

## ارتباط هوش هیجانی، موفقیت ورزشی و تیپ بدنی و مقایسه آن در بازیکنان نخبه با بازیکنان تیم ملی جوانان کبدی ایران

مقصود نبیل پور ✉، علیرضا آقابابا ۲، لیلا سلطانی ۳

۱- کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، گروه تربیت‌بدنی دانشگاه فنی و حرفه‌ای تبریز

۲- استادیار پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

۳- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور تهران جنوب

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۱/۱۰ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۱/۳۰

### چکیده

**هدف تحقیق:** موفقیت در ورزش نیازمند ترکیبی از عوامل روانی و بدنی است. هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط هوش هیجانی، موفقیت ورزشی و تیپ بدنی بازیکنان نخبه تیم ملی کبدی ایران بود. **روش تحقیق:** این پژوهش از نوع همبستگی و به شکل میدانی انجام گرفت. جامعه آماری تحقیق را ۲۸ بازیکن دعوت‌شده به اردوی تیم ملی تشکیل می‌دهند. برای اندازه‌گیری هوش هیجانی از پرسشنامه لین و همکاران (۲۰۰۹) و برای موفقیت ورزشی از پرسشنامه موفقیت در ورزش واعظ موسوی و همکاران (۱۳۹۴) و برای اندازه‌گیری تیپ بدنی از معیارهای انجمن ایساک استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد همبستگی مثبتی بین برخی خرده مقیاس‌های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی وجود دارد؛ اما ارتباطی بین خرده مقیاس‌های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی با تیپ بدنی دیده نشد. همچنین تفاوت معناداری بین دو خرده مقیاس اجرای روان و حساسیت به خطا بین دو گروه مشاهده شد ( $P < 0.05$ ). **نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد هوش هیجانی به‌عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار در موفقیت ورزشی بتواند عملکرد ورزشی را ارتقا دهد. همچنین زمانی که تیپ بدنی افراد نزدیک به هم باشد عاملی برای انتخاب فرد و با موفقیت در بین گروه نمی‌باشد.

**کلید واژگان:** هوش هیجانی- هوش هیجانی- موفقیت ورزشی- تیپ بدنی- بازیکنان کبدی

### The Relationship between Emotional Intelligence, Sport Success and somatotype and the Comparison of Emotional Intelligent in Elite players and Iran youth national kabaddi team players

#### Abstract

**Purpose:** Success in sports is dependent upon a combination of psychological and physical factors. The aim of this study was to investigate the relationship between emotional intelligence, sport success and somatotype and to compare the emotional intelligence in elite players and Iran youth national kabaddi players. **Methods:** The research was a correlational field one. The statistical population consisted of 28 players invited to Iran national kabaddi team camp. Emotional intelligence questionnaire of Lan et al (2009), success in sport questionnaire of Vaez Mousavi et al (2015) and Isaac Society Criteria were used in order to investigate the emotional intelligence, sport success and somatotype, respectively. Data were analysed by descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, and independent t-test. **Results:** The result showed a positive correlation between some subscales of emotional intelligence and sport success. But no significant correlation was observed between the subscales of emotional intelligence and sport success with somatotype. The results also showed a significant difference in the two subscales of psyche implementation and sensitivity to error between national team players and other kabaddi elite athletes ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** It seems that emotional intelligence as an effective factor in sport success can promote sport performance. In addition, when the somatotype is relatively similar in different individuals, it could not be regarded as an effective factor for selecting the player and/or success in a group.

**Keywords:** Emotional Intelligence-Sport Success- somatotype-kabaddi players.

## مقدمه

رویارویی موفقیت‌آمیز با خواسته‌ها، مقتضیات و فشارهای محیطی تأثیر می‌گذارند (۷). وجود شرایط بد محیطی، واکنش تماشاگران در حین رقابت، تجربه آسیب‌دیدگی قبلی، عصبانیت مربی در جریان مسابقه، ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را به‌منظور حفظ سلامت روانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر می‌کند؛ زیرا ناتوانی در مقابله با عوامل اضطراب‌زا برای عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکاران زیان‌بخش و مخرب خواهد بود (۸).

ورزشکارانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، در تیم‌های ورزشی مانند کریکت (۹)، هاکی (۱۰) و بیسبال (۱۱)، عملکرد بالاتری به‌دست‌آمده داشته‌اند. زیزی و همکاران (۲۰۰۳)، لین و همکاران (۲۰۱۰)، نیل و همکاران (۲۰۱۱) و نیکولاس و همکاران (۲۰۱۲)، همتی نژاد و همکاران (۲۰۱۲)، بارلو و همکاران (۲۰۱۴)، لیبورد و همکاران (۲۰۱۵)، سید عامری و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند یک رابطه مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و عملکرد ورزشی وجود دارد (۱۱-۱۸). این نتایج نشان می‌دهند در کنار آمادگی جسمانی و آمادگی فنی، آماده‌سازی روانی ورزشکاران از اهمیت قابل‌توجهی برخوردار است. لئو و همکاران (۲۰۱۰) رابطه بین هوش هیجانی ورزشکاران و اضطراب قبل از مسابقه را در دانشگاه ملی ورزش تایوان مورد بررسی قرار دادند. در این تحقیق پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن در اختیار ۱۱۱ ورزشکار رشته دوومیدانی قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که شرکت‌کنندگان باهوش هیجانی پایین‌تر اضطراب شناختی مسابقه‌ای شدیدتری را نسبت به آن‌هایی که هوش هیجانی بالاتری داشتند گزارش دادند. مقیاس‌های هوش هیجانی نظیر کنترل استرس، هوش هیجانی درون فردی و هوش هیجانی بین فردی با اضطراب قبل از مسابقه ارتباط داشت (۱۹). از طرفی لیبورد و همکاران (۲۰۱۵) در یک فرا تحلیل اعلام کردند ورزشکارانی که سطح عملکرد بالاتری دارند نسبت به افرادی که سطح عملکردی پایین‌تری دارند از هوش هیجانی یکسانی برخوردار هستند و اعلام کردند برای کشف ارتباط بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی نیاز به تحقیقات بیشتری می‌باشد (۱۸). پرلینی و

روان‌شناسان اکنون به‌خوبی می‌دانند که روان‌انسان به‌طور مستقیم تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام‌ها تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی اوست (۱). بر این اساس پژوهشگران روان‌شناسی ورزش نیز به این نتیجه رسیده‌اند که هر چه ورزشکار در درک، شناسایی و تنظیم ابراز دقیق هیجانات خود توانمندتر باشد عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌شود فردی کارآمدتر باشد و بهترین عملکرد خود را نشان دهد (۲). در واقع هیجان و چگونگی کنار آمدن افراد با آن بخشی از شخصیت آدمی است که بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد. در همین راستا تأثیر هیجانات بر روی عملکرد ورزشی توسط اغلب محققان، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران چه قبل از مسابقه، چه حین بازی و چه بعد از مسابقه مورد تأیید قرار گرفته است و اکثر ورزشکاران عملکرد موفقیت‌آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند (۳). این در حالی است که بسیاری از ورزشکاران به دلیل پیچیدگی حالت‌های هیجانی، نمی‌دانند که در کدام صفات قوی هستند و چه نقاط ضعفی دارند. توانایی درک، استنباط و به‌کارگیری مهارت‌های هیجانی در افراد متفاوت است و این مجموعه از سطح هوشیاری، هوش هیجانی<sup>۱</sup> فرد را تشکیل می‌دهد و در عملکرد فرد سهم بسزایی دارد (۴). به صورتی که گاهی اوقات عدم کنترل هیجانات عملکرد ورزشی را کاملاً تحت تأثیر قرار می‌دهد. نشان داده شده است که ورزشکاران موفق قادرند توانایی‌های ویژه و استعدادهایی را با توجه به هوش هیجانی داشته باشند که آن‌ها را قادر می‌سازد کارهای بزرگ انجام دهند (۵). هوش هیجانی از جمله ویژگی‌های شخصیتی مهمی است که به نظر می‌رسد عملکرد ورزشکار را در شرایط استرس‌زایی همچون محیط ورزشی، تحت تأثیر قرار می‌دهد و مانع تأثیر عوامل مزاحم می‌شود؛ بر این اساس ورزشکاران و مربیان زمانی که برای رسیدن به یک عملکرد بالا تلاش می‌کنند هیجانات مختلفی را تجربه می‌کنند (۶). هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌های غیر شناختی، توانش‌ها و مهارت‌هایی است که بر توانایی

شادی خود را کنترل نماید و بازی را به نفع خود به پایان برساند. از طرفی چون سرعت حرکات در این مسابقه بالا است احتمال اینکه داوران اشتباه کنند و یا به نظر ورزشکار تصمیم داور اشتباه به نظر برسد وجود دارد و اگر شرایط مسابقه از قبیل تماشاگران، شرایط آب و هوایی را هم به این مجموعه اضافه شود؛ بازیکنانی موفق خواهند بود که از هوش هیجانی بالایی برخوردار باشند.

از سویی دیگر کارتر و هیث معتقدند تیپ بدنی، اطلاعات مهمی را در ارتباط با تغییرات موفقیت ورزشی خاص فراهم می‌آورند (۲۲). همچنین بلوم و همکاران نیز اطلاعات تیپ بدنی را برای پیشگویی موفقیت ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی مناسب می‌دانند (۲۳). اگرچه تیپ بدنی بیشتر متأثر از ژنوتیپ یا تیپ ژنتیکی بدن افراد است اما تأثیر محیط و سبک زندگی در دوره‌های زمانی خاص بر این عامل واقعیتی انکارناپذیر است که از آن به‌عنوان فنوتیپ نامبرده می‌شود (۲۳). مطالعات این حوزه بیان می‌کند که هر ورزش به ورزشکارانی با ابعاد و اندازه‌های بدنی خاصی نیاز دارد (۲۴). بر این اساس این احتمال وجود دارد که هوش هیجانی در تیپ‌های مختلف بدنی متفاوت باشند؛ هرچند این احتمال وجود دارد که میزان تیپ بدنی بر موفقیت ورزشی در رشته‌های مختلف ورزشی تأثیرگذار باشد. همچنین از آنجایی که شناسایی و درک هیجانات از طریق آگاهی از میزان هوش هیجانی افراد می‌تواند این احتمال را در بر داشته باشد که این متغیر بر عملکرد و موفقیت ورزشی تأثیرگذار باشد. از این رو پژوهش حاضر به دنبال آن است تا مشخص کند آیا بین هوش هیجانی، موفقیت ورزشی و تیپ بدنی در بازیکنان نخبه کبیدی ایران که توانستند عنوان نایب‌قهرمانی آسیا را کسب کنند ارتباطی وجود دارد؟ از طرفی پژوهش حاضر دنبال این سؤال است که بین بازیکنانی که نتوانستند جز لیست تیم ملی را بپوشند با بازیکنانی که نتوانستند جز لیست نهایی قرار بگیرند از لحاظ ویژگی‌های روان‌شناختی (هوش هیجانی و موفقیت ورزشی) تفاوتی وجود دارد؟ به دست آوردن و کسب اطلاعات در این زمینه می‌تواند مورد استفاده روانشناسان ورزشی و مربیان قرار گیرد.

هالورسون<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی ارتباط هوش هیجانی و عملکرد ورزشی، ۷۶ ورزشکار تیم هاکی را بررسی کردند، نتایج نشان داد بازیکنانی که میانگین نمره هوش هیجانی بالایی نسبت به سایرین داشتند در روابط بین فردی، مدیریت استرس، خودآگاهی، مدیریت هیجان و تحمل استرس نیز نمره‌های بالاتری خواهند داشت (۱۰). سینگ بال<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۱) به بررسی و مقایسه نقش هوش هیجانی و عملکرد ورزشی آن دسته از ورزشکاران با مهارت‌های باز و بسته پرداختند و به این نتیجه رسیدند که تفاوت معنی‌داری بین دو گروه از ورزشکاران در مهارت‌های باز و بسته از نظر استفاده از هوش هیجانی وجود دارد. ورزشکاران با مهارت‌های باز (فوتبالیست) در مقایسه با ورزشکاران با مهارت‌های بسته (ژیمناستیک) از هوش هیجانی بیشتری استفاده کردند و پس از آن در گروه اول عملکرد ورزشی بیشتری نسبت به گروه دوم بود (۲۰). لین و همکاران (۲۰۰۹) نیز موضوع مشابه از رابطه بین هوش هیجانی و عملکرد ورزشی را مطالعه کردند و نشان دادند که هوش هیجانی مربوط به هیجانات قبل از تجربه کردن یک رویداد موفق یا ناموفق به گونه‌ای است که هیجانات به عملکرد موفق در ورزشکاران به قدرت، شادی و آرامش مربوط بودند و در حالی که هیجانات مربوط به عملکرد ضعیف در ورزشکاران ضعف، گیجی، افسردگی و خستگی مربوط بودند. ورزشکاران موفق هنگام فعالیت ورزشی، انگیزتگی مطلوبی را تجربه می‌کنند که باعث می‌شود توجه آن‌ها به شدت بر فعالیت ورزشی متمرکز شود؛ زیرا نه احساس تهدید می‌کنند و نه احساس خستگی و نیز کنترل بیشتری بر خود و محیط دارند. تجربه انگیزتگی مطلوب نشان دهنده آن است که دشواری مهارت با توانایی ورزشکار هماهنگ است، به طوری که ورزشکار چنان در فعالیت ورزشی غرق می‌شود که گذشت زمان را احساس نمی‌کند (۲۱). در ورزش کبیدی احتمال ردوبدل شد چند امتیاز در کمتر از چند ثانیه وجود دارد که در این صورت تیمی که امتیاز از دست داده باید بتواند بر احساسات فائق آید و به اصطلاح به بازی برشود و تیمی که امتیاز به دست آورده باید بتواند

1. Perlini and Halverson

2. Singh Bal

## روش‌شناسی پژوهش

### نمونه‌های پژوهش

روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است که به شکل میدانی انجام گرفت. جامعه آماری این تحقیق ۲۸ بازیکن دعوت شده به دومین اردوی تیم ملی ایران با دامنه سنی (۱۷-۱۹) سال بود که برای نمونه ۲۸ نفر به روش تمام شمار استفاده شدند. درنهایت بازیکنان منتخب تیم ملی (۱۴ نفر) و بازیکنان غیرمنتخب به‌عنوان گروه نخبه در پژوهش جایگزین شدند. تمامی اطلاعات در دومین اردوی آماده‌سازی (سه مانده به اعزام بازی‌های آسیایی) پس از آموزش‌های در مرکز سنجش کمیته ملی المپیک انجام گرفت.

### ب- ابزار اندازه‌گیری

پرسش‌نامه هوش هیجانی در ورزش ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه هوش هیجانی در ورزش لین و همکاران (۲۰۰۹) بود. این پرسشنامه مقیاسی خودسنجی مشتمل بر ۳۳ گویه و شش عامل است که تمایل و عزم فرد به تداوم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را نشان می‌دهد. شش عامل این پرسشنامه شامل ارزیابی احساسات دیگران (سؤال‌های ۷-۱)، ارزیابی احساسات خود (سؤال‌های ۸-۱۲)، خودتنظیمی (سؤال‌های ۱۳-۱۷)، مهارت‌های اجتماعی (سؤال‌های ۱۸-۲۲)، به‌کارگیری عواطف (سؤال‌های ۲۳-۲۹) و خوش‌بینی (سؤال‌های ۳۰-۳۳) است. گویه‌ها به‌صورت جمله خبری و سؤالی ارائه شده است. پاسخ به هر گویه بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری شده است. برای آماده‌سازی این پرسشنامه، ابتدا متن سؤال‌ها را محققان به فارسی ترجمه کردند. متن فارسی را متخصصی بازمینی و با متن اصلی مطابقت داد. همچنین، چند نفر از اعضای هیئت‌علمی دانشگاه روایی محتوایی این پرسشنامه را تأیید کردند. ضریب آلفای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه ۷۵٪ تا ۷۹٪ بود (۲۵).

پرسشنامه موفقیت ورزشی

پرسشنامه موفقیت ورزشی<sup>۱</sup> را موسوی و واعظ موسوی (۱۳۹۴) طراحی و هنجاریابی کردند. این پرسشنامه

مشتمل بر ۲۹ سؤال است که مؤلفه‌های اجرای روان، توجه، تکنیک، حساسیت به خطا، تعهد و پیشرفت را می‌سنجد. این مقیاس در قالب طیف لیکرت به‌صورت ۶ گزینه‌ای از ۱ کاملاً مخالفم تا ۶ کاملاً موافقم تنظیم شده است. بررسی پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده کردند و ضریب آلفای کرونباخ را برای مؤلفه اجرای روان ۰/۸۹، توجه ۰/۸۸، تکنیک ۰/۸۹، حساسیت به خطا ۰/۸۸، تعهد ۰/۸۹، پیشرفت ۰/۸۹ و ضریب آلفای کل پرسشنامه را ۰/۸۹ برآورد نمودند. روایی محتوایی این پرسشنامه توسط صاحب‌نظران رشته تربیت‌بدنی تأیید شد و روایی سازهای نیز وجود شش عامل مذکور را تأیید کردند (۲۶).

### ویژگی‌ها تیپ بدنی

قد ایستاده و نشسته شرکت‌کنندگان با قدسنج دیواری SECA (با دقت ۱ میلی‌متر) و وزن آن‌ها با ترازوی دیجیتال SECA (با دقت ۰/۱ کیلوگرم) اندازه‌گیری شد. سپس قطر اندام‌ها (بازو در حالت ریلکس، بازو در حالت منقبض) با متر نواری Lufkin (با دقت ۱ میلی‌متر) اندازه‌گیری شد. ضخامت چربی زیرپوستی در هشت نقطه (دوسر بازو، سه سر بازو، تحت کتفی، تاج خاصره، خار خاصره، شکمی، ران و ساق) با کالیپر<sup>۲</sup> Slim guide (با دقت ۰/۵ سانتیمتر) اندازه‌گیری شد و پهناهای استخوانی بازو و ران با کالیپر مخصوص استخوان<sup>۳</sup> mitutoyo (با دقت ۱ میلی‌متر) اندازه‌گیری گردید (۲۲) به‌منظور محاسبه اجزاء تیپ‌بدنی (اندومورفی، مزومورفی، اکتومورفی) و نوع پیکری از نرم‌افزار پیکرسنجی استفاده شد به‌منظور ثبت داده‌های پیکری شرکت‌کنندگان از فرم سطح 1ISAK Full Performa استفاده شد و برای اندازه‌گیری متغیرهای پیکری بر اساس دستورالعمل انجمن بین‌المللی پیشبرد پیکرسنجی عمل شد.

### تحلیل آماری

در این پژوهش از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) به‌منظور توصیف شاخص‌های مرکزی و پراکنده‌گی و ترسیم جداول استفاده شد. برای ارزیابی چگونگی توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف

2. Caliper  
3. Bone caliper

1. Sport Success Scale

### یافته‌ها

آماره‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار مربوط به خرده مقیاس‌های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی محاسبه شده که خلاصه آن در جدول ۱ ارائه شده است. به منظور تعیین همبستگی بین خرده مقیاس‌های هوش هیجانی و خرده مقیاس‌های موفقیت ورزشی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۲ ارائه شده است (فقط مواردی که معنادار بود گزارش شده است).

استفاده شد برای تعیین ارتباط بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. علاوه بر این پس از اطمینان از طبیعی بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس، از آزمون تی مستقل به منظور بررسی تفاوت موجود بین خرده مقیاس‌ها در دو گروه (بازیکنانی که ملی پوش شدند و بازیکنانی که نتوانستند به عضویت تیم ملی دربیانند) استفاده شد. همچنین از آزمون فریدمن برای رتبه‌بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی در بازیکنان استفاده شد. کلیه عملیات و تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ تحت ویندوز در سطح معناداری ۰/۰۵ بررسی شد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های هوش هیجانی، موفقیت ورزشی و تیپ بدنی بازیکنان تیم ملی جوانان کبدمی ایران

خردده مقیاس‌های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
ارزیابی احساسات دیگران	۲۳/۰۸	۳/۷۸	۱۷	۳۱
ارزیابی احساسات خود	۱۹/۴۲	۳/۴۳	۱۴	۲۵
خودتنظیمی	۲۰/۵۰	۲/۷۴	۱۴	۲۴
مهارت‌های اجتماعی	۲۰/۱۵	۳/۳۶	۱۵	۲۸
به‌کارگیری عواطف	۲۶/۴۳	۴/۰۵	۱۶	۳۳
خوش‌بینی	۱۶/۲۲	۲/۹۵	۱۲	۲۵
نمره کلی هوش هیجانی	۱۴۸/۱۶	۱۲/۷۵	۱۲۴	۱۷۵
اجرای روان	۲۶/۰۰	۲/۶۲	۲۰	۳۰
توجه	۲۶/۰۴	۲/۱۲	۲۲	۲۹
تکنیک	۲۱/۵۰	۲/۸۶	۱۶	۲۸
حساسیت به خطا	۲۴/۷۳	۳/۱۶	۲۰	۳۰
تعهد	۲۸/۵۰	۱/۵۳	۲۵	۳۰
پیشرفت	۲۶/۱۹	۳/۱۱	۱۶	۳۰
نمره کل موفقیت ورزشی	۱۵۲/۹۶	۹/۷۶	۱۳۴	۱۷۰
اندومرفی	۱/۹۱	۰/۴۰	۱/۰۲	۲/۸۳
مزومرفی	۴/۰۳	۰/۶۹	۲/۹۶	۶/۱۷
اکتومرفی	۲/۵۸	۰/۶۵	۱/۰۷	۳/۷۲

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود مؤلفه تعهد با میانگین ۲۸/۵۰ و مؤلفه خوش‌بینی با میانگین ۱۶/۲۲ به ترتیب بیشترین و کمترین اهمیت را دارند.

جدول ۴. نتایج آزمون آماری تی مستقل برای مقایسه خرده مقیاس‌های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی در بازیکنان تیم ملی و بازیکنان دعوت‌شده به اردوی تیم ملی

معداری	t	خرده مقیاس
۰/۰۰۹	۷/۸۲	اجرای روان
۰/۰۷۳	۳/۴۷	حساسیت به خطا

نتایج آزمون آماری تی مستقل نشان داد که در دو خرده مقیاس اجرای روان و حساسیت به خطا تنها تفاوت معنادار موجود بین بازیکنانی بود که توانستند پیراهن تیم ملی را بپوشند و در سایر خرده مقیاس‌ها تفاوت معناداری ملاحظه نشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط هوش هیجانی، موفقیت ورزشی و تیپ بدنی بازیکنان نخبه کبدی ایران بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های هوش هیجانی با موفقیت ورزشی بازیکنان نخبه کبدی ایران همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش با نظرات پژوهشگران زیادی همسو است. آن‌ها بر این باورند افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند عملکرد بالاتری را نشان می‌دهند. در همین رابطه همتی نژاد و همکاران (۲۰۱۲) اعلام کردند ورزشکاران نخبه از مزیت هوش هیجانی بالا بیشترین بهره را خواهند برد (۱۶). هیجان و اضطراب عوامل جدایی‌ناشدنی از مسابقه است که با توجه به شرایط تمرینی و آمادگی بدنی و روانی و مکان مسابقه برای هر ورزشکاری متفاوت است اما با وجود تمام این عوامل، ورزشکاری موفق خواهد بود که بتواند هیجانات خود و رقبا را مدیریت کند و میزان انگیزتگی خود را از حالت انفعالی خارج سازد و با مهارت‌هایی از قبیل خوش‌بینی و اعتمادبه‌نفس از موقعیت استفاده و نتیجه مطلوب را کسب کند. داشتن آرامش و تسلط بر اوضاع، به گونه‌ای باعث به هم خوردن تمرکز رقبا خواهد شد و بهترین راه برای کسب امتیاز می‌باشد. این عوامل همگی از خرده مقیاس‌های هوش هیجانی است که با عملکرد ورزشکاران پیوند خورده است. در واقع عدم شناخت و کنترل هیجان‌ها است که بر سایر توانایی‌های ورزشکار از قبیل خونسردی، تمرکز و برنامه‌ریزی بازی، اثر منفی خواهد داشت (۲). در همین رابطه بارلو و همکاران (۲۰۱۴) اظهار داشتند کاهش اضطراب یکی از جنبه‌های سودمند هوش هیجانی است

جدول ۲. همبستگی بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی بازیکنان جوان تیم ملی

رابطه بین خرده مقیاس‌های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی	ضریب همبستگی	سطح معناداری
ارزیابی احساسات دیگران	۰/۶۰۷	۰/۰۰۸
ارزیابی احساسات خود	۰/۷۴۹	۰/۰۰۱
خودتنظیمی	۰/۷۴۳	۰/۰۰۱
مهارت اجتماعی	۰/۵۲۳	۰/۰۲۶
به‌کارگیری عواطف	۰/۷۵۷	۰/۰۰۱
حساسیت به خطا	۰/۴۸۹	۰/۰۴۶
مهارت اجتماعی	۰/۳۳۰	۰/۰۴۶

با توجه به نتایج حاصل از جدول ۲ ارتباط مثبت و معناداری بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و خرده مقیاس‌های موفقیت ورزشی وجود دارد. بیشترین همبستگی مربوط به مؤلفه به‌کارگیری عواطف با ضریب همبستگی ۰/۷۵۷؛ و کمترین همبستگی مربوط به مؤلفه مهارت اجتماعی با ضریب همبستگی ۰/۳۳۰ می‌باشد.

جدول ۳. رتبه‌بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی بازیکنان تیم ملی کبدی ایران

مؤلفه‌های هوش هیجانی	رتبه (فریدمن)	اولویت‌بندی
ارزیابی احساسات دیگران	۴/۶۰	دوم
ارزیابی احساسات خود	۲/۸۸	پنجم
خودتنظیمی	۳/۴۰	سوم
مهارت‌های اجتماعی	۳/۱۰	چهارم
به‌کارگیری عواطف	۵/۴۸	اول
خوش‌بینی	۱/۵۴	ششم

بر اساس نتایج حاصل از آزمون فریدمن (جدول ۳) مؤلفه به‌کارگیری عواطف با رتبه ۵/۴۸ در اولویت اول و مؤلفه ارزیابی احساسات دیگران با رتبه ۴/۶۰ در اولویت دوم قرار دارد و به ترتیب مؤلفه خودتنظیمی با رتبه ۳/۴۰، مهارت‌های اجتماعی با رتبه ۳/۱۰، ارزیابی احساسات خود، با رتبه ۲/۸۸ و مؤلفه خوش‌بینی در رتبه‌های سوم، چهارم، پنجم و ششم قرار دارند.

امور محوله از تعهد بالایی نیز برخوردار خواهند بود. بررسی همبستگی تیپ بدنی با خرده مقیاس‌های هوش هیجانی و موفقیت نشان داد که هیچ‌گونه رابطه معناداری وجود ندارد. بر این اساس می‌توان چنین تبیین نمود که هرچند هر رشته ورزشی نیازمندی‌های تیپ بدنی آن رشته را می‌طلبد اما هم‌سطح بودن تیپ بدنی شرکت‌کنندگان در این پژوهش را از دلایل عدم رابطه دانست. نتایج رتبه‌بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی پژوهش حاضر نشان داد که کارگیری عواطف و ارزیابی احساسات دیگران به ترتیب در اولویت اول و دوم قرار دارد. نتایج این بخش از تحقیق مغایر با پژوهش سید عامری و همکاران (۱۳۹۲) است. افرادی که نسبت به شناخت عواطف خود اطمینان بیشتری دارند و ضعف‌ها و قدرتهای خود را می‌شناسند، این افراد خود ارزیابی واقعی دارند و دارای حس قوی از شایستگی خویش هستند؛ بنابراین بهتر می‌توانند عواطفشان را هدایت کرده و در زمینه اتخاذ تصمیم‌ها اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند. در بازی کبده زمانی که مهاجم حمله خود را آغاز می‌کند به مدافعان گفته می‌شود که به چشم‌های مهاجم نگاه مستقیم داشته باشند و زیرچشمی حرکات بدن مهاجم را تعقیب کنند و عموماً مربیان اعتقاد دارند که با نگاه به چشمان مهاجم می‌توان حرکات حریف را پیش‌بینی کرد (۲۹). بنابراین ارزیابی از احساسات دیگران می‌تواند در پیش‌بینی حرکات مهاجم و اجرای تکنیک دفاعی برای نگه‌داشتن و گرفتن مهاجم مثر ثمر باشد.

به‌طور کلی و با توجه به یافته تحقیقات پیشین و مطالعه حاضر می‌شود چنین استنباط کرد که آموزش هوش هیجانی در افراد، به‌ویژه ورزشکاران می‌تواند پلی بین شخصیت و موفقیت آن‌ها ایجاد کند. استفاده از هوش هیجانی می‌تواند آثار هیجان‌های منفی را تعدیل و به دنبال آن عملکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود می‌بخشد. با مداخله در هوش هیجانی می‌توان امیدوار بود که انگیزه موفقیت ورزشی و درنهایت عملکرد ورزشی ارتقا یابد.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد زمانی که بازیکنان به دو گروه یعنی بازیکنانی که توانستند پیراهن تیم ملی را بپوشند و بازیکنانی که انتخاب نشدند تقسیم شدند؛ در خرده مقیاس اجرای روان عملکرد بهتری داشتند. اجرای روان نوعی تعادل بین چالش‌های موقعیتی و مهارت‌های شخصی است که در آن فرد عمل را به‌صورت خود به

که کمک می‌کند تا فرد بامهارت لازم استرس خود را مدیریت کند. یافته‌های آن‌ها نشان داد زمانی که افراد در شرایط سخت و تحت فشار قرار می‌گیرند میزان هورمون کورتیزول افزایش پیدا می‌کند (۱۷). افزایش سطح هورمون کورتیزول احتمالاً می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد فرد داشته باشد (۲۷). به‌طور کلی آگاهی و توانایی درک هیجان‌های دیگران قدرتی را برای رسیدن به اهداف موفقیت‌آمیز در ما فراهم می‌کند و مربیان و بازیکنان می‌توانند روح تیمی و محیط ورزشی پربازدهی را ایجاد کنند. همچنین افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند بهتر می‌توانند توانایی خود را از قوه به فعل درآورند و توانایی‌ها، نقاط قوت و ضعف هیجانی‌شان را بشناسند؛ زیرا این مهارت‌ها هستند که رفتار و عملکرد ما را تعیین می‌کنند (۲). بنابراین ورزشکاران برای اینکه بتوانند هیجان‌های خود را کنترل کنند می‌توانند به‌عنوان راهبرد افزایش عملکرد موفقیت‌آمیز از مؤلفه‌های هوش هیجانی استفاده نمایند. لیبورد و همکاران (۲۰۱۵) در یک فراتحلیل اعلام کردند عملکرد موفق تابع احساسات، پاسخ‌های فیزیولوژیک به استرس و استفاده از مهارت‌های روانی وابسته است (۱۸). به‌طور کلی اغلب ورزشکاران قوی به آموزش هوش هیجانی نیاز دارند و این نیاز از مشکلات روانی سرچشمه نمی‌گیرد؛ اما برای احتیاط برای ارتباط بهتر بین جسم و ذهن و به‌منظور کارایی بهتر و مؤثرتر باید به یادگیری بپردازند. در صورت تلفیق مهارت‌های جسمانی و توانایی هیجانی در ورزش می‌تواند در سوق دادن افراد به سوی دستیابی به هدف، کارساز و مفید باشد. شناخت و ارتباط میان ویژگی‌های روانی و هوش هیجانی ورزشکاران نه‌تنها می‌تواند مربیان را در انتخاب بازیکن و واگذاری مسئولیت‌های مختلف و درک رفتار و چگونگی برخورد با آن‌ها کمک کند بلکه به رعایت اخلاق ورزشی نیز می‌تواند کمک کند. به‌عبارت‌دیگر می‌تواند از بروز رفتارهای غیر ورزشی به‌منظور بالا بردن مسابقه انجام اعمالی که باعث آسیب به دیگران می‌شود پیشگیری کند. نتایج تحقیق نشان داد بین مهارت‌های اجتماعی با تعهد ارتباط معنادار وجود دارد که با نتایج سوزا و همکاران مطابقت دارد. آن‌ها نشان دادند ورزشکاران موفق در قبال رشته ورزشی و هم‌تیمی خود احساس مسئولیت و تعهد می‌کنند (۲۸). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت بازیکنانی که از مهارت‌های اجتماعی بالاتری برخوردار هستند در قبال

3. Martin GL, Vause T, Schwartzman L. Experimental Studies of Psychological Interventions With Athletes in Competitions Why So Few? Behavior modification. 41.-616: (4)29;2005.
4. Crabbe R., Emotions in sports 2007.
5. Zuskova K, Stejskal T. Intelligence in sport. Journal of applied sport psychology. 2003; 20:S63.
6. Chan JT, Mallett CJ. The value of emotional intelligence for high performance coaching. International Journal of Sports Science & Coaching. 2011;6(3):315-28
7. Kaur H, Singh V, Singh P. Emotional intelligence: Significance of psychology and Spirituality. Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology. 2012;9(2):32-6.
8. Lowther J, Lane A. Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. Athletic Insight. 2002;4(3):57-69.
9. Crombie D, Lombard C, Noakes T. Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. International Journal of Sports Science & Coaching. 2009;4(2):209-24.
10. Perlini AH, Halverson TR. Emotional intelligence in the National Hockey League. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement. 2006;38 109: (2).
11. Zizzi S, Deaner H, Hirschhorn D. The relationship between emotional intelligence and performance among college basketball players. Journal of applied sport Psychology. 2003;15(3):262-9.
12. Neil R, Hanton S, Mellalieu SD, Fletcher D. Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. Psychology of sport and exercise. 2011;12(4):460-70.
13. Nicholls AR, Polman RC, Levy AR. A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. Psychology of sport and exercise. 2012;13(3):263-70.
14. Lane AM, Devonport TJ, Soos I, Karsai I, Leibinger E, Hamar P. خودی و تقریباً خودکار انجام می‌دهد و در عین تمرکز در تکلیف و فقدان نگرانی درباره خود، کنترل زیادی بر اجرای مهارت دارد (۳۰). اجرای روان در ورزش مستلزم انگیزه درونی<sup>۱</sup>، ادراک توانایی<sup>۲</sup>، مهارت‌های روان‌شناختی و خودپنداره مثبت<sup>۳</sup> می‌باشد که برای ورزشکاران رقابتی در تسهیل عملکرد موفق حیاتی است (۳۱). در رابطه با حساسیت به خطا بر طبق نظر فیتز و پوسنر، مرحله‌ای به نام پالایش وجود دارد که در آن ورزشکار بر اجرای موفقیت‌آمیز مهارت و همسانی آن از کوششی به کوشش دیگر تمرکز می‌کند. در طول فرایند پالایش، تغییرپذیری اجرا کاهش می‌یابد و قابلیت به دست می‌آید که حساسیت به خطا نام دارد که فرد با آن می‌تواند خطاهای خود را شناسایی و اصلاح کند. این قابلیت، مختص ورزشکاران ماهر و موفق است. به این صورت که، مهارت را از کوششی به کوشش دیگر با همسانی خوبی اجرا می‌کند (۳۲). طبق نظر بیک و لیوبیل (۱۹۹۵) ورزشکاران ماهر و مبتدی در نوع اطلاعات مورد استفاده و سرعت شناسایی خطا با یکدیگر تفاوت دارند. برخی از تفاوت‌های مهارتی بین ورزشکاران مبتدی و پیشرفته ناشی از اطلاعاتی است که افراد ماهر برای شناسایی خطا مورد پردازش قرار می‌دهند (۳۳). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که بازیکنانی که نتوانستند جز ۱۴ نفر پایانی قرار بگیرند تنها در خرده مقیاس اجرای ماهرانه و روان تکنیک از قابلیت پایین‌تری برخوردار بودند و از پردازش پایینی‌تری برای پردازش خطا داشتند؛ که این عامل می‌تواند به‌عنوان عامل اثرگذار مطرح باشد که برای تأیید نهایی به پژوهش‌های بیشتری نیاز می‌باشد.

#### منابع

1. Maleki B, Mohamadzade H, Ghavami A. The impact of emotional intelligence training, aggression, stress and psychological well-being Elite athletes. Journal of motor behavior. 2012;11:177-90.
2. Lane A. Emotional intelligence research, positive thinking for sport. Tuning up performance—music and video as ergogenic aids Peak Performance. 2006(228):5-7

1. Intrinsic motivation
2. Perceived ability
3. Positive self-concept



- of Polish male karate contestants. *Biology of Sport*. 2010;27(3):195.
25. Eydi H, Abbasi H, Chenari AB, Fadaei M, Feghhi AE. Confirmatory Factor Analysis of Emotional Intelligence Questionnaire in Sport. *Applied research of sport management*. 2013;2(5):139-50.
  26. Mousavi A, Vaez Mousavi M. Introducing the Sport Success Scale (SSS). *(Motor Behavior*. 2015;7(19):123-42.
  27. Doan BK, Newton R, Kraemer W, Kwon Y-H, Scheet T. Salivary cortisol, testosterone, and T/C ratio responses during a 36-hole golf competition. *International journal of sports medicine*. 2007;28(06):470-9.
  28. Sousa C, Torregrosa M, Viladrich C, Villamarín F, Cruz J. The commitment of young soccer players. *Psicothema*. 2007;19(2):256-62
  29. Prasad E. Rao. (2002). *Complete Handbook of Kabaddi Vizianagaram*: Jagadamba publications.
  30. Csikszentmihalyi M. *Beyond boredom and anxiety*: Jossey-Bass; 2000.
  31. Jackson SA, Thomas PR, Marsh HW, Smethurst CJ. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology*. 2001;13(2):129-53.
  32. Magill RA, Anderson D. *Motor learning and control: Concepts and applications*: McGraw-Hill New York; 2007.
  33. Beek PJ, Lewbel A. The science of juggling. *Scientific American*. 1995;273(5):92-7.
  15. Hassan SAM, Sheida S, Fereidoun M. The relationship between emotional intelligence and achievement of team sports athletes in the 11th student Olympiad across the country. *Sport Psychology Studies*. 2013;2(4):56-47.
  16. Hemmatinezhad MA, Ramazaninezhad R, Ghezelsefloo H, Hemmatinezhad M. Relationship between emotional intelligence and athlete's mood with team-efficiency and performance in elite-handball players. *International Journal of Sport Studies*. 2012;2(3):155-62.
  17. Barlow A, Banks AP. Using emotional intelligence in coaching high-performance athletes: a randomised controlled trial. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*. 2014;7(2):132-9
  18. Laborde S, Dosseville F, Allen M. Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2015.
  19. Lu FJ, Li GS-F, Hsu EY-W, Williams L. Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and motor skills*. 2010;110(1):323-38.
  20. Bal BS, Singh K, Sood M, Kumar S. Emotional intelligence and sporting performance: A comparison between open-and closed-skill athletes. *Journal of Physical Education and Sport Management*. 2011;2(5):48-52.
  21. Csikszentmihalyi M, Jackson SA. *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics. 1999.
  22. Ackland TR, Elliott B, Bloomfield J. *Applied anatomy and biomechanics in sport*: Human Kinetics; 2009.
  23. Bloomfield J, Ackland T, Elliot B. *Applied Biomechanics and Anatomy in Sport*. Melbourne: Blackwell Scientific Publications; 1994.
  24. Sterkowicz-Przybycień K. Body composition and somatotype of the top