

مدیریت ورزشی _ مهر و آبان ۱۳۹۴
دوره ۷، شماره ۴، ص: ۵۸۹-۵۹۹
تاریخ دریافت: ۹۲ / ۰۷ / ۱۰
تاریخ پذیرش: ۹۲ / ۱۱ / ۲۱

رابطه اضطراب مربیان با اضطراب کشتی‌گیران نخبه استان کرمانشاه

پیمان گل محمدی*^۱ - رسول نظری^۲ - یزدان سبحانی^۳

۱. کارشناس ارشد گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات کردستان، سنندج، ایران، ۲.
استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، اصفهان، ایران، ۳. دانشجوی دکتری مدیریت
ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

هدف این تحقیق، بررسی رابطه اضطراب مربیان با اضطراب کشتی‌گیران نخبه استان کرمانشاه است. روش پژوهش پیمایشی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری تحقیق شامل کشتی‌گیران نخبه استان (۲۵۰ نفر) به‌علاوه مربیان سازنده استان (۲۰ نفر) بود که براساس جدول کرجسی و مورگان ۱۵۲ نفر به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه اضطراب رقابتی (SCAT) است. روایی این پرسشنامه توسط چند تن از استادان مدیریت ورزشی تأیید شد. پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۸۶ درصد به‌دست آمد. در این تحقیق از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی (آزمون‌های t و همچنین ضریب همبستگی پیرسون) برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین اضطراب مربیان و اضطراب کشتی‌گیران ارتباط معناداری در سطح $\alpha=0/5$ وجود دارد. از این رو اضطراب رقابتی ارتباط عمیق و مؤثری با اجرای مهارت‌های حرکتی در شرایط مسابقه دارد. مربیان باید از نیازها، انگیزه‌ها و ویژگی‌های جسمانی و روانی خود و ورزشکاران آگاهی داشته باشند و اضطراب رقابتی بین ورزشکاران را پیش و حین برگزاری مسابقات مورد توجه قرار دهند تا از این طریق نتیجه مطلوب دست‌یافتنی باشد.

واژه‌های کلیدی

اضطراب، رقابت، کشتی‌گیران، مربیان، نخبه.

مقدمه

روان‌شناسی^۱ ورزش، از زیرمجموعه‌های روان‌شناسی و شاخه‌های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزش است. از اصلی‌ترین محورهای مطرح‌شده در روان‌شناسی ورزش که بر عملکرد ورزشکاران به‌ویژه در سطوح قهرمانی اثر می‌گذارد، میزان اضطراب^۲ قبل از مسابقه و اثر آن بر حالت‌های روانی و مهارت‌های حرکتی ورزشکاران است (۹). ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله اهمیت کسب موفقیت ورزشی یا تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت مورد نیاز اجرای ورزشی مضطرب می‌شوند که اغلب نیز به‌عنوان عاملی منفی در عملکرد آنان دخالت می‌کند (۶). اضطراب عبارت است از حالت هیجانی منفی همراه با احساس عصبانیت، ناراحتی و تشویش که فعالیت یا برانگیختگی شدید را در پی دارد (۳). اثر اضطراب قبل از مسابقه بر حالت‌های روانی و مهارت‌های ورزشی ورزشکاران، زمینه‌ای اساسی در بررسی عملکرد ورزشکاران است (۸). شرایط سخت مسابقه، برخورد مضطربانه و بازخوردهای بی‌مورد و بیش از حد مربی نیز می‌تواند موجب برهم خوردن تعادل روانی یا تمرکز ورزشکاران و انتقال اضطراب به آنها شود که این امر به عملکرد ضعیف فرد و تیم منجر می‌شود (۹). هرچه نمره‌های اضطراب مربی بالا رود، عملکرد بازیکنان تیم ضعیف‌تر می‌شود (۵). ممکن است ورزشکاری از همه عوامل و امکانات فیزیکی مورد نیاز برای موفقیت در ورزش برخوردار باشد و از نظر تکنیکی و تاکتیکی آموزش‌های لازم را دیده و وضعیت و آمادگی جسمانی لازم را داشته باشد، ولی نتواند بر فشارهای رقابتی در ورزش غلبه کند. به‌علاوه این عقیده مورد تأکید قرار گرفته است که به‌طور کلی مربیگری به‌سبب فشار موفقیت و شرایط آن ممکن است تنش‌زا باشد. خوشبختانه آگاهی رو به رشدی در زمینه سلامت روانی مربیان حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای وجود دارد. به‌دلیل شرایط سخت کاری و فرسودگی شغلی برخی مربیان این شغل را کنار می‌گذارند. نتیجه برخی تحقیقات، نشان از تأثیر هیجان و برانگیختگی مربیان بر عملکرد ورزشکاران دارد که خود گویای اهمیت هیجان و به‌ویژه اضطراب است (۲). تحقیقات کالینز (۲۰۰۲)، در زمینه تحلیل‌رفتگی نشان داد که مربیان تحلیل‌رفتگی را تجربه می‌کنند، اغلب این افراد بسیار جدی و متعهدند و سرمایه‌گذاری و تلاش بسیار بیشتری برای برتری دارند (۱۸).

رضوانی‌نژاد، خبیری، اسدی و همتی‌نژاد (۱۳۷۹)، تحقیقی با عنوان «عوامل استرس‌زای شغلی در بین مربیان تربیت بدنی و ورزش در دانشگاه‌های دولتی کشور» انجام دادند. تجزیه و تحلیل اطلاعات

-
1. Psychological
 2. Anxiety

نشان داد که مربیان تربیت بدنی بیشتر از حد متوسط با عوامل استرس‌زا روبه‌رو هستند و عوامل استرس‌زای حساسیت کار، حجم کار و فشار زمان (کمبود زمان)، به ترتیب شایع‌ترین عوامل استرس‌زا در بین مربیان بودند (۴). نلسون و همکاران (۲۰۰۷)، معتقدند که اضطراب رقابتی و استرس در مسابقات حساس و همچنین اجرای مهارت‌های ظریف که با حضور تماشاگران زیاد برگزار می‌شود، سبب کاهش عملکرد می‌شود (۲۱). جوال و همکاران (۲۰۰۹)، کریستینا (۲۰۰۴)، توماس (۱۹۹۶)، و ویلی و بورتون (۱۹۹۰)، طی تحقیقات متعدد در بررسی رابطه بین اضطراب رقابتی با اعتماد به نفس در ورزش‌های تیمی و انفرادی گزارش کردند تأثیر اضطراب در بروز اختلالات جسمی و ذهنی در ورزش‌های انفرادی (دو و میدانی) بیشتر از ورزش‌های گروهی (فوتبال، والیبال و بسکتبال) است و ورزشکارانی که سابقه فعالیت بیشتری دارند، در مقایسه با گروه کم‌سابقه، اضطراب رقابتی کمتری در مسابقات حساس دارند (۱۲، ۱۷، ۲۵، ۲۶). آریان‌پور و ابوالقاسمی (۱۳۸۵)، در تحقیق خود که با هدف بررسی ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار انجام دادند به این نتیجه رسیدند که قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی، جهت‌گیری هدفی و در گروهی جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی بود. صدارتی با بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در مسابقات فهرمانی به این نتیجه رسید که بیشترین میانگین اضطراب رقابتی در ورزشکاران شطرنج و کمترین در ورزشکاران بسکتبال دیده شد (۷). همچنین یافته‌های تحقیقات پیرس (۲۰۰۷)، در فوتبالیست‌ها و داوران بیانگر این واقعیت بود که اضطراب رقابتی با تأثیر روی تمرکز و اعتماد به نفس، موجب افت عملکرد می‌شود، بنابراین ورزشکاران شرکت‌کننده در سطوح مختلف ورزشی مانند مسابقه در سطح شهرستان، استان، کشوری، منطقه‌ای یا جهانی درگیری اضطرابشان متفاوت خواهد بود (۲۳). متقی و همکاران (۱۳۹۰)، در بررسی رابطه اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال به این نتیجه رسیدند که اضطراب رقابتی رابطه عمیق و معناداری با عملکرد در اجرای مهارت‌های حرکتی ورزشکاران در شرایط مسابقه دارد و با افزایش اضطراب ورزشکاران عملکرد آنها کاهش می‌یابد (۹).

مربیگری، شغل چالش‌انگیزی است که فشار و استرس در آن دائمی است. این امر به علت استرس‌های منحصر به فردی مانند فشار برای برنده شدن، مشکلات انضباطی و ساعت‌های طولانی است که صرف برنامه‌ریزی، تمرین، سفر و عضوگیری می‌شود. با توجه به نقش مربیان در ورزش و اینکه موفقیت ورزشکار در گرو کار مربی است، فشارهای روانی روی مربی ممکن است موجب تحلیل‌رفتگی او

شود. در همین راستا به نظر می‌رسد هر تیم ورزشی وقتی به اهداف از پیش تعیین شده خود دست می‌یابد که مربیانی شایسته و کاردان داشته باشد؛ مربیانی که با درک شرایط و موقعیت موجود و شناخت قابلیت‌های جسمانی و روانی ورزشکاران خود بهترین و مناسب‌ترین راه را برای رسیدن به اهداف انتخاب کنند (۹). هر مربی با برقراری ارتباط صحیح با ورزشکاران می‌تواند حالت‌های روحی و روانی افراد را که از بهترین بخش‌های تعیین‌کننده رفتار است، به‌خوبی بشناسد. اگر مربی از روحیه ورزشکاران خود اطلاع دقیق داشته باشد، یعنی بداند ورزشکاران زیر نظرش چه شخصیتی دارند، بهتر می‌تواند اعمال و رفتار آنان را بشناسد. همچنین برخورد نامناسب مربی با ورزشکار، موجب برهم خوردن تعادل روانی ورزشکار می‌شود (۹). رابطه صمیمانه و اصولی مربی با ورزشکاران می‌تواند نویددهنده محیطی گرم و دلپذیر برای آنان باشد تا بدون هیچ دغدغه و ناراحتی روانی که ممکن است از جانب مربی ایجاد شود، به فعالیت ورزشی بپردازد. در نتیجه نقش عوامل روانی به‌خصوص اضطراب در رقابت‌های ورزشی به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار بر عملکرد شایان ملاحظه است (۳). اغلب در صحنه‌های رقابت ورزشی ورزشکارانی دیده شده‌اند که با وجود قابلیت‌های جسمانی مناسب به دلیل نگرانی و اضطراب قادر به ارائه توانایی‌های بالقوه خود نبوده‌اند. این ناتوانی و اختلال در عملکرد، علاوه بر کاهش سطح اجرای مهارت‌ها به افزایش احتمال بروز آسیب در هنگام مسابقه نیز منجر می‌شود (۳). بنابراین ضروری است که منابع اضطراب در ورزش‌های گوناگون و به‌ویژه کشتی سنجیده شود تا مربیان و ورزشکاران بتوانند آنها را کنترل کنند.

با عنایت به مطالب ذکر شده پرسش اصلی پژوهش این است که آیا بین اضطراب مربیان و کشتی‌گیران نخبه استان کرمانشاه ارتباط وجود دارد یا خیر.

روش تحقیق

این پژوهش از نوع تحقیقات همبستگی است. جامعه آماری تحقیق را کشتی‌گیران و مربیان استان کرمانشاه که عناوین کشوری یا بین‌المللی داشتند تشکیل دادند. تعداد کشتی‌گیران نخبه (قهرمانی کشور، آسیا، جهان و جام‌های بین‌المللی در رده‌های سنی مختلف) از طریق اطلاعات به‌دست‌آمده از هیأت کشتی استان کرمانشاه حدود ۲۵۰ نفر بود که براساس جدول کرجسی و مورگان ۱۵۲ نفر به‌عنوان نمونه آماری به‌صورت تصادفی ساده خوشه‌ای انتخاب شدند و ۲۰ مربی از استان کرمانشاه که

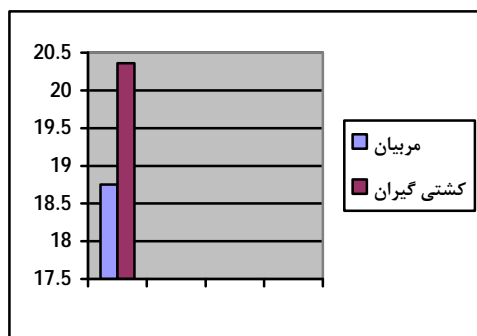
کشتی‌گیرانی در سطح قهرمانی کشور، آسیا، جهان و جام‌های بین‌المللی در رده‌های سنی مختلف تعلیم داده‌اند به‌عنوان نمونه آماری مربیان در نظر گرفته شدند.

ابزار جمع‌آوری این تحقیق پرسشنامه اضطراب رقابتی (SCAT) است که در سال ۱۹۹۰ توسط مارتنز، ویلی و بارتن طراحی شده است و برای تعیین میزان اضطراب رقابتی در ورزشکاران به‌کار می‌رود. برای تأیید روایی این پرسشنامه از نظر چند تن از استادان مدیریت ورزشی استفاده شد و پس از اعمال نظرهای آنها پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفت. پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۸۶ درصد به‌دست آمد. این آزمون شامل پانزده سؤال است که به سؤالات ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳ نمره‌ای داده نمی‌شود و این سؤالات فقط به‌منظور حفظ پرسشنامه در متن قرار داده شده‌اند و بقیه سؤالات به‌صورت معمولی از ۱ تا ۳ نمره می‌گیرند. جمع نمره‌ها بین ۱۰ تا ۳۰ در نظر گرفته می‌شود. هرچه نمره به‌دست‌آمده بالاتر باشد، بیانگر این است که آمادگی برای مضطرب شدن قبل از مسابقه بیشتر خواهد بود.

از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی (آزمون‌های t و F و همچنین ضریب همبستگی پیرسون) به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

در این قسمت اطلاعات در دو بخش اطلاعات توصیفی و آزمون فرضیه‌ها ارائه شده است.



شکل ۱. میزان اضطراب نمونه آماری

نتایج شکل ۱ نشان می‌دهد که میزان استرس در مربیان (۲۰ نفر) دارای امتیاز $18/75$ و در

کشتی‌گیران (۱۵۲ نفر) ۲۰/۳۶ است که با توجه به حداکثر امتیاز ممکن (امتیاز ۳۰)، هر دو گروه میزان اضطرابی بیشتر از حد میانگین دارند. در این بخش ابتدا از آزمون کولموگروف اسمیرنوف به منظور بررسی وضعیت طبیعی بودن توزیع داده‌ها استفاده شد که با توجه به نتیجه آزمون کولموگروف اسمیرنوف (۲/۰۰۲) مشاهده می‌شود که تجانس واریانس بین داده‌ها وجود دارد ($\text{Sig}=0/001$). بنابراین در این تحقیق از آزمون‌های پارامتریک برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده می‌شود.

جدول ۱. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین اضطراب مربیان و کشتی‌گیران

متغیرها	میانگین \pm انحراف معیار	r	Sig	سطح معناداری
اضطراب مربیان	۱۸/۷۵ \pm ۱/۱۱	۰/۵۱	۰/۰۲۱	۰/۰۵
اضطراب ورزشکاران	۲۰/۳۶ \pm ۲/۱۸			

یافته‌های جدول ۱ بیانگر آن است که ارتباط بین اضطراب مربیان و اضطراب کشتی‌گیران در سطح

$\alpha=0/05$ معنادار است ($r=0/51$).

جدول ۲. رابطه بین اضطراب ورزشکاران با سن و سابقه ورزشکاران

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معناداری
تجربه ورزشکاران * اضطراب	- ۰/۴۷	۰/۰۰۱
سن ورزشکاران * اضطراب	- ۰/۳۵	۰/۰۰۱

جدول ۲ نشان می‌دهد که بین اضطراب ورزشکاران با سن و تجربه آنها رابطه معنادار معکوس وجود دارد ($P=0/001$). به عبارت دیگر هرچه تجربه و سن ورزشکار بیشتر باشد اضطراب آنها کمتر خواهد بود.

بحث و نتیجه‌گیری

سطح توقع و اهدافی که مورد توجه ورزشکار است و حدس او در مورد اینکه مربی و هم‌تیمی‌هایش چه تصویر ذهنی نسبت به او دارند، از جمله عوامل تأثیرگذار در ایجاد اضطراب هستند. برای مثال در یک ورزشکار جوان، فشار مداوم ناشی از توقع مربی در جهت ظهور موفق او می‌تواند سطح بالایی از اضطراب ایجاد کند و به‌طور متقابل حمایت مطلوب مربی طوری که به ورزشکار فرصت شناخت قابل قبول

شکست‌ها داده شود، می‌تواند سبب کاهش اضطراب و بهبود عملکرد ورزشکاران شود. چنانچه برای مربی و کشتی‌گیران وی مسابقه خیلی مهم باشد و افراد هم بین توانایی‌های خود و حریف اختلاف منفی احساس کنند، ممکن است مربی یا کشتی‌گیران دچار ترس غیرواقعی از رویارویی با حریف شوند که این ترس یا فشار روانی ناشی از آن، موجب افزایش اضطراب ورزشکاران می‌شود و بر حافظه کاری تأثیر منفی می‌گذارد و در نهایت عملکرد را کاهش می‌دهد. به تعبیری دیگر، ترس از شکست، احساس بی‌لیاقتی، ترس در مورد از دست دادن بازی و فشار روانی ناشی از آن، موجب افزایش اضطراب بازیکنان می‌شود. می‌توان گفت که احتمالاً رابطه صمیمانه و اصولی مربی با ورزشکاران می‌تواند با ایجاد محیطی صمیمی و امن برای ورزشکاران، ذهن آنها را از دغدغه و ناراحتی روانی که ممکن است از جانب مربی ایجاد شود، دور و بر فعالیت ورزشی متمرکز کند. در صورتی که ایجاد برانگیختگی شدید در ورزشکار که سبب ایجاد تنش روانی در او می‌شود، بازخوردهای بی‌مورد و بیش از حد مربی می‌تواند موجب برهم خوردن تعادل روانی یا تمرکز ورزشکاران تحت نظر وی شود که این نیز ممکن است به عملکرد ضعیف فرد و تیم بینجامد.

ترس از شکست و ارزیابی توسط والدین، دوستان، مربیان و نظایر آنها نیز می‌تواند بر عملکرد تمامی ورزشکاران در سطوح مختلف تأثیرگذار باشد. اما وینبرگ (۱۹۹۵) در بازیکنان گلف اضطراب کم و ویلسون برای دوندگان انگلیختگی بالا را مطلوب پیشنهاد می‌کند که به نوعی تناقض دارند (۲۷). از نتیجه این دو تحقیق می‌توان دریافت ورزش‌هایی که از پیچیدگی کمی برخوردارند مانند دو، اجرای آنها با سطوح بالاتر انگلیختگی تسهیل می‌شود، ولی مهارت‌های پیچیده که اجرای آنها به تمرکز و دقت زیاد نیازمند است، به سطح پایین‌تری از انگلیختگی نیازمندند و اگر در اجرای آنها انگلیختگی از حد مطلوب بالاتر رود، عملکرد را مختل می‌سازد. در نهایت اینکه هرچه مهارت از پیچیدگی بیشتری برخوردار باشد، سطح متوسط تحریک به‌منظور عملکرد مطلوب مهارت پایین‌تر است و تحریک زیاد موجب کاهش عملکرد می‌شود و برعکس در مهارت‌های بسته که فاقد پیچیدگی اند مثل وزنه‌برداری، سطح مطلوب انگلیختگی بالاتر است.

اضطراب رقابتی رابطه عمیق و معناداری با عملکرد و اجرای مهارت‌های حرکتی ورزشکاران در شرایط مسابقه دارد و با افزایش اضطراب ورزشکاران عملکرد آنان کاهش می‌یابد. بنابراین بهتر است برای ادامه موفقیت‌آمیز تلاش‌های ورزشکاران، مربیان از نیازها، انگیزه‌ها و ویژگی‌های جسمانی و روانی خود و بازیکنان آگاهی داشته باشند و اضطراب رقابتی ورزشکاران را قبل و حین برگزاری مسابقات

بررسی کنند. به دلیل اینکه میزان اضطراب رقابتی، در افراد و موقعیت‌های مختلف، متغیر و بسیار پیچیده است، نمی‌توان در زمینه اضطراب رقابتی دستورالعمل‌هایی با قابلیت و اعتبار کلی وضع کرد. در این پژوهش رابطه معنادار بین اضطراب مربی با اضطراب ورزشکار تأیید می‌شود. نتایج نشان داد بین سطح اضطراب مربی با سطح اضطراب ورزشکار رابطه معناداری وجود داشت که با نتایج بری (۲۰۰۳)، پاپین (۲۰۰۳)، هانتون و همکاران (۲۰۰۴)، لریمر (۲۰۰۶)، کودویل و همکاران (۲۰۰۸)، متقی و همکاران (۱۳۹۰)، دمینک و همکاران (۲۰۰۹) و اصفهانی (۲۰۱۰)، مطابقت می‌کند (۲۰۰۹، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۹، ۲۲). از این رو مطلوب آن است که مربیان و روان‌شناسان ورزشی ابتدا به شناخت صحیحی در انتخاب ورزشکاران خود از لحاظ وضعیت اضطراب برسند و سپس در هر موقعیت براساس ویژگی‌های فردی و موقعیت اجرای مهارت‌های حرکتی نسبت به کاهش اضطراب رقابتی اقدام کنند. همچنین کاهش اضطراب با استفاده از راهکارهای متفاوت برای مربیان، روان‌شناسان ورزشی و ورزشکاران، ضروری به نظر می‌رسد. بدیهی است که ازدیاد برگزاری مسابقات رسمی و تمرینی و جلسات تمرین و آماده‌سازی می‌تواند عامل مهمی در کاهش اضطراب ورزشکار باشد. مربی باید بر اعصاب خود مسلط باشد، به طوری که شرایط تمرین و مسابقه را درک و کنترل کند و با مهارت و برنامه‌ریزی درست و اصولی نتیجه را به نفع خود رقم بزند و از رفتارها و صحبت‌های اضطراب‌آمیز با بازیکنان بپرهیزد تا بتواند در فضایی کاملاً آرام نقشه‌های خود را اجرا کند. در ضمن مربیان باید با شناخت درست روحیات و خلق و خوی هر ورزشکار تمریناتی اختصاصی طراحی کنند و بهتر است برای ادامه موفقیت‌آمیز تلاش‌های ورزشکاران، از نیازها، انگیزه‌ها و ویژگی‌های جسمانی و روانی خود و ورزشکاران آگاهی داشته باشند و اضطراب رقابتی بین ورزشکاران را قبل و حین برگزاری مسابقات بررسی کنند. به دلیل اینکه میزان اضطراب رقابتی، در افراد و موقعیت‌های مختلف، متغیر و بسیار پیچیده است، نمی‌توان در زمینه اضطراب رقابتی دستورالعمل‌هایی با قابلیت و اعتبار کلی وضع کرد. در راستای پژوهش‌های گذشته، این تحقیق نیز نشان داد استرس مربیان توانایی انتقال و تأثیرگذاری بر ورزشکاران را دارد. مربیگری شغل چالش‌انگیزی بوده و پیوسته با فشار و استرس همراه است، زیرا مربی همزمان که به برنامه‌ریزی تمرین، مسابقه، سفر و آماده‌سازی شرایط مناسب برای انجام برنامه‌های از پیش تعیین‌شده می‌پردازد، با مدیران، ورزشکاران، رسانه‌ها و ... در ارتباط است. بنابراین با توجه به نقش‌های متفاوت مربیان و اضطرابی که هر یک از موارد ذکر شده می‌تواند ایجاد کند و نیز ارتباط مستقیمی که مربیان با ورزشکاران دارند، مدیران ورزشی موظفاند توجه ویژه‌ای به مسائل پیرامونی آنها داشته باشند تا مربیان

با عوامل استرس‌زای کمتری روبه‌رو شوند و با خیالی آسوده‌تر به تعامل با ورزشکاران خود در موقعیت‌های مختلف بپردازند.

منابع و مآخذ

۱. ابوالقاسمی، عباس. آریاپوران، سعید. (۱۳۸۶). "بررسی ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار". نشریه پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۱۳، صص ۱۵۵-۱۴۱.
۲. ابوالقاسمی، عباس. کیامرثی، آذر. آریاپوران، سعید. درتاج، فریبرز. (۱۳۸۵). "بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار". فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، سال دوازدهم، شماره ۲، صص ۵۴-۳۹.
۳. دائمی، عباس. (۱۳۸۱). "بررسی رابطه اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه شهید بهشتی. صص ۱۱۴-۱.
۴. رضائی‌نژاد، رحیم. خبیری، محمد. اسدی، حسن. همتی‌نژاد، مهرعلی. (۱۳۷۹). "بررسی عوامل استرس‌زای شغلی در بین مربیان تربیت بدنی و ورزش دانشگاه‌های دولتی کشور". حرکت، شماره ۶، صص ۷۱-۵۹.
۵. زمانی و همکاران. (۱۳۸۵). "مقایسه اضطراب صفتی، اضطراب حالتی و اعتماد به نفس ورزشکاران مرد در ورزش‌های گروهی و ورزش‌های انفرادی". فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربری، سال یازدهم، شماره ۴، صص ۷۳-۶۳.
۶. شمشیری، بابک. (۱۳۷۴). "بررسی رابطه جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی حالتی در ورزشکاران پسر شرکت‌کننده در رشته‌های تیمی و انفرادی". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تهران، صص ۱۰۴-۱.
۷. صدارتی، مریم. (۱۳۸۱). "بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر در مسابقات قهرمانی". مطالعات زنان، سال دوم، شماره ۵، صص ۱۲۷-۱۱۳.
۸. صنعت‌کاران، افسانه. (۱۳۷۶). "بررسی تأثیر یک دوره تمرینات آرام‌سازی در میزان اضطراب رقابتی و نحوه عملکرد بانوان بسکتبالیست باشگاه‌های تهران". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، صص ۱۰۲-۱.

۹- متقی و همکاران. (۱۳۹۰). "بررسی رابطه اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد". فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، دوره ۱۷، شماره ۳، صص ۶۵-۵۸.

- 10- Bray. S. R, Martin. K. A. (2003). "The effect of competition location on individual athlete performance and psychological states". *Psychology of sport and exercise* 4: 117-123.
11. Coudevylle R, Ginis M, Famose J. (2008). "Effects of self-Handicapping strategies on anxiety before athletic Performance". *Sport psychologist*; 22(3): 304-315.
12. Cristina, A. Welber, M. Afonso, A. & Luiz H. (2004). "Anxiety And Performance In Table Tennis Players". *Journal Of sport Psychology*. 24:185-204.
13. Dominikus F, Fauzee MSO, Abdullah MC, Meesin C, Choosakul C. (2009). "Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes". *Eur Jurnal of Social sciences*, 9: PP: 651-658.
14. Esfahani N. Gheze Soflu H. (2010). "The Comparison Of Pre-Competition Anxiety And State Anger Between Female And Male Volleyball Players". *World J Sport Sciences* 3(4): 237-242.
15. Hanton, S. Thomas, O. Maynard, I. (2004). "Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, Direction and frequency dimensions". *Psychol sport and exercise*; 5(2): 169-181.
16. Joann Lukens, Anthony Leicht. (1998). "Institute Of Sport And Exercise Science". James Cook University ,Townsville, Australia. 21-42.
17. Joel, R. Grossbard ; Ronald E. Smith ; Frank L. Smoll; Sean P. Cumming. (2009). "Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption". *Journal of sport psychology*. V22. issu 2. PP 153-166.
18. Li, F.J.H. & Huang, S.J.H. (2002). "Relationship, among, perfectionism, a chievement goals, athletic identity, and athlete burnout". Paper Presented at the meeting of the association for the advancement of

- applied sport psychology, Tucson, AR. PP 89-104.
- 19- Lorimer R, Westbry , T. (2006). "Physical self-presentation and competitive anxiety in male master divers". *Psychol Rep*; 99(3): 773-80.
 20. Martines, R., Vealey, R.S., & Burton D, (1990). "Competitive anxiety in sport. champain". I,L: Human kinetics publishers. V1. N1-2/ISSN, 118-149.
 21. Nelson , M. Edgard, M. Marco, B & Ronald, R. (2007). "Penalty kicks and stress". *journal of sport science and medicine. suppl.*10.
 22. Payne E K. (2003). "Competitive anxiety and coping of female collegiate soccer goal keepers [Thesis]". San Jose state University. *Dep Hum Perf*: 5-10.
 23. Pears. D. (2007). "Cognitive omponent of competitive state anxiety in semi professional soccer:A case stud". *Journal of sport science and medicine. suppl.* 10.
 24. Roberts Dawnce. (2001). "Coping Strategies of Runners: Perceived Effectiveness and Match to Pre-Competitive Anxiety". *Journal of sport behavior.* PP 55-72.
 25. Thomas, A, Janson P. Kring. (1996). "Anxiety and self-confidance in relation to individual and ten sport". *Journal of undergraduate research.* V1. N1-2/ISSN, 108-4139.
 26. Vealy, R, Burton, D. (1990). "Competitive anxiety in sport". (Rev. Ed). Champaign, IL: Human kinetics. PP 191 – 210.
 27. Winberg R, S. Gould, D. (1995). "Foundations of sport and exercise psychology". Second edition chapter. 3. PP:47-70.