

«مقاله‌ی اصیل»

سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست‌های نخبه‌ی ایران و ارتباط آن با آسیب‌های ورزشی

رضا ولایتی¹، غلامعلی قاسمی²، ناصر رحیمی³، احمد رضا موحدی⁴

چکیده

زمینه: تأثیر عوامل روان‌شناختی به‌طور روز افزونی در زمینه‌ی اجرای ورزشی، جلوگیری از آسیب‌دیدگی ورزشی، بازتوانی ورزشی و به‌عنوان ابزاری مؤثر برای مدیریت استرس و اضطراب در رقابت‌ها مورد تأیید تحقیقات مختلف قرار گرفته است. هدف این پژوهش، تعیین اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی ایران و بررسی ارتباط آن با وقوع آسیب‌دیدگی‌های ورزشی در آن‌ها می‌باشد.

روش: جامعه‌ی آماری پژوهش شامل 144 نفر از بازیکنان بسکتبال مرد شرکت‌کننده در لیگ برتر بسکتبال ایران بوده است که تعداد 127 نفر از آنان مورد آزمون قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه‌ی اطلاعات شخصی، پرسش‌نامه‌ی اضطراب رقابتی ورزشی (SCAT) و پرسش‌نامه‌ی آسیب‌دیدگی‌های ورزشی استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t مستقل، آزمون ANOVA و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

نتایج: نتایج نشان داد 83/1 درصد از بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب‌دیده از اضطراب رقابتی پایینی برخوردارند، در حالی‌که 15/6 درصد آنان از اضطراب رقابتی متوسط و تنها 1/3 درصد دارای اضطراب رقابتی بالایی بودند. نتایج در خصوص اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب‌ندیده نشان داد که تنها 82 درصد آنان از اضطراب رقابتی پایینی برخوردارند، در حالی‌که 14 درصد از اضطراب رقابتی متوسط و فقط 4 درصد دارای اضطراب رقابتی بالایی بودند.

نتیجه‌گیری: نتایج، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب‌دیده و آسیب‌ندیده نشان نداد. لذا به‌نظر می‌رسد اضطراب رقابتی ورزشی رابطه‌ای با آسیب‌های ورزشی در بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی ایران ندارد.

واژگای کلیدی: اضطراب رقابتی ورزشی، بازیکنان بسکتبال نخبه، آسیب‌های ورزشی

1- کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم

ورزشی، دانشکده‌ی تربیت بدنی و علوم

ورزشی، دانشگاه اصفهان، ایران.

تلفن و ایمیل: 09131299817

reza_iran100@yahoo.com

2- استادیار، گروه آسیب‌شناسی و حرکات

اصلاحی، دانشکده‌ی تربیت بدنی و علوم

ورزشی، دانشگاه اصفهان، ایران.

تلفن و ایمیل: 0311-7932573

Gh.ghasemi@yahoo.com

3- کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی،

دانشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی،

دانشگاه اصفهان، ایران.

تلفن و ایمیل: 0311-6125094

n.rahimi2009@yahoo.com

4- استادیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده‌ی

تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه

اصفهان، ایران

تلفن و ایمیل: 0311-7932573

armovahedi@yahoo.com

*نویسنده‌ی مسؤول:

ناصر رحیمی، ایران، اصفهان، میدان آزادی،

دانشگاه اصفهان، دانشکده‌ی تربیت بدنی و

علوم ورزشی.

تلفن: 09133652936

Email: n.rahimi2009@yahoo.com

تاریخ پذیرش: 1391/2/9

تاریخ دریافت: 1390/11/9

مقدمه

و به ما هشدار می‌دهد که گوش به زنگ باشیم و خود را از خطر حفظ کنیم. هنگامی که این ارزیابی اولیه‌ی ما از احتمال وقوع حادثه یا خطر، واقع‌بینانه و درست نباشد، در این وضعیت ضرورت دارد که ما به دنبال یافتن راه صحیح مقابله با آن باشیم. بنابراین در می‌یابیم که داشتن اضطراب به‌خودی خود اشکالی ندارد، بلکه در طول فرایند مقابله، به ما انرژی و نیرو هم می‌بخشد تا برخورد مناسبی با آن موقعیت داشته باشیم. در شرایط رقابتی در ورزش، اضطراب زمانی ناخوشایند است که ارزیابی اولیه از شرایط رقابتی مسابقه درست و واقع‌بینانه نباشد. وقتی ورزشکار بدون دلیل مشخص، ناراحت و مضطرب است، در این شرایط کارآیی خود را از دست می‌دهد و در صحنه‌ی رقابت خطرات زیادی او را تهدید می‌کند (6). در مباحث روان‌شناسی، اضطراب ریشه‌ی بسیاری از بیماری‌های روانی معرفی شده است که می‌تواند مشکلات جسمانی نیز ایجاد نماید. اضطراب به‌علت تأثیر منفی که بر تفکر و شناخت افراد دارد، موجب برهم زدن تمرکز ورزشکاران می‌شود و به‌دنبال آن می‌تواند ورزشکار را در معرض آسیب‌های جدی قرار دهد که این موضوع در دنیای ورزش بسیار حائز اهمیت است (6). با توجه به اینکه مطالعات در خصوص ارتباط سطح اضطراب رقابتی با میزان آسیب‌دیدگی بسیار محدود بوده و همچنین لزوم انجام مطالعه جهت بررسی ورزشکاران آسیب‌دیده و آسیب‌ندیده از نظر سطح اضطراب، در این پژوهش سعی شده است تا سطح اضطراب بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی ایرانی مطالعه شود و سطح اضطراب در بازیکنان آسیب‌دیده و آسیب‌ندیده مورد مقایسه قرار گیرد.

روش

این پژوهش با شرکت 127 نفر از 144 بسکتبالیست‌های مرد حاضر در لیگ بسکتبال ایران انجام و از پرسش‌نامه‌ی اطلاعات شخصی، پرسش‌نامه‌ی اضطراب رقابتی ورزشی

تأثیر عوامل روان‌شناختی به‌طور روز افزونی در زمینه‌ی اجرای مهارت‌های ورزشی، جلوگیری از آسیب‌های ورزشی، بازتوانی ورزشی و به‌عنوان ابزاری مؤثر برای مدیریت استرس و اضطراب در رقابت‌ها مورد تأیید تحقیقات مختلف قرار گرفته است (1). به‌طور کلی، عوامل ایجاد آسیب در ورزشکاران را می‌توان به دو دسته‌ی فیزیکی و روان‌شناختی طبقه‌بندی نمود (2).

در زمینه‌ی ارتباط بین عوامل روان‌شناختی و آسیب‌دیدگی در ورزش، چهارچوب نظری مشخصی وجود ندارد (3). با این وجود، بر اساس تحقیقات مختلف به‌نظر می‌رسد چندین عامل روان‌شناختی در بروز آسیب‌های ورزشی نقش داشته باشند که مهم‌ترین آنها عبارتند از: اضطراب رقابتی بالا، اعتماد به نفس پایین، استرس زیاد، تغییرات در روش زندگی و کاهش حمایت اجتماعی. همچنین برخی از عوامل روان‌شناختی نیز باعث تقویت و بهبود اجرای ورزشکاران می‌شود؛ قدر مسلم تقویت این عوامل سبب کاهش خطر آسیب‌دیدگی و تسریع روند بازتوانی آسیب‌های ورزشی می‌شود (3). برخی از محققان معتقدند که اضطراب در رقابت‌های ورزشی، اضطراب و وضعیت‌های روانی با تعداد آسیب‌دیدگی‌ها ارتباط دارد و عواملی از قبیل خستگی، خصومت و حالت‌های روانی منفی در شدت آسیب‌دیدگی مؤثر هستند (4). گونوی و همکاران (2001) در پژوهشی گزارش کردند که بازیکنان دارای اضطراب بالا بیشتر در معرض بروز آسیب‌دیدگی قرار می‌گیرند و درصد آسیب‌دیدگی‌های مختلف نیز در آنها بیشتر می‌شود (5).

اضطراب یکی از مقوله‌های بحث‌برانگیز و مهم در روان‌شناسی است و تمامی ابعاد روان‌شناختی و جسمانی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (5). همه‌ی ما انسان‌ها اضطراب را تجربه کرده‌ایم. بعضی رویدادهای زندگی به ما این هشدار را می‌دهند که در وضعیت خطرناکی هستیم. در این شرایط، اضطراب واکنشی طبیعی است، چون کار اضطراب، بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است

(SCAT) و پرسش‌نامه‌ی آسیب‌دیدگی ورزشی جهت جمع‌آوری اطلاعات استفاده شده است (7).

پرسش‌نامه‌ی اطلاعات فردی (دموگرافیک): شامل سؤالاتی از قبیل: نام و نام خانوادگی، سن، نام تیم، وزن (کیلوگرم)، قد (سانتی‌متر)، پست ورزشکار، تعداد جلسات تمرینی در هفته، سابقه‌ی فعالیت ورزشی، سابقه‌ی شرکت در مسابقات رسمی، سابقه‌ی قهرمانی، آسیب‌دیدگی فعلی، ترس از آسیب‌دیدگی، زمان (روزهای دوری از رقابت به دلیل آسیب‌دیدگی) و ... می‌باشد که به شناسایی هر چه بهتر ورزشکار و شرایط کنونی وی و جایگاه بازی او در تیم می‌پردازد.

پرسش‌نامه‌ی بررسی اضطراب رقابتی ورزشی (SCAT): آزمونی برای سنجش میزان اضطراب رقابتی در شرایط ورزشی است. این آزمون در سال 1976 پس از 5 سال بررسی بر روی 4000 آزمودنی توسط مارتینز در آمریکا تدوین گردید. اعتبار و روایی این آزمون در پی چندین بررسی به دست آمده است و پژوهشگران اعتبار و روایی بالای این آزمون را گزارش نموده‌اند. به عنوان نمونه، پژوهش مارتینز (1977) و مارتینز و همکاران (1990) با سنجش میزان اعتبار و پایایی این آزمون اعلام نموده‌اند که SCAT استانداردهای قابل قبول آزمون‌های روان‌شناسی را دارد (8).

این پرسش‌نامه دارای 15 سؤال است که تأثیر عوامل فرهنگی در استفاده از این آزمون به علت ساده بودن سؤالات در حداقل ممکن می‌باشد، لذا قابلیت اجرای آن در کشورهای مختلف با فرهنگ‌های متفاوت از جمله ایران وجود دارد. دامنه نمرات SCAT از 10 (اضطراب رقابتی پایین) تا 30 (اضطراب رقابتی بالا) می‌باشد. اگر نمره‌ی اضطراب فردی بین 10-16 باشد دارای اضطراب پایین، بین 17-23 دارای اضطراب متوسط و بین 24-30 دارای اضطراب بالا می‌باشد (8).

پرسش‌نامه‌ی بررسی میزان آسیب‌دیدگی‌های ورزشی: این پرسش‌نامه با استفاده از پرسش‌نامه‌های آسیب‌دیدگی موجود و مطالعه‌ی دقیق آنها و اعمال تغییراتی متناسب با

رشته‌ی بسکتبال توسط محقق تهیه گردید و در اختیار 5 نفر از متخصصان آسیب‌شناسی ورزشی و 5 نفر از مربیان زنده‌ی بسکتبال قرار گرفت که پس از مطالعه و بررسی پرسش‌نامه، روایی محتوایی آن، قابل قبول گزارش شد و پرسش‌نامه در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت (9). این پرسش‌نامه شامل بررسی انواع آسیب‌دیدگی‌های موجود، شامل شکستگی‌ها، دررفتگی‌ها، پیچ‌خوردگی‌ها، کشیدگی‌ها و پارگی‌های تاندون‌ها، پارگی عضلات و صدمات دیسک و مینیسک بود. پژوهشگر با هماهنگی فدراسیون بسکتبال، و مربیان تیمها در سالن حضور پیدا کرد و یک ساعت قبل از شروع مسابقه به تکمیل پرسش‌نامه‌ی اضطراب رقابتی ورزشی توسط بازیکنان پرداخت. بعد از اتمام بازی نیز با هماهنگی‌های انجام گرفته ضمن انجام مصاحبه‌ی فردی با بازیکنان، پرسش‌نامه‌ی آسیب‌دیدگی‌های ورزشی توسط ورزشکاران تکمیل شد.

روش تحلیل داده‌ها: جهت توصیف داده‌ها از آمار توصیفی و شاخص‌هایی نظیر میانگین، انحراف معیار، درصد و جداول توزیع فراوانی استفاده و در آمار استنباطی از آزمون t مستقل، آزمون ANOVA و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

نتایج

یافته‌ها در زمینه‌ی میزان اضطراب رقابتی در بازیکنان بسکتبال به شرح زیر است:

طبق نتایج حاصله از جدول شماره‌ی (1)، 82/67 درصد از آزمودنی‌ها از اضطراب رقابتی پایینی برخوردارند، در حالی که 14/96 درصد آنان از اضطراب رقابتی متوسط و تنها 3/36 درصد دارای اضطراب رقابتی بالایی بودند. نتایج نشان می‌دهد که بیشتر بازیکنان بسکتبال شرکت‌کننده در مسابقات لیگ برتر ایران دارای میزان اضطراب رقابتی پایینی هستند.

طبق نتایج حاصله، 83/1 درصد از آزمودنی‌های آسیب‌دیده از اضطراب رقابتی پایینی برخوردارند، در

آسیب دیده و آسیب ندیده نشان نداد. به عبارت دیگر، سطح اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال آسیب دیده و آسیب ندیده یکسان بود. طبق نتایج، بیشترین میزان آسیب دیدگی از نوع پیچ خوردگی و شکستگی بوده است. بنا بر نتایج حاصله از جدول شماره 5، t مشاهده شده در سطح $P \leq 0/05$ ، همبستگی مثبت و معناداری را بین سطح اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب دیده با مدت زمان آسیب دیدگی آنها نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، هر چقدر مدت زمان آسیب دیدگی بازیکنان بسکتبال نخبه بیشتر باشد، احتمال بروز اضطراب رقابتی بالا در آنها بیشتر خواهد بود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که سطح اضطراب رقابتی ورزشی با مدت زمان آسیب دیدگی در ارتباط است.

یافته‌های مربوط به سطح اضطراب رقابتی آزمودنی‌های آسیب دیده با توجه به نوع آسیب دیدگی آنها در تحلیل استنباطی به منظور بررسی سطح معناداری، F مشاهده شده در سطح $P < 0/05$ ، تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب دیده بر حسب نوع آسیب نشان نمی‌دهد. به عبارت دیگر، نوع آسیب دیدگی در اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال آسیب دیده، تفاوتی را ایجاد نمی‌کند.

حالی که 15/6 درصد آنان از اضطراب رقابتی متوسط و تنها 1/3 درصد دارای اضطراب رقابتی بالایی بودند. بنابراین بیشتر بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب دیده از اضطراب رقابتی پایینی برخوردارند. همچنین 82 درصد از بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب ندیده از اضطراب رقابتی پایینی برخوردارند، در حالی که 14 درصد آنان از اضطراب رقابتی متوسط و تنها 4 درصد دارای اضطراب رقابتی بالایی بودند. بنابراین اکثریت بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب ندیده نیز از اضطراب رقابتی پایینی برخوردارند.

نتایج در خصوص میزان اضطراب رقابتی ورزشی در بازیکنان بسکتبال آسیب دیده و آسیب ندیده نشان می‌دهد که میزان اضطراب رقابتی ورزشی در این دو گروه تفاوتی ندارد. به عبارت دیگر، سطح اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال آسیب دیده و آسیب ندیده یکسان می‌باشد.

بر طبق نتایج حاصله از جدول شماره 2)، شایع‌ترین نوع آسیب دیدگی در بین بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی ایران، پیچ خوردگی‌ها و کمترین نوع آسیب دیدگی، پارگی عضله می‌باشد.

یافته‌های مربوط به رابطه بین سطح اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب دیده با مدت زمان آسیب دیدگی آنها بنا بر نتایج حاصله از جدول شماره 4، t مشاهده شده در سطح $p \leq 0/05$ ، تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی

جدول شماره 1: میزان اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب دیده و آسیب ندیده

گروه	نمره‌ی ملاک	تفسیر	فراوانی	درصد
آسیب دیده	10-16	اضطراب کم	64	83/1
	17-23	اضطراب متوسط	12	15/6
	24-30	اضطراب بالا	1	1/3
آسیب ندیده	10-16	اضطراب کم	41	82
	17-23	اضطراب متوسط	7	14
	24-30	اضطراب بالا	2	4
مجموع	10-16	اضطراب کم	105	82/4
	17-24	اضطراب متوسط	19	14/5
	25-30	اضطراب بالا	3	3/1

جدول شماره 2: توزیع فراوانی آزمودنی‌های آسیب‌دیده بر اساس نوع آسیب در طول یک سال گذشته

درصد	فراوانی	شاخص‌های آماری نوع آسیب
24/7	19	شکستگی
10/4	8	در رفتگی
33/8	26	پیچ خوردگی
7/8	6	کشیدگی تاندون
7/8	6	پارگی تاندون
6/5	5	پارگی عضله
9/1	7	صدمات دیسک و مینیسک
100	77	مجموع

جدول شماره 3: نتایج آزمون t مستقل مقایسه‌ی نمرات سطح اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان بسکتبال نخه‌ی آسیب‌دیده و آسیب‌ندیده

سطح معناداری	t	df	انحراف معیار	میانگین	شاخص‌های آماری متغیر
0/86	0/18	115	3/07	14/27	آسیب‌دیده
			3/27	14/39	آسیب‌ندیده

جدول شماره 4: رابطه بین سطح اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال نخه‌ی آسیب‌دیده با مدت زمان آسیب‌دیدگی

سطح معناداری	r	فراوانی	انحراف معیار	میانگین	منبع
0/01	0/22	77	3/33	14/06	اضطراب رقابتی ورزشی
			4/47	97/5	مدت زمان آسیب‌دیدگی

جدول شماره 5: مقادیر میانگین و انحراف معیار نمرات سطح اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال نخه‌ی آسیب‌دیده بر حسب نوع آسیب

انحراف معیار	میانگین	شاخص‌های آماری نوع آسیب
2/74	14	شکستگی
1/51	12/50	در رفتگی
2/55	13/73	پیچ خوردگی
2/39	13/50	کشیدگی تاندون
2/87	13/66	پارگی تاندون
2/64	13/60	پارگی عضله
3/8	12/28	صدمات دیسک و مینیسک

جدول شماره 6: نتایج آزمون ANOVA، میانگین نمرات سطح اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب‌دیده بر حسب نوع آسیب

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه‌ی آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات
0/825	0/474	4/112	7	24/669	بین گروهی
		8/665	70	606/577	درون گروهی
			77	631/247	کل

بحث

ورزش‌هایی که دارای بعد شناختی زیادی هستند، برای دستیابی به اجرای برتر، نیاز به خلق سطوح کمتر اضطراب می‌باشند (10). نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های کیس و رانودسپ (2004)، ملالیو و همکاران (2004) و چمبرلین و همکاران (2007) نیز هم‌خوانی دارد (11-13). این محققین دریافتند که اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی، رابطه‌ی منفی معناداری دارد. در اینجا چون ورزشکاران از نظر عملکرد در سطح بالایی قرار دارند، شاید یکی از عوامل موفقیت این ورزشکاران اضطراب رقابتی پایین آنها بوده است.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد، بین سطح اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب‌دیده و آسیب‌ندیده تفاوت معناداری وجود ندارد. به عبارت دیگر، سطح اضطراب رقابتی دو گروه ورزشکاران نخبه‌ی بسکتبالیستی که دچار آسیب شده و دچار آسیب نبودند، یکسان می‌باشد. این یافته‌ها و عدم تفاوت معنادار آماری بین دو گروه می‌تواند تحت تأثیر این موضوع باشد که بازیکنان بسکتبال آسیب‌دیده دوران نقاهت آسیب‌دیدگی خود را گذرانده‌اند و هم اکنون مشغول برگزاری مسابقات می‌باشند. بنابراین اگر در هنگام بروز آسیب، اضطراب رقابتی آنها مورد سنجش قرار می‌گرفت شاید نتایج متفاوتی به دست می‌آمد. به عبارتی، ورزشکاران آسیب‌دیده دچار یک اضطراب حالتی می‌شوند که در لحظه‌ی آسیب‌دیدن بروز پیدا می‌کند که بر اساس میزان آسیب‌دیدگی ممکن است در نوسان باشد و بعد از آگاهی

هدف این پژوهش، تعیین اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان بسکتبال مرد نخبه‌ی ایران و بررسی ارتباط آن با وقوع آسیب‌دیدگی‌های ورزشی در آنها بوده است. یافته‌ها در زمینه‌ی میزان اضطراب رقابتی آزمودنی‌ها نشان داد 82/67 درصد از آزمودنی‌ها، که اکثریت افراد نمونه را تشکیل داده‌اند، از سطح اضطراب رقابتی پایینی برخوردار بودند، در حالی که 14/96 درصد آزمودنی‌ها از اضطراب رقابتی متوسط و تنها 3/36 درصد از آنها از اضطراب رقابتی بالا برخوردار بودند. بنابراین بیشتر بازیکنان بسکتبال نخبه از سطح اضطراب رقابتی پایینی برخوردار بودند. علت پایین بودن سطح اضطراب در بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی ایران را می‌توان به چندین عامل نسبت داد. یکی از علل پایین بودن سطح اضطراب، نخبگی ورزشکاران می‌باشد. پژوهشگران دریافت‌اند که ورزشکاران به همان اندازه‌ای که به سمت نخبگی حرکت می‌کنند، به همان اندازه از میزان اضطراب آنها کاسته می‌شود (10). بازیکنان بسکتبال که در سطح لیگ برتر ایران شایستگی بازی پیدا نموده‌اند، الزاماً نخبه بوده‌اند و تجارب کافی در بسکتبال را داشته‌اند. علت دیگر کم بودن سطح اضطراب آزمودنی‌های این پژوهش، طبیعت و ماهیت رشته‌ی ورزشی بسکتبال است. بسکتبال، ورزشی است که دارای ابعاد و مؤلفه‌های شناختی زیادی می‌باشد. در بسکتبال، بازیکنانی موفق می‌شوند که علاوه بر داشتن تکنیک بالا و وضعیت جسمانی خوب، دارای قوه‌ی شناختی قابل ملاحظه‌ای باشند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند

می‌شوند و ورزشکاران می‌توانند با آگاهی بیشتر از آسیب‌دیدگی خود و نحوه‌ی درمان و بازتوانی، میزان اضطراب خود را کاهش دهند. این شرایط برای شروع مجدد تمرین و مسابقه، میزان بیشتری اضطراب را برای ورزشکاران به‌وجود می‌آورد (18).

یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه‌ی رابطه‌ی بین اضطراب رقابتی و مدت زمان آسیب‌دیدگی بازیکنان بسکتبال نخبه نشان داد که همبستگی مثبت و معناداری بین این دو متغیر وجود دارد. به‌عبارت دیگر، هر قدر زمان آسیب‌دیدگی بازیکنان بسکتبال نخبه افزایش می‌یابد، سطح اضطراب رقابتی آنها نیز افزایش خواهد یافت. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بسکتبالیست‌ها به‌علت این که در دوران بروز آسیب، استرس زیادی را تحمل می‌کنند و نگرانی زیادی را نسبت به آینده‌ی ورزشی خود دارند، با افزایش مدت زمان آسیب‌دیدگی اضطراب آنها نیز افزایش خواهد یافت. این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش لاواله و فیلینت (1996) همسو می‌باشد. بنابراین مدت زمان آسیب‌دیدگی یک عامل مهم در تحمل استرس و اضطراب در فرد می‌باشد که در صورت وجود حمایت‌های اجتماعی این اضطراب کاهش می‌یابد (19).

با توجه به یافته‌های پژوهش مبنی بر عدم تفاوت بین سطح اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب‌دیده و آسیب‌ندیده و همچنین با تکیه بر نظریه‌ی اشپیلبرگر (1996)، برای رفع اضطراب ورزشکاران به مربیان ورزشی پیشنهاد می‌گردد که موقعیت مسابقه و شرایطی که ورزشکار در آن موقعیت قرار می‌گیرد قبل از مسابقه برای ورزشکاران تشریح شود تا بدین‌گونه با آگاهی و شناختی که برای ورزشکار به‌وجود می‌آید سطح اضطراب آنها کاهش یابد.

از میزان آسیب‌دیدگی و راهکارهای درمان، اضطراب کاهش خواهد یافت. به واقع، این نوع ورزشکاران در نتیجه‌ی تهدیدی که آسیب‌دیدگی برای آنها ایجاد می‌کند و امکان خارج شدن آنها را از شرایط مسابقه و تمرین به‌وجود می‌آورد، دچار اضطراب می‌شوند که با رفع مصدومیت، اضطراب آنها نیز کاهش خواهد یافت (14). این یافته‌ها می‌تواند منطبق با مطالعه‌ی مائورن ویس (2003) و پژوهش اسمیت (1994) باشد که طی مطالعات خود ارتباط معناداری را بین آسیب‌دیدگی و عوامل روان‌شناختی از قبیل اضطراب و نگرانی به‌دست نیآورده‌اند و معتقدند هنوز رابطه‌ی دقیقی بین آسیب‌دیدگی‌ها در ورزش و عوامل روان‌شناسی مشاهده نشده است (14). از سوی دیگر، نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات فورد و همکاران (2000) و گالامبوس و همکاران (2005) در تضاد است. این محققین بیان می‌کنند ورزشکارانی که از سطح اضطراب رقابتی بالایی برخوردارند بیشتر دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند (16، 17).

یافته‌های پژوهش حاضر در خصوص رابطه‌ی بین اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب‌دیده و نوع آسیب‌دیدگی نشان داد که تفاوت معناداری بین اضطراب رقابتی ورزشی ورزشکاران نخبه‌ی آسیب‌دیده‌ی رشته‌ی ورزشی بسکتبال و نوع آسیب‌دیدگی آنها وجود ندارد و ورزشکاران با آسیب‌دیدگی‌های متفاوت، میانگین اضطراب رقابتی ورزشی نزدیکی دارند. به عبارت دیگر، نوع آسیب‌دیدگی نمی‌تواند در میزان بروز اضطراب رقابتی ورزشی ورزشکاران تأثیر بگذارد. این نتایج می‌تواند با نظر اشپیلبرگر (1966) ناهمسو باشد. این محقق بیان می‌کند که ورزشکاران با توجه به نوع آسیبی که برایشان اتفاق می‌افتد دچار اضطراب موقتی

References

- 1-Ahern DK, Lohr BA. Psychosocial factors in sports injury rehabilitation. *Clin Sport Med* 1997; 16(4): 755-68.
- 2-Armatas V, Chondrou E, Yiannakos A, Galazoulas Ch, Velkopoulos C. Psychological aspects of rehabilitation following serious athletic injuries with special reference to goal setting; A review study. 2007. Available from: http://ejmas.com/pt/2007pt/ptart_galazoulas_0707.html. Accessed in: July 12,2007.
- 3-Johnson U. Sport injury, psychology and intervention: an overview of empirical findings. *Int J Sport Exercise Psychol* 2006; 57: 1-10.
- 4-Hardy L. Psychological stress, performance and injury in sport. *Br Med Bull* 1992; 48: 615-29.
- 5-Gunnoe AJ, Horodyski M, Tennant LK, Murphey M. The effect of life events on incidence of injury in high school football players. *J Athl Train* 2001; 36(2): 150-5.
- 6-Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, Il: Human Kinetics. 2003.
- 7-Martens R. Sport competitive anxiety test. Champaign, I: Human Kinetics. 1977.
- 8-Gill DL. Psychological dynamics of sport and exercise. 2nd ed. Champaign, Il: Human Kinetics. 2000; 123-45.
- 9-Brett B, Clark PT. Common basketball injuries. *J Phys Ther* 2004; 10: 25-36.
- 10-Andersen MB, Williams JM. Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress. *J Sport Sci* 1999; 17: 735-41.
- 11-Kais K, Raudsepp L. Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology* 2005; 37(1): 13-20.
- 12-Mellalieu SD, Hanton S, O'Brien M. Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scand J Med Sci Sports* 2004; 14(5): 326-34.
- 13-Chamberlain ST, Hale BD. Competitive state anxiety and self confidence intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety Stress Coping* 2007; 20(2): 197-207.
- 14- Smith AM, Milliner EK. Injured athletes and the risk of suicide. *J Athl Train* 1994; 29(4): 337-41.
- 15-Weiss MR. Psychological aspects of sport-injury rehabilitation: A developmental perspective. *J Athl Train* 2003; 38(2):172-5.
- 16-Ford IW, Eklund RC, Grodon S. An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. *J Sport Sci* 2000; 18: 301-412.
- 17-Galambos SA, Terry PC, Moyle GM, Locke SA, Lane AM. Psychological predictors of injury among elite athletes. *Br J Sports Med* 2005; 39: 351-4.
- 18-Spilberger CD. The effect of anxiety on complex learning and academic achievement: Anxiety and behavior. London: Academic press; 1966.
- 19-Lavallee L, Flint F. The relationship of Stress, competitive anxiety, mood state and social support to athletic injury. *J Athl Train* 1996; 31(4): 296-9.

The Level of sport competitive anxiety in elite basketball players and its relationship with sport injuries

Reza Veleyati¹, Gholam Ali Ghasemi², Naser Rahimi^{3*}, Ahmad Reza Movahedi⁴

1- MA of Physical Education and Sport Sciences, School of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan University, Iran.

2- Assistant professor, Department of Sport injury and Corrective exercise, School of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan University, Iran.

3- MA of Exercise Physiology, Department of Exercise Physiology, School of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan University, Iran.

4- Assistant professor, Department of Motor Behavior, School of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan University, Iran.

*Corresponding Author:
Nasser Rahimi, Department of Exercise Physiology, School of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan University, Azadi Square, Isfahan, Iran.
Tel: 09133652936

E mail:
N.Rahimi2009@yahoo.com

Abstract

Background: The effect of psychological factors in the context of a growing number of sports, prevention of sports injuries, exercise rehabilitation and as an effective tool for managing stress and anxiety in the race has been confirmed by various studies. The purpose of the present study was to determine the level of sport competitive anxiety in Iranian elite Basketball player and its relationship with sport injuries.

Methods: The study sample included 144 of the basketball players participating in the Iranian Basketball Super league competition that 127 of them were tested. A demographic questionnaire, SCAT questionnaire and injury questionnaire were used to gather the data. Independent T test, ANOVA test and Pearson correlation coefficient were used for data analysis.

Results: The results showed 83.1 percent of elite basketball players have injured the lower competitive anxiety, while 15.6 percent of competitive anxiety, moderate and only 1.3 percent had had a high competitive anxiety. In non injured basketball players, 82 percent had a low level of anxiety while 14 percent had a moderate level and 4% had a high level of anxiety.

Conclusions: Results showed no significant difference between the injured and non injured basketball players in SCAT scores. It seems that competitive sport anxiety did not correlate with sport injuries in elite basketball players.

Keywords: sport competitive anxiety, elite basketball player, sport injuries.

Received: 29.01.2012

Accepted: 28.04.2012