

تاثیر برنامه‌ی آموزش هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار

حسن محمدزاده^۱، حسن هلالی اقدم^۲✉

۱- دانشیار دانشگاه ارومیه

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۶/۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۱۱/۱۹

چکیده

هدف تحقیق: بررسی تاثیر برنامه‌ی آموزش هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار دبیرستان تربیت بدنی شهر تبریز است. **روش تحقیق:** این تحقیق نیمه تجربی بوده و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و با گروه کنترل انجام شده است. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دبیرستان تربیت بدنی تختی شهر تبریز است که رشته‌ی تربیت بدنی را آموزش می‌بینند. از بین ۱۲۰ دانش‌آموز جامعه تعداد ۴۸ دانش‌آموز برای نمونه انتخاب شدند و در ۳ رشته ورزشی قرار گرفتند. ابتدا برنامه‌ی آموزش هوش هیجانی دانیل گلن به مدت ۵ هفته برای دانش‌آموزان گروه تجربی آموزش داده شد و بعد عملکرد دانش‌آموزان با استفاده از آزمون استاندارد ایفرد در سه رشته‌ی بسکتبال، والیبال و هندبال مورد ارزیابی قرار گرفت. همچنین داده‌های تحقیق با استفاده از آزمون آماری تی در سطح اطمینان ۰/۹۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. **نتایج:** نتایج تفاوت معناداری بین گروه کنترل و تجربی در رشته‌های والیبال و هندبال در پس‌آزمون را نشان داد. گروه تمرین داده شده در رشته‌های والیبال و هندبال در پس‌آزمون بهتر از گروه کنترل عملکرد داشته و نمرات بهتری کسب کردند. در ضمن نتایج تفاوت معناداری را در نمرات عملکرد گروه کنترل و تجربی در رشته بسکتبال نشان نداد.

کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، عملکرد ورزشی، دانش‌آموز ورزشکار دبیرستانی

The Effect of Emotional Intelligence Program on the Sport Performance of athletic high school students

Abstract

Purpose: The aim of this study is the investigation of the effect of Emotional Intelligence Program on the sport performance of athletic high school students at Tabriz city. **Methods:** This research is semi-empirical and performed with pre-test and post-test with control group. The participants of this research were the athletic high school students who studied Physical Education in Takhty athletic high school. Then all of the students whom 120 students 48 students selected for the sample and perch in three fields. In the prior the Emotional Intelligence Program of Daniel Goleman were instructed to the experimental groups within 5 weeks and then AAHPERD Test was used to assess the student's performance in three fields which include basketball, volleyball and handball. The data analysis was performed by t student test in .95 confidence level.

Results: The results revealed significant difference in post test between control and experimental groups in volleyball and handball. Further the treated groups in the two fields which include volleyball and handball performed better in the sports performance post test than the control groups. Results further indicated no significant difference in sport performance scores between control and experimental groups in basketball.

Key words: Emotional Intelligence, sport performance, athletic high school students

✉ نویسنده مسئول: حسن هلالی اقدم

کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - تلفن ۰۹۱۴۱۹۰۱۲۷۵

E-Mail: Hassan.hellali@iran.ir

مقدمه

دانشمندان از دیر باز مغز را جایگاه عقل، تفکر و قلب را جایگاه احساسات و هیجانات می‌دانستند. امروزه در سایه‌ی پیشرفت‌های علمی می‌دانیم که جایگاه تمامی آن‌ها در مغز است. روان‌شناسان در مورد ماهیت هوش نظریات مختلفی دارند. عده‌ای آن را عامل عمومی^۱ تلقی می‌کنند که نوع رفتار فرد را در موقعیت‌های مختلف مشخص می‌کند. گروه دیگری معتقدند که هوش از تعدادی عوامل مستقل تشکیل یافته که این عوامل در افراد مختلف به نسبت‌های متفاوت وجود دارد (۱).

اولین کسی که تنوع عوامل اختصاصی در هوش را بررسی کرد اسپرمن بود. او عوامل اختصاصی را با عنوان هوش اختصاصی^۲ نامگذاری کرد که نشان دهنده‌ی استعداد‌های مختلف است و عامل عمومی را که در تمام فعالیت‌های فکری دخالت دارد را هوش عمومی^۳ نامگذاری کرد. به نظر اسپرمن نه تنها افراد در هوش اختصاصی با یکدیگر متفاوت هستند بلکه هوش عمومی نیز در همه یکسان نیست و در تمام فعالیت‌های فکری به یک نسبت موثر نمی‌باشد (۱).

اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ هوش هیجانی برای اولین بار شناخته شد و اولین نظریه، آن را نوعی توانایی ذهنی خالص مثل بهره‌ی هوشی معرفی کرد و دیدگاه دوم آن را مجموعه‌ای از قابلیت‌ها و مهارت‌های متشکل از حالات رفتاری و ادراکات فردی مرتبط برای شناخت، پردازش و به کارگیری اطلاعات هیجانی دانست (۲). هوش هیجانی به عنوان زیر مجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف شده است. یعنی کنار آمدن با مردم، مهار هیجان‌ها در روابط با انسان‌ها و توانایی ترغیب و راهنمایی دیگران که شامل ویژگی‌های زیر است:

توانایی تهییج و برانگیختن خود، استقامت و پایداری در مقابل شکست، از دست ندادن روحیه، پس راندن افسردگی و یاس در هنگام تفکر، همدلی، امید داشتن، کنترل خشم، توانایی حل مسئله، توانایی تقلید، اضطراب پایین، تصمیم

گیری، اشتیاق، جسارت طلبی، خود گفتاری مثبت، ایجاد هدف و مسئولیت پذیری (۳).

تحقیقات نشان می‌دهد که موفقیت‌های زندگی حرفه‌ای ۲۰ درصد به بهره‌ی هوشی یا هوش شناختی و ۸۰ درصد به هوش هیجانی بستگی دارد (۴). اخیراً بحث‌هایی درباره‌ی روان‌شناسی ورزش، برای استفاده‌ی ابزاری و برنامه‌ای در دنیای ورزش به وجود آمده است و علی‌رغم رشد تحقیقات جسمانی در ورزش، از هوش هیجانی به عنوان ابزاری مهم برای سطوح عملکرد بالا در محیط‌های کاری حمایت می‌شود و بحث درباره‌ی اثر آن بر سایر محیط‌های کاری و عملکردی نظیر ورزش هم ظهور پیدا کرده است. البته تفاوت اساسی بین هوش شناختی، شخصیت و هوش هیجانی در این است که هوش هیجانی اکتسابی بوده و افراد با تمرین می‌توانند آن را توسعه داده و از مزایای آن برای کسب موفقیت استفاده کنند (۵).

تاکنون مطالعات اندکی در ارتباط با هوش هیجانی و ورزش انجام شده است. اما با این وجود مطالعات اخیر به نتایج امیدوارکننده‌ای رسیده‌اند. زی‌زی و همکارانش نشان دادند که هوش هیجانی به طور معنی داری با عملکرد ورزشی در ارتباط است و بین نمرات عملکرد بیسبال در گرفتن توپ نسبت به پرتاب توپ با هوش هیجانی همبستگی مثبت وجود دارد (۶).

در تحقیقی آجایا (۷) برنامه‌ی کفایت هیجانی طرح رشدی ورزش را به مدت ۶ هفته، برای ورزشکاران آماتور اجرا کرد. نتایج تفاوت معنی‌داری در پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل آشکار کرد و گروه آزمایشی در پس‌آزمون بهتر از گروه کنترل عمل کرد و همه‌ی گروه‌های ورزشی آماتور که شامل چهار رشته‌ی هندبال، بسکتبال، والیبال و وزنه برداری بود به طور یکسان از برنامه‌ی تمرینی سود بردند.

همچنین پتریدس (۸) و همکارانش در بررسی مهارت حرکات ریتمیک و مهارت هنرمندان موسیقی به این نتیجه رسیدند که بین این دو مهارت و هوش هیجانی همبستگی مثبت وجود دارد. استیون (۹) و همکارانش در بررسی اثر بخشی آموزش برنامه‌ی مهارت اجتماعی در آموزش جسمانی، به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی اثر مثبت بر آموزش جسمانی دارد.

1-General Factor

2- Special

3-General

توجه به نتایج مطالعات قبلی و چالش‌های موجود و با توجه به فقر این نوع مطالعات در کشور محقق در این مطالعه تلاش می‌کند به سوالات زیر پاسخ دهد. آیا برنامه‌ی آموزش هوش هیجانی می‌تواند عملکرد ورزشی را توسعه دهد و موجب برتری گروه آزمایشی بر گروه کنترل شود؟ و توانایی‌های روانی گروه آزمایشی را افزایش دهد؟ و بر طبق گفته‌ی کوز شما همان‌طور بازی خواهید کرد که همان‌طور فکر می‌کنید (۷).

لذا محقق احتمال می‌دهد که به دلیل ضرورت کنترل هیجانات و مدیریت آن در ورزش هوش هیجانی عامل مداخله گر و موثر در موفقیت فعالیت‌های ورزشی است و تحقیق در این زمینه به دلیل جدید بودن موضوع و ابهامات زیاد در ارتباط با تاثیر و یا عدم تاثیر آن در ورزش‌های مختلف، ضروری است.

روش تحقیق

روش پژوهش نیمه تجربی بوده و با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و با گروه کنترل انجام شده است. جامعه‌ی آماری شامل ۱۲۰ دانش‌آموز دبیرستان ورزش تخته تبریز بود که تنها دبیرستان ورزش در شهر تبریز می‌باشد. روش نمونه‌گیری به صورت طبقه‌ای بوده و با توجه به حجم کلاس‌ها و تعداد دانش‌آموزان نمونه‌گیری انجام شده است. در ضمن از تعداد ۱۲۰ دانش‌آموز، تعداد ۴۸ دانش‌آموز برای نمونه انتخاب شدند که در ۳ رشته‌ی بسکتبال، والیبال و هندبال قرار گرفتند. برای نمونه‌گیری از فرمول کوکران استفاده شد. و به دلیل غیر قابل پیش‌بینی تعدادی ریزش شده و حذف شدند. ضریب پایایی آزمون رشته والیبال با استفاده از آلفای کرونباخ برابر $\alpha=0/95$ ، برای رشته هندبال $\alpha=0/92$ و برای رشته بسکتبال برابر $\alpha=0/89$ بود. و روایی محتوایی آزمون‌ها بارها مورد تایید متخصصان امر قرار گرفته است. هر رشته شامل ۱۶ نفر بود که ۸ نفر از آنها در گروه تجربی و ۸ نفر دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق، برنامه‌ی آموزش هوش هیجانی دانیل گلنن است که دارای ۵ فاکتور می‌باشد (آموزش خود آگاهی، کنترل هیجانات، خود انگیختگی، همدلی و روابط اجتماعی) و هر فاکتور آن

درضمن مهارت‌های آموزشی شامل هدف‌گزینی، داشتن طرح برای رسیدن به هدف و فکر مثبت بود.

کودکان و نوجوانان ناتوان، مخصوصاً با ناتوانی ذهنی - هیجانی و ناتوانی‌های یادگیری معمولاً به کمبود در مهارت‌های اجتماعی مبتلا می‌شوند و فقدان مهارت‌های اجتماعی در آموزش جسمانی و ورزش کودکان به فقدان کنش متقابل و در نهایت منجر به طرد از طرف کودکان عادی همکلاسی می‌شود. آمیوری و ریورا (۱۰) در تحقیقی نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی یک راهبرد موثر برای رشد رفتارهای مناسب ورزش، بازی و کاهش رفتارهای نامناسب با اختلال هیجانی - رفتاری است. کارل لوم (۱۱) و همکارانش در تحقیق خود بر روی بازیکنان رشته کریکت در آفریقای جنوبی نشان دادند که هوش هیجانی می‌تواند یک عامل مهم و اثرگذار در موفقیت تیم‌های ورزشی باشد. پرلینی (۱۲) و همکاران با بررسی هوش هیجانی ورزشکاران بازی‌های لیگ هاکی ملی کانادا نتیجه گرفتند که هوش هیجانی بر امتیاز ورزشکاران هاکی تاثیر مثبت داشت.

مد جاکوبس (۱۳) و همکارانش در بررسی رابطه‌ی بین هوش هیجانی و نمرات اضطراب به این نتیجه رسیدند که بین این دو همبستگی منفی وجود دارد و در این مورد تحقیقات نشان داده‌اند که تعدیل و کنترل اضطراب بر عملکرد ورزشی موثر است.

برخلاف بهره‌ی هوشی که در سنین اول ثابت می‌شود هوش هیجانی با سعی و کوشش افزایش می‌یابد ولی مشابه سایر مهارت‌ها نیاز به تمرین دارد. کسب هر مهارت حرفه‌ای نیازمند تمرین و صبوری است که می‌تواند ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد (۳). هین معتقد است که هر کودکی با توانایی معینی برای حساسیت هیجانی، حافظه‌ی هیجانی، پردازش هیجانی و توانایی یادگیری هیجانی به دنیا می‌آید و این چهار توانایی مادرزادی، هسته‌ی هوش هیجانی فرد را تشکیل می‌دهد. این هوش می‌تواند بوسیله‌ی تجربیات زندگی مخصوصاً بوسیله‌ی آموزش‌های هیجانی والدین، مراقبین و خانواده در طول دوران کودکی و نوجوانی رشد یابد و یا تخریب شود. هین در ضمن تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که آموزش می‌تواند مراکز مغز را که هیجانات مثبت و منفی را تنظیم می‌کنند واقعاً تغییر دهد (۳). لذا با

جدول ۲. عملکرد گروه کنترل و تجربی والیبال

پس آزمون		پیش آزمون		
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۱۸/۰۲	۵۶/۳	۱۸/۶	۵۶/۸	گروه کنترل
۱۵/۳	۷۱/۲	۱۴/۳	۶۲/۳	گروه تجربی

همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است در گروه کنترل هندبال ۸ آزمودنی حضور داشتند که میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون به ترتیب برابر ۳۵/۲ و ۳/۲ بود. در حالی که این مقادیر برای پس آزمون ۴/۹ و ۳۵/۲ بود. در گروه تجربی هندبال ۸ آزمودنی حضور داشتند که میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون به ترتیب برابر ۳۵/۶ و ۵/۰۶ بود. در حالی که این مقادیر برای پس آزمون ۴۳/۸ و ۵/۵ بود.

جدول ۳. عملکرد گروه کنترل و تجربی هندبال

پس آزمون		پیش آزمون		
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۴/۹	۳۵/۲	۳/۲	۳۵/۲	گروه کنترل
۵/۵	۴۳/۸	۵/۰۶	۳۵/۶	گروه تجربی

با توجه به آزمون t و نتایج جدول ۴ آموزش هوش هیجانی بر عملکرد بسکتبالیست‌ها تاثیر قابل ملاحظه ای نداشته است. یعنی در سطح معنی داری $\alpha=0/05$ مقدار $p=0/4$ می باشد که فرض صفر مورد تایید قرار می‌گیرد.

جدول ۴. سطح معنی داری آزمون عملکرد بسکتبالیست‌ها

تعداد	۸
-------	---

در یک جلسه و در طول ۵ هفته و قبل از برنامه‌ی رسمی کلاسی، توسط محقق که فاکتورهای هوش هیجانی را بررسی و مطالعه کرده بود به دانش آموزان آموزش داده شد.

در ضمن برای ارزیابی تاثیر برنامه‌ی آموزشی، از آزمون استاندارد ایفرد در پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد و داده های تحقیق با استفاده از آزمون آماری t در سطح اطمینان ۹۵٪ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

نتایج

همانطور که در جدول ۱ نشان داده شده است در گروه کنترل بسکتبال ۸ آزمودنی در پیش آزمون و پس آزمون حضور داشتند. که میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون به ترتیب برابر ۲۸/۷ و ۲/۷ بود در حالی که این مقادیر در پس آزمون به ترتیب برابر ۲۸/۱ و ۳/۵ بود. در گروه تجربی بسکتبال همانند گروه کنترل ۸ آزمودنی حضور داشتند که میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون به ترتیب برابر ۲۴/۸ و ۱/۹ بود. در حالی که این مقادیر برای پس آزمون ۲۸/۵ و ۴/۰۲ بود.

جدول ۱. عملکرد گروه کنترل و تجربی بسکتبال

پس آزمون		پیش آزمون		
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۳/۵	۲۸/۱	۲/۷	۲۸/۷	گروه کنترل
۴/۰۲	۲۸/۵	۱/۹	۲۴/۸	گروه تجربی

همانطور که در جدول ۲ نشان داده شده است در گروه کنترل والیبال همانند گروه بسکتبال و گروه‌های دیگر ۸ آزمودنی حضور داشتند که میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون به ترتیب برابر ۵۶/۸ و ۱۸/۶ بود. در حالی که این مقادیر برای پس آزمون ۵۶/۳ و ۱۸/۰۲ بود. در گروه تجربی والیبال همانند گروه کنترل ۸ آزمودنی حضور داشتند که میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون به ترتیب برابر ۶۲/۳ و ۱۴/۳ بود. در حالی که این مقادیر برای پس آزمون ۷۱/۲ و ۱۵/۳ بود.

که در حالت کلی آموزش هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی می‌تواند موثر باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق نشان می‌دهد که آموزش هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی بسکتبالیست‌ها موثر نبوده است. ولی نمرات عملکرد ورزشی والیبالیست‌ها و هندبالیست‌ها را افزایش داده است. در این مورد زی زی (۶) و همکارانش در تحقیق خود مبنی بر تاثیر هوش هیجانی در بازیکنان بیسبال به این نتیجه رسیدند که گرفتن توپ نسبت به پرتاب کردن آن با هوش هیجانی همبستگی بیشتری دارد. به نظر می‌رسد تاثیر برنامه‌ی آموزش هوش هیجانی به نوع رشته و میزان قدرت اعمال شده در آن بستگی داشته باشد و این مورد به تحقیقات گسترده نیاز دارد. در رشته بسکتبال میزان قدرت اعمال شده و تحرک ورزشکاران نسبت به والیبالیست‌ها و هندبال بیشتر می‌باشد و بازیکنان عمدتاً بلند قدتر و عضلانی‌تر از دو رشته دیگر می‌باشند و این به انرژی بیشتر و هیجان بیشتری نیاز دارد تا بازیکنان با اعمال قدرت بیشتر به حرکات انفجاری و قدرتی اقدام کنند. البته در هندبال هم حرکات قدرتی وجود دارد ولی به نسبت بسکتبال کمتر می‌باشد. و طبق تحقیق زی زی در مورد بازیکنان بیسبال و تاثیر بیشتر هوش هیجانی در گرفتن توپ نسبت به پرتاب کردن آن، رشته‌های ورزشی دیگر هم می‌توانند به نسبت حرکات قدرتی، انفجاری و هیجانی از هوش هیجانی بهره ببرند.

این نتایج با یافته‌های تحقیق آجایا (۷) در رشته‌های والیبالیست‌ها و هندبال سازگار است ولی در رشته‌ی بسکتبال ناسازگار است. همچنین نتایج تحقیق زی زی (۶) در مورد بازیکنان بیسبال و موثر بودن هوش هیجانی در نمرات عملکرد ورزشی، نتایج تحقیق استیون (۹) مبنی بر آموزش مهارت‌های اجتماعی و بهبود آموزش جسمانی، نتایج تحقیق کارل (۱۱) در مورد بازیکنان کریکت آفریقای جنوبی و موثر بودن هوش هیجانی بر عملکرد بازیکنان و نتایج تحقیق پرلینی (۱۲) در مورد بازیکنان لیگ کانادا، همگی بیانگر آن هستند که هوش هیجانی در عملکرد ورزشی بازیکنان موثر بوده و نمرات آن‌ها را افزایش داده است.

مقدار t	۰/۲۳
سطح معنی داری	۰/۴

همانطور که در جدول ۵ نشان داده شده است بررسی عملکرد والیبالیست‌ها نشان داد که در سطح معنی‌داری $\alpha=0/05$ مقدار $p=0/04$ می‌باشد. پس می‌توان گفت که آموزش هوش هیجانی بر عملکرد والیبالیست‌ها موثر بوده و فرض تحقیق مورد تایید قرار می‌گیرد.

جدول ۵ سطح معنی داری آزمون عملکرد والیبالیست‌ها

تعداد	۸
مقدار t	۱/۷
سطح معنی داری	۰/۰۴

همانطور که در جدول ۶ نشان داده شده است بررسی عملکرد هندبالیست‌ها و آزمون t نشان داد که مقدار $p=0/002$ می‌باشد. پس می‌توان گفت که در سطح $\alpha=0/05$ فرض تحقیق مورد تایید قرار می‌گیرد یا به عبارت دیگر می‌توان گفت که آموزش هوش هیجانی بر عملکرد هندبالیست‌ها موثر بوده است.

جدول ۶ سطح معنی داری آزمون عملکرد هندبالیست‌ها

تعداد	۸
مقدار t	۳/۲
سطح معنی داری	۰/۰۰۲

همچنین نتایج آماری آزمون t برای کلیه ورزشکاران (سه گروه مورد آزمایش) نشان داد که مقدار p در سطح معنی داری $\alpha=0/05$ ، $p=0/01$ می‌باشد پس می‌توان ادعا کرد

۴- پارسا نسرين (مترجم) - ۱۳۸۳- هوش هیجانی - تهران - انتشارات رشد

۵ گنجی کامران و همکاران - ۱۳۸۵- برنامه ی درسی دوره ی آموزشی هوش هیجانی - ویرایش اول - دانشگاه آزاد اسلامی

6- Zizzi Samuel and et al -2003- the relationship between emotional intelligence and performance amonge baseball players - journal of applied sport psychology

7 - Ajaya.M.A- Fatokun A.L.A- 2007- effect of a six - week emotional intelligence programme on the sports performance of amateur athletes in Oyo state of Nigeria - university of Ibadan Nigeria

8- K.V.Petrides - Lisa Niven - ThaliaMouskounti - 2006- the trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians - university of London

9- Steven Danish and et al- 2005- the effectiveness of teaching a life skills programme in a physical education context

10- AmaurySamalot - Rivera M.A- 2007- the effect of social skill instruction on sport and game related behaviorals of children and adolescents with emotional or behavioral disorders - school of the Ohio state university

11- Carl lom bard - David Crombie - Tim Noakes- 2009- emotional intelligence scores predict team performance in a national cricket competition - international journal of sport s science and coaching

12- perlini and et al -2006- emotional intelligence in the national Hockey league - Canadian journal of behavioural science

13- Madeline Jacobs and et al- 2008- association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social phobia - mountsina school of medicine - New York

هوش هیجانی تبیین می‌کند که چرا افرادی با ضریب هوشی متوسط موفق تر از کسانی هستند که ضریب هوشی بسیار بالایی دارند. مقیاس‌های سنتی هوش، مجموعه‌ی بسیار مهمی از توانایی‌های افراد را که در زندگی واقعی آن‌ها را کارآمد می‌سازد، نادیده می‌گیرند. توانایی‌هایی نظیر خود آگاهی، کنترل تکانه، پایداری، اشتیاق، خود انگیزگی، همدلی و ورزشی اجتماعی (۵). احتمالاً افرادی که کنترل بیشتری بر معیارهای فوق دارند در صحنه‌ی ورزش توجه خود را بر مواردی معطوف می‌کنند که می‌تواند عملکرد آن‌ها را بهینه سازد.

احتمال می‌رود که توانایی و سطح مهارت، تجربه‌ی ورزشکار و عملکرد او در صحنه ی رقابت، بوسیله‌ی توانایی او برای تنظیم هیجان درست و مناسب و کسب سطح مناسب انرژی هیجانی برای عملکرد در سطح اوج، متاثر شود. معنی ضمنی این است که آمادگی ورزشکاران برای عملکرد موفق در رقابت‌ها، تنها از تمرینات جسمانی متاثر نمی‌شود، بلکه تمرینات برای رشد انرژی هیجانی مناسب، می‌تواند در انتقال موفقیت آمیز تمرینات کسب شده موثر و مهم باشد (۷). مریبان می‌توانند با آموزش‌های مناسب هوش هیجانی بر سطح خود کنترلی ورزشکار و تنظیم مناسب هیجان‌ات در صحنه ورزش کمک کنند تا ورزشکاران در صحنه‌های مختلف ورزشی و عصبانیت‌های شدید ورزشی که نتیجه کلی تیم را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد، بر خود مسلط بوده و علاوه بر اعمال صحیح حرکت از برخی رفتارهای زنده‌ی ورزشی که میلیون‌ها نفر شاهد آن هستند، بکاهند.

منابع

۱- کدیور پروین - ۱۳۸۳- روان شناسی تربیتی - تهران - انتشارات سمت

۲- بحرالعلوم حسن - ساسانی مقدم شیوا - ۱۳۸۸- مقایسه ی هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود - مجله ی پژوهش در علوم ورزش - شماره ۲۳

۳- سپهریان فیروزه - ۱۳۸۶- هوش هیجانی - ارومیه - انتشارات جهاد دانشگاهی