



Original Article

The Effect of Combined Exercises on Taekwondo Practitioners' Motivational and Impulsive Self-Talk

Amin AzimKhani¹*, Hamideh Mohammadi², Ata Tehrani³

1. Assistant Professor, Department of Sport Sciences, Faculty of Humaniti, Imam Reza International University, Mashhad, Iran.
2. Ms, Department of Sport Sciences, Faculty of Humaniti, Imam Reza International University, Mashhad, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humaniti, Imam Reza International University, Mashhad, Iran.

Received: 18/08/2021, Revised: 30/04/2022, Accepted: 16/05/2022

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate the impact of combined exercises on the motivational and impulsive self-talk of female taekwondo practitioners. It is well-known that an athlete's performance is influenced not only by their physical strength and athletic skills, but also by their mental strength.

Methods: This study utilized a quasi-experimental design with pretest and posttest measurements. The statistical population consisted of female taekwondo practitioners in Mashhad, and a total of 40 individuals were randomly assigned to two groups. The Theodorakis and Papaiano (2008) Automated Self-Speaking Questionnaire and the Barat et al. (2004) Impulsivity Questionnaire were used to collect data. The combined training group participated in 12 sessions of 90 minutes each, which included both physical and psychological exercises. The control group, on the other hand, only engaged in physical training. Data analysis was conducted using the Levene's test, Kolmogorov-Smirnov test, and one-way analysis of covariance, with a significance level set at less than 0.05.

Results: The results showed that combined exercises had a significant effect on the self-talk and impulsivity of taekwondo practitioners ($P= 0.001$). Comparing the average scores of the two groups in the post-test stage, it can be concluded that combined physical and psychological exercises increased self-talk and decreased impulsivity among taekwondo practitioners.

Conclusion: These findings suggest that taekwondo technical staff can incorporate combination exercises into their training sessions, considering the individual differences of the athletes. By doing so, they can address both the physical and psychological aspects of training.

Keywords: Physical and Psychological Exercises, Motivational Self-Talk, Impulsivity, Taekwondo Practitioners

* Corresponding author: Amin AzimKhani, Tel: +98-9155104950, E-mail: amin.azimkhani@imamreza.ac.ir

How to Cite: Mohammadi, H., Azimkhani, A., Tehrani, A. The effect of combined exercises on taekwondo practitioners' motivational and impulsive self-talk. *Sports Psychology*, 2023; 15(2): 109-124. In Persian





نوع مقاله: پژوهشی

تأثیر تمرین‌های ترکیبی بر خودگفتاری انگیزشی و تکانشگری تکواندوکاران

امین عظیم خانی*^۱، حمیده محمدی^۲، عطاء تهرانچی^۳

۱. استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا علیه السلام، مشهد، ایران.
۲. کارشناسی ارشد علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا علیه السلام، مشهد، ایران.
۳. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا علیه السلام، مشهد، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۵/۲۷ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۱۰ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۲۵

چکیده

هدف: عملکرد ورزشکاران به همان اندازه که به قدرت جسمانی و مهارت‌های ورزشی متکی است به قدرت ذهنی نیز بستگی دارد. هدف از انجام این تحقیق، بررسی تأثیر تمرین‌های ترکیبی بر خودگفتاری انگیزشی و تکانشگری تکواندوکاران بود.

روش‌ها: این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری کلیه زنان تکواندوکاران شهر مشهد ب، که ۴۰ نفر از بین آنان به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه تقسیم شدند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه خودگفتاری خودکار تئودوراکیس و پاپائیانو (۲۰۰۸) و پرسشنامه تکانشگری بارات و همکاران (۲۰۰۴) انجام شد. به افراد گروه تمرین ترکیبی به مدت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تمرین ترکیبی (جسمانی و روانشناختی) و گروه کنترل تنها به تمرینات جسمانی پرداختند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های لون، کلموگروف-اسمیرنوف و تحلیل کواریانس یک راهه در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها: تمرینات ترکیبی بر خودگفتاری و تکانشگری تکواندوکاران تأثیر معناداری دارد ($P=0/001$). با توجه به میانگین نمرات کسب شده دو گروه در مرحله پس‌آزمون می‌توان نتیجه گرفت که؛ تمرینات ترکیبی جسمانی و روانشناختی سبب بهبود خودگفتاری و کاهش تکانشگری تکواندوکاران شده است.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها حاکی از آن است که؛ کادر فنی تکواندو در صورت استفاده از تمرین‌های ترکیبی می‌توانند با نظر گرفتن تفاوت‌های فردی، از سایر پروتکل‌های جسمانی و روانشناختی به صورت یک جلسه‌ای استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: تمرینات جسمانی و روانشناختی، خودگفتاری انگیزشی، تکانشگری، تکواندوکاران.

* Corresponding author: Amin AzimKhani, Tel: +98-9155104950, E-mail: amin.azimkhani@imamreza.ac.ir

How to Cite: Mohammadi, H., Azimkhani, A., Tehranchi, A. The effect of combined exercises on taekwondo practitioners' motivational and impulsive self-talk. *Sports Psychology*, 2023; 15(2): 109-124. In Persian



مقدمه

تکواندو؛ یک هنر رزمی کره‌ای و یکی از رشته‌های ورزشی المپیک است. این رشته ورزش ملی کره جنوبی و دارای بیشترین تعداد ورزشکار در میان ورزش‌های رزمی در سراسر دنیا است و به سلطان ضربات پا مشهور است به صورتی که تعداد و تنوع ضربات پا در تکواندو بسیار زیاد می‌باشد و در مقایسه با ورزش‌های رزمی دیگر از این لحاظ دارای برتری خاصی است، که در ایران نیز طرفداران بسیاری دارد. با پیشرفت علم روانشناسی، بحث تأثیر مهارت‌های روانشناختی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و عوامل روانی که در عملکرد و رززشی سهیم‌اند، مورد علاقه گسترده ورزشکاران، مربیان و روانشناسان ورزش قرار گرفته است. به طوری که در سالیان اخیر، بررسی‌ها و آزمایش‌های تجربی به شکل گسترده‌ای بر عوامل روانی فردی از جمله اعتماد به نفس، انگیزش، توجه، تجسم و مهارت‌های روان تنی و تأثیر هریک از این عوامل بر عملکرد متمرکز شده است. درحقیقت منصفانه است که بگوییم حتی جنبه‌های جسمانی محض مثل آمادگی جسمانی و یادگیری مهارت، هنگامی که به وجوه هیجانی و ذهنی توجه بیشتری می‌شود، به گونه‌ای ساده‌تر و مؤثرتر پیشرفت می‌کنند (۱). از آنجا که؛ روش‌های مختلف تمرینی و شیوه‌های اجرای مهارت تکامل یافته‌اند و فاصله بین قهرمانان به چند هزارم ثانیه و چند میلیمتر کاهش پیدا کرده است، به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی و روانشناختی آن‌ها مربوط باشد (۲). یکی از مهارت‌های ذهنی که اغلب ورزشکاران در حین مهارت آموزی و رقابت از آن برای اهداف مختلف از جمله دادن انگیزه دادن به خود، دادن دستورالعمل به خود، کنترل عملکرد های روانی مانند اضطراب و همچنین؛ توجه عمل قوی و ضعیف خود استفاده می‌کنند، خودگفتاری است. مربیان و روان‌شناسان ورزش همچنین بر خودگفتاری به عنوان یک ابزار برای یادگیری مهارت و بهبود عملکرد تاکید می‌کنند (۳). خودگفتاری می‌تواند اشکال

مختلفی داشته باشد و بیشتر آن را به ۳ نوع طبقه بندی می‌کنند: انگیزشی، آموزشی و منفی. خودگفتاری انگیزشی یا مثبت به طور خاصی روی افزایش انرژی، تلاش و حالت مثبت تمرکز دارد. به عنوان مثال: " من می‌توانم آن را پرتاب کنم". خودگفتاری آموزشی یا دستوری، عمدتاً به تمرکز افراد روی جنبه‌های تکنیکی یا وابسته با تکلیف عملکرد اشاره دارد و کمک می‌کند تا اجرا را بهبود ببخشند. به عنوان مثال: "زانو ها را خم کن". خودگفتاری منفی نوعی خود رفتاری است که ضد عملکرد و اضطراب‌آور است. گفتن چیزهایی شبیه "چگونه می‌توانی این همه بد بازی کنی"، که نسبتاً اضطراب ایجاد می‌کند و عدم اعتماد به نفس را پرورش می‌دهد. محققان دو کارکرد بزرگ خودگفتاری را یافته‌اند، کارکرد شناختی که وابسته به یادگیری مهارت و اجرای مهارت هستند. و کارکرد انگیزشی که وابسته به اعتماد به نفس، تنظیم انگیزش، آمادگی ذهنی، کنار آمدن با موقعیت‌های دشوار و انگیزه دادن است (۴). خودگفتاری راهبردی است که می‌تواند به شیوه‌های شفاهی یا غیرشفاهی در قالب یک کلمه، حالت اخم و یا تفکر بکار رود و فرد می‌تواند از آن طریق بر اجرایش فکر کرده و باعث بهبود آن شود. هر چند طبق پژوهش‌ها بیشترین استفاده ورزشکاران از خودگفتاری در طول مسابقات می‌باشد. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که؛ شاید عملکردهای دیگری بتوان برای خودگفتاری ارائه کرد که ورزشکاران از آن آگاه نیستند و به عبارتی در سطوح ناآگاه مغز اتفاق می‌افتد. مطابق با یافته‌های برخی پژوهشگران و نظریه پردازان این روش می‌تواند یکی از مؤثرترین راهبردهای شناختی و ذهنی باشد که به صورت هوشیارانه یا ناهوشیارانه و بدون تمرین قبلی انجام می‌گیرد. بنابراین می‌تواند به عنوان یک تکنیک آشکار یا پنهان مورد استفاده ورزشکاران به ویژه ورزشکاران حرفه‌ای قرار بگیرد که از آن برای تغییر یا اصلاح تکلیفی که در حال انجام می‌باشد، استفاده شود (۳،۴). پژوهشگران در برخی پژوهش‌ها به بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی، مثبت و منفی بر

دارت شد. از طرفی؛ تکانشگری طیف وسیعی از رفتارهایی است که روی آنها کمتر فکر شده و معمولاً به منظور دستیابی به پاداش و لذت، به صورت رشد نایافته بروز می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که؛ عوامل شخصیتی در ارتباط با تکانشگری هستند. مولر^۷ و همکاران (۱۰) یک دیدگاه جامع تحت عنوان رویکرد زیستی- روانی- اجتماعی، تکانشگری را به عنوان برخورداری از یک استعداد قبلی در راستای انجام واکنش‌های سریع و برنامه ریزی نشده به تحریکات درونی و بیرونی بدون در نظر گرفتن پیامدهای منفی این رفتارها برای خود و دیگران، تعریف می‌کنند. تکانشگری طیفی گسترده از رفتارهایی است که روی آن کمتر تفکر شده و به صورت رشد نایافته برای دستیابی به یک پاداش یا لذت بروز می‌کند و عموماً همراه با درجات خطر بالا هستند. این رفتارها سریع، ناخواسته و بدون فکر و مستعد اشتباه می‌باشند که می‌توان آن‌ها را از جنبه‌های مختلف مورد ارزیابی قرار داد. تکانشگری از دیدگاه رفتارشناسی در برگیرنده سود کوتاه مدت هر چند کم ارزش در برابر دستاوردهای بلندمدت ولی با ارزش می‌باشد. افراد بر اساس شیوه عمل و تفکر در موقعیت‌های مختلف با هم تفاوت دارند. فرایند تصمیم‌گیری یا انتخاب از میان گزینه‌ها، پس از تحلیل آنها، یکی از عالی‌ترین پردازش‌های شناختی به شمار می‌آید. تصمیم‌گیری مخاطره‌آمیز اهمیت بالایی در زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد و اختلال در این نوع تصمیم‌گیری هسته اصلی پدیده تکانشگری و رفتارهای تکانشی را تشکیل می‌دهد. تکانشگری حرکتی (عمل بدون تصمیم قبلی) مشکل‌تر از بقیه به نظر می‌رسد. کسانی که در خرده مقیاس حرکتی نمره بالا می‌گیرند کارها را ناتمام رها می‌کنند ولی عصبانی هستند، پرخاش می‌کنند و با پول قرض کردن یا خرید اقساطی برای خود از نظر مالی مشکل ایجاد می‌کنند (۱۱). در محیط‌های مختلف ورزشی نیز که نیازهای برخی از تکالیف، ورزشکار را ملزم به اتخاذ تصمیمات سریع در جهت واکنش به این نیازها می‌کند سازه‌ی

یادگیری مهارت و عملکرد پرداخته‌اند. برای مثال، تئودوراکیس و همکاران (۵) در بررسی تأثیر خودگفتاری بر افکار مزاحم و یادگیری مهارت پی برد که خودگفتاری تأثیر کاهنده‌ای بر افکار مزاحم داشته و باعث بهبود یادگیری مهارت می‌شود. انگل یگر و ویسمن^۵ (۶)، در بررسی تأثیر بازخورد آگاهی از اجرا و خودگفتاری بر یادگیری ضربه فورهند تنیس نشان داد، خودگفتاری می‌تواند یادگیری ضربه فورهند تنیس را حتی وقتی آگاهی از اجرا در دسترس نیست افزایش دهد. هاتزی گئورگیادیس و همکاران (۳) دریافت که؛ در یادگیری تکلیف دقت خودگفتاری آموزشی و در تکلیف قدرت خودگفتاری انگیزشی تأثیر بیشتری دارد. هاردی^۶ و همکاران (۷) عنوان کرد که؛ خودگفتاری دارای دو کارکرد اصلی خودگفتاری انگیزشی و خودگفتاری آموزشی می‌باشد. بر اساس تعریف خودگفتاری انگیزشی می‌توان گفت این نوع خودگفتاری از طریق افزایش تلاش، اعتماد به نفس و ایجاد حالات خلقی مثبت در فرد ایجاد می‌شود و خودگفتاری آموزشی به وسیله افزایش توجه و تمرکز بر روی جنبه‌های تکنیکی و تاکتیکی یا حسی - حرکتی مهارت باعث بهبود اجرا و یادگیری مهارت‌های ورزشی می‌شود. هاتزی گئورگیادیس و همکاران (۸) بیان کردند که؛ اگر نشانه‌های خودگفتاری گوناگون اثرات مختلفی بر اجرای عملکرد فرد داشته باشد بهتر است انواع مختلفی از تکالیف جهت کارکردهای متفاوت به کار رود. در برخی پژوهش‌ها نیز اشاره شده است که؛ تکرار زیاد در خودگفتاری آموزشی می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد داشته باشد، بنابراین؛ تناوب زیاد موجب ایجاد یک انگیزش و استرس شده و احتمال دارد عملکرد فرد را دچار اشکال نماید. دانا و همکاران (۹) در پژوهشی که به بررسی تأثیر تواتر خودگویی آموزشی و انگیزشی بر اجرای مهارت پرتاب دارت پرداختند به این نتیجه رسیدند که؛ خودگفتاری آموزشی و انگیزشی با یک تکرار به طور معناداری موجب بهبود عملکرد شرکت کنندگان می‌شود، اما خودگویی آموزشی و انگیزشی با سه تکرار به طور معناداری باعث کاهش عملکرد حرکتی پرتاب

غیرو ورزشکار بوده و همین امر با مصرف بیشتر مشروبات الکلی توسط ورزشکاران مرتبط می‌باشد. یوکسو^{۱۲} و همکاران (۱۶) نشان دادند که؛ نوجوانان ورزشکار نسبت به هم سن و سالان غیر ورزشکار خود رفتارهای تکانشی بیشتری از جمله درگیری‌های فیزیکی، عدم استفاده از لوازم ایمنی هنگام انجام فعالیت‌های پرخطر و برقراری روابط نا ایمن با چندین شریک جنسی را بروز می‌دهند. در این میان ورزش درمانی و درمان بر اساس مهارت‌های روانی نیز از جمله روش‌های موثر و کارآمد محسوب می‌شود.

امروزه؛ نقش آموزه‌ها و مداخلات روانشناسی ورزشی در عملکرد ورزشکاران از اهمیت بسیاری برخوردار است. ورزشکاران معمولاً در زمینه‌های جسمانی، نسبت به سایر زمینه‌ها آشنایی بیشتری دارند و اغلب از ابعاد روانی غافل می‌شوند، این در حالی است که مؤلفه‌های شناختی بر اجرا و افزایش انرژی روانی مثبت، تأثیر می‌گذارد. کسب مهارت‌های روانی به تمرین و دقت نیاز دارند و نباید انتظار معجزه آنی از آن‌ها داشت. لذا مربی و ورزشکار باید در کنار تمرینات بدنی به تمرینات روانی بپردازند. با این توجه که با این تمرینات نتایجی فوری به دست نمی‌آید و با انجام تمرینات لازم در طول زمان معقول تغییرات مطلوب مورد نظر حاصل می‌گردد. امروزه ورزشکاران برای توسعه مهارت‌های روان شناختی، و دانش قابل ملاحظه‌ای که بتواند مفید باشد به کمک نیاز دارند (۱۷). آموزش این مهارت‌ها خطر بسیار اندکی دارند تا سبب صدمات روانی ورزشکاران گردد. تعداد اندکی از روان‌شناسان ورزش فوق العاده محتاط می‌گویند: «هنوز ما شواهد علمی مقتضی پیدا نکرده‌ایم تا به مربیان بگوییم که ورزشکاران چگونه می‌توانند مهارت‌های روان‌شناختی را کسب کنند. جرات‌ورزی به عنوان یکی از مهارت‌های روانی تأثیر گذار در ورزش محسوب می‌شود و بالطبع؛ یکی از عوامل مؤثر در عملکرد ورزش ورزشکاران رشته‌های مختلف می‌باشد و با توجه به این نکته می‌تواند در مبحث روان‌شناسی ورزش، پاییز و زمستان ۱۴۰۲، دوره ۱۵، شماره ۲.

تکانشگری دیده می‌شود. این احتمال وجود دارد که تکانشگری نقش مثبتی را در رفتار حرکتی در موقعیت‌های خاص داشته باشد. به این صورت که ممکن است موقعیت‌هایی به وجود آید که محدودیت زمان در دستیابی به سازماندهی مجدد اعمال، با توجه به موقعیت حریف، فرآیند تصمیم‌گیری و سازماندهی سیستم حرکتی برای جلوگیری از پاسخ وجود داشته باشد در چنین وضعیتی به نظر می‌رسد برخی درجات تکانشگری به ورزشکار در دستیابی به اهداف خود کمک می‌کند. تبیین این فرضیه ممکن است براساس مفاهیم عملکردی ویژگی‌های تکانشگری به وسیله گرایش یا توانایی تفکر سریع، عمل و صحبت کردن تند صورت گیرد. شواهد متعددی تأثیر تکانشگری را بر کنترل حرکات تأیید کرده‌اند و نشان داده‌اند عامل‌های تکانشگری نقش مؤثری در تصمیم‌گیری دارند (۱۲). با استفاده از مقیاس شخصیت کاژننا و همکاران، شخصیت را بین ورزشکاران رشته‌های ورزشی با ریسک بالا بررسی کردند و نتیجه گرفتند ورزشکاران با ریسک زیاد در عامل ثبات احساسات نمره‌های بیشتری و در وظیفه‌شناسی و گشودگی نمره کمتری در مقایسه با ورزشکاران رشته‌های ورزشی با ریسک پایین کسب کردند. همچنین بشارت و همکاران (۱۳) در بررسی ورزشکاران رشته‌های برخوردی و غیربرخوردی مشاهده نمودند که در خرده مقیاس‌های شناختی، حرکتی و بی برنامه‌گی تکانشگری ورزشکاران رشته‌های برخوردی نسبت به گروه مقابل از مقادیر بیشتری برخوردار بودند. تاکنون رویکردهای مختلفی برای درمان کاهش تکانشگری اتخاذ شده است که می‌توان به روان درمانگری، طرحواره درمانی، درمان شناختی، دارو درمانی، هیپنوز درمانی اشاره کرد. راول^{۱۴} (۱۴) اثربخشی جلسات تعدد اعصاب و تمرین فیزیکی عضلات بزرگ را در عملکردهای شناختی مردان جوان بیش فعال تکانشگر نشان داده‌اند. ماللیو و هانتن^{۱۱} (۱۵) در مطالعه خود بیان نمودند که؛ سطح تکانشگری در ورزشکاران بالاتر از افراد

مطالعه بودند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه (۲۰ نفر تمرینات ترکیبی شامل تمرینات تخصصی جسمانی رشته تکواندو و تمرینات روانشناختی و ۲۰ نفر گروه کنترل) تقسیم شدند. پس از انتخاب افراد شرکت کننده در مطالعه، ابتدا طی یک جلسه هماهنگی با این افراد، موضوع پژوهش، هدف مطالعه و روش اجرای آزمون به آگاهی آن‌ها رسید. سپس آزمودنی‌ها داوطلبانه رضایت نامه کتبی در مراحل پژوهش را امضاء نمودند.

ابزار اندازه‌گیری

الف) پرسشنامه خودگفتاری خودکار در ورزش (تئودوراکیس و پاپائیانو، ۲۰۰۸): این پرسشنامه دارای ۳۹ سوال و شامل ۸ بعد مجزا است که چهار بعد از آنها مربوط به بعد مثبت خودگفتاری است و شامل برانگیخته شدن، اعتماد به نفس، کنترل اضطراب و آموزش می‌باشد، در حالی که چهار بعد آن به صورت منفی است و شامل خودگفتاری می باشد که توصیف کننده نگرانی، رهایی، خستگی بدنی و افکار نامربوط می‌باشد و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت با سوالاتی مانند (بدنم در شرایط خوبی نیست) به سنجش خودگفتاری خودکار در ورزش طراحی می‌پردازد. در پژوهش طهماسبی بروجنی (۳۳) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده، برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد. در مطالعه حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۲ محاسبه شد.

ب) پرسشنامه تکانشگری (بارت و همکاران؛ ۲۰۰۴): این پرسشنامه از سه بخش تشکیل شده است. الف) تکانشگری شناختی: شامل گرفتن تصمیم‌های شناختی سریع است. این خرده مقیاس تحمل پیچیدگی و مقاومت را اندازه گیری می‌کند، که شامل گویه‌های ۹، ۱۱، ۲۰، ۲۴، ۲۶ و ۲۸ می‌باشد. ب) تکانشگری حرکتی: شامل عمل کردن بدون فکر است. این خرده مقیاس گرایش به عمل کردن آبی و تحت کشش را اندازه گیری می‌کند، که گویه-

از آنجایی که هدف این پژوهش تأثیر تمرین‌های ترکیبی بر مهارت‌های روانشناختی و خودگفتاری انگیزشی است می‌تواند کاربرد خوب و موثری برای ورزشکاران و مربیان و موسسات دانشگاهی و باشگاه‌های ورزشی باشد. اهمیت این پژوهش به این خاطر است که؛ اگر مربیان بتوانند از دانش روانشناسی بهره‌مند شوند و در کنار تمرین عملی تیم ورزشکاران خود از تمرین ذهنی و تصویر سازی ذهنی هم استفاده کنند می‌توانند شرایط تیم ورزشی خود را تا سطح قابل توجهی افزایش دهند و از شرایط بهتری برخوردار شوند. با توجه به کاربردهای احتمالی پژوهش، روان‌شناسان ورزش و مربیان ورزشی می‌توانند از نتایج چنین پژوهشی در پیش بینی پیشرفت عملکرد و بهبود یادگیری مهارت‌ها و بهبود فاکتورهای روان‌شناختی مانند: تکانشگری، خودکارآمدی در افراد بهره‌مند شوند. در صورت وجود چنین تأثیری بین خودگفتاری، عملکرد و تکانشگری، می‌توان راهکارهایی برای توسعه این عوامل در پیش گیرند تا بهترین اثرگذاری را روی یادگیری بهتر ورزشکاران داشته باشند. انجام این پژوهش برای تبیین اثر تمرینات روانی و جسمانی بر تکانشگری و خودگفتاری ضرورت می‌یابد.

روش شناسی پژوهش

طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی و شبه آزمایشی است که در آن سعی شده تأثیر تمرین‌های جسمانی و روانشناختی بر خودگفتاری آموزشی و تکانشگری تکواندو کاران بررسی شود.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری شامل؛ کلیه زنان تکواندو کاران شهر مشهد در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال با حداقل سه سال سابقه فعالیت مستمر در رشته ورزشی تکواندو بود که در یک سال گذشته حداقل یکبار در مسابقات استانی و کشوری شرکت کرده‌اند (۱۵۰ نفر). پس از بررسی‌های عملکردی و روانشناختی از این جامعه تعداد ۴۰ نفر تکواندو که داوطلب مشارکت در

دقیقه‌ای هر هفته ۳ جلسه تمرینی تعیین شد. در اول هر جلسه به مدت ۱۰ دقیقه افراد خود را گرم کردند و بعد از گرم کردن به مرور تمرینات جلسه قبل می‌پردازند. بعد از ۱۰ دقیقه مرور کردن مهارت‌های جلسه قبل آموزش‌های جدیدی به آنها داده می‌شود و مجدد به تمرین می‌پردازند. در هر جلسه هنرجو آموزش جدیدی که شامل حرکات دست، پا، تکنیک مبارزه و ... است را می‌بیند و در جلسات بعدی به تمرین این تکنیک‌ها می‌پردازد (۲۰ دقیقه). در ادامه به مدت ۱۵ دقیقه تمرینات خاص مبارزه اجرا می‌شود. در آخر هر جلسه به مدت ۵ دقیقه به سرد کردن بدن خود می‌پردازند و جلسه تمرین به پایان می‌رسد (۱۹).

تحلیل آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از جدول و نمودار فراوانی و درصد، از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی به منظور توصیف داده‌ها استفاده شد. از آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده شد. برای اطمینان از توزیع طبیعی داده‌ها و برابری واریانس‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها برای آزمون فرضیه‌ها از روش تحلیل کواریانس یک راهه در سطح معنا داری کمتر از ۵ صدم استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از بسته‌های آماری نسخه ۱۶ استفاده شد.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش همه‌ی شرکت‌کنندگان رضایت آگاهانه و داوطلبانه داشتند. همچنین؛ آنها حق انصراف از مشارکت در پژوهش را داشتند. به همه‌ی مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان، اعم از اطلاعات شخصی و نتایج حاصل از پرسشنامه محرمانه باقی خواهد ماند.

های آن عبارتند از: ۲، ۳، ۴، ۱۶، ۱۹، ۲۳ و ۲۵، ۱۷، ۲۱، ۲۲، ۳۰. (ج) عدم برنامه‌ریزی: به صورت یک جهت‌یابی آنی یا فقدان آینده‌نگری مشخص می‌شود. این خرده مقیاس کمی احساس نسبت به آینده را می‌سنجد. گویه‌های این خرده مقیاس شامل گویه‌های ۱، ۷، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۲۷، ۲۹؛ پایایی این پرسشنامه در مطالعه اختیاری و همکاران (۳۴)، به تایید رسیده است. در مطالعه حاضر نیز پایایی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ (۰/۸۴) محاسبه و تایید شد.

روش اجرا

در مطالعه حاضر یک برنامه ۱۲ جلسه‌ای تمرینات ترکیبی جسمانی و روانشناختی، بر اساس پروتکل تمرینی عظیم خانی و همکاران (۱۹) طراحی و کلیه آزمودنی‌ها مبادرت به انجام آن نمودند (جدول ۱). مراحل کلی اجرای مطالعه حاضر به شرح زیر بود.

۱. ابتدا میزان تکانشگری و خودگفتاری ورزشکاران توسط پرسشنامه‌ها مورد سنجش قرار گرفت (پیش آزمون)؛

۲. مرحله تمرین؛

۳. گروه تمرین ترکیبی شامل ۱۲ جلسه تمرینی شامل پروتکل تمرین ترکیبی (پروتکل تمرین جسمانی همراه با پروتکل تمرین روانشناختی) ۹۰ دقیقه‌ای و هر هفته سه جلسه؛

۴. گروه کنترل که تنها به جسمانی شامل ۱۲ جلسه تمرینی ۹۰ دقیقه‌ای و هر هفته سه جلسه پرداخت؛

۵. در پایان جلسه دوازدهم تمرین نسبت به ارزیابی میزان تکانشگری و خودگفتاری ورزشکاران توسط پرسشنامه‌ها اقدام شد (پس آزمون).

پروتکل تمرین جسمانی

برای انجام تمرینات جسمانی در جلسه اول افراد گروه باهم آشنا می‌شوند و سرپرست مراحل انجام پروتکل تمرینی را به آنها بازگو کرد. تعداد ۱۲ جلسه تمرینی ۶۰ تا ۹۰

جدول ۱. پروتکل تمرینی تمرینات روانشناختی گروه تمرین ترکیبی

جلسه اول: آشنایی با روشهای آرام سازی، تمرین روتینهای تنفسی برای آرام سازی، کنترل استرس، کنترل ترس، آرمیدگی، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز.

جلسه دوم: آشنایی با تصویرسازی، تمرین تصویرسازی ویژه گی شناختی برای تمرین مهارت ضربه آپ دولیو چاگی در تکواندو. تمرین تصویرسازی ویژه انگیزشی - اهداف برای زدن ضربه پیروزی در یک مبارزه، تصویرسازی جمعیتی که بعد از اجرای یک ضربه خوب شما را تشویق می کنند.

جلسه سوم: تمرین روتینهای تنفسی و آرام سازی تدریجی جاکوبسون برای آرام سازی، کنترل استرس، کنترل ترس، آرمیدگی، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز.

جلسه چهارم: تصویرسازی عمومی انگیزشی برای افزایش انگیزش، اعتماد به نفس و کنترل اضطراب مانند سرسختی روان شناختی بعد از دست دادن یک ضربه، حفظ تمرکز در طول مسابقه، رهایی از تنش بعد از یک ضربه نامناسب، نگرانی در مورد حریف شب قبل از مبارزه. تصویرسازی عمومی شناختی برای تصویرسازی استراتژیهای مسابقه مانند نحوه دفاع نفر در مقابل نفر، قرار گرفتن در یک موقعیت خوب برای زدن ضربه.

جلسه پنجم: آشنایی با خودگفتاری مثبت. به منظور افزایش انگیزه، کنترل اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تعهد، کنترل استرس، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز مانند استفاده از جملاتی چون "من قوی هستم، من مصمم و موفق هستم، من به خودم اعتماد دارم، من به توانایی هایم اعتماد دارم، من آرام هستم، ضربه خوبی خواهم زد، امروز عملکرد من بدون توجه به وضعیت مسابقه بهترین خواهد بود، من به مسابقه علاقه مند هستم و انرژی لازم برای این کار را دارم.

جلسه ششم: تمرین روتینهای تنفسی و آرام سازی تدریجی جاکوبسون برای آرام سازی، کنترل استرس، کنترل ترس، آرمیدگی، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز.

جلسه هفتم: آشنایی با تصویرسازی، تمرین تصویرسازی ویژگی شناختی برای تمرین مهارت ضربه دفاعی آپ دولیو چاگی در تکواندو. تمرین تصویرسازی ویژه انگیزشی - اهداف برای زدن ضربه پیروزی در یک بازی، تصویرسازی جمعیتی که بعد از اجرای یک حرکت خوب در زمین شما را تشویق می کنند.

جلسه هشتم: آشنایی با خودگفتاری مثبت. به منظور افزایش انگیزه، کنترل اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تعهد، کنترل استرس، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز مانند استفاده از جملاتی چون "من قوی هستم، من مصمم و موفق هستم، من به خودم اعتماد دارم، من به توانایی هایم اعتماد دارم، من آرام هستم، ضربه خوبی خواهم زد، امروز عملکرد من بدون توجه به مسابقه بهترین خواهد بود، من به مسابقه علاقه مند هستم و انرژی لازم برای این کار را دارم."

جلسه نهم: تصویرسازی عمومی انگیزشی برای افزایش انگیزش، اعتماد به نفس و کنترل اضطراب مانند سرسختی روان شناختی بعد از دست دادن یک ضربه، حفظ تمرکز در طول بازی، رهایی از تنش بعد از یک ضربه نامناسب، نگرانی در مورد حریف شب قبل از مبارزه. تصویرسازی عمومی شناختی برای تصویرسازی استراتژیهای بازی مانند نحوه دفاع نفر در مقابل نفر، قرار گرفتن در یک موقعیت خوب برای زدن ضربه.

جلسه دهم: آشنایی با خودگفتاری مثبت. به منظور افزایش انگیزه، کنترل اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تعهد، کنترل استرس، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز مانند استفاده از جملاتی چون "من قوی هستم، من مصمم و موفق هستم، من به خودم اعتماد دارم، من به توانایی هایم اعتماد دارم، من آرام هستم، ضربه خوبی خواهم زد، امروز عملکرد من بدون توجه به زمین بهترین خواهد بود، من به مسابقه علاقه مند هستم و انرژی لازم برای این کار را دارم."

جلسه یازدهم: ترکیب تمرینهای آرام سازی و تصویرسازی

جلسه دوازدهم: ترکیب تمرینهای آرام سازی و خودگفتاری

یافته ها

نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف نشان داد؛ توزیع داده‌ها نرمال است همچنین؛ آماره لوین برای متغیرهای پژوهش مشخص کرد که مفروض همگنی واریانسها برقرار است. همچنین؛ به منظور انجام تحلیل کوواریانس نیاز است که شیب خط رگرسیون بین متغیر همپراش و وابسته نیز بررسی شود. سطح معناداری به دست آمده نشان می‌دهد که فرض همگنی شیب رگرسیون پیش آزمون و پس آزمون بین

گروه کنترل و آزمایش در حد مطلوب است. برای بررسی تأثیر تمرینات ترکیبی بر خودگفتاری انگیزشی، از تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکووا) استفاده شد. در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون با کنترل پیش آزمون گزارش شده است.

جدول ۲. خلاصه یافته‌های توصیفی و نتایج تحلیل کوواریانس متغیر خودگفتاری با کنترل اثر پیش آزمون

مقایسه پس آزمون				پس آزمون	پیش آزمون	گروه
Post Test Comparison				Post test	Pre Test	
توان آزمون	اندازه اثر	مقدار P	مقدار F	میانگین	میانگین	Groups
Test Power	Effect Size	P Value	F	Mean	Mean	
۰/۸۴	۰/۷۱	۰/۰۰۱	۸/۰۵۴	۷۲/۵۷	۹۱/۹۰	تمرین ترکیبی
				۹۲/۴۳	۹۱/۶۸	کنترل

توجه به میانگین نمرات کسب شده دو گروه در مرحله پس آزمون می‌توان نتیجه گرفت که؛ تمرینات ترکیبی جسمانی و روانشناختی بر خودگفتاری انگیزشی تکواندوکاران تأثیر مثبتی داشته و سبب افزایش خودگفتاری انگیزشی آنها شده است.

جدول ۲ نشان می‌دهد، تأثیر تمرینات ترکیبی بین دو گروه تمرین ترکیبی و کنترل در شاخص خودگفتاری در پس آزمون بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0/001$). نتیجه اینکه فرض صفر رد و فرض مقابل تایید می‌شود. یعنی اینکه تمرینات ترکیبی بر خودگفتاری انگیزشی تکواندوکاران تأثیر معناداری دارد. با

جدول ۳. خلاصه یافته‌های توصیفی و نتایج تحلیل کوواریانس متغیر تکانشگری با کنترل اثر پیش آزمون

مقایسه پس آزمون				پس آزمون	پیش آزمون	گروه
Post Test Comparison				Post test	Pre Test	
توان آزمون	اندازه اثر	مقدار P	مقدار F	میانگین	میانگین	Groups
Power Test	Effect Size	P Value	F	Mean	Mean	
۰/۸۴	۰/۷۱	۰/۰۰۱	۸/۰۵۴	۷۲/۵۷	۹۱/۹۰	تمرین ترکیبی
				۹۲/۴۳	۹۱/۶۸	کنترل

سبب کاهش تکانشگری آنها شده است. در ادامه به بررسی مولفه‌های تکانشگری در دو گروه تمرین و کنترل پرداخته می‌شود. نتایج سطوح معناداری نشان داد تمرینات ترکیبی بر تکانشگری و مولفه‌های تکانشگری تکواندوکاران تأثیر معناداری دارد ($P=0/001$). این یافته نشان می‌دهد که؛ مداخلات جسمانی و روانشناختی به طور معناداری سبب افزایش نمره تکانشگری مولفه‌های آن در تکواندو کاران شده است.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، تأثیر تمرینات ترکیبی بین دو گروه تمرین ترکیبی و کنترل در شاخص تکانشگری در پس آزمون بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0/001$). نتیجه اینکه فرض صفر رد و فرض مقابل تایید می‌شود. یعنی اینکه تمرینات ترکیبی بر تکانشگری تکواندوکاران تأثیر معناداری دارد. با توجه به میانگین نمرات کسب شده دو گروه در مرحله پس آزمون می‌توان نتیجه گرفت که تمرینات ترکیبی جسمانی و روانشناختی بر تکانشگری تکواندوکاران تأثیر مثبتی داشته و

جدول ۴. نتایج آزمون تی مستقل - تأثیر تمرینات ترکیبی بر تکانشگری (و مولفه های آن) تکواندوکاران

شاخص	گروه	تفاضل میانگین	آزمون لون		آزمون t		
			ارزش F	سطح معنی داری	ارزش t	درجه آزادی	سطح معنی داری
تکانشگری (کل)	تمرین ترکیبی	-۱۹/۳۳	۱/۶۵۰	۰/۲۱۰	۶/۶۲۰	۳۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۰/۷۵					
تکانشگری شناختی	تمرین ترکیبی	-۵/۹۲	۱/۸۲۵	۰/۶۸۴	۴/۱۵۰	۳۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۰/۲۵					
تکانشگری حرکتی	تمرین ترکیبی	-۶/۶۵	۱/۷۹۰	۰/۱۸۰	۴/۳۰۲	۳۸	۰/۰۰۱
	کنترل	-۰/۶۱					
تکانشگری عدم برنامه ریزی	تمرین ترکیبی	-۶/۵۸	۱/۶۲۰	۰/۳۲۸	۴/۴۱۰	۳۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۱/۲۱					

بحث و نتیجه گیری

مدل ویژه ورزش خودگفتاری و مدل مکانیسم خودگفتاری که اثربخشی انواع خودگفتاری بر عملکرد را تأیید می‌کند، همسو هستند. همچنین طهماسبی بروجنی و محمدی (۲۲) در مطالعه‌ای تأثیر خودگفتاری انگیزشی و بازخورد مثبت بر تعادل ایستای دختران ۱۳-۱۲ ساله را بررسی کردند. نتایج حاکی از این بود که؛ هم خودگفتاری انگیزشی و هم بازخورد مثبت موجب افزایش معنادار میزان تعادل ایستای دانش آموزان شد. نتیجه گیری اینکه؛ یافته‌های این پژوهش نشان داد که؛ خودگفتاری انگیزشی و بازخورد مثبت، به عنوان راهبردهایی سودمند می‌توانند موجب بهبود تعادل ایستا شوند.

از سویی دیگر؛ نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش افسانه پورک و همکاران (۲۳) که؛ تأثیر خودگفتاری را بر عملکرد مورد بررسی قرار داد و دریافت خودگفتاری سبب بهبود عملکرد شده است همخوان است. تصور بر این است که استفاده از خودگفتاری، اجرا را از طریق کاهش افکار مزاحم تسهیل می‌کند که در نهایت منجر به افزایش اجرای ورزشی از طریق تقویت تمرکز بر تکلیف مورد نظر می‌شود. یافته

هدف از انجام این پژوهش بررسی تأثیر تمرین‌های ترکیبی بر خودگفتاری انگیزشی و تکانشگری تکواندوکاران بود. یافته‌ها نشان داد که؛ تمرینات ترکیبی بر خودگفتاری و تکانشگری تکواندوکاران تأثیرمعنا داری دارد. با توجه به میانگین نمرات کسب شده دو گروه در مرحله پس آزمون می‌توان نتیجه گرفت که؛ تمرینات ترکیبی جسمانی و روانشناختی بر خودگفتاری و تکانشگری تکواندوکاران تأثیر مثبتی داشته و سبب افزایش خودگفتاری و کاهش تکانشگری تکواندوکاران شده است.

یافته‌های حاضر با نتایج مطالعات نادری راد و همکاران (۲۰)، طهماسبی بروجنی و محمدی (۲۲)، کانتر و بکمن (۱۸) و پادیستر^{۱۹} و همکاران (۲۱) همخوان است. به‌طوری که؛ نادری راد و همکاران (۲۰) در مطالعه‌ای تأثیر خودگفتاری آموزشی، انگیزشی و انتخابی بر انگیزه درونی و دقت آزمون حس وضعیت مفصل آرنج را بررسی کردند. این یافته‌ها از خودگفتاری آموزشی و انگیزشی به عنوان راهبردی‌هایی کارآمد در بهبود عملکرد حس وضعیت مفصل حمایت می‌کنند که با مدل ارتباط خودگفتاری-عملکرد،

پژوهش حاضر با نتایج مطالعه طهماسبی و همکاران (۲۰)، ناهمخوان است. شاید بتوان این یافته را با توجه به اینکه آزمودنی‌ها در مرحله خودکاری بودند، این‌گونه توجیه کرد که فعال سازی مجدد افکار سرکوب شده پیشین، منجر به افزایش حالات عاطفی می‌شود که، به طور منفی بر پیامدهای اجرایی مورد نظر تأثیر خواهد گذاشت. این پیامدهای آشکار به عنوان فرایندهای کنایه‌ای کنترل ذهن استناد شده است. استفاده از خودگفتاری منجر به فعالیت شناختی بیش از حد می‌شود که احتمالاً منجر به تلاش‌هایی با نتیجه معکوس برای کنترل فعالیت می‌شود. فرایندهای شناختی و خودمتمکز اضافی با احتمال مستعد کاهش ظرفیت ورزشکار در بکارگیری خودکار مهارت ورزشی، پاسخ به علائم زمینه‌ای و توجه به جنبه‌های لازم برای رقابت می‌باشد. پژوهش‌های یاد شده اثر خودگفتاری آموزشی را بر اجرای مهارت‌های مختلف نشان دادند به نظر می‌رسد؛ اثر خودگفتاری آموزشی بر مهارت‌های باز مثل ضربه‌های تنیس و بر مهارت‌های ساده تر مانند باز شدن زانو، درازنشست، پرش عمودی در مرحله تعادل، دقت شوت در ورزش واترپلو و پاس سینه بسکتبال بیشتر از مهارت بسته است. با توجه به اینکه بیشترین تأثیر خودگفتاری در مرحله اولیه یادگیری است، می‌توان اشاره نمود که آزمودنی‌های پژوهش حاضر در مرحله حرکتی یا خودکاری بوده اند و میزان تأثیرپذیری آنها کمتر بوده است. امروزه نقش آموزش‌ها و مداخلات روانشناسی ورزشی بر عملکرد ورزشکاران از اهمیت بسیاری برخوردار است. معمولاً ورزشکاران در زمینه‌های جسمانی، نسبت به سایر زمینه‌ها آشنایی بیشتری دارند و اغلب از ابعاد روانی غافل می‌شوند، این در حالی است که مؤلفه‌های شناختی بر اجرا و افزایش انرژی روانی مثبت تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های مکبریان و نامدار (۲۴) و اقدسی و همکاران (۲۵) که در پژوهش‌های خود به تأثیر تناوب خودگفتاری با یک تکرار صحنه گذاشتند همخوان است. امروزه استفاده از مدل‌های گوناگون خودگفتاری به عنوان عامل مهم و تأثیرگذار در اجرای

عملکرد حرکتی و فعالیت‌های ورزشی جهت سازمان دادن و هدایت افکار و ذهنیات ورزشکاران به طور روزافزون توسعه یافته است و همواره به عنوان بخشی از تمرینات مهارت‌های روان شناختی مدنظر مربیان، مسئولان و روانشناسان ورزشی قرار گرفته است. طبق نظر روان شناسان ورزشی، مبحث خودگفتاری به عنوان یک ابزار مؤثر راهبردی روان شناختی می‌باشد که شامل فرایندهای ذهنی فعال است و بکارگیری آن موجب تغییر یا اصلاح تفکر و ذهنیات فرد در مورد تکلیف موردنظر می‌گردد. صحبت کردن با خود در هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی به ورزشکار کمک می‌کند تا با استفاده از کلمات کلیدی مناسب به منظور کنترل و سازماندهی افکار خود بتواند بر روی عناصر کلیدی و اصلی مهارت تمرکز کرده و یا جهت تمرین بیشتر در طول تمرین به انگیزه بیشتر دست پیدا کند. نتایج این پژوهش را می‌توان مطابق با دیدگاه پردازش اطلاعات نیز می‌توان تفسیر نمود. بر طبق دیدگاه پردازش اطلاعات، خودگفتاری آموزشی موجب کنترل رفتار از سوی فرد اجرا کننده حرکت می‌شود. فرد زمانی که از خودگفتاری آموزشی استفاده می‌کند، می‌تواند به پردازش اجرای خود کمک کند و آنرا بهبود بخشد که این موضوع می‌تواند تبیین کننده بهبود دقت اجرای عملکرد در زمان استفاده از خودگفتاری آموزشی باشد. در کل، استفاده از خودگفتاری آموزشی می‌تواند با تأثیر بر سازوکارهای شناختی و پردازشی به اجرای مهارت‌هایی که نیازمند دقت در اجرا هستند کمک کند. با توجه به این موضوع که خودگفتاری تأثیر به سزایی را بر عوامل روانی دارد؛ از اینرو نتایج این پژوهش به روشنی نظریه نیدفر (۲۲) را در خصوص حمایت از خودگفتاری در کانونی نمودن توجه فرد را توجیه می‌کند. این نظریه بیان می‌دارد که خودگفتاری نه فقط باعث انتقال درست در متمرکز کردن توجه فرد می‌گردد، بلکه به حفظ و کنترل تمرکزشان برای تکالیف ویژه ورزشی بسیار کمک کننده است. کانونی نمودن توجه به عنوان یک سازوکار حمایت کننده در تأیید تأثیر

خودگفتاری بر بهبود عملکرد حرکتی ورزشکاران بیان شده است.

همچنین؛ یافته‌های حاضر در بخش تأثیر مداخلات جسمانی و روانشناختی بر عملکرد ورزشی با نتایج جائنز^{۱۸} و همکاران (۲۶)، شاه حسینی و همکاران (۲۷) و صادقی (۲۸) همسو است. به طوری که، شاه حسینی و همکاران (۲۶)، در پژوهش خود با عنوان اثربخشی مدل ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی (MSPE)، بر توجه برنامه ریزی و عملکرد ورزشی جو دوکاران نخبه به این نتیجه رسید که؛ آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی به صورت معناداری موجب بهبود توجه پایدار، توجه انتخابی و برنامه ریزی شده است. هم چنین نتایج در مورد مقیاس عملکرد ورزشی نیز نشان داد: ورزشکاران در طی دوره مداخله و پیگیری روند رو به رشدی را نشان دادند. همچنین در مطالعه‌ای جائنز (۲۷) اثر مداخله گروه‌های روان‌شناختی رو عملکرد دوندگان ماراتن را بررسی کرد. نتایج او نشان داد که؛ با کنترل سن و تجربه دویدن، مداخله به طور قابل توجهی سطح استرس درک شده و بروز افکار منفی را قبل از مسابقه، در حین و بعد از مسابقه کاهش می‌دهد. همچنین آموزش مهارت‌های کنترل شناختی و آرام‌سازی، به عنوان بخشی از آموزش مهارت‌های روان‌شناختی، می‌تواند کیفیت عملکرد دوندگان ماراتن را تعیین کند.

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که؛ تمرینات ترکیبی جسمانی و روانشناختی سبب کاهش تکانشگری ورزشکاران تکواندو شد. این یافته با نتایج مطالعات متعددی همسو می‌باشد. به طوری که کاواچی و بروکمن^{۱۵} (۲۹) و بویوته^{۱۶} و همکاران (۳۰) به این نتیجه رسیدند که؛ سطح بالای آمادگی جسمانی، اضطراب را کاهش، پرخاشگری را تعدیل، برون‌گرایی را تسریع و تکانشگری را کاهش می‌دهد. همچنین کسپی^{۱۷} و همکاران (۳۱) بیان کردند که مسئولیت‌پذیری، آینده‌نگری، روحیه جمعی، کسب هویت، پذیرش اجتماعی و عزت نفس از مفاهیم و مؤلفه‌های ویژگی شخصیتی هستند که از طریق فعالیت بدنی و

مشارکت ورزشی تقویت می‌شوند. عبدلی و همکاران (۳۲) نیز به این نتیجه رسیدند که میانگین نمرات سالمندان فعال در برون‌گرایی و تکانشگری کمتر از سالمندان غیرفعال بود. با توجه به یافته‌های پژوهشی می‌توان بیان کرد که؛ فعالیت بدنی و ورزش با تقویت ویژگی‌های شخصیتی نظیر عزت نفس، برون‌گرایی و خودکارآمدی و افزایش توانمندی‌های ارتباطی، منجر به تقویت ویژگی‌های شخصیتی مثبت افراد می‌شود. از سوی دیگر؛ باید توجه داشت تکانشگری، تمایل به عملی بدون تفکر مناسب و بدون توجه به نتایج آن می‌باشد، این رفتارها سریع، ناخواسته، بدون فکر و مستعد اشتباه می‌باشند و پژوهش‌ها رابطه تکانشگری را با نشانه‌های خلقی و شخصیتی مورد بررسی قرار داده و نشان دادند که؛ افرادی با تکانشگری گرایش به افسردگی بالاتری را نسبت به افراد دیگر دارند. باید توجه داشت افرادی با نمرات تکانشی شناختی بالاتر توانایی کمتری به تحمل مشکلات شناختی داشته و افراد تکانشگر حرکتی تمایل به جایزه‌های کوچکتر فوری دارند تا جایزه‌های بزرگتر ولی دیرتر، به طوری که برخی دیگر از پژوهش‌ها نشان داده‌اند، مشارکت در فعالیت بدنی فرد را به چالش بیشتری کشیده و این افراد هنگام مواجهه با چالش‌ها کمتر دچار آشفتگی می‌شوند و قادر خواهند بود هیجانات منفی خود را کنترل کنند و به نحو مؤثری به حل مسأله خود بپردازند. از این رو می‌توان استنباط کرد که افراد به واسطه تمرینات جسمانی و روانشناختی می‌توانند تا حدودی تعارضات شخصیتی خود را کاهش داده و به وضعیت مطلوبتری دست یابند. این توانایی نیز می‌تواند متاثر از تبحری باشد که فرد در تمام مراحل قبلی کسب کرده است و تحت تأثیر خانواده، مدرسه، پایگاه‌های اجتماعی اقتصادی و فعالیت بدنی قرار می‌گیرد.

همچنین؛ در تبیین دلایل اثر بخشی مداخلات جسمانی و روانشناختی بر عملکرد ورزش می‌توان به مواردی اشاره داشت از جمله به دیدگاه یادگیری درحد تسلط بلوم (۱)، که

افزایش جنبه‌های شخصیتی مثبت و کاهش رفتارهای ناپسند منجر به تقویت و رشد بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت نگر شود. افزون بر این افراد ورزشکار از ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یک شیوه مقابله ای مؤثر برای برخورد با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی که به وسیله روزمرگی زندگی ایجاد می‌شود، استفاده می‌کنند که این خود می‌تواند به افزایش بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت نگر کمک نماید.

تشکر و قدردانی

این پژوهش با همکاری گروه تربیت بدنی دانشگاه بین المللی امام رضا(ع) و هیات تکواندو استان خراسان رضوی انجام شد که در اینجا لازم است از این دو سازمان تشکر نماییم. نویسندگان تعارض منافع ندارند.

پی نوشت ها

- 1.Hatzigeorgiadis
- 2.Theodorakis
- 3.Kolovelonis
- 4.Weinberg & Gould
5. Engel-Yeger & Weissman
- 6.Hardy
- 7.Moeller
- 8.Björkly
- 9.Guilherme
- 10.Rawool
- 11.Mellalieu & Hanton
- 12.Yukso
13. Jackson
14. Konter & Beckmann
- 15.Kawachi & Berkman
- 16.Boyette
- 17.Caspi
- 18.Jaenes
- 19.Puddister

به اثربخشی فرایند آموزش در ایجاد یادگیری و درنهایت، دستیابی به عملکرد مطلوب اشاره می‌کند. یادگیری درحد تسلط بلوم به مفاهیم کفایت و مهارت نزدیک است؛ درنتیجه، کفایت به عنوان عنصری ذهنی، علاوه بر تسلط، شامل کسب اعتمادبه نفس یا حس مقابله با مشکل نیز است. اعتمادبه نفس عنصر عاطفی کفایت است و از آنجایی که تسلط، پیش شرط کفایت، مهارت و اعتماد به نفس است، پیامدهای مثبت عاطفی همراه با تسلط یابی سبب می‌شوند که، فرد به کفایت برسد و از راه تمرین به سطح ماهر تغییر کند و درنتیجه، عملکرد ورزشی خود را بهبود دهد. احتمالاً ورزشکاران با افزایش آگاهی از موقعیت‌های تمرین، بازی، رقابت و ایجاد طرحواره‌های ذهنی اولیه، به تنظیم انگیزشی و کنترل هیجان‌های خود کمک می‌کنند و با فعال کردن ذهنی مجموعه پاسخ‌های مرتبط با تکلیف، به پایین‌تر آوردن آستانه حسی اجرا و گرم کردن ذهنی عضلات خود می‌پردازند و بدین صورت عملکرد ورزشی خود را بهبود می‌دهند. در تبیین دلایل اثربخشی مداخلات جسمانی و روانشناختی بر کاهش تکانشگری می‌توان اشاره داشت که؛ ورزشکاران برای مبارزه با این مؤلفه منفی با فعالیت‌های ورزشی خود ذهن خود را درگیر می‌نمایند تا بتوانند بر آن غلبه نمایند. بنابراین احساس می‌گردد ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای در این مؤلفه از طریق فعالیت‌های ورزشی می‌توانند بر این مؤلفه غلبه نمایند. همچنین می‌توان اظهار نمود که پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزش و فعالیت‌های حرکتی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش مشکلات روان‌شناختی می‌شود. سلامت بدنی و جسمانی موجب رشد سلامت روانی و افزایش و رشد بهزیستی شناختی در افراد می‌شود. ورزشکاران افرادی معاشرتی و جسور هستند، به طوری که در برخورد با مشکلات و مسائل از آستانه تحمل بالاتری نسبت به هم‌تایان عادی خود برخوردارند. ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند با

References

1. Ghadiri F, Nemati M, Frouzandeh Hafshejani Z. The Comparison of Mental Skills of elite male Wushu and Kickbox Players. *Sport Psychology Studies*. 2018;7(23):17-34. In Persian <https://doi.org/10.22089/spsyj.2018.1206>
2. Ercis S. Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athletes. *Journal of Education and Training Studies*. 2018;6(n4a):72-5. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i4a.3425>
3. Hatzigeorgiadis A, Theodorakis Y, Zourbanos N. 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):138-50. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200490437886>
4. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E: Human kinetics; 2019.
5. Theodorakis Y, Hatzigeorgiadis A, Chroni S. Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical education and exercise Science*. 2008;12(1):10-30. <http://dx.doi.org/10.1080/10913670701715158>
6. Engel-Yeger B, Weissman D. A comparison of motor abilities and perceived self-efficacy between children with hearing impairments and normal hearing children. *Disability and rehabilitation*. 2009;31(5):352-8. <http://dx.doi.org/10.1080/09638280801896548>
7. Hardy J, Roberts R, Hardy L. Awareness and motivation to change negative self-talk. *The Sport Psychologist*. 2009;23(4):435-50. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.23.4.435>
8. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Theodorakis Y. The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2007; 19(2): 240-51. [10.1080/10413200701230621](https://doi.org/10.1080/10413200701230621)
9. Dana A, Moradi J, Rafiee S. The Effect Of The Frequency Of Instructional And Motivational Self-Talk On Performance Of Dart Throwing Skill. 2016, 17: 71-82. In Persian <https://doi.org/10.22089/spsyj.2016.745>
10. Moeller FG, Barratt ES, Dougherty DM, Schmitz JM, Swann AC. Psychiatric aspects of impulsivity. *American journal of psychiatry*. 2001;158(11):1783-93. [10.1176/appi.ajp.158.11.1783](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.11.1783)
11. Bjorkly S. A systematic review of the relationship between impulsivity and violence in persons with psychosis: Evidence or spin cycle? *Aggression and violent behavior*. 2013;18(6):753-60. <http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2013.08.001>
12. Guilherme M, Lage L, Gallo G, Cassiano I, Lobo M, Vieira J. Correlations between impulsivity and technical performance in handball female athletes. *Journal of Psychology*. 2011;2:721-6. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2011.27110>
13. Besharat MA, Ghahramani MH, Ahmadi N. Athletics impulsively traits: A comparison between contact and noncontact sports. *Research in Sport Management and Motor Behavior*. 2013;3(5):13-23.
14. Rawool VW. Effect of aging on the click-rate induced facilitation of acoustic reflex thresholds. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. 1996;51(2):B124-B31. <http://dx.doi.org/10.1093/gerona/51a.2.b124>
15. Mellalieu SD, Hanton S, Thomas O. The effects of a motivational general-arousal imagery intervention upon preperformance symptoms in male rugby union players. *Psychology of Sport*

- and Exercise. 2009;10(1):175-85. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.003>
16. Yusko DA, Buckman JF, White HR, Pandina RJ. Risk for excessive alcohol use and drinking-related problems in college student athletes. Addictive behaviors. 2008;33(12):1546-56. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2008.07.010>
 17. Jackson SA, Thomas PR, Marsh HW, Smethurst CJ. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. Journal of applied sport psychology. 2001;13(2):129-53. [10.1080/104132001753149865](http://dx.doi.org/10.1080/104132001753149865)
 18. Konter E, Beckmann J, Loughhead TM. Football psychology: from theory to practice: Routledge; 2019. <http://dx.doi.org/10.4324/9781315268248>
 19. Azimkhani A, Yazd AS, Aminzadeh R. The Effect of Sports Exercises on Students' Differentiation and Perfectionism. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2021, 6(2):504-20. <http://dx.doi.org/10.25307/jssr.962198>
 20. Naderirad N, Abdoli B, Farsi A, Hassanlouei H. The Effect of Instructional, Motivational and Self-selected Self-talk on Intrinsic Motivation and Accuracy of Elbow Joint Position Sense Test. Sport Psychology Studies. 2021. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2021.11185.2221>
 21. Puddister S, Hall C, Deck SJ. The use of organic exercise self-talk by female adolescents. Hellenic Journal of Psychology. 2021;18(3):249-70. <http://dx.doi.org/10.26262/hjp.v18i3.8139>
 22. Tahmasebi S, Ghods Mirheydari S. The effect of different imagery methods on balance in female students of University of Tehran. Journal of Motor Learning and Movement. 2012;4(1):111-27. In Persian
 23. Afsanepurak SA, Vaezmousavi M. The Effect of Instructional and Motivational overt Self-Talk on Basketball Free Throw Skill Learning. Sport Psychology Studies. 2017;6(22):59-70. In Persian <https://doi.org/10.22089/spsyj.2017.1081>
 24. Mokaberyan M, NamdarTajari S. The effect of attentional focus types as the self-talk form on static and dynamic balance in elderly women. Journal of Motor Learning and Movement. 2018;9(4):657-66. In Persian
 25. Aghdasi M, Torabi F, Toubia N. The ComparisonI of The Effects of INSTRUCTIONAL Self-Talk on Girls Learning And Peformanse of Dart Throwing in Late Chidhood With Adolescence. Motor Behavior. 2013;5(12): 12-24. In Persian
 26. Shahhosseini M, Sabahi P, Makvand Hosseini S, Golmohammadi B. Effectiveness of mindfulness sport performance enhancement (MSPE) on attention, planning and sport performance of elite Judoka. Shenakht Journal of Psychology & Psychiatry. 2020;7(2):37-52. In Persian <http://dx.doi.org/10.52547/shenakht.7.2.37>
 27. Jaenes JC, Wilczyńska D, Alarcón D, Peñaloza R, Casado A, Trujillo M. The effectiveness of the psychological intervention in amateur male marathon runners. Frontiers in Psychology. 2021;12:869. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.605130>
 28. Sadeghi N, Zamani Sani SH, Hasanzadeh N. The effect of mental skills training on mental profile and performance of teenager soccer players in preparation phase. Sports Psychology. 2019;4(1):14-27. <http://dx.doi.org/10.29252/mbasp.4.1.14>
 29. Kawachi I, Berkman L. Social cohesion, social capital, and health. Social epidemiology. 2000;174(7):290-319. <http://dx.doi.org/10.1093/med/9780195377903.003.0008>

30. Caspi A, Roberts BW, Shiner RL. Personality development: Stability and change. *Annu Rev Psychol.* 2005;56:453-84. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913>
31. Abdoli B, Shamsipour Dehkordi P, Shams A. The interactive role of physical activity and personality traits in psychosocial status of elders. *Iranian Journal of Ageing.* 2009;4(1): 7-15. In Persian
32. Tahmasebi Boroujeni Sh. Psychometric Properties of the Persian Version of the Automatic Self-Speaking Questionnaire in Sports, *Sports Psychology Studies,* 2015, 16: 138-177. In Persian <https://doi.org/10.22089/spsyj.2016.738>
33. Ekhtiari H, Safaei H, Esmaeeli Djavid G, Atefvahid MK, Edalati H, Mokri A. Reliability and Validity of Persian Versions of Eysenck, Barratt, Dickman and Zuckerman Questionnaires in Assessing Risky and Impulsive Behaviors. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology,* 2008, 14(3), 326-336. In Persian