

## ارتباط بین اضطراب صفتی رقابتی با عملکرد ورزشکاران زن معلول

### در ورزش های انفرادی منتخب تهران

زینب آقاحسن نوش آبادی<sup>۱\*</sup>، علی زارعی<sup>۲</sup>، زینت نیک آیین<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تهران مرکز ۲- استادیار، دانشگاه آزاد تهران مرکز

۳- استادیار، دانشگاه آزاد تهران مرکز

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۱/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۵/۰۹

## The Relationship between competitive trait Anxiety with sport performance of disabled female athletes in Certain Individual Sports in Tehran

Zeinab Aghahasan noosh abadi<sup>1\*</sup>, Ali Zarei<sup>2</sup>, Zinat Nikaein<sup>3</sup>

1- M. A. Student in Sport Management, Islamic Azad University Central Tehran Branch 2- Assistant Professor, Islamic Azad University Central Tehran Branch 3- Assistant Professor, Islamic Azad University Central Tehran Branch

Received: (2015/03/14)

Accepted: (2015/07/30)

### Abstract

The purpose of present study was the relation between the trait anxiety considering the performance of the female disabled athletes at such sports as running, swimming, shooting and table tennis in Tehran. This survey was used and applied type research and descriptive, correlation were used, while the required data collected by questionnaire form as field study. three questionnaire were used in this research, demographic questioner, (SCAT) and the questioner of the charibonio athletes' performance. The population in this study consist of all disabled female athletes at selected individual sports in Tehran which consists of 83 persons, this population can be divided into 22 runners, 18 shooting, 22 tennis players and 21 swimmers. Data were analyzed with one sample Kolomogorov- Smirnov, Pearson Coloration, multiple regression analysis and ANOVA test in significance lower than 0.05. Results shows in the trait anxiety there is a significant negative correlation, only in table tennis, As for the other sports, no relation find. trait anxiety is not a logical prediction for the performance of the female disabled athletes in Tehran.

### Keywords

competetive trait anxiety; disabled female athletes; sport performance

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشکاران زن معلول در رشته های ورزشی دو و میدانی، شنا، تیراندازی و تنیس روی میز در تهران میباشد. نوع پژوهش کاربردی، توصیفی - همبستگی است و داده های لازم به صورت میدانی و با ابزار پرسشنامه جمع آوری شد. در این پژوهش از ۳ پرسشنامه دموگرافیک، اضطراب صفتی رقابتی (SCAT) و پرسشنامه عملکرد ورزشکاران چاربونو(۲۰۰۱) استفاده شد. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش شامل تمامی ورزشکاران زن معلول رشته های ورزشی منتخب انفرادی در تهران به تعداد ۸۳ نفر شامل ۲۲ نفر در رشته دو و میدانی، ۱۸ نفر در رشته تیراندازی، ۲۲ نفر در رشته تنیس روی میز و ۲۱ نفر شنا می باشند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها، از آزمون های کلموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه و ANOVA. در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران رشته تنیس روی میز ارتباط منفی معناداری یافت شد و در سه رشته دیگر ارتباط معناداری یافت نشد. اضطراب صفتی پیش بین معنی داری برای عملکرد ورزشکاران زن معلول تهران نیستند.

### واژه های کلیدی

اضطراب صفتی رقابتی؛ ورزشکاران زن معلول؛ عملکرد ورزشی

\* نویسنده مسئول: زینب آقاحسن نوش آبادی

E-mail: azade.noushabadi@yahoo.com

\*Corresponding Author: Zeinab Aghahasan noosh abadi

## مقدمه

وجود افراد معلول و کم‌توان در جامعه قدمتی به بلندای پیدایش بشر دارد و غالباً فرد معلول را ناتوان می‌شمارند، حال آنکه معلولیت فرد لزوماً او را ناتوان نمی‌کند. اما در اکثر جوامع و از آن جمله جامعه ما، افراد معلول را بادید منفی می‌نگرند و اغلب با آنان به‌عنوان افرادی فرودست رفتار می‌کنند. بنابراین مردم با برخورد منفی خود، نسبت به معلولان و نادیده گرفتن توانمندی‌های مثبت شان، آنان را ناتوان‌تر می‌کنند و افراد معلول نیز خود با پذیرفتن این نگرش گوشه‌گیر و ناتوان می‌شوند و از کارافتادگی به‌عنوان هویت آنان شمرده می‌شود (اردستانی، ۱۳۸۰).

اما تبعیض و نابرابری بین زنان و مردان معلول دقیقاً همانند تبعیض بین مرد و زن در جامعه است. کاملاً واضح است که زن‌های معلول به‌صورت مضاعف در اجتماع محروم هستند، آن‌ها از فعالیت‌های مختلف به دو دلیل جنسیت و معلولیت محروم می‌باشند و برای ورزش کردن با چالش‌های جدی مواجه هستند. از جمله می‌توان به کمبود امکانات و تجهیزات، عدم آگاهی معلولین نسبت به اهمیت ورزش، مشکلات اقتصادی، ترس از آسیب دیدن، دیدگاه اطرافیان و... اشاره کرد. با توجه به اینکه ورزش می‌تواند تأثیر بسزایی از نظر جسمی، روحی و اجتماعی بر زنان معلول داشته باشد؛ بدون شک اگر زمینه حضور زنان معلول در میادین ورزش فراهم شود، نه تنها باعث ارتقا سلامتی جسمی و روانی آنها خواهد شد، بلکه هزینه‌ها را برای سازمان‌های متولی این عزیزان نیز کاهش خواهد داد (حاج میر فتاح، ۱۳۹۱).

از آنجایی که هر ساله ورزشکاران معلول و جانباز کشورمان در هر دو جنس زن و مرد، در میادین رقابتی مختلف اعم از پارالمپیک<sup>۱</sup>، جهانی و آسیایی مشارکت بسیاری دارند، بررسی دقیق مهارت‌های مورد نیاز آن‌ها به تفکیک جنسیت با توجه به پیشینه چالش برانگیز موجود، می‌تواند نقش مهمی در به ثمر رسیدن تلاش‌های جامعه ورزشی ایران داشته باشد.

با توجه به موضوع‌های خاص ورزشکاران معلول، نباید بپنداریم که برنامه تمرین مهارت‌های روانی که برای ورزشکاران غیرمعلول طراحی می‌شود، برای ورزشکاران معلول هم بهترین است. هر چند باید محتوای همه برنامه‌های آموزش مهارت‌های روانی متناسب با نیازهای ورزشکاران مورد نظر طراحی شود، اما فنون و مهارت‌هایی که در این برنامه‌ها آموزش داده می‌شود، کم و بیش در ورزش‌ها و ورزشکاران متفاوت یکسان

است. شاید ورزشکاران معلول از برنامه‌های مشابه بهترین استفاده را برده باشند، لیکن اصولاً اصلاح برخی از مهارت‌های روانی همچون اضطراب رقابتی، اثربخشی برنامه‌های تمرین مهارت‌های روانی را افزایش می‌دهد. با توجه به پیشرفت روان‌شناسی ورزشی و ورزش معلولان، جای شگفتی است که پژوهش‌های انجام شده در تطبیق و سازگاری تمرین مهارت‌های روانی و کاستن اضطراب، برای ورزشکاران معلول اندک بوده است. شماری از پژوهشگران به نبود پژوهش‌هایی در زمینه بسط برنامه‌های آموزشی مهارت‌های روانی و کاربردی کردن آن‌ها برای ورزشکاران معلول اشاره کرده‌اند (حاج میرفتاح، ۱۳۹۱).

موفقیت یا شکست در میادین ورزشی به عوامل زیادی بستگی دارد، اهداف ورزشکار، ویژگی‌های شخصیتی او، چگونگی روابط او با سایر ورزشکاران، انگیزه‌ها، شناخت مربی از ورزشکار و بسیاری از عوامل روانی و اجتماعی دیگر از قبیل اضطراب ورزشی، همگی عواملی هستند که می‌توانند بر کیفیت عملکرد و نتایج آن تأثیر بگذارند (عطاردی، ۱۳۹۰).

عقل سلیم می‌گوید که رابطه مهمی بین ورزش و برانگیختگی<sup>۲</sup>، اضطراب<sup>۳</sup> و فشار روانی<sup>۴</sup> وجود دارد. ورزش، رقابتی است که معمولاً به‌نوبه خود موجب هیجان می‌شود و برانگیختگی را افزایش می‌دهد. شما ممکن است زمانی که مضطرب نیستید عملکرد ورزشی بهتری داشته باشید تا زمانی که مضطرب هستید، یا اینکه در موقع اضطراب تحت فشار هستید مرتکب اشتباه شده و تجربه ناخوشایندی کسب می‌نمایید. روان‌شناسان ورزشی به دنبال شناخت عواملی هستند که بر برانگیختگی، اضطراب و فشار روانی مؤثرند، چگونه این عوامل در عملکرد ورزشکار تأثیر می‌گذارد. چگونه می‌توان به منظور ارتقاء عملکرد ورزشی میزان برانگیختگی و اضطراب را کنترل کرد. اجرای ورزشی که باعث موفقیت یا عدم موفقیت در ورزش می‌شود را عملکرد ورزشی می‌گویند (حسینی کشتان و همکاران، ۱۳۹۱).

همان‌گونه که جونز<sup>۵</sup> (۱۹۹۱) گفته است، در بالاترین سطوح ورزشی (حداقل در بسیاری از ورزش‌ها)، کمترین اختلاف در سطوح مهارت ورزشکاران وجود دارد. پس چیزی که باعث تمایز آنها در مسابقه می‌گردد تسلط بر توانایی برانگیختگی، اضطراب و فشار روانی است که کنترل می‌نمایند. قبل از اینکه به بحث‌های دیگر توجه شود روان‌شناسان در ورزشکاران به

4. Stress  
5. Jones

1. Paralympic  
2. Arousal  
3. Anxiety

به نظر بوركيس<sup>۶</sup> و همکارانش در سال ۱۹۷۶، اضطراب می‌تواند به‌عنوان یک میزان افزایش یافته‌ای از انگیزتگی مستقیم سیستم عصبی تعریف شود که معمولاً به شاخه سمپاتیك نزدیک می‌شود و با ادراک اثرات منفي حرکتی همراه است. اضطراب در اصل حالتی از انگیزتگی مستقل است که با ادراک احساسات و دریافت ذهنی همراه است. پس اضطراب هم جنبه بیولوژیکی و هم جنبه روانی دارد و هر دو جنبه در مواقعی که فرد مضطرب است تا حدودی در او عینیت می‌یابد. در حقیقت حالات اضطرابی با احساس تنش به‌طور عینی، ترس و ناآرامی، نگرانی، برانگیختگی و فعالیت سیستم عصبی خود مشخص می‌شود (جمشیدی، ۱۳۸۵).

وینبرگ و گلد<sup>۷</sup> (۱۹۹۵) در تعریف از اضطراب این‌گونه گفته‌اند: «اضطراب یک حالت عاطفی منفي با احساس عصبانیت، نگرانی و تشویش همراه با فعالیت یا برانگیختگی جسمی است»؛ بنابراین می‌توان این‌گونه پنداشت که اضطراب به‌عنوان حالت ناخوشایندی از تحریک‌پذیری شدید قلمداد می‌شود (جاوریس، ۱۳۸۴).

اضطراب صفتی (ویژه): اضطراب ویژه<sup>۸</sup> گرایش رفتاری نسبتاً پایدار و اکتسابی است که اغلب به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی توصیف می‌شود. اضطراب ویژه موجب می‌شود تا فرد دامنه گسترده‌ای از شرایط غیر خطرناک را تهدید زا و خطرناک درک کند (احمدی، ۱۳۸۴).

اضطراب صفتی به‌عنوان یک جنبه از شخصیت اطلاق می‌شود. فردی که از اضطراب زیادی برخوردار است، صرف‌نظر از هر حالتی دائماً مضطرب می‌باشد. آیسنک<sup>۹</sup> عقیده داشت که برخی افراد عموماً مضطرب‌تر از دیگران بوده و نسبت به بقیه خلق‌وخوی ثابتی ندارند (دمدمی مزاج هستند)؛ زیرا ساختار ژنتیکی آن‌ها طوری است که نسبت به تهدیدات محیط اطرافشان عکس‌العمل شدیدتری نشان می‌دهند (عبدلی، ۱۳۸۴).

اسپیلبرگر (۱۹۹۶) پیش‌بینی می‌کند آن‌هایی که دارای اضطراب صفتی زیادی هستند، موقعیت‌های بیشتری را تهدیدآمیز می‌پندارند و به چالش‌ها، با اضطراب حالتی بیشتری پاسخ می‌دهند تا کسانی که اضطراب صفتی‌شان اندک است (وودز، ۱۳۸۸).

مقوله‌هایی نظیر برانگیختگی، اضطراب و فشار روانی پرداخته‌اند (جاوریس، ۱۳۸۴).

به نظر اسپیلبرگر<sup>۱</sup> (۱۹۶۶)، اضطراب صفت نوعی ویژگی شخصیتی است که به خصوصیات باثبات و دیرپای فرد و تفاوت‌های فردی با دوام در افراد مستعد اضطراب اشاره دارد. یافته‌ها بر رابطه بین اضطراب و عملکرد تأکید می‌کنند و حاکی از تأثیر اضطراب بر عملکرد ورزشکاران می‌باشند.

در زمینه تأثیر اضطراب رقابتی بر عملکرد نیز یافته‌ها نشان دادند اضطراب رقابتی تأثیر منفي مستقیم بر عملکرد ورزشکاران دارد. رابطه بین اضطراب و عملکرد به‌طور کلی و عملکرد ورزشی به‌طور ویژه مورد مناقشه محققان است. برخی پژوهشگران اضطراب را برای عملکرد مفید و برخی دیگر مضر می‌دانند (تشاطی و همکاران، ۱۳۹۳)، به طوری که برخی مطالعات رابطه منفي آن را با عملکرد ورزشی (هانتون و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴؛ ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۵) و برخی دیگر رابطه مثبت این دو را نشان داده‌اند (هاردی و همکاران<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱).

با توجه به اینکه تحقیقات، نتایج مختلفی ارائه می‌کنند و همچنین در مورد اضطراب رقابتی و تأثیر آن بر عملکرد روی ورزشکاران معلول جسمی محقق تحقیقی را نیافت و حتی در این زمینه بر روی افراد غیرمعلول نیز تحقیقات بسیار کمی یافت و اکثر محققین صرفاً بر روی مولفه اضطراب بدون در نظر گرفتن تأثیر آن بر عملکرد تحقیق کرده‌اند، لذا محقق، در پژوهش حاضر، بدنبال پاسخ به این سؤال است که آیا بین اضطراب رقابتی ورزشی و عملکرد ورزشکاران زن معلول رشته‌های انفرادی (دوو میدانی، شنه، تنیس روی میز و تیراندازی) ارتباطی وجود دارد؟ و آیا این ابعاد قادر به پیش‌بینی سطح اضطراب رقابتی ورزشکاران معلول می‌باشند؟

تعریف معلولیت<sup>۴</sup>: در یک تعریف، معلولیت به ناتوانی در انجام تمام یا قسمتی از فعالیت‌های عادی زندگی فردی یا اجتماعی به علت وجود نقص مادرزادی یا اکتسابی در قوای جسمانی یا روانی اطلاق می‌شود (کاشی، ۱۳۸۷).

اضطراب<sup>۵</sup>: اضطراب یکی از مهم‌ترین هیجانات است و نوعاً به‌عنوان برانگیختگی، همراه با یک جهت‌دهی منفي (اجتناب) تعریف می‌شود (گیل، ۱۳۸۳).

6. Borkis  
7. Weinberg & Gould  
8. A-trait, Trait Anxiety  
9. Eysenck

1. Speilberger  
2. Hanton et al  
3. Hardy et al  
4. Handicap  
5. Anxiety

تئوری سایق<sup>۴</sup>: یکی از نخستین تعبیرها از رابطه میان انگیزختگی و عملکرد، مبنی بر این بود که هرچه انگیزختگی افزایش می‌یابد، عملکرد نیز بهتر می‌شود (وودز، ۱۳۸۸).

تئوری — U وارونه: برای هر تکلیفی یک سطح انگیزختگی مطلوب وجود دارد که بهترین عملکرد در آن سطح انجام می‌گیرد و انگیزختگی بیشتر یا کمتر از این سطح مطلوب موجب افت عملکرد می‌شود.

مناطق کارکرد بهینه هانین<sup>۴</sup>: در این نظریه شکل رابطه عملکرد — اضطراب (که در نظریه‌های قبلی نکته کلیدی است) چندان مهم نیست، بلکه سطح و یا منطقه اضطرابی که «تسهیل‌کننده» و «کارکردی» یا «تضعیف‌کننده» و «غیر کارکردی» برای عملکرد فرد است، مهم می‌باشد. به طور خلاصه مطالعاتی که در چارچوب نظری منطقه مطلوب کارکردی انجام شده نشان داده است که:

اضطراب مطلوب به مقدار زیادی فردی است و می‌تواند نسبتاً بالا، متوسط یا پایین باشد.

- بهترین عملکرد ورزشکار هنگامی رخ می‌دهد که سطح اضطراب او در منطقه مطلوب فردی‌اش باشد.
- هرگاه اضطراب قبل یا حین اجرای تکلیف خارج از منطقه کارکرد مطلوب فرد قرار گیرد عملکرد او مختل خواهد شد.
- رابطه عملکرد — اضطراب و یا الگوهای اضطراب حالتی برای تکالیف مشابه و متفاوت کاملاً فردی و منحصر به فرد است (عبدلی، ۱۳۸۴).

عملکرد ورزشی و جنسیت: در بررسی عملکرد و به ویژه بررسی توامان ویژگی‌های روانشناختی و عملکرد یکی از موضوعات حایز اهمیت جنسیت می‌باشد. به طور مثال زنان معمولاً سطح بالاتری از اضطراب شناختی را نشان می‌دهند. به بیان دیگر سطح و میزان روانشناختی در زنان و تغییرات آنها و اثرهای آنها بر روی عملکرد ایشان با الگوهای نشان داده شده در زنان متفاوت می‌باشد، هرچند این مسئله در تمامی موارد صدق نمی‌کند.

در مجموع و با در نظر گرفتن تمامی مطالبی که در بالا آمد، بررسی عملکرد از دشوارترین اجزای یک تحقیق می‌باشد و این مسئله که ارزیابی‌های انجام شده با توجه به ابزارهای در دست تاکنون بسیار با عملکرد واقعی ورزشکار فاصله دارد غیر قابل انکار می‌باشد (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰).

کاور<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران بیشترین اضطراب را در مرحله قبل از رقابت تجربه می‌کنند و

اضطراب رقابتی ورزشی<sup>۱</sup>: ورزشکاران ممکن است برای موضوعات بسیاری نگران باشند؛ مانند برنامه‌های تمرین، آسیب دیدن، مسائل مالی و ارتباطات؛ اما به نظر می‌رسد که مهم‌ترین منبع اضطراب ورزشکاران مسابقه است و به همین علت، بررسی اضطراب مسابقه (اضطرابی که در محیط‌های ویژه ورزش پدید می‌آید) توجه بسیاری از روانشناسان ورزشی را جلب کرده است (وودز، ۱۳۸۸).

روابط عملکرد — اضطراب: رقابت‌های ورزشی یکی از محیط‌هایی است که در آن نتیجه بسیار مهم است و ورزشکار با شرایطی غیر قابل پیش‌بینی مواجه است، مربی نیز انتظار بهترین عملکرد و پیروزی را دارد و گاهی ممکن است عملکرد مورد انتظار از میزان توانایی ورزشکار فراتر رود؛ مثلاً، یک ورزشکار امیدوار است که بتواند قبل از بازی اضطراب خود را کنترل کند؛ ولی نگران است که نتواند چنین کاری انجام دهد. مجموع این عوامل منجر به بروز استرس در ورزشکار خواهد شد که روی نتیجه و عملکرد وی تأثیرگذار است (جهانی‌راد، ۱۳۸۹).

روابط عملکرد — اضطراب یک موضوع پژوهشی برجسته و حوزه عملکرد موردعلاقه مشارکت کنندگان ورزشی است. هدف از نطق‌های تهییجی و برنامه‌های تشریفاتی نوعاً برای افزایش برانگیزختگی یا تقویت روحی بازیکنان برای رقابت است. آن‌هایی که از راهبردهای تقویت روحی استفاده می‌کنند، بایستی بر این باور باشند که چنین تاکتیک‌هایی باعث افزایش عملکرد می‌شود. بیشتر ما می‌توانیم لحظاتی که یک نطق تهییجی عملاً سودمند واقع شده باشد را به یاد بیاوریم و یا زمانی که یک ورزشکار به دلیل نطق هیجان برانگیز مربی در یک بازی بزرگ، بهترین عملکرد در طول سال را ارائه داده باشد (ویلیامز، ۲۰۰۰).

بیشتر یافته‌های تحقیقات نشان می‌دهد ورزشکارانی که مهارت بیشتری دارند دارای اضطراب کمتری هستند (فرخی و حکاک، ۱۳۷۹).

تئوری‌های ابتدایی و پژوهش در حوزه اضطراب و عملکرد در روانشناسی چند دسته می‌باشد. در ابتدا تسلط با مدل‌های مبتنی بر رابطه بین برانگیزختگی و عملکرد از جمله تئوری سایق و فرضیه U وارونه می‌باشد که هر دو تئوری مبتنی بر پژوهش روانشناسی تجربی و اغلب مطالعات انجام گرفته با حیوانات می‌باشد (ویلیامز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰).

4. Hanin's zones of optimal functioning (ZOF)  
5. Kaur

1. Sport Competitive Anxiety  
2. Williams  
3. Drive Theory

پارسایی و همکاران (۱۳۹۱) نشان دادند که بین عملکرد کمانداران و انگیزتگی ضریب همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد؛ اما هیچ یک از متغیرهای اضطراب (صفتی، شناختی و بدنی) با عملکرد، ضریب همبستگی معنی داری نداشتند و در نتیجه، پیش بینی کننده عملکرد این ورزشکاران نبودند. آریان پوران و ابوالقاسمی (۱۳۸۵) به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی ارتباط منفی معناداری وجود دارد و همچنین قوی ترین پیش بینی کننده عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی، جهت گیری هدف و در گروهی جهت گیری هدف و اضطراب رقابتی بود.

هدف محقق از پژوهش حاضر، تعیین ارتباط بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن معلول دو و میدانی، تیراندازی تنیس روی میز و شنا تهران و تعیین میزان اضطراب صفتی در پیش بینی عملکرد ورزشکاران زن معلول دو و میدانی تیراندازی تنیس روی میز شنا تهران می باشد.

### روش‌شناسی تحقیق

تحقیق حاضر، از نظرهدف، تحقیق کاربردی است و از نظر شیوه گرد آوری و تحلیل اطلاعات، این تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی است که به شکل میدانی انجام گرفته است. این تحقیق توصیفی است چرا که به توصیف ویژگی های آزمودنی ها می پردازد. از نوع همبستگی است، چرا که با استفاده از تحلیل همبستگی و مدل معادلات ساختاری روابط همزمانی میان متغیرها را آزمون و تبیین می نماید. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران زن معلول رشته های ورزشی منتخب انفرادی در تهران در سال ۱۳۹۳ به تعداد ۸۳ نفر شامل ۲۲ نفر در رشته دو و میدانی، ۱۸ نفر در رشته تیراندازی، ۲۲ نفر در رشته تنیس روی میز و ۲۱ نفر شنا می باشند که همگی تجربه شرکت در مسابقه را در سطوح مختلف داشتند.

بدلیل محدود بودن تعداد ورزشکاران، تمامی ورزشکاران زن معلول رشته های ورزشی منتخب انفرادی بعنوان نمونه آماری در نظر گرفته شد، بنابراین روش نمونه گیری تحقیق حاضر به صورت کل شمار می باشد و پس از برگشت و دریافت پرسشنامه ها، از این میان، تعداد ۷۴ پرسشنامه قابل استفاده بود.

۳ پرسشنامه برای جمع آوری اطلاعات پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. پرسشنامه دموگرافیک: این پرسشنامه حاوی

اینکه اضطراب بخش طبیعی از رقابت برای ورزشکار به حساب می آید و داشتن سطح متوسطی از اضطراب بهترین عملکرد ورزشکار را موجب می شود و سطح اضطراب بالاتر و پایین تر از این حد به کاهش عملکرد یک ورزشکار منجر می شود. شین، پارک و کیم (۲۰۱۲) در پژوهشی بر روی ورزشکاران تیرانداز معلول در کره جنوبی، به این نتیجه رسیدند که برنامه مداخله روانی در یک فرآیند توانبخشی ورزشی، اضطراب رقابتی ورزشکاران تیرانداز معلول را کاهش می دهد. علاوه بر این برنامه مداخله روانی در فرآیند توانبخشی ورزشی، سطح مهارت های روانی ورزشکاران تیرانداز معلول را افزایش می دهد. بیگمی و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند تیم ملی ایران کمترین و تیم ملی ژاپن بیشترین میزان اضطراب را دارا بودند. نتایج حاصل از مقایسه اضطراب صفتی سه کشور نشان داد که بین اضطراب صفتی سه کشور تفاوت معنی داری وجود دارد و بین اضطراب صفتی تکواندوکاران ایران با ژاپن و ایران با تایلند اختلاف معنی داری وجود دارد. در بررسی عملکرد تیمها و کسب نتایج، تیم ایران بیشترین و تیم ژاپن کمترین مدال را کسب نمود. صرف نظر از سایر عوامل مؤثر بر عملکرد افراد، با توجه به نتایج نهایی تیمها به نظر می رسد تیمهایی که اضطراب بالاتری داشتند، نتایج ضعیفتری کسب نمودند خیاط مفید (۱۳۹۳) در تحقیقی بر روی ورزشکاران مرد معلول در ورزش های انفرادی منتخب (رشته های دو و میدانی، تیراندازی، شنا و تنیس روی میز) در تهران به این نتیجه رسید که در نمونه های مورد بررسی اضطراب به اندازه ای نمی باشد که بر عملکرد ورزشکاران تأثیر بگذارد. عرفانی و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند بین میانگین اضطراب رقابتی کشتی گیران آزاد و فرنگی تفاوت معناداری وجود دارد؛ به طوری که اضطراب رقابتی کشتی گیران فرنگی از آزاد بیشتر است. عرفانی (۱۳۹۲) نشان داد بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه مستقیم معنی داری وجود دارد. در تبیین این یافته باتوجه به اینکه نتایج نشان داد میزان اضطراب رقابتی تکواندوکاران در حد میانگین مقیاس است، براساس قانون U وارونه یرکز - دادسون میتوان گفت روی هم رفته تکواندوکارانی که از اضطراب رقابتی در حد متوسط برخوردار بوده اند، چون این سطح از اضطراب برانگیزتگی را بالا میبرد می تواند با عملکرد ورزشی به طور مستقیم همبسته گردد. عطاردی و همکاران (۱۳۹۰) نشان دادند که بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معنی دار وجود دارد؛ یعنی با کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران فوتسال، عملکرد آنها افزایش می یابد.

پرسشنامه اعتبار منطقی و محتوایی کافی دارد و ضریب پایایی آن (آلفای کرونباخ) ۰/۷۸ است (پرویزی، ۱۳۹۰). برای انجام روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها در اختیار ۱۰ نفر از اساتید رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی قرار گرفت با توجه به تأیید روایی ظاهری و روایی محتوایی این مقیاس می‌توان اشاره نمود که آزمون از نظر ظاهر در رابطه با موضوعی می‌باشد که آزمون برای اندازه‌گیری آن طراحی شده است. همچنین محتوای مقیاس برای دستیابی به اهداف مربوط به سنجش اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی مناسب است.

### یافته‌های تحقیق

جهت محاسبه ضریب پایایی پرسشنامه‌ها، تعداد ۲۰ نفر از اعضای جامعه تحقیق، برای مطالعه مقدماتی و محاسبه ضریب پایایی انتخاب گردید و پرسشنامه‌ها در بین آن‌ها توزیع و جمع‌آوری شد. نهایتاً از روش آلفای کرونباخ برای محاسبه ضریب پایایی استفاده شد میزان آلفای بدست آمده و پایایی درونی برای هر یک از خرده مقیاس‌ها به شرح زیر می‌باشد: اضطراب صفتی ۰/۸۳۳ و عملکرد ۰/۹۵۳. همانطور که مشاهده می‌شود، پایایی تمامی عوامل در نظر گرفته شده در این تحقیق در حد قابل قبولی (بالتر از ۰/۶) و این به منزله پایا بودن پرسشنامه این تحقیق می‌باشد. داده‌های تحقیق حاضر پس از جمع‌آوری با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (شامل میانگین، انحراف معیار، درصد و ...) و در قالب نمودار و جدول خلاصه شدند. همچنین، در بخش آمار استنباطی پس از محرز شدن توزیع طبیعی داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف اسمیرنوف، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه و آزمون ANOVA جهت معنی‌داری یا عدم معنی‌داری تفاوت بین میانگین‌ها و با استفاده از نرم افزار SPSS ورژن ۲۱ برای آزمون فرضیه‌های تحقیق استفاده شد.

### جدول ۱. نتایج آزمون فرض نرمال بودن متغیرها توسط آزمون K-S

متغیر	تعداد	میانگین	کولموگروف - Sig
اضطراب صفتی	۷۴	۱۷/۲۹۷	۰/۶۸۳
عملکرد	۷۴	۱۸	۰/۹۱۶

اطلاعاتی در مورد ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه تحقیق می‌باشد که شامل: سن، جنس، وضعیت تاهل، تحصیلات، رشته/ سابقه ورزشی، نوع/ علت معلولیت، است. پرسشنامه عملکرد ورزشکاران چارونو<sup>۱</sup> (۲۰۰۱): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱، توسط چارونو ساخته شد. پرسشنامه پنج سؤال در مقیاس لیکرت دارد و برای ارزیابی عملکرد ورزشکاران طراحی شده است و توسط مربی مربوطه هر ورزشکار تکمیل می‌شود. نمرات به دست آمده از پنج سؤال، نمرات نهایی عملکرد ورزشکار را نشان می‌دهد. این سؤالات در مقیاس ۱ (بسیار ضعیف) تا ۵ (بسیار عالی) طراحی شده است (چارونو، بارلینگ<sup>۲</sup> و کیلوی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱) نمرات به دست آمده از پنج سؤال با هم جمع شده و نمره نهایی عملکرد ورزشکار به دست می‌آید که این نمره نهایی عملکرد ورزشکار در دامنه ۵ تا ۲۵ (حداقل تا حداکثر) قرار می‌گیرد. میانگین ضرایب پایایی این پرسشنامه توسط چارونو، ۰/۷۱ محاسبه و گزارش شده است. پرسشنامه اضطراب صفتی رقابتی (SCAT): پرسشنامه اضطراب رقابتی فوق‌الذکر متعلق به مارتینز (۱۹۷۷) می‌باشد این پرسشنامه دارای ۱۵ سؤال است که تأثیر عوامل فرهنگی در استفاده از این آزمون به علت ساده بودن سؤالات در حداقل ممکن می‌باشد، لذا قابلیت اجرای آن در کشورهای مختلف با فرهنگ‌های متفاوت از جمله ایران وجود دارد. سوالات ۱۵، ۱۴، ۱۲، ۱۱، ۹، ۸، ۶، ۵، ۳، ۲ دارای امتیاز و ۵ سوال دیگر (۱۳، ۱۰، ۷، ۴، ۱) فاقد امتیاز می‌باشند. سوالات ۱۵، ۱۴، ۱۲، ۹، ۸، ۳، ۲ بدین صورت نمره گذاری شده است:

به ندرت: ۱ گاهی اوقات: ۲ معمولاً: ۳

سوالات ۶ و ۱۱ بدین صورت نمره گذاری شده است:

به ندرت: ۳ گاهی اوقات: ۲ معمولاً: ۱

دامنه نمرات SCAT از ۱۰ (اضطراب رقابتی پایین) تا ۳۰ (اضطراب رقابتی بالا) می‌باشد. اگر نمره ی اضطراب فردی بین ۱۰ تا ۱۶ باشد دارای اضطراب پایین، بین ۱۷ تا ۲۳ دارای اضطراب متوسط و بین ۲۴ تا ۳۰ دارای اضطراب بالا می‌باشد (گیل، ۲۰۰۰). سوالات این آزمون برخلاف اکثر آزمون‌های دیگر به صورت غیر مستقیم بود و در هیچ جا آن به طور مستقیم به مفهوم اضطراب اشاره نشد و این مورد می‌تواند به اعتبار و روایی آن بیفزاید. ضریب پایایی اصلی (آلفای کرونباخ) ۰/۷۷ است (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰). نسخه فارسی این

فرضیه دوم: بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن معلول شنا ارتباط معنی دار وجود دارد.  
فرضیه سوم: بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن معلول تیراندازی ارتباط معنی دار وجود دارد.  
فرضیه چهارم: بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن معلول دوومیدانی ارتباط معنی دار وجود دارد.

در جدول ۱ مشاهده می گردد، چون سطح معنی داری تمامی متغیرها بیشتر از سطح آلفا می باشد (بیشتر از ۰/۰۵)، لذا توزیع داده ها نرمال می باشد و برای بررسی فرضیه های آماری از آزمون های پارامتریک استفاده می گردد.  
فرضیه اول: بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن معلول تنیس روی میز ارتباط معنی دار وجود دارد.

### جدول ۲. ارتباط بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن معلول چهار رشته

متغیر	تعداد	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معنی داری
اضطراب صفتی تنیس روی میز	۲۱	- ۰/۴۷۱	* ۰/۰۳۱
اضطراب صفتی شنا	۱۸	- ۰/۱۳۹	۰/۵۸۲
اضطراب صفتی تیراندازی	۱۶	- ۰/۰۴۳	۰/۸۷۶
اضطراب صفتی دوومیدانی	۱۹	- ۰/۱۴۷	۰/۵۴۸

بنابراین بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن معلول شنا تیراندازی و دو و میدانی ارتباط معنی دار وجود ندارد.  
فرضیه ۵: اضطراب صفتی رقابتی پیش بین معنی داری برای عملکرد ورزشکاران زن معلول شهر تهران هستند.

طبق جدول ۲ ملاحظه می شود با توجه به ضرایب همبستگی پیرسون و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵؛ فرض تحقیق تایید می گردد؛ بنابراین بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن معلول تنیس روی میز ارتباط منفی معنی دار وجود دارد و در ادامه با توجه به ضرایب همبستگی پیرسون و سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵؛ فرض تحقیق رد می گردد؛

### جدول ۳. خلاصه مدل همبستگی متغیرها

مدل	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۱	۰/۲۱۹	۰/۰۴۸	-۰/۰۰۷	۵/۱۲۵

متغیر وابسته عملکرد ورزشکاران توسط متغیر اضطراب صفتی قابل تبیین می باشد.

در جدول ۳، همبستگی بین اضطراب صفتی و عملکرد ورزشکاران ۰/۲۱۹ می باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین ۰/۰۴۸ می باشد که این ضریب نشان می دهد ۰/۰۴۸ تغییرات

### جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون همزمان

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری
رگرسیون	۹۱/۶۱	۴	۲۲/۹۰۲	۰/۸۷۲	۰/۴۸۵
باقیمانده	۱۸۱۲/۳۹	۶۹	۲۶/۲۶۷		
مجموع	۱۹۰۴	۷۳			

بنابراین متغیر مستقل (اضطراب صفتی) تأثیر معناداری در پیش بینی مدل ندارد و فرض صفر تحقیق تایید می شود.

با توجه به عدم معنی داری مقدار آزمون F (۰/۸۷۲) در سطح خطای ۰/۰۵ می توان نتیجه گرفت که این میزان برای پیش بینی عملکرد ورزشکاران زن معلول شهر تهران معنادار نیست.

### جدول ۵. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد برای پیش بینی عملکرد ورزشکاران از طریق اضطراب صفتی در رگرسیون همزمان

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد شده		معناداری
	بتا	خطای معیار	بتا	T	
مقدار ثابت	۱۸/۴۳۷	۷/۱	۲/۵۹۷	۲/۵۹۷	۰/۰۱۱
اضطراب صفتی	-۰/۱۶۰	۰/۱۲۵	-۰/۱۵۹	-۱/۲۷۷	۰/۲۰۶

### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که: بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن معلول تنیس روی میز ارتباط معنی دار وجود دارد. این بدان معناست که در نمونه مورد بررسی، اضطراب صفتی ورزشکار به اندازه ای می باشد که بر عملکرد وی تأثیر بگذارد. در توجیه وجود این رابطه معنی دار با توجه به تحقیقات همسو وحیداو زمانی (۱۳۹۱) می توان گفت دو دلیل عمده برای این تفاوت وجود دارد. اول این که زنان در کشور ما از موقعیتهای کمتری برای تجربه رقابت برخوردارند و دیرزمانی نیست که به ورزش بانوان به طور جدی اهمیت داده می شود و تجارب آنها در میادین مختلف نسبت به مردان کمتر است. از طرفی شاید عامل ژنتیک باعث شده آنها شرایطی مثل رقابت را در زمره شرایط تهدیدزا احساس کنند و بیشتر از مردان خود را در بوته ارزیابی دیگران احساس کنند؛ اما با تحقیقات خیاط مفید (۱۳۹۳) بروی مردان معلول تنیس روی میز و عرفانی (۱۳۹۲) ناهمخوانی دارد، عرفانی نشان داد بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه مستقیم معنی داری وجود دارد. علت تفاوت ممکن است به سطح مهارت ورزشکاران مربوط باشد، زیرا در تحقیق عرفانی ورزشکاران نخبه شرکت داشتند و این ورزشکاران برای مقابله با آثار منفی اضطراب بر عملکرد آموزش دیده اند و توان کافی برای استفاده از راهبردهای روانشناختی را در زمینه کنترل اضطراب دارند.

اما بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن معلول دو و میدانی، شنا و تیراندازی ارتباط معنی دار وجود ندارد. این بدان معناست که در نمونه مورد بررسی، اضطراب صفتی ورزشکار به اندازه ای نمیباشد که بر عملکرد وی تأثیر بگذارد. در توجیه عدم وجود رابطه معنی دار بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشکاران زن معلول این سه رشته با توجه به مبانی نظری اضطراب صفتی به عنوان یک جنبه از شخصیت اطلاق می شود، برخی افراد عموماً مضطرب تر از دیگران بوده و برخی دیگر بطور ژنتیکی افراد مضطربی نیستند.

خیاط مفید (۱۳۹۳) در رشته تیراندازی شنا و دوومیدانی همین تحقیق را بر روی مردان معلول انجام داد و در مورد اضطراب صفتی به نتایج مشابهی دست یافت و وی دریافت که متغیر اضطراب صفتی با عملکرد، ضریب همبستگی معنی داری نداشت، علت تفاوت در این است که ورزشکاران مورد مطالعه احتمالاً از نظر ژنتیکی و ویژگی های شخصیتی افراد مضطربی نبودند. پارسایی و همکاران (۱۳۹۱) دریافت که علت عدم تأثیر اضطراب بر عملکرد کمانداران ماهر در این است که احتمالاً این ورزشکاران یا افراد مضطربی نیستند یا به خوبی توانسته اند از

راهکارهای مقابله و کنترل اضطراب استفاده کنند. عرفانی (۱۳۹۲) نشان داد بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه مستقیم معنی داری وجود دارد. در تبیین این یافته با توجه به اینکه نتایج نشان داد میزان اضطراب رقابتی تکواندوکاران در حد میانگین می باشد، براساس قانون U وارونه برکز-دادسون میتوان گفت روی هم رفته تکواندوکارانی که از اضطراب رقابتی در حد متوسط برخوردار بوده اند، چون این سطح از اضطراب برانگیختگی را بالا میبرد می تواند با عملکرد ورزشی به طور مستقیم همبسته گردد؛ اما با نتایج تحقیقات ابوالقاسمی و آریان پور (۱۳۸۵) و ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۵) ناهمخوانی دارد، آنها یافتند بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی در ورزشکاران ارتباط منفی معنی دار وجود دارد، این پژوهشگران نشان دادند که هر چه اضطراب رقابتی بالاتر باشد، میزان موفقیت ورزشکاران کمتر خواهد شد. براساس الگوی محدوده کارکرد بهینه که رابطه بین انگیزتگی و اضطراب با عملکرد را مورد توجه قرار می دهد، هر فرد ورزشکار محدوده اضطرابی بهینه منحصر به فردی دارد که عملکرد وی در آن محدوده به طرز مناسبی بالا می رود. سرداری پور و همکاران (۱۳۸۹) به این نتیجه رسیدند که افراد با تجارب کمتر (ورزشکاران مبتدی) پیوسته میزان اضطرابشان حتی در زمان عملکرد در حال بالا رفتن است، درحالی که ورزشکاران مجرب و ماهر افزایش مشابهی را در قبل از مسابقه نشان دادند ولی درست قبل و در حین عملکرد اضطراب آنها کاهش پیدا کرده است. کاتور و همکاران (۲۰۱۴) دریافتند که اضطراب بخش طبیعی از رقابت برای ورزشکار به حساب میاید و داشتن سطح متوسطی از اضطراب بهترین عملکرد ورزشکار را موجب می شود و سطح اضطراب بالاتر و پایین تر از این حد به کاهش عملکرد یک ورزشکار منجر می شود. بیگمی و همکاران (۲۰۱۲) دریافتند که تیمهایی که اضطراب بالاتری داشتند، نتایج ضعیفتری کسب نمودند.

اضطراب صفتی پیش بین معنی داری برای عملکرد ورزشکاران زن معلول تهران نیست. نتایج نشان داد همبستگی بین اضطراب صفتی و عملکرد ورزشکاران ۰/۲۱۹ می باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین ۰/۰۴۸ می باشد که این ضریب نشان می دهد ۰/۰۴۸ تغییرات متغیر وابسته عملکرد ورزشکاران توسط متغیر اضطراب صفتی قابل تبیین می باشد. با توجه به عدم معنی داری مقدار آزمون F (۰/۸۷۲) در سطح خطای ۰/۰۵ می توان نتیجه گرفت که این میزان برای پیش بینی عملکرد ورزشکاران زن معلول شهر تهران معنادار نیست. بنابراین این متغیر مستقل تأثیر معناداری در پیش بینی مدل ندارد.



ورزشکاران انفرادی توسط متغیرهای ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی تبیین می شود. با توجه به وجود رابطه منفی بین اضطراب صفتی با عملکرد ورزشکاران زن معلول تنیس پیشنهاد می شود روانشناسان ورزشی راهکارهایی جهت کنترل اضطراب صفتی و بهبود عملکرد ورزشی ارائه دهند و در پژوهش های آینده پیشنهاد می شود که به بررسی دیگر متغیرهای تأثیر گذار بر عملکرد ورزشی و تأثیر اضطراب صفتی بر عملکرد در سطوح مختلف (حرفه‌ای، نیمه حرفه‌ای و آماتور) پرداخته شود.

خیاط مفید (۱۳۹۳) بیان داشت اضطراب صفتی پیش بین معنی‌داری برای عملکرد ورزشکاران مرد معلول (رشته های دو و میدانی، تیراندازی، شنا و تنیس روی میز) شهر تهران نیستند، عرفانی (۱۳۹۲)، پارسایی و همکاران (۱۳۹۱) و ابوالقاسمی و آریان‌پور (۱۳۸۵) نشان دادند که هیچ یک از متغیرهای اضطراب (صفتی، شناختی و بدنی) با عملکرد، ضریب همبستگی معنی‌داری نداشتند و در نتیجه، پیش بینی کننده عملکرد این ورزشکاران نبودند که با نتایج این تحقیق همسو می باشند؛ اما با نتایج ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۵) ناهمسو می باشد آنها نشان دادند که ۲۴٪ واریانس مربوط به عملکرد ورزشی در

### منابع

- ابوالقاسمی، عباس، آریاپوران، سعید (۱۳۸۵) «ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی»، *نشریه پژوهش در علوم ورزشی*. دوره ۴، شماره ۱۳، ص ۱۵۵-۱۴۱.
- ابوالقاسمی، عباس، کیامرثی، آذر، آریان پوران، سعید، درتاج، فریبرز (۱۳۸۵). «بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار»، *فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*. شماره ۴۰، ص ۵۹-۳۹.
- احمدی، سیروس (۱۳۸۴). مقایسه انگیزش پیشرفت تیم‌های رده بالا و پایین لیگ برتر فوتبال. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- اردستانی، عباس (۱۳۸۰). مقایسه نگرش افراد معلول ورزشکار و غیر ورزشکار نسبت به خود از بعد اجتماعی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم.
- پارسایی، نسرين، عبدلی، بهروز، واعظ موسوی، محمدکاظم، اصلانخانی، محمدعلی (۱۳۹۱). «پیش‌بینی عملکرد کمانداران ماهر براساس متغیرهای روانشناختی با تأکید بر ویژگی شخصیتی درون‌نگرایی - برون‌نگرایی»، *مجله رشد و یادگیری حرکتی ورزشی*. شماره ۱۰، ص ۲۸-۵.
- پرویزی، نسترن (۱۳۹۰). «اثر کانون توجه خودگفته‌ها در تمرینات بسکتبال بر اضطراب حالتی بازیکنان مبتدی هنگام پرتاب آزاد با حضور تماشاگر»، *فصلنامه علوم ورزشی*. سال سوم، شماره ۸، ص ۴۳-۶۲.
- جارویس، مت (۱۳۸۴). *نگرشی بر ورزش از دیدگاه روانشناختی*. ترجمه مهناز مقیمی و همکاران، انتشارات تحقیق، ص ۶۱-۵۲.
- جمشیدی، اکبر. (۱۳۸۵). ارتباط بین جهت‌گیری ورزشی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران زن و مرد رشته‌های تیمی و انفرادی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
- جهانی راد، نرگس (۱۳۸۹). بررسی عوامل استرس‌زای ورزشکاران تیم ملی ایران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شمال.
- حاج میر فتاح، فاطمه، نوروزیان، منیژه (۱۳۹۱). *ورزش معلولین*. دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی و تالیف: انتشارات شرکت چاپ و نشر ایران، ص ۶۰-۳۶.
- حسینی کشتان، میثاق (۱۳۹۱). «رابطه سبک‌های رهبری مربیان و انسجام گروهی تیم‌های حاضر در دهمین المپیاد ورزشی دانشجویان پسر کشور»، *فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*. ۲(۳): ۶۹-۷۸.
- خیاط مفید، شیدا. (۱۳۹۳). ارتباط بین اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشکاران مرد معلول در ورزشهای انفرادی منتخب در تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد همدان.
- سرداری پور، مهران، احدی، حسن، نمازی‌زاده، مهدی (۱۳۸۹). «بررسی نقش اضطراب شناختی و جسمی در عملکرد ورزشی»، *فصلنامه روانشناسی تربیتی*. ۵(۱۵): ۱۲۵-۱۱۰.
- عبدلی، بهروز. (۱۳۸۴). *مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش*. تهران: انتشارات بامداد کتاب، چاپ دوم، ص ۸۲-۷۸.
- عرفانی، نصر اله، منافی، فریدون، مقصودی ایمن، حمیدرضا (۱۳۹۲). «مقایسه انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی کشتی‌گیران آزاد و فرنگی یازدهمین المپیاد دانشجویی»، *نشریه مطالعات روانشناسی ورزشی*. ۵: ۶۶-۵۵.

- عرفانی، نصراله (۱۳۹۲). «پیش‌بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران المپید دانشجویی»، *پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی*. ۳(۶): ۴۹-۵۹.
- عطاردی، علیرضا، لطفی، غلامرضا، متقی، محمودرضا، دائمی، عباس، روحانی، زهرا (۱۳۹۰). «بررسی رابطه‌ی اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد»، *افق دانش، فصلنامه‌ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد*. ۱۷(۳): ۵۸-۶۵.
- 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 حرکت* ۱۲: ۵۵-۶۲.
- کاشی، عباس (۱۳۸۷). *پوکی استخوان و ضایعه نخاعی، مرکز ضایعات نخاعی جانبازان، برگرفته از مجموعه مقالات ارتقای سطح سلامتی و پیشگیری از عوارض فعالیت‌های ورزشی سایت: [http:// www.spinalcord.org](http://www.spinalcord.org)*
- گیل، دایان (۱۳۸۳). *پویایی‌های روانشناختی در ورزش*. ترجمه نورعلی خواجه‌وند، انتشارات کوثر، ص ۱۸۹
- نشاطی، ابوالفضل، حکمتی، عیسی، قلی‌زاده، حسین (۱۳۹۳). «عوامل روانشناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی جودوکاران استان آذربایجان شرقی مطالعه بر اساس مدل معادلات ساختاری»، *مجله مطالعات مدیریت ورزشی*. ۲۴: ۱۵۲-۱۳۱.
- وحید، فریدون، زمانی، علیرضا (۱۳۹۱). «مقایسه اضطراب شناختی و اضطراب بدنی ورزشکاران مرد و زن در سطوح مختلف رقابت»، *فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر*. ۶(۱۸): ۴۰-۲۳.
- وودز، باربارا (۱۳۸۸). *روانشناسی ورزشی*. ترجمه فتح‌الله مسیبی. انتشارات بامداد کتاب: ۱۸۳-۱۶۴.
- Beigomi, Z., Khabiri, M., Honari, H., Salar, A., & Beigomi, M (2012) Relationship between emotional intelligence and trait anxiety in national youth taekwondo team of Iran, *Zahedan J Res Med Sci (ZJRMS)*. 13 (suppl 1), pp, 24-40.
- Charbonneau, D., Barling, J., & Kelloway, E.K. (2001). Transformational leadership and sports performance, the mediating role of intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology*, pp, 1521-1534.
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), pp, 169-181.
- Hardy, L., Parfitt, G.A. (1991) catastrophe model of anxiety and performance. *Br J , Psychol* 82, pp, 163-168.
- Kaur, M., & Kumar, V. (2014). Anxiety Level of Basketball Players-pre, During and Post Competition, *Reserch paper, Physical Education*. volume:4, Issue:5, may 2014, ISSN-2249-555X, 575-577.
- Martenes, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport, Champaign, IL: Human Kinetics, pp, 51-55-Shin, J.T., Park, S.r., & Kim, H.D. (2012). The Psychological Intervention Program for the Disabled Shooting Athletes in Korea, *International Journal of Business and Social Science*. 3(18): 8-15.
- Williams, L. (2000). Psychological dynamic of sport and exercise. *Human Kinetics second edition* chapter 8, pp, 103-125.