

اهمیت تمرین و بازخورد

تمرین، تمرین، تمرین ← موفقیت و پیروزی



الهام احمدی

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی

مهارت‌های بدنی و ورزشی توسط تمرین آموخته می‌شوند. هیچ فردی تنها با شنیدن یا دیدن یک اجرا به راحتی نمی‌تواند به یک توپ ضربه بزند؛ پرتاب کند یا آن را بگیرد. شنیدن و نگاه کردن به فرد کمک می‌کند تا نحوه اجرای یک مهارت را درک کند، ولی این موضوع، مدت زمانی بیشتر از تمرین کردن را نیاز دارد تا مهارت اصلاح شود و بهبود یابد. با تمرین کافی، فرد می‌تواند مهارت

کلیدواژه‌ها: تمرین و بازخورد، یادگیری، تمرین ذهنی



را به صورت کارآمد، راحت و خودکار بدون استرس و فشار فعالیت یا بازی اجرا کند.

هرچند، معلمان تازه کار بر این باورند که اگر آن‌ها صحبت نکنند یا مهارت درست را نشان ندهند و شاگردان هم نگاه نکنند و گوش ندهند، معلمان به نظر می‌رسد که کار خود را انجام نمی‌دهند و شاگردان هم یاد نمی‌گیرند. معلمان تازه کار خود را موظف می‌دانند تا هر آن‌چه که درباره یک مهارت می‌دانند یا مشکلات شاگردان در زمینه آن مهارت را به آن‌ها گوشزد کنند. مشکل وقتی ایجاد می‌شود که شاگردان در جلسه تمرین باشند و مجبور باشند به مدت طولانی در صف بایستند تا توپ را در دست بگیرند و با آن تمرین کنند، درحالی‌که بچه‌های دیگر فقط در حال نگریستن به آن‌ها باشند. این نوع تدریس، درحقیقت با یادگیری مداخله می‌کند.

در مقابل، معلمان باتجربه به شاگردان نکاتی را یادآوری می‌کنند که احساس می‌کنند شاگردان به خوبی این نکات را می‌آموزند و توجه کافی نسبت به نکات ذکر شده داشته باشند. سپس، شاگردان را به سوی تمرین سوق می‌دهند تا تمرینات را به خوبی انجام دهند و چنان‌چه شاگردان پیشرفت یادگیری داشتند، تمرینات را متناسب با پیشرفت‌شان اصلاح کنند. (بکر، شمپ، و هاردین ۱۹۹۸، هاسز و گریفی ۱۹۸۵). وقتی معلمان اطلاعات را و به شاگردان

و به سرعت یاد می‌گیرند. سپس معلم از بازخورد اجرا در طول تمرین و بعد از تمرین استفاده می‌کند. در این روش، معلم تدریس می‌کند درحالی‌که شاگرد می‌آموزد، به دلیل این‌که بازخورد به عنوان نکته‌ای در حین تمرین است. معلمان خوب یادگیری را افزایش می‌دهند و تمرینات شاگردان را از طریق دادن بازخوردی گسترش می‌دهند که موجب انگیزش دستیابی به هدف می‌شود. در این بخش، اصول تمرین خوب و بازخورد مؤثر نشان داده می‌شود.

* تمرین: روشی برای یادگیری

یادگیری نیازمند تمرین متمرکز و سنجیده است. این مطلب به خصوص درباره مهارت‌های فعالیت بدنی و ورزش صحیح است. شاگردان باید با فعالیت‌هایی همراه باشند که مناسب سطح مهارت و انگیزش آن‌هاست. تمرین مناسب و تکرار اجراهای صحیح مهارت تنها روشی برای تبحر و خبرگی است. هیچ جایگزینی برای تمرین مؤثر در یادگیری وجود ندارد.

* زمان اجرا

یکی از ابعاد مهم تمرین زمان اجراست، به عبارت دیگر، مدتی که فرد در تمرین یک مهارت سپری می‌کند. تحقیقات نشان داده است که هرچقدر مدت زمان درگیری شاگرد با مهارت بیشتر باشد، میزان یادگیری بیشتر است. تنوع در زمان تمرین، دقایق و ساعت‌های تمرین زیاد است (سیدن‌تاپ و تنحیل، ۲۰۰۰). هرچند، به طور معمول با ۱۰۰۰۰ ساعت تمرین می‌توان سطح



با تمرین کافی، فرد می تواند مهارت را به صورت کارآمد، راحت و خودکار بدون استرس و فشار فعالیت یا بازی اجرا کند



تازه آموخته شده را خارج از کلاس و بدون کمک مربی تمرین کنند، چنانچه پیشرفت کافی در کیفیت اجرا در حال رخ دادن است. امری که معلم می تواند برای شاگردان فعالیت های

تمرینی اضافی را فراهم کند که ممکن است در خانه یا مکان دسترس تمرینی شاگرد کامل شود. زمان محدود کلاس که به شاگردان داده شده و فرصت تمرین پیشنهادی و مدبرانه بیرون کلاس، روشی در دسترس برای یادگیری بهتر شاگردان است.

بعضی از معلمان متوجه می شوند که برنامه ها و مطالب تمرینی به شاگردان این اجازه را می دهد تا زمان تمرینی را ثبت، اهداف تمرینی را شناسایی و پیشرفت خود را در یادگیری کنترل کنند. (شکل ۱-۱۰). هنگام پیشنهاد فعالیت های تمرینی فعالیت هایی را انتخاب کنید که: ۱. با توجه به تجهیزات و فضای خارج کلاس قابل اجرا باشد. ۲. به طور صحیح با نظارت کم یا بازخورد مستقیم معلم کامل شود. ۳. به خصوص روی بخش ها و ایده های درس کار کند. ۴. جذاب و نیازمند تلاش بسیار باشد تا انگیزش شاگرد در سطح بالا باقی بماند.

* تمرین صحیح و هدفمند

اساس دیگر تمرین اجرای صحیح مهارت است، همانگونه که اسطوره بسکتبال «لاری برد» بیان می کند: «هنگامی که جوان بودم، هرگز نمی خواستم بدون آن که همه مطالب را به طور صحیح یاد بگیرم، سالن را ترک کنم. می خواستم یک بازیکن حرفه ای شوم.» صرف مدت زمان بر روی اجرای غلط مهارت به عادت ضعیف و تکنیک نادرست منجر خواهد شد. بنابراین، تمرین اجراهای صحیح را کنترل کنید تا مطمئن شوید که مهارت به طور صحیح اجرا می شود.

تکرار اجرای یک مهارت در بعد زمانی ما نمی تواند پیشرفت اجرا را تضمین کند. برای مثال، بسیاری از افراد سال های متعددی را صرف تمرین نوشتن می کنند، ولی دست خط آن ها بهتر نمی شود و در بسیاری از موقعیت ها، حتی بدتر هم می شود. نکته مهم این است که: تکرار یک اجرا تمرین نیست. برای پیشرفت در اجرای مهارت شاگرد باید هدفمند و با هدف پیشرفت تمرین کند.

معلم باید مهارت پیشرفته را به خوبی بخش های خاصی که نیازمند اصلاح است، شناسایی کند و سپس زمان تمرین را تا دستیابی به هدف تعیین کند. اگر مهارتی جدید است، معلم می تواند بخش های مهم تمرینی را شناسایی کند. اگر شاگرد مهارت را به طور منظم اجرا می کند، بهتر است که اجرا تجزیه شود تا مشخص شود که کدام بخش مهارت نیازمند تمرین است (شکل ۲-۱۰) این اصلی ضروری

تبحر در مهارت را توسعه داد.

هنگام ساماندهی زمان تمرین، معلمان باید ۲ مورد مختل کننده

تمرین را کنترل کنند: معطل

شدن و خستگی. در کلاس هایی

با شاگردان متعدد، انتخاب و سازماندهی

فعالیت های تمرینی که معطل شدن شاگردان را کاهش می دهد، باعث می شود که فرصت اجرای مهارت و تمرین افزایش یابد. صف های طولانی که در آن یک یا دو شاگرد، یک مهارت را اجرا می کنند، درحالی که شش شاگرد یا بیشتر منتظر نوبت شان هستند، یک مختل کننده معمولی تمرین است. اگر صف بستن شاگردان برایتان مهم است، از صف های بیشتر با تعداد شاگردان کمتر در هر صف استفاده کنید بهتر است که تلاش کنید تا مدت زمان تأمل را بدون استفاده از صف حذف کنید. یک معلم هوشمند، هنگام تمرین مهارت هایی همچون دریبل بسکتبال، فوتبال، غلت توپ، پرتاب، ضربه، دریافت توپ یا اکثر مهارت ها روش هایی تدبیر می کند که همه شاگردان فعالیت را به طور هم زمان تمرین کنند. از دیدگاه غیر تخصصی، فعالیت هم زمان ممکن است محیط را آشفته کند، درحالی که ارتباط مهمی بین یادگیری و اجرای تمرین هدفدار وجود دارد. ایمنی نیز باید در نظر گرفته شود. ۲۵ شاگرد که به طور هم زمان پرتاب های نیزه خود را تمرین می کنند، ممکن است با نوع منفی هیجان در کلاس روبه رو شوند.

چاقی شاگردان باید دقیقاً کنترل شود، زیرا منجر به اجرای ضعیف حرکات می شود. استراحت و بازگشت به تلاش بانشاط، بهتر از تمرین اجرای ضعیف به طور متعدد است. بی حوصلگی هم چنین ممکن است منجر به تمرین بی اثر شود، در صورتی که شاگرد «مشغول تمرین حرکت هاست. و اگر این موضوع را تصدیق کند که «شما همان طور که تمرین می کنی، بازی می کنی.» تمرین بی اثر به اجرای بی اثر (نامؤثر) منجر می شود.

به منظور مبارزه با این عامل منفی تمرین، شاگردان باید مرتباً در دوره های کوتاه مدت تمرین کنند تا هم حس مبارزه طلبی و هم موفقیت را بالا نگه دارند. به طور خلاصه، جلسات تمرین متعدد و مرتب نسبت به تعداد کم جلسات طولانی برای بهبود یادگیری مؤثرترند. تمرین جذاب، هماهنگ و موفق تجربه حس رضایت بخشی را برای شاگرد به همراه دارد و هم چنین به شاگرد این امکان را می دهد تا با بیشترین تأثیر مثبت بر اجرا تمرین کند.

تدریس یک مهارت موقعیت تمرین کافی را برای هر مهارت یا فعالیت فراهم می کند. شاگردان موظفند مهارت

برای مربیان رقابتی است. برای مثال، یک مربی بسکتبال پرتاب‌های انجام شده در بازی را بررسی می‌کند که مشخص شود کدام پرتاب‌ها نیازمند تمرین بیشتر است اگر هدف تمرین بهبود عملکرد در بازی است، اجرا و تمرین باید به شیوه معنی‌داری مرتبط باشند. بسیاری از مواقع، تمرینات براساس سنت‌ها یا عقاید مربی است که ورزشکاران به چه چیزی نیاز دارند تا نسبت به اجرای صحیح در حین بازی اطلاعات کاملی داشته باشند. اما با توجه به گفته مربی افسانه‌ای فوتبال «جورج هالاس» کاری را در تمرین انجام ندهید، در صورتی که می‌دانید در بازی نمی‌توانید انجام دهید. درنهایت، روش‌هایی را ابداع کنید که می‌دانید موجب پیشرفت در اجرا می‌شود. جلسات قبل و بعد تمرین را ثبت و اهداف تمرینی واقعی را تنظیم کنید تا آخر هر جلسه تمرین موفق داشته باشید. (برای مثال، از ۵ پرتاب، ۴ پرتاب را به گل تبدیل کنید). برای هر شاگرد، برگه‌ای تهیه کنید تا اهداف تمرینی را مشخص کند. (برای مثال، از ۱۰ پرتاب ۵، ۸ و ۱۰ پرتاب موفق داشته باشد و سپس به تمرین مهارت جدید برود). تمرین را با توجه به سطح ورزشی هر شاگرد تعیین کنید یا کیفیت اجرای مهارت را در حین اجرا یا بازی کنترل کنید. بدون بازخورد شاگردان نمی‌توانند مطمئن شوند که واقعاً پیشرفت می‌کنند. به عنوان یک فعالیت روزمره و بدون توجه به هدف، شروع به تمرین می‌کنند

* تنوع چاشنی زندگی است

به دلیل این که مهارت‌های حرکتی، به ندرت در موقعیت‌های مشابه زمانی اجرا می‌شوند، تنوع در موقعیت‌های تمرینی به شاگرد کمک می‌کند تا موقعیت‌های تمرینی را تنظیم کند. وقتی موقعیت‌های تمرینی متنوع باشد، شاگردان به اطلاعات آموخته‌شده توجه بیشتری می‌کنند، زیرا بخش‌های مشابه در موقعیت‌های مختلف را می‌بینند. تنوع در تمرین هم‌چنین شاگرد را برای تنوع محیط اجرا آماده می‌کند. برای مثال، مهارت‌های ورزشی در اکثر مواقع در موقعیت‌های رقابتی اجرا می‌شوند. تفاوت بزرگی بین تمرین در بیبل فوتبال به تنهایی در زمین چمن با دربیبل در دقایق باقی‌مانده بازی قهرمانی در مقابل حریف ماهری وجود دارد که هوادارانش آن تیم را علیه شما تشویق می‌کنند. بازیکنی که در بیبل‌زدن در موقعیت رقابتی و پر صدا را تمرین کرده، آمادگی بیشتری برای کار کردن با توپ را دارد.

هنگام برنامه‌ریزی تمرینی، فعالیت‌های متعددی را فراهم کنید که به شاگرد اجازه می‌دهد مهارت را به طور صحیح و با توجه به موقعیت‌های مختلف اجرا کند. این مطلب نه تنها باعث بهتر شدن محیط یادگیری می‌شود،

بلکه تمرین را لذت‌بخش‌تر خواهد کرد. داستان «شکلات سوئدی» مثالی برای محیط تمرینی است. برای معلمان تربیت‌بدنی، معرفی مهارت‌های جدید به شاگردان با استفاده از فعالیت‌های تمرینی متنوع باعث می‌شود شاگردان فعالیت را انتخاب کنند که از آن لذت می‌برند و یاد می‌گیرند. اگر شاگردان یا بازیکنان از آن چه که انجام می‌دهند لذت ببرند، نه تنها با شدت بهتری تمرین می‌کنند، بلکه مشتاق می‌شوند تا بیشتر تمرین کنند. وقتی در مورد بی‌هیجانی شنا کردن بعد از هر دور از قهرمان شنا، تریسی کالکین، سؤال شد، او گفت که «من افرادی را می‌شناسم که از شنا کردن مکرر خسته شده‌اند، اما اگر شما از انجام کاری لذت ببرید، آن را مکرر انجام می‌دهید. من شنا را دوست دارم و عاشق تمرین کردن هستم.

اگر عواملی مشخص (مواردی که تغییر نمی‌کنند) در محیط اجرا وجود دارند، نباید در محیط تمرین هم تغییر کنند. در مثال تفاوت عمده‌ای بین تمرین با توپ‌های سایز مختلف وجود دارد. این تفاوت موقعیت را بازیکن نباید در بازی ببیند.

شکلات سوئدی بیان‌گر این مطلب است که حتی در تمام سطوح تمرینی بحث انگیزش و جایزه گرفتن بسیار مهم است. چنان‌که مربی تیم ملی گلف سوئد در تمرینات خود، یک بسته شکلات بزرگ هم قرار می‌دهد چنانچه بهترین تمرین و اجرا را از یکی از بازیکنان خود مشاهده کند بعد از تمرین به عنوان جایزه به فرد پرتلاش، شکلات را می‌دهد و او نیز در پایان جلسه با دیگر اعضای دیگر آن را می‌خورد.

این تشویق مسئله‌ای تحریک‌کننده برای تلاش بیشتر است و بازیکنان بر بهبود تکنیک کنترل مسیر، مهارت‌های پرتاب یا حتی قوانین صحیح کار می‌کنند. چنانچه که بازیکنان تمرین می‌کنند رقبای خود را یکی پس از دیگری پشت سر می‌گذارند. هر بازیکنی که اجرای تمرینی بهتری داشته باشد، خود را نسبت به جایزه نزدیک می‌بیند و بسیاری از افرادی که رقابت می‌کنند افراد ماهری هستند که به‌طور مرتب و سخت تلاش می‌کنند.

* میزان تمرین

سؤال متداول این است که چه مقدار تمرین برای یادگیری یک مهارت نیاز است.





بسیاری از موقعیت‌ها کیفیت اجرا بدتر می‌شود. تمرین اجرای بد اثربخش نیست. معلم و شاگرد عوامل مداخله‌گر تمرین را بررسی می‌کنند. زیرا وجود برنامه‌های تمرینی زیاد در مدت زمان محدودی وجود دارد. به جای یک ساعت تمرین کمال سینه هر روز، ممکن است

۲۰ دقیقه تمرین در سه روز هفته کارایی بیشتری برای شاگرد داشته باشد، هم‌چنین، اگر موقعیت بدنی در هر جلسه مهم باشد، شاگرد باید قبل از شروع تمرین، بدنش را به خوبی گرم کند تا دچار خستگی نشود.

* تمرین ذهنی

هیچ مهارت بدنی، بدون اجرای مهارت آموخته نمی‌شود. اما روش دیگری نیز وجود دارد که بر روند یادگیری اثر می‌گذارد. مرور ذهنی باعث افزایش یادگیری در مرحله تمرین مهارت حرکتی می‌شود و باید توسط معلم و شاگرد بررسی شود. مرور یا تمرین ذهنی شامل ذهنیت واقعی شاگرد نسبت به اجرای مهارت می‌شود. تحقیقات در زمینه یادگیری حرکتی، این تکنیک را برای یادگیری، اجرا و تثبیت مهارت‌های حرکتی مؤثر دانسته است. مرور ذهنی باعث می‌شود شاگردان بر اجرای صحیح تمرکز کنند و قبل از آن که تمرین را شروع کنند، در ذهن خود مرور می‌کنند.

شاگرد خود را در موقعیتی می‌یابد که تمرین را به طور صحیح و موفقیت‌آمیز انجام می‌دهد. برای مثال، یک ژیمناست ممکن است در ذهن خود اجرایی بی‌نقص را تصور کند و سپس تلاش می‌کند تا آن را در تمرین خود بیافریند. تصویرسازی اجرای صحیح بعد از تمرین هم مؤثر است. در ادامه، مرور ذهنی هنگامی مفید است که به دلیل کمبود زمان، وضعیت آب و هوایی، کمبود امکانات و یا آسیب شرایط تمرین وجود ندارد. هنگام استفاده از این تکنیک، شاگردان باید اجرای صحیح مهارت را در سطح بسیار عالی مجسم کنند تا نتیجه خوبی داشته باشد. اگر خود را مثل اجراکننده خوب مجسم کنند، بسیار مهم است که در اجرا نیز موفق می‌شوند.

* اصول تمرین

۱. برای ماهر شدن، شاگردان باید تمرین کنند. ۲. برای هر جلسه تمرینی، هدفی تنظیم کنید. ۳. برای یادگیری صحیح، یک مهارت باید به طور صحیح تمرین شود. ۴. موقعیت‌های اجرا متغیرند بنابراین موقعیت‌ها و فعالیت‌های تمرینی را تغییر دهید. ۵. خستگی باعث کاهش اثربخشی تمرین است. شاگردان را موظف کنید تا در دوره‌های کوتاه‌مدت تمرین کنند. ۶. مرور ذهنی اجرای مهارت قبل

متأسفانه، جواب واضحی برای این سؤال وجود ندارد، اما روش‌های متعددی وجود دارد تا طول تمرین را معین کند. روش هدف‌گذاری آسان‌ترین و کارآمدترین روش است. در هدف‌گذاری، تعدادی از ملاک‌های از قبل شناسایی‌شده انتخاب می‌شود و شاگرد تا وقتی تمرین می‌کند که به هدف برسد.

توانایی، انگیزش و سطح مهارت بالا بررسی می‌شود. برای مثال، هنگام یادگیری سرویس بدمینتون شاگرد ممکن است تا جایی تلاش کند که از ۱۰ سرویس، بتواند همه را به خوبی بزند. اگر شاگرد، بازیکن پیشرفته‌ای باشد، باید مکان نشستن توپ در این ۱۰ سرویس کوچک‌تر شود. ملاک تمرین مهم است تا مناسب تنظیم شود که شاگردان حس تلاش برای موفقیت را در خود داشته باشند.

انتظارات سطح بالا ممکن است شاگردان را از تلاش کردن منصرف کند و یا حتی اجرای نامناسب تکنیکی را در موارد

آورد. چنانچه یادگیری و تمرین ادامه می‌یابد، مربی و شاگرد باید اهداف تمرین را مرور کند و اهداف جدید را وقتی تنظیم کنند که اهداف قبلی به راحتی قابل دسترس است. مرور اهداف تمرین هم‌چنین مشخص می‌کند که چه وقت باید به مهارت جدید رفت.

* طول تمرین

دومین مسئله‌ای که بین معلم و شاگرد مطرح می‌شود این است که چقدر یک جلسه تمرین طول می‌کشد. هیچ شواهدی طول تمرین یا تعداد جلسات تمرین را نمی‌تواند تعیین کند. سطح مهارت، انگیزش و توانایی بدنی هر شاگرد و هم‌چنین میزان سختی مهارت باید بررسی شود. عاملی که می‌تواند به تعیین برنامه تمرینی کمک کند، خستگی است. با وجود مهارت‌های بدنی بسیار اجرای مکرر باعث می‌شود تا شاگرد خسته شود. چنانچه شاگرد خسته می‌شود، در



معلمان باتجربه به شاگردان نکاتی را یادآوری می‌کنند که احساس می‌کنند شاگردان به خوبی این نکات را می‌آموزند و توجه کافی نسبت به نکات ذکر شده داشته باشند

* هدف بازخورد

اهمیت بازخورد حین تمرین در سه زمینه است: اولاً، بازخورد، اطلاعات مهمی به شاگرد می‌دهد تا موارد صحیح اجرا را تکرار کند. درک آن چه که باید به طور صحیح اجرا شود برای شاگرد ضروری است اگر به شاگرد بگویید که چه کاری را درست انجام می‌دهد، دوست دارد آن کار را تکرار کند. دوم، بازخورد، اطلاعاتی به شاگرد می‌دهد تا ایرادهای حین اجرا را برطرف کند. ایرادهای تکراری در اجرا باید قبل از تثبیت از بین برود. سوم، بازخورد در انگیزش شاگرد نقش مهمی دارد.

* اجازه دهید شاگردان بیشتر بدانند

افراد سریعاً می‌آموزند در صورتی که موفقیت را تجربه کنند. معلمان ورزش باید مشخص کنند که شاگردانشان کدام مهارت‌ها را به درستی انجام می‌دهد. این به خصوص مسئله در مراحل اولیه یادگیری مهارت مهم است که نتایج اجرا ثابت نیست. برای مثال، شاگرد ممکن است از تکنیک قابل قبولی در گذاشتن توپ استفاده کند که موقعیت توپ را بر اثر تمرین به هدف ثابت به خوبی حس کرده است. شاگردان ممکن است دلسرد شوند اگر پرتاب کوتاه یا دور از هدف داشته باشند. آن‌ها مایلند تا اجرای خوبی برای داشتن نتیجه خوب داشته باشند. تا جایی که امکان داشته باشد، معلم جنبه‌های اجرای صحیح را می‌گوید و شاگردان هم آن‌ها را تکرار می‌کنند. این مسئله توسط معلمان تازه‌کار نادیده گرفته می‌شود. به بچه‌ها، اجرای صحیح بیاموزید تا آن‌ها نیز اجرای صحیح را بیاموزند.

* اجرای ماهرانه

اطلاعات سمعی و بصری‌ای که شاگرد بعد از اجرا می‌گیرد، به او این اجازه را می‌دهد تا بداند که اجرای صحیح او با اجرای ایده‌آل تکنیک همخوانی دارد. معلم و شاگرد هر دو باید تصور روشنی از اجرای ایده‌آل داشته باشند تا معلم بتواند با استفاده از اطلاعات، الگوی حرکتی مطلوب را فراهم کند. اطلاعات نامربوط شانس برای درک شاگرد مشکل و غیرممکن است. برای مثال، اگر شما به شاگرد خود درباره دودیدن و میزان خم شدن زانو و گام برداشتن توضیحاتی بدهید و درباره تاب دادن دست به وی بازخورد ندهید، فرد تمرکز بیشتری بر قسمت زانو‌ها دارد. بهتر است خطاها را شناسایی کنید و یادداشتی از آن داشته باشید و با توضیحات اضافی آن‌ها را صلاح کنید. از مطالب اصلی دریغ نکنید تا وقتی که شاگرد نسبت به آن اطلاعات تسلط داشته باشد اگر شاگرد وضعیت زانو و نحوه هدایت پای خود را در دودیدن به خوبی متوجه شد حالا می‌توانید در مورد حرکت دست در صورت نیاز کار کنید.

و بعد از تمرین، اجرا را بهبود می‌بخشد و ۷. فعالیت‌هایی را به شاگردان خود پیشنهاد دهید که بعد از آموزش، تمرین را شروع کنند.

* فراهم کردن بازخورد مؤثر

بازخورد پاسخی است که معلمان درباره کیفیت و صحت اجرای مهارت به شاگردان می‌دهند. اکثر مواقع معلمان در حین تمرکز اجرا و یا دقیقاً بعد از اجرا بازخورد می‌دهند. بازخورد یادگیری شاگردان را تضمین نمی‌کند، ولی کمک به یادگیری می‌کند. توانایی شاگرد مهم‌ترین نقش را در یادگیری دارد. مدت زمان و موقعیت یادگیری می‌تواند بر یادگیری مؤثر باشد. اما بازخورد در حین تمرین شاگرد، در روند یادگیری مؤثر است. به خصوص اگر معلم، اصول بازخورد مؤثر را دنبال کند.

اگرچه بازخورد توانایی افزایش یادگیری را بهبود می‌بخشد، اما همیشه ضروری نیست. یادگیری بدون بازخورد رخ می‌دهد و بازخورد بر یادگیری فرد در صورتی که زمان نداشته باشد، اثر می‌گذارد. معلم سپس باید توجه دقیقی به نقش بازخورد در توسعه و یادگیری شاگرد داشته باشد.

* انواع بازخورد

بازخورد دو نوع است: آگاهی از اجرا و آگاهی از نتیجه. همان‌طور که از نام آن‌ها مشخص است، آگاهی از اجرا در مورد نحوه اجرای یک مهارت می‌باشد (مثلاً، آیا حرکت دسته گلف در تاب دادن آن صحیح است؟) درحالی که آگاهی از نتیجه در مورد نتایج اجراست. (مثلاً، توپ به هدف درست زده شده معلم برای دادن بازخورد نحوه اجرا می‌تواند مفید باشد. زیرا شاگردان می‌توانند از نتیجه آگاه شوند. گاهی نتایج خوب از اجرای ضعیف به وجود می‌آیند که اغلب ثابت نیستند. پیشرفت در کیفیت و کمیت نتایج باعث می‌شود شاگردان آگاهی درستی توسط بازخورد به دست آورند.



* انگیزش همراه با بازخورد

بهترین بازخورد به شاگردان انگیزه می‌دهد تا بهتر کار کنند. برای شاگردان مهم است که بدانند می‌توانند یاد بگیرند و پیشرفت خود را می‌بینند. محیط آموزشی مثبت بهتر از محیط آموزشی منفی در امر یادگیری است. اکثر معلمان بر جنبه‌های منفی اجرا توجه می‌کنند و کمتر به موفقیت در اجرا توجه می‌کنند. آن‌ها بر اجرا تمرکز می‌کنند و به خود فرد توجهی ندارند. به خصوص برای شاگردان مبتدی دانستن این مطلب که آن‌ها در برخی از موارد اجرا به خوبی عمل می‌کنند، کافی است تا تلاش خود را ادامه دهند و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند.

رابطه بین معلم و شاگرد مهم است. در برخی زمان‌ها، معلم باید نقش یک راهنما، رهبر یا حامی را داشته باشد. برای معلمانی که هدف خود را در موفقیت شاگردان می‌پندارند، راحت است مواردی را شناسایی کنند که شاگردشان درست اجرا می‌کند و به او نیز اطلاع دهند. شناسایی مواردی که شاگرد در آن‌ها ضعف دارد، به خصوص شاگردی که مبتدی است، باعث می‌شود که او از ادامه مهارت ناتوان شود.

دکتر رادتورپ از دانشگاه لاگ‌بورگ انگلیس بیان می‌کند که «بعد از چهارده سال آموزش تنیس، یک روز متوجه شدم که من هرگز تنیس آموزش نداده‌ام. متوجه شدم که چهارده سال است به مردم گفته‌ام نمی‌توانند تنیس بیاموزند و حالا زمان تغییر است.» حتی با وجود توجهات بسیار، بازخورد منفی به خصوص برای شاگرد مبتدی ارزش کمی دارد دکتر تورپ فردی بسیار راستگو و صادق بود که این مطلب را ذکر کرد. او تغییر یافت و حتی در مورد روش تدریس مهارت‌های ورزشی به مردم نیز تغییر ایجاد کرد.

* بازخورد مؤثر

بازخورد باید جنبه خاصی از حرکت تحت کنترل شاگرد را دربرگیرد. مشخص کردن یک یا دو جنبه از اجرای مهارت به شاگرد اجازه می‌دهد تا روی تکنیک درست مهارت تمرکز کند. برای اصلاح یک تمرین، معلمان با تجربه بر اجزای مهارت صحیح و درست تمرکز می‌کنند که تفاوت عمده‌ای در اجرای شاگرد به وجود می‌آورد. برای مثال، مربیان تنیس به نحوه گرفتن راکت شاگردان نگاه می‌کنند، بدون توجه به این که چه بخشی درست اجرا می‌شود. اگر شاگرد راکت نامناسبی داشته باشد، بعید است که ضربه مؤثری به توپ بزند.

بازخورد فردی بهترین بازخورد است. به عبارت دیگر، معلمان باید اجزای خاص هر هدف را به منظور تقویت یادگیری مشخص کنند. گفتن این جمله که «محل قرار

گرفتن انگشت شست به نحوه حرکت راکت کمک کرد» به نسبت «پرتاب خوبی داشتی» کمتر مؤثر است. در این روش، شاگردان، اجزا و عوامل بنیادی مهارت را هنگام آموزش، درک می‌کنند. آن‌ها اجرای درست مهارت ماهرانه را به بخش‌های متوالی مهارت نسبت می‌دهند. تقویت دستیابی به هدف به شاگردان کمک می‌کند تا مهارت را به شکل مناسبی اجرا کنند.

بازخورد زمانی برای دادن توضیحات بسیار نیست، بلکه باید نکات کلیدی اجرا به طور خلاصه بیان شود. این نکات باید به منظور بهبود و پیشرفت در اجرا باشد. نظراتی هم چون «کارت خوب بود»، «بیشتر تلاش کن» و «بسیار خوب» در مقایسه با جملاتی مثل «ادامه حرکت را داری»، «از پای چپ برای حرکت استفاده کن»، «شانه‌هایت عمود بود» اهمیت بیشتری دارد.

* تمرین موفقیت‌محور در مقابل خط‌محور

یکی از معلمان ورزش تجربه ناامیدکننده‌ای را در طول مربی‌گری خود داشته که یکی از همکارانش هنگام آموزش به بچه‌های ۸ ساله، مدام پس از اجرای ضعیف به آن‌ها بازخورد منفی می‌داد و فقط گوشزد می‌کرد که نمی‌توانند در مهارت ورزشی موفق شوند که شاگردان از تلاش دست برمی‌دارند و زمین تمرین را برای همیشه ترک می‌کنند، که پس‌ریچه‌ای با حالت دل‌سرد و ناامیدکننده برای همیشه به سمت فعالیت ورزشی نمی‌رود.

توجه به اجرای غلط و بحث درباره خطاهای پی‌درپی باعث دل‌سردی بیشتر شاگرد می‌شود تا این که باعث نتیجه خوب شود. تمرکز بر نکات منفی به خصوص در مورد شاگردان مبتدی یادگیری را ارتقا نمی‌دهد. برای اجراکننده ماهر که تبحر زیادی در اجرای مهارت دارد، مشخص کردن خطاهای اجرا به منظور پیشرفت در اجرا بسیار ضروری است. اما در خصوص شاگردان مبتدی و متوسطه مشخص کردن خطاها در اجرا باعث تقویت این باور می‌شود که آن‌ها نمی‌توانند و نخواهند توانست مهارت را بیاموزند. در نتیجه تمرین زمینه‌ای برای شکست می‌شود تا این که فرصتی برای یادگیری و پیشرفت باشد.

اکثر معلمان نمی‌دانند نقش مهمی در یادگیری شاگردان خود دارند. هنگام تجزیه و تحلیل اجرای شاگرد، هرچند، فقط خطاها هستند که برای معلم مشخص هستند. در هر تلاشی، مربی خطاها را مشخص می‌کند و پیشنهادهایی برای اصلاح آن‌ها می‌دهند. این نوع بازخورد خطا‌محور است. بخش آموزش شاگرد شامل تشخیص خطاهای متوالی و پیشنهاد راه‌هایی برای اصلاح آن‌ها توسط معلم

تکرار یک اجرا تمرین نیست. برای پیشرفت در اجرای مهارت شاگرد باید هدفمند و با هدف پیشرفت تمرین کند

خوب ضرورتی
نمی‌بیند تا بعد
از هر کوششی
به شاگردان
بازخورد دهند.
آن‌ها پیشرفت
واقعی را درک می‌کنند
و سعی در تقویت آن دارند.

در نهایت، بازخورد مؤثر ارزش

هدف را مشخص می‌کند. شاگردان باید بدانند که چرا در
حال یادگیری موارد آموزش هستند.

* بازخورد مؤثر

۱. بازخوردها را انتخابی کنید. ۲. در موارد یادگیری
شده، تخصصی باشید. ۳. توانمند باشید. ۴. اهمیت دستیابی
را درک کنید.

* وسایل آموزشی

استفاده از وسایل آموزشی نیز می‌تواند در یادگیری بهتر
شاگردان مؤثر باشد، مثلاً در مهارت زدن گل در فوتبال قرار
دادن اهداف تمرینی می‌تواند در موفقیت شاگردان مؤثر باشد.
معلمان باتجربه با استفاده از تجربه و اطلاعات خود سعی
می‌کنند از تجهیزات آموزشی بسیار مهم استفاده کنند.

* نتایج

یادگیری مهارت‌های تربیت‌بدنی و ورزشی به کیفیت
و کمیت تمرین وابسته است. توضیحات کافی در یادگیری
یک مهارت مؤثر است، اما مهارت‌ها در نتیجه تمرین ماهرانه
می‌شود. ساعت‌ها زمان می‌برد تا مهارت در موقعیت‌های
مختلف به منظور یادگیری مهارت اجرا شود. به‌منظور
یادگیری صحیح یک مهارت، شاگردان باید در ذهن خود
هدفی داشته باشند و از آن به بهترین نحو استفاده کنند.
در بسیاری موارد، برای شاگردان مشکل است تا زمان کافی
را صرف تمرین مهارت کنند. بازخورد مثبت اثربخشی و
کارایی را در هر جلسه تمرین افزایش می‌دهد. بازخورد
باید طوری باشد تا یادگیری را تقویت کند و فقط خطاهای
اجرا را مشخص نکند. بازخورد باید مؤثر، متوالی و مطابق
با هدف ذهنی شاگردان باشد. سرانجام، معلمانی که اهداف
را تعیین می‌کنند و اهمیت اهداف برایشان مشخص است،
بهتر می‌توانند به شاگرد خود اطلاعات کافی و مفیدی دهند
تا شاگردان بعد از هر جلسه احساس خوبی از کلاس و درس
داشته باشند.

است. در تمرین موفقیت‌محور، معلم به بخش‌های مهارت
که به درستی اجرا شده توجه می‌کند. به دلیل این که
مشخص کردن خطاها راحت‌تر از تشخیص موارد صحیح است
به‌خصوص وقتی که اجرای نامناسب شاگردان باشد، مربی باید
دقت بیشتری داشته و نکات اصلی یک مهارت را مشخص کند
و بخش‌های صحیح اجرا را همچون بازخورد به شاگرد بیان کند.
اگرچه، اجرای موفق زمانبر است، اگر شاگردان بدانند که بر اثر
تمرین حتی یک بخش از مهارت را درست اجرا کرده‌اند این امر
باعث می‌شود تا با تمرین بقیه بخش‌های مهارت را درست اجرا
کنند. هرچند مربی نمی‌تواند خطاهای تکراری شاگرد را هم
نادیده بگیرد. تمرین خطاها باعث ماندگاری آن‌ها می‌شود و از
پیشرفت جلوگیری می‌کند. درحقیقت بازخورد خطا محور برای
یادگیری بهتر است. معلمان باید خطاهای شاگردان را اصلاح
کنند. هرچند که اصلاح خطاها به این معنی نیست که به آن‌ها
بگویند چه چیزی را اشتباه انجام می‌دهند.

در تمرین موفقیت‌محور معلمان درخصوص اجرای
صحیح شاگردان و نحوه اجرای صحیح مهارت بازخورد
می‌دهند. بیش از مشخص کردن خطای شاگردان، معلمان
باتجربه، روی اجراهای درست شاگردان تمرکز می‌کنند و آن
را به اجرای صحیح سوق می‌دهند و پیشنهاداتی می‌دهند تا
شاگردان بتوانند بهترین اجرا را داشته باشند. کوچک‌ترین
موفقیت باعث موفقیت بعدی می‌شود. شاگردان معلمان
باتجربه احساس نمی‌کنند که اشتباهات خود را بررسی
می‌کنند. شاگردان پیشرفت یادگیری را می‌یابند. تأکید
بر موفقیت شاگرد است نه جزئیات خطاهای او. برای اکثر
مربیان، ایجاد تمرین موفق محور منجر به یادگیری موفق
خواهد شد.

* ارزش قابل شوی

کیفیت بازخورد مؤثر طوری است که با بازخورد بی‌اثر
فرق می‌کند. برای این که بازخورد مؤثری داشته باشید از
نکات زیر استفاده کنید: ۱. بازخورد انتخابی باشد. ۲. بر
نکات خاص تمرکز کند. در صورتی که شاگردان اجرای
بهتری نسبت به اجرای قبلی خود داشته باشند در این
صورت می‌توان گفت که بازخورد ما مؤثر بوده است.
معلم نباید بعد از هر تلاشی به شاگرد بازخورد دهد.
دادن بازخورد کلی و معنی‌دار بعد از چند تلاش متوالی بهتر
از دادن بازخورد بعد از هر تلاش است. شاگردان باید هدف
معینی را که موجب تغییر در زندگی آن‌هاست را باور کنند.
معلمان خوب اهداف خود را مشخص می‌کنند. آن‌ها تشخیص
می‌دهند که کدام اجرا بهتر یا بدتر است و از طریق دادن
بازخورد، این موارد را به شاگردان اطلاع می‌دهند. معلمان