**عنوان :تاثیر تصویر سازی هیپنوتیزمی و غیر هیپنوتیزمی بر عملکرد مهارت پرتاب آزاد بسکتبال**

سمانه تیموری[[1]](#footnote-2)، دکتر مهدی سهرابی[[2]](#footnote-3)، دکتر مهدی فتحی[[3]](#footnote-4)، دکتر فروزان پاسالار[[4]](#footnote-5)،مهدی انفرادی[[5]](#footnote-6)،فاطمه دوستی[[6]](#footnote-7)

**مقدمه:** یکی از تکنیک های روانی بسیار مؤثر در عرصه ورزش ، هیپنوتیزم است. هیپنوتیزم ورزشی عبارت است از ”روشی که طی آن مربیان ،روانشناسان ورزش یا پژوهشگران به ورزشکاران یا آزمودنی ها تلقین می کنند تا آنها تغییر در احساس ،ادراک ،تفکر و رفتار خود را تجربه نمایند ”.بدین منظور محققین به بررسی این سؤال پرداختند که آیا تأثیر تصویرسازی تحت هیپنوتیزم با تصویرسازی غیرهیپنوتیزمی متفاوت است؟

**روش کار :**جامعۀ آماری در این تحقیق دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی بودند که در نیم سال اول تحصیلی 91 - 90 تربیت بدنی عمومی را انتخاب کرده بودند. تعداد 45 دانشجو که از قابلیت تصویر سازی بالایی برخوردار بودند به طور تصادفی در سه گروه ( دو گروه تجربی و یک گروه کنترل) مورد بررسی قرار گرفتند.گروه تجربی 1، در 7 جلسه 30 دقیقه ای به مدت 7 دقیقه، تلقین ها و تصویرسازی ذهنی پرتاب آزاد بسکتبال شامل مرور مهارت، تمرکز، آرامسازی و تمرین جسمانی داده شد و در گروه تجربی2، در 7 جلسه 30 دقیقه ای به مدت 7 دقیقه، تصویر سازی مرور مهارت پرتاب آزاد بدون خلسه هیپنوتیزمی وهمراه با تمرین جسمانی صورت گرفت. گروه سوم که گروه کنترل بود در این مدت فقط به تمرین جسمانی بدون تصویرسازی پرداختند. قابلیت تصویر سازی همه آزمودنی ها از طریق نسخه فارسی پرسشنامه MIQ-R مورد اندازه گیری و همتاسازی قرار گرفت.

**نتایج :**برای تعیین تأثیر روشهای تمرینی بر عملکرد آزمودنی ها ،از آزمون t همبسته استفاده گردید. نتایج بررسی درون گروهها نشان داد که تصویر سازی هیپنوتیزمی - 6.66, p< ./001)=(t(14 ) و غیر هیپنوتیزمی - 3.08 p< ./008)=(t(14 ) بر عملکرد آزمودنی ها اثر گذار بود. همچنین جهت بررسی تفاوت بین گروهها از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شد و نتایج نشان داد که بین گروهها اختلاف معنی داری وجود دارد و جهت تعیین محل اختلاف به کمک آزمون تعقیبی توکی ،سودمندی تصویرسازی هیپنوتیزمی را در مقایسه با سایر گروهها نشان داد. (F(2,42)= 7.641, p = ./001)

**بحث ونتیجه گیری**: نتایج این تحقیق نشان می دهد هم تصویرسازی هیپنوتیزمی و هم غیر هیپنوتیزمی بر عملکرد پرتاب آزاد بسکتبال تاثیر دارد ولی تصویر سازی هیپنوتیزمی نسبت به تصویر سازی غیر هیپنوتیزمی عملکرد مهارت پرتاب آزاد بسکتبالیست ها را بهبود بیشتری می بخشید.

**کلمات کلیدی** :تصویر سازی هیپنوتیزمی،تصویر سازی ذهنی، اجرا

پست الکترونیک:sa\_teymoori@yahoo.com

**Title**

The effect of hypnosis imagery and non-hypnosis  on performance of free throw skill in basketball

*Samaneh Teymoori[[7]](#footnote-8), Mehdi Sohrab[[8]](#footnote-9)i, Mehdi Fathi[[9]](#footnote-10),*

*Forouzan Pasalar[[10]](#footnote-11), Mehdi Enferadi[[11]](#footnote-12).fateme doosti[[12]](#footnote-13)*

**Introduction:**

One of the highly effective psychological techniques in the field of sport is hypnotism.

Sport hypnosis is "a method in which trainers, sports psychologists or researchers persuade athletes or subjects to experience a change in feeling, perception, thinking and behavior.Thus, researchers began to examine this question Whether effect hypnosis imagery with non hypnosis is different?   
**Method**:

Statistical population included female students at Ferdowsi University of Mashhad who had passed General PE course in the first educational semester of 1390-1391. From this population, 45 students with high mental imagery were selected and randomly assigned to three groups, two experimental groups (1and 2) and one control group.

The experimental group 1 had 7 minutes of inculcation and mental imagery about sport techniques (free throw basketball) concentration, thinking and relaxation and physical activity in 7 sessions of 30 minutes and the experimental group 2 had 7 minutes of mental imagery in 7 sessions of 30 minutes without trance and with physical activity . The third group, i.e. the control group, performed physical activity during this time. The clarity of subjects’ mental imagery was homogenized using MIQ-R questionnaire.  
**Results**

dependent T-test was used to determine the effect of these exercises on performance of the subjects. Results of within groups showed that hypnosis imagery( 6.66, p< ./001)=(t(14) and non hypnosis( was effected on performance subjects.Also examine differences between groups were tested using one-way analysis of variance,and Results showed that there are significant differences between groups.Tukey post hoc test to locate differences illustrate showed the usefulness of hypnosis imagery compared to other groups.

**Conclusion**:

The results of this study revealed that hypnosis imagery and non hypnosis influence the performance of free throw skill in basketball but hypnosis imagery compared to non hypnosis has more influence on performance of free throw skill in basketball.

**Keywords**: hypnosis imagery, mental imagery, performance

E-mail: sa\_teymoori@yahoo.com

1. - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد [↑](#footnote-ref-2)
2. -دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد [↑](#footnote-ref-3)
3. -استاد یار دانشگاه علوم پزشکی ایران [↑](#footnote-ref-4)
4. -پزشک معتمد دانشگاه فردوسی [↑](#footnote-ref-5)
5. -دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد تربت جام [↑](#footnote-ref-6)
6. - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد [↑](#footnote-ref-7)
7. - *MA student of PE at Ferdowsi University of Mashhad* [↑](#footnote-ref-8)
8. - Associate Professor *of Ferdowsi University of Mashhad* [↑](#footnote-ref-9)
9. - Assistant Professor *of* Iran University of Medical Sciences [↑](#footnote-ref-10)
10. - *General Practitioner at Ferdowsi University of Mashhad* [↑](#footnote-ref-11)
11. - *MA student at Azad University of Torbat Jam* [↑](#footnote-ref-12)
12. - *MA student of PE at Ferdowsi University of Mashhad* [↑](#footnote-ref-13)