

## مقایسه مهارت‌های روانی، اعتماد به نفس و تفسیر اضطراب رقابتی در میان ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته

دکتر محمدعلی قره<sup>۱</sup>، دکتر محمد کشتی‌دار<sup>۲</sup>، محمد جهانگیری<sup>۳</sup>

۱. استادیار دانشگاه فردوسی مشهد

۲. استادیار دانشگاه بیرجند

۳. کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه بیرجند

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۹/۱۰

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۱۲/۲۰

### چکیده

هدف از انجام این تحقیق، مقایسه مهارت‌های روانی، اعتماد به نفس و تفسیر اضطراب در ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته بوده است. جامعه تحقیق حاضر را ورزشکاران نخبه شهر تبریز (۱۳۱ ورزشکار) که سابقه بیش از ۵ سال فعالیت حرفه‌ای داشتند، تشکیل دادند. تعداد ۸۴ ورزشکار مهارت‌های باز و ۳۲ ورزشکار مهارت‌های بسته به صورت تصادفی طبقه‌ای به عنوان گروه نمونه (۱۱۶ ورزشکار) انتخاب شدند. از پرسشنامه‌های CSAI-2 (اضطراب تنی، شناختی و اعتماد به نفس) و OMSAT-3 (سه مهارت روانی پایه، روان تنی و شناختی) برای جمع آوری داده‌ها استفاده شد. از تحلیل واریانس چندگانه، برای مقایسه ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته از نظر مهارت‌های روانی، شدت و تفسیر اضطراب و تحلیل رگرسیون چند متغیره، برای رابطه بین مهارت‌های روانی و شناختی و اضطراب - اعتماد به نفس در سطح معنی‌داری در تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد که میانگین مقادیر شدت اضطراب جسمی و اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز در مقایسه با مهارت‌های بسته بالاتر است. به‌طور کلی، مهارت‌های روانی اعتماد به نفس، تصویرسازی و واکنش‌های استرس مهم‌ترین شاخص‌های پیشگو در تفسیر مثبت از اضطراب و اعتماد به نفس ورزشکاران در عملکرد بودند. همچنین رابطه بین مهارت‌های روانی و شدت اضطراب و اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته متفاوت بود. با توجه به نتایج در مهارت‌های پایه اعتماد به نفس برای هر دو گروه در مهارت‌های روان شناختی، تمرکز برای مهارت‌های باز و تمرین ذهنی برای مهارت‌های بسته و در مهارت‌های روان - تنی واکنش‌های استرس برای هر دو گروه مهم‌ترین شاخص‌های پیش بین اضطراب و اعتماد به نفس بودند. روان‌شناسان ورزش

می‌توانند از تعدادی از مهارت‌های روانی به منظور کمک به ورزشکاران در تفسیر اضطراب به عنوان تسهیل‌کننده استفاده کنند.

**کلیدواژه‌های فارسی:** مهارت‌های روانی، تفسیر اضطراب رقابتی، مهارت‌های باز و بسته، اعتماد به نفس.

---



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

### مقدمه

اضطراب رقابتی یکی از شناخته شده ترین موضوعاتی است که در ادبیات روان شناسی ورزش بررسی شده است. این امر عمدتاً در نتیجه تأثیرات مخرب اضطراب بر عملکرد می‌باشد. اضطراب را می‌توان حالتی از عصبانیت و تنش تعریف کرد که ناشی از تقاضاهای محیطی است که با انگیزتگی همراه است. این تقاضاهای محیطی غالباً استرس‌زا هستند و بیانگر این واقعیت‌اند که ورزشکاران بین تقاضاهای محیطی و توانایی شان در برآورده ساختن کامل این نیازها دچار شک و تردید هستند و احساس نوعی عدم تعادل می‌کنند (۱). نظریه‌های اولیه ارائه شده در مورد اضطراب همچون نظریه سائق، فرضیه یوی وارونه و منطقه کارکرد بهینه در اصل، تک بعدی‌اند اما بعداً این نگرش تغییر کرد و اضطراب سازه‌ای، چند بعدی فرض شده که دو بعد اصلی آن شناختی<sup>۱</sup> و بدنی<sup>۲</sup> است؛ (۲، ۳). در سال‌های اخیر، تحقیقات در زمینه روان‌شناسی اضطراب رقابتی، بر مؤلفه‌های جهت اضطراب تمرکز یافته است. در واقع به جای تمرکز صرف بر شدت اضطراب، امروزه به این موضوع نیز توجه می‌شود که ورزشکاران نشانه‌های درک شده از اضطراب را چگونه تفسیر می‌کنند. این رویکرد جدید، نظریه قبلی مبنی بر اینکه اضطراب سازه‌ای منفی است و موجب تضعیف عملکرد می‌شود را رد می‌کند (۴). تحقیقات نشان داده‌اند که چگونگی تفسیر ورزشکاران از اضطراب<sup>۳</sup> قبل از رقابت (تسهیل کننده در مقابل تضعیف کننده) می‌تواند عملکرد را تحت تأثیر قرار دهد. در همین زمینه اعتقاد بر این است که ورزشکارانی که علائم اضطراب را تسهیل‌کننده عملکرد قلمداد می‌کنند، در مقایسه با ورزشکارانی که برداشت منفی از علائم اضطراب دارند، عملکرد و اجرای بهتری خواهند داشت. همچنین ورزشکاران نخبه بر خلاف ورزشکاران غیر نخبه احتمالاً برداشت مثبتی از اضطراب دارند (۵).

با توجه به این رویکرد بود که جونز<sup>۴</sup> مدل کنترل در مورد نقش تضعیف‌کنندگی یا تسهیل‌کنندگی اضطراب رقابتی را ارائه داد. بر طبق این نظریه، ادراک کنترل فرد از توانایی‌های مقابله و انتظارات موفقیت، نقش تعیین‌کننده‌ای را در تفسیر اضطراب به عنوان تسهیل‌کننده یا تضعیف‌کننده عملکرد ایفاء می‌کند (۶). هانتون و کوناگتون<sup>۵</sup> (۲۰۰۲)، با بررسی ورزشکاران

1. Cognitive

2. Somatic

3. Anxiety

4. Jones

5. Hanton & Connaughton

نخبه و غیرنخبه دریافتند که کنترل ادراکی مهم‌ترین عامل در تفسیر جهت اضطراب رقابتی بود. به طور کلی، نتایج نشان داد که هر گاه ورزشکاران علائم اضطراب را تحت کنترل خود ادراک می‌کنند، برداشت آنان از این علائم مثبت است و بر عکس. این برداشت از اضطراب بر میزان اعتماد به نفس ورزشکار تأثیرگذار است و در نهایت موجب تقویت یا تضعیف عملکرد خواهد شد. بنابراین شناسایی متغیرهای روانی ویژه‌ای که به ورزشکاران کمک می‌کند تا تفسیر مثبتی از اضطراب داشته باشند، بسیار حائز اهمیت است (۷).

هانتون و جونز (۱۹۹۹)، طی دو تحقیق این موضوع را بررسی کردند. در تحقیق اول، مهارت‌های روانی مؤثر بر تفسیر مثبت علائم اضطراب را با استفاده از شیوه مصاحبه شناسایی کردند و در مطالعه دوم، از این مهارت‌ها (هدف‌گزینی<sup>۱</sup> و تصویرسازی<sup>۲</sup>) در یک طرح مداخله‌ای برای افزایش توانایی ورزشکاران در تفسیر<sup>۳</sup> مثبتی از اضطراب استفاده کردند. نتایج طرح مداخله‌ای نشان داد که آموزش مهارت‌های روانی تصویرسازی و هدف‌گزینی نقش مؤثری در برداشت مثبت ورزشکاران از علائم اضطراب داشته، همچنین موجب افزایش اعتماد به نفس<sup>۴</sup> و کیفیت عملکرد ورزشکاران شده است (۸، ۹). فلچر و هانتون (۲۰۰۱)، رابطه بین مهارت‌های روانی و تفسیر اضطراب را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که رابطه‌ای ضعیف بین تفسیر اضطراب رقابتی و مهارت‌های روانی وجود دارد. در تحقیق آنها اعتماد به نفس، تصویرسازی و خودگویی نقش مؤثری در تفسیر مثبت از اضطراب داشتند در حالی که هدف‌گزینی رابطه‌ای معنی‌دار با تفسیر اضطراب نشان نداد (۱۰). میرند<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۹۵)، نیز با بررسی بازیکنان غیر نخبه فوتبال در قالب رویکرد مداخله‌ای به نتایج مشابهی دست یافتند (۱۱). پیچ و همکاران (۱۹۹۹)، با بررسی نقش مهارت‌های روانی مانند تصویرسازی در ادراک اضطراب شناگران زن دانشگاهی و همچنین ماماسیس و دوگانیس<sup>۶</sup> (۲۰۰۴)، با بررسی اثرات یک برنامه آموزش روانی ترکیبی شامل هدف‌گزینی، تصویرسازی و خودگویی بر اضطراب پیش‌رقابتی، اعتماد به نفس و عملکرد در بازی تنیس نیز شواهدی در حمایت از تغییر در تفسیر علائم اضطراب در هر دو گروه ورزشکاران نخبه و غیر نخبه ارائه کرده‌اند (۱۲ و ۱۳). اخیراً نیز نیل<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۶)، با بررسی شدت و جهت علائم اضطراب رقابتی و کاربرد مهارت‌های روانی به

1. Goal-setting

2. Mental practice

3. Interpret

4. Self- confidence

5. Maynard et al.

6. Mamassis & Doganis

7. Neil et al.

عنوان تابعی از سطح مهارت در بازیکنان راگی نشان دادند که ورزشکاران غیر نخبه عمدتاً از راهبردهای آرام‌سازی برای کاهش شدت اضطراب استفاده می‌کنند در حالی که ورزشکاران نخبه ظاهراً با حفظ سطوح شدت، برای تفسیر علائم اضطرابی به عنوان تسهیل‌کننده عملکرد، ترکیبی از مهارت‌ها را اتخاذ می‌کنند. همچنین مشخص شد که ورزشکاران نخبه که دارای میزان بالاتری از اعتماد به نفس هستند، برداشت مثبتی از علائم اضطرابی دارند و از آرام‌سازی کمتر استفاده می‌کنند و بیشتر تصویرسازی و خودگویی را مورد استفاده قرار می‌دهند (۱۴).

با نگاهی به پیشینه تحقیقات تفسیر اضطراب رقابتی، مشخص می‌شود که دو مسئله مهم در این زمینه وجود دارد: اول، شناسایی مهارت‌های روانی مؤثر در تفسیر مثبت از اضطراب رقابتی. هر چند در تحقیقات قبلی میزان استفاده از راهبردهای مهارت‌های روانی و رابطه آن با تفسیر اضطراب رقابتی مورد بررسی قرار گرفته است (۸، ۱۰). اما تحقیقات بیشتری لازم است تا کیفیت مهارت‌های روانی ورزشکاران را مورد بررسی قرار دهد. نکته دوم اینکه، رابطه بین مهارت‌های روانی و تفسیر اضطراب باید در دامنه وسیعی از ورزش‌ها مورد بررسی قرار گیرد. بخش عمده‌ای از تحقیقات صورت گرفته در این زمینه بیشتر از ورزشکاران مهارت‌های باز استفاده کرده‌اند (۱۰، ۱۵، ۱۶). باید به این موضوع توجه کرد که محیط رقابتی در مهارت‌های باز و بسته یکسان نیست. در مهارت‌های باز محیط دائماً در حال تغییر است، در حالی که شرایط محیطی در مهارت‌های بسته تا حدودی ثابت و پایدار است (۱۷). همچنین اکثر پژوهش‌ها از مهارت‌های روانی محدودی استفاده کرده‌اند. مدل کنترل جونز، نشان می‌دهد که ادراک کنترل ورزشکار بر اهداف و انتظارات و توانایی‌های مقابله با اضطراب نقش بسیار مهمی دارد. به نظر می‌رسد که ورزشکاران در مهارت‌های بسته، دارای ادراک کنترل محیطی بیشتری در مقایسه با مهارت‌های باز باشند. بنابراین، به نظر می‌رسد که ادراک کنترل، تفسیر علائم اضطراب، عوامل اضطرابی و راهبردهای به کار گرفته شده توسط ورزشکاران جهت تفسیر مثبتی از اضطراب را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ورزشکاران مهارت‌های باز ممکن است از مهارت‌های روانی متفاوت و متنوع تری در مقایسه با مهارت‌های بسته استفاده کنند. بنابراین تحقیق حاضر در پی یافتن پاسخ سؤالات زیر است:

۱. آیا بین ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته در تفسیر اضطراب و اعتماد به نفس تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟
۲. آیا بین میزان شدت اضطراب و اعتماد به نفس در میان ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟

۳. آیا بین ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته در مهارت‌های پایه، شناختی و روان تنی تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟
۴. آیا بین مهارت‌های روانی پایه، شناختی و روان تنی با جهت اضطراب-اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته رابطه‌ای وجود دارد؟
۵. آیا بین مهارت‌های روانی پایه، شناختی و روان تنی با شدت اضطراب-اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته رابطه‌ای وجود دارد؟

### روش‌شناسی تحقیق

این پژوهش، به شیوه‌ی علی - مقایسه‌ای انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق را ورزشکاران نخبه شهر تبریز که حداقل ۵ سال سابقه فعالیت حرفه‌ای داشتند، تشکیل داده‌اند (در این تحقیق، منظور از سابقه فعالیت حرفه‌ای در واقع ورزشکارانی را شامل می‌شد که در رده‌های سنی مختلف در مسابقات کشوری یا استانی شرکت کرده‌اند). جامعه آماری این تحقیق شامل تعداد ۹۶ ورزشکار از رشته‌های مهارت‌های باز و ۳۵ ورزشکار از رشته‌های مهارت‌های بسته (دامنه سنی ۱۵ تا ۳۰ سال) بود. از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای برای انتخاب گروه نمونه استفاده شد؛ به این صورت که تعداد ۸۴ ورزشکار از رشته‌های مهارت‌های باز (والیبال، بسکتبال، کشتی) و ۳۲ نفر از ورزشکاران مهارت‌های بسته (شنا، دو و میدانی) به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند.

در این پژوهش، برای جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسشنامه استفاده شد که عبارت‌اند از:

- ۱- پرسشنامه اضطراب صفتی رقابتی کسای دو (جونز و همکاران، ۱۹۹۲) برای اندازه‌گیری شدت و (تسهیل‌کننده یا تضعیف‌کننده) اضطراب استفاده شد. این پرسشنامه حاوی تعداد ۲۷ سؤال است (۹ سؤال در هر یک از خرده مقیاس‌های اضطراب بدنی، اضطراب شناختی و اعتماد به نفس). برای اندازه‌گیری شدت اضطراب از یک مقیاس ۴ نمره‌ای (۱=اصلا، ۴=خیلی زیاد) استفاده شد. برای اندازه‌گیری جهت اضطراب از یک مقیاس ۷ نمره‌ای (۳- =تضعیف‌کننده عملکرد و ۳+ =تسهیل‌کننده عملکرد) استفاده شد. ضرایب پایایی این پرسشنامه توسط محقق در ابتدا روی یک گروه ۳۰ نفره از ورزشکاران به ترتیب برابر ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ در مؤلفه شدت و ۰/۷۲ تا ۰/۸۶ در مؤلفه جهت، برای هر زیر مقیاس به دست آمد که حاکی از ثبات درونی بالای پرسشنامه است و همچنین ضریب آلفای کرونباخ در زیر مقیاس‌های شدت اضطراب شناختی ۰/۷۹، شدت اضطراب بدنی ۰/۷۶، شدت اعتماد به نفس ۰/۸۴، جهت اضطراب شناختی ۰/۸۶، جهت اضطراب بدنی ۰/۸۳ و جهت اعتماد به نفس ۰/۸۸ بود. برای بررسی میزان روایی

پرسشنامه کسای دو از روایی محتوا استفاده شد که این روایی توسط دو تن از متخصصان به تأیید رسید و میزان همبستگی بین نظرات دو متخصص ۷۶ درصد به دست آمد.

۲- به منظور ارزیابی مهارت‌های روانی ورزشکاران از پرسشنامه اومست سه<sup>۱</sup> (دوراند- بوش و همکاران، ۲۰۰۱) استفاده شد که دارای ۴۸ (۴ مورد برای هر خرده مقیاس) مورد است و ۱۲ مهارت روانی را در سه گروه اصلی مهارت‌های روانی پایه (هدف‌گزینی، اعتماد به نفس و تعهد)، روان‌تنی (واکنش‌های استرسی، کنترل ترس، برانگیختگی و آرام‌سازی) و شناختی (تصویرسازی، تمرین ذهنی، تمرکز، باز تمرکز و طرح ریزی رقابتی) اندازه‌گیری می‌کند (۱۸). این پرسشنامه نیز با یک مقیاس ۷ نمره‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) ارزش‌گذاری شده است. ثبات درونی این پرسشنامه بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ بود. ضرایب پایایی این پرسشنامه توسط محقق در ابتدا روی یک گروه ۳۰ نفره از ورزشکاران توسط آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها به این ترتیب به دست آمد: هدف‌گزینی (۰/۷۱)، اعتماد به نفس (۰/۷۱)، تعهد (۰/۶۹)، آرام‌سازی (۰/۷۰)، واکنش‌های استرسی (۰/۶۹)، کنترل ترس (۰/۷۳)، برانگیختگی (۰/۶۹)، تصویرسازی (۰/۷۰)، تمرین ذهنی (۰/۷۵)، تمرکز (۰/۷۲)، باز تمرکز (۰/۶۸) و طرح ریزی رقابت (۰/۶۸). برای بررسی میزان روایی پرسشنامه اومست سه، از روایی محتوا استفاده شد که این روایی توسط دو تن از متخصصان به تأیید رسید. و میزان همبستگی بین نظرات دو متخصص ۸۰ درصد به دست آمد. ضمناً اعتماد به نفس در پرسشنامه کسای دو، نوعی صفت و در پرسشنامه اومست سه، نوعی مهارت در روش‌های ایجاد و تقویت اعتماد به نفس است.

۳- پرسشنامه مشخصات فردی که شامل سن، رشته ورزشی، سطح رقابت و آخرین مسابقه برگزار شده بود.

بعد از ارائه اطلاعاتی در مورد هدف تحقیق و نحوه پاسخ‌دهی به سؤالات، پرسشنامه‌ها به‌طور هم‌زمان و دور از محیط رقابت در بین ورزشکاران توزیع و بعد از ۲۰ دقیقه جمع‌آوری شد. لازم است ذکر شود که پرسشنامه‌ها به‌شکل تصادفی توزیع شد؛ به‌طوری که ابتدا به نیمی از آزمودنی‌ها ابتدا پرسشنامه کسای دو و سپس پرسشنامه اومست سه داده شد و در نیمی دیگر، عکس این حالت صورت گرفت. در بخش تجزیه و تحلیل آماری، برای بررسی مقایسه مهارت‌های روانی ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته و همچنین تعبیر و تفسیر آنها از اضطراب شناختی، بدنی و اعتماد به نفس از تحلیل واریانس چند متغیره آزمون تعقیبی توکی در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد. برای بررسی روابط بین مهارت‌های روانی ورزشکاران و تعبیر از

<sup>۱</sup> . OMSAT-3

اضطراب شناختی و بدنی و اعتماد به نفس، از تحلیل رگرسیون چند متغیر و همبستگی متعارف استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۱، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای این تحقیق را به تفکیک مهارت‌های باز و بسته نشان می‌دهد:

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای OMSAT-3 و CSAI-2 ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته

میانگین و انحراف استاندارد ورزشکاران مهارت‌های باز	میانگین و انحراف استاندارد ورزشکاران مهارت‌های بسته	شاخص خرده مقیاس
۲۱/۶۷±۲/۷۱	۲۲/۹۴±۲/۲۴	هدف گزینی
۲۳/۵۹±۳/۱	۲۳/۷۸±۲/۵۰	اعتماد به نفس
۲۰/۸۴±۲/۹۷	۲۱/۲۹±۳/۰۸	تعهد
۸/۶۴±۲/۵۴	۱۲/۰۱±۴/۴۳	واکنش‌های استرسی
۱۸/۲۱±۳/۷۴	۱۷/۶۲±۴/۳۸	آرام بخشی
۱۹/۵۴±۲/۹۸	۱۲/۸۳±۳/۲۰	تصویرسازی
۱۸/۴۴±۴/۲۳	۱۸/۶۰±۳/۹۱	تمرین ذهنی
۱۹/۸۲±۴/۰۲	۲۰/۰۵±۳/۸۷	تمرکز
۱۷/۲۴±۴/۱۷	۱۶/۹۷±۴/۶۰	تمرکز مجدد
۱۸/۶۴±۴/۰۷	۱۸/۸۷±۳/۹۰	طرح رقابت
۳۸/۱۰±۸/۶۱	۳۷/۸۸±۷/۷۴	جهت اضطراب شناختی
۳۹/۸۷±۷/۲۶	۴۰/۰۷±۷/۵۰	جهت اضطراب بدنی
۴۷/۹۶±۸/۸۷	۴۷/۸۹±۸/۴۱	جهت اعتماد به نفس
۱۹/۷۶±۵/۶۴	۲۰/۰۸±۵/۴۷	شدت اضطراب شناختی
۱۷/۴۳±۴/۶۶	۱۸/۹۳±۴/۲۹	شدت اضطراب بدنی
۲۵/۹۲±۴/۸۹	۲۴/۱۶±۵/۷۵	شدت اعتماد به نفس

با توجه به آزمون کلموگرف و اسمیرنف، داده‌ها از توزیع طبیعی برخوردار بودند. برای مقایسه ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته از نظر مهارت‌های روانی و شدت و جهت اضطراب از تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج تحلیل مانوا نشان داد که با توجه به نوع ورزش، تفاوت معنی‌داری ( $F=۱/۸۴$ ,  $p=۰/۱۳$ ) بین ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته در تفسیر اضطراب و اعتماد به نفس وجود ندارد (تمامی آزمون‌ها در سطح معنی‌داری  $۰/۰۵$  هستند). نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که بین میزان شدت اضطراب و اعتماد به نفس در میان

ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته تفاوت معنی‌داری ( $F(۳/۱۱۲)=۴/۰۴, p<۰/۰۱$ ) وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که در میزان شدت اضطراب بدنی ( $F(۱/۱۱۴)=۴/۷۴, p<۰/۰۵, \text{Eta}^2=۰/۵۸$ )، و شدت اعتماد به نفس ( $F(۱/۱۱۴)=۸/۰۸, p<۰/۰۱, \text{Eta}^2=۰/۸۱$ ) بین ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته تفاوت معنی وجود دارد. این نتایج نشان داد که ورزشکاران مهارت‌های باز ( $M=۱/۹۱, SD=۴/۶۵$ ) در مقایسه با ورزشکاران مهارت‌های بسته ( $M=۲/۸۹, SD=۴/۷۰$ ) دارای میزان پایین‌تری از اضطراب بدنی هستند. همچنین ورزشکاران مهارت‌های باز ( $M=۲/۸۹$ ) سطوح بالاتری از اعتماد به نفس را در مقایسه با ورزشکاران مهارت‌های بسته ( $M=۲/۵۵$ ) دارا می‌باشند. اضطراب شناختی با توجه به نوع ورزش تفاوت معنی‌داری را نشان نداد. از طرف دیگر، نتایج تحلیل مانوا نشان داد که تفاوت معنی‌داری ( $F(۳/۱۱۲)=۲/۰۴, p<۰/۰۸$ ) بین ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته در مهارت‌های پایه (هدف‌گزینی، اعتماد به نفس، تعهد) وجود ندارد. همچنین تفاوت معنی‌داری ( $F(۵/۱۱۰)=۱/۹۶, p<۰/۰۱$ ) بین ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته در نوع استفاده از مهارت‌های شناختی (تصویرسازی، تمرین ذهنی، تمرکز، تمرکز مجدد، برنامه‌ریزی رقابتی) وجود نداشت. نتایج تحلیل مانوا نشان داد که تفاوت معنی‌داری ( $F(۴/۱۱۱)=۳/۰۱, p<۰/۰۵$ ) بین ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته در استفاده از مهارت‌های روان-تنی (واکنش‌های استرسی، آرام‌سازی) وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که بر اساس نوع ورزش در زیر مؤلفه واکنش‌های استرسی ( $F(۱/۱۱۴)=۱۰/۱۴, p<۰/۰۱, \text{Eta}^2=۰/۸۹$ ) تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران وجود دارد. در ورزشکاران مهارت‌های باز ( $M=۱/۴۴, SD=۲/۵۴$ ) در مقایسه با ورزشکاران مهارت‌های بسته ( $M=۱/۸۳, SD=۴/۴۳$ ) احتمال بروز واکنش‌های استرسی کمتر است. به‌طور کلی، نتایج نشان داد که ورزشکاران مهارت‌های باز در شدت اضطراب بدنی، شدت اعتماد به نفس و واکنش‌های استرسی با ورزشکاران مهارت‌های بسته تفاوت دارند ( $p<۰/۰۵$ ).

**رابطه بین مهارت‌های روانی و جهت اضطراب و اعتماد به نفس:** جهت بررسی این رابطه از تحلیل رگرسیون چند متغیره و همچنین از تحلیل همبستگی متعارف استفاده شد؛ به این صورت که جهت اضطراب شناختی، بدنی و اعتماد به نفس به عنوان متغیرهای ملاک و سه مهارت روانی اصلی (مهارت‌های پایه، روان‌تنی و شناختی) به عنوان متغیرهای پیش‌بین در نظر گرفته شدند. نخستین تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد که رابطه بین مهارت‌های روانی پایه و جهت اضطراب-اعتماد به نفس معنی‌دار است ( $F(۳۳/۵۱۲)=۲/۳۹, p<۰/۰۱$ ). برای بررسی بیشتر این رابطه، یک تحلیل همبستگی متعارف اجرا شد. نتایج نشان داد که رابطه بین دو مجموعه از متغیرها در حدود ( $r=۰/۴۲$ ) بود (جدول شماره ۲). جهت اعتماد به نفس، تنها متغیر ملاک

معنی‌دار در این تحلیل است. مهارت‌های روانی پایه اعتماد به نفس و هدف‌گزینی متغیر پیش بین معنی‌داری از جهت اعتماد به نفس بودند. تعهد شاخص پیش بین معنی‌داری در این تحلیل نبود و جهت اضطراب شناختی و بدنی متغیرهای ملاک معنی‌داری نبودند. دومین تحلیل رگرسیون چند متغیره برای ارزیابی توانایی پیش بینی اضطراب و اعتماد به نفس از روی مهارت‌های روانی شناختی (تصویرسازی، تمرین ذهنی، تمرکز، تمرکز مجدد و طرح رقابت) اجرا شد. نتایج نشان داد که تحلیل رگرسیون معنی‌دار است ( $F(32/53) = 3/87, p < 0/01$ ). (همبستگی بین دو مجموعه از متغیرها در حدود  $r = 0/53$  بود (جدول شماره ۲). نتایج نشان داد که تصویرسازی، تمرکز مجدد، تمرین ذهنی و تمرکز جهت اضطراب بدنی و اعتماد به نفس را به طور معنی‌داری پیش‌بینی می‌کنند؛ یعنی ورزشکارانی که در این مهارت‌ها دارای توانایی بالاتری هستند، اضطراب بدنی و اعتماد به نفس را بیشتر تسهیل‌کننده عملکرد می‌دانند. سومین تحلیل رگرسیون چند متغیره توانایی پیش بینی اضطراب و اعتماد به نفس از روی مهارت‌های روانی - تنی (واکنش‌های استرسی و آرام بخشی) را مورد بررسی قرار داد. در این مورد نیز نتایج تحلیل رگرسیون معنی‌دار بود ( $F(29/505) = 2/95, p < 0/001$ ). همبستگی بین دو رشته از متغیرها در حدود  $r = 0/50$  بود (جدول شماره ۲). نتایج نشان داد که واکنش‌های استرسی شاخص پیش بین مهمی است و با جهت اضطراب بدنی، شناختی و اعتماد به نفس رابطه منفی دارد. از طرف دیگر، آرام‌بخشی با این متغیرها رابطه‌ای مثبت داشت.

جدول ۲. بار عاملی همبستگی متعارف برای رابطه بین مهارت‌های روانی و جهت اضطراب - اعتماد به نفس

متغیرهای پیش بین	بار	متغیرهای ملاک	بار
<b>مهارت‌های پایه</b>			
اعتماد به نفس	۰/۸۹	جهت اعتماد به نفس	۰/۷۵
هدف‌گزینی	۰/۶۱	جهت اضطراب شناختی	۰/۲۶
تعهد	۰/۱۰	جهت اضطراب بدنی	۰/۲۲
<b>مهارت‌های شناختی</b>			
تصویرسازی	۰/۷۴	جهت اضطراب بدنی جهت اعتماد به نفس جهت اضطراب شناختی	۰/۶۱
تمرکز مجدد	۰/۷۱		۰/۵۲
تمرین ذهنی	۰/۵۰		۰/۲۴
تمرکز طرح رقابت	۰/۴۸ -۰/۱۱		
<b>مهارت‌های روان تنی</b>			
واکنش‌های استرسی	۰/۶۴	جهت اضطراب بدنی	-۰/۷۹
آرام بخشی	-۰/۴۰	جهت اضطراب شناختی	-۰/۶۲
		جهت اعتماد به نفس	-۰/۳۶

با توجه به اینکه میزان شدت اضطراب و اعتماد به نفس با در نظر گرفتن نوع ورزش در بین ورزشکاران تفاوت معنی‌داری داشت، لذا رابطه بین مهارت‌های روانی و اضطراب - اعتماد به نفس برای ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته به طور کلی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که بین مهارت‌های روانی پایه (هدف‌گزینی، اعتماد به نفس و تعهد) و شدت اضطراب - اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز رابطه معنی‌داری وجود دارد ( $F(112/412)=2/71, p<0/02$ ). همبستگی بین دو رشته متغیر در حدود  $r=0/41$  بود (جدول شماره ۳). در ورزشکاران مهارت‌های باز، اعتماد به نفس و هدف‌گزینی، رابطه‌ای مثبت با شدت اعتماد به نفس و رابطه‌ای منفی با شدت اضطراب شناختی نشان داد. در مورد ورزشکاران مهارت‌های بسته نیز نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره معنی‌دار بود ( $F(112/360)=2/98, p<0/001, r=0/42$ ). نتایج نشان داد که اعتماد به نفس و هدف‌گزینی، شاخص‌های پیش بین مثبتی از شدت اعتماد به نفس و اضطراب بدنی هستند. در این تحلیل تعهد، شاخص معنی‌داری تشخیص داده نشد (جدول شماره ۳).

جدول ۳. بار متعارف برای رابطه بین مهارت‌های روانی پایه و شدت اضطراب - اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته

متغیرهای پیش بین	بار	متغیرهای ملاک	بار
<b>ورزشکاران مهارت‌های باز</b>			
اعتماد به نفس	-۰/۵۲	شدت اعتماد به نفس	-۰/۷۱
هدف‌گزینی	-۰/۵۲	شدت اضطراب شناختی	۰/۴۷
تعهد	-۰/۱۳	شدت اضطراب بدنی	۰/۰۳
<b>ورزشکاران مهارت‌های بسته</b>			
اعتماد به نفس	۰/۷۴	شدت اعتماد به نفس	۰/۵۲
هدف‌گزینی	۰/۳۲	شدت اضطراب بدنی	-۰/۳۹
تعهد	۰/۰۹	شدت اضطراب شناختی	-۰/۱۳

همچنین، تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد که بین مهارت‌های روانی شناختی و شدت اضطراب - اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز رابطه معنی‌داری وجود دارد ( $F(116/463)=2/51, p<0/001, r=0/46$ ). در ورزشکاران مهارت‌های باز، تمرکز و تمرکز مجدد شاخص پیش بین معنی‌داری نسبت به شدت اعتماد به نفس بودند (جدول شماره ۴). نتایج تحلیل رگرسیون در مورد ورزشکاران مهارت‌های بسته در مورد رابطه بین مهارت‌های روانی شناختی و شدت اضطراب - اعتماد به نفس نیز معنی‌دار بود ( $F(112/360)=3/57, p<0/001, r=0/51$ ). در این

ورزشکاران، تمرین ذهنی، تصویرسازی و تمرکز، رابطه مثبتی با شدت اعتماد به نفس و رابطه‌ای منفی با شدت اضطراب بدنی داشت. نتایج نشان داد که در حالی که تمرکز و تمرکز مجدد، شاخص‌های پیش بین مهم اضطراب و اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز بودند؛ اما تمرین ذهنی، تصویرسازی و تمرکز، شاخص‌های مهم پیش بین اعتماد به نفس و اضطراب در ورزشکاران مهارت‌های بسته هستند. همچنین مهارت‌های روانی شناختی در ورزشکاران مهارت‌های باز فقط شاخص پیش بین اعتماد به نفس بودند؛ در حالی که در ورزشکاران مهارت‌های بسته برای هر دو متغیر اعتماد به نفس و اضطراب بدنی شاخص پیش بین مهمی بودند (جدول شماره ۴).

جدول ۴. بار متعارف برای رابطه بین مهارت‌های شناختی و شدت اضطراب-اعتماد به نفس در

ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته

متغیرهای پیش بین	بار	متغیرهای ملاک	بار
<b>ورزشکاران مهارت‌های باز</b>			
تمرکز	۰/۶۴	شدت اعتماد به نفس	۰/۵۳
تمرکز مجدد	۰/۴۱	شدت اضطراب شناختی	-۰/۲۰
تصویرسازی	۰/۲۱	شدت اضطراب بدنی	-۰/۰۹
طرح رقابت	-۰/۱۲		
تمرین ذهنی	۰/۰۹		
<b>ورزشکاران مهارت‌های بسته</b>			
تمرین ذهنی	-۰/۶۶	شدت اضطراب بدنی	۰/۵۴
تصویرسازی	-۰/۴۸	شدت اعتماد به نفس	-۰/۴۴
تمرکز	-۰/۳۱	شدت اضطراب شناختی	۰/۱۷
تمرکز مجدد	-۰/۲۱		
طرح رقابت	۰/۰۸		

تحلیل رگرسیون چند متغیره در مورد رابطه بین مهارت‌های روان تنی و شدت اضطراب و اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز معنی‌دار بود ( $t=0/48, p<0/01, F(15/471)=2/76$ ). واکنش‌های استرسی تنها شاخص پیش بین معنی‌دار بود و رابطه مثبتی با شدت اضطراب بدنی داشت. در مورد ورزشکاران مهارت‌های بسته نیز رابطه بین مهارت‌های روان تنی و شدت اضطراب و اعتماد به نفس معنی‌دار بود ( $t=0/53, p<0/01, F(12/360)=3/60$ ). در این ورزشکاران، واکنش‌های استرسی رابطه‌ای مثبت با شدت اضطراب بدنی و رابطه‌ای منفی با شدت اعتماد به

نفس نشان داد. آرام بخشی نیز رابطه‌ای منفی با شدت اضطراب بدنی و رابطه‌ای مثبت با شدت اعتماد به نفس داشت (جدول شماره ۵).

جدول ۵. بار متعارف برای رابطه بین مهارت‌های روان-تنی و شدت اضطراب - اعتماد به نفس در

ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته

متغیرهای پیش بین	بار	متغیرهای ملاک	بار
<b>ورزشکاران مهارت‌های باز</b>			
واکنش‌های استرسی آرام بخشی	۰/۵۴	شدت اضطراب بدنی	۰/۵۸
	-۰/۲۱	شدت اعتماد به نفس	-۰/۳۶
		شدت اضطراب شناختی	-۰/۱۷
<b>ورزشکاران مهارت‌های بسته</b>			
واکنش‌های استرسی آرام بخشی	۰/۷۱	شدت اضطراب بدنی	۰/۶۴
	-۰/۳۶	شدت اعتماد به نفس	-۰/۴۶
		شدت اضطراب شناختی	۰/۱۸

### بحث و نتیجه گیری

این تحقیق چند هدف را دنبال کرده است. اولین هدف، تفاوت بین مهارت‌های روانی، تفسیر اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته بود. نتایج نشان داد که بین ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته تفاوت معنی‌داری از لحاظ تفسیر اضطراب و اعتماد به نفس وجود ندارد. این یافته‌ها با مدل جونز (۱۹۹۵)، که مدعی بود ورزشکاران مهارت‌های بسته (تحت کنترل) در مقایسه با ورزشکاران مهارت‌های باز اضطراب را بیشتر تسهیل‌کننده عملکرد می‌دانند، همخوانی ندارد. بنابراین به نظر می‌رسد که ایده "در دسترس بودن کنترل" در بین این دو گروه از ورزشکاران مشابه باشد. این امر می‌تواند با تمرکز بر جنبه‌های قابل کنترل عملکرد فردی، بدون توجه به نوع موقعیت یا ورزش حاصل شود.

نتایج نشان داد که ورزشکاران مهارت‌های باز در مقایسه با ورزشکاران مهارت‌های بسته، دارای میزان بالایی از شدت اعتماد به نفس و سطوح پایین تری از شدت اضطراب بدنی هستند. بنابراین نوع ورزش بر میزان اضطراب و اعتماد به نفس ورزشکاران تأثیر می‌گذارد اما مشخص نیست که این تأثیر مثبت یا منفی است. این نتایج با یافته‌های قبلی همخوانی دارد و نشان می‌دهد که ورزشکاران در ورزش‌های انفرادی مانند کشتی، شنا و دو و میدانی سطوح بالاتری از اضطراب رقابتی و میزان پایینی از اعتماد به نفس را دارا هستند (۱۷). این امر ممکن است ناشی از ماهیت ورزش‌های مهارت‌های بسته باشد که طی آن ورزشکار زمان بیشتری در اختیار دارد

تا علائم بدنی را پردازش کند. از آنجایی که مهارت‌های باز دارای اثرات تعاملی بیشتری هستند، لذا ورزشکاران زمان کافی برای تأمل در مورد علائم اضطرابی ظاهر شده، ندارند (۱۹). تفاوت عمده‌ای بین مهارت‌های باز و بسته در مهارت‌های روانی وجود نداشت و تنها در زیر مؤلفه مهارت‌های روان-تنی (واکنش‌های استرسی) بین ورزشکاران تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. از آنجایی که واکنش‌های استرسی از طریق پاسخ‌های بدنی به تقاضاهای محیط رقابتی اندازه‌گیری می‌شود؛ شباهت زیادی به اضطراب بدنی داشت. این نتایج با یافته‌های تحقیقات دیگر همخوانی دارد. نظریه پردازان اضطراب رقابتی (بورکووک، ۱۹۷۶؛ هاردی و جونز، ۱۹۹۰ و مارتنز، ۱۹۹۰) اظهار داشته‌اند که ورزشکاران در مهارت‌های بسته زمان کافی برای پردازش علائم جسمانی دارند و لذا وقت بیشتری در اختیارشان هست تا به صورت منفی به پاسخ‌های بدنی واکنش نشان دهند. در مهارت‌های باز که مستلزم توجه مداوم است، این زمان در اختیار ورزشکار نیست (۱۹، ۲۰).

همچنین نتایج نشان داد که مهارت‌های روانی پایه، اعتماد به نفس و هدف‌گزینی به صورت معنی‌داری تفسیر ورزشکاران از اعتماد به نفس را به عنوان عامل تسهیل‌کننده عملکرد پیش‌بینی می‌کنند، این نتایج با یافته‌های فلچر وهانتون (۲۰۰۲) و میرند و همکاران (۱۹۹۵)، همخوانی دارد که رابطه معنی‌داری بین استفاده از هدف‌گزینی و تفسیر اضطراب پیدا نکردند. این امر شاید در نتیجه ماهیت هدف‌گزینی و تعهد باشد که به عنوان راهبردهای انگیزشی برای ورزشکاران در رسیدن به اهداف مورد نظر مورد استفاده قرار می‌گیرند. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که مهارت‌های شناختی تصویرسازی، تمرین ذهنی، تمرکز و تمرکز مجدد تکنیک‌هایی هستند که رابطه‌ای مثبت با اضطراب بدنی و جهت اعتماد به نفس دارند. نکته جالب توجه این است که این متغیرها شاخص پیش‌بین مهمی از تفسیر اضطراب شناختی نبودند؛ هر چند در تحقیقات قبلی نشان داده شده بود که تصویرسازی و خودگویی رابطه‌ای مثبت با تفسیر اضطراب شناختی دارند (۱۱). به نظر می‌رسد که هیچ یک از مهارت‌های روانی اندازه‌گیری شده در این تحقیق، تأثیر مستقیمی بر تفسیر ورزشکار از اضطراب شناختی نداشته باشند؛ بنابراین تحقیقات بیشتری باید این رابطه را مورد بررسی قرار دهند. واکنش‌های منفی ورزشکاران به نیازهای استرس‌زا رابطه‌ای منفی با جهت اعتماد به نفس و رابطه‌ای مثبت با جهت هر دو اضطراب شناختی و بدنی نشان داد. در مقابل توانایی ورزشکاران در راهبردهای آرام‌بخشی به آنها کمک می‌کند تا علاوه بر اعتماد به نفس، اضطراب شناختی و بدنی را هم تسهیل‌کننده عملکرد قلمداد کنند. این نتایج با یافته‌های فلچر وهانتون (۲۰۰۱)، همخوانی دارد.

مهارت‌های روانی اعتماد به نفس و هدف‌گزینی در هر دو مهارت باز و بسته موجب افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب شد. تنها تفاوت در این زمینه، کاهش اضطراب شناختی در مهارت‌های باز و کاهش اضطراب بدنی در مهارت‌های بسته بود. به نظر می‌رسد که اضطراب بدنی در مهارت‌های بسته مهم‌تر باشد. نتایج جالبی در مورد رابطه بین مهارت‌های روانی شناختی و شدت اضطراب - اعتماد به نفس به دست آمد. در مهارت‌های باز، تمرکز و تمرکز مجدد شاخص‌های پیش بین معنی‌دار شدت اعتماد به نفس بودند. بنابراین به نظر می‌رسد که به علت ماهیت انفعالی مهارت‌های باز، ورزشکاران باید مهارت‌های تمرکز و توجه را گسترش دهند (۱۹). از طرف دیگر تمرین ذهنی، تصویرسازی و تمرکز شاخص‌های پیش بین معنی‌دار شدت اعتماد به نفس و اضطراب بدنی در مهارت‌های بسته بودند. جالب توجه است که مهارت‌های مرور ذهنی همچون تصویرسازی و تمرین ذهنی در افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب در مهارت‌های بسته در مقایسه با مهارت‌های باز نقش مهم‌تری دارند. این امر شاید به این دلیل باشد که در مهارت‌های بسته بسیار آسان است که ورزشکار به شیوه‌ای قابل کنترل، عملکرد خود را به طور ذهنی مرور کند و این کار را شبیه به موقعیت مسابقه انجام دهد (۲۱). فلچر وهانتون (۲۰۰۱)، دریافتند که بین تصویرسازی با اعتماد به نفس بالاتر در ورزشکاران رابطه معنی‌داری وجود دارد، اما تأثیری بر اضطراب شناختی و بدنی ندارد. نتیجه این تحقیق نشان داد که مهارت در تصویرسازی و تمرین ذهنی، به کنترل اضطراب بدنی و افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران مهارت‌های بسته کمک می‌کند. طرح رقابت به عنوان یک مهارت روانی مهم، با اعتماد به نفس یا اضطراب ورزشکاران رابطه‌ای نداشت که با نتایج به دست آمده از مهارت روانی تعهد مشابه است. در هر دو گروه ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته، واکنش‌های استرسی با سطوح بالاتر اضطراب بدنی و سطوح پایین اعتماد به نفس رابطه معنی‌داری داشت. در ورزشکاران مهارت‌های بسته، آرام بخشی، شاخص پیش بین مهمی از اضطراب بدنی و شدت اعتماد به نفس بود. این یافته‌ها نشان می‌دهند که مهارت آرام بخشی برای ورزشکاران مهارت‌های بسته در مقایسه با مهارت‌های باز، احتمالاً نقش تسهیل‌کنندگی بیشتری دارد. یافته‌های این تحقیق اظهار می‌دارد که روان‌شناسان ورزشی یا مربیان می‌توانند از مهارت‌های روانی جهت کمک به ورزشکاران در تفسیر اضطراب به عنوان تسهیل‌کننده عملکرد استفاده کنند. نتایج این تحقیق نشان داد که آرام بخشی، تصویرسازی، تمرکز مجدد، تمرین ذهنی و تمرکز می‌تواند برای کمک به ورزشکاران در تفسیر مثبتی از اضطراب مورد استفاده قرار گیرد. همچنین کاهش واکنش‌های استرسی نقش مهمی در تفسیر اضطراب بدنی به عنوان تسهیل‌کننده عملکرد داشت و ورزشکارانی که میزان بالاتری از واکنش‌های استرسی را تجربه

می‌کنند، اضطراب را به صورت عامل تضعیف کننده قلمداد می‌کنند. به نظر می‌رسد در ورزشکارانی که برداشت منفی گونه‌ای از اضطراب دارند؛ مهارت روانی (کاهش واکنش استرسی) اهمیت بیشتری دارد. یافته‌های این تحقیق می‌تواند اطلاعات مفیدی را در مورد تفاوت‌های احتمالی بین ورزشکاران مهارت‌های باز و بسته در شدت اضطراب ارائه کند. نتایج نشان می‌دهد که سطوح پایین تر واکنش‌های استرسی در ورزشکاران مهارت‌های باز با میزان پایین‌تر اضطراب بدنی مرتبط است و کمک به ورزشکاران مهارت‌های باز به منظور کاهش واکنش‌های استرسی منجر به کاهش شدت اضطراب بدنی خواهد شد. همچنین مهارت‌های روانی هدف‌گزینی و اعتماد به نفس با سطوح پایین تر اضطراب بدنی همراه بود، لذا برای ورزشکاران مهارت‌های باز، این دو مهارت در کاهش اضطراب شناختی مؤثر به نظر می‌رسد. با توجه به وجود رابطه مثبت بین شدت اعتماد به نفس و مهارت‌های روانی هدف‌گزینی، اعتماد به نفس، تمرکز و تمرکز مجدد و ارتباط منفی بین شدت اعتماد به نفس و واکنش‌های استرسی در ورزشکاران مهارت‌های باز، به نظر می‌رسد روان‌شناسان ورزش می‌توانند به منظور افزایش اعتماد به نفس در ورزشکاران مهارت‌های باز این مهارت‌ها را بیشتر مد نظر قرار دهند. بنابراین، مربیان رشته‌های ورزشی مهارت‌های باز، می‌توانند این نتایج را در آموزش و تمرین ورزشکاران در نظر بگیرند.

اما یافته‌های حاصله در مورد ورزشکاران مهارت‌های بسته تا حدودی متفاوت است. در مهارت‌های بسته، بین میزان اضطراب بدنی و هدف‌گزینی، اعتماد به نفس، تصویرسازی، تمرین ذهنی، تمرکز و آرام سازی رابطه منفی وجود داشت و به نظر می‌رسد که در این ورزش‌ها، مهارت‌های روانی یادشده در کاهش اضطراب بدنی مؤثر باشند؛ همچنین بین شدت اضطراب و واکنش‌های استرسی رابطه‌ای مثبت وجود داشت. با توجه به نتایج تحقیق در آموزش و تمرین، ورزشکاران مهارت‌های بسته برای افزایش میزان اعتماد به نفس می‌توانند از تقویت مهارت‌های روانی هدف‌گزینی، اعتماد به نفس، تمرین ذهنی، تصویرسازی، تمرکز و آرام سازی و کاهش واکنش‌های استرسی بیشتر بهره جویند.

با توجه به اینکه نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد که بین مهارت‌های روانی و تفسیر اضطراب رابطه‌ای معنی دار وجود دارد، لذا به نظر می‌رسد که شناسایی دقیق مهارت‌های روانی مؤثر بر تفسیر مثبت گونه از اضطراب باید در تحقیقات آینده مد نظر قرار گیرد. به نظر می‌رسد که در این حیطه از پژوهش، شناسایی تفاوت‌های موجود بین مهارت‌های باز و بسته بسیار حائز اهمیت باشد. این رویکرد به ورزشکاران کمک خواهد کرد تا از اثربخش ترین مهارت‌های روانی در شرایط محیطی مختلف بهره جویند و به بالاترین سطوح عملکردی خود نائل شوند. بررسی

میزان اثربخشی مهارت‌های روانی در تسهیل‌کنندگی علائم اضطرابی و بهبود عملکرد و همچنین اثربخشی ترکیبی از راهبردهای روانی در قالب برنامه‌های مداخله‌گر روانی در ورزشکاران زن و مرد برای تحقیقات آتی پیشنهاد می‌شود.

### منابع:

1. Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2003) The relationship between arousal and athletic performance: current status and future directions. In T.S. Horn's (Ed.) *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
2. Davidson, R.J., & Schwartz, G.E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In D.I. Mostofsky (Ed.), *Behavior control and modification of physiological activity* (pp. 399-442).
3. Hanin, Y.I. (1980). A study of anxiety in sports. In W.F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 236-249).
۴. مارتنز، ر (۱۳۸۵). «روان‌شناسی ورزشی (راهنمای مربیان)». ترجمه محمد خیبری. بامداد کتاب.
5. Perry, J.D., & Williams, J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
6. Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 499-478.
7. Hanton, S., & Connaughton, D. (2004). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 87-97.
8. Hanton, S., & Jones, G. (1999a). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
9. Hanton, S., & Jones, G. (1999b). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22- 41.
10. Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skill usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
11. Maynard, I.W., Smith, M.J. and Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semi-professional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 428- 446.

12. Page, S.J., Sime, W. and Nordell, K. (1999). The effects of imagery on female college swimmers' perceptions of anxiety. *The Sport Psychologist*, 13, 458-469.
13. Mamassis G. and Doganis, G. (2004) The effects of a mental training program on juniors' precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
14. Neil, R., Mellalieu, D. S., & Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415-423.
15. Jerome, G.J., & Williams, J.M. (2005) Intensity and interpretation of competitive state anxiety: relationship to performance and repressive coping. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 236-250.
16. Jones, G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 144-157.
۱۷. اشمیت، آر، لی، ت (۱۳۸۷). «یادگیری و کنترل حرکتی» (جلد اول). ترجمه رسول حمایت طلب و عبدالله قاسمی، علم و حرکت.
18. Durand-Bush, N., Salmela, J.H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
19. Nideffer, R., & Sagal, (2006). Concentration and attention control training. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 312-332).
20. Wiggins, M.S. (1998). Anxiety intensity and direction: preperformance temporal patterns and expectations in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 201-211.
21. Martens, R. (1971). Anxiety and motor behavior: A review. *Journal of Motor Behavior*, 2, 151-179.