

اثر خودگفتاری انگیزشی بر اجرای مهارت های حرکتی ساده و پیچیده بسکتبال

مقدمه

به منظور تعدیل و افزایش سطح اجرای مهارت های ورزشی، عنصر تمرین ضروری است و در این زمینه به طور سنتی تصور می شود که تنها عامل مرتبط با اجرای جسمانی، تمرین بدنی است. اما اکنون به نظر می رسد که عوامل روانشناختی مانند خودگفتاری نیز می تواند در این دامنه واقع شود. خودگفتاری، مکالمه ای است که ورزشکاران با صدای بلند با خود تکرار یا با صدای کوتاه زیر لب زمزمه می کنند. بنابراین می تواند 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 می دهد و موجب تقویت و آموزش در کار خویش می شود.

از نظر برخی محققان و نظریه پردازان این روش می تواند یکی از مؤثرترین راهبردهای شناختی باشد که به صورت هوشیارانه یا ناهوشیارانه و بدون تمرین قبلی انجام گیرد. در نتیجه می تواند به عنوان یک تکنیک آشکار یا پنهان مورد استفاده ورزشکاران به ویژه ورزشکاران حرفه ای قرار گیرد که از آن برای تغییر یا اصلاح تکلیفی که در حال انجام است، استفاده شود.

به طور کلی جدا از حیطه ورزش هر فردی در زندگی برای انجام دادن فعالیت های روزانه کم و بیش از خودگفتاری به شکل ارادی یا غیرارادی استفاده می کند. کودکان و بزرگسالان نیز از این راهبرد بهره می برند، اما برخی تحقیقات مانند تحقیقات گیبسون و فوستر و هاردی نشان دادند که با افزایش سن استفاده از خودگفتاری به شکل زمزمه با خود انجام می گیرد، در نتیجه کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر از خودگفتاری با همچنین بیش از ۲۰ سال است که این راهبرد به شکل یک آموزش تکنیکی به ه ، صدای بلند استفاده می کنند. طور مؤثری در گروه های بالینی به کار می رود. برای مثال خودگفتاری به عنوان ابزاری مؤثر برای کنترل رفتارهای پرخاشگرانه و نامتناسب، غلبه بر ترس، حل مسائل ریاضی و بهبود مهارت نوشتن استفاده می شود.

تأثیر خودگفتاری بر بهبود اجرا با عواملی چون ماهیت تکلیف در ارتباط است، همان طور که لندین عنوان کرد، تأثیرات کاربردی تکنیک خودگفتاری به نشانه های واضح و دقیقاً مربوط به تکلیف در ارتباط است اما متأسفانه تحقیقات اندکی در این زمینه انجام گرفته است. در این زمینه تئودوراکیس و همکاران 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.

با توجه به نقش مهم خودگفتاری، مسئله بسیار حائز اهمیت، کمبود تحقیقات در این زمینه است و مهم تر اینکه در نتایج برخی از پژوهش های انجام گرفته، تناقض مشاهده می شود و بیشتر تحقیقات انجام گرفته در این زمینه در مورد تأثیر انواع خودگفتاری بر اجرا بوده و کمتر به نوع و دسته بندی مهارت ها 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 مسئله ای که در این تحقیق با تأکید بر ماهیت تکلیف در مورد خودگفتاری بررسی می شود، پاسخ به این پرسش ها 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 مهارت های ورزشی واقع شود. شایان ذکر است یکی از چالش های 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 پیش آزمون و پس آزمون 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 می دهند. به طوری که هیچ یک از آنها عضو تیم ملی یا دانشگاهی نبوده (در نتیجه ماهر نیستند) و واحدهای بسکتبال ۱ و ۲ را گذرانده اند (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 پرسشنامه ای حاوی سؤالاتی در زمینه مشخصات فردی آزمودنی ها 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 به طور تصادفی ساده ۴۲ نفر آنها را انتخاب و به دو گروه مساوی تجربی و کنترل تقسیم شدند. حجم نمونه مورد نظر براساس نتایج پژوهش های مشابه مانند کرونی و همکاران با اطمینان ۹۵ درصد و توان آزمون ۸۰ درصد براساس فرمول زیر برآورد شده است:

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

روش های آماری

در این پژوهش برای طبقه بندی داده ها به لحاظ میانگین و انحراف معیار، از آمار توصیفی و برای تعیین اختلاف درون گروهی و برون گروهی (با توجه به اینکه داده ها کمی و مقیاس داده ها نسبی بود. همچنین انتخاب تصادفی و توزیع داده ها نرمال است) به ترتیب از آزمون های t همبسته و t مستقل از نرم افزار SPSS با نسخه ۲۲ در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته ها

با میانگین و انحراف معیار قد، وزن و سن آزمودنی های گروه کنترل به ترتیب ۱۶۰/۵۲±۴/۱۱ سانتی متر، ۵۸/۰۹±۶/۵۸ کیلوگرم و ۱/۳۲±۲۲/۰۹ سال و در مورد آزمودنی های گروه تجربی ۱۶۲/۲۳±۴/۲۰ سانتی متر، وزن ۶۱/۱۴±۶/۵۹ کیلوگرم و ۲۲/۳۸±۱/۴۹ سال بود. نتایج به دست آمده از آزمون t مستقل نشان داد که تفاوت معنی داری بین گروه های تجربی و کنترل در اجرای مهارت ساده (p=۰/۷۰۳) و پیچیده (p=۰/۵۱۲) در مرحله پیش آزمون وجود نداشت. در نتیجه هر دو گروه از نظر عملکرد در یک سطح هستند.

به طور کلی نتایج جدول های ۲ و ۳ نشان می دهد: ۱- خودگفتاری انگیزشی موجب افزایش بهبود در اجرای مهارت ساده در گروه تجربی شده است (p=۰/۰۰۱). ۲- اختلاف معنی دار به نفع گروه تجربی به لحاظ بهبود مهارت ساده در پس آزمون دو گروه مشاهده می شود (p=۰/۰۰۴). ۳- خودگفتاری انگیزشی موجب افزایش بهبود در اجرای مهارت پیچیده در گروه تجربی شده است (p=۰/۰۰۱). ۴- اختلاف معنی دار به نفع گروه تجربی به لحاظ بهبود مهارت پیچیده در پس آزمون دو گروه مشاهده می شود (p=۰/۰۴۸). ۵- برای پاسخ به هدف دوم با توجه به اختلاف میانگین در مهارت ساده بین گروه های انگیزشی و کنترل و اختلاف میانگین در مهارت پیچیده بین این دو گروه مشاهده می شود که اختلاف میانگین در مهارت ساده بیشتر از پیچیده است در نتیجه اثر خودگفتاری در مهارت ساده بیشتر بوده است.

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

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

جدول ۲- نتایج آزمون t همبسته در زمینه تاثیرات مهارت های ساده و پیچیده

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

جدول ۳- مقایسه مهارت های ساده و پیچیده در گروه های تجربی و کنترل در مرحله پس آزمون

نتیجه	p	مهارت - گروه	
		شاخص	
معنی دار	۰/۰۴۸	تجربی	ساده
		کنترل	
معنی دار	۰/۰۰۴	تجربی	پیچیده
		کنترل	

بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر اجرای ورزشی به عنوان یکی از راهبردهای شناختی مؤثر بر فرایند اکتساب مهارت های حرکتی در دانشجویان تربیت بدنی که عضو تیم ملی یا دانشگاهی 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 مهارت های حرکتی می شود. از آنجا که یافته های برخی تحقیقات در این زمینه مانند دوناو و همکاران

در زمینه رشد و ارزیابی راهبردهای ذهنی در دوندۀ های استقامتی، هاروی و همکاران در مورد ارتباط سن خودگفتاری و اجرای مهارت های گلف، لندین و هربرت در مورد تأثیر خودگفتاری بر اجرای بازیکنان تنیس، مالت و هانراهان در بارۀ تأثیر راهبرد شناختی در دوندۀ های ۱۰۰ متر، مینگ و مارتین در زمینه ارزیابی روش های روانشناختی در ژیمناست ها، راشال و شیوشاک در مورد تأثیر تفکر آموزشی در بازیکنان شنا، تئودوراکیس و همکاران در زمینه تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی در بهبود اجرای حرکتی، نشان می دهند که خودگفتاری انگیزشی از طریق افزایش انگیزه، ایجاد اعتماد به نفس، آماده سازی ورزشکار برای اجرای بعدی تکلیف مفید بوده موجب بهبود در اجرا شده است، یافته های پژوهش حاضر بانایج این تحقیقات همخوانی دارد.

نتایج حاصل از این تحقیقات با نتایج برخی تحقیقات که عنوان کردند، خودگفتاری بر بهبود اجرای مهارت ها تأثیر ندارد یا بی تأثیر است، مخالف است نظیر میبرز و همکاران، داگرو و همکاران و پالمر دلیل احتمالی این تناقضات ممکن است سطح و سن آزمودنی ها باشد که در این تحقیقات همه نوجوان بودند و آزمودنی ها در اجرای تکالیف مبتدی یا همه حرفه ای بودند. دلیل دیگر شاید تفاوت های فردی باشد، چراکه به عقیده هاردی و کرونن 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 شده است اما در این پژوهش افراد نمونه همه بزرگسال بودند، نه مبتدی و نه حرفه ای. درست است که در این تحقیق به تفاوت های فردی چندان توجه نشده، اما سعی شده چند عبارت خودگفتاری به آزمودنی ها القا شود تا از آنها استفاده کنند.

به طور کلی از آنجا که براساس یافته ها تکلیف ساده به صرف انرژی بیشتری نیاز دارد و بیشتر جزء حرکات درشت و قدرتی محسوب می شود، 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 می شود و برای کنترل انگیختگی و اضطراب به کار می رود و بیشتر برای تکالیفی که نیازمند قدرت و استقامت بیشتر و حرکات درشت مؤثر است"، تأیید کرده است.

منابع

1. Chorni, S. (1997). "Effective verbal cues make the skier' and coach' lives easier". *American Ski Coach*. P: 18, 13-14, 19.
2. Chroni, S., Perkis, S., Theodorakis, Y. (2007). "Functional and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players". *The Sport Psychology*.
3. Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). "La preparation mentale des athlete ivoiriens : Pratiques courantes de perspectives be recherche' (Mental preparation of Ivory Coast Athlete : Current practice and research perspective)". *International Journal of Sport Psychology*, 22, PP:15-34.
4. 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.
5. 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.