

حرکت

شماره ۱۲ - ص ص : ۳۰ - ۱۹

تاریخ دریافت : ۸۱/۰۵/۲۷

تاریخ تصویب : ۸۱/۰۸/۲۱

بررسی رابطه بین سابقه ورزشی و تحلیل رفتگی دوندگان سرعت و استقامت بانوان تهران

دکتر محمود شیخ^۱ - دکتر فضل... باقرزاده - پدیده بلوری زاده

استادیار دانشگاه تهران - استادیار دانشگاه تهران - کارشناس ارشد دانشگاه تهران

چکیده

در این پژوهش رابطه بین سابقه ورزشی و تحلیل رفتگی دوندگان سرعت و استقامت بانوان تهران مورد بررسی قرار گرفت ($N=60$). تحلیل رفتگی توسط پرسشنامه تحلیل رفتگی مسلخ (MBI) اندازه گیری شد. میزان ابتلا به تحلیل رفتگی در این دوندگان با استفاده از شاخص های توصیفی در سه سطح متوسط، کم و زیاد تعیین و مقایسه شد و سپس ارتباط بین سابقه ورزشی این دوندگان با تحلیل رفتگی شان از طریق آزمون همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که تحلیل رفتگی استقامت بانوان تهران در دو عامل خستگی عاطفی و بی هویتی با سابقه فعالیت آنها در این رشته ارتباط معکوس داشت. هر دو این عوامل (خستگی عاطفی و بی هویتی) نیز با یکدیگر ارتباط معنی دار و مستقیمی نشان دادند. در عین حال دستاوردهای شخصی با هیچ یک از این دو عامل ارتباطی را به دست نداد. نمرات تحلیل رفتگی دو گروه به طور کلی (جدا از سه متغیر خستگی عاطفی، بی هویتی و دستاوردهای شخصی) به منظور مقایسه به صورت نمرات استاندارد درآمده و مقایسه گردید. نتایج بر تفاوت این دو گروه از دوندگان دلالت داشت و در مقام مقایسه دوندگان استقامت تحلیل رفته تر از دوندگان سرعت نشان دادند.

واژه‌های کلیدی

سابقه ورزشی، تحلیل رفتگی، پرتمرنی، دو و میدانی، دوندگان سرعت و استقامت تهران، خستگی عاطفی، بی‌هویتی و دستاوردهای شخصی.

مقدمه

دکتر دیوید یوکلسون^۱ استاد روان‌شناسی ورزش دانشگاه پن‌استیت می‌گوید: «خستگی عاطفی و جسمانی که اغلب از آن تحت عنوان تحلیل رفتگی یاد می‌کنند، برای ورزشکاران و مربیان، حرفه‌ای و آماتور پیر و جوان، مسئله مهمی است. افراد موفق، تعالی طلب و بلندپرواز، از جمله کسانی هستند که بیش از سایرین در معرض تحلیل رفتگی قرار دارند» (۳۱).

یوکلسون اظهار می‌دارد ورزشکارانی که دچار تحلیل رفتگی می‌شوند، کم‌کم از فعالیت‌هایی که زمانی برایشان بسیار لذت‌بخش بوده‌است، کناره می‌گیرند. آنچه پیش از این فعالیت‌های مهیج محسوب می‌شده، اکنون کار پرزحمتی بیش نیست. ورزشکار در این مقطع بی‌حوصله و حتی خسته به نظر می‌رسد و فقط حرکات و تمرینات را انجام می‌دهد. تمام این علائم، پاسخ ورزشکار به تنش‌ها و فشارهای عاطفی است. ورزشکاران بزرگسال و جدی بیشتر در معرض تحلیل رفتگی هستند. این ورزشکاران برای تمرین طولانی و سخت جهت پیروزی فشار زیادی را به خود تحمیل می‌کنند. تمام برنامه و هدف این افراد فقط حول محور تمرین و مسابقه می‌چرخد و سایر مسائل در مرحله دوم اهمیت قرار دارد (۳۱).

به گفته جسترفیلد^۲ رابطه جسم و ذهن بیش از یک پیوند ساده است. بدون تردید خستگی جسمانی و روانی با هم مرتبط خواهد بود. این امر در ورزشکاران حرفه‌ای و بویژه دوندگان بتدریج بار تمریناتشان (زمان و مسافت) افزایش پیدا می‌کند، بیشتر به چشم می‌خورد. در دوندگان، تکراری و پرفشار بودن تمرینات از مفرح بودنشان بشدت می‌کاهد و از آنجا که دوندگان با زمان سر و کار دارند، پیشرفت یا عدم پیشرفت آنها در هر جلسه از تمرین، کاملاً قابل اندازه‌گیری است. تحلیل رفتگی اغلب به آرامی و در طی زمان بروز می‌کند و به صورت‌های

جسمانی و روانی متظاهر می شود. بی توجهی نسبت به بار تمرینات، مسابقات و نیز فشارهای روانی وارده به ورزشکار به تدریج سبب تحلیل رفتن ورزشکار می شود، تا جایی که انجام ساده ترین فعالیت ها را برای وی مشکل می سازد و زمانی فرا می رسد که جاذبه های دیگر جایگزین ورزش شده و ورزشکار محیط ورزش را ترک می گوید. بنابراین، از آنجا که از دست دادن ورزشکاران مستعد و سرمایه هایی که برای موفقیت آنان صرف شده برای مربی و سایر دست اندرکاران ورزش بسیار گران تمام می شود، مربیان باید بتوانند عوامل منجر به تحلیل رفتگی و ابزارهای شناسایی آن را کاملاً بشناسند و بتوانند ورزشکارانی را که بیش از سایرین مستعد ابتلا به آن هستند، شناسایی کنند.

روش تحقیق

طرح پژوهش حاضر، یک طرح همبستگی است، زیرا محقق در دستکاری متغیرها کنترل نداشته است.

جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق را ورزشکاران زن دو و میدانی تهران تشکیل می دهند که بیش از یک سال در این رشته فعالیت می کنند.

نمونه آماری

نمونه آماری شامل ۶۰ نفر از بانوان دوندۀ رشته های سرعت و استقامت تهران است که ۳۰ نفر آنان در ماده های سرعت و ۳۰ نفر در رشته های استقامت فعالیت دارند.

ابزار اندازه گیری

ابزار اندازه گیری این پژوهش، پرسشنامه تحلیل رفتگی مسلخ^۱ است که میزان تحلیل رفتگی ورزشکاران را از نظر سه عامل خستگی عاطفی^۲، بی هویتی^۳ و دستاوردهای شخصی^۴ می سنجد.

1- Maslach

2- Emotional Exhaustion

3- Depersonalization

4- Personal Accomplishment

سطح تحلیل رفتگی افراد در هر یک از سه عامل فوق مطابق با مقیاس ۵ نمره‌ای لیکرت اندازه‌گیری می‌شود که از هرگز تا خیلی زیاد درجه‌بندی شده است. این پرسشنامه شامل ۲۲ سؤال است که ۹ سؤال آن مربوط به خستگی عاطفی (سؤالات ۹-۱)، ۵ سؤال مربوط به بی‌هویتی (سؤالات ۱۴-۱۰) ۸ سؤال نیز به دستاوردهای شخصی (سؤالات ۲۵-۲۲) مربوط است.

نتایج تحقیق

الف - در پاسخ به این سؤال که آیا بین سابقه ورزشی و خستگی عاطفی، بی‌هویتی و دستاوردهای شخصی دوندگان استقامت بانوان تهران رابطه معناداری وجود دارد؟ شواهد حاصله از اجرای همبستگی پیرسون در جدول زیر خلاصه شده است.

اطلاعات مندرج در جدول همبستگی زیر از راست به چپ بیانگر سطح خستگی عاطفی، بی‌هویتی، دستاوردهای شخصی و میزان سابقه ورزشی است.

جدول ۱- همبستگی خستگی عاطفی، بی‌هویتی، دستاوردهای شخصی و سابقه ورزشی دوندگان استقامت بانوان تهران

سابقه ورزشی	دستاوردهای شخصی	بی‌هویتی	خستگی عاطفی	
۰/۵۶ ^{**}	۰/۲۳۳	۰/۶۰۲ ^{**}		خستگی عاطفی
-۰/۳۷۳ [*]	۰/۲۴۶		۰/۶۰۲ ^{**}	بی‌هویتی
-۰/۲۴۰		۰/۲۴۶	۰/۲۳۳	دستاوردهای شخصی
	-۰/۲۴۰	-۰/۳۷۳ [*]	-۰/۵۶۰ ^{**}	سابقه ورزشی

* همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

با توجه به نتایج حاصله:

(۱) در دوندگان استقامت همبستگی بین سابقه ورزشی و خستگی عاطفی ($r = -۰/۵۶$)

ناقص و منفی و در سطح $\alpha = 0/001$ معنادار است.

۲) در دوندگان استقامت همبستگی بین سابقه ورزشی و بی هویتی ($r = -0/373$) ناقص و منفی و در سطح $\alpha = 0/05$ معنادار است.

۳) در دوندگان استقامت بین سابقه ورزشی و دستاوردهای شخصی همبستگی وجود ندارد. همچنین از نتایج فرعی این بخش تحلیلی می توان به این نکته اشاره کرد که در دوندگان استقامت بین خستگی عاطفی و دستاوردهای شخصی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

ب - در پاسخ به این سؤال که آیا بین سابقه ورزشی و خستگی عاطفی، بی هویتی و دستاوردهای شخصی دوندگان سرعت بانوان تهران رابطه معناداری وجود دارد؟ شواهد حاصله از اجرای همبستگی پیرسون در جدول زیر خلاصه شده است.

جدول ۲- همبستگی خستگی عاطفی، بی هویتی، دستاوردهای شخصی و سابقه ورزشی

سرعت بانوان تهران

سابقه ورزشی	دستاوردهای شخصی	بی هویتی	خستگی عاطفی	
0/207	0/035	0/182		خستگی عاطفی
-0/091	0/178		0/182	بی هویتی
-0/539**		0/178	-0/35	دستاوردهای شخصی
	-0/539**	-0/091	-0/207	سابقه ورزشی

** همبستگی در سطح $0/01$ معنادار است.

با توجه به نتایج حاصله می توان گفت در دوندگان سرعت بین سابقه ورزشی و دستاوردهای شخصی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($r = 0/539$). این همبستگی ناقص و مثبت حتی در سطح $\alpha = 0/002$ نیز معنادار است.

جدول ۳- شاخص‌های توصیفی دوندگان سرعت و استقامت بانوان تهران

خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه	
۰/۵۸	۳/۱۷	۱۷/۷۷	۳۰	۱	استقامت
۰/۷۰	۳/۸۱	۱۳/۵۳	۳۰	۲	خستگی عاطفی سرعت
۰/۶۱	۳/۳۲	۶/۸۰	۳۰	۱	استقامت
۰/۶۹	۳/۸۱	۵/۱۷	۳۰	۲	بی‌هویتی سرعت
۱/۰۶	۵/۷۸	۲۳/۰۳	۳۰	۱	استقامت
۰/۶۷	۳/۶۶	۲۰/۷۳	۳۰	۲	دستاوردهای شخصی سرعت

جدول ۳ شاخص‌های توصیفی نمرات سه بخش خستگی عاطفی، بی‌هویتی و دستاوردهای شخصی را برای دو گروه دوندگان سرعت (۱) در برابر دوندگان استقامت (۲) نشان می‌دهد. اطلاعات مربوط به جدول فوق باری سه ردیف خستگی عاطفی، بی‌هویتی و دستاوردهای شخصی در ستون‌هایی به ترتیب نوع گروه، حجم نمونه، میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد میانگین مرتب شده است.

برای درک وضعیت دو گروه در سه متغیر مورد مطالعه نمودار متوسط داده‌ها به صورت یک نمودار میله‌ای در قالب نمودار آمده است.

ج - در پاسخ به این سؤال اصلی که می‌پرسد: آیا تحلیل رفتگی دوندگان سرعت و استقامت در یک سطح است؟ لازم است برای سه سؤال زیر پاسخ قانع‌کننده‌ای ارائه شود:

۱- آیا بین میانگین‌های نمرات خستگی عاطفی دوندگان سرعت و استقامت، تفاوت معناداری وجود دارد؟ آیا بین میانگین‌های نمرات بی‌هویتی دوندگان سرعت و استقامت، تفاوت معناداری وجود دارد؟

۳- آیا بین میانگین‌های نمرات دستاوردهای شخصی دوندگان سرعت و استقامت، تفاوت معناداری وجود دارد؟

۴- آیا متوسط نمره خستگی عاطفی دوندگان سرعت نسبت به دوندگان استقامت بیشتر

است؟

جدول ۴- شاخص‌های توصیفی دوندگان سرعت و استقامت بانوان تهران

خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه	
۰/۵۸	۳/۱۷	۱۷/۷۷	۳۰	۱	استقامت
۰/۷۰	۳/۸۱	۱۳/۵۳	۳۰	۲	خستگی عاطفی
۰/۶۱	۳/۳۲	۶/۸۰	۳۰	۱	سرعت
۰/۶۹	۳/۸۱	۵/۱۷	۳۰	۲	استقامت بی هویتی
۱/۰۶	۵/۷۸	۲۳/۰۳	۳۰	۱	سرعت
۰/۶۷	۳/۶۶	۲۰/۷۳	۳۰	۲	استقامت دستاوردهای شخصی
					سرعت

جدول ۴ شاخص‌های توصیفی نمرات سه بخش خستگی عاطفی، بی هویتی و دستاوردهای شخصی را برای دو گروه دوندگان سرعت (۱) در برابر دوندگان استقامت (۲) نشان می‌دهد. اطلاعات مربوط به جدول فوق برای سه ردیف خستگی عاطفی، بی هویتی و دستاوردهای شخصی در ستون‌هایی به ترتیب نوع گروه، حجم نمونه، میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد میانگین مرتب شده است. برای درک وضعیت دو گروه در سه متغیر مورد مطالعه نمودار متوسط داده‌ها به صورت نمودار میله‌ای در قالب نمودار آمده است. جدول ۴ از چپ به راست به ترتیب میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد و دامنه را در سطح اطمینان ۹۵٪، T ، df و سطح معنی داری بودن دو سویه را نشان می‌دهد.

خستگی عاطفی و بی هویتی بانوان تهران با سابقه فعالیت آنها در این رشته ارتباط معکوس دارد. این دو عامل نیز با یکدیگر ارتباط معنی دار و مستقیمی را نشان دادند. در عین حال دستاوردهای شخصی با هیچ یک از این دو عامل ارتباطی را به دست نداد.

معکوس بودن رابطه خستگی عاطفی و بی هویتی با سابقه فعالیت دوندگان استقامت نشان می‌دهد که دوندگان مبتدی بیشتر مستعد تحلیل رفتگی هستند. اساس دوهای استقامت مصرف بهینه و اقتصادی انرژی در تمام مسیر است و این امر محقق نخواهد شد مگر طی سال‌ها تمرین

و تجربه. اغلب دوندگان مبتدی روش تنظیم دو و سرعت گام برداری برای تمرین و مسابقه را نمی دانند، در نتیجه دائماً در طی مسیر تغییر آهنگ داده و نمی توانند از منابع انرژی خود استفاده مطلوب را ببرند و زود خسته شده یا دچار افت اجرا می شوند. افت اجرا یکی از مشکلاتی است که اغلب ورزشکاران با آن دست به گریبانند و سرعت در فراز و نشیب آن غوطه می خورند و در صورت عدم توانایی در کنترل حالات روانی ناشی از آن، دچار عوارضی همچون ابتلا به خستگی عاطفی و بی هویتی می شوند. ورزشکار افسرده و بی انگیزه شده و نسبت به اطرافیان خود سرد و بی تفاوت می شود. به همین دلیل باید سعی در ایجاد انگیزه در ورزشکاران نمود و تأکید بر انگیزه های بیرونی و انتقال آن به انگیزه های درونی را در برنامه تمرین دوندگان قرار داد.

در دوندگان سرعت، فقط عامل کاهش دستاوردهای شخصی با سابقه ورزشی این ورزشکاران ارتباط مستقیمی داشت. سرعت هر فرد با افزایش سن کاهش می یابد و تنها در سایه برنامه ریزی های علمی و اصولی می توان کاهش آن را تا حدی به تعویق انداخت. یافته های تحقیق به وضوح این واقعیت را تأیید می کند. دستاوردهای شخصی دوندگان سرعت بانوان تهران با گذر زمان کاهش پیدا می کند و ممکن است که در یک مسابقه ورزشکار کم سابقه ای تنها با تأکید بر توان سرعت خود، کارآزموده ترین دوندۀ را پشت سر گذاشته و زودتر از خط پایان بگذرد. بنابراین دوندۀ سرعتی دائماً در مورد نتایج خود در پایان مسابقات نگران و تحت فشار است و چون سطح عملکردی خود را مشابه با گذشته نمی بیند، بتدریج تخلیه روانی می شود. حال آنکه استقامت فرد را می توان حتی در سنین بالا حفظ و تقویت کرد. بنابراین دوندگان استقامت کمتر در معرض کاهش دستاوردهای شخصی قرار دارند. اینجاست که مربی باید بتواند با تکیه بر دانش خود برای پیشبرد ورزشکار در هدف گزینی بیشتر دقت کرده و ورزشکار را پیش از ابتلا به ناراحتی های روانی متوقف کند.

هدف دیگر این تحقیق، بررسی اختلاف تحلیل رفتگی بین دو گروه دوندگان سرعت و استقامت بانوان بوده است. در این بخش نمرات تحلیل رفتگی دو گروه به طور کلی (جدا از سه متغیر خستگی عاطفی، بی هویتی و دستاوردهای شخصی) به منظور مقایسه به صورت نمرات استاندارد در آمده و مقایسه گردید. نتایج بر تفاوت این دو گروه از دوندگان دلالت داشت و در

مقام مقایسه دوندگان استقامت تحلیل رفته تر از دوندگان سرعت نشان دادند که این یافته نیز با دیگر یافته‌های این تحقیق در سه متغیر فوق هماهنگ است و نشان می‌دهد که تمرینات رشته دو و میدانی دوندگان استقامت را بیشتر در معرض فشار و تخلیه انرژی روانی و جسمانی قرار می‌دهد. این یافته‌ها نیز بر لزوم توجه مربیان به تقسیم تمرینات به دوره‌های تمرین و استراحت جهت بازسازی و فراجبرانی دوندگان تأکید می‌کند، زیرا اگر در دوندۀ فراجبرانی صورت نگیرد و ورزشکار خسته باقی بماند، دچار افت عملکرد شده و از ادامه تمرین دلسرد خواهد شد.

حال با توجه به نتایج تحقیق لزوم توجه بیشتر به این عامل روانی از سوی مربیان این رشته بسیار مهم به نظر می‌رسد، چرا که ادامه روند تحلیل رفتگی در ورزشکاران این رشته منجر به کناره‌گیری یا عدم رسیدن به ظرفیت‌های فیزیکی آنها خواهد شد و با توجه به اینکه ورزشکاران این رشته علاوه بر روند طبیعی فشار تمرینات دو و میدانی با مشکلات فراوان دیگری از جمله فضای تمرین، زمان و امکانات نیز مواجه‌اند. یک برنامه‌ریزی صحیح و اصولی و توجه به ابعاد روانی ورزشکاران و تعیین اهداف قابل حصول می‌تواند از ادامه یا بروز تحلیل رفتگی جلوگیری کرده و ورزشکاران را در جهت کسب موفقیت‌های ورزشی و رسیدن به سطوح بالای قهرمانی یاری کند.

منابع و مآخذ

- ۱- اشنل، مارک هوارد. «روان‌شناسی ورزشی از تئوری تا عمل»، ترجمه علی اصغر، تهران، اطلاعات ۱۳۸۰.
- ۲- اصائلو، پ. «تحلیل رفتگی انرژی چیست؟»، ورزش دانشگاه، ۱۶۳-۱۶۴، ۱۳، ۴۴-۴۵، ۱۳۸۰.
- ۳- جی. بول. استفن، اصائلو. «روان‌شناسی ورزشی / پوکشگر. س / انتشارات دانشگاه الزهراء، ۱۳۷۷.
- ۴- چوبینه، سیروس. «پرتمرینی یا افراط تمرینی چیست؟»، ورزش دانشگاه، ۱۵۰، ۲۸-۲۹، ۱۳۸۰.
- ۵- حسینیون، طناز. «توصیف آمادگی‌های روانی ورزشکاران منتخب ملی بانوان رشته‌های

قایقرانی، بسکتبال، شمشیربازی، تیراندازی، والیبال، دو و میدانی و تنیس خاک»، پایان نامه، ۱۳۸۰.

۶- کشتی دار، محمد؛ خیری، محمد. اسدی، حسن. «مدیران دانشکده‌ها و گروه‌های تربیت بدنی دچار کاهش بازده عملکرد شخصی و تحلیل رفتگی هستند»، ورزش دانشگاه، ۱۷۳ و ۱۷۴، ۶۰.

۷- وتبتر گراهام و ماتین کتی. «راهنمای علمی روان‌شناسی ورزشی»، ترجمه محمدکاظم واعظ موسوی، انتشارات کمیته ملی المپیک، ۱۳۷۴.

8- Coakley, J "Burnout among adolescent athletes : a Personal Failure or Social Problem?", *Sociology of Sport Journal* (Cham Paign. III), 1992, 9(3), PP :271-285.

9- Cox, R.H. "Sport Psychology : Concepts and Applications". University of Missouri Colombia, fourth edition, WCB. Mc Graw-Hill, 1998.

10- Flynn, M.G, Pizza, F.X, Boone, J.B. Andres, F.F, Michaud, T.A., "Rodrigues and Swimming Seasons", *Internationa Journal of Sport Medicine* (Stuttgart), 1994 , 15(1), PP: 21-26.

11- Gould, D. "Personal Motiviation gone awry :Burnout in competitive athletes", *Quest*, 1996, 48, PP: 275-289.

12- Goudl, D. Udry, E. Tuffey, S & Loehr, J. "Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I.A Quantitative Psychological Assessment", *Sport Psychologist* (Champaign, III), 1966, 10(4), PP: 322-340.

13- Goudl, D. Udry, E, Tuffey , S & Loehr, J. "Burnout in Competitive Jounior Tennis Players: II". Qualitative analysis, *Sport Psychological* (Champaign. III), 1996, 10(4), PP: 341-466.

14- Goudl, D. Udry, E, Tuffey, S & Loehr, J. "Burnout in Competitive Jounior Tennis Players : III. Individual Differences in the burnout experience". *The Sport Psychologist*, 1997, 11, PP: 257-276.

15- Hironobu. T.shiro, N. "An Examination of types of Support and its provider for effective social support: Considering the Buffering Effect on athletic Stress Relating to burnout". Bulletin of institute of health and sport Science, Univiversity of Tsukuba, Ibaraki-Ken, 1996, 19, PP: 27-37.

16- Hooper, S.L, Mackinnon, L.T." Hanrahan.S.Mood States as an Indication of Staleness and Recovery". International Journal of Sport Psychology. 1997, PP: 1-12.

17- Kelly, B.C, "A Model of Stress and Burnout in Collegiate Caches : Effects of Gender and time of season", Research Quarterly for Exercise and Sport , 1994, 65(1),PP: 48-58.

18- Kirwan, J.P. Costill, D.I, Flynn, M.G, Mitchell, J.B. Fink. W.S, Neuferrm P.D & Homord, J.A." Effects of Intense Training in Swimming Technique", Swimming World Publications, 1988-89, 25(3), PP: 15-19.

19- Lynch, J."The Total Runner, PRENTICE-HALL". INC: Englewood Cliff, New Jersey, 1987.

20- Parker, J."Wiping yor Swimmers out in Swimming Technique", Swimming World Publications, 1989, 26,PP: 10-17.

21- Pastore, D.L & Judd, M.R."Burnout in Coaches of Women's Team Sports", Jopard, 1992, PP: 74-79.

22- Pelayo, P.Mujilika, I.Sidney, M & Chatard, S."Recavery measurements, Training and Performance During 1 23 - week Period of Competitive Swimming". European Journal of Applied Physiology & Occupational Physiology, 1996, 74,PP: 107-113.

23- Price, M.S& Weiss, M.R."Relationships among Coach Burnout, Coach Behavior & Athletes Psychological Response", The Sport Psychologist, 1997, 14, PP: 391-409.

24- Raedeke, T.D."Is Athlet Burnout more than just stress?" A Sport Commitment Perspective Journal of Sport & Exercise psychology, 1997, 19,PP: 396-417.

25- Silva, J.M. "An Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics", Journal of Applied Sport Psychology (Lawrence, KS), 1990, 2(1),PP: 5-20.

26- Smith, R>E. "Toward a Cognitive - Affective model of Athletic Burnout" Journal of Sport Psychology, 1986, 8,PP: 36-50.

27- Sue, A<M/CRRD."Professional Burnout", Illinois Periodicals Online, 2001, P:27.

28- Tsuchiya, H & Nakagomi, S."The Operation and Components of Social Support in Varsity Athletes", Bulletin of Institute of Health and Sport Science, University of Tsukuba Tsukuba, Japan), 1994, 17,PP: 133-140.

29- Vealey, R.S. Armstrong,L & Comar, W, "Influence of Perceived Coaching Behaviors on Burnout and Competitive Anxiety in Female College Athlete". Journal of Applied Sport Psychology (West Lafayelte, Ind), 1998, 10(2),PP: 297 - 318.

30- White, D. "Training & Technique : Beating Burnout" . Swimming Technique. The Manual for Swimming Coaches every where, 1994, 31(1).

31- Yukelson, D."Balancing Priorities can Ward off Sports Burnout". Penn State Sport Medicine Newsletter, 1998.