

رابطه مهارت‌های ذهنی باهوش هیجانی و اضطراب رقابتی

در بانوان تکواندوکار لیگ برتر ایران

عالیه شیرزاد دلور^۱، حمیدرضا طاهری، مهدی سهرابی^۲

۱. کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی دانشگاه فردوسی

۲. استاد تربیت‌بدنی دانشگاه فردوسی

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارت‌های ذهنی با اضطراب رقابتی و هوش هیجانی در بانوان تکواندوکار لیگ برتر ایران بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه بانوان تکواندوکار شرکت‌کننده در رده سنی جوانان (۱۸-۲۵ سال) دوازدهمین دوره لیگ برتر ایران تشکیل دادند. نمونه آماری به روش سرشماری انتخاب و تعداد ۸۷ نفر پرسشنامه‌های اضطراب رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰)، مهارت‌های ذهنی راسل (۲۰۱۰) و هوش هیجانی برادبری و گریوز (۲۰۰۵) را پر کردند. روش تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی بوده که به صورت میدانی اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و برای فرضیه‌های پژوهشی استفاده از آمار توصیفی همبستگی و استنباطی، رگرسیون، همبستگی پیرسون و دوربین واتسون استفاده شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل این پژوهش نشان داد که بین مهارت‌های ذهنی با مؤلفه خود‌مدیریتی از هوش هیجانی ($r=0/241$ ، $p>0/05$)، اضطراب جسمانی ($r=-0/392$ ، $p>0/05$)، اضطراب شناختی ($r=-0/352$ ، $p>0/05$)، اعتمادبه‌نفس ($r=0/265$ ، $p>0/05$) رابطه معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مهارت‌های ذهنی واجد شرایط پیش‌بینی خود‌مدیریتی از هوش هیجانی، اضطراب رقابتی، اضطراب شناختی و اعتمادبه‌نفس می‌باشد.

واژگان کلیدی: مهارت ذهنی، هوش هیجانی، اضطراب رقابتی، خود‌مدیریتی، تکواندو.

مقدمه

یکی از زمینه‌های علوم ورزشی که در سال‌های اخیر موجب ارتقای کیفیت عملکرد ورزشکاران و ثبت رکوردهای بهتر و برتری آن‌ها در رقابت‌ها شده است، علم روانشناسی ورزش است. مریدان در تمام سطوح، از روش‌های روان‌شناختی مانند کنترل هیجان، تصویرسازی ذهنی، هدف‌چینی، بازداری تفکر، تمرکز و افزایش اعتماد به نفس کمک می‌گیرند تا ورزشکاران را در اجرای بهتر یاری دهند. روانشناسی ورزش به معنی بکار گرفتن نظریه‌های روانشناسی در زمینه‌های مختلف ورزش مانند مربیگری و آموزش است. بدین ترتیب می‌توان با استفاده از تکنیک‌های ارزیابی روانشناسی و راهبردهای مداخله‌ای به افراد کمک کرد تا به اجرای برتر دست یابند (مهدی سهرابی، ۱۳۷۳).

امروزه همچنان که حرفه‌ای شدن توسعه پیدا می‌کند، اهمیت بهره بردن از روانشناسی ورزشی نیز، بیشتر و بیشتر می‌شود. روانشناسی ورزشی نقش مهمی را در رقابت‌های ورزشی اجرا می‌کند و اهمیت آن موقعی است که بر رفتار ورزشکاران در محیط ورزشی و میدان‌های رقابتی قابل تشخیص، تغییر یا پیش‌بینی باشد (ابوالقاسمی، کیومرثی، آریاپوران، درتاج، ۲۰۰۶). امروزه به دلیل توجه کمتر به روانشناسی ورزش، ورزشکاران ممکن است شکست‌های پیاپی را متحمل شوند که خسارت‌های جبران‌ناپذیری برای آنان و جامعه ورزشی به بار می‌آورد (بوش، سالملا، دمرز، ۲۰۰۰).

قوی‌ترین انگیزه در پیشرفت انسان، احساس لذت از مهارت‌ها و توانمندی‌های خویش است. هر فردی از اینکه یک مهارت ورزشی را به بهترین شکل ممکن اجرا نماید، لذت زیادی خواهد برد. از طرفی کسب مهارت، نیاز به تمرین و ممارست فراوان دارد. مهارت، بالاترین سطح اطمینان در کسب نتیجه نهایی است که با صرف حداقل انرژی و زمان همراه باشد. تمام تلاش مریدان این است که برای اکتساب مهارت‌های حرکتی به ورزشکار کمک کنند و بعضاً از سایر مهارت‌ها از جمله مهارت‌های ذهنی غافل می‌مانند. شاید علت این امر عینی بودن و قابلیت سنجش و اندازه‌گیری مهارت‌های حرکتی باشد. درحالی‌که باید به این نکته توجه داشت که انسان دارای دو وجه متمایز و درعین حال پیوسته یعنی وجوه جسمانی و روانی است. هر تلاشی که برای تقویت بعد جسمانی و حرکتی انجام شود به همان اندازه نیاز به تقویت بعد روانی وجود آدمی نیز ضروری خواهد بود. ایجاد و تقویت انگیزه، تمرکز، هدف‌گزینی، غلبه بر فشارهای روانی و نظایر آن برخی از فشارهای روانی هستند که یک ورزشکار نیاز شدید به فراگیری و استفاده از آن‌ها دارد (گولد، ۱۹۸۶).

ورزشکاران علاوه بر تمرینات منظم و جدی از نظر روانی نیز می‌بایست در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند تا بتوانند به موفقیت بیشتر دست یابند. عوامل روانی، دلیل اصلی نوسان در عملکرد ورزشکاران است و مهارت‌های ذهنی نیز، از اجزای اصلی اثبات عملکرد در مسابقات سطح بالا هستند؛ به عبارت دیگر یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها بین ورزشکاران موفق و ناموفق، مهارت‌های ذهنی آن‌هاست. ورزشکارانی که سطوح عملکرد متفاوتی دارند احتمالاً سطوح مهارت‌های ذهنی متفاوتی نیز

دارند. مهارت‌های ذهنی به سه دسته، مهارت‌های بنیادی، مهارت‌های روان‌تنی و مهارت‌های شناختی تقسیم می‌شوند. مهارت‌های بنیادی شامل هدف‌گذاری، اطمینان و تعهد است. این مهارت‌ها باید تثبیت شده باشند تا دو مهارت دیگر بتوانند توسعه یابند. مهارت روان‌تنی شامل واکنش به استرس، آرمیدگی و برانگیختگی با شاخص‌های روان‌شناختی ورزشکار مرتبط است. مهارت‌های شناختی با فرایندهای شناختی مثل یادگیری، ادراک، حافظه و غیره سروکار دارند که شامل تصورات، تمرین ذهنی، تمرکز کردن، بازیابی تمرکز و برنامه‌ریزی رقابت است. دورند بوش و همکاران (۲۰۰۰) و وینبرگ گولد (۱۹۸۶) عامل‌های روان‌شناختی را دلیل اصلی نوسانات روز به‌روز اجرا نامیده‌اند (مهر پویان، ۱۳۹۱).

به عقیده هکر (۲۰۰۰) اغلب کمبودهای روانی است که ورزشکاران نخبه را از اجرای بهینه در تمرین و مسابقات بازمی‌دارد، نه اشتباهات و کمبودهای فیزیکی. به نظر لئون (۲۰۰۲) بیش‌ترین عامل در موفقیت یا عدم موفقیت ورزشکاران نخبه و غیر نخبه به عوامل روانی آن‌ها مربوط است. روانشناسان ورزش از طریق آموزش مهارت‌های روانی، به ورزشکاران برای کنترل و تنظیم هیجانات کمک می‌نمایند (بل و چانگ، ۲۰۰۲). چراکه اغلب متغیرهای روانی مبنای هیجانی و عاطفی دارند و وضعیت روانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر نتایج مسابقات است، به‌ویژه آمادگی ذهنی ورزشکاران که مجموعه‌ای از مهارت‌های روانی می‌باشد (زوسکوا، ۲۰۰۳).

تحقیقات نشان داده‌اند که ورزشکاران موفق، مستعد داشتن توانایی‌ها و استعداد‌های ویژه در هوش هیجانی‌اند که آن‌ها را قادر به انجام کارهای بزرگ می‌کند (گلمن، ۱۳۸۳). گلمن (۱۹۹۵) معتقد است افرادی که از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند؛ توانایی بیشتری در شناخت احساس خود، کنترل احساسات، برانگیختن و به هیجان درآوردن خود، شناخت احساسات دیگران و تنظیم روابط با دیگران دارند. بحرالعلوم، بندلی، اکبری، حسنی (۲۰۱۲) در مطالعه‌ای دریافتند که بین برخی از اجزای مهارت‌های ذهنی مانند، هدف چینی، اعتمادبه‌نفس، تعهد، آرام‌سازی، تمرکز، تصویرسازی و تمرین ذهنی، رابطه معناداری باهوش هیجانی وجود دارد. هوش هیجانی در واقع نوع دیگر هوش و احساسات است که شامل خود ادراکی و استفاده از تصمیمات مناسب برای زندگی بهتر و توانایی خلق و عادات خوب و کنترل ذهن است (ترکفر، آب باریکی، رستمی، کریمیان، ۲۰۱۱). افراد باهوش هیجانی بالا، سطوح پایین‌تری از هورمون‌های استرس و دیگر نشانه‌های برانگیختگی هیجانی را دارا هستند. همچنین، فرضیه‌های جدید پیشنهاد می‌کنند، زمانی که سطح اضطراب افزایش یابد، کاهش شدیدی در سطح عملکرد رخ خواهد داد (بیگمی، زهرا و سالار، خبیری، هنری، ۲۰۱۲).

یکی از مهم‌ترین مسائل در حیطه روانشناسی ورزشی و هوش هیجانی، مربوط به اضطراب رقابتی است. از اصلی‌ترین محورهای مطرح شده در روانشناسی ورزش که در عملکرد ورزشکاران به‌ویژه در سطوح قهرمانی اثر می‌گذارد، میزان اضطراب در هنگام مسابقه و اثر آن بر حالات روانی و مهارت‌های حرکتی ورزشکاران است. عموماً ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله اهمیت کسب موفقیت ورزشی و یا تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت موردنیاز اجرای ورزشی، مضطرب می‌شوند که به‌عنوان یک عامل منفی در عملکرد آن‌ها دخالت دارد (عطاردی، لطفی، متقی، دایمی، روحانی، ۱۳۹۰). فشار مداوم ناشی از

توقع والدین، مربیان و هم تیمی‌ها از یک ورزشکار، می‌تواند اضطراب زیادی تولید کند. در نظریه یادگیری اجتماعی بیان می‌شود که اضطراب از راه یادگیری با برخی از موفقیت‌ها مرتبط می‌شود.

اضطراب به‌عنوان احساسات ناآرامی و تنش ناشی از تقاضای فشارهای محیطی تعریف شده است، که با برانگیختگی در ارتباط است و نشان‌دهنده ادراک ناهماهنگی، بین تقاضاهای محیط و توانایی ورزشکار برای انجام دادن آن تقاضاها می‌باشد (مارتنز، ۱۳۷۲).

امروزه علاقه و شرکت در ورزش‌های رزمی مانند تکواندو در سال‌های گذشته به میزان زیادی افزایش یافته است. برای مثال بیرر عنوان می‌کند، بیش از ۷۵ میلیون نفر در رده نوجوانان در سرتاسر جهان حداقل در یکی از ورزش‌های رزمی حضور فعال دارند (دانه کار، ۱۳۸۴). تکواندو نیز از جمله رشته‌های ورزشی است که در ۱۴۰ کشور جهان به‌صورت حرفه‌ای دنبال می‌شود و ۱۲۰ کشور به‌صورت رسمی در فدراسیون جهانی تکواندو عضو هستند (کازمی، والن، مورگان، وایت، ۲۰۰۶). تکواندوکاران نخبه از مهارت‌های ذهنی همچون آرام‌سازی، هدف چینی، اعتمادبه‌نفس و برنامه‌ریزی نسبت به غیر حرفه‌ای‌ها استفاده می‌کنند؛ درحالی‌که آن‌ها در رقابت‌ها از لحاظ فیزیکی تقریباً مشابه بوده و آنچه آن‌ها را از هم متمایز می‌کند، نقش عوامل روان‌شناختی در کسب موفقیت آن‌هاست (ستوده و حمایت‌طلب، ۲۰۱۲). مهارت‌های ذهنی از قبیل مدیریت اضطراب، تمرکز، انگیزتگی، آمادگی روحی و اعتمادبه‌نفس از مهم‌ترین اجزای مهارت‌های روان‌شناختی هستند، که در برنامه ورزشکاران حرفه‌ای استفاده می‌شود (موهانی و پرکینز، ۱۹۸۶).

از آنجاکه هوش هیجانی به‌تنهایی بزرگ‌ترین عامل برای پیش‌بینی عملکرد فرد و قوی‌ترین نیرو برای رهبری و موفقیت شناخته‌شده (ساسانی، بحر العلوم، ۱۳۸۹) و اضطراب رقابتی نیز به‌عنوان یکی از عوامل اصلی کاهش عملکرد تکواندوکاران در هنگام مسابقه مطرح شده است و می‌تواند در ابعاد مختلفی روی آن‌ها تأثیر داشته باشد؛ ورزشکاران می‌توانند از طریق کنترل اضطراب خود و افزایش هوش هیجانی نقش مهمی را در پیشبرد مهارت‌هایشان از طریق تقویت مهارت‌های ذهنی داشته باشند و با توجه به مهم بودن دو مقوله اضطراب رقابتی و هوش هیجانی و رابطه آن با مهارت‌های ذهنی در حوزه روانشناسی ورزش و کمبود تحقیق در زمینه این متغیرها در محیط‌های ورزشی بخصوص رشته پراضطراب تکواندو این پرسش پیش می‌آید که، آیا رابطه معناداری بین مهارت‌های ذهنی باهوش هیجانی و اضطراب رقابتی در بانوان تکواندوکار لیگ برتر ایران وجود دارد؟ و یا متغیر مهارت‌های ذهنی قدرت پیش‌بینی هوش هیجانی و اضطراب رقابتی (جسمانی-شناختی و اعتمادبه‌نفس) را دارد؟

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی - مقایسه‌ای بوده است که به روش پیمایشی و میدانی انجام شده است. همچنین این پژوهش را می‌توان از نوع پژوهش‌های کاربردی و حال نگر به شمار آورد که با استفاده از پرسشنامه انجام شده است. جامعه این پژوهش با توجه به نوع و ماهیت پژوهش و ملاک‌های ورودی شامل همه بانوان تکواندوکار لیگ برتر ایران بودند (۹۸ نفر) و نمونه آماری شامل ۸۷ نفر از تکواندوکاران زن ۱۸-۲۵ ساله لیگ برتر بانوان ایران را تشکیل دادند. در این تحقیق از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس) جهت بررسی معناداری کل مدل‌های برآورد کننده و تحلیل رگرسیون خطی به روش هم‌زمان جهت دستیابی به مدل نهایی پیش‌بینی استفاده گردید و تجزیه و تحلیل آن به وسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ انجام شد.

ابزار اندازه‌گیری:

برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش، از ۳ پرسشنامه: هوش هیجانی برادبری و گریوز (۲۰۰۵)، مهارت‌های ذهنی راسل (۲۰۱۰)، اضطراب رقابتی مارتنز (۱۹۹۰) استفاده شد. آزمون هوش هیجانی برادبری و گریوز، دارای ۲۸ ماده است که به ۵ خرده مقیاس هوش هیجانی کلی، خودآگاهی (۶-۱)، خودمدیریتی (۱۵-۷)، آگاهی اجتماعی (۲۰-۱۶) و مدیریت روابط (۲۸-۲۱) تقسیم می‌شود. شیوه نمره‌گذاری آزمون با استفاده از مقیاس ۶ نقطه‌ای از ۱ تا ۶ انجام می‌شود. جمع نمراتی که آزمودنی در هر یک از سؤالات کسب می‌کند، نمره کل آزمون را تشکیل می‌دهد. آزمون مهارت‌های ذهنی راسل، که مشتمل بر ۲۰ سؤال می‌باشد. پرسشنامه از نوع پاسخ بسته بوده و مقیاس اندازه‌گیری سؤالات، لیکرت می‌باشد. سؤالات ۵ گزینه‌ای و شامل گزینه‌های هرگز، ندرتاً، گاهی، اغلب، همیشه است، و روش امتیاز گذاری به ترتیب ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ می‌باشد. پرسشنامه اضطراب رقابتی (مارتنز و همکاران، CSAI - ۱۹۹۰) که مشتمل بر ۲۷ سؤال بوده و شامل مؤلفه‌های اضطراب شناختی (سؤالات ۱ تا ۹)، اضطراب جسمی (سؤالات ۱۰ تا ۱۸) و اعتماد به نفس (سؤالات ۱۹ تا ۲۷) می‌باشد. پرسشنامه از نوع پاسخ بسته بوده و مقیاس اندازه‌گیری سؤالات، لیکرت می‌باشد. سؤالات ۴ گزینه‌ای و شامل گزینه‌های هرگز، ندرتاً، گاهی، همیشه و روش امتیاز گذاری به ترتیب ۴، ۳، ۲، ۱ می‌باشد. پایایی پرسشنامه‌های مهارت‌های ذهنی و اضطراب رقابتی و هوش هیجانی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر (۰/۸۰) α و (۰/۷۴) α و (۰/۸۳) α به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

۸۷ تکواندوکار شرکت‌کننده در این تحقیق دارای میانگین سنی $20/56 \pm 2/49$ بودند. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات و آزمون فرضیه‌های تحقیق در ابتدا آزمون کلموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها به کار گرفته شد. نتایج حاصل از آزمون کلموگروف اسمیرنوف متغیرهای مهارت‌های ذهنی، اضطراب رقابتی و هوش هیجانی در جدول (۱) ارائه می‌شود.

جدول ۱. بررسی نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف متغیرهای مهارت‌های ذهنی، اضطراب رقابتی و هوش هیجانی

متغیرها	مؤلفه‌ها	سطح معناداری
مهارت‌های ذهنی	مهارت‌های ذهنی کلی	۰/۴۹۷
اضطراب رقابتی	اضطراب کلی	۰/۶۹۴
	اضطراب شناختی	۰/۱۷۱
	اضطراب جسمی	۰/۰۷۳
هوش هیجانی	اعتماد به نفس	۰/۱۶۹
	هوش هیجانی کلی	۰/۷۰۵
	هوش هیجانی خودآگاهی	۰/۷۵۵
	هوش هیجانی خود مدیریتی	۰/۰۲۴
	هوش هیجانی آگاهی اجتماعی	۰/۵۳۱
	مدیریت روابط	۰/۲۷۳

جدول ۲. بررسی رابطه بین مهارت‌های ذهنی و مؤلفه‌های هوش هیجانی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران

متغیرها	میانگین و انحراف استاندارد	مقدار همبستگی	سطح معناداری
مهارت‌های ذهنی	۷۱/۲۵±۶/۴۸	۰/۱۴۶	۰/۱۷۸
هوش هیجانی کلی	۱۲۰/۷۲±۱۷/۶۸		
خودآگاهی	۲۷/۰۳±۴/۴۹	-۰/۰۴۸	۰/۶۶
خود مدیریتی	۱۲۰/۷۲±۱۷/۶۸	۰/۲۴۱	*۰/۰۲۵
آگاهی اجتماعی	۲۱/۴۲±۳/۵۵	۰/۶۳۱	۰/۱۱۳
مدیریت روابط	۳۳/۲۹±۵/۷۶	-۰/۰۳۳	۰/۷۶۳
اضطراب جسمانی	۲۵/۹۷±۴/۶۹	-۰/۳۹۲	**۰/۰۰۰
اضطراب شناختی	۲۵/۰۸±۵/۴۴	-۰/۳۵۲	**۰/۰۰۱
اعتماد به نفس	۲۶/۵۹±۴/۴۴	۰/۲۶۵	*۰/۰۱۳

* همبستگی در سطح ۰/۰۵

** همبستگی در سطح ۰/۰۱

با توجه به نتایج مندرج در جدول (۲) که از اجرای آزمون همبستگی پیرسون حاصل شده است میزان همبستگی مؤلفه‌های هوش هیجانی و اضطراب رقابتی گزارش گردیده است. از آنجایی که میزان همبستگی خودآگاهی- آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط در محدوده (۰/۰۲-) قرار دارد بر اساس طبقه‌بندی کوهن این میزان همبستگی به لحاظ آماری در سطح ضعیفی است و با توجه به سطح معناداری به دست آمده ($p > 0/05$) رابطه بی‌معنا می‌باشد و فقط مؤلفه خود مدیریتی از هوش هیجانی و مؤلفه‌های اضطراب رقابتی با توجه به سطح معناداری معنادار هستند.

نتایج به دست آمده از تحلیل رگرسیونی هوش هیجانی و مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط) در جدول (۳) ارائه گردیده است.

مقدار R^2 برابر با ۰/۰۲ می‌باشد که نشان می‌دهد ۰/۰۲ در صد واریانس هوش هیجانی از طریق متغیر مهارت‌های ذهنی قابل تبیین است و بر اساس طبقه‌بندی که کوهن از مقادیر R^2 ارائه کرده است، مقدار R^2 به دست آمده در سطح پایینی قرار دارد و با توجه به سطح معناداری تحلیل رگرسیونی هوش هیجانی، مقدار F آن معنادار نمی‌باشد ($p > 0/05$)، لذا متغیر مهارت‌های ذهنی واجد شرایط پیش‌بینی هوش هیجانی نمی‌باشد ($p = 0/178$)، $F(1, 85) = 1/841$.

جدول ۳. نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون ساده جهت پیش‌بینی هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن.

متغیرها	مؤلفه‌ها	ضریب بتا	F	سطح معناداری	R^2
مهارت‌های ذهنی $F(1, 85) = 1/841$ $P = 0/178$	خودآگاهی	-۰/۰۴۸	۰/۱۹۴	۰/۶۶	۰/۰۰۲
	آگاهی اجتماعی	۰/۱۶۳	۲/۳۲۶	۰/۱۳۱	۰/۰۲۷
	مدیریت روابط	-۰/۰۳۳	۰/۰۹۲	۰/۰۷۶۳	۰/۰۰۱
	خود مدیریتی	۰/۲۴۱	۵/۲۳۶	۰/۰۲۵	۰/۰۵۸

($R^2 = 0/20$)

با توجه به نتایج جدول (۳) و سطح معناداری تحلیل رگرسیونی مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط) مقدار F هر یک از مؤلفه‌ها معنادار نمی‌باشد ($p > 0/05$)، که خودآگاهی برابر با ($F(1, 85) = 0/194, p = 0/66$) و آگاهی اجتماعی برابر با ($F(1, 85) = 2/326, p = 0/131$) و مدیریت روابط برابر با ($F(1, 85) = 0/092, p = 0/736$) می‌باشد؛ و با توجه به سطح معناداری مؤلفه خود مدیریتی، مقدار F آن معنادار می‌باشد ($F(1, 85) = 5/236, p = 0/025$) لذا

می‌توان نتیجه گرفت که متغیر مهارت‌های ذهنی واجد شرایط پیش‌بینی مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط) نمی‌باشد و تنها مؤلفه خود مدیریتی از طریق مهارت‌های ذهنی قابل پیش‌بینی می‌باشد.

نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل رگرسیونی اضطراب رقابتی و مؤلفه‌های اضطراب رقابتی (جسمانی، اضطراب شناختی و اعتمادبه‌نفس) در جدول (۴) ارائه گردیده است.

مقدار R^2 برابر با ۰/۲۰ می‌باشد که نشان می‌دهد ۲۰ درصد واریانس اضطراب رقابتی از طریق متغیر مهارت‌های ذهنی قابل تبیین است و بر اساس طبقه‌بندی که کوهن از مقادیر R^2 ارائه کرده است، مقدار R^2 به‌دست‌آمده در سطح بالایی قرار دارد. و با توجه به سطح معناداری تحلیل رگرسیون اضطراب رقابتی، مقدار F آن معنادار می‌باشد ($p > 0/05$)، لذا متغیر مهارت‌های ذهنی واجد شرایط پیش‌بینی اضطراب رقابتی می‌باشد ($F(1, 85) = 21/558, p = 0/000$).

جدول ۴. نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون ساده جهت پیش‌بینی اضطراب رقابتی و مؤلفه‌های آن. ($R^2 = 0/20$)

متغیرها	مؤلفه‌ها	ضریب بتا	F	سطح معناداری	R^2
مهارت‌های ذهنی	اضطراب شناختی	۰/۳۵۲	۱۲/۰۲۲	۰/۰۰۱	۰/۱۲۴
$F(1, 85) = 21/558$	اضطراب جسمی	۰/۳۹۲	۱۵/۴۱	۰/۰۰۰	۰/۱۵۴
$p = 0/000$	اعتمادبه‌نفس	۰/۲۶۵	۶/۴۴۶	۰/۰۱۳	۰/۰۷۰

با توجه به نتایج جدول (۴) و سطح معناداری تحلیل رگرسیون مؤلفه‌های اضطراب رقابتی (اضطراب شناختی، اضطراب جسمی و اعتمادبه‌نفس)، مقدار F هر یک از مؤلفه‌ها معنادار می‌باشد ($p > 0/05$)، که اضطراب شناختی برابر با ۰/۰۰۱، $p = 12/022$ و اضطراب جسمی برابر با $F(1, 85) = 15/41, p = 0/000$ و اعتمادبه‌نفس برابر با $F(1, 85) = 6/446, p = 0/013$ می‌باشد. لذا مؤلفه‌های اضطراب رقابتی (اضطراب شناختی، اضطراب جسمی و اعتمادبه‌نفس) از طریق مهارت‌های ذهنی قابل پیش‌بینی می‌باشند.

بحث و نتیجه گیری:

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارت‌های ذهنی با اضطراب رقابتی و هوش هیجانی در بانوان تکواندوکار لیگ برتر ایران بود. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه‌های این پژوهش نشان داد که رابطه معنادار بین هوش هیجانی کلی و مهارت‌های ذهنی وجود ندارد که با نتیجه تحقیق بحرالعلوم و همکاران (۲۰۱۲) به وجود رابطه غیر معنادار بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های مهارت‌های ذهنی از قبیل کنترل اضطراب، کنترل ترس، انگیزختگی، تمرکز مجدد و برنامه‌ریزی مسابقه دست‌یافته بودند، هم‌خوانی دارد و با تحقیقات ساسانی مقدم و بحرالعلوم (۱۳۹۰) اصلاخانی و همکاران (۲۰۰۹) ناهم‌خوانی دارد. این نتیجه احتمالاً به دلیل سابقه ورزشی آزمودنی‌ها (میانگین سابقه ورزشی آزمودنی‌های تحقیق حاضر: $5/01 \pm 2/47$ و میانگین سابقه ورزشی تحقیق بحرالعلوم، $4/07 \pm 8/69$ سال) بوده است و میانگین نمره هوش هیجانی آزمودنی‌ها بوده که طبق نتیجه تحقیق ماهونی و همکارانش (۱۹۸۷) ورزشکاران سطح بالا در مقابل دیگر ورزشکاران از نظر مهارت‌های ذهنی بالاتر هستند و یا احتمالاً به دلیل جنس و یا سن آزمودنی‌ها بوده است.

نتیجه دیگر این تحقیق وجود رابطه مثبت معنادار بین مؤلفه خود‌مدیریتی از هوش هیجانی با مهارت‌های ذهنی بود که با نتیجه تحقیق ساسانی مقدم (۱۳۸۹) هم‌خوانی دارد. ساسانی مقدم دریافت بین خود‌مدیریتی از هوش هیجانی با اعتمادبه‌نفس، آرمیدگی، نیروبخشی و تمرکز دوباره از مهارت‌های ذهنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین ممکن است هوش هیجانی از طریق توانایی در تنظیم هیجانات (مؤلفه خود‌مدیریتی یا مدیریت هیجانی) به فرد اجازه دهد تا سطح برانگیختگی خود را کنترل کند و بدین ترتیب باعث ایجاد سطحی مطلوب برای توسعه مهارت‌های ذهنی شود. به نظر می‌رسد این کار از طریق مدیریت هیجانات مخرب مانند ترس انجام شود. احتمال دارد این نتیجه در اثر انگیزه پیشرفت و سازگاری که از قابلیت‌های خود‌مدیریتی هستند، به‌دست‌آمده باشد. از طرف دیگر توانایی در مدیریت هیجانات به‌طور فعالانه (خود‌مدیریتی) به فرد امکان مهار، تعویض یا کنترل هیجانات را می‌دهد و این توانایی و فرآیندهای مربوط به آن می‌تواند موجب توسعه مهارت روانی شود.

نتیجه دیگر تحقیق مبنی بر وجود رابطه بین خود‌آگاهی و آگاهی اجتماعی نیز بی‌معنا بود که با تحقیق ساسانی مقدم و بحرالعلوم (۱۳۸۹) هم‌خوانی دارد. این نتیجه مبین این نکته است که آگاهی صرف از هیجانات به‌تنهایی تأثیر عملکردی خاص بر مدیریت هیجانات ندارد. خود‌آگاهی، هرچند مهارت هوشی مهمی است و بدون وجود آن، امکان کنترل و تنظیم یا مدیریت هیجانات (خود‌مدیریتی) وجود نخواهد داشت ولی تقریباً منفعلانه و صرفاً توانایی آگاهی فرد از هیجانات خود است. نتیجه این تحقیق با تحقیقات ساسانی مقدم و بحرالعلوم (۱۳۹۰)، اصلاخانی، مردا سنگی، قاسمیان (۲۰۰۹) ناهم‌خوانی دارد. هرچند این مؤلفه‌ها در این تحقیق رابطه معناداری با مهارت‌های ذهنی نداشتند اما تعامل و تأثیر متقابل مؤلفه‌ها نقش یکدیگر را تقویت و تکمیل می‌کنند. بطوریکه این مؤلفه‌ها در نظریه اجتماعی گلمن مشابه مؤلفه تشخیص هیجانات/عواطف در نظریه مایر و سالوی در توانایی فرد در تشخیص هیجانات خود و دیگران می‌باشد. این توانایی تشخیص هیجانات به

مهارت‌های ذهنی مانند تمرکز وابسته است، چراکه با توجه به تعریف خودآگاهی و آگاهی اجتماعی این نوع از مهارت‌های ذهنی در لحظه حال بر احساسات و هیجانات خود و دیگران برای درک شناخت صحیح و دقیق آن‌هاست. از آنجاکه اطلاعات حسی مبنای هیجانات هستند با افزایش هوش هیجانی فرد، سطح ادراک هیجانی فرد که همان خودآگاهی است، نیز افزایش می‌یابد؛ به نحوی که منجر به افزایش مهارت‌های ذهنی نیز می‌شود.

نتیجه دیگر تحقیق نیز حاکی از آن بود که رابطه معناداری بین مدیریت روابط از هوش هیجانی با مهارت‌های ذهنی وجود ندارد؛ که با نتیجه تحقیق ساسانی مقدم و بحر العلوم (۱۳۹۰) ناهمخوانی دارد. این نتیجه احتمالاً می‌تواند به دلیل تفاوت در ابزار اندازه‌گیری باشد چراکه آن‌ها از پرسشنامه بار-آن (۲۰۰۲) در تحقیق خود استفاده کردند هرچند این نتیجه می‌تواند به دلیل عالی نبودن سطح هوش هیجانی نمونه‌های این تحقیق نیز باشد.

همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مهارت‌های ذهنی واجد شرایط پیش‌بینی مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط) نمی‌باشد و تنها مؤلفه خود مدیریتی از طریق مهارت‌های ذهنی قابل پیش‌بینی می‌باشد. این ارتباط معنادار احتمالاً می‌تواند به دلیل کنترل هیجانات رقابت‌کننده (مانند قدرت تمرکز)، با هیجان اصلی از طریق توانمندی در زیر سازه خود مدیریتی باشد. این ارتباط مطابق نظریه گلن که معتقد است دو قابلیت مؤلفه خود مدیریتی، مثل خودداری و سازگاری از طریق خودداری از رفتارهای واکنشی در زمان بروز هیجانات منفی و افزایش توانایی سازگاری در شرایط استرس‌زا، می‌تواند بر مهارت مدیریت یا کنترل استرس اثر بگذارد قابل توجه است و یا احتمالاً به دلیل هدف مشترک آن‌ها که همان کنترل احساسات منفی است؛ باشد. شات (۲۰۰۷) نیز کار آیی هوش هیجانی را در تحلیل چندبعدی، شامل، پیش‌بینی نتایج مطلوب تعریف می‌کند. اگر احساسات منفی کنترل نشوند به دو صورت تظاهر می‌نمایند،

الف) تولید افکار منفی، ب) ایجاد تنش عضلانی، که در هر دو صورت موجب فشار روانی می‌شود. احتمالاً مهارت‌های ذهنی با کنترل هیجانات منفی در شرایط تحت فشار می‌توانند باعث مدیریت هیجانات شود.

بین مهارت‌های ذهنی با اضطراب رقابتی رابطه منفی و معناداری وجود داشت که با نتایج تحقیقات هانتون (۲۰۰۰)، استراچان و مانروچاندلر (۲۰۰۶)، خدایاری (۲۰۱۱)، گورپریت (۲۰۱۲) و مهرپویان (۱۳۹۱) همخوانی دارد. این بدین معناست که هرچه مهارت‌های ذهنی در بین ورزشکاران در سطح بالاتری قرار داشته باشد به همان نسبت اضطراب رقابتی آن‌ها نیز کاهش می‌یابد. در این راستا پیگوزیس (۲۰۰۸) ادعان داشت که ورزشکاران نابغه انگیزش و اعتمادبه‌نفس خوبی دارند و همچنین قابلیت کنترل اضطراب رقابتی‌شان را به‌وسیله مهارت‌های ذهنی دارند. از آنجاکه نتایج تحقیقات آنجل (۲۰۰۸)، زیاکروس (۲۰۰۷)، پیرس (۲۰۰۷) و اسکای (۲۰۰۷) حاکی از آن است که اضطراب رقابتی سبب کاهش عملکرد ورزشکاران می‌شود، پس باید به این موضوع توجه خاصی داشت و با توسعه مهارت‌های ذهنی در بین ورزشکاران منجر به کاهش اضطراب و افزایش عملکرد آن‌ها شد. هانتون (۲۰۰۰) معتقد است که ورزشکاران المپیکی از مهارت‌های ذهنی

خصوصاً تصویرسازی ذهنی و اعتماد به نفس برای نشان دادن بهترین عملکردشان استفاده می‌کنند. پیگوزیس (۲۰۰۸) اضطراب رقابتی را عامل اصلی کاهش عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای می‌داند و معتقد است که روش‌های کنترل اضطراب باید توسط مربیان در جلسات تمرین آموزش داده شود. بر طبق گفته جونز (۱۹۹۱) به کارگیری مهارت‌های ذهنی و تجربه کردن آن‌ها در طول یک رقابت، بهترین راهکار برای کنترل عوامل کاهنده عملکرد ورزشکاران می‌باشد. به ورزشکاران و مربیان پیشنهاد می‌گردد به موضوع مهارت‌های ذهنی افراد ورزشکار اهمیت خاصی داده و با انجام فعالیت‌هایی مانند استفاده از روان‌شناسان ورزش و تمرین و... شرایط کاهش اضطراب رقابتی را فراهم آورند تا ورزشکاران با استرس کمتری در میدان‌های رقابتی حضور پیدا کنند و بتوانند عملکرد مناسبی از خود ارائه دهند.

نتایج نشان داد که بین مهارت‌های ذهنی با اضطراب شناختی رابطه منفی و معناداری وجود داشت که با نتایج تحقیقات پیگوزیس (۲۰۰۸) همسو می‌باشد. این بدان معناست که هرچه ورزشکاران به لحاظ مهارت‌های ذهنی در سطح بالاتری قرار داشته باشند به همان نسبت اضطراب شناختی آن‌ها کاهش می‌یابد. مهارت‌هایی همچون تمرکز و هدف چینی از مهارت‌های ذهنی توانایی مدیریت و کنترل یا شناخت ترس در موقعیت‌های تنش‌زا را دارند (صدارتی، ۱۳۸۳). قابل ذکر است بارآن مدیریت استرس را یکی از ساختارهای هوش هیجانی معرفی کرده است که از دو توانایی فردی از جمله تحمل استرس و کنترل یا مهار تکانه تشکیل شده است، در این صورت افراد باهوش هیجانی بالا باید دارای مدیریت استرس بهتری باشند. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون در این پژوهش نشان داد که مهارت‌های ذهنی واجد شرایط پیش‌بینی اضطراب شناختی ورزشکاران می‌باشد. از آنجاکه اضطراب شناختی به لحاظ روانی به شدت ورزشکاران تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث عدم تمرکز و اجرای نامطلوب آن‌ها می‌شود، پیشنهاد می‌گردد که با استفاده از مهارت‌های ذهنی و انجام تمریناتی در این خصوص، به پرورش این مهارت‌ها پرداخته شود تا با توانایی‌های ذهنی که ورزشکاران به دست می‌آورند بتوانند اضطراب شناختی خود را کنترل و در نتیجه بهترین اجرای خود را در هنگام مسابقات به نمایش بگذارند.

نتیجه دیگر بیانگر این بود که بین مهارت‌های ذهنی با اضطراب جسمی رابطه منفی و معناداری وجود داشت که با نتایج پیگوزیس (۲۰۰۸) همخوانی دارد. به نظر می‌رسد که با افزایش مهارت‌های ذهنی در بین ورزشکاران اضطراب جسمی آن‌ها به میزان قابل ملاحظه‌ای نیز کاهش می‌یابد. همچنین نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون در این پژوهش نشان داد که مهارت‌های ذهنی قدرت پیش‌بینی کنندگی اضطراب جسمی را دارد. در این راستا نتومانیس (۲۰۰۰) ادعان داشت زمانی که نشانه‌های اضطراب جسمانی در حین رقابت ناچیز و بی تأثیر تفسیر می‌شدند، ورزشکاران از راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان، نظیر برون‌ریز هیجانی و اجتناب رفتاری استفاده می‌کردند. همچنین کشاورزی و آریاپوران (۱۳۸۹) به این نتیجه دست یافتند که بین راهبرد مقابله‌ای مبتنی بر عمل و هیجان با اضطراب شناختی-جسمانی و بین راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر عمل با اعتماد به نفس ورزشی رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به این موضوع که اضطراب جسمی نشانه‌های بدنی مانند تعریق و افزایش ضربان قلب دارد، اغلب این افراد بر این باورند که این موضوع صرفاً یک مسئله جسمی بوده و به جنبه روانی ورزشکار

توجهی نمی‌کنند. لذا با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش پیشنهاد می‌شود که در هنگام بروز اضطراب جسمی به توسعه و بهبود مهارت‌های ذهنی و مسائل روانی مربوط به ورزشکار توجهی خاصی داشته باشند تا زمینه کاهش این نوع اضطراب در هنگام مسابقه به حداقل ممکن کاهش پیدا کند.

نتیجه به دست آمده دیگر این بود که بین مهارت‌های ذهنی با اعتماد به نفس رابطه مثبت و معناداری وجود داشت که با نتایج تحقیقات فولهام (۱۹۹۹)، سوسان (۲۰۱۰)، اوفنانگر (۲۰۰۵)، استراچان و مانروچاندلر (۲۰۰۶)، پیگزویس (۲۰۰۸)، همخوانی دارد. این بدان معناست که هرچه سطح مهارت‌های ذهنی ورزشکاران بهتر و بالاتر باشد، اعتماد به نفس آن‌ها نیز افزایش پیدا کرده که این موضوع سبب بهبود کار آیی ورزشکار می‌شود. از سوی دیگر نتایج تحقیقاتی همچون مارتنز (۱۹۸۷) نشان می‌دهد هوش هیجانی و دو مؤلفه خود مدیریتی و آگاهی اجتماعی آن با اعتماد به نفس همبستگی مثبت دارند. وودز (۱۳۸۳) می‌گوید تعبیر منفی هیجانات مربوط به انگیزختگی منجر به اضطراب می‌شود و اعتماد به نفس، ورزشکاران را از انگیزختگی محافظت کرده و موجب می‌شود که آن را مثبت ببینند و هوش هیجانی هم با کنترل هیجانات منفی موجب می‌شود فرد رفتار خود را در وضعیت‌های مختلف به طور مثبت مدیریت و رهبری کند به نحوی که منجر به ایجاد رفتار صحیح و باثبات شود؛ این ویژگی هوش هیجانی، با تأثیر اعتماد به نفس بر رفتار، همسو است؛ به طوری که گلن قبل از بازنگری جدید هوش هیجانی، اعتماد به نفس را یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی معرفی کرده بود (آقایار، ۱۳۸۵). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون در این پژوهش نشان داد که مهارت‌های ذهنی واجد شرایط پیش بینی اعتماد به نفس می‌باشند. نتایج پژوهش هاردی (۱۹۹۹) حاکی از آن بود که برنامه‌های آموزشی مهارت‌های ذهنی سبب افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران می‌شود.

در نهایت با توجه به یافته‌های به دست آمده از این پژوهش چنین نتیجه‌گیری می‌شود که سطوح مهارت‌های ذهنی بانوان جوان تکواندوکار می‌تواند نقش بسیار مؤثری در کاهش اضطراب رقابتی (اضطراب جسمی و شناختی) و افزایش اعتماد به نفس آن‌ها داشته باشد. همچنین مهارت‌های ذهنی می‌تواند در افزایش مؤلفه خود مدیریتی از هوش هیجانی نقش مهمی داشته باشد که این توانایی در مدیریت هیجانات به طور فعالانه (خود مدیریتی) به فرد امکان مهار، تعویض یا کنترل هیجانات را می‌دهد و در نهایت این توانایی و فرآیندهای مربوط به آن می‌تواند متقابلاً موجب توسعه مهارت‌های ذهنی و روانی شود. با توجه به این یافته‌ها، مربیان، مسئولان و روان‌شناسان ورزشی باید بیش از گذشته به مهارت‌های ذهنی بانوان جوان تکواندوکار توجه ویژه‌ای داشته باشند تا بتوانند زمینه کاهش اضطراب آن‌ها و افزایش مؤلفه خود مدیریتی هوش هیجانی را در شرایط رقابتی به وجود آورند و در پی آن موجبات عملکرد بهینه تکواندوکاران ایجاد شود. لذا پیشنهاد می‌شود:

با توجه به نتایج تحقیق مبنی بر همبستگی منفی بین مهارت‌های ذهنی با اضطراب رقابتی پیشنهاد می‌شود عواملی که در افزایش مهارت‌های ذهنی دخیل هستند شناسایی و بکار گرفته شوند تا میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران کاهش یافته و به تبع آن عملکرد آن‌ها را به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش یابد و با توجه به اینکه اضطراب رقابتی رابطه عمیق و معناداری با عملکرد و اجرای مهارت‌های حرکتی ورزشکاران در شرایط مسابقه دارد و با کاهش سطح اضطراب ورزشکاران، عملکرد آن‌ها افزایش می‌یابد؛ بنابراین بهتر است برای ادامه موفقیت آمیز تلاش‌های ورزشکاران، مربیان از نیازها، انگیزه‌ها و ویژگی‌های

جسمانی و روانی خود و بازیکنان آگاهی داشته باشند و اضطراب رقابتی بین ورزشکاران را قبل و حین برگزاری مسابقه مورد بررسی قرار دهند.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله، نویسندگان مقاله مراتب سپاس و قدردانی را از کلیه کسانی که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، به عمل می آورند.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- آقایار، سیروس. شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۸۵). هوش هیجانی. چاپ اول: تهران. انتشارات سپاهان. صص: ۳۶-۳۸.
- دانه کار، زهرا (۱۳۸۴). توصیف برخی از مهارت‌های روانی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در پنجمین المپیاد ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال ۱۳۸۴، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج. صص: ۳۹-۴۵.
- ساسانی، شیوا و بحر العلوم، حسن (۱۳۸۹). ارتباط هوش هیجانی و مهارت‌های روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود. ص: ۵۶.
- سهرابی، مهدی (۱۳۷۳). تأثیر تمرین ذهنی بر اجرای مهارت سرویس والیبال. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. ص: ۳۵.
- صدارتی، مریم. (۱۳۸۳). بررسی میزان اضطراب رقابتی دانشجویان دختر در مسابقات قهرمانی، فصلنامه مطالعات زنان، سال دوم، شماره ۵، صص ۱۱۲-۱۲۷.
- عطاردی، علیرضا. لطفی حسین آباد، غلامرضا. متقی، محمودرضا. دائمی، عباس. روحانی، زهرا (۱۳۹۰). بررسی رابطه اضطراب مربیان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد. دوره ۱۷ شماره ۳ صص: ۶۶-۵۸.
- کشاورزی، محمدعلی. آریاپوران، سعید. (۱۳۸۹). نقش راهبردهای مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب شناختی - جسمانی و اعتماد به نفس ورزشکاران انفرادی و تیمی، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال چهاردهم، شماره ۲، صص: ۱۴۱-۱۳۳.
- گلمن، دانیل (۱۳۸۳). "هوش هیجانی". ترجمه: نسرين پارسا. چاپ سوم. تهران: انتشارات رشد. صص: ۳۷-۴۱.
- مارتنز، راینر. (۱۳۷۲). روانشناسی ورزشی راهنمای مربیان ورزشکاران، ترجمه فرهاد هژیر. ص: ۲۳.
- مهرپویان، پیمان (۱۳۹۱). ارتباط مهارت‌های ذهنی با اضطراب رقابتی ورزشکاران یازدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان دانشگاه‌های ایران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی. صص: ۳۵-۴۴.
- هاردی، لو. گراهام، جونز. دانیل، گولد. (۱۳۸۴). آمادگی روانی برای ورزشکاران حرفه‌ای، ترجمه منصور سیاح، علی دباغان و الهه عرب عامری، چاپ اول، تهران، نشر چکامه.

Abolghasemi A.Kiamarsi, A. Ariapouran, S. Dortaj,F (2006). "«relationship between role ambiguity,role conflict,and anxiety in competitive atheletes performance and athletic development of student »» *journalses plan in higher educ*, vol(5) 40,pp: 39-54.

Aslankhani IM. Mardasangi Dulabi, Sh, Ghasemian, M *, "«The Effects of School-based Physical Exercise With Different Cognitive Loads on Executive Functions »». *Journal of Exersice science and medicine*. Winter & Spring 2020, Volume 12, Number 1

- Aufenanger, S. (2005). "«*Relationship between mental skill and competitive anxiety interpretation in open skill and close skill athletes*»", a thesis submitted to the faculty of Miami university in Partial Fulfillment of the requirements for the degree of master of science. Miami University oxford, ohio.
- Bahrololoum, H. Hasani, A. Bandeli, MR. Akbari, A. (2012) "The Relationship between the Emotional Intelligence and Mental Skills in Iranian Elite Male Volleyball Players (Case Study Semnan Province)". *international journal of academic research in business and social sciences*. July 2012, 2(7): 123-133.
- Beigomi, Z. Khabiri, M. Honari, H. Salar A and Beigomi, M. (2012) "Relationship between emotional intelligence and trait anxiety in national youth taekwondo team of Iran". *Zahedan J. Res Med Sci (ZJRMS)*; 13: 24.
- Bell, R. C and C. M. Change (2002). "«The exploration of the effect of taekwondo training on personality traits»". *The sport journal*, 5(3), PP: 125-132
- .Bush, N. D., Salmela, J. H., Green, Demers, I. (2000). "«The Ottawa mental skills assessment tool»" (OMSAT-3). *The Sport psychologist*, Vol. 15(2), PP: 1-19.
- Carson, Kd. Brikenmeier, B (2002). "«measuring emotional intelligence »". *Journal of behavioral and applied management*, 2: pp: 32-42.
- Fulgham, A. (1999). "«*Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes*»", Department of psychology sweet Briar college, P: 568-570
- Gould D., (1986). "«An explanatory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes»", *Journal of sport and exercises psychology*, Vol. 11, PP: 128-140.
- Hacker C. (2000). "«Football: Introduction to Psychological skills»", <http://eteams.active.com>
- Hanton, S, Connaughton, D. (2002). "«Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance»", *Research Quarterly for exercise and sport*, Vol. 73, PP: 87-97.
- Jones, G. (1991). "«Recent development and current issues in competitive state anxiety research»", *The psychologist*, Vol. 4, PP: 160-172.
- Kazemi, M. J. Waalen, C. Morgan, and A. R. White (2006). "«A profile of Olympic taekwondo competitors»". *Journal of sport Science and Medicine, CSSI*, PP 121-114.
- LeUnes, A. D & J. R. Nation. (2002). "«*Sport Psychology-An Introduction* (3rd). Chicago, IL»" Nelson-Hall Publishers
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J and Perkins, T. S. F. (1986). "«psychological skills and exceptional athletic performance»". *The sport psychology*, Vol. 1, PP: 189-199.
- Netoumanis N, Biddle SJH, Duda J. L. (2000). "«The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies»", *The sport Psychologist*, Vol. 14(4), PP: 21-32.

- Pears, D. (2007). "«Cognitive component of competitive state anxiety in semi-professional soccer «A case study»". *Journal of sports science and medicine*. Suppl. 10.
- Pigozzi, A Spataro, Aalabio, A Parisi, M Rizzo. (2004). " «Role of exercise stress test in master athletes»", Br J Sports Med. PP527-531.
- Sotoodeh, M.S, Talebi, R. Hemayattalab, R. (2012). "«Comparison of selected Mental Skills Between Elite and non –Elite Male and Female Taekwondo Athletes»", *World Journal of Sport Sciences*, 6(1):32-36.
- Strachan, L & Munroe Chandler, K. (2006). "«using imagery to predict self confidence and anxiety in youth elite athletes»", *journal of imagery research in sport and physical activity*, Vol 1, PP:125-133.
- Torkfar, A. Abbariki, z. -Rostami, A. Krarmian, E. (2011). "«Reviewing Relationship between Emotional Intelligence and competitive Anxiety in Athlete Students, in individual and group fields »" *World applied sciences journal*, 15(1):92-99.
- Zuskova, K, stejskal, T. (2003). "«Intelligence in sport »". *Journal of applied sport psychology*, 20, p 63.



Relationship between mental skills, emotional intelligence and competitive anxiety in female Taekwondo player in Iran

Alie shirzad delavar¹, Hamidreza taheri, Mahdi Sohrabi²

1. Master of Sports Psychology, Ferdowsi University of mashad

2. PHD of motor behavior, professor of Ferdowsi University of mashad

Abstract:

The purpose of this study, investigated the relationship between mental skills, emotional intelligence and competitive anxiety in female taekwondo player in super league of Iran. for this aim 98 taekwondo player participated from super league of Iran. The Questionnaires Emotional Intelligence Bradberry and Graves (2005), mental skills Russell (2010), Competitive anxiety Martnz (1990) were used for data collection and 87 Questionnaires were collected. The validity of Questionnaires determinate with master's opinions of Movement Behavior and reliability of the Questionnaires mental skills Russell (2010), Competitive anxiety Martnz (1990), Emotional Intelligence Bradberry and Graves (2005) were attained ($\alpha: 0/80$) - ($\alpha: 0/74$) - ($\alpha: 0/83$). Test data using correlational descriptive statistics and Bonferoni, regression analysis were used for statistical analysis. The results show that mental skills has a significant relationship with self-management of emotional intelligence ($p > 0/05$, $r = 0.241$), somatic anxiety ($p > 0/05$, $r = -0.392$), cognitive anxiety ($p > 0/05$, $r = -0.352$) and self-confidence ($p > 0/05$, $r = 0.265$). The test results also show that mental skills is a significant predictor of the self-management of emotional intelligence, somatic anxiety, cognitive anxiety and self-confidence.

Keywords: mental skills; emotional intelligence; competitive anxiety; taekwondo.

Correspondence: alie.shirzad@gmail.com