



Original Article

Examination of Competitive Anxiety and Coping Strategies in Powerlifting Athletes: A Comparison of Provincial, National, and International Levels

Hossein Pirani^{1*} , Aref Basereh² 

1. Assistant professor, School of Sport Science, Chabahar Maritime University, Chabahar,

2. Ph.D, Department of Exercise Physiology, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Received: 12/01/2025, Revised: 20/02/2025, Accepted: 02/03/2025

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the level of competitive anxiety and coping strategies among powerlifting athletes at different competition levels (provincial, national, and international).

Methods: The statistical population of this study included 400 powerlifting athletes from Fars Province, who were randomly selected from participants in various competitions. Two questionnaires were used for data collection: the Competitive Anxiety Assessment Questionnaire to measure competitive anxiety levels and the Coping Strategies for Anxiety Questionnaire, which included 8 cognitive coping items, 6 physical coping items, and 3 negative coping items .

Findings: The results indicated a significant difference in the mean levels of competitive anxiety (total, cognitive, and physical) among the three groups (provincial, national, and international medal-winning athletes) ($p < 0.01$). Specifically, the provincial medal-winning athletes experienced the highest level of competitive anxiety compared to the other two groups. Additionally, the results showed a significant difference between international and provincial medal-winning athletes in the use of cognitive coping strategies for competitive anxiety ($P < 0.01$). No significant differences were observed among the groups in terms of negative coping strategies. Furthermore, the mean physical coping strategies for competitive anxiety differed significantly among all three groups ($P < 0.01$), with international medal-winning athletes employing the highest number of cognitive and physical strategies to cope with anxiety.

Conclusion: These results demonstrate that competition level and athletic experience significantly influence the level of anxiety and coping strategies among athletes. Therefore, training in effective coping strategies for anxiety management can help improve athletes' performance at various competitive levels.

Keywords: Competitive Anxiety, Coping Strategies, Powerlifting, Elite Athletes.

*Corresponding Author: Hossein Pirani, E-mail: hn.piranis@gmail.com

How to Cite: Pirani, H., basereh, A. Examination of Competitive Anxiety and Coping Strategies in Powerlifting Athletes: A Comparison of Provincial, National, and International Levels. *Sports Psychology*, 2025; 17(2):165-182. In Persian.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Extended Abstract

Background and Purpose

Powerlifting is a strength-based sport that evaluates athletes' maximum performance in the squat, bench press, and deadlift. Athletes are ranked based on their highest lifts, making optimal performance critical. Competitive anxiety, characterized by worry, nervousness, and physical tension, is a significant challenge in powerlifting, as it can impair focus and physical efficiency. This anxiety often arises from performance pressures, expectations, or the competitive environment.

Effective anxiety management is essential for success. Athletes employ both positive strategies (e.g., relaxation techniques, controlled breathing) and negative ones (e.g., avoidance, substance use), with their effectiveness influenced by experience and competition level. Novice athletes typically experience higher anxiety due to limited exposure and underdeveloped coping mechanisms, while elite athletes utilize advanced psychological skills to manage stress more effectively.

This study investigates competitive anxiety and coping strategies among powerlifting athletes across different competition levels (provincial, national, and international) to identify patterns and effective interventions. The findings aim to inform educational programs and psychological training to enhance athletes' performance and stress management.

Materials and Methods

This descriptive and causal-comparative study examined competitive anxiety and coping strategies among powerlifting athletes. The sample included 400 athletes randomly selected from provincial, national, and international competitions. Competitive

anxiety was assessed using the CSAI-2 questionnaire, which consists of 18 items evaluating cognitive and somatic anxiety. Coping strategies were measured using a specialized questionnaire with 10 cognitive, 4 physical, and 3 negative coping items.

Athletes were categorized into three groups based on their medal achievements: international, national, and provincial. Data were analyzed using SPSS software. Normality tests and one-way ANOVA were conducted to compare the groups, with Tukey's post-hoc test identifying significant differences. This approach enabled a comprehensive analysis of the relationship between competitive anxiety, coping strategies, and competition levels.

Results

The findings revealed significant differences in competitive anxiety and coping strategies among powerlifting athletes at different levels. Provincial medalists exhibited the highest overall anxiety ($M = 51.7$), significantly higher than national ($M = 31.1$) and international ($M = 33.1$) medalists. Cognitive anxiety showed no significant differences across groups ($p = 0.07$), while somatic anxiety was significantly lower in international ($M = 11.7$) and national ($M = 12.2$) athletes compared to provincial athletes ($M = 21.0$, $p < 0.01$).

Regarding coping strategies, international athletes scored highest in cognitive coping ($M = 29.4$), significantly surpassing provincial athletes ($M = 21.7$, $p < 0.01$). Physical coping also showed significant differences among groups ($p < 0.01$), with international athletes scoring the highest ($M = 10.7$), followed by national ($M = 9.4$) and provincial athletes ($M = 6.4$). Negative coping strategies showed no significant differences across groups ($p = 0.34$).

Conclusion

Provincial athletes exhibited the highest anxiety levels and the least effective coping mechanisms, while international athletes demonstrated superior coping strategies and better anxiety management. National-level athletes showed intermediate results, aligning closely with international athletes in some areas but differing significantly from provincial athletes. These findings highlight the influence of experience and competition level on anxiety and coping abilities, underscoring the need for targeted interventions to support less experienced athletes in managing competitive stress effectively.

Funding

This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions

All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgement

We sincerely thank all the students who collaborated in this research.



نوع مقاله: پژوهشی

بررسی میزان اضطراب رقابتی و راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران پاورلیفتینگ: مقایسه سطوح

استانی، ملی و بین‌المللی

حسین پیرانی^{*۱}، عارف باسره^۲

۱. عضو هیئت علمی گروه علوم پایه دانشگاه دریاوردی و علوم دریایی چابهار، ایران.

۲. دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه خوارزمی تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۲۳، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۱۲/۰۲، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

چکیده

هدف: هدف از این پژوهش بررسی میزان اضطراب رقابتی و راهکارهای مقابله با اضطراب در ورزشکاران پاورلیفتینگ در سطوح مختلف مسابقات (استانی، ملی و بین‌المللی) بود.

روش‌ها: جامعه آماری شامل ۴۰۰ نفر از ورزشکاران پاورلیفتینگ استان فارس بود که به‌طور تصادفی از میان شرکت‌کنندگان در مسابقات مختلف انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از دو پرسشنامه استفاده شد؛ پرسشنامه ارزیابی اضطراب رقابتی برای سنجش میزان اضطراب رقابتی و پرسشنامه شیوه‌های مقابله با اضطراب که شامل ۸ آیتم مقابله شناختی، ۶ آیتم مقابله بدنی و ۳ آیتم مقابله منفی بود. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین میانگین‌های میزان اضطراب رقابتی (کل، شناختی و بدنی) در سه گروه (ورزشکاران مدال‌آور استانی، ملی و بین‌المللی) اختلاف معناداری وجود دارد ($p < 0/01$). به‌طور خاص، گروه ورزشکاران مدال‌آور استانی بیشترین میزان اضطراب رقابتی را نسبت به دو گروه دیگر تجربه کردند. همچنین، نتایج نشان داد که بین گروه‌های مدال‌آور بین‌المللی و استانی در استفاده از شیوه‌های شناختی مقابله با اضطراب رقابتی تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0/01$). در مورد شیوه‌های منفی مقابله، هیچ تفاوت معناداری بین گروه‌ها مشاهده نشد. علاوه بر این، میانگین شیوه‌های بدنی مقابله با اضطراب رقابتی در هر سه گروه اختلاف معناداری داشت ($p < 0/01$), و ورزشکاران مدال‌آور بین‌المللی از بیشترین استراتژی‌های شناختی و بدنی برای مقابله با اضطراب استفاده می‌کردند.

نتیجه‌گیری: این نتایج نشان می‌دهد که سطح مسابقات و تجربه ورزشی تأثیر قابل‌توجهی بر میزان اضطراب و شیوه‌های مقابله‌ای ورزشکاران دارد. بنابراین، آموزش استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثر برای مدیریت اضطراب می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشکاران در سطوح مختلف رقابتی کمک کند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب رقابتی، استراتژی‌های مقابله‌ای، پاورلیفتینگ، ورزشکاران نخبه

*Corresponding Author: Hossein Pirani, E-mail: hn.piranis@gmail.com

How to Cite: Pirani, H., basereh, A. Examination of Competitive Anxiety and Coping Strategies in Powerlifting Athletes: A Comparison of Provincial, National, and International Levels. *Sports Psychology*, 2025; 17(2):165-182. In Persian.



مقدمه

پاورلیفتینگ ورزشی بین‌المللی است که در آن ورزشکاران سعی می‌کنند حداکثر وزنه ممکن را در حرکات پرس سینه، اسکوات، و ددلیفت جابجا کنند. این ۳ حرکت به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان معیارهای قابل قبول برای سنجش قدرت بالاتنه، پایین‌تنه و قدرت کلی بدن شناخته می‌شوند (۱). در تمام سطوح پاورلیفتینگ، هر ورزشکار رقابتی بر اساس بهترین تلاش‌های معتبر در این سه حرکت رتبه‌بندی می‌شود. ورزشکاران پاورلیفتینگ به دلایل مختلفی، از جمله اهمیت کسب موفقیت در رقابت‌ها و تفاوت میان توانایی‌های خود و الزامات اجرایی (مانند اجرای انفرادی در مقابل تماشاگران)، دچار اضطراب می‌شوند. اضطراب رقابتی معمولاً تأثیر منفی بر عملکرد آنان دارد و این مسئله در رشته‌هایی با فشار روانی و جسمانی بالا مانند پاورلیفتینگ، بیشتر مشهود است (۱-۳).

هیجان و اضطراب تأثیر مستقیمی بر عملکرد ورزشکاران دارد و بیشتر ورزشکاران رقابتی، مشکلات ناشی از استرس و اضطراب را تجربه می‌کنند (۴). این مشکلات می‌توانند منجر به افت عملکرد، درد عضلانی و حتی رفتارهای پرخاشگرانه شوند (۵). توانایی مدیریت اضطراب یکی از عوامل کلیدی برای افزایش عملکرد در ورزشکاران است (۳، ۶). استراتژی‌های مقابله با اضطراب شامل روش‌های مثبت مانند کنترل تنفس، تصویرسازی ذهنی، تمرکز بر تکلیف و

آرام‌سازی روانی می‌شود (۶). در مقابل، برخی ورزشکاران به راهکارهای منفی مانند مصرف دارو، سیگار یا الکل روی می‌آورند که نتایج نامطلوبی به همراه دارد (۷). اضطراب رقابتی بسته به سطح مسابقات (محلی، ملی یا بین‌المللی) و تجربه ورزشکاران متفاوت است (۴). ورزشکاران مبتدی معمولاً اضطراب بیشتری نسبت به ورزشکاران حرفه‌ای تجربه می‌کنند، درحالی‌که ورزشکاران باتجربه با اعتمادبه‌نفس بالاتر، اضطراب خود را بهتر مدیریت می‌کنند (۸). لورنس و همکاران (۲۰۱۶) به رابطه بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشکاران پاورلیفتینگ در سطح دانشگاهی پرداخت و نشان داد که اضطراب بالا می‌تواند عملکرد را کاهش دهد (۹). استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای مثبت در ورزشکاران مبتدی، از طریق یادگیری از تجربیات ورزشکاران نخبه، می‌تواند به بهبود عملکرد و کاهش زمان موردنیاز برای دستیابی به مهارت‌های مقابله‌ای منجر شود (۳، ۱۰). در این راستا مطالعات انجام‌شده نشان داد که استفاده از استراتژی‌های همچون ارتقاء مهارت‌های روان‌شناختی در کاهش اضطراب مؤثر است، هرچند که در برخی ورزشکاران ممکن است تأثیر کمتری داشته باشد (۴). این موضوع نشان‌دهنده اهمیت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مناسب برای کنترل اضطراب است.

با توجه به تأثیر عمیق اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزشکاران، به‌ویژه در رشته‌های پرتنش مانند

این پژوهش می‌توانند مبنای علمی معتبری برای توسعه مداخلات مؤثر در حوزه روان‌شناسی ورزشی فراهم سازند و مسیر پیشرفت ورزشکاران را هموارتر کنند.

از این‌رو در این پژوهش، تلاش می‌شود تا میزان و نوع اضطراب رقابتی در ورزشکاران پاورلیفتینگ بر اساس سطوح مختلف مسابقات بررسی شود و شیوه‌های مؤثر مقابله با اضطراب، متناسب با تجربه و سطح رقابت، شناسایی گردد. این بررسی می‌تواند به توسعه برنامه‌های آموزشی و حمایتی برای بهبود عملکرد ورزشکاران و کاهش اثرات منفی اضطراب رقابتی کمک کند.

روش پژوهش

این تحقیق از نوع توصیفی و علی-مقایسه‌ای (پس رویداد) و از نظر هدف کاربردی بوده و محقق با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد سعی داشته اختلافات مربوط به آزمودنی‌ها را جمع‌آوری و مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد.

نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری این تحقیق متشکل از ورزشکاران پاورلیفتینگ استان فارس می‌باشند. با توجه به اینکه حجم جامعه آماری در این رشته در سطح کشور زیاد بوده و از طرفی تعداد دقیقی از آن در دسترس نبود، باین‌حال محقق با توجه به نوع تجزیه و تحلیل آماری و اقتباس از تحقیقات معتبر دیگر تعداد ۴۰۰ نمونه آماری را در مسابقات مختلف استانی، ملی و

پاورلیفتینگ، انجام این مطالعه از اهمیت بالایی برخوردار است. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که ورزشکاران در سطوح مختلف رقابتی اضطراب را به شیوه‌های متفاوتی تجربه و مدیریت می‌کنند، اما همچنان شکاف معناداری در درک استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثر میان این سطوح وجود دارد. این موضوع از آن جهت حائز اهمیت است که اضطراب بالا نه تنها می‌تواند منجر به افت عملکرد و کاهش تمرکز شود، بلکه خطر آسیب‌دیدگی را نیز افزایش می‌دهد. از این‌رو، شناسایی و ارائه راهبردهای مقابله‌ای کارآمد، به‌ویژه برای ورزشکاران کم‌تجربه‌تر، می‌تواند نقش کلیدی در بهبود عملکرد و سلامت روانی آنان داشته باشد.

ضرورت این پژوهش از آنجا ناشی می‌شود که مطالعات تطبیقی اندکی به بررسی اضطراب رقابتی و راهبردهای مقابله‌ای در میان سطوح مختلف ورزشکاران پرداخته‌اند. این مطالعه، با ارائه شواهد علمی و مقایسه شیوه‌های مقابله‌ای در سطوح مختلف، می‌تواند به طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی هدفمند برای مربیان و ورزشکاران کمک کند. به‌طور خاص، شناسایی چالش‌های خاص هر سطح رقابتی، امکان تدوین راهکارهای اختصاصی را فراهم می‌آورد که در نهایت می‌تواند منجر به افزایش آمادگی ذهنی و بهبود عملکرد ورزشکاران در رقابت‌های ملی و بین‌المللی شود. از این‌رو، یافته‌های

محاسبه ضریب پایایی استفاده شد. نتایج حاصل از این آزمون نشان داد که ضریب پایایی برای شیوه‌های شناختی مقابله با اضطراب ۰/۷۹، برای شیوه‌های بدنی مقابله با اضطراب ۰/۷۵ و برای شیوه‌های منفی مقابله با اضطراب ۰/۸۸ بود که حاکی از پایایی قابل قبول ابزار اندازه‌گیری می‌باشد.

چگونگی تقسیم‌بندی ورزشکاران با توجه به سطوح موفقیت

با توجه به پیشنهادها و راهنمایی‌های اساتید برجسته در این حوزه، صفحه اول پرسشنامه به منظور ارزیابی ویژگی‌های فردی و اجتماعی طراحی شد تا امکان تقسیم‌بندی ورزشکاران به سطوح مختلف رقابتی فراهم شود. به این منظور، یکی از آیتم‌های این صفحه شامل سؤالی درباره تعداد و نوع مدال‌های کسب‌شده (بین‌المللی، ملی و استانی) بود. بر اساس پاسخ‌های ارائه‌شده، ورزشکاران به سه گروه مختلف تقسیم شدند: گروه مدال‌آور بین‌المللی (دارای حداقل یک مدال بین‌المللی)، گروه مدال‌آور ملی (دارای حداقل یک مدال ملی) و گروه مدال‌آور استانی (دارای حداقل یک مدال استانی).

تحلیل آماری

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS استفاده شد. ابتدا، نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف مورد ارزیابی قرار گرفت. پس از تأیید نرمال بودن داده‌ها، ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه آماری با استفاده از آمار

بین‌المللی به صورت کاملاً تصادفی انتخاب کرده و پرسشنامه‌ها را بین آنان تقسیم نمود.

اندازه‌گیری میزان اضطراب رقابتی

میزان اضطراب رقابتی توسط پرسشنامه ارزیابی اضطراب رقابتی که شامل ۱۸ سؤال می‌باشد مشخص می‌شود. این پرسشنامه ترجمه پرسشنامه CSAI-2¹ می‌باشد که سطح آلفای کرونباخ آن در تحقیقات متعددی بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۰ گزارش شده است و روایی آن توسط مطالعات قبلی تأیید شده است (۱۱). در این پرسشنامه دو نوع اضطراب رقابتی جسمانی و شناختی ارزیابی می‌گردد. یازده آیتم این پرسشنامه به ارزیابی اضطراب رقابتی شناختی می‌پردازد و هفت آیتم این پرسشنامه به ارزیابی اضطراب رقابتی بدنی می‌پردازد.

در مطالعه حاضر، آلفای کرونباخ برای پرسشنامه اضطراب رقابتی جسمانی و شناختی به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۹۰ گزارش می‌شود.

اندازه‌گیری شیوه‌های مقابله با اضطراب رقابتی

سنجش شیوه‌های مقابله با اضطراب رقابتی در این مطالعه توسط یک پرسشنامه اختصاصی بود که شامل ۱۰ آیتم مربوط به مقابله شناختی، ۴ آیتم مقابله بدنی و ۳ آیتم مقابله منفی هست. روایی صوری این پرسشنامه‌ها توسط تعدادی از متخصصان حوزه روانشناسی ورزش تأیید شد. برای ارزیابی پایایی ابزار، ۱۲ پرسشنامه در جامعه آماری توزیع گردید و پس از جمع‌آوری داده‌ها، از آزمون آلفای کرونباخ برای

در جدول ۱ مشخصات کلی، میزان اضطراب رقابتی و شیوه‌های مقابله با اضطراب رقابتی در کل آزمودنی‌ها آورده شده است. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین سن آزمودنی‌ها ۲۲/۷ سال، قد حدود ۱۷۶ سانتیمتر و وزن حدود ۸۸ کیلوگرم و میانگین مدال‌های کسب‌شده آنان ۹ مدال است. همچنین میانگین میزان اضطراب رقابتی به‌طور کل ۳۸/۶، اضطراب رقابتی شناختی ۲۵/۳ و اضطراب رقابتی بدنی ۱۴/۳ می‌باشد.

توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و درصد تجزیه و تحلیل شدند. به‌منظور بررسی اختلافات بین گروه‌های مختلف در میزان اضطراب رقابتی و شیوه‌های مقابله با اضطراب، از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه آنوا^۲ بهره‌برداری شد. در صورت وجود تفاوت‌های معنادار، برای شناسایی گروه‌های مختلف با استفاده از آزمون تعقیبی توکی^۳ اقدام گردید.

یافته‌ها

جدول شماره ۱. مشخصات کلی، میزان اضطراب رقابتی و شیوه‌های مقابله با اضطراب رقابتی در کل آزمودنی‌ها (تعداد ۴۰۰ نفر)

متغیرها	دامنه تغییرات		انحراف معیار
	حداقل	حداکثر	
سن (سال)	۱۷	۳۰	۳/۵
قد (سانتیمتر)	۱۶۸	۱۸۱	۶/۴
وزن	۶۳	۱۳۰	۱۴/۱
مقام‌های کسب‌شده	۱	۲۵	۶/۴
میزان اضطراب رقابتی به‌طور کل	۲۰	۷۳	۱۲/۱
اضطراب رقابتی شناختی	۱۳	۵۱	۱۱/۳
اضطراب رقابتی بدنی	۶	۲۸	۵/۹
مقابله شناختی	۱۲	۳۹	۷/۴
مقابله بدنی	۴	۱۵	۳/۲
مقابله منفی	۳	۱۰	۲/۳

میانگین‌های گروه مدال‌آور بین‌المللی و مدال‌آور استانی و همچنین بین میانگین‌های گروه مدال‌آور ملی و استانی اختلاف معنادار وجود دارد ($p < 0.01$). این در حالی است که بین میانگین گروه مدال‌آور بین‌المللی و ملی اختلاف معنادار وجود ندارد ($p = 0.90$).

نتایج آزمون آنوا برای بررسی اختلاف بین سه گروه در میزان اضطراب رقابتی نشان داد که بین میانگین‌های میزان اضطراب رقابتی (کلی، شناختی و بدنی) در سه گروه اختلاف معنادار وجود دارد (جدول ۲). همچنین، نتایج آزمون تعقیبی توکی (جدول ۲) نشان می‌دهد که بین

جدول ۲. نتایج آزمون آنوا برای بررسی اضطراب رقابتی کل در ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین	ارزش F	سطح معناداری
مدال آور بین‌المللی	۳۳/۱		
مدال آور ملی	۳۱/۱	۱۰/۷	۰/۰۰۱
مدال آور استانی	۵۱/۷		

آزمون تعقیبی توکی

گروه‌ها	مدال آور بین‌المللی		مدال آور ملی		مدال آور استانی	
	اختلاف	سطح	اختلاف	سطح	اختلاف	سطح
	میانگین	معناداری	میانگین	معناداری	میانگین	معناداری
مدال آور بین‌المللی	-	-	۲	۰/۹	۱۸/۶	۰/۰۳*
مدال آور ملی	۲	۰/۹	-	-	۲۰/۶	۰/۰۱*
مدال آور استانی	۱۸/۶	۰/۰۳*	۲۰/۶	۰/۰۱*	-	-

علامت* نشان‌دهنده تفاوت معنادار است.

نتایج آزمون آنوا برای بررسی اختلاف بین سه گروه در اضطراب رقابتی شناختی در ورزشکاران سطوح مختلف اضطراب رقابتی شناختی نشان داد که بین میانگین‌های اختلاف معناداری وجود ندارد (جدول ۳).

جدول ۳. نتایج آزمون آنوا برای بررسی اضطراب رقابتی شناختی در ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین	ارزش F	سطح معناداری
مدال آور بین‌المللی	۲۲/۴		
مدال آور ملی	۱۹/۹	۲/۸	۰/۰۷
مدال آور استانی	۳۰/۸		

استانی و همچنین بین میانگین‌های گروه مدال آور ملی و استانی اختلاف معنادار وجود دارد ($p < 0/01$). این در حالی است که بین میانگین گروه مدال آور بین‌المللی و ملی اختلاف معنادار وجود ندارد ($p = 0/90$).

همان‌طور که در جدول ۴ نشان داده شده است، بین میانگین‌های اضطراب رقابتی بدنی در ورزشکاران سطوح مختلف تفاوت معنادار وجود دارد ($p < 0/01$). آزمون تعقیبی توکی (جدول ۴) نشان می‌دهد که بین میانگین‌های گروه مدال آور بین‌المللی و مدال آور

جدول ۴. نتایج آزمون آنوا برای بررسی اضطراب رقابتی بدنی در ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین	ارزش F	سطح معناداری
مدال آور بین‌المللی	۱۱/۷	۲۵/۱	۰/۰۱
مدال آور ملی	۱۲/۲		
مدال آور استانی	۲۱		

آزمون تعقیبی توکی					
گروه‌ها	مدال آور بین‌المللی		مدال آور ملی		مدال آور استانی
	اختلاف	سطح	اختلاف	سطح	اختلاف
	میانگین	معناداری	میانگین	معناداری	میانگین
مدال آور بین‌المللی	-	-	۰/۰۵	۰/۹	۱۰/۳
مدال آور ملی	۰/۰۵	۰/۹	-	-	۹/۸
مدال آور استانی	۱۰/۳	۰/۰۱*	۹/۸	۰/۰۱*	-

علامت* نشان‌دهنده تفاوت معنادار است.

محاسبات آماری و نتیجه‌گیری محاسبات انجام شده از طریق آزمون آنوا نشان داد که بین میانگین‌های شیوه‌های مقابله شناختی با اضطراب رقابتی در سه گروه اختلاف معنادار وجود دارد ($p < 0/01$). آزمون تعقیبی توکی نشان می‌دهد (جدول شماره ۱۰) که بین میانگین‌های گروه مدال آور بین‌المللی و مدال آور استانی تفاوت معنادار وجود دارد ($p < 0/01$). این در حالی است که بین میانگین دیگر گروه‌ها تفاوت معنادار وجود ندارد (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج آزمون آنوا برای بررسی شیوه‌های مقابله شناختی و ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین	ارزش F	سطح معناداری
مدال آور بین‌المللی	۲۹/۴	۵/۶	۰/۰۰۹
مدال آور ملی	۲۰/۱		
مدال آور استانی	۲۱/۷		

آزمون تعقیبی توکی					
گروه‌ها	مدال آور بین‌المللی		مدال آور ملی		مدال آور استانی
	اختلاف	سطح	اختلاف	سطح	اختلاف
	میانگین	معناداری	میانگین	معناداری	میانگین
مدال آور بین‌المللی	-	-	۴/۳	۰/۳	۹/۷
مدال آور ملی	۴/۳	۰/۳	-	-	۵/۴
مدال آور استانی	۹/۷	۰/۰۰۶	۵/۴	۰/۱	-

همان‌طور که در جدول ۶ نشان داده شده است بین میانگین‌های مقابله بدنی با اضطراب رقابتی در سه گروه تفاوت معنادار وجود دارد ($p < 0/01$). آزمون تعقیبی توکی نشان می‌دهد که بین هر سه گروه در میانگین‌های مقابله

بررسی میزان اضطراب رقابتی و راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران پاورلیفتینگ ...

۱۷۵
بدنی با اضطراب رقابتی تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/01$).

جدول ۶. نتایج آزمون آنوا برای بررسی شیوه‌های مقابله‌ای و ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین	ارزش F	سطح معناداری
مدال‌آور بین‌المللی	۱۰/۷	۳۲/۵	۰/۰۰۱
مدال‌آور ملی	۹/۴		
مدال‌آور استانی	۶/۴		

آزمون تعقیبی توکی					
گروه‌ها		مدال‌آور بین‌المللی		مدال‌آور ملی	
		اختلاف	سطح	اختلاف	سطح
		میانگین	معناداری	میانگین	معناداری
مدال‌آور بین‌المللی		-	-	۳/۵	۰/۰۰۱
مدال‌آور ملی		۳/۳	۰/۰۰۱	-	-
مدال‌آور استانی		۷/۵	۰/۰۰۱	۳	۰/۰۰۳

نتایج آزمون آنوا برای بررسی اختلاف بین سه گروه در اضطراب رقابتی شناختی نشان داد که بین میانگین‌های مقابله منفی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران سطوح مختلف اختلاف معناداری وجود ندارد (جدول ۷).

جدول ۷. نتایج آزمون آنوا برای بررسی شیوه‌های مقابله‌ای و ورزشکاران سه سطح

گروه ورزشکاران	میانگین	ارزش F	سطح معناداری
مدال‌آور بین‌المللی	۵/۶	۱/۶	۰/۳۴
مدال‌آور ملی	۷/۲		
مدال‌آور استانی	۷/۳		

بحث و نتیجه‌گیری

اضطراب رقابتی یکسانی را تجربه می‌کنند. این احتمال وجود دارد که میزان اضطراب بالای رقابتی در ورزشکاران مدال‌آور استانی ناشی از بی‌تجربگی آنان در مسابقات باشد، که این با نتایج تحقیقات دیگر همسو (۹، ۱۲، ۱۳) و با نتایج تحقیقات دیگر ناهم‌سو (۴، ۱۴، ۱۵) بود.

به طور خاص یافته‌های این مطالعه نشان داد که ورزشکاران استانی بیشترین میزان اضطراب رقابتی را

هدف تحقیق حاضر در مرحله نخست توصیف و ارزیابی میزان اضطراب رقابتی و شیوه‌های مقابله با اضطراب در ورزشکاران قدرتی سطوح مختلف و در مرحله دوم مقایسه میزان اضطراب رقابتی و شیوه‌های مقابله با اضطراب رقابتی در ورزشکاران پاورلیفتینگ سطوح مختلف بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میزان اضطراب رقابتی در سطوح ملی و بین‌المللی چندان تفاوت معناداری باهم ندارند و هر دو گروه،

قدرتی بر کاهش اضطراب روانی-فیزیولوژیکی در ورزشکاران پارالمپیک اشاره دارد (۱۵)، که با یافته ما درباره سطح بالای اضطراب در ورزشکاران استانی مغایرت دارد. این تضادها نشان‌دهنده پیچیدگی‌های موجود در ارتباط بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی است که می‌تواند تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله تکنیک‌های مقابله‌ای و آمادگی روانی قرار گیرد. در این زمینه تحقیقات نشان دادند که استراتژی‌های مقابله‌ای را می‌توان به‌صورت مهارت، تکنیک، نگرش و رفتار در طول فرآیند زندگی یا مسابقات ورزشی فراگرفت. این نکته بیانگر این است که شاید ورزشکاران باتجربه‌تر و نخبه‌تر از شیوه‌های مقابله مؤثرتری نسبت به افراد دیگر در مواجهه با عوامل اضطراب‌آور استفاده می‌کنند (۱۶).

همچنین در تحقیق حاضر نشان داده شد که شیوه‌های بدنی مقابله با اضطراب در ورزشکاران مدال‌آور بین‌المللی بیش از دیگر ورزشکاران است، که این نتایج با نتایج مطالعات دیگر همسو است (۱۷-۲۰)، از جمله پژوهش پوگشور و همکاران (۲۰۲۴) و آلیکا و همکاران (۲۰۲۴) تأکید می‌کنند که استفاده از استراتژی‌های شناختی و بدنی می‌تواند اضطراب رقابتی را کاهش دهد و عملکرد ورزشی را بهبود بخشد، به‌ویژه در ورزشکاران نخبه که استراتژی‌های پیشرفته‌تری برای مقابله دارند (۱۷، ۱۸). به‌عنوان مثال، بولوندین و همکاران (۲۰۰۲) دریافتند

تجربه می‌کنند، در حالی که ورزشکاران بین‌المللی از راهبردهای مؤثرتری برای کنترل اضطراب استفاده می‌کنند. این یافته با مطالعه لورنس و همکاران (۲۰۱۶) همخوانی دارد که نشان داد ورزشکاران کم‌تجربه‌تر، به دلیل آشنا نبودن با شرایط رقابتی و فشارهای روانی مسابقات، اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند (۹). از دیگر مطالعات همسو با تحقیق حاضر، از جمله پژوهش جیوج و همکاران (۲۰۱۶) نشان می‌دهند که اضطراب رقابتی در سطوح مختلف تأثیر مشابهی بر عملکرد دارد، به‌ویژه زمانی که ورزشکاران باتجربه کمتری در رقابت‌ها شرکت می‌کنند (۹). همچنین مطالعه لودوکاوا و همکاران (۲۰۲۲) به بررسی اضطراب در ورزشکاران جوان پاورلیفتینگ پرداختند و تأیید کردند که بی‌تجربگی در رقابت‌ها یکی از عوامل کلیدی اضطراب بالا در این گروه است، که با یافته تحقیق ما مبنی بر اضطراب بیشتر در ورزشکاران استانی به دلیل کم‌تجربگی سازگار است (۱۲). از سوی دیگر، مطالعاتی مانند الکساندر و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که استفاده از تکنیک‌های روان‌شناختی مانند تصویرسازی ذهنی می‌تواند به‌طور مؤثری اضطراب رقابتی را کاهش دهد و عملکرد را بهبود بخشد (۱۴)، که این یافته با نتایج تحقیق ما در تضاد است، زیرا تحقیق حاضر تأکید دارد که اضطراب بالای رقابتی عملکرد ورزشکاران را به‌طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد. علاوه بر این، تحقیق سیلوا و همکاران (۲۰۲۲) به تأثیر مثبت تمرینات

بررسی میزان اضطراب رقابتی و راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران باورلیفتینگ ...

تعیین‌کننده‌ای در کاهش اضطراب پیش از رقابت باشد. علاوه بر این، کودلاکوا و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند که راهبردهای آرامش‌بخش و تمرینات ذهن آگاهی تنها در میان ورزشکاران با سطوح بالای تجربه و تمرین مؤثر هستند، درحالی‌که در ورزشکاران مبتدی یا استانی ممکن است تأثیر محدودی داشته باشند (۲۶). این تفاوت‌ها احتمالاً به دلیل تنوع در ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران، سطوح رقابت، و تفاوت‌های فرهنگی میان گروه‌های مختلف است که می‌تواند نحوه مدیریت اضطراب رقابتی را شکل دهد.

اضطراب رقابتی بیشتر در ورزشکاران استانی می‌تواند به دلیل تفاوت در حساسیت ادراکی آن‌ها نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا باشد. در مراحل ابتدایی پیشرفت ورزشی، ورزشکاران کمتر در معرض فشارهای محیط رقابتی شدید قرار گرفته‌اند، بنابراین ممکن است تهدیدهای روان‌شناختی را قوی‌تر و جدی‌تر درک کنند. بر اساس نظریه‌های پردازش اطلاعات، ورزشکارانی که تجربه بیشتری دارند، از طریق مواجهه مکرر با رقابت‌های سخت، به یک سطح بالاتر از خودکارآمدی در مدیریت استرس می‌رسند در مقابل، ورزشکاران کم‌تجربه به دلیل عدم داشتن الگویی برای مواجهه با چنین شرایطی، اضطراب بالاتری را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، عدم تسلط بر مهارت‌های فنی و ترس از ارزیابی منفی توسط

۱۷۴ که ورزشکاران نخبه با تنظیم اهداف واقع‌بینانه و استفاده از مدیریت عواطف مثبت می‌توانند اثرات منفی اضطراب را کاهش داده و عملکرد خود را بهبود بخشند (۱۹). همچنین، گولبی و همکاران (۲۰۱۰) بر نقش استحکام روانی به‌عنوان عاملی کلیدی تأکید کرده‌اند که به ورزشکاران اجازه می‌دهد تا در مواجهه با استرس رقابتی عملکرد بهتری داشته باشند (۲۰). علاوه بر این، تحقیق موتقی و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد که ورزشکاران حرفه‌ای، راهبردهای شناختی را با استفاده از تمرکز ذهنی و تصویرسازی ذهنی برای مقابله با شرایط پرتنش رقابتی به کار می‌گیرند (۲۱)، (۲۲).

در مقابل، مطالعاتی مانند لی و همکاران (۲۰۲۴) نشان داده‌اند که اضطراب شناختی ممکن است با تمرینات ذهن آگاهی و مراقبه کاهش یابد، اما تأثیر این استراتژی‌ها در گروه‌های مختلف به یک اندازه نیست، که می‌تواند با یافته ما درباره عدم تفاوت در شیوه‌های منفی مقابله میان گروه‌ها در تضاد باشد (۲۳). این نتایج نشان‌دهنده پیچیدگی روابط بین عوامل شناختی، بدنی و اثرات اضطراب است. همچنین نیلی و همکاران (۲۰۱۷) به این نتیجه رسیدند که در برخی موارد، نقش خانواده و محیط اجتماعی در مدیریت اضطراب رقابتی از مهارت‌های شناختی و بدنی فردی ورزشکاران مؤثرتر است (۲۴)، (۲۵). به‌عنوان مثال، حمایت خانواده می‌تواند عامل

از برنامه‌های آموزشی ورزشی به سمت کاهش استفاده از راهبردهای ناکارآمد مانند اجتناب یا مصرف مواد حرکت کرده‌اند، که این امر حتی در ورزشکاران کم‌تجربه نیز تأثیر گذاشته است. علاوه بر این، نقش مربیان و روان‌شناسان ورزشی در آگاهی‌بخشی و هدایت ورزشکاران به سمت راهکارهای مقابله‌ای مؤثر، می‌تواند عاملی باشد که تفاوت‌های معناداری در این زمینه مشاهده نشده است. حمایت اجتماعی و برنامه‌های تمرینی مبتنی بر سلامت روانی نیز احتمالاً تأثیر مهمی در این زمینه دارند. همچنین، بر اساس نظریه‌های روان‌شناختی، ورزشکارانی که در محیط‌های ورزشی حمایتی‌تر رشد می‌کنند، کمتر به راهبردهای ناکارآمد روی می‌آورند، زیرا احساس کنترل بیشتری بر شرایط رقابتی خود دارند (۲۱).

این مطالعه باوجود محدودیت‌هایی همچون نمونه‌گیری محدود، عدم کنترل کامل بر متغیرهای خارجی و چالش‌های تعمیم‌پذیری نتایج به سایر رشته‌های ورزشی، کاربردهای مهمی در حوزه روان‌شناسی ورزشی دارد. یافته‌های آن می‌تواند به مربیان در طراحی برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی برای کاهش اضطراب رقابتی، به‌ویژه در ورزشکاران کم‌تجربه، کمک کند. همچنین، سازمان‌های ورزشی می‌توانند از این نتایج برای ایجاد محیط‌های حمایتی و ارائه آموزش‌های تخصصی به ورزشکاران استفاده

مربیان، داوران و سایر رقبا، می‌تواند عامل تشدید اضطراب در ورزشکاران کمتر باتجربه باشد (۴).

ورزشکاران بین‌المللی احتمالاً از راهبردهای شناختی و بدنی مؤثرتری برای کاهش اضطراب استفاده می‌کنند، زیرا این راهبردها بخشی از تمرینات منظم آن‌ها هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که توانایی تنظیم شناختی هیجان در ورزشکاران حرفه‌ای به میزان قابل‌توجهی به عملکرد ورزشی آن‌ها کمک می‌کند (۱۱). این ورزشکاران از تکنیک‌هایی مانند کنترل توجه، تغییر ارزیابی شناختی و مدل‌سازی ذهنی استفاده می‌کنند تا سطح استرس خود را مدیریت کنند. همچنین، تمرینات جسمانی منظم و سازگاری بیشتر با فشار رقابتی، باعث می‌شود که این ورزشکاران پاسخ‌های فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب، مانند افزایش ضربان قلب و تنش عضلانی، را به شکل مؤثرتری کنترل کنند. نقش سیستم عصبی در این فرایند نیز قابل‌توجه است؛ مطالعات نشان داده‌اند که ورزشکاران حرفه‌ای، از طریق تجربه طولانی‌مدت در محیط‌های پرتنش، تغییراتی در عملکرد سیستم عصبی خودمختار نشان می‌دهند که باعث کاهش واکنش‌پذیری بیش‌ازحد به محرک‌های استرس‌زا می‌شود (۹).

عدم تفاوت معنادار بین گروه‌ها در استفاده از راهبردهای منفی مقابله ممکن است به دلیل تغییرات فرهنگی و آموزشی در سال‌های اخیر باشد. بسیاری

بررسی میزان اضطراب رقابتی و راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران باورلیفتینگ ...

ورزشکاران کم‌تجربه است. با توجه به اینکه اضطراب رقابتی می‌تواند منجر به کاهش عملکرد و افزایش خطر آسیب‌دیدگی شود، استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس، مانند تصویرسازی ذهنی، کنترل توجه و آرام‌سازی، می‌تواند به کاهش تنش روانی کمک کند. همچنین، محیط‌های حمایتی در باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی نقش مهمی در کاهش اضطراب ورزشکاران دارد، زیرا حمایت اجتماعی می‌تواند احساس کنترل را در آن‌ها افزایش داده و از به‌کارگیری راهبردهای منفی جلوگیری کند.

در نهایت، این پژوهش زمینه‌ای برای تحقیقات آینده در حوزه روان‌شناسی ورزشی فراهم می‌کند. بررسی تأثیر طولانی‌مدت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر کاهش اضطراب و بهبود عملکرد، به‌ویژه در ورزشکاران جوان و کم‌تجربه، می‌تواند مسیر روشنی برای بهبود برنامه‌های آموزشی در حوزه ورزش قهرمانی ارائه دهد.

تشکر و قدردانی

از همه افرادی که در انجام این پژوهش ما را همکاری نمودند، صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

پانویس‌ها

1. Competitive State Anxiety Inventory-2-D
2. Anova
3. Tukey's

۱۷۹
گنند. از سوی دیگر، ورزشکاران با به‌کارگیری تکنیک‌های مقابله‌ای پیشرفته مانند تصویرسازی ذهنی و مدیریت عواطف، می‌توانند اضطراب خود را بهتر مدیریت کرده و عملکرد بهتری در رقابت‌ها داشته باشند. این تحقیق همچنین می‌تواند به‌عنوان پایه‌ای برای مطالعات آینده در زمینه بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب رقابتی و تأثیرات طولانی‌مدت آن بر عملکرد و سلامت روانی ورزشکاران مورداستفاده قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که اضطراب رقابتی تحت تأثیر سطح تجربه و مهارت‌های مقابله‌ای ورزشکاران قرار دارد. ورزشکاران کم‌تجربه‌تر، به‌ویژه در سطح استانی، به دلیل قرارگیری کمتر در شرایط رقابتی پرتنش و نداشتن مهارت‌های تنظیم هیجان، اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. در مقابل، ورزشکاران حرفه‌ای‌تر، به‌ویژه در سطح بین‌المللی، به دلیل مواجهه مکرر با رقابت‌های سخت، از راهبردهای شناختی و بدنی کارآمدتری برای کنترل اضطراب بهره می‌برند. این یافته‌ها بر اهمیت آموزش مهارت‌های روان‌شناختی در کاهش اضطراب و بهبود عملکرد ورزشی تأکید دارد.

پیامدهای عملی این پژوهش برای مربیان و روان‌شناسان ورزشی شامل لزوم تدوین برنامه‌های آموزشی جهت ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای در

Reference

1. Brown PI, Venables HK, Liu H, de-Witt JT, Brown MR, Faghy MA. Ventilatory muscle strength, diaphragm thickness and pulmonary function in world-class powerlifters. *European journal of applied physiology*. 2013;113:2849-55.
<https://doi.org/10.1007/s00421-013-2726-4>
2. NSajadi S, KhanMohamadi S, Eskandari S, Heidary A, Darbani H. The relationship between coping strategies, goal setting and competitive anxiety with athletic performance of the students in single and group teams. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;1(15):384-5. In persian
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.107>
3. Jensen AM. A mind-body approach for precompetitive anxiety in power-lifters: 2 case studies. *Journal of Chiropractic Medicine*. 2010;9(4):184-92.
<https://doi.org/10.1016/j.jcm.2010.08.003>
4. Hagan Jr JE, Pollmann D, Schack T. Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in psychology*. 2017;8:2280.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280>
5. Bovolon L, Mallia L, De Maria A, Bertollo M, Berchicci M. Modulatory role of sport factors on amateur and competitive athletes' aggressive and antisocial behaviors. *Heliyon*. 2024;15;10(1).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23321>
6. Fadare AS, Langco L, Canaliya C, Kabirun CA, Abelardo-Sabandija BJ. Athletes' confidence and anxiety management: a review in achieving optimal sport performance. *International Journal of Science and Management Studies*. 2022;5(4):311-8.
<https://doi.org/10.51386/25815946/ijmsms-v5i4p133>
7. Janshen A, Eisma MC. Bidirectional associations between prolonged grief symptoms and depressive, anxiety, and posttraumatic stress symptoms: A systematic review. *Journal of traumatic stress*. 2024 Dec;37(6):825-36.
<https://doi.org/10.1002/jts.23061>
8. Conde-Ripoll R, Escudero-Tena A, Bustamante-Sánchez Á. Pre and post-competitive anxiety and self-confidence and their relationship with technical-tactical performance in high-level men's padel players. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2024;6:1393980.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393980>
9. Judge LW, Urbina LJ, Hoover DL, Craig BW, Judge LM, Leitzelar BM, et al. The impact of competitive trait anxiety on collegiate powerlifting performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2016;30(9):2399-405. DOI:
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001363>
10. Pensgaard AM, Roberts GC. Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of sport and Exercise*. 2003;4(2):101-16.
[https://doi.org/10.1016/S14690292\(01\)00031-0](https://doi.org/10.1016/S14690292(01)00031-0)
11. Neil R, Mellalieu SD, Hanton S. Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of sports science & medicine*. 2006;5(3):415.

- 12.Ldokova G, Volkova K, Razzhivin O, editors. Stress Sources of Powerlifters Aged 14-23. BIO Web of Conferences; 2022: EDP Sciences.
<https://doi.org/10.1051/bioconf/20224801006>
13. Luk HY, Winter C, O'Neill E, Thompson BA. Comparison of muscle strength imbalance in powerlifters and jumpers. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2014 1;28(1):23-7.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318295d311>
- 14.Alexander DM, Hutt EA, Lefebvre JS, Bloom GA. Using imagery to enhance performance in powerlifting: a review of theory, research, and practice. Strength & Conditioning Journal. 2019;41(6):102-9.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000490>
- 15.Silva D, Santos M, Aidar F, Cabral B, Stieler E, Resende R, et al. Effect of strength training on psychophysiological aspects in Paralympic powerlifting athletes: A pilot study. Human Movement. 2022;23(3):150-9.
<https://doi.org/10.5114/hm.2022.111391>
- 16.Jones G. More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. British journal of psychology. 1995;86(4):449-78.
<https://doi.org/10.1111/j.20448295.1995.tb02565.x>
- 17.Singh J, Shou M, Yogeshwar D, Popli S, Ghosliya PK. Effect of Mental Health on Level of Injury and Life Satisfaction among Young Elite Athletes-A Barrier or Augment: An Observational Study. J Adv Sport Phys Edu. 2024;7(9):234-40.
<https://doi.org/10.36348/jaspe.2024.v07i09.003>
- 18.Alicea S, Carson Sackett S, Winter A. A wellness application: use of imagery for athletes' stress reduction and relaxation. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 2024;19(s1):20230036.
<https://doi.org/10.1515/jirspa-2023-0036>
- 19.Gaudreau P, Blondin J-P. Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. Psychology of sport and exercise. 2002;3(1):1-34.
[https://doi.org/10.1016/S14690292\(01\)00017-6](https://doi.org/10.1016/S14690292(01)00017-6)
- 20.Sheard M, Golby J. Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. international Journal of sport and exercise psychology.2010;8(2):160-9.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671940>
- 21.Mottaghi M, Atarodi A, Rohani Z. The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences. 2013;7(2):68. In persian
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24644512/>
- 22.Aghdai M, Bikdelou F. The effect of a short-term mindfulness intervention course on performance under pressure, competitive-state anxiety and flow state of novice male badminton players. Sports Psychology. 2024;16(2):- . In persian
<https://doi.org/10.48308/mbsp.2025.237870.1276>
- 23.Li Q, Li L, Liao W. A122: Connections Between Mindfulness, Obsessive Passion, Cognitive State Anxiety, and Obligatory Exercise: A Cross-Sectional Study. International Journal of Physical Activity and Health.2024;3(3):122.
<https://doi.org/10.18122/ijpah.3.3.122.boisestate>
- 24.Neely KC, McHugh T-LF, Dunn JG, Holt NL. Athletes and parents coping with deselection in competitive youth sport: A communal coping perspective. Psychology of Sport and Exercise. 2017;30:1-9.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.01.004>

25.Moshir Estekharez ZS, Doroudian AA. Investigating the role of psychological, cultural and social capital on the performance of elite athletes. Sports Psychology. 2024;16(2):- . In persian
<https://doi.org/10.48308/mbsp.2022.227708.1133>

26.Kudlackova K, Eccles DW, Dieffenbach K. Use of relaxation skills in differentially skilled

athletes. Psychology of Sport and Exercise. 2013;14(4):468-75.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.007>