

## تأثیر خود گویی آموزشی و انگیزشی بر عملکرد حرکتی بسکتبالیست‌های ماهر و مبتدی

امیردانا<sup>۱</sup>

## چکیده

**مقدمه و هدف:** هدف این تحقیق بررسی خود گویی آموزشی و انگیزشی بر عملکرد حرکتی بسکتبالیست‌های ماهر و مبتدی بود. **روش‌شناسی:** روش تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. ۳۸ بسکتبالیست (۵/±۲۳ سن) مبتدی و ماهر به صورت نمونه در دسترس انتخاب و در ۲ گروه ۱۹ نفری قرار گرفتند. در جلسه آزمون ابتدا از شرکت‌کنندگان پیش‌آزمون به عمل آمد سپس از آنها خواسته شد برای اجرای شوت بسکتبال از خود گویی‌های آموزشی و انگیزشی استفاده کنند و در نهایت از شرکت‌کنندگان پس‌آزمون به عمل آمد.

**یافته‌ها:** نتایج تحقیق حاضر نشان داد که اثر اصلی سطح مهارت معنی دار است؛ به عبارت دیگر، عملکرد افراد ماهر به طور معنی داری از افراد مبتدی بالاتر است. هرچند، اثر اصلی خودگویی معنی دار نیست. در نهایت، تعامل اثر خودگویی و سطح مهارت بر اجرای شوت بسکتبال نیز معنی دار نمی‌باشد. هرچند، اثر خودگویی را به صورت درون گروهی در گروه ماهر نشان داد که خودگویی آموزشی بر عملکرد مهارت شوت بسکتبال اثری ندارد، اما خودگویی انگیزشی منجر به بهبود عملکرد مهارت شوت بسکتبال شد، بعلاوه، خودگویی انگیزشی نسبت به آموزشی منجر به بهبود معنی دار عملکرد شوت بسکتبال شد. در گروه مبتدی، خودگویی آموزشی منجر به بهبود عملکرد مهارت شوت بسکتبال شد. خودگویی انگیزشی منجر به بهبود عملکرد مهارت شوت بسکتبال شد. میانگین عملکرد مهارت شوت بسکتبال در شرایط خودگویی انگیزشی و آموزشی تفاوت معنی داری وجود ندارد.

**نتیجه گیری:** در کل، به نظر می‌رسد نوع خودگویی انگیزشی و آموزشی در افراد مبتدی و حرفه‌ای اثر یکسانی بر عملکرد دارند. هرچند، تحلیل داده‌ها به صورت درون گروهی نتایج متفاوتی را نشان می‌دهد که میزان حساسیت طرح‌های تحقیقی را نشان می‌دهد.

**واژه‌های کلیدی:** خودگویی آموزشی، خودگویی انگیزشی، پرتاب آزاد بسکتبال، ماهر، مبتدی

## مقدمه

سازماندهی ارتباطات محور اصلی زندگی بشر و در بسیاری از فعالیت‌های به شکل‌های مختلف آن است، بسیار مهم است. هر روز، حدود ۸۰ درصد از ارتباطات کلامی و نوع محتوا و روش بیان آنها نقش بسیار مهمی در موفقیت افراد دارد [۱]. رسیدن به بهترین سطح عملکرد یک هدف مهم است که ورزشکاران جوان نخبه و مربیان در پی به دست آوردن آن هستند. این مزیت، در میان سایر موارد، باعث ایجاد سختی روانی مورد نیاز و آمادگی برای اداره رقابت می‌شود. همچنین ورزشکاران راه‌های مدیریت استرس که به منظور افزایش اعتماد به نفس، کنترل تمرکز، بهبود مهارت‌های برقراری ارتباط و انسجام تیمی است را یاد می‌گیرند، از این رو، تکنیک‌های مداخله‌ای مختلف روانی به منظور افزایش عملکرد و رشد شخصی استفاده می‌شود [۲]. تکنیک‌های شناختی مانند تصویرسازی، تعیین هدف، آموزش آرام‌سازی، تنظیم انگیزتگی، و خودگویی (خودگویی) مشخص شده است که برای ورزشکاران در موقعیت‌های خاص موثر است [۳]. در سال‌های اخیر، اطلاعات کافی از ورزشکاران در سطح المپیک جمع‌آوری شده است، که گزارش می‌دهد ورزشکاران موفق از راهبردهای شناختی بیشتر نسبت به آمادگی که موفقیت کمتری کسب کرده‌اند استفاده کرده‌اند [۴]. استراتژی‌های شناختی شامل فرآیندهای ذهنی فعال است که بر اساس تعبیر و یا نفوذ افکار و الگوهای موجود طراحی شده‌اند. خودگویی خود یکی از استراتژی‌های شناختی مختلف به کار گرفته شده توسط ورزشکاران و مربیان است، که توصیف آنچه که افراد به منظور استحکام فکریو برای هدایت رفتار و اعمال به خود می‌گویند [۵]. طبقه‌بندی‌های متفاوتی برای خودگویی ارائه شده است که بر اساس یکی از آنها خودگویی به دو نوع انگیزشی و آموزشی تقسیم می‌شود. تحقیقات متعددی از انواع خودگویی برای مقایسه اثربخشی هر یک بر تکالیف، شرایط و ورزشکاران مختلف استفاده کرده‌اند. بر اساس نظر برخی از محققان خودگویی انگیزشی عملکرد را از طریق القاء تلاش و فراخوانی بیشتر و ایجاد یک خلق و خوی مثبت و همچنین تسهیل در اعتماد به نفس و مصرف انرژی می‌شود، در حالی که در خودگویی آموزشی، بیانات آموزشی مربوط به تکلیف، عملکرد را توسط فراخوانی اعمال مورد تمایل از طریق تمرکز و استراتژی اجرا، مهارت‌های حرکتی بهبود می‌بخشد [۶]. تحقیقات نشان داده‌اند که ورزشکاران به طور وسیعی از راهبردهای خودگویی برای تولید و افزایش انگیزه و ایجاد نشانه‌هایی برای عملکرد بدنی استفاده می‌کنند [۷]. تحقیقات متعددی اثر انواع مختلف خودگویی را قبل از تکالیف ورزشی یا مسابقات بررسی کرده‌اند، اما حاصل این بررسی‌ها نتایجی متناقض است. برخی از تحقیقات بهبود اجرا را در ورزش‌هایی مثل شنا، دوی ۱۰۰ متر، گلف و تنیس از طریق خودگویی آموزشی گزارش کردند [۸، ۹]. مشاوران روانشناسی ورزشی خودگویی را به عنوان یک استراتژی شناختی و بر اساس اظهارات و افکار مکرر مثبت توصیه کردند [۵]. تحقیقات گذشته اثرات مثبت خودگویی آموزشی و انگیزشی را بر اجرای مهارت‌های مختلف مثل فورهند تنیس (بازیکنان مبتدی)، اسکی و دوی صحرانوردی (بازیکنان ماهر)، پاس فوتبال (بازیکنان مبتدی)، سرویس بدمینتون (بازیکنان مبتدی)، پاس سینه، دربیبل و شوت سه گام بسکتبال، دقت پرتاب شوت (بازیکنان مبتدی) واترپلو (بازیکنان ماهر)، درازنشست، بازشدن زانو، تغییرات مرکز ثقل و کینماتیک مفصل ران در پرش عمودی نشان می‌دهند [۱۰]. تئودروکیس و همکاران در سال ۲۰۰۲ دریافتند که اثر خودگویی آموزشی بر اجرای مهارت پاس و دربیبل بیشتر از پرتاب آزاد بسکتبال بود [۳]. کرونی و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند که اثر خودگویی انگیزشی بر اجرای دربیبل و شوت بیشتر از خودگویی آموزشی است، ولی در اجرای پاس تفاوتی بین دو نوع خودگویی وجود نداشت [۱۱]. هاتزوگتورگیادیس و همکاران (۲۰۰۴) اثر خودگویی آموزشی و انگیزشی را بر دقت شوت و پرتاب

توپ در فاصله‌های مختلف در ورزش واترپلو مقایسه کردند. آن‌ها دریافتند که اجرای هر دو گروه آموزشی و انگیزشی در تکالیف نیازمند دقت و قدرت بهبود است، ولی اثر خودگویی آموزشی بر دقت تکلیف بیشتر از خودگویی انگیزشی و اثر خودگویی انگیزشی در پرتاب قدرتی بیشتر از خودگویی آموزشی است [۱۲]. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، با وجود اثر خودگویی بر اجرای مهارت‌های گوناگون، بررسی اثر خودگویی آموزشی بر دقت شوت نتایج متفاوتی را نشان داده است. به نظر می‌رسد استفاده از خودگویی‌های آموزشی در تحقیقات گذشته علت تناقض‌های موجود باشد، یک جنبه اساسی برای شکل‌گیری یک درک روشن از معناهای بالقوه کاربردی مداخله خودگویی، فهمیدن ماهیت خودگویی است. ماهیت خودگویی به دو دهه گذشته برمی‌گردد که توسط وان نورد (۱۹۸۴) عنوان شد. وی عقیده داشت که به‌طور کلی ابعاد زیادی همراه با خودگویی، به‌ویژه در حوزه ورزش وجود دارد که شامل، بُعد ظرفیت، بُعد آشکار و پنهان، بُعد خود انتخابی، بُعد تفسیر انگیزشی، بُعد تکرار و تناوب، و بُعد کارکردهای خودگویی است. بهتر است به این نکته توجه شود که با وجود اینکه هر یک از ابعاد به‌طور مجزا ارائه می‌شوند، همپوشی ذاتی بین ابعاد وجود دارد [۶]. به نظر محقق و با توجه به پیشنهادات برخی محققان یکی دیگر از ابعاد که می‌تواند بر اثر بخشی خودگویی تأثیر گذار باشد و هدف مطالعه در این تحقیق است، بعد تجربه ورزشکاران و به عبارتی ماهر و مبتدی بودن ورزشکار است. از دیدگاه پردازش اطلاعات، یکی از موضوعاتی که توسط نتایج هاردی و همکاران (۲۰۰۱) اشاره شد فلج ناشی از تحلیل در ورزشکاران ماهر به دلیل خود اظهاری‌های آموزشی است که منجر به انتقال از پردازش خودکار به پردازش کنترل شده اطلاعات می‌شود و در نتیجه ممکن است استفاده از خودگویی آموزشی منجر به افت عملکرد افراد ماهر در نتیجه فلج ناشی از تحلیل شود در حالی که این مسئله ممکن است برای خودگویی انگیزشی صادق نباشد. زیرا دیدگاه پردازش اطلاعات ارتباط بیشتری با ابعاد آموزشی در مقابل ابعاد انگیزشی خودگویی دارد. از سوی دیگر، تفاوت‌های آشکار که در خصوصیات روانی، توانایی پردازش اطلاعات و سطح آمادگی در افراد ماهر و مبتدی وجود دارد. بنابراین، ممکن است تأثیر راهبردهای خودگویی انگیزشی و آموزشی، به‌عنوان یک مهارت شناختی، در ورزشکاران ماهر و مبتدی متفاوت باشد، لذا به نظر می‌رسد مطالعه تعامل نوع خودگویی (آموزشی و انگیزشی) در سطوح مهارت (ماهر و مبتدی) اطلاعات مهمی را در اختیار ورزشکاران و مربیان جهت بهبود عملکرد قرار می‌دهد.

## روش شناسی

۳۸ بسکتبالیست (۲۳/۵± سن) مبتدی و ماهر به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند و در ۲ گروه ۱۹ نفری به صورت تصادفی قرار گرفتند. ورزشکاران ماهر در تیم‌های حاضر در مسابقات لیگ برتر ایران فعالیت داشتند و شرکت کنندگان مبتدی از بین دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه انتخاب گردیدند. در مرحله اجرای پژوهش کلیه شرکت کنندگان طبق برنامه تعیین شده در مکان مشخص شده با لباس مناسب ورزشی (تیشرت، شورت، ورزشی و کفش مناسب) حاضر شدند جهت بررسی سلامت جسمانی شرکت‌کننده‌ها قبل از شروع تحقیق معاینات پزشکی به عمل آمد و سوابق خانوادگی و شخصی، میزان فعالیت ورزشی، به صورت مصاحبه حضوری و تکمیل پرسشنامه دریافت شد. پس از بررسی‌های لازم، شرکت‌کنندگان فرم‌های رضایت‌نامه‌ای شامل توضیحات لازم و آگاهی از ویژگی برنامه‌های تمرین، احتمالی را تکمیل نمودند.

## ابزار سنجش

آزمون شوت: آزمون شوت بسکتبال در این تحقیق مورد استفاده قرار می‌گیرد. از شرکت‌کننده خواسته می‌شود به مدت سه دقیقه از هر نقطه‌ای در داخل یک فضای به شعاع ۳٫۶۶ متر به سمت حلقه شوت کند، در ضمن شرکت‌کنندگان مسئول دریافت توپ‌های برگشتی خودشان هستند. در این تست هر شوت موفقیت‌آمیز یک امتیاز دارد. ضریب پایایی این آزمون ۰/۹۱ است [۱۱، ۱۳].

**پروتکل واریسی دستکاری:** این پروتکل استفاده از خودگویی را توسط گروه‌ها مورد بحث قرار می‌دهد. در واقع، این پروتکل این اطمینان را به وجود می‌آورد که شرایط تجربی ایجاد شده توسط محقق درست است [۶]. شرکت‌کنندگان در گروه‌های تجربی دعوت می‌شوند تا روی مقیاس ۱۰ ارزشی نشان دهند (۱) آنها از عبارت خودگویی انتخابی چند بار استفاده کرده‌اند، (۲) آیا آنها از انواع دیگر خودگویی استفاده کرده‌اند، (۳) اگر چنین است، آنها به خودشان چه می‌گفتند، و (۴) اگر هست، چند وقت به چند وقت، استفاده می‌کردند [۱۲].

جمع‌آوری داده‌ها در یک جلسه انجام شد. بدین صورت که در شروع آزمایش شرکت‌کننده‌ها با روش جدید تمرینی و خودگویی‌هایی که باید قبل از اجرا به کار ببرند، آشنا شدند. شرکت‌کننده‌ها ۱۵ دقیقه مهارت شوت بسکتبال را به منظور گرم کردن تمرین نمودند. سپس از آنها پیش‌آزمون بعمل آمد. در پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان فقط به اجرای تکلیف پرداختند و از هیچ‌گونه خودگویی استفاده نکردند. سپس ده دقیقه به استراحت پرداختند و پس از آن آزمون را اجرا نمودند. از شرکت‌کننده‌های گروه ماهر خواسته شد که قبل از اجرای تکلیف عبارت "مچ-مرکز" را به منظور اعمال خودگویی آموزشی و جهت هدایت توجه بازیکن به خم کردن روان مچ و مرکز حلقه در هنگام پرتاب آزاد بسکتبال استفاده کنند. از شرکت‌کننده‌های همان گروه با فاصله استراحت خواسته شد که عبارت "من می‌توانم" را به منظور اعمال خودگویی انگیزشی بکار بگیرند. همین شرایط برای گروه مبتدی نیز اجرا شد. بعد از اجرای هر تکلیف شرکت‌کننده‌ها به مدت یک دقیقه استراحت کردند، در طول دوره استراحت شرکت‌کننده‌ها برای مرحله بعدی آماده می‌شدند. لازم به ذکر است که برای تمامی گروه‌ها از یک مربی بسکتبال استفاده شد. بلافاصله بعد از اتمام آزمون‌ها، شرکت‌کننده‌ها پرسشنامه پروتکل واریسی را تکمیل نمودند [۱۱].

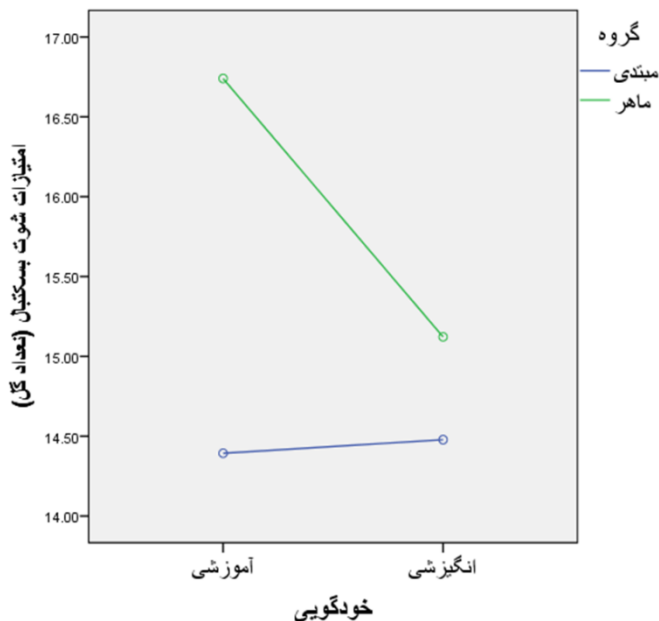
در نهایت، برای تعیین تاثیر نوع خودگویی بر عملکرد حرکتی در گروه‌های ماهر و مبتدی از آزمون تحلیل کوواریانس ۲ عاملی مرکب استفاده شد. جهت بررسی تفاوت‌های درون‌گروهی در هر گروه مبتدی و ماهر از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر در کلبه تحلیل‌ها سطح معنی‌داری  $p < 0.05$  در نظر گرفته شد.

## نتایج

نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۱ نشان می‌دهد اثر اصلی سطح مهارت معنی‌دار است ( $p = 0/000$ ،  $F(2, 27) = 32/5$ )؛ یعنی، بدون توجه به نوع خودگویی، عملکرد افراد ماهر به طور معنی‌داری از افراد مبتدی بالاتر است. همچنین، اثر اصلی خودگویی نیز معنی‌دار نیست ( $p = 0/520$ ،  $F(1, 27) = 0/426$ )؛ یعنی، بدون توجه به سطح مهارت، بین عملکرد خودگویی آموزشی، انگیزشی و بدون خودگویی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. در نهایت، تعامل اثر خودگویی و سطح مهارت بر اجرای شوت بسکتبال نیز معنی‌دار نمی‌باشد ( $p = 0/412$ ،  $F(1, 27) = 0/691$ )؛ یعنی، اثر خودگویی آموزشی و انگیزشی بر سطوح مهارت (ماهر و مبتدی) یکسان است. در همین راستا، شکل شماره ۱ نمودار میانگین‌های تعدیل‌شده را در دو گروه در دو سطح خودگویی آموزشی و انگیزشی نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱. نتایج تحلیل کوواریانس ۲ عاملی مرکب

ردیف	منبع	SS	Df	MS	F	Sig.
۱	خودگویی	۰/۳۴۴	۱	۰/۳۴۴	۰/۴۲۶	۰/۵۲۰
۲	خودگویی × پیش‌آزمون	۰/۰۶۶	۱	۰/۰۶۶	۰/۰۸۲	۰/۷۷۷
۳	خودگویی و گروه	۰/۵۶۱	۱	۰/۵۶۱	۰/۶۹۱	۰/۴۱۲
۴	خطا	۲۱/۸	۲۷	۰/۸۰۷		



شکل ۱. نمودار میانگین‌های تعدیل‌شده در دو گروه و سطوح خودگویی

نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر نشان داد که بین میانگین عملکرد پرتاب بسکتبال در سه شرایط پایه (بدون خودگویی، خودگویی آموزشی و انگیزشی بازیکنان ماهر تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p=0/000$ ،  $F_{2,13}=13/21$ ). نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی نشان داد که بین میانگین عملکرد مهارت شوت بسکتبال در شرایط خودگویی آموزشی ( $21/40$ ) و پایه ( $20/33$ ) بازیکنان ماهر تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ( $p=0/191$ ) درحالی‌که بین میانگین عملکرد مهارت شوت بسکتبال در شرایط خودگویی انگیزشی ( $22/73$ ) و پایه ( $20/33$ ) بازیکنان ماهر تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p=0/001$ ). یعنی، خودگویی انگیزشی منجر به بهبود عملکرد مهارت شوت بسکتبال بازیکنان ماهر شد. بین میانگین عملکرد مهارت شوت بسکتبال در شرایط خودگویی انگیزشی ( $22/73$ ) و آموزشی ( $21/40$ ) بازیکنان ماهر تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p=0/012$ ). یعنی، خودگویی انگیزشی نسبت به آموزشی منجر به بهبود معنی‌دار عملکرد شوت بسکتبال بازیکنان ماهر شد.

در خصوص تاثیر خودگویی در بازیکنان مبتدی نتایج تحلیل نشان داد که بین میانگین عملکرد پرتاب بسکتبال در سه شرایط پایه، خودگویی آموزشی و انگیزشی بازیکنان مبتدی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p=0/000$ )،  $F_{28, 2}=19/30$ ، نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی نشان داد که بین میانگین عملکرد مهارت شوت بسکتبال در شرایط خودگویی آموزشی ( $8/20$ ) و پایه ( $7/13$ ) بازیکنان مبتدی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p=0/000$ )، به عبارت دیگر، خودگویی آموزشی منجر به بهبود عملکرد مهارت شوت بسکتبال بازیکنان مبتدی شد. بین میانگین عملکرد مهارت شوت بسکتبال در شرایط خودگویی انگیزشی ( $8/40$ ) و پایه ( $7/13$ ) بازیکنان مبتدی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p=0/000$ )، به عبارت دیگر، خودگویی انگیزشی منجر به بهبود عملکرد مهارت شوت بسکتبال بازیکنان ماهر شد. بین میانگین عملکرد مهارت شوت بسکتبال در شرایط خودگویی انگیزشی ( $8/20$ ) و آموزشی ( $8/40$ ) تفاوت معنی داری وجود ندارد ( $p=1/000$ ).

### بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام تحقیق بررسی تاثیر خودگویی آموزشی و انگیزشی بر عملکرد حرکتی بسکتبالیست های ماهر و مبتدی بود. یافته ها نشان داد که بین خودگویی آموزشی بر اجرای مهارت شوت بسکتبال بازیکنان ماهر تاثیر معنی داری ندارد. این یافته با نتایج طهماسی بروجنی و همکاران [۱۴] هم خوانی ندارد. آنها نشان دادند که خودگویی آموزشی در مهارت های پاس دقت و شوت، در مقایسه با دو گروه دیگر به طور معنی داری اجرای بهتری داشت. دلیل این ناهمخوانی را می توان اینطور بیان کرد که خودگویی آموزشی می تواند بر سایر مهارت ها تاثیر گذار باشد و این روش در اجرای مهارت شوت به شکل معناداری باعث افزایش نشده است. چرا که برای شوت زنی، ممکن است متغیرهای دیگری تاثیر گذار باشند و در سایه تاثیر گذاری این متغیرها، آموزش مهارت خودگویی به شکل قابل توجهی باعث افزایش مهارت شوت زنی نشده است. تحقیقات بسیاری اثر خودگویی آموزشی را بر اجرای مهارت های مختلف نشان دادند. سایر یافته ها نشان داد که بین خودگویی انگیزشی بر اجرای مهارت شوت بسکتبال بازیکنان ماهر تاثیر معنی داری وجود دارد. این یافته با نتایج کرونی و همکاران [۱۱] هم خوانی دارد. آنها دریافتند که اثر خودگویی انگیزشی بر اجرای دریل و شوت بیشتر از خودگویی آموزشی می باشد، ولی در اجرای پاس تفاوتی بین دو نوع خودگویی وجود نداشت. می توان گفت که خودگویی انگیزشی نیز باعث افزایش عملکرد بازیکنان شده است که تا حدودی می توان علت آن را ماهر بودن بازیکنان دانست. نتایج تحقیق حاضر با تحقیقات پرکوس و همکاران [۱۳] همخوان است. نتایج نشان داد که تاثیر خودگویی آموزشی و انگیزشی بر اجرای مهارت شوت بسکتبال در بازیکنان ماهر تاثیر معنی داری دارد. وضعیت خودگویی انگیزشی بهبود بیشتری نسبت به خودگویی آموزشی داشته است. نتایج تحقیق حاضر تاحدودی با پژوهشهای پرکوس و همکاران [۱۳] و کرونی و همکاران [۱۱] هم راستاست. آن ها نتیجه گرفتند اثر خودگویی آموزشی بازیکنان مبتدی بسکتبال در اجرای مهارت پاس و دریل بیشتر از شوت بوده و علت تأثیر گذاری کمتر خودگویی آموزشی در مهارت شوت را پیچیدگی تکلیف، عنوان کردند. به نظر میرسد شرکت کننده های مبتدی تحقیق حاضر با وجود درصد پایین پرتابهای آزاد موفق، در اجرای شوت تا حد کمی خودکار شده باشند و اجرای آنها در اثر تکلیف ثانویه خودگویی ضعیف نمی شود [۱۵]. تاثیر خودگویی آموزشی بر اجرای مهارت شوت بسکتبال بازیکنان مبتدی معنی دار بود. در این راستا تودروکیس و همکاران [۳]

نشان داد که خودگویی باعث بالا رفتن عملکرد ورزشکاران در سه مهارت مهارت پاس، دریبل و پرتاب آزاد شد، اما اثر خودگویی آموزشی بر اجرای مهارت پاس و دریبل بیشتر از پرتاب آزاد بود. اثرگذاری خودگویی می‌تواند به دلیل همین عوامل مهم روانی باشد که در پرتاب آزاد مؤثرند؛ مانند ایجاد تمرکز زیاد، ایجاد اطمینان از نتیجه پرتاب، افزایش اعتماد به نفس با تصحیح ذهنی اشتباهات توسط خودگویی انگیزشی، تصور کردن پرتاب‌های موفق برای ایجاد حس پیروزی و نگرش مثبت نسبت به نتیجه کار توسط خودگویی انگیزشی و کاهش اضطراب و نگرانی از اشتباه و نتیجه پرتاب، کنترل احساسات منفی، کنترل استرس و انگیزشی بیشتر از حد توسط خودگویی انگیزشی می‌تواند از دلایل تأثیرگذاری در اجرای مهارت پرتاب آزاد باشد. خودگویی انگیزشی بر اجرای مهارت شوت بسکتبال بازیکنان مبتدی تأثیر معنی‌داری داشت. میانگین خودگویی انگیزشی دارای وضعیت بهتری در عملکرد بازیکنان داشته است. نتایج تحقیق حاضر با نتایج بدست آمده از تحقیقات پرکوس و همکاران [۱۳]، تئودوراکیس و همکاران [۳] همخوانی دارد. خودگویی آموزشی در جنبه‌های فنی، تاکتیکی و یا اعمال وظایف تمرکز دارد. در حالی که خودگویی انگیزشی با هدف افزایش تلاش و اعتماد به نفس، و در ایجاد خلق مثبت است. نتایج نشان داد که خودگویی آموزشی و انگیزشی بر اجرای مهارت شوت بسکتبال در بازیکنان مبتدی تأثیر معنی‌داری نداشت. کرونو و همکاران [۱۱] نشان دادند که اجرا کنندگان مبتدی از خودگویی آموزشی بهتر از خودگویی انگیزشی استفاده می‌کنند. علت این نتیجه را می‌توان در این دانست که هر دو روش خودگویی آموزشی و انگیزشی دارای تأثیر معناداری بر بهبود عملکرد ورزشکاران مبتدی داشته‌اند و این میزان بهبود در هر دو روش تقریباً در یک سطح می‌باشد و همین امر باعث شده که تفاوت معناداری در بین دو روش برای بهبود مشاهده نشود و عملاً هر دو روش در یک سطح باعث بهبود اجرای مهارت شوت بسکتبال شده‌اند. نتایج نشان داد که بین تأثیر خودگویی آموزشی بر اجرای مهارت شوت بسکتبال در بازیکنان ماهر و مبتدی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. علت این نتیجه را می‌توان در این دانست کیفیت آموزش‌های داده شده در هر دو گروه ماهر و مبتدی به یک اندازه باعث بهبود بازیکنان شده است و نمره اجرای مهارت شوت بسکتبال در هر دو گروه بهبود داشته است و این میزان بهبود برای گروه آزمایش به شکل معناداری بالاتر از گروه کنترل نبوده است. بین تأثیر خودگویی انگیزشی بر اجرای مهارت شوت بسکتبال در بازیکنان ماهر و مبتدی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. با توجه به بررسی این موضوع در دو گروه ماهر و مبتدی انتظار می‌رفت که گروه ماهر با توجه به دارا بودن مهارت‌های مناسب نسبی در اجرای مهارت شوت بسکتبال، پس از استفاده از خودگویی انگیزشی بهبود بالاتری نسبت به گروه مبتدی داشته باشند. در حالی که نتایج آزمون نشان داد که بهبود در هر دو گروه به یک میزان مشاهده شده است. یکی از اثرات خودگویی انگیزشی ایجاد احساسات هیجانی و ذهنی در موقعیت‌های خاص است؛ مثل احساس پیروزی که توسط خودگویی انگیزشی ایجاد می‌شود و این تصویرسازی می‌تواند عاملی برای افزایش انگیزش فرد در انجام مهارت با سرعت و قدرت هرچه تمام‌تر برای ثبت بهترین نتیجه باشد. با توجه به تأثیرگذاری خودگویی انگیزشی بر اجرای مهارت شوت بسکتبال بازیکنان ماهر پیشنهاد می‌شود که تمرکز مریبان این رشته بر فعالیت‌های خودگویی انگیزشی بازیکنان بوده و با آموزش‌های مستمر در این زمینه سعی در بهبود سایر مهارت‌های حرکتی در بازیکنان ماهر کنند. چرا که دستاوردهای این روش را می‌توان تمرکز، احساس قوی بودن و ایجاد حس آرامش عمیق دانست. همچنین با توجه به تفاوت بین خودگویی آموزشی و انگیزشی بر اجرای مهارت شوت بسکتبال در بازیکنان ماهر پیشنهاد می‌شود که مریبان تمرکز بیشتر خود را بر روی مهارت‌های خودگویی انگیزشی گذاشته، چرا که وضعیت این متغیر نسبت

به خودگویی آموزشی بهتر بوده و بازیکنان نتایج بهتری نسبت به عملکرد در این متغیر داشته‌اند. پیشنهاد می‌شود که تمرکز مربیان این رشته تمرکز خود را بر سایر فعالیت‌ها مانند پاس دادن و هماهنگی‌های تیمی در بین بازیکنان گذاشته و با آموزش‌های مستمر و قوی کردن بازیکنان در امر خودگویی آموزشی، سعی بر شود که در فعالیت‌های ورزشی بستکبال تا جای ممکن از این مهارت استفاده لازم برده شود.

## منابع

1. Mirjalili, B.F., K.B. Bafrooei, and H. Khezri, The Study of Effectiveness of Group Training of Self-talking Control Technique on Improving Educational Self-efficacy in Students. 2011.
2. Orlick, T. and J. Partington, Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 1988. 2(2): p. 105-130.
3. Theodorakis, Y., et al., Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 2001. 92(1): p. 309-315.
4. Gould, D., R.C. Eklund, and S.A. Jackson, Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research quarterly for Exercise and Sport*, 1993. 64(1): p. 83-93.
5. Zinsser, N., Bunker, L.K., & Williams, J.M. , Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed.). Mountain View, CA: Mayfield., 1998: p. 225-242.
6. Hardy, J., Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 2006. 7(1): p. 81-97.
7. Weinberg, R., R. Grove, and A. Jackson ,Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *Sport Psychologist*, 1992: p. 3-13.
8. Harvey, T., Van Raalte, J., & Brewer, B, Relationship between self-talk and golf performance. . *International Sports Journal*, 2000. 1: p. 84-91.
9. Mallett, C.J. and S.J. Hanrahan, Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *Sport Psychologist*, 1997. 11: p. 72-85.
10. Wulf, G., M. Höß, and W. Prinz, Instructions for motor learning: Differential effects of internal versus external focus of attention. *Journal of motor behavior*, 1998. 30(2): p. 169-179.
11. Chroni, S., S. Perkos, and Y. Theodorakis, Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic Insight*, 2007. 9(1): p. 19-31.
12. Hatzigeorgiadis, A., Y. THEODORAKIS, and N. Zourbanos, Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2004. 16(2): p. 138-150.
13. Perkos, S., Y. Theodorakis, and S. Chroni, Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *Sport Psychologist*, 2002. 16(4): p. 368-383.



14. tahmasebi Boroujeni , S.S., M ; Izanloo , Z, Impact of educational and motivational self-talk on performance skills, pass and shoot the basketball Journal of Motor Behavior and sports psychology autumn and winter 2011. 7. (64-56).
15. Kolovelonis, A., M. Goudas, and I. Dermizaki, Self-regulated learning of a motor skill through emulation and self-control levels in a physical education setting. Journal of Applied Sport Psychology, 2010. 22(2): p. 198-212.