



Comparison of the Effect of Educational and Motivational Self-Talk on Learning the Skill of Badminton High Service and Self-Efficacy of Beginner Adolescent Girl Badminton Players in Kermanshah City

Shabnam Khoshandam¹, Ali Heyrani^{2*}

Received Date: 2024 July 11 Review Date: 2024 July 12 Accepted Date: 2024 July 12 Published Date: 2024 July 13

Abstract

Mental skills are among the factors that influence individuals' learning and performance. One of these mental skills is self-talk, which athletes often use during skill learning and competition. The aim of this study was to compare the effects of educational and motivational self-talk on the learning of badminton high service skill and self-efficacy of beginner female badminton players in the city of Kermanshah. The research method was experimental with pre-test and post-test design. The participants in this study included 36 beginner adolescent girls who were randomly divided into three groups: educational self-talk, motivational self-talk, and control group. After the post-test, participants, except for the control group, practiced the high service skill for 4 weeks. All groups used their specific self-talk during the practice sessions. The acquisition test conducted at the end of the twelfth practice session. Forty-eight hours later, the retention and self-efficacy test was conducted. After ensuring the normal distribution of the gathered data using Shapiro-Wilk test, the data were analyzed with repeated measures analysis of variance. The results showed that both educational and motivational self-talk had a significant impact on the learning of badminton high service skill and self-efficacy of individuals, but the impact of motivational self-talk was greater. According to the findings of this study, despite the usefulness of both types of self-talk, athletes can benefit more from motivational self-talk

Keywords: motivational self tak, educational self-talk, badminton long service, self efficacy, acquisition.

1- M.A student of motor behavior, department of motor behavior and sports injuries, faculty of sports sciences, razi university, Kermanshah, Iran.

*2- Department of motor behavior and sports injuries, faculty of sports sciences, razi university, Kermanshah, Iran. (Corresponding). Email: ali.heyrani@gmail.com





سال سوم شماره‌ی ۱
بهار ۱۴۰۳، ۱۴۸-۱۳۷



DOI: 10.22034/mmbj.2024.62442.1103

مقایسه اثر خود-گفتاری آموزشی و انگیزشی بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون و خودکارآمدی دختران بدمیتون باز نوجوان مبتدی شهر کرمانشاه

شبنم خوش اندام^۱، علی حیرانی^{۲*}

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۲۱ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۲۵ تاریخ آنلاین: ۱۴۰۳/۰۴/۲۳

چکیده

مهارت‌های ذهنی از جمله عواملی هستند که بر یادگیری و عملکرد افراد تأثیر می‌گذارند. یکی از این مهارت‌های ذهنی، خودگفتاری است که ورزشکاران آن اغلب در طول یادگیری مهارت و رقابت استفاده می‌کنند. هدف این تحقیق مقایسه تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون و خودکارآمدی بازیکنان نوجوان مبتدی زن بدمیتون در شهر کرمانشاه بود. روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. شرکت‌کنندگان در این مطالعه شامل ۳۶ دختر نوجوان مبتدی بودند که به طور تصادفی به سه: خودگفتاری آموزشی، گفتار انگیزشی و کنترل گروه تقسیم شدند. پس از برگزاری پس‌آزمون، شرکت‌کنندگان غیر از گروه کنترل، به مدت ۴ هفته مهارت سرویس بلند را تمرین کردند. تمام گروه‌ها در طول تمرین از خودگفتاری مخصوص خود استفاده کردند. آزمون اکتساب در پایان جلسه دوازدهم تمرین به عمل آمد. ۴۸ ساعت بعد، آزمون یادداری و خودکارآمدی برگزار شد. پس از اطمینان از توزیع طبیعی داده‌های گردآوری شده، با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک، آزمون آنالیز واریانس تکراری برای تحلیل‌ها بکار گرفته شد. نتایج نشان داد که هر دوی خودگفتاری آموزشی و انگیزشی تأثیر معناداری بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون و خودکارآمدی افراد داشت، اما تأثیر خودگفتاری انگیزشی بیش‌تر بود ($p < 0.05$). بنابر یافته‌های حاضر، علیرغم مفید بودن هر دو نوع خودگفتاری، ورزشکاران می‌توانند از خودگفتاری انگیزشی بیش‌تر بهره‌مند شوند.

کلید واژه‌ها: خودگفتاری آموزشی، خودگفتاری انگیزشی، خودکارآمدی، اکتساب، سرویس بلند بدمیتون.

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، گروه رفتار حرکتی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

۲- گروه رفتار حرکتی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول). Email: ali.heyrani@gmail.com



مقدمه

یادگیری یکی از ویژگی‌های مهم زندگی انسان محسوب می‌شود و این باور نیز وجود دارد، که تمرین بدنی تنها روش یادگیری و کسب مهارت‌های جدید نیست. یکی از اهداف اصلی یادگیری حرکتی، شناخت متغیرهای مستقلی است که میزان یادگیری را بالا برده، یا یادگیری را مختل می‌کند (Thibodeaux and Winsler 2019, Hidayat, Yudianta et al. 2023)، از جمله این متغیرها، روش‌های تمرینی مختلف برای آموزش مهارت‌های حرکتی است و از آنجا که بیش تر مهارت‌ها شامل عوامل بدنی و شناختی است، در نتیجه پیشنهاد شده که علاوه بر تمرین بدنی، مداخله‌های شناختی مانند خودگفتاری و تمرین مشاهده‌ای نیز می‌تواند یادگیری مهارت‌ها را تسهیل کند (Hadari et al. 2023, Hidayat 2019, Hidayat, Yudianta et al. 2023). روشن است که استفاده از تمرین بدنی صرف در همه موقعیت‌های یادگیری مقدور نیست. برای مثال هنگامی که ورزشکار، آسیب دیده و قادر به تمرین جسمانی نیست، یا زمانی که بیمار سکتۀ مغزی در دوران نقاهت به سر می‌برد و قادر به حرکت مؤثر بدنی نیست، تمرین بدنی شیوه تمرینی مناسبی نخواهد بود. پژوهش‌های گسترده‌ای نشان داده‌اند که خودگفتاری جزء عواملی هستند، که بر یادگیری مهارت‌های حرکتی تأثیر گذاشته و اجرای مهارت را بهبود می‌بخشند (Hardy, Hall et al. 2005, Zetou, Vernadakis et al. 2012, Bakhtiari, Hashemi et al. 2020). بنابراین از رایج‌ترین راهبردهای قابل استفاده برای بهبود اجرای مهارت حرکتی خودگفتاری است. خودگفتاری، جملاتی است که ورزشکار حین اکتساب یا اجرای مهارت، به طور ناخودآگاه یا داوطلبانه با خود تکرار می‌کند که می‌تواند آرام و درونی یا با صدای بلند باشد به گونه‌ای که کسانی که در آن نزدیکی هستند صدا را بشنوند، با این که هدف خود ورزشکار است نه افرادی که مشاهده‌گر هستند. به طور کلی خودگفتاری رویکردی ذهنی است که به طور ناخودآگاه بر احساسات، عمل و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد (Azimi panah and Tahmasebi Boroojeni 2019). از انواع خودگفتاری می‌توان به خودگفتاری آموزشی و خودگفتاری انگیزشی اشاره نمود. خودگفتاری آموزشی زمانی اتفاق می‌افتد که ما نیاز داریم خود را از طریق یک تکلیف خاص مانند یادگیری یک مهارت جدید راهنمایی کنیم اما خودگفتاری انگیزشی معمولاً زمانی استفاده می‌شود که می‌خواهیم برای چیزی چالش‌برانگیز به خود انگیزه بدهیم که می‌تواند به تقویت تلاش یا افزایش اعتمادبه‌نفس کمک کند (Linnér 2011). خودگفتاری می‌تواند در بسیاری از ورزش‌ها و برنامه‌های تمرینی استفاده شود و طبق استراتژی‌های مختلف خودگفتاری می‌توان از آن برای ساختن اعتماد و توسعه مهارت استفاده کرد. شواهد زیادی از مطالعات تجربی، مقطعی و طولی خودکارآمدی را در عملکرد ورزشکاران مؤثر می‌داند و نشان داده‌اند که این عامل گاهی در پیش‌بینی نتایج فعالیت‌های ورزشی نقش دارند. با توجه به نقش تجربه‌های عملکرد بر افزایش حس خودکارآمدی که بیان می‌دارند، کسب موفقیت بر خودکارآمدی می‌افزاید و این که موفقیت در تلاش‌های اولیه موجب افزایش کارآمدی می‌شود و طبق نظر بندورا که ورزشکاری با خودکارآمد پنداری بالا، در تجارب خود موفق‌تر خواهد بود و احساس شکست‌ناپذیری بیش‌تری خواهد داشت. همچنین اهمیت تأثیر خودگفتاری بر

عملکرد و منابع ایجادکننده خودکارآمدی و تأثیر عملکرد بر خودکارآمدی و نبودن پژوهشی که تأثیر جنبه‌های مختلف خودگفتاری را بر خودگفتاری بسنجد، همچنین تناقضات موجود در پژوهش‌های گذشته مبنی بر تأثیر خودگفتاری بر کارآمدی، محقق بر آن شده است تا به پژوهش کنونی پردازد و هر دو جنبه مؤثر خودگفتاری شامل آموزشی و انگیزشی بودن آن بر یادگیری را با هم مقایسه کرده و تأثیرات آن‌ها بر خودکارآمدی بسنجد. با توجه به کاربردهای احتمالی پژوهش، روانشناسان ورزش و مربیان ورزشی می‌توانند از نتایج چنین پژوهشی در پیش‌بینی پیشرفت عملکرد و بهبود یادگیری مهارت‌ها و بهبود فاکتورهای روان‌شناختی مانند خودکارآمدی در افراد بهره‌مند شوند (Ghaffari, Namazizadeh et al. 2023). در صورت وجود چنین تأثیری بین خودگفتاری، عملکرد و خودکارآمدی، می‌توان راهکارهایی برای توسعه این عوامل در پیش‌گیرند تا بهترین اثرگذاری را روی یادگیری بهتر ورزشکاران داشته باشند. انجام این پژوهش برای تبیین اثر خودگفتاری بر عملکرد و خودکارآمدی ضرورت می‌یابد. Azimi Panah and Tahmasabi (2018) پژوهشی با عنوان تأثیر خودگفتاری، یادگیری مشاهده‌ای و ترکیب آن بر خودکارآمدی و مهارت سرویس والیبال به انجام رساندند. نتایج تحلیل واریانس دوره‌ها نشان داد در مراحل اکتساب، یادداری و انتقال بین همه گروه‌های تمرینی با گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. ولی بین گروه‌های تمرینی تفاوت معنی‌دار نبود هرچند با توجه به میانگین امتیازات، گروه‌های خودگفتاری آموزشی و ترکیب خودگفتاری و یادگیری مشاهده‌ای نسبت به سایر گروه‌ها عملکرد بهتری داشتند (Azimi panah and Tahmasebi Borojeni, 2019). این نتایج از به‌کارگیری عوامل شناختی خودگفتاری و یادگیری مشاهده‌ای و تلفیق یادگیری مشاهده‌ای و خودگفتاری آموزشی به عنوان تسهیل‌کننده یادگیری حمایت می‌کند. (Abedan et al. (2018) پژوهشی با عنوان تأثیر کانونی نمودن توجه از طریق خودگفتاری آموزشی بر یادگیری مهارت سرویس کوتاه بدمیتون به انجام رساندند. نتایج مقایسه‌ی بین گروه‌های آزمایشی و کنترلی اثر معناداری را نشان نداد و تنها خودگفتاری توانست بین دو کانون توجه تفاوت ایجاد کند که گروه خودگفتاری با کانون توجه بیرونی عملکرد بهتری نسبت به گروه خودگفتاری با کانون توجه درونی داشتند. هرچند خودگفتاری نتوانست بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت ایجاد کند ولی استفاده از خودگفتاری سبب افزایش اعتمادبه‌نفس نفس، توجه و تلاش بیش‌تر شد. (Hatami et al. (2018) پژوهشی با عنوان تأثیر خودگفتاری شناختی و انگیزشی بر اضطراب، اعتمادبه‌نفس و عملکرد سرویس بلند بدمیتون به انجام رساندند. نتایج نشان داد که اعتمادبه‌نفس نفس و عملکرد گروه خودگفتاری انگیزشی در اکتساب به طور معناداری بهتر از گروه خودگفتاری آموزشی و کنترل است. اعتمادبه‌نفس نفس دو گروه خودگفتاری پیشرفت معناداری دارد و گروه خودگفتاری انگیزشی پیشرفت معناداری را در عملکرد سرویس بلند نشان می‌دهد. در نهایت، عملکرد مهارت سرویس بلند به طور معناداری توسط اعتمادبه‌نفس قابل پیش‌بینی است (Hatami et al. 2018). بر اساس نتایج، خودگفتاری انگیزشی را می‌توان برای بهبود عملکرد و اعتمادبه‌نفس به کار برد و افزایش اعتمادبه‌نفس می‌تواند اثرهای تسهیل‌کننده خودگفتاری را بر عملکرد تبیین کند. (Tibutas and Winler (2019) پژوهشی با عنوان بررسی خودگفتاری و عملکرد تنیس جوانان از طریق مدل‌سازی خطی سلسله‌مراتبی به انجام رساندند. نتایج نشان داد که

وقوع خودگفتاری مثبت در نقطه K شانس کسب امتیاز بعدی را در مقایسه با زمانی که صحبت با خود صحبت مثبت ظاهر نمی‌شود، افزایش می‌دهد، اما حاشیه کم بود (Thibodeaux and Winsler, 2019). محققان باید به مشاهده خودگفتاری در ورزشکاران ادامه دهند، و همچنین ارتباطات چند سطحی گفتار به عملکرد را بررسی کنند، به ویژه زمانی که داده‌ها در محیط‌های طبیعی در زمان واقعی جمع‌آوری می‌شوند. (Nedergarda et al., 2021)

پژوهشی با عنوان تأثیر ظرفیت، شکل و محتوای بر خودگفتاری نوع ورزش و سطح عملکرد به انجام رساندند. نتایج نشان داد که هر چه شرکت کنندگان در هنگام عدم فشار دادن خود بیشتر درگیر خودگویی فشرده، مثبت و تکراری باشند، سریع‌ترین ماراتن‌ها و نیمه ماراتن‌های آن‌ها کندتر بود (Nedergaard et al., 2021). ما توضیحات بالقوه برای این یافته‌ها را مورد بحث قرار می‌دهیم و پیشنهاداتی را برای تحقیقات آینده ارائه می‌کنیم. Turner and Wood (2018) پژوهشی با عنوان اثرات خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر عملکرد گلف بازان آماتور به انجام رساندند. نتایج نشان داد که دقت قرار دادن گلف بازان در هنگام استفاده از خودگویی منطقی به طور قابل توجهی بهتر از صحبت با خود غیرمنطقی است. علاوه بر این، آزمون‌های t تک نمونه‌ای و زوجی نشان داد که گلف بازان گزارش دادند که خودگویی منطقی بیش‌تر از خودگفتاری غیرمنطقی قابل استفاده است و خودگویی منطقی را تسهیل‌کننده‌تر از خودگفتاری غیرمنطقی برای خود می‌دانستند (Turner, Kirkham et al., 2018). خودگفتاری دارای دو نوع عملکرد آموزشی و انگیزشی است، خودگفتاری آموزشی تکنیک‌ها و تاکتیک‌های جهت‌داری می‌باشد، که به تمرکز ورزشکار در اجرای مهارت کمک می‌کند. از طرفی خودگفتاری انگیزشی (من می‌توانم آن را انجام دهم)، که با ارتقاء و افزایش اعتمادبه‌نفس و تلاش در ارتباط هستند (Emami Arandi, Jaberi Moghaddam et al. 2018). حال این سؤال پیش می‌آید که آیا جنبه‌های مختلف خودگفتاری می‌تواند بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون تأثیر بسزایی داشته باشد؟ و آیا استفاده از جنبه‌های مختلف خودگفتاری در یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون می‌تواند بر افزایش حس خودکارآمدی مؤثر باشد؟ و در صورت تأثیرگذار بودن کدام نوع خودگفتاری بیش‌ترین تأثیر را بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون و خودکارآمدی می‌تواند داشته باشد؟ در پژوهش‌های گذشته برخی از محققان به بررسی تأثیرات خودگفتاری بر یادگیری مهارت‌ها پرداخته‌اند و تعداد اندکی به بررسی تأثیر خودگفتاری بر خودکارآمدی پرداخته‌اند، اما به نتایج متناقضی رسیده‌اند و در هیچ‌کدام از پژوهش‌های گذشته به بررسی انواع خودگفتاری بر خودکارآمدی نپرداخته‌اند و فقط یک جنبه از خودگفتاری یا ترکیبی از خودگفتاری با عوامل دیگر مانند تصویرسازی بررسی شده است (Hatzigeorgiadis, Nikos et al. 2009). نیاز است که هر دو جنبه مؤثر خودگفتاری شامل آموزشی و انگیزشی بودن آن بر یادگیری و عملکرد را با هم مقایسه کرده و تأثیرات آن‌ها بر خودکارآمدی را بررسی کرد و زمینه‌های تأثیرگذار خودگفتاری بر یادگیری و خودکارآمدی را شناسایی کرد. با توجه به تأثیرات مهم خودگفتاری بر عملکرد، اعتمادبه‌نفس، تمرکز و انگیزه، همچنین تأثیر متقابل تجربه‌های عملکرد و انگیزه بر خودکارآمدی این سؤال پیش می‌آید که آیا استفاده از انواع خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر یادگیری سرویس بلند بدمیتون و خودکارآمدی افراد تأثیر متفاوتی دارد؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با استفاده از طرح پیش‌آزمون، اکتساب و پیگیری (یادداری و انتقال)، با در نظر گرفتن دو گروه (خودگفتاری آموزشی و خودگفتاری انگیزشی) و گروه کنترل به صورت میدانی اجرا شد. جامعه آماری در این پژوهش دختران بدمیتون باز نوجوان مبتدی عضو هیئت بدمیتون در شهر کرمانشاه بود. از میان آن‌ها افراد واجد شرایط ۳۶ تن به صورت خوشه‌ای- تصادفی انتخاب شدند. این حجم از نمونه بر اساس مطالعات قبلی (Azimi Panah and colleagues 2018)، و انتظار ۱۰ درصد میزان پیشرفت معنی‌دار، ۴ بار اندازه‌گیری در سه گروه بر اساس نرم‌افزار G*Power (نسخه ۳.۱.۹.۲، کیل، آلمان)، از بین داوطلبان واجد شرایط با توجه به معیارهای ورود، خروج و همچنین منع ورود به پژوهش که در پایین ذکر شده به صورت تصادفی ساده انتخاب و مجدداً به صورت تصادفی ساده در سه گروه ۱۲ نفره قرار گرفتند. در جلسه معارفه ابتدا توضیحات لازم در خصوص فرایند پژوهش به افراد داده شد. سپس برگه رضایت‌نامه در اختیار آزمودنی قرار گرفت و پس از اعلام رضایت ایشان برای شرکت در آزمون، پیش‌آزمون به عمل آمد. پیش‌آزمون در این پژوهش شامل یک بلوک ۱۰ کوششی سرویس بلند توسط آزمودنی‌ها و تکمیل پرسش‌نامه خودکارآمدی بود سپس دوره تمرینی در هر گروه آغاز شد. در گروه کنترل (گروهی که هیچ مداخله‌ای در آزمودنی‌های آن انجام نداد). در دو گروه تجربی خودگفتاری (گروه‌های خودگفتاری انگیزشی و آموزشی)، تمرینات طی ۴ هفته و ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه بود. در گروه سوم فقط کوشش‌های تمرینی همانند دو گروه دیگر اما بدون خودگفتاری بود. هر جلسه تمرین شامل ۱۰ دقیقه گرم‌کردن، ۵۰ سرویس بلند بدمیتون (۵ بلوک ۱۰ کوششی) و ۵ دقیقه سردکردن بود. بعد از اتمام آخرین جلسه تمرین آزمون اکتساب (یک بلوک ۱۰ کوششی) و پس از ۴۸ ساعت آزمون‌های یادداری (یک بلوک ۱۰ کوششی) و انتقال (یک بلوک ۱۰ کوششی سرویس بلند)، به عمل آمد. در هر دو بخش آزمایش، جهت یافتن مهارت برجسته، آزمودنی‌ها سرویس بلند را در ۵ نقطه پارامتری در فواصل ۲/۵، ۳، ۳/۵، ۴، ۴/۵ متری از تور در نیمه راست در کنار خط وسط زمین علامت‌گذاری شد، اجرا کردند. هر بخش از آزمایش، در ۴ ست ۲۵ تایی انجام شد. هر ست دارای ۵ بلوک ۵ تایی بود که در هر نقطه ۵ ضربه اجرا شد (جمعاً هر نقطه ۲۰ ضربه)، ۱۰۰ ضربه در هر بخش، بخش اول در یک روز و بخش دوم در روز دیگر انجام شد. ترتیب اجرای بلوک‌ها به طور تصادفی بود که شبیه پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، از قبل مشخص شده و توسط آزمونگر بدین ترتیب A, C, E, B, D خوانده می‌شد که برای همه آزمودنی‌ها یکسان بود. بین هر ست فاصله استراحت ۳ دقیقه‌ای داده می‌شد. در بخش آمار توصیفی، محاسبه شاخص‌های مرکزی (میانگین) و پراکندگی (انحراف معیار) مدنظر قرار گرفته و برای ترسیم جدول و نمودارها از نرم‌افزار excel، بهره گرفته شد. در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل واریانس مرکب ۲*۳ (۳ گروه و ۲ مرتبه اندازه‌گیری)، با سنجش مکرر بر روی عامل زمان استفاده شد. در متغیر خودکارآمدی از تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از نسخه به‌روز نرم‌افزار SPSS بهره گرفته شد. در تمامی موارد سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.



یافته‌ها و بحث

در این بخش نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها مطرح می‌شود. مشخصات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها در جدول (۱) نشان داده شده است:

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد مشخصات فردی آزمودنی‌ها در سه گروه

متغیر	تعداد	کنترل	خودگفتاری انگیزشی	خودگفتاری آموزشی
سن (سال)	۱۲	۱۶/۴ ± ۰/۹۳	۱۶/۷ ± ۰/۹۲	۱۶/۹ ± ۰/۸۹
قد (سانتی‌متر)	۱۲	۱۶۸/۳ ± ۴/۷۳	۱۶۶/۳ ± ۴/۴۳	۱۶۵/۴ ± ۴/۱۲
وزن (کیلوگرم)	۱۲	۶۲/۴ ± ۳/۲	۶۱/۷ ± ۳/۷۴	۶۱/۹ ± ۳/۱۳
شاخص توده بدنی (کیلوگرم/مترمربع)	۱۲	۲۲/۳۷ ± ۱/۹	۲۳/۱۱ ± ۱/۴۳	۲۲/۳۵ ± ۱/۶

باتوجه به جدول ۱ میانگین سن (سال)، قد (سانتی‌متر)، وزن (کیلوگرم) و شاخص توده بدنی (کیلوگرم/مترمربع) برای سه گروه کنترل، خودگفتاری انگیزشی و خودگفتاری آموزشی نمایش داده شده است. در ادامه به نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی بین مراحل مختلف گروه خودگفتاری اشاره می‌شود.

جدول ۲- نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی بین مراحل مختلف گروه خودگفتاری

زمان ۱	زمان ۲	اختلاف میانگین ۲ زمان	خطای استاندارد	معنی داری	%۹۵ سطح معنی داری برای اختلاف	
					حد بالا	حد پایین
تمرین ۱	تمرین ۲	-۲/۲۱	۰/۲۶	۰/۰۰۰*		
	تمرین ۳	-۳/۵۲	۰/۴۰	۰/۰۰۰*	-۱/۳۸	-۳/۰۴
	تمرین ۴	-۴/۹۴	۰/۴۶	۰/۰۰۰*	-۳/۸۵	-۴/۸۲
	تمرین ۵	-۶/۳۱	۰/۴۱	۰/۰۰۰*	-۴/۵۶	-۶/۴۲
تمرین ۲	تمرین ۳	-۱/۳۱	۰/۲۷	۰/۰۰۰*	-۵/۲۱	-۷/۶۵
	تمرین ۴	-۲/۷۳	۰/۳۴	۰/۰۰۰*	-۱/۹۵	-۲/۱۹
	تمرین ۵	-۴/۱۰	۰/۳۵	۰/۰۰۰*	-۲/۶۵	-۳/۸۵
تمرین ۳	تمرین ۴	-۱/۴۲	۰/۲۶	۰/۰۰۰*	-۳/۲۱	-۵/۲۴
	تمرین ۵	-۲/۷۸	۰/۲۹	۰/۰۰۰*	-۲/۶۵	-۲/۲۷
تمرین ۴	تمرین ۵	-۱/۳۶	۰/۳۰	۰/۰۰۰*	-۲/۰۲	-۳/۷۲
پیش‌آزمون	اکتساب	-۹/۸۹	۰/۶۶	۰/۰۰۰*	-۸/۶۳	-۱۱/۳۵
پیش‌آزمون	یادداری	-۹/۶۸	۰/۶۹	۰/۰۰۰*	-۷/۳۶	-۱۱/۶۴
اکتساب	یادداری	-۰/۲۱	۰/۲۸	۱/۰۰۰	-۰/۸۶	-۰/۳۵
پیش‌آزمون	انتقال	-۸/۲۱	۰/۳۹	۰/۰۰۰*	-۸/۳۶	-۱۲/۲۱
اکتساب	انتقال	-۰/۳۱	۰/۲۶	۱/۰۰۰	-۰/۹۵	-۰/۵۶

باتوجه به جدول (۲) بر اساس نتایج حاصل از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، با برقرارشدن فرض کرویت موخلی ($p=۰/۰۴۴$) بین میانگین امتیاز شرکت‌کنندگان در جلسات تمرینی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. باتوجه به

این که بین جلسات اجرا تفاوت معنی‌داری وجود دارد از آزمون تعقیبی بونفرنی برای تعیین محل اختلاف جلسات تمرین استفاده شد که نتایج این آزمون در جدول ۴-۲۸ آمده است. همچنین بر اساس نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی اختلاف بین پیش‌آزمون و یادداری در گروه خودگفتاری آموزشی ($p=0/000$) معنی‌دار بود؛ بنابراین عدم وجود اختلاف در مراحل یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون در گروه خودگفتاری آموزشی تأیید نمی‌شود. یعنی خودگفتاری آموزشی بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون تأثیر معنی‌داری دارد.

جهت مقایسه سه گروه (کنترل، خودگفتاری انگیزشی و آموزشی) در دو مرحله پیش‌آزمون و اکتساب برای متغیر سرویس بلند بدمیتون از روش آماری تحلیل واریانس استفاده شد و نتایج به شرح زیر به دست آمد. برای آزمون این فرضیه با استفاده از آزمون تی زوجی مراحل پیش‌آزمون و اکتساب گروه تمرینات خودگفتاری آموزشی و کنترل برای متغیر امتیاز سرویس والیبال به صورت جداگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با استفاده از آزمون تی مستقل نیز میانگین دو گروه تجربی و کنترل مورد مقایسه قرار گرفتند که نتایج آن در جدول زیر آورده شده است.

جدول ۳- مقایسه میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیر خودکارآمدی آزمودنی‌ها در سه گروه و دو مرحله پیش‌آزمون و اکتساب

گروه	پیش‌آزمون	اکتساب	Z	معنی‌داری
خودگفتاری آموزشی	۲۳/۲±۴۵/۵۴	۳۴/۲±۳۲/۲۱	-۱۰/۶۷	۰/۰۰۰۱
خودگفتاری انگیزشی	۲۴/۳±۴۱/۵۶	۳۳/۴±۳۵/۴۱	-۱۱/۲۴	۰/۰۰۰۱
کنترل	۷۳/۳±۸۷/۴۱	۲۴/۲±۵۱/۳۲	-۱۱/۴۲	۰/۱۸۷
معنی‌داری	۰/۴۳۳	۰/۰۰۰۱		

همان‌گونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود بین مرحله پیش‌آزمون و اکتساب در متغیر خودکارآمدی در گروه خودگفتاری آموزشی و انگیزشی که با آزمون تی وابسته اندازه‌گیری شد اختلاف معناداری دیده می‌شود. همچنین بررسی اختلاف میانگین بین گروه کنترل و تجربی در مرحله اکتساب نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین دو گروه در این متغیر وجود دارد. بنابراین فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه پژوهش مبنی بر تاثیرگذاری معنادار خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر خودکارآمدی بازیکنان مبتدی بدمیتون پذیرفته می‌شود.

نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق بررسی تأثیر انواع خودگفتاری بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون و خودکارآمدی بازیکنان مبتدی بدمیتون بود. یافته‌های تحقیق حاضر نشان می‌دهد که گروه خودگفتاری انگیزشی نسبت به خودگفتاری آموزشی در اجرای مهارت سرویس بلند بدمیتون در مرحله اکتساب پیشرفت معنی‌داری داشتند، همچنین در مرحله یادداری پیشرفت قابل توجهی را نسبت به پیش‌آزمون داشتند. در صورتی که گروه خودگفتاری آموزشی، در مرحله پیش‌آزمون و اکتساب رشد قابل ملاحظه‌ای داشتند؛ اما پس از ۷۲ ساعت بی‌تمرینی و اکتساب،

افت عملکرد داشتند. نتایج بسیاری در زمینه خودگفتاری آموزشی با نتایج تحقیق حاضر در یک راستا می‌باشد. Dori et al. (2015) در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر روی عملکرد سرویس والیبال پرداختند. نتایج نشان داد خودگفتاری انگیزشی تأثیر معنی‌داری بر روی سرویس والیبال دارد؛ اما تأثیر خودگفتاری آموزشی معنی‌دار نبود. Tahmasabi et al. (2011) با بررسی تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی در اجرای ۳ مهارت دقت پاس سینه، سرعت پاس و شوت بسکتبال با ارائه خودگفتاری آموزشی و انگیزشی در مهارت‌های ساده و پیچیده پاس سینه بسکتبال بهبود اجرای مهارت را مشاهده کردند. آنها معتقدند که خودگفتاری آموزشی با افزایش توجه و ایجاد کانون توجه عاملی جهت بهبود اجرا و افزایش یادگیری آزمودنی‌ها می‌داند (Boroujeni and Millies and Neely (2013), (Shahbazi 2011). خودگفتاری را دستورالعملی می‌دانند که باعث باریک شدن کانون توجه و افکار بازیکنان به سوی اشاراتی مرتبط با عملکرد در طول اجرای ضربه کریکت می‌شود (Neil and Miles 2013). از سویی برخی تحقیقات نتایجی مخالف با تأثیر خودگفتاری آموزشی ارائه کرده‌اند، بطوریکه Dori et al. (2015) در مهارت سرویس والیبال، Perkus et al. (2002) در مهارت شوت بسکتبال، خودگفتاری انگیزشی را عامل بهبود و خودگفتاری آموزشی را عاملی غیرمؤثر بر روی عملکرد مهارت سرویس والیبال و شوت می‌دانند (Perkos, Theodorakis et al. 2002). این اختلافات نتایج متأثر از نوع مهارت به کار گرفته شده توسط این محققان می‌باشد، به طوری که پیچیدگی و دشواری تکلیف اثر خودگفتاری انگیزشی را بر روی این مهارت‌ها افزایش داده و باعث نتایج متناقض شده است.

یافته‌های این تحقیق به اختلاف بین خودگفتاری انگیزشی با خودگفتاری آموزشی اشاره دارد و این‌گونه اثبات می‌شود که خودگفتاری انگیزشی از سطح معنی‌داری بیش تری نسبت به خودگفتاری آموزشی برخوردار می‌باشد. همچنین گروه خودگفتاری آموزشی در مراحل اکتساب نسبت به گروه انگیزشی پیشرفت بهتری داشتند؛ ولی در نهایت در مرحله یادداری و اکتساب گروه خودگفتاری انگیزشی بودند که به نتایج مطلوب‌تری دست پیدا کردند. بر اساس مدل توجهی نیدفر (۱۹۶۷) مهارت‌های ورزشی متفاوت نیازمند کانون توجه مرتبط با خود می‌باشند (Fahti rezayi and Moslemzadeh 2023)، و خودگفتاری به‌عنوان عاملی که در انتقال و نگهداری توجه بر روی مهارت حرکتی در حین اجرا مؤثر می‌باشد، مطرح است. خودگفتاری از طریق کانونی نمودن توجه باعث بهبود اجرا می‌شود؛ بنابراین کانونی نمودن توجه به‌عنوان سازوکاری جهت پشتیبانی از تأثیرات خودگفتاری برای بهبود عملکرد است. همچنین یافته‌های به‌دست آمده از تحقیق حاضر نشان می‌دهد که خودگفتاری اعم از انگیزشی و آموزشی بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون تأثیر دارد و منجر به پیشرفت بهتر و سریعتر در مراحل ابتدایی یادگیری می‌شود. به نظر می‌رسد که در برخی تکالیف مانند سرویس بلند بدمیتون هر دو نوع خودگفتاری در مراحل اولیه یادگیری تأثیر داشته باشند. به‌طورکلی می‌توان بیان داشت که خودگفتاری از عوامل مؤثر بر اکتساب و یادداری مهارت‌های ورزشی است و مربیان باید در استفاده از تکنیک شناختی خودگفتاری به نوع خودگفتاری و نیازها و ویژگی‌های تکلیف توجه نمایند، همچنین از کلیدواژه‌های متناسب با تکلیف و سطح فراگیر استفاده نمایند.

به‌طور کلی در این تحقیق دانش‌آموزان از خودگفتاری آموزشی برای کسب الگوی صحیح حرکتی استفاده کرده‌اند، خودگفتاری آموزشی به‌عنوان عاملی جهت هدایت توجه بر روی مهارت حرکتی جدی، باعث افزایش توجه و تمرکز اجرای بهتر افراد می‌شود، همچنین با کانونی کردن توجه می‌توان میزان یادگیری را از طریق توجه بیرونی افزایش داد و تأثیر خودگفتاری را افزایش داد. یافته‌های به‌دست‌آمده از تحقیق حاضر نشان می‌دهد که خودگفتاری اعم از انگیزشی و آموزشی بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمیتون تأثیر دارد و منجر به پیشرفت بهتر و سریع‌تر در مراحل ابتدایی یادگیری می‌شود. به نظر می‌رسد که در برخی تکالیف مانند سرویس بلند بدمیتون هر دو نوع خودگفتاری در مراحل اولیه یادگیری تأثیر داشته باشند. به‌طور کلی می‌توان بیان داشت که خودگفتاری از عوامل مؤثر بر اکتساب و یادداری مهارت‌های ورزشی است و مریدان باید در استفاده از تکنیک شناختی خودگفتاری به نوع خودگفتاری و نیازها و ویژگی‌های تکلیف توجه نمایند، همچنین از کلیدواژه‌های متناسب با تکلیف و سطح فراگیر استفاده نمایند.

تضاد منافع

نویسندگان این مقاله، هیچ نفع متقابلی از انتشار این پژوهش ندارند.

References

- Abedanzadeh, R., Davoody, M., Parsaee, S. (2019). The Effect of Attentional focus Using Instructional Self-Talk on Badminton Short Serve. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 15(30): 371-383.
- Hadari, M., Karimi, S. (2018). The effect of instructional and motivational self-talk in covert and overt levels on learning shape and accuracy of over arm throw in children. *Journal of Sport Management and Motor Behavior* 14(28): 259-276
- Azimi panah, S., Tahmasebi, B. (2019). "Merging two variables (observational learning and self-talk), is not preference one variable evermore. *Research in Sport Management and Motor Behavior*. 9(17): 51-63.
- Bakhtiari, A., Hashemi, S., Nasiri, S., (2020). Instructional Self-Talk on Motor Learning in Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 10(0): 77-77.
- Boroujeni, S. T., Shahbazi, M. (2011). The Effect of Instructional and Motivational Self-Talk on Performance of Basketball's Motor Skill. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 1.3117-3113:5
- Emami Arandi, M., Jaber Moghaddam, A., Farokhi, A. (2018). The Effect of Self-Talk and Feedback on Acquisition and Retention of Basketball Chest Pass. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 10(1): 37-59.
- Fahti rezayi, Z., Moslemzadeh, A. (2023). Investigating the difference in the effect of different types of attention distribution based on the Nidfer model in the balance and gait of Parkinson's patients. *Mind, Movement, and Behavior*, 2(2): 15-27.
- Ghaffari, T., Namazizadeh, M., Balali & Nasiri, E. (2023). Do movement training methods (Traditional and TGfU) have an effect on self-efficacy in adolescent girls? *Mind, Movement, and Behavior* 2(2): 91-108.
- Hardy, J., Hall, C., Gibbs, A., Greenslade, C. (2005). Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach? *Athletic Insight* 7.
- Hatami, F., Tahmasbi, A., Shayan, S. (2018). The Effects of Instructional and Motivational Self-Talk on Anxiety, Self-Confidence and Performance of Badminton Long Serve. *Sport Psychology Studies* 7(24): 17-34.
- Hatzigeorgiadis, A., C. Nikos, Z., 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: 186-192.
- Hidayat, Y. (2019). Workshop of Self-talk Intervention for Beginners of Badminton Coaches. *Asian Journal of Scientific Research*, 12: 263-270.
- Hidayat, Y., Yudianta, B., Hambali, K., Sultoni, U., Ustun, D., Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychol* 11(1): 35-51.
- Linnér, L., (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on self-efficacy and performance in golf players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 1(4): 88-97
- Nedergaard, J., Christensen, S., & Wallentin, M. (2021). Valence, form, and content of self-talk predict sport type and level of performance. *Conscious Cogn*, 89: 103102.
- Neil, R., Miles, A. (2013). The use of self-talk during elite cricket batting performance. *Psychology of Sport and Exercise* 14: 874-881.
- Perkos, S., Theodorakis S., Chroni, A. (2002). Enhancing Performance and Skill Acquisition in Novice Basketball Players With Instructional ST. *Sport Psychologist* 16: 368-383.
- Thibodeaux, J., Winsler, A. (2019). Careful what you say to yourself: Exploring self-talk and youth tennis performance via hierarchical linear modeling. *Psychology of Sport and Exercise*: 101646.



- Turner, M., Kirkham, L., Wood, A. G. (2018). Teeing up for success: The effects of rational and irrational self-talk on the putting performance of amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise* 38: 148-153.
- Zetou, E., Vernadakis, A., Bebetos, N., Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise* 7: 794-805.