



DOI: [10.22034/mmbj.2026.63628.1114](https://doi.org/10.22034/mmbj.2026.63628.1114)

The effect of educational self-talk on the acquisition and retention of soccer pass skills; Focusing on the self-control approach

Saeed Shokri^{1*}, Mohammad Taghi Aghdasi¹, Behzad Behzadnia¹

1. Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education, Tabriz University, Tabriz, Iran.
Email: saeedshokri1991@gmail.com

Received Date: 2024 September 21

Review Date: 2024 November 5

Accepted Date: 2024 November 10

Published Date:

Abstract

The purpose of this investigation, Investigating the effect of educational self-talk In the form of self-control and coach-control to learn football passes. 30 non-athlete boys aged 20-25 years were selected voluntarily. First, the football pass performance test was taken. Then, the subjects were divided into 3 groups of 10: self-control training self-talk, control instructor training self-talk and control group. Participants practiced soccer pass for 15 sessions. After the last training session, post-test and after 72 hours, a memory test was taken. After performing the research steps, the obtained information was analyzed. Analysis of variance at the significance level of 0.05 was used to test the hypotheses. Bonferroni post hoc test was used to determine the differences between the groups in different stages. The results of the present study showed that the self-control self-talk groups and the control instructor performed better than the control group in both acquisition and retention stages and their differences were significant. In general, according to the research results, it can be said that the use of self-talk technique can be useful in the early stages of learning football pass, as one of the basic skills in football that requires concentration, coordination and accuracy to perform. The results also showed that self-control in the form of self-talk can enhance effort by improving intrinsic motivation and thus improve skills.

Keywords: Football Pass, Educational Self-Talk, Self-Control Self-Talk, Coach-Control Self-Talk, Retention.

Extended Abstract

Background and Purpose

It has been shown that the determination of self-talk by the athlete has a great impact on his motivational level (Deci & Ryan, 1985). This theory states that people inherently tend to determine their own competence. Therefore, the choice of self-talk by athletes has a positive effect on their levels of intrinsic motivation (intrinsic motivation). Of course, in this context, Theodorakis and his colleagues stated that athletes need practice and time to learn how to use more verbal ways (Theodorakis et al., 2001). Now, considering the aforementioned materials and the importance of cognitive strategies in learning motor skills, it seems that paying attention to the characteristics and different styles of self-talk when choosing self-talk may be fruitful (Fritsch et al., 2024). On the other hand, the self-regulation and self-control approach in self-talk helps learners and sports psychologists to adjust self-talk according to the needs and competence of the individual, which has been less addressed in recent research, which makes this research even more necessary. In this regard, the present study attempts to examine the effect of self-control and coach-controlled self-talk on learning the soccer passing skill, considering individual differences and personalization of self-talk and the lack of relevant research in this field, in order to use the results obtained to help learners, coaches, and sports psychologists in better planning and choosing appropriate self-talk.

Materials and Methods

The present research method is semi-experimental and its purpose is practical, consisting of two experimental groups and a control group, and was conducted as a pre-test-post-test with the control group. Using the JPower software, 30 non-athletic boys aged 20-25 who did not participate in organized soccer training and were considered beginners for our research were selected as the research sample. The participants were randomly divided into 3 groups: self-control training self-talk, coach-control training self-talk, and control group, and data collection was carried out in the field. In this study, the University of São Paulo Sports Training Center test was used, and its reliability was obtained using a test-retest of 0.71 for the cognitive component (side kick with maximum accuracy) (Teixeira, Silva, & Carvalho, 2003). According to the test instructions, the side pass test was used to evaluate the cognitive skill component according to the instructions. The person stands 6 meters away in front of 6 metal rods 70 cm high, 2 cm in diameter, and 40 cm apart, embedded in the soccer field, and attempts to kick the soccer ball with the side of his foot with maximum accuracy towards the central rods.

Results

The findings of the study showed that both self-talk instructional groups made significant progress compared to the initial stages of learning (pre-test), and their differences were significant. Another finding of this study was that both self-talk groups (self-control and instructor-control) performed better than the control group in both the acquisition and retention stages, and their differences were significant.

Conclusion

The final conclusion is that this study emphasizes the important role of educational self-talk in the form of self-control on the acquisition and memorization of soccer passes. Based on the findings



of this study, both types of educational self-talk, self-control and coach-control, are useful on the acquisition and memorization of soccer passes; however, educational self-talk in the form of self-control increases learning by creating double motivation in the individual, in such a way that the choice of self-talk by the athlete himself has a positive effect on the individual's intrinsic motivation, thereby increasing the individual's effort and improving performance. **Funding**
This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions

All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgement

We sincerely thank and appreciate all those who collaborated in this research.

DOI: [10.22034/mmbj.2026.63628.1114](https://doi.org/10.22034/mmbj.2026.63628.1114)

تأثیر خودگفتاری آموزشی بر اکتساب و یادداری مهارت پاس فوتبال؛ با تمرکز بر رویکرد خودکنترل

سعید شکری^{۱*}، محمدتقی اقدسی^۱، بهزاد بهزادنیا^۱

saeedshokri1991@gmail.com

^۱ گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۳۱ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ تاریخ آنلاین:

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی میزان تأثیر خودگفتاری آموزشی به صورت خودکنترل و مربی کنترل بر یادگیری پاس فوتبال بود. ۳۰ پسر غیرورزشکار با دامنه سنی ۲۵-۲۰ سال به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. ابتدا پیش آزمون عملکرد پاس فوتبال گرفته شد. سپس آزمودنی‌ها در ۳ گروه ۱۰ نفره خودگفتاری آموزشی خودکنترل، خودگفتاری آموزشی مربی کنترل و گروه کنترل قرار گرفتند. شرکت کنندگان پانزده جلسه به تمرین پاس فوتبال پرداختند بعد از آخرین جلسه تمرین، پس آزمون و بعد از ۷۲ ساعت آزمون یادداری گرفته شد. پس از انجام مراحل تحقیق اطلاعات به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای آزمون فرضیه‌ها از روش تحلیل واریانس در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد. از آزمون تعقیبی بونفرونی جهت مشخص شدن تفاوت گروه‌ها در مراحل مختلف استفاده گردید. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که گروه‌های خودگفتاری خودکنترل و مربی کنترل عملکرد بهتری را نسبت به گروه کنترل هم در مراحل اکتساب و هم یادداری داشتند و تفاوتشان معنادار بود. به طور کلی با توجه به نتایج تحقیق می‌توان گفت که استفاده از تکنیک خودگفتاری می‌تواند در مراحل اولیه یادگیری پاس فوتبال، به عنوان یکی از مهارت‌های پایه‌ای در فوتبال که برای اجرا نیاز به تمرکز، هماهنگی و دقت دارد، مفید باشد. همچنین نتایج نشان داد که خودگفتاری به صورت خودکنترل می‌تواند از طریق افزایش انگیزه درونی موجب ارتقا تلاش شده و از این طریق مهارت را بهبود ببخشد.

کلیدواژه‌ها: پاس فوتبال، خودگفتاری آموزشی، خودگفتاری خودکنترل، خودگفتاری مربی کنترل، یادداری.

مقدمه

یکی از انواع استراتژی‌های پرکاربرد در علم روانشناسی ورزشی، استفاده از تمرینات ذهنی و راهکارهای شناختی است، و یکی از این تمرینات ذهنی که طی یک دهه گذشته توجه محققان را جلب کرده، خودگفتاری است (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004). خودگفتاری سازه‌ای است که در سال‌های اخیر در روانشناسی ورزشی محبوبیت بالایی پیدا کرده است، این محبوبیت تعجب آور نیست به این دلیل که الف) ورزشکاران از طریق خودگفتاری می‌توانند با چالش‌های ذهنی و روانی پیش‌رو در طول مسابقات مقابله کنند و ب) در همان زمان ورزشکاران می‌توانند از خودگفتاری به عنوان استراتژی خودتنظیمی برای مقابله با این چالش‌های روانی، استفاده کنند (Fritsch, Feil, Jekauc, Latinjak, & Hatzigeorgiadis, 2024; Fritsch et al., 2022). به بیان ساده‌تر خودگفتاری یعنی آنچه فرد با خودش زمزمه می‌کند، که می‌تواند به صورت آشکار (با صدای بلند) و پنهان (در ذهن)، مثبت یا منفی باشد (Mulawarman et al., 2024)، و بیشتر به صورت جملات کوتاه و تک واژه‌ای بیان می‌شود (Harvey, Van Raalte, & Brewer, 2002). پژوهش‌های بسیاری از این موضوع حمایت کرده‌اند که خودگفتاری تأثیر زیادی بر بهبود یادگیری و اجرای مهارت‌های ورزشی دارد (Abdoli, 2003). برای مثال، تسگیلیس^۱ (۲۰۰۳) به این نتیجه رسید که خودگفتاری تأثیر معنی‌داری بر اجرای مهارت پرتاب هندبال ندارد (Tsiggilis et al., 2003). خودگفتاری می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد ولی معمولاً آن را به دو نوع انگیزشی و آموزشی طبقه‌بندی می‌کنند. خودگفتاری انگیزشی به جملاتی که به طور خاص برای تسهیل عملکرد از طریق ساخت اعتماد به نفس، افزایش انرژی، تلاش، ایجاد حالت روحی مثبت تمرکز می‌کند، اطلاق می‌شود (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki, & Theodorakis, 2009) در حالی که خودگفتاری آموزشی یا دستوری، عمدتاً به تمرکز افراد بر جنبه‌های تکنیکی یا وابسته به تکلیف عملکرد اشاره دارد و کمک می‌کند تا اجرا را بهبود ببخشند. به طور مثال، "پاهایت را حرکت بده" در تنیس که متناسب با نوع مهارت انتخاب شده است (Thibodeaux & Winsler, 2018). چنگ و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی تأثیر خودگفتاری را بر روی عملکرد حرکتی و برخی شاخص‌های روانی سافت‌بالیست‌ها مورد بررسی قرار دادند که نتایج بیانگر این مهم بود که خودگفتاری علاوه بر بهبود کاراکترهای حرکتی موجب افزایش عزت نفس و کارمندی در افراد می‌شود (Chang et al., 2014) در پژوهش‌هایی که اخیراً صورت گرفته نتایج نشان می‌دهد که خودگفتاری تأثیر مثبتی بر دقت و الگوی هماهنگی درون عضوی آرنج-مچ بسکتبالیست‌ها (Abdoli et al., 2018) دارد و همچنین موجب کاهش اضطراب رقابتی و افزایش خودکارآمدی (Walter, Nikoleizig, & Alfermann, 2019) و افزایش تمرکز توجه (Cabral et al., 2024) (Beneka et al., 2013) و بهبود هیجانات (Borrajó, Calvete, & Urquijo, 2024) می‌شود. جئون و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی که تأثیر خودگفتاری را در طول چهار هفته بر روی عملکرد پرش طول مردان و زنان ۲۰ ساله بررسی کردند، به این نتیجه رسیدند که گروه آزمایش تفاوت معناداری نسبت به گروه کنترل داشت و میانگین نمرات بالاتری را کسب کردند (Jeon, Kang, Nam, & Oh, 2024). کبرال و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی، تأثیر خودگفتاری را بر روی خستگی ذهنی دوچرخه سواران را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که استفاده از خودگفتاری

¹. Tsiggilis

از طریق افزایش انگیزه، بر عملکرد استقامتی در افراد با خستگی ذهنی تأثیر می‌گذارد و اثر مضر خستگی ذهنی بر عملکرد استقامتی با استفاده از خودگفتاری در طول تمرین دوچرخه سواری کاهش یافت (Cabral et al., 2024). ترنر^۱ و همکاران (۲۰۱۸) هم به این نتیجه رسیدند که اگر عبارات خودگفتاری مرتبط با نوع تکلیف باشد موجب افزایش دقت و بهبود عملکرد حرکتی خواهد شد (Turner, Kirkham, & Wood, 2018). همچنین، هتزر جیادیس (۲۰۱۳) به این نتیجه رسید که خودگفتاری آموزشی با افزایش تمرکز توجه برای یادگیری مهارت‌های ظریف در بازیکنان مبتدی موجب افزایش عملکرد می‌شود (Hatzi Georgiadis, Galanis, Zourbanos, & Theodorakis, 2014). در مطالعه دیگری زوربانوس و همکاران (۲۰۱۳) اثربخشی خودگفتاری آموزشی و انگیزشی را بر عملکرد هندبال با استفاده از یک تکلیف جدید (بازوی غیر غالب) و یک تکلیف آموخته شده (بازوی غالب) مورد بررسی قرار دادند که نتایج نشان داد برای هر دو تکلیف، گروه‌های خودگفتاری آموزشی و انگیزشی عملکرد خود را در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی‌داری بهبود بخشیدند و برای بازوی غیر غالب، خودگفتاری آموزشی تأثیر بیشتری نسبت به خودگفتاری انگیزشی داشت (Zourbanos, Hatzi Georgiadis, Bardas, & Theodorakis, 2013). در تحقیق دیگری اقدسی و همکاران (۲۰۱۲) به این نتیجه رسیدند که خودگفتاری آموزشی در گروه‌های سنی مختلف موجب بهبود عملکرد و یادگیری می‌شود (Aghdasi & Toubia, 2012). به علاوه، زینسر^۲ (۲۰۰۶) خودگفتاری را مانند راهنمایی می‌داند که باعث ایجاد تغییر در نحوه عملکرد شده و آن را اصلاح می‌کند (Zinsser, Bunker, & Williams, 2006). استراتژی‌های مختلفی برای بهبود خودگفتاری وجود دارد که شامل: استفاده از آن در حین تکرار تمرینات، تمرین ذهنی، مداخلات شناختی و استفاده از خودگفتاری به صورت ضمایر اول و دوم شخص است. علاوه بر این موارد، استراتژی‌های دیگر برای افزایش بهبود خودگفتاری را می‌توان با استفاده از نمونه مدل‌سازی ویدیویی پیاده‌سازی کرد (Mulawarman et al., 2024).

بعد دیگری از خودگفتاری که توجه کمتری به آن شده است بعد خود انتخابی^۳ خودگفتاری است. هاردی (۲۰۰۶) در معرفی ابعاد مختلف خودگفتاری، بعد خودانتخابی را اینگونه مطرح می‌کند که خودگفتاری می‌تواند تکلیفی اجباری یا اختیاری باشد (Hardy, 2006). بعد خودانتخابی خودگفتاری با خودگفتاری که خود انسان ایجاد می‌کند، متفاوت است. بعد خود انتخابی خودگفتاری با شاخص‌های آزاد (عبارات خودگفتاری که خود ورزشکار آن را انتخاب می‌کند) توجیه می‌شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از خودگفتاری اختصاصی باعث بهبود اجرا به ویژه در مهارت تنیس (Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Hatten, 2000) و بسکتبال (Theodorakis, Chroni, Lapidis, 2001) شده است، همچنین شکری و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیقی به بررسی تأثیر خودگفتاری همراه با بازخورد خودکنترل بر بهبود عملکرد شوت فوتبال پرداختند که نتیجه نشان داد که استفاده از خودگفتاری همراه با بازخورد به صورت خودکنترلی نتایج بهتری را نسب به سایر گروه‌ها و البته گروه کنترل دارد (Shokri, Abdoli, & Ahmadi, 2021) از طرفی در تحقیقی که راشال^۴ (۱۹۸۸) انجام داد به اسکی بازان صحرا نوردی اجازه داد تا خودشان خودگفتاری مربوط به تکلیفی را که در حال انجام آن هستند، تعیین کنند. نتیجه این تحقیق نشان داد که اجرای شرکت کنندگان ۳۰ درصد بهبود یافته است (Rushall, Hall, Roux, Sasseville, & Rushall, 1988). اگرچه مقایسه

¹. Turner

². Zinsser

³. Self-Determined Dimension

⁴. Rushall, B.S et al

مستقیمی مبنی بر این که کدام نوع خودانتخابی موثرتر است، وجود ندارد و این مطلب از نظریه ارزیابی شناختی دسی و ریان^۱ (۱۹۸۵) استنباط می‌شود، اما مشخص شده است که تعیین خودگفتاری توسط خود ورزشکار، تاثیر زیادی در سطح انگیزشی وی دارد (Deci & Ryan, 1985). این نظریه عنوان می‌کند که افراد ذاتا تمایل دارند تا خودشان صلاحیت خود را تعیین کنند. بنابراین انتخاب خودگفتاری توسط ورزشکاران تاثیرات مثبتی بر سطوح انگیزه ذاتی شان (انگیزه درونی) دارد. البته در این زمینه تئوردوراکیس و همکارانش عنوان کردند، ورزشکاران برای این که یاد بگیرند چگونه از راه‌های شفاهی بیشتر استفاده کنند، نیاز به تمرین و زمان دارند (Theodorakis et al., 2001).

اکنون با توجه به مطالب ذکر شده و اهمیت راهبردهای شناختی در یادگیری مهارت‌های حرکتی به نظر می‌رسد شاید توجه به ویژگی‌ها و سبک‌های مختلف خودگفتاری در موقع انتخاب خودگفتاری مثرتر باشد (Fritsch et al., 2024). از طرفی رویکرد خودتنظیمی و خودکنترلی در خودگفتاری به فراگیران و روانشناسان ورزشی کمک می‌کند تا خودگفتاری را مطابق با نیازها و صلاحیت فرد تنظیم کند، که در تحقیقات اخیر کمتر به این موارد پرداخته شده که از این حیث ضرورت انجام این تحقیق دوچندان می‌شود. در همین راستا در پژوهش حاضر سعی بر این شده تا با توجه به تفاوت‌های فردی و شخصی سازی خودگفتاری و کمبود پژوهش‌های مربوطه در این حیطه، تاثیر خودگفتاری به صورت خودکنترل و مربی‌کنترل بر یادگیری مهارت پاس فوتبال بررسی شود تا با استفاده از نتایج حاصل از آن فراگیران، مربیان و روانشناسان ورزشی را در برنامه‌ریزی بهتر و انتخاب خودگفتاری مناسب یاری کند. بنابراین در مطالعه حاضر این مسئله مطرح است که آیا خودگفتاری به صورت خودکنترل و مربی‌کنترل می‌تواند بر اکتساب و یادگیری مهارت پاس فوتبال تاثیر داشته باشد؟

روش پژوهش

روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و هدف آن کاربردی است که شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بوده و به صورت پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل اجرا شد. با استفاده از نرم‌افزار جی پاور ۳۰ نفر پسر غیرورزشکار با دامنه سنی ۲۰ - ۲۵ که به صورت سازمان یافته در تمرینات فوتبال شرکت نداشتند و افراد مبتدی برای تحقیق ما تلقی می‌شدند به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به طور تصادفی به ۳ گروه خودگفتاری آموزشی خودکنترل، خودگفتاری آموزشی مربی‌کنترل و گروه کنترل تقسیم شدند و جمع آوری اطلاعات به صورت میدانی انجام شد. در این پژوهش از آزمون مرکز تمرین ورزشی دانشگاه سائوپائولو^۲ برزیل استفاده شد که پایایی آن با استفاده از بازآزمایی ۰/۷۱ برای مؤلفه شناختی (ضربه بغل پا با حداکثر دقت) به دست آمد (Teixeira, Silva, & Carvalho, 2003). مطابق دستورالعمل آزمون به منظور ارزیابی مؤلفه‌ی مهارت شناختی مطابق دستورالعمل از آزمون پاس بغل پا استفاده شد. فرد به فاصله‌ی ۶ متری در مقابل ۶ میله‌ی فلزی به ارتفاع ۷۰ سانتی‌متر و قطر ۲ سانتی‌متر و فاصله‌ی ۴۰ سانتی‌متر از هم در زمین فوتبال فرو شده است، قرارگرفته و اقدام به ضربه‌ی بغل پا به توپ فوتبال با حداکثر دقت به سمت میله‌های مرکزی می‌کند. به این ترتیب دقت ضربه زدن با طرف داخلی پا با امتیاز ۳۰ برای دروازه‌ی مرکزی، امتیاز ۲۰ برای دروازه‌های مجاور دروازه‌ی مرکزی، امتیاز ۱۰ برای خارجی‌ترین دروازه‌ها و امتیاز صفر برای خارج از محدوده‌ی اندازه‌گیری در

². Cognitive Evaluation Theory Deci, E. L, & Ryan, R. M

¹. Sao paulo

نظر گرفته می‌شود. اگر توپ با میله‌ها تماس پیدا کند و سپس از بین دو میله عبور نماید تمام امتیاز برای آن ثبت می‌شود. ولی در صورتی که توپ با میله برخورد کند و از میان دروازه عبور نکند امتیاز میانگین بین دروازه‌های مجاور ثبت می‌شود.

به منظور جمع‌آوری اطلاعات قبل از شروع برنامه‌های تمرینی، در یک جلسه توجیهی، مشخصات فردی شرکت‌کنندگان توسط پرسشنامه جمع‌آوری گردیده و اطلاعات مربوط به نحوه‌ی اجرای تکلیف به آن‌ها ارائه شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل: مبتدی بودن (نداشتن سابقه تمرینات فوتبال به صورت سازمان‌یافته و مداوم) در بازه سنی ۲۰-۲۵ سال باشند، راست‌پا بودن و سلامت کامل جسمانی (مانند: نداشتن اضافه وزن و عدم استفاده از عینک و...) که از طریق نمرات پیش‌آزمون و تکمیل پرسشنامه کنترل شدند. در جلسه اول تمرین پیش‌آزمون از شرکت‌کنندگان گرفته شد. پس از اجرای پیش‌آزمون، شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی به ۳ گروه تقسیم شدند. مرحله اکتساب شامل ۱۵ جلسه ۳۰ کوششی (سه بلوک ده کوششی، بین هر بلوک یک دقیقه استراحت و بین هر کوشش پنج ثانیه استراحت در مهارت پاس بغل‌پا) با فاصله‌ی یک روز استراحت بود. گروه‌های خودگفتاری مطابق با نوع گروهی که در آن قرار داشتند به انجام خودگفتاری همراه با تمرین بدنی پرداختند به این صورت که گروه خودکنترل عبارات خودگفتاری را خودشان انتخاب می‌کردند و عبارات خودگفتاری در گروه مربی کنترل توسط مربی انتخاب می‌شدند، گروه کنترل هم بدون استفاده از کلیدواژه‌های خودگفتاری تنها به تمرین بدنی پرداختند. بلافاصله پس از آخرین جلسه تمرین، آزمون اکتساب با فاصله استراحت ۵ دقیقه در مهارت پاس بغل‌پا گرفته شد. ۷۲ ساعت بعد از آزمون اکتساب، آزمون یادداری به صورت یک بلوک ده کوششی اجرا شد. لازم به ذکر است که مراحل اکتساب، آزمون اکتساب و آزمون یادداری در پشت دروازه انجام شد (جدول ۱).

جدول ۱. گروه‌ها و پروتکل تمرینی پژوهش

گروه‌ها	پیش‌آزمون تعداد کوشش‌ها	تعداد جلسات	جلسات تمرینی (تعداد کوشش‌ها در هر جلسه)	آزمون اکتساب زمان	آزمون یادداری زمان
تمرین بدنی	۱۰ کوشش	۱۵	بدنی ۳ بلوک ۱۰ کوششی	بلافاصله بعد از آخرین جلسه	۷۲ ساعت بعد از آزمون اکتساب
تمرین بدنی + خودگفتاری خودکنترل	۱۰ کوشش	۱۵	بدنی خودکنترل ۳ بلوک ۱۰ کوششی	بلافاصله بعد از آخرین جلسه	۷۲ ساعت بعد از آزمون اکتساب
تمرین بدنی + خودگفتاری مربی کنترل	۱۰ کوشش	۱۵	بدنی مربی کنترل ۳ بلوک ۱۰ کوششی	بلافاصله بعد از آخرین جلسه	۷۲ ساعت بعد از آزمون اکتساب

برای توصیف داده‌های تحقیق از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. برای مقایسه گروه‌ها در پیش‌آزمون از آزمون تحلیل واریانس یک سویه و برای تحلیل آماری داده‌های مربوط با توجه به نرمال بودن داده‌ها در مرحله اکتساب از تحلیل واریانس مرکب ($2*3$) و در یادداری از تحلیل واریانس یک سویه برای مقایسه گروه‌ها استفاده شد. از آزمون تعقیبی بونفرونی برای مشخص شدن تفاوت گروه‌ها در مراحل مختلف استفاده شد. تمام محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار اسپاس در سطح معنی داری $p \leq 0.05$ انجام شد.

یافته‌ها

جدول دو، میانگین و انحراف استاندارد امتیازات افراد گروه‌های مختلف را در مراحل مختلف آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات گروه‌های تمرینی

گروه‌ها	تعداد	میانگین + انحراف استاندارد	پس‌آزمون	پیش‌آزمون
خودگفتاری خودکنترل	۱۰	$18/30 \pm 1/56$	$25/90 \pm 1/44$	$25/60 \pm 1/77$
خودگفتاری مربی کنترل	۱۰	$17/70 \pm 1/15$	$25/80 \pm 1/47$	$25/50 \pm 0/97$
تمرین بدنی	۱۰	$17/90 \pm 1/52$	$22/70 \pm 2/00$	$22/50 \pm 1/43$
جمع کل	۳۰	$17/96 \pm 1/40$	$24/80 \pm 2/20$	$24/53 \pm 2/01$

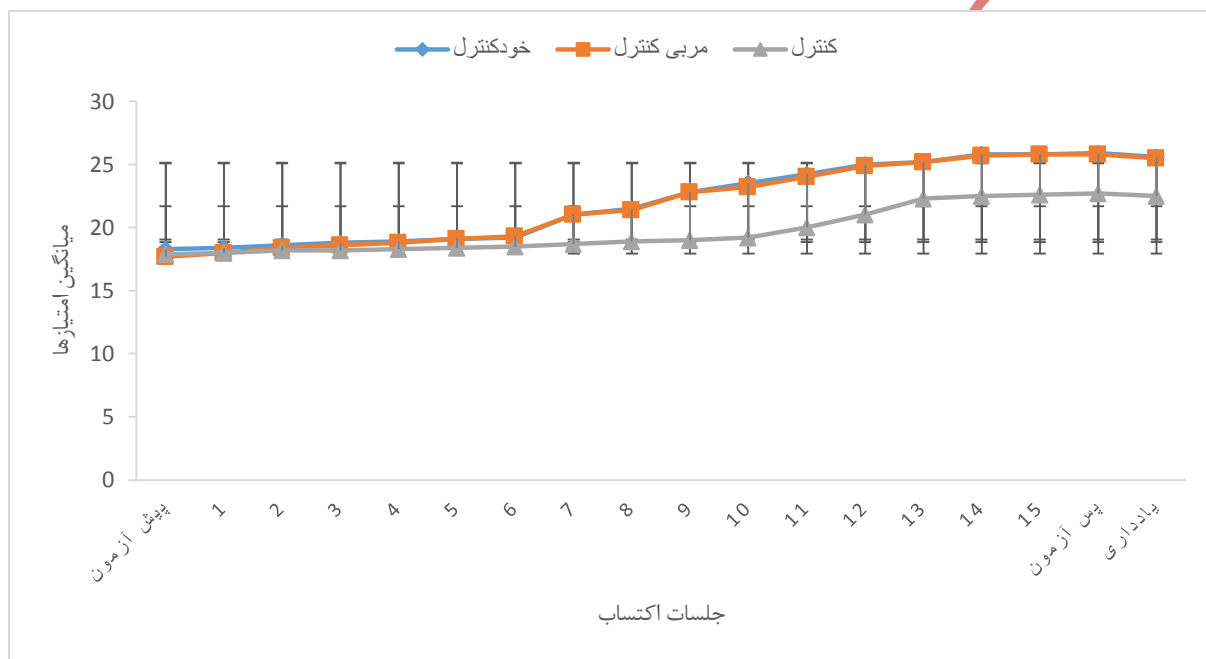
همانطور که جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین امتیازهای افراد در گروه‌های خودکنترل و مربی‌کنترل در مراحل پس‌آزمون و یادداری نسبت به پیش‌آزمون بهتر شده است همچنین یافته مهم دیگر این است که گروهی که فقط تمرین بدنی داشتند نیز در مراحل پس‌آزمون و یادداری نسبت به پیش‌آزمون عملکرد بهتری از خود نشان دادند اما این پیشرفت به اندازه گروه‌های خودکنترل و مربی‌کنترل نبود.

برای مقایسه مراحل آزمون و نیز مقایسه بین گروه‌های تحقیق حاضر در مهارت ضربه بغل پا از تحلیل واریانس مرکب ($2*3$) استفاده شد. همچنین به منظور اطمینان از برآورده شدن پیش‌فرض‌های قبل از اجرای آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی پیش‌فرض طبیعی بودن توزیع داده‌ها استفاده شد. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که در تمام مراحل آزمون و در تمام گروه‌های پژوهش، توزیع داده‌ها طبیعی است و مقدار p بیشتر از 0.05 است.

جهت بررسی تفاوت میان گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون از آزمون تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد که نتایج نشان داد در مرحله پیش‌آزمون بین گروه‌ها تفاوت معناداری وجود ندارد ($F(2, 29) = 0.457$ ، $p = 0.638$).

از تحلیل واریانس مرکب ($2*3$) جهت بررسی اثرات گروه‌ها در مرحله اکتساب استفاده شد که نتایج نشان داد که اثر اصلی مرحله (آزمون) معنی‌دار است بدین معنا که عملکرد گروه‌ها در پس‌آزمون نسبت به نمرات پیش‌آزمون بهتر بود ($F(1, 27) = 67/52$ ، $p = 0.001$). همچنین اثر اصلی گروه معنادار بود ($F(2, 27) = 5/51$ ، $p = 0.001$) و آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که

جهت بررسی اثرات گروه‌ها در مرحله یادداری از تحلیل واریانس مرکب یک سویه استفاده شد که نتایج نشان داد که اثر اصلی اثر اصلی گروه معنادار بود ($F(2, 15) = 10.12$, $p = 0.001$) و آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که گروه‌های خودگفتاری خودکنترل و مربی کنترل نسبت به گروه کنترل عملکردشان بهتر بود و تفاوتشان معنادار بود (شکل ۱).



شکل ۱- میانگین و خطای معیار میانگین عملکردیاس آزمودنی‌ها به تفکیک گروه‌ها

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های تحقیق نشان داد که هر دو گروه خودگفتاری آموزشی نسبت به مراحل اولیه یادگیری (پیش‌آزمون)، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته‌اند و تفاوتشان معنی دار بود که نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات زینسر و همکاران (Zinsser et al., 2006)، هتزیجریادیس (Hatzigeorgiadis et al., 2004)، هاردی^۱ و همکاران (Hardy, 2006)، هتزیجریادیس (Hatzigeorgiadis et al., 2004)

¹. Hardy

Kolovelonis^۲ و همکاران (Abdoli et al., 2018)، کلولونیس^۱ و همکاران (Kolovelonis et al., 2011)، چنگ و گیل^۳ (Chang et al., 2014)، تیوداکس^۴ و همکاران (Thibodeaux & Winsler, 2018) و اقدسی و همکاران (Aghdasi & Toubia, 2012) که همگی نشان دادند خودگفتاری بر پیشرفت مهارت‌های حرکتی اثرگذار بوده و موجب بهبود اجرای مهارت‌ها شده است، همسو است.

همچنین یافته دیگر این تحقیق این بود که هر دو گروه خودگفتاری (خودکنترل و مربی‌کنترل) نسبت به گروه کنترل هم در مرحله اکتساب و هم یادداری از عملکرد بهتری برخوردار بودند و تفاوت‌شان معنی دار بود. به طور کلی از این نظر که خودگفتاری تاثیر مثبتی بر عملکرد دارد با نتایج تحقیقات فریدسچ و همکاران (۲۰۲۲-۲۲۴)، کابرال و همکاران (۲۰۲۴) جئون (۲۰۲۴) و شکری و همکاران (۲۰۲۱) تنودوراکیس و همکاران (۲۰۱۸) و عبدلی و همکاران (۲۰۱۸) که معتقد بودند خودگفتاری موجب بهبود عملکرد می‌شود همسو است (Abdoli et al., 2018; Theodorakis et al., 2001). نتایج این پژوهش همراه با یافته‌های مشابه موجب آشکار شدن نظریه مدل توجهی نایدفر^۵ (۱۹۷۶) شده است که استفاده از عبارات خودگفتاری نه تنها سبب انتقال درست در متمرکز ساختن توجه ورزشکاران می‌شود، بلکه به بهبود احساسات و هیجانان (Borrajao et al., 2024) و همچنین به حفظ و کنترل تمرکزشان برای تکالیف ویژه ورزشی بسیار کمک می‌کند (Cabral et al., 2024) (Abdoli et al., 2018). در تحقیقی جئون و همکاران (۲۰۲۴) تاثیر خودگفتاری را در طول چهار هفته بر روی عملکرد پرش طول مردان و زنان ۲۰ ساله بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که گروه آزمایش تفاوت معناداری نسبت به گروه کنترل داشت و میانگین نمرات بالاتری را کسب کردند (Jeon et al., 2024). کبرال و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی، تاثیر خودگفتاری را بر روی خستگی ذهنی دوچرخه سواران را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که استفاده از خودگفتاری از طریق افزایش انگیزه، بر عملکرد استقامتی در افراد با خستگی ذهنی تاثیر می‌گذارد و اثر مضر خستگی ذهنی بر عملکرد استقامتی با استفاده از خودگفتاری در طول تمرین دوچرخه سواری کاهش یافت (Cabral et al., 2024). در تحقیق دیگری والتز و همکاران (۲۰۱۹) تاثیر خودگفتاری را بر روی شاخص‌های روان‌شناختی و عملکردی ورزشکاران مختلف رشته‌های انفرادی در رده سنی خردسالان که به مدت هشت هفته بود را بررسی کردند، این تحقیق شامل یک گروه آزمایش (خودگفتاری همراه با تمرین بدنی) و یک گروه کنترل (عدم استفاده از خودگفتاری) بود و به این نتیجه رسیدند که خودگفتاری علاوه بر بهبود عملکرد در انواع ورزش‌های انفرادی (مانند: قایق‌رانی، ژیمناستیک، کشتی و شنا) موجب کاهش اضطراب رقابتی و افزایش خودکارآمدی می‌شود که این یافته از بعد عملکرد که نشان داد خودگفتاری همراه با تمرین بدنی موجب بهبود و تقویت عملکرد نسبت به گروه فقط تمرین بدنی می‌شود در راستای نتایج تحقیق حاضر است (Walter et al., 2019).

توجه به دیدگاه پردازش اطلاعات نیز می‌تواند به توجیه اثر خودگفتاری بر دقت اجرای مهارت کمک کند. بر اساس دیدگاه پردازش اطلاعات خودگفتاری موجب کنترل رفتار می‌شود (Zettle, 1990). لندین (Landin, 1994) بیان کرد شواهد زیادی نشان

^۲. Kolovelonis

^۳. Chang & Gill

^۴. Thibodeaux

^۵. Nideffer

می‌دهند که خودگفتاری می‌تواند بر سه کارکرد پردازش اطلاعات یعنی پردازش ادراک، پردازش تصمیم‌گیری و پردازش اجرا تأثیرگذار باشد. استفاده از خودگفتاری به پردازش اجرای افراد کمک کرده و این می‌تواند توجیه کننده بهبود دقت اجرا در زمان استفاده از خودگفتاری باشد. در کل استفاده از خودگفتاری می‌تواند با تأثیر بر مکانیزم‌های شناختی و پردازشی به اجرای مهارت‌های که نیازمند دقت در اجرا هستند کمک کند. نتایج حاصل از این تحقیق با نتایج برخی از تحقیقات که عنوان کردند خودگفتاری بر بهبود اجرای مهارت‌ها تأثیر ندارد نظیر پالمر^۱ (Palmer, 1992) و تسگیلیس (Tsiggilis et al., 2003) مخالف است. تسگیلیس (۲۰۰۳) در تحقیق خود به این نتیجه رسید بین گروه خودگفتاری آموزشی و کنترل تفاوت معنی‌داری در اجرای مهارت پرتاب در هندبال وجود ندارد. دلیل احتمالی این تناقضات ممکن است سطح آزمودنی‌ها باشد که آزمودنی‌ها در اجرای تکالیف حرفه‌ای بودند. دلیل دیگر شاید تفاوت‌های فردی باشد چرا که به عقیده هاردی (Hardy, 2006) و کرونی^۲ (Chroni, Perkis, & Theodorakis, 2007) این احتمال وجود دارد که هر فردی با یک عبارت خودگفتاری برانگیخته شود که در این تحقیقات به این مسأله توجه نشده و تنها از یک عبارت خودگفتاری استفاده شده است اما در این تحقیق افراد نمونه مبتدی بودند. هرچند در این تحقیق به تفاوت‌های فردی چندان توجه نشده اما سعی شده چندین عبارت خودگفتاری به آزمودنی‌ها القا شود.

از نکات برجسته این پژوهش استفاده از گروهی بود که کلیدواژه‌های مربوط به مهارت را خودشان انتخاب می‌کردند که تحت عنوان گروه خودکنترل کار می‌کردند و گروه دیگر برخلاف گروه خودکنترل، کلیدواژه‌های مربوط به مهارت توسط مربیشان انتخاب می‌شد که این گروه هم تحت عنوان گروه مربی‌کنترل شناخته می‌شد. یافته‌های ما در این پژوهش نشان داد که گروه خودکنترل به مانند گروه مربی‌کنترل عملکردشان بهبود پیدا کرده و تفاوتشان نسبت به گروه کنترل معنی‌دار است. اما بین دو گروه خودکنترل و مربی‌کنترل تفاوت معناداری مشاهده نشد، هرچند عملکرد گروه خودکنترل کمی بهتر از گروه مربی‌کنترل بود اما تفاوتشان معنادار نبود. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات وان رالته و همکاران (۲۰۰۰)، تئودوراکیس و همکاران (۲۰۰۱) و راشال و همکاران (۱۹۸۸) همسو است (Theodorakis et al., 2001; Van Raalte et al., 2000). شکری و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیقی به بررسی تأثیر خودگفتاری همراه با بازخورد به صورت خودکنترل بر بهبود عملکرد شوت فوتبال پرداختند. آن‌ها در تحقیق خود ۶۰ نفر پسر غیر ورزشکار را به صورت داوطلبانه انتخاب کردند. آزمون عملکردی در این تحقیق آزمون عملکرد شوت فوتبال بود افراد در پنج گروه مختلف به مدت شش جلسه به تمرین شوت فوتبال پرداختند. که نتیجه نشان داد که استفاده از تکنیک خودگفتاری همراه با بازخورد به صورت خودکنترل نتایج بهتری را نسب به سایر گروه‌ها و البته گروه کنترل دارد (Shokri et al., 2021). راشال و همکاران در تحقیقی به اسکی بازان صحرا نوردی اجازه دادند تا کلیدواژه‌های خودگفتاری را خودشان انتخاب کنند. نتیجه این تحقیق نشان داد که اجرای شرکت‌کنندگان ۳۰ درصد بهبود یافته بود (Rushall et al., 1988). این یافته‌ها با نظریه ارزیابی شناختی دسی و ریان (۱۹۸۵) قابل توجیه است که مشخص می‌کند که تعیین خودگفتاری توسط خود ورزشکار، تأثیر زیادی در سطح انگیزشی وی دارد. این نظریه عنوان می‌کند که افراد ذاتاً تمایل دارند تا خودشان صلاحیت خود را تعیین کنند. بنابراین توجه به

¹. Palmer

². Chroni

سبک‌های مختلف خودگفتاری و شیوه‌های انتخاب آن باید مدنظر قرار گیرد (Fritsch et al., 2024) چرا که انتخاب خودگفتاری توسط ورزشکاران تأثیرات مثبتی بر انگیزه درونیشان دارد. که در همین راستا تئودوراکیس و همکاران بیان کردند، ورزشکاران برای این که یاد بگیرند چگونه از راهبردهای شفاهی بیشتر استفاده کنند، به تمرین و زمان نیاز دارند (Theodorakis et al., 2001).

نتیجه‌گیری پایانی اینکه که این پژوهش بر نقش مهم خودگفتاری آموزشی به صورت خودکنترل بر اکتساب و یادداری پاس فوتبال تأکید دارد. بر اساس یافته‌های حاصل از این پژوهش، هر دو نوع خودگفتاری آموزشی خودکنترل و مربی‌کنترل بر اکتساب و یادداری پاس فوتبال مفید هستند؛ ولی خودگفتاری آموزشی به صورت خودکنترل با ایجاد انگیزه مضاعف در فرد موجب افزایش یادگیری می‌شود به این صورت که انتخاب خودگفتاری توسط خود ورزشکار تأثیر مثبتی بر انگیزش درونی فرد گذاشته و از این طریق موجب افزایش تلاش در فرد شده و بهبود عملکرد را به همراه دارد. به همین دلیل و باتوجه به یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که مربیان و روانشناسان ورزشی در هنگام کاهش انگیزه و به دنبال آن کاهش عملکرد ورزشکاران، از خودگفتاری آموزشی به صورت خودکنترل استفاده کنند.

تضاد منافع

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

References:

- Abdoli, B., Hardy, J., Riyahi, J. F., & Farsi, A. (2018). A closer look at how self-talk influences skilled basketball performance. *The Sport Psychologist*, 32(1), 9-15.
- 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.
- Beneka, A., Malliou, P., Gioftsidou, A., Kofotolis, N., Rokka, S., Mavromoustakos, S., & Godolias, G. (2013). Effects of instructional and motivational self-talk on balance performance in knee injured. *The European Journal of Physiotherapy*, 15(2), 56-63.
- Borrajio, E., Calvete, E., & Urquijo, I. (2024). Negative self-talk in runners: Emotional intelligence and perceived stress as explanatory factors. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102545.
- Cabral, L. L., da Silva, C. K., Delisle-Rodriguez, D., Lima-Silva, A. E., Galanis, E., Bertollo, M., ... Pereira, G. (2024). Motivational self-talk mitigates the harmful impact of mental fatigue on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(2), 257-275.
- Chang, Y.-K., Ho, L.-A., Lu, F. J.-H., Ou, C.-C., Song, T.-F., & Gill, D. L. (2014). 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*, 15(1), 139-145.
- Chroni, S., Perkios, S., & Theodorakis, Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic insight*, 9(1), 19-31.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*: Springer Science & Business Media.
- Fritsch, J., Feil, K., Jekauc, D., Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2024). The relationship between self-talk and affective processes in sports: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 482-515.
- Fritsch, J., Jekauc, D., Elsborg, P., Latinjak, A. T., Reichert, M., & Hatzigeorgiadis, A. (2022). Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 518-538.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of sport and exercise*, 7(1), 81-97.
- Harvey, D., Van Raalte, J., & Brewer, B. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6(1), 84-91.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82-95.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and exercise*, 10(1), 186-192.
- Jeon, E. Y., Kang, S. H., Nam, Y. G., & Oh, S. Y. (2024). The Effect of Positive Self-Talk on Standing Long Jump Training in Healthy Adults.

- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of sport and exercise*, 12(2), 153-158.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46(3), 299-313.
- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Ilmi, A. M., Prabawa, A. F. i., Pautina, A. R., . . . Lathifah, A. A. (2024). Positive Self-Talk in Adolescent: A Systematic Literature Review. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3).
- Palmer, S. L. (1992). A comparison of mental practice techniques as applied to the developing competitive figure skater. *The Sport Psychologist*, 6(2), 148-155.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A. C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2(4), 283-297.
- Shokri, S., Abdoli, B., & Ahmadi, N. (2021). The Effect of Instructional Self-Talk Combined with Self-control Feedback on Soccer Shot Acquisition and Retention. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 17(33), 159-147.
- Teixeira, L. A., Silva, M. V., & Carvalho, M. (2003). Reduction of lateral asymmetries in dribbling: The role of bilateral practice. *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition*, 8(1), 53-65.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and motor skills*, 92(1), 309-315.
- Thibodeaux, J., & Winsler, A. (2018). What do youth tennis athletes say to themselves? Observed and self-reported self-talk on the court. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 126-136.
- Tsiggilis, N., Daroglou, G., Ardamerinos, N., Partemian, S., & Ioakimidis, P. (2003). The effect of self-talk on self-efficacy and performance in a handball throwing test. *Inquiries Sport Phys Educ*, 1, 189-196.
- Turner, M., Kirkham, L., & Wood, A. (2018). Teeing up for success: The effects of rational and irrational self-talk on the putting performance of amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 148-153.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 345-356.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148.
- Zettle, R. D. (1990). Rule-governed behavior: A radical behavioral answer to the cognitive challenge. *The Psychological Record*, 40(1), 41-49.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5, 349-381.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of self-talk on dominant and nondominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*, 27(2), 171-176.