Research in Sport Management & Motor Behavior
Kharazmi University

*(Research article)*

# The Effect of Enhanced Expectancies on Performance and learning Golf Putting with an Emphasis on Self-efficacy and Perception Competence

Homa Alipoor[1], Jaleh Bagherli [2,] Seyed Mohiedin Bahari [3]

1. Homa Alipoor, (M.S) Islamic Azad University, Karaj Branch, Karaj, Iran
2. Jaleh Bagherli, (Ph.D) Islamic Azad University, Karaj Branch, Karaj, Iran
3. Seyed Mohiedin Bahari, (Ph.D) Islamic Azad University, Karaj Branch, Karaj, Iran

**ARTICLE INFO**

Received October 2017
Accepted September 2018

**KEYWORDS:**
Expectance, Retention, Transfer, Golf Putting, Self-efficacy, Perception Competence

**CITE:**

Alipoor, Bagherli, Bahari, **The Effect of Enhanced Expectancies on Performance and learning Golf Putting with an Emphasis on Self-efficacy and Perception Competence**, Research in Sport Management & Motor Behavior, 2020: 10(19):137-147

**ABSTRACT**

Sport psychology and its role is important effect on successful in physical education. One of following a field of sport psychology that affects performance, is self-efficacy. The aim of this study was to investigate the effect of raising expected impact on performance and learning with an emphasis on self-efficacy and competence Put Golf is perceived. In terms of content this study was applicable. The experimental design was pretest-posttest with two large and small target groups. For this purpose, a sample of 34 students were divided into two groups (n=17), participated in this study. Students perform 5 blocks efforts in the pre-test, then the acquisition phase which contains 5 blocks of 10 trials and then the retention and transfer was performed in 12 attempts. After checking the normality of the data, independent t- test and analysis of variance (repeated measure ANOVA) was used. The findings of this study showed that learning putting golf balls between large and small target groups significantly different ($p<0.05$), But there isn't significant difference between the two groups in efficacy and perceived competence. The results showed that enhanced expectancies significant impact on learning motor skills of golf putting golf in the retention and transfer test, while enhanced expectancies had no significant effect on self-efficacy and perceived competence.



[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]

پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی

دانشگاه خوارزمی

*(مقاله پژوهشی)*

# تأثیر بالا بردن انتظار بر عملکرد و یادگیری ضربه پات گلف با تأکید بر خود کارآمدی و شایستگی ادراک‌شده

هما علی پور [۱]، ژاله باقرلی*[۲]، سید محی‌الدین بهاری [۳]

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۲. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۳. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

**اطلاعات مقاله:**

دریافت مقاله مهر ۱۳۹۶

پذیرش مقاله مهر ۱۳۹۷

***نویسنده مسئول:**

bagherli2000@yahoo.com

**واژه های کلیدی:**

بالا بردن انتظار، یادگیری، خودکارآمدی، شایستگی ادراک شده، ضربه پات گلف

**ارجاع:**

علی پور، باقرلی، بهاری. **تاثیر بالا بردن انتظار بر عملکرد و یادگیری ضربه پات گلف با تاکید بر خود کارآمدی و شایستگی ادراک شده.** پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۳۹۹: ۱۰ (۱۹):۱۳۷-۱۴۷

## چکیده

در میان علوم مرتبط با ورزش، تاثیر روانشناسی ورزشی ونقش آن در کسب موفقیت های ورزشی اجتناب ناپذیر است. یکی از زیر مجموعه های روانشناسی ورزشی که بر عملکرد فرد تاثیر می گذارد، خودکار آمدی است هدف این تحقیق بررسی تاثیر بالا بردن انتظار بر عملکرد و یادگیری ضربه پات گلف با تاکید بر خودکارآمدی و شایستگی ادراک شده می‌باشد. طرح آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با دو گروه هدف بزرگ و هدف کوچک بود. برای این منظور تعداد ۳٤ دانشجو (۳/۳±۲۰/۲) انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۷ نفره تقسیم شدند. شرکت کنندگان در پیش آزمون یک بلوک ۵ کوششی، مرحله اکتساب، ۵ بلوک ۱۰کوششی و در مرحله یادداری و انتقال، ۱۲ کوشش را اجرا کردند. نتایج آزمون تحلیل واریانس ۲ عاملی ترکیبی برای مرحله اکتساب و t‌مستقل برای مرحله یادداری نشان داد که یادگیری ضربه پات گلف در بین دو گروه هدف بزرگ و کوچک به طور معنی داری متفاوت است (P<۰/۰۵)؛ اما تفاوت معنی داری بین دو گروه در خودکارآمدی و شایستگی ادارک شده وجود ندارد. نتایج تحقیق نشان داد که بالا بردن انتظار بر یادگیری مهارت حرکتی ضربه پات گلف در مرحله یادداری و انتقال تاثیر بسزایی داشت، در حالیکه بالا بردن انتظار بر خودکارامدی و شایستگی ادراک شده تاثیر معنی داری نداشت.



[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]

[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]

[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]

[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]

[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]

[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]

## مقدمه

در طی چندین سال گذشته، شواهد نشان داده‌اند که اگر انتظار عملکرد یادگیرندگان افزایش یابد، یادگیری مهارت حرکتی آسان‌تر می‌شود. درواقع انتظار پیش‌نیازی شناختی برای اجرای موفقیت‌آمیز در ورزش است. این امر به روش‌های مختلفی قابل‌اجرا است. یک مورد از آن بازخورد است. محققان نشان دادند که فراهم کردن بازخورد در کوشش‌های با خطاهای نسبتاً کوچک‌تر یادگیری مؤثرتری را نسبت به فراهم کردن بازخورد در کوشش‌های با خطاهای نسبتاً بزرگ‌تر نتیجه داده بود. در این مطالعات، نتایج بعد از بخشی از کار به شرکت‌کنندگان اعلام شد. شرکت‌کنندگانی که ضربات بهتری داشتند، نسبت به گروهی که نتیجه ضعیف‌تری از ضربات گرفتند، یادگیری بهتری داشتند. بنابراین افزایش انتظار که حاصل از دانستن نتایج خوب ضربات بوده است، نسبتاً در موفقیت و دانستن نتایج ضعیف در عدم موفقیت آن‌ها تأثیرگذار بوده است (۱-٤). در این زمینه پالمر، چیو یاکوفسکی و ولف(۲۰۱٦)، در تحقیقی تحت عنوان تسهیل ضربه پات گلف حاصل از افزایش انتظار، به بررسی اثر افزایش انتظار بر سرعت یادگیری با دست‌کاری سطح توقع یادگیرندگان پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که افزایش انتظار هم در مرحله یادداری و هم در مرحله انتقال تأثیر فزاینده‌ای بر عملکرد ضربه پات گلف داشته است. همچنین نتایج نشان داد که افزایش انتظار در آزمودنی‌ها می‌تواند یادگیری آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. در تحقیقی دیگر به بررسی فواید فزاینده ایجاد تمرکز و بالا بردن انتظار در یادگیری افراد پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که افزایش انتظار و ایجاد تمرکز خارجی فواید فزاینده‌ای برای یادگیری داشت (۵). گروه افزایش انتظار/ تمرکز خارجی به‌عنوان ارائه‌دهنده بهترین نتیجه، هم در آزمون یادداری و هم در آزمون انتقال ، مشخص شد. این در حالی بود که گروه افزایش انتظار و گروه تمرکز خارجی به‌طور مجزا هرکدام از گروه افزایش انتظار/ تمرکز خارجی نتایج ضعیف‌تری گرفتند اما نتایج هر دو گروه مذکور از گروه کنترل بهتر بود. علاوه بر آن در هر دو گروه افزایش انتظار و تمرکز خارجی، خودکارآمدی افزایش‌یافته و موجب اجرای بهتر آزمون یادداری و انتقال شد. تأثیرات مثبت بعد از دوره تمرینی در دو گروه افزایش انتظار و همین‌طور افزایش انتظار/ تمرکز خارجی افزایش‌یافته و اجرای بهتر آزمون انتقال را حاصل کرد. در کل، یافته‌ها بیانگر آن بود که مزایای یادگیری با شرایط افزایش انتظار و ایجاد تمرکز خارجی، در میان مکانیزم های مختلف یادگیری کاملاً مشهود است (۵). در تحقیقی دیگرتحت عنوان فواید فزاینده خودباوری و افزایش انتظار در خود یادگیری افراد، تأثیرات فردی و ترکیبی این فاکتورها مورد آزمایش قرار گرفت. نتایج این تحقیق نشان داد که افزایش امید و خودباوری مزایای فزاینده‌ای بر یادگیری داشتند که این مسئله هم در آزمون یادداری و هم در آزمون انتقال دیده شد. همچنین،نتایج این تحقیق نشان داد که حمایت یادگیرندگان از طریق ارائه هدف کوچک‌تر (همانند نتایج تحقیق ما) به جهت ایجاد خودباوری، حتی اگر مستقیماً به آنچه آزمون گرفته می‌شود مرتبط نباشد، در راستای آموزش موردنیاز است و افزایش انتظار، در نحوه اجرای یادگیرندگان به‌وضوح تأثیر گذاشته و نتیجتاً در یادگیری مؤثر خواهد بود (٦).

متغیر افزایش انتظار در متغیرهای دیگر یادگیری نیز نمود پیدا می‌کند. یکی از این متغیرها بازخورد هنجاری است. در تعدادی از مطالعات محققان نشان دادند هنگامی‌که یادگیرندگان این باور را در خود ایجاد کنند که عملکردشان نسبت به بقیه یادگیرندگان بالاتر و بهتر است، این خود باعث افزایش انتظار در آن‌ها شده و این عامل موجب افزایش یادگیری در آن‌ها می‌شود (۷-۹). این محققان اگرچه درزمینهٔ بازخورد هنجاری تحقیق کرده و به نتایج سودمندی دست یافتند، اما آن‌ها نشان دادند که افزایش باور و انتظار از عملکرد توسط خود شخص می‌تواند یادگیری مهارت حرکتی را تسهیل کند. در تحقیق دیگر نشان داده‌شده که یک دستورالعمل ساده اطلاعاتی به یادگیرنده در این مورد که آن‌ها همانند همسالانشان همتایان مهارت حرکتی را به‌خوبی یاد می‌گیرند، می‌تواند منجر به افزایش انتظار و درنتیجه بهبود یادگیری می‌شود (۱۰). همچنین نشان دادند که دست‌کاری تصاویر و نمایش لحظات موفقیت در مقایسه با نشان دادن تصاویر حقیقی و اصلاح‌نشده، نتایج یادگیری را به‌طور چشمگیر افزایش داد (۱۱). در مطالعه‌ای، یک جمله به یادگیرندگان گفته شد مبنی بر اینکه دقت دیدشان در هنگام ضربه مناسب است، که این جمله موجبات افزایش انتظار آن‌ها را فراهم ساخته و درنتیجه بر یادگیری تأثیر مثبت داشته است (۱۲). همچنین توهم دیداری،که بر اندازه گودال هدف پیش بیاید، موجب آموزش بهتر مهارت‌های ورزشی می‌شود و می‌تواند در عملکرد یادگیرندگان مؤثر باشد. این کار اولین بار توسط ویت، لیکفاگر و پرافیت (۲۰۱۲) انجام شد. زمانی که دور گودال هدف دایره‌های کوچکی رسم شد تا گودال هدف بزرگ‌تر به نظر برسد، اجرای ضربات پات گلف نسبت به زمانی که دور گودال هدف دایره بزرگی رسم شد تا گودال هدف کوچک‌تر به نظر بیاید، بهتر شد.. نه‌تنها عملکرد بلکه یادگیری (عملکرد حافظه بدون خطای دید) برای گودال‌هایی که کوچک‌تر یا بزرگ‌تر به نظر می‌رسیدند، بهبود یافت (۱۳). در تحقیقی به بررسی اثر بازخورد بعد از ضربات خوب در مقابل با ضربات ضعیف پرداختند. نتایج نشان داد که توان یادگیری یادگیرندگان با آگاهی دادن بعد از ضربات خوب به نسبت آگاهی دادن بعد از ضربات ضعیف، افزایش می‌یابد (٤). در مطالعه‌ای اخیراً با استفاده از تکنیک محدودیت زمان دو گروه با یکدیگر مقایسه شدند. به گروهی اعلام‌شده بود که خطاهایی با عرض باند کمتر عملکرد خوبی محسوب می‌شود و گروه دیگر خطاهایی با عرض باند بیشتر را عملکرد مطلوب می‌دانستند. نتیجه این شد که گروه دوم که ظرفیت خطا در عرض بیشتر را داشتند، عملکرد بهتری ارائه دادند. بنابراین ارائه یک هدف دشوار، مانع از یادگیری آسان می‌شود (١٤). حال با توجه به این تحقیقات که نشان می‌دهند اگر انتظار در عملکرد یادگیرندگان افزایش یابد، یادگیری مهارت حرکتی آسان‌تر می‌شود، این ذهنیت برای ما شکل گرفت که کدام عوامل می‌توانند به‌عنوان مکانیزم بهبود یادگیری درنتیجه افزایش انتظارات باشند یکی از عواملی که می‌تواند بر عملکرد ورزشکاران تأثیر داشته باشد، خودکارآمدی است، باورهای خودکار آمدی نقش پیش‌بینی کننده و میانجیگرانه در الگوهای تفکر، رفتار و انگیزش فرد بازی می‌کند. انتظارات خودکار آمدی باورهای فرد در توانایی انجام یک تکلیف معین یا کسب نتیجه‌ای مشخص را تشریح می‌کند. این انتظارات به مهارت‌هایی که فرد دارد، مربوط



[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]

نمی‌شود، بلکه به قضاوت آنچه فرد می‌تواند با هر آنچه از مهارت‌هایی که داراست انجام دهد، می‌پردازد. یکی دیگر از عوامل ممکن است شایستگی ادراک‌شده باشد. شایستگی یکی از ویژگی‌های اساسی فرد است که منجر به بهبود عملکرد می‌شود. شایستگی ادراک‌شده را می‌توان به‌عنوان عامل نیرو دهنده، هدایت‌کننده و نگهدارنده رفتار تعریف کرد. لذا ممکن است خودکارآمدی و شایستگی ادراکی شده مکانیزم های اثرگذاری انتظارات بر عملکرد باشد.. بنابراین تحقیق حاضر به دنبال این است که آیا افزایش انتظار یادگیرندگان بر عملکرد و یادگیری ضربه پات گلف اثر دارد؟ اگر اثر دارد، این اثرگذاری درنتیجه تغییر در خود کارآمدی است یا تغییر در شایستگی ادراک‌شده؟

## روش‌شناسی

روش تحقیق حاضر ازنظر محتوا نیمه تجربی و ازلحاظ هدف، کاربردی است. طرح تحقیق از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با دو گروه است. ۳٤ دانشجوی کارشناسی (زن) با میانگین سنی ۲۰ سال به‌عنوان نمونه‌ای از جامعه هدف به دو گروه ۱۷ نفره، با عنوان گروه هدف بزرگ و گروه هدف کوچک به‌صورت تصادفی تقسیم شدند. تمامی آزمودنی‌ها راست‌دست و مبتدی بودند و به‌صورت داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند. در این تحقیق از پرسشنامه خودکارآمدی شرر (۱۹۷۲) استفاده شد که شامل ۱۷ سؤال با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت است. این مقیاس توسط براتی (۱۳۷۵) ترجمه و اعتبار یابی شد که دارای اعتبار و پایایی مناسبی است. همچنین، از پرسشنامه ٦ سؤالی ادراک از شایستگی ریان (۱۹۸۲) با مقیاس ۷ ارزشی لیکرت نیز استفاده شد، پایایی این پرسشنامه برابر با ۰/۷۲ بود. بعد از پر کردن رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا ضربه استاندارد پات را با توپ‌های سفیدرنگ به سمت هدف افقی ۲*۲ سانتی‌متر مربع بر روی چمن مصنوعی سبزرنگ تمرین کنند. در پایان مرحله تمرین پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و شایستگی ادراک‌شده برای پیش‌آزمون به شرکت‌کنندگان داده شد. دایره بزرگی به قطر ١٤ سانتی‌متر و دایره کوچکی به قطر ۷ سانتی‌متر دور گودال هدف طراحی شد. دایره‌ها کاغذی و به سطح گرین چسبیده شدند. شرکت‌کنندگان ضربه را از فاصله ۱۵۰ سانتی‌متری انجام دادند. به آن‌ها آموزش داده شد تا با ضربه خود هر چه می‌توانند توپ را به هدف نزدیک‌تر کنند. دقت ضربه از فاصله بین مرکز گودال هدف و لبه توپ اندازه‌گیری شد. درصورتی‌که یک توپ از لبه پشت با ضربه پات در تماس باشد، حداکثر انحراف قابل‌اندازه‌گیری ۱۰۰ سانتی‌متر ثبت شد. شرکت‌کنندگان به‌صورت اتفاقی برای عضویت دریکی از دو گروه هدف بزرگ(۱۷ نفر) و هدف کوچک(۱۷ نفر)، انتخاب شدند. به گروه هدف بزرگ اعلام شد که اگر توپ به دایره بزرگ احاطه‌کننده هدف وارد شود، ضربه خوبی خواهند داشت، درحالی‌که به گروه هدف کوچک اعلام شد که در صورت ورود توپ به دایره کوچک ، ضربه خوبی خواهند داشت. هر شرکت‌کننده اجازه داشت که پیش از آزمون ۵ ضربه تمرینی به سمت هدف بزنند. این در حالی بود که هیچ دایره‌ای به دور گودال هدف نبود. بعد از ضربات تمرینی، مجدداً دایره‌ها به دور گودال هدف قرار داده شد و مطالب مذکور به‌طور مجزا به هر یک از دو گروه گفته شد. سپس ۵۰ ضربه به‌صورت ۵ دسته ۱۰ تایی توسط شرکت‌کنندگان انجام شد که علاوه بر اعلام نتایج به‌صورت بصری، نتایج به‌طور جزئی هم برایشان



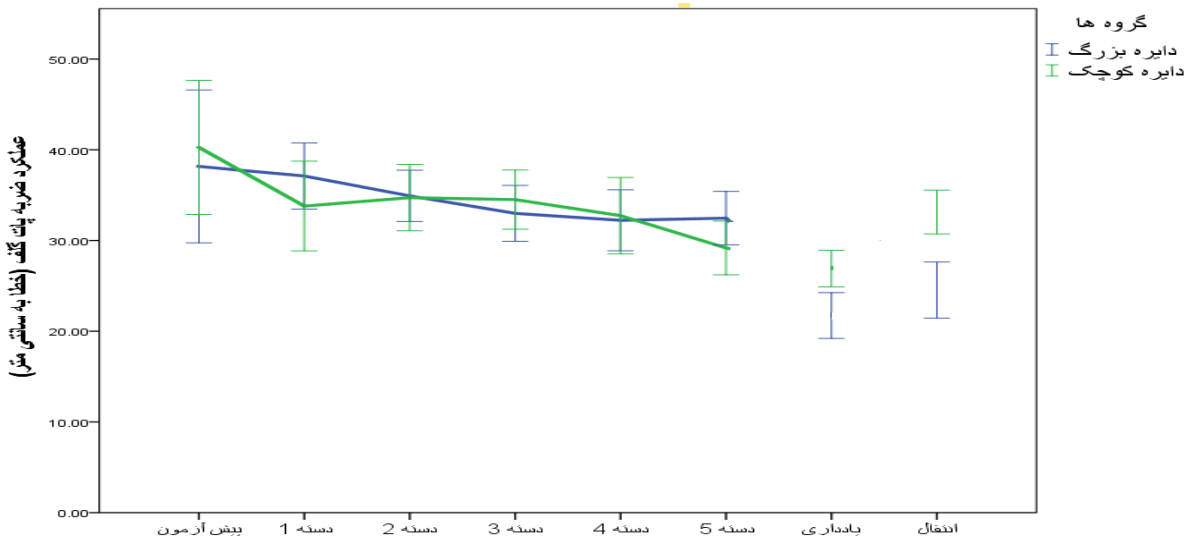
[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]

بعد از هر ضربه اعلام شد( اعلام انحراف با دقت سانتی‌متر). لازم به ذکر است که به شرکت‌کننده‌ها در پایان روز اکتساب پرسشنامه خودکارآمدی و ادراک از شایستگی برای پس‌آزمون داده شد. یک روز بعد شرکت‌کنندگان، آزمون یادداری که شامل ضرباتی از همان فاصله(۱۵۰ سانتی‌متری) جهت امتحان یادگیری و آزمون انتقال از فاصله‌ای بیشتر(۱۸۰ سانتی‌متری) جهت تعمیم موقعیت، انجام دادند. هر آزمون شامل ۱۲ ضربه بدون وجود دایره‌ها بود (۵).

جهت ارزیابی عملکرد در ضربه پات، انحراف از گودال هدف در ۵ ضربه پیش از آزمون میانگین گرفته شد. همچنین میانگین انحراف ۵۰ ضربه پس‌آزمون نیز گرفته شد. میانگین داده‌های آزمون یادگاری و انتقال برای هر ۱۲ ضربه محاسبه شد. امتیاز پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همچنین پرسشنامه شایستگی ادراک‌شده رایان در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون محاسبه شد. ازآنجایی‌که داده‌های هر سه متغیر عملکرد طبیعی هستند و مقیاس فاصله‌ای دارند، برای آزمون فرضیه‌های مربوط به عملکرد در مرحله اکتساب به دلیل وجود عامل دسته از تحلیل واریانس ۲ عاملی ترکیبی ۵×۲ ( دسته× نوع دایره) با اندازه‌گیری مکرر در عامل دسته استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌های مربوط به عملکرد در مرحله یادداری و انتقال و نیز خودکارآمدی از آزمونt- مستقل استفاده شد. شایان‌ذکر است که تمام تحلیل‌ها در سطح۰/۰۵ با استفاده از نرم‌افزار spss نسخه ۲۱ استفاده شد.

## یافته‌ها

در شکل شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد عملکرد ضربه پات گلف (خطابه سانتی‌متر) را در مرحله پیش‌آزمون، اکتساب (۵ دسته ۱۰ کوششی)، یادداری و انتقال دو گروه دایره بزرگ (افزایش انتظارات) و دایره کوچک را نشان می‌دهد.




شکل شماره ۱. نمودار میانگین و خطای استاندارد عملکرد ضربه پات گلف دو گروه در مراحل مختلف تحقیق



[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]

نتایج آزمون t-مستقل نشان داد که بین عملکرد دو گروه هدف بزرگ و کوچک در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود نداشت(p=۰/۷۱۰). همچنین، بین خودکارآمدی دو گروه هدف بزرگ و کوچک در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (p=۰/٤٦۹). درنهایت، بین شایستگی ادراک‌شده دو گروه هدف بزرگ و کوچک در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (p=۰/٤۱۷).

نتایج آزمون تحلیل واریانس ۲ عاملی ترکیبی۵× ۲ (دسته × نوع دایره) با اندازه‌گیری مکرر در عامل دسته نشان داد که اثر اصلی دسته بر عملکرد ضربه پات گلف معنی‌دار است (۰/۰۰۸ =P،۳/٦٤=$F_{(٤،١٢٤)}$ ) به‌عبارت‌دیگر، بدون توجه به نوع دایره (دست‌کاری انتظارت)، میزان خطا در ضربه گلف در طول دسته‌های مرحله اکتساب کاهش یافت؛ یعنی، عملکرد در طول دسته‌ها بهبود یافت. از طرفی اثر تعاملی دسته و نوع دایره (انتظار) بر عملکرد ضربه پات گلف معنی‌دار نیست (۰/۲۷۱ =P، ۱/۳۰=$F_{(٤،١٢٤)}$ ) به‌عبارت‌دیگر، کاهش خطا در ضربه گلف در طول دسته‌های دو گروه یکسان است.

جدول ٤. نتایج اثر اندازه‌گیری مکرر و تعاملی

| ردیف | منبع | SS | *df* | *MS* | *F* | *Sig.* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | دسته | ٤٥٥/٥ | ٤ | ۱۱۳/۸ | ۳/٦٤ | ۰/۰۰۸ |
| ۲ | دسته×نوع دایره | ۱٦۳/۳ | ٤ | ٤۰/۸ | ۱/۳۰ | ۰/۲۷۱ |
| ۳ | خطا | ۳۸۷۰/۲ | ۱۲٤ | ۳۱/۲ | | |

نتایج اثر آزمون t- مستقل نشان می‌دهد که بین میانگین خطای ضربه پات گلف در مرحله یادداری گروه هدف بزرگ و هدف کوچک تفاوت معنی‌داری وجود دارد (p=۰/۰۰۳) (جدول ۵). به‌عبارت‌دیگر، بالا بردن انتظار منجر به افزایش معنی‌دار یادگیری ضربه پات گلف در مرحله یادداری می‌شود.

جدول ۵. نتایج آزمون t-مستقل در مرحله یادداری

| مفروض تجانس واریانس | آزمون لوین | | آزمون-*t* | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | F | *Sig.* | *T* | *df* | *Sig.* |
| برقرار است | ۰/٦۲۰ | ۰/٤۳۷ | -۳/۲۲ | ۳۱ | ۰/۰۰۳ |
| برقرار نیست | | | -۳/۲۰ | ۲۹/۱ | ۰/۰۰۳ |



[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]

نتایج اثر آزمون t- مستقل نشان می‌دهد که بین میانگین خطای ضربه پات گلف در مرحله انتقال گروه هدف بزرگ و هدف کوچک تفاوت معنی‌داری وجود دارد (p=۰/۰۰۰) (جدول ٦). به‌عبارت‌دیگر، بالا بردن انتظار منجر به افزایش معنی‌دار یادگیری ضربه پات گلف در مرحله انتقال شد.

جدول ٦. نتایج آزمون t-مستقل در مرحله انتقال

| مفروض تجانس واریانس | آزمون لوین | | آزمون-t | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | F | Sig. | T | df | Sig. |
| برقرار است | ۱/۰۵ | ۰/۳۱۲ | -٤/٤١ | ۳۱ | ۰/۰۰۰ |
| برقرار نیست | | | -٤/۳۸ | ۲۸/۸ | ۰/۰۰۰ |

نتایج آزمون t- مستقل نشان می‌دهد که بین میانگین خودکارآمدی گروه هدف بزرگ و هدف کوچک تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (p=۰/۷٤٤). همچنین نتایج آزمون t- مستقل نشان می‌دهد که بین میانگین شایستگی ادراک‌شده گروه هدف بزرگ و هدف کوچک تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (p=۰/٦۸).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این مطالعه بررسی تأثیر افزایش انتظار یادگیرندگان به‌وسیله‌ی آسان‌سازی معیار ، در مقایسه با معیاری سخت‌تر، بر یادگیری و آموزش ضربه پات گلف و خودکارآمدی و شایستگی ادراک‌شده است.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تمرین عملکرد هر دو گروه از مرحله اول ضربات تا مرحله پنجم بهبود یافت. اما نکته قابل‌توجه این بود که با حذف دایره‌ها از دور گودال هدف، بهبود عملکرد در ضربات گروه هدف بزرگ در هر دو آزمون یادداری و انتقال دیده شد. درواقع برتری یادگیری زمانی مشهود شد که شرکت‌کنندگان ضربات را هم از فاصله دوره تمرینی(آزمون یادداری) و هم از فاصله دورتر (آزمون انتقال) به سمت گودال هدف انجام دادند .اما بالا بردن انتظار بر خودکارآمدی و شایستگی ادارک شده تأثیر معناداری نداشت.

نتایج کنونی در راستای یافته‌های اخیر بیانگر آن است که افزایش انتظار در طی تمرین، ظرفیت یادگیری را بالا می‌برد، و با یک معیار عملی آسان‌تر، می‌توان یادگیری بهتری داشت. نتایج این تحقیق نشان داد که افزایش انتظار هم در مرحله یادداری و هم در مرحله انتقال تأثیر فزاینده‌ای بر عملکرد ضربه پات گلف داشته است. نتایج این تحقیق نشان داد که افزایش انتظار در آزمودنی‌ها می‌تواند یادگیری آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد که هم‌راستا با نتایج پالمر، چیو یاکوفسکی و ولف (۲۰۱٦) است (۵). پاسکا، ولف و لئوتویت[1](۲۰۱٤) در تحقیق خود به بررسی فواید فزاینده ایجاد تمرکز و بالا بردن انتظار در یادگیری افراد پرداختند. یافته‌ها نشان داد که مزایای یادگیری با شرایط افزایش انتظار و ایجاد تمرکز خارجی، در

[1] . Pascua, Wulf, Lewthwaite,



[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]

میان مکانیزم های مختلف یادگیری کاملاً مشهود بود (۱۵). ولف، چیویاکوفسکی و کاردوزو[2](۲۰۱٤)، در تحقیقی تحت عنوان فواید فزاینده خودباوری و افزایش انتظار در خود یادگیری افراد، تأثیرات فردی و ترکیبی این فاکتورها را مورد آزمایش قراردادند و نتایج نشان داد که افزایش امید و خودباوری مزایای فزاینده‌ای بر یادگیری داشتند که این مسئله هم در آزمون یادداری و هم در آزمون انتقال دیده شد. همچنین،نتایج این تحقیق نشان داد که حمایت یادگیرندگان از طریق ارائه هدف کوچک‌تر (همانند نتایج تحقیق ما) به جهت ایجاد خودباوری، حتی اگر مستقیماً به آنچه آزمون گرفته می‌شود مرتبط نباشد، در راستای آموزش موردنیاز است و افزایش انتظار در نحوه اجرای یادگیرندگان به‌وضوح تأثیر گذاشته و درنتیجه در یادگیری مؤثر خواهد بود. نتایج تحقیقات ما با دیگران همخوان است (١٦). چون هر سه تحقیق همانند تحقیق حاضر نشان دادند که افزایش انتظار بر یادگیری مهارت حرکتی تأثیر بسزایی دارد. در این قسمت ذکر این نکته حائز اهمیت است که متغیر افزایش انتظار در متغیرهای دیگر یادگیری نیز نمود پیدا می‌کند. یکی از این متغیرها بازخورد هنجاری است (۱۷). در تعدادی از مطالعات محققان نشان دادند که هنگامی‌که یادگیرندگان این باور را در خود ایجاد کنند که عملکردشان نسبت به بقیه یادگیرندگان بالاتر و بهتر است، این خود باعث افزایش انتظار در آن‌ها شده و این عامل موجب افزایش یادگیری در آن‌ها می‌شود (۷-۹, ۱۷). این محققان اگرچه درزمینهٔ بازخورد هنجاری تحقیق کرده و به نتایج سودمندی دست یافتند، اما آن‌ها نشان دادند که افزایش باور و انتظار از عملکرد توسط خود شخص می‌تواند یادگیری مهارت حرکتی را تسهیل کند. نتایج این تحقیقات نیز با نتایج تحقیق ما همخوان است. دلیل همخوانی به این دلیل می‌تواند باشد که این نوع بازخورد با توجه به تعریفی که دارد باعث ایجاد یک مکانیسم فعال واقعی در حافظه فرد می‌شود و با توجه به اینکه عملکرد فرد در مقایسه با دیگران تعریف می‌شود این عامل در صورت برتری فرد نسبت به دیگران باعث می‌شود که انتظار از عملکرد در فرد بالا رود و باعث تسهیل در یادگیری مهارت موردنظر شود، همان‌طور که در تحقیق ما بالا بردن انتظار موجب یادگیری مهارت مربوطه شده بود. در تحقیق دیگر ولف و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند که یک دستورالعمل ساده اطلاعاتی به یادگیرنده در این مورد که همتایان آن‌ها به‌خوبی مهارت حرکتی را یاد می‌گیرند می‌تواند منجر به افزایش انتظار در آن‌ها شده و این عامل به ایجاد یادگیری بهینه نتیجه می‌دهد (۱۰). به‌طورکلی، قابل‌توجه است که چگونه به‌راحتی می‌توان عملکرد و یادگیری را با افزایش انتظار تسهیل کرد. زمانی که فرد ادراک خوب و مثبتی از عملکرد خود داشته باشد، این ادارک موجب ایجاد اعتمادبه‌نفس در فرد شده و این اعتمادبه‌نفس باعث ایجاد افزایش باور و انتظار در فرد می‌شود، و چیزی که از این افزایش انتظار می‌رود بهبود یادگیری در مهارت‌های حرکتی است (۷). از طرف دیگر، افزایش باور و انتظار باعاطفه مثبت در ارتباط است، که عاطفه مثبت موجب ارزیابی مثبت فرد از عملکرد خوب می‌شود و با توجه به اینکه این دو متغیر یا هم در ارتباط هستند اثراتی شبیه به هم ایجاد می‌کنند (۱۵).

[2] . Wulf, Chiviacowsky, Cardozo



[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]

نتایج دیگر تحقیق ما نشان داد که افزایش باور یا انتظار بر خودکارآمدی و شایستگی ادراک‌شده تأثیر معناداری ندارد. در مورد تأثیر این متغیر بر روی خودکارآمدی و شایستگی ادراک‌شده تابه‌حال تحقیقی صورت نگرفته است و تنها در تحقیق پالمر و همکاران (۲۰۱٦) پیشنهادشده است که تأثیر این متغیر بر روی خودکارآمدی و شایستگی ادراک‌شده مورد ارزیابی قرار گیرد. بنابراین تحقیقی درزمینهٔ تأثیر بالا بردن انتظار بر خودکار آمدی و شایستگی ادراک‌شده که بتوان نتایج آن را با این فرضیه از تحقیق مقایسه کرد وجود ندارد (۵). اما تحقیق ویت، لیکفاگر و پرافیت[3](۲۰۱۲) را می‌توان تا حدودی مرتبط با این فرض در نظر گرفت. آن‌ها تحقیقی تحت عنوان ایجاد توهم دیداری، موجب آموزش بهتر مهارت‌های ورزشی می‌شود، اعتقاد داشتند، زمانی که به دور گودال هدف دایره‌ای کوچک رسم شد تا گودال بزرگ‌تر به نظر برسد، اجرای ضربات پات گلف نتایج بهتری نسبت به زمانی که دور گودال هدف دایره بزرگی رسم شد تا گودال کوچک‌تر به نظر بیاید، در برداشت. به‌این‌ترتیب در گروهی که به سمت گودال به‌ظاهر بزرگ‌تر ضربه می‌زدند، خودکارآمدی بالاتری مشاهده شد. البته در تحقیق ما افزایش انتظار بر خودکارآمدی تأثیرگذار نبود و این با نتایج تحقیق بالا ناهمخوان است (۱۳). دلیل ناهمخوانی نیز می‌تواند به دلیل استفاده از متغیر متفاوت در تحقیق بالا در نظر گرفت، یا استفاده از پرسشنامه خودکارآمدی متفاوت و سطح توانایی آزمودنی‌ها در تکمیل پرسشنامه در نظر گرفت.

هدف از این تحقیق بررسی تأثیر افزایش انتظار بر عملکرد و یادگیری ضربه پات گلف و خودکارآمدی بود. نتایج این تحقیق نشان داد که افزایش انتظار بر یادگیری ضربه پات گلف تأثیر معناداری داشت اما بر خودکارآمدی مؤثر نبود. نتایج این تحقیق می‌تواند کاربرد وسیعی در حیطه ورزش داشته باشد، به‌طوری‌که با استفاده از نتایج این تحقیق می‌توان یادگیری افراد را تحت تأثیر قرارداد. با توجه به اینکه بالا بردن انتظار تأثیر معناداری بر یادگیری مهارت موردنظر داشت، به مربیان پیشنهاد می‌شود از این متغیر برای تسهیل در یادگیری استفاده نمایند. نکته‌ای که در این زمینه قابل‌ذکر است این است یادگیری زمانی پایدار است که عملکرد فرد در آزمون یادداری بالا باشد (۱۸). در این تحقیق نیز عملکرد فرد تحت تأثیر این متغیر در آزمون یادداری بالابود. همچنین با توجه به اثرگذاری افزایش انتظار بر مهارت موردنظر در مرحله انتقال و اینکه در این آزمون، هدف، انتقال عملکرد از شرایط تمرین به شرایط آزمون است مربیان می‌توانند از این متغیر به‌عنوان تسهیل‌کننده یادگیری استفاده نمایند. همچنین معلمان ورزش می‌توانند برای بهبود روش تدریس درس تربیت‌بدنی از تأثیرات این متغیر استفاده کنند.

[3] . Witt, Linkenauger, Proffitt



[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]

## منابع

1. Badami R, VaezMousavi M, Wulf G, Namazizadeh M. Feedback about more accurate versus less accurate trials: Differential effects on self-confidence and activation. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2012;83(2):196-203.
2. Chiviacowsky S, Wulf G .Self-controlled feedback: Does it enhance learning because performers get feedback when they need it? Research quarterly for exercise and sport. 2002;73(4):408-15.
3. Chiviacowsky S, Wulf G, Wally R, Borges T. Knowledge of results after good trials enhances learning in older adults. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2009;80(3):663-8.
4. Saemi E, Porter JM, Ghotbi-Varzaneh A, Zarghami M, Maleki F. Knowledge of results after relatively good trials enhances self-efficacy and motor learning. Psychology of Sport and Exercise. 2012;13(4):378-82.
5. Palmer K, Chiviacowsky S, Wulf G. Enhanced expectancies facilitate golf putting. Psychology of Sport and Exercise. 2016;22:229-32.
6. Chauvel G, Wulf G, Maquestiaux F. Visual illusions can facilitate sport skill learning. Psychonomic bulletin & review. 2015;22(3):717-21.
7. Lewthwaite R, Wulf G. 10 Motor learning through a motivational lens. Skill acquisition in sport: research, theory and practice. 2012:173.
8. Wulf G, Lewthwaite R. The optimal theory of motor learning. Manuscript submitted for publication. 2015.
9. Wulf G, Lewthwaite R, Bruya B. Effortless motor learning? An external focus of attention enhances movement effectiveness and efficiency. Effortless attention: A new perspective in attention and action. 2010:75-101.
10. Wulf G, Chiviacowsky S, Lewthwaite R. Altering mindset can enhance motor learning in older adults. Psychology and Aging. 2012;27(1):14.
11. Clark SE, Ste-Marie DM. The impact of self-as-a-model interventions on children's self-regulation of learning and swimming performance. Journal of sports sciences. 2007;25(5):577-86.
12. Stoate I, Wulf G, Lewthwaite R. Enhanced expectancies improve movement efficiency in runners. Journal of Sports Sciences. 2012;30(8):815-23.
13. Witt JK, Linkenauger SA, Proffitt DR. Get me out of this slump! Visual illusions improve sports performance. Psychological Science. 2012;23(4):397-9.
14. Chiviacowsky S, Wulf G, Lewthwaite R. Self-controlled learning: the importance of protecting perceptions of competence. Frontiers in psychology. 2012;3:458.
15. Pascua LA, Wulf G, Lewthwaite R. Additive benefits of external focus and enhanced performance expectancy for motor learning. Journal of Sports Sciences. 2015;33(1):58-66.
16. Wulf G, Chiviacowsky S, Cardozo PL. Additive benefits of autonomy support and enhanced expectancies for motor learning. Human movement science. 2014;37:12-20.
17. Ávila LT, Chiviacowsky S, Wulf G, Lewthwaite R. Positive social-comparative feedback enhances motor learning in children. Psychology of Sport and Exercise. 2012;13(6):849-53.
18. Schmit RAL, R. . Motor learning and control. . Hemayattalab, R; Ghasemi, A. 2005; Tehran (Science and motor publication):(Persian).



[ Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-10-30 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.19.11.8 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.19.137 ]