

رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی _ تابستان ۱۳۹۳
دوره ۶، شماره ۲، ص: ۲۴۵-۲۵۷
تاریخ دریافت: ۹۲ / ۰۲ / ۰۸
تاریخ پذیرش: ۹۲ / ۰۷ / ۲۰

تأثیر خودگویی انگیزشی آشکار و نهان بر میزان درک فشار و عملکرد در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی در کشتی گیران

۱. محمدصادق افروزه^۱ _ ۲. حسن محمدزاده جهتلو _ ۳. مصطفی ادریسی کلور _ ۴. علی افروزه
۱. دانشجوی دکتری دانشگاه خوارزمی تهران، ۲. دانشیار دانشگاه ارومیه، ۳. کارشناس ارشد دانشگاه ارومیه، ۴. دانشجوی
کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی

چکیده

هدف این تحقیق بررسی تأثیر خودگویی انگیزشی آشکار و نهان بر میزان درک فشار و عملکرد در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی در کشتی گیران بود. جامعه آماری تحقیق کشتی گیران ارومیه بودند که پانزده کشتی گیر داوطلب انتخاب شدند. تحقیق در سه جلسه و در فاصله یک هفته انجام گرفت. در جلسه اول بدون خودگویی و در جلسات دوم و سوم خودگویی نهان و آشکار ارائه شد. همچنین از تست توان هوازی بروس استفاده شد. زمان خستگی به عنوان عملکرد در نظر گرفته شد. شاخص بورگ هر سه دقیقه برای سنجش واماندگی آزمودنی ها تعیین شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آنالیز واریانس با اندازه گیری های مکرر و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. نتایج نشان داد که تنها خودگویی نهان بر عملکرد آزمودنی ها تأثیر معناداری دارد ($P=0/002$). همچنین خودگویی انگیزشی آشکار ($P=0/001$) به طور معناداری میزان درک فشار را در آزمودنی ها نسبت به خودگویی نهان کاهش داد. تفاوت معناداری بین خودگویی نهان و بدون خودگویی مشاهده نشد ($P=0/121$). در نهایت، خودگویی انگیزشی آشکار موجب کاهش میزان درک فشار کشتی گیران در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی شد، در حالی که خودگویی انگیزشی پنهان موجب افزایش استقامت آزمودنی ها شد.

واژه های کلیدی

تمرینات فزاینده، خودگویی انگیزشی، خودگویی آشکار، خودگویی نهان، کشتی گیران.

مقدمه

یکی از ابعاد مهم علمی ورزش، مبحث روان‌شناسی است. با پیشرفت علم روان‌شناسی، نقش مهارت‌های روانی در اجرای مهارت‌های ورزشی آشکارتر شده است. در گذشته بیشتر بر آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد، در حالی که امروزه روان‌شناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هرچه بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند (۱۳). برخی از ورزشکاران چیزی بیشتر از مهارت‌های جسمانی دارند، آنها توانایی خارق‌العاده‌ای دارند و می‌توانند برای مسابقه روحیه خود را بهبود بخشند، فشارهای روانی خود را تنظیم کنند، تمرکز بالا داشته باشند و اهداف رقابتی ولی واقعی تدوین کنند. آنها توانایی آن را دارند که خود را موفق تصور کنند و سپس آنچه را که تصور می‌کنند، انجام دهند (۳). پژوهشگران تلاش‌های بسیار زیادی برای مشخص کردن اندیشه‌ها و احساس‌های ورزشکاران موفق قبل و در طول مسابقه، در مقایسه با ورزشکاران کمتر موفق و غیرورزشکاران انجام داده‌اند. ورزشکاران بسیار ماهر به چه چیزی می‌اندیشند، چه وقت می‌اندیشند و این کار چه اثری بر آمادگی روانی و عملکرد آنان دارد (۱). ویگوتسکی^۱ (۱۹۶۲) اولین شخصی بود که در مورد «تکلم خودمحور» سخن به میان آورد. وی معتقد بود که رشد اندیشه به وسیله زبان تعیین می‌شود، به نظر وی گفتار نه تنها تفکر را ممکن می‌سازد، بلکه در تنظیم رفتار نیز نقش دارد (۴). محققان دریافته‌اند که قهرمانان المپیک و ورزشکاران تیم‌های ملی از خودگویی به عنوان یک راهبرد انگیزشی، برای کسب مهارت، کنترل تمرکز توجه و به منظور افزایش اعتماد به نفسشان استفاده می‌کنند. همچنین مشخص شده که خودگویی بر اجرا تأثیر می‌گذارد. در مفهومی گسترده، نوع خودگویی استفاده شده توسط ورزشکاران، در بهبود یا اختلال اجرا اهمیت بسزایی دارد (۹). خودگویی به عنوان به کارگیری گفت‌وگوهای درونی و بیرونی با خود، به منظور ارائه آموزش و تقویت عملکرد در طول اجرا تعریف می‌شود (۱۲). نوع خودگویی استفاده شده توسط ورزشکاران در مفهومی گسترده، در جهت بهبود (خودگویی مثبت) یا اختلال در اجرا (خودگویی منفی) مهم است. عملکرد اصلی خودگویی به طور ذاتی می‌تواند انگیزشی یا آموزشی باشد. تأثیر انگیزشی خودگویی در ورزشکاران ایجاد اعتماد به نفس و انگیزش، افزایش تلاش، کنترل انگیختگی و اضطراب است. شواهد زیادی مبنی بر تأثیر مثبت استفاده از خودگویی به عنوان یک روش شناختی وجود دارد. امکان استفاده از این روش به صورت‌های عمدی و غیرعمدی، آشکار و نهان و همچنین

1. Vygotsky

همراه با تمرین اولیه یا بدون تمرین اولیه وجود دارد (۱۱). یافته‌ها نشان می‌دهد که خودگویی در مکان‌های آزمایشگاهی، تنها زمانی مؤثر بوده که به صورت آشکارا بیان شده است. ادبیات مرتبط با هدف‌گزینی ورزشی نیز نتیجه مشابهی را نشان می‌دهد. هیچ‌کدام از مطالعات موجود در حیطه ورزش، بین خودگویی آشکار و نهان تمایز قائل نشده‌اند (۱۷، ۱۸). در برخی از تحقیقات انجام‌گرفته، از خودگویی آشکار و نهان به صورت مجزا استفاده شده است. در نتیجه، این مسئله که کدام نوع خودگویی برای اجرای ورزشکاران مؤثرتر است، هنوز مشخص نشده است. بنابراین، با روشن شدن این مسئله، ورزشکاران می‌توانند خودگویی مؤثرتر (آشکار یا نهان) را برای فعالیت‌های خود انتخاب کنند (۲۶، ۱۶). یافته‌های پاپایانو و همکاران^۱ (۲۰۰۴) حاکی از آن است که خودگویی می‌تواند نقش مؤثری در انتقال توجه داشته باشد، بنابراین احتمال اینکه خودگویی به خصوص خودگویی انگیزشی، بتواند در میزان ادراکات دریافتی افراد از سختی تکلیف اثرگذار باشد، وجود دارد (۲۲). پرویزی و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود خودگویی و دستکاری در توجه را برای بهبود اجرا و یادگیری پرتاب آزاد بازیکنان مبتدی بسکتبال توصیه نکردند (۲). ایرینی استامو و همکاران^۲ (۲۰۰۷) در تحقیق اثربخشی و برتری دو نوع متفاوت خودگویی (انگیزشی و آموزشی) بر اجرای مهارت پنالتی گلبال نشان دادند که خودگویی آموزشی موجب بهبود اجرای پنالتی، می‌شود (۱۰). استفانوس پارکوس و همکاران^۳ (۲۰۰۲) در تحقیق با عنوان "بهبود عملکرد و کسب مهارت در بازیکنان تازه‌کار بسکتبال با استفاده از خودگویی" مؤثر بودن خودگویی آموزشی برای کسب مهارت و بهبود عملکرد مهارت‌های ساده‌تر را نشان دادند (۲۳). هاتزیگورگیادیس و همکاران^۴ (۲۰۰۷) نشان دادند که استفاده از انواع مختلف خودگویی ممکن است با توجه به نوع خودگویی، تأثیرات متفاوتی روی عملکرد داشته باشد (۲۰). رایان و همکاران^۵ (۲۰۰۷) در بررسی اثر سه نوع مختلف خودگویی روی عملکرد استقامتی ارزیابی دریافتند که خودگویی موجب افزایش عملکرد در تمام گروه‌ها می‌شود و بیشترین افزایش عملکرد را در گروه خودگویی مثبت تجویزی مشاهده کردند (۲۴). هاتزیگورگیادیس و همکاران^۶ (۲۰۰۹) تأثیرات خودگویی روی اعتماد به نفس، اضطراب و عملکرد تکلیف در تنیس‌بازان جوان را بررسی کردند. آنان

1. Papaioannou & et al
2. Eirini & et al
3. Perkos & et al
4. Hatzigeorgiadis & et al
5. Ryan & et al
6. Hatzigeorgiadis & et al

نشان دادند که خودگویی می‌تواند سبب بهبود اعتماد به نفس و کاهش اضطراب شناختی شود و افزایش اعتماد به نفس را می‌توان به‌عنوان پیامد مداوم خودگویی در نظر گرفت که توجیه‌کننده تأثیرات بهبوددهنده خودگویی روی عملکرد است (۱۹). هاربالیس و همکاران^۱ (۲۰۰۸) اثر خودگویی روی عملکرد تمرین بسکتبال با ویلچر را بررسی کردند و نشان دادند که استفاده از خودگویی به شکل آموزشی می‌تواند ابزار مفیدی برای بهبود عملکرد در بازیکنان بسکتبال ویلچر باشد و استفاده از آن توسط مربی‌ها را توصیه کردند (۱۴). به هر حال تحقیقات گسترده‌ای در مورد خودگویی انجام گرفته است، ولی بیشتر این تحقیقات بر روی محتوای خودگویی (مثبت و منفی) یا خودگویی انگیزشی و آموزشی متمرکز بوده و تحقیق درباره مقایسه مستقیم اثربخشی خودگویی آشکار و نهان در حیطه ورزشی انجام نگرفته است (۱۷). همچنین، در این تحقیقات تأثیر خودگویی انگیزشی بر اجرای فعالیت استقامتی کمتر مورد توجه واقع شده است. پژوهش حاضر نیز با هدف بررسی تأثیر خودگویی انگیزشی آشکار و نهان بر میزان درک فشار و عملکرد کشتی‌گیران در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی انجام گرفت.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی است که به شیوه میدانی انجام گرفت. طرح آزمایشی این پژوهش شامل یک گروه تجربی با اندازه‌گیری‌های مکرر بود. آزمودنی‌ها در طرح‌هایی حاوی اندازه‌گیری‌های مکرر برای سنجش عملکرد و میزان درک فشار در شرایط مختلف شرکت کردند. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه کشتی‌گیران خانه کشتی شهر ارومیه (۶۴ نفر) بود، که از پانزده کشتی‌گیری که برای همکاری با محققان رضایت داشتند، به‌عنوان نمونه آماری استفاده شد. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه اطلاعات فردی، برگه حاوی جملات انگیزشی (این برگه شامل ۱۰ جمله با محتوای انگیزشی محقق‌ساخته بود که روایی آن با استفاده از نظرهای کارشناسان و استادان به روش دلفی و پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ $0/81$ تأیید شد)، مقیاس اندازه‌گیری درک فشار بورگ شامل شدت امتیازدهی ۱۰ رتبه‌ای است که نسبت به توانایی‌های فیزیکی طراحی شده و برای برآورد فشار نسبی فعالیت در هنگام تمرین است. برای تعیین اینکه فعالیت بدنی در حداکثر شدت قرار دارد، پاسخ شاخص بورگ براساس ظاهر و سن بیمار و برآورد حداکثر ضربان قلب خواهد بود، این شاخص برای تمام سنین کاربرد دارد.

1. Harbalis & et al

تست توان هوازی بروس

هدف از اجرای آزمون نوار گردان بروس برآورد توان هوازی^۱ اشخاص کم‌تحرک، فعال و ورزشکار است. این آزمون دارای پروتکل ۱۰ مرحله‌ای است که با سرعت ۲/۷۴ کیلومتر در ساعت و شیب ۱۰ درصد آغاز می‌شود و درصد شیب و سرعت نوار گردان بر اساس جدول استاندارد تست بروس افزایش می‌یابد. آزمون تا زمانی ادامه می‌یابد که آزمودنی خسته شود و قادر به ادامه آزمون نباشد. زمان آزمون به دقیقه و تا دو رقم اعشار از لحظه شروع تا زمانی که فرد قادر به ادامه فعالیت نباشد، اندازه‌گیری می‌شود و به صورت کسری از دقیقه در معادلات برآوردی به منظور برآورد توان هوازی مردان و زنان فعال و کم‌تحرک به کار می‌رود. با توجه به اینکه در این پژوهش عملکرد (زمان تا حد واماندگی) هدف پژوهش است، تنها زمان فعالیت ثبت شد. در این تحقیق، از آمار توصیفی برای تعیین میانگین، انحراف استاندارد و آمار استنباطی شامل آزمون‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی توکی در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

نحوه اجرای پژوهش

در یک جلسه توجیهی، نحوه اجرای آزمون برای آزمودنی‌ها شرح داده شد و هماهنگی‌های لازم در مورد زمان و مکان انجام تست با مربی و کشتی‌گیران به عمل آمد. مکان انجام تست، پایگاه قهرمانی شهر ارومیه، ساعات عصر روزهای زوج که کشتی‌گیران در آن محل تمرین داشتند، در نظر گرفته شد. شایان ذکر است که طی جلسات آزمون، پانزده کشتی‌گیری که در این تحقیق همکاری می‌کردند، از اجرای تمرینات روتین معاف بودند و تنها در فعالیت‌های گرم کردن (۱۰ دقیقه) شرکت می‌کردند و سپس در اختیار محقق قرار می‌گرفتند. فعالیت به‌کارگرفته‌شده در این پژوهش، پروتکل ۱۰ مرحله‌ای تست نوار گردان بروس بود. در مرحله اول این آزمون، سرعت نوار گردان ۲/۷۴ کیلومتر در ساعت و شیب آن ۱۰ درصد بود و هر سه دقیقه یک بار سرعت و شیب با توجه به جدول استاندارد تست بروس افزایش یافت. تست تا زمانی که فرد قادر به ادامه فعالیت بود، ادامه داشت و با جدا شدن آزمودنی از نوار گردان زمان فعالیت آزمودنی به‌عنوان میزان عملکرد وی ثبت شد. همچنین در حین فعالیت هر سه دقیقه یک بار میزان درک فشار آنها از تمرین با استفاده از مقیاس ۱۰ امتیازی درک فشار بورگ ارزیابی و ثبت شد. آزمودنی‌ها سه بار در آزمون شرکت کردند که در بار نخست تست را بدون هیچ‌گونه خودگویی انجام دادند. در نوبت دوم که یک هفته بعد از تست نخست انجام گرفت، آزمودنی‌ها از خودگویی

انگیزشی نهان و در نوبت سوم که یک هفته بعد از تست دوم انجام گرفت، از خودگویی انگیزشی آشکار در حین فعالیت استفاده کردند. شایان ذکر است که میزان عملکرد و درک فشار در تمامی جلسات آزمون اندازه‌گیری و ثبت شد. همچنین در جلسات دوم و سوم برگه حاوی جملات انگیزشی در معرض دید آزمودنی‌ها قرار داشت و از آزمودنی‌ها خواسته شده بود که از جملات انگیزشی موجود در این برگه به صورت اختیاری برای خودگویی استفاده کنند، تا خودگویی آنها به صورت تجویزی باشد. در ضمن، جملات انگیزشی مندرج در برگه‌های خودگویی با همکاری محقق، مربی و خود ورزشکاران انتخاب شده بود. برای کنترل اثر بازخورد، زمان سنج تردمیل پوشیده شده بود تا آزمودنی‌ها از رکوردهای خود اطلاعی نداشته باشند، همچنین رکوردهای آزمودنی‌ها در هیچ‌کدام از جلسات آزمون در اختیار آنان قرار نگرفت.

نتایج و یافته‌های تحقیق

در ابتدا با استفاده از آمار توصیفی به بررسی میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمودنی‌ها در سه شرایط بدون خودگویی، خودگویی آشکار و خودگویی نهان از لحاظ عملکرد و درک فشار کشتی‌گیران پرداخته شد. میانگین و انحراف معیار داده‌های مربوط به عملکرد آزمودنی‌ها در سه شرایط بدون خودگویی ($12/36 \pm 0/11$)، خودگویی آشکار ($12/47 \pm 0/2$) و نهان ($12/58 \pm 0/16$) به دست آمد. نتایج بیانگر آن است که میانگین عملکرد آزمودنی‌ها در شرایط خودگویی نهان بیشترین و در شرایط بدون خودگویی کمترین است. همچنین میانگین و انحراف معیار داده‌های مربوط به میزان درک فشار آزمودنی‌ها در سه شرایط بدون خودگویی ($3/43 \pm 0/16$)، خودگویی آشکار ($3/22 \pm 0/09$) و خودگویی نهان ($3/35 \pm 0/04$) به دست آمد و نتایج بیانگر آن است که میانگین میزان درک فشار آزمودنی‌ها در شرایط بدون خودگویی بیشترین و در شرایط خودگویی آشکار کمترین است. سپس با استفاده از آمار استنباطی به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شد. جدول ۱، واریانس با اندازه‌گیری مکرر داده‌های مربوط به عملکرد (زمان تا حد واماندگی) است و نتایج نشان می‌دهد که بین شرایط بدون خودگویی، خودگویی آشکار و خودگویی نهان اختلاف معناداری وجود دارد ($P = 0/003$).

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر عملکرد در شرایط مختلف

معناداری	F	میانگین مربعات	درجات آزادی	مجموع مربعات	
		۰/۱۸۷	۲	۰/۳۴۷	بین‌گروهی
۰/۰۰۳	۶/۶۴۱	۰/۰۲۸	۴۲	۱/۱۸۴	درون‌گروهی
			۴۴	۱/۵۵۸	کل

 $P \leq 0.05$

در ادامه با استفاده از آزمون تعقیبی توکی محل تفاوت‌ها بررسی شد. جدول ۲ واریانس با اندازه‌گیری مکرر داده‌های مربوط به میزان درک فشار را نشان می‌دهد که بین شرایط بدون خودگویی، خودگویی آشکار و خودگویی نهان اختلاف معناداری وجود دارد ($P = 0.001$).

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر بر میزان درک فشار در شرایط مختلف

معناداری	F	میانگین مربعات	درجات آزادی	مجموع مربعات	
		۰/۱۶۸	۲	۰/۳۳۵	بین‌گروهی
۰/۰۰۱	۱۳/۱۰۲	۰/۰۱۳	۴۲	۰/۵۳۸	درون‌گروهی
			۴۴	۰/۸۷۳	کل

 $P \leq 0.05$

سپس با استفاده از آزمون تعقیبی توکی محل تفاوت‌ها بررسی شد. با توجه به جداول ۳ و ۴ خودگویی انگیزشی نهان بر عملکرد (زمان تا حد واماندگی) کشتی‌گیران در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی اثر دارد ($P = 0.002$). خودگویی انگیزشی آشکار بر میزان درک فشار کشتی‌گیران در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی اثر دارد ($P = 0.001$) و بین تأثیرات خودگویی انگیزشی نهان و خودگویی آشکار بر میزان درک فشار در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی در کشتی‌گیران تفاوت وجود دارد ($P = 0.01$).

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی توکی عملکرد در حالات مختلف

معناداری	خطای استاندارد	اختلاف میانگین	
۰/۲۰۲	۰/۰۶۱۳۰	۰/۱۰۶۶۷	بدون خودگویی - خودگویی آشکار
۰/۰۰۲	۰/۰۶۱۳۰	۰/۲۲۳۳۳*	بدون خودگویی - خودگویی نهان
۰/۱۵۰	۰/۰۶۱۳۰	۰/۱۱۶۶۷	خودگویی آشکار - خودگویی نهان

P ≤ ۰/۰۵

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی توکی میزان درک فشار در شرایط گوناگون

معناداری	خطای استاندارد	اختلاف میانگین	
۰/۰۰۱	۰/۰۴۱۳۱	۰/۲۱۰۰۰*	بدون خودگویی - خودگویی آشکار
۰/۱۲۱	۰/۰۴۱۱۳۱	۰/۸۳۳۳	بدون خودگویی - خودگویی نهان
۰/۰۱	۰/۰۴۱۳۱	۰/۱۲۶۶۷*	خودگویی آشکار - خودگویی نهان

P ≤ ۰/۰۵

بحث و نتیجه‌گیری

در تحقیق حاضر تأثیر خودگویی انگیزشی آشکار و نهان بر میزان درک فشار و عملکرد در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی در پانزده نفر از کشتی‌گیران داوطلب شهرستان ارومیه بررسی شد. محقق از تست توان هوازی بروس و شاخص بورگ هر سه دقیقه به منظور سنجش واماندگی آزمودنی‌ها و جملات انگیزشی محقق ساخته استفاده کرد. تحقیق در سه جلسه و در فاصله یک هفته انجام گرفت. داده‌های مربوط به عملکرد آزمودنی‌ها در شرایط بدون خودگویی، خودگویی آشکار و نهان نشان داد که میانگین عملکرد آزمودنی‌ها در شرایط خودگویی نهان بیشترین و در شرایط بدون خودگویی کمترین است. داده‌های مربوط به میزان درک فشار آزمودنی‌ها در شرایط بدون خودگویی، خودگویی آشکار و نهان نیز نشان داد که آزمودنی‌ها در شرایط بدون خودگویی بیشترین و در شرایط خودگویی آشکار کمترین درک فشار را داشتند. نتایج نشان داد که بین عملکرد (زمان تا حد واماندگی) کشتی‌گیران در شرایط خودگویی انگیزشی آشکار و بدون خودگویی در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی تفاوت

وجود ندارد. این نتیجه با نتایج بیشتر تحقیقات قبلی اعم از تحقیقات تئودراکیس^۱ (۲۰۰۰)، جانیل و همکاران (۲۰۰۴)، آمیرائولت کیم برلی^۲ (۲۰۰۱)، استفانوس پارکوس (۲۰۰۲)، بتریچ و دینا^۳ (۲۰۰۶) و رایان (۲۰۰۷)، بروجس امبرجی (۲۰۰۵) که نشان دادند خودگویی انگیزشی موجب بهبود عملکرد می‌شود، متناقض است (۵،۷،۸،۲۱،۲۳،۲۴،۲۵). شاید در نگاه اول تناقض بین نتیجه این تحقیق و نتایج تحقیقات قبلی را بتوان به اختلاف بین نوع فعالیت در تحقیقات پیشین و تحقیق حاضر نسبت داد، زیرا در کمتر تحقیقی تأثیر خودگویی روی یک فعالیت استقامتی بررسی شده است، چراکه در برخی از مهارت‌ها ایجاد انگیزه بالا عملکرد ورزشکار را دچار اختلال می‌کند. احتمال می‌رود زمانی که آزمودنی‌ها از خودگویی آشکار در فعالیت استقامتی استفاده می‌کنند، مقداری انرژی صرف خودگویی آشکار می‌شود و دلیل دیگر را می‌توان به هم خوردن ریتم تنفس آزمودنی‌ها هنگام خودگویی آشکار دانست. همچنین با توجه به مدل کانمن عامل مهم دیگری که وجود یا فقدان منابع توجه کافی را مشخص می‌کند، نیاز تکلیف در دست اجرا به توجه است. با توجه به اطلاعات به‌دست‌آمده باید گفت که آزمودنی‌ها در شرایط خودگویی انگیزشی نهان در مقایسه با شرایط بدون خودگویی، عملکرد (زمان تا حد واماندگی) بهتری داشتند. این نتیجه با نتایج تحقیقات قبلی اعم از تحقیقات تئودراکیس (۲۰۰۰)، جانیل و همکاران (۲۰۰۴) و بروجس امبر^۴ (۲۰۰۵)، که نشان دادند خودگویی انگیزشی موجب بهبود عملکرد می‌شود، همسوست. علت این بهبود را می‌توان با تکیه بر تئوری‌های توجه این گونه توجیه کرد که خودگویی، موجب تمرکز توجهی فرد به فعالیت اصلی و انتقال توجه از محرک‌های مضر مانند «یکنواختی فعالیت استقامتی» و «درد» می‌شود. یکی از تئوری‌هایی که با تکیه بر آن اثر مثبت خودگویی را می‌توان توجیه کرد، تئوری عمل، زبان و تصویرسازی^۵ است. این تئوری نشان‌دهنده ارتباط نزدیک بین سیستم شفاهی و تصویرسازی برای پردازش اطلاعات در حیطه حرکتی است. پل بین زبان-عمل که از طریق تصویرسازی حرکتی به‌کار می‌رود، امکان توصیف اعمال و خلق اعمال را فراهم می‌کند، همچنین به فرد امکان می‌دهد که به دستورالعمل‌های شفاهی پاسخ دهد (۶). همچنین با توجه به یافته‌های پایو نوا و همکاران (۲۰۰۴) خودگویی انگیزشی نهان ورزشکاران را به تمرکز و اعتماد به نفس و در نهایت تصویر ذهنی مثبت و رهنمون می‌سازد (۲۲).

-
1. Theodorakis
 2. Kimberley Jane
 3. Betteridge & Deanna
 4. Burgess
 5. Action–Language–Imagination

نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که بین عملکرد (زمان تا حد واماندگی) کشتی‌گیران در شرایط خودگویی انگیزشی نهان و خودگویی انگیزشی آشکار در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی تفاوت معناداری وجود ندارد. با توجه به امکانات موجود، اطلاعات مدون در مورد این یافته توسط محقق یافت نشد و زمینه لازم برای مقایسه با دیگر تحقیقات مشابه فراهم نشد. نکته شایان توجه در این یافته این است که با توجه به نتیجه شماره دو که بیان شد بین تأثیرات خودگویی انگیزشی آشکار و بدون خودگویی در عملکرد تفاوت وجود ندارد و یافته‌ها که نشان داد بین تأثیرات خودگویی انگیزشی نهان و بدون خودگویی در عملکرد تفاوت وجود دارد. این یافته نشان می‌دهد که بین دو نوع خودگویی انگیزشی (آشکار و نهان) تفاوت معناداری وجود ندارد. با مقایسه این سه نتیجه و بررسی آمار توصیفی عملکرد در شرایط مختلف می‌توان گفت که خودگویی آشکار با بدون خودگویی و همچنین با خودگویی نهان تفاوت دارد، ولی این تفاوت معنادار نیست. در تبیین این نتیجه باید گفت که خودگویی انگیزشی آشکار نسبت به بدون خودگویی بر عملکرد تأثیر دارد، ولی به دلیل اینکه این نوع خودگویی (آشکار) موجب برهم خوردن ریتم تنفس و صرف انرژی بیشتر می‌شود، اختلاف معناداری را نسبت به شرایط بدون خودگویی نشان نداد. در مورد عدم اختلاف معنادار تأثیر این دو نوع خودگویی (آشکار و نهان) بر عملکرد باید اذعان داشت که تأثیر محتوایی خودگویی آشکار نسبت به تأثیرات مضر آن (تداخل ریتم تنفس، صرف انرژی) بر عملکرد تا حدودی یکسان بوده است. درک آزمودنی‌ها از شدت فشار تمرین در شرایط خودگویی انگیزشی آشکار نسبت به بدون خودگویی در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی کمتر بود. این یافته با نتایج پژوهش هاردی و هال (۲۰۰۱) همسوست. در تبیین این یافته باید گفت که خودگویی، سبب تمرکز توجهی فرد به فعالیت اصلی و انتقال توجه از محرک‌های مضر مانند «یکنواختی فعالیت استقامتی» و «درد» می‌شود. همچنین با توجه به تئوری خودکارآمدی باندورا خودگویی موجب افزایش اعتماد به نفس ورزشکار می‌شود، زیرا خودگویی می‌تواند به عنوان یک منبع تشویقی درونی برای ورزشکار باشد. بین میزان فشار ادراک شده کشتی‌گیران در شرایط خودگویی انگیزشی نهان و بدون خودگویی در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی تفاوت وجود ندارد. این یافته با نتایج پژوهش هاردی و هال (۲۰۰۱) مغایر است. درک آزمودنی‌ها از شدت فشار تمرین در شرایط خودگویی انگیزشی آشکار نسبت به خودگویی انگیزشی نهان در فعالیت فزاینده تا حد واماندگی کمتر بود. با توجه به منابع موجود، پژوهش‌های پیشین در مورد این یافته توسط محقق یافت نشد تا این یافته با پژوهش دیگران مقایسه شود. اختلاف این دو نوع خودگویی در میزان درک فشار کشتی‌گیران را می‌توان با توجه به

تئوری خودکارایی باندورا این‌گونه توجیه کرد که خودگویی آشکار اثر تشویقی بیشتری نسبت به خودگویی نهان دارد و همچنین با توجه به تئوری‌های توجه می‌توان گفت که خودگویی آشکار اثر بیشتری بر انتقال توجه از محرک‌های مضر مانند درد و خستگی دارد. به هر حال پیشنهاد می‌شود که مربیان و ورزشکاران در فعالیت‌های استقامتی از خودگویی استفاده کنند. همچنین مربیان و ورزشکاران هنگام تأکید بر عملکرد در فعالیت استقامتی از خودگویی نهان استفاده کنند. از آنجا که نتایج نشان داد مربیان و ورزشکاران می‌توانند هنگام تأکید بر کاهش میزان درک فشار در فعالیت استقامتی از خودگویی آشکار استفاده کنند، به‌نظر می‌رسد در ورزش‌هایی مانند دو مارتن یا دوچرخه‌سواری‌های جاده از این روش بتوان بهره برد. البته توجه به نوع تکلیف و مهارت را می‌توان عوامل مهمی در تجویز نوع خودگویی نهان و آشکار به‌شمار آورد.

منابع و مآخذ

۱. انشل مارک، هوارد. (۱۳۸۰). "روانشناسی ورزش (از تئوری تا عمل)". ترجمه علی‌اصغر مسدد. انتشارات اطلاعات. تهران. ص: ۶۴.
۲. پرویزی، نسترن. شجاعی، معصومه. خلج، حسن. دانشفر، افخم. (۱۳۹۰). "اثر تغییر جهت توجه با استفاده از خودگویی آموزشی بر اجرا و یادگیری پرتاب آزاد بسکتبال در دختران جوان دانشجو"، پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، شماره ۱، صص: ۴۱-۵۲.
۳. مارتنز، رانیر. (۱۳۷۳). "روانشناسی ورزش (راهنمای مربیان)". ترجمه مهدی خبیری. انتشارات بامداد کتاب. تهران. ص: ۹۷.
۴. ویگوتسکی، لوسمنویچ. (۱۳۷۱). "اندیشه و زبان". ترجمه حبیب‌الله قاسم‌زاده. انتشارات فرهنگان. تهران. ص: ۷۲.
5. Amirault, K, J. (2001). "Examining self-talk of the canadian national men's Hockey team". Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering, 61(12-B), p: 6695.
6. Annett, J. (1996). "On knowing how to do things: A theory of motor imagery". Cognitive Brain Research. 3, pp: 65-69.
7. Betteridge, D. (2006). "The effects of self-talk on skilled figure skaters jumping performance and consistenc". Masters Abstracts International, Volume: 45-03, p: 1183.

8. Burgess, A.G. (2005). **"The effects of motivational and instructional self talk on the attention focus of high school distance runners"**. Thesis for degree of Master of Science, University of North Texas, Denton, Texas, pp:87-90.
9. Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). **"Effets du langage positif, ne'gatif, et neuter sur la performance motrice [Effects of positive, negative, and neutral self-talk on motor performance]"**. Canadian Journal of Sports Sciences, 17, pp: 145-147.
10. Eirini, S & Yiannis, T & Dimitrios, K & Stefanos, P & Melpomeni, K. (2007). **"The effect of self-talk on the penalty execution in goalball"**. British Journal of Visual Impairment .25, pp: 233-247.
11. Gould, D. Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). **"1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition"**. The Sport Psychologist, 6, pp: 383-402.
12. Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). **"Anxiety in R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant, (Eds.)"**. Handbook of research on sport psychology, New York: Macmillan. pp: 328-364 .
13. Halvari, H, Thomason. T. (1997). **"Genetic"**. social and general psychology monographs. Vol 123, Issu3, pp: 343.365.
14. Harbalis, T. Hatzigeorgiadis, A. Theodorakis, Y. (2008). **"Self talk in wheelchair basketball: the effects of an intervention program on dribbling and passing performance"**. International journal of special education, Vol 23, No3, pp: 62-69.
15. Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2006). **"Self-talk and gross motor skill performance"**. Athletic Insight, from [www.athleticinsight.com /vol 7 Iss 2/Self talk performance.htm](http://www.athleticinsight.com/vol7Iss2/Self%20talk%20performance.htm).
16. Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). **"A note on athletes' use of self-talk"**. Journal of Applied Sport Psychology, 16, pp: 251-257.
17. Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). **"Quantifying athlete self-talk"**. Journal of Sports Sciences, 23, pp: 905-917.
18. Hardy, J., Hardy, L., & Hall, C. R. (2001). **"Self-talk and perceived exertion in physical activity"**. Poster presented at the meeting of the Association for the

Advancement of Applied Sport Psychology, Orlando, FL.

19. Hatzigeorgiadis, A. Zourbanos, N. Mpoupaki, S. Theodorakis, Y. (2009). **"Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship"**. *Psychology of Sport and Exercise* 10, pp: 186–192.
20. Hatzigeorgiadis, A, Zourbanos,N, Theodorakis, Y. (2007). **"The Moderating Effects of Self-Talk Content on Self-Talk Functions."** *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol 19, Issue 2, pp: 240 – 251.
21. Janelle J, M, J. Dennis W. Hrycaiko Gary V Johnson, Joannie M Halas. (2004). **"Self-talk and female youth soccer performance"**. *Sport Psychologist*. Vol. 18, Issue. 1; p: 44.
22. Papaioannou, A., Ballon, F., Theodorakis, Y., & Auwelle, Y. V. (2004). **"Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task"**. *Perceptual and Motor Skills*, 98, pp: 89-99.
23. Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). **"Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk"**. *The Sport Psychologist*, 16, pp: 368-383.
24. Ryan A. Hamilton a; David Scott a; Michael P. MacDougall. (2007). **"Assessing the Effectiveness of Self-Talk Interventions on Endurance Performance"**. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol 19, Issue 2, pp: 226 – 239.
25. Theodorakis, Y. Weinberg, R. Natsis, P. Douma, I. Kazakas, P. (2000). **"The Effects of Motivational Versus Instructional Self-Talk on Improving Motor Performance"**. *Human Kinetics Publisher, Inc*, 14, pp: 253.272.
26. 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.