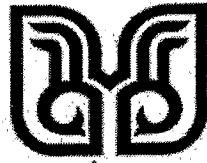


الله الرحمن الرحيم



دانشگاه شهید باهنر کرمان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه رفتار حرکتی

پایان نامه تحصیلی برای دریافت درجه کارشناسی ارشد رفتار حرکتی

مقایسه اثر تلاشهای جسمانی بر کانون توجهی دختران و پسران

استاد راهنما:

دکتر علیرضا صابری کاخکی

استاد مشاور:

دکتر کوروش قهرمان تبریزی

مؤلف:

جلیل نظام دوست

بهمن ماه ۱۳۸۷

اطلاعات مدرک علمی پیوسته
تسویه مدرک

۱۳۸۸ / ۴ / ۲۱

۱۱۵۱۶۳

شماره: ۵۴، ۸۷، الف
تاریخ: ۱۳، ۸۷، الف
پیوست: ۱



دانشگاه شهید باهنر کرمان
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

صور تجلسه هیأت داوران دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد

در جلسه ای که در تاریخ ۸۷/۱۱/۱۳ با حضور هیأت داوران زیر تشکیل شد، آقای جلیل نظام دوست دانشجوی کارشناسی ارشد بخش تربیت بدنی از پایان نامه خود با عنوان: «مقایسه اثر تلاشهای جسمانی بر کانون توجهی دختران و پسران» دفاع نمود. هیأت محترم داوران پس از بحث و تبادل نظر به این نتیجه رسیدند که این پایان نامه:

- الف) بدون هیچگونه اصلاح مورد قبول است
- ب) با انجام تغییرات جزئی مورد قبول است
- ج) نیاز به تجدید نظر کلی دارد

ضمناً این هیأت پایان نامه فوق را با نمره نوزده و سی و سه درجه عالی تصویب نمود.

امضاء

نام و نام خانوادگی

دکتر: علیرضا صابری کاخکی

استاد راهنما

دکتر: کوروش قهرمان تبریزی

استاد مشاور

۱ - دکتر: علیرضا فارسی

داوران:

۲ - دکتر: منصور صاحب الزمانی

دکتر: حمید معرفتی

نماینده تحصیلات تکمیلی

حق چاپ محفوظ و مخصوص دانشگاه شهید باهنر است



دانشگاه شهید باهنر
کرمان
کلاس تحصیلات تکمیلی

صندوق پستی: ۱۳۳-۷۶۱۷۵ تلفن: ۲۱۱۰۷۱۰-۲۱۱۰۰۰۱ تلفاکس: ۲۱۱۲۷۷۷ کلار ۴۴۳۴۱۳۳

هرگز در مسیر پیموده شده گام بر ندارید، زیرا این راه تنها به همان جایی می رود که دیگران رسیده اند.

« گراهام بل »

تقدیم به:

خانواده عزیزم که به من فرصت انجام این تحقیق را دادند.

...سپاس بیکران بر آنکه جان را فکرت آموخت و جام وجود را از الطاف خود لبریز ساخت، و بر این قطره از دریای هستی منتهی نهاد تا بتواند در گردونه هستی قرار گیرد که اساس آن تلاش برای بقاء انسان است و نه عدم.

در مسیر انجام این تحقیق، از راهنمایی و همکاری عزیزانی برخوردار بودم که بدون وجود آنها امکان چنین امری میسر نبود، لذا بر خود واجب می دانم که عالیترین سپاس ها را تقدیم شان نموده و از زحمات آنان قدردانی نمایم،
از:

جناب آقای دکتر صابری که آثار راهنمایی هایشان در جای جای تحقیق وجود دارد و افتخار شاگردی ایشان را دارم.

استاد عزیزم جناب آقای دکتر قهرمان تبریزی مشاور این تحقیق.

سرکار خانم عزیزی که زحمت انجام آزمون در بخش بانوان را بر عهده داشتند.

دوستان عزیزم مهدی مرادی مقدم، علی نصیرزاده، علی محمود، حسین صمدی و اسماعیل علی محمدی که در مراحل مختلف تحقیق، اینجانب را همراهی نمودند.

داوطلبین عزیزی که با اینجانب همکاری کامل نموده و امکان انجام این تحقیق را فراهم ساختند.

چکیده

هدف از انجام این تحقیق مقایسه اثر سه نوع تمرین با شدت های زیاد(فعالیت با ۱۰۰ درصد حداکثر ضربان قلب)، متوسط(فعالیت با ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب) و سبک(فعالیت با ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب) بر کانون توجهی در پسران و دختران بود. بدین منظور ۳۰ نفر از دانشجویان پسر و دختر داوطلب رشته تربیت بدنی با دامنه سنی ۱۹-۲۵ سال در این تحقیق شرکت کردند. شرکت کنندگان تمرین را با سه شدت: سبک، متوسط و سنگین به مدت ۵ دقیقه بر روی دوچرخه کارسنج انجام دادند. در بین هر مرحله، دوره استراحت وجود نداشت و شرکت کنندگان هر سه مرحله را به صورت متوالی انجام دادند. تنظیم دامنه ضربان قلب با بار دستگاه انجام شد. شرکت کنندگان در حین فعالیت افکار جاری در ذهنشان را به صورت جمله و عبارت بیان کرده و آزمونگر صدای آنها را ضبط می کرد. پس از انجام آزمون، افکار شرکت کنندگان بر اساس سیستم طبقه بندی افکار شومر(۱۹۸۶) به دو دسته گسسته(نامربوط به تکلیف) و پیوسته(مربوط به تکلیف) تقسیم شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری خی دو استفاده شد. نتایج نشان داد با افزایش شدت تکلیف جهت توجه از گسسته به سمت پیوسته در حال تغییر می باشد. در مرحله تمرین سبک در دختران و پسران اختلاف معنی دار بود و افکار گسسته بیشتر بود ($p \leq .1$). ولی در مرحله تمرین متوسط و زیاد نیز اگر چه اختلاف معنی دار بود اما افکار پیوسته کانون توجهی غالب بود ($p \leq .1$). تنها در مرحله تمرین متوسط در دختران اختلاف معنی دار نبود ($p \leq .5$). اما در عین حال افکار پیوسته تا حدودی بیشتر از افکار گسسته بود. مقایسه افکار دختران با پسران در طی هر سه مرحله نشان داد که جنسیت تأثیر گذار نبوده است و اختلاف معنی داری بین دو گروه وجود نداشته است ($p \leq .1$).

به طور خلاصه نتایج این تحقیق نشان داد تمرکز توجه در طول انجام تکلیف تا حد زیادی بستگی به شدت تمرین دارد. به طور ویژه در طی تمرین با شدت بالا، توجه به طور شدید بر روی حس های فیزیولوژیکی که آگاهی بدنی را حکمفرما می کنند متمرکز می شود.

واژه های کلیدی: گسستگی، پیوستگی، کانون توجه، جنسیت

فهرست مطالب

عنوان..... صفحه

فصل اول: طرح تحقیق

- ۱-۱- مقدمه ۲
- ۲-۱- بیان مسئله ۴
- ۳-۱- ضرورت و اهمیت انجام تحقیق ۵
- ۴-۱- اهداف تحقیق ۷
- ۵-۱- هدف کلی ۷
- ۶-۱- اهداف اختصاصی ۷
- ۷-۱- فرضیه های تحقیق ۸
- ۸-۱- پیش فرض های تحقیق ۸
- ۹-۱- محدودیت های تحقیق ۸
- ۱۰-۱- تعریف واژه ها و اصطلاحات تخصصی ۹

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

- ۱-۲- مبانی نظری تحقیق ۱۱
- ۲-۲- انواع توجه ۱۳
- ۳-۲- توجه و هوشیاری ۱۳
- ۴-۲- توجه به عنوان تلاش یا انگیزندگی ۱۴
- ۵-۲- توجه به عنوان منبع یا ظرفیت ۱۴
- ۶-۲- توجه انتخابی ۱۵

عنوان..... صفحه

۱۶	۷-۲- نظریه های توجه
۱۶	۸-۲- نظریه های تک کانالی (فیلتر)
۱۷	۹-۲- نظریه های محدودیت منابع توجه
۱۸	۱۰-۲- نظریه های جایگاه مرکزی منابع
۲۱	۱۱-۲- نظریه های چند منبعی
۲۳	۱۲-۲- نظریه انتخاب - عمل در مورد توجه
۲۴	۱۳-۲- اهمیت توجه در نظریات و مدل های مربوط به یادگیری و کنترل حرکتی
۲۵	۱۴-۲- شیوه های ارزیابی نیازهای مربوط به توجه
۲۶	۱۵-۲- تداخل ساختاری و تداخل ظرفیت
۲۷	۱۶-۲- روش تکلیف ثانویه مداوم
۲۸	۱۷-۲- روش تکلیف ثانویه کاوش
۲۹	۱۸-۲- کانونی نمودن توجه
۳۱	۱۹-۲- عوامل اثر گذار بر نیازهای توجه یک اجراکننده
۳۱	۲۰-۲- پیچیدگی تکلیف و شرایط محیطی
۳۲	۲۱-۲- سطح مهارت اجرا کننده
۳۲	۲۲-۲- تعداد نشانه ها
۳۲	۲۳-۲- انگیزتگی و توجه
۳۳	۲۴-۲- کنترل توجه
۳۴	۲۵-۲- توجه مورد نیاز هنگام حرکت

عنوان..... صفحه

۳۶	۲۶-۲- توجه و سطح مهارت
۳۶	۲۷-۲- جلب و نگهداری توجه
۳۶	۲۸-۲- جلب توجه
۳۷	۲۹-۲- نگهداری توجه
۳۸	۳۰-۲- آمادگی جسمانی
۳۹	۳۱-۲- آمادگی جسمانی عمومی
۳۹	۳۲-۲- آمادگی جسمانی ویژه
۴۰	۳۳-۲- تلاش جسمانی
۴۰	۳۴-۲- جمع بندی
۴۱	۳۵-۲- پیشینه تحقیق
۴۲	۳۶-۲- مروری بر تحقیقات خارجی انجام شده
۵۴	۳۷-۲- مروری بر تحقیقات داخلی انجام شده
۵۶	۳۴-۲- جمع بندی

فصل سوم: روش تحقیق

۵۸	۱-۳- روش تحقیق
۵۸	۲-۳- جامعه آماری، نمونه آماری و نحوه انتخاب
۵۸	۳-۳- متغیرهای تحقیق
۵۸	۴-۳- متغیرهای مستقل
۵۹	۵-۳- متغیر وابسته

۵۹	۶-۳- تعاریف عملیاتی
۵۹	۷-۳- ابزار و وسایل مورد نیاز اندازه گیری
۶۰	۸-۳- روش اجرای تحقیق
۶۲	۹-۳- روش آماری

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۶۴	۱-۴- مقدمه
۶۴	۲-۴- توصیف آماری داده ها
۶۷	۳-۴- آزمون فرضیه
۶۷	۴-۴- فرضیه صفر اول
۶۹	۵-۴- فرضیه صفر دوم
۷۲	۶-۴- فرضیه صفر سوم

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۷	۱-۵- مقدمه
۷۷	۲-۵- چکیده
۷۸	۳-۵- بحث و نتیجه گیری
۸۲	۴-۵- پیشنهادهای تحقیق
۸۲	۵-۵- پیشنهادهای برگرفته از یافته های تحقیق
۸۲	۶-۵- پیشنهادهایی برای محققین دیگر

فهرست منابع

۸۹	پیوست
----	-------

فصل اول

"مقدمه و معرفی"

مقدمه

توجه برای اجرای حرکات مختلف، یک فرایند اساسی است. در واقع، مشکل است تصور کنیم برای یادگیری و اجرای مهارت های ورزشی، موضوعی مهمتر از پرداختن توجه به تکلیف مورد نظر وجود داشته باشد. گزارشات شفاهی ورزشکارانی که به دلیل نداشتن آمادگی کامل (مثلا دوندۀ صد متری که دیر به صدای تپانچه واکنش می دهد)، تمرکز ضعیف (مثلا فوتبالیستی که در اثر خستگی از قدرت تمرکزش بر توپ و دروازه حریف کاسته شده است) یا سردرگمی (مانند بسکتبالیستی که در نتیجه سر و صدای تماشاچیان و سبک بازی تیم حریف دچار سردرگمی می شود) عملکرد ضعیفی از خود به نمایش گذاشته اند، همگی گواه این نکته اند که تمرکز توجه ورزشکار در زمان مناسب و بر نشانه مطلوب، تعیین کننده موفقیت اجرای او است.

علاقه به مفهوم توجه، حداقل قدمتی به اندازه حوزه روانشناسی تجربی دارد. همیلتون^۱ (۱۸۵۹)، جیمز^۲ (۱۸۹۰)، جاسترو^۳ (۱۸۹۱)، وونت^۴ (۱۹۰۵)، پیلسبوری^۵ (۱۹۰۸) و تیچنر^۶ (۱۹۰۸) از جمله کسانی بوده اند که در مورد مفهوم توجه مطالبی را نوشته اند و به تحقیق در مورد آن پرداخته اند.

اگرچه مفهوم توجه در میان روانشناسان و دانشمندان رفتار حرکتی به میزان زیادی مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است، اما هنوز ابهاماتی در مورد هوشیارانه یا ناهوشیارانه بودن توجه وجود دارد. نظریه پردازانی که معتقد به هوشیارانه بودن فرایند توجه هستند، پیشنهاد می کنند که جلب توجه شاگرد برای تمرکز بر نشانه های درونی، مانند حرکات اندامهای خاص، برای افزایش عملکرد و یادگیری مؤثرتر است. از طرف دیگر طرفداران دیدگاه کنترل خودکار یادگیری مهارت معتقدند که فراگیران نباید

^۱ -Hamilton

^۲ -James

^۳ -Justrow

^۴ -Wundt

^۵ -Pillsbury

^۶ -Titchener

بر حرکات اندامهایشان تمرکز یابند، بلکه بدلیل وجود فرایندهای کنترل خودکار مهارت ها، بایستی به اثراتی که حرکات در محیط به جای می گذارند، توجه کنند، یعنی تمرکز بیرونی توجه را برای ایجاد یادگیری، موثرتر از تمرکز درونی توجه می دانند (مگیل^۱، ۲۰۰۱).

در حیطه ورزش، مربیان با ورزشکارانی سر و کار دارند که از نظر میزان مهارت با هم متفاوت هستند و معمولاً برای بهبود یادگیری و عملکرد آنها از دستورالعمل های آموزشی استفاده می کنند. به دلیل محدود بودن ظرفیت پردازش اطلاعات افراد، لازم است مربیان توجه افراد را به عناصر مهم اجرای حرکت معطوف نمایند و بنابراین یکی از عوامل مهم در میزان اثر بخشی دستورالعمل های آموزشی ارائه شده توسط مربیان، نوع کانون توجه آن دستورالعمل هاست. توجه فرآیندی است که آگاهی ها را هدایت می کند تا اطلاعات در دسترس حواس قرار گیرند (نمازی زاده، ۱۳۸۳). توجه یک پدیده طولی است که در آن تمرکز بر روی یک موضوع و سپس بر روی موضوع دیگر معطوف می گردد و ظرفیت آن محدود است. آن تلاش زیادی می طلبد و به انگیزختگی وابسته است، همچنین این پدیده توانایی انجام همزمان بخشهای مشخصی از تکالیف حرکتی را محدود می کند (اشمیت^۲، ۱۹۹۱). اگر فرد در هنگام اجرای مهارت، توجه خود را روی حرکات اعضای بدنش معطوف نماید کانون توجه درونی است (مگیل، ۲۰۰۳)، ولی در صورت توجه به نشانه های محیطی و اثری که حرکت در محیط به جا می گذارد کانون توجه بیرونی خواهد بود (نمازی زاده، ۱۳۸۳).

"توجه" به تسلط ذهن بر یک چیز از بین چند چیز ممکن و همزمان و به عبارت دیگر به یک فکر از زنجیره ای از افکار گفته می شود (اشمیت، ۱۹۹۱).

یکی از عوامل مؤثر بر یادگیری و اجرای مهارت های حرکتی توجه است. در هنگام یادگیری یک مهارت حرکتی به دلیل محدود بودن ظرفیت پردازش افراد، آن ها می توانند فقط به جنبه های خاصی از

^۱ -Magill

^۲ - Schmidt

مهارت یا زمینه‌هایی از اجرای آن توجه نمایند. بنابراین لازم است که توجه افراد کانونی شود تا بتوانند از ظرفیت محدود توجه خود نهایت استفاده را ببرند.

سوالی که در اینجا مطرح است این است که کدام نوع از انواع توجه در یک تکلیف حرکتی مؤثرتر است؟ پاسخ به این سؤال نیاز به پژوهش‌های بیشتری دارد. مدت زمان طولانی فرض می‌شد که برای یادگیری موفقیت‌آمیز لازم است که یادگیرنده نسبت به چیزی که انجام می‌دهد آگاه باشد (ولف ۲۰۰۲) و نظریه‌های مسلط یادگیری که از سوی سالمونی^۱ در سال ۱۹۸۴ و اشمیت در سال ۱۹۹۷ و لی^۲ در سال ۱۹۹۴ بیان شد، عنوان کردند که یادگیری از طریق هدایت توجه یادگیرنده به حرکات بدنش افزایش می‌یابد.

با توجه به اینکه آموزش توجه درونی باعث هدایت توجه فراگیر به هماهنگی حرکات می‌شود و ممکن است سبب ایجاد شکل و کیفیت بهتری از اجرا نسبت به توجه بیرونی شود، ولف و همکاران او در سال ۲۰۰۲ پژوهشی برای مقایسه تأثیر توجه درونی و توجه بیرونی بر روی شکل و کیفیت اجرا انجام دادند، که در گروه توجه بیرونی کیفیت اجرا بهتر بود. گیل و استروم^۳ (۱۹۸۵) تحقیقی راجع به تأثیر تمرکز توجه بر اجرای تکالیف استقامتی انجام دادند، که گروه تمرکز بیرونی عملکرد بهتری داشتند. در دیگر تحقیقات ولف، هاب^۴ و پرینز^۵ (۱۹۹۸) آزمودنی‌های مبتدی را در دو گروه تمرکز بیرونی و درونی توجه قرار دادند تا به تمرین حرکات ماریپیچ بر روی دستگاه شبیه ساز اسکی بپردازند. همچنین در سال ۲۰۰۷ تننبام و کانولی^۶ در تحقیقی با عنوان " سهمیه بندی توجه تحت تلاشها و حجم کار متنوع در قایقرانان " به بررسی جهت توجه به عنوان ادراکی از دستکاری تلاشها از طریق حجم کار جسمانی پرداختند. در این طرح توجه، توانایی ادراک، ضربان قلب و توان آزمودنیها سنجیده شد. اخیراً هات

^۱ - Salmoni

^۲ - Lee

^۳ - Gill & Strom

^۴ - Hob

^۵ - Prinz

^۶ - Tenenbaum & Connolly

چینسون و تننبام (۲۰۰۷) در تحقیقی تحت عنوان کانون توجه در طول تلاشهای جسمانی به بررسی نقش شدت تکلیف در کانون توجه پرداختند، که نتایج نشان داد همچنان که شدت تکلیف بالا می رود توجه درونی تر می شود.

بیان مسئله

توجه یک پیش نیاز اساسی برای اجرای موفقیت آمیز در ورزش است. پژوهشگران مشاهده کرده اند که اجرای ضعیف گروهی از ورزشکاران به دلیل نداشتن تمرکز و توجه کافی است. دوندۀ دوی صد متری که در خط پرتاب آزاد به خاطر صدای تماشاگران گیج می شود یا بازیکن خط دفاع فوتبال که به خاطر پیچیدگی عملکرد حریف تمرکز خود را از دست می دهد همگی نمونه هایی از اجرای ناموفق ورزشکاران به دلیل عدم توجه است.

تحقیقات انجام شده در زمینه کانون توجه، نتایج متناقضی را در رابطه با اثر کانون توجه درونی و بیرونی بر یادگیری و عملکرد افراد نشان می دهد (ولف^۱، ۲۰۰۲).

در رابطه با مراحل یادگیری و دستور العمل های کانون توجه مناسب، دو فرضیه متفاوت بیان شده است. فرضیه عمل محدود شده^۲ بیان می کند که کانون توجه درونی در کلیه سطوح مهارت مشکل آفرین است و منجر به افت اجرا و یادگیری افراد خواهد شد (ولف، ۲۰۰۲). از سوی دیگر و طبق فرضیه عدم خودکاری مهارت ها^۳، تنها زمانی که افراد به سطوح بالای مهارت راه می یابند کانون توجه درونی مشکل آفرین است و با فرآیندهای پردازش خودکار تداخل پیدا می کند و کانون توجه درونی برای افراد مبتدی مناسب تر از کانون توجه بیرونی است (فورد^۴، ۲۰۰۵).

^۱ - Wulf

^۲ - Constrained-action hypothesis

^۳ - Deautomization of skill hypothesis

^۴ - Ford

یک مشخصه دیگر میان ۲ طبقه بندی کانون توجه، پیوستگی^۱ در برابر گسستگی^۲ است که به عنوان یک مفهوم غالب در ارتباط با تلاش جسمانی و کانون توجه مطرح است. پیوستگی و گسستگی راهبردهای شناختی را توضیح می دهند که در آن قهرمانان توجه شان را روی بازخورد جسمانی متمرکز می کنند. پیوستگی به عنوان یک روش توجه درونی است که قهرمانان از آن برای بررسی درونداد حسی و سازگار کردن تلاششان برطبق آن استفاده می کنند. گسستگی، هر فکری است که توجه را از حسهای داخلی به محرکهای برهم زننده بیرونی منتقل می کند (هات چینسون^۳، ۲۰۰۷). پیوستگی، افکار مربوط به تکلیف است و گسستگی، افکار نامرتبط به تکلیف است (مسترز و لامبرت^۴، ۱۹۸۹).

در اینجا این بحث مطرح است که آیا افزایش شدت تکلیف باعث تغییر در کانون توجهی فرد می شود؟ و او از بین دو نوع کانون توجه (پیوستگی در برابر گسستگی) کدامیک را بر می گزیند؟ بنابراین تحقیق حاضر به بررسی این سؤال می پردازد که آیا بین شدت تکلیف و کانون توجه رابطه وجود دارد؟ آیا این رابطه در دختران و پسران یکسان است؟

ضرورت و اهمیت انجام تحقیق

در تحقیقات گذشته مقایسه ای بین اثر تلاشهای جسمانی بر کانون توجه در دختران و پسران صورت نگرفته است. لذا نتایج این طرح احتمالاً می تواند بیانگر رابطه بین افزایش شدت تکلیف با کانون توجه باشد و اینکه شدت تکلیف چگونه افزایش یابد تا فرد به تکلیفی که در حال انجام آن است توجه نماید تا عملکرد او بهتر شود. همچنین نتایج این طرح روشن می سازد که آیا این رابطه در هر دو گروه دختر و پسر صادق است یا خیر.

^۱ - Associative

^۲ - Dissociative

^۳ - Hutchinson

^۴ - Masters & Lambert

اهداف تحقیق

هدف کلی

هدف کلی این تحقیق مقایسه اثر تلاشهای جسمانی بر کانون توجهی در بین دختران و پسران می باشد.

اهداف اختصاصی

- ۱- بررسی اثر شدت تکلیف هوازی بر کانون توجه در پسران.
- ۲- بررسی اثر شدت تکلیف هوازی بر کانون توجه در دختران.
- ۳- مقایسه اثر شدت تکلیف هوازی بر کانون توجه در پسران و دختران.

فرضیه های تحقیق

- ۱- بین کانون توجه پسران بر اساس شدت تکلیف هوازی اختلاف معنی دار وجود دارد.
- ۲- بین کانون توجه دختران بر اساس شدت تکلیف هوازی اختلاف معنی دار وجود دارد.
- ۳- بین شدت تکلیف هوازی با کانون توجه پسران و دختران تفاوت معنی دار وجود دارد.

پیش فرض های تحقیق

- ۱- آزمودنی ها نهایت تلاش و کوشش خود را در اجرای آزمونها بکار می گیرند.
- ۲- آزمودنی ها به طور داوطلبانه و با رضایت شخصی خود در آزمون شرکت می نمایند.
- ۳- آزمودنیها به پرسشنامه اطلاعات شخصی خود صادقانه پاسخ می دهند.
- ۴- آزمودنیها در حین انجام آزمون صادقانه به سؤالات پاسخ می دهند.

محدودیت های تحقیق

الف- محدودیت های قابل کنترل

- همه آزمودنی ها دانشجویان دانشکده تربیت بدنی بودند.
- سن آزمودنی ها در دامنه سنی ۱۹-۲۵ قرار داشت.

ب- محدودیت های غیر قابل کنترل

- وجود تفاوت های فردی در بین آزمودنی ها.
- عدم امکان کنترل حالات روحی و میزان انگیزه و علاقه آزمودنی ها در هنگام شرکت در آزمون.
- عدم امکان انجام آزمایش بر روی آزمودنیها بطور همزمان و در یک مکان واحد.
- عدم امکان انجام آزمایش به طور همزمان در گروه دختران و پسران.

تعریف واژه ها و اصطلاحات تخصصی

توجه: یک پدیده طولی است که در آن تمرکز بر روی یک موضوع و سپس بر روی یک موضوع دیگر معطوف می گردد. ظرفیت توجه محدود است و تلاش زیادی را می طلبد و به انگیزتگی وابسته است. توجه توانایی انجام همزمان بخشهای مشخصی از تکالیف حرکتی را محدود میکند (اشمیت ، ۱۹۹۱).

پیوستگی (افکار مرتبط با تکلیف): یک روش توجه درونی است که قهرمانان از آن برای بررسی درونداد حسی وسازگار کردن تلاششان بر طبق آن استفاده می کنند (مورگان و پولاک^۱، ۱۹۹۷).

^۱ - Pollock