

مدیریت ورزشی _ فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۴
دوره ۷، شماره ۱، ص: ۱۱۳-۱۳۰
تاریخ دریافت: ۲۹ / ۱۱ / ۹۱
تاریخ پذیرش: ۱۱ / ۰۴ / ۹۲

ارتباط هوش هیجانی مربیان با احساس خودسودمندی و اضطراب رقابتی دختران ورزشکار نخبه تنیس روی میز کشور

زهرا اسکندری^{*}، یعقوب بدری آذرین^۱، حمید جنانی^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات آذربایجان شرقی، تبریز، ایران، ۲. دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران، ۳. استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط احتمالی هوش هیجانی مربیان با خودسودمندی و اضطراب رقابتی ورزشکاران است. آزمودنی‌های تحقیق پیش رو همه بازیکنان و مربیان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی جوانان و نوجوانان تنیس روی میز بانوان کشور (۱۲۰) ورزشکار با میانگین سنی $2/28 \pm 15/05$ سال و ۳۰ مربی با میانگین سنی $10/96 \pm 39/15$ سال) بودند. ورزشکاران، پرسشنامه خودسودمندی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و پرسشنامه اضطراب رقابتی-حالتی (CSAI-2) مارتنز (۱۹۹۰) و مربیان هر دو رده جوانان و نوجوانان، پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز را تکمیل کردند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری ۰/۰۵ به وسیله نسخه ۱۶ نرم‌افزار SPSS بررسی شد. یافته‌های تحقیق نشان داد که همه مؤلفه‌های هوش هیجانی به‌غیر از خودآگاهی و خودمدیریتی با احساس خودسودمندی دختران ورزشکار نخبه تنیس روی میز کشور ارتباط معناداری دارد. همچنین تمامی مؤلفه‌های هوش هیجانی با اضطراب رقابتی دختران ورزشکار نخبه تنیس روی میز کشور ارتباط معناداری دارند. به‌نظر می‌رسد هوش هیجانی موجب افزایش آگاهی مربیان از نیازهای روان‌شناختی خود و ورزشکارانشان می‌شود و به آنان کمک می‌کند تا از وجود برخی مشکلات مطلع شوند و منابع روان‌شناختی لازم را برای مقابله با آنها شناسایی و تقویت کنند.

واژه‌های کلیدی

احساس خودسودمندی، اضطراب رقابتی، بازیکنان نخبه، تنیس روی میز، هوش هیجانی.

مقدمه

استرس که جزو جدانشدنی رقابت‌های ورزشی است، در نتیجه ادراک ناهماهنگی بین تقاضاهای محیطی و توانایی‌های فرد برای پاسخ دادن به آن تقاضاها در شرایطی به وجود می‌آید که ناتوانی در ارائه پاسخ مناسب، پیامد مهمی خواهد داشت و در نتیجه موجب افزایش سطح اضطراب شناختی و بدنی می‌شود. (۱۳). این اضطراب در موقعیت‌های خاص رقابت‌های ورزشی، اضطراب حالتی رقابتی نامیده می‌شود. هرچند برخی ورزشکاران گزارش می‌کنند که اضطراب تا اندازه‌ای عملکرد آنها را تسهیل می‌کند (۱۹)، بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که اضطراب تأثیر مخربی بر عملکرد، لذت از تجربه ورزشی و احساس سرخوشی دارد (۳۵). به علاوه، اضطراب رقابتی سبب می‌شود بسیاری از جوانان از تجربه کردن ورزش‌های سازمان‌یافته خودداری ورزند یا از ورزش کناره‌گیری کنند (۱۱). سطح بالای اضطراب رقابتی بر سلامت جسمانی نیز تأثیر می‌گذارد و عامل خطری برای آسیب در حین فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود (۳۴). بنابراین بررسی تأثیر اضطراب بر عملکرد ورزشکاران و سعی در کاهش دادن آن اهمیت بسیار زیادی دارد (۱۳).

از طرف دیگر، مطالعات نشان می‌دهند که میزان خودسودمندی یک نفر به صورت مستقیم یا غیرمستقیم از طریق ذهنی و احساسی بر اجرا تأثیر می‌گذارد (۲۹،۳۸). خودسودمندی، خودپنداره هر شخص از مجموعه باورها و انتظاراتش در مورد توانایی‌های خود در زمینه انجام مؤثر تکالیف و برآورده شدن چیزی است که باید برآورده شود (۹). باورهای خودسودمندی قضاوت فرد درباره مهارت‌هایش نیست، بلکه قضاوت‌های فرد در مورد چیزی است که می‌تواند با این مهارت‌ها انجام دهد. به صورت نظری، وقتی مهارت‌های ضروری و محرک‌های کافی وجود داشته باشند، خودسودمندی اجرای طبیعی را پیش‌بینی می‌کند (۹). خودسودمندی مهارت‌های قابل دسترس ورزشکاران را افزایش و میزان اضطراب رقابتی آنها را کاهش می‌دهد (۸). خودسودمندی همبستگی مستقیم و معناداری با عملکرد ورزشکار و نتیجه اجرای مسابقه دارد (۱۴-۱۲). وقتی افراد از خودسودمندی بالایی برخوردار باشند، بهتر می‌توانند با پدیده‌های پیچیده و شرایط سخت کنار بیایند و به سادگی از سد موانع موفقیت عبور کرده و نقش خود را به خوبی ایفا کنند.

تقی‌زاده و شجاعی (۲۰۱۲) در مقایسه هوش هیجانی و انسجام تیمی ورزشکاران نخبه و آماتور تنیس روی میز عنوان کردند که بین هوش هیجانی و انسجام گروهی در ورزشکاران نخبه ارتباط معناداری وجود دارد که این ارتباط در ورزشکاران آماتور دیده نشد و سطح مهارت تأثیری روی انسجام

تیمی ندارد (۳۷). عبدلی و همکاران (۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان «ارتباط خودکارامدی و هوش هیجانی با عملکرد مردان گلبالیست لیگ برتر»، عنوان کردند ارتباط معناداری بین خودکارامدی و هوش هیجانی وجود ندارد و مؤلفه‌های هوش هیجانی نیز به جز خودآگاهی با عملکرد رابطه معناداری نداشت (۵). عطاردی و همکاران (۱۳۹۰) نشان دادند اضطراب رقابتی در مقایسه با سایر عوامل روانی، ارتباط عمیق‌تر و مؤثرتری در اجرای مهارت‌های حرکتی در شرایط مسابقه دارد و افزایش اضطراب بازیکنان موجب کاهش عملکرد آنان می‌شود. از این‌رو مربیان و مسئولان باید ضمن بررسی اضطراب رقابتی بین ورزشکاران نسبت به کاهش آن اقدام کنند (۶). اصفهانی و قزل سفلو (۱۳۹۰) نشان دادند که بین اضطراب رقابتی (علائم بدنی، ذهنی و اعتماد به نفس) فوتسالیست‌های دانشگاهی و باشگاهی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین رابطه مستقیمی بین اضطراب رقابتی و عملکرد در فوتسالیست‌های زن مشاهده شد (۱). روناین (۲۰۰۴) در تحقیقی به بررسی تأثیر رفتارهای مربی بر پویایی تیمی، چگونگی تأثیر رفتارهای مربی بر انسجام تیمی و کارایی تیمی پرداخت. ارتباط معنادار مثبتی بین ادراک ورزشکاران از انسجام تیمی و کارایی تیمی در طول فصل با ادراک آنان از سطوح رفتار آموزشی، دموکراتیک، حمایت اجتماعی، بازخورد مثبت و بازخورد اطلاعات و همچنین سطوح پایین از رفتار آمرانه و رفتار تنبیه مربیان وجود داشت (۳۱). هلمبیک و آموروس (۲۰۰۵) در تحقیقی با عنوان «رفتار ادراک‌شده مربیان و انگیزش درونی ورزشکاران دانشگاهی» نشان دادند که ادراک ورزشکاران از رفتار مربیان بر میزان انگیزش آنها تأثیر می‌گذارد. همه رفتارهای رهبری مربیان (به استثنای رفتار حمایت اجتماعی) با اجزای اصلی انگیزش درونی ورزشکاران ارتباط معناداری داشتند. همچنین فقط سبک‌های رهبری دموکراتیک و آمرانه مربیان می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر انگیزش ورزشکاران تأثیر مثبت و معناداری داشته باشد. تجاری (۱۳۷۵) در مطالعه‌ای با عنوان «ارتباط بین احساس خودسودمندی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی در بین اعضای تیم‌های ملی کشتی ایران و روسیه»، مشاهده کرد که ارتباط معناداری بین احساس خودسودمندی، اجرای مهارت‌های کشتی، نتایج اجرا و اضطراب رقابتی قبل از مسابقه وجود دارد (۴).

میرز و همکاران (۱۹۹۶) برای مقایسه مهارت‌های روانی، اضطراب، تمرکز، اعتماد به نفس، آمادگی ذهنی و انگیزش، تحقیقی روی ورزشکاران زن و مرد نخبه سوارکار انجام دادند. نتایج حاکی از آن بود که ورزشکاران نخبه از میزان کنترل اضطراب، تمرکز، اعتماد به نفس و انگیزش بالاتری نسبت به غیرنخبه‌ها برخوردارند، ولی در مورد آمادگی ذهنی بین دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد. در ادامه

این تحقیق مشاهده می‌شود که مردها نسبت به زن‌ها از کنترل اضطراب، تمرکز و اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند، ولی از نظر آمادگی ذهنی و انگیزش، تفاوت معناداری بین زن‌ها و مردها وجود ندارد (۲۴).

در حالت عمومی، یافته‌های تحقیقی پیشنهاد می‌کنند که سطح بالای احساس خودسودمندی و سطح پایین اضطراب با اجرای مطلوب ورزشی همراستا است. با توجه به اهمیت هر دو مقوله اضطراب و احساس خودسودمندی در حیطه ورزش، شناسایی عوامل مؤثر بر آنها، ضروری است. یکی از عواملی که تأثیر زیادی بر ماهیت و کیفیت تجربه ورزشی (به‌ویژه در سطوح جوانان و نوجوانان) می‌گذارد، بحث مربیگری است (۱۷، ۱۴). اظهار شده است مربیانی که مهارت‌های روان‌شناختی بالایی دارند، می‌توانند اعتماد به نفس و احساس موفقیت ورزشکاران خود را توسعه دهند (۲۵). در این راستا، هوش هیجانی یکی از این مهارت‌های روان‌شناختی است که براساس تحقیقات مختلف بر موفقیت افراد و به‌ویژه مدرسان اثرگذار است (۲، ۶، ۷، ۳۲). توصیه شده است که مربیان ورزشی برای پیشرفت در حیطه کاری خود باید به هوش هیجانی اهمیت ویژه‌ای دهند (۸).

هوش هیجانی توانایی ارزیابی و ابراز صحیح هیجان (توانایی‌هایی درون‌شخصی)، توانایی ارزیابی هیجان‌ها در دیگران (توانایی‌های بین‌شخصی)، توانایی تنظیم مؤثر هیجان‌ها و توانایی به‌کارگیری احساسات برای هدایت رفتار در نظر گرفته می‌شود (۲۷). افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند، در ارزیابی صحیح و ابراز هیجان، در تنظیم مؤثر تجربه‌های هیجانی و توانایی به‌کارگیری احساسات برای هدایت رفتار مشکل دارند (۳۹). مربی به‌عنوان رهبر علاوه بر توسعه پایداری عاطفی بازیکنان، باید آنان را از نظر عاطفی نیز حمایت کند. تحقیقات نشان می‌دهد که ارزش دادن به ورزشکاران به تعهد بیشتر آنان به تمرین و افزایش رضایت‌مندی مربیان منجر می‌شود (۲۰). برخلاف افرادی که روابط ضعیفی با مربیان دارند، ورزشکارانی که توسط مربی خود حمایت می‌شوند، از ورزش لذت می‌برند و اضطراب اندکی نشان می‌دهند (۳۶، ۳۵).

هوش هیجانی سبب افزایش آگاهی مربیان از نیازهای روان‌شناختی خود و ورزشکارانشان می‌شود و به آنان کمک می‌کند تا از وجود برخی مشکلات مطلع شوند و منابع روان‌شناختی لازم را برای مقابله با آنها شناسایی و تقویت کنند. یک مربی که از سطح بالای هوش هیجانی برخوردار باشد، نسبت به خود و فراگیرانش شناخت و آگاهی خوبی دارد و قوت‌ها و ضعف‌های خود و ورزشکارانش را می‌شناسد؛ از نقاط قوت و توانمندی‌ها در راستای تمرین و آموزش بهتر استفاده می‌کند و در برطرف کردن ضعف‌ها و

نقص‌ها کوشاست. این مربی چون انگیزشی بالا دارد، با شور و شوق تمرین می‌دهد؛ با علاقه به دنبال علوم کاربردی جدید می‌رود و نسبت به هر آنچه با تمرین و کسب نتیجه بهتر ارتباط دارد، تمایل نشان می‌دهد. وی با کمک هوش هیجانی بالای خود به خوبی می‌تواند عواطف و احساسات خود را کنترل کند و موجب می‌شود فراگیران نیز بتوانند عواطف خود را مدیریت کنند. یک مدرس با هوش هیجانی بالا به‌واسطه حس همدلی که دارد، احساس فراگیران را می‌فهمد و به آن احترام می‌گذارد. از آنجا که مهارت‌های اجتماعی بالا و روابط بین‌فردی قوی دارد، به‌درستی با فراگیران ارتباط برقرار می‌کند؛ شنونده‌ی فعالی است و در برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر توانمند است (۶). این مربی می‌تواند بازخوردهای مناسب را دریافت کند و به آنها پاسخ درست بدهد. او نقش رهبر را ایفا می‌کند؛ الهام‌بخش است؛ انگیزه ایجاد می‌کند و تعهد به‌وجود می‌آورد؛ قابلیت‌های هوش هیجانی خود را پیوسته تقویت می‌کند و با توجه به نیاز، راهکارهای کاربردی خود را تغییر می‌دهد (۷). با توجه به اینکه منابع تأثیرگذار بر اعتماد به نفس در حالت کلی و خودسودمندی به‌صورت ویژه عبارتند از عملکردهای موفق گذشته، تجارب جانشین‌سازی (الگوگیری)، تشویق و متقاعدسازی کلامی و همچنین حالات هیجانی و تجارب وابسته به تصورات (۲۱،۳۳)، با این اوصاف احتمال دارد یک مربی کاردان شرایطی را که موجب اضطراب ورزشکار می‌شود درک کند و با اتخاذ شیوه‌ای مناسب (تشویق، متقاعدسازی کلامی، فراهم کردن شرایط هیجانی ویژه و استفاده از شیوه‌های تصویرسازی ذهنی) ضمن برطرف کردن استرس ورزشکار، اعتماد به نفس او را افزایش دهد و کمک کند تا او و تیمش به موفقیت برسند. از آنجا که هوش هیجانی مدرسان به‌طور مستقیم می‌تواند بر بهبود هوش هیجانی فراگیران اثر بگذارد (۶). شاید ورزشکار بتواند با شناخت دقیق هیجان‌ات و عواطف خود در صدد تقویت یا مقابله با آنها برآید و با برقراری ارتباط مناسب از کمک مربی یا افراد کارشناس بهره‌مند شود. با توجه به مطالب عنوان‌شده، محقق در صدد بررسی ارتباط احتمالی هوش هیجانی مربیان با خودسودمندی و اضطراب رقابتی ورزشکاران است.

روش تحقیق

روش تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه تحقیق شامل همه بازیکنان و مربیان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی جوانان و نوجوانان تنیس روی میز بانوان کشور (۱۲۰ ورزشکار با میانگین سنی $2/28 \pm 15/05$ سال و ۳۰ مربی با میانگین سنی $10/96 \pm 39/15$ سال) است که به

فاصله یک ماه از یکدیگر برگزار شد. کل افراد جامعه به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شد. در مطالعه پیشرو از پرسشنامه‌های هوش هیجانی برادبری و گریوز (۱۳۸۴)، خودسودمندی عمومی شرر و همکاران و پرسشنامه اضطراب رقابتی - حالتی (CSAI-2) مارتنز (۱۹۹۰) استفاده شد (۲۲،۳). همه پرسشنامه‌های به کار رفته از اعتبار و روایی بالایی برخوردارند. به منظور بررسی ارتباط هوش هیجانی مربیان با خودسودمندی و اضطراب رقابتی ورزشکاران جوان و نوجوان تنیس روی میز بانوان کشور ابتدا محقق در مسابقات قهرمانی نوجوانان کشور که از ۱۸ تا ۲۱ شهریورماه در شهر اراک برگزار شد، حاضر شدند و پرسشنامه‌های مربوطه را بین مربیان و ورزشکاران شرکت کننده در رقابت‌ها توزیع کردند، و پس از تکمیل شدن جمع‌آوری شدند. در دومین مرحله از جمع‌آوری داده‌های تحقیق، فرایند بالا در رقابت‌های قهرمانی جوانان کشور که از ۲۵ تا ۲۸ مهرماه در شهر زنجان برگزار شد نیز تکرار شد و اطلاعات جمع‌آوری شده همراه با اطلاعات جمع‌آوری شده در مسابقات قهرمانی جوانان کشور به منظور بررسی همبستگی‌های هدف، بررسی شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. به منظور تأیید یا رد توزیع نرمال داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و براساس نتایج و سطح معناداری به دست آمده ملاحظه شد که توزیع تمام متغیرها نرمال است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری ۰/۰۵ به وسیله نرم افزار SPSS استفاده شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

یافته‌های تحقیق نشان داد که که به طور میانگین ورزشکاران شرکت کننده در تحقیق دارای سن $15/05 \pm 2/28$ سال و سابقه ورزشی $4/49 \pm 1/93$ سال هستند. به علاوه، مربیان شرکت کننده در تحقیق $10/96 \pm 39/15$ ساله و سابقه مربیگری $12/95 \pm 6/98$ سال هستند. در جدول ۱ آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی در تحقیق نشان داده شده است.

جدول ۲ نتایج محاسبه ضرایب همبستگی پیرسون بین هوش هیجانی مربیان و احساس خودسودمندی و اضطراب رقابتی دختران ورزشکار نخبه تنیس روی میز کشور را نشان می‌دهد. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که همه مؤلفه‌های هوش هیجانی به غیر از خودآگاهی و خودمدیریتی با احساس خودسودمندی دختران ورزشکار نخبه تنیس روی میز کشور ارتباط معناداری دارد. همچنین

تمامی مؤلفه‌های هوش هیجانی با اضطراب رقابتی دختران ورزشکار نخبه تنیس روی میز کشور ارتباط معناداری دارند ($P < 0/05$).

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی در تحقیق

۱/۷۳	۱۶/۳۴	۴۶/۲۰	خودسودمندی	
۰/۶۸	۶/۴۵	۲۱/۰۲	اضطراب شناختی	
۰/۶۵	۶/۱۲	۱۷/۸۸	اضطراب بدنی	ورزشکاران
۰/۶۸	۶/۴۷	۲۳/۶۷	اعتماد به نفس پایین	
۱/۳۴	۱۲/۶۲	۶۲/۶۰	اضطراب حالتی رقابتی	
۰/۷۶	۷/۲۰	۸۲/۴۲	خودآگاهی	
۱/۵۲	۱۴/۳۳	۷۲/۹۰	خودمدیریتی	
۱/۳۳	۱۲/۵۷	۶۳/۳۵	آگاهی اجتماعی	مربیان
۱/۴۳	۱۳/۴۹	۷۳/۰۱	مدیریت رابطه	
۰/۸۷	۸/۱۹	۷۲/۹۸	هوش هیجانی (نمره کلی)	

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون بین هوش هیجانی مربیان و احساس خودسودمندی و اضطراب رقابتی دختران ورزشکار نخبه تنیس روی میز کشور

شاخص		R	r ²	Sig	متغیرها
۰/۱۰۴	۰/۰۳۰۳	۰/۱۷۴			خودسودمندی ورزشکاران
۰/۰۰۱	۰/۱۷۱	-۰/۴۱۴ ^{††}			اضطراب رقابتی ورزشکاران
۰/۱۹۶	۰/۰۱۹	۰/۱۳۸			خودسودمندی مربیان
۰/۰۰۱	۰/۱۵	-۰/۳۸۷ ^{††}			اضطراب رقابتی ورزشکاران
۰/۰۰۱	۰/۲۷۴	۰/۵۲۳ ^{††}			خودسودمندی ورزشکاران
۰/۰۰۱	۰/۲۱۳	-۰/۴۶۱ ^{††}			اضطراب رقابتی ورزشکاران
۰/۰۳۲	۰/۰۵۲	۰/۲۲۸ [†]			خودسودمندی مربیان
۰/۰۰۱	۰/۱۹۴	-۰/۴۴ ^{††}			اضطراب رقابتی ورزشکاران
۰/۰۰۱	۰/۱۵۵	۰/۳۹۴ ^{††}			هوش هیجانی
۰/۰۰۱	۰/۳۹	-۰/۶۲۳ ^{††}			اضطراب رقابتی ورزشکاران (نمره کلی)

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که همبستگی منفی معناداری بین همه مؤلفه‌های هوش هیجانی مربیان با اضطراب رقابتی ورزشکاران وجود دارد (خودآگاهی $r=-0/414$ ، خودمدیریتی $r=-0/387$ ، آگاهی اجتماعی $r=-0/461$ ، مدیریت رابطه $r=-0/44$ و نمره کلی هوش هیجانی مربیان $r=-0/623$). به این معنا که هر اندازه هوش هیجانی مربیان بالا باشد، سطح اضطراب رقابتی ورزشکاران پایین خواهد بود. این یافته تا حدودی با نتایج تحقیقات اورورک و همکاران (۲۰۱۱) و همچنین عطاردی و همکاران (۱۳۹۰) همخوانی دارد (۲۶،۶). متأسفانه مطالعه‌ای در زمینه بررسی ارتباط مؤلفه‌های مختلف هوش هیجانی با اضطراب رقابتی یافت نشد. ولی از آنجا که تحقیقات نشان داده‌اند ورزشکاران موفق نسبت به افراد مبتدی و ناموفق هوش هیجانی بالاتری دارند (۶) و از طرفی مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که سطح اضطراب در ورزشکاران موفق و باتجربه کمتر است (۶،۳). بنابراین شاید بتوان به صورت غیرمستقیم نتیجه‌گیری کرد که هرچه هوش هیجانی افراد بالاتر باشد، سطح اضطراب رقابتی آنان کمتر خواهد بود. در ورزش هیجان‌ناز منفی مانند اضطراب، خشم و افسردگی می‌تواند اجرای بهینه را مختل کند. به خصوص در شرایط استرس‌زا، ورزشکاران باید سطح انرژی خود را برای رسیدن به اجرای بهینه کنترل کنند. ورزشکاران باید یاد بگیرند که شرایط اجرای مطلوب خود را بشناسند و مهارت‌های مدیریت هیجان خود را بهبود بخشند (۱۵). بنابراین با توجه به اینکه هوش هیجانی مربیان می‌تواند تأثیر مستقیمی بر هوش هیجانی ورزشکاران داشته باشد (۶)، زمانی که هوش هیجانی مربیان بالا باشد، هوش هیجانی ورزشکاران نیز متأثر می‌شود و بهبود می‌یابد. شاید ورزشکارانی که مربیان آنها هوش هیجانی بالایی دارند، بتوانند شرایط مناسب برای عملکرد بهینه خود را شناسایی کنند و با مدیریت هیجان‌های خود به نتیجه مورد نظر برسند، باید توجه داشت که بسیاری از مهارت‌های روانی با مفهوم هوش هیجانی همپوشانی دارند. برای مثال کنترل تفکر مثبت یا خودصحتی، رابطه بین تفکرات، احساسات و رفتارها را تصدیق می‌کند. مثلاً اگر فردی بتواند خودصحتی منفی را با خودصحتی مثبت جایگزین کند، انتظار می‌رود که تغییر مثبتی در عواطف و هیجان‌ها فرد رخ دهد. بنابراین، خودصحتی مثبت می‌تواند به طور مثبتی به مدیریت عواطف فرد کمک کند، که این مورد یکی از مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی است (۲۳). در این راستا چون کنترل انرژی، همانند هوش هیجانی، در شناسایی و مدیریت هیجان به منظور عملکرد حداکثر دخیل است (۲۳)، احتمالاً ورزشکاری با هوش هیجانی بالا در شناسایی و استفاده از موقعیت‌های فردی عملکرد بهینه

(IZOF) خود در شرایط ویژه ماهرتر از ورزشکاری با EQ پایین عمل کند. بنابراین شاید ورزشکارانی که زیر نظر مربیانی با هوش هیجانی بالا به تمرین می‌پردازند، هوش هیجانی بالایی به دست می‌آورند و می‌توانند اضطراب و انگیزش خود را کنترل کنند و عملکرد مثبتی داشته باشند.

هوش هیجانی سبب افزایش آگاهی مربیان از نیازهای روان‌شناختی ورزشکارانشان می‌شود و به آنان کمک می‌کند تا از وجود برخی مشکلات مطلع شوند و منابع روان‌شناختی لازم را برای مقابله با آنها شناسایی و تقویت کنند. مربی‌ای که از سطح بالای هوش هیجانی برخوردار باشد، نسبت به خود و فراگیرانش شناخت و آگاهی خوبی دارد و قوت‌ها و ضعف‌های خود و ورزشکارانش را می‌شناسد؛ از نقاط قوت و توانمندی‌ها در راستای تمرین و آموزش بهتر استفاده می‌کند و در برطرف کردن ضعف‌ها و نقض‌ها کوشاست. این مربی چون انگیزش بالایی دارد، با شور و شوق تمرین می‌دهد، با علاقه به دنبال علوم کاربردی جدید می‌رود و نسبت به هر آنچه با تمرین و کسب نتیجه بهتر در ارتباط است، تمایل نشان می‌دهد. وی با کمک هوش هیجانی بالای خود به خوبی می‌تواند عواطف و احساساتش را کنترل کند و موجب می‌شود که فراگیران نیز بتوانند عواطف خود را مدیریت کنند. یک مدرس با هوش هیجانی بالا به واسطه حس همدلی که دارد، احساس فراگیران را می‌فهمد و به آن احترام می‌گذارد. از آنجا که مهارت‌های اجتماعی بالا و روابط بین‌فردی نیرومندی دارد، به‌درستی با فراگیران ارتباط برقرار می‌کند؛ شنونده فعالی است و در برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر توانمند است (۶). این مربی شرایط بازیکنان را درک کرده و از داشتن انتظارات غیرواقع‌بینانه از ورزشکاران اجتناب می‌کند و با این کار به آنان کمک می‌کند تا از استرس و اضطراب به دور باشند.

به‌علاوه، یک مربی کاردان که هوش هیجانی بالا و به‌ویژه خودمدیریتی بالایی دارد، شرایطی را که موجب اضطراب ورزشکار می‌شود، درک می‌کند و می‌تواند با اتخاذ شیوه‌ای مناسب (تشویق، متقاعدسازی کلامی، فراهم کردن شرایط هیجانی ویژه و استفاده از شیوه‌های تصویرسازی ذهنی) ضمن برطرف کردن استرس ورزشکار، اعتماد به نفس او را بالا ببرد و کمک کند که او و تیمش به موفقیت برسند (۲۵). همچنین این مربی با کنترل کردن هیجانات نابجا و بروز ندادن آنها به ورزشکار کمک خواهد کرد تا در شرایط استرس‌زا در اثر انتظارات نامناسب دچار اضطراب بیش از حد نشود.

از سوی دیگر، نتایج آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون نشان داد، رابطه مثبت و معناداری بین مؤلفه‌های خودمدیریتی، مدیریت رابطه و نمره کلی هوش هیجانی مربیان با احساس خودسودمندی دختران ورزشکار در سطح معناداری ۰/۰۵ وجود دارد (خودمدیریتی $r=0/523$ ، مدیریت رابطه $r=0/228$

و نمره کلی هوش هیجانی $(I=0/394)$ ؛ به این معنا که هرچه هوش هیجانی مربیان بالاتر باشد، احساس خودسودمندی ورزشکاران بیشتر خواهد بود. این یافته با نتایج برخی مطالعات همخوانی دارد (۸). این محققان گزارش کرده بودند که هوش هیجانی در قالب عوامل همدلی، به کارگیری احساسات، مدیریت روابط و خودکنترلی به طور مثبتی با سودمندی تصمیم‌گیری، سودمندی مربیان و خودسودمندی معلمان انگلیسی ارتباط دارد. با توجه به منابع خودسودمندی، اگر فردی به طور مداوم بر تجارب خود به عنوان موفقیت‌ها بنگرد، گمان خودسودمندی او افزایش خواهد یافت و اگر فردی به این تجارب به عنوان شکست بنگرد، خودسودمندی رو به کاهش است (۲). بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که در نظر بگیریم زمانی که ورزشکاران با توجه به اثربخشی تمرینات ناشی از هوش هیجانی بالای مربیان (۳۲،۷،۶،۲) احساس مثبتی در زمینه تمرینات و سطح آمادگی خود به دست آورند، قضاوت‌های خودسودمندی آنان مثبت‌تر می‌شود و خودسودمندی آنان افزایش می‌یابد. در این زمینه بندورا معتقد است که داورهای ما درباره سطح خودسودمندی مبتنی بر چهار منبع اطلاعاتی است (۷): الف) دستیابی به عملکرد، ب) تجربه‌های جانشینی^۱، ج) متقاعدسازی کلامی^۲ و سایر انواع نفوذ اجتماعی و د) انگیزش فیزیولوژیکی^۳. پس یکی از عواملی که می‌تواند بر خودسودمندی ورزشکاران تأثیر بسزایی داشته باشد، انگیزش آنان توسط مربی و از طریق متقاعدسازی کلامی است. متقاعدسازی کلامی (متقاعد کردن افراد به اینکه آنها از توانایی‌های پیش‌نیاز برای رسیدن به آنچه می‌خواهند برسند، برخوردارند) نیز می‌تواند احساس خودسودمندی را افزایش دهد. این عامل ممکن است متداول‌ترین منبع از این چهار منبع باشد که پیوسته والدین، معلمان، همسالان، همسران، دوستان و درمانگران از آن استفاده می‌کنند. انگیزش به عنوان یک محرک و سازوکار درونی و بیرونی، رفتار انسان را برمی‌انگیزد و آن را هدایت می‌کند و تمام تلاش‌های درونی و نیروهای بیرونی را در برمی‌گیرد. اثر انگیزه شامل اطمینانی می‌شود که یک مربی مجبور است مهارت‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکارانش را تحت تأثیر قرار دهد، برای مثال چقدر یک مربی می‌تواند انگیزه ورزشکاران خود را تحریک کند و اعتماد و انسجام تیمی ایجاد کند. پارپاوسیس و همکاران (۱۹۹۶) توانایی مربی در دادن پاداش و تقویت روانی ورزشکاران در زمان اجرای عملکرد مناسب از طرف آنان و توانایی در افزایش میزان علاقه و تمایل افراد به یادگیری مهارت‌ها و فعالیت منسجم را توانایی برانگیختن ورزشکاران تعریف می‌کنند (۲۸). این

-
1. Performance Attainment
 2. Verbal persuasion
 3. Physiological arousal

توانایی در پژوهش‌های متعدد یکی از عوامل مهم موفقیت مربیان و تیم‌ها ذکر شده است (۲۲، ۱۲). استفاده از انواع شیوه‌های انگیزشی مستقیم و غیرمستقیم انگیزه‌های درونی و بیرونی توسط مربی با توجه به موقعیت‌های مختلف و افرادی که تحت کنترل وی هستند که یکی از نتایج مثبت هوش هیجانی بالاست، می‌تواند به‌عنوان راهکارهایی برای ارتقای عملکرد، انسجام تیمی و رسیدن به موفقیت تیم مطرح شود. بازخوردهای مثبت، تشویق، پاداش، برانگیختن حس ملی‌گرایی، برتری‌طلبی، شهرت و ... می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود. از طرفی با توجه به اینکه یکی از منابع خودسودمندی، تجربه‌های گذشته و موفقیت ورزشکار است، شاید موفقیت حاصل از انگیزش مربی نیز خودسودمندی ورزشکاران را افزایش دهد. به‌علاوه تحقیقات نشان داده است که عوامل استرس‌زا تأثیری منفی بر تصورات خودسودمندی بازیکنان دارد که می‌تواند عملکرد آنان را متأثر کند (۱۳). بنابراین نقش انگیزشی مربی تیم می‌تواند در این زمینه به‌طور مثبتی عمل کند و در افزایش خودسودمندی بازیکنان تیم نقش داشته باشد.

هر اندازه هوش عاطفی فردی بالاتر باشد، به نقش و تأثیر عواطف بر کنش‌ها و رفتارهای آگاه‌تر است و سعی می‌کند متناسب با موقعیت بهترین عاطفه را در خود ایجاد کند تا بهترین نوع تفکر و حل مسئله را انجام دهد. فردی که EQ بالا دارد، می‌داند چگونه تأثیر منفی هیجانات را بر تفکر خود اصلاح کند. افرادی که از نظر هیجانی هوشمندند، ممکن است خلق خود و دیگران را افزایش دهند و حتی هیجان‌ها را مدیریت کنند، آنچنان‌که دیگران را برانگیزانند تا به نتیجه‌ای ارزشمند برسند (۲). بنابراین به‌نظر می‌رسد مربی در جلسه تمرین می‌تواند با توجه به چهره افراد و درک حالات آنان با استفاده از مؤلفه‌های بین‌فردی، تن صدای خود را کم و زیاد کرده و در موقع مناسب از تمثیل‌ها و عبارات مناسب استفاده کند تا میزان اثربخشی تمرین را بالا ببرد و ورزشکاران را در یادگیری بهتر یاری دهد.

به‌علاوه، خودابرازی سازه بین‌فردی از هوش هیجانی است که نقش بالقوه‌ای در انگیزش (۱۰) ورزشکاران، انجام تمرینات، تعامل با ورزشکاران و دیگر همکاران و ایجاد نتایج مطلوب در فعالیت و یادگیری حتی بین ورزشکاران سرسخت و بی‌انگیزه دارد (۶). گاردنر چهار توانایی مجزا شامل سازماندهی گروه، ارائه راه حل، ارتباط فردی و تجزیه و تحلیل اجتماعی برای هوش بین‌فردی را مطرح کرده است. توانایی سازماندهی گروه شامل به دست گرفتن ابتکار عمل و هماهنگ ساختن تلاش‌های گروهی از مردم است که برای رهبری ضروری به‌نظر می‌رسد. بی‌شک خودابرازی و همدلی نقش بالقوه‌ای در توانایی سازماندهی گروهی در جلسات عملی پرشور تمرین دارند. توانایی ارائه راه حل شامل

استعداد میانجی‌گری، اجتناب از تعارض‌ها یا حل تعارض‌هاست. افرادی که این توانایی را دارند، کارایی بالایی در مذاکرات، قضاوت و وساطت در مشاجره دارند. توانایی ارتباط فردی وارد شدن در رویارویی با دیگران یا شناخت و پاسخ دادن مناسب به احساسات و علایق مردم را آسان می‌کند که از آن به‌عنوان هنر برقراری ارتباط و همدلی یاد می‌شود. در پایان توانایی تجزیه و تحلیل اجتماعی به معنای توانایی دریافت احساسات، انگیزش‌ها و علایق دیگران و داشتن درکی عمیق از آن است. آگاهی از احساسات دیگران سبب می‌شود که آنان به‌سهولت با دیگران صمیمی و مرتبط شوند. روی هم‌رفته این مهارت‌ها به ارتباط‌های بین‌فردی لطافت می‌بخشد و برای جلب دیگران، موفقیت اجتماعی و حتی جذب ضروری‌اند (۱۳). افراد دارای فهم هیجانی پرورش‌یافته، می‌توانند بفهمند که چگونه هیجان‌ها در طول زمان تغییر می‌کنند؛ چگونه یک هیجان به هیجان دیگر منجر می‌شود و چگونه الگوهای موقت از هیجان‌ها می‌توانند روابط را تحت تأثیر قرار دهند (۲). بنابراین داشتن این توانایی در سطوح بالا سبب می‌شود مربیان بتوانند نظر ورزشکاران را جلب کنند و الگوی برتری برای آنان باشند. به‌علاوه بتوانند با ورزشکاران صمیمی‌تر شوند و بدین‌گونه آنان را به همکاری و تلاش بیشتر دعوت کنند. در عین حال توانایی درک عواطف و حالات دیگران به آنان این اجازه را می‌دهد تا در عین حفظ روابط دوستانه با ورزشکاران، جذبه و ابهتی خاص داشته باشند و از سوء استفاده برخی ورزشکاران از صمیمیت موجود جلوگیری کنند. با توضیحات ذکرشده، مربیان می‌توانند از طریق متقاعدسازی کلامی، و همچنین تمرینات مدون و کسب موفقیت در مسابقات، خودسودمندی ورزشکاران را بهبود بخشند و آنان را به‌سوی موفقیت بیشتر رهنمون کنند.

همچنین، نتایج آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون نشان داد، رابطه مثبت و معناداری بین مؤلفه‌های خودآگاهی مربیان با احساس خودسودمندی ($r=0/174$) و خودمدیریتی مربیان با احساس خودسودمندی ($r=0/138$) دختران ورزشکار در سطح معناداری (۰/۰۵) وجود ندارد. این نتیجه با نتایج تحقیقات براون و همکاران (۲۰۰۳)، هارمر و پالمر (۲۰۰۸) و همچنین رستگار و معماریپور^۱ (۲۰۰۹) همخوانی ندارد (۱۱، ۱۶، ۳۰). این محققان گزارش کرده بودند که هوش هیجانی در قالب عوامل همدلی، به‌کارگیری احساسات، مدیریت روابط و خودکنترلی به‌طور مثبتی با سودمندی تصمیم‌گیری، سودمندی مربیان و خودسودمندی معلمان انگلیسی ارتباط دارد. در پژوهش حاضر نیز مؤلفه خودآگاهی مربیان با خودسودمندی بازیکنان ارتباط ضعیفی دارد، ولی این ارتباط معنادار نیست. در توجیه یافته مذکور باید

1 . Rastegar and Memarpour

خاطرنشان کرد که در مطالعات فوق، ارتباط هوش هیجانی آزمودنی‌ها با سودمندی خود آنان بررسی شده است. به علاوه، با اندکی تأمل در این مطالعات متوجه می‌شویم که در آنها ارتباط نمره کلی هوش هیجانی و نه تک‌تک مؤلفه‌های آن با سودمندی آزمودنی‌ها بررسی شده است. منطقی است که همه مؤلفه‌های هوش هیجانی نمی‌توانند تأثیر یکسانی بر نمره کلی هوش هیجانی داشته باشند. شاید اگر در این تحقیقات نیز ارتباط تک‌تک مؤلفه‌های هوش هیجانی با سطوح سودمندی بررسی می‌شد، همه مؤلفه‌ها به یک اندازه همبستگی نشان نمی‌دادند. به دلیل اینکه تأثیر هوش هیجانی مربیان بر سودمندی بازیکنان مدنظر است، چنین تأثیری زائیده مهارت‌های ارتباطی بالای مربیان و در نتیجه مدیریت این روابط خواهد بود. آگاهی مربیان از احساسات و هیجان‌های خود زمانی بر ورزشکاران تأثیرگذار خواهد بود که اولاً بتوانند با برقراری ارتباط مناسب با ورزشکاران، آموزش‌های لازم را ارائه کنند و از طرف دیگر، ورزشکاران نیز باید در این تعامل نقش مثبت خود را ایفا کنند.

محققان نتیجه گرفتند که چون هوش هیجانی مدرسان به‌طور مستقیم می‌تواند بر بهبود هوش هیجانی فراگیران اثر بگذارد (۲۰)، زمانی که هوش هیجانی مربیان بالا باشد، هوش هیجانی ورزشکاران نیز متأثر می‌شود و بهبود می‌یابد. به دلیل همپوشانی مفهوم هوش هیجانی با بسیاری از مهارت‌های روانی مانند کنترل تفکر مثبت یا خودصحتی، ورزشکارانی که هوش هیجانی بالایی دارند، به‌خصوص در شرایط استرس‌زا، سطح انرژی خود را برای رسیدن به اجرای بهینه کنترل کرده و شرایط اجرای مطلوب خود را می‌شناسند و با مدیریت هیجان‌ات خود (۱۵) مطابق نظریه موقعیت‌های فردی عملکرد بهینه سطح اضطراب خود را تعدیل می‌کنند. از سوی دیگر، یک مربی کاردان که هوش هیجانی بالا و به‌ویژه خودمدیریتی بالایی دارد، شرایطی را که سبب اضطراب ورزشکار می‌شود، درک می‌کند و می‌تواند با اتخاذ شیوه‌ای مناسب (تشویق، متقاعدسازی کلامی، فراهم کردن شرایط هیجانی ویژه و استفاده از شیوه‌های تصویرسازی ذهنی) ضمن برطرف کردن استرس ورزشکار، اعتماد به نفس او را افزایش دهد و کمک کند که او و تیمش به موفقیت برسند (۲۵). این مربی با کنترل کردن هیجان‌ات نابجا و بروز ندادن آنها به ورزشکار کمک خواهد کرد تا در شرایط استرس‌زا در اثر انتظارات نامناسب دچار اضطراب بیش از حد نشود. از طرف دیگر، مربیانی که هوش هیجانی بالایی دارند، می‌توانند خلق خود و ورزشکاران را افزایش دهند و حتی هیجان‌ها را مدیریت کنند، آنچنان که آنان را برانگیزانند تا به نتیجه‌ای ارزشمند برسند (۲). با توجه به اینکه یکی از منابع خودسودمندی تجربه‌های گذشته و موفقیت ورزشکار است، شاید موفقیت حاصل از انگیزش مربی نیز خودسودمندی ورزشکاران را افزایش و به این‌گونه

خودسودمندی بازیکنان تیم را نیز افزایش دهد. همچنین، تحقیقات نشان داده است که عوامل استرسزا تأثیری منفی بر تصورات خودسودمندی بازیکنان دارد که می‌تواند عملکرد آنان را متأثر کند. بنابراین نقش انگیزشی مربی تیم می‌تواند در این زمینه به‌طور مثبتی عمل کرده و در بالا بردن خودسودمندی بازیکنان تیم نقش خود را ایفا کند. در کل با عنایت به یافته‌های حاصل از تحقیق حاضر رابطه هوش هیجانی مربیان با اضطراب رقابتی و احساس خودسودمندی دختران ورزشکار نخبه تنیس روی میز کشور تأیید می‌شود. نکته مهم در این خصوص، توجه به جنبه‌های کاربردی روابط مذکور است. مدیران ورزشی و مسئولان دست‌اندرکار می‌توانند علاوه بر ویژگی‌های فنی مربیان، هوش هیجانی مربیان را نیز قبل از گزینش آنان مدنظر قرار دهند. گذشته از این چون میزان هوش هیجانی از طریق آموزش قابل ارتقا است، بر این اساس می‌توان با تدوین دوره‌های آموزش مهارت‌های هوش هیجانی مربیان و ورزشکاران به افزایش خودسودمندی ورزشکاران و کنترل اضطراب رقابتی آنان و در نتیجه افزایش سطح عملکرد آنان کمک کرد.

اگرچه در بررسی حاضر نتایجی در راستای شناخت بیشتر ویژگی‌های هوش هیجانی مربیان، و همچنین احساس خودسودمندی و اضطراب رقابتی دختران ورزشکار نخبه تنیس روی میز کشور حاصل آمده است، آشکار است که تعمیم یافته‌های تحقیق حاضر به کل جامعه ورزشکاران تنیس روی میز کشور امکان‌پذیر نیست، چراکه متأسفانه به دلایلی همچون کم‌حوصلگی ورزشکاران در طول برگزاری مسابقات به‌علت کم‌سن بودن ورزشکاران و استرس مسابقات، تعداد شرکت‌کنندگان این تحقیق اندک بود. یکی دیگر از محدودیت‌های این تحقیق شاید استفاده از مقیاس‌های خودارزیابی باشد، چراکه شاید ورزشکاران بخواهند خود را به گونه‌ای نشان دهند که در نظر آنان بهتر است. استفاده از تعداد نمونه بیشتر و توسل به روش‌های دیگر ارزیابی خودسودمندی و اضطراب ورزشکاران، و تحقیقات آینده‌نگر در زمینه تأثیر هوش هیجانی مربیان بر خودسودمندی و اضطراب رقابتی ورزشکاران از جمله مواردی است که می‌تواند یافته‌های اطمینان‌بخش تری را فراهم آورد.

منابع و مأخذ

۱. اصفهانی، نوشین و قزل سفلو، مجید. (۱۳۹۰). "بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتبالیست آماتور و حرفه‌ای". فصلنامه زن در توسعه و سیاست، شماره ۹، زمستان ۱۳۹۰، صص ۱۴۹-۱۳۵.

۲. اکبری، مهرداد؛ پوراعتماد، حمیدرضا و صالح صدق‌پور، بهرام. (۱۳۸۹). "تأثیر برنامه مداخله‌ای-آموزشی جرأت‌ورزی، حل مسئله و حرمت خود بر هوش هیجانی". فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، شماره ۴، بهار ۱۳۸۹، صص ۶۴-۵۲.
۳. برادبری، تراویس و گریوز، جین. (۱۳۸۴). "آزمون هوش هیجانی". چاپ دوم، تهران: انتشارات ساوالان، صص ۸۱-۷۳.
۴. تجاری، فرشاد. (۱۳۷۹). "ارتباط بین احساس خودسودمندی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی". نشریه المپیک، شماره ۱۸، پاییز و زمستان ۱۳۷۹، صص ۱۰۲-۸۹.
۵. عبدلی، بهروز؛ فارسی، علیرضا؛ علیخانی راد، علی و ملک‌شاهی، مریم. (۱۳۹۱). "ارتباط خودکارآمدی و هوش هیجانی با عملکرد مردان گلبالیست لیگ برتر". نشریه روان‌شناسی ورزش، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۱، صص ۷-۵.
۶. عطاردی، علیرضا؛ لطفی، غلامرضا؛ متقی، محمودرضا؛ دائمی، عباس و روحانی، زهرا. (۱۳۹۰). "بررسی رابطه اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد". فصلنامه افق دانش، شماره ۱۷، پاییز ۱۳۹۰، صص ۶۶-۵۸.
۷. ملایی، عین‌اله؛ هروی، لادن؛ افتخارالدین، رضا و آسایش، حمید. (۱۳۹۰). "بررسی رابطه هوش هیجانی و موفقیت مدیران آموزشی دانشگاه علوم پزشکی گلستان". نشریه دانش و تندرستی، شماره ۶، زمستان ۱۳۹۰، صص ۲۴-۲۰.
۸. نریمانی، محمد؛ آریان‌پور، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس و گنجی، مسعود. (۱۳۸۶). "مقایسه اثربخشی دو روش تصویرسازی ذهنی و تن‌آرامی بر افزایش خودکارآمدی و عملکرد ورزشی". نشریه حرکت، شماره ۳۲، تابستان ۱۳۸۶، صص ۱۷-۵.
9. Bandura, A. (1997). "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change". *Psychological Review*, 2, pp:191-215.
10. Beachump, M. R., Bray, R. S., Albinson, J. G. (2002). "Pre- competition imagery, self efficacy and performance in collegiat golfers". *Journal of Sport Sciences*, 20, pp: 697-705.
11. Brown, C., George-Curran, R., Smith, M. (2003). "The role of emotional intelligence in the career commitment and decision-making process". *Journal of Career Assessment*, 11, pp: 379-392.

12. Chantler, A. (2010). "Do coaches make an impact on athletic performance and motivation?" . California: Pacific Lutheran University, pp: 84-116.
13. Craft, L., Becker, B. J., Feltz, D. L. (2003). "The relationship between the competitive state anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, pp: 44-65.
14. Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., Chung, Y. (2002). "A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness". *The Sport Psychologist*, 16, pp: 229-250.
15. Hanin, Y. L. (1995). "Individualized zones of optimal functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety". *Sport Psychology*, 37(6), pp: 103-119.
16. Harmer, R., Palmer, B. (2008). "Does emotional intelligence focused coaching improve self and subordinate ratings of team effectiveness?". *School of Psychology*, 4(38), pp: 68-83 .
17. Herzig, M. (2002). "Psychological factors and skills and the effectiveness of a coach". *Sport Psychology*, 12, pp: 39-41.
18. Hollebeak, J., Amorose, A. J. (2005). "Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory" . *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), pp: 20-36.
19. Jones, G. S. (1995). "Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers". *The Sport Psychologist*, 9, pp: 201-211.
20. Larson, A. (2006). "Student perception of caring teaching in physical education". *Sport Education Society*, 11, pp: 337-352.
21. Maddux, J. E., Meier, L. J. (1995). " Self-efficacy, adaptation, and adjustment " . New York: Plenum, pp: 143-172.
22. Martens, R., Kirschner, P. A. (2004). "Predicting intrinsic motivation". *USA Association for Educational Communications and Technology*, pp: 48-52.
23. Mayer, J. D., Salovey, P. (1990). "Emotional intelligence". *Imagination, Cognition and Personality*, 17, pp: 433-442.

24. Meyers, M. C., Bourgeois, A. E. (1996). "Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes". *Journal of Sport Behavior*, 19(2), pp: 132-146.
25. Nowicki, D. (2010). "Psychological skills of a coach and their application in the training and competitive process" . *Sport Psychology*, 2, pp: 104-113.
26. O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. (2011). " Trait anxiety in young athletes as a function of parental pressure and motivational climate: Is parental pressure always harmful?". *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(4), pp: 398-412.
27. Parker, J. D., Taylor, G. J., Bagby, R. M. (2001). "The relationship between emotional intelligence and alexitymia ". *Personality and Individual Differences*, 30, pp: 107-115.
28. Prapavessis, H., Carron, A., Spink, K. (1996). "Team building in sport". *International Journal of Sport Psychology*, 27(3), pp: 269-285.
29. Radolph, D. L. (1996). "Influence of exercise related affect on post exercise self efficacy" . *Journal of Interdisciplinary Research in Physical Education*, 1(1), pp: 22-30.
30. Rastegar, M., Memarpour, S. (2009). "The relationship between emotional intelligence and self-efficacy among Iranian EFL teachers". *System*, 37, pp: 700-707.
31. Ronayne, L. S. (2004). "Effects of coaching behaviors on team dynamics: How coaching behaviors influence team cohesion and collective efficacy over the course of a season". M. S., OH, Miami: Miami University Oxford, pp: 87-101.
32. Rutkowska, K. G. (2012). "Emotional intelligence and the sense of efficiency of coaching and instructing in wrestling". *Polish Journal of Sport and Tourism*, 19, pp: 46-51.
33. Schunk, D. H., Maddux, J. E. (1995). "Self-efficacy and education and instruction in Self-efficacy, adaptation, and adjustment". New York: Plenum, pp: 119-251.

34. Smith, R. E., Ptacek, J. T., Patterson, E. (2000). "Moderator effects of cognitive and somatic trait anxiety on the relation between life stress and physical injuries". *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, pp: 269-288.
35. Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. (2007). "Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, pp: 39-59.
36. Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P., Everett, J. J. (1993). "Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches". *Journal of Applied Psychology of Sport and Exercise*, 78, pp: 602-610.
37. Taghizadeh, F., Shojaie, M. (2012). "Comparing emotional intelligence and team cohesion of elite and amateur table tennis players" . *Advanced in Applied Science Research*, 3(6), pp: 3633-3639.
38. Taylor, G. J., Bagby, R. M., Parker, J. D. (1997). "Disorder of affect regulation: Alexitymia in medical and psychiatric illness". UK: Cambridge University Press, pp: 249-276.
39. Theodorakis, Y. (1995). "Effect of self efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance" . *Sport Psychologist*, 9(3), pp: 245-253.