

نهمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار همایش مطالعات پژوهشی حقوق ورزشی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار- کمیته حقوق ورزشی استان اصفهان- دانشگاه آزاد اسلامی دهاقان- فرمانداری دهاقان

دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی نمایه مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی

تاریخ برگزاری همایش: ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۴ شماره نمایه: ۴۱۵۰۴۲ رده بندی کنگره: ج ۴۵۱۴۴۴

نقش هوش هیجانی در پیش بینی عملکرد تیمی

در ورزش های گروهی

الهام شجاعی شهرضا

چکیده

ورزش های گروهی به دلیل ماهیت تعاملی و وابستگی عملکرد اعضا به یکدیگر، علاوه بر آمادگی جسمانی و مهارت های فنی، تحت تأثیر عوامل روان شناختی قرار دارند. یکی از مهم ترین این عوامل، هوش هیجانی است که از طریق توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجان های فردی و بین فردی می تواند بر کیفیت تعاملات و عملکرد تیمی اثرگذار باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش هوش هیجانی در پیش بینی عملکرد تیمی در ورزش های گروهی انجام شده است. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی - همبستگی است. جامعه پژوهش را ورزشکاران رشته های گروهی تشکیل می دهند و داده ها با استفاده از ابزارهای استاندارد سنجش هوش هیجانی و عملکرد تیمی گردآوری می شوند. داده های حاصل با استفاده از روش های آماری متناسب، از جمله ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون، مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرند. انتظار می رود یافته ها نشان دهند که هوش هیجانی و مؤلفه های آن، به ویژه توانایی تنظیم هیجان، همدلی و مهارت های بین فردی، با عملکرد تیمی رابطه مثبت و معناداری دارند و می توانند بخشی از تغییرات عملکرد تیمی را پیش بینی کنند. بر این اساس، توجه به پرورش مهارت های هیجانی ورزشکاران می تواند در کنار توسعه توانایی های فنی و جسمانی، به افزایش هماهنگی، انسجام، ارتباط مؤثر و اثربخشی تیم های ورزشی کمک کند.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، عملکرد تیمی، ورزش های گروهی، تنظیم هیجان،

انسجام تیمی



مقدمه

ورزش‌های گروهی ماهیتی فراتر از مجموعه‌ای از عملکردهای فردی دارند و موفقیت در آن‌ها تا حد زیادی به کیفیت تعامل، هماهنگی، ارتباط و همکاری میان اعضای تیم وابسته است. در این ورزش‌ها، بازیکنان در شرایطی قرار می‌گیرند که مستلزم تصمیم‌گیری سریع، کنترل فشار روانی، سازگاری با تغییرات مسابقه و واکنش مناسب به رفتار هم‌تیمی‌ها و حریفان است. از این رو، عملکرد تیمی را نمی‌توان صرفاً بر اساس توانایی‌های فنی و جسمانی ورزشکاران تبیین کرد؛ بلکه عوامل روان‌شناختی و اجتماعی نیز نقش مهمی در شکل‌گیری و ارتقای عملکرد تیم ایفا می‌کنند. توانایی اعضای تیم برای مدیریت هیجان‌های فردی و درک هیجان‌های دیگران می‌تواند کیفیت ارتباطات، انسجام گروهی و هماهنگی در موقعیت‌های رقابتی را تحت تأثیر قرار دهد. یکی از سازه‌های روان‌شناختی مورد توجه در این زمینه، هوش هیجانی است. هوش هیجانی به مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌های مرتبط با شناسایی، درک، تنظیم و استفاده مؤثر از هیجان‌های خود و دیگران اشاره دارد. ورزشکارانی که از هوش هیجانی مطلوبی برخوردارند، معمولاً در مواجهه با فشار مسابقه، شکست، تعارض، خطاهای فردی و تیمی و موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده، ظرفیت بیشتری برای کنترل واکنش‌های هیجانی و حفظ تمرکز دارند. اهمیت این ویژگی در ورزش‌های گروهی دوچندان است؛ زیرا هیجان هر ورزشکار می‌تواند بر سایر اعضای تیم اثر بگذارد و فضای روانی حاکم بر تیم را تغییر دهد. عملکرد تیمی نیز مفهومی چندبعدی است که علاوه بر نتیجه نهایی مسابقه، ابعادی همچون هماهنگی میان اعضا، ارتباط مؤثر، همکاری، ایفای نقش مناسب، انسجام و توانایی دستیابی به اهداف مشترک را دربرمی‌گیرد. در یک تیم ورزشی، حتی برخورداری از بازیکنان توانمند به‌تنهایی تضمین‌کننده موفقیت نیست؛ بلکه نحوه استفاده از این توانایی‌ها در قالب یک ساختار هماهنگ و تعامل‌محور اهمیت اساسی دارد. در این میان، هوش هیجانی می‌تواند از طریق تقویت خودکنترلی، همدلی، ارتباط سازنده و مدیریت تعارض، زمینه مناسب‌تری برای همکاری و هماهنگی اعضای تیم



فراهم آورد. همچنین توانایی مدیریت هیجان‌های منفی می‌تواند از کاهش تمرکز، ایجاد تنش و بروز تعارض‌های مخرب در جریان رقابت جلوگیری کند. از سوی دیگر، ماهیت پویای ورزش‌های گروهی سبب می‌شود که ورزشکاران به‌طور مستمر با موقعیت‌های هیجانی مواجه باشند. اشتباه یک بازیکن، تصمیم داور، عقب‌افتادن از حریف، تغییر نتیجه مسابقه یا واکنش تماشاگران می‌تواند در مدت کوتاهی وضعیت هیجانی بازیکنان را دستخوش تغییر کند. نحوه مواجهه ورزشکاران با این موقعیت‌ها نه تنها بر عملکرد فردی آنان، بلکه بر عملکرد سایر اعضای تیم نیز اثر می‌گذارد. بنابراین، برخورداری از مهارت‌های هیجانی می‌تواند به‌عنوان یکی از منابع روان‌شناختی مهم برای حفظ ثبات، انسجام و کارآمدی تیمی مطرح باشد. با وجود اهمیت روزافزون عوامل روان‌شناختی در موفقیت تیم‌های ورزشی، همچنان نیاز به بررسی دقیق‌تر رابطه میان ویژگی‌های هیجانی ورزشکاران و عملکرد تیمی وجود دارد. شناسایی عواملی که بتوانند عملکرد تیمی را پیش‌بینی کنند، برای مربیان و متخصصان علوم ورزشی از اهمیت کاربردی برخوردار است؛ زیرا چنین شناختی می‌تواند در فرایند استعدادیابی، انتخاب بازیکنان، طراحی برنامه‌های تمرینی و مداخلات روان‌شناختی مورد استفاده قرار گیرد. بر همین اساس، بررسی نقش هوش هیجانی در پیش‌بینی عملکرد تیمی می‌تواند به درک بهتر عوامل مؤثر بر موفقیت تیم‌های ورزشی کمک کند.

بخش اول: کلیات

ورزش‌های گروهی از جمله فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال و فوتسال، عرصه‌ای هستند که در آن موفقیت به عملکرد یک ورزشکار منفرد وابسته نیست، بلکه حاصل تعامل مستمر و هماهنگ مجموعه‌ای از افراد با ویژگی‌ها، نقش‌ها و مسئولیت‌های متفاوت است. در چنین محیطی، ورزشکاران باید بتوانند در شرایط متغیر و گاه پراسترس، تصمیم‌های سریع اتخاذ کنند، نقش خود را به‌درستی ایفا نمایند، با هم‌تیمی‌ها ارتباط مؤثر برقرار کنند و واکنش‌های هیجانی خود را متناسب با شرایط کنترل نمایند. ازاین‌رو، عملکرد مطلوب تیمی را نمی‌توان صرفاً بر پایه



قابلیت‌های جسمانی و مهارت‌های فنی اعضای تیم توضیح داد؛ بلکه عوامل روان‌شناختی و اجتماعی نیز در شکل‌گیری عملکرد تیمی مؤثر هستند.

یکی از عواملی که در سال‌های اخیر در حوزه روان‌شناسی ورزش مورد توجه قرار گرفته، هوش هیجانی است. هوش هیجانی به توانایی فرد در شناسایی، درک، ارزیابی و تنظیم هیجان‌های خود و دیگران و استفاده مناسب از این اطلاعات در فرایند تفکر و رفتار اشاره دارد. ورزشکار در جریان تمرین و مسابقه با طیف گسترده‌ای از هیجان‌ها مانند هیجان ناشی از پیروزی، اضطراب رقابت، خشم ناشی از اشتباه، ناامیدی پس از شکست و فشار ناشی از انتظارات مربی و تماشاگران مواجه می‌شود. نحوه مدیریت این هیجان‌ها می‌تواند کیفیت تصمیم‌گیری و رفتار او را تحت تأثیر قرار دهد و در ورزش‌های گروهی، پیامدهای این رفتار به سایر اعضای تیم نیز منتقل می‌شود. اهمیت هوش هیجانی در ورزش‌های گروهی از آن جهت بیشتر است که تعاملات میان‌فردی بخش جدایی‌ناپذیر عملکرد ورزشی محسوب می‌شود. بازیکنان باید علاوه بر شناخت وضعیت هیجانی خود، بتوانند نشانه‌های هیجانی هم‌تیمی‌ها را نیز تشخیص دهند. برای مثال، هنگامی که یک بازیکن پس از اشتباه دچار ناامیدی می‌شود، واکنش سایر اعضای تیم می‌تواند به بازگشت او به جریان بازی یا تشدید وضعیت منفی وی منجر شود. ورزشکاری که از مهارت‌های هیجانی مناسبی برخوردار است، احتمالاً بهتر می‌تواند در چنین موقعیت‌هایی واکنشی سازنده نشان دهد و از شکل‌گیری تعارض یا کاهش انسجام تیم جلوگیری کند. از سوی دیگر، عملکرد تیمی مفهومی فراتر از نتیجه نهایی یک مسابقه است. اگرچه پیروزی و کسب امتیاز از شاخص‌های مهم عملکرد در ورزش محسوب می‌شوند، اما عملکرد واقعی تیم شامل مجموعه‌ای از فرایندها و رفتارهای مرتبط با هماهنگی، ارتباط، همکاری، اعتماد متقابل، ایفای نقش و دستیابی به اهداف مشترک است. تیمی که اعضای آن از نظر فنی توانمند هستند، اما در برقراری ارتباط و مدیریت تعارض‌های میان‌فردی ضعف دارند، ممکن است نتواند ظرفیت‌های فردی اعضای خود را به عملکرد جمعی مطلوب تبدیل کند. در مقابل، تیمی که اعضای آن از



مهارت‌های ارتباطی و هیجانی مناسبی برخوردارند، می‌تواند ظرفیت‌های فردی را در جهت اهداف مشترک هماهنگ سازد. در این چارچوب، هوش هیجانی می‌تواند از چند مسیر بر عملکرد تیمی اثر بگذارد. نخست، خودآگاهی هیجانی به ورزشکار کمک می‌کند وضعیت روانی خود را بهتر بشناسد و تأثیر هیجان‌هایش بر رفتار و تصمیم‌گیری را تشخیص دهد. دوم، خودتنظیمی امکان کنترل واکنش‌های هیجانی نامناسب در شرایط فشار را فراهم می‌کند. سوم، همدلی موجب می‌شود ورزشکار بتواند احساسات و نیازهای هم‌تیمی‌های خود را بهتر درک کند و واکنش مناسب‌تری در تعامل با آنان داشته باشد. در نهایت، مهارت‌های اجتماعی می‌توانند ارتباط، همکاری و حل تعارض را در میان اعضای تیم تسهیل کنند. مجموع این قابلیت‌ها می‌تواند زمینه تبدیل توانایی‌های فردی به عملکرد جمعی را فراهم آورد. فشار روانی مسابقه یکی دیگر از عواملی است که اهمیت هوش هیجانی را آشکار می‌سازد. ورزشکاران در مسابقات مهم ممکن است با اضطراب، ترس از شکست، فشار تماشاگران، انتظارات مربیان و هم‌تیمی‌ها و پیامدهای اشتباه‌های فردی مواجه شوند. در چنین شرایطی، ناتوانی در تنظیم هیجان ممکن است موجب تصمیم‌گیری عجولانه، پرخاشگری، کاهش تمرکز یا اختلال در ارتباط با سایر اعضای تیم شود. در مقابل، توانایی مدیریت هیجان می‌تواند به ورزشکار کمک کند تا در موقعیت‌های دشوار تمرکز خود را حفظ کرده و واکنشی متناسب با اهداف تیم نشان دهد. موضوع زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که بدانیم رفتار هیجانی یک عضو تیم می‌تواند به دیگران نیز سرایت کند. فضای هیجانی تیم ممکن است در مدت کوتاهی از آرامش و اعتماد به اضطراب و تنش تغییر کند یا برعکس، روحیه مثبت یک یا چند بازیکن موجب تقویت انگیزه سایر اعضا شود. بنابراین، هوش هیجانی را می‌توان نه صرفاً یک ویژگی فردی، بلکه یکی از منابع مؤثر بر فرایندهای روانی و اجتماعی تیم دانست. این ویژگی می‌تواند در شکل‌گیری اعتماد، انسجام، ارتباط مؤثر و هماهنگی میان اعضای تیم نقش داشته باشد. با وجود این، توجه به عوامل روان‌شناختی در بسیاری از برنامه‌های ورزشی همچنان در مقایسه با آمادگی جسمانی و مهارت‌های فنی محدودتر است. در برخی تیم‌ها، تمرین‌های منظم بدنی و تاکتیکی بخش اصلی برنامه آماده‌سازی را تشکیل



می‌دهند، اما برای توسعه مهارت‌هایی مانند مدیریت هیجان، کنترل خشم، مقابله با فشار، همدلی و مدیریت تعارض برنامه مشخصی وجود ندارد. این وضعیت می‌تواند موجب شود بخشی از ظرفیت بالقوه تیم در جریان مسابقات بالفعل نشود. از این رو، شناسایی متغیرهایی که قادرند عملکرد تیمی را پیش‌بینی کنند، برای مربیان، روان‌شناسان ورزشی و مدیران تیم‌ها اهمیت کاربردی دارد.

بخش دوم: مبانی مفهومی هوش هیجانی

هوش هیجانی مفهومی است که در ادبیات روان‌شناختی، در واکنش به دیدگاه‌های سنتی درباره هوش و تأکید صرف بر توانایی‌های شناختی شکل گرفت. در این دیدگاه، موفقیت فرد تنها به توانایی‌هایی مانند استدلال، حل مسئله و پردازش اطلاعات وابسته نیست؛ بلکه توانایی شناخت و مدیریت هیجان‌ها نیز می‌تواند در کیفیت رفتار و عملکرد فرد نقش داشته باشد. در محیط ورزش، این موضوع اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند؛ زیرا عملکرد ورزشکار در بسیاری از موقعیت‌ها تحت تأثیر وضعیت هیجانی او قرار می‌گیرد. هوش هیجانی را می‌توان مجموعه‌ای از توانایی‌های مرتبط با دریافت و شناسایی هیجان‌ها، درک معنای آن‌ها، استفاده از اطلاعات هیجانی و تنظیم مناسب واکنش‌های عاطفی دانست. این توانایی‌ها به ورزشکار کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های فشارزا، صرفاً تحت تأثیر هیجان لحظه‌ای قرار نگیرد و بتواند رفتار خود را با اهداف فردی و تیمی هماهنگ کند. در ورزش‌های گروهی، هوش هیجانی دو سطح فردی و بین‌فردی دارد. در سطح فردی، ورزشکار باید بتواند هیجان‌های خود را تشخیص داده و آن‌ها را تنظیم کند. در سطح بین‌فردی، باید بتواند هیجان‌های دیگران را درک کرده و در تعامل با هم‌تیمی‌ها، مربیان و حتی حریفان واکنش مناسبی داشته باشد. ترکیب این دو سطح می‌تواند زمینه مناسبی برای شکل‌گیری ارتباط مؤثر و عملکرد هماهنگ تیمی ایجاد کند.



بخش سوم: مؤلفه‌های هوش هیجانی در محیط ورزشی

یکی از مؤلفه‌های مهم هوش هیجانی، خودآگاهی است. ورزشکاری که از وضعیت هیجانی خود آگاهی دارد، بهتر می‌تواند تشخیص دهد که اضطراب، خشم، ترس یا هیجان بیش از حد چگونه بر تمرکز و تصمیم‌گیری او اثر می‌گذارد. این شناخت، نخستین گام برای مدیریت هیجان و جلوگیری از واکنش‌های نامناسب است. خودتنظیمی مؤلفه دیگری است که در شرایط رقابتی اهمیت فراوان دارد. خودتنظیمی به توانایی کنترل و تعدیل واکنش‌های هیجانی و رفتاری اشاره دارد. ورزشکار دارای خودتنظیمی مناسب، پس از دریافت کارت، از دست دادن موقعیت گل، اشتباه هم‌تیمی یا تصمیم داور، کمتر تحت تأثیر واکنش‌های آنی قرار می‌گیرد و می‌تواند رفتار خود را با شرایط مسابقه سازگار کند. همدلی نیز در ورزش‌های گروهی اهمیت ویژه‌ای دارد. همدلی به ورزشکار امکان می‌دهد وضعیت عاطفی هم‌تیمی خود را بهتر درک کند. این ویژگی می‌تواند موجب حمایت روانی از اعضای تیم، کاهش تعارض و تقویت احساس تعلق شود. تیمی که اعضا نسبت به وضعیت هیجانی یکدیگر حساس هستند، احتمال شکل‌گیری روابط حمایتی و همکاری مؤثر افزایش می‌یابد. در نهایت، مهارت‌های اجتماعی به توانایی برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت روابط، همکاری و حل تعارض مربوط می‌شود. این مهارت‌ها به‌ویژه در تیم‌هایی که اعضای آن باید به‌طور مستمر درباره تاکتیک‌ها، نقش‌ها و تصمیم‌های مسابقه با یکدیگر تعامل داشته باشند، اهمیت زیادی دارند. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که هوش هیجانی از طریق مجموعه‌ای از سازوکارهای فردی و بین‌فردی، زمینه ارتقای عملکرد تیمی را فراهم کند.

بخش چهارم: عملکرد تیمی در ورزش‌های گروهی

عملکرد تیمی یکی از مفاهیم اساسی در مطالعه تیم‌های ورزشی است و به میزان موفقیت اعضای تیم در هماهنگ‌سازی تلاش‌های فردی برای دستیابی به اهداف مشترک اشاره دارد. در



ورزش‌های گروهی، عملکرد مطلوب زمانی شکل می‌گیرد که اعضای تیم بتوانند قابلیت‌های فردی خود را در قالب یک ساختار هماهنگ به کار گیرند. از این رو، ممکن است تیمی از ورزشکاران بسیار توانمند تشکیل شده باشد، اما ضعف در ارتباط، هماهنگی یا اعتماد متقابل موجب شود عملکرد نهایی آن پایین‌تر از ظرفیت واقعی اعضا باشد. عملکرد تیمی را می‌توان در دو سطح مورد بررسی قرار داد. در سطح نخست، شاخص‌های عینی مانند نتیجه مسابقه، امتیاز کسب‌شده، تعداد برد و باخت و جایگاه تیم در رقابت‌ها قرار دارند. در سطح دوم، شاخص‌های فرایندی و تعاملی مانند هماهنگی، ارتباط، همکاری، انسجام، اعتماد و ایفای نقش مناسب اعضا مطرح می‌شوند. اهمیت سطح دوم از آن جهت است که نتایج یک مسابقه ممکن است تحت تأثیر عوامل متعدد و پیش‌بینی‌ناپذیر قرار گیرد، در حالی که فرایندهای درون تیمی تصویری دقیق‌تر از کیفیت عملکرد اعضا در قالب یک گروه ارائه می‌دهند. در واقع، عملکرد تیمی محصول تعامل میان توانایی‌های فردی، ساختار تیم، رهبری، ارتباطات و شرایط محیطی است. هر اندازه این عوامل هماهنگ‌تر باشند، احتمال تبدیل قابلیت‌های فردی به عملکرد جمعی افزایش می‌یابد. در چنین شرایطی، ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران نیز می‌تواند در شکل‌دهی به فرایندهای تیمی نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد.

بخش پنجم: نقش ارتباطات هیجانی در عملکرد تیمی

ارتباطات میان اعضای تیم تنها به انتقال اطلاعات فنی و تاکتیکی محدود نمی‌شود. ورزشکاران در جریان تمرین و مسابقه، به‌طور مداوم پیام‌های هیجانی را نیز منتقل و دریافت می‌کنند. حالت چهره، لحن صدا، نوع واکنش به اشتباه، نحوه تشویق هم‌تیمی و حتی سکوت یک بازیکن می‌تواند اطلاعاتی درباره وضعیت روانی او در اختیار سایر اعضا قرار دهد. ورزشکارانی که توانایی بیشتری در تشخیص و تفسیر این نشانه‌ها دارند، معمولاً بهتر می‌توانند رفتار خود را با شرایط روانی تیم هماهنگ کنند. برای مثال، زمانی که یک بازیکن پس از اشتباه دچار اضطراب یا ناامیدی می‌شود، حمایت مناسب هم‌تیمی‌ها می‌تواند مانع استمرار این وضعیت شود. در مقابل،



واکنش منفی، سرزنش یا بی توجهی ممکن است فشار روانی او را افزایش دهد و بر عملکرد تیم اثر منفی بگذارد. از این منظر، هوش هیجانی می تواند کیفیت ارتباطات تیمی را بهبود بخشد. خودآگاهی به ورزشکار کمک می کند پیام های هیجانی خود را بهتر کنترل کند، همدلی موجب درک بهتر دیگران می شود و مهارت های اجتماعی امکان پاسخ مناسب به موقعیت های بین فردی را فراهم می آورد. حاصل این فرایند می تواند ایجاد ارتباطی سازنده تر و کاهش سوء تفاهم های میان اعضای تیم باشد.

بخش ششم: هوش هیجانی و انسجام تیمی

انسجام یکی از عوامل مهم در موفقیت تیم های ورزشی است. تیم منسجم تیمی است که اعضای آن احساس تعلق، همکاری و تعهد بیشتری نسبت به اهداف مشترک دارند. انسجام صرفاً به روابط دوستانه میان ورزشکاران محدود نمی شود، بلکه شامل تمایل آنان برای همکاری، پذیرش نقش های تیمی و تلاش هماهنگ برای دستیابی به اهداف مشترک است. هوش هیجانی می تواند از طریق تقویت همدلی و مهارت های ارتباطی، به شکل گیری و حفظ انسجام کمک کند. ورزشکاری که قادر است احساسات دیگران را درک کند، در مواجهه با اختلافات انعطاف بیشتری نشان می دهد و احتمال دارد به جای تشدید تعارض، برای حل آن تلاش کند. همچنین توانایی تنظیم هیجان موجب می شود اختلاف های لحظه ای به تعارض های پایدار تبدیل نشوند. انسجام تیمی نیز به نوبه خود می تواند عملکرد را تقویت کند. هنگامی که اعضای تیم به یکدیگر اعتماد دارند و از حمایت اجتماعی برخوردارند، احتمال همکاری و هماهنگی افزایش می یابد. در چنین تیمی، بازیکنان آمادگی بیشتری برای پذیرش مسئولیت، جبران اشتباه هم تیمی و فدا کردن منافع فردی برای هدف جمعی دارند. بنابراین، می توان هوش هیجانی را یکی از عوامل زمینه ساز انسجام و انسجام را یکی از مسیرهای احتمالی تأثیر هوش هیجانی بر عملکرد تیمی دانست.



بخش هفتم: الگوی مفهومی ارتباط هوش هیجانی با عملکرد تیمی

بر اساس مباحث مطرح شده، می توان رابطه میان هوش هیجانی و عملکرد تیمی را به صورت یک فرایند چندمرحله ای تبیین کرد. در مرحله نخست، ورزشکار از وضعیت هیجانی خود و دیگران آگاهی پیدا می کند. در مرحله دوم، با استفاده از مهارت های خودتنظیمی، واکنش های هیجانی نامناسب را کنترل می کند. در مرحله سوم، از طریق همدلی و مهارت های اجتماعی، تعامل مؤثرتری با سایر اعضای تیم برقرار می سازد. این تعامل می تواند به افزایش اعتماد، کاهش تعارض، تقویت انسجام و بهبود ارتباطات منجر شود و در نهایت، زمینه عملکرد تیمی مطلوب تر را فراهم آورد. در این الگو، هوش هیجانی را می توان متغیری دانست که هم به صورت مستقیم و هم از طریق متغیرهای واسطه ای بر عملکرد تیمی اثر می گذارد. اثر مستقیم آن می تواند از طریق افزایش کنترل هیجانی و حفظ تمرکز در شرایط مسابقه ظاهر شود؛ در حالی که اثر غیرمستقیم آن از مسیرهایی مانند ارتباط مؤثر، انسجام، اعتماد و مدیریت تعارض قابل تبیین است. در نتیجه، انتظار می رود ورزشکارانی که از سطح بالاتری از هوش هیجانی برخوردارند، در مقایسه با ورزشکارانی که مهارت های هیجانی ضعیف تری دارند، توانایی بیشتری برای مشارکت مؤثر در فرایندهای تیمی داشته باشند. این موضوع می تواند مبنای نظری مناسبی برای بررسی تجربی رابطه میان هوش هیجانی و عملکرد تیمی در ورزش های گروهی فراهم سازد.

نهایتاً بررسی مباحث نظری نشان می دهد که عملکرد تیمی پدیده ای چندبعدی است و نمی توان آن را تنها با آمادگی جسمانی یا مهارت های فنی توضیح داد. تعاملات میان فردی، انسجام، ارتباط، مدیریت تعارض و توانایی حفظ عملکرد مطلوب در شرایط فشار، از عناصر مهم موفقیت تیمی محسوب می شوند. هوش هیجانی نیز با فراهم کردن مجموعه ای از توانایی های مرتبط با شناخت و تنظیم هیجان، همدلی و تعامل اجتماعی می تواند در شکل گیری این فرایندها نقش داشته باشد. بر این اساس، می توان انتظار داشت که افزایش سطح هوش هیجانی ورزشکاران با بهبود کیفیت روابط تیمی و در نهایت ارتقای عملکرد جمعی همراه باشد. بررسی تجربی این



رابطه می تواند مشخص کند که آیا هوش هیجانی قادر است عملکرد تیمی را به طور معناداری پیش بینی کند و کدام ابعاد آن سهم بیشتری در این پیش بینی دارند.

نتیجه گیری

ورزش های گروهی محیط هایی پیچیده و پویا هستند که موفقیت در آن ها حاصل تعامل مجموعه ای از عوامل فنی، جسمانی، روان شناختی و اجتماعی است. اگرچه آمادگی بدنی و مهارت های تخصصی از الزامات اساسی موفقیت ورزشی محسوب می شوند، اما برخورداری از این توانایی ها به تنهایی تضمین کننده عملکرد مطلوب تیمی نیست. ورزشکار باید بتواند در شرایط فشار، هیجان و رقابت، رفتار خود را مدیریت کند، با هم تیمی ها ارتباط مؤثر برقرار سازد، تعارض ها را کنترل کند و در جهت اهداف مشترک تیم حرکت نماید. در چنین شرایطی، هوش هیجانی می تواند به عنوان یکی از عوامل روان شناختی مؤثر بر عملکرد تیمی مورد توجه قرار گیرد. بررسی مباحث مطرح شده در این مقاله نشان می دهد که هوش هیجانی از طریق مجموعه ای از قابلیت های مرتبط با خود آگاهی، خود تنظیمی، همدلی و مهارت های اجتماعی می تواند زمینه تعامل مؤثرتر میان اعضای تیم را فراهم کند. ورزشکاری که هیجان های خود را به درستی شناسایی و تنظیم می کند، در شرایط دشوار مسابقه کمتر دچار واکنش های تکانشی می شود و توانایی بیشتری برای حفظ تمرکز و تصمیم گیری مناسب دارد. همچنین، فردی که از همدلی و مهارت های اجتماعی مطلوب برخوردار است، می تواند وضعیت هیجانی هم تیمی های خود را بهتر درک کرده و در ایجاد روابط حمایتی و سازنده نقش داشته باشد.

یکی از مهم ترین مسیرهای اثرگذاری هوش هیجانی بر عملکرد تیمی، تقویت ارتباط و انسجام میان اعضای تیم است. تیمی که اعضای آن قادر به درک متقابل و مدیریت مناسب هیجان ها هستند، ظرفیت بیشتری برای ایجاد اعتماد، همکاری و هماهنگی دارد. در چنین محیطی، اشتباه های فردی الزاماً به تعارض های گسترده تبدیل نمی شوند و اعضا می توانند در موقعیت های



دشوار به جای سرزنش یکدیگر، بر حل مسئله و دستیابی به هدف مشترک تمرکز کنند. از این رو، هوش هیجانی را می‌توان یکی از منابع روان‌شناختی مؤثر در تبدیل قابلیت‌های فردی ورزشکاران به عملکرد جمعی دانست. از سوی دیگر، اهمیت هوش هیجانی در لحظات پرفشار مسابقه بیشتر آشکار می‌شود. نتیجه بسیاری از مسابقات در شرایطی تعیین می‌شود که ورزشکاران با خستگی، اضطراب، فشار روانی و ضرورت تصمیم‌گیری سریع مواجه هستند. توانایی کنترل هیجان در چنین شرایطی می‌تواند از کاهش تمرکز و تصمیم‌گیری‌های عجولانه جلوگیری کند و به ورزشکار اجازه دهد رفتار خود را با نیازهای تاکتیکی تیم هماهنگ سازد. به همین دلیل، توجه به هوش هیجانی نباید صرفاً به‌عنوان یک ویژگی فردی، بلکه به‌عنوان بخشی از ظرفیت روان‌شناختی تیم مورد توجه قرار گیرد. از نظر کاربردی، یافته‌های نظری این پژوهش می‌تواند برای مربیان، مدیران تیم‌ها و متخصصان روان‌شناسی ورزش اهمیت داشته باشد. برنامه‌های آماده‌سازی تیم‌های ورزشی می‌توانند در کنار تمرین‌های جسمانی، فنی و تاکتیکی، به آموزش مهارت‌هایی مانند خودآگاهی هیجانی، تنظیم هیجان، کنترل خشم، مقابله با فشار، همدلی، ارتباط مؤثر و مدیریت تعارض نیز توجه کنند. همچنین در فرایند انتخاب و پرورش ورزشکاران، توجه به شایستگی‌های هیجانی می‌تواند در کنار معیارهای فنی و جسمانی، تصویر جامع‌تری از ظرفیت فرد برای مشارکت در یک تیم ارائه دهد. در مجموع، می‌توان گفت هوش هیجانی ظرفیت آن را دارد که یکی از عوامل مهم در تبیین و پیش‌بینی عملکرد تیمی در ورزش‌های گروهی باشد. اهمیت این متغیر نه صرفاً به دلیل تأثیر آن بر کنترل هیجان‌های فردی، بلکه به دلیل نقش آن در کیفیت روابط، انسجام، ارتباطات و هماهنگی اعضای تیم است. از این منظر، توسعه هوش هیجانی می‌تواند بخشی از رویکرد جامع به آماده‌سازی ورزشکاران باشد؛ رویکردی که در آن موفقیت ورزشی حاصل هم‌افزایی توانایی‌های جسمانی، فنی، شناختی و هیجانی تلقی می‌شود. با این حال، برای تعیین دقیق میزان قدرت پیش‌بینی هوش هیجانی و مشخص کردن سهم هر یک از مؤلفه‌های آن در عملکرد تیمی، انجام پژوهش‌های میدانی با نمونه‌های متنوع از ورزشکاران رشته‌های گروهی ضروری است. همچنین پیشنهاد می‌شود در



پژوهش‌های آینده، نقش متغیرهایی مانند انسجام تیمی، سبک رهبری مربی، اعتماد تیمی، تاب‌آوری و فشار رقابتی در رابطه میان هوش هیجانی و عملکرد تیمی مورد بررسی قرار گیرد تا سازوکارهای این رابطه با دقت بیشتری روشن شود.



منابع و مأخذ

الف) منابع فارسی

- احمدی، غلامرضا، و حسینی، سیدمحمد. ۱۴۰۱. بررسی رابطه هوش هیجانی و عملکرد ورزشی ورزشکاران رشته‌های گروهی. پژوهش در علوم ورزشی، ۱۰، ۲، ۱۱۵-۱۳۰.
- اکبری، حسن، و محمدی، رضا. ۱۴۰۰. نقش هوش هیجانی در پیش‌بینی انسجام تیمی ورزشکاران. مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ۹، ۳، ۷۵-۹۰.
- بهرامی، حمید، و کاظمی، علی. ۱۴۰۲. رابطه تنظیم هیجان با عملکرد و موفقیت ورزشکاران تیمی. فصلنامه روان‌شناسی ورزشی و مدیریت ورزش، ۶، ۱، ۴۱-۵۶.
- حسینی، مهدی، و رضایی، محمد. ۱۴۰۰. بررسی نقش عوامل روان‌شناختی در عملکرد تیم‌های ورزشی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در علوم ورزشی، ۱، ۲، ۹۵-۱۱۰.
- رضایی، مهدی، و کریمی، فرهاد. ۱۴۰۱. هوش هیجانی و ارتباط آن با انسجام گروهی در ورزشکاران. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی ورزش، ۱۱، ۴، ۶۳-۷۸.
- شریفی، احمد، و مرادی، سعید. ۱۳۹۹. نقش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی در موفقیت تیم‌های ورزشی. فصلنامه مدیریت ورزشی، ۱۲، ۳، ۱۲۵-۱۴۲.
- علیزاده، مریم، و صادقی، حسن. ۱۴۰۲. پیش‌بینی عملکرد تیمی بر اساس هوش هیجانی و خودتنظیمی هیجانی ورزشکاران. پژوهش‌های نوین در علوم ورزشی، ۷، ۲، ۸۱-۹۷.
- محمدی، رضا، و احمدی، سارا. ۱۴۰۰. رابطه هوش هیجانی، اعتماد تیمی و عملکرد ورزشکاران. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱۵، ۱، ۱۰۱-۱۱۸.



ب) منابع انگلیسی

- Bar-On, R. ۲۰۰۶ . The Bar-On model of emotional-social intelligence ESI . *Psicothema*, ۱۸, ۱۳-۲۵.
- Côté, J., & Gilbert, W. ۲۰۰۹ . An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, ۴۳, ۳۰۷-۳۲۳.
- Druskat, V. U., & Wolff, S. B. ۲۰۰۱ . Building the emotional intelligence of groups. *Harvard Business Review*, ۷۹۳, ۸۰-۹۰.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. ۲۰۱۶ . Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, ۲۶۸, ۸۶۲-۸۷۴.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. ۲۰۱۶ . The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, ۱۴, ۲۹۰-۳۰۰.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. ۲۰۰۴ . Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, ۱۵۳, ۱۹۷-۲۱۵.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. ۱۹۹۰ . Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, ۹۳, ۱۸۵-۲۱۱.
- Scherer, K. R. ۲۰۰۵ . What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, ۴۴۴, ۶۹۵-۷۲۹.
- Vallerand, R. J. ۲۰۰۷ . A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis Eds. , *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* pp. ۲۵۵-۲۷۹ . Human Kinetics.
- Wagstaff, C. R. D., Fletcher, D., & Hanton, S. ۲۰۱۲ . Positive organizational psychology in sport: An introduction. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, ۵۲, ۸۷-۱۰۳.



نهمین همایش بنیاد علم و قانون یار

(اصفهان - دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهاقان) ۲۷ بهمن ۱۴۰۴





نهمین همایش علمی

مطالعات پژوهشی حقوق ورزشی در عصر نوین

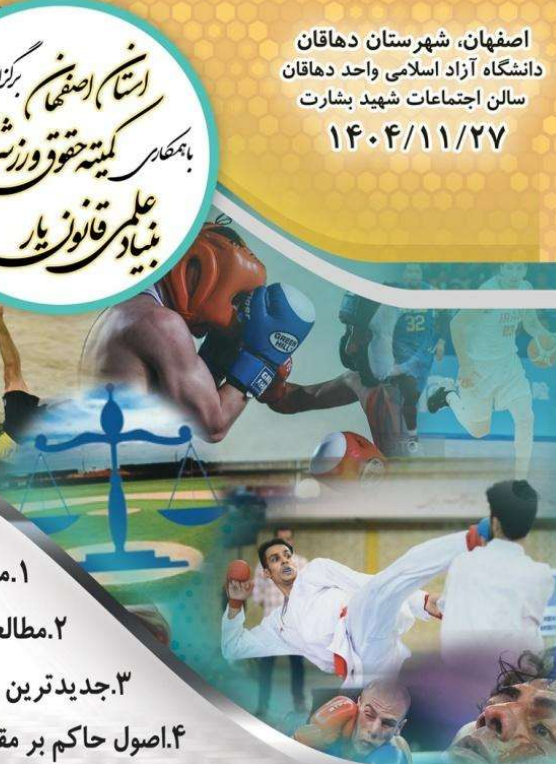




ایشان (صفحه) برگزار کردند
با همکاری کمیته حقوق ورزشی
بنیاد علم و قانون یار

اصفهان، شهرستان دهاقان
دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهاقان
سالن اجتماعات شهید بهشت
۱۴۰۴/۱۱/۲۷

دبیر اجرایی همایش: محمد رضا مرادمر
۰۹۱۲۰۳۶۱۸۰۸



محورهای پذیرش مقاله:

۱. موضوعات مرتبط با قوانین و حقوق ورزشی
۲. مطالعات فقهی و اسلامی در راستای علوم ورزشی
۳. جدیدترین یافته های علمی در زمینه های مختلف ورزشی
۴. اصول حاکم بر مقررات، احکام و قوانین ورزشی در نظام حقوقی

ارسال فایل ورد مقاله (به همراه شماره تماس) به ایمیل Ghanonyar@yahoo.com

یا ارسال از طریق ایتا، واتس آپ به شماره ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲



CIVILICA



DRJI



MENDELEY



کمیسیون عالی پژوهش و نشر



وزارت کulture



فهرست ملی نشریات



وزارت ورزش و جوانان



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

دبیرخانه مرکزی همایش ۵۲۶ و ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹ واحد صدور گواهی نامه ۸۴ و ۰۲۱۴۴۴۴۱۷۶۴

سایت اطلاع رسانی همایش های موسسه قانون یار www.Ghanonyar.ir

نهمین همایش بنیاد علم و قانون یار همایش مطالعات پژوهشی حقوق ورزشی در عصر نوین استان اصفهان - دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهاقان ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۴