

# خود گفتاری

و تأثیر آن در آموزش تنیس روی میز  
دانش آموزان پنجم دبستان

مؤلف :

امیر اکبری پور

اکبری پور، امیر -

عنوان: خودگفتاری و تأثیر آن در آموزش تنیس روی میز دانش آموزان پنجم دبستان.

تکرار نام پدیدآور: مؤلف امیر اکبری پور

مشخصات نشر: قم، خردآیین، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص، مصور، جدول، نمودار.

ISBN: 978-600-7995-31-5

بها: ۵۰۰۰ ریال.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: و تأثیر آن در آموزش تنیس روی میز دانش آموزان پنجم دبستان.

یادداشت کتابخانه: ص ۸۵-۹۱ همچنین به صورت زیر نویس.

موضوع: جامعه با فرد / موضوع: ورزشکاران نوجوان - روانشناسی / موضوع: ورزش - جنبه‌های روانشناسی

رده ملی کتاب: ۱۳۹۵، ۷۰۶/۴/۱۷ GV رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۹۹ شماره مدرک: ۳۹۳۸۴۶

## انتشارات

### خردآیین

مرکز بخش

کتاب (مؤلف): ۰۹۱۳۲۹۳۸۲۹۰

## خودگفتاری

### و تأثیر آن در آموزش تنیس روی میز دانش آموزان پنجم دبستان

مؤلف / ویراستار: امیر اکبری پور / همکار: عظیمی راویز

تیراژ / چاپخانه: ۵۰۰ نسخه / ویراست

قطع / تعداد صفحات: رقعی / ۶۷ صفحه

نوبت چاپ / صحافی: اول / ۱۳۹۵ / براتی

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۹۵-۳۱-۵

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص مؤلف می‌باشد.

### فهرست مطالب

|                     |    |
|---------------------|----|
| پیشگفتار مولف ..... | ۸  |
| مقدمه .....         | ۱۱ |

### فصل اول:

#### ادبیات و پیشینه تحقیقات خودگفتاری

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| مبانی نظری تحقیق .....                                       | ۱۸ |
| تعاریف خودگفتاری .....                                       | ۲۰ |
| مناطق فیزیولوژیکی مرتبط با صحبت و خودگفتاری .....            | ۲۲ |
| نظریه‌های کاربردی مربوط به خودگفتاری .....                   | ۲۴ |
| ابعاد خودگفتاری .....                                        | ۳۰ |
| کارکردهای آموزشی و انگیزشی خودگفتاری .....                   | ۳۶ |
| تعاریف انگیختگی و اضطراب .....                               | ۳۷ |
| اضطراب ورزش رقابتی .....                                     | ۳۸ |
| ابعاد اضطراب ورزش رقابتی .....                               | ۳۹ |
| منابع اضطراب .....                                           | ۴۱ |
| ارتباط انگیختگی و اضطراب با عملکرد در نظریه‌های اضطراب ..... | ۴۲ |
| علائم عمده افزایش اضطراب رقابتی و تأثیر آن بر عملکرد .....   | ۴۸ |
| اعتماد به نفس .....                                          | ۴۹ |
| ارتباط اعتماد به نفس با عملکرد .....                         | ۴۹ |
| پیشینه تحقیق .....                                           | ۵۱ |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| تحقیقات انجام شده در داخل کشور .....    | ۵۱ |
| تحقیقات انجام شده در خارج از کشور ..... | ۵۶ |
| جمع بندی .....                          | ۵۹ |

## فصل دوم:

### نتایج پژوهش محقق مبنی بر ارتباط خودگفتاری با پینگ پنگ دانش آموزان پنجم دبستان

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| اهمیت و ضرورت تحقیق .....                | ۶۲ |
| آزمون‌های استفاده شده در تحقیق .....     | ۶۵ |
| تست ضربه فوروارد .....                   | ۶۶ |
| مقررات و نمره گذاری در این پژوهش .....   | ۶۷ |
| روش اجرای تحقیق و جمع آوری داده‌ها ..... | ۶۸ |
| خلاصه تحقیق .....                        | ۷۲ |
| نتیجه گیری کلی .....                     | ۷۷ |
| پیشنهادهای .....                         | ۷۸ |
| پیشنهادهایی برای تحقیقات آینده .....     | ۸۰ |
| تعریف واژه‌های اختصاصی و اصطلاحات .....  | ۸۲ |
| منابع .....                              | ۸۵ |
| پیوست‌ها .....                           | ۹۲ |

## پیشگفتار مولف

یکی از ابعاد مهم علمی تربیت بدنی و ورزش، مبحث روان‌شناسی است. نقش مهارت‌های روانی به طور قابل توجهی زندگی ما، ورزشکاران، مربیان و به خصوص اجرای مهارت‌های ورزشی را تحت تأثیر قرار داده است. در گذشته بیشتر به آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد، در حالی که امروزه روان‌شناسان ورزشی مربیان به ویژه مربیان تربیت بدنی مدارس و ورزشکاران هر چه بیشتر به آماده‌سازی روانی توجه و تأکید دارند. برخی از ورزشکاران چیزی بیشتر از مهارت‌های جسمانی دارند. آن‌ها توانایی خارق‌العاده‌ای دارند و می‌توانند برای مابقه روحیه و انگیزه خود را بهبود بخشند، فشارهای روانی خود را تنظیم کنند و با تردید و یادآوری جنبه‌های تکنیکی و تاکتیکی مهارت در ذهن، اهداف مهارت‌آموزی خود را به بهترین شکل اجرا کنند. آن‌ها توانایی آن را دارند که خود را مطابق تصور کنند و سپس آن چه را که تصور می‌کنند انجام دهند. متخصصان و روان‌شناسان ورزش تلاش‌های بسیار زیادی برای مشخص کردن افکار و احساس‌های ورزشکاران موفق قبل و در طول مسابقه در مقایسه با ورزشکاران کمتر موفق انجام داده‌اند. ورزشکاران بسیار ماهر به چه چیزی

می‌اندیشند، چگونه با گفتارشان مهارت‌هایشان را تنظیم می‌کنند و این کار چه اثری بر آمادگی روانی و عملکرد آنان دارد؟

تیم حسام در شرایط تساوی در امتیاز ۹۳ و زمان باقیمانده ۴ ثانیه به یک پرتاب پنالتی دست می‌یابد. او برای پرتاب پنالتی به سمت سبد، به جایگاه پرتاب پنالتی می‌آید. اگر پرتاب او گل شود تیم او به قهرمانی می‌رسد. در شرایط کنونی دلشوره او را فرا گرفته و قلبش به تندی می‌زند به این مساله فکر می‌کند که اگر موفق نشود، حامیان و هم‌تیمی‌هایش درباره او چه فکری خواهند کرد. همان بهتر بازی و قهرمانی لیگ را از دست خواهند داد. ولی لحظه‌ای امیدوارانه به خود می‌گوید: «من بهترین پرتاب‌گر پنالتی تیم هستم و محال است با دقت و مهارتی که دارم این فرصت را از دست بدهم». با این رویکرد نگاهی به ساعد و سبج دست خود کرد و بعد از چند نفس عمیق با آرامشی مناسب پرتابش را گل کرد و تیمش به قهرمانی رسید. تصور کنید که شما هم ورزشکار بودید و در شرایط حسام و در آن وضعیت پر فشار و اضطراب‌آمیز قرار داشتید. آیا شما در آن شرایط، پرتاب خود را همراه با نگرانی و ترس از اوت شدن توپ و این چنین افکار منفی و مزاحم انجام می‌دادید یا اینکه با گفتاری امیدوارانه بر خود مسلط شده و توجه خود را به اجرای صحیح حرکت جلب می‌کردید؟ افرادی که ورزش می‌کنند، چه تفریحی و چه حرفه‌ای، این حقیقت را دریافته‌اند که ورزش، یادگیری و اجرای مهارت‌های ورزشی به طرز غیر قابل وصفی تحت تأثیر شرایط روان‌شناختی قرار دارد.

کتاب حاضر شامل دو بخش است؛ فصل اول ادبیات و پیشینه تحقیقات خودگفتاری را در برمی گیرد و شامل: ارتباطات فیزیولوژیکی مغز با خودگفتاری، نظریه‌ها، ابعاد و کارکردهای خودگفتاری، ارتباط اضطراب و انگیزش با عملکرد در نظریه‌های اضطراب می باشد و در این خصوص تعدادی از تحقیقات داخل و خارج کشور در حوضه خودگفتاری ذکر شده است.

فصل دوم شامل نتایج پژوهش اینجانب در عرصه روان شناسی ورزش با موضوع بررسی اثر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر اعتمادبه نفس، اضطراب رقابتی و الحاح ضربه فوروارد پینگ پنگ دانش آموزان پسر پنجم دبستان ۳ مدرسه از آموزش و پرورش شهرستان انار است. امیدوارم از مطالعه این اثر در حوضه روانشناسی ورزش لذت ببرید.

امیر اکبری پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی

و علوم ورزش گرایش رشد حرکتی

## مقدمه

کسب موفقیت و پیشرفت در یادگیری رشته‌ها و رقابت‌های ورزشی تأثیر بسزایی بر زندگی و روحیه ورزشکاران دارد. بنابراین ورزشکاران به ویژه ورزشکاران نواز در تمام سطوح از روش‌های آموزشی مختلفی از جمله روان‌شناسی ورزش برای دستیابی به قابلیت‌های بالقوه ورزشی خود استفاده می‌کنند. از گذشته تا به حال، عوامل روان‌شناختی گوناگونی مانند خودگفتاری<sup>۱</sup> و تصویرسازی ذهنی<sup>۲</sup> برای بهبود اجرا و تمرکز توجه مورد استفاده قرار گرفته است (افسانه‌پورک و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). در این میان، خودگفتاری مکالمه‌ای است که ورزشکاران با صدای بلند یا آرام با خود تکرار و یا به صورت ذهنی مرور می‌کنند. بنابراین می‌تواند به صورت ذهنی یا زبانی و در جمله‌ای کوتاه (من می‌توانم، محکم‌تر، از پس، در نهایت بالاتر) در فرد نمایان شود و از این طریق توجه و حالات درونی خود را

---

1.self-talk

2.mental imagery

3.Afsanepurak et al



جهت داده و موجب تقویت و آموزش در کار خویش شود (تئودوراکیس و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). بنابراین بیشتر محققان در این رابطه معتقدند خودگفتاری از جمله راهبردهای شناختی موثری است که می‌تواند به صورت آشکار یا پنهان مورد استفاده ورزشکاران قرار گرفته و از آن برای تغییر و تنظیم تلاش و حفظ تمرکز بر تکلیفی که در حال انجام آن است، استفاده کنند و در جهت افزایش اعتماد به نفس و کاهش افکار مزاحم از آن سود ببرند (هاردی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

چندین توضیح در رابطه با تأثیرات تسهیل کننده خودگفتاری بر اجرا تهیه شده است. لاندین<sup>۳</sup> (۱۹۸۴) و نیدفر<sup>۴</sup> (۱۹۹۳) با تفسیر قابل توجهی تأثیرات خودگفتاری را مورد حمایت قرار دادند. لاندین پیشنهاد کرد که خودگفتاری می‌تواند برای بالا بردن تمرکز توجه و دقت مورد استفاده قرار گیرد. نیدفر نشان داد که خودگفتاری می‌تواند ترفند موثری برای هدایت یا تغییر جهت توجه نسبت به الگوهای مرتبط با تکلیف باشد. فین<sup>۵</sup> (۱۹۸۵) و زینسر<sup>۶</sup> (۲۰۰۶) اظهار کردند که خودگفتاری می‌تواند به تنظیم و اصلاح تلاش کمک کند و اعتماد به نفس را افزایش دهد. در حالی که هاردی و

1.Theodorakis et al

2.Hardy

3.Landin

4.Nideffer

5.Finn

6.Zinnser

همکاران<sup>۱</sup>، (۱۹۹۶) چنین استدلال کردند که خودگفتاری می‌تواند در کنترل سطح انگیزختگی و شروع حرکت مناسب هم موثر باشد.

در این خصوص تحقیقات زیادی در مورد کارکردهای مختلف خودگفتاری صورت گرفته است که حاصل نتایج متفاوتی بوده است. تنودوراکیس و همکاران (۲۰۰۰) اظهار داشتند که خودگفتاری کاربردهای فراوانی در ورزش دارد، از جمله اینکه این راهبرد ماهیتاً دارای دو کارکرد اصلی انگیزشی و آموزشی است. به عقیده وی فرد در خودگفتاری آموزشی در واقع به خود دستورالعمل آموزشی می‌دهد که می‌تواند شامل اطلاعات مهم و مفیدی در مورد حرکت و خود فرد باشد؛ مثل: وضعیت اندام نسبت به ابزار یا دستگاه، نوع استاندارد یا الی حرکت مهارتی که باید اجرا کند و می‌تواند برای تکالیف ظریف، تکالیفی که به دقت و صحت زیادی نیاز دارند، سودمند باشد. در این میان، خودگفتاری انگیزشی به دلیل افزایش انرژی و تلاش بیشتر و با ایجاد انگیزش مثبت در اجرا موجب تسهیل کار می‌شود و برای کنترل سطح انگیزختگی بکار می‌رود و بیشتر برای حرکات درشت و تکالیفی که نیازمند قدرت و استقامت بیشتر است موثر است.

تنودوراکیس و همکاران (۲۰۰۰) به مقایسه خودگفتاری آموزشی و انگیزشی در چهار تکلیف تجربی در دو قالب کلی تکالیف ظریف (پاس دقیق در فوتبال، سرویس صحیح در بدمیتون) و تکالیف درشت (تست نشست و برخاست و تست قدرتی کشش زانو) پرداختند. نتایج نشان داد

خودگفتاری آموزشی در تکالیف حرکتی که مستلزم دقت و ظرافت هستند موثرتر است، در حالی که مهارت‌های قدرتی و استقامتی بهبودی بیشتری با خودگفتاری انگیزشی دارند. در این زمینه، تحقیق بطور فزاینده‌ای به سمت شناسایی نقش‌های متعددی که بر اثربخشی خودگفتاری تأکید دارند، حرکت کرده است؛ یعنی مکانیسم‌هایی که از طریق آن، خودگفتاری اجرا و موارد دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد (هاردی، ۲۰۰۶).

بدین منظور با بررسی تحقیقات بشمار در حوضه خودگفتاری و ارتباط آن با رشته و رقابت‌های ورزشی و همچنین در تحقیق حاضر، به بررسی تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر اعتماد به نفس، اضطراب ناشی از رقابت و اجرای مهارت فورهند پینگ‌پنگ ورزشکاران نوآموز (پنجم دبستان) پرداخته‌ام.

عموما ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله اهمیت کسب موفقیت ورزشی و یا تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت مورد نیاز اجرای ورزشی، مضطرب می‌شوند که معمولا به عنوان یک عامل منفی در عملکرد آنان دخالت دارد. توان کنترل اضطراب و ایجاد آرامش روانی می‌تواند قدرت و توانی فوق‌العاده به ورزشکار بخشیده و او را از نظر جسمانی و اجرا آماده شرکت در رقابت سازد. مارتنز و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) در «نظریه اضطراب چندبعدی»<sup>۲</sup> خود ابراز داشتند که وضعیت اضطراب ورزش رقابتی

1. Martens et al

2. Multidimensional theory

شامل سه جزء فرعی اضطراب شناختی (افکار منفی نسبت به خود، ترس از شکست، دلهره و ...)، اضطراب بدنی (شامل پاسخ‌های فیزیولوژیک: افزایش ضربان قلب، لرزش دست و ...) و اعتماد به نفس می‌باشد که بر اساس آن سطوح پایین اضطراب شناختی باعث تعدیل اضطراب بدنی و افزایش اعتماد به نفس شده که برای عملکرد بهینه ضروری است.

شواهدی مبنی بر اینکه استراتژی‌های خودگفتاری می‌تواند اضطراب رقابتی را کاهش دهد توسط مینارد و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) ارائه شده است. این مطالعات، از تأثیر مداخله‌های خودگفتاری بر عوامل روانی شامل کنترل افکار مثبت در فوتبالیست‌های نیمه حرفه‌ای اجرا شده است. نتایج حاکی از آن بوده است که این راهبردها مداخلات در زمینه کاهش اضطراب رقابتی به ویژه اضطراب شناختی اثربخش بودند. هتزی جورجیادیس و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) در یک تحقیق، به بررسی اثر خودگفتاری انگیزشی بر اعتماد به نفس، اضطراب و اجرای تکلیف در تنیس بازان جوان پرداختند. نتیجه نشان داد که پس از استفاده از خودگفتاری میزان اعتماد به نفس ورزشکاران افزایش و اضطراب کاهش یافت و در اجرای تکلیف بهبود حاصل شد. از نتایج تحقیقات پیشمار انجام شده در این زمینه مشخص گردیده است که محتوای خودگفتاری (عبارات کلامی و کلیدی استفاده شده به عنوان خودگفتاری آموزشی و انگیزشی)، عملکردهای خودگفتاری را تعدیل می‌بخشد. یعنی

1. Maynard et al

2. Hatzigeorgiadis et al

نشانه‌های مختلف خودگفتاری بسته به محتوای خودگفتاری، عملکردهای مختلفی را می‌توانند انجام دهند.

با توجه به تأثیرات متفاوت خودگفتاری آموزشی و انگیزشی در مهارت‌های با دقت و زمان‌بندی و مهارت‌هایی که انرژی، توان و انگیزش مورد نیاز تکلیف است، در تحقیق حاضر اینجانب، بر اساس شواهد و فرضیات فوق‌الذکر، به این نتایج رسیده‌ام که استفاده از خودگفتاری آموزشی و انگیزشی می‌تواند به‌طور متفاوت بر اعتماد به نفس و اضطراب رقابتی (شناختی و جسمانی) ورزشکاران نوآموز تأثیر بگذارد و این تأثیر می‌تواند باعث بهبود اجرای مهارت‌های ورزشکاران مبتدی از جمله مهارت فورهند پینگ‌پنگ در دانش‌آموزان مبتدی (پنجم دبستان) شود.