

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه رفتار حرکتی

پایان نامه تحصیلی برای دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

گرایش رفتار حرکتی

اثر دستورالعمل های کانون توجه بیرونی و درونی بر اجرا، یادداری و

انتقال پرتاب دارت در سالمندان

مؤلف :

هما پورعادلی

استاد راهنما :

دکتر علیرضا صابری کاخکی

استاد مشاور :

دکتر مهشید زارع زاده

اسفند ۱۳۹۰



این پایان نامه به عنوان یکی از شرایط درجه کارشناسی ارشد به

گروه رفتار حرکتی

دانشکده تربیت بدنی

دانشگاه شهید باهنر کرمان

تسلیم شده است و هیچگونه مدرکی به عنوان فراغت از تحصیل دوره مزبور شناخته نمی شود.

دانشجو: هما پورعادلی

استاد راهنما: دکتر علیرضا صابری کاخکی

استاد مشاور: دکتر مهشید زارع زاده

داور ۱:

داور ۲:

نماینده‌ی تحصیلات تکمیلی در جلسه دفاع:

معاونت پژوهشی و تحصیلات تکمیلی دانشکده:

حق چاپ محفوظ و مخصوص به دانشگاه شهید باهنر کرمان است.

تقدیم به:

تمامی کسانی که عشق و همراهیشان همواره مشوق من در ادامه راهم بوده است.

پدر و مادرم که صبر و تلاش را به من آموختند.

همسرم که گذشت و مهربانی را به من یاد داد و

گل‌های خوش رایحه باغ زندگی ام هدیه و علی.

تشکر و قدردانی:

با تشکر و سپاس فراوان از جناب آقای دکتر علیرضا صابری که در طول دوران تحصیل همواره از راهنماییها و تجارب ارزنده شان استفاده نمودم و سرکار خانم دکتر مهشید زارع زاده که با مساعدتها و دلگرمی های خالصانه شان مشوق من در ادامه راه بوده اند .

همچنین از جناب آقای دکتر قهرمان تبریزی و کلیه اساتید و دوستانی که در نوشتن رساله حاضر راهنما و یاریگر اینجانب بوده اند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

چکیده

هدف از انجام این تحقیق مقایسه اثر دستورالعملهای کانون توجه بیرونی و درونی بر اجرا و یادداری و انتقال مهارت پرتاب دارت در سالمندان بود. تعداد ۲۸ سالمند سالم مستقر در سرای سالمندان با دامنه سنی $69/07 \pm 8/20$ سال در این تحقیق شرکت نمودند و پس از انجام پیش آزمون به صورت تصادفی در دو گروه توجه بیرونی و درونی قرار گرفتند. شرکت کنندگان هر گروه در مرحله اکتساب ۶۰ پرتاب را انجام دادند و دو روز بعد در آزمون یادداری و انتقال بدون دستورالعمل شرکت کردند. داده ها با استفاده از آزمون t مستقل و تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که در هر سه مرحله اکتساب، یادداری و انتقال عملکرد گروه توجه بیرونی به صورت معناداری بهتر از عملکرد گروه درونی بود ($p < 0/05$). نتایج این تحقیق نشان دهنده مزیت دستورالعملهای کانون توجه بیرونی نسبت به درونی در سالمندان می باشد.

واژگان کلیدی: سالمندان، دستورالعملهای کانون توجه، اجرا، یادداری، پرتاب دارت

فهرست مطالب

عنوان..... صفحه

فصل اول: طرح تحقیق

۱-۱ مقدمه.....	۲
۲-۱ بیان مسئله	۴
۳-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق.....	۶
۴-۱ اهداف تحقیق	۸
۱-۴-۱ هدف کلی.....	۸
۲-۴-۱ اهداف اختصاصی.....	۸
۵-۱ فرضیه های تحقیق.....	۸
۶-۱ پیش فرض های تحقیق.....	۹
۷-۱ محدودیت های تحقیق	۹
۱-۷-۱ محدودیت های قابل کنترل.....	۹
۲-۷-۱ محدودیت های غیر قابل کنترل.....	۹
۸-۱ ملاحظات اخلاقی.....	۹
۹-۱ تعریف واژه ها و اصطلاحات تحقیق.....	۹
۱-۹-۱ تعریف نظری واژه های تحقیق.....	۹
۲-۹-۱ تعریف عملیاتی واژه های تحقیق	۱۰

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیقاتی

۱-۲ مقدمه.....	۱۲
۲-۲ مفاهیم نظری تحقیق.....	۱۲
۱-۲-۲ تاریخچه بحث درباره توجه.....	۱۲
۲-۲-۲ تعریف توجه	۱۲
۳-۲-۲ ویژگیهای توجه	۱۳
۴-۲-۲ شیوه های ارزیابی نیازهای توجه	۱۴

عنوان.....صفحه

۱۵	۲-۲-۵ عوامل موثر بر نیازهای توجه اجراکننده
۱۶	۲-۲-۶ نظریه های توجه
۱۶	الف-نظریه ظرفیت مرکزی متغیر
۱۷	ب - نظریه منع مرکزی
۱۸	ج - نظریه منابع چند گانه
۱۹	د-دیدگاه انتخاب عمل مربوط به توجه
۲۰	۲-۲-۷ کانونی نمودن وابعاد توجه
۲۱	۲-۲-۸ گزارشات تئوریکی در مورد توجه درونی و بیرونی
۲۱	الف- اصل حرکت اندیشی جیمز و تئوری کد گذاری مشترک پرینز
۲۲	ب- فرضیه سینگر
۲۳	پ-فرضیه عمل محدود شده
۲۳	ت- عدم خودکاری مهارت ها
۲۴	ث- فرضیه پردازش آشکار
۲۴	۲-۳-۳ پیشینه تحقیق
۲۴	۲-۳-۱ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۳۴	۲-۳-۲ تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۳۶	۲-۴ مفاهیم نظری تحقیق
۳۶	۲-۴-۱ تعریف سالمندی
۳۷	۲-۴-۲ تئوریهای پیری
۳۷	الف- تئوریهای تجمع آسیب سلولی
۳۸	ب- تئوریهای ژنتیکی پیری
۳۹	ج- تئوریهای پیری برنامه ریزی شده
۳۹	۲-۴-۳ تغییرات مرتبط با پیری
۴۰	۲-۴-۴ فعالیت بدنی در سالمندان
۴۱	۲-۴-۵ توجه سالمندان
۴۲	۲-۵-۵ پیشینه تحقیقاتی
۴۲	۲-۵-۱ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور

عنوان.....صفحه

۲-۵-۲ تحقیقات انجام شده در داخل کشور..... ۴۴

۲-۶ نتیجه گیری ۴۵

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۳-۱ مقدمه..... ۴۸

۳-۲ روش تحقیق..... ۴۸

۳-۳ جامعه آماری، نمونه آماری ۴۸

۳-۴ ابزار تحقیق..... ۴۸

۳-۵ تکلیف..... ۴۹

۳-۶ روش اجرای تحقیق ۴۹

۳-۷ متغیرهای تحقیق ۵۰

۳-۷-۱ متغیر مستقل ۵۰

۳-۷-۲ متغیر وابسته ۵۰

۳-۷-۳ متغیر تعدیل کننده..... ۵۰

۳-۸ روش تجزیه و تحلیل آماری ۵۰

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۴-۱ مقدمه ۵۲

۴-۲ ویژگی های جمعیت شناختی ۵۲

۴-۳ بررسی توصیفی داده ها ۵۳

۴-۴ آزمون t مستقل برای پیش آزمون ۵۳

۴-۵ آمار استنباطی (آزمون فرضیه های تحقیق) ۵۴

۴-۵-۱ فرضیه صفر اول ۵۴

۴-۵-۲ فرضیه صفر دوم ۵۵

۴-۵-۳ فرضیه صفر سوم ۵۶

عنوان.....صفحه

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱-۵	مقدمه.....	۵۹
۲-۵	خلاصه تحقیق.....	۵۹
۳-۵	بحث و بررسی.....	۶۰
۴-۵	نتیجه گیری کلی.....	۶۵
۵-۵	پیشنهادات.....	۶۶
۱-۵-۵	پیشنهادات کاربردی برخاسته از تحقیق.....	۶۶
۲-۵-۵	پیشنهادات برای تحقیقات آینده.....	۶۶
۶۹	منابع.....	۶۹
۷۶	پیوست ها.....	۷۶

فهرست جداول

عنوان.....	صفحه
جدول ۱-۲ طبقه بندی متداول سن تقویمی.....	۳۶
جدول ۱-۴ ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان.....	۵۲
جدول ۲-۴ داده های توصیفی گروهها در مراحل مختلف.....	۵۳
جدول ۳-۴ یافته های تحلیل واریانس مکرر در طی مرحله اکتساب.....	۵۴
جدول ۴-۴ داده های مقایسه ای عملکرد دو گروه در دسته کوشش اول و دهم.....	۵۵
جدول ۴-۵ جدول آزمون ابرای مقایسه میانگین ها در یادداری.....	۵۵
جدول ۴-۶ جدول آزمون ابرای مقایسه میانگین ها در مرحله انتقال.....	۵۶

فهرست شکل ها

عنوان.....	صفحه
شکل ۱-۲ مدل توجه کانمن.....	۱۷
شکل ۲-۲ انجام همزمان دو تکلیف.....	۱۸
شکل ۲-۳ الگو سبک توجهی ارائه شده توسط نیدفر .	۲۱

فهرست نمودارها

عنوان.....	صفحه
نمودار ۱-۴ نمودار خطی تغییرات درد و گروه توجه بیرونی و درونی.....	۵۷

فصل اول

طرح تحقیق

۱-۱ مقدمه :

تقریباً هر کاری که انجام می دهیم حداقل به مقداری توجه نیاز دارد . این امر اجرای مهارت های حرکتی را نیز شامل می شود . در حقیقت آن چه توجه مان را به آن معطوف می کنیم ، تا حد وسیعی تعیین کننده این است که چگونه مهارت های حرکتی را اجرا و یاد می گیریم (ولف^۱ ، ترجمه فرخی ، ۱۳۸۸).

گرچه مهارت های حرکتی در نوع و پیچیدگی تنوع زیادی دارند ، اما مراحل فرآیند یادگیری مهارت های حرکتی مشابه است . فیتز و پوسنر^۲ (۱۹۶۴) سه مرحله از یادگیری را پیشنهاد کرده است : مرحله شناختی ، تداعی و خودکاری . در مرحله شناختی ، حرکات کند ، ناهماهنگ و غیر موثر هستند و بیشتر هوشیارانه کنترل می شوند . در مرحله تداعی حرکات روان تر ، با ثبات تر و موثر تر هستند و سهم کمتری از حرکت ، هوشیارانه و قسمتهای دیگر به طور خودکار کنترل می شوند . در مرحله خودکاری حرکات دقیق ، همسان و موثر هستند و به فعالیت شناختی کمتر یا بدون آن نیاز است . در این مرحله مهارت به طور خودکار اجرا شده و توجه کمتری نیاز است یا بدون توجه نیز قابل انجام خواهد بود .

همچنان که مهارت های حرکتی مانند گرفتن توپ بیسبال ، دوچرخه سواری یا اسکی سرعت در شیب را تمرین می کنیم ، تغییرات خاصی را به طور معمول مشاهده می کنیم . علاوه بر پیشرفت در چگونگی اجرای حرکات ، همسانی اجرای ما نیز بالا رفته و کمتر به شانس وابسته می گردد به علاوه همراه توسعه تکنیک های کار آمد توانایی اجرای مهارت با تلاش عضلانی کمتر نیز بالا می رود . با پیشرفت یادگیری ، نیازی به توجه زیاد به آن چه انجام می دهیم نداریم ، کنترل حرکات خودکارتر شده و می توانیم توجه بیشتری به چیزهای دیگر ، معطوف نماییم (ولف ، ترجمه فرخی ، ۱۳۸۸).

توجه موضوعی است که همواره مورد علاقه محققان رفتار حرکتی و روانشناسان بوده است . تحقیقات اولیه و ظهور نظریه های مربوط به توجه از قرن ۱۹ آغاز شد و امروزه نیز تمرکز زیادی به این موضوع معطوف می شود . اکثر مردم می دانند که توجه چیست . بسیاری از کارهای اولیه شامل تحقیقات درون نگری بود . ویلیام جیمز (۱۸۹۰) یکی از روانشناسان مشهور معتقد بود : همه

^۱- Wulf

^۲- Fitts&posner

می دانند توجه چیست. توجه عبارت است از شکلی آشکار و روشن که توسط ذهن ما برداشت می شود و یا فکر کردن به یک چیز از میان چندین چیز ممکن که بصورت همزمان وجود دارند و یا فکر کردن به یک چیز که در میان رشته ای از تفکرات وجود دارد. کانونی کردن، تمرکز و هوشیار بودن، از ماهیت توجه هستند. توجه به صرف نظر کردن از برخی چیزها به منظور ارتباط موثر با چیزهای دیگر اشاره دارد. حداقل از اواخر قرن نوزدهم، بررسی هایی در این خصوص صورت گرفته است که شخص چگونه توجه خود را در حین عمل به بهترین شکل هدایت می کند (اشمیت و لی^۱، ترجمه حمایت طلب، ۱۳۸۷).

نیدفریک مدل دو بعدی برای نشان دادن چهار کانون توجه شرح داد. این دو، پهنای تمرکز (پهن یا باریک) و جهت (درونی و بیرونی) می باشند (شفیع نیا و همکاران، ۱۳۸۵).

در اغلب تحقیقات برای مفهوم درونی آموزش های مختلفی به آزمودنی داده می شود که به این موضوع توجه کند که چگونه یک حرکت انجام می شود. به نظر می رسد که تعریف بیرونی متغیر است که در آن از آزمودنی خواسته می شود بر روی اشیاء موجود در محیط یا به نتیجه عمل تمرکز کند (اشمیت و لی، ترجمه حمایت طالب، ۱۳۸۷).

اخیراً موضوع توجه، مورد نظر پژوهشگران متعددی قرار گرفته است که در خصوص جلب توجه 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 وسایل جلب کنند در مقایسه با اطلاعاتی که توجه فرد را به سوی اندام مجری حرکت جلب نمایند به یادگیری بهتری منجر خواهد شد. (شفیع زاده، ۱۳۸۸؛ ولف و شی، ۲۰۰۱؛ ولف و تولنر، ۲۰۰۷)

همچنان که با بالا رفتن سن فعالیتهای روزمره زندگی چالش برانگیزتر میشود، فعالیتهای ساده ای مثل بالا رفتن از پله یا حمل یک فنجان قهوه مشکل تر می شود. لوینسون، زندگی انسان را به ۴ مرحله تقسیم می کند که از ۶۰ سالگی به بعد دوره اواخر بزرگسالی یا سالمندی محسوب می شود (گالاهو، ۲۰۰۶). کهن سالی پدیده ای است که دارای جنبه های مختلف زیستی، روانی و اجتماعی است (خبوشانی، ۱۳۸۹). در بسیاری از سالمندان افزایش سن با از دست دادن قدرت و انرژی همراه است که همه اینها به عنوان عامل کاهنده کیفیت زندگی شناخته می شود (ای بریل، ترجمه باقرلی، ۱۳۸۸).

¹ - Schmidt & Lee

تغییر در هماهنگی، بینایی، شنوایی و لمس به علاوه تغییرات در سیستم اسکلتی و عصبی با افزایش سن بر عملکرد دست تاثیر می گذارد. تغییرات بینایی که می تواند بر عملکرد دستها تاثیر بگذارد شامل موارد زیادی مثل کاهش دقت، ادراک عمق، تشخیص و البته هماهنگی چشم و دست است (هاکل^۱ و همکاران، ۱۹۹۲). در فعالیتهایی که نیازمند هماهنگی چشم و دست می باشند تمرکز توجه باید وجود داشته باشد (گئو^۲ و همکاران، ۲۰۱۰).

اغلب تحقیقات در سالهای اخیر بر روی سالمندان در افراد بیمار صورت گرفته است که مزیت توجه بیرونی را در اجرای مهارت های حرکتی نشان می دهد (ولف و همکاران، ۲۰۰۹، لندرز و همکاران، ۲۰۰۵، فاسولی^۳ و همکاران، ۲۰۰۲) هر چند مطالعاتی نیز نشان داده اند اجرا از کانون توجه درونی سود می برد (کانینگ^۴، ۲۰۰۵). می خواهیم بدانیم آیا آموزش افراد مسن در انتخاب کانون توجه می تواند اجرایشان را در تکلیفی که به هماهنگی اطلاعات بصری و حرکات دست نیازمند می باشد افزایش دهد؟

در این پژوهش اثر دستورات عملهای کانون توجه بیرونی و درونی بر اجرا و یادگیری (یادداری و انتقال) مهارت پرتاب دارت در سالمندان سالم مورد مقایسه قرار می گیرد. ۱

۱-۲ بیان مسئله:

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. این پدیده تلاش زیادی می طلبد و به انگیزتگی وابسته است، همچنین توانایی انجام همزمان بخشهای مشخصی از تکالیف حرکتی را محدود می کند (اشمیت، ۱۹۹۱).

دقت و کیفیت حرکات تا حد زیادی به آنچه که اجرا کنندگان به آن تمرکز می کنند بستگی دارد. به نظر می رسد نه تنها اجرا بلکه همه فرآیند یادگیری بوسلیه تمرکز یادگیرنده روی تمرین مهارت و اینکه چقدر مهارت سریع آموخته شده و حفظ شود، بستگی دارد (ولف، ۲۰۰۷).

در مطالعات بیلاک و همکارانش (۲۰۰۲) در مورد اثر توجه بیرونی و درونی بر روی بازیکنان گلف، نتایج نشان دادند؛ بازیکنان ماهر گلف در موقعیت توجه بیرونی عملکرد بهتری نسبت به

¹ - Hackel

² - Gao

³ - Fasoli

⁴ Canning

موقعیت درونی آن داشتند، در حالیکه این موضوع برای گلف بازان مبتدی بر عکس بود. نتایج مشابه در تکلیف دربیبل کردن فوتبال و ضربه توپ در بیسبال نشان داده شده است. این نتایج در مطالعات پرکینز - سکاتو، پامرولی (۲۰۰۳) نیز مورد تأیید قرار گرفت. مزایای کانون بیرونی توجه در تعدادی از آزمایش های ولف و همکاران (۲۰۰۱) با استفاده از یک طرح آزمایشی و تکالیف ورزشی نشان داده شده است.

در اکثر این مطالعات، شرکت کنندگان در شروع مطالعه مبتدی بودند و در طول جلسات تمرین، مهارت خود را توسعه دادند. در این مطالعات، شرکت کنندگان تحت آموزش های توجه بیرونی، حتی در مراحل اولیه تمرین نیز گاهی بهتر عمل کردند که ظاهراً مخالف با نتایج حاصل از کار بیلاک^۱ و همکاران (۲۰۰۲ و ۲۰۰۴) و پرکینز^۲ و همکاران (۲۰۰۳) است.

در حرکات پرتابی، بزرگسالان پیر الگوی حرکتی متفاوتی با دیگران دارند که دلیل احتمالی آن تغییر سیستم عضلانی - اسکلتی مانند کاهش انعطاف پذیری شانه ها یا کاهش متغیرهای عضلانی تند انقباض است. کاهش سرعت حرکت با سالخوردگی یک یافته عمومی برای مهارتهای حرکتی درشت و ظریف است. بعلاوه مطالعات نشان می دهد که حرکات با افزایش سن هماهنگی ظریف و دقیق ندارد. بنابراین عدم استفاده از دستها و عضلات و بیماری یک عامل مهم در کاهش مهارتهای دستکاری مثل مهارت های پرتابی است (هی وود^۳، ترجمه ناصری، ۱۳۸۷).

از آنجا که افراد مسن اغلب نیازمند یادگیری مهارتهای حرکتی جدید هستند، مثل قدم زدن با عصا یا استفاده از ویلچر، هماهنگی چشم و دست در بیشتر فعالیتهای روزانه زندگی سالمندان ضروری می باشد، مانند خوردن با چنگال و چاقو یا نوشیدن (ولف، ترجمه فرخی، ۱۳۸۸).

هماهنگی چشم - دست احتیاج به استفاده از چشم ها، بازوها، دستها و انگشتان برای انجام حرکات سریع و کنترل شده دارد. به نظر می رسد هماهنگی طبیعی چشم و دست وقتی اتفاق می افتد که این فرآیند وجود داشته باشد:

۱- شناسایی هدف با چشم

۲- تمرکز توجه

¹ - Beilock
² Perkins
³ - Heywood

۳- ادارك موقعیت هدف

۴- نقشه ریزی شناختی و برنامه ریزی برای حرکت رسیدن

۵- فعال شدن عضلات بازو برای شروع دسترسی (گئو و همکاران، ۲۰۱۰).

در برخی تحقیقات مثل تحقیق، امانوئل و بارت^۱ (۲۰۰۸) تاثیر سن و کانون توجه را در اجرا و یادگیری مهارت دارت بررسی کردند و دیدند که کودکان از کانون توجه درونی بیشتر سود بردند در حالیکه بزرگسالان از کانون توجه بیرونی بیشتر سود بردند (امانوئل، بارت، ۲۰۰۸). در تحقیق شرکا (۱۳۹۰) بر روی تعادل افراد دچار پارکینسون در مرحله اکتساب و یادداری تفاوتی بین گروههای توجه بیرونی و درونی دیده نشد. با توجه به اینکه گروههای سنی متفاوت از استراتژیهای یادگیری متفاوتی استفاده می کنند و با توجه به تحقیقات صورت گرفته و مباحث مطرح شده هنوز این سوال یا سوالات بی پاسخ مانده است که: آیا آموزش افراد مسن در انتخاب نوع کانون توجه برای اجرای تکالیفی چون مهارت پرتاب دارت تاثیر گذار است؟

آیا آموزش افراد مسن در انتخاب نوع کانون توجه می تواند یادگیری تکلیفی که به هماهنگی اطلاعات بصری و حرکات دست (مانند پرتاب دارت) نیازمند می باشد را افزایش دهد؟

۳-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق

بندورا در اهمیت توجه در یادداری مشاهدای بر این نکته تاکید می کند که مرحله ابتدایی هر یادگیری با توجه آغاز می شود و اگر توجه کافی نباشد، اجرای فرد خدشه دار می شود. توجه یکی از مهمترین محدودیت های اثر گذار بر یادگیری و اجرای انسان است که کانونی کردن آن روشی برای افزایش بازدهی و یادگیری است. 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 می شود (ولف، ترجمه فرخی، ۱۳۸۸).

نتایج مطالعات با استفاده از تکالیف آزمایشگاهی مختلف به همراه مهارت های ورزشی شواهد همگرایی را برای مزیت های دستور العمل های تمرکز بیرونی نسبت به درونی متمرکز می سازد، از جمله در مهارتهای مثل پرتاب آزاد بسکتبال (زاچری^۲ و همکاران، ۲۰۰۵) تنیس (مادوکس^۳، ولف، ۱۹۹۹) فوتبال (ولف و همکاران ۲۰۰۳) و پرتاب دارت (مارچنت^۴ و همکاران، ۲۰۰۷)

^۱- Emanuel & Bart

^۲-Zachry

^۳- Maddox

^۴- Marchant

مزایای قانون توجه بیرونی مورد تایید قرار گرفت. همچنین در تحقیق ولف و همکاران (۲۰۱۰) بر روی تعادل سالمندان و همچنین در تحقیق دیگری از ولف و همکاران (۲۰۰۹) بر روی سالمندان دچار پارکینسون مزایای توجه بیرونی نسبت به توجه درونی نشان داده شد. از طرف دیگر، پژوهشهایی که چند سال اخیر برای مقایسه دو نوع قانون توجه صورت گرفته اند، از جمله تئورهای مسلط یادگیری اشمیت (۱۹۹۷) و اشمیت ولی (۱۹۹۴) بیان کردند که یادگیری از طریق هدایت توجه یادگیرنده به حرکات بدنش افزایش می یابد که با یافته تحقیقات اخیر همسو نیست (شفیع نیا و همکاران، ۱۳۸۵). همچنین در مطالعه کاستند و گری (۲۰۰۷) بر روی بازیکنان ماهر و مبتدی بیسبال نتیجه گرفتند که بازیکنان مبتدی بر عکس بازیکنان ماهر از قانون توجه درونی بیشتر سود می برند.

در مطالعه ولف و همکاران (۲۰۰۳) دریافتند که زنان بیش از مردان از قانون توجه بیرونی سود می برند و یا در مطالعه امانوئل و همکاران (۲۰۰۸) نشان داده شد که سن نقش مهمی در انتخاب نوع قانون توجه دارد (دنی^۱، ۲۰۱۰).

کاهش سلامتی و از دست دادن کارکرد که ما آن را سالخوردهگی می نامیم به دلیل عدم تحرک بدنی و یا علایمی نظیر دشواری راه رفتن و حمل اجناس خریداری شده بروز می کند. وقتی این ناتوانی به کارکرد عضله و توانایی بدنی برسد این مثل مصداق پیدا می کند (از آن استفاده کنید یا آن را از دست بدهید).

یقیناً همه سالمندان، خصوصاً افراد خیلی ناتوان می توانند با انجام یک سری فعالیتهای بدنی منظم حرکت و عملکرد خود را بهبود بخشیده و توانایی خود را برای زندگی مستقل تقویت کنند (ای بریل^۲، ترجمه باقرلی، ۱۳۸۸).

حدود نیم قرن است که سازمان جهانی بهداشت درباره مسئله پیشگیری از بیماریها در حفظ سلامت سالمندان کار می کند. در پایان قرن بیستم مهمترین تغییر جمعیتی در جهان افزایش سالمندان است. جمعیت سالمندان جهان در سال ۱۹۹۱ نیم میلیارد بود در حالیکه تا سال ۲۰۲۰ متجاوز از یک میلیارد خواهد بود (معمدی، ۱۳۸۵).

با عنایت به اینکه جمعیت سالمندان در کشور رو به افزایش است (معمدی، ۱۳۸۵)، جامعه باید نسبت به رفع احتیاجات و مشکلات این قشر توجه بیشتری از خود نشان دهد. با توجه به اینکه در

¹Denny
²- A. Brill

مورد مسأله توجه در سالمندان سالم تحقیقات کمی صورت گرفته است و اغلب مطالعات در زمینه کانون توجه در سالمندان، در افراد دچار بیماریهایی مثل پارکینسون یا سکته مغزی انجام شده است، مهم است که بدانیم به چه چیز باید توجه کرد و کدام کانون توجه در یادگیری و اجرای تکالیف حرکتی موثر است و می تواند به افراد سالمند در بهبود اجرا و هماهنگی کمک نماید.

۱-۴ اهداف تحقیق :

۱-۴-۱ هدف کلی :

هدف کلی این تحقیق مقایسه اثرات دستورالعملهای کانون توجه بیرونی و درونی بر اجرا و یادداری و انتقال مهارت پرتاب دارت در سالمندان می باشد.

۱-۴-۲ اهداف اختصاصی :

- ۱- مقایسه اثر دستورالعملهای کانون توجه بیرونی و درونی بر اجرای مهارت دارت در سالمندان در مرحله اکتساب.
- ۲- مقایسه اثر دستورالعملهای کانون توجه بیرونی و درونی بر اجرای مهارت دارت در سالمندان در مرحله یادداری.
- ۳- مقایسه اثر دستورالعملهای کانون توجه بیرونی و درونی بر اجرای مهارت دارت در سالمندان در مرحله انتقال.

۱-۵ فرضیه های تحقیق :

- ۱- بین اثر دستورالعملهای کانون توجه بیرونی و درونی بر اجرای مهارت دارت سالمندان در مرحله اکتساب تفاوت وجود دارد.
- ۲- بین اثر دستورالعملهای کانون توجه بیرونی و درونی بر اجرای مهارت دارت سالمندان در مرحله یادداری تفاوت وجود دارد.
- ۳- بین اثر دستورالعملهای کانون توجه بیرونی و درونی بر اجرای مهارت دارت سالمندان در مرحله انتقال تفاوت وجود دارد.

۶-۱ پیش فرضهای تحقیق :

۱. شرایط آزمایش برای همه شرکت کنندگان یکسان می باشد .
۲. شرکت کنندگان درک کاملی از دستورالعملهای داده شده و نحوه اجرای مهارت دارند.
۳. شرکت کنندگان در حین اجرای مهارت دچار خستگی جسمی یا ذهنی نمی شوند.

۷-۱ محدودیت های تحقیق :

۱-۷-۱ قلمرو یا محدوده تحقیق :

۱. شرکت کنندگان شامل مردان سالمند در محدوده سنی ۶۰ تا ۸۵ سال بودند .
۲. شرکت کنندگان از بین سالمندان مستقر در سرای سالمندان امیر المومنین (ع) شهر کرمان بودند.

۲-۷-۱ محدودیت های غیر قابل کنترل :

۱. وجود تفاوت های فردی در بین شرکت کنندگان .
۲. عدم امکان کنترل انگیزه شرکت کنندگان در حین آزمایش .
۳. توجه ناخواسته شرکت کنندگان به علائم محیطی (سروصدا) که مد نظر محقق نبود .

۸-۱ ملاحظات اخلاقی :

۱. شرکت کنندگان با رضایت شخصی در آزمون شرکت کردند و در صورت تمایل مختار بودند از ادامه آزمون انصراف دهند .
۲. این تحقیق ، آسیب و ناراحتی برای شرکت کنندگان در برداشت .

۹-۱ تعریف واژه های کلیدی و اصطلاحات تحقیق :

۱-۹-۱ تعریف نظری واژه های تحقیق :

توجه : کانونی کردن و محدود کردن منابع پردازش اطلاعات را توجه گویند (اشمیت و رایسبرگ ، ۲۰۰۰) .