

عنوان مقاله:

پیش بینی اضطراب اجتماعی و آمادگی روانی بدمیتون بازان ماهر به وسیله آمادگی جسمانی

محل انتشار:

دوفصلنامه جامعه شناسی و مدیریت سبک زندگی، دوره 7، شماره 18 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 23

نویسندگان:

مهتا اسکندر نژاد - دانشیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

جواد وکیلی - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

رقیه علیزاده - دانشجوی کارشناسی ارشد یادگیری حرکتی، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

خلاصه مقاله:

با توجه به ماهیت تناوبی و فعالیت های پر شدت و سریع بدمیتون علاوه بر توجه به مهارت های تکنیکی و تاکتیکی باید نسبت به مهارت های روانی که نقش قابل ملاحظه ای در بدمیتون دارد توجه شود. هدف: پژوهش حاضر سعی دارد نقش پیش بینی کنندگی ویژگی های آمادگی جسمانی بر اضطراب اجتماعی و آمادگی روانی بدمیتون بازان ماهر را مورد بررسی قرار دهد. روش شناسی: روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی است. شرکت کنندگان پژوهش حاضر به دلیل محدودیت های موجود (کم بودن ورزشکاران ماهر)، ۲۰ ورزشکار زن و مرد استان آذربایجان شرقی (عضو تیم ملی و شرکت کنندگان لیگ کشوری) با محدوده سنی ۱۵ تا ۲۰ سال انتخاب شدند و از آزمون رست و پرش سارجنت جهت اندازه گیری توان بی هوازی، تعادل باس جهت اندازه گیری تعادل پویا، پرسش نامه آمادگی روانی (جهت سنجش آمادگی روانی) و پرسشنامه اضطراب اجتماعی واتسون و فرند جهت تحلیل اضطراب اجتماعی استفاده شده است. جهت تحلیل داده ها از روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون به روش اینتر استفاده شده است. یافته ها: پس از بررسی داده ها نتایج نشان داد که بین آمادگی روانی و متغیرهای آمادگی جسمانی همبستگی خوبی برقرار بود و با توجه به بالا بودن مقادیر بنا و تی و پایین بودن سطح معنی داری آمادگی جسمانی نقش پیش بینی کنندگی بالایی در آمادگی روانی دارد، اما بین فاکتورهای آمادگی جسمانی و اضطراب اجتماعی ارتباط ضعیف و غیر معنی داری وجود دارد: اضطراب اجتماعی و پرش سارجنت ($p=0.81/0$)، اضطراب و تعادل باس ($p=0.95/0$)، اضطراب اجتماعی و رست ($p=0.742/0$). نتیجه گیری: با توجه به مقادیر به دست آمده می توان نتیجه گرفت آمادگی جسمانی تاثیر بسیاری بر حالت های روانی ورزشکاران دارد و این ویژگی ها را تحت تاثیر خود قرار می دهد و هر چه آمادگی جسمانی ورزشکاران بالا باشد از نظر روانی دارای آمادگی بالایی می باشند، در نتیجه مواردی مانند اعتماد به نفس، تمرکز، تصویرسازی ذهنی و بسیاری از موارد دیگر که زیرمجموعه آمادگی روانی است تحت تاثیر قرار می گیرد و باعث تقویت این متغیرها در ورزشکاران حرفه ای می گردد، همچنین ورزشکاران حرفه ای به دلیل حضور طولانی مدت در میادین ورزشی و تجربیات بالا در زمینه موقعیت های اجتماعی از اضطراب اجتماعی پایینی برخوردار هستند و فاکتورهای آمادگی جسمانی نقش پیش بینی کنندگی بر اضطراب اجتماعی ورزشکاران حرفه ای ندارند. چکیده بلند: مقدمه با توجه به ماهیت تناوبی و فعالیت های پر شدت و سریع بدمیتون علاوه بر توجه به مهارت های تکنیکی و تاکتیکی باید نسبت به مهارت های روانی و ذهنی که نقش قابل ملاحظه ای در بازی بدمیتون دارد، توجه شود (متشرعی و همکاران، ۱۳۹۷). با توجه به نقشی که جنبه های روانی در اعمال و رفتار بشر دارند، اهمیت دادن به مباحث روان شناسی ارزش و اعتبار ویژه ای دارد (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۴). با توجه به ماهیت رقابتی ورزش های حرفه ای ویژگی ها روانی تاثیر بسیار زیادی روی آمادگی جسمانی و موفقیت ورزشکاران ماهر دارد. به دنبال افزایش آمادگی بدنی و جسمانی ورزشکاران اعتماد به نفس آنها افزایش ...

کلمات کلیدی:

ویژگی های روانی-حرکتی، آمادگی جسمانی، بدمیتون بازان ماهر، خستگی

