

SID



ابزارهای
پژوهش



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی
در تدوین و چاپ مقالات ISI



روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word
برای پژوهشگران



اثر نوع اضطراب ورزشی بر میزان تحلیل رفتگی شمشیربازان نخبه

مهرصفر، امیرحسین^۱، اسماعیلی، میلاد^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزش دانشگاه تهران ۲- کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش دانشگاه تهران

1.a.mehrsafar@ut.ac.ir

مقدمه

ورزشکاران به دلایل مختلفی از جمله تفاوت در میزان توانایی نسبت به رقیب، شانس برد و سطح رقابت سطوح مختلفی از اضطراب را تجربه می‌کنند. نوع تجربه این اضطراب در ورزشکاران و همچنین در ورزش‌های مختلف متفاوت است. اضطراب خود به دو دسته شناختی و بدنی تقسیم می‌شود. اضطراب شناختی را که بخش ذهنی اضطراب نیز می‌گویند به وسیله ارزشیابی منفی اجرا به وجود می‌آید، این درحالی است که اضطراب بدنی نوع جسمانی و عاطفی تجربه اضطراب است و با انگیزه‌نگاری در دستگاه عصبی خودکار ارتباط دارد (۲). رقابت‌های پراضطراب که به وسیله ورزشکاران نخبه تجربه می‌شود ممکن است شرایطی را به وجود آورد که باعث تغییرات پایدار رفتاری در آن‌ها شود. ورزشکارانی که توانایی مقابله مناسب با این شرایط را نداشته باشند، ممکن است به تدریج دچار تحلیل رفتگی شوند. تحلیل رفتگی ممکن است منجر به آسیب، کاهش انگیزه، کاهش عملکرد و یا حتی به ترک ورزش منجر شود (۱). شناسایی ارتباط نوع اضطراب تجربه شده با نوع تحلیل رفتگی برای تجویز نوع سبک مقابله‌ای برای جلوگیری از پیامدهای تحلیل رفتگی در هر رشته ورزشی ضروری می‌نماید. بنابراین در این تحقیق به بررسی تاثیر نوع اضطراب تجربه شده بر نوع تحلیل رفتگی در سطوح نخبه شمشیربازی پرداخته شده است. هدف از این تحقیق بررسی اثر نوع اضطراب ورزشی بر میزان تحلیل رفتگی شمشیربازان نخبه بود.

روش شناسی

این تحقیق توصیفی و از نوع علی - مقایسه‌ای بود. شرکت‌کنندگان در این تحقیق شامل ۸۴ ورزشکار مرد و زن شمشیرباز در دامنه سنی ۱۷ تا ۳۰ سال با میانگین ۲۲/۴ (انحراف معیار ۳/۵±) بودند که به صورت در دسترس پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی و پرسشنامه‌های مذکور را تکمیل کردند. در این تحقیق از مقیاس اضطراب ورزشی (SAS)^۱ برای ارزیابی اضطراب و پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشکار^۲ (ABQ) برای اندازه‌گیری میزان تحلیل رفتگی ورزشکاران استفاده شد (۲ و ۴). اسمیت و همکاران در سال ۱۹۹۰ ویژگی‌های روانسنجی مقیاس اضطراب ورزشی را مناسب گزارش کردند. رادک و اسمیت در سال ۲۰۰۱ ضریب همسانی درونی برای خرده مقیاس کم ارزش بینی ۰/۸۹، احساس عدم موفقیت ۰/۸۴ و تحلیل رفتگی جسمی-هیجانی ۰/۸۹ گزارش کردند. با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها طبق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، از آزمون همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه نوع اضطراب رقابتی و میزان تحلیل رفتگی در سطح معنی‌داری (P ≤ ۰/۰۵) استفاده گردید.

^۱ . Sport Anxiety Scale

^۲ . Athlete Burnout Questionnaire



جدول ۱. میزان همبستگی بین متغیرهای مختلف تحقیق

فرسودگی جسمی-هیجانی	احساس بی‌ارزشی	احساس عدم موفقیت	تحلیل رفتگی اضطراب
۰/۳۶۳*	۰/۱۹۷	-۰/۱۲۰	پیکری
۰/۰۰۵	۰/۱۳۹	۰,۳۷	
۰/۴۶۲*	۰/۰۶۷	۰/۳۹۲*	نگرانی
۰/۰۰۱	۰,۶۱۷	۰,۰۰۲	
۰/۴۹۲*	۰/۲۳۴	۰/۴۷۷*	اختلال تمرکز
۰/۰۰۱	۰,۰۷۶	۰/۰۰۱	

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد اضطراب از نوع نگرانی و اختلال تمرکز می‌تواند باعث به وجود آمدن تحلیل رفتگی از نوع عدم موفقیت شمشیربازان شود. در این نوع تحلیل رفتگی ورزشکار دیگر امیدی به موفقیت ندارد و احتمال کناره‌گیری از ورزش رقابتی وجود دارد. روان‌شناسان می‌توانند از ورزشکارانی که این نوع اضطراب را تجربه می‌کنند برای پیش‌بینی این نوع از تحلیل رفتگی استفاده کنند (۳). احساس بی‌ارزشی در ورزشکاران شمشیرباز با هیچ یک از عوامل اضطرابی ارتباط معناداری نداشت. در نتیجه افرادی که این نوع از تحلیل رفتگی را تجربه می‌کنند به احتمال فراوان از این نوع اضطراب صدمه ندیده‌اند و عوامل آن خارج از تجربه اضطراب است. در نهایت خرده‌مقیاس‌های اضطراب پیکری، نگرانی و اختلال تمرکز می‌توانند در فرسودگی جسمی - هیجانی اثرگذار باشد. در این نوع از تحلیل رفتگی فرد برای بازیابی نیازهای جسمی-هیجانی تمایلی ندارد (۵). پیشنهاد می‌شود که در ورزشکارانی که احساس فرسودگی جسمی-هیجانی می‌کنند و تلاش و انرژی کافی برای رقابت ندارند، در جهت رفع یا کاهش اضطراب رقابتی آنها از نوع پیکری، نگرانی و اختلال تمرکز اقدامات لازم صورت گیرد و آموزش‌های لازم به ورزشکار جهت مقابله با این نوع از اضطراب آموزش داده شود. آموزش ورزشکار برای مقابله مناسب با اضطراب توسط مربی یا روان‌شناس ورزش می‌تواند میزان تحلیل رفتگی را در شمشیربازان به طور چشمگیری کاهش دهد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب ورزشی، تحلیل رفتگی، اختلال تمرکز، واماندگی جسمی - هیجانی

منابع

1. Cremades, J. G., & Wiggins, M. S. (2008). Direction and Intensity of Trait Anxiety as Predictors of Burnout among Collegiate Athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2).
2. Hainaut JP, Bolmont B. (2006). Moderate state – anxiety differently modulates visual and auditory response times in normal – and very low trait – anxiety subjects. *Neuroscience letters*, 395: 129-132
3. Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43,913–921.
4. Smith RE, Smoll FL, Schutz RW. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2: 263-280
5. Smith RE, Ptacek JT, Patterson E. (2000). Moderator effects of cognitive and somatic trait anxiety on the relation between life stress and physical injuries. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13: 269-288
6. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281–306.

SID



ابزارهای
پژوهش



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



تازه های آموزش
آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی
در تدوین و چاپ مقالات ISI



تازه های آموزش
روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



تازه های آموزش
آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word
برای پژوهشگران