

بررسی نقش اضطراب شناختی و جسمی در عملکرد ورزشی

مهران سرداری پور^۱

دکتر حسن احدی^۲

دکتر مهدی نمازی زاده^۳

تاریخ وصول: ۸۹/۱/۲۴

تاریخ پذیرش: ۸۹/۱۰/۲۰

چکیده

هدف از انجام مطالعه حاضر، بررسی نقش اضطراب شناختی و جسمی در عملکرد ورزشی است. نمونه آماری شامل ۶۰ نفر از فوتبالیست‌های شرکت کننده در مسابقات فوتسال سازمان تأمین اجتماعی در شهر تهران بین سال‌های ۱۳۸۹-۱۳۸۸ و با روش تصادفی می‌باشد. در این مطالعه، اضطراب شناختی و اضطراب جسمی متغیرهای پیش‌گویی کننده و عملکرد ورزشی متغیر ملاک است. برای جمع‌آوری اطلاعات، از اندازه‌گیری فشارخون و ضربان قلب، پرسشنامه اضطراب‌حالتی رقابتی (CSAI-2) و پرسشنامه عملکرد بازیکنان استفاده شد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات، همبستگی پیرسون و رگرسیون دو متغیر به کار گرفته شد. نتایج نشان داد که بین اضطراب شناختی و جسمی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران ارتباط منفی معنی‌داری وجود دارد. همچنین اضطراب شناختی و جسمی هر کدام حدود ۱۲ درصد از عملکرد ورزشی را تبیین می‌کند. براساس این مطالعه، اضطراب در سطح متوسط بهترین عملکرد ورزشی را در پی دارد ولی اضطراب بالا و پایین منجر به تخریب عملکرد ورزشی می‌شود.

۱- دکترای تخصصی روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

۲- عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

۳- استاد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی

واژگان کلیدی: اضطراب شناختی، اضطراب جسمی، عملکرد ورزشی، فوتسال و CSAI-2.

مقدمه

ورزش در قرن ۲۱ جایگاه مهمی را به خود اختصاص داده است، از واقعیت دور نشده ایم. پول، زمان و انرژی که در رسانه‌ها و در زندگی روزمره به ورزش اختصاص یافته باعث شده تلاش‌های ورزشکاران موضوع مورد توجه و هیجان‌انگیزی در میان همه طبقات اجتماعی، نسل‌ها و جنسیت‌ها گردد. از اصلی‌ترین محورهای مطرح شده در روان‌شناسی ورزش عملکرد ورزشی ورزشکاران است، به ویژه در سطوح قهرمانی اثر آن بر حالات روانی و مهارت‌های حرکتی ورزشکاران مهم است (صنعت کاران، ۱۹۷۷). عموماً ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله اهمیت کسب موفقیت ورزشی و یا تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت مورد نیاز اجرای ورزشی مضطرب می‌شوند که عموماً نیز به عنوان یک عامل منفی در عملکرد آنان دخالت می‌کند. نتیجه‌ی تحقیقات بسیار، نشان از تأثیر هیجان و برانگیختگی بر عملکرد ورزشکاران دارد که این خود گویای اهمیت هیجان و به ویژه اضطراب است (مارتنز و راینر، ۱۹۹۵). توان کنترل اضطراب و ایجاد آرامش روانی ممکن است قدرت و توانی فوق العاده به ورزشکار ببخشد و او را از نظر جسمانی آماده‌ی رویارویی با حریف سازد (هوشمند، ۱۳۶۸). علاوه بر این، بیشتر یافته‌های تحقیقات نشان می‌دهد ورزشکارانی که مهارت بیشتری دارند دارای اضطراب کمتری هستند (فرخی و حکاک، ۱۳۷۹). ارتباط بین اضطراب و عملکرد در تاریخ روان‌شناسی ورزش به صورت گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته است (برد و هورن، ۱۹۹۰). ورزشکاران از رشته‌های مختلف ورزشی گزارشاتی از تجربه بیش از حد اضطراب در هنگام مسابقه که باعث کاهش عملکرد ورزشی شده بود را ارائه داده‌اند. پدیده خفگی که با اضطراب بیش از حد، منحصراً در هنگام مسابقه تمایل به بروز پیدا می‌کند، ورزشکاران با تجربه این‌گونه اضطراب را که با کاهش عملکرد همراه است، در هنگام جلسات تمرین غیر مسابقه‌ای را خیلی نادر گزارش می‌کنند (گارفیلد، ۱۹۸۵). اضطراب دارای دو جزء جدا ولی در عین حال دروناً وابسته به یکدیگرند. اضطراب شناختی و اضطراب جسمی. اضطراب شناختی توسط نگرانی‌هایی بر روی نتایج

منفی و یا ارزیابی منفی ایجاد می‌شود و توسط نگرانی و گفتگوی منفی با خود مشخص می‌شود. اضطراب جسمی از سوی دیگر جزء مؤثر و عاطفی اضطراب است و یا برانگیختگی فیزیولوژیکی که احتمالاً شامل انقباض جریان خون، انقباض ماهیچه‌ها، از هم گسیختگی هماهنگ و... می‌شود (هاردی و پارفیت، ۱۹۹۱). اضطراب جسمی و شناختی در حالی که غالباً جداگانه مورد مطالعه قرار می‌گیرد ولی به صورت تعاملی رفتار می‌کنند (لیری، ۱۹۸۲).

هر شخص به طریق متفاوت نسبت به ورزش‌ها واکنش نشان می‌دهد. بابت نایت بعد از رأی بد داور صندلی‌ها را پرتاب می‌کند و از کوره در می‌رود. مایکل جوردن ستاره بسکتبال، بعد از یک پیروزی بزرگ به گریه می‌افتد و به خاطر همه چیز خدا را شکر می‌کند. همراه با مسابقات ورزشی چند میلیون دلاری همچون جام جهانی و المپیک، واضح است که چرا رشته تحصیلی ورزشی به صورت یک رشته‌ی در حال پیشرفت در آمده است که منجر به افزایش مسئولیت بیشتری بر دوش روان‌شناسان ورزشی شده است (گان، ۱۹۷۹، باکر، وایتینگ و ون در بروگ، ۱۹۹۰). بنابراین چگونگی عملکرد مایکل جوردن تحت این چنین فشار شدید روانی بوده و یا اینکه لانس آرمسترانگ توانست یک روز تمام دوچرخه سواری را تحت شرایط آب و هوایی بد تحمل کند. بسیاری از ورزشکاران موفق جهت مقابله با این فشارهای روانی و اضطراب‌هایی که در طول آمادگی و تمرین‌شان با آنها مواجه می‌شوند از روان‌شناس کمک می‌گیرند (جونز، ۱۹۹۵). اضطراب در مواقعی که فشار عصبی در حال رخ دادن است، احساس می‌شود که ریشه در سطح برانگیختگی بالا دارد. این اضطراب می‌تواند تأثیر مثبت و منفی را به وجود آورد که شامل سائق، ترس، انگیزش، فشار و هیجان و غیره می‌شود. این شکل از اضطراب به‌عنوان مؤلفه ذهنی یا اضطراب شناختی تعریف می‌شود که از طریق انتظارات منفی در رابطه با موفقیت یا خود ارزش‌گذاری منفی، ناشی می‌شود (کرفت، ماگیر، بکر، فلتز، ۲۰۰۳). به بیان دیگر، اضطراب شناختی ترس از پیش‌بینی نتایج شکست است (هاردی و پارفیت، ۱۹۹۱). ترس از شکست و ارزیابی منفی در ارتباط با اضطراب شناختی، اضطراب بیش از حد جسمی را که منتج به کاهش عملکرد ورزشی می‌شود را راه‌اندازی می‌کند. به نظر

می‌رسد که واکنش شدید ناشی از تفکر درباره از دست‌دادن و ارزیابی به صورت منفی توسط دیگران به سمت یک افزایش چشمگیر در علائم اضطراب جسمی هدایت می‌شود (گارفیلد، ۱۹۸۵؛ لوه، ۱۹۸۲؛ پورتر و فوستر، ۱۹۸۶). برانگیختگی فیزیولوژیکی بیش از حد در ارتباط با کاهش عملکرد، به‌ندرت در هنگام جلسات تمرین بدون فشار اتفاق می‌افتد و این بدین معنی است که معمولاً یک ورزشکار اضطراب وابسته به کاهش عملکرد را در مسابقه‌ای که نتیجه برد و باخت مهم است را نشان می‌دهد. علاوه بر این، مستقل از اضطراب جسمی، اضطراب شناختی می‌تواند منجر به کاهش عملکرد شود (برد و هورن، ۱۹۹۰؛ گولد و وینبرگ، ۱۹۸۵).

اضطراب شناختی عموماً توسط پرسشنامه خود-ارزش‌یابی اندازه‌گیری می‌شود. اضطراب جسمی عموماً به‌بترین صورت از طریق اندازه‌گیری فشارخون و ضربان قلب نشان داده می‌شود. بیان این موضوع مهم است که دوره سیستولیک (انقباضی) فشارخون واکنش پذیرتر است چون همان اندازه‌ای است که به موقعیت‌ها پاسخ داده می‌شود، در حالی که دوره دیاستولیک فشارخون یک دوره آرامش است و همان اندازه‌ای است که خون در رگ‌ها در حالت آرامش فشار وارد می‌کند (انجمن قلب آمریکا، ۲۰۰۴). بنابراین در این مطالعه فقط مرحله سیستولیک اندازه‌گیری می‌شود و ضربان قلب است که همبستگی با واکنش پذیری سریع نسبت به موقعیت‌ها دارد.

توانایی پیش‌بینی‌های عملکرد روی ورزش‌های فضای باز که ارتباط بین حریفان بیشتر و کنترول محیطی کم‌تر (مثل فوتبال و بسکتبال) نسبت به ورزش‌های فضای بسته که فردی‌ترند (مثل تیراندازی، گلف) قوی‌تر است. همچنین یافته‌ها نشان داده است که افراد با تجارب کمتر (ورزشکاران مبتدی) پیوسته میزان اضطراب‌شان حتی در زمان عملکرد در حال بالا رفتن است، در حالی که ورزشکاران مجرب و ماهر افزایش مشابهی را در قبل از مسابقه نشان دادند ولی سپس درست قبل و در حین عملکرد اضطراب آنها کاهش نشان داده شده است (تری و یانگ، ۱۹۹۶). اگرچه حداقل ۵۰٪ ورزشکاران صرف نظر از اینکه به صورت گروهی یا فردی ورزش می‌کنند شکست برای آنها اجتناب‌ناپذیر است (آنها پیروز نمی‌شوند). در عین حال پیروزی تنها چیزی است که برای ورزشکاران ارزش دارد و

زمانی که ورزشکاران پیروز نمی‌شوند، احساس اضطراب و شکست می‌کنند، به عبارت دیگر، ورزشکارانی که با جهت‌گیری عملکردی ورزش می‌کنند بیشتر درگیر معیار کارایی شخصی بوده و درگیری سبقت از دیگران و رسیدن به پیروزی را ندارند و به همین دلیل آنها می‌توانند شکست بخورند، خوب بازی کنند در نتیجه از ورزش لذت برده و زمان رضایت بخشی را سپری کنند، در واقع اگر آنها از سطح عملکردشان خشنود باشند حتی اگر پیروز نشوند ممکن است رقابت را مانند یک پیروزی ببینند (رابرتو دودا، ۱۹۸۴). تحقیقات در مقایسه ورزشکارانی که در تیم‌های ورزشی گروهی (بسکتبال) با آنهایی که در ورزش‌های فردی (دو میدانی) مسابقه می‌دهند انجام شده که ورزشکارانی که در ورزش‌های فردی هستند به طور کلی سطح پایین‌تری از اعتماد به نفس و سطح بالاتری از اضطراب جسمانی را نسبت به آنهایی که در ورزش‌های تیمی بازی می‌کنند گزارش کردند (کیربای و لیو، ۱۹۹۹) و این یافته توسط تحقیقی که با شماری از اسکی‌بازان به اجرا درآمده است نیز یافت شده است. تحقیق مارتین و هالز (۱۹۹۷) نشان داد که اسکی‌بازان اضطراب شناختی و جسمی بیشتری را قبل از مسابقه رقابتی فردی‌شان نسبت به زمان قبل از رقابت تیمی احساس می‌کنند.

تحقیقات همچنین به مکان یک مسابقه‌ی ورزشی توجه دارند، بدین معنی که مکان مسابقه منجر به اضطراب جسمی بالا و اعتماد به نفس پایین می‌شود. توجوانان علی‌رغم جنسیت‌شان به طور کلی سطوح بالاتری از اضطراب شناختی و جسمی و سطوح پایین‌تری از اعتماد به نفس را تجربه می‌کنند (توت و همکاران، ۱۹۹۸). این نظر تا حدی توسط تحقیقی حمایت شده است که تمرکزش بر روی مؤلفه‌های اضطراب و جنسیت است. در میان مردان، اضطراب شناختی و جسمی بیشتر توسط ادراک توانایی‌های بالقوه و احتمال پیروزشدن، تأثیرپذیراست (جونز، سواين و کیل، ۱۹۹۱). این تفاوت‌های جنسیتی نشانگر نیاز به ارائه مداخلات درمانی است که مناسب با نیاز افراد باشد و اهمیت همه‌ی عوامل را وقتی درمانی ارائه می‌شود در نظر بگیرد.

به طور کلی، اضطراب تأثیرات متفاوتی را روی عملکرد ورزشی به وجود می‌آورد، این تأثیرات براساس جنسیت و سطح تجربه (سابقه) متفاوت است. جهت مهیا کردن

امکانات عملکرد بالا توسط روان‌شناسان ورزش باید سه فاکتور مختلف اضطراب را در نظر بگیرند:

اضطراب شناختی، اضطراب جسمی و اعتماد به نفس. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که ورزشکاران موفق که اضطراب‌شان را به‌عنوان عامل تواناکننده‌ای تفسیر می‌کنند نمرات بالایی را در اعتماد به نفس و نمرات پایینی را در اضطراب جسمی و شناختی مشخص می‌کنند، روان‌شناسان ورزش باید جهت رسیدن به این وضعیت ایده‌ال در میان مراجع کنندگان‌شان کار کنند. همچنین محققان به روشنی اهمیت توانایی ورزشکار در کنترل اضطراب‌شان را وقتی که آنها درصدد به وجود آوردن عملکرد بالا در موقعیت‌های مهم هستند را نشان می‌دهند.

از طرف دیگر تفاوت زیادی بین عملکرد در تمرین و عملکرد در مسابقه وجود دارد که نشان‌دهنده‌ی این است که ورزشکار موقعیت‌سختی را برای رسیدن به سطح مناسب برانگیختگی دارد و یا بیش از اندازه برانگیخته شده است (بوتلر، ۱۹۹۶). پیشرفت‌هایی که در زمینه‌ی کاهش اضطراب به شکل عمومی انجام گرفته به موقعیت ورزشی هم انتقال یافته است. تحقیق در این زمینه راه‌هایی را که به شرح زیر مشخص شده‌است برای استفاده بازیکنان ماهر جهت کنترل بر اضطراب‌شان نشان می‌دهد: مجموعه اهداف، راهکارهای کنترل هم چون افکار مثبت و دوباره ساختار سازی شناختی، تکنیک‌های آرامش هم چون تنفس شکمی، تصویر سازی، آرامش فزاینده عضلات و تمرکز روی تکالیفی که باید با دستان انجام گیرد (گلد، اکلند، ۱۹۹۳؛ جاکسون، ۱۹۹۳؛ ارلیک و پارتینگتون، ۱۹۸۸).

هدف اصلی تحقیق

اگرچه این مفهوم که حالت روان‌شناختی یک ورزشکار در رقابت‌های ورزشی تأثیر زیادی بر عملکرد جسمانی او دارد و به شکل فراگیری پذیرفته شده است، اما مطالعات تخصصی اندکی در باب تحلیل و مقایسه عوامل دخیل در این موضوع انجام شده است.

در این تحقیق سعی شده است نقش اضطراب جسمی و شناختی در عملکرد ورزشی ورزشکاران مورد بررسی قرار گیرد. دستاورد این تحقیق محدود به یک بحث آزمایشگاهی نیست بلکه در زمین بازی کاربرد دارد و هدف در اینجا نزدیکتر شدن به فشارهای رقابتی سطح بالا و کشف نقش عوامل روان شناختی و جسمانی در عملکرد ورزشکاران است.

فرضیه‌های تحقیق

- ۱- بین اضطراب شناختی ورزشکاران فوتسال و عملکرد ورزشی آنها رابطه وجود دارد.
- ۲- بین اضطراب جسمی ورزشکاران فوتسال و عملکرد ورزشی آنها رابطه وجود دارد.

روش و ابزار جمع‌آوری اطلاعات

جهت ارزیابی اضطراب جسمی با استفاده از دستگاه فشار خون، میزان فشارخون اندازه‌گیری شد، همچنین تعداد ضربان قلب (نبض) نیز شمرده شد. یکی از ابزارهای اندازه‌گیری در این تحقیق، پرسشنامه وضعیتی رقابتی اضطراب ۲ (CSAI-2) می‌باشد که به عنوان بهترین اندازه‌گیری از اضطراب برگزیده شده است، چرا که در تحقیقات ورزشی روان‌شناسی در زمینه اضطراب پیش‌رقابتی به طور وسیع استفاده شده است (مارتنز، ویلی و بورتون، ۱۹۹۰). CSAI-2 در سرتاسر تست‌های رقابتی ورزشی انتخاب شده، زیرا این پرسشنامه اضطراب را به عنوان حالتی که به طور خاص با رقابت نزدیک مرتبط است اندازه‌گیری می‌کند.

به عنوان مشخصه‌ی پایدار CSAI-2 اضطراب را به عنوان یک ساختار چند بعدی که شامل دو عنصر شناختی و جسمی است بررسی می‌کند.

CSAI-2 شامل ۲۷ سؤال است که داری سه زیر مقیاس می‌باشد:

- ۱- اضطراب شناختی ۲- اضطراب جسمی ۳- اعتماد به نفس

روایی و پایایی این پرسشنامه در تحقیقات متعدد داخلی و خارجی تأیید شده است. مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) پایایی این پرسشنامه را با ضریب آلفای کرونباخ ارزیابی و دامنه‌ی ضرایب را از ۰/۷۹ تا ۰/۹۰ گزارش کردند. روایی این پرسشنامه نیز با استفاده از روایی هم‌زمان محاسبه شد. همچنین اعتبار این پرسشنامه توسط عباس بهرام و همکاران بر روی ۴۰ نفر اندازه‌گیری شد که $d=0/84$ بود. ضریب پایایی آن هم طی یک مطالعه مقدماتی بر روی ۱۵ نفر هندبالیست نخبه و از طریق فرمول آلفای کرونباخ محاسبه گردید و برای سه‌عامل آن (شناختی، جسمی و اعتماد به نفس) به طور میانگین $d=0/84$ بود.

جهت ارزیابی عملکرد بازیکنان فیلم بازی ظرف دو روز بعد توسط مربیان به وسیله یک پرسشنامه سه سؤال d که دو سؤال با مقیاس ۷ نمره‌ای و سؤال سوم به صورت بازپاسخ بود ارزیابی شده و به محقق برگردانده می‌شود. در این مقیاس ۷ نمره‌ای، نمره ۱ در رابطه با «نارضایت بخش بودن» و نمره ۷ در رابطه با «غیر قابل تحمل بودن» بود و آخرین مورد که اختیاری (سؤال بازپاسخ) بود، در مورد اطلاعات دیگران درباره‌ی عملکرد ورزشکاران بود که مربیان احساس می‌کردند می‌تواند مفید باشد و فقط جهت اهداف بحث و گفتگوی احتمالی در نظر گرفته شده بود. همچنین از مربیان در مورد حساسیت‌شان و سال‌های مربی‌گری جهت رسیدن به منطقی که آنها چگونه ورزش و موقعیت‌هایی را که در آنها خواسته می‌شود در موردش ارزیابی کنند را می‌فهمند، سؤال شد. جهت بررسی اعتبار ارزشیابی مربیان از روش آماری آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن ۰/۶۹ بود. این مقدار قابل قبول می‌باشد و اعتبار آن را تأیید می‌کند. طاعات فرهنگی

بعد از کسب اجازه از رئیس ورزش اداره کل درمان تأمین اجتماعی استان تهران و معرفی محقق توسط ایشان به سرپرست تیم‌های فوتسال و کسب اجازه، با بازیکنان صحبت و آنها دعوت به شرکت در این تحقیق شدند.

هیچ نوع محرک انگیزه‌ای (مثل پول) به کار گرفته نشد. ۱۰۰٪ شرکت کنندگان که با آنها تماس گرفته شد قبول کردند. شرکت کنندگان در یک زمانی که آنها خیلی فعال نبودند تست شدند و یک فرم رضایت‌نامه را پر کردند. تمامی اندازه‌گیری‌ها قبل و حین مسابقه در زمین خانگی (زمین خود تیم) انجام شد تا حتی‌الامکان شرایط محیطی انجام آزمون‌ها

یکسان بوده و تأثیری در سنجش اضطراب آن‌ها نداشته باشد. و ارزیابی توسط مربیان در یک اتاق خصوصی و بدون مداخله دیگران صورت گرفت. جهت ارزیابی سطح پایه اضطراب جسمی در زمانی که ورزشکاران در حال استراحت بودند (مسابقه نداشتند) فشارخون و نبض (تعداد ضربان قلب) آنها اندازه‌گیری و ثبت شد، همچنین در همان زمان جهت اندازه‌گیری سطح پایه اضطراب شناختی و اعتماد به نفس از دومین پرسشنامه وضعیتی رقابتی استفاده شد.

جهت ارزیابی سطح اضطراب جسمی قبل از مسابقه، حدود ۴۵-۱۰ دقیقه قبل از مسابقه سطح فشارخون و نبض اندازه‌گیری و ثبت شده و همچنین در همین زمان جهت ارزیابی سطح اضطراب شناختی و اعتماد به نفس قبل از مسابقه از پرسشنامه CSAI-2 استفاده شد. در طول مسابقه از کلیه بازیکنان شرکت‌کننده در آزمون فیلمبرداری شد. دو روز بعد از مسابقات، مربیان عملکرد بازیکنان را ارزیابی کردند. ارزیابی عملکرد بازیکنان به وسیله پرسشنامه‌ای که شامل سه آیت‌م بود انجام گرفت. روش‌های آماری به کار گرفته شده شامل، آمار توصیفی؛ انحراف معیار، میانگین، حداقل و حداکثرنمره، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون دو متغیره بوده است.

نتایج

هدف از انجام مطالعه حاضر، بررسی نقش اضطراب شناختی و جسمی در عملکرد ورزشی است. نمونه آماری شامل ۶۰ نفر از فوتبالیست‌های شرکت‌کننده در مسابقات فوتسال سازمان تأمین اجتماعی در شهر تهران بین سال‌های ۱۳۸۹-۱۳۸۸ بود که به صورت تصادفی انتخاب شدند. در این مطالعه، اضطراب شناختی و اضطراب جسمی متغیرهای پیش‌بین و عملکرد ورزشی متغیر ملاک است. برای جمع‌آوری اطلاعات، از اندازه‌گیری فشارخون و ضربان قلب، پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2) و پرسشنامه عملکرد بازیکنان استفاده شد. نتایج نشان‌داد بین اضطراب شناختی و جسمی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران ارتباط منفی معنی‌دار وجود دارد. براساس الگوی محدوده کارکرد بهینه که رابطه بین اضطراب با عملکرد ورزشی را مورد بررسی قرار می‌دهد هر فرد ورزشکار

محدوده اضطرابی بهینه منحصر به فردی دارد که عملکرد ورزشی وی در آن محدوده به طرز مناسبی بالا می‌رود (هانین، ۱۹۸۰). یعنی هر ورزشکار در محدوده خاصی از اضطراب بهترین عملکرد ورزشی را دارد. همچنین ورزشکار زمانی بهترین عملکرد ورزشی را دارد که اضطراب وی در محدوده کارکرد بهینه قرار داشته باشد. از سوی دیگر هنگامی که اضطراب ورزشکار خارج از محدوده کارکرد بهینه قرار داشته باشد عملکرد ورزشی وی تضعیف می‌شود.

آزمون فرضیه

فرضیه اول: بین میزان اضطراب شناختی بازیکنان و عملکرد ورزشی آنها رابطه وجود دارد.

جدول ۱. ضریب همبستگی پیرسون اضطراب شناختی و عملکرد ورزش

α	p	r	تعداد	شاخص‌ها متغیرها
۰/۰۱	۰/۰۰۵	-۰/۳۵۴**	۶۰	اضطراب شناختی و عملکرد ورزشی

** ضریب همبستگی با سطح معناداری ۰/۰۱ (دو دامنه)

همان‌طور که در جدول ۱ قابل مشاهده است، میزان ضریب همبستگی پیرسون به دست آمده برابر با ۰/۳۵- می‌باشد که در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار است چنان‌چه مشاهده می‌شود با افزایش اضطراب شناختی عملکرد ورزشی دچار کاهش شده است که این کاهش در سطح ۰/۰۱ معنادار بوده و در نتیجه فرضیه تحقیق تأیید می‌شود و چنین استنباط می‌شود که بین اضطراب شناختی و عملکرد ورزشی همبستگی منفی وجود دارد.

فرضیه دوم: بین میزان اضطراب جسمی بازیکنان و عملکرد ورزشی آنها رابطه وجود دارد.

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون اضطراب جسمی و عملکرد ورزشی

شاخصها / متغیرها	تعداد	r	p	α
اضطراب شناختی و عملکرد ورزشی	۶۰	-۰/۳۵۴**	۰/۰۰۵	۰/۰۱

** ضریب همبستگی با سطح معناداری ۰/۰۱ (دو دامنه)

همان‌طور که در جدول ۲ قابل مشاهده است میزان ضریب همبستگی پیرسون به دست آمده برابر ۰/۳۴- می‌باشد که در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار است. چنانچه مشاهده می‌شود با افزایش اضطراب جسمی، عملکرد ورزشی دچار کاهش شده است که این کاهش در سطح ۰/۰۱ معنادار بوده و در نتیجه فرضیه تحقیق تأیید می‌شود و چنین استنباط می‌شود که بین اضطراب جسمانی و عملکرد ورزشی، همبستگی منفی وجود دارد.

نتایج تحلیل رگرسیون دو متغیره

جدول ۳. رگرسیون دو متغیره اضطراب شناختی و عملکرد ورزشی

Model Summary ^b										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
۱	.۳۵۴ ^a	.۱۲۶	.۱۱۱	۱/۲۵۳	.۱۲۶	۸/۳۳۳	۱	۵۸	.۰۰۵	.۹۷۳

a. Predictors: (Constant), Cognitive
b. Dependent Variable: Performance

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
۱	Regression	۱۳/۰۸۸	۱	۱۳/۰۸۸	۸/۳۳۳	.۰۰۵ ^a
	Residual	۹۱/۰۹۶	۵۸	۱/۵۷۱		
	Total	۱۰۴/۱۸۳	۵۹			

a. Predictors: (Constant), Cognitive
b. Dependent Variable: Performance

Coefficients ^a											
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	95.0% Confidence Interval for B		Correlations			
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	
۱	(Constant)	6.441	.787		8.182	.000	4.865	8.016			
	Cognitive	-.085	.029	-.354	-2.887	.005	-.143	-.026	-.354	-.354	-.354

Residuals Statistics ^a					
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	3.39	5.59	4.22	.471	60
Residual	-3.594	2.590	.000	1.243	60
Std. Predicted Value	-1.746	2.925	.000	1.000	60
Std. Residual	-2.868	2.067	.000	.991	60

a. Dependent Variable: Performance

یافته‌های جدول مربوط به نتایج تحلیل رگرسیون دو متغیره آزمون رابطه معنی‌داری میان دو متغیر اضطراب شناختی و عملکرد ورزشی مؤید این واقعیت است که رابطه میان دو متغیر مورد تأیید است. جهت رابطه منفی است یعنی هرچه اضطراب شناختی بیشتر باشد عملکرد ورزشی ورزشکار پایین‌تر خواهد بود. متغیر اضطراب شناختی ۱۲ درصد از تغییرات عملکرد ورزشی را تبیین می‌کند.

جدول ۴. رگرسیون دو متغیره اضطراب جسمی و عملکرد ورزشی

Model Summary ^b										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.342 ^a	.117	.102	1.259	.117	7.696	1	58	.007	.944
a. Predictors: (Constant), Somatic										
b. Dependent Variable: Performance										

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12.205	1	12.205	7.696	.007 ^a
	Residual	91.978	58	1.586		
	Total	104.183	59			
a. Predictors: (Constant), Somatic						
b. Dependent Variable: Performance						

Coefficients ^a											
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	95.0% Confidence Interval for B		Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	6.144	.713		8.612	.000	4.716	7.572			
	Jesmi	-.086	.031	-.342	-2.774	.007	-.148	.024	.342	.342	-.342
a. Dependent Variable: Performance											

Residuals Statistics ^a					
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	3.47	5.28	4.22	.455	60
Residual	-3.282	2.581	.000	1.249	60
Std. Predicted Value	-1.640	2.341	.000	1.000	60
Std. Residual	-2.606	2.049	.000	.991	60

یافته‌های جدول مربوط به نتایج تحلیل رگرسیون دو متغیره آزمون رابطه معنی‌داری میان دو متغیر اضطراب جسمی و عملکرد ورزشی مؤید این واقعیت است که رابطه میان دو متغیر مورد تأیید است. جهت رابطه منفی است یعنی هرچه اضطراب جسمی بیشتر باشد عملکرد ورزشی ورزشکار پایین‌تر خواهد بود. متغیر اضطراب جسمی حدود ۱۲ درصد از تغییرات عملکرد ورزشی را تبیین می‌کند.

بحث

هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش اضطراب جسمی و شناختی در عملکرد ورزشی ورزشکاران فوتسال است. نتایج تحلیل رگرسیون دو متغیره نشان داد که اضطراب شناختی و جسمانی هر کدام حدوداً ۱۲ درصد از عملکرد ورزشی ورزشکاران را تبیین می‌کند. در صورتی که ۳۲ درصد از عملکرد ورزشی در ورزشکاران به وسیله اعتماد به نفس تبیین می‌شود. در این پژوهش مشخص شد حالات پیش از بازی به ویژه اضطراب اهمیت ویژه‌ای در عملکرد ورزشی بازیکنان دارند. نباید از نظر دور داشت که رابطه بین اضطراب و عملکرد ورزشی به صورت دو جانبه می‌باشد. به عنوان مثال نه تنها اضطراب بر روی عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارد بلکه کیفیت عملکرد ورزشی می‌تواند بر روی سطح اضطراب تأثیرگذار باشد. چنانچه مشاهده می‌شود ساختار چندبعدی اضطراب و تعامل ابعاد آن با هم نمودار پیچیده‌ای از تأثیر اضطراب بر عملکرد ورزشی را نشان می‌دهد، از سوی دیگر هر چه سطح مسابقات بالاتر می‌رود جامعه تأکید بیشتری بر روی نتیجه یک رویداد ورزشی دارد و در نتیجه افزایش اضطراب را در پی خواهد داشت. همچنین عملکرد ورزشی در ورزش‌های گروهی با متغیرهای بی‌شماری همراه است و سنجش آن همواره با ایراد روبروست و به طریق اولی ارتباط دادن سطح عملکرد ورزشی با یک متغیر مانند اضطراب بدون آنکه مابقی متغیرها کنترل شوند و یا وارد معادله شوند همواره با خطاهای زیادی همراه خواهد بود. به عنوان مثال در یک ورزش انفرادی مانند وزنه‌برداری عملکرد ورزشی ورزشکار در مقابل وزنه‌ای که باید بالای سر ببرد با عملکرد ورزشی یک فوتبالیست که با یک گروه بازیکن روبروست کاملاً متفاوت است چرا که عملکرد ورزشی ورزشکاران در

ورزش‌های گروهی در گرو چگونگی عملکرد ورزشی هم تیمی‌ها و همچنین چگونگی عملکرد ورزشی تیم مقابل است که در این میان متغیرهای بی شماری در عملکرد ورزشی فرد تأثیری گذارند. اما در ورزش وزنه‌برداری، فرد فقط با تکیه بر توانایی‌های خود عملکرد ورزشی نشان می‌دهد و همچنین میزان وزنه مقدار ثابتی می‌باشد نتیجتاً متغیرهای کمتری عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. همچنین سنجش عملکرد ورزشی یک وزنه‌بردار با توجه به وزنه‌ای که بالای سر می‌برد بسیار راحت‌تر و دقیق‌تر از سنجش عملکرد ورزشی یک ورزشکار گروهی می‌باشد. در نتیجه، بهتر است جهت بررسی عملکرد ورزشی و اندازه‌گیری میزان اضطراب از ورزش‌های انفرادی شروع کنیم. در نتایج به دست آمده نیز مشاهده شد که سطوح پایین اضطراب کاهش عملکرد ورزشی را به دنبال دارد و به دنبال افزایش اضطراب عملکرد ورزشی بهتر می‌شد و پس از آنکه اضطراب بسیار بالا می‌رفت عملکرد ورزشی دوباره حالت نزولی داشت. در مجموع این پژوهش به نقش اضطراب رقابتی در عملکرد ورزشی صحنه گذاشت و نشانگر اهمیت توجه به روان‌شناسی در حیطه ورزش می‌باشد. در نهایت سطوح پایین اضطراب به عملکرد ضعیف‌تری منجر شده است و هنگامی که اضطراب در سطح متوسط باشد، بهترین عملکرد مشاهده می‌شود و با بالا رفتن شدید اضطراب، عملکرد مجدداً افت کرده است. می‌توان چنین استنباط نمود که برای بهبود عملکرد ورزشی نیاز به یک سطح بهینه اضطراب می‌باشد پایین نیز مانند اضطراب بالا به تخریب عملکرد منجر می‌شود.

منابع

دلاور علی، احتمالات و آمار کاربردی در روان‌شناسی و علوم تربیتی. انتشارات رشد، ۱۳۸۴.

دلاور علی، روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم رفتاری. نشر ویرایش، ۱۳۸۵.
صنعت کاران، افسانه (۱۳۷۶). بررسی تأثیر یک دوره تمرینات آرام‌سازی در میزان اضطراب حالتی رقابتی و نحوه‌ی عملکرد بانوان بسکتبالیست باشگاه‌های تهران.
پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکز.

فرخی احمد، حکاک الهام. (۱۳۷۹). مقایسه دو نوع اضطراب صفتی رقابتی و حالتی رقابتی موجود در ورزشکاران مرد داخلی و خارجی شرکت کننده در مسابقات بین‌المللی بسکتبال جام ورزش و ملت‌ها. نشریه ی حرکت.

مارتنز، راینر، روان‌شناسی ورزش (راهنمای مربیان و ورزشکاران). ترجمه فرهاد هژیره، تهران، انتشارات جهاد دانشگاهی - چاپ دوم، ۱۹۹۶.

هوشمند، محمد. (۱۳۶۸). فرهنگ پزشکی دولند. تهران، انتشارات سروش.

- American Heart Association, (2004). www.americanheart.org. Retrieved November 21, 2004..
- Bird, A. m. and Horn, A. (1990). Cognitive anxiety and mental error Journal of sport and Exercise psychology, 12, 211-216
- Butler (1996). Sport Psychology in Action. Butterworth- Heinemann: Oxford, England.
- Fletcher. & S. Hantan (2001); "The Relation Between Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Response"; Psychology of Sport and Exercise, Vol. 2, pp. 89-101.
- Gould, G., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 components Journal of Sport Psychology, 6, 289-304.
- 15-Gould, D., Ecklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic Wrestlers. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 83-93.
- Gowan, G. R. (1979). Bridging the gap between sport science and sport practice. In P. Klavara & J. V. Daniel (Eds.), Coach, Athlete and the Sport Psychologist.
- Hanin, Y. L. (1980); A study of anxiety in sports, In W. F. Straub (Ed.), Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior, Ithaca, NY: Movement pp. 236-249.
- Hardy, L., Parfitt, G. and Pates. (1995). Somatic anxiety, physiological arousal and performance: Differential effects upon a high anaerobic, low memory demand task. International Journal of Sport Psychology, 26, 196-213.
- Hanin, Y. L. (1986). State Trait anxiety research on sport in the USSR. In C. D. Spilberger & R. Diaz (Eds.), Cross-Cultural Anxiety (Vol. 3), Hemisphere, Washington, D. C., 45-64.
- Hardy, L. & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. British Journal of Psychology, 82, 163-178.
- Kirby, R. J., & Liu, J. (1999) Precompetition anxiety in Chinese athletes. Perceptual and Motor skills, 88, 297-303.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1995). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., & D. Burton (1990); Competitive Anxiety in Sport; Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to excellence. The Sport Psychologist, 2, 105-130.

- Thuot, S.M.,Kavouras,S.A.,&Kenefick,R.W.(1998).Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*, 21,311-321.
- Thomas&I.Maynard (2004);"Competitive Anxiety Response in the Week Leading up to Competition"; *Psychology of Sport and Exercise*, Vol.5,pp.169-187.
- Jones G (1991) recent development and current issues in competitive state anxiety research. *The psychologies*. 4 , 152-5.
- Jones.G, Swain.A (1996), Effect of goal-setting intervention on selected basketball skills, *Research Quarterly for exercise and sport*, N66, P51-63.(23).
- Jones.G., Swain,A.B.J&Cale,A.(1991).Gender differences in precompetition temporal patterning and and antecedents of anxiety and self-confidenece.*Journal of Sport and Exercise Psychology*,13,1-15.
- Wiggins, M.S., &Brustad, R.J.(1996).Perception of anxiety and expectations of performance. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 1071-1074.

