



Study and Comparison of Competitive Anxiety of Female Athletes in Team and Individual Sports

Seyyedeh Aazam Seyyedi Razzaz^{1*}

1- Department of Sport Sciences, Faculty of Physical Education, Nahavand University, Nahavand, Iran.

Abstract

Background and aim: The aim of this study was to evaluate and compare the level of competitive anxiety of female athletes before and during the competition. Anxiety has several physiological and cognitive symptoms. It ultimately leads to low self-esteem and frustration.

Methods: The present study is a field-questionnaire and in order to achieve the above goal, 64 female athletes in the age group of 13-7 years were examined. In this study, the Competitive Anxiety Questionnaire (SCAT) was used.

Results: There was a significant difference between basketball and ping pong groups ($p = 0.012$). Comparing the average of these two groups, we find that the level of competitive anxiety in the ping pong group is higher than the basketball group. There is no significant difference between the basketball and control groups, meaning that both groups are anxious.

Conclusion: It can be concluded from the results that competitive anxiety in individual sports is more than team sports.

Please cite as: Seyyedi Razzaz, Seyyedeh Aazam. "Study and Comparison of Competitive Anxiety of Female Athletes in Team and Individual Sports". SOREN Journal. 2021; 1 (1): 8-13 [In Persian]

Article history:

Received
2020/12/21
Accepted
2021/01/08

Keywords:

- Competitive anxiety
- Team sport
- Individual sport
- Competitive anxiety exercise scale
- Sport performance

Corresponding Author

Name: Seyyedeh Aazam Seyyedi Razzaz
Email Address: seydi7557@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-0517-8479

بررسی و مقایسه اضطراب رقابتی ورزشکاران دختر در رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی

سیده اعظم سیدی رزاز^{۱*}

۱- گروه علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه نهاوند، نهاوند، ایران.

چکیده

تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۰۶

پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۲۴

واژگان کلیدی

اضطراب رقابتی،

ورزش تیمی،

ورزش انفرادی،

مقیاس اضطراب

رقابتی ورزش،

عملکرد ورزشی

مقدمه: هدف از این پژوهش بررسی و مقایسه‌ی اضطراب رقابتی ورزشکاران دختر قبل و حین رقابت است. اضطراب علائم فیزیولوژیکی و شناختی متعددی دارد که آگاه شدن از این علائم ما را در کنترل اضطراب موفق می‌کند. اگر از حد طبیعی بگذرد باعث کاهش عملکرد و کارایی ورزشکار و در نهایت منجر به کاهش اعتماد به نفس و سرخوردگی می‌شود.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع پرسشنامه‌ای- میدانی است و جهت تحقق هدف فوق به تعداد ۶۴ نفر ورزشکار دختر با رده سنی ۷-۱۳ سال مورد بررسی قرار گرفتند. در این پژوهش از پرسشنامه‌ی اضطراب رقابتی ورزش (SCAT) استفاده شده است.

یافته‌ها: بین گروه بسکتبال و پینگ‌پنگ اختلاف معناداری وجود دارد ($p=0/012$). از مقایسه میانگین این دو گروه درمی‌یابیم که میزان اضطراب رقابتی در گروه پینگ‌پنگ بیشتر از گروه بسکتبال است. بین گروه بسکتبال و بسکتبال (کنترل) اختلاف معناداری وجود ندارد به این معنا که هر دو گروه دارای اضطراب هستند.

نتیجه‌گیری: از مقایسه این دو می‌توان نتیجه گرفت که اضطراب رقابتی در رشته‌های ورزشی انفرادی بیشتر از رشته‌های ورزشی تیمی است.

مقدمه

انسانها از لحاظ ویژگیهای روانی متفاوت هستند همان گونه که ویژگیهای جسمانی می‌توانند بیانگر وجود توانایی یا عدم توانایی افراد برای انجام دادن برخی فعالیتهای بدنی مشخص و معین باشند، ویژگیهای روانشناختی هر شخص هم می‌تواند بیانگر توانایی یا ناتوانی او در پرداختن به یک موضوع خاص باشند. بنابراین لازم به نظر می‌رسد که تأثیر ویژگیهای روانی و شخصیتی ورزشکاران بر عملکرد و موفقیت آنها مورد بررسی قرار گیرد، زیرا این ویژگیها می‌تواند بر موفقیت ورزشی تأثیرگذار باشد (۱-۳).

مشارکت در فعالیت ورزشی با مزایای متعدد جسمانی و روانی همراه است. با وجود این مزایا بسیاری از کودکان ورزش را ترک می‌کنند و کاهشی محسوس در مشارکت افراد پس از سن ۱۰ سالگی رخ می‌دهد و این قطع ارتباط در دوره نوجوانی ادامه پیدا می‌کند. عملکرد رقابتی و اضطراب مربوط به آن یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های کلیدی در این حوزه است. ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله کسب موفقیت در ورزش و یا

تفاوت میان توانایی خود و قابلیت موردنیاز عملکرد ورزشی مضطرب می‌شوند (۴، ۵).

پژوهشگران، اضطراب را یک حالت هیجانی منفی که با بیقراری، تشویش، نگرانی و فعالسازی یا انگیزتگی بدنی همراه است می‌دانند (۱۲-۶). براساس ادعای مارتنز (۱۳) نگرانی بخش ذهنی اضطراب است و به وسیله ارزشیابی منفی در مورد عملکرد و اجرا به وجود می‌آید. در حالی که اضطراب جسمانی عنصر فیزیولوژیک و هیجانی تجربه اضطراب است و با برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار در ارتباط است. علائم اضطراب بدنی شامل: دل پیچه، تعریق کف دست، تنش عضلانی، افزایش ضربان قلب و تنگی نفس است (۱۴). علاوه بر این، پژوهشهای اخیر نشان داده است که مناطق مغزی متفاوتی در هر یک از تجربه‌های اضطراب شناختی و جسمانی، درگیر هستند (۱۵).

از طرف دیگر، وجود تنشهای بدنی و روان‌شناختی موجب تحریک هیپوتالاموس و ترشح عامل آزادکننده کورتیکوتروپین می‌شود که در نتیجه به افزایش ترشح کورتیزول از غده فوق کلیه منجر خواهد شد (۱۶).

تشکیل شد. همچنین نویسندگان روایی واگرا و همزمان این مقیاس را با استفاده سایر پرسشنامه‌ها (به عنوان مثال: آزمون اضطراب رقابت ورزشی، پرسشنامه اضطراب حالت-صفت، سیاهه حالات خلقی، پرسشنامه مکان کنترل) مناسب گزارش کردند. اسمیت و همکارانش پیشنهاد کردند که به خرده مقیاس اختلال تمرکز توجه بیشتری شود و نیاز است که ساختار عاملی مقیاس در نمونه‌های دیگر مورد ارزیابی قرار گیرد (۱۰). همچنین مطالعات در کشور فرانسه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی که در نمونه ورزشکاران نخبه ۱۲ تا ۱۴ سال و ۱۳۵ نفر دختر و ۷۱ نفر پسر انجام شد، مشخص کرد زمانی بهترین برازش بدست می‌آید که عامل اختلال تمرکز از ساختار مقیاس اضطراب ورزشی حذف شود. مارسل و پاکیت پایایی این مقیاس دو عاملی را بعد از حذف خرده مقیاس اختلال تمرکز برای عامل اضطراب جسمانی ۰/۸۹ و برای عامل نگرانی ۰/۸۶ گزارش کردند (۲۱).

اسمیت، اسمول و بارت در مطالعه‌ای به بازآزمایی اعتبار عاملی مقیاس اضطراب ورزشی در ورزشکاران کودک ۹ تا ۱۲ ساله پرداختند. آنها با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی به این نتیجه رسیدند که ساختار عاملی مانند مقیاس اصلی تکرار نمی‌شود و این تحلیل یک ساختار ۵ عاملی را پیشنهاد می‌کند (۹). باردیگر در کودکان بسکتبالیست ۱۰ تا ۱۲ ساله ساختار عاملی مقیاس اضطراب ورزشی را ارزیابی کردند و در این مطالعه یک راه‌حل ۶ عاملی ارائه دادند و بار دیگر ساختار مقیاس عاملی با چالش مواجه گشت و دلیل این شکست در ساختار عاملی را درک ضعیف ورزشکاران کودک از محتوای سؤالات بیان کردند.

علت اضطراب در ورزشهای تیمی و انفرادی می‌تواند به این خاطر باشد که اضطراب در ورزشهای انفرادی فقط بر کارایی یک بازیکن اثر می‌گذارد ولی در ورزشهای تیمی اضطراب در بین اعضای تیم تقسیم می‌شود که باعث کم بودن اضطراب نسبت به ورزشهای انفرادی و همچنین باعث برانگیختگی و اضطراب بیشتر در ورزش انفرادی می‌شود. مقیاس اضطراب ورزشی در میان فرهنگهای مختلف به رسمیت شناخته شده است. نسخه اصلی این مقیاس به زبان انگلیسی و برای جامعه آمریکا ساخته شده است. برای استفاده از این مقیاس باید جنبه‌های بومی فرهنگی هر کشوری که قصد استفاده از این پرسشنامه را دارد در نظر گرفته شود. پژوهش انجام شده با هدف بررسی ویژگیهای روان‌سنجی و مقیاس اضطراب ورزشی در پی تعیین میزان اضطراب ورزشی کودکان در فعالیتهای گروهی و فردی جهت رسیدن به اهداف مطلوب در مهارت خاص با تعدیل اضطراب در آن است.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع، پرسشنامه‌ای-میدانی است. بدین منظور تعداد ۶۴ نفر ورزشکار دختر با دامنه سنی ۱۳-۷ سال در تحقیق شرکت کردند. جامعه در دسترس مدنظر قرار گرفت تمام افراد در دسترس رشته تیمی بسکتبال و تمام افراد در دسترس رشته انفرادی تنیس روی میز (پینگ‌پنگ) به عنوان نمونه آماری برگزیده و افراد به سه گروه؛ تیمی، انفرادی و گروه کنترل تقسیم شده‌اند. جهت نرمال بودن از نرم‌افزار اسمیرونوف کلموگروف استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل آماری از نرم‌افزار spss20 و در روش آماری univariate و تست تعقیبی توکی استفاده

کورتیزول به سادگی وارد سلولهای مغز می‌شود و افزایش یا کاهش آن می‌تواند موجب تغییر رفتار، افزایش تجزیه پروتئین، کاهش سنتز پروتئین در عضله، افزایش فشار خون و کاهش انتقال آمینواسید در عضله، تداخل در عملکرد شناختی و عملکرد بد سیستم ایمنی می‌شود (۱۷). بنابراین اضطراب جسمانی و شناختی در ترشح هورمون کورتیزول هنگام فعالیت ورزشی و پیامدهای منفی بعد از آن نقش مهمی دارد. در همین راستا، اشتراک و همکارانش در نتایج تحقیقات خود بیان کردند که کورتیزول ورزشکاران در یک هفته منتهی به رقابت افزایش می‌یابد و نیم ساعت قبل از رقابت به بیشترین مقدار خود می‌رسد (۱۱).

انواع اضطراب

۱. اضطراب حالتی: ماهیتاً ناپایدار است و در طی زمان تغییر می‌کند و نمایانگر میزان اضطرابی است که شخص در لحظه‌ای معین تجربه می‌کند. ۲. اضطراب صفتی: گرایش رفتاری نسبتاً پایدار و اکتسابی است که اغلب به عنوان یک ویژگی شخصیتی توصیف می‌شود تا فرد دامنه گسترده‌ای از شرایط غیر خطرناک را تهدیدآمیز یا خطرناک درک کند. ۳. اضطراب رقابتی: این اضطراب در موقعیتهای رقابت جویانه ورزشی ایجاد می‌شود. اضطراب حالتی-رقابتی در موقعیتهای خاص رقابتی بوجود می‌آید و محرک برانگیزنده واکنش اضطرابی همیشه موقعیت ورزشی است. اضطراب صفتی-رقابتی را به عنوان تمایل به درک موقعیتهای رقابتی می‌دانند. از این رو اشخاص دارای این اضطراب درجات بالاتری را در موقعیتهای رقابتی تجربه می‌کنند.

مطالعات اولیه اضطراب مبنی بر این پیشفرض بود که اضطراب تک‌بعدی است. با تکامل مفهومی اضطراب و پژوهشها در این زمینه نظریه چندبعدی بودن اضطراب ارائه شد. امروزه مطالعه و چگونگی ارزیابی اضطراب رقابتی در پژوهشهای روانشناسی علاقه‌مندان زیادی دارد. پژوهشگران از روشهای متعددی مثل ارزیابی رفتار، جنبه‌های فیزیولوژیکی و گزارشهای شخصی برای سنجش اضطراب در زمینه ورزش بهره می‌برند. مارتنز و همکارانش برای اولین بار آزمون اضطراب رقابت ورزشی (SCAT) که یک ابزار اندازه‌گیری اضطراب در محیطهای ورزشی بود را پایه‌ریزی کرد. همچنین وی برای اندازه‌گیری اضطراب در ورزشکاران کم سن و سال یک فرم مخصوص کودکان را تهیه کرد (۱۸)، (۱۹). پرسشنامه‌های مذکور تنها یک مؤلفه اضطراب جسمانی که تغییرات فیزیولوژیک و میزان کنش جسمانی ادراک شده را نشان می‌داد، اندازه‌گیری می‌کرد (۱۹). بعد از استفاده از این پرسشنامه و مشاهده کاستی‌های آن در مطالعات مختلف، نیاز به ایجاد یک مقیاس با اهداف اندازه‌گیری ابعاد اضطراب و به شکل خاص در شرایط رقابتی احساس شد (۲۰). بدین منظور اسمیت، اسمول، شوتر برای شروع فرآیند ساخت این مقیاس مجموعه‌ای از ۳۰ سؤال را مورد بررسی قرار دادند. در ادامه برای ارزیابی این ساختار در نمونه‌ای مستقل، از تحلیل عاملی تأییدی استفاده کردند (۱۰). تحلیل عاملی تأییدی در نمونه‌ای متشکل از ۳۸۴ ورزشکار که در رشته‌های والیبال و دوومیدانی فعالیت داشتند، انجام گرفت. نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی نشان داد یک ساختار ۲۱ سؤالی بهترین برازش را با داده‌ها دارد (۲۱).

بر این اساس ساختار مقیاس اضطراب ورزشی از سه عامل؛ اضطراب جسمانی (۹ سؤال) _ عامل نگرانی (۵ سؤال) و اختلال تمرکز (۷ سؤال)

چه نمره بدست آمده بالاتر باشد، نشان می‌دهد که آمادگی برای مضطرب شدن قبل از مسابقه بیشتر است و برعکس.

نتایج

جدول شماره ۱، تعداد ورزشکاران شرکت کننده به تفکیک گروه و میانگین سن، وزن و شاخص توده بدنی (BMI) را نشان می‌دهد. در جدول شماره ۲، میانگین انحراف استاندارد را از مقایسه گروه‌های منتخب با یکدیگر به طور جداگانه بدست می‌آوریم که از مقایسه گروه پینگ‌پنگ با پینگ‌پنگ (کنترل) و گروه کنترل، بالاترین میانگین انحراف استاندارد را بدست می‌آوریم که در بحث بیشتر به آن می‌پردازیم.

جدول ۱. مشخصات دموگرافیک گروه‌های آزمون

گروه	تعداد	جنسیت	سن	وزن (کیلوگرم)	شاخص توده بدن
بسکتبال	۲۰	دختر	10.5 ± 2.5	38.5 ± 10.5	18 ± 3.8
بسکتبال (کنترل)	۱۲	دختر	10.5 ± 2.5	38.5 ± 10.5	18 ± 3.8
پینگ‌پنگ	۱۰	دختر	11.3 ± 2.3	43 ± 13	19.5 ± 4.3
پینگ‌پنگ (کنترل)	۱۲	دختر	11.3 ± 2.3	43 ± 13	19.5 ± 4.3
کنترل	۱۰	دختر	11 ± 2.2	40 ± 10.5	14 ± 4.1

جدول ۱. مقایسه اضطراب رقابتی در نوآموزان بسکتبال و پینگ‌پنگ و گروه کنترل

گروه	Mean $\pm$ SD	Sig	گروه‌ها
بسکتبال	$14/650 \pm 510$	$.012$	پینگ‌پنگ
		$.816$	بسکتبال (کنترل)
		$^* / .003$	کنترل
پینگ‌پنگ	$17/600 \pm 721$	$^* / .000$	پینگ‌پنگ (کنترل)
		$^* / .000$	کنترل
		$^* / .000$	پینگ‌پنگ (کنترل)
بسکتبال (کنترل)	$13/750 \pm 658$	$.102$	کنترل
		$1/000$	کنترل
		$^* / .003$	بسکتبال
پینگ‌پنگ (کنترل)	$11/167 \pm 658$	$.102$	بسکتبال (کنترل)
		$^* / .000$	پینگ‌پنگ
		$1/000$	پینگ‌پنگ (کنترل)
کنترل	$11/300 \pm 721$		

* $\alpha < 0.05$

معناداری وجود ندارد به این معنا که هر دو گروه دارای اضطراب هستند. این نتایج نیز از تحقیقات و اظهارات وارن ثابت گردید. بین دو گروه بسکتبال و گروه کنترل اختلاف معناداری وجود دارد ($p = 0.003$) و بین دو گروه پینگ‌پنگ و گروه کنترل چنین اختلافی وجود دارد ($p = 0.000$). همچنین بین گروه پینگ‌پنگ (کنترل) و گروه کنترل اختلاف وجود ندارد ($p = 1/000$). طبق این پژوهش از مقایسه این دو گروه دریافتند که گروه کنترل دارای اضطراب است اما به میزان کمتری از گروه بسکتبال که در رقابت شرکت کرده‌اند. بین پینگ‌پنگ و پینگ‌پنگ (کنترل) اختلاف وجود دارد ($p = 0.000$). این اختلاف

شد. کلیه عملیات آماری در آلفا 0.05 و فاصله اطمینان 0.95 انجام شد. ابزار مورد استفاده در پژوهش، پرسشنامه اضطراب رقابتی ورزش (SCAT) است که اختصاصاً برای سنجش اضطراب صفتی رقابتی به کار می‌رود. مارتنز روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار داد. وی برای بررسی پایایی این مقیاس از روش آلفای کرنباخ و بازآزمون استفاده نمود و ضریب آلفای کرنباخ را 0.79 گزارش کرد. همچنین میزان پایایی این مقیاس در روش آزمون مجدد 0.98 تشخیص داده شد و وی نیز روایی محتوایی این پرسشنامه را مطلوب ارزیابی کرد. آزمون شامل ۱۵ سؤال است که ۵ سؤال آن در نمره‌گذاری وارد نمی‌شود، نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۳ گزینه‌ای است و امتیاز هر یک از گزینه‌ها بصورت؛ (به ندرت: ۱)، (اغلب اوقات: ۲)، (همیشه: ۳) شرح داده شد. بالاترین نمره در این آزمون ۳۰ و پایینترین نمره ۱۰ می‌باشد. هر

بحث

بین گروه بسکتبال و پینگ‌پنگ اختلاف معناداری وجود دارد ($p = 0.012$). از مقایسه میانگین این دو گروه درمی‌یابیم که میزان اضطراب رقابتی در گروه پینگ‌پنگ بیشتر از گروه بسکتبال است. این نتایج با تحقیقات دکتر علیرضا زمانی و دکتر مرادی (۱۳۸۸) و جمشیدی (۱۳۹۰) همخوانی دارد. آنها از تحقیقاتشان دریافتند که ورزشکاران رشته‌های انفرادی در مقایسه با رشته‌های تیمی دچار اضطراب بیشتری می‌شوند و بین گروه بسکتبال و بسکتبال (کنترل) اختلاف

وجود دارد اما به میزانهای متفاوت حتی در ورزشکارانی که تجربه رقابت را نداشته‌اند مثل گروه کنترل که این گروه اضطراب انتظار را تجربه کرده‌اند که از مقایسه آن با سایر گروه‌ها نتایج بیان شده در جدول شماره (۲) را به ما می‌دهد

نتیجه‌گیری

بین گروه بسکتبال و پینگ‌پنگ اختلاف معناداری وجود دارد ($p=0/05$). به این معنا که میانگین اضطراب رقابتی در گروه بسکتبال کمتر از پینگ‌پنگ است. از مقایسه این دو می‌توان نتیجه گرفت که اضطراب رقابتی در رشته‌های ورزشی انفرادی بیشتر از رشته‌های ورزشی تیمی است.

راهکارها و پیشنهادات کاهش اضطراب:

تکنیک EFT (Emotional freedom techniques) روش جدیدی هست برای حذف هر گونه احساس منفی و ناخوشایند و همچنین برای تغییر باورها که توسط گری گریک (۱۹۹۷) ابداع شد.

- بسیار تاثیرگذار
- راهی که بوسیله آن می‌توان به بهترین شکل ذهن را پرورش داد و در سیستم عصبی اعتماد بیشتری به تواناییها ایجاد کرد.
- راهی آسان و سریع کاهش اضطراب و تأثیر گذاشتن بر آن
- آخرین ابزار برای همه ورزشکاران

مسائلی مثل ترس، اضطراب را می‌توان با اطلاعات پایه‌ای از EFT برطرف کرد. با توجه به پژوهشهای اخیر می‌توان گفت آموزش شیوه‌های مقابله‌ای به تدریج جایگزین روشهایی شده‌اند که کاهش اضطراب را هدف اصلی قرار می‌دهند.

تشکر و قدردانی

از آقای دکتر علیرضا خادمی جهت راهنمایی طی این پژوهش و همچنین از ورزشکاران محترم برای صبر و حوصله در پاسخگویی به مقیاس سپاسگزارم.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

1. Cox R. H. Sport psychology: Concepts and application. McGraw-hill. 1998.
2. Khabiri M, Moghadam Zadeh A, Mehrsafari A, Abrishamkar H. Comparison of the effectiveness of progressive muscle relaxation with imagery-based relaxation on cortisol levels, competitive anxiety and self-confidence in elite athletes. Journal of Research in Psychological Health. 2017; 11: 1.
3. Kashani V, Azari M. Psychometric and normative features of the Persian version of the Sports Anxiety Scale 2 in athlete children. Sport Psychology Studies. 2015; 14: 129_146.

معنادار است و همچنین بین گروه پینگ‌پنگ (کنترل) و گروه کنترل اختلاف وجود ندارد ($p=1/000$). این اختلاف معنادار نیست (۱۳، ۲۲-۱۸).

بطور کلی، نتایج بدست آمده با برخی تحقیقات مطابقت و با برخی مغایرت دارد. لازم به ذکر است که هر کدام از تحقیقات در جوامع آماری متفاوت انجام شده که هر جامعه آماری می‌تواند از لحاظ اجتماعی، شخصیتی، فرهنگی و اقتصادی متفاوت باشد. بنابراین بدیهی است که نتایج حاصل از آنها نیز متفاوت است.

ورزش رقابتی چالش برانگیز است (۱۷). رقابت یک فرآیند اجتماعی است که در آن فرد اجرای ورزشی خود را با برخی معیارها در مقابل حداقل یک فرد دیگر، مقایسه می‌کند. به عقیده او، افراد رقابت‌گرا موقعیت و شرایط ورزشی را نسبت به افراد غیررقابت‌گرا تفسیر می‌کنند و نوع ادراک آنها از شرایط رقابتی بر رفتار آنها مؤثر است. هنگامی که شخص مسابقه می‌دهد، همه‌ی قوای ذهنی و جسمی‌اش بکار گرفته می‌شود. در دنیای امروز، استاندارد همه مسابقات به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته، به همین خاطر برای ورزشکاران ساده نیست که در ورزش مربوط به خود تسلطشان را حفظ کنند. حالات ذهنی یک ورزشکار نقش بسزایی بر کارایی‌اش دارد. اضطراب زمانی آغاز می‌شود که یک ورزشکار نسبت به توانایی‌هایش در مقابله با شرایط دچار تردید شود. بیشتر مواقع، استعداد ضامن کارایی نیست، بلکه چگونگی مقابله با فراز و نشیبهای رقابت بر کارایی تأثیر می‌گذارد (۲۳).

افرادی که اضطراب بدنی آنها کاهش یافته مطمئناً محیط ورزش برای آنها اضطراب‌انگیز نبوده است. همچنین موفقیت و عدم موفقیت در فعالیتهای قبلی نیز می‌تواند در میزان اضطراب اثرگذار باشد. اگر فرد در رقابتهای قبلی موفق باشد مطمئناً در آزمونها یا رقابتهای بعدی اضطراب چندانی ندارد و بالعکس. ترس از شکست خوردن نیز می‌تواند موجب بروز اضطراب در افراد بشود. داشتن تجربه کافی با تمرینات انجام شده برانگیختگی کمی را در فرد ورزشکار ایجاد می‌کند. بعضی افراد حتی شب قبل از رقابت هیچگونه اضطرابی ندارند اما به محض ورود به محیط رقابت دچار اضطراب می‌شوند. در صورتی که اگر افراد قبل از قرار گرفتن در محیط رقابت چندین بار در چنین محیط قرار بگیرند میزان اضطراب رقابتی در آنان بسیار کاهش می‌یابد (۲۴).

از دلایلی که می‌تواند اضطراب ورزشکار را افزایش دهد؛ بیماریهایی مثل سرماخوردگی، شکستگی دست، عفونتهای پوستی می‌باشد. وقتی فرد نمی‌داند چگونه و با چه روشی تمرین و خود را برای رقابت آماده کند هنگام رقابت مضطرب می‌شود. عدم استراحت کافی در شب قبل از رقابت نیز سبب بروز اضطراب در ورزشکار می‌شود. یکی دیگر از دلایل افزایش اضطراب، تغذیه ناکافی و ضعیف از نظر مواد پرکالری است. مطالعات نشان می‌دهد کافئین و قند میزان اضطراب را افزایش می‌دهند نیمه عمر کافئین در افراد مضطرب طولانی‌تر است. از عوامل تأثیرگذار دیگر بر میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران مکان رقابت، رأی داور، حریف، تماشاچی‌ها، تجربه و تمرین ورزشکار و توجه به برد و باخت است (۲۵). از بررسی میزان اضطراب رقابتی در کودکان ورزشکار در فعالیتهای فردی و گروهی به این نتیجه رسیدیم که اضطراب رقابتی در همه ورزشکاران

4. Mehrsafari A, Hemayat Talab R, Khabiri M. The role of competitive anxiety and self-confidence in prediction of burnout in elite wushu athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*. 2018; 23, Pp: 35-50 (In Persian).
5. Mehrsafari A, Khabiri M, Moghadam Zadeh A. Factorial validity and reliability of Persian version of competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2) in intensity, direction and frequency dimensions. *Journal of Motor development-learning*. 2016; 8(2), 253-79 (In Persian).
6. O'rourke D. J, Smith R. E, Smoll F. L, Cumming S. P. Relations of parent- and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: Who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology*. 2014; 26(4): 395-408.
7. Sadrati M. Investigating the level of competitive anxiety of female students in championships. *Journal of Women Studies*. 2004; 5.
8. Shamshiri B. Investigating the relationship between goal orientation and competitive state anxiety in male athletes. Master Thesis, University of Tehran, 2004.
9. Smith R. E, Smoll F. L, Barnett N. P. Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of applied developmental psychology*. 1995; 16(1): 125-142.
10. Smith R. E, Smoll F. L, Schutz R. W. Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*. 1990; 2(4): 263-280.
11. Strahler K, Ehrlenspiel F, Heene M, Brand R. Competitive anxiety and cortisol awakening response in the week leading up to a competition. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010; 11(2): 148-154.
12. Weinberg R. S, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics. 2011.
13. Martens R, Burton D, Vealey R. S, Bump L. A, Smith D. E. The competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2) in sport. *Human Kinetics*. 1990; pp. 117-90.
14. Cheng W. N. K, Hardy L. Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016; 22: 255-63.
15. Goette L, Bendahan S, Thoresen J, Hollis F, Sandi C. Stress pulls us apart: Anxiety leads to differences in competitive confidence under stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2015; 54: 115-123.
16. Aguilar R, Jiménez M, Alvero-Cruz J. R. Testosterone, cortisol and anxiety in elite field hockey player. *Physiology & behavior*. 2013.
17. Yoshioka G, Imaeda N, Ohtani T, Hayashi K. Effects of cortisol on muscle proteolysis and meat quality in piglets. *Meat science*. 2005; 71(3): 590-593.
18. Martens R. Sport competition anxiety test. *Sport wisents chart*. 1979; 1. Pp: 101-103.
19. Martens R, Vealey R. S, Burton D. Competitive anxiety in sport. *Human kinetics*. 1995; Pp. 211-282.
20. Kline P. *Principles and practice of structural equation modeling*. 4nd New York: The Guildford Press. 2013; Pp: 9-64.
21. Marcel J, Paquet Y. French validation of the modified version of the SAS. *L'Encephale*. 200; 2: 116-121.
22. Jamshidi A, Arab ameri A, Alizade N, Salmany A. The relationship between sports orientation and competitive anxiety in athletes participating in the 10th Sports Olympiad. *Journal of Development and Motor Learning*. 2011; 9.
23. Moghadam Zadeh A, Hemayattalab R, Mehrsafari A. Validity and reliability of Persian version of sport anxiety scale-2 in children and teenager athletes. *Health Psychology*. 2017; 15: 20.
24. Zamani A, Moradi A. Comparison of trait anxiety, state anxiety and self-confidence of male athletes in team and individual sports. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2009; 40: 81-98.
25. Zardoshtian Sh, Gholami S, Farzi H. The relationship between self-esteem and exercise self-efficacy with competitive anxiety of adult wrestlers participating in the Takhti International Cup. *Journal of management and motor behavior*. 2015; 26: 237-246.