

سورة الاحقاف

٢٨-٨٢



پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

موضوع تحقیق:

مقایسه دو نوع اضطراب صفتی رقابتی و حالتی رقابتی موجود در ورزشکاران مرد
داخلی و خارجی شرکت کننده در مسابقات بین المللی بسکتبال جام ورزش و ملتها

استاد راهنما: جناب آقای دکتر فرخی

استاد مشاور: جناب آقای دکتر باقرزاده

پژوهشگر: الهام حکاک

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

آذر ماه ۱۳۷۸

۳۸۰۸۲

تقدیم به :

همسر مهربان و دوست و همراه زندگیم که
تمامی مشقات این دوران را تحمل کرده و
راهنمایی باگذشت برای ادامه یک زندگی
فعال و پویا هستند.

پدر عزیز و بزرگواری که با زحمات بیدریغ خود
همواره مشوق و دلسوز من در زندگی و
تحصیل بوده‌اند.

مادر گرامیم که همیشه موفقیت و پیشرفت
خود را در زندگی مدیون لطف و محبت ایشان
هستم.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از اساتید بزرگوار و گرانقدری که ما
را در به پایان رسانیدن این رساله یاری نمودند کمال
تشکر و قدردانی را داریم:

جناب آقای دکتر احمد فرخی که راهنمای ما در
این امر خطیر بودند،

جناب آقای دکتر فضل‌ا... باقرزاده که مشاورت
این رساله را بر عهده داشتند و

جناب آقای دکتر نصرا... سجادی که نظارت بر
این پایان نامه داشتند.

با سپاس از :

جناب آقای دکتر محمد خبیری، استاد دلسوز، که در طول سالهای تحصیل همگام با دانشجویان، مشوق و راهنمای آنان بوده‌اند.

جناب آقای مجید جلالی فراهانی که اوقات گرانبهای خود را در اختیار ما گذاشتند.

جناب آقای حسن میرزا آقاییک که در طول اجرای این تحقیق همواره یاری‌گر ما بودند.

جناب آقای دکتر هوانلو و همسر گرانقدرشان آکسانا دلیکوتسکایا که نهایت لطف و محبت و همکاری خود را ابراز داشتند.

و جناب آقای میخچی که در زمینه اجرای تحقیق از هیچگونه مساعدتی دریغ نوزیدند.

همچنین لازم می‌دانم از همکاری و مساعدت فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران و کلیه دست‌اندرکاران اجرای این دوره از مسابقات تشکر و قدردانی نمایم.

«چکیده تحقیق» □

تحقیق حاضر با عنوان «مقایسه دو نوع اضطراب حالتی رقابتی و صفتی رقابتی موجود در ورزشکاران مرد داخلی و خارجی شرکت کننده در مسابقات بین المللی بسکتبال» صورت گرفته است. هدف از تحقیق حاضر بررسی میزان دو نوع اضطراب مذکور بین ورزشکاران تیم ملی و ورزشکاران خارجی شرکت کننده در مسابقات جام ورزش و ملت‌ها می‌باشد که در طول یک هفته به رقابت پرداختند.

نمونه‌های آماری این تحقیق با جامعه آماری برابر بوده و به تعداد ۶۴ نفر می‌باشد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه 2 - CSAI برای اضطراب حالتی رقابتی و سیاهه SCAT برای اندازه‌گیری اضطراب صفتی رقابتی می‌باشد که پرسشنامه حالتی رقابتی سه عامل اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به نفس را بطور جداگانه اندازه‌گیری می‌کند.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات خام از روش F تحلیل واریانس یکطرفه، t استیودنت، ضریب همبستگی اسپیرمن و نرم‌افزار SPSS سود برده شده است. نتایج بدست آمده از تحقیق حاضر عبارتند از:

- ۱- بین اضطراب صفتی رقابتی کلیه تیم‌های شرکت کننده اختلاف معنی دار آماری وجود دارد.
- ۲- بین اضطراب شناختی کلیه تیم‌های شرکت کننده اختلاف معنی دار آماری وجود دارد.
- ۳- بین اضطراب بدنی کلیه تیم‌های شرکت کننده اختلاف معنی دار آماری وجود ندارد.
- ۴- بین اعتماد به نفس کلیه تیم‌های شرکت کننده اختلاف معنی دار آماری وجود ندارد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: طرح تحقیق

۳	مقدمه
۶	بیان مسئله
۶	اهمیت و ضرورت موضوع تحقیق
۸	اهداف تحقیق
۸	هدف کلی یا عمومی
۸	هدفهای اختصاصی یا ویژه
۹	فرضیه‌های تحقیق
۹	فرضیه‌های اصلی:
۱۰	فرضیه‌های فرعی:
۱۰	محدودیت‌های تحقیق
۱۱	محدودیت‌های قابل کنترل:
۱۱	محدودیت‌های غیر قابل کنترل:
۱۱	روش تحقیق
۱۱	جامعه آماری:
۱۱	نمونه‌های آماری:
۱۱	ابزار اندازه‌گیری:
۱۲	روش آماری:
۱۲	تعاریف عملیاتی

۱۲	اضطراب صفتی رقابتی
۱۳	اضطراب حالتی رقابتی
۱۳	اضطراب شناختی
۱۳	اضطراب بدنی
۱۴	اعتماد به نفس
۱۴	ورزشکار داخلی
۱۴	ورزشکار خارجی
۱۵	فهرست منابع

فصل دوم: ادبیات تمقیق

۱۷	مقدمه
۱۷	تعریف اضطراب
۱۸	اضطراب، ترس، فشار روانی
۱۹	مراحل اضطراب
۲۰	۱- اضطراب خفیف
۲۰	۲- اضطراب متوسط
۲۰	۳- اضطراب شدید
۲۰	۴- اضطراب سطح چهارم یا وحشت زدگی
۲۱	انواع اضطراب
۲۱	الف: ماهیت اضطراب
۲۱	اضطراب حالتی (وضعی)

۲۱	اضطراب صفتی (مزمّن).....
۲۲	اضطراب رقابتی.....
۲۲	اضطراب صفتی رقابتی.....
۲۳	اضطراب حالتی رقابتی.....
۲۳	ب: میزان اضطراب.....
۲۳	اضطراب متعادل.....
۲۳	اضطراب شدید.....
۲۳	سبب‌شناسی و منابع اضطراب.....
۲۴	علائم اضطراب.....
۲۵	راه‌های کنترل و کاهش اضطراب.....
۲۵	الف: آرمیدگی.....
۲۶	ب: بازنمایی عوامل استرس‌زای مسابقه.....
۲۷	ج: نقشه و طرح مسابقه.....
۲۷	د: تمرکز.....
۲۷	اضطراب و اجرای مهارت.....
۲۹	فعالیت نیمکره‌های مغز و اضطراب.....
۳۰	استرس و فعالیتهای مشترک دو نیمکره.....
۳۰	اندازه‌گیری اضطراب.....
۳۱	انواع پرسشنامه‌های اندازه‌گیری اضطراب.....
۳۳	ارتباط صفت و حالت اضطراب.....
۳۵	پیشینه تحقیق.....
۳۵	تحقیقات انجام شده در داخل کشور.....

تحقیقات انجام شده در خارج از کشور.....	۳۷
فهرست منابع.....	۴۴

فصل سوم: فرایند تمقیق

مقدمه.....	۵۰
روش تحقیق.....	۵۰
جامعه آماری.....	۵۰
نمونه گیری.....	۵۰
ابزار جمع آوری اطلاعات.....	۵۱
۱- پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2).....	۵۱
۲- پرسشنامه اضطراب صفتی رقابتی (SCAT).....	۵۲
روش اجرای آزمون.....	۵۴
روش آماری.....	۵۴
فهرست منابع.....	۵۵

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های تمقیق

مقدمه.....	۵۷
ویژگیهای آزمودنیها.....	۵۷
فراوانی:.....	۵۸
سن:.....	۵۹

۶۱	قد:
۶۳	وزن:
۶۵	اضطراب صفتی رقابتی:
۶۶	اضطراب شناختی
۶۸	اضطراب بدنی
۶۹	اعتماد به نفس
۷۱	آزمون فرضیه‌های تحقیق
۷۱	اضطراب صفتی رقابتی
۷۲	آزمون فرضیه اصلی اول
۷۳	آزمون فرضیه اصلی دوم
۷۳	آزمون فرضیه اصلی سوم
۷۳	آزمون فرضیه اصلی چهارم
۷۴	اضطراب شناختی
۷۵	آزمون فرضیه اصلی پنجم
۷۶	آزمون فرضیه اصلی ششم
۷۶	آزمون فرضیه اصلی هفتم
۷۶	آزمون فرضیه اصلی هشتم
۷۷	اضطراب بدنی
۷۸	آزمون فرضیه اصلی نهم
۷۹	آزمون فرضیه اصلی دهم
۷۹	آزمون فرضیه اصلی یازدهم
۷۹	آزمون فرضیه اصلی دوازدهم

اعتماد به نفس.....	۸۰
آزمون فرضیه اصلی سیزدهم.....	۸۱
آزمون فرضیه اصلی چهاردهم.....	۸۲
آزمون فرضیه اصلی پانزدهم.....	۸۲
آزمون فرضیه اصلی شانزدهم.....	۸۲
آزمون فرضیه فرعی اول.....	۸۳
آزمون فرضیه فرعی دوم.....	۸۴
آزمون فرضیه فرعی سوم.....	۸۵

فصل پنجم: خلاصه تحقیق، نتیجه گیری، پیشنهادات

مقدمه.....	۸۷
خلاصه تحقیق.....	۸۷
یافته‌های تحقیق.....	۸۸
بحث و بررسی و نتیجه گیری.....	۸۹
پیشنهادات.....	۹۳
پیشنهادات به مسئولین و مربیان.....	۹۳
پیشنهادات به محققین.....	۹۳
فهرست منابع.....	۹۴
فهرست منابع فارسی.....	۹۵
فهرست منابع لاتین.....	۹۷
ضمائم و پیوستها.....	۱۰۰

فهرست شکل‌ها

صفحه

عنوان

شکل شماره (۲-۱): جور شدن تکنیکهای آرمیدگی با علائم اضطراب ۲۶

شکل شماره (۲-۲): کارکرد نیمکره‌های مغزی ۲۹

شکل شماره (۲-۳): صفت اضطراب رقابتی ۳۴

فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
نمودار شماره (۱-۲): نظریه U معکوس	۲۸
نمودار شماره (۱-۴): درصد فراوانی تعداد افراد کلیه تیمهای شرکت کننده	۵۸
نمودار شماره (۲-۴): میانگین سنی کلیه تیمهای شرکت کننده	۵۹
نمودار شماره (۳-۴): میانگین قد کلیه تیمهای شرکت کننده	۶۱
نمودار شماره (۴-۴): میانگین وزن کلیه تیمهای شرکت کننده	۶۳
نمودار شماره (۵-۴): توزیع پراکندگی نمرات اضطراب صفتی رقابتی	۶۵
نمودار شماره (۶-۴): توزیع پراکندگی نمرات اضطراب شناختی	۶۶
نمودار شماره (۷-۴): توزیع پراکندگی نمرات اضطراب بدنی	۶۸
نمودار شماره (۸-۴): توزیع پراکندگی نمرات اعتماد به نفس	۶۹
نمودار شماره (۹-۴): میانگین نمرات اضطراب صفتی کلیه تیمهای شرکت کننده	۷۲
نمودار شماره (۱۰-۴): میانگین نمرات اضطراب شناختی کلیه تیمهای شرکت کننده	۷۵
نمودار شماره (۱۱-۴): میانگین نمرات اضطراب بدنی کلیه تیمهای شرکت کننده	۷۸
نمودار شماره (۱۲-۴): میانگین نمرات اعتماد به نفس کلیه تیمهای شرکت کننده	۸۱

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۵۲	جدول (۳-۱): ضرایب اعتبار بدست آمده در مطالعات مارتنز و دیگران
۶۰	جدول (۴-۱): اطلاعات آماری توصیفی مربوط به ویژگی سن
۶۲	جدول (۴-۲): اطلاعات آماری مربوط به ویژگی قد
۶۴	جدول (۴-۳): اطلاعات آماری مربوط به ویژگی وزن
۶۷	جدول (۴-۴): اطلاعات آماری مربوط به اضطراب صفتی رقابتی
۶۷	جدول (۴-۵): اطلاعات آماری مربوط به اضطراب شناختی
۷۰	جدول (۴-۶): اطلاعات آماری مربوط به اضطراب بدنی
۷۰	جدول (۴-۷): اطلاعات آماری مربوط به اعتماد به نفس
۷۱	جدول (۴-۸): نتایج آماری مربوط به اضطراب صفتی رقابتی کلیه تیمها
۷۴	جدول (۴-۹): نتایج آماری مربوط به اضطراب شناختی کلیه تیمها
۷۷	جدول (۴-۱۰): نتایج آماری مربوط به اضطراب بدنی کلیه تیمها
۸۰	جدول (۴-۱۱): نتایج آماری مربوط به اعتماد به نفس کلیه تیمها
۸۳	جدول (۴-۱۲): بررسی آزمون فرضیه فرعی اول
۸۴	جدول (۴-۱۳): بررسی آزمون فرضیه فرعی دوم
۸۵	جدول (۴-۱۴): بررسی آزمون فرضیه فرعی سوم