

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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

مصطفی ادریسی

دانشکده ادبیات و علوم انسانی

گروه تربیت بدنی

۱۳۸۷

کتابخانه و اطلاعات مرکز علمی
شهر ارومیه

۳۸۹/۴/۸

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

اساتید راهنما:

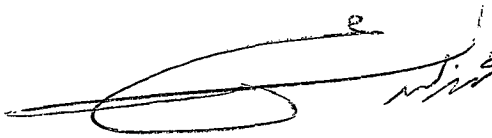
دکتر حسن محمدزاده

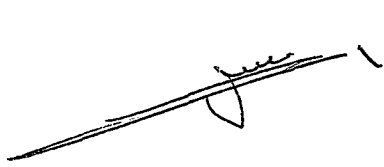
دکتر اصغر توفیقی

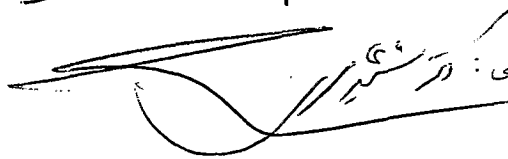
۱۳۸۸۰۳

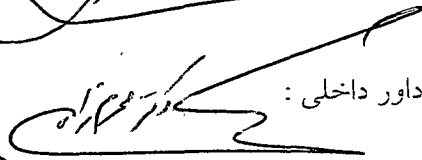
مورد پذیرش هیات محترم

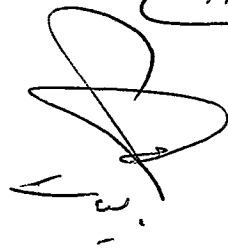
پایان نامه آقای مصطفی آرزو بیسی به تاریخ ۱۳۷۲/۱۱/۱۷ شماره
داوران با رتبه عالی و نمره ۱۸۷/۵۵ قرار گرفت.

1- استاد راهنما و رئیس هیئت داوران: 

2- استاد مشور: راهبهای دوم: دکتر اصغر بونسی 

3- داور خارجی: 

4- داور داخلی: 

5- نماینده تحصیلات تکمیلی: 

کتابخانه مرکزی
دانشگاه تهران

تقدیم به

پدر و مادر عزیزم

که وجودشان همواره روشنی بخش وجودم و دستان گرمشان امید
بخش زندگیم بوده، هست و خواهد بود.

برادران و خواهرانم.....

تقدیر و تشکر

بنام یگانه خالق هستی، پروردگاری که رحمت بی انتهایش گرمی بخش وجود مخلوقات است، او که در تمام مراحل زندگی یار و یاور همیشگی من بوده و همواره با یاد او مکنونات درونم آرام می‌گیرد.

از استاد راهنمای اول جناب آقای دکتر حسن محمد زاده که در تمام طول تحقیق و تدوین پایان نامه اینجانب را راهنمای نمودند و پیشنهادات سودمند ایشان سبب بهبود کیفیت پایان نامه حاضر گردید نهایت تشکر و قدردانی را دارم.

از استاد راهنمای دوم جناب آقای دکتر اصغر توفیقی به خاطر مساعدت‌ها و رهنمودهای ارزشمندشان در طی انجام این پایان نامه تشکر می‌نمایم.

از اساتید محترم گروه تربیت بدنی، آقایان: دکتر ترتیبیان، گورانی، دکتر محرم زاده، آقای دکتر کاشف، هاشمی، نوری، دکتر ذوالفقاری و دکتر عامری، به پاس رهنمودهای ارزشمندشان در طول دوره‌های تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد تشکر می‌نمایم.

از دوستان بسیار خوبم آقایان مسعود دلبری، دکتر مهدی اقبالی، دکتر اژدر احمدی، سعدی سامی، خانم وقار نقی زاده، دکتر مجتبی قانع، دکتر مصطفی پژوهنده، دکتر مهدی بساکی، علی محمد جعفری، اکبر قوامی، محمد صادق افروزه، مهندس جواد محمد بیگی، سعید حمید ننه‌کران، دکتر امین رضوانفر، دکتر رضا صادقی، که هر کدام به نحوی از انحاء در به پایان رسانیدن این پژوهش، اینجانب را راهنمایی و یاری نموده‌اند صمیمانه تشکر می‌نمایم.

فهرست

۱	فصل اول
۱	مقدمه
۲	بیان مسئله
۳	ضرورت انجام پژوهش
۴	اهداف پژوهش
۴	هدف کلی
۴	اهداف جزئی
۴	فرضیه ها
۵	مفاهیم و تعاریف واژه های پژوهش
۶	مفاهیم و تعاریف عملیاتی واژه های پژوهش
۷	فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش
۷	مقدمه:
۷	بخش اول: مبانی نظری
۷	روانشناسی ورزش
۸	روانشناس ورزش چه کاری انجام می دهد
۸	مهارتهای پایه برنامه های تمرینات روانی
۹	راهبردهای شناختی برای کمک به ورزشکار
۹	انگیزش
۹	تعریف انگیزش
۱۰	نظریه حیوانی انگیزش
۱۰	نظریه افسانه ای انگیزش
۱۰	نظریه تک عاملی و ساده شده دیگر
۱۲	انگیزش درونی و انگیزش بیرونی
۱۳	خودگویی
۱۳	تعریف خود گویی
۱۶	ماهیت خودگویی
۱۶	بعد محتوی
۱۸	بعد آشکاری
۱۹	بعد خود تعیینی
۲۰	بعد تفسیر انگیزشی
۲۱	عملکردهای خود گویی

۲۲ بعد توأتر
۲۳ تئوری های کاربرد ی برای تفهیم خود گویی
۲۳ تئوری ها و نظریه های توجه:
۲۴ توجه در مسابقات استقامت
۲۵ توجه انتخابی
۲۵ نگهداری توجه
۲۵ کنترل توجه
۲۶ کانونی نمودن توجه
۲۶ پردازش توجه
۲۶ نظریه فیلتر (تنگ راه)
۲۶ نظریه های جایگاه مرکزی منابع:
۲۷ مدل کانمن (۱۹۷۳) برای نظریه منابع مرکزی
۲۸ نظریه های چند منبعی
۳۰ خود گویی و تمرکز
۳۰ تمرکز
۳۲ عوامل موثر بر تمرکز
۳۲ دیدگاه پردازش اطلاعات
۳۲ مراحل پردازش اطلاعات:
۳۴ تئوری خود_ کارایی
۳۶ تئوری ویگوتسکی در مورد رشد شناختی
۳۷ مدل های تصویر سازی
۳۸ عصب شناسی خود گویی
۳۸ ناحیه پروکا
۳۹ ناحیه ورنیکه
۳۹ ناحیه ورنیکه (ناحیه تفسیری عمومی)
۳۹ ناحیه نقش کلام در عملکرد ناحیه ورنیکه و اعمال فکری
۳۹ ناحیه قشر حرکتی
۳۹ نمونه هایی از خود گویی برای چند منظور متفاوت
۴۰ میزان درک فشار
۴۰ ادراک
۴۱ درک فشار
۴۱ عملکرد

۴۱	پیشینه پژوهش
۴۱	پژوهش های داخلی
۴۱	پژوهشهای خارجی
۴۸	جمع بندی
۵۰	فصل سوم: روش شناسی پژوهش
۵۰	مقدمه
۵۰	روش انجام پژوهش
۵۰	جامعه و نمونه آماری پژوهش
۵۰	ابزار و شیوه های گرد آوری اطلاعات
۵۰	وسایل اندازه گیری
۵۱	مقیاس اندازه گیری درک فشار-بورگ
۵۱	تست توان هوازی بروس:
۵۲	نحوه اجرای پژوهش
۵۳	متغیر های پژوهش:
۵۳	متغیر های مستقل:
۵۳	متغیر وابسته:
۵۳	روش های آماری:
۵۴	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل آماری
۵۴	مقدمه:
۵۴	آمار توصیفی
۵۴	توصیف ویژگی های عمومی آزمودنی ها:
۵۴	ویژگی عمومی شامل سن، قد، وزن
۵۵	آمار توصیفی عملکرد:
۵۶	آمار توصیفی درک فشار:
۵۷	آمار استنباطی
۵۸	آزمون فرض ۱
۵۸	آزمون فرض ۲
۵۹	آزمون فرض ۳
۵۹	آزمون فرض ۴
۶۰	آزمون فرض ۵
۶۰	آزمون فرض ۶
۶۲	فصل پنجم

۶۲	خلاصه تحقیق.....
۶۳	بحث و نتیجه گیری.....
۶۳	تحلیل توصیفی اطلاعات مربوط به متغیرهای عینی (مشخصات فردی) نمونه.....
۶۳	نتایج.....
۶۶	محدودیت‌های تحقیق.....
۶۷	پیشنهادات تحقیق.....
۶۷	پیشنهادات کاربردی.....
۶۷	پیشنهادات پژوهشی.....
۶۷	منابع داخلی.....
۶۹	منابع خارجی.....
۷۲	منبع اینترنتی.....
	فهرست اشکال
۹	شکل ۱-۲.....
۱۳	شکل ۲-۲.....
۲۷	شکل ۲-۳.....
۲۹	شکل ۲-۴.....
۳۰	شکل ۲-۵.....
۳۴	شکل ۲-۶.....
۳۸	شکل ۲-۷.....
	فهرست جداول و نمودارها
۵۰	جدول شماره ۱-۳.....
۵۴	جدول شماره ۴-۱.....
۵۵	جدول شماره ۴-۲.....
۵۶	جدول شماره ۴-۳.....
۵۶	نمودار شماره ۴-۱.....
۵۷	جدول شماره ۴-۴.....
۵۷	نمودار شماره ۴-۲.....
۵۸	جدول شماره ۴-۵.....
۵۸	جدول شماره ۴-۶.....
۵۹	جدول شماره ۴-۷.....
۵۹	جدول شماره ۴-۸.....
۶۰	جدول شماره ۴-۹.....
۶۰	جدول شماره ۴-۱۰.....

فهرست ضمايم

۷۳	ضميمه شماره (۱)
۷۴	ضميمه شماره (۲)
۷۵	ضميمه شماره (۳)
۷۶	ضميمه شماره (۴)

چکیده:

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر خود گویی انگیزشی آشکار و نهان بر عملکرد (زمان تا حد واماندگی) و میزان درک فشار کشتی گیران در یک فعالیت فراینده تا حد واماندگی بود. این پژوهش از نوع نیمه تجربی بوده و به صورت میدانی انجام شد جامعه آماری شامل کشتی گیران خانه کشتی شهر ارومیه بود که از این جامعه تعداد ۱۵ نفر بصورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. طرح پژوهش شامل یک گروه تجربی با سه بار اندازه گیری با فاصله زمانی یک هفته ای بود. جلسه اول بدون خود گویی و جلسه دوم با خود گویی نهان و جلسه سوم با خود گویی آشکار برگزار شد. فعالیت مورد استفاده در این پژوهش تست تردمیل بروس بود که زمان فعالیت به عنوان نمره عملکرد ثبت می شد همچنین هر سه دقیقه یک بار، با استفاده از شاخص میزان درک فشار بورگ فشار ادراک شده آزمودنیها از تمرین سنجیده و میانگین نمرات به عنوان نمره درک فشار در نظر گرفته می شد. روش آماری پژوهش واریانس با اندازه گیری مکرر و تست تعقیبی توکی بود که با استفاده از نرم افزار SPSS Version 16 انجام گردید. نتایج این پژوهش نشان داد که خود گویی انگیزشی آشکار بر عملکرد استقامتی تاثیر ندارد ولی خود گویی انگیزشی نهان بر عملکرد استقامتی اثر مثبت دارد و همچنین بین اثرات خود گویی انگیزشی آشکار و نهان بر عملکرد استقامتی تفاوت معنی داری وجود نداشت. نتایج در مورد میزان درک فشار آزمودنیها از سختی تمرین نشان داد که خود گویی نهان بر میزان درک فشار اثر ندارد ولی خود گویی انگیزشی آشکار باعث کاهش ادراکات آزمودنیها از سختی تکلیف می شود، همچنین استفاده از خود گویی انگیزشی آشکار نسبت به خود گویی انگیزشی نهان باعث کاهش میزان درک فشار آزمودنیها شد.

فصل اول: مقدمه و کلیات طرح پژوهش

۱-۱ مقدمه

یکی از ابعاد مهم و شاید مهمترین بعد علمی ورزش، مبحث روانشناسی است. به طوری که اجرای بهینه مهارتهای ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، فنی و روانی وابسته است. از آنجا که روش های مختلف تمرینی و شیوه های اجرای مهارت، تکامل یافته اند و فاصله بین قهرمانان به هزارم ثانیه و سانتیمتر کاهش پیدا کرده است، به نظر می رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آنها مربوط باشد (هادی ۱۳۸۱).

روانشناسی ورزش، محدوده‌ای از موضوعات شامل «انگیزه پایداری و موفقیت، ملاحظات روان‌شناختی در صیدمات ورزشی و توان‌بخشی، روش‌های مشاوره با ورزشکاران، ارزیابی استعدادها، پیگیری تمرینات، خودباوری برای موفقیت، مهارت ورزشی، ورزش جوانان و روش‌های بالا بردن کارایی و خود تنظیمی» را در بر می‌گیرد. هر چند غالباً برداشت عمومی چنین است که روان‌شناسی ورزش تنها مربوط به ورزشکاران حرفه‌ای است اما این حوزه تخصصی دربرگیرنده محدوده وسیعی از موضوعات علمی، کلینیکی و کاربردی مربوط به ورزش و تمرینات است. دو زمینه اصلی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد: یکی کاربرد روان‌شناسی در بالا بردن انگیزه و کارایی و دیگری تاثیر ورزش در بهبود سلامت روانی و عمومی (مارتنز ۱۹۴۲).

روانشناسی ورزش، در بر دارنده گزینش درست و بر انگیزتن ورزشکاران است به گونه ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد. ورزشکاران در این راستا باید راهبردهایی بکارگیرند تا رقیبان را روحیه زدایی کنند، با سطح بسیار بالایی از فشار مقابله یا آن را کم کنند و از داروها سوء استفاده نکنند، راهبردهای تیمی موفقیت آمیزی را بکارگیرند و مهارت ها را آموزش دهند و بیاموزند (انشل ۱۹۹۳).

با پیشرفت علم روانشناسی، نقش مهارتهای روانی در اجرای مهارتهای ورزشی آشکارتر شده است. در گذشته بیشتر به آماده سازی جسمانی تاکید می شد، در حالیکه امروزه روانشناسان ورزشی، مربیان، و ورزشکاران هرچه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تاکید می کنند (هال واری و توماسن ۱۹۹۴).

مربیان به اهمیت آمادگی روانی برای رقابت پی برده اند، با این وجود هنوز بیشتر مربیان برای کمک به ورزشکاران در زمینه آمادگی روانی وقت کمی تخصیص می دهند. دلایل غفلت مربیان از تمرینات روانی این است که آنها نمی دانند چگونه به ورزشکاران کمک کنند تا اساس مهارتهای روانی را یاد بگیرند، یا به این مسئله اعتقاد دارند که این ویژگی های روانی فطری هستند و قابل آموزش نیستند. به هر حال، ورزشکاران از استراتژی های شناختی به منظور کنترل یا تعدیل حالات روانشناختی معین استفاده می کنند.

بعضی از ورزشکاران چیزی بیشتر از مهارت های جسمانی دارند، آنها توانایی خارق العاده ای دارند که برای مسابقه روحیه خود را بالا ببرند، فشارهای روانی خود را تنظیم کنند، تمرکز شدید 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 کنند، انجام دهند (مارتنز ۱۹۴۲).

¹ - Anshel

² - Halvari & Thomassen

تلاشهای بسیار زیادی توسط پژوهشگران انجام گرفته است تا اندیشه ها و احساس های ورزشکاران موفق را قبل و در طول مسابقه، در مقایسه با ورزشکاران کمتر موفق و غیر ورزشکاران معلوم کند. ورزشکاران بسیار ماهر به چه چیزی می اندیشند، چه وقت می اندیشند و این کار چه اثری بر آمادگی روانی و عملکرد آنان دارد (انشل ۱۹۹۳).

۱-۲ بیان مسئله

ویگوتسکی^۱ (۱۹۶۲) اولین شخصی بود که در رابطه با «تکلم خود محور» سخن به میان آورد. وی به این موضوع اعتقاد داشت که «رشد اندیشه به وسیله زبان تعیین می شود»، به نظر وی گفتار نه تنها تفکر را ممکن می سازد بلکه در تنظیم رفتار نیز نقش دارد (قاسم زاده ۱۳۷۱).

یکی از این استراتژی های شناختی معمول، خودگویی است که به عنوان یک پدیده چند بعدی مرتبط با گفتارهای ورزشکاران که در آن خود را مخاطب قرار می دهند، تعریف می شود. به بیان ساده تر خودگویی را می توان به عنوان آنچه که ورزشکار به صورت نهان یا آشکار با خودش صحبت می کند، توصیف کرد. ورزشکاران از خودگویی به منظور جهت دهی توجه، کنترل اضطراب و قضاوت در مورد اجرای خود استفاده می کنند و به واسطه این گفته ها، افراد فرصتی برای بیان احساساتشان، کلامی کردن ادراکشان و تجدید نظر کردن در افکارشان به منظور تسهیل و افزایش یادگیری و بهبود اجرای مهارت ها بدست می آورند (زینسر^۲ ۲۰۰۱).

خودگویی به عنوان یک استراتژی شناختی ابعاد مختلف دارد که عبارتند از: خودگویی مثبت و منفی، خودگویی نهان و آشکار، خودگویی آموزشی و انگیزشی، خودگویی تجویزی و غیر تجویزی (آزاد). با وجود اینکه هر کدام از این بعد ها با همدیگر همپوشانی دارند، می توان اثرات و هدف های متفاوتی را نیز برای هر یک در نظر گرفت.

محققان دریافته اند که برندگان المپیک و ورزشکاران تیمهای ملی از خودگویی به عنوان یک استراتژی انگیزشی، جهت کسب مهارت، برای کنترل تمرکز توجه و به منظور افزایش اعتماد به نفس شان استفاده می کنند. همچنین مشخص شده که خودگویی بر اجرا تاثیر می گذارد. در مفهومی گسترده، نوع خودگویی استفاده شده توسط ورزشکاران، در بهبود یا اختلال اجرا از اهمیت بسزایی برخوردار است (داگرو^۳ و همکاران، ۱۹۹۲). خودگویی به عنوان به کارگیری گفتگوهای درونی و بیرونی با خود، به منظور ارائه آموزش و تقویت عملکرد در طول اجرا تعریف می شود (هاک فورت^۴ ۱۹۹۳).

خودگویی می تواند اعتماد به نفس فرد، تمرکز بر اهداف، افزایش یا حفظ انگیزش، حفظ ذهنیت مثبت، کمک به تمرکز و انتقال توجه و همچنین آمادگی ذهنی برای عملکرد را فراهم کند (زینسر ۲۰۰۱). 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 ذاتاً می تواند انگیزشی و یا آموزشی باشد. تاثیر انگیزشی خودگویی در ورزشکاران ایجاد اعتماد به نفس و انگیزش، افزایش تلاش، کنترل انگیزش و اضطراب می باشد (هاردی^۵ ۱۹۹۶).

1 - Vygotsky
2 - Zinser
3 - Dagrou
4 - Hackfort
5 - Hardy

شواهد زیادی مبنی بر تاثیر مثبت استفاده از خودگویی به عنوان یک تکنیک شناختی وجود دارد. امکان استفاده از این تکنیک به صورت های عمدی یا غیر عمدی، آشکار یا نهان و همچنین همراه با تمرین اولیه یا بدون تمرین اولیه وجود دارد (جالود^۱ و همکاران ۱۹۹۲).

یکی از بهترین راه های برقراری اعتماد به نفس خود گویی مثبت است که در بین قهرمانان رایج می باشد. هدف ها و راهبردهای خود گویی گوناگونند. زمانی که این فن برای بدست آوردن یا برقراری اعتماد به نفس استفاده می شود، تمرکز درونی و اندیشیدن درباره نیروهای خود به جای اندیشیدن به حریف، احساس کنترل شخصی و مسئولیت برای نتایج مسابقه به وجود می آورد. دلیل دیگر استفاده از خود گویی مثبت این است که ورزشکاران حرکت را به گونه ای مثبت واکاوی کنند. برای ورزشکاران مهم است که برای درون اندیشی در باره عملکردها و علت های ممکن نتایج آنها خواه موفق باشند یا نباشند وقت بگذارند. این درون اندیشی باید به شیوه ای مثبت انجام شود. به عنوان مثال، سوهالو^۲ (۱۹۸۶) برنده مدال نقره المپیک در مسابقه قایق سواری به واکاوی پس از مسابقه پرداخته و از خود پرسید «آیا این کار من موثر بود؟ آیا من این کار را انجام دادم؟ و...» (انشل ۱۹۹۳)

یک جنبه از خود گویی، آشکار بودن آن است تا حدی که واقعاً قابل لمس باشد، این جنبه از خود گویی با چگونگی شفاهی شدن خود گویی ورزشکاران مرتبط می باشد، در یک قسمت پیوستار ممکن است ورزشکاران در یک حالت کاملاً آشکار با خودشان صحبت کنند که یک تکنیک قابل لمس باشد. در این روش دیگران نیز رفتار خودگویی آنان را می توانند بشنوند. در مقابل، خودگویی نهانی در قسمت دیگر این پیوستار قرار دارد که در این روش ورزشکار از مزه های آرام درونی استفاده می کند و دیگران نمی توانند آن را بشنوند (هاردی ۲۰۰۶).

با توجه به اهمیت ذکر شده برای خودگویی در فعالیتهای ورزشی و جسمانی، تعیین تاثیر خودگویی بر فاکتورهای مختلف در اجرای فعالیت بدنی ضروری به نظر می رسد.

۱-۳ ضرورت انجام پژوهش

تحقیقات گسترده ای بر روی خود گویی انجام گرفته است، ولی اکثر این تحقیقات بر روی محتوای خود گویی (مثبت و منفی) یا بر روی خود گویی انگیزشی و آموزشی متمرکز بوده است و مطالعه درباره مقایسه مستقیم اثربخشی خودگویی آشکار و نهان در حیطه ورزشی انجام نشده است (هاردی ۲۰۰۶).

با وجود این، یافته های روانشناختی (هاییز^۳ و همکاران ۱۹۸۵) بیان می کند که خود گویی در مکان های آزمایشگاهی، تنها زمانی موثر بود که به صورت آشکارا بیان شده است. ادبیات مرتبط با هدف گزینی ورزشی نیز نتیجه مشابهی را نشان می دهد. هیچکدام از مطالعات موجود در حیطه ورزش، بین خودگویی آشکار و نهان تمایز قائل نشده اند (هاردی ۲۰۰۱). در برخی از تحقیقات انجام شده، از خودگویی آشکار (وان رالت^۴ ۲۰۰۰) و نهان (هاردی ۲۰۰۵) به صورت مجزا استفاده شده است. در نتیجه، این مسئله که کدام نوع خودگویی برای اجرای ورزشکاران موثرتر است، هنوز مشخص نشده است. بنابراین، با روشن شدن این مسئله، ورزشکاران می توانند خودگویی موثرتر (آشکار یا نهان) را برای فعالیتهای خود انتخاب کنند.

1- Gould

2-sohalo

3 - Hayes

4 - Van Raalte

یافته‌ها حاکی از آن است که خودگویی می‌تواند نقش موثری را در انتقال توجه داشته باشد (پاپایوآنو^۱ ۲۰۰۴). بنابراین احتمال اینکه خودگویی مخصوصاً خودگویی انگیزشی، بتواند در میزان ادراکات دریافتی افراد از سختی تکلیف اثرگذار باشد، وجود دارد، نتایج برخی تحقیقات این تاثیر را نشان داده‌اند (هاردی ۱۹۹۶). با این وجود، در این تحقیقات تاثیر خودگویی انگیزشی بر اجرای فعالیت استقامتی مورد توجه واقع نشده است. پژوهش حاضر نیز با هدف بررسی تاثیر خودگویی انگیزشی آشکار و نهان بر میزان درک فشار و عملکرد کشتی‌گیران در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی انجام گرفت.

۱-۴ اهداف پژوهش

۱-۴-۱ اهداف کلی

بررسی تاثیر خودگویی انگیزشی آشکار و نهان بر میزان درک فشار و عملکرد در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی در کشتی‌گیران.

۱-۴-۲ اهداف جزئی:

۱. بررسی تاثیر خودگویی انگیزشی آشکار بر عملکرد در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی.
۲. بررسی تاثیر خودگویی انگیزشی نهان بر عملکرد در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی.
۳. مقایسه تاثیر خودگویی انگیزشی آشکار و نهان بر عملکرد در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی.
۴. بررسی تاثیر خودگویی انگیزشی آشکار بر میزان درک فشار در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی.
۵. بررسی تاثیر خودگویی انگیزشی نهان بر میزان درک فشار در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی.
۶. مقایسه تاثیر خودگویی انگیزشی آشکار و نهان بر میزان درک فشار در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی.

۱-۵ فرضیه‌ها

- ۱- خودگویی انگیزشی آشکار بر عملکرد در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی تاثیر دارد.
- ۲- خودگویی انگیزشی نهان بر عملکرد در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی تاثیر دارد.
- ۳- بین تاثیر خودگویی انگیزشی آشکار و تاثیر خودگویی انگیزشی نهان بر عملکرد در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی اختلاف وجود دارد.
- ۴- خودگویی انگیزشی آشکار بر میزان درک فشار در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی تاثیر دارد.
- ۵- خودگویی انگیزشی نهان بر میزان درک فشار در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی تاثیر دارد.
- ۶- بین تاثیر خودگویی انگیزشی آشکار و تاثیر خودگویی انگیزشی نهان بر میزان درک فشار در یک فعالیت فزاینده تا حد واماندگی اختلاف وجود دارد.

۶-۱ مفاهیم و تعاریف واژه های پژوهش:

۶-۱-۱ خود گویی:

خود گویی عبارات کلامی یا خود اظهاری هایی که الف) به خود فرد بر می گردد و مخاطب آن خود گوینده است ب) ماهیت چند بعدی دارند ج) در بر دارنده عناصر تشریحی همراه با محتوای بیانی هستند د) دارای مقداری بویایی اند و حد اقل به دو منظور (آموزش و انگیزش) برای ورزشکاران مورد استفاده قرار می گیرد (هاردی ۲۰۰۶).

۶-۱-۲ خود گویی انگیزشی نهان^۱:

خود گویی انگیزشی نهان عبارت است از بیانات درونی که ورزشکار برای انگیزه دادن به خود استفاده می کند مخاطب آن خودش می باشد توسط شخص دیگر قابل شنیدن نیست (هاردی ۲۰۰۶).

۶-۱-۳ خود گویی انگیزشی آشکار^۲:

خود گویی انگیزشی آشکار عبارت است از بیانات آشکاری که ورزشکار برای انگیزه دادن به خود استفاده می کند مخاطب آن خودش می باشد و توسط شخص دیگر قابل شنیدن است (هاردی ۲۰۰۶).

۶-۱-۴ انگیزش^۳:

عبارتست از حالتی در افراد که آنان را به انجام رفتار و عمل خاص متمایل می سازد (پارسا، ۱۳۷۶).

۶-۱-۷ میزان درک فشار^۴:

مقدار فشار ادراک شده از شدت تمرین توسط خود ورزشکار را میزان درک فشار گویند (ترتیبیان ۱۳۸۵).

۶-۱-۸ عملکرد^۵:

به رفتار قابل مشاهده عملکرد (اجرا) می گویند (مگیل^۶ ۲۰۰۱)

۶-۱-۹ فعالیت فزاینده تا حد وا ماندگی^۷:

فعالیت فزاینده تا حد وا ماندگی به فعالیتی گفته می شود که شدت آن سیر صعودی دارد و تا زمانی که فرد قادر به ادامه فعالیت باشد ادامه پیدا می کند (خالدان).

1 -Covert motivational self-talk
2 - Overt motivational self-talk
3 -Motivation
4 - Perceived Exertion Rate
5 - Performance
6 -Magil
7 - Progressive Exhaustion Exercise

۷-۱ مفاهیم و تعاریف عملیاتی واژه های پژوهش

۷-۱-۱ خود گویی:

منظور از خود گویی در این پژوهش شامل جملاتی می باشد که شخص از برگه حاوی این جملات که در معرض دید او قرار دارد ، با اختیار انتخاب کرده و به خودش می گوید.

۷-۱-۲ خود گویی انگیزشی نهان:

منظور از خود گویی انگیزشی نهان در این پژوهش شامل جملاتی می باشد که شخص از برگه حاوی این جملات که در معرض دید او قرار دارد ، با اختیار انتخاب کرده و به گونه ای که برای شخص دیگر قابل شنیدن نباشد (درونی) به خودش می گوید.

۷-۱-۳ خود گویی انگیزشی آشکار:

منظور از خود گویی انگیزشی آشکار در این پژوهش شامل جملاتی می باشد که شخص از برگه حاوی این جملات که در معرض دید او قرار دارد ، با اختیار انتخاب کرده و به گونه ای که برای شخص دیگر قابل شنیدن باشد (آشکار) به خودش می گوید.

۷-۱-۴ میزان درک فشار:

منظور از میزان درک فشار در این پژوهش میزان فشار ادراک شده از شدت تمرین توسط خود ورزشکار می باشد که به وسیله شاخص درک فشار بورگ^۱ سنجیده می شود.

۷-۱-۵ عملکرد:

منظور از عملکرد در این پژوهش مدت زمانی می باشد که ورزشکار قادر به انجام تست بروس^۲ باشد.

۷-۱-۶ فعالیت فزاینده تا حد وا ماندگی:

در این پژوهش از تست تردمیل بروس^۲ به عنوان فعالیت فزاینده تا حد وا ماندگی استفاده شد.

^۱ -Burg
^۲ -Bruce

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱-۲ مقدمه:

این فصل شامل دو بخش عمده مبانی نظری و پیشینه تحقیق است. مبانی نظری آن مربوط به موضوع تحقیق بوده و شامل تعاریف، ماهیت، ابعاد و انواع خود گویی، تئوری های کاربردی برای تفهیم خود گویی، تعاریف و نظریه های مربوط به انگیزش و تعاریف درک فشار می باشد. در بخش دوم نیز ادبیات پیشینه مربوط به موضوع پژوهش مطرح شده است.

۲-۲ بخش اول: مبانی نظری

۱-۲-۲ روانشناسی ورزش:

روانشناسی ورزشی شاخه ای از روانشناسی و علوم ورزشی است که در ارتباط تنگاتنگ با سایر علوم مرتبط جهت دستیابی به سلامت و حفظ آن و نیز ارتقاء سطح عملکرد ورزشکاران در تمرینات و رقابتهای حرفه ای، فعالیت می نمایند روانشناسی ورزشی خصوصاً در سطوح قهرمانی و رقابتهای بین المللی از اهمیت انکار ناپذیری در کمک به تنظیم و جهت گیری انرژی ورزشکار، برخوردار بوده و بسیاری از ورزشکاران در سطوح جهانی با استفاده از تکنیکها و مهارتهای این رشته و نیز بهره گیری از مشاوره ها و راهنمای ها روانشناس ورزش، تمامی انرژی جسمانی و روانی خود را به منظور ارائه بهترین عملکرد خود در رقابتها به کار می گیرند (انشل ۱۹۹۳).

اگرچه روانشناسی ورزش اصطلاحی است که امروزه بیش از پیش در کتابها، مجله ها و رسانه ها به کار برده می شود اما ما بر این باوریم که هنوز معنا و نقش آن روشن نیست و همین امر موجب شده تا افراد معمولاً تصاویر کسانی را مجسم کنند که روی یک نیمکت دراز کشیده اند و یک روانشناس افکار آنها را می خواند یا آنکه تصور کنند که وظیفه روانشناس تهیه ورزشکاران قبل از مسابقه و تشویق آنها از کناره های زمین بازی است.

اما واقعیت بیش از اینهاست. چون ارائه اطلاعات نادرست به ورزشکاران و قراردادن آنها در معرض مداخله کسانی که دارای صلاحیت حرفه ای نیستند می تواند پیامدهای زیانباری را در پی داشته باشد.

روانشناسی ورزش که از دهه پنجم قرن بیستم بسرعت گسترش یافته، اما در ایران هنوز در ابتدای راه بوده و در واقع یک شاخه علمی جدید و جالب در مطالعه عملکرد ورزشی است. این شاخه از روانشناسی در جستجوی درک رفتار کسانی است که به ورزش و تمرینهای بدنی می پردازند. روانشناسی می تواند به افزایش تجربه زنان، مردان و کودکانی که در فعالیتهای بدنی شرکت می کنند - خواه کسانی که فقط برای لذت شخصی به این فعالیتها می پردازند و خواه آنهايي که یک فعالیت خاص را در سطح نخبگان و حرفه ای ها دنبال می کنند - کمک کند. روانشناسان ورزشی همچنین کوشش می کنند تا میزان مشارکت فرایندهای روانشناختی در حرکتهای بدن، تعامل بین افراد، چگونگی بهتر شدن یادگیری و عملکرد و همچنین شیوه های تقویت ادراکهای روانشناختی را تعیین کنند. این فرایندها در علوم ورزشی ریشه دارند همچنانکه یک قلمرو تخصصی روانشناسی کاربردی نیز به شمار می روند.

به منزله یک رشته دانشگاهی، روانشناسی ورزش و تمرین بدنی، بررسی علمی افراد و رفتار آنها در چهارچوب ورزش و تمرین است و زمینه هایی مانند شخصیت، انگیزش، اسنادها، رهبری، پویاییهای گروه و

جستجوی هدف را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، این قلمرو با تعیین‌کننده‌های روانشناختی یا مؤلفه‌های ذهنی در ورزش و تمرین و همچنین آثار روانشناختی فعالیت‌های ورزشی و جسمانی سروکار دارد.

اگرچه روانشناسی ورزش به قلمروهای متفاوتی مانند ارزشیابی و آزمون ورزشکاران، شناخت و هدایت فرد به منظور اجرای تمرین‌های ذهنی برای بهبود عملکرد، تشکیل جلسه‌های گروهی با هدف افزایش کیفیت ارتباطی بین اعضای تیم و در نتیجه، افزایش عملکرد همه اعضای تیم پوشش می‌دهد اما آگاه کردن افراد نسبت به تأثیر ذهن بر عملکرد و تعامل تنگاتنگ بین ذهن و بدن است که هسته اصلی روانشناسی ورزش را تشکیل می‌دهد. همه ما، روانشناس یا غیرروانشناس، متخصص یا غیرمتخصص به منزله یک مشاهده‌کننده رفتارهای انسانی، فرضیهایی درباره فکر، احساس و عمل افراد انسانی داریم. روانشناسی ورزش شاخه‌ای است که به بسیاری از این فرضیه‌ها، ساخت و نظام می‌بخشد و نقش تعامل و ارتباط بین ذهن و بدن را روشن می‌کند. آموزش فنون خاص روانشناختی مانند شیوه تغییر بازخوردها، تمرکز، تنظیم تنش و ... با افزایش مهارت‌های روانشناختی به افزایش عملکرد منجر می‌شود.

۲-۲-۲ روان‌شناس ورزش چه کاری انجام می‌دهد:

- بهبود کارایی از طریق به‌کارگیری مهارت‌های روان‌شناسی
- موضوعات مربوط به سلامت روانی ورزشکاران
- همکاری با سازمان‌ها و نهادهای متولی ورزش
- عوامل رشدی و اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی

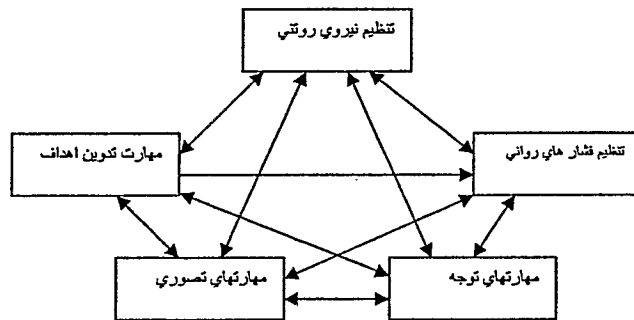
به هر حال آنچه را نمی‌توان انکار کرد این است که عدم آگاهی نسبت به هدفها و تواناییهای متخصصان روانشناسی ورزش به بازخوردهای متفاوتی که در دو قطب یک پیوستار قرار دارند منجر می‌شود. در قطب منفی پیوستار کسانی قرار دارند که آن را پوچ و بدون ارزش می‌دانند در حالی که در قطب مثبت آن، بر ضرورت و لزوم مداخله‌های روانشناختی به منزله کلید برتری و موفقیت ورزشی تأکید می‌شود. گروه اخیر، ضمن آنکه تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و پزشکی را بر عملکرد ورزشکاران می‌پذیرند اما تعامل عوامل روانشناختی مانند عوامل موقعیتی، رگه‌های شخصیت و آگاهی نسبت به تأثیر عوامل روانی بر عملکرد را بهترین پیش‌بینی‌کننده توانش ورزشی می‌دانند (سایت آفتاب).

۲-۲-۳ مهارت‌های پایه برنامه های تمرینات روانی

این مهارت‌های روانی ارتباط نزدیک درونی با هم دارند توسعه یک مهارت به پیشرفت مهارت‌های دیگر

کمک می‌کند (ریتر مارتینز ۱۳۷۳)

۱. مهارت تصویری
۲. تنظیم نیروی روانی
۳. تنظیم فشارهای روانی
۴. مهارت‌های توجه
۵. مهارت‌های تدوین اهداف



شکل ۱-۲ مهارت‌های پایه برنامه‌های تمرینات روانی (رینر مارتینز)

۲-۲-۴ راهبردهای شناختی برای کمک به ورزشکار:

راهبردهای شناختی که برای کمک به ورزشکاران به کار گرفته می‌شود انواع مختلفی دارد که در زیر

تعدادی از این راهبردها آورده شده است

انواع راهبردهای شناختی

۱. آرامش بخشی
۲. خود آموزش دهی بازخورد زیستی
۳. تصویر سازی ذهنی
۴. تمرکز و هیپنوتیزم
۵. سخنان هوشمندانه: بیاناتی که فرد برای روحیه دادن به خود یا سلب روحیه از حریف به کار می‌برد و همچنین سخنان هوشمند برای کنترل فشارهای روانی به کار گرفته می‌شود (مارتینز).
۶. موسیقی
۷. خود گویی

هر یک از راهبردهای شناختی ذکر شده تعاریف و کاربردهای مخصوص به خود دارند و تفاوت‌ها و شباهت‌هایی نیز بین این راهبردها از نظر به کار گیری و اثر وجود دارد. در تحقیق حاضر استراتژی خود گویی مورد بررسی قرار گرفته است.