

تأثیر بینایی و مقدار تمرین بر دقت و کینماتیک پرتاب دارت: مطالعه فرضیه اختصاصی تمرین

بهروز عبدلی^{*}، منصور احمدی^{**}، اعظم قزی^{***}

^{*} دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

^{**} استادیار دانشگاه شهید بهشتی

^{***} کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۱۱/۱۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۲/۷

چکیده

طبق فرضیه اختصاصی تمرین، در دسترس بودن بینایی - به خصوص هنگام اجرای تکالیفی که بینایی نقش مهمی در بهبود دقت اجرای آنها دارد به تخریب اجرا در آزمون انتقال بدون بینایی - منجر می شود. شاید تفاوت یا تغییر در الگوی کینماتیکی را بتوان از جمله دلایل تأثیرگذار محسوب کرد. هدف این تحقیق بررسی اثر بینایی و مقدار تمرین بر دقت و کینماتیک پرتاب دارت است. به این منظور، ۲۰ نفر از دانشجویان دختر غیر تربیت بدنی راست دست و بدون تجربه قبلی در مهارت پرتاب دارت انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه با بینایی کامل و بدون بینایی تقسیم شدند. مراحل اکتساب شامل دو مرحله، ۴۵ کوشش تمرینی (۳ بلوک ۱۵ کوششی) و ۳۰۰ کوشش تمرینی (۲۰ بلوک ۱۵ کوشش) بود. ۱۰ دقیقه بعد از هر مرحله آزمودنی ها در آزمون انتقال بدون بینایی و بدون KR شرکت کردند. نتایج تحلیل واریانس مرکب (3×2) در مراحل اکتساب نشان داد که بینایی نقش مهمی برای بهبود دقت اجرا در تکلیف پرتاب دارت دارد. تحلیل داده های کینماتیکی در مراحل اکتساب، تفاوت معنی داری بین دو گروه در متغیرهای کینماتیکی دامنه جابه جایی زاویه ای مچ، آرنج و شانه نشان نداد ($p > 0.05$)، در حالی که سرعت زاویه ای ($p = 0.002$) و مدت زمان پرتاب ($p = 0.007$) دو گروه پس از ۳۰۰ کوشش تمرینی با یکدیگر تفاوت داشتند. نتایج این تحقیق نشان داد که در تکلیف پرتاب دارت فرضیه اختصاصی بودن تمرین در مورد دقت اجرا، پس از تعداد کوشش های تمرینی زیاد صدق می کند، اما الگوی کینماتیکی اجرای پرتاب دارت، صرف نظر از مقدار تمرین، از فرضیه اختصاصی تمرین حمایت نمی کند. واژه های کلیدی: دقت پرتاب دارت، کینماتیک پرتاب دارت، فرضیه اختصاصی تمرین، میزان تمرین.

مقدمه

یکی از موضوعات مرتبط اساسی با طراحی مؤثر شرایط تمرین، منابع اطلاعات آوران مورد استفاده برای کنترل مهارت‌های حرکتی است؛ برای مثال، شناخت منابع اطلاعات آوران به کار رفته توسط افراد ماهر برای کنترل حرکات، می‌تواند به هدایت توجه افراد مبتدی به این منابع کمک کند. اما در مورد نقش این منابع، بعد از مقدار متفاوت تمرین، دو دیدگاه متفاوت وجود دارد: دیدگاه اول بیان می‌کند که در اوایل تمرین اطلاعات آوران حسی برای اصلاح خطا اهمیت زیادی دارند، اما با تمرین بیشتر از این اهمیت کاسته می‌شود. محققان بسیاری این دیدگاه مبنایی را، که برای گسترش نظریه‌های کنترل حرکتی سلسله‌مراتبی بود، آزمایش کردند: کیل (۱۹۶۸) در تحقیق خود نشان داد که افراد ماهر قادرند حرکات را بدون نیاز به بازخورد حسی اجرا کنند (۱). چندین سال بعد، آدامز (۱۹۷۱) پیشنهاد کرد کنترل حرکت از حلقه بسته به حلقه باز تغییر می‌کند، تا جایی که حرکت می‌تواند بدون بازخورد راه‌اندازی شود. آدامز همچنین خاطرنشان کرد که منابع اطلاعات آوران حسی عمدتاً برای اصلاح خطا به کار می‌رود و بنابراین، زمانی که حرکت می‌تواند با اشتباهات کمتری انجام شود، به این منابع نیازی نیست. بعدها، اشمیت (۱۹۷۵) این دیدگاه را در نظریه طرحواره خود گسترش داد. او در این نظریه بیان می‌کند با تمرین، برنامه حرکتی تعمیم‌یافته پایدارتر می‌شود و در نتیجه حرکت می‌تواند با کمترین وابستگی به اطلاعات آوران حسی اجرا شود (به نقل از منبع ۲). اما دیدگاه دوم، درباب نقش منابع حسی پیشنهاد می‌کند که با افزایش تمرین نه تنها بر اهمیت نقش اطلاعات آوران حسی افزوده می‌شود، بلکه این منابع اطلاعاتی، منابع اطلاعات آوران اختصاصی تکلیف به‌شمار می‌آیند. این دیدگاه، که اولین بار پروتو و همکاران (۱۹۸۷) مطرح کردند، در نقطه مقابل نظریه‌های کنترل حرکتی سلسله‌مراتبی (نظریه طرحواره اشمیت و حلقه بسته آدامز) قرار گرفت (۳). پروتو و همکاران (۱۹۹۲، ۱۹۸۷) در آزمایش‌های خود نشان دادند بعد از تمرین با بینایی، اگر لازم باشد آزمون انتقال بدون بینایی برگزار شود، گروه‌هایی بهترین اجرا را دارند که با کمترین مقدار بازخورد بینایی تمرین کرده باشند (۴). نتایج تحقیقات اشمیت (۱۹۸۹)، کول و همکاران (۲۰۰۱)، سوسی و پروتو (۲۰۰۱)، ایلویت و جاگر (۱۹۸۸)، روبین و همکاران (۲۰۰۴) نشان داد مسدود کردن بینایی در آزمون انتقال به اشتباهات بزرگ‌تر و تغییرپذیری بیشتری در تکالیف هدف‌گیری منجر می‌شود (۵، ۶، ۷، ۸، ۹)، اما پروتو و همکاران (۱۹۹۲، ۱۹۸۷) در تحقیقات خود به دو نتیجه جالب توجه دیگر نیز دست یافتند: اول اینکه آنها نشان دادند زمانی که در آزمون انتقال بینایی اضافه گشت، عملکرد گروهی که بدون بینایی تمرین کرده بودند، به کلی تخریب شد. نتیجه دوم این بود که در آزمون انتقال بدون بینایی گروه‌هایی که تعداد کوشش‌های بیشتری را با دردسترس بودن بینایی تمرین کرده بودند، عملکرد ضعیف‌تری نسبت به دیگر گروه‌ها داشتند (۴، ۳). یافته‌های تحقیقات ایلویت و جاگر (۱۹۸۸)، پروتو و همکاران (۱۹۹۸)، پوشیدا و همکاران (۲۰۰۴)، بلندین و همکاران (۲۰۰۸) و توسینت و همکاران (۲۰۱۰) نیز نشان داد اثر تخریبی حذف بینایی بعد از تمرین زیاد نسبت به اوایل تمرین بیشتر است (۱۳، ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۸). اما نتایج آزمایش‌های روبین و همکاران (۲۰۰۵، ۲۰۰۴) و ترمبلی و همکاران (۲۰۰۱) نشان داد اثر تخریبی حذف بینایی، با افزایش تمرین، کاهش یافت. این یافته‌ها با نتایج نظریه‌های کنترل حرکتی سلسله‌مراتبی هم‌سو بود (۹، ۱۱، ۱۲). نتایج تحقیق آدامز رید (۲۰۰۷) درباب تکلیف حفظ تعادل روی سه انگشت نیز نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین دو گروه تمرین زیاد (۱۸۰ دقیقه تمرین) و تمرین مختصر (۴۰ دقیقه تمرین) در آزمون انتقال وجود نداشت (۱۴). بنابراین، با توجه به ادبیات متناقض درباره میزان پایداری اطلاعات آوران درونی طی مراحل مختلف یادگیری و ابهاماتی که در زمینه افزایش یا کاهش وابستگی اجراکنندگان به یک منبع خاص بازخورد در نتیجه عملکرد تمرینی وجود دارد، به تحقیقات بیشتری نیاز است. همچنین، از آنجاکه تحقیقات زیادی نشان داده‌اند مسدود کردن بینایی به کاهش دقت اجرا در آزمودنی‌هایی منجر می‌شود که در مراحل اکتساب با دردسترس بودن بینایی تمرین می‌کردند و این کاهش تا حدی است که اصولاً آزمودنی‌ها کم‌دقت‌تر از گروه‌هایی عمل می‌کنند که از آغاز بدون بینایی تمرین کرده‌اند، این پرسش مطرح می‌شود که آیا افرادی که از همان ابتدا بدون بینایی تمرین می‌کنند مهارت را با الگوی کینماتیکی متفاوت با گروهی فرا می‌گیرند که با بینایی کامل تمرین می‌کنند که به عملکرد بهتر آنها در آزمون انتقال نسبت به گروه بینایی کامل منجر می‌شود یا اینکه اساساً تفاوت معنی‌داری در جنبه‌های کینماتیک این دو وضعیت وجود ندارد و تفاوت در اجراها را نمی‌توان به تفاوت در جنبه‌های کینماتیک

حرکت نسبت داد. همچنین، با وجود اینکه تحقیقات زیادی از فرضیه اختصاصی تمرین درباب دقت اجرا حمایت می‌کنند، شواهد بسیار اندکی (تنها در تکالیف آزمایشگاهی هدف‌گیری با انگشت یا مکان‌نما) در زمینه صحت یا سقم صحت فرضیه اختصاصی تمرین در مورد الگوی کینماتیکی حرکت وجود دارد و هنوز مشخص نیست حذف بینایی در آزمون انتقال به تغییر در الگوی کینماتیکی یادگرفته‌شده در مراحل اکتساب (در زمان در دسترس بودن بینایی) منجر می‌شود یا خیر. این تحقیق، با دستکاری بینایی در طول تمرین کم و زیاد و مقایسه آزمودنی‌ها در شرایط حسی مشابه و غیرمشابه تمرینی به بررسی صحت فرضیه اختصاصی بودن تمرین در مهارت پرتاب دارت می‌پردازد و این موضوع نیز تحت بررسی قرار می‌گیرد که آیا براساس نظریه‌های کنترل حرکتی سلسله‌مراتبی افزایش تمرین به کاهش وابستگی به اطلاعات آوران حسی (در اینجا بینایی) منجر می‌شود، یا اینکه براساس فرضیه اختصاصی تمرین وابستگی به منابع اطلاعاتی اختصاصی مورد استفاده در فرایند اکتساب و آزمون انتقال با افزایش تمرین بیشتر می‌شود. در این زمینه، علاوه بر در نظر گرفتن دقت اجرا، اجرای افراد در سطح مکانیکی و از جنبه کینماتیک نیز تحت بررسی قرار می‌گیرد.

روش‌شناسی

آزمودنی‌ها

این تحقیق، ۲۰ نفر از دانشجویان دختر غیر تربیت بدنی با دامنه سنی ۲۶-۲۰ سال و همگی راست دست بودند و به صورت خصوصی و باشگاهی تمرین پرتاب دارت نداشتند.

ابزار اندازه گیری

۱-مقیاس سنجش دقت بینایی اسنلن: در تحقیق حاضر، قبل از شروع پروتکل تحقیق، آزمودنی‌ها با استفاده از مقیاس اسنلن تحت آزمایش قرار گرفتند و در صورتی که به‌طور عادی یا اصلاح شده (با عینک و لنز خود) امتیاز کامل می‌گرفتند، اجازه ورود به مرحله بعد را داشتند.

۲-دستگاه دستکاری بینایی: این دستگاه قابلیت دستکاری بینایی را در حین، قبل و بعد از اجرای تکلیف، به خصوص تکالیف حرکتی دارد. به وسیله این ابزار، امکان مسدود کردن دید مرکزی آزمودنی یا ورزشکار در مواقع لازم با کنترل از راه دور و در حداقل زمان کمتر از ثانیه فراهم می‌شود.

۳-دستگاه تجزیه تحلیل حرکتی: ^۱ابزاری است که برای طب ورزشی و اجراهای ورزشی به منظور دقت عملکرد و تحلیل کینماتیک به کار می‌رود. این دستگاه از ۸ دوربین مادون قرمز اسپری ^۲ (ساخت شرکت MOTION ANALYSIS آمریکا) با قابلیت ۲۴۰ فریم در ثانیه طراحی شده است. شکل ۱ نمایی از چیدمان دوربین‌ها را نشان می‌دهد.

1. MOTION ANALYSIS
2. OSPREY

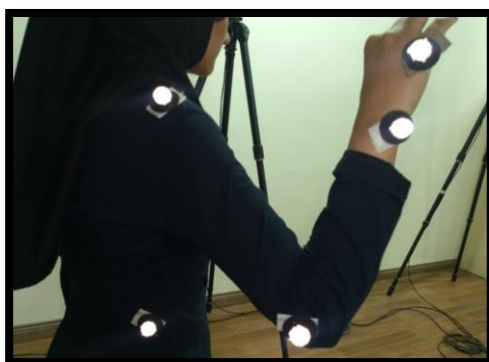


شکل ۱- نمایی از چیدمان دوربین ها

۴- نرم افزار کرتکس^۱ ۲/۶: پس از ضبط داده های کینماتیکی، داده ها به نرم افزار سه بعدی کرتکس برای تعریف مفاصل و محاسبه متغیرهای کینماتیک منتقل شدند.

۵- نرم افزار اکسل ۲۰۰۷: داده های کینماتیک به منظور تجزیه و تحلیل بیشتر به این نرم افزار منتقل شدند.

۶- مارکر: برای دستیابی به مشخصه های کینماتیکی حرکات با استفاده از دستگاه تصویربرداری باید مختصات نقاط خاصی از بخش های بدن مشخص باشد. به این منظور، مارکرها روی بازتابنده نور روی برجستگی استخوانی اندامها نصب می شوند که اغلب معادل یا نزدیک به محور حرکتی مفاصل هستند. مجموعاً چهار مارکر روی دست راست آزمودنی ها در نقاط آناتومیکی زائده استایلوئید داخلی مچ دست و پنجمین مفصل کف دستی-انگشتی (ناحیه پروکسیمال انگشت کوچک)، اپی کندیل خارجی بازو در مفصل آرنج و زائده اکرومیون شانه قرار گرفت (شکل ۲). یک مارکر هم به منزله مرجع در ناحیه تنه، زیر برجستگی آخرین دنده، چسبانده شد.



شکل ۲- نحوه اتصال مارکرها

۷- تخته دارت: تخته دارت مورد استفاده در این تحقیق از ده دایره هم مرکز به فواصل مساوی از هم تشکیل شده بود. دایره مرکزی با امتیاز ۱۰ مشخص شد و دوایر دورتر به ترتیب معرف امتیازهای ۱ تا ۹ بودند. به پرتاب های خارج از صفحه دارت امتیازی تعلق

نمی‌گرفت. قوانین دیگر دارت نظیر فاصله خط پرتاب از تخته دارت (۲۳۷ سانتی‌متر)، ارتفاع مرکز صفحه دارت (۱۷۳ سانتی‌متر از سطح زمین)، و نحوه ایستادن و گرفتن پیکان دارت رعایت شد (۱۶، ۱۵).

روش اجرای تحقیق

ابتدا، آزمودنی‌ها اطلاعات مربوط به مشخصات و فرم رضایت را تکمیل کردند و پس از ارزیابی با استفاده از مقیاس اسنلن در پیش‌آزمون، که شامل ۱۰ کوشش با در دسترس بودن بینایی کامل بود، شرکت کردند. بعد از اجرای پیش‌آزمون، آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی به دو گروه بینایی کامل و بدون بینایی تقسیم شدند و سپس، دستورالعمل لازم جهت اجرای تکلیف، شیوه نگهداری دارت، وضعیت قرارگیری بدن و نحوه امتیازدهی به همه آنها داده شد. گروه بدون بینایی در مراحل اکتساب از دستگاه دستکاری بینایی استفاده می‌کردند. هر دو گروه در مراحل اکتساب خود، بازخورد KR دریافت می‌کردند. مراحل اکتساب شامل دو مرحله ۴۵ کوشش تمرینی (۳ بلوک ۱۵ کوششی) و ۳۰۰ کوشش تمرینی (۲۰ بلوک ۱۵ کوششی) بود. ۱۰ کوشش آخر هر مرحله آزمون اکتساب در نظر گرفته شد. بین هر بلوک کوشش یک دقیقه استراحت در نظر گرفته شد. ۱۰ دقیقه پس از آزمون اکتساب، هر مرحله (آزمون اکتساب کم و زیاد) آزمون انتقال در وضعیت بدون بینایی و بدون بازخورد KR برای هر دو گروه اجرا شد.

نحوه جمع‌آوری، تجزیه و تحلیل متغیرهای کینماتیکی: به‌منظور گرفتن داده‌های درست و بدون نویز، محیط آزمون حتماً باید کالیبره شود. به این منظور، بعد از چیدمان دوربین‌ها و تنظیم ارتفاع و میدان دید دوربین‌ها با توجه به حجم محیط آزمون و قد شرکت‌کننده‌ها، ابتدا کالیبره ایستا و سپس، کالیبره پویا انجام شد. بعد از کالیبره سه‌بعدی (ایستا و پویا)، دقت فضایی سیستم باید کمتر از $0.3/0$ میلی‌متر باشد. در این مرحله، پس از تعریف و نام‌گذاری مارکرها و همچنین مشخص کردن زمان حرکت، مرحله ضبط داده‌های تصویری^۱ شروع شد. سپس، از ۱۰ تصویر ضبط‌شده در هر آزمون (آزمون اکتساب یا انتقال) سه تصویر به‌طور تصادفی انتخاب و به‌منظور انجام فرایندهایی از قبیل تعریف مارکرها، حذف داده‌های پرت، هموار کردن و اتصال نقاط دارای پرش به نرم‌افزار سه‌بعدی کرتکس منتقل شدند. از یک فیلتر دوسویه باتر ورس ۶ هرتزی به‌منظور بریدن و جدا کردن فراوانی‌ها به‌صورت مساوی بر سه، برای هموار کردن داده‌ها استفاده شد. پس از انجام عملیات پردازشی در نرم‌افزار کرتکس، داده‌ها برای محاسبه متغیرهای کینماتیکی در فرمت اکسل استخراج شدند. در این تحقیق، حداکثر دامنه خم شدن مچ، حداکثر دامنه باز شدن آرنج، دامنه جابه‌جایی زاویه‌ای شانه، سرعت زاویه‌ای پرتاب و مدت زمان پرتاب به‌منزله متغیرهای کینماتیکی الگو در نظر گرفته شدند. دامنه حرکتی مفصل به‌منزله تفاوت بین حداکثر فلکشن و حداکثر اکستنشن هر مفصل در نظر گرفته شد. مدت زمان پرتاب از تفاضل بین لحظه شروع حرکت (حداکثر فلکشن آرنج) و لحظه پایان حرکت (حداکثر اکستنشن آرنج) به دست آمد. سرعت زاویه‌ای پرتاب نیز از تقسیم دامنه جابه‌جایی زاویه‌ای آرنج بر مدت زمان پرتاب به دست آمد.

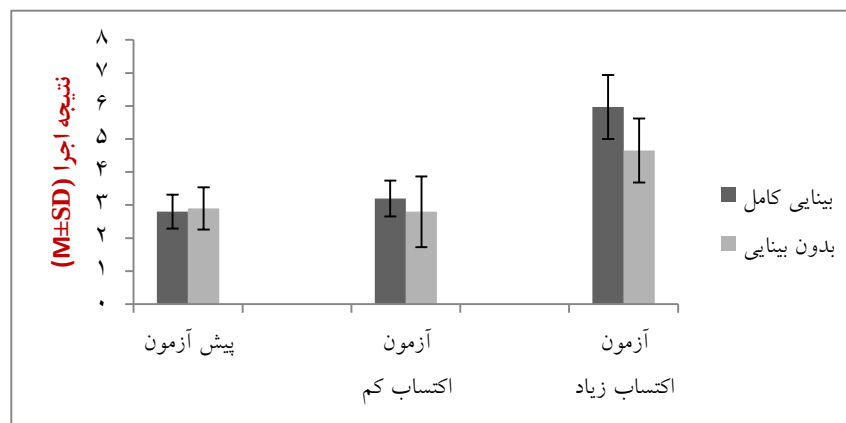
روش‌های آماری

برای بررسی تفاوت گروه‌ها در مراحل اکتساب از آزمون تحلیل واریانس دو عاملی با تکرار سنجش مرحله در یک طرح 2×3 (گروه) $3 \times$ (مرحله آزمون: پیش‌آزمون، آزمون اکتساب کم، آزمون اکتساب زیاد) و به‌منظور بررسی آزمون اختصاصی بودن در باب دقت پرتاب و همچنین کینماتیک پرتاب، از آزمون تحلیل واریانس دو عاملی 2×2 (گروه) $2 \times$ (شرایط آزمون: آزمون اکتساب در برابر انتقال) استفاده شد.

یافته‌ها

دقت پرتاب

مراحل اکتساب: نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب (2×2) نشان داد اثر اصلی گروه ($F(1, 18) = 5.39$, $p = 0.03$) و اثر اصلی مرحله ($F(2, 36) = 57.68$, $p = 0.001$) معنادار است. از آنجاکه اثر تعاملی گروه با مرحله نیز معنادار بود ($F(2, 36) = 4.17$, $p = 0.02$), از سه آزمون t مستقل در پیش‌آزمون، مرحله آزمون اکتساب کم و آزمون اکتساب زیاد با آلفای تعدیل‌شده ($p \leq 0.01$) استفاده شد. نتایج آزمون t مستقل نشان داد بین دو گروه در پیش‌آزمون و آزمون اکتساب کم تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p > 0.01$), اما عملکرد گروه بینایی کامل در آزمون اکتساب زیاد به‌طور معنی‌داری بهتر از گروه بدون بینایی بود ($t(18) = 3.04$, $p = 0.007$). نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه با تکرار سنجش مرحله نشان داد نمره‌های دقت گروه بینایی کامل ($F(2, 36) = 61.6$, $p = 0.001$) و در آزمون اکتساب زیاد به‌طور معنی‌داری بهتر از نمره‌های پیش‌آزمون ($p = 0.001$) و آزمون اکتساب کم ($p = 0.001$) بود. همچنین، عملکرد گروه بدون بینایی ($F(2, 18) = 12.6$, $p = 0.001$) در آزمون اکتساب زیاد به‌طور معنی‌داری بهتر از نمره پیش‌آزمون ($p = 0.002$) و آزمون اکتساب کم ($p = 0.01$) بود. اما بین نمره‌های پیش‌آزمون و آزمون اکتساب کم در هیچ‌کدام از دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (نمودار ۱).



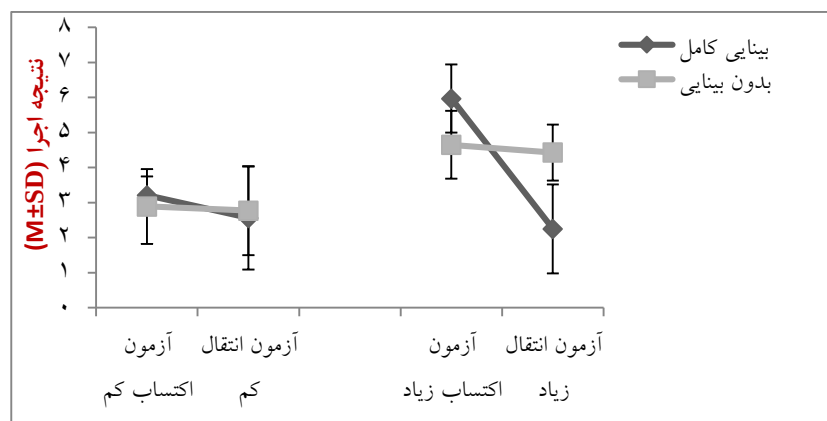
نمودار ۱- میانگین و انحراف استاندارد نمرات دقت دو گروه در مراحل اکتساب (نمرات دقت گروه بینایی کامل در آزمون اکتساب زیاد به‌طور معنی‌داری بهتر از گروه بدون بینایی بود. عملکرد هر دو گروه در آزمون اکتساب زیاد به‌طور معنی‌داری بهتر از پیش‌آزمون و آزمون اکتساب کم بود)

آزمون فرضیه اختصاصی تمرین: به‌منظور مشخص‌شدن اثر اختصاصی بودن تمرین، هر آزمون انتقال با آزمون اکتساب ما قبل آن مقایسه شد (آزمون اکتساب کم در برابر آزمون انتقال کم و آزمون اکتساب زیاد در برابر آزمون انتقال زیاد). به‌علاوه، نتایج امتیازات دو گروه در آزمون انتقال کم و همچنین در آزمون انتقال زیاد مورد مقایسه قرار گرفت. چنانچه نمره‌های دقت گروه بینایی کامل در آزمون انتقال بدون بینایی به‌طور معنی‌داری کمتر از آزمون اکتساب ماقبل آن باشد، نیز نمرات این گروه در آزمون انتقال به‌طور معنی‌داری کمتر از گروه بدون بینایی باشد، از فرضیه اختصاصی تمرین حمایت می‌شود.

بررسی اثر بینایی با تعداد کوشش‌های کم بر دقت پرتاب: نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب (2×2) عدم معنی‌داری را در مورد اثر اصلی گروه ($F(1, 18) = 0.01$, $p = 0.91$), اثر اصلی مرحله ($F(1, 18) = 1.92$, $p = 0.18$) و همچنین اثر تعامل گروه با مرحله ($F(1, 18) = 0.35$, $p = 0.91$) نشان داد.

بررسی اثر بینایی با تعداد کوشش‌های زیاد بر دقت پرتاب: نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب (2×2) عدم معناداری را در مورد اثر اصلی گروه نشان داد ($F(1, 18) = 1.05$, $p = 0.31$), اما اثر اصلی مرحله معنادار بود ($F(1, 18) = 164.91$, $p = 0.001$). از آنجاکه اثر تعاملی گروه با مرحله نیز معنادار بود ($F(1, 18) = 130.13$, $p = 0.001$), برای بررسی محل تفاوت عملکرد هر گروه در آزمون انتقال نسبت به آزمون اکتساب از دو آزمون تی وابسته، به‌تفکیک گروه‌ها، همچنین برای مقایسه دو گروه در آزمون انتقال از آزمون تی

مستقل با تعدیل آلفا ($p < 0/013$) استفاده شد (نمودار ۲). نتایج آزمون t هم‌پسته نشان داد که نمرات دقت گروه بینایی کامل در آزمون انتقال به‌طور معناداری کمتر از آزمون اکتساب بود ($t(9) = 12/63$ ، $p = 0/001$)، اما در مورد گروه بدون بینایی، بین آزمون اکتساب و انتقال تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ($p > 0/013$). نتایج آزمون t مستقل نیز نشان داد که نمرات دقت گروه بینایی کامل در آزمون انتقال زیاد به‌طور معنی‌داری کمتر از گروه بدون بینایی بود ($t(9) = 3/04$ ، $p = 0/007$).



نمودار ۲- میانگین و انحراف استاندارد نمرات دقت گروه بینایی کامل و گروه بدون بینایی در آزمون‌های اکتساب و انتقال (نمرات دقت گروه بینایی کامل در آزمون انتقال زیاد به‌طور معنی‌داری کمتر از گروه بدون بینایی بود. این امتیازات هم‌چنین کاهش معنی‌داری نسبت به آزمون اکتساب زیاد داشت)

کینماتیک پرتاب

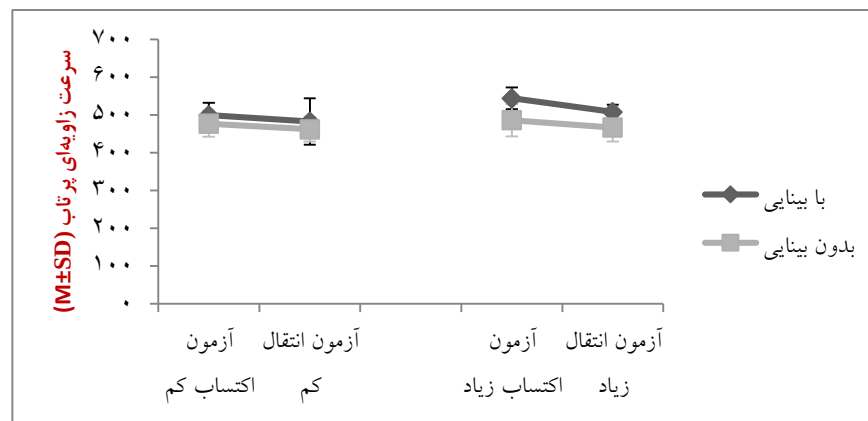
مراحل اکتساب: نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب (2×2) برای متغیرهای کینماتیکی دامنه خم شدن مچ، حداکثر دامنه باز شدن آرنج و دامنه جابه‌جایی زاویه‌ای شانه هیچ تفاوت معنی‌داری بین آزمون اکتساب کم و آزمون اکتساب زیاد نشان نداد. همچنین، بین دو گروه نیز در آزمون‌های اکتساب درباب این متغیرهای کینماتیکی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. اما نتایج این آزمون در زمینه سرعت زاویه‌ای نشان داد که اثر اصلی گروه ($F(1, 18) = 8/84$ ، $p = 0/008$) و اثر اصلی مرحله ($F(1, 18) = 11/70$ ، $p = 0/003$) و اثر تعاملی گروه با مرحله ($F(1, 18) = 5/09$ ، $p = 0/03$) معنادار است. نتایج آزمون t مستقل نشان داد بین دو گروه در آزمون اکتساب کم تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p > 0/01$)، اما در آزمون اکتساب زیاد سرعت زاویه‌ای گروه بینایی کامل به‌طور معنی‌داری بیشتر از گروه بدون بینایی بود ($t(18) = 3/57$ ، $p = 0/003$). نتایج آزمون t وابسته در مورد گروه بدون بینایی نشان داد که بین آزمون اکتساب کم و آزمون اکتساب زیاد تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p > 0/01$)، اما در مورد گروه بینایی کامل نتایج این آزمون نشان داد که سرعت زاویه‌ای پرتاب در آزمون اکتساب زیاد به‌طور معنی‌داری بالاتر از سرعت زاویه‌ای پرتاب در آزمون اکتساب کم بود ($t(9) = 3/87$ ، $p = 0/004$). نتایج آزمون تحلیل واریانس دوعاملی (2×2) بر مدت زمان پرتاب، نشان داد که اثر اصلی گروه ($F(1, 18) = 7/73$ ، $p = 0/004$)، اثر اصلی مرحله ($F(1, 18) = 19/75$ ، $p = 0/001$) و اثر تعاملی گروه با مرحله معنادار بود ($F(1, 18) = 4/48$ ، $p = 0/048$). نتایج آزمون t مستقل نشان داد بین دو گروه در آزمون اکتساب کم تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p > 0/01$)، اما در آزمون اکتساب زیاد مدت زمان گروه بینایی کامل به‌طور معنی‌داری کمتر از گروه بدون بینایی بود ($t(18) = 3/46$ ، $p = 0/003$). نتایج آزمون t وابسته نیز نشان داد تفاوت معنی‌داری بین آزمون اکتساب کم و زیاد در گروه بدون بینایی وجود نداشت ($p > 0/01$)، اما در مورد گروه بینایی کامل نتایج این آزمون نشان داد که مدت زمان پرتاب در آزمون اکتساب زیاد به‌طور معنی‌داری کمتر از مدت زمان پرتاب در آزمون اکتساب کم بود ($t(9) = 4/14$ ، $p = 0/003$).

آزمون فرضیه اختصاصی تمرین (کینماتیک پرتاب): نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب (2×2) پس از هر دو مقدار تمرین کم و

زیاد در مورد سه مؤلفه کینماتیکی حداکثر دامنه خم شدن میچ، حداکثر دامنه باز شدن آرنج و دامنه جابه‌جایی زاویه‌ای شانه نشان داد که اثر اصلی گروه، اثر اصلی مرحله و همچنین اثر تعاملی گروه با مرحله معنادار نبود ($p > 0.05$). درخصوص سرعت زاویه‌ای پرتاب و مدت زمان پرتاب نیز پس از ۴۵ کوشش (تمرین کم)، نتایج آماری معنی‌دار نبود. اما این نتایج بعد از ۳۰۰ کوشش تمرینی (تمرین زیاد) درباب سرعت زاویه‌ای پرتاب و مدت‌زمان پرتاب به شرح ذیل بود.

اثر بینایی با تعداد کوشش‌های تمرینی زیاد بر مدت‌زمان پرتاب: نتایج تحلیل واریانس (2×2) نشان داد که اثر اصلی مرحله معنادار بود ($F(1, 18) = 7.79$, $p = 0.01$) و مدت‌زمان پرتاب در آزمون انتقال به‌طور معناداری بیشتر از مدت‌زمان پرتاب در آزمون اکتساب بود. اثر اصلی گروه نیز معنادار بود ($F(1, 18) = 9.25$, $p = 0.007$) و مدت‌زمان پرتاب در گروه بینایی کامل به‌طور معناداری کمتر از گروه بدون بینایی بود. نتایج این آزمون معناداری نبودن اثر تعاملی گروه با مرحله را نشان داد ($p > 0.05$).

اثر بینایی با تعداد کوشش‌های تمرینی زیاد بر سرعت زاویه‌ای پرتاب: نتایج تحلیل واریانس (2×2) نشان داد که اثر اصلی مرحله معنادار بود ($F(1, 18) = 20.06$, $p = 0.001$) و سرعت زاویه‌ای پرتاب گروه‌ها در آزمون انتقال به‌طور معنی‌داری کمتر از آزمون اکتساب بود. اثر اصلی گروه نیز معنادار بود ($F(1, 18) = 13.73$, $p = 0.002$) و سرعت زاویه‌ای پرتاب در گروه بینایی کامل به‌طور معنی‌داری بیشتر از گروه بدون بینایی بود. اما اثر تعاملی گروه با مرحله معنادار نبود ($p > 0.05$). (نمودار ۳).



نمودار ۳- میانگین و انحراف استاندارد سرعت زاویه‌ای پرتاب برای آزمون اکتساب در برابر آزمون انتقال (سرعت زاویه‌ای پرتاب در گروه بینایی کامل به‌طور معنی‌داری بیشتر از گروه بدون بینایی بود)

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه تأثیر بینایی و مقدار تمرین بر دقت و کینماتیک پرتاب دارت صورت گرفت. در مراحل اکتساب، نتایج حاکی از بهبود اجرا پس از تعداد کوشش‌های تمرینی زیاد نسبت به تعداد کوشش‌های تمرینی کم بود اما پیشرفت گروه با بینایی به‌طور معناداری بهتر از گروه تمرین بدون بینایی بود. این نتایج تأییدکننده نقش مهم بینایی برای بهبود دقت اجرا در تکلیف پرتاب دارت است که با یافته‌های پروتو (۱۹۹۲)، خان و فرانکز (۲۰۰۰)، یوشیدا و همکاران (۲۰۰۴)، پروتو (۲۰۰۵) و عبدلی و همکاران (۱۳۸۹) هم‌سو است (۱۹، ۱۸، ۱۷، ۱۱، ۴). پروتو و همکاران (۲۰۰۵) وابستگی شدید مهارت‌های هدف‌گیری به بازخورد بینایی را چنین تفسیر کرده‌اند که وقتی یک فردی با تکلیف جدیدی مواجه می‌شود، دستگاه عصبی مرکزی به آرامی منابع اطلاعات‌آوران را که سبب دقت فضایی بیشتر می‌شود تعیین می‌کند. در تکالیف هدف‌گیری، پیشنهاد شده که بازخورد بینایی، در صورتی که دقت فاکتوری تعیین‌کننده ضروری برای اجرا باشد، باعث تضمین دقت فضایی می‌شود (۱۸). شواهدی نیز وجود دارد مبنی بر اینکه وقتی اطلاعات‌آوران بینایی در دسترس نیست، تردید بیشتری درباب محل قرارگرفتن عضوی از بدن در محیط وجود دارد (۲۰)؛ بدین معنی

که بینایی ممکن است برای تنظیم کردن سیستم حس عمقی ضروری باشد (۲۲، ۲۱). در این تحقیق از فرضیه اختصاصی بودن تمرین با تعداد کوشش‌های تمرینی کم حمایت نشد. اما پس از تعداد کوشش‌های تمرینی زیاد حذف بینایی در گروه تمرین با بینایی، به کاهش دقت اجرا منجر شد و در نتیجه، پس از ۳۰۰ کوشش تمرینی از فرضیه اختصاصی تمرین حمایت شد. این نتایج با یافته‌های سوسی و پروتو (۲۰۰۱)، کول و همکاران (۲۰۰۱)، بدراد و پروتو (۲۰۰۴)، کریگلسون و همکاران (۲۰۰۶) و توسینت و همکاران (۲۰۱۰) هم‌سو است (۲۴، ۲۳، ۱۳، ۷، ۶). پروتو و ایزابل (۲۰۰۲) طرح‌ریزی بهتر حرکت در مراحل اکتساب در گروه تمرین با بینایی را دلیل برتری اجرا نسبت به گروه بدون بینایی دانستند و پیشنهاد کردند که کاهش دقت اجرا در آزمون انتقال ممکن است ناشی از کمبود اطلاعات برای طرح‌ریزی حرکت باشد (۲۵). اما نتایج تحقیق حاضر با یافته‌های ربرتسون و همکاران (۱۹۹۴)، لیدر و سینگر (۱۹۹۴)، بنت و داویدس (۱۹۹۵)، روبین و همکاران (۲۰۰۴) ناهم‌سو است (۲۸-۲۶، ۹). بیشتر تحقیقاتی که از فرضیه اختصاصی تمرین حمایت نمی‌کنند از مهارت‌های حرکتی درشت استفاده کرده‌اند. بنابراین، می‌توان گفت دلیل این نتایج متناقض ممکن است مربوط به نوع تکلیف، شرایط مورد آزمایش و تفاوت در سطح مهارت آزمودنی‌ها باشد. برای مثال، بنت و داویدس (۱۹۹۵) و لیدر و سینگر (۱۹۹۴) در تحقیق خود از مدل مبتدی-ماهر استفاده کردند (۲۸، ۲۷). در تحقیقی نیز که ربرتسون و همکاران (۱۹۹۴) انجام داده‌اند، در آزمون انتقال بدون بینایی آزمودنی‌ها قادر بودند با احساس کردن لبه‌های چوب موازنه با پاهایشان، اجرای خود را ارزیابی کنند (بازخورد KR) که این موارد (استفاده کردن از مدل مبتدی-ماهر و استفاده از KR) برخلاف شروط مهمی است که پروتو و همکاران برای درستی آزمایش فرضیه اختصاصی تمرین (در مورد ویژگی حسی حرکتی) ذکر کرده‌اند (۲۶).

در این تحقیق پیامدهای اختصاصی بودن تمرین بعد از ۳۰۰ کوشش تمرینی نشان داده شد. این نتایج ممکن است بازتاب وابستگی به بازخورد بینایی در نتیجه تمرین و به‌منظور اطمینان از صحت حرکت باشد. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که در تکلیف پرتاب دارت، وابستگی به اطلاعات بینایی زمان‌بر است و بعد از مقدار کافی تمرین ایجاد می‌شود. این نتایج از ایده دوم اختصاصی بودن نیز تمرین حمایت می‌کند که می‌گوید با افزایش تمرین، وابستگی به منابع اطلاعات آوران حسی افزایش می‌یابد. اما این یافته‌ها با نتایج نظریه پردازان سلسله‌مراتبی کنترل حرکتی تناقض دارد؛ زیرا برطبق این نظریه‌ها، با افزایش تمرین، اطلاعات بینایی به تدریج اطلاعات حس عمقی جایگزین می‌شوند و در نتیجه فرد قادر است مهارت را با کمترین وابستگی به اطلاعات بینایی اجرا کند. یافته‌های تحقیق حاضر با نتایج پژوهش‌های پروتو و همکاران (۱۹۸۹)، ایونز و مارتینیک^۱ (۱۹۹۷)، پروتو و ترمبلی (۱۹۹۸)، کریگلسون و همکاران (۲۰۰۶) و توسینت و همکاران (۲۰۱۰) هم‌خوان است (۲۹، ۲۴، ۱۳، ۱۰، ۳). در این تحقیقات، وابستگی به اطلاعات بینایی با افزایش تمرین مشاهده شد. اما نتایج این تحقیق با یافته‌های ترمبلی و همکاران (۲۰۰۱)، کول و همکاران (۲۰۰۱) و روبین و همکاران (۲۰۰۵)، (۲۰۰۴) ناهم‌سو است (۳۰، ۹، ۶، ۲). کریگلسون و ترمبلی (۲۰۰۹) در مورد دلایل متناقض بودن این یافته‌ها بیان کردند که احتمالاً آزمودنی‌ها در معرض تمرین کافی برای ایجاد الگوی حسی حرکتی خاص نبوده‌اند. به‌علاوه، ممکن است رابطه بین وابستگی به بازخورد و زمان گذرانده‌شده در مرحله اکتساب غیرخطی باشد (به نقل از منبع ۳۱). نتایج تحقیق کریگلسون و ترمبلی (۲۰۰۹) نشان داد که در آزمون انتقال بدون بینایی خطای متغیر گروه‌هایی که ۱۰ کوشش و ۲۰۰ کوشش را با بینایی تمرین کرده بودند، بیشتر از گروه‌هایی بود که ۵۰ کوشش و ۱۰۰ کوشش با بینایی تمرین کرده بودند، اما بین خطای متغیر گروه‌هایی که ۵۰ کوشش و ۱۰۰ کوشش تمرینی با بینایی داشتند، تفاوت معنی‌داری یافت نشد. بنابراین، وابستگی به بازخورد بینایی بعد از ۲۰۰ کوشش ایجاد شد. نتایج آماری درباره سرعت زاویه‌ای پرتاب بعد از ۳۰۰ کوشش تمرینی، در گروه بینایی کامل افزایش معنی‌داری را نسبت به ۴۵ کوشش تمرینی نشان داد. سرعت زاویه‌ای پرتاب در این گروه بعد از تمرین زیاد به‌طور معنی‌داری بیشتر از گروه تمرین بدون بینایی بود. این نتایج را می‌توان با توجه به قانون مبادله سرعت-دقت فیتز (۱۹۵۴) توجیه کرد. این قانون بیان می‌کند که با افزایش سرعت حرکت، دقت حرکت کاهش می‌یابد و بالعکس. از این قانون در حرکات هدف‌گیری مجرد در هوا یا آب، حرکت دادن نشان‌نما یا اهرم و پرتاب دارت حمایت شده است (۳۲). به‌نظر می‌رسد زمانی که اطلاعات بینایی در دسترس نیست، آزمودنی‌ها به دلیل عدم اطمینان

در باب صحت حرکت، با پایین آوردن سرعت زاویه‌ای پرتاب خود برای دستیابی به دقت بالاتر تلاش می‌کنند. بنابراین، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که در دسترس بودن بینایی عامل مهمی برای افزایش سرعت زاویه‌ای پرتاب دارت است. نتایج در باب مدت زمان پرتاب روند مشابهی مانند سرعت زاویه‌ای پرتاب داشت. از آنجاکه سرعت زاویه‌ای پرتاب از حاصل تقسیم دامنه جابه‌جایی زاویه‌ای آرنج بر مدت زمان پرتاب به دست می‌آید و هیچ تفاوت معنی‌داری در دامنه جابه‌جایی زاویه‌ای آرنج در بین گروه‌ها وجود ندارد، نتایج در مورد مدت زمان پرتاب منطقی به نظر می‌رسد؛ یعنی با بالا رفتن سرعت زاویه‌ای، مدت زمان پرتاب کاهش یافت و بالعکس. هم‌راستا با نتایج این تحقیق، شماری از تحقیقات (۳۴، ۳۳) نشان داده‌اند که در مراحل اولیه اکتساب همه گروه‌های آزمایشی الگوی حرکتی مشابهی داشتند، اما با ادامه تمرین ویژگی‌های به‌خصوصی در الگوی حرکتی هر گروه آزمایشی به وجود می‌آید. نتایج آماری در باب بررسی آزمون اختصاصی نشان داد که پس از ۴۵ کوشش تمرینی، هیچ‌کدام از مؤلفه‌های کینماتیکی تحت تأثیر حذف بینایی قرار نگرفت، در حالی که مسدود کردن اطلاعات آوران بینایی بعد از ۳۰۰ کوشش تمرینی، تا حدی سرعت زاویه‌ای پرتاب و مدت زمان پرتاب را تحت تأثیر قرار داد. اما با وجود کاهش سرعت گروه بینایی کامل در آزمون انتقال، سرعت زاویه‌ای پرتاب در این گروه همچنان بیشتر از سرعت زاویه‌ای پرتاب در گروه بدون بینایی بود (مدت زمان پرتاب گروه با بینایی کامل نیز کمتر از مدت زمان پرتاب در گروه بدون بینایی بود). بنابراین، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که صرف نظر از مقدار تمرین الگوی کینماتیکی اجرای پرتاب دارت از فرضیه اختصاصی تمرین حمایت نمی‌کند. همچنین، طبق نتایج تحقیق حاضر با تمرین، هیچ تغییری در الگوی کینماتیکی گروه‌هایی که بدون بینایی تمرین می‌کردند مشاهده نشد. اما تفاوت بین سرعت زاویه‌ای گروه‌های با بینایی در اواخر تمرین نسبت به اوایل تمرین معنادار بود. این نتایج با یافته‌های آدامز رد (۲۰۰۷) و ترمبلی و همکاران (۲۰۰۱) هم‌سو است. در تحقیق ترمبلی و همکاران (۲۰۰۱)، در تکلیف هدف‌گیری، تفاوت معنی‌داری بین سرعت بیشینه پس از ۱۵۰ کوشش تمرینی نسبت به ۱۵ کوشش تمرینی در گروه بدون بینایی یافت نشد، اما گروه بینایی کامل پس از ۱۵۰ کوشش تمرینی، به سرعت بیشینه بالاتری نسبت به ۱۵ کوشش تمرینی دست یافتند (۲). یافته‌های این تحقیق در راستای تحقیق روبین و همکاران (۲۰۰۵) نیز هست که نشان دادند در تکلیف هدف‌گیری ویدویی تغییر معنی‌داری در ویژگی‌های کینماتیک گروه با بینایی (سوگیری و تغییرپذیری در هنگام رویداد سرعت بیشینه و شتاب بیشینه) در گذر از آزمون اکتساب به انتقال به وجود نیامد (۳۰). به علاوه، در تحقیق حاضر، با تمرین آزمودنی‌های گروه با بینایی مدت زمان پرتاب خود را کاهش دادند، در حالی که به سطح بالایی از دقت نیز دست یافتند. این یافته‌ها تأییدکننده تحقیق خان و فرنکر (۲۰۰۰) و یوشیدا و همکاران (۲۰۰۴) است (۱۷، ۱۱). در این تحقیقات نیز با تمرین، آزمودنی‌های گروه با بینایی مدت زمان حرکت خود را در حالی کاهش دادند که دقت اجرای خود را در سطح مطلوب حفظ کردند. اما یافته‌های این تحقیق در تناقض با یافته‌های ایلوت و همکاران (۱۹۹۵) و هانسن و همکاران (۲۰۰۳) افراد دارای اختلال سندروم داون و اختلالات تفکیک‌نشده بود. در تحقیقاتی که این پژوهشگران در تکلیف هدف‌گیری انجام دادند، با تمرین، تفاوت معناداری در مؤلفه‌های کینماتیکی گروه‌ها مشاهده شد. تغییرات معنی‌داری نیز در گذر از آزمون اکتساب به آزمون انتقال مشاهده شد (۳۶، ۳۵). شایان ذکر است که یافته‌های این دو تحقیق، از فرضیه اختصاصی تمرین در باب دقت اجرا حمایت نکرد. نتایج این تحقیق با یافته‌های تحقیق یوشیدا و همکاران (۲۰۰۴) نیز در تناقض است؛ چراکه نتایج آزمایش این محققان در تکلیف هدف‌گیری سریع از فرضیه اختصاصی بودن درباره الگوی کینماتیکی حرکت حمایت کرد (۱۱).

به‌طور کلی، یافته‌های این تحقیق تأییدکننده نقش مهم بینایی برای بهبود دقت اجرا در تکلیف پرتاب دارت است. این نتایج نشان داد که حذف منابع اطلاعات آوران بینایی اثر تخریبی بر دقت اجرا در اواخر تمرین داشت، اما الگوی کینماتیکی آزمودنی‌ها تحت تأثیر حذف منابع اطلاعات آوران بینایی قرار نگرفت. به علاوه در مراحل اولیه تمرین، الگوی کینماتیکی همه گروه‌ها مشابه بود. بعد از تعداد کوشش‌های تمرینی زیاد، به جز سرعت زاویه‌ای و مدت زمان پرتاب، تفاوتی در الگوی کینماتیکی دو گروه مشاهده نشد. بنابراین، دقیقاً نمی‌توان تفاوت در دقت اجرای گروه‌ها در مراحل اکتساب و همچنین در آزمون انتقال را با تفاوت در الگوی کینماتیکی آنها مرتبط دانست. ممکن است مسدود کردن اطلاعات بینایی موجب اختلال در منابع اطلاعات آوران دیگر شده باشد. چنین اطلاعاتی با حرکات چشمی و بازخورد حسی در مورد احساس موقعیت چشم‌ها، سر یا هر دو در ارتباط است (۳۷). همین‌طور ممکن است تفاوت در

فعالیت EMG ماهیچه‌ها از دلایل تأثیرگذار بر دقت اجرای آزمودنی‌ها باشد، که انجام تحقیقاتی در این زمینه می‌تواند جالب توجه باشد. نتایج این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که هرچه شرایط تمرینی‌ای که مربی برای یادگیری این مهارت در نظر می‌گیرد مشابه با شرایط واقعی (شرایط مسابقه) باشد فرد اجرای بهتری را به نمایش می‌گذارد و یادگیری وی طی جلسات تمرینی بهبود می‌یابد.

منابع

۱. عبدلی بهروز، شمسی پور دهکردی پروانه، شمس امیر. (۱۳۸۹). دستکاری بینایی در طول حفظ تعادل پویا: مطالعه فرضیه اختصاصی تمرین. فصلنامه المپیک. ۴۹(۱): ۹۵-۱۰۵.
2. Tremblay, L., Timothy N. Welsh., & Elliot, D. (2001). Specificity Versus Variability: Effects of Practice Conditions on the Use of Afferent Information for Manual Aiming. *Motor Control*.(5): 347-360.
3. Proteau, L., Marteniuk, R.G., Girouard, Y., & Dugas, C. (1989). On the type of information used to control and learn an aiming movement after moderate and extensive training. *Hum Movement Sci*. 6 (2): 181-199.
4. Proteau, L.; Marteniuk, R. G. & Levesque, L. (1992). "A sensorimotor basis for motor learning: Evidence indicating specificity of practice". *Q J Exp Psychol*. 44A (3): 557-575.
5. Smyth, M. M. (1989). Visual control of movement patterns and the grammar of action. *Acta Psychologica*, 70, 253-265.
6. Coull, Tremblay, Elliott. (2001). Examining the specificity of practice hypothesis: Is learning modality specific? *Res Q Exercise Sport*. 72(4): 345-354.
7. Soucy, M.-C., & Proteau, L. (2001). Development of multiple movement representations with practice: Specificity vs. flexibility. *J Motor Behav*. 33 (3): 243-254.
8. Elliot, D., & Jaeger, M. (1998). "Practice and the visual control of manual aiming movements". *J Hum Movement Stud*. (14): 279-291.
9. Robin, C., Toussaint, L., Blandin, Y., & Vinter. (2004). A Sensory integration in the learning of aiming toward "self-defined" targets. *Res Q Exercise Sport*. 75(4): 381-387.
10. Proteau, L., Tremblay, L., & DeJaeger, D. (1998). Practice does not diminish the role of visual information in on-line control of a precision walking task: Support for the specificity of practice hypothesis. *J Motor Behav*. 30(2): 143-150.
11. Yoshida, Cauraugh, Chow. (2004). Specificity of Practice, Visual Information, and Intersegmental Dynamics in Rapid-aiming limb movements. *J Motor Behav*. 36(3): 281- 290.
12. Blandin, Y., Toussaint, L., & Shea, C.H. (2008). Specificity of practice: interaction between concurrent sensory information and terminal feedback. *J Exp Psychol Learn Mem Cogn*. 34(4): 994-1000.
13. Toussaint, L., Robin, N., & Blandin, Y. (2010). On the Content of Sensorimotor Representations After Actual and Motor Imagery Practice. *Motor Control*. 14(2): 159-175.
14. Christine Adams Reed. Manipulation of vision while learning a sensory driven motor task: establishing a boundary to the specificity of practice hypothesis. A thesis for the degree of MASTER OF SCIENCE, Iowa State University, 2007.
۱۵. اقدسی محمد تقی، ترابی فرناز، طویی نسرين (۱۳۹۲). مقایسه تاثیر خودگفتاری آموزشی بر عملکرد و یادگیری پرتاب دارت دختران در اواخر کودکی و دوره نوجوانی. فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی، ۱۲: ۹۶-۸۳.
16. Marchant1 D, Clough P, Crawshaw2 M, Levy A. (2009). Novice Motor Skill Performance and Task Experience is Influenced by Attentional Focusing Instructions and Instruction Preferences. *IJSEP*, 7, 488-502.
17. Khan, A., & Fanks, I. M. (2000). The effect of practice on component sub movements is dependent on availability of visual feedback. *J Motor Behav*. 32(3): 227-240.
18. Proteau, L. (2005). "Visual afferent information dominates other sources of afferent information during mixed practice of a manual aiming task". *Exp Brain Res*. 161(4): 441-456.
۱۹. عبدلی بهروز، شمسی پور دهکردی پروانه، شمس امیر (۱۳۸۹). تاثیر بینایی - حس عمقی و جلسات تمرین بر اکتساب و انتقال سرویس ساده ی والیبال: مطالعه نظریه اختصاصی تمرین. فصلنامه المپیک. ۴۹(۱): ۱۰۱-۱۱۲.
20. Meyer, D.E., Abrams, R.A., Kornblum, S., Wright, C.E., & Smith, J.E.K. (1998). Optimality in human motor performance: Ideal control of rapid aim movements. *Psychol Rev*. 95(3): 340-370.
21. Cordo, P.J., & Flanders, M. (1990). Time-dependent effects of kinesthetic input. *J Motor Behav*. 22(1): 45-65.
22. Flanders, M., & Cordo, P.J. (1998). Kinesthetic and visual control of a bimanual task: Specification of direction and amplitude. *J Neurosci*. 9 (2): 447-453.
23. Bédard, P., & Proteau, L. (2004). "On-line vs. off-line utilization of peripheral and central visual afferent information to ensure spatial accuracy of goal-directed movements". *Exp Brain Res*. 158(1): 75-85.
24. Krigolson, van Gyn, Tremblay. (2006). Is there feedback during visual imagery? Evidence from a specificity of practice paradigm. *Can J Exp Psychol*. 60 (1): 24-32.
25. Proteau, L., & Isabelle, G. (2002). On the role of visual afferent information for the control of aiming

- movements toward targets of different sizes. *J Motor Behav.* 34 (4): 367–384.
26. Robertson, S.; Collins, J.; Elliott, D. & Starkes, J. (1994). "The influence of skill and intermittent vision on dynamic balance". *J Motor Behav.* 26(4): 333-339.
 27. Lidor, R., & Singer, R. N. (1994). Motor skill acquisition, auditory distracters, and the encoding specificity hypothesis. *Percept Motor Skills.* 79(3): 1579-1584.
 28. Bennett, S.J.; & K. Divids. (1995). "The manipulation of vision during the power lift squat: Exploring of the boundaries the specificity of learning hypothesis". *Res Q Exercise Sport.* 66(3): 210-218.
 29. Ivens, C.J., & Marteniuk, R.G. (1997). Increased sensitivity to changes in visual feedback with practice. *J Motor Behav.* 29(4): 326–338.
 30. Robin, C., Toussaint, L., Blandin, Y., & Proteau, L. (2005). Specificity of learning in a video-aiming task: Modifying the salience of dynamic visual cues. *J Motor Behav.* 37(5): 367–376.
 31. Krigolson., Tremblay. (2009). The amount of practice really matters: Specificity of practice may be valid only after sufficient practice. *Res Q Exercise Sport.* 80(2): 197-204.
 32. Short, Martin Wayne. Specificity and variability of practice in a rapid aiming task, ProQuest Dissertations & Theses for degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY, ProQuest Dissertations & Theses: UNIVERSITY OF FLORIDA; MAY 2000.
 33. Park, J.H., & Shea, C.H. (2003). The independence of sequence structure and element production in timing sequences. *Res Q Exercise Sport.* 74(4): 401-420.
 34. Wulf, G., & Schmidt, R. A. (1989). The learning of generalized motor programs: Reducing the relative frequency of knowledge of results enhance memory. *J Exp Psychol Learn Mem Cogn.* 15(4): 748-757.
 35. Christine Adams Reed. Manipulation of vision while learning a sensory driven motor task: establishing a boundary to the specificity of practice hypothesis. A thesis for the degree of MASTER OF SCIENCE, ProQuest Information and Learning Company: Iowa State University; 2007.
 36. Digby Elliott, Romeo Chua, Barbara J. (1995). Pollock and James Lyons. Optimizing the Use of Vision in Manual Aiming: The Role of Practice. *Q J Exp Psychol.* 48A (1): 72-83.
 37. Hansen, Sheahan, Wu, Lyons, Welsh, Elliott. (2003). Specificity of Learning in Adults With and Without Down Syndrome. *Adapt Phys Act Q.* (22): 237-252.