

شناسایی منابع استرس قبل از رقابت کشتی‌گیران تیم ملی فرنگی

خدیدجه چنانه^۱، مهدی نمازی‌زاده^۲

تاریخ پذیرش: ۹۴/۲/۶

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۱/۲۶

چکیده

هدف از این پژوهش، شناسایی منابع استرس قبل از رقابت در کشتی‌گیران تیم ملی بزرگسالان ایران بود. این پژوهش، به صورت کیفی و به شیوه پدید‌شناسی و مبتنی بر نمونه‌گیری هدف‌مند است. در این راستا، با ۸ نفر از منتخبین دعوت‌شده به اردوی تیم ملی کشتی فرنگی جهت مسابقات جهانی ۲۰۱۴ و المپیک آسیایی ۲۰۱۴ مصاحبه عمیق انجام شد. طبق یافته‌های مصاحبه، منابع استرس مشارکت‌کنندگان، در قالب ۳ کد تبیینی "تجارب"، "شرایط" و "چالش‌های آینده" شناسایی گردید. نتایج نشان داد که تمام نیازها و خواسته‌هایی که ورزشکاران با آن مواجه هستند، باید هنگام تهیه و اجرای مداخلات برای مدیریت استرس قبل از رقابت در نظر گرفته شوند.

کلید واژه‌ها: استرس، منابع استرس، تیم ملی کشتی فرنگی، روش کیفی

Identifying Stress Sources Before-the-Game Experienced by Members of Iranian National Greco-Roman Wrestling Team

Khadijeh Chenaneh, Mahdi Namazizadeh

Abstract

This research aims to conduct the identification of stress sources before starting the game by the Iranian national Greco-Roman wrestling team. This qualitative study is based on a phenomenological approach and purposive sampling method. In this regard, data were collected by using in-depth interviews with 8 members of selective competitor that invited to national team for the World Championships in 2014 and the Asian Games in 2014. The results of the interviews showed that the sources of stress in participants were identified in three explanatory Codes as «experience», «conditions» and «future challenges». Result shown that needs and demands of athlete must be considered during the preparation and performance the interferences for management the stress before competition.

Keywords: Stress before Competition, Stress Sources, Wrestling National Team, Qualitative Method

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)
Email: khadijeh.chenaneh@yahoo.com

۲. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

مقدمه

استرس در ورزش، گریزناپذیر است و حوادث استرس‌زا، عنصر جدایی‌ناپذیر ورزش‌های رقابتی و قهرمانی محسوب می‌شوند (بشارت، ۱۳۸۶؛ رضانی‌نژاد، همتی‌نژاد و صیاد، ۱۳۸۹)؛ زیرا، ورزشکار با یک محیط غیرقابل‌پیش‌بینی مواجه می‌شود که نتیجه در آن بسیار مهم است. مربی و رسانه‌ها، انتظار بهترین عملکرد و پیروزی را دارند و مجموع این عوامل، منجر به بروز استرس در ورزشکاران می‌شود و روی نتیجه عملکرد آنان تأثیر می‌گذارد (رضانی‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹). ابعاد گسترده‌تر استرس‌هایی که ورزشکاران، به‌خصوص ورزشکاران رشته‌های انفرادی با آن مواجه هستند، با عملکرد آن‌ها ارتباطی مستقیم دارد و حتی ممکن است موجب اختلال در روند طبیعی زندگی شود (سگر، پدرسن، هاوکز و مک‌گاون^۱، ۱۹۹۷؛ مختاری ۱۳۸۶).

شرکت در رویدادهای ورزشی برای کسب موفقیت، یکی از مهم‌ترین عواملی است که به استرس می‌انجامد (واعظ موسوی و مسیبی، ۱۳۸۷؛ وودز و باربارا^۲، ۱۹۹۱)؛ چراکه استرس، بخش جدایی‌ناپذیر ورزش و ازجمله مسابقات و رویدادهای ورزشی، به‌ویژه در رشته‌های انفرادی و برخوردی است؛ بنابراین، تمامی افرادی که به‌نوعی در ورزش و مسابقات ورزشی درگیرند، باید با عوامل و منابع ایجادکننده استرس و راهکارهای مقابله مؤثر با آن آشنا باشند (بشارت، ۱۳۸۶؛ بشارت، ۱۳۸۸). ناتوانی در مقابله مؤثر با عوامل استرس‌زا، برای عملکرد و موفقیت ورزشی ورزشکار زیان‌بخش خواهد بود (انشل^۳، ۱۹۹۰؛ اسکاتلان، استین و رویزا^۴، ۱۹۹۱؛ ژیاکوبی و وینبرگ^۵، ۲۰۰۰؛ انشل و ولز^۶، ۲۰۰۰).

فرهنگ روان‌شناسی و روان‌پزشکی "لانگ - من"^۷ (۱۹۸۴) در توضیح استرس چنین آورده است: "حالتی از کشش یا فشار فیزیکی و یا روان‌شناختی که مافوق سازگاری فرد اعمال می‌شود". براساس همین منبع، استرس ممکن است درونی یا بیرونی (محیطی)، کوتاه و گذرا و یا مداوم و پایا باشد (آقای و آتش‌پور، ۱۳۸۰). به‌طور کلی، استرس حاصل نیاز ما به سازگاری فیزیکی، ذهنی و احساسی در مقابل یک تغییر است (پیفر^۸، ۱۳۸۰).

به‌همین ترتیب، ورزشکاران نیز در رویدادهای ورزشی با توجه به شرایط استرس‌زای مختلف، باید از روش‌های مقابله متفاوتی استفاده کنند تا عملکرد خود را ارتقا بخشند و سبب پیروزی و موفقیت خود شوند. آنان باید انگیزه و رضایت خود را در ورزش حفظ کنند و کیفیت زندگی حرفه‌ای و شخصی خود را بالا ببرند (بشارت، ۱۳۸۶؛ رضانی‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹).

ازسوی دیگر، در رشته‌های انفرادی مانند کشتی، به‌دلیل ماهیت برخوردی و تن‌به‌تن انجام‌گرفتن آن و همچنین، درگیرشدن کشتی‌گیران برای کسب امتیاز در رقابت‌ها، به‌نظر می‌رسد که رشته کشتی نسبت به دیگر رشته‌های ورزشی، از منابع ایجادکننده استرس متفاوت و بیشتری متأثر است که این فرض در پژوهش‌های متعددی حمایت شده است (گلد، جکسون و فینچ^۹، ۱۹۹۳؛ کریستنسن، رابرتس و ابراهامسن^{۱۰}، ۲۰۰۸). شناخت منابع استرس برای کنترل بهینه آن ضروری است. هرچه شناسایی و دسته‌بندی منابع استرس دقیق‌تر صورت پذیرد، کاربرد مهارت‌های غلبه بر استرس مفیدتر خواهد بود (اسپینک، پمبرتن و رابرتز^{۱۱}، ۱۳۸۲). با مطالعه در

6. Wells

7. Longman

8. Peiffer

9. Gould, Jakson & Finch

10. Kristiansen, Roberts & Abrahamsen

11. Roberts, Spink & Pemberton

1. Seggar, Pedersen, Hawkes & Macgown

2. Woods & Barbara

3. Anshel

4. Scanlan, Stien & Ravizza

5. Giacobbi & Weinberg

ایجاد استرس سهیم دانستند. استرس بازیکنان راگی در روز تمرین، بسیار بیشتر از حد عادی؛ در روز مسابقه، کمی بیشتر از حد عادی و در روز پیش از مسابقه، کمی بیشتر از روز مسابقه گزارش شد. در این مطالعه، منابع استرس تنها به دو دسته کلی ورزشی و غیرورزشی تقسیم شده بودند. از طرفی، ملالی، نیل، هانتون و فلتچر^{۱۰} (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان "استرس رقابتی در دست‌اندرکاران ورزشی: عوامل استرس‌زای تجربه‌شده در محیط‌های رقابتی"، به بررسی عوامل استرس‌زای محیطی و اجرایی در ۱۲ ورزشکار حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای پرداختند و آن‌ها را به دو دسته عوامل استرس‌زای سازمانی و عوامل استرس‌زای عملکردی (آمادگی جسمانی، آسیب‌دیدگی، انتظارات، خودنمایی و رقابت یا هم‌چشمی) تقسیم کردند که هرکدام دارای پنج عامل بودند.

علی‌رغم فراخوانی که ۳۰ سال گذشته از طرف گلد، هورن و اسپریمن (۱۹۸۳) جهت تمرکز بیشتر بر مطالعات درمورد منابع استرس داده شد، پژوهش‌های معدودی منابع استرس ورزشکاران را مطالعه کرده‌اند (ژیاکوبی، فوره^{۱۱} و وینبرگ، ۲۰۰۴؛ نیکولز و همکاران، ۲۰۰۵). پژوهشگران از راه‌کارها و ابزارهای مختلفی برای شناسایی متغیر استرس ورزشکاران استفاده می‌کنند (اتکینسون، اتکینسون و هیلگارد^{۱۲}، ۱۳۸۷) که از این میان، به روش‌های اندازه‌گیری فیزیولوژیک (اندازه‌گیری انگیختگی که برای اندازه‌گیری استرس و اضطراب نیز به کار می‌رود)، روش‌های مصاحبه‌ای و پرسش‌نامه‌هایی که ویژگی‌های پایدار افراد از نظر استرس و اضطراب را می‌سنجند می‌توان اشاره کرد. ازجمله این محدودیت‌ها در زمینه ابزارهای سنجش فیزیولوژیکی، می‌توان به هزینه‌بر بودن و وقت‌گیر بودن، در زمینه

حوزه استرس کشتی‌گیران که به شناخت منابع و درنهایت، به حصول نتایجی برای کنترل آن منجر می‌شود، می‌توان این ضعف را کاهش داد.

با توجه به این مطالب می‌توان پی برد که شناسایی منابع استرس حاد ورزش‌های رقابتی، برای کیفیت اجرا و همچنین به‌دست‌آوردن نتایج بهتر و مداوم‌تر ضروری است. در این زمینه، پژوهشگران با بررسی و پژوهش درمورد عوامل ایجادکننده استرس و راه‌های مقابله با آن در ورزشکاران گلف (جنیفر، میلر، تایت و اسپریدل^۱، ۱۹۹۳)، فوتبال (نیکو و وانی پرن^۲، ۱۹۹۵؛ اندرو، نبلت، ساندر و گیفورد^۳، ۲۰۰۲؛ راتاناسک و سانتیاداکول^۴، ۲۰۰۴) و هاکی روی یخ (تراسی^۵ و همکاران، ۲۰۰۵) کوشیده‌اند زمینه مقابله مؤثر با آن را برای ورزشکاران و دیگر افراد مهیا کنند و مشکلات عاطفی و روانی ورزشکاران در رویدادهای ورزشی را کاهش دهند. در همین زمینه، گلد، هورن و اسپریمن^۶ (۱۹۸۳) منابع استرس کشتی‌گیران خبره را بررسی کرده و استرس مربوط به ورزش کشتی (مانند استرس‌های مربوط به تمرین و کاهش وزن) را مهم‌ترین منبع استرس معرفی کردند. همچنین نیکولز، هولت، پولمن و جیمز^۷ (۲۰۰۵) دانشجویان ورزشکار رشته‌های مختلف را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که عوامل استرس‌زای ویژه ورزش مربوطه، مهم‌ترین منبع استرس می‌باشند. نیکولز، بکهوس^۸، پولمن و مکنا^۹ (۲۰۰۸) در مطالعه دیگری روی روی بازیکنان نوجوان راگی، منابع ورزشی و غیرورزشی استرس مربوط به یک دوره ۲۸ روزه استراحت، تمرین و مسابقه را مدنظر قرار دادند و هر دو دسته منبع را در

1. Jennife, Miller, Tait & Spridle
2. Nico & Vanyperen
3. Andrew, Nobelt, Sandra & Gifford
4. Rattanask & Santiadakull
5. Tracy
6. Horn & Spreeman
7. Nicholas, Holt, Polman & James
8. Backhouse
9. Mckenna

10. mellalieu, Neil, Hanton & Fletcher
11. Foore
12. Atkinson, Atkinson & Hilgard

شیوه‌های مصاحبه‌ای و مشاوره‌ای، به نیاز داشتن به تخصص و درمورد ابزار خودسنجی، به عمومی بودن (درمورد رشته ورزشی خاصی نیستند) و در برخی مواقع، به طولانی بودن این ابزار اشاره کرد.

این ابزارها (بیشتر ابزارهای خودسنجی) در بیشتر مواقع به ارزیابی میزان ادراک افراد از فشار روانی (اضطراب حالتی و رقابتی) که ورزشکاران در طول رقابت متحمل می‌شوند می‌پردازند، نه به ارزیابی منابع و عامل استرس‌زا. در نتیجه، بیشتر پژوهشگران در پژوهش‌های خود برای سنجش منابع استرس‌زا در رشته‌های مختلف ورزشی، به شیوه‌های پژوهش کیفی روی آورده‌اند. این پژوهش کوشیده است منابع استرس را از رهگذر مطالعه کیفی مورد بررسی قرار دهد و تجارب واقعی گروهی از ملی‌پوشان تیم ملی کشتی فرنگی درمورد منابع استرس قبل از رقابت را مورد بررسی قرار دهد.

روش پژوهش

نوع مطالعه و روش اجرا

در این مطالعه، از روش پدیدارشناسی^۱ که یکی از انواع از انواع روش‌های کیفی است استفاده شده است. در این روش، پژوهشگران به دنبال مطالعه تجربیات ملی‌پوشان تیم ملی کشتی فرنگی حول موضوع پژوهش و به‌همان صورتی که در زندگی با آن برخورد کرده‌اند می‌باشند.

شرکت کنندگان و روش نمونه‌گیری

در اغلب مطالعات پدیدارشناسی، نمونه کمتر از ۱۰ نفر بوده که در پژوهش حاضر نیز مشتمل بر ۸ نفر از کشتی‌گیران منتخبی است که به اردوی تیم ملی کشتی فرنگی بزرگسالان ایران جهت بازی‌های المپیک آسیایی کره جنوبی ۲۰۱۴ و مسابقات جهانی ۲۰۱۴ دعوت شده‌اند. پس از هماهنگی‌های

صورت گرفته با فدراسیون کشتی، برای انجام مصاحبه و با کسب مجوزهای لازم برای ورود به محل اردوهای تیم ملی کشتی فرنگی واقع در خانه کشتی ورزشگاه بزرگ آزادی و پس از جلب رضایت و اعتماد افراد مبنی بر این که گفته‌ها و هویثشان محرمانه باقی می‌ماند، انتخاب مشارکت کنندگانی که مایل و قادر به بیان تجارب خویش بودند صورت گرفت. نمونه‌گیری هدفمند بر مبنای اشباع داده‌ها تا زمانی ادامه یافت که احساس شد اطلاعات جدیدتری حاصل نمی‌گردد. بالین وجود، برای اطمینان بیشتر، دو مصاحبه دیگر هم انجام شد؛ اما اطلاعات جدیدتری دریافت نشد که منجر به کدگذاری و تشکیل طبقات جدید شود.

ابزار مطالعه

روش گردآوری اطلاعات در این مطالعه، مصاحبه عمیق بود و مصاحبه‌ها همگی به‌صورت حضوری و نیمه ساختاریافته با سؤالات باز صورت گرفتند. کلیه مصاحبه‌ها توسط پژوهشگر اصلی انجام شد. چک‌لیستی از موارد مصاحبه در اختیار پژوهشگر قرار داشت تا فرایند مصاحبه به‌طور پیوسته کنترل شود. مصاحبه‌ها بین ۳۰ تا ۷۰ دقیقه به طول انجامید و مکالمات با استفاده از دستگاه ضبط صوت، ضبط و سپس، لغت به لغت بر روی کاغذ پیاده شدند. قبل از پیاده‌شدن هر مصاحبه، این مکالمات توسط پژوهشگران گوش داده شد تا درک بهتری از داده‌ها حاصل شود. مصاحبه‌ها بلافاصله پس از پیاده‌شدن، مجدداً و برای حصول اطمینان از دقت کار، با نوار مقایسه شدند. در این مرحله سعی شد به زیر و بم صداها و آهنگ کلمات بیشتر توجه شود تا شرایط و وضعیت‌های عاطفی و موضوعات خیلی مهم با تأکید بیشتر (خط کشیدن زیر آن‌ها) از بقیه قسمت‌های متن متمایز شوند. در سراسر فرایند جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها، پژوهشگر هرگونه تأمل و جرقة ذهنی مرتبط با داده‌ها را که به ذهن می‌رسید، یادداشت کرده و برای

1. Phenomenology

مرحله، ۳۴ زیرکد تفسیری استخراج گردید که پس از ادغام آن‌ها، ۶ کد تفسیری حاصل شد. درنهایت، در آخرین مرحله، کدهای تفسیری به ۳ کد تبیینی تقلیل یافت.

یافته‌ها

پس از پیاده‌کردن مصاحبه‌ها و مطالعه آن‌ها، داده‌های به‌دست‌آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج و کدهای به‌دست‌آمده در این مطالعه، در ۳ سطح توصیفی، تفسیری و تبیینی بر تجارب کشتی‌گیران از منابع استرس قبل از رقابت متکی است. درنهایت، ۳ مقوله اصلی به‌عنوان منابع استرس قبل از رقابت کشتی‌گیران شناسایی شد که در قالب سه کد تبیینی از یکدیگر تفکیک شدند:

۱) تجارب

تجارب کشتی‌گیران به‌عنوان یکی از منابع استرس قبل از رقابت، در حکم یک کد تبیینی در سطح تفسیری مشتمل بر زمینه‌های "تجارب خوشایند" و "تجارب ناخوشایند" است. این مفاهیم در ۲ حوزه ورزشی و غیرورزشی قرار می‌گیرند. فشارهای وارده از سوی حوزه ورزشی، معمولاً بیشتر می‌باشد. برخی از تجارب مشارکت‌کنندگان علاوه بر ایجاد زمینه‌های لذت و شادی، در مواردی باعث ایجاد استرس در آن‌ها، به‌خصوص در زمان فرارسیدن مسابقات می‌شوند؛ زیرا، مشارکت‌کنندگان در پی تکرار این تجارب خوشایند هستند، اما تکرار مجدد آن‌ها، تلاش و سختی‌های فراوانی را می‌طلبد که باعث فشار روانی بسیاری می‌شود؛ به‌عنوان نمونه، تجربه قهرمانی، تجربه شکست‌دادن حریف، تجربه اجرای صحیح فن و غیره را می‌توان نام برد. یکی از مشارکت‌کنندگان عنوان می‌کند: "من همیشه نگاه می‌کنم ببینم کادر فنی حواسشون هست یا نه، چون همیشه فن پرتابی می‌زنم ... هم واسه خودم مهم بود، هم ببینم نظر کادر فنی چیه" و همچنین، مشارکت‌کننده دیگری می‌گوید: "کشتی وابستگی داره. اگه بیایی

مصاحبه‌های بعدی از آن استفاده می‌نمود. برای اطمینان از صحت داده‌ها و ارزیابی میزان اعتبار نتایج پژوهش، عقیده مشارکت‌کنندگان درباره یافته‌های پژوهش، اخذ و در صورت نیاز، تغییرات لازم انجام شد. همچنین، به‌منظور افزایش قابلیت اعتماد به نتایج (پایایی)، این پژوهش به شکل گروهی از پژوهشگران و با اختصاص زمان کافی انجام شد و ارتباط مناسبی با مشارکت‌کنندگان برقرار شد. دسته‌بندی و کدگذاری‌ها، زیر نظر یک متخصص انجام شد. بازنگری ناظرین نیز انجام گرفت. برای این‌منظور، بخش‌هایی از متن مصاحبه به همراه کدهای مربوطه و طبقات پدیدار شده، برای چند ناظر فرستاده شد تا جریان تجزیه و تحلیل را بررسی کرده و درمورد صحت آن‌ها اعلام‌نظر نمایند.

روش تحلیل داده‌ها

داده‌ها با استفاده از روش ۷ مرحله‌ای کولیزی^۱ مورد تحلیل قرار گرفتند. ابتدا متون کلیه مصاحبه‌ها با دقت مورد مطالعه قرار گرفت تا فهم جامع و کاملی از عقاید، تجارب و اظهارنظر شرکت‌کنندگان فراهم شود. در دومین گام، کلمات و جملات مرتبط با پدیده "استرس" استخراج گردید. در مرحله سوم، تلاش گردید تا معانی هر جمله، فرموله و دسته‌بندی گردد. براین‌اساس، پس از دسته‌بندی و تلفیق کدهای تکراری و ایجاد دسته‌بندی‌های جدید، ۱۲۵ کد استخراج گردید. این معانی فرموله‌شده، به‌صورت خوشه‌هایی از موضوعات، دسته‌بندی شدند که در این پژوهش، به‌عنوان کدهای توصیفی یا کدهایی که بیشتر به اصطلاحات مورد استفاده در مصاحبه‌ها نزدیک است شناخته می‌شوند. پس از این مرحله، تمامی ایده‌های حاصل‌شده در قالب یک توصیف بسیار مفصل از پدیده مورد مطالعه، ذیل عنوان کدهای تفسیری مجتمع گردید. این کدها مشتمل بر معانی‌ای است که به کدهای توصیفی داده شده است. در این

چند مدال بگیری مخصوصاً، دیگه نمی‌تونی ولش کنی، دیگه وابسته می‌شی، بعد ما هم این وابستگی رو پیدا کردیم". از طرفی، براساس دومین زیرکد تفسیری؛ یعنی "تجارب ناخوشایند"، برخی از تجارب مشارکت‌کنندگان به‌گونه‌ای است که رخ‌دادن آن در هر زمان و به هر شکلی، ایجادکننده فشارهای روانی برای مشارکت‌کنندگان می‌شود. تجاربی که در آن‌ها، مشارکت‌کننده به موفقیت، دست نیافته و تجربه تلخی را برای او رقم زده است و تداعی آن، باعث فشار روانی می‌شود. تجربه‌هایی مانند: از دست‌دادن قهرمانی، تجربه شکست قبلی از حریف، باخت بد، فشار تمرینات آماده‌سازی، فشار کم‌کردن وزن و غیره که مشارکت‌کننده از ترسیم تکرار مجدد این تجربه‌ها دچار استرس می‌شود. مشارکت‌کننده ۵ عنوان می‌کند: "تو مسابقات سنگین، به واسطه این که خیلی زحمت کشیدی واسه اون مسابقه، استرس خیلی بالاست" و مشارکت‌کننده ۴ عنوان می‌کند: "وزن زیاد کم کرده باشی، همش باعث استرس میشه. وزن کم کردنم زیاد بود، اصلاً اعتمادبه‌نفسم رو گرفته بود".

همچنین، وقتی مشارکت‌کننده، خود و توانایی‌هایش را در سطح پایینی ارزیابی کند و تجربه فرد از خودش به‌گونه‌ای باشد که قابلیت‌های خود را برای مقابله با حریف، نامناسب درک کند، باعث ایجاد استرس در او می‌شود؛ برای مثال، مشارکت‌کننده ۳ می‌گوید: "بعضی جاها که میدونم خیلی بالام، خودم رو پایین می‌گیرم که اطرافیانم میگن؛ ولی باز بعضی موقع‌ها شک اذیتم میکنه".

۲) شرایط

کد تبیینی "شرایط"، از کدهای تفسیری "زیستی" و "اجتماعی" به‌وجود آمده است. زمینه‌های زیستی به شرایطی اطلاق می‌شوند که عامل انسانی در آن‌ها دخیل نبوده و تحت کنترل مشارکت‌کنندگان نمی‌باشند؛ شرایطی مانند درگیری کشتی‌گیران در مسابقات متوالی که تعدد و توالی مسابقات،

ایجادکننده فشار می‌باشد، حوادث غیرقابل پیش‌بینی که ممکن است شرایط نامساعدی را برای آن‌ها به‌وجود آورد، محدودیت زمانی برای کسب قهرمانی که به دلایلی مانند بالا رفتن سن، احتمال عدم آمادگی و یا حضورنداشتن در رقابت‌های آینده برای مشارکت‌کننده به‌وجود آمده است و همچنین، اهمیت نتیجه که هرچه بیشتر باشد، استرس بیشتری ایجاد می‌کند. مشارکت‌کننده ۱ می‌گوید: "صد درصد روزی که مسابقه داری، مسلماً استرست بیشتر میشه؛ مثلاً تو اون روز، چند تا مسابقه پشت سر هم داری و نتیجه‌اش برات مهمه که مثلاً چی میشه نتیجه هاشون، اینا هستن مسلماً استرست یکم بیشتره" و در جایی دیگر عنوان می‌کند: "قبل از مسابقه به این فکر می‌کنی که چقدر تلاش کردی تا به این‌جا رسیدی و حیف این موقعیت رو از دست بدی، بهترین موقعیت رو داری و باید نهایت استفاده رو از اون موقعیت ببری که چون شاید دیگه این موقعیت‌ها برات پیش نیاد". زمینه‌های اجتماعی به شرایطی گفته می‌شود که عامل انسانی در آن‌ها دخیل است؛ ولی تحت کنترل مشارکت‌کنندگان نیست؛ مانند شرایطی که فضای رقابت، مربی و یا حریفان خواهند داشت. مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند شرایطی مانند مشاهده حریفان، آمادگی بدنی نامناسب و سطح مسابقات (هم مسابقات سطح بالا و هم سطح پایین) از فضای رقابت باعث استرس آن‌ها می‌شود. مشارکت‌کننده ۴ عنوان کرد: "وقتی تمرینت خوب نباشه، خودبه‌خود اعتمادبه‌نفست میاد پایین و استرست بالا میره". مشارکت‌کننده ۱ عنوان می‌کند: "روزی که مسابقه داری، یکم مسلماً استرست بیشتر میشه چون حریفات هستن".

بررسی و تجزیه و تحلیل حریفان قبل از مسابقه، مشارکت‌کنندگان را دچار استرس می‌کند؛ عواملی مانند تعداد زیاد حریفان، توانایی بالای حریف و عنوان داربودن حریف (مشارکت‌کننده ۸ بیان می‌کند:

بازخورد و ارزیابی منفی دیگران اعم از مربی، کادر فنی، خانواده و غیره، از منابع استرس مشارکت‌کننده‌ها است. مشارکت‌کننده ۸ معتقد است: "بازم که همه نظرشون منفیه درموردم... بینم چطور باختم. اگه بد باختم که خیلی بد میشه... همیشه تو فکرم اینه که بینم بیرون تشک چطور منو می‌بینن". همچنین، مسابقاتی که در آن‌ها رسانه‌ها و جراید به انعکاس اخبار می‌پردازند و درواقع، موقعیت ارزیابی‌شدن مشارکت‌کننده توسط عموم را فراهم می‌کنند، برای ورزشکار ایجاد استرس می‌نماید. مشارکت‌کننده ۱ عنوان می‌کند: "بخاطر این که انعکاسش بیشتره، نتیجه‌گیری توش خیلی مهم‌تره... چه از لحاظ رسانه‌ای چه از لحاظ مسابقات که برگزار میشن سطحشون بالاتره...".

۳) چالش‌های آینده

سومین کد تبیینی "چالش‌های آینده" است که به‌عنوان یکی دیگر از منابع استرس قبل از رقابت مشارکت‌کنندگان، از کدهای تفسیری "فضای موقعیتی" و "فضای احتمالی" ایجاد شده است. مشارکت‌کنندگان با توجه به رقابت آینده ممکن است در موقعیتی قرار گرفته باشند که درگیری‌های ذهنی برای رقابت پیش‌رو داشته باشند و تا روز مسابقه آن را همراه خود احساس کنند. این درگیری‌های ذهنی، به‌صورت مقطعی می‌باشند و مربوط به موقعیتی است که مشارکت‌کنندگان در آن قرار می‌گیرند؛ مثلاً، هنگامی که مشارکت‌کنندگان در آستانه مسابقات جدید هستند و یا در مسابقات متوالی حضور دارند، به‌طور مداوم مسابقات آینده (پیش روی) خود را بررسی نموده و شرایط خود را تحلیل می‌کنند. از آنجایی که رقابت‌های جدید، حوادث پیش‌بینی‌نشده‌ای را به‌همراه دارد، مشارکت‌کنندگان دچار فشارهای روانی می‌شوند. برخی از مشارکت‌کنندگان، مسابقه اول را رقابت حساسی ادراک می‌کردند و از آن واهمه داشتند. برخی دیگر، موفقیت در مسابقه اول را برای اعتماد دوباره به

«چون (نام کشتی‌گیر) طلای المپیک داشت، تو روحیم تأثیر داشت. می‌گفتم (نام کشتی‌گیر) ازم بالاتره. فکر نمی‌کنم بتونم ببرمش» در ایجاد استرس مشارکت‌کنندگان نقش داشتند.

مشارکت‌کنندگان عنوان می‌کنند هنگامی که رابطه عاطفی مناسب و دو طرفه‌ای با مربی برقرار شود، باعث افزایش انگیزه و تلاش آن‌ها می‌گردد و فقدان این ارتباط، فشارهای روانی بر آن‌ها وارد می‌کند. ارتباط مناسب مربی قبل از مسابقه می‌تواند به کشتی‌گیران برای مقابله با استرس کمک شایانی کند؛ اما در بین گفته‌های مشارکت‌کنندگان مشاهده شد که موانع ارتباطی مانند تحقیر و تمسخر توسط مربی و همچنین، بیان و رفتار نامناسب وی، باعث ایجاد استرس در آن‌ها می‌شود. بیان و گفتار مربی از موارد تأثیرگذار بر ارتباط است. اگر ورزشکاری توسط مربی تحقیر و تمسخر شود، نمی‌تواند ارتباط مناسبی با او برقرار کند. تحقیر و تمسخر، فشارهای روانی و استرس را در افراد ایجاد کرده و پایه‌های ارتباط عاطفی را متزلزل می‌کند. مشارکت‌کننده ۸ می‌گوید: «روزی که می‌خواستیم بریم مسابقات (نام مسابقات) مربیم بهم گفت تو نری بهتره. گفتم چرا؟ گفت میری می‌بازی و میایی. گفتم باشه میرم می‌بازم و میام؛ خیلی روم تأثیر داشت».

بیان و رفتار مربی برای مشارکت‌کنندگان بسیار حائز اهمیت است. بیان و رفتار مناسب مربی بر ایجاد رابطه عاطفی، افزایش اعتمادبه‌نفس، افزایش انگیزه و کاهش استرس مؤثر است. مشارکت‌کننده ۴ عنوان می‌کند: "مربی میاد میگه اگه اینجا ببری، انتخاب میشی واسه بازی‌های آسیایی یا جهانی. خودبه‌خود استرس میره بالا... بستگی به لحن و گفتن مربی داره. بعضی وقتا جوری مربی بهت میگه ببری اینجا هستی نبری اینجا نیستی؛ اما میتونه بهتر بهت بگه که مثلاً: خوب کشتی هم بگیر که اینجا انتخاب شی".

ببازم زحمت یک سالم هیچ! یعنی یک سال درجا زدم... یعنی یک سال پیر شدم... یعنی آب تو هاون کوپیدن...".

مشارکت‌کنندگان برای رقابت‌های آینده، از احتمال وقوع برخی حوادث دچار استرس می‌شوند؛ حوادثی مانند آسیب‌دیدگی، احتمال انجام اشتباه، عدم مدیریت رقابت و ناداوری، به‌ویژه زمانی که حریف از کشور میزبان رقابت‌ها باشد. همچنین، ترس از باخت و ترس از دست‌دادن موقعیت، از درگیری‌های ذهنی‌ای هستند که منبع استرس مشارکت‌کنندگان می‌باشند. مشارکت‌کننده ۱ عنوان می‌کند: "شب قبل از مسابقه، مخصوصاً برای کشتی‌گیرا خب استرس مثلاً استرس روانی، واقعاً فشار میاد بهشون. مثلاً میگن فردا چطوری کشتی بگیریم... توی ذهنشون هی مرور میشه... یه دفعه مسابقه از دسم در نیاد" و یا "باید نهایت استفاده رو از اون موقعیت ببری که چون شاید دیگه این موقعیت‌ها برات پیش نیاد، چون کشتی ورزشیه که هر لحظه ممکنه آسیب ببینی و یه آسیب‌دیدگی کوچیک باعث میشه چند وقت از کشتی دور بمونی". مشارکت‌کننده ۴ عنوان می‌کند: "آدم ترس داره. ترس از باخت خیلی سخته. شاید از بزرگ‌ترین بحث‌های توی استرس ورزش باشه".

کسب موفقیت در سطوح ملی و بین‌المللی باعث به‌دست‌آوردن جایگاه اجتماعی مناسب برای هر قهرمان می‌شود. مشارکت‌کنندگان برای کسب و حفظ این جایگاه، فشارهای روانی زیادی را متحمل می‌شوند. مشارکت‌کننده ۳ عنوان می‌کند: «استرسم به‌خاطر این بود که جایگاهم می‌خواد تغییر کنه، می‌خوام برم بالاتر». همچنین، کسب قهرمانی در سطح بین‌المللی، پاداش‌هایی مانند سهمیه تحصیل رایگان در دانشگاه را برای مشارکت‌کنندگان دارد. مشارکت‌کنندگان که بیشتر اوقات خود را در اردوهای مختلف سپری می‌کنند، زمانی برای مطالعه و آمادگی برای شرکت در آزمون ورودی دانشگاه‌ها نخواهند

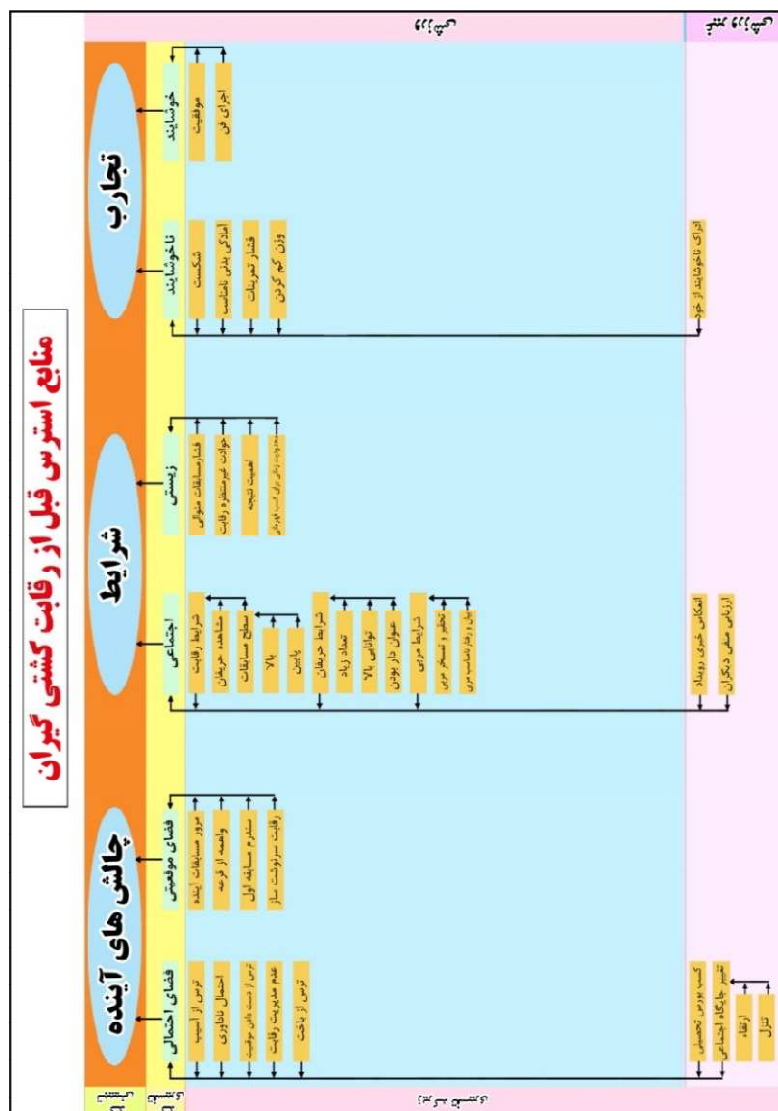
توانایی‌های خود نیاز داشتند. آن‌ها از لحاظ روحی در شرایطی بودند که نیاز به تجربه موفقیت داشتند. درواقع، آن‌ها نیاز به کسب موفقیت کوچک دارند تا توانایی کسب موفقیت‌های بزرگتر را در خود ادراک کنند. مشارکت‌کننده ۱ عنوان می‌کند: "قبل از مسابقات به کشتی‌گیرا فشار میاد. بهشون مثلاً میگن فردا چطوری کشتی بگیریم. توی ذهنشون هی مرور میشه که مثلاً کشتی اول چطور میشه؟ کشتی دوم باید چکار کنم؟ این مرتب هی تو ذهنش مرور میشه" و یا مشارکت‌کننده ۶ می‌گوید: "روز مسابقه احساس می‌کنم که امروز اصلاً شرایط کشتی رو ندارم. احساس می‌کنم اگه کشتی اول رو ببرم راه می‌افتم". مراسم قرعه‌کشی نیز درگیری‌های ذهنی بسیاری را برای کشتی‌گیران به‌وجود می‌آورد. دخیل‌بودن شانس در قرعه، ازطرفی و مشخص‌نبودن حریف از طرف‌دیگر، همیشه شرایط استرس‌آمیزی برای مشارکت‌کننده پدید می‌آورد. درواقع، قابل‌پیش‌بینی‌نبودن قرعه و مسیر مسابقات پیش‌رو، جنبه‌هایی از واهمه مشارکت‌کنندگان از قرعه می‌باشند. مشارکت‌کننده ۱ عنوان می‌کند: "روز مسابقه حالا قرعه رو که می‌بینی، خود قرعه مسابقات رو که می‌بینی، حالا ببینی قرعه‌ات چه جوریه؟ با کی می‌گیری؟ اینا هستن و اینا تأثیر دارن تو استرس آدم".

هرگاه رقابتی، تعیین‌کننده و سرنوشت ساز تلقی شود، از اهمیتی ویژه برخوردار خواهد شد. رقابت‌های انتخابی تیم ملی، نمونه‌ای از این‌گونه رقابت‌ها هستند که با کسب موفقیت در آن‌ها، فصل جدیدی در سرنوشت فرد شروع می‌شود. مشارکت‌کنندگان اظهار می‌کردند که لحن و بیان مربی، بر با اهمیت تلقی کردن رقابت، تأثیر به‌سزایی خواهد داشت.

مشارکت‌کننده ۵ عنوان می‌کند: "فردا مسابقه دارم. برا من مسابقه مهمی هست. سرنوشت من رو تعیین می‌کنه که ۱ سال زحمت من چی میشه؟ اگه من فردا

موقعیتم تغییر پیدا می‌کنه توی جامعه، دانشگاه می‌تونم بدون کنکور ارشدم بخونم...".
همچنین شکل ۱، روند استخراج کدهای تبیینی از کدهای تفسیری را نشان می‌دهد.

داشت؛ لذا، به‌دست‌آوردن بورس تحصیلی برای آن‌ها از اهمیتی ویژه برخوردار است. مشارکت‌کننده ۲ عنوان می‌کند: "شب مسابقه به اینا فکر می‌کردم. به شرایطی که می‌تونم برم مسابقات برون‌مرزی خیلی



شکل ۱. روند استخراج کدهای تبیینی از کدهای تفسیری

بحث و نتیجه‌گیری

استرس، همیشه یکی از معضلات ورزشکاران بوده که بر عملکردشان تأثیر می‌گذارد. ورزشکاران و دست‌اندرکاران ورزش، سعی بر مدیریت استرس و رفع آن دارند. شناسایی منابع استرس از آن جهت اهمیت دارد که در نهایت، رهیافت‌هایی برای کنترل بهینه استرس حاصل می‌شود. هرچه این منابع دقیق‌تر شناسایی شوند، کاربرد مهارت‌های غلبه بر استرس مفیدتر خواهند بود. باتوجه به این مطالب می‌توان به اهمیت شناسایی منابع استرس ورزش‌های رقابتی پی برد.

در این مطالعه، منابع استرس حاد مشارکت‌کنندگان در ۳ زمینه شناسایی گردید که عبارتند از: تجارب، شرایط و چالش‌های آینده. در مقایسه و جمع‌بندی تجارب شرکت‌کنندگان که در ۳ زمینه یاد شد و در سطوح مختلف دسته‌بندی گردید، با ۲ عرصه متفاوت روبه‌رو هستیم. منابعی که در عرصه ورزشی قرار دارند و منابعی که در عرصه غیرورزشی هستند که این‌چنین تقسیم‌بندی در پژوهش‌های قبلی - اسکانلان، استین و رویزا، (۱۹۸۹)؛ نیلت و گیفورد (۲۰۰۲)؛ مختاری و واعظ موسوی (۱۳۹۰) - نیز به‌کار رفته است.

ورزشکارانی که به‌طور حرفه‌ای و در سطح ملی فعالیت می‌کنند، تجارب بسیاری را در عرصه‌های مختلف کسب کرده‌اند. بخشی از این تجارب - چه خوشایند و چه ناخوشایند - خود می‌توانند برای ورزشکار استرس‌هایی به‌وجود آورند. تجاربی مانند کاهش وزن، تمرینات سخت و عوامل مرتبط با عملکرد ورزشی، منابع استرسی هستند که در پژوهش‌های قبلی شناسایی شده‌اند - گلد، هورن و اسپریم، (۱۹۸۳)؛ دودا، بوریسویکز و جرمین (۱۹۹۶)؛ انشل و ولز (۲۰۰۰)؛ گوین و انشل (۱۹۹۸) - که در این مطالعه نیز تأیید شدند. تجاربی مانند موفقیت، شکست و ادراک ناخوشایند از خود نیز از

عوامل استرس‌زای مشارکت‌کنندگان شناسایی شده‌اند که در پژوهش‌های دیگر به این عوامل اشاره‌ای نشده است.

شرایط و موقعیت‌هایی که ورزشکاران در آن به‌سر می‌برند، در استرس آن‌ها تأثیر به‌سزایی دارند. گاهی ورزشکاران در موقعیتی قرار می‌گیرند که باعث استرس آن‌ها می‌شود. یافته‌های پژوهش‌های گذشته، موقعیت‌هایی مانند رسانه‌ها، اهمیت بازی و نتیجه، مسابقات سطح بالا و توانایی‌های بالای حریف را از عوامل استرس‌زا گزارش کرده‌اند (مک نامارا و همکاران ۱۹۹۷؛ انشل و ولز ۲۰۰۰؛ مختاری و واعظ موسوی ۱۳۹۰؛ جهانی‌راد و همکاران ۱۳۹۰). در این مطالعه، علاوه‌بر تأیید یافته‌های ذکر شده، موقعیت‌های جدید دیگری شناسایی گردیدند که برخی از آن‌ها عبارتند از: فشار مسابقات متوالی، فضای رقابت، حوادث غیرمنتظره رقابت، فشار زمانی برای کسب قهرمانی و مسابقات سطح پایین.

تجارب مشارکت‌کنندگان نشان داد که منابع استرس، محدود به برهه زمانی خاصی نمی‌باشند و برخی از منابع، از تجارب گذشته به مشارکت‌کنندگان استرس وارد می‌کنند. دسته‌ای دیگر از منابع، در شرایط و تعاملات زمان حال، ایجادکننده استرس در مشارکت‌کنندگان می‌باشند و حتی چالش‌هایی در زمان آینده وجود دارند که آن‌ها خود نیز منبع استرس مشارکت‌کنندگان محسوب می‌شوند. پژوهش‌های موجود در این زمینه، تاکنون منابع استرس در زمان گذشته و زمان حال را شناسایی کرده‌اند و منابع استرس در زمان آینده، کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

مشارکت‌کنندگان درمورد برخی چالش‌ها که در آینده پیش رو دارند که باعث درگیری ذهنی برای آن‌ها شده است، اظهاراتی کردند که از منابع استرس آن‌ها به‌شمار می‌رود. چالش‌هایی مانند واهمه از قرعه، سندرم مسابقه اول و تغییر جایگاه اجتماعی،

نمونه‌هایی از چالش‌های استرس‌زا هستند. این چالش‌ها از عوامل عمده استرس‌زای مشارکت‌کنندگان شناسایی شدند که در پژوهش‌های دیگر گزارش نشده‌اند. پژوهشگران، تنها موارد ترس از آسیب و ترس از عدم تمرکز را در پژوهش انشل و ولز (۲۰۰۰) مشاهده کردند.

پژوهشگران برخی از منابع استرس را به‌عنوان شایع‌ترین و مهم‌ترین منابع استرس دسته‌بندی کرده‌اند. این دسته‌بندی با توجه به صحبت‌های مشارکت‌کنندگان، تأکید و لحن آن‌ها و فراوانی تکرار آن‌ها صورت گرفته است. ترس از آسیب‌دیدگی، فشار وزن کم‌کردن، فشار اردوهای آمادگی، عنوان‌داربودن حریف، واهمه از قرعه، شکست و محدودیت زمانی برای کسب قهرمانی، منابع مهم استرس عنوان شدند. منابع استرس برای شرکت‌کنندگان در زمینه‌های ورزش، در چند طبقه کلی تقسیم‌بندی شده‌اند. یکی از این طبقات، منابع موقعیتی استرس می‌باشد. برخی عوامل محیطی و موقعیتی نیز در این مطالعه شناسایی شده‌اند. مفاهیم مطرح‌شده در کدهای تفسیری "شرایط"، همگی منابع موقعیتی استرس مشارکت‌کنندگان می‌باشند. فضای رقابت، ارتباط با مربی، اهمیت نتیجه، انعکاس خبری رویداد و فشار مسابقات متوالی، نمونه‌هایی از این منابع هستند. همچنین، مفاهیم دیگری از کدهای تفسیری "تجارب" و "چالش‌های آینده" نیز از منابع موقعیتی محسوب می‌شوند که عبارتند از: ارزیابی منفی دیگران، تغییر جایگاه اجتماعی، کسب بورس تحصیلی، واهمه از قرعه، فشار تمرینات آماده‌سازی و غیره. با توجه به این که این منابع، محیطی و موقعیتی هستند و برخی از آن‌ها به جامعه ورزشی مربوط می‌شوند؛ لذا، مسئولین و دست‌اندرکاران ورزش می‌توانند تمهیداتی برای رفع یا کاهش این منابع به‌کار برند.

از آنجایی که این پژوهش بر روی ورزشکاران سطح

بالا - کشتی‌گیران تیم ملی - صورت گرفته است، یافته‌های آن می‌تواند به مدیران و برنامه‌ریزان حوزه ورزش کمک کند که باید در چه حیطه‌هایی و با چه هدف‌هایی برای تسهیل در سازگاری هرچه بیشتر ورزشکاران با استرس، برنامه‌ریزی و مداخله کنند. از کاربردهای نتایج این پژوهش می‌توان گفت گرچه یافته‌های این پژوهش منجر به شناخت و آگاهی از منابع استرس درک‌شده توسط کشتی‌گیران تیم ملی شده است؛ اما لازم است مسئولین از نتایج این پژوهش در برنامه‌ریزی‌ها به‌منظور تسهیل در کاهش تنش‌ها و سازگاری روانی و اجتماعی ورزشکاران استفاده نمایند. همچنین، با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، پژوهشگران برای رفع یا کاهش منابع استرس پیشنهاد می‌دهند که اردوهای آمادگی به‌نحو مناسب‌تری سازماندهی شوند تا مشکلاتی مانند فشار تمرینات، فشار وزن کم‌کردن و آمادگی بدنی نامناسب در آن تعدیل شود و مربیان در برقراری ارتباط عاطفی مناسب با بازیکنان، اهتمام بیشتری بورزند و به نیازهای بازیکنان اهمیت بیشتری بدهند. همچنین، رسانه‌ها رقابت‌های کشتی بیشتری اعم از رقابت‌های ملی و بین‌المللی را تحت پوشش خبری قرار دهند و فقط به رقابت‌های خاصی توجه ویژه نداشته باشند.

مشارکت‌کنندگان این مطالعه، دعوت‌شدگان به اردوی تیم ملی کشتی فرنگی بزرگسالان ایران می‌باشند و نتایج برای این گروه مطالعاتی به‌دست آمده است. پژوهشگران، ادعای تعمیم‌دهی نتایج را ندارند و در طی این پژوهش، با محدودیت‌هایی مانند دیدگاه منفی عوامل اجرایی و ورزشکاران، نگرانی مربیان و ورزشکاران و عدم همکاری برخی از آنان برخورد کردند. درواقع، بنا بر محدودیت‌های پژوهش کیفی، نتایج لزوماً قابل تعمیم نیستند. در این رویکرد، شناخت پدیده مورد مطالعه و شناسایی مؤلفه‌های مؤثر بر آن، بیش از تعمیم نتایج اهمیت دارد. پژوهشگران، دانش را در این حوزه، عمیق‌تر و بسیط‌تر بررسی کرده‌اند تا

عبارتند از: شناسایی منابع استرس کشتی‌گیران حین رقابت، شناسایی منابع استرس در رده‌های مختلف سنی کشتی‌گیران، شناسایی منابع استرس کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه و شناسایی منابع استرس ورزش‌های مختلف با توجه به تفاوت‌های جنسیتی.

بتوان درک بهتری از منابع استرس پیدا کرد و درک رفتارهای ورزشکاران ایرانی آسان‌تر شود. همچنین، شناخت این منابع ممکن است در اتخاذ شیوه‌های تعدیل‌کننده مناسب از سوی مربیان مفید باشد. براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان موضوعاتی را به‌عنوان مکمل پژوهش‌های انجام‌شده و توسعه‌دهنده دانش در این حوزه پیشنهاد نمود که این پیشنهادات

منابع

- and standardization of multidimensional anxiety scale. The research report, Tehran University. Pp; 39-53. In Persian.
9. Duda, L., Borysowicz, M., & Germaine, K. (1996). Women's artistic gymnastics judges' sources of stress. *Journal of Sport Psychology*, 26; Pp: 124-136.
10. Giacobbi, P. J. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14; Pp: 42-62.
11. Giacobbi, P. J. R., Foore, B., & Weinberg, R. S. (2004). Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16; Pp: 166-182.
12. Gould, D., Hom, T., & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5; Pp: 159-171.
13. Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15; Pp: 134-159.
14. Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Sport Psychology*, 20; Pp: 111-121.
1. Aghaee, A., & Atashpor, H. (2002). *Stress and mental Health*. Esfahan; Publishers Pardezh. In Persian.
2. Nobelt, A.J., & Gifford, S.M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of applied sport psychology*, 14; Pp: 1-13.
3. Anshel, M. H., & Wells, B. (2000a). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *Journal of social psychology*, 140; Pp: 434 – 450.
4. Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport psychology*, 21; Pp: 58-83.
5. Anshel, M. H., & Wells, B. (2000b). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 13; P: 126.
6. Besharat, M. A. (2008). Psychometric scale coping styles Sports. *Olympic Journal*, 3(39); Pp: 95-105. In Persian.
7. Besharat, M. A. (2010a) Construction and standardization measures of perfectionism competitive. The research report, Tehran University. Pp; 68- 79. In Persian.
8. Besharat, M. A. (2010b) Construction and standardization measures of perfectionism competitive. The research report, Tehran University. Pp; 68- 79. In Persian.

22. Nicholls, A. R., Backhouse, S. H., Polman, R. C. J., & McKenna, J. (2008). Stressors and affective states among professional rugby union players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19; Pp: 121-128.
23. Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & James, D. W. G. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17; Pp: 333-340.
24. Vanyperen, N. W. (1995). Interpersonal stress, performance level and parental support: A longitudinal study among highly skilled young soccer players. *Journal of Sport Psychologist*, 9; Pp: 225-241.
25. Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The source of stress experienced professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4; Pp: 1-13.
26. Peiffer, V. (2002). *Stress and coping*. Translation: Azadeh Afrooz & Mona Naghebi Rad. Tehran: Islamic Culture Publishing Office. In Persian.
27. Ramezani Nezhad, R., Hemati Nezhad M. A., & Sayad, M. (2011). The relationship between personality type A/B and ways to deal with stress in athletes. *Journal of Sports Science*, 5; Pp: 11-28. In Persian.
28. Rattanask, Santiadakul. (2004). Stress in professional football players. *Clinical Psychology*, Pp: 423-631.
29. Scanlan, T. K., Stien, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-dept study of former eliet figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 13; Pp: 103-120.
30. Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. *of Applied Developmental Psychology*, 19; Pp: 469-486.
15. Jahani Rad, N., Ramezani Nezhad, R., Reihani, M., & Jahani Rad, Z. (2012). *Factor analysis variables stressful national team athletes of Iran*. Sixth national conference on physical education and sports science students in Iran, Tehran: Institute of Physical Education and Sports Science, 24-25 December. In Persian.
16. Jennifer, W., Miller, T.S. (1993). Sources of stress, stress reaction and coping strategies used by elite female golfers. M.P.E. University of British Columbia, requirement for the degree mater of education. Pp: 13-24.
17. Kristiansen, E., Roberts, G., & Abrahamsen, F. (2008). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian Journal of Medical Science in Sports*, 18; Pp: 526-538.
18. McNamara, J. M., Webb, J. M., Collins, J. E., Szkely, T., & Houston, A. I. (1997). A general technique for computing evolutionarily stable strategies based on errors in decision-making. *Journal of Theoretical Biology*, 189; Pp: 211-225.
19. Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sport sciences*, 27(7); Pp: 729- 744.
20. Mokhtari, p. (2008). *How to deal with stress*. Tehran: Publication of Olympic and Paralympics Academy of Iran. In Persian.
21. Mokhtari, p., & Vaez Mousavi, M. K. (2012). Sources of stress national team track and field athletes with disabilities. *Journal of Contemporary Psychology*, 6 (1); Pp: 79-90. In Persian.

- Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 3; Pp: 65-183.
31. Seggar, J. F., Pedersen, D. M., Hawkes, N. R., & McGown, C. (1997). A measure of stress for athletic performance. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24; Pp: 117-125.
32. Spink, K., Pemberton, C., & Roberts G. (1940). *Learning experiences in sport psychology*. (Translation: Mohammad kazem Vaez Mousavi & Maasomeh Shojaei). Tehran: Roshd. In Persian.
33. Spink, K., Pemberton, C., & Roberts G. (1940). *Learning experiences in sport psychology*. (Translation: Mohammad kazem Vaez Mousavi & Maasomeh Shojaei). Tehran: Roshd. In Persian.
34. Heller, T.L., Bloom, G. A., Neil, G. I., & Salmela, J. H. (2005). Sources of stress in NCAA division I women ice hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(4); Pp: 129.
35. Vaez Mousavi, M. K., & Mosaiebi, F. (2009). *Sports psychology*. Tehran publication (date of publication of the work in 1999). In Persian.
36. Woods, B. (2008). *Applying psychology to sport* (Translation: Fatholah Mosaiebi & Mohammad Kazem Vaez Mousavi). Bamdad publication. In Persian.