

Research Paper**Comparison of the Effect of Traditional and Small-Sided Game on the Emotional Intelligence of Young Football Player****A. Bazvand¹, R. Yaali², and A. Bahram³**

1. Motor Behavior Department, Physical Education & Sports Sciences Faculty, Kharazmi University of Tehran, Tehran, Iran

2. Motor Behavior Department, Physical Education & Sports Sciences Faculty, Kharazmi University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author)

3. Motor Behavior Department, Physical Education & Sports Sciences Faculty, Kharazmi University of Tehran, Tehran, Iran

Abstract

Emotional intelligence, as a psychological factor influences the evaluation of specific situations occurring during the exercise and the effective decision making related to them. Thus, the present study was conducted to compare the effect of different soccer trainings on the emotional intelligence of the young football players. Twenty-two young male football players with a mean age of 14.5 years old were divided into two groups (11 players per each group) (the group trained with traditional games and the group trained with small-sided games) to participate in 18 training sessions appropriate to their group. Emotional Intelligence Questionnaire (Bradberry & Greaves, 2003) was used to measure emotional intelligence in the pretest and posttest. The results of ANCOVA showed no significant difference between the two groups, but the results of the dependent t-test showed a significant difference in the post-test compared to the pretest in the experimental group. Results of this study showed that exercise training improves emotional intelligence in the football players, but small-sided games further facilitate this, due to their nature.

Received: 07
Dec 2019

Accepted: 07
Apr 2020

Keywords:
Small-Sided
Game,
Emotional
Intelligence,
Young Football
Players

Extended Abstract**Abstract**

In learning skills and athletic and non-athletic performances people have individual differences which can be derived of different factors same as physical and psychological traits.

Psychological traits such as cognitive and emotional personality. (Edwards 2010) personality factors and physical activities have mutual relationship which means personality may affect participation in sports and vice versa

1. Email: bazvand.amin84@gmail.com

2. Email: r.yaali@gmail.com

3. Email: abbas22ir@yahoo.com

doing sports influences personality developments. (Allen, Magee, Vella, & Laborde, 2016). When research has a deep look at a job or profession to find out which factors increase a person's performance or stop it, emotional intelligence is a stronger predictor in comparison to the general intelligence. Emotions affect perception, cognition, neurophysiology, motivation, behavior, motivation of behavior, subjective feeling, and decision making also emotions facilitate or weaken sport performance. In most cases, researchers have suggested that higher emotional intelligence traits make people to be more active in athletic activities. However, regular physical activities may also make changes in emotional intelligence. (Stephan, Sutin & Terracciano 2014). On the other hand, Laborde (2017) believe that pressurized, longer, varied conditions and high interactional environments have the maximum efficiency for physical activities and emotional intelligence. According to this, recently a special type of exercise which is more common in ball sports (Small-Sided Games) have been reviewed for improving most of the effective factors, also this type of exercise has specific characteristics mentioned by Laborde (2017). According to all studies the most important question is whether emotional intelligence can be changeable to different conditions and practices or not. So the purpose of this study is investigating the effect of two types of soccer training on the change of emotional intelligence.

Materials and Methods

In this study the statistical population consisted of young soccer players (11-17 years) in Karaj clubs in 96-97season. Due to the vast population under the study, for sample selection the method of available sample selection was used. The sample consisted of 22 soccer players from Pars Fateh Enghelab Sport Complex. By random the participants were divided into two 11-person teams. In the first session, they filled an EQ questionnaire. In terms of time and number both training sessions have the same situation, just the way they practiced were different. In a session after the test another questionnaire were completed. The first group participated in plays in a small-sided game. In our study, the dimensions of small-sided were 36 by 27 meters, 4 cones were used as a gateway with 120 cm height, considering the distance of 2 meters between the two cones of the gate. A small cone of 20 cm was used for the corners. 4 players and one goalkeeper played against each other in each game, offside rules were not applied, the games were started in the middle of the court. Each took 6 minutes, and resting for 3 minutes in each game for the players. No instructions or feedbacks were given by the coach or researcher to the players to be close to the principles of playing in the field. The training of second group was instructive, and the common methods of soccer in clubs were performed such as (passing, free-kick, dribbling, etc.). The whole training and playing sessions were 18 which done twice a week on Mondays and Thursdays from 10 am to 12 pm at the

Karaj Enghelab Sports Complex and lasted one hour and ten minutes.

Findings

The test of Shapiro-Wilk was used for checking the normality of the data and it was clear that the distribution of all variables were normal ($P \geq 0.05$). To evaluate the effect of training on emotional intelligence in each group, the dependent t-test was taken, the results showed the meaningful differences for small playing group according to t-test ($t = -2.635$, $p = 0.025$). And this group has progressed from pre-test to post-test. On the other side, there was no significant difference in the traditional training group ($t = -0.252$, $p = 0.806$) with no significant progress. According to the amount of t obtained, it is clear that playing small training field had a significant effect on the development of emotional intelligence. The f-statistic of emotional intelligence of post-test was (2.41) which was not significant at the 0.05 level, it showed that for emotional intelligence there was no significant difference between the two groups ($f(1,19) = 41.2$, $p = 0/11$). The pre-test of F-statistic for emotional intelligence was (2.11), and was not significant at the 0.05 level. These findings indicated that pre-test had no effect on post-test scores ($f(1,19) = 11.2$, $p = 0.10$).

Conclusion

The average results of this study showed that soccer exercises had an effect on emotional intelligence with no significant difference between the two groups in covariance analysis, also the results from pre-test to post-test showed that the small-sided game

group had a great improvement in comparison to the traditional training group. Our findings showed that exercises improve emotional intelligence with positive effect on it. Emotional intelligence is capable of training and changeability, unlike traditional theories. Significant features of the small games are the enormous interaction between people and the pressure of the games to make quick decisions. In this type of training, players have more cooperation in order to get the best results and make the best decision about where the ball is. The main pillar of these types of games are having interaction with the teams so athletes have more control of their emotions. Also this research confirmed the hypothesis of the effect of exercise on psychological traits, especially emotional intelligence considering that different exercises have different effects. Thus, it is recommended to coaches to identify the appropriate type of exercise and use it for athletes' mental and performance levels. An active lifestyle has significant benefits for health and welfare.

Keyword: Small-Sided Games, Emotional intelligence, Young soccer players

References

1. Allen, M. S., Magee, C. A., Vella, S. A., & Laborde, S. (2017). Bidirectional associations between personality and physical activity in adulthood. *Health Psychology, 36*(4), 332.
2. Edwards, W. H. (2010). Motor learning and control: From theory to practice. Cengage Learning.

3. Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.
4. Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2014). Physical activity and personality development across adulthood and old age: Evidence from two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 49, 1-7.
5. Laborde, S., Guillén, F., & Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual Differences*, 108, 5-9.

مقاله پژوهشی

مقایسه اثر تمرین به صورت بازی در زمین کوچک و سنتی بر هوش هیجانی فوتبالیست‌های جوان

امین بازوند^۱، رسول یاعلی^۲، و عباس بهرام^۳

۱. کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران
۲. استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
۳. استاد رفتار حرکتی، دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران

چکیده

هوش هیجانی به عنوان یک عامل روانی، بر ارزیابی موقعیت‌های خاص پیش‌آمده در حین ورزش و تصمیم‌گیری مؤثر در رابطه با آنها، اثرگذار است. هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثر تمرینات متفاوت فوتبال بر هوش هیجانی فوتبالیست‌ها بود. ۲۲ فوتبالیست مرد جوان با میانگین سنی ۱۴/۵ سال به دو گروه ۱۱ نفر تقسیم شدند (گروه تمرین سنتی و گروه بازی در زمین کوچک) و در ۱۸ جلسه تمرینی متناسب با گروه خود شرکت نمودند. از پرسش‌نامه هوش هیجانی برادبری و گریور برای اندازه‌گیری هوش هیجانی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تفاوت معناداری را بین دو گروه نشان نداد؛ اما نتایج آزمون تی وابسته تفاوت معناداری را در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در گروه تجربی نشان داد. نتایج این پژوهش نشان داد تمرینات ورزشی باعث بهبود هوش هیجانی در افراد می‌گردد؛ اما بازی‌های زمین کوچک با توجه به ماهیت خود، این امر را بیشتر تسهیل می‌نماید.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۸/۰۹/۱۶

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۰۱/۱۹

واژگان کلیدی: بازی

در زمین کوچک، هوش

هیجانی، فوتبالیست‌های

جوان

مقدمه

نظر می‌رسد علاوه بر توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی و مهارت‌های تخصصی، توانمندی و ویژگی‌های شخصیتی، از عوامل مؤثر بر پیشرفت ورزشی باشد. (سید عامری، ۲۰۱۳). افراد در اجراهای ورزشی و غیرورزشی و یادگیری مهارت‌ها دارای تفاوت‌های فردی هستند که دلایل این تفاوت‌ها می‌تواند صفات جسمانی و روانی باشد. صفات روانی دارای موارد

امروزه در دنیای ورزش، تمرین‌های جسمانی پیوسته، به عنوان تنها عامل کلیدی موفقیت و رسیدن به اوج اجرا، هدف از پیش تعیین شده، محسوب نمی‌شود و به

1. Email: bazvand.amin84@gmail.com

2. Email: r.yaali@gmail.com

3. Email: abbas22ir@yahoo.com

جنبه‌های هوش هیجانی همبستگی کم وجود دارد و باید گفت این قلمرو اساساً مستقل است. تحولات عظیمی که در حوزه‌های هوش و هیجان رخ داده، دیدگاه‌های سنتی را زیر سؤال برده و بر ارتباط نزدیک و در هم‌تنیده هوش و هیجان تأکید کرده است. اوج این تحولات به مطرح شدن مفهوم "هوش هیجانی" توسط مایر، کاروسو و سالووی^۵ (۱۹۹۹) برمی‌گردد که آشکارا بر در هم‌تنیدگی هوش و هیجان تأکید می‌کردند. مایر (۱۹۹۹) عقیده دارد هوش هیجانی یک نوع ظرفیت روانی برای معنی بخشی و کاربرد اطلاعات هیجانی است که دربردارنده آگاهی، تنظیم و بیان درست دامنه‌ای از هیجانان است.

بین محققان توافقی وجود دارد مبنی بر این که هیجانان تأثیر مهمی در عملکرد ورزشی دارند (هانین و سامبولوا^۶، ۲۰۰۲؛ لایورده، دازویل^۷ و آلن^۸، ۲۰۱۶). هیجانان بر ادراک، شناخت، نوروفیزیولوژی، انگیزه، رفتار، بیان حرکت، احساس موضوع و تصمیم‌گیری تأثیر می‌گذارند و موجب تسهیل یا تضعیف عملکرد ورزشی می‌شوند. به همین دلایل هوش هیجانی به عنوان عاملی مؤثر بر عملکرد ورزشی در نظر گرفته شده است. کوپ و جکاوس^۹ (۲۰۱۸) شواهد موجود در رابطه بین هوش هیجانی و عملکرد ورزشی در ورزش‌های رقابتی را مورد بررسی قرار دادند. بر اساس این فرا-تحلیل رابطه کوچک اما قابل توجهی بین هوش هیجانی و عملکرد ورزشی یافت شد. این محققان در مجموع اعلام کردند ارزش هوش هیجانی به عنوان یک پیشگویی‌کننده احتمالی در عملکرد ورزشی امیدوارکننده است (کوپ و جکاوس، ۲۰۱۸). در ورزشکاران نخبه، بهبود عملکرد روانی در اثر گسترش هیجان‌های مثبت هوش برای رسیدن به اوج عملکرد

مختلفی مانند عوامل شناختی، هیجانی، شخصیتی است (ادواردز؛^{۱۰} ۲۰۱۰). به نظر می‌رسد مهمترین عاملی که بر اجرای ورزشی اثر می‌گذارد، قابلیت ورزشکار در شناسایی هیجان‌ها و به کارگیری مناسب-ترین واکنش در برابر آنها در زمان مناسب، برای رسیدن به بهترین اجرای ورزشی است (امینایی، ۲۰۱۴). عوامل شخصیتی و فعالیت بدنی دارای ارتباطی دوطرفه هستند. به این معنی که شخصیت ممکن است بر روی مشارکت در ورزش تأثیر بگذارد و مشارکت در ورزش، به نوبه خود بر توسعه شخصیت تأثیرگذار است (آلن، ماگی، ولا و لایورده^{۱۱}، ۲۰۱۶). مبنای نظری مربوط به چنین رابطه‌ای، ویژگی‌های شخصیتی خوش بینانه تکاملی است که توسط عوامل کلی شخصیت شناخته شده است (روستون، بونز و هار^{۱۲}، ۲۰۰۸). عوامل هیجانی با احساسات، علائق، کنجکاو و همدردی در ارتباط است ولی عوامل شناختی شامل، هوش، استدلال ریاضی، مهارت‌های زبانی و غیره است (ادواردز، ۲۰۱۰). هوش نشان‌دهنده توانایی وسیع و عمیق برای درک محیط اطراف ماست و شامل تلاش کردن، فهمیدن چیزها یا به دست آوردن آن چیزی است که باید انجام دهیم (گوت فردسون^{۱۳}، ۱۹۹۷). به طور خلاصه، هوش، توانایی فرد برای انطباق با شرایط جدید با استدلال، یادگیری از تجربیات و برنامه‌ریزی پیشرو است و شامل تنها دانش دانشگاهی نیست. وقتی تحقیقات به درون یک شغل یا حرفه می‌نگرد تا دریابد که چه عواملی عملکرد افراد را بالا می‌برد و چه چیزی آن را ثابت نگه می‌دارد و مانع پیشرفت آنها می‌شود، هوش هیجانی پیش‌بینی کننده قوی‌تری نسبت به هوشی عمومی خواهد بود. همه ما ترکیبی از هوش هیجانی داریم. در واقع بین هوش عمومی و برخی

5. Mayer, Caruso & Salovey
6. Hanin & Stambulova
7. Dosseville
8. Kopp & Jekauc

1. Edwards
2. Allen, Magee, Vella & Laborde
3. Rushton, Bons & HUR
4. Gottfredson

جامعه تلقی می‌شوند و روابطی که نوجوانان در محیط‌های ورزشی با یکدیگر برقرار می‌کنند، نقش اساسی در اکتساب باورها و ارزش‌های بنیادین اجتماعی دارد (برادبری و گریور، ۲۰۰۵). نوع ورزش و فعالیت جسمانی نیز بر هوش هیجانی تأثیرگذار است. به عنوان مثال ورزش‌های رقابتی، مشارکتی، فردی و تیمی مورد بررسی قرار گرفته‌اند و نشان داده شده است ورزشکاران در فعالیت‌های گروهی از هیجانات، مدیریت عواطف و اجتماعی بودن بیشتری برخوردارند (لابورده، گابین و واتسون، ۲۰۱۷).

با توجه به مطالب فوق‌الذکر می‌توان نتیجه گرفت برای ورزشکاران مفید است که هوش هیجانی بالایی داشته باشند و همچنین می‌توان هوش هیجانی را آموزش یا تغییر داد ولی در این راستا مطالعات خیلی کمی صورت گرفته است. در مطالعه‌ای اولیه، کرومبی^۵ و همکاران ۲۴ کریکت باز را به صورت تصادفی به گروه کنترل و آزمایشی تقسیم کردند و هوش هیجانی را قبل و بعد از مداخله اندازه‌گیری کردند. پژوهش آنها نشان داد هوش هیجانی تغییر می‌یابد و این خصیصه در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل با افزایش همراه بود (کرومبی، لومبارد و نوآکس؛ ۲۰۱۱). همانند تحقیق کرومبی (۲۰۱۱) اکثر مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است با استفاده از گروه کنترل و تجربی تأثیر فعالیت بدنی را روی دو گروه بررسی کردند و دریافته‌اند آموزش روی گروه‌های تجربی مؤثر بوده است و در مقابل روی گروه‌های کنترل تأثیر نداشته است. مشخص است گروه‌های کنترل که هیچ فعالیتی ندارند هوش هیجانی آنها تغییر چندانی ندارد.

استفاده می‌شود. بهبود عملکرد روانی در اثر گسترش هیجان‌های مثبت هوش هیجانی در پژوهش‌های کنستانتین^۱ (۲۰۰۱) و چرنیس^۲ (۲۰۰۰) نشان داده شده است. اسکات، مالوف، تورستینسون، بولار و رووک^۳ (۲۰۰۷) و مارتینز، رامالهو و مورین^۴ (۲۰۱۰) پیش‌بینی کرده‌اند هوش هیجانی و فعالیت بدنی ارتباط مثبتی با هم دارند. بنابراین عملکرد ورزشی، نتیجه روابط و تعاملات است و این امر به طور فراوانی تحت تأثیر هیجانات قرار می‌گیرد. در اغلب موارد، پژوهشگران پیشنهاد کرده‌اند صفات بالاتر هوش هیجانی موجب می‌شود افراد بیشتر در فعالیت ورزشی فعال باشند. با این حال، ممکن است فعالیت بدنی منظم نیز موجب تغییر در هوش هیجانی شود (استفان، تراچیانو و ساتین؛ ۲۰۱۴).

افراد در زمینه هوش هیجانی ظرفیت‌های مختلفی دارند، بعضی در حد متوسط و برخی دیگر ماهرند. به عقیده مایر، قسمتی از این ظرفیت غریزی است، در حالی که قسمت دیگر آن از تجارب زندگی آموخته می‌شود و این قسمت اخیر می‌تواند به وسیله کوشش، تمرین و تجربه پیشرفت یابد (مایر و همکاران، ۱۹۹۹). با توجه به این گفته، شاید بتوان با افزایش هوش هیجانی در ورزشکاران، مهارت‌های روانی، قابلیت‌های فردی و اجتماعی و به طور کلی موفقیت ورزشی آنان را بهبود بخشید. در صورتی که فرایند اجتماعی شدن و رشد مهارت‌های هیجانی در محیط اولیه خانواده مطلوب نباشد، امکان دارد تا در اماکن ورزشی و آموزشی به جبران این کاستی‌ها پرداخت (ریاحی، فرخی، فراهانی و شمسی‌پور، ۲۰۱۳). محیط‌های آموزش ورزش نمونه کوچکی از نظام‌های اجتماعی

5. Stephan, Terracciano & Sutin
6. Bradbury & Graves
7. Guillén & Watson
8. Crombie
9. Lombard & Noakes

1. Constantine
2. Cherniss
3. Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar & Rooke
4. Martins, Ramalho & Morin

صورت گرفته یک سؤال مهم این است که آیا هوش هیجانی طبق شرایط مختلف و تمرین‌های مختلف می‌تواند تغییرپذیر باشد یا نه. بنابراین هدف این مطالعه بررسی تأثیر دو نوع تمرین فوتبال روی تغییر هوش هیجانی بود.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش نیمه تجربی بود و به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون انجام شد.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش شامل فوتبالیست‌های جوان (۱۱-۱۷ سال) باشگاه‌های شهر کرج در فصل ورزشی ۹۶-۹۷ بود. با توجه به حجم وسیع جامعه مورد پژوهش برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌در دسترس استفاده شد. نمونه شامل ۲۲ نفر فوتبالیست از باشگاه پارس فاتح مجموعه ورزشی انقلاب بود. معیارهای ورود افراد به این تحقیق نداشتن تجربه قبلی در تمرین به صورت بازی در زمین کوچک و نداشتن مشکل جسمانی و روانی بود که به صورت خود اظهاری و مصاحبه با مربی تیم این اطلاعات به دست آمد. همچنین با توجه به حساسیت اندازه‌گیری‌های روانی آن هم به صورت پرسش‌نامه، هیچ‌کدام از افراد از اهداف پژوهش آگاه نبودند. معیار خروج از تحقیق نیز از دست دادن بیش از ۲ جلسه از تمرینات به دلیل غیبت یا مصدومیت در نظر گرفته شده بود. آنها به طور منظم در تمرینات باشگاهی شرکت می‌کردند. همچنین آنها فرم مربوط به اطلاعات فردی و رضایت‌نامه را تکمیل کردند. همچنین والدین آنها نیز فرم رضایت‌نامه خود را تکمیل کردند. شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی به دو تیم ۱۱ نفر تقسیم شدند و در اولین جلسه، پرسش‌نامه مربوط به هوش هیجانی را تکمیل نمودند. جلسات تمرینی هر دو تیم

از طرف دیگر لایبرده و همکاران (۲۰۱۷) معتقدند محیط‌های ورزشی تحت‌فشار، طولانی‌تر و دارای شرایط مختلف و تعامل بالا، دارای کارایی حداکثری برای فعالیت بدنی و هوش هیجانی هستند. بر این اساس اخیراً نوع خاصی از تمرینات ورزشی که در ورزش‌های گروهی و تویی بیشتر رایج است (تمرین به صورت بازی در زمین کوچک) برای بهبود بسیاری از عوامل مؤثر در اجرای بهینه مورد بررسی قرار گرفته است (ریز، واسکونسلوز و آلمیدا؛ ۲۰۱۷) که این نوع تمرینات دارای ویژگی‌های مذکور در نظریه لایبرده و همکاران (۲۰۱۷) است. این نوع تمرینات که بیشتر برگرفته از رویکرد پویایی‌های بوم‌شناختی هستند، بر اساس تغییر در ابعاد زمین، تعداد بازیکنان و قوانین بازی است (کلمنته ۲۰۱۶؛ کلمنته و همکاران ۲۰۱۷). به عنوان مثال سانتوز^۲ و همکاران در پژوهشی در سال ۲۰۱۸ با عنوان "تأثیر برنامه تمرینی Skills4Genius مبتنی بر ورزش بر رفتارهای خلاقانه" به بررسی اثر یک نوع برنامه تمرینی بر ظهور رفتارهای خلاقانه، شامل تفکر خلاق، خلاقیت حرکتی و خلاقیت درون بازی پرداختند، یکی از ۴ عامل مهم این روش تمرینی بر اساس روش بازی زمین کوچک پوشش داده شده بود. آنها ۲۲ نفر را به مدت ۵ ماه تحت برنامه Skills4Genius مبتنی بر ورزش آموزش دادند و ۱۸ نفر را به شکل سنتی آموزش دادند. نهایتاً نتیجه این بود که این برنامه تمرینی که به وسیله بازی زمین کوچک اجرا شد، باعث بهبود تفکر خلاق، چابکی و سرعت کودکان شد و همچنین باعث بهبود اعمال حرکتی خلاق نیز می‌شود. نکته مهم در این زمینه این است که اثرات تمرینات زمین کوچک که دارای شرایط نظریه سه‌گانه است بر هوش هیجانی هنوز مورد بررسی قرار نگرفته است و این موضوع نیاز به تحقیق دارد. بنابراین و با توجه به همه مطالعات

اعمال نشد. بعد از هر گل دروازه‌بان، بازی را با یک ضربه آزاد آغاز می‌کرد.

بازیکنان قبل از شروع تمرین اصلی (بازی) به اندازه کافی خود را آماده و گرم می‌کردند و سپس طبق نظر ما به دو تیم پنج نفر تقسیم می‌شدند هر تیم یک دروازه‌بان داشت. در هر دور بازی شروع بازی در میانه زمین صورت می‌گرفت. برای هر بازی ۶ دقیقه زمان گرفته می‌شد که پس از آن بازیکنان به استراحت ۳ دقیقه‌ای می‌پرداختند. برای جلوگیری از اتلاف وقت هنگام بیرون رفتن توپ از زمین، یک نفر در کنار زمین از توپ‌هایی که در کنار زمین قرار داشت توپ را به نقطه‌ای که بازی باید از سر گرفته می‌شد می‌رساند. با توجه به این که تیم تجربی تحقیق ما یازده نفر بود، یک نفری که در بیرون قرار داشت در هر بازی با یکی از بازیکنان هر دو تیم تعویض می‌شد. با این اقدام همه بازیکنان در هر جلسه تمرین و بازی مشارکت می‌کردند. بعد از هر گل بازی توسط دروازه‌بان با یک ضربه آزاد آغاز می‌شد. در بازی‌ها هیچ‌گونه دستور یا بازخوردی توسط مربی یا محقق اعمال نمی‌شد تا با این کار اصول بازی در زمین کوچک رعایت شود. هر دو تیم در زمان تشکیل برای بازی دارای یک دروازه‌بان، یک مدافع، دو هافبک و یک مهاجم بودند. این کار بر اساس نظر مربیان متخصص انجام می‌شد تا اطمینان حاصل شود که تیم‌ها در چهار خط بازی می‌کنند و می‌توانند استراتژی‌های مختلف ممکن را انجام دهند. این روش تمرینی بر اساس تحقیق هیل هاس و همکاران (۲۰۱۲) و بادین و همکاران (۲۰۱۶) اتخاذ شد. تمرین گروه دوم به صورت دستورالعملی بود یعنی روش‌های معمول و عادی فوتبال که در باشگاه‌ها رایج است، مانند (پاس‌کاری، ضربه آزاد، دریبل زدن و غیره). کل جلسات تمرین و بازی ۱۸ جلسه و هفته‌ای دو بار بود که روزهای دوشنبه و پنجشنبه هر هفته از ساعت ۱۰ تا ۱۲ در مجموعه ورزشی انقلاب کرج انجام

به لحاظ زمان و تعداد یکسان بود و فقط شیوه تمرین آنها متفاوت بود. در ادامه و در جلسه پس‌آزمون، مجدداً پرسش‌نامه‌ها تکمیل شد. پرسش‌نامه هوش هیجانی که توسط (برادبری و گریوز، ۲۰۰۵) تهیه شده است، اختصاص به اندازه‌گیری هوش هیجانی افراد دارد که متشکل از ۲۸ ماده و ۵ مقیاس هوش هیجانی کلی، خودآگاهی (۶ سؤال)، خودمدیریتی (۹ سؤال)، آگاهی اجتماعی (۵ سؤال)، مدیریت روابط (۸ سؤال) است که پاسخ به سؤالات آن بر اساس مقیاس ۶ گزینه‌ای هرگز (۱) تا همیشه (۶) کدگذاری شده است. اعتبار این پرسش‌نامه توسط گنجی (۱۳۸۴) تأیید شد و همچنین پایایی آزمون توسط وی اندازه‌گیری شد. ضرایب پایایی به دست آمده برای خودآگاهی ۰/۷۳، خودمدیریتی ۰/۸۷، آگاهی اجتماعی ۰/۷۸، مدیریت روابط ۰/۷۶ و نمره کل هوش هیجانی ۰/۹۰ است. همچنین ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل گروه دختران و پسران ۰/۸۸ به دست آمده است. در این پژوهش نمره کل هوش هیجانی مد نظر بود.

شیوه گردآوری داده‌ها

در این مطالعه از دو نوع روش تمرینی فوتبال برای دو گروه استفاده شد. در اولین جلسه قبل از شروع تمرین شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. گروه اول به صورت بازی در زمین کوچک، تمرین می‌کردند. در این روش تمرینی ابعاد زمین و دروازه کاهش می‌یابد و تمرین در آن طبق قواعد بازی به جز قانون آفساید صورت می‌گیرد و همچنین تعداد بازیکنان در زمین کم است. زمان هر دور بازی خیلی کم و فشرده است (ریز و همکاران، ۲۰۱۷). در تحقیق ما ابعاد زمین کوچک برابر بود با ۳۶ در ۲۷ متر از ۴ مخروط به ارتفاع ۱۲۰ سانتی‌متر به عنوان دروازه استفاده شد. همچنین فاصله بین دو مخروط برای هر دروازه ۲ متر بود. از مخروط کوچک به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر برای نقاط کرنر استفاده گردید. در هر بازی دو تیم ۴ نفر و یک دروازه‌بان در مقابل همدیگر بازی می‌کردند. در بازی‌ها قانون آفساید

می‌گرفت. هر جلسه یک ساعت و ده دقیقه طول می‌کشید. جلسات تمرین در فصل ورزشی ۹۶-۹۷ در فاصله زمانی بین خرداد تا شهریور ۹۶ بود. بازیکنان قبل از شروع بازی و تمرین به اندازه کافی بدن خود را آماده و گرم می‌کردند. در نهایت بعد از اتمام جلسات بازیکنان دو گروه پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند.

روش‌های آماری

برای دسته‌بندی آزمون از شاخص‌های آماری میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. برای بررسی توزیع نرمال بودن داده‌ها از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده گردید که نرمال بودن تأیید شد. به منظور بررسی تأثیر روش‌های تمرینی بر متغیر هوش هیجانی از تحلیل کوواریانس یک‌راهه بین گروهی استفاده شد. برای آزمون، سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. از آزمون تی مستقل برای متغیر هم‌تغییر در بین گروه‌های متغیر مستقل استفاده شد تا تعیین شود می‌توان

از پیش‌آزمون متغیر هوش هیجانی برای کاهش واریانس خطا در پیامد آموزشی استفاده شود. از آزمون تی وابسته برای نشان دادن پیشرفت هر گروه نسبت به خودشان استفاده شد. همچنین الزامات شیب رگرسیونی و رابطه خطی بودن برای استفاده از این روش تحلیلی برآورده شد. آزمون لوین به‌منظور برابری واریانس‌ها در مورد متغیر وابسته برای سطوح مختلف متغیر مستقل اجرا شد. از نرم‌افزار اس. پی. اس. اس نسخه ۲۳ برای تحلیل‌ها استفاده گردید.

نتایج

جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت شناختی و شاخص‌های توصیفی گروه‌ها و جدول ۲ نتایج آزمون تی مقایسه پیش‌آزمون‌های دو گروه را نشان می‌دهد.

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی و توصیفی آزمودنی‌ها

گروه	تعداد	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
بازی در زمین کوچک	۱۱	سن	۱۴/۵۴	۰/۸۲
		پیش آزمون	۱۱۲/۳۶	۱۹/۸۷
تمرین سنتی	۱۱	سن	۱۴/۴۵	۰/۹۳
		پیش آزمون	۱۱۶/۹۱	۱۷/۱۹
		پس آزمون	۱۱۸/۲۷	۱۰/۶۱

جدول ۲- نتیجه آزمون تی مستقل برای مقایسه پیش‌آزمون‌های دو گروه

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	آماره تی	درجه آزادی	سطح معناداری
بازی در زمین کوچک	۱۱	۱۱۲/۳۶	۱۹/۸۷	-۴/۵۵	-۰/۵۷	۲۰	۰/۵۷

ندارد $t(20) = -0.57 = P = 0.57$. از این رو، می‌توان از پیش‌آزمون متغیر هوش هیجانی برای کاهش

جدول ۲ نشان می‌دهد تفاوت معناداری در نمره‌های پیش‌آزمون هوش هیجانی به عنوان متغیر هم‌تغییر با گروه‌های بازی در زمین کوچک و تمرین سنتی وجود

واریانس خطا در پیامد آزمایشی استفاده کرد. در جدول ۳ نتایج آزمون شاپیرو ویلک برای بررسی نرمال بودن داده‌ها آورده شده است.

جدول ۳- نتایج آزمون شاپیرو ویلک

متغیر	مراحل	گروه‌ها	سطح معناداری آزمون شاپیرو ویلک	
			اماره	درجه آزادی
هوش هیجانی	پیش آزمون	تمرین سنتی	۰/۹۷۱	۱۱
		بازی در زمین کوچک	۰/۹۰	۱۱
	پس آزمون	تمرین سنتی	۰/۸۳۱	۱۱
		بازی در زمین کوچک	۰/۹۲۶	۱۱

با توجه به جدول ۳ می‌توان دریافت توزیع تمام متغیرها هوش هیجانی در هر گروه از آزمون تی وابسته استفاده نرمال است. برای بررسی اثرگذاری تمرینات بر متغیر شد و نتایج آن در جدول ۴ مشاهده می‌گردد.

جدول ۴- نتایج آزمون تی وابسته برای گروه بازی در زمین کوچک و تمرین سنتی

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵%	اماره تی	درجه آزادی	سطح معنی داری
بازی در زمین کوچک	۱۵/۳۶	۱۹/۳۳	۵/۸۲	حد بالا: -۲/۳۷ حد پایین: -۲۸/۳۵	-۲/۶۳۵	۱۰	۰/۰۲۵
	تمرین سنتی	-۱/۵۶۳	۱۷/۹۲	۵/۴۰	حد بالا: ۱۰/۶۸ حد پایین: -۱۳/۴۰	-۰/۲۵۲	۱۰

جدول ۴ نشان می‌دهد تفاوت معناداری برای گروه بازی در زمین کوچک مطابق با آزمون تی به دست آمده است و این گروه از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون پیشرفت داشته است. در مقابل در گروه تمرین سنتی تفاوت معناداری وجود ندارد و نشان می‌دهد این گروه پیشرفت معناداری نداشته‌اند. با توجه به میزان تی به دست آمده مشخص است تمرین به صورت بازی در زمین کوچک برافزایش هوش هیجانی تأثیر معناداری داشته است. برای مقایسه دو گروه از نظر هوش هیجانی بعد از تمرینات مختلف از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد و پس از اطمینان از برقراری پیش‌شرطها، آزمون به عمل آمد که نتایج آن در جدول ۵ مشخص است.

زمین کوچک برافزایش هوش هیجانی تأثیر معناداری داشته است. برای مقایسه دو گروه از نظر هوش هیجانی بعد از تمرینات مختلف از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد و پس از اطمینان از برقراری پیش‌شرطها، آزمون به عمل آمد که نتایج آن در جدول ۵ مشخص است.

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه بازی در زمین کوچک و تمرین سنتی در هوش هیجانی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره اف	پی	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۳۳۵/۰۷	۱	۳۳۵/۰۷	۲/۱۱	۰/۱۶	۰/۱۰
عضویت گروهی	۴۰۶/۴۷	۱	۴۰۶/۴۷	۲/۴۱	۰/۱۴	۰/۱۱
خطا	۳۲۰۴/۰۲	۱۹	۱۶۸/۶۳			

در جدول ۶ گزارش شده است. آماره F پیش‌آزمون هوش هیجانی نیز (۲/۱۱) است که در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. این یافته نشان می‌دهد پیش‌آزمون تأثیری بر نمرات پس‌آزمون ندارد (, $f_{(1,19)}=2/11$, $p=0/10$).

با توجه به جدول ۵، آماره F هوش هیجانی در پس‌آزمون (۲/۴۱) است که در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست و این نشان می‌دهد بین دو گروه در میزان هوش هیجانی تفاوت معناداری وجود ندارد ($f_{(1,19)}=2/41$, $p=0/11$). میانگین تعدیل شده هوش هیجانی دو گروه در پس‌آزمون (پس از حذف اثرات پیش‌آزمون)

جدول ۶- نتایج میانگین تعدیل شده (پس از کنترل متغیر هم‌تغییر پیش‌آزمون هوش هیجانی)

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	فاصله اطمینان ۰/۹۵
			حد پایین / حد بالا
بازی در زمین کوچک	۱۲۶/۴۳	۳/۹۳	۱۱۸/۲۰ / ۱۳۴/۶۵
تمرین سنتی	۱۱۷/۷۷	۳/۹۳	۱۰۹/۵۳ / ۱۲۵/۹۹

کوواریانس انجام گرفته بین دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت. علاوه بر این نتایج نشان داد گروه بازی در زمین کوچک نسبت به گروه تمرین سنتی از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون پیشرفت معناداری داشتند. در اغلب موارد، پژوهشگران پیشنهاد کرده‌اند صفات بالاتر هوش هیجانی موجب مشارکت بیشتر افراد در فعالیت جسمی می‌شود، با این حال ممکن است فعالیت بدنی منظم نیز موجب تغییر و ارتقاء در هوش هیجانی شود. نشان داده شده است فعالیت‌های ورزشی و جسمانی به ایجاد ویژگی شخصیت کمک می‌کند؛ که نشان می‌دهد

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش‌ها نشان داده‌اند هوش هیجانی و فعالیت بدنی با هم در ارتباط‌اند و هوش هیجانی قابل‌تغییر است. شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی باعث بهبود و تغییر هوش هیجانی می‌شود (کرومبی و نواکس، ۲۰۰۹؛ بارلو، ۲۰۱۴). پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر ورزش فوتبال و روش‌های تمرینی آن روی هوش هیجانی فوتبالیست‌های جوان انجام شد. بر اساس میانگین‌های به دست آمده، ورزش فوتبال روی هوش هیجانی تأثیر دارد. با این حال بر اساس تحلیل

تأکید دارد که شرایط و موقعیت‌های مختلف (تحت فشار، طولانی‌تر و تمرینات متنوع) برای استفاده از مزایای عملی هوش هیجانی، پژوهش و آموزش در این زمینه باید در نظر گرفته شود. لایبرده و همکاران (۲۰۱۷) بر همین اساس تمرینات با تعامل بالا و زمان طولانی را برای استفاده از مزایای هوش هیجانی مطرح کرده‌اند و تحقیقاتی نیز در مورد آن به انجام رسیده است اما تعداد آنها خیلی کم است. پژوهش حاضر در راستای نظریه مذکور انجام شد و دو گروه که هر دوی آنها مداخله دیده‌اند را مورد بررسی قرار داد. در پژوهش (کرومبی و همکاران، ۲۰۱۱) ۲۴ کریکت باز به طور تصادفی به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند و توانایی هوش هیجانی قبل و بعد از مداخله اندازه‌گیری شد. گروه تجربی ۱۰ جلسه آموزشی ۳ ساعته‌ای را انجام دادند ولی گروه کنترل هیچ نوع آموزش هوش هیجانی را دریافت نکرد. یافته‌های آنها نشان داد آموزش هوش هیجانی با افزایش توانایی این ویژگی در مقایسه با گروه کنترل همراه بود. در پژوهشی دیگر (بارلو و بانکز، ۲۰۱۴) ۲۰ نت بالیست را به طور تصادفی به گروه کنترل یا تجربی تقسیم کردند. افراد گروه تجربی، یک پیش‌آزمون هوش هیجانی انجام دادند و سپس در یک جلسه آموزش ۳۰ دقیقه‌ای شرکت کردند که شامل بازخورد و بحث در مورد نمرات هوش هیجانی بود. گروه کنترل هیچ آموزش رسمی در مورد هوش هیجانی دریافت نکردند. این مطالعه نشان داد افرادی که در گروه تجربی قرار دارند، افزایش خودکارآمدی و کاهش بیشتری در اضطراب نسبت به شرایط کنترل را دارند. با توجه به اهداف این تحقیق دو تقیصه در تحقیقات گذشته مشاهده شده است: اول این که در این تحقیقات فقط گروه تجربی در معرض هوش هیجانی قرار می‌گرفتند و دوم این که نوع

هوش هیجانی حتی در سطح صفت ممکن است از طریق مشارکت مستمر در فعالیت فیزیکی قابل تغییر باشد (استفان و همکاران، ۲۰۱۴). این موضوع با نتایج پژوهش حاضر و تحقیق اکبری و جوکار (۲۰۱۳) همخوانی دارد که بیان کردند ورزش تأثیر مثبت و مؤثری بر چگونگی ابراز هیجانات و رفتار افراد دارد. به این ترتیب کسانی که ورزش می‌کنند، کنترل بیشتری بر هیجانات خود دارند. یک سبک زندگی فعال دارای مزایای قابل توجهی برای سلامتی و رفاه است. مطالعات نشان داده است فعالیت بدنی موجب بهبود عملکرد روانی و مؤلفه‌های آن می‌شود. یکی از این مؤلفه‌ها هوش هیجانی است (کوداما، ۲۰۱۳) به نقل از لایبرده، (۲۰۱۶) این موضوع با یافته‌های این پژوهش همخوانی دارد و صحت آن نیز در تحقیق کنستانتین (۲۰۰۱) و راپیسردا (۲۰۰۲) تأیید شده است. نظریات مختلفی در ارتباط با این که هوش یک ویژگی ثابت است و نمی‌تواند آموزش پذیر یا قابل تغییر باشد وجود دارد. در مقابل آن نظریاتی وجود دارد که بیان می‌دارند هوش هیجانی آموزش پذیر و قابلیت تغییرپذیری دارد. مجموعه پژوهش‌ها در ارتباط با این موضوع دارای تناقضاتی است. برخی پژوهش‌ها گفته‌اند فقط هوش روی عملکرد ورزشی تأثیر دارد. برخی نیز بیان داشته‌اند هوش هیجانی از طریق فعالیت بدنی قابل تغییر است (لایبرده و همکاران، ۲۰۱۶). اخیراً نظریه سه جانبه مطرح شده است که این دیدگاه‌ها را با هم منطبق ساخته است و ممکن است رویکردی مناسب‌تر برای مفهوم‌سازی و اندازه‌گیری هوش هیجانی در ورزش و فعالیت بدنی باشد (میکولاجچک، ۲۰۰۹؛ نلیس^۳ و همکاران، ۲۰۰۹). این مدل مطرح شده علاوه بر این که بیان می‌دارد فعالیت بدنی و هوش هیجانی دارای ارتباط با هم هستند و هر کدام از این‌ها روی هم تأثیر دارند،

3. Nelis
4. Banks

1. Rapisarda
2. Mikolajczak

تمرینات گروه تجربی متناسب با نظریه لایبورد و همکاران (۲۰۱۷) نبود. مطابق با نتایج به دست آمده می‌توان گفت تحقیق حاضر نیز از نظر گروه بازی در زمین کوچک هم‌راستا با پژوهش‌های کرومبی و همکاران (۲۰۱۱) و بارلو و بانکز (۲۰۱۴) است. در این دو تحقیق مشخص شده است که هوش هیجانی در اثر تمرین قابل‌تغییر است اما از آنجایی که در آنها گروه کنترل فعالیت انجام نمی‌داد، تحقیق ما با آنها از لحاظ روش تمرینی متفاوت بود زیرا گروه کنترل (تمرین سنتی) در مطالعه حاضر فعالیت جسمانی داشتند. علت نبود تفاوت معنادار بین دو گروه مطالعه حاضر شاید حجم کم نمونه باشد. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت ورزش و هوش هیجانی با هم ارتباط مثبتی دارند. ورزش باعث ارتقا هوش هیجانی می‌شود و تأثیر مثبتی روی آن دارد. همچنین هوش هیجانی بر خلاف نظریات سنتی قابلیت آموزش و تغییرپذیری دارد. ویژگی بازی‌های زمین کوچک تعامل بسیار زیاد بین افراد و همچنین فشار بازی برای تصمیم‌گیری سریع است. در این نوع تمرینات ورزشکاران مجبورند برای به دست آوردن نتیجه بهتر وضعیت خود را با هم‌تیمی‌ها و بازیکنان مقابل در نظر گرفته و نسبت به موقعیت قرارگیری توپ بهترین تصمیم ممکن را بگیرند. همچنین داشتن تعامل کافی با هم‌تیمی‌ها رکن اصلی این نوع بازی‌ها است. تمامی موارد ذکر شده مطابق با نظر لایبورد و همکاران (۲۰۱۷) می‌تواند عاملی برای بهبود هوش هیجانی باشد. بر اساس دیدگاه آموزش غیرخطی نیز این نوع تمرینات دارای مزیت‌های زیادی هستند. بر این اساس این نوع تمرینات به دلیل این که در غیاب آموزش مستقیم در جهت پیشرفت افراد قدم بر می‌دارند، فرد باید تمام تلاش خود را انجام دهد تا مطابق با محدودگرهای فردی، محیطی و تکلیفی سریعاً خودش را با دیگران وفق دهد. بر این اساس

تصمیم‌گیری فرد مطابق با شرایط خواهد بود؛ این نیز منطبق با مدل سه‌جانبه مطرح شده می‌تواند بهترین مزیت را ایجاد کند. ادراک شرایط تحمیل شده به فرد در اثر تغییرات بسیار زیاد بازی، ورزشکاران را به صورت غیرمستقیم در معرض تمرین برای تعامل و رسیدن به بهترین تصمیم در آن موقعیت ویژه قرار می‌دهد. از طرف دیگر این نوع تمرینات به دلیل ایجاد انگیزه مشارکت مطابق با نظریه خودمختاری دسی و رایان^۱ (۲۰۰۸) مؤلفه ارتباط اجتماعی را به بهترین شکل ممکن تقویت می‌کند. بر اساس تعریف هوش هیجانی از دید گلنن "هوش هیجانی شامل توانایی‌هایی مثل انگیزه دادن به خود، پشتکار در شرایط دشواری و سرخوردگی، کنترل رفتارهای تکانشی، به تأخیر انداختن خواسته‌ها، تنظیم هیجانات، جلوگیری از غلبه استرس بر قدرت فکر کردن، همدلی با دیگران و امیدواری است". بر اساس این تعریف اثرات بررسی شده در جملات قبلی به صورت مجموع می‌تواند توانایی هوش هیجانی را در فرد پیشرفت دهد. این موضوع در گروه تجربی تحقیق حاضر به خوبی مشخص گردید. از آنجایی که در این تحقیق دو گروه تفاوت معناداری نداشتند و با توجه به این که در هر گروه تمرینات مختص به خود آن گروه‌ها انتخاب شده بود به نظر می‌رسد تحقیقات بعدی می‌توانند از تمرینات دیگری برای این مقایسه استفاده کنند. همچنین با توجه به این که بازی‌های زمین کوچک قابلیت تغییر زیادی دارند، استفاده از تعداد بازیکن متفاوت در هر تیم (مثلاً بازی دو در مقابل سه) و ابعاد متفاوت زمین نیز در بررسی این موضوع می‌تواند مفید باشد. با توجه به دیدگاه لایبورد و همکاران (۲۰۱۷) ممکن است فعالیت‌های ورزشی دیگر مثلاً ورزش‌های انفرادی تأثیرات متفاوتی نسبت به فوتبال بر هوش هیجانی

1. Deci & Ryan

این زمینه به جای بگذارند. بنابراین به مربیان ورزشی توصیه می‌گردد در زمینه فعالیت خودشان نوع تمرینات متناسب را شناسایی کنند و برای بهبود سطح روانی و اجرایی ورزشکاران خود از آن تمرینات بهره ببرند.

داشته باشند که جای خالی این تحقیق نیز حس می‌شود.

نتایج این تحقیق فرضیه اثرگذاری تمرین بر صفات روانی به ویژه هوش هیجانی را تأیید کرد و مشخص گردید تمرینات مختلف می‌توانند تأثیرات متفاوتی در

منابع

- Allen, M. S., Magee, C. A., Vella, S. A., & Laborde, S. (2017). Bidirectional associations between personality and physical activity in adulthood. *Health Psychology, 36*(4), 332.
- Aminaei, A. R., Shahabi Kaseb, M. R. (2014). Comparison of Lifeguards' Emotional Intelligence Based on Sexuality and Working Experience. *Sport Psychology Studies, 3*(7), 106-93. In Persian.
- Akbari, R., Joukar, B. (2013). Investigating the effect of sport on emotional excitement and emotional creativity. *National Iranian Football Academy, 1-3*. In Persian.
- Badin, O. O., Smith, M. R., Conte, D., & Coutts, A. J. (2016). Mental fatigue: impairment of technical performance in small-sided soccer games. *International journal of sports physiology and performance, 11*(8), 1100-1105.
- Barlow, A., & Banks, A. P. (2014). Using emotional intelligence in coaching high-performance athletes: A randomised controlled trial. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice, 7*(2), 132-139.
- Bradbury, K. Graves, J. (2005). *emotional intelligence (skills and tests)*. Translated by; Ganji, M (1392). First of print. *savalan*. In Persian.
- Cherniss, C. (2000). Emotional intelligence: What it is and why it matters. In *annual meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA* (Vol. 15).
- Constantine, M. G. (2001). Theoretical orientation, empathy, and multicultural counseling competence in school counselor trainees. *Professional School Counseling, 4*(5), 342.
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(2), 209-224.
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2011). Increasing emotional intelligence in cricketers: An intervention study. *International Journal of Sports Science & Coaching, 6*(1), 69-86.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologies Canadian, 49*(3), 182.
- Edwards, W. H. (2010). *Motor learning and control: From theory to practice*. Cengage Learning.
- Gottfredson, L. S. (1997). Mainstream science on intelligence: An editorial with 52 signatories, history, and bibliography.
- Hanin, Y. L., & Stambulova, N. B. (2002). Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model. *The Sport Psychologist, 16*(4), 396-415.

15. Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.
16. Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports*, 6(4), 175.
17. Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.
18. Laborde, S., Guillén, F., & Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual Differences*, 108, 5-9.
19. Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 49(6), 554-564.
20. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
21. Mikolajczak, M. (2009). Going Beyond the Ability-Trait Debate: The Three-Level Model of Emotional Intelligence. *E-Journal of Applied Psychology*, 5(2).
22. Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence:(How) is it possible? *Personality and individual differences*, 47(1), 36-41.
23. Rapisarda, B. A. (2002). The impact of emotional intelligence on work team cohesiveness and performance. *The International Journal of Organizational Analysis*, 10(4), 363-379.
24. Reis, M. A. M. D., Vasconcellos, F. V. D. A., & Almeida, M. B. D. (2017). Performance and tactical behavior of youth soccer players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 19(2), 242-250.
25. Riahi, L., Farrokhi, A., Farahani, A., Shamsipour, P. (2013). The effect of emotional intelligence training on adolescent athlete's mental skills. *Journal of Growth and Motor Learning-Sports*, 4, 40-25. In persian.
26. Rushton, J. P., Bons, T. A., & Hur, Y. M. (2008). The genetics and evolution of the general factor of personality. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1173-1185.
27. Santos, S., Jimenez, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2017). Effects of the Skills4Genius sports-based training program in creative behavior. *PloS one*, 12(2), e0172520.
28. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 42(6), 921-933.
29. Seyed Ameri, M, H., Saeidi, S., Manafi, F. (2013). The relationship between emotional intelligence and achievement of team sports athletes in the 11th student Olympiad across the country. *Sport Psychology Studies*, 2(4), 56-47. In Persian.
30. Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2014). Physical activity and personality development across adulthood and old age: Evidence from two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 49, 1-7.

ارجاع‌دهی

بازوند، امین؛ یاعلی، رسول؛ و بهرام، عباس. (۱۳۹۹). مقایسه اثر تمرین به‌صورت بازی در زمین کوچک و سنتی بر هوش هیجانی فوتبالیست‌های جوان. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۹(۳۳)، ۱۸۷-۲۰۴.
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.8017.1868

Bazvand, A; Yaali, R; & Bahram, A. (2020). Comparison of the Effect of Traditional and Small-Sided Game on the Emotional Intelligence of Young Football Player. *Sport Psychology Studies*, 9(33), 187-204. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.8017.1868