رویش روان شناسی، سال ۸، شماره۶، شماره پیاپی ۳۹، شهریور ۱۳۹۸
Rooyesh-e-Ravanshenasi, 8(6), 2019

تأثیر فراوانی خودگفتاری انگیزشی بر عملکرد سرویس والیبال در نوجوانان دختر ورزشکار

The effect of the frequency of motivational self-talk on the performance of volleyball service in adolescent female athlete

اکرم افشاری (نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد، گروه رفتار حرکتی، دانشگاه فرهنگیان
دکتر شهاب پروین پور
استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشگاه خوارزمی
آرزو عادلی فر
دکتری، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه فرهنگیان

Akram Afshari*
M. A. Department of motor behavior, university of Farhangian
Dr. Shahab Parvinpour
Associate Professor, Department of motor behavior, university of Kharazmi
Dr. Arezou Adelifar
PhD, Department of sport physiology, university of Farhangian

چکیده

هدف از انجام این تحقیق تعیین تأثیر فراوانی خودگفتاری انگیزشی بر یادگیری سرویس والیبال می‌باشد. روش اجرای این تحقیق از نوع نیمه تجربی است که با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون صورت گرفت. ۳۰ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان سمیرم به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند انتخاب شدند و در سه گروه ۱۰ نفره (خود گفتاری با یک تکرار، خود گفتاری با سه تکرار و گروه کنترل) قرار گرفتند. ابتدا پیش‌آزمون سرویس والیبال ایفرد انجام شد. مرحله اکتساب در طی ۳ جلسه متوالی صورت گرفت. در هر جلسه ۳ بلوک ۱۰ کوششی تمرین شد. گروه خود گفتاری یک تکرار، قبل از هر ضربه یک‌مرتبه از واژه انگیزشی من می‌توانم به بهترین نقطه، توپ را بفرستم استفاده کرد. گروه سه تکرار، همین واژه‌ها را سه مرتبه قبل از هر ضربه تکرار کرد. گروه کنترل از هیچ عبارتی استفاده نکرد. بعد از پایان مرحله اکتساب، پس‌آزمون و ۴۸ ساعت بعد آزمون یادداری گرفته شد. از تحلیل واریانس جهت تحلیل داده‌ها استفاده شد. سطح معناداری P<۰/۰۵ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد بین خودگفتاری یک تکرار با گروه خودگفتاری سه تکرار و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. امتیاز خودگفتاری با یک تکرار به‌طور معناداری بالاتر از گروه سه تکرار و گروه کنترل می‌باشد. همچنین خودگفتاری با سه تکرار اثر منفی بر سرویس والیبال دارد. دریک نتیجه-گیری کلی می‌توان گفت که خودگفتاری انگیزشی با یک تکرار موجب بهبود سرویس والیبال می‌شود اما خودگفتاری انگیزشی با سه تکرار تأثیر منفی بر عملکرد سرویس والیبال دارد.

کلیدواژه‌ها: خودگفتاری، فراوانی، سرویس والیبال، ورزشکار

Abstract

The purpose of this study was investigate effect of the frequency of motivational self-talk on volleyball learning. The method of this study is semi-experimental, which was carried out with pre-test-post-test design. Thirty high school students from Semirom were selected by purposeful sampling and categorized into three groups of 10 people (self-talk with one repetition, self- talk with three replications and control group). At first, was taken a pre-test of the volleyball service Acquisition step took place in 3 consecutive sessions. In each session, 3 blocks of 10 attempts were practiced. The group itself spoke a repeat, before every single blow to my motivational word I could use the best point to send the ball. The group of three replicates repeated the same words three times before each shot. The control group did not use any words. After the end of the acquisition, the test was taken and 48 hours later the test was taken. Analysis of variance was used to analyze the data. The significance level of P <0.05 was considered. The results showed a significant difference between the self-talk one repetition with self-talk group of three replications and the control group. Self-talk score with one repetition was significantly higher than the group of three replicates and control group. Also, self-talk with three repetitions has negative effect on volleyball service. In a general conclusion, motivational self-talk with a repetition improves the volleyball service, but motivational self-talk with three repetitions has a negative effect on the performance of the volleyball service.

Keywords: Self-talk, Frequency, Volleyball Service, Athlete

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت :** دی ۹۶ **پذیرش:** فروردین ۹۷ **ویرایش نهایی** : مهر۹۸

مقدمه

یکی از شیوه‌های بسیار کارا و پرکاربرد که بوسیله روانشناسان ورزشی ارائه شده و از مقبولیت بسیار زیادی نیز مواجهه شده است، فرایندها و راهکارهای شناختی است (تئودوراکیش و همکاران، ۲۰۰۰). یکی از فرایندها و راهکارهای شناختی، مبحث خودگفتاری است که توسط ورزشکاران رشته‌های مختلف تیمی و انفرادی جهت افزایش انگیزه و بهبود عملکرد مورد استفاده قرار گرفته است (هاتزی

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.1.7]

گئورگیادیس و همکاران، ۲۰۰۷). خودگفتاری یعنی آنچه فرد با خودش زمزمه می‌کند، چه اینکه به صورت آشکار و با صدای بلند باشد و یا اینکه به صورت پنهان و در ذهن خودش باشد و بیشتر به صورت جملات کوتاه و تک واژه‌ای بیان می‌شود (تئودوراکیش و همکاران، ۲۰۰۰). برخی محققان در تحقیقات خود نشان داده‌اند که خودگفتاری بیشتر در حین انجام مسابقات و به صورت آگاهانه توسط ورزشکاران بکار گرفته می‌شود. از طرفی برخی تحقیقات نیز نشان داده‌اند که خودگفتاری به صورت ناخودآگاه و زمانی که ورزشکار از آن آگاه نیست هم بکار برده می‌شود (هاتزی گئورگیادیس و همکاران، ۲۰۱۱). هاردی (۲۰۰۶) در یک طبقه‌بندی، خودگفتاری را به دو صورت آموزشی و انگیزشی بیان کرد. خودگفتاری آموزشی با افزایش تمرکز و توجه بر رو جنبه‌های مختلف مهارت سبب بهبود یادگیری تکالیف می‌شود در حالی که در خودگفتاری انگیزشی، فرد از طریق تلاش و کوشش و ایجاد اعتماد بنفس سعی دارد تا مهارت را به نحو مناسب اجرا کند.

محققین در زمینه استفاده از خودگفتاری آموزشی و انگیزشی به نتایج متفاوتی دست یافته‌اند. کرونی و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیقی نشان دادند که در اجرا و یادگیری شوت بسکتبال استفاده از خودگفتاری انگیزشی مناسب‌تر از خودگفتاری آموزشی است. لاینر (۲۰۱۱) در طی تحقیقی که بر روی بازیکنان گلف انجام داد بدین نتیجه رسید که استفاده از خودگفتاری آموزشی مناسب‌تر از خودگفتاری انگیزشی است. زتو و همکاران (۲۰۱۴) در تحقیقی نشان دادند که استفاده از خودگفتاری آموزشی منجر به بهبود اسپک والیبال در ورزشکاران جوان می‌شود.

محققان بیان کرده‌اند که فراوانی و تعداد تکرارهای خودگفتاری نیز می‌تواند بر عملکرد ورزشکاران تأثیر داشته باشد. فراوانی و تکرار خودگفتاری یعنی اینکه فرد چطور و به چه تعداد از خودگفتاری استفاده می‌کند. تناوب خودگفتاری به طور معنی‌داری در ارتباط با درک میزان تلاش و عملکرد فرد در حین اجرای عملکرد ورزشی بوده است (هاردی، ۲۰۰۱). هاروود و همکاران (۲۰۰۴) دریافتند ورزشکاران مردی که جز گروه ژیمناستیک بودند و از خود گفتاری استفاده کردند موفقیت بیشتری را نسبت به افرادی که از خود گفتاری استفاده نکردند کسب کردند و این کاربرد خود گفتاری را در همه سطوح نشان می‌دهد و به بعد پویای خود گفتاری هم اشاره دارد.

نتایج تحقیقات در حیطه فراونی و تکرار خودگفتاری نیز نتایج متناقضی را نشان می‌دهد. گوراکاکی و کارکاسیدو (۲۰۱۷) در تحقیقی نشان داد که افزایش استفاده از خود گفتاری موجب کاهش اضطراب رقابتی و بهبود عملکرد می‌شود. اقدسی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی نشان داد که تناوب خودگفتاری آموزشی با ۳ نوع تکرار (ثابت، کم و زیاد) تأثیر قابل‌توجهی در یادداری و انتقال مهارت پرتاب دارت دارد، همچنین تناوب ثابت بیشترین تأثیر را داشت.

داودی و همکاران (۲۰۱۷) تحقیقی را با عنوان تأثیر تناوب خود گفتاری آموزشی بر اجرای عملکرد حرکتی در سالمندان انجام دادند. آنها بدین نتیجه رسیدند که هرچند هر دو نوع خودگفتاری با تناوب یک و سه تکرار موجب بهبود مهارت در سالمندان می‌شود ولی خودگفتاری با تناوب پایین‌تر تأثیر بیشتری دارد.

با توجه به نتایج متناقض در حیطه برتری تحقیقات خودگفتاری آموزشی و انگیزشی و تناقضات موجود در رابطه با فراوانی و تکرار خودگفتاری و نیز محدودیت تحقیق در رابطه با بکارگیری قشر نوجوانان به عنوان آزمودنی، هدف از انجام این تحقیق بررسی تأثیر فراوانی و تکرار خود گفتاری انگیزشی با یک تکرار و سه تکرار بر عملکرد و یادگیری سرویس والیبال در دانش‌آموزان نوجوان مقطع متوسطه می‌باشد.

روش

روش اجرای این تحقیق از نوع نیمه تجربی و از لحاظ هدف کاربردی است که با طرح پیش آزمون-پس آزمون و یادداری همراه با گروه کنترل صورت گرفت. جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش‌آموزان دختر نوجوان مقطع متوسطه شهرستان سمیرم تشکیل دادند. از بین جامعه آماری موردنظر تعداد ۳۰ نفر به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند (کسانی که حداقل سابقه سه سال بازی والیبال را داشته باشند) انتخاب شدند و در سه گروه ۱۰ نفره (بر اساس تحقیقات هاتزی گئورگیادیس و همکاران، ۲۰۰۷ و عبدلی و همکاران، ۲۰۱۶) (خود گفتاری با یک تکرار، خود گفتاری با سه تکرار و گروه کنترل) قرار گرفتند.

ابزار مورداستفاده

آزمون سرویس والیبال: برای اندازه‌گیری دقت سرویس والیبال از آزمون سرویس والیبال ایفرد استفاده شد. هدف این آزمون اندازه‌گیری دقت در سرویس والیبال است. در زمان اجرای آزمون، فرد از محل سرویس با اجرای سرویس و بر اساس توپ‌هایی که در هر نقطه فرود می‌آید، کسب امتیاز می‌کند. امتیاز هر توپ برابر با منطقه‌ای است که توپ در آن فرود می‌آید. منطقه انتهای زمین (یک و نیم

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.1.7]

متری خط عرضی) چهار و دو منطقه کناری (یک و نیم متری خط طولی) سه امتیاز، منطقه محصور بین منطقه چهار و مناطق سه در نزدیک خط وسط (چهار و نیم متر از خط وسط) یک و مابقی زمین دو امتیاز دارد. حداکثر امتیاز حاصل از مجموع بار ضربه سرویس، ۴۰ است و توپی که از تور عبور نکند و یا به بیرون از زمین برود، امتیاز ندارد. روایی و پایایی این آزمون ۸۰ درصد تعیین‌شده است.

شیوه اجرای آزمون

ابتدا از کلیه افراد شرکت‌کننده یک پیش‌آزمون طی یک بلوک ۱۰ کوششی از سرویس والیبال (بدون داشتن خودگفتاری) گرفته شد. قبل از اجرای پیش‌آزمون مربی نحوه‌ی اجرای آزمون را توضیح، و انجام داد. بعد از توضیحات مربی، آزمودنی‌ها ۱۰ ضربه سرویس والیبال بدون هیچ‌گونه بازخوردی انجام دادند. سپس با توجه به نمرات پیش‌آزمون، شرکت‌کنندگان به‌صورت همگن در سه گروه ۱۰ نفری خود گفتاری با تناوب یک تکرار، خود گفتاری با تناوب سه تکرار و گروه کنترل قرار گرفتند.

مرحله اکتساب در طی ۳ جلسه متوالی در ۳ روز صورت گرفت. در هر جلسه ۳ بلوک ۱۰ کوششی سرویس والیبال انجام گرفت. گروه خود گفتاری با تناوب یک تکرار، قبل از هر ضربه سرویس یک‌مرتبه از واژه انگیزشی من می‌توانم به بهترین نقطه، توپ را بفرستم با صدای بلند به‌طوری‌که مربی صدای او را بشنود، استفاده کرد سپس اقدام به زدن سرویس کرد. گروه سه تکرار، همین واژه‌ها را سه مرتبه قبل از هر ضربه با صدای بلند به‌نحوی‌که مربی صدای او را بشنود، تکرار کرد سپس اقدام به زدن سرویس کرد. گروه کنترل همانند دو گروه دیگر اقدام به زدن ضربه و انجام تمرینات می‌کرد ولی از هیچ عبارتی قبل از ضربه استفاده نکرد. بعد از پایان سه جلسه تمرینی، پس‌آزمون بدون داشتن خودگفتاری طی یک بلوک ۱۰ کوششی از تمامی گروه‌ها به عمل آمد و ۴۸ ساعت بعد نیز آزمون یادداری بدون داشتن خودگفتاری طی یک بلوک ۱۰ کوششی همانند پیش‌آزمون انجام شد.

در این پژوهش برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها، متناسب با نوع مقیاس مورداستفاده از روش‌های آمار توصیفی همچون میانگین، انحراف معیار، همچنین از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، تحلیل واریانس یک‌طرفه و آزمون تعقیبی بونفرونی برای آزمون فرضیه‌های تحقیق با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد. سطح معناداری $P<۰/۰۵$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

جدول شماره یک توصیف ویژگی‌های فردی نظیر سن، قد و وزن و سابقه شرکت‌کنندگان را در گروه‌های موردمطالعه نشان می‌دهد.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی (میانگین ± انحراف معیار) ویژگی‌های عمومی شرکت‌کنندگان

متغیر	گروه		
	گروه یک تکرار	گروه سه تکرار	گروه کنترل
سن (سال)	۱۵/۴ ± ۱/۱۷	۱۵/۳ ± ۱/۲۲	۱۵/۵ ± ۱/۱۷
قد (سانتی‌متر)	۱۵۹/۴ ± ۶/۷	۱۶۱/۱ ± ۸/۲	۱۵۸/۷ ± ۷/۱
وزن (کیلوگرم)	۴۹/۶ ± ۶/۷	۴۹/۷ ± ۶/۲	۵۰/۱ ± ۶/۱۵
سابقه فعالیت (سال)	۴/۲ ± ۱/۰۳	۴/۲ ± ۱/۲	۴/۱ ± ۱/۱

نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که ویژگی‌های دموگرافیک (سن، قدف وزن و سابقه فعالیت) آزمودنی‌ها تفاوتی با هم ندارند.

جدول شماره ۲ میانگین ± انحراف معیار نمرات سرویس والیبال سه گروه موردمطالعه را نشان می‌دهد.

جدول ۲: میانگین ± انحراف معیار نمرات سرویس والیبال شرکت‌کنندگان

سرویس والیبال	گروه		
	گروه یک تکرار	گروه سه تکرار	کنترل
پیش‌آزمون	۱۹/۷ ± ۲/۱	۱۹/۵ ± ۲/۷	۱۸ ± ۱/۶
پس‌آزمون	۲۶/۵ ± ۱/۹	۱۶ ± ۲/۵	۲۱/۳ ± ۱/۸
یادداری	۲۲/۸ ± ۱/۹	۱۴ ± ۱/۹	۱۹ ± ۱/۷

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.1.7]

نتایج جدول شماره نشان می‌دهد که پیش‌آزمون گروه‌ها تفاوتی با هم ندارند و نمرات سرویس گروه یک تکرار در پس‌آزمون و یادداری بیشتر از پیش‌آزمون است. نمرات سرویس والیبال گروه سه تکرار در پس‌آزمون و یادداری کمتر از پیش‌آزمون است. بنابراین، نمرات سرویس والیبال این گروه در پس‌آزمون و یادداری اندکی بیشتر از پیش‌آزمون است. در ادامه جهت بررسی مقایسه اثر خودگفتاری با یک تکرار، خودگفتاری با سه تکرار و کنترل بر سرویس والیبال از تحلیل واریانس یک‌طرفه (آنوا) استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ آورده شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس یک‌طرفه سرویس والیبال بین گروه‌ها

مرحله	اثرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	معنی‌داری
پیش‌آزمون	بین گروهی	۱۷/۲۶۷	۲	۸/۶۳۳	۱/۷۸۵	۰/۱۸۷
	درون‌گروهی	۱۳۰/۶	۲۷	۴/۸۳۷		
	کل	۱۴۷/۸۶۷	۲۹			
پس‌آزمون	بین گروهی	۵۵۱/۲۶۷	۲	۲۷۵/۶۳۳	۶۰/۷۰۲	۰/۰۰۰۱
	درون‌گروهی	۱۲۲/۶	۲۷	۴/۵۴۱		
	کل	۶۷۳/۸۶۷	۲۹			
یادداری	بین گروهی	۳۸۰/۴۶۷	۲	۱۹۰/۲۳۳	۵۵/۵۲۸	۰/۰۰۰۱
	درون‌گروهی	۹۲/۵	۲۷	۳/۴۲۶		
	کل	۴۷۲/۹۶۷	۲۹			

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که بین سرویس والیبال شرکت‌کنندگان در مرحله پیش‌آزمون تفاوتی وجود ندارد ($P>0/05$) ولی در مرحله پس‌آزمون و یادداری تفاوت معناداری وجود دارد ($P<0/05$).

با توجه به وجود تفاوت معنادار در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن نشان داد که بین گروه یک تکرار با گروه کنترل ($P=0/001$)، گروه یک تکرار با گروه سه تکرار($P=0/001$) و گروه سه تکرار با گروه کنترل ($P=0/001$) تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین مشخص شد که بین خودگفتاری با یک تکرار با گروه خودگفتاری با سه تکرار و گروه کنترل ($P=0/001$) تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به جدول شماره یک مشخص شد که نتایج گروه خودگفتاری با یک تکرار به‌طور معناداری بالاتر از گروه سه تکرار و گروه کنترل می‌باشد. همچنین مشخص شد که خودگفتاری با سه تکرار اثر منفی بر سرویس والیبال دارد. در ادامه جهت بررسی اثرات درون‌گروهی خودگفتاری از آزمون تحلیل واریاس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۴ آورده شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه‌گیری مکرر

گروه	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	معناداری	ضریب اتا
یک تکرار	۲۳۱/۸	۲	۱۱۵/۹	۹۰/۹۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۱۳
کنترل	۱/۰۱۶	۲	۰/۰۵	۱/۰۱۹	۰/۲	۰/۰۴۲
سه تکرار	۱۵۰/۰۶۷	۲	۱۳۳/۵۳	۲۶/۶۹۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴۸

نتایج جدول شماره ۴ نشان داد که در گروه کنترل بین مراحل آزمون تفاوت وجود ندارد ($P= 0/2$). همچنین نتایج نشان داد که در گروه خودگفتاری با تناوب یک تکرار بین مراحل آزمون تفاوت وجود دارد ($p=0/0001$). در پی این تفاوت آزمون پیگردی بونفرونی گرفته شد، آزمون پیگردی بنفرونی نشان داد؛ که بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($P= 0/0001$)، پیش‌آزمون و یادداری ($P= 0/001$) و پس‌آزمون و یادداری تفاوت معناداری وجود دارد ($P= 0/001$). آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در گروه سه تکرار نشان داد که بین مراحل آزمون تفاوت وجود دارد ($p=0/0001$). در پی این تفاوت آزمون پیگردی بونفرونی گرفته شد که نتایج نشان داد بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($P= 0/01$)، پیش‌آزمون و یادداری ($P= 0/0001$) و پس‌آزمون و یادداری تفاوت معناداری وجود دارد ($P= 0/001$).

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.1.7]

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این تحقیق بررسی اثر فراروانی خودگفتاری انگیزشی بر یادگیری سرویس والیبال بود. نتایج نشان داد که خودگفتاری انگیزشی با یک تکرار سبب بهبود مهارت می‌شود. نتایج این قسمت از تحقیق با یافته‌های دانا و همکاران (۲۰۱۶) در یک راستا می‌باشد. آن‌ها در تحقیقی بدین نتیجه رسیدند که خودگفتاری چه به‌صورت آموزشی و چه به‌صورت انگیزشی با تواتر یک تکرار می‌تواند سبب بهبود مهارت پرتاب دارت شود که بعد انگیزشی تحقیق آن‌ها در راستای نتایج تحقیق حاضر بود. همچنین نتایج تحقیق حاضر با قسمتی از یافته‌های گوراکاکی و کارکاسیدو (۲۰۱۷) که در تحقیقی با عنوان تأثیر خودگفتاری انگیزشی در رابطه با اضطراب رقابتی و خودباوری دریافتند که بعد از برنامه‌های آموزشی افزایش استفاده از خودگفتاری و نیز کاهش اضطراب رقابتی مشاهده شد و نیز خود گفتاری انگیزشی باعث بهبود مهارت می‌شود، با نتایج تحقیق داودی و همکاران (۲۰۱۷) در زمینه پاس سینه بسکتبال و با نتایج جکسون و ویلسون (۱۹۹۹) که در تحقیقی نشان دادند که استفاده از تنها یک فکر در مقابل تکرار سه فکر در ذهن می‌تواند اثرات منفی و استرس را به هنگام اجرا کاهش دهد و نیز با یافته‌های هاتزی گئورگیادیس و همکاران (۲۰۰۹) و نیز یافته‌های هاتزی گئورگیادیس و همکاران (۲۰۱۷) و چانگ و همکاران (۲۰۱۴) و هاتزی گئورگیادیس و همکاران (۲۰۰۸) همخوان می‌باشد.

یکی از دلالیلی که خودگفتاری انگیزشی موجب بهبود مهارت می‌شود را می‌توان به دلیل تأثیر این نوع خودگفتاری بر روی علائم و نشانه‌های کلامی بر مراحل پردازش اطلاعات در یادگیری مهارت و نیز تأکید آن بر حفظ و برگرداندن توجه به تکلیف و کاهش افکار نامربوط افراد هنگام تمرین در مهارت موردنظر دانست. امروزه استفاده از مدل‌های گوناگون خودگفتاری به‌عنوان عامل مهم و تأثیرگذار در اجرای عملکرد حرکتی و فعالیت‌های ورزشی جهت سازمان دادن و هدایت افکار و ذهنیات ورزشکاران به‌طور روزافزون توسعه‌یافته است و همواره به‌عنوان بخشی از تمرینات مهارت‌های روان‌شناختی مدنظر مربیان، مسئولان و روانشناسان ورزشی قرارگرفته است. طبق نظر روان شناسان ورزشی، مبحث خودگفتاری به‌عنوان یک ابزار مؤثر راهبردی روان‌شناختی می‌باشد که شامل فرآیندهای ذهنی فعال است و به‌کارگیری آن موجب تغییر یا اصلاح تفکر و ذهنیات فرد در مورد تکلیف موردنظر می‌گردد (طهماسبی بروجنی، ۲۰۱۶).

دیگر نتایج تحقیق حاضر نشان داد که خودگفتاری انگیزشی با سه تکرار بر عملکرد سرویس والیبال تأثیر منفی دارد. این قسمت از نتایج تحقیق با یافته‌های دانا و همکاران (۲۰۱۶) که در تحقیق خود نشان دادند که خودگفتاری با تناوب سه تکرار بر عملکرد پرتاب دارت تأثیر منفی دارد و نیز یافته‌های گوداس و همکاران (۲۰۰۶) و پالمر (۱۹۹۲) که همگی در تحقیقات خود بدین نتیجه رسیدند که خودگفتاری بر بهبود اجرا و یادگیری مهارت‌های مختلف ورزشی تأثیری ندارد در یک راستا می‌باشد.

در تحقیقات گذشته درزمینه تکرار خودگفتاری هاردی و همکاران (۲۰۰۱) بیان کردند که تأثیر منفی تواتر زیادتر خودگفتاری احتمالاً به دلیل فلج ناشی از تحلیل[1] باشد. نظریه پردازش هوشیار و نقش یادگیری پنهان در ادبیات روانشناسی ورزشی نیز بیان می‌کنند که استفاده از قوانین آشکار که می‌تواند خیلی مشابه خودگفتاری باشد، می‌تواند برای اجرای مهارت‌های حرکتی تحت‌فشار اثر منفی داشته باشد (دانا و همکاران، ۲۰۱۶).

نتایج این قسمت از تحقیق با یافته‌های داودی و همکاران (۲۰۱۷) که در تحقیق خود نشان دادند که خودگفتاری با تناوب سه تکرار می‌تواند موجب بهبود عملکرد پاس یسنه بسکتبال شود ناهمخوان می‌باشد. احتمالاً اصلی‌ترین دلیل ناهمخوانی مربوط به ویژگی سنی شرکت‌کنندگان باشند. در تحقیق داودی و همکاران (۲۰۱۷) از آزمودنی‌های سالمند استفاده‌شده بود ولی آزمودنی‌های تحقیق حاضر دانش‌آموزان مقطع متوسطه بودند.

هاردی (۲۰۰۶) اظهار داشت تکرار بالا سبب ایجاد انگیزش منفی در فرد و درنتیجه کاهش عملکرد می‌شود. افراد سالخورده به دلیل تغییراتی که در سیستم وستبولار، سیستم بینایی، سیستم حسی- حرکتی، سیستم فیزیولوژیکی، سیستم تعادل با کاهش تناوب و تکرار در سیستم عضلانی، کاهش اعتمادبه‌نفس، کاهش توجه، کاهش توان ذهنی، اختلال در زمان عکس‌العمل، به وجود می‌آید، احتمال دارد خودگفتاری که یک فاکتور روان‌شناختی است نتواند با توجه به تغییرات افزایش سن در افراد سالمند همانند دیگر اقشار با سنین مختلف تأثیر یکسانی داشته باشد (جکسون و همکاران، ۲۰۱۱).

[1]. Paralysis by Analysis

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.1.7]

دریک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت که خودگفتاری انگیزشی با یک تکرار به‌عنوان راهبردی شناختی از طریق افزایش تلاش، اعتمادبه‌نفس و ایجاد حالات خلقی مثبت در فرد می‌تواند موجب بهبود سرویس والیبال شود اما خودگفتاری انگیزشی با سه تکرار تأثیر منفی بر عملکرد سرویس والیبال دارد که این امر احتمالاً فلج ناشی از تحلیل و استفاده آشکار از قوانین باشد.

منابع

دانا، امیر. مرادی، جلیل. رفیعی، صالح. (۱۳۹۵). تاثیر تواتر خودگویی آموزشی و انگیزشی بر اجرای مهارت پرتاب دارت. نشریه مطالعات روانشناسی ورزشی. دوره ۵. شماره ۱۷. ۸۲-۷۱.

داودی، مریم. شتاب بوشهری، ناهید. عابدان زاده، رسول. (۱۳۹۵). تأثیر تناوب خودگفتاری آموزشی بر اجرای عملکرد حرکتی در سالمندان شهر اهواز . سالمندشناسی. دوره یک، شماره سه. ۲۸-۲۱.

عبدلی، بهروز. فارسی، علیرضا. ریاحی فارسانی، جواد. (۱۳۹۴). تاثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر الگوی هماهنگی و دقت پرتاب آزاد بسکتبال. پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. دوره ۵. شماره ۱۰. ۱-۱۳.

Aghdasi, M. T., & Touba, N. (2015). The Effects of Frequency of Instructional Self-Talk on the Retention and Transfer of Dart Throwing and of Its Dependency Role. International Journal of Basic Sciences and Applied Research, 4(1), 44-50.

Chang, Y. K., Ho, L. A., Lu, F. J. H., Ou, C. C., Song, T. F., & Gill, D. L. (2014). Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and Exercise*, *15*(1), 139-145.

Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. Athletic Insight, 9(1), 19-31.

Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. Psychology, 8(05), 677.

Goudas, M. (2006). The effects of self-talk on t hrovvin g-and j umping-events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, *3*, 105-116.

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. Psychology of Sport and Exercise, 7(1), 81-97.

Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, *19*(7), 469-475.

Harwood, C., CUMMING, J., & FLETCHER, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. Journal of applied sport psychology, 16(4), 318-332.

Hatzigeorgiadis, A., Bartura, K., Argiropoulos, C., Comoutos, N., Galanis, E., Flouris, A. (2017). Beat the Heat: Effects of a Motivational Self-Talk Intervention on Endurance Performance. Journal of Applied Sport Psychology. (just-accepted).

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. Journal of Applied Sport Psychology, 19(2), 240-251.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., Theodorakis, and Y. (2011).Self-talk and sports performance: A meta-analysis. Perspectives on Psychological Science. 6(4), 348-56.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, *22*(4), 458-471.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. Psychology of Sport and exercise, 10(1), 186-192.

Jackson, B. H., & Holmes, A. M. (2011). The effects of focus of attention and task objective consistency on learning a balancing task. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *82*(3), 574-579.

Jackson, R. C., & Willson, R. J. (1999). Using 'swing thoughts' to prevent paradoxical performance effects in golf putting. Science and golf III, 166-173.

Linnér, L. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on self-efficacy and performance in golf players.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*, *14*(3), 253-271.

Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetsos, E., & Liadakis, N. (2014). The effect of self-talk on Tae-kwon-do skills' learning of novice athletes and perceived use of it. *Journal of Human Sport and Exercise*, *9*(1).

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.1.7]