

بررسی و مقایسه اضطراب حالتی رقابتی دانشجویان دختر ورزشکار رشته‌های انفرادی و گروهی و رابطه آن با بهداشت روانی آنها

دکتر پریش نوربخش
استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز

چکیده:

هدف این تحقیق مقایسه اضطراب حالتی رقابتی دانشجویان دختر ورزشکار رشته‌های انفرادی و گروهی ششمین المپیاد ورزشی دانشجویان کشور بود که در سال ۱۳۸۱ در مشهد برگزار گردید. بررسی رابطه اضطراب حالتی رقابتی و خرده مقیاس‌های آن با بهداشت روانی ورزشکاران هدف دیگر تحقیق را تشکیل داد. روش این تحقیق توصیفی و از نوع میدانی بود. نمونه‌های این تحقیق را ۱۶۰ ورزشکار در رشته‌های ورزشی گروهی و ۱۶۰ ورزشکار در رشته‌های ورزشی انفرادی تشکیل دادند که با روش تصادفی انتخاب شدند. از پرسشنامه CSAI-2 مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) و پرسشنامه SCL-25 نجاریان و سودانی (۱۳۸۱) به ترتیب برای اندازه‌گیری اضطراب حالتی رقابتی و بهداشت روانی آنها استفاده گردید. پایایی و اعتبار این پرسشنامه‌ها در مطالعات مختلف موفقیت آمیز گزارش شده است. نتایج ANOVA نشان داد که اضطراب حالتی رقابتی و بهداشت روانی ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی یکسان نیست و این تفاوت در سطح $P < 0/05$ معنی‌دار است. آزمون پیگیری توکی نشان داد که ورزشکاران رشته تنیس روی میز اضطراب بیشتر و بهداشت روانی کمتری در رقابت‌های ورزشی نسبت به ورزشکاران رشته بسکتبال نشان دادند. همچنین افزایش اضطراب حالتی رقابتی، تعادل روانی را برای ادامه رقابت ورزشکاران به مخاطره می‌اندازد. محاسبه ضریب رگرسیون چند گانه نشان داد که

از بین سه خرده مقیاس پرسشنامه CSAI-2 (شناختی، جسمانی، عاطفی) خرده مقیاس جسمانی بهتر می‌تواند بهداشت روانی ورزشکاران را پیش بینی کند. از آن جایی که اضطراب قبل از مسابقه و بخصوص اضطراب جسمانی روی عملکرد ورزشکار تأثیر منفی دارد، پیشنهاد می‌شود مربیان نیازهای ورزشکاران مضطرب را بخصوص در رشته‌های انفرادی شناسایی نموده و ضمن شناخت عوامل ایجاد کننده اضطراب برنامه‌های مناسبی جهت کنترل اضطراب و افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران طراحی و اجرا نمایند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب حالتی رقابتی، ورزشکار، انفرادی، گروهی



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



مقدمه:

اغلب ورزشکاران هنگامی که در مسابقات مهم ورزشی شرکت می‌کنند از آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردارند و مهارت‌های کافی برای روبرو شدن با حریفان خود را کسب کرده‌اند. از سوی دیگر، موفقیت یا شکست آنها در مسابقات مهم ورزشی تا اندازه زیادی نیز به آمادگی روانی آنها و این که چگونه بر اضطراب ناشی از مقابله با حریف یا حریفان فایز آیند بستگی دارد. بنابراین، علاوه بر مربیان حرفه‌ای، اخیراً متخصصان روانشناسی نیز همراه تیم‌های ورزشی به مسابقات اعزام می‌شوند. ایزو - آهولا و هاتفیلد^۱ (۱۹۸۶) معتقدند که تنها تفاوت در میزان آمادگی روانی و چگونگی مقابله با اضطراب موجب برد و باخت ورزشکاران سطوح بالا را فراهم می‌آورد.

متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی اضطراب ورزشکاران را تحت عنوان اضطراب حالتی رقابتی مورد مطالعه قرار می‌دهند. منظور از اضطراب حالتی رقابتی اضطرابی است که در موقعیت‌های رقابت جوینانه ورزشی به وجود می‌آید. این اضطراب چنانچه از میزان معینی تجاوز کند می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد ورزشکار بگذارد (برد^۲، ۱۳۷۰؛ مارتنز و همکاران^۳، ۱۹۹۰؛ گولد و همکاران^۴، ۱۹۸۷).

مطالعات زیادی اهمیت نقش آمادگی روانی ورزشکاران و شیوه کنترل اضطراب رقابتی را هنگام رقابت‌های ورزشی مورد مطالعه قرار داده‌اند. پاسر^۵ (۱۹۸۳) منابع اضطراب رقابتی را نگرانی برای ارتکاب خطا، خوب بازی نکردن و باختن، احساس شرمندگی و آشفتگی از بابت شکست، انتظار از سوی والدین و نگرانی در مورد ارزیابی شدن از جانب والدین و افراد تیم ذکر می‌کند. نوری مفرد (۱۳۷۵) نیز نتیجه گرفت که اضطراب حالتی رقابتی باعث عدم تمرکز، مختل شدن نظام حرکات جسمانی شده احتمال وقوع و در نتیجه آسیب دیدگی در ورزشکار را افزایش می‌دهد.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که میزان اضطراب حالتی رقابتی ورزشکاران رشته‌های

1- Iso-Ahola and Hatfield

2- Bird

3- Martens et.al

4- Gould et.al

5- Passer

مختلف ورزشی با یکدیگر تفاوت دارد. گریفن^۱ (۱۹۷۲)، کلاورا^۲ (۱۹۷۸) و وارن^۳ (۱۹۷۹) نشان دادند که ورزشکاران رشته‌های گروهی نسبت به ورزشکاران رشته‌های انفرادی میزان اضطراب پایین تری برخوردارند. اما یافته‌های برخی مطالعات اضطراب ورزشکاران رشته‌های گروهی را بیشتر از اضطراب ورزشکاران رشته‌های انفرادی گزارش می‌کنند (اشپیل برگر^۴، ۱۹۷۲).

تحقیقات مختلفی نیز نقش ابعاد سه گانه اضطراب حالتی رقابتی را در ورزشکاران مورد بررسی قرار داده است. این تحقیقات نشان داده شده است که اضطراب قبل از مسابقه در زنان ورزشکار در ابعاد شناختی و جسمانی بالا و در بعد اعتماد بنفس پایین می‌باشد (کیرین و ویلیامز^۵، ۱۹۹۴؛ مادن و کرکبی^۶، ۱۹۹۵؛ سوول وادمونسون^۷، ۱۹۹۶؛ ماننسیس و همکاران^۸، ۲۰۰۰، زنگ^۹، ۲۰۰۳).

متخصصان تربیت بدنی عواملی مانند افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و ناهنجاریهای اجتماعی را به عنوان عوامل تهدید کننده سلامت روانی شناسایی کرده اند. نتایج مطالعات آنها نشان می‌دهد چنانچه اضطراب رقابتی در ورزشکاران ایجاد شود اثرات مضر روانی بر تمرکز، کانون توجه و برانگیختگی را به دنبال خواهد داشت (انشل و گرگوری^{۱۰}، ۱۹۹۳).

از این رو هدف از این تحقیق بررسی مقایسه ای اضطراب حالتی رقابتی رشته‌های ورزشی گروهی و انفرادی دانشجویان دختر شرکت کننده در ششمین المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور بود که در مشهد برگزار گردید. مطالعه رابطه اضطراب حالتی رقابتی و خرده مقیاس‌های آن با بهداشت روانی ورزشکاران هدف دیگر تحقیق را تشکیل داد.

برای دست یابی به این اهداف فرضیه‌های زیر مورد آزمون قرار گرفتند.

۱- بین اضطراب حالتی رقابتی دانشجویان ورزشکار رشته‌های مختلف ورزشی گروهی و انفرادی مورد مطالعه تفاوت وجود دارد.

1- Griffen

2- Klavera

3- Warren

4- Speilberger

5- Kran and williams.

6- Madden and kirkby

7- Sewell and Edmondson

8- Mantis et.al

9- Zang

10- Anshel and Gregory



۲- بین بهداشت روانی دانشجویان ورزشکار رشته‌های مختلف ورزشی گروهی و انفرادی مورد مطالعه تفاوت وجود دارد.

۳- اضطراب حالتی رقابتی و بهداشت روانی دانشجویان ورزشکار رشته‌های مختلف ورزشی انفرادی و گروهی مورد مطالعه رابطه مثبت وجود دارد.

۴- اضطراب حالتی رقابتی و بهداشت روانی دانشجویان ورزشکار رشته‌های مختلف ورزشی گروهی و انفرادی مورد مطالعه همبستگی چند گانه وجود دارد.

روش شناسی تحقیق

روش این تحقیق توصیفی و از نوع میدانی بود که با استفاده از پرسشنامه انجام شد.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانشجویان ورزشکار در رشته‌های انفرادی و گروهی که در ششمین المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور که در مشهد برگزار گردید شرکت داشتند تشکیل دادند ($N=1570$). نمونه آماری این تحقیق را ۳۲۰ نفر تشکیل داد. از این تعداد ۱۶۰ نفر ورزشکار در رشته‌های ورزشی گروهی و ۱۶۰ ورزشکار در رشته‌های ورزشی انفرادی با روش تصادفی انتخاب شدند. رشته‌های ورزشی گروهی مورد مطالعه عبارت از بسکتبال، والیبال و هندبال و رشته‌های ورزشی انفرادی مورد مطالعه عبارت از بدمینتون، تنیس روی میز، دو و میدانی، ژیمناستیک، شنا و شطرنج بودند.

ابزار تحقیق

در این تحقیق برای گرد آوری اطلاعات از پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی و بهداشت روانی استفاده شد.

پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی (CSAI-2) توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) ساخته شده و ۲۷ ماده دارد که سه عامل مستقل اضطراب حالتی رقابتی یعنی شناختی، جسمانی، و اعتماد به نفس را اندازه گیری می‌کند. آزمودنی‌ها ۴۰-۳۰ دقیقه قبل از مسابقه به پرسشنامه مذکور پاسخ می‌دادند. این پرسشنامه در مطالعات خارجی و داخلی بسیاری استفاده شده و از روایی و

پایایی کافی برخوردار بوده است. مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) پایایی را برابر $r = 0/79$ تا $r = 0/90$ و روایی را برای بعد شناختی و جسمانی $r = 0/45$ و $r = 0/62$ و برای بعد اعتماد به نفس برابر $r = -0/55$ محاسبه نمودند. محسن پور (۱۳۸۱) پایایی و روایی این پرسشنامه را به ترتیب برابر $0/83$ و $0/75$ به دست آورد. همگی این ضرایب در سطح احتمال $P < 0/05$ معنی دار گزارش گردید. پرسشنامه بهداشت روانی حاوی ۲۵ ماده است و فرم کوتاه شده پرسشنامه بهداشت روانی SCL-90 (دراگوتیس و همکاران^۱، ۱۹۷۷) می باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه به ترتیب برابر $r = 0/48$ و $r = 0/95$ گزارش گردید که در سطح احتمال $P < 0/05$ معنی دار بود.

یافته‌های تحقیق

در این بخش ابتدا آمار توصیفی و سپس تجزیه و تحلیل اطلاعات مربوط به آزمون فرضیه‌های تحقیق پرداخته می شود.

جدول ۱. اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف معیار دانشجویان ورزشکار رشته‌های مختلف ورزشی مورد مطالعه را برای اضطراب حالتی رقابتی، خرده مقیاس‌های آن و بهداشت روانی نشان می دهد. نمره پایین تر در این مقیاس‌ها وضعیت بهتر را نشان می دهد.

جدول ۱. توصیف عوامل اضطراب حالتی رقابتی و بهداشت روانی به تفکیک رشته ورزشی

مقیاس / رشته ورزشی	بهداشت روانی $s\bar{X}$	کل اضطراب $s\bar{X}$	بعد اعتماد به نفس $s\bar{X}$	بعد جسمانی $s\bar{X}$	بعد شناختی $s\bar{X}$
والیبال	۲۴/۸ ۵۹/۹	۷ ۵۹	۵/۲ ۲۴/۱	۴/۹ ۱۵/۶	۴/۷ ۱۹/۶
هندبال	۱۹/۴ ۵۰/۹	۶/۶ ۵۷/۳	۵ ۲۶/۲	۴/۷ ۱۵	۴/۵ ۱۷
بسکتبال	۱۲/۱ ۴۲/۴	۷/۴ ۵۸/۶	۵/۸ ۲۵	۳/۸ ۱۴/۲	۵ ۱۸/۹
ژیمناستیک	۱۷/۸ ۵۲/۶	۴/۴ ۵۸/۲	۶/۵ ۲۵/۴	۵/۴ ۱۵/۷	۵ ۱۷/۴
تیس روی میز	۲۱/۴ ۵۱/۵	۷/۶ ۶۲/۷	۶/۵ ۲۳/۸	۶/۸ ۱۸/۲	۵/۶ ۲۰/۹
شنا	۱۵/۶ ۴۴/۸	۵/۸ ۵۵/۴	۴/۸ ۲۴/۷	۴/۲ ۱۴/۳	۵/۴ ۱۷/۴
بدمیتون	۱۲/۵ ۴۹/۴	۹/۷ ۶۱	۵/۵ ۲۲/۶	۴/۲ ۱۷/۷	۶ ۲۰



۱۶/۴ ۵۴/۶	۷/۵ ۶۰	۶/۲ ۲۳/۶	۵/۲ ۱۷/۱	۵/۷ ۱۹	دو میدانی
۱۶/۲ ۵۲	۸/۱ ۶۰/۴	۶/۶ ۲۴/۳	۴/۲ ۱۵/۸	۶/۸ ۲۰/۶	شطرنج

آزمون فرضیه اول تحقیق نشان داد که بین اضطراب حالتی رقابتی دانشجویان ورزشکار رشته‌های مختلف ورزشی انفرادی و گروهی مورد مطالعه تفاوت معنی دار وجود دارد. آزمون پی‌گیری توکی نشان داد که دانشجویان ورزشکار رشته تنیس روی میز اضطراب بیشتری نسبت به دانشجویان ورزشکار رشته بستکتبال نشان دادند. جدول ۲ نتایج تحلیل واریانس یک سویه را برای این فرضیه نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس یک سویه اضطراب حالتی رقابتی دانشجویان ورزشکار

منبع تغییرات	مجموع مربعات (SS)	درجه آزادی (df)	میانگین مجموع مجذورات (MS)	آماره آزمون (F)	سطح معنی داری (P)
بین گروهی	۹۸۸/۲۲۰	۸	۱۲۳/۵۲۷		
درون گروهی	۱۷۴۰۲/۸۲۷	۳۱۱	۵۵/۹۵۸	۲/۲۰	۰/۰۲۷
کل	۱۸۳۹۱/۰۴۷	۳۱۹			

آزمون فرضیه دوم تحقیق نشان داد که بین بهداشت روانی دانشجویان ورزشکار رشته‌های مختلف ورزشی انفرادی و گروهی مورد مطالعه تفاوت معنی داری وجود دارد. آزمون پی‌گیری توکی نشان داد که دانشجویان ورزشکار رشته تنیس روی میز بهداشت روانی کمتری نسبت به دانشجویان رشته بستکتبال دارند. جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس یک سویه را برای این فرضیه نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس یک سویه بهداشت روانی دانشجویان ورزشکار

منبع تغییرات	مجموع مربعات (SS)	درجه آزادی (df)	میانگین مجموع مجذورات (MS)	آماره آزمون (F)	سطح معنی داری (P)
بین گروهی	۶۹۷۲/۸۴۸	۸	۸۷۱/۶۰۶		
درون گروهی	۹۷۷۹۴/۶۳۹	۳۱۱	۳۱۴/۴۵۲	۲/۷۷۲	۰/۰۰۶
کل	۱۰۷۴۶۷/۴۹	۳۱۹			

آزمون فرضیه سوم تحقیق نشان داد که بین بهداشت روانی و اضطراب حالتی رقابتی و خرده مقیاس‌های آن رابطه معنی داری وجود دارد. این رابطه برای اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی وکل مقیاس مثبت و برای اعتماد به نفس منفی می‌باشد. به عبارت دیگر با افزایش اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی و نیز کاهش اعتماد به نفس بهداشت روانی ورزشکاران کاهش می‌یابد. جدول ۴ نتایج همبستگی پیرسون را برای این فرضیه نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتایج همبستگی پیرسون برای اضطراب حالتی رقابتی و بهداشت روانی ورزشکاران

مقیاس	اضطراب شناختی	اضطراب جسمانی	اعتماد به نفس	کل مقیاس
بهداشت روانی	۰/۵۸**	۰/۷۹**	۰/۷۴**	۰/۵۱*
	۰/۰۰۸	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۴

* $P < 0/05$

** $P < 0/01$

آزمون فرضیه چهارم تحقیق یعنی محاسبه ضریب رگرسیون چند گانه نشان داد که در بین سه خرده مقیاس پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی، خرده مقیاس اضطراب جسمانی بهترین پیش بینی کننده بهداشت روانی برای ورزشکاران شرکت کننده می‌باشد. جدول ۵ نتایج ضریب رگرسیون چند گانه را نشان می‌دهد.

جدول ۵. نتایج ضریب رگرسیون چند گانه برای بهداشت روانی

P	t	ضرایب غیر استاندارد		مدل
		ضرایب استاندارد	خطای معیار	
		Beta	B	
۰/۰۰۰۱	۶/۶۷	۰/۵۵	۲/۹۰	(ثابت)
۰/۰۰۰۱	۱۱/۶۳		۲/۰۳	اضطراب جسمانی

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق نشان داد که تفاوت معنی داری بین اضطراب حالتی رقابتی ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی مورد مطالعه وجود دارد و ورزشکاران رشته تنیس روی میز اضطراب بیشتری نسبت به ورزشکاران رشته بسکتبال نشان دادند. در بقیه رشته‌های ورزشی تفاوت معنی داری در اضطراب حالتی رقابتی مشاهده نگردید. این یافته‌ها نشان می‌دهد که



رشته تنیس روی میز که یک رشته انفرادی می‌باشد به دلیل ماهیت خاص خود مانند عدم تقسیم وظایف و مسئولیتها، انجام مسابقات به طور رودر رو، حذف از مسابقه در صورت شکست و ترس از سرزش باعث افت اعتماد به نفس و در نهایت باعث افزایش اضطراب حالتی رقابتی می‌شود، در صورتی که بازیکنان رشته بسکتبال این موارد را کمتر تجربه می‌کنند. این یافته با نتایج تحقیق محسن پور (۱۳۸۱) همخوانی دارد. وی نتیجه گرفت که در بین رشته‌های انفرادی و گروهی مورد مطالعه بازیکنان رشته تنیس روی میز از میزان اعتماد به نفس کمتری برخوردار بودند و با افزایش بعد شناختی و جسمانی بعد اعتماد به نفس در آنها کاهش می‌یابد. گراسو^۱ (۱۹۹۱) نیز رابطه معنی داری بین اضطراب حالتی رقابتی قبل از مسابقه و عملکرد ورزشی ورزشکاران بسکتبال به دست نیاورد.

تحقیقاتی که اضطراب حالتی رقابتی ورزشکاران را در رشته‌های گروهی و انفرادی مورد بررسی قرار داده نیز نشان می‌دهد که ورزشکاران رشته‌های انفرادی اضطراب بیشتری نسبت به ورزشکاران رشته‌های گروهی دارند (زنگ، ۲۰۰۳، کرکبی و لیو^۲، ۱۹۹۹؛ توماس و کرینگ^۳، ۱۹۹۹؛ وارن، ۱۹۷۹؛ کلاورا، ۱۹۷۲؛ گریفن، ۱۹۷۲). مادون و کرکبی (۱۹۹۵) و سوول و ادمونسون (۱۹۹۶) نیز از تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که زنان ورزشکار قبل از مسابقه دارای اعتماد به نفس پائین و بعد شناختی و جسمانی بالا هستند. از طرفی دیگر این یافته با نتایج تحقیق کن ولی^۴ (۱۹۹۱) و پسند (۱۳۷۵) همخوانی ندارد. آنها نتیجه گرفتند که تفاوت معنی داری بین اضطراب حالتی رقابتی ورزشکاران رشته‌های انفرادی وجود ندارد. نتایج تحقیق همچنین نشان داد که بین اضطراب حالتی رقابتی و بهداشت روانی رابطه معنی داری وجود دارد. و با افزایش اضطراب جسمانی و شناختی و کاهش اعتماد به نفس، بهداشت روانی ورزشکاران به مخاطره می‌افتد. این یافته با مطالعات کارسو (۱۹۹۰) و گیل و دایان^۵ (۱۹۸۹) همخوانی دارد.

از دیگر نتایج تحقیق این بود که در بین خرده مقیاس‌های اضطراب حالتی رقابتی خرد مقیاس اضطراب جسمانی بهترین پیش بینی کننده بهداشت روانی ورزشکاران می‌باشد. کرکبی

1- Grasso

2- Kirkby and liu

3- Thomas and kring

4- Can and Lei

5- Gill and Diane

ولیو (۱۹۹۴) و زنگ (۲۰۰۳) نیز نشان دادند که ورزشکاران در رشته‌های انفرادی در اضطراب جسمانی نمرات بالایی را به خود اختصاص داده که در نتیجه از عملکرد ورزشکار می‌کاهد. از آن جایی که اضطراب قبل از مسابقه و بخصوص اضطراب جسمانی روی عملکرد ورزشکار تأثیر منفی دارد (راگلین^۱، ۱۹۹۰، برتون^۲، ۱۹۸۸). پیشنهاد می‌شود، مریان نیازهای ورزشکاران مضطرب را بخصوص در رشته‌های انفرادی شناسایی نموده و ضمن شناخت منابع و عوامل ایجاد کننده اضطراب برنامه‌های مناسبی جهت کنترل اضطراب و افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران طراحی و اجرا نمایند.





منابع و مأخذ:

- ۱- برد، آن ماری. "روان شناسی و رفتار ورزشی". ترجمه: حسن مرتضوی. تهران: انتشارات سازمان تربیت بدنی. ۱۳۷۰.
- ۲- پسند، فاطمه. "بررسی و مقایسه میزان اضطراب حالتی رقابتی در رشته‌های انفرادی و گروهی دختران شرکت کننده در المپیاد ورزشی تهران". پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه تربیت معلم. ۱۳۷۵.
- ۳- محسن پور، فرهاد. "بررسی مقایسه ای اضطراب حالتی رقابتی پسران ورزشکار رشته‌های انفرادی و گروهی مسابقات قهرمانی آموزشگاه‌های استان خوزستان". پایان نامه کارشناسی ارشد. اهواز: دانشگاه شهید چمران. ۱۳۸۱.
- ۴- مسیعی، فتح الله. "بررسی اضطراب مسابقه در بین دانشجویان شرکت کننده در مسابقات قهرمانی دانشگاه‌های کشور". پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه تهران. ۱۳۷۲.
- ۵- نوری مفرد، سعید رضا. "بررسی رابطه بین اضطراب صفتی رقابتی و میزان وقوع آسیب‌های ورزشی پایان نامه کارشناسی ارشد". تهران: دانشگاه تربیت مدرس. ۱۳۷۵.
- 6- Anshel, M.A. and Gregory, W.L. "The effectiveness of a stress - training program in coping with criticism in sport". *Journal of Sport Behavior*, 13 (4) 194-218.1990.
- 7- Burton, D. "Do anxious swimmers swim slower." Re-examining the elusive anxiety performance relationship". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10,45-61.10. 1988.
- 8- Caruso, C.M., Dzewaltowski, D.A., Gill, D.L. and Mc Elroy, M.A.. "Psychological and physiological changes in competitive state anxiety during non-competition and competitive success and failure". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1990.
- 9- Derogatis, L. "Manual For the SCL -90. Baltimore". MD : Johns Hopkins School of Medicine
- 10- Gill and Diane, L. "Psychological Dynamics of sport". *Human Kinetics*. 1977.
- 11- Gould, D. " Understanding Attrition in children's Sport". In D.Gould and M.R. weiss (Eds), *Advances in Pediatric Sport Sciences* (pp.61-85). Champaign, IL : Human Kinetics. 1987.
- 12- Grasso, A.T." The relationships of competitive state anxiety and athletic performance in high school basketball players". Unpublished Master's Thesis, Springfield college, springfield, M.A. 1999.
- 13- Griffen, M.K". An analysis of state and trait anxiety experienced in sport competition by women at different age levels". *Dissertation Abstracts International* 32 : 37-58. 1972.

- 14- Iso – Ahola, S.E and Hatfield, B". Psychology of Sports". Dubuque. IA. Willam C. Brown.
- 15- Karane, V. and williams, J.". Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletics". International Journal of Sport Psychology, 25:203-217. 1994.
- 16- Can. X.M, Lei. Z.X." An investigation of sports and competition trait anxiety in shanghai team". [http : // WWW. Humankinetics. Com / associations / aspassp / 99 conference / mincan. cfm](http://WWW.Humankinetics.Com/associations/aspassp/99conference/mincan.cfm).1999.
- 17- Kirkby, R.J. and Liu, j. " Pre - competition anxiety in chinese athlete". Journal of Perceptual and Motor Skills. 88 (1), 297-303. 1999.
- 18- Klavora, p. "An attempt to derive Inverted – U curves based on the relationship between anxiety and athletic performance". In D.M. Landers and R.W. christina (Eds). Psychology of Motor Behavior and Sport (PP.369-377). Champaign, IL : Hunan Kinetic. 1977.
- 19- Madden, C. and Kirkby, R ". Gender differences in competitive stress". Perceptual and Motor Skills. 80, 848-850.1995.
- 20- Mantis, K. Mavridis, th. and antoniou, P. "Competitive state anxiety for bad minton athlete" . 2000 pre-olympic congress sports medicine and physical Education international congress on sport science, 7-13 sep-Brisbane, A ustralia 2000, htm. 2000.
- 21- Martens, R., Vealy, R.S. and Burton, D. (eds.). " Competitive Anxiety in Sport".. Champaign, IL: Human Kinetics. 1990.
- 22- Passer, M.W. " Competitive trait anxiety in children and adolescents. In J.M Silva and R.S. Weinberg (eds.)". Psychological Foundations of sport and Exercise. Champaign, IL, Human Kinetics. 1984.
- 23- Raglin, J.S., Morgan, W.P., and Wise, K.J ". Predicted and actual pre competition Anxiety in high school girl swimmers", Journal of Swimming Research, 6(2), 5-8. 1990.
- 24- Sewel, D. and Edmondson, A. " Relationship between field position and pre match competitive state Anxiety in soccer and field hockey". International Journal of sport psychology, 27, 159-172. 1996.
- 25- Speilberger, C.D. " Anxiety : State – Trait Process". In C.D. Speilberger and I.G. Sarason (Eds). Stress and anxiety, 1, 115-143. New york : Hemisphere. 1975.
- 26- Thomas, E. and kring, J.P. " Anxiety and self – confidence in relation to individual and team sports" : A re-evaluation, Psi Chi Journal. 1(1),12-15.
- 27- Warren, W.E ". Coaching and Motivation" : A Practical Guide to Maximum Athletic Performance. Englewood Cliffs. NJ : Prentice – Hall. 1983.
- 28- Weiss, M.R., and Horn, T.S. " The relation between childrens' accuracy estimates of their physical competence and achievement – related characteristics". Research Quarterly For Exercise and sport, 61 (3), 250-258. 1990.
- 29- Zeng, H.Z. "The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes". International Sports Journal.. 7(1), 28-34. 2003.