



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه رفتار حرکتی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته رفتار حرکتی

عنوان:

تأثیر کانون توجه بیرونی دور و نزدیک بر اکتساب و یادداری مهارت بدمینتون کودکان

اساتید راهنما:

دکتر حسن محمدزاده

دکتر فاطمه حسینی

اساتید داور:

دکتر اصغر توفیقی

دکتر نرمین غنی زاده

نگارش:

وحیده توکلی

بهمن 1392

چکیده

هدف این تحقیق، بررسی تأثیر توجه بیرونی دور و نزدیک بر اکتساب و یادگیری مهارت بدمینتون بود. روش این تحقیق نیمه تجربی و 45 دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی که سابقه بازی بدمینتون را نداشتند، به صورت تصادفی انتخاب و در پژوهش شرکت کردند. آزمودنی ها بعد از اجرای پیش آزمون به صورت همگن در یکی از سه گروه آزمایشی (گروه توجه بیرونی دور، گروه توجه بیرونی نزدیک و گروه کنترل) جای گرفتند. آزمودنی ها در مرحله اکتساب، به مدت 12 جلسه مهارت سرویس بلند بدمینتون را تمرین کردند به طوری که دستورالعمل کانون توجهی مربوط به گروه خود را دریافت می کردند و گروه کنترل بدون هیچ گونه دستورالعمل و فقط با بازخورد مثبت به تمرین پرداختند. در پایان جلسات ششم و دوازدهم آزمون اکتساب و بعد از 48 ساعت بی تمرینی، آزمون یادداری تأخیری به عمل آمد. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون واریانس با اندازه گیری های مکرر با استفاده از نرم افزار Spss 17 انجام شد. نتایج نشان داد؛ بین آثار دو نوع توجه (دور و نزدیک) در اجرای آزمون اکتساب جلسه ششم و آزمون یادداری تفاوت معناداری وجود نداشت. اما نتایج پس آزمون جلسه دوازدهم بین سه گروه نشان داد گروه توجه بیرونی دور، عملکرد بهتری نسبت به گروه کنترل و گروه توجه بیرونی نزدیک داشت. هر چند بین سه گروه تفاوت معنادار نبود ولی در کل نتایج بیانگر این بود که استفاده از توجه بیرونی دور منجر به عملکرد بهتری نسبت به گروه توجه بیرونی نزدیک و کنترل می شود.

واژه های کلیدی: کانون توجه، توجه بیرونی دور، توجه بیرونی نزدیک، اکتساب، یادداری، مهارت بدمینتون.

تقدیر و تشکر:

حال که کلیه مراحل انجام این پایان نامه به اتمام رسیده است، از عنایات بی چون حضرت حق به جهت مدد بنده در دوره کارشناسی ارشد با تمامی وجود سپاسگزارم . همچنین بر خود لازم می دانم تا از همه عزیزانی که بنده را در انجام این مهم و در رسیدن به اهدافم یاری نموده اند، تشکر و قدردانی نمایم:

از راهنمایی های ارزنده و دلسوزانه استاد عزیزم، جناب آقای دکتر حسن محمدزاده که زحمت راهنمایی پایان نامه بنده حقیر را متحمل شدند و محبت و ارشاد خویش را از بنده دریغ نکرده اند، از صمیم دل سپاسگزاری دو چندان دارم و از خداوند متعال آرزوی موفقیت روز افزون ایشان در عرصه های علمی و پژوهشی را دارم.

از استاد ارجمند، سرکار خانم دکتر فاطمه سادات حسینی که با راهنمایی های دلسوزانه خود باعث هر چه پر بارتر شدن این پژوهش شدند تشکر نمایم.

از اساتید گرانقدر جناب آقای دکتر اصغر توفیقی و سرکار خانم دکتر نرمین غنی زاده که زحمت ارزشیابی پایان نامه را تقبل نمودند، کمال تشکر و امتنان را دارم.

سپاسگزار کسانی هستم که سر آغاز تولد من هستند . از یکی زاده می شوم و از دیگری جاودانه . استادی که سپیدی را بر تخته سیاه زندگیم نگاشت و مادری که تار موئی از او بیای من سیاه نماند.

تشکر می کنم از همسرم که سایه مهربانیش سایه سار زندگیم می باشد، او که اسوه صبر و تحمل بوده و مشکلات مسیر را برایم تسهیل نمود.

دوستان خوبم را که در زیباترین خاطرات زندگی با هم آسمانی از مهربانی و صمیمیت ساختیم، سپاس می نهم.

از مسئولین آموزش و پرورش، از تمامی عزیزانی که به عنوان آزمودنی در این کار پژوهشی بنده را یاری نمودند، صمیمانه سپاسگزارم و آرزوی سلامتی و شادابی برایشان دارم . بی شک بدون کمک و همکاری این عزیزان رسیدن به این مهم هرگز امکان پذیر نبود.

باشد که این خردترین، بخشی از زحمات آنان را سپاس گوید.

تقدیم:

این پایان نامه را ضمن تشکر و سپاس بیکران و در کمال افتخار و امتنان تقدیم می نمایم به مهربان فرشتگانی که:

لحظات ناب باور بودن، لذت و غرور دانستن، جسارت خواستن، عظمت رسیدن و تمام تجربه های یکتا و زیبای زندگی، مدیون حضور سبز آنهاست.

به روح پاک پدرم که عالمانه به من آموخت تا چگونه در عرصه زندگی، ایستادگی را تجربه نمایم.

به مادرم، دریای بیکران فداکاری و عشق که وجودم برایش همه رنج بود و وجودش برایم همه مهر.

به همسرم، به پاس قدر دانی از قلبی آکنده از عشق و معرفت که محیطی سرشار از سلامت و امنیت و آرامش و آسایش برای من فراهم آورده است.

به خواهر و برادرانم، همراهان همیشگی و پشتوانه های زندگی.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات تحقیق

2	1-1 مقدمه
3	2-1 بیان مسئله
6	3-1 اهمیت و ضرورت تحقیق
8	4-1 اهداف تحقیق
8	1-4-1 هدف کلی
8	2-4-1 اهداف اختصاصی
8	5-1 فرضیه های تحقیق
9	6-1 متغیرهای تحقیق
9	1-6-1 متغیر مستقل
9	2-6-1 متغیر وابسته
9	7-1 پیش فرض های تحقیق
10	8-1 تعریف واژه ها و اصطلاحات تحقیق

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

13	1-2 مقدمه
14	2-2 مبانی نظری
14	1-2-2 یادگیری
14	2-2-2 تعاریف یادگیری
16	3-2-2 نظریه های یادگیری
16	الف) نظریه های شرطی
17	ب) نظریه های شناختی
17	4-2-2 حیطه های یادگیری
17	1-4-2-2 حیطه شناختی
18	2-4-2-2 حیطه عاطفی
19	3-4-2-2 حیطه حرکتی

.....19	5-2-2 شناخت
.....20	6-2-2 رشد آگاهی و عملکرد ورزشی
.....21	7-2-2 یادگیری حرکتی
.....22	8-2-2 ویژگی های عمومی اجرا هنگام یادگیری
.....23	9-2-2 مدل های یادگیری
.....23	1-9-2-2 مدل سه مرحله ای فیتز و پوسنر
.....24	2-9-2-2 مدل دو مرحله ای جنتالی
.....25	3-9-2-2 مدل مراحل هماهنگی و کنترل
.....25	4-9-2-2 نظریه برنامه حرکتی
.....26	1-4-9-2-2 برنامه حرکتی به عنوان یک سیستم حلقه باز
.....27	10-2-2 ساختار شناختی و حرکتی تکلیف
.....27	11-2-2 ادراک و حرکت
.....28	12-2-2 سلسله مراتب ادراک
.....28	1-12-2-2 کشف
.....29	2-12-2-2 تمایز
.....29	3-12-2-2 تشخیص
.....29	4-12-2-2 همانند سازی
.....30	13-2-2 توجه
.....32	14-2-2 ویژگی های توجه
.....33	15-2-2 نظریه های توجه
.....34	1-15-2-2 نظریه ظرفیت ثابت
.....34	2-15-2-2 نظریه تک کانالی ولفورد
.....34	3-15-2-2 نظریه صافی برادبنت
.....34	4-15-2-2 فرضیه چند کانالی
.....35	5-15-2-2 مدل رابطه داچ - نورمن
.....35	16-2-2 اهمیت توجه
.....36	17-2-2 عوامل موثر در توجه
.....36	1-17-2-2 عوامل بیوری

36	الف) پاسخ جهت دهنده
37	2-2-17-2 عوامل دروری
37	الف) علائقی ورزشکاران
37	ب) تنظیم ذهن
37	ج) توانایی خارج ساختن محرک های نامربوط
38	2-2-18 تمرکز توجه
38	2-2-19 تنظیم تمرکز توجه
39	2-2-20 تمرکز یادگیری و تمرکز اجرا از دیدگاه سرنیگر
40	2-2-21 تمرکز توجه و اجرای مهارت های حرکتی
40	2-2-22 تمرکز توجه و فرایند یادگیری مهارت های حرکتی
41	2-2-23 دلایلی علمی مزیت های تمرکز بیوری
41	2-2-23-1 تئوری رمزگرداری ساده پرنیز
41	2-2-23-2 فرضیه عمل محدود شده
42	2-2-24 دلایلی در حمایت از فرضیه عمل محدود شده
42	2-2-24-1 ظرفیت توجهی
42	2-2-24-2 فراواری تعدیلی های حرکتی
43	2-2-24-3 فعالیت عضلاری
44	2-2-24-4 فرضیه نقاط کور
44	2-2-25 توجه و دستورالعمل
45	2-2-26 توجه دروری و بیوری
46	2-3-3 بشرینه تحقیق
46	2-3-3-1 پژوهش های داخلی
48	2-3-3-2 پژوهش های خارجی
53	2-4 نتیجه گیری

فصل سوم: روش شناسی

56	3-1 مقدمه
57	3-2 روش تحقیق

57.....	3-3 جامعه آماری
57.....	4-3 نمونه آماری
57.....	5-3 تجزیهات و وسایل پژوهش
57.....	6-3 ابزار جمع آوری اطلاعات
58.....	7-3 روش اجرا
58.....	8-3 ابزار پژوهش
59.....	9-3 روش اسنلر گذاری
59.....	10-3 روش های آماری
59.....	11-3 محدودیت های تحقیق
59.....	1-11-3 محدودیت های قابل کنترل
60.....	2-11-3 محدودیت های خارج از کنترل

فصل چهارم: یافته های تحقیق

62.....	1-4 مقدمه
63.....	2-4 ویژگی های عمومی آزمودنی ها
63.....	3-4 نتایج آزمون های تحقیق
64.....	4-4 بررسی نرمال بودن داده ها و اختلاف بین گروه ها قبل از اجرای برنامه تمرینی
65.....	5-4 آزمون فرضیه های تحقیق
65.....	1-5-4 فرض آماری اول
66.....	2-5-4 فرض آماری دوم
67.....	3-5-4 فرض آماری سوم
69.....	4-5-4 فرض آماری چهارم

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

72.....	1-5 مقدمه
73.....	2-5 خلاصه تحقیق
74.....	3-5 بحث
76.....	4-5 نتیجه گیری
76.....	5-5 پیشنهادات تحقیق

.....77.....

1-5-5 پیشنهاد کاربردی

.....77.....

2-5-5 پیشنهاد پژوهشی

.....78.....

منابع

فهرست جداول

.....63	جدول 1-4 : میانگین وزن، قد و سن آزمودنی ها
.....63	جدول 2-4 : نتایج پیش آزمون، اکتساب 6، اکتساب 12 و آزمون یادداری
.....64	جدول 3-4: نتایج آزمون K-S
.....65	جدول 4-4. نتایج تحلیل واریانس پیش آزمون
.....65	جدول 5-4 : نتایج تحلیل واریانس گروه تمرکز توجه بصری دور
.....66	جدول 6-4: نتایج پس آزمون بونفرونی
.....66	جدول 7-4 : نتایج تحلیل واریانس گروه تمرکز توجه بصری نزدیک
.....67	جدول 8-4: نتایج پس آزمون بونفرونی
.....68	جدول 9-4. نتایج تحلیل واریانس عاملی در مرحله اکتساب
.....68	جدول 10-4. نتایج تحلیل واریانس یک طرفه در هر یک از آزمون های اکتساب
.....69	جدول 11-4. نتایج آزمون تعقیبی ال اس دی
.....70	جدول 12-4 : نتایج تحلیل واریانس پیش آزمون

فهرست نمودارها

.....64	نمودار 1-4 : اجرای گروه ها در مراحل مختلف آزمون های یادداری
---------	---

فصل اول

کلیات تحقیق

1-1 مقدمه

قابلیت برجسته و ممتاز انسان در اجرای مهارت‌ها^۱، مشخصه‌ای مهم از هستی اوست. حیوانات گوناگونی که در رده بالای تکامل هستند ممکن است رفتارهای ماهرانه‌ای نشان دهند، لیکن این عمل یعنی اجرای ماهرانه برای انسان امری ذاتی است. در حقیقت، حرکت یک جنبه بسیار حیاتی در زندگی ما انسان‌ها است. تکالیف حرکتی حالت‌های مختلفی دارند. برخی از انواع حرکات منشأ ژنتیکی (ارثی) دارند. مانند به دست آوردن کنترل اندام بدن در انسان‌ها و یا به دست آوردن توانایی در هزار پا برای به حرکت در آوردن پاهایش. دسته دوم حرکات، حرکات قابل یادگیری^۲ هستند (اشمیت و لی، 1387). زندگی همه موجودات زنده به ویژه انسان به یادگیری آنان وابسته است. به این دلیل که انسان برای هر لحظه از زندگی نیازمند رفتار خاصی است که بدون آن ادامه حیات و پیشرفت ممکن نیست، انسان باید رفتارهای لازم را یاد بگیرد و یا رفتار پیشین خود را تغییر دهد. بنابراین میزان موفقیت و پیشرفت هر فرد در زندگی به میزان چگونگی استعداد و توانایی یادگیری او بستگی دارد (سیف، 1378).

یادگیری در واقع با مسائلی مانند بینش، کیفیت رفتار، ادراک و انگیزش یا ترکیب آنها با یکدیگر ارتباط دارد و دارای جنبه‌های مختلفی می‌باشد. یکی از جنبه‌هایی که در زندگی فرد اهمیت بسزایی دارد یادگیری رفتارهای حرکتی است. از آنجایی که حرکت جزئی تفکیک‌ناپذیر از زندگی فرد است، یادگیری حرکتی حیطة‌ای از یادگیری انسان است که مطالعه آن راهبردهای تازه‌ای را برای زندگی بهتر و موثرتر ارائه می‌دهد (شعاری نژاد، 1362). ثوراندیک^۳ بر اساس قانون تمرین و تکرار معتقد است که با تمرین و تکرار ارتباطات بین محرک و پاسخ قوی شده و احتمال پاسخ مطلوب افزایش می‌یابد. از آنجایی که مهم‌ترین عامل موثر در یادگیری مهارت‌ها به ویژه مهارت‌های حرکتی، تمرین^۴ می‌باشد، محققان یادگیری حرکتی همواره به دنبال یافتن روش‌های بهتر تمرین برای یادگیری مهارت‌ها هستند (شیا و مورگان، 1979).

انسان‌ها در یادگیری مهارت‌ها بسیار انعطاف‌پذیرند و چون مهارت‌ها بخش عمده‌ای از زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهند، دانشمندان و علمای تعلیم و تربیت طی قرن‌ها سعی فراوان کرده‌اند تا عوامل مشخص‌کننده‌ای را که بر اجرا اثر می‌گذارند شناسایی کنند. دانش به دست آمده کاربرد‌های فراوانی در جنبه‌های مختلف

¹. Skills

². Learning

³. Thorndike

⁴. Practice

زندگی انسان فراهم کرده است که شامل بهبود و پیشرفت در اجراهای ورزشی و فعالیت های بدنی می شود . نکات مهم کاربردی در امر آموزش تربیت بدنی که شامل روش های کارآمد در آموزش مهارت ها و انتقال آنها به وضعیت و حالات مختلف زندگی می شود، توجه اصلی را به خود معطوف داشته است . همچنین این روش های کاربردی به منظور بهبود اجراهای ورزشی در سطح عالی قابل استفاده هستند (بیولاک و کار، 2001). گاهی اوقات همه ما از این موضوع حیرت زده شده ایم که چگونه اجراکنندگان ماهر¹ در صنعت، ورزش و موزیک یا رقص، اعمالشان را ساده و آسان با کارآیی عالی، ظرافت و با سبک جالب اجرا می کنند . در حالی که افراد مبتدی در تکلیفی مشابه ناشیانه، ناشایست و غیرماهرانه عمل می کنند (اشمیت و لی، 1387).

توجه² موضوعی است که همواره مورد علاقه محققان رفتار حرکتی³ و روانشناسان بوده است و امروزه نیز تمرکز زیادی به این موضوع معطوف می شود (اشمیت و لی، 1387). تمرکز توجه⁴ فرد می تواند اثر معنی دار و چشمگیری روی اجرای مهارت های حرکتی داشته باشد . مدت های مدیدی است که مشخص شده "توجه خیلی زیاد" به اعمال فرد می تواند اجرا را تحت الشعاع قرار دهد و آن را مختل نماید . خصوصاً اگر مهارت به خوبی تمرین شده و فرد ماهر شده باشد . تمرکز توجه اجراکننده نه تنها تحت تأثیر دستورالعمل های آموزشی (یا به وسیله چیزی که شخص تصمیم می گیرد روی آن تمرکز کند) قرار گرفته، بلکه به وسیله بازخورد⁵ نیز تحت تأثیر قرار میگیرد (ولف، 2007). انسان بدون یادگیری حرکات ماهرانه قادر به رفع مشکلات خود در زندگی نمی باشد (مقدم، 1384). بدون شک یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در یادگیری این است که فراگیرنده بتواند از اطلاعات مفید در جهت پیشرفت و بهبود مهارت استفاده و از اطلاعات نامربوط چشم پوشی نماید. به عبارتی، توجه انتخابی داشته باشد. توجه یک پیش نیاز شناختی است که برای اجرای موفقیت آمیز در ورزش، حائز اهمیت است (اشمیت، 1384). با توجه به محرک های بسیار زیادی که هر یک از ما همواره با آنها مواجه می شویم، زندگی بدون توجه انتخابی قطعاً مشکل است. ورزش نیز از این قاعده مستثناً نیست. در حقیقت، عامل های بسیار کمی را می توان یافت که در اجرای بهتر ورزش، مهم تر از توانایی تمرکز بر نشانه های مناسب باشند (بوچر، 1992). در محیط ورزشی، چه فرد در حال اجرا چه در حال یادگیری باشد، توجه به مناسب ترین نشانه ها متغیر مهمی به شمار می رود (گلین، 1382). توجه فرایندی است که فرد از طریق آن از حواس خود برای ادراک دنیای خارج استفاده می کند و متمرکز ساختن توجه یعنی آگاه شدن از یک امر و صرفه نظر کردن از سایر موارد است (گلین، 1382). به نظر محققان اجرای ضعیف گروهی از ورزشکاران به خاطر نداشتن تمرکز و توجه به قدر کافی است (سینگر و بلاس، 2001).

1-2 بیان مسئله

با توجه به تعریفی که از یادگیری می شود و آن را تغییرات کم و بیش دائمی رفتار در نتیجه تجربه می دانند، می توان تصور کرد که با انواع یادگیری در زندگی مواجه هستیم. فرد از زمان تولد تا سالمندی تجارب مختلفی در

-
1. Expert
 2. Attention
 3. Motor behavior
 4. Attention-Focus
 5. Feedback

حوزه های مختلف کسب می کند. تلاش های مکرر برای راه رفتن، سخن گفتن، غذا خوردن، ارتباط با همسالان، دفاع از خود، مطالب آموزشی، مهارت هایی مانند رانندگی، یادگیری مشاغل و ... نمونه هایی از یادگیری هایی هستند که فرد در طول زندگی خود به شیوه های گوناگون آنها را یاد می گیرد. یادگیری مهارت های حرکتی نقش تعیین کننده ای در اجرای تکالیف روزانه بازی می کند (بیولاک و کار 2001). یادگیری نوعاً به عنوان یک تغییر نسبتاً دائمی در قابلیت فرد در اجرای یک مهارت معین تعریف می شود که در اثر تمرین و تجربه به دست می آید (اشمیت و لی، 1387). از نظر اشمیت و ریسبرگ¹ (2008) یادگیری حرکتی به تغییرات همراه با تمرین و تجربه در فرایند های درونی اطلاق می شود که قابلیت فرد را برای ایجاد مهارت حرکتی مشخص می کند (اشمیت و ریسبرگ، 2008). یادگیری حرکتی² از زیر شاخه های رفتار حرکتی است که از اواخر قرن بیستم در حال توسعه، گسترش و تغییر می باشد. دانشمندان مختلف سعی داشته اند فهم و دانش بشر در مورد این پدیده را بهبود ببخشند و نظریه هایی را نیز تدوین کرده اند. هدف غالب دانشمندان و پژوهشگران این حیطه به اوج رس اندن اجرای حرکتی و بهینه کردن یادگیری آن بوده است. بنابراین یکی از مسئولیت های مهم آموزشگران تربیت بدنی و مربیان کمک به یادگیرندگان مبتدی در اکتساب مهارت های حرکتی است (اشمیت، 2004). با توجه به نکات ذکر شده همواره یکی از اهداف مهم تحقیقات در یادگیری حرکتی انسان، شناسایی شرایط تمرینی است که یادگیری مهارت حرکتی را به حد بهینه می رساند (بلک و وایت، 2000؛ مک کولا و میر، 1997؛ پولاک و لی، 1992). در این میان دانشمندان با دس تکاری متغیر های مختلف به بررسی این موضوع پرداخته اند که چگونه می توان یادگیری یک مهارت حرکتی را به بهترین نحو ممکن بهبود بخشید (اشمیت و ریسبرگ، 2008).

به عقیده ویلیام جیمز³ (1890) توجه به شکل روشن و واضح عبارت است از تمرکز⁴ ذهن به یک چیز از بین چندین چیز ممکن و هم زمان، یا یک فکر از زنجیره ای از افکار می باشد. کانونی بودن (در کانون ذهن قرار گرفتن)، تمرکز و هوشیاری جوهر اصلی توجه را تشکیل می دهند. بدین معنا که توجه مستلزم صرف نظر کردن از برخی چیزها برای برخورد موثر با چیزهای دیگر است (اشمیت و لی، 1387). اخیراً برخی تحقیقات به تأثیرات تمرکز توجهی (تمرکز درونی در مقابل تمرکز بیرونی) در فرایند یادگیری پرداخته اند. چنان که توسط ولف، هاب و پرینز⁵ (1998) تعریف شده است، تمرکز درونی⁶ همان چیزی است که تمرکز فرد را به حرکات یا اندام های بدن خود فرد هدایت می کند در حالی که تمرکز بیرونی⁷ تمرکز فرد را به پیامد حرکات فرد در محیط بیرونی هدایت می کند (سینگر و بلاس، 2001). بر اساس تحقیقات ویلیام و سولیوان⁸ بیشتر ورزشکارانی که مهارت های توجه را به شکل فعال تا سطح بالا توسعه نمی دهند، به ندرت مهارت را به صورت روان و موفقیت آمیز اجرا می کنند (ویلیام و سولیوان، 1986). باندورا⁹ در اهمیت توجه در یادگیری مشاهده ای بر این نکته تأکید می کند که مرحله ابتدایی هر یادگیری با توجه آغاز می شود و اگر توجه کافی نباشد، اجرای فرد خدشه دار می شود (هاتمن و

1. Schmidt & Wrisberg

2. Motor Learning

3. William James

4. Focus

5. Wulf, Hob & Prinz

6. Internal Focus

7. External Focus

8. William & Sullivan

9. Bandura

هونفالوی، 2002). زیرا توجه یکی از مهم ترین محدودیت های اثر گذار بر یادگیری و اجرای انسان است که کانونی کردن آن روشی برای افزایش بازدهی و یادگیری است (مگیل و اشمیت، 1380).

در فعالیت های ورزشی دو نوع کانون توجه، مهم تشخیص داده شده اند: الف) از حیث فراخنا¹ (وسیع، باریک) و ب) از حیث جهت² (درونی، بیرونی) (اشمیت، 1384). بدون شک، استفاده از اطلاعات مفید، چشم پوشی از اطلاعات نامربوط و انتخاب بهترین کانون توجه در آموزش و اجرا، موجب افزایش یادگیری و اجرای موفقیت آمیز فراگیر ورزشکار می شود. به طوری که گراهام بیان می کند، هنگام آموزش مهارت و به منظور اجرای بهینه می توان با استفاده از بازخورد افزوده کانون توجه فرد را درونی یا بیرونی کرد (گراهام، 2003).

نتایج بسیاری از تحقیقات نشان داد که کانون توجه اجراکننده³ نقش مهمی بر اجرا و یادگیری مهارت های حرکتی دارد. تمرکز بر حرکات بدن فرد (اتخاذ کانون درونی) هنگام انجام مهارت حرکتی از سوی بسیاری از محققین بهبود یافته تشخیص داده شده است. در حالی که دستورالعمل ها و بازخورد هایی که توجه اجرا کننده را بر آثار حرکات وی بر محیط (اتخاذ کانون بیرونی) معطوف می کند، منجر به اجرا و یادگیری مؤثرتر می شود. برای مثال، ارائه دستورالعمل ها به شیوه ای که توجه فرد را به جای حرکات بدن به اثر حرکت معطوف کند، منجر به افزایش دقت ضربات گلف، ضربه تنیس، سرویس والیبال، تکنیک دریبل در فوتبال، ضربه شوت در فوتبال، پرتاب آزاد بسکتبال و افزایش سرعت شنای کراال گردیده است. تحقیقات دیگری نیز وجود دارند که کانون توجه بیرونی را در بهتر شدن تعادل و کنترل قامت مؤثر می دانند. جالب این که در تحقیقاتی که شامل شرایط کنترل بود نیز دستورالعمل کانون توجه بیرونی نسبت به هر دو شرایط کانون توجه درونی و حالت کنترل (بدون دستورالعمل توجهی)، منجر به اجرا و یادگیری مؤثرتر گردید. این شواهد نشان می دهند که کانون توجه بیرونی، اجرا و یادگیری مهارت های حرکتی را افزایش می دهد (اکبری یزدی، 1389). در میان تحقیقاتی که به وسیله مک نوین و همکاران⁴ (2003) انجام شد، نشان داده که به نظر می رسد، مزیت های کانون بیرونی وقتی که فاصله اثر بیرونی از بدن بیشتر می شود، افزایش می یابد (مک نوین و شیا و ولف، 2003).

مک نوین و همکاران (2003) تصور کردند که فاصله بیشتر بین بدن و اثر بیرونی ایجاد شده به وسیله حرکات بدن، برتری یادگیری مربوط به کانون توجه بیرونی را بیشتر افزایش دهد. آنها استدلال کردند، اثراتی که در مجاورت فضایی نزدیک بدن رخ می دهد نسبت به اثراتی که دورتر هستند، ممکن است به سادگی از حرکات بدن فرد قابل تشخیص نباشند. بنابراین معطوف کردن توجه به اثرات نزدیک یا مجاور بدن باید نتایج مشابهی با نتایجی که در شرایط کانون توجه درونی ایجاد می شود، داشته باشد. آنها فاصله اثرات حرکت، که توجه اجراکننده به آنها معطوف شده بود را دستکاری کردند. در این تحقیق گروه های متفاوتی تکلیف تعادلی و تمرکز بر علامت هایی که در فاصله های متفاوتی از بدن (پایه) قرار داشت، را تمرین کردند. در یک شرایط از آزمودنی ها خواسته شده بود تا توجه خود را بر علامت هایی که درست در جلوی پایانشان قرار داشت، معطوف کنند. در دو شرایط دیگر آزمودنی ها آموزش دیدند تا توجه خود را بر علامت هایی که به ترتیب در داخل تر و یا خارج تر صفحه قرار داشتند، متمرکز کنند. اگر فاصله کانون توجه از بدن (پایه) برای اثربخشی کانون توجه بیرونی مهم باشد، پس تمرکز کردن بر علامت های دورتر (جدای از این که آیا آنها در موقعیت خارج و یا داخل صفحه قرار

1. Width

2. Direction

3. Performer's Focus of Attention

4. Mc Nevin & et al.

دارند) در مقایسه با تمرکز کردن بر علامت هایی که در نزدیک پاها هستند، باید منجر به برتری یادگیری شود. نتایج نشان داد که آزمودنی هایی که بر هر کدام از علامت های دورتر تمرکز کرده بودند اجرای بهتری نسبت به آزمودنی هایی که بر علامت های نزدیک تمرکز کرده بودند، نشان دادند (اکبری یزدی، 1389 و مک نوین، شیا، ولف، 2003). اما در مطالعه دیگر ولف و همکاران¹ (2000)، آزمایش دوم نشان داد که تمرکز بر اثرات دورتر همیشه سودمند نخواهد بود. تکلیف آزمودنی ها در این تحقیق ضربه به هدف با توپ گلف بود. به گروه اول آموزش داده شد تا بر تاب دادن چوب (اثر نزدیک تر) تمرکز کنند و توجه گروه دوم به مسیر حرکت توپ و هدف (اثر دورتر) متمرکز شد. نتایج نشان داد که گروه اول نه تنها در تمرین، بلکه همچنین در آزمون یادداری واقعاً دقت بیشتری را در ضربه های خود نشان دادند. بنابراین امکان دارد نه تنها فاصله های خیلی کم، بلکه همچنین فاصله های نسبتاً زیاد اثری که اجراکننده بر آن تمرکز می کند، برای یادگیری مطلوب نباشد، بلکه ممکن است تمرکز بر یک اثر در فاصله بینابینی² سودمندتر باشد (ولف، مک نوین، فوگس، ریتز، تول، 2000).

کانون توجه از موضوعات روز در حیطه یادگیری است و عوامل مهم مورد بحث آن مانند کانون توجه و ویژگی های آن مانند درونی، بیرونی و یا دور و نزدیک سوژه اصلی بسیاری از تحقیقات می باشد. اخیراً جنبه هایی جدید از کانون توجه بیرونی مانند دور و نزدیک بودن این کانون نسبت به مجری و آثار متفاوت آن در گروه های سنی و رشته های مختلف ورزشی مورد مطالعه قرار گرفته است که این تحقیق نیز از جمله این موارد است. حال این سوال ها به وجود می آید که به چه چیز باید توجه کرد و کدام کانون توجه در اجرای تکالیف حرکتی و یادگیری مهارت های ورزشی مفید است؟ کدام کانون توجه بیرونی (دور و نزدیک) در اجرا و اکتساب مهارت های ورزشی موثر است؟ و کانون توجه بیرونی دور و نزدیک چه تاثیری بر اکتساب و یادداری مهارت سرویس بلند بدمینتون کودکان دارند؟ پژوهش حاضر به دنبال پاسخ گویی به این سوالات است و می تواند بینش بیشتری را در مورد این که کدام نوع کانون توجه بیرونی بر اکتساب و یادداری مهارت های ورزشی اثر می گذارد، فراهم آورد.

1-3 اهمیت و ضرورت تحقیق

از اواخر قرن نوزدهم، بررسی هایی در این خصوص صورت گرفته است که شخص چگونه توجه را در حین عمل هدایت می کند (کیتل و برنشتاین). اگر چه مطالعات تجربی انجام گرفته در این زمینه نسبتاً جدید هستند، اما تحقیق در این حوزه نشان داده است که درون گرایی کیتل و برنشتاین دقیق تر بود. به این معنی که افراد ماهر از موقعیت توجه بیرونی سود می برند، در حالی که اجرا کنندگان سطح پایین از موقعیت توجه درونی بهره می برند (اشمیت و لی، 2005). اما از اوایل قرن بیستم (1998) فرضیه عمل محدود توسط ولف در مورد سودمندی توجه بیرونی نسبت به درونی پیشنهاد شد، که بر طبق این فرضیه نشان داده شد که دستورالعمل های توجه بیرونی نسبت به درونی، تاثیرگذاری بیشتری برای هر دو شرکت کننده مبتدی و ماهر به ارمغان می آورد (ولف و پرینز،

1. Wulf & et al.

2. Intemediate

(1998)؛ (ولف، مک نوین و شیا، 2001)؛ (ولف و پرینز، 2001). حفظ توجه در سراسر زمان اجرای یک مهارت، کار مشکل و اغلب بی فایده است. از این رو یافتن بخش هایی از مهارت که به توجه بیشتری نیاز دارد به احتمال زیاد به ورزشکار کمک می کند تا روی آن نقطه ها بیشتر تمرکز کند که نتیجه آن به احتمال زیاد بهبود یادگیری و اجرا خواهد بود. اخیراً موضوع جلب توجه، مورد نظر پژوهشگران متعددی قرار گرفته است که در خصوص جلب توجه در مرحله ارائه مفهوم حرکتی، به روش دستورات کلامی (شفیع زاده، 1388) یا اصلاح حرکت به روش بازخورد بر سودمندی روش جلب توجه بیرونی در مقایسه با درونی تاکید داشته اند. در واقع اطلاعاتی که توجه فرد را به سوی اثرات حرکت و تجهیزات جلب کنند در مقایسه با اطلاعاتی که توجه فرد را به سوی اندام مجری حرکت جلب نمایند به یادگیری بهتری منجر خواهد شد. در حالی که اخیراً نوع روش های جلب توجه در مورد بخش های مختلف یادگیری مهارت، مانند دستورات کلامی و بازخورد بررسی شده است (شمشیروش، 1392).

برخی از مطالعات اخیر در زمینه یادگیری حرکتی نشان داده اند که تمرکز بیرونی نسبت به تمرکز درونی منجر به یادگیری بیشتری می شود (ولف، 2007). به طوری که تعدادی از تحقیقات نشان داده اند اگر از تکنیک درست آگاهی آشکار نداشته باشیم در واقع ممکن است مقداری برتری در یادگیری مهارت های حرکتی ایجاد شود. بنابراین نکته ای که این یافته ها بیان می کنند این است که استفاده از دانش آشکار در کنترل آگاهانه حرکات در طول اجرای مهارت خیلی موثر نیست (ولف و گابریل، 1388). برخی مطالعات که بر روی اثر مسافت بر توجه بیرونی انجام گرفته اند نشان داده اند که تمرکز بیرونی دور از بدن نسبت به تمرکز بیرونی نزدیک بدن برتری دارد چرا که طبق فرضیه عمل محدود خودکاری حرکت را تا حدی بیشتر از تمرکز نزدیک تسهیل می کند. زیرا که نوع دور نسبت به نوع نزدیک از حرکات بدن، راحت تر قابل تشخیص می باشد. در این زمینه تنها سه مطالعه در مورد اثر مسافت بیرونی انجام شده است در حالی که هنوز این موضوع مبهم می باشد که تا چه حدی این نتایج در کلیه مهارت ها عمومیت دارند. نتایج بیان می دارند که اگر یک عمل بیش از یک پیامد داشته باشد و این پیامد در فاصله شان از بدن متفاوت باشد، ممکن است که تمرکز بی فاصله بیشتر بتواند برای اجرا کننده نتایجی بهتر و سودمندتری داشته باشد (ولف، 1388). از آن جایی که تمرکز توجه بیرونی نسبت به درونی در هر دو عملکرد تمرین جسمانی و تمرین مشاهده ای نشان داده شده است ولی در خصوص توجه بیرونی دور نسبت به نزدیک چند مطالعه فقط بر روی عملکرد جسمانی مورد آزمایش قرار گرفته است و نتایج نشان داده است که توجه بیرونی دور نسبت به نزدیک باعث اجرای بهتر می شود (بادیتس، بلندین و شیا، 2006).

اغلب شاهد این هستیم که مربیان با هدف این که فرایند یادگیری تسهیل یا تسریع شود، در مراحل اولیه یادگیری به فراگیر تاکید می کنند که باید به تمام بخش های اجرای مهارت توجه کنند اما تحقیقات متعددی که در این خصوص انجام شده نشان داده اند که این کار یادگیری را به تاخیر می اندازد. بنابراین یافتن بخش هایی از مهارت که به توجه نیاز دارد از این لحاظ نیز مفید است که می توان شرایطی را در تمرین به وجود آورد که ورزشکاران ماهر وادار شوند تنها با توجه کردن به آن بخش تمرین کنند. این عمل باعث می شود ورزشکاران در شرایط سخت و استرس زا، روی مهارت تمرکز بیشتری داشته باشند و اجرای مهارت بهبود یابد. نتایج این مطالعه می تواند اطلاعات ارزشمندی در اختیار مربیان سطوح پایه و قهرمانی و همچنین ورزشکاران نخبه قرار دهد، در کل با شناسایی بخش های مهم مهارت که توجه بیشتری نیاز دارند، مربیان و ورزشکاران می توانند راهکارهای جدیدی را در روش آموزشی تفرینی و حتی رقابتی اتخاذ نمایند (شمشیروش، 1392).

بر طبق مطالعات صورت گرفته و با در نظر گرفتن فرایند توجه هدف ما در تحقیق حاضر بررسی اثر توجه بیرونی دور و نزدیک بر یادگیری مهارت بدمینتون می باشد. در حقیقت به دنبال این هستیم که آیا با استفاده از دستورالعمل های دور و نزدیک توجه بیرونی می توان مهارت بدمینتون را به کودکان آموزش داد؟ به عبارت دیگر، آیا همانند تمرین جسمانی توجه دور نسبت به نزدیک باعث عملکرد بهتری می شود؟ در نهایت محقق به دنبال بررسی تفاوت های احتمالی در تاثیر نوع توجه بیرونی دور و نزدیک بر یادگیری و اکتساب مهارت بدمینتون است. با توجه به تناقض در نتایج تحقیقات گذشته، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ گویی به این سوال است که کدام نوع از کانون های توجه بیرونی بر اجرا و یادگیری مهارت های ورزشی موثر است. بنابراین ضرورت تحقیقی که مفید و موثر بودن کانون توجه بیرونی را نشان دهد وجود دارد. علاوه بر این تاکنون تحقیق کمتری در خصوص اثر توجه بیرونی دور و نزدیک بر یادگیری و اجرای مهارت های ورزشی خصوصاً در زمینه کودکان صورت گرفته است.

1-4 اهداف تحقیق

1-4-1 هدف کلی

تعیین تأثیر کانون توجه بیرونی نزدیک و دور بر اکتساب و یادگیری مهارت بدمینتون کودکان.

1-4-2 اهداف اختصاصی

- تعیین اثر توجه بیرونی دور بر اکتساب و یادگیری ضربه سرویس بدمینتون کودکان.
- تعیین اثر توجه بیرونی نزدیک بر اکتساب و یادگیری ضربه سرویس بدمینتون کودکان.
- مقایسه اثر توجه بیرونی دور و نزدیک بر اکتساب ضربه سرویس بدمینتون کودکان.
- مقایسه اثر توجه بیرونی دور و نزدیک بر یادداری ضربه سرویس بدمینتون کودکان.

1-5 فرضیه های تحقیق

- 1 توجه بیرونی دور بر اکتساب و یادداری ضربه سرویس بلند بدمینتون کودکان اثر دارد.
- 2 توجه بیرونی نزدیک بر اکتساب و یادداری ضربه سرویس بلند بدمینتون کودکان اثر دارد.
- 3 تأثیر توجه بیرونی دور، نزدیک و شرایط کنترل بر اکتساب ضربه سرویس بلند بدمینتون کودکان متفاوت است.
- 4 تأثیر توجه بیرونی دور، نزدیک و شرایط کنترل بر یادداری ضربه سرویس بلند بدمینتون کودکان متفاوت است.

1-6 متغیرهای تحقیق

متغیر عبارت از خصوصیت یا کیفیتی است که از موردی به مورد دیگر فرق می کند و مقدار عددی متفاوتی دارد. در پژوهش های علمی مفاهیمی قابل استفاده است که توسط وسایل اندازه گیری معتبر، امکان تبدیل آنها به متغیر یعنی حالتی که بتواند مقدار عددی متفاوتی به خود بگیرد، وجود داشته باشد (صدری، 1390). متغیرهای این تحقیق عبارتند از:

1-6-1 متغیر مستقل

متغیر مستقل، متغیری است که مقادیر آن توسط دستکاری پژوهشگر تغییر پیدا می کند (صدری، 1390). متغیرهای مستقل تحقیق حاضر عبارتند از: کانون توجه بیرونی دور، کانون توجه بیرونی نزدیک.

1-6-2 متغیر وابسته

متغیر وابسته، متغیری است که مقادیر آن در اثر تغییر مقادیر متغیر مستقل تغییر پیدا می کند. به عبارت دیگر تغییر در آنها مستلزم ایجاد تغییر در متغیر مستقل می باشد (صدری، 1390). متغیرهای وابسته این تحقیق اکتساب و یادداری مهارت سرویس بلند بدمینتون می باشد.

1-7 پیش فرض های تحقیق

همه آزمودنی ها در وضعیت روانی و جسمی سالم به سر می برند.
تمام آزمودنی ها در سطح مبتدی مهارت سرویس بلند بدمینتون هستند.
همه آزمودنی ها انگیزه لازم و کافی برای انجام آزمون داشته اند.
تمام آزمودنی ها نحوه صحیح انجام آزمون را درک کرده اند.
آزمودنی ها اطلاعات صحیحی در مورد نداشتن تجربه مهارت، نداشتن نقص جسمانی، سن و ... در اختیار پژوهشگر قرار دادند.
افراد شرکت کننده در کلیه مراحل آموزش، دستورالعمل های ارائه شده را به خوبی درک کرده و حداکثر سعی و تلاش خود را در انجام آزمون های طراحی شده به کار برده اند.
پژوهشگر با ایجاد شرایط ویژه این گونه فرض کرد که عواملی که احتمال می رفت باعث مداخله در عملکرد بهینه می شوند مانند حضور افراد دیگر به جز پژوهشگر، محیط اجرای آزمون، وجود اشیای مزاحم تمرکز توجه و ... از محیط حذف شده است.

1-8 تعریف واژه ها و اصطلاحات تحقیق

یادگیری حرکتی^۱: مجموعه ای از فرایندهای همراه با تمرین و تجربه است که به تغییرات نسبتاً پایدار در قابلیت اجرای ماهرانه منجر می شود (اشمیت و ریسبرگ، 2000). ثبات یادگیری معمولاً از طریق آزمون یادداری و انطباق پذیری آن از طریق آزمون انتقال سنجیده می شود. در این پژوهش، هدف کسب مهارت در ضربه سرویس بلند در بدمینتون بود.

مهارت حرکتی^۲: به تکلیفی که دارای هدفی خاص بوده و برای دستیابی به هدف، نیاز به حرکت ارادی بدن و یا اندام می باشد (رحمانی نیا، 1382). در واقع توانایی تحصیل یک نتیجه پایانی با حداکثر اطمینان و حداقل هزینه و انرژی است (اشمیت، 1376). در این تحقیق، سرویس بلند بدمینتون مهارت مورد نظر می باشد.

تمرین^۳: عبارت است از انجام مکرر یک مهارت یا تکلیف به منظور کسب تبحر در آن (اشمیت و ریسبرگ، 2000). تمرین عامل اصلی یادگیری مهارت های حرکتی است (اشمیت، 1382). منظور از تمرین در این طرح، تمرین مهارت سرویس بلند بدمینتون به مدت 12 جلسه است.

عملکرد^۴: عملکرد عبارت است از رفتار قابل مشاهده از انجام یک مهارت. سنجش عملکرد می تواند دو ویژگی پیشرفت و همسانی اجرای مهارت را اندازه گیری نماید. عملکرد از طریق تکلیف معیار به صورت کمی و با مقیاس عددی سنجیده می شود (حاتمی، 1383). عملکرد یا اجرا، رفتار قابل مشاهده است و به معنای انجام دادن یک مهارت در زمان و موقعیت ویژه می باشد (رحمانی نیا، 1386). منظور از عملکرد در این تحقیق، انجام مهارت در دوره اکتساب یا تمرین و امتیازی است که فرد در هر آزمون کسب می کند.

تکلیف معیار^۵: به تکلیفی که دارای هدفی خاص می باشد و برای دستیابی به هدف، نیاز به حرکت ارادی بدن دارد و واژه تکلیف معیار اطلاق می شود (حمایت طلب، مرادی، برومند و فخرپور، 1388). تکلیف معیار در این پژوهش سرویس بلند بدمینتون است که با لوازم استاندارد بازی بدمینتون و در زمین با اندازه های واقعی آن اجرا می شود.

تمرکز^۶: تمرکز به محدود ساختن، خیره شدن توجه به یک محرک خاص و حفظ توجه به یک محرک منتخب اطلاق می شود (مگیل، 1386). در این پژوهش منظور هدایت تمرکز آزمودنی ها به نشانه های خاصی از بدن یا محیط می باشد.

-
1. Motor Learning
 2. Motor Skill
 3. Practice
 4. Performance
 5. Criterion Task
 6. Focus