

بررسی و مقایسه اضطراب حالتی - رقابتی بازیکنان منتخب پسر مقطع متوسطه

علی شفیق‌زاده^۱

دکتر محمد مرنندی^۲

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی و مقایسه اضطراب حالتی - رقابتی بازیکنان پسر شرکت‌کننده در مسابقات کشوری پرداخته است. روش تحقیق حاضر، توصیفی بوده و به شکل میدانی اجرا گردیده است. جامعه آماری، شامل بازیکنان منتخب پسر ۱۵ تا ۱۹ سال مقطع متوسطه بود که در چهار رشته ورزشی فوتسال، بسکتبال، والیبال و فوتبال از استان‌های اصفهان، هرمزگان، سیستان و بلوچستان، شهرستان‌های تهران، کرمان و چهارمحال و بختیاری در مسابقات حضور داشتند. در این پژوهش، نمونه آماری برابر جامعه آماری و شامل ۱۴۱ نفر بازیکن منتخب پسر ۱۵ تا ۱۹ سال مقطع متوسطه بود. ابراز گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه اضطراب حالتی - رقابتی CSAI-2 (مارتنز و همکاران ۱۹۹۰) بود که روایی و پایایی آن، مورد تأیید قرار گرفته بود. در این پژوهش از آمار توصیفی، شامل میانگین و انحراف استاندارد و آزمون‌های تحلیل واریانس (ANOVA)، و آزمون توکی (HSD) و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد:

اضطراب حالتی - رقابتی، اضطراب شناختی و اضطراب تنی بازیکنان ۱۵ تا ۱۹ سال تفاوت معنی‌داری نداشت ($P > 0.05$). اعتماد به نفس بازیکنان سنین مختلف، تفاوت معناداری داشت. این تفاوت بین بازیکنان سنین ۱۷، ۱۸ و ۱۹ با ۱۵ سال، معنادار بود ($P < 0.05$). همچنین اضطراب شناختی، اضطراب تنی، اعتماد به نفس و اضطراب حالتی - رقابتی بازیکنان ۱۵ تا ۱۹ سال رشته‌های مختلف ورزشی، تفاوت معناداری نداشت ($p < 0.05$). اضطراب شناختی با اضطراب تنی، ارتباط مثبت و معنادار؛ و با اعتماد به نفس، ارتباط معکوس و معناداری داشت ($p < 0.01$).

واژه‌های کلیدی: اضطراب حالتی - رقابتی، رشته‌های ورزشی، سن، اضطراب شناختی، اضطراب تنی، اعتماد به نفس.

۱. عضو هیأت علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهرکرد

۲. استادیار دانشگاه اصفهان

مقدمه

اضطراب به عنوان یکی از شایع‌ترین نشانه‌های هیجان بیش از حد شناخته شده است که اغلب گریبان‌گیر ورزشکاران به خصوص در هنگام مسابقات ورزشی می‌شود و مداومت آن، باعث افزایش تنش‌های عضلانی، کاهش عمل کرد و اُفت سطح مهارت‌ها می‌گردد. از این رو، نقش آن در ورزش و رقابت‌ها، مهم و قابل توجه است (۴). از طرف دیگر، اضطراب رقابتی از اجزای اضطراب شناختی، اضطراب تنی و اعتماد به نفس تشکیل گردیده است که دو جزء اضطراب شناختی و اضطراب تنی با اعتماد به نفس، رابطه معکوس دارند. لذا چنین به نظر می‌رسد که یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران جهت رقابت، کاهش اضطراب آن‌ها باشد (۲۰). اعتماد به نفس، باعث تلاش بیشتر و عمل کرد موفقیت‌آمیزتر در ورزشکاران می‌شود و اضطراب رقابتی را کاهش می‌دهد (۳۱). شرایط مسابقه، رضایت از اجرا، اعتماد به نفس و داشتن میزان کمتر اضطراب شناختی (نه اضطراب تنی) با اسناد نسبت داده شده به وسیله بچه‌ها به عمل‌کردشان در رشته شنا مرتبط بود (۲۸). در بررسی جنبه‌های زودگذر و آنی اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس به عنوان ادراکات اضطراب عمل‌کردی، ارتباط متقابل و معناداری بین شدت، جهت و تکرار اضطراب وجود نداشت؛ ولی اثرات معناداری بین هر دو عامل از این سه عامل وجود داشت. هم‌چنین تسهیل‌کننده‌های اجرا افزایش مثبت بیشتری را در شدت اعتماد به نفس در مقایسه با علائم شناختی و تنی اضطراب، افزایش تکرار علائم اعتماد به نفس و کاهش تکرار علائم شناختی تضعیف‌کننده در طول دوره آماده‌سازی را نشان دادند. به علاوه در زمان مانده به رقابت، شدت پاسخ‌های شناختی و تنی و اعتماد به نفس، کاهش می‌یافت و ادراک جهت پاسخ‌های شناختی و تنی، کمتر مثبت می‌شد و تکرار این علائم با نزدیک شدن به مسابقه، افزایش می‌یافت (۳۰). در زمانی که علائم شناختی اضطراب رقابتی برای بررسی شرایط تمرین (آماده‌سازی) یا اجرای واقعی (مسابقه)، تفسیر و بررسی می‌شوند، تسهیل‌کننده‌های اضطراب رقابتی در برچسب‌زنی افراد با تجربه در مقایسه با تضعیف‌کننده‌های اضطراب رقابتی به طور معناداری تأثیر مثبت‌تری داشتند (۲۴). در پژوهش تأثیر تصویرسازی بر ادراک اضطراب، تصویرسازی، تغییر معناداری در مقیاس‌های اضطراب حالتی - رقابتی ۲ (اضطراب شناختی و تنی و اعتماد به نفس) نداشت؛ ولی بهبود مثبت و معناداری در مقیاس ادراک اضطراب رقابتی مشاهده شد. هم‌چنین به این موضوع اشاره شد که ادراک از اضطراب ممکن است به وسیله تصویرسازی که می‌تواند به اجرا کمک کند، تعدیل شود (۲۶). ورزشکاران بر اساس نوع تکلیفی که در یک رقابت انجام می‌دهند، سطوح متفاوتی از اضطراب را تجربه می‌کنند (۱۷). ورزشکاران در سطوح متفاوت رقابت و جنسیت، واکنش‌های متفاوتی نسبت به اضطراب و اجزاء آن نشان می‌دهند (۱۹). حتی بازیکنان در پُست‌های متفاوت بازی، واکنش‌های مختلفی نسبت به اضطراب دارند (۲۹). اندازه‌گیری اضطراب ورزشکاران از طریق تجدید نظر و اصلاح سیاهه اضطراب حالتی - رقابتی ۲، پایداری و ثبات داده‌های این پرسش‌نامه را نشان داد (۸). اضطراب به شکل احساس نگرانی، عدم اطمینان، داشتن علائم بدنی مانند دل‌پیچه، عرق زدن کف دست‌ها، تپش سریع قلب بروز می‌کند. هرچه مسابقه، مهم‌تر باشد، احتمال بروز علائم اضطراب در ورزشکاران بیشتر خواهد شد. به این دلیل، محققان علاقه‌مند شده‌اند تا منابع اضطراب را شناسایی نمایند و

بفهمند که افراد مختلف اضطراب را چگونه درک می‌کنند (۳). با توجه به موارد ذکر شده، پژوهش حاضر به بررسی و مقایسه اضطراب حالتی - رقابتی بازیکنان منتخب پسر ۱۵ تا ۱۹ سال شرکت‌کننده در مسابقات کشوری وزارت آموزش و پرورش پرداخته است.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی بوده و به شکل میدانی اجرا گردیده است. جامعه آماری، شامل کلیه بازیکنان پسر ۱۵ تا ۱۹ سال شرکت‌کننده در مسابقات کشوری وزارت آموزش و پرورش بوده است که با حضور استان‌های اصفهان، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، شهرستان‌های تهران، کرمان و چهارمحال و بختیاری در چهار رشته ورزشی فوتسال، بسکتبال، والیبال و فوتبال برگزار شد و شامل ۱۷۵ نفر بازیکن بود. در این پژوهش، نمونه آماری با جامعه آماری برابر بود؛ ولی با توجه به عدم همکاری برخی از مربیان تیم‌ها، امکان جمع‌آوری بیش از ۱۴۱ پرسش‌نامه از بازیکنان مقدور نشد. جهت اندازه‌گیری میزان اضطراب حالتی - رقابتی و سه جزء مقیاس آن که شامل اضطراب شناختی، اضطراب تنی و اعتماد به نفس بود، از سیاهه اضطراب حالتی - رقابتی (CSAI-2) رینر مارتنز^۲ که پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ (a=۰.۷۵۷۰) محاسبه گردید، استفاده شد که میزان اضطراب قبل از مسابقه را اندازه‌گیری می‌کرد (۸). حد اکثر امتیازی که فرد در این آزمون می‌تواند به دست آورد، ۱۳۵ و حد اقل آن، ۲۷ است که نشان‌دهنده سطح پایین اضطراب حالتی - رقابتی می‌باشد. به منظور جمع‌آوری دقیق اطلاعات از نمونه‌ها، دو نفر از مربیان ورزش با سابقه با هماهنگی قبلی با سرپرست و مربی تیم‌ها دقیقاً نیم ساعت قبل از شروع اولین مسابقه آزمودنی‌ها در محل برگزاری مسابقه حضور پیدا کردند و پرسش‌نامه را به منظور تکمیل در اختیار نمونه‌ها قرار دادند و از آن‌ها می‌خواستند بدون فکر کردن یکی از گزینه‌ها را که احساس واقعی آنان را توصیف می‌کرد، انتخاب کنند. در این پژوهش از آمار توصیفی به منظور طبقه‌بندی داده‌ها استفاده شد و برای آزمون فرضیه‌ها از روش‌های استنباط آماری شامل تحلیل واریانس یک‌طرفه (ANOVA) و آزمون‌های تکمیلی توکی (HSD) استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش

بر اساس جدول ۱، اضطراب شناختی در فوتبالیست‌ها، اضطراب تنی در والیبالیست‌ها، اعتماد به نفس در فوتبالیست‌ها و در کل اضطراب حالتی - رقابتی در فوتبالیست‌ها، بیشترین میزان میانگین را در بین چهار رشته ورزشی به خود اختصاص داده‌اند. اضطراب شناختی، اضطراب تنی، اعتماد به نفس و در مجموع اضطراب حالتی - رقابتی بازیکنان منتخب پسر ۱۵ تا ۱۹ سال رشته‌های مختلف ورزشی، تفاوت معناداری نداشت ($p > 0.05$). با توجه به جدول ۲ اضطراب شناختی و اضطراب تنی بازیکنان منتخب پسر ۱۵ تا ۱۹ سال، تفاوت معناداری نداشت ($p > 0.05$). اعتماد به نفس این بازیکنان بر حسب سن، تفاوت معناداری نداشت

1. Competitive State Anxiety Inventory-2

2. Riner Martens

($p < 0.05$). به طوری که اعتماد به نفس بازیکنان منتخب پسر ۱۵ ساله با بازیکنان منتخب ۱۷، ۱۸ و ۱۹ ساله، تفاوت معناداری داشت ($p < 0.05$). در مجموع اضطراب حالتی - رقابتی بازیکنان منتخب پسر ۱۵ تا ۱۹ سال، تفاوت معناداری نداشت ($p < 0.05$). با توجه به جدول ۳، ارتباط بین اضطراب شناختی با اضطراب تنی و نمره کل اضطراب حالتی - رقابتی، مثبت و معنادار؛ و با اعتماد به نفس، منفی و معنادار بود ($p < 0.05$). هم-چنین اضطراب تنی با اعتماد به نفس، دارای ارتباط معکوس و معنادار بود؛ ولی با نمره کل اضطراب حالتی - رقابتی، ارتباط مستقیم و معناداری داشت ($p < 0.05$). در نهایت اعتماد به نفس با نمره کل اضطراب حالتی - رقابتی ارتباط مستقیم و معناداری داشت ($p < 0.05$).

جدول ۱- میانگین، انحراف استاندارد و آزمون تحلیل واریانس اضطراب حالتی - رقابتی و مؤلفه‌های آن بر حسب رشته‌های مختلف ورزشی

متغیر	رشته ورزشی	فوتسال	بسکتبال	والیبال	فوتبال	مقدار sig	نتیجه
اضطراب شناختی	۱۸/۵۶±۶/۱۷	۱۹/۱۶±۷/۸۷	۲۰/۶۴ ± ۶/۰۷	۲۱/۰۴±۵/۱۶	۰/۳۵۹	تفاوت، معنادار نیست	
اضطراب تنی	۱۶ / ۸۳ ± ۵/۲۳	۱۷/۵۳± ۶/۱۷	۱۷/ ۶۳± ۴/۹۲	۱۶/۵ ±۴/۰۷	۰/۸۳۹	تفاوت، معنادار نیست	
اعتماد به نفس	۳۳/ ۳۰ ± ۵/۹۴	۳۳/۲۶ ± ۷/۳۵	۳۲/۴۹ ± ۶/۳۱	۳۵/۴۱±۵/۷۳	۰/۳۱۲	تفاوت، معنادار نیست	
اضطراب حالتی - رقابتی	۶۸/۷۰±۹/۵۲	۶۹/۹۶± ۱۲	۷۰/۷۷ ± ۹/۸۳	۷۲/۹۵±۷/۵۷	۰/۴۶۴	تفاوت، معنادار نیست	

جدول ۲- آزمون تحلیل واریانس (ANOVA) اضطراب حالتی - رقابتی و مؤلفه‌های آن بر حسب سن

متغیر	گروه سنی	پانزده سال	شانزده سال	هفده سال	هیجده سال	نوزده سال	کل	مقدار sig	نتیجه
تعداد آزمودنی‌ها	۱۰	۱۴	۵۴	۳۹	۲۲	۱۳۹	-	-	-
میانگین اضطراب شناختی	۲۰/۵۰	۱۷/۹۲	۱۹/۲۰	۲۰/۳۵	۲۲/۰۴	۱۹/۹۴	۰/۳۳۵	تفاوت، معنادار نیست	
میانگین اضطراب تنی	۱۸/۵۰	۱۸/۶۴	۱۶/۳۷	۱۶/۸۷	۱۸/۴۵	۱۷/۲۲	۰/۳۶۱	تفاوت، معنادار نیست	
میانگین اعتماد به نفس	۲۶/۹۰	۳۰/۴۲	۳۴/۰۷	۳۴/۲۳	۳۴/۵۰	۳۳/۳۰	۰/۰۰۷	تفاوت، معنادار نیست	
آزمون HSD	*	*	*	*	*	*	۰/۰۰۸	تفاوت، معنادار است *	
	*	*	*	*	*	*	۰/۰۰۹	تفاوت، معنادار است *	
	*	*	*	*	*	*	۰/۰۱۴	تفاوت، معنادار است *	
میانگین اضطراب حالتی - رقابتی	۶۵/۹۰	۶۷	۶۹/۶۴	۷۱/۴۶	۷۵	۷۰/۴۶	۰/۰۵۷	تفاوت، معنادار نیست	

جدول ۳- هم‌بستگی متغیرهای آزمون اضطراب حالتی - رقابتی و معناداری آن‌ها

نام متغیر	تعداد نمونه	میانگین و انحراف استاندارد	اضطراب شناختی	اضطراب تنی	اعتماد به نفس	اضطراب حالتی - رقابتی
اضطراب شناختی	۱۴۱	۱۹/۹±۶/۳	۱	۰/۶۴۶*	-۰/۲۸۰**	۰/۸۰۷**
اضطراب تنی	۱۴۱	۱۷/۲±۵/۲		۱	-۰/۴۶۴*	۰/۶۴۹**
اعتماد به نفس	۱۴۱	۳۳/۳±۶/۳			۱	۰/۲۱۴*
اضطراب حالتی - رقابتی	۱۴۱	۷۰/۵ ±۹/۹				۱

** معناداری در سطح $p < 0.01$ * معناداری در سطح $p < 0.05$

بحث و نتیجه گیری

بر اساس جدول ۱ اضطراب شناختی بازیکنان رشته‌های فوتسال، بسکتبال، والیبال و فوتبال، تفاوت معناداری نداشت. بازیکنان فوتسال، کمترین؛ و بازیکنان فوتبال، بیشترین مقدار اضطراب شناختی را داشتند. در مورد اضطراب تنی بازیکنان رشته‌های مذکور، تفاوت معناداری مشاهده نگردید و بیشترین و کمترین مقدار اضطراب تنی با توجه به جدول ۱ به ترتیب مربوط به رشته‌های والیبال و فوتبال بوده است. این نتیجه با پژوهش محسن‌پور (۱۳۸۱) که بیان می‌کند، تفاوت معناداری بین اضطراب تنی پسران ورزشکار رشته‌های مختلف ورزشی مشاهده نشد، همخوانی دارد (۵). در پژوهشی که بر روی سه گروه دوندگان ماراثن، تنیس-بازان و تیراندازان انجام شده است، اضطراب حالتی بین رشته‌های ورزشی متفاوت بود. تیراندازان باتجربه، نسبت به تیراندازان کم‌تجربه، نمره‌های پایین‌تری گرفته بودند و نهایتاً موفق‌ترین دونده‌ها، نمره‌های اضطراب مناسبی داشتند (۱). پژوهشی که بر روی ورزشکاران رشته‌های سه‌گانه، دونده‌ها و دوچرخه‌سواران انجام شد، نشان داد ورزشکاران رشته سه‌گانه، دارای اضطراب شناختی و تنی بیشتری نسبت به دونده‌ها و دوچرخه‌سواران بودند (۱۳). در مطالعه‌ای که به بررسی شدت اضطراب حالتی رقابتی در سه گروه تنیس‌باز حرفه‌ای، نیم حرفه‌ای و مبتدی پرداخته شد، سه گروه در شدت اضطراب تنی، تفاوت معناداری نداشتند؛ اما گروه مبتدی، شدت اضطراب شناختی بالاتر و گروه حرفه‌ای سطوح اعتماد به نفس بالاتری را گزارش کردند (۲۷). در این رابطه، پژوهش میرکازمی (۱۳۸۳) نشان داد بازیکنان رشته بسکتبال، دارای بیشترین و بازیکنان والیبال، دارای کمترین میزان اضطراب بودند و اختلاف معناداری بین میزان اضطراب در رشته‌های والیبال با بسکتبال و والیبال با فوتسال مشاهده شد؛ ولی بین میزان اضطراب بازیکنان در رشته‌های فوتسال با بسکتبال، اختلاف معناداری مشاهده نگردید (۶). در پژوهشی که به بررسی اضطراب رقابتی ناچیان غریق و شناگران پرداخته شده بود، ورزشکاران نجات غریق، سطح پایین‌تری از اضطراب شناختی و تنی را نسبت به شناگران داشتند و به طور کلی، سطح پایین اضطراب شناختی و تنی در ناچیان غریق و علائم اضطراب تنی کمتر در طول رقابت برای تصمیم‌گیری و اجرای آن‌ها مفید بود (۷). با توجه به جدول ۲، بیشترین مقدار اضطراب شناختی مربوط به گروه سنی ۱۹ سال و کمترین مقدار آن مربوط به گروه سنی ۱۶ سال است. در مورد اضطراب تنی، بیشترین و کمترین مقدار اضطراب تنی به ترتیب مربوط به گروه سنی ۱۶ و ۱۷ سال است. با توجه به مطالب فوق، مشخص می‌گردد، گروه سنی ۱۶ سال که کمترین مقدار اضطراب شناختی را دارا بوده‌اند، بیشترین مقدار اضطراب تنی را به خود اختصاص داده‌اند که نشان‌دهنده ماهیت کاملاً متفاوت این دو نوع اضطراب است. در این مورد پژوهشی که بر روی شناگران نخبه انجام شده است، نشان داد اضطراب شناختی به وسیله دو عامل ادراک آمادگی و محیط خارجی پیش‌بینی می‌شود (۱۶). در پژوهش دیگری که بر روی دوندگان نخبه، میان مسافت در مسابقات بین دانشکده‌ها انجام گرفته بود، مشخص گردید که اضطراب شناختی به وسیله سه عامل ادراک آمادگی، عمل کرد قبلی و وضعیت هدف قابل پیش‌بینی بود (۱۶، ۱۸). نتایج پژوهش بر روی ورزشکاران دبیرستانی و دانشگاهی نشان داد ورزشکاران دانشگاهی، دارای اضطراب شناختی و تنی کمتر نسبت به دبیرستانی‌ها بودند (۱۹). نتایج پژوهشی که به ارزیابی تأثیرات

دست‌کاری تصویرسازی بر شدت و جهت اضطراب رقابتی فوتبالیست‌های باتجربه پرداخت، نشان داد دست‌کاری تصویرسازی، تأثیر معناداری بر ضربان قلب نداشت. شدت و جهت اضطراب در شرایط رقابتی نزدیک، حاصل اضطراب شناختی و تنی کمتر و اعتماد به نفس بیشتر نسبت به موقعیت سخت و پرفشار رقابت بود (۱۲). پژوهش دائمی (۱۳۸۰) نشان داد بین سطح اضطراب ورزشکاران، سن و تجربه ورزشی آن‌ها، رابطه معکوس و معناداری وجود دارد (۲). هم‌چنین نتایج پژوهش بر روی ورزشکاران استقامتی نشان داد، ورزشکاران مسن‌تر نسبت به هم‌تاهای جوان خود، اضطراب شناختی کمتری دارند (۱۳). در مورد مؤلفه سوم؛ یعنی، اعتماد به نفس، تفاوت معناداری بین بازیکنان منتخب مشاهده شد که نشان می‌دهد ماهیت اعتماد به نفس بازیکنان نسبت به اضطراب شناختی و تنی آنان وضعیت متفاوتی دارد. نتایج نشان داد اعتماد به نفس گروه سنی ۱۵ سال با گروه‌های سنی ۱۷، ۱۸ و ۱۹ سال، تفاوت معناداری داشت و تنها بین گروه سنی ۱۵ سال با ۱۶ ساله‌ها، تفاوت معناداری مشاهده نشد. چنانچه از جدول ۲، مشخص است، بازیکنان ۱۵ و ۱۶ سال کمترین میزان اختلاف در میانگین‌های نمره‌های اعتماد به نفس را دارا هستند که به احتمال زیاد مهم‌ترین علت آن، نزدیکی سن آزمودنی‌های این دو گروه سنی می‌باشد. با افزایش سن بازیکنان از ۱۵ به ۱۹ سال، میانگین اعتماد به نفس آنان افزایش یافته است به طوری که بیشترین مقدار میانگین نمره‌ها، اعتماد به نفس مربوط به بازیکنان ۱۹ سال و کمترین مقدار آن مربوط به بازیکنان ۱۵ سال است. از این رو می‌توان تفاوت معنادار گروه سنی ۱۵ سال با سایر گروه‌های سنی ۱۷، ۱۸ و ۱۹ سال را چنین توضیح داد که گروه سنی ۱۵ سال با توجه به کمی سن، نسبت به سایر گروه‌ها، فرصت کسب تجربیات کمتری در زمینه ورزشی و اجتماعی داشته‌اند و در مقایسه با سه گروه سنی بالاتر، اعتماد به نفس آنان، تفاوت معناداری نشان داده است. هم‌چنین به دلیل نزدیک بودن گروه سنی ۱۵ سال به بلوغ که از بحرانی‌ترین و پرافت و خیزترین دوران زندگی در تمامی زمینه‌ها به خصوص ویژگی‌های شخصیتی و درونی محسوب می‌گردد، اعمال و رفتار این گروه از ثبات لازم نسبت به سایر گروه‌های سنی بالاتر برخوردار نبوده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش مارتین و گیل^۳ که جوان و کم سن بودن و بی‌تجربه بودن در رقابت را مانع از قضاوت‌های دقیق عمل کرد می‌داند، همسو است (۲۲). پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه اعتماد به نفس نشان می‌دهد اعتماد به نفس به وسیله دو عامل ادراک آمادگی و محیط خارجی، قابل پیش‌بینی است (۱۶، ۱۸). نتایج پژوهش دیگری که به بررسی فوتبالیست‌هایی که به طور مرتب و منظم، بازی‌های مهمی را انجام می‌دادند، نشان داد آنان نسبت به محرک‌های اضطراب‌آور پیش از مسابقه بی‌تفاوت می‌شوند که این امر ناشی از اعتماد به نفس بالای این قبیل بازیکنان است (۲۱). در پژوهشی، اجراکنندگان نخبه و غیر نخبه‌ای که به علائم شناختی و تنی اضطراب توجه کرده بودند، با افزایش اعتماد به نفس خود علائم تسهیل‌کننده را در طول اجرا تحت کنترل داشتند (۱۴). پژوهش دیگری نشان داد سطوح بالای اعتماد به نفس در ورزشکاران نخبه، عامل مقاومی در برابر اثر تضعیف‌کننده اضطراب رقابتی بود (۲۵). در پژوهشی، سطوح پایین اعتماد به نفس شدت اضطراب رقابتی درک‌شده را افزایش داد به طوری که اضطراب از کنترل اجراکننده خارج می‌شد و اجرا را

تضعیف می‌کرد و در سطوح بالای اعتماد به نفس، اضطراب افزایش می‌یافت؛ ولی ادراکات از کنترل مثبت می‌شد و اجرا را تسهیل می‌کرد (۱۵). بر اساس جدول ۲ با افزایش سن بازیکنان منتخب به ترتیب بر میزان اضطراب حالتی - رقابتی آنان افزوده شده است. چنانچه بازیکنان منتخب ۱۵ سال کمترین و بازیکنان منتخب ۱۹ سال، دارای بیشترین مقدار اضطراب حالتی - رقابتی بودند، عدم وجود تفاوت معنادار بین اضطراب حالتی - رقابتی بازیکنان پسر ۱۵ تا ۱۹ سال با توجه به این که اضطراب شناختی و تنی آنان تفاوت معناداری نداشته است، مورد انتظار می‌باشد. بر اساس جدول ۳، ارتباط اضطراب شناختی با اضطراب تنی، مثبت و معنادار بود ($r = 0/646$). رابطه اضطراب شناختی با اعتماد به نفس، منفی و معنادار ($r = -0/280$) و رابطه اعتماد به نفس با اضطراب تنی، منفی و معنادار ($r = -0/464$) بود. رابطه نمره کل اضطراب حالتی - رقابتی با اضطراب شناختی، اضطراب تنی و اعتماد به نفس، مثبت و معنادار بود که با توجه به ضرایب همبستگی بیشترین تأثیر در نمره کل اضطراب حالتی - رقابتی به ترتیب مربوط به اضطراب شناختی، اضطراب تنی و اعتماد به نفس بود. با توجه به جدول ۳، ارتباط اضطراب تنی با اعتماد به نفس نسبت به ارتباط اضطراب شناختی با اعتماد به نفس ضریب معنادار منفی بزرگ‌تری داشت. با توجه به این توضیح، هرچه اعتماد به نفس ورزشکاران بیشتر باشد، به ترتیب اضطراب تنی و اضطراب شناختی آنان کمتر خواهد بود. این مطلب بر اساس جدول ۱ که در آن بازیکنان دو رشته والیبال و فوتبال به ترتیب بیشترین و کمترین مقدار اضطراب تنی راداشته‌اند و اعتماد به نفس آنان به صورت معکوس بود، تأیید می‌شود به طوری که بازیکنان والیبال کمترین و بازیکنان فوتبال بیشترین مقدار اعتماد به نفس را داشتند. این نتیجه با نتایج پیشین، همخوانی دارد (۵، ۱۱، ۱۹، ۲۳). نتایج سایر پژوهش‌ها در این رابطه نشان می‌دهد اضطراب هنگام رقابت ورزشی به میزان اعتماد به نفس افراد بستگی دارد. بدین شکل که اضطراب و اعتماد به نفس با هم همبستگی معکوس دارند (۱۱، ۲۰). همچنین پژوهش بر روی دختران و پسران ورزشکار تیم‌های قهرمان دبیرستان نشان داد، رابطه بین اضطراب شناختی و اعتماد به نفس آنان، معکوس و معنادار است (۲۳). نتایج پژوهشی که به بررسی اثر متقابل شدت و جهت اضطراب تنی شناختی و اعتماد به نفس بر اجرای بازیکنان نت بال پرداخت، مشخص کرد بین دو عامل اضطراب شناختی و انگیزندگی فیزیولوژیک، اثر متقابل معناداری وجود دارد (۱۰). در پژوهشی که رابطه بین اجزای پرسش‌نامه حالتی رقابتی - ۲ و عمل کرد ورزشی را مورد بررسی قرار داد، بین اجزای پرسش‌نامه حالتی رقابتی، رابطه معنادار وجود داشت و اعتماد به نفس به عنوان قوی‌ترین پیشگو جهت اجرای عمل کرد مطلوب بود و قدرت پیشگویی اضطراب شناختی و اضطراب تنی نسبت به اعتماد به نفس، اهمیت کمتری داشت (۹). نتیجه‌گیری کلی، این که اعتماد به نفس در این پژوهش، بهتر از اضطراب شناختی و تنی تفاوت بین بازیکنان را مشخص کرد. همچنین اعتماد به نفس با اضطراب شناختی و تنی، همانند پژوهش‌های پیشین ارتباط منفی و معناداری داشت که نشانگر آن است که در رشته‌های مورد بررسی در این پژوهش، چنانچه برای افزایش اعتماد به نفس بازیکنان برنامه‌ریزی شود، به دنبال آن اضطراب آنان نیز کاهش خواهد یافت. پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی بازیکنان دختر همین سنین صورت پذیرد و نتایج مقایسه گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود در همین گروه سنی در پسران و دختران

قبل از مسابقه و بلافاصله پس از آن اضطراب مورد ارزیابی قرار گیرد. در پایان لازم است به محدودیت تحقیقات کاملاً جدید و مشابه با پژوهش حاضر در داخل و خارج از کشور اشاره کرد که خود تأکیدی مجدد بر انجام تحقیقات مشابه است.

منابع

۱. حکاک، الهام؛ (۱۳۷۸)، مقایسه دو نوع اضطراب صفتی رقابتی و حالتی رقابتی موجود در ورزشکاران مرد داخلی و خارجی شرکت‌کننده در مسابقات بین‌المللی بسکتبال جام ورزش و ملت‌ها؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران.
۲. دائمی، عباس؛ (۱۳۸۰)، بررسی رابطه اضطراب مرتبان با اضطراب و عمل کرد بازیکنان فوتبال دسته اول باشگاه‌های شهرستان گناباد؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد؛ دانشگاه شهید بهشتی.
۳. رابرتس، گلین س؛ اسپینگ، کوین. س؛ پمبرتن، سینتیال؛ (۱۳۸۲) آموزش روان‌شناسی ورزشی راهنمای عملی برای درک مفاهیم اساسی روان‌شناسی ورزشی؛ ترجمه محمدکاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی؛ انتشارات رشد؛ تهران؛ چاپ اول.
۴. فراست، ر؛ (۱۳۶۶)، روان‌شناسی ورزشی؛ ترجمه علیجانی، عیدی؛ نوربخش؛ مهوش؛ انتشارات سازمان تربیت بدنی؛ دفتر تحقیقات و آموزش.
۵. محسن پور، فرهاد؛ (۱۳۸۱)، بررسی مقایسه‌ای اضطراب حالتی - رقابتی پسران ورزشکار رشته‌های انفرادی و گروهی مسابقات قهرمانی آموزشگاه‌های استان خوزستان؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد؛ دانشگاه شهیدچمران اهواز.
۶. میرکاظمی، سیده‌عزرا؛ عباسی‌زاده، هاجر؛ اعتصامی، مهدیه؛ نوروزی؛ نرگس؛ (۱۳۸۳)، بررسی و مقایسه میزان اضطراب قبل از مسابقه در رشته‌های تیمی دختران شرکت‌کننده در اولین المپیاد ورزشی دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور؛ چکیده مقالات نخستین همایش بین‌المللی علوم ورزشی دانشگاه‌های حاشیه دریای خزر؛ انتشارات دانشگاه گیلان.
7. Avramidou, eleftheria; Avramidis, stathis; pollman, remco; (2007). Competitive anxiety in lifesavers and swimmer; international journal of Aquatic research and education; v (1), 2.
8. Cox, richard; Martens, matthew P; Russell, william D;(2003). Measuring anxiety in athletics, the revised competitive state anxiety inventory-2; Journal of sport and exercise psychology ; v (25) 4.
9. Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B.J., and 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
10. Edwards, tara; Hardy, lew; (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive somatic anxiety and self- confidence upon performance; v (18) 3.

11. Guibao, Y. (1994). An investigation of relationships among self- Confidence, Self- efficacy, Competitive anxiety and sport performance, university Microfilms International, Ann Arbor, Mich, 2, Microfiches (166 fr).
12. Hale, bruce; Whitehouse, adam; (1998). The effects of imagery- manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety; the sport psychologist; v (12) 1.
13. Hamer, M. J. and Burton, D. (1995). Anxiety and the Ironman: investigating the Antecedents and Consequences of endurance athletes state anxiety, the Sport Psychologist, 9, 29 - 40
14. Hanton, S; connaughton, D; (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance; research quarterly for exercise and sport, 73, 87-97.
15. Hanton, S; Mellalieu. S. D; Hall, R; (2004). Self-confidence and anxiety interperation: A qualitative investigation; psychology of sport and exercise; 5; 477-495 .
16. Hanton, S, and Jones, G. (1995). Antecedents of multidimensional state anxiety in elite Competitive swimmers, International Journal of sport Psychology, 26(4), 512-523.
17. Hardy, L. and Whitehead, R. (1984). Specific modes of anxiety and arousal Current Psychological Research and Reviews, 3, 14-24.
18. Jones, J. G., Swain, A. and Cale, A. (1990). Antecedents of multidemnsional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners, The sport Psychologiste 4, 107-118.
19. Krane, V. and Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety and Confidence in Track and field athletes: The impact of gender, Competition, Level and task characteristics, international Journal of sport Psychology, 25(2), 203-217.
20. Lane, A. Teery, p. and Karageorghis, C. (1995). Antecedents of multidimensional Competitive state anxiety and self Confidence in duathletes, Perceptual and Motor skills vol, 80, 911-919.
21. Man, F., Stuchlikova, I. and kindlman, P. (1995). Trait-State anxiety, worry, emotionality, and self-Confidence in Top-Level Soccer Players, Sport Psychologist, 9(2), 212-224.
22. Martin J. J. and Gill, D.L. (1991). The relation ships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety and performance Journal of sport and Exercise Psychology, 13(2), 149-159.
23. Mc Donald, K.D. (1994). The relation ship between precompetitive anxiety and team cohesion, microform Publications, Int' Institute for sport and Human Performance, univ.of Oregon, Eugene, ore, 2 microfiches. (129 fr): negative; ill; 11×15cm.
24. Mellalieu, stephan D; Hanton, sheldon; jones, Graham; (2003). Emotional labeling and competitive anxiety in preparation and competition; the sport psychologist; v (17) 2.
25. Mellalieu, stephan D; Neil, richard; Hanton, sheldon; (2006); self – confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation; research quarterly for exercise and sport; (77) 2 pp, 263-270.

26. Page, stephen J; Sime, wesley; Nordell, kelly; (1999); the effects of imagery on female college swimmer's perceptions of anxiety: the sport psychologist; v (13) 4.
27. Perry, J. D., and William, J.M. (1998). Relation shipe on intensity and direction of Competitive trail anxiety to skill level and Gender in tennis, the sport psychologist, 12, 169 – 179.
28. Polman, remco; Rowcliff, naomi; Borkoles, erika; Levy, andrew; (2007). Precometitive state anxiety, objective and subjective performance, and causal attributions in competitive swimmers; pediatric exercise science; (19) 1.
29. Sewell, P. F. and Edmonson, A.M.(1996). Relation ships between field Position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey international Journal of sport Psychology, 27(2) 159-172.
30. Thoma, owen; Maynard, ian; Hanton, sheldon; temporal aspects of competitive anxiety and self-confidence as a function of anxiety perceptions; the sport psychologist; v (18) 2.
31. Thomas, G (1994). self Confidence and baseball performance, journal of sport and Exercise Psychology. Vol 16, 381-399.