

## مقایسه استراتژی های مقابله با اضطراب رقابتی در ورزشکاران رزمی با توجه به سطوح مختلف موفقیت آنان در مسابقات

رضا صابونچی<sup>۱\*</sup>، فرخ کیا<sup>۲</sup>، سینا کوثری فرد<sup>۳</sup>، فرید کوثری فرد<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۷/۳، تاریخ تصویب: ۱۳۹۱/۱۲/۱۵

### چکیده

تحقیق به مقایسه اضطراب رقابتی و استراتژی های کنار آمدن با آن در ورزشکاران رزمی در سه سطح قهرمانی استانی، ملی و بین المللی پرداخته است. ۴۰۳ نفر از ورزشکاران چهار رشته رزمی ووشو، جودو، تکواندو و کاراته که در مسابقات استانی، ملی و بین المللی دارای مقام قهرمانی بودند، مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری دو پرسشنامه استاندارد ارزیابی اضطراب رقابتی با ۱۸ سوال و شیوه های مقابله با اضطراب رقابتی با ۱۷ سوال است. روایی پرسشنامه ها به شکل صوری و پایایی آن ها با آزمون آلفای گرونباخ ۰/۸۶ برای ارزیابی اضطراب و ۰/۸۴ برای شیوه های مقابله تایید گردید. با بهره گیری از آزمون کروسکال والیس مشخص شد: مدال آوران استانی بیشترین میزان اضطراب رقابتی شناختی و بدنی را دارند. در این بین مدال آوران بین المللی اضطراب رقابتی شناختی بیشتر و مدال آوران ملی اضطراب رقابتی بدنی بیشتر را تجربه می نمایند. همچنین مدال آوران بین المللی بیشتر از شیوه های مقابله شناختی و بدنی و مدال آوران استانی بیشتر از شیوه های مقابله منفی برای مقابله با اضطراب استفاده می نمایند. توجه به دستاوردهای دیگر مسابقات ورزشی همچون تجربه، بهسازی عملکرد و... بجای بها دادن بیش از حد به پیروزی، برای کنترل اضطراب رقابتی که یکی از عوامل کاهش موفقیت ورزشکاران است، پیشنهاد می شود.

واژه های کلیدی:

اضطراب رقابتی، مقابله با اضطراب، ورزشکار رزمی

## مقدمه

اضطراب احساسی ناخوشایند و مبهم، همراه با هراس و دلواپسی با منشاء ناشناخته است. اضطراب موجب عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی بوده و با علائمی همچون احساس خستگی، عصبی بودن و بیقراری، ترس و نگرانی، بی خوابی یا بد خوابی، تپش قلب و تنفس نامنظم و سریع، عرق کردن، سردرد و سرگیجه، مشکل در تمرکز و حافظه، لرزش یا پرش عضلات و تکرر ادرار و... همراه است. عموماً ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله کسب موفقیت ورزشی، تفاوت توانایی های خود و یا قابلیت های مورد نیاز اجرای ورزشی مضطرب می شوند و این اضطراب به عنوان یک عامل منفی در عملکرد آنان دخالت می کند. اضطراب به دو شاخه شناختی و بدنی تقسیم می شود. اضطراب شناختی بخش ذهنی اضطراب است و به وسیله ارزشیابی منفی اجرا به وجود می آید، در حالی که اضطراب بدنی عنصر فیزیولوژیک و عاطفی تجربه اضطرابی است و با انگیزختگی دستگاه عصبی خودکار در ارتباط است. علائم اضطراب بدنی شامل دل پیچه، تعریق کف دست، تنش عضلانی، افزایش ضربان قلب و تنگی نفس است. نکته اصلی این که اضطراب شناختی و بدنی اثرات متفاوتی بر عملکرد ورزشی دارند. اضطراب شناختی رابطه خطی منفی با عملکرد دارد، لیکن رابطه اضطراب بدنی با عملکرد به صورت U وارونه است. اضطراب بدنی کمتر از اضطراب شناختی عملکرد را متاثر می کند مگر آنکه آنقدر زیاد شود که توجه را منحرف کند (مارتنز، ۱۹۹۰).

بوتنگ (۲۰۰۹) اعلام می دارند، ورزشکارانی که سطوح بالایی از اضطراب را تجربه می کنند، دچار مشکلاتی از قبیل افت عملکرد، درد عضلانی و پرخاشگری در حین مسابقه می شوند. همچنین بسیاری از پژوهشگران فرض می کنند که اشتباهات و خطاهای در خلال عملکرد به دلیل اضطراب شناختی است. زمانی که رقابت آغاز می شود باور معمول بر این است که اضطراب جسمانی به شدت کاهش می یابد، در حالی که اضطراب شناختی بسته به نوع رویداد در حال انجام، بالا یا پایین خواهد شد. تحقیقات نشان می دهد، ورزشکارانی که برای دستیابی به اهداف ورزشی خود از راهبردهای متمرکز بر تکلیف، بهره می برند. اضطراب جسمانی به عبارتی تغییرات فیزیولوژیکی به همراه بر انگیزختگی بالا، افزایش در ضربان قلب و فشار خون، افزایش تعداد تنفس و سرخ شدن صورت را افزایش می دهند. در حالی که راهبرد های متمرکز بر هیجان، اضطراب شناختی همراه با نگرانی ها، فقدان اعتماد بنفس و احساس تحقیر شدن را افزایش می دهد (پنس گارد و رابرتز، ۲۰۰۳).

کسب موفقیت و عملکرد مطلوب ورزشکاران در مسابقات ورزشی از موضوعاتی است که بیشترین توجه سازمان های متولی ورزش در کشورهای مختلف را به خود معطوف نموده است. در این بین ابوالقاسمی (۱۳۸۵) قویترین پیش بینی کننده عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی را علاوه بر جهت گیری هدفی، اضطراب رقابتی دانسته است. وی همچنین توجه

به آموزش راهبردهای مقابله ای متمرکز بر تکلیف و مهارت های کاهش اضطراب را مهمترین راهکارهای مقابله با اضطراب می داند. گزارش شده است، بیشتر از ۵۰ درصد ورزشکاران شرکت کننده در بازی های المپیک و مسابقات بین المللی دچار مشکلات ناشی از استرس و اضطراب و در نتیجه افت عملکرد می شوند (جونز، ۲۰۰۰). هنتون و کنافتون (۲۰۰۲) نیز دریافتند که سطوح بالای اعتماد به نفس، اضطراب را کاهش و عملکرد ورزشی را بهبود می بخشد. از سوی دیگر نتایج تحقیقات نشان می دهد، میزان معینی از اضطراب عامل و محرک تسهیل کننده ای برای اجرای بهتر ورزشکاران نخبه است، لیکن در ورزشکاران نیمه ماهر و مبتدی، اضطراب، عامل تضعیف عملکرد است و البته تمرین می تواند در کاهش این اضطراب موثر باشد. جروم و ویلیامز (۲۰۰۰) نیز بین اضطراب شناختی و اجرا عملکرد ارتباطی به شکل U وارونه گزارش نمودند. بنابراین به نظر می رسد، توانایی کنار آمدن با استرس و اضطراب یکی از فاکتورهای مهم هر ورزش برای افزایش عملکرد و موفقیت ورزشکاران است.

ورزشکاران به منظور کنار آمدن با اضطراب، استراتژی های متفاوتی همچون استراتژی مقابله شناختی (تنظیم و تصحیح افکار و نظام های اعتقادی نامعقول) و استراتژی مقابله بدنی (تغذیه، ورزش و آرمیدگی) که شامل کنترل تنفس، تصویرسازی، تمرکز بر فعالیت، آرام سازی و کنترل افکار می باشد، را به کار می گیرند (بوتنگ، ۲۰۰۹). البته در کنار استراتژی های مثبت برای کنار آمدن با اضطراب، برخی ورزشکاران از شیوه های منفی مقابله با اضطراب از قبیل مصرف دارو، سیگار و الکل استفاده می کنند (باکان و راسل، ۲۰۰۴). در این میان نایل و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند که ورزشکاران سطوح ملی بیشتر از استراتژی شناختی برای کنار آمدن با اضطراب استفاده می کنند. کاکس (۲۰۰۷) نیز بیان داشت ورزشکارانی که از استراتژی شناختی برای کنار آمدن با اضطراب استفاده می کنند کمتر دچار اضطراب جسمانی می شوند. به طور کلی تحقیقات نشان داده است هنگامی که ورزشکاران از استراتژی های کنار آمدن با اضطراب استفاده نکنند، دچار افزایش اضطراب رقابتی و در نتیجه افت عملکرد خواهند شد. همچنین تاکید می شود، استفاده از استراتژی های کنار آمدن منفی با اضطراب از قبیل کشیدن سیگار و مصرف دارو و... با استراتژی های مثبت جایگزین گردند (نایل و همکاران، ۲۰۰۶). با این حال هنوز میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران و شیوه های مقابله با آن، به ویژه آنگونه که اشاره رفت با توجه به سطح موفقیت، از مهمترین چالش های فرآوردی ورزشکاران، مربیان و دست اندرکاران حوزه ورزش است. از طرفی شناسایی شیوه های مقابله با اضطراب در ورزشکاران نخبه می تواند راهنمای ورزشکاران مبتدی و کم تجربه تر شده و دستیابی به مدال در مسابقات ورزشی را به دنبال داشته باشد. بر این اساس تحقیق حاضر به منظور مقایسه استراتژی های کنار آمدن با اضطراب ورزشکاران رزمی در سه سطح قهرمانی استان، ملی و بین المللی طرح ریزی شد.

**روش شناسی تحقیق**

محاسبه گردید. با استفاده از آزمون شایپروبلک مشخص شد، داده ها دارای توزیع نرمال نیستند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون کروسکال والیس انجام شد.

**یافته های تحقیق**

یافته های توصیفی در جداول ۱ و ۲ آمده است:

**جدول (۱) توزیع یافته ها بر حسب رشته ورزشی**

رشته ورزشی	فراوانی	تعداد	درصد
ووشو		۸۶	۲۱/۳۴
جودو		۷۹	۱۹/۶۰
کاراته		۱۱۲	۲۷/۷۹
تکواندو		۱۲۶	۳۱/۲۷
جمع		۴۰۳	۱۰۰/۰۰

همانطور که در جدول شماره (۱) مشاهده می شود، حدود ۲۱ درصد پاسخگویان در رشته ورزشی ووشو، حدود ۲۰ درصد در رشته ورزشی جودو، حدود ۲۸ درصد در رشته ورزشی کاراته و حدود ۳۱ درصد در رشته ورزشی تکواندو فعالیت دارند.

**جدول (۲) توزیع یافته ها بر حسب سطح مقام، تعداد مقام و سن**

مقام های کسب شده	فراوانی	تعداد	درصد	میانگین و انحراف استاندارد سن	میانگین و انحراف استاندارد مقام ها
استانی		۱۳۳	۳۳/۰۰	۲۲/۷±۳/۵	۵/۳±۲/۴
ملی		۱۵۲	۳۷/۷۲	۲۴/۴±۴/۱	۶/۷±۳/۶
بین المللی		۱۱۸	۲۹/۲۸	۲۴/۳±۴/۶	۴/۳±۱/۷
جمع		۴۰۳	۱۰۰/۰۰	۲۳/۷±۴/۲	۵/۲±۳/۴

همانطور که در جدول شماره (۲) مشاهده می شود، ۳۳ درصد پاسخگویان و حدود ۲۹ درصد در سطح بین المللی هستند. دارای مقام های قهرمانی در سطح استان، حدود ۳۸ درصد در سطح ملی یافته های استنباطی در جداول ۳ تا ۸ آمده است:

**جدول (۳) اضطراب رقابتی کل در ورزشکاران سه سطح**

گروه ورزشکاران	میانگین و انحراف استاندارد	مجموع میانگین رتبه ها
مدال آور استانی	۲/۸۷±۰/۸۳	۱۴۶۸/۴۳
مدال آور بین المللی	۱/۸۴±۰/۷۴	۱۰۳۳/۷۴
مدال آور ملی	۱/۷۳±۰/۶۹	۹۸۳/۵۹
خی دو کروسکال والیس	----	۱۴۹/۲۱
سطح معناداری	----	۰/۰۰۰۱

این بین مدال آوران استانی بیشترین میزان اضطراب رقابتی را دارند و سپس به ترتیب مدال آوران بین المللی و مدال آوران ملی قرار دارند.

تحقیق از نوع توصیفی و علی-مقایسه ای (پس رویداد) و از نظر هدف کاربردی است. جامعه آماری ورزشکاران چهار رشته رزمی ووشو، جودو، کاراته و تکواندو که در یکی از مسابقات استانی، کشوری و یا برون مرزی صاحب مقام شده اند، می باشد. نمونه گیری به روش تصادفی ساده (در دسترس) و با حضور در مسابقات کشور در محدوده زمانی تحقیق انجام گرفت. محقق موفق به گردآوری اطلاعات ۴۰۳ نفر شد. ابزار اندازه گیری دو پرسشنامه به شرح ذیل است:

۱- پرسشنامه استاندارد ۱۸ سوالی ارزیابی اضطراب رقابتی CSAI-۲ که دو نوع اضطراب رقابتی، بدنی با ۷ سوال و شناختی با ۱۱ سوال را اندازه گیری می نماید.

۲- پرسشنامه استاندارد ۱۷ سوالی شیوه های مقابله با اضطراب رقابتی که سه نوع شیوه مقابله شناختی با ۱۰ سوال، مقابله بدنی با ۴ سوال و مقابله منفی با ۳ سوال را اندازه گیری می نماید.

مقیاس پرسشنامه ها پنج ارزش لیکرت است. روایی پرسشنامه ها به شکل صوری توسط ۸ نفر از متخصصان تایید شد. با توزیع ۱۶ پرسشنامه در جامعه آماری و استفاده از آزمون آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه ارزیابی اضطراب رقابتی ۰/۸۱ و پایایی پرسشنامه شیوه های مقابله ۰/۸۹

بر اساس یافته های جدول (۳) اضطراب رقابتی ورزشکاران رشته های رزمی با توجه به سطح موفقیت آنان دارای تفاوت معنی داری است. در

جدول (۴) اضطراب رقابتی شناختی در ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین و انحراف استاندارد	مجموع میانگین رتبه ها
مدال آور استانی	۲/۸۱±۰/۷۹	۹۴۶/۲۳
مدال آور بین المللی	۲/۰۴±۰/۶۶	۷۱۵/۷۰
مدال آور ملی	۱/۸۱±۰/۷۱	۶۸۸/۶۱
خی دو کروسکال والیس	---	۹۹/۲۸
سطح معناداری	---	۰/۰۰۰۱

بر اساس یافته های جدول (۴) اضطراب رقابتی شناختی ورزشکاران رشته را دارند و سپس به ترتیب مدال آوران بین المللی و مدال آوران ملی قرار های رزمی با توجه به سطح موفقیت آنان دارای تفاوت معنی داری است. دارند. در این بین مدال آوران استانی بیشترین میزان اضطراب رقابتی شناختی

جدول (۵) اضطراب رقابتی بدنی در ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین و انحراف استاندارد	مجموع میانگین رتبه ها
مدال آور استانی	۳/۰۱±۰/۶۸	۷۴۷/۱۱
مدال آور ملی	۱/۶۱±۰/۵۸	۵۷۴/۵۷
مدال آور بین المللی	۱/۵۳±۰/۶۱	۵۱۲/۳۴
خی دو کروسکال والیس	---	۱۰۲/۴۱
سطح معناداری	---	۰/۰۰۰۱

بر اساس یافته های جدول (۵) اضطراب رقابتی بدنی ورزشکاران رشته دارند و سپس به ترتیب مدال آوران ملی و مدال آوران بین المللی قرار های رزمی با توجه به سطح موفقیت آنان دارای تفاوت معنی داری است. دارند. در این بین مدال آوران استانی بیشترین میزان اضطراب رقابتی بدنی را

جدول (۶) شیوه های مقابله شناختی در ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین و انحراف استاندارد	مجموع میانگین رتبه ها
مدال آور بین المللی	۲/۸۴±۰/۸۱	۹۸۲/۱۳
مدال آور ملی	۲/۴۱±۰/۷۶	۸۷۹/۶۸
مدال آور استانی	۱/۸۷±۰/۷۹	۶۹۸/۳۱
خی دو کروسکال والیس	---	۱۰۹/۴۴
سطح معناداری	---	۰/۰۰۰۱

بر اساس یافته های جدول (۶) شیوه های مقابله شناختی ورزشکاران رشته های رزمی با توجه به سطح موفقیت آنان دارای تفاوت معنی داری است. در این بین مدال آوران بین المللی بیشتر از این شیوه استفاده می نمایند و سپس به ترتیب مدال آوران ملی و مدال آوران استانی قرار دارند.

جدول (۷) شیوه های مقابله بدنی در ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین و انحراف استاندارد	مجموع میانگین رتبه ها
مدال آور بین المللی	۲/۸۵±۰/۶۴	۷۴۲/۳۵
مدال آور ملی	۲/۱۱±۰/۶۶	۶۸۸/۶۰
مدال آور استانی	۱/۳۵±۰/۴۹	۵۴۱/۱۵
خی دو کروسکال والیس	---	۸۹/۵۱
سطح معناداری	---	۰/۰۰۰۱

بر اساس یافته های جدول (۷) شیوه های مقابله بدنی ورزشکاران رشته های رزمی با توجه به سطح موفقیت آنان دارای تفاوت معنی داری است. و سپس به ترتیب مدال آوران ملی و مدال آوران استانی قرار دارند.

جدول (۸) شیوه های مقابله منفی در ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین و انحراف استاندارد	مجموع میانگین رتبه ها
مدال آور استانی	$2/17 \pm 0/53$	۶۷۱/۳۱
مدال آور ملی	$2/04 \pm 0/57$	۶۱۸/۴۸
مدال آور بین المللی	$1/53 \pm 0/38$	۵۲۷/۸۹
خی دو کروسکال والیس	----	۷۴/۸۴
سطح معناداری	----	۰/۰۰۰۱

با اضطراب استفاده می کنند. جونز (۱۹۹۵) اعلام می دارد، استراتژی های مقابله ای را می توان به صورت مهارت، تکنیک، نگرش و رفتار در طول فرآیند زندگی یا مسابقات ورزشی فرا گرفت. این نکته بیانگر آن است که شاید ورزشکاران نخبه تر از شیوه های مقابله موثرتری نسبت به افراد دیگر در مواجهه با عوامل اضطراب آور استفاده می کنند. تنظیم و تصحیح افکار و نظام های اعتقادی نامعقول (استراتژی مقابله شناختی) و کنترل تنفس، تمرکز بر فعالیت، آرام سازی و کنترل افکار (استراتژی مقابله بدنی) از جمله استراتژی های مثبت برای کنار آمدن با اضطراب هستند، که احتمالاً مدال آوران ملی و بین المللی به دلیل تجربه بیشتر شرکت در مسابقات مهم و کسب اعتماد به نفس و آموزش بیشتر از آن ها بهره می برند. از سوی دیگر الکل و نیکوتین باعث کاهش سریع اضطراب می شود و از این رو باکان و راسل (۲۰۰۵) گزارش نمودند، مصرف آن ها در ورزشکاران رایج شده و برخی ورزشکاران از شیوه های منفی مقابله با اضطراب، همچون مصرف دارو، سیگار و الکل استفاده می کنند. به هر روی آموزش روش های مثبت مقابله با اضطراب، برگزاری مسابقات و امکان انعکاس گسترده تر مسابقات، توجه به دستاوردهای دیگر مسابقات ورزشی همچون تجربه، بهسازی عملکرد و... بجای بها دادن بیش از حد به پیروزی، برای کنترل اضطراب رقابتی که یکی از عوامل کاهش موفقیت ورزشکاران است، پیشنهاد می شود.

### منابع

1. Martens, R. et al. (1990). The Development of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-۲). Human Kinetics.
2. Bacon, V.L., & Russell, P.J. (2004). Addiction and the college athlete: The Multiple Addictive Behaviors Questionnaire (MABQ) with college athletes. Sport Journal 7.
3. Pensgarrd A.M. and Roberts, G.C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among winter Olympians. Psychology of sport and Exercise, 4 (2003), pp. 101–116

بر اساس یافته های جدول (۸) شیوه های مقابله منفی ورزشکاران رشته های رزمی با توجه به سطح موفقیت آنان دارای تفاوت معنی داری است. در این بین مدال آوران استانی بیشتر از این شیوه استفاده می نمایند و سپس به ترتیب مدال آوران ملی و مدال آوران بین المللی قرار دارند.

### بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته های تحقیق مدال آوران استانی بیشترین میزان اضطراب رقابتی شناختی و بدنی را دارند. فشارهای محیط مسابقه، ترس از باخت و ترد شدن توسط مربیان، دوستان و... تغذیه نامناسب، عوامل ژنتیکی و... از جمله دلایل بروز اضطراب در ورزشکاران هستند. اضطراب عدم اطمینان، کاهش اعتماد به نفس، برانگیختگی فیزیولوژیکی و... را به دنبال داشته و تردید در میزان توانایی های و قابلیت های مورد نیاز اجرای ورزشی را سبب می شود. اضطراب با ایجاد تنش در بخش ذهنی فرد (شناختی) موجب کاهش عملکرد می شود. نکته قابل اشاره اینکه شرکت مدال آوران ملی و بین المللی در رقابت های بیشتر و سطح بالاتر احتمالاً در افزایش تجربه و چگونگی پیشگیری از اضطراب موثر بوده است. از سوی دیگر ایجاد تنش در بخش های فیزیولوژیک و عاطفی (بدنی) دارای سطح بهینه است، و چه بسا میزان اضطراب رقابتی بدنی مشاهده شده در مدال آوران بین المللی سطح بهینه بوده، و این خود نیز از دیگر عوامل کسب افتخارات بیشتر آنان باشد. همچنین به نظر می رسد مدال آوران استانی به علت هیجانانگیز بودن محیط و جو مسابقه، به جای تمرکز بر تکلیف خود، بیشتر بر هیجان متمرکز شده اند. این خود همانگونه که پنس گارد (۲۰۰۳) اشاره می نماید، موجب اضطراب شناختی همراه با نگرانی ها، فقدان اعتماد بنفس، احساس تحقیر شدن و کاهش موفقیت آنان شده است.

بر اساس یافته های تحقیق مدال آوران بین المللی بیشتر از شیوه های مقابله شناختی و بدنی و مدال آوران استانی بیشتر از شیوه های مقابله منفی استفاده می نمایند. نایل و همکاران (۲۰۰۶) نیز دریافته اند که ورزشکاران سطوح ملی بیشتر از استراتژی شناختی برای کنار آمدن

8. Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive trait anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415-423.
9. Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship with self-confidence performance: A qualitative explanation. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 73, 87-97.
10. Ampofo-Boateng, K (2009). Understanding sport psychology. Seri Kembangan, Selangor, Malaysia: University Publication Centre (UPENA).
۴. ابوالقاسمی ع، آریا پوران س. ۱۳۸۵، ارتباط راهبردهای مقابله ای، جهت گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی. پژوهش در علوم ورزشی، شماره سیزدهم، ص ص ۱۵۵-۱۴۱.
5. Jones, G. (2000). Stress and anxiety. In S.J. Bull, *Sport Psychology: A self-help guide*. Rams bury, Marlborough: Crowood.
6. Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology, concepts and applications* (6th Ed.). New York: McGraw-Hill.
7. Jerome, G. J. & Williams, J. M. (2000). Intensity and interpretation of competitive state anxiety: relationship to performance and repressive coping. *Journal of Applied Sport Psychology (JASP)*, 12(2), 236 – 250.

