آموزش: تمرین در حضور دیگران

واعظ موسوی، سید محمد کاظم

در تمام مسابقه‏های‏ ورزشی تماشاچی وجود دارد.مسابقه‏ها چه‏ کوچک چه بزرگ؛چه‏ کم‏اهمیت،چه پراهمیت،در حضور دیگران اجرا می‏شود.به‏ هرحال،حضور دیگران ممکن‏ است بر اجرای ورزشکار اثر بگذارد.این اثر ممکن است‏ منفی یا مثبت باشد.اما اگر دیگران،هنگام تمرین کلاسی‏ یا زنگ ورزش حاضر شوند، چه رخ خواهد داد؟آیا حضور آنان،عملکرد شاگردان شما را تحت‏تأثیر قرار خواهد داد؟ آیا این تأثیر مثبت یا منفی‏ خواهد بود.در بحث این‏ شماره،به دو سؤال یاد شده‏ پاسخ خواهیم داد و زیربنای‏ علمی آن را بحث خواهیم‏ کرد.

علاقه به مطالعه دربارهء اثر حضور دیگران،مربوط به‏ حدود صد سال پیش است که‏ تریپلت‏1(1898)یک تحقیق‏ کلاسیک را انجام داد.او اظهار کرد،دوچرخه‏سواران‏ هنگامی که در گروه، دوچرخه‏سواری می‏کنند، سریع‏تر پا می‏زنند تا هنگامی‏ که به تنهایی دوچرخه‏سواری‏ می‏کنند.تریپلت این پدیده را در ماهیگیری نیز آزمایش‏ کرد.در آزمایش او، ماهیگیران به تنهایی و به‏

صورت دو نفری موظف شدند که‏ دستگیره چوب ماهیگیری را با سرعت‏ هرچه تمام‏تر بچرخانند.او دریافت، ماهیگیران هنگامی که به‏طور دو نفره در آزمایش شرکت کردند،دستگیره را سریع‏تر چرخاندند.

شما به عنوان معلم تربیت‏بدنی، معمولا همراه با شاگردانتان در حیاط مدرسه تمرین می‏کنید و شخص دیگری‏ در حیاط مدرسه حضور ندارد تا نظاره‏گر رفتار شاگردان‏ باشد.اکنون فرض کنید، فرد غریبه‏ای وارد حیاط شود،در گوشه‏ای بایستد و شاگردان شما را تماشا کند که مشغول تمرین حرکت‏ پنجه زدن در والیبال یا سه‏گام بسکتبال هستند.در رفتار شاگردان شما چه‏ تغییری رخ می‏دهد؟آیا جدی‏تر تمرین خواهند کرد؟ آیا سعی می‏کنند که‏ حرکت‏ها را به خوبی و بدون‏ نقص اجرا کنند؟آیا سعی‏ می‏کنند شیرینکاری کنند؟یا برعکس،کلا دست از تمرین برمی‏دارند و هیچ‏ حرکتی نمی‏کنند؟

نکته‏های قابل ذکر در این مثال بدین شرح است: در موقعیت مدرسه،یک‏ تماشاچی حاضر شده‏ است.تماشاچی بدون این‏ که دخالتی در عملکرد شاگردان داشته باشد،فقط آن‏ها را تماشا می‏کند.اما در تحقیق تریپلت،تماشاچی حضور نداشت،بلکه دو نفر همراه باهم تمرین می‏کردند.درواقع، به جای تماشاچی غیرفعال،فرد فعالی حضور داشت که‏ همکنشی می‏کرد.

نکته دوم این است که فرد دوم،چه تماشاچی چه همکنش‏ باشد،بر اجرا اثر می‏گذارد؛اما نوع اثر بستگی به این دارد که‏ شاگرد شما تا چه حد مهارت موردنظر را آموخته است.به‏ نظر می‏رسد که این عبارت،به توضیح بیش‏تری نیاز دارد. اجازه دهید که توضیح را با ذکر یک نمونه تحقیقی آغاز کنیم:

مارتنز(1969)از یک گروه آزمودنی خواست که،مهارت‏ حرکتی آموخته نشده‏ای را،به تنهایی یا در حضور یک‏ تماشاچی اجرا کنند.گروهی که در حضور تماشاچی عمل‏ کرد،اجرایش مختل شد.مارتنز از همان گروه خواست تا آن‏قدر تمرین کنند تا در اجرای تکلیف‏ ماهر شوند.سپس،از این آزمودنی‏ها خواسته شد که حرکت را به تنهایی یا در حضور تماشاچی اجرا کنند.این‏بار، اجرا در حضور تماشاچی بهتر از اجرا در تنهایی بود.

همان‏گونه که از مثال فوق دریافتید، کسانی که مهارت حرکتی را به خوبی‏ نیاموخته‏اند،احتمالا اجرایشان در حضور تماشاچی مختل می‏شود و کسانی که آن را به خوبی آموخته‏اند احتمالا اجرایشان بهتر خواهد شد.

به موقعیت حیاط مدرسه برگردیم و فرد غریبه را در نظر بگیریم که به حیاط وارد شده است و تمرین‏ شاگردان را تماشا می‏کند.در این وضعیت،شاگردانی که نسبتا مهارت موردنظر را آموخته‏اند،ممکن است آن را بهتر انجام‏ دهند یا حتی دست به شیرینکاری بزنند و شاگردانی که مهارت‏ را به خوبی نیاموخته‏اند،ممکن است اجرایشان بدتر شود و شاید به خاطر پیشگیری از یک وضعیت احتمالی،تمرین را متوقف کنند.

دانشمندان روان‏شناسی ورزشی،به پدیدهء فوق«تسهیل‏ اجتماعی»2می‏گویند.این پدیده هم در موقعیت مدرسه،هم‏

در مسابقه‏های ورزشی کاربردهای متعددی دارد.برخی از کاربردهای آن به شرح زیر است:

1-برای این‏که شاگردانتان،فعالیتی را با جدیت اجرا کنند،آن‏ها به گروه‏های چند نفره تقسیم کنید،به‏طوری که‏ بر کار هم نظارت کنند.

2-موقعیتی را فراهم کنید که تماشاگران،بتوانند تمرین‏ شاگردان شما را ببینند.

3-از خانواده‏ها دعوت کنید که به تماشای مسابقه و تمرین‏ بچه‏ها بیایند.

4-هنگام ثبت رکوردهای آمادگی جسمانی،شاگردانتان‏ را به گروه‏های دو نفری تقسیم کنید،سپس از آنان رکورد بگیرید.

در نظر داشته باشید که تأثیر پدیدهء تسهیل اجتماعی، مختص به کودکان نیست.افراد بالغ‏ بزرگسال نیز،تحت‏تأثیر این پدیده تغییر رفتار می‏دهند.کیفیت تأثیر پدیدهء تسهیل‏ اجتماعی،به افزایش انگیختگی نسبت‏ داده شده است.می‏دانید که افزایش‏ انگیختگی بر اجرا اثر می‏گذارد.می‏توان‏ ادعا کرد،انگیختگی ایجاد شده با حضور دیگران،فقط به این دلیل به وجود می‏آید که آنان می‏توانستند اجرای‏ آزمودنی را ارزشیابی کنند.بدین ترتیب، به نظر می‏رسد توقع ارزشیابی شدن از دیگران،برای پیدایش اثر تسهیل‏ اجتماعی شرط لازمی‏باشد.تحقیقات‏ از این ادعا حمایت می‏کند.بدیهی است که مجری باید درک‏ کند،تا عملکردش را دیگران ارزشیابی کنند.

شما به سادگی می‏توانید اثر پدیده تسهیل اجتماعی را در شاگردانتان ببینید.کافی است که رکوردهای آمادگی جسمانی‏ آن‏ها را با هم مقایسه کنید که به تنهایی یا در گروه‏های دو نفری‏ به دست می‏آید.

زیرنویس

(1). Triplet(1898)

(2). Social Facilitation