

مقایسه تأثیر هدف‌گزینی و آگاهی از نتیجه بر یادگیری سرویس والیبال دختران دانش‌آموز

افسانه سنه^۱، مهدی نمازی زاده^{**}، احمد فرخی^{***}، محسن شفیع زاده^{****}

* دانشجوی دوره دکتری، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران

** دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی

*** استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

**** استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

تاریخ دریافت مقاله: ۸۵/۶ تاریخ پذیرش مقاله: ۸۵/۹

چکیده

هدف پژوهش حاضر، مقایسه تأثیر هدف‌گزینی^۲، آگاهی از نتیجه^۳، ترکیب هدف‌گزینی و آگاهی از نتیجه با توجه به تغییرات سطح انگیزش درونی بر یادگیری سرویس بلند والیبال دانش‌آموزان دختر است. تعداد ۹۶ دانش‌آموز دختر ۱۶-۱۵ سال شرکت‌کنندگان این پژوهش اند. در هر دو آزمایش پژوهش حاضر، ۴۸ نفر از شرکت‌کنندگان، پس از انجام پیش‌آزمون، براساس روش متعادل سازی نمرات به ۴ گروه طبقه‌بندی شدند. در آزمایش اول گروه‌ها عبارت بودند از هدف‌گزین (خود‌گزین)، آگاهی از نتیجه (انگیزشی)، ترکیب هدف‌گزین (خود‌گزین) و آگاهی از نتیجه، کنترل و گروهها در آزمایش دوم عبارت بودند از هدف‌گزین (مربی‌گزین)، آگاهی از نتیجه (انگیزشی)، ترکیب هدف‌گزین (مربی‌گزین) و آگاهی از نتیجه، کنترل. ده جلسه تمرین یک روز در میان، در سه دسته با ده کوشش تمرینی برای شرکت‌کنندگان تدارک دیده شد، پس از آن، آزمون‌های یادداری اول و دوم، ۲۴ ساعت و پس از ۱۰ روز، به عمل آمد. ابزارهای تحقیق، آزمون سرویس والیبال اِپِرد^۴ و پرسش‌نامه انگیزش درونی (دسی و ریان، ۱۹۸۵) و پرسش‌نامه اطلاعات فردی بوده‌اند. برای تحلیل داده‌های هر دو آزمایش، در مرحله اکتساب از تحلیل واریانس عاملی مرکب (جلسه) ۱۰ × (گروه) ۴ × (سطوح انگیزش درونی) ۲ و برای تحلیل داده‌های آزمون‌های یادداری از روش تحلیل واریانس عاملی (سطوح انگیزش درونی) ۲ × (گروه) ۴ و از آزمون تعقیبی توکی برای مشخص شدن اثر معناداری استفاده شد. براساس نتایج تحقیق، در هر دو آزمایش، اثر اصلی جلسات در مرحله اکتساب معنادار بوده است $F = ۱۰/۲۷, p < ۰,۰۰۱$ و $F = ۲۱/۲۷, p < ۰,۰۰۱$ ولی اثر

۱- Dr_saneh@yahoo.com

۲ - Goal setting

۳ - Knowledge of Result

۴ - AAHPERD

اصلی هیچ یک از راهکارهای انگیزشی معنادار نبوده است. در آزمایش اول اثر تغییرات سطح انگیزش درونی بر یادگیری سرویس والیبال در آزمون یادداری دوم ($\bar{X} = ۰/۰۴۷$ ، $\sigma^2 = ۴/۱۸۶$) و در آزمایش دوم در مرحله اکتساب و آزمون یادداری اول معنادار بوده است ($F = ۶/۵۰۶$ ، $p = ۰/۰۱۵$) و ($F = ۶/۲۴$ ، $p = ۰/۰۱۷$). نتیجه اینکه با آنکه تغییرات سطح انگیزش در برخی از مراحل آزمایش معنی دار بوده است اما به طور کلی می توان چنین اظهار کرد که راهبردهای انگیزشی (هدف گزینی، آگاهی از نتیجه انگیزشی) در یادگیری سرویس والیبال در سطح دانش آموزان دختر چندان اثربخش نبوده است.

واژه های کلیدی: هدف خودگزين، هدف مربي گزين، آگاهی از نتیجه انگیزشی.

مقدمه

تربیت افراد لایق در کمترین زمان و با مطلوب ترین روش های آموزشی، می تواند موجب تقویت پشتوانه انسانی در ورزش شود. به نظر می رسد، یکی از عواملی که می تواند تسهیل کننده تحقق این امر باشد، آموزش مؤثر دانش آموزان و افراد جوان در فعالیت های بدنی و ورزشی در محیط های مختلف آموزشی از جمله مدارس، باشگاه ها و کانون های ورزشی باشد. زیرا اعتقاد بر این است که یادگیری مفید موجب صرفه جویی در زمان، عدم اتلاف بی جهت انرژی یادگیرنده ها و هدایت مؤثر آن ها برای دستیابی به اهداف مهم تر برنامه ریزی ورزشی از جمله پرورش یک ورزشکار رقابتی خوب و کسب افتخار می شود. لذا، استفاده از کلیه اصول یادگیری حرکتی در آموزش مهارت های ورزشی و حرکتی در ایجاد رفتار حرکتی جدید لازم است. در این خصوص، اقداماتی باید توسط مربی انجام گیرد واز دیگر سو، یادگیرندگان نیز باید به طور فعال پرورش قابلیت های موردانتظار از خود را بر عهده بگیرند.

از دیگر اقداماتی که یک مربی باید در فرآیند یادگیری و آموزش مهارت های حرکتی برنامه ریزی کند بازخورد افزوده است. بازخورد افزوده در فرآیند یادگیری دو نقش مهم دارد: نقش اول این است که دستیابی به هدف مهارت را آسان کند و نقش دوم آن، انگیزه دادن به اجراکننده برای ادامه تلاش و رسیدن به هدف است. یکی از اشکال بازخورد افزوده، آگاهی از نتیجه است. در آگاهی از نتیجه انگیزشی، فرد برای مقایسه اجرای خود با هدف اجرا از آن استفاده کرده، سپس تصمیم می گیرد که آیا برای رسیدن به هدف به تلاش خود ادامه دهد، هدف را تغییر دهد یا اجرای فعالیت را متوقف کند (۹-۱۴). از آنجا که فراگیر نسبت به چگونگی آگاهی از اجرای مهارت خود حساس است (۳۲)، لذا می توان میزان حساسیت وی را به دو صورت افزایش داد یکی از طریق ارائه بازخورد افزوده (انگیزشی) و دیگر راه افزایش انگیزش درونی از طریق هدف گزینی است.

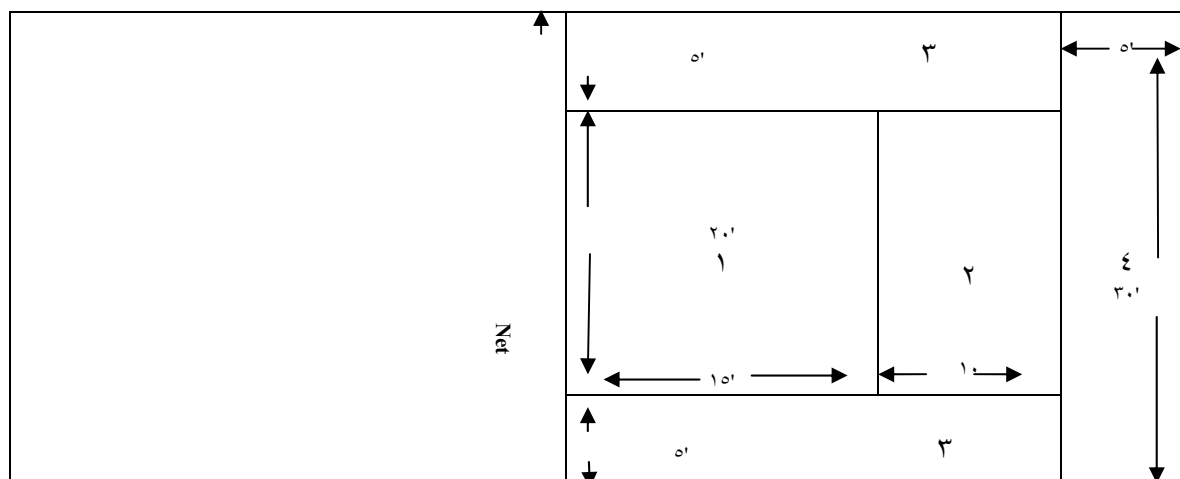
همان طور که اشاره شد هدف‌گزینی و آگاهی از نتیجه (انگیزشی) هر یک به تفکیک در تحقیقات مختلفی مورد بررسی قرار گرفته اند اما تحقیقات بسیار اندکی به بررسی اثر ترکیبی آن‌ها پرداخته اند (۱۸-۱۵، ۳۳، ۳۱، ۳۰). باور بر این است که ترکیب دو مقوله فوق باعث ایجاد سیستم انگیزشی عمومی‌تر و قوی‌تری شده که در نهایت موجب تسهیل فرایند یادگیری در محیط‌های سازمانی و صنعتی می‌شود (۳۱). با توجه به این که هر دو تکنیک (هدف‌گزینی و آگاهی از نتیجه) می‌توانند بر سطح عملکرد، فرد اثرگذارند (۲، ۶، ۵)، لازم به نظر می‌رسد تا اثر ترکیب آن دو در شرایط مختلف هدف‌گزینی بر یادگیری یک مهارت ورزشی نیز مورد بررسی قرار گیرد. این پژوهش طرحی نو، برای بررسی اثرات ترکیبی این دو تکنیک با توجه به تغییرات سطح انگیزش درونی می‌باشد. هم‌چنین پیشینه تحقیق نشان می‌دهد که بیشتر نتایج به دست آمده مربوط به ورزشکاران ماهر جوان بوده است (۱۷، ۱۵، ۱۳، ۱۲)، لذا با توجه به اینکه تحقیقات نشان داده که هدف‌گزینی در آموزش افراد مبتدی در کودکان موفقیت‌آمیز نبوده است (۱۴). لازم است تا تأثیر تکنیک هدف‌گزینی در شرایط مختلف (مربی‌گزین و خود‌گزین)، آگاهی از نتیجه (انگیزشی) و ترکیب آن‌ها بر دانش‌آموزان دوره متوسطه که در سطح مبتدی مهارت می‌باشند بر یادگیری یک مهارت ورزشی مورد بررسی قرار گیرد به همین جهت هدف این پژوهش بررسی اثر هدف‌گزینی، آگاهی از نتیجه، ترکیب هدف‌گزینی و آگاهی از نتیجه با توجه به تغییرات سطح انگیزش درونی بر یادگیری سرویس بلند والیبال دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه بوده است که در دو آزمایش مجزا مورد بررسی قرار گرفته است به عبارت دیگر این پژوهش، تلاشی بوده است برای پژوهش یادگیری از منظر هدف‌گزینی، آگاهی از نتیجه (کارکرد انگیزشی) و ترکیب آن دو. در فرآیند این پژوهش تلاش شده تا بر مبنای روش‌شناسی پژوهش نیمه تجربی، اثرگذاری هدف‌گزینی و آگاهی از نتیجه (کارکرد انگیزشی) و ترکیب آن در دو سطح انگیزش درونی بر یادگیری مهارت سرویس ساده والیبال دانش‌آموزان دختر مورد بررسی قرار گیرد.

روش تحقیق

در این تحقیق ۹۶ نفر از بین دانش‌آموزان دختر پایه اول و دوم که در سال تحصیلی ۸۵-۸۴ در دوره متوسطه در منطقه ۲ آموزش و پرورش شهر تهران مشغول به تحصیل بودند، به طور داوطلب شرکت کرده اند. شرکت‌کنندگان در آزمایش اول ۴۸ نفر (میانگین سنی = ۱۵/۴۴ سال) و (۰/۵۱ = انحراف استاندارد) و در آزمایش دوم ۴۸ نفر (میانگین سنی = ۱۵/۶۴ سال) و (۰/۵۶ = انحراف استاندارد) بودند. هیچ‌یک از شرکت‌کنندگان عضو تیم والیبال مدرسه و یا باشگاه‌های ورزشی نبوده و پیشتر نیز، درباره هدف‌گزینی و شیوه‌های آن آموزش ندیده بودند. برای دستیابی به اطلاعات قبلی شرکت‌کنندگان از دو روش مصاحبه حضوری و کتبی استفاده شد و سپس، شرکت‌کنندگان انتخاب و پس از اجرای پیش‌آزمون سرویس والیبال اپرد در هر آزمایش به روش همگن سازی نمرات در ۴ گروه براساس وجوه راهکار انگیزشی قرار گرفتند.

ابزار تحقیق

جهت اندازه گیری تغییرات سطح انگیزش درونی شرکت کنندگان از پرسشنامه انگیزش درونی دسی و ریان (۲) استفاده شد. این پرسشنامه قبل از اجرا توسط متخصصان رفتار حرکتی از نظر اعتبار صوری تحت اعتبار یابی قرار گرفته و قبل از شروع پروتکل آزمایشی، در یک مطالعه مقدماتی^۱، پایایی این پرسشنامه با ضریب آلفای کرانباخ = ۰/۶۳ به دست آمده است. این پرسشنامه شامل ۲۲ سوال بوده که از خرده مقیاس های لیاقت درک شده، لذت/علاقه مندی، انتخاب، و فشار/کنش تشکیل شده بود. برای جمع آوری اطلاعات فردی از پرسشنامه حاوی اطلاعات شخصی استفاده شد از آزمون سرویس والیبال اپرد برای اندازه گیری مهارت و دقت در سرویس والیبال استفاده گردید. در این آزمون زمین والیبال به چهار منطقه تقسیم شده و در زمان اجرای آزمون، فرد با اجرای ده بار سرویس از محل آن و بر اساس منطقه ای که توپ در آن فرود می آید امتیاز کسب می کرد. حداکثر امتیاز حاصل از مجموع ده بار اجرای سرویس بوده و تویی که از تور عبور نمی کرد امتیازی نمی گرفت (۳۴).



زمین نشانه گذاری شده آزمون سرویس والیبال اپرد

شیوه اجرا و جمع آوری اطلاعات

برای شناسایی مشکلات اجرایی پژوهش با حجم ۱۲ نفر، از هر گروه ۳ نفر، مطالعه ای به صورت آزمایشی انجام گرفت و راهکارهای اجرایی لازم جهت رفع مشکلات شناسایی شده ارائه شد. شرکت کنندگان در هر آزمایش پس از تکمیل پرسشنامه مربوط به اطلاعات فردی و حذف افرادی که واجد شرایط نبودند و پس از انجام پیش آزمون سرویس والیبال اپرد، با روش همگن سازی نمرات در ۴ گروه قرار گرفتند. قبل از ورود به پروتکل آزمایشی برای کلیه شرکت کنندگان فیلم آموزش سرویس والیبال به طریق ویدئویی نمایش داده شد. سپس توسط مربی

۱ - Pilot Study

تربیت بدنی، تکنیک سرویس والیبال ساده به صورت کلامی توضیح و به نمایش گذاشته شد و از افراد خواسته شد تا به تمرین بپردازند.

آزمایش اول:

در آزمایش اول برای افرادی که باید خود، هدف‌گزینی را انجام می‌دادند، در یک جلسه اصول هدف‌گزینی آموزش داده شد و برای اطمینان از نتیجه آموزش، از چند نفر شرکت‌کننده به طور تصادفی، اصول هدف‌گزینی مورد پرسش قرار گرفت. برای گروه خود‌گزین و گروه ترکیب خود‌گزین با آگاهی از نتیجه انگیزشی، فرمی تهیه شد تا افراد قبل از شروع اجرای کوشش‌های تمرینی آن را تکمیل کرده و در آن هدف آن روز خود را تعیین و ثبت کنند و پس از اجرای سه دسته کوشش ده تایی تمرین، نمره کسب شده خود را در فرم، ثبت کرده و سپس علت دست‌یابی یا عدم دست‌یابی به هدف تعیین شده توسط خود، قبل از شروع کوشش‌های تمرینی، را اعلام می‌کردند. این فرم هر جلسه توسط افراد تکمیل می‌شد تا افراد از روند عملکرد خود اطلاع یابند. برای شرکت‌کنندگان در گروه ترکیب هدف‌گزینی (خود‌گزین) و آگاهی از نتیجه (انگیزشی) راهکارهای مربوط به دو گروه خود‌گزین، آگاهی از نتیجه به طور همزمان ارائه می‌شد. برای شرکت‌کنندگان در گروه آگاهی از نتیجه (انگیزشی)، بعد از هر کوشش تمرینی، امتیاز کسب شده توسط فرد با صدای بلند اعلام شده و از عبارات مثبت و تشویقی استفاده می‌شد. برای این گروه، بیشتر برای عملکردهای صحیح، بازخورد کلامی مثبت ارائه می‌شد. در ضمن با توجه به روش‌های اجرای آگاهی از نتیجه انگیزشی در تحقیقات مختلف، بر روی یک جدول، بدون ذکر نام فرد (به هر شرکت‌کننده یک کد اختصاص داده می‌شد) افراد می‌توانستند، نمره عملکرد خود را در هر جلسه با جلسات قبلی تمرین مورد مقایسه قرار داده و در ضمن از موقعیت عملکرد خود در گروه نیز اطلاعاتی به دست آورند.

برای شرکت‌کنندگان در گروه کنترل، هیچ نوع هدف‌گزینی و آگاهی از نتیجه انگیزشی ارائه نمی‌شد. در ضمن به شرکت‌کنندگان این گروه، امتیازات کلی هر جلسه نیز اعلام نمی‌گردید. لازم به ذکر است که آزمایش به طور انفرادی انجام می‌گردید و هیچ‌یک از شرکت‌کنندگان، عملکرد فرد دیگر را مورد مشاهده قرار نمی‌دادند. هم‌چنین به منظور گرم‌کردن در هر جلسه تمرینی، افراد باید ۳ تا ۵ سرویس والیبال را پس از ۱۰ دقیقه گرم‌کردن به اجرا در می‌آوردند. در این آزمایش، مرحله اکتساب از ده جلسه تمرینی تشکیل شده بود که هر جلسه شامل ۳۰ کوشش تمرینی بوده که در ۳ دسته ۱۰ کوششی اجرا می‌شد بعد از هر دسته کوشش تمرینی، یک و نیم تا ۲ دقیقه استراحت فعال داده می‌شد. در این آزمایش، دو آزمون یادداری نیز پیش‌بینی شده بود. آزمون یادداری اول (با یک روز تأخیر) و آزمون یادداری دوم (با ۱۰ روز تأخیر). در آزمون‌های یادداری اول و دوم هیچ راهکار انگیزشی (هدف‌گزینی)، آگاهی از نتیجه (انگیزشی) ارائه نمی‌شد به منظور اطلاع‌یابی از تغییرات سطح انگیزش درونی در طی مراحل مختلف آزمایش، در ۴ مقطع زمانی، شرکت‌کنندگان اقدام به تکمیل پرسشنامه انگیزش

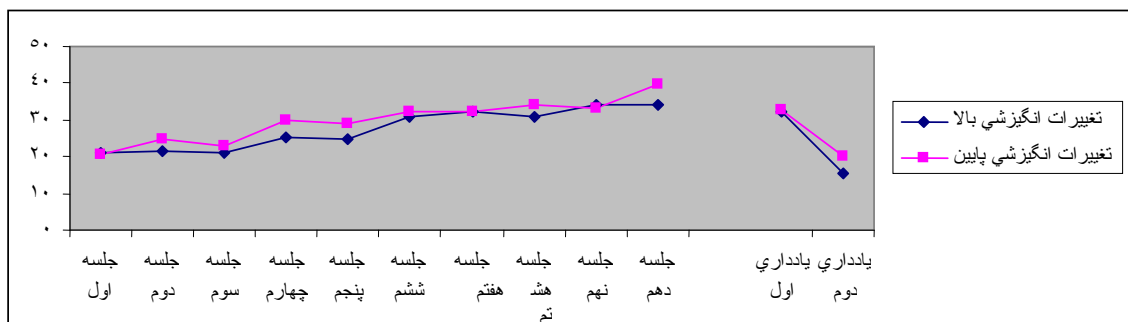
درونی می کردند. ۴ مقطع زمانی عبارت بودند از: مرحله پیش آزمون، اواسط مرحله اکتساب (جلسه پنجم)، آزمون های یادداری اول و دوم. شرکت کنندگان در مرحله پیش آزمون، بر اساس نتایج بدست آمده از پرسشنامه انگیزش درونی با روش دو نیمه کردن نمره میانه به دو دسته بالا و پایین میانه تقسیم شدند.

روش تحلیل داده ها

در تجزیه و تحلیل داده ها، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از آمار توصیفی برای تعیین میانگین، انحراف استاندارد و نمایش نمودارها بهره گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل نتایج خام حاصل از این پژوهش برای مرحله اکتساب از تحلیل واریانس عاملی مرکب (سطح انگیزش درونی) $2 \times (جلسات) 10 \times (گروه) 4$ و برای بررسی داده های آزمون های یادداری اول و دوم از روش تحلیل واریانس عاملی (سطح انگیزش درونی) $2 \times (گروه) 4$ و در صورت وجود اثرات معنادار از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. هم چنین سطح معنی داری برای آزمون فرضیه ها در حد $P \leq 0.05$ (دوسویه) تعیین گردید.

نتایج تحقیق آزمایش اول:

در این آزمایش اثر اصلی جلسات در مرحله اکتساب معنادار بوده است. بدین معنی که در طی ده جلسه تمرین، عملکرد افراد بهتر شده بود ($F = 21/27, P < 0.001$). هم چنین در عملکرد گروه های تجربی (هدف گزینی از نوع خودگزين، آگاهی از نتیجه انگیزشی، ترکیب هدف گزینی و آگاهی از نتیجه انگیزشی) با گروه کنترل و تعامل راهکارهای انگیزشی و تغییرات سطح انگیزش درونی ناشی از آن بر یادگیری سرویس والیبال در مرحله اکتساب و یادداری اول و دوم، تفاوت معناداری دیده نشد اما اثر تغییرات سطح انگیزش درونی بر یادگیری سرویس والیبال فقط در آزمون یادداری دوم معنادار بوده است ($F = 4/18, P = 0.047$). به عبارت دیگر همان طور که در نمودار ۱ ملاحظه می شود افرادی که دارای تغییرات سطح انگیزشی کمتری بودند در مقایسه با کسانی که تغییرات سطح انگیزشی بیشتری داشتند عملکرد بهتری از خود نشان دادند.



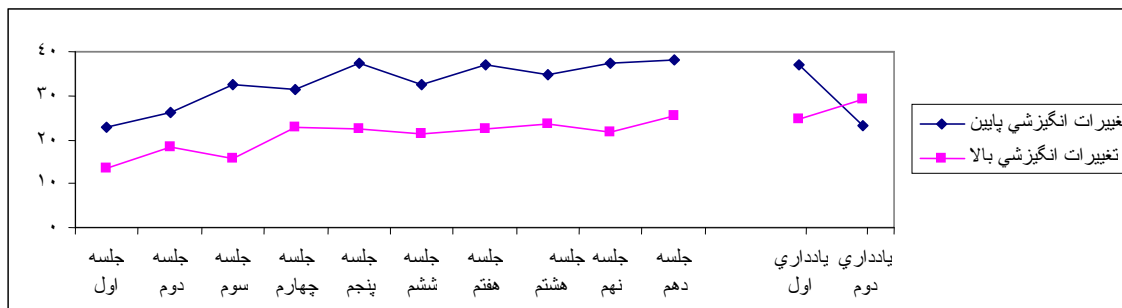
نمودار شماره ۱: نمودار خطی میانگین عملکرد سرویس والیبال در جلسات مختلف با توجه به سطح تغییرات انگیزش درونی بالا و پایین در آزمون اکتساب، یادداری اول و دوم (آزمایش اول)

آزمایش دوم:

در آزمایش دوم برای شرکت کنندگان گروه هدف گزین (مربی گزین)، مربی با توجه به نمرات پیش آزمون در جلسه تمرینی اول با ۱۰٪ بیشتر از نمره کسب شده در مرحله پیش آزمون برای شرکت کنندگان، تعیین هدفی کرد سپس اگر پیشرفت در دستیابی به این هدف دیده می شد برای جلسات بعد سطح دشواری هدف را به ۱۵٪ و حداکثر ۲۰٪ افزایش می داد و در صورت دست نیافتن به هدف تعیین شده، اهداف توسط مربی تعدیل شده و علت عدم دست یابی فرد به هدف تعیین شده توسط مربی پی گیری می شد. برای شرکت کنندگان در گروه ترکیب هدف گزینی (مربی گزین) و آگاهی از نتیجه (انگیزشی)، راهکارهای مربوط به دو گروه مربی گزین و آگاهی از نتیجه، به طور همزمان ارائه می شد. در گروه های هدف گزینی از نوع مربی گزین برای جلوگیری از تعیین اهداف فردی، محقق از شرکت کنندگان خواست تا قبل از انجام مهارت، هدف های تعیین شده توسط مربی را با صدای بلند، برای خود اعلام کنند. کلیه اقدامات انجام شده برای شرکت کنندگان در گروه آگاهی از نتیجه (انگیزشی) و گروه کنترل و زمان استراحت بین دسته های کوشش و تعیین سطوح بالا و پایین انگیزش درونی شرکت کنندگان مانند آزمایش اول بوده است.

نتایج تحقیق آزمایش دوم:

در این آزمایش نیز اثر اصلی جلسات در مرحله اکتساب معنادار بوده است ($F = ۱۰/۲۷, P < ۰,۰۰۱$) اما در عملکرد گروه های تجربی با گروه کنترل و تعامل راهکارهای انگیزشی و تغییرات سطح انگیزش درونی ناشی از آن بر یادگیری سرویس والیبال در مرحله اکتساب و یادداری اول و دوم، تفاوت معناداری دیده نشد اما اثر تغییرات سطح انگیزش درونی بر عملکرد سرویس والیبال در مرحله اکتساب و آزمون یادداری اول معنادار بوده است ($F = ۶/۵۰, P = ۰/۰۱۵$) و ($F = ۶/۲۴, P = ۰/۰۱۷$). به عبارت دیگر همان طور که در نمودار ۲ ملاحظه می شود، افرادی که دارای تغییرات سطح انگیزشی کمتری بودند در مقایسه با کسانی که تغییرات سطح انگیزشی بیشتری داشتند عملکرد بهتری از خود نشان دادند.



نمودار شماره ۲ - نمودار خطی میانگین عملکرد سرویس والیبال در جلسات مختلف با توجه به سطح تغییرات انگیزش درونی بالا و پایین در مرحله اکتساب، یادداری اول و دوم (آزمایش دوم)

گروه هدف گزینی (خود گزینی)	مداخله هدف گزینی (خود گزین)
گروه آگاهی از نتیجه	مداخله آگاهی از نتیجه (انگیزشی)
گروه آگاهی از نتیجه با هدف گزینی (خود گزین)	مداخله ترکیب KR با هدف گزینی (خود گزین) فقط تمرین بدنی بدون مداخله هدف گزینی و KR

انجام پیش آزمون

جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	جلسه هفتم	جلسه هشتم	جلسه نهم	جلسه دهم	آزمون	بازتابی اول
----------	----------	----------	------------	-----------	----------	-----------	-----------	----------	----------	-------	-------------

۲۴ ساعت

۱۰ روز

آزمون بازتابی دوم

جگروه هدف گزینی (مری گزینی)	مداخله هدف گزینی (مری گزین)	
گروه آگاهی از نتیجه	مداخله آگاهی از نتیجه (انگیزی)	
گروه آگاهی از نتیجه با هدف گزینی (مری گزین)	مداخله ترکیب KR با هدف گزینی (مری گزین)	
گروه کنترل	فقط تمرین بدنی بدون مداخله هدف گزینی و KR	

انجام پیش آزمون	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	جلسه هفتم	جلسه هشتم	جلسه نهم	جلسه دهم	آزمون	مداخله بعد از آزمون

۱۰ روز

۲۴ ساعت

آزمون یادداری دوم

پروتکل شرایط آزمایشی ۲

بحث و نتیجه گیری:

یکی از یافته های مهم پژوهش حاضر در هر دو آزمایش، این است که هدف‌گزینی از نوع خود‌گزین و مربی‌گزین، اثرات معنی‌داری بر یادگیری سرویس والیبال در مراحل اکتساب و یادداری نداشته است. این یافته با نتایج برخی از محققان هم‌خوانی داشته (۱۹۰۵، ۲۱، ۱۹) و لیکن با نتایج سایر محققان در تعارض بوده است (۲۶-۸، ۲۲). یکی دیگر از یافته های پژوهش حاضر در هر دو آزمایش، این بوده است که آگاهی از نتیجه انگیزشی، اثری بر یادگیری سرویس والیبال در مرحله اکتساب و یادداری نداشته است. این یافته با نتایج برخی از محققان هم‌خوانی داشته (۱۴، ۲۷) و با نتایج سایر محققان در تعارض بوده است (۱۲، ۲۹، ۲۸).

یکی دیگر از یافته های پژوهش حاضر در هر دو آزمایش این بوده است که ترکیب هدف‌گزینی از نوع خود‌گزین یا مربی‌گزین و آگاهی از نتیجه انگیزشی، اثری بر یادگیری سرویس والیبال در مرحله اکتساب و یادداری نداشته است. این یافته با نتایج برخی از محققان هم‌خوانی داشته (۱۵، ۹) و با نتایج سایر محققان در تعارض بوده است (۱۷، ۱۶، ۳۱، ۳۰، ۱۸). با توجه به اینکه این دو تکنیک انگیزشی در آموزش مهارت سرویس والیبال به افراد مبتدی اثرات معنی‌داری نداشته و از طرفی کسانی که تغییرات کمتری در سطح انگیزش درونی شان رخ داده بود عملکرد بهتری از خود نشان داده بودند، پس می‌توان بیان نمود، انگیزش که یکی از عوامل اساسی در یادگیری و افزایش یادگیری به شمار می‌آید در فراگیری مهارت سرویس والیبال افراد مبتدی اثر معنی‌داری نداشته اما با توجه به اینکه در هر دو آزمایش در مرحله اکتساب بهبود عملکرد به صورت معنی‌داری دیده شده پس می‌توان چنین نتیجه گرفت که سایر عوامل در بهبود عملکرد موثر بوده اند عواملی از قبیل اثر تمرین برنامه ریزی شده. در تفسیر نتایج می‌توان از دیدگاه نظریه های یادگیری حرکت، موضوع را بررسی کرد، در مدل سه مرحله ای فیتز و پوسنر (۱۹۷۶) یادگیرندگان در مرحله شناختی بیشتر به بازخورد اطلاعاتی احتیاج دارند و بازخورد انگیزشی نقش بسیار کمتری را در این مرحله ایفا می‌کند در مراحل اولیه یادگیری افراد مشغول به پالایش الگوی حرکتی هستند و با دریافت بازخورد کلامی و انگیزشی از نتیجه عملکردشان، احتمالاً با بار اضافی شناختی روبرو می‌شوند یعنی باید در زمان پردازش اطلاعات هم به پالایش الگوی حرکتی پردازند و هم به KR ارائه شده توجه نمایند از طرف دیگر با توجه به مدل مراحل هماهنگی و کنترل نیوول (۱۹۸۵)، افراد باید در ابتدا پس از کسب الگوی مناسب هماهنگی اعضا، خصوصیات موقعیتی را بر آن اضافه کنند، در تحقیق حاضر بازخورد نتیجه عملکرد پس از هر ضربه ارائه می‌شد لذا احتمالاً افراد در صدد ایجاد الگوی مناسب حرکت و هماهنگی هر چه بیشتر بر می‌آمدند، از طرفی دیگر پس از ایجاد هماهنگی، شرکت کنندگان توپ را به نقاط نشانه گذاری شده کنترل می‌کردند لذا به نظر می‌رسد پیامد هماهنگی لازم، کنترل نیز کسب شده و امتیاز کافی که نشان دهنده بهبود عملکرد است به دست آمده است. از سوی دیگر ماکسول و همکارانش (۲۰۰۱) بر این باورند که کاهش خطاها در طی تمرین، زمانی که یادگیرنده برای اجراهای صحیح تشویق کلامی دریافت می‌کند باعث ایجاد نوعی یادگیری ناخودآگاه در فرد می‌شود (۳۲). کاهش خطاها در فرایند یادگیری، حاکی از آن است که شرکت کنندگان در مسیر یادگیری قرار گرفته اند. از طرف دیگر، واقعیت آن است، اگر چه اختلاف معنی‌داری از نظر آماری

در این تحقیق گزارش نشده است اما باید اذعان داشت که یادگیری در شرکت کنندگان اتفاق افتاده است، موید این ادعا، درصد نرخ پیشرفت می باشد. نرخ پیشرفت در آزمایش اول برای گروه هدف گزین ۳۵/۴۶٪ و برای گروه آگاهی از نتیجه انگیزشی ۴۸/۷۸٪ و برای گروه ترکیب هدف گزین و آگاهی از نتیجه ۳۷/۰۲٪ و برای آزمایش دوم نرخ پیشرفت برای گروه هدف گزین ۳۱/۷۲٪ و برای گروه آگاهی از نتیجه انگیزشی ۳۱/۷۲٪ و برای گروه ترکیب هدف گزین و آگاهی از نتیجه انگیزشی ۵۴/۹۳٪ بوده است، آن چه از پژوهش حاضر و ادبیات پژوهشی بر می آید نشان گر آن است که حوزه یادگیری و عملکرد از حیثه های چند بعدی و پیچیده بوده و یک یا چند متغیر را نمی توان عاملی برای یادگیری و شکل دهی عملکرد در نظر آورد. از این رو، ضروری می نماید پژوهش های گوناگونی با نگرش های متفاوت از لحاظ متغیرهای متفاوتی به اجرا در آید تا قریب به یقین عوامل اثرگذار بر یادگیری تکالیف حرکتی یا هر نوع تکلیف دیگر را مشخص کرد.

منابع و ماخذ:

- ۱- Weinberg, R., Gould, D. (۲۰۰۰). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics. ۲nd ed. ۳۰۵ – ۳۱۵.
- ۲- Gill, L.D. (۲۰۰۰). Psychological Dynamics of Sport and Exercise (۲ed). Auckland: Human Kinetics Schmidt, A.R. & Wrisberg, A.C. Motor Learning and Performance (۲nd ed): Human Kinetics.
- ۳- Morphy, M.S. (۱۹۹۵). Sport Psychology intervention. Human Kinetics. USA.
- ۴- Shu-Hwa, W. (۲۰۰۴). The effects of goal setting on female middle school student's physical activity levels and motivation to ward exercise. Dissertation
- ۵- Singer, R., Hausenblas, H.A., Janelle, C.h. (۲۰۰۱). Handbook of sport psychology. New York: Wiley.
- ۶- Schmidt, A.R., Wrisberg, A.C. (۲۰۰۴). Motor Learning and Performance, Auckland Central: Human Kinetics publisher.
- ۷- Schmidt, A.R., Lee, D.T. (۱۹۹۹). Motor Control & Learning Windsor: Human Kinetics publisher.
- ۸- Boyce, B.A., Wayda, V.k., Johnston, Th., Bunker, L.K., Eliot, J. (۲۰۰۱). The effects of three of goal setting conditions on tennis performance: A Field-Based study. Journal of Teaching in Physical Education, ۲۰, ۱۸۸-۲۰۰.
- ۹- Locke, E., Cartledge, N., Koeppel, J. (۱۹۶۸). Motivational effects of knowledge of results: A goal-setting phenomenon. Psychological Bulletin, ۷۰(۶), ۴۷۴-۴۸۵.
- ۱۰- Adams, J. (۱۹۸۷). Historical review and appraisal of research on the learning retention, and transfer of human motor skills. Psychological Bulletin, ۱۰۱ (۱), ۴۱-۷۴.
- ۱۱- Tremblay, G. (۱۹۹۴). The effect of positive verbal feedback on the intrinsic motivation of grade on boys and gins Performing a Motor Skill. The University of Manitoba.

- ۱۲- Hurst, J.R. (۱۹۹۴). The effects of performance feedback and psychological factors on intrinsic motivation for exercise activity. University of Florida.
- ۱۳- Bram, A.O., Felt, Z.D.L. (۱۹۹۵). Effects of batting performance feedback on motivational factors and batting performance in you the baseball. *Perceptual and Motor Skills*, ۸۱, ۱۳۶۷-۱۳۷۸.
- ۱۴- Fredenburg, B.K., Lee, A.M., Solmon, M. (۲۰۰۱). The effects of augmented feedback on student's Perceptions and Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, ۷۲(۳), ۲۳۲.
- ۱۵- Trittenwein, O. (۱۹۹۸). The Effects of knowledge of Results Compared to knowledge of Results with Goal setting Inter version on Selected Tennis Skills. Unpublished dissertation.
- ۱۶- Tzetzis, G., Kioumourtzoglou, E., Mavromatis, G. (۱۹۹۷). Goal setting and feedback for the development of instructional strategies. *Perceptual and Motor Skills*, ۸۴, ۱۴۱۱-۱۴۲۷.
- ۱۷- Brobst, B., Ward, P.H. (۲۰۰۲). Effects of public posting, Goal Setting and Oral feedback on the skills of female soccer players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, ۳۵, ۲۴۷ – ۲۵۷
- ۱۸- Locke, E.A., Shaw, K.N, Saan, L.M., Latham, G.P. (۱۹۸۱). Goal Setting and task performance: ۱۹۶۹ – ۱۹۸۰. *Psychological Bulletin*, ۹۰(۱), ۱۲۵ – ۱۵۲.
- ۱۹- Athey, D.D. (۱۹۹۵). The effect of Goal Setting on pitching in golf in [http:// kinpubs. Uoregon. Edu/-](http://kinpubs.uoregon.edu/)
- ۲۰- Ugrinowitsch, H., Dantas, L.E. (۲۰۰۲). Goal -Setting effects on basketball shot learning in [http:// www. Fedef.up. pi](http://www.feddef.up.pi)
- ۲۱- Lane, A., Streeter, B. (۲۰۰۳). The effectiveness of goal setting as a strategy to improve basketball shooting performance. *International Journal of Sport Psychology* ۳۴(۲), ۱۳۸- ۱۵۰.
- ۲۲- Swain, A., Jones, G. (۱۹۹۵). Effects of goal – setting interventions on selected basketball skills: A single – subject design. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, ۶۶, ۵۱ – ۶۳.
- ۲۳- Swain, A., Jones, G. (۱۹۹۶). Research works: can goal setting enhance performance during a game? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, ۶۷(۳); ۱۵.
- ۲۴- Theodorakis, Y., Malliou, P., Papaïomou, A. (۱۹۹۸). Combined effects of goal setting and performance feedback on performance and physiological response on a –maximum effort task. *Perceptual and Motor Skills*, ۸۶: ۱۰۳۵-۴۱.
- ۲۵- Getz, G.E., Rainey, D.W. (۲۰۰۱). Flexible short term goals and basketball shooting performance. *Journal of Sport Behavior*, ۲۴ (۱), ۱۱.
- ۲۶- Elston, T.L., Ginis, K.A. (۲۰۰۴). The Effects of self – Set versus assigned goals on exerciser's Self – efficacy for an on familiar task. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, ۲۶
- ۲۷- Christoffersen, J. (۱۹۹۰). The effects of knowledge of performance and knowledge of results on tennis performance during stage one of skill acquisition. Masters Thesis, Texas University .
- ۲۸- Arps. G.G. (۱۹۲۰). Work with knowledge of results versus work without knowledge of results. *Psychological Monographs*, ۲۸, ۱-۴۱.

- ۲۹- Aylon, A., Ben Sira, D., & Tavi, M. (۱۹۹۲). The effects of feedback on the performance of an explosive endurance test. In G. Tenenbaum., T.Raz – Libermann & Z. Arizi (Ed.), proceedings of the International Conference on Computer Applications in Sport and physical Education (P.۱۱۷-۱۲۳). Wingati Institute for physical Education and Sport and the Zinman College of Physical Education.
- ۳۰- Schaffer, E.M. (۱۹۸۶). Addition of goal setting and knowledge of results to human – computer interfaces. Unpublished Dissertation .
- ۳۱- Shoenfelt, E.L. (۱۹۹۶). Goal setting and feedback as a post training strategy to increase the transfer of training. *Perceptual and Motor Skills*, ۸۳, ۱۷۶-۱۷۸.
- ۳۲- Chiviakowsky, S., Wulf, G. (۲۰۰۵). Feed back after good trials enhances learning . Retrieved from :<http://kinesiology.unly.edu/wulf/feedbackaftertrials>. p۳۳- Locke, E., Cartledge, N., Koeppel, J. (۱۹۶۸). Motivational effects of knowledge of results: A goal-setting phenomenon. *Psychological Bulletin*, ۷۰(۶), ۴۷۴-۴۸۵.
- ۳۳- Reber, R. A., wallin, J.A. (۱۹۸۴). The effects of training, goal setting and knowledge of results on safe behavior: A component analysis. *Academy of Management Journal*.
- ۳۴- هادوی، فریده. اندازه گیری وارزشیابی در تربیت بدنی (مفاهیم و آزمون ها). انتشارات دانشگاه تربیت معلم. تهران: ۱۳۸۳.