

بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتبالیست آماتور و حرفه‌ای

نوشین اصفهانی*، حمید قزل سفلو**

چکیده: اضطراب ورزشی، یکی از متغیرهایی است که با عملکرد ورزشی ارتباط نزدیکی دارد و در موقعیت رقابت‌های ورزشی ظاهر می‌گردد. این تحقیق با لحاظ اهمیت تأثیر منفی اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزشکاران به مقایسه اضطراب رقابتی دانشجویان فوتبالیست زن آماتور با دانشجویان فوتبالیست زن حرفه‌ای، و رابطه آن با اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی آنها پرداخته است. جامعه آماری تحقیق تعداد ۷۷ نفر دانشجوی فوتبالیست شرکت کننده در مسابقات دانشگاهی بود که تعداد ۵۶ نفر از دانشجویان به صورت تصادفی در گروه آماتور و تعداد ۲۱ نفر از دانشجویان به صورت هدف‌دار در گروه حرفه‌ای قرار گرفتند. به منظور ارزیابی سطح اضطراب رقابتی نمونه‌ها از پرسشنامه اضطراب رقابتی-حالتی (CSAI-2¹) استفاده گردید. این پرسشنامه سه خرده مقیاس اضطراب ذهنی^۲، اضطراب بدنی^۳ و اعتماد به نفس را با مقیاس ارزشی لیکرت ارزیابی می‌کند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها پس از استفاده از آزمون کالموگراف اسمیرنوف از آزمون t و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج تحقیق نشان داد که بین اضطراب رقابتی (علائم بدنی، ذهنی و اعتماد به نفس) فوتبالیست‌های دانشگاهی و باشگاهی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین رابطه مستقیمی بین اضطراب رقابتی و عملکرد در فوتبالیست‌های زن مشاهده شد.

واژگان کلیدی: اضطراب رقابتی، اعتماد به نفس، عملکرد، فوتبالیست، زنان.

nesfahani@alzahra.ac.ir

h_ghezel@yahoo.com

* استادیار دانشگاه الزهراء (س)

** عضو هیئت علمی مجتمع آموزش عالی گنبدکاووس

این پژوهش با حمایت مالی دانشگاه الزهراء (س) انجام گردیده است.

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۱۱/۲۵

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۱/۱۴

¹. Competitive State Anxiety Inventory

². Cognitive anxiety

³. Somatic anxiety

مقدمه

پژوهش‌های اجتماعی شدن در ورزش با توسعه‌ی جامعه‌شناسی ورزش ارتباط مستقیم دارد. طی دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ برای تبیین جنبه‌های گوناگون شرکت در فعالیت‌های ورزشی تلاش بسیاری شده است. اغلب مطالعات اجتماعی شدن در ورزش حول دو مسأله پیشایندهای شرکت در ورزش به این مفهوم که چگونه و تحت چه شرایطی شخص به ورزش رو می‌آورد و دیگری پیامدهای شرکت در ورزش متمرکز بوده است. این دو فرآیند را اجتماعی شدن در نقش اجتماعی و اجتماعی شدن از طریق نقش اجتماعی نیز نامیده‌اند. لذا در اغلب منابع دو عنوان اجتماعی شدن در ورزش و اجتماعی شدن از طریق ورزش به چشم می‌خورد. در اجتماعی شدن در ورزش، فرد در نقش ورزشی مانند «ورزشکار» اجتماعی می‌شود و در اجتماعی شدن از طریق ورزش، به یادگیری نگرش‌ها، ارزش‌ها، مهارت‌ها و گرایش‌هایی کلی-مانند جوانمردی و انضباط- اشاره دارد که تصور می‌شود در فعالیت‌های ورزشی حاصل می‌آید. اجتماعی شدن از طریق ورزش عبارت است از تأثیر ورزش بر باورها و نگرش‌های فرد. مطابق این نظریه درس‌هایی که فرد از شرکت کردن در ورزش می‌آموزد به سایر جنبه‌های اجتماعی انتقال‌پذیر است و از این طریق فرد را برای شرکت موفقیت‌آمیز در آن زمینه‌ها یاری می‌دهد.

دانش^۱ اظهار می‌دارد که کودکان مهارت‌های ارتباط و تصمیم‌گیری را با شرکت در ورزش کسب می‌کنند (عبدلی، ۱۳۸۶). تربیت بدنی در قبول مسئولیت برای پرورش و القای ارزش‌های اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش‌آموزان مدارس سهیم بوده و به عنوان عاملی در جهت تقویت ارزش‌های اجتماعی و رفتارهای مطلوب انسانی مؤثر است (عزیزآبادی، ۱۳۷۳). اهتمام به موضوع اجتماعی شدن و رابطه‌ی آن با ورزش زمانی به اوج خود رسید که سمیناری بین‌المللی با موضوع «اجتماعی شدن از طریق ورزش» در سال ۱۹۷۱ در کانادا برگزار گردید. محققین به این نتیجه رسیدند که فرهنگ بدنی عاملی مهم در اجتماعی شدن فرد می‌باشد (انور الخلولی، ۱۳۸۳). به عقیده‌ی راجر کایو^۲ «تمدن فقط در سایه برتری و ارزش والای قهرمانی یعنی بازی رقابت‌آمیز و مسابقه‌ای که سر چشمه‌ی دموکراسی و حکومت مردم بر مردم است به وجود آمده است» (ریموند، ۱۳۷۰). روند اجتماعی شدن کودکان با فعالیت‌های اولیه ورزشی آنان آغاز می‌شود و موجبات رشد و تکامل حرکتی در دوره کودکی و مشارکت ورزشی آنان در سال‌های بعد را فراهم

^۱. Danish

^۲. Roger K.A

بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتسالیست آماتور و حرفه‌ای ۱۳۷

می‌کند (هی‌وود، ۱۳۸۷). محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل‌گیری روحیات است و محیط ورزشی مناسب باعث می‌شود زنان و دختران که کم‌رو هستند به این گروه‌های ورزشی روی آورند تا بتوانند از این طریق با آنها ارتباط داشته باشند و همچنین در زندگی روزانه خویش با افراد مختلف بهتر سازگاری یابند.

صاحب‌نظران امروزه بر این عقیده‌اند که تمرین‌های حرکتی و ورزشی برای اکثریت مردم اعم از زن و مرد دارای ارزش بسیار است. یکی از مزایای عمده تمرین‌های ورزشی زنان بهبود کارایی عملکرد سیستم ارگانیک بدن است. ورزش همچنین به زنان و دختران اجازه می‌دهد خود را از عواطف انباشته شده در درون رها سازند. ورزش در زمینه نیل به ارزش‌های اجتماعی چون کار گروهی، وفاداری و روحیه ورزشکاری می‌تواند مؤثر باشد. محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل‌گیری روحیات است. تحقیقات نشان می‌دهد یکی از فواید مثبت گسترش ورزش رقابتی زنان، افزایش توجه والدین به ورزش دخترانشان است. به نظر می‌رسد این دو بر یکدیگر تأثیر متقابل داشته باشند. به گونه‌ای که ورزش حرفه‌ای توجه والدین به ورزش دختران خود را در پی دارد و توجه والدین به ورزش دختران، پشتیبان‌های برای تقویت و گسترش ورزش رقابتی زنان است. امروزه به گسترش ورزش حرفه‌ای و رقابتی زنان توجه بیشتری می‌شود هرچند با مسائل و مشکلاتی نیز روبه‌رو است. برخی از مسائل جنبه فرهنگی- اجتماعی داشته و پاره‌ای از آنها مسائل روانشناختی است. پیشرفت زنان در ورزش‌های رقابتی و حرفه‌ای بر فائق آمدن بر این مشکلات ارتباط قوی‌ای دارد. اضطراب رقابتی یکی از مسائل روانشناختی مؤثر بر عملکرد ورزش زنان است.

طرح مسأله

یکی از متغیرهایی که با عملکرد ورزشی ارتباط معنی‌داری دارد، اضطراب رقابتی است. منظور از اضطراب رقابتی، اضطراب ناشی از رقابت است. به بیان دیگر اضطراب رقابتی واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می‌شود افراد موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی کنند که عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد به گونه‌ای که هر چه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران نیز

در حین رقابت پایین تر خواهد آمد. هنین^۱ (۱۹۸۰) و کران^۲ (۱۹۹۳) بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی داری به دست آوردند.

فلتچر و هانتون^۳ نشان دادند که بین میانگین نمرات اضطراب رقابتی در گروه‌های دارای مهارت‌های بالا و پایین، تن آرامی، گفتگو با خود و تصویرسازی تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین، در اضطراب رقابتی برای گروه‌های تن آرامی، شناختی و تصویرسازی ذهنی تفاوت معنی داری به دست آمد. هانتون و همکاران^۴ (۲۰۰۴) نشان دادند که شدت اضطراب شناختی و اضطراب جسمی ورزشکاران با نزدیک شدن به مسابقه افزایش و اعتماد به نفس آنها کاهش می‌یابد. همچنین، بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی داری به دست آمد.

از آنجایی که دختران ورزشکار دانشجویی، علاوه بر فشارهای روانی ناشی از دوران تحصیل از جمله جستجوی هویت، دوری از خانواده، احساس مسئولیت بیشتر، آینده شغلی، ازدواج و...، در معرض آسیب‌های روانی ناشی از اضطراب رقابتی مسابقات هم قرار دارند، با توجه به عدم وجود تحقیقات کافی در زمینه شناسایی عوامل به وجود آورنده اضطراب پیش از مسابقه در ورزش بانوان و تأکید بر یافته‌های تحقیقات مشابه که بیانگر تأثیر منفی اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزشکاران می‌باشد و از سوی دیگر آشنا کردن ورزشکاران زن با لزوم افزایش آمادگی روانی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در نمایش عملکرد عالی و کاربرد استراتژی‌های اثربخش در زمینه کاهش و تعدیل عوامل اضطراب‌زای رقابتی از قبیل سطح فعالیت، سطح رویداد ورزشی، حضور تماشاگران و خصوصیات شخصیتی، این پژوهش سعی دارد ضمن پاسخگویی به این سؤال که آیا تفاوت معناداری بین اضطراب رقابتی ورزشکاران زن آماتور و حرفه‌ای وجود دارد؟ میزان اضطراب رقابتی دانشجویان فوتسالیست زن حرفه‌ای و آماتور را بررسی نموده و رابطه آن با اعتماد به نفس و عملکرد ورزشکاران را مشخص نماید.

1. Hanin

2. Krane, V.

3. Fletcher, D. & S. Hanton

4. Hanton, S., O. Thomas & I. Maynard

مفاهیم و ملاحظات نظری

پیشرفت‌های زنان در ورزش در دهه‌های اخیر نشان می‌دهد که بیش از هر زمان دیگری زنان به رقابت‌های ورزشی پرداخته‌اند. در این رقابت‌ها بدون تردید، پیشرفت، یک اصل اساسی است و ضروری است موانع پیش روی پیشرفت زنان در ورزش از جنبه‌های مختلف بررسی شود.

تأثیر اضطراب بر عملکرد ورزشکاران در رشته‌های ورزشی مختلف و به طبع آن کاهش اعتماد به نفس، همواره از دغدغه‌های اصلی مربیان و ورزشکاران در رقابت‌های حساس بوده است. ورزشکار ممکن است در موقعیت‌هایی که کمتر اضطراب برانگیز است عملکرد بهتری را تجربه کرده یا در موقعیت‌های تحت فشار به دلیل اشتباهات فاحش، دارای تجربیات ناخوشایندی باشد. استرس هنگامی رخ می‌دهد که فرد احساس کند بین قابلیت‌های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم و ضروری است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم می‌باشد (رابرتس گلین^۱ و همکاران، ۱۳۸۲).

روانشناسان ورزشی علاقمندند تا مشخص کنند چه عواملی بر اضطراب، برانگیختگی و استرس مؤثرند و چگونه بر عملکرد ورزشی اثر می‌گذارند. بدین ترتیب اغلب برانگیختگی، اضطراب و استرس است که برنده را از بازنده جدا می‌سازد. ورزشکارانی که از آمادگی روانی مطلوب جهت رویارویی با شرایط پر استرس و اضطراب وارده توسط عوامل خارج از زمین مانند تماشاگران یا اضطراب به وجود آمده به دلیل سطح بالای مسابقات برخوردار نیستند، در مقابل سطوح متفاوت اضطراب دچار افت عملکرد شده و تسلیم شرایط مسابقه می‌شوند (کران^۲ ۱۹۹۳). حالت هیجانی منفی با احساسات عصبانیت، ناراحتی و تشویش که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی نیز همراه است را اضطراب می‌نامند. اضطراب به سه شکل دیده می‌شود: ۱. اضطراب حالتی؛ حالت و دوره‌ی هیجانی موقت است که با احساس فشار، عصبانیت، برانگیختگی و نگرانی همراه است. این نوع اضطراب در واکنش به یک موقعیت ویژه بروز می‌کند و احتمالاً با گذشت زمان تغییر می‌کند. ۲. اضطراب صفتی؛ به سطح نسبتاً ثابت و پایدار اضطراب گفته می‌شود. این نوع اضطراب بخشی از شخصیت ثابت و خلق و خوی فرد در پاسخ به تنش محیطی است. ۳. اضطراب رقابتی؛ به دلهره‌ی بیش از حد و نآرامی قبل از مسابقه گفته می‌شود.

1. Glyn c. Roberts, Kevin S. Spink & Cunthial L. Pemberton

2. Krane, V.

از نظر فیزیولوژیکی، پیامد اضطراب رقابتی^۱ را می‌توان به شکل شیوع انواع اختلالات روانی (تنش، دوگانگی، احساس تزلزل، ضعف و تردید در تصمیم‌گیری) و اختلال رفتاری^۲ (بی‌خوابی، بی‌قراری، گوشه‌گیری) مشاهده کرد که سبب کاهش سطح اجرا بالاخص در زمان مسابقه می‌شود (ویلیامز جی^۳ ۱۹۹۴). نتایج تحقیقات زیاکروس و همکاران^۴ (۲۰۰۷)، درباره بررسی اضطراب رقابتی بر عملکرد و انگیزش فوتبالیست‌ها نشان داد که فوتبالیست‌های حرفه‌ای به دلیل کنترل اضطراب رقابتی از انگیزش و اعتماد به نفس مطلوبی برخوردارند، اما ورزشکاران آماتور با افزایش اضطراب در مسابقات، دچار کاهش چشمگیری در عملکرد می‌شوند. پیگوزی^۵ (۲۰۰۸)، استرس رقابتی را عامل اصلی کاهش عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای می‌داند و معتقد است که روش‌های کنترل اضطراب باید توسط مربیان در جلسات تمرین آموزش داده شود. تحقیقات انجام شده بر روی ویژگی‌های روانی ورزشکارانی حرفه‌ای و آمپیک (افرادی که عملکرد بهتری نسبت به هم تیمی‌های خود در رویدادهای حساس دارند) نشان داد که سطح اضطراب رقابتی کم و برخوردار از اعتماد به نفس بالا و عدم تردید در شرایط حساس (تصمیم‌گیری به موقع) از خصوصیات این ورزشکاران می‌باشد (ویلیامز جی ۱۹۹۴). آنجل^۶ (۲۰۰۸)، در بررسی رابطه بین استرس و اضطراب مسابقه با عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف، عدم برخوردار از آمادگی روانی مطلوب برای رویدادهای حساس را عامل اصلی کاهش اعتماد به نفس و تمرکز ورزشکاران دانسته و بیان می‌کند اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزشکاران آماتور تأثیر منفی داشته و حتی می‌تواند شرایط به وجود آمدن آسیب‌های جدی را فراهم نماید (آنجل و همکاران ۲۰۰۸). مارتین^۷ (۱۹۹۷)، اضطراب رقابتی را حالتی می‌داند که موجب خارج شدن ورزشکاران از شرایط عادی شده که همراه با علائم جسمی و ذهنی است. وی تأثیر اضطراب رقابتی در حد متوسط را بر عملکرد مفید دانسته و بیان می‌کند که در ورزش‌های تیمی اضطراب رقابتی با بهبود عملکرد همراه است. نلسون و همکاران^۸ (۲۰۰۷) و ایوان^۹ (۲۰۰۲) معتقدند که اضطراب رقابتی و استرس در

1. Competitive anxiety

2. Behaviore disorder

3. Williams.J

4. ZiyaKoruc

5. Pigozzi

6. Angle

7. Martens

8. Nelson

9. Ivan

بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتسالیست آماتور و حرفه‌ای ۱۴۱

مسابقات حساس و همچنین اجرای مهارت‌های ظریف که با حضور تماشاگران زیاد برگزار می‌شود، سبب کاهش عملکرد می‌شود. نتایج تحقیقات آنها ثابت کرد که اجرای ضربه پنالتی در مسابقات مهم تا ۷۰ درصد با ناکامی همراه است. بسیاری از تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که نوع رشته ورزشی، ماهیت ورزش (انفرادی یا گروهی) و جنسیت ورزشکاران در ایجاد این نوع اضطراب مؤثر است. جوال و همکاران (۲۰۰۹)^۱، کریستینا^۲ (۲۰۰۴) توماس^۳ (۱۹۹۶) و ویلی و بورتون^۴ (۱۹۹۰) طی تحقیقات متعدد در بررسی رابطه بین اضطراب رقابتی با اعتماد به نفس در ورزش‌های تیمی و انفرادی گزارش کرد تأثیر اضطراب در بروز اختلالات جسمی و ذهنی در ورزش‌های انفرادی (دو و میدانی و تنیس) بیشتر از ورزش‌های گروهی (فوتبال، والیبال و بسکتبال) است و ورزشکارانی که سابقه فعالیت بیشتری دارند در مقایسه با گروه کم سابقه، اضطراب رقابتی کمتری در مسابقات حساس دارند. بری و همکاران^۵ (۲۰۰۳) نیز شرایط میزبانی و مهمانی را را مهم‌ترین عامل بروز اضطراب در ورزشکاران می‌دانند. همچنین یافته‌های تحقیقات پیرس (۲۰۰۷)^۶ و اسکای^۷ (۲۰۰۷) بر روی فوتبالیست‌ها و داوران بیانگر این واقعیت بود که اضطراب رقابتی با تأثیر بر روی تمرکز و اعتماد به نفس، باعث افت عملکرد می‌شود. بنابراین ورزشکاران شرکت کننده در سطوح مختلف ورزشی مانند مسابقه در سطح شهرستان، استان، کشوری، منطقه‌ای یا جهانی، درگیری اضطرابشان متفاوت خواهد بود. البته اهمیت رویداد هم باید از نظر خود شخص مورد بررسی قرار گیرد. ورزشکاران زن باید توانایی‌های بالقوه‌ی خویش را بشناسند و حتی مهم‌تر از آن مربیان، کارگزاران، پژوهشگران و افراد دیگری که بر ورزش زنان تأثیرگذار هستند نیز باید دیدگاه خود را درباره ورزشکاران زن بسط و گسترش دهند.

روش‌شناسی تحقیق

هدف از تحقیق حاضر مقایسه اضطراب رقابتی دانشجویان فوتسالیست زن آماتور با دانشجویان فوتسالیست زن حرفه‌ای و رابطه آن با اعتماد به نفس و عملکرد می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق کلیه دختران فوتسالیست شرکت‌کننده در مسابقات دانشجویان مؤسسات آموزش عالی کشور که در دانشگاه

1. Joel et al

2. Cristina

3. Thomas

4. vealy, burton

5. Bray et al

6. Pears

7. Asci

گیلان برگزار گردید و همچنین شرکت کنندگان در مسابقات فوتسال منتخب استان‌ها است که با حضور ۴ استان گلستان، مازندران، سمنان و خراسان شمالی در استان سمنان برگزار شد. تعداد ۵۶ نفر از دانشجویان که تنها در رقابت‌های دانشگاهی شرکت داشتند، به صورت تصادفی در گروه آماتور و تعداد ۲۱ فوتسال‌بست که علاوه بر شرکت در رقابت‌های دانشگاهی با باشگاه‌های مختلف قرارداد رسمی داشتند و حقوق دریافت می‌کردند، در گروه حرفه‌ای قرار گرفتند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش عبارت بودند از:

الف) پرسشنامه اضطراب رقابتی - حالتی (CSAI-2): این پرسشنامه ۲۷ سؤال دارد که سه خرده مقیاس اضطراب ذهنی^۲، اضطراب بدنی^۳ و اعتماد به نفس را با مقیاس ارزشی لیکرت (۱: اصلاً تا ۴: خیلی زیاد) ارزیابی می‌کند. بنابراین نمرات نمونه‌ها بین ۴ تا ۳۶ متغیر است و نمره بالا نمایانگر سطح بالاتری در هر خرده مقیاس است. روایی این پرسشنامه مورد تأیید اساتید قرار گرفت و پایایی این پرسشنامه نیز با آلفای کرونباخ سنجیده گردید که با ۰/۸۱ مورد تأیید قرار گرفت. ضریب پایایی درونی این پرسشنامه توسط پیتر و همکاران^۴ (۲۰۰۳) به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۳ گزارش شده است.

ب) پرسشنامه بررسی عملکرد: پرسشنامه لن^۵ (۲۰۰۱) نیز به منظور بررسی عملکرد ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه عملکرد ورزشکاران را در ۹ طبقه (۱: کاملاً ضعیف تا ۹: عالی) به صورت مقیاس لیکرت طبقه‌بندی می‌کند. روایی این پرسشنامه مورد تأیید اساتید قرار گرفت و پایایی این پرسشنامه نیز با آلفای کرونباخ سنجیده گردید که با ۰/۸۸ مورد تأیید قرار گرفت. ضریب پایایی درونی این پرسشنامه ۰/۷۶ گزارش شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها پس از استفاده از آزمون کالموگراف اسمیرنوف از آزمون t و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید (۰/۰۵/۰۵/۰۵).

روش اجرای تحقیق

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات ابتدا دانشجویان ورزشکار حرفه‌ای و آماتور مشخص شدند و پس از انجام هماهنگی‌های لازم با مربیان، از ورزشکاران خواسته شد تا به سؤالات پرسشنامه اضطراب رقابتی با توجه به احساسات خود قبل از شروع مسابقه پاسخ دهند و سؤالی را تا حد امکان بی‌جواب نگذارند.

1. Competitive State Anxiety Inventory
2. Cognitive anxiety
3. Somatic anxiety
4. peter et al
5. Lane

بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتسالیست آماتور و حرفه‌ای ۱۴۳

همچنین پرسشنامه عملکرد پس از اتمام همان مسابقه توسط نمونه‌ها و بدون مشورت با یکدیگر تکمیل و جمع‌آوری گردید.

نتایج تحقیق

در تحقیق حاضر اضطراب رقابتی دانشجویان فوتسالیست زن آماتور با دانشجویان فوتسالیست زن حرفه‌ای مقایسه و رابطه آن با اعتماد به نفس و عملکرد ورزشکاران مورد بررسی قرار گرفت. تعداد ۷۷ نفر فوتسالیست زن آماتور و حرفه‌ای در تحقیق حاضر حضور داشتند. نتایج یافته‌های آماری نشان می‌دهد که فوتسالیست‌های زن حرفه‌ای در مقایسه با فوتسالیست‌های آماتور در هر سه خرده مقیاس اضطراب ذهنی (۱۵/۵۶)، اضطراب بدنی (۱۳/۱۲) و اعتماد به نفس (۲۶/۵۲) در وضعیت مطلوب‌تری در مقایسه با فوتسالیست‌های آماتور قرار داشتند (۲۰/۴۲، ۱۹/۳۴ و ۱۴/۲۱). همچنین گروه ورزشکاران حرفه‌ای از میانگین نمرات عملکرد (۱۸/۲۵) بهتری به نسبت ورزشکاران آماتور (۱۱/۴۱) برخوردار بودند (جدول ۱). لذا به منظور مقایسه فوتسالیست‌های حرفه‌ای و آماتور در کلیه خرده مقیاس‌های اضطراب رقابتی، آزمون t مورد استفاده قرار گرفت. نتایج آزمون t حاکی از آن بود که تفاوت معناداری در کلیه خرده مقیاس‌های اضطراب ذهنی ($t=۲/۳۹$ ، $sig=۰/۰۰۰$)، اضطراب بدنی ($t=۳/۲۶$ ، $sig=۰/۰۰۱$) و سطح اعتماد به نفس ($t=۳/۴۲$ ، $sig=۰/۰۰۰$) بین فوتسالیست‌های حرفه‌ای در مقایسه با فوتسالیست‌های آماتور وجود دارد ($p \leq ۰/۰۵$).

همچنین به منظور تعیین رابطه معنادار بین خرده مقیاس‌های اضطراب رقابتی با عملکرد فوتسالیست‌ها آزمون پیرسون مورد استفاده قرار گرفت. نتایج آزمون نشان داد که رابطه معنادار و منفی بین اضطراب ذهنی ($r= -۰/۲۳$) و اضطراب بدنی ($r= -۰/۱۹$) با عملکرد ورزشکاران زن وجود دارد. همچنین رابطه مستقیم و معناداری بین اعتماد به نفس فوتسالیست‌ها با عملکرد ($r=۰/۲۱$) مشاهده گردید ($p \leq ۰/۰۵$).

جدول شماره (۲): میانگین اضطراب ذهنی و بدنی، اعتماد بنفس و عملکرد در فوتسالیست‌های حرفه‌ای و آماتور

فوتسالیست‌های آماتور (n=۵۶)		فوتسالیست‌های حرفه‌ای (n=۲۱)		خرده‌مقیاس ↓
M	SD	M	SD	
۲۰/۴۲	۳/۴۷	۱۵/۵۶	۳/۲۱	اضطراب ذهنی
۱۹/۳۴	۶/۶۲	۱۳/۱۲	۴/۳۱	اضطراب بدنی
۲۱/۱۴	۵/۵۲	۲۶/۵۲	۳/۴۸	اعتمادبه نفس
۱۱/۴۱	۴/۰۶	۱۸/۲۵	۳/۲۶	عملکرد

* نمره بالا نمایانگر سطح بالاتری در هر خرده‌مقیاس است.

جدول شماره (۳): مقایسه خرده‌مقیاس‌های اضطراب رقابتی در ورزشکاران حرفه‌ای و آماتور

خرده‌مقیاس‌های اضطراب رقابتی	M.differ	S.Error	t	sig
اضطراب ذهنی	-۴/۸۶	۰/۱۸۶	۲/۳۹	۰/۰۰۰
اضطراب بدنی	-۶/۲۲	۰/۱۵۸	۳/۲۶	۰/۰۰۱
اعتمادبه نفس	۷/۳۸	۰/۱۶۳	۳/۴۲	۰/۰۰۰

* (p ≤ ۰/۰۵)

جدول شماره (۴): رابطه بین خرده‌مقیاس‌های اضطراب رقابتی با عملکرد

عملکرد	sig	خرده‌مقیاس‌ها
-۰/۲۳	۰/۰۰۱	اضطراب ذهنی
-۰/۱۹	۰/۰۰۰	اضطراب بدنی
۰/۲۱	۰/۰۰۰	اعتمادبه نفس

* (p ≤ ۰/۰۵)

بحث و بررسی

همان‌طور که نتایج تحقیق نشان داد فوتسالیست‌های حرفه‌ای سطح اضطراب بدنی و ذهنی پایین‌تر و اعتماد به نفس بالاتری در مقایسه با گروه آماتور داشتند که با یافته‌های تحقیقات قبلی همخوانی زیادی داشت. در تحقیق حاضر میانگین نمرات فوتسالیست‌های حرفه‌ای تفاوت زیادی با فوتسالیست‌های آماتور داشت. بر اساس تحقیقات پیشین سابقه فعالیت، مسابقه در شرایط مختلف و کسب تجارب از دلایل احتمالی

بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتسالیست آماتور و حرفه‌ای ۱۴۵

این تفاوت است. کلودیو^۱ (۲۰۰۷)، نیز در بررسی تأثیر اضطراب و خشم بر عملکرد راگی بازی حرفه‌ای و آماتور گزارش کرد که اضطراب رقابتی در شروع مسابقه به صورت ظهور علائم بدنی در ورزشکاران باعث کاهش عملکرد آنها می‌شود اما ورزشکاران حرفه‌ای با برخورداری از اعتماد به نفس بالا می‌توانند علائم اضطراب رقابتی را تعدیل نمایند. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که سطح فعالیت (حرفه‌ای یا آماتور)، نوع رشته ورزشی (تیمی یا انفرادی) و همچنین سابقه فعالیت از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر اضطراب پیش از مسابقه است (جول^۲ ۲۰۰۹، پیتر^۳ ۲۰۰۴ و ولی^۴ ۱۹۹۰). کاکس^۵ (۲۰۰۳) در بررسی تأثیر سطوح مختلف اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف گزارش کرد، ورزشکاران انفرادی سطح اضطراب بیشتری در مقایسه با ورزشکاران تیمی نشان می‌دهند. از آنجایی که نتایج در مسابقات انفرادی فقط به عملکرد ورزشکار بستگی دارد (نه هم‌تیمی‌ها)، این گروه از ورزشکاران قبل از شروع رویدادهای حساس، علائم اضطراب ذهنی بالایی را نشان می‌دهند. البته در تحقیق حاضر حضور زیاد تماشاگران به تماشاگر منفعل یا غیر منفعل در برخی از مسابقه‌ها و عدم وجود تماشاگر در سایر مسابقات از متغیرهای کنترل نشده این تحقیق بود. همچنین با توجه به عدم کنترل دوره قاعدگی بانوان که می‌تواند با تأثیر بر فاکتورهای آمادگی جسمانی، آمادگی روانی و شرایط استراحت و خواب ورزشکاران، سبب افت عملکرد فوتسالیست‌های زن شود، از دیگر متغیرهای کنترل نشده این پژوهش می‌باشد. از دیگر متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد ورزشکاران سطح و اهمیت مسابقات در دوره‌های اولیه و یا پایینی می‌باشد که به منظور کنترل این متغیر سعی شد که تمامی پرسشنامه‌ها پس از انجام دور اول مسابقات توزیع و جمع‌آوری گردد. در تحقیق حاضر فوتسالیست‌های حرفه‌ای از علائم اضطراب ذهنی و بدنی کمتری برخوردار بودند که با نتایج تحقیقات قبلی توسط جوال و همکاران^۶ (۲۰۰۹) جونز^۷ (۲۰۰۴) که اظهار داشتند ورزشکاران حرفه‌ای به علت شرکت در مسابقات مختلف با شرایط متفاوت، تجارب زیادی کسب می‌کنند که باعث نمایش عملکرد بهتر در مقایسه با ورزشکاران غیرحرفه‌ای می‌شود، همخوانی دارد. زیا کروس^۸ (۲۰۰۷) و وودمن^۹

1. Claudio

2. Joel R. Grossbard

3. Peter C.

4. Vealy.R

5. Cox

6. Joel et al

7. Jones

8. Ziya Koruc

9. Woodman

(۲۰۰۳) برخورداری از اعتماد به نفس بالا و کنترل احساسات قبل از شروع مسابقه را که با سطوح بالای عملکرد همراه است، از دلایل موفقیت ورزشکاران المپیک می‌داند. یافته‌های تحقیقات کریستینا^۱ (۲۰۰۴)، نیز نشان داد که تنیس‌بازان حرفه‌ای با مدیریت درست عواطف خود، اضطراب مسابقه‌ای کمتری را از خود نشان می‌دهند ولی تأثیر اضطراب ذهنی بر عملکرد این ورزشکاران را بیشتر از اضطراب بدنی می‌داند. بنابراین با توجه به یافته‌های این تحقیق و تحقیقات مشابه که بیانگر تأثیر منفی اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزشکاران زن می‌باشد، پیشنهاد می‌شود با انجام تحقیقات مشابه در سایر رشته‌های ورزشی انفرادی و تیمی بانوان و حتی مقایسه ورزشکاران زن با توجه به مسئولیت آنها در ورزش‌های تیمی بتوان با تعیین عوامل مؤثر بر عملکرد و ارزیابی میزان اضطراب ورزشکاران مختلف و استفاده از روانشناسان ورزشی مجرب و با استفاده از استراتژی‌هایی از قبیل تصویرسازی ذهنی، شبیه‌سازی مسابقات حساس، فراهم آوردن فرصت بازی برای ورزشکاران کم تجربه به منظور کاهش اضطراب و استفاده از آنها در رویدادهای حساس، خودگویی مثبت و تمرینات آرامش دهی، میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران زن را کاهش داد.

نتیجه گیری

در مجموع، در این مطالعه اهمیت اضطراب رقابتی در اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی دانشجویان دختر فوتسالبست حرفه‌ای و آماتور نشان داده شده است. همچنین، شواهدی ارائه می‌کند که برای افزایش عملکرد ورزشی باید به این متغیرها توجه ویژه‌ای شود. با توجه به یافته‌های این تحقیق و تحقیقات مشابه پیشنهاد می‌شود به منظور بهبود تکنیک‌های مقابله با اضطراب رقابتی، مربیان و روانشناسان ورزشی روش‌های آرامش‌دهی مانند تنفس عمیق و منظم در هنگام بروز اضطراب و هیجان و همچنین تصویر ذهنی موقعیت‌های کسب موفقیت را به بازیکنان سطوح پایین و تیم‌های پایه (نوجوانان، جوانان) آموزش دهند. در این تحقیق مشخص گردید صرف آمادگی جسمانی، ضامن موفقیت در ورزش نیست، بلکه ورزشکاری موفق است که آمادگی روانی نیز داشته است. به همین دلیل هیچ مربی و ورزشکاری نباید جنبه‌ها و فواید روانی و اجتماعی را نادیده بگیرد. برای مثال: تمرین مهارت‌های روانی از تمرینات مفید برای موقعیت‌های ورزشی و غیر ورزشی است که در آنها بر جنبه‌ی روانی تکیه می‌شود. ورزشکاران حرفه‌ای معتقدند که عوامل روانی، از قبیل تعیین هدف و انگیزه، نقش مهمی در موفقیت‌های آنان داشته است. ورزشکاران آماتور نیز به دلیل

1. Cristina

بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتسالبست آماتور و حرفه‌ای ۱۴۷

نیازها یا فواید روانی، از قبیل آرام سازی در فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند. از طرفی برپایی مسابقات مختلف در اماکن متفاوت موجب می‌گردد تجربه‌ی بازی ورزشکاران آماتور افزایش یافته و از میزان اضطراب رقابتی کاسته گردد. به این ترتیب مربیان و متخصصان ورزشی در تیم‌های دانشگاهی و باشگاهی، همیشه در جستجوی راهکارهای مختلف برای کاهش تأثیر اضطراب بر عملکرد ورزشکاران بوده و هستند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که به شرح وظایف و مسئولیت‌های مشخص، ندادن دو یا چند وظیفه به بازیکن و آموزش مهارت‌های کاهش اضطراب و تنش‌های ناشی از رقابت توجه شود.

منابع

- آقابراری مریم و همکاران (۱۳۸۵) تأثیر برنامه ورزشی طراحی شده بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی زنان مبتلا به سرطان پستان تحت شیمی درمانی، دانشگاه تربیت مدرس، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- ابوالقاسمی، عباس و همکاران (۱۳۸۵) بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار، فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، سال ۱۲، ش ۲ (پیاپی ۴۰)، تابستان، ص ۱۲.
- احمدی، محمدرضا (۱۳۷۹) مقایسه سلامت روانی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار شهرستان سمنان، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.
- انور الخلولی، امین (۱۳۸۳) ورزش و جامعه، مترجم: حمید رضا شیخی، انتشارات وزارت امور خارجه، چاپ دوم.
- تندیس، فریدون (۱۳۸۱) جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی، فصلنامه حرکت، تابستان، ش ۱۲.
- ریموند، توماس (۱۳۷۰) روانشناسی ورزشی، مترجم: محمد حسین سروری، انتشارات یگانه.
- صدرتی، مریم (۱۳۸۱) بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر در مسابقات قهرمانی، دانشگاه الزهراء (س).
- عبدلی، بهروز (۱۳۸۶) مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب، چ دوم.
- عزیز آبادی فراهانی، ابوالفضل (۱۳۷۳) تربیت بدنی عمومی (۲)، انتشارات دانشگاه پیام نور، چاپ هشتم.
- کلین، رابرتس و همکاران (۱۳۸۲) روانشناسی ورزشی، مترجمین: محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی، انتشارات رشد، چاپ اول.
- نادریان جهرمی، مسعود (۱۳۸۳) مبانی جامعه شناسی در ورزش، انتشارات بامداد کتاب.
- نریمانی، محمد (۱۳۸۰) بررسی اثربخشی درمان شناختی و رفتاری یک در مقایسه با روش ایمن سازی روانی مایکنام در کاهش اضطراب دانش آموزان، مجله دانشور، سال هشتم، ش ۳۳.
- هاشمیان، احمد (۱۳۸۵) علم النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی، انتشارات پیام نور.
- همیلی، کنت (۱۳۸۹) راهکارهای عملی تقویت اعتماد به نفس، مترجم: خواجه‌وند نورعلی، انتشارات پلیکان.
- هندلی، رابرت و نف، پالین (۱۳۸۹) روانشناسی اضطراب، مترجم: مهدی قراچه داغی، نشر دایره.

هی وود، کاتلین (۱۳۸۷) رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، مترجمین: مهدی نمازی زاد و محمد علی اصلا ن خانی، انتشارات سمت، چاپ نهم.

Angela H, et al (2008) Psychologic Stress Related to Injury and Impact on Sport Performance, *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, Volume 19, Issue 2, May 2008: 399-418.

Asci.H , Emine Caglar and Gazanfer Dogu (2007) Concentration performance of soccer referees. *Journal of Sports Science and Medicine*.Suppl. 10.

Bray. S.R, Martin. K.A (2003) The effect of competition location on individual athlete performance and psychological state. *Psychology of Sport and Exercise* 4: 117-12.

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.

Cox, R.H., Martens, M.P., & Russell, W.D (2003) Measuring anxiety in athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25: 519-533.

Cristina.A (2004) Anxiety and performance in table tennis players *Journal of sport psychology* 24:185-204.

Craft, L.L., Magyar, M., Becker, B.J., & Feltz, D.L (2003) The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25: 44-65.

Fletcher, D. & S. Hanton (2001); "The Relation Between Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Response"; *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 2, pp. 89-101.

Ivan M.McNally (2002) Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport. *Journal of sport psychology* 4.ISSU 2.

Joel R. Grossbard ; Ronald E. Smith ; Frank L. Smoll ; Sean P. Cumming (2009) Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Journal of sport psychology*.V22.ISSu 2:153-166.

Jones M.V, M. Uphill (2004) Responses to the Competitive State Anxiety Inventory-2(d) by athletes in anxious and excited scenarios. *Psychology of Sport and Exercise* 5: 201-212.

Martens (1977) Sport competition anxiety test. *Human Kinetics*.

Nelson Miyamoto, Edgard Morya, Marco Bertolassi and Ronald Ranvaud (2007) Penalty kicks and stress. *Journal of Sports Science and Medicine*.Suppl. 10.

Pears.D (2007) Cognitive component of competitive state anxiety in semi professional soccer: A case stud. *Journal of Sports Science and Medicine*.Suppl. 10.

Peter C. Terry1, Andrew M. Lane2 and Andrew Shepherdson1 (2004) Re-evaluation of the Factorial Validity of the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2: 44-65.

بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتسالیست آماتور و حرفه‌ای ۱۴۹

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. doi: 10.1136/bjism. 2004.014340. Psychology, 25, 519-533. Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. Journal of Sport and Exercise

Thomas.A, Janson P.Kring (1996) Anxiety and self-confidence in relation to individual and ten sports. Journal of Undergraduate Research.V1.N1-2/ISSN 108-4139.

Vealy.R , Burton. D (1990) Competitive anxiety in sports.(Rev. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams.J (1994) Cognitive anxiety, somatic anxiety and confidence in track and field athletes. Journal of sport psychology.25, 203-217.

Woodman, T., & Hardy, L (2003) The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. Journal of Sports Sciences, 21, 443-457.

ZiyaKoruc, Nihan Arsan, Sertan Kagan and Serdar Kocaeksi (2007) Competitive anxiety and concentration levels of football players. Sports Science and Medicine. Suppl. 10.

Archive of SID