



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: امیررضا کیقبادی زاده، ۱۳۹۷

## تأثیر تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر اضطراب رقابتی، اعتماد به نفس و عملکرد در فوتسال‌بست‌های نوجوان

اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس عواملی هستند که عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار داده و پاسخ‌های فیزیولوژیکی مختلفی را کلید می‌زنند. هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر یک دوره تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر اضطراب رقابتی، اعتماد به نفس و عملکرد در فوتسال‌بست‌های نوجوان بود. روش این پژوهش نیمه تجربی بود. 30 فوتسال‌بست نوجوان مرد در این پژوهش شرکت کردند که در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. از نسخه فارسی سیاهه اضطراب حالتی رقابتی-2 برای سنجش اضطراب شناختی، جسمانی و اعتماد به نفس و از آزمون شوت فوتبال لافبرو برای سنجش عملکرد استفاده گردید. در پیش‌آزمون اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس همچنین عملکرد در هر دو گروه سنجیده شدند گروه تجربی به مدت 8 هفته پروتکل مربوط را انجام دادند و پس از آزمون به عمل آمد. داده‌ها با آزمون تی وابسته و ANCOVA تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بعد از مداخله اضطراب رقابتی و داشته است. همچنین اعتماد به نفس و عملکرد فوتسال‌بست‌ها بعد از مداخله افزایش پیدا کرده است. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که تمرین مهارت‌های روان‌شناختی می‌تواند راهبردی برای کاهش پاسخ‌های روانی-فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و راهبردی برای بهبود اعتماد به نفس و عملکرد باشد. به روان‌شناسان ورزشی پیشنهاد می‌شود که از این راهبرد برای کاهش اضطراب رقابتی و افزایش اعتماد به نفس و به تبع آن برای بهبود عملکرد استفاده کنند.

**کلیدواژه‌ها:** اضطراب رقابتی، اعتماد به نفس، عملکرد، تمرین مهارت‌های روان‌شناختی، فوتسال‌بست‌های نوجوان

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۱۴۱۸۹۶۲۰۱۵

تاریخ دفاع: ۱۳۹۷/۰۲/۰۸

رشته‌ی تحصیلی: تربیت بدنی و علوم ورزشی

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: لاله همبوشی

استاد مشاور: ثمانه بخشی مقدم

### **M.A. Thesis:**

The Effect Of Psychological Skills Training On competitive anxiety self-confidence and performance In Futsal players adolescent.



Competitive anxiety and self-confidence are factors that affect performance and several physiological responses to key attack. The aim of this study was to investigate the Effect Of Psychological Skills Training On competitive anxiety, self-confidence and performance In Futsal player adolescent. This method was semi-experimental study. 30 man futsal player adolescent who participated in this study were divided into two experimental and control groups. Persian version of Competitive state Anxiety Scale-2 was used to measure cognitive and physical anxiety and self-confidence. Loughborough Soccer Shooting Test (LSST) was also used to measure performance. The score of competitive anxiety, self-confidence and soccer Shooting test were measured in both groups. The experimental group performed 8-week and post-test protocol was performed. Analysis of variance with Paired T test and ANCOVA test utilize to data analyz. The results showed that after intervention competitive anxiety has fallen. As well as self- confidence and Performance has increased after the intervention.

In general, it can be concluded that the Psychological Skills Training could be a strategy to reduce anxiety and strategic competitive is to improve self-confidence. The sport psychologists suggest that this strategy to reduce competitive anxiety and increase self-confidence and consequently to improve their performance.