

## ارتباط بین سطح اضطراب ورزشی و میزان بروز آسیب‌های ورزشی در دانشجویان کشتی‌گیر فرنگی کار

ابراهیم اسکندری<sup>۱</sup>، مهدی قادریان<sup>۲</sup>، وحید ذوالاکتاف<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان

۲. کارشناسی ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان

۳. دانشیار گروه آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۱/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۳/۰۵

## چکیده

**هدف تحقیق:** کشتی از ورزش‌های برخوردی و پر آسیب و نیازمند برخورداری از آمادگی روانی در زمان تمرین و مسابقه است. هدف از این پژوهش بررسی ارتباط بین میزان اضطراب ورزشی و شیوع آسیب‌های ورزشی کشتی‌گیران شرکت کننده در دوازدهمین المپιάد ورزشی دانشجویان کشور بود. **روش تحقیق:** جامعه آماری این پژوهش توصیفی- همبستگی، همه دانشجویان کشتی‌گیر فرنگی کار شرکت کننده در دوازدهمین المپιάد دانشجویان کشور (۱۰۲ نفر) بودند که ۶۶ نفر از آنها در این مطالعه شرکت کردند. اطلاعات تحقیق از طریق برگه گزارش آسیب و پرسشنامه مقیاس اضطراب ورزشی (SAS) جمع آوری و از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون در نرم افزار آماری SPSS۲۲ و سطح معناداری ۹۵ درصد برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. **یافته‌ها:** مشخص شد که بین سطح اضطراب ورزشی (جسمانی، شناختی و عدم تمرکز) و میزان کل آسیب‌های ورزشی رخ داده برای کشتی‌گیران در طول مسابقات و همچنین یکسال گذشته رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد ( $p < 0/05$ ). همچنین بین سطح اضطراب جسمانی و میزان آسیب‌های متوسط و نیز بین میزان عدم تمرکز و میزان آسیب‌های شدید رخ داده برای کشتی‌گیران در یک سال گذشته چنین رابطه‌ای برقرار است **نتیجه‌گیری:** وجود اضطراب ورزشی با افزایش بروز آسیب‌های ورزشی در کشتی‌گیران فرنگی کار همراه است. بنابراین به مربیان و متخصصان این رشته ورزشی توصیه می‌شود که با ارتقای مهارت‌های شناختی در ورزشکاران، به کاهش بروز آسیب‌های ورزشی در آنها کمک کنند.

**واژه‌های کلیدی:** اضطراب ورزشی، آسیب‌های ورزشی، کشتی، المپιάد ورزشی دانشجویی

## The relationship between the sport anxiety level and sport injuries in greco-roman wrestler students

### Abstract

**Purpose:** Wrestling is a collision and traumatic sport and needs mental preparation in training and competition. The aim of this study was to determine the relationship between sport anxiety level and sport injuries in Greco-Roman wrestling athletes in 12th students sport Olympiad. **Methods:** The statistical population of this descriptive- correlational study included all Greco-Roman wrestling athletes participated in 12th students sport Olympiad (n=102), out of which 66 individuals participated in this study. Sports injury report form and sport anxiety scale (SAS) questionnaire were used for collecting data. Data were analyzed by Pearson correlation coefficient in SPSS 22 ( $p < 0/05$ ). **Results:** The results indicated that there was a direct significant correlation between the level of sports anxiety (physical, cognitive and decentralization) and the rate of all sports injuries during the year before the tournament and the current tournament. There was also a significant correlation between the level of physical anxiety and the rate of moderate injuries as well as level of decentralization and the rate of severe injuries that occurred in the past year. **Conclusion:** The presence of sports anxiety is accompanied by increased incidence of sports injuries in Greco-Roman wrestlers. Therefore, it is recommended to coaches and sports experts to improve cognitive skills in athletes in order to reduce the incidence of sport injuries in them.

**Key words:** Sport Anxiety, Sport Injuries, Wrestling, Students Sport Olympiad

## مقدمه

کشتی، ورزشی برخوردار است که کشتی گیران طی زمان محدود و معین، با عنایت به قوانین مشخص، به رد و بدل مهارت‌ها و فنون خود با موقعیت سنجی‌های مختلف، می‌پردازند. این فنون ترکیب حرکات ساده و پیچیده گوناگونی است که اجرای آنها به عوامل مختلفی همچون هماهنگی عصبی عضلانی، قدرت و استقامت عضلانی، دریافت و پردازش اطلاعات حسی از محیط تشک، ایجاد حرکات موزون آبی، فراخوانی حافظه، درگیری روانی و اخلاقی وابسته است (۱). این ورزش به دو سبک فرنگی و آزاد برگزار می‌شود، طبق قوانین، در کشتی فرنگی گرفتن حریف از قسمت زیر کمر یا استفاده فعال از پاها برای انجام هر عملی ممنوع می‌باشد (۲). کشتی جزء ورزش‌های پر برخورد بوده و احتمال بروز آسیب در آن نسبت به بسیاری از ورزش‌های دیگر زیاد است (۳). در سالهای اخیر مشارکت در ورزش رقابتی در سطوح دانشگاه و دبیرستان با افزایش چشمگیری روبرو بوده و همراه با این افزایش، میزان شیوع آسیب‌ها نیز نسبت به گذشته بیشتر شده است (۴). المپیک ورزشی دانشگاه‌های دولتی ایران از سال ۱۳۷۲ با شرکت دانشجویان دختر و پسر به میزبانی دانشگاه‌های داوطلب و با هدف گسترش و تعمیم مشارکت فعال دانشجویان در ورزش برگزار می‌شود. این رویداد ورزشی همواره از نظر تعداد شرکت کنندگان رشد زیادی داشته، ضمن اینکه به همان نسبت از لحاظ آسیب‌های ورزشی و مشکلات سلامتی ورزشکاران با افزایش روبرو بوده است (۵). آسیب خطر و تهدید بالقوه‌ای در ورزش قلمداد شده (۶) و عدم شناسایی انواع و علل آسیب، سبب افزایش میزان آسیب دیدگی می‌شود (۷). آشنایی بیشتر با علل و سازوکارهای بروز آسیب در ورزشکاران و راه‌های جلوگیری از آسیب و کاهش خطرهای ناشی از آن بخصوص در ورزشکاران جوان به دلیل ویژگی‌های جسمانی، حرکتی و روانی آنان، ضرورتی است که در محافل پزشکی ورزش مطرح شده است (۸). در گذشته بیشتر به آمادگی جسمانی اهمیت داده و کمتر به عوامل روحی و روانی توجه می‌شد. اما امروزه به این مقوله به عنوان یک عامل تاثیر گذار، توجه بسیاری می‌شود (۹). متخصصان اعتقاد دارند که شخصیت، ساختاری روانشناختی است که پس از شکل گیری به سختی می‌

توان تغییراتی در آن ایجاد کرد اما مهارت‌های روانی کاملاً قابل آموزش در هر فرد سالم و عادی هستند و موفقیت در عملکرد ورزشی را ممکن می‌سازند (۱۰). از جمله مهمترین ویژگی‌های روانی لازم برای ورزشکاران عبارت‌اند از: اعتماد به نفس، توانائی کنترل افسردگی، اضطراب، تمرکز و دقت، مسئولیت پذیری، قدرت پیش بینی، تفکر خلاق (۱۱). از اینرو محققان روانشناسی ورزش تلاش کرده اند تا نقش احتمالی افکار، احساسات و ویژگی‌های شخصیتی را در میزان شیوع و وقوع آسیب‌دیدگی‌ها نشان دهند (۱۲). تأثیر عوامل روان‌شناختی به شکل روز افزونی در زمینه‌ی 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 (۱۳). در زمینه‌ی ارتباط بین عوامل روان‌شناختی و آسیب‌دیدگی در ورزش، چهارچوب نظری مشخصی وجود ندارد. با این حال، بر اساس تحقیقات مختلف به نظر می‌رسد چندین عامل روان‌شناختی در بروز آسیب‌های ورزشی نقش داشته باشند که مهمترین آنها عبارت‌اند 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، قدرمسلّم تقویت این عوامل سبب کاهش خطر آسیب‌دیدگی و تسریع روند بازتوانی آسیب‌های ورزشی می‌شود (۱۴). برخی از محققان معتقدند که اضطراب و وضعیت‌های روانی در رقابت‌های ورزشی با تعداد آسیب‌دیدگی‌ها ارتباط دارد و عواملی از قبیل خستگی، خصومت و حالت‌های روانی منفی در شدت آسیب‌دیدگی مؤثر هستند (۱۵). ویلیامز و آندرسون (۱۹۹۸) مدلی را پیشنهاد دادند که بر اساس آن اکثر فاکتورهای روانشناختی چون اضطراب با بروز آسیب در ورزشکاران ارتباط مستقیم دارد. این مدل تاکنون به عنوان نوعی محرک ویژه و پایه و اساس تئوریک برای اغلب مطالعات مربوط به بررسی و ارزیابی روانشناختی آسیب در رشته‌های ورزشی در نظر گرفته شده است. بر اساس این مدل شخصیت، سابقه عوامل استرس‌زا و منابع یا عوامل محیطی می‌توانند زمینه افزایش استرس را فراهم نمایند. حال شدت استرس بروز یافته در موقعیت یا محیط

کشتی را ارزشمند می‌سازد. از اینرو در این پژوهش سعی شده است تا سطح اضطراب ورزشی کشتی‌گیران فرنگی کار شرکت کننده در دوازدهمین المپιάد ورزشی دانشجویان کشور و ارتباط آن با میزان آسیب‌دیدگی‌های آنها مورد بررسی قرار گیرد.

### روش تحقیق

این تحقیق، توصیفی و از نوع همبستگی بود و ارتباط بین میزان اضطراب ورزشی و شیوع آسیب‌های ورزشی کشتی‌گیران فرنگی کار شرکت کننده در دوازدهمین المپιάد ورزشی دانشجویان کشور را بررسی کرده است. جامعه آماری آن شامل همه دانشجویان کشتی‌گیر فرنگی کار شرکت کننده در این المپιάد ورزشی به تعداد ۱۰۲ نفر بود که ۶۶ نفر از آنها به عنوان نمونه پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. متغیر مستقل (پیش‌بین)، میزان اضطراب ورزشی شامل اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی (نگرانی) و عدم تمرکز بود که ارتباط آنها با متغیر وابسته (ملاک) یعنی تعداد آسیب‌دیدگی‌های ورزشی دانشجویان کشتی‌گیر فرنگی کار شرکت کننده در این مسابقات، ارزیابی شد. اطلاعات فردی بازیکنان به وسیلهٔ برگهٔ اطلاعات شخصی و اطلاعات مربوط به تعداد آسیب‌های بازیکنان از طریق پرسشنامه‌ی میزان آسیب‌دیدگی‌های ورزشی جمع‌آوری شد و سطح اضطراب ورزشی آنها از طریق پرسشنامهٔ مقیاس اضطراب ورزشی (SAS)<sup>۱</sup> ارزیابی گشت.

### پرسشنامه مقیاس اضطراب ورزشی

برای اندازه‌گیری میزان اضطراب ورزشی از پرسشنامه مقیاس اضطراب ورزشی استفاده گردید. مقیاس اضطراب ورزشی یک آزمون خود گزارشی چند بعدی است که دارای ۲۱ عبارت جهت سنجش ۳ زیر مقیاس اضطراب جسمانی (۹ ماده)، اضطراب شناختی (۷ ماده) و عدم تمرکز (۵ ماده) می باشد (۲۴، ۲۳). مقیاس اضطراب ورزشی از زمان تدوین تا کنون در زمینه های ورزشی متنوعی، مفید واقع شده است و به عنوان ابزاری معتبر و پایا برای سنجش اضطراب ورزشی شناخته می شود (۲۵، ۲۴، ۱۰). اسمیت و همکاران (۱۹۹۰) پایایی حاصل از بازآزمایی این مقیاس را که بر روی ۷۷ نفر بازیکن فوتبال (پس از

پر تنش تمرین یا مسابقه می‌تواند موجب افزایش میزان بروز آسیب گردند (۱۶). گونوی و همکاران (۲۰۰۱) در پژوهشی گزارشی کردند که بازیکنان دارای اضطراب بالا بیشتر در معرض بروز آسیب‌دیدگی قرار می‌گیرند و درصد آسیب‌دیدگی‌های مختلف نیز در آنها بیشتر است (۱۷) و ورزشکارانی که از سطح بالایی از مهارت‌های مقابله‌ای مانند تمرکز، رهایی از نگرانی و ... برخوردارند، کمتر دچار آسیب می‌شوند (۱۸). درمباحث روان‌شناسی، اضطراب واکنش طبیعی بدن در مقابل خطرات می باشد. اضطراب به میزان کم ایرادی ندارد، زمانی ناخوشایند است که ورزشکار بدون دلیل مشخص، ناراحت و مضطرب است، در این شرایط کارآیی خود را از دست می‌دهد و در صحنه رقابت خطرات زیادی او را تهدید خواهد کرد (۱۲). تمرکز یکی از مهارت‌های اساسی و لازم در عملکرد بهینه ورزشی است. تمرکز در حقیقت، توجه باریک شده یا تثبیت توجه بر محرک مورد نظر و قدرت حفظ آن است. به عبارت دیگر تمرکز توان نگهداری توجه به محرک انتخاب شده در زمان معین که معمولاً آن را ظرفیت توجه می‌نامند (۱۹). اضطراب می‌تواند با مشکلات جسمانی (اضطراب جسمانی) همراه بوده و تأثیر منفی بر تفکر و شناخت افراد (اضطراب شناختی یا نگرانی) داشته باشد و موجب برهم زدن تمرکز ورزشکاران شود و به دنبال این کاهش تمرکز، ورزشکار در معرض آسیب‌دیدگی قرار می‌گیرند (۱۲). در این زمینه یافته‌های برخی از تحقیقات نیز حاکی از عدم وجود رابطه مشخصی بین عوامل روانشناختی از قبیل اضطراب و تمرکز با آسیب‌های ورزشی در ورزشکاران است که از این جمله می‌توان به مطالعات مائورن ویس (۲۰۰۳)، پژوهش اسمیت و همکاران (۱۹۹۴) و ولایتی و همکاران (۱۳۹۱) اشاره کرد (۲۰-۲۲). این پژوهشگران طی مطالعات خود ارتباط معناداری بین آسیب‌دیدگی و عوامل روانشناختی به دست نیاورده‌اند و معتقدند رابطه‌ی دقیقی بین آسیب‌دیدگی‌ها در ورزش و عوامل روان‌شناختی مشاهده نشده است. بنابراین محدودیت مطالعات و وجود نتایج ضد و نقیض در خصوص ارتباط بین سطح اضطراب که از شایعترین حالات روانشناختی ورزشکاران است و میزان آسیب‌دیدگی‌های ورزشی، انجام مطالعه‌ای در این زمینه و در رابطه با ورزش پر آسیب

پژوهشگر با هماهنگی ستاد اجرایی المپiad و مربیان تیم‌ها، در سالن حضور پیدا کرد و حدود ۴ ساعت قبل از شروع مسابقه به تکمیل پرسشنامه‌ی اضطراب ورزشی توسط بازیکنان پرداخت. سعی شد این کار در شرایط یکسان و با توضیحات کافی و مشابه انجام گردد به این منظور از آزمودنی‌ها خواسته شد تا تجربیات خود در مورد احساسات و افکاری که در پرسشنامه مطرح شده است را مشخص کنند. بعد از اتمام بازی‌ها نیز با هماهنگی‌های انجام گرفته، از طریق مصاحبه‌ی فردی با بازیکنان، بررسی پرونده‌ی پزشکی آنها و کمک پزشک تیم پرسشنامه‌ی آسیب‌دیدگی‌های ورزشی تکمیل شد.

جهت خلاصه سازی و مرتب نمودن داده‌ها از آمار توصیفی در قالب آماره‌هایی چون میانگین و انحراف استاندارد و برای بررسی توزیع طبیعی داده‌ها و یکسانی واریانس‌ها از آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف و لیون استفاده شد. با توجه به نرمال بودن داده‌ها، روش پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد استفاده قرار گرفت و سطح معنی‌داری در کلیه تحلیل‌ها  $P < 0/05$  در نظر گرفته شد.

#### یافته‌ها

هدف از این تحقیق بررسی ارتباط بین میزان اضطراب ورزشی (اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی و عدم تمرکز) و میزان بروز آسیب‌های رخ داده در کشتی‌گیران فرنگی کار شرکت کننده در المپiad ورزشی دانشجویان کشور در یک سال گذشته و همچنین در طول این مسابقات بود. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی این رابطه در جداول ۱ مشاهده می‌شود.

اطلاعات جدول ۱ نشان می‌دهد که بین سطح اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی، عدم تمرکز و همچنین اضطراب ورزشی و میزان کل آسیب‌های ورزشی رخ داده برای کشتی‌گیران در یک سال گذشته و همچنین در طول مسابقات المپiad ارتباط مستقیم و معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). به عبارت دیگر با افزایش سطح اضطراب جسمانی، شناختی، عدم تمرکز و اضطراب ورزشی، میزان بروز آسیب‌های ورزشی به شکل معناداری افزایش یافته

۱۸ روز) اجرا شده بود ۰/۷۷ گزارش کردند (۲۴). در پژوهشی دیگر پایایی حاصل از بازآزمایی این آزمون (پس از ۷ روز) ۰/۸۵ گزارش شده است (۲۷). همسانی درونی این آزمون از روش آلفای کرونباخ محاسبه گردیده است. نتایج پژوهشی بر روی ۳۸۲ دانش آموز دبیرستانی نشان داد که میزان همبستگی در عبارات مقیاس اضطراب جسمانی برابر ۰/۹۲، در عبارات مقیاس اضطراب شناختی (نگرانی) برابر ۰/۸۶ و در عبارات مقیاس تمرکز برابر ۰/۸۱ است. میزان همبستگی کل سوالات نیز ۰/۹۳ می‌باشد (۲۳). دون و همکاران (۲۰۰۱) نیز در رابطه با همسانی درونی این مقیاس، به ضریب همبستگی اضطراب جسمانی ۰/۸۸، نگرانی ۰/۸۷ و عدم تمرکز ۰/۹۶ دست یافتند (۲۸).

#### پرسشنامه‌ی میزان آسیب‌دیدگی‌های ورزشی

این پرسشنامه با استفاده از پرسشنامه‌های آسیب‌های ورزشی موجود و اعمال تغییراتی متناسب با رشته‌ی کشتی‌فرنگی با هدف اندازه‌گیری شیوع و شدت آسیب‌دیدگی ورزشکاران کشتی‌گیر توسط محقق تدوین گردید و در اختیار ۵ نفر از متخصصان آسیب‌شناسی ورزشی و ۵ نفر از مربیان زبده‌ی کشتی قرار گرفت که پس از مطالعه و بررسی پرسشنامه، روایی محتوایی آن، قابل قبول گزارش شد. بر اساس تعریف آسیب که در سال ۲۰۰۵ در مقاله مروری ونگ و هانگ در مجله بریتانیایی طب ورزشی به چاپ رسید، ورزشکار، زمانی فردی آسیب دیده تلقی می‌شود که نیاز به مراقبت یا معاینه پزشکی یا فیزیوتراپی داشته باشد و بر اثر بروز این آسیب، حضور طبیعی او در مسابقه یا تمرین دچار وقفه شده باشد و آسیب مورد نظر در حین رقابت یا مشارکت ورزشی اتفاق افتاده باشد. در تحقیق حاضر شدت آسیب توسط مدت زمان دوری ورزشکار از فعالیت ورزشی مشخص شد. اگر مدت زمان دوری از فعالیت ورزشی کمتر از یک هفته باشد آسیب ورزشی مورد نظر به عنوان خفیف طبقه‌بندی می‌شد، در صورتی که این مدت زمان بین یک تا سه هفته بود، آسیب دیدگی متوسط و اگر آسیب دیدگی باعث می‌شد که ورزشکار بیش از سه هفته از مشارکت در فعالیت ورزشی منع شود در طبقه آسیب‌های شدید جای می‌گرفت (۲۹، ۳۰).

جدول ۱. نتایج آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه اضطراب و سطح آسیب دیدگی کشتی گیران

		میزان بروز آسیب های ورزشی در طول المپاد		میزان بروز آسیب های ورزشی در یک سال گذشته		میزان همبستگی			
		شدید	متوسط	شدید	متوسط	کل آسیب ها	ارزش P		
اضطراب جسمانی	میزان همبستگی	۰/۴۲۸	۰/۳۴۵	۰/۳۴۷	۰/۶۲۵	۰/۱۳۴	۰/۲۸۵	۰/۱۴۸	۰/۶۳۲
	ارزش P	۰/۱۲۷	۰/۲۲۷	۰/۲۲۵	۰/۰۱۷*	۰/۲۸۲	۰/۰۲۱*	۰/۲۳۴	۰/۰۰۰۱*
اضطراب شناختی	میزان همبستگی	۰/۴۹۱	۰/۲۳۷	۰/۳۹۶	۰/۶۲۱	۰/۲۱۹	۰/۲۳۷	۰/۰۸۶	۰/۶۴۵
	ارزش P	۰/۰۷۵	۰/۴۱۵	۰/۱۶۱	۰/۰۱۹*	۰/۰۸۷	۰/۰۵۶	۰/۴۹۲	۰/۰۰۰۱*
عدم تمرکز	میزان همبستگی	۰/۳۵۷	۰/۴۵۲	۰/۴۴۵	۰/۵۷۴	۰/۳۱۷	۰/۰۲۵	۰/۲۱۹	۰/۵۹۲
	ارزش P	۰/۲۱۰	۰/۶۰۵	۰/۱۱۱	۰/۰۳۳*	۰/۰۱۰*	۰/۸۴۴	۰/۰۷۷	۰/۰۰۰۱*
اضطراب ورزشی	میزان همبستگی	۰/۴۸۴	۰/۲۸۶	۰/۴۳۲	۰/۶۷۹	۰/۲۳۹	۰/۲۲۷	۰/۱۵۷	۰/۷۲۶
	ارزش P	۰/۰۸۰	۰/۳۲۲	۰/۱۲۳	۰/۰۰۸*	۰/۰۵۷	۰/۰۶۷	۰/۲۰۸	۰/۰۰۰۱*

\* معناداری در سطح ( $P < ۰/۰۵$ )

و معناداری بین سطح اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی، عدم تمرکز و همچنین اضطراب ورزشی و میزان کل آسیب های ورزشی رخ داده برای کشتی گیران در یک سال گذشته و همچنین در طول مسابقات المپاد بود. به عبارت دیگر با افزایش سطح اضطراب جسمانی، شناختی، عدم تمرکز و اضطراب ورزشی، میزان بروز آسیب های ورزشی به شکل معناداری افزایش یافته است. همچنین بین افزایش سطح اضطراب جسمانی و افزایش میزان آسیب های ورزشی متوسط و همچنین افزایش میزان تمرکز و افزایش میزان آسیب های ورزشی شدید رخ داده برای کشتی گیران در یک سال گذشته رابطه مستقیم و معناداری وجود داشت.

به طور کلی تحقیق درباره ویژگی های روان شناختی بویژه در زمینه ورزش و تمرین، بحث برانگیز است. بعضی محققان بی درنگ ویژگی های روان شناختی را با آسیب دیدگی ورزشکار مرتبط می دانند و گروه دیگر به معنادار نبودن آن اعتقاد دارند. شهپازی و همکاران (۱۳۹۰) در

است. همچنین بین افزایش سطح اضطراب جسمانی و افزایش میزان آسیب های ورزشی متوسط و همچنین افزایش میزان عدم تمرکز و افزایش میزان آسیب های ورزشی شدید رخ داده برای کشتی گیران در یک سال گذشته رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد ( $P < ۰/۰۵$ ).

### بحث

اخیراً پژوهشگران بیش از پیش تأکید دارند که ورزشکاران برخوردار از تمرین مهارت های روانی، کمتر از دیگر ورزشکاران آسیب می بینند (۳۱، ۳۲). با این حال، پژوهش های اندکی در مورد ارتباط مهارت های روانی با آسیب دیدگی انجام گرفته است. از اینرو هدف از پژوهش حاضر بررسی سطح اضطراب ورزشی کشتی گیران فرنگی کار شرکت کننده در دوازدهمین المپاد ورزشی دانشجویان کشور و ارتباط آن با میزان آسیب دیدگی آنها در طول این مسابقات و در یکسال گذشته بود. نتایج به دست آمده نشان دهنده وجود ارتباط مستقیم

نکردند که با نتایج تحقیق حاضر همخوانی ندارد (۳۳). همچنین با تحقیق رضایی (۱۳۸۴) که بین عزت نفس و میزان شیوع آسیب ارتباط معنادار نیافت (۴۰)، ناهمسو است که شاید بتوان استفاده از ابزار مختلف برای ارزیابی عوامل روانی، روش جمع آوری اطلاعات مربوط به آسیب‌ها، رشته ورزشی نمونه‌ها، سطح ورزشکاران (مبتدی و غیره)، رده سنی ورزشکاران و بررسی ارتباط سگمنتال آسیب‌های نواحی مختلف به طور جداگانه با عوامل روانی را از علل این ناسازگاری دانست.

هر چند در تحقیقات قبلی کمتر به ارتباط بین مهارت‌های روانی و آسیب‌های ورزشی پرداخته شده است، اما محققان نشان داده‌اند ورزشکارانی که از سطح بالایی از مهارت‌های مقابله‌ای (مانند تمرکز، رهایی از نگرانی و غیره) برخوردارند کمتر دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند. ایوارسون (۲۰۰۸) بیان می‌کند که داشتن تمرکز بالا در زمان تمرین و مسابقه نقش بسزایی در کاهش آسیب با استفاده از ابزارهای سنجش اضطراب صفتی و اضطراب حالتی نشان داد که این عوامل تأثیر معناداری در افزایش آسیب‌های ورزشی دارند که با نتایج تحقیق حاضر همسو است (۴۱). نایدفر (۱۹۸۱) در مورد ارتباط اضطراب و آسیب ورزشی بر این باور است که فرد با صفت اضطراب بالا، اغلب به طریقی نامتناسب در موارد تهدید آمیز عمل می‌کند، از جمله سبب عدم تمرکز ورزشکار می‌شود، تنظیم حرکات جسمانی که در احتمال آسیب‌دیدگی دخالت دارد را مختل می‌کند و در نتیجه احتمال وقوع آسیب افزایش می‌یابد (۴۲).

در کل می‌توان چنین گفت که اگر دریافت فرد باعث عدم تعادل بین نیازها و قابلیت پاسخ‌دهی فرد شود، احساس ترس می‌کند، در نتیجه اضطراب حالتی افزایش می‌یابد. همراه با این افزایش، نگرانی به وجود می‌آید (اضطراب شناختی)، فعالیت فیزیولوژیکی (اضطراب جسمانی) به اوج می‌رسد و با پاسخ‌های دیگری همچون تغییر در توجه و تمرکز توأم می‌شود و در مجموع همه این عوامل به بروز اختلال در فرد و افزایش احتمال بروز آسیب برای وی می‌انجامند. با وجود همه امکانات و شرایط باز هم خطر آسیب‌دیدگی ممکن است وجود داشته باشد و هر آسیب‌دیدگی نیز ممکن است با عواقب روان‌شناختی

مطالعه‌ای نشان دادند که برخورداری از سطح بالایی از مهارت‌های شناختی به ورزشکاران کمک می‌کند تا بهتر بتوانند با موقعیت‌های مختلفی که در ورزش اتفاق می‌افتد، کنار بیایند و این پدیده می‌تواند در کاهش بروز آسیب‌های ورزشی نقش مهمی داشته باشد (۳۳). این نتایج با یافته‌های تحقیقات گالامبوس و همکاران (۲۰۰۵) و فورد و همکاران (۲۰۰۰) نیز همسو است. این محققان بیان می‌کنند، ورزشکارانی که دارای سطح اضطراب بالایی هستند، بیشتر دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند (۳۴، ۳۵) و مطمئناً ورزشکاران برای مقابله با استرس و اضطراب باید از مهارت‌های روانی لازم برخوردار باشند. اخیراً پژوهشگران بیش از پیش تأکید دارند که ورزشکارانی که از تمرین مهارت‌های روانی برخوردارند کمتر از سایر ورزشکاران دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند (۳۶، ۱۰). نتایج مطالعه‌ی بروئر (۱۹۹۴) نیز از وجود ارتباط بین مهارت‌های شناختی و کاهش در میزان آسیب‌های ورزشی حمایت می‌کند (۳۷). همچنین اندرسون و ویلیامز (۱۹۸۸ و ۱۹۹۸) بیان کرده‌اند اضطراب رقابتی در مستعد شدن ورزشکاران به بروز پاسخ‌های استرس چشمگیرتر در موقعیت‌های رقابتی می‌انجامد و در نتیجه به دنبال آن خطر آسیب‌دیدگی ممکن است بیشتر شود (۳۸، ۱۶). که با یافته‌های پژوهش حاضر همخوانی دارد.

از طرف دیگر یافته‌های این پژوهش با مطالعه‌ی ویس (۲۰۰۳) و پژوهش اسمیت و همکاران (۱۹۹۴) که طی مطالعات خود ارتباط معناداری را بین آسیب‌دیدگی و عوامل روان‌شناختی از قبیل اضطراب و نگرانی به دست نیاورده‌اند و معتقدند رابطه‌ی دقیقی بین آسیب‌دیدگی‌ها در ورزش و عوامل روان‌شناختی مشاهده نشده است (۲۱، ۲۰)، و همچنین با یافته‌های مطالعه‌ی ولایتی و همکاران (۱۳۹۱) که نشان دادند اضطراب رقابتی ورزشی رابطه‌ای با آسیب‌های ورزشی در بازیکنان بسکتبال نخبه‌ی ایران ندارد (۲۲) هم خوان نیست. برخی مطالعات مشابه که به بررسی ارتباط ویژگی‌های روان‌شناختی و بروز آسیب‌های ورزشی پرداخته‌اند نیز به قرار زیر اند: حق شناس و همکاران (۱۳۸۵) دریافتند که ورزشکاران آسیب‌دیده، اعتماد به نفس کمتری نسبت به ورزشکاران غیرآسیب‌دیده دارند (۳۹). شهبازی و همکاران (۱۳۹۰) بین مهارت‌های روانی پایه و آسیب‌های ورزشی ارتباطی پیدا

و عملکرد آنها، میزان آسیب‌های ورزشی را نیز تا حدودی کاهش داد.

#### منابع

1. Tartibian, B., Moazeni, M., Gharakhanlou, R. (2002). The effect of wrestling training in pre-season and competitive season on cellular immunity and serum cortisol of the young wrestlers. *Harakat*, 12: 105-133.
2. Arazi, H., Askarib, B. (2014). *International law of freestyle and greco-roman wrestling*. Tehran. Asre Entezar Publishing. First edition: 9-10.
3. Rahmaniyan, I., Ghasemianpoor, A., Arzeshmand, M., Yarahmadi, J. (2014). Prevalence, nature and cause of injury in academic elite wrestlers, the first National Conference on Science Education and Psychology, Shiraz.
4. Steffen, K., Pensgaard, A. M., & Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(3): 442-451.
5. Amirtash AM. (2004). 5th university sport Olympiad from the referees, trainers, officials and athlete student standpoint. *Harakat*, 19: 5-22.
6. Olsen, L., Scanlan, A., MacKay, M., Babul, S., Reid, D., Clark, M., & Raina, P. (2004). Strategies for prevention of soccer related injuries: A Systematic Review. *British Journal of Sports Medicine*, 38(1): 89-94.
7. Cassidy, C. M. (2006). Development of a measure of sport injury anxiety: the Sport Injury Appraisal Scale. Dissertation for the Doctor of Philosophy Degree. University of Tennessee, Knoxville
8. Gharakhanlou, R., Daneshmandi, H., Alizadeh, MH. (1383). Prevention and treatment of sports damages, First Edition, Tehran, SAMT: 389-391.
9. Halvari, H., & Thomassen, T. O. (1997). Achievement motivation, sports-related future orientation, and sporting career. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123(3): 343-366.
10. Johnson, U., Ekengren, J., & Andersen, M. B. (2005). Injury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(1): 32-38.

وخیمی همراه باشد که خود باعث ایجاد و افزایش اضطراب شود. بنابراین باید راه‌های پیشگیری از آسیب و اضطراب شناسایی شوند و در رابطه با آنها اقدامات ضروری صورت گیرد.

با توجه به اینکه در پژوهش حاضر سطح اضطراب ورزشی رابطه معناداری با میزان آسیب‌های ورزشی داشت، پیشنهاد می‌شود با به کار بردن روش‌های مدیریت استرس و کنترل عوامل روانی ورزشکاران، علاوه بر بالا بردن کارایی و عملکرد آنها، میزان آسیب‌های ورزشی را نیز تا حدودی کاهش داد. توانایی مقابله با عوامل روانی، از جمله اضطراب، عاملی خنثی کننده در کاهش احتمال آسیب‌دیدگی است. با توجه به اینکه عوامل استرس زا ممکن است وابسته به داخل یا خارج از میدان ورزش باشند، سازوکارهای مقابله با استرس باید شناسایی و به کار گرفته شوند. به نظر می‌رسد که یکی از خنثی کننده‌های اساسی و ساده در کنترل استرس، حمایت اجتماعی از طرف افراد ویژه باشد. به همین منظور سطح آگاهی مربیان و دست‌اندرکاران امور ورزشی باید در این زمینه افزایش پیدا کند تا از چگونگی برخورد با ورزشکار آگاه بوده و از ایجاد عوامل روانی منفی و استرس که ممکن است به آسیب دیدگی منجر شود، جلوگیری کنند. همچنین به مربیان و معلمان تربیت بدنی، متخصصان آسیب‌های ورزشی و روان‌شناسان ورزش توصیه می‌شود که با استفاده از تمرین ذهنی و راهبردهای آموزشی سعی در ارتقای مهارت‌های شناختی و کاهش اضطراب در ورزشکاران جوان داشته باشند تا از این طریق احتمال بروز آسیب‌های ورزشی را در آنها کاهش دهند. به هر حال، با در نظر گرفتن این واقعیت که ارتباط بین مهارت‌های روانی و بروز آسیب‌های ورزشی کمتر مورد توجه قرار گرفته است به نظر می‌رسد که نیاز به مطالعات بیشتری در این زمینه وجود دارد.

#### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان دهنده وجود رابطه مستقیم و معناداری بین سطح اضطراب ورزشی و میزان بروز آسیب‌های ورزشی بود، از اینرو به نظر می‌رسد می‌توان با به کار بردن روش‌های مدیریت استرس، کنترل عوامل روانی و میزان اضطراب ورزشکاران، علاوه بر ارتقاء کارایی

- specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4): 263-280.
25. Giacobbi Jr, P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency. *Sport Psychologist*, 14(1): 42-62.
  26. Smith, R. E., Ptacek, J. T., & Patterson, E. (2000). Moderator Effects of Cognitive and Somatic Trait Anxiety on the Relation between Life Stress and Physical Injuries. *Anxiety, Stress, & Coping*, 13(3): 269-288.
  27. Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4): 479-492.
  28. Dunn, J. G., & Dunn, J. C. (2001). Relationships among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale, and the collegiate hockey worry scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4): 411-429.
  29. Wong, P., & Hong, Y. (2005). Soccer injury in the lower extremities. *British Journal of Sports Medicine*, 39(8): 473-482.
  30. Yalfani, A., Naderi, E., Anbarian, M., Biglarbaygi, A. (2013). The comparison of prevalence, type and severity of injury in professional and amateur freestyles' wrestlers. *J Res Rehabil Sci*, 9(4): 606-617.
  31. Dominikus, F., Fauzee, O. S. M., Abdullah, M. C., Meesin, C., & Choosakul, C. (2009). Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes. *European Journal of Social Science*, 9(4): 651-658.
  32. Ivarsson, A., Johnson, U. (2010). Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players a prospective study. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9: 347-352.
  33. Shahbazi, M., Vazini Taher, a., Rahimizadeh, m. (2012). The Relationship between Prevalence of Injuries and Mental Preparation of Male and Female Athletes Participating in 10th National University Sport Olympiad. *Journal of Sport Medicine*, 3(1): 125-144.
  34. 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.
  35. 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
  11. Mirzaei B., Rahmaninia, F., Baradar, F. (2008). The comparison of psychological skills in elite Iranian free style and Greco - roman wrestlers. *Harakat*, 34: 69- 82.
  12. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics.
  13. Ahern, D. K., & Lohr, B. A. (1997). Psychosocial factors in sports injury rehabilitation. *Clinics in Sports Medicine*, 16(4): 755-768.
  14. Johnson U. (2006). Sport injury, psychology and intervention: an overview of empirical findings. *Int J Sport Exercise Psychol*; 57: 1-10.
  15. Hardy, L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. *British Medical Bulletin*, 48(3): 615-629.
  16. Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3): 294-306.
  17. 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): 150-159.
  18. Ivarsson, A. (2008). Psychological predictors of sport injuries among soccer players. *Högskolan i Halmstad/Sektionen för Hälsa och Samhälle (HOS)*: 91-120.
  19. Martens, R. (1987). *Coaches' guide to sport psychology: A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum*. Human Kinetics Books.
  20. Weiss, M. R. (2003). Psychological aspects of sport-injury rehabilitation: A developmental perspective. *Journal of Athletic Training*, 38(2): 172-183.
  21. Smith, A. M., & Milliner, E. K. (1994). Injured athletes and the risk of suicide. *Journal of Athletic Training*, 29(4): 337-349.
  22. Veleiyati, R., Ghasemi, GA., Rahimi, N., Movahedi, AR. (2012). The Level of sport competitive anxiety in elite basketball players and its relationship with sport injuries. *Jentashapir*, 3(2): 350-359.
  23. Wilson, P., & Syrotuik, D. G. (2000). Reexamining the factorial composition and factor structure of the Sport Anxiety Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22: 183-193.
  24. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-



- of a high standard. *Journal of Sports Sciences*, 18(5): 301-312.
36. Maddison, R., & Prapavessis, H. (2007). Preventing sport injuries: A case for psychology intervention. *Psychological Bases of Sport Injuries*: 25-38.
37. Brewer, B. W. (1994). Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1): 87-100.
38. Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model'. *Journal of applied sport psychology*, 10(1): 5-25.
39. Haghshenas, RA., Marandi, SM., Moulavi, H., Khayambashi, KH. (2007). A comparison some of psychological characteristics of injured and non-injured student athletes. *Olympic*, 14(4): 61-70.
40. Rezaei, M. (1384). Psychological factors associated with the prevalence of physical damage wrestlers and handball, Master's thesis, Tehran University, 25-1: 89-53.
41. Kleinert, J. (2007). Mood states and perceived physical states as short term predictors of sport injuries: Two prospective studies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(4): 340-351.
42. Nideffer, R. M. (1983). The injured athlete: Psychological factors in treatment. *Orthopedic Clinics of North America*, 14: 373-385

