

تاثیر هیپنوتیزم بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال

دکتر علیرضا حیدری^۱، داود قاسمی^۲،

دکتر غلامرضا پاشا^۳، علی حسین کمالی^۴ و دکتر پرویز عسگری^۵

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر هیپنوتیزم بر عملکرد ورزشی در بازیکنان فوتسال بود. شرکت کنندگان در این تحقیق، شامل ۱۴ بازیکن مرد ۲۰ تا ۲۷ ساله بود که از بین ۲۴ بازیکن یک تیم فوتسال بطور تصادفی ساده انتخاب و به طور تصادفی ساده به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. به گروه آزمایشی، در ۷ جلسه ی ۳۰ دقیقه ای به مدت ۷ هفته تلقین ها و تصویر های ذهنی در زمینه های بهبود عملکرد ورزشی، تمرکز فکر بهتر و آرامش بیشتر داده شد. عملکرد ورزشی، شامل سه قسمت شوت به دروازه از نقطه ی پنالتی دوم، پاس ثابت و پاس در حال حرکت از فاصله ۲۰ متری بود. به گروه کنترل هیچگونه آموزش یا تمرین خاصی داده نشد. تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد بین دو گروه آزمایشی و کنترل در عملکرد ورزشی بازیکنان در قسمت های شوت به دروازه، پاس ثابت و پاس در حال حرکت، اختلاف معناداری وجود دارد.

واژه های کلیدی: هیپنوتیزم، عملکرد ورزشی

مقدمه

روان شناسان، به تدریج این تصور قدیمی که هیپنوتیزم، انسانها را به موجودات عجیب، منفعل و سلطه پذیری تبدیل می کند را کنار می گذارند و این باور را جایگزین می کنند که برای ایجاد رفتار و واکنشهای طبیعی، باید به هیپنوتیزم متوسل شد. آنها، به تدریج متقاعد می شوند که به کمک هیپنوتیزم می توان رفتار انسان را به شکلی علمی و کنترل شده مورد مطالعه قرار داد (پوهارت و تاد^۶،

۱. استادیار دانشکده ی روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز docheidarie43@yahoo.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز dayoodqasemi@yahoo.com

۳. استادیار دانشکده ی روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

۴. هیات علمی دانشکده ی تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

۵. استادیار دانشکده ی روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

بی تا). هیپنوتیزم، حالت موقتی ادراک دستکاری شده در سوژه است که ممکن است بوسیله ی شخص دیگری ایجاد شده باشد و در این حالت ممکن است، پدیده های گوناگونی بطور خود به خود یا در پاسخ به محرک های کلامی یا محرک های دیگر ظاهر شود. این پدیده ها، شامل دگرگونی در هشیاری و حافظه، افزایش حساسیت به تلقین و ایجاد عقیده ها یا پاسخ هایی است که در حالت طبیعی ذهن، برای سوژه، ناآشنا است. پدیده های بیشتری مانند بی حسی، فلج، خشکی ماهیچه ها و تغییرات اعصاب محرک رگ ها در حالت هیپنوتیزمی می تواند ایجاد و برطرف شود (باروز^۱ و همکاران، ۲۰۰۱). در جریان هیپنوتیزم، در تفکر انتقادی و سنجش واقعیت، کاهش و در دامنه ی تحریف واقعیت، افزایشی بوجود می آید که از نظر عمق، درجات مختلفی در خلسه های متفاوت دارد و از ویژگی های تفکر قیاسی ذهن ناخودآگاه است. در این حالت است که سوژه، بدون تفکر انتقادی و تحلیل گرایانه، تلقین ها را می پذیرد.

با توجه به پژوهش های انجام شده در زمینه ی امواج مغزی، نشان داده شده است که این امواج در حالت هیپنوتیزم تغییر می کند (سباستیان^۲ و همکاران، ۲۰۰۳؛ جمینانی^۳ و همکاران، ۲۰۰۰). همچنین، تغییراتی در دستگاه اعصاب مرکزی خودکار در پاسخ به تلقینات هیپنوتیزمی ایجاد می شود (ویلیامسون^۴ و همکاران، ۲۰۰۲، جودیت^۵ و همکاران، ۲۰۰۱) پس می توان نتیجه گرفت که هیپنوتیزم، نه تنها یک آرامش عمیق را در سوژه سبب می شود بلکه در سطح هشیاری و ادراک و احساس وی نیز تغییراتی ایجاد می کند.

تحقیقات، نشان می دهد که ورزشکاران می توانند به کمک هیپنوتیزم از بهترین رکوردهای قبلی خود نیز فراتر روند و هیچ خطری در فراتر رفتن از حد فیزیولوژیک خود به هنگام شکستن رکوردهای قبلی آنها را تهدید نمی کند. در واقع، همه ی گزارش ها نشان داده است که بهبود کیفیت مسابقه های ورزشی، بیشتر از طریق روان شناختی است تا از طریق فیزیکی. بازتابهای خودکار درونی، ورزشکار را در برابر خطر تلاش افراطی در همه ی سطوح هوشیاری، محافظت می کند (پاورز^۶، بی تا). مورگان^۷ (۱۹۸۵) به دنبال مروری بر شواهد تجربی که شامل دستکاری هیپنوتیزمی متابولیسیم و دستکاری های غیر هیپنوتیزمی متابولیسیم بود، نشان داد عوامل سایکوتیک که حوزه های شناختی، احساسی و ادراکی را آرایه می دهد می تواند به طرز قابل توجهی بر

1. Burrows
2. Sebastiani

3. Geminani
4. Williamson

5. Judith
6. Powers

7. Morgan

متابولیسم زمان استراحت، به خوبی متابولیسم زمان ورزش، تاثیر بگذارد. تحقیق های بررسی شده شامل تاثیر شناخت و احساس بر ضربان قلب، بازده ی خروجی قلب، جریان خون ساعد، سرعت تنفس، حجم تهویه (تهویه ی هوایی ریه ها) در دقیقه و مصرف اکسیژن بود.

در تحقیقاتی که در زمینه ی تاثیر تمرین های ذهنی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران انجام شده است تفاوت هایی در یافته ها وجود داشته است و در برخی از آنها تاثیر مثبتی مشاهده نشده است (لامیراند و رینی^۱، ۱۹۹۴). اگر چه هیپنوتیزم توسط بسیاری از روان شناسان ورزش مورد استفاده قرار گرفته است اما فقط بررسی های تجربی محدودی در زمینه ی تاثیر هیپنوتیزم بر عملکرد ورزشی، حرکتی و فیزیکی انجام شده است؛ به علاوه، یافته های این تحقیق، مبهم بوده و مشکلات روش شناسی در تحقیقات قبلی، برداشت هر گونه نتیجه گیری قطعی را بسیار مشکل نموده است (تیلور^۲ و همکاران، ۱۹۹۳). میرز^۳ و همکاران (۱۹۹۶) نشان دادند که استراتژی های شناختی- رفتاری مانند هیپنوتیزم، در بهبود عملکرد ورزشکاران تاثیر دارد. توانایی در ایجاد تغییرات گسترده و عمیق در عملکرد ورزشی در ورزش ژیمناستیک که مستلزم کاربرد مهارت های پیچیده ای است قابلیت های هیپنوتیزم را هر چه بیشتر نشان داده است. تصویر سازی در حالت هیپنوتیزم توانست سرعت یادگیری فنون متعدد و پیچیده، اجرای آنها و همچنین قابلیت انعطاف را بیشتر نماید و کمک کند تا ورزشکار، نیروی خود را متمرکز سازد (لیگت و هامادا^۴، ۱۹۹۳).

رانگاناثان^۵ در سال (۲۰۰۴) تاثیر تمرینات ذهنی را در افزایش توان عضلات ارادی نشان داده و تیلور و گرسن^۶ (۱۹۹۲) هیپنوتیزم آمیخته با تصویر سازی ذهنی را در ارتقای عملکرد تنیس موثرتر از تصویر سازی ذهنی به تنهایی دانسته اند. یافته های آنها نشان داد که تصویر سازی ذهنی آمیخته با القای هیپنوتیزمی، پیشرفت چشمگیری را در خود کارایی فرم تکنیکی و عملکرد، حاصل می سازد و بسیار بهتر از کاربرد تصویر سازی ذهنی در ارتقای خود کارایی می باشد. اتینزا^۷ (۱۹۹۸) نشان داد که اضافه کردن تصویر سازی به تمرین فیزیکی پیشرفت تنیسورهای ۱۲-۹ ساله، عملکرد آنها را بطور قابل توجهی پیشرفت می دهد. در یک تحقیق موردی، بهبود عملکرد تیراندازی در یک تیرانداز ماهر و بزرگسال صرفا بعد از ۲۰ هفته هیپنوتیزم دیده شده است (روبازا و بورتولی^۸، ۱۹۹۵).

در بهبود عملکرد بسکتبالیست ها مشاهده شده است، هیپنوتیزم می تواند انجام پرش و جهت پرتاب

1. Lamirand & Rainey
2. Taylor

3. Meyers
4. Ligget & Hamada

5. Ranganathan
6. Garson

7. Atienza
8. Robazza & Bortoli

را بهبود بخشد و احساس ها و شناخت هایی را که با حداکثر کارایی همبسته می باشد افزایش دهد (پیتز^۱ و همکاران، ۲۰۰۱). یکی از وسیع ترین استفاده ها از هیپنوتیزم و تصویر سازی ذهنی، در ورزش گلف بوده است (آدام نیکولز^۲ و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین تصویر سازی می تواند، زمان انجام یک تکلیف یا عمل ورزشی را بهبود بخشد (بلر^۳ و همکاران، ۱۹۹۳).

وانگ^۴ و مورگان (۱۹۹۲) نشان دادند که پاسخ های به دست آمده از تصویر سازی درونی بیشتر از تصویر سازی بیرونی به فعالیت واقعی شباهت دارد. در واقع ریلکسیشن که در حالت هیپنوتیزم ایجاد می شود، گسترده تر و عمیق تر از ریلکسیشنی است که در حالت عادی صورت می پذیرد. واسکوز^۵ (۲۰۰۵) نشان داد که گروه مداخله ی هیپنوتیزمی به طور قابل توجهی، امتیازات بهتری از گروه ریلکسیشن در امتیازات درپیل زدن، دفاع کردن و پرش سه گام در پس آزمون بدست آوردند. همچنین طبق پژوهش های انجام شده، تصویر ذهنی که در حالت هیپنوتیزم ایجاد می شود عمیق تر، واضح تر و اثر بخش تر است. لیگت^۶ (۲۰۰۰) گزارش کرد که در حالت هیپنوتیزم احساس ذهنی روشنایی تصویر دیده شده در ۴ جهت دیداری، شنیداری، حرکتی و احساسی بیشتر از تصویر سازی ذهنی در حالت عادی بوده است. همچنین ویلیامسون و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند سوژه هایی که هیپنوتیزم پذیری بیشتری دارند، تغییرات بیشتری را در متغیرهای دستگاه عصبی خودکار نسبت به سوژه های کمتر هیپنوتیزم پذیر از خود نشان می دهند. از این یافته ها می توان این مطلب کلی را استنباط کرد که تاثیر تصویر ذهنی در حالت هیپنوتیزم در افراد با قابلیت هیپنوتیزم پذیری بالا بیشتر از افراد با قابلیت هیپنوتیزم پذیری پایین است و نیز تاثیر تصویر ذهنی در حالت هیپنوتیزم در افراد با قابلیت هیپنوتیزم پذیری پایین، بیشتر از تاثیر تصویر ذهنی در حالت غیر هیپنوتیزمی است.

تغییراتی که هیپنوتیزم در سیستم فیزیولوژی بدن ما ایجاد می کند، تغییراتی وسیع و همه جانبه است. اینها شامل تغییراتی در عمل عضلات ارادی، در عضلات غیر ارادی، اعضا و غدد، حواس پنج گانه و ... می باشد. همچنین، شامل تغییراتی در سیستم ایمنی، دستگاه قلبی - عروقی، دستگاه تنفسی و در فعالیت بخش های مختلف مغز مانند: جریان خون ناحیه ای مغز، کورتکس، قشر مغز و امواج مغزی می باشد که در افراد عادی و در ورزشکاران مشاهده می شود و تغییرات ایجاد شده در بهبود

1. Pates

2. Adam & Nicholls

3. Blair

4. Wang

5. Vasquez

6. Ligget

عملکرد ورزشی آنان موثر می باشد (آرونز هاری، بی تا؛ ویلیامسون و همکاران، ۲۰۰۱؛ ویلیامسون و همکاران، ۲۰۰۲؛ وویام، ۱۹۹۵؛ رور آ و همکاران، ۱۹۹۸؛ رور و همکاران، ۱۹۹۹ و دشامز^۳ و همکاران، ۱۹۹۱). با توجه به مطالبی که در زمینه ی تاثیر تمرین های ذهنی و هیپنوتیزم بر عملکرد ورزشی ورزشکاران گفته شد، در این پژوهش برآنیم تا تاثیر هیپنوتیزم را بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال بررسی نماییم.

روش

جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی مورد بررسی در این تحقیق، ورزشکاران فوتسال شهر اهواز بودند. از این جامعه ۱۴ نفر از بین بازیکنان مرد بین ۲۰ تا ۲۷ سال تیم فوتسال بنیاد مسکن اهواز انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه همتا مورد آزمون قرار گرفتند.

ابزار

جهت ارزیابی عملکرد بازیکنان از جدول های ثبت ضربه های پنالتی بازیکنان به سمت دو گوشه ی دروازه و پاس های ایستا و در حال حرکت استفاده شده است.

شیوه ی اجرا

شیوه ی اجرا بدین صورت بود که به گروه آزمایشی در ۷ جلسه ی ۳۰ دقیقه ای به مدت ۷ هفته تلقین ها و تصویر های ذهنی در حالت خلسه ی هیپنوتیزمی در زمینه های تمرکز فکر بهتر، عملکرد بهتر، آرامش بیشتر، استقامت بیشتر، خستگی کمتر و نیز رفع سریعتر خستگی ایجاد شده، داده شد و به گروه کنترل، هیچگونه آموزشی داده نشد. هر دو گروه، تمرینات فیزیکی - ورزشی خود را در طی این تحقیق دنبال می نمودند ولی در زمینه ی تست های عملکرد ورزشی، هیچ گونه تمرینی انجام ندادند. تمرینات ورزشی متعارف ورزشکاران شرکت کننده در این تحقیق، بیشتر شامل تمرینات بدن سازی و تاکتیک بود و ضربه ی دروازه و دقت پاس بازیکنان جزو تمرینات این بازیکنان نبود. بنابراین در صورتی که پیشرفتی در مهارت های عملکردی ورزشی مورد آزمون در این بازیکنان مشاهده می شد می توانست حاصل تمرینات ذهنی انجام شده در این افراد باشد.

1. Wuyam

2. Roure

3. Deschaumes

جدول ۱: برنامه ی مداخلات

جلسه ی اول: به شرکت کنندگان در مورد هیپنوتیزم و خلسه و چگونگی انجام آن و اینکه آنها در این چند جلسه ی آموزشی باید منتظر چه تغییراتی باشند توضیحاتی داده شد. آنگاه به عنوان شروع کار یک ریلکسیشن کلی به آنها داده شد.

جلسه ی دوم: پس از ورود به خلسه، تلقیناتی در زمینه ی آرامش بیشتر، رفع استرس و اضطراب و عمیق تر شدن خلسه به سوژه ها داده شد. در این جلسه سعی شد شرطی سازی سوژه ها جهت ورود به خلسه با شمارش تا عدد ۳ و فرمان بخواب صورت گیرد تا در جلسه های بعدی برای ورود به خلسه، زمان کمتری صرف شود.

جلسه ی سوم: با توجه به اینکه انجام هیپنوتیزم به صورت گروهی انجام می شد، لازم بود تا تمامی سوژه ها به عمق مناسبی از خلسه برسند تا تصویر سازی ذهنی آنها به حد مطلوب برسد. در این جلسه، ابتدا بوسیله ی تلقینات بیشتر سعی کردیم خلسه ی سوژه ها را عمیق تر کرده سپس به مدت ۱۰ دقیقه به تصویر سازی در سوژه ها پردازیم که در ابتدا این تصویر سازی در زمینه های خوشایند و آرامش بخش بود و در انتها، تصویر سازی ذهنی ضربه ی دروازه و پاس به هم تیمی انجام شد و تلقینات مربوط به شرطی کردن سوژه ها تکرار شد.

جلسه ی چهارم: در این جلسه نیز پس از عمیق کردن خلسه ی تلقینات و تصویر های ذهنی مربوط به دقت در هدف گیری ضربه زدن به توپ به سمت دروازه و یا به بازیکن هم تیمی انجام شد. در انتها، تلقینات مربوط به شرطی کردن سوژه ها تکرار شد.

جلسه ی پنجم: پس از دادن علامت شرطی و ورود به هیپنوتیزم سوژه ها بوسیله ی تصویر سازی ذهنی، به زمان مسابقه برده شدند و در حین انجام بازی به آنها تلقینات مربوط به آرامش بیشتر، تمرکز فکر بیشتر، انرژی بیشتر و ضربه های دقیق داده شد. این تلقین ها را با تصویر های ذهنی مربوط به تلقینها همراه کردیم تا اثر بخشی آنها بیشتر شود. از این جلسه، بازیکنان را نسبت به علامت شمارش تا عدد ۳ و انجام ۳ تنفس عمیق و آرام، شرطی کردیم که در زمان قبل از مسابقه و یا در زمان مورد نیاز در هنگام مسابقه، جهت کسب آرامش، رفع استرس و اضطراب، ازدیاد انرژی و رفع خستگی و تمرکز از این علامت شرطی استفاده کنند.

جلسه ی ششم: تکرار جلسه ی پنجم

جلسه ی هفتم: تکرار جلسه ی پنجم

آزمون عملکرد ورزشی، شامل ۳ مرحله است.

مرحله ی اول، شوت به گوشه های سمت راست و سمت چپ بالای دروازه از روی نقطه ی پنالتی دوم.

مرحله ی دوم، پاس زمینی قطری به فاصله ی ۲۰ متر از میانه ی سالن فوتسال به گوشه ی سالن در حالت ایستا و شروع به ساکن، مانند ضربه ی آزاد.

مرحله ی سوم، پاس زمینی قطری به فاصله ی ۲۰ متر از میانه ی سالن فوتسال به گوشه ی سالن در حالت حرکت. بدین ترتیب که ورزشکار از حدود ۵ متر قبل از فاصله ی ۲۰ متر پا به توپ حرکت کرده و پس از رسیدن به نقطه ی ۲۰ متر، پاس زمینی خود را شلیک می کند. در تمام ضربه ها در صورتی که توپ شلیک شده به اندازه ی قطر یک توپ از هدف قرار داده شده، فاصله داشته باشد

آن ضربه درست و قابل قبول در نظر گرفته می شود و به آن ۱ امتیاز مثبت داده می شود در غیر این صورت، ضربه، نادرست و مردود شناخته می شود و به آن ۱ امتیاز منفی داده می شود. در این سه مرحله ما قصد داشتیم تمامی حالت های ضربه را در یک مسابقه برای ورزشکاران ایجاد کنیم و توانایی آنها را جهت ضربه های زمینی ایستا و متحرک زمینی و رو به بالا بررسی کنیم.

یافته ها

برای آزمون فرضیه ی تحقیق، تجزیه و تحلیل آماری با روش کوواریانس چند متغیری (مانوآ) روی نمرات کسب شده توسط آزمودنی های گروه آزمایشی و کنترل انجام شده است که نتایج آن در این بخش ارائه می شود. همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود، تاثیرات چند متغیره ی هر یک از آزمون های F گروه را در اثر پیلاپی، ویلکز لامبدا، اثر هاتلینگ و بزرگترین ریشه ی روی بررسی کرده ایم. این آزمون ها بر اساس مقایسه ی جفت های مستقل خطی در بین میانگین های مرزی، تخمین زده شده است.

جدول ۲: نتایج به دست آمده از آزمون های کوواریانس چند متغیری (مانوآ) جهت نشان دادن معنی

دار بودن اختلاف بین گروه ها در آزمون های عملکرد ورزشی

آزمون	مقدار	F	df	df خطا	آلفا
اثر پیلاپی	۰/۶۶۶	۵/۱۰۸	۳	۷	۰/۰۳۵
ویلکز لامبدا	۰/۳۱۴	۵/۱۰۸	۳	۷	۰/۰۳۵
اثر هاتلینگ	۲/۱۸۹	۵/۱۰۸	۳	۷	۰/۰۳۵
بزرگترین ریشه ی روی	۲/۱۸۹	۵/۱۰۸	۳	۷	۰/۰۳۵

با توجه به اینکه سطح معنی داری P برابر ۰/۰۳۵ است اختلاف بین میانگین بر اساس آزمون کوواریانس چند متغیری گروه ها معنادار است. در آزمون اثر پیلاپی، مقدار ۰/۶۶۶، در آزمون ویلکز لامبدا مقدار ۰/۳۱۴، در اثر هاتلینگ مقدار ۲/۱۸۹ و در آزمون بزرگترین ریشه ی روی مقدار ۲/۱۸۹ به دست آمده است. مقادیر F ۵/۱۰۸، df ۳، df خطا ۷ و P ۰/۳۵ برای تمام آزمون ها یکسان است. همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود، در بخش شوت به دروازه، آزمون عملکرد ورزشی از آزمون اثرات بین آزمودنی و مقایسه ی جفت ها در گروه ها، مجموع مربع ها ۱۲/۷۷۱، درجه ی آزادی ۱، میانگین مربع ها ۱۲/۰۷۱، اختلاف میانگین ۲/۰۶۰، خطای استاندارد ۰/۵۱۴ و مقدار F ۱۶/۰۷۲، محاسبه و سطح معنی داری ۰/۰۳۵ به دست آمده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری در بخش شوت به دروازه آزمون عملکرد ورزشی امتیازات به دست آمده توسط آزمودنی های گروه آزمایشی و گروه کنترل

متغیرها	مجموع مربع ها	درجه ی آزادی	میانگین مربع ها	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	F	آلفا
گروه	۱۲/۷۷۱	۱	۱۲/۰۷۱	۲/۰۶۰	۰/۵۱۴	۱۶/۰۷۲	۰/۰۰۳

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود، در بخش پاس ثابت عملکرد ورزشی از آزمون اثرات بین آزمودنی و مقایسه ی جفت ها در گروه ها، مجموع مربع ها ۱۰/۵۱۳، درجه ی آزادی ۱ میانگین مربع ها ۱۰/۵۱۳، اختلاف میانگین ۱/۸۶۹، خطای استاندارد ۰/۸۰۶ و مقدار F ۵/۳۷۲ و محاسبه ی سطح معنی داری ۰/۰۴۶ به دست آمده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری در بخش پاس ثابت آزمون عملکرد ورزشی امتیازات به دست آمده توسط آزمودنی های گروه آزمایشی و گروه کنترل

متغیرها	مجموع مربع ها	درجه ی آزادی	میانگین مربع ها	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	F	آلفا
گروه	۱۰/۵۱۳	۱	۱۰/۵۱۳	۱/۸۶۹	۰/۸۰۶	۵/۳۷۲	۰/۰۴۶

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود، در بخش پاس ثابت عملکرد ورزشی از آزمون اثرات بین آزمودنی و مقایسه ی جفت ها در گروه ها، مجموع مربع ها ۱۰/۵۱۳، درجه آزادی ۱، میانگین مربع ها ۱۰/۵۱۳، اختلاف میانگین ۱/۸۶۹، خطای استاندارد ۰/۸۰۶ و مقدار F ۵/۳۷۲ و محاسبه ی سطح معنی داری ۰/۰۴۶ به دست آمده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری در بخش پاس در حال حرکت آزمون عملکرد ورزشی امتیازات به دست آمده توسط آزمودنی های گروه آزمایشی و گروه کنترل

متغیرها	مجموع مربع ها	درجه ی آزادی	میانگین مربع ها	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	F	آلفا
گروه	۴/۹۰۲	۱	۴/۹۰۲	۱/۲۷۶	۰/۴۹۰	۶/۷۷۹	۰/۰۲۹

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می شود، در بخش پاس ثابت عملکرد ورزشی از آزمون اثرات بین آزمودنی و مقایسه ی جفت ها در گروه ها، مجموع مربع ها ۴/۹۰۲، درجه ی آزادی ۱، میانگین

مربع ها ۴/۹۰۲، اختلاف میانگین ۲/۲۷۶، خطای استاندارد ۰/۴۹۰ و مقدار F ۶/۷۷۹، محاسبه و سطح معنی داری ۰/۰۲۹ به دست آمده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، پاسخ به این مساله بود که آیا هیپنوتیزم بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال تاثیر دارد؟ یافته ها نشان داد که هیپنوتیزم، بر امتیازات به دست آمده ی بازیکنان فوتسال در آزمون شوت به دروازه، تاثیر دارد. بر اساس یافته های به دست آمده از جدول ۲ که نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری در بخش شوت به دروازه، آزمون عملکرد ورزشی امتیازات به دست آمده توسط آزمودنی های گروه آزمایشی و گروه کنترل را نشان می دهد، بین نتایج به دست آمده از دو گروه آزمایشی و کنترل از نظر آماری، تفاوت معنی داری وجود دارد و گروه آزمایشی بر اثر مداخله ی هیپنوتیزم، امتیازات مثبت بیشتری در آزمون شوت به دروازه به دست آورده است. پس می توان گفت هیپنوتیزم، بر امتیازات به دست آمده ی بازیکنان فوتسال در آزمون شوت به دروازه تاثیر مثبت دارد. این موضوع در پاس دادن ثابت و در حال حرکت نیز به همین ترتیب موثر است.

این یافته با یافته های تحقیقات دیگری که تاثیر مثبت هیپنوتیزم در بهبود عملکرد ورزشی را نشان داده اند، همخوانی دارد. در تحقیقات مشابهی که این فرضیه را آزمون کرده اند، تاثیر هیپنوتیزم در افزایش کارایی ورزشکاران در ورزش های دیگری مانند بسکتبال (واسکوز، ۲۰۰۵؛ پیتز و همکاران، ۲۰۰۱) تیراندازی (روبازا و بارتولی، ۱۹۹۵) و ژیمناستیک (لیگت و هامادا، ۱۹۹۳) نشان داده شده است. برخی از این پیشرفت ها، مانند بهبود امتیازات کسب شده در تیراندازی، فقط با استفاده از هیپنوتیزم به دست آمده بوده و تمرین فیزیکی در این پیشرفت تاثیر نداشته است و در برخی دیگر مانند ژیمناستیک، زمان یادگیری فنون پیچیده ی ورزشی کاهش پیدا کرده و مهارت ورزشی در چندین جنبه ی دیگر بهبود یافته است.

در تحقیق حاضر، پیشرفت مشاهده شده در واقع فقط ناشی از تلقین ها و تصویر سازی های ذهنی است که در حالت هیپنوتیزم به آنها داده شده است. تصویر ذهنی که در حالت هیپنوتیزم ایجاد شود از جهات مختلف دیداری، شنیداری، حرکتی و احساسی از شدت بیشتری برخوردار خواهد بود (لیگت، ۲۰۰۰). با توجه به این مساله، کاربرد تصویر سازی ذهنی در بهبود عملکرد ورزشی بازیکنان و ارتقای مهارت های آنان در یافته های مربوط به افزایش مهارت در ورزش گلف (نیکولاس و

پلمن، ۲۰۰۵) والیبال (رور و همکاران ۱۹۹۹؛ رور و همکاران، ۱۹۹۸) و تنیس را محصول تصویرسازی ذهنی دانست (اتینزا و همکاران، ۱۹۹۸) که با پژوهش حاضر همخوانی دارد.

منابع

- آرونز هاری، (۱۳۸۱)، روش نوین استاد شدن در هیپنوتیزم، ترجمه دکتر رضا جمالیان، چاپ دوم، تهران: انتشارات اطلاعات.
- پاورز ملوین، (۱۳۷۶)، خود هیپنوتیزم، ترجمه گروه مؤلفان و مترجمان، چاپ اول، قم: انتشارات ظفر.
- پوهارت آرتور، تاد جودیت، (۱۳۸۳) اصول روانشناسی بالینی و مشاوره، ترجمه مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات رسا.
- Adam, R., Nicholls, R. C. J., & Polman, N. L. H. (2005). The Effects of Individualized Imagery Interventions on Golf Performance and Flow States. *Athletic insight, The Online Journal of Sport Psychology*.
- Atienza, F. L., Balaguer, I., & Garcia-Merita, M. L. (1998). Video modeling and imaging training on performance of tennis service of 9- to 12-year-old children. *Perceptual Motor Skills, 87(2), 519-29*.
- Blair, A., Hall, C., & Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Science, 11(2), 95-101*.
- Burrows, R. O., & Stanley, P. B. (2001). *International Handbook of Clinical Hypnosis*, John Wiley & Sons.
- Deschaumes-Molinari, C., Dittmar, A., & Vernet-Maury, E. (1991). Relationship between mental imagery and sporting performance. *Behavioral Brain Research, 25, 45(1), 29-36*.
- Gemignani, E., Santarcangelo, L., Sebastiani, C., Marchese, R., Mammoliti, A., & Ghelarducci, B. (2000). Changes in autonomic and EEG patterns induced by hypnotic imagination of aversive stimuli in man. *Brain Research Bulletin, 105-111*.
- Judith, M. Thornton, Abe Guz, Kevin Murphy, Alison R. Griffith, David L. Pedersen, Attila Kardos, Alex Leff, Lewis Adams, Barbara Casadei., & David J. Paterson. (2001). Identification of higher brain centres that may encode the cardiorespiratory response to exercise in humans. *Journal of Physiology, 533. (3), 823- 836*.
- Lamirand, M., & Rainey, D. (1994). Mental imagery, relaxation, and accuracy of basketball foul shooting. *Perceptual Motor Skills, 78 (3 Pt 2): 1229-30*.

- Liggett, D. R. (2000). Enhancing imagery through hypnosis: A performance aid for athletes. *American Journal of Clinical Hypnosis, 43(2), 149-57.*
- Liggett, D. R., & Hamada, S. (1993). Enhancing the visualization of gymnasts. *American Journal of Clinical Hypnosis, 35(3), 190-7.*
- Meyers, A. W., Whelan, J. P., & Murphy, S. M. (1996). Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. *Program of Behavior Modification, 30, 137-64.*
- Morgan, W. P. (1985). Psychogenic factors and exercise metabolism: A review. *Medical Science Sports Exercise, 17(3), 309-16.*
- Pates, J., Maynar, I., & Westbury, T. (2001). An Investigation into the Effects of Hypnosis on Basketball Performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 84-102.*
- Ranganathan, V. K., Siemionow, V., Liu, J. Z., Sahgal, V., & Yue, G. H. (2004). From mental power to muscle power-gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia, 42, 944-956.*
- Robazza, C., & Bortoli, L. (1995). A case study of improved performance in archery using hypnosis. *Perceptual Motor Skills, 1364-6.*
- Roure, R., Collet, C., Deschaumes-Molinari, C., Delhomme, G., Dittmar, A., & Vernet-Maury, E. (1999). Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement. *Physiology & Behavior, 63-72.*
- Roure, R., Collet, C., Deschaumes-Molinari, C., Dittmar, A., Rada, H., Delhomme, G., & Vernet-Maury, E. (1998). Autonomic nervous system responses correlate with mental rehearsal in volleyball training. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 78(2), 99-108.*
- Sebastiani, L., Simoni, A., Gemignani, A., Ghelarducci, B., & Santarcangelo, E. L. (2003). Human hypnosis: Autonomic and electroencephalographic correlates of a guided multimodal cognitive-emotional imagery. *Neuroscience Letters, 338, 41-44.*
- Taylor, J., & Gerson, A. (1992). A conceptual model of the effects of imagery administration on cognitive/affective and behavioral change. *Manuscript submitted for publication.*
- Taylor, J., Horevitz, R., & Balague, G. (1993). The use of hypnosis in applied sport psychology. *The Sport Psychologist, 7, 58-78.*
- Vasquez, B. (2005). The effects of hypnosis on flow and in the performance enhancement of basketball skills, *Thesis (Ph.D.) Washington State University, Includes bibliographical references, 120-138.*
- Wang, Y., & Morgan, W. P. (1992). The effect of imagery perspectives on the psychophysiological responses to imagined exercise. *Behavioral Brain Research, 167-74.*

- Williamson, J. W., McColl, R., Mathews, D., Mitchell, J. H., Raven, P. B. & Morgan, W. P. (2001). Hypnotic manipulation of effort sense during dynamic exercise: Cardiovascular responses and brain activation. *Journal of Applied Physiology*, 1392-1399.
- Williamson, J. W., McColl, R., Mathews, D., Mitchell, J. H., Raven, P. B., & Morgan, W. P. (2002). Brain activation by central command during actual and imagined handgrip under hypnosis. *Journal of Applied Physiology*, 1317-1324.
- Wuyam, B., Mousavi, SH., Decety, J., Adams, L., Lansing, R. W., Guz, A. (1995). Imagination of dynamic exercise produced ventilatory responses which were more apparent in competitive sportsmen. *Journal of Physiology*, 713-24.

Archive of SID