

دانشگاه فردوسی مشهد

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایاننامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

تأثیر روش های الگودهی، تصویر سازی ذهنی درونی و ترکیبی بر

اكتساب و یادداری مهارت پرتاب دات

استاد راهنما:

دکتر حمیدرضا طاهری

استاد مشاور:

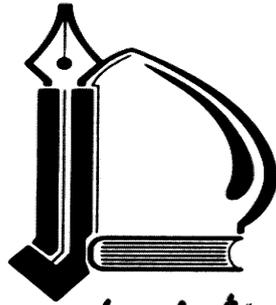
دکتر مهدی سهرابی

نگارش:

محمد قدوسی تبار

زمستان ۱۳۹۰





دانشگاه فردوسی مشهد

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

تأثیر روش های الگودهی، تصویرسازی ذهنی درونی و ترکیبی بر

اكتساب و یادداری مهارت پرتاب دارت

استاد راهنما:

دکتر حمیدرضا طاهری

استاد مشاور:

دکتر مهدی سهرابی

نگارش:

محمد قدوسی تبار

زمستان ۱۳۹۰

تقدیم به

مادر مهربانم

پدر عزیزم

خانواده گرانقدرم

به پاس مهربانیها و ایثارشان

همانهایی که در کلیه مراحل زندگی

همواره مشوق و پشتیبانم بودند

"لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق"

تقدیر و شکر

از زحمات بی‌شائبه، محبت‌های بی‌دریغ، راهنمایی‌های مؤثر و راهگشای اساتید بزرگوار آقای دکتر طاهری و سهرابی تشکر و قدردانی مینمایم. همچنین از جناب دکتر عطارزاده و جناب دکتر صالحی که با حوصله و شکیبایی، مسئولیت داوری پایان‌نامه را بر عهده گرفتند سپاسگزاری مینمایم. و از تمام دوستان خوبم آقایان قلی‌زاده، شهسوار، فلاحی، صنعتی و حق‌خواه که بنده حقیر را در انجام این کار یاری نمودند تشکر می‌کنم.

تأثیر روش های الگودهی، تصویرسازی ذهنی و ترکیبی بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب دارت

چکیده:

هدف از این مطالعه تاثیر روش های الگودهی، تصویرسازی ذهنی درونی و ترکیبی بر اکتساب و یادداری مهارت حرکتی پرتاب دارت بود. تعداد ۴۹ نفر از دانشجویان پسر دانشگاه فردوسی مشهد که بالاترین نمره از پرسشنامه قابلیت تصویرسازی را کسب نمودند، در این مطالعه شرکت کردند. آزمودنیها به طور تصادفی در چهار گروه الگودهی (۱۳ نفر)، تصویرسازی (۱۲ نفر)، ترکیبی (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) قرار گرفتند. شرکت کنندگان در این مطالعه ابتدا با محل آزمون، نحوه پرتاب دارت، فرآیند عملی گروهی که در آن قرار گرفتند و نحوه امتیاز بندی آشنا شدند. بعد از مرحله آشنا سازی، شرکت کنندگان در پیش آزمون پرتاب دارت را انجام دادند. در مرحله اکتساب شرکت کنندگان با توجه به گروه تمرینی که در آن قرار گرفته بودند، مداخله مورد نظر را دریافت نمودند. آزمودنی ها در گروه های مختلف ۶۰ کوشش را به صورت متناوب با مداخله های مربوط در قالب چهار بلوک انجام دادند. یک پس آزمون، مشابه پیش آزمون با پرتاب توسط آزمودنی ها انجام شد و در انتها پس از گذشت ۴۸ ساعت از آخرین پرتاب، آزمون یادداری تاخیری مشابه پس آزمون با ۱۰ پرتاب انجام شد. برای تحلیل داده ها از آزمون تی، U مان ویتنی و تحلیل واریانس یکطرفه کروسکال - والیس استفاده شد. نتایج این تحقیق نشان داد که نمره شرکت کنندگان گروه تصویرسازی ذهنی درونی در مرحله اکتساب (میانگین = ۷/۰۹) و یادداری (میانگین = ۸/۱۷) کمتر از سایر گروه ها بود. همچنین تفاضل میانگین نمرات دارت گروه ها در مرحله اکتساب و یادداری معنی دار نبود ($P > 0/05$). نتایج کلی حاکی از برتری روش تصویرسازی نسبت به سایر گروه ها در مراحل اکتساب و یادداری بود.

واژه های کلیدی: روش الگودهی، تصویرسازی ذهنی، اکتساب، یادداری، پرتاب دارت

فهرست مطالب

فصل اول

۲مقدمه
۵بیان مسئله
۸ضرورت و اهمیت تحقیق
۱۱اهداف تحقیق
۱۱هدف کلی
۱۱اهداف ویژه
۱۲فرضیه‌های تحقیق
۱۳تعریف واژه‌ها

فصل دوم

۱۶یادگیری
۱۷یادگیری حرکتی

۱۸ مدل های مختلف یادگیری.
۲۱ یادگیری مشاهده ای.
۲۱ تبیین های ثرندایک و واتسون از یادگیری مشاهده ای.
۲۲ تبیین های میلر و دلارد از یادگیری مشاهده ای.
۲۵ تحلیل اسکینری از یادگیری مشاهده ای.
۲۵ تبیین بندورا از یادگیری مشاهده ای.
۲۶ متغیرهای موثر بر یادگیری مشاهده ای.
۲۸ ادراک مشاهده گر از مشاهده.
۳۰ نرون های آینه ای.
۳۱ مکانیسم عصبی یادگیری مشاهده ای.
۳۱ تمرین ذهنی و تصویرسازی ذهنی.
۳۲ انواع تصویرسازی.
۳۴ چرا تمرین ذهنی موثر است؟
۳۵ کاربرد تصویرسازی و تمرین ذهنی.
۳۶ تمرین بدنی.
۳۷ نظریه شناختی اجتماعی.
۳۸ مبانی تجربی تحقیق.
۳۸ الف) تحقیقات داخل کشور.
۳۹ ب) تحقیقات خارج کشور.
۴۳ نتیجه گیری.

فصل سوم

۴۵ نوع و روش تحقیق.
۴۵ جامعه آماری.
۴۵ نمونه آماری و شیوه نمونه گیری.

۴۶متغیرهای تحقیق
۴۶ابزار جمع آوری اطلاعات
۴۷اعتباریابی ابزار تحقیق
۴۸روش اجرای تحقیق
۵۱محدودیت های تحقیق
۵۲روش های آماری

فصل چهارم

۵۴اطلاعات توصیفی
۵۴ویژگی های فردی آزمودنی ها
۵۷آزمون نرمال بودن داده ها
۵۸آزمون فرضیه ها
۵۸آزمون فرضیه اول
۵۹آزمون فرضیه دوم
۶۰آزمون فرضیه سوم
۶۱آزمون فرضیه چهارم
۶۲آزمون فرضیه پنجم
۶۳آزمون فرضیه ششم
۶۴آزمون فرضیه هفتم
۶۵آزمون فرضیه هشتم

فصل پنجم

۶۷مقدمه
۶۷خلاصه تحقیق
۶۸یافته‌های تحقیق
۶۸بحث و بررسی
۷۶نتیجه گیری کلی
۷۶پیشنهادهای مبتنی بر یافته های پژوهش
۷۶پیشنهادات برای تحقیقات آینده

منابع

۷۸منابع فارسی
۸۱منابع انگلیسی

فهرست جداول

۵۰جدول ۱-۳ مراحل اجرای تحقیق
۵۴جدول ۱-۴ ویژگی های سن، وزن، قد گروه های تحقیق
۵۵جدول ۲-۴ آماره های توصیفی امتیاز پرتاب دارت در مراحل مختلف
۵۶جدول ۳-۴ آماره‌های توصیفی مربوط به قابلیت تصویرسازی در گروه‌های مختلف
۵۶جدول ۴-۴ نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای متغیرهای سن، وزن، قد برای کل آزمودنی ها
۵۷جدول ۵-۴ نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای متغیرهای سن، وزن، قد، نمره پیش آزمون و نمره قابلیت تصویرسازی آزمودنی ها به تفکیک گروه ها
۵۸جدول ۶-۴ آماره های مربوط به تاثیر روش الگودهی بر مهارت پرتاب دارت در مرحله اکتساب
۵۹جدول ۷-۴ آماره های مربوط به تاثیر روش الگودهی بر مهارت پرتاب دارت در مرحله یادداری
۶۰جدول ۸-۴ آماره های مربوط به تاثیر روش تصویرسازی ذهنی بر مهارت پرتاب دارت در مرحله اکتساب
۶۱جدول ۹-۴ آماره های مربوط به تاثیر روش تصویرسازی ذهنی بر مهارت پرتاب دارت در مرحله یادداری
۶۲جدول ۱۰-۴ آماره های مربوط به تاثیر روش ترکیبی بر مهارت پرتاب دارت در مرحله اکتساب
۶۳جدول ۱۱-۴ آماره های مربوط به تاثیر روش ترکیبی بر مهارت پرتاب دارت در مرحله یادداری

جدول ۴-۱۲ آزمون آنالیز واریانس یکطرفه کروسکال- والیس مقایسه تفاضل میانگین نمرات پرتاب دارت گروه‌های مختلف در مرحله اکتساب ۶۴

جدول ۴-۱۳ آزمون آنالیز واریانس یکطرفه کروسکال- والیس مقایسه تفاضل میانگین نمرات پرتاب دارت گروه‌های مختلف در مرحله یادداری ۶۵

پیوست‌ها

پیوست ۱ نسخه ایرانی پرسشنامه قابلیت تصویرسازی هال و مارتین ۸۳

پیوست ۲ برگه ثبت امتیاز ۸۴

پیوست ۳ نمای کلی از روش اجرای تحقیق ۸۵

فصل اول

مقدمه :

تربیت افراد لایق در کمترین زمان و با مطلوب ترین روش های آموزشی، می تواند موجب تقویت پشتوانه انسانی در ورزش شود. به نظر می رسد، یکی از عواملی که می تواند تسهیل کننده تحقق این امر باشد، آموزش مؤثر دانش آموزان و افراد جوان در فعالیت های بدنی و ورزشی در محیط های مختلف آموزشی از جمله مدارس، باشگاه ها و کانون های ورزشی می باشد زیرا اعتقاد بر این است که یادگیری مفید موجب صرفه جویی در زمان، عدم اتلاف بی جهت انرژی یادگیرنده ها و هدایت مؤثر آن ها برای دستیابی به اهداف مهم تر برنامه ریزی ورزشی از جمله پرورش یک ورزشکار رقابتی خوب و کسب افتخار می شود. لذا، استفاده از کلیه اصول یادگیری حرکتی در آموزش مهارت های ورزشی و حرکتی در ایجاد رفتار حرکتی جدید لازم است. در این خصوص، اقداماتی باید توسط مربی انجام گیرد. از دیگر سو، یادگیرندگان نیز باید به طور فعالانه پرورش از خود را بر عهده گیرند (سنه، ۱۳۸۴).

از جمله عوامل اساسی اثرگذار بر اجرا و یادگیری مهارت های ورزشی، روش مشاهده و تصویرسازی ذهنی است. همه انسان ها در بدو تولد مهارتهای چندی را به همراه دارند و تنها نیاز به بالیدگی و تجربه دارند؛ تا آن مهارت به شکل تقریبا کاملی انجام شود. راه رفتن، دویدن، جوییدن، حفظ تعادل و اجتناب از محرک های دردآور از جمله این رفتارهای ذاتی می باشند. دست یابی به تبحر در سایر مهارت ها، تا حد زیادی نیازمند تمرین می باشد. تنها از طریق تمرین است که شناخت ویژگی های مهم حرکت امکان پذیر می شود و به هدف نایل می شویم. ویژگی زندگی انسان، اجرای مهارت ها و یادگیری است.

یادگیری که معمولا بعنوان تغییرات نسبتا ثابت رفتار، در نتیجه ارتباط با محیط و به دست آوردن تجربه تعریف می گردد، موجب شده تا همه موجودات زنده قابلیت های ممتازی را کسب نمایند. بطوریکه می توانند یاد بگیرند و با کسب تجربه، محیط زندگی خود را بررسی و از این طریق رفتارهایی را ابداع کنند که فطری نباشد. در این زمینه انسانها بسیار انعطاف پذیرند و حتی در یادگیری مهارتهای شغلی دیده شده که هر کسی دارای تخصصی است. بنابراین بیان شده که تولید رفتارهای ماهرانه و فرآیند یادگیری که به توسعه پیشرفت می انجامد با تجارب انسان آمیخته شده است (طاهری، ۱۳۸۴).

بدون شک یادگیری محور اصلی تعلیم و تربیت را تشکیل می دهد، خواه هدف آموزش خواندن، آموزش جمع کسری، پرتاب توپ بسکتبال و خواه یادگیری یک مهارت شغلی باشد.

هر فرد از اینکه یک مهارت ورزشی را به بهترین شکل ممکن اجرا نماید لذت زیادی خواهد برد. از طرفی کسب مهارت نیاز به تمرین و ممارست فراوان دارد.

اهمیت تمرین مهارتهای ورزشی بر هیچ کس پوشیده نیست، آنچه برای بسیاری از ورزشکاران و برخی مربیان ناشناخته مانده است نیاز به تمرین و ممارست مهارتهای روانی خواهد بود. هر جا صحبت از مهارت می شود اولین چیزی که به ذهن متبادر می شود کسب شایستگی در اجرای تکالیف ورزشی می باشد. برای کسب شایستگی، تمرین و ممارست شرط اصلی و اولیه خواهد بود. تمام تلاش مربیان،

کمک به ورزشکار در جهت کسب مهارت‌های حرکتی کمک نمایند و بعضاً از سایر مهارت‌ها از جمله مهارت‌های روانی غافل می‌مانند. شاید علت این امر عینی و قابل سنجش و اندازه‌گیری بودن مهارت‌های حرکتی باشد. در حالی که باید به این مساله توجه کرد که انسان دارای دو وجه متمایز و در عین حال پیوسته یعنی جسمانی و روانی می‌باشد. هر تلاشی برای تقویت بعد جسمانی و حرکتی انجام شود به همان اندازه نیاز به تقویت بعد روانی وجود آدمی نیز ضروری می‌نماید (سهرابی، ۱۳۸۹).

مهارت‌های روانی در ورزش را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: الف) محرک‌های روانی^۱ ب) آرام‌بخش‌های روانی^۲. تصویرسازی ذهنی یکی از این مهارت‌های روانی که جزء محرک‌های روانی به شمار می‌آید. همچنین، اگر بتوانیم سازماندهی یک تجربه را در فرآیند یادگیری از بعد زمانی مورد توجه قرار دهیم شاید سه نوع اقدام قابل تقسیم بندی باشد اقدامات قبل از عمل، حین عمل و پس از عمل.

اقدامات قبل از عمل شامل کلیه طرحها و نقشه‌هایی می‌شوند که جهت ارائه ایده حرکتی به آموزنده انجام می‌گیرند از جمله بر انگیختن یادگیرنده، ارائه دستورات آموزشی و نمایش مهارت. اقدامات حین عمل، کلیه فعالیت‌هایی هستند که توسط خود یادگیرنده و مربی در جهت اجرای خود مهارت انجام می‌شود مانند تمرین بدنی به اشکال مختلف، تمرین ذهنی و راهنمایی بدنی. اقدامات پس از عمل به تدابیر و فعالیت‌هایی گفته می‌شود که مجدداً توسط خود آموزنده یا مربی در جهت ارزیابی از آنچه که انجام شده و یا استفاده از تجربه آن برای کوشش بعدی صورت می‌گیرند. به طور نمونه تشخیص خطا و ارائه بازخورد جزء این دسته از اقدامات محسوب می‌شوند. بنابراین کلیه اقداماتی که به آنها اشاره شد به‌مراه فعالیت‌های تشکیل دهنده آنها از جمله موضوعات و اصولی هستند که در اکثر متون و کتب رفتار حرکتی و به خصوص یادگیری حرکتی از آنها نامبرده می‌شود (طاهری، ۱۳۸۴). در این باره از اقداماتی که توسط مربیان برنامه ریزی می‌شود نمایش مهارت

^۱ - Psychological Energizer

^۲ - Psychological Tranquilizer

و استفاده از تصویرسازی ذهنی است که نقشهای مهمی را در فرآیند یادگیری و آموزش حرکتی به عهده دارد.

در این پژوهش تاثیر روش های الگودهی، تصویرسازی ذهنی درونی و ترکیب این دو مقوله با تمرین جسمانی بر اکتساب و یادگیری مهارت پرتاب دارت مورد بررسی قرار می گیرد. در اینجا قصد داریم اثرات این روش های تمرینی را در ۴ بلوک ۱۵ کوششی مورد آزمایش قرار می دهیم.

بیان مسئله:

افراد می توانند اطلاعات و رفتارهای جدید را از طریق مشاهده مردمان دیگر یاد بگیرند. مطابق با نظر بندورا^۳ (۱۹۸۴) این نوع یادگیری را که به یادگیری (یا مدل سازی) مشاهده ای معروف است می توان

³ . Bandura

برای توضیح انواع گسترده‌ای از رفتارها به کار برد. علاوه بر این، از مهارت‌هایی که توجه قابل ملاحظه‌ای را به خود معطوف کرده است تصویرسازی ذهنی می باشد. بطوریکه والی و گرینلیف⁴ (۱۹۹۸) از تصویرسازی ذهنی به تجربه هوشیار با استفاده از تمام حواس برای ایجاد یا باز آفرینی یک تجربه در ذهن یاد می کنند.

بنابراین الگودهی و تصویرسازی تکنیک‌هایی هستند که به طور گسترده‌ای برای یادگیری و افزایش عملکرد مهارت‌های جسمانی، و پالایش مهارت‌های روانشناختی استفاده می شوند. در این خصوص محققین بسیاری (دراکمن⁵، سوتز⁶ ۱۹۸۸؛ فلتز و لندرز⁷ ۱۹۸۳، جانرود⁸ ۱۹۹۹، مک کالاف و وپس⁹ ۲۰۰۱، رایان و سیمون¹⁰ ۱۹۸۳) پیشنهاد کرده اند که فرآیندهای شناختی در یادگیری مشاهده‌ای و تصویرسازی می تواند مشابه یکدیگر باشند (رام و همکاران¹¹، ۲۰۰۷).

اما تفاوت اصلی بین الگودهی و تصویرسازی، این است که در مداخله‌های الگودهی از محرک‌های بیرونی مانند نمایش زنده یا ویدئو استفاده می کنند، در حالی که در تصویرسازی خالص نیازمند این است که شرکت کنندگان یک تجسم درونی را بر اساس تجربه قبلی و حافظه خود فراخوانی نمایند (یک محرک درونی).

البته بایستی توجه نمود که برخی از محققین معتقدند بدون درگیری شناختی فراهم شده از طریق جلسات تصویرسازی، ویدئو به تنهایی عملکرد را به طور معنی داری افزایش نمی دهد بنابراین ممکن است تصویرسازی یک مکمل ضروری برای الگودهی باشد (رام و همکاران ۲۰۰۷).

⁴ . Vealey & Greenleaf

⁵ . Druckman

⁶ . Swets

⁷ . Feltz & Landers

⁸ . Jeannerod

⁹ . McCullagh & Weiss

¹⁰ . Ryan & Simons

¹¹ . Ram et al

علاوه بر این الگودهی ممکن است یک پیش نیاز ضروری برای تصویرسازی باشد؛ تلفیق الگودهی و تصویرسازی می تواند یک رفتار موثر را فراهم کند (رام و همکاران ۲۰۰۷، ارف مایر¹²، ژانگ و همکاران¹³ ۱۹۹۲). که در این مورد در برخی مطالعات نشان داده اند که ترکیب دو روش اثر مثبت ناچیزی را به همراه داشته است (استوارت¹⁴، ۲۰۰۶).

ژانگ و همکاران (۱۹۹۲) دریافتند کودکانی که در جلسات تصویرسازی بعد از نمایش ویدئو شرکت کرده بودند، عملکرد شوت تنیس بهتری را نسبت به افرادی که تنها ویدئو تماشا کرده بودند، از خود نشان دادند.

در مطالعه دیگری، جوزف¹⁵ (۲۰۰۴) به بررسی اثر انواع تمرین ذهنی (تصویرسازی ذهنی و الگودهی ویدئویی) بر عملکرد پرتاب دارت پرداخت و به این نتیجه رسید که شرایط الگودهی نسبت به شرایط تصویرسازی و کنترل، با عملکرد ضعیف تری در ارتباط بود.

اما در مطالعه دیگری (سوهو و همکاران¹⁶، ۲۰۰۴) که در آن شرکت کنندگان مداخلات تصویرسازی و الگودهی را تعویض کردند، امتیازهای فرم هیچ تفاوت گروهی را نشان نداد در صورتیکه برای امتیازهای نتیجه گروه الگودهی نسبت به گروه تصویرسازی به ملاک نزدیک تر بود.

همچنین در مطالعه ای که به مقایسه اثرات تصویرسازی و مشاهده عمل بر عملکرد ضربه بیسبال پرداخته بود، برتری مشاهده عمل نسبت به تصویرسازی به اثبات رسید (نیمن¹⁷، ۲۰۱۰).

با وجود نتایج متناقض این مطرح می شود که آیا الگودهی (یادگیری مشاهده ای) با تحریک بیرونی یا تصویرسازی با تحریک درونی، فرآیندی است که به نتیجه عملکرد کمک می کند یا خیر؟

¹² . Erffmeyer

¹³ . Zhang et al

¹⁴ . Stewart

¹⁵ . Joseph

¹⁶ . SooHoo et al

¹⁷ . Neuman

اگر چه تلفیقی از الگودهی و تصویرسازی موثر به نظر می رسد ، این سوال وجود دارد که آیا این دو فرآیند برای تغییر در عملکرد ، با هم در تعامل هستند یا خیر و اگر پاسخ مثبت است به چه شکل این مشارکت صورت می پذیرد.

برای دستیابی به الگوی کاربردی جهت استفاده از روش تصویرسازی و مشاهده ای در ورزش، تحقیق حاضر در نظر دارد به اثرات این دو مقوله بر اجرا و یادداری مهارت پرتاب دارت در دانشجویان بپردازد و به این سوالات پاسخ دهد، که آیا بین روش تمرینی تصویرسازی ذهنی و روش الگودهی تفاوتی وجود دارد؟ همچنین مشخص نماید که آیا ترکیبی از این دو روش سودمند خواهد بود؟ به عبارتی کدام یک از روش های آموزشی ذکر شده (تصویرسازی، مشاهده ای یا روش ترکیبی) در بهبود مهارت دارت در دانشجویان موثرتر می باشد؟