی ----- ۹۳
- نمودار ۴-۸ میانگین نمرات حرکتی آزمودنی‌های هر چهار گروه آزمایشی در کل مراحل ----- ۹۳
- نمودار ۴-۹ میانگین نمره‌های شناختی مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه  
مشاهده مدل زنده ----- ۹۸
- نمودار ۴-۱۰ میانگین نمره‌های شناختی مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه  
مشاهده مدل ماهر و توضیح شفاهی ----- ۱۰۰
- نمودار ۴-۱۱ میانگین نمره‌های شناختی مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه  
مشاهده مدل انیمیشن و توضیح شفاهی ----- ۱۰۳
- نمودار ۴-۱۲ میانگین نمره‌های شناختی مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه

- ۱۰۵ ----- ترکیب مشاهده مدل ماهر و مشاهده مدل انیمیشن و توضیح شفاهی  
 نمودار ۴-۱۳ میانگین نمره‌های حرکتی مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه
- ۱۱۰ ----- مشاهده مدل زنده  
 نمودار ۴-۱۴ میانگین نمره‌های حرکتی مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه
- ۱۱۳ ----- مشاهده مدل ماهر و توضیح شفاهی  
 نمودار ۴-۱۵ میانگین نمره‌های حرکتی مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه
- ۱۱۵ ----- مشاهده مدل انیمیشن و توضیح شفاهی  
 نمودار ۴-۱۶ میانگین نمره‌های حرکتی مراحل پیش‌آزمون، اکتساب و یادداری در گروه
- ۱۱۷ ----- ترکیب مشاهده مدل زنده و انیمیشن و توضیح شفاهی

**فهرست شکل‌ها**

- شکل ۲-۱ خلاصه مراحل شناخت، راهبردهای و فرایندهای شناختی ----- ۲۸





هر زمینه‌ای از دانش دارای واژه‌ها و مفاهیمی است که باید قبل از مطالعات گسترده، مورد دقت قرار بگیرند. مثلاً نوجوانی که تصمیم به شرکت در بازی دارد، اگر معنای واژه‌هایی مانند سد کردن، ریپاند، رانینگ، دبل و ... را نداند، پیشرفت او در این ورزش محدود خواهد بود. احتمالاً شما با واژه‌ها و مفاهیم متعددی در زمینه یادگیری<sup>۱</sup> مواجه خواهید شد که زیربنای مطالعات بعدی را تشکیل می‌دهد. بدین ترتیب شخصی که، زمینه‌ای از یادگیری، خصوصاً یادگیری حرکتی<sup>۲</sup> را بررسی می‌کند در می‌یابد که بدون آگاهی از مفاهیمی نظیر یادگیری، رشد حرکتی، الگوی حرکتی، عملکرد حرکتی<sup>۳</sup>، شناخت یادگیری، توانایی، مهارت<sup>۴</sup> و حیطه‌های یادگیری، محدودیت زیادی خواهد داشت.

روان‌شناسان در اواخر قرن نوزدهم مطالعات خود را در زمینه یادگیری آغاز نمودند. علاوه بر روان‌شناسان تجربی مربیان تعلیم و تربیت نیز علاقه خاصی به یادگیری از خود نشان دادند، زیرا از طریق یادگیری است که اهداف تعلیم و تربیت را می‌توان به افراد منتقل کرد.

روان‌شناسان دریافته‌اند که تعریف یادگیری به عنوان قابلیت اجرای ماهرانه که در طول تمرین تکامل می‌یابد، مفید است، به این صورت که بهبود توانایی به بهبود عملکرد منجر می‌شود.

یادگیری حرکتی نیز عبارت است از مجموعه‌ای از فرایندهای همراه با تمرین و تجربه، که به تغییرات نسبتاً پایدار در قابلیت اجرای ماهرانه منجر می‌شود (اشمیت<sup>۵</sup> ۱۹۹۱).

یکی از اهداف اصلی تربیت‌بدنی، تسهیل فراگیری مهارت از طریق آموزش<sup>۶</sup> مناسب است. پژوهشگران علم تربیت بدنی همواره در تلاشند با معرفی روشهای علمی جدید، توانایی معلمان و مربیان را در فرایند آموزش

---

<sup>۱</sup> - learning

<sup>۲</sup> - motor learning

<sup>۳</sup> - motor performance

<sup>۴</sup> - skill

<sup>۵</sup> - Schmidt

<sup>۶</sup> - teaching

مهارتها افزایش دهند. بدین منظور دانشمندان حوزه رفتار حرکتی طی سالها تحقیق و مطالعه سعی کردند تا عوامل اثر گذار بر اجراء و یادگیری مهارتها را شناسایی کنند. یکی از مهمترین عوامل موثر در فرایند یادگیری، نمایش<sup>۱</sup> مهارت می باشد، که یکی از ابزارهایی است که معلمان تربیت بدنی از آن به منظور انتقال اطلاعات به فراگیر در یک زمان کوتاه استفاده می کنند.

به دلیل نقش برجسته بینایی در یادگیری مهارت، پژوهشگران از مطالعات بینایی برای سنجش یادگیری و اجرا<sup>۲</sup> استفاده می کنند. شواهد پژوهشی نشان داده است که مشاهده گر با مشاهده مهارت، پدیده هایی را درباره الگوی هماهنگی آن مهارت ادراک می کند (مختاری و همکاران، ۱۳۸۵).

لذا یکی از ارکان اساسی آموزش مهارت استفاده از یادگیری از طریق مشاهده<sup>۳</sup> مهارت است که مورد توجه نظریه پردازان یادگیری حرکتی است. یادگیری مشاهده ای<sup>۴</sup>، فرایند مشاهده رفتار دیگران و سپس تلاش تلاش برای تقلید از آن رفتار می باشد. این روش ابزاری قدرتمند و مهم برای اکتساب مهارت های جدید و پیچیده است و اجرای مهارت های موجود را پالایش می دهد. روان شناسان ورزش به این جهت به یادگیری مشاهده ای علاقه مند هستند که مدل<sup>۵</sup> انتخابی ورزشکار، می تواند عمیقاً بر رفتارهای بعدی وی تاثیر گذارد (ماری برد<sup>۶</sup>، ۱۹۹۱).

یکی دیگر از راههای آموزش از طریق مشاهده، آموزش ویدئویی می باشد. آموزش از طریق ویدئو اساس قابل لمس را برای تفکر و ایجاد مفاهیم پدید می آورد. توجه و علاقه فراگیران را جلب می کند یادگیری را مؤثرتر و پایدارتر می کند. تجارب واقعی و عینی را در اختیار دانش آموزان قرار می دهد (صادقی و همکاران، ۱۳۷۸).

---

<sup>1</sup> - demonstration

<sup>2</sup> - performance

<sup>3</sup> - observation

<sup>4</sup> - observational learning

<sup>5</sup> - model

<sup>6</sup> - Mariberd

در این بین پیشرفتهای تکنولوژی بشر امروزی در سده‌های اخیر، سرعت حیرت‌آوری گرفته، و دستگاه تعلیم و تربیت را شدیداً تحت تاثیر قرار داده است بنابراین شناخت شیوه‌های نو و پیشرفته ضرورت دارد.

در یک کلاس آموزشی که جهت یادگیری یک مهارت از آموزشهای شفاهی و نمایش (نمایش مدل زنده یا نمایش ویدئویی) استفاده می‌شود برای موثر واقع شدن نمایش و کارا تر برگزار کردن کلاس آموزشی به چه طریق باید عمل کرد؟ نمایش را به کدام روش ارایه کرد که بهترین نتیجه را در بر داشته باشد.

هدف تحقیق حاضر بررسی تاثیر چهار روش گوناگون آموزش مشاهده‌ای بر سطح اکتساب<sup>۱</sup> و یادداری<sup>۲</sup> شناختی<sup>۳</sup> همچنین اکتساب و یادداری حرکتی مهارت بالانس ژیمناستیک بر اساس شیوه یادگیری از طریق مشاهده مدل می‌باشد. امید است نتایج تحقیق بتواند رهنمودی جهت استفاده معلمین و مربیان باشد.

## بیان مسأله

این باور که انسانها از راه مشاهده دیگران می‌آموزند، دست‌کم به یونانیان باستان چون افلاطون و ارسطو، باز می‌گردد. در طول قرنهای متوالی، یادگیری مشاهده‌ای با این فرض که، یک تمایل طبیعی در انسانها برای آنچه در دیگران مشاهده می‌کنند وجود دارد، تبیین می‌شد (هرگنهان و متیواچ، ۱۹۳۴).

به طور کلی بسیاری از رفتارها، همچنین بخش زیادی از یادگیری انسان از طریق مشاهده رفتار دیگران شکل می‌گیرد. به نظر بندورا و والترز<sup>۴</sup> ما رفتار دیگران را مشاهده می‌کنیم، پیامدهای رفتار آنها را می‌بینیم و بعداً ممکن است از رفتار آنها تقلید کنیم (سید محمدی، ۱۳۷۷).

<sup>۱</sup> - acquisition

<sup>۲</sup> - retention

<sup>۳</sup> - cognitive

<sup>۴</sup> - Bandura & Waltz

به علت اینکه مشاهده می‌تواند بر یادگیری مهارت تاثیرگذار باشد، یادگیری مشاهده‌ای از طریق مدل مناسب‌ترین روش در آموزش مهارت‌های حرکتی محسوب می‌شود. با شروع قرن بیستم دانشمندان یادگیری را از طریق مشاهده به عنوان اساسی برای تحقیق استفاده کردند (بلک و رایت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰؛ آدامز<sup>۲</sup>، ۱۹۸۷؛ بندورا، ۱۹۷۷، ۱۹۷۱، ۱۹۶۲؛ شفیلد<sup>۳</sup>، ۱۹۶۱). این روش به طور گسترده‌ای پذیرفته شده، و در فراگیری مهارت‌های تربیت‌بدنی و ورزش موثر و مورد استفاده قرار گرفته است (گاری و هرناز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲؛ مگیل<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳؛ راودزپ و رای<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱؛ پولوک و لی<sup>۷</sup>، ۱۹۹۲).

با توجه به مساله مهم یادگیری بهینه، یافته‌های شی، رایت، ولف و ویتاک<sup>۸</sup> (۲۰۰۰)، سوهو<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که یادگیری مشاهده‌ای عامل مؤثری در کسب مهارت‌های حرکتی است. همچنین تحقیق شفیع‌زاده<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۷) نشان داد که مشاهده یک مدل می‌تواند منجر به اکتساب و یادگیری یک مهارت به خوبی اجرای مهارت توسط مدل شود.

دو تکنیک مرسوم برای انتقال اطلاعات آموزش کلامی و نمایش می‌باشد، توضیح کلامی در بسیاری از موارد و به خصوص در مراحل ابتدایی یادگیری ناکافی و کم‌اثر است. نمایش مهارت می‌تواند اطلاعات را چه از لحاظ کمی و چه از لحاظ کیفی بهتر منتقل کند. علاوه بر آموزشهای شفاهی و نمایش مهارت به وسیله الگوی زنده (اجرای مهارتها توسط ورزشکار ماهر) روش دیگری که برای آموزش مهارتها استفاده می‌شود نمایش فیلم و ویدئو<sup>۱۱</sup> است. گرچه درباره نمایش مهارت به وسیله الگوی زنده و نمایش ویدئویی مقالات تحقیقی

---

<sup>1</sup> - Black & Wrioth

<sup>2</sup> - Adams

<sup>3</sup> -Sheffield

<sup>4</sup> - Gary & Hernandez

<sup>5</sup> -Magill

<sup>6</sup> - Raudsepp & Raie

<sup>7</sup> - Pollock & Lee

<sup>8</sup> - Shea, Wrioth, Wulf & Whitacer,

<sup>9</sup> - Soohoo

<sup>10</sup> - Shafizade

<sup>11</sup> - video

بسیاری وجود دارد. ولی در مورد اینکه نمایش چگونه و به چه روشی ارائه شود که موجب یادگیری بهتری شود تحقیقات زیادی صورت نگرفته است. اما مشخص ترین و بی ابهام ترین یافته‌هایی که به چشم می‌خورد این است که شاگردان از آنچه که برایشان نمایش داده می‌شود یاد می‌گیرند. به طوریکه نتایج تحقیق گواداگ نولی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲) نشان داد که آموزش شفاهی و آموزش ویدئویی منجر به یادگیری می‌شوند، ولی آموزش ویدئویی باعث یادگیری بهتری می‌شود. همچنین زتو<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۲) بیان کردند که مشاهده الگو به همراه آموزش‌های کلامی است که یادگیری مهارت را بهبود می‌بخشد.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش از طریق مشاهده یکی از راه‌های یادگیری حرکتی مهارتها می‌باشد، اما علاوه بر یادگیری های حرکتی، نوع دیگری از یادگیری وجود دارد که یادگیری شناختی<sup>۳</sup> نامیده می‌شود. منظور از شناخت در این نوع یادگیری ها، جریان‌های فکری و ذهنی حاکم بر رفتار است. بنابراین، یادگیری شناختی بیشتر با فرایندها و جریانهای ذهنی سروکار دارد و کمتر به رفتارهای فرد می‌پردازد (سیف، ۱۳۸۲).

به نظر می‌رسد که فرایندهای یادگیری شناختی یک نقش تعیین کننده در فراگیری مهارتهای حرکتی بازی می‌کند (دونی<sup>۴</sup> ۱۹۸۸). به طوریکه ویگز<sup>۵</sup> (۱۹۹۲) اشاره کرد، که یادگیری شناختی از طریق مدل اهمیت برابری با یادگیری حرکتی از طریق مدل دارد. مشاهده مدل به فراگیرنده کمک می‌کند که نمایش شناختی را توسعه دهد، و این نمایش شناختی به فراگیرنده کمک می‌کند تا اجرای حرکت را تنظیم کند. لذا تصور شناختی برای تصحیح مهارت مناسب می‌باشد که شفیلد این تصور شناختی هنگام اجرای مهارت را تئوری بازنمایی سمبولیک (نمادین) نامید. شفیلد (۱۹۶۱) تئوری بازنمایی سمبولیک را وقتی که شخص،

---

<sup>۱</sup> - Guadagnoli

<sup>۲</sup> - Zetou

<sup>۳</sup> - cognitive learning

<sup>۴</sup> - Doni

<sup>۵</sup> - Wiegz