

تأثیر آموزش مدیریت هیجان بر عملکرد ورزشی کشتی گیران باشگاه پیام

The effect of emotion management training on the athletic performance of Payam Club wrestlers

Jamshid Jalali (Corresponding author)

Master of Science, Department of Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

Hossein Khedmatgozar

Department of Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

Sara Haghighat

Department of Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

جمشید جلالی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد گروه روانشناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

حسین خدمتگزار

دانشیار گروه روانشناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

سارا حقیقت

دانشیار گروه روانشناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

.Abstract

Objective: The present study aimed to investigate the effect of emotion management training on the athletic performance of wrestlers at Payam Club.

Method: The research method was an applied type with a quasi-experimental design with experimental and control groups. The statistical population of the study was all wrestlers at Payam Club in Tehran in 2020. The sample size was 30 people using the convenience sampling method, which were divided into two experimental groups (15 people) and control groups (15 people). The research tool was the observational measurement method of wrestlers' athletic performance. The experimental group underwent an emotion management training program for two and a half months, and the control group did not receive any program during this period. The data analysis method was analysis of covariance using SPSS version 27 software.

Findings: The results of the present study showed that there was a significant difference at the 0.01 error level between sports performance ($F=136.724$), correct execution of techniques ($F=70.647$), cheerfulness and sports spirit ($F=4.079$), speed of reaction to opponent techniques ($F=15.155$), and physical fitness ($F=61.379$) of Payam Club wrestlers in the experimental and control groups in the post-test phase.

Conclusion: It can be concluded that emotion management training can improve the sports performance of wrestlers.

Keywords: Emotion management training, sports performance, wrestler.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تأثیر آموزش مدیریت هیجان بر عملکرد ورزشی کشتی گیران باشگاه پیام انجام شد.

روش: روش پژوهش از نوع کاربردی با طرح نیمه آزمایشی با گروه آزمایش و گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش کلیه کشتی گیران باشگاه پیام شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود. حجم نمونه تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس که در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه تقسیم (۱۵ نفر) شدند. ابزار پژوهش روش سنجش مشاهده ای عملکرد ورزشی کشتی گیران بود. گروه آزمایش در مدت دو ماه و نیم تحت برنامه آموزش مدیریت هیجان قرار گرفت و گروه گواه در این مدت برنامه ای دریافت نکردند. روش تجزیه و تحلیل داده ها تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۷ بود.

یافته ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین عملکرد ورزشی ($F=136.724$)، اجرای درست فنون ($F=70.647$)، شادابی و روحیه ورزشی ($F=4.079$)، سرعت در واکنش به فنون حریف ($F=15.155$) و آمادگی جسمانی ($F=61.379$) کشتی گیران باشگاه پیام در گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری در سطح خطای ۰/۰۱ وجود دارد. نتیجه گیری: می توان نتیجه گرفت آموزش مدیریت هیجان میتواند عملکرد ورزشی کشتی گیران را بهبود بخشد.

واژگان کلیدی: آموزش مدیریت هیجان، عملکرد ورزشی، کشتی گیر.

مقدمه

روان‌شناسی ورزش، در نیمه سال های ۱۹۸۰ بیشتر با زمینه‌هایی در ارتباط بود که فراتر از عملکرد ورزشی می باشند. (واگستاف^۱، ۲۰۱۷). پژوهش و فعالیت روان‌شناسی ورزش به گونه سنتی متوجه پرسشنامه های روان‌شناسی و نتایج عملی بودند (خداپرست و همکاران، ۱۴۰۱)، پژوهش روان فیزیولوژیکی، پاسخ های فیزیولوژیکی را که بر شناخت، اندیشه و عواطف و عملکرد اثر می‌گذارند و یا آن را همراهی می‌کنند، مطالعه می‌کند (الوانی و دانایی، ۱۳۹۱). فشارهای روانی، بیش از هر عامل دیگر به تحلیل انرژی جسمی ورزشکاران و کاهش لذت بردن آن‌ها از ورزش و شکست منجر می‌شود (دیفرونسو^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). در صورتی که ورزشکاران به این اعتقاد برسند که آن‌ها لیافت ندارند، این فشارها، می‌تواند باعث فرو ریختن اعتماد به نفس گردد و ورزشکاران را از لذت به نمایش گذاردن مهارت هایی که بر اثر ساعت‌های بیشمار تمرین در آن تبحر پیدا کرده اند، محروم سازد و آن‌ها از شعف زایدالوصفی که از انجام مهارت ها به آن‌ها دست می‌دهد، دور سازد و فشارهای روانی سبب تعارض میان فردی، افزایش صدمات بدنی و هدایت ورزشکاران به بازنشستگی زودرس می‌شود (آزاد، ۱۳۹۷). بطور کلی ورزش‌ها را به گروه های مختلفی دسته بندی می‌کنند که در زیر این دسته بندی ها آمده است:

ورزش‌های استقامتی^۳، ورزش‌های گروهی^۴، ورزش‌های حرکتی^۵، ورزش‌های رزمی^۶، ورزش‌های آبی^۷، ورزش‌های هوایی^۸، ورزش‌های سواری^۹. ورزش‌های استقامتی ورزش‌هایی هستند که بدن انسان را طولانی مدت تحت فشار قرار می‌دهد که در حین انجام آن، عملکرد انسان به شدت به متابولیسم هوازی یعنی تولید انرژی پایدار جهت ورزش و دیگر عملکردهای بدن، بستگی دارد (فلاح و همکاران، ۱۳۹۷).

کشتی ورزشی استقامتی است و کشتی گیران باید بر نیازهای جسمانی و روانی خود در تمرین و مسابقه غلبه کنند. جکائوس و همکاران^{۱۰} (۲۰۲۱) مسابقه کشتی را یکی از خسته کننده ترین آزمون های استقامت ورزشی آدمی می دانند. پیش بینی عملکرد استقامتی ورزشکاران برجسته را نمی توان تنها از رهگذر متغیرهای فیزیولوژیکی پیش بینی کرد. در نتیجه، پیشنهاد شده است که عوامل روان شناختی نقش مهمی در دستیابی به اوج عملکرد استقامتی ورزشکاران دارد (مظفری زاده و حیدری، ۱۳۹۸). نیازهای جسمانی و چالش های روان شناختی که کشتی گیران با آن روبه رو هستند،

1 Wagstaff

2 di Fronso

3 Strength sports

4 Group sports

5 Movement sports

6 Martial Arts

7 Water sports

8 Air sports

9 Riding sports

10 Jekauc

در بین ورزش ها منحصر به فرد است. عوامل جسمانی قدرت، استقامت و مهارت، همراه با شرایط آب و هوایی ناپایدار، مسیر حرکت و تیمی و انفرادی بودن این ورزش، کشتی گیران را با چالش های کم مانندی مواجه می کند. کشتی گیران نه تنها باید بر انگیزش، اعتماد به نفس، شدت تمرکز، هیجانات و درد احاطه داشته باشند (تیلور و ویلسون^۱، ۲۰۱۸)؛ بلکه باید تسلط خود را حتی در حادثترین شرایط جسمانی و محیطی حفظ کنند که گاه خطر آسیب جسمی یا مرگ جدی است. همه ورزشکاران در هر رشته ورزشی با عوامل روان شناختی گوناگونی روبه رو هستند (ویلیامز و اندرسون^۲، ۲۰۱۴)، اما کشتی گیران با چالش های ویژه ای در چند سطح مختلف مانند برگزاری اردوهای طولانی مدت، کمبود امکانات ورزشی در برخی سالنهای ورزشی و ... (ایزانلو و همکاران، ۱۴۰۱) سروکار دارند. موفقیت کشتی گیر در گروی حفظ و نگهداری انرژی مورد نیاز در روند مسابقه است (سهرابی، ۱۳۹۷).

در حیطه روان شناسی ورزش از یک سو به عملکرد ورزشی و از سویی دیگر به عوامل روان شناختی پرداخته شده و همواره روان شناسان ورزش کاربردی تلاش می کنند تا بتوانند با توسعه توانمندی های روان شناختی ورزشکاران، عملکرد ورزشی آنان را بهبود بخشند (روس^۳، ۲۰۱۸). شیوه های گوناگونی که روان شناسان ورزش برای ارتقاء عملکرد ورزشی به کار می گیرند، تحت تأثیر مداخلات روان شناختی تعریف گردیده و تمامی اقدامات روان شناختی را در زمینه های ورزشی شامل می شوند (مختاری، ۱۳۹۷).

مداخلات روان شناختی به عنوان مهمترین فعالیتهای روان شناسان ورزش کاربردی تعریف می شوند؛ زیرا این افراد به دنبال این می باشند که با اعمال شیوه های روان شناختی از جمله تصویرسازی ذهنی، مشاوره های فردی و گروهی، صحبت کردن با خود و ... نه تنها کارکردهای روان شناختی ورزشکاران را افزایش دهند، بلکه عملکرد ورزشی را بهبود بخشند و بتوانند در زمینه های رقابتی، موفقیت های چشم گیری را برای ورزشکاران به همراه آورند (جعفری و همکاران، ۱۳۹۱). مداخلات روان شناختی و مشاوره ای در رشته های ورزشی بسیار حائز اهمیت بوده و در روان شناسی ورزش کشتی اهمیت بیشتری را به خود اختصاص می دهد؛ زیرا تفاوت های جزئی در کارکردهای کشتی گیران در رشته های مختلف به نیازهای روان شناختی متنوع تری اشاره دارد و باید بتوان مداخلات روان شناختی را در زمینه های روان شناسی ورزش کشتی اشاعه داد (غلامشاهی و دلاور، ۱۳۹۴).

مباحثی از قبیل بهداشت روانی، انگیزش ورزشی، توانمندی شناختی، مدیریت هیجان و عزت نفس به عنوان سازه های روانشناختی محسوب می گردند که هم در مدیریت ورزش و هم در روان شناسی ورزش کاربرد دارد (کارسون و کولینز^۴، ۲۰۱۷). باید بتوان شیوه های نوینی را برای شناسایی اثرات مدیریت هیجان بر عملکرد ورزشی و بهداشت روانی

¹ Taylor, & Wilson

² Williams. & Andersen

³ Russell

⁴ Carson & Collins

ورزشکاران طراحی و تدوین نمود و از این طریق بتوان بستر مناسبی را برای ارتقاء عملکرد ورزشی و بهداشت روانی فراهم ساخت (کامکاری، ۱۳۹۶) همواره روان‌شناسان ورزش کشتی را بر آن داشته تا عملکرد ورزشی کشتی‌گیران را مدنظر قرار داده و در ارتقاء آن کوشا باشند تا شیوه‌های متناسبی را برای کنترل هیجان ارائه دهند. آنان با توسعه توانایی‌های شناختی می‌توانند مدیریت هیجان در کشتی‌گیران را بهبود بخشیده و برنامه ریزی دقیق‌تری را برای زمان بندی حرکات متناسب از قبیل فرارهای ناگهانی ایجاد نمایند (عطارزاده حسینی و سهرابی، ۱۴۰۰).

یک برنامه کامل مدیریت هیجان در ورزشکاران باید شامل چند عنصر اساسی باشد تا اثربخش تر باشد (کلور و اورتونی^۱، ۲۰۱۸). اولین عنصر این است که افراد به طور معمول نمیدانند چگونه احساسات درونی خود را نامگذاری کنند، بنابراین آموزش مدیریت هیجان در مرحله اول باید برچسب گذاری عواطف و احساسات را به مخاطبانش آموزش دهد. پس از اینکه فرد به خوبی حس درونی خود را نامگذاری کرد، باید فنون آرامسازی^۲ را بیاموزد تا به کمک آنها بتواند تنش فیزیولوژیکی و روانی خویش را بهبود بخشد (غلامشاهی و همکاران، ۱۳۹۴). آموزش تصویرسازی ذهنی مرحله بعدی این فرایند است که افراد به کمک آن می‌توانند بهترین شرایط ممکن را در ذهن بازسازی کنند (محمدزاده، هلالی، ۱۳۹۲). در نهایت فرایندهای حل مسئله، که فرد به کمک آنها می‌تواند مسائل خود را تحلیل و برطرف کند، آموزش داده می‌شود. فنون افزایش کارایی در روابط اجتماعی به عنوان مکمل برنامه به فرد می‌آموزد که چگونه بتواند به راحتی و بدون درگیری، پرخاشگری و انفعال با دیگران مراوده کند ابهامات گوناگونی پیرامون عوامل شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی و بهداشت روانی وجود دارد که هنوز هم نمی‌توان ویژگی‌های روان شناختی تعیین کننده عملکرد کشتی‌گیران و مقام‌های مسابقات بین‌المللی را عنوان نمود، از این رو، ضعف دانش نظری و تناقض پیشینه تحقیق پیرامون تأثیرگذاری عوامل روان شناختی، منبع مسئله حاضر می‌باشد (مظفری، ۱۳۹۹).

میراحمدی باباحیدری (۱۳۹۹) دریافتند که آموزش هوش هیجانی بر استرس و عملکرد تیمی ورزشکاران تأثیر معنی داری دارد. نتایج پژوهش رحیمی و افروز (۱۳۹۵) نشان داد که آموزش مدیریت هیجانی به افزایش معنادار در میزان کنترل رفتارهای تهاجمی بازیکنان تیمهای فوتبال منجر شد و آموزش مدیریت هیجانی به کاهش معنادار میزان اختلالات روانی بازیکنان تیمهای فوتبال منجر شد. نتایج پژوهش غلامشاهی و دلاور (۱۳۹۴) آموزش مدیریت هیجان منجر به کاهش نمرات گروه آزمایش در شاخصهای نارسایی هیجانی / درون‌سازی، نارسایی در تفکر ضعف روحیه، شکایات جسمانی، هیجانات مثبت پایین، عقاید آزار دیدن، فعال بودن بسیار بالا و هیجانات مختل کننده شد و نتایج پژوهش ریاحی و فرخی (۱۳۹۲) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های هوش هیجانی یکی از بخش‌های مهم آمادگی روانی به‌شمار می‌رود که لازمه دستیابی به اجرای بهینه ورزشی است. کوپ و جکائو (۲۰۱۸) دریافتند که آموزش هوش هیجانی بر عملکرد در ورزش‌های رقابتی مؤثر است. در نهایت نتایج پژوهش محمدزاده و هلالی (۱۳۹۱) نشان داد که

¹ Clore & Ortony

² Relaxation techniques

برنامه ی آموزش هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی دانش آموزان ورزشکار تأثیر دارد. امروزه نقش آموزه ها و مداخلات روانشناسی ورزشی در عملکرد ورزش کاران از اهمیت بسیاری برخوردار است. ورزشکاران معمولاً در زمینه های جسمانی، نسبت به سایر زمینه ها آشنایی بیشتری دارند و اغلب از ابعاد روانی غافل می شوند، این در حالی است که مولفه های شناختی بر اجرا و افزایش انرژی روانی مثبت، تأثیر می گذارد. همچنین یکی از مهمترین گروه از افراد جامعه که مدام در معرض هیجان خشم قرار دارند، ورزشکاران هستند. رقابت، خستگی جسمی، برانگیختگی فیزیولوژیکی در حین فعالیت جسمی و روحیه پیروزیطلبانه ورزشکاران، آنان را در معرض این هیجان منفی قرار میدهد. بنابراین آموزش مدیریت هیجانی برای نظمبخشی هیجانی، و خودکنترلی ورزشکاران امری ضروری است، زیرا اگر افراد بتوانند خلق و هیجان خود را در لحظه رقابت تشخیص دهند، میتوانند مهارتهای لازم برای مقابله با آن حس را از حافظه بازیابی کرده و به خوبی موقعیت را کنترل کنند. کنترل درست موقعیت برای ورزشکار به افزایش اعتماد به نفس خود و هم تیمی هایش منجر میشود؛ همچنین از کم شدن امتیازهای فرد توسط سیستمهای پاداش و تنبیه بازی جلوگیری می شود.

اجرای این گونه تحقیقات و شناسایی اثربخشی مداخلات روان شناختی در زمینه های عملکرد ورزشی، باعث می شود تا سیاست گذاری دقیقی در زمینه های متفاوت مداخلات روان شناختی و استفاده از فنون روان شناختی و مشاوره ایجاد گردد. کشتی به عنوان یکی از رشته های مدال آور المپیک و مسابقات آسیایی محسوب می شود. از دست آوردهای این تحقیق، برنامه ریزی چندبعدی در زمینه مداخلات روان شناختی به خصوص در سازه بهداشت روانی است که محتوای مناسبی را با تأکید بر نیازهای روان شناختی و مشاوره ای کشتی ارائه می دهد. این اقدامات به عنوان خدمات ویژه روان شناسی ورزش کاربردی محسوب گردیده که به عنوان ابزاری در مدیریت ورزشی جای دارد. بدین ترتیب مسئله ما از انجام پژوهش این می باشد که آیا آموزش مدیریت هیجان بر عملکرد ورزشی کشتی گیران باشگاه پیام تأثیر دارد؟

روش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش ازمون- پس آزمون با گروه آزمایش و گواه می باشد. جامعه آماری پژوهش کلیه کشتی گیران باشگاه ورزشی پیام واقع در شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود تعداد حجم جامعه ۵۲ نفر بود. نمونه آماری نیز تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. ملاک ورود افراد نمونه شامل محدوده سنی ۱۵ تا ۳۰ سال، سطح سواد حداقل مقطع متوسطه، و ملاک خروج داشتن مشکلات روانی مانند افسردگی و غیبت بیش از یک جلسه در کلاسهای آموزش مدیریت هیجان تعیین شد.

ابزار پژوهش

روش سنجش مشاهده ای: در این پژوهش برای اندازه گیری مولفه های عملکرد بازیکنان از روش فهرست واری رفتار استفاده شد، بدین صورت که ابتدا پژوهشگر فرمی ارزیابی عملکرد را تهیه کرده که مربیان تیم ها را بر اساس مولفه ها و با توجه به تعریف عملکرد موفق و ناموفق در هر مولفه و با تمرکز بر فیلم عملکرد موفق را با علامت (+) و ناموفق

و عمل و علامت (-) مشخص می‌کند. به این صورت نمره کشتی گیران در مولفه های عملکرد ورزشی (اجرای درست فنون کشتی، شادابی و روحیه ورزشی، سرعت در واکنش فنون حریف مقابل و آمادگی جسمانی) به دست می‌آید. نمرات هر یک از آیتیم ها از ۰ تا ۲۰ می باشد. نمرات صفر تا ۷ ضعیف، نمرات ۸ تا ۱۴ نمرات سطح متوسط و نمرات ۱۵ تا ۲۰ نمرات سطح قوی در نظر گرفته شد. از آن جایی که روش سنجش مستقیم رفتارهای آشکار محصولات رفتاری به‌طور بیواسطه موضوعات مورد نظر را می‌سنجد مشکل روانی وجود ندارد برای به دست آوردن پایایی این ابزار پژوهشگر از دو نفر متخصص مربی و کمک مربی در خواست می‌کند تا با استفاده از این روش و با تمرکز بر فیلم ۲ ارزیابی از مولفه های عملکرد بازیکنان ارائه کند بعد با استفاده از این دو دسته نمره ضریب پایایی مولفه ها مشخص می‌شود.

پروتکل آموزش مدیریت هیجان به شرح زیر می باشد:

جلسه	موضوع	شرح
اول	شناخت هیجانات:	یاد گرفتن نحوه شناسایی احساسات. وقتی فرد بتواند احساسات خود را بشناسد و نام گذاری کند، می تواند رفتارهای وابسته به خشم یعنی رفتارهای پرخاشگرانه خود را نیز کنترل کند.
دوم	شناسایی خشم:	تنها سه چیز می‌تواند عملکرد غیرمنطقی شخصی را که در یک نقطه بحرانی است متوقف سازد: منع فیزیکی، حواس پرتی و تخلیه انرژی.
سوم	لرزم روشهای آرامسازی:	نقطه شروع کنترل خشم در ورزشکاران، بدن است. از آنجا که بدن ورزشکاران از نظر ماهیچه‌های فعال و هوشمند است، توجه به تغییرات جسمی و ماهیچه‌های برای ورزشکاران آسان است. پس از اینکه ورزشکار بر احساسات جسمی خود متمرکز شد، می‌تواند در موقع خشم تظاهرات جسمی خود را شناسایی و کنترل کند.
چهارم	روشهای آرامسازی:	آموزش مرحله به مرحله آرامسازی
پنجم	تصویرسازی ذهنی:	آموزش تصویرسازی ذهنی
ششم	ماشه چکانها:	ورزش می تواند حکم سوپاپ اطمینان را داشته باشد که خشم را کاهش میدهد، اما ماشه چکانها بیشتر از آناند که ما تصور میکنیم. برخی ماشه چکانها در دنیای

ورزش عبارت است از: ورزشکار ضعیف هم تیمی، تلاشهای نا به جای هم تیمی و....

هفتم حل مسئله: شکست در حل مسئله می تواند به سرعت باعث خشونت و پرخاشگری شود. آموزش مهارت های حل مسئله، آموزش یکی از مهارت های زندگی است. ورزشکارانی که مهارت های حل مسئله خود را توسعه می دهند، هم در دنیای ورزشی و هم در زندگی روزانه بهتر عمل می کنند.

هشتم آموزش ارتباط: مردم با زبان بدن چیزی را می گویند که اغلب از آنچه با زبان سر می - گویند، مهمتر است. تن صدا، ژست های بدن، لغات انتخاب شده و حالات چهره افراد، حرف هایی برای گفتن دارند...

نهم نمونه هایی از بررسی تحریفات شناختی افراد گروه. به علاوه بررسی تحریفات شناختی اصلی در تحریفات رفتار. شناختی:

پس از آن، بسته آموزش به مدت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه ای (هر هفته یک جلسه) بر روی گروه آزمایش اجرا شد و قبل و بعد از اجرای روش آموزشی از هر دو گروه آزمایش و گواه پیش آزمون و پس آزمون دریافت کردید. به منظور توصیف یافته های پژوهش از شاخص های آمار توصیفی (شامل میانگین، انحراف معیار) استفاده شد و برای تجزیه تحلیل داده ها در حوزه آمار استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره با نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد.

یافته ها

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون عملکرد ورزشی در گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون
		میانگین	انحراف معیار
اجرای درست فنون کشتی	کنترل	۱۳/۱۷	۲/۰۶
	آزمایش	۱۳/۲۶	۲/۱۱
شادابی و روحیه ورزشی	کنترل	۱۲/۶۰	۲/۷۸
	آزمایش	۱۲/۴۰	۲/۶۷
سرعت در ولکنش فنون حریف مقابل	کنترل	۱۲/۰۰	۲/۵۰
	آزمایش	۱۳/۱۱	۲/۸۲
آمادگی جسمانی	کنترل	۱۳/۵۳	۲/۱۲
	آزمایش	۱۴/۶۰	۲/۵۲

آزمایش	۱۳/۷۳	۲/۱۲	۱۷/۰۶	۲/۰۸
عملکرد ورزشی	کنترل	۵۱/۰۶	۷/۴۲	۵۱/۰۵
آزمایش	۵۰/۰۵	۷/۱۸	۶۵/۶۰	۸/۹۲

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین عملکرد ورزشی (اجرای درست فنون کشتی، شادابی و روحیه ورزشی، سرعت در واکنش فنون حریف مقابل و آمادگی جسمانی) در دو گروه کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون، تقریباً یکسان بود و گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است.

جدول ۲: نتایج آزمون لوین، فرض همگنی واریانس عملکرد ورزشی و خرده مولفه‌های آن

متغیر	F مقدار	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
اجرای درست فنون کشتی	۰/۰۲۹	۱	۲۸	۰/۸۶۶
شادابی و روحیه ورزشی	۰/۳۴۳	۱	۲۸	۰/۵۶۳
سرعت در واکنش فنون حریف مقابل	۰/۰۴۲	۱	۲۸	۰/۸۳۹
آمادگی جسمانی	۰/۱۵۰	۱	۲۸	۰/۶۱۸
عملکرد ورزشی	۰/۰۵۳	۱	۲۸	۰/۸۲۰

با توجه به یافته‌های جدول ۲ و با توجه به میزان F بدست آمده از آزمون لوین تفاوت معناداری در سطح $\alpha = 0.05$ بین واریانس آموزش مدیریت هیجان بر عملکرد ورزشی و خرده مولفه‌های آن نمی‌شود، بنابراین فرض صفر یعنی فرض همگنی واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

جدول ۳: خروجی اصلی تحلیل کواریانس میزان اثر گروه‌ها

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۹۶.۰۶۲	۱	۹۶.۰۶۲	۱.۹۱۶	۰.۱۷۲	۰.۰۳۳
گروه	۶۸۵۳.۱۸۲	۱	۶۸۵۳.۱۸۲	۱۳۶.۷۲۴	۰.۰۰۱	۰.۷۰۶
خطا	۲۸۵۷.۰۷۲	۲۷	۵۰.۱۲۴			
جمع	۹۰۱۴۴۲.۰۰۰	۳۰				
اصلاح مجموع	۹۸۶۵.۴۰۰	۲۹				
پیش‌آزمون	۰.۰۳۵	۱	۰.۰۳۵۰	۰.۰۰۱	۰.۹۷۴	۰.۰۰۱
گروه	۲۲۶۹.۱۱۹	۱	۲۲۶۹.۱۱۹	۷۰.۶۴۷	۰.۰۰۱	۰.۵۵۳
خطا	۱۸۳۰.۷۹۹	۲۷	۳۲.۱۱۹			
جمع	۷۸۰۹۱.۰۰۰	۳۰				

				۲۹	۴۱۰۰.۱۸۳	اصلاح مجموع	
شادابی و روحیه ورزشی	پیش آزمون	۰.۶۶۳	۱	۰.۶۶۳	۰.۶۶۳	۰.۶۹۷	۰.۰۰۳
	گروه	۱۷.۶۸۸	۱	۱۷.۶۸۸	۰.۰۴۸	۰.۰۶۷	۰.۰۶۷
	خطا	۲۴۷.۲۰۳	۲۷	۴.۳۳۷			
	جمع	۲۹۱۴.۰۰۰	۳۰				
	اصلاح مجموع	۲۶۴.۹۳۳	۲۹				
سرعت در واکنش فنون	پیش آزمون	۰.۳۳۵	۱	۰.۳۳۵	۱۴۳۰.	۰.۷۰۷	۰.۰۳۰
حریف مقابل	گروه	۳۵.۵۰۳	۱	۳۵.۵۰۳	۱۵.۱۵۵	۰.۰۰۱	۰.۲۱۰
	خطا	۱۳۳.۵۳۱	۲۷	۲.۳۴۳			
	جمع	۲۷۸۲۸.۰۰۰	۳۰				
	اصلاح مجموع	۱۷۸.۹۳۳	۲۹				
آمادگی جسمانی	پیش آزمون	۲.۱۵۶	۱	۲.۱۵۶	۰.۹۷۱	۰.۳۲۹	۰.۰۱۷
	گروه	۱۳۶.۳۰۲	۱	۱۳۶.۳۰۲	۶۱.۳۷۹	۰.۰۱۰	۰.۵۱۸
	خطا	۱۲۶.۵۷۸	۲۷	۲.۲۲۱			
	جمع	۲۹۷۶۴.۰۰۰	۳۰				
	اصلاح مجموع	۲۸۲.۳۳۳	۲۹				

جدول ۳ مقدار F تاثیر کوراریانس را نشان می دهد. در متغیرهای عملکرد ورزشی، اجرای درست فنون، شادابی و روحیه ورزشی، سرعت در واکنش فنون حریف مقابل، آمادگی جسمانی مقدار F معنا دار است چون احتمال آن از سطح معنی داری ۰.۰۵ کوچکتر است. پس از حذف اثرهای متغیر همپراش تفاوت معنی داری بین میانگین دو گروه وجود دارد و می توان گفت که آموزش مدیریت هیجان بر عملکرد ورزشی و اجرای درست فنون، شادابی و روحیه ورزشی، سرعت در واکنش فنون حریف مقابل، آمادگی جسمانی کشتی گیران باشگاه پیام موثر بوده است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین عملکرد ورزشی، اجرای درست فنون، شادابی و روحیه ورزشی، سرعت در واکنش به فنون حریف و آمادگی جسمانی کشتی گیران باشگاه پیام در گروه آزمایش و کواه در مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد و می توان گفت آموزش مدیریت هیجان بر بهبود عملکرد ورزشی و تمامی مولفه های آن در کشتی گیران موثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهشهای رحیمی و افروز (۱۳۹۵)، غلامشاهی و دلاور (۱۳۹۴)، ریاحی و فرخی (۱۳۹۲)، محمدزاده و هلالی (۱۳۹۲) همسو می باشد. در تبیین یافته می توان گفت به نظر می رسد تاثیر برنامه ی آموزش مدیریت هیجان به نوع رشته و میزان قدرت اعمال شده در آن بستگی داشته باشد و این مورد به تحقیقات گسترده نیاز دارد. در رشته کشتی میزان قدرت اعمال شده و تحرک ورزشکاران نسبت به سایر ورزشها بیشتر می باشد و ورزشکاران این رشته باید عضلات قویتری داشته باشند. این به انرژی بیشتر و هیجان بیشتری نیاز دارد تا ورزشکاران با اعمال قدرت بیشتر به حرکات انفجاری و قدرتی اقدام حرکات قدرتی وجود دارد. مدیریت هیجان تبیین میکند که چرا افرادی با ضریب هیجانی متوسط موفق تر از کسانی هستند که ضریب هیجانی بسیار بالایی دارند. مقیاسهای سستی هیجانی، مجموعه ی بسیار مهمی از تواناییهای افراد را که در زندگی واقعی آنها را کارآمد می سازد، نادیده میگیرند. تواناییهایی نظیر خود آگاهی، کنترل تکانه، پایداری، اشتیاق، خود انگیزتگی، همدلی و ورزشدگی اجتماعی احتمالا افرادی که کنترل بیشتری بر معیارهای فوق دارند در صحنهی ورزش توجه خود را بر مواردی معطوف می کنند که می تواند عملکرد آنها را بهینه سازد. احتمال می رود که توانایی و سطح مهارت، تجربه ی ورزشکار و عملکرد او در صحنه ی رقابت، بوسیله ی 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 رقابتهای، تنها از تمرینات جسمانی متاثر نمی شود، بلکه تمرینات برای رشد انرژی هیجانی مناسب، می تواند در انتقال موفقیت آمیز تمرینات کسب شده موثر و مهم باشد. مریان می توانند با آموزشهای مناسب مدیریت هیجان بر سطح خود کنترلی ورزشکار و تنظیم مناسب هیجانها در صحنه ورزش کمک کنند تا ورزشکاران در صحنه های مختلف ورزشی و عصبانیتهای شدید ورزشی که نتیجه کلی تیم را هم تحت تاثیر قرار می دهد، بر خود مسلط بوده و علاوه بر اعمال صحیح حرکت از برخی رفتارهای زننده ی ورزشی که میلیون ها نفر شاهد آن هستند، بکاهند.

همچنین یک کشتی گیر برای کسب موفقیت بیشتر نیازمند اجرای درست تکنیک های کشتی می باشد. این سطح از دانش می تواند تحت تاثیر هیجانها قرار گیرد و آموزش مدیریت هیجان می تواند به فرد کمک کند تا در شرایط بحرانی نیز بهترین تصمیم را بگیرد. اجرای درست فنون نیازمند مهارت و قدرت ذهنی است که فرد و هیجانها می تواند فرد را در رسیدن به آن سطح مورد نظر یاری برساند. اجرای درست فنون به فرد انگیزه بیشتری می دهد تا به موفقیت های بیشتری دست یابد و این آرزوها و آرمانها در ذهن فرد نقش مینند و بر هیجانها او نیز تاثیر می گذارد و این دو عامل جدا از یکدیگر نیستند. در این پژوهش نیز همین مسئله تاکید شد.

از طرفی بالا نگه داشتن روحیه ورزشی و شادابی در ورزش کشتی همانند سایر ورزشها بسیار حائز اهمیت می باشد. یک ورزشکار برای اینکه بتواند روند رو به رشد خود را حفظ نماید نیازمند روحیه ورزشی در سطح ایده آل می باشد

ولی گاهی هیجانات منفی می تواند از میزان این روند بکاهد. این فردی که در زمان رویارویی با هیجانات مشکل، آگاهانه از راهبردهای سازگارانه مدیریت هیجانی استفاده میکند، قادر است این هیجانات را به خوبی مدیریت کند و درگیر رفتارهای هدفمند شود و به این طریق در زمان بروز مشکل شادابی و روحیه بالای خود را بازیابد، با این حال، این به معنای مسدود کردن مسیر هیجانات از جمله هیجان خشم نیست. نتایج پژوهشها نشان می دهد زمانیکه افراد هیجانات منفی (از جمله خشم) بیشتری را تجربه می کنند، در انجام رفتارهای هدفمند با مشکلات بیشتری، مانند از دست دادن تمرکز یا حل مسئله مؤثر، روبهرو می شوند. انجام ندادن رفتارهای صحیح و هدفمند در طول زمان به کسالت و خستگی روانی فرد منجر خواهد شد و شادابی و روحیه فرد دچار مشکل خواهد شد. البته، به نظر میرسد شدت تأثیر هیجانات منفی بر انجام این رفتارها، به خزانه راهبردهای افراد برای مدیریت هیجانی و انعطاف پذیری آنها در به کارگیری این راهبردها، بستگی داشته باشد. از جمله محدودیت های پژوهش این نکته بود که به دلیل روش نمونه گیری در دسترس هیچ آگاهی از میزان مهارتهای قبلی ورزشکاران کسب نشد همچنین این یافته ها تنها بر روی جامعه آماری ورزشکاران کشتی قابل استناد می باشد و برای تعمیم آن به سایر رشته ها نیازمند دقت بیشتری می باشد و به پژوهشگران پیشنهاد می شود در پژوهش خود از مرحله پیگیری نیز استفاده کنند تا تأثیر آموزش مدیریت هیجانات بیشتر و دقیقتر مورد بررسی قرار گیرد. پیشنهاد می شود در جهت بهبود عملکرد ورزشی، هیجانات ناشی از اجرای فنون ورزشی کنترل شود و با مشاوران و روانشناسان ورزشی در زمینه مدیریت هیجانات گفتگو نمایند و پیشنهاد می شود هیجانات ورزشکارانشان را تحت نظر و در صورت عدم اجرای درست فنون کشتی با آنان به گونه ای برخورد نمایند که هیجانات منفی در آنان افزایش پیدا نکند و سلامت روانی ورزشکاران را کنترل نمایند.

منابع

- آزاد؛ حسین. (۱۳۹۷)، آسیب شناسی روانی، انتشارات بعثت، چاپ دوم، تهران.
- جعفری، اصغر، پاکدامن، شهلا، فتح آبادی، جلیل. (۱۳۹۱). تدوین برنامه آماده سازی روانی برای بازیکنان فوتبال و سنجش اثربخشی آن در ارتقاء عملکردشان. رساله دکتری، دانشگاه شهید بهشتی.
- خداپرست، سیاوش، عبدی، حسن، اسماعیلی، هاشم، بخشعلی پور، وحید. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان و خودکارآمدی ورزشی کودکان/ نوجوانان ورزشکار. پژوهش در ورزش تربیتی، ۱۰(۲۶)، ۲۲۱-۲۴۲.
- رحیمی، محمد، افروز، غلامعلی، ارجمند نیا، علی اکبر، عظیم زاده، الهام. (۱۳۹۵). طراحی برنامه مدیریت هیجانات و ارزیابی اثر بخشی آن بر کنترل خشم و ارتقای سلامت روان در بازیکنان فوتبال. نشریه رشد و یادگیری حرکتی ورزشی. ۸(۲)، ۲۳۸-۲۲۵.
- ریاحی فارسانی، لیلا، فرخی، احمد، فراهانی، ابوالفضل، شمسی پور، پروانه. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت های روانی نوجوانان ورزشکار. نشریه رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۵(۴)، ۴۰-۲۵.
- سهرابی، مهدی. (۱۳۹۷). روانشناسی ورزشی، انتشارات بخش روانشناسی آکادمی المپیک.
- عطارزاده حسینی، رضا، سهرابی، محمد. (۱۴۰۰). توصیف نگرش مردم شهر مشهد نسبت به فعالیت های حرکتی و ورزشی. نشریه علمی پژوهشی المپیک، (۳۷) ۱: ۳۷-۴۸.

- غلامشاهی، رضا، دلاور، علی، کامکاری، کامبیز. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مدیریت هیجان به شیوه مشاوره گروهی الیس بر بهداشت روان و عملکرد ورزشی بانوان تیم ملی دوچرخه‌سواری ایران. فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی، ۴(۱۴)، ۷-۲۳.
- غلامشاهی، نجمه، دلاور، علی. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مدیریت هیجان به شیوه مشاوره گروهی الیس بر بهداشت روان و عملکرد ورزشی بانوان تیم ملی ایران، فصلنامه مشاوره و روان درمانی، ۴(۱۴): ۷-۲۳.
- ایزانلو، زهرا. حسینی کشتان، میثاق. محمد شاهی، عارف. گرمکی، فاطمه. (۱۴۰۱). مقایسه وضعیت غرقگی در کشتی‌گیران آماتور و نخبه. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۸(۱)، ۱-۱۸.
- فلاح، مژگان. مقدس تبریزی، یوسف. غرایق زندگی، حسن. (۱۳۹۷). اثربخشی تمرینات نوروفیدبک بر توجه و عملکرد در مهارت پرتاب آزاد بسکتبال. عصب روانشناسی، ۴(۱۳)، ۹۷-۱۰۸.
- کامکاری، سعید. (۱۳۹۶). مقایسه عزت نفس ورزشکاران مؤنث و مذکر رشته های مادر در تیم ملی شنا و شیرجه، دومیدانی و ژیمناستیک، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- محمدزاده، حسن، هلالی، حسن. (۱۳۹۲). تاثیر برنامه ی آموزش هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی دانش آموزان ورزشکار، مجله رفتار حرکتی و روان شناسی ورزش، ۸، ۶۱۲-۶۰۸.
- مختاری، پونه. (۱۳۹۷). روانشناسی انگیزه در ورزش، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- مظفری زاده، مجید. حیدری، فاطمه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و پذیرش بر کاهش اضطراب آسیب ورزشی و بهبود عملکرد ورزشی فوتبالیست‌ها، فصلنامه طب توانبخشی، ۸(۱): ۹۵-۱۰۸.
- مظفری، الهام. (۱۳۹۹). توصیف نگرش و گرایش مردم نسبت به فعالیت های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران، طرح تحقیقاتی ملی. فصل نامه المپیک، (۴۹) ۱ : ۶۹-۸۱.
- الوانی، علی، دانائی فرد، محسن. (۱۳۹۱). بررسی عوامل مؤثر در روحیه و رابطه آن با عملکرد کارکنان، انتشارات پارس.

- Carson, H. J., Collins, D. (2016). The fourth dimension: a motoric perspective on the anxiety–performance relationship. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 9, ۲۱-۱.
- Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. *Sports (Basel, Switzerland)*, 6(4), 175.
- Clore, G. L., Ortony, A. (2018). “Appraisal theories: how cognition shapes affect into emotion,” in *Handbook of Emotions* 3rd Edn, eds Lewis M., Haviland-Jones J. M., Barrett L. F. (New York, NY: The Guilford Press;).
- Di Fronso, S., Aquino, A., Bondár, R. Z., Montesano, C., Robazza, C., Bertollo, M. (2020). The influence of core affect on cyclo-ergometer endurance performance: effects on performance outcomes and perceived exertion. *J. Sport Health Sci.* 9. ۵۸۶-۵۷۸.
- Jekauc, D., Fritsch, J., & Latinjak, A. T. (2021). Toward a Theory of Emotions in Competitive Sports. *Frontiers in psychology*, 12, 790232.
- Russell, J. A. (2018). “My psychological constructionist perspective, with a focus on conscious affective experience,” in *The Psychological Construction of Emotion*, eds Feldman Barrett L., Russell J. A. (New York, NY: Guilford Publications;), 183–208.

- Taylor, J & Wilson, G.S, (2018), intensity regulation and sport performance. IN J.L, Van Raalte & B.W, Brewer (eds), Exploring sport and Exercise psychology, 99 ,۱۳۰-Washington, DC: APA.
- Wagstaff, C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. J. Sport Exerc. Psychol. 36.۴۱۲-۴۰۱ .
- Williams, J. M & Harris, D. V, (2014), Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal, In J. M, Williams (ed), Applied sport psychology: Personal Growth to Peak peifonnance (pp. 229 ,(۲۴۹-Mountain View, CA: Mayfield.

