



عملکرد و پاسخ اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس در یک هفته منتهی به رقابت در ورزش‌های گروهی لیلا احدی^۱

۱. کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران. (*نویسنده مسئول).

*Email: (leilaahadi60@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه بین اضطراب رقابتی، اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی بود. بدین منظور جامعه پژوهش حاضر تمامی تیم‌های لیگ برتری در رشته‌های والیبال و بسکتبال بود.

روش کار: به همین منظور دو تیم که در لیگ برتر مشغول فعالیت بودند به عنوان نمونه انتخاب شدند. بازیکنان تیم بسکتبال مردان (۱۲ نفر) و تیم والیبال مردان (۱۲ نفر) در قبل از ۱۲ بازی مختلف از طریق ۱۴۴ پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفتند. ورزشکاران پرسشنامه‌ها را درست قبل از مرحله گرم کردن، حدود ۱ ساعت قبل از مسابقه تکمیل کردند. در این پژوهش از سیاهه اضطراب حالتی رقابتی-۲ که شامل ابعاد شدت، جهت و فرکانس بود استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که اعتماد به نفس با هر دو خرده مقیاس جهت اضطراب شناختی با جهت اضطراب جسمانی، همبستگی مثبت داشت و رابطه مثبت و معنادار بود ($P < 0.05$). عملکرد ورزشی با شدت اضطراب شناختی رابطه مثبت و معنادار داشت، در حالی که ارتباط معنی داری بین عملکرد شدت اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس بدست نیامد همچنین ارتباط عملکرد و جهت اضطراب شناختی و جسمانی معنی دار نبود.

نتیجه‌گیری: به طور کلی، نتایج نشان داد که شدت و جهت اضطراب جسمانی و شناختی و اعتماد به نفس با عملکرد ورزشی ارتباط نداشت. با این حال، ارتباط شدت اضطراب شناختی مثبت و متوسط مربوط به عملکرد ورزشی است. سطح شدت و جهت اضطراب همچنین اعتماد به نفس بازیکنان قبل از مسابقات مختلف در مطالعه حاضر مشخص شد. میزان اضطراب شناختی، جسمانی و اعتماد به نفس قبل از مسابقات مختلف نسبتاً با ثبات بود.

کلیدواژه‌ها: اضطراب رقابتی، عملکرد ورزشی، اعتماد به نفس