



## بررسی رابطه بین مهارت های روانی با اضطراب ورزشی در ورزشکاران نخبه

### ورزش های مختلف در شهرستان شیراز

رضوان رضوانی اصل<sup>۳۶</sup>

#### چکیده

امروزه توسعه مهارت های روانی برای تعدیل اضطراب در شرایط سخت رقابت از عوامل مهم موفقیت ورزشکاران در سطوح بالای ورزشی به شمار می آید. هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه بین مهارت های روانی با اضطراب ورزشی در ورزشکاران نخبه ورزش های مختلف در شهرستان شیراز در سال ۱۳۸۷ است. روش این تحقیق توصیفی و از نوع میدانی است. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه سنجش مهارت های روانی اسمیت، استچوتز و اسمول (۱۹۹۵) و پرسشنامه اضطراب ورزشی مارتن و همکاران (۱۹۹۰) است. روایی و پایایی این پرسشنامه ها موفقیت آمیز گزارش شدند. نمونه آماری تحقیق ۱۲۸ ورزشکار نخبه رشته های مختلف ورزشی است. پس از جمع آوری داده ها از روش های آمار توصیفی و استنباطی -ضریب همبستگی پیرسون برای تحلیل داده ها استفاده شد. آزمون فرضیه های تحقیق نشان داد بین مهارت های روانی با مقیاس اضطراب ورزشی ( $r = 0.20$ ) رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین بین مهارت های روانی با خرده مقیاس اعتماد به نفس ( $r = 0.35$ ) رابطه معنی دار مشاهده شده است و با اضطراب بدنی و اضطراب شناختی به ترتیب ( $r = -0.11$  و  $r = -0.12$ ) همبستگی ضعیف و منفی وجود دارد. به عبارتی ورزشکاران نخبه با افزایش مهارت های روانی خود حد بهینه ای از اضطراب را برای رقابت های ورزشی تجربه کرده اند.



---

واژگان کلیدی: مهارت های روانی، اضطراب ورزشی، ورزشکارنخبه، ورزش های مختلف



## مقدمه

رشد روزافزون علم و فناوری، ابعاد گوناگون زندگی بشری را تحت الشعاع قرار داده است، در مقوله ورزش پیامد این رشد، رسیدن به سطوح بالاتر اجرا، کسب رکوردهای بهتر در مقایسه با گذشته و حصول به نتایج مطلوب است که نیازمند توجه به نیازهای روانی (مهارت های روانی) در یادگیری مهارت های خاص است. ، یک ورزشکار برای موفقیت باید از وضعیت روحی- روانی مناسبی برخوردار باشد. اکثر نتایج ورزشی؛ چه به برنده بودن یا بازنده بودن ختم شود، از یک لحاظ وجه اشتراک دارد و همگی به اهمیت عامل روانی اشاره دارند. اخیراً بسیاری از ورزشکاران و مربیان به این حقیقت پی برده اند که عوامل روانی بر نتیجه نهایی مسابقات اثر می گذارد و گاهی اوقات حتی عامل تعیین کننده می باشد. ولی تجربیات روان شناسان نشان داده است، مربیان و ورزشکاران اغلب، عناصر روانی برای رقابت و رهبری موثر را به کار نمی برند و به وضوح می باید درباره نیازهای روانی ورزشکاران، مهارت هایی را بیاموزند.

ماهیت و طبیعت ورزش های رقابتی، اضطراب و استرس زا بودن این مسابقات می باشد. که متعاقباً می تواند تنش هیجانی را در بین ورزشکاران افزایش دهد. یکی از پاسخ های استرس، اضطراب است. محققان در روان شناسی ورزشی در تلاش هستند تا متغیرهایی را که بر عملکرد ورزشی تاثیر دارد شناسایی کنند و یکی از این متغیرها اضطراب است که می تواند منجر به کاهش شدید عملکرد ورزشکاران شود.

کلید موفقیت تمرینات، مهارت های روانی خود ورزشکار می باشد، ورزشکار نه تنها باید اعتقاد به ارزش این نوع تمرین داشته باشد بلکه باید همان گونه که مهارت ها و تکنیک های ورزشی را می فهمد، این موضوع را هم درک کند. چون به نفع یک ورزشکار است که برای انجام تمرینات مهارت های روانی از کمک ها و خدمات یک روان شناس ورزشی استفاده کند. ورزشکاران نباید دنبال برنامه های سهل الوصول باشند. اگر فکر می کنند انگیزه به وسیله یک سرنگ تزریق می شود و اعتماد به نفس به وسیله یک قرص خورنده می شود باید دانست این گونه داروهای معجزه آسا وجود ندارد و به وجود نخواهند آمد.

بیشتر بازیکنان دست کم مقداری اضطراب در طول مسابقه تجربه خواهند کرد، اما توانایی کنترل اضطراب و حتی استفاده از آن به نفع خود، بازیکن حرفه ای را از بازیکن غیر حرفه ای متمایز می کند(جونز،(۹) ماهونی و دیگران (۱۲) .



همری (۶) با تحقیق درباره ورزشکاران موفق در رشته های مختلف ورزشی به این نتیجه رسید که ۹۰ درصد از این شرکت کنندگان درجه بالایی از اعتماد به نفس را از خود نشان دادند.

ماهونی و همکاران (۱۱) مهارت های روانی در ورزشکاران حرفه ای، نیمه حرفه ای و غیر حرفه ای را بررسی کردند. یافته ها نشان داد ورزشکاران حرفه ای سطح بالاتر و پایدارتری از اعتماد به نفس نسبت به ورزشکاران غیر حرفه ای داشته اند.

یافته های هاردی (۵) بیان می کند که اضطراب نسبتاً مستقل از مهارت های روانی است ولی امکان دارد که از تاثیرات مهارت های روانی روی عملکرد مطلوب جلوگیری کند اخیراً مطالعات کیفی انجام شده است که در آنها تلاش می شود تا بر اطلاعات ویژه ای که بازیکنان حرفه ای ممکن است هنگام اجرا با فشار روانی دارا باشند را مشخص کنند. این تحقیقات آشکارا مشخص می کند که کنترل اضطراب و فشار روانی یکی از عواملی هستند که در توانایی های بازیکنان با مهارت های روانی بالا با اهمیت جلوه می کند در راهکارهایی که بازیکنان حرفه ای با استفاده از آنها کمک می شوند تا اضطرابشان را کنترل کنند شامل داشتن یک طرح یا نقشه راهبردی، راهکارهای کنترل هیجان (تصویرسازی ذهنی، آرام سازی جسمی) و راهکارهای تمرکز روی تکلیف می باشد.

گری (۴) بیان کرد ورزشکارانی که از مهارت های روانی سطح بالایی برخوردار هستند توانایی مقابله با فشار روانی و اضطراب را دارند. تحقیق بر روی بازیکنانی که از مهارت های روانی بالایی برخوردار هستند نشان داد آنها بطور خودکار از راهکارهای مدارا استفاده می کنند، علائم اضطراب را در زمان و وقت اجرا کنترل می کنند و در مقایسه با همتای خود که از مهارت های روانی برخوردار نیستند بهتر عمل می کنند.

تحقیق ویلیامز و کرانی (۱۴) تعدادی از مهارت های روانی ورزشکارانی که سطح بالایی از موفقیت داشته مشخص کرده اند این خصیصه ها و مهارت ها شامل خود تنظیمی اضطراب، مدیریت اضطراب، داشتن طرح هایی برای رقابت و مسابقه، راهبردهای کنترل افکار، طرح های آمادگی ذهنی پیش از مسابقه، توانایی تمرکز، امید و توانایی هدف گذاری، هوش ورزشی، توانایی مقابله، اعتماد به نفس، قابلیت مربیگری، انگیزه بالا، خوش بینی، کمال طلبی سازگاران (مثبت) و کنترل هیجانی می باشد.



می‌یرز و همکاران؛ نقل از جمسر (۷) انگیزه، اعتماد به نفس کنترل اضطراب، آمادگی ذهنی، انسجام تیمی و تمرکز را بررسی کردند و ابزاری ارائه دادند که طیف وسیعی از مهارت های روانی ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران غیرنخبه را می‌سنجد. در ورزشکاران نخبه انگیزه برای خوب بودن در ورزش خیلی بیشتر بوده است. اعتماد به نفس بهتری داشتند و بهتر مسائل مربوط به اضطراب را تجربه کرده بودند و موفقیت خودشان را به تمرکزشان نسبت می‌دادند.

بسیاری از محققان موفقیت ورزشکاران نخبه در برابر غیرنخبه را به استفاده آنها از مهارت های روانی نسبت می‌دهند. می‌یرز و همکاران (نقل از جمسر (۷)) گزارش کرده اند که فوتبالیست های که به صورت حرفه ایی ورزش می‌کنند (نخبه) در مقابل ورزشکاران غیرنخبه انگیزه شان، اعتماد به نفس، تمرکز و در کنترل اضطراب بهتر هستند.

تحقیقات فلتچر و هانتون، (۳)، جونز و هانتون (۸) « هلی و ویت هاوس ، می نارد، همپنگس و وارویک و ایوان، نقل از آیوفنانگر (۱) نشان دادند که استفاده از مهارت های روانی عملکرد را ارتقاء می‌دهد و در کاهش نشانگان اضطراب موثر است.

بالتزل (۲) عوامل روانشناختی مرتبط با توانایی مقابله در شرایط مسابقه در تیم دو میدانی ایالت متحده آمریکا را مطالعه کرده است نتایج نشان داد که بالتزل بر اهمیت پرسشنامه (ACSI-28) به عنوان یک راهنمای مفید برای تحقیقات بعدی برای شناسایی مهارت های روانی تاکید داشته همچنین اشاره کرد که مهارت های ذهنی برای موفقیت ورزشکار در شرایط اضطراب زا به منظور مقابله با اضطراب و غلبه بهتر بر اضطراب و رسیدن به موفقیت ضروری و مهم می‌باشند.

مورگان (۱۳) نشان داد ورزشکارانی که تحت آموزش مهارت های ذهنی قرار گرفته بودند اضطرابشان به طور معنی داری پایین آمده، اعتماد به نفس آنها افزایش یافته بود و نسبت به ورزشکارانی که کمتر از مهارت های روانی استفاده کرده بودند عملکرد بهتری در اجراهای ورزشی داشته اند.

مارتنز (نقل از لیندکوئیست، (۱۰) اضطراب شناختی ورزشی را با نگرانی و انتظارات منفی درباره عملکرد و ارزیابی منفی از خود مرتبط می‌داند همچنین فرض می‌شود که اضطراب شناختی علت پریشانی حواس ورزشکاران و افکاری درباره امکان شکست و خود ارزیابی منفی، حواسپرتی (محدودیت توجه) باشد، از اینرو فرض شده است که اضطراب شناختی تاثیر منفی قوی بر روی عملکرد ورزشی دارد.



هاردی و فازی ( نقل از آیوفنانگر، (۱) ) معقدند سطح بالا اضطراب شناختی منجر به کاهش شدید عملکرد می شود و تعامل اضطراب شناختی و جسمانی باعث افت عملکرد ورزشی می شود ورزشکارانی که نشانگان اضطرابشان به عنوان یک عامل تسهیل کننده یا به یک روش مثبت تعبیر می کنند به نظر می رسد عملکرد بهتری داشته باشند تا ورزشکارانی که نشانگان اضطرابشان را به صورت منفی و باز دارنده تعبیر می کنند. ورزشکاران خیره متوجه هستند که نشانگان اضطراب را به عنوان یک عامل تسهیل کننده که بر روی عملکرد تاثیر مثبت دارد اطلاق کنند در حالی که ورزشکاران عادی بیشتر مستعدند که نشانگان اضطراب شان را بعنوان یک عامل ناتوان کننده تعبیر کنند.

(جونز و هانتون، (۸)، (جونز و ساوین، پری و همکاران؛ نقل از آیوفنانگر، (۱)) پیشنهاد می کنند که اطمینان به خود (خوداطمینانی) ممکن است سپری در برابر اثرات منفی اضطراب باشد اضطراب شناختی از قبل از مسابقه وجود دارد در حالیکه اضطراب جسمانی از ۲۴ ساعت تا یک ساعت قبل از مسابقه افزایش می یابد.

#### روش تحقیق

با توجه به موضوع تحقیق در این پژوهش از روش تحقیق علی پس از وقوع استفاده شده است. که براساس آن رابطه مهارت های روانی به عنوان متغیر مستقل (پیش بینی) با اضطراب ورزشی، به عنوان متغیر وابسته (ملاک) سنجیده شده است. برای گردآوری اطلاعات از پرسش نامه های معتبر و استاندارد اضطراب ورزشی مارتن و همکاران (۱۹۹۰) و مهارت های روانی (اسمیت و همکاران) استفاده شده است. در نسخه اصلی مقیاس اضطراب ورزشی که توسط مارتن و همکاران (۱۹۹۰) و پرسش نامه مهارت های روانی نیز توسط اسمیت (۱۹۹۵) تهیه و تدوین گردیده است آزمودنی به هر سؤال براساس مقیاس چند گزینه ای از نوع لیکرت پاسخ داده است.

**جامعه آماری:** جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان ورزشکار مشغول به فعالیت ورزشی و عضو تیم های منتخب کشوری، تیم ملی، لیگ و سوپرلیگ در رشته های ورزشی مختلف بوده است.

**نمونه آماری:** برای انتخاب نمونه تحقیق از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای استفاده شده است، و با توجه به این که جامعه آماری تحقیق شامل رشته های ورزشی مختلف می باشد، از بین نواحی چهارگانه شیراز یک ناحیه و از بین باشگاه های آن ناحیه، چند باشگاه به طور تصادفی انتخاب شده اند و در مجموع ۱۲۰ نفر از ورزشکاران نخبه آنها به عنوان نمونه



تحقیق انتخاب شده اند.

ابزار های اندازه گیری: برای جمع آوری اطلاعات این تحقیق از پرسشنامه مارتن وهمکاران (۱۹۹۰) استفاده گردیده است. این پرسشنامه شامل ۲۸ سوال چهار گزینه ای است که گزینه ها شامل: هیچگاه، گاهی اوقات، اغلب، اکثر اوقات می باشد. نمرات بالا مشخص کننده مهارت ها و توانایی های روانی بالاتر در ورزشکاران می باشد. که ۷ مولفه را در بر می گیرد: مقابله با شکست، حفظ عملکرد تحت فشار، تعیین هدف، آمادگی ذهنی، تمرکز، نگرانی، اعتماد به نفس، انگیزه پیشرفت و قابلیت هدایت گری (قابلیت مربی گری). اعتبار همگرا و پیش بین این پرسش نامه نیز مطلوب گزارش شده است. همچنین جهت پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شده که برای هفت عامل ضریب همبستگی ۰/۸۷ حاصل شده است. شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها: پس از استخراج اطلاعات برای تجزیه و تحلیل داده ها آماری داده ها (با استفاده از نرم افزار spss-16) از روش های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و روش های آمار استنباطی: ضریب همبستگی پیرسون و ضریب همبستگی چند متغیره استفاده شده است.

### یافته های تحقیق

یافته های تحقیق در دو بخش یافته های توصیفی و یافته های مربوط به فرضیه های تحقیق ارائه خواهد شد در بخش اول یافته های توصیفی در جدول (۱) ارائه شده است.

### جدول (۱): یافته های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق

SD	$\bar{X}$	N	شاخص های آماری متغیر تحقیق
۰/۲۷	۲/۸۸	۱۲۸	مهارت روانی
۰/۲۸	۲/۲۰	۱۲۸	کل مقیاس اضطراب حالتی
۰/۵۹	۲/۰	۱۲۸	اضطراب شناختی
۰/۴۶	۱/۸۵	۱۲۸	اضطراب جسمانی
۰/۷۳	۲/۷۵	۱۲۸	اعتماد به نفس



در بخش دوم یافته های مربوط به فرضیه های تحقیق ارائه شده است مبنی بر اینکه بین مهارت های روانی با کل مقیاس اضطراب حالتی ( $r = 0/20$ ) رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین بین مهارت های روانی و اعتماد به نفس اضطراب حالتی ( $r = 0/34$ ) رابطه معنی داری وجود دارد و بین مهارت های روانی با خرده مقیاس اضطراب شناختی و اضطراب بدنی به ترتیب ضریب همبستگی ( $r = -0/11$  و  $r = -0/12$ ) مشاهده است.

### بحث و نتیجه گیری:

همانطور که اشاره گردید، هدف تحقیق حاضر بررسی رابطه بین متغیرهای اضطراب حالت و ورزشی، اضطراب جسمانی ورزشی، اضطراب شناختی ورزشی و اعتماد به نفس ورزشی (سه خرده مقیاس مستقل) مقیاس اضطراب حالت ورزشی (مارتن و همکاران ۱۹۹۰) با مهارت های روانی بوده است. بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش که در بخش یافته های مربوط به فرضیه های تحقیق ارائه شده است. بین مهارت های روانی با اضطراب جسمانی و شناختی رابطه وجود دارد. که این نتایج با نتایج پژوهش های محققان قبلی (گلد و همکاران، جونز و همکاران، می نارد. نقل از آیوفنانگر (۱)) مورگان (۱۳) و بالتزل (۲) مبنی بر این که با افزایش مهارت های روانی اضطراب تا حد بهینه با نظریه U وارونه کاهش می یابد تأیید شده است. جهت تبیین این یافته می توان اشاره کرد که ورزشکارانی که از مهارت های روانی نسبتاً بالایی برخوردار هستند قادر به کنترل اضطراب جسمانی و شناختی خود بوده اند به عبارت دیگر این ورزشکاران بهتر با شرایط حساس و سخت مسابقات کنار آمده اند. همچنین از آنجائی که میانگین نمره مهارت های روانی و خرده مقیاس اعتماد به نفس از میانگین نمره کل مقیاس اضطراب حالتی و خرده مقیاس های اضطراب جسمانی و شناختی بیشتر است پس می توان به نقش مهارت های روانی و تأثیر آن روی کنترل اضطراب اشاره کرد.

همچنین نتایج تحقیق حاضر نشان داد که بین مهارت های روانی و خرده مقیاس مستقل اعتماد به نفس اضطراب حالت مسابقه ای، رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد که این یافته ها با یافته های ماهونی و همکاران (۱۱) و ویلیامز (۱۴) همخوانی دارد. این یافته از این جهت مهم است که اضطراب شناختی و جسمانی با اعتماد به نفس سازه های مستقل از یکدیگر هستند و آن را تأیید می کند. این یافته همچنین اینگونه تبیین می شود که بدون تردید اعتماد به نفس به عنوان یکی از قوی ترین مؤلفه های مهارت روانی در کنترل و انگیختگی ورزشکاران از تأثیر مهمی برخوردار است. همچنین بر اساس





نظریه چند بعدی بودن اضطراب، اعتماد به نفس می بایستی رابطه خطی مثبتی با مهارت روانی داشته باشد که فرضیه تحقیق حاضر مبنی بر رابطه مثبت و معنی دار بین مهارت‌های روانی و اعتماد به نفس را مورد تأیید قرار می دهد.

همچنین، یافته های تحقیق حاضر نشان داد که بین نمره کل مقیاس اضطراب حالتی مسابقه با مهارت‌های روانی رابطه وجود دارد. در تبیین این یافته باید اشاره کرد که پرسشنامه اضطراب ورزشی بر اساس یک رویکرد تعاملی ساخته شده است و یکی از نکات مهم در آزمون اضطراب حالتی مسابقه اندازه گیری هر سه خرده مقیاس (شناختی، جسمانی و اعتماد به نفس) همزمان به عنوان نمره کل اضطراب حالتی مسابقه می باشد بنابراین با صراحت نمی توانیم نمره کل را به عنوان میزان مقیاس اضطراب حالتی عنوان کرد.

همچنین این یافته با تئوری U وارنه تحقیقات جونز و هانتون (۸) فلچر و هانتون (۳) همخوان می باشد. جهت تبیین این یافته باید اشاره کرد که طبق تئوری U وارونه جهت عملکرد مطلوب و بهینه باید اضطراب شناختی پائین و ورزشکاران از حداقل اضطراب جهت موفقیت در ورزش برخوردار باشد. ضمن اینکه ورزشکاران میتواند درباره سطوح اضطراب از لحاظ بعد شناختی و جسمانی از رهگذر مهارت‌های روانی آگاهی کسب کنند تا بتوانند اضطراب خود را در سطح بهینه نگه دارند همچنین در تبیین این یافته می توان اشاره کرد که تجربه اضطراب در حد کم بیانگر نوعی واکنش فیزیولوژیک می باشد به عبارتی دیگر ورزشکاران تحقیق حاضر از اضطراب صفتی که منجر به اضطراب حالتی می شود برخوردار نبوده اند. همچنین می توان جهت تبیین یافته فوق اشاره کرد. با توجه به بالا بودن اعتماد به نفس آزمودنی های تحقیق حاضر (ورزشکاران) علائم اضطراب را به طور مثبت و تسهیل کننده تفسیر کرده اند.



منابع فارسی و لاتین:

هاردی لو. جونز، گراهام. گولد، دانیل. آمادگی روانی برای ورزشکاران حرفه ای، ترجمه: منصور سیاح، علی

باغبانیان و الهه عرب عامری. نشر چکامه؛ تهران

- 1) Au fenanger s.j.(2005). Relationship between mental Skills and Competitive anxiety interpreation in open skills and close skills athletes. Theis for the degeree of master of science department of sport studies and physical Education Miami university.
- 2) Baltzell , A.(1999). Psychological factors and resources related to rowers Coping in elite Competition. Unpublished doctoral dissertation, Boston university school of Education , Boston.
- 3) Fletcher ,D. and Hanton, S. (2001). The relationship between Psychological Skills usage and Competitive anxiety responses. Psychology of sport and exercise, 2, 89-101.
- 4) Gray, J.A.(1975). Elements of a Two-Process Theory of Learning, Academic Press, London.
- 5) Hardy, L. (1996). A test of Catastrophe models of anxiety and Sports Performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences , anxiety, stress and Coping. An International Journal, 9, 69-86.
- 6) Hemery, D.(1986). The Pursuit of spating Excellence. Collins, London.
- 7) Gemser, M.T. (2005). Today's Talented youthn field hockey Players, The stars of tomorrow? A Study on taked development in fied hockey, A thesis submitted Doctoral of philosophy in Kinesiology.
- 8) Jones, G. 8 Hanton, S.(1999). The acqutision and development of Cognitive Skills and Strategies: I Making the butterflies fly information. The Sport Psychologist, B, 1-12.
- 9) Jones, G. and Hardy L.(1998). Stress in Sport. Experiences of Some elite Performers. In G. Jones and L. Hardy (eds). Stress and Performance in sport, Wiley, Chicheter, PP. 247-277.
- 10) Lundqvist, C. ( 2006). Competing Under Pressure: State Anxiety, Sports Performance and Assessment. Doctoral dissertation, Department of cho S tockholm University.
- 11) Mahony, M.J, Gabrl, T.J. and perkins, T.S. (1986) Psychological Skills and exceptional athletic Performance, The Sport Psychologist, 1, 181-199.
- 12) Mahoney, M. J. and Avenir, M. (1994). Psychology of the elitathlete: An exploratory study, Cognitive Therapy and Research, 1, 135-141.



- 
- 13) Morgan, T.K,(2006). A Season- Long mental Skills training Program for Collegiate Volleyball Players. A dissertation Presented for the Doctor of Philosophy degree. The university of Tennessee.
- 14) Williams, J.M. and Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance, In J.M. Williams (Ed). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance PP: 137-144.