



بررسی عوامل استرس‌زای ورزشکاران تیم‌های منتخب ملی ایران

رحیم رضانی نژاد^۱، سید موسی کافی^۱، نرگس جهانی راد^۲، محمد ریحانی^{۳*}

تاریخ دریافت: ۹۱/۹/۲۸

تاریخ پذیرش: ۹۱/۱۱/۲۴

چکیده

هدف: هدف تحقیق حاضر، بررسی عوامل استرس‌زای ورزشکاران تیم‌های منتخب ملی ایران بود. **روش‌شناسی پژوهش:** جامعه آماری تحقیق را ۸۵ نفر از ورزشکاران تیم‌های ملی ایران در رشته‌های گروهی بسکتبال، والیبال، فوتبال، فوتسال و هندبال تشکیل می‌داد. نمونه آماری برابر با جامعه آماری در نظر گرفته شد که در مجموع ۷۱ ورزشکار (۸۳ درصد) در تحقیق شرکت کردند. پرسشنامه محقق ساخته عوامل استرس‌زای ورزشکاران با مطالعه مبانی نظری و در یک فرآیند اکتشافی تنظیم و با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی، دوازده خرده مقیاس شناسایی شد. برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی، آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه و آزمون تعقیبی توکی در سطح معنی‌داری $p \leq 0/05$ استفاده شد. بر اساس تحلیل عاملی، ۶۵ گویه با بار عاملی $0/30$ در دوازده عامل طبقه‌بندی گردید.

یافته‌های پژوهش: نتایج تحقیق نشان داد عوامل آسیب‌دیدگی جسمانی، وضعیت جسمانی، مسائل شخصی و اجتماعی، تعارض با مربی، جو تیم، پیروزی و برنده شدن، یکنواختی و روحیه نداشتن، فشار زمان، ابهام و عدم اطمینان، انتظار پیشرفت، فشار تمرین و رسانه و استرس داخل زمین بیشترین نقش را در ایجاد استرس ورزشکاران دارند و تفاوت اولویت این عوامل نیز معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری: به‌طور خلاصه، اولویت عامل استرس‌زای آسیب‌دیدگی جسمانی، وضعیت جسمانی و مسائل شخصی و اجتماعی نشان می‌دهد که مدیریت تمرینات و رقابت‌های ورزشی، پیشگیری و درمان آسیب‌های بدنی و مهارت‌های ارتباطی و میان فردی ورزشکاران به توجه بیشتری نیاز دارند.

واژه‌های کلیدی: ورزشکار، استرس، آسیب‌دیدگی و امنیت جسمانی، مسائل شخصی و اجتماعی

۱. استاد دانشگاه گیلان

۲. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

۳. استادیار دانشگاه بجنورد

* نشانی الکترونیک نویسنده مسئول: mo.reihani@yahoo.com

مقدمه

تحقیق حاضر نیز، پاسخ‌ها و واکنش به استرس و پیامدهای مختلف فردی و شغلی آن بررسی نشده است و هدف اصلی تحقیق بررسی محرک-ها یا عوامل استرس‌زا در ورزشکاران است. علاوه بر استرس‌های عادی و معمولی زندگی، عوامل استرس‌زای فراوانی نیز در مشاغل مختلف وجود دارد (استرس شغلی) که سبب شده است به شناخت عامل‌های استرس‌زا (محرک استرس) در هر شغل، بیشتر از شناخت پاسخ و پیامد استرس توجه شود. چون بررسی آن مقدم و اساس شناخت پاسخ‌ها و پیامدهای استرس است و تحلیل درست هر گونه واکنش فیزیولوژیک، سوماتیک، روانی و ذهنی یا سایر ساز و کارهای دفاعی در افراد به شناخت دقیق محرک‌های استرس وابسته است (رمضانی نژاد و همکاران، ۱۳۷۹). بر اساس تعریف کوپر و همکاران^۶ (۱۹۸۱)، عوامل استرس‌زای شغلی را می‌توان حاصل عدم تعادل میان نیازها و انتظارات فردی با شرایط و محیط شغلی دانست. در دو دهه اخیر شیوع استرس و عوامل استرس-زای شغلی در مشاغل مختلف شناسایی و معرفی شده است (رمضانی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰).

از میان فعالیت‌ها و مشاغل مختلف، ورزش همیشه استرس‌زاست و عوامل استرس‌زا جزء جدایی‌ناپذیر ورزش‌ها محسوب می‌شوند. رایلی^۸ (۲۰۰۵)، بیان می‌کند مسابقات سطح حرفه‌ای پرفشارتر از آن چیزی است که در متون علمی گزارش شده‌اند. نتایج تحقیقات بسیاری نشان داده است که شرکت‌کنندگان در ورزش نیز عوامل استرس‌زای بسیاری را تجربه می‌کنند. نوربخش (۱۳۷۸)، اسدی و گلابی (۱۳۸۲)،

امروزه استرس^۱ و پیامدهای آن، دامنه وسیعی از بررسی‌ها و پژوهش‌های علمی را به خود اختصاص داده است. تعریف استرس بسیار دشوار و تعاریف مختلفی از آن ارائه شده است. نکته مهم در تعریف استرس این است که باید اجزای مهم آن (محرک استرس، پاسخ استرس و پیامدهای استرس) را از هم تفکیک و سپس روابط آن‌ها را در فرآیند کنش استرس تفسیر کرد. مثلاً سلیه^۲ (۱۹۴۶) استرس را "فرایند انطباق و سازگاری نامشخص برای هر گونه نیاز به تغییر" تعریف می‌کند و تجربه وقایع پر دغدغه را عوامل استرس‌زا می‌نامد (محرک استرس) که واکنش به آن سبب واکنش‌های جسمانی و روان‌شناختی سازگاری می‌شود (پاسخ استرس). در صورتی که لازاروس^۳ (۱۹۹۶)، در تعریف استرس به دو جزء آن توجه کرده است و استرس را تعامل بین نیازهای موقعیتی (محرک‌ها)، ارزیابی (عمدتاً شناختی) و پاسخ‌های فرد به این نیازها می‌داند. ویشنستکی و فلدر^۴ (۱۹۸۹)، استرس را واکنشی فیزیولوژیک یا روانی به وقایع بیرونی (پاسخ استرس) تعریف می‌کنند. در همین زمینه، مدل‌های مختلفی برای تبیین هر یک از سه مفهوم استرس ارائه شده است که در مدل‌های مبتنی بر محرک، فقط عوامل استرس‌زا^۵ (محرک استرس) مطالعه می‌شود. البته در نظریه‌های تحلیل روانی و روانشناسی فیزیولوژیک، پاسخ و پیامدهای استرس نیز بررسی می‌شوند. در

1. Stress
2. Selye
3. Lazarus
4. Wishnietsky & Felder
5. Stressors

6. Occupational stress
7. Cooper et al.
8. Reilly

همکاران، ۲۰۰۳، میچی، ۲۰۰۳). از طرف دیگر، ممکن است آن‌ها پس از ماه‌ها تمرین و آماده سازی، این استرس را داشته باشند که به نتایج مورد دلخواه و انتظار نرسند (مختاریان، ۱۳۸۳). پژوهش‌های فراوانی درباره شناسایی عوامل استرس‌زای ورزشکاران دیگر کشورها صورت گرفته است که بعضی روی ورزشکاران آماتور و غیرحرفه‌ای و بعضی به طور خاص روی ورزشکاران حرفه‌ای صورت گرفته است. گولد و همکاران^۶ (۱۹۹۳)، منابع استرس‌زای ۱۷ اسکیت‌باز نمایشی قهرمان ملی آمریکا را در قالب سه عامل استرس‌زای ارتباطات، انتظارات اجرایی، و نیازهای فیزیکی، روانی و محیطی معرفی کردند. نابلت و گیفورد^۷ (۲۰۰۲) به بررسی منابع مختلف استرس در فوتبالیست‌های حرفه‌ای استرالیا پرداختند و این منابع را در شش زمینه، شانزده طبقه و هفتاد و هفت منبع استرس‌زا طبقه‌بندی کردند. میچی^۸ (۲۰۰۳)، نیز شدت استرس بازیکنان حرفه‌ای فوتبال آمریکایی چک و اسلواکی را بررسی و منابع استرس را به دو دسته منابع استرس منفی و مثبت دسته‌بندی کرد که این منابع در هر دسته نیز به دو قسمت منابع قبل از مسابقه و حین مسابقه تقسیم شدند. کیون پارک^۹ (۲۰۰۴) در پژوهشی روی ورزشکاران ملی کره عوامل استرس‌زا را در هفت عامل روانی، محیطی، فیزیکی، انتظارات دیگران، ارتباطات فردی، مسائل مربوط به اداره زندگی و عوامل طبقه‌بندی نشده شناسایی کرد. ویلسون و

رضانی نژاد و همکاران (۱۳۸۳) و فری^۱ (۲۰۰۷) عوامل عمده استرس‌زا در معلمان ورزش را بررسی کردند، در سازمان‌های ورزشی نیز اسدی (۱۳۷۶) به بررسی منابع عمده استرس‌زای مدیران سازمان تربیت‌بدنی سابق پرداخت. هم‌چنین تزورباتزویس و کایسیدیس^۲ (۲۰۰۵)، دوریس و پاسکوویچ^۳ (۲۰۰۷)، احمدی و محمدزاده (۱۳۸۸)، و میرجمالی و همکاران (۲۰۱۲) عوامل استرس‌زای داوران رشته‌های مختلف ورزشی، و ریچارد و نیکولس^۴ (۲۰۰۷)، کلی و تیموتی^۵ (۲۰۰۹)، محرم زاده و رجائیان (۱۳۸۵) و رضانی نژاد و همکاران (۱۳۸۹) عوامل استرس‌زای مربیان را بررسی کرده‌اند. به‌طور کلی، مشارکت در رقابت‌های ورزشی مختلف، سبب استرس‌های شدید جسمانی و روانی می‌شود که تأثیر منفی بر عملکرد و موفقیت ورزشکاران می‌گذارد (بشارت، ۱۳۸۳). به نظر می‌رسد که ورزشکاران در هر سطحی از رقابت ورزشی، عوامل استرس‌زای متفاوت و بیشتری را تجربه می‌کنند. چون موقعیت‌های پراسترس ورزشی مانند، پرتاب آزاد برای تساوی بازی در شرایطی که زمانی از بازی باقی نمانده است و غیره می‌تواند برای ورزشکاران استرس‌زا باشد (میرز، ۲۰۰۵). هم‌چنین تردید به توانایی خود و میل به تحت تأثیر قرار دادن دیگران، سطح بالایی از استرس را ایجاد خواهد کرد که موجب عملکرد ضعیف ورزشکاران می‌شود، زیرا تمرکز و کنترل ورزشکاران را به‌ویژه در سطوح بالاتر رقابتی تحت تأثیر قرار می‌دهد (فلتچر و

6. Gould et al.
7. Noblet & Gifford
8. Meichi
9. Keun Park

1. Frey, M
2. Tsorbatzoudias & Kaissidis
3. Doric & Pasovich
4. Richard & Nicholas
5. Kelley & Timothy

یکدیگر ندارند و به‌زعم محققان، مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در برتری و شانس موفقیت، آمادگی روانی است و بخشی زیادی از این آمادگی نیز به آگاهی از عوامل استرس‌زا، تحمل و کنار آمدن با آن مربوط است (ویلی، ۱۹۹۴). حتی شناخت این عوامل برای مربیان و مدیران تیم‌های ورزشی در کمک و حمایت از ورزشکاران یا تعامل مناسب ضروری است. نتایج برخی تحقیقات نیز نشان داده است، ورزشکارانی که استرس زیادی را تجربه می‌کنند نسبت به سایر ورزشکاران اختلال‌های خواب بیشتری دارند. این ورزشکاران به‌خصوص در زمان برگزاری رویداد ورزشی، کنترل کمتری بر فعالیت‌ها و عملکرد ورزشی خود دارند. همچنین تأثیر منفی استرس بر عملکرد ورزشکاران در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است. در این بین اولین کار در شناسایی اجزا مختلف استرس، شناخت عوامل استرس‌زاست. چون آگاه شدن از منابع استرس راهی برای به حداکثر رساندن ظرفیت‌های فردی و دست‌کاری‌های محیطی در جهت کاهش دادن جنبه‌های تهدیدکننده و در عین حال استفاده از مزایای احتمالی جنبه خوب و مقدار کم استرس است. با توجه به پیشرفت روزافزون ورزش کشور و افزایش انتظارات از ورزشکاران ملی‌پوش رشته‌های بسکتبال، والیبال، هندبال، فوتبال و فوتسال و حضور موفق آن‌ها در رقابت‌های قاره‌ای و در برخی موارد نیز در سطح بین‌المللی ضرورت مطالعه همه‌جانبه عوامل استرس‌زای ورزشکاران این رشته‌ها افزایش یافته است. از طرف دیگر، بنابر شواهد تجربی و نظرات کارشناسان، اکثر ورزشکاران تیم‌های ملی ایران در این رشته‌ها و برخی رشته‌های انفرادی موفق در آمادگی‌های روانی، آگاهی و مهارت کمتری

پریچارد^۱ (۲۰۰۴) نیز در پژوهشی روی عوامل استرس‌زای دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار ۵۷ رویداد استرس‌زا را شناسایی کردند. در پژوهش ون رالت (۲۰۱۲)، استرس، حمایت اجتماعی، خودکارآمدی و عملکرد ورزشکاران دانشگاهی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد رابطه منفی معنی‌داری بین استرس و خودکارآمدی در یک موقعیت دانشگاهی و رابطه مثبت معنی‌داری بین خودکارآمدی و عملکرد در هر دو موقعیت دانشگاهی و ورزشی وجود دارد. همچنین ملالی و همکاران^۲ (۲۰۰۹) در پژوهشی، عوامل استرس‌زای محیطی و اجرایی ۱۲ ورزشکار حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای را در دو دسته عوامل استرس‌زای سازمانی و عوامل استرس‌زای عملکردی تقسیم کردند که هر کدام دارای پنج زیرمقیاس بود. عابدالحافظ و همکاران (۲۰۱۰)، نیز در تحقیقی با عنوان منابع استرس و روش‌های مقابله با استرس بین ورزشکاران دانشجو در دانشگاه اردن، ۳۰ متغیر استرس‌زا را در پنج عامل (به ترتیب اولویت)، آسیب‌دیدگی و بیماری، فشار رقابت، داور، اختلاف با مربی، و تماشاگران طبقه‌بندی کردند. در ایران نیز فقط مختاری و واعظ موسوی (۱۳۹۰)، با شناسایی عوامل استرس‌زای قهرمانان تیم ملی دو و میدانی این عوامل را در سه گروه عمده استرس‌سورهای دو و میدانی، ملاحظات ارتباطی و نیازهای شغلی و تحصیلی دسته‌بندی کرده‌اند.

امروزه با توجه به توسعه ورزش و رشد ورزشکاران به نظر می‌رسد که ورزشکاران از لحاظ مهارتی، فنی و جسمانی تفاوت زیادی با

1. Wilson & Pritchard
2. Mellalieu et al.

مطالعه پیشینه پژوهش و بررسی مقالات مختلف در مورد منابع استرس در تیم‌های ورزشی ۱۰۲ منبع استرس از ۸ مقاله و به‌خصوص با استفاده از مقاله بررسی عوامل استرس‌زای ورزشکاران ملی کره (۲۰۰۴) استخراج شد (میچی، ۲۰۰۳؛ گلد و همکاران، ۱۳۹۳؛ نابلت و همکاران، ۲۰۰۲؛ کیون پارک، ۲۰۰۴؛ ملالی و همکاران، ۲۰۰۹؛ مختاری و واعظ موسوی، ۱۳۹۰؛ آنشل و همکاران، ۲۰۰۷، وودمن و همکاران، ۲۰۰۱). در مرحله بعد سؤالات به‌صورت مصاحبه کامل با سه نفر از ورزشکاران با سابقه تیم ملی به همراه ضبط صدای مصاحبه‌شوندگان جهت استخراج دقیق داده‌ها و همچنین مصاحبه نیمه هدایت شده^۱ با دو نفر از ورزشکاران تیم ملی تکمیل گردید که بعد از جمع‌آوری تمامی داده‌ها، و با توجه به شرایط حاکم بر تیم‌های ورزشی کشور تعداد ۶۶ سؤال انتخاب شد. برای تأیید روایی صوری و محتوایی، پرسشنامه در اختیار هشت نفر از صاحب‌نظران مدیریت ورزشی و روان‌شناسی و دو نفر از مربیان با سابقه ورزشکاری و دو نفر از ورزشکاران با سابقه قرار گرفت تا نظرات تخصصی خود را در مورد چگونگی نگارش سؤال‌ها، تعداد سؤال‌ها، محتوای پرسشنامه، ارتباط سؤال‌ها با گزینه‌ها و هماهنگی سؤالات با اهداف پژوهش اعلام کنند. پس از بررسی و جمع‌بندی نظرات و پیشنهادهای پرسشنامه نهایی تنظیم و تأیید شد که میزان استرس وارد شده بر ورزشکاران را می‌سنجید. میزان ثبات درونی ابزار پژوهش در یک مطالعه راهنما روی ۳۰ نفر از ورزشکاران $r=0/96$ ، به دست آمد. در این ابزار، هر سؤال نشان‌دهنده موقعیت‌هایی است که ممکن بود برای

دارند. بنابراین، ورزشکاران و دیگر دست‌اندرکاران تیم‌ها باید بتوانند عوامل استرس‌زا و راهکارهای مقابله با آن‌ها را بیاموزند. از این‌رو، در این پژوهش تلاش شده است تا مشخص شود عوامل استرس‌زای ورزشکاران مرد حرفه‌ای ایران در رشته‌های گروهی منتخب کدامند و چه اولویتی دارند؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات توصیفی و پیمایشی است.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش، ورزشکاران تیم‌های ملی در رشته‌های بسکتبال، والیبال، هندبال، فوتبال و فوتسال در سال ۱۳۸۹ بودند. این افراد به عنوان اعضای تیم‌های ملی ایران در اردو شرکت داشتند. با توجه به کوچک بودن جامعه (۸۵ نفر)، نمونه آماری برابر با جامعه آماری انتخاب شد که بنابر تعداد نهایی اعلام شده از سوی فدراسیون‌های مربوطه در تیم بسکتبال ۱۵ نفر، تیم والیبال ۱۵ نفر، تیم هندبال ۱۵ نفر، تیم فوتبال و فوتسال هر کدام ۲۰ نفر بودند. پرسشنامه بین کلیه ورزشکاران (۸۵ نفر) توزیع شد و در نهایت ۷۱ پرسشنامه (۸۳ درصد) یعنی ۱۵ پرسشنامه از ورزشکاران تیم هندبال، ۱۴ پرسشنامه از ورزشکاران تیم بسکتبال، ۶ پرسشنامه از ورزشکاران تیم والیبال، ۱۹ پرسشنامه از ورزشکاران تیم فوتسال و ۱۷ پرسشنامه از ورزشکاران تیم فوتبال به‌صورت کامل جمع‌آوری و تجزیه تحلیل شد.

ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسشنامه محقق ساخته برای بررسی منابع استرس ورزشکاران تیم ملی ایران در رشته‌های گروهی استفاده شده است. با

1. Semi-Structured interview

راهه و آزمون تعقیبی توکی در سطح معنی‌داری $p \leq 0/05$ استفاده شد. علت استفاده از آزمون بنفرونی، قابلیت این آزمون در تعدیل درجات و خطای نوع اول بود. از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ برای تحلیل عاملی اکتشافی، آزمون فرضیات پژوهش و همچنین از آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی پرسشنامه‌ها استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

توصیف ویژگی‌های فردی بازیکنان نشان داد، میانگین سنی بازیکنان $(M \pm SD = 25/66 \pm 3/65)$ ، میانگین سابقه بازی در رده ملی $(M \pm SD = 5/45 \pm 2/86)$ ، میانگین سابقه بازی در رده لیگ برتر $(M \pm SD = 7/1 \pm 3/38)$ و میانگین سابقه بازی در رده لیگ دسته یک $(M \pm SD = 1/04 \pm 2/05)$ بود. ضمن این که مدرک تحصیلی بیشتر بازیکنان تیم‌های ملی (بسکتبال، والیبال، هندبال، فوتبال و فوتسال) ۷۱ درصد، دیپلم و فوق دیپلم بود.

در پژوهش حاضر حداقل بار عاملی مورد قبول برای هر سؤال ۰/۳۰ تعیین شد، بنابراین از مجموع ۶۶ سؤال پرسشنامه فقط یک سؤال به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۳۰ حذف و ۶۵ سؤال در ۱۲ عامل طبقه‌بندی شدند. مجموع این ۱۲ عامل، ۶۹/۲۱ درصد از واریانس را تبیین کرد. نهایتاً با توجه به پیشینه تحقیق و بار عاملی بیشتر برخی سؤالات، و با نظر متخصصان دوازده عامل استرس‌زای استرس داخل زمین (۱۳ گویه)، فشار تمرین و رسانه (۱۰ گویه)، تعارض با مربی (۹ گویه)، مسائل شخصی و اجتماعی (۹ گویه)، پیروزی و برنده شدن (۶ گویه)، جو تیم (۴ گویه)، یکنواختی و روحیه نداشتن (۳ گویه)،

ورزشکاران ایجاد استرس کند. پرسشنامه در قالب مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (از هیچ با نمره صفر تا بسیار زیاد با نمره ۴) مورد استفاده قرار گرفت که در آن، نمره صفر نشان دهنده عدم تأثیر متغیر استرس‌زا، بر میزان استرس آزمودنی‌ها و در نهایت نمره ۴ نیز تأثیر خیلی زیاد متغیر استرس‌زا در ورزشکاران را نشان می‌داد.

روش جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها

پرسشنامه‌ها با هماهنگی‌های قبلی با فدراسیون-های مربوطه، مربیان و سرپرستان تیم‌ها به صورت حضوری بین ورزشکاران توزیع و از آن‌ها خواسته شد تا در صورت تمایل در این پژوهش شرکت کنند. از روش‌های آمار توصیفی برای ارزیابی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و تعیین میزان اهمیت متغیرها، و از روش تحلیل عاملی اکتشافی^۱ با چرخش متعامد^۲ برای شناسایی عامل‌های استرس‌زای ورزشکاران و روایی ساختاری ابزار پژوهش استفاده شد. پیش از انجام تحلیل عاملی، به منظور اطمینان از کافی بودن نمونه از معیار کیسر-می‌یر و اکلین^۳ (KMO) و برای تعیین همبستگی بین متغیرها از آزمون بارتلت^۴ استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری و آزمون فرضیات پژوهش (با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها در آزمون کولموگروف-اسمیرنوف یک گروهی) از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی، آزمون تحلیل واریانس یک

1. Exploratory factor analysis
2. Varimax rotation
3. Kaiser- Meyer-Oklin measure of Samplingadequacy
4. Bartlett's test of Sphericity

عامل فشار تمرین و رسانه، و عامل استرس داخل زمین مهم‌ترین عوامل استرس‌زایی است که ورزشکاران تجربه می‌کنند. نتایج آزمون اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد، بین اولویت عوامل استرس‌زای کلیه ورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین می‌توان بیان کرد که دو عامل آسیب‌دیدگی جسمانی و عامل وضعیت جسمانی بیشتر از سایر عامل‌های استرس‌زا به ورزشکاران استرس وارد می‌کند (جدول ۱).

انتظار پیشرفت (۳ گویه)، ابهام و عدم اطمینان (۳ گویه)، فشار زمان (۲ گویه)، وضعیت جسمانی (۲ گویه) و آسیب‌دیدگی جسمانی (۱ گویه) معرفی شد. توصیف اولویت عوامل استرس‌زای ورزشکاران نشان داد، به ترتیب عامل آسیب‌دیدگی جسمانی، عامل وضعیت جسمانی، عامل مسائل شخصی و اجتماعی، عامل تعارض با مربی، عامل ابهام و عدم اطمینان، عامل پیروزی و برنده شدن، عامل جوّ تیم، عامل انتظار پیشرفت، عامل فشار زمان، عامل یکنواختی و روحیه نداشتن،

جدول ۱. مقایسه عوامل استرس‌زای ورزشکاران با آزمون اندازه‌گیری‌های مکرر

عوامل استرس‌زا	انحراف استاندارد \pm میانگین	F	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
عامل آسیب‌دیدگی جسمانی	۱/۸±۱/۲۷			
عامل وضعیت جسمانی	۱/۴۹±۰/۹۵			
عامل مسائل شخصی و اجتماعی	۱/۴۳±۰/۸			
عامل تعارض با مربی	۱/۴±۰/۷۳			
عامل ابهام و عدم اطمینان	۱/۳۴±۰/۹۹			
عامل پیروزی و برنده شدن	۱/۲۹±۰/۷۸			
عامل جوّ تیم	۱/۱۹±۰/۷۵	۱۰/۸۵	۶/۵۵	۰/۰۰۱*
عامل انتظار پیشرفت	۱/۱۸±۰/۸۶			
عامل فشار زمان	۱/۱۶±۰/۷۷			
عامل یکنواختی و روحیه نداشتن	۱/۱۴±۰/۸۶			
عامل فشار تمرین و رسانه	۰/۹۹±۰/۷			
عامل استرس داخل زمین	۰/۷۳±۰/۵۶			

* $p \leq 0.05$

اطمینان و عامل وضعیت جسمانی وجود دارد؛ ولی فقط بین عامل تعارض با مربی با عامل فشار تمرین و رسانه، بین عامل فشار زمان با عامل آسیب‌دیدگی جسمانی، بین عامل جوّ تیم با دو عامل آسیب‌دیدگی جسمانی و عامل فشار تمرین و رسانه، بین عامل آسیب‌دیدگی جسمانی با عامل‌های فشار تمرین و رسانه، عامل یکنواختی و روحیه نداشتن و عامل

نتایج آزمون تعقیبی یونفرونی نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین عامل استرس داخل زمین با عامل تعارض با مربی، عامل پیروزی و برنده شدن، عامل فشار زمان، عامل جوّ تیم، عامل آسیب‌دیدگی جسمانی، عامل فشار تمرین و رسانه، عامل مسائل شخصی و اجتماعی، عامل یکنواختی و روحیه نداشتن، عامل انتظار پیشرفت، عامل ابهام و عدم

در صورتی که بین عوامل استرس‌زای دیگر تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (جدول ۲)

انتظار پیشرفت، و نهایتاً بین عامل فشار تمرین و رسانه با عوامل مسائل شخصی و اجتماعی و عامل وضعیت جسمانی تفاوت معنی‌داری مشاهده شد.

جدول ۲. مقایسه تفاوت اولویت عوامل استرس‌زای ورزشکاران با آزمون تعقیبی بونفرونی

سطح معنی‌داری	اختلاف میانگین‌ها	مقایسه عوامل استرس‌زای ورزشکاران	
* / ۰.۰۱	-۰/۶۷	عامل تعارض با مربی	عامل استرس داخلی
* / ۰.۰۱	-۰/۵۶	عامل پیروزی و برنده شدن	زمین
* / ۰.۰۱	-۰/۴۳	عامل فشار زمان	
* / ۰.۰۱	-۰/۴۶	عامل جو تیم	
* / ۰.۰۱	-۱/۰۷	عامل آسیب‌دیدگی جسمانی	
* / ۰.۰۱	-۰/۲۶	عامل فشار تمرین و رسانه	
* / ۰.۰۱	-۰/۷	عامل مسائل شخصی و اجتماعی	
* / ۰.۰۱	-۰/۴۱	عامل یکنواختی و روحیه نداشتن	
* / ۰.۰۱	-۰/۴۵	عامل انتظار پیشرفت	
* / ۰.۰۱	-۰/۶۱	عامل ابهام و عدم اطمینان	
* / ۰.۰۱	-۰/۷۶	عامل وضعیت جسمانی	
* / ۰.۰۱	۰/۴۱	عامل فشار تمرین و رسانه	عامل تعارض با مربی
* / ۰.۱	-۰/۶۴	عامل آسیب‌دیدگی جسمانی	عامل فشار زمان
* / ۰.۱	-۰/۶۱	عامل آسیب‌دیدگی جسمانی	
* / ۰.۰۱	۰/۲	عامل فشار تمرین و رسانه	عامل جو تیم
* / ۰.۰۱	۰/۸۱	عامل فشار تمرین و رسانه	
* / ۰.۰۵	۰/۶۶	عامل یکنواختی و روحیه نداشتن	عامل آسیب‌دیدگی جسمانی
* / ۰.۴۵	۰/۶۲	عامل انتظار پیشرفت	
* / ۰.۰۱	-۰/۴۴	عامل مسائل شخصی و اجتماعی	
* / ۰.۰۱	-۰/۵	عامل وضعیت جسمانی	عامل فشار تمرین و رسانه

* / ۰.۰۵ ≤ p

مختلف تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. ولی بین سایر عوامل تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (جدول ۳).

نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه نشان داد، فقط در عامل مسائل شخصی و اجتماعی بین اولویت عوامل استرس‌زای ورزشکاران رشته‌های ورزشی

جدول ۳. مقایسه عوامل استرس‌زای ورزشکاران تیم‌های ورزشی مختلف با آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه

شاخص عامل	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	F	df	Sig
عامل مسائل شخصی و اجتماعی	هندبال	۱۵	۱/۵۲	۰/۸۸	۲/۶۴	۴	۰/۰۴۱*
	فوتسال	۱۹	۱/۵۴	۰/۸۱			
	فوتبال	۱۷	۱/۰۴	۰/۷۵			
	بسکتبال	۱۴	۱/۸۳	۰/۷۱			
	والیبال	۶	۱/۰۴	۰/۳۲			
	مجموع	۷۱	۱/۴۳	۰/۸			

نتایج آزمون تعقیبی توکی نیز نشان داد، فقط تفاوت معنی‌داری بین رشته‌های فوتبال و بسکتبال وجود دارد (جدول ۴)

جدول ۴. مقایسه عامل مسائل شخصی و اجتماعی ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف با نتایج آزمون تعقیبی توکی

رشته‌های ورزشی	اختلاف میانگین‌ها	سطح معنی‌داری
هندبال	فوتسال	۰/۰۳
	فوتبال	۰/۴۷
	بسکتبال	۰/۳۱
	والیبال	۰/۴۸
فوتسال	فوتبال	۰/۵
	بسکتبال	۰/۲۹
	والیبال	۰/۵
	بسکتبال	۰/۷۹
فوتبال	والیبال	۰/۰۲
بسکتبال	والیبال	۰/۲۱

* $p \leq 0.05$

بحث و نتیجه‌گیری

اجتماعی، عامل تعارض با مربی، عامل ابهام و عدم اطمینان، عامل پیروزی و برنده شدن، عامل جو تیم، عامل انتظار پیشرفت، عامل فشار زمان، عامل یکنواختی و روحیه نداشتن، عامل فشار تمرین و رسانه، و نهایتاً عامل استرس داخل

طبق یافته‌های پژوهش، مهم‌ترین عوامل استرس‌زای بازیکنان تیم‌های ملی گروهی کشور به ترتیب عامل آسیب‌دیدگی جسمانی، عامل وضعیت جسمانی، عامل مسائل شخصی و

زمین بود ضمن این‌که، بین اولویت این عوامل تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. مشابه پژوهش حاضر در پژوهش‌های گلد و همکاران (۱۹۹۳)، پوئنته (۲۰۰۰)، میچی (۲۰۰۳)، لانس دیل و هاو (۲۰۰۴)، کیون پارک (۲۰۰۴)، نیکولز و همکاران (۲۰۰۶)، و ملالی و همکاران (۲۰۰۹) نیز عامل آسیب‌دیدگی جسمانی و وضعیت جسمانی به‌عنوان عوامل عمده استرس‌زای ورزشکاران گزارش شده است که بدون در نظر گرفتن اولویت آن‌ها با یافته‌های پژوهش حاضر همخوانی دارد. این موضوع نشان دهنده شیوع و یکسانی این عوامل در اکثر ورزشکاران است. علاوه بر این، عوامل ابهام و عدم اطمینان و جو تیم نیز به‌عنوان دو عامل استرس‌زای جدید و از عوامل عمده استرس‌زای ورزشکاران گزارش شدند که در پژوهش‌های دیگر به این عوامل اشاره‌ای نشده است. ضمناً از نظر ترتیب یا اولویت عوامل استرس‌زا تفاوت‌هایی بین پژوهش‌ها وجود دارد. البته تفاوت در اولویت عوامل استرس‌زا ممکن است به تنوع در نمونه آماری پژوهش‌های مختلف یا شرایط متفاوت تیم‌های ملی ایران با دیگر کشورها مربوط شود. همچنین، فقط مطالعات نابلت و گیفورد (۲۰۰۲) و کمپ و جونز (۲۰۰۲)، روی بازیکنان فوتبال و بسکتبال صورت گرفته است. در حالی‌که، پژوهش‌های دیگر ترکیبی از رشته‌های مختلف و متنوع را بررسی کرده‌اند. صرف‌نظر از اولویت دو عامل آسیب‌دیدگی جسمانی و وضعیت جسمانی که ممکن است به دلیل ضعف در برنامه‌های بدن‌سازی و آمادگی جسمانی باشد، به نظر می‌رسد سایر عوامل به ریشه‌های فرهنگی و اجتماعی ورزش ایران مربوط باشد که عمدتاً ارتباطات میان فردی را در بر می‌گیرد.

بر اساس یافته‌های پژوهش، مهم‌ترین عامل استرس‌زا در بین کلیه ورزشکاران، عامل آسیب‌دیدگی جسمانی است. تقریباً در اکثر پژوهش‌ها این عامل به‌عنوان عامل مهم استرس‌زا در ورزشکاران گزارش شده است (میچی، ۲۰۰۳؛ کیون پارک، ۲۰۰۴؛ ملالی و همکاران، ۲۰۰۹؛ لانس دیل و همکاران، ۲۰۰۴؛ نیکولز و همکاران، ۲۰۰۶). نیکولز و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند با حرفه‌ای شدن لیگ راگی در فصل ۹۷-۱۹۹۶، ماهیت نیازها و فشارهای بازیکنان راگی تغییر یافت و میزان بروز آسیب‌ها در فصل ۹۸-۱۹۹۷ نسبت به فصل ۹۴-۱۹۹۳ دو برابر شد. آسیب‌دیدگی در مسابقه به دلایل متفاوتی از جمله آمادگی جسمانی پایین، خطای حریف، نامناسب بودن محیط رقابت و ترس بازیکن آسیب‌دیده از آسیب مجدد و غیره اتفاق می‌افتد که شدید بودن آن باعث تعویض بازیکن و از دست دادن مهره‌های خوب تیم می‌شود و در خود ورزشکار، تیم و مربی ایجاد استرس می‌کند طوری که ممکن است بر عملکرد تیم و نتیجه بازی تأثیر داشته باشد. سالیس و همکاران (۱۹۹۰)، در پژوهشی روی بیش از پانصد نفر دریافتند که ۴۰ درصد از آنان یک‌بار و ۲۰ درصد سه بار یا بیشتر برای برگشتن به تمرینات ورزشی تلاش کردند و دلیل اغلب این افراد برای ترک ورزش، آسیب‌دیدگی جسمانی بود. دومین عامل استرس‌زای ورزشکاران، وضعیت جسمانی بود. آمادگی جسمانی مهم‌ترین مسئله و نیاز نخست ورزشکاران محسوب می‌شود که به تمرینات ویژه‌ای نیز نیاز دارد. یک برنامه منظم تمرین که مبنای علمی داشته باشد، چارچوبی برای آمادگی ورزشکار است. کروز و لندروز در فرا

آرامش ذهنی ورزشکار را از او گرفته و مانع اجرای بالای ورزشکار می‌شود. بررسی دقیق گویه‌های این عامل نشان می‌دهد که عوامل محیطی و خارج از تیم بیشتر از عوامل درون تیمی برای ورزشکاران استرس‌زاست. مثلاً در این عامل می‌توان به مواردی مانند مسائل مالی و خانوادگی، کار و تحصیل اشاره کرد. عامل تعارض با مربی، چهارمین عامل استرس‌زا بود که با عوامل رفتار و سبک بد مربی، رابطه بد با مربی و نارضایتی مربی در پژوهش‌های دیگر مشابهت داشت و با نتایج پژوهش‌های کمپ بل و جونز (۲۰۰۲)، میچی (۲۰۰۳) و گان و آنشل (۲۰۰۹) همخوانی دارد. مربی تیم یکی از عوامل مؤثر و تعیین‌کننده در ایجاد آرامش بین بازیکنان است و ورزشکاران بیشترین تعامل فنی و تربیتی را با مربیان دارند و از رفتارهای مربی تأثیر می‌پذیرند. اگر مربی نتواند آرامش خود را در کنار زمین حفظ کند، با اعتراض‌های مکرر به بازیکنان خود باعث ایجاد استرس در آن‌ها می‌شود. در این رابطه برخی مطالعات استرس ورزشکاران را حاصل استرس مربیان می‌دانند. مثلاً تل ول و همکاران^۱ (۲۰۰۷)، در مطالعه‌ای روی کریکت بازان حرفه‌ای گزارش کردند که استرس بازیکنان در نتیجه انتظارات مربیان است. در دو مطالعه مشابه، هولت و هاگ^۲ (۲۰۰۲)، و نابلت و گیفورد^۳ (۲۰۰۲) مواردی مانند، ارتباط ضعیف مربی و ورزشکار (مانند عدم بازخورد مثبت) را عامل استرس‌زای ورزشکاران معرفی کردند. بنابراین برای کاهش اثرات منفی عوامل استرس‌زا، مربی و ورزشکار باید توانایی روابط و ارتباطات میان فردی خود را

تحلیلی از ۳۴ پژوهش دریافتند آزمودنی‌هایی که از نظر هوازی آماده‌تر بودند، استرس کمتری داشتند. احتمالاً کاهش پاسخ فیزیولوژیک به استرس و بازگشت فیزیولوژیک سریع‌تر به حالت اولیه در این افراد باعث شده است که آن‌ها زمان کمتری را در استرس به سر ببرند (نیکولز و همکاران، ۲۰۰۶). بررسی دقیق گویه‌های عامل وضعیت جسمانی نشان می‌دهد که وضعیت تغذیه و تمرین نیز می‌تواند بر شرایط جسمانی ورزشکاران اثر گذار باشد. این دو متغیر به ضعف در آمادگی جسمانی مربوط و نشان‌دهنده نداشتن تمرینات بدن‌سازی مرتب، تعطیلی موقت تمرین به هر دلیل و تغذیه نامناسب است. عامل مسائل شخصی و اجتماعی سومین عامل استرس‌زای ورزشکاران در پژوهش حاضر شناسایی شد. در پژوهش‌های مختلف به این عامل با نام عامل تعامل و رابطه ضعیف در گروه، مشکلات ارتباطاتی، رفتار هم تیمی‌ها، اختلافات بین فردی، ارتباطات فردی، زندگی شخصی، روابط ورزشی و نیازهای میان فردی اشاره شده است که با پذیرش فرض تشابه در این نام‌گذاری‌ها و به‌خصوص با مرور گویه‌های مشترک، می‌توان گفت شناسایی این عامل با پژوهش‌های گلد و همکاران (۱۹۹۳)، کمپ و جونز (۲۰۰۲)، لانس دیل و هاو (۲۰۰۴)، کیون پارک (۲۰۰۴)، نیکولز و همکاران (۲۰۰۹) و ملالی و همکاران (۲۰۰۹) همخوانی داشته است. به طور کلی، ورزشکاران مانند هر فرد دیگری با مشکلات فردی و خانوادگی رو به رو هستند و در عین حال باید بتوانند روابط مناسبی با اعضای تیم برقرار کنند. فشار خانواده و مسائل مالی از یک‌سو و محیط ورزشی و نیاز به برقراری ارتباط در آن با فشار روانی از سوی دیگر،

1. Thelwell et al
2. Holt and Hogg
3. Noblet and Gifford

توسعه دهند. به طور کلی، در تمام رشته‌های ورزشی داشتن آمادگی روانی تأثیر مستقیم بر عملکرد ورزشکاران دارد، بنابراین فراهم کردن چنین فضایی برای کسب پیروزی یک اصل است. بررسی‌ها نشان می‌دهد، که معلمان و مربیان ورزش در کشورهای پیشرفته باید حداقل شش واحد روانشناسی عمومی و روانشناسی ورزشی را با موفقیت بگذرانند تا گواهینامه مربیگری دریافت کنند. در حالی که احتمالاً در ایران چنین دانشی حتی در مربیان تیم ملی اندک است. وجود کتاب‌های راهنمای مربیان ورزش در روانشناسی ورزشی گویای تسلط نسبی مربیان خارجی نسبت به این فن است و در مقابل مربیان خوب ما با آن بیگانه و حتی نسبت به آن بی اعتقادند. بنابراین برای حل این مشکل بهترین راه برگزاری دوره‌های روانشناسی ورزشی برای مربیان حرفه‌ای کشور و اجبار به گذراندن واحدهای روانشناسی ورزشی برای دریافت گواهینامه مربیگری است.

پنجمین عامل استرس‌زای ورزشکاران عامل ابهام و عدم اطمینان شناسایی شد. چنین عاملی با این عنوان در پژوهش‌های دیگر گزارش نشده است. عدم اطمینان در بسیاری از ورزشکاران به دلیل ترس از آسیب‌دیدگی شدید و کنار گذاشتن آن‌ها از ورزش است که حتی در مواردی سبب از دست دادن عضوی از بدن و ترک ورزش می‌شود و یا دوره کوتاه عمر ورزشی سبب عدم امنیت شغلی پس از ترک ورزش می‌شود و احتمال نداشتن هیچ پشتوانه‌ای پس از زندگی ورزشی بر آن‌ها فشار می‌آورد. از بین رفتن این ابهامات ورزشکار را به ادامه فعالیت دلگرم می‌کند. همچنین این اطمینان وجود ندارد که او چه وضعیتی در ترکیب کلی تیم و

ترکیب هر بازی دارد. شناسایی و اولویت عامل ابهام و عدم اطمینان به عنوان عامل استرس‌زای بازیکنان ملی‌پوش کشور تا حدی قابل پیش‌بینی و هشداردهنده است. زیرا در کشور ما بازیکنان حرفه‌ای از هیچ‌گونه بیمه معتبری که بتواند در صورت آسیب‌دیدگی و خداحافظی از ورزش و یا بازنشستگی ورزشکاران از آن‌ها و خانواده‌هایشان حمایت کند، وجود ندارد. این در حالی است که اولین اصل در هر شغلی امنیت شغلی و حمایت صندوق‌های تأمین اجتماعی و بازنشستگی از کارکنان است. از این‌رو بهترین راه که هم می‌تواند باعث کاهش استرس بازیکنان شده و هم احتمالاً دل‌بستگی شغلی و انگیزه آنان را بالا ببرد تصویب قوانین حمایتی از بازیکنان حرفه‌ای و ملی‌پوش کشور است. بررسی دقیق گویه‌های این عامل نشان می‌دهد علاوه بر این ابهامات، قرعه بد بازی‌ها نیز ابهام ورزشکار را در مسابقات بالا می‌برد. البته این عدم اطمینان جزء ذاتی ورزش و طبیعی است، اما سایر ابهامات به تمهیدات سازمانی و مدیریتی نیاز دارد.

عامل پیروزی و برنده شدن ششمین عامل استرس‌زای ورزشکاران در پژوهش حاضر بود. اسکاتلان و پاسر (۱۹۷۸)، پوئنته (۲۰۰۰) و لانس دیل و هاو (۲۰۰۴) این عامل را با عنوان برد و باخت بازی، اهمیت برد بازی از دید مربی، بازی در مقابل حریف قوی و نتیجه بازی مطرح کرده‌اند که با نتایج پژوهش حاضر همخوان هستند. فشار تلاش برای پیروزی نیز طبیعی و ذاتی است، اما وارد نکردن یا عدم انتقال استرس پیروزی از کادر فنی تیم و دیگران به ورزشکاران می‌تواند در کنترل استرس طبیعی و ذاتی برنده شدن کمک‌کننده باشد. در همین رابطه اکثر مدیران و هواداران تیم‌ها فشار و انتقادهای

سلامت شغلی آمریکا، ۲۰۰۲). وضعیت روانی ورزشکاران و عملکرد آنها از یکدیگر تأثیر می‌پذیرد. بنابراین وجود روانشناس در کنار تیم ضروری است زیرا می‌تواند با رسیدگی به مشکلات یک بازیکن و بهبود روانی ورزشکار، باعث کاهش تأثیر منفی بر عملکرد دیگر بازیکنان شود. داشتن کسالت و بیماری در روز مسابقه نیز سبب عملکرد ضعیف بازیکن و تأثیر بر عملکرد ورزشکاران دیگر می‌شود. وجود اعتقادات خرافی در تیم که در پژوهش کیون پارک (۲۰۰۴)، به عواملی همچون خوردن غذاهای شکستنی مثل تخم مرغ در روز رقابت، دست زدن به وسایل بازی ورزشکار توسط ورزشکاران دیگر درست قبل از رقابت، افتادن در خمیر دندان و یا اعتقاد به شانس آوردن رنگ خاصی از لباس ورزشی در رقابت اشاره شده و ممکن است سبب جنجال و درگیری بین بازیکنان تیم شود. علاوه بر این مربیان باید کنترل فضای روانی حاکم بر تیم را داشته باشند تا قبل وقوع هر مشکلی آن را مدیریت نمایند. هشتمین عامل استرس‌زا در پژوهش حاضر عامل انتظار پیشرفت است. آرزوی پیشرفت و ترقی در هر کاری به انتظارات افراد اثرگذار وابسته است. انتظار پیشرفت عواملی نظیر انتظار ورزشکار از خود و همچنین انتظارات دیگران از ورزشکار و شرایط تمرینی است که با پیشرفت تیم و ورزشکار در ارتباط هستند. همچنین عوامل انتظارات از خود و نگرانی درباره انتظارات اجرایی و استانداردها مورد توجه در پژوهش‌های اسکانلان و پاسر (۱۹۷۸) و نابلت و گیفورد (۲۰۰۲) نیز به عامل انتظار پیشرفت در پژوهش

زیادی را به کادر فنی و ورزشکاران در مورد شکست‌های تیم‌شان دارند، به طوری که تلاش مربی و بازیکن و استفاده حداکثر از ظرفیت‌ها و سایر واقعیت‌های تیم در نظر گرفته نمی‌شود. اهمیت برنده شدن، موجب افزایش تعداد و شدت برخوردهای پر استرس در جریان مسابقات شده است که ادامه این روند در درازمدت پیامدهای جبران‌ناپذیری را بر جسم و روان مربیان و ورزشکاران بر جای می‌گذارد. بازیکنان به صورت مداوم تحت تأثیر هیجانات بسیاری هستند، به نحوی که هیجانات تماشاگران و مربیان در تقابل با بازیکنان است به خصوص زمانی که تمامی اعضای تیم انتظارشان برنده شدن در مسابقه است (هجام و همکاران، ۲۰۰۷). تماشاگران و طرفداران پرشماری که برای تماشای بازی به ورزشگاه می‌آیند انتظار پیروزی تیم‌شان را دارند. رسانه‌ها و کارشناسان نیز بر پایه نتایج تیم‌ها به تحلیل و نقد تیم‌ها می‌پردازند. در نتیجه، بازیکنان فشار زیادی را تحمل می‌کنند تا بتوانند اکثر مسابقات را برنده شوند.

هفتمین عامل استرس‌زای ورزشکاران عامل جو تیم بود. چنین عاملی با این عنوان در پژوهش‌های دیگر گزارش نشده است. جو تیم به فضا، روابط بین فردی، شرایط، نگرش‌ها و اعتقاداتی گفته می‌شود که وجود آن‌ها در ورزشکار و تیم بر عملکرد روانی ورزشکاران لطمه وارد می‌کند. مثلاً در بعضی روزها یک بازیکن می‌تواند احساس دلگرمی یا اطمینان داشته و پر انرژی باشد، در حالی که در بین بقیه بازیکنان کسی ممکن است احساس خستگی، بی‌حوصلگی و سستی داشته باشد (مؤسسه ملی بهداشت و

دستورالعملی مناسب، که تا حد امکان فضای مناسبی را برای کاهش استرس، دوری از کسالت و افزایش انرژی روانی ورزشکاران فراهم نماید، ضروری به نظر می‌رسد. تنوع تمرینی یکی از اصول آمادگی جسمانی است که توجه به آن میزان بهره‌وری از تمرین را افزایش می‌دهد. سفرهای طولانی برای انجام بازی‌های متوالی تدارکاتی و یا مشکلات تردد و مسافت دور مکان‌های تمرینات ورزشی ممکن است در فرد خستگی و کسالت ایجاد کند، در این صورت ورزشکار با اتلاف انرژی مواجه شده و ممکن است بازده خوبی در ساعات تمرینی نداشته باشد. برای حل این مشکل می‌توان با انتخاب مکان مناسب اردوهای ورزشی، تهیه وسایل سرگرمی سالم برای پرکردن اوقات فراغت ورزشکاران، حضور روانشناس در کنار تیم و وجود امکانات رفاهی برای برقراری تماس ورزشکار با خانواده و دوستان با ایجاد محیطی با نشاط و متنوع، فشار تمرینات سخت و طاقت‌فرسا را تعدیل و از بروز بیش‌تر تمرینی در ورزشکاران جلوگیری کرد.

عامل فشار تمرین و رسانه، یازدهمین عامل استرس‌زا در ورزشکاران بود. عامل فشار تمرین و رسانه نیز با عنوان توقعات و فشار در اجرا، داشتن مسئولیت‌های زیاد، فشار در اجرای هاک، حساسیت بالای بازی، تمرینات ورزشی و انتقاد بی‌مورد از طرف رسانه در پژوهش‌های گلد و همکاران (۱۹۹۳)، نابلت و گیفورد (۲۰۰۲)، ویلسون و پریچارد (۲۰۰۴)، هلر و همکاران (۲۰۰۵) و نیکولز و همکاران (۲۰۰۹) همخوان است. نهایتاً آخرین عامل استرس‌زا در این پژوهش عامل استرس داخل زمین شناسایی شد. این عامل با نتایج پژوهش‌های پوئنته (۲۰۰۲)،

حاضر مشابه است و همخوانی دارد. در هر دو مورد حضور روان‌شناس در کنار تیم می‌تواند به حل این مشکل کمک کند تا ورزشکار با شناخت کامل از توانایی‌های خود موجبات افزایش عزت‌نفس و اعتماد به نفس خود را فراهم کند. ضمن اینکه نتایج تحقیقات نشان داده است ورزشکارانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند در مقابله با استرس از روش‌های مناسب و متنوعی استفاده می‌کنند (آنشل و همکاران، ۲۰۰۱).

عامل فشار زمان به‌عنوان نهمین عامل در این پژوهش شناسایی شد که معمولاً آن را باید طبیعی در نظر گرفت. این عامل نیز در پژوهش لانس دیل و هاو (۲۰۰۴)، با عنوان عامل جلو افتادن امتیاز حریف مورد بررسی قرار گرفته است. این عامل با شرایط جوّی مسابقه و با انجام صحیح وظایف ورزشکار و عملکرد وی تداخل پیدا می‌کند و او را در فشار زمان یا محدودیت زمانی قرار می‌دهد. کاهش شدت استرس از این عامل و کاهش تأثیر آن بر عملکرد ورزشکار به دست مربی تیم است، مربی می‌تواند با مدیریت خوب تیم و ارائه راهکارهای مناسب در شرایط حساس و دادن انگیزه به ورزشکاران تمرکز آن‌ها را به اجرای صحیح تاکتیک در دقایق آخر جلب کند و موجبات برد تیم را فراهم سازد. عامل دهم در این پژوهش عامل یکنواختی و روحیه نداشتن شناسایی شد که با عامل میزان تفریح تجربه‌شده در طول مسابقات و عامل تفریح در پژوهش‌های اسکاتلان و پاسر (۱۹۷۸) و نیکولز و همکاران (۲۰۰۹) همخوانی دارد. اولین شرط ایجاد آمادگی روانی در ورزشکاران، تجدید نظر کلی و زیربنایی در نحوه تشکیل اردوهای تدارکاتی است در این رابطه، تدوین و اجرای

در بر می‌گیرد، پس می‌توان گفت ورزشکاران رشته بسکتبال تجربه کمتری در برقراری روابط دارند و استرس بیشتری را در این زمینه تجربه می‌کنند. همچنین یکی از متغیرهای عامل مسائل شخصی و اجتماعی، مسائل مالی است. توجه بسیار زیاد مسئولین ورزشی کشور به رشته ورزشی فوتبال و پاداش‌های بالای این ورزشکاران برای ایجاد انگیزه در آن‌ها، احتمالاً می‌تواند این تفاوت را توجیه کند.

نتیجه‌گیری

به طور خلاصه، یافته‌ها نشان داد ورزشکاران تیم‌های ملی ایران در رشته‌های گروهی منتخب انواع مختلفی از عوامل استرس‌زا را تجربه می‌کنند که فشار زیادی بر آن‌ها وارد می‌کند. ضمن این که اولویت سه عامل استرس‌زای آسیب‌دیدگی جسمانی، وضعیت جسمانی، و مسائل شخصی و اجتماعی در ورزشکاران پنج رشته گروهی مهم تیم‌های ملی ایران نشان می‌دهد که مدیریت تمرینات و رقابت‌های ورزشی، پیشگیری و درمان آسیب‌های بدنی و مهارت‌های ارتباطی و میان فردی ورزشکاران به توجه بیشتری نیاز دارند. ضمناً دست‌اندرکاران و مسئولان باید در کنار ورزشکاران تمهیدات لازم را جهت پیشگیری و کاهش شیوع این عوامل و محرک‌ها اعمال نمایند.

تقدیر و تشکر

در پایان از همکاری مسئولین مجموعه ورزشی آزادی، آکادمی ملی فوتبال، کمیته ملی المپیک، سرپرستان، مربیان و بازیکنان تیم‌های شرکت‌کننده در پژوهش که در تمامی مراحل انجام پژوهش با گرمی و جدیت همکاری لازم را با گروه پژوهشی داشتند، صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

لانس دیل و هاو (۲۰۰۴) و گان و آنشل (۲۰۰۹) همخوان است که در آن‌ها نیز به عوامل استرس‌زای جمعیت پر سر و صدا و آزار دهنده، دریافت اظهار از داور، نتایج بد بازی‌های قبل و شنیدن ناسزا از دیگران اشاره شده است. جای گرفتن این عامل به‌عنوان آخرین عامل استرس‌زای ورزشکاران دلیل بر اهمیت پایین این عامل نیست. پژوهشگران بیش از پیش در پی دانستن این نکته‌اند که آیا یک موقعیت استرس‌زا می‌تواند به تنهایی دارای آثار منفی دراز مدت باشد؟ برخی پژوهشگران، بر این باورند که تأثیر یک استرس شدید کمتر از تجربه یک ردیف از استرس‌ها یا چندین استرس خفیف یا متوسط به صورت همزمان است. چرا که آثار ناخوشایند به جای این‌که به یکدیگر افزوده شوند به صورت تصاعد هندسی افزایش می‌یابند. عامل استرس داخل زمین نیز سبزه متغیر را در بر می‌گیرد که درک آن‌ها حتی با شدت کم، میزان درک شده از استرس را به صورت تصاعدی افزایش می‌دهد.

نتایج پژوهش نشان داد فقط در عامل مسائل شخصی و اجتماعی بین اولویت عوامل استرس‌زای ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف تفاوت معنی‌داری وجود دارد، همان‌طور که مشاهده می‌شود این تفاوت در رشته بسکتبال بیشتر از فوتبال است. با توجه به این‌که جوان‌ترین نمونه‌های آماری پژوهش را ورزشکاران رشته بسکتبال و مسن‌ترین آن‌ها را ورزشکاران فوتبال تشکیل داده است و همچنین با توجه به این‌که عامل مسائل شخصی و اجتماعی متغیرهای مشکلات خصوصی زندگی، داشتن زمان کوتاه برای اثبات ارزش‌ها و توانایی‌های خود، عدم پذیرش بازیکن از طرف بازیکنان با سابقه تر را

منابع

- احمدی، اژدر؛ محمدزاده، حسن (۱۳۸۸). منابع استرس در داوران حرفه‌ای فوتبال ایران، المپیک، شماره ۱ (پیاپی ۴۵)، ۴۷-۵۵.
- اسدی، حسن (۱۳۷۶). تحلیل عوامل تنیدگی شغلی و ارتباط آن با اضطراب در بین مدیران سازمان تربیت‌بدنی برنامه‌بودجه، پایان‌نامه دوره دکتری، دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تهران.
- اسدی، حسن؛ گلابی، ایران (۱۳۸۲). تحلیل عامل‌های تنیدگی شغلی دبیران تربیت‌بدنی مدارس متوسطه شهر تهران، المپیک، شماره ۱ و ۲ (پیاپی ۲۳): ۸۹-۹۹.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۳). تأثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی، نشریه حرکت، شماره ۲۴، ۱۰۰-۸۷.
- رضانی نژاد، رحیم؛ خبیری، محمد؛ اسدی، حسن؛ همتی نژاد، مهر علی (۱۳۷۹). بررسی عوامل استرس‌زای شغلی در بین مربیان تربیت‌بدنی و ورزش دانشگاه‌های دولتی کشور، حرکت، (۶): ۷۱-۵۹.
- رضانی نژاد، رحیم؛ همتی نژاد، مهر علی؛ محمدی، مهدی (۱۳۸۳). بررسی عامل‌های استرس‌زای شغلی دبیران تربیت‌بدنی و ورزش، المپیک، شماره ۱ (پیاپی ۲۵): ۳۶-۲۷.
- رضانی نژاد، رحیم؛ خبیری، محمد؛ ریحانی، محمد؛ عیدی، حسین (۱۳۹۰). مقایسه عوامل استرس‌زای مربیان حرفه‌ای فوتبال ایران، چاپ‌نشده در نشریه پژوهش در علوم ورزشی.
- محرم زاده، مهرداد؛ رجائیان، ابوالقاسم (۱۳۸۵). بررسی منابع و عوامل تنیدگی شغلی در مربیان ورزشی استان آذربایجان غربی، پژوهش در علوم ورزشی، (۱۳): ۴۹-۳۳.
- مختاری، پونه؛ واعظ موسوی، محمدکاظم (۱۳۹۰). منابع استرس قهرمانان دوومیدانی معلولین، دو فصلنامه انجمن روان‌شناسی ایران، دوره ششم، شماره ۱، ۷۹-۹۰.
- مختاریان، نورالله (۱۳۸۳). مقایسه دو روش گرم کردن در کاهش استرس قبل از مسابقه، نشریه حرکت، شماره ۲۶، ۹۵-۱۰۶.
- نوربخش، پرووش (۱۳۷۸). ساخت و اعتبار یابی ابزار اندازه‌گیری عوامل فشارزای شغلی دبیران تربیت‌بدنی استان خوزستان و تعیین رابطه بین این عوامل با سلامت روانی آن‌ها، پایان دوره دکتری، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت‌معلم.
- Anshel, H.H., Kim, K.W., Kim, B.H., Chang, K.J., & Eom, H.J. (2001). *A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions*, International Journal of Sport Psychology, 32: 43-73.
- Anshel, H.H., & Sutarso, T. (2007). *Relationships between Sources of Acute Stress and Athletes' Coping Style in Competitive Sport as a Function of Gender*, Psychology of Sport and Exercise, 8: 1-24.
- Campbell, E., & Jones, G. (2002). *Cognitive Appraisal of Sources of Stress Experienced by Elite Male Wheelchair Basketball Players*, Adapted Physical Activity Quarterly, 19:100-108.
- Dorsch, K.D., & Paskevich, D.M. (2007). *Stressful Experiences among Six Certification Levels of Ice Hockey Officials*, Psychology of Sport and Exercise, 8 (4): 585-593.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). *Sources of organizational stress in elite sports performers*. The Sport Psychologist, (17): 175-195.

- Frey, M. (2007), *College Coaches' Experiences with Stress—"Problem Solvers" Have Problems, Too*, the Sport Psychologist, (21): 38-57, Human Kinetics, Inc.
- Gan, Q., & Anshel, M. H., (2009). *Sources of Acute Stress among Chinese College Athletes as a Function of Gender and Skill Level*, Journal of Sport Behavior; 32(1): 36-52.
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). *Sources of Stress in National Champion Figure Skaters*, Journal of Sport & Exercise Psychology, 15, 134-159.
- Heller, T.L., Bloom, G.A, Neil., G.I., & Salmela, J.H. (2005). *Sources of Stress in NCAA Division I Women Ice Hockey Players*, *Athletic Insight*, The Online Journal of Sport Psychology, 7(4): 9-25.
- Hjalam, S., Kentta, G., Hassmenan, P. & Gustafsson, H. (2007). *Burnout among elite soccer coaches*. *Journal of Sport Behavior*.
- Holt, N.L., & Hogg, J.M., (2002), *Perceptions of stress and coping during Preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals*, The Sport Psychologist, 16: 251-271.
- Kelley, B.C., & Timothy, B. (2009), *Development of the Coaching Issues Survey (CIS)*, the Sport Psychologist, (23): 367-387. Human Kinetics, Inc.
- Keun Park, J. (2004). *The Perceived Sources of Competitive Stress in Korean National Athletes*, The International Sport Psychology, 35: 207-231.
- Lazarus, R.S., & Launier, R. (1996). *Stress related transactions between person and environment*, I Pervin, L. A. & Lewis, M (Eds). Perspectives in interactional psychology. 130-147.
- Lonsdale, C., & Howe, B.L. (2004). *Stress and Challenge Appraisals of Acute Taxing Events in Rugby*, *Int*, Journal of Sport and Exercise Psychology, 2: 7-23.
- Meichi, C., (2003). *Perceived Stress Intensity and Cognitive Appraisal of Acute Stress among Czech Elite Soccer Players*, Charls University of Physical Education.
- Mellalieu, S.D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D., (2009). *Competition Stress in Sport Performers: Stressors Experienced in the Competition Environment*.
- Meyers, E., (2005). *Stressing: Understanding and Coping with Acute Stress in Adolescent Athletes Competing in Team Sports*, United States Sports Academy, and ISSN: 1558-6448.
- Mirjamali, E., Ramzaninezhad, R., Rahmaninia, F., & Reihani, M., (2012), *A study of Sources of Stress in International and National Referees of Football, Volleyball, Basketball and Handball in Iran*, World Journal of Sport Sciences, 6 (4): 347-354.
- National Institute for Occupational Safety Health, (2002). *Stress at Work, What is job stress?* www.stress at work.
- Nicholls, A.R., Holt, N.L., Polman. R.C.J., & Bloomfi, J., (2006). *Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players*, The Sport Psychologist, 20, 314-329.
- Nicholls, A.R., Backhouse, S.H., Polman, R.C.J., & McKenna, J., (2009). *Stressors and Affective States among Professional Rugby Union Players*, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 19, 121-128.
- Noblet, A.J., & Gifford, S.M., (2002). *The sources of stress experienced by professional Australian footballers*, Journal of Applied Sport Psychology, 14, 1-13.

- Puente, B.A.R., (2000). *Sources of Stress, Coping, and Perceived Controllability Among Mexican and American Tennis Players: A Cross-Cultural Investigation*, A Thesis in Physical Education Submitted to the Graduate Faculty of Texas Tech University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science.
- Reilly, T., (2005). "An ergonomic model of soccer training process" *J Sport Sci.* 23(6): 561-572.
- Richard, C., & Nicholas, V., (2007). *Stressors in elite sport: A coach perspective*, *Journal of Sports Sciences.* 26(9): 905 – 918.
- Scanlan, T.K., & Passer, M.W., (1978). *Factors Related to Competitive Stress among Male Youth Sport Participants*, *Medical Science Sports*, 10(2), 103-108.
- Thelwell, R.C., Weston, N.J.V., & Greenlees, I.A., (2007). *Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen*, *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 219–232.
- Tsorbatzoudis, H., & Kaissidis, R.A., (2005). *Sources of Stress among Greek Team Handball Referees: Construction and Validation of the Handball Officials of Stress Survey*, *Perceptual and Motor Skills*, 100: 821-830.
- Van Raalte, L. (2012). *Stress, Social Support, Self-Efficacy, and Performance for Collegiate Student-Athletes: an Application of the Stress-Buffering Model*, A Thesis to be Submitted to the Graduate Division of the University of HAWAII AT MĀNOA in Partial Fulfillment of the Requirement for the Degree of Master of Arts in Communicology.
- Vealey, R. S. (1994). *Current status and prominent issues in sport psychology*, *Medical Science of Sport Exercise.* 26(4): 495-502.
- Wilson, G., & Pritchard, M., (2004). *Comparing Sources of Stress in College Student Athletes and Non-Athletes*, *Athletic Insight*, the Online Journal of Sport Psychology.
- Wishniesky, D., & Felder, D., (1989). *Coaching problems are suggested solutions effective*, *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 60(1): 69-72.
- Woodman, T., & Hardy, L., (2001). *A case study of organizational stress in elite sport*, *Journal of Applied Sport Psychology*, (13): 207–238.



A Survey of Athletes' Stressors in Selected Iranian National Teams

Rahim Ramezanejad¹, Seyed Moussa Kafi¹, Nargess Jahanraad², Mohammad Reihani^{3*}

Received: Dec 18, 2012

Accepted: Feb 12, 2013

Abstract

Objective: The purpose of the present study was to survey the athletes' stressors among selected teams of Iranian national teams.

Methodology: The research population was selected from Iranian national teams in the team sports of basketball, volleyball, football, futsal and handball (N=85). The sample size was considered equal to the research population. Finally, 71 athletes participated in the survey (83%). The structured questionnaire of athletes' stressors was designed using the research literature and twelve subscales were recognized based on exploratory factor analysis. For analysis of data, Repeated Measures ANOVA with Bonferroni post hoc test, and one-way ANOVA with Tukey post hoc test at the significance of $p \leq 0.05$ were used. According to factor analysis, 65 items with factor loadings of 30% were classified into twelve factors.

Results: The results indicated that the factors of injury, physical condition, individual and social issues, conflict with coach, team atmosphere, victory and winning, monotony and lack of spirit, time pressure, ambiguity and uncertainty, development expectation, training and media pressure, stress in the match field had more effect on athletes' stress, respectively.

Conclusion: In sum, the prior factors of injury, physical condition, individual and social issues show that the management of sport competitions and exercise, prevention and treatment of injuries, and communication and interpersonal skills of athletes need more attention.

Keywords: Athlete, Stress, Injury and Physical Security, Individual and Social Issues.

1. Professor, University of Guilan

2. Master in sport management

3. Assistant Professor, University Of Bojnord

* Email: mo.reihani@yahoo.com