



تأثیر سرعت‌های مختلف خود گفتاری بر زمان‌بندی پیش‌بینی انطباقی

محمد سینا ابراهیم نژاد بشیری^۱، شهزاد طهماسبی بروجنی^{*۲}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، گرایش یادگیری و کنترل حرکتی، دانشگاه تهران

۲. دانشیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

*Email:(shahzadtahmaseb@ut.ac.ir)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: یکی از مهارت‌های مهم و پرکاربرد در زندگی و به‌خصوص در ورزش، زمان‌بندی پیش‌بین انطباقی است. از طرفی دیگر خود گفتاری یکی از مهارت‌های ذهنی است که تأثیرات مثبت آن در بهبود عملکرد ورزشکاران مورد تأیید قرار گرفته است. با این حال، تاکنون سرعت بیان خود گفتاری مورد بررسی قرار نگرفته است. لذا، هدف پژوهش حاضر، تعیین تأثیر سرعت‌های مختلف خود گفتاری بر زمان‌بندی پیش‌بینی انطباقی بود.

روش کار: ۳۶ دانشجوی کارشناسی راست‌دست و بدون مشکلات بینایی (با میانگین سنی 23.44 ± 1.94) در این پژوهش مشارکت داشتند. ابتدا ۱۰ کوشش به‌عنوان پیش‌آزمون توسط دستگاه دیجیتالی تخمین سرعت (DTSART مدل-TAKAEI) ۱۱۰۸ (جهت ارزیابی توانایی پیش‌بینی استفاده شد. سپس افراد به‌صورت تصادفی به ۳ گروه خود گفتاری انگیزشی با سرعت بالا (۷ تکرار در ۲۰ ثانیه)، خود گفتاری انگیزشی با سرعت پایین (۳ تکرار در ۲۰ ثانیه) و گروه خود گفتاری با سرعت ترجیحی تقسیم شدند. عبارت خود گفتاری انگیزشی آشکار شامل " من می‌توانم پیش‌بینی دقیقی داشته باشم " بود.

یافته‌ها: نتایج آزمون تی وابسته نشان داد خطای مطلق در گروه‌های خود گفتاری با سرعت بالا ($P=0.04$) و سرعت ترجیحی ($P=0.05$) کاهش معنی‌داری داشت اما خود گفتاری با سرعت پایین تفاوت معنی‌داری در خطا ایجاد نکرد. همچنین، نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه تفاوت معنی‌داری را بین گروه‌ها در پس‌آزمون نشان نداد.

نتیجه‌گیری: در مجموع با توجه به نتایج پژوهش حاضر به نظر می‌رسد خود گفتاری با سرعت بالا و ترجیحی آثار بهتری در بهبود پیش‌بینی افراد داشته و به مربیان پیشنهاد می‌شود به ورزشکاران خود اجازه دهند با سرعت ترجیحی خودشان خود گفتاری را انجام دهند و یا با بازخورد، خود گفتاری شاگردانشان را به سمت خود گفتاری با سرعت بالا سوق دهند.

کلیدواژه‌ها: سرعت خود گفتاری آهسته، سرعت خود گفتاری سریع، خود گفتاری با سرعت دلخواه، زمان‌بندی پیش‌بین انطباقی