

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه رفتار حرکتی

پایان نامه تحصیلی برای دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم

ورزشی

گرایش رفتار حرکتی

اثر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر اجرا و یادداری

مهارت پاس سینه بسکتبال

مؤلف:

علی سلاجقه

استاد راهنما:

دکتر علیرضا صابری کاخکی

استاد مشاور:

دکتر مهشید زارع زاده

اسفند ماه ۱۳۹۰



این پایان نامه به عنوان یکی از شرایط درجه کارشناسی ارشد به

گروه رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

دانشگاه شهید باهنر کرمان

تسلیم شده است و هیچگونه مدرکی به عنوان فراغت از تحصیل دوره مزبور شناخته نمی شود.

دانشجو: علی سلاجقه

اساتید راهنما: دکتر علیرضا صابری کاخکی
استاد مشاور: دکتر مهشید زارع زاده
داور: دکتر حمید صالحی
داور: دکتر محمد رضا امیر سیف الدینی
نماینده تحصیلات تکمیلی دانشکده: دکتر محسن امینایی

حق چاپ محفوظ و مخصوص دانشگاه شهید باهنر کرمان است

تقدیم به:

پدر و مادر دلسوزم به نشان سپاس از عمری محبت و فداکاری،

همسر صبور و مهربانم،

فرزند عزیزم پارسا که به زندگی من روشنایی بخشید،

و همه آنانی که به من کلمه ای آموختند.

تشکر و قدردانی:

با تشکر فراوان از استاد ارجمند جناب آقای دکتر علیرضا صابری کاخکی به پاس کمک های بی دریغشان که همواره بزرگوارانه و با دقت نظر فراوان راهنمایی های ارزنده ای را ارائه فرمودند و در طول دوران تحصیل حامی و راهنمای من بودند.

از استاد گرامی سرکار خانم دکتر مهشید زارع زاده که با مشورت های عالمانه و مساعدت های خالصانه در تمام مراحل تحقیق به بنده یاری رساندند کمال تشکر را دارم.

از برادران و خواهران عزیزم که در دوران تحصیل مشوق و پشتیبان من بودند نهایت تشکر را دارم. از دوستان خوبم (بنیامین سالاری اسکر، مجید اسماعیل زاده، حمید فضل آبادی) که در انجام این پژوهش بنده را یاری رساندند تشکر می نمایم.

چکیده:

هدف از تحقیق حاضر مقایسه اثر خودگفتاری انگیزشی و خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی و بیرونی بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال در نوجوانان مبتدی بود. شرکت کنندگان ۸۸ دانش آموز داوطلب مقطع راهنمایی با میانگین سنی $۱۳/۴ \pm ۰/۵۷$ بودند. روش تحقیق از نوع نیمه تجربی و طرح تحقیق شامل چهار مرحله: پیش آزمون، اکتساب، پس آزمون و یادداری بود. دانش آموزان هر کلاس بعد از پیش آزمون به صورت تصادفی در یکی از چهار گروه: خودگفتاری انگیزشی، خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی، خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی بیرونی و کنترل قرار گرفتند. در مرحله اکتساب همه گروه ها پنج جلسه (هر هفته یک جلسه) به تمرین مهارت پرداختند، بعد از آخرین جلسه اکتساب پس آزمون و سپس بعد از دو هفته بی تمرینی آزمون یادداری گرفته شد. جهت مقایسه چهار گروه از تجزیه و تحلیل واریانس یک طرفه با آزمون تعقیبی شفه و برای مقایسه تغییرات درون گروهی در مراحل مختلف از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معنی داری $۰/۰۵$ استفاده شد. نتایج نشان داد اجرای هر سه گروه تجربی در مراحل اکتساب و یادداری به صورت معنی داری بهبود یافت و تفاوت سه گروه تجربی با گروه کنترل معنی دار بود اما تفاوت بین سه نوع خودگفتاری معنی دار نبود. نتیجه گیری می شود که خودگفتاری انگیزشی و خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی و بیرونی باعث بهبود اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال در نوجوانان مبتدی می شود و هر سه نوع خودگفتاری می تواند منجر به پیشرفت بهتر و سریعتر در مراحل ابتدایی یادگیری شود.

واژگان کلیدی: خودگفتاری انگیزشی، خودگفتاری دستورالعمل آموزشی درونی و بیرونی،

اجرا، یادداری، مهارت پاس سینه بسکتبال

فهرست مطالب

عنوان.....صفحه

فصل اول: طرح تحقیق

۱-۱	مقدمه	۲
۲-۱	بیان مسئله	۴
۳-۱	اهمیت و ضرورت تحقیق	۵
۱-۳-۱	از بعد نظری	۵
۲-۳-۱	از بعد عملی	۶
۴-۱	اهداف تحقیق	۷
۱-۴-۱	هدف کلی	۷
۲-۴-۱	اهداف اختصاصی	۷
۵-۱	فرضیه های تحقیق	۹
۶-۱	پیش فرض های تحقیق	۸
۷-۱	محدودیت های تحقیق	۸
۱-۷-۱	قلمرو یا محدوده تحقیق	۸
۲-۷-۱	محدودیت های غیر قابل کنترل	۹
۸-۱	تعریف واژه های کلیدی و اصطلاحات تحقیق	۹
۱-۸-۱	تعریف نظری واژه های تحقیق	۹
۲-۸-۱	تعریف عملیاتی واژه های تحقیق	۱۱

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

۱-۲	مقدمه	۱۳
۲-۲	مبانی نظری تحقیق	۱۳
۱-۲-۲	یادگیری حرکتی	۱۳
۲-۲-۲	تعاریف خودگفتاری	۱۵
۳-۲-۲	ارتباطات آناتومیکی و فیزیولوژیکی مرتبط با خودگفتاری	۱۷
الف	مناطق آناتومیکی مغز مرتبط با فرایند صحبت کردن و تولید گفتار	۱۷
ب	مناطق آناتومیکی مغز مرتبط با خودگفتاری	۱۷

عنوان.....صفحه

۱۸.....	۲-۲-۴ ابعاد خود گفتاری
۱۸.....	الف - ظرفیت خود گفتاری
۱۹.....	ب- آشکار یا نهان بودن خود گفتاری
۲۰.....	پ- تجویزی و غیر تجویزی بودن خود گفتاری
۲۲.....	ت- تفسیر انگیزشی
۲۳.....	ث- فراوانی و تکرار خود گفتاری
۲۴.....	۲-۲-۵ نظریه های کاربردی مربوط به خود گفتاری
۲۴.....	الف- نظریه پردازش اطلاعات
۲۵.....	ب- نظریه خود کارآمدی
۲۶.....	پ- نظریه رشد شناختی
۲۸.....	ت- نظریه پشتیبانی توجهی
۳۰.....	۲-۲-۶ خود گفتاری به عنوان یک راهبرد یادگیری
۳۲.....	۲-۲-۷ کارکردهای خود گفتاری
۳۴.....	الف- کارکرد انگیزشی خود گفتاری
۳۵.....	ب- کارکرد آموزشی خود گفتاری
۳۷.....	۲-۲-۸ مفهوم و ماهیت خود گفتاری در ورزش
۳۹.....	۲-۲-۹ دستورالعمل های آموزشی
۴۱.....	۲-۲-۱۰ توجه
۴۶.....	۲-۲-۱۱ ارتباط بین خود گفتاری، دستورالعمل های آموزشی و کانون توجه
۵۰.....	۲-۳-۳ پیشینه تحقیق
۵۰.....	۲-۳-۱ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۵۵.....	۲-۳-۲ تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۵۹.....	۲-۳-۳ تحقیقات کانون توجه درونی و بیرونی
۶۴.....	۲-۴ جمع بندی
	فصل سوم: روش شناسی تحقیق
۶۶.....	۳-۱ مقدمه
۶۶.....	۳-۲ روش تحقیق

عنوان.....صفحه

۳-۳ طرح پژوهشی	۶۶
۳-۴ جامعه و نمونه آماری	۶۶
۳-۵ متغیرهای تحقیق	۶۷
۳-۵-۱ متغیر مستقل	۶۷
۳-۵-۲ متغیر وابسته	۶۷
۳-۵-۳ متغیرهای کنترل	۶۷
۳-۵-۴ متغیرهای مداخله گر	۶۷
۳-۶ ابزار مورد استفاده در تحقیق	۶۷
۳-۶-۱ پرسشنامه مشخصات فردی	۶۷
۳-۶-۲ وسایل مورد نیاز برای انجام آزمون	۶۷
۳-۶-۳ برگه های ثبت امتیازات	۶۷
۳-۶-۴ آزمون	۶۷
۳-۷ روش اجرای تحقیق	۶۹
۳-۸ روش تجزیه و تحلیل آماری	۷۱

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۴-۱ مقدمه	۷۳
۴-۲ آمار توصیفی	۷۳
۴-۲-۱ ویژگی های جمعیت شناختی	۷۳
۴-۲-۲ بررسی توصیفی داده ها	۷۴
۴-۳ آزمون فرض نرمال بودن گروه ها	۷۴
۴-۴ آزمون فرضیه های تحقیق	۷۵
۴-۴-۱ فرضیه صفر اول	۷۵
۴-۴-۲ فرضیه صفر دوم	۷۶
۴-۴-۳ فرضیه صفر سوم	۷۷
۴-۴-۴ فرضیه صفر چهارم	۷۸
۴-۴-۵ فرضیه صفر پنجم	۷۹

عنوان.....صفحه

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱-۵ مقدمه	۸۱
۲-۵ خلاصه تحقیق	۸۱
۳-۵ بحث و بررسی	۸۳
۴-۵ نتیجه گیری کلی	۹۳
۵-۵ پیشنهادات	۹۳
۱-۵-۵ پیشنهادات کاربردی برخاسته از تحقیق	۹۳
۲-۵-۵ پیشنهادات برای تحقیقات آینده	۹۴
منابع.....	۹۶
پیوست ها.....	۱۰۲

فهرست جداول

عنوان.....	صفحه.....
جدول ۱-۴: ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان	۷۳.....
جدول ۲-۴: آماره های توصیفی گروهها در مراحل مختلف	۷۴.....
جدول ۳-۴: نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی بین مراحل مختلف گروه خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی	۷۵.....
جدول ۴-۴: نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی بین مراحل مختلف گروه خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی بیرونی	۷۶.....
جدول ۵-۴: نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی بین مراحل مختلف گروه خودگفتاری انگیزشی	۷۷.....
جدول ۶-۴: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه بین سه گروه تجربی	۷۸.....
جدول ۷-۴: نتایج آزمون تعقیبی شفه بین جلسات مختلف سه گروه تجربی با گروه کنترل	۷۹.....

فهرست شکل ها

عنوان.....	صفحه.....
شکل ۱-۲: الگوی سبک توجه ای ارائه شده توسط نیدفر (۱۹۷۶).....	۲۹.....
شکل ۱-۳: آزمون پاس سینه بسکتبال ایفرد (۱۹۸۴).....	۶۸.....

فهرست نمودارها

عنوان.....	صفحه.....
نمودار ۱-۴: میانگین های امتیازات مهارت پاس سینه بسکتبال چهار گروه در مراحل مختلف	۷۹.....

فصل اول

طرح تحقیق

انسان برای حصول بهترین شیوه های ممکن آموزش در زمینه های گوناگون تلاشهای بسیار کرده است. دانشمندان و محققان رفتار حرکتی نیز طی صد سال اخیر تلاش کرده اند تا عوامل موثر بر اجرا و یادگیری مهارتهای مختلف ورزشی را شناسایی و معرفی کنند. عملکرد یک ورزشکار در تمرینات و مسابقات متأثر از عوامل آمادگی جسمانی، روانی و مهارتی است. تصویر سازی، آرام سازی، هدف گزینی، تمرکز و خود گفتاری^۱ از جمله عوامل روانی هستند که باعث افزایش عملکرد ورزشکاران می شوند. هاردی^۲ و همکاران (۱۹۹۶) خود گفتاری را جزء لاینفک مهارتهای روان شناختی می دانند. خود گفتاری، گفتاری است که ورزشکاران در طی اکتساب یا اجرای مهارت ورزشی به شکل آشکار یا نهان با خود انجام می دهند و از این طریق بر اجرایشان فکر کرده و باعث تقویت کارشان می شوند (هک فورت و شوئنک مزگر^۳، ۱۹۹۳). خود گفتاری علاوه بر این که باعث تفکر فعال فراگیر می گردد و او را از حالت غیر فعال بودن خارج می سازد، باعث تغییر و اصلاح تفکر موجود در زمینه ی تکلیف در حال انجام نیز می شود (گوداس^۴، ۱۹۹۳). همچنین خود گفتاری یک راهبرد شناختی و یک ابزار آموزشی روانی برای کمک به اجرا و یادگیری مهارتهای ورزشی است (زیگلر^۵، ۱۹۸۷؛ هاربالیس^۶ و همکاران، ۲۰۰۸).

تنودوراکیس^۷ و همکاران (۲۰۰۷) بیان کردند که واژه های متفاوت خود گفتاری، باعث اثرات متفاوت بر اجرا می شود و انواع مختلف خود گفتاری کارکردهای متفاوت ارائه می دهند. لندین و هبرت^۸ (۱۹۹۹)، هاردی و همکاران (۲۰۰۵) و زینسر^۹ و همکاران (۲۰۰۶) دو کارکرد اصلی خود گفتاری را آموزشی^{۱۰} و انگیزشی^{۱۱} می دانند. خود گفتاری انگیزشی از طریق افزایش تلاش، اعتماد به نفس و ایجاد حالات خلقی مثبت و خود گفتاری آموزشی بوسیله افزایش توجه و تمرکز بر روی جنبه های تکنیکی و تاکتیکی یا حسی - حرکتی، باعث بهبود اجرا و یادگیری مهارت های ورزشی می شوند. در خود گفتاری آموزشی فرد در واقع به خود دستورالعمل آموزشی می دهد.

¹ Self talk

² Hardy

³ Hackfort and Schwenkmezger

⁴ Goudas

⁵ Ziegler

⁶ Harbalis

⁷ Theodorakis

⁸ Landin & Hebert

⁹ Zinsser

¹⁰ Instructional

¹¹ Motivational

دستورالعمل‌ها می‌توانند اطلاعات مهم و مفیدی را در مورد خود حرکت مهیا کنند، مثل وضعیت اندام نسبت به ابزار یا دستگاه، نوع ایستادن، چیزهایی را که باید تماشا کرد یا گوش کرد و کاری را که باید انجام داد (اشمیت و لی^۱، ۲۰۰۵). دستورالعمل‌ها همچنین مرتبط به یادگیری مهارت‌های پیچیده ورزشی می‌باشند که اغلب، در آن چندین توالی حرکتی باید هماهنگ شده یا درجات آزادی باید کنترل شوند. در چنین مواردی مهم است توجه یادگیرنده به سمت جنبه‌های مرتبط به تکلیف معطوف شود. برای دستیابی به این تمرکز، محققان اغلب به یادگیرنده اطلاعاتی در ارتباط با جاگیری صحیح بخش‌های متعدد بدن و زمان بندی خرده حرکات مختلف (جلب توجه درونی) می‌دادند (ولف و همکاران^۲، ۱۹۹۸). اما اکثر تحقیقات از جمله ولف و همکاران (۲۰۰۹-۱۹۹۸) مطرح می‌سازند که جلب توجه فراگیرنده به اثراتی که حرکات در محیط از خود به جای می‌گذارند (جلب توجه بیرونی) برای اجرا و یادگیری موثرتر می‌باشد. در نظریه مدل توجهی نیدفر^۳ (۱۹۷۶) آمده است که خودگفتاری باعث کانونی نمودن توجه ورزشکاران در اجرای مهارت هایشان و در نتیجه باعث بهبود اجرا می‌شود، همچنین شانک^۴ (۱۹۸۶) عنوان کرد خودگفتاری به ورزشکارانی که در کانونی نمودن توجه، فراخوانی اطلاعات و در کدگذاری اطلاعات جدید مربوط به تکلیفی که در دست اجرا است مشکل دارند، کمک می‌کند (نقل از رضایی، ۱۳۸۷). نیدفر (۱۹۹۳) نیز بیان کرد وقتی که شرایط محیط متغیر است و باعث انتقال توجه ورزشکاران می‌شود، می‌توان از خودگفتاری سود برد.

مرور ادبیات خودگفتاری، اثرات مثبت آنرا بر اجرا و یادگیری مهارت‌های جدید ورزشی نشان می‌دهد و مشخص شده است که انواع مختلف خودگفتاری اثرات متفاوت بر مهارت‌های مختلف ورزشی دارد. از طرفی خودگفتاری می‌تواند بر کانونی کردن توجه تاثیر داشته باشد و کانون توجه نیز بر عملکرد افراد تاثیر می‌گذارد. با توجه به نقش خودگفتاری انگیزشی و آموزشی در فرایند اجرا، یادگیری حرکتی و آموزش حرکتی، این تحقیق به منظور بررسی اثر خودگفتاری انگیزشی و خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی کانون توجه درونی و بیرونی بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال انجام گرفته است.

¹ Schmidt & Lee

² Wulf et al.

³ Nideffer

⁴ Schunk

۱-۲ بیان مسئله

خودگفتاری یکی از معروف ترین راهبردها و تکنیکهای شناختی است که به شکل گسترده ای توسط ورزشکاران استفاده می شود (کرونی و همکاران، ۲۰۰۷). طبق فرضیه تقاضای تکلیف^{۱۶} (تئودوراکیس و همکاران، ۲۰۰۰ و هاردی و همکاران، ۲۰۰۹) در مهارتهایی که زمانبندی و دقت مورد نیاز تکلیف است خودگفتاری آموزشی موثرتر است و در مهارتهایی که انرژی، توان و استقامت مورد نیاز تکلیف است خودگفتاری انگیزشی تاثیر بیشتری دارد (نقل از کالولونیس، ۲۰۱۰). تحقیقات گزارش داده اند که خودگفتاری آموزشی در بهبود عملکرد گلف بازان با تجربه (لینر، ۲۰۱۰)، مهارت بازیکنان تنیس (لندین و هیرت، ۱۹۹۹) و مهارتهای پاس و دریبل بسکتبال (پرکوس^{۱۷} و همکاران، ۲۰۰۲) تاثیر داشته است و خودگفتاری انگیزشی نیز عملکرد مهارتهای ورزشی شنای سوئدی (کالولونیس^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۰)، توان پرتاب توپ واترپلو (هتزیجورجیادیس^{۱۹} و همکاران، ۲۰۰۴) و شوت بسکتبال (فندرسکی و همکاران، ۲۰۱۱) را بهبود بخشیده است. با مرور ادبیات خودگفتاری در مورد تاثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی با توجه به ماهیت تکالیف ورزشی، نتایج برخی تحقیقات تناقضاتی را نشان می دهد. برای مثال، هتزیجورجیادیس و همکاران (۲۰۰۴) مشاهده کردند در مهارت شوت واترپلو هر دو نوع خودگفتاری آموزشی و انگیزشی تاثیر مشابه ای داشتند، اما در تکلیف توان پرتاب توپ، خودگفتاری انگیزشی بیشتر از خودگفتاری آموزشی تاثیر داشت. گوداس و همکاران (۲۰۰۶) نیز در نوجوانان مشاهده کردند در مهارت پرتاب وزنه، اثر هر دو نوع خودگفتاری معنی دار بود اما در مهارت پرش طول فقط خودگفتاری انگیزشی اثر معنی داری داشت. تئودوراکیس و همکاران (۲۰۰۰) دریافتند که خودگفتاری آموزشی در پاس فوتبال و سرویس بدمیتون بیشتر از خودگفتاری انگیزشی موثر بود اما در تکلیف نشست و برخاست (بشین، پاشو) هر دو نوع خودگفتاری اثر مشابه ای داشتند. همچنین کالولونیس و همکاران (۲۰۱۰) مشاهده کردند که در مهارت پاس سینه بسکتبال هر دو نوع خودگفتاری اثر معنی داری داشتند اما در شنای سوئدی فقط خودگفتاری انگیزشی اثر معنی داری داشت. نتایج این تحقیقات با یکدیگر و همچنین با فرضیه تقاضای تکلیف تناقض دارد.

¹ Task-demand-oriented

² Percos

³ Kolovelonis

⁴ Hatzigeorgiadis

فرایند یادگیری تحت تاثیر آنچه که یادگیرنده در حین اجرای مهارت به آن تمرکز می کند قرار دارد (ولف، ۲۰۰۷). اکثر تحقیقات نشان می دهد دستورالعملهای توجه بیرونی بر اجرا و یادگیری حرکت موثرتر است. همچنین فرضیه عمل محدود شده، بیان می کند که کانون توجه درونی در کلیه سطوح مهارت مشکل آفرین است و منجر به افت اجرا و یادگیری افراد خواهد شد (ولف، ۲۰۰۲). طبق فرضیه عدم خودکاری مهارت ها، تنها زمانی که افراد به سطوح بالای مهارت راه می یابند کانون توجه درونی مشکل آفرین است و با فرآیندهای پردازش خودکار تداخل پیدا می کند و کانون توجه درونی برای افراد مبتدی مناسب تر از کانون توجه بیرونی است (فورد^۱، ۲۰۰۵). از طرفی شانک (۱۹۸۶) عنوان کرد که خودگفتاری در کانونی نمودن توجه کمک می کند و نیدفر (۱۹۹۴) و هاردی (۲۰۰۶) پیشنهاد می کنند که استفاده از کلمات راهنما می تواند به تعویض کانون توجه و همچنین نگهداری تمرکز مناسب روی تکلیف خاص کمک کند.

با توجه به وجود تناقضات در مورد تاثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزی در مهارتهایی که زمانبندی و دقت، و مهارتهایی که انرژی و توان مورد نیاز تکلیف است و اینکه در تحقیقات خودگفتاری آموزشی، درونی و بیرونی بودن دستورالعمل آموزشی کمتر مورد توجه قرار گرفته است و حتی در جاهایی هر دو نوع دستورالعمل درونی و بیرونی با هم مورد استفاده قرار گرفته است که نمی توان مشخص کرد تاثیر خودگفتاری در اثر کدام نوع دستورالعمل است، تحقیق حاضر به بررسی سوالات زیر می پردازد.

آیا خودگفتاری انگیزی و خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی و بیرونی بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال تاثیر می گذارد؟ و در صورت تاثیر خودگفتاری انگیزی و خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی و بیرونی، میزان تاثیر آنها با هم تفاوت دارد یا خیر؟

۱-۳ اهمیت و ضرورت تحقیق

۱-۳-۱ از بعد نظری

از آنجا که خودگفتاری به عنوان یکی از راهبردهای روان شناختی در ورزش مد نظر است و فواید بسیاری برای ورزشکاران مبتدی و نخبه دارد و می تواند در بهبود عملکرد و یادگیری، افزایش اعتماد به نفس و انگیزش، سرعت در توان بخشی و کاهش اضطراب موثر باشد، بسیار مورد توجه قرار گرفته است و محققان به دنبال کشف ماهیت و کارکردهای خودگفتاری می باشند.

¹ Ford

انواع مختلف خودگفتاری با توجه به نیازهای هر تکلیف تاثیرات متفاوتی را ارائه می دهد (تئودوراکیس و همکاران، ۲۰۰۰ و ۲۰۰۷؛ هتزیجورجیادیس و همکاران، ۲۰۰۴) و ضرورت دارد مشخص شود تا کدام نوع خودگفتاری برای چه نوع تکالیفی مناسب است. نتایج برخی مطالعات در تاثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی در تکالیف با ویژگیهای متفاوت متناقض است (کالولونیس و همکاران، ۲۰۱۰) که نیاز به تحقیقات بیشتری را می طلبد.

در تحقیقات انجام شده در ادبیات خودگفتاری، به درونی و بیرونی بودن دستورالعمل آموزشی کمتر توجه شده است، اما تحقیقات نشان می دهد که دستورالعمل های آموزشی کانون توجه درونی و بیرونی می توانند تاثیرات متفاوت بر اجرا و یادگیری حرکتی داشته باشند (ولف و همکاران، ۲۰۰۹-۱۹۹۸)، این مقوله در خودگفتاری نیاز به بررسی و مطالعه بیشتر دارد.

با اینکه تحقیقات جامع و تجربی در مورد خودگفتاری از سال ۱۹۸۰ به بعد در سطح دنیا رشد بسیار زیادی داشته است و بیش از ۲۰ سال است که خودگفتاری به شکل آموزش تکنیکی موثر، در گروه های بالینی و آموزشی استفاده می شود (کرونی و همکاران، ۲۰۰۷)، اما به تازگی در کشور ما مورد توجه قرار گرفته است و محققان پژوهش در این زمینه را شروع کرده اند و تعداد این تحقیقات کم است (امامی آرندی، ۱۳۸۹) که نیاز به پژوهش بیشتر در این زمینه می باشد.

۱-۳-۲ از بعد عملی

امروزه روان شناسان و مربیان تیم های حرفه ای برای افزایش عملکرد و بالا بردن روحیه و تمرکز ورزشکاران و کاهش فشارهای روانی آنها به دنبال راهبردهایی هستند و با توجه به اثرات آنی و مفید خودگفتاری در این زمینه و استفاده آسان از آن، می تواند بسیار کمک کننده باشد.

ضرورت دارد ورزشکاران آگاه باشند در تمرینات و مسابقات برای عملکرد بهتر و داشتن وضعیت روانی بهتر از خودگفتاری متناسب با موقعیت و مهارت استفاده نمایند.

با توجه به مستندات بسیار، حاصل پژوهشهای انجام گرفته در سطح دنیا در مورد خودگفتاری و حمایت از موثر بودن آن در عملکرد و یادگیری مهارت های حرکتی برای مبتدیان (کالولونیس و همکاران، ۲۰۱۰)، بدیهی است کاربرد مناسب از خودگفتاری برای آموزش مهارتهای رشته های مختلف ورزشی در مدارس، دانشگاه ها و باشگاه ها توسط معلمان، اساتید و مربیان در امر تسریع یادگیری، موجب صرفه جویی در هزینه و زمان می شود.

در تحقیقات انجام شده با موضوع خودگفتاری در ایران، هیچ کدام به مقایسه تاثیر خودگفتاری انگیزشی و خودگفتاری دستورالعمل آموزشی درونی و بیرونی بر اجرا و یادگیری مهارتهای ورزشی پرداخته اند (امامی آرندی، ۱۳۸۹) که محقق در این پژوهش به این موضوع پرداخته است.

با وجود تحقیقات خودگفتاری که در حوزه تربیت بدنی و ورزش به ویژه در گروه های بالینی (برای مثال استفاده از خودگفتاری به عنوان ابزاری برای کنترل رفتارهای پرخطرانه، غلبه بر ترس و سرعت در توانبخشی) و آموزشی (اجرا و یادگیری) انجام گرفته است، امید می رود که مربیان، معلمان و روان شناسان ورزشی که در ارتباط مستقیم و بی واسطه با ورزشکاران هستند با کمک این راهبرد بتوانند در رشته های مختلف ورزشی و در سطوح متفاوت (مبتدی و حرفه ای) و با اهداف مختلف (بهبود اجرا در تمرین و مسابقه، تسریع یادگیری، یادگیری های پایدارتر، کسب مقام قهرمانی، کاهش فشارهای روانی، کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و انگیزش) برنامه ریزی های بهتر و دقیق تری انجام دهند.

۱-۴ اهداف تحقیق

۱-۴-۱ **هدف کلی:** هدف از این تحقیق مقایسه اثر خود گفتاری انگیزشی و خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی و بیرونی بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال در نوجوانان مبتدی می باشد.

۱-۴-۲ اهداف اختصاصی

۱. تعیین میزان تاثیر خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال
۲. تعیین میزان تاثیر خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی بیرونی بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال
۳. تعیین میزان تاثیر خودگفتاری انگیزشی بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال
۴. مقایسه اثرات خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی، بیرونی و خودگفتاری انگیزشی در اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال
۵. مقایسه اثرات خودگفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی، بیرونی و خودگفتاری انگیزشی با گروه کنترل بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال

۵-۱ فرضیه های تحقیق

۱. خود گفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال تاثیر دارد.
۲. خود گفتاری با دستورالعمل آموزشی بیرونی بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال تاثیر دارد.
۳. خود گفتاری انگیزی بر اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال تاثیر دارد.
۴. بین اثرات خود گفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی، خود گفتاری با دستورالعمل آموزشی بیرونی و خود گفتاری انگیزی در اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال تفاوت وجود دارد.
۵. بین اثرات خود گفتاری با دستورالعمل آموزشی درونی، دستورالعمل آموزشی بیرونی و خود گفتاری انگیزی با گروه کنترل در اجرا و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال تفاوت وجود دارد.

۶-۱ پیش فرضهای تحقیق

۱. همه شرکت کنندگان پرسش نامه ی اطلاعات فردی را با صداقت پاسخ داده اند.
۲. شرکت کنندگان از انگیزه لازم برای اجرای مهارت ها برخوردار بوده اند.
۳. شرایط مختلف مربوط به آزمون برای همه شرکت کنندگان یکسان بوده است.
۴. شرکت کنندگان نهایت تلاش و کوشش خود را در انجام آزمون ها به کار گرفته اند.
۵. شرکت کنندگان محتوی اطلاعات خود گفتاری و دستورالعمل ارائه شده به آنها را درست درک کرده اند.

۷-۱ محدودیت های تحقیق

۱-۷-۱ قلمرو یا محدوده تحقیق

۱. شرکت کنندگان شامل دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی با دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال بودند.
۲. انتخاب دانش آموزانی که با توجه به قد و وزنشان، دارای شاخص توده بدنی کمتر از ۲۶ بودند.

۳. انتخاب دانش آموزان مبتدی که تا به حال آموزش مهارت پاس سینه بسکتبال ندیده اند.
۴. به منظور جلوگیری تاثیرات احتمالی هوشیاری و قدرت یادگیری، همه شرکت کنندگان از ۸ تا ۱۲ صبح مورد تمرین و آزمون قرار گرفتند.

۱-۷-۲ محدودیت های غیر قابل کنترل

۱. عدم کنترل میزان انگیزش شرکت کنندگان هنگام شرکت در جلسات تمرینی و آزمون، هر چند به آنها گفته شده بود شرکت در این تحقیق در نمره درس تربیت بدنی نیمسال اول آنها تاثیر دارد.
۲. عدم کنترل تفاوت های فردی بین مشارکت کنندگان از نظر توانایی ادراکی که ممکن است موجب تسهیل و یا بازداری در یادگیری آنان شود.
۳. عدم کنترل شرایط تغذیه، خواب، استراحت، شرایط ذهنی و روانی و میزان علاقه شرکت کنندگان در زمان تمرین و آزمون.
۴. عدم امکان کنترل سایر فعالیت های بدنی شرکت کنندگان در دوره زمانی اجرای آزمونهای تحقیق.
۵. عدم امکان کنترل شرایط آب و هوایی با توجه به اینکه تمرینات و آزمون ها در فضای باز(زمین روباز) انجام می شدند.
۶. آشنا نبودن شرکت کنندگان با تکنیکهای شناختی خودگفتاری و دستورالعمل آموزشی.
۷. توجه ناخواسته شرکت کنندگان به علائمی که مد نظر محقق نبود.

۱-۸-۱ تعریف واژه های کلیدی و اصطلاحات تحقیق

۱-۸-۱-۱ تعریف نظری واژه های تحقیق

خودگفتاری: گفتاری است که ورزشکاران در طی اکتساب یا اجرای مهارت ورزشی به شکل آشکار یا نهان با خود انجام می دهند و از این طریق بر اجرایشان فکر کرده و باعث تقویت کارشان می شوند(هک فورت و شوئنک مزگر، ۱۹۹۳).

خودگفتاری انگیزشی: نوعی از خودگفتاری است که به وسیله تلاش و صرف انرژی بیشتر و با ایجاد انگیزش مثبت در اجرا، باعث تسهیل کار می شود و برای کنترل انگیزش و اضطراب به کار می رود(تئودوراکیس و همکاران، ۲۰۰۰).