

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه روانشناسی ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

عنوان :

تاثیر سطوح متفاوت تداخل زمینه ای بر اکتساب و یادداری برخی

مهارت های فوتبال

نگارش:

مهدی عسکری زاده نقده

استاد راهنما :

دکتر پروانه شفیعی نیا

استاد مشاور:

دکتر مهدی ضرغامی

خرداد ماه ۱۳۸۹

تقدیم به تنها ستاره قلبم
همسر با وفا و مهربانم و دو
عروسک نازم که با وجود
دوری همچون کوهی استوار
باعث دلگرمی و اراده‌ای
فولادین در وجودم می شدند.

تقدیم به همه معلمان و استادانم که هر چه تاکنون
کسب کرده ام ثمره زحمات این عزیزان می
دانم؛ وجودم برایشان همه رنج بود و وجودشان
برایم همه مهر؛ مویشان سپیدی گرفت تا رویم
سپید بماند. آنان که فروغ نگاهشان، گرمی
کلامشان و روشنایی رویشان سرمایه جاودانی
زندگانی ام هستند؛ آنان که راستی قامت در
شکستگی قامتشان تجلی یافت. در برابر وجود
گرامیشان زانوی ادب بر زمین می نهم و با دلی
مملو از عشق و محبت بر دستانشان بوسه می
زنم.

تقدیر و تشکر

سپاس تو را که اراده را آفریدی . سرتعظیم و بندگی بر آستان یزدانی که
مردی چون علی (ع) را آفرید که مظهر اراده و مردیست . سپاس فدایی را
که با پرتو ایزدی خود مسیر کسب علم را چراغانی کرد و نور امید را در دلم
روشن نمود .

سپاس می‌گویم آموزگاران را که انسان بودن را سر لومه اندیشه ام قرار
دادند . از استاد بزرگوارم دکتر پروانه شفیعی نیا که روح پر انرژی اش قدرت
اراده را در من شعله ور می کرد و اخلاقش سر مشق زندگی بود تشکر و
قدردانی خالصانه می نمایم.

از آقای دکتر ضرغامی که افتخار کسب فیض در محضر ایشان را داشتم و
مشاورت امر پایان نامه ام را بر عهده گرفتند، کمال تشکر و قدردانی را
دارم.

چکیده	نام خانوادگی : عسکری زاده نقده	نام : مهدی
عنوان پایان نامه : تاثیر سطوح متفاوت تداخل زمینه‌ای بر اکتساب و یادداری برخی مهارت‌های فوتبال		
درجه تحصیلی : کارشناسی ارشد	رشته : تربیت بدنی و علوم ورزش	گرایش : رفتار حرکتی
استاد راهنما : دکتر پروانه شفیع نیا	استاد مشاور : دکتر مهدی ضرغامی	
محل تحصیل (دانشگاه) : شهید چمران	دانشکده : تربیت بدنی و علوم ورزشی	
تاریخ فارغ التحصیلی : ۸۹/۳/۳۰	تعداد صفحه: ۱۳۲	
واژه‌های کلیدی : تمرین مسدود ، زنجیره ای ، تصادفی و افزایشی ، برخی مهارت‌های فوتبال، تداخل زمینه ای، اکتساب، یادداری .		
چکیده		
<p>هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر سطوح متفاوت تداخل زمینه‌ای بر اکتساب و یادداری برخی مهارت‌های فوتبال بوده است. بدین منظور ، ۶۰ آزمودنی (چهار گروه ۱۵ نفری) از میان کلیه دانش آموزان پسر مدارس راهنمایی شهر شیبان استان خوزستان (N ۱۵۰۰) انتخاب و بطور تصادفی به چهار گروه تمرین مسدود ، زنجیره ای ، تصادفی و افزایشی تقسیم شدند. این تحقیق شامل سه مرحله پیش آزمون ، پس آزمون و یادداری بود . تکلیف مورد نظر در این تحقیق شامل سه نوع مهارت فوتبال (روپایی، پاسکاری با دیوار و کنترل توپ در هوا) بود. در تحقیق حاضر ، به منظور ارزیابی و نمره دادن به سه مهارت فوق، از ۳ آزمون استاندارد آزمون روپایی (AAHPER ، ۱۹۶۹) ، پاسکاری با دیوار (ایگلی ، ۱۹۷۲) و آزمون کنترل توپ در هوا (ایگلی ، ۱۹۷۲) استفاده گردید . ضرایب پایایی این آزمون از روش آزمون-آزمون مجدد برای روپایی ، پاسکاری با دیوار و کنترل توپ در هوا به ترتیب ، ۰/۷۸ ، ۰/۹۵ و ۰/۹۷ بدست آمد . آزمودنی‌ها بعد از ۱۲ کوشش تمرینی (برای هر مهارت ۴ کوشش) ، در مرحله پیش آزمون ، به مدت ۵ جلسه در ۵ روز متوالی به تمرین پرداختند . پس آزمون بلافاصله بعد از پایان جلسات تمرینی و آزمون یادداری ۴۸ ساعت بعد از پایان مرحله اکتساب انجام گرفت . نتایج تحلیل واریانس نشان داد که ، سطوح متفاوت تداخل زمینه‌ای بطور معنی داری بر اکتساب و یادداری هر سه مهارت تاثیر گذار بود ، همچنین بین چهار روش تمرینی مسدود، زنجیره ای، تصادفی و افزایشی در اکتساب و یادداری برخی از این سه مهارت (روپایی، پاسکاری با دیوار و کنترل توپ در هوا) تفاوت معنی داری وجود داشت ، ولی در برخی از این مهارت ها ، هیچ تفاوت معنی داری دیده نشد . در اکتساب این سه مهارت، روش مسدود و در یاداری این سه مهارت، روش افزایشی بهتر از بقیه بود. این پژوهش پیشنهاد می کند که ، مربیان بهتر است تا به جای روش های سنتی مسدود ، زنجیره ای و تصادفی ، از روش افزایشی به صورت افزایشی منظم در تداخل زمینه‌ای برای آموزش افراد مبتدی در مهارت های فوتبال استفاده کنند .</p>		

صفحه	عنوان
آ.....	فهرست مطالب.....
ث.....	فهرست جداول.....
ج.....	فهرست نمودارها.....
ج.....	فهرست شکل‌ها.....
ز.....	چکیده.....

فصل اول : مقدمه و طرح تحقیق

۲.....	مقدمه.....
۵.....	بیان مسئله.....
۹.....	ضرورت و اهمیت تحقیق.....
۱۱.....	اهداف.....
۱۱.....	هدف کلی.....
۱۱.....	اهداف جزئی.....
۱۲.....	فرضیه‌ها.....
۱۵.....	محدودیت‌های تحقیق.....
۱۵.....	تعاریف مفهومی و عملیاتی تحقیق.....

فصل دوم : ادبیات و پیشینه تحقیق

۲۰.....	مقدمه.....
۲۱.....	الف- مبانی نظری.....
۲۱.....	رفتار حرکتی.....
۲۲.....	مفهوم یادگیری.....
۲۲.....	خصوصیات یادگیری.....
۲۳.....	مفهوم یادگیری حرکتی.....
۲۴.....	نظریه‌های یادگیری.....
۲۴.....	تقسیم بندی نظریه‌های یادگیری.....
۲۴.....	نظریه رفتارگرایی.....
۲۵.....	نظریه شناخت گرایی.....
۲۵.....	نظریه ثرندایک.....
۲۷.....	نظریه شرطی شدن کنش گر اسکینر.....

عنوان

صفحه

نظریه یادگیری گشتالت.....	۲۷
نظریه یادگیری علامتی تالمن.....	۲۸
نظریه نوروفیزیولوژی یادگیری.....	۲۸
نظریه‌ها و مدل‌های یادگیری حرکتی معاصر.....	۲۹
سازماندهی و برنامه ریزی تمرینی.....	۳۰
تداخل زمینه‌ای (ضمنی).....	۳۰
تداخل زمینه‌ای در طول یک پیوستار برنامه ریزی شده.....	۳۲
تمرین مسدود، تصادفی، زنجیره‌ای و افزایشی.....	۳۲
چگونگی استفاده از تمرین مسدود و تصادفی در آموزش.....	۳۴
ویژگی‌های تکلیف روی اثر تداخل زمینه‌ای.....	۳۵
تکالیف آزمایشگاهی در مقابل تکالیف غیر آزمایشگاهی.....	۳۶
برنامه حرکتی تعمیم یافته مشابه در مقابل متفاوت.....	۳۶
تاثیر تفاوت‌های فردی در میزان بکارگیری تداخل زمینه‌ای.....	۳۷
سطح مهارت.....	۳۷
سن.....	۳۷
جنسیت.....	۳۸
فرضیه‌هایی در مورد اثر تداخل زمینه‌ای.....	۳۹
فرضیه پردازش معنی دار ترو متمایز تر.....	۳۹
فرضیه بازسازی مجدد.....	۴۰
فرضیه بازسازی پس گستر.....	۴۲
فرضیه میزان چالش.....	۴۲
دشواری تکلیف و مهارت.....	۴۳
دشواری اسمی تکلیف.....	۴۳
دشواری کارکردی تکلیف.....	۴۳
رابطه بین سطح مهارت و دشواری اسمی تکلیف.....	۴۴
ارزیابی نظریه‌ها.....	۴۵
ب: مرور پیشینه تحقیق.....	۴۵
تحقیقات انجام شده در خارج کشور.....	۴۵
تحقیقات انجام شده در داخل کشور.....	۶۲
نتیجه‌گیری.....	۶۷

فصل سوم : روش شناسی تحقیق

مقدمه.....	۷۰
------------	----

عنوانصفحه

روش تحقیق.....	۷۰
جامعه آماری.....	۷۰
نمونه آماری.....	۷۰
متغیرهای تحقیق.....	۷۱
ابزار اندازه‌گیری.....	۷۱
آزمون‌های ورزشی.....	۷۲
طرح و روش اجرا.....	۷۴
روش آماری.....	۷۷

فصل چهارم : یافته‌های تحقیق

مقدمه.....	۷۹
توصیف یافته‌های تحقیق.....	۷۹
توصیف ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها.....	۸۰
طبقه بندی و توصیف داده‌ها.....	۸۰
آزمون فرضیه‌های تحقیق.....	۸۴

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

مقدمه.....	۱۰۱
خلاصه تحقیق.....	۱۰۱
یافته‌های تحقیق.....	۱۰۴
بحث و نتیجه گیری.....	۱۰۶
نتیجه گیری کلی.....	۱۱۹
پیشنهادات برخاسته از تحقیق.....	۱۲۰
پیشنهادات برای سایر محققین و تحقیقات آینده.....	۱۲۱

منابع و مأخذ

فهرست منابع.....	۱۲۲
چکیده انگلیسی.....	۱۳۱

عنوانصفحه

فهرست جداول

- جدول ۱-۲ نمونه ای از شیوه پیشرفت تدریجی از تمرین مسدود به تمرین تصادفی در مهارت های فوتبال..... ۳۵
- جدول ۱-۳ خلاصه نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای هر یک از سه مهارت در مرحله پیش آزمون..... ۷۱
- جدول ۱-۴، شاخص های آماری قد، وزن و سن آزمودنی ها..... ۸۰
- جدول ۲-۴، شاخص های آماری میانگین و انحراف معیار اجرای مهارت روپایی ، در هر یک از گروه ها..... ۸۱
- جدول ۳-۴، شاخص های آماری میانگین و انحراف معیار اجرای مهارت پاس کاری با دیوار ، در هر یک از گروه ها..... ۸۲
- جدول ۴-۴، شاخص های آماری میانگین و انحراف معیار اجرای مهارت کنترل توپ در هوا ، در هر یک از گروه ها..... ۸۳
- جدول ۵-۴ نتایج حاصل از آزمون t همبسته برای هر سه مهارت در روش مسدود در مرحله اکتساب..... ۸۴
- جدول ۶-۴ نتایج حاصل از آزمون t همبسته برای هر سه مهارت در روش مسدود در مرحله یادداری..... ۸۵
- جدول ۷-۴ نتایج حاصل از آزمون t همبسته برای هر سه مهارت در روش زنجیره ای در مرحله اکتساب..... ۸۶
- جدول ۸-۴ نتایج حاصل از آزمون t همبسته برای هر سه مهارت در روش زنجیره ای در مرحله یادداری..... ۸۷
- جدول ۹-۴ نتایج حاصل از آزمون t همبسته برای هر سه مهارت در روش تصادفی در مرحله اکتساب..... ۸۸
- جدول ۱۰-۴ نتایج حاصل از آزمون t همبسته برای هر سه مهارت در روش تصادفی در مرحله یادداری..... ۸۹
- جدول ۱۱-۴ نتایج حاصل از آزمون t همبسته برای هر سه مهارت در روش افزایشی در مرحله اکتساب..... ۹۰
- جدول ۱۲-۴ نتایج حاصل از آزمون t همبسته برای هر سه مهارت در روش افزایشی در مرحله یادداری..... ۹۱
- جدول ۱۳-۴، خلاصه نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای مهارت روپایی در مرحله پس آزمون (اکتساب)..... ۹۲
- جدول ۱۴-۴، آزمون پیگردی توکی برای بررسی جایگاه تفاوت میان گروهها در مهارت روپایی در مرحله اکتساب..... ۹۲
- جدول ۱۵-۴، خلاصه نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای مهارت پاس کاری با دیوار در مرحله پس آزمون (اکتساب)..... ۹۳
- جدول ۱۶-۴، آزمون پیگردی توکی برای بررسی جایگاه تفاوت گروهها در مهارت پاس کاری با دیوار در مرحله اکتساب..... ۹۴
- جدول ۱۷-۴، خلاصه نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای مهارت کنترل توپ در هوا در مرحله پس آزمون (اکتساب)..... ۹۵
- جدول ۱۸-۴، خلاصه نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای مهارت روپایی در مرحله یادداری..... ۹۶
- جدول ۱۹-۴، آزمون پیگردی توکی برای بررسی جایگاه تفاوت میان گروهها در مهارت روپایی در مرحله یادداری..... ۹۷
- جدول ۲۰-۴، خلاصه نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای مهارت پاس کاری با دیوار در مرحله یادداری..... ۹۸
- جدول ۲۱-۴، خلاصه نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای مهارت کنترل توپ در هوا در مرحله یادداری..... ۹۸
- جدول ۲۲-۴، آزمون پیگردی توکی برای بررسی جایگاه تفاوت گروهها در مهارت کنترل توپ در هوا در مرحله یادداری..... ۹۹

عنوانصفحه

فهرست نمودارها

- نمودار ۴-۱، نمودار هیستوگرام میانگین اجرای مهارت روپایی ، در هر یک از گروه ها در هر سه مرحله..... ۸۱
- نمودار ۴-۲، نمودار هیستوگرام میانگین اجرای مهارت پاس کاری با دیوار ، در هر یک از گروه ها در هر سه مرحله..... ۸۲
- نمودار ۴-۳، نمودار هیستوگرام میانگین اجرای مهارت کنترل توپ در هوا ، در هر یک از گروه ها در هر سه مرحله..... ۸۳
-

فهرست شکل ها

- شکل ۲-۱، پیوستار تداخل زمینه‌ای..... ۳۲
-

مقدمه

یکی از پدیده‌هایی که بشر از دیر باز به آن توجه زیادی کرده، یادگیری است. یادگیری موجود زنده را توانا می‌سازد تا خود را با جنبه‌های مشخصی از محیط سازگار کند و از تجربه‌ها سود ببرد. تحقیق درباره عوامل موثر بر یادگیری همواره موضوع مورد توجه روانشناسان و همه افرادی که به نحوی با آموزش سر و کار دارند بخصوص مربیان ورزش بوده است.

در این زمینه ابتدا تحقیقات مربوط به یادگیری کلامی و به طور کلی ذهنی صورت گرفته و در اواخر قرن بیستم مطالعات زیادی درباره یادگیری مهارت‌های حرکتی صورت گرفته است (مگیل^۱، ۱۹۹۳ به نقل از صائمی، ۱۳۸۸).

هر چند که یادگیری در همه عملکردهای انسانی، شناختی، کلامی، بین فردی و مانند آن رخ می‌دهد اما توجه محققان تربیت بدنی بیشتر روی یادگیری حرکتی است.

یادگیری حرکتی مجموعه‌ای از فرآیندهای همراه با تمرین یا تجربه است که به تغییرات نسبتاً پایدار در قابلیت اجرای ماهرانه منجر می‌شود (اشمیت^۲، ۱۹۴۱).

انتظاری که ورزشکاران، والدین و مدیران از مربیان دارند رشد بهینه مهارت‌های حرکتی مانند شوت زنی، توپ انداختن، ضربه زدن و ... می‌باشد. یکی از محدودیت‌هایی که مربیان در زمینه بهبود رشد مهارت‌های حرکتی با آن مواجه هستند تمرین کردن محدود به بطور متوسط یک بار در هفته، تقریباً ۹۰ دقیقه در هر جلسه و یک بازی در هفته است (سینگر^۳، ۱۹۹۰ به نقل از ماتسون^۴، ۱۹۹۵).

1.Magill
2.Schmidt
3.Singer
4.Matson

این در حالی است که مربیان داوطلب ، مهارت های حرکتی را با میزان محدود زمان تمرین و شناخت محدودی از دانش حرکتی آموزش می دهند (ماتسون ، ۱۹۹۵) .

برنامه ریزی و سازماندهی جلسات تمرین یکی از متغیرهایی است که بر یادگیری مهارت اثر می گذارد و کاملاً قابل تغییر، انعطاف پذیر و تحت تسلط معلم و مربی است . برخی از مربیان بجای اینکه به اثر بخشی تمرین توجه کنند به افزایش زمان تمرین و یا به سود بخشی زمان مشخصی از تمرین علاقه دارند ، اما باید اذعان نمود که مهمترین عامل در برنامه ریزی تمرین، زمان تمرین نیست بلکه کیفیت تمرین است که تا حدود زیادی به سازماندهی تمرینات وابسته است . سازماندهی تمرین^۱ ، به روش های بشمارای امکان پذیر است (شیعه زاده ، ۱۳۸۶) .

چون هدف مربی افزایش یادگیری در جلسات تمرینی است ، سؤالی که برای هر مربی مطرح می شود این است که بهترین برنامه تمرینی برای افزایش دادن میزان یادگیری کدام است ؟ (مگیل و هال^۲ ، ۱۹۹۰ به نقل از صائمی ، ۱۳۸۸) .

در سال های اخیر برخی از عوامل تاثیر گذار بر یادگیری مشخص گردیده است ، که یکی از این عوامل ، تداخل زمینه ای^۳ می باشد . تداخل زمینه ای به معنی تداخل در اجرا و یادگیری است که به واسطه انجام یک مهارت در کنار سایر مهارت ها تعریف می گردد (اشمیت و لی^۴ ، ۲۰۰۵) . تداخل زمینه ای برای اولین بار در سال ۱۹۶۶ توسط بتیگ^۵ مطرح گردید ، زمانی که او نشان داد نسبت بالای تداخل زمینه ای باعث افزایش یادگیری کلامی می شود . بتیگ (۱۹۷۹) بیان کرد تداخل زمینه ای، مرحله ای است که منابع تداخل درونی و بیرونی در طول یادگیری باعث بالا بردن یادداری و انتقال می شود. هنگامی که فراگیر فقط یک مهارت را تمرین می کند ، تداخل زمینه ای ناچیز است . از سوی دیگر ، هنگامی که فراگیر چند مهارت مختلف را در یک جلسه تمرین می کند ، تداخل زمینه ای زیادی ایجاد می شود . اکثر

1.practice organization
2.Magill & Hall
3.contextual interference
4.Schmidt & Lee
5.Battig

مردم به تداخل به عنوان یک عامل منفی می نگرند و انتظار دارند موقعیت هایی که تداخل زمینه ای آن ها کمتر است، به یادگیری بیشتری منجر شود. با وجود این بتیگ نظر داد که هرچند تداخل زمینه ای ناچیز، به اجرای تمرینی بهتری منجر می شود، اما تداخل زمینه ای زیاد به اجرای یادداری بهتری می انجامد (مگیل، ۲۰۰۱؛ میرا و تنی^۱، ۲۰۰۳ به نقل از شیعه زاده، ۱۳۸۶).

بتیگ (۱۹۷۹) در تئوری تداخل زمینه ای پیشنهاد داد که آموزش یک سری از مهارت ها، یادداری و انتقال را افزایش خواهد داد بشرط آنکه اکتساب در یک ترتیب تصادفی صورت گیرد. او این نوع تمرین تصادفی را بعنوان تداخل زمینه ای بالا معرفی کرد. نوع دیگر یاد دادن مهارت به شکل اکتساب مسدود است. در تمرین مسدود یک مهارت چندین بار تکرار می شود و تمرین آن عمل قبل از اینکه مهارت جدیدی ارائه شود، کامل می شود. تمرین مسدود بعنوان تداخل زمینه ای کم معرفی می شود. نوع دیگر، یاددادن به روش زنجیره ای است که در آن همه کوشش ها قبل از شروع کوشش بعدی کامل نمی شود و این حالت از نظر تداخل بین دو حالت مسدود و تصادفی قرار دارد. نوع دیگر، یاددادن به روش افزایشی است. پورتر^۲ تمرین افزایشی را افزایش منظم و تدریجی در میزان تداخل زمینه ای می داند که ترکیبی از سه روش تمرینی مسدود، زنجیره ای و تصادفی می باشد. بنظر می رسد این روش بالاترین میزان تداخل را ایجاد کند (پورتر، ۲۰۰۸).

با توجه به اینکه هدف هر برنامه تمرینی یادگیری بهینه مهارت می باشد محقق سعی دارد تاثیر چهار روش ذکر شده را مورد آزمون قرار داده تا در یابد کدام روش تاثیر بیشتری بر اکتساب و یادداری در مهارت های پایه فوتبال دارد.

انجام چنین مطالعات دنباله داری سبب تقویت نتایج به دست آمده و درک بهتر اثرات تداخل زمینه ای خواهد شد.

بیان مسئله

از مهمترین ارکان هر جامعه ای آموزش و پرورش آن است و اصلی ترین وظیفه آن تعلیم و تربیت است و یکی از امور مهم در تعلیم و تربیت یادگیری است. عوامل مختلفی بر یادگیری اثر می گذارد که از جمله آنها تداخل زمینه ای است. تداخل زمینه ای مرحله ای است که منابع تداخل درونی و بیرونی در طول یادگیری باعث بالا بردن یادداری و انتقال می شود (بتیگ، ۱۹۷۹، به نقل از رابرت^۱، ۲۰۰۲).

تداخل زمینه ای به صورت تداخل در اجرا و یادگیری به واسطه انجام یک مهارت در کنار سایر مهارت ها تعریف شده است (اشمیت و لی^۲، ۲۰۰۵، به نقل از صائمی، ۱۳۸۸).

مربیان داوطلب، مهارت های حرکتی را با میزان محدود زمان تمرین و شناخت محدودی از دانش حرکتی آموزش می دهند، لذا بهره کمتری از میزان تلاش، کیفیت و زمان می برند. از اهدافی که مربیان با دانش دنبال می کنند تدوین برنامه تمرینی مناسب برای افزایش یادگیری در طول تمرین است. در موسسه های آموزشی امروزه بدلیل بالا بودن تعداد نو آموزان و امکانات کم و زمان محدود کلاسها، برای مربی این سوال مطرح می گردد که بهترین برنامه تمرینی برای افزایش دادن میزان یادگیری کدام است. یکی از روش های تمرینی مورد استفاده مربیان، دستکاری و برنامه ریزی کوشش های تمرینی از طریق تداخل زمینه ای می باشد (مگیل و هال، ۱۹۹۰). مربیان و مدرسان تربیت بدنی می دانند که تمرین مستمر کلید بهبود مهارت های حرکتی است و استفاده بهینه از زمان و برنامه ریزی در جلسات تمرین و ارائه تمرینات مناسب از عوامل مهمی است که به اکتساب مهارت های حرکتی کمک می کند (بتیگ، ۱۹۶۶؛ هاینس و مارگارت^۳، ۲۰۰۳، به نقل از شیعه زاده، ۱۳۸۶).

اما تمرین چگونه باید برنامه ریزی شود تا بیشترین یادگیری رخ دهد؟

1.Robert
2.Schmidt & Lee
3.Hynes & Margaret

یکی از روش های برنامه ریزی جلسات تمرین استفاده از تداخل زمینه ای از طریق برنامه های تمرینی است. همچنین وقتی برنامه تمرینی را برای یادگیری چندین مهارت مختلف طراحی می کنیم، در نظر گرفتن سطوح تداخل زمینه ای در تمرین امر مهمی است (مگیل، ۲۰۰۷، به نقل از شیعه زاده، ۱۳۸۶).

چهار نوع برنامه تمرینی رایج در یادگیری مهارتهای حرکتی مطرح شده است: تمرین مسدود - تمرین زنجیره ای - تمرین تصادفی - تمرین افزایشی^۱.

تمرین مسدود یا تمرین با تداخل زمینه ای کم بگونه ای است که همه کوشش ها برای تکلیف اول قبل از هر کوششی برای تکلیف دوم تمرین شود (زتو وهمکاران^۲، ۲۰۰۷).

تمرین زنجیره ای با تداخل متوسط عبارت است از تعداد تکالیف یکسان و کوششهای یکسان طوریکه بدنبال انجام تکلیف الف در یک کوشش، در کوشش بعدی تکلیف ب و سپس تکلیف ج، الی آخر با ترتیب مشخص انجام می شود (اشمیت ۱۹۹۱؛ به نقل از شیعه زاده، ۱۳۸۶).

تمرین تصادفی مقدار بالای تداخل زمینه ای را دارد بطوریکه هر مهارت به صورت تصادفی و در کنار سایر مهارت ها تمرین می شود (پورتر، ۲۰۰۸).

مقادیر متغیر تداخل زمینه ای بر روی یک پیوستار قرار دارند که برنامه تمرینی مسدود در انتهای پایینی این پیوستار و برنامه تمرینی تصادفی در انتهای بالایی این پیوستار قرار دارد (پورتر، ۲۰۰۸).

همچنین بین این دو حالت تداخل زمینه ای، یک برنامه تمرینی متنوع (تمرینات زنجیره ای) وجود دارد که مقادیر متفاوتی از تداخل زمینه ای را نشان می دهد (مگیل، ۲۰۰۷، به نقل از صائمی، ۱۳۸۷).

چهارمین روش تمرینی، روش افزایشی است. طی تحقیقاتی که پورتر (۲۰۰۸) در مورد اثر تداخل زمینه ای بر اکتساب و یادداری یک مهارت حرکتی جدید انجام داد، مشاهده کرد که شکل جدیدی از برنامه

1.blocked practice , serial practice , random practice , increasing practice

2.Zeto et al

تمرینی با عنوان تمرین افزایشی اثر بهتری بر بهبود یادگیری مهارت حرکتی نسبت به دو روش سنتی برنامه تمرینی مسدود و تصادفی دارد. پورتر تمرین افزایشی را افزایش منظم و تدریجی در میزان تداخل زمینه ای و یا به زبان ساده تر، ترکیبی از سه روش تمرینی مسدود، زنجیره ای و تصادفی بیان می کند.

روش معمولی که در تحقیقات وجود دارد این است که سطوح ثابتی از تداخل زمینه ای و برنامه های تمرینی سنجیده می شود. تعدادی از این تحقیقات تنها به مقایسه دو انتهای پیوستار تداخل زمینه ای یعنی تمرین مسدود و تمرین تصادفی پرداخته اند (جیل و همکاران^۱، ۲۰۰۸ به نقل از صائمی، ۱۳۸۷) و تحقیقات دیگری مقدار میانه تداخل زمینه ای یعنی تمرینات زنجیره ای را بررسی کرده اند (سوگیاما و همکاران^۲، ۲۰۰۶؛ پورتر، ۲۰۰۸).

مطالعات انجام شده در مورد اثر تداخل زمینه ای بر یادگیری مهارت های ورزشی به نتایج متناقضی دست یافته اند، بطوریکه برخی از تحقیقات، (پورتر، ۲۰۰۸؛ راسل و نیوول^۳، ۲۰۰۷؛ سیمون^۴، ۲۰۰۷؛ کلر و همکاران^۵، ۲۰۰۶) از اثر تداخل زمینه ای بر یادگیری مهارت حرکتی حمایت می کنند (صائمی، ۱۳۸۷).

طی تحقیقی که ریهنن^۶ (۲۰۰۲) بر روی اثرات تمرینات زنجیره ای و مسدود بر روی عملکرد و یادگیری دو مهارت ورزش راکت بال انجام داد در یافت که بین گروه تمرین زنجیره ای و مسدود در مرحله اکتساب تفاوت معنی داری وجود نداشت ولی در مرحله یادداری و انتقال گروه تمرین زنجیره ای عملکرد بهتری داشت.

1. Jill et al
 2. Sugiyama et al
 3. Russell & Newell
 4. Simone
 5. Keller et al
 6. Reyhanen

در حالی که برخی دیگر از محققان (کوواراهاشی و همکاران^۱ ، ۲۰۰۸ ؛ لوآرا و همکاران^۲ ، ۲۰۰۷ ؛ سوگیاما و همکاران ، ۲۰۰۶) از اثر تداخل زمینه ای بر یادگیری مهارت های حرکتی حمایت نمی کنند .
بعلاوه مطالعات در باره تداخل زمینه ای در یادگیری کودکان و نوجوانان نیز نتایج متناقضی داشته است . در حالی که بعضی یافته ها از الگوی تداخل زمینه ای برای کودکان ۸ و ۹ ساله (بورتولی و همکاران ، ۱۹۹۲) و ۱۴ ساله ها (بورتولی و همکاران^۳ ، ۲۰۰۱ به نقل از شیعه زاده ، ۱۳۸۶) حمایت کرده اند در حالیکه برخی دیگر از مطالعات ، از الگوی تداخل زمینه ای برای گروه های ۵ و ۷ و ۱۱ ساله حمایت نکردند (جاروسو و گوروو^۴ ، ۱۹۹۹) .

صائی (۱۳۸۸) در بررسی تاثیر سطوح مختلف تداخل زمینه ای بر اکتساب ، یادداری و انتقال مهارتهای پاس بسکتبال با استفاده از روش های تمرین مسدود ، تصادفی و افزایشی به این نتیجه رسیدند که سطوح متفاوت تداخل زمینه ای بر اکتساب ، یادداری و انتقال هر سه مهارت پاس تاثیر گذار بود ، همچنین بین سه روش در دو مهارت پاس دو دست از بالای سر و یک دست از پهلو تفاوت معنی داری وجود دارد ، ولی بین این سه روش در مهارت پاس دو دست داخل سینه ، هیچ تفاوت معنی داری دیده نشد . با توجه به اینکه روش افزایشی پورتر (۲۰۰۸) روش جدیدی را در تداخل زمینه ای مطرح می کند و به لحاظ نتایج متناقض ارائه شده در تحقیقات توسط محققین و اهمیتی که یادگیری حرکتی در دنیای ورزش دارد لذا محقق سعی دارد اثر تداخل زمینه ای را بر اساس چهار روش تمرینی ذکر شده بر اکتساب و یادداری برخی از مهارت های فوتبال بررسی نماید . برای محقق این سؤال وجود دارد که کدامیک از این چهار روش تمرینی (تمرین مسدود ، زنجیره ای ، تصادفی و افزایشی) بر اکتساب و یادداری برخی از مهارتهای فوتبال تاثیر بیشتری دارد ؟

1.Kurahashi et al
2.Laura et al
3.Bortoli et al
4.Jarus & Goverover

ضرورت و اهمیت تحقیق

آموزش مهارت‌های حرکتی به افراد همواره مهمترین کار مربیان ورزش و معلمان تربیت بدنی می باشد. تحقیقات بسیاری در حیطه یادگیری حرکتی همواره به دنبال کشف راههای بهتر برای کمک به یادگیری مهارت ها و دوام پایداری آنها بوده است. یکی از اهداف اصلی متخصصان و محققان رفتار حرکتی، شناسایی متغیر هایی است که بر یادگیری و انتقال مهارت های حرکتی بیشترین تاثیر را دارند، این دانش برای پیشبرد نظریه های یادگیری و کاربرد عملی آن در آموزش مهارت های حرکتی اهمیت دارد (اشمیت ، ۱۹۸۳ به نقل از شیعه زاده ، ۱۳۸۶).

تمام کسانی که با آموزش مهارت های حرکتی سروکار دارند ، می دانند که یادگیری این مهارت ها بدون تمرین امکان پذیر نیست . لازم به ذکر است یکی از مسائل اثر گذار بر میزان یادگیری ، برنامه ریزی جلسات تمرین و زمان بندی آموزش حرکات می باشد (زتو و همکاران ، ۲۰۰۷ به نقل از شیعه زاده ، ۱۳۸۶).

از طرف دیگر بسیاری از معلمان، مربیان و اساتید به خاطر کمبود وقت ناچارند در یک جلسه کلاس درس یا تمرین به آموزش چند مهارت مختلف بپردازند . سوالی که مربیان و معلمان با آن مواجه هستند اینست که در یک ساعت ، مهارت‌های مختلف را چگونه و با چه نظمی تمرین دهند تا یادگیری بیشینه ای را بوجود آورند . بنابراین لازم است برای یادگیری مطلوب و یادداری پایدارتر بهترین روش تمرین انتخاب گردد . برای این منظور راهکاری بنام تداخل زمینه ای به عنوان یک پدیده مرتبط با برنامه تمرین مورد توجه قابل ملاحظه ای قرار گرفته است (اشمیت ، ۱۹۷۵).

طبق تحقیقات انجام شده روی تداخل زمینه ای، محققان پی برده اند، که سطوح بالای تداخل زمینه ای نسبت به سطوح پایین آن منجر به یادگیری بهتر در مهارت های ورزشی می شود که این یافته موید تاثیر تداخل زمینه ای بر یادگیری مهارت های حرکتی است (مگیل ، ۲۰۰۷ به نقل از صائمی ، ۱۳۸۷).

افزایش تداخل در حافظه در طول تمرین منجر به افزایش پردازش وسیع و متمایز می شود که در نهایت یادداری را تسهیل می کند (سهرابی ، ۱۳۸۳ ؛ صابری ، ۱۳۸۲ به نقل از شیعه زاده ، ۱۳۸۶) . از طرفی لی و مگیل^۱ (۱۹۸۵) و مگیل و هال (۱۹۹۰) پیشنهاد می کنند که تداخل موجب فراموشی طرحهای عمل در حافظه می شود . از این رو این طرحها در هر تلاش جدید در شرایط تصادفی بازسازی می شود .

اگر چه در طول ۲۵ سال گذشته ، تاثیرات تداخل زمینه ای بر مهارت های حرکتی بارها و بارها بررسی شده است ، و اثرات مثبت آن بر روی یادگیری مهارت های حرکتی نشان داده شده است ولی در مورد تاثیرات تداخل زمینه ای بر یادگیری مهارت های حرکتی در محیط های غیر آزمایشگاهی یافته های قوی مبنی بر اثر مثبت تداخل زمینه ای بر یادگیری مهارت های حرکتی کمتر وجود دارد (باردی^۲ ، ۱۹۹۸) ، همچنین در موقعیت های عملی و ورزشی ، این تاثیرات مثبت کمتر دیده شده است (برادی^۳ ، ۲۰۰۸) .

اهمیت بهینه یادگیری حرکتی و استفاده از روش های مناسب تمرینی منجر به انجام مطالعات مربوط به اثر تداخل زمینه ای گردیده است که این تحقیقات به بررسی و مقایسه سطوح ثابت بالا (تمرین تصادفی) و سطوح پایین (تمرین مسدود) تداخل زمینه ای پرداخته اند ، ضمن اینکه برخی از تحقیقات روش زنجیره ای را مطالعه کرده اند . به نظر پورتر (۲۰۰۸) ، این بررسی ها همیشه نمی تواند تاثیرات مثبت تداخل زمینه ای را نشان دهد و نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه می باشد . با توجه به اینکه روش افزایشی انجام شده توسط پورتر (۲۰۰۸) بعنوان روش جدید تداخل زمینه ای مطرح می باشد ، لذا محقق بررسی این روش جدید را در سازماندهی تمرین به منظور پی بردن به چگونگی یادگیری و یادداری در سه مهارت فوتبال بعنوان یک ضرورت احساس می کند .

1.Lee & Magill

2.Bardy

3.Brady