



کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

چکیده مقالات

کنگره بین‌المللی روان‌شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی

تهران ۹ و ۱۰ بهمن ماه ۱۳۸۶



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ایران
مرکز روان‌شناسی ورزشی

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

زمستان ۱۳۸۶



تأثیر تقویت خود از طریق هیپنوتیزم بر اعتماد به نفس و عملکرد قهرمانان ورزشی

- دکتر مهدی سهرابی، عضو هیأت علمی دانشگاه فردوسی مشهد
- دکتر جواد فولادیان، عضو هیأت علمی دانشگاه فردوسی مشهد
- دکتر سید رضا عطارزاده حسینی، عضو هیأت علمی دانشگاه فردوسی مشهد

مقدمه:

علاقه به مطالعات مربوط به اثرات هیپنوتیزم بر عملکرد ورزشی از سال ۱۸۸۹ آغاز گردید. مول (۱۹۵۸) ادعا کرد که آزمودنی‌هایی که تحت هیپنوتیزم قرار بگیرند از چنان قدرت عضلانی برخوردار خواهند شد که در شرایط عادی امکان‌پذیر نخواهد بود. تحقیقات زیادی اثرات مفید هیپنوتیزم را بر عملکرد ورزشکاران به اثبات رسانده‌است. تعدادی از این تحقیقات بین هیپنوتیزم، تصویرسازی و تمرین ذهنی تفاوت قائل شده‌اند، طوری که دنگرو ۱۹۷۳، و ولف ۱۹۶۹ گزارش دادند که هیپنوز از طریق افزایش قابلیت تصویرسازی، تمرین ذهنی را تسهیل می‌نماید. همچنین



ساندرز ۱۹۶۷ معتقد است هیپنوتیزم، تصویرسازی بینایی را تسهیل می‌نماید. عده دیگری از محققین مثل هووارد و ریردون ۱۹۸۶ به بررسی اثر ترکیب هیپنوتیزم و تمرین ذهنی بر خودانگاره، کاهش اضطراب، رشد عضلانی و عملکرد عصبی عضلانی پرداختند. آنها به این نتیجه رسیدند که آزمودنی‌هایی که از ترکیب هردو استفاده کرده‌بودند، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای نسبت به آزمودنی‌هایی داشتند که فقط به تمرین ذهنی پرداختند. کرنز ۱۹۸۴، پرسمن ۱۹۷۹ و ناروس ۱۹۶۵ از تکنیک‌های هیپنوتیزم برای تسهیل کنترل سطوح اضطراب ورزشکاران در مهارت‌های مختلف استفاده کردند. کرنز، گوردین و ادواردز ۱۹۸۶ اثر هیپنوتیزم را بر اضطراب حالتی ورزشکاران دانشگاهی در طول اجرای تکلیف تعقیب‌سنج گردان بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که گروه هیپنوتیزم در مقایسه با گروه کنترل سطح بسیار پایین‌تری از اضطراب را تجربه کردند. ولی عملکرد دو گروه تفاوتی نداشت. وجسیکیویدز و اورلیک ۱۹۸۷ نتایج مشابهی را در مورد عملکرد شمشیربازان مشاهده کردند. در مقابل تعدادی از تحقیقات استفاده از هیپنوتیزم را در ورزش بی‌تأثیر می‌دانند. که شاید یکی از عمده‌ترین دلیل آن عدم انگیزه کافی آزمودنی‌ها در تحقیقات تجربی بوده‌است. دلیل دیگر قابلیت اساسی آزمودنی‌ها برای اجرای تکلیف می‌باشد. آزمودنی‌های تحقیقات تجربی از نظر این قابلیت‌ها در حداقل بودند. در همین رابطه المان ۱۹۸۳ پیشنهاد کرد که هیپنوتیزم احتمالاً عملکرد قدرتی غیر ورزشکاران و عملکرد استقامتی ورزشکاران را بیشتر بهبود می‌بخشد. چون ورزشکاران می‌دانند که از طریق تمرین چگونه به حداکثر انقباض عضلانی برسند،



بنابراین اثر هیپنوتیزم به حداقل خواهد رسید. ولی در مورد استقامت، چون ورزشکاران باید مدت طولانی به انجام یک فعالیت یکنواخت بپردازند و از طرفی خستگی روحی و جسمی، فرد را از ادامه فعالیت باز می‌دارد، بنابراین تلقیناتی که توجه را از آن تکلیف دور نماید مؤثر خواهد بود. جیمی بی بارکر و مارک وی جونز (۲۰۰۵) در یک مطالعه موردی بر روی یک زن جودوکار ملی انگلیسی که بدلیل مشکلات شخصی اعتماد به نفس و خود کارآمدی ورزشی خود را از دست داده‌بود، تأثیر یک برنامه هیپنوتیزمی را مورد بررسی قرار دادند. این ورزشکار که تقریباً اعتماد به نفس خود را از دست داده‌بود، پس از ۸ جلسه هیپنوتیزم گزارش داد که برنامه هیپنوتیزم منجر به افزایش خودباوری در طول تمرین و مسابقه شده‌است. هیپنوتیزم نیز مانند تصویرسازی ذهنی یا شبیه‌سازی، یک فرآیند رفتاری شناختی است. هر دوی این‌ها دارای کارکرد ادراکی (مربوط به شناخت) و انگیزشی (مربوط به انگیزه) هستند. در کارکرد شناختی یا ادراکی، از هیپنوتیزم برای تغییر ساختار یا طرز فکر ورزشکاران، طرز عملکرد آنها و یادگیری مهارت‌های ورزشی جدید استفاده می‌شود. در کارکرد انگیزشی، از هیپنوتیزم برای کنترل هیجانات، کاهش اضطراب، افزایش یا کاهش تحریک، افزایش تلاش و کوشش استفاده می‌شود. هیپنوتیزم در مرحله اولیه القا، مطابق علم فیزیولوژی مانند آرامش تدریجی و تفکر است. همه این تدابیر موجود با کاهش مصرف اکسیژن، میزان سرعت تنفس و ضربان قلب در ارتباط هستند. نیدفر (۱۹۹۲) یکی از معدود روان‌شناسان ورزشی است که استفاده از هیپنوتیزم را در ابعاد گسترده‌ای مورد حمایت



قرار داده‌است. حتی بعد از آن استفاده از خود هیپنوتیزمی را بیشتر از دیگر صورت‌های هیپنوتیزم، توصیه کرده است. یکی از قدیمی ولی معروف‌ترین موارد استفاده از هیپنوتیزم، درست قبل از اولین مسابقه بکس سنگین وزن جهان بین محمد علی و کن نورتن در سال ۱۹۷۳ اتفاق افتاد. نورتن یک متخصص حرفه‌ای هیپنوتیزم را به خدمت گرفت تا برای حفظ اعتماد به نفس و کاهش اضطراب قبل از مسابقه به او کمک کند. نورتن به طور غیر منتظره و حیرت‌انگیزی مسابقه را بُرد و در واقع توجهات را به سوی اهمیت هیپنوتیزم جلب کرد. در مطالعه دیگری همین هیپنوتیزم را روی یک بوکسور آماتور مورد استفاده قرار داد و سودمندی آنرا مورد تأیید قرار داد. بنابراین با توجه به شواهد و تحقیقات موجود استفاده کنترل شده و ماهرانه از هیپنوتیزم، ورزشکار را قادر خواهد کرد تا به پیشرفت‌های زیادی در این زمینه نائل آید.

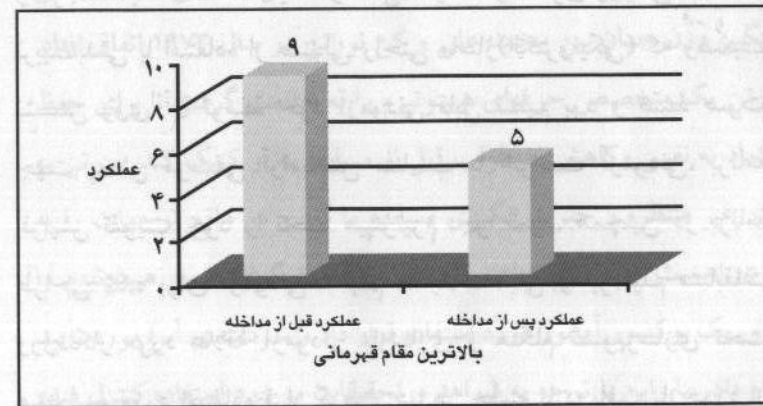
روش: این تحقیق از نوع توصیفی و مطالعه موردی است. تعداد دو نفر از قهرمانان رشته‌های کاراته و شمشیربازی به‌طور جداگانه به محقق مراجعه نمودند و طرح مشکل نمودند. مشکل اساسی آنها اضطراب قبل از مسابقه و ترس از حریف و نیز مسائل حاشیه‌ای حاکم بر تیم‌های ملی مربوطه عنوان نمودند. ابتدا محقق برای کمک به رفع مشکل آنها شرح حال نامبرده‌گان با اخذ اطلاعات فردی و نیز به کمک پرسشنامه‌های هویت ورزشی و اعتماد به نفس ورزشی وضعیت هویت و اعتماد به نفس آنها را مورد بررسی قرار داد. سپس طبق برنامه مشخص، جلسات تمرین اعتماد به نفس و تقویت خود، از طریق هیپنوتیزم را برای نامبرده‌گان



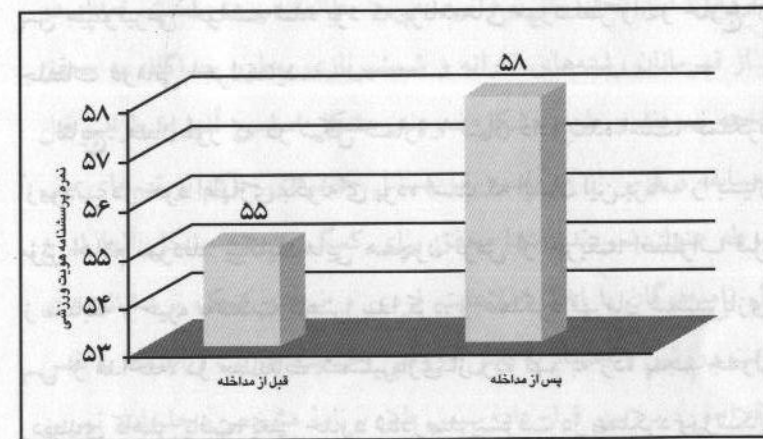
برنامه‌ریزی نمود. از آنجایی که زمان کوتاهی تا شروع مسابقات کشوری، باقی مانده بود بنابراین محقق در یک برنامه فشرده روزانه تعداد ۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه در محل کلینک درمانگری ورزشی دانشکده تربیت‌بدنی با استفاده از صندلی راحتی ماساژ(الکترونیکی) که وضعیت نشستن روی آن توسط خود آزمودنی قابل تنظیم بود و ضبط صوت جهت پخش موسیقی آرام‌بخش متناسب با خواست آزمودنی، برنامه افزایش تقویت خود را تحت هیپنوتیزم اجرا نمود. همچنین در برنامه طراحی شده برای آزمودنی‌ها فیلم مسابقات قبلی و نیز فیلم مسابقات ورزشکار مورد علاقه آزمودنی بازسازی و هنگام تصویرسازی تحت هیپنوتیزم مورد استفاده قرار گرفت. در هر جلسه با دریافت بازخورد از آزمودنی کیفیت برنامه ارائه شده مورد بررسی قرار می‌گرفت و در جلسه بعدی نکات مورد نظر لحاظ می‌گردید. همچنین از آزمودنی به روش پس هیپنوتیزمی خواسته شده بود که برنامه‌های مورد نظر را در خارج از جلسات درمانی اجرا نماید.

نتایج: همان‌طور که در شکل شماره ۱ نشان داده شده است، عملکرد آزمودنی در خود اظهاری بگونه‌ای بوده است که ایشان این برنامه را بسیار مؤثر اعلام نمودند. شکایت‌هایی همچون ترس از حریف، اضطراب قبل از مسابقه و غیره به شدت کاهش پیدا کرد. و عملکرد قهرمان شمشیربازی پس از مداخله، در مسابقات شمشیربازی از رده نهم به رده پنجم جدول رده‌بندی کاهش یافت، یعنی حدود ۴۵ درصد پیشرفت در عملکرد ورزشکار مشاهده گردید. همچنین نمره پرسشنامه هویت ورزشی آزمودنی از ۵۰ به

۵۸ افزایش یافت. که در مجموع نشان از مؤثر بودن برنامه مداخله‌ای محقق می‌باشد (شکل شماره ۲).



شکل ۱) سطح عملکرد ورزشکار قبل و بعد از مداخله



شکل شماره ۲) نمره پرسشنامه هویت ورزشی ورزشکار قبل و بعد از مداخله

بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج این تحقیق با یافته‌های جی. بی بارکر و ام جونز (۲۰۰۶) همخوانی دارد. نتایج این تحقیق با یافته‌های هاتینگر (۱۹۸۵) همخوانی دارد ایشان در تحقیق خود دریافت که هیپنوتیزم بر قدرت پاها و پشت اثر مثبت معنی‌داری داشت. نتایج این تحقیق با یافته‌های گوردین و ادواردز (۱۹۸۶) همخوانی ندارد. آنها علیرغم کاهش اضطراب ورزشکاران، تفاوتی در عملکرد آنان مشاهده نکردند. در برخی از تحقیقات تأثیر هیپنوتیزم مورد تأیید قرار نگرفته است که می‌توان به دلایلی همچون عدم انگیزه کافی آزمودنی‌ها در تحقیقات تجربی، قابلیت اساسی آزمودنی‌ها برای اجرای تکلیف و عدم درک هیپنوتیزم از سوی ورزشکاران و مربیان اشاره نمود. از طرفی هیپنوتیزم بدون تلقینات انگیزشی اثر معنی‌داری بر عملکرد نخواهد داشت. در سطح ورزش قهرمانی چون ورزشکاران از سطح آمادگی بدنی و مهارتی نسبتاً یکسانی برخوردار می‌باشند لذا آنچه می‌تواند باعث برتری یک ورزشکار بر دیگری باشد، تمرکز، اعتماد به نفس و بطور کلی مهارت‌های ذهنی است که برخی از ورزشکاران از آنها سود بیشتری می‌برند. تلقین کاهش عملکرد تقریباً همیشه باعث کاهش عملکرد و تلقین مثبت باعث افزایش آن خواهد شد. تیلور، هورویتز و بالاگو (۱۹۹۳) پنج عامل که می‌تواند روی سودمندی هیپنوتیزم اثر بگذارد را تعریف کرده‌اند. شاید یکی از دلایلی که ممکن است سودمندی تمرینات هیپنوتیزمی را مورد تردید قرار داده است نیز در همین ۵ دلیلی باشد که هورویتز و بالاگو اشاره نموده‌اند. عامل اول میزان شایستگی و



مهارت درمانگر می‌باشد، یا مهارت یک ورزشکار اگر دیگران را هیپنوتیزم می‌کند. درمانگر کوشش می‌کند یک خلسه هیپنوتیزمی را ایجاد کند یا مهارت‌های خود هیپنوتیزمی را تعلیم دهد. عامل دوم، کیفیت ارتباط بین درمانگر و سوژه حائز اهمیت است. سوژه باید به درمانگر اعتماد و اطمینان کامل داشته باشند. عامل سوم، درمانگر نیز باید وظایفش را بخوبی انجام دهد. در مورد فردی که هیپنوتیزم می‌شود آگاهی لازم و کافی داشته باشد. ضعف برداشت عمیق از آما و اهداف ورزشکاران می‌تواند نتیجه منفی بدنبال داشته باشد. عامل چهارم، کسب نتایج مؤثر، مستلزم بهترین روش‌ها و تمرین‌های داده شده در طول هیپنوتیزم است. لازمه رسیدن به بهترین نتایج، کوشش و تلاش قابل توجه برای انجام صحیح هیپنوتیزم می‌باشد. و سرانجام بهترین کار این است که درمانگر و ورزشکار هر دو محدودیت‌های هیپنوتیزم را تشخیص دهند. ورزشکاری که دارای محدودیت‌های وسیع جسمانی می‌باشد، برای غلبه بر این محدودیت‌ها، هیپنوتیزم کمک چندانی نخواهد کرد. بعنوان مثال، یک ورزشکار آسیب دیده برای بهبودی به زمان نیاز دارد. لذا استفاده از بهترین شیوه‌های هیپنوتیزمی و نیز زبده‌ترین هیپنوتیزورها قادر به درمان آسیب جسمانی ورزشکار نخواهند بود.

لغات کلیدی: هیپنوتیزم، تقویت خود، عملکرد، هویت ورزشی و

اعتماد به نفس



منابع:

- Onestak, David M. "The effects of progressive relaxation, mental practice, and hypnosis on athletic performance: a review" *Journal of Sport Behavior*, 01627341, Dec91, Vol. 14, Issue 4
- Donald R. Liggett "Sport Hypnosis" human Kinetics Publication 2000
- Edgette J.H(2006) Using hypnosis in sport psychology *European journal of clinical hypnosis - volume five - issue four*
- Grindstaff, J.S & Fisher, L.A(2006) " sport psychology consultant's experiences of using hypnosis in their practice: an exploratory investigation" *The sport psychologist*, 20(3), 368386-
- Kay Porter " The Mental Athlete" human Kinetics Publication 2003
- Jean M. Williams " Applied Sport Psychology" Mayfield Publishing Company 2001
- Martin, K.A., Hall, C.R. "Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation" *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1995, 17(1), 5469-.
- Taylor. Jim, Horevitz. Richard & Balague. Gloria(1993) "The use of hypnosis in applied sport psychology" *The sport psychologist*, 7, 5878-