

## مقایسه اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد دانشجویان شرکت

### کننده در مسابقات لیگ کشوری

محمود رضا متقی شهری<sup>۱</sup>، زهرا روحانی<sup>۲</sup>، محمد اقبالی<sup>۳</sup>

**مقدمه و هدف:** در زمان حاضر عملکرد ورزشکاران آنقدر پیچیده است که با مهارت های روانشناختی آنان ارتباط دارد. اضطراب یکی از عوامل روحی، روانی است و بررسی اثرات آن با متغیرهای موجود در کار می تواند بسیاری از مسایل روانشناسی را حل کند. به همین منظور تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد دانشجویان فوتسالیست شرکت کننده در مسابقات لیگ تک رشته ای کشوری انجام گرفته است.

**روش تحقیق:** این پژوهش از نوع توصیفی و میدانی می باشد که با استفاده از پرسشنامه اضطراب رقابتی ورزشی مارتنز مرکب از ۱۵ سؤال و پرسشنامه ویژگی های فردی انجام گرفته است. جامعه آماری این تحقیق را ۴۰۰ نفر بازیکن و مربی فوتسال (شرکت کننده در مسابقات لیگ تک رشته ای فوتسال دانشجویان پسر سراسر کشور در سال ۱۳۸۹) تشکیل می دهند. از اعضاء هر تیم حداکثر ۷ نفر (۵ بازیکن اصلی و ۲ نفر ذخیره) به همراه مربی، به عنوان نمونه در این تحقیق شرکت داشتند که جمعا ۳۲۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روشهای آمار توصیفی و استنباطی بهره گرفته شد.

**نتایج:** نتایج تحقیق نشان داد که، بین سطح اضطراب مربی با سطح اضطراب ورزشکاران رابطه مستقیم و معنی داری وجود دارد ( $p=0.019$ ). همچنین بین سطح اضطراب مربی و عملکرد ورزشکاران، رابطه معنی دار وجود دارد ( $p=0.012$ ). و بین سطح اضطراب ورزشکار و عملکرد آنها رابطه معکوس و معنی دار وجود دارد ( $p=0.01$ ). همچنین بین سطح اضطراب ورزشکار و تجربه ورزشی و سن آنها رابطه معنی دار وجود دارد ( $p=0.001$ ).

**بحث و نتیجه گیری:** نتایج نشان داد که اضطراب رقابتی در مقایسه با سایر عوامل روانی دارای اثر عمیق تری در اجرای مهارت های حرکتی در شرایط مسابقه می باشد. بنابراین باید مربیان و مسئولین در قبل و حین برگزاری مسابقات، اضطراب رقابتی بین ورزشکاران را مورد بررسی قرار دهند و بهتر آنست که مربیان و روانشناسان ورزشی ابتدا به شناخت صحیحی در انتخاب ورزشکارانشان از نظر وضعیت اضطراب برسند و سپس در هر موقعیت بر اساس ویژگیهای فردی و اجرای مهارت های حرکتی نسبت به کاهش اضطراب رقابتی اقدام نمایند.

**کلمات کلیدی:** اضطراب، مربیان، دانشجویان ورزشکار (فوتسالیست ها)

۱- کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

۲- کارشناس تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

۳- دانشجوی رشته پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گناباد