

۱۷۱۱۰۲۱۱۰
۱۷۱۱۰۲۲

کتابخانه

۱۱۱۲



دانشگاه شهید بهشتی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد تربیت بدنی

گرایش رفتار حرکتی

عنوان

رابطه جهت گیری هدفی با اضطراب رقابتی حالتی در
ورزشکاران رشته های انفرادی و تیمی پایگاههای ورزش
قهرمانی تهران

استاد راهنما

دکتر محمد علی اصلانخانی

استاد مشاور

دکتر مهدی نمازی زاده

پژوهشگر

تورج محمد زمانی

تابستان ۱۳۸۷

۱۱۱۱۳۳

۱۳۸۷ / ۱۰ / ۵ - ۵

کتابخانه تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

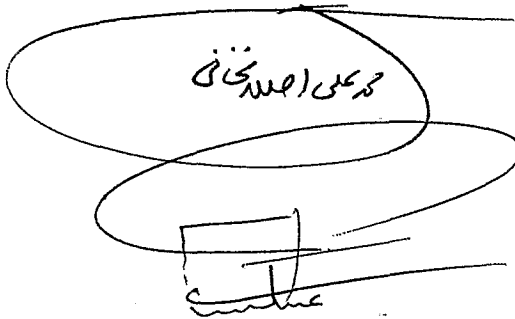
بسمه تعالی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه کارشناسی ارشد

رابطه جهت گیری هدفی با اضطراب رقابتی حالتی در ورزشکاران
رشته های انفرادی و تیمی پایگاههای ورزش قهرمانی تهران

تایید و تصویب اعضاء کمیته پژوهش



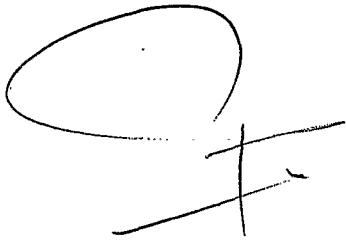
محمد علی اصلانی

استاد راهنما: دکتر محمد علی اصلانخانی

استاد مشاور: دکتر مهدی نمازی زاده

استاد داور: دکتر بهروز عبدلی

استاد داور: دکتر احمد فرخی



نماینده تحصیلات تکمیلی: دکتر خسرو ابراهیم

تقدیر و تشکر

با سپاس فراوان از استاد ارجمندم جناب آقای دکتر محمد علی اصلانخانی که با راهنماییهای ارزنده خود مرا در این پژوهش یاری نمودند.

همچنین با کمال تشکر از استاد فرزانه جناب آقای دکتر مهدی نمازی زاده که با تلاش بی شائبه خود مرا در مشاوره این پژوهش همراهی کردند.

و با سپاس از تمامی عزیزانی که به نحوی مرا در به ثمر رسیدن این پژوهش یاری نمودند.

تورج محمد زمانی

شهریور ۱۳۸۷

چکیده

این پژوهش به منظور بررسی ارتباط عوامل جهت گیری هدفی با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی در ورزشکاران پایگاههای قهرمانی شهر تهران انجام گردید. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه ورزشکاران عضو پایگاههای قهرمانی شهر تهران در ۱۳۸۷ بود که از این مجموعه سه رشته انفرادی (شنا، ژیمناستیک، دو میدانی) و سه رشته تیمی (والیبال، هندبال، بسکتبال) از هر رشته ۲۰ نفر (دامنه سنی ۱۵-۲۱)، جمعاً ۱۲۰ نفر با روش نمونه گیری طبقه ای نسبی انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در تحقیق الف: پرسش نامه خود مداری و وظیفه مداری در ورزش ب: پرسش نامه اضطراب رقابتی حالتی برای بزرگسالان فرم-A ج: پرسشنامه اضطراب رقابتی صفتی فرم-۲ می باشد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری تحلیل رگرسیون چند متغیری، آزمون t استفاده گردید. یافته ها نشان داد که از بین متغیرهای پژوهش، اضطراب رقابتی صفتی بیشترین تأثیر را بر عوامل اضطراب رقابتی حالتی در هر دو گروه ورزش انفرادی و تیمی دارد. در گروه ورزشهای تیمی و انفرادی بین ابعاد جهت گیری تفاوت معنی داری مشاهده شد. به طوری که ورزشکاران انفرادی خودمدارتر و ورزشکاران رشته های تیمی دارای نمره وظیفه مداری بالاتری بودند. بر اساس نتایج پژوهش اضطراب رقابتی صفتی و عامل شناختی اضطراب رقابتی حالتی در ورزشکاران انفرادی بالاتر از ورزشکاران تیمی ولی میزان اعتماد بنفس در ورزشکاران تیمی به طور معنی داری بالا تر از ورزشکاران انفرادی بود. همچنین نتایج نشان داد سابقه ورزشی در ورزشکاران انفرادی و تیمی با نشانه های شناختی و جسمانی اضطراب رقابتی حالتی ارتباط منفی و معنی دار و با عامل اعتماد بنفس ارتباط مثبت و معنی دار دارد.

واژگان کلیدی: جهت گیری هدفی، اضطراب رقابتی، ورزشکاران

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: طرح تحقیق
۲.....	مقدمه.....
۳.....	بیان مسئله.....
۶.....	ضرورت و اهمیت تحقیق.....
۸.....	اهداف تحقیق.....
۹.....	فرضیه های تحقیق.....
۱۰.....	تعریف نظری و عملیاتی متغیر های تحقیق.....
۱۲.....	محدودیت های تحقیق.....

فصل دوم: ادبیات تحقیق

۱۶.....	مبحث انگیزش.....
۲۵.....	انگیزش بیرونی و درونی.....
۲۶.....	قلمرو شناختی.....
۲۸.....	قلمرو رفتاری.....
۲۹.....	قلمرو اجتماعی.....
۲۹.....	قلمرو اخلاقی.....
۳۰.....	قلمرو عاطفی.....
۳۱.....	مبحث اضطراب.....
۳۴.....	اضطراب رقابتی.....

۳۶	علائم اضطراب.....
۳۷	روشهای اندازه گیری اضطراب.....
۳۸	روشهای کنترل اضطراب.....
۳۹	ارتباط اضطراب، یادگیری و عملکرد.....
۴۰	ارتباط اضطراب و گزینش رفتار.....
۴۱	ارتباط اضطراب با جهت گیری هدفی.....
۴۲	انگیزش و اضطراب در ورزش.....
۵۵	پیشینه تحقیق و مطالعات انجام شده.....
۶۱	جمع بندی.....

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۶۳	مقدمه.....
۶۳	روش تحقیق.....
۶۳	جامعه و نمونه آماری.....
۶۴	ابزار اندازه گیری.....
۷۱	روش جمع آوری اطلاعات.....
۷۲	روشهای آماری.....
۷۲	متغیرهای پژوهش.....

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات

۷۷	مقدمه.....
۷۷	توصیف آماری داده ها.....
۷۹	آزمون فرضیه‌های تحقیق.....

فصل پنجم: تفسیر و نتیجه گیری

۹۱	بحث نتیجه گیری کلی.....
۹۶	پیشنهادات کاربردی.....
۹۷	پیشنهادات پژوهشی.....
۹۹	فهرست منابع.....

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول شماره (۱-۲) علائم اضطراب رقابتی.....	۳۶
جدول شماره (۱-۳) راهنمای نمونه های انتخاب شده از ورزشهای تیمی و انفرادی.....	۶۴
جدول شماره (۱-۴) شاخصهای آماری مربوط به سن، سابقه ورزشی آزمودنی ها.....	۷۷
جدول شماره (۲-۴) شاخصهای آماری مربوط به متغیرهای جهت گیری هدفی، خود مداری، وظیفه مداری، اضطراب صفتی و اضطراب رقابتی حالتی آزمودنی ها.....	۷۸
جدول شماره (۳-۴) نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری پیش بینی عامل شناختی، جسمانی، اعتماد بنفس اضطراب رقابتی حالتی از روی وظیفه مداری و خود مداری در ورزشهای انفرادی.....	۷۹
جدول شماره (۴-۴) نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری پیش بینی عامل شناختی، جسمانی، اعتماد بنفس اضطراب رقابتی حالتی از روی اضطراب رقابتی صفتی در ورزشهای انفرادی.....	۸۱
جدول شماره (۵-۴) نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری پیش بینی عامل جسمانی، اعتماد بنفس اضطراب رقابتی حالتی از روی سابقه ورزشی در ورزشهای انفرادی.....	۸۲
جدول شماره (۶-۴) نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری پیش بینی عامل شناختی، اعتماد بنفس اضطراب رقابتی حالتی از روی نوع رشته ورزشی در ورزشهای انفرادی.....	۸۳
جدول شماره (۷-۴) نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری پیش بینی عامل شناختی، جسمانی، اعتماد بنفس اضطراب رقابتی حالتی از روی وظیفه مداری و خود مداری در ورزشهای تیمی.....	۸۴

جدول شماره (۴-۸) نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری پیش بینی عامل شناختی، جسمانی، اعتماد

بنفس اضطراب رقابتی حالتی از روی اضطراب رقابتی صفتی در ورزشهای تیمی.....۸۵

جدول شماره (۴-۹) نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری پیش بینی عامل شناختی، عامل جسمانی

اضطراب رقابتی حالتی از روی سابقه ورزشی در ورزشهای تیمی.....۸۶

جدول شماره (۴-۱۰) نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری پیش بینی عامل شناختی و عامل جسمانی

اضطراب رقابتی حالتی از روی نوع رشته ورزشی در ورزشهای تیمی.....۸۷

جدول شماره (۴-۱۱) اطلاعات توصیفی و نتیجه آزمون t دو دامنه برای عامل خودمداری و عامل

وظیفه مداری جهت گیری هدفی ورزشهای تیمی و انفرادی.....۸۸

فصل اول

طرح تحقیق

مقدمه

کمک گرفتن از اصول و مبانی دانش روانشناسی برای بالا بردن سطح کارایی تعلیم و تربیت در هر جا امری ضروری است. زیرا بدون شناخت حالات و خصوصیات روانی افراد برخوردار از تعلیم و تربیت صحیح امکان پذیر نخواهد بود. از آنجا که تربیت بدنی جزء لاینفک تعلیم و تربیت امروزی است، بخشی از دانش وسیع روانشناسی به «روانشناسی ورزش» اختصاص دارد. روانشناسی در دو دهه اخیر به شکل معنی داری رشد و توسعه یافته است. توجه و علاقه به این رشته به تدریج رو به افزایش است و گستره دانش مربوط به این حوزه آنقدر رشد کرده که به شاخه های متعددی تقسیم شده است. به مفهوم وسیع کلیه روانشناسی ورزش در بر گیرنده جنبه های روانشناختی، ورزشهای رقابتی، آمادگی جسمانی، استراحت و پیشرفت مهارتهای حرکتی است. یکی از ابعاد روانشناختی روانشناسی ورزش، اضطراب است. قرن حاضر عصر اضطراب نامیده می شود، هر چند که ترس و اضطراب و سایر هیجانات از زمان پیدایش انسان با وی همراه بوده و در واقع به قدمت خود بشر می باشد. با اینکه ترس از زمانهای قدیم مطرح بوده، اما اضطراب و تفاوت آن با ترس و نفوذ آن در شرایط زندگی انسان تنها مدت کوتاهی قبل از قرن بیستم شناخته شده است.

بنا به نظربورکویس^۱ (۱۹۷۶) و اسپیل برگر^۲ (۱۹۶۶)، اضطراب می تواند به عنوان یک میزان افزایش یافته ای از انگیزتگی مستقل سیستم عصبی تعریف شود که معمولاً به شاخه فعالیت سیستماتیک نزدیک می شود که با ادراک اثرات منفی و حرکتی همراه است. در اصل حالتی از انگیزتگی مستقل است که با احساسات و دریافت ذهنی همراه است. پس اضطراب هم جنبه

^۱. Borkoues

^۲. Spilberger

بیولوژیکی و هم جنبه روانی دارد. و هر دو جنبه در مواقعی که فرد، مضطرب است تا حدودی در او عینیت می یابد. با انجام تحقیقات متعدد توسط صاحب نظران استنباط گردیده که اضطراب هم به صورت جسمی و هم شناختی یا ذهنی ظاهر می گردد. این مسئله هر زمان که فرد درباره چیزی مثل امتحان، سخنرانی، ملاقات با اشخاص مهم، مصاحبه یا شرکت در مسابقات قهرمانی فکر کند اتفاق می افتد. بنا بر نظر ایمز^۱ و آرچر^۲ (۱۹۸۸) و دودا (۱۹۹۲) در افراد انگیزش پیشرفت یا جهت گیری هدفی با دسته ای از اهداف ویژه که در ارتباط با احساس شایستگی هستند، سر و کار دارد، که این اهداف به دو دسته تقسیم می شوند: الف- وظیفه. مداری (اهداف یادگیری) که افراد را در جهت جستجوی افزایش شایستگی شان و نیز درک و تبحر در اموری تازه سوق می دهد. مطابق با این نوع اهداف، معیارهای موفقیت، ذهنی بوده که به خود فرد بر می گردند. ب- خود مداری (اهداف عملکردی) که افراد را به جستجوی دستیابی به قضاوتهای مطلوب و یا اجتناب از قضاوتهای منفی در مورد شایستگی شان وا می دارد. بر طبق این دسته از اهداف، معیارهای موفقیت، هنجاری بوده و به دیگران بر می گردد. بعبارت دیگر معیار موفقیت منوط به مقایسه مطلوب توانایی شخص با دیگران است.

بیان مسئله

با توجه به اینکه در عرصه ورزشهای قهرمانی یا به عبارت دیگر رقابتهای ورزشی آمادگی روانی می تواند نقش مهمی در اجرای بهتر بازی کند، لذا تحقیقات در حوزه روانشناسی ورزشی می تواند

^۱ - Ames

^۲ - Archer

به برخی از پرسشهای مربوط به رفتارهای فردی و تیمی در ورزش و فعالیتهای حرکتی پاسخ دهد. امروزه در روانشناسی ورزش سوالهایی بسیاری در مورد این که عوامل روانی در کنار تجارب ورزشی چه تاثیری بر رفتار ورزشی می گذارند؟ مطرح است. از جمله مسائل مهم در روانشناسی ورزش مبحث اضطراب است. آنچه به عنوان اضطراب در ورزش مطرح می شود معمولاً تحت عنوان اضطراب رقابتی^۱ است که در موقعیتهای رقابت جویانه ورزشی ایجاد می گردد و به دو دسته (اضطراب رقابتی حالتی و رقابتی صفتی) تقسیم می شود (اسپیل برگر^۲ ۱۹۶۶). در طی پژوهشی هانتون، توماس و ماینارد^۳ (۲۰۰۴) نشان دادند که شدت اضطراب ورزشکاران با نزدیک شدن به مسابقه افزایش و اعتماد بنفس آنها کاهش می یابد. نتایج پژوهش کاوسانو و رابرت^۴ (۱۹۹۶)، فریر^۵ (۲۰۰۰)، حاکی از آن است ورزشکارانی که جو مربوط به ورزش را تسلط آمیز می دانند یا انگیزه بیشتری دریافت می کنند، نگرش مثبتی در مورد ورزش دارند و برای ارزیابی عملکرد خود، از اهداف تسلط آمیز تر و اطلاعات مناسبتر استفاده می کنند، در نتیجه عقاید خود کارآمدی آنها بالاتر می رود و احساس می کنند که ورزش و مکان ورزشی دارای یک جو مبارزه طلبی مثبت است. بر عکس، زمانی که ورزشکاران نگرش منفی در مورد محیط ورزش دارند، آن را به عنوان یک جو مبارزه طلبی منفی می بینند، ادراک منفی از خود نشان می دهند، خود کارآمدی پایینی دارند، به صورت بهنجار از اهداف ارجایی و منابع اطلاعات استفاده می کنند و بر نتایج فعالیت متمرکز می شوند. ماگیار و دودا^۶ (۲۰۰۰) بین جهت گیری هدفی و عامل اعتماد بنفس اضطراب رقابتی

^۱ - Competitive Anxiety

^۲ - Spill Berger

^۳ - Hanton, Thomas & Maynard

^۴ - kavussanu & Roberts

^۵ - Ferrer

^۶ -Magyar & Duda

حالتی در ورزشکاران معلول ارتباط معنی داری به دست آوردند. همچنین جهت گیری مبتنی بر تکلیف با تسلط بر فعالیت بازتوانی آمادگی ذهنی- فیزیکی مرتبط بود. هاتزگئورگیادیس^۱ (۲۰۰۳) در پژوهشی بر روی بازیکن رشته والیبال در مرحله فینال مسابقات نشان داد که جهت گیری مبتنی بر وظیفه با افکار نامناسب رابطه منفی دارد. در حالی که جهت گیری مبتنی بر خود در موقعیت شکست با تجربه چنین افکاری رابطه مثبت داشت. سیت و لیندندر^۲ (۲۰۰۵) نشان دادند که جهت گیری هدفی مبتنی بر وظیفه مداری و خود مداری با جهت گیریهای انگیزشی اختصاصی مرتبط می باشند. اصولاً، با آنکه پژوهشهای زیادی به بررسی انگیزش در ورزش از جنبه های مختلف پرداخته اند، اما پژوهشهای اندکی به ارتباط بین جهت گیری هدفی از دیدگاه اجتماعی- شناختی با اضطراب در ورزشهای تیمی و انفرادی پرداخته اند. با توجه به اهمیتی که موضوع از جنبه نظری و کاربردی دارد، پژوهش حاضر در پی آن است که به سوالات زیر پاسخ دهد.

۱- آیا ابعاد جهت گیری هدفی ورزشکاران رشته های انفرادی و تیمی با عوامل اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط دارد؟

۲- آیا اضطراب رقابتی صفتی ورزشکاران رشته های انفرادی و تیمی با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط دارد؟

۳- آیا سابقه ورزشی ورزشکاران رشته های انفرادی و تیمی با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط دارد؟

^۱ - Hatzigeorgiadis

^۲ - Sit & Lindner

۴- آیا نوع رشته انفرادی و نوع رشته تیمی در ورزشکاران با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط دارد؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

قلمرو روانشناسی ورزش در مقایسه با دیگر شاخه های روانشناسی نسبتاً جوان می باشد. اگر چه پاره ای از مطالعات درباره ورزشکاران از دهه ۲۰ تا ۶۰ میلادی صورت گرفت، اما این مطالعه اساساً بر پایه پژوهشهای (موردی)^۱ انجام شده اند (ماری برد^۲ و کریپ^۳، ۱۳۷۰). تا اینکه، روانشناسی ورزش، به شکل های گوناگون از طریق کنگره های علمی، کرسی هایی در دانشگاه، انتشارات و انجمن های علمی و بین المللی شکل گرفت. زمینه های عمده ای از این تحقیقات پیرامون روانشناسی ورزش در گنجره های جهانی ارائه گردیده که این کنگره ها، از سال ۱۹۶۵ آغاز شد و برای سال های متعددی زمینه مساعدی را برای مطالعه در این رشته بسیار با اهمیت، فراهم آورده اند (شیلینگ^۴، ۱۳۷۲). از نظر کاربرد نیز، این رشته، به قدری فراگیر شده که تقریباً بسیاری از تیمها و قهرمانان ورزشهای گوناگون در گوشه و کنار کره زمین از موهبت وجود مشاورین روانی در کنار سایر مربیان خود بهره مند هستند. با گسترش روز افزون این رشته، معمولاً کلیه مربیان و ورزشکاران رشته های گوناگون ورزشی در اغلب کشورهای پیشرفته دنیا، با مبانی روانشناسی ورزش و مهارتهای روانی آشنایی پیدا می کنند. در واقع، تاثیر و نفوذ روانشناسی در ورزش به قدری شدید و چشمگیر است که می توان منجر به پیروزی و قهرمانی یک تیم و یا ورزشکاران در مسابقات مهم بین المللی گردد.

^۱ - case study

^۲ - Mary board

^۳ - Cripps

^۴ - Schilling

به همین خاطر، روز به روز این رشته، جایگاه رفیعتری را به خود اختصاص داده و نقش مهمتری را ایفا می نماید. کشور ایران نیز از این جریانهای جهانی تاثیر پذیرفته و با آنکه روانشناسی ورزش، در این کشور از سابقه و تاریخچه مشخصی برخوردار نیست اما تلاش آن است که از این حرکت جهانی عقب نمانده و تا سر حد امکان فاصله موجود کاهش یابد. اساساً، انگیزش همواره از زمینه های مهم مطالعاتی در قلمرو روانشناسی محسوب می گردد. بطوری که در خلال دهه های ۵۰ تا ۷۰ میلادی در سمپزیوم نبراسکا^۱، انگیزش از مهمترین موضوعات بوده و توجه صاحب نظران زیادی را به خود جلب کرد (وینر^۲، ۱۹۹۰). حتی امروز نیز، مطالعات و پژوهش پیرامون انگیزش چه بصورت مستقل و چه به عنوان بخشی از شاخه های کاربردی روانشناسی، بطور چشم گیری در حال افزایش است. در این قلمرو است که روانشناسان تصمیم دارند تا ببینند، عوامل محرک رفتار انسانها کدامها بوده و چه عواملی موجب تداوم رفتار می گردند. در ابتدا، مطالعه انگیزش با مبحث یادگیری عجین بوده و به عنوان بخشی از یادگیری محسوب شده است (وینر، ۱۹۹۰). به همین دلیل است که نخستین نظریات پیرامون انگیزش توسط نظریه پردازان یادگیری عنوان شد. حتی امروزه نیز با اینکه مرز بین یادگیری و انگیزش تا حد زیادی مشخص شده، اما این دو مقوله ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، بطوری که هر جا مسئله یادگیری مطرح باشد، مقوله انگیزش نیز مطرح می گردد در روانشناسی ورزش نیز که با یادگیری، مهارت آموزی و اجرای صحیح مهارتهای ورزشی سر و کار دارد، مباحث انگیزشی، نقش عمده و بسزایی را ایفاء می کنند. با توجه به اینکه تعداد نسبتاً اندکی از ورزشکاران رقابتی هستند، که عوامل روانی سهمیم در عملکرد ورزشی را می شناسند، در نتیجه بیشتر ورزشکاران نمی توانند آمادگی و مهارت روانی لازم را در حین مسابقه بالا برده و بتوانند بر

^۱ - Nebraska symposium

^۲ - Weiner

اضطراب و مقابله با فشار بهینه، تسلط پیدا کنند. از طرفی هدف روانشناسی ورزش این است که با توسل به شیوه‌های گوناگون اضطراب، بویژه اضطراب حالتی را در ورزشکاران به حداقل برساند تا آنها بتوانند در میادین ورزشی و مسابقه عملکرد بهتری از خود نشان دهند و به نتایج بهتری دست یابند. حال اگر وجود ارتباط معنی داری بین نوع هدف ورزشکار(وظیفه مداری در مقابل خود مداری) با اضطراب رقابتی- حالتی مشاهده شود، می توان با مداخله در گزینش نوع هدف ورزشکار، بطور غیر مستقیم، موجب کاهش اضطراب رقابتی حالتی وی شد. بعبارت دیگر، بجای اینکه با توسل به شیوه‌های گوناگون رفتاری- شناختی و حتی زیستی به مداخله در متغیر اضطراب پرداخته شود، می توان در نوع هدف فرد مداخله صورت گیرد. لذا ضرورت دارد که ورزشکاران و مربیان را در استفاده درست از راهکارهای مقابله با کاهش اضطراب و بالا بردن اعتماد بنفس تشویق نمود، بطوری که ورزشکاران بتوانند با توجه به نوع اهدافی که دارند، کمترین میزان اضطراب را در هنگام مسابقه داشته باشند.

اهداف تحقیق

✓ هدف کلی تحقیق

هدف کلی پژوهش حاضر، بررسی ارتباط نوع جهت گیری هدفی، با میزان عوامل سه گانه اضطراب رقابتی حالتی ورزشکاران مرد ۱۵-۲۱ سال در سه رشته انفرادی (شنا، دو میدانی، ژیمناستیک) و

سه رشته گروهی (والیبال، بسکتبال، هندبال) پایگاههای ورزش قهرمانی شهر تهران در سال ۱۳۷۸ می باشد.

✓ اهداف اختصاصی

- ۱- تعیین و توصیف میزان ارتباط ابعاد جهت گیری هدفی ورزشکاران رشته های انفرادی و تیمی با عوامل اضطراب رقابتی حالتی آنها.
- ۲- تعیین و توصیف میزان ارتباط اضطراب رقابتی صفتی ورزشکاران رشته های انفرادی و تیمی با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها.
- ۳- تعیین و توصیف میزان ارتباط سابقه ورزشی ورزشکاران رشته های انفرادی و تیمی با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها.
- ۴- تعیین و توصیف میزان ارتباط نوع رشته انفرادی و نوع رشته تیمی در ورزشکاران با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها.
- ۵- توصیف و مقایسه ورزشهای انفرادی و تیمی از نظر نوع هدف.

فرضیه های تحقیق

- ۱- ابعاد جهت گیری هدفی ورزشکاران رشته های انفرادی با عوامل اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط معنی داری دارد.

۲- اضطراب رقابتی صفتی ورزشکاران رشته های انفرادی با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط معنی داری دارد.

۳- سابقه ورزشی ورزشکاران رشته های انفرادی با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط معنی داری دارد.

۴- نوع رشته انفرادی در ورزشکاران با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط معنی داری دارد.

۵- ابعاد جهت گیری هدفی ورزشکاران رشته های تیمی با عوامل اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط معنی داری دارد.

۶- اضطراب رقابتی صفتی ورزشکاران رشته های تیمی با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط معنی داری دارد.

۷- سابقه ورزشی ورزشکاران رشته های تیمی با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط معنی داری دارد.

۸- نوع رشته تیمی در ورزشکاران با ابعاد اضطراب رقابتی حالتی آنها ارتباط معنی داری دارد.

۹- ورزشهای انفرادی و تیمی از نظر نوع هدف با همدیگر تفاوت معنی داری دارند.

تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای تحقیق

۱. جهت گیری هدفی : بطور کلی انگیزش پیشرفت با دسته ای از اهداف ویژه که در ارتباط با

احساس شایستگی هستند، سر و کار دارد. این اهداف به دو دسته تقسیم می شوند: