

مقایسه مهارت‌های روانی کاراته‌کاران قهرمان و غیرقهرمان و رابطه آن با عملکرد آن‌ها در مسابقات ورزشی

نوشین اصفهانی* و حمید قزل سفلو**

چکیده

پژوهش باهدف مقایسه مهارت‌های روانی در کاراته‌کاران قهرمان و غیر قهرمان و رابطه آن با عملکرد انجام شد. روش پژوهش توصیفی و از نوع پیمایشی بود. جامعه آماری کلیه کاراته‌کاران سبک «گوجوریو» (n=۸۵) بودند که در مسابقات انتخابی تیم ملی در تابستان ۱۳۸۸ در آرده سنی جوانان (وزن-۶۷، ۸۰، ۶۰-۵۵) و بزرگسال (وزن+۸۴، ۷۴-۶۰) در استان گلستان شرکت کردند، به‌منظور مقایسه مهارت‌های روانی آزمودنی‌ها از پرسشنامه ارزیابی مهارت‌های روانی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی (SASI) و برای ارزیابی عملکرد ورزشکاران از پرسشنامه لن استفاده شد. پس از استفاده از آزمون کالموگراف اسمیرنف از شاخص‌های آمار توصیفی و آزمون t و ضریب همبستگی پیرسون برای ارزیابی مهارت‌های روانی استفاده شد. نتایج آزمون نشان داد کاراته‌کاران قهرمان در تمامی خرده مقیاس‌های مهارت روانی به جز هدف‌گزینی از وضعیت مطلوب‌تری بهره‌مند هستند. همچنین در بین خرده مقیاس‌های مهارت روانی تصویرساز ورزشی، تمرکز و سطح انرژی روانی به ترتیب بیش‌ترین تأثیر را بر عملکرد کاراته‌کاران داشت. ورزشکارانی که سطوح عملکرد متفاوتی داشتند احتمالاً سطوح مهارت‌های روانی متفاوتی نیز داشتند، لذا استفاده از مهارت‌های روانی سهم چشمگیری در اثربخشی و کسب موفقیت در ورزش‌های انفرادی و گروهی دارد و مربیان و روان‌شناسان ورزش باید مهارت‌های روانی را به‌عنوان تمرینات پایه در جلسات تمرین قرار دهند.

کلید واژه‌ها

مهارت روانی؛ عملکرد؛ کاراته‌کاران قهرمان؛ غیرقهرمان

مقدمه

بسیاری از روانشناسان ورزش در چند سال اخیر اثبات کرده‌اند که عوامل روحی و روانی مهم‌ترین متغیر تأثیرگذار بر کسب موفقیت ورزشکاران حرفه‌ای است. با این حال تعداد کمی از ورزشکاران از نحوه صحیح کسب، استفاده و گسترش این مهارت‌ها اطلاع دارند. هنرهای رزمی و کاراته ارتباط عمیقی با تفکرات، مذهب و فرهنگ شرق داشته و در کنار افزایش مهارت‌های جسمی به رشد روحی و معنوی هنرجویان نیز اقدام می‌کند. البته، امروزه ما بیشتر با ورزش‌های رزمی مواجه هستیم که در حقیقت شکل ساده شده‌ای از هنرهای رزمی هستند و در اکثر آن‌ها خصوصاً در رشته‌های رقابتی آن‌چنان اثری از آن بخش معنوی به چشم نمی‌خورد. هم هنرهای رزمی و هم ورزش‌های رزمی به علت فواید بی‌شمار خصوصاً تأثیر بر سلامت جسمانی، افزایش اعتماد به نفس و خودباوری و ... از محبوبیت زیادی در دنیا برخوردارند. هنرهای رزمی را معمولاً به دو دسته هنرهای رزمی سخت یا بیرونی و هنرهای رزمی نرم یا درونی تقسیم می‌کنند.

مسلماً بدون بهره‌وری از مهارت‌های روانی، رسیدن به اوج عملکرد ورزشی میسر نیست و طبعاً گام اول در این روند ارزیابی مهارت‌های روانی ورزشکاران است. مهارت روانی توسط روان‌شناسان ورزشی به سه دسته تقسیم می‌شوند: دسته اول مهارت‌های روانی پایه است که عبارت هستند از تعیین هدف، اعتماد به نفس و التزام. این سه ویژگی به این دلیل که تا در ورزشکار تثبیت نشوند سایر مهارت‌های روانی به حد بالاتری از تکامل نخواهند رسید، پایه نام گرفتند. دسته دوم مهارت‌های روانی - جسمانی است. کلیه واکنش‌های فشار روانی، کنترل ترس، آرام سازی روانی^۱ و انرژی را در بر می‌گیرد که با ویژگی‌های فیزیولوژیکی ورزشکار در ارتباط است. دسته سوم را مهارت‌های شناختی نامیده‌اند که شامل تصویر سازی ذهنی، تمرین ذهنی، تمرکز و طرح‌ریزی برای مسابقه است. زیرا با مراحل و فرایندهای شناختی از قبیل یادگیری، ادراک، حافظه و تفکر ارتباط دارد. آمادگی روانی مفهوم گسترده‌ای دارد. نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده است؛ ورزشکارانی که از مهارت‌های روانی استفاده می‌کنند بهتر تمرکز کرده، از اعتماد به نفس بالایی بهره‌مند هستند، کارایی ذهنی آن‌ها افزایش یافته و

کمتر دچار هیجان شده و با طبع در عملکرد خود موفق‌تر هستند (جانگ^۱ و همکاران، ۲۰۰۰). اما درباره اینکه ورزشکاران ابتدا باید کدامیک از این مهارت‌ها را بیاموزند یا اینکه چه میزان از زمان تمرین را به خود اختصاص دهند، اطلاعات زیادی در دسترس نیست (هانتون^۲ و همکاران، ۲۰۰۳).

با پیشرفت روش‌های مختلف تمرینی و استفاده از یافته‌های علم تمرین فاصله بین قهرمانان به چند کاهش پیدا کرده است، به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر عاملی به وضعیت روانی و عوامل مربوط به افت عملکرد آنها در مقایسه با جلسات تمرین مربوط باشد (جعفری و مرادی، ۱۳۸۸). بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه حاکی از وجود تفاوت چشم‌گیر در خصوصیات روانی ورزشکاران قهرمان و غیرقهرمان است. گلبی و شرد^۳ (۲۰۰۳)، در مقایسه خصوصیات روانی راگی بازان حرفه‌ای و آماتور، به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران قهرمان در مهارت‌های تمرکز و کانون کنترل تفاوت چشمگیری با سایر ورزشکاران دارند. ورزشکاران حرفه‌ای قادر هستند عوامل موجود در پیرامون خود را که بر عملکرد آنها تأثیر منفی می‌گذراند کنترل کرده تا عملکرد بهتری داشته باشند. میرزایی و اکبرنژاد (۲۰۰۸) در پاسخ به این سؤال که چه تفاوتی بین کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه در بهره‌گیری از مهارت‌های روانی وجود دارد، کشتی‌گیران تیم ملی اعزامی به مسابقات ژاپن را با ورزشکاران لیگ مقایسه کردند. نتایج پژوهش تفاوت معناداری را در گروه نخبه در استفاده از مهارت‌های تصویرسازی ذهنی، تمرکز و کنترل مهارت‌های روانی در حین مسابقه نشان داد. بویز^۴ (۲۰۰۹)، طی پژوهشی برخی مهارت‌های روانی گلف بازان حرفه‌ای را با گروه غیرحرفه‌ای مقایسه کرده بود، گزارش کرد که ورزشکاران حرفه‌ای در متغیرهای کانون کنترل، سطح عملکرد، اضطراب و کنترل احساسات تفاوت چشمگیری با هم‌تایان غیرحرفه‌ای دارند. نتایج پژوهش‌های فوق مبین تأثیر وسیع عوامل روانی بر عملکرد ورزشکاران و مشارکت عمده این عوامل را در رساندن ورزشکار به اوج عملکرد روشن می‌کند. هانتون و همکاران (۲۰۰۳)، معتقد هستند به منظور ارتقاء عملکرد، ورزشکاران باید در جلسات تمرینی روش‌هایی را

1 Junge

2 Hanton

3. Golby & Sheard

4. Boise

تمرین کنند که اعتماد به نفس آن‌ها را افزایش می‌دهد. استفاده از مهارت‌های روانی مانند تصویرسازی، هدف‌گزینی، افکار منفی، کنترل احساسات و کنترل سطح انرژی روانی تأثیر مثبتی بر اثربخشی و عملکرد ورزشکاران دارد. میهن‌دوست (۱۳۸۲)، نیز در پژوهشی مهارت‌های روانی والیبالیست‌های تیم ملی جوانان را با ورزشکاران غیرنخبه مقایسه کرد. نتایج پژوهش او نشان داد بازیکنان نخبه در تمامی مهارت‌ها به‌طور معناداری برتر از غیر نخبه‌ها بودند. سوزان^۱ (۲۰۰۱) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه بین اعتماد به نفس، مهارت‌های روانی و عملکرد ورزشکاران در رشته‌های ورزشی مختلف گزارش کرد بازیکنانی که اعتماد به نفس بالاتری دارند و از تکنیک‌های مهارت‌های روانی استفاده می‌کنند در شرایط حساس راحت‌تر آرامش خود را حفظ می‌کنند لذا در مسابقات مهم عملکرد بهتری دارند. نتایج پژوهش‌های شفیع‌زاده (۲۰۰۷)، فلیچر^۲ (۲۰۰۱)، بوید^۳ (۲۰۰۳) و ریچارد^۴ (۲۰۰۶)، که مهارت‌های روانی و رابطه آن با عملکرد را در رشته‌های فوتبال، کوهنوردی و راگبی مطالعه کرده بودند، نشان داد افرادی که انگیزه بالایی دارند و از هدف‌گزینی در جلسات تمرین استفاده می‌کنند، عملکرد بهتری در مقایسه با سایر ورزشکاران دارند همچنین ورزشکاران برتر روش‌های آرامش‌دهی را به کار می‌برند تا شدت اضطراب خود را به حد مناسب و کنترل‌پذیر پایین آورند، به طوری که آن‌ها را قادر کند علائم اضطراب را برای عملکرد، مفیدتر تفسیر کنند و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند. در مطالعات زیادی معلوم شد که گلف‌بازها و شناگران نخبه نیز تصویرسازی ذهنی را برای تسهیل عملکرد و کاهش هیجان‌ات و شناخت‌های منفی به کار می‌برند که به بهبود عملکرد می‌انجامد. بنابراین، باتوجه به نزدیک شدن عملکرد ورزشکاران به‌ویژه ورزش‌های رکوردی (زمانی)، استفاده از روان‌شناسان ورزش عاملی مهم در موفقیت تیم‌ها و ورزشکاران محسوب می‌شود. درباره مقایسه مهارت‌های روانی میان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تهران، والیبالیست‌های تیم ملی جوانان (میهن‌دوست و حاتمی، ۱۳۸۲) در رشته‌های فوتبال، کوهنوردی و راگبی (فلکچر، هانتون^۵ ۲۰۰۱ و

-
1. Susan
 2. Flecture
 3. Boyd
 4. Richard
 5. Flecture & Hanton

بوید و مونرو^۱ (۲۰۰۳)، رابطه بین اعتماد به نفس، مهارت‌های روانی و عملکرد ورزشکاران در رشته‌های ورزشی مختلف (سوزان^۲ ۲۰۰۱)، پژوهش‌های شایان توجهی در داخل و خارج کشور انجام شده است. لیکن در پژوهش‌های انجام شده به مقایسه نیمرخ مهارت‌های روانی کاراته‌کاران قهرمانان و غیرقهرمانان و رابطه آن با عملکرد کمتر توجه شده است. همچنین از آنجایی که اخیراً کاراته‌کاران ایرانی فرصت رقابت در مسابقات بین‌المللی را پیدا کرده‌اند و چون کاراته یک ورزش انفرادی محسوب می‌شود، تمام فشار و استرس مسابقه بر دوش ورزشکار است که می‌تواند در نتیجه حاصله اثرگذار باشد. این پژوهش در پی کمک به ارتقای این ورزشکاران در کسب عناوین قهرمانی، به مقایسه نیمرخ مهارت‌های روانی کاراته‌کاران قهرمانان و غیرقهرمانان و رابطه آن با عملکرد اقدام کرده است. بدین دلیل پژوهشگر به دنبال پاسخ این سؤال است که آیا مهارت‌های روانی کاراته‌کاران قهرمان و غیرقهرمان یکسان است؟ و رابطه آن با عملکرد آن‌ها چگونه است؟ برای این منظور در این پژوهش دو فرضیه مطرح می‌شود؛ اول اینکه بین مهارت‌های روانی کاراته‌کاران قهرمان و غیرقهرمان تفاوت معناداری وجود ندارد و دیگر اینکه رابطه مهارت‌های روانی و عملکرد در دو گروه قهرمان و غیرقهرمان یکسان است.

روش

روش این پژوهش توصیفی از نوع پیمایشی بود. هدف از اجرای این پژوهش مقایسه مهارت‌های روانی کاراته‌کاران قهرمان و غیرقهرمان و رابطه آن با عملکرد آن‌ها در مسابقات ورزشی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه کاراته‌کاران مرد سبک گوجوریو شرکت کننده در مسابقات کشوری انتخابی تیم ملی، در رده سنی جوانان (وزن ۸۰- و ۶۷- و ۶۰- و ۵۵-) و بزرگسال (وزن ۸۴+ و ۷۴- و ۶۰-) از استان‌های تهران، سمنان، گلستان، خراسان رضوی، خراسان شمالی، مازندران، گیلان و قزوین تشکیل داده است؛ که مرداد سال ۱۳۸۸ در استان گلستان برگزار شد. در این پژوهش از بین ۸۵ نفر که در این رده سنی بودند، تعداد ۲۲ نفر که مؤفق به کسب مقام‌های اول تا سوم در هر وزن شده بودند به صورت هدفدار به عنوان گروه

1. Boyd & Monroe

2. Susan

قهرمان و ۴۵ نفر از کاراته‌کارانی که هیچ مدالی کسب نکردند به صورت تصادفی در گروه غیرقهرمان قرار گرفتند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش عبارت بودند از:

الف) پرسشنامه ارزیابی مهارت‌های روانی انیستیتوی ورزش استرالیای جنوبی (SASI):

در پژوهش حاضر به منظور مقایسه مهارت‌های روانی آزمودنی‌ها این پرسشنامه در هر مسابقه قبل از شروع مسابقه توسط ورزشکاران تکمیل شد. این پرسشنامه ۶۰ سؤال دارد که بر اساس مقیاس لیکرت امتیازگذاری شده و شش مهارت انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالت‌های روانی، تصویرسازی ذهنی و هدف‌گزینی را ارزیابی می‌کند. روایی این پرسشنامه را اساتید تأیید کردند و پایایی این پرسشنامه نیز با آلفای کرونباخ سنجیده شد که با $\alpha = 0/89$ تأیید شد. همچنین پایایی و روایی آن را واعظ موسوی (۱۳۸۰) در پژوهشی درباره ارزیابی مهارت‌های روانی ورزشکاران تیم ملی تأیید کرده است. نیز اعتبار و پایایی این پرسشنامه را با استفاده از یک نمونه ۳۰ نفری ۰/۸۹ به دست آورده است.

ب) پرسشنامه ارزیابی عملکرد لن (۲۰۰۱): این پرسشنامه عملکرد ورزشکاران را در ۹

طبقه (۱: کاملاً ضعیف تا ۹: عالی) به صورت مقیاس لیکرت طبقه‌بندی می‌کند. ضریب پایایی درونی این پرسشنامه ۰/۷۶ گزارش شده است. شایان ذکر است که پرسشنامه عملکرد، پس از مسابقات توسط مربی امتیازگذاری شد. نتایج داده‌های به دست آمده پس از آزمون طبیعی بودن توزیع داده‌ها با روش کالموگراف اسمیرنوف (K-S)، با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون t) و ضریب همبستگی پیرسون در سطح $P \geq 0/05$ ارزیابی شد.

یافته‌ها

تعداد ۶۷ نفر از کاراته‌کاران قهرمان و غیرقهرمان در این پژوهش حضور داشتند. یافته‌های پژوهش نشان داد که فرضیه اول، بین مهارت‌های روانی ورزشکاران قهرمان و غیرقهرمان، تفاوت معناداری وجود دارد ($t = 3/24$ و $Sig = 0/002$) بالاترین و پایین‌ترین میانگین در گروه

-
1. South Australian Sport Institute
 2. Lane Performance evaluation Questionnaire

ورزشکاران قهرمان به ترتیب مربوط به تصویرسازی (۴۶/۵۲) و هدف‌گزینی (۳۷/۴۲) مشاهده شد. در گروه افراد غیر قهرمان بالاترین میانگین مربوط به هدف‌گزینی (۴۲/۴۶) و پایین‌ترین مربوط به تمرکز (۳۷/۶۵) بود.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی کاراته‌کاران قهرمان و غیرقهرمان

متغیر	کاراته‌کاران قهرمان (n = ۱۴)		کاراته‌کاران غیر قهرمان (n = ۱۶)	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
انگیزش	۳۸/۴۷	۲/۳۱	۳۷/۳۶	۲/۵۳
تمرکز	۴۱/۵	۲/۵۶	۳۷/۶۵	۳/۸۵
اعتمادبه نفس	۴۵/۳۲	۲/۲۱	۴۱/۵۶	۴/۳۷
سطح انرژی روانی	۴۱/۶۳	۲/۶۵	۳۹/۷۸	۲/۱۲
تصویرسازی ذهنی	۴۶/۵۲	۱/۸۷	۴۱/۳	۲/۶۴
هدف‌گزینی	۳۷/۴۲	۲/۰۸	۴۲/۴۶	۳/۵۶

نتایج پژوهش نشان داد تفاوت معناداری در متغیرهای انگیزش، تمرکز، تصویرسازی ذهنی، اعتماد به نفس، تصویرسازی و کنترل حالت‌های روانی در گروه قهرمان نسبت به ورزشکاران غیرقهرمان وجود دارد، اما در خرده‌مقیاس هدف‌گزینی ($\text{sig} = 0/21$) گروه غیرقهرمان از وضعیت مطلوب‌تری بهره‌مند بودند ($P \geq 0/05$).

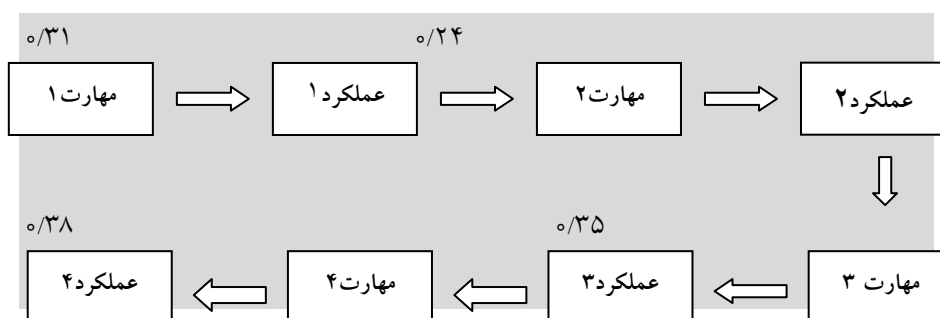
جدول ۲: مقایسه مهارت‌های روانی کاراته‌کاران قهرمان و غیرقهرمان

شاخص متغیر	آزمون	M. differenc	std.	sig
انگیزش	۶/۲۴	۱/۱	۰/۲۷	۰/۰۰۴
تمرکز	۱/۸۹	۳/۸۵	۱/۷۸	۰/۰۰۰
اعتمادبه نفس	۲/۸۶	۳/۷۶	۲/۶۹	۰/۰۰۸
کنترل حالت‌های روانی	۵/۸۶	۱/۸۵	۰/۳۶	۰/۰۰۰
تصویرسازی ذهنی	۱/۳۴	۳/۲۲	۰/۸۴	۰/۰۰۰
هدف‌گزینی	-۲/۶۴	-۵/۰۴	۱/۳۸	۰/۲۱

همچنین در پژوهش حاضر برای آزمون فرضیه دوم، رابطه بین مهارت‌های روانی و عملکرد به صورت مجزا برای ۴ مسابقه پایانی بررسی شد. نتایج پژوهش نشان داد بین مهارت‌های روانی و سطح عملکرد در هر مسابقه رابطه مستقیمی وجود دارد. با پیشرفت مسابقات و حضور بیشتر ورزشکار در مسابقات، عملکرد ورزشکاران بهبود می‌یابد. در بین خرده مقیاس‌های مهارت روانی، تصویرسازی ($r=0/42$)، تمرکز ($r=0/34$) و سطح انرژی روانی ($r=0/31$) با سطح عملکرد رابطه بالایی داشتند. هدف‌گزینی کم‌ترین متغیر تأثیرگذار بر عملکرد کاراته‌کارها در این پژوهش بود ($r=0/19$). از دیگر یافته‌های این پژوهش مشاهده رابطه مستقیم بین سابقه و میزان استفاده از مهارت‌های روانی ($r=0/32$) بود.

جدول ۳: رابطه بین خرده مقیاس‌های مهارت روانی با عملکرد کاراته‌کارها

خرده مقیاس‌های مهارت‌های روانی	سطح عملکرد در مسابقه	سطح عملکرد در تمرین
انگیزش	۰/۲۱	۰/۲۸
تمرکز	۰/۳۴	۰/۲۶
اعتمادیه نفس	۰/۲۸	۰/۳۴
سطح انرژی روانی	۰/۳۱	۰/۱۸
تصویرسازی	۰/۴۲	۰/۲۷
هدف‌گزینی	۰/۱۹	۰/۱۲



نمودار ۱: رابطه بین مهارت‌های روانی در چهار مسابقه

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین مهارت‌های روانی و عملکرد در کاراته‌کاران قهرمان و غیر قهرمان لیک برتر است. نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معناداری در خرده مقیاس‌های انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، سطح انرژی روانی و تصویرسازی بین کاراته‌کاران قهرمان و غیرقهرمان وجود دارد ($P \geq 0/05$) که با پژوهش‌های بهبودی (۲۰۰۷) محمدزاده (۲۰۰۸) و بوستانی (۲۰۰۸) همسو و هماهنگ است.

با توجه به ماهیت خاص و نیاز جسمانی و روانی ویژه ورزشکاران در رشته‌های ورزشی مختلف، در پژوهش حاضر تصویرسازی ($r=0/42$)، تمرکز ($r=0/34$) و سطح انرژی روانی ($r=0/31$) مطلوب بیش‌ترین سهم را در موفقیت کاراته‌کاران در رویدادهای حساس دارند. سوزان^۱ (۲۰۰۱) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه بین اعتماد به نفس، مهارت‌های روانی و عملکرد گزارش کرد بازیکنانی که اعتماد به نفس بالاتری دارند و از تکنیک‌های مهارت‌های روانی استفاده می‌کنند در شرایط حساس عملکرد بهتری دارند. نتایج پژوهش‌های مختلف ثابت کرده است که مهارت‌های روانی سهم چشمگیری در اثربخشی و کسب موفقیت در ورزش‌های انفرادی و گروهی دارد و مربیان و روان‌شناسان ورزش باید مهارت‌های روانی را به‌عنوان تمرین‌های پایه در جلسات تمرین قرار دهند (لنس^۲، ۲۰۰۲). ورزشکارانی که مهارت‌های روانی را در طی جلسات تمرین و مسابقه به‌کار می‌برند، اظهار کردند که استفاده از مهارت‌های روانی، اثربخشی آن‌ها را افزایش داده و کاهش عصبانیت و افزایش آرامش را در مسابقه سبب می‌شود (ریچارد نیل^۳، ۲۰۰۸). لن (۲۰۰۱)، در بررسی رابطه بین مهارت‌های روانی و عملکرد دانشجویان بسکتبالیست ایالات متحده گزارش کرد، ورزشکارانی که در حین مسابقه عملکرد بهتری داشتند، مهارت‌های روانی مانند آرامش و تصویرسازی و کنترل احساسات را در جلسات تمرین استفاده کرده و در حین مسابقات از آن‌ها بهره می‌برند. بورک^۴ (۲۰۰۴)، نیز بر نقش مربیان در آمادگی روانی و حمایت از ورزشکار، به‌منظور دستیابی به سطح مطلوب

-
1. Susan
 2. Leunes
 3. Richard neil,
 4. Burke

مهارت‌های روانی، تأکید داشته و استفاده از مهارت تصویرسازی ذهنی را عامل اصلی افزایش سطح عملکرد ورزشکاران می‌داند. نتایج پژوهش‌های او نشان داد، ورزشکارانی که از تصویرسازی ذهنی در مسابقات بهره می‌برند، بیشتر به اهداف تیمی و فردی دست یافته‌اند. بوید (۲۰۰۳)، معتقد است اگر مهارت‌های روانی درست و با دقت انجام شود، علاوه بر تأثیر در عملکرد روانی، بر آمادگی جسمانی ورزشکار نیز می‌تواند تأثیر مثبتی بگذارد و افکار ورزشکار را در مسابقات مهم به عملکرد قوی تبدیل می‌کند. ولی به اعتقاد گلد^۱ (۲۰۰۱)، به نقل از بهبودی و باستانی، (۲۰۰۷)، خصوصیات اجتماعی افراد از قبیل سابقه فعالیت اعضای خانواده در رشته مورد نظر، آموزش تحت نظر مربی و دیدن الگوهای حرکتی قهرمانان نخبه سبب مجزا شدن افراد برتر می‌شود. از سوی دیگر مسابقات کاراته در محیطی انجام می‌شود که عواملی از قبیل حضور تماشاگران زیاد و تشویق و طرافدارای تماشاگران از ورزشکار می‌تواند به صورت محرک‌های بیرونی و پیش‌بینی حرکات حریف، عکس‌العمل سریع و به موقع و همچنین درک قدرت حریف به‌عنوان عوامل درونی، زمینه موفقیت ورزشکار را فراهم کند؛ لذا ورزشکاران برتر با تمرکز بهتر، اعتماد به نفس بالاتر و کارایی ذهنی بیشتر کمتر دچار هیجان شده و سطح عملکرد بالایی را از خود به نمایش می‌گذارند. جانگ^۲ (۲۰۰۰) و میرزایی و اکبرنژاد (۲۰۰۸) نیز در پژوهشی که در میان فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیرهای حرفه‌ای انجام شده بود، گزارش کردند هم داشتن عملکرد جسمانی عالی و هم داشتن مهارت‌های روانی در سطح بالا برای عملکرد مناسب لازم است. به نظر او ورزشکارانی که سطوح عملکرد متفاوتی دارند احتمالاً سطوح مهارت‌های روانی متفاوتی نیز دارند. بنابراین، یافته‌های این پژوهش و پژوهش‌های مشابه بیان‌کننده این مطلب است که استفاده از روان‌شناسان ورزشی با تجربه در تیم‌های مختلف به منظور آماده‌سازی جسمی و روانی ورزشکاران و همچنین دستیابی به نتایج عالی ضروری به نظر می‌رسد.

-
1. Gold
 2. Jung

منابع

- جعفری، اکرم و مرادی، محمدرضا (۱۳۸۸). مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر. *فصلنامه المپیک*. شماره ۱، ص ۱۱۳-۱۲۳.
- میهن دوست، هدایت و حاتمی، امیدوار (۱۳۸۲). مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه، *نشریه علوم حرکتی و ورزش*، جلد اول، شماره ۲، ص ۸۰-۷۰.
- واعظ موسوی، محمد کاظم (۱۳۸۰). *هنجاریابی مهارت‌های روانی در مردان نخبه شش ورزش*، *نشریه حرکت*، شماره ۹، ص ۶۱-۷۲.
- Behboudi, M & boostani M. H . (2007). The study of psychological professional karate athletes in word competition. *First international Islamic world science and sport conference*, P 43.
- Bois, E. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance. *The sport psychologist*, p.23.
- Boostani, M.A., Boostani, M.H & Noruzi, V. (2008). Compare some of psychological skills in elite karate ka adult national team camping dispatched to Asian competition. *11th federation of sport medicine congress*.
- Boyd, j & I. Monroe. (2003). The use of imagery in climbing. *Athletic insight The online journal of sport psychology*.
- Burks & Gudion. (2004). Mental imagery as z means of performance enhancement for athletes. *Journal of sport psych, unpublished* , <http://dlibrary.acu.edu.ac/staffhome/stburke/su00p10.htm>.
- Flecture, D & Hanton, S. (2001). the relationship between psychological skills and competitive anxiety response. *Psychological of sport and exercise*. 2, 89-101.
- Golby, J. & Sheard, M. (2003) A cognitive- behavioral analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills* 96, 455-462.
- Hanton, S., O' Brien, M & Mellalieu, S.D. (2003). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior* 26, 39-55.
- Junge, A. Dvorak & D. Rosch, T. (2000). Psychological and sport-specific characteristics of football players. *The American journal of sport Medicine*. 28(5), pp: 522-528.
- Lane, A.M & Chapple, R. (2001). Mood and performance relation at the World students Games basketball competition. *journal of sport behavioral*, 24, 182-196.
- Leunes, A. (2002). *Sport psychology- an Intrudaction* (3rd). Chicagi, IL: Nelson hall publisher.
- Mirzai, B & Akbar nezad A. (2008). A skill profile of elite Iranian Greco- Roman wrestlers. *Word journal of sports science*. 1(1): 08-11.

Mohamad zadeh, Y. (2008). The comparison in psychological skills of superior and non-superior male karate ka dispatched to Japan word competition. *Journal of sport science*. 2(2):121-124.

Richard neil & Stephan. D. (2006). psychological skills usage and the copmpatitive anxiety response in Rugby union. *journal of sport science*. 5, 415-4230

Shafizadeh, M. (2007). The relationship between goal- orientation, Motivational climate and perceived ability with intrinsic motivation and performance in physical education students. *The journal of applied science*. 7(19).2866-2871.

Susan, A. (2001). relationship between flow, self-concept and performance. psychological skills and performance. *Journal of applied sport Psychology*. 13:129-153.