



تأثیر تصویر سازی هیپنوتیزمی و غیر هیپنوتیزمی بر عملکرد مهارت پرتاب آزاد بسکتبال

سمانه تیموری^۱، مهدی سهرابی^۲، مهدی فتحی^۳، فروزان پاسالار^۴، مهدی انفرادی^۵، فاطمه دوستی^۶

مقدمه: یکی از تکنیک‌های 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 آزمودنی‌ها تلقین می‌کنند 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: جامعه آماری در این تحقیق دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی بودند که در نیم سال اول تحصیلی 90 - 91 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 دقیقه‌ای به مدت 7 دقیقه، تلقین‌ها و تصویرسازی ذهنی پرتاب آزاد بسکتبال شامل مرور مهارت، تمرکز، آرامسازی و تمرین جسمانی داده شد و در گروه تجربی 2، در 7 جلسه 30 دقیقه‌ای به مدت 7 دقیقه، تصویر سازی مرور مهارت پرتاب آزاد بدون خلسه هیپنوتیزمی و همراه با تمرین جسمانی صورت گرفت. گروه سوم که گروه کنترل بود در این مدت فقط به تمرین جسمانی بدون تصویرسازی پرداختند.

^۱ نویسنده مسئول دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

^۲ دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

^۳ استاد یار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

^۴ انجمن هیپنوتیزم بالینی ایران

^۵ دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد تربت جام

^۶ دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد



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 $p < 6.66$ - $(t(14) = .001)$ و غیر هیپنوتیزمی $(p < .008, t(14) = -3.08)$ 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 تصویر سازی هیپنوتیزمی را در مقایسه با سایر گروهها نشان داد. $(F(2,42) = 7.641, p = .001)$

بحث و نتیجه گیری: نتایج این تحقیق نشان می دهد هم تصویر سازی هیپنوتیزمی و هم غیر هیپنوتیزمی بر عملکرد پرتاب آزاد بسکتبال تأثیر دارد ولی تصویر سازی هیپنوتیزمی نسبت به تصویر سازی غیر هیپنوتیزمی عملکرد مهارت پرتاب آزاد بسکتبالیست ها را بهبود بیشتری می بخشد.

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