مقاله پژوهشی
Original Article

اثر خودآگاهی و توجه بر انسداد تحت فشار در ورزشکاران دارای ناتوانی در مهارت باز و بسته بسکتبال با ویلچر

*سیده‌حمیده بخشایش[۱]، فاطمه بهمنی[۲]، پروانه شفیع‌نیا[۳]، محمد کمالی[۴]

Effect of Self-Consciousness and Attention on Choking under Pressure on Disabled Athletics in open and closed Skill of wheelchair basketball

*Bakhshayesh H.(M.Sc.)[1], Bahmani F.(M.Sc.)[2], ShafieNia P.(Ph.D.)[3], Kamali M.(Ph.D.)[4]

مجله مطالعات ناتوانی، دوره ۱، شماره ۲، بهار و تابستان ۱۳۹۱، ۱۱-۱
MEJDS, Vol 1, No. 2, Spring&Summer 2012, 1-11

چکیده

هدف: در اکثر مسابقات ورزشی دیده شده که بازیکنان حرفه‌ای در دقایق حساس بازی نمی‌توانند ساده‌ترین مهارت‌ها را انجام دهند و باعث می‌شوند تیم‌شان امتیازی به دست نیاورد و یا در آن مسابقه شکست بخورد. هدف از انجام این تحقیق بررسی تأثیر خودآگاهی و توجه بر انسداد تحت فشار در ورزشکاران معلول در مهارت باز و بسته بسکتبال بود.

روش بررسی: در این مطالعه که به صورت نیمه تجربی انجام شد، از ورزشکاران معلول شرکت کننده در رشته ورزشی بسکتبال با ویلچر خوزستان، به روش تصادفی ساده، ۶۰ ورزشکار مرد انتخاب شدند. سپس در چهار گروه آزمایشی خودآگاهی (بالا/پایین) و توجه (مربوط/نامربوط) سازماندهی شدند. ابزارها و آزمون‌های به کار رفته شامل مهارت پرتاب آزاد بسکتبال، پرسشنامه خودآگاهی و پرسشنامه اضطراب رقابتی حالتی جهت سنجش فشار آزمودنی‌ها بود. داده های حاصل با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات مهارت پرتاب پنالتی بسکتبال در شرایط فشار بالا و پایین تفاوت معناداری وجود داشت (P<۰/۰۰۱). همچنین بین میانگین نمرات مهارت دفاع تک به تک بسکتبال در شرایط فشار بالا و پایین تفاوت معناداری مشاهده شد (P<۰/۰۰۱). نتایج نشان داد که افراد با خودآگاهی بالا صرف نظر از نوع توجه مربوط یا نامربوط و نوع مهارت باز یا بسته افت عملکرد بیشتری را تجربه کردند (P<۰/۰۰۱).

نتیجه‌گیری: افراد با خودآگاهی بالا به طور کلی بیشتر از افراد با خودآگاهی پایین برانگیخته می‌شوند. افراد با خودآگاهی بالا عقیده دارند که در معرض مشاهده دیگران قرار دارند. از این رو، یافته‌های این پژوهش از مدل حواس‌پرتی حمایت می‌کند.

کلید واژه‌ها: انسداد، مهارت، خودآگاهی، توجه، فرد دارای ناتوانی

Abstract

Objective: In most professional sports players have been in the minutes of a game not be easy to do and makes them the most skill points as his team failed to achieve or the match fail. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of self-consciousness and attention on choking under pressure in disabled athletics in open and closed skill.

Materials & Methods: In this study which is a semi empirical research, of disabled athletics participating in the sport wheelchair basketball in Khuzestan, 60 male athletics were selected in a simply random manner. Then, they organized into four groups of experiment in self-consciousness (high/less) and attention (relevant/ irrelevant) conditions. The tools which were used included basketball free throw skill, self-consciousness scale and competitive state anxiety Inventory to measure pressure of subjects. Data were analyzed using multivariate analysis of variance.

Results: Results showed that there was a significant difference between score mean penalty shoot skills of basketball in high and low pressure conditions (p<0.001). Also there was a significant difference between score mean in basketball skills individually defend high and low pressure conditions (p<0.001). Results showed that individuals with high self-consciousness experienced decrement performance regardless of the type of relevant or irrelevant attention and kind of open or closed skill (p<0.001).

Conclusion: Individuals of high self-consciousness are generally more aroused than less self-conscious individuals. High self-conscious individuals believe themselves to be the target of others' observations. Therefore, findings of this research support from distraction model.

Keywords: Choking, Skill, Self-Consciousness, Attention, Disabled Athletics

Received: 15/2/2012
Accepted: 7/3/2012

دریافت: ۱۳۹۰/۱۱/۲۶
پذیرش: ۱۳۹۰/۱۲/۱۷

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه پیام نور بروجن؛ ۲. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور اراک؛ ۳. دکترای تربیت بدنی، دانشیار دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی ؛ ۴. دکترای تخصصی آموزش بهداشت، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران، مرکز تحقیقات توانبخشی، دانشکده توانبخشی؛ آدرس نویسنده مسئول: بروجن، بلوار مدرس، دانشگاه پیام نور؛ تلفن: ۳۸۲۴۲۳۳۵۱۶؛ رایانامه: bakhshayeshh82@yahoo.com (نویسنده مسئول)

1- M.Sc. of Motor Behavior. University of Payam Noor, Buroojen, ChaharMahal and Bakhteyari, Iran; 2- M.Sc. of Sport Management University of Payam Noor, Arak, Markazi, Iran; 3- Ph.D. of Physical Education and Sport Sciences, Associate Professor of Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran; 4- Ph.D., PT. Associate Professor of Tehran University of Medical Sciences, Faculty of Rehabilitation, Tehran, Iran

Correspondent Author: University of Payam Noor, Buroojen, ModarresBlv, ChaharMahal and Bakhteyari, Iran; Tel: +98 (382) 4233516; E-mail: bakhshayeshh82@yahoo.com

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]

مقدمه

انسداد تحت فشار[1]، رویکردی است که در شرایط فشار بالا اتفاق می‌افتد و باعث می‌شود عملکردی[2] که بازیکن قادر به انجام آن بوده است و این انتظار از او می‌رود که بتواند این سطح از عملکرد را اجرا کند (سطحی از عملکرد که بازیکن قبلا در جلسات تمرینی خود به آن‌ها دست یافته است) دچار افت[3] عملکرد می‌شود(۱،۲). آنچه باید به آن پی برد، این است که چرا ورزشکاران با داشتن حد بهینه اجرا[4]، در موقع پیدایش فشار و در زمان انتظارات بالای دیگران به ویژه مردم از آنان، به طور غیرمنتظره‌ای اجرای‌شان با شکست مواجه می‌شود(۳،۴).

عموما ورزشکاران به ویژه ورزشکاران دارای ناتوانی[5] به دلایل مختلف از جمله اهمیت کسب موفقیت ورزشی و یا تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت مورد نیاز اجرای ورزشی مضطرب می‌شوند (۶-۳). اضطراب[6] به عنوان یک عامل منفی در عملکرد ورزشکاران دخالت می‌کند (۲،۵). اضطراب بالای ورزشکاران می‌تواند ناشی از فشار والدین، مربیان و هم تیمی‌ها باشد (۷،۸). فشار به عنوان عامل یا ترکیبی از عواملی که اهمیت اجرای خوب را در شرایط خاص بالا می‌برد، تعریف می‌شود (۱۱-۶،۹). توانایی سازگاری با فشار و اضطراب بالا توسط بازیکن، بخش جدا نشدنی تمام مسابقات ورزشی است (۸،۱۱).سطح مسابقه[7] ممکن است روی درک فشار و ایجاد انسداد تأثیرگذار باشد (۲،۹). حضور تماشاگران[8] ممکن است با فشار دریافت شده در حال اجرای مهارت[9] رابطه داشته باشد (۷،۱۲).اجرای مهارت در مقابل تماشاگران به ویژه تماشاگران غیرحامی فشار را افزایش می‌دهد و مانع اجرا می‌شود (۱،۱۲،۱۳).

برای درک بهتری از انسداد، مدل‌هایی توسعه پیدا کرده‌اند. مدل خودمتمرکز[10] یا کنترل صریح[11] توسط بامیستر (۱۹۸۴)پیشنهاد می‌کند که انسداد تحت فشار بر روی تکالیف خودکار[12] و برنامه‌های حرکتی[13] که نیاز به توجه[14] هوشیار ندارند، اتفاق می‌افتد(۹). توجه هوشیارانه به سمت مهارت خودکار با اجرای آن مهارت مداخله می‌کند و باعث بازداری از پاسخ خودکار می‌شود(۱۴).مدل حواس پرتی[15] توسط لیوز و لیندر(۱۹۹۷)، بر این اساس است که انسداد تحت فشار در مهارت‌هایی اتفاق می‌افتد که نیاز به تصمیم گیری و به کارگیری اطلاعات از حافظه کاری[16] است که در نتیجه مداخله تکلیف دوم که آن هم نیاز به توجه دارد، آسیب می بینند(۱۱). زمانی که ورزشکار روی علائم نامربوط[17] به تکلیف[18] متمرکز می‌شود، نمی‌تواند به علائم مربوط به تکلیف توجه کند و کاهش در عملکرد را تجربه می‌کند(۱۷-۱۵). روان شناسان ورزشی معتقدند که بزرگ‌ترین کمک به ورزشکاران دچار انسداد، تغییر دادن توجه آن‌ها از روی علائم مربوط به تکلیف به سمت علائم نامربوط به تکلیف می‌باشد(۱۱-۱۷، ۷،۸). مدل کامل شده انسداد[19] توسط ونگ (۲۰۰۲)، پیشنهاد می‌کند که ورزشکاران مبتدی در نتیجه حواس‌پرت[20] شدن از تکلیف در دست اجرا و ورزشکاران ماهر در نتیجه بازداری از عملکرد خودکار دچار انسداد می‌شوند(۱۸).

خودآگاهی[21] به دلیل رابطه‌اش با توجه، پیش بینی کننده انسداد می‌باشد(۵). تفاوت اساسی بین خودآگاهی و توجه در این است که خودآگاهی، توجه مستقیم به باطن یا ظاهر است درحالی که توجه، تمرکز به سمت درون یک رویداد خاص است (۸،۹). اگر خودآگاهی یا توجه برای اجرا مضر است، پس در موقعیت‌هایی که فشار وجود ندارد، اشخاص دارای خودآگاهی پایین باید از کسانی که خودآگاهی بالایی دارند، از نظر اجرا برتر باشند (۱۹،۲۰). نقش خودآگاهی به عنوان یکی از عوامل انسداد نتایج متناقضی را داشته است. اشخاص با هر دو صفت خودآگاهی بالا و پایین بسته به نوع منبع فشار می‌توانند مسدود شوند (۸). افراد با خودآگاهی بالا در پی بازخورد شکست و در نتیجه

1. Choking Under Pressure
2. Execution
3. Decrement
4. Performance
5. Disabled Athletics
6. Anxiety
7. Competition
8. Audience
9. Skill
10. Self-Focus Model
11. Explicit Monitoring
12. Automatic
13. Motor Program
14. Attention
15. Distraction Model
16. Working Memory
17. Irrelevant
18. Task
19. Integrated Model Of Choking
20. Distract
21. Self-Consciousness

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]

تمایل درونی توجه‌شان مسدود می شوند، در صورتیکه افراد با خودآگاهی پایین زمانیکه تماشاگران آن‌ها را نگاه می‌کنند و در نتیجه توجه بیرونی‌شان، مسدود می‌شوند(۱۹).

زاهدی و همکاران (۲۰۱۱)، به این نتایج دست یافتند که انسداد بیشتر در شرایط توجه گام به گام به مهارت صورت خواهد گرفت. به علاوه، اجرای بهتر در شرایط توجه به افکار در رابطه با نحوه اجرای مهارت خواهد بود(۲۱).دکاروو همکاران (۲۰۱۱)، به این نتایج دست یافتند که افراد با صفت‌های خودآگاهی و اضطراب صفتی[1] بالا و اختلاف مثبت در راهبردهای کنارآمدن[2] در شرایط فشار بالا مستعد انسداد هستند(۲۲).اسچوکر و همکاران (۲۰۱۰)، به این نتایج دست یافتند که بازیکنان در گروه خودآگاهی بالا- توجه مربوط به تکلیف بهبود عملکرد را در شرایط فشار بالا و گروه خود آگاهی بالا- توجه نامربوط به تکلیف کاهش اجرا را تحت شرایط فشار بالا تجربه می کنند (۲۳).تاناکا و سکییا (۲۰۱۰)، به این نتایج دست یافتند که گلف‌بازان در شرایط توجه نامربوط و مربوط به تکلیف نسبت به شرایط کنترل انسداد کمتری را تجربه می‌کنند(۱۴). اتن (۲۰۰۹)، به این نتیجه دست یافت که آزمودنی‌ها در شرایط توجه نامربوط به تکلیف نسبت به شرایط توجه مربوط بهتر آن را اجرا می‌کنند(۸).

اثر خود آگاهی و توجه به نظر نمی‌رسد که با همدیگر اثر سودمندی را روی اجرای تحت شرایط فشار بالا داشته باشند (۲۴). مناظره درباره علت انسداد بیش از ۲۰ سال است که به علت جستجوی عوامل مخل در انسداد به طول کشیده و هنوز ادامه دارد. با توجه به اهمیت موفقیت در رقابت‌ها و انجام مهارت‌ها به بهترین شکل ممکن در میادین ورزشی، یکی از مشکلات متداولی که معمولا مربیان بسکتبال با آن روبه رو می‌شوند، به بازیکن و اینکه او بین پرتاب‌ها در یک بازی چه می‌کند مربوط می‌شود. از این رو این تحقیق به بررسی عامل خودآگاهی و توجه بر انسداد ورزشکاران دارای ناتوانی در رشته ورزشی بسکتبال با ویلچر پرداخته است. ضمن اینکه امید است نتایج بدست آمده بتواند راهکارها و پیشنهادات سودمندی را در جهت کاهش انسداد در ورزشکاران، به ورزشکاران، مربیان و سایر افرادی که در حوزه ورزش فعالیت می‌کنند، ارائه نماید.

1. Trait Anxiety
2. Coping Processes

روش بررسی

طرح پژوهش به صورت نیمه تجربی می‌باشد که اثر خود آگاهی و توجه را بر انسداد تحت فشار در بسکتبالیست‌های با ویلچر بررسی می‌کند. جامعه آماری این پژوهش کلیه ورزشکاران مرد دارای ناتوانی استان خوزستان در رشته ورزشی بسکتبال با ویلچر بود. از این نفرات ۶۰ ورزشکار مرد دارای ناتوانی که بالاتر از سه سال سابقه فعالیت در رشته ورزشی بسکتبال با ویلچر را داشتند، بهصورت تصادفی ساده انتخاب شدند.

آزمون‌ها شامل پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی جهت سنجش فشار وارد شده بر ورزشکاران، مقیاس خود آگاهی جهت سنجش خود آگاهی بازیکنان به منظور تقسیم بندی در گروه‌ها، مهارت بسته (پرتاب آزاد) و باز (دفاع تک به تک) بسکتبال با ویلچر به منظور آزمون میزان عملکرد و افت آن، مسابقه، حضور تماشاگران و داوران به منظور اعمال فشار بر روی بازیکنان بود.

الف) پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی[3] (CSAI-2): این پرسشنامه توسط جونز و سواین در سال۱۹۹۶ساخته شد که اصلاح شده سیاهه اضطراب حالتی رقابتی مارتنز ۱۹۹۰ می‌باشد(۲۵).این ابزار شامل ۱۸ آیتم می‌باشد که هر آیتم به صورت مقیاس درجه‌ای لیکرت از ۱ تا چهار (۱ = نه اصلا، ۴ = خیلی زیاد) نمره گذاری می‌شود. امتیاز نهایی پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی که از جمع کردن نمرات آیتم‌ها به دست می‌آمد، بین ۱۸ تا ۷۲ می‌باشد. این پرسشنامه دارای اعتبار بالایی است (۵،۲۵). در این مطالعه ضریب اعتبار به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شده است.

3. Competitive State Anxiety Inventory-2

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]

ب) مقیاس خودآگاهی: ریالو و آلیک در سال ۱۹۹۸ پرسشنامه خودآگاهی را ارائه نمودند (۲۶). این ابزار شامل۲۴ آیتم می‌باشد که هر آیتم به صورت مقیاس درجه‌ای لیکرت از ۰ تا ۴ (۰= بسیار مخالف،۴= بسیار موافق) نمره گذاری می‌شود. امتیاز نهایی مقیاس خود آگاهی که از جمع کردن نمرات آیتم‌ها به دست می‌آید، بین ۰ تا ۹۶ می‌باشد. امتیازات بالا (۹۶-۴۸) مربوط به افراد با صفت خودآگاهی بالا و امتیازات پایین (۴۸-۰) مربوط به افراد با صفت خودآگاهی پایین می‌باشد. درباره صفت خودآگاهی که هر بازیکن با توجه به مقیاس به دست آورد، اطلاعاتی در اختیار او قرار گرفت. این پرسشنامه دارای اعتبار بالایی است (۵،۲۰،۲۶). در این مطالعه ضریب اعتبار به روشآلفایکرونباخ۰/۸۲ محاسبه شده است.

جهت انجام این پژوهش، از اداره تربیت بدنی استان خوزستان نامه‌ای جهت ورود به باشگاه‌های ورزشی دریافت شد. پس از بیان اهمیت طرح تحقیق برای ورزشکاران، از همه آن‌ها رضایت نامه گرفته شد. قبل از شروع آزمون، پرسشنامه خودآگاهی توسط بازیکنان تکمیل شد. بر اساس نمرات به دست آمده از پرسشنامه، شرکت‌کنندگان در دو گروه خودآگاهی بالا و پایین قرار گرفتند؛ سپس هر گروه خودآگاهی نیز بر اساس نوع توجه مربوط و نامربوط به تکلیف به دو گروه تقسیم شدند. به این ترتیب افراد در چهار گروه خودآگاهی بالا - توجه مربوط به تکلیف؛ خودآگاهی بالا - توجه نامربوط به تکلیف؛ خودآگاهی پایین - توجه مربوط به تکلیف و خودآگاهی پایین - توجه نامربوط به تکلیف، قرار گرفتند. در شرایط توجه مربوط به تکلیف، از بازیکنان خواسته شد تا به مهارت در حال انجام توسط خود توجه کنند و از توجه کردن به مسائل نامربوط به تکلیف خودداری کنند. برای فهمیدن این مطلب که آیا بازیکنان به مهارت خود توجه کرده‌اند یا خیر؛ پس از انجام هر پرتاب از بازیکن پرسیده می‌شد که به چه قسمتی توجه کرده‌اند. اگر بازیکن به قسمتی توجه کرده است که مربوط به مهارت باشد (مانند: حلقه، تخته، توپ، دست و...)، جزء پرتاب‌های مورد تأیید بازیکن حساب شد و اگر مربوط به مهارت نباشد، پرتاب مجددا تکرار می‌شد. در شرایط توجه نامربوط از افراد خواسته شد تا به قسمتی توجه کنند که مربوط به مهارت نمی‌باشد. در این قسمت از یک هم تیمی برای ایجاد شرایط نامربوط استفاده شد، هم تیمی در کنار زمین، بر روی نیمکت ذخیره نشسته و در هنگام اجرای بازیکن کلماتی (چهار کلمه) را بلند تکرار می‌کرد. بعد از هر پرتاب از بازیکن پرسیده می‌شد که هم تیمی‌اش چه کلمه یا کلماتی را بیان کرده است. اگر بازیکن، درست بیان نمی‌کرد؛ پرتاب مجددا تکرار می‌شد. این شیوه برگرفته از کار ریوز می‌باشد (۳).

چهار گروه آزمایش در چهار جلسه و در هر جلسه ۲۰ کوشش آزمونی را اجرا نمودند. شرایط گروه‌ها و هدف از مطالعه برای هر بازیکن در گروه خود قبل از شروع آزمون توضیح داده شد و از همه بازیکنان خواسته شد تا در حد امکان بهترین اجرای خود را به نمایش بگذارند. قبل از شروع جلسه فشار کم و هم چنین قبل از شروع جلسه فشار بالا، پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی توسط ورزشکاران برای سنجش فشار اعمال شده تکمیل شد. در جلسه اول کلیه شرکتکنندگان در حدود ۵ دقیقه گرم کردند و پس از آن مهارت پرتاب آزاد بسکتبال را ۴۵ کوشش انجام دادند. آنگاه آزمون که شامل۲۰ پرتاب پنالتی در شرایط فشار کم؛ یعنی بدون اجرای مسابقه، حضور تماشاگران و داور، در سالن ورزشی که بازیکنان در آن تمرین می‌کردند و توپی که با آن بازی می‌کردند، انجام شد. هر زمان که بازیکن خسته می‌شد، به او اجازه استراحت داده می‌شد تا شرایط خستگی افراد کنترل شود. در صورتیکه توپ پرتاب شده در پرتاب پنالتی؛ هیچ برخوردی با حلقه و یا تخته بسکتبال نداشته باشد؛ امتیاز ۳، اگر توپ در برخورد با تخته و یا حلقه گل شود؛ امتیاز ۲، اگر توپ در اثر برخورد با تخته و یا حلقه گل نشود؛ امتیاز ۱ و اگر توپ به چیزی برخورد نداشت و گل نشود؛ امتیاز ۰ به بازیکن تعلق می‌گرفت. جلسه دوم، همانند جلسه اول برگزار شد، فقط با این تفاوت که نوع مهارت در این جلسه از مهارت بسته به مهارت باز (دفاع تک به تک در نیمه زمین) تغییر کرد. در این شیوه بازیکن مدافع، به سمت سبد جمع‌تر شده و ایجاد فشردگی و ازدحام می‌کند تا از نفوذهای حریف با توپ، ممانعت دفاعی

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]

به عمل آورده و به بازیکن حمله، پرتاب شوت‌های بیرونی را با درصد نتیجه گیری پایین، تحمیل کند. یک بازیکن به عنوان مدافع و یکی به عنوان مهاجم که هر دو با یکدیگر در یک تیم بودند و از نظر سطح مهارتی با توجه به نظر مربی تقریبا برابر بودند، تعیین می‌شود. به بازیکن حمله گفته می‌شود که مدافع خود را به طرف سبد بکشاند و مدافع باید مهاجم را با فشار به طرف خط ته زمین سوق دهد و برش بازیکن حمله را، قبل از رسیدن او به سبد، قطع نماید. این دفاع تا زمانی که مهاجم موفق به زدن گل می‌گردد یا مدافع ربیاند می‌کند، و یا به نحوه دیگری مالکیت توپ را به دست می‌آورد، ادامه داده می‌شود. همه شرکت کنندگان، ۲۰ دفاع تک به تک و دست آخر پرتاب به سمت سبد را در شرایط فشار کم انجام می‌دهند. نحوه امتیازدهی به این ترتیب است که اگر توپی توسط مهاجم گل شود، در صورتی که هیچ برخوردی با حلقه و یا تخته بسکتبال نداشته باشد؛ امتیاز ۳، اگر توپ در برخورد با تخته و یا حلقه گل شود؛ امتیاز ۲، اگر توپ در اثر برخورد با تخته و یا حلقه گل نشود؛ امتیاز ۱، اگر توپ به چیزی برخورد نداشت و گل نشود یا به طریقی توسط مدافع گرفته شود، امتیاز ۰ به بازیکن مهاجم تعلق می‌گرفت. جلسه سوم و چهارم، مشابه جلسات اول و دوم بود با این تفاوت که در این جلسات فشار آزمودنی‌ها بالا رفت.در این تحقیق در مرحله فشار بالا از رقابت به عنوان محیطی پر فشار استفاده شده است. سعی شده است که شرایط رقابت واقعی برای آزمودنی‌ها ایجاد شود. هر آزمودنی با بازیکنی به رقابت می‌پرداخت که از نظر سطح مهارت، با توجه به نظر مربیان هر دو بازیکن، با هم تقریبا برابر بودند و در تیم‌هایی قرار داشتند که در گذشته مقابل یکدیگر به رقابت نپرداخته و نسبت به یکدیگر شناخت نداشتند. دو بازیکن انتخاب شده به کنار میز داوران رفته و قرعه کشی می‌شدند تا مشخص شود که کدام باید اول اجرا کند. برای ایجاد فشار بیشتر پرتاب‌های بازیکنان به صورت یک در میان انجام می‌شد و داوران بعد از هر پرتاب امتیاز فرد را اعلام می‌کردند. در مهارت باز نیز همین دو نفر با یکدیگر به صورت مهاجم و مدافع بازی می‌کردند. همانند مسابقات بسکتبال با ویلچر از سه داور جهت رقابت استفاده شد. حضور تماشاگران به عنوان عامل بالا برنده انگیختگی و فشار در حین انجام مسابقه استفاده گردید. تماشاگران حامی، شامل: اعضای خانواده، آشنایان، دوستان بازیکنان و تماشاگران غیرحامی، شامل: افراد در تیم‌های ورزشی دیگر بودند. در این مرحله پرتاب‌های بازیکنان پشت سر هم انجام گرفت و استراحتی بین پرتاب‌ها نداشتند. این مرحله در سالنی برگزار شد که اغلب مسابقات بسکتبال با ویلچر در آن اجرا می‌شد و سالن مربوط به هیچکدام از تیم‌ها نبود و از توپ استاندارد مورد استفاده در مسابقات استفاده شد. نحوه امتیازدهی مشابه قبل بود. در این ارزیابی برای سنجش میزان تفاوت گروه‌ها از روش آماری آزمون تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون پی گیری LSD جهت یافتن تفاوت‌های بین گروه‌ها استفاده گردید.

یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد مشخصات آزمودنی‌های مورد مطالعه در چهار گروه آزمایش آورده شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد مشخصات آزمودنی‌ها

مشخصات نمونه / گروه‌ها	سن (سال)		سابقه ورزشی		مقیاس خود آگاهی	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خودآگاهی بالا-توجه مربوط	۲۲/۰۷	۰/۹۶	۳/۸	۱/۷۸	۶۱/۶۷	۵/۴۶
خودآگاهی بالا-توجه نامربوط	۲۱/۸	۰/۸۶	۴/۴	۲/۱۶	۵۹/۲۷	۳/۵۹
خود آگاهی پایین-توجه مربوط	۲۲	۰/۸۴	۳/۳	۱/۸۶	۳۸/۲۷	۳/۲۶
خود آگاهی پایین-توجه نامربوط	۲۱/۸۷	۰/۸۳	۴/۱۵	۱/۱۹	۳۹/۶	۲/۰۹

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]

برای بررسی اینکه آیا دستکاری فشار در دو شرایط فشار کم و بالا بین شرکت کنندگان معنادار بوده است یا خیر، از تحلیل واریانس چند متغیره برای نمرات اضطراب حالتی بازیکنان استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که میانگین نمرات اضطراب حالتی آزمودنی ها در دو شرایط فشار بالا و پایین (F=۸۰۰/۳ (۱،۵۶)، P<۰/۰۰۱) معنادار بود.

در جدول ۲ یافته‌های مربوط به آزمون تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه گیری مکرر برای مقایسه میانگین نمرات آزمون مهارت پرتاب پنالتی بسکتبال ورزشکاران دارای ناتوانی در شرایط فشار بالا و پایین آورده شده است. نتایج نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمرات آزمون پرتاب پنالتی ورزشکاران دارای ناتوانی در شرایط فشار معنادار بوده است.

جدول۲- خلاصه نتایج تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه گیری مکرر مهارت پرتاب پنالتی در شرایط فشار

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	مقدار احتمال	مجذور اتا
عامل	۴۴۷۷/۴۰۸	۱	۲۲۴/۸۶	<۰/۰۰۱	۰/۸۰۱
عامل * گروه	۴۶۶/۰۲۵	۳	۷/۸۰	<۰/۰۰۱	۰/۲۹۵
خطا	۱۱۱۵/۰۶۵	۵۶	-	-	

در جدول ۳ یافته‌های مربوط به آزمون تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه گیری مکرر برای مقایسه میانگین نمرات آزمون مهارت پرتاب پنالتی بسکتبال ورزشکاران دارای ناتوانی در شرایط فشار بالا و پایین بین گروه‌های خودآگاهی (خودآگاهی بالا، پایین) و توجه (توجه مربوط و نامربوط به تکلیف) آورده شده است.

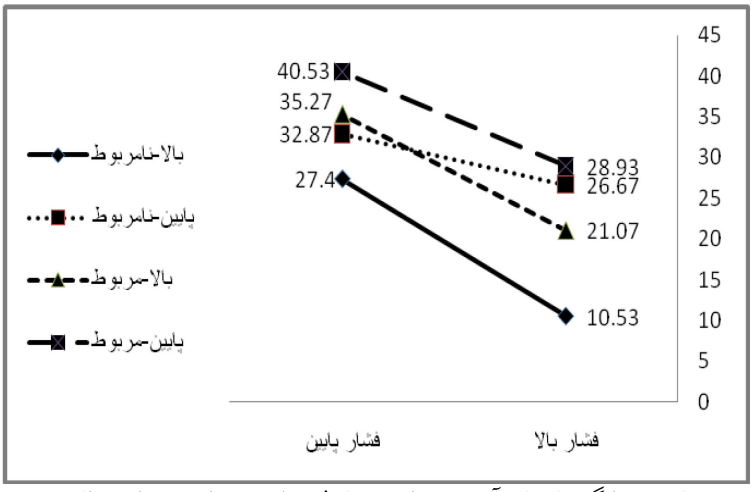
جدول۳- خلاصه نتایج تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه گیری‌های مکرر مهارت پرتاب پنالتی در شرایط فشار

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	مقدار احتمال	مجذور اتا
گروه	۳۹۰۱/۶۲۵	۳	۴۳/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۷۰۱
خطا	۱۶۶۷/۸۶۷	۵۶	-	-	-

نتایج حاصل از جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمرات آزمون پرتاب پنالتی ورزشکاران دارای ناتوانی بین چهار گروه آزمایش (p<۰/۰۰۱) معنادار بوده است. بر اساس تفاضل میانگین و آزمون پی گردیLSD، همه گروه‌ها به صورت دو به دو با هم تفاوت معناداری دارند به جز گروه خودآگاهی بالا - توجه مربوط به تکلیف با گروه خودآگاهی پایین - توجه نامربوط به تکلیف در شرایط فشار پایین و در شرایط فشار بالا گروه خودآگاهی پایین - توجه مربوط به تکلیف با گروه خودآگاهی پایین - توجه نامربوط به تکلیف.در نمودار ۱، میانگین اجرای آزمودنی‌های چهار گروه در شرایط فشار در مهارت پرتاب پنالتی را نشان می‌دهد.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]



نمودار۱- میانگین اجرای آزمودنی‌ها در شرایط فشار در مهارت پرتاب پنالتی

در جدول ۴ یافته‌های مربوط به آزمون تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه گیری مکرر برای مقایسه میانگین نمرات آزمون مهارت دفاع تک به تک بسکتبال با ویلچر ورزشکاران دارای ناتوانی در شرایط فشار بالا و پایین آورده شده است.

جدول۴- خلاصه نتایج تحلیل واریانس درون گروهی با اندازه گیری مکرر در مهارت دفاع تک به تک در شرایط فشار

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	مقدار احتمال	مجذور اتا
عامل	۴۶۷۵/۰۰۸	۱	۵۳۳/۶۳	<۰/۰۰۱	۰/۹۰۵
عامل * گروه	۶۴۲/۸۹۲	۳	۲۴/۴۶	<۰/۰۰۱	۰/۵۶۷
خطا	۴۹۰/۶۰۰	۵۶	-	-	

نتایج حاصل از جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمرات آزمون دفاع تک به تک ورزشکاران دارای ناتوانی در شرایط فشار بالا و پایین معنادار بوده است (P<۰/۰۰۱).

در جدول ۵ یافته‌های مربوط به آزمون تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه گیری مکرر برای مقایسه میانگین نمرات آزمون مهارت دفاع تک به تک بسکتبال با ویلچر ورزشکاران دارای ناتوانی در شرایط فشار بالا و پایین بین گروه‌های خودآگاهی (خودآگاهی بالا، پایین) و توجه (توجه مربوط و نامربوط به تکلیف) آورده شده است.

جدول۵- خلاصه نتایج تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه گیری‌های مکرر در مهارت دفاع تک به تک در شرایط فشار

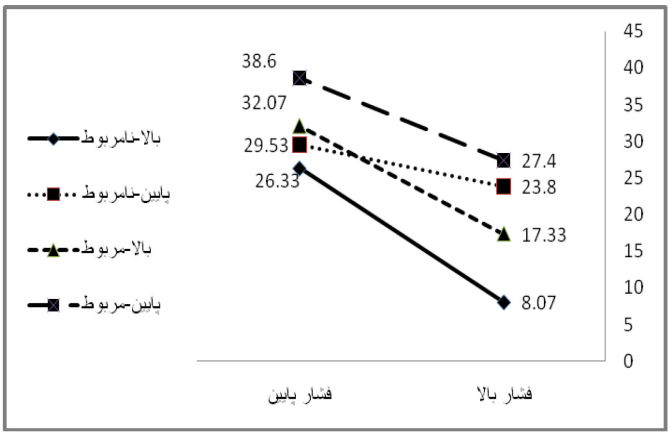
منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	مقدار احتمال	مجذور اتا
گروه	۳۸۱۲/۸۲۵	۳	۱۴۳/۱۳	<۰/۰۰۱	۰/۸۸۵
خطا	۴۹۷/۶۲۷	۵۶	-	-	-

نتایج حاصل از جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمرات آزمون دفاع تک به تک ورزشکاران دارای ناتوانی بین چهار گروه آزمایش معنادار بوده است. بر اساس تفاضل میانگین و آزمون پی گردی LSD، همه گروه‌ها به صورت دو به دو با هم تفاوت معناداری دارند به جز گروه خودآگاهی بالا - وجه مربوط به تکلیف با گروه خودآگاهی پایین - توجه نامربوط به تکلیف در شرایط فشار پایین و در شرایط فشار بالا گروه خودآگاهی پایین - توجه مربوط به تکلیف با گروه خودآگاهی پایین - توجه نامربوط به تکلیف. در نمودار ۲، میانگین اجرای آزمودنی‌های

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]

چهار گروه در شرایط فشار در مهارت دفاع تک به تک را نشان می‌دهد.



نمودار ۲- میانگین اجرای آزمودنی‌ها در شرایط فشار در مهارت دفاع تک به تک

بحث

هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر خودآگاهی وتوجهبر افت عملکرد در ورزشکاران دارای ناتوانی در رشته ورزشی بسکتبال با ویلچر بود. بر این اساس، یافته‌های پژوهش انسداد را در چهار گروه آزمایشی در شرایط فشار بالا در دو مهارت بسته (پرتاب پنالتی) و مهارت باز (دفاع تک به تک) نشان می‌دهد و البته هر چهار گروه آزمایشی انسداد بیشتری را در مهارت باز نسبت به مهارت بسته تجربه کرده‌اند. این یافته‌ها با نتایج تحقیق ریوز و همکاران (۲۰۰۷) که بیان کردند انسداد بیشتر در مهارت بسته اتفاق می‌افتد، ناهمسو بود(۳). یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که گروه خودآگاهی پایین – توجه نامربوط به تکلیف در شرایط فشار بالا نسبت به سه گروه دیگر افت عملکرد کمتری داشته است، به این ترتیب این گروه انسداد کمتری را در شرایط فشار بالا در هر دو مهارت بسته و باز تجربه کرده است؛ و نیزگروه خودآگاهی بالا – توجه نامربوط به تکلیف در شرایط فشار بالا نسبت به سه گروه دیگر افت عملکرد بیشتری داشته است، به این ترتیب این گروه بیشترین انسداد را در شرایط فشار بالا در هر دو مهارت بسته و باز تجربه کرده است. افراد با خودآگاهی پایین به دلیل آنکه نسبت به حضور دیگران و ارزیابی آن‌ها حساس نیستند و با توجه به ماهر بودن در مهارت خود در شرایط توجه نامربوط به تکلیف نسبت به افراد با خودآگاهی بالا که خود را در معرض ارزیابی و مشاهده دیگران می‌دانند و در شرایط توجه نامربوط به تکلیف انسداد بیشتری را تجربه کردند، بهتر عمل کردند.همسو با مدل حواس پرتی که بیان می‌شود، تمرکز توجه از روی علائم مربوط به تکلیف به سمت علائم نامربوط به تکلیف در شرایط فشار بالا تغییر می‌کند، برای تکالیفی که نیازی به توجه کافی ندارند، حواس پرتی تحت شرایط فشار بالا می‌تواند انسداد را تسکین دهد (۲۸،۲۷،۱۴).این یافته‌ها با برخی پژوهش‌های قبلی که بیان داشتند، افراد دارای خودآگاهی بالا، از افراد با خودآگاهی پایین بیشتر برانگیخته می‌شوند و این افراد عقیده دارند که هدف مشاهده دیگران خودشان هستند و حساسیت بیشتر درباره نگاه دیگران منجر به افت عملکرد بیشتر فرد می‌شود، همسو بود (۲۳،۲۲).همسو با تحقیقات دیگری که بیان کردند بازیکنان با خودآگاهی بالا کمتر دچار افت عملکرد می‌شوند (۹،۳). همچنین نتایج تحقیق نشان داد که گروه خودآگاهی پایین – توجه مربوط به تکلیف نسبت به گروه خودآگاهی بالا - توجه مربوط به تکلیف افت عملکرد کمتری در هر دو مهارت باز و بسته داشته است. به موازات افزایش سطح انگیختگی، توجه و تمرکز فقط به نشانه‌های مربوط معطوف شده، از نشانه‌های نامربوط صرفنظر می‌شود؛ بنابراین به دلیل اینکه اجراکننده فقط به محرک‌های مربوط پاسخ می‌دهد، کارآیی او افزایش می‌یابد(۲۹-۲۷). ولی بر طبق نظر بامیستر (۱۹۸۴) بالا رفتن توجه مربوط به تکلیف از عملکرد بهینه مهارت جلوگیری می‌کند و باعث تجربه انسداد در فرد می‌شود(۹). نتایج

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]

حاصل از تحقیق با مدل کنترل صریح یا خود متمرکز، که بیان می‌کند فشار، خودآگاهی بازیکن را بالا برده و بازیکن را درباره درستی اجرا مضطرب می‌کند؛ توجه هوشیار به سمت مهارت خودکار با اجرای آن مهارت مداخله می‌کند و باعث بازداری از پاسخ خودکار می‌شود؛ ناهمسو بود. بعضی افراد به نظر می‌رسد به آسانی نسبت به دیگران توجهشان درونی می‌شود و این افراد احتمالا درباره رابطه بین خود و دیگران در بیشتر موقعیت‌ها نگران هستند (۱۴). این افراد دارای خودآگاهی بالا هستند و از افراد با خودآگاهی پایین بیشتر برانگیخته می‌شوند و عقیده دارند که هدف مشاهده دیگران خودشان هستند و حساسیت بیشتر درباره نگاه دیگران منجر به تمرکز بیشتر روی خود فرد می‌شود(۲۳). چنین افرادی در موقعیت‌هایی که موجب توجه هوشیار می‌شوند به طور قوی مقاوم هستند. در صورتیکه افراد با خودآگاهی پایین کمتر به عقاید دیگران حساسیت نشان می‌دهند(۲۲).

نتیجه گیری

فشار مسابقه و اضطراب ناشی از وجود تماشاگران باعث انسداد در ورزشکاران می‌شود و با توجه به نوع مهارت اجرای آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و نمی‌گذارد که بازیکنان سطح اجرای واقعی خود را که در تمرینات به آن دست پیدا کرده‌اند را در معرض نمایش بگذارند. ورزشکاران با خودآگاهی پایین صرف نظر از نوع توجه در رابطه با مهارت در حال اجرا، در موقعیت‌هایی که اضطراب بیشتری ایجاد می‌کند، بهترین اجرا را به نمایش گذاشتند. اما بازیکنان با خودآگاهی بالا صرف نظر از نوع توجه مربوط و نامربوط به تکلیف در دست اجرا، در شرایطی که فشار بیشتری را تحمل می‌کردند، بدترین اجرای خود را به نمایش گذاشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از هیئت بسکتبال با ویلچر استان خوزستان و کلیه مربیان و بازیکنان باشگاه‌های ورزشی بسکتبال با ویلچر که در این تحقیق نهایت همکاری را داشتند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]

منابع

1. Fox A. Choking- its causes and how to minimize its effects. In: Fox, A. editors. Tennis: Winning the mental match. 1st ed. California, Kindle Edition. 2010; pp: 52-69.
2. Beilock SL, Gray R. Why do athletes choke under pressure? In: Tenenbaum, G., Eklund, R. C. editors. Handbook of sport psychology.3nd ed. Human Kinetics. 2007; pp: 425-444.
3. Reeves JL,Tenenbaum G, Lidor R. Choking in front of the goal: The effects of self-consciousness training. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2007; 5(3): 240-254. [Abstract]
4. Mesagno C, Mullane-Grant T. A comparison of different pre-performance routines as possible "Choking" interventions. J Appl Sport Psychol. 2010; 22: 343-360. [Abstract]
5. Wang J, Marchant D, Morris T, Gibbs P. Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. J Sci Med Sport. 2004; 7(2): 174-185. [Full-text]
6. Prapavessis H, Grove JR, Maddison R, Zillmann N. Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. Psychol Sport Exerc.2003; 4: 357-375. [Abstract]
7. Wallace HM, Baumeister RF, Vohs KD. Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? J Sports Sci. 2005; 23(4): 427-438. [Full-text]
8. Otten M. Choking vs. Clutch performance: a study of sport performance under pressure. J Sport Exerc Psychol. 2009; 31: 583-601. [Full-text]
9. Baumeister RF. Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. J PersSoc Psychol. 1984; 46(3): 610-620. [Full-text]
10. Beilock SL, Carr TH. On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? Journal of Experimental Psychology. 2001; 130(4): 701-725. [Full-text]
11. Lewis BP, Linder DE. Thinking about choking? Attentional processes and paradoxical performance.PersSocPsychol Bull. 1997; 23(9): 937-944. [Abstract]
12. Baumeister RF, Showers CJ. A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental tests. Eur J Soc Psychol.1986; 16: 361-383. [Abstract]
13. Wine J. Test anxiety and direction of attention. Psychol Bull.1971; 76: 92-104. [Full-text]
14. Tanaka Y, Sekiya H. The Relationships between Psychological/Physiological Changes and Behavioral/Performance Changes of a Golf Putting Task under Pressure. International Journal of Sport and Health Science.2010; 8: 83-94. [Abstract]
15. Jackson RC, Ashford KJ, Norsworthy G. Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure. J Sport Exerc Psychol. 2006; 28: 49-68. [Abstract]
16. Wulf G, Lauterbach B, Toole T. The learning advantages of an external focus of attention in golf. Res Q Exerc Sport.1999; 70: 120-126. [Full-text]
17. Worthy DA, Markman AB, Maddox WT. Choking and excelling under pressur in experienced classifiers. Attention, Perception, & Psychophysics. 2009; 71 (4): 924-935. [Full-text]
18. Wang J. Developing and testing an integrated model of choking under pressure in sport. [Ph.D. dissertation].[Melbourne, Australia]:Victoria University; 2002. [Abstract]
19. Dandy J, Brewer N, Tottman R. Self-consciousness and performance decrements within a sporting context. J Soc Psychol. 2001; 141(1): 150-152. [Full-text]
20. Bakhshayesh SH, Shafinia P, Neisi A. Influence on the consciousness ofchoking under pressureBasketball. Studies in Physical Culture and Tourism. 2010; 17(2): 139-143. [Abstract]
21. Zahedi H, Shojahie M, Sadeghi H. Effect of focus of attention and skill level on basketball free-throw shot under psychological pressure. World Applied Sciences Journal. 2011; 13 (5): 1047-1052. [Abstract]
22. DeCaro MS, Thomas RD, Albert NB, Beilock SL. Choking under pressure: Multiple routes to skill failure. Journal of Experimental Psychology. 2011; 140 (3): 390-406. [Full-text]
23. Schucker L, Ebbing L, Hagemann N. learning by analogies: implications for performance and attentional processes under pressure. Human movement. 2010; 11(2): 191-199. [Abstract]
24. Gucciardi DF, Dimmock JA. Choking under pressure in sensorimotor: Conscious processing or depleted attentional resources? Psychol Sport Exerc.2008; 9: 45-59. [Abstract]

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]

25. Swain AB, Jones G. Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. Anxiety, Stress and Coping: An International Journal.1996; 9: 1-18. [Abstract]
26. Realo A, Allik J. The Estonian self-consciousness scale and its relation to five-factor model of personality.J Pers Assess.1998; 70: 109-124. [Full-text]
27. Mesagno C, Marchant D, Morris T. A pre-performance routine to alleviate choking in "choking-susceptible" athletes.The Sport Psychologist.2008; 22: 439-457. [Abstract]
28. Land WM. Facilitation of automaticity: Sport-relevant vs. non-relevant secondary tasks. [MSc. dissertation].[USA]: Florida State University;2007. [Abstract]
29. Beilock SL, Holt LE. Embodied preference judgments. Can likeability be driven by the motor system? Psychological Science. 2007; 18(1): 51-57. [Full-text]

MEJDS, Vol 1, No. 2, Spring&Summer 2012, 1-11

مجله مطالعات ناتوانی، دوره ۱، شماره ۲، بهار و تابستان ۱۳۹۱، ۱۱-۱

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-01-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1391.2.1.7.2]