

## مطالعه پارامترهای مؤثر بهبود استرس در مدیریت ورزشی

### حامد سالاری

استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

#### چکیده

استرس یک عامل مهم در مدیریت ورزشی است که می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر عملکرد و عملکرد ورزشکاران داشته باشد. ارتقاء روش‌های کاهش و مدیریت استرس در محیط ورزشی می‌تواند به حفظ سلامت روانی و فیزیکی ورزشکاران کمک کند. هدف این مطالعه بررسی پارامترهای مؤثر در بهبود استرس در مدیریت ورزشی است. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین تعهد ورزشی با مدیریت استرس و مدیریت تغییر مریبان رشته ورزشی صورت پذیرفته است پژوهش حاضر از نوع کاربردی و با داده کمی که به صورت تحلیلی - توصیفی به اجرا درآمده است. برای دستیابی به این هدف، مطالعه‌ای تحلیلی بر روی اطلاعات مروری و داده‌های کمی و کیفی انجام شد. نمونه‌ای از ورزشکاران و مریبان در محیط‌های ورزشی مختلف برای جمع‌آوری داده‌ها مورد استفاده قرار گرفت. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که عواملی از قبیل مدیریت زمان، حمایت اجتماعی، تغذیه مناسب و مشاوره روان‌شناختی می‌توانند بهبود قابل توجهی در مدیریت استرس در محیط ورزشی ایجاد کنند. با توجه به یافته‌های این مطالعه، اهمیت بخشیدن به پارامترهای مذکور برای بهبود استرس در محیط ورزشی بیان شده و پیشنهاد می‌شود که توجه به این عوامل در مدیریت ورزشی واحدها تقویت شود تا بهبود مؤثری در عملکرد ورزشکاران داشته باشد. همچنین عواملی که می‌بایست در راستای کاهش استرس شغلی مورد توجه قرار گیرد بهبود نگرش نسبت به تعهد ورزشی بوده و با افزایش تعهد ورزشی سطح، مدیریت استرس در راستای کاهش استرس شغلی کاهش می‌یابد.

**واژه‌های کلیدی:** تعهد ورزشی، مدیریت استرس، بهبود استرس، مدیریت ورزشی

## مقدمه

مدیریت ورزشی یک رشته چند وجهی است که شامل مسئولیت‌های مختلفی از جمله توسعه ورزشکاران، سازمان‌دهی رویدادها و مدیریت مالی است. در این صنعت پویا، نقش مدیریت استرس به‌طور فزاینده‌ای به‌عنوان یک مؤلفه حیاتی در بهینه‌سازی عملکرد و رفاه کلی برای ورزشکاران، مربیان و متخصصان مدیریت ورزشی شناخته می‌شود [2].

پارامترهای مؤثر بهبود استرس در مدیریت ورزشی مجموعه وسیعی از عوامل را در بر می‌گیرد که به درک و مدیریت استرس در محیط ورزشی کمک می‌کند. استرس می‌تواند از منابع مختلفی مانند انتظارات عملکرد، فشار رقابت، و خواسته‌های تمرین و مسافرت ناشی شود. بنابراین، بررسی پارامترهایی که بر استرس تأثیر می‌گذارند و اینکه چگونه می‌توان آن را به‌طور مؤثر مدیریت کرد، برای بهبود عملکرد کلی و رفاه افراد درگیر در مدیریت ورزشی از اهمیت بالایی برخوردار است [1].

این مطالعه با هدف بررسی ماهیت چند بعدی استرس در مدیریت ورزشی، بررسی تأثیرات فیزیولوژیکی و روانی آن است. این تحقیق با شناسایی و تجزیه و تحلیل پارامترهای مؤثر بر بهبود استرس، به دنبال ارائه بینش‌های ارزشمند و راهکارهای عملی برای مدیران ورزشی، مربیان و ورزشکاران برای کاهش اثرات منفی استرس و افزایش عملکرد است.

در این مقدمه، اهداف کلیدی و اهمیت بررسی پارامترهای مؤثر بهبود استرس در مدیریت ورزشی را بیان خواهیم کرد. علاوه بر این، ما پیامدهای بالقوه این مطالعه را برای صنعت ورزش گسترده‌تر برجسته می‌کنیم و ارتباط پرداختن به استرس را در زمینه مدیریت ورزشی روشن می‌کنیم. علاوه بر این، با تأکید بر رویکرد جامع درک و بهینه‌سازی مدیریت استرس در مدیریت ورزشی، مروری بر ساختار و روش شناسی مطالعه ارائه خواهیم کرد.

از طریق این مطالعه، هدف ما این است که به دانش روزافزون پیرامون مدیریت استرس در مدیریت ورزشی کمک کنیم و در نهایت محیط سالم‌تر و موفق‌تری را برای ورزشکاران، مربیان و متخصصان ورزشی ایجاد کنیم. با روشن کردن پارامترهای مؤثر بهبود استرس، ما تلاش می‌کنیم تا افراد صنعت ورزش را با ابزارها و بینش‌های لازم برای پیشرفت در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای ذاتی در دنیای مدیریت ورزش مجهز کنیم.

## بیان مسئله

در حوزه مدیریت ورزشی، موضوع استرس و تأثیر فراگیر آن بر ورزشکاران، مربیان و متخصصان ورزشی یک نگرانی حیاتی است که نیازمند بررسی جامع و مداخله پیشگیرانه است. مشکل موجود بر ماهیت چندوجهی استرس و پتانسیل آن برای تأثیر مخرب بر عملکرد، رفاه و موفقیت کلی در صنعت ورزش متمرکز است. علاوه بر این، فقدان درک روشن از پارامترهای مؤثر بهبود استرس در مدیریت ورزشی این موضوع را تشدید می‌کند و پرداختن به آن را از طریق مطالعه و تحلیل سیستماتیک ضروری می‌سازد.

**پیچیدگی استرس در مدیریت ورزشی:** استرس در زمینه مدیریت ورزشی یک پدیده پیچیده و ظریف است که از منابع بی‌شماری مانند فشار رقابتی، انتظارات عملکردی و ماهیت سخت‌گیرانه برنامه‌های تمرین و مسابقات ناشی می‌شود. تعامل پیچیده بین عوامل فیزیولوژیکی، روانی و محیطی درک استرس را در این شرایط پیچیده تر می‌کند. در نتیجه، شناسایی و روشن شدن پارامترهای خاصی که به بهبود مؤثر استرس کمک می‌کنند، چالش بزرگی را نشان می‌دهد که نیاز به بررسی و تحقیق دقیق دارد [4].

**تأثیر بر عملکرد و رفاه:** عواقب استرس مدیریت نشده می‌تواند عمیق باشد و به‌صورت کاهش عملکرد ورزشی، افزایش خطر آسیب، فرسودگی شغلی در بین ورزشکاران و متخصصان و به خطر افتادن سلامت روان ظاهر شود. علاوه بر این، ماهیت فراگیر استرس در مدیریت ورزشی می‌تواند بر پویایی سازمانی نفوذ کند و بر انسجام تیمی، ارتباطات و جو کلی در نهادهای ورزشی تأثیر بگذارد. به این ترتیب، مشکل استرس بدون توجه در مدیریت ورزشی بسیار فراتر از رفاه فردی است و پیامدهای گسترده‌ای برای موفقیت تیم و سازمان دارد [1].

**نیاز به استراتژی های مبتنی بر شواهد:** با توجه به نیازها و فشارهای منحصر به فرد ذاتی مدیریت ورزشی، نیاز محسوسی به استراتژی ها و مداخلات مبتنی بر شواهد وجود دارد که می تواند به طور مؤثر استرس را کاهش دهد و رفاه و عملکرد را افزایش دهد. با این حال، فقدان درک جامع فعلی از پارامترهای مؤثر بهبود استرس، مانع مهمی در توسعه و اجرای چنین استراتژی هایی است. بدون درک روشنی از عوامل خاصی که بر استرس در مدیریت ورزشی تأثیر می گذارند، تلاش ها برای مبارزه با اثرات منفی آن ممکن است مانع شود و چرخه چالش های مرتبط با استرس را در صنعت تداوم بخشد [3].

**شکاف تحقیق و مفاهیم:** مجموعه تحقیقات موجود در مدیریت ورزش، در حالی که از بسیاری جهات گسترده است، اغلب فاقد کاوش سیستماتیک در مورد پارامترهای مؤثر بهبود استرس و پیامدهای آنها برای صنعت است. این شکاف تحقیقاتی فرصتی برای کمک به پیشرفت دانش در این زمینه و ارائه راه حل های عملی است که می تواند بر رفاه و عملکرد ورزشکاران، مربیان و متخصصان مدیریت ورزشی تأثیر مثبت بگذارد [5].

به طور خلاصه، این مطالعه به دنبال آن است تا با بررسی و تبیین پارامترهای مؤثر بهبود استرس، به مشکل فراگیر استرس در مدیریت ورزشی بپردازد. با انجام این کار، هدف آن ارائه یک درک جامع از استرس در این زمینه و توسعه استراتژی های مبتنی بر شواهد است که می تواند به طور مؤثر اثرات منفی آن را کاهش دهد و محیط سالم تر و موفق تری را برای همه سهامداران صنعت ورزش ایجاد کند.

### مبانی پژوهش

مدیریت ورزش شامل نقش های مختلفی از جمله مربیگری، توسعه ورزشکاران و رهبری سازمانی است که همه اینها می توانند به طور قابل توجهی تحت تاثیر استرس قرار گیرند. این مطالعه با هدف بررسی پارامترهای مؤثر بهبود استرس در مدیریت ورزشی انجام شده است. با درک و پرداختن به این پارامترها، سازمان های ورزشی می توانند عملکرد ورزشکاران، اثربخشی مربیگری و پویایی کلی تیم را افزایش دهند. این تحقیق از طریق یک رویکرد ترکیبی، تأثیر پارامترهای خاص بر سطوح استرس را در زمینه مدیریت ورزشی ارزیابی می کند [6].

در محیط پرفشار ورزشی، استرس می تواند تأثیرات عمیقی بر ورزشکاران، مربیان و سازمان های ورزشی داشته باشد. توانایی مدیریت و کاهش استرس برای عملکرد مطلوب و رفاه بسیار مهم است. این مطالعه به دنبال شناسایی و بررسی پارامترهایی است که به طور مؤثر به بهبود استرس در مدیریت ورزشی کمک می کند. با انجام این کار، سازمان های ورزشی می توانند استراتژی های هدفمندی را برای کاهش استرس و افزایش عملکرد کلی اجرا کنند [7].

تحقیقات قبلی اهمیت مدیریت استرس در ورزش را برجسته کرده و بر تأثیر آن بر عملکرد ورزشکاران، کارآمدی مربیگری و فرهنگ سازمانی تأکید کرده است. تئوری ها و مدل های مختلفی از استرس در زمینه ورزش به کار گرفته شده است که بینش های ارزشمندی را در مورد منابع و تأثیرات استرس در محیط های ورزشی ارائه می دهد. علاوه بر این، مطالعات طیف وسیعی از پارامترها، از جمله عوامل روانی، فیزیولوژیکی، و محیطی را که ممکن است بر سطوح استرس در مدیریت ورزش تأثیر بگذارد، مورد بررسی قرار داده اند.

تجزیه و تحلیل کمی داده های نظرسنجی نشان می دهد که ارتباط معنی داری بین پارامترهای خاص و سطوح استرس در مدیریت ورزشی وجود دارد. عوامل روان شناختی، مانند کنترل ادراک شده و راهبردهای مقابله ای، به عنوان تأثیرگذار در کاهش استرس ظاهر می شوند. علاوه بر این، یافته های کیفی از مصاحبه ها، راه های ظریفی را که در آن این پارامترها در تجربیات زندگی افراد در سازمان های ورزشی آشکار می شوند، روشن می کند.

نتایج این مطالعه بر نقش حیاتی عوامل روان شناختی در بهبود استرس در مدیریت ورزشی تأکید دارد. علاوه بر این، آنها نیاز به مداخلات هدفمندی را که به این پارامترها برای ارتقای رفاه و عملکرد کلی در محیط های ورزشی توجه می کنند، برجسته می کنند. پیامدهای عملی شامل توسعه برنامه های مدیریت استرس مناسب، ادغام خدمات حمایت روانی، و اجرای سیاست

های سازمانی است که کاهش استرس را در اولویت قرار می دهد. در نتیجه، این مطالعه بینش های ارزشمندی را در مورد پارامترهای مؤثر بهبود استرس در مدیریت ورزشی ارائه می دهد. سازمان های ورزشی با اولویت بندی عوامل روان شناختی و سایر پارامترهای مرتبط، می توانند به طور فعالانه به استرس و تأثیر آن بر ورزشکاران، مربیان و پویایی سازمانی بپردازند. حرکت رو به جلو، مداخلات هدفمند و رویکردهای کل نگر برای مدیریت استرس می تواند محیط ورزشی سالم تر و سازنده تری را ایجاد کند.

### استرس

استرس وضعیتی است که یک واکنش بیولوژیکی خاص را در بدن ایجاد می کند. هنگامی که شما یک تهدید یا یک چالش بزرگ را درک می کنید، برخی مواد شیمیایی و هورمون ها در بدن شما افزایش می یابد که موجب ایجاد واکنش های اضطرابی می شوند. واکنش های استرس برای مبارزه با عوامل استرس زا یا فرار از آن ها در هنگام تروما ایجاد می شود. به طور معمول، پس از بروز پاسخ، بدن به حالت آرامش باز می گردد. واکنش و پاسخ های استرسی بیش از حد و یا قرارگیری در شرایط استرس زا در طولانی مدت، می تواند تأثیر منفی بر سلامتی بگذارد و منجر به حمله پانیک شود [9].

استرس یک واکنش طبیعی بیولوژیکی به یک وضعیت بالقوه خطرناک است. هنگامی که با استرس ناگهانی روبرو می شوید، مغز، بدن را سرشار از مواد شیمیایی و هورمون هایی مانند آدرنالین و کورتیزول می کند. این کار مغز باعث می شود، قلب شما با سرعت بیشتری ضربان داشته باشد و خون را به عضلات و اندام های مهم بفرستد. در این حالت، بدن دچار افزایش انرژی می شود و مغز هوشیاری بیشتری پیدا می کند تا بتواند بر نیازهای فوری بدن متمرکز شود. واکنش ها و پاسخ های استرسی دارای مراحل مختلف هستند و نحوه سازگاری افراد با آن ها ممکن است، متفاوت باشد.

### هورمون آدرنالین

یکی از این هورمون های استرس «آدرنالین (Adrenaline)» است. همچنین هورمون آدرنالین به عنوان هورمون اپی نفرین (Epinephrine) یا هورمون مبارزه نیز شناخته می شود. وظایف این هورمون در بدن شامل موارد زیر است [10]:

۱. ضربان قلب را افزایش می دهد.
۲. میزان تنفس را بالا می برد.
۳. استفاده از گلوکز را برای عضلات تسهیل می کند.
۴. رگ های خونی را منقبض می کند و بنابراین خون به سمت عضلات هدایت می شود.
۵. ایجاد تعریق را تحریک می کند.
۶. تولید انسولین را مهار می کند.

این اقدامات هورمون آدرنالین در بدن اثرات مفیدی را به همراه دارد، در حالی که افزایش طولانی مدت آدرنالین می تواند منجر به موارد زیر شود [11]:

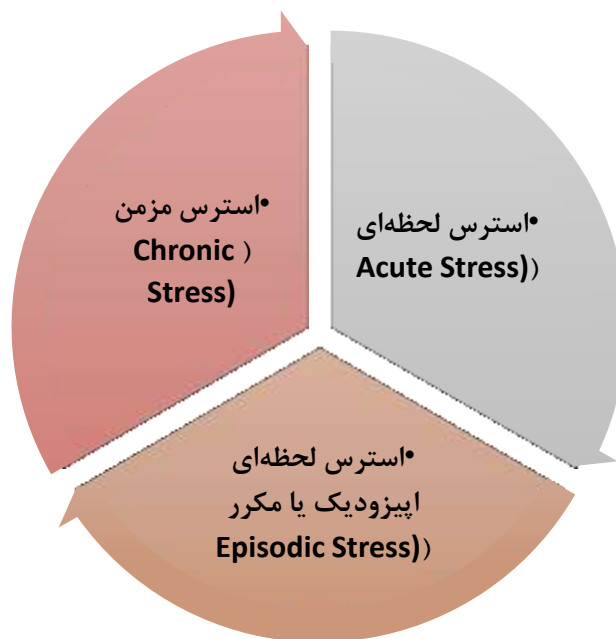
۱. رگ های خونی آسیب ببینند.
۲. فشار خون افزایش یابد.
۳. احتمال خطر سکته قلبی و سکته مغزی بالا رود.
۴. فرد دچار سردردهای مزمن شود.
۵. فرد دچار اضطراب طولانی مدت شود.

۶. در خواب فرد اختلال ایجاد شود.

### هورمون کورتیزول

کورتیزول در شرایط استرس‌زا، به‌عنوان هورمون اصلی استرس، نقش اساسی دارد. از جمله کارکردهای این هورمون می‌توان به موارد زیر اشاره کرد [10]:

۱. مقدار گلوکز موجود در جریان خون را بالا می‌برد.
۲. به مغز کمک می‌کند تا از گلوکز به‌طور مؤثرتری استفاده کند.
۳. موجب افزایش دسترسی سلول‌های بدن به موادی که به ترمیم بافت کمک می‌کنند، می‌شود.
۴. عملکردهای غیرضروری بدن را در شرایط استرس‌زا مهار می‌کند.
۵. پاسخ سیستم ایمنی بدن را تغییر می‌دهد.
۶. فعالیت سیستم تولید مثل و روند رشد را کاهش می‌دهد.
۷. بر قسمت‌هایی از مغز را تاثیر می‌گذارد که ترس، انگیزه و خلق و خوی را کنترل می‌کنند.



نمودار شماره ۱: انواع استرس، [11].

### مدیریت ورزشی

مدیریت ورزشی به مدیریت، سازمان‌دهی و بهره‌برداری از سازمان‌ها، رویدادها و فعالیت‌های ورزشی اطلاق می‌شود. برنامه‌ریزی و هماهنگی رویدادهای ورزشی، مدیریت امکانات و منابع ورزشی، و نظارت بر توسعه و عملکرد ورزشکاران را در بر می‌گیرد. علاوه بر این، مدیریت ورزش شامل جنبه‌های بازاریابی، مالی و مدیریت استراتژیک خاص صنعت ورزش است. حرفه‌ای‌ها در مدیریت ورزشی ممکن است در زمینه‌هایی مانند بازاریابی ورزشی، مدیریت تسهیلات، نمایندگی ورزشکاران، برنامه‌ریزی رویدادها و مدیریت ورزش کار کنند و از مهارت‌های خود برای بهینه‌سازی جنبه‌های تجاری و عملیاتی سازمان‌ها و فعالیت‌های ورزشی استفاده کنند [12].

مدیریت ورزشی اداره کارا و اثربخش سازمان‌های ورزش و تربیت‌بدنی با استفاده بهینه از منابع مالی و انسانی است. از تعریف عمومی که برای مدیریت وجود دارد، فاصله زیادی نداشته و در واقع بخش تخصصی ورزشی به دنبال این تعریف می‌آید. سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی، کنترل و رهبری در ورزش و تربیت بدنی تعریفی است که برای مدیریت ورزشی می‌شناسیم. هویت مدیریت ورزشی امروزه در جهان شناخته شده‌است. چرا که در دانشگاه‌های بزرگ جهان که رشته تربیت بدنی را دارند مدیریت و برنامه‌ریزی یکی از رشته‌هایی است که در آنجا تدریس می‌شود. مدیریت ورزشی به‌عنوان سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی، کنترل و هدایت جهت دستیابی به اهداف در حوزه ورزش و تربیت بدنی تعریف می‌شود [11].

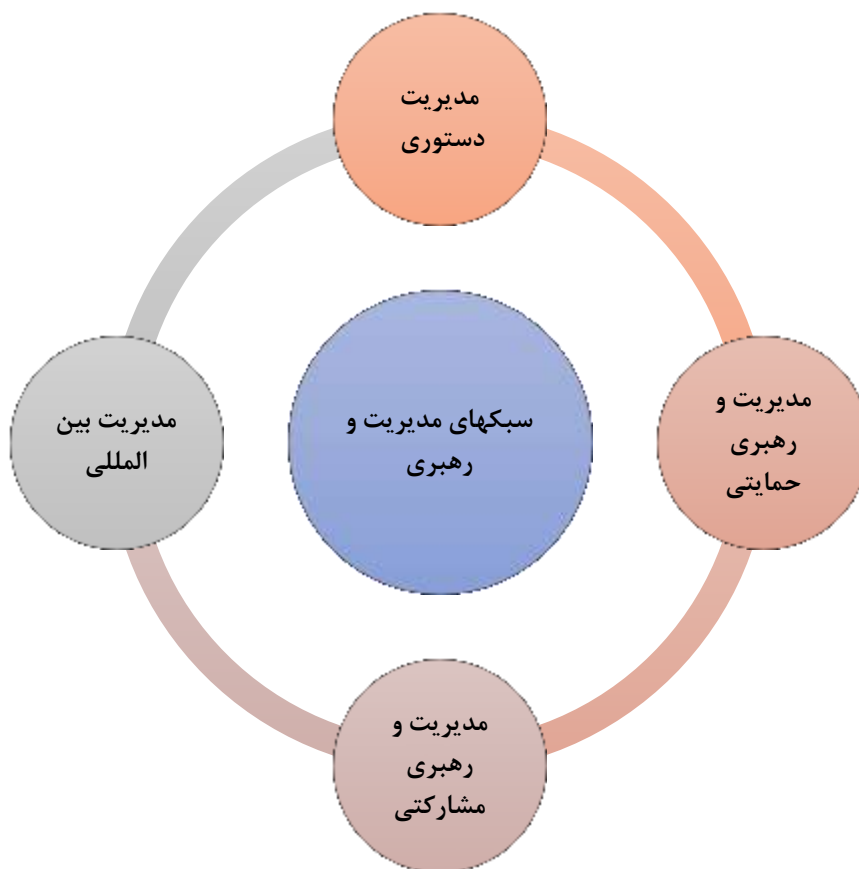
مدیریت ورزشی عبارت است از فرآیند تنظیم برنامه‌ها و نظارت بر فعالیتهای ورزشکاران. اداره فعالیتهای ورزشی سرگرم کننده و امکاناتی که این فعالیتهای در آنها انجام می‌شود نیازمند تواناییها و مهارتهایی است. سمتهای این بخش برای افرادی است که بتوانند مسابقات را برنامه ریزی کنند، نحوه کارکرد امکانات ورزشی را بدانند، بر بودجه امکانات ورزشی نظارت کنند. از مهارتها و تواناییهای بسیاری که در حوزه های تخصصی سایر رشته ها وجود دارد استفاده کنند.

مدیریت ورزشی به ۳ حوزه تقسیم می‌شود:

۱- مدیریت مسابقه ورزشی

۲- مدیریت خطرات

۳- مدیریت مکانهای ورزشی



نمودار شماره ۲: سبکهای مدیریت و رهبری، [12].

## بحث و نتیجه گیری

در نتیجه، مطالعه پارامترهای مؤثر برای بهبود استرس در مدیریت ورزشی، بینش‌های ارزشمندی را در مورد عواملی که می‌توانند بر رفاه و عملکرد ورزشکاران و متخصصان ورزشی تأثیر مثبت بگذارند، ارائه کرده است. از طریق بررسی جامع ادبیات موجود و تحقیقات تجربی، چندین یافته کلیدی به دست آمده است که ماهیت چندوجهی مدیریت استرس در ورزش را روشن می‌کند.

اول و مهمتر از همه، این مطالعه بر اهمیت بهزیستی روانی و عاطفی در مدیریت ورزشی تأکید می‌کند. ثابت شده است که استرس می‌تواند به طور قابل توجهی مانع عملکرد ورزشی و رضایت شغلی کلی در بین متخصصان ورزشی شود. بنابراین، مداخلات با هدف بهبود مدیریت استرس باید شامل یک رویکرد کل نگر باشد که نه تنها به جنبه های فیزیکی آمادگی و بازیابی ورزشکاران، بلکه به حالات روحی و روانی آنها نیز می‌پردازد.

علاوه بر این، نقش سیستم های ارتباطی و پشتیبانی مؤثر در سازمان های ورزشی را نمی‌توان اغراق کرد. این مطالعه بر نیاز به کانال‌های ارتباطی باز، دسترسی به منابع حرفه‌ای سلامت روان و یک محیط تیمی حمایتی برای کاهش استرس و ارتقای تاب‌آوری در بین ورزشکاران و کارکنان تأکید می‌کند. علاوه بر این، یافته‌ها بر اهمیت مداخلات مدیریت استرس متناسب با نیازها و چالش‌های مدیریت ورزشی طراحی شده است. بعید است که رویکردهای یک‌اندازه برای همه مؤثر باشند و یک استراتژی شخصی‌شده و چند وجهی که تفاوت‌های فردی، مکانیسم‌های مقابله و عوامل موقعیتی را در نظر می‌گیرد برای بهبود معنادار و پایدار استرس بسیار مهم است.

علاوه بر این، این مطالعه پتانسیل فن‌آوری‌های نوآورانه و رویکردهای داده‌محور را در مدیریت استرس در مدیریت ورزشی روشن کرده است. از ابزارهای بیوفیدبک و نوروفیدبک گرفته تا تجزیه و تحلیل عملکرد پیشرفته، فرصت‌های زیادی برای استفاده از فناوری برای نظارت بر استرس و مداخله در زمان واقعی وجود دارد که در نهایت رفاه و موفقیت ورزشکاران و متخصصان ورزشی را افزایش می‌دهد. در نتیجه، پارامترهای مؤثر برای بهبود استرس در مدیریت ورزشی، چندوجهی و ظریف هستند که ابعاد روان‌شناختی، سازمانی و فناوری را در بر می‌گیرند. سازمان‌های ورزشی با شناخت و پرداختن به این عوامل متنوع، می‌توانند محیط سالم‌تر و سازنده‌تری را برای ورزشکاران و کارکنان خود ایجاد کنند و در نهایت باعث ایجاد موفقیت و رضایت بیشتر در دنیای مدیریت ورزشی شوند. با وجود مزایای قابل توجه حضور در ورزش های سازمان یافته که انتخاب ورزش به‌عنوان یک شغل و حرفه پرخطری برای ورزشکاران ارزیابی میشود که چرا که شرایط رقابتی شدیدی بر آن حاکم بوده و احتمال بروز آسیب دیدگی در آن بالاست و در خوشبینانه ترین حالت ممکن عمر ورزشی در بیشتر رشته های ورزشی چندان طولانی نباشد.

هبود پارامترهای مؤثر در کنترل استرس در مدیریت ورزشی، طیف وسیعی از مزایای را به همراه دارد که تأثیر مثبتی بر ورزشکاران، مربیان و سازمان‌های ورزشی دارد. در اینجا مزایای مفصل وجود دارد:

**عملکرد پیشرفته:** با مدیریت مؤثر استرس، ورزشکاران می‌توانند عملکرد خود را بهینه کنند. کاهش سطح استرس می‌تواند منجر به بهبود تمرکز، وضوح ذهن و تصمیم‌گیری بهتر در زمین یا دادگاه شود. در نتیجه، ورزشکاران می‌توانند در اوج خود عمل کنند، که منجر به نتایج بهتر در مسابقات و بهبود کلی دستاوردهای ورزشی می‌شود.

**پیشگیری و بازیابی آسیب:** استرس می‌تواند یک عامل کمک‌کننده در آسیب دیدگی در بین ورزشکاران باشد. مدیریت مؤثر استرس می‌تواند به کاهش این خطر کمک کند و منجر به کاهش احتمال آسیب شود. علاوه بر این، محیطی با سطوح استرس پایین‌تر می‌تواند بهبودی سریع‌تر از آسیب‌ها را تسهیل کند و به ورزشکاران اجازه می‌دهد تا سریع‌تر به اوج عملکرد بازگردند.

**بهبود سلامت روان:** کنترل مؤثر استرس به سلامت روان بهتر ورزشکاران و متخصصان مدیریت ورزشی کمک می‌کند. با پرداختن به عوامل استرس‌زا از طریق مداخلات و حمایت مناسب، افراد می‌توانند کاهش اضطراب، افسردگی و فرسودگی شغلی را تجربه کنند که منجر به وضعیت روانی سالم‌تر و متعادل‌تر می‌شود.

تقویت پویایی تیم: سطح استرس کمتر در یک سازمان ورزشی می تواند یک محیط منسجم و حمایتی تیمی را ایجاد کند. ارتباطات باز، همدلی و استراتژی های مدیریت استرس جمعی می تواند منجر به بهبود همکاری و رفاقت شود و در نهایت به پویایی و عملکرد تیم منتفع شود.

**افزایش رضایت شغلی:** مربیان و متخصصان مدیریت ورزشی نیز از مدیریت مؤثر استرس بهره مند خواهند شد. کاهش سطح استرس می تواند منجر به رضایت شغلی بالاتر، بهبود تعادل بین کار و زندگی و فرهنگ سازمانی مثبت تر شود. این به نوبه خود می تواند منجر به نرخ گردش مالی کمتر و بهره وری و خلاقیت کلی بالاتر شود.

**استفاده بهینه از منابع:** مدیریت استرس مؤثر می تواند منجر به تخصیص کارآمدتر منابع در سازمان های ورزشی شود. با به حداقل رساندن تأثیر منفی استرس، سازمان ها می توانند سرمایه گذاری های خود را در توسعه ورزشکاران، امکانات آموزشی و کارکنان پشتیبانی بهینه کنند و در نتیجه تأثیر منابع خود را به حداکثر برسانند.

**رضایت ذینفعان:** ورزشکاران، مربیان، هواداران و حامیان مالی همگی از مدیریت مؤثر استرس سود می برند. ورزشکاران می توانند بهترین عملکرد خود را داشته باشند، مربیان می توانند با وضوح و هدف رهبری کنند، و هواداران و حامیان مالی می توانند از ثمرات رقابت با کیفیت بالا لذت ببرند. در نهایت، یک محیط ورزشی سالم و مدیریت شده به رضایت کلی ذینفعان کمک می کند.

**موفقیت و پایداری بلند مدت:** با اولویت دادن به مدیریت استرس، سازمان های ورزشی می توانند به موفقیت بلندمدت و پایداری تلاش های خود کمک کنند. ورزشکاران و کارکنان سالم و تاب آور برای عبور از چالش ها و شکست ها مجهزتر هستند و در نهایت به موفقیت و رشد مداوم سازمان کمک می کنند.

در نتیجه، بهبود پارامترهای مؤثر در کنترل استرس در مدیریت ورزشی، طیف وسیعی از منافع را به همراه دارد که به سلامت جسمی، ذهنی و سازمانی ورزشکاران و متخصصان ورزشی کمک می کند و در نهایت منجر به بهبود عملکرد، رضایت و موفقیت طولانی مدت می شود.

## منابع

1. Martin, K.A., & Lichtenberger, C.M. (2002). Fitness enhancement and body image change. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press .
2. DALL H.M.; GOLDFARB, A.H. (2009). cortisol peroxidation and scavenger enzymes during exercise: adaptative response to training. *Journal of psychological training*, v.64, p.1333-1336.
3. Steploe ' ANTUNES NETO, J.M.F.; TOYAMA, M.H.; CARNEIRO, E.M.; BOSCHERO, A.C.; PEREIRA-DA-SILVA, L.; MACEDO, D.V. (1990). Circulating leukocyte heat shock protein 70 (HSP70) and oxidative stress markers in rats after a bout of exhaustive exercise. *Stress*, v.9, p.107-115 .
4. Reid, P.; LAFOND, J.L. (2005). Measurement of cortisol and plasma sulfhydryl as a possible indicator of protein oxidation. In: FAVIER, A.E.; CADET, J.; KALYANARAMAN, B.; FONTECAVE, M.; PIERRE, J.L. (eds.) *Analysis of Free Radicals in Biological Systems*. Basel: Birkhäuser Verlag, pp.237-248.
5. BEJMA, J.; JI, L.L. (2009). Aging and sport exercise enhance cortisol in rat blood skeletal muscle. *Journal of Applied Physiology*, v.87, p.465-470 .
6. Ndahiro S, Shukla, J., & Oduor, J.. Effect of change management on the performance of government institutions in Rwanda: A case of Rwanda revenue authority. *International Journal of Business and Management Review*. 2015;5(3):94 -



7. Loftus, Simon., Taylor, Rabin., Grecic, David., Harper, Damian.(2022).Olympic and Paralympic Coaches Living With Stress—Is It Such a Problem? Potential Implications for Future Coach Education in Sport, in International Sport Coaching Journal, DOI :o <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0078>
8. Norris, Luke A.; Didymus, Faye F.; Kaiseler, Mariana.(2022).How can social support make coaching less stressful? A longitudinal inquiry with sports coaches ,International Journal of Sports Science & Coaching, <https://doi.org/10.1177/>
9. Beattie, Mark A.& Turner, Brian A.(2022).The impact of athlete-coach fit on the athletic satisfaction of NCAA Division II college athletes.<https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2084324>
- 10.Vali L, Amini Zade M, Sharifi T, Oroomiei N, Mirzaee S, Ghorbaninia R.Assessing Job Stress Factors among Medical Emergency Technicians 115 of Kerman.jhosp.2014; 13 (2); 75 -85
11. Katoh T.Exploratory study of factors influencing job -related stress in Japanese psychiatric nurses.Nursing research and practice .2015 ;(5):1 -7 doi:10.1155/2015/805162
12. Masoumi M, Tahmasebi R, Jalali M, Jafari F.The Study of the relationship between Job stress and spiritual health of nurses working in Intensive care ward at Bushehr Hospitals.nvj.2016; 3(8):37 -47

# Studying the effective parameters of stress improvement in sports management

Hamed Salari

*Assistant Professor, Department of Sports Sciences, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran*

---

## Abstract

Stress is an important factor in sports management that can have wide-ranging effects on athletes' performance and performance. Improving the methods of reducing and managing stress in the sports environment can help maintain the mental and physical health of athletes. The aim of this study is to investigate effective parameters in improving stress in sports management. The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between sports commitment and stress management and change management of sports coaches. To achieve this goal, an analytical study was conducted on review information and quantitative and qualitative data. A sample of athletes and coaches in different sports environments was used to collect data. The findings of this study show that factors such as time management, social support, proper nutrition and psychological counseling can significantly improve stress management in the sports environment. According to the findings of this study, the importance of the mentioned parameters to improve the stress in the sports environment has been expressed and it is suggested that attention to these factors should be strengthened in the sports management of the units to have an effective improvement in the athletes' performance. Also, the factors that should be taken into consideration in order to reduce occupational stress are improving the attitude towards sports commitment, and with the increase in the level of sports commitment, stress management decreases in order to reduce occupational stress.

**Keywords:** Sports commitment, stress management, stress recovery, sports management

---