

بررسی رابطه‌ی اضطراب مریبان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد

علیرضا عطاردی^۱ - غلامرضا لطفی^۲ - محمودرضا متقی^۳ - عباس دائمی^۴ - زهرا روحانی^۵

چکیده

مقدمه و هدف: اضطراب یکی از عوامل روحی- روانی ورزشکاران است که بررسی اثرات و عوامل ایجاد کننده‌ی آن می‌تواند برخی از مشکلات این افراد را برطرف کند. تحقیق حاضر با هدف تعیین رابطه‌ی اضطراب مریبان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد انجام گرفته است.

روش تحقیق: این پژوهش از نوع توصیفی همبستگی می‌باشد که با استفاده از پرسشنامه‌ی اضطراب رقابتی ورزشی مارتنز و پرسشنامه‌ی ویژگی‌های فردی و چک لیست عملکرد ورزشی انجام گرفته است. جامعه‌ی آماری این تحقیق را ۶۰۰ نفر بازیکن و مربی فوتسال در قالب ۶۰ تیم ۱۰ نفره تشکیل دادند. نمونه‌گیری به صورت سرشماری انجام شد. داده‌ها در نرم افزار آماری SPSS ویرایش ۱۹ ثبت گردید. برای توصیف داده‌ها از آمار توصیفی شامل شاخص‌های تمایل مرکزی و پراکندگی و برای تجزیه و تحلیل آماری از آزمون کای دو و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج تحقیق نشان داد که بین سطح اضطراب مربی با سطح اضطراب ورزشکاران رابطه‌ی معنی داری وجود دارد ($p=0/019$). همچنین بین سطح اضطراب مربی و عملکرد ورزشکاران، رابطه‌ی معنی دار مشاهده گردید ($p=0/012$). بین سطح اضطراب ورزشکاران و عملکرد آن‌ها رابطه‌ی منفی و معنی دار وجود داشت ($r=-0/81$, $p=0/01$) و نیز بین سطح اضطراب ورزشکاران و تجربه‌ی ورزشی ($r=-0/45$, $p=0/001$) و نیز سن آن‌ها ($r=-0/37$, $p=0/001$) رابطه‌ی معنی دار معکوس مشاهده شد. **نتیجه‌گیری:** اضطراب رقابتی در مقایسه با سایر عوامل روانی، دارای ارتباط عمیق تر و مؤثرتری در اجرای مهارت‌های حرکتی در شرایط مسابقه می‌باشد و افزایش اضطراب در بازیکنان باعث کاهش عملکرد آنان می‌شود. لذا مریبان و مسؤولین باید ضمن بررسی اضطراب رقابتی بین ورزشکاران نسبت به کاهش آن اقدام نمایند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب رقابتی؛ بازیکنان؛ عملکرد بازیکنان؛ فوتسال؛ مریبان

افق‌دانش؛ فصلنامه‌ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد (دوره‌ی ۱۷؛ شماره‌ی ۳؛ پاییز ۱۳۹۰)

پذیرش: ۱۳۹۰/۶/۲۳

اصلاح نهایی: ۱۳۹۰/۶/۱۵

دریافت: ۱۳۹۰/۲/۱۳

۱- مربی، کارشناس ارشد اطلاع‌رسانی علوم پزشکی، مدیر گروه توسعه‌ی اجتماعی و ارتقای سلامت مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت، گروه علوم پایه، دانشکده‌ی پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گناباد

۲- استادیار، دکترای تربیت بدنی، گروه تربیت بدنی، دانشکده‌ی تربیت بدنی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران

۳- نویسنده‌ی مسؤول؛ کارشناس ارشد تربیت بدنی، گروه تربیت بدنی، دانشکده‌ی پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گناباد

آدرس: گناباد - حاشیه‌ی جاده‌ی آسیایی - دانشگاه علوم پزشکی گناباد

پست الکترونیکی: mottaghym@yahoo.com

نمابر: ۰۵۲۳-۷۲۲۳۰۸۴

تلفن: ۰۵۲۳-۷۲۲۳۰۲۸

۴- کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر آموزش و پرورش، گروه تربیت بدنی، مدیریت آموزش و پرورش شهرستان گناباد

۵- کارشناس تربیت بدنی، گروه تربیت بدنی، دانشکده‌ی پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گناباد

مقدمه

سطح انتظار در مسابقه ی قبلی، مشغولیت ذهنی فرد از فشارها، مصایب و مشکلات قبلی و اعتقاد به وابستگی شخصیت افراد به اجرای مهارت ورزشی. به طور کلی، ارتباط میان اضطراب و نحوه ی عملکرد ورزشکار توسط نظریه های سائق (تحریک) و فرضیه ی یو (U)ی وارونه بیان می شود. بر پایه ی نظریه ی سائق که از کوشش های مشترک هال و اسپنس شکل گرفته، بین سطح اضطراب و اجرای ورزشی ارتباطی خطی وجود دارد. بدین معنا که با افزایش اضطراب، سطح عملکرد متناسب با آن افزایش می یابد (۱). در همین راستا مارتنز آزمون اضطراب رقابتی ورزشی^۱ را طرح نمود که اختصاصاً برای سنجش اضطراب صفتی رقابتی به کار می رود. آنان همچنین سیاهه ی اضطراب حالتی رقابتی^۲ را ارائه دادند که برای سنجش اجزای بدنی و شناختی اضطراب حالتی و اعتماد به نفس حالتی استفاده می شود (۴). زمانی و همکاران سال های تجربه را بهترین پیش بینی برای مؤلفه ی شناختی (انتظارات منفی ورزشکار از عملکردش و ارزیابی منفی از خود) و اضطراب صفتی را بهترین پیش بینی برای مؤلفه ی بدنی (پاسخ های فیزیولوژیک نشات گرفته از سیستم عصبی مانند تپش قلب، کوتاهی تنفس، عرق دست ها، سفتی عضلات و...) در بین کشتی گیران ذکر کردند، به نظر آنان بین سطوح مختلف اضطراب و نوع جنسیت تفاوت قابل ملاحظه ای قبل و در خلال مسابقه بین والیبالیست ها وجود ندارد (۲).

یافته ها بر رابطه ی بین اضطراب و عملکرد تأکید می کنند و حاکی از تأثیر منفی اضطراب بر عملکرد ورزشکاران است. اضطراب رقابتی نیز عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می دهد و هر چه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران نیز در حین رقابت پایین تر خواهد آمد. ابوالقاسمی و همکاران در پژوهش خود بیان نمودند که بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی داری وجود دارد و همچنین اظهار داشتند که شدت اضطراب شناختی و اضطراب جسمی ورزشکاران با نزدیک شدن به مسابقه افزایش و اعتماد به نفس آن ها

روانشناسی ورزش، از زیرمجموعه های روانشناسی است که به عنوان علمی بین رشته ای مطرح می باشد. از اصلی ترین محورهای مطرح شده در روانشناسی ورزش که در عملکرد ورزشکاران، بویژه در سطوح قهرمانی اثر می گذارد، میزان اضطراب قبل از مسابقه و اثر آن بر حالات روانی و مهارت های حرکتی ورزشکاران است. عموماً ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله اهمیت کسب موفقیت ورزشی و یا تفاوت میان توانایی های خود و قابلیت مورد نیاز اجرای ورزشی مضطرب می شوند که عموماً نیز به عنوان یک عامل منفی در عملکرد آنان دخالت می کند. نتایج ناشی از یک بررسی نشان از تأثیر هیجان و برانگیختگی بر عملکرد ورزشکاران دارد که این خود گویای اهمیت هیجان و به ویژه اضطراب است (۱).

اضطراب عبارتست از حالت هیجانی منفی همراه با احساسات عصبانیت، ناراحتی و تشویش که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی نیز همراه است. اضطراب در ورزش منعکس کننده ی احساسات ورزشکار مبنی بر این مطلب است که ممکن است اشتباهی پیش آید و در نتیجه عملکرد به شکست منجر شود. مطالعات اولیه ی اضطراب مبنی بر این پیش فرض بود که اضطراب تک بعدی است. زمانی و همکاران به این نتیجه رسید که اضطراب رقابتی برای شرکت کنندگان جوان در ورزش های انفرادی در مقایسه با ورزش های تیمی و در ورزشهای انفرادی برخوردی در مقایسه با ورزش های انفرادی غیر برخوردی بالاتر است (۲).

واکنش اضطرابی که در موقعیت های خاص رقابتی تولید می شود، اضطراب حالتی رقابتی نامیده می شود (۳). در واقع اضطراب رقابتی نوعی از اضطراب است که در موقعیت های رقابت جوانه ی ورزشی ایجاد می شود. یکی از علل عمده ی ایجاد اضطراب رقابتی عوامل اجتماعی است. فشار مداوم ناشی از توقع والدین، مربیان و هم تیمی ها از یک ورزشکار جوان می تواند اضطراب زیادی تولید کند. صدارتی علل بروز اضطراب رقابتی را به این شکل مطرح می کند: باورهای غیر واقعی از اجرای معین در فردی که فکر می کند عملکردی ضعیف خواهد داشت، اجرای پایین تر از

1- Sport Competition Anxiety Test

2- Competitive State Anxiety Inventory

میزان اضطراب ورزشکاران کاسته می‌شود (۸). هر باشگاه یا سازمان ورزشی وقتی می‌تواند به اهداف از پیش تعیین شده‌ی خود دست یابد که مربیانی شایسته و کاردان داشته باشد. مربیانی که بتوانند با درک شرایط و موقعیت موجود و شناخت قابلیت‌های جسمانی و روانی ورزشکاران و زیردستان خود بهترین و مناسب‌ترین راه را برای رسیدن به اهداف انتخاب نمایند. از آن جا که ورزش فوتسال به عنوان یکی از رشته‌های جذاب و پرطرفدار در دنیا و ایران ارزش و محبوبیت ویژه‌ای پیدا کرده است و به طور گسترده‌ای کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان به آن گرایش دارند، مطالعه‌ی عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر رفتار ورزشکاران این رشته با توجه به نتایج تحقیقات انجام گرفته و از طرفی اهمیت نقش مربی بر عملکرد ورزشکاران و عدم انجام پژوهش‌های لازم در این زمینه، ضرورت دارد. لذا این تحقیق با هدف تعیین رابطه‌ی اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد ورزشکاران انجام گرفته است.

روش تحقیق

این پژوهش از نوع توصیفی همبستگی می‌باشد که با استفاده از پرسشنامه‌های اضطراب رقابتی مارتنز و ویژگی‌های فردی و چک لیست عملکرد ورزشی انجام گردید. البته با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده متغیرهایی همچون: سن و تجربه از عوامل مؤثر بر میزان اضطراب شناخته شده‌اند. لذا در پرسشنامه‌ی مشخصات فردی گزینه‌هایی برای سنجش سن و تجربه‌ی بازی شرکت کنندگان در نظر گرفته شد. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی مربیان و بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد بود که در مسابقات فوتسال جام رمضان در سال ۱۳۸۹ شرکت کردند. بر طبق مقررات، هر تیم ۱۰ نفر شامل ۱ مربی، ۵ بازیکن اصلی و ۴ بازیکن ذخیره بود. نمونه‌گیری به روش سرشماری انجام شد. بر این اساس، جمعاً ۵۴۰ فوتسالیست و ۶۰ مربی در قالب ۶۰ تیم نمونه‌ی آماری مورد نظر را تشکیل دادند که همگی با رضایت در این تحقیق شرکت کردند. ابزار اصلی اندازه‌گیری در این تحقیق، پرسشنامه‌ی اضطراب رقابتی ورزشی بود که برای اندازه

کاهش می‌یابد. همچنین بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی‌داری به دست آمد (۵).

آریان پوران و ابوالقاسمی در تحقیق خود که با هدف بررسی ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار انجام داده بودند به این نتیجه رسیدند که قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ی عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی، جهت‌گیری هدف و در گروهی جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی بود (۶). صدارتی با بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر در مسابقات قهرمانی به این نتیجه رسید که بیشترین میانگین اضطراب رقابتی در ورزشکاران شطرنج و کمترین آن در ورزشکاران بسکتبال دیده شد (۱).

ابوالقاسمی و همکاران با مقایسه‌ی اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی به این نتیجه رسیدند که افزایش اضطراب رقابتی کاهش عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی را به دنبال خواهد داشت (۵). زمانی و مرادی با مقایسه‌ی اضطراب صفتی و حالتی و اعتماد به نفس ورزشکاران مرد به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران ورزش‌های انفرادی در مقایسه با ورزشکاران ورزش‌های گروهی دارای اضطراب صفتی بیشتر و اعتماد به نفس کمتری هستند، اما بین مؤلفه‌های شناختی اضطراب حالتی دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (۲). نتایج تحقیق تجاری نیز حاکی از وجود ارتباط معنی‌دار بین احساس خود سودمندی، اجرای مهارت‌های کشتی، نتایج اجرا و اضطراب رقابتی قبل از مسابقه است (۳). محسن پور در بررسی خود روشن کرد که انتظار شکست، متغیر شناختی است که سبب به وجود آمدن اضطراب در ورزشکاران جوان می‌شود که این نوع ترس ممکن است ناشی از نداشتن تجربه در موقعیت‌های ورزشی باشد (۷). خبیری تحقیقی در زمینه‌ی اضطراب رقابتی بانوان کشورهای اسلامی با استفاده از پرسشنامه‌ی اضطراب صفتی-رقابتی مارتنز انجام داد و این نتایج به دست آمد که بین اضطراب رقابتی ورزشکاران ایرانی و خارجی تفاوت معنی‌دار آماری وجود ندارد و اضطراب رقابتی ورزشکاران رشته‌های گروهی از ورزشکاران رشته‌های انفرادی کمتر است و همچنین با افزایش سن از

میانگین و انحراف معیار اضطراب بازیکنان تیم ها $16/79 \pm 2/10$ و مربیان $17/20 \pm 2/21$ بود، پس از دسته بندی، آزمون آماری کای دو نشان داد که بین اضطراب مربیان و اضطراب ورزشکاران رابطه ی معنی داری وجود دارد ($p=0/019$). همچنین بین اضطراب مربیان و عملکرد ورزشکاران نیز رابطه ی معنی داری مشاهده گردید ($p=0/012$). می توان گفت که هر چه اضطراب مربی بالاتر برود، عملکرد تیم ضعیف تر خواهد شد و به عبارت دیگر تیم ها به رده ی پایین تر جدول نزول خواهند کرد.

جدول ۲: رابطه ی بین اضطراب ورزشکاران با عملکرد، سن و تجربه ی ورزشکاران

متغیر	اضطراب ورزشکاران	
	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
عملکرد ورزشکاران	-۰/۸۱	۰/۰۱
تجربه ی ورزشکاران	-۰/۴۵	۰/۰۰۱
سن ورزشکاران	-۰/۳۷	۰/۰۰۱

جدول ۲ نشان می دهد که بین اضطراب و عملکرد ورزشکاران رابطه ی معنی داری وجود دارد ($p=0/01$). چون مقدار همبستگی منفی است ($r=-0/81$) می توان نتیجه گرفت که هر چه نمرات اضطراب ورزشکاران بالا رفته، عملکرد آن ها ضعیف تر شده و تیم شان نیز به رده ی پایین تر نزول کرده است. همچنین نتایج جدول ۲ نشان می دهد که بین اضطراب ورزشکاران با سن و تجربه ی آن ها رابطه ی معنی دار معکوس وجود دارد ($p=0/001$). به عبارت دیگر هرچه تجربه و سن ورزشکار بیشتر باشد اضطراب وی کمتر خواهد بود.

بحث

در این پژوهش رابطه ی معنی دار بین اضطراب مربی با اضطراب ورزشکاران تأیید می شود و بین سطح اضطراب مربی با سطح اضطراب ورزشکاران رابطه ی آماری معنا داری وجود داشت که با نتایج پاین، هانتون و همکاران، لریمر، کودویل و همکاران، دمینیک و همکاران و اصفهانی

گیری میزان اضطراب رقابتی توسط مارتنز تنظیم شده است. این پرسشنامه قبلاً توسط وزیرى حرمى، حكاك، سول و ادموند سون مورد استفاده قرار گرفته است که ضریب آلفای کرونباخ آن $0/89$ بود ($9-11$) و روایی آن توسط مارتنز با روش آزمون-آزمون مجدد به میزان $0/98$ مناسب تشخیص داده شده است. این آزمون شامل پانزده سؤال است که به سؤالات ۱، ۴، ۷، ۱۰، و ۱۳ نمره ای داده نمی شود و این سؤالات فقط به خاطر حفظ پرسشنامه در متن قرار داده شده اند و بقیه ی سؤالات به صورت معمولی از ۱ تا ۳، نمره می گیرند. جمع نمرات بین ۱۰ تا ۳۰ در نظر گرفته می شود. هر چه نمره ی به دست آمده بالاتر باشد، نشانگر این می باشد که آمادگی برای مضطرب شدن قبل از مسابقه بیشتر خواهد بود. چک لیست عملکرد ورزشی که ابزار دیگر سنجش در این پژوهش بود، نیز شامل ۱۸ آیتم در خصوص عملکرد ورزشی و نتایج ورزشی ورزشکاران و تیم ها در سطح شهرستان و بالاتر بود که توسط مربی تکمیل می شد. در تحقیق حاضر ضریب آلفای کرونباخ این چک لیست $0/79$ تعیین گردید. برای اعتبار بخشی بیشتر به نتایج، هر تیم سه بار و در سه مسابقه ی مختلف مورد آزمون قرار گرفته و نهایتاً معدل گیری شد. نمونه گیری به صورت سرشماری انجام شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش ۱۹ وارد رایانه شد. برای توصیف داده ها از آمار توصیفی شامل شاخص های تمایل مرکزی و پراکنندگی و برای تجزیه و تحلیل آماری از آزمون کای دو و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

یافته ها

تعداد، میانگین و انحراف معیار سن و تجربه ی بازی مربیان و بازیکنان شرکت کننده در پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: اطلاعات دموگرافیک مربیان و بازیکنان

گروه	تعداد	سن (سال) انحراف معیار± میانگین	تجربه ی بازی (سال) انحراف معیار± میانگین
مربی	۶۰	$30 \pm 2/32$	$9 \pm 2/76$
بازیکن	۵۴۰	$22 \pm 1/68$	$5 \pm 1/06$

صورتی که برخورد مضطربانه، بازخوردهای بی مورد و بیش از حد مربی می تواند موجب برهم خوردن تعادل روانی یا تمرکز ورزشکاران تحت نظر وی گشته که این نیز ممکن است منجر به عملکرد ضعیف فرد و تیم شود (۱۸).

همچنین نتایج نشان داد که بین اضطراب ورزشکاران با عملکرد آن ها رابطه‌ی معکوس و معنی دار وجود دارد که با نتایج وزیر حرمی، ماماسیس، لوپوس و همکاران، پیگری و پریث که در پژوهش های خود به این نتیجه رسیده بودند که در شرایط اضطراب بالا، فعالیت، حافظه‌ی کاری و توجه فرد مختل می شود، مطابقت می کند (۲۶-۲۳ و ۹). اضطراب از مهم ترین علل شایع اختلال حافظه و حواس پرتی در بین جوانان است و پس از آن بی توجهی رتبه‌ی دوم را در این زمینه دارد. حافظه به معنی یاد آوردن حوادثی است که در گذشته اتفاق افتاده و لازمه‌ی تشکیل آن توجه و ایجاد تصویر ذهنی با ذخیره‌ی تصویر و فعال کردن دوباره‌ی حافظه است. در افرادی که دچار اضطراب هستند، حافظه تشکیل می شود ولی فرد نمی تواند از این حافظه استفاده کند و در برابر نوعی بی توجهی قرار می گیرد و در تصمیم گیری و اجرا دچار ضعف و ناتوانی شده که این خود عامل بسیار مهم و مؤثری بر ضعف عملکرد فرد می باشد. ترس از شکست و ارزیابی توسط والدین، دوستان، مربیان و نظایر آن ها نیز می تواند بر عملکرد همه‌ی ورزشکاران در سطوح مختلف تاثیر گذار باشد (۲). اما وینبرگ در بازیکنان گلف اضطراب کم و ویلسون برای دوندگان اضطراب بالا را مطلوب پیشنهاد می کند که به نوعی تناقض دارند. از نتیجه‌ی این دو تحقیق می توان دریافت ورزش هایی که از پیچیدگی کمی برخوردار هستند نظیر دو، اجرای آن ها با سطوح بالاتر اضطراب تسهیل می شود، ولی مهارت های پیچیده که اجرای آن ها به تمرکز و دقت زیاد نیازمند است به سطح پایین تری از اضطراب نیازمند هستند و اگر در اجرای آن ها اضطراب از حد مطلوب بالاتر رود، عملکرد را مختل می سازد. نهایتاً این که هر چه مهارت از پیچیدگی بیشتری برخوردار باشد، سطح متوسط اضطراب به منظور عملکرد مطلوب مهارت پایین تر است و اضطراب بالا موجب کاهش عملکرد می شود و برعکس در مهارت های بسته که فاقد پیچیدگی هستند مثل وزنه برداری، سطح مطلوب اضطراب بالاتر است (۲۷). همچنین

مطابقت می کند (۱۷-۱۲). سطح توقع ورزشکار و هدف هایی که مورد توجه او می باشد و تصور ورزشکار از این که مربی و هم تیمی هایش در مورد وی دارند، از جمله عوامل تاثیرگذار در ایجاد اضطراب هستند. مثلاً در یک ورزشکار جوان، فشار مداوم ناشی از توقع مربی در جهت ظهور موفق او می تواند سطح بالایی از اضطراب ایجاد نماید و متقابلاً حمایت مطلوب مربی طوری که به ورزشکار فرصت شناخت قابل قبول شکست ها داده شود، می تواند باعث کاهش اضطراب شده و سبب بهبود عملکرد ورزشکار شود. اگر چنانچه برای مربی یا بازیکنان وی مسابقه خیلی مهم باشد و افراد هم بین توانایی های خود و حریف اختلاف منفی احساس کنند، ممکن است مربی یا بازیکنان ترس غیر واقعی از رویارویی با حریف پیدا کنند که این ترس یا فشار روانی ناشی از آن، موجب افزایش سطح اضطراب بازیکنان شده و روی حافظه‌ی کاری تأثیر منفی می گذارد و نهایتاً عملکرد را کاهش می دهد. به تعبیری دیگر ترس از شکست، احساس بی لیاقتی، ترس در مورد از دست دادن کنترل بازی و فشار روانی ناشی از آن، موجب افزایش سطح اضطراب بازیکنان می شود (۱۸). بین اضطراب مربیان و عملکرد ورزشکاران، رابطه‌ی همبستگی معکوس و معنی دار وجود داشت. منفی بودن ضریب همبستگی بدان معناست که هر چه نمرات اضطراب مربی بالاتر رفته، عملکرد بازیکنان تیم وی ضعیف تر شده است. این مطلب با نتایج گروه شناخت گرایان، بری، ملالیو، اورامیدو و نلسون مطابقت دارد (۲۲-۱۹). آن ها نتیجه گرفتند نگرانی که منشأ اضطراب است، نه فقط سیستم عصبی را درگیر می کند، بلکه عکس العمل های ناشی از آن تمام بدن را شامل شده و فرد رفتار خاصی از خود نمایان می سازد. هیجان مسابقه در صورتی که با ترس از سر و صدای مربی مضطرب و عیب جویی از عملکرد بازیکنان همراه باشد، به تناسب اهمیتی که مسابقه دارد، اضطراب را در بازیکنان تیم افزایش می دهد. می توان گفت که احتمالاً رابطه‌ی صمیمانه و اصولی مربی با ورزشکاران می تواند با ایجاد محیطی صمیمی و امن برای ورزشکاران، ذهن آن ها را از دغدغه و ناراحتی روانی که ممکن است از جانب مربی ایجاد گردد دور و به فعالیت ورزشی متمرکز نماید. در

می یابد. بنابراین بهتر است برای ادامه ی موفقیت آمیز تلاش های ورزشکاران، مربیان از نیازها، انگیزه ها و ویژگی های جسمانی و روانی خود و بازیکنان آگاهی داشته باشند و اضطراب رقابتی بین ورزشکاران را قبل و حین برگزاری مسابقات مورد بررسی قرار دهند و به دلیل این که میزان اضطراب رقابتی، در افراد و موقعیت های مختلف، متغیر و بسیار پیچیده است، نمی توان در زمینه ی اضطراب رقابتی دستورالعمل هایی با قابلیت و اعتبار کلی وضع کرد. لذا مطلوب آن است که مربیان و روانشناسان ورزشی ابتدا به شناخت صحیحی در انتخاب ورزشکاران خود از لحاظ وضعیت اضطراب رسیده و سپس در هر موقعیت براساس ویژگی های فردی و موقعیت اجرای مهارت های حرکتی نسبت به کاهش اضطراب رقابتی اقدام نمایند. همچنین کاهش اضطراب با استفاده از راهکارهای متفاوت به وسیله مربیان و روانشناسان ورزشی امری ضروری به نظر می رسد. بدیهی است که ازدیاد برگزاری مسابقات رسمی و تمرینی و جلسات تمرین و آماده سازی می تواند عامل مهمی در کاهش اضطراب ورزشکار باشد. مربی باید بر اعصاب خود مسلط باشد به طوری که شرایط تمرین و مسابقه را درک کند و در کنترل خود قرار دهد و با مهارت و برنامه ریزی درست و اصولی نتیجه را به نفع خود رقم زند و از رفتارها و صحبت های اضطراب آمیز نسبت به بازیکنان پرهیز کند تا بتواند در فضایی کاملاً آرام نقشه های خود را پیاده کند. ضمناً مربیان می بایست با شناختی درست از روحیات و خلق و خوی هر بازیکن تمرینات مختص به وی را ارائه نمایند و در نهایت پیشنهاد می شود با اعضای تیم های جوان جلسات مشاوره ی روانشناسی ورزشی برگزار گردد تا آن ها بتوانند از چند ماه قبل خود را برای شرکت در مسابقات آماده نمایند. توصیه می شود پژوهش های مشابه دیگری بر روی مربیان و ورزشکاران زن انجام و نتایج آن با نتایج این پژوهش مقایسه گردد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم می دانند تا از مربیان و ورزشکاران شرکت کننده در این پژوهش و نیز همکاران محترم دانشگاه علوم پزشکی گناباد که در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند، تقدیر و تشکر نمایند.

نتایج نشان داد که بین تجربه ی ورزشی با اضطراب ورزشکاران رابطه ی معکوس و معنی دار وجود دارد. همان طور که کریستینا، جول و پریت در تحقیقات خود به این نتیجه اشاره دارند (۲۶،۲۸،۲۹). با توجه به این که در پیشینه ی تحقیق بجز در مورد اخیر، تحقیقی که به نتایج مخالف رسیده باشد، مشاهده نشد و نظر به تحقیقات انجام شده این احتمال وجود دارد که ورزشکاران پر تجربه به دلیل آن که در رقابت های ورزشی در سطوح مختلف، اغلب موفقیت و ناکامی را تجربه می کنند و همچنین مشکلات روانی ناشی از افکار و ایده های منفی و غیر واقعی را از خود دور می کنند، اضطراب کمتری نسبت به غیر ورزشکاران و حتی ورزشکاران کم تجربه داشته باشند. به بیان دیگر ورزش مرتب و منظم و انجام مسابقات رسمی موجب می شود که ورزشکار کمتر به محرک های مضطرب کننده توجه نموده و بیشتر به شیوه هایی می اندیشد که در موفقیت او مؤثر است. لذا تمرین و تجربه موجب می شود که بازیکن، منابع اضطراب و روش مقابله با آن را بیاموزد. به عبارت دیگر، فردی که ماهرتر است موفق تر نیز می باشد. نتایج به دست آمده از این تحقیق نشان داد که بین سن ورزشکاران و سطح اضطراب آن ها همبستگی معکوس و رابطه ی معنی دار وجود دارد. به عبارتی با افزایش سن ورزشکار، اضطراب وی کاهش می یابد. ضمناً خبیری، کارتنی و پیرز در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده بودند که با افزایش سن از میزان اضطراب ورزشکاران کاسته می شود که با نتیجه ی این تحقیق مطابقت می کند (۸،۳۰،۳۱). اما به دلیل این که دامنه ی سنی در این تحقیقات حداکثر سه سال می باشد و آزمودنی ها از لحاظ رشد جسمی و روانی تقریباً شرایط یکسانی را دارا هستند، لذا این گونه تحقیقات نمی تواند نتیجه ی قطعی و ارزشمندی به ارمغان آورد و بهتر است تحقیقاتی که برای بررسی این متغیر انجام می شود دامنه ی سنی گسترده تری را در برگیرد. بدین ترتیب می توان نتیجه گرفت که هر چه سن ورزشکار بالاتر باشد اضطراب وی پایین تر خواهد بود.

نتیجه گیری

اضطراب رقابتی رابطه ی عمیق و معنی داری با عملکرد و اجرای مهارت های حرکتی ورزشکاران در شرایط مسابقه دارد و با افزایش سطح اضطراب ورزشکاران عملکرد آنان کاهش

References:

1. Sedarati M. Anxiety of female students competing in the championship. *J Women Stu* 2007; 2(5): 120-127. [In Persian]
2. Zamani AR, Moradi A. Compare trait anxiety, state anxiety and confidence men athletes in individual sports and team sports. *J Knowl Res in Appl Psych* 2009; 11(40): 63-72. [In Persian]
3. Tojari F. Connection between feeling effectiveness, run competitive wrestling and anxiety. *J Olympics* 2000; 8(3-4): 89-90. [In Persian]
4. Bagheri Ragheb F. Comparison between anxiety and chronic situation of wrestlers and football players. [Thesis] Tehran: Fac Phy Educ; 2001. [In Persian]
5. Abolghasemi A, Kiumarsi A, Arya Puran S, Dortaj F. Relationship between role ambiguity, role conflict and anxiety in competitive sports performance and athletic development of students. *J Res Plan in Higher Educ* 2006; 5(40): 39-54. [In Persian]
6. Arianepooran S, Abolghasemi A. The relationship of coping strategies, goal orientation and competitive athletic performance anxiety, individual and group student athlete. *J Res Sports Sci* 2006; 13(4): 141-155. [In Persian]
7. Mohsenpour F. Comparison of state anxiety male athlete competing individual and group fields of Khuzestan province championship schools [Thesis]. Ahvaz: Martyr Chamran Uni; 2002. [In Persian]
8. Khabiri M. Evaluation of competitive trait anxiety athletes participating in the first tournaments of female Muslim countries. *Olym Nat Commit Pub*; 1995. [In Persian]
9. Vaziri H M. Comparison of competitive anxiety and foreign wrestlers' free city of Qom and Iran's national team [Thesis]. Tehran: Fac Phy Educ; 1997. [In Persian]
10. Hakkak E. Comparing the two types of competitive state anxiety and trait anxiety in male athletes and foreign participants in the International Cup tournament sports and nations [Thesis]. Tehran: Tehran Uni; 1999. [In Persian]
11. Sewel D F, Edmonson A M. Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in Soccer and field Hockey's player. *Intl J sport psych* 1996; 27(2): 159-172.
12. Payne E K. Competitive anxiety and coping of female collegiate soccer goal keepers [Thesis]. San Jose state University. Dep Hum Perf; 2003: 5-10.
13. Hanton S, Thomas O, Maynard I. Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychol Sport Exe* 2004; 5(2): 169-181.
14. Lorimer R, Westbry T. Physical self-presentation and competitive anxiety in male master divers. *Psychol Rep*; 2006; 99(3): 773-80.
15. Coudevylle R, Ginis M, Famose J, Gernigon CH. Effects of self-handicapping strategies on anxiety before athletic performance. *Sport Psychol*; 2008; 22(3): 304-315.
16. Dominikus F, Omar Fauzee M, Abdullah M, Meesin Ch, Choosakul Ch. Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes. *Eur J Soc Sci* 2009; 9(4): 651-657.
17. Esfahani N, Gheze Soflu H. The comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volleyball players. *World J Sport Sci* 2010; 3(4): 237-242.
18. Daemi A. The relationship between coaching anxiety with Football Players' performance. [Thesis] Tehran: Shahid Beheshti Uni; 2001. [In Persian]
19. Bray S R, Martin K A. The effect of competition location on individual athlete performance and psychological state. *Psycho Sport Exe* 2003; (4):117-123.
20. Mellalieu S D, Neil R, Hanton S. An investigation of the mediating effects of self-confidence between anxiety intensity and direction. *Quar Sport Exer* 2006; 77(2): 263-270.
21. Avramidou E, Avramidis S, Pollman R. Competitive anxiety in life savers and Swimmers. *Intl J Aqua Res Educ* 2007; 1(2): 108-117.

22. Nelson M, Morya E, Bertolassi M, Ranvaud R. Penalty kicks and stress. *J Sport Sci Med* 2007. [Suppl.]
23. Mamassis G, Doganis, G. The effects of mental training program on juniors' pre-competitive anxiety, self-confidence and tennis performance. *J Appl Sport Psychol* 2004; 16 (2):118-137.
24. Loupos D, Fotini M, Barkoukis V, Tsorbatzoudis H, Grouios G, Taitzoglou I. Psychological and physiological changes of anxiety prior a swimming competition. *Open Sport Med J* 2004; 5(2): 41-46.
25. Pigozzi A, Alabiso A, Parisi A, Rizzo M. Role of exercise stress test in master athletes. *Br J Sport Med* 2004; 39: 527-531.
26. Harmanpreet S. Personality hardiness, burnout and sport competition anxiety among athletics and wrestling coaches. *Br J Sport Med* 2010; 44(suppl. 1): i57-i58.
27. Weinberg R S, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Hum Kin Pub; 1995.
28. Cristina A. Anxiety and performance in table-tennis players. *J Sport Psycho* 2004; 24: 185-204.
29. Joel G R, Smith E R, Smoll L F, Cumming P S. Competitive anxiety in young athletes: differentiating somatic anxiety, worry and concentration disruption. *J Str Anx Res Soc* 2009; 22(2): 153-166.
30. Cartoni A C, Minganti C, Zelli A. Gender and age and professional-level differences in the psychological correlates of fear of injury in Italian gymnast. *J Sport Beh* 2005; 28(1): 3-17.
31. Pears D. Cognitive component of competitive state anxiety in semi professional soccer, a case study. *J Sports Sci Med* 2007; 6(suppl. 10): 152-157.

The Relationship Between Coaching Anxiety with Futsal Players' Anxiety and Performance in Gonabad City in 2010

Alireza Atarodi¹, Gholam Reza Lotfi², Mahmoodreza Mottaghi³, Abbas Daemi⁴
and Zahra Rohani⁵

Abstract

Background and Aim: Anxiety is one of the emotional and psychological factors that the studying of its effects considering existing variables can solve some of the athletes' psychological problems. The current study was performed with the aim of surveying the relationship between coaching anxiety with Futsal players' anxiety and performance in Gonabad city in 2010.

Materials and Methods: This is a descriptive and correlational study conducted with the use of sport competitive anxiety questionnaire of Martinez consisting of 15 questions, a demographic questionnaire and an athletic performance checklist. The study population were 600 players and Futsal coaches comprised of 60 Futsal teams. Each team was consisted of 10 members (five major players, four reserves and one coach). All the study population was studied and no sampling was conducted. The data were analyzed using SPSS software version 14. For data description, descriptive statistics such as mean and standard deviation were used; X^2 and Pearson correlation coefficient test were used for statistical analysis of the data.

Results: The findings showed that there was a direct and significant relationship between coaching anxiety levels with sport competitive anxiety level in athletes ($p=0.019$). It also showed that there was a significant and negative relationship between coaching anxiety levels with the performance level of the athletes ($p=0.012$) and there was a significant and negative relationship between athletics' sport anxiety levels with their performance level ($r=-0.81$, $p=0.01$). And it showed a significant and negative relationship between athletes' sport anxiety levels with their athletic experiences ($r=-0.45$, $p=0.001$) and with their age as well ($r=-0.37$, $p=0.001$).

Conclusion: Sport competitive anxiety has deeper and more effective relationship in locomotors skills performance in competition status in comparison with the other psychological factors. Finally, some recommendations were presented for reduction of sport competitive anxiety in athletes.

Keywords: Athletes, coaches, futsal, players' performance, sport competitive anxiety

Received: 3 May 2011

Revised: 6 September 2011

Accepted: 14 September 2011

Ofogh-e-Danesh. GMUHS Journal. 2011; Vol. 17, No. 4

1- MSc in Medical Information Sciences, Faculty Member, Department of Basic Sciences, Social and health Development Research Center Member, Paramedical Faculty, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran

2- PhD in Physical Education, Assistant Professor, Department of Physical Education, Paramedical Faculty, Teacher Training Center of Shahid Rajai, Tehran, Iran

3- **Corresponding Author:** MSc, in Physical Education, Department of Physical Education, Paramedical Faculty, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran.

Tel: +98 533 7229025

Fax: +98 533 7229025

E-mail: mottaghym@yahoo.com

4- MSc, in Physical Education, Teacher, Department of Physical Education, Gonabad Education Office, Gonabad, Iran

5- BS in Physical Education, Department of Physical Education, Paramedical Faculty, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran