

## Research Paper

**The Comparison of Instructional and Motivational Self-Talk on Performance and Learning of Handball Skills****M. Mansouri<sup>1</sup>, M. Javadipour<sup>2</sup>, S. Bagheri<sup>3</sup>**

1. MSc in Motor Behavior, Farhangian University

2. Associate Professor, Educational Methods and Programs, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran

3. Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports Sciences, Farhangian University (Corresponding Author)

**Received: 2022/04/21****Accepted: 2022/09/06****Abstract**

Psychological factors such as self-talk play a role in skill improvement. The aim of this study was to compare instructional and motivational self-talk on performance and learning of basic handball skills in Karaj female students. The present study was of applied type with research design of pre-test, post-test with a control group and used the wall-pass and penalty throw tests in handball. The research samples consisted of 60 female high school students in Karaj (13-18 years old). Participants were selected through the convenience sampling method and divided into three groups randomly: Instructional self-talk, motivational self-talk and control. Subjects performed basic skills for six weeks, three sessions of 45 minutes per week in three blocks and each block containing 10 trails. Before performing the task, the subjects in the instructional self-talk group used "straight body" and "straight elbow" for throwing and "pay attention" and "see your teammate" for pass, and in the motivational self-talk group used "now" for pass and "firm" for throw. The results of intragroup repeated measures analysis variance, MANOVA and one-way ANOVA showed that instructional and motivational self-talk compared with the control group, had a significant effect on performance and learning of basic handball skills ( $P \leq 0.05$ ). However, there was no significant difference between two experimental groups ( $P > 0.05$ ). Self-talk, regardless of its kinds, had a facilitating effect on motivation and, consequently, performance by changing the cognitive, emotional, and behavioral aspects. Thus, self-talk can motivate key elements of the skill pattern and improve skills by drawing subject attention to the relevant task.

**Keywords:** Instructional Self-Talk, Motivational Self-Talk, Handball Skills

1. Email: bita.mansouri54@gmail.com

2. Email: javadipour@ut.ac.ir

3. Email: sara.bagheri@gmail.com



Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public License

## Extended Abstract

### Background and Purpose

Psychological factors such as self-talk can contribute to improve skills. Self-talk refers to an athlete's oral statements (overt or covert) that basically has a multidimensional structure and one of its dimensions is related to the performance (1), that is, it is done during the acquisition or performance of a skill and enhances the skill (2). Zinsser, Bunker and Williams (2006) believe that two main functions of self-talk are educational and motivational (3). Cognitive function is dependent on learning and skill performance, which leads to improved skill learning, and motivational function is dependent on self-confidence, arousal regularity, and motivation (4). Self-talk can be used without prior practice and can also occur consciously or unconsciously and can be used as an overt or covert technique (5). According to Vygotsky (1986)'s verbal theory of self-regulation, overt self-talk is a bridge between social dialogue and hidden self-talk (2). The aim of this study was to compare instructional and motivational self-talk on performance and learning of Handball skills.

### Materials and Methods

The present study was applied in terms of purpose, and it was quasi-experimental research which was performed using a pretest-posttest design with a control group (6). The statistical sample of the study consisted of 60 female high school students (13 to 18 years old) in district one of Karaj. Subjects were randomly divided into two experimental groups and one control group (20 people in every group). The instruments used in the study included Zinn wall-pass and penalty throw tests in handball. The wall-pass test measures the receiving and throwing skill in handball, and the purpose of the penalty throw test is to measure the aiming accuracy. The researcher first performed a pre-test, and in order to homogenize the groups, based on the pre-test scores, divided the subjects into three groups (Instructional Self-Talk, Motivational Self-Talk and Control) randomly. Training sessions were performed for 6 weeks, 3 sessions per week, and 45 minutes per session. The subjects practiced 3 blocks with 10 trails per session. In the training sessions, the subjects before performing the basic skills (wall-pass and penalty throw) and after 10 minutes of warming up repeated their group self-talk for 3 times. The subjects had 15 to 20 seconds between trails and 5 minutes between each block for resting (8). Individuals in the instructional self-talk group used the words "straight body" and "straight elbows" for throwing and "pay attention" and "see your teammate" for passing, and in the motivational self-talk group they used the phrases "now" for pass and "firm" for throw. In the motivational self-talk group, subjects repeated "I can" in a way that others could not hear. In the control group, no



intervention was performed and the subjects performed only routine school physical activities. After the last training session, post-test was performed without any self-talk phrases and 48 hours later, retention test was performed without using self-talk phrases.

### Findings

In the present study, the effect of two types of instructional and motivational self-talk on the acquisition and learning was analyzed. The results of intragroup repeated measures ANOVA from pre-test to retention phase in motivational self-talk group between scores of penalty throw ( $F_{1/19}=20.39$ ,  $P=0.0001$ ,  $\eta^2=0.343$ ) and wall-pass tests ( $F_{1/19}=136/11$ ,  $P=0.0001$ ,  $\eta^2=0.878$ ) showed significant difference ( $P\leq 0.05$ ). Moreover, the results of Bonferroni post hoc test in motivational self-talk group showed that there was a significant difference between pre-test and post-test ( $P=0.001$ ) and retention phases ( $P=0.001$ ) in both penalty throw and wall-pass skills ( $P\leq 0.05$ ). However, there was no significant difference between scores of post-test and retention phases ( $P > 0.05$ ). The results of intragroup repeated measures ANOVA from pre-test to retention phase in the instructional self-talk group revealed that between scores of penalty throw ( $F_{1/19}=25/84$ ,  $P=0.0001$ ,  $\eta^2=0.576$ ) and wall-pass tests ( $F_{1/19}=122/14$ ,  $P=0.0001$ ,  $\eta^2=0.865$ ) there was a significant difference ( $P\leq 0.05$ ). Furthermore, the results of Bonferroni post hoc test showed that there was a significant difference between pre-test and post-test ( $P=0.001$ ) and retention phases ( $P=0.001$ ) in both penalty throw and wall-pass tests ( $P\leq 0.05$ ). Finally, MANOVA was used to compare the effect of self-talk in different groups on the acquisition and learning of basic handball skills. The results indicated that in the penalty throw and wall-pass test, the main effect of the measurement factor, the main effect of the group and the interaction of the measurement steps in the group was significant ( $P\leq 0.05$ ). So, as the interactive effect was significant ( $F_{57/2}=40/78$ ,  $P=0.001$ ,  $\eta^2=0.791$ ), the main effects were ignored. Similarly, an intragroup repeated measures ANOVA on the measurement factor was used to determine the effect of different kinds of self-talk on basic skills. Due to the insignificance of the Mauchly's sphericity test results ( $P < 0.05$ ), F-indicators related to the sphericity hypothesis test were reported. The results of one-way ANOVA test in the post-test and retention phases showed a significant difference in both penalty throw and wall-pass skills ( $P\leq 0.05$ ), and Bonferroni post hoc test was used to show the inter groups difference. Eventually, the results of Bonferroni post hoc test showed that in the post-test and retention phases, there was a significant difference between the instructional self-talk and control groups ( $P=0.001$ ) and also between the motivational self-talk and the control groups



( $P=0.001$ ). However, there was no significant difference between two experimental groups ( $P < 0.05$ ).

### Conclusion

The results showed that both kinds of self-talk (instructional and motivational) have a significant effect on the acquisition and learning of basic handball skills in Karaj female high school students but there is no significant difference between two kinds of self-talk. Given that instructional self-talk is a statement about attention accuracy, technical data, and strategic choices, it improves performance and learning by focusing attention and appropriate executive strategies on tasks that require precision. Therefore, enhancing the effectiveness of instructional self-talk can be justified according to attention. One of the effects of motivational self-talk is to create emotional and mental feelings in certain situations; just like the feeling of victory, which can be a factor in enhancing a person's motivation to perform skills with the most extreme speed and power to gain the best result. Motivational self-talk increases self-confidence and the self-confidence increases the individual's effort and consequently improves performance (9).

**Keywords:** Motivational Self-Talk, Instructional Self-Talk, Handball Skills

### References

1. Goudas M, Hatzidimitriou V, Kikidi M. The effects of self-talk on throwing-and jumping-events performance. *Hellenic Journal of Psychology*. 2006;3(2):105-16.
2. Hardy J. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of sport and exercise*. 2006;7(1):81-97.
3. Zinsser N, Bunker L, Williams JM. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 2006;5:349-81.
4. Cutton D, Culp B. Self-talk: Mentoring and empowering faculty to contribute to organizational change. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*. 2020;4(2):70-6.
5. Tod D, Hardy J, Oliver E. Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011;33(5):666-87.
6. Delavar A. *Research Method in Psychology and Educational Sciences*. Tehran. Payame Noor Publications; 2008.
7. Zourbanos N, Hatzigeorgiadis A, Bardas D, Theodorakis Y. The effects of self-talk on dominant and nondominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*. 2013;27(2):171-6.
8. Galanis E, Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Theodorakis Y. Why self-talk is effective? Perspectives on self-talk mechanisms in sport. *Sport and Exercise Psychology Research: Elsevier*; 2016. p. 181-200.



## مقایسه تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر عملکرد و یادگیری مهارت‌های هندبال

مریم منصوری<sup>۱</sup>، محمد جوادی پور<sup>۲</sup>، سارا باقری<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد، رفتار حرکتی، دانشگاه فرهنگیان

۲. دانشیار، روش‌ها و برنامه‌های آموزشی و درسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران

۳. استادیار، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فرهنگیان (نویسنده مسئول)

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۰۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۱۴

### چکیده

عوامل روان‌شناختی از قبیل خودگفتاری در توسعه مهارت نقش دارند. هدف این پژوهش، مقایسه تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر عملکرد و یادگیری مهارت‌های پایه هندبال در دانش‌آموزان دختر شهر کرج بود. پژوهش حاضر کاربردی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود و از آزمون‌های پاس‌کاری با دیوار و پرتاب پنالتی زمین در هندبال استفاده شد. شصت دانش‌آموز دختر مدارس متوسطه شهر کرج (۱۳ تا ۱۸ سال) نمونه‌های پژوهش را تشکیل دادند. آن‌ها به صورت در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه خودگفتاری آموزشی، خودگفتاری انگیزشی و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی‌ها به مدت شش هفته، هر هفته سه جلسه و هر جلسه ۴۵ دقیقه، مهارت‌های پایه را در سه بلوک، هر بلوک شامل ۱۰ کوشش اجرا کردند. آزمودنی‌ها قبل از اجرای تکلیف، در گروه خودگفتاری آموزشی از عبارات «بدن صاف، آرنج صاف» برای پرتاب و «دقت کن و یارت را ببین» برای پاس و در گروه خودگفتاری انگیزشی از عبارات «حالا» برای پاس و «محکم» برای پرتاب استفاده کردند. نتایج تحلیل واریانس درون‌گروهی با اندازه‌گیری تکراری، تحلیل واریانس مرکب و تحلیل واریانس یک‌طرفه نشان داد، در مقایسه با گروه کنترل، خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر عملکرد و یادگیری مهارت‌های پایه هندبال تأثیر معناداری داشت ( $P \leq 0.05$ )، ولی بین دو گروه تجربی تفاوت معناداری وجود نداشت ( $P > 0.05$ ). خودگفتاری فارغ از نوع آن با تغییر جنبه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری، اثر تسهیل‌کننده‌ای بر انگیزش و به تبع آن، عملکرد دارد؛ بنابراین خودگفتاری می‌تواند با جلب توجه فراگیر به تکلیف مربوط، عناصر کلیدی الگوی مهارت را تحریک کند و موجب بهبود مهارت‌ها شود.

**واژگان کلیدی:** خودگفتاری آموزشی، خودگفتاری انگیزشی، مهارت‌های هندبال.

1. Email: bita.mansouri54@gmail.com

2. Email: javadipour@ut.ac.ir

3. Email: sara.bagheri@gmail.com



## مقدمه

حفظ بهترین عملکرد ورزشی، هدف اصلی ورزشکاران، مربیان و متخصصان علوم ورزشی است و بازیکنانی که از نظر مهارت‌های فیزیولوژیک و روانی در سطوح بالاتری هستند، معمولاً پیروز میدان می‌شوند (۱). از راهبردهای مختلفی برای توسعه و حفظ توانایی‌ها و ارائه بهترین عملکرد ورزشکاران در طول مسابقه استفاده می‌شود (۲). یکی از این رفتارها، خودگفتاری<sup>۱</sup> است که در تقویت ثبات روانی ورزشکاران هنگام رقابت مؤثر است (۳). در خودگفتاری، افراد برای تحریک، هدایت، واکنش، و ارزیابی رویدادها و اعمال، به‌طور خودکار یا استراتژیک با خود نجوا می‌کنند یا با صدای بلند حرف می‌زنند (۴). همان‌طور که در این تعریف مشخص است، خودگفتاری به عبارات یا جملاتی اشاره دارد که خود فرد را خطاب قرار می‌دهند و کارکردهای زیادی دارند. این دسته از گفتارها ممکن است به‌طور خودکار و بدون برنامه‌ریزی یا آماده‌سازی باشند (خودگفتاری ذاتی) یا می‌توانند به‌طور منظم و به‌عنوان یک استراتژی خودتنظیمی (خودگفتاری استراتژیک) استفاده شوند.

در ادبیات ورزش و روان‌شناسی ورزشی، دو رویکرد اصلی برای تحقیق درباره خودگفتاری وجود دارد (۴): اول، رویکرد مشاهده‌ای است که به‌طور ویژه بر خودگفتاری ذاتی تمرکز دارد و محتوای خودگفتاری ورزشکاران (۵) و ارتباط‌های پیشین یا اخیر آن را (۶) بررسی می‌کند؛ دوم، رویکرد تجربی است که اثرات خودگفتاری راهبردی آموزشی یا انگیزشی را به‌ویژه بر عملکرد مطالعه می‌کند (۴)؛ یعنی طی اکتساب یا اجرای مهارتی انجام می‌شود و مهارت را ارتقا می‌دهد. کارکرد آموزشی به یادگیری و اجرای مهارت وابسته است که به بهبود یادگیری مهارت منجر می‌شود. کارکرد انگیزشی خود به سه کارکرد ویژه‌تر یعنی تسلط انگیزشی<sup>۲</sup>، سائق<sup>۳</sup> و انگیزختگی<sup>۴</sup> تقسیم می‌شود. دو کارکرد اول به بهبود مهارت و به‌کارگیری راهبردهای مربوط به تکلیف و کارکرد انگیزختگی به آرام‌سازی و کنترل سطح انگیزختگی مربوطاند (۸، ۷). به نظر می‌رسد، عبارات انگیزشی «من می‌توانم»، «محکم باش» و... در خودگفتاری انگیزشی با ایجاد اعتمادبه‌نفس، انگیزش، افزایش تلاش، خودکارآمدی، پایداری، ایجاد حالات خلقی مثبت و کنترل انگیزختگی و نگرانی، موجب بهبود عملکرد ورزشکاران می‌شود؛ درحالی‌که اظهارات آموزشی مانند «پاهایت را حرکت بده»، «آرنج صاف»، «مرکز حلقه» و... باعث تمرکز توجه بر جنبه‌های تکنیکی و تاکتیکی یا حسی-حرکتی و اجرای درست تکنیک و راهکار

1. Self-Talk
2. Motivational Mastery
3. Drive
4. Arousal



مناسب می‌شود (۹). نتایج پژوهش هانشو و سوکال<sup>۱</sup> نشان داد، خودگفتاری انگیزشی و تصویرسازی ذهنی خاص شناختی و تعامل هر دو به‌طور معناداری زمان واکنش را در هنرمندان رزمی آموزش‌دیده کاهش می‌دهد. در چند سال اخیر، خودگفتاری به‌عنوان تکنیکی مؤثر در گروه‌های بالینی و آموزشی استفاده شده است؛ برای مثال، خودگفتاری به‌عنوان ابزاری مؤثر برای کنترل رفتارهای پرخاشگرانه و نامتناسب، غلبه بر ترس، حل مسائل ریاضی، بهبود مهارت نوشتن استفاده شده است. همچنین خودگفتاری به‌عنوان تکنیکی مؤثر برای بهبود اجرا در طول توان‌بخشی آسیب‌وارد شده می‌تواند مفید باشد (۱۰).

یک پیشرفت مهم در خودگفتاری، گذر از رویکردهای داده‌محور به رویکردهای نظریه‌محور است که ایده‌های نو را وارد میدان کرده‌اند و به نظر می‌رسد در بررسی رابطه ذاتی خودگفتاری با سازه‌های روان‌شناختی دیگر از جمله احساسات (۱۱) مفید باشند. این رویکردهای نظریه‌محور، مبتنی بر نظریه‌های فرایند دوگانه (۱۲) و بین خودگفتاری کنترل‌نشده و کنترل‌شده هستند و بین آن‌ها تمایز قائل می‌شوند. خودگفتاری کنترل‌نشده منعکس‌کننده فرایندهای روان‌شناختی زیربنایی و خودگفتاری کنترل‌شده، پرتلاش و عمدی است و برای خودتنظیمی استفاده می‌شود (۱۳). در رابطه با احساسات، در یک مسابقه ورزشی یکی از مهم‌ترین و پرکاربردترین نظریه‌های مطرح‌شده در مبحث خودگفتاری، نظریه همتاسازی است که براساس آن، خودگفتاری آموزشی برای تکالیف نیازمند دقت و ظرافت از خودگفتاری انگیزشی مؤثرتر است. از طرفی، خودگفتاری انگیزشی برای تکالیف درشت و نیازمند قدرت، توان و استقامت و همچنین دقت توصیه شده است؛ یعنی این نوع از خودگفتاری برای تکالیف نیازمند دقت نیز می‌تواند مفید باشد (۱۴).

رشته ورزشی هندبال، مادر ورزش‌های توپی و ترکیبی از مهارت‌هایی است که هم به زمان‌بندی و دقت و هم به انرژی، توان، قدرت و استقامت نیاز دارد. از میان مهارت‌های پرکاربرد در این رشته می‌توان به پاس و پرتاب پنالتی اشاره کرد که جزو ابتدایی‌ترین و ضروری‌ترین مهارت‌ها هستند و مربیان خبره برای موفقیت بازیکنان خود در بازی نیازمند استفاده از روش‌های مداخله‌ای کارآمد با هدف آموزش بهینه این مهارت‌ها و ساختن بازیکنان فعال هستند.

یکی از مهارت‌های ذهنی و روان‌شناختی که مربیان و روان‌شناسان ورزشی به‌خوبی از آن استفاده می‌کنند، خودگفتاری است. تاکنون مطالعات روان‌شناسی ورزشی از تکنیک‌های مداخله‌ای بی‌شماری برای بهبود اجرا و رضایت‌مندی ورزشکاران استفاده کرده‌اند و به نقش مهم این تکنیک‌ها در پیشرفت

## 1. Hanshaw & Sukal



اجرا اشاره داشته‌اند. پژوهش‌های انجام‌شده، بیشتر اثر خودگفتاری را بر عملکرد در طول یک یا دو جلسه سنجیده‌اند و مدت زمان اکتساب کوتاه بوده است (۱۴) و نیز تعداد پژوهش‌هایی که جلسات بیشتری را برای یادگیری مهارت‌های جدید در نظر گرفته‌اند، اندک است (۱۵). همچنین تعداد پژوهش‌هایی که به مقایسه دو روش خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر یادگیری و اکتساب پرداخته‌اند، اندک و محدود است و تنها برخی پژوهش‌ها، استفاده از دستورالعمل انگیزشی و برخی دیگر کاربرد دستورالعمل آموزشی را مفید دانسته‌اند. از طرفی برخی پژوهش‌ها نیز بین این دو نوع شیوه تفاوتی قائل نشده‌اند (۱۶) و نتایج متناقضی درباره آثار مثبت خودگفتاری مشاهده می‌شود (۱۷). همچنین براساس نتایج زوربانوس و همکاران، خودگفتاری آموزشی برای تکالیف جدید (مراحل اولیه یادگیری) و خودگفتاری انگیزشی برای تکالیف آموخته‌شده (مراحل بعدی یادگیری) که معمولاً به صورت خودکار انجام می‌شود، توجه کمتری را طلب می‌کند و از ویژگی‌های عملکرد ماهرانه است، مؤثرتر خواهد بود (۲۱)؛ به عبارتی، احتمالاً استفاده از هر دو نوع خودگفتاری در گروه مبتدی نتایج متفاوتی را به همراه خواهد داشت. از طرف دیگر، دانش‌آموزان در پایان دوره ابتدایی و آغاز دوره اول متوسطه باید مهارت‌های ورزشی را یاد بگیرند. هندبال از جمله ورزش‌هایی است که در کلاس‌های تربیت‌بدنی دوره اول متوسطه تدریس می‌شود و از میان مهارت‌های متعدد آن، پاس‌کاری و شوت مهارت‌های پایه و ابتدایی‌اند که شرکت‌کنندگان آموزش می‌بینند. براساس یافته‌های پژوهش کولوولونیس<sup>۱</sup> و همکاران، چون شوت و پاس‌کاری هر دو مهارت‌های دقیق و قدرتی هستند، احتمالاً دو نوع خودگفتاری آثار متفاوتی را نشان خواهند داد (۱۴). شایان ذکر است که نتایج پژوهش حاضر از بعد نظری به افزایش دانش مربوط به خودگفتاری به ویژه در گروه مبتدی می‌پردازد و از لحاظ عملی می‌تواند در استفاده از روش‌های بهینه روان‌شناختی به مربیان هندبال و معلمان تربیت‌بدنی کمک کند و در راه توسعه و پیشرفت این رشته مؤثر باشد؛ بنابراین براساس مطالب طرح‌شده، پژوهشگر درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا بین خودگفتاری آموزشی و انگیزشی در عملکرد و یادگیری مهارت‌های پایه هندبال در افراد مبتدی تفاوت وجود دارد؟

## روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه‌تجربی و از لحاظ هدف کاربردی است که با استفاده از طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد (۱۸). شصت دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه (۱۳ تا ۱۸ سال) منطقه

### 1. Kolovelonis



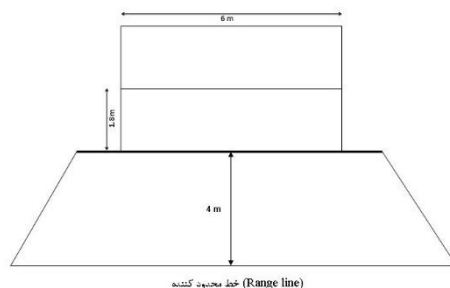


یک شهر کرج نمونه آماری پژوهش را تشکیل دادند. این تعداد نمونه با استفاده از نرم افزار جی پاور<sup>۱</sup> با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد، اندازه اثر متوسط و توان حداقل ۸۰ درصد به دست آمد. این حجم نمونه به طور دسترس از میان دانش آموزانی انتخاب شد که در مهارت های رشته هندبال مبتدی بودند. آزمودنی ها به طور تصادفی در دو گروه تجربی (۲۰ نفر در گروه خودگفتاری آموزشی و ۲۰ نفر در گروه خودگفتاری انگیزشی) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. متغیرهای پژوهش، دو متغیر مستقل (دو نوع خودگفتاری انگیزشی و آموزشی) و دو متغیر وابسته (عملکرد و یادگیری مهارت های پایه در هندبال) است.

ابزارهای استفاده شده در پژوهش، پرسش نامه اطلاعات فردی، آزمون پاس کاری با دیوار و آزمون پرتاب پینالتی زین<sup>۲</sup> در هندبال است. پرسش نامه اطلاعات فردی، اطلاعاتی درباره سن، قد، دست برتر، سابقه تمرین هندبال، سلامت عمومی و رضایت نامه شرکت در پژوهش را در بر می گیرد. آزمون پاس کاری با دیوار، مهارت دریافت و پرتاب کردن توپ هندبال (مهارت پاس) را اندازه گیری می کند. برای اجرای این آزمون، آزمودنی پشت خط یک محدودکننده که موازی دیوار است و با آن چهار متر فاصله دارد، می ایستد و در دو مرحله سی ثانیه ای، یک بار با دست راست و یک بار با دست چپ توپ را به دیوار مقابل و به زیر خط ۱۸۰ سانتی متری که روی دیوار کشیده شده است، ضربه می زند و سپس توپ را در هوا دریافت می کند. این روند پاس کاری با دیوار تا پایان مدت زمان ۳۰ ثانیه برای هر دست ادامه می یابد. مجموع توپ هایی که از پشت خط محدودکننده زده می شود و به زیر خط دیوار مقابل برخورد می کند، در دو مرحله سی ثانیه ای شمارش شده و به حساب امتیاز فرد گذاشته می شود. اگر هنگام اجرای آزمون، پای آزمودنی از خط عبور کند، آن پرتاب شمارش نمی شود و چنانچه آزمون گیرنده احساس کند که پای آزمودنی به طور مکرر از خط عبور کرده است، می تواند آزمون را دوباره تکرار کند (شکل شماره یک) (۱۹).

1. G\*Power
2. Zinn

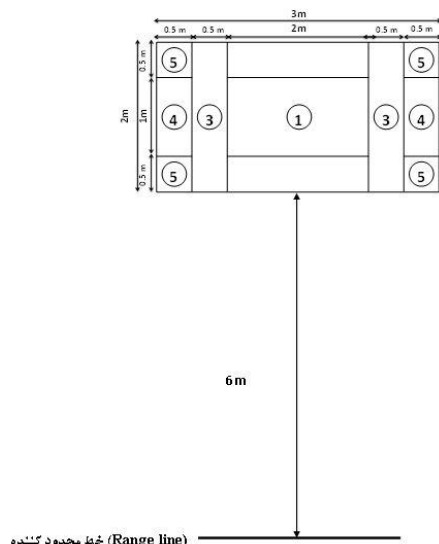




شکل ۱- آزمون پاس کاری با دیوار در محدوده مشخص شده  
**Figure 1- Wall passing test in the determined range**

هدف از اجرای آزمون پرتاب پنالته، اندازه‌گیری دقت هدف‌گیری است. برای اجرای این آزمون روی دیوار یک مستطیل به ابعاد دروازه هندبال (۳ \* ۲ متر مربع) ترسیم شده و سپس خطی به موازات آن با شش متر فاصله روی زمین رسم می‌شود. برای اجرای آزمون، آزمودنی در پشت خط محدودکننده می‌ایستد و سعی می‌کند توپ را به هدف مدنظر بزند. توپ باید بعد از برخورد با زمین به اهداف مدنظر روی دیوار اصابت کند. درحقیقت، این آزمون توانایی فرد در گل‌زدن با استفاده از زمین را اندازه‌گیری می‌کند. توپ‌هایی که بدون برخورد با زمین به ثمر برسد، دوباره تکرار می‌شود. دیوار مقابل براساس دشواری کار امتیازبندی شده است؛ به طوری که چهار گوشه دروازه، بیشترین امتیاز (پنج امتیاز) و وسط دروازه کمترین امتیاز (یک امتیاز) را در بردارد. تعداد توپ‌هایی که فرد در مدت‌زمان یک دقیقه به هدف می‌زند، به‌عنوان امتیاز آزمودنی لحاظ می‌شود (شکل شماره دو) (۱۹).





شکل ۲- آزمون پرتاب پنالتی، امتیاز هر قسمت درون دایره مشخص شده است

Figure 2- Penalty throw test, the score of each part is determined within the circle

روش اجرای پژوهش: در این پژوهش قبل از اجرای مراحل آزمون، آزمودنی‌ها و خانواده آن‌ها فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش را امضا کردند. از آنجاکه آزمودنی‌ها افراد مبتدی در ورزش هندبال بودند، در جلسه اول ابتدا پژوهشگر مهارت‌های پایه را به‌طور کامل معرفی کرد و سپس از آزمودنی‌ها خواست تا پس از ۱۰ دقیقه گرم کردن (شامل گرم‌کردن عمومی و بازی با توپ) بدون استفاده از هیچ‌گونه مداخله و خودگفتاری، سه مرتبه مهارت پاس‌کاری با دیوار و سه مرتبه مهارت پرتاب پنالتی را اجرا کنند. میانگین نمرات آن‌ها به‌عنوان نمره پیش‌آزمون ثبت شد. سپس به‌منظور همگن کردن گروه‌ها آزمودنی‌ها براساس نمرات پیش‌آزمون به‌صورت تصادفی در سه گروه خودگفتاری آموزشی، خودگفتاری انگیزشی و کنترل قرار گرفتند (هر گروه ۲۰ نفر). جلسات تمرینی در مدت شش هفته، هر هفته سه جلسه و هر جلسه ۴۵ دقیقه و در هر جلسه سه بلوک دارای ۱۰ کوشش اجرا شد. در جلسات تمرین، ابتدا آزمودنی‌ها در دو گروه تجربی به‌مدت ده دقیقه تمرینات گرم‌کردن را انجام دادند و قبل از اجرای تمرینات پایه (پاس‌کاری با دیوار و پرتاب پنالتی) خودگفتاری مربوط به گروه خود را سه بار تکرار کردند. بین کوشش‌ها ۱۵ تا ۲۰ ثانیه و بین هر بلوک پنج دقیقه زمان برای استراحت لحاظ شد (۲۰، ۲۱). افراد قبل از اجرای تکلیف، در گروه خودگفتاری آموزشی از عبارات «بدن صاف و مستقیم و آرنج کاملاً صاف» برای زدن پرتاب پنالتی و «خوب دقت کن و یارت را ببین» برای پاس

و در گروه خودگفتاری انگیزشی از عباراتی مانند «حالا» برای پاس و «محکم» برای پرتاب پناستی استفاده کردند. همچنین در گروه خودگفتاری انگیزشی، آزمودنی‌ها اجازه داشتند تا عبارت «من می‌توانم» را به صورت آهسته و به‌گونه‌ای که دیگران نشنوند، تکرار کنند (۲۲). در گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. آزمودنی‌های این گروه در فعالیت‌های آموزشی روتین مدرسه شرکت داشتند و مراحل مختلف آزمون (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و یادداری) را مانند دو گروه تجربی اجرا کردند. پس از آخرین جلسه تمرین، پس‌آزمون بدون استفاده از عبارات خودگفتاری و چهل و هشت ساعت بعد نیز آزمون یادداری بدون استفاده از عبارات خودگفتاری انجام شد.

به‌منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک و با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون‌های پارامتری استفاده شد. برای بررسی برابری واریانس‌ها آزمون لون به کار رفت که نتایج آن حاکی از تجانس واریانس در تمام گروه‌ها بود. در ادامه از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه در مرحله پیش‌آزمون برای اطمینان از نحوه انتخاب تصادفی نمونه‌ها در گروه‌ها استفاده شد. همچنین برای مشخص شدن تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر اکتساب و یادگیری مهارت‌های پایه هندبال از آزمون تحلیل واریانس درون‌گروهی با اندازه‌گیری تکراری و برای مشخص کردن جایگاه تفاوت‌های موجود در بین مراحل آزمون از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. درنهایت، برای مقایسه تأثیر خودگفتاری در گروه‌های مختلف (خودگفتاری آموزشی، خودگفتاری انگیزشی و کنترل) بر اکتساب و یادگیری مهارت‌های پایه هندبال از تحلیل واریانس مرکب استفاده شد. سطح معناداری برای تمام تحلیل‌های آماری  $P \leq 0/05$  در نظر گرفته شد و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری اسپ‌اس‌اس نسخه ۲۲ تحلیل شد.

### نتایج

در پژوهش حاضر تأثیر دو نوع خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر اکتساب و یادگیری آزمودنی‌ها تحلیل شدند. ابتدا نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه در مرحله پیش‌آزمون نشان داد، در مرحله پیش‌آزمون (پرتاب پناستی و پاس‌کاری با دیوار) بین آزمودنی‌های سه گروه (خودگفتاری انگیزشی، خودگفتاری آموزشی و کنترل) تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ )؛ بنابراین انتخاب آزمودنی‌ها در سه گروه به‌صورت تصادفی انجام گرفت (جدول شماره یک).



جدول ۱- نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه در مرحله پیش‌آزمون گروه‌ها

Table 1- Results of one-way ANOVA in the pre-test

Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares	Source	
0.844	0.17	0.71	2	1.43	Between Groups	پرتاب پنالتی (throw penalty)
		4.21	57	240.50	Within Groups	
			59	241.93	Total	
0.144	2.01	5.41	2	10.83	Between Groups	پاسکاری با دیوار (passing wall)
		2.70	57	153.9	Within Groups	
			59	164.73	Total	

نتایج آزمون تحلیل واریانس درون‌گروهی با اندازه‌گیری تکراری از پیش‌آزمون تا یادداری در گروه خودگفتاری انگیزشی نشان داد، بین مراحل آزمون در مهارت پرتاب پنالتی ( $\eta^2=0/343$ ,  $P=0/0001$ )، و در مهارت پاس‌کاری با دیوار ( $\eta^2=0/878$ ,  $P=0/0001$ ) تفاوت معناداری وجود دارد ( $P \leq 0/05$ ) (جدول شماره دو).

جدول ۲- نتایج آزمون تحلیل واریانس درون‌گروهی با اندازه‌گیری تکراری در گروه خودگفتاری انگیزشی

Table 2 - Results of intragroup ANOVA with repeated measures in motivational self-talk group

Parital Eta Squared	Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares	Source	
0.343	0.0001	20.39	106.66	1	106.66	I	پرتاب پنالتی (throw penalty)
			10.73	19	204.01	Error	
0.878	0.0001	136.11	185.01	1	185.01	J	پاسکاری با دیوار (passing wall)
			1.35	19	25.82	Error	



نتایج آزمون بنفرونی در گروه خودگفتاری انگیزشی نشان داد، بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون ( $P=0/001$ ) و نیز یادداری ( $P=0/001$ ) در هر دو مهارت پرتاب پنالتی و پاس تفاوت معناداری وجود دارد ( $P\leq 0/05$ )، ولی بین مراحل پس‌آزمون و یادداری تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P>0/05$ ) (جدول شماره سه).

جدول ۳- نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی درباره مقایسه مراحل آزمون در گروه خودگفتاری انگیزشی  
Table 3- Results of Bonferroni post hoc test about comparison of test stages in motivational self-talk group

Sig.	Mean Difference (I-J)	J	I
0.001	-7.20	پس‌آزمون (Post-test)	پیش‌آزمون (Pre-test)
0.001	-6.20	یادداری (Retention)	پرتاب پنالتی (penalty throw)
0.08	1.00	یادداری (Retention)	پس‌آزمون (Post-test)
0.001	-6.80	پس‌آزمون (Post-test)	پیش‌آزمون (Pre-test)
0.001	-6.15	یادداری (Retention)	پاسکاری با دیوار (Wall passing)
0.10	0.65	یادداری (Retention)	پس‌آزمون (Post-test)

نتایج آزمون تحلیل واریانس درون‌گروهی با اندازه‌گیری تکراری از پیش‌آزمون تا یادداری در گروه خودگفتاری آموزشی نشان داد، بین مراحل آزمون در مهارت‌های پرتاب پنالتی ( $\eta^2=0/576$ )، پاس ( $F_{19/1}=25/84, P=0/0001$ ) و پاس ( $\eta^2=0/865, F_{19/1}=122/14, P=0/0001$ ) تفاوت معناداری وجود دارد ( $P\leq 0/05$ ) (جدول شماره چهار).



جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه گیری تکراری در گروه خودگفتاری آموزشی

**Table 4- Results of intragroup ANOVA with repeated measures in Instructional self-talk group**

Partial Eta Squared	Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares	Source	
0.576	0.0001	25.84	143.01	1	143.01	I	پرتاب پنالتی
			5.53	19	105.15	Error	penalty ) (throw
0.865	0.0001	122.14	202.50	1	202.50	J	پاسکاری با دیوار
			1.65	19	31.50	Error	wall ) (passing

نتایج آزمون بونفرونی نشان داد، بین پیش آزمون با پس آزمون ( $P=0/001$ ) و نیز یادداری ( $P=0/001$ ) در هر دو مهارت پرتاب پنالتی و پاس کاری با دیوار تفاوت معناداری وجود دارد ( $P\leq 0/05$ ) (جدول شماره پنج).

جدول ۵- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی درباره مقایسه مراحل آزمون در گروه خودگفتاری آموزشی

**Table 5- Results of Bonferroni post hoc test about comparison of test stages in Instructional self-talk group**

Sig.	Mean Difference (I-J)	J	I	
0.001	-5.80	پس آزمون (Post-test)	پیش آزمون (pre-test)	پرتاب پنالتی
0.001	-5.05	یادداری (Retention)	پس آزمون (Post-test)	penalty ) (throw
0.713	0.75	یادداری (Retention)	پیش آزمون (pre-test)	پاسکاری با دیوار
0.001	-5.25	پس آزمون (Post-test)	پیش آزمون (pre-test)	wall ) (passing
0.001	-4.50	یادداری (Retention)	پس آزمون (Post-test)	
0.608	0.75	یادداری (Retention)	پس آزمون (Post-test)	

برای مقایسه تأثیر خودگفتاری در گروه های مختلف (خودگفتاری آموزشی، خودگفتاری انگیزشی و کنترل) بر اکتساب و یادگیری مهارت های پایه هندبال از تحلیل واریانس مرکب استفاده شد. پیش



فرض اول این آزمون برابری ماتریس کواریانس است که با توجه به معنادار نبودن آزمون باکس ( $P=۰/۶۳۸$ )، ماتریس کواریانس داده‌ها برابر بود. پیش‌فرض دوم این آزمون اصل تقارن مرکب است و برای برقراری این اصل از آزمون کرویت موخلی استفاده شد. با توجه به معنادار نبودن آزمون کرویت موخلی ( $P=۰/۴۴۱$ )، شاخص‌های F مربوط به اثر فرض کرویت گزارش شد. علاوه بر این، پیش از بررسی اثرات بین‌گروهی، برای برابری واریانس‌های خطا از آزمون لون استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد، آزمون F برای هیچ‌یک از عامل‌های درون‌گروهی معنادار نبود ( $P>۰/۰۵$ ) یعنی مفروضه همگنی واریانس در بین گروه‌های متغیر مستقل برقرار بود. نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب نشان داد، در مهارت پرتاب پنالتی و پاس کاری با دیوار اثر اصلی عامل اندازه‌گیری، اثر اصلی گروه و تعامل مراحل اندازه‌گیری در گروه معنادار است ( $P\leq ۰/۰۵$ )؛ بنابراین چون اثر تعاملی معنادار است ( $P=۰/۷۹۱$ )  $\eta^2=۰/۰۰۱$ ،  $P=۰/۰۰۱$ ،  $F_{۵۷/۲}=۴۰/۷۸$ ، از اثرات اصلی صرف نظر می‌شود (جدول شماره شش).

جدول ۶- نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب برای تعیین تأثیر انواع خودگفتاری بر اکتساب و یادگیری

Table 6- Results of MANOVA to determine the effect of self-talk types on acquisition and learning

Parital Eta Squered	Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares	Source	
0.168	0.032*	4.83	20.51	1	20.51	Factor	پرتاب پنالتی
0.234	0.002*	6.73	34.27	2	68.54	group	penalty )
0.194	0.028*	4.86	13.60	2	27.21	× Factor group	(throw
0.456	0.008*	8.17	31.53	1	31.53	Factor	پاسکاری با
0.753	0.001*	10.82	32.47	2	64.94	group	دیوار
0.791	0.001*	40.78	146.64	2	293.28	× Factor group	wall ) (passing

به همین ترتیب از یک طرح تحلیل واریانس درون‌گروهی با اندازه‌گیری تکراری روی عامل مراحل اندازه‌گیری برای مشخص کردن تأثیر انواع خودگفتاری بر مهارت‌های پایه (پرتاب پنالتی و پاس کاری با دیوار) استفاده شد. با توجه به معنادار نبودن نتایج آزمون کرویت موخلی ( $P>۰/۰۵$ )، شاخص‌های F مربوط به آزمون فرض کرویت گزارش شد. در ادامه، نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه در مراحل پس‌آزمون و یادداری در هر دو متغیر پرتاب پنالتی و پاس کاری با دیوار سطح معناداری را نشان داد ( $P\leq ۰/۰۵$ ) و آزمون تعقیبی بنفرونی برای نشان دادن محل تفاوت بین گروه‌ها استفاده شد (جدول شماره هفت).





جدول ۷- نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه

Table 7- Results of one-way ANOVA

Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares	شاخص آماری (Statistical index)	مرحله آزمون (Test stage)	
0.001	50.91	271.61	2	543.23	Between Groups	پس آزمون (Post-test)	پرتاب پنهانی (penaltythrow)
		5.33	57	304.10	Within Groups		
			59	847.33	Total		
0.001	42.78	193.31	2	386.63	Between Groups	یادداری (Retention)	
		7.93	57	452.55	Within Groups		
			59	3227.65	Total		
0.001	96.81	298.85	2	597.70	Between Groups	پس آزمون (Post-test)	پاسکاری با دیوار (wall passing)
		3.08	57	175.95	Within Groups		
			59	773.65	Total		
0.001	93.58	266.06	2	532.13	Between Groups	یادداری (Retention)	
		2.84	57	162.05	Within Groups		
			59	694.18	Total		

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی نشان داد، در مراحل پس آزمون و یادداری بین گروه خودگفتاری آموزشی با گروه کنترل ( $P=0/001$ ) و همچنین بین گروه خودگفتاری انگیزشی با گروه کنترل ( $P=0/001$ ) تفاوت معناداری وجود دارد، ولی بین دو گروه خودگفتاری آموزشی و خودگفتاری انگیزشی تفاوت معناداری وجود نیست ( $P>0/05$ ) (جدول شماره هشت).



جدول ۸- نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در مراحل پس آزمون و یادداری

Table 8- Results of Bonferroni post hoc test in post-test and retention stages

Sig.	Mean Difference (I-J)	Group	مرحله (Stage)	
0.161	-1.40	خودگفتاری انگیزشی motivational self-talk	خودگفتاری آموزشی Instructional self-talk	پرتاب پناهی (penalty throw)
0.001	5.68	کنترل control	خودگفتاری انگیزشی motivational self-talk	
0.001	7.09	کنترل control	خودگفتاری آموزشی Instructional self-talk	
0.269	-1.12	خودگفتاری انگیزشی motivational self-talk	خودگفتاری آموزشی Instructional self-talk	
0.001	4.88	کنترل control	خودگفتاری انگیزشی motivational self-talk	
0.001	6.01	کنترل control	خودگفتاری انگیزشی motivational self-talk	
0.063	-1.47	خودگفتاری انگیزشی motivational self-talk	خودگفتاری آموزشی Instructional self-talk	پاسکاری با دیوار (wall passing)
0.001	5.60	کنترل control	خودگفتاری انگیزشی motivational self-talk	
0.001	7.08	کنترل control	خودگفتاری آموزشی Instructional self-talk	
0.089	-1.55	خودگفتاری انگیزشی motivational self-talk	خودگفتاری آموزشی Instructional self-talk	
0.001	5.20	کنترل control	خودگفتاری انگیزشی motivational self-talk	
0.001	6.75	کنترل control	خودگفتاری انگیزشی motivational self-talk	



## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد، خودگفتاری انگیزشی بر اکتساب و یادگیری مهارت‌های پایه هندبال در دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر کرج تأثیر دارد. این نتایج با یافته‌های مطالعات بیابانی (۲۳)، حاتمی (۲۴)، جورجاکاکی و کاراکاسیدو<sup>۱</sup> (۲۵)، هانشو و سوکال (۲۶) و باروود و همکاران (۲۰۱۵) همخوان است. هم‌راستا با پژوهش حاضر، پژوهش‌های متعددی از تأثیر سودمند خودگفتاری بر یادگیری و عملکرد تکلیف حرکتی در سطوح مختلف مهارت (افراد مبتدی و ماهر)، مهارت جدید و آموخته‌شده و همچنین مهارت‌های مختلف ورزشی (اسکی، دوی سرعت، تنیس، بسکتبال و واترپلو) حمایت می‌کنند. یکی از اثرات خودگفتاری انگیزشی، ایجاد احساسات هیجانی و ذهنی در موقعیت‌های خاص است؛ مثل احساس پیروزی که می‌تواند عاملی برای افزایش انگیزش فرد در انجام مهارت با سرعت و قدرت هرچه‌تمام‌تر برای ثبت بهترین نتیجه باشد. به‌کارگیری خودگفتاری انگیزشی باعث افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود و این امر موجب افزایش تلاش فرد و متعاقب آن بهبود عملکرد می‌شود (۲۷). مطابق با نظر گالانیس و همکاران، خودگفتاری فارغ از نوع آن (آموزشی، انگیزشی، آشکار و پنهان)، با تغییر جنبه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری، اثر تسهیل‌کننده‌ای بر انگیزش و عملکرد دارد. مکانیسم‌های اثرگذار خودگفتاری انگیزشی شامل مواردی چون خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس، افزایش تلاش ذهنی، هزینه انرژی و ایجاد حالت روانی مثبت می‌شود که البته بیشتر بر نتیجه اجرا تأثیرگذارند. براساس دیدگاه خودتنظیمی زیمرمن<sup>۲</sup>، خودگفتاری می‌تواند به‌عنوان محرکی برای افزایش تمرکز بر عناصر کلیدی تکلیف عمل کند و درنهایت به بهبود عملکرد منجر شود (۲۸). از دیدگاه دیگر و براساس نظریه یادگیری اجتماعی باندورا<sup>۳</sup> و با تأکید بر جنبه انگیزشی خودگفتاری، می‌توان به تبیین آثار خودگفتاری بر اجرا و اعتمادبه‌نفس پرداخت. باندورا در تبیین اولیه نظریه خود، نقش تشویق کلامی یا انگیزش را در کسب خودکارآمدی و تغییر رفتار، اساسی و مهم دانست (۲۹). احتمالاً عبارات انگیزشی «من می‌توانم»، «محکم باش» و.. در خودگفتاری انگیزشی با ایجاد اعتمادبه‌نفس، انگیزش، افزایش تلاش، کنترل انگیختگی و نگرانی، عملکرد ورزشکاران را بهبود می‌بخشد و می‌توان آن را با نظریه خودکفایی باندورا<sup>۴</sup> تبیین کرد. این نظریه برای درک خودگفتاری بسیار مفید است. باندورا خودکفایی را اعتقاد فرد به قابلیت‌های خود برای سازماندهی و اجرای فعالیت‌ها بیان کرد. اثربخشی

1. Georgakaki & Karakasidou
2. Zimmerman Self-Regulatory
3. Bandura Social Learning Theory
4. Self Efficacy Theory



فعالیت که یکی از زیرمجموعه‌های نظریه خودکفایی است، با خودگفتاری ارتباط ویژه‌ای دارد. منشأ این عقیده می‌تواند هم از دیگران و هم از خود فرد باشد. اهمیت اعتبار این عقیده را باندورا این‌طور عنوان می‌کند که این منابع قانع‌سازی که گیرنده آن استفاده می‌کند، دارای بزرگ‌ترین پتانسیل مجابگر است که باعث می‌شود فرد را کاملاً متقاعد کند. در پژوهش حاضر، دلیل احتمالی تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر یادگیری مهارت‌های پایه این است که چون افراد عبارت انگیزشی را قبل از اجرای مهارت مدنظر تکرار می‌کردند، منبع کلامی را برای قانع‌سازی خویش استفاده کردند؛ یعنی خود را مجاب کردند که واقعاً می‌توانند از عهده تکلیف برآیند و وقتی با گذشت زمان و در جلسات انتهایی آموزش موفقیت خود را در تجارب قبلی مشاهده کردند، اطمینان یافتند که گفتن و به‌کاربردن عبارت انگیزشی بر بهبود مهارت اثرگذار است.

دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان داد، خودگفتاری آموزشی بر اکتساب و یادگیری مهارت‌های پایه هندبال در دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر کرج تأثیر دارد. این نتایج با یافته‌های مطالعات شمس‌پور و همکاران (۳۰)، موحدی و همکاران (۳۱)، شکری و همکاران (۳۲)، لاتینجک و همکاران (۳۳)، هاتزی‌جورجیادیس و همکاران (۳۴) و هاردی<sup>۱</sup> و همکاران (۳۵) همخوان است. با توجه به اینکه خودگفتاری آموزشی اظهاراتی درباره دقت توجه، اطلاعات فنی و انتخاب‌های راهبردی است، موجب بهبود اجرا و یادگیری از طریق تمرکز توجه و راهکارهای اجرایی مناسب در تکالیفی می‌شود که به دقت نیاز دارند. اثربخشی خودگفتاری آموزشی را می‌توان بر مبنای توجه توجیه کرد. هاتزی-جورجیادیس و همکاران در پژوهشی نشان دادند که استفاده از خودگفتاری آموزشی می‌تواند راه‌اندازی عمل را در مهارت‌هایی که نیازمند دقت هستند، بهبود بخشد و دلیل این تأثیر را کانونی‌شدن توجه به تکنیک صحیح اجرای مهارت و جنبه‌های مهم آن بیان کردند؛ بنابراین هنگام استفاده ورزشکاران از خودگفتاری آموزشی در اجرای مهارت‌های دقیق، با کانونی‌کردن توجه به جنبه‌های حساس مهارت و راه‌اندازی مناسب حرکت، دقت اجرا بهبود می‌یابد (۳۶). مطابق با دیدگاه پردازش اطلاعات<sup>۲</sup>، خودگفتاری موجب کنترل رفتار می‌شود. پژوهشگران نشان دادند، خودگفتاری می‌تواند بر سه کارکرد پردازش اطلاعات یعنی پردازش‌های ادراکی<sup>۳</sup>، تصمیم‌گیری<sup>۴</sup> و اندام‌مجری<sup>۵</sup> تأثیرگذار باشد (۷). استفاده از خودگفتاری آموزشی به پردازش اجرای آزمودنی کمک می‌کند و این امر می‌تواند توجیه

1. Hardy
2. Information Processing Perspective
3. Perceptual
4. Decision
5. Effector



کننده افزایش دقت اجرای پرتاب پناستی و پاس در زمان استفاده از خودگفتاری آموزشی باشد. در مجموع، استفاده از خودگفتاری آموزشی می‌تواند با تأثیر بر سازوکارهای شناختی و پردازشی به اجرای مهارت کمک کند. افراد هنگام استفاده از خودگفتاری قادر به بیان احساسات خود هستند، ادراک خود را کلامی می‌کنند و فرصت می‌یابند تا دقیق‌تر درباره اجرای خود فکر و اعمال خود را در پاسخ به آن بازتاب هدایت کنند (۳۴). نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های مطالعات هلند<sup>۱</sup> و همکاران ( ) و مارشال<sup>۲</sup> و همکاران (۳۷) ناهم‌سوست. آن‌ها در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که خودگفتاری بر سطح اضطراب شرکت‌کنندگان و عملکرد آن‌ها در شرایط فشار روان‌شناختی تأثیر ندارد. از دلایل احتمالی ناهمخوانی می‌توان به تفاوت در تعداد جلسات تمرینی اشاره کرد. در پژوهش‌های ذکرشده، تنها از یک جلسه تمرینی استفاده شد که احتمالاً می‌تواند از دلایل تأثیرنگذاشتن خودگفتاری بر کاهش اضطراب باشد.

دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان داد، هر دو نوع خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر بهبود مهارت‌های پایه هندبال تأثیر یکسان دارند و بین دو نوع خودگفتاری تفاوت معناداری وجود ندارد. این نتایج با یافته‌های مطالعات چانگ و همکاران (۲۹) هاردی و همکاران (۳۵) همخوانی دارد. در توجیه تأثیر هر دو نوع خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر تقویت مهارت‌های پایه هندبال می‌توان از جدیدترین مدل مفهومی در رابطه با خودگفتاری استفاده کرد. در این مدل مفهومی دو دسته از مکانیسم‌های زیربنایی درباره اثربخشی خودگفتاری شامل مکانیسم‌های توجه و انگیزش ارائه شده است. مکانیسم توجه به تفسیر توجه به اثر تسهیل‌کننده خودگفتاری شامل ابعاد مختلف توجه مربوط می‌شود. دسته دوم، تفسیر انگیزشی از اثر تسهیل‌کننده خودگفتاری مانند جنبه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری انگیزش فراهم می‌کند و شامل سازه‌ها و دیدگاه‌های نظری است که می‌تواند به مطالعه مکانیسم‌های خودگفتاری مانند خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس، اضطراب، تلاش و پایداری کمک کند (۲۷). هاردی و همکاران خودگفتاری آموزشی را به دو کارکرد مهارت‌ها<sup>۳</sup> و راهبردها<sup>۴</sup> و خودگفتاری انگیزشی را به سه کارکرد انگیزختگی، مهارت و سائق تقسیم کردند. کارکرد مهارت‌ها و راهبردها به استفاده از خودگفتاری به منظور ارتقای سطح مهارت و به‌کارگیری راهبردهای مربوط به تکلیف مرتبط است. کارکرد انگیزختگی به استفاده از خودگفتاری برای کمک به آرام‌سازی و کنترل سطح انگیزختگی و

1. Holland
2. Marshall
3. Skills
4. Strategy



کارکرد مهارت به آرامش ذهنی، تمرکز، اطمینان و آمادگی ذهنی اشاره می‌کند، اما کارکرد سائق در مقایسه با دو کارکرد دیگر کمی مبهم است. این کارکرد به ورزشکار کمک می‌کند تا به اهدافش برسد و باعث ادامه یا تحریک سطوح تلاش اجراکننده می‌شود. اغلب، اجراکنندگان از کارکردها به شکل منطقی استفاده می‌کنند. استفاده از این کارکردها در شرایط مسابقه در مقایسه با شرایط تمرین کارا تر است. زمانی که منابع شناختی ورزشکاران در محیط‌های مسابقه کاهش می‌یابد، باعث می‌شود که آن‌ها از خودگفتاری به منظور افزایش راهنمایی و انگیزه به خود استفاده کنند که این موضوع بیانگر کارکردهای خودگفتاری انگیزشی است (۷). در این راستا، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودگفتاری بر افزایش کانون توجه (لندین<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴)، تغییر تمرکز توجه (نیدفر<sup>۲</sup>، ۱۹۷۶) و کانونی‌کردن توجه، فراخوان اطلاعات و کدگذاری اطلاعات جدید مربوط به تکلیف در حال اجرا (شانک و همکاران، ۲۰۱۳) مؤثر است. در زمینه پردازش اطلاعات، شانک و همکاران بیان کردند، خودگفتاری با استفاده از کلمات کلیدی مناسب به ورزشکاران کمک می‌کند تا افکار خود را کنترل کنند، سامان دهند و بر بخش‌های اساسی مهارت تمرکز کنند (۳۹)؛ بنابراین روش‌های خودگفتاری از دو طریق بر کارکرد پردازش اجرایی اثر مثبت می‌گذارند: اول اینکه خودگفتاری باعث آماده‌شدن بدن برای انجام آن عمل می‌شود؛ دوم اینکه خودگفتاری به قطعه‌بندی قسمت‌های مجزای سلسله حرکات پیچیده که متشکل از چند بخش است، کمک می‌کند؛ یعنی در شروع اجرای هر قطعه به توجه و پردازش بیشتری نیاز است، اما برای اجرای کل مهارت، فرد به توجه کم نیاز دارد (۳۸).

در نتیجه‌گیری پژوهش حاضر می‌توان گفت، خودگفتاری به استفاده ورزشکاران از کلمات کلیدی مناسب به منظور کنترل و سازماندهی افکار، تمرکز یا انگیزه برای اجرای بهتر یک رویداد یا تکلیف کمک می‌کند؛ بنابراین پژوهشگران خودگفتاری را جزء جدانشدنی از برنامه‌های روان‌شناختی در عمل می‌دانند و بسیاری از مربیان باید خودگفتاری را در برنامه‌های خود ادغام کنند. به‌طور خاص، خودگفتاری انگیزشی می‌تواند حتی به پیشرفته‌ترین و باتجربه‌ترین ورزشکاران در انجام تکالیف، افزایش مکانیسم‌های شناختی و مهارت‌های روان‌شناختی مانند اعتماد به نفس، تمرکز توجه، خودکاری، کنترل هیجانی و شناختی و تلاش کمک کند. خودگفتاری انگیزشی بیشتر بر نتیجه و خودگفتاری آموزشی بیشتر بر ساختارهای عمل مانند دقت و زمان‌بندی تمرکز دارد.

پیشنهاد می‌شود، میزان تفاوت ورزشکاران مبتدی و ماهر در اعتقاد به خودگفتاری بررسی شود. همچنین تعیین رابطه بین خودگفتاری مثبت و منفی درونی و عملکرد می‌تواند مفید باشد. توصیه

1. Landin
2. Nideffer



می‌شود، مربیان خودگفتاری آموزشی را به ورزشکاران خود آموزش دهند و استفاده از خودگفتاری انگیزشی را برای تحریک اعتمادبه‌نفس و تقویت عملکرد در آن‌ها نهادینه کنند. نتایج پژوهش حاضر از دو لحاظ نظری و عملی اهمیت دارد. از حیث نظری، نتایج مثبت آن به ادبیات موجود در زمینه تأثیر خودگفتاری در توسعه سطح عملکرد و یادگیری مهارت‌های حرکتی می‌افزاید. از لحاظ عملی، نتایج مثبت آن را می‌توان در قالب کاربرد خودگفتاری در جهت توسعه مهارت‌های شناختی و حرکتی دانش‌آموزان، همسو با اهداف فدراسیون هندبال کشور در بعد قهرمانی و در جهت ایجاد وحدت رویه با قوانین فدراسیون هندبال آسیا و فدراسیون جهانی هندبال به کار برد.

### منابع

1. Cooke A, Kavussanu M, McIntyre D, Boardley ID, Ring C. Effects of competitive pressure on expert performance: underlying psychological, physiological, and kinematic mechanisms. *Psychophysiology*. 2011;48(8):1146-56.
2. Hoffmann MD, Loughhead TM. A comparison of well-peer mentored and non-peer mentored athletes' perceptions of satisfaction. *Journal of Sports Sciences*. 2016;34(5):450-8.
3. Hagan JE, Pollmann D, Schack T. Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in Psychology*. 2017;8.
4. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Latinjak AT, Theodorakis Y. Self-talk. *Routledge companion to sport and exercise psychology: global perspectives and fundamental concepts. International perspectives on key issues in sport and exercise psychology*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group; 2014, pp. 372-85.
5. Van Raalte JL, Morrey RB, Cornelius AE, Brewer BW. Self-talk of marathon runners. *The Sport Psychologist*. 2015;29(3):258-60.
6. Hatzigeorgiadis A, Biddle SJH. Negative self-talk during sport performance: relationships with pre-competition anxiety and goal performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*. 2008;31(3):237-53.
7. Hardy J. Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature. *Psychology of sport and exercise*. 2006;7(1):81-97.
8. Cutton D, Culp B. Self-talk: Mentoring and empowering faculty to contribute to organizational change. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*. 2020;4(2):70-6.
9. Park S-H, Lim B-S, Lim S-T. The effects of self-talk on shooting athletes' motivation. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2020;19(3):517.
10. Rezaei F, Farokhi A, Bagherzadeh F. The effect of motivational self-talk on the performance of basketball simple and complex motor skills. *Journal of Motor-Exercise Development and Learning (Movement)*. 2013; :29-44. (In Persian).



11. Fritsch J, Jekauc D, Elsborg P, Latinjak AT, Reichert M, Hatzigeorgiadis A. Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2020;1-21.
12. Furley P, Schweizer G, Bertrams A. The two modes of an athlete: dual-process theories in the field of sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2015;8(1):106-24.
13. Latinjak AT, Hardy J, Comoutos N, Hatzigeorgiadis A. Nothing unfortunate about disagreements in sport self-talk research: reply to van raalte, vincent, dickens, and brewer (2019). 2019.
14. Kolovelonis A, Goudas M, Dermitzaki I. The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011;12(2):3-8.
15. Tahmasebi Boroojeni S. Merging two variables (observational learning and self-talk), is not preference one variable evermore. *Research in Sports Management and Motor Behavior*. 2019;9(17):51-63.
16. Weinberg R. Self-talk theory, research, and applications: some personal reflections. *The Sport Psychologist*. 2018;32(1):74-8.
17. Latinjak AT, Hatzigeorgiadis A, Comoutos N, Hardy J. Speaking clearly ... 10 years on: the case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019;8(4):353-67.
18. Delavar A. *Research method in psychology and educational sciences*. Tehran: Payame Noor Publications; 2008. (In Persian).
19. Hadavi F, Farahani A. *Measurement and delibertion in physical education*. Tehran: Hatmi Publications; 2020. (In Persian).
20. Hadavi F, Farahani A. *Measurement and delibertion in physical education*. Tehran: Hatmi Publications; 2020. (In Persian).
21. Zourbanos N, Hatzigeorgiadis A, Bardas D, Theodorakis Y. The effects of self-talk on dominant and nondominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*. 2013;27(2):171-6.
22. Abdoli B, Farsi A, RiahiFarsani J. The effect of instructional and motivational self-talk on the pattern of coordination and accuracy of basketball free throw. *Research in Sports Management and Motor Behavior*. 2016;5(10):1-13. (In Persian).
23. Biabani P, Dana A. The effect of educational and motivational self-talk on dart throwing performance with different difficulties. *Journal of Motor Development and Learning*. 2021; (In Persian).
24. Hatami F, Tahmasebi F, Shayan Sh. The Effects of instructional and motivational self-talk on anxiety, self-confidence and performance of badminton long serve. *Sports Psychology Studies*. 2018;7(24):17-34. (In Persian).
25. Georgakaki SK, Karakasidou E. The effects of motivational self-talk on competitive anxiety and self-compassion: a brief training program among competitive swimmers. *Psychology*. 2017;8(05):677.
26. Hanshaw GO, Sukal M. Effect of self-talk and imagery on the response time of trained martial artists. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2016;5(3):259.





27. Galanis E, Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Theodorakis Y. Why self-talk is effective? Perspectives on self-talk mechanisms in sport. In: Sport and Exercise Psychology Research. New York: Elsevier; 2016, pp. 181-200.
28. Schunk DH, Zimmerman BJ. Self-regulation and learning. 2013.
29. Chang YK, Ho LA, Lu FJ-H, Ou CC, Song TF, Gill DL. Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014;15(1):139-45.
30. Shamsipour Dehkordi P, Heidari M, Karimi S. 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*. 2018;14(28):259-76. (In Persian).
31. Movahedi AR, Bahram A, Bordbar S. The effects of different methods of self-talk (motivational, instructional, and combined) on physical efficacy, acquisition and learning of Dart Throw Task. *Journal of Motor Development and Learning*. 2016;8(1):127-40. (In Persian).
32. Shokri S, Abdoli B, Ahmadi N. The effects of instructional self-talk with self-control feedback on acquisition and learning of soccer shoot. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*. 2021;17(33): (In Persian).
33. Latinjak AT, Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N. Goal-directed and spontaneous self-talk in anger-and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2017;29(2):150-66 .
34. Hatzigeorgiadis A, Galanis E, Zourbanos N, Theodorakis Y. Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2014;26(1):82-95.
35. Hardy J, Begley K, Blanchfield AW. It's good but it's not right: instructional self-talk and skilled performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2015;27(2):132-9.
36. Hatzigeorgiadis A, Galanis E. Self-talk effectiveness and attention. *Current Opinion in Psychology*. 2017;16:138-42.
37. Marshall DV, Hanrahan SJ, Comoutos N. The effects of self-talk cues on the putting performance of golfers susceptible to detrimental putting performances under high pressure settings. *International Journal of Golf Science*. 2016;5(2):116-34.
38. Olisola DR, Olaitan JR. The influence of self-talk on athletes' performance in national youth games competitions. *Indonesian Journal of Sport Management*. 2021;1(2): 82-9
39. Schunk DH, Mullen CA. Toward a conceptual model of mentoring research: Integration with self-regulated learning. *Educational Psychology Review*. 2013;25(3):361-89.



**استناد به مقاله**

منصوری مریم، جوادی پور محمد، باقری سارا. مقایسه تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر عملکرد و یادگیری مهارت‌های هندبال. رفتار حرکتی. پاییز ۱۴۰۱؛ ۱۴(۴۹): ۸۷-۱۱۲. شناسه دیجیتال: 10.22089/MBJ.2022.12603.2025

Mansouri M, Javadipour M, Bagheri S. The Comparison of Instructional and Motivational Self-Talk on Performance and Learning of Handball Skills. Motor Behavior. Fall 2022; 14 (49): 87-112. (In Persian). Doi: 10.22089/MBJ.2022.12603.2025

