

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - پاییز و زمستان ۱۳۹۱
شماره ۱۰- ص ص: ۴۴-۲۹
تاریخ دریافت: ۹۰/۱۰/۲۴
تاریخ تصویب: ۹۱/۰۴/۳۱

اثر خودگفتاری انگیزشی بر اجرای مهارت‌های حرکتی ساده و پیچیده بسکتبال

۱. فاطمه رضایی^۱ - ۲. احمد فرخی - ۳. فضل اله باقرزاده

۱. مربی دانشگاه سمنان، ۲. استادیار دانشگاه تهران، ۳. دانشیار دانشگاه تهران

چکیده

هدف از این تحقیق، تعیین اثر یکی از راهبردهای روانشناختی با عنوان خودگفتاری انگیزشی بود. خودگفتاری انگیزشی نوعی خودگفتاری است که به نظر می‌رسد از طریق تلاش و صرف انرژی بیشتر و با ایجاد انگیزش مثبت در اجرا موجب تسهیل در کار و کنترل سطح انگیزش می‌شود. البته در این پژوهش اثر این راهبرد بر اجرای مهارت ساده و پیچیده بررسی شده است. به همین منظور از ۴۲ دانشجوی تربیت بدنی در دامنه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال که واحد بسکتبال ۱ و ۲ را گذرانده‌اند، استفاده شد. نمونه حاضر به شکل تصادفی ساده دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند، پس از ۱۵ دقیقه گرم کردن عمومی بدن و تمرین تکالیف ابتدا یک پیش‌آزمون بدون مداخله خودگفتاری، شامل آزمون پاس دادن توپ بسکتبال، افراد ۱۹۹۶ الف تحت تکلیف ساده و آزمون پاس دادن، افراد ۱۹۸۴ تحت تکلیف پیچیده، انجام گرفت. سپس یک پس‌آزمون شامل آزمون عنوان شده با مداخله خودگفتاری از آنها به عمل آمد. در این پژوهش برای تعیین اختلاف درون‌گروهی و برون‌گروهی به ترتیب از آزمون‌های t همبسته و t مستقل از نرم‌افزار SPSS با نسخه ۱۱/۵ در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج پدید آمده با استفاده از آزمون t مستقل نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های کنترل و تجربی در اجرای مهارت ساده ($P=0/003$) و پیچیده ($P=0/012$) در مرحله پیش‌آزمون وجود نداشت. در نتیجه هر دو گروه از نظر عملکرد در یک سطح هستند. همچنین خودگفتاری انگیزشی موجب افزایش بهبود در اجرای مهارت ساده در گروه تجربی شد ($P=0/01$)؛ اختلاف معنی‌دار به نفع گروه تجربی به لحاظ بهبود مهارت ساده در پس‌آزمون دو گروه مشاهده شد ($P=0/004$)؛ خودگفتاری انگیزشی موجب افزایش بهبود در اجرای مهارت پیچیده در گروه تجربی شد ($P=0/01$)؛ اختلاف معنی‌دار به نفع گروه تجربی به لحاظ بهبود مهارت پیچیده در پس‌آزمون دو گروه مشاهده شد ($P=0/008$). با توجه به اختلاف میانگین در مهارت ساده بین گروه انگیزشی و کنترل ($\Delta \bar{X}=0/94$) و اختلاف میانگین در مهارت پیچیده بین این دو گروه ($\Delta \bar{X}=0/48$)، مشخص شد که اختلاف میانگین در مهارت ساده بیشتر از مهارت پیچیده بوده است. به‌طور کلی نتایج تحقیق نشان داد خودگفتاری انگیزشی بر بهبود اجرای تکالیف مؤثر بوده و اثر آن بر مهارت ساده بیشتر بوده است.

واژه‌های کلیدی

خودگفتاری انگیزشی، مهارت ساده، مهارت پیچیده، بسکتبال.

مقدمه

به منظور تعدیل و افزایش سطح اجرای مهارت‌های ورزشی، عنصر تمرین ضروری است و در این زمینه به طور سنتی تصور می‌شود که تنها عامل مرتبط با اجرای جسمانی، تمرین بدنی است. اما اکنون به نظر می‌رسد که عوامل روانشناختی مانند خودگفتاری نیز می‌تواند در این دامنه واقع شود (وان رالت و همکاران^۱، ۱۹۹۴) (۲۲). خودگفتاری، مکالمه‌ای است که ورزشکاران با صدای بلند با خود تکرار یا با صدای کوتاه زیر لب زمزمه می‌کنند. بنابراین می‌تواند در یک روش شفاهی یا غیرشفاهی مانند یک کلمه، تفکر، اخم کردن، لبخند زدن و ... در فرد نمایان شود و بر این اساس فرد احساسات و ادراکات خویش را بروز می‌دهد و موجب تقویت و آموزش در کار خویش می‌شود (۲۱، ۷، ۴). از نظر برخی محققان و نظریه پردازان این روش می‌تواند یکی از مؤثرترین راهبردهای شناختی باشد که به صورت هوشیارانه یا ناهوشیارانه و بدون تمرین قبلی انجام گیرد. در نتیجه می‌تواند به عنوان یک تکنیک آشکار یا پنهان مورد استفاده ورزشکاران به ویژه ورزشکاران حرفه‌ای قرار گیرد که از آن برای تغییر یا اصلاح تکلیفی که در حال انجام است، استفاده شود (۸). همان‌طور که نیدفر^۲ (۱۹۷۶) در نظریه مدل توجهی عنوان می‌کند، خودگفتاری موجب افزایش کانونی کردن توجه ورزشکاران در اجرای مهارت‌هایشان می‌شود (۸). براساس نظریه رشد شناختی ویگوتسکی^۳ (۱۹۸۶)، گفت و گوی با خود شالوده همه فرایندهای عالی شناختی از جمله توجه کنترل شده، حافظه سنجیده، برنامه ریزی حل مسائل و تأمل بوده و استفاده از کلمات نشانه (خودگفتاری خلاصه شده) به عنوان روشی برای افزایش و بهبود سطح اجرا مؤثر است (۸). در این راستا باندورا^۴ (۱۹۹۷) در نظریه خودکارآمدی خود از تأثیرات خودگفتاری در اجرا حمایت می‌کند و معتقد است که خودگفتاری نه تنها موجب افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران می‌شود تا به اهداف ورزشی شان برسند، بلکه موجب آموزش به ورزشکاران می‌شود که چطور به این اهداف دست یابند (۸).

به طور کلی جدا از حیطه ورزش هر فردی در زندگی برای انجام دادن فعالیت‌های روزانه کم و بیش از خودگفتاری به شکل ارادی یا غیرارادی استفاده می‌کند. کودکان و بزرگسالان نیز از این راهبرد بهره می‌برند، اما

1 - Van Raalte & et al

2 - Nidfer

3 - Vygotsky

4 - Bandura

برخی تحقیقات مانند تحقیقات گیبسون و فوستر^۱ (۲۰۰۷) و هاردی^۲ (۲۰۰۶) نشان داده که با افزایش سن استفاده از خودگفتاری به شکل زمزمه با خود انجام می‌گیرد، در نتیجه کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر از خودگفتاری با صدای بلند استفاده می‌کنند (۸، ۶). همچنین بیش از ۲۰ سال است که این راهبرد به شکل یک آموزش تکنیکی به طور مؤثری در گروه‌های بالینی به کار می‌رود. برای مثال خودگفتاری به عنوان ابزاری مؤثر برای کنترل رفتارهای پرخطرانه و نامتناسب، غلبه بر ترس، حل مسائل ریاضی و بهبود مهارت نوشتن استفاده می‌شود (۱۹، ۲). بنابراین مشخص است که ماهیت خودگفتاری به دو دهه گذشته برمی‌گردد که توسط وان نوورد^۳ (۱۹۸۴) عنوان شد (۸). وی عقیده داشت که خودگفتاری کاربردهای فراوانی در ورزش دارد، از جمله اینکه این راهبرد ماهیتاً دارای دو کارکرد اصلی انگیزشی و آموزشی است. در این میان خودگفتاری انگیزشی به دلیل افزایش انرژی و تلاش بیشتر و با ایجاد انگیزش مثبت در اجرا موجب تسهیل کار می‌شود و برای کنترل سطح انگیزتگی و اضطراب به کار می‌رود (۱۰) و بیشتر برای تکالیفی که نیازمند قدرت و استقامت بیشتر است (۱۳) و حرکات درشت (۸)، مؤثر است. در این راستا هاردی و همکاران (۲۰۰۱) خودگفتاری انگیزشی را در سه کارکرد ویژه تر مانند، مهارت، تحریک و انگیزتگی دسته‌بندی کردند. دو کارکرد اول به بهبود مهارت و به کارگیری راهبردهای مربوط به تکلیف و کارکرد انگیزتگی به آرام سازی و کنترل سطح انگیزتگی مربوط است (۹).

در این زمینه برخی تحقیقات مانند تحقیقات دوناهو و همکاران^۴ (۲۰۰۰)، هاردی و همکاران (۱۹۹۶)، هاروی و همکاران (۲۰۰۰)، تئودوراکیس و همکاران (۲۰۰۰)، لندین و هربرت^۵ (۱۹۹۹)، مالت و هانراهان^۶ (۱۹۹۷)، مینگ و مارتین^۷ (۱۹۹۶)، روشال و شوکاک^۸ (۱۹۸۹) نشان داده‌اند که خودگفتاری انگیزشی از طریق افزایش انگیزه، ایجاد اعتماد به نفس، آماده‌سازی ورزشکار برای اجرای بعدی تکلیف مفید بوده و موجب بهبود در اجرا شده است (۲۱، ۲۰، ۱۷، ۱۵، ۱۴، ۱۱، ۱۰، ۵). همچنین هتزیجئورگیادیس و همکاران^۹ (۲۰۰۸) به بررسی اثر خودگفتاری

1 - Gibson & Foster

2 - Hardy

3 - Van Noverd

4 - Donahue & et al

5 - Landin & Herbert

6 - Mallet & Hanrahan

7 - Ming , & Marten

8 - Rusall & Shwechuk

9 - Hatzigeorgiadis & et al

خودگفتاری انگیزشی بر اعتماد به نفس، اضطراب و اجرای تکلیف در تنیس بازان جوان پرداختند. نتیجه نشان داد که پس از استفاده از خودگفتاری میزان اعتماد به نفس ورزشکاران افزایش و اضطراب کاهش یافت و در اجرای تکلیف بهبود حاصل شد، اما نکته جالب توجه این است که نتایج برخی تحقیقات انجام گرفته در این زمینه برعکس است و اعتقادی به آثار مثبت این راهبرد بر اجرا نداشته است (۱۲). برای نمونه پالمر^۱ (۱۹۹۲) در تحقیقی روی ۱۲ آزمودنی دختر مبتدی با میانگین سنی ۱۳/۴ سال که از آنها خواسته شد موقع اجرا یک سری کلمات را انتخاب کنند که موجب افزایش تمرکز آنها می شود، البته مربیان نیز در انتخاب عبارات به آزمودنی ها کمک می کردند، نشان داد که این راهبرد در پیشرفت اجرای مهارت های اسکی بازان در حرکات موزون اسکی تأثیری ندارد (۱۸). همچنین میبرز و همکاران^۲ (۱۹۷۹) در تحقیقی هیچ تفاوتی در اکتساب مهارت های ژیمناستیکی بین گروه هایی که از خودگفتاری های مختلف (مثبت: استفاده از عبارات تشویقی و تحسین آمیز مثل من می توانم و منفی: استفاده از عبارات تضعیف کننده مثل من نمی توانم) استفاده کردند، مشاهده نکردند و پس از بررسی متوجه شدند استفاده از کارکردهای خودگفتاری بین اجرای بهترین و بدترین ورزشکار تفاوتی ندارد (۴).

تأثیر خودگفتاری بر بهبود اجرا با عواملی چون ماهیت تکلیف در ارتباط است، همان طور که لندین (۱۹۹۴) عنوان کرد، تأثیرات کاربردی تکنیک خودگفتاری به نشانه های واضح و دقیقاً مربوط به تکلیف در ارتباط است (۲۱). اما متأسفانه تحقیقات اندکی در این زمینه انجام گرفته است. در این زمینه تئودوراکیس و همکاران (۲۰۰۰) اثر کارکردهای خودگفتاری بر چهار تکلیف، دقت شوت در فوتبال، سرویس بدمینتون، دراز و نشست و باز شدن زانو را بررسی کردند. آنها متوجه شدند که خودگفتاری موجب بهبود اجرای تکالیف شده، اما در تکلیف دراز و نشست اثر مثبتی نداشته است (۲۱). دوناو و همکاران (۲۰۰۰) تأثیرات نشانه های مربوط به تکلیف را هنگام استفاده از عبارت انگیزشی بر شش دوندۀ زن در زمان تمرینات گرم کردن، قبل از دویدن آزمایش کردند. یافته ها نشان داد استفاده از عبارات خودگفتاری موجب بهبود اجرا می شود (۵). هتزیجئورگیادیس و همکاران (۲۰۰۴) اثر کارکردهای خودگفتاری بر تکلیف دقت شوت در ورزش واترپلو (تحت تکلیف پیچیده) و تکلیف پرتاب قدرتی (به عنوان تکلیف نسبتاً ساده) را بررسی کردند. آنها دریافتند، در پرتاب قدرتی توپ در فاصله تنها

1 - Palmer

2 - Meyers & et al

شرکت کنندگانی که از خودگفتاری انگیزشی استفاده می‌کردند. چرا که استفاده از عبارات انگیزشی متناسب با تکلیف مربوط بوده است (۸). همچنین هاردی و همکاران (۲۰۰۵) نمونه این تحقیق را در تکلیف دراز و نشست (به‌عنوان تکلیف نسبتاً ساده) انجام دادند. نتیجه نشان داد، خودگفتاری انگیزشی موجب بهبود در سه تکلیف شده، اما در اجرای درپیل و شوت مؤثرتر بوده است (۳).

با توجه به نقش مهم خودگفتاری، مسئله بسیار حائز اهمیت، کمبود تحقیقات در این زمینه است و مهم‌تر اینکه در نتایج برخی از پژوهش‌های انجام گرفته، تناقض مشاهده می‌شود و بیشتر تحقیقات انجام گرفته در این زمینه در مورد تأثیر انواع خودگفتاری بر اجرا بوده و کمتر به نوع و دسته‌بندی مهارت‌ها با توجه به ماهیت تکلیف پرداخته شده است. در نتیجه انجام تحقیق در این زمینه بسیار احساس شده است. با توجه به نکات گفته شده حال مسئله‌ای که در این تحقیق با تأکید بر ماهیت تکلیف در مورد خودگفتاری بررسی می‌شود، پاسخ به این پرسش‌ها است که آیا راهبرد خودگفتاری بر بهبود اجرا مؤثر است؟ و خودگفتاری انگیزشی بر اجرای مهارت ساده بیشتر مؤثر است یا پیچیده؟ تا از این رهگذر نتایج آن مورد استفاده مربیان، معلمان، ورزشکاران و روانشناسان ورزشی در زمینه بهبود سطح اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی واقع شود. شایان ذکر است یکی از چالش‌های موجود موارد تأثیر خودگفتاری بر یادگیری است که در این مقاله لحاظ نشده و صرفاً بر اجرا بررسی شده است.

روش تحقیق

با توجه به ماهیت موضوع و اهداف پژوهش، این تحقیق از نوع نیمه تجربی (شامل ۱ گروه تجربی و ۱ گروه کنترل) است. طرح تحقیق حاضر به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است.

جامعه و نمونه آماری: جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دختر تربیت بدنی است نمونه تحقیق دانشجویان ورزشکار در دامنه سنی ۲۰ تا ۲۵ (بزرگسال) سال که همه راست دست هستند، تشکیل می‌دهند. به‌طوری‌که هیچ یک از آنها عضو تیم ملی یا دانشگاهی نبوده (در نتیجه ماهر نیستند) و واحدهای بسکتبال ۱ و ۲ را گذرانده‌اند (در نتیجه مبتدی نیستند). افراد نمونه با بسکتبال آشنایی داشتند و کسانی که سابقه بازی و

تجارب زیادی در این زمینه داشتند، حذف شدند و دارای حداقل ۳ بار تمرین منظم ورزشی هستند. این کار از طریق پرسشنامه‌ای حاوی سؤالاتی در زمینه مشخصات فردی آزمودنی‌ها مانند، سن، وزن، قد، سابقه قهرمانی و میزان تمرین منظم در هفته بین یک جامعه ۱۰۰ نفره توزیع شد. از این میان تقریباً ۶۰ نفر آنها واجد شرایط بودند که از این میان به‌طور تصادفی ساده ۴۲ نفر آنها را انتخاب و به دو گروه مساوی تجربی و کنترل تقسیم شدند. حجم نمونه مورد نظر براساس نتایج پژوهش‌های مشابه مانند کرونی و همکاران (۲۰۰۷)، پرکوس و همکاران (۲۰۰۲)، تئودوراکیس و همکاران (۲۰۰۰) و با اطمینان ۹۵ درصد و توان آزمون ۸۰ درصد براساس فرمول زیر برآورد شده است (۳، ۱۹، ۲۱):

$$n = \frac{(z_{1-\frac{\alpha}{2}} + z_{1-\beta})^2 (S_1^2 + S_2^2)}{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)^2}$$

نحوه اجرا: پژوهش حاضر در مدت زمان یک جلسه انجام گرفت (۳، ۱۹). ابتدا توضیحات لازم در مورد اهداف تحقیق و نحوه اجرای کار به نمونه حاضر داده شد، سپس آنها به مدت ۱۵ دقیقه به گرم کردن عمومی بدن پرداختند و به‌طور میانگین ۳۰ کوشش تمرینی انجام دادند. ابتدا از آنها یک پیش‌آزمون (بدون مداخله خودگفتاری) گرفته شد، سپس از هر یک از گروه‌ها به‌طور جداگانه که هیچ ارتباطی با هم نداشتند، یک پس‌آزمون (با مداخله خودگفتاری) در دو مهارت ساده و پیچیده انجام شد. آزمودنی‌های گروه تجربی قبل از هر ضربه با تکرار عبارات "من می‌توانم"، "بیشترین تمرکز را بر اجرا دارم"، "با موفقیت کارم را انجام می‌دهم" (این عبارات براساس اصطلاحات پژوهش تئودوراکیس (۲۰۰۰) است) را با خود تکرار می‌کردند (با صدای بلند یا زمزمه) و گروه کنترل فقط تکالیف مورد نظر را انجام دادند (۲۱). تکالیف مورد نظر در این پژوهش، آزمون پاس دادن توپ بسکتبال (ایفرد، ۱۹۹۶ الف) به‌عنوان تکلیف نسبتاً ساده براساس زمان پاس توپ به هدف بود، به این صورت که آزمودنی با فاصله مشخص از دیوار قرار می‌گیرد و با سرعت هر چه تمام‌تر تعداد ده پاس سینه به دیوار می‌زند و رکورد وی براساس زمان سنج ثبت می‌شود. آزمودنی‌ها از هر روشی برای پاس دادن می‌توانند استفاده کنند، اما چون پاس فشاری (دودستی) از انواع پاس‌ها سریع‌تر است، همه آزمودنی‌ها از پاس فشاری استفاده می‌کنند و آزمون پاس دادن (هان، ۱۹۸۴) به‌عنوان مهارت پیچیده براساس تعداد پاس‌های توپ به هدف‌های مورد نظر است، به این صورت که آزمودنی با فاصله مشخصی از دیوار قرار می‌گیرد و موظف است در

زمان ۳۰ ثانیه توپ را با سرعت و دقت و تمرکز هر چه تمام‌تر از طریق پاس فشاری (دودستی) به داخل اهدافی که به شکل مربع روی دیوار ترسیم شده پرتاب کند. این اهداف شامل شش مربع است که هر کدام در ارتفاع ۶۰ سانتی‌متری نسبت به هم واقعند (۱). روایی و پایایی آزمون‌ها در یک نمونه مشابه تأیید شده است. شایان ذکر است که پیچیده و ساده بودن مهارت امری نسبی است که در این پژوهش سعی شده دو مهارت نسبتاً ساده و پیچیده که بر اساس تحقیقات مشابه محاسبه شدند، در نظر گرفته شود (۲۱، ۳). همچنین با در نظر گرفتن یک جلسه تمرین و نداشتن آزمونی که بتواند انجام خودگفتاری را دقیقاً بر اجرا بسنجد، در این پژوهش یافته‌ها باید با احتیاط تلقی شود.

روش‌های آماری

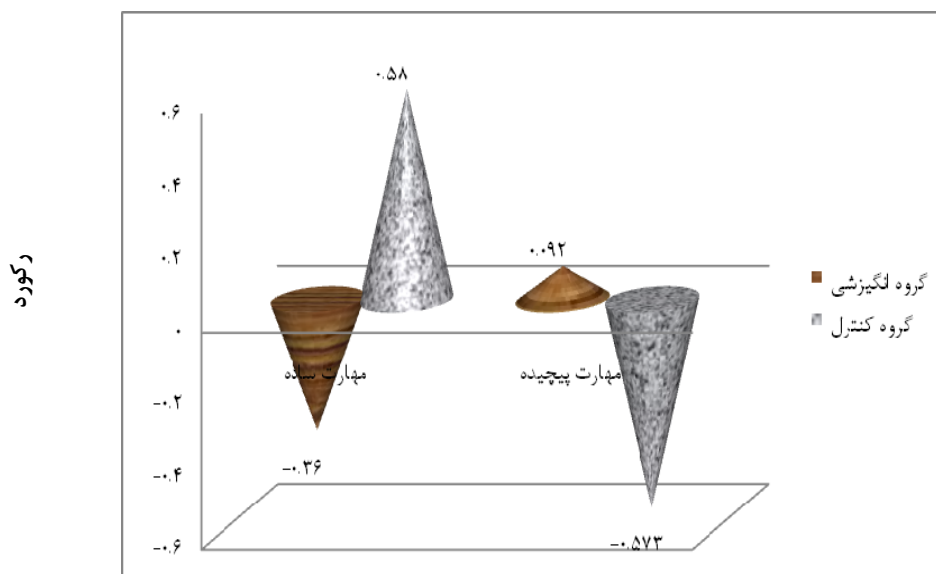
در این پژوهش برای طبقه‌بندی داده‌ها به لحاظ میانگین و انحراف معیار، از آمار توصیفی و برای تعیین اختلاف درون‌گروهی و برون‌گروهی (با توجه به اینکه داده‌ها کمی و مقیاس داده‌ها نسبی بود. همچنین انتخاب تصادفی و توزیع داده‌ها نرمال است)، به ترتیب از آزمون‌های t همبسته و t مستقل از نرم‌افزار SPSS با نسخه ۱۱/۵ در سطح معنی‌داری آلفای ۰/۰۵ استفاده شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

با میانگین و انحراف معیار قد، وزن و سن آزمودنی‌های گروه کنترل به ترتیب $۱۶۰/۵۲ \pm ۴/۱۱$ سانتی‌متر، $۵۸/۰۹ \pm ۶/۵۸$ کیلوگرم و $۲۲/۰۹ \pm ۱/۳۲$ سال و در مورد آزمودنی‌های گروه تجربی $۱۶۲/۲۳ \pm ۴/۲۰$ سانتی‌متر، وزن $۶۱/۱۴ \pm ۶/۵۹$ کیلوگرم و $۲۲/۳۸ \pm ۱/۴۹$ سال بود (جدول ۱). نتایج به دست آمده با استفاده از آزمون t مستقل نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های تجربی و کنترل در اجرای مهارت ساده ($P=۰/۷۰۳$) و پیچیده ($P=۰/۵۱۲$) در مرحله پیش‌آزمون وجود نداشت. در نتیجه هر دو گروه از نظر عملکرد در یک سطح هستند.

به‌طور کلی نتایج جدول‌های ۲ و ۳ نشان می‌دهد: (۱) خودگفتاری انگیزشی موجب افزایش بهبود در اجرای مهارت ساده در گروه تجربی شده است ($P=۰/۰۰۱$)؛ (۲) اختلاف معنی‌دار به نفع گروه تجربی به لحاظ بهبود مهارت

ساده در پس آزمون دو گروه مشاهده می شود ($P=0/004$)؛ ۳) خودگفتاری انگیزشی موجب افزایش بهبود در اجرای مهارت پیچیده در گروه تجربی شده است ($P=0/001$)؛ ۴) اختلاف معنی دار به نفع گروه تجربی به لحاظ بهبود مهارت پیچیده در پس آزمون دو گروه مشاهده می شود ($P=0/048$)؛ ۵) برای پاسخ به هدف دوم با توجه به اختلاف میانگین در مهارت ساده بین گروه های انگیزشی و کنترل ($\Delta\bar{X}=0/94$) و اختلاف میانگین در مهارت پیچیده بین این دو گروه ($\Delta\bar{X}=0/48$)، مشاهده می شود که اختلاف میانگین در مهارت ساده بیشتر از پیچیده است در نتیجه اثر خودگفتاری در مهارت ساده بیشتر بوده است (شکل ۱).



شکل ۱- اختلاف میانگین بین گروه های انگیزشی و کنترل در دو مهارت ساده و پیچیده

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار به قد، وزن و سن آزمودنی‌های دو گروه

سن	وزن (Kg)	قد (cm)	گروه / شاخص
۲۲/۰۹ ± ۱/۳۲	۵۸/۰۹ ± ۶/۵۸	۱۶۰/۵۲ ± ۴/۱۱	کنترل
۲۲/۳۸ ± ۱/۴۹	۶۱/۱۴ ± ۶/۵۹	۱۶۲/۲۳ ± ۴/۲۰	تجربی

جدول ۲- نتایج آزمون ۴ همبسته در زمینه تأثیر مهارت‌های ساده و پیچیده

P	M±SD	شاخص / گروه - متغیر		
		پیش آزمون	مهارت ساده	تجربی
۰/۰۰۱	۱۲/۹۱ ± ۱/۶۷	پیش آزمون	مهارت ساده	
	۱۱/۱۲ ± ۰/۹	پس آزمون	مهارت ساده	
۰/۰۰۱	۵۱/۳۳ ± ۶/۲	پیش آزمون	مهارت پیچیده	تجربی
	۵۶/۶۶ ± ۷/۴	پس آزمون	مهارت پیچیده	
۰/۰۹	۱۳/۱۱ ± ۱/۶	پیش آزمون	مهارت ساده	کنترل
	۱۲/۳۶ ± ۱/۶	پس آزمون	مهارت ساده	
۰/۴	۴۹/۹ ± ۷/۶	پیش آزمون	مهارت پیچیده	کنترل
	۵۲/۷ ± ۶/۴	پس آزمون	مهارت پیچیده	

جدول ۳- مقایسه مهارت‌های ساده و پیچیده در گروه‌های تجربی و کنترل در مرحله پس از آزمون

نتیجه	P	مهارت- گروه	
		شخص	شخص
معنی دار	۰/۰۴۸	تجربی	ساده
		کنترل	
معنی دار	۰/۰۰۴	تجربی	پیچیده
		کنترل	

بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر اجرای ورزشی به عنوان یکی از راهبردهای شناختی مؤثر بر فرایند اکتساب مهارت‌های حرکتی در دانشجویان تربیت بدنی که عضو تیم ملی یا دانشجویی نبودند و واحدهای بسکتبال ۱ و ۲ را گذرانده بودند و تنها در حد آشنایی با مهارت در بسکتبال بود آشنا بودند، یعنی نه مبتدی بودند و نه ماهر، انجام گرفت. نتایج نشان داد که خودگفتاری انگیزشی موجب بهبود اجرای مهارت‌های حرکتی می‌شود. از آنجا که یافته‌های برخی تحقیقات در این زمینه مانند دوناو و همکاران^۱ (۲۰۰۰) در زمینه رشد و ارزیابی راهبردهای ذهنی در دوندگان استقامتی، هاروی و همکاران^۲ (۲۰۰۰) در مورد ارتباط سن خودگفتاری و اجرای مهارت‌های گلف، لندین و هربرت^۳ (۱۹۹۹) در مورد تأثیر خودگفتاری بر اجرای بازیکنان تنیس، مالت و هانراهان^۴ (۱۹۹۷) در باره تأثیر راهبرد شناختی در دوندگان ۱۰۰ متر، مینگ و مارتین^۵ (۱۹۹۶) در زمینه ارزیابی روش‌های روانشناختی در ژیمناست‌ها، راشال و شیوشاک^۶ (۱۹۸۹) در مورد تأثیر تفکر آموزشی در

1 - Donahve & et al

2 - Harvey & et al

3 - Landin & Herbert

4 - Mallet & Hanrahan

5 - Ming & Manrten

6 - Rushall & Shewchuk

بازیکنان شنا، تنودوراکیس و همکاران^۱ (۲۰۰۰) در زمینه تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی در بهبود اجرای حرکتی، نشان می‌دهند که خودگفتاری انگیزشی از طریق افزایش انگیزه، ایجاد اعتماد به نفس، آماده‌سازی ورزشکار برای اجرای بعدی تکلیف مفید بوده موجب بهبود در اجرا شده است، یافته‌های پژوهش حاضر بانیج این تحقیقات همخوانی دارد (۲۱، ۲۰، ۱۷، ۱۵، ۱۴، ۱۱، ۵). نتایج این پژوهش همراه با یافته‌های مشابه موجب آشکار شدن نظریه مدل توجهی نیدفر (۱۹۷۶) شده است که استفاده از عبارات خودگفتاری نه تنها سبب انتقال درست در متمرکز ساختن توجه ورزشکاران می‌شود، بلکه به حفظ و کنترل تمرکزشان برای تکالیف ویژه ورزشی بسیار کمک می‌کند. در نتیجه کانونی کردن توجه به عنوان یک سازوکار پشتیبانی برای تأثیرات خودگفتاری عنوان شده و موجب بهتر شدن سطح عملکرد ورزشکاران می‌شود. همچنین نظریه رشد شناختی ویگوتسکی (۱۹۸۶) که افراد از طریق گفت‌وگوی با خود ویژگی‌های رفتاری خود را می‌شناسند و با کسب شناخت بیشتر از خود موجب تنظیم رفتار خویش می‌شوند. این فرایند به پیدایش یک روش شناختی - درمانی منجر شده و سبب می‌شود هر زمان فرد دچار استرس و آشفتگی شد، از طریق گفت‌وگوی با خود و استفاده از کلمات نشانه با این شرایط مقابله کند و سطح عملکردش را افزایش دهد. نظریه خودکارامدی باندورا (۱۹۹۷)، احساس خودکارامدی از طریق تفکر، بر تجارب احساسی ورزشکار اثر خواهد گذاشت. اصطلاحاتی مانند "من می‌توانم" که افزایش خودکارامدی را توصیف می‌کند، می‌تواند موجب بهبود سطح اجرا شود.

نتایج حاصل از این تحقیقات با نتایج برخی تحقیقات که عنوان کردند، خودگفتاری بر بهبود اجرای مهارت‌ها تأثیر ندارد یا بی‌تأثیر است، مخالف است نظیر میبرز و همکاران^۲ (۱۹۷۹)، داگرو و همکاران^۳ (۱۹۹۱) و پالمر (۱۹۹۲). دلیل احتمالی این تناقضات ممکن است سطح و سن آزمودنی‌ها باشد که در این تحقیقات همه نوجوان بودند و آزمودنی‌ها در اجرای تکالیف مبتدی یا همه حرفه‌ای بودند. دلیل دیگر شاید تفاوت‌های فردی باشد، چرا که به عقیده هاردی^۴ (۲۰۰۶) و کرون^۵ (۲۰۰۷)، این احتمال وجود دارد که هر فردی با یک عبارت خودگفتاری خودگفتاری برانگیخته شود، که در تحقیقات به این مسئله توجه نشده و تنها از یک عبارت خودگفتاری استفاده

1 - Theodorakis & et al

2 - Meyirs & et al

3 - Dagrou & et al

4 - Hardy

5 - Chroni

شده است (۸، ۳). اما در این پژوهش افراد نمونه همه بزرگسال بودند، نه مبتدی و نه حرفه‌ای. درست است که در این تحقیق به تفاوت‌های فردی چندان توجه نشده، اما سعی شده چند عبارت خودگفتاری به آزمودنی‌ها القا شود تا از آنها استفاده کنند.

خودگفتاری و ماهیت تکلیف موضوع دیگری است که در این تحقیق بررسی شد. نتیجه‌ای که حاصل شد نشان داد، خودگفتاری انگیزشی بر مهارت ساده مؤثرتر بوده است تا مهارت پیچیده. از این رو با نتایج تحقیق دوناهو و همکاران^۱ (۲۰۰۰)، هتزیجئورگیادیس و همکاران^۲ (۲۰۰۴)، هاردی و همکاران (۲۰۰۵)، کرونی و همکاران (۲۰۰۷) و هتزیجئورگیادیس و همکاران (۲۰۰۸)، موافق است، چرا که تکالیف دویدن، پرتاب قدرتی توپ در فاصله و دراز و نشست همگی جزو تکالیف نسبتاً ساده به‌شمار می‌آیند و با مهارت ساده انجام گرفته در این تحقیق از نظر ماهیت تکلیف یکسان بوده است (۱۲، ۹، ۸، ۵، ۳). تکالیف دریبل و شوت نسبت به تکلیف پاس در تحقیق کرونی و همکاران (۲۰۰۷) به‌عنوان تکالیف ساده‌تر لحاظ شده‌اند، زیرا در تکلیف پاس که مشابه با ماهیت تکلیف پیچیده در تحقیق حاضر بوده، آزمودنی باید با سرعت و دقت و تمرکز هر چه بیشتر توپ را به داخل اهداف پرتاب می‌کرد، در نتیجه تکالیف ساده دریبل و شوت با ماهیت تکلیف ساده پژوهش حاضر همخوانی داشته و اثر خودگفتاری انگیزشی بر آنها مؤثرتر بوده است. اما براساس نتایج تئودوراکیس و همکاران^۳ (۲۰۰۰) که اثر کارکردهای خودگفتاری بر تکلیف دراز و نشست در مدت ۳ دقیقه و باز شدن زانو بر یک دستگاه دینامومتر ایزوکننتیک در گروه نوجوانان که هر دو تکلیف را ماهیتاً جز تکالیف نسبتاً ساده قرار می‌دهیم، بررسی شد، در تکلیف باز شدن زانو با نتایج پژوهش حاضر موافق بود و گروه انگیزشی بهتر از گروه کنترل عمل کردند. اما در تکلیف دراز و نشست، اگر چه تکلیف نسبتاً ساده‌ای است و آزمون برای سنجش استقامت عضلات شکم است، هیچ تفاوت معنی‌داری در اجرای سه گروه وجود نداشت. شاید یک دلیل این بوده که در کل اجرای این تکلیف از یک عبارت خودگفتاری انگیزشی برای همه افراد به شکل مشترک استفاده شده است، یعنی آنچه در اینجا اهمیت زیادی دارد و اصلاً در نظر گرفته نشده، تفاوت‌های فردی است. در نتیجه ممکن است هر فردی در هر تکلیفی با یک عبارتی برانگیخته شود و از طرفی تعیین عبارات خودگفتاری توسط آزمونگر و اجرای آن توسط

1 - Donahve & et al

2 - Hatzigerorgiadis & et al

3 - Theodorakis & et al

آزمودنی همان نتایج را ایجاد نکند که این عبارات توسط خود آزمودنی انتخاب شود. این مطلب به بعد خودتعیین‌کنندگی خودگفتاری می‌کند، چرا که براساس این بعد، خودگفتاری که توسط خود ورزشکار تعیین می‌شود، تأثیر زیادی در سطح انگیزشی وی دارد، زیرا افراد ذاتاً تمایل دارند تا خودشان صلاحیت خود را تعیین کنند. بنابراین انتخاب خودگفتاری توسط ورزشکاران تأثیرات مثبتی بر سطوح انگیزشی ذاتی شان دارد. همان‌طور که رانشل و همکاران^۱ (۲۰۰۲) به اسکی‌بازان صحرانوردی ممتاز اجازه دادند تا خودشان، عبارات خودگفتاری مربوط به آن تکلیف را انتخاب کنند، در نتیجه اجرایشان ۳ درصد بهبود یافت (۸). احتمال دیگر مربوط به ماهیت تکلیف است، زیرا عبارات خودگفتاری با توجه به ماهیت تکلیف متفاوت عمل می‌کند. به نظر می‌رسد عبارت خودگفتاری استفاده‌شده در این تحقیق ارتباط خوبی با مهارت مورد نظر ایجاد نکرده است.

به طور کلی از آنجا که براساس یافته‌ها تکلیف ساده به صرف انرژی بیشتری نیاز دارد و بیشتر جزء حرکات درشت و قدرتی محسوب می‌شود، خودگفتاری انگیزشی با ماهیت این تکالیف بیشتر در ارتباط بوده و در نهایت مؤثرتر بوده است. در نهایت نتایج این تحقیقات فرضیه خودگفتاری انگیزشی را با عنوان "خودگفتاری انگیزشی به جهت افزایش انرژی و تلاش بیشتر و با ایجاد انگیزش مثبت در اجرا باعث تسهیل کار می‌شود و برای کنترل انگیزختگی و اضطراب به کار می‌رود و بیشتر برای تکالیفی که نیازمند قدرت و استقامت بیشتر و حرکات درشت مؤثر است"، تأیید کرده است.

پیشنهاد می‌شود که مربیان ورزشی در آموزش مهارت ساده از خودگفتاری انگیزش استفاده کنند و از آنجا که یک عنصر مهم در استفاده از خودگفتاری، ماهیت تکلیف است، لازم است که مربیان ورزشی در انتخاب و استفاده از عبارات درست خودگفتاری که متناسب با ماهیت تکلیف باشد، توجه کنند و سعی شود عبارات خودگفتاری، ساده و در زمینه تکلیف باشد تا موجب بهبود اجرای مهارت ورزشی شود نه به عنوان یک مداخله مزاحم عمل می‌کند. با توجه به نقش مهم خودگفتاری در اجرای ورزشی که در این تحقیق و تحقیقات قبلی مستند شده است، باید گفت که مربیان و مسئولان ورزشی باید بیشتر به این مسئله توجه کرده و از آن در سطوح مختلف ورزشی در شرایط تمرین و مسابقه به منظور بهبود در سطح اجرا و ارتقای یادگیری و تمرکز ورزشکاران مبتدی و حرفه‌ای استفاده کنند.

منابع و مآخذ

۱. تدای، باوم گارتنر، آندرواس، جکسون. (۱۳۸۰). "سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (جلد دوم)". ترجمه حسین سپاسی و پیروش نوریخش. تهران. سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی و دانشگاه ها (سمت).
2. Chorni, S. (1997). "Effective verbal cues make the skier' and coach' lives easier". *American Ski Coach*. P: 18, 13-14, 19.
3. Chroni, S., Perkos, S., Theodorakis, Y. (2007). "Functional and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players". *The Sport Psychology*.
4. Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). "La preparation mentale des athlete ivoiriens : Pratiques courantes de perspectives de recherche" (Mental preparation of Ivory Coast Athlete : Current practice and research perspective)". *International Journal of Sport Psychology*, 22, PP:15-34.
5. Donahue, B., Barbhart, R., Cacassin, T., Carpin, K., & Korb, E. (2000). "The development and initial evaluating of two promising mental preparatory method in a sample of female cross country runners". *Journal of Sport Behaviour*, 24; PP:2-12.
6. Gibson, A.S.L, C. (2007). "The role of self-talk awareness of psychological state and physical performance". *Journal of Sport Med*. 37(12); PP:1029-1044.
7. Hach Dort, D., & Schwenkmezgerm P. (1993). "Anxiety". In R.N. Singer, M. Urphy & L.K. Tennant (Eds), *Handbook of research on sport psychology* New York : Macmillan. PP:328-364.
8. Hardy, J. (2006). "Speaking clearly : A critical review of the self-talk. Literature". *The Journal of Psychology of Sport and Exercise* 7, PP:81-97.
9. Hardy, J. Hall, C.R. & Goid, D. (2005). "Quantifying athlete self-talk". *Journal of Sport Sciences*, 23; PP:905-917.

10. Hardy, L., Jones, G., & Gollod, D. (1996). "Andersal – performance relationship". In: William (Ed), *Applied sport Psychology : personal growth to peak performance 3rd Ed.* Mountain view. CA : Mayfield. PP:197-218.
11. Harvey, D., Van Raalte, J., & Brewer, B. (2000). "Relationship between self-talk and golf performance ". *International Sports Journal*, 6; PP:84-91.
12. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2008). "Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship". *The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. The Journal of Psychology of Sport & Exercise*, PP:1-7.
13. Landers, D.M., & Boutcher, S.H. (1998). "Arousal –performance relationship". In J. Williams (Ed), *Applied Sport Psychology: Personal growth to performance 3rd Ed.* Mountain View, CA : Mayfield. PP:197-218.
14. Landin, D.K. & Herbert, P.E. (1999). "The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players". *Journal of Sport Psychology*, 11; PP:72-85.
15. Mallet, C.J., & Hanrahan, S.J. (1997). "Race modelling : An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter?" *The Sport Psychologist*, T. 11, 72-85.
16. Meyers, A.W., Sch Lesser, R. Gollod, C.J. & Enville, C. (1979). "Cognitive contributions to the development of gymnastics skills". *Cognitive Trapy and Research*, 3; PP:75-84.
17. Ming, S., & Marten, L. G. (1996). "Single-subject evaluation of psychology package for improving figure-skating performance". *The Sport Psychologist*, P:20, 227-238.
18. Palmer, S.L. (1992). "A comparison of mental practice techniques as applied to the developing competitive figure skater". *The Sport Psychology*, 6; PP:148-155.

19. Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chorni, S. (2002). "Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk". *The sport Psychology*, 16, PP:368-383.

20. Rushall, B.S., & Shewchuk, M.L. (1989). "Effect of thought content instruction on swimming performance". *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 29; PP:326-334.

21. Theodorakis, T., Weinberg, R.M., Natsis, P., Dmama, I., & Kazaks, P. (2000). "The effects of motivational and instructional self-talk on improving motor performance". *The Sport Psychologist*, 14; PP:253-27.

22. Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). "The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players match performance". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 16; PP:400-415.