

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه سمنان
دانشکده علوم انسانی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی
گرایش رفتار حرکتی

عنوان :

تأثیر یک دوره برنامه آرام‌سازی بر اضطراب حالتی - رقابتی و

عملکرد بازیکنان فوتبال

استاد راهنما:

دکتر بهروز گل محمدی

استاد مشاور :

دکتر ولی‌اله کاشانی

پژوهشگر :

امین خسروی جعفری

شهریور ۱۳۹۳



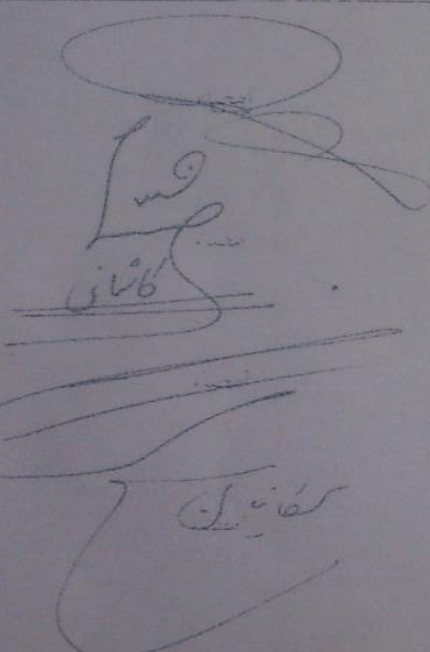
صور تجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد

با تأییدات خداوند متعال جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد آقای امین خسروی جعفری دانشجوی رشته رفتار حرکتی - ۹۱۱۱۲۹۵۰۰۶ بحث عنوان " تاثیر یک دوره برنامه آرام سازی بر اضطراب حالتی حرفه‌ای و عملکرد بازیکنان فوتبال نیمه ماهر " در ساعت ۱۶ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۳/۰۷/۱۵ حضور استادان راهنما، مشاور و هیأت داوران در دانشکده علوم انسانی تشکیل گردید و در این جلسه با رایزنی با هیأت داوران مورد دفاع قرار گرفت

دریافت نمود.

با درجه عالی

نامبرده نمره (به عدد حروف) ۱۹ تویز نمود


کسانی
کسانی

استاد راهنما: دکتر بهروز گل محمدی

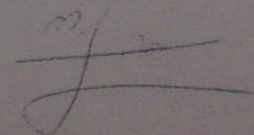
استاد مشاور: دکتر ولی ا... کاشانی

استاد داور داخلی خارجیه: دکتر احمد نیک روان

استاد داور داخلی خارجیه: دکتر محمد علی سلطانیان

دکتر بهروز گل محمدی
رئیس دانشکده علوم انسانی

دکتر محسن ابراهیمی
مسئول تحقیقات تکمیلی دانشکده



اظهار نامه دانشجو

اینجانب: امین خسروی جعفری، دانشجوی دوره کارشناسی ارشد، رشته: تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش: رفتار حرکتی، دانشکده: علوم انسانی، دانشگاه: سمنان گواهی می‌نمایم که پژوهش‌های ارائه شده در این پایان‌نامه توسط شخص اینجانب انجام شده و صحت و اصالت مطالب نگارش شده مورد تأیید می‌باشد و لذا موارد استفاده از کار پژوهشگران دیگر به مرجع مورد استفاده شده اشاره شده است. بعلاوه گواهی می‌نمایم که مطالب مندرج در پایان‌نامه تاکنون برای دریافت هیچ نوع مدرک یا امتیازی توسط اینجانب یا فرد دیگری در هیچ کجا ارائه نشده است و در تدوین متن پایان‌نامه چارچوب (فرمت) مصوب دانشگاه را بطور کامل رعایت کرده‌ام.

امضاء دانشجو : امین خسروی جعفری



تاریخ : ۱۳۹۳/۶/۱۳

کلیه حقوق مرتبط بر نتایج مطالعات این پایان نامه متعلق به دانشگاه سمنان است و بدون اجازه کتبی دانشگاه سمنان به شخص ثالث قابل واگذاری نیست، همچنین استفاده از اطلاعات و نتایج موجود در پایان نامه بدون ذکر مرجع مجاز نمی باشد .

تقدیم به خدایی که آفرید... .

جهان را، انسان را، عقل را، علم را، معرفت را، عشق را... .

تقدیم بابوسه بردستان پدر و مادر عزیزم... .

آن دو فرشته ای که از خواسته هایشان گذشتند، سختی ها را به جان خریدند و خود را سپر بلای مشکلات و ناملایمات گردن تا من به جایگاهی که اکنون در آن ایستاده ام برسم... .

به آنان که نمی دانم از بزرگی اشان بگویم یا سخاوت، سکوت، مهربانی... .

تقدیم به استاد بزرگوار "دکتر ولی اله کاشانی"

که بجز نبای باور بودن، لذت و غرور دانستن، جسارت خواستن، عظمت رسیدن را می یون وجود سبزشان، بسم... .

تقدیر و تشکر

”من لم یسکر المخلوق لم یسکر الخالق“

مراتب سپاس و قدردانی خود را به استادان بزرگوار

”دکتر بهروز گل محمدی“ و ”دکتروالی اله کاشانی“

تقدیم می‌دارم که در همه حال راهنمایی‌های دقیق این بزرگواران

روشنگر راهم بوده است.

از اساتید محترم داوری ”دکتر محمد علی سلطانیان“ و ”دکتر احمد نیک‌روان“ به جهت راهنمایی‌ها و پیشنهادات

سازنده‌شان کمال تشکر را دارم.

همچنین مراتب سپاس و قدردانی خود را از ”آقای امیر خسروی حسینی“ و ”خانم فرشته احمدآبادی“ که هر کدام از

این بزرگواران به نحوی در طی اجرای این پژوهش من را یاری

رسانده‌اند ابراز می‌دارم.

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر، تأثیر یک دوره برنامه آرامسازی (جسم به ذهن و ذهن به جسم) بر اضطراب حالتی-رقابتی و عملکرد بازیکنان نیمه ماهر فوتبال بود. بدین منظور ۳۹ نفر آزمودنی انتخاب شدند که به صورت تصادفی به سه گروه پیشرونده عضلانی، تجسم خلاق و کنترل تقسیم شدند. از آزمودنی‌ها قبل از مداخلات به وسیله پرسشنامه (اضطراب حالتی-رقابتی-۲) کاکس و همکاران (۲۰۰۳) و روش مشاهده‌ای (عملکرد)، پیش‌آزمون گرفته شد. تکلیف مورد استفاده این پژوهش، قرار گرفتن آزمودنی‌ها به غیر از گروه کنترل تحت دو نوع متفاوت آرامسازی پس از تمرینات فیزیکی فوتبال به مدت ۸ هفته (۲ ماه) و هفته‌ای ۳ جلسه‌ی ۳۰ دقیقه‌ای بود. به منظور بررسی و تجزیه تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری استفاده شد.

نتایج پژوهش نشان داد که اثر اجرای آرامسازی پیشرونده عضلانی بر مؤلفه‌های اعتماد به نفس، اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی، حفظ و کنترل توپ، پاس صحیح و گرفتن صحیح توپ از حریف و در کل عملکرد بازیکنان معنی‌دار بود. همچنین اثر اجرای آرامسازی تجسم خلاق بر مهارت‌های حفظ و کنترل توپ، پاس صحیح و گرفتن صحیح توپ و در کل عملکرد بازیکنان معنی‌داری بوده است، اما در مؤلفه‌های اعتماد به نفس، اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی معنی‌دار نبود. در نهایت می‌توان چنین اظهار داشت، کسانی که از شیوه آرامسازی تجسم خلاق استفاده کردند در مقایسه با کسانی که از شیوه آرامسازی پیشرونده عضلانی استفاده کردند اضطراب رقابتی آنان کاهش یافت، همچنین، ورزشکارانی که از شیوه آرامسازی عضلانی پیشرونده استفاده کردند در مقایسه با کسانی که از شیوه آرامسازی تجسم خلاق استفاده کردند عملکرد بهتری داشتند.

کلید واژه‌ها: آرامسازی، پیشرونده عضلانی، تجسم خلاق، عملکرد، اضطراب

فهرست مطالب

فصل اول

۲	۱-۱. مقدمه
۴	۲-۱. بیان مسئله پژوهش
۶	۳-۱. ضرورت و اهمیت تحقیق
۶	۴-۱. اهداف تحقیق
۶	۱-۴-۱. هدف کلی
۷	۲-۴-۱. اهداف جزئی
۸	۵-۱. فرضیه‌های تحقیق
۹	۶-۱. قلمرو تحقیق
۹	۷-۱. محدودیت‌های تحقیق
۱۰	۸-۱. متغیرهای تحقیق
۱۰	۹-۱. تعریف واژه‌ها و اصطلاحات
۱۰	۱-۹-۱. تعریف مفهومی
۱۱	۲-۹-۱. تعریف عملیاتی

فصل دوم

۱۳	مقدمه
۱۳	۱-۲. روانشناسی ورزش
۱۳	۲-۲. مهارت‌های روانی
۱۴	۳-۲. آموزش مهارت‌های روانی
۱۶	۴-۲. مهارت‌های مورد نیاز ورزشکار کدامند؟
۱۶	۱-۴-۲. هدف‌گزینی
۱۷	۲-۴-۲. اعتماد به نفس
۱۷	۳-۴-۲. نیرو بخشی ذهن
۱۸	۴-۴-۲. کنترل استرس و اضطراب
۱۹	۵-۴-۲. استرس و اضطراب در ورزش
۲۲	۶-۴-۲. تمرکز و توجه
۲۴	۷-۴-۲. تصویر سازی ذهنی
۲۵	۸-۴-۲. آرام‌سازی
۲۶	۵-۲. مقدمه‌ای بر آرام‌سازی
۲۷	۶-۲. تاریخچه آموزش آرام‌سازی

۲۷	۲-۶-۱. مفهوم آرام‌سازی.....
۲۸	۲-۶-۲. ماهیت آرام‌سازی.....
۲۹	۲-۷-۱. مکانیسم آرام‌سازی.....
۲۹	۲-۷-۲. تئوری‌های فیزیولوژیک.....
۲۹	۲-۷-۳. سیستم عصبی خودکار و سیستم اندوکرین.....
۳۱	۲-۸-۱. نظریه‌های روانشناختی.....
۳۱	۲-۸-۲. نظریه‌های شناختی.....
۳۳	۲-۸-۳. نظریه رفتاری.....
۳۵	۲-۸-۴. نظریه شناختی-رفتاری.....
۳۵	۲-۹. کنترل فعالیت‌های زیستی بدن از طریق کنترل ذهن.....
۳۶	۲-۱۰. کلیات دستگاه عصبی و کنترل حرکتی.....
۳۷	۲-۱۰-۱. دستگاه عصبی محیطی.....
۳۷	۲-۱۰-۲. دستگاه عصبی مرکزی.....
۳۸	۲-۱۱. بازتاب، ایجاد تنش و نحوه‌ی کنترل آن.....
۳۹	۲-۱۲. نیمکره راست و چپ مغز.....
۴۲	۲-۱۳. آرام‌سازی و عملکرد ورزشی.....
۴۳	۲-۱۴. کاربردهای آرام‌سازی.....
۴۳	۲-۱۴-۱. کاربردهای آرام‌سازی در حیطة پزشکی.....
۴۵	۲-۱۴-۲. کاربرد آرام‌سازی در حیطة روانپزشکی.....
۴۵	۲-۱۴-۳. کاربرد آرام‌سازی در حیطة ورزش.....
۴۶	۲-۱۴-۳-۱. خودگردانی و کنترل انگیختگی.....
۴۶	۲-۱۴-۳-۲. مدیریت و کنترل تنش.....
۴۷	۲-۱۴-۳-۳. فواید فیزیولوژیک.....
۴۷	۲-۱۴-۳-۴. پایه‌ای برای تمرین ذهنی.....
۴۷	۲-۱۴-۳-۵. افزایش تمرکز.....
۴۸	۲-۱۴-۳-۶. افزایش اعتماد به نفس.....
۴۸	۲-۱۴-۳-۷. قرار گرفتن در چارچوب صحیح.....
۴۸	۲-۱۴-۳-۸. کمک به بهبود آسیب‌های جسمانی و یادداری مهارت‌ها.....
۴۸	۲-۱۴-۳-۹. تقویت مهارت‌هایی که ورزشکار بدان‌ها وابسته است.....
۴۸	۲-۱۴-۳-۱۰. تسریع یادگیری مهارت‌های جدید و اصلاح اشتباه‌های مهارتی یادگرفته شده.....
۴۸	۲-۱۴-۳-۱۱. بهبود خودآگاهی و آگاهی از نشانه‌های مهم.....
۴۹	۲-۱۵. شیوه‌های آرام‌سازی.....

۴۹	۱-۱۵-۲. شیوهی آرامسازی تدریجی (پیشرونده)
۵۰	۲-۱۵-۲. شیوهی آرامسازی منظم
۵۰	۳-۱۵-۲. شیوهی هیپنوتیزم
۵۱	۴-۱۵-۲. شیوهی ان، ال، پی
۵۲	۵-۱۵-۲. شیوهی اتورنیک یا خودزایی
۵۲	۶-۱۵-۲. شیوهی بیوفیدبک
۵۴	۷-۱۵-۲. شیوهی مدیتیشن
۵۴	۸-۱۵-۲. شیوهی یوگا
۵۵	۹-۱۵-۲. شیوهی تجسم خلاق (هدایت شده)
۵۵	۱۶-۲. مفهوم تجسم خلاق
۵۶	۱۷-۲. تاریخچه آموزش تجسم خلاق
۵۷	۱۸-۲. چگونگی تأثیر تجسم- تأثیر تجسم خلاق- بر مغز
۵۸	۱۹-۲. اضطراب
۵۹	۲۰-۲. تعریف اضطراب
۶۰	۲۱-۲. تفاوت اضطراب با ترس
۶۰	۲۲-۲. تعریف فشار روانی
۶۰	۲۳-۲. ارتباط بین فشارهای روانی و نیروی روانی
۶۱	۲۴-۲. تفاوت اضطراب و فشار روانی
۶۱	۲۵-۲. مراحل اضطراب
۶۲	۲۶-۲. انواع اضطراب
۶۲	۱-۲۶-۲. الف) ماهیت اضطراب
۶۳	۲-۲۶-۲. ب) میزان اضطراب
۶۴	۲۷-۲. اضطراب حاصل از مسابقه به عنوان یک بعد شخصی
۶۴	۲۸-۲. روابط عملکرد-اضطراب
۶۴	۱-۲۸-۲. مدل‌های ابتدایی و پژوهش
۶۴	۲-۲۸-۲. تئوری سائق
۶۵	۳-۲۸-۲. تئوری U وارونه
۶۷	۴-۲۸-۲. محدوده کارکرد بهینه هانین
۶۷	۲۹-۲. مدل اضطراب رقابتی
۶۸	۳۰-۲. منابع اضطراب
۶۹	۳۱-۲. علائم اضطراب
۶۹	۳۲-۲. اندازه‌گیری اضطراب

۷۰ ۳۳-۲. الگوهای اضطراب و عملکرد ورزشی
۷۰ ۳۴-۲. انواع پرسشنامه‌های اندازه‌گیری اضطراب
۷۲ ۳۵-۲. پیشینه و تاریخچه موضوع تحقیق
۷۲ ۱-۳۵-۲. تحقیقات خارجی
۸۱ ۲-۳۵-۲. تحقیقات داخلی
۸۴ ۳-۳۵-۲. جمع بندی پیشینه پژوهش‌ها

فصل سوم

۸۷ مقدمه
۸۷ ۱-۳. جامعه آماری
۸۷ ۲-۳. نمونه آماری
۸۷ ۳-۳. ابزار گردآوری
۸۸ ۱-۳-۳. پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی کاکس (CSAI-2R)
۸۹ ۲-۳-۳. فرم ارزیابی عملکرد
۸۹ ۳-۳-۳. روش سنجش مشاهده‌ای
۸۹ ۱-۳-۳-۳. توصیف روش
۸۹ ۲-۳-۳-۳. پایایی روش مشاهده‌ای
۸۹ ۴-۳. روش اجرای تحقیق
۹۰ ۱-۴-۳. مرحله پیش‌آزمون
۹۰ ۲-۴-۳. توضیح و روش نمره‌گذاری عملکرد بازیکنان
۹۱ ۳-۴-۳. مرحله اکتساب
۹۱ ۵-۳. زمان بندی اجرای آرام‌سازی پیشرونده عضلانی
۹۲ ۶-۳. مراحل اجرای آرام‌سازی پیشرونده
۹۲ ۱-۶-۳. مرحله انقباض-رهایی برای ۱۶ گروه از عضلات
۹۴ ۲-۶-۳. مرحله آرام‌سازی برای هفت گروه از عضلات
۹۴ ۳-۶-۳. مرحله آرام‌سازی برای ۴ گروه از عضلات
۹۵ ۴-۶-۳. مرحله آرام‌سازی از راه یادآوری
۹۶ ۵-۶-۳. مرحله آرام‌سازی از راه یادآوری با شمارش
۹۶ ۶-۶-۳. مرحله آرام‌سازی از طریق شمارش
۹۶ ۷-۳. مراحل اجرای آرام‌سازی تجسم خلاق
۹۶ ۱-۷-۳. مرحله اجرای تکیک آدمک مغزی
۹۷ ۲-۷-۳. مرحله اجرای تکنیک تجسم خلاق

۹۷ ۳-۷-۳. مرحله اجرای تکنیک برنامه‌ریزی مغز
۹۷ ۳-۸. مرحله پس‌آزمون
۹۸ ۳-۹. روش تجزیه تحلیل آماری

فصل چهارم

۱۰۶ ۴-۱. مقدمه
۱۰۶ ۴-۲. آزمون‌های آماری استنباطی
۱۱۱ ۴-۳. آزمون‌های آماری توصیفی
۱۱۳ ۴-۴. آزمون فرضیه‌ها
۱۱۳ ۴-۴-۱. فرضیه اول
۱۱۴ ۴-۴-۲. فرضیه دوم
۱۱۵ ۴-۴-۳. فرضیه سوم
۱۱۶ ۴-۴-۴. فرضیه چهارم
۱۱۷ ۴-۴-۵. فرضیه پنجم
۱۱۸ ۴-۴-۶. فرضیه ششم
۱۲۰ ۴-۴-۷. فرضیه هفتم
۱۲۱ ۴-۴-۸. فرضیه هشتم
۱۲۳ ۴-۴-۹. فرضیه نهم
۱۲۴ ۴-۴-۱۰. فرضیه دهم
۱۲۶ ۴-۴-۱۱. فرضیه یازدهم
۱۲۷ ۴-۴-۱۲. فرضیه دوازدهم
۱۲۸ ۴-۴-۱۳. فرضیه سیزدهم
۱۲۹ ۴-۴-۱۴. فرضیه چهاردهم
۱۳۱ ۴-۴-۱۵. فرضیه پانزدهم
۱۳۲ ۴-۴-۱۶. فرضیه شانزدهم
۱۳۳ ۴-۴-۱۷. فرضیه هفدهم
۱۳۴ ۴-۴-۱۸. فرضیه هجدهم
۱۳۵ ۴-۴-۱۹. فرضیه نوزدهم
۱۳۷ ۴-۴-۲۰. فرضیه بیستم
۱۳۸ ۴-۴-۲۱. فرضیه بیست و یکم
۱۴۰ ۴-۴-۲۲. فرضیه بیست و دوم

فصل پنجم

۱۴۳	مقدمه
۱۴۳	۱-۵. خلاصه تحقیق
۱۴۴	۲-۵. یافته‌های پژوهش
۱۴۷	۳-۵. بحث و نتیجه‌گیری
۱۴۷	۱-۳-۵. فرضیه اول
۱۴۸	۲-۳-۵. فرضیه دوم
۱۴۸	۳-۳-۵. فرضیه سوم
۱۴۸	۴-۳-۵. فرضیه چهارم
۱۴۹	۵-۳-۵. فرضیه پنجم
۱۴۹	۶-۳-۵. فرضیه ششم
۱۴۹	۷-۳-۵. فرضیه هفتم
۱۵۰	۸-۳-۵. فرضیه هشتم
۱۵۱	۹-۳-۵. فرضیه نهم
۱۵۱	۱۰-۳-۵. فرضیه دهم
۱۵۲	۱۱-۳-۵. فرضیه‌های یازدهم تا هجدهم
۱۵۳	۱۲-۳-۵. فرضیه نوزدهم
۱۵۳	۱۳-۳-۵. فرضیه بیستم
۱۵۴	۱۴-۳-۵. فرضیه بیست و یکم
۱۵۵	۱۵-۳-۵. فرضیه بیست و دوم
۱۵۶	۴-۵. نتیجه‌گیری کلی
۱۵۷	۵-۵. پیشنهادات
۱۵۷	۱-۵-۵. پیشنهادات مبتنی بر یافته‌های تحقیق
۱۵۷	۲-۵-۵. پیشنهادات پژوهشی برای تحقیقات آینده

منابع

۱۶۰	منابع فارسی
۱۶۷	منابع انگلیسی

پیوست

۱۷۴	پرسشنامه اطلاعات فردی
۱۷۵	رضایت نامه

۱۷۶ فرم فهرست و ارسی عملکرد
۱۷۸ پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی کاکس-۲
۱۷۷ کلام آرام بخش
۱۷۸ سناریو آدمک مغزی
۱۸۱ سناریو تجسم خلاق
۱۸۲ سناریو برنامه ریزی مغزی

جداول

- جدول (۱-۲) اعمال نیمکره‌های مغز ۴۱
- جدول (۱-۳) طرح تحقیق نیمه تجربی ۸۸
- جدول (۱-۴) ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها ۱۰۶
- جدول (۲-۴) آزمون کلموگروف اسمیرنوف مربوط به متغیر اضطراب حالتی-رقابتی در پیش‌آزمون ۱۰۸
- جدول (۳-۴) آزمون کلموگروف اسمیرنوف مربوط به متغیر اضطراب حالتی-رقابتی در پس‌آزمون ۱۰۸
- جدول (۴-۴) آزمون کلموگروف اسمیرنوف مربوط به متغیر عملکرد در پیش‌آزمون ۱۰۹
- جدول (۵-۴) آزمون کلموگروف اسمیرنوف مربوط به متغیر عملکرد در پس‌آزمون ۱۰۹
- جدول (۶-۴) آزمون باکس مربوط به پیش‌آزمون پرسشنامه اضطراب رقابتی ۱۱۰
- جدول (۷-۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره مربوط به متغیر اضطراب رقابتی در پیش‌آزمون .. ۱۱۰
- جدول (۸-۴) آزمون باکس مربوط به پیش‌آزمون عملکرد ۱۱۰
- جدول (۹-۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره مربوط به متغیر عملکرد در پیش‌آزمون ۱۱۱
- جدول (۱۰-۴) آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر اضطراب حالتی-رقابتی در پیش‌آزمون ۱۱۱
- جدول (۱۱-۴) آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر اضطراب حالتی-رقابتی در پس‌آزمون ۱۱۱
- جدول (۱۲-۴) آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر عملکرد در پیش‌آزمون ۱۱۲
- جدول (۱۳-۴) آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر عملکرد در پس‌آزمون ۱۱۲
- جدول (۱۴-۴) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس اعتماد به نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۱۳
- جدول (۱۵-۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای خرده مقیاس اعتماد به نفس ۱۱۳
- جدول (۱۶-۴) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس اعتماد به نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۱۴
- جدول (۱۷-۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای خرده مقیاس اعتماد به نفس ... ۱۱۴
- جدول (۱۸-۴) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس اضطراب شناختی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ... ۱۱۵
- جدول (۱۹-۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به اضطراب شناختی ۱۱۵
- جدول (۲۰-۴) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس اضطراب شناختی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ... ۱۱۷
- جدول (۲۱-۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به اضطراب شناختی ۱۱۷
- جدول (۲۲-۴) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس اضطراب جسمانی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ... ۱۱۸
- جدول (۲۳-۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به اضطراب جسمانی ۱۱۸
- جدول (۲۴-۴) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس اضطراب جسمانی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ... ۱۱۹
- جدول (۲۵-۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به اضطراب جسمانی ۱۱۹
- جدول (۲۶-۴) آماره‌های توصیفی نمرات اعتماد به نفس در سه گروه ۱۲۰
- جدول (۲۷-۴) آزمون لون مؤلفه حفظ و کنترل توپ ۱۲۰
- جدول (۲۸-۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه برای مقایسه اعتماد به نفس در سه گروه ۱۲۱
- جدول (۲۹-۴) آماره‌های توصیفی نمرات مؤلفه اضطراب شناختی در سه گروه ۱۲۲

- جدول (۴-۳۰) آزمون لون مؤلفه اضطراب شناختی ۱۲۲
- جدول (۴-۳۱) نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه برای مقایسه اضطراب شناختی در سه گروه ۱۲۲
- جدول (۴-۳۲) آماره‌های توصیفی نمرات اضطراب جسمانی در سه گروه ۱۲۳
- جدول (۴-۳۳) آزمون لون مؤلفه اضطراب جسمانی ۱۲۳
- جدول (۴-۳۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه برای مقایسه اضطراب جسمانی در سه گروه ۱۲۳
- جدول (۴-۳۵) مقایسه جفتی عملکرد گروه‌ها ۱۲۳
- جدول (۴-۳۶) آماره‌های توصیفی نمرات اضطراب رقابتی در سه گروه ۱۲۴
- جدول (۴-۳۷) آزمون لون مؤلفه اضطراب رقابتی ۱۲۴
- جدول (۴-۳۸) نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه برای مقایسه اضطراب رقابتی در سه گروه ۱۲۵
- جدول (۴-۳۹) مقایسه جفتی عملکرد گروه‌ها ۱۲۵
- جدول (۴-۴۰) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس حفظ و کنترل توپ در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۶
- جدول (۴-۴۱) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به حفظ و کنترل توپ ۱۲۶
- جدول (۴-۴۲) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس حفظ و کنترل توپ در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۷
- جدول (۴-۴۳) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به حفظ و کنترل توپ ۱۲۸
- جدول (۴-۴۴) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس پاس صحیح در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۹
- جدول (۴-۴۵) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به پاس صحیح ۱۲۹
- جدول (۴-۴۶) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس پاس صحیح در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۰
- جدول (۴-۴۷) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به پاس صحیح ۱۳۰
- جدول (۴-۴۸) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس گرفتن صحیح توپ در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۱
- جدول (۴-۴۹) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به گرفتن صحیح توپ ۱۳۱
- جدول (۴-۵۰) آماره‌های توصیفی نمرات خرده مقیاس گرفتن صحیح توپ در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۲
- جدول (۴-۵۱) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به گرفتن صحیح توپ ۱۳۲
- جدول (۴-۵۲) آماره‌های توصیفی نمرات مؤلفه عملکرد در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۳
- جدول (۴-۵۳) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای مؤلفه عملکرد ۱۳۳
- جدول (۴-۵۴) آماره‌های توصیفی نمرات مؤلفه عملکرد در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۴
- جدول (۴-۵۵) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای مؤلفه عملکرد ۱۳۵
- جدول (۴-۵۶) آماره‌های توصیفی نمرات مؤلفه حفظ و کنترل توپ در سه گروه ۱۳۵
- جدول (۴-۵۷) آزمون لون مؤلفه حفظ و کنترل توپ ۱۳۶
- جدول (۴-۵۸) نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه برای مقایسه حفظ و کنترل توپ در سه گروه ۱۳۶
- جدول (۴-۵۹) مقایسه جفتی عملکرد گروه‌ها ۱۳۶
- جدول (۴-۶۰) آماره‌های توصیفی نمرات مؤلفه پاس صحیح در سه گروه ۱۳۷
- جدول (۴-۶۱) آزمون لون مؤلفه پاس صحیح ۱۳۷

- جدول (۴-۶۲) نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه برای مقایسه پاس صحیح در سه گروه ۱۳۷
- جدول (۴-۶۳) آماره‌های توصیفی نمرات گرفتن صحیح توپ در سه گروه ۱۳۸
- جدول (۴-۶۴) آزمون لون مؤلفه گرفتن صحیح توپ ۱۳۹
- جدول (۴-۶۵) نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه برای مقایسه گرفتن صحیح توپ در سه گروه ۱۳۹
- جدول (۴-۶۶) آماره‌های توصیفی نمرات مؤلفه عملکرد در سه گروه ۱۴۰
- جدول (۴-۶۷) آزمون لون مؤلفه عملکرد ۱۴۰
- جدول (۴-۶۸) نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه برای مقایسه عملکرد آزمودنی‌ها در سه گروه ۱۴۰
- جدول (۴-۶۹) مقایسه جفتی عملکرد گروه‌ها ۱۴۰

نمودارها

- نمودار (۴-۱) سطح اعتماد به نفس در گروه عضلانی پیشرونده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۱۴
- نمودار (۴-۲) سطح اعتماد به نفس در گروه تجسم خلاق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۱۵
- نمودار (۴-۳) سطح اضطراب شناختی در گروه عضلانی پیشرونده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۱۶
- نمودار (۴-۴) سطح اضطراب شناختی در گروه تجسم خلاق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۱۷
- نمودار (۴-۵) سطح اضطراب جسمانی در گروه پیشرونده عضلانی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۱۸
- نمودار (۴-۶) سطح اضطراب جسمانی در گروه تجسم خلاق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۰
- نمودار (۴-۷) مقایسه مؤلفه اعتماد به نفس در دو گروه عضلانی و تجسم در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۱
- نمودار (۴-۸) مقایسه مؤلفه اضطراب‌شناختی در دو گروه عضلانی و تجسم در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۳
- نمودار (۴-۹) مقایسه مؤلفه اضطراب‌جسمانی در دو گروه عضلانی و تجسم در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۴
- نمودار (۴-۱۰) مقایسه مؤلفه اضطراب‌رقابتی در سه گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۶
- نمودار (۴-۱۱) میانگین حفظ و کنترل توپ در گروه عضلانی پیشرونده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۷
- نمودار (۴-۱۲) میانگین حفظ و کنترل توپ در گروه تجسم خلاق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۸
- نمودار (۴-۱۳) میانگین پاس صحیح در گروه عضلانی پیشرونده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۲۹
- نمودار (۴-۱۴) میانگین پاس صحیح در گروه تجسم خلاق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۱
- نمودار (۴-۱۵) میانگین گرفتن صحیح توپ در گروه عضلانی پیشرونده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۲
- نمودار (۴-۱۶) میانگین گرفتن صحیح توپ در گروه تجسم خلاق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۳
- نمودار (۴-۱۷) سطح عملکرد گروه عضلانی پیشرونده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۴
- نمودار (۴-۱۸) سطح عملکرد گروه تجسم خلاق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۵
- نمودار (۴-۱۹) مقایسه سه گروه در خرده‌مقیاس حفظ و کنترل توپ در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۷
- نمودار (۴-۲۰) مقایسه سه گروه در خرده‌مقیاس پاس صحیح در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۸
- نمودار (۴-۲۱) مقایسه سه گروه در خرده‌مقیاس گرفتن صحیح توپ در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۳۹
- نمودار (۴-۲۲) مقایسه مؤلفه عملکرد در دو گروه عضلانی و تجسم خلاق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱۴۱

فصل اول

کلیات تحقیق

- مقدمه
- بیان مسئله
- اهمیت و ضرورت
- اهداف
- فرضیه ها
- قلمرو تحقیق
- محدودیت های تحقیق
- تعریف اصطلاحات و متغیرها

۱-۱. مقدمه

اغلب ورزشکاران، مربیان و حتی تماشاگران ورزشی مسابقاتی را به خاطر دارند که در آن‌ها با وجود آمادگی جسمانی و فنی^۱، ضعف آمادگی روانی، مانع موفقیت ورزشکار یا تیم بوده است (واعظ موسوی و مسیبی، ۱۳۸۷). اگر ورزشکار از لحاظ روانی مشکل داشته باشد، نمود آن را بر عملکرد وی به خوبی می‌توان مشاهده کرد. یکی از مشکلات مربوط به سلامت روانی، اضطراب^۲ است (لاوالی، کریمر، بی موران و ویلیامز^۳، ۲۰۱۱). بر همین اساس بخش زیادی از مطالعات در حوزه روانشناسی ورزشی پژوهش‌های مربوط به اضطراب است. به طور کلی این مطالعات ارتباط بین اضطراب و عملکرد را به خوبی نشان داده‌اند، یعنی اضطراب می‌تواند در عملکرد ورزشکار اختلال ایجاد کند. آنشل^۴ بیان می‌دارد که اضطراب و انگیزتگی^۵ ویژگی ذاتی ورزش است (آنشل، ۱۹۹۰).

بر همین اساس مقابله با اضطراب و یا هدایت آن می‌تواند برای ورزشکاران و مربیان بسیار حائز اهمیت باشد. روش‌های گوناگونی برای کنترل اضطراب وجود دارد که به سه روش جسمانی^۶ و شناختی^۷ و رفتاری^۸ تقسیم‌بندی می‌شوند (واعظ موسوی و مسیبی، ۱۳۸۷). کنترل فیزیولوژیکی (جسمانی) اضطراب، در به‌دست آوردن اعتماد به نفس (باندورا^۹، ۱۹۹۷) افزایش عملکرد ورزشی (گرین اسپان و فیلتز^{۱۰}، ۱۹۸۹؛ سیبر، ویلان و مورفی^{۱۱}، ۱۹۹۶) و بهبود کنترل اضطراب شناختی به ورزشکاران کمک می‌کند (واعظ موسوی و مسیبی، ۱۳۸۷).

اضطراب شناختی توسط نگرانی‌هایی بر روی نتایج منفی و یا ارزیابی منفی ایجاد می‌شود و توسط نگرانی و گفت‌وگو منفی با خود مشخص می‌شود. اضطراب جسمانی از سوی دیگر جزء مؤثر و عاطفی اضطراب است و با برانگیختگی فیزیولوژیکی که احتمالاً شامل انقباض جریان خون، انقباض ماهیچه‌ها، از هم گسیختگی هماهنگ و . . . می‌شود. اضطراب جسمی و شناختی در حالی که غالباً جداگانه مورد مطالعه قرار می‌گیرند ولی به صورت تعاملی رفتار می‌کنند (هاردی و پارفیت^{۱۲}، ۱۹۹۱).

در چند دهه اخیر پژوهشگران علوم ورزشی در شناخت عوامل مؤثر بر اجرای مهارت‌های ورزشی، به تمرین آرام‌سازی توجه کرده و از آن به عنوان یکی از عوامل مهم و اثر گذار بر اجرای مهارت‌های ورزشی

۱. Physical fitness and technica

۲. Anxiety

۳. Laval, Cerimer, Bi Moran & Williams

۴. Anshel

۵. Motivation

۶. Physical

۷. Cognitive

۸. Behavioral

۹. Bandore

۱۰. Greenspan & Filtz

۱۱. Sieber, Vilan & morfi

۱۲. Hardy & Parfitt