



تأثیر ویژگی‌های رفتاری و آشفته‌گی قبل از مسابقه بر اعتماد به نفس و موفقیت ورزشکاران انفرادی نخبه

نوشین اصفهانی¹، حمیدرضا قزلسفلو^{2*}، علی مصطفی‌لو³

تاریخ دریافت: 90/5/16 تاریخ تصویب: 90/12/3

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر ویژگی‌های رفتاری و آشفته‌گی قبل از مسابقه بر اعتماد به نفس و موفقیت ورزشکاران انفرادی نخبه بود.

به همین منظور، تعداد (n=134) ورزشکار از رشته‌های دو و میدانی (n=14)، رزمی (n=95)، کشتی (n=16) و قایقرانی (n=9) در این پژوهش شرکت کردند. در این تحقیق، از سه پرسشنامه خلق و خوی برونل (1996)، پرسشنامه آشفته‌گی اشیلبلرگر (1991) و اعتماد به نفس ورزشی ویلی (1986) برای ارزیابی آمودنی‌ها و میزان موفقیت ورزشکاران نیز با توجه به کسب مدال‌های سه گانه (طلا، نقره و برنز) در طی فصل مسابقات مورد ارزیابی قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون کالموگراف اسمیرنوف جهت تشخیص طبیعی بودن داده‌ها، از آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و آزمون (ANOVA) با اندازه‌گیری مکرر در سطح (p≤0/05) استفاده شد.

تفاوت معناداری بین کلیه خرده مقیاس‌های آشفته‌گی بین ورزشکاران موفق (sig≤0/05, F=4/23)، ورزشکاران کم‌تر موفق (sig≤0/05, F=7/61) و ورزشکاران ناموفق (sig≤0/05, F=5/04) وجود دارد. در خرده مقیاس‌های ویژگی‌های رفتاری نیز تفاوت معناداری در خرده مقیاس‌های افسردگی (sig≤0/05, F=3/26)، خستگی (sig≤0/05, F=4/19) و توان بازی (sig≤0/05, F=5/46) مشاهده گردید. اما در سایر خرده مقیاس‌ها تفاوت معناداری وجود نداشت. نتایج آزمون پیرسون نیز نشان داد که رابطه معنادار و منفی بین اعتماد به نفس با آشفته‌گی (r = -0/21) و خلق و خوی (r = -0/16) ورزشکاران انفرادی وجود دارد. مریبان می‌توانند ضمن بهره‌گیری از یافته‌های روانشناسی ورزش، به صورت کاربردی در جلسات تمرین و با ارزیابی نامحسوس خلق و خوی ورزشکاران پر استرس و تبدیل آن به خلیات مثبت، نقش چشمگیری در بهبود اعتماد به نفس و اثربخشی ورزشکاران داشته باشند.

واژگان کلیدی: آشفته‌گی، ویژگی‌های رفتاری، اعتماد به نفس، موفقیت و ورزشکاران نخبه

E-mail: nesfahani@yahoo.com

E-mail: h_ghezel@yahoo.com

E-mail: a.mostafaloo@gmail.com

1. استادیار دانشگاه الزهرا(س)

2. عضو هیأت علمی مجتمع آموزش عالی گنبد کاووس*

3. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مینودشت، مینودشت، ایران

مقدمه

در چند سال اخیر، تحقیقات زیادی در زمینه شناسایی و بهبود عوامل مؤثر بر موفقیت ورزشکاران صورت گرفته است. بسیاری از ورزشکاران با این که در جلسات تمرینی عملکرد خوبی دارند، ولی در حین مسابقات قادر نیستند توانایی‌های جلسات تمرین را به روز مسابقه انتقال دهند. لذا مربیان و روانشناسان ورزشی همیشه در جستجوی شناسایی عوامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشکاران و تعدیل این عوامل به منظور ارتقای سطح عملکرد ورزشکاران بودند (لاودر، 2002: 126). به طور کلی، می‌توان عوامل روانی مؤثر بر عملکرد و موفقیت تیمی را در قالب سه متغیر ویژگی‌های بازیکنان (کانون کنترل، خلق و خوی، سطح اعتماد به نفس، انگیزش و آمادگی روانی) ویژگی‌های مربیان (سبک مدیریت، آشنایی با علم تمرین، روانشناسی ورزش) و عوامل تیمی (انسجام تیمی، روابط اجتماعی و توانایی درک متقابل از افکار هم تیمی‌ها) جمع‌بندی کرد (مضان‌نژاد، 2009: 111).

لذا به نظر می‌رسد که با توجه به رقابت نزدیک ورزشکاران نخبه، به ویژه در ورزش‌های انفرادی که موفقیت ورزشکاران تا حد زیادی به آمادگی جسمانی، آمادگی تکنیکی و تاکتیکی بستگی دارد، ورزشکارانی می‌توانند به موفقیت دست یابند که در کنار آمادگی جسمانی از آمادگی روانی خوبی برخوردار باشند (اندرو، 2004: 466). نتایج تحقیقات انجام شده بر روی ورزشکاران نخبه و المپیک نیز مؤید این مطلب است که تمرینات آمادگی روانی جزء لاینفک برنامه‌های تمرینی این ورزشکاران را تشکیل می‌دهد. پیتر¹ و همکاران (2000: 267)، در بررسی ویژگی‌های تکواندوکاران تیم ملی فیلیپین گزارش کردند که تکواندوکاران موفق از لحاظ ویژگی‌های رفتاری و آمادگی روانی در سطح مطلوب‌تری در مقایسه با سایر ورزشکاران بودند. همچنین، وی در تحقیق دیگر اظهار داشت که برخورداری از ویژگی‌های رفتاری مثبت از قبیل توانایی کنترل تنش‌ها و هیجانات منفی در رویدادهای حساس، دارا بودن سطح انگیزش مطلوب و همچنین اعتماد به نفس بالا از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر موفقیت تکواندوکاران جوان در رویدادهای حساس می‌باشد (پیتر، 2006: 15).

امپونگان² (2004: 25) طی تحقیقی که در آن تأثیر افسردگی را بر عملکرد تکواندوکاران نوجوان مورد بررسی قرار داده بود، گزارش کرد که تکواندوکاران جوان که از تجربه کم‌تری جهت شرکت در مسابقات برخوردارند، به دلیل افکار ناشی از عدم موفقیت و ارزیابی نادرست حریفان دچار تنش و آشنفتگی می‌شوند که این عامل سبب کاهش عملکرد، سردرگمی آنها در اجرای وظایف محوله و در نهایت سبب شکست ورزشکار می‌شود. میرزایی (1385: 69) و میهن‌دوست (1382: 70) در مقایسه ویژگی‌های روانی کشتی‌گیران تیم ملی نوجوانان و جوانان و والیبالیست‌های نخبه گزارش کردند که برخورداری از انگیزش بهینه، تمرکز بالا و اعتماد به نفس بالا از مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیتی این ورزشکاران می‌باشد.

صنعتکاران (1386: 113)، نیز در بررسی تأثیر آرام‌سازی بر میزان اضطراب رقابتی کشتی‌گیران جوان، ضمن تأکید بر تأثیر مثبت استفاده از آرام‌سازی بر کاهش اضطراب رقابتی کشتی‌گیران، رابطه مثبت و معناداری را بین استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی و بهبود عملکرد گزارش کرد. آنجل³ (2008: 399)، طی تحقیقی عدم برخورداری آمادگی روانی مطلوب برای رویدادهای حساس را عامل اصلی کاهش اعتماد به نفس و تمرکز ورزشکاران دانست و بیان کرد که عواملی از قبیل تنش، افسردگی، سردرگمی و خستگی مسابقات قبلی بر عملکرد ورزشکاران تأثیر منفی داشته و حتی می‌تواند شرایط به

¹. Pieter et al

². Ampongian

³. Angle

وجود آمدن آسیب‌های جدی را فراهم نماید. میهن‌دوست (1382: 70) و جعفری (1386: 113) نیز عامل اصلی موفقیت ورزشکاران نخبه را برخورداری از سطح آمادگی روانی مطلوب جهت رویارویی با رویدادهای پرتنش دانستند. ربکا¹ (2006: 54)، در بررسی رابطه بین ویژگی‌های رفتاری کاراته‌کاران شرکت کننده در مسابقات جهانی کاراته گزارش کرد که سطوح بالای نیرو و انرژی، به همراه سطوح پایین تنش، افسردگی، آشفتگی و خستگی از ویژگی‌های رفتاری کاراته‌کاران موفق می‌باشد. لن و کاپل² (2001: 182)، در بررسی تأثیر ویژگی‌های رفتاری بسکتبالیست‌ها بر عملکرد آنها به این نتیجه رسیدند که ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران به ویژه قبل از شروع مسابقات حساس که با حضور تماشاگران زیادی برگزار می‌شود، مهم‌ترین متغیر تأثیرگذار بر اثربخشی و موفقیت در بسکتبالیست‌ها است.

البته، به نظر می‌رسد که عواملی از قبیل سابقه بازی، کیفیت تمرین، استفاده از مربیان و روانشناسان ورزشی مجرب می‌تواند تأثیر بسزایی بر کاهش خلقیات منفی و همچنین آشفتگی ناشی از مسابقه داشته باشد. شفیق زاده (1379) در نتایج تحقیق خود بیان داشت که سابقه و تجربه بازی و همچنین سطح مهارت ورزشکاران می‌تواند از طریق بهبود سطح اعتماد به نفس ورزشکاران، بهبود در اجرا را به همراه داشته باشد. از سوی دیگر، بسیاری از مربیان و متخصصان ورزشی معتقدند که آشفتگی³ قبل از مسابقه می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد ورزشکاران داشته باشد.

مکسول⁴ (2004: 279)، با طبقه بندی رشته‌های ورزشی در دو طبقه ورزش‌های تماسی و ورزش‌های غیرتماسی به این نتیجه رسید که ورزشکاران تماسی مانند راگی، کاراته، فوتبال آمریکایی، هاکی و بوکس در مقایسه با سایر ورزشکاران، از سطح آشفتگی بیشتری برخوردارند. اما لازاروس⁵ (2000: 229)، آشفتگی را تمایلات بیولوژیکی جهت رویارویی با شرایط غیرمعمول می‌داند. وی معتقد است که اضطراب رقابتی⁶ شرایط اولیه آشفتگی را به وجود می‌آورد. در شرایطی که استرس در حد متوسط باشد، تنش بیش از حد و آشفتگی ورزشکار باعث کاهش عملکرد خواهد شد.

کلودیو و همکاران⁷ (2007: 875)، تأثیر آشفتگی را بر عملکرد راگی‌بازان مثبت دانسته و اظهار داشتند که راگی‌بازان حرفه‌ای از عصبانیت به عنوان نیروی محرک جهت تکلیف کردن⁸، هل دادن⁹ و سد کردن حرکات حریف، بهره می‌برند. امروزه، به دلایل متعددی مربیان ورزشی مجبورند، مرتباً وضعیت جسمانی، حرکتی و روانی ورزشکاران را با شیوه‌های متفاوتی ارزیابی کنند. مسئله‌ای که مطرح می‌شود، این است که آیا ویژگی‌های رفتاری و آشفتگی قبل از مسابقه می‌تواند اعتماد به نفس و موفقیت ورزشکاران انفرادی نخبه را تحت تأثیر قرار دهد؟ بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر ویژگی‌های رفتاری و آشفتگی قبل از مسابقه بر اعتماد به نفس و موفقیت ورزشکاران انفرادی نخبه است.

1. Rebecca

2. Lane & Chapple

3. Anger

4. Maxwell

5. Lazarus

6. Pre-competition Anxiety

7. Claudio

8. Takling

9. Shoving

روش شناسی تحقیق

تحقیق حاضر از نوع میدانی است. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل تعداد (n=134) ورزشکار گلستانی شرکت کننده در مسابقات لیگ برتر در رشته‌های دو و میدانی (n=14)، رزمی (کونگ‌فو، وشو، کاراته و تکواندو) (n=95)، کشتی (n=16) و قایقرانی (n=9) در فصل مسابقات 89-1388 بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند در این تحقیق حضور داشتند. پرسشنامه‌ها بین کلیه نمونه‌ها توزیع و در نهایت تعداد (n=128) پرسشنامه عودت و مورد استفاده قرار گرفت.

در این تحقیق، از سه پرسشنامه ویژگی‌های رفتاری برونل¹ (1996) که با 24 سؤال 6 خرده مقیاس آشفتگی²، سردرگمی³، سردرگمی³، افسردگی⁴، خستگی⁵، تنش و هیجان⁶، قدرت و توان بازی⁷ را به صورت مقیاس، 5 ارزشی (1: اصلا تا 5: خیلی خیلی زیاد) اندازه‌گیری می‌کند، تری⁸ (2003: 125) پایایی درونی این پرسشنامه را به روش آلفا کرونباخ $r=0/84$ گزارش کرد. ثبات درونی خرده مقیاس‌های این پرسشنامه در یک آزمایش راهنما $r=0/74 - 0/86$ به دست آمد. به منظور ارزیابی میزان عصبانیت نمونه‌ها پرسشنامه ویژگی‌های حالت آشفتگی اشیپلبرگر⁹ (STAXI) (1991)، که با 44 سؤال سطح آشفتگی آشفتگی ورزشکاران را در قالب سه خرده مقیاس حالات هیجانی¹⁰ آشفتگی (اضطراب مزمن¹¹)، رفتارهای شخصی متمایل به آشفتگی¹² (اضطراب حاد) و اظهار کردن آشفتگی¹³ را به صورت مقیاس لیکرتی 4 ارزشی (1: هرگز، 2: گاهی اوقات، 3: اکثر اوقات و 4: همیشه) ارزیابی می‌کند، استفاده گردید.

رویز¹⁴ (2004: 75)، ثبات درونی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفا کرونباخ $r=0/64 - 0/84$ گزارش کرد. پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی ویلی¹⁵ (1986: 221)، نیز که میزان ادراک ورزشکاران از توانایی خود در کسب پیروزی و موفقیت را اندازه‌گیری می‌کرد، برای ارزیابی اعتماد به نفس ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفت. رضانی نژاد (2009: 111) ثبات درونی این پرسشنامه را در یک مطالعه راهنما و با استفاده از آلفای کرونباخ ($r=0/81$) گزارش کرد. میزان موفقیت ورزشکاران نیز با توجه به کسب مدال‌های سه گانه (طلا، نقره و برنز) در پایان مسابقات سال گذشته مورد ارزیابی قرار گرفت. ورزشکاران مدال آور به عنوان گروه ورزشکاران موفق، ورزشکاران رده‌های میانی جدول در گروه ورزشکاران کمتر موفق و سایر ورزشکاران در گروه ورزشکاران ناموفق قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، پس از استفاده آزمون کالموگراف اسمرنف (K-S) که نشان دهنده طبیعی بودن توزیع داده‌ها بود ($p<0/05$)، از آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تجزیه و تحلیل واریانس (ANOVA) در سطح $p\leq 0/05$ استفاده گردید.

1. Brunel Mood Scale

2. Anger

3. Confusion

4. Depression

5. Fatigue

6. Tension

7. Vigor

8. Terry

9. The Spielberg ere State- Trait Anger Expression Inventory

10. Emotional state

11. State Anger

12. Trait Anger

13. Expression of Anger

14. Ruize

15. Vealay

یافته‌های تحقیق

یافته‌های تحقیق نشان داد که ورزشکاران موفق در کلیه خرده مقیاس‌های ویژگی‌های رفتاری و آشفستگی در وضعیت مطلوب‌تری در مقایسه با ورزشکاران ناموفق برخوردار بودند. ورزشکاران موفق بالاترین امتیاز را در خرده مقیاس خستگی (15/46) و کم‌ترین امتیاز را در خرده مقیاس آشفستگی (18/65) به دست آوردند. همچنین، ورزشکاران ناموفق به ترتیب در خرده مقیاس‌های توان‌بازی (21/46) و سردرگمی (18/55) کم‌ترین و بیشترین امتیاز را به خود اختصاص دادند (جدول 1). نتایج جدول 1 بیانگر آن است که ورزشکاران ناموفق که در رده پایین جدول قرار دارد، میزان انرژی بیشتری در مسابقات صرف می‌کنند که مغایر با رعایت اصل اقتصاد انرژی در مقایسه با ورزشکاران موفق می‌باشد.

با توجه به میانگین نمرات خستگی ($M=15/46$) در ورزشکاران نخبه در مقایسه با میانگین نمرات ورزشکاران کم موفق ($M=18/37$) و ورزشکاران ناموفق ($M=22/34$) در سطح پایین‌تری قرار داشت، با عواملی از قبیل سطح مهارت (میزان نخبگی) و سابقه بازی که در نتایج تحقیقات انجام شده تأثیر چشمگیری بر عملکرد ورزشکاران داشت، رابطه معنادار داشته باشد. اما در خرده مقیاس سردرگمی هر دو گروه ورزشکاران ناموفق (18/55) و کم‌موفق (18/74) میانگین نمرات مشابهی را به دست آوردند.

پیتر (2006)، معتقد است که تیم‌های رده پایین جدول به دلیل تلاش جهت بقا در مسابقات، میزان سردرگمی و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند که با نتایج تحقیق حاضر همخوانی داشت. در خرده مقیاس تنش، هر دو گروه ورزشکاران کم موفق (16/94) و ورزشکاران موفق (16/32) نمرات مشابهی را به دست آوردند. آنجل (2008: 399) نیز طی تحقیقی وجود استرس و تنش بالا را در تیم‌های رده بالای جدول که در آن رقابت تنگانی برای کسب مقام‌های سه گانه وجود دارد، تأکید داشت. اما در خرده مقیاس‌های آشفستگی نیز ورزشکاران موفق در اضطراب شخصیتی (17/52) در وضعیت بهتری در مقایسه با ورزشکاران ناموفق (27/28) قرار داشتند.

به نظر می‌رسد که بر اساس نتایج تحقیقات مشابه پیتر، اضطراب حالتی و یا وضعیتی که براساس عوامل محیطی و موقعیتی (حضور تماشاگران منفعل، شرایط میزبانی و یا مهمانی) متغیر بوده و خارج از کنترل ورزشکار می‌باشد در ورزشکاران کم موفق (25/73) که از سابقه و تجربه کم‌تری جهت شرکت در رویدادهای حساس برخوردارند، در سطوح بالاتری قرار دارد. همچنین، ورزشکاران ناموفق تمایل کم‌تری به اظهار آشفستگی خود (21/46) به نسبت ورزشکاران کم‌تر موفق (22/19) و ورزشکاران موفق (18/81) داشتند. در خرده مقیاس اضطراب شخصیتی نیز که از ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران می‌باشد، ورزشکاران ناموفق تمایل بیشتری به بروز حالات آشفستگی نشان دادند که این عامل نیز می‌تواند با میزان تجربه و همچنین اهمیت رویداد ارتباط داشته باشد (جدول 2).

جدول 1. میانگین نمرات خرده مقیاس‌های ویژگی‌های رفتاری

| ورزشکاران موفق | | ورزشکاران کم‌تر موفق | | ورزشکاران ناموفق | | خرده مقیاس‌ها |
|----------------|------|----------------------|------|------------------|------|-------------------|
| M | SD | M | SD | M | SD | |
| 18/65 | 1/52 | 19/98 | 1/31 | 20/06 | 1/86 | آشفتگی |
| 16/28 | 1/96 | 18/74 | 1/48 | 18/55 | 2/27 | سردرگمی |
| 17/81 | 1/08 | 19/51 | 2/26 | 21/18 | 1/88 | افسردگی |
| 15/46 | 0/99 | 18/37 | 1/83 | 22/34 | 1/91 | خستگی |
| 16/32 | 1/37 | 16/94 | 2/36 | 19/63 | 1/59 | تنش |
| 13/16 | 0/86 | 16/44 | 1/43 | 21/46 | 2/16 | توان‌بازی (انرژی) |

جدول 2. میانگین نمرات خرده مقیاس آشفتگی

| ورزشکاران موفق | | ورزشکاران کم‌تر موفق | | ورزشکاران ناموفق | | خرده مقیاس‌ها |
|----------------------------------|------|----------------------|------|------------------------|------|-------------------------|
| M | SD | M | SD | M | SD | |
| 19/63 | 1/87 | 24/51 | 2/69 | 25/73 | 2/33 | 1. اضطراب حالتی (حاد) |
| 17/52 | 1/28 | 23/73 | 1/62 | 27/96 | 1/56 | 2. اضطراب شخصیتی (مزمن) |
| 18/81 | 1/36 | 22/19 | 1/70 | 27/28 | 1/42 | 3. اظهار اضطراب |
| 17/29 | 1/44 | 20/59 | 2/39 | 21/65 | 1/16 | اعتماد به نفس |
| 1: State Anger (Emotional state) | | 2: Trait Anger, | | 3: Expression of Anger | | |

پس از استفاده از آزمون کالموگراف اسمرنف (K-S) و اطمینان از طبیعی بودن توزیع داده‌ها ($Z=0/08416, p>0/05$)، آزمون ANOVA استفاده گردید. نتایج آزمون ANOVA نشان داد که در کلیه خرده مقیاس‌های آشفتگی تفاوت معناداری بین ورزشکاران موفق ($sig\leq 0/05, F=4/23$)، ورزشکاران کم‌تر موفق ($sig\leq 0/05, F=7/61$) و ورزشکاران ناموفق ($sig\leq 0/05, F=5/04$) وجود دارد (جدول 3). گروه ورزشکاران موفق در خرده مقیاس‌های اضطراب حاد، اضطراب مزمن و اظهار اضطراب سطح نمرات پایین‌تری را به خود اختصاص دادند. با اینکه تفاوت میانگین نمرات ورزشکاران ناموفق و کم‌موفق پایین بود، اما این تفاوت معناداری بود ($P\leq 0/05$). همچنین در خرده مقیاس‌های ویژگی‌های رفتاری تفاوت معناداری در متغیرهای افسردگی ($sig\leq 0/05, F=3/26$)، خستگی ($sig\leq 0/05, F=4/19$) و توان‌بازی (انرژی) ($sig\leq 0/05, F=5/46$) وجود داشت. اما در سایر خرده مقیاس‌ها (آشفتگی، سردرگمی و تنش) تفاوت معناداری بین گروه‌های ورزشکاران موفق، ناموفق و کم‌تر موفق مشاهده نگردید ($sig\geq 0/05$) (جدول 4).

جدول 3. مقایسه خرده مقیاس‌های آسفتگی ورزشکاران موفق، کم‌تر موفق و ناموفق

| Sig | F | Mean Difference | Group | |
|---------|-------|-----------------|-------------------------------|--------------|
| *0/016 | *4/23 | 4/88 | ورزشکاران موفق - کم‌تر موفق | اضطراب حاد |
| *0/0034 | | 6/1 | ورزشکاران موفق - ناموفق | |
| *0/006 | | 1/22 | ورزشکاران کم‌تر موفق - ناموفق | |
| *0/029 | *7/61 | 6/21 | ورزشکاران موفق - کم‌تر موفق | اضطراب مزمن |
| *0/006 | | 10/44 | ورزشکاران موفق - ناموفق | |
| *0/037 | | 4/23 | ورزشکاران کم‌تر موفق - ناموفق | |
| *0/003 | *5/04 | 3/38 | ورزشکاران موفق - کم‌تر موفق | اظهار اضطراب |
| *0/041 | | 8/47 | ورزشکاران موفق - ناموفق | |
| *0/0002 | | 5/09 | ورزشکاران کم‌تر موفق - ناموفق | |

* (p ≤ 0/05)

جدول 4. مقایسه خرده مقیاس‌های ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران موفق، کم‌تر موفق و ناموفق

| Sig | F | Mean Difference | Group | |
|---------|-------|-----------------|-------------------------------|-------------------|
| 0/21 | 2/84 | 1/33 | ورزشکاران موفق - کم‌تر موفق | آسفتگی |
| 0/071 | | 1/41 | ورزشکاران موفق - ناموفق | |
| 0/13 | | -0/08 | ورزشکاران کم‌تر موفق - ناموفق | |
| 0/076 | 2/37 | 2/46 | ورزشکاران موفق - کم‌تر موفق | سردرگمی |
| 0/19 | | 2/27 | ورزشکاران موفق - ناموفق | |
| 0/068 | | 0/19 | ورزشکاران کم‌تر موفق - ناموفق | |
| 0/31 | *3/26 | -1/7 | ورزشکاران موفق - کم‌تر موفق | افسردگی |
| *0/0051 | | -3/37 | ورزشکاران موفق - ناموفق | |
| 0/089 | | 1/67 | ورزشکاران کم‌تر موفق - ناموفق | |
| *0/004 | *4/19 | 2/91 | ورزشکاران موفق - کم‌تر موفق | خستگی |
| *0/001 | | 6/88 | ورزشکاران موفق - ناموفق | |
| 0/012 | | 3/97 | ورزشکاران کم‌تر موفق - ناموفق | |
| 0/062 | 1/96 | 0/62 | ورزشکاران موفق - کم‌تر موفق | تنش |
| *0/0091 | | 3/31 | ورزشکاران موفق - ناموفق | |
| 0/26 | | 2/69 | ورزشکاران کم‌تر موفق - ناموفق | |
| *0/008 | *5/46 | 3/28 | ورزشکاران موفق - کم‌تر موفق | توان بازی (انرژی) |
| *0/001 | | 8/3 | ورزشکاران موفق - ناموفق | |
| *0/005 | | 5/20 | ورزشکاران کم‌تر موفق - ناموفق | |

* (p ≤ 0/05)

همچنین، در تحقیق حاضر رابطه بین آشفستگی و ویژگی‌های رفتاری با میزان اعتماد به نفس ورزشکاران مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که رابطه معنادار و منفی بین اعتماد به نفس با عصبانیت و خلق و خوی ورزشکاران وجود دارد (جدول 5).

جدول 5. رابطه بین اعتماد به نفس با عصبانیت و خلق و خوی ورزشکاران

| اعتماد به نفس | | |
|---------------|---------------------|------------------|
| -0/21 | ضریب همبستگی پیرسون | آشفستگی |
| *0/011 | سطح معنی‌داری | |
| -0/16 | ضریب همبستگی پیرسون | ویژگی‌های رفتاری |
| *0/0031 | سطح معنی‌داری | |

بحث و نتیجه‌گیری

در تحقیق حاضر، تأثیر ویژگی‌های رفتاری و آشفستگی پیش از مسابقه بر اعتماد به نفس و میزان موفقیت ورزشکاران انفرادی نخبه حاضر در لیگ برتر کشور مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌های تحقیق حاکی از آن بود که تفاوت معنی‌داری بین خرده مقیاس‌های آشفستگی و ویژگی‌های رفتاری بین ورزشکاران مدال‌آور با سایر ورزشکاران وجود دارد که با نتایج تحقیقات اندرو (2004: 123)، پیتر (2000: 267) و بیدی (2000: 49) همخوانی دارد. اما با تحقیقات مکسول (2004: 279) و کلودیو (2007: 875) همخوانی ندارد. از آنجایی که سطح تنش ورزشکاران با یکدیگر متفاوت است، ورزشکارانی که قبل از شروع مسابقه و یا در دقایق ابتدایی مسابقه دچار تنش منفی می‌شوند، توانایی دریافت و درک بسیاری از اطلاعات مفید (بازخورد) را از دست می‌دهند و احتمالاً به صورت نادرستی، حتی ویژگی‌های مثبت خلق و خوی خود را از دست می‌دهند.

تلول¹ (2007: 673)، نیز معتقد است که بروز خلق و خوی منفی (تنش بیش از حد، آشفستگی، ترس و تردید) به ویژه در ورزشکاران آماتور توانایی ورزشکار را در تمرکز مهارت‌های خود در جهت دستیابی به اهداف مورد نظر مربی مختل می‌کند. مکسول (2004: 279) معتقد است که عصبانیت و آشفستگی ممکن است از طریق تأثیر بر انگیزش، سبب بهبود عملکرد شده و یا بر عکس افت اجرا را به همراه داشته باشد. ورزشکارانی که سطوح متفاوتی از عصبانیت مزمن (شخصیتی) را تجربه می‌کنند، بیشتر در مقابل عوامل تحریک‌زای منفی، واکنش نشان می‌دهند. این واکنش‌ها به ویژه در ورزش‌هایی که پاداش بیرونی (جایزه) اهمیت زیادی برای ورزشکار دارد و یا در زمانی که اجرای ورزشکار بر شکست یا پیروزی تیم تأثیر مستقیم دارد (ینالتی در فوتبال) باعث کاهش عملکرد و تأثیرات منفی بر اجرا می‌شود. اما تحقیقات آفنگر² (2005: 279)، حاکی از آن بود که اضطراب رقابتی بر مهارت‌های باز تأثیر منفی دارد، اما در مهارت‌های بسته تأثیر چندانی ندارد.

لن و تری³ (2000: 16)، نیز انرژی ناشی از آشفستگی را بر عملکرد ورزشکاران رزمی مفید می‌دانند که می‌تواند ورزشکاران را در اجرای مهارت‌های رشته ورزشی خود کمک کند که این یافته‌ها مغایر با نتایج تحقیق حاضر بود. به نظر می‌رسد که شاید سطح متوسطی از تنش و هیجان تأثیر مثبت بر عملکرد ورزشکاران تماسی داشته باشد. اضطراب رقابتی به

¹. Thelwell

². Aufenanger

³. Lane & Terry

دو صورت اضطراب رقابتی حاد¹ و مزمن² بر عملکرد ورزشکاران تأثیرگذار است. نلسون و همکاران³ (2007: 152) علت اصلی بروز اضطراب رقابتی را به سطح مسابقات، نوع مهارت (مهارت‌های ظریف و زمخت) و حضور تماشاگران نسبت می‌دهند. تحقیقات پیگوزی⁴ (2008: 527)، مؤید این مطلب بود که سطح مهارت ورزشکاران (حرفه‌ای یا آماتور) عامل مهمی در اضطراب رقابتی ورزشکاران می‌باشد وی معتقد است که ورزشکاران نخبه با کنترل اضطراب رقابتی از طریق مهارت‌های روانی (مانند تصویرسازی، کنترل احساسات) از انگیزش و اعتماد به نفس مطلوبی برخوردارند. اما، ورزشکاران آماتور با افزایش اضطراب در مسابقات، دچار کاهش چشمگیری در عملکرد می‌شوند. ملالیو و همکاران (2004: 326) و تلول (2007: 673)، تفاوت معناداری را در سطوح اضطراب و هیجانان منفی ورزشکاران با تجربه و ورزشکاران کم تجربه مشاهده کردند که این یافته‌ها در راستای تحقیق حاضر بود که در آن، تفاوت معناداری بین ورزشکاران موفق و ناموفق وجود داشت. شینک و کاستا⁵ (2001: 57)، در بررسی علل شکست و ناکامی ورزشکاران و دلایل عملکرد ضعیف در مسابقات حساس، اظهار داشتند که نداشتن تجربه در مسابقات حساس و عدم تمرکز و اعتماد به نفس کافی مهم‌ترین عوامل مؤثر در کاهش عملکرد و بروز حالات غیرمعمول در ورزشکاران دانستند. پیرس⁶ (2007: 90)، طی تحقیقاتی اظهار داشت فوتبالیست‌های حرفه‌ای و با تجربه که سابقه بازی در لیگ‌های معتبر را داشتند، با برخورداری از اعتماد به نفس مطلوب، عملکرد بهتری در مقایسه با سایر فوتبالیست‌ها داشتند. بنابراین، یافته‌های تحقیقات مختلف در این زمینه عامل برخورداری از تجربه را عاملی مهم در کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران می‌داند.

کواسین⁷ (2004: 55)، نیز در تحقیق خود بین اعتماد به نفس ورزشکاران با عملکرد و موفقیت تیمی تنیس‌بازان رابطه مستقیمی گزارش کرد. اما کلودیو (2007: 875)، تأثیر آشفستگی را بر عملکرد راگی‌بازان مثبت دانسته و اظهار داشتند که راگی‌بازان حرفه‌ای از عصبانیت ناشی از آشفستگی به عنوان نیروی محرک جهت تکل کردن، هل دادن و سد کردن حرکات حریف، بهره می‌برند که با یافته‌های این تحقیق همخوانی نداشت. نتایج این تحقیق نشان داد که تفاوت معناداری در متغیرهای افسردگی، خستگی و توان‌بازی (انرژی) بین ورزشکاران موفق با سایر ورزشکاران وجود دارد که با نتایج تحقیقات زیادی همخوانی داشت. آمپونگان (2004: 25)، با تأکید بر تأثیر منفی افسردگی ناشی از شرایط مسابقه بر عملکرد تکواندوکاران، به ویژه در رویدادهای حساس اظهار داشت ورزشکارانی که پیش از شروع مسابقه دچار افسردگی می‌شوند؛ توانایی نمایش عملکرد برابر با جلسات تمرینی را ندارند. وی برخورداری از تجربه کافی را عامل مؤثری بر کنترل و مدیریت احساسات و از جمله افسردگی و تنش قبل از شروع مسابقه می‌داند.

رویز و هانین⁸ (2004: 75)، در بررسی تأثیر عصبانیت و حالت تهاجمی⁹ بر عملکرد کاراته‌کاران گزارش کردند که عصبانیت می‌تواند تأثیر مثبت یا بر عکس تأثیر منفی بر عملکرد کاراته‌کاران داشته باشد که این عامل بستگی به تطابق فکری و نگرشی موافق با حالات عاطفی ورزشکار دارد. بامیسر¹⁰ (2007: 167) و اردن¹¹ (2007: 214)، نیز معتقدند که ویژگی‌های ورزشکاران رابطه مستقیمی با تیپ شخصیتی و ضریب هوشی ورزشکاران دارد. احساسات و توانایی ادراکی ورزشکار می‌تواند به عنوان منبع قوی اطلاعات، باعث بروز عملکرد مطلوب یا غیرمطلوب شود لذا ورزشکاران فقط قادرند از اطلاعات مربی به صورت غیرمستقیم برای کنترل عواقب خلیات خود استفاده کنند.

1. State Anxiety

2. Trait Anxiety

3. Nelson

4. Pigozzi

5. Shinke, R & Costa

6. Peares

7. Covassin

8. Ruize & Hanin

9. Anger and aggression

10. Baumeister

11. Erden

بروز خصوصیات رفتاری¹ منفی ورزشکاران قبل از مسابقه و تأثیرات آن بر اعتماد به نفس و عملکرد ورزشکاران، از مهم‌ترین دغدغه‌های مربیان و ورزشکاران در چند سال اخیر بوده است. نتایج تحقیق حاضر و تحقیقات مشابه مؤید این حقیقت است که ویژگی‌های رفتاری منفی و همچنین آشفته‌گی تأثیر چشمگیری بر اعتماد به نفس و بالطبع عملکرد ورزشکاران دارد. یافته‌های تحقیق حاضر بر ضرورت آشنایی مربیان و ورزشکاران با استراتژی‌های کنترل تنش و عصبانیت قبل از مسابقه، بیش از پیش تأکید دارد و پیشنهاد می‌کند مربیان ضمن بهره‌گیری از یافته‌های روانشناسی ورزش به صورت کاربردی در جلسات تمرین و با ارزیابی نامحسوس خلق و خوی ورزشکاران پراسترس و تعدیل تدریجی آن و تبدیل آن به خلقیات مثبت، میزان خودباوری و اعتماد به نفس و اثربخشی ورزشکاران را بهبود بخشند.

در حقیقت، تقویت مثبت خلقیات مطلوب ورزشکاران از یک سو، تقویت منفی ویژگی‌های رفتاری غیراخلاقی از سوی دیگر و ترویج فرهنگ یازی منصفانه و کم اهمیت جلوه دادن مسابقه از کاربردی‌ترین استراتژی‌هایی است که مربیان و متخصصان باشگاه‌های موفق جهت کاهش ویژگی‌های رفتاری منفی، بهره می‌برند. همچنین، ورزشکاران می‌توانند از روش‌هایی متفاوتی مانند تنها بودن و تمرکز بر وظایف محوله از سوی مربی، استفاده از تکنیک‌های آرامش‌دهی مانند تنفس عمیق، تصویرسازی ورزشی، موسیقی و حرف زدن با هم تیمی‌ها درباره احساسات برای مقابله با هیجانات قبل مسابقه استفاده کنند.

منابع

1. جعفری، اکرم، مرادی چالشتی، محمدرضا، رفیعی نیا، پروین (1386)، مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر. المپیک، 15(1)، 113-123.
2. شفیعی زاده، محسن (1379)، مقایسه اعتماد به نفس در بین ورزشکاران رشته مشت زنی، کشتی و وزنه برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرینی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
3. صنعتکاران، افسانه و همکاران (1386)، «تأثیر آرام سازی بر میزان اضطراب رقابتی - حالتی کشتی گیران نوجوان»، مجموعه مقالات همایش علمی، دانشگاه آزاد اسلامی گرگان صفحات 114-119.
4. میرزایی، بهمن، رحمانی نیا، فرهاد، بردار، فرشاد (1386)، مقایسه نیمرخ مهارت‌های روانی کشتی گیران تیم‌های ملی جوانان و بزرگسالان در دو رشته آزاد و فرنگی، نشریه حرکت، 8 (34)، 69-79.
5. میهن دوست، هدایت و حاتمی، امیدوار (1382)، مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیرنخبه، علوم حرکتی و ورزش، 1(2)، 70-80.
6. Ampongan, C. and Pieter, W. (2004), Depression and performance in young Filipino taekwondo athletes. *3rd College of Human Kinetics Science Conference, University of the Philippines, Diliman, QC, Philippines, October, 25-32.*
7. Andrew M. Lane, Peter C. Terry, Matthew J. Stevens. (2004), Mood responses to athletic performance in extreme environments. *Journal of Sports Sciences, ISSN 0264-0414 print/ISSN 1466-447X. 123-129.*
8. Angela H, et al. (2008), Psycho logic Stress Related to Injury and Impact on Sport Performance , *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, Volume 19, Issue 2, PP: 399-418.*

¹. Mood

9. Aufenanger S. J. (2005), Relationship between mental skill and competitive anxiety interpretation in open skill and close skill athletes. Miami University, Oxford, Ohio. *Exercise*, 5, 279–289.
10. Baumeister, R. F., Vohs, K., De Wall, C. N. & Zhang, L. (2007), How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 167-203.
11. Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000), The profile of mood states and athletic performance: Two meta analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 49–68.
12. Claudio, Robazza. Laura, Bortoli. (2007), Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise* 8: 875–896.
13. Covassin, T., Pero, S. (2004), The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players, *Journal of Sport Behavior*, (1), 55-70.
14. Erden, Mahmut Paksoy. (2007), Identifying the relationship between behavior patterns (Type A-B) and discipline points of soccer players. *Journal of Sport Psychology*. V3:214-221.
15. Lane, A. M., & Chappell, R. H. (2001), Mood and performance relationships at the World Student Games basketball competition. *Journal of Sport Behavior*, 24, 182-196.
16. Lane, A. M., & Terry, P. C. (2000), The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16–33.
17. Lazarus, R. S. (2000), How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229–252.
18. Lowther J, Lane A.M. (2002), Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players, *Athletic Insight*, 4(2):126-142.
19. Maxwell, J. P. (2004), Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 279–289.
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 and Science in Sports*, 14, 326–334.
21. Nelson Miyamoto, Edgard Morya, Marco Bertolassi and Ronald Ranvaud. (2007), Penalty kicks and stress. *Journal of Sports Science and Medicine*. Suppl. 10. 152-157.
22. Pears. D Cognitive component of competitive state anxiety in semi professional soccer: A case stud. *Journal of Sports Science and Medicine*. (2007). Suppl. 10. 90-95.
23. Pieter, W., Mateo, C. and Bercades, L.T. (2000), Mood and performance in Filipino national and varsity taekwondo athletes. *1st World Congress on Combat Sports and Martial Arts, Université de Picardie Jules Verne, Faculté de Sciences du Sport, Amiens, France, March 31-April 2*. 267-275.
24. Pieter, W., Wong, R.S.K. and Ampongan, C. (2006), Mood and experience as correlates of performance in young Filipino taekwondo athletes. *Acta Kinesiologiae Tartuensis* 11, 15- 22.
25. Pigozzi, A Spataro, A Alabiso, A Parisi, M Rizzo (2004), Role of exercise stress test in master athletes. *Br J Sports Med* .39:527–531.

26. Ramzaninezhad, R., Hoseini Keshtan, M., (2009), Relationship between coach's leadership styles and team cohesion in Iran football clubs professional league, *Brazilian Journal of Biomotricity*, 3 (2) .111-120.
27. Rebecca S. K. Wong, Jin Seng Thung, Willy Pieter. (2006), Mood and performance in young Malaysian karateka. *Journal of Sports Science and Medicine*. CSSI, 54-59.
28. Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004), Idiosyncratic description of anger states in skilled Spanish karate athletes: An application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 75–93.
29. Shinke, R & Costa, J.IA (2001), plausible relationship between support infrastructure and major games performance. *Athletic insight*. V13.Iss 2. 57-63.
30. Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty, G. (2003), Construct validity of the Profile of Mood States-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 125-139.
31. Thelwell, R. C., Lane, A. M., & Weston, N. J. V. (2007), Mood states, self-set goals, self-efficacy and performance in academic examinations. *Personality and Individual Differences*, 42, 673-583.
32. Vealey, R.S., (1986), Conceptualization of Sport-confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development, *Journal of Sport Psychology, Athletic Insight, Inc*, 8. (3), 221-231.

به این مقاله این گونه استناد کنید:

اصفهانی، نوشین، قزل‌سلو، حمیدرضا و مصطفی لو، علی (1391)، « تأثیر ویژگی‌های رفتاری و آشفته‌گی قبل از مسابقه بر اعتماد به نفس و موفقیت ورزشکاران انفرادی نخبه مقایسه»، پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، 2 (3)، 117-128.