

حرکت

شماره ۱۵ - ص ص : ۱۱۳ - ۱۰۱

تاریخ دریافت : ۸۱/۰۸/۲۰

تاریخ تصویب : ۸۲/۰۱/۲۵

بررسی تأثیر ارائه بازخوردهای آگاهی از اجرا، آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی و ترکیبی از هر دو بر یادگیری مهارت‌های پاس و شوت بسکتبال

دکتر محمد احسانی^۱ - محبوبه ملکی

استادیار دانشگاه تربیت مدرس - کارشناس ارشد دانشگاه تربیت مدرس

چکیده

به منظور تعیین روش مناسب در آموزش مهارت‌های پاس و شوت بسکتبال، در این تحقیق از روش آگاهی از اجرا و آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی استفاده شد. برای این منظور، پژوهشگر از جامعه آماری دختران دانش‌آموز (۲۵۵ نفر بین سنین 15 ± 2) و ۷۵ نفر را به صورت تصادفی ساده انتخاب و سپس براساس آزمون اصلاح شده جانسون - متنی سه گروه ۲۵ نفری را به صورت یکسان هم‌تاسازی انتخاب کرد. آزمودنی‌ها به صورت سه جلسه و به مدت ۸ هفته تمرین کردند و در پایان جلسه هشتم آزمون اجرا و پاس از دو هفته بی‌تمرینی آزمون یادداری به عمل آمد. آزمون‌های پاس سینه و شوت بدین ترتیب اجرا شد: هر آزمودنی به مدت ۳۰ ثانیه به هدنی که شامل ۳ دایره متحد‌المركز به فاصله سه متری از آن قرار داشت، پاس می‌داد. گروه آگاهی از اجرا، در مورد شیوه و وضعیت صحیح بدن و اندام‌ها و گروه آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی در مورد امتیازاتی که پس از هر اجرا دریافت می‌کردند، بازخورد می‌گرفتند و در گروهی که ترکیبی از هر دو بود، بازخورد از هر گروه دریافت می‌کردند. مهارت شوت بسکتبال نیز شامل ۵ پرتاب پناستی بود. نتایج پژوهش نشان داد که در هر دو مهارت پاس و شوت بسکتبال، گروه آگاهی از اجرا، ضعیف‌ترین عملکرد را چه در آزمون اجرا و چه در آزمون یادداری داشتند و گروه ترکیبی، بهترین میزان میانگین را به خود اختصاص دادند.

واژه‌های کلیدی

بازخورد، آگاهی از اجرا، آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی، آگاهی از اجرا، نتیجه و هدف‌گزینی (ترکیبی).

مقدمه

توانایی یادگیری، برای هر موجودی حیاتی است، زیرا او را با جنبه‌های مشخصی از محیط سازگار می‌کند و بدین ترتیب از تجربه‌ها سود می‌برد. این یادگیری برای انسان در مقایسه با سایر موجودات زنده حیاتی است (اشمیت^۱، ۱۹۹۱) سال‌هاست که دانشمندان و مربیان برای شناسایی عوامل تعیین‌کننده و اثرگذار بر یادگیری مهارت‌ها و عملکرد تلاش می‌کنند. همچنان که استفان^۲ (۱۹۹۹) تأکید دارد که آگاهی از نتایج و اجرا به‌منظور بهبود اجرا، ضروری است و به‌صورت اطلاعاتی در اختیار فرد قرار می‌گیرد.

وقتی مربی مهارتی برای ارائه به ورزشکار نداشته باشد، پیشرفت و یادگیری ورزشکار کند شده و گاهی نزول پیدا خواهد کرد. بنابراین همراه با پیشرفت فراگیر، مربی نیز باید او را در توسعه مهارت‌های حرکتی یاری دهد، از این‌رو مربی باید از روش‌ها و راهبردهایی که فراگیران را سریع‌تر به اهداف مورد نظر می‌رساند، استفاده کند و اگر بر روی جنبه‌های مهم‌تر و مؤثرتر آن مهارت تأکید کرده و بازخورد دهد، به پیشرفت بیشتری دست خواهد یافت. از طرفی، بسیاری از مربیان و معلمان در جست و جوی آنند که اجرای ورزشکاران را از طریق استفاده از بهترین اطلاعات و انگیزه بالا افزایش دهند. هر ورزشکار و یادگیرنده‌ای هدف معینی را برای خود تعیین می‌کند که این هدف یا توسط مربی برای او تعیین می‌شود یا به‌صورت شخصی خواهد بود. بنابراین همان‌طور که استیفن، جی بول^۳ (۱۳۷۷) اشاره دارد، هدف‌گزینی برای حفظ یا تقویت و افزایش انگیزه، لازم است ولی اشمیت تلفیق بازخورد و هدف‌گزینی را که هر دو عامل بسیار مهمی در یادگیری مهارت‌های ورزشی است، مد نظر قرار می‌دهد و تأکید دارد

1- Schmidt

2- Stephan

3- Stephan.J.Bull

که تلفیق این دو می‌تواند کمک‌های شایانی به مربیان و معلمان تربیت‌بدنی به منظور ارتقای هر چه بیشتر سطح مهارت‌های ورزشی بنماید. ولی اینکه کدام یک از انواع بازخوردها به همراه هدف‌گزینی یا به تنهایی در امر یادگیری مفیدترند، سؤال است که هنوز پاسخ روشنی برای آن پیدا نشده و در این زمینه تحقیقات بیشتری نیاز است.

هدف از تحقیق حاضر، بررسی آثار به شیوه آموزشی استفاده از آگاهی از اجرا^۱، استفاده از آگاهی نتیجه و هدف‌گزینی^۲، و استفاده از ترکیب هر دو آنهاست، شاید نتایج این تحقیق برای مربیان و معلمان ورزش مفید باشد.

فرضیه‌های تحقیق

۱- بین گروه دریافت‌کننده آگاهی از اجرا، گروه دریافت‌کننده آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی و گروه دریافت‌کننده ترکیبی، در مهارت شوت بسکتبال در آزمون اجرا تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

۲- بین گروه دریافت‌کننده آگاهی از اجرا، گروه دریافت‌کننده آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی و گروه دریافت‌کننده ترکیبی، در مهارت پاس بسکتبال در آزمون اجرا تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

۳- بین گروه دریافت‌کننده آگاهی از اجرا، گروه دریافت‌کننده آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی و گروه دریافت‌کننده ترکیبی، در مهارت شوت بسکتبال در آزمون یادداری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

۴- بین گروه دریافت‌کننده آگاهی از اجرا، گروه دریافت‌کننده آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی و گروه دریافت‌کننده ترکیبی، در مهارت پاس بسکتبال در آزمون یادداری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

پیشینه تحقیق

با توجه به اهمیت و نقش هر یک از متغیرهای بازخورد و هدف‌گزینی در یادگیری و پیشرفت بیشتر در زمینه اجرای مهارت‌های ورزشی، به تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده، اشاره می‌شود.

لوک و لاتام^۱ (۱۹۹۰) به این نتیجه رسیدند که کارهای پیچیده نسبت به کارهای ساده، اغلب نیاز به آثار انگیزش کمتری برای اجرای مؤثر و بهتر دارند. بورتن^۲ (۱۹۹۳) در تحقیقی که بر روی مهارت‌های ساده انجام داد، به این نتیجه رسید که ترکیب اهداف و بازخورد نسبت به ارائه جداگانه آنها برای بهبود اجرا مفید است. تزنزیس و کیومورتز و گولوف^۳ (۱۹۹۷) آثار ارائه شده ترکیب‌های مختلف آگاهی از نتایج و اجرا و هدف‌گزینی را بر روی مهارت‌های سه گام و شوت و درسیل بسکتبال بررسی و مشاهده کردند که در مهارت‌های پیچیده، ارائه هر دو نوع بازخورد و هدف‌گزینی مؤثر است و موجب پیشرفت بیشتری در یادگیری می‌شود. مردیس و جمیسون^۴ (۱۹۹۸) در تحقیق خود که آثار هدف‌گزینی را بر روی پیشرفت برنامه‌های رقابتی تنیس بر روی دو گروه شامل ۶ زن، در طول یک فصل انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که ۵ نفر از ۶ زن شرکت‌کننده در گروه هدفدار، نتایج اجرای خود را بهبود بخشیده‌اند، درحالی‌که در اجرای گروهی که بدون هدف بودند، تغییرات تکنیکی مشاهده شد و منجر به اجرای ضعیف‌تری در آنان گردید. کریک و همکاران^۵ (۲۰۰۰) بازخورد آگاهی از اجرا را بر روی ورزشکاران تیرانداز بررسی کرده و به این نتیجه دست یافتند که مهارت‌های ارائه شده، در پیشرفت ورزشکاران مؤثر بوده است. اموروس و هورن^۶ (۲۰۰۰) موضوع رفتار مربیان را روی انگیزه‌های درونی ورزشکاران بررسی کردند و انگیزه‌های درونی را خیلی مهم‌تر از انگیزه‌های بیرونی در ورزشکاران تشخیص دادند. انگیزه‌های درونی را بر اساس آگاهی از نتیجه و

1- Loke & Latham

2- Burton

3- Tezetzis & Kioumourtzoglou

4- Meredith & Jamieson

5- Kerick et al.

6- Amorose & Horn

هدف‌گزینی به دست آوردند. نیدفر^۱ (۲۰۰۱) در تحقیق خود بر تمرکز بر تمرین تأکید می‌کند و تمرینات ذهنی آگاهی از اجرا و هدف‌گزینی را برای اجرای بهتر حرکت‌های ورزشی مؤثر می‌داند. فرانک^۲ (۲۰۰۱) اظهار می‌دارد آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی برای افراد تیم حیاتی است و مربیان باید تمام اهداف مورد نیاز را برای بازیکنان خود مشخص کرده و تمرین دهند. کاس^۳ (۲۰۰۱) توجه خود را بر حواس پنجگانه ورزشکاران متمرکز می‌کند و تمرینات ورزشکاران را بر اصول بازخورد آگاهی از اجرا، آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی و ترکیبی از این دو را مورد تأکید قرار می‌دهد و برای پیشرفت یادگیری مهارت‌ها، این تمرینات را ضروری می‌داند. فرانک (۲۰۰۲ الف) معتقد است که دو گروه ورزشکار می‌توانند مهارت‌های متفاوتی را از رشته ورزشی خود بیاموزند. یکی از روش‌های مهارتی ساده، بازخورد از اجرای مهارت‌ها و دیگری از ارزشیابی و آگاهی از اجرا و هدف‌گزینی که هر دو مورد (بازخورد درونی و بازخورد و کنترل)، تأثیر بازخورد را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. مک مهون و مسترز^۴ (۲۰۰۲) در تحقیق خود به تأثیر بازخورد آگاهی از اجرا در تمرینات ورزشی برای بهبود عملکرد ورزشکاران پی‌بردند و توصیه آنها برای پیشرفت یادگیری، استفاده از این نوع تمرینات است. فرانک (۲۰۰۲ ب) در تحقیق خود نشان داد که ورزشکاران زن بسیار حساس‌تر از مردان هستند و به همین منظور بازخوردهای متفاوتی نسبت به مربیان خود دارند، بنابراین روش‌های بازخورد برای آگاهی از اجرا، آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی و ترکیب هر دو آنها باید، با دقت و ظرافت خاصی برای زنان تمرین داده شود. زتیک و استالماکر^۵ (۲۰۰۲)، معتقدند که روش‌های تمرینی آگاهی از اجرا و هدف‌گزینی در پیشرفت یادگیری مؤثر بوده و بیان داشتند هر چه این اهداف قوی‌تر باشند، انگیزه برای اجرای آنها بیشتر می‌شود. فرانک (۲۰۰۲ ج) نشان داد که هدف‌گزینی در اجرا، نه تنها انگیزه ورزشکاران را افزایش می‌دهد، بلکه در پیشرفت یادگیری و اعتماد به نفس و بهبود نتیجه مؤثر است.

1- Nideffer

2- Frank

3- Kauss

4- McMahon & Masters

5- Zetik & Stuhlmacher

روش تحقیق

به منظور انجام این پژوهش، از دو آزمون پاس سینه (دونالد - متیوس^۱، ۱۹۷۸) و پرتاب پناثلی (لئیل و مک کلاف^۲، ۱۹۸۹) استفاده شد. شیوه جمع آوری اطلاعات، به این صورت بود که پس از پایان جلسه آموزش پاس سینه و شوت درست در بسکتبال، از آزمودنی‌ها پیش آزمون به عمل آمد و از گروه‌هایی که دارای هدف بودند، خواسته شد که حداقل ۲۰٪ پیشرفت نسبت به پیش آزمون داشته باشند. گروه‌ها به صورت ۳ جلسه در هفته و به مدت ۸ هفته به تمرین پرداختند در پایان هفته هشتم، از آنها آزمون اجرا و پس از ۲ هفته بی‌تمرینی، آزمون یادداری به عمل آمد. هر یک از گروه‌های تحقیق به صورت‌های زیر بازخورد دریافت می‌کردند.

گروه آگاهی از اجرا، پس از اجرای هر مهارت پاس یا شوت در مورد شیوه و نحوه اجرای صحیح وضعیت بدن و اندام‌های خود بازخورد دریافت می‌کردند. گروه آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی، علاوه بر داشتن هدف که عبارت از ۲۰٪ پیشرفت نسبت به پیش آزمون بود، در مورد امتیازاتی که پس از اجرای هر مهارت به دست می‌آوردند، بازخورد دریافت می‌کردند و در پایان نیز، امتیازات کسب شده را نیز توسط پژوهشگر دریافت می‌کردند. گروه آگاهی از اجرا و نتیجه و هدف‌گزینی (ترکیبی) نیز علاوه بر داشتن هدف که ۲۰٪ پیشرفت نسبت به پیش آزمون بود، در مورد شیوه صحیح و وضعیت بدن و اندام‌ها و همچنین نتایجی که پس از هر اجرا دریافت می‌کردند، توسط پژوهشگر بازخورد دریافت می‌کردند. به منظور محاسبه میانگین و انحراف معیار، از آمار توصیفی و برای تعیین تفاوت معنی دار بین میانگین گروه‌ها، از آزمون‌های تحلیل واریانس یک متغیره و آزمون توکی استفاده شد (شیولسون، ۱۳۷۴).

نتایج یافته‌های تحقیق

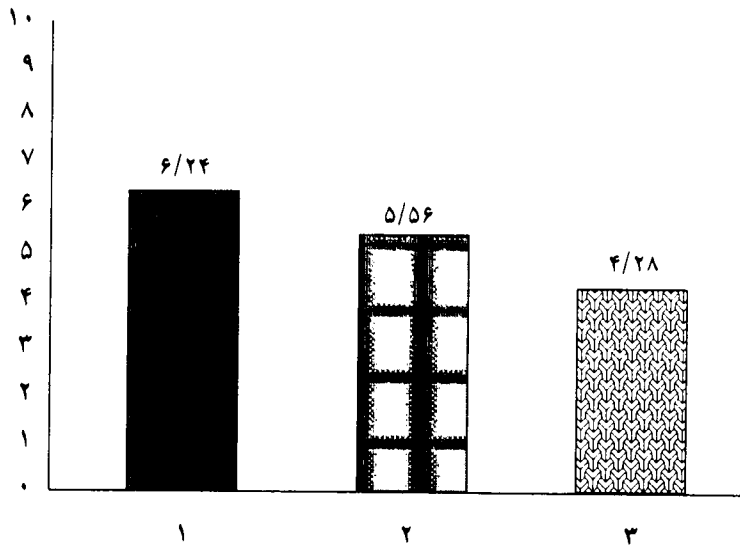
با استفاده از تجزیه و تحلیل داده‌هایی که نحوه جمع آوری آنها اشاره شد، عملکرد سه گروه پژوهشی مورد بررسی قرار گرفته و نتایج زیر به دست آمد:

آزمون تحلیل واریانس و توکی، تفاوت معنی داری را از نظر آماری بین میانگین گروه آگاهی

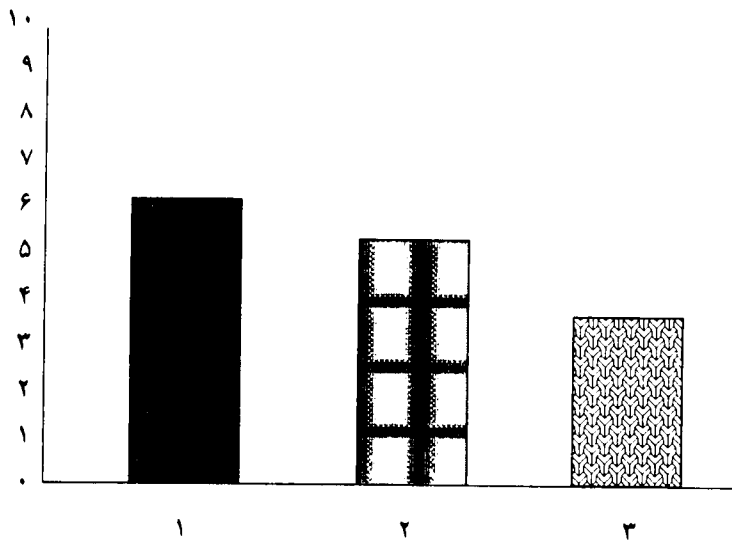
از اجرا و گروه آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی و گروه ترکیبی نشان داد. چنانچه میانگین‌های این سه گروه را در آزمون‌های اجرا و یادداری در مهارت‌های پاس و شوت در بسکتبال بررسی کنیم، مشاهده خواهیم کرد که گروه ترکیبی، همواره بهترین مقدار میانگین و به عبارتی مؤثرترین روش آموزشی، و گروه آگاهی از اجرا دارای کمترین مقدار میانگین و به عبارتی ضعیف‌ترین عملکرد را در یادگیری داشته‌اند که در جدول ۱ به‌طور خلاصه و در نمودارهای ۱ تا ۴ به‌طور مفصل‌تری نشان داده شده‌است.

جدول ۱- مقایسه میانگین و انحراف معیار گروه‌های پژوهشی در مهارت‌های پاس و شوت در بسکتبال در مرحله اجرا و یادداری

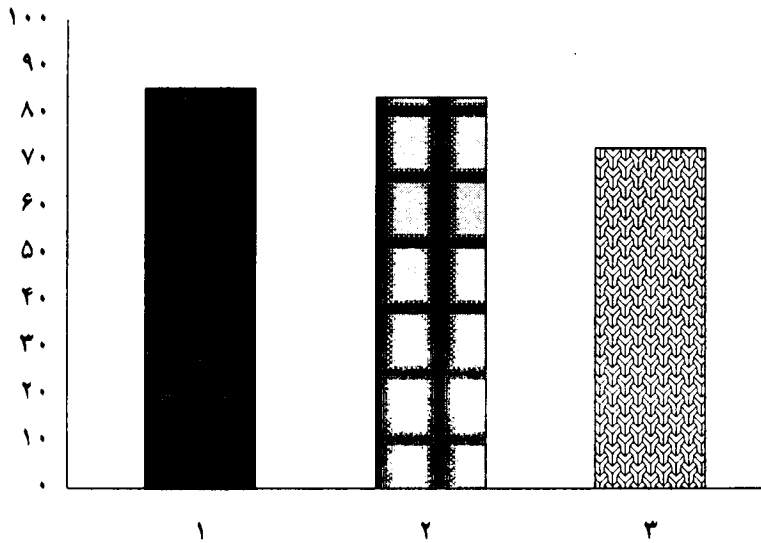
مهارت شوت		مهارت پاس		مهارت شوت		مهارت پاس		گروه‌های پژوهشی
مرحله اجرا		مرحله یادداری		مرحله اجرا		مرحله یادداری		
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۱/۶۹	۶/۲۴	۱/۳۱	۶/۸۴	۹/۰۲	۸۸/۲۴	۷/۸۱	۸۹/۸۴	گروه ترکیبی
۱/۴۷	۵/۵۶	۱/۷۷	۵/۹۲	۱۰/۳۶	۸۸/۱۶	۱۰/۱۴	۸۸/۸	گروه آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی
۱/۹۰	۴/۲۸	۱/۴۱	۵/۶۵	۹/۲	۸۱/۴	۸/۰۳	۸۱/۶	گروه آگاهی از اجرا



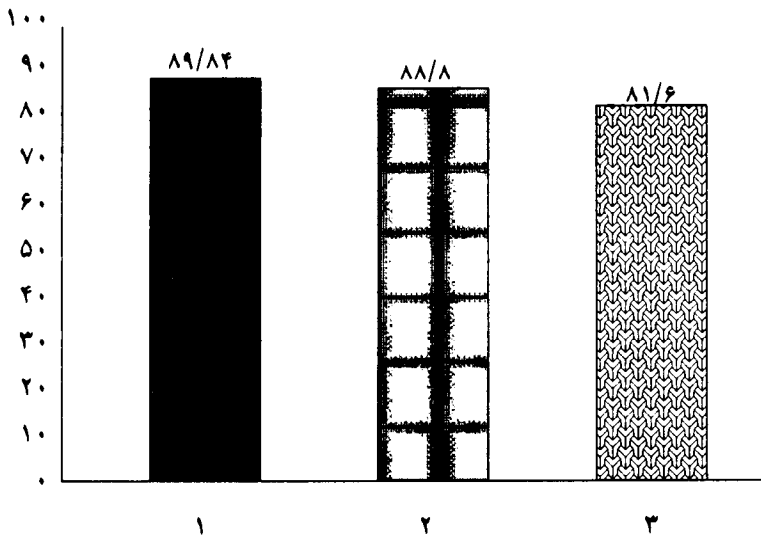
نمودار ۱- مقایسه میانگین های سه گروه پژوهشی در مهارت شوت در آزمون اجرا
(۱) گروه آگاهی از اجرا و نتیجه و هدف‌گزینی، (۲) گروه آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی،
(۳) گروه آگاهی از اجرا



نمودار ۲- مقایسه میانگین های سه گروه پژوهشی در مهارت شوت در آزمون یادداری
(۱) گروه آگاهی از اجرا و نتیجه و هدف‌گزینی، (۲) گروه آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی،
(۳) گروه آگاهی از اجرا



نمودار ۳- مقایسه میانگین‌های سه گروه پژوهشی در مهارت پاس در آزمون اجرا
 (۱) گروه آگاهی از اجرا و نتیجه و هدف‌گزینی، (۲) گروه آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی،
 (۳) گروه آگاهی از اجرا



نمودار ۴- مقایسه میانگین‌های سه گروه پژوهشی در مهارت پاس در آزمون یادداری
 (۱) گروه آگاهی از اجرا و نتیجه و هدف‌گزینی، (۲) گروه آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی،
 (۳) گروه آگاهی از اجرا

همانطور که ملاحظه می‌شود، گروه ترکیبی بهترین نتیجه و تأثیر در یادگیری و گروه آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی و گروه آگاهی از اجرا، به ترتیب تأثیرات کمتری در یادگیری در روش‌های فوق داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق، گروه آگاهی از اجرا دارای کمترین مقدار میانگین در هر دو آزمون اجرا و یادداری در هر دو مهارت پاس و شوت در بسکتبال بود و گروه ترکیبی (آگاهی از اجرا و نتیجه و هدف‌گزینی)، بهترین مقدار میانگین را به دست آورد. بنابراین به مربیان و معلمان تربیت‌بدنی توصیه می‌شود به جای اینکه فقط بر شیوه و نحوه اجرای ورزشکاران و فراگیران خود تکیه داشته باشند، در ابتدا اهدافی را برای آنها برگزیده، سپس بر ارائه بازخورد آگاهی از نتایج مبادرت ورزند، در عین حال بر شیوه و وضعیت صحیح اندام‌ها و بدن تأکید نمایند. نتایج این پژوهش در واقع تأییدی است بر یافته‌های تزتزیس و کیومورتز و گولوف (۱۹۹۷)، کاس (۲۰۰۱)، فرانک (۲۰۰۲، الف)، زتیک و استالماکر (۲۰۰۲) که ارائه بازخورد ترکیبی (آگاهی از اجرا و نتیجه و هدف‌گزینی را در مهارت‌های ساده و پیچیده، مؤثرتر از ارائه بازخورد آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی و آگاهی از اجرا می‌داند. پس از آن می‌توان به بازخورد آگاهی از نتیجه و هدف‌گزینی اشاره کرد که بعد از بازخورد ترکیبی روش مؤثری است که با پژوهش‌های مردیس و جمیسون (۱۹۹۸)، اموروس و هورن (۲۰۰۰)، فرانک (۲۰۰۱)، فرانک (۲۰۰۲، الف)، نیدفر (۲۰۰۱) و فرانک (۲۰۰۲، ج) همخوانی دارد و می‌تواند روش مؤثری بر یادگیری باشد.

در این تحقیق آگاهی از اجرا کمترین میانگین را به دست آورد، علت این مسئله شاید مقایسه با روش‌های دیگر یا شرایط محیطی و زن بودن آزمودنی‌ها باشد. همان‌طور که فرانک (۲۰۰۲، ب) در تحقیق خود به حساس بودن زنان نسبت به مردان اشاره دارد و ظرفیت تمرین و توجه به شرایط مناسب را برای آنها مهم می‌داند، محقق با آگاهی از این مسئله موارد مورد آزمون را مورد توجه قرار داده است. پژوهش‌های دیگری چون کریک و همکاران (۲۰۰۰)، مک مهون و مسترز (۲۰۰۲) و فرانک (۲۰۰۲، ب) تأکید بر مؤثر بودن بازخورد آگاهی از اجرا

دارند.

چنانچه بخواهیم توجیهی برای اجرای مؤثرتر گروه ترکیبی (گروه آگاهی از اجرا و نتیجه و هدف‌گزینی) نسبت به گروه آگاهی از اجرا داشته باشیم، شاید علت آن مربوط به نداشتن هدف برای گروه آگاهی از اجرا باشد، چرا که براساس تعریف، هدف‌گزینی موجب تشویق فراگیران خواهد شد، یا اینکه ممکن است مربوط به نداشتن بازخورد آگاهی از نتیجه برای این گروه باشد. به طوری که اگر به یافته‌های زتیک و استالماکر (۲۰۰۲) استناد کنیم، هر چه اهداف قوی‌تری برای فراگیران تعریف کنیم، انگیزه آنها برای یادگیری بیشتر خواهد شد.

منابع مأخذ

- ۱- استفن، جی. بول. "روانشناسی ورزشی"، ترجمه پ. اصائلو و س. کشکر، تهران: انتشارات دانشگاه الزهراء، ۱۳۷۷.
- ۲- اشمیت، آر.آ. "یادگیری حرکتی و اجرا از اصول تا تمرین"، ترجمه م. نمازی‌زاده و م. واعظ موسوی، تهران: انتشارات سمت، ۱۳۷۶.
- ۳- اشمیت، آر.آ. "عملکرد و یادگیری حرکتی"، ترجمه ح. خلجی و م. سهرابی، انتشارات دانشگاه اراک، ۱۳۷۶.
- ۴- شیولسون، آر.جی. "استدلال آماری در علوم رفتاری"، ترجمه ع. کیامنش، چاپ سوم، تهران: نشر مآجد، ۱۳۷۴.

5- Amorose and Horn. "Intrinsic motivation. Relationship with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2000, 22, PP: 63-84.

6- Burton, D. "Goal Setting in Sport. Handbook of Research on Sport Psychology", 1993, PP: 467-492.

7- Donald, K., & Mathews. "Measuring in Physical Education". 1978, PP: 231-233.

8- Frank, M.A. "Goal Setting for a Sports Team". *International Journal of*

Sport Psychology. 2001.

9- Frank, M.A. "Feedback, Self-Efficacy and the Development of Motor Skills". International Journal of Sport Psychology,2002,a 16, PP: 14-15.

10- Frank, M.A."Using Sport Psychology Skills to Improve Martial Arts Training:Giving Women Feedback to Increase Self-Efficacy". International Journal of Sport Psychology,2002,b, 7, PP:10-22.

11- Frank, M.A. "Using Sport Psychology Skills to Improve Martial Arts Training :Setting Goals to Maximize Performance". International Journal of Sport Psychology,2002,c, 7, PP:23-33.

12- Kerick, S.E.,Iso-Ahola, S.E.& Hatfield, B.D."Psychological Momentum in Target Shooting : Cortical , Cognitive-Affective , and Behavioral Responses". Journal of Sport & Exercise Psychology.2000, 22(1), PP:1-12.

13- Kausse, D. "Mastering Your Inner Game".Champaign, IL:Human Kinetics. 2001.

14- Lock, E.A.,& Latham, G.P. "The application of goal setting to sport". Journal of Sport Psychology. 1990, PP : 205-222.

15- McMahon, K., & Masters, R.W. "The Effects of Secondary Tasks on Implicit Motor Skill Performance". International Journal of Sport Psychology, 2002, 33(3), PP:307-324.

16- Meredith & Jamieson. "The effects and ideographic goal setting approach on selected tennis skills". Research Quarterly for Exercise Sport.1998.

17- Nideffer, R.M. "Concentration Training For Peak Performance". International Journal of Sport Psychology.2001.

18- Stephan, T.Uspta."Research for the real world for motor learning".

Magazine Online. 1999, PP : 1-5.

19- Tzetzis, G., & Kioumourtzoglou. "Goal Setting and feedback for the development of instructional strategies". Journal of Perceptual and Motor Skills. 1997, PP: 1411-1421.

20- Zetik, D.C., & Stuhlmacher, A.F. "Goal Setting and Negotiation Performance". A Meta-Analysis Group Process & Intergroup Relations. 2002, 5(1), PP : 35-52.

