

بررسی مقایسه ای میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران دو رشته ای و تک رشته ای

الهام گل محمدپور^{۱*}، فاطمه فلاح^{۱*}، سید فرزاد میرحسینی، اعظم رمضان خانی^۲

۱. دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، موسسه آموزش عالی رسام، استان البرز

۲. دکتری فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، مدرس موسسه آموزش عالی رسام، استان البرز

۳. دکتری مدیریت ورزشی، مدرس موسسه آموزش عالی رسام، استان البرز

۴. استادیار گروه فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، موسسه آموزش عالی رسام، استان البرز

چکیده

اهداف: فعال بودن از نظر جسمانی فواید زیادی برای سلامتی دارد. با توجه به پیچیدگی های روانی و فیزیکی ناشی از فشارهای متعدد رقابتی و تمرینی، این پژوهش به تحلیل تاثیرات همزمان بودن دو رشته ورزشی بر سطح اضطراب رقابتی ورزشکاران پرداخت.

روش پژوهش: مطالعه حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی بود. نمونه پژوهش شامل ۵۰ ورزشکار دو رشته ای (تکواندو و والیبال) و ۵۰ ورزشکار تک رشته ای (تکواندو) بود که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. برای سنجش متغیر اضطراب حالتی رقابتی ورزشکاران از پرسشنامه اضطراب خودسنجی ایلی نويز (۲-CSAI) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۷ سوال می باشد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری تی مستقل در سطح معنای (P<0.05) با استفاده از نرم افزار spss24 استفاده گردید. **نتایج پژوهش:** در نمره کل سلامت عمومی تفاوت معنای بین دو گروه مشاهده شد (P=0.038) است. نتایج نشان داد که بین زیر گویه ها تفاوت معنای مشاهده نشد (P<0.05).

بحث و نتیجه گیری: یافته های این پژوهش نشان داد که ورزشکاران دو رشته ای از اضطراب بیشتری نسبت به ورزشکاران تک رشته ای برخوردارند و هم چنین اعتماد به نفس آن ها نسبت به ورزشکاران تک رشته ای ها کمتر است.

کلمات کلیدی: تک رشته ای، دو رشته ای، اضطراب رقابتی

۱. مقدمه

ورزش نقش کلیدی در سلامت روان دارد و تحرک رمز سلامتی عنوان شده است. کاربرد روانشناسی ورزشی نیز مورد تاکید قرار گرفته است. مولفه های مهمی در روان شناسی ورزشی وجود دارد که با کمک ورزش می توان آن ها را تا سطح بهینه بالا برد. از جمله این مولفه ها می توان به اضطراب رقابتی اشاره کرد. اضطراب عبارت است از حالت منفی همراه با احساسات عصبانیت، ناراحتی و تشویش که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی نیز همراه است [۱]. اضطراب در ورزش نشان دهنده این است که ممکن است اشتباهی پیش آید و عملکرد منجر به شکست شود. در واقع نوعی از اضطراب است که در موقعیت های رقابت جوانه ورزشی ایجاد می شود. و یکی از علل عمده آن عوامل اجتماعی است [۲]. در برخی از مطالعات به مقایسه اضطراب رقابتی میان رشته های بر خوری و غیر بر خور دی پرداخته شده است و نشان داده شده است که بین این دو رشته تفاوتی در میزان این نوع از اضطراب

وجود ندارد زیرا خود ورزش ماهیت استرس زا داشته و رقابت در هر رشته ای میزانی از اضطراب را به همراه دارد [۳]. از سویی بسیاری از مدل های کلی ورزش جوانان و توسعه بلندمدت ورزشکاران، بر دوره اولیه مشارکت در چندین ورزش تأکید دارند و معتقدند که این نوع مشارکت مزایایی برای توسعه مهارت و مشارکت بلندمدت دارد. برخلاف یک مسیر ورزشی واحد در دوران جوانی، تحقیقات قابل توجهی بر ارزش بالقوه یک مسیر چند رشته ای تأکید دارند [۴،۵]. این رویکرد به طور منظم به عنوان روشی مفیدتر برای توسعه بلندمدت ورزشکاران از نظر افزایش مشارکت تفریحی در ورزش با افزایش سن کودکان پیشنهاد می شود [۶]. با این حال، «چگونگی» و «چرا» ممکن است مفیدتر باشد، مشخص نیست. برای مثال، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد انجام چندین ورزش از نظر مدیریت بار تمرینی ورزشکار بهتر نیست [۷]. از سویی اضطراب و استرس از جمله متغیرهای روان شناختی تاثیرگذار بر عملکرد ورزشی هستند که نقش اساسی در کیفیت نتایج ورزشی ایفا می کنند. این دو متغیر به ویژه در شرایط رقابتی به عنوان عواملی محدودکننده در بهبود عملکرد ورزشی شناخته شده اند و ورزشکاران در سطوح مختلف به ویژه در ورزش های حرفه ای و نیمه حرفه ای ممکن است با مشکلات روان شناختی ناشی از این عوامل مواجه شوند [۸]. از این رو با توجه به اینکه هر رشته ورزشی و رقابت ورزشی به نوعی چالش روان شناختی برای ورزشکاران به شمار می رود درک چگونگی تاثیر این عوامل بر ورزشکارانی که در چندین رشته ورزشی فعالیت دارند ضرورت دوجندان می یابد. از سویی اطلاعات موجود مستقیماً بیان نمی کند که آیا ورزشکاران حرفه ای چند رشته ورزشی اضطراب و استرس بیشتری نسبت به هم تایان تک رشته ای خود تجربه می کنند. با این حال، ورزشکاران نخبه به طور کلی به دلیل فشار شدید ناشی از انتظارات، خواسته های عملکردی و ترس مداوم از آسیب دیدگی، با فشارهای روانی بیشتری مانند فرسودگی شغلی، افسردگی و اضطراب مواجه هستند. به نظر می رسد ورزشکارانی که به طور همزمان در دو رشته ورزشی مشغول به فعالیت هستند علاوه بر نیاز به مدیریت فیزیکی و تکنیکی دو رشته، با فشارهای روانی قابل توجهی مواجه می شوند که می تواند تأثیر مستقیمی بر سطح اضطراب و استرس آنان بگذارد. همچنین افزایش تمرین و رقابت یک نگرانی عمده است. ورزشکارانی که همزمان در بیش از یک ورزش شرکت می کنند، به زمان استراحت نیاز دارند تا بدنشان بتواند به خوبی بهبود یابد. مطالعات نشان داد ورزشکارانی که ساعات بیشتری در هفته برای ورزش تمرین می کردند، خطر آسیب دیدگی بیشتری داشتند. ورزشکاران چند رشته ای باید هر هفته و گاهی حتی در یک روز، چندین ورزش را مدیریت کنند. این فشارهای مضاعف ممکن است ناشی از چالش های مربوط به تطبیق زمان بندی تمرینات شرایط رقابتی و انتظارات مختلف مربیان و هم تیمی ها باشد [۹]. به طور خاص این دسته از ورزشکاران در معرض استرس هایی قرار دارند که به دلیل پیچیدگی های مربوط به مدیریت چندین نقش مانند ورزشکار، تیمی و رقابتی، ممکن است شدیدتر از ورزشکاران یک رشته ای باشد. از سوی دیگر برخی مطالعات نشان می دهند که فعالیت در دو رشته ورزشی می تواند موجب تقویت توانایی های روان شناختی از جمله مهارت های مدیریت استرس و انعطاف پذیری ذهنی شود. به عبارت دیگر ورزشکاران دو رشته ای ممکن است به دلیل رویارویی با چالش های مختلف استراتژی های بهتری برای مدیریت استرس توسعه دهند که این امر در نهایت به بهبود عملکرد ورزشی و کاهش اضطراب کمک می کند [۱۰]. در مقابل از آن جایی که در مطالعات مختلفی بر اضطراب رقابتی ناشی از انجام یک رشته ورزشی به صورت حرفه ای اشاره شده است، ممکن است مشارکت در دو رشته ورزشی استرس روانی و فیزیکی شدیدتری به همراه داشته باشد که ممکن است باعث افت عملکرد ورزشی و مشکلات روحی گردد. در مطالعات موجود هنوز درک دقیقی از چگونگی تأثیر فعالیت همزمان در دو رشته ورزشی بر سطح اضطراب و استرس ورزشکاران به ویژه در مقایسه با ورزشکاران یک رشته ای وجود ندارد.

بنابراین از آن جایی که در برخی پژوهش ها نشان داده شده است که فعالیت در دو رشته ورزشی ممکن است به ورزشکاران کمک کند تا استراتژی های بهتری برای مدیریت استرس و اضطراب پیدا کنند و در نتیجه انعطاف پذیری روان شناختی آن ها افزایش یابد و برخی دیگر از تحقیقات بر این باورند که فشارهای هم زمان دو رشته می تواند موجب افزایش استرس و اضطراب در این ورزشکاران گردد [۱۱]، همچنین به دلیل کمبود مطالعات در این زمینه و همچنین وجود ورزشکارانی که احتمالاً در دو رشته ورزشی به صورت آماتور، نیمه حرفه ای و حتی حرفه ای ممکن است به رقابت بپردازند، انجام پژوهش حاضر از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تحلیل میزان اضطراب و استرس در میان ورزشکارانی که به طور هم زمان در دو رشته ورزشی فعالیت دارند طراحی شده است.

۲. روش بررسی

این تحقیق به روش توصیفی تحلیلی می باشد. در این پژوهش تعداد ۱۰۰ نفر به صورت در دسترس از باشگاه های منطقه ۳ ناحیه ۷ کرج انتخاب شدند که شامل ۵۰ ورزشکار دو رشته ای (تکواندو و والیبال) و ۵۰ ورزشکار تک رشته ای (تکواندو) بودند.

برای سنجش متغیر اضطراب حالتی رقابتی ورزشکاران از پرسشنامه اضطراب خودسنجی ایلی نویز (۲-CSI) استفاده شد. فرم تجدید نظر شده این پرسشنامه دارای ۲۷ سوال می باشد (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰). به طور کلی این پرسشنامه سه عامل مستقل اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اضطراب اعتماد به نفس را می سنجد. به هر یک از این عوامل ۹ سوال اختصاص داده شده است. پاسخ سوال ها به صورت مقیاس چهار درجه ای (نه اصلاً، کمی، نسبتاً، خیلی) می باشد. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه به قرار زیر است: (نه اصلاً = یک کمی = دو نسبتاً = سه خیلی = چهار)

سوال های ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۹، ۲۲ و ۲۵ مربوط به عامل شناختی، سوال های ۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۲۰، ۲۳ و ۲۶ مربوط به عامل جسمانی و سوال های ۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۱، ۲۴ و ۲۷ مربوط به عامل اعتماد به نفس می باشد. روایی و پایایی پرسشنامه توسط چندین مطالعه مورد تایید قرار گرفت.

در نهایت داده های گردآوری شده با استفاده از نرم افزار spss24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. برای تحلیل آماری از آزمون تی مستقل استفاده شد.

۱.۲ یافته های پژوهش

در جدول شماره ۱، میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس های اضطراب که شامل اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اضطراب اعتماد به نفس در متغیر های تحقیق برای دو گروه مختلف (ورزشکاران دو رشته ای و تک رشته ای) آورده شده است.

جدول ۱- میانگین زیر گویه های اضطراب، نمره کلی اضطراب در ورزشکاران دو رشته ای و تک رشته ای

متغیر	ورزشکاران دو رشته ای (انحراف معیار $\pm$ میانگین)	ورزشکاران تک رشته ای (انحراف معیار $\pm$ میانگین)
اضطراب شناختی	25.64 ± 3.14	24.28 ± 3.33
اضطراب جسمانی	20.14 ± 2.13	20.04 ± 2.21
اضطراب اعتماد به نفس	71.56 ± 8.26	72.58 ± 10.20
نمره کل اضطراب	130.48 ± 14.26	128.08 ± 12.53

نتایج آزمون تی مستقل در جدول شماره ۲ آورده شده است. با توجه به جدول شماره ۲ در نمره کل اضطراب بین دو گروه تفاوت معناداری مشاهده شد ($P=0.038$) اما در زیر گویه های اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اضطراب اعتماد به نفس تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P>0.05$).

جدول ۲- نتایج آزمون تی مستقل

متغیر	درجه آزادی	T مستقل	سطح معناداری	اندازه تاثیرگذاری متغیرها بر روی کل مجموعه
اضطراب شناختی	۹۷	-۰.۸۸۸	۰.۳۷۷	۰.۱۰۰۲
اضطراب جسمانی	۹۸	-۰.۱۲۳۰	۰.۸۱۹	۰.۱۱۵۷
اضطراب اعتماد به نفس	۹۸	-۰.۵۴۹	۰.۵۸۴	۰.۵۶۱
اضطراب کلی	۹۸	-۲.۰۹۸	۰.۰۳۸	۰.۳۲۴

۳. نتایج و نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان داد که ورزشکاران دو رشته ای از اضطراب بیشتری در مقایسه با ورزشکاران تک رشته ای برخوردارند و هم چنین اعتماد به نفس آن ها نسبت به ورزشکارانی که در یک رشته فعال هستند کمتر است ($P<0.05$). پیش تر گزارش شده است که انجام یک ورزش از نظر جسمی طاقت فرسا است همچنین می تواند از نظر روانی خسته کننده باشد. ورزشکاران با تمرکز و صرف تمام تلاش خود در یک ورزش، بیشتر مستعد فرسودگی هست و شاید انجام بیش از یک ورزش ممکن است به ورزشکاران کمک کند تا از این فشار رهایی یابند و در عین حال از نظر جسمی نیز به آنها کمک کند، بنابراین در دوران نوجوانی و رشد

مشارکت در چند ورزش می‌تواند توانایی‌های روانشناختی مانند مدیریت استرس و انعطاف‌پذیری ذهنی را تقویت کند [۱۱]. در پژوهش رمزی و همکاران (۲۰۲۳) علیرغم این اجماع که ورزشکاران چند رشته‌ای در طول زندگی خود ورزش‌های زیادی انجام می‌دهند، تحقیقات کمی در مورد زمان و سطح شدت (بازی در مقابل تمرین) که این ورزش‌ها در آن انجام می‌شوند، وجود دارد و برای رسیدن به نتایج دقیق‌تر مطالعات بیشتری مورد نیاز است [۱۱]. به طور کلی پژوهش‌گران معتقدند که فعالیت بدنی باعث آزاد شدن اندورفین، کاهش هورمون‌های استرس و ارتقای مهارت‌های شناختی مانند توجه، حافظه و انعطاف‌پذیری می‌شود و به سلامت کلی روان کمک می‌کند. مشارکت در ورزش‌های متنوع می‌تواند یک «سبک زندگی غنی» ایجاد کند که ذخایر شناختی را ایجاد کرده و انعطاف‌پذیری عصبی را ارتقا می‌دهد و منجر به مزایای بلندمدت برای سلامت روان و عملکرد شناختی در طول زندگی می‌شود [۹]. با این حال ورزش حرفه‌ای علاوه بر ایجاد حس رقابت و انگیزش، اضطراب و حس تردید قابل توجهی را در ورزشکار برمی‌انگیزد. آن‌ها این اضطراب را به دیگران القا می‌کنند. عوامل بسیاری برای افزایش میزان اضطراب ورزشکاران وجود دارد به عنوان مثال هرچه رقابت مهم‌تر باشد، اضطراب بیشتر است و رقابت‌کننده مستعد اضطراب بیشتری خواهد بود [۳]. میزان انتظار افراد برای کنترل عوامل مختلف استرس‌زای رقابتی به شخصیت، نوع تربیت، تجارب و خصوصیات اضطرابی آن‌ها بستگی دارد. این عوامل تفاوت‌های فردی محسوب می‌شود زیرا همین عوامل هستند که هریک از افراد را به یک فرد خاص تبدیل می‌کنند. همچنین میزان اضطراب در ورزش‌های گروهی و انفرادی نیز متفاوت و در رشته‌های انفرادی کمتر از رشته‌های گروهی گزارش شده است [۱۲] و این که دو رشته‌ای که ورزشکار در آن‌ها مشارکت داشته باشد از دسته رشته‌های گروهی بوده یا انفرادی، خود می‌تواند تفاوت آشکاری در نتایج ایجاد کند. مطالعات اخیر شدت و جهت اضطراب را به عنوان امید دستیابی به اهداف و جهت‌یابی اهداف رقابتی بررسی کرده‌اند. شدت اضطراب یعنی میزان حس اضطراب یک فرد، در صورتی که جهت آن بستگی به تعبیر فرد از این نکته دارد که علائم اضطراب را یک عامل تسهیل‌کننده یا مخرب در عملکرد بدانند [۱۳]. میزانی از اضطراب در برخی از افراد ممکن است بر عملکرد ورزشکاران تأثیر مثبتی به جا بگذارد در صورتی که همان میزان اضطراب ممکن است باعث تخریب عملکرد یک فرد گردد. بنابراین این که مشارکت در دو رشته ورزشی موجب میزان اضطراب بیشتری در رقابت‌ها گردد نیز به همین عوامل وابسته است. در پژوهش حاضر بسیاری از عوامل همچون تجربه حضور بازیکنان در مسابقات، توانایی‌های بدنی، مدت زمان ریکاوری، شدت تمرین را می‌توان به عنوان عوامل مهمی در ایجاد اضطراب رقابتی دانست که برای درک بهتر اضطراب در افراد با مشارکت در دو رشته ورزشی، باید بدان‌ها پرداخته شود و در پژوهش حاضر به دلیل محدودیت‌های موجود مورد بررسی قرار نگرفت.

مراجع

1. Rvznhanm, d. I. S., M. Translator: Mohammad Yahya. (2007). "Abnormal psychology, psychopathology, " Tehran, Publication of Savalan.
2. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). "Competitive anxiety in sport, " Human kinetics.

۳. ابراهیمی، ف. اسکندرئزاد، م. زمانی، ح. و ثابتی، س. (۱۳۹۴). ”مقایسه اضطراب ورزشی ورزشکاران رشته های برخوردی و غیربرخوردی،“ همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی.

4. Sugimoto, D., Straccioli, A., Dawkins, C.I., Meehan, W.P., & Micheli, L.J. (2017). “Implications for training in youth: is specialization benefiting kids?,” *Strength Cond J*, 39(2),77–81.
5. Goodway, J.D. & Robinson L.E. (2015). “Developmental trajectories in early sport specialization: a case for early sampling from a physical growth and motor development perspective,” *Kinesiol Rev*, 4(3),267–78.
6. Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2009). “ISSP position stand: to sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance,” *Int J Sport Exerc Psychol*, 7(1),7–17.
7. Hendricks. S. (2019). “Training, match and non-rugby activities in elite male youth rugby union players in England,” *Int J Sports Sci Coach*, 14(3),336–43.
8. Simmons, M., Daw, P. (2018). “Stress, Anxiety, Depression. Mental health,” London.
9. Staff, j.s. (2024). “Multi-sport athletes, multitudes of struggles,” <https://viatorvoice.saintviator.com/9672/sports/multi-sport-athletes-multitudes-of-struggles/>.
10. BSN, STORY. (2025) “Why Young Athletes Should Play Multiple Sports,” <https://blog.bsnsports.com/bsn-story/why-young-athletes-should-play->
11. Ramsay, G., Mosher, A., & Baker, J. (2023). “Is There Just One Type of Multisport Pathway? A Scoping Review of Multisport Engagement in Early Athlete Development,” *l. Sports Medicine*, 9(96), 3–14.

۱۲. شریفی فر، ف. و واعظ موسوی، م. ک. (۱۳۸۷). ”مقایسه اضطراب ورزشی در ورزشکاران تیمهای انفرادی و گروهی پارالمپیک ایران،“ همایش بین المللی روانشناسی ورزشی آکادمی المپیک.

۱۳. گوهر رخی، س. (۱۳۸۶). ”مقایسه اضطراب رقابتی حالتی بین ورزشکاران رشته های مختلف،“ چکیده مقالات اولین همایش بین المللی علمی – ورزشی دانشگاههای جهان اسلام.