

اثر نوع دستورالعمل کانون توجه بر اجرای پرتاب آزاد بسکتبال

رامینه رادفر^۱، دکتر امیر مقدم^۲، دکتر جواد فولادیان^۳

چکیده

مقدمه: در سال‌های اخیر، محققان در پی پاسخ به سوالی در مورد نوع دستورالعمل توجهی ارائه شده به اجرا کننده بر اساس توجه بیرونی یا درونی می‌باشند. بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهند که کانون توجه اجرا کننده نقش مهمی بر اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی دارد. بنابراین سوالی که مطرح می‌شود این است که آیا نوع دستورالعمل کانون توجه (شرایط کنترل، درونی و بیرونی) می‌تواند بر بهبود اجرای مهارت پرتاب آزاد بسکتبال موثر باشد؟

روش‌شناسی: هدف از تحقیق حاضر تعیین اثر نوع دستورالعمل کانون توجه بر اجرای پرتاب آزاد بسکتبال می‌باشد. روش این تحقیق از نوع نیمه تجربی می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق را ۲۴ نفر از دانشجویان دختر بسکتبالیست عضو تیم دانشگاه‌های فردوسی و آزاد اسلامی مشهد تشکیل دادند که از این میان تعداد ۱۸ نفر از آنها داوطلب و واجد شرایط (راست دست بوده و حداقل ۴ سال تجربه بازی بسکتبال را داشتند) شرکت در آزمون بودند. متغیرهای مستقل در این تحقیق دستورالعمل‌های کانون توجه، شامل دستورالعمل کانون توجه درونی که در آن شرکت‌کننده به حرکت شکستن میج دست توجه می‌کرد و دستورالعمل کانون توجه بیرونی که در آن توجه به مرکز حلقه بسکتبال مدنظر بود، و متغیر وابسته میزان دقت شوت بسکتبال در هنگام پرتاب آزاد بوده است.

تکلیف مورد نظر پرتاب آزاد بسکتبال بود. دانشجویان پس از آموزش، تحت سه شرایط کنترل (بدون دستورالعمل توجهی خاص)، کانون توجه درونی و کانون توجه بیرونی، مجموعاً ۶۰ کوشش انجام دادند. امتیاز پرتاب‌ها به عنوان دقت پرتاب آزاد بسکتبال در نظر گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t -وابسته در سطح آلفای ۰/۰۵ استفاده گردید.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد
۲. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد
۳. عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

یافته‌ها: (۱) بین دقت پرتاب آزاد بسکتبال در شرایط پایه (بدون دستورالعمل توجهی) و شرایط دستورالعمل کانون توجه درونی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p = ۰/۰۹۰$).

(۲) بین دقت پرتاب آزاد بسکتبال در شرایط پایه (بدون دستورالعمل توجهی) و شرایط دستورالعمل کانون توجه بیرونی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p = ۰/۰۰۰$).

(۳) بین دقت پرتاب آزاد بسکتبال در شرایط دستورالعمل کانون توجه بیرونی و شرایط دستورالعمل کانون توجه درونی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p = ۰/۰۳۳$).

نتایج: نتایج تحقیق حاضر مطابق با نظریه عمل محدود شده مینی بر برتری دستورالعمل کانون توجه بیرونی در مقایسه با دستورالعمل کانون توجه درونی می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: دستورالعمل‌های آموزشی، کانون توجه، اجرای حرکتی، پرتاب آزاد.

۱. رامینه رادفر، کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد
۲. امیر مقدم، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد
۳. جواد فولادیان، عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد