**تاثير تمرين مشاهده­اي بر اکتساب يک مهارت ورزشي(شنای کرال سینه)**

**مقدمه:**

در تمام جنبه هاي زندگي بشري زمان قابل ملاحظه اي صرف مشاهده ديگران به منظور فهميدن رفتارهايشان مي شود. در بعضي از موارد اين مشاهدات به منظور سرمشق گيري و الگو پذيري از کار هاي ديگران است. نمايش ديداري بطور گسترده­اي به عنوان وسيله­اي معتبر در آموزش انواع گوناگون مهارت­ها ورزشي به افراد استفاده مي شود. نظريه پردازان يادگيري اجتماعي تاکيد مي­کنند که يادگيري از طريق مشاهده يک مدل بسيار سودمند و موثر است (کارول و باندورا[[1]](#footnote-1) ،1990). آنها تاکيد کردند که استفاده از الگودهي[[2]](#footnote-2) يا نمايش مهارت ابزار مهمي در تربيت بدني براي ياد دادن مهارت هاي حرکتي تازه بويژه براي افراد مبتدي و کودکان مي­باشد. بندورا در آزمايش معروف خود به نام «عروسک بوبو» نشان داد، کودکان رفتارهايي را که در ديگران مشاهده مي کنند، ياد گرفته و تقليد ميکنند. از نخستين کساني که براي متمايز ساختن يادگيري از عملکرد سعي بسيار کردند، روانشناس معروف مکتب رفتارگرايي شناختي، ادواردتولمن[[3]](#footnote-3) است. امن وديگران[[4]](#footnote-4) (1985) درتحقيقي تاثير الگودهي ويدئويي وبازخورد ويدئويي دريادگيري مهارت سرويس تنيس افراد مبتدي را مقايسه کردند. تحقيق شامل سه گروه الگوي ويدئويي، بازخورد ويدئويي وترکيب الگوي ويدئويي و بازخورد ويدئويي بود.گروه کنترل نيز بر اساس تفاوت در مدت تمرين به کار برده شد. نتايج هيچ گونه مزيتي در استفاده از روشهاي آموزش ويدئويي در ياد دادن مهارت سرويس نشان نداد.

**روش شناسي:**

20 نفر از دانش آموزان دبيرستان هاي شهر سلماس در رده سني 17-15 سال به روش تصادفي ساده انتخاب شدند. گروه ها پس از انجام پيش آزمون، بر اساس امتيازات بدست آمده يکسان سازي شدند و به دو گروه نمايش ويدئويي (10نفر) و كنترل (10نفر) تقسيم شدند . گروه مشاهده در محيط تمريني مجزا و به مدت 10 جلسه و هر جلسه ده بار به اجراي شنای کرال سینه مي پرداختند. گروه كنترل فقط در آزمون ها شركت مي نمود. گروه نمايش ويدئويي اجراي يک فرد ماهر را در هر جلسه به تعداد ده بار تماشا مي کردند و هيچ گونه آموزش کلامي دريافت نمي کردند. در پايان جلسه دهم، آزمون اکتساب و هفت روز بعد ،آزمون يادداري به عمل آمد . براي آزمودن فرضيه و تجزيه و تحليل آماري از آزمون tهمبسته در هر گروه وt مستقل جهت مقايسه دو گروه استفاده شد. سطح معني داراي آلفاي 05/0 در نظر گرفته شد.

**يافته ها:**

نتايج درون گروهي تحقيق تفاوت معني داري را از پيش آزمون تا پس آزمون گروه نمايش ويدئويي نشان داد و در اکتساب مهارت شنای کرال سینه پيشرفت داشتند.گروه كنترل در آزمون اکتساب تفاوت معني داري نشان نداد.در مقايسه نمرات بين دو گروه تفاوت معني داري را در آزمون اکتساب مهارت مشاهده شد و گروه نمايش ويدئويي اجراي بهتري داشت.

جدول(1 ). آزمون tهمبسته و مستقل بين ميانگين آزمون مهارت ملاک (شنای کرال سینه) در مراحل پيش آزمون و اكتساب

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| گروه ها | پيش آزمون | | آزمون اکتساب | | آزمون t همبسته | | | آزمون t مستقل | | |
| ميانگين | انحراف معيار | ميانگين | انحراف معيار | درجه آزادي | مقدار t | مقدار معني داري | درجه آزادي | مقدار t | مقدار معني داري |
| مشاهده اي | 5500/1 | 8169/0 | 2375/4 | 9306/0 | 9 | 600/5- | 001/0 | 18 | 43/9 | 001/0 |
| کنترل | 3125/1 | 5720/0 | 1375/1 | 4619/0 | 9 | 879/0 | 402/0 |

**بحث و نتيجه گيري:**

الگودهي وسيله موثري در انتقال اطلاعات مرتبط مي باشد که فراگيري مهارت هاي حرکتي مشاهده گر را تسهيل مي کند.استفاده از الگودهي يا نمايش مهارت ابزار بسيار مهمي در تربيت بدني براي آموزش مهارت هاي حرکتي جديد بويزه براي افراد مبتدي مي باشد. تحقيقات نشان داده اند که الگو برداري اکتساب مهارت را تسهيل مي کند و فوايد آن در توليد الگودهي حرکتي بخصوص در مراحل اوليه يادگيري مشهود است (مگيل، 1993و مکولا ،1993). در اين پژوهش نيزتمرينات مشاهده اي به طور معني داري (05/0>) p بر اکتساب مهارت شنای کرال سینه تاثير دارد و اجراي پيش آزمون بدون تمرينات متعاقب آن هيچ تاثيري در اکتساب مهارت ندارد. با توجه به يافته هاي تحقيق و کم بودن ساعات درس تربيت بدني در مدارس، دانشگاه ها، باشگاه ها و ... مي توان از رسانه هاي گروهي به ويژه ويدئو جهت آموزش مهارت هاي حرکتي به فراگيران استفاده شود.

**منابع:**

1. اشميت ،ا.، ر.،1941، يادگيري حرکتي و اجرا ،ترجمه: نمازي زاده-واعظ موسوي ، انتشارات سمت.
2. باندورا، نظريه يادگيري اجتماعي ،ترجمه:فرهاد ماهر، 1374 ،انتشارات آگاه.
3. مگيل، ا، ر.،1999 ،يادگيري حرکتي مفاهيم و کاربردها،ترجمه: واعظ موسوي- شجاعي، انتشارات حنانه ،چاپ اول.
4. Al-Abood, SA.et al., 2001, Specificity of task constraints and effects of visual demonstrations and verbal instructions in directing learners, search during skill acquisition, Journal of motor behavior.
5. Carroll,W.R., Babdura,A.,1985, A role of timing of visual monitoring and motor rehearsal in observational learning of action patterns, Journal of motor behavior, vol. 17, pp. 269-281.
6. Emmen, H.H.et al., 1986, the effect of video modeling and video feedback on the learning of the tennis novices.Exercise spor, vol. 68, pp.56-61.

1. Carrol & Bandura [↑](#footnote-ref-1)
2. Modeling [↑](#footnote-ref-2)
3. Edward Tolman [↑](#footnote-ref-3)
4. Emmen et al [↑](#footnote-ref-4)