

ارتباط بین احساس خودسودمندی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی

فرشاد تجاری

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی

فهرست:

۸۹.....	چکیده
۹۰.....	مقدمه
۹۷.....	روش‌شناسی تحقیق
۹۸.....	یافته‌های تحقیق
۱۰۰.....	منابع و مأخذ

چکیده:

این تحقیق ارتباط بین احساس خودسودمندی اجرای مهارت‌های کشتی، نتایج اجرا و اضطراب رقابتی قبل از مسابقه را مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهد. ۲۰ دقیقه قبل از مسابقه، اعضای تیم‌های ملی کشتی ایران و روسیه ($N=16$) با میانگین سنی ($M=24/18$ و $SD=2/65$) پرسشنامه اضطراب رقابتی (CSAI-2) رینر مارتنز^۱ و ارزیابی احساس خودسودمندی (PSEI)^۲ ریز تحلیل بندورا^۳ را پر کردند و نتایج اجرا با سیستم امتیازگذاری و برد و باخت محاسبه شد. نتایج تحقیق حاکی از ارتباط معنی‌دار احساس خودسودمندی^۴ اجرای مهارت‌های کشتی، نتایج اجرا و اضطراب رقابتی^۵ قبل از مسابقه است.

نکات کلیدی

- ۱- احساس خودسودمندی
- ۲- اضطراب رقابتی

1. The competitive state Anxiety Inventory- 2 (CSAI-2)
2. Martense
3. Physical Self- Efficacy Inventory (PSEI)
4. Self- Efficacy
5. Self- Efficacy
6. Competitive State anxiety

Archive of SID

مقدمه

اضطراب حالتی^۴ است با این تفاوت که همیشه محرک برانگیزاننده و اکنش اضطرابی، موقعیت ورزشی است. بدیهی است که عوامل معینی، به طور جدی، بر آورد شخص را از موقعیت با در نظرگیری عوامل بالقوه در آن موقعیت برای تهدید من^۵ تحت تأثیر قرار می دهد.

درباره یک ورزشکار بسیار ماهر با پیشینه ای طولانی از موفقیت در این یا آن موقعیت مشابه، نمی توان همان میزان اضطراب حالتی را پیش بینی کرد که ورزشکار کم مهارت یا مبتدی از خود بروز می دهد. به همین نحو، شخصی با میزان بالایی از اضطراب صفتی با احتمال قوی، اما نه ضرورتاً، از شرایط ورزشی عاملی تهدیدکننده، ارزیابی جدی به عمل آورده و از این رو پاسخی با اضطراب حالتی زیاد داده می شود. این پیش بینی به این دلیل است که بنا به تعریف، اشخاص دارای اضطراب صفتی، زیاد گرایش دارند بسیاری از موقعیت ها را تهدید کننده بدانند و متعاقب آن یا پاسخ شدید یا پاسخ همراه با فعال سازی فیزیولوژیک افزایش یافته می دهند. این که شخص با اضطراب صفتی زیاد، موقعیت خاصی را تهدید کننده نمی یابد بسته به عوامل گوناگونی چون مهارت، تجربه و توانایی برای باز ارزیابی پاسخ های اضطرابی است.

بررسی در ادبیات روان شناسی ورزشی نشان می دهد که سطح اضطراب قبل از مسابقه و احساس خود سودمندی، دو ساختار اساسی روان شناسی است که تأثیر مهمی بر اجرای ورزش دارد. (فلتر

به منظور ارتقاء عملکرد ورزش قهرمانان و دسترسی آنان به ثبات در اجرای مهارت های ورزشی متفاوت بویژه در دو دهه اخیر، مر بیان و پژوهشگران ورزشی به عوامل روان شناختی توجه کرده اند.

در بین عوامل روان شناختی مؤثر در ورزش های قهرمانی، اعتماد به نفس و اضطراب، بخش وسیعی از مطالعات را به خود اختصاص داده و در این زمینه تحقیق های فراوانی انجام شده است.

به طور خلاصه تئوری خود سودمندی^۱ بیان می کند وقتی مهارت های ضروری و محرک های کافی موجود باشند، خود سودمندی اجرای طبیعی را پیش بینی می کند. به علاوه، دریافت ادراکی از خود سودمندی نوع تمرین ها، تلاش انجام شده و پشتکار، بهمان خوبی الگوهای فکری و عکس العمل های احساسی، در طول طبیعی و پیش بینی مواجهات با محیط است. (بنسدورا^۲ - ۱۹۸۶).

طبق آراء بنسدورا (۱۹۸۶) ساختار خود سودمندی، بیشتر در ارتباط با عقیده شخص از قدرت اجرای مهارت های کسب شده است تا یک سری تعداد محض مهارت هایی که فرد دارد. بنابراین، اعتماد به نفس^۳ عموماً صفت کلی و خود سودمندی موقعیتی ویژه از اعتماد به نفس است. در حالی که افراد عقیده دارند که آنها می توانند هر چیزی انجام بدهند که در یک موقعیت ویژه لازم باشد (۲۰).

واکنش اضطرابی که در موقعیت های خاص رقابتی تولید می شود، اضطراب حالتی رقابتی نامیده می شود. این حالت، از لحاظ کلی شبیه به

1. Self- Efficacy Theory
2. Bandura
3. Self- Confidence
4. state anxiety
5. Treat ego

Archive of SID

می توان بیان داشت که در یافته های تحقیقی، تناقض هایی دیده می شود و عوامل زیادی از جمله: نوع ورزش و نوع تمرین، جنسیت و عوامل متعدد دیگر می تواند روی ارتباطات ذکر شده تأثیر بگذارد. به همین دلیل، تاکنون با تلاش زیاد محققان در زمینه ارتباط بین عوامل ذکر شده، نه تنها ارتباط قطعی و روشنی بین آنها وجود ندارد بلکه عوامل تأثیرگذار روی این عوامل نیاز به تحقیق بیشتری دارد.

در پژوهش حاضر، به دلایلی که در بالا مطرح شد، محقق در پی آن بود که بین مقدار واقعی اضطراب رقابتی ورزشکاران، میزان احساس خودسودمندی و اجرای موفقیت آمیز ورزشکاران، مقایسه ای کند و رابطه یا همبستگی بین آنها را بیابد.

در تعیین جایگاه احساس خودسودمندی و اضطراب رقابتی، اهمیت تحقیق به عنوان متغیر پیشگوست و با توجه به این که تحقیق ثبت شده ای در زمینه احساس خودسودمندی ورزشی و تأثیرات متقابلش با اضطراب و اجرای مهارت های ورزشی در داخل کشور انجام نشده است به نظر می رسد تحقیق هایی از این دست باعث رشد و شکوفایی علم و دانش و بخصوص علم روان شناسی در این زمینه می شود. در بحث کاربردی نیز، مربیان و

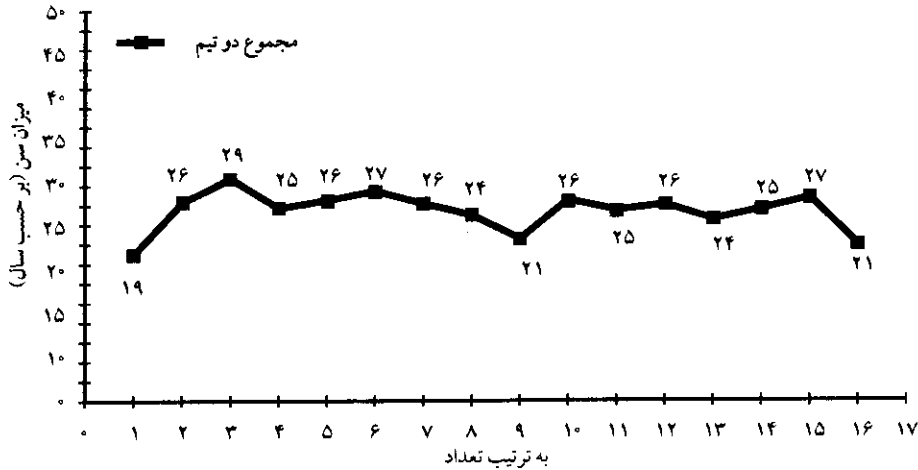
۱۹۸۸، کدولران (۱۹۹۲).^۱ در حالت عمومی، در نتایج تحقیق ها پیشنهاد شده است که سطح بالای احساس خودسودمندی و سطح پایین اضطراب با یک اجرای مطلوب ورزشی پیوستگی دارد. به علاوه، چنین یافته هایی که با تئوری ذهنی اجتماعی (بندورا ۱۹۸۶) پیوستگی دارد. کود، اکلند، پتلیکوف و بومپ (۱۹۹۱)^۲؛ کود، وایز، واینبرگ (۱۹۸۱)^۳؛ لوکس (۱۹۹۲)^۴؛ مک اوپلی (۱۹۸۵)^۵؛ اسکانلان، وایت (۱۹۸۴)^۶؛ اسکانلان، لیوس وایت و جکسون (۱۹۸۴)^۷؛ پانلاسیل (۱۹۸۴)^۸ پیشنهاد می کنند که درجه خودسودمندی یک نفر مستقیم یا غیرمستقیم از طریق ذهنی و احساسی بر اجرا تأثیر می گذارد (۲۲ و ۲۳).

دارن تری شور، جفری مونسون و کورت لوکس، توماس جرج، شارا ادواردس، هاردی، پافیوت، هاری و دیگران^۹ (۵ و ۲۰ و ۲۱) در تحقیق هایشان اشاره کرده اند که احساس خودسودمندی و نتایج اجرای مسابقه ها دارای همبستگی مثبت؛ اضطراب رقابتی قبل از مسابقه و نتایج اجرای مسابقات دارای همبستگی منفی؛ اضطراب رقابتی قبل از مسابقه و احساس خودسودمندی دارای همبستگی منفی است.

همان طوری که ملاحظه شد، احساس خودسودمندی مفهومی روان شناختی بسیار وسیع است که محققان با تلاش زیاد سعی در شناخت آن دارند. نوشتارهای مربوطه نشان داد که تحقیق های زیادی در زمینه خودسودمندی و ارتباطش با سایر عوامل از جمله اضطراب رقابتی انجام گرفته است. در زمینه ارتباط احساس خودسودمندی، اضطراب رقابتی و نتایج اجراء، با توجه به تحقیق های به دست آمده در خارج از کشور،

1. Feltz, Could & Krane
2. Could, Ekland, petich Koff & Bump.
3. could, weiss weinbery.
4. Lox.
5. Mc Avlecy.
6. Scanlon & Lewth.
7. waite scanlan, Lewth waite & Jackson.
8. Panloncill.
9. Darrenl, Treasure, Jeffery Manson, cort, Lox, Tomaas. R, George Tara Edwards & Lew Hardy, Hardy, Parfiot, Hardy et aL (1998)

Archive of SID



نمودار شماره ۱ - سن آزمودنی های مجموع دو تیم

به آنها) این مطالعه، فقط در مورد مردانی انجام شد که در این دوره از مسابقه های دوجانبه شرکت داشتند زیرا امکان شرکت همزمان کلیه نخبگان کشتی گیر در یک مسابقه معین ممکن نبود، این تحقیق فقط درباره نخبگانی اجرا شد که عضو تیم های ملی ایران و روسیه در مسابقه های باشگاه های جهانی ۱۹۸۸ شده بودند. (نمودار شماره ۱)

تعداد کل افراد شرکت کننده در تحقیق ۱۶ نفر است که از این تعداد ۸ نفر اعضای تیم ملی ایران با میانگین سنی ($X=25/25$, $S.D=1/031$) و ۸ نفر اعضای تیم ملی روسیه با میانگین سنی ($X=26$, $S.D=2$) است.

ابزار اندازه گیری

در این تحقیق، برای اندازه گیری میزان اضطراب حالتی رقابتی و در واقع سه جز مقیاس آن اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد

روان شناسان ورزشی با استفاده از نتایج از این تحقیق می توانند به طور مؤثری به تربیت ورزشکاران برای شرکت در مسابقه های ورزشی بپردازند و با آشنایی به اهمیت پدیده بخصوص در موقعیت رقابتی و عملکردی، ورزشکاران خود را با دادن روش های تمرینی مناسب برای شرکت در مسابقه ها آماده کنند. زیرا یکی از هدف های عمده این تحقیق، اندازه گیری پدیده های روانی مورد نظر و دادن جنبه کمی به آنهاست. وقتی پدیده ای را با اعداد و ارقام نشان می دهیم مریبان و روان شناسان ورزشی به راحتی می توانند آن را طبقه بندی و روش های تمرینی مناسب برای آن وضع کنند.

روش شناسی تحقیق

نمونه آماری

با توجه به این که در این تحقیق جامعه آماری را کلیه نخبگان کشتی گیر ایران و روسیه تشکیل می دهند، برخی دلایل مانند تناسب آزمودنی ها با شرایط اجرای آزمون (به لحاظ سهولت دسترسی

Archive of SID

اجرا	خودسودمندی	اعتماد به نفس	اضطراب جسمی	اضطراب ذهنی	اضطراب رقابتی	سن	
	۰/۰۵۱۶ P=۰/۸۵۵	۰/۱۲۰۷ P=۰/۶۶۸	۰/۰۸۳۳ P=۰/۷۶۸	۰/۰۹۶۵ P=۰/۷۳۲	۰/۰۹۲۲ P=۰/۷۴۴	۱ P=۰	سن
۰/۷۷۹۰ P=۰	۰/۸۷۷۸ P=۰/۰۰۰۱	۰/۰۲۶۶ P=۰/۹۲۵	۰/۸۹۱۸ P=۰/۰۰۰۱	۰/۸۶۶۶ P=۰/۰۰۰۱	۱ P=۰	۰/۰۹۲۲ P=۰/۷۴۴	اضطراب رقابتی
۰/۷۷۴۲ P=۰	۰/۸۹۱۰ P=۰/۰۰۰۱	۰/۴۸۴۱ P=۰/۰۶۷	۰/۹۱۹۵ P=۰/۰۰۰۱	۱ P=۰	۰/۸۶۶۶ P=۰/۰۰۰۱	۰/۰۹۶۵ P=۰/۷۳۲	اضطراب ذهنی
۰/۷۰۴۸ P=۰/۰۰۲	۰/۹۳۹۷ P=۰/۰۰۰۱	۰/۳۶۸۶ P=۰/۱۷۶	۱ P=۰	۰/۹۱۵۹ P=۰/۰۰۰۱	۰/۸۹۱۸ P=۰/۰۰۰۱	۰/۰۸۳۳ P=۰/۷۶۸	اضطراب جسمی
	۰/۳۱۵۸ P=۰/۲۵۱	۱ P=۰	۰/۳۶۸۶ P=۰/۱۷۶	۰/۴۸۴۱ P=۰/۰۶۷	۰/۰۲۶۶ P=۰/۹۲۵	۰/۱۲۰۷ P=۰/۶۶۸	اعتماد به نفس
۰/۵۹۵۲ P=۰/۰۱۵	۱ P=۰	۰/۳۱۵۸ P=۰/۲۵۱	۰/۹۳۹۷ P=۰/۰۰۰۱	۰/۸۹۱۰ P=۰/۰۰۰۱	۰/۸۷۷۸ P=۰/۰۰۰۱	۰/۰۵۱۶ P=۰/۸۵۵	خود سودمندی
۱ P=۰	۰/۵۹۵۲ P=۰/۰۱۵		۰/۷۰۴۷ P=۰/۰۰۲	۰/۷۷۴۲ P=۰	۰/۷۷۹۰ P=۰		اجرا

جدول ۱- ضریب همبستگی بین متغیرهای مجموع آزمودنی های تحقیق

و اعتماد به نفس ویژه خود در هر یک از مهارت‌ها و نمره‌ای بین (۱۰-۰) را مشخص می‌کند و در نهایت نمره خودسودمندی هر فرد با تقسیم حاصل جمع نمره‌ها بر تعداد تکنیک‌ها به دست می‌آید.

آخرین ابزار اندازه‌گیری در تحقیق ارزیابی اجرا به دوروش برد و باخت و امتیاز است.

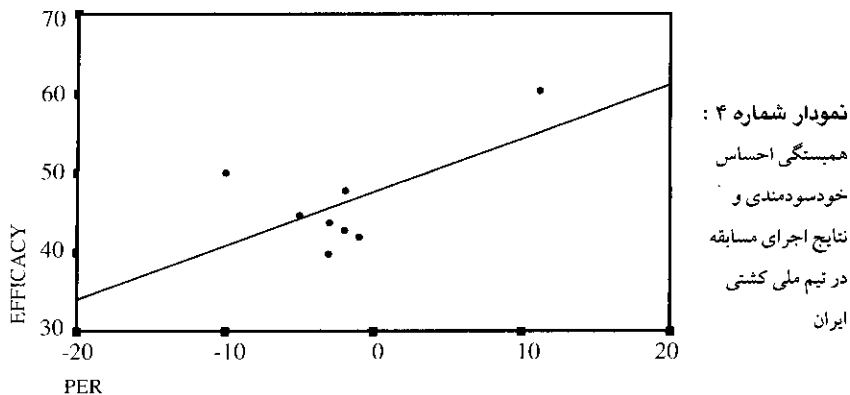
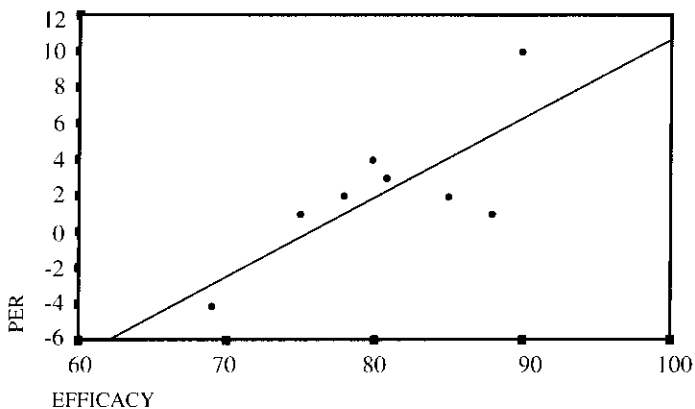
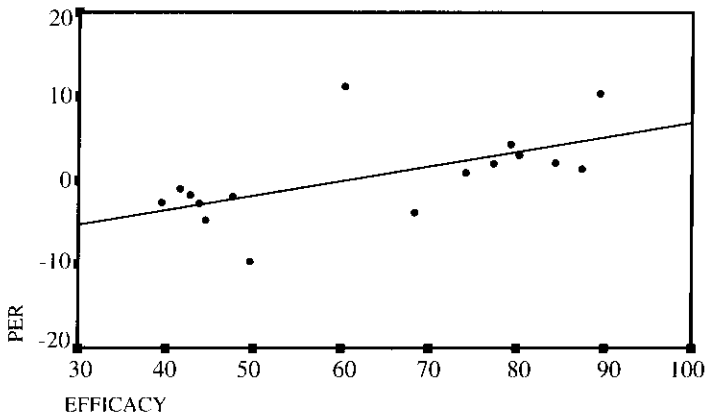
I. Darrenc, Theasure, Jeffrey manson, cort, Lox

به نفس است و از پرسشنامه اضطراب رقابتی- ۲مارتنز (CSAI-2) استفاده شد که میزان اضطراب قبل از مسابقه را می‌سنجد.

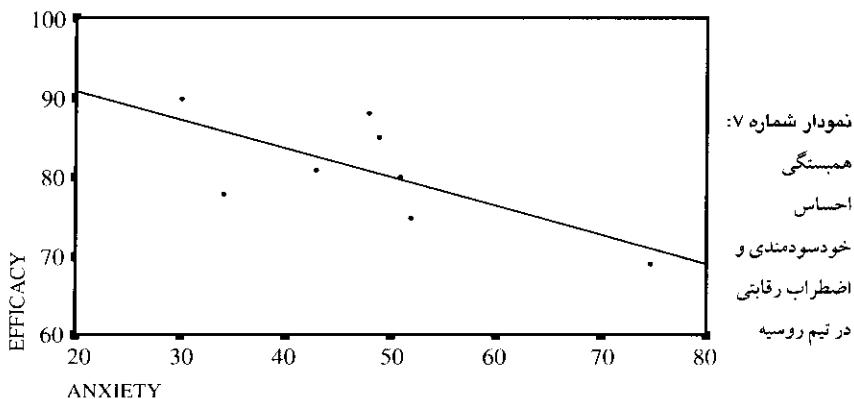
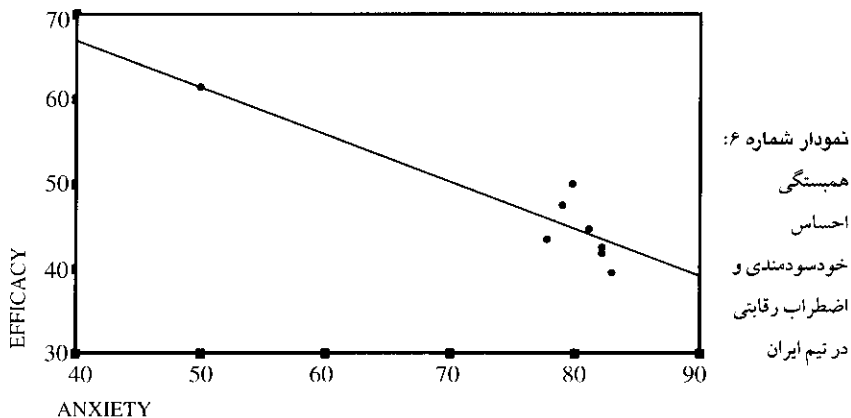
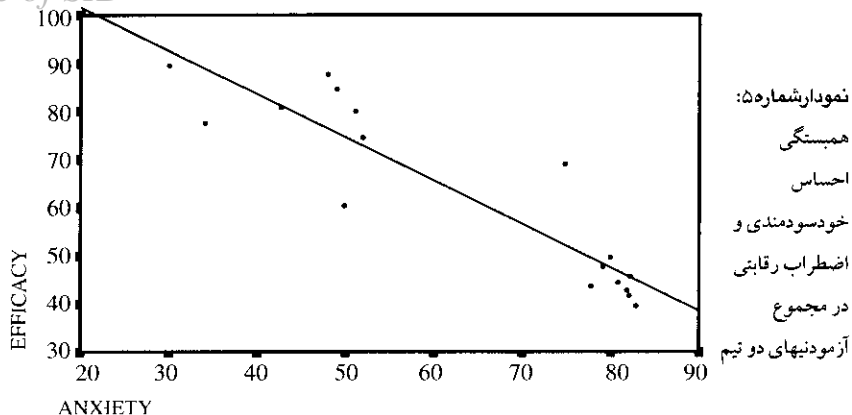
دومین فرم پرسشنامه خودسودمندی جسمانی (PSEI) ریزتحلیل بندوراست. این پرسشنامه دارای ۱۰ تکنیک اصلی و رایج در رشته کشتی است. (دارنتری شور، جفری مونسون و کورت، لوکس)^۱ (۵) که آزمودنی‌ها براساس میزان توانایی

www.SID.ir

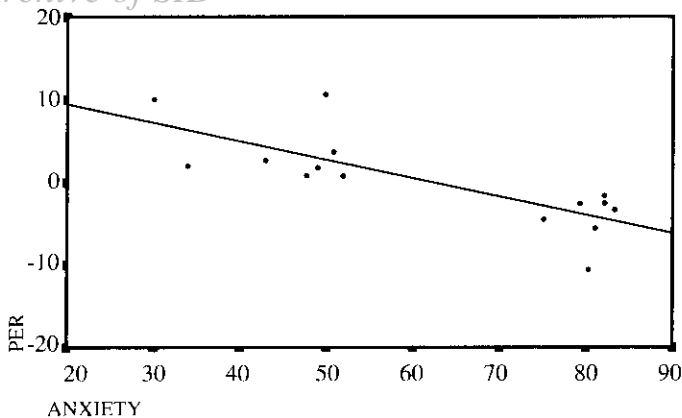
Archive of SID



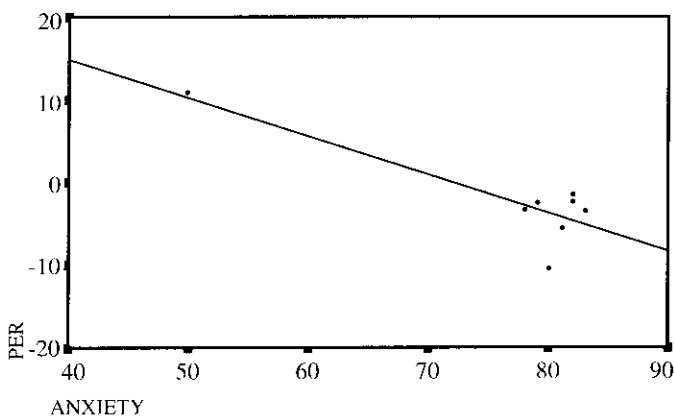
Archive of SID



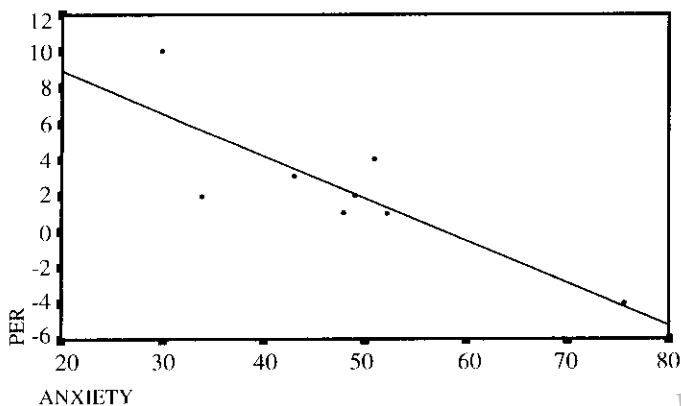
Archive of SID



نمودار شماره ۸:
همبستگی
احساس اضطراب
رقابتی و نتیجه
اجرای مسابقه در
مجموع
آزمودنیهای دو تیم



نمودار شماره ۹:
همبستگی
احساس اضطراب
رقابتی و نتیجه
اجرای مسابقه در
تیم روسیه



نمودار شماره ۱۰:
همبستگی احساس
اضطراب رقابتی و
نتیجه اجرای مسابقه
در تیم ایران

Archive of SID

اجرا	خودسودمندی	اعتماد به نفس	اضطراب جسمی	اضطراب ذهنی	اضطراب رقابتی	سن	
	۰/۳۶۷۳ P=۰/۴۱۸	-۰/۰۸۹۴ P=۰/۸۴۹	-۰/۱۸۲۶ P=۰/۶۹۵	-۰/۳۷۱۷ P=۰/۴۱۲	-۰/۴۷۰۸ P=۰/۲۸۶	۱ P=۰	سن
	-۰/۸۵۵۰ P=۰/۰۰۷	-۰/۹۴۳۲ P=۰/۰۰۱	-۰/۶۲۴۵ P=۰/۱۳۴	-۰/۸۲۰۶ P=۰/۲۴	-۰/۸۷۵۰ P=۰/۰۱	۱ P=۰/۲۸۶	اضطراب رقابتی
	-۰/۸۳۳۱ P=۰/۰۱	۰/۷۸۳۲ P=۰/۰۵۳۷	-۰/۷۹۱۹ P=۰/۰۳۴	۰/۵۶۸۲ P=۰/۱۸۳	۱ P=۰	۰/۸۷۵۰ P=۰/۰۱	اضطراب ذهنی
	-۰/۸۶۸۹ P=۰/۰۰۵	-۰/۷۶۹۳ P=۰/۰۴۳	۰/۶۱۷۴ P=۰/۱۴	۱ P=۰	-۰/۵۶۸۲ P=۰/۱۸۳	۰/۸۲۰۷ P=۰/۰۲۴	اضطراب جسمی
		۰/۵۷۸۸ P=۰/۱۷۳	۱ P=۰	-۰/۶۱۷۴ P=۰/۱۴۰	-۰/۷۹۱۹ P=۰/۰۳۴	-۰/۶۲۴۵ P=۰/۱۳۴	اعتماد به نفس
	۰/۶۱۹۶ P=۰/۱۰۳	۱ P=۰	۰/۵۷۸۸ P=۰/۱۷۳	-۰/۷۶۹۳ P=۰/۰۴۳	-۰/۷۸۳۲ P=۰/۰۳۷	-۰/۹۴۳۲ P=۰/۰۰۱	خود سودمندی
		۰/۶۱۶۹ P=۰/۱۰۳		-۰/۸۶۸۹ P=۰/۰۰۵	-۰/۸۳۳۱ P=۰/۰۱۰	-۰/۸۵۵۰ P=۰/۰۰۷	اجرا

جدول ۲ - ضریب همبستگی بین متغیرهای تحقیق در آزمودنی های تیم ملی ایران

روش های آماری

در این تحقیق، از چند روش آماری برای رسیدن به اهداف تحقیق استفاده شده است. ابتدا از آمار توصیفی برای متغیرهای تحقیق انجام شده و جدول ها و نمودارهایی تهیه شد. سپس از ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین ارتباط اضطراب

بدین صورت که در سیستم برد و باخت به فرد بازنده امتیاز صفر و به فرد برنده امتیاز یک تعلق می گیرد و در سیستم امتیاز گذاری مجموع امتیازهای از دست داده و گرفته شده هر فرد، نمره ارزیابی اجرای حرکتی او محسوب می شود.

Archive of SID

اجرا	خودسودمندی	اعتماد به نفس	اضطراب جسمی	اضطراب ذهنی	اضطراب رقابتی	سن	
	۰/۴۵۸۸ P=۰/۳	۰/۲۰۱۱ P=۰/۶۶۵	۰/۴۶۶۰ P=۰/۲۹۲	۰/۶۹۱۰ P=۰/۰۸۶	۰/۳۴۷۹ P=۰/۴۴۵	۱ P=۰	سن
۰/۸۳۱۰ P=۰/۰۱۱	۰/۲۲۶۴ P=۰/۶۲۵	۰/۵۷۷۳ P=۰/۱۷۵	۰/۷۰۵۲ P=۰/۰۷۷	۰/۶۰۰۵ P=۰/۱۵۴	۱ P=۰	۰/۳۴۷۹ P=۰/۴۴۵	اضطراب رقابتی
۰/۷۲۰۷ P=۰/۰۴۴	۰/۶۱۲۱ P=۰/۱۴۴	۰/۲۹۶۱ P=۰/۵۱۹	۰/۹۳۹۷ P=۰/۰۰۲	۱ P=۰	۰/۶۰۰۵ P=۰/۱۵۴	۰/۶۹۱۰ P=۰/۰۸۶	اضطراب ذهنی
۰/۶۶۱۵ P=۰/۰۷۴	۰/۴۵۳۷ P=۰/۳۰۷	۰/۱۵۳۹ P=۰/۷۴۲	۱ P=۰	۰/۹۳۹۷ P=۰/۰۰۲	۰/۷۰۵۲ P=۰/۰۷۷	۰/۴۶۶۰ P=۰/۲۹۲	اضطراب جسمی
	۰/۳۰۳۶ P=۰/۵۰۸	۱ P=۰	۰/۱۵۳۹ P=۰/۷۴۲	۰/۲۹۶۱ P=۰/۵۱۹	۰/۵۷۷۳ P=۰/۱۷۵	۰/۲۰۱۱ P=۰/۶۶۵	اعتماد به نفس
۰/۷۵۲۱ P=۰/۳۱	۱ P=۰	۰/۳۰۳۶ P=۰/۵۰۸	۰/۴۵۳۷ P=۰/۳۰۷	۰/۶۱۲۱ P=۰/۱۴۴	۰/۲۲۶۴ P=۰/۶۲۵	۰/۴۵۸۸ P=۰/۳	خود سودمندی
	۰/۷۵۲۱ P=۰/۳۱		۰/۶۶۱۵ P=۰/۰۷۴	۰/۷۲۰۷ P=۰/۰۴۴	۰/۸۳۱۰ P=۰/۰۱۱		اجرا

جدول ۳- ضریب همبستگی بین متغیرهای تحقیق در آزمودنی های ملی کشتی روسیه

یافته های تحقیق

با توجه به نتایج این تحقیق، بین احساس خودسودمندی و نتیجه اجرای مسابقه در مجموع آزمودنی های دو تیم کشتی ایران و تیم ملی کشتی روسیه ارتباط مستقیم معنی دار بود ($P=۰/۰۱۵$) که با یافته های [تئودوراکسین (۲۳) لازارو ویلامارین (۸)، راتیلی (۱۸)، کانی، مارکس، زاگرو و بیلر

رقابتی، احساس خودسودمندی و نتایج اجرای حرکتی استفاده شده است تا مشخص شود آیا بین متغیرهای ذکر شده همبستگی وجود دارد یا نه و در صورت مثبت بودن جواب مشخص شود این ارتباط از لحاظ آماری است یا نه؟ همچنین مشخص شود چه میزان همبستگی بین متغیرهای تحقیق وجود دارد.

Archive of SID

(دارن تری شور، جفری مونسون و کورت لوکس)^۱،
(۵)، توماس جورج^۲ (۲۰)، تارا ادواردس،
لوهاردی^۳ (۲۱) و یک لاگوردپا والیز لابی^۴ (۱۱)
همخوانی دارد که اظهار می دارند احساس
خودسودمندی با اضطراب رقابتی رابطه معکوس
معنی دار دارد (نمودارهای ۵ و ۶).

درحالی که در سایر یافته های این تحقیق در
مورد احساس خودسودمندی و اضطراب رقابتی در
جامعه تحت بررسی در تیم ملی کشتی روسیه
تفاوت معنی داری مشاهده نشد که بین یافته با نتایج
محققین ذکر شده همخوانی ندارد (نمودار شماره ۷).

از تفسیر نتایج چنین استنباط می شود که
احساس خودسودمندی با اضطراب رقابتی بیشترین
رابطه معکوس را دارد. وجود این همبستگی منفی
و معنی دار در واقع پاسخ به سؤال این تحقیق یعنی
این که بین احساس خودسودمندی و اضطراب
رقابتی همبستگی منفی وجود دارد را تأیید می کند.
میزان همبستگی بین احساس خودسودمندی و
اضطراب رقابتی در اعضای تیم ملی روسیه
معنی دار نبود، ولی یافته های تحقیق نشان داد

(۱۰)، مارتین و گیل (۱۲) تفودوراکسین (۲۳)،
استیدول و رایمر (۱۹)، مندل (۱۳)، ولز، کولینز
و هالی (۲۴)، بواق دو جرمی و پروالی (۱۷)، مولر
(۱۴)، فیتز مونس، لاندرس، توماس و واندرماس
(۶)، فلتر (۷)، گایتون، ماتیس و بورچستید (۹)
و مک اویلی (۱۵)^۱ همخوانی دارد (نمودارهای
۲ و ۳).

با توجه به این که بین احساس خودسودمندی و
نتیجه اجرای مسابقه همبستگی مثبت بالایی وجود
دارد، می توان نتیجه گرفت که با افزایش احساس
خودسودمندی، نتیجه مسابقه نیز بهبود می یابد.
یافته های محققان نیز همبستگی مثبت بین احساس
خودسودمندی و نتیجه اجرای مسابقه را تأیید می
کند و از احساس خودسودمندی به عنوان متغیر
پیشگو برای برآورد نتایج اجرا نام برده اند. با استناد
به یافته های این تحقیق مشخص شد هنگام بررسی
در تیم ملی ایران بین احساس خودسودمندی و نتایج
اجرای مسابقه ها در جامعه اختلاف معنی دار
مشاهده نشد. ولی یافته ها نشان داد که علی رغم
غیر معنی دار بودن همبستگی احساس
خودسودمندی و نتیجه اجرای مسابقه ها در تیم ملی
کشتی ایران همبستگی نسبتاً متوسطی $r=0/6169$
($P=0/103$ و وجود داشته است) (جدول شماره
۱) (نمودار شماره ۴).

با استفاده به یافته های این تحقیق مشخص شد
هنگام بررسی در مجموع آزمودنی های دو تیم کشتی
روسیه و تیم ملی کشتی ایران بین احساس
خودسودمندی و اضطراب رقابتی در جامعه تفاوت
معنی داری مشاهده شد (جدول های شماره ۱ و ۲
و ۳).

نتایج حاصل از این تحقیق با نتایج

www.SID.ir

- Theodorakis, Y- Lazzaro, I, villamarin, F- Ratelle, D. L- Kane, I. D. Marks, M.A, zacero, S.J, Blair, V- Martin, J.J, Gill, D.L. Theodorakis, Y- stid well, H. F. Rimmer, J.H- Mandell. R. A- wells, C.M, collins, D, Hole. B.D- poag Ducharme, K.A, Brawley, L.R- Muller, L.M- Fitzmmons, P.A, D.M, Thomas, J.R, Vander Mars, H, Feltz, D.L, Gayton, W.F, Mathewe, G.r, Burchestead, G.N- McAuley.
- Darrenc, Theaasure, Jeffrey Manson. curt, Lox
- Tomas, F, George
- Tara Edwards & Lew Hardy
- Pick Lagvardia & Elise. E. Labbe

Archive of SID

(۱۶) سیبل، ریموند. ب. کتل^۲ (۲۵) الگیوی، جاسنگارد و توتکو^۳ (۴) که اظهار می‌دارند اضطراب رقابتی با نتایج اجرای مسابقات رابطه معکوس معنی دار دارد، همخوانی دارد (نمودار شماره‌های ۸ و ۹ و ۱۰).

ز تفسیر نتایج چنین استنباط می‌شود که اضطراب رقابتی قبل از مسابقه با نتایج اجرای مسابقات دارای رابطه معکوس زیادی می‌باشند. وجود این همبستگی منفی و معنی دار در واقع پاسخ به سؤال این تحقیق، یعنی این که بین اضطراب رقابتی و نتایج اجرای مسابقات همبستگی منفی و معنی دار وجود دارد را تأیید می‌کند. یعنی این که هر چه قدر میزان اضطراب رقابتی قبل از مسابقه کاهش پیدا کند میزان بهبودی در نتایج اجرای مسابقات بالاتر می‌رود و بالعکس (جدول شماره ۱ و ۲ و ۳).

علی‌رغم غیر معنی دار بودن همبستگی احساس خودسودمندی و اضطراب رقابتی همبستگی منفی ضعیفی ($r = -0.2264$ ، $P = 0.625$) وجود داشته است. شاید این امر حاکی از این باشد که احساس خودسودمندی با سایر زیرمجموعه‌های اضطراب رقابتی یعنی اضطراب ذهنی، ($r = -0.6121$ ، $P = 0.144$) و اضطراب جسمی ($r = -0.4537$ ، $P = 0.307$) همبستگی منفی بیشتری داشته است (جدول شماره ۱ و ۲ و ۳). با استناد به یافته‌های این تحقیق روشن شد که بین اضطراب رقابتی و نتایج اجرای مسابقات در جامعه تحت بررسی تیم ملی کشتی ایران ($P = 0.007$) و اعضای تیم ملی روسیه ($P = 0.011$) و مجموع اعضای دو تیم ($P = 0$) در سطح ($\alpha = 0.05$) ارتباط معکوس معنی دار بود که این ارتباط با یافته‌های آقای محمد خبیری (۱)، خانم مریم صدراتی (۳) آقای بابک شمشیری (۲) یانگ و گویا^۴ (۲۵) ساندرسون

1. Yang, Guibao
2. Cibel, Rymond. B. Catel
3. Tatko, Jasangard, Elgeue

منابع و مآخذ

۱. محمد، خبیری. بررسی اضطراب صفتی و رقابتی در بین ورزشکاران زن اولیه دوره بازی های زنان کشورهای اسلامی: خلاصه مقالات نخستین کنگره بین‌المللی ورزش. (انتشارات کمیته ملی المپیک؛ ۱۳۷۲)
۲. مریم، صدراتی. مقایسه اضطراب بین دختران ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه الزهراء (س). (پایان نامه کارشناسی ارشد). (دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۷۱).
۳. بابک، شمشیری. بررسی رابطه جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران پسر شرکت‌کننده در رشته‌های تیمی و انفرادی تهران. (پایان نامه کارشناسی ارشد)
4. But, Dorcas Susan: Psychology of sport, van Reinhopld U.S.A, 1981.
5. Darrence Treasure, Jeffrey Monson, Cortl Lox: Relationship between self- Efficacy wrestling performance, and affect to Competition, sport psychologist, 1996, 10, 73- 83.
6. Fitzmmons p.A, Landers D.M, Thomas J.R, Van- der- Mars. H: Does self- Efficacy predict performance in experienced weight lifters, Reseach quartely for exercise and sport (Reston, Va) 62(4), Dec 1991, 424-231.
7. Feltz D.L: Gender differences in the causal elements of self- Efficacy on a high avoidance

Archive of SID

- motor task, *Journal of sport & exercise psychology* (champaign, Ill), 10(2) June 1988, 151-160.
8. Geisler G.W.W: The effects of general self- esteem, task self- efficacy, and audience prences during performance of the soccer panalty shot, University Microfilms International, Ann Arbor, Mich, 1995, 2 microfiches (131 fr).
 9. Gayton W.F, Malthews G. R, Burchestead G.N: An Investigation of validity of the physical self- Efficacy scale in predicting Marathon performance, perceptual and motor skill (*Missoual, Mont*) 63(2), oct 1986, 752, 754.
 10. Kane T.D, Mark M.A, 2 accaro S.J, Blair V: self- Efficacy personal goals, and wrestler's self- regulation, *Journal- of sport & exercise psychology* (champaign- Ill) 18(1) Mar 1996, 36- 48.
 11. Laguardia. Rick, Labbe. Elise E: self- Efficacy and anxiety and their relation ship to traing and Race performance, perceptual and motor skill, 77(1) August 1993, 27- 34.
 12. Martin J.J, Gill D.L:- Competitive orientation, self- Efficacy and goal importance in filipino Marathoners. *international Journal of sport psychology* (Rome), 26(3), Joy sept 1995, 348-358.
 13. Mandell R.A: The influence of role status, self- Efficacy and soccer performance, Microfilm poblication, int´ L Institive for sport and Human performance University of orego, Eugene, ore 1995, 2 Microfiches (100 fr): negative, Ill, Il. 15 cm Thesis (M.S). spring filed college 1994, Includes bib liography (1.16- 19, 84-91).
 14. Muller L.M: The effect of geeral and task- specific self- Efficacy on the performance of a fine motor task, *Journal of sport behavior* (Mobile- Ala) 15 (2), Jone 1992, Bo- 140.
 15. Mc Auley. E: Modeling and self- Efficacy: a test of Bandura's Model, *Journal of sport psychology* (champaign, Ill), 7(3), sep 1985, 283, 295.
 16. Norris C.M sport injuries, U.S.A, B.H, 1993.
 4. Butt, Dorcas Susan: psychology of sport, van Reinhopld U.S.A, 1981.
 17. poag- Ducharme K.A, Brawly L.R: self- Efficacy theory: Use in the prediction of exercise behavior in the community setting, *Journal of applied sport psychology* (chapel- Hill- Nic) 5(21, sept 1993, 178- 194).
 18. Ratell D.L: The effects of peak experience training on performance, estimated self- Efficacy, and affective mood. University Microfilms International, Ann Arbor, Mich 1996, 2 microfiches (122 fr).
 19. stid well H.F, Rimmer J.H: measurement of physical self- Efficacy in on elderly population, *clinicial- Kinesiology* (Toledo- ohio) 49(2) summer 1995, 58- 63.
 20. Tomas R. George: Self- confidence and bas ball, performance, *Journal of sport & exercise psychology*, 16, 381- 399, 1994.
 21. Theodrakis, Y: The Influence of goals, commit ment, self- effieciacy and self- satisfactionon motor performance, *Journal of applied sport psychology* (west- lafayehe, Ind), & (2) sep 1996, 171- 182.
 22. Rudolph D.L: Influence of exercise- related effect on post- exercise self- efficacy, *Journal- of Interdisciplinary research in physical education* (Dubuge, Iowa) 1(1), 1996, 23-22.
 23. Theodorakis Y: Effects of self- Efficacy, satisfaction and personal goals on swimming

Archive of SID

- performance, sport psychologist (shalpaing. Ill), 9(3) sep 1995, 245. 253.
24. Wells C.M, Collins D, Hale B.D: The self- Efficacy- performance link in maxlmun strength performance, Journal of sport science (London), 11 (2), April 1993, 167- 175.
25. Weinbery, R. Could. D, Jackson. A: Expectaions and performance: an empirical test of Bandura's self- Efficaly Theory, Journal of sport psychology 1 (4), 1979, 320- 321.