

تاثیر خودگفتاری بر توجه و عملکرد ورزشکاران تیم ملی تیر و کمان ایران

نازنین بخت‌پور^۱، علیرضا بهرامی^۲، بتول پاشنگ^۳

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

۲. استادیار رفتار حرکتی دانشگاه اراک

۳. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۱۱/۱۰ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱/۲۰

چکیده

هدف از تحقیق حاضر تعیین تاثیر خودگفتاری بر توجه و عملکرد ورزشکاران نخبه تیر و کمان بود. روش تحقیق: به این منظور ۲۴ کماندار دختر و پسر به روش تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی (برای هر رشته هر گروه ۱۲ نفر) جای داده شدند. پیش‌آزمون توجه در دو شرایط بدون حضور محرک مزاحم و با حضور محرک مزاحم به عمل آمد. همچنین ارزیابی عملکرد در پیش‌آزمون با پرتاب مجموعاً ۳۶ تیر صورت گرفت. سپس گروه آزمایش تحت آموزش خودگفتاری قرار گرفته و تمرین عملی انجام نمی‌دادند. بعد از ۴۸ ساعت پس‌آزمون اجراء و توجه تکرار شد. از آزمون تحلیل واریانس مرکب و آزمون تعقیبی بونفرونی جهت تحلیل داده‌ها استفاده گردید. یافته‌ها: نتایج نشان داد که، خودگفتاری تنها بر عملکرد زنان در رشته کامپوند ($P = 0/005$) اثر داشت در حالی که این اثر در عملکرد ریکرو زنان ($P = 0/34$) و در کامپوند مردان ($P = 0/47$) و ریکرو مردان ($P = 0/65$) معنا دار نبود. همچنین، خودگفتاری بر توجه مردان و زنان در شرایط با حضور محرک مزاحم و بدون حضور محرک مزاحم ($P > 0/05$) تاثیر معنی‌داری نداشت. نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت که تاثیر خودگفتاری تنها بر عملکرد زنان در رشته کامپوند بیشتر است و تاثیر خودگفتاری بر توجه افراد جای تردید دارد و این اثر در هر دو حالت با و بدون حضور محرک مزاحم احتمالاً در مردان و زنان یکسان می‌باشد.

کلید واژه‌ها: توجه، تیر و کمان، خودگفتاری، عملکرد، محرک مزاحم، نخبه

The Effect of Self-talk on Attention and Performance of Archery Athletes of Iranian National Team

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to determine the effect of self-talk on attention and performance of archery athletes of Iran national team. **Methods:** A total of 24 elite male and female athletes of the national archery team were selected by random sampling and divided in the control and experimental groups (each group 12 participants). Pre-test of the attention was performed in two conditions without distractive stimulus and with this stimulus. To evaluate the performance in pre-test, each participant a total of 36 arrows. The experimental group received self-talk training and did not pay to practical exercise. After 48 hours, post test of performance and attention was repeated. **Results:** Mixed Analysis of variance and Bonferroni post hoc test were used to analyze the data. Results showed that, self-talk effect on Women's Compound performance ($p=0.005$) was significant. But on women's Rykerv ($p=0.34$), man's rykrv ($p=0.65$) and Men's Compound ($p=0.47$) was not significant. Also, the effect of self-talk on attention in men and women in situation with and without distractors was not significant ($p>0.05$). **Conclusion:** Therefore, it can be said that the impact of self-talk is more in women. Self-talk impact on attention is dubious and this work without distractors and with distractors may be the same in men and women.

Key words: attention, Archery, self-talk, performance, distractive stimulus, Elite

✉ نویسنده مسئول: نازنین بخت‌پور

کرج، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

پست الکترونیک: nazanin_archer@yahoo.com

مقدمه

یکسری از مطالعات جدیدتر توسط بیلوکوکار (۲۰۰۴)، تایید شده است (۱۰). همچنین ولف (۲۰۰۷) بیان کرد، نه تنها عملکرد بلکه به نظر میرسد که کلیه فرایندهای یادگیری تحت تأثیر آنچه که یادگیرنده توجه می‌کند (تمرکز می‌کند) قرار می‌گیرد (۱۱). همچنین آن‌ها اعتقاد دارند، اینکه چگونه یک مهارت سریع یاد گرفته و به خوبی تمرین می‌شود به طور گسترده‌ای به وسیله توجه افراد تعیین می‌شود. پیشینه تحقیقات در مورد خودگفتاری نشان می‌دهد که تأثیر این راهکار شناختی بر عملکرد ورزشی در بسیاری از ورزشها از جمله: کشتی (۱۲)، دوی استقامت (۱۳)، بسکتبال (۱۵، ۱۴، ۵)، گلف (۱۶)، کریکت (۱۷)، هاکی روی یخ (۱۹)، شنا (۲۰)، فوتبال (۲۱)، تنیس (۲۲)، واترپلو (۲۳)، پرتاب دarts (۲۴، ۱) بررسی شده و اظهار کرده اند که خودگفتاری با افزایش اعتماد به نفس و توجه و تمرکز، کاهش اضطراب، و کانونی نمودن توجه باعث بهبود عملکرد ورزشی می‌گردد. البته محققانی مانند گوداس و همکاران (۲۰۰۶) با تحقیق درباره تأثیر خودگفتاری بر روی عملکرد ورزشی پرش طول بیان کردند که در دانشجویان تربیت بدنی به طور معنی‌داری بهبودی در عملکرد پرش طول ایستاده شان با کاربرد خودگفتاری نشان ندادند (۲۵). تسیگلیس (۲۰۰۳) تأثیر خودگفتاری را بر روی خودکارآمدی و عملکرد در یک آزمون مهارت پرتاب هندبال بررسی کرد و بیان کرد که تفاوت معنی‌داری بین گروه برخوردار از خودگفتاری آموزشی و گروه کنترل در مهارت پرتاب هندبال در دانشجویان تربیت بدنی مشاهده نکرد (۲۶). ورزش تیر و کمان هم ورزشی است که به گفته صاحب نظران، تمرکز و توجه ۷۰ درصد، توان بدنی ۲۰ درصد و تکنیک ۱۰ درصد در آن نقش دارد. بنابراین ورزشکاران برای موفقیت در این رشته باید در پی راهکارهایی از جهت تقویت توجه و تمرکز باشند. در نظر گرفتن این نکته حائز اهمیت است که در ورزشکاران حرفه‌ای به خصوص تیراندازان که در حدود ۷۰ درصد موفقیت مبتنی بر بهبود مهارت‌های تمرکز و توجه است و نیز تأثیر بسزای خودگفتاری در تحقق این امر، به نظر می‌رسد که تعیین تأثیر این متغیر می‌تواند در درک بهتر مربیان و روان‌شناسان ورزشی با هدف پیشرفت بیش از پیش در حوزه ورزش قهرمانی مفید باشد. همچنین، با توجه به مطالعات صورت گرفته در زمینه خودگفتاری که بیشتر محققان از تأثیر مثبت خودگفتاری بر عملکرد

راهکارهای شناختی یکی از روشهای مناسب مداخله جهت بهبود عملکرد ورزشکاران می‌باشد (۱). دانستن راهکارهای شناختی می‌تواند در تعدیل ادراک منفی و در نتیجه در بهبود عملکرد سودمند باشد (۲). در بین این راهکارها می‌توان به استفاده از تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری و هدف‌گزینی اشاره کرد. استفاده از خودگفتاری به عنوان یک راهکار مداخله‌ای شناختی، در روان‌شناسی توسعه یافته و اغلب در درمان افسردگی و نگرانی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد (۳). خودگفتاری با استفاده از کلمات کلیدی مناسب، به ورزشکاران کمک میکند تا افکارشان را کنترل کرده و سازمان دهند و بر روی بخشهای اساسی مهارت، تمرکز کنند یا خود را انگیزه مند سازند تا در طول تمرین تلاش بیشتری از خود نشان دهند (۴). دو تابع گسترده از خودگفتاری؛ خودگفتاری آموزشی و خودگفتاری انگیزشی است (۵). تئودوراکیس و وینبرگ (۲۰۰۰) خودگفتاری آموزشی را اینگونه تعریف کرده اند: اظهاراتی در مورد دقت توجه، اطلاعات فنی و انتخاب‌های تاکتیکی که ورزشکار به صورت آشکار یا در ذهن خود آن را تکرار میکند (۶، ۷). خودگفتاری انگیزشی نیز اظهاراتی است، در مورد ساختار اعتماد، درون داد تلاش، حالتها و اوضاع روانی مثبت که ورزشکار آن را با خود تکرار میکند. با توجه به مطالب ذکر شده، خودگفتاری می‌تواند در راستای افزایش تمرکز نقشی ایفا کند. امروزه ورزشکاران دریافته اند که در اجرای فعالیتهای ورزشی جدایی ذهن و جسم ناممکن است و عدم کنترل بر تمرکز توجه منجر به شکست می‌شود (۸). لذا توجه، موضوعی مهم در انجام کارها از جمله مهارت‌های حرکتی است. دستورات عمل‌های آموزشی می‌توانند اثر مهمی در انتقال اطلاعات مرتبط به اهداف داشته باشند و مربیان معمولاً از آنها برای تدریس و اصلاح عملکرد حرکتی در همه سطوح مهارت استفاده می‌کنند. مهارت توجه یکی از ویژگی‌های روانشناختی است که به ورزشکاران در اجرای موفقیت آمیز آنها کمک می‌کند. توجه، توانایی انتخاب محرک یا نشانه‌های صحیح (محرکی که ورزشکاران باید به آن توجه کنند) از میان محرک‌های غیر مرتبط و متعدد است (۹). محققان، مربیان و کارگزاران ورزش به تأثیر مهم توجه در اجرای مهارت‌های حرکتی واقفند. یعنی دقت و کیفیت حرکات تا حدود زیادی وابسته به توجه اجراکننده بر اجرای مهارت‌های حرکتی میباشد. این واقعیت بوسیله

آزمودنی‌ها یادآوری می‌شد. این آزمون در سال ۱۹۹۵ توسط پروفیسور شوک در کشور روسیه هنجار یابی گردید. همچنین توسط ایشان روایی و پایایی این آزمون سنجیده شد، طبق نتایج بدست آمده در تحقیق پرفیسور ماری شوک آزمون توجه بر اساس جدول سیاه و قرمز دارای روایی و اعتبار مناسب می‌باشد که به ترتیب از روایی ۸۴ درصد و پایایی ۸۶ درصد برخوردار بود، که این میزان نشان دهنده درجه بالایی از روایی و پایایی آزمون می‌باشد (۲۸). برای اجرای آزمون مکانی مناسب با صندلی‌های دسته دار برای مرحله بدون حضور محرک مزاحم مهیا و سپس آزمون انجام شد، اما برای مرحله دوم محیط آزمون مناسب نبود و با حضور محرک‌های مزاحم شنوایی و بینایی در محیط آزمون انجام شد. در ابتدا آزمونگر توضیحات لازم را برای همه آزمودنی‌ها داد و سپس چنانچه سوالی نبود آزمون شروع می‌شد. بهرامی و همکاران (۱۳۹۲) پایایی این آزمون را از طریق روش آزمون - آزمون مجدد، در ورزشکاران پسر در مرحله بدون اعمال محرک مزاحم $r = 0.951$ و در مرحله اعمال محرک مزاحم با اندکی کاهش برابر با $r = 0.911$ گزارش کرده اند (۲۷). از سوی دیگر در ورزشکاران دختر پایایی بدون اعمال محرک مزاحم $r = 0.983$ و در مرحله اعمال محرک مزاحم با اندکی کاهش برابر با $r = 0.932$ محاسبه شده است ($p < 0.01$). روایی این آزمون نیز با استفاده از روایی سازه با ضریب همبستگی $r = 0.802$ بین میزان توجه ورزشکاران دختر با حضور و بدون حضور محرک مزاحم و ضریب همبستگی $r = 0.832$ بین میزان توجه ورزشکاران پسر با حضور و بدون حضور محرک مزاحم، تفاوت معنی داری بین میزان توجه ورزشکاران پسر و دختر در هر دو وضعیت با حضور محرک مزاحم و بدون حضور محرک مزاحم وجود داشت.

روش جمع آوری داده‌ها

پس از انتخاب نمونه مورد نظر این تحقیق و برگزاری یک جلسه توجیهی، شرکت کنندگان به روش تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی (آزمایش) جای داده شد. از هر دو گروه یک پیش آزمون توجه به عمل آمد، به این صورت که هر گروه دو بار: یک بار بدون حضور محرک مزاحم و یک بار نیز با حضور محرک مزاحم (مانند سرو صدا، کم و زیاد کردن نور، آلودگی صوتی و ...) پیش آزمون را اجرا کردند و در این آزمون هیچ کدام از گروهها از عبارت خودگفتاری

ورزشی پشتیبانی کرده اند و در مقابل محققینی هم بوده اند که اظهار داشته اند که خودگفتاری تاثیری بر بهبود عملکرد ورزشی نداشته است و همینطور تحقیقی هم وجود ندارد که تاثیر این راهکار شناختی را به طور مستقیم بر توجه در رشته ورزشی تیر و کمان مشخص کرده باشد. لذا با توجه به نتایج متناقض مطالعات قبلی و چالش‌های موجود و نیز اهمیت مهارت خودگفتاری و توجه در موفقیت ورزشی در این مطالعه ما تلاش می‌کنیم به این سوال پاسخ دهیم که آیا خودگفتاری می‌تواند تاثیری بر توجه و عملکرد ورزشکاران نخبه تیر و کمان داشته باشد؟

روش تحقیق

شرکت کنندگان

شرکت کنندگان این تحقیق را کلیه ورزشکاران تیم ملی دختر و پسر تیر و کمان ایران در سال ۱۳۹۲ تشکیل داد. به این منظور، ۲۴ ورزشکار (۱۲ دختر و ۱۲ پسر) در رشته کامپوند و ریکرو به صورت در دسترس و داوطلبانه پس از اخذ معرفی نامه از دانشگاه و ارائه به فدراسیون تیر و کمان ایران و هماهنگی با مربی و سرپرست تیم‌ها در این تحقیق شرکت داشتند.

ابزار اندازه‌گیری داده‌ها

از آزمون توجه سیاه و قرمز بهرامی (۱۳۹۲) استفاده شد (۲۷). این مقیاس شامل جدولی 7×7 می‌باشد که خانه‌های آن از دو رنگ سیاه (تیره) و قرمز تشکیل شده بودند. در هر یک از مربع‌های قرمز جدول اعداد از ۱ تا ۲۵ در کنار یکی از حروف الفبا قرار داشته و در خانه‌های سیاه جدول اعداد از ۱ تا ۲۴ در کنار حروف الفبا قرار دارند. این آزمون در ۲ مرحله اجرا شد. در مرحله اول آزمودنی باید در شرایط عادی (بدون محرک مزاحم) اعداد و حروف را از مربع‌های قرمز جدول به ترتیب از ۱ تا ۲۵ و سپس اعداد و حروف خانه‌های سیاه جدول را از مربع‌های ۲۴ تا ۱ به ترتیب مرتب می‌کردند. در مرحله دوم با وارد کردن محرک‌های مزاحم و مخل شنوایی و بینایی در محیط مانند سرو صد به طوری که حواس آزمودنی پرت گردد، آزمودنی مجدداً آزمون را تکرار می‌کرد. زمان آزمون در هر مرحله ۵ دقیقه و بین هر مرحله آزمودنی‌ها ۵ دقیقه استراحت می‌کردند. در حین آزمون، باقیمانده زمان به آزمودنی از طرف آزمونگر گفته می‌شد، همچنین ۳۰ ثانیه پایانی هر مرحله به

برای تعیین محل معناداری بین گروه‌ها و زمان از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. به منظور تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ و سطح معنی‌داری $\alpha=0/05$ استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

مقادیر شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی عملکرد و توجه و سطح معناداری مربوط به آزمون شاپیرو ویلک به منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها در مرحله پیش آزمون در جدول ۱ ارائه شده است. همانگونه که ملاحظه می‌شود، داده‌های مربوط به شاخص‌های مذکور نیز از وضعیت طبیعی برخوردار هستند ($p>0/05$).

شکل ۱ بیانگر مقایسه میانگین نمرات در شاخص عملکرد در دو گروه است. بر طبق نتایج جدول شماره ۲، نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب در خصوص اثر خودگفتاری بر عملکرد کامپوند بانوان، معنی‌داری اثرات اصلی زمان $(F(1,22)=26/94, \eta^2=0/55, P=0/004)$ ، گروه $(F(2,22)=9/50, \eta^2=0/30, P=0/005)$ و تعامل زمان و گروه $(F(2,22)=31, \eta^2=0/58, P=0/004)$ را به لحاظ آماری در بین دو گروه به نفع گروه آزمایش نشان

آموزشی بهره مند نشدند. سپس بعد از ۴۸ ساعت بی‌تمرینی، آزمودنی‌ها یک پس آزمون توجه، همانند پیش آزمون اجرا کردند، با این تفاوت که در این پس آزمون، آزمودنی‌های گروه تجربی عبارت خودگفتاری انگیزشی شامل "من می‌توانم" را با خودشان به طور ذهنی قبل از هر تلاش تکرار می‌کردند. (برای ارزیابی عملکرد در پیش آزمون بعد از پاسخ به پرسشنامه‌ها هر کدام بر اساس یک آزمون تیر می‌انداختند (برای رشته ریکرو در مسافت ۷۰ متر و برای رشته کامپوند در مسافت ۵۰ متر تیراندازها تیراندازی می‌کردند که مجموع آن ۳۶ تیر (۶ اند ۶ تیره) که هر تیر ۱۰ امتیاز دارد و مجموع کل امتیازات ۳۶۰ میشود) تا عملکرد آن‌ها مشخص گردد سپس گروه‌های آزمایش تحت آموزش خودگفتاری قرار گرفته و تمرین عملی انجام نمی‌دانند بعد از ۴۸ ساعت پس آزمون اجرا یعنی نمونه‌ها در آزمون توجه شرکت و مجدداً در آزمون عملی تیراندازی شرکت کردند.

روش آماری

از آمار توصیفی برای دسته بندی داده ها، از آزمون شاپیرو ویلک برای بررسی توزیع طبیعی داده ها، و از آزمون تحلیل واریانس مرکب (۲ گروه در ۲ زمان) جهت تحلیل داده‌ها و

جدول ۱. مقادیر توصیفی شاخص‌های عملکرد و توجه به تفکیک گروه‌ها در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون
		آزمایش	کنترل	(M ± SD)
عملکرد بانوان	کامپوند	۶۷۱±۵/۶۴	۶۶۹±۵/۸۳	۶۸۱±۴/۵۲
		ریکرو	۵۹۱±۱۴/۳۴	۵۸۹±۱۸/۴۸
	با مزاحمت	۳۲۰±۵/۴۶	۳۳۵±۳/۵۷	۳۳۵±۵/۸۶
		بدون مزاحمت	۳۶۶±۵/۶۲	۳۸۳±۴/۱۸
عملکرد آقایان	کامپوند	۶۹۹±۴/۸۵	۶۷۶±۲۱	۶۹۲±۲/۷۹
		ریکرو	۶۱۰±۱۸/۷۴	۶۱۸±۱۵/۰۱
	با مزاحمت	۳۴۷±۵/۴۲	۳۶۰±۳/۲۰	۳۷۰±۵/۰۴
		بدون مزاحمت	۳۹۲±۵/۱۷	۳۹۷±۳/۵۹
		کنترل		۴۱۸±۳/۰۶

شکل ۲ بیانگر مقایسه میانگین نمرات در شاخص توجه در دو گروه است. نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب در خصوص اثر خودگفتاری بر شاخص توجه آقایان و بانوان در جدول شماره ۳ ارائه شده است. نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب در شاخص توجه بدون مزاحمت بانوان، معنی‌داری اثرات اصلی زمان $f(1,22)=46/58$ ، $\eta^2=0/67$ و $P=0/004$ و تعامل زمان و گروه $f(1,22)=7/08$ ، $\eta^2=0/26$ و $P=0/009$ را به لحاظ آماری در بین دو گروه نشان داد اما اثر اصلی گروه $f(1,22)=0/45$ ، $\eta^2=0/02$ و $P=0/50$ معنی‌دار نبود. همچنین در شاخص توجه با مزاحمت بانوان، تنها معنی‌داری اثرات اصلی زمان $f(1,22)=24/62$ ، $P=0/52$ و $\eta^2=0/004$ مشاهده شد در حالی که اثرات تعامل زمان و گروه $f(1,22)=2/33$ ، $\eta^2=0/09$ و $P=0/14$ و اثر اصلی گروه $f(1,22)=0/36$ ، $\eta^2=0/01$ و $P=0/55$ معنی‌دار نبود. نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب در شاخص توجه بدون مزاحمت آقایان، تنها معنی‌داری اثرات اصلی زمان $f(1,22)=78/73$ ، $\eta^2=0/78$ و $P=0/004$ مشاهده شد در حالی که اثرات تعامل زمان و گروه $f(1,22)=1/49$ ، $\eta^2=0/06$ و $P=0/23$ و اثر اصلی گروه $f(1,22)=0/1$ ، $\eta^2=0/004$ و $P=0/92$ معنی‌دار نبود. در شاخص توجه با مزاحمت آقایان نیز، تنها معنی‌داری اثرات اصلی زمان $f(1,22)=61/65$ ، $\eta^2=0/73$ و $P=0/004$ مشاهده شد در حالی که اثرات تعامل زمان و گروه $f(1,22)=0/39$ ، $\eta^2=0/01$ و $P=0/53$ و اثر اصلی گروه $f(1,22)=0/44$ ، $\eta^2=0/004$ و $P=0/51$ معنی‌دار نبود.

داد؛ همچنین نتایج آزمون تی مستقل با تعدیل آلفا (۰.۰۱۲) تفاوت معنی‌داری بین دو گروه به نفع گروه آزمایش در پس آزمون نشان داد ($t(22)=4/97$ ، $p=0/004$). به عبارت دیگر اثر خودگفتاری در بین گروه‌ها و اثر پیش آزمون و پس آزمون عملکرد کامپوند زنان معنا دار است. نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب در مورد اثر خودگفتاری بر عملکرد ریکرو بانوان معنی‌داری اثرات اصلی زمان $f(1,22)=13/43$ ، $\eta^2=0/37$ و $P=0/001$ و تعامل زمان و گروه $f(1,22)=18/57$ ، $\eta^2=0/45$ و $P=0/004$ را به لحاظ آماری در بین دو گروه به نفع گروه آزمایش نشان داد اما اثر اصلی گروه $f(1,22)=0/92$ ، $\eta^2=0/30$ و $P=0/005$ معنی‌دار نبود؛ بنابراین خودگفتاری بر عملکرد ریکرو بانوان تاثیر معنی‌داری نداشت.

در تعیین اثر خودگفتاری بر عملکرد کامپوند آقایان، نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب، عدم معنی‌داری اثرات اصلی زمان $f(1,22)=0/82$ ، $\eta^2=0/03$ و $P=0/37$ ، گروه $f(1,22)=0/54$ ، $\eta^2=0/02$ و $P=0/47$ و تعامل زمان و گروه $f(1,22)=2/90$ ، $\eta^2=0/10$ و $P=0/10$ را به لحاظ آماری در بین دو گروه نشان داد. همچنین نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب در نمرات ریکرو آقایان، معنی‌داری اثرات اصلی زمان $f(1,22)=27/33$ ، $\eta^2=0/55$ و $P=0/004$ و تعامل زمان و گروه $f(1,22)=21/79$ ، $\eta^2=0/49$ و $P=0/004$ را به لحاظ آماری در بین دو گروه نشان داد اما اثر اصلی گروه $f(1,22)=0/20$ ، $\eta^2=0/009$ و $P=0/65$ معنی‌دار نبود؛ بنابراین خودگفتاری بر عملکرد ریکرو آقایان تاثیر معنی‌داری نداشت.

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب به منظور بررسی اثرات اصلی و تعاملی گروه و زمان بر عملکرد آقایان و بانوان

اندازه اثر	سطح معنی‌داری	آماره F	درجه آزادی درون گروهی	درجه آزادی بین گروهی	شاخص آماری	
					نوع اثر	شاخص آماری
۰/۳۰	۰/۰۰۵	۹/۵۰	۲۲	۱	اثر اصلی گروه	کامپوند بانوان
۰/۵۵	۰/۰۰۴	۲۶/۹۴	۲۲	۱	اثر اصلی زمان	
۰/۵۸	۰/۰۰۴	۳۱	۲۲	۱	اثر متقابل گروه و زمان	
۰/۰۴	۰/۳۴	۰/۹۲	۲۲	۱	اثر اصلی گروه	ریکرو بانوان
۰/۳۷	۰/۰۰۱	۱۳/۴۳	۲۲	۱	اثر اصلی زمان	
۰/۴۵	۰/۰۰۴	۱۸/۵۷	۲۲	۱	اثر متقابل گروه و زمان	
۰/۰۲	۰/۴۷	۰/۵۴	۲۲	۱	اثر اصلی گروه	کامپوند آقایان
۰/۰۳	۰/۳۷	۰/۸۲	۲۲	۱	اثر اصلی زمان	
۰/۱۱	۰/۱۰	۲/۹۰	۲۲	۱	اثر متقابل گروه و زمان	
۰/۰۰۹	۰/۶۵	۰/۲۰	۲۲	۱	اثر اصلی گروه	ریکرو آقایان
۰/۵۵	۰/۰۰۴	۲۷/۳۳	۲۲	۱	اثر اصلی زمان	
۰/۴۹	۰/۰۰۴	۲۱/۷۹	۲۲	۱	اثر متقابل گروه و زمان	

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب به منظور بررسی اثرات اصلی و تعاملی بر توجه با و بدون مزاحمت آقایان و بانوان

اندازه اثر	سطح معنی داری	آماره F	درجه آزادی درون گروهی	درجه آزادی بین گروهی	شاخص آماری	
					نوع اثر	اثر اصلی گروه
۰/۰۲	۰/۵۰	۰/۴۵	۲۲	۱	اثر اصلی گروه	توجه بدون مزاحمت بانوان
۰/۶۷	۰/۰۰۴	۴۶/۵۸	۲۲	۱	اثر اصلی زمان	
۰/۲۶	۰/۰۰۹	۸/۰۸	۲۲	۱	اثر متقابل گروه و زمان	
۰/۰۱	۰/۵۵	۰/۳۶	۲۲	۱	اثر اصلی گروه	توجه با مزاحمت بانوان
۰/۵۲	۰/۰۰۴	۲۴/۶۲	۲۲	۱	اثر اصلی زمان	
۰/۰۹	۰/۱۴	۲/۳۳	۲۲	۱	اثر متقابل گروه و زمان	
۰/۰۰۴	۰/۹۲	۰/۰۱	۲۲	۱	اثر اصلی گروه	توجه بدون مزاحمت آقایان
۰/۷۸	۰/۰۰۴	۷۸/۷۳	۲۲	۱	اثر اصلی زمان	
۰/۰۶	۰/۲۳	۱/۴۹	۲۲	۱	اثر متقابل گروه و زمان	
۰/۰۲	۰/۵۱	۰/۴۴	۲۲	۱	اثر اصلی گروه	توجه با مزاحمت آقایان
۰/۷۳	۰/۰۰۴	۶۱/۶۵	۲۲	۱	اثر اصلی زمان	
۰/۰۱	۰/۵۳	۰/۳۹	۲۲	۱	اثر متقابل گروه و زمان	

بحث و نتیجه گیری

محتوای خودگفتاری مناسب با تکلیف به طور مثبت بر عملکرد تاثیر خواهد گذاشت نتایج این مطالعه را تایید می کند (۳۲، ۱۴).

اثر مثبت خودگفتاری بر عملکرد کامیوند زنان که در این پژوهش دیده شد، با یافته‌های تسیگلیس (۲۰۰۳)، گوداس و همکاران (۲۰۰۶) همخوانی ندارد (۲۶، ۲۵). اثر خودگفتاری بر عملکرد ریکرو زنان و مردان معنا دار نبود ولی نتایج آزمون تعقیبی نشان داد گروه تجربی پیشرفت بیشتری نسبت به گروه کنترل داشته که این نتایج تا حدودی با برخی از تحقیقات که عنوان کردند خودگفتاری بر بهبود اجرای مهارت‌ها تاثیر ندارد یا بی تاثیر است نظیر داگرو و همکاران (۱۹۹۱) و پالم (۱۹۹۲) همسو است (۳۴، ۳۳). شاید علت متناقض بودن یافته‌های مذکور در با نتایج این مطالعه بخش عملکرد احتمالا ناشی از اختلاف ماهیت تکلیف، جنسیت و سطح تبحر آزمودنی‌ها باشد. در رابطه با ماهیت تکلیف، ممکن است عبارات خودگفتاری با توجه به ماهیت تکلیف متفاوت عمل کند. به نظر می‌رسد عبارت خودگفتاری استفاده شده در این تحقیق ارتباط خوبی با مهارت مورد نظر ایجاد نکرده است. به طور کلی از آنجا که یک تکلیف ساده به صرف انرژی بیشتری نیاز دارد و بیشتر جزء حرکات درشت و قدرتی محسوب می‌شود، در این رابطه همچنین رضایی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی اثر خودگفتاری را بر اجرای مهارت‌های حرکتی ساده و پیچیده بسکتبال بررسی کردند که نتایج تحقیق نشان داد

همانطوری که مشاهده گردید اثر خودگفتاری بر عملکرد، فقط در زنان در رشته کامیوند معنادار بود که با نتایج تحقیق کامینگ و همکاران (۲۰۰۶)، رضایی و فرخی (۱۳۸۸) و پورک (۱۳۸۹) که بیان کردند خودگفتاری باعث بهبود عملکرد می‌شود، همخوانی دارد (۲۹ - ۳۱). لندن معتقد است خودگفتاری می‌تواند راهبردی موثر برای هدایت یا بازگرداندن توجه به نشانه‌های مربوط به تکلیف باشد. همچنین زینسر، بانکر و ویلیامز (۲۰۰۶) بر این باورند که افراد ورزشکار از این تکنیک برای هدایت توجهشان (مثل تمرکز)، کنترل اضطراب (مثل آرام‌سازی)، قضاوت در مورد اجرایشان استفاده کرده، از طریق این گفتگوها فرصتی برای بیان احساسات، کلامی کردن ادراکات، تنظیم و تغییر تفکرات خود در جهت تسهیل و بهبود یادگیری و اجرای مهارت پیدا می‌کنند (۴). به علاوه، محققان دیگر نیز بیان می‌کنند که خودگفتاری می‌تواند اعتماد به نفس فرد را افزایش داده، باعث حفظ تمرکز بر اهداف و دستیابی به آن‌ها، بهبود و حفظ انگیزش، تنظیم تلاش، کنترل واکنش‌های عاطفی و شناختی، حفظ طرز تفکر مثبت، از بین بردن افکار تضعیف کننده و خودسازی دوباره شود و علاوه بر اینکه ورزشکار را از نظر ذهنی برای اجرای آینده آماده می‌کند و در نتیجه به اجرای درست تکلیف کمک می‌کند، برای هدایت و برگرداندن تمرکز با انتقال کانون توجه نیز به او کمک می‌کند؛ همچنین مطابق تحقیق زیگلر (۱۹۸۷) و پرکوس و همکاران (۲۰۰۲) که نشان دادند که

اندازی بهره بیشتری بگیرند، همچنین تأثیر خودگفتاری بر توجه در دو شرایط حضور و عدم محرک مزاحم جای ابهام دارد هر چند که اثر گذاری محرک مزاحم با توجه پردازش فکری متفاوت زنان و مردان بر زنان بیشتر است. با توجه به نتایج این تحقیق مریبان می‌توانند با تجویز تمرینات شناختی نظیر خودگفتاری جهت کنترل نگرانی و دستیابی به موفقیت‌های ورزشی در سطوح مختلف ورزشی در شرایط تمرین و مسابقه به منظور بهبود در سطح اجرا و ارتقای یادگیری و تمرکز ورزشکاران مبتدی و حرفه‌ای همچنین زنان و مردان استفاده کنند.

منابع

1. Aghdasi, M.T & Touba, N. (2012). The effects of instructional self-talk on girl's performance, retention and transfer of dart throwing in late childhood and adolescence Journal of Physical Education and Sport. 12(3), 391 – 397.
2. Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance: an experimental approach? *Athletic Insight*, 7, 1-13.
3. Gray R. (2004). Attending to the execution of a complex sensorimotor skill: Expertise differences, choking, and slumps. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 10, 42-54.
4. Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2006). Cognitive Techniques for Building Confidence and Enhancing Performance, In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (5th ed.). (pp. 349-381) New York: McGraw Hill.
5. Klovelonis, A., Goudas, m, & Dermitzaki, I. (2011). The effects of Instructional Self-Talk on Students Motor Task Performance in Physical education, *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 153-158 .
6. Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The Effects of Motivational Versus Instructional Self-Talk on Improving Motor Performance, *The Sport Psychologist*, 14, 253-272 .
7. Thelwell, R. C. & Greenlees, I. A. (2003). Developing Competitive Endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337.
8. Fin, J. A. (1985). Competitive Excellence: It's a Matter of Mind and Body, *The Physician and Sports Medicine*, 12, 1-15.
9. شفیع نیا، پروانه و همکاران (۱۳۸۵). تأثیر توجه درونی

خودگفتاری بر بهبود اجرای تکالیف مؤثر بوده و اثر آن بر مهارت ساده بیشتر بوده است (۳۰). خودگفتاری با ماهیت این تکالیف ساده بیشتر در ارتباط بوده و در نهایت مؤثرتر بوده است. ولی این تأثیر برای مهارت‌های پیچیده و نیازمند دقت مانند تیراندازی با کمان، جای بررسی بیشتر دارد. همچنین، خودگفتاری در شرایط با حضور محرک مزاحم و بدون حضور محرک مزاحم تأثیری بر توجه زنان نداشته است، ولی در شرایط بدون حضور محرک مزاحم گروه تجربی پیشرفت بیشتری داشتند. در شرایط با حضور محرک مزاحم هر دو گروه پیشرفت یکسانی داشتند. همچنین خودگفتاری در شرایط بدون حضور محرک مزاحم و با حضور محرک مزاحم تأثیری بر توجه مردان نداشته است و در هر دو شرایط، هر دو گروه کنترل و تجربی در مردان به یک اندازه پیشرفت کرده اند. علت اینکه گروه تجربی زنان در شرایط بدون حضور محرک مزاحم پیشرفت بیشتری نسبت به شرایط با حضور محرک مزاحم داشت، احتمالاً به علت پردازش فکری متفاوت زنان باشد (۱۳)، که زنان در هنگام حضور محرک مزاحم بیشتر از مردان دچار اختلال می‌شوند. در تحقیق هلپرن و همکاران (۲۰۰۷) در آزمون شمارش معکوس اعداد، سرعت انجام آزمون در گروه مردان بالاتر از گروه زنان بود که این را می‌توان به توانایی ریاضی بالاتر در مردان نسبت داد (۳۵). دلیل احتمالی این تناقضات ممکن است سطح مهارت، جنسیت یا سن آزمودنی‌ها باشد که در این تحقیق همه ورزشکاران سطح بالای ملی بوده اند و از لحاظ روش شناختی با تحقیقات پیشین که شامل افراد مبتدی بوده اند فرق دارند. دلیل دیگر شاید تفاوت‌های فردی باشد، چرا که به عقیده هاردی (۲۰۰۶) احتمالاً هر فردی با یک عبارت خودگفتاری برانگیخته شود، که این مقوله در تحقیقات در نظر گرفته نشده است و تنها از یک عبارت خودگفتاری استفاده شده است (۳۶).

با توجه به نتایج حاصل می‌توان چنین نتیجه گرفت که خودگفتاری آموزشی به عنوان یکی از ابزارهای شناختی در کنار تمرین بدنی می‌تواند تأثیر بسزایی بر عملکرد مهارت تیر اندازی داشته باشد. بطور عام رده جنسیت به عنوان یک عامل تعیین کننده مطلق در این فرآیند محسوب نمی‌شود، زیرا بر اساس نتایج تحقیقات پیشین، هم زنان و هم مردان از مزایای خودگفتاری آموزشی بهره مند شدند. هر چند که زنان توانستند از این فرآیند شناختی در عملکرد تیر

22. Mammassis, G., Doganis, G. (2004). The Effects of a mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137 .
23. Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
24. Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., William, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The Effects of Positive and Negative Self-Talk on Dart Performance, *Journal of Sport Behavior*, 3, 50-57.
25. Goudas, M. Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The Effects of Self-talk on Throwing- and Jumping-Events Performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 105-116.
26. Tsiggilis, N., Daroglou, G., Ardamerinos, N., Partemian, S., & Loakimidis, P. (2003). The Effect of Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in a Handball Throwing Test, *Inquiries Sport and Physical Education*, 1, 189-196.
۲۷. بهرامی، علیرضا و همکاران (۱۳۹۲). هنجاریابی آزمون توجه در گروهی از ورزشکاران دختر و پسر ایرانی. دو فصلنامه رفتار حرکتی، شماره ۱۲، بهار و تابستان ۱۳۹۲ صص ۱۳-۳۲.
۲۸. ماری شوک، بهرامی علیرضا (۲۰۰۶). تصویر سازی و استفاده آن در فرایند تمرینات ورزشکاران بسکتبالیست، ژورنال جهان ورزش، دانشگاه دولتی تربیت بدنی و توریست بلاروس، ص ۷۴.
29. Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R., & Reynolds, S. (2006). Examining the Direction of Imagery and Self-Talk on Dart Throwing Performance and Self efficacy, *The Sport Psychologist*, 20, 257-274.
۳۰. رضایی، فاطمه، فرخی، احمد (۱۳۸۸). اثر خودگفتاری آموزشی بر اجرای مهارتهای حرکتی ساده و پیچیده دانشجویان تربیت بدنی، فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی، سالششم، شماره چهارم، ۱۳-۲۶.
۳۱. پورک، سید عباس (۱۳۸۹). تاثیر خودگفتاری و تصویرسازی ذهنی بر عملکرد و خودکارآمدی افراد نوجوان، تهران: دانشگاه تربیت معلم تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی.
32. Ziegler, S. G. (1987). Effects of Stimulus Cueing on the Acquisition of Ground Strokes by Beginning Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1, 118-137 .
10. Beilock S. L. & Carr T. H. (2004). From novice to expert performance: Defining the path to excellence. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*.
11. Wulf, G. (2007). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research. *E-Journal Bewegung and training*, 1, 4- 14.
12. Highlen, PS, Bennett, BB, (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skilled athletes. *Journal of sport psychology*. 5:390-409.
13. Weinberg, R. S, Smith J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of Association, Dissociation and Positive Self-Talk Strategies on Endurance performance. *Canadian Journal Applied Sport Sciences*, 9: 25-32.
14. Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing Performance and Skill Acquisition in Novice Basketball Players with Instructional Self-Talk, *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
15. Chroni, S., Perkos, S., & theodorakis, Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for Adolescent basketball players. *Athletic Insight*, 9, 19-31 .
16. Harvey, D.T, Vanraalte, JL, & Brewer, JL. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*. 6:84-91.
17. Holt, N. L, & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271.
18. Slogrove, L., Potgieter, J. R., & Foxcroft, C. D. (2003). "Thought sampling of cricketers during batting". *South African Journal for Research in Sport. Physical Education, & Recreation*, 25(1), 97-113.
19. Rogerson, L. J., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing Competitive Performance of Ice Hockey Goaltenders Using Centering and Self-Talk, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 14-26 .
20. Wang, L. Huddleston, S. & Peng, L. (2003). Psychological skill use by Chinese swimmers. *International Sports Journal*. 7:48-55 .
21. Papaloannou, A. Ballon, F. Theodorakis, Y. & Auwelle. (2004). Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*. 98(1):89-99 .

- Behavioral analysis, 20, 405-411.
33. Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). " La preparation mentale des athlete ivoiriens : Pratiques courantes de perspectives de recherche? (Mental preparation of Ivory Coast Athlete: Current practice and research perspective)" International Journal of Sport Psychology, 22, PP:15-34.
 34. Palmer, S.L. (1992). " A comparison of mental practice techniques as applied to the developing competitive figure skater". The Sport Psychology, 6; PP:148-155.
 35. Halpern DF, Benbow CP, Geary DC. The science of sex differences in science and mathematics. Psychol Sci Public Interest 2007;8:1-51.
 36. Hardy, J. (2006). Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature. Psychology of Sport and Exercise, 7, 81-97.