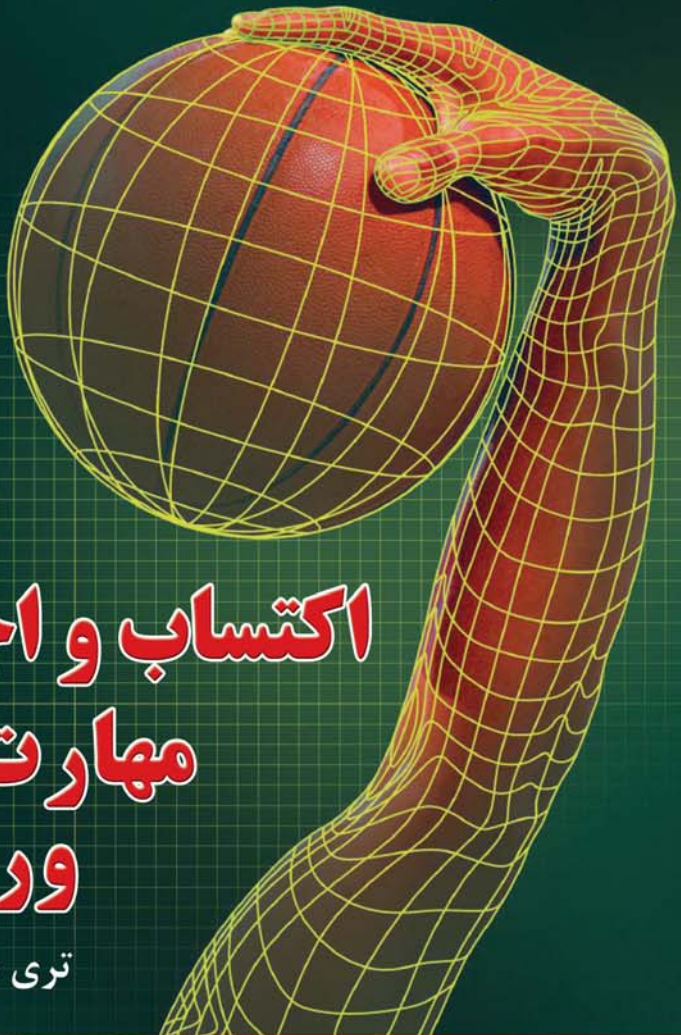


ویراست دوم
۲۰۱۴



اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی

تری مک موریس

مترجمان:

دکتر رسول حمایت‌طلب

دکتر سیدکاوسی صالحی

دکتر عبدالله قاسمی

به نام خداوند بخشنده مهربان

اكتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی

ویراست دوم - ۲۰۱۴

تری مک‌موریس

مترجمان:

دکتر رسول حمایت‌طلب

استاد دانشگاه تهران

دکتر سیدکاوس صالحی

دکتری تخصصی تربیت بدنی دانشگاه تهران

دکتر عبدالله قاسمی

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: مک‌موریس، تری.	McMoriis, Terry
عنوان و نام پدیدآور	: اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی / تری مک‌موریس، مترجمان: رسول حمایت‌طلب، سید کاوس صالحی، عبدالله قاسمی.	
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۷.	
مشخصات ظاهری	: ۴۰۸ ص.	
شابک	: ISBN 978-600-8500-17-9	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: Acquisition and Performance of Sport Skill, c2014	
موضوع	: ورزش علمی Sports sciences	
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی Sports -- Psychological aspects	
موضوع	: استعداد ورزشی Athletic ability	
شناسه افزوده	: حمایت‌طلب، رسول، ۱۳۵۵ - مترجم	
شناسه افزوده	: صالحی، سید کاوس، ۱۳۶۵ - مترجم	
شناسه افزوده	: قاسمی، عبدالله، ۱۳۵۵ - مترجم	
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ الف ۷ / GV۵۵۸	
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱	
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۷۰۸۰۷	

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



تهران: سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com

info@elmoharekat.com

ElmoHarekat

@ElmoHarekat

اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی

تری مک‌موریس

مترجمان: دکتر رسول حمایت‌طلب، دکتر سید کاوس صالحی، دکتر عبدالله قاسمی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۷ - تعداد ۲۵۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

ISBN: 978-600-8500-17-9

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۱۷-۹

مقدمه مترجمان

کتاب حاضر ترجمه ویراست دوم (۲۰۱۴) کتاب *Acquisition and Performance of Sports Skills* است که به‌عنوان منبعی معتبر برای واحد درسی «اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی»، به دلیل ساختار روان و علمی، همچون ویراست اول آن مورد استقبال علاقه‌مندان و خوانندگان حیطه رشد، یادگیری و کنترل حرکتی در سراسر دنیا قرار گرفته است. نویسنده این کتاب، تری مک‌موریس که خود معلم، مربی و پژوهشگر رفتار حرکتی بوده و صاحب تألیفاتی در این زمینه است، در ارائه مطالب علمی رویکرد جالب توجه و کم‌نظیری را در پیش گرفته به طوری که پس از بیان موضوعات مربوطه به ارائه دیدگاه‌های موافق، مخالف، و مقایسه آن‌ها می‌پردازد. منابع موجود در زمینه یادگیری و کنترل حرکتی عموماً با سوگیری که نسبت به یکی از دیدگاه‌های «پردازش اطلاعات» و یا «روان‌شناسی بوم‌شناختی» دارند، مباحث را صرفاً از یک بُعد مطرح می‌کنند، درحالی که در کتاب حاضر این دو دیدگاه به مقابله گذاشته شده و نقاط قوت و ضعف هرکدام بدون جانب‌داری ارائه شده است. علاوه بر این، نویسنده با مطرح کردن مسائل و موضوعات رشدی و همچنین موضوعات مربوط به علوم اعصاب و به‌خصوص ساختارهای مغزی دخیل در اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی، این اثر را به منبعی ارزشمند در زمینه رشد، یادگیری و کنترل حرکتی تبدیل نموده است.

این کتاب برای تدریس در دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، رفتار حرکتی به‌عنوان منبع اصلی درس «اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی»، «یادگیری حرکتی» و «کنترل حرکتی» به ارزش ۲ واحد درسی ترجمه شده است.

در این مجال بر خود لازم می‌دانیم از تمام اساتید، دانشجویان و عزیزانی که با ارائه نظرات اصلاحی و ارزشمند خود مترجمان را در ترجمه هرچه بهتر کتاب یاری نمودند، تشکر و قدردانی داشته باشیم. همچنین از مدیریت انتشارات علم و حرکت جناب آقای روبن شاهوردیان و همکاران ایشان به دلیل تلاش در جهت چاپ و نشر این اثر، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

با این‌که در ترجمه این کتاب، تلاش فراوان شده تا کمترین ایراد را داشته باشد، با این‌حال، مترجمان آن را عاری از اشتباه نمی‌دانند و به‌همین علت از اساتید، دانشجویان، و خوانندگان محترم تقاضا می‌شود به آن با دید انتقادی نگاه کنند و نظرات ارزشمند خود را به آدرس انتشارات علم و حرکت و یا پست الکترونیکی یکی از مترجمان ارسال نمایند، تا در چاپ‌های بعدی اعمال شود.

رسول حمایت طلب، سیدکاوس صالحی، عبدالله قاسمی

فهرست مطالب

۵۷	نظریه شناسایی سیگنال	۱۱	پیشگفتار
۶۰	بازشناسی الگو	۱۹	فصل ۱: مهارت، توانایی و اجرا
۶۴	توجه انتخابی	۱۹	اهداف یادگیری
۶۹	جستجوی بینایی	۲۰	مهارت
۷۰	چشم ثابت	۲۲	طبقه‌بندی مهارت‌ها
۷۱	تفاوت‌های فردی	۲۶	توانایی
۷۴	خلاصه	۲۸	ژن‌ها
۷۴	روان‌شناسی بوم‌شناختی و ادراک	۳۲	تعامل توانایی-مهارت
۷۹	انتقادات وارد به رویکرد بوم‌شناختی	۳۴	خلاصه
۸۰	خلاصه	۳۵	نظریه‌های اجرا
۸۰	عوامل رشدی	۳۵	نظریه پردازش اطلاعات
۸۰	بینایی	۴۱	نظریه‌های روان‌شناسی بوم‌شناختی
۸۱	شنوایی	۴۵	نتیجه‌گیری
۸۱	رشد ادراکی و محیط	۴۶	خلاصه
۸۲	نتیجه‌گیری	۴۶	مهارت
۸۳	خلاصه	۴۶	توانایی
۸۳	نظریه پردازش اطلاعات و ادراک	۴۷	تعامل توانایی-مهارت
۸۵	نظریه روان‌شناسی بوم‌شناختی و ادراک	۴۷	نظریه پردازش اطلاعات
۸۶	عوامل رشدی	۴۸	نظریه‌های روان‌شناسی بوم‌شناختی
۸۶	دانش خود را بیازمایید	۴۸	دانش خود را بیازمایید
۸۶	بخش اول	۴۸	بخش اول
۸۹	بخش دوم	۵۰	بخش دوم
۹۰	بخش سوم	۵۱	منابع برای مطالعه بیشتر
۹۰	منابع برای مطالعه بیشتر	۵۳	فصل ۲: احساس و ادراک اطلاعات بیرونی
۹۱	فصل ۳: تصمیم‌گیری و حافظه‌کاری	۵۳	اهداف یادگیری
۹۱	اهداف یادگیری	۵۴	نظریه پردازش اطلاعات، احساس و ادراک
۹۲	تصمیم‌گیری	۵۶	تعریف ادراک

۱۳۴	رشد و زمان واکنش.....	۹۷	حافظه کاری و تصمیم‌گیری.....
۱۳۴	سال‌مندی.....	۹۷	نظریه سیستم‌های پویا و رسیدن به هدف.....
	یافته‌های تحقیقی مربوط به زمان واکنش به عنوان	۹۸	رشد کودک.....
۱۳۵	مدرکی موافق و مخالف نظریه پردازش اطلاعات.....	۹۸	نظریه پیازه.....
۱۳۶	خلاصه.....	۱۰۱	نظریه فضای ذهنی.....
۱۳۷	دانش خود را بیازمایید.....	۱۰۱	نظریه‌های اختصاصی بودن حیطه.....
۱۳۷	بخش اول.....	۱۰۲	نظریه پردازش اطلاعات و رشد شناختی.....
۱۳۹	بخش دوم.....		نظریه‌های روان‌شناسی بوم‌شناختی در مورد
۱۴۰	بخش سوم.....	۱۰۲	رشد شناختی.....
۱۴۰	منابع برای مطالعه بیشتر.....	۱۰۳	خلاصه.....
۱۴۱	فصل ۵: پیش‌بینی.....	۱۰۷	سال‌مندی.....
۱۴۱	اهداف یادگیری.....		یافته‌های تحقیقی و مشکلات طراحی تحقیق.....
۱۴۲	اعمال مهارتی.....	۱۱۱	نتیجه‌گیری.....
۱۴۲	نظریه پردازش اطلاعات و اعمال مهارتی.....	۱۱۱	خلاصه.....
۱۴۴	نگاه کردن به شیء برای مهار کردن آن.....	۱۱۱	نظریه پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری.....
۱۴۵	نظریه سیستم‌های عمل و اعمال مهارتی.....	۱۱۱	حافظه کاری و تصمیم‌گیری.....
۱۴۷	پیش‌بینی ادراکی.....	۱۱۲	مناطق کارکردی مغز و حافظه کاری.....
۱۴۸	نظریه پردازش اطلاعات و پیش‌بینی ادراکی.....	۱۱۲	نظریه سیستم‌های پویا و رسیدن به هدف.....
۱۴۹	روان‌شناسی بوم‌شناختی در پیش‌بینی ادراکی.....	۱۱۲	مسائل رشدی.....
۱۵۷	رشد و پیش‌بینی.....	۱۱۳	مسائل مربوط به تحقیقات.....
۱۵۸	خلاصه.....	۱۱۴	دانش خود را بیازمایید.....
۱۵۸	نظریه پردازش اطلاعات و اعمال مهارتی.....	۱۱۴	بخش اول.....
۱۵۸	نظریه سیستم‌های عمل و اعمال مهارتی.....	۱۱۵	بخش دوم.....
۱۵۹	نگاه کردن به شیء برای مهار کردن آن.....	۱۱۶	بخش سوم.....
۱۵۹	نظریه پردازش اطلاعات و پیش‌بینی ادراکی.....	۱۱۶	منابع برای مطالعه بیشتر.....
۱۵۹	روان‌شناسی بوم‌شناختی و پیش‌بینی ادراکی.....	۱۱۷	فصل ۴: زمان واکنش.....
۱۵۹	طرح‌های تحقیقی در پیش‌بینی ادراکی.....	۱۱۷	اهداف یادگیری.....
۱۶۰	نتایج تحقیقی.....	۱۱۸	زمان واکنش، زمان حرکت و زمان پاسخ: تعریف‌ها.....
۱۶۰	عوامل رشدی.....	۱۲۰	تفاوت‌های درون- و بین فردی.....
۱۶۰	دانش خود را بیازمایید.....	۱۲۲	قانون هیگ-هایمن.....
۱۶۰	بخش اول.....	۱۲۲	احتمالات و زمان واکنش انتخابی.....
۱۶۲	بخش دوم.....	۱۲۴	دوره بی‌پاسخی روان‌شناختی.....
۱۶۳	بخش سوم.....	۱۲۵	عوامل محرک و پاسخ.....
۱۶۴	منابع برای مطالعه بیشتر.....	۱۳۲	تکالیف اجراکننده مرکزی و زمان واکنش.....
		۱۳۳	انگیزندگی و زمان واکنش.....

۲۰۹	فصل ۷: حافظه.....
۲۰۹	اهداف یادگیری.....
۲۱۰	نظریه پردازش اطلاعات و حافظه کوتاه‌مدت.....
۲۱۰	ذخیره اطلاعات حسی.....
۲۱۰	حافظه کوتاه‌مدت.....
۲۱۲	فراموشی در حافظه کوتاه‌مدت.....
۲۱۳	حافظه حرکتی کوتاه‌مدت.....
۲۱۷	نظریه پردازش اطلاعات و حافظه بلندمدت.....
۲۱۸	حافظه حرکتی بلندمدت.....
۲۲۰	حافظه اخباری بلندمدت.....
۲۲۰	حافظه غیراخباری بلندمدت.....
۲۲۱	کارکردهای منطقه‌ای مغز و حافظه.....
۲۲۳	رشد و حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت.....
	روان‌شناسی بوم‌شناختی هماهنگ شدن با
۲۲۴	فراهم‌سازها.....
۲۲۵	خلاصه.....
۲۲۵	ذخیره اطلاعات حسی.....
۲۲۵	حافظه کوتاه‌مدت.....
۲۲۶	حافظه حرکتی کوتاه‌مدت.....
۲۲۶	حافظه بلندمدت.....
۲۲۶	حافظه حرکتی بلندمدت.....
۲۲۷	حافظه اخباری.....
۲۲۷	حافظه غیراخباری.....
۲۲۷	کارکردهای منطقه‌ای مغز.....
۲۲۷	رشد.....
	روان‌شناسی بوم‌شناختی هماهنگ شدن با
۲۲۷	فراهم‌سازها.....
۲۲۸	دانش خود را بیازمایید.....
۲۲۸	بخش اول.....
۲۲۹	بخش دوم.....
۲۲۹	منابع برای مطالعه بیشتر.....
	فصل ۸: یادگیری ۱: انواع، نظریه‌ها، سبک‌ها
۲۳۱	و اندازه‌گیری.....
۲۳۱	اهداف یادگیری.....
۲۳۲	انواع یادگیری.....

۱۶۵	فصل ۶: کنترل حرکتی.....
۱۶۵	اهداف یادگیری.....
۱۶۷	تعامل سیستم عصبی مرکزی و سیستم عصبی محیطی.....
۱۷۱	انواع بازخورد.....
۱۷۹	خلاصه.....
۱۷۹	نظریه پردازش اطلاعات و سازمان‌دهی وایران.....
۱۸۱	برنامه‌های حرکتی.....
۱۸۴	خلاصه.....
۱۸۵	روان‌شناسی بوم‌شناختی و کنترل حرکتی.....
۱۸۷	راه‌نمایی بصری حرکت.....
۱۸۹	خلاصه.....
۱۹۰	رشد و کنترل حرکتی.....
۱۹۱	نمو فیزیولوژیکی و عصب شناختی.....
۱۹۲	نوجوانی.....
۱۹۳	سال‌مندی.....
۱۹۴	نظریه‌های رشد حرکتی.....
۱۹۵	روان‌شناسی بوم‌شناختی و رشد حرکتی.....
۱۹۶	عملکرد حرکتی.....
۱۹۷	سال‌مندی.....
۱۹۸	اشارات کاربردی.....
۱۹۸	بازی‌های کوچک.....
۱۹۹	بازی‌های قراردادی.....
۲۰۰	مسائل جنسیتی.....
۲۰۱	فشار بدنی در طی عملکرد.....
۲۰۱	خلاصه.....
۲۰۱	مغز و کنترل حرکتی.....
۲۰۲	حس عمقی.....
۲۰۲	برنامه‌های حرکتی.....
۲۰۲	روان‌شناسی بوم‌شناختی و کنترل حرکتی.....
۲۰۳	مسائل رشدی.....
۲۰۳	نظریه‌های رشد حرکتی.....
۲۰۳	عملکرد حرکتی.....
۲۰۴	دانش خود را بیازمایید.....
۲۰۴	بخش اول.....
۲۰۶	بخش دوم.....
۲۰۷	منابع برای مطالعه بیشتر.....

۳۶۹	تصمیم‌گیری
۳۶۹	زمان واکنش
۳۷۰	پیش‌بینی
۳۷۰	کنترل حرکتی
۳۷۰	حافظه
۳۷۱	یادگیری
۳۷۱	تمرین
۳۷۱	انگیزش و اجرا
۳۷۲	نظریه پردازش اطلاعات در مقابل نظریه‌های روان‌شناسی بوم‌شناختی
۳۷۲	بوم‌شناختی
۳۷۴	درونداد علوم اعصاب
۳۷۵	ضمیمه ۱: نوشتن مقاله علمی
۳۷۵	روش اول
۳۷۶	روش دوم
۳۷۹	ضمیمه ۲: پاسخ‌های خود را بیازمایید
۳۷۹	فصل ۱
۳۷۹	بخش اول
۳۷۹	بخش دوم
۳۷۹	فصل ۲
۳۷۹	بخش اول
۳۸۰	بخش دوم
۳۸۱	بخش سوم
۳۸۲	فصل ۳
۳۸۲	بخش اول
۳۸۲	بخش دوم
۳۸۲	بخش سوم
۳۸۳	فصل ۴
۳۸۳	بخش اول
۳۸۴	بخش دوم
۳۸۴	بخش سوم
۳۸۵	فصل ۵
۳۸۵	بخش اول
۳۸۵	بخش دوم
۳۸۷	بخش سوم
۳۸۷	فصل ۶

۳۳۱	بخش چهارم
۳۳۲	منابع برای مطالعه بیشتر

فصل ۱۰: انگیزش، انگیزش‌دهی، و یادگیری

۳۳۳	و اجرا
۳۳۳	اهداف یادگیری
۳۳۳	انگیزش
۳۳۵	نظریه‌های انگیزشی
۳۳۵۲	نظریه خودتعیینی
۳۳۶۲	نظریه انگیزش پیشرفت
۳۳۷	نظریه هدف پیشرفت
۳۳۸	خلاصه
۳۳۹	مفاهیم و اشارات کاربردی
۳۴۱	مسائل رشدی
۳۴۲	انگیزش و اجرا
۳۴۳	نظریه‌های انگیزش‌دهی - اجرا
۳۴۹	کارکردهای منطقه‌ای مغز و انگیزش‌دهی
۳۵۰	مفاهیم و اشارات کاربردی
۳۵۳	سطوح بالای انگیزش‌دهی
۳۵۸	خلاصه
۳۵۸	انگیزش
۳۶۰	انگیزش‌دهی
۳۶۰	نظریه‌های انگیزش‌دهی - اجرا
۳۶۲	کارکردهای منطقه‌ای مغز و انگیزش‌دهی
۳۶۲	مفاهیم و اشارات کاربردی
۳۶۳	دانش خود را بیازمایید
۳۶۳	بخش اول
۳۶۴	بخش دوم
۳۶۶	بخش سوم
۳۶۶	منابع برای مطالعه بیشتر

فصل ۱۱: نتیجه‌گیری

۳۶۷	آنچه در حال حاضر، در مورد جدیدترین تکنیک‌ها و روش‌ها می‌دانیم
۳۶۷	مهارت
۳۶۸	توانایی‌ها
۳۶۸	ادراک

۳۹۲	بخش دوم	۳۸۷	بخش اول
۳۹۳	بخش سوم	۳۸۹	بخش دوم
۳۹۳	بخش چهارم	۳۹۰	فصل ۷
۳۹۴	فصل ۱۰	۳۹۰	بخش اول
۳۹۴	بخش اول	۳۹۰	بخش دوم
۳۹۵	بخش دوم	۳۹۰	فصل ۸
۳۹۶	بخش سوم	۳۹۰	بخش اول
۳۹۷	ضمیمه ۳: محاسبه خطای متغیر	۳۹۱	بخش دوم
۳۹۹	فهرست منابع	۳۹۱	بخش سوم
		۳۹۱	فصل ۹
		۳۹۱	بخش اول

پیشگفتار

برای آن دسته از افرادی که به ورزش علاقه دارند، اجرای مهارت‌ها لذت زیادی دارد. حال ممکن است این مهارت ورزشی توسط خودشان اجرا شده باشد یا در حال مشاهده اجرای دیگران باشند. به نظر من، اکثر افراد از اجرای خودشان بیشترین لذت را می‌برند، حتی اگر سطح این اجرا خیلی هم بالا نباشد. شاید بسیاری از افراد اجراهای ما را نپسندند، اما به هر حال، آن‌ها برای خودمان لذت بخش هستند. بعضی از افراد به اوج مهارت در رشته ورزشی خود می‌رسند و اجراهای ماهرانه آن‌ها نه تنها خودشان بلکه میلیون‌ها بیننده را در سراسر جهان به هیجان درمی‌آورد. به طور کلی، به آسانی اجرای مهارت‌ها را در رشته اختصاصی خود تحسین می‌کنیم، اما دیدن اجراهای ورزشی فوق‌العاده در سایر فعالیت‌ها نیز ما را به وجد می‌آورد؛ حتی اگر دانش ما نسبت به آن ورزش یا فعالیت محدود باشد، باز هم متوجه می‌شویم که حرکتی که مشاهده کرده‌ایم بسیار ماهرانه بوده است. تا آنجا که به ورزش ژیمناستیک مربوط می‌شود، من، فردی مبتدی و قطعاً در طبقه مشابهی مانند شخصیت کم‌دی مستر بین^۱ هستم، اما در طی بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ از تماشای برخی از اجراهای باور نکردنی، لذت زیادی بردم. برخی از مهارت‌ها شما را از فکر کردن دربارهٔ این که «افراد چگونه آن‌ها را اجرا کرده‌اند؟»، بیرون می‌برد، امیدوارم، خواندن این کتاب به توضیح نحوه اجرای این مهارت‌ها کمک کند.

یکی دیگر از منابع کسب لذت ناشی از مشاهده اجرای ماهرانه، به مربی مربوط است. بزرگترین تجربه لذت بخش یک مربی، مشاهده اجرای ماهرانه شاگردش است، مخصوصاً اگر این اجرا نتیجه تلاش و تمرین زیاد باشد. این کتاب این موضوع را بررسی می‌کند که موقع اجرای مهارت‌ها از نظر ذهنی و نوروفیزیولوژیکی (عصبی - فیزیولوژیکی) چه اتفاقی در بدن می‌افتد و چگونه می‌توانیم چنین مهارت‌هایی را بیاموزیم و اجرا کنیم. تحقیق دربارهٔ این پدیده مرا بر آن می‌دارد تا بیشتر قدر عملکردهای سطح بالا را بدانم و امیدوارم این کتاب کمک کند تا از بازی کردن، تماشا کردن، و یا تدریس و مربیگری حتی بیشتر از آن چیزی که در حال حاضر، انجام می‌دهید، لذت ببرید.

این کتاب در درجه اول برای کسانی طراحی شده که می‌خواهند در سطح پایه، مطالعه در زمینه اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی را شروع کنند. همچنین برای کسانی که مرحله ابتدایی مهارت را طی کرده‌اند، مفید و سودمند است. با این حال، امیدوارم این کتاب همچنین مورد علاقه کسانی قرار

1. The comic character Mr. Bean

گیرد که مطالعاتی در این زمینه نداشته، اما به اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی علاقه‌مند هستند. شما ممکن است بازیکن، مربی یا تماشاگر باشید. از آنجایی که این کتاب اصولاً برای دانشجویان نوشته شده است، بنابراین، از ساختار نوشتاری کتب علمی پیروی می‌کند. هر فصل با ارائه خلاصه‌ای از اهداف آموزشی مطالعه آن فصل شروع می‌شود. در پایان هر فصل، خلاصه محتوای فصل به شکل نکات کلیدی آورده شده که امیدوارم مرور این نکات در درک مطالب کمک کند. همچنین در انتهای فصول، سؤالاتی برای سنجش دانسته‌ها و کمک به آمادگی برای امتحانات اصلی آورده شده است. از روش‌های مختلف آزمون‌سازی استفاده کرده‌ام که برخی از آن‌ها تکراری و برخی نیز برای شما جدید هستند. در پایان هر فصل، برخی از منابع را برای مطالعات بیشتر ذکر کرده‌ام که مطالعه آن‌ها را به شما توصیه می‌کنم. برخی از این منابع در سطح این کتاب بوده، درحالی‌که برخی دیگر برای مطالعه بیشتر درباره موضوعات خاص آورده شده‌اند.

در متن کتاب، برخی اوقات پیشنهاد کرده‌ام که بعضی از آزمایش‌ها را درباره خودتان انجام دهید. اگرچه حدس می‌زنم که خیلی از شما آن‌ها را انجام نمی‌دهید، اما جداً می‌خواهم که این آزمایش‌ها را انجام دهید، زیرا این فعالیت‌های کوچک برای کمک به درک نحوه اکتساب و اجرای مهارت‌ها طراحی شده‌اند. همچنین برخی از مسائل کاربردی را ذکر کرده‌ام تا آن‌ها را حل کنید. این مسائل برای کمک به شما برای افزایش توانایی به کارگیری نظریه تا تمرین^۱، طراحی شده‌اند. این مسائل کاربرد ویژه‌ای برای کسانی دارند که امیدوارند مربی یا معلم تربیت بدنی شوند. در هر فصل، در مورد جنبه‌ای از موضوعاتی که درباره آن‌ها بحث شده، مروری از یک گزارش تحقیقی کلاسیک و استاندارد آورده شده است. همچنین از شما می‌خواهم که درباره تجربیات خود فکر کنید و ببینید که نظریه‌ها و تحقیقات موجود در این کتاب تا چه اندازه می‌توانند تجربیات و اجرای شما را توضیح دهند. به همین شکل، بهتر است با دیگران درباره تجربیاتشان بحث کنید، به‌خصوص اگر زمینه و تجربه قبلی آن‌ها در ورزش نسبت به شما متفاوت باشد.

این کتاب بخشی از مجموعه کتاب‌های چاپ شده توسط انتشارات وایلی بلاک ول^۲ است و ساختار نوشتاری آن نیز شبیه دیگر کتاب‌های چاپ شده توسط این ناشر است. هدف، نوشتن کتابی خواننده‌پسند، روان و دوستانه است. بسیاری از دانشجویان کتاب‌هایی را پیدا می‌کنند که ساختار نوشتاری کاملاً آکادمیک دارند و درک آن‌ها برای افراد مبتدی دشوار است. بنابراین، کتاب‌های این مجموعه به زبان رایج و کاملاً ساده نوشته شده‌اند، ما نیز مطالب را روان بیان نموده و از آوردن بیش از حد اسامی محققان و نویسندگان خودداری کرده‌ایم، زیرا ذکر نام نویسندگان، برای افراد مبتدی ناخوشایند است و می‌تواند خواندن متن را سخت کند. باوجود این موضوع، من از این مسئله آگاهم که وقتی که دانش پایه و تجربه خود را در زمینه‌های تحقیق توسعه می‌دهید، انتظار می‌رود از شیوه

نوشتاری آکادمیک استفاده کنید. چندین روش نوشتاری پذیرفته شده توسط روان‌شناسان ورزشی وجود دارد. رایج‌ترین شیوه نوشتاری استفاده شده، روشی است که در کتابچه راهنمای انتشارات انجمن روان‌شناسی آمریکا^۱ توصیف شده است. آن دسته از شما که در دانشگاه تحصیل می‌کنید، حتماً با اساتید راهنمای خود درباره نحوه نوشتن یک متن علمی مشورت کرده و دستورالعمل‌های مصوب مؤسسه تحصیل‌تان را مطالعه کنید تا متوجه شوید که چه سبکی را توصیه می‌کنند. در ضمیمه شماره ۱، متن کوتاهی را با ساختاری نوشته‌ام که در این کتاب از آن استفاده کرده‌ام. سپس در ادامه آن را به روش APA بازنویسی کرده‌ام. شاید مهم‌ترین نکته‌ای که باید به خاطر داشته باشید این است که در سبک نوشتاری آکادمیک رسمی حتماً باید برای تأیید گفته‌ها نام نویسندگان را ذکر نمایید. در آنجا نمی‌توانید به این راحتی که من در بعضی از موارد در این کتاب فقط بیان کرده‌ام «تحقیقات نشان داده‌اند»، موضوعی را بیان کنید. شما حتماً باید بگویید کدام تحقیق؛ یعنی باید منبع مورد نظر را ذکر کنید.

تقریباً تمام متون مقدماتی درباره اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی از دیدگاه پردازش اطلاعات پیروی می‌کنند. اگرچه نظریه‌ها و دیدگاه‌های دیگری نیز در این باره وجود دارد، اما این دیدگاه بیشترین طرفداران را دارد. در چاپ اول این کتاب، نه تنها بر نظریه پردازش اطلاعات بلکه همچنین بر نظریه‌های روان‌شناسی بوم‌شناختی، به خصوص نظریه سیستم‌های پویا تمرکز کردم. هر دو دیدگاه همچنان مشهور و مورد علاقه باقی می‌مانند و غیرممکن است که مقالات تحقیقی و نظریه‌های علمی را در حوزه‌ای بدون مواجه شدن با هر دوی آن‌ها مطالعه کنید. بنابراین، احساس می‌کنم ما باید در این ویرایش نیز هر دو رویکرد را در نظر بگیریم.

نظریه پردازش اطلاعات اعمال ما را بر اساس رویکرد شناختی توضیح می‌دهد. نظریه‌های پردازش اطلاعات تلاش می‌کنند تا نقش مغز را در اکتساب و اجرای مهارت‌ها توضیح دهند. بیشتر شواهد مربوط به آنچه هنگام اکتساب و اجرای مهارت‌ها در مغز اتفاق می‌افتد، از ورودی‌های نظری^۲، تحقیق روی حیوانات با استفاده از مداخلات دارویی و مشاهده انسان‌های با آسیب مغزی به دست آمده است.

در سال‌های اخیر، شاهد پیشرفت‌های چشمگیری در فناوری بوده‌ایم که به توسعه دستگاه‌هایی مانند اسکنرهای تصویربرداری تشدید مغناطیسی کارکردی^۳ (fMRI) و پرتونگاری مقطعی با انتشار پوزیترون^۴ (PET) منجر شده‌اند و دانش ما از فعالیت مغز را تا حدود زیادی افزایش داده‌اند و به این ترتیب، امکان مطالعه عصب‌شناسی اکتساب و اجرای مهارت‌ها را فراهم کرده‌اند. در چاپ اول این کتاب، گاهی اوقات نکاتی درباره نقش‌های کارکردی ساختارهای مختلف مغزی درگیری در اجرای

1. Publication manual of the American Psychology association (APA)

2. Theoretical inputs

3. Functional magnetic resonance imaging (fMRI)

4. Positron emission tomography

ماهرانه و اکتساب مهارت را ذکر کرده‌ام، در این ویراست، این کار را به میزان بیشتری ادامه داده‌ام. برخلاف نظریه پردازش اطلاعات، نظریه‌های روان‌شناسی بوم‌شناختی علاقه‌ای به شناخت ندارند؛ آن‌ها با توضیح دادن عملکرد با توجه به آن چیزی که برای ما قابل مشاهده است و می‌توانیم واقعاً آن را ببینیم، می‌پردازند. روان‌شناسان بوم‌شناختی دوست دارند تا دربارهٔ مشاهده مستقیم ما بحث کنند. با توجه به این حقیقت که این دو نظریه در دیدگاه‌های بنیادی و مبانی اصلی خود با یکدیگر تفاوت دارند، بنابراین، گاهی مکمل، و گاهی کاملاً مخالف یکدیگر هستند و بعضی اوقات نیز توضیحات مربوط به حرکت، فقط از دیدگاه‌های متفاوت بیان می‌شود. هر یک از نظریه‌ها نقاط قوت و ضعفی دارد و عوامل خاصی را به‌خوبی توضیح می‌دهند، اما در توضیح برخی از عوامل مشکل دارند و یا حتی برخی از موارد را به‌هیچ‌وجه، به‌درستی توضیح نمی‌دهند. این موضوع دوم (یعنی عدم توضیح مناسب برخی از مسائل) من را به جنبه دیگری از مطالعه اکتساب مهارت و عملکرد، و در واقع، مطالعه تقریباً تمام علوم ورزشی هدایت کرد. بسیاری از پدیده‌ها را فقط تا حدودی می‌توان توضیح داد. پدیده‌های زیادی وجود دارد که در حال حاضر، نمی‌توان آن‌ها را به‌طور کامل فهمید. این موضوع برای برخی از دانشجویان آزار دهنده است. زیرا آن‌ها انتظار دارند پاسخ‌هایی وجود داشته باشد؛ از طرفی برای برخی دیگر هیجان‌انگیز است. ممکن است فردی باشید که برخی از پدیده‌ها که سال‌ها دانشمندان را گیج کرده بود را توضیح دهید. احتمال افزایش دانش در مورد یک موضوع، آن هم به‌مقدار کم، هرچند ممکن است بعید باشد، اما به‌اندازه‌ای که فکر می‌کنید بعید نیست. هنگامی که از طریق انجام مطالعات، دانش خودتان را افزایش می‌دهید، فرصت انجام پروژه‌های تحقیقی به‌وجود می‌آید. انجام این تحقیقات ممکن است به‌اندازه دریافت جایزه نوبل بزرگ نباشد، اما دانش ما را زیاده‌تر می‌کند. برخی از دانشجویان فارغ‌التحصیل من، طرح‌های تحقیقی را انجام داده‌اند که در نشریات معتبر علمی چاپ شده‌اند. شما هم می‌توانید یکی از این افراد باشید و به این امتیاز دست یابید. بسیاری از شما ممکن است دوست نداشته باشید که مقالاتی را چاپ کنید، اما علاقه‌مند به توسعه دانش پایه خودتان هستید. دلایل شما برای مطالعه این کتاب هرچه که باشد، امیدوارم با مطالعه آن، به‌اندازه نصف من از مطالعه مهارت‌ها لذت ببرید. باید اعتراف کنم که لذت بردن از مطالعه مهارت‌ها واقعاً بهتر از اجرای مهارت‌ها نیست.

مطالب و تغییرات ویراست جدید نسبت به ویراست اول

محتوای فصل‌های جداگانه کتاب حاضر و تغییرات متن‌های هر فصل نسبت به چاپ اول، در بخش زیر خلاصه شده است. به‌طورکلی، ویراست جدید کتاب از همان الگوی ویراست اول پیروی می‌کند، هر فصل با خلاصه مختصری از اهداف و نتایج یادگیری مورد نظر شروع می‌شود؛ به‌دنبال آن قسمت اصلی فصل ارائه؛ و پس از آن خلاصه‌ای از محتوا به‌صورت نکته بیان می‌شود؛ و در نهایت، مجموعه‌ای از سؤالات برای آزمون میزان یادگیری خوانندگان ارائه می‌شود. دو تغییر شکل در متن

کتاب وجود دارد؛ اول ویرایش تکالیفی است که باید توسط خواننده انجام شود و دوم این‌که در هر فصل، گزارش و نقد بسیار کوتاهی از یک مقاله پژوهشی کلاسیک و استاندارد در حیطه ویژه‌ای از یادگیری و کنترل حرکتی آمده است. با توجه به سؤالات پایان هر فصل، به بیشتر فصل‌ها برخی از نمونه سؤالات تشریحی را اضافه نموده‌ام. در اکثر فصل‌ها در قسمت اصلی متن، زیر بخش‌های خاصی درباره کارکردهای مناطق مغزی درگیر در فرایندهای مورد بررسی و مسائل رشدی، با توجه به موضوعاتی مورد بحث، اضافه شده است. هدف نویسنده از قرار دادن این بخش‌های خاص، معرفی روان‌شناسی عصبی یا روان‌شناسی زیست‌شناختی نیست، اما گنجاندن آن باید به درک نحوه وقوع تغییرات شناختی کمک کند. فاکتورهای رشدی در پاسخ به دیدگاه‌های منتقدان گنجانده شده است و باید ارزش خاصی برای کسانی داشته باشد که می‌خواهند نه تنها با کودکان بلکه با بزرگسالان نیز کار کنند.

قبل از بررسی جداگانه هر فصل، باید توجه داشته باشیم که در مقایسه با ویراست اول، عناوین برخی از فصل‌ها را برای توصیف بهتر محتوای آن‌ها تغییر داده‌ام. همچنین برخی از آن‌ها را دوباره مرتب کرده‌ام که امیدوارم درک بیشتری را برای خواننده به وجود آورد.

فصل ۱ مهارت، توانایی و اجرا

این فصل در واقع، معرفی و مقدمه‌ای است که با بررسی ماهیت توانایی و مهارت، و نحوه ارتباط آن‌ها شروع می‌شود. سپس با معرفی رئوس مطالب نظریه پردازش اطلاعات و نظریه‌های روان‌شناسی بوم‌شناختی ادامه می‌یابد. همان‌طور که از فصل معرفی و مقدمه انتظار می‌رود، چند تغییر نسبت به ویراست اول وجود دارد. به هر حال، طبقه‌بندی جنتایل از مهارت‌ها را شرح و توضیح داده‌ام و یک بخش کوتاه درباره ژنتیک و توانایی به مطالب این فصل اضافه نمودم.

فصل ۲ احساس و ادراک اطلاعات بیرونی

در ویراست اول، عنوان این فصل فقط «ادراک» بود. عنوان جدید؛ یعنی احساس و ادراک اطلاعات بیرونی، توصیف کامل‌تری از محتوای مطالب این فصل است. همانند ویراست اول، ماهیت احساس و ادراک بررسی شده‌اند، اما جزئیات بیشتری در مورد نقش‌های کارکردی مناطق مغزی درگیر در احساس و ادراک بیان شده است. تفسیرهای روان‌شناسی بوم‌شناختی در مورد ادراک نیز بررسی شده است.

فصل ۳ تصمیم‌گیری و حافظه کاری

در ویراست اول این کتاب، این فصل، فصل ۴ و عنوانش «تصمیم‌گیری» بود. تصمیم گرفتم آن را به فصل ۳ منتقل کنم چون احساس کردم فصل ۳ برای این موضوع مناسب‌تر است. قرار دادن ترکیب «حافظه کاری» در عنوان این فصل، محتوای آن را بهتر از به کار بردن اصطلاح «تصمیم‌گیری» به

تنهایی، توضیح می‌دهد. ماهیت و نقش‌های حافظه‌کاری با جزئیات بیشتری نسبت به ویراست اول بیان شده است. بخشی وجود دارد که نحوه اثرگذاری رشد بر حافظه‌کاری و تصمیم‌گیری را بررسی می‌کند. کارکردهای مناطق مغزی با توجه به تصمیم‌گیری و حافظه‌کاری نیز بررسی شده است. در نهایت، درباره مشکلات موجود با توجه به انجام تحقیقات مربوط به تصمیم‌گیری، با جزئیات بیشتری نسبت به ویراست اول بحث شده است.

فصل ۴ زمان واکنش

عنوان این فصل واضح است و به توضیح نیاز ندارد، در واقع، این فصل زمان واکنش را بررسی می‌کند. در مقایسه با چاپ اول، چند مورد به این فصل اضافه شده است که مهم‌ترین آن‌ها یک بخش درباره موضوعات رشدی و یک بخش درباره تکالیف اجرایی مرکزی^۱ و زمان واکنش وجود دارد.

فصل ۵ پیش‌بینی

در این فصل، پیش‌بینی ادراکی و اعمال مهارکننده را از دیدگاه هر دو نظریه پردازش اطلاعات و نظریه روان‌شناسی بوم‌شناختی بررسی می‌کنیم. در مقایسه با ویراست اول، در این ویراست جزئیات بیشتری درباره نقش حافظه‌کاری و ماهیت «تاو» و «نقطه تاو» ذکر شده است. یک بخش درباره مسائل رشدی نیز اضافه شده است. در نهایت، درباره تحقیقات معتبر بوم‌شناختی نیز بحث شده است.

فصل ۶ کنترل حرکتی

در این فصل، نظریه پردازش اطلاعات و نظریه‌های روان‌شناسی بوم‌شناختی مربوط به کنترل حرکتی را مقایسه کرده‌ایم. در مورد نقش مغز، به خصوص کارکردهای مناطق مغزی از دیدگاه نظریه پردازش اطلاعات جزئیات بیشتری ذکر شده و نسبت به ویراست اول، جزئیات بیشتری از توضیحات روان‌شناسی بوم‌شناختی در مورد کنترل حرکتی وجود دارد. همچنین بخش رشدی نیز به محتوای این فصل اضافه شده است.

فصل ۷ حافظه

همان‌طور که حافظه‌کاری در فصل ۳ بررسی شد، در این بخش بر حافظه کوتاه‌مدت و حافظه بلندمدت تمرکز می‌کنیم. بخش‌های رشدی و کارکردهای مغز و یک بخش درباره حافظه بلندمدت شامل جزئیاتی در مورد حافظه اخباری و غیراخباری اضافه شده‌اند.

فصل ۸ یادگیری، بخش ۱: انواع، نظریه‌ها، سبک‌ها، و اندازه‌گیری

عنوان جدید دقیقاً همان چیزی که در این فصل درباره آن بحث شده است را خلاصه می‌کند. در

مقایسه با ویراست اول، در این فصل مطالب بیشتری با توجه به یادگیری ضمنی و یک بخش جدید درباره سبک‌های یادگیری گنجانده شده است. همچنین یک بخش جزئی درباره سبک‌های مربیگری و نحوه تعامل مربیگری و سبک‌های یادگیری وجود دارد. کارکردهای منطقه‌ای مغز در طی یادگیری و یادآوری اطلاعات نیز بررسی شده است.

فصل ۹ یادگیری، بخش ۲: آموزش، تمرین، انتقال یادگیری و بازخورد

در ویراست اول، عنوان این فصل «تمرین» بود، اما شامل انتقال آموزش و بازخورد نیز بود. به نظر معقول‌تر می‌رسد که این فصل شامل آموزش و تجربه یادگیری عملی کامل برای ورزشکار نیز باشد. به غیر از گنجاندن مطالب مربوط به آموزش و نمایش مهارت، جزئیات بیشتری درباره تداخل زمینه‌ای و تمرین عمده ذکر شده است. همچنین یک بخش طولانی‌تر درباره اشارات و مفاهیم کاربردی و اطلاعات بیشتر درباره اندازه‌گیری بخش یادگیری وجود دارد.

فصل ۱۰ انگیزش، انگیزندگی، و یادگیری و اجرا

در ویراست اول، عنوان این فصل «انگیزندگی و اجرا» بود؛ اما مطالب مربوط به انگیزندگی و یادگیری را نیز پوشش می‌داد. بنابراین، اصطلاح «یادگیری» و همچنین «انگیزش» که اصلاً در ویراست اول وجود نداشت نیز به عنوان اضافه شد. همچنین بخشی درباره کارکردهای منطقه‌ای مغز و انگیزندگی، و نحوه اثرگذاری آن بر اجرا وجود دارد.

Acquisition and Performance of Sports Skills

Second edition

ویراست جدید (۲۰۱۴) کتاب اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی مورد علاقه ویژه دانشجویان است، چراکه اصولاً برای دانشجویان نوشته شده است، بنابراین از ساختار نوشتاری کتب علمی پیروی می‌کند.

در ویراست جدید این کتاب، با سبکی نوین، هر فصل با ارائه خلاصه‌ای از اهداف آموزشی مطالعه آن فصل شروع و سپس محتوای اصلی فصل به زبانی ساده و دوستانه ارائه می‌شود. در پایان هر فصل، خلاصه محتوای آن به شکل نکات کلیدی آورده شده که مرور این نکات به خوانندگان در درک مطالب کمک می‌کند. همچنین در انتهای فصول، سؤالاتی برای سنجش دانسته‌ها و کمک به آمادگی دانشجویان برای امتحانات اصلی آورده شده است. در پایان هر فصل، برخی از منابع برای مطالعات بیشتر ذکر شده‌اند که دنبال کردن این منابع به مطالعه پژوهشگران حوزه یادگیری جهت می‌دهند. همچنین بخش ساختارهای مغزی دخیل در اکتساب مهارت‌های حرکتی اضافه شده و آزمایش‌هایی برای کمک به درک نحوه اکتساب و اجرای مهارت‌ها طراحی شده که خوانندگان لازم است آنها را انجام دهند. به طور کلی، این کتاب در درجه اول برای کسانی طراحی شده که می‌خواهند در سطح پایه، مطالعه در زمینه اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی را شروع کنند. همچنین برای کسانی که مرحله ابتدایی مهارت را طی کرده‌اند، مفید و سودمند است. با این حال، این منبع ضمن فراهم کردن مطالب ارزشمند برای دانشجویان، مربیان، معلمان و آموزش‌دهندگان حرکت، می‌تواند مورد علاقه کسانی قرار گیرد که مطالعاتی در این زمینه ندارند اما به اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی علاقه‌مند هستند.

ISBN: 978-600-8500-17-9



9 786008 150017 9

تهران: سه‌راه طاقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم

تلفن: ۷۷۵۲۰۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

 www.elmoharekat.com

 [ElmoHarekat](https://www.instagram.com/ElmoHarekat)

 info@elmoharekat.com

 [@ElmoHarekat](https://www.facebook.com/ElmoHarekat)

