بسم الله الرحمن الرحیم

دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی

اصول اثربخش در دستیابی به خبرگی:
از نظریه تا عمل

تألیف:

دکتر پروانه شمسی‌پور دهکردی (دانشیار دانشگاه الزهرا)

دکتر مریم عبدالشاهی (دانشیار دانشگاه الزهرا)

معصومه احمدی (دانشجوی دکتری دانشگاه الزهرا)

سرشناسه	:	شمسی‌پور دهکردی، پروانه، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول اثربخش در دستیابی به خبرگی از نظریه تا عمل/ تالیف پروانه شمسی‌پوردهکردی، مریم عبدالشاهی، معصومه احمدی.
مشخصات نشر	:	تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری	:	۴۴۱ص.: مصور(رنگی)، جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۹-۹۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	واژه نامه.
یادداشت	:	کتابنامه:ص.[۳۸۱]-۳۹۴.
موضوع	:	ورزش‌های قهرمانی Athletics ورزش‌های قهرمانی -- برنامه‌ریزی Athletics -- Planning ورزش‌های قهرمانی -- آینده‌نگری Athletics -- Forecasting ورزشکاران -- آموزش Athletes -- Education
شناسه افزوده	:	عبدالشاهی، مریم، ۱۳۵۷-
شناسه افزوده	:	احمدی، معصومه، ۱۳۶۷فروردین-
شناسه افزوده	:	دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
شناسه افزوده	:	Shahid Rajaee Teacher Training University
رده بندی کنگره	:	GV۷۰۱
رده بندی دیویی	:	۴۲/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۰۲۰۸۴۲۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیپا

دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی

عنوان	:	اصول اثربخش در دستیابی به خبرگی: از نظریه تا عمل
تألیف	:	دکتر پروانه شمسی‌پور دهکردی، دکتر مریم عبدالشاهی، اعضای هیأت علمی دانشگاه الزهرا تهران/ معصومه احمدی، دانشجوی دکتری دانشگاه الزهرا
ویراستار ادبی	:	دکتر رضا بیات
نوبت چاپ	:	اول- زمستان ۱۴۰۴
انتشارات	:	دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی
لیتوگرافی، چاپ	:	باران علم
طراح جلد	:	عباس مرادی
ناظر چاپ	:	محمد معتمدی‌نژاد
کارشناس چاپ و صفحه‌آرا	:	نیره فیروزی
کارشناس انتشارات	:	طاهره کیاء
شمارگان	:	۱۰۰ جلد
قیمت	:	۷.۰۰۰.۰۰۰ ریال
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۹-۹۰-۱ ISBN: 978-600-6589-90-1

کلیهٔ حقوق این اثر برای مؤلفان و مترجمان و دانشگاه تربیت دبیر شهیدرجائی محفوظ است.

نشانی: تهران، لویزان، کدپستی ۱۵۸۱۱-۱۶۷۸۸، صندوق پستی ۱۶۳ – ۱۶۷۸۵ ، تلفن: (۲۶۳۲) ۹ – ۲۲۹۷۰۰۶۰، ۲۲۹۷۰۰۷۰، تلفکس: ۲۲۹۷۰۰۴۲، پست الکترونیکی: publish@sru.ac.ir، وب سایت: http://publish.sru.ac.ir

فهرست مطالب

فصل اول **۱**

خبرگی در ورزش **۱**

اهداف فصل ۱

مقدمه ۲

ویژگی‌های عملکرد ورزشکاران خبره ۴

علت جذابیت مطالعهٔ خبره‌های ورزشی ۷

دیدگاه‌های متفاوت دربارهٔ اجرای افراد خبره ۸

خلاصه ۱۰

دانش خود را بسنجید ۱۰

فصل دوم **۱۱**

عوامل مؤثر بر خبرگی ویژگی‌های نرم‌افزاری یا سخت‌افزاری **۱۱**

اهداف فصل ۱۱

مقدمه ۱۲

ویژگی‌های ورزشکار خبره ۱۲

بزرگ‌تر بودن همیشه به معنی بهتر بودن نیست! ۱۳

پیشرفت صفات سخت‌افزاری عملکرد بهینه را تضمین نمی‌کند ۱۴

اهمیت نظریهٔ صفات سخت‌افزاری برای خبره‌ها ۱۶

نظریهٔ ویژگی‌های نرم‌افزاری ۱۷

نقش فرایند شناختی در درک ماهیت خبرگی ۱۷

تفاوت افراد خبره و مبتدی در ورزش ۱۹

رشد کامل و همه جانبه ۲۱

خلاصه ۲۲

دانش خود را بسنجید ۲۲

فصل سوم **۲۳**

نقش بازی در طبیعت برای دست‌یابی به خبرگی **۲۳**

اهداف فصل **۲۳**

مقدمه ۲۴
انواع بازی ۲۵
بازی در فضای باز ۲۶
طبیعت و بازی ۲۷
بازی در فضای باز و نقش مربیان و والدین ۳۵
بازی در فضای باز و پیوند آن با برنامه‌های آموزشی ۳۵
پروژهٔ آموزش در فضای باز ۳۸
بهبود رشد و یادگیری کودک در فضای باز ۳۹
نقش مربیان و خانواده در آفرینش تجربه‌های سودمند حاصل از بازی در فضای باز ۴۳
نقش بازی در پیشرفت و گسترش نخبگی مهارت ۴۵
خلاصه ۴۵
دانش خود را بسنجید ۴۶
فصل چهارم ۴۷
نقش بازی سنجیده در دست‌یابی به خبرگی ۴۷
اهداف فصل ۴۷
مقدمه ۴۸
پیشرفت مهارت با بازی سنجیده ۴۸
دیدگاه‌های بازی سنجیده ۵۲
معیارهای بازی سنجیده ۵۴
مقایسهٔ انواع بازی و تمرین ۵۵
ارتباط بازی سنجیده با خبرگی ۵۷
ارتباط بازی سنجیده، تمرین سنجیده، انگیزش و عوامل روان‌شناختی ۵۸
ابعاد انگیزش پیشرفت ۶۱
عوامل محیطی حمایت‌کنندهٔ بازی سنجیده و تمرین سنجیده ۶۱
تأثیر سن نسبی ۶۲
تأثیر محل تولد ۶۷
دیدگاه متخصصان و بازیکنان ورزشی در حمایت از بازی سنجیده نظر متخصصان ورزشی ۷۱
دانش خود را بسنجید ۷۵
فصل پنجم ۷۷
نقش تمرین سنجیده درپیشرفت خبرگی ۷۷

اهداف فصل ۷۷
مقدمه ۷۸
ضرورت برنامه‌ریزی برای رسیدن به خبرگی ۷۸
سن شروع برنامه‌ریزی ۸۱
پیشرفت مهارت از طریق تمرین ۸۱
قانون توانی تمرین ۸۲
تمرین سنجیده ۸۳
اصول نظریهٔ تمرین سنجیده ۸۵
ویژگی‌های تمرین سنجیده ۸۷
مراحل توسعهٔ خبرگی ۸۹
آزمون نظریهٔ تمرین سنجیده در حیطهٔ ورزش ۹۱
مفاهیم مربوط به یافته‌های اریکسون ۹۳
انتقادات بر نظریهٔ تمرین سنجیده اریکسون ۹۴
شواهدی در حمایت از تمرین سنجیده ۹۶
تمرین سنجیده در اسکیت نمایشی ۹۸
ارتباط فعالیت‌های تمرینی ۹۸
میزان فعالیت‌های تمرینی ۹۸
زیر ساخت تمرین در اسکیت نمایشی ۱۰۱
کدام برآورد اسکی‌بازان اهمیت دارد؟ ۱۰۲
نقش زمان استراحت ۱۰۳
طبیعت اسکیت نمایشی چه چیزی را روشن می‌کند؟ ۱۰۵
سخن آخر و اعتقادات خبرگان ۱۰۵
اظهار نظر خبرگان ۱۰۶
دیدگاه مربیان: نیک سیپویانو ۱۰۶
خلاصه ۱۰۷
فصل ششم ۱۰۹
نقش سن و ساعات تمرین سنجیده در خبرگی ۱۰۹
اهداف فصل ۱۰۹
مقدمه ۱۱۰
سن ریخت شناسی ۱۱۰
سن زیست‌شناسی ۱۱۱

سن ورزشی ۱۱۲
سن نسبی ۱۱۴
رشد همه جانبه و کامل ۱۱۵
تخصصی شدن در ورزش ۱۱۹
نقش ساعات تمرین سنجیده در دست‌یابی به خبرگی ۱۲۴
پرآموزی و متغیرهای دیگر تمرین ۱۲۶
یافته‌های پژوهشی در رابطه با سن تقویمی و ساعات تمرین سنجیده ۱۲۸
خلاصه ۱۳۰
دانش خود را بسنجید ۱۳۱
فصل هفتم ۱۳۳
مراحل پیشرفت ورزشی از مبتدی تا خبرگی ۱۳۳
اهداف فصل ۱۳۳
مقدمه ۱۳۴
ضرورت تمرینات عمومی و اختصاصی ۱۳۴
مراحل رشد و پیشرفت ورزشی در تمرینات عمومی ۱۳۵
رهنمودهای عمومی در تمرین برای مرحلهٔ آشناسازی (مقدماتی) ۱۳۶
رهنمودهای کلی تمرین برای مرحلهٔ شکل‌گیری ورزشی ۱۴۰
مراحل رشد و پیشرفت ورزشی در تمرینات اختصاصی ۱۴۲
رهنمودهای کلی در تمرین برای مرحلهٔ تخصصی‌شدن ۱۴۳
دستور العمل‌های کلی تمرین برای دست یابی به مرحلهٔ اوج اجرا ۱۴۶
نظریهٔ تبحر ورزشی بلوم ۱۴۹
فعالیت‌های ورزشی اولیه برای سال‌های نمونه‌گیری و تخصصی‌سازی ۱۵۰
نقش بازی و تمرین طی مراحل مختلف پیشرفت ۱۵۳
مشارکت تفریحی در طول سال‌های نمونه‌گیری ۱۵۵
اجرای افراد خبره در طول تخصصی‌سازی اولیه ۱۵۶
خلاصه ۱۵۶
دانش خود را بسنجید ۱۵۸
فصل هشتم ۱۵۹
رشد روانی – اجتماعی و مشارکت در ورزش ۱۵۹
اهداف فصل ۱۵۹

مقدمه ۱۶۰
الگوهای جهانی مشارکت ورزشی ۱۶۱
رشد شناختی و مشارکت ورزشی ۱۶۴
شناخت و مشارکت ورزشی ۱۶۴
حافظه و مشارکت ورزشی ۱۶۷
انگیزش و مشارکت ورزشی ۱۶۸
کناره‌گیری از ورزش ۱۷۱
ادراک خویشتن و مشارکت ورزشی ۱۷۳
رشد اجتماعی و مشارکت ورزشی ۱۷۴
رشد اجتماعی در اوایل کودکی ۱۷۵
والدین و مشارکت ورزشی ۱۷۵
رشد اجتماعی و رابطه با گروه هم‌سالان ۱۷۷
تأثیر مربیان بر رشد اجتماعی و مشارکت ورزشی ۱۷۹
رشد اخلاقی و مشارکت ورزشی ۱۸۱
رشد روانی حرکتی و مشارکت ورزشی ۱۸۳
رشد مهارت‌های روانی حرکتی و مشارکت ورزشی ۱۸۳
استعدادیابی ورزشی و مشارکت ورزشی ۱۸۴
اثربخشی روش تدریس مربی در مشارکت ورزشی ۱۸۶
نمایش مهارت برای افزایش یادگیری و مشارکت ۱۸۶
بازخورد و مشارکت ورزشی ۱۸۷
سختی‌ها و مقابله با آن‌ها برای مشارکت در ورزش ۱۸۹
تجارب لذت بخش و مشارکت ورزشی ۱۹۰
مطالعهٔ موردی ۱۹۱
ورزشکاران ۱۹۱
پیش‌زمینه ۱۹۱
ارزیابی متخصص ۱۹۱
راهکار ۱۹۲
نتایج ۱۹۲
خلاصه ۱۹۲
دانش خود را بسنجید ۱۹۴
فصل نهم ۱۹۵

مسائل روان‌شناختی برای داشتن کودکی موفق ۱۹۵
اهداف فصل ۱۹۵
مقدمه ۱۹۶
دورنمای پیروزی ۱۹۶
مسائل و مشکلات همراه با برد و باخت ۱۹۸
سازش با شکست ۱۹۹
آسیب‌دیدگی‌ها ۱۹۹
آسیب‌های ناشی از پرتمرینی ۲۰۰
آسیب‌های عاطفی ۲۰۱
علل شرکت کودکان در فعالیت‌های ورزشی ۲۰۲
عدم تأکید بر پیروزی ۲۰۴
تأکید بر افزایش سطح مهارت ۲۰۵
رشد چند مهارتی ۲۰۶
علت ترک ورزش توسط کودکان ۲۰۷
به دست آوردن سطوح خبرگی و سکوهای مسابقه ۲۰۹
خلاصه ۲۱۰
دانش خود را بسنجید ۲۱۰
فصل دهم ۲۱۱
عوامل اجتماعی در روند خبرگی ۲۱۱
اهداف فصل ۲۱۱
مقدمه ۲۱۲
نقش مربیان بر عملکرد ورزشکاران جوان پیشرفته ۲۱۳
وظایف مربیان در رسیدن به خبرگی ۲۱۴
یافته‌های پژوهشی حمایت کننده از نقش مربی در دستیابی به سطوح نخبگی ۲۱۶
والدین و پیشرفت سطوح عملکردی ورزشکاران ۲۱۸
هم بازی‌ها و هم تیمی‌ها در پیشرفت فعالیت ورزشکاران جوان ۲۲۰
نکات کاربردی برای مربیان و معلمان ۲۲۲
نکات کاربردی برای مدیران و مسئولان ورزش ۲۲۳
نکات کاربردی برای والدین ۲۲۳
خلاصه ۲۲۴

دانش خود را بسنجید ۲۲۴
فصل یازدهم ۲۲۵
نقش پردازش اطلاعات در روند خبرگی ۲۲۵
اهداف فصل ۲۲۵
مقدمه ۲۲۶
نظریهٔ پردازش اطلاعات ۲۲۸
نظریهٔ کنترل تطبیقی تفکر ۲۲۸
تفاوت‌های فردی در تصمیم‌گیری ۲۳۰
نظریهٔ سیستم‌های پویا و رسیدن به هدف ۲۳۲
یافته‌های تحقیقی و مشکلات موجود در طرح‌های تحقیق ۲۳۴
مشکلات بر سر راه مربیان و بازیکنان ۲۳۶
تفاوت‌های شناختی درون‌فردی و بین‌فردی ۲۳۹
احتمالات و زمان واکنش انتخابی ۲۴۰
دورهٔ بی‌پاسخی روانشناختی ۲۴۲
عوامل محرک پاسخ ۲۴۴
اعمال مهاری ۲۴۷
نظریهٔ پردازش اطلاعات و اعمال مهاری ۲۴۷
نگاه کردن به شی برای مهار کردن آن ۲۴۸
نظریهٔ سیستم‌های کنشی و اعمال مهاری ۲۴۹
پیش‌بینی ادراکی ۲۵۰
نظریهٔ پردازش اطلاعات و پیش‌بینی ادراکی ۲۵۱
نظریهٔ روان‌شناسی بوم‌شناختی و پیش‌بینی ادراکی ۲۵۱
روش‌های پژوهش در مورد پیش‌بینی ادراکی ۲۵۲
یافته‌های تحقیقی ۲۵۴
خلاصه ۲۵۷
دانش خود را بسنجید ۲۵۸
فصل دوازدهم ۲۵۹
عوامل روان‌شناختی در روند خبرگی ۲۵۹
اهداف فصل ۲۵۹
مقدمه ۲۶۰

انگیزش ۲۶۰
نظریهٔ انگیزش پیشرفت و رسیدن به خبرگی ۲۶۱
نظریهٔ هدف پیشرفت و رسیدن به خبرگی ۲۶۲
نظریه‌های انگیختگی و رسیدن به خبرگی ۲۶۳
انگیختگی و موفقیت ورزشی ۲۶۵
نظریهٔ تمرین سنجیده و رسیدن به خبرگی ۲۶۶
تبیین خبرگی ناشی از تمرین سنجیده بر اساس نظریهٔ حافظه درازمدت ۲۶۸
مدل اشتیاق دوگانه و رسیدن به خبرگی ۲۶۹
مهارت‌های روان‌شناختی و رسیدن به خبرگی ۲۷۳
اعتمادبه‌نفس و موفقیت وزشی ۲۷۴
خودتنظیمی و موفقیت ورزشی ۲۷۶
سرسختی ذهنی و موفقیت ورزشی ۲۷۷
هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ۲۸۰
تاب‌آوری و موفقیت ورزشی ۲۸۰
نظریهٔ سیستم‌های پویا و خبرگی ۲۸۲
کاربرد ۲۸۴
خلاصه ۲۸۴
دانش خود را بسنجید ۲۸۵
فصل سیزدهم ۲۸۷
خودکاری و خبرگی ۲۸۷
اهداف فصل ۲۸۷
مقدمه ۲۸۸
طبقه‌بندی مهارت بر اساس دیدگاه کارآمدی در اجرا ۲۸۸
حداکثر اطمینان در دستیابی به هدف ۲۸۹
حداقل هزینهٔ انرژی ۲۸۹
حداقل زمان حرکت ۲۹۰
مراحل اجرا و یادگیری ۲۹۱
خودکاری ۲۹۲
ساختار دانش خبرگان ۲۹۳
استفادهٔ خبره از بینایی ۲۹۳
چهار مرحلهٔ خبره شدن ۲۹۴

تفاوت بین ماهر- مبتدی در ورزش ۲۹۶
آیا توانایی‌های قبلی در ورزشکاران با گذشت زمان توسعه می‌یابد؟ ۲۹۹
فاکتورهای متمایزکنندهٔ افراد خبره از افراد غیرخبره ۳۰۱
توانایی انتقال ۳۰۲
سؤالات متفکرانهٔ انتقاد آمیز ۳۰۴
ورزشکار خبره: نظریهٔ «تمرین سنجیده » اریکسون ۳۰۴
نقش تمرین در توسعه و رشد خبرگی ۳۰۷
خلاصه ۳۰۷
دانش خود را بسنجید ۳۰۹
فصل چهاردهم ۳۱۱
توجه و تمرکز در افراد خبره ۳۱۱
اهداف فصل ۳۱۱
مقدمه ۳۱۲
فرآیندهای توجه‌طلب ۳۱۴
نقش توجه در عملکرد خبره ۳۱۴
پیشینهٔ مختصری از پژوهش در توجه ۳۱۷
مدل‌های مربوط به توجه ۳۱۸
پردازش‌خودکار در یادگیری مهارت و اجرای خبره ۳۲۱
پردازش خودکار و کنترل شده ۳۲۱
ارزیابی نیازهای توجهی ۳۲۳
روش تکلیف ثانویه ۳۲۳
زمان عکس‌العمل کاوش ۳۲۴
حجم تکلیف ناسا، حجم کار شخصی و عینی ۳۲۵
اجزاء پتانسیل وابسته به رویداد ۳۲۸
تخصیص منبع توجه و خبرگی ۳۳۰
یادگیری و توجه ۳۳۳
شیوه‌های تمرین و آموزش برای تسریع یادگیری ۳۳۳
یادگیری پنهان و یادگیری آشکار ۳۳۴
یادگیری پنهان ۳۳۶
تمرکز مانند یک نور افکن ذهنی: ارزش کاربردی یک استعارهٔ خوب ۳۳۸
ورزشکاران در حین اجرای مهارت تمرکز خود را از دست می‌دهند ۳۴۰

عوامل حواس‌پرتی در ورزش ۳۴۱
دیدگاه ورزشکاران خبره در مورد تمرکز و عوامل حواس‌پرتی ۳۴۵
اصول تمرکز مؤثر ۳۴۵
ورزشکاران باید تصمیم بگیرند که تمرکز کنند: این کار با شانس روی نمی‌دهد ۳۴۶
ورزشکاران می‌توانند در یک زمان فقط بر یک فکر تمرکز کنند ۳۴۶
ذهن ورزشکاران زمانی متمرکز می‌شود که هیچ تفاوتی بین آنچه که انجام می‌دهند و آنچه که فکر می‌کنند وجود نداشته باشد. ۳۴۷
ورزشکاران زمانی که بر عوامل خارج از کنترل تمرکز می‌کنند، تمرکزشان را از دست می‌دهند. ۳۴۸
ورزشکاران خبره زمانی‌که عصبی می‌شوند، باید به بیرون تمرکز کنند. ۳۴۸
روش‌های کاربردی تمرکز و نکاتی پیرامون مدیریت افکار ۳۴۹
رهنمودهای مدیریت افکار در ورزش ۳۵۴
مطالعهٔ موردی ۳۵۵
دانش خود را بسنجید ۳۵۸
فصل پانزدهم ۳۵۹
مطالعهٔ خبرگی در ورزش ۳۵۹
اهداف فصل ۳۵۹
مقدمه ۳۶۰
روش مصاحبه‌های عمیق و دقیق ۳۶۱
فرایند شفاهی فکر کردن با صدای بلند ۳۶۲
مصاحبه‌های کیفی ۳۶۴
پرسشنامهٔ نظرسنجی آموزشی ۳۶۶
مصاحبهٔ گذشته نگر ۳۶۸
فراخوانی الگو و تکالیف شناختی ۳۶۹
روش انسداد زمانی ۳۷۱
روش جستجوی بینایی ۳۷۳
روش شبیه‌سازی ویدئویی ۳۷۳
روش ثبت حرکات چشم ۳۷۴
خلاصه ۳۷۷
دانش خود را بسنجید ۳۷۹
فهرست منابع ۳۸۱

پیوست‌ها **۳۹۷**
واژه‌نامهٔ تخصصی **۴۰۳**
تعاریف واژه‌های تخصصی **۴۰۹**

مقدمهٔ مؤلفان

هر که را شد همت عالی، پدید هر چه جست، آن چیز شد حالی پدید

کتاب اصول آموزش اثربخش در دستیابی به خبرگی در ورزش با جهت گیری کاربرد نظریه های شناختی در روند خبرگی تالیف گردیده است که ضمن معرفی ویژگی های عملکرد ورزشکاران خبره و عوامل موثر در اکتساب خبرگی، رویکردی تلفیقی را دنبال می کند. این کتاب روند خبرگی را از کودکی تا بزرگسالی با توجه به نقش عوامل محیطی(بازی، والدین، مربیان و ...) و ارتباط هر کدام با شرایط تمرینی مورد بررسی قرار می دهد.مطالب به طور ویژه به اصول اجتماعی، روانشناختی، یادگیری و کنترلی مرتبط با خبرگی با ارائه پژوهش های معتبر پرداخته است و از این حیث منبع جامع و کاربردی برای مدیران و مسئولین برنامه ریزی در حوزه ورزش و تربیت بدنی ،مربیان و ورزشکارانی است که در جست و جوی روش های تسهیل کننده در مسیر خبرگی هستند. علاوه بر آن مطالب کتاب راه گشای مسیر پژوهشی برای اساتید و دانشجویان علاقه مند خواهد بود. مولفان در راستای ارتقای دانش و به روزرسانی مطالب از نظرات ارزشمند خوانندگان استقبال می کنند.