

# بررسی و مقایسه میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران موفق و ناموفق رشته‌های فوتبال و تکواندو

علیرضا راهبر کهخا ژاله

عضو هیأت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه سیستان و بلوچستان

## چکیده

هدف از این تحقیق بررسی و مقایسه میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران موفق و ناموفق رشته‌های فوتبال و تکواندو می‌باشد به همین منظور محقق نمونه‌های آماری مورد نظر را (۱۰۶ ورزشکار فوتبالیست و ۶۰ ورزشکار تکواندو) بر اساس امتیاز نهایی کسب شده به دو دسته موفق و ناموفق تقسیم بندی نمود و سپس از طریق آزمون اضطراب رقابتی اسکات<sup>(۱)</sup> به ارزیابی نمرات اضطراب آنها پرداخت.

متغیرهای این تحقیق: ورزشکاران موفق و ناموفق رشته‌های فوتبال و تکواندو به عنوان متغیر مستقل و میزان اضطراب رقابتی آنها به عنوان متغیر وابسته مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که:

- ۱- بین اضطراب رقابتی فوتبالیستهای موفق و ناموفق تفاوت معنی داری وجود ندارد.
- ۲- بین اضطراب رقابتی تکواندوکاران موفق و ناموفق تفاوت معنی داری وجود ندارد.
- ۳- بین اضطراب رقابتی فوتبالیستهای موفق و تکواندوکاران موفق تفاوت معنی داری وجود دارد.

۴- بین اضطراب رقابتی فوتبالیستهای موفق و تکواندوکاران ناموفق تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

## مقدمه

به قول آیودن\* قرن بیستم به عنوان عصر اضطراب\*\* لقب گرفته است. هر چند که ترس، اضطراب و سایر هیجانات از زمان پیدایش انسان با وی همراه بوده و در واقع به قدمت خود بشر می‌باشد. (۲)

اضطراب به عنوان یکی از شایعترین نمونه‌های هیجان است که اغلب گریبانگیر ورزشکاران به خصوص در هنگام مسابقات ورزشی می‌شود و مداومت آن باعث افزایش تنش‌های عضلانی و کاهش عملکرد می‌گردد از این رو نقش آن در ورزش و رقابتهای بسیار مهم، قابل توجه است. (۳)

مسابقات فهرمانی یکی از بزرگترین و مهمترین رویدادهای ورزشی است. اینک میلیونها نفر از مردم سراسر جهان ورزش را به عنوان وسیله‌ای برای گریز از تأثیرات سستی آورزندگی ماشینی نوین برگزیده‌اند؛ تا به وسیله آن قادر گردند که در خود تحرک، نشاط و سرزندگی پیوسته‌ای به وجود آورده و در نتیجه قادر شوند که در زمینه اجرای وظایف و امور فردی و اجتماعی خود با تلاش سالم و افزونتر به پیش گام نهند (۴)

بنابراین ساختار روانی ورزشکاران قبل از اجرای مسابقات و پیچیدگی حالات هیجانی نظیر اضطراب، انگیزه پژوهشگر گردید تا چگونگی میزان اضطراب رقابتی با نوع رشته ورزشی بین دانش‌آموزان موفق و ناموفق مقطع متوسطه آموزشگاههای زاهدان را بررسی نماید تا مشخص شود که در شرایط مسابقه کدام گروه از ورزشکاران رشته‌های انفرادی و یا گروهی بیشتر دچار اضطراب خواهند شد. به عبارت دیگر در این تحقیق پژوهشگر درصدد است تا عوامل هیجانی و اضطراب‌زا را که باعث ایجاد فشارهای روانی در ورزشکاران می‌شوند کشف نماید و

بررسی کند که تا چه اندازه این عوامل باعث تحلیل انرژی جسمی ورزشکار شده و در عملکردهای وی در لحظات حساس اثر سوء می‌گذارد و منجر به از بین رفتن اعتماد به نفس ورزشکاران می‌شود. بنابراین تنها مقایسه سطوح اضطراب ورزشکاران این دو رشته مد نظر نبوده است، در واقع سوال اصلی تحقیق این است که آیا سطح اضطراب می‌تواند در موفقیت یا عدم موفقیت ورزشکار تأثیری داشته باشد؟

در این تحقیق سطوح اضطراب در ورزشکاران به هنگام مسابقه نهایی و همچنین نتیجه نهایی عملکرد آنها به عنوان متغیر وابسته تعیین شده است. از ورزشهای تکواندو و فوتبال هم به عنوان متغیر مستقل همراه در گروهبندی آزمودنی‌ها استفاده خواهد شد.

در این تحقیق تلاش گردید تا به آزمودنی‌ها تفهیم شود با صداقت کامل به پرسشنامه جواب دهند تا پاسخ‌های مورد نظر از دقت و اعتبار بیشتری برخوردار شود.

تربیت بدنی و ورزش می‌تواند به عنوان یکی از راههای پیشگیری و درمان بیماریهای روانی به شمار رود و در صورت محرز شدن این روش درمان، کمک شایانی در این خصوص از طرف روانپزشکان، روان‌شناسان، و روانشناسان ورزشی به جامعه صورت خواهد پذیرفت. (۵)

ضرورت شناخت میزان اضطراب برای مربی و ورزشکار این امکان را فراهم می‌سازد تا بتواند عملکرد و اجرای مهارت خود را در هنگام مسابقات ارزیابی نماید. اهمیت این پژوهش در ارتباط با نوع رشته ورزشی مثل فوتبال، تکواندو، به علت خصوصیات ویژه‌ای است که هر رشته می‌تواند داشته باشد. اینکه میزان اضطراب ورزشکاران در هر رشته در چه سطحی است و تفاوت اضطراب ورزشکاران تا چه اندازه است و آیا تأثیر موفقیت و شکست بر میزان اضطراب ورزشکاران آشکار است. در صورت نیاز کنترل اضطراب و تعدیل آن به منظور دستیابی به حد مطلوب انرژی روانی برای ورزشکاران ضروری به نظر می‌رسد.

## اضطراب و انواع آن

لغت نامه عمید، اضطراب را آشفتگی، لرزیدن، بی تابی و بی قراری معنی کرده است. کلمه اضطراب از نظر لغوی به معنی جنبیدن و معادل آن در زبان انگلیسی واژه آنکسایتی که از ریشه یونانی به معنی محکم فشار دادن \* با فشردن گلو \* \* آمده است. (۶)

انجمن روان پزشکی آمریکا اضطراب را به دو صورت یکی اختلال هراس که به صورت دوره‌ای است و دیگری اختلال اضطراب که به صورت صفتی و مداوم است مطرح نموده‌اند. «برانو» \* \* \* در واژه نامه خود اضطراب را به عنوان حالت برانگیختگی شدید هیجانی، توأم با احساس دلهره و تهدید تعریف می‌کند در اضطراب مانند ترس فرد احساس تهدید می‌کند ولی بر خلاف ترس منبع آن مشخص نیست. (۷)

«فروید» \* \* \* \* ترس را اضطراب عینی می‌داند که حالت ناخوشایند هیجانی عاطفی و همگانی است. به نظر او اضطراب عینی (ترس) واکنش هیجانی است که متناسب با شدت خطر واقعی در دنیای برونی و متمایز از هیجان‌ات چون خشم و افسردگی است و به اعتقادات اوزیربنای یک نظریه جامع در مورد رفتار انسان فهم اضطراب است. (۸)

اضطراب رقابتی \* \* \* \* نوعی از اضطراب است که در موقعیت رقابت‌های ورزشی ظاهر می‌شود که از نظر ماهیت به دو نوع اضطراب صفتی و اضطراب حالتی تقسیم می‌شود.

خلق یا گرایشی عمومی افراد در پاسخ به فشار روانی را اضطراب صفتی \* \* \* \* می‌گویند. (۹) بطور کلی اضطراب صفتی یک نوع اضطراب ذاتی است که به صورت یک صفت و ویژگی پایدار در شخصیت فرد

\*\*\*Tro press Tight

\*\*\*Tostragle

\*\*\*Bruno. 1988.P.12

\*\*\*Freud,1936

\*\*\*Competitive Anxiety

\*\*\* Competitive trait

موجود می باشد و در مقابل تغییرات نسبتاً مقاوم است<sup>(۱۰)</sup> اضطراب حالتی \* عبارت است از یک حالت هیجانی همراه با ترس، بیم و تنش که یک واکنش بی درنگ و فوری است و ماهیتی ناپایدار و زودگذر دارد و احتمال میزان و شدت آن با گذشت زمان دستخوش تغییر می گردد.<sup>(۱۱)</sup> بنابراین اضطرابی است که بیشتر زودگذر و آنی بوده و به وسیله پاسخهای هیجانی در اثر نگرش به یک موقعیت خاص مشخص می شود و شخص در لحظه ای معین آن را تجربه می کند.

### رقابت\*\*

«مارتنز»\*\*\* رقابت را فرایندی می داند که در آن مقایسه ای از یک عملکرد ویژه با بعضی از معیارهای استاندارد در حضور حداقل یک فرد دیگر که او نیز از آن معیارها آگاه است صورت می گیرد.<sup>(۱۲)</sup>

تعریف مارتنز معیار مشخصی را در بر می گیرد که بین فعالیت رقابتی و غیر رقابتی تفاوت قائل می شود و بیشتر شامل فعالیت هایی است که ما عموماً آن را مسابقه می نامیم و مسابقه مجموعه شرایطی را داراست که حداقل در یک فرد دیگر نیز باید وجود داشته باشد تا حالت برتری طلبی را ایجاد کند.<sup>(۱۳)</sup>

دو نظریه مهمی که در رابطه با تأثیر اضطراب بر عملکرد ورزشکاران مورد بررسی قرار می گیرد نظریه بوی معکوس و نظریه سابق (تحریک) می باشد نظریه بوی معکوس پیش بینی می کند که اگر چه فعالیت، با بالا رفتن اضطراب تا نقطه معنی افزایش می یابد اما با افزایش بیشتر تحریک، اجرا نزول می کند<sup>(۱۴)</sup> نظریه سابق اظهار می دارد هنگامی که افزایش در اضطراب رخ می دهد، در فعالیتهای حرکتی نیز افزایش هایی به وقوع می پیوندد، در صورتی که شخصی از سطح بالای مهارت برخوردار باشد، این تحریک در جهت افزایش اجرای حرکتی

مثمر ثمر خواهد بود. «کلارک هال»\* و «کنت اسپین»\*\* از شاخص‌ترین نظریه پردازان این دیدگاه هستند. این نظریه بطور ساده چنین پیش بینی می‌کند که وقتی پاسخ غالب، صحیح بوده و اجراکننده از مهارت بالایی برخوردار باشد افزایش در سایق موجب افزایش سطوح اجرا می‌گردد که در نمودار ۲ نمایش داده می‌شود (۱۵)

### مکانیسم مغزی اضطراب

علایم تحریک سلسله اعصاب اتونومیگ\*\*\* نظیر لرز، بی قراری، تپش قلب، تنگی نفس، تکرار ادراک، تعریق، گل انداختن صورت و اتساع مردمک چشم را پس از توجه دقیق به حالات احساسی اضطراب در همه یا اکثر افراد می‌توان مشاهده کرد و یکی از نخستین فرضیه‌های مهم هیجانات ثنوری «جمیز و لانگ» بر این اساس بیان شده که هیجاناتی نظیر اضطراب به دنبال درک تغییرات حسی اتونومیک به وجود می‌آید. طبق فرضیه «ویلیام جمیز» آگاهی از تغییرات اتونومیک مثل تکیکاردی، خشکی دهان، رطوبت کف دستها و... معادل اضطراب است لانگ نیز اساساً همان عقیده جمیز را داشت از نظر لانگ هیجانات فقط به سیستم عروق ارتباط دارد. (۱۶)

دستگاه عصبی خود مختار و غدد درون ریز نقش مهمی در اضطراب دارند می‌توان گفت که دستگاه عصبی خود مختار واسطه دستگاه عصبی مرکزی و غدد درون ریز است. اگر چه دستگاه عصبی خود مختار در اکثر موارد موجب فعالیت غدد درون ریز می‌شود همچنین با پس‌خوراند\*\*\*\* فیزیولوژیک فعالیت اعصاب را تعدیل می‌کند. کنش دستگاه عصبی خود مختار این است که بدن را در محیط متغیر ثابت نگه دارد. (۱۷)

طبق نظریه «کنن بارد \* تغییرات بدنی و احساس اضطراب همزمان با یکدیگر اتفاق می افتد و تالاموس و هیپو تالاموس واسطه میان آنهاست. ضعف عمومی دستگاه عصبی خود مختار که وراثت نقش مهمی در آن دارد یکی از عوامل زمینه ساز اضطراب است. بروز روان آزرده‌گی اضطراب نیز ممکن است بر اثر یک عامل روانی یا بدنی باشد که سبب تحریک این دستگاه شده است. هسته «لوکوس کورلوس \*\*» نیز بویژه در ارتباط با نوراپی نفرین نقش مهمی در اضطراب دارد این هسته‌ها در صورت عفونت فعالیت نوراپی نفرین را کاهش می دهند و تحریک آنها نوراپی نفرین را افزایش می دهند و منجر به اضطراب و ترس می شوند. (۱۸)

لوکوس کورلوس به عنوان عاملی مهم در تنظیم مرکزی اضطراب به شمار می رود. لوکوس کورلوس ناحیه کوچک به رنگ آبی در تکمونتوم خلفی جانبی پل دماغی است که با چشم غیر مسلح غیر قابل رؤیت است. این ناحیه کوچک به علت ارتباطات عصبی مختلف منجمله الیاف نور آدرنژیک اصلی قشر مغز و قسمت عمده از سیستم لیمبیک و هیپوتالامیک و مناطق مدولا و نخاع شوکی وضعیت ویژه‌ای دارد. تخمین زده می شود که این هسته کوچک تا ۷۰ درصد نور آدرنژیک را در سلسله اعصاب مرکزی تحت کنترل دارد مدارک به دست آمده فرضیه زیر را تقویت می کند که تغییرات نوراپی نفرین مرکزی با اعصاب مربوط است و از آنجا که کورلوس کنترل عمل نور آدرنژیک را به عهده دارد می تواند در تنظیم مرکزی اعصاب نقش داشته باشد. (۱۹)

## روشهای کنترل اضطراب

برای کنترل اضطراب فن آوری‌های مختلفی وجود دارد که بطور خلاصه عبارتند از:

۱- آرامش تدریجی\*؛ آرامش تدریجی شامل انقباض و شل کردن عضلات و رها سازی گروههای مختلف عضلانی است یک روانشناس ورزشی یا مربی با دادن نشانه برای انقباض و شل کردن عضلات ویژه ای طی چندین جلسه با ورزشکار کار می کند. اولین جلسات ممکن است ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامد اما هر چه افراد ممارست بیشتری پیدا کنند زمان جلسات نیز کوتاهتر می شود. هدف از این تمرینات این است که فرد میزان دقیق تنش عضله را درک کرده و با اراده خویش آن عضلات را آزاد نماید افراد می توانند آرامش تدریجی را خودشان با کمک آموزشهای اولیه بیاموزند. آرامش تدریجی به عنوان تکنیکی است که سبب کنترل اضطراب با آرامش عضلات می شود. این روش توسط جاکوبسن ارائه گردید. (۲۰)

۲- بیوفیدبک الکترومایوگرافیک\*\*؛ این روش اطلاعات دقیقی از پتانسیل های الکتریکی گروههای خاص تمام عضلات را در اختیار شخص می گذارد اگر شل شدن عضلات به کاهش تنش منجر شود انتظار می رود که بیوفیدبک این عمل را تسهیل کند. تمام اعمال بیوفیدبک اطلاعات بیولوژیکی را که بطور عادی قابل وصول نیست به شکلهای مختلف از جمله تن های قابل سمع، چراغ یا اعداد قابل رویت برای شخص فراهم سازد با استفاده از این روش فرد در وضعیتی قرار می گیرد که بتواند حالت بیولوژیک را تغییر داده و باز خورد آتی و دایم در مورد موفقیت یا شکست نسبی فعالیت های خود دریافت کند روشهای بیوفیدبک برای کنترل تعدادی از متغیرهای اتونومیک منجمله تعداد ضربان قلب، حرکات روده ها، فشار خون و حرارت پوست در برخی نواحی بدن مورد استفاده قرار می گیرد. ضمن اینکه با اتصال الکترودهایی معمولاً به پیشانی و یا عضله دو سر بازویی تنش عضله مشخص می شود. (۲۱)

۳- روش مراقبه؛ این روش به وسیله «ماهاریش ماهش یوگی» معروف شد که مشتمل بر روزی دو مرتبه تمرین به مدت ۲۰ دقیقه است و فرد در وضعیتی راحت



نشسته و در حالی که چشمهایش بسته است تمرکز بر روی آهنگ داده شده و بطور مداوم حفظ می شود در ضمن تمرین شامل کاهش مصرف اکسیژن، دفع دی اکسید کربن، دفعات تنفس و تهویه دقیقه ای بدون تغییر در بهره تنفسی می باشد. گزارشات مبنی بر کاهش لاکتات خون در ضمن مراقبه قابل توجه است. (۲۲)

۴- تمرین رفتار دیدار حرکتی\* ترکیبی از آرامش تدریجی و تصور ذهنی است که توسط «سوین\*\*» به کار برده شده است تکنیکهای دیگر کنترل اضطراب نیز عبارتند از:

تصورپردازی ذهنی، تمرینات اتوجنیک، مصون سازی در مقابل فشار، آموزش کنترل شناختی هیجانی فشار، هیپنوتیزم یا خواب مصنوعی. (۲۳)

## علائم و روشهای اندازه گیری اضطراب

به طور کلی علایم اضطراب به دو دسته تقسیم می شوند: (۲۴)

علائم شناختی - علائم جسمانی

### الف) علایم شناختی اضطراب

علایم شناختی اضطراب معمولاً به وسیله پرسشنامه سنجیده می شوند ثابت شده است که سنجش اضطراب توسط پرسشنامه معتبرتر از اندازه گیری پاسخهای مستقیم فیزیولوژیک بدن است. مهمترین دلیل آن این است که پاسخ فیزیولوژیک واحدی به حالت اضطراب وجود ندارد بطوری که «ایلیوت\*\*\*» یک ضریب همبستگی ۰/۱۶ بین اندازه گیری فیزیولوژیک استاندارد شده گزارش داده و همچنین وجود تفاوت های فردی در واکنشهای اتونومیک سبب شده که تشخیص هیجان، بویژه اضطراب مزمن از طریق فاکتورهای فیزیولوژیک ناموفق باشد و روزه

روز استفاده از پرسشنامه‌های مختلف توسعه و گسترش یابد (۲۵)

بعضی از علایم شناختی اضطراب عبارتند از: انتظارات نگران کننده، ترس، پیش‌بینی بد، تحریک پذیری و بی‌حوصلگی، اشکال در تمرکز، حواس پرتی، بیخوابی.

### ب) علائم جسمانی

علایم جسمانی معمولاً توسط ابزارهای مختلفی اندازه‌گیری می‌شود این ابزارها عبارتند از: فعالیت الکتریکی مغز توسط الکتروانسفالوگرام\* عملکرد قلب توسط الکتروکار دیوگرافی پاسخهای بیوشیمیایی بدن از قبیل کتوکولامین (نور آدرنالین - آدرنالین) در ادرار و مشاهده تغییرات تنفس و اتساع مردمک چشم و دمای بدن. (۲۶)

تعدادی از علائم جسمانی اضطراب عبارتند از:

الف) فعالیتهای شدید اتونومیک، سرگیجه - تعریق - طپش قلب، ناراحتی‌های معدی - رنگ پریدگی - احساس بغض در گلو - نبض و تنفس سریعتر از معمول در حال استراحت.

ب) تنش، لرز، دردهای عضلانی، خستگی پذیری، ناتوانی برای احساس آرامش، درهم کشیدن ابروان، بی‌قراری، هراسان شدن خیلی زود، سراسیمگی (۲۷)

### روش اجرا

تست رقابتی اسکات مرکب از ۱۵ سؤال است؛ که دارای سه گزینه الف، ب، ج می‌باشد ۱۰ سؤال آن یعنی سؤالات ۲ و ۳ و ۵ و ۶ و ۸ و ۹ و ۱۱ و ۱۲ و ۱۴ و ۱۵ دارای امتیاز ۵ و سؤال دیگر آن شامل سؤالات ۱ و ۴ و ۷ و ۱۰ و ۱۳ فاقد امتیاز محسوب می‌گردند که سؤالات امتیازی به شرح زیر نمره گذاری می‌شوند.

الف) بسیار کم = یک امتیاز

ج) بیشتر اوقات = ۱ امتیاز

ب) بعضی اوقات = ۲ امتیاز

الف) بسیار کم = ۳ امتیاز

دامنه نمرات اسکات از اضطراب صفتی و رقابتی پایین که مساوی حداقل ۱۰ می باشد تا اضطراب صفتی، رقابتی بالا حداکثر ۳۰ می باشد. حال اگر ورزشکاری یکی از ۱۰ سؤال دارای امتیاز را پاسخ ندهد می توان با به دست آوردن میانگین ۹ سؤال دیگر آن را به مجموع نمرات ورزشکار ۹ پاسخ اضافه و سپس عدد به دست آمده را گرد نموده و در صورتی که به دو سؤال یا بیشتر پاسخ نداده باشد در این صورت پاسخنامه فرد خود بخود حذف خواهد شد.

## نوع آزمون

وسيله آزمون در این تحقیق تست اضطراب رقابتی اسکات می باشد که جهت اندازه گیری میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران به کار می رود.

## نمونه گیری

نمونه ها در رشته های فوتبال و تکواندو و از میان ورزشکاران مقطع متوسطه دبیرستانهای شهر زاهدان که تیم های ورزشی آنها در رشته های فوق الذکر به مرحله نهایی صعود کرده بودند انتخاب گردیدند که در رشته فوتبال در مرحله ۱ نهایی ۴ تیمی که مقامهای اول تا چهارم را به دست آوردند به عنوان ورزشکار موفق و ۴ تیمی که مقامهای پنجم تا هشتم را احراز نمودند به عنوان ورزشکار ناموفق در نظر گرفته شدند و در رشته تکواندو و نیز ورزشکاران پیروز در گروه موفق و ورزشکاران شکست خورده در گروه ناموفق تقسیم بندی گردیدند.

## جامعه آماری

در تحقیق حاضر، جامعه مورد نظر، دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان می باشد که در دوره‌های ورزشی، فوتبال و تکواندو مورد مطالعه قرار می گیرند و ورزشکاران فوق الذکر پس از اجرای مسابقات نهایی، در تورنمنت مذکور بر اساس برد یا باخت به دو دسته موفق و ناموفق تقسیم گردیدند تعداد کل جامعه آماری مورد نظر ۷۳۴۵ دانش آموز بوده است.

## حجم آزمودنیها

تعداد کل آزمودنیها که در مسابقه نهایی تورنمنت آموزشی شرکت کرده بودند ۱۷۶ ورزشکار در رشته فوتبال و تکواندو می باشند که ۴ ورزشکار در رشته تکواندو و ۶ ورزشکار در رشته فوتبال بعلت نقص در تکمیل پرسشنامه (چند جواب به یک سوال) از دور مراحل تحقیق حذف گردیدند که حجم آزمودنیها در نهایت ۱۶۶ ورزشکار در دو رشته مذکور می باشد.

## نوع و طرح تحقیق

تحقیق حاضر از نوع تحقیق توصیفی می باشد که هدفش تعیین میزان اضطراب رقابتی و شدت اضطراب (کم و متوسط و زیاد) قبل از اجرای مسابقات در بین ورزشکاران رشته فوتبال یا کاراته می باشد که متغیر مستقل در این تحقیق نوع رشته ورزشی (تیمی و انفرادی) و میزان موفقیت و عدم موفقیت شرکت کنندگان و متغیر وابسته میزان اضطراب ورزشکار می باشد.

## فراوانی نمرات اضطراب تکواندو کاران و فوتبال ایستها

در جدول شماره ۱ نمرات اضطراب ورزشکاران موفق و ناموفق تکواندو ملاحظه

می‌گردد بیشترین فراوانی و نمره اضطراب برای تکواندوکار موفق ۱۹،۷ و برای تکواندوکار ناموفق ۵،۲۰ به ثبت رسیده است.

همانطور که در جدول ۲ دیده می‌شود حدود ۱۷٪ درصد از فوتبالیستهای موفق و حدود ۲۰٪ درصد از فوتبالیستهای ناموفق به لحاظ نمره در طبقه قرار دارند که بیشترین فراوانی را دارند.

جدول شماره ۲

نمرات اضطراب فوتبالیستها

فوتبالیست موفق و ناموفق		فراوانی / نمره
۱	۱	۲۶
۲	۲	۲۵
۱	۱	۲۴
۲	۲	۲۳
۲	۱	۲۲
۲	۲	۲۱
۳	۳	۲۰
۲	۴	۱۹
۶	۷	۱۸
۱۰	۹	۱۷
۵	۴	۱۶
۴	۵	۱۵
۴	۳	۱۴
۲	۲	۱۳
۲	۴	۱۲
۲	۲	۱۱
۱		۱۰

جدول شماره ۱

نمرات اضطراب تکواندوکاران

تکواندوکار موفق و ناموفق		فراوانی / نمره
۱	۱	۲۷
۲	۱	۲۶
۲	۲	۲۵
۲	۱	۲۴
۳	۲	۲۳
۴	۳	۲۲
۳	۲	۲۱
۵	۴	۲۰
۲	۷	۱۹
۲	۲	۱۸
۱	۱	۱۷
۱	۱	۱۶
۰	۲	۱۵
۱	۰	۱۴
۱	۱	۱۳

جدول ۳ کلیه شاخصهای آماری فوتبالیست‌ها را به تفکیک نشان می‌دهد شایان ذکر است که ۱۰۶ ورزشکار فوتبالیست در مرحله فینال در ۸ تیم به رقابت نهایی می‌پرداختند تا در صورت پیروزی به عنوان موفق و در صورت باخت به عنوان ناموفق در نظر گرفته می‌شدند که جدول زیر محاسبات آماری ورزشکاران را نشان می‌دهد.

## جدول شماره ۳

مقایسه شاخص‌های آماری ورزشکاران (فوتبالیستها)

فوتبالیست ناموفق	فوتبالیست موفق	ورزشکار شاخصهای آماری
۵۳	۵۳	تعداد نمونه ها
۱۷/۱۹	۱۶/۵۳	میانگین
۱۷	۱۶	میانه
۱۷	۱۶	مد
۱۴/۴۶	۱۴/۹۵	واریانس
۳/۸۰۳	۳/۸۶۶	انحراف معیار
۲۶	۲۶	نمره حداکثر
۱۰	۱۰	نمره حداقل
۱۷	۱۷	دامنه تغییرات
%۸۲/۳	%۷۹/۲	میانگین درصد نسبی
%۵۲۲	۰/۵۳۱	خطای استاندارد

## جدول شماره ۴

مقایسه شاخصهای آماری ورزشکاران (تکواندوکاران)

تکواندوکار ناموفق	تکواندوکار موفق	ورزشکار شاخصهای آماری
۳۰	۳۰	تعداد نمونه ها
۲۰/۸۶۶۷	۲۰/۲۰	میانگین
۲۱	۲۰	میانه
۲۰	۱۹	مد
۱۱/۰۸	۱۱/۰۶	واریانس
۳/۳۲۹	۳/۳۲۶	انحراف معیار
۲۷	۲۷	نمره حداکثر
۱۳	۱۳	نمره حداقل
۱۵	۱۵	دامنه تغییرات
%۱۰۰	%۹۶/۸	میانگین درصد نسبی
%۶۰۸	%۶۰۷	خطای استاندارد

همانطور که مشاهده می شود جدول ۴ مشخصات آماری تکواندوکاران موفق و ناموفق را به دقت نشان می دهد که ۶۰ ورزشکار در دو گروه ۳۰ نفره مورد ارزیابی قرار گرفتند.

### جدول شماره ۵

نتایج کل آماری گروههای تست T در سویه

گروههای ورزشی	فوتبالیست موفق	تکواندوکار موفق	فوتبالیست موفق	فوتبالیست موفق	فوتبالیست ناموفق	فوتبالیست موفق	فوتبالیست موفق
شاخصهای آماری	فوتبالیست ناموفق	تکواندوکار ناموفق	تکواندوکار موفق	تکواندوکار ناموفق	تکواندوکار ناموفق	تکواندوکار موفق	تکواندوکار موفق
تعداد نمونه	۵۳ و ۵۳	۳۰ و ۳۰	۵۳ و ۳۰	۲۰ و ۲۰	۲۰ و ۲۰	۳۰ و ۳۰	۵۳ و ۳۰
درجه آزادی	۱۰۴	۵۸	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱
میانگین	۱۹ و ۱۷ و ۵۳ و ۱۶	۲۰ و ۲۰ و ۲۰ و ۲۰	۸۷ و ۲۰ و ۲۰ و ۱۶	۲۰ و ۲۰ و ۵۳ و ۱۶	۲۰ و ۲۰ و ۱۹ و ۱۷	۸۷ و ۲۰ و ۵۳ و ۱۶	۲۰ و ۲۰ و ۱۹ و ۱۷
تی مشاهده	۰ و ۸۹	۰ و ۷۸	-۴ و ۳۶	-۴ و ۴۲	-۵ و ۱۶	-۳ و ۶۳	-۳ و ۶۳
آلفای مشاهده	۳۷ و ۷ درصد	۴۴ و ۱ درصد	۰ و ۰ درصد	۰ و ۰ درصد	۰ و ۱ درصد	۰ و ۱ درصد	۰ و ۱ درصد
نتیجه	قبول فرضیه صفر	قبول فرضیه صفر	رد فرضیه صفر	رد فرضیه صفر	رد فرضیه صفر	رد فرضیه صفر	رد فرضیه صفر

از جدول ۵ چنین استنباط می شود که T مشاهده شده برای دو گروه ورزشکار فوتبالیست موفق و ناموفق (۰/۸۹-) و برای ورزشکاران رشته تکواندو (موفق و ناموفق) (۰/۷۸-) به دست می آید که قدر مطلق گروههای فوق از مقدار بحرانی جدول در سطح آلفای ۰/۵ که برای گروههای مذکور به ترتیب (۱/۹۸۲) و (۲/۰۰۰) می باشد کوچکتر بوده که در نتیجه فرضیه صفر رد نمی شود. (پذیرفته می شود) ولی برای چهار گروه بعدی حد بحرانی مشاهده شده در جدول به علت اینکه قدر مطلق T مشاهده شده از T بحرانی در سطح ۰/۵ T بزرگتر بوده فرضیه صفر رد می شود و فرضیه تحقیق مورد قبول واقع میگردد و به این معنی است که تفاوت در گروههای فوق الذکر معنی دار می باشد.

## ارائه نتایج تحقیق

به طور کلی نتایج این پژوهش پس از انجام مراحل امتیازگذاری به پرسشنامه های ورزشکاران در هر دو رشته به صورت مستقل و در دو گروه موفق و ناموفق دسته بندی گردید. تفسیر و تبیین نتایج حاصل از این تحقیق نشان می دهد که بطور کلی ورزشکاران رشته فوتبال (هم موفق و هم ناموفق) میزان اضطراب پایین تری نسبت به ورزشکاران رشته تکواندو دارند و این مطلب به معنی آن است که عملکرد اجزایی بهتری در صحنه رقابت به نمایش می گذارند و از هدر رفتن انرژی روانی جلوگیری خواهند نمود نتایج به دست آمده از تحلیل های آماری T-test دو سویه و Anova تفاوت معنی داری را در بین گروه های فوتبالیست موفق با تکواندوکار موفق و همچنین فوتبالیست ناموفق با تکواندوکار ناموفق نشان می دهد که نتایج حاصله با تحقیقات انجام شده توسط کلاورا\* گرایفن\*\* که ادعا می کنند ورزشکاران انفرادی قبل از شروع رقابت نسبت به ورزشکاران تیمی از اضطراب بیشتری برخوردارند مطابقت دارد همچنین با نظریات وارن\*\*\* (۱۹۴۹) که عنوان نمود در ورزشهای انفرادی هیجان و اضطراب قبل از مسابقه یک عامل مهم تلقی می شود و بر عکس در رشته های تیمی هیجان در عملکرد اجزایی تاثیری ندارد نیز مطابقت دارد.

همچنین با اظهارات اسکان لن\*\*\*\* که بیان نمود برخی ورزشها ذاتاً استرس زا است و ورزشهای انفرادی به علت اینکه نتیجه به اجرای مستقیم ورزشکار بستگی دارد بنابراین باید فشار روانی بیشتری را تجربه نمایند که در نهایت منجر به بالا رفتن سطوح اضطراب آنها خواهد شد همخوانی دارد



بعلاوه با اظهارات برن\* نیز که اعلام نمود ورزشهای انفرادی بر روی عملکرد فیزیولوژیکی بدن و بافتهای عصبی خود مختار تأثیر مستقیم می گذارد و در نهایت منجر به افزایش اضطراب و هیجان در وی می گردد مطابقت دارد.

ولی با نتایج کتل، اشپیل برگر، همخوانی ندارد که مدعی بودند ورزشکاران رشته های تیمی اضطراب بیشتری نسبت به انفرادی دارند و همچنین دوندگان ماراتن نسبت به ورزشکاران فوتبالیست و بسکتبال اضطراب حالتی پایین تری داشته اند. بورتن\*\* و هال\*\*\* و پورس (۱۹۸۱) در تحقیق بر روی بازیکنان بولینگ و ۱۶۶ دانشجوی دانشگاه، قبل و بعد از مسابقه دریافتند که بازیکنانی که از اضطراب صفتی بالاتری برخوردارند تحت موقعیت رقابت به سطح زیادتری از اضطراب حالتی نیز تمایل داشتند.

نتایج به دست آمده از آزمایش فرضیه اول و فرضیه دوم مبنی بر عدم تفاوت معنی دار میان ورزشکاران فوتبالیست موفق و ناموفق و تکواندوکار موفق و ناموفق را نشان می دهد که این نتایج با تحقیقات انجام شده توسط گلدهورن\*\*\* و اسپرمن\*\*\*\* که اضطراب رقابتی ۱۰۰۰ کشتی گیر را در مسابقات قهرمانی بررسی نمودند مطابقت دارد.

به عبارتی نتایج آزمون فرضیه ۱ نشان می دهد با اطمینان ۹۵٪ بین ورزشکاران هر رشته یعنی در رشته فوتبال (فوتبالیست موفق و ناموفق) و هم تکواندو (تکواندوکار موفق و ناموفق) تفاوت در میزان سطوح اضطراب ورزشکاران مشاهده نمی شود. برای مقایسه نیز میانگین گروه فوتبالیست موفق و ناموفق بحرانی  $(T_{cri} = 1/982x = 0/5)$   $(T_{ob} = 0/89)$  می باشد که قدر مطلق T مشاهده شده از بحرانی کوچکتر بوده و تفاوت معنی دار آماری بین دو گروه وجود ندارد. نتایج آزمون فرضیه دوم نیز نشان می دهد که تفاوت آماری بین دو گروه تکواندوکار موفق و ناموفق مشاهده نمی شود یعنی

\*Bern 1954

\*\*Borton, 1976

\*\*\* Hall And Pours, 1987

\*\*\*\* Gold horn

\*\*\*\*\* Espier man, 1983

( $0/5 = 0/000x = 2/0 = T$ ) < ( $0/78 = T_m$ ) بنابراین نتیجه می‌گیریم که فرضیه صفر مبنی بر عدم تفاوت بین میزان اضطراب دو گروه تایید می‌گردد.

نتایج آزمون فرضیه‌های ۳ و ۴ نشان می‌دهد که با اطمینان ۹۵٪ بین ورزشکاران فوتبالیست موفق با تکواندوکار موفق و فوتبالیست ناموفق با تکواندوکار ناموفق تفاوت معنی داری دیده می‌شود که بر این اساس نتیجه می‌گیریم که هر فرد و گروه میزان اضطراب گروه فوتبالیست موفق و ناموفق از گروه تکواندوکار موفق و ناموفق پایین‌تر بوده یعنی از فشارهای روانی دو گروه فوتبالیست موفق و تکواندوکار موفق به شرح ذیل می‌باشد ( $0/5 = 1/989x = T$ ) > ( $36 - T_m$ ) می‌باشد که نتیجه می‌گیریم فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مورد قبول واقع می‌شود.

نتیجه به دست آمده از آزمایش فرضیه چهارم نیز بیان می‌کند که چون قدر مطلق T مشاهده شده بزرگتر از T بحرانی جدول می‌باشد یعنی:

$$(0/5 = 1/989x = T) > (4/42 = T_m)$$

بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه تحقیق مورد قبول واقع می‌شود و نتیجه می‌گیریم که تکواندوکاران ناموفق اضطراب بیشتری نسبت به فوتبالیستهای ناموفق دارند. نتیجه به دست آمده با یافته‌های آقایان گرایفن (۱۹۷۲) اسکان لن (۱۹۷۸) و مورگان \* (۱۹۷۲)، جانسون محمد رحمانی (۱۳۷۰) دکتر حسن خلجی (۱۳۷۴) همخوانی دارد ولی با یافته‌های آقایان سینگر \*\* (۱۹۶۹)، اسلاشر \*\*\* (۱۹۶۴)، شور (۱۹۷۷) \*\*\*\* قدرت الله باقری (۱۳۷۰) خانم فاطمه پسند (۱۳۷۴) همخوانی ندارد.

بر اساس اطلاعات حاصله از نمرات اضطراب نمونه‌های موجود در تحقیق میزان اختلاف با عدم اختلاف ورزشکاران موفق و ناموفق رشته‌های فوتبال و تکواندو با یکدیگر در نمودارهای شماره ۱ تا ۴ مشاهده می‌شود.

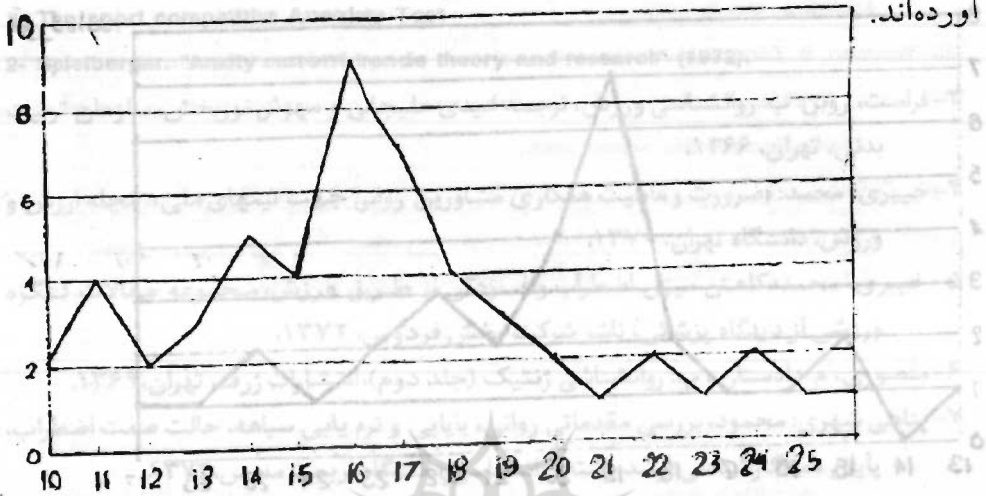
\* Morgarn, 1972

\*\* Singer, 1969

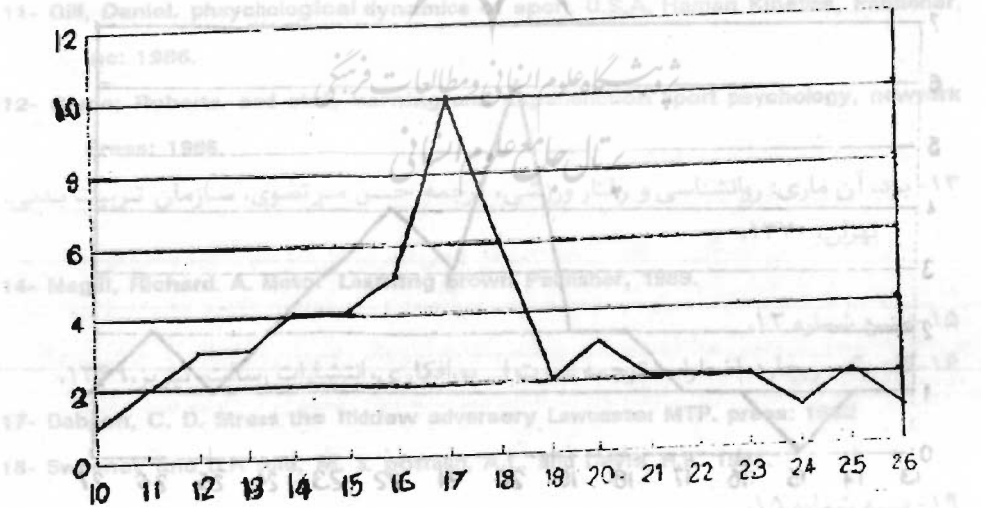
\*\*\* Slusher, 1964

\*\*\*\* Shurr, 1977

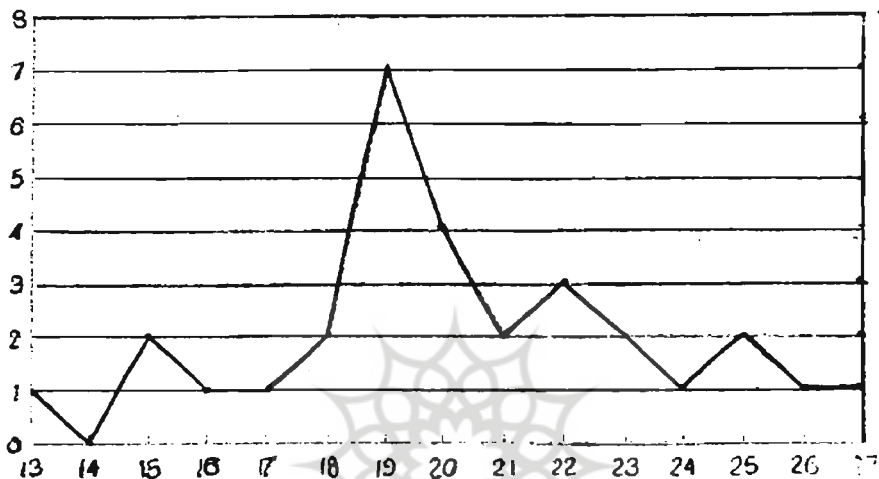
در نمودار ۱ میزان اضطراب فوتبالیستهای موفق به صورت خطی دیده می شود، بطوری که در رأس این نمودار ورزشکارانی قرار دارند که فراوانی ۹ را به دست آورده اند.



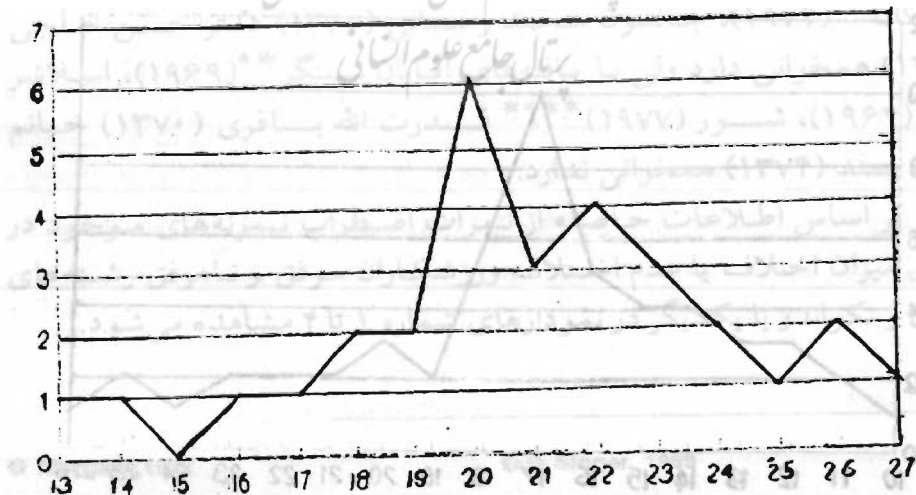
نمودار شماره ۲ نمودار خطی فراوانی نمرات اضطراب فوتبالیستهای ناموفق دیده می شود که در رأس این نمودار ورزشکارانی قرار دارند که فراوانی ۱۰ را به دست آورده اند.



در نمودار ۳ میزان اضطراب تکواندوکار موفق به صورت خطی دیده می شود، بطوری که در راس این نمودار ورزشکارانی قرار دارند که فراوانی ۷ را به دست آورده‌اند.



نمودار شماره ۴ نمودار خطی فراوانی نمرات اضطراب تکواندوکاران ناموفق دیده می شود که در راس این نمودار ورزشکارانی قرار دارند که فراوانی ۵ را به دست آورده‌اند.



## منابع و یاداشتها

1- The sport competitive Anxxiety Test

2- Spielberger. "Anxxiety current trends theory and research" (1972).

۳- فراست، روبن. ب: روانشناسی ورزش، ترجمه عیدی علیجانی و مهوش نوربخش، سازمان تربیت بدنی، تهران، ۱۳۶۶.

۴- خیبری، محمد: ضرورت و ماهیت همکاری مشاورین روانی جهت تیمهای ملی، مجله ارزش و ورزش، دانشگاه تهران، ۱۳۷۰.

۵- خیبری، محمد: کاهش میزان اضطراب و افسردگی از طریق ورزش، مجموعه مقالات کنگره ورزشی از دیدگاه پزشکی، ناشر شرکت پخش فردوس، ۱۳۷۲.

۶- منصوری، م. دادستان، پ: روانشناسی ژنتیک (جلد دوم)، انتشارات ژرف، تهران، ۱۳۶۹.

۷- پناهی شهری: محمود، بررسی مقدماتی روانی، یایایی و نرم یایی سیاهه، حالت صفت اضطراب، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۳.

8- Freud, S the problem of Anxxiety, new york, norton, 1936

9- Singer . coaching athletics and psychology. Mc crow hill, 1975

10- Clark, david. H. and harrison clark" research process in physical education newjersey: Prentica, hall, 1970.

11- Gill, Daniel. psychological dynamics of sport. U.S.A, Haman Kinetics, Pablieher, Inc: 1986.

12- Glune; Roberts. and etal, learning and experienction sport psychology, newyork Press: 1986.

۱۳- برد، آن ماری: روانشناسی و رفتار ورزشی، ترجمه حسن مرتضوی، سازمان تربیت بدنی، تهران، ۱۳۷۰.

14- Magill, Richard. A. Motor Learning Brown Pabliher, 1989.

۱۵- منبع شماره ۱۲.

۱۶- گلدبرگ، ریچارد: اضطراب، ترجمه نصرت... پورافکاری، انتشارات رسالت، تبریز، ۱۳۶۹.

17- Dabson, C. D. Stress the itiddew adversery Lawcaster MTP. press: 1982

18- Sweeney and D.R cold, M. S. pottash, A.L and Davis, R.K. 1981.

۱۹- منبع شماره ۱۵.

۲۰- منبع شماره ۱۰، اضطراب ورزشکاران و هیپرتانسیون حاد قبله مس شود

21- Cratty, Brayant. **Psychology of sport: In contem porary Guidance for Coaches and Athletics, U.S.A: 1973.**

22- Wolman, B. **Dictionary of behavioral science. Newyork: Van Nostrand Rinhold, 1973.**

23- Cotts, Chalk and colesser. **The measherment of psychological state Losangeless University california press: 1969.**

۲۴- باقری راغب، قدرت الله: بررسی و مقایسه اضطراب موضعی و مزمن بین فوتبالیستها و کشتی گیران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۷۰، ص ۲۵-فروزش مجید: مقایسه میزان اضطراب دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۷۲.

۲۶- منبع شماره ۲۰،

دست  
مجله علوم انسانی

