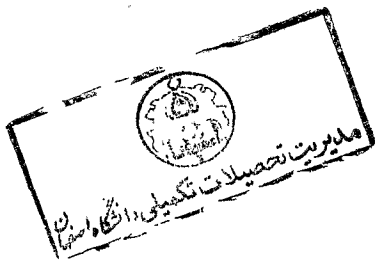


۸۷۱/۱۰۱۱۴۱  
۸۷۱/۱۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۰۹۸۷۸



دانشگاه اصفهان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه ی کارشناسی ارشد رشته ی تربیت بدنی و علوم ورزشی

مطالعه سطح اضطراب رقابتی ورزشی بسکتبالیست های نخبه

و ارتباط آن با آسیب دیدگی های ورزشی

استاد راهنما:

دکتر غلامعلی قاسمی

استاد مشاور:

دکتر احمد رضا موحدی

پژوهشگر:

رضا ولایتی

۱۳۸۷ / ۹ / ۲۳

تیر ماه ۱۳۸۷

۱۰۶۸۷۸

.....

کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات،  
ابتکارات و نوآوری‌های ناشی از تحقیق  
موضوع این پایان نامه متعلق به دانشگاه  
اصفهان است.



دانشگاه اصفهان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه ی کارشناسی ارشد رشته ی تربیت بدنی و علوم ورزشی آقای رضا ولایتی

تحت عنوان

مطالعه سطح اضطراب رقابتی ورزشی بسکتبالیست های نخبه و ارتباط آن با آسیب

دیدگی های ورزشی

در تاریخ ۱۳۸۷/۴/۳۱ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب نهایی رسید.

امضاء

۱- استاد راهنمای پایان نامه دکتر غلامعلی قاسمی با مرتبه ی علمی استادیار

امضاء

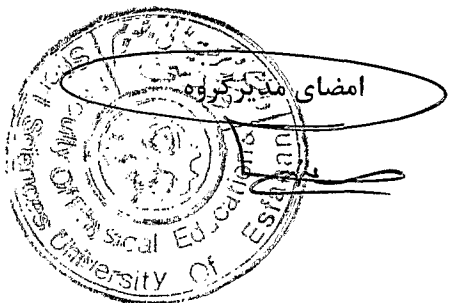
۲- استاد مشاور پایان نامه دکتر احمدرضا موحدی با مرتبه ی علمی استادیار

امضاء

۳- استاد داور داخل گروه دکتر وحید ذوالاكتاف با مرتبه ی علمی استادیار

امضاء

۴- استاد داور خارج از گروه دکتر عباس بهرام با مرتبه ی علمی دانشیار



پاس ایندیکتار که تمامی عالم از دوست و هر آنچه داریم و هستیم به اراده اوست...

باسا سکراری صمیمانه و خالصانه از:

استاد راهنمای کرامی جناب آقای دکتر غلامعلی قاسمی

به خاطر راهنمایی های خردمندانه و بی دریغ، و زحمات فراوانی که در راه انجام این پژوهش متحمل شدند...

و استاد مشاور کرامی جناب آقای دکتر احمد رضا موحدی

که مشورت با ایشان برایم ضمیمت بود و در راهنمایی های ایشان، همواره چراغ راهم بود...

و با تشکر از تمامی اساتید و انگذده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اصفهان که وجودشان لازم برای من بود این راه بود...

تقدیم ہے:

پدر و مادر عزیزم کہ ہستی ام را دلیل ہستند و محبتشان بی کران، آمان کہ بدون تشویق و حمایتشان حرکت قادر بہ یہ ہمدون این راہ

نبودم...

یہ برادران و خواہر عزیزم کہ ہمیشہ مرلبار و یاور بودند...

## چکیده:

هدف این پژوهش تعیین اضطراب رقابتی ورزشی بسکتبالیست های نخبه ایران و بررسی ارتباط آن با وقوع آسیب دیدگی های ورزشی در آنها می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بسکتبالیست های مرد شرکت کننده در لیگ برتر بسکتبال ایران بودند (۱۵۰ نفر) که تعداد ۱۲۷ نفر از ورزشکاران حاضر به همکاری با پژوهشگر گردیدند و مورد آزمون قرار گرفتند. برای جمع آوری داده های پژوهش از پرسشنامه اطلاعات شخصی، پرسشنامه اضطراب رقابتی ورزشی (SCAT) و پرسشنامه آسیب دیدگی های ورزشی استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t مستقل، آزمون ANOVA و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

نتایج نشان داد ۸۳/۱ درصد از بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده از اضطراب رقابتی پایینی برخوردارند، در حالی که ۱۵/۶ درصد آنان از اضطراب رقابتی متوسط و تنها ۱/۳ درصد از اضطراب رقابتی بالایی برخوردارند. همچنین نتایج در خصوص اضطراب رقابتی ورزشی بسکتبالیست های نخبه آسیب ندیده نشان داد ۸۲ درصد از بسکتبالیست های نخبه آسیب ندیده از اضطراب رقابتی پایینی برخوردارند، در حالی که ۱۴ درصد آنان از اضطراب رقابتی متوسط و تنها ۴ درصد از اضطراب رقابتی بالایی برخوردارند. نتایج تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات اضطراب رقابتی ورزشی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده و آسیب ندیده نشان نمی دهد. بنابراین اضطراب رقابتی ورزشی رابطه ای با آسیب دیدگی های ورزشی در بسکتبالیست های نخبه ایران ندارد.

**واژه های کلیدی:** اضطراب رقابتی ورزشی، ورزشکاران نخبه، آسیب دیدگی ورزشی

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: طرح پژوهش
۱-۱-۱	مقدمه.....
۲-۱	شرح و بیان مساله پژوهشی.....
۳-۱	اهمیت و ضرورت پژوهش.....
۴-۱	کاربرد نتایج پژوهش.....
۵-۱	اهداف پژوهش.....
۹-۱-۵-۱	هدف کلی.....
۹-۲-۵-۱	اهداف فرعی.....
۶-۱	فرضیه های پژوهش.....
۷-۱	پیش فرض های پژوهش.....
۸-۱	محدودیت های پژوهش.....
۱۰-۱-۸-۱	محدودیت های محقق خواسته.....
۱۰-۲-۸-۱	محدودیت های محقق نا خواسته.....
۹-۱	قلمرو و محدوده پژوهش.....
۱۰-۱-۱	تعریف واژه ها و اصطلاحات پژوهش.....
۱۰-۱-۱-۱	تعاریف نظری.....
۱۰-۱-۱-۱-۱	اضطراب رقابتی ورزشی.....
۱۰-۱-۱-۱-۱-۱	اضطراب صفتی رقابتی.....
۱۰-۱-۱-۱-۲-۱	اضطراب حالتی رقابتی.....
۱۰-۱-۱-۲-۱	آسیب دیدگی ورزشی.....
۱۰-۱-۱-۳-۱	بسکتبالیست نخبه.....
۱۰-۱-۲-۱	تعاریف عملیاتی.....
۱۰-۱-۲-۱-۱	آسیب دیدگی.....
۱۰-۱-۲-۲-۱	اضطراب رقابتی ورزشی.....
۱۰-۱-۲-۳-۱	بسکتبالیست نخبه.....



فصل دوم: سابقه موضوع پژوهش

۱۴.....	۱-۲-۱- مقدمه.....
۱۵.....	۲-۲-۱- اضطراب.....
۱۵.....	۲-۲-۱-۱- اضطراب سوماتیک (بدنی) و اضطراب شناختی.....
۱۵.....	۲-۲-۱-۱-۱- اضطراب سوماتیک (بدنی).....
۱۶.....	۲-۲-۱-۲- اضطراب شناختی.....
۱۶.....	۲-۲-۲- اضطراب صفتی و اضطراب حالتی.....
۱۶.....	۲-۲-۲-۱- اضطراب حالتی.....
۱۶.....	۲-۲-۲-۲- اضطراب صفتی.....
۱۸.....	۲-۲-۳- اضطراب رقابتی.....
۱۸.....	۲-۲-۳-۱- اضطراب صفتی رقابتی.....
۱۸.....	۲-۲-۳-۲- اضطراب حالتی رقابتی.....
۱۹.....	۲-۲-۴- مفهوم و تعریف استرس.....
۲۰.....	۲-۲-۵- منابع استرس و اضطراب.....
۲۰.....	۲-۲-۵-۱- منابع موقعیتی استرس.....
۲۰.....	۲-۲-۵-۱-۱- اهمیت رویداد.....
۲۰.....	۲-۲-۵-۱-۲- عدم اطمینان.....
۲۱.....	۲-۲-۵-۲- منابع فردی استرس.....
۲۱.....	۲-۲-۵-۲-۱- اضطراب صفتی.....
۲۱.....	۲-۲-۵-۲-۲- عزت نفس (خود باوری).....
۲۲.....	۲-۲-۶- تفاوت انگیختگی ، اضطراب و استرس.....
۲۲.....	۲-۲-۷- منابع مقابله با استرس.....
۲۳.....	۲-۳- آسیب دیدگی.....
۲۴.....	۲-۳-۱- تعریف انواع آسیب دیدگی ها.....
۲۴.....	۲-۳-۱-۱- شکستگی.....
۲۴.....	۲-۳-۱-۲- ترک خوردگی.....
۲۴.....	۲-۳-۱-۳- بریدگی و زخم.....
۲۴.....	۲-۳-۱-۴- در رفتگی.....
۲۴.....	۲-۳-۱-۵- پیچ خوردگی.....

- ۲۴.....۲-۳-۱-۶- کشیدگی تاندون.....
- ۲۴.....۲-۳-۱-۷- پارگی تاندون.....
- ۲۵.....۲-۳-۱-۸- پارگی عضلانی.....
- ۲۵.....۲-۳-۱-۹- صدمات دیسک و مینیسک.....
- ۲۵.....۲-۳-۱- پیشگیری از صدمات ورزشی.....
- ۲۵.....۲-۳-۲- سوابق آسیب دیدگی.....
- ۲۶.....۲-۴-۱- مدل های آسیب دیدگی بر مبنای استرس.....
- ۲۸.....۲-۴-۱- اختلال حواس.....
- ۲۸.....۲-۴-۲- افزایش تنش عضلانی.....
- ۲۹.....۲-۵-۱- تحقیقات انجام شده در رابطه با اضطراب و آسیب دیدگی.....
- ۲۹.....۲-۵-۱- مروری بر تحقیقات انجام شده در داخل کشور.....
- ۳۰.....۲-۵-۲- مروری بر تحقیقات انجام شده در خارج از کشور.....
- ۳۸.....۲-۵-۳- نتیجه گیری از تحقیقات پیشین.....
- ۳۹.....۲-۶- چهارچوب نظری تحقیق.....

#### فصل سوم: روش پژوهش

- ۴۰.....۳-۱- مقدمه.....
- ۴۱.....۳-۲- روش پژوهش.....
- ۴۱.....۳-۳- مشخصات آزمودنی ها و چگونگی گزینش آنها.....
- ۴۳.....۳-۴- متغیر های مورد مطالعه.....
- ۴۴.....۳-۵-۱- ابزار جمع آوری اطلاعات پژوهش.....
- ۴۴.....۳-۵-۱- پرسشنامه اطلاعات فردی.....
- ۴۵.....۳-۵-۲- پرسشنامه بررسی اضطراب رقابتی ورزشی (SCAT).....
- ۴۶.....۳-۵-۲- نحوه نمره گذاری پرسشنامه اضطراب رقابتی ورزشی.....
- ۴۷.....۳-۵-۳- پرسشنامه بررسی میزان آسیب دیدگی های ورزشی.....
- ۴۸.....۳-۶- روش اجرای آزمون.....
- ۴۹.....۳-۷- روشهای آماری.....

#### فصل چهارم: نتایج پژوهش

- ۴-۱- مقدمه..... ۵۰
- ۴-۲- بررسی ویژگیهای توصیفی گروه نمونه..... ۵۱
- ۴-۳- یافته های پژوهش..... ۵۶

#### فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

- ۵-۱- مقدمه..... ۶۶
- ۵-۲- بحث و نتیجه گیری..... ۶۷
- ۵-۳- پیشنهاد های کاربردی..... ۷۳
- ۵-۴- پیشنهاد های پژوهشی..... ۷۴
- پیوست ها..... ۷۵
- منابع و مآخذ..... ۸۱

## فهرست شکل ها

عنوان	صفحه
شکل (۱-۲) ارتباط متقابل بین انگیختگی، اضطراب حالتی و اضطراب صفتی.....	۱۷
شکل (۲-۲) عوامل بوجودآورنده آسیب دیدگی در ورزشکاران.....	۳۷
شکل (۱-۴) توزیع در صدی آزمودنی ها بر اساس نوع آسیب دیدگی.....	۵۵
شکل (۲-۴) میانگین نمرات اضطراب رقابتی ورزشی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده و آسیب ندیده.....	۵۶
شکل (۳-۴) میانگین نمرات سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب نوع آسیب.....	۵۸
شکل (۴-۴) میانگین معیار نمرات سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر اساس پست بازی.....	۶۰
شکل (۵-۴) میانگین معیار نمرات سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب موقعیت بازیکن در تیم.....	۶۳
شکل (۶-۴) میانگین نمرات اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب احساس ترس و نگرانی نسبت به آسیب دیدگی مجدد.....	۶۵

## فهرست جدول ها

عنوان	صفحه
جدول شماره (۱-۳) تیم های شرکت کننده در مسابقات لیگ برتر بسکتبال کشور در سال ۱۳۸۶.....	۴۲
جدول شماره (۱-۴) توزیع درصدی بسکتبالیست های نخبه به لحاظ میزان اضطراب رقابتی ورزشی.....	۵۱
جدول شماره (۲-۴) میزان اضطراب رقابتی ورزشی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده و آسیب ندیده.....	۵۱
جدول شماره (۳-۴) توزیع فراوانی گروه نمونه براساس آسیب دیدگی.....	۵۲
جدول شماره (۴-۴) توزیع فراوانی آزمودنی ها (آسیب دیده و آسیب ندیده) بر اساس سن.....	۵۲
جدول شماره (۵-۴) توزیع فراوانی آزمودنی ها (آسیب دیده و آسیب ندیده) بر اساس وزن.....	۵۳
جدول شماره (۶-۴) توزیع فراوانی آزمودنی ها (آسیب دیده و آسیب ندیده) بر اساس قد.....	۵۳
جدول شماره (۷-۴) توزیع فراوانی آزمودنی ها (آسیب دیده و آسیب ندیده) بر اساس BMI.....	۵۴
جدول شماره (۸-۴) توزیع فراوانی آزمودنی ها (آسیب دیده و آسیب ندیده) بر اساس نوع آسیب.....	۵۴
جدول شماره (۹-۴) نتایج آزمون t مستقل مقایسه نمرات سطح اضطراب رقابتی ورزشی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده و آسیب ندیده.....	۵۶
جدول شماره (۱۰-۴) رابطه بین سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده با مدت زمان آسیب دیدگی.....	۵۷
جدول شماره (۱۱-۴) مقادیر میانگین و انحراف معیار نمرات سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب نوع آسیب.....	۵۷
جدول شماره (۱۲-۴) نتایج آزمون لوین فرض همگنی واریانس نمرات اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب نوع آسیب دیدگی.....	۵۸
جدول شماره (۱۳-۴) نتایج آزمون ANOVA میانگین نمرات سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب نوع آسیب.....	۵۹
جدول شماره (۱۴-۴) رابطه بین سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده با سابقه فعالیت ورزشی.....	۵۹
جدول شماره (۱۵-۴) مقادیر میانگین و انحراف معیار نمرات سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر اساس پست بازی.....	۶۰

- جدول شماره (۴-۱۶) نتایج آزمون لوین فرض همگنی واریانس نمرات اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب پست بازی..... ۶۱
- جدول شماره (۴-۱۷) نتایج آزمون ANOVA میانگین نمرات سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب پست بازی..... ۶۱
- جدول شماره (۴-۱۸) نتایج آزمون تعقیبی سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب پست بازی..... ۶۲
- جدول شماره (۴-۱۹) مقادیر میانگین و انحراف معیار نمرات سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب موقعیت بازیکن در تیم..... ۶۲
- جدول شماره (۴-۲۰) نتایج آزمون لوین فرض همگنی واریانس نمرات اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب موقعیت بازیکن در تیم..... ۶۳
- جدول شماره (۴-۲۱) نتایج آزمون ANOVA میانگین نمرات سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب موقعیت بازیکن در تیم..... ۶۴
- جدول شماره (۴-۲۲) نتایج آزمون تعقیبی سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر اساس موقعیت بازیکن در تیم..... ۶۴
- جدول شماره (۴-۲۳) نتایج آزمون t مستقل میانگین نمرات سطح اضطراب رقابتی ورزشی بسکتبالیست های نخبه آسیب دیده بر حسب احساس ترس و نگرانی نسبت به آسیب دیدگی مجدد ..... ۶۵

## پیوست ها

صفحه

عنوان

- پیوست شماره ۱: پرسشنامه اطلاعات فردی..... ۷۵
- پیوست شماره ۲: پرسشنامه اضطراب رقابتی ورزشی..... ۷۶
- پیوست شماره ۳: جدول امتیازات پرسشنامه اضطراب رقابتی ورزشی..... ۷۷
- پیوست شماره ۴: پرسشنامه آسیب دیدگی..... ۷۸
- پیوست شماره ۵: معرفی نامه فدراسیون بسکتبال..... ۸۰

## فصل اول

### طرح پژوهش

#### ۱-۱- مقدمه

در این فصل به ارائه شرح و بیان مساله پژوهشی، اهمیت و ضرورت پژوهش، کاربرد نتایج پژوهش، اهداف پژوهش، فرضیه های پژوهش، پیش فرض های پژوهش، محدودیت های پژوهش و تعاریف نظری و عملیاتی و کلید واژه های پژوهش پرداخته شده است.



## ۱-۲- شرح و بیان مساله پژوهشی

مردم شاهد ناکامی بسیاری از ورزشکارانی بوده اند که در حین مسابقه نتوانسته اند مهارت‌های خودشان را به نمایش بگذارند و این سوال در ذهنشان مطرح شده باشد که چرا دو ورزشکاری که از لحاظ توانایی های جسمانی و تکنیکی تقریباً در یک سطح هستند، در حین مسابقه یکی بهتر و دیگری نه چندان خوب ظاهر می شود؟

ورزش بطور طبیعی رقابت را در پی دارد که اضطراب آور است و موجب افزایش انگیزگی می شود. شما ممکن است در موقعیتهایی که کمتر اضطراب برانگیز است عملکرد بهتری را تجربه کرده یا در موقعیتهای تحت فشار به دلیل اشتباهات فاحش، تجربیات ناخوشایندی کسب نمایند. روانشناسان ورزش علاقمند هستند تا بفهمند چه عواملی بر اضطراب<sup>۱</sup>، انگیزگی<sup>۲</sup> و استرس<sup>۳</sup> موثر می باشند و این عوامل چگونه بر عملکرد ورزشی اثر می گذارند. این تحقیقات در تلاش هستند تا راه مناسبی را پیشنهاد کنند تا بتوانیم انگیزگی و اضطراب مان را به منظور بهبود عملکردمان تنظیم و کنترل نماییم. در ورزش قهرمانی تفاوت خیلی اندکی بین سطوح مهارت شرکت کنندگان وجود دارد. بدین ترتیب به نظر می رسد اغلب تغییرات در انگیزگی، اضطراب و استرس است که برنده را از بازنده جدا می سازد (وینبرگ و گلد، ۱۹۹۹).

همه ما انسان ها اضطراب را تجربه کرده ایم. بعضی رویدادهای زندگی به ما این باور را می دهند که در وضعیت خطرناکی هستیم. در این شرایط اضطراب، واکنشی طبیعی است، چون کار اضطراب بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به ما هشدار می دهد که گوش به زنگ باشیم و خود را از خطر حفظ کنیم. هنگامی که این ارزیابی اولیه ما از احتمال وقوع حادثه یا خطر، واقع بینانه و درست نباشد، در این وضعیت ضرورت دارد که ما به دنبال یافتن راه صحیح مقابله ای با آن باشیم. بنابراین درمی یابیم که داشتن اضطراب به خودی خود اشکالی ندارد، بلکه در طول فرایند مقابله، به ما انرژی و نیرو هم می دهد تا بتوانیم از پس آن موقعیت دشوار برآئیم. در شرایط رقابتی در ورزش، اضطراب زمانی ناخوشایند است که ارزیابی اولیه از شرایط رقابتی مسابقه درست و واقع بینانه نباشد. وقتی ورزشکار بدون دلیل مشخص ناراحت و مضطرب است، داشتن اضطراب نگران کننده است، در این حالت ورزشکار دچار رنج و سختی شده و دیگر قادر به بکارگیری تمام مهارت و توانایی های خود نیست (اورلیک<sup>۴</sup>، ۱۹۸۶).

- 
- 1- Anxiety
  - 2- Arousal
  - 3- Stress
  - 4- Orlick

در شرایط طبیعی بدون شک علت بیشتر آسیب های ورزشی شرایط جسمانی، فیزیکی (تجهیزات، شرایط محیطی، بیش تمرینی و...) و یا بیومکانیکی (تکنیک نامناسب و...) هستند (ویلیامز<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۳).

در سال ۱۹۸۸ مارک اندرسون و جان ویلیامز<sup>۲</sup> مدل تئوری رابطه استرس و آسیب ورزشی را ارائه دادند. هدف مقاله آنها پیشنهاد مدلی برای پیش بینی و جلوگیری از استرس در رابطه با آسیب های ورزشی بود که شامل متغیرهای وابسته به توجه، شناختی، رفتاری، درون شخصیتی، اجتماعی و سابقه استرس بود. توسعه این مدل باعث بوجود آمدن مجموعه ترکیبی از بیماری ها و جراحات استرس زا شده است. این مدل و نتایج آن عامل محرکی شد تا چهارچوبی برای بسیاری از تحقیقات در زمینه ماهیت آسیب ها و کاهش احتمال بروز آنها فراهم آید. فواید دیگر این مدل آن است که می تواند مکانیزم های احتمالی رابطه استرس و آسیب و روش های ویژه احتمال کاهش بروز آن را، پیشنهاد کند. این مدل در حالت کلی این قابلیت را دارد که در مورد مدیریت و درمان آسیب ها و سوانح اتفاق افتاده به کار گرفته شود.

عوامل روانی یا روانی- اجتماعی می توانند نقش بالقوه و موثری در بروز آسیب های ورزشی در ورزشکاران داشته باشد. برخی مطالعات از این دیدگاه حمایت می کنند که رخدادهای استرس آفرین زندگی، نوعی عامل خطر در بروز آسیب های ورزشی هستند. به همین دلیل امروزه در کشورهای پیشرفته دنیا یاری گرفتن از روانشناسان ورزشی در ورزش قهرمانی به موضوعی عادی تبدیل شده است که برخی مریبان وجود آنرا برای موفقیت تیم خود ضروری می دانند (رجبی و همکاران، ۱۳۸۳).

در هر ورزشی باید انتظار آسیب ها، جراحات ها و خطرات احتمالی آن را داشته باشیم، به خصوص در ورزش های گروهی این احتمال بیشتر وجود دارد. هر ورزشی که طبق آمار در هر ۱۰۰۰ ساعت بیش از ۵ آسیب داشته باشد، جزء ورزش های پرخطر با درصد آسیب بالا به شمار می رود. راگبی<sup>۳</sup> و لاکروس<sup>۴</sup> با ۳۰ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بالاترین حد هستند، درحالی که بسکتبال و اسکواش<sup>۵</sup> هم با آمار ۱۴ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بازی های پرخطری محسوب می شوند (هانتون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷).

هانتون<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۲) اینگونه بیان می کنند که طبیعت پر اضطراب ورزش و محیط رقابتی آن نیازهای زیادی را برای ورزشکاران ایجاد می کند. مطالعه رفتار ورزشکاران و واکنش های آنان در چنین شرایط

- 
- 1- Williams
  - 2- Andersen & Williams
  - 3- Rugby
  - 4- Lacrosse
  - 5- Squash
  - 6- Hunter
  - 7- Hanton

استرس زا می تواند دانش روانشناسی ورزش را گسترش دهد و به همین دلیل محققان علاقمند هستند تا میزان اضطراب ورزشکاران را در شرایط رقابتی مطالعه نمایند. در این راستا استفاده از آزمون های استاندارد سنجش اضطراب رقابت ورزشی از قبیل <sup>1</sup>CSAI-2، <sup>2</sup>SCAT و ... رواج پیدا کرده است. این قبیل آزمون ها می توانند سطح اضطراب رقابتی ورزشکاران را از طریق عواملی چون سابقه ورزشکار، شرایط روانی در زمان خاص، اجرای اضطراب آمیز و ... تعیین کنند. به علاوه، این روش تحقیقی (استفاده از پرسشنامه اضطراب رقابتی) می تواند کمک بسیار زیادی به افزایش دانش ما در زمینه روانشناسی ورزشی کند و ابعاد جدیدی از اضطراب رقابتی مثل ادراک وابسته به راهنمایی و هدایت<sup>۳</sup>، را نیز پیشنهاد کند. این در حالی است که تحقیقات تجربی نیز نتایج این تحقیقات پرسشنامه ای را تایید می کنند.

برای روشن شدن رابطه استرس - آسیب دو نظریه پیشنهاد شده است: ۱- نظریه اختلال حواس که مبتنی بر این عقیده است که استرس از طریق کاهش توجه خارجی، در تمرکز ورزشکاران اختلال ایجاد می کند و در نتیجه خطر بروز آسیب دیدگی در ورزشکار افزایش می یابد. ۲- نظریه افزایش تنش عضلانی که معتقد است استرس بالا می تواند منجر به تنش عضلانی ویژه ای شود که در هماهنگی عصبی - عضلانی فرد اختلال ایجاد کرده و در نتیجه شانس آسیب دیدگی را افزایش می دهد (وینبرگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۹).

بروز آسیب های ورزشی در ورزشکاران ممکن است چه به صورت موقتی باعث دور بودن از میدان ورزشی شود یا به صورت دائمی سبب کنار گذاشتن ورزش شود و در نهایت موجب کاهش عمر مفید ورزشی ورزشکار گردیده و ورزشکار در بهترین دوران ورزشی خود ممکن است مجبور به ترک صحنه رقابت ها گردد و از دستیابی به حاصل تلاش و زحمات چندین ساله خود باز ماند.

1- Competitive State Anxiety Inventory-2

2- Sport Competition Anxiety Test

<sup>۳</sup>- ادراک وابسته به راهنمایی و هدایت: شرح نشانه هایی است که همراه با اضطراب رقابتی می آیند و می توانند تضعیف کننده یا تسهیل کننده

اجرا باشند

4- Weinberg

## ۱-۲- اهمیت و ضرورت پژوهش

بسکتبالیستی که در تمرین همه پرتاب های پنالتی را به گل تبدیل می کند، چه می شود که در مسابقه از این موفقیت بی نصیب است؟ آیا وضعیت او با تمرین جسمانی و مهارتی بیشتر، بهتر خواهد شد؟ بعید به نظر می رسد، زیرا او مهارت لازم را دارد و این را در تمرین نشان داده است. ممکن است مشکل او ناتوانی در حفظ توجه و کنترل اضطراب ناشی از هیجان مسابقه باشد. این مسئله با راهنمایی وی به سمت تمرینات توجه محور و تمرکزگرا و یا مهارت کنترل اضطراب قابل حل است و انجام تمرینات جسمانی بیشتر، مشکل او را حل نخواهد کرد (آستراید<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۱).

امروزه بزرگ ترین آفت ورزش در تمام سطوح و بخصوص سطح قهرمانی، آسیب دیدگی است. آسیب دیدگی یکی از مواردی است که همواره برای مربیان و ورزشکاران ایجاد نگرانی می کند. در عین حال تمرینات و مسابقات متوالی و طاقت فرسا خطر بروز آسیب های ورزشی را زیادتر می کند. بنابراین ارائه راه کارهایی در جهت پیشگیری و کاهش آسیب های ورزشی لازم و ضروری به نظر می رسد. مطالعات نشان داده اند که راهکارهای پیشگیری از آسیب ممکن است برای تغییر نیمی از آسیب در ورزش های مختلف مفید و مؤثر باشد (کارلوتسویل و روزمونت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲).

مشخص شده است که عوامل روانشناختی نقش مهمی در وقوع و بهبودی آسیب دیدگی ایفا می کنند. بطور کلی بعضی از ورزشکاران در طول دوران ورزشی خود بیشتر دچار آسیب دیدگی می شوند و به همین علت دیگر به شرایط اولیه باز نمی گردند و ممکن است بطور کامل از صحنه ورزش و رقابت کنار گذاشته شوند. در حالی که عده دیگری کمتر دچار آسیب دیدگی شده و یا دوران بهبودی را سریعتر پشت سر می گذارند و زودتر به شرایط اولیه و ایده آل باز می گردند. بنابراین شناسایی علل بروز آسیب و عوامل درگیر در ایجاد آن می تواند کمک زیادی به جلوگیری و کاهش دوره بازتوانی آسیب دیدگی بنماید (وینبرگ و گلد، ۲۰۰۳).

در فعالیت های ورزشی همیشه خطر آسیب دیدگی ورزشکار وجود دارد. ورزشکاران دبیرستانی آمریکا در سال بین ۱۲ تا ۳۰ درصد دچار آسیب دیدگی می شوند، در حالی که این نسبت در استرالیا حدود ۲۰٪ است. این در حالی است که در ورزشکاران حرفه ای این درصد بسیار بیشتر می باشد. برای مثال در ورزشکاران

1- Astrid

2- Charlottesville & Rosemont