



تأثیر خودگفتاری آموزشی، انگیزشی و ترکیبی بر یادگیری (اکتساب و یادداری) مهارت سرویس والیبال در دانش آموزان دختر

الماسی، آذر^۱، شفیع نیا، پروانه^۲

۱- کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی (واحدشوشتر) ۲- استادیار دانشگاه شهیدچمران اهواز

1. azar.almasi@gmail.com

مقدمه

تربیت بدنی و ورزش جز لاینفک تعلیم و تربیت می باشد. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی و ورزش دارد. برای مربیان تربیت بدنی، بررسی کلی فرآیند یادگیری، از تئوری ها گرفته تا کاربرد آنها و از یادگیری های کلامی گرفته تا یادگیری های حرکتی ضروری است. خودگفتاری در تحقیقات به عنوان یک راهبرد شناختی مؤثر مستند شده است (زینسر و همکاران، ۲۰۰۱). میچنابام (۱۹۷۷) پیشنهاد کرده است که اظهارات خطابی از طرف خود افراد توجه فردی آنها و ارزیابی فرآیندها را تحت تأثیر قرار می دهد که در نتیجه به تنظیم رفتار عملکردی منتهی می شود (روک و رهم، ۲۰۰۱). اعتقاد بر این است که آموزش های خود هدایتی در تسهیل یادگیری مهارت های جدید و بهبود عملکرد در پاسخ های تطبیقی مفید است (کرونی و همکاران، ۲۰۰۷). ورزش والیبال از جذابیت خاصی به خصوص در بین دختران برخوردار است و دوره های مختلف سنی بخشی از ساعت ورزش را در مدارس به خود اختصاص می دهد. سرویس والیبال تنها مهارتی است که توپ را در موقعیت بازی به جریان می اندازد و بازیکن بر آن کنترل دارد و به تنهایی مسئول نتیجه آن است. اشتباهات سرویس توسط بازیکن بیشتر به مسائل روانی مربوط است تا فیزیکی، از این رو نحوه آموزش می تواند در اثرگذاری سرویس در مقابل حریف قابل تامل باشد (ویرا و فرگوسن، ۱۹۴۱، ترجمه علیخانیا، ۱۳۸۶). این تحقیق ضمن بررسی هر دو متغیر آموزشی و انگیزشی به تأثیر خودگفتاری آموزشی، انگیزشی و ترکیبی و مقایسه آن با ترکیبی در نهایت تعادل این دو پرداخته است.

روش شناسی

تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی، نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون می باشد و داده های آن از طریق آزمون مهارت سرویس از مجموعه آزمونهای ایفرد جمع آوری شده است. جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم مدارس ابتدایی منطقه ۲ شهرستان اهواز که تعداد آنها ۵۳ مدرسه بود تشکیل می دادند. با توجه به تحقیقات مشابه و به صورت تصادفی ۶۰ نفر به عنوان حجم نمونه از بین مدارس این ناحیه انتخاب و سپس بصورت تصادفی در ۴ گروه ۱۵ نفری (کنترل، آموزشی، انگیزشی، ترکیبی) قرار گرفتند.

ابزار اندازه گیری در این تحقیق شامل: آزمون مهارت سرویس از مجموعه آزمونهای ایفرد. آزمودنی ها در چهار گروه مهارت سرویس ساده والیبال را با ۱۰ کوشش مطابق با آرایش تمرینی مربوطه اجرا کردند. به هیچ یک از آزمودنی ها مطلبی در مورد خودگفتاری گفته نشد و هیچ بازخوردی هم در مورد اجرایشان به آن ها داده نشد. تعداد جلسات ۲ روز در هفته در هر جلسه ۴۵ دقیقه ای که شامل ۲۰ کوشش در ۴ بلوک ۵ کوششی انجام گردید. تمامی گروههای آزمایشی در آخر هفته طی دو جلسه تمرین با تکلیف خودگفتاری مشخص در هر گروه، پس از آزمون با ۱۰ کوشش را انجام می دادند. افراد گروه های خودگفتاری در استفاده از خودگفتاری آزاد گذاشته شدند به صورتی که فراگیر به دلخواه خود از دستورالعمل خودگفتاری استفاده کرد. برای آزمون یادداری، ۴۸ ساعت بعد از پس آزمون هفته هشتم تمامی آزمودنی ها در مهارت های گروه خود، مورد آزمون یادداری قرار گرفتند. طی این آزمون هیچ بازخوردی به شرکت کنندگان ارائه نشد و استفاده از کلید واژه های خودگفتاری برای افراد گروههای خودگفتاری به صورت اختیاری بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی برای طبقه بندی و تنظیم داده ها و همچنین متغیرهای مد نظر محقق مانند قد، وزن، طول قد دست و تعیین شاخص مرکزی (میانگین) و شاخص پراکندگی (انحراف معیار) استفاده گردید. در بخش یافته



های استنباطی از آزمون کلموگروف اسمیرنوف ، آزمون لیون ، آزمون تحلیل واریانس یکراهه ، آزمون پیگردی بنفرونی و آزمون پیگردی توکی استفاده گردید همچنین برای محاسبه و تجزیه تحلیل آماری اطلاعات خام از نرم افزار SPSS16 و برای ترسیم نمودار از نرم افزار EXCEL نسخه ۲۰۰۷ استفاده شد .

یافته ها

جدول ۱. تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه گیری تکراری از پیش آزمون تا یادداری به ترتیب برای خودگفتاری انگیزشی ، آموزشی ، انگیزشی-آموزشی و تمرین بدنی بر اکتساب و یادداری مهارت سرویس والیبال

مجدور اتا	سطح معنی داری	F	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	
۰/۷۸	۰/۰۰۱	۵۰/۷۶	۴/۴۹	۲/۵۶	۱۱/۵۴	عامل
			۰/۰۸۸	۳۵/۹۶	۳/۱۸	خطا
۰/۷۹	۰/۰۰۱	۵۲/۵۲	۵/۴۹	۲/۴۳	۱۳/۳۸	عامل
			۰/۱۰	۳۴/۱۱	۳/۵۶	خطا
۰/۶۹	۰/۰۰۱	۳۲/۵۸	۳/۹۶	۲/۴۱	۹/۵۶	عامل
			۰/۱۲	۳۳/۷۸	۴/۱۰	خطا
۰/۶۹	۰/۰۰۱	۳۱/۳۵	۳/۴۷	۲/۰۰۹	۶/۹۷	عامل
			۰/۱۱	۲۸/۱۲	۳/۱۱	خطا

جدول ۲. یافته های آزمون تحلیل واریانس یکراهه در هفته های اول تا هشتم مرحله اکتساب

مجدور اتا	سطح معنی داری	مقدار F	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	منبع تغییرات	هفته ها
۰/۲۳	۰/۰۰۲	۵/۶۱	۰/۵۱	۳	۱/۵۳	بین گروهی	هفته اول
			۰/۰۹	۵۶	۵/۱۱	درون گروهی	
				۵۹	۶/۶۵	کل	
۰/۱۷	۰/۰۱	۳/۸۳	۰/۳۸	۳	۱/۱۳	بین گروهی	هفته دوم
			۰/۰۹	۵۶	۵/۵۴	درون گروهی	
				۵۹	۶/۶۸	کل	
۰/۱۷	۰/۰۱	۳/۸۴	۰/۴۰	۳	۱/۲۱	بین گروهی	هفته سوم
			۰/۱۰	۵۶	۵/۹۰	درون گروهی	
				۵۹	۷/۱۲	کل	
۰/۲۰	۰/۰۰۵	۴/۶۹	۰/۴۴	۳	۱/۳۳	بین گروهی	هفته چهارم
			۰/۰۹	۵۶	۵/۳۰	درون گروهی	
				۵۹	۶/۶۳	کل	
۰/۱۸	۰/۰۱	۴/۱۱	۰/۴۴	۳	۱/۳۴	بین گروهی	هفته پنجم
			۰/۱۰	۵۶	۶/۰۸	درون گروهی	
				۵۹	۷/۴۲	کل	
۰/۱۷	۰/۰۱	۳/۹۲	۰/۴۳	۳	۱/۲۹	بین گروهی	هفته ششم
			۰/۱۱	۵۶	۶/۱۳	درون گروهی	
				۵۹	۷/۴۲	کل	
			۰/۵۱	۳	۱/۵۳	بین گروهی	هفته هفتم



۰/۲۰	۰/۰۰۵	۴/۷۳	۰/۱۰	۵۶	۶/۰۴	درون گروهی	هفته هشتم
				۵۹	۷/۵۷	کل	
۰/۱۹	۰/۰۰۸	۴/۳۷	۰/۴۸	۳	۱/۴۵	بین گروهی	
			۰/۱۱	۵۶	۶/۲۲	درون گروهی	
				۵۹	۷/۶۸	کل	

بحث و نتیجه گیری

یافته ها نشان داد که خودگفتاری انگیزشی، آموزشی و خودگفتاری ترکیبی (آموزشی- انگیزشی) بر اکتساب و یادداری مهارت سرویس والیبال تاثیر مثبت و معنی داری دارد و باعث بالا رفتن اعتماد به نفس و ایجاد انگیزه، همچنین ایجاد خلق و خوی مثبت در فراگیران و احساس رضایت از قابلیت عملکردشان شده و در بالابردن سطح یادگیری تکالیفی که نیاز به هماهنگی دست و چشم، دقت و صحت دارند، نقش موثری دارد. همچنین استفاده همزمان و مختلط از تکنیک خودگفتاری آموزشی- انگیزشی، در موفقیت فراگیر و بر اثر بخشی یادگیری مهارت تاثیر قابل توجهی داشته است. بخش دیگر این تحقیق نشان داد که بین گروههای مختلف آزمایشی در مرحله اکتساب مهارت سرویس والیبال تاثیر مثبت و معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین گروههای مختلف آزمایشی در مرحله یادداری مهارت سرویس والیبال تاثیر مثبت و معنی دار وجود دارد و این بدان معناست که اثرات راهبرد شناختی خودگفتاری، یادگیری مهارت مورد نظر در فراگیران را افزایش داده و در دوام پیشرفت در یادگیری و اجرا، تاثیرات مثبت داشته است. بنابراین می توان اذعان داشت که استفاده از راهبردهای شناختی و فنون تکنیک های مختلف خودگفتاری آموزشی، انگیزشی و ترکیبی باعث بالا رفتن سطح یادگیری، اعتماد به نفس، توجه و دقت، انگیزه و تلاش می شود و فرد بهتر می تواند استعدادهای واقعی خود را ارتقاء دهد، همچنین استفاده از تکنیک های خودگفتاری در زمینه های درمانی و اصلاحی و آسیب دیدگی در اقدامات روانشناسی و غیر دارویی و غلبه ترس ورزشکار از آسیب دیدگی مجدد را فراهم می سازد تا با استفاده از این تکنیک آرامش تدریجی و تحمل آستانه درد را در فرد افزایش دهد. تلفیق درمان های پزشکی با مدیریت روانی فرد در زمینه آسیب های ورزشی، در درمان لطمه های روحی ناشی از آسیب های ورزشی بعد، کمک می کند.

واژه های کلیدی: خودگفتاری آموزشی، خودگفتاری انگیزشی، خودگفتاری ترکیبی، یادگیری، والیبال.

منابع

- Filaho, J; Benda, R; Vgrinowish, H. (2006). Contextual interference effects in a serve skill acquisition with experienced volleyball player. *Journal of Human Movement Studies*, 50,65-77.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *The Journal of Psychology of Sport and Exercise* 7, 81-97 .
- Zetou, E.; Vernadakis, N.; Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport & Exercise*. Vol 7, issue 4, p. 794- 805.
- Zinsser, N., Bunker, L. K, Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.) *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.
- হারدی, جونز و گولد, آمادگی روانی برای ورزشکاران حرفه ای, ترجمه سیاح, باغبانیان و عرب عامری, نشر حکامه (به سفارش پژوهشگده ی تربیت بدنی و علوم ورزشی)/ ۱۳۸۴, ص ۴۷-۵۱.
- رضایی, ف., فرخی, ا. و باقرزاده, ف.ا. (۱۳۹۱). اثر خودگفتاری انگیزشی بر اجرای مهارت های حرکتی ساده و پیچیده بسکتبال. رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی- شماره ۱۰, ص ۴۴-۲۹.

Surf and download all data from SID.ir: www.SID.ir

Translate via STRS.ir: www.STRS.ir

Follow our scientific posts via our Blog: www.sid.ir/blog

Use our educational service (Courses, Workshops, Videos and etc.) via Workshop: www.sid.ir/workshop