

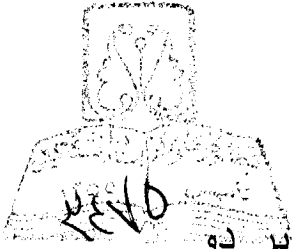
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اهدائی

امانتی استانی شود

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه : تربیت بدنی و علوم ورزشی



۴۹۳۰  
۱۳۸۱  
بررسی تاثیر تمرین ترکیبی ذهنی و جسمی بر دو

مهارت پاس سینه و دریبل کنترلی در بسکتبال

۵۰۰  
۳  
/

از  
مهنوش سالاری

استاد راهنما  
دکتر مهر علی همتی نژاد

استاد مشاور  
دکتر رحیم رضانی نژاد

۴۴  
۱۳۸۱  
خرداد ۱۳۸۱

تقدیم به :

پدر و مادر بزرگوارم که وجودم از وجودشان هستی یافت

و خواهر و برادرانم که مرا در امر تحصیل یاری نمودند

و دوست و همراه زندگیم : همسرم

با تقدیر و تشکر از :

اساتید ارجمند آقای دکتر مهر علی همتی نژاد و

آقای دکتر رحیم رضانی نژاد که در امر راهنمایی و

مشاوره قبول زحمت نمودند و با نظرات و پیشنهادات ارزنده

خود اینجانب را یاری نمودند

همچنین سایر اساتید محترم دانشکده تربیت بدنی و علوم

ورزشی دانشگاه گیلان که در جهت ارتقای سطح علمی

دانشجویان تلاش فراوان مینمایند

صفحه	فهرست مطالب	عنوان
فصل اول		
۲	.....	۱-۱- مقدمه
۳	.....	۲-۱- بیان مساله
۳	.....	۳-۱- ضرورت تحقیق
۴	.....	۴-۱- روش پژوهش
۴	.....	۵-۱- اهداف تحقیق
۵	.....	۶-۱- فرضهای تحقیق
۵	.....	۷-۱- متغیرهای تحقیق
۵	.....	۸-۱- محدودیت های تحقیق
۵	.....	۹-۱- روش های آماری
۶	.....	۱۰-۱- واژه ها و اصطلاحات

#### فصل دوم

۸	.....	۱-۲- مقدمه
۸	.....	۲-۲- مفهوم تمرین ذهنی
۹	.....	۳-۲- تمرین ذهنی چگونه بکار میرود.
۹	.....	۴-۲- تمرین ذهنی چگونه تاثیر میگذارد
۱۱	.....	۵-۲- پیشینه تحقیق

## فصل سوم

- ۱۸ ..... ۱-۳- مقدمه
- ۱۸ ..... ۲-۳- جامعه آماری ، نمونه آماری و نحوه گزینش آزمودنی ها
- ۱۸ ..... ۳-۳- شیوه اجرای تمرین
- ۱۹ ..... ۴-۳- نحوه اجرای آزمون
- ۲۰ ..... ۵-۳- روش های آماری

## فصل چهارم

- ۲۲ ..... ۱-۴- مقدمه
- ۲۲ ..... ۲-۴- مشخصات و ویژگیهای آزمودنی ها
- ۲۹ ..... ۳-۴- آزمون فرضیه
- ۲۹ ..... ۴-۴- فرضیه اول
- ۳۱ ..... ۵-۴- فرضیه دوم
- ۳۲ ..... ۶-۴- فرضیه سوم
- ۳۳ ..... ۷-۴- فرضیه چهارم

## فصل پنجم

- ۳۶ ..... ۱-۵- مقدمه
- ۳۶ ..... ۲-۵- خلاصه تحقیق
- ۳۶ ..... ۳-۵- نتایج تحقیق

۳۸..... ۴-۵- بحث و کاربرد

۳۹..... ۵-۵- پیشنهادات

۳۹..... ۱-۵-۵- پیشنهادات برخاسته از تحقیق

۳۹..... ۲-۵-۵- پیشنهادات برای تحقیقات آینده

۴۰..... منابع

عنوان	فهرست جداول	صفحه
جدول شماره ۱ : میانگین و انحراف معیار زمان اجرا در آزمون اولیه و پایانی هر دو گروه در	دریبل کنترل	۲۲۲
جدول شماره ۲ : میانگین و انحراف معیار زمان اجرا در آزمون اولیه و پایانی هردو گروه	در پاس سینه	۲۳
جدول شماره ۳ : میانگین و انحراف معیار امتیازات در نحوه اجرای دریبل کنترل در آزمون	اولیه و پایانی هر گروه	۲۳
جدول شماره ۴ : میانگین و انحراف معیار امتیازات در نحوه اجرای پاس سینه در آزمون اولیه و	پایانی هر دو گروه	۲۳
جدول شماره ۵ : نتایج محاسبات آماری مربوط به تفاوت امتیازات آزمون	پایانی نسبت به آزمون اولیه هردو گروه در نحوه اجرای پاس سینه	۳۰
جدول شماره ۶ : نتایج محاسبات آماری مربوط به تفاوت امتیازات آزمون	پایانی نسبت به آزمون اولیه هردو گروه در نحوه اجرای دریبل کنترل	۳۱
جدول شماره ۷ : نتایج محاسبات آماری مربوط به تفاوت رکورد آزمون	پایانی نسبت به آزمون اولیه هردو گروه در زمان اجرای پاس سینه	۳۲
جدول شماره ۸ : نتایج محاسبات آماری مربوط به تفاوت رکورد آزمون	پایانی نسبت به آزمون اولیه هردو گروه در زمان اجرای دریبل کنترل	۳۳



	نمودار شماره ۱: توزیع ستونی میانگین امتیازات در آزمون اولیه و
۲۴	پایانی دو گروه در درجیل کنترل.....
	نمودار شماره ۲: توزیع ستونی میانگین امتیازات در آزمون اولیه و
۲۵	پایانی دو گروه در پاس سینه.....
	نمودار شماره ۳: توزیع ستونی میانگین تفاوت های امتیازات آزمون اولیه
۲۶	و پایانی هر دو گروه در درجیل کنترل .....
	نمودار شماره ۴: توزیع ستونی میانگین تفاوت های امتیازات آزمون اولیه
۲۷	و پایانی هر دو گروه در پاس سینه.....
	نمودار شماره ۵: توزیع ستونی میانگین تفاوت های زمان اجرای
۲۸	آزمون اولیه و پایانی هر دو گروه در درجیل کنترل .....
	نمودار شماره ۶: توزیع ستونی میانگین تفاوت های زمان اجرای
۲۹	آزمون اولیه و پایانی هر دو گروه در پاس سینه .....

## چکیده :

بررسی تأثیر تمرین ترکیبی ذهنی و جسمی بر دو مهارت پاس سینه و دریبل کنترلی در بسکتبال

مهنوش سالاری نهند

تحقیقات نشان داده که تمرین ذهنی تأثیر قابل توجهی بر نحوه اجرای ورزشی می گذارد. تحقیق حاضر به بررسی میزان تأثیر یک برنامه ترکیبی ذهنی و بدنی بر زمان اجرا و نحوه اجرای پاس سینه و دریبل کنترلی بسکتبال پرداخته است. آزمودنی ها ۴۰ نفر دانش آموز دختر دبیرستانی ۱۵ تا ۱۷ سال غیر ورزشکار بودند. ۲۰ دانش آموز در گروه تمرین بدنی و ۲۰ دانش آموز در گروه تمرین بدنی و ذهنی به صورت تصادفی قرار گرفتند. در ابتدا آزمون اولیه طبق آزمون استاندارد شده ایفرد از هر گروه به عمل آمد. سپس هر دو گروه ۱۲ جلسه به تمرین پرداختند. برنامه هر جلسه گروه تمرین بدنی شامل ۸۰ دقیقه تمرین جسمانی دو مهارت پاس سینه و دریبل کنترلی بود و برنامه هر جلسه گروه تمرین ذهنی و بدنی شامل ۱۵ دقیقه تمرین ذهنی در ابتدای هر جلسه و پس از تمرین جسمانی دو مهارت فوق بود. برنامه تمرین ذهنی بر اساس روش هیک من، شامل دو مرحله آرام سازی و سپس تصویر سازی بود. پس از ۱۲ جلسه، آزمون پایانی به عمل آمد. نتایج تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرضیه ها با استفاده از آزمون تی مستقل و در سطح معنی دار ( $P < 0.05$ ) نشان داد که اگر چه هر دو گروه پیشرفت داشته اند، اما برنامه تمرین ترکیبی ذهنی و بدنی تأثیر قابل ملاحظه و معنی داری در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل، به وجود آورده است.

واژگان کلیدی، تمرین ذهنی، آرام سازی، پاس سینه، دریبل کنترلی.

## ABSTRACT

### A Study on the Effect of Combined Mental and Physical Exercise on Passing Chest and Control Dribble Skills in Basketball

Mahnoosh Salary

Research has shown that mental practice, has considerable effect on the way physical exercise is performed. The present research deals with the effect of a combined mental and physical program on the timing and method of performing Passing Chest and Dribble Control in basketball. The subjects included 40 non-athletic high school girl students aged 15 to 17 years. The subjects were randomly divided into two groups of 20 subjects each – the Physical Exercise Group and the Physical – Mental Exercise Group. Initially, the AAHPERD pre-test was administered on both groups. Then each group had 12 sessions of practice. Each practice session included 80 minutes of physical exercise, passing chest and dribble control. Each session before beginning the exercise the Physical – Mental Exercise Group was given 15 minutes of mental practice. The mental practice was performed according to Heekman's method, which included two stages: relaxation and visualization. After 12 sessions of practice a post-test was administered. The test results were then analyzed by using the t-test at showed ( $p < 0.05$ ). that although both groups had made progress yet the Mental – Physical Exercise Group had made a considerable progress in comparison to the only Physical Exercise Group.

Key word : control dribble, passing chest, relaxation, mental practice

# فصل اول

فصل اول

طرح تحقیق

## ۱-۱ مقدمه :

توانایی های بالقوه مغز انسان بسیار بالاست. بزرگترین کامپیوترها هم در مقابل پانزده میلیارد سلول مغز انسان حقیرند و هر نوع ابتکاری برای افزایش ظرفیت بالفعل مغز، انسان را در مسیر یک زندگی پرمعنا و موفق قرار می دهد. یکی از این ابتکارها، تلاش برای افزایش مهارت های روانی است که در صورت موفقیت، امکان ارتقاء و دسترسی به موقعیت فکری و جسمی بهتر و امکانات شغلی و مادی نیز میسر است .

مربیان تربیت بدنی معتقدند که موفقیت در تربیت بدنی و ورزش به مهارت جسمانی و روانی نیاز دارد. مهارت های روانی مانند مهارت های جسمانی قابل کسب می باشند و تمرین ذهنی یکی از این مهارت های روانی مهم است . زنان و مردان موفق مدت هاست که از تمرین ذهنی برای رسیدن به موفقیت استفاده می کنند. مثلاً جانی بولا<sup>۱</sup> گلف باز مشهور و حرفه ای جهان چندین سال قبل در مقاله ای نوشت که در بازی گلف داشتن تمرین ذهنی از اینکه می خواهید توپ را به کجا بفرستید و چه کاری انجام دهید، از آمادگی جسمانی مهم تر است [۱۴].

تمرین ذهنی در ورزش تحول عظیمی را در روان شناسی ورزش به وجود آورده است. مضایب زیادی در مورد آن نوشته شد و توجه بسیاری از ورزشکاران و مربیان حرفه ای جهان را به خود معطوف کرده است. در اواخر دهه ۷۰ و اوایل دهه ۸۰ میلادی این سؤال که "تمرین ذهنی چگونه در اجرای مهارت های ورزشی اثر می گذارد؟" توجه محققین را به خود جلب کرد [۱۴].

به هر حال کاربرد وسیع این تکنیک در کمک به اجرای مهارت در سطح بالا، کنترل اضطراب و فشارهای روانی، افزایش تمرکز حواس و کمک در یادگیری مهارت های ورزشی باعث شده که درصد بالایی از مربیان و ورزشکاران حرفه ای جهان از آن به عنوان عامل مکمل و فزاینده در کنار تمرینات جسمانی استفاده کنند. مثلاً در مطالعه ی مرکز آموزش المپیک ایالت متحده انجام ، مشخص شد که ۹۰٪ ورزشکاران المپیک از بعضی از شکل های تمرین ذهنی استفاده می کنند [۱۷]. این تحقیق نیز به بررسی تأثیر تمرین ترکیبی ذهنی و جسمی بر ۲ مهارت پاس سینه و دریبل کنترل در بسکتبال پرداخته است .

لازم به توضیح است که تمرین ذهنی تحت عناوین دیگری در پژوهش های محققین مطرح شده است که به

چند مورد آن اشاره می شود [۸]:

۱. تمرین و تکرار نمادی توسط ساکت<sup>۲</sup> (۱۹۳۴)

1. Janne bulla

2. Sackett

۲. تصویربرداری ذهنی توسط شاول<sup>۱</sup> (۱۹۳۹)
۳. مرور ذهنی توسط روبین<sup>۲</sup> (۱۹۴۱)
۴. تجسم فکری توسط هریس<sup>۳</sup> (۱۹۸۴)
۵. تصور حرکتی توسط رابرتز، اسپنیک و پیمبرتون<sup>۴</sup> (۱۹۸۶)

### ۲-۱ بیان مسئله:

سال هاست پژوهشگران و محققان علوم ورزشی این موضوع را مورد توجه قرار داده‌اند که چه عواملی در اجرای مهارت های ورزشی تأثیر می‌گذارد و نقش عوامل جسمانی و ذهنی یا روانی در یادگیری و اجرای مهارت ها چقدر است و کدام یک از آنها مؤثرترند. آیا تمرین ذهنی در یادگیری و اجرای مهارت های ورزشی تأثیر می‌گذارد؟

در گذشته فقط تمرینات جسمانی عامل پیشرفت ورزشی محسوب می‌شد و مربیان تأکید زیادی بر آن می‌کردند: ولی تحقیقات چند دهه اخیر در این زمینه نشان داد که ورزشکار برای موفقیت به هر دو مهارت جسمانی و روانی نیاز دارد.

محقق نیز در تحقیق حاضر به دنبال پاسخ این پرسش است که پس از یک سری تمرینات منظم جسمانی و ذهنی نحوه اجرا و زمان اجرا در دو مهارت پاس سینه و دریبل کنترل بسکتبال چه تغییری می‌کند.

### ۳-۱ ضرورت تحقیق :

از آنجا که در دنیای کنونی وقت و زمان از اهمیت خاصی برخوردار است ، هر عاملی که بتواند یادگیری و آموزش را تسهیل و تسریع ببخشد دارای اهمیت و ارزش خواهد بود. لذا تمرین ذهنی به عنوان یک راه علمی جهت رسیدن به این هدف مورد توجه گروهی از محققان قرار گرفته است. با توجه به اینکه مطالعات نشان می‌دهد ساعات درس تربیت بدنی در مدارس بسیار اندک می‌باشد و همچنین دانش‌آموزانی که به رشته تربیت بدنی در دانشگاه ها راه می‌یابند، سابقه ورزشی چندانی نداشته و همه آنها باید در مدت زمان کوتاهی، مهارت های زیادی را به صورت فشرده یاد بگیرند، به گونه‌ای که بتوانند مربیان خوبی برای آموزش این مهارت ها باشند. اهمیت راه هایی مانند تمرین ذهنی که به اجرای بهتر، یادگیری سریعتر و صرفه‌جویی در وقت و زمان می‌انجامد بیشتر آشکار می‌گردد.

1.Shaw  
4.Roberts

2.Roubin  
5.Spinik

3.Harise  
6.Pimberton

امید است که بتوان با آشنایی بیشتر و کاربرد بهتر اینگونه تمرینات و شیوه‌های نوین و تکمیلی شاهد پیشرفت سریع ورزشکاران کشورمان در عرصه‌ها و میادین مختلف ورزشی باشیم.

#### ۱-۴- روش پژوهش :

روشی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته، نیمه تجربی است و جامعه آماری نیز دانش‌آموزان دختر در مقطع دبیرستان شهرستان شهریار می‌باشد. محقق در صدد است که تأثیر تمرین ذهنی را در مهارت ورزشی پاس سینه و دریبل کنترل بسکتبال بررسی نماید. گروه نمونه با توجه به روش پژوهش، امکانات مالی، نیروی انسانی و کمبود وقت و زمان، ۴۰ نفر است که به صورت کاملاً تصادفی انتخاب و در دو گروه ۲۰ نفری جای گرفته است. به هر دو گروه دو مهارت پاس سینه و دریبل کنترل توسط یک مربی ماهر آموزش داده شده است. لازم به ذکر است که نمونه از میان افرادی انتخاب شد که هیچ گونه سابقه آموزشی در ورزش بسکتبال نداشتند. پس از آموزش از هر دو گروه یک پیش‌آزمون<sup>۱</sup> گرفته شد که در آن نحوه اجرا و زمان اجرا، اندازه‌گیری شد. سپس به هر دو گروه در دوازده جلسه آموزش و تمرین دو مهارت فوق داده با این تفاوت که در یکی از گروهها همراه با تمرین جسمانی، تمرین ذهنی هم به طور منظم در برنامه تمرینی آنها گنجانده شد. پس از دوازده جلسه توسط یک پس‌آزمون<sup>۲</sup> تغییر در عملکرد مورد ارزیابی قرار گرفته است.

#### ۱-۵- اهداف تحقیق :

##### ۱-۵-۱- اهداف کلی :

بررسی تأثیر تمرین ترکیبی ذهنی و جسمی بر دو مهارت پاس سینه و دریبل کنترل در بسکتبال

##### ۱-۵-۲- اهداف اختصاصی :

- ۱-۲-۵-۱- تعیین تأثیر ۱۲ جلسه تمرین ترکیبی ذهنی و جسمی بر نحوه اجرای پاس سینه بسکتبال
- ۱-۲-۵-۲- تعیین تأثیر ۱۲ جلسه تمرین ترکیبی ذهنی و جسمی بر نحوه اجرای دریبل کنترل بسکتبال
- ۱-۲-۵-۳- تعیین تأثیر ۱۲ جلسه تمرین ترکیبی ذهنی و جسمی بر زمان اجرای پاس سینه بسکتبال
- ۱-۲-۵-۴- تعیین تأثیر ۱۲ جلسه تمرین ترکیبی ذهنی و جسمی بر زمان اجرای دریبل کنترل بسکتبال

- 
1. Pretest
  2. Post test