

## اثر تمرکز توجه به نشانه‌های مربوط و نامربوط و خودآگاهی بر دقت ضربات پنالتی فوتسال

شیلا صفوی همای<sup>۱</sup>، راضیه دوستانی<sup>۲</sup>

۱. استادیار گروه رفتار حرکتی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۲. کارشناس ارشد دانشگاه آزاد خوراسگان، اصفهان، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۴/۱۴ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۰۷/۰۲

## چکیده

**هدف پژوهش:** از این تحقیق بررسی اثر متمرکز ساختن به نشانه‌های توجهی مربوط و نامربوط و خودآگاهی بر دقت شوت فوتسال دختران دانش‌آموز بود. **روش پژوهش:** آزمودنی‌ها ۴۸ نفر از دختران دانش‌آموز (۱۵-۱۸ سال) که به صورت نمونه در دسترس انتخاب و بر اساس مقیاس خودآگاهی در چهار گروه ۱۲ نفره خودآگاهی بالا-توجه مربوط به تکلیف؛ خودآگاهی بالا توجه نامربوط به تکلیف؛ خودآگاهی پایین - توجه مربوط به تکلیف؛ خودآگاهی پایین - توجه نامربوط به تکلیف قرار گرفتند. تکلیف آزمون شوت مور کریستین بود. این پژوهش طی ۸ هفته و هر هفته ۲ جلسه و هر جلسه ۱۶ کوشش (۴ بلوک ۴ تایی) انجام شد. قبل از شروع آموزش، پیش‌آزمون و بعد از پایان آموزش، پس‌آزمون (۱۶ کوشش) از آزمودنی‌ها گرفته شد. **یافته‌ها:** نتایج آزمون t مستقل نشان داد که افراد گروه خودآگاهی بالا توجه مربوط نسبت به گروه خودآگاهی بالا-توجه نامربوط و گروه خودآگاهی پایین-توجه مربوط نسبت به گروه خودآگاهی پایین توجه نامربوط عملکرد بهتری در دقت شوت فوتسال داشتند. **نتیجه‌گیری:** نتایج تحلیل واریانس دو راهه نشان داد دو گروه توجه مربوط خودآگاهی بالا و پایین به طور معنی‌داری عملکرد بهتری نسبت به دو گروه توجه نامربوط خودآگاهی بالا و پایین داشتند همچنین بین دو گروه توجه مربوط- خودآگاهی بالا با توجه مربوط خودآگاهی پایین و همچنین بین دو گروه توجه نامربوط- خودآگاهی بالا با توجه نامربوط- خودآگاهی پایین تفاوت معنی‌داری دیده نشد. با توجه به یافته‌های تحقیق می‌توان گفت در افراد مبتدی، توجه کردن به نشانه‌های مربوط و نامربوط برای اجرای مهارت‌هایی که مستلزم دقت هستند مفید می‌باشد، همچنین توجه به نشانه‌های مربوط نسبت به نشانه‌های نامربوط در افراد مبتدی با خودآگاهی بالا و پایین باعث عملکرد بهتر می‌شود.

کلیدواژه‌ها: توجه مربوط، توجه نامربوط، خودآگاهی، ضربه پنالتی

## Effect of Attention and Self-Consciousness on Accuracy of Penalty Kick Performance

## Abstract

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the effect of self-consciousness on accuracy of performance penalty kick in the novice athletes. **Methods:** In this study which is a semi empirical research, 48 female students (age  $\pm$  XX) were selected. the organized into four groups of experiment in self-consciousness (high/less) and attention (relevant/ irrelevant) conditions. The measurements were performed during penalty kick. This study was performed during eight weeks, two sessions per week and each session was included 4 blocks and each block had four attempts. **Conclusion:** Result showed that all group had progress in accuracy after the eight weeks practice even more there was a significant difference between score of penalty kick in relevant and irrelevant groups ( $P < 0.05$ ). moreover, both group of relevant- high self-consciousness and relevant- low self-consciousness performed better than other groups ( $p < 0.05$ ). no significant effect was observed between relevant- high self-consciousness and relevant- low self-consciousness groups ( $P \geq 0.05$ ). This finding suggests that relevant attentional better for novice athletes and probably the rate of self-consciousness cannot effect on the performance.

**Keyword:** Self-Consciousness, Relevant attention, Irrelevant attention, Penalty kick.

تلفن: ۰۹۱۳۱۰۹۹۳۱۰

✉ نویسنده مسئول: شیلا صفوی همای

E-Mail: shilasafavi@yahoo.com

آدرس: دانشگاه اصفهان، خیابان هزارجریب، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

## مقدمه

توجه یکی از مهم‌ترین کارکردهای اجرایی شناختی مغز و از عوامل کلیدی در اجرای مهارت‌های حرکتی می‌باشد و به عنوان سطحی از هوشیاری و آگاهی از محیط پیرامونمان تعریف می‌گردد (۱)، موجود زنده برای عملکرد کارا و سازگارانه به توانایی توجه انتخابی به منابع اطلاعاتی معنادار و در همان حال نادیده گرفتن اطلاعات بی‌ربط نیاز حیاتی دارد (۲). تحقیقات اولیه ظهور نظریه‌های مربوط به توجه، از قرن نوزدهم آغاز شد و امروزه نیز تمرکز زیادی به این موضوع معطوف گردیده است. به علت اهمیت توجه ایده‌آل برای عملکرد مؤثر، محققان روان‌شناسی ورزشی درصدد برآمدند تا در جهت فهم ارتباط سبک توجهی با موفقیت ورزشی تلاش کنند (۳). موفقیت‌های ورزشی زیادی بدست آمده است که نتیجه توانایی ورزشکار در تمرکز توجه به محرک‌های مربوط و آشفته نشدن توسط محرک‌های بی‌ربط بوده است. در حالی که از دست دادن تمرکز، موجب خطاهای بسیار در مهارت‌های ساده می‌گردد. کاهش عملکرد اغلب مربوط به کاهش توجه داده شده به مهارت‌ها در حین رقابت بوده است (۴). توجه یک عامل کلیدی در گستره‌ای از ورزش‌ها از قبیل دوهای سرعت با ورزش‌های قدرتی تا ورزش‌های توپی و ورزش‌های هوازی است (۵). در رابطه با توجه عمده‌ای از تحقیقات دو دسته‌بندی کلی ارائه داده‌اند: توجه مربوط که ورزشکار به چگونگی وضعیت بدنش در واکنش به تمرین (از قبیل عرق کردن، کوفتگی عضلانی و تنفس) توجه دارد، در حالی که در توجه نامربوط ورزشکار به چیزهایی تمرکز دارد که ارتباطی به تمرین ندارند، از قبیل: خیال‌بافی، گوش دادن به موسیقی، تمرکز روی محیط (۶).

از دیگر عواملی که اخیراً مورد توجه محققین قرار گرفته، خودآگاهی است. صفت خودآگاهی تمایل منطقی شخص برای هدایت کردن توجه به سمت بیرون یا درون فرد می‌باشد و هم‌چنین ادراک افراد درباره خودشان است (۸،۷). خودآگاهی، شامل احساس آگاهی و محتوای آگاهی درباره خود و نیز ممکن است محور تمرکز توجه باشد. بنابراین، توجه و خودآگاهی دو مجموعه تقریباً همپوش را شکل می‌دهند؛ خودآگاهی، توجه را به سمت نتیجه زودگذر

متغیرهای موقعیتی یا فرایند رسیدن به یک نتیجه و یا هر دو را هدایت می‌کند (۸). علاوه بر آن حساسیت بیشتر بر عقاید دیگران باعث می‌شود که خودآگاهی بالا رفته و ورزشکار تمرکز بیشتری بر روی مهارت خود انجام دهد. چنین به نظر می‌رسد، هرچه انسان بیشتر خود را بشناسد و دید بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال و اعتماد به نفس را در خود افزایش داده و زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت کرده است. خودآگاهی زمانی بالا می‌رود که عوامل محیطی، فرد را در جهت توجه به خود هدایت می‌کنند؛ در صورتی که افراد با خودآگاهی پایین کمتر به عقاید دیگران حساسیت نشان می‌دهند (۸،۷). لیوز و لیندر<sup>۱</sup> (۱۹۹۷)، معتقدند خودآگاهی (توجه هوشیار) و توجه نامربوط به تکلیف به نظر نمی‌رسد که با همدیگر اثر سودمندی را روی اجرا تحت شرایط فشار بالا داشته باشند (۹). هم‌چنین بیلوک و کر<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که افراد با خودآگاهی بالا به نظر می‌رسد که بهبود در اجرای مهارت را در شرایط فشار بالا تجربه کنند در صورتی که افراد با شرایط توجه نامربوط تحت چنین شرایطی شاهد افت اجرا می‌شوند (۱۰).

ولف<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) معتقد است که افراد ماهر معمولاً قادر به هدایت توجه خود به سایر جنبه‌های اجرایشان یا حتی به چیزهایی نامربوط، بدون آسیب از افت اجرا می‌باشند؛ اما اگر توجه آن‌ها معطوف به جزئیات عملکردشان شود در اجرایشان تأثیر منفی می‌گذارد (۱۱). نتایج پژوهش‌های گذشته حاکی از آن بوده است که وقتی ورزشکار روی علائم نامربوط به تکلیف متمرکز می‌شود نمی‌تواند به علائم مربوط به تکلیف توجه کند و کاهش در عملکرد را تجربه خواهد کرد (۱۳،۱۲). در حالی که اتن<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) به این نتیجه دست یافت که آزمودنی‌ها در شرایط توجه نامربوط به تکلیف نسبت به شرایط توجه مربوط بهتر آن را اجرا می‌کنند (۸). از طرفی خودآگاهی با توجه رابطه دارد؛ تفاوت اساسی خودآگاهی و توجه در این است که

1. Lewis & Linder
2. Beilock & carr
3. Wulf
4. Otten

تقسیم شدند. به این ترتیب افراد در چهار گروه ۱۲ نفره خودآگاهی بالا - توجه مربوط به تکلیف؛ خودآگاهی بالا - توجه نامربوط به تکلیف؛ خودآگاهی پایین - توجه مربوط به تکلیف؛ خودآگاهی پایین - توجه نامربوط به تکلیف قرار گرفتند. پرسشنامه مورد استفاده برای خودآگاهی در این تحقیق توسط ریالو و آلیک در سال ۱۹۹۸ ابداع گردید که شامل ۲۴ سؤال در مجموع سه خرده مقیاس می‌باشد، خرده مقیاس خودآگاهی خصوصی، شامل ۱۰ سؤال؛ خرده مقیاس خودآگاهی عمومی، شامل ۶ سؤال و اضطراب اجتماعی که شامل ۸ سؤال می‌باشد. در سال ۱۳۸۶ لطیفیان، پایایی پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خودآگاهی خصوصی ۰/۷۱، خودآگاهی عمومی ۰/۵۷ و اضطراب اجتماعی ۰/۸۴، گزارش کرده است (۱۶). برای انجام تحقیق حاضر ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ مجدداً ارزیابی شده و برای خودآگاهی خصوصی ۰/۷۲، خودآگاهی عمومی ۰/۶۶ و اضطراب اجتماعی ۰/۸۲ بدست آمد.

از آزمون شوت مور کریستین<sup>۱</sup> نیز در این تحقیق استفاده شد به طوری که از کنار تیرک‌های دروازه به اندازه ۱۲۰ سانتی‌متر مشخص شده است. سپس آن را به دو دایره به قطر ۱۲۰ سانتی‌متر تقسیم کرده است. در مجموع ۴ دایره یکسان در طرفین دروازه قرار دارد. از فاصله ۱۶ متری در چهار مرحله، هر مرحله، چهار شلیک ضربه شوت داده می‌شود نحوه‌ی امتیاز گذاری به شکلی است که به طور مثال اگر بازیکن بخواهد ضربه خود را به سمت راست و بالای دروازه بزند و ضربه‌ی شوت به همان جا اصابت کند ۱۰ امتیاز و اگر ضربه به سمت راست پایین دروازه زده شود، ۴ امتیاز تعلق می‌گیرد. امتیاز نهایی حاصل ۱۶ بار شوت است (علیزاده و همکاران، ۱۳۸۹).

این پژوهش طی ۸ هفته و هر هفته ۲ جلسه و هر جلسه ۱۶ کوشش (۴ بلوک ۴ تایی) انجام شد که در آن راهکارهای متمرکز ساختن توجه به نشانه‌های مربوط و نامربوط آموزش داده شد. قبل از انجام کوشش‌ها در هر جلسه مدت ۵ دقیقه

خودآگاهی، توجه مستقیم به باطن یا ظاهر خود است در حالی که توجه، تمرکز به سمت درون یک رویداد خاص است. اگر خودآگاهی یا توجه برای اجرا مضر است، پس در موقعیت‌هایی که فشار وجود ندارد، اشخاص دارای خودآگاهی پایین باید از کسانی که خود آگاهی بالایی دارند، از نظر اجرا برتر باشند (۱۴). بخشایش و همکاران (۱۳۹۲) تأثیر خودآگاهی و توجه را بر افت عملکرد بازیکنان بسکتبال مورد بررسی قرار دادند که نتایج نشان داد گروه خودآگاهی پایین - توجه نامربوط در شرایط فشار بالا نسبت به گروه‌های دیگر بهتر بودند. یکی از اهداف مهم آموزش‌دهندگان مهارت‌های حرکتی فراهم کردن شرایط مطلوب برای یادگیرندگان و استفاده از روش‌های مؤثر آموزشی برای یادگیری هر چه بهتر مهارت‌ها می‌باشد، زیرا اگر آموزش به درستی و در چارچوبی صحیح صورت نگیرد اجرای مهارت‌های صحیح و پیشرفته ممکن نمی‌باشد. یکی از انواع این شیوه‌های آموزشی، بکار بردن دستورالعمل‌های آموزشی جلب توجه می‌باشد (۱۵).

تأثیر راهبردهای توجهی متفاوت (مربوط/ نامربوط)، بر روی توانایی تمرین کننده در تحقیقات گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است که نتایج متناقضی در این رابطه وجود دارد اما در ارتباط با بررسی هم‌زمان اثر تمرکز توجه به نشانه‌های مرتبط و غیر مرتبط و در نظر گرفتن میزان خودآگاهی آزمودنی‌ها تاکنون تحقیقی انجام نشده است. لذا محقق تأثیر توجه به علائم مربوط و نامربوط و خودآگاهی بر یادگیری مهارت شوت فوتسال دانش‌آموزان دختر را مورد بررسی قرار داده است.

### روش شناسی پژوهش

تحقیق حاضر از نوع کاربردی و از نظر روش مورد استفاده از نوع تحقیقات نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون می‌باشد. آزمودنی‌ها شامل ۴۸ نفر از دختران دانش‌آموز مقطع متوسطه شهر یاسوج با دامنه سنی (۱۵-۱۸) سال بودند که به‌صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند و بر اساس پرسش‌نامه خودآگاهی به دو گروه خودآگاهی بالا و پایین تقسیم و سپس هر گروه خودآگاهی نیز به طور تصادفی بر اساس، نوع توجه مربوط یا نامربوط به تکلیف به دو گروه

1. Shoot Moore Christine

تحلیل واریانس دو راهه و آزمون t مستقل و وابسته استفاده شد. کلیه آزمون‌های آماری با استفاده از نرم افزار Spss نسخه ۱۸ در سطح معنی‌داری  $\alpha=0/05$  انجام شد.

### یافته‌ها

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار اجرای گروه‌ها در چهار گروه آورده شده است.

جهت بررسی اثر توجه و سطح خودآگاهی از تحلیل واریانس استفاده شد. همچنین از آزمون شاپیرو وویلک برای بررسی نرمال بودن داده‌ها استفاده شد.

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌کنید نتایج آزمون تحلیل واریانس دو راهه نشان داد که اثر اصلی توجه معنی‌دار می‌باشد ولی اثر اصلی خودآگاهی و اثر تعامل توجه و خودآگاهی معنادار نمی‌باشد نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه‌های جفتی نشان داد که دو گروه توجه مربوط خودآگاهی بالا و پایین به طور معنی‌داری عملکرد بهتری نسبت به دو گروه توجه نامربوط خودآگاهی بالا و پایین داشتند همچنین بین دو گروه توجه مربوط - خودآگاهی بالا با توجه مربوط - خودآگاهی پایین و همچنین بین دو گروه توجه نامربوط - خودآگاهی بالا با توجه نامربوط - خودآگاهی پایین تفاوت معنی‌داری دیده نشد.

اختصاص به گرم کردن آزمودنی‌ها داده شد. فاصله بین بلوک‌ها ۲ دقیقه بود. در هنگام توجه مربوط به تکلیف، از آزمودنی‌ها خواسته می‌شد تا به اجرای ضربه پنالتی در حال اجرا توسط خودشان توجه کنند و از توجه کردن به مسائل نامربوط به تکلیف خودداری کنند. برای فهمیدن این موضوع که آیا آزمودنی‌ها به مهارت خود توجه کرده‌اند. پس از انجام هر پرتاب پنالتی از آزمودنی پرسیده شد که به کدام قسمت از مهارت خود توجه کرده است. اگر آن قسمتی که بازیکن به آن توجه کرده بود مربوط به مهارت بود، جزء کوشش‌های صحیح حساب می‌شد و اگر آن قسمت مربوط به مهارت نبود، پرتاب مجدداً تکرار می‌شد. در شرایط توجه نامربوط از افراد خواسته می‌شد تا به صدای محیط از جمله صدای موسیقی گوش داده و پس از هر پنالتی بیان کنند که موسیقی چطور بوده است.

قبل از شروع آموزش یک پیش‌آزمون و بعد از پایان آموزش پس از آزمون به عمل آمد که شامل ۱۶ کوشش از آزمون شوت مور کریستین بود.

به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه از آمار توصیفی (فراوانی‌ها، میانگین‌ها، انحراف استاندارد، رسم نمودارها و جداول) استفاده شد. از آزمون شاپیرو وویلک<sup>۱</sup> برای بررسی نرمال بودن داده‌ها و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون

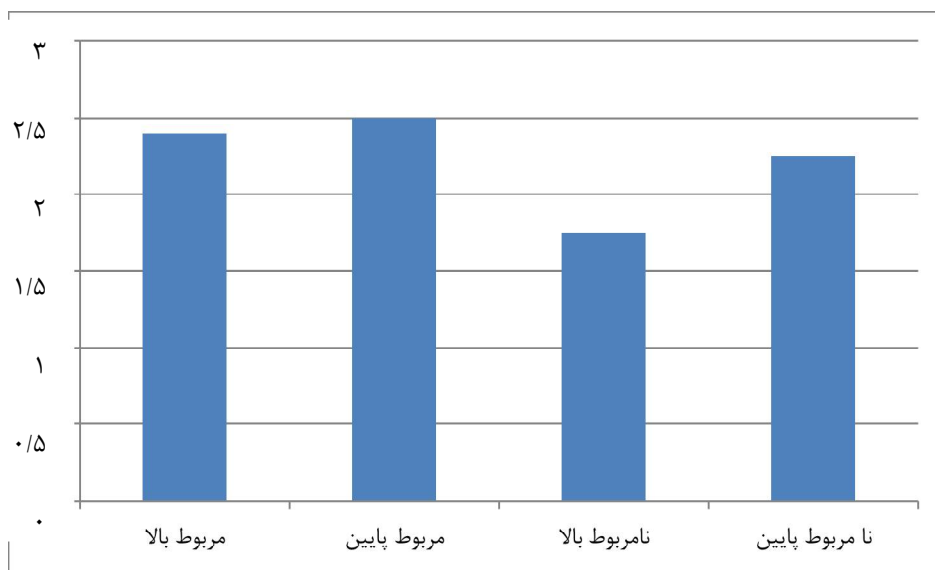
جدول ۱- شاخص‌های آماری میانگین و انحراف معیار اجرای گروه‌ها در آزمون‌های پنالتی فوتسال

شاخص آماری گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
توجه مربوط - خودآگاهی بالا	۴/۳۵	۲/۵۶	۶/۸۰	۱/۲۳
توجه مربوط - خودآگاهی پایین	۵/۳۴	۲/۳۴	۷/۸۵	۱/۶۵
توجه نامربوط - خودآگاهی بالا	۴/۰۵	۱/۸۹	۵/۹۰	۲/۳۴
توجه نامربوط - خودآگاهی پایین	۴/۳۵	۲/۳۵	۶/۶۰	۱/۰۶

جدول ۲- نتایج آزمون تحلیل واریانس دو راهه برای مقایسه اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های تجربی

منبع تغییرات / متغیر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	معنی‌داری	مجدورات
اثر اصلی توجه	۶۹۳/۷۱	۱	۶۹۳/۷۱	۴/۵۶	۰/۰۲	۰/۴۳
اثر اصلی خودآگاهی	۲۲/۴۴	۱	۲۲/۴۴	۰/۵۶	۰/۲۴	۰/۰۳۴
اثر تعاملی	۱۱۷/۴۸	۱	۱۱۷/۴۸	۰/۹۲	۰/۳۶	۰/۰۴۶

### 1. Shapirovilk



شکل ۱- مقایسه اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون دقت پنالتی گروه‌های تجربی

جدول ۳- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه‌های خودآگاهی بالا- توجه مربوط و خودآگاهی بالا- توجه نامربوط

اختلاف میانگین‌ها	df	t	P
۰/۲۰	۲۲	۱/۸۷	۰/۰۴۶

جدول ۴- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه‌های خودآگاهی پایین- توجه مربوط و خودآگاهی پایین- توجه نامربوط

اختلاف میانگین‌ها	df	t	P
۰/۲۶	۲۲	۲/۵۳	۰/۰۳۹

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق بررسی اثر متمرکز ساختن توجه به نشانه‌های مربوط و نامربوط و خودآگاهی بر دقت شوت فوتسال دختران دانش‌آموز بود. نتایج نشان داد که افراد گروه خودآگاهی بالا- توجه مربوط نسبت به گروه خودآگاهی بالا- توجه نامربوط و گروه خودآگاهی پایین- توجه مربوط نسبت به گروه خودآگاهی پایین- توجه نامربوط عملکرد بهتری در دقت شوت فوتسال داشتند. که با نتایج بیلوک و گری<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، همسو بود؛ در تحقیق بیلوک و همکاران (۲۰۰۷) اثرات توجه مربوط و نامربوط بر عملکرد تاپیست‌های مبتدی مورد بررسی قرار گرفت که شرایط مورد آزمون شامل دو شرایط توجه مربوط به تکلیف

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌کنید نتایج آزمون تی مستقل در مقایسه اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های خودآگاهی بالا نشان داد که بین متمرکز ساختن توجه به نشانه‌های نامربوط و مربوط بر دقت ضربه پنالتی فوتسال تفاوت معنی‌داری وجود دارد و افراد گروه خودآگاهی بالا- توجه مربوط نسبت به گروه خودآگاهی بالا- توجه نامربوط عملکرد بهتری داشتند.

همان‌طور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌کنید نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های خودآگاهی پایین نشان داد که بین متمرکز ساختن توجه به نشانه‌های نامربوط و مربوط بر دقت ضربه پنالتی فوتسال تفاوت معنی‌داری وجود دارد و افراد گروه خودآگاهی پایین- توجه مربوط نسبت به گروه خودآگاهی پایین- توجه نامربوط عملکرد بهتری داشتند.

1. Beilock & Gray

(نشانه‌های نامربوط توجه) اجرای ضعیف‌تری در ضربه بیسبال داشتند، در صورتی که در افراد ماهر این گونه نبود. به طور کلی می‌توان گفت اثرگذاری دستورات عمل‌های توجه بستگی به سطح مهارت دارد (۲۰).

در این پژوهش اثر اصلی خودآگاهی در بین گروه‌ها معنادار نبود که این نتایج با نتایج تحقیق لیوز و لیندر (۱۹۹۷) همسو نبود، در پژوهش لیوز و لیندر<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) آزمودنی‌ها در چهار گروه توجه مربوط خودآگاهی پایین، توجه مربوط خودآگاهی بالا، توجه نامربوط خودآگاهی پایین و توجه نامربوط خودآگاهی بالا، تکلیف زدن ۱۰ ضربه گلف از فاصله ۸۰ سانتی‌متری به هدف را مورد بررسی قرار دادند، شرایط فشار از طریق انگیزه مالی، توجه نامربوط از طریق وارونه شمردن به صورت دو تایی از عدد ۱۰۰ و خودآگاهی (توجه هوشیار) از طریق فیلم‌برداری از اجرای آن‌ها و گفتن این مطلب که اجرای آن‌ها توسط داوران، کارشناسان و مربیان ورزش گلف مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد ایجاد شد. نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد که در شرایط فشار کم، شرکت‌کنندگان در گروه توجه نامربوط خودآگاهی پایین از گروه توجه مربوط خودآگاهی پایین و گروه توجه نامربوط خودآگاهی بالا از گروه توجه مربوط خودآگاهی بالا عملکرد پایین‌تری داشتند. ولی در شرایط فشار بالا گروه توجه نامربوط - خودآگاهی پایین از گروه توجه مربوط - خودآگاهی بالا از گروه توجه نامربوط - خودآگاهی بالا از گروه توجه نامربوط - خودآگاهی بالا بهتر اجرا کردند. در هر دو محیط کم فشار و پرفشار، اثر فشار، خودآگاهی و توجه مورد تأیید قرار گرفت (۹). علت مغایرت نتایج این پژوهش با پژوهش لیوز و لیندر (۱۹۹۷) احتمالاً به دلیل عدم وجود فشار در تحقیق حاضر می‌باشد.

از طرفی نتایج این پژوهش با تحقیق لیوز و لیندر (۱۹۹۷) که در شرایط بدون فشار همانند شرایط تحقیق حاضر آزمودنی‌های گروه توجه نامربوط خودآگاهی پایین از گروه توجه مربوط خودآگاهی پایین و آزمودنی‌های گروه توجه نامربوط خودآگاهی بالا از گروه توجه مربوط -

و شرایط نامربوط به تکلیف (به کار بردن دو علائم خاص در موقع شنیدن صدا در حین عمل تایپ) بود. مهارت نیز شامل تایپ چند صفحه که شامل استفاده از انگشتان یکسان (حروف نزدیک به یکدیگر) و انگشتان مختلف (حروف از یکدیگر فاصله دارند) بود. نتایج این آزمون نشان داد که تایپ‌های مبتدی در شرایط توجه نامربوط به تکلیف نسبت به شرایط توجه مربوط دچار افت بیشتری شدند (۱۷). همچنین بیلوک و همکاران (۲۰۰۲) در تحقیق خود اثر توجه را بر مهارت‌های ضربه زدن به توپ گلف و مهارت پنالتی گلف بازان و فوتبالیست‌های مبتدی و ماهر بررسی کردند که شرکت‌کنندگان در دو شرایط توجه مربوط به تکلیف (توجه کردن به چوب و توپ گلف، یا توجه کردن به توپ فوتبال) و شرایط توجه نامربوط به تکلیف (گوش کردن به نوار ضبط شده و بیان کلمات در زمان خاص) قرار گرفتند. نتایج این تحقیق نشان داد که گلف بازان و فوتبالیست‌های ماهر در شرایط توجه مربوط به تکلیف افت بیشتری داشتند، در صورتی که فوتبالیست‌های مبتدی در شرایط توجه مربوط به تکلیف بهتر اجرا کردند. بنابراین با توجه به یافته‌های این تحقیق و تحقیقات پیشین می‌توان گفت احتمالاً افراد با سطح مهارت پایین از نشانه‌های توجهی مربوط بیشتر سود می‌برند و هرچه سطح مهارت افراد بالاتر رود نشانه‌های توجهی نامربوط اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند (۱۸).

این نتایج به نوعی بر اساس فرضیه عدم خودکاری بیلوک و همکاران (۲۰۰۲، ۲۰۰۴) نیز قابل تفسیر است بر اساس این فرضیه، اثرگذاری دستورات عمل‌های توجه ممکن است برای یادگیرنده‌های باتجربه و مبتدی به دلیل تفاوت سطح خودکاری متفاوت باشد (۱۹، ۱۸). در تحقیق بیلوک و همکاران (۲۰۰۲) نشان داده شد که در دربیبل فوتبال مبتدی‌ها در شرایط توجه درونی (نشانه‌های مربوط به تکلیف) بهتر عمل کردند و با تجربه‌ها نیز در همین شرایط هنگام استفاده از پای غیر برتر بهتر بودند (۱۸). گری<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) نشان داد که افراد مبتدی در هنگام توجه بیرونی

بخشایش و همکاران (۱۳۹۱) و ریوس (۲۰۰۷) احتمالاً به دلایل وجود فشار بالا و پایین در آن تحقیقات و عدم وجود شرایط پرفشار و کم فشار در این پژوهش می‌باشد.

بنابراین با توجه به یافته‌های این تحقیق و تحقیقات پیشین می‌توان گفت احتمالاً تأثیرات توجه مربوط و نامربوط با توجه به سطح مهارت شرکت‌کنندگان و وجود یا عدم وجود فشار (شرایط پرفشار و بدون فشار) می‌تواند متفاوت باشد به طوری که، احتمالاً افراد با سطح مهارت پایین‌تر از نشانه‌های توجهی مربوط به تکلیف و افراد ماهر از نشانه‌های توجهی نامربوط به تکلیف بیشتر سود می‌برند. همچنین در شرایط بدون فشار افراد بیشتر از نشانه‌های مربوط توجه و در شرایط پرفشار از نشانه‌های نامربوط توجه سود می‌برند. به طور کلی نتایج این تحقیق نشان داد که هر دو نشانه‌های توجه مربوط و نامربوط بر دقت شوت پنالتی فوتسال افراد مبتدی با خودآگاهی بالا و پایین تأثیر معنی‌داری دارد و اثرگذاری نشانه‌های توجهی مربوط برای افراد مبتدی در شرایط عدم وجود فشار نسبت به نشانه‌های نامربوط توجه، بیشتر است. به طور کلی بر اساس یافته‌های این تحقیق و تحقیقات پیشین اثرگذاری نشانه‌های مربوط و نامربوط توجه به سطح مهارت، وجود یا عدم وجود فشار بستگی دارد و احتمالاً به سطح خودآگاهی افراد بستگی ندارد.

#### منابع

1. Vaez Mousavi K, Shojaei M. Motor learning :concepts & applications. Sport Science Research Institute of Iran publisher, print 10 ;2001:245-251. (In Persian).
2. Zare H, Nahravanian P. The effect of training on visual search and vigilance of adult and children. *Advances in cognitive science* . 2014;15: 9-18. (In Persian).
3. Connolly CT, Janelle CM. Attentional strategies in rowing: Performance, perceived exertion, and gender considerations. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2003;15: 197-214.
4. Khajahvand A, Psychological dynamics in sport .kosal publisher. Print3;1998:25-32. (In Persian).
5. Nideffer R. Focus for Success. Carlsbad, CA: Compton's New Media. 1995.
6. Kharazi K, Hajazi A. Cognitive psychology. Samt publishe. 2008: 156-210. (In Persian).

خودآگاهی بالا عملکرد پایین‌تری داشتند، همسو ولی با نتایج در شرایط فشار بالا که گروه توجه نامربوط- خودآگاهی پایین از گروه توجه مربوط- خودآگاهی پایین و گروه توجه مربوط- خودآگاهی بالا از گروه توجه نامربوط- خودآگاهی بالا بهتر اجرا کردند ناهمسو بود. همچنین این نتایج با نتایج تحقیق بخشایش و همکاران (۱۳۹۲) که در آن تأثیر خودآگاهی و توجه بر افت عملکرد بازیکنان بسکتبال مورد بررسی قرار گرفت همسو نبود، در تحقیق ذکر شده ۶۰ ورزشکار عضو باشگاه‌های مختلف شهر اهواز به صورت تصادفی انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند، نتایج نشان داد که گروه خودآگاهی پایین- توجه نامربوط در شرایط فشار بالا نسبت به گروه‌های دیگر بهتر بودند (۲۰). همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که تعامل توجه و خودآگاهی معنادار نمی‌باشد به طوری که افراد با خودآگاهی بالا- توجه مربوط و خودآگاهی پایین- توجه مربوط بهتر از افراد با خودآگاهی بالا- توجه نامربوط و خودآگاهی پایین- توجه نامربوط عمل کردند که با نتایج بخشایش، شفیعی‌نیا، بهمنی (۱۳۹۱)، ریوس، تننبوم، لیدور<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) همسو نمی‌باشد (۲۱، ۱۴). در تحقیق بخشایش و همکاران (۱۳۹۱) در شرایط پرفشار افراد با خودآگاهی بالا صرف‌نظر از نوع توجه مربوط و نامربوط و نوع مهارت باز یا بسته افت عملکرد بیشتری را تجربه کردند. همچنین افراد با خودآگاهی پایین و توجه نامربوط کمترین افت را تجربه کردند، آن‌ها چنین استدلال کردند که افراد با خودآگاهی بالا به‌طور کلی بیشتر از افراد با خودآگاهی پایین برانگیخته می‌شوند، افراد با خودآگاهی بالا عقیده دارند که در معرض مشاهده دیگران قرار دارند که این امر باعث افت عملکرد آنان می‌شود ولی در مقابل افراد با خودآگاهی پایین، به موازات افزایش سطح انگیزتگی، توجه و تمرکزشان فقط به نشانه‌های مربوط معطوف شده و از نشانه‌های نامربوط صرف‌نظر می‌کنند، بنابراین اجرا کننده فقط به محرک‌های مربوط پاسخ می‌دهد و کارایی او افزایش می‌یابد. همسو نبودن نتایج این تحقیق با پژوهش

1. Reeves , Tenenbaum, Lidor

7. Wang J . Developing and testing an integrated model of choking in sport. Unpublished doctoral dissertation, Victoria University, Melbourne, Australia.2002.
8. Otten M, Choking V, Clutch S. performance: A study of sport performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology* . 2009;31: 583-601.
9. Lewis B P, Linder D E . Thinking about choking? Attentional processes and paradoxical performance, *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1997; 23(9): 937-944.
10. Beilock S L ,Carr T H . On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology*. 2001;130( 4):701-725.
11. Wulf, G. Attention and motor skill learning. Champaign, IL, *Human Kinetics*.2007:pp.342-347.
12. Jackson R C, Ashford K J,Norsworthy G. Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2006;28: 49-68.
13. Worthy DA, Markman AB, Maddox WT. Choking and excelling under pressure in experienced classifiers. *Attention, Perception, & Psychophysics*. 2009; 71(4):924-935.
14. Bakhshayesh H ,Bahmani F, Shafienia P, Kamali M. Effect of self-consciousness and attention on choking under pressure on disabled athletics in open and closed skill of wheelchair basketball. *Middle eastern journal of disability studies*.2011;2: 1-11. (In Persian).
15. Bakhshayesh H, Shafinia P, Bahmani F. The effect of self-consciousness and attention on the decrease of performance in basketball players. *Journal of cognitive psychology*.2014;1(2): 1-9. (In Persian).
16. Latifian M, Saif D. The effect of self-consciousness on interpersonal relationship disorder in students. *Journal of social science and humanities shiraz university*. 2007;26(3):52. (In Persian).
17. Beilock S L , Gray R. Why do athletes choke under pressure? Champaign, IL: *Human Kinetics New Jersey: Wiley*.2007.
18. Beilock S L, Carr T H, MacMahon C, Starkes J L. When paying attention becomes counter productive: Impact of divided versus skill-focused attention on novice and experienced performance of sensorimotor skills. *Journal of Experimental Psychology*. 2002;8(1): 6-16.
19. Beilock S L, Kulp C A, Holt L E ,Carr T H. More on the fragility of performance: Choking under pressure in mathematical problem solving. *Journal of Experimental Psychology* .2004;133:584-600.
20. Gray R. Attending to the execution of a complex sensory motor skill: Expertise differences, choking, and slumps. *Journal of Experimental Psychology*. 2004;10(1): 42-54.
21. Reeves J L, Tenenbaum G, Lidor R .Choking in front of the goal: The effects of self-consciousness training. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007;5(3):240-254.