

۱۲۹۱.۷



دانشگاه شهید بهشتی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد

در گرایش رفتار حرکتی

عنوان:

تاثیر خود تنظیمی و تحمیل فاصله ی کانون توجه بیرونی بر اکتساب، یادداری و انتقال

سرویس کوتاه بدمینتون.

استاد راهنما:

دکتر محمد علی اصلانخانی

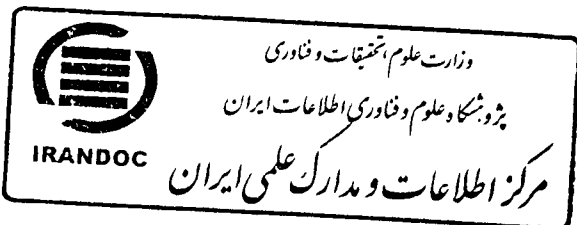
استاد مشاور:

دکتر معصومه شجاعی

نگارش:

اعظم حسینی

شهریور ۸۹



۱۳۹۱/۱۱/۱۵

بسمه تعالی

## دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

### عنوان پایان نامه:

تاثیر خود تنظیمی و تحمیل فاصله ی کانون توجه بیرونی بر اکتساب، یادداری و انتقال سرویس کوتاه بدمینتون.

### تایید و تصویب اعضاء کمیته پژوهش

استاد راهنما: جناب آقای دکتر محمدعلی اصلانخانی  
استاد مشاور: سرکار خانم دکتر معصومه شجاعی  
استاد داور خارجی: سرکار خانم دکتر افخم دانشفر  
استاد داور داخلی: جناب آقای دکتر علیرضا فارسی  
نماینده تحصیلات تکمیلی: جناب آقای دکتر بهروز عبدلی

محمد علی اصلانخانی  
معصومه شجاعی  
افخم دانشفر  
علیرضا فارسی  
بهروز عبدلی

با تشکر از :

خداوند مهربانم که کسب علم و دانش را چون عبادت می داند و مرا در بررسی گوشه کوچکی از اقیانوس پیچیده بهترین خلقتش در تک تک مراحل یاری داد.

در ابتدا بر خود لازم می دانم از جناب آقای دکتر محمد علی اصلانخانی که با راهنماییهای بی دریغ و صبورانه و نظرات کاربردی و با ارزششان مرا یاری نمودند و سرکار خانم دکتر معصومه شجاعی که با مشاوره های لازم و دلگرمی های همیشگی احساسی و علمی در همه مراحل تحصیلم در کنار من بودند، تقدیر و تشکر نمایم.

از اساتید بزرگوار سرکار خام دکتر افخم دانشفر که در طول دوران تحصیل از این بزرگوار بسیار آموختم و جناب آقای دکتر علیرضا فارسی، که با گشاده رویی و نکته سنجیشان این پایان نامه را پربارتر ساختند سپاسگذاری می کنم.

از دگر خوبانی که در تهیه این تحقیق مرا یاری داده اند سپاس ها دارم و دست پر مهرشان را از جان و دل می فشارم.

در پایان سپاسگذارم از خانواده عزیزم که همواره حامی و پشتیبانم در زندگی بوده اند.

تقدیم به:

فرشتگان هستی ام

پدر و مادرم

که با تابش جان بخششان دریای بیکران محبت را نثارم کردند و بلندی حضورشان تجلی اوج آرامش و مهر است.

## چکیده

پژوهش حاضر به منظور مطالعه تاثیر خودتنظیمی و تحمیل فاصله ی کانون توجه بیرونی بر اکتساب، یادداری و انتقال سرویس کوتاه بدمینتون انجام شد. به همین منظور ۶۰ دانشجوی دختر راست دست و مبتدی با دامنه ی سنی ۱۹-۲۴ سال به روش داوطلبانه از دانشگاه شهید بهشتی انتخاب شدند و در یک طرح عاملی ترکیبی شرکت کردند. روش تحقیق از نوع نیمه تجربی و تکلیف مورد استفاده در این تحقیق سرویس کوتاه بدمینتون بود که توسط آزمون ۶ ارزشی سرویس کوتاه بدمینتون گود و مگیل (۱۹۸۶) سنجیده شد. بعد از انجام پیش آزمون بطور تصادفی ساده به گروه های خودتنظیم فاصله ی کانون توجه بیرونی، تحمیل فاصله ی کانون توجه بیرونی دور و نزدیک و کانون توجه درونی (کنترل) طبقه بندی شدند. گروه خودتنظیم فاصله ی کانون توجه بیرونی بر اساس کانون توجه ترجیحیشان در پایان روز اول به گروه های خودتنظیم کانون توجه بیرونی دور و خودتنظیم کانون توجه بیرونی نزدیک تقسیم شدند. و تحت آزمونهای اکتساب، یادداری و انتقال قرار گرفتند. جهت مقایسه میانگین متغیر وابسته در بین گروه ها از آزمون های درون موردی تک فاکتوری با اندازه گیریهای تکراری، تحلیل واریانس ترکیبی دو عاملی استفاده شده است. بطور خلاصه، نتایج تجزیه و تحلیل آماری با سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ نشان داد که: بین اکتساب و انتقال گروه های مورد مطالعه تفاوت معنی داری مشاهده نشد. یادداری گروه خودتنظیم فاصله ی کانون توجه دور بطور معنی داری بهتر از گروه های تحمیل فاصله ی کانون توجه دور، تحمیل فاصله ی کانون توجه نزدیک و گروه کانون توجه درونی بود. بر اساس این یافته ها پیشنهاد می شود اتخاذ دستورالعملی جهت متمرکز کردن توجه به فواصل دور (مانند هدف) به شکل خودتنظیم توسط یادگیرندگان سرویس کوتاه بدمینتون منجر به یادگیری موثرتری می شود.

واژه های کلیدی: فاصله ی کانون توجه بیرونی، خودتنظیمی، تحمیلی، سرویس کوتاه بدمینتون.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول - کلیات تحقیق	
۲	مقدمه
۵	بیان مساله
۸	ضرورت و اهمیت تحقیق
۱۰	اهداف تحقیق
۱۱	فرضیه های تحقیق
۱۱	پیش فرض های تحقیق
۱۲	محدوده تحقیق
۱۲	محدودیت های تحقیق
۱۳	تعریف عملیاتی واژه ها
فصل دوم - ادبیات و پیشینه تحقیق	
۱۵	مبانی نظری
۱۵	دستورالعمل های آموزشی و محتوای آن
۱۷	دستورالعمل های آموزشی و ظرفیت توجه
۱۸	توجه
۱۸	- تاریخچه توجه
۲۰	- تعریف توجه
۲۰	- ویژگی های توجه
۲۱	- توجه و هوشیاری

۲۲	.....	- توجه انتخابی
۲۴	.....	- توجه و رفتار حرکتی
۲۵	.....	نظریه های توجه
۲۵	.....	- نظریه صافی / تنگراه
۲۸	.....	- نظریه های منبع مرکزی
۳۰	.....	- نظریه های چند منبعی
۳۱	.....	توجه انتخابی در مقابل توجه تقسیم شده
۳۳	.....	ابعاد توجه
۳۴	.....	اندازه گیری کانون توجه
۳۵	.....	گزارشات نظری در مورد برتری کانون توجه بیرونی
۳۶	.....	اصل فکری - حرکتی جیمز و نظریه کدگذاری مشترک پرینز
۳۸	.....	فرضیه عمل محدود شده
۴۰	.....	فرضیه پردازش آشکار
۴۲	.....	خودتنظیمی
۴۲	.....	اهمیت خودتنظیمی
۴۳	.....	انواع مدل خودتنظیمی
۴۵	.....	مدل حرکتی از فرایند خودتنظیمی
۴۷	.....	متغیرهای خودتنظیمی
۴۸	.....	الگوهای یادگیری خودتنظیمی
۵۳	.....	پیشینه تحقیق
۵۳	.....	توجه به الگوی حرکتی



۵۶	تأثیر آموزش‌هایی جهت اتخاذ کانون توجه بیرونی در مقابل کانون توجه درونی
۵۹	بازخورد و کانون توجه
۶۲	عدم توجه بر خود حرکت
۶۴	تأثیر تفاوت‌های فردی و جنسی در اثر بخشی کانون توجه بیرونی
۶۶	تأثیر نوع کانون توجه در یک تکلیف فراوضعی
۷۰	مقیاس‌های تولید اجرا به جای مقیاس‌های نتیجه
۷۳	تأثیر کانون توجه بر دشواری تکلیف
۷۵	تأثیر فاصله‌ی اثر کانون توجه بیرونی
۷۹	خودتنظیمی
۸۳	جمع بندی

#### فصل سوم \_ روش‌شناسی تحقیق

۸۵	روش و طرح تحقیق
۸۶	جامعه آماری
۸۶	نمونه آماری و روش نمونه‌گیری
۸۷	متغیرهای تحقیق
۸۷	ابزار اندازه‌گیری
۸۸	شیوه اجرا
۸۹	روش آموزش مهارت
۸۹	روش اجرای پیش‌آزمون
۹۰	روش اجرای تمرینات

۹۲	.....	روش اجرای آزمون یادداری
۹۲	.....	روش اجرای آزمون انتقال
۹۲	.....	روش تجزیه و تحلیل آماری
فصل چهارم - تجزیه و تحلیل داده ها		
۹۵	.....	بخش اول - توصیف آماری داده ها
۹۵	.....	آماره های توصیفی متغیرهای اندازه گیری شده
۹۷	.....	بخش دوم - آزمون فرضیه های تحقیق
۹۷	.....	آزمون کولموگروف - اسمیرنوف
۹۸	.....	بررسی استقلال گروه های مورد مطالعه
۹۸	.....	آزمون فرضیه ها
فصل پنجم - بحث و نتیجه گیری		
۱۱۵	.....	خلاصه ی تحقیق
۱۱۸	.....	بحث و نتیجه گیری
۱۱۸	.....	- مرحله اکتساب
۱۲۰	.....	- مرحله یادداری
۱۲۳	.....	- مرحله انتقال
۱۲۴	.....	جمع بندی
۱۲۵	.....	پیشنهادات آموزشی
۱۲۶	.....	پیشنهادات پژوهشی
۱۲۸	.....	منابع و ماخذ
۱۳۸	.....	پیوست ها

# فصل اول

## کلیات تحقیق

## فصل اول

### کلیات تحقیق

#### مقدمه

توجه<sup>۱</sup> یک پیش نیاز اساسی در یادگیری و کنترل مهارت های حرکتی است. افرادی که نمی توانند دقت یا توجه خود را به امر خاصی معطوف دارند در کسب و یادگیری مهارت ها دچار اشکال می شوند. دونده دوی صد متری که صدای تماشاگران در خط شروع حواس او را پرت می کند یا بازیکن خط دفاع فوتبال که به خاطر پیچیدگی عملکرد حریف تمرکز خود را از دست می دهد همگی نمونه هایی از اجرای ناموفق مهارت های حرکتی به دلیل نداشتن توجه کافی است (سینگر و جنل،<sup>۲</sup> ۲۰۰۱). بیش از یک صد سال قبل ویلیام جیمز<sup>۳</sup> (۱۸۹۰) یکی از تعاریف توجه را بدین شرح ارائه نمود: توجه یک فرایند شناختی است که به وسیله آن، فرد آگاهی خود را نسبت به محرکات کشف شده به وسیله حواس هدایت و حفظ می کند. از این تعریف استنباط می گردد که توجه یعنی تمرکز تلاش ذهنی بر رویدادهای حسی یا ذهنی (اشمیت و لی،<sup>۴</sup> ۱۹۹۹). معطوف کردن توجه عبارت است از هدایت توجه به جنبه ها یا نشانه های ویژه در موقعیت اجرا. در چند سال اخیر شماری از مطالعات نشان داده اند که کانون توجه فرد می تواند تاثیر مهمی بر عملکرد و یادگیری حرکتی داشته باشد (پرینز و ولف،<sup>۵</sup> ۲۰۰۱). هدایت توجه بر خود حرکت در حین اجرا را کانون توجه درونی و هدایت توجه به نتیجه ی حرکت را کانون توجه بیرونی می نامند (مک

<sup>۱</sup> Attention

<sup>۲</sup> Singer & janelle

<sup>۳</sup> William James

<sup>۴</sup> Schmidt & Lee

<sup>۵</sup> Prinz & Wulf

نوین، شی و ولف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). در گذشته با آموزش های داده شده به فراگیران اغلب توجه آنها را به حرکات بدنشان هدایت می کردند. مدت های زیادی فرض بر این بود که آگاه کردن نوآموزان در مورد اینکه آنها چه کاری را انجام می دهند، شرایط مورد نیاز برای اجرای موفقیت آمیزی باشد (آدامز، ۱۹۷۱. فیتز و پوسنر، ۱۹۷۶. گروسر و نیومیر<sup>۲</sup>، ۱۹۸۲) با وجود این تاثیر چنین شیوه آگاهی اخیراً زیر سوال رفته است. در اواسط دهه ۱۹۸۰، سینگر به بحث و بررسی این موضوع پرداخت که معمولاً اجراکنندگان ماهر در مورد جزئیات فعالیتشان هنگام اجرای یک مهارت فکر نمی کنند (گالوی، ۱۹۸۲، ۱۹۸۱. گاریفلد و بنت<sup>۳</sup>، ۱۹۸۵). در اکثر مطالعات این مطلب تایید شده است که با انتخاب یک کانون توجه بیرونی (تمرکز روی نتیجه حرکت) در مقایسه با کانون درونی (تمرکز روی خود حرکت) توسط فرد اجرا کننده، اجرا و یادگیری مهارت های حرکتی تقویت می شود (زاچری، ولف، مرسر، و بزودیز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). ولف و همکاران (آزمایش اول ولف، هوب<sup>۵</sup> و پرینز، ۱۹۹۸) دریافتند که هدایت فراگیران به تمرکز بر حرکات بدنشان یعنی ایجاد یک کانون توجه درونی در مقایسه با زمانی که هیچ دستورالعمل آموزشی به آنها داده نمی شود، فایده ای در یادگیری نداشته و حتی باعث کاهش در یادگیری می شود. از مطالعات ولف، مک نوین، شی در سال ۲۰۰۱ این نتیجه حاصل شده است که انتخاب کانون بیرونی بکارگیری فرایندهای کنترل خودکار بیشتری نسبت به کانون درونی به وجود می آورد. با توجه به اینکه بسیاری از مهارت ها بیشتر از یک اثر برای توجه دارند. بنابراین ممکن است توجه بیرونی متفاوت اثرات متفاوتی داشته باشد. بنا به تحقیق انجام شده توسط مک نوین، شی و ولف در سال ۲۰۰۳ فاصله ی زیاد کانون توجه بیرونی منجر به اجرا و برقراری تعادل بهتر روی تعادل سنج نسبت به فاصله ی کم کانون توجه بیرونی می شود ولی در مطالعه ی توسط ولف و همکاران (۲۰۰۰، آزمایش اول) نشان داده شد که تمرکز بر اثرات دورتر همیشه سودمند

<sup>۱</sup> McNevin, Shea & Wulf

<sup>۲</sup> Adams, Fitts, Posner, Grosser & Neumair

<sup>۳</sup> Gallway, Garfield & Bennett

<sup>۴</sup> Zachery, Wulf, Mercer & Bezodis

<sup>۵</sup> Hoob

نخواهد بود. بنابراین امکان دارد نه تنها فاصله های خیلی کم بلکه همچنین فاصله های نسبتاً زیاد اثری که اجرا کننده بر آن تمرکز می کند برای یادگیری مطلوب نباشد، بلکه ممکن است تمرکز بر یک اثر در فاصله ی متوسط سودمندتر باشد (ولف و همکاران، ۲۰۰۰).

از دیگر سو برخی از تئوری های روانشناسی اعتقاد به وجود یک کشش درونی در نوع بشر به خود کنترلی دارند. در طی جلسات تمرین، مربی ماهیت و شرایط تمرین را مشخص می کند و دستورالعمل ها را در اختیار ورزشکاران قرار می دهد. یعنی ورزشکار دستورالعمل ها را توسط مربی دریافت می کند و دارای کنترل کم و یا گاهی عدم کنترل روی جلسه تمرین می باشد. با توجه به نقش فعال ورزشکار در فرایند یادگیری و نقش بهینه تمرینات خود کنترلی در افزایش انگیزه یادگیرندگان محققان را بر آن داشت حضور پرننگتر یادگیرندگان را در طی فرایند یادگیری مورد بررسی قرار دهند. در تعدادی از مطالعات اخیر از جمله جنل، باربا، فرلیچ، تنانت و کارو<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) و ولف و تول<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) نشان داده شده است که چنانچه در طی جلسات تمرین به آزمودنی اجازه داده شود به گونه ای که مثلاً تصمیم بگیرد چه موقع و به چه منظور بازخورد دریافت کند و چه موقع و چطور ابزار کمکی در طی جلسه تمرین ارائه شود و برنامه ریزی تکالیف تمرینی چگونه باشد، اثر تمرین افزایش خواهد یافت. اثر سودمند خود تنظیمی یا خودکنترلی بر یادگیری، در طی سالهای متمادی در حیطه یادگیری کلامی و شناختی بررسی شده است و این بررسی ها اثر سودمند یادگیری همراه با خودکنترلی را در طی یک فرایند یادگیری نشان داده اند. بنابراین با توجه به نقش مهم فاصله کانون توجه بیرونی و سازماندهی خود کنترل تمرین، یافتن نتایجی در مورد سازماندهی خودتنظیم فاصله ی کانون توجه بیرونی به منظور اثر بخشی بهتر دستورالعمل ها ضروری به نظر رسید.

<sup>۱</sup> Janell, Barba, Frelich, Tennant & Cauraugh

<sup>۲</sup> Toole

## بیان مساله

سالیان متممادی تحقیقات نشان دادند، کانون توجه<sup>۱</sup> یکی از عوامل موثر بر اجرای مهارت های حرکتی می باشد (بلیس<sup>۲</sup>، ۱۸۹۳-۱۸۹۲؛ گالوی، ۱۹۸۲). در نتیجه صحت و کیفیت حرکات به مقدار زیادی به عوامل توجه در هنگام اجرا وابسته است. اشمیت و رایسبرگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) توجه را کانونی کردن و محدودیت منابع پردازش اطلاعات می دانند. با توجه به این محدودیت باید توجه فرد به عناصر مهم اجرای حرکت معطوف شود. در واقع کانون توجه با هدایت توجه بر جنبه ها یا نشانه های ویژه در موقعیت اجرا و نگه داشتن نیاز های توجه در محدوده ی ظرفیت، اجرا را بهتر می نماید (مگیل<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸). بنابراین یکی از عوامل مهم در میزان اثربخشی دستورالعمل های آموزشی نوع کانون توجه می باشد. کانون توجه از بعد جهت شامل دو نوع توجه درونی و بیرونی می باشد. کانون توجه درونی<sup>۵</sup> متمرکز کردن توجه بر خود حرکت در حین اجرا و کانون توجه بیرونی<sup>۶</sup> متمرکز کردن توجه به اثر و نتیجه حرکت را گویند (ولف، هاب و پرینز، ۱۹۹۸). نتایج تحقیقات تا به امروز حاکی از این است که ارائه آموزش به فراگیران به طوری که آنها توجه خود را به نتیجه و اثر حرکت و نه به حرکات خود معطوف کنند، می تواند دقت ضربه های شوت های گلف (ولف، لاترباخ<sup>۷</sup> و تول، ۱۹۹۹)، سرویس والیبال (ولف و مک نوین، ۲۰۰۳)، پاس فوتبال (ولف و همکاران، ۲۰۰۳. ولف، واچر<sup>۸</sup> و ورت من<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳)، ضربه ی تنیس (مادوکس، ولف و رایت<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۹) و پرتاب آزاد بسکتبال (ال ابود، بنت، هراندز، اشفورد و دیویدس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۲) را افزایش دهد.

<sup>۱</sup> Attentional focus

<sup>۲</sup> Bliss

<sup>۳</sup> Schmidt & Wrisberg

<sup>۴</sup> magil

<sup>۵</sup> Internal attentional focus

<sup>۶</sup> External attentional focus

<sup>۷</sup> Lauterbach

<sup>۸</sup> Wachter

<sup>۹</sup> Wortman

<sup>۱۰</sup> Maddox. Wulf & wright

<sup>۱۱</sup> Al-Abood , Bennett, Hernandez, Ashford & Davids

هنگامی که از شرکت کنندگان خواسته می شود که به حرکات بدنشان متمرکز شوند، احتمال بیشتری وجود دارد که آنها بطور آگاهانه در فرایندهای کنترل داخل شده و ممکن است بطور ناخودآگاه هماهنگی تعدادی از فرایندهای نسبتاً خودکار (بازتابی و خودسازمان) کنترل طبیعی حرکت را مختل سازند. بنا به نتایج تحقیقات بلیس<sup>۱</sup> (۱۸۹۳-۱۸۹۲)، بودر<sup>۲</sup> (۱۹۳۵)، گالوی (۱۹۸۲) شنایدر و فیسک<sup>۳</sup> (۱۹۸۳) مشخص شده است هنگامی که افراد بطور آگاهانه سعی در کنترل حرکات خود دارند، الگوی حرکتی نامناسبتری نسبت به زمانی که فرد هیچگونه مداخله ای در آن ندارد، به وجود می آید.

از آنجائی که بسیاری از مهارت ها بیشتر از یک اثر برای توجه کردن دارند. می توان بر اساس فاصله ی اثر<sup>۴</sup>، کانون توجه بیرونی را به دو نوع دور و نزدیک تقسیم کرد. به عنوان مثال یک بازیکن گلف می تواند به چوب گلف (کانون توجه بیرونی نزدیک) یا مسیر توپ (کانون توجه بیرونی دور) توجه کند (ولف، ۲۰۰۷). بر این اساس ولف، مک نوین، فوجز، رایتر و تول<sup>۵</sup> (۲۰۰۰) تحقیقی در این مورد انجام دادند یافته ها نشان داد، در آزمون یادداری<sup>۶</sup>، گروهی که به مسیر قوس سر چوب گلف توجه می کردند بهتر از گروهی که به مسیر پرتابی توپ و هدف متمرکز شده بودند، عمل کردند. آنها علت را فراهم آوردن اطلاعات برجسته تر درباره تکنیک حرکت در فاصله کانونی بیرونی نزدیک بیان کردند. اما در تحقیق دیگری توسط مک نوین، شیآ<sup>۷</sup> و ولف در سال ۲۰۰۳ با دستگاه تعادل سنج نتایج معکوسی به دست آمد. در این پژوهش گروهی که بر علائم دورتر بر روی صفحه دستگاه توجه کردند، اجرای بهتری نسبت به گروههای دیگر که تمرکزشان روی علائم نزدیکتر به پاهایشان بود، داشتند. برتری تمرکز توجه به فاصله اثر دور نسبت به نزدیک در اکتساب و یادداری در تحقیقات دیگری نیز به دست آمده است (

<sup>۱</sup> Bliss<sup>۲</sup> Boder<sup>۳</sup> Schneider & Fisk<sup>۴</sup> Distance of the effect<sup>۵</sup> Wulf, McNevin, Fuchs, Ritter & Toole<sup>۶</sup> Retention test<sup>۷</sup> Shea



ولف، لاترباچ<sup>۱</sup> و تول (۱۹۹۸) در تکلیف شبیه ساز اسکی، مدوکس و همکاران (۱۹۹۹) در تنیس، ولف و همکاران (۱۹۹۹) در گلف، ولف و همکاران (۱۹۹۸)، پارک، شیا، مک نوین و ولف<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) و مک نوین، شیا و ولف (۲۰۰۱) در تکلیف تعادل). آنها این برتری را چنین استدلال کردند که اثراتی که در مجاورت فضایی نزدیک بدن رخ می دهد نسبت به اثراتی که دورتر هستند، ممکن است به سادگی از حرکات بدن قابل تشخیص نباشند. بنابراین معطوف کردن توجه به اثرات نزدیک تر یا مجاور بدن نتایج مشابهی با نتایجی که در شرایط کانون توجه درونی ایجاد می شود، دارند. از آنجایی که به نظر می رسد اثرات نزدیک کمتر سود مند باشند اثرات دور نیز ممکن است محدودیت هایی داشته باشند، چرا که آنها نیز به سختی با آن حرکت ارتباط پیدا می کنند. تفاوت بین یافته ها می تواند به دلیل نوع مهارت ها باشد، در نتیجه محققین (ولف و همکاران، ۲۰۰۰) وجود فاصله ی بهینه را در تکالیف مختلف پیشنهاد می کنند.

با توجه به نقش فعال افراد در فرایند یادگیری\_ امروزه با واژه خودتنظیمی<sup>۳</sup> بیان می شود\_ محققان مطالعات بسیاری را در این زمینه انجام دادند. در واقع خودتنظیمی فرایندی است که بوسیله آن افراد رفتار خویش را در غیاب کنترل و یا محدودیت خارجی مدیریت می کنند (زیمرمن، ۲۰۰۰). از دیدگاه زیمرمن (۲۰۰۰) افراد در حین اجرای تکلیف به خودکنترلی<sup>۴</sup> و خودمشاهده گری<sup>۵</sup> می پردازند. خودکنترلی شامل فعالیتی است که فراگیر بر تکلیف متمرکز می شود مثل خودآموزی، تصویرسازی، کانونی نمودن توجه و راهبردهای تکلیف و خود مشاهده گری چگونگی نظارت فراگیر بر اجرا نظیر شرایط اجرا، نتایج اجرا از طریق ثبت نتایج فردی می باشد که منجر به خودکارآمدی می شود. از اینرو مطالعات در این زمینه نشان داد هنگامیکه به یادگیرندگان اجازه داده می شود شرایط اجرا را خودشان کنترل کنند مانند گرفتن بازخورد ( جنل، کیم و سینگر، ۱۹۹۵. جنل، باربا، فرلیچ، تنانت و کارو، ۱۹۹۷) چویواکوسکی و

<sup>۱</sup> Lauterbach

<sup>۲</sup> Park, Shea, McNevin & Wulf

<sup>۳</sup> Self regulation

<sup>۴</sup> Self control

<sup>۵</sup> Self observation

ولف، ۲۰۰۲، ۲۰۰۵) استفاده از وسایل کمک آموزشی (ولف و تول، ۱۹۹۹) یادگیری موثرتری در مقایسه با زمانیکه این فاکتورها توسط عامل خارجی مانند مربی کنترل می شوند، دارند. ولف، شیا و پارک<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) تحقیقی با این موضوع که آیا سودمندی کانون توجه بیرونی در برابر کانون توجه درونی یک پدیده عمومی است یا ممکن است تحت تاثیر عواملی از قبیل تفاوت های فردی و ترجیح فراگیرنده در استفاده از آنها قرار گیرد، را انجام دادند. شرکت کنندگان در دو آزمایش به تمرین تکلیف تعادلی پرداختند. آنها باید کشف می کردند که آیا توجه به پاهایشان (توجه درونی) موثرتر است یا توجه به نشانه ای که در جلوی پاهایشان قرار داشت (توجه بیرونی). اغلب افراد کانون توجه بیرونی را برگزیدند. همچنین آنها در یادداری موثرتر از شرکت کنندگانی که کانون توجه درونی را انتخاب کرده بودند، عمل کردند. بر این اساس سوالی که این تحقیق در جستجوی پاسخ به آن انجام شد، این بود، که آیا سازماندهی خود تنظیم و تحمیلی فاصله ی کانون توجه بیرونی بر اجرا و یادگیری مهارت سرویس کوتاه بدمینتون تفاوت دارد یا خیر؟

## ضرورت و اهمیت تحقیق

در اغلب موقعیت های تمرینی به منظور یادگیری بهتر مهارت های حرکتی، اجرا کنندگان دستورالعمل هایی را درباره الگوی صحیح حرکت یا تکنیک دریافت می کنند. این دستورالعمل های آموزشی نوعاً به هماهنگی و ترتیب حرکات بدن، الگو و زمان انجام حرکات اعضای بدن اجراکننده برمی گردد. هدف از ارائه این دستورالعمل ها پایداری بیشتر اجرا و یادگیری بوده، تا با انجام تکنیک های کارتر از نیروی عضلانی مورد استفاده در طول اجرای مهارت کاسته و از خستگی زودرس جلوگیری نمایند. علاوه بر کاهش نیروهای عضلانی در نتیجه تمرین، کمترین تلاش ذهنی نیز برای اجرای مهارت لازم

<sup>۱</sup> Park

است. در هنگام یادگیری یک مهارت حرکتی به دلیل محدود بودن ظرفیت پردازش افراد، آنها می توانند فقط به جنبه های خاصی از مهارت یا زمینه هایی از اجرای آن توجه نمایند. بنابراین لازم است که توجه افراد به نشانه هایی که برای اجرا و یادگیری مناسبتر هستند جلب شود. به عبارت دیگر باید توجه افراد را کانونی کرد تا بتوانند از ظرفیت محدود توجه خود نهایت استفاده را ببرند (مگیل، ۱۹۹۸).

بدین منظور تحقیقات بیشماری تا به امروز به بررسی کانون توجه و نشانه های موثر بر یادگیری پرداخته اند. نتایج اکثر این تحقیقات نشان می دهد که اجرا و یادگیری مهارتهای حرکتی هنگامی که فرد توجهش را به سمت اثر حرکت هدایت می کند (توجه بیرونی) افزایش بیشتری نسبت به زمانی که روی بدن و هماهنگی حرکات اعضای بدن توجه می کند (توجه درونی)، دارد (ولف ۲۰۰۷). همچنین بررسی فاصله ی کانون توجه نشان داد توجه به اثرات دور و مربوط به تکنیک حرکت بهتر از اثرات نزدیک و مربوط به تکنیک حرکت است (ولف و مک نوین، ۲۰۰۰ در ضربه تنیس و گلف).

از سوی دیگر انسان نه تنها موجودی است که قدرت تفکر دارد. بلکه قدرت انتخاب و تصمیم گیری نیز داشته و می تواند فعالیت های فکری خود را ارزیابی و آن را به سوی هدف هدایت کند. به عبارت دیگر، افکار شخص تحت کنترل شخص است (زیمرمن، ۲۰۰۰). از اینرو وجود تفاوت های فردی در میان انسان ها محققان را بر آن داشت تا با آزاد گذاشتن افراد در انتخاب دستورالعمل های مختلف آموزشی از هر چه بهتر شدن الگو و نتیجه حرکت در اجرا و یادگیری مهارت ها بهره ببرند. اولین تحقیقات در این زمینه بر روی بازخوردهایی که به درخواست شاگرد ارائه می شد انجام گرفت. نتایج بدست آمده براین موضوع صحت گذاشت که خود تنظیمی نقش مهمی در یادگیری مهارت ها دارد. (ولف و تول ۱۹۹۹) در استفاده از وسایل کمک آموزشی، رایسبرگ و پین<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) و ولف، روپاچ و فیفر<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) در دریافت اطلاعات درباره

<sup>۱</sup> Wrisberg & Pein

<sup>۲</sup> Wulf, Raupach & Pfeiffer

ی الگوی حرکت، کیچ و لی<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) در تمرین تکالیف پیچیده). همچنین در تحقیقی ولف و همکاران (۲۰۰۱) این موضوع که آیا سودمندی کانون توجه بیرونی تحت تاثیر عواملی از قبیل تفاوت های فردی و ترجیح یادگیرنده می باشد یا نه، را مورد بررسی قرار دادند. در این تحقیق اغلب افراد کانون توجه بیرونی را برگزیدند و بسیار موثر عمل کردند.

بنابراین یافتن نتایجی در مورد سازماندهی خودتنظیمی فاصله ی کانون توجه بیرونی به منظور اثر بخشی بهتر دستورالعمل ها ضروری به نظر رسید. همچنین نتایج حاصل از این تحقیق به معلمان ورزشی مدارس و مربیان بدمینتون کمک می کند تا با استفاده از این یافته ها، به روش موثرتر آموزش مهارت سرویس دست یافته و یادگیری شاگردان را تسریع نمایند.

## اهداف تحقیق

**هدف کلی:** تاثیر خودتنظیمی و تحمیل فاصله های کانون توجه بیرونی بر اکتساب و یادداری و انتقال سرویس کوتاه بدمینتون.

### اهداف اختصاصی عبارتند از:

- ۱- مقایسه اثر خودتنظیمی و تحمیل فاصله ی کانون توجه بیرونی دور و نزدیک و کانون توجه درونی بر اکتساب مهارت سرویس کوتاه بدمینتون.
- ۲- مقایسه اثر خودتنظیمی و تحمیل فاصله ی کانون توجه بیرونی دور و نزدیک و کانون توجه درونی بر یادداری مهارت سرویس کوتاه بدمینتون.
- ۳- مقایسه اثر خودتنظیمی و تحمیل فاصله ی کانون توجه بیرونی دور و نزدیک و کانون توجه درونی بر انتقال مهارت سرویس کوتاه بدمینتون.

<sup>۱</sup> Keetch & lee