

اثر توجه بر دقت سرویس والیبال در شرایط فشار روانی

فرزانه معین^۱، دکتر حمید زاهدی^۲، دکتر زهره مشکاتی^۳

چکیده

مقدمه و هدف: پژوهشگران و مربیان اعتقاد دارند که نوع جهت دهی کانون توجه افراد می تواند تاثیر فوری بر اجرای آن ها داشته باشد. هدف این تحقیق، بررسی اثر کانون توجه مربوط و نامربوط و سطح مهارت بر دقت سرویس تنیسی والیبال تحت شرایط فشار روانی است. **روش شناسی:** این تحقیق از نوع نیمه تجربی است که به صورت میدانی انجام می شود. ۶۰ دانشجوی دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال، شرکت کننده در درس تربیت بدنی (۲) که همگی راست دست و با تکنیک صحیح سرویس تنیسی والیبال آشنا بودند، به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان شرکت کننده در این تحقیق مشارکت کردند. شرکت کننده ها بعد از مشخص شدن اضطراب صفتی، با سیاهه SCAT و حذف افراد دارای اضطراب صفتی بالا و پایین، به منظور متجانس کردن افراد شرکت کننده، به دو گروه ۳۰ نفری کانون توجه مربوط و نامربوط تقسیم شدند. دقت سرویس آزمودنی ها با استفاده از آزمون ایفر اندازه گیری، و برای ایجاد شرایط فشار روانی از روش مقایسه مجازی استفاده شد.

یافته ها: نتایج آزمون تی مستقل، نشان می دهد که بین نمرات آزمودنی ها، به تفکیک توجه مربوط و نامربوط تفاوت معنادار آماری وجود دارد ($p < 0.05$). و میانگین نمرات دقت سرویس آزمودنی ها با توجه به کانون توجه مربوط ($M=24/87 \pm 2/35$) و نامربوط ($M=31/87 \pm 2/85$) است.

بحث و نتیجه گیری: در این تحقیق وقتی از افراد خواسته می شود توجه مربوط به تکلیف داشته باشند آن ها سعی می کنند حرکات خود را به صورت گام به گام کنترل کنند در مقابل، توجه نامربوط به تکلیف به افراد اجازه می داد فرآیندهای خودکار و ناهوشیار حرکات را کنترل کنند، در نتیجه منجر به اجرای موثرتری می شد.

واژه های کلیدی: توجه مربوط و نامربوط، دقت سرویس والیبال، فشار روانی.

مقدمه

تاثیر کانون توجه بر اجرا و یادگیری مهارت های حرکتی در سال های اخیر مورد توجه بسیار قرار گرفته است. پژوهشگران و مربیان اعتقاد دارند که نوع جهت دهی کانون توجه افراد می تواند تاثیر فوری بر اجرای آن ها داشته باشد. بدین معنی که در زمان اجرا، دقت و کیفیت حرکت مجری با کانون توجه وی مرتبط است (۱). با توجه به محرک های بسیار زیادی که هر فرد همواره با آن ها مواجه می شود، زندگی بدون توجه انتخابی^۱ قطعاً مشکل است. ورزش نیز از این قاعده مستثنی نیست. در حقیقت عوامل کمی را می توان یافت که در اجرای بهتر ورزش، مهم تر از توانایی تمرکز بر نشانه های مناسب باشد. (۲،۳). در محیط ورزشی، چه فرد در حال اجرا باشد، چه در حال یادگیری، توجه به مناسب ترین نشانه ها، متغیری مهم است. بدون شک یکی از مهم ترین عوامل موثر در یادگیری این است که فرا گیرنده بتواند از اطلاعات مفید در جهت پیشرفت و بهبود مهارت استفاده و از اطلاعات نامربوط چشم پوشی نماید (۱). توجه یک پیش نیاز شناختی است که برای اجرای موفقیت آمیز در ورزش، حائز اهمیت است. نتایج بسیاری از تحقیقات نشان می دهد که نوع توجه اجرا کننده، نقش مهمی بر اجرا و یادگیری مهارت های حرکتی دارد (۱،۴،۵). از آنجایی که کانون توجه می تواند اثر معنی داری روی اجرای مهارت های حرکتی افراد داشته باشد، هدایت توجه در زمان اجرای مهارت تعیین کننده روایی، همسانی، دقت و به طور کلی کیفیت مهارت اجرا شده است (۱).

توانایی سازگاری با فشار روانی از سوی بازیکن، بخش جدا نشدنی تمام مسابقات ورزشی است (۱۰). بامیستر^۲ (۱۹۸۴) فشار روانی را به عنوان عامل یا ترکیبی از عواملی که اهمیت اجرای خوب را در شرایط خاص بالا می برد، تعریف کرد. افراد در شرایط فشار روانی بالا می فهمند که عملکرد درست مهارت اهمیت دارد (۱۱). همچنین فشار روانی ممکن است در رفتار و دقت بازیکنان تغییراتی ایجاد کند، بدین ترتیب ورزشکاران حوادث نامطلوبی را که اغلب انسداد تحت شرایط فشار روانی^۳ نامیده می شود، تجربه می کنند (۱۲). در خصوص پدیده افت ناشی از فشار روانی، این تئوری مطرح است که، وقتی ورزشکاران در شرایطی قرار می گیرند که از آن ها انتظار می رود بسیار خوب عمل کنند، توجه آن ها به سمت فرآیند اجرا جلب می شود و اجرای حرکات خود را به صورت هوشیارانه زیر نظر می گیرند. بنابراین به نظر می رسد اگر فرد به سطح تبخیر رسیده باشد، قرار گرفتن در شرایط فشار روانی او را مجبور می کند به سطحی پایین تر تنزل کند و به اجرای خود به صورت هوشیارانه و گام به گام توجه کند. بنابراین در این شرایط بهبود عملکرد نسبت به شرایط با فشار روانی بالا غیر منتظره نخواهد بود. این پیش بینی ها را مسترز (۱۹۹۲) در قابل فرضیه پردازش هوشیارانه مطرح کرده است (۶). در نتیجه براساس فرضیه پردازش هوشیارانه، عملکرد دچار مشکل شده یا به طور کامل تخریب می شود (۸،۷). استفاده از پردازش کنترل هوشیارانه در اثر فشار روانی برای اجرای خوب منعکس کننده یک پس رفت موقتی در مراحل اولیه یادگیری است (۹).

انسداد یکی از رایج ترین رویدادهایی است که در میادین ورزشی اتفاق می افتد، ولی اخیراً توجه زیادی به آن شده است مثلاً تاکنون در تحقیقات قبلی، توجه و اضطراب به عنوان ساختارهای مرتبط با انسداد به طور جداگانه مورد بررسی قرار گرفته اند، ولی در تحقیقات اخیر بیان شده است که انسداد ترکیبی از توجه و اضطراب است (۱۳). انسداد در ورزشکارانی اتفاق می افتد که خیلی سخت تمرین می کنند و خود را برای مسابقات آماده می کنند. این ورزشکاران در فصل های مسابقه خوب هستند، ولی در مسابقات اصلی اجرای بدی را خواهند داشت (۱۴). لیوزولیندر^۴ (۱۹۹۷) بیان می کنند که انسداد تحت شرایط فشار روانی زمانی اتفاق می افتد که فشار روانی بر روی بازیکن در موقع اجرای مهارت افزایش می یابد، در این صورت بازیکن اجرای بدتری را نسبت به زمانی که فشاری را تحمل نمی کند، به نمایش می گذارد (۱۵). ریوز^۵ (۲۰۰۵) بیان می کند انسداد، پدیده ای است که همراه همه ورزشکاران با هر سطح از مهارت و تخصص است و می تواند امیدها و آرزوهای ورزشکاران را از بین ببرد (۱۶). برای درک بهتری از انسداد، مدل هایی توسعه پیدا کرده اند. مدل خود متمرکز^۶ یا کنترل صریح^۷ به وسیله بامیستر (۱۹۸۴) پیشنهاد می کند که انسداد تحت شرایط فشار روانی بر روی تکالیف خود کار و برنامه های حرکتی که نیاز به توجه هوشیار ندارند، اتفاق می افتد (۱۱). توجه هوشیارانه به سمت مهارت خودکار با اجرای آن مهارت مداخله می کند و باعث بازداری از پاسخ خودکار می شود (۱۷). مدل حواسپرتی لیوزولیندر، (۱۹۹۷) بر این اساس است که انسداد تحت شرایط فشار روانی در مهارت هایی اتفاق می افتد که نیاز به تصمیم گیری و به کار گیری اطلاعات از حافظه کاری^۸ است که در نتیجه مداخله تکلیف دوم که آن هم نیاز به توجه دارد، آسیب می بیند (۱۵). زمانی که ورزشکار روی علائم نامربوط به تکلیف متمرکز می شود، نمی تواند به علائم مربوط به تکلیف توجه کند و کاهش در عملکرد را تجربه می کند (۱۸،۱۹). از سوی دیگر، روان شناسان ورزشی معتقدند که بزرگترین کمک به ورزشکاران دچار انسداد، تغییر دادن توجه آن ها از روی علائم مربوط به تکلیف به سمت علائم نامربوط به تکلیف است (۱۵،۲۰). مدل کامل شده انسداد ونگ^۹ (۲۰۰۲) پیشنهاد می کند که ورزشکاران مبتدی در نتیجه حواس پرت شدن از تکلیف در دست اجرا و ورزشکاران ماهر در نتیجه بازداری از عملکرد خودکار دچار انسداد می شوند (۱۴).

1. Selective attention
2. Baumeister
3. Choking under pressure
4. Lewis & Linder
5. Reeves
6. Self-Focus Model
7. Explicit Monitoring
8. Working Memory
9. Wang

در تحقیقی گاکسپاردی^۱ و همکاران (۲۰۰۸) به این نتیجه رسیدند که انسداد بیشتر در شرایط توجه مربوط به تکلیف صورت خواهد گرفت. به علاوه، اجرای بهتر در شرایط توجه نامربوط به تکلیف صورت گرفت (۲۱). نتایج تحقیق لند^۲ (۲۰۰۷) نشان داد که گلف بازیان ماهر در شرایط توجه نامربوط به تکلیف اجرای بهتری را از خود به نمایش گذاشتند و انسداد کمتری را تجربه کردند (۲۲). جکسون و همکاران^۳ (۲۰۰۶) به این نتیجه رسیدند که بازیکنان ماهر هاکی روی چمن در حالت توجه نامربوط به تکلیف نسبت به شرایط توجه مربوط، بهتر اجرا کردند (۱۸). نتایج تحقیق مساگنو^۴ (۲۰۰۶) نشان می دهد که توجه نامربوط به تکلیف باعث بهبود در اجرای مهارت می شود و صدمه ای به مهارت نمی زند (۱۲).

با توجه به اینکه دقت سرویس والیبال به چگونگی تماس سطح کف دست و به خصوص انگشتان با توپ دارد، فشار روانی احتمالاً اثر معنی داری بر ارسال پیام ها و فرمان های حرکتی به عضلات ظریف انگشتان دست دارد که این امر می تواند برنامه حرکتی ارسال شده را به عضلات ظریف دست تحت تاثیر قرار دهد و بر دقت سرویس احتمالاً اثر گذار خواهد بود. سرویس در والیبال مهارت مهمی است که نقش تعیین کننده ای در نتیجه مسابقات دارد. ورزشکاران با سطح مهارت متوسط سعی می کنند در مسابقات بیشتر از سرویس تینسی استفاده کنند. بی شک اجرای این مهارت به توانایی جسمانی و مهارتی نیاز دارد. به همین سبب اغلب ورزشکاران رشته والیبال در جلسات تمرین وقت زیادی به اجرای این مهارت اختصاص می دهند، با وجود این، ضریب خطای این مهارت به نسبت زیاد است و در شرایط فشار روانی بالا، ورزشکار به نتیجه دلخواه نمی رسد. فشار روانی وقتی مضاعف می شود که پاداش مالی، تشویق هواداران (مساگنو، ۲۰۰۶)، رضایت مربی و ... تابع برد و باخت، و به بیان بهتر عملکرد ورزشی باشد. از آن جایی که تمام ورزشکاران، با این انگیزه تمرین می کنند که در رقابت های ورزشی بتوانند توانایی های خود را به بهترین شکل به نمایش بگذارند، لذا اجرا در شرایط فشار روانی امری ناگزیر به نظر می رسد. بنابراین کمک به ورزشکار در این شرایط به طوری که بتواند در بهترین اندازه های خود ظاهر شود، امری مهم است که لزوم تحقیق در این حیطه را بارزتر می کند. هدف از اجرای تحقیق حاضر، بررسی توجه مربوط و نامربوط بر دقت سرویس والیبال تحت شرایط فشار روانی است.

روش شناسی

تحقیق حاضر به روش نیمه تجربی و به صورت میدانی اجرا می شود. جامعه آماری تحقیق حاضر را دانشجویان دختر سالم و راست دست دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال تشکیل می دهند. از بین دانشجویانی که درس تربیت بدنی ۲ والیبال را انتخاب کردند و تکنیک صحیح سرویس والیبال را آموزش دیدند و بر اجرای آن تسلط داشتند بعد از کسب رضایت نامه و تکمیل سیاهه اضطراب صفتی ایلی نویز^۵، به منظور متجانس کردن افراد شرکت کننده، به روش نمونه گیری در دسترس؛ تعداد ۶۰ نفر به عنوان شرکت کننده انتخاب شدند. سپس به روش تصادفی افراد به دو گروه ۳۰ نفری (توجه مربوط و نامربوط) تقسیم شدند. هر آزمودنی جهت مشخص شدن امتیاز اولیه، ۱۰ سرویس تینسی انجام داد تا امتیاز اولیه او مشخص شود. برای اندازه گیری دقت سرویس های والیبال از مجموعه آزمون های والیبال ایفر استفاده شد. برای ایجاد شرایط توجه مربوط به تکلیف از شرکت کنندگان خواسته شد تا به مهارت در حال انجام به وسیله خود توجه کنند (توجه کردن به توپ والیبال) و از توجه کردن به مسائل نامربوط به تکلیف خودداری کنند. برای فهمیدن این مطلب که آیا بازیکنان به مهارت خود توجه کرده اند یا خیر؛ پس از انجام هر سرویس از بازیکن پرسیده می شد که به کدام قسمت از مهارت خود توجه کردند و پاسخ شان ثبت می شد. اگر آن قسمتی که بازیکن به آن توجه کرده مربوط به مهارت باشد، جز سرویس های مورد آزمون بازیکن حساب می شد و اگر آن قسمت مربوط به مهارت نبود، سرویس مجدداً تکرار می شد. در شرایط توجه نامربوط به تکلیف از شرکت کنندگان خواسته شد تا به محیط از جمله صدای هم تیمی خود گوش داده و در حین اجرا بیان کنند که آن ها چه کلمه ای را بیان کردند. قبل از شروع آزمون به هم تیمی چند کلمه گفته می شد و از آن ها خواسته می شد که در موقع اجرا، این کلمات را بلند تکرار کنند. این شیوه برگرفته از کار ریوز (۲۰۰۵)، است (۱۶). برای ایجاد شرایط فشار روانی از روش مقایسه مجازی استفاده شد. با استفاده از این روش آزمودنی ها دو به دو یار یکدیگر شدند به گونه ای که هر آزمودنی به صورت مجازی با یار خود مقایسه شد. به هر آزمودنی گفته شد در صورتی که بتواند ۲۰ درصد از امتیاز اولیه، بیشتر امتیاز کسب کند، مشروط به اینکه یار او نیز بتواند ۲۰ درصد بیشتر از میانگین سرویس های موفق خود کسب امتیاز کند، موفق به کسب سه نمره پایانی و ۴۰ هزار تومان جایزه نقدی خواهد شد. در لحظه اجرای سرویس و قبل از تکمیل سیاهه اضطراب حالتی - رقابتی به فرد سرویس زننده گفته می شد که یار او موفق شده است؛ ۲۰ درصد بیشتر از امتیاز اولیه خود کسب امتیاز کند سپس فرد اقدام به زدن سرویس می کرد. برای مشخص شدن میزان فشار روانی ادراک شده افراد شرکت کننده، درست قبل از اجرای سرویس و بعد از ایجاد شرایط فشار روانی از پرسش نامه اضطراب حالتی - رقابتی^۶ استفاده شد.

ابزار اندازه گیری

پرسشنامه اضطراب صفتی ایلی نویز (SCAT)

1. Gucciardi at all
2. Land
3. Jackson at all
4. Mesagno
5. Sport competition Anxiety test
6. Competitive state Anxiety Inventory

برای اندازه‌گیری اضطراب صفتی، از پرسشنامه ایلی نویز (SCAT) استفاده شد. این پرسش‌نامه پانزده سوال دارد که بر اساس مقیاس لیکرت سه ارزشی تنظیم شده و پنج سوال ساختگی دارد و به سوالات شش و یازده بر عکس نمره داده می‌شود. مجموع نمرات میزان اضطراب فرد را مشخص می‌کند، دامنه نمرات از ۱۰ (اضطراب صفتی کم) تا ۳۰ (اضطراب صفتی زیاد) متغیر است. پایایی این پرسشنامه براساس پاسخ‌های ۲۵۰۰ ورزشکار به طور جداگانه برای کودکان و بزرگسالان سنجیده شده است. پایایی به وسیله بازآزمایی سنجیده شده و ضریب همبستگی ۷۳ تا ۸۸ درصد با میانگین ۸۱ درصد را نشان داد. فرمول کودر - ریچاردسون (KR₂₀) ضریب همسانی درونی را هم برای کودکان و هم بزرگسالان بین ۹۵ تا ۹۷ درصد نشان داد (۲۳).

آزمون سرویس والیبال ایفر

برای اندازه‌گیری دقت سرویس والیبال از آزمون والیبال ایفر استفاده شد. این آزمون در سال ۱۹۶۹ توسط ایفر برای اندازه‌گیری مهارت سرویس والیبال پسران و دختران تهیه شده است. هدف این آزمون اندازه‌گیری دقت در سرویس والیبال است. در زمان اجرای آزمون، فرد از محل سرویس با ۱۰ بار اجرای سرویس و براساس توپ‌هایی که در هر نقطه فرود می‌آید، کسب امتیاز می‌کند. امتیاز هر توپ برابر منطقه ای است که در آن فرود می‌آید، منطقه انتهایی زمین (یک و نیم متری خط عرضی) چهار و دو منطقه کناری (یک و نیم متری خط طولی) سه، منطقه محصور بین منطقه چهار و مناطق سه در نزدیک خط وسط (چهار و نیم متری از خط وسط) یک و مابقی زمین دو امتیاز دارد. حداکثر امتیاز حاصل از مجموع ۱۰ بار سرویس، ۴۰ است و تویی که از تور عبور نکند یا به بیرون رود، امتیاز ندارد. این آزمون روایی و پایایی قابل قبول ۸۰ درصد دارد (۲۳). طبق قوانین فدراسیون جهانی والیبال، فرد برای اجرای آزمون موظف است از پشت خط انتهایی در طرف دیگر زمین، و از هر نقطه که تمایل دارد اقدام به اجرای سرویس کند.

پرسشنامه اضطراب حالتی - رقابتی (CSAI-2)

برای مشخص شدن میزان فشار روانی ادراک شده افراد شرکت کننده، از پرسشنامه اضطراب حالتی - رقابتی استفاده شد (۲۴). این سیاهه دارای ۲۹ گویه و سه زیر مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به نفس است. هر عامل شامل نه مورد است. دامنه امتیازات بین ۹ تا ۳۶ برای هر زیر مقیاس است. این سیاهه پایایی بالایی دارد به طوری که ضریب پایایی هر یک از سه خرده مقیاس آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در چندین مطالعه برای اضطراب شناختی $\alpha = 0.79 - 0.81$ ، اضطراب بدنی $\alpha = 0.82 - 0.83$ ، و اعتماد به نفس $\alpha = 0.88 - 0.90$ بوده و روایی آن نیز با استفاده از روش روایی همزمان محاسبه شده است. به عبارت دیگر، ارتباط و همبستگی بین هر یک از اجزای سه گانه آن با هشت آزمون مربوط به اضطراب صفتی و حالتی محاسبه گردیده است (۲۴). ضریب پایایی آزمون خرده مقیاس‌های این سیاهه در آزمون‌های نمونه ای که براساس ضریب آلفای کرونباخ در خصوص هر یک از اجزای اضطراب رقابتی در این تحقیق به دست آمد (اضطراب شناختی $\alpha = 0.76$ ، اضطراب بدنی $\alpha = 0.83$ و اعتماد به نفس $\alpha = 0.88$) نشان می‌دهد ضریب پایایی اجزای اضطراب رقابتی در سطح آلفای یک درصد معنا دار است.

روش تجزیه و تحلیل آماری

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آزمون t مستقل) با استفاده از نرم افزار SPSS در سطح معنی داری $p < 0.05$ استفاده شد.

نتایج

نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف نشان می‌دهد سطح معنی داری در تمام متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ است که نمایانگر طبیعی بودن توزیع داده هاست ($p > 0.05$). همچنین نتایج آزمون لوین نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات آزمودنی‌ها در مراحل آزمون معنی دار نیست ($p > 0.05$)، لذا می‌توان از همسانی واریانس‌ها اطمینان داشت. بنابراین از آمار پارامتریک استفاده شد. اطلاعات توصیفی شرکت کنندگان براساس کانون توجه، دقت سرویس والیبال و اضطراب حالتی آن‌ها در جدول شماره ۱ ارائه شده است. خلاصه نتایج آزمون تی مستقل نیز در جدول شماره ۲ گزارش شده است. اطلاعات حاصل از آزمونی مستقل نشان می‌دهد که بین نمرات آزمودنی‌ها، به تفکیک توجه مربوط و نامربوط تفاوت معنادار آماری وجود دارد ($p < 0.05$).

(جدول شماره ۱) میانگین و انحراف معیار مقادیر مربوط به آزمون اضطراب حالتی و دقت سرویس والیبال به تفکیک کانون

توجه مربوط و نامربوط

متغیر	آماره	گروه توجه	میانگین	انحراف معیار
اضطراب حالتی شناختی		مربوط	۲۱/۱۳	۵/۰۱
		نامربوط	۱۹/۷۰	۵/۰۱
اضطراب حالتی بدنی		مربوط	۱۷/۱۳	۴/۶۸
		نامربوط	۱۷/۲۷	۳/۶۵
اعتماد به نفس		مربوط	۲۲/۹۰	۴/۹۱
		نامربوط	۲۲/۲۰	۵/۶۰
کل اضطراب حالتی		مربوط	۶۰/۱۶	۶/۱۴
		نامربوط	۵۹/۱۶	۵/۲۶
دقت سرویس		مربوط	۲۴/۸۷	۲/۳۵
		نامربوط	۳۱/۸۷	۲/۸۵

(جدول شماره ۲) خلاصه نتایج آزمون t مستقل نمرات بازیکنان به تفکیک توجه مربوط و نامربوط

گروه	میانگین توجه مربوط	انحراف معیار	میانگین توجه نامربوط	انحراف معیار	آماره تی	درجه آزادی	سطح معناداری
	۲۴/۸۷	۲/۳۵	۳۱/۸۷	۲/۸۵	-۷/۳۳	۵۸	۰/۰۰۰۱

بحث

هدف از تحقیق حاضر بررسی توجه مربوط و نامربوط بر دقت سرویس والیبال تحت شرایط فشار روانی است. نتایج حاصل از این تحقیق نشان می دهد که اثر توجه بر دقت سرویس تنیسی والیبال تحت شرایط فشار روانی معنی دار بوده است ($p=0/0001$). میانگین دقت سرویس والیبال در گروه توجه نامربوط ($M=31/87 \pm 2/85$) بیشتر از گروه توجه مربوط ($M=24/87 \pm 2/35$) است. احتمالاً وقتی از افراد خواسته می شد توجه مربوط به تکلیف داشته باشند، آن ها سعی می کردند حرکات خود را به صورت هوشیارانه کنترل کنند. توجه و تمرکز بر خود احتمالاً خودکاری کنترل حرکتی را از بین می برد در نتیجه بر اساس فرضیه پردازش هوشیارانه، عملکرد دچار مشکل شده یا به طور کامل تخریب می شود (۷). استفاده از پردازش کنترل هوشیارانه در اثر فشار روانی برای اجرای خوب، منعکس کننده یک پس رفت موقتی در مراحل اولیه یادگیری است (۸). در مقابل توجه نامربوط، به افراد اجازه می داد فرآیندهای خودکار و ناهوشیار حرکات را کنترل کنند، در نتیجه منجر به اجرای موثرتری می شد. این حالت را می توان به فرضیه عمل محدود شده^۱ استناد کرد، فرضیه عمل محدود شده، بیان می کند زمانی که افراد بر حرکات خود تمرکز می کنند؛ یعنی یک کانون توجه درونی را انتخاب می کنند، تمایل دارند که هوشیارانه در فرآیندهای کنترلی که هماهنگ سازی حرکاتشان را تنظیم می کند، تداخل ایجاد کنند. با این وجود، با تلاش جهت کنترل فعالانه ی حرکاتشان، فرآیندهای خودکاری را که دارای قابلیت کنترل حرکات به طرز موثر و کارآمد هستند، ناهوشیارانه تخریب می کنند. بالعکس، متمرکز ساختن توجه به اثر حرکت؛ یعنی انتخاب یک کانون توجه بیرونی، نوع خودکارتری از کنترل را ارتقا می بخشد، و این امکان را فراهم می سازد تا فرآیندهای ناهوشیارانه سریع و بازتابی حرکات را کنترل کند، بنابراین نتیجه ی مطلوب حاصل می گردد. به عبارت دیگر، انتخاب یک کانون توجه بیرونی سبب کاهش تداخل هوشیارانه در فرآیندهایی می گردد که حرکاتمان را کنترل کرده و در نتیجه منجر به عملکرد و یادگیری بهتر می گردد (۱). لذا برتری توجه نامربوط به استفاده بیشتر اجراکننده از فرآیندهای خودکار نسبت داده می شود (۱۲). در مهارت ها، مقدار زیادی اطلاعات برای پردازش وجود دارد، بعضی از آن ها به اجرا مربوط می شوند و بعضی دیگر نه؛ مشکل اجرا کننده این است که با عوامل مخل و نامربوط کنار بیاید. اجرا کننده باید بیاموزد که در چه زمانی به چه پدیده ای توجه کند، همچنین باید توجه خود را به شیوه ای ماهرانه بین وقایع محیط منتقل و جابه جا کند، به حرکات خود نظارت داشته باشد، آن ها را اصلاح و حرکت بعدی را طراحی کند. بالا رفتن توجه مربوط به تکلیف، پیش بینی موفقیت آمیزی را در اجرا منجر می شود (۲۶). ولی طبق نظر بامیستر (۱۹۸۴) بالا رفتن توجه مربوط به تکلیف تحت شرایط فشار روانی از عملکرد بهینه مهارت جلوگیری می کند و باعث بروز انسداد در فرد می شود؛ زیرا توجه هوشیارانه به سمت مهارت

^۱. Constrained action Hypothesis

خودکار با اجرای آن مهارت مداخله می‌کند، و باعث بازداری از پاسخ خودکار می‌شود (۱۷). همچنین افراد با توجه مربوط نسبت به افراد با توجه نامربوط تحت شرایط بدون فشار روانی، بهتر بازی می‌کنند، در صورتی که همین افراد تحت شرایط فشار روانی بالا دچار انسداد می‌شوند (۱۴). مدل خود متمرکز یا کنترل صریح از سوی بامیستر (۱۹۸۴) برای تکالیف حسی-حرکتی پیشنهاد شد. بر طبق این مدل؛ فشار روانی، توجه هوشیارانه را به فرآیند اجرا افزایش می‌دهد و این افزایش توجه هوشیارانه، عملکرد مهارت خودکار را تخریب می‌کند. توجه هوشیارانه به فرآیند اجرا باعث می‌شود که افراد درصدد انجام درست مهارت باشند و این کنترل مهارت خودکار منجر به کاهش موفقیت اجرا می‌شود. این مدل پیش بینی می‌کند که افزایش توجه مربوط افراد نسبت به توجه نامربوط آنها اجرای ضعیف تری را نتیجه می‌دهد (۱۱). افزایش فشار روانی سبب می‌شود که توجه فرد بین علائم مربوط به تکلیف و علائم نامربوط به تکلیف تقسیم شود (۲۷). توجه هوشیارانه کیفیت مهارت خودکار را کاهش می‌دهد؛ زیرا حرکات عضلات نیز با افزایش توجه هوشیار در رابطه با فرآیند اجرا، تضعیف می‌شوند (۱۱). توجه مربوط موجب بهم خوردن فرآیندهای کنترل حرکت شده و فرآیندهای پردازش بیشتری را درگیر می‌کند (۱۲). زمانی که فرد در یادگیری اولیه یک تکلیف است، توجه کردن به فرآیند آن برای بهبود اجرا مناسب است، ولی زمانی که تکلیف به حد خودکاری می‌رسد، توجه کردن به فرآیند آن، از بهبود عملکرد درست جلوگیری می‌کند (۱۴، ۱۵، ۱۶، ۲۶). مدل خود متمرکز پیش بینی می‌کند که اگر بازیکنی در شرایط فشار روانی بالا در موقع اجرای یک مهارت خودکار باشد، و او از توجه هوشیار به فرآیند اجرا منحرف شود، در نتیجه انسداد کمتری را در پی خواهد داشت (۱۵). نتایج این تحقیق با مدل کنترل صریح یا خود متمرکز همسو است. احتمالاً توجه نامربوط موجب تسهیل در فرآیندهای کنترل خودکار شده و آن را در قید تصمیم‌گیری‌های مرکزی قرار نداده و اجرا کننده با روانی حرکتی بیشتری به انجام مهارت می‌پردازد (۱۲). از سوی دیگر، روان‌شناسان ورزشی معتقدند که بزرگترین کمک به ورزشکاران دچار انسداد، تغییر دادن توجه آن‌ها از روی علائم مربوط به تکلیف به سمت علائم نامربوط به تکلیف است (۱۵). این نتایج با نتایج تحقیقات (۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۱) که بیان کردند آزمون‌های هادر شرایط توجه نامربوط به تکلیف نسبت به شرایط توجه مربوط بهتر اجرا می‌کنند، همخوان است. دلیل این همخوانی شاید به این علت باشد که تمام این تحقیقات دارای یک نقطه مشترک هستند و آن اندازه‌گیری دقت مهارت‌ها تحت شرایط فشار روانی است. تحقیق حاضر نیز دقت سرویس والیبال را تحت شرایط فشار روانی سنجیده است. همچنین با نتایج تحقیقات (۱۶، ۲۸، ۲۶، ۲۲) که بیان کردند در شرایط فشار روانی، گروه توجه نامربوط کاهش دقت را، در ضربات خود تجربه می‌کنند، ناهمخوان است. دلیل این ناهمخوانی می‌تواند ناشی از سطح مهارت آزمودنی‌ها، دشواری حرکت، سن و جنس آزمودنی‌ها باشد. بخشایش و همکاران^۲ (۱۳۹۱) در تحقیق خود از ۶۰ ورزشکار مرد در رده جوانان، لندن (۲۰۰۷) از ۴۴ بازیکن مرد با دامنه سنی ۳۰ تا ۳۵ سال، ریوز (۲۰۰۵) از ۸۷ بازیکن زن با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال و بیلوک و کر^۳ (۲۰۰۱) از ۵۴ بازیکن مرد با دامنه سنی ۲۴ تا ۳۰ سال استفاده کردند، ولی تحقیق حاضر بر روی دانشجویان دختر، با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال انجام گرفت. مدل حواسپرتی بر این اساس است که انسداد در نتیجه مداخله با توجه متمرکز روی علائم مربوط به تکلیف اتفاق می‌افتد (۱۴). تمرکز توجه از روی علائم مربوط به تکلیف به سمت علائم نامربوط به تکلیف در شرایط فشار روانی بالا تغییر می‌کند. برای تکالیفی که نیازی به توجه کافی ندارند، حواسپرتی^۴ تحت شرایط فشار روانی بالا می‌تواند انسداد را تسکین دهد. در صورتی که تحت شرایط فشار روانی پایین حواسپرتی باعث بدتر شدن مهارت می‌شود (۱۲، ۱۵). تمرین همزمان با دو تکلیفی که از نظر ساختار توجه با هم مرتبط نیستند، می‌تواند باعث شود که فرد با حواسپرتی (علائم نامربوط به تکلیف) سازگار شود و بتواند به طور همزمان توجه خود را به علائم دیگر علاوه بر تکلیف اولیه اختصاص دهد و اثرات منفی فشار روانی؛ یعنی انسداد کاهش یابد (۲۹). اگر فرد در مراحل اولیه یادگیری یک مهارت حرکتی است نیاز به توجه کردن به فرآیند گام به گام مهارت دارد و توجه کردن به علائم نامربوط به تکلیف اولیه باعث می‌شود که فرد از توجه کردن به تکلیف دور شود و به اجرا آسیب برسد (۱۶). در صورتی که تقسیم کردن توجه در سطوح بالای مهارت به آن ضرر نمی‌رساند (۲۶، ۳۰). مدل حواسپرتی پیشنهاد می‌کند که حواسپرتی سبب تغییر توجه فرد از علائم مربوط به تکلیف به سمت علائم نامربوط می‌شود و اجرای ضعیف را منجر می‌شود. هر عاملی می‌تواند سبب حواسپرتی بازیکن از علائم مربوط به تکلیف شود و منجر به انسداد شود (۱۴، ۱۵). نتایج این تحقیق با مدل حواس پرتی در تضاد قرار گرفت. این تضاد احتمالاً به این دلیل است که در این تحقیق، توجه نامربوط باعث شد که فرد به مقدار بیشتری از فرآیند کنترل خودکار بهره‌گیرد، در نتیجه عملکرد بهتری را از خود نشان دهد. ولی مدل حواسپرتی پیشنهاد می‌کند تغییر توجه از علائم مربوط به تکلیف به سمت علائم نامربوط به تکلیف، اجرای ضعیفی را منجر می‌شود (۱۴).

نتیجه‌گیری: یافته‌های این تحقیق بر این نکته تأکید دارد که اتخاذ نوع کانون توجه، ویژگی‌های تکلیف (مثل دقت سرویس والیبال) و بروز حالت انسداد بر نتیجه عملکرد اثر گذار است. با توجه به یافته‌های تحقیق و اثر فشار روانی بر نتیجه عملکرد شاید بتوان به مربیان و ورزشکاران پیشنهاد کرد که شرایط تمرین را طوری طراحی کنند که فرد علاوه بر تمرکز بر روی مهارت خود مجبور شود تا در فعالیت‌های نامربوط دیگری نیز درگیر شود. به احتمال زیاد این نوع تمرین می‌تواند عوارض انسداد ناشی از فشار را کمتر کند. این مهم میسر نمی‌شود مگر با انجام تمرین مستمر و زیاد، یا حداکثر شبیه‌سازی با شرایط مسابقه. توصیه می‌شود در تحقیقی دیگر اثر سرعت، دقت و هماهنگی در استفاده از توجه مربوط و نامربوط تحت شرایط فشار روانی، مورد بررسی قرار گیرد.

2. Bakhshayesh at all

3. Beillock & Carr

4. Distraction

References:

1. Wulf, G.(2007). Attention focus and motor learning: A review of 10 years of research, *E-Journal Bewegung and Training*,1(2), 4-14.
2. Raoul, R. D., oudijanse, R., van D. e., Langenberg, R. I.(2002). Aiming at a far target under different viewing condition: visual control in basketball Jump shooting. *Journal of Human movement Sciences*, 21, 457-80.
3. Wine, J.(1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.
4. Vance, J., Wulf, G., Tollner, T., McNevin, N., & Mercer, J.(2004). "EMG Activity as a function of the performer focus of attention".*Journal of Motor Behavior*, 36, 450-459.
5. Wulf, G., Landers, M., Lewthwaite, R., & Töllner, T.(2009). "External focus instructions reduce postural instability in individuals with Parkinson disease". *Physical Therapy*, 2, 162-168.
6. Masters, R. S.(1992). Knowledge, nerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, 83,343-358.
7. Masters, R. S., Polman, R. C., & Hammond, N. V.(1993). "Reinvestment": A dimension of personality implicated in skill breakdown under pressure. *Personality and Individual Difference*, 14, 655-666.
8. Masters, R. S.(2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530-541.
9. Pijpers, J. J., Oudejans, R. R., & Backer, F. C.(2005). Anxiety-induced changes in movement behaviour during the execution of a complex whole-body task. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 58, 421-445.
10. Hardy, L.(1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *Sport Psychologist*, 10,140-156.
11. Baumeister, R. F.(1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of personality and Social Psychology*, 46,610-620.
12. Mesagno, C.(2006).Investigating the use of choking intervention strategies with choking-susceptible athletes. Unpublished doctoral dissertation, Victoria University, Melbourne, Australia.
13. Baumeister, R. F., Showers, C. J.(1986). A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental test. *European Journal for Social Psychology*, 16,361-383.
14. Wang, J.(2002). Developing and testing an integrated model of choking under pressure in sport, PHD dissertation, Victoria University, Melbourne, Australia.
15. Lewis, B. P., Linder, D. E.(1997). Thinking about choking? Attentional processes and paradoxical performance. *Personality and Social Psychology*, 23,937-944.
16. Reeves, J. L.(2005). Attention and performance: When does choking under pressure occur and what is the debilitating source? Unpublished doctoral dissertation. Florida State University, USA.
17. Tanaka, Y., Sekiya, H.(2010). The Relationships between Psychological/Physiological Changes and Behavioral/Performance Changes of a Golf Putting Task under Pressure. *International Journal of Sport and Health Science*, 8, 83-94.
18. Jackson, R. C., Ashford, K. J., Norsworthy, G.(2006). Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure. *Journal Sport Exercise Psychology*, 28,49-68.
19. Worthy, D. A., Markman, A. B., Maddox, W. T.(2009). Choking and excelling under pressure in experienced classifiers. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 4, 924-935.
20. Otten, M.(2009). Choking vs. Clutch performance: a study of sport performance under pressure. *Journal Sport Exercise Psychology*, 31, 583-601.
21. Gucciardi, D. F., Dimmock, J. A.(2008). Choking under pressure in sensorimotor: Conscious processing or depleted attentional resources? *Psychol Sport Exerc*, 9,45-59.
22. Land, W. M.(2007). Facilitation of automaticity: Sport-relevant vs. non-relevant secondary tasks, MSc Dissertation,USA. Florida State University.
23. Vaez mousavi, M. K, Intorduction to physical Education, sport psychology wiki, Tehran Ministry of science Research and Technology.
24. Tejary, F.(1999). Comparison of key players and competitive state anxiety and basketball store. Ms Thesis faculty of physical Education and sport sciences Kermanshah University.
25. Ehrlenspiel, F.(2006). Choking under Pressure-Attention and Motor Control in Performance Situations. master's thesis. Humanwissenschaftlichen Fakultät der universitat Potsdam.
26. Beillock, S. L., Carr, T. H., MacMahon, C., Starkes, J. L.(2002). 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*, 8,6-16.
27. Beilock S. L., Kulp C. A., Holt L. E., Carr T. H. (2004). More on the fragility of performance: Choking under pressure in mathematical problem solving. *Journal of Experimental Psychology General*, 133,584-600.
28. Bakhshayesh, H.,Bahmani, F., ShafieNia, P., Kamali, M.(1391). Effect of Self-Consciousness and Attention on Choking under Pressure on Disabled Athletics in open and closed Skill of wheelchair basketball.*Journal ofDisabilityStudies*, 2, 1-11.
29. Beilock S. L., Holt L. E. (2007). Embodied preference judgments. Can likeability be driven by the motor system? *Psychological Science*, 18, 51-57.
30. Reeves, J. L., Tenenbaum, G., Lidor, R.(2007). Choking in front of the goal: The effects of self-consciousness training. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 240-254.