**اثرخودگفتاري انگيزشي بر اجراي مهارت هاي حركتي ساده و پيچيده بسكتبال**

**مقدمه**

به منظور تعديل و افزايش سطح اجراي مهارت هاي ورزشي، عنصر تمرين ضروري است و در اين زمينه به طور سنتي تصور مي شود كه تنها عامل مرتبط با اجراي جسماني، تمرين بدني است. اما اكنون به نظر مي رسد كه عوامل روانشناختي مانند خودگفتاري نيز مي تواند در اين دامنه واقع شود. خودگفتاري، مكالمه اي است كه ورزشكاران با صداي بلند با خود تكرار يا با صداي كوتاه زير لب زمزمه مي كنند. بنابراين مي تواند در يك روش شفاهي يا غيرشفاهي مانند يك كلمه، تفكر، اخم كردن، لبخند زدن و ... در فرد نمايان شود و بر اين اساس فرد احساسات و ادراكات خويش را بروز مي دهد و موجب تقويت و آموزش در كار خویش می شود.

از نظر برخي محققان و نظريه پردازان اين روش مي تواند يكي از مؤثرترين راهبردهاي شناختي باشد كه به صورت هوشيارانه يا ناهوشيارانه و بدون تمرين قبلي انجام گيرد. در نتيجه م ي تواند به عنوان يك تكنيك آشكار يا پنهان مورد استفادة ورزشكاران به ويژه ورزشكاران حرفه اي قرار گيرد كه از آن براي تغيير يا اصلاح تكليفي كه در حال انجام است، استفاده شود.

به طور كلي جدا از حيطة ورزش هر فردي در زندگي براي انجام دادن فعاليت هاي روزانه كم و بيش از خودگفتاري به شكل ارادي يا غيرارادي استفاده مي كند. كودكان و بزرگسالان نيز از اين راهبرد بهره مي برند، اما برخي تحقيقات مانند تحقيقات گيبسون و فوستر و هاردی نشان دادند که با افزایش، سن استفاده از خودگفتاري به شكل زمزمه با خود انجام مي گيرد، در نتيجه كودكان نسبت به بزرگسالان بيشتر از خودگفتاري با همچنين بيش از 20 سال است كه اين راهبرد به شكل يك آموزش تكنيكي ب ه ، صداي بلند استفاده مي كنند طور مؤثري در گروه هاي باليني به كار مي رود. براي مثال خود گفتاري به عنوان ابزاري مؤثر براي كنترل رفتارهاي پرخاشگرانه و نامتناسب، غلبه بر ترس، حل مسائل رياضي و بهبود مهارت نوشتن استفاده مي شود.

تأثير خودگفتاري بر بهبود اجرا با عواملي چون ماهيت تكليف در ارتباط است، همان طور كه لندين عنوان كرد، ثأثيرات كاربردي تكنيك خودگفتاري به نشانه هاي واضح و دقيقاً مربوط به تكليف در ارتباط است اما متأسفانه تحقيقات اندكي در اين زمينه انجام گرفته است. در اين زمينه تئودوراكيس و همكاران اثر كاركردهاي خودگفتاري بر چهار تكليف، دقت شوت در فوتبال، سرويس بدمينتون، دراز و نشست و باز شدن زانو را بررسي كردند. آنها متوجه شدند كه خودگفتاري موجب بهبود اجراي تكاليف شده، اما در تكليف دراز و نشست اثر مثبتي نداشته است.

با توجه به نقش مهم خودگفتاري، مسئلة بسيار حائز اهميت، كمبود تحقيقات در اين زمينه است و مهم تر اينكه در نتايج برخي از پژوهش هاي انجام گرفته، تناقض مشاهده مي شود و بيشتر تحقيقات انجام گرفته در اين زمينه در مورد تأثير انواع خودگفتاري بر اجرا بوده و كمتر به نوع و دسته بندي مهارت ها با توجه به ماهيت تكليف پرداخته شده است. در نتيجه انجام تحقيق در اين زمينه بسيار احساس شده است. با توجه به نكات گفته شده حال مسئله اي كه در اين تحقيق با تأكيد بر ماهيت تكليف در مورد خودگفتاري بررسي مي شود، پاسخ به اين پرسش ها است كه آيا راهبرد خودگفتاري بر بهبود اجرا مؤثر است؟ و خودگفتاري انگيزشي بر اجراي مهارت

ساده بيشتر مؤثر است يا پيچيده؟ تا از اين رهگذر نتايج آن مورد استفادة مربيان، معلمان، ورزشكاران و روانشناسان ورزشي در زمينة بهبود سطح اكتساب و اجراي مهارت هاي ورزشي واقع شود. شايان ذكر است يكي از چالش هاي موجود موارد تأثير خودگفتاري بر يادگيري است كه در اين مقاله لحاظ نشده و صرفاً بر اجرا بررسي شده است.

**روش تحقیق**

با توجه به ماهيت موضوع و اهداف پژوهش، اين تحقيق از نوع نيمه تجربي (شامل 1 گروه تجربي و 1 گروه كنترل) است. طرح تحقيق حاضر به صورت پيش آزمون و پس آزمون با گروه كنترل است.

**جامعه و نمونة آماري :** جامعة آماري اين پژوهش شامل دانشجويان دختر تربيت بدني است نمونة تحقيق دانشجويان ورزشكار در دامنة سني 20 تا 25 (بزرگسال) سال كه همه راست دست هستند، تشكيل مي دهند. به طوري كه هيچ يك از آنها عضو تيم ملي يا دانشگاهي نبوده (در نتيجه ماهر نيستند) و واحدهاي بسكتبال 1 و 2را گذرانده اند (در نتيجه مبتدي نيستند). افراد نمونه با بسكتبال آشنايي د اشتند و كساني كه سابقه بازي و تجارب زيادي در اين زمينه داشتند، حذف شدند و داراي حداقل 3 بار تمرين منظم ورزشي هستند. اين كار از طريق پرسشنامه اي حاوي سؤالاتي در زمينة مشخصات فردي آزمودني ها مانند، سن، وزن، قد، سابقة قهرماني و ميزان تمرين منظم در هفته بين يك جامعة 100 نفره توزيع شد . از اين ميان تقريباً 60 نفر آنها واجد شرايط بودند كه از اين ميان به طور تصادفي ساده 42 نفر آنها را انتخاب و به دو گروه مساوي تجربي و كنترل تقسيم شدند. حجم نمونة مورد نظر براساس نتايج پژوهش هاي مشابه مانند كروني و همكاران با اطمينان 95 درصد و توان آزمون 80 درصد براساس فرمول زير برآورد شده است:



**روش هاي آماري**

در اين پژوهش براي طبقه بندي داده ها به لحاظ ميانگين و انحراف معيار، از آمار توصيفي و براي تعيين اختلاف درون گروهي و برون گروهي (با توجه به اينكه داده ها كمي و مقياس داده ها نسبي بود. همچنين انتخاب تصادفي و توزيع داده ها نرمال است) به ترتيب از آزمون هاي t همبسته و t مستقل از نرم افزار SPSS با نسخه 22 در سطح معنی داری آلفای05/0 استفاده شد.

**یافته ها**

با ميانگين و انحراف معيار قد، ورن و سن آزمودني هاي گروه كنترل به ترتيب 11/4±52/160 سانتي متر، 58/6±09/58 کیلوگرم و 32/1 ±09/22 سال و در مورد آزمودنی های گروه تجربی 20/4±23/162 سانتی متر، وزن 59/6±14/61 کیلوگرم و 49/1±38/22 سال بود. نتایج به دست آمده از آزمون t مستقل نشان داد كه تفاوت معني داري بين گروه هاي تجربي و كنترل در اجراي مهارت ساده (703/0= p) و پیچیده (512/0= p) در مرحلة پيش آزمون وجود نداشت. در نتيجه هر دو گروه از نظر عملكرد در يك سطح هستند.

به طوركلي نتايج جدول هاي 2 و 3 نشان مي دهد :1- خودگفتاري انگيزشي موجب افزايش بهبود در اجراي مهارت ساده در گروه تجربي شده است (001/0= p). 2- اختلاف معني دار به نفع گروه تجربي به لحاظ بهبود مهارت ساده در پس آزمون دو گروه مشاهده مي شود (004/0= p). 3- خودگفتاري انگيزشي موجب افزايش بهبود در اجراي مهارت پيچيده در گروه تجربي شده است (001/0= p). 4- اختلاف معني دار به نفع گروه تجربي به لحاظ بهبود مهارت پيچيده در پس آزمون دو گروه مشاهده مي شود (048/0= p). 5- براي پاسخ به هدف دوم با توجه به اختلاف ميانگين در مهارت ساده بين گروه هاي انگيزشي و كنترل و اختلاف ميانگين در مهارت پيچيده بين اين دو گروه مشاهده مي شود كه اختلاف ميانگين در مهارت ساده بيشتر از پيچيده است در نتيجه اثر خودگفتاري در مهارت ساده بيشتر بوده است.

جدول 1– میانگین و انحراف معیار به قد، وزن و سن آزمودنی های دو گروه

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| سن | وزن (کیلوگرم) | قد (سانتیمتر) | مهارت- گروه  شاخص |
| 32/1±09/22 | 58/6±09/58 | 11/4±52/160 | کنترل |
| 49/1±38/22 | 59/6±14/61 | 20/4±23/162 | تجربی |

جدول 2- نتایج آزمون tهمبسته در زمینه تاثیرات مهارت های ساده و پیچیده

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| شاخص  گروه - متغیر | | | M±SD | p |
| تجربی | مهارت ساده | پیش آزمون | 67/1±91/12 | 001/0 |
| پس آزمون | 9/0±12/11 |
| مهارت پیچیده | پیش آزمون | 2/6±33/51 | 001/0 |
| پس آزمون | 4/7±66/56 |
| کنترل | مهارت ساده | پیش آزمون | 6/1±11/13 | 09/0 |
| پس آزمون | 6/1±36/12 |
| مهارت پیچیده | پیش آزمون | 6/7±9/49 | 4/0 |
| پس آزمون | 4/6±7/52 |

جدول 3- مقایسه مهارت های ساده و پیچیده در گروه های تجربی و کنترل در مرحله پس آزمون

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| مهارت – گروه  شاخص | | p | نتیجه |
| ساده | تجربی | 048/0 | معنی دار |
| کنترل |
| پیچیده | تجربی | 004/0 | معنی دار |
| کنترل |

**بحث و نتیجه گیری**

در اين تحقيق تأثير خودگفتاري انگيزشي بر اجراي ورزشي به عنوان يكي از راهبردهاي شناختي مؤثر بر فرايند اكتساب مهارت هاي حركتي در دانشجويان تربيت بدني كه عضو تيم ملي يا دانشگاهي نبودند و واحدهاي بسكتبال 1 و 2 را گذرانده بودند و تنها در حد آشنايي با مهارت در بسكتبال بود آشنا بودند، يعني نه مبتدي بودند و نه ماهر، انجام گرفت. نتايج نشان داد كه خودگفتاري انگيزشي موجب بهبود اجراي مهارت هاي حركتي مي شود. از آنجا كه يافته هاي برخي تحقيقات در اين زمينه مانند دوناهو و همكاران

در زمينة رشد و ارزيابي راهبردهاي ذهني در دونده هاي استقامتي، هاروي و همكاران در مورد ارتباط سن خودگفتاري و اجراي مهارت هاي گلف، لندين و هربرت در مورد تأثير خودگفتاري بر اجراي بازيكنان تنيس، مالت و هانراهان در بارة تأثير راهبرد شناختي در دونده هاي 100 متر، مينگ و مارتين در زمينة ارزيابي روش هاي روانشناختي در ژيمناست ها، راشال و شيوشاك در مورد تأثير تفكر آموزشي دربازيكنان شنا، تئودوراكيس و همكاران در زمينة تأثير خودگفتاري آموزشي و انگيزشي در بهبود اجراي

حركتي، نشان مي دهند كه خودگفتاري انگيزشي از طريق افزايش انگيزه، ايجاد اعتماد به نفس، آماده سازي ورزشكار براي اجراي بعدي تكليف مفيد بوده موجب بهبود در اجرا شده است، يافته هاي پژوهش حاضر بانتايج اين تحقيقات همخواني دارد.

نتايج حاصل از اين تحقيقات با نتايج برخي تحقيقات كه عنوان كردند، خودگفتاري بر بهبود اجراي مهارت ها تأثير ندارد يا بي تأثير است، مخالف است نظير مييرز و همكاران، داگرو و همكاران و پالمر دليل احتمالي اين تناقضات ممكن است سطح و سن آزمودني ها باشد كه در اين تحقيقات همه نوجوان بودند و آزمودني ها در اجراي تكاليف مبتدي يا همه حرفه اي بودند. دليل ديگر شايد تفاوت هاي فردي باشد، چراكه به عقيدة هاردي و كروني اين احتمال وجود دارد كه هر فردي با يك عبارت خودگفتاري خودگفتاري برانگيخته شود، كه در تحقيقات به اين مسئله توجه نشده و تنها از يك عبارت خودگفتاري استفاده شده است اما در اين پژوهش افراد نمونه همه بزرگسال بودند، نه مبتدي و نه حرفه اي. درست است كه در اين تحقيق به تفاوت هاي فردي چندان توجه نشده، اما سعي شده چند عبارت خودگفتاري به آزمودني ها القا شود تا از آنها استفاده كنند.

به طور كلي از آنجا كه براساس يافته ها تكليف ساده به صرف انرژي بيشتري نياز دارد و بيشتر جزء حركات درشت و قدرتي محسوب مي شود، خودگفتاري انگيزشي با ماهيت اين تكاليف بيشتر در ارتباط بوده و در نهايت مؤثرتر بوده است. در نهايت نتايج اين تحقيقات فرضية خودگفتاري انگيزشي را با عنوان "خودگفتاري انگيزشي به جهت افزايش انرژي و تلاش بيشتر و با ايجاد انگيزش مثبت در اجرا باعث تسهيل كار مي شود و براي كنترل انگيختگي و اضطراب به كار مي رود و بيشتر براي تكاليفي كه نيازمند قدرت و استقامت بيشتر و حركات درشت مؤثر است"، تأييد كرده 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., Perkos, 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.*