



مجله علوم حرکتی و رفتاری



Original Research

The Relationship between Competitive Trait Anxiety and Injury of Iranian Baseball League Players

Mohammad hosein Archin¹, Mohsen Bagherzadeh^{2*}, Hassan Gharayagh Zandi³

¹Master of Pathology and Corrective Movements, University of Tehran, Tehran, Iran.

²Master of Sports Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran.

³Assistant professor, Sport psychology, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Tehran University, Tehran, Iran.

ARTICLE INFO

Received: 2020/04/10

Reviewed: 2020/05/04

Revised: 2020/05/28

Accepted: 2020/06/20

Keyword:

Competitive sports anxiety
Premier League baseball players
Sports injuries

ABSTRACT

Introduction & Purpose: The influence of psychological factors in the field of sports performance, prevention of sports injuries, sports rehabilitation and as an effective tool for managing stress and anxiety in competitions has been increasingly approved by various researches. The aim of this study was to determine the competitive trait anxiety of baseball players in the Iranian Premier League and to investigate its relationship with sports injuries in them.

Methodology: The statistical population of the study included 95 male baseball players participating in the Iranian Baseball Premier League, 79 of whom were tested. The personal information questionnaire, Competitive Sports Anxiety Questionnaire (SCAT) and Sports Injury Questionnaire were used to collect research data. To describe the data, descriptive statistics and indicators of central orientation and frequency distribution tables were used and in inferential statistics, independent t-test was used.

Results: The results showed that 58.9% of the injured players had low anxiety, 41.1% of them had moderate competitive anxiety and none of them had high competitive anxiety. On the other hand, all uninjured players (100%) had low competitive anxiety.

Conclusion: The results showed a significant difference between the mean scores of competitive sports anxiety of injured and uninjured baseball players. Therefore, it seems that competitive sports anxiety has a significant relationship with sports injuries in Iranian Premier League baseball players.



ارتباط بین اضطراب صفتی رقابتی با آسیب بازیکنان لیگ بیس بال ایران

محسن باقرزاده^۱، محمدحسین آرچین^{۲*}، حسن غرایاق زندی^۳

۱- کارشناس ارشد، گروه روانشناسی ورزش، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲- کارشناس ارشد، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۳- استادیار، گروه روانشناسی ورزش، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله

مقدمه و هدف: تاثیر عوامل روان‌شناختی به طور روز افزونی در زمینه اجرای ورزشی، جلوگیری از آسیب‌دیدگی ورزشی، بازتوانی ورزشی و به عنوان ابزاری موثر برای مدیریت استرس و اضطراب در رقابت‌ها مورد تایید تحقیقات مختلف قرار گرفته است. هدف این پژوهش، تعیین اضطراب صفتی رقابتی بازیکنان بیس‌بال لیگ برتر ایران و بررسی ارتباط آن با آسیب دیدگی ورزشی در آن‌ها می‌باشد.

دریافت مقاله: ۹۹/۰۱/۲۲

داوری مقاله: ۹۹/۰۲/۱۵

بازنگری مقاله: ۹۹/۰۳/۰۸

پذیرش مقاله: ۹۹/۰۳/۳۱

روش‌شناسی: جامعه آماری پژوهش شامل ۹۵ نفر از بازیکنان بیس‌بال مرد شرکت کننده در لیگ برتر بیس‌بال ایران بوده است که تعداد ۷۹ نفر از آن‌ها مورد آزمون قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه‌ی اطلاعات شخصی، پرسش‌نامه‌ی اضطراب رقابتی ورزشی (SCAT) و پرسش‌نامه‌ی آسیب‌دیدگی‌های ورزشی استفاده شد. جهت توصیف داده‌ها از آمار توصیفی و شاخص‌هایی گرایش مرکزی و جداول توزیع فراوانی و در آمار استنباطی از آزمون T مستقل استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد ۵۸/۹ درصد از بازیکنان آسیب دیده از اضطراب کم، ۴۱/۱ درصد آن‌ها از اضطراب رقابتی متوسطی برخوردار بوده‌اند و هیچکدام دارای اضطراب رقابتی بالا نبوده‌اند. در طرف مقابل تمامی بازیکنان آسیب ندیده (۱۰۰ درصد) دارای اضطراب رقابتی کم بوده‌اند.

نتیجه‌گیری: نتایج تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان بیس‌بال آسیب دیده و آسیب ندیده نشان داد. لذا به نظر می‌رسد اضطراب رقابتی ورزشی با آسیب‌دیدگی ورزشی در بازیکنان بیس‌بال لیگ برتر ایران ارتباط معناداری دارد.

کلید واژگان

اضطراب رقابتی ورزشی
بازیکنان بیس‌بال لیگ برتر
آسیب‌های ورزشی

مقدمه

ارزیابی کنند که عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می دهد، به گونه ای که هر چه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران در حین رقابت پایین تر خواهد بود. (اشمیت، ۲۰۱۸) برخی از محققان معتقدند که در رقابت های ورزشی، اضطراب و وضعیت های روانی با تعداد آسیب دیدگی ها ارتباط دارد و عواملی از قبیل خشونت، خصومت و حالت های روانی منفی در شدت آسیب دیدگی مؤثر هستند (هاردی، ۱۹۹۲). گونوی و همکاران (۲۰۰۱) در پژوهشی گزارش کردند که بازیکنان دارای اضطراب بالا بیشتر در معرض بروز آسیب دیدگی قرار می گیرند و درصد آسیب دیدگی های مختلف نیز در آن ها بیشتر می شود. (گونوی، هورودیسکی، مورفی، ۲۰۰۱) با توجه به این یافته ها در مورد تأثیر اضطراب صفتی رقابتی و تأثیر مستقیم آن بر عملکرد و موفقیت ورزشی بازیکنان، می توان بیان نمود احتمالاً این فاکتور روانشناختی بر نوع عملکرد و متعاقباً میزان و نوع آسیب دیدگی بازیکنان تأثیرگذار باشد. بنابراین هدف از این تحقیق بررسی میزان ارتباط اضطراب صفتی با میزان و نوع آسیب بازیکنان لیگ برتر بیس بال ایران است.

روش شناسی

این پژوهش با شرکت ۷۹ نفر از ۹۵ بیس بالیست حاضر در لیگ برتر کشور که در حرفه ای ترین سطح بیس بال ایران فعالیت داشتند و با رضایت شخصی آن ها انجام گرفت. از پرسشنامه های اطلاعات شخصی، پرسشنامه اضطراب رقابتی ورزشی (SCAT) و پرسش نامه آسیب های ورزشی جهت جمع آوری اطلاعات استفاده شده است. پرسشنامه اطلاعات فردی (دموگرافیک): شامل سوالاتی از قبیل نام و نام خانوادگی، سن، وزن، قد، سابقه بازی، پست ورزشکار و ... می باشد که به شناسایی هر چه بهتر ورزشکار و شرایط کنونی وی و جایگاه بازی او در تیم می پردازد. با توجه به اینکه زمان تحقیق خارج از فصل مسابقات بود، با استفاده از پرسشنامه الکترونیکی بازیکنان از ۵ تیم کشور در استان های مختلف مورد تحقیق قرار گرفتند. پرسشنامه اضطراب صفتی رقابتی: از پرسشنامه اضطراب صفتی رقابتی (SCAT) برای سنجش اضطراب صفتی رقابتی ورزشکاران استفاده شد. این مقیاس توسط مارتینز تدوین و رواسازی شده که متشکل از ۱۵ سؤال است و پاسخ ها به صورت مقیاس سه درجه ای (به ندرت، بعضی اوقات، اغلب) است که برای نمره گذاری، سؤال های ۱۵ و ۱۴، ۱۲، ۹، ۸، ۵، ۳، ۲ برای به ندرت نمره یک، "بعضی اوقات" نمره ۲ و "اغلب" نمره ۳ را دریافت می کنند و سوالات ۶ و ۱۱ نیز به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. سوالات ۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳ نمره ای ندارند. نمره کل این پرسشنامه، از مجموع نمرات سوالات به شیوه نمره گذاری ذکر شده در بالا به دست می آید و دامنه نمرات از ۱۰ تا ۳۰ است. (واعظم موسوی، ارباب، بادامی، ۲۰۱۶). نمره های ۱۰-۱۶ در دامنه اضطراب کم، نمره های ۱۷-۲۳ در دامنه اضطراب متوسط و نمره های ۲۴-۳۰ در دامنه اضطراب

بیس بال یک ورزش مهیج و بسیار پرطرفدار در سرتاسر دنیا است و به خصوص بیشتر در قاره آمریکا و شرق آسیا مورد توجه واقع گردیده و دارای محبوبیت بیشتری است. مسابقه بیس بال برای اولین بار در سال ۱۳۲۰ در تهران توسط دانش آموزان دانشسرای تربیت بدنی در منظره تهران انجام شد. بیس بال یک ورزش تیمی است که هر تیم شامل ۹ بازیکن اصلی می باشند و شامل حرکات انفجاری، استقامتی و قدرتی است. (سیمنسکی، زیمبالیست، ۲۰۰۶) با توجه به حرکات تکراری و مدت زمان زیاد تمرین و مسابقه، بازیکنان آسیب های متعددی را در طول یک فصل متحمل می شوند. در مرحله دوم از مدل پیشگیری از آسیب ون میشلن محققین درصد یافتن علل آسیب هستند. (ون مچلن، هلبیل، کمپر، ۱۹۹۲) با توجه به اینکه ورزش بیس بال در ایران رو به گسترش است و روز به روز بر تعداد شرکت کنندگان این رشته اضافی می گردد؛ تحقیقاتی در زمینه فاکتورهای روانی و ارتباط آن با آسیب دیدگی صورت نگرفته است. لذا این تحقیق درصدد شناسایی ارتباط اضطراب بازیکنان با آسیب آن ها می باشد. به طور کلی، عوامل ایجاد آسیب در ورزشکاران را میتوان به دو دسته ی فیزیکی و روانشناختی طبقه بندی نمود؛ در زمینه ی ارتباط بین عوامل روانشناختی و آسیب دیدگی در ورزش، چهارچوب نظری مشخصی وجود ندارد. (جوهانسون، ۲۰۰۶) روان شناسی ورزشی کارکردهای زیادی از جمله ورزش قهرمانی و ورزش همگانی دارد. ورزشکارانی که در سطح بالا فعالیت می کنند اختلاف ناچیزی از نظر مهارت دارند و مهم ترین عامل که احتمالاً در تشخیص برنده از بازنده وجود دارد توانایی مقابله با فشار روانی است. (کالینز، ۲۰۱۷) مهارت های روانی به ویژگی های ذاتی یا آموخته شده ای اطلاق می شود که ورزشکاران با فراگیری آن ها سطح عملکردی ورزشی خود را بهبود می بخشند. (کالینز، ۲۰۱۷) با این وجود، بر اساس تحقیقات مختلف به نظر میرسد چندین عامل روانشناختی در بروز آسیب های ورزشی نقش داشته باشند که مهمترین آن ها 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 می شود؛ قدر مسلم تقویت این عوامل سبب کاهش خطر آسیب دیدگی و تسریع روند بازتوانی آسیب های ورزشی می شود. (جوهانسون، ۲۰۰۶) اضطراب صفتی رقابتی یکی از این عوامل است که توجه بسیاری از روانشناسان ورزشی را به خود جلب کرده و آن ها درصدد هستند تا دریابند که ویژگی های روانشناختی چگونه موفقیت در ورزش را تثبیت می نماید. (اشمیت، لی، ولف، ۲۰۱۸) یکی از انواع اضطراب های صفتی، اضطراب صفتی ورزشی است که با عملکرد ورزشی و رقابت ارتباط معنی داری دارد. این نوع اضطراب، واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می شود افراد موقعیت های خاصی را تهدیدآمیز

نتایج

بر اساس یافته‌های این پژوهش، ۶۲ درصد از آزمودنی‌ها از اضطراب رقابتی کم، ۳۸ درصد از آن‌ها اضطراب رقابتی متوسط داشتند. نکته جالب توجه اینکه هیچکدام از ۷۹ بازیکن آزموده شده دارای اضطراب رقابتی بالا نبوده‌اند. طبق نتایج ۵۸/۹ درصد از بازیکنان آسیب دیده از اضطراب کم، ۴۱/۱ درصد آن‌ها از اضطراب رقابتی متوسطی برخوردار بوده‌اند. در طرف مقابل تمامی بازیکنان آسیب ندیده (۱۰۰ درصد) دارای اضطراب رقابتی کم بوده‌اند. (جدول شماره ۱)

بالا قرار گرفتند. از پرسشنامه‌ی بررسی میزان آسیب دیدگی‌های ورزش بیس بال که در تحقیقات قبلی استفاده شده و شامل ناحیه آسیب دیده، نوع، ماهیت و مکانیسم بروز آسیب بوده استفاده گردیده است. (آرچین، کریمزاده، خیرماهی، ۲۰۲۰). 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 جهت ارتباط میان بازیکنان آسیب دیده و آسیب ندیده و همچنین آسیب‌های برخوردی و پرکاری با میزان اضطراب بازیکنان استفاده شده است.

جدول ۱. میزان اضطراب رقابتی بازیکنان بیس بال آسیب دیده و آسیب ندیده

گروه	نمره ملاک	تفسیر	فراوانی	درصد
آسیب دیده	10-16	اضطراب کم	43	58/9%
	17-23	اضطراب متوسط	30	41/1%
	24-30	اضطراب بالا	0	0
آسیب ندیده	10-16	اضطراب کم	6	100%
	17-23	اضطراب متوسط	0	0
	24-30	اضطراب بالا	0	0
مجموع	10-16	اضطراب کم	49	62%
	17-23	اضطراب متوسط	30	38%
	24-30	اضطراب بالا	0	0

کلی براساس نتایج ۵۶/۹ درصد از آسیب‌ها از نوع پرکاری و ۴۳/۱ درصد آسیب‌ها از نوع ضربه خوردن (برخوردی) بوده است. (جدول شماره ۲)

بر اساس نتایج بیشترین آسیب ثبت شده، آسیب در ناحیه شانه بوده است (۲۸/۷۷٪). آسیب‌های زانو، آرنج و کف دست و انگشتان در جایگاه بعدی آسیب‌های شایع این رشته قرار دارند. به طور

جدول ۲. توزیع فراوانی آزمودنی‌های آسیب دیده براساس نوع آسیب

جایگاه	درصد	فراوانی	ناحیه
۶	۲۲,۸%	۶	گونه/گوش/دندان
۱	۲۸,۷۷%	۲۱	شانه
۷	۶,۸۵%	۵	بازو
۳,۵	۱۰,۹۶%	۸	آرنج
۳,۵	۱۰,۹۶%	۸	کف دست/انگشتان
۱۰	۲,۷۴%	۲	کشاله
۹	۴,۱۱%	۳	چهارسر/همسترینگ
۲	۱۲,۳۳%	۹	زانو
۵	۹,۵۹%	۷	مچ پا
۸	۵,۴۷%	۴	کمر
	۱۰۰%	۷۳	مجموع

نتایج در خصوص میزان اضطراب رقابتی ورزشی در بازیکنان آسیب دیده و آسیب ندیده لیگ برتر بیس بال ایران نشان می دهد که میزان اضطراب رقابتی و ورزشی در این دو گروه تفاوت معناداری دارد. به عبارت دیگر سطح اضطراب رقابتی بازیکنان آسیب دیده و آسیب ندیده متفاوت بوده و یکسان نمی باشد؛ به طوری که بازیکنان آسیب ندیده از سطح اضطراب پایین تری نسبت به بازیکنان آسیب دیده برخوردار بوده اند. (جدول شماره ۳)

جدول ۳. نتایج آزمون t مستقل مقایسه‌ی نمرات سطح اضطراب رقابتی ورزشی بازیکنان آسیب دیده و آسیب ندیده

متغیر	میانگین	انحراف معیار	df	t	سطح معناداری
آسیب دیده	۱۶,۱۷	۲,۸۴	۷۷	۲,۲۸	۰,۰۲۵
آسیب ندیده	۱۳,۵	۰,۵۸			

در تحلیل استنباطی به منظور بررسی سطح معناداری، t مشاهده شده ($P \leq 0/05$)، تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات اضطراب بازیکنان آسیب دیده از نوع برخوردی و پرکاری نشان داد. به عبارت دیگر اضطراب رقابتی بازیکنان تأثیری بر نوع آسیب بازیکنان بیس بال لیگ برتر ایران نداشته است. (جدول شماره ۴)

جدول ۴. نتایج آزمون t مستقل مقایسه‌ی نمرات سطح اضطراب رقابتی ورزشی با نوع آسیب دیدگی بازیکنان بیس بال

متغیر	میانگین	انحراف معیار	df	t	سطح معناداری
آسیب پرکاری	۱۵,۶	۲,۲۵	۷۱	-۱,۸۰	۰,۰۷۳
آسیب برخوردی	۱۶,۸	۳,۰۱			

براساس نتایج آسیب‌های بازیکنان غالباً از نوع پارگی و آسیب‌های تاندونی، تندینوزیس و بورسیت (۰/۱۹/۰۴)، اسپرین و آسیب‌های رباطی (۰/۱۳/۶)، سایر آسیب‌های استخوانی (۰/۱۲/۲۴) و

استرین، پارگی، کوفتگی عضلانی (۰/۱۰/۸۸) به ثبت رسیده است. (جدول شماره ۵)

جدول ۵. پراکندگی نوع آسیب بازیکنان آسیب دیده لیگ برتر بیس بال ایران

نوع	تعداد آسیب	درصد	جایگاه
شکستگی	۴	۵,۴۴%	۹,۵
سایر آسیب‌های استخوانی	۹	۱۲,۲۴%	۳۳
در رفتگی / نیمه در رفتگی	۶	۸,۱۶%	۶,۵
اسپرین / آسیب‌های رباطی	۱۰	۱۳,۶%	۲
ضایعات منیسکی و غضروفی	۶	۸,۱۶%	۶,۵
استرین / پارگی / کوفتگی عضلانی	۸	۱۰,۸۸%	۴
پارگی و آسیب‌های تاندونی / تندینوزیس / بورسیت	۱۴	۱۹,۰۴%	۱
آسیب‌های عصبی	۴	۵,۴۴%	۹,۵
کبودی	۶	۸,۱۶%	۶,۵
خراشیدگی	۶	۸,۱۶%	۶,۵۹
جمع کل		۱۰۰	

در تحلیل استنباطی به منظور بررسی سطح معناداری، t مشاهده شده ($P \leq 0/05$)، تفاوت معناداری بین اضطراب صفتی رقابتی بازیکنان با تجربه کمتر از ۱۰ سال (۵۱ نفر) و بازیکنان بیشتر از ۱۰ سال (۲۸ نفر) وجود دارد. به طوری که بازیکنان باتجربه تر سطح اضطراب پایین تری نسبت به بازیکنان با تجربه کمتر دارند.

جدول ۶. نتایج آزمون t مستقل مقایسه‌ی نمرات سطح اضطراب رقابتی ورزشی با تجربه بازیکنان

متغیر	میانگین	انحراف معیار	df	t	سطح معناداری
کم تجربه زیر ۱۰ سال	۱۶/۵۶	۲/۹۷	۷۷	۲/۶۰	۰/۰۱۱
باتجربه بالای ۱۰ سال	۱۴/۸۹	۲/۲۱			

بحث

تأثیر عوامل روانشناختی به طور روز افزونی در زمینه اجرای مهارت‌های ورزشی، جلوگیری از آسیب‌های ورزشی، بازتوانی ورزشی و به عنوان ابزاری مؤثر برای مدیریت استرس و اضطراب در رقابت‌ها مورد تأیید تحقیقات مختلف قرار گرفته است. (اهرن، لور، ۱۹۹۷) بنابراین هدف از این تحقیق بررسی ارتباط اضطراب رقابتی با آسیب بازیکنان لیگ برتر بیس بال ایران بوده که نتایج نشان می‌دهد؛ ۶۲ درصد از آزمودنی‌ها که اکثریت بازیکنان را شامل می‌شود، از اضطراب رقابتی کم، ۳۸ درصد از آن‌ها اضطراب رقابتی متوسط داشتند. نکته جالب توجه اینکه هیچکدام از ۷۹ بازیکن آزموده شده دارای اضطراب رقابتی بالا نبوده‌اند. احتمال می‌رود اگر در زمان مسابقات یا پیش از آن آزمون‌های مربوط به اضطراب از بازیکنان گرفته می‌شد، نتایج متفاوت تری بدست می‌آمد؛ گرفتن این آزمون پس از چندماه دوری از مسابقات بنظر می‌رسد بر فروکش کردن اضطراب رقابتی بازیکنان اثر گذار باشد. طبق نتایج ۵۸/۹ درصد از بازیکنان آسیب دیده از اضطراب کم، ۴۱/۱ درصد آن‌ها از اضطراب رقابتی متوسطی برخوردار بوده‌اند. در طرف مقابل تمامی بازیکنان آسیب ندیده (۱۰۰٪) دارای اضطراب رقابتی کم بوده‌اند. شاید یکی از عوامل پایین بودن میزان اضطراب رقابتی این ورزشکاران این باشد که این ورزشکاران از نظر عملکرد در سطح بالایی قرار دارند و در لیگ برتر بیس بال کشور مشغول هستند. نتایج در خصوص میزان اضطراب رقابتی ورزشی در بازیکنان آسیب دیده و آسیب ندیده نشان می‌دهد که میزان اضطراب رقابتی و ورزشی در این دو گروه تفاوت معناداری دارد. به بیان دیگر سطح اضطراب رقابتی بازیکنان آسیب دیده و آسیب ندیده متفاوت بوده و یکسان نمی‌باشد؛ به طوری که بازیکنانی که از سطح اضطراب پایین تری نسبت به بازیکنان آسیب دیده برخوردار بوده‌اند، کمتر متحمل آسیب دیدگی شده‌اند. نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات فورد و همکاران (۲۰۰۰) (و گالامبوس و همکاران (۲۰۰۵) هم راستا است. این محققین بیان می‌کنند ورزشکارانی که از سطح اضطراب رقابتی بالایی برخوردارند بیشتر دچار آسیب دیدگی می‌شوند. (فورد، گالامبوس، تری، ۲۰۰۰) محققین دریافتند که اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی، رابطه‌ی منفی معناداری دارد. (چمبرلین و هال ۲۰۰۷، کایسو رادسپ ۲۰۰۵، ملالیو و هانتون، ۲۰۰۴) در اینجا بازیکنانی که اضطراب بالاتری داشتند احتمالاً عملکرد ضعیف تری از خود نشان داده‌اند و این ضعف عملکرد می‌تواند زمینه‌ساز بروز آسیب دیدگی بازیکنان شود؛ زیرا در بیس بال یکی از دلایل بروز آسیب عدم تکنیک صحیح خود ورزشکار می‌باشد. عدم تکنیک صحیح غالباً در برخورد با دیگر بازیکنان در مسیر حرکتی بین بیس‌ها، عدم دریافت صحیح توپ و برخورد

آن با بدن و اسلاید زدن با تکنیک غلط بر روی خانه‌ها و برخورد با کچر آ می‌باشد. با توجه به اینکه نتایج ما نشان می‌دهند افرادی که میانگین اضطراب بالاتری داشته‌اند آسیب بیشتری (میانگین ۱۶٫۸) را متحمل شده‌اند، این نتیجه که اضطراب بالا منجر به آسیب بیشتر از جمله آسیب‌های برخوردی در بیس بال می‌شود دور از انتظار نیست. همچنین ورزشکارانی که سطح اضطراب رقابتی کمتری را نشان داده‌اند، احتمالاً عملکرد بهتری را از خود نشان داده‌اند و متحمل آسیب کمتری شده‌اند. البته عواملی از جمله دیگر ویژگی‌های روانی فرد و فاکتورهای آمادگی جسمانی و مهارتی فرد و همچنین میزان تجربه بازیکن نیز از دیگر عواملی هستند که بر میزان بروز آسیب دیدگی نقش دارند. با این وجود یافته‌های پژوهش دیگری نشان می‌دهد، بین سطح اضطراب رقابتی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب دیده و آسیب ندیده تفاوت معناداری وجود ندارد. (ولایتی، کهریزسنگی، رحیمی، ۱۳۹۱) این یافته‌ها و عدم تفاوت معنادار آماری بین دو گروه می‌تواند تحت تأثیر این موضوع باشد که بازیکنان بسکتبال آسیب دیده دوران نقاهت آسیب دیدگی خود را گذرانده‌اند و هم اکنون مشغول برگزاری مسابقات می‌باشند. (ولایتی، کهریزسنگی، رحیمی، ۱۳۹۱) بنابراین اگر در هنگام بروز آسیب، اضطراب رقابتی آن‌ها مورد سنجش قرار میگرفت شاید نتایج متفاوتی به دست می‌آمد. (ولایتی، کهریزسنگی، رحیمی، ۱۳۹۱) در تحلیل استنباطی به منظور بررسی سطح معناداری، تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات اضطراب بازیکنان آسیب دیده از نوع برخوردی و پرکاری نشان داد. به بیان دیگر اضطراب رقابتی بازیکنان تأثیری بر نوع آسیب بازیکنان بیس بال لیگ برتر ایران نداشته‌است. با در نظر داشتن اینکه به مقدار کمی آزمودنی‌هایی که اضطراب رقابتی بالاتری (میانگین ۱۶/۸) داشتند متحمل آسیب‌های برخوردی شده‌اند و آزمودنی‌هایی که میانگین اضطراب رقابتی آن‌ها (۱۵/۶) بوده‌است متحمل آسیب‌های پرکاری شده‌اند، اما این تفاوت معنادار نبوده‌است. یافته‌های پژوهش دیگری در خصوص رابطه‌ی بین اضطراب رقابتی و ورزشی بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی آسیب دیده و نوع آسیب دیدگی نشان داد که تفاوت معناداری بین اضطراب رقابتی و ورزشی و پرکاری و نوع آسیب دیدگی از رسته‌ی ورزشی بسکتبال و نوع آسیب دیدگی آن‌ها وجود ندارد و ورزشکاران با آسیب دیدگی‌های متفاوت، میانگین اضطراب رقابتی و ورزشی نزدیکی دارند به عبارت دیگر، نوع آسیب دیدگی نمی‌تواند در میزان بروز اضطراب رقابتی و ورزشی ورزشکاران تأثیر بگذارد. (ولایتی، کهریزسنگی، رحیمی، ۱۳۹۱) به عبارتی، ورزشکاران آسیب دیده دچار یک اضطراب حالتی می‌شوند که در لحظه‌ی آسیب دیدن بروز پیدا می‌کند که بر اساس میزان و

بنابراین هرچه سطح تجربه بازیکنان بالاتر رود، آن‌ها سطح اضطراب کمتری را نشان می‌دهند و در ادامه میزان آسیب دیدگی کمتری را نیز متحمل می‌شوند؛ این کاهش آسیب می‌تواند نتیجه سطح اضطراب پایین‌تر در کنار عوامل دیگری از جمله بالاتر رفتن سطح مهارت ورزشی و تجربه باشد. با این حال، آنچه موجود است نشان می‌دهد که بسیاری از مهارت‌های روانشناختی مشابه که فکر می‌کنند عملکرد را افزایش می‌دهند، می‌توانند برای کاهش خطر آسیب و بهبودی سریع از آسیب نیز مورد استفاده قرار گیرند. این‌ها شامل اهداف تنظیم، تصویر سازی، صحبت در مورد خود و مهارت‌های آرامش بخش است. (هاردی، ۱۹۹۲) با توجه به یافته‌های پژوهش مبنی بر تفاوت بین سطح اضطراب رقابتی بازیکنان بیس بال آسیب دیده و آسیب ندیده و همچنین با تکیه بر نظریه‌ی اشپیلبرگر (۱۹۹۶)، جهت رفع اضطراب ورزشکاران به مربیان پیشنهاد می‌گردد که موقعیت مسابقه و شرایطی که ورزشکار در آن موقعیت قرار می‌گیرد قبل از مسابقه برای ورزشکاران تشریح شود تا بدین گونه با آگاهی و شناختی که برای ورزشکاران به وجود می‌آید سطح اضطراب آن‌ها کاهش یابد.

نوع آسیب دیدگی ممکن است در نوسان باشد و بعد از آگاهی از میزان آسیب دیدگی و راهکارهای درمان، اضطراب کاهش خواهد یافت. به واقع، این نوع ورزشکاران در نتیجه‌ی تهدیدی که آسیب دیدگی برای آن‌ها ایجاد می‌کند و امکان خارج شدن آن‌ها را از شرایط مسابقه و تمرین به وجود می‌آورد، دچار اضطراب می‌شوند که با رفع مصدومیت، اضطراب آن‌ها نیز کاهش خواهد یافت. (ولایتی، کهریزسنگی، رحیمی، ۱۳۹۱) این نتایج می‌تواند با نظر اشپیلبرگر (۱۹۶۶) ناهمسو باشد. این محقق بیان می‌کند که ورزشکاران با توجه به نوع آسیبی که برایشان اتفاق می‌افتد دچار اضطراب موقتی می‌شوند و ورزشکاران می‌توانند با آگاهی بیشتر از آسیب دیدگی 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 به وجود می‌آورد. (اشپیلبرگر، ۱۹۹۶) با توجه به نتایج بدست آمده از این تحقیق، بین اضطراب صفتی رقابتی بازیکنان با تجربه کمتر از ۱۰ سال (۵۱ نفر) و بازیکنان بیشتر از ۱۰ سال (۲۸ نفر) تفاوت معنی داری وجود دارد. به طوری که بازیکنان با تجربه تر سطح اضطراب پایین‌تری نسبت به بازیکنان با تجربه کمتر دارند.

References

- Ahern, D. K., & Lohr, B. A. (1997). Psychosocial factors in sports injury rehabilitation. *Clinics in sports medicine*, 16(4), 755-768 .
- Arbab, B., Vaez Moosavi, M. K., & Badami, R. (2016). The relation between sports perfectionism and competitive anxiety in women's national karate team .
- Archin, M. H., Karimizadeh Ardakani, M., Hosseini, F., & Kheirmahi, F. (2020). Epidemiology of Shoulder and Elbow Injuries in Iranian Baseball Premier League. *Physical Treatments - Specific Physical Therapy*, 10(2), 107-116 . Retrieved from <http://ptj.uswr.ac.ir/article-1-437-en.html>
<http://ptj.uswr.ac.ir/article-1-437-en.pdf>. doi:10.32598/ptj.10.2.444.1
- Chamberlain, S. T., & Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(2), 197-207 .
- Collins, T. J. (2017). Psychological skills training manual for eSports athletes .
- Ford, I. W., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2000). An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. *Journal of sports sciences*, 18(5), 301-312 .
- Galambos, S. A., Terry, P. C., Moyle, G. M., & Locke, S. A. (2005). Psychological predictors of injury among elite athletes. *British journal of sports medicine*, 39(6), 351-354 .
- Gunnoe, A. J., Horodyski, M., Tennant, L. K., & Murphey, M. (2001). The effect of life events on incidence of injury in high school football players. *Journal of athletic training*, 36(2), 150 .
- Hardy, L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. *British medical bulletin*, 48(3), 615-629 .
- Johnson, U. (2006). Sport injury, psychology and intervention: an overview of empirical findings. *Int J Sport Exercise Psychol*, 57, 1-10 .
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology*, 37(1), 13-20 .
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(5), 326-334 .
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G. & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis: Human kinetics*.
- Smith, A. M., & Milliner, E. K. (1994). Injured athletes and the risk of suicide. *Journal of athletic training*, 29(4), 337 .
- Spielberger, C. D. (1966). The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. *Anxiety and behaviour* .
- Szymanski, S., & Zimbalist, A. S. (2006). *National pastime: How Americans play baseball and the rest of the world plays soccer*: Brookings Institution Press.

Van Mechelen, W., Hlobil, H., & Kemper, H. C. (1992). Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. *Sports Medicine*, 14(2), 82-99 .

رضا، و.، غلامعلی، ق.، ناصر، ر.، & احمد رضا، م. (۱۳۹۱). سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه ی ایران و ارتباط آن با آسیب های ورزشی. *Jentashapir Journal of Health Research*، سال سوم (۲)، ۳۵۱-.

ولایتی، کهریزسنگی، ق.، غلامعلی، رحیمی، & موحدی. سطح اضطراب رقابتی بسکتبالیست های نخبه ایران و ارتباط آن با آسیب های ورزشی. *جنتاشاپیر*، ۳ (۲)، ۳۵۱-۳۵۹.

ارجاع: ملامحمدی اکرم، نقدی ناصر، غرایاق زندی حسن، بررسی تاثیر تعامل استرس محدودیت حرکتی و دویدن روی تردمیل بر یادگیری و حافظه ی فضایی و سطح سرمی کورتیکوسترون رت های صحرایی نر ویستار، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره ۳، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۹، صفحات ۲۷۳-۲۶۳.