

## بررسی مروری ویژگی های روانشناختی کاراته کارهای موفق و ناموفق در سبک کیوکوشین

علی محمد کریمی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران

[Amirali.karimi@ymail.com](mailto:Amirali.karimi@ymail.com)

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی مروری ویژگی های روانشناختی کاراته کارهای موفق و ناموفق در سبک کیوکوشین است. مطالعه حاضر از نوع مروری و از نوع علی مقایسه ای است. تا به حال مطالعات بسیاری در زمینه هوش هیجانی و عملکرد ورزشی صورت گرفته است و بیشتر مطالعات بر اهمیت هوش هیجانی در ارتباط با موفقیت ورزشی تأکید دارند و چه نشریات عمومی و چه نشریات دانشگاهی اذعان دارند که هیجان را نمی شود از عملکرد و موفقیت تیم ها و ورزشکاران و مربیان جدا کرد. با توجه به دانش و جستجوی محقق اکثر مطالعات انجام شده در راستای تأیید اهمیت هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی بود. در اکثر مطالعات یا مداخلات مربوط به هوش هیجانی صورت گرفته و یا ارتباط آن با سایر عوامل روانشناختی مثبت بررسی شده است.

**کلمات کلیدی:** مروری، ویژگی های روانشناختی، کاراته

### 1. مقدمه

ورزش قهرمانی و حرفه ای در هر جامعه ای سهم به سزایی یافته است تا آنجا که ورزش قهرمانی را یک عامل مهم جمع مردم در ورزش در نظر گرفته اند. از دیدگاه متخصصان، ورزش نخبگان مانند بازی های المپیک بیشتر مردم را به فعالیت بدنی و ورزش سوق می دهد. همچنین مردم از موفقیت ورزشکاران الهام می گیرند که این مورد نیز تبیین کننده ی نقش ورزش در مناسبات اجتماعی است. ارتقای ورزش نخبگان از آن جهت حائز اهمیت است که نقش ویژه ای در بالا بردن روحیه ملی و افتخارات کشور در راستای کمک به کشور و بالا بردن غرور ملی و سیاسی دارد (شهزاد، 1392). از طرفی می توان اذعان داشت که ورزش قهرمانی و حرفه ای جدای از عملکرد و موفقیت ورزشی نیست. بدین معنی که یکی از اهداف اساسی ورزش حرفه ای ارتقاء عملکرد و کسب موفقیت ورزشی می باشد (لان، 2010). امروزه عملکرد مطلوب ورزشکاران در نتیجه ترکیب عوامل مختلف است. اغلب کارشناسان و صاحب نظران بر این باورند که بهره مندی از سه عامل آمادگی جسمانی مهارتی (تکنیکی و تاکتیکی) و روانی و همچنین برخورداری از ویژگی های ژنتیکی فیزیولوژیک و بیومکانیک از مهم ترین عوامل در اجرای بهینه مهارت های ورزشی و دستیابی به سطوح بالای عناوین قهرمانی می باشد (رایان، 2003). از این رو در کنار دو علم فیزیولوژی و بیومکانیک، علم روانشناسی نیز در حوزه ورزش از اهمیت ویژه ای برخوردار گشته است. روانشناسان به جنبه های مختلف کنش انسان، از جمله یادگیری، ادراک، انگیزش، تفکر، عواطف، احساسات، هوش و ... می پردازند. کمتر جنبه ای از کنش انسان را می توان تصور کرد که شخصیت وی را منعکس و بیان نکند (فتحی آشتیانی، 1389). همانطور که ذکر شد علم روانشناسی جنبه های مختلف کنش انسان را مورد مطالعه قرار می دهد. در حیطه روانشناسی ورزش امروزه مطالعات بسیاری نشان داده است که عملکرد مطلوب ورزشی به عوامل روانشناختی بسیار مرتبط است و ویژگی های شخصیتی و روانشناختی از عوامل تاثیرگذار بر پیشرفت ورزشی می باشد

طوری که بیشتر مربیان و ورزشکاران بر این باورند که سهم عوامل روانی در دست یابی به موفقیت حدود 50 تا 90 درصد است (ویلیامز و کرانه، 2001).

## 2. پیشینه پژوهش

امروزه به کارگیری تکنیک های روانشناختی موجب دست یابی به وضعیت اوج عملکرد یا دست کم حرکت در این مسیر می شود (ریمان و همکاران، 2010). موقعیت های ورزشی علی الخصوص در کاراته معمولاً به طور بالقوه فشار زا هستند که فرد در واکنش به این موقعیت ها دستخوش هیجان می شود (زیزی، 2003). ورزشکاران برای حفظ سلامت روان خود باید بتوانند در برابر عوامل استرس زا راهبرد مقابله ای موثر را اتخاذ کنند. عوامل استرس زا ممکن است یکی از موارد داوری بد در جریان مسابقه، وجود شرایط نامناسب محیطی، واکنش تماشاگران در جریان مسابقه، تمایل به برد به قیمت دور شدن از اخلاق ورزشی، تجربه آسیب دیدگی، مشاهده ی تقلب رقیب به منظور بردن، توبیخ بازیکن توسط مربی و انتقاد مربی در جریان مسابقه باشد (هادوک، 2008). بنابراین هوش هیجانی، از جمله ویژگی های شخصیتی مهمی است که به نظر می رسد عملکرد ورزشکار را در شرایط استرس زایی همچون محیط های ورزشی، تحت تاثیر قرار می دهد. تعریفی که کریس (2013) از هوش هیجانی ارائه می دهد عبارت است از توانایی درک، استنباط و به کار گیری مهارت های هیجانی که با عملکرد فرد در ارتباط است. ورزشکاران غالباً عملکرد موفقیت آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می دهند (انشل، 2000). نتایج پژوهش های لین نشان داد که هوش هیجانی تا حدودی پیش بینی موفقیت را ممکن می سازد (لانه، 2009). در سال 2005، کاوینس نیز در مطالعه خود ارتباط معناداری را بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی گزارش داد. طهماسبی بروجنی و همکاران (2012) در مطالعه خود که بر روی لیگ بسکتبال زنان ایران انجام داده بودند گزارش دادند که هوش هیجانی یک عامل موثر در موفقیت تیم های قوی است. همچنین گلدبک و الان (2005) در مطالعه خود بر روی ورزشکاران رشته های تیمی و انفرادی، گزارش دادند که بین هوش هیجانی و تجربه ورزشی ارتباط معنادار وجود دارد. از دیگر عوامل تاثیر گذار بر پیشرفت و عملکرد ورزشی، پویایی و حضور در لحظه را می توان نام برد. بسته به نظرگاه های مختلف تعاریف متعددی از پویایی و حضور در لحظه، ارائه شده است. دو نظریه مطرح در این زمینه نظریه کابات زین و نظریه لنگر می باشد، که وجه مشترک این دو نظریه، مشغولیت در زمان حال یا به طور کامل در زمان حال زندگی کردن است. بول و همکاران (2005) تعریف را که از پویایی و حضور در لحظه، به عنوان یک صفت چند بعدی ارائه داده اند عبارتست از توانایی مشاهده و حضور در تجارب و توصیف آن ها و همچنین توانایی تمرکز بر زمان حال و اتخاذ یک نوع نگرش بدون قضاوت پیرامون تجربه ها. بنابراین منظور از پویایی و حضور در لحظه این است که فرد خود را از قیود گذشته برهاند و در آسمان نگرانی آینده پرواز نکند بلکه به معنای دقیق کلمه در زمان حال زندگی نماید. حتی بسیاری از تاثیرات فیزیولوژیکی مربوط به عملکرد ورزشی در ورزشکارانی که تحت مداخله پویایی و حضور در لحظه قرار گرفته اند گزارش شده است. این تاثیرات شامل کاهش تولید کورتیزول قبل از رقابت که نشان دهنده کاهش استرس پیش رقابتی است می باشد (جونز، 2003). یکی دیگر از یافته های جذاب که با عملکرد ورزشی مرتبط است، کاهش ادراک شدت درد، همچنین کاهش واکنش عاطفی به درد در افرادی است که تحت مداخله پویایی و حضور در لحظه قرار گرفته اند (کابات زین، 1982). ویژگی دیگری

که پژوهش‌ها بر اهمیت آن در موفقیت ورزشی تاکید کرده اند سرسختی ذهنی است (رایان و همکاران، 2003). مطالعات اشل و همکاران (2000) نشان داد اجزای سرسختی ذهنی، سلامتی روانشناختی افراد را از متوسط تا قوی پیش بینی می کند. همچنین برند و همکاران (2015) در مطالعه خود گزارش دادند که سرسختی ذهنی بالاتر به طرز معناداری مربوط به کیفیت خواب بهتر بود. از طرف دیگر مطالعه کریوست و لی (2007) نشان داد رابطه معنادار متقابلی بین سرسختی ذهنی و تجربه اوج ورزشکاران وجود دارد. همچنین تحقیق حاتمی (1391) نشان داد بین خرده مقیاس اطمینان از اجزای سرسختی ذهنی و آمادگی جسمانی دانشجویان دختر ارتباط معناداری وجود دارد.

عبدلی و همکاران (1392) نیز با بررسی ارتباط بین سرسختی ذهنی و راهبردهای روانشناختی در دانشجویان ورزشکار دریافتند همبستگی معناداری بین سرسختی ذهنی و راهبردهای روانشناختی، در دو بعد تمرین و رقابت، وجود دارد. ویژگی دیگر که از مهمترین موضوعات در روانشناسی ورزش می باشد انگیزش است، زیرا انگیزش با اصل شرکت و شرکت نکردن در ورزش ارتباط دارد.

اهمیت هریک از متغیرهایی که از آن‌ها سخن به میان رفت به قدری است که هر کدام به تنهایی توجه بسیاری از پژوهشگران را در حیطه ورزش به خود جلب کرده‌اند همچنین با توجه به اینکه رشته ورزشی کاراته یکی از رشته‌های پرطرفدار در سطح کشور و جهان است. وب ژاپن، وبگاه متعلق به وزارت خارجه ژاپن تعداد هنرجویان کاراته در سراسر جهان را حدود 50 میلیون نفر برآورد کرده است و همچنین ورزشکاران کاراته همیشه سهم قابل توجهی از مدال آوری را در عرصه‌های مختلف برای کشور داشته، و با در نظر گرفتن این نکته که سوپر لیگ کاراته ایران یکی از برترین لیگ‌های دنیا است. حال با توجه به اهمیت هریک از متغیرهای فوق برای نیل به موفقیت ورزشی و همچنین فقر پژوهشی در زمینه‌های فوق بویژه در رشته کاراته فلذا تحقیق حاضر اساساً بدنبال یافتن پاسخ به این پرسش است که آیا بین ویژگی‌های روانشناختی یاد شده در کاراته کارهای سبک کیوکوشین تفاوت معنادار وجود دارد؟ به عبارتی آیا هر کدام از عوامل روانشناختی یاد شده این توانایی را دارند که بین ورزشکارانی که در مسابقات نتایج متفاوت کسب کرده‌اند و در بالاترین سطح از رشته ورزشی خود رقابت می‌کنند تمایز ایجاد کند؟

بنابراین در این تحقیق سعی شده ویژگی‌های روانشناختی بررسی شود که از اهمیت بیشتری در ادبیات روانشناسی ورزش این دهه‌های اخیر برخوردار بوده، فلذا کاربردهای زیر از نتایج حاصله متصور است:

- کمک به مربیان جهت شناخت ورزشکاران و تقویت ویژگی‌های روانشناختی مربوط به عملکرد.
- کمک به روانشناسان ورزش جهت کار کردن با رزمی کاران به ویژه کاراته کاران
- کمک کاراته کارها برای شناسایی نقاط قوت و ضعف روانشناختی خود در ارتباط با عملکرد ورزشی و تقویت نقاط ضعف در کنار تمرینات بدنی

### 3. مواد و روش‌ها

هدف اصلی این پژوهش که به صورت مروری انجام شده است مقایسه ویژگی‌های روانشناختی کاراته در هنرهای رزمی ایران است، لذا مطالعه حاضر توصیفی و از نوع علی-مقایسه ای است و از نظر هدف یک پژوهش کاربردی و از نظر اهمیت پژوهشی، کمی به شمار می‌رود. پژوهش علی مقایسه ای یا پس رویدادی از نظر معنی عبارتست از آنچه بعدا انجام می‌شود. پس

رویدادی به پژوهش‌هایی گفته می‌شود که در آن‌ها احتمال روابط علت و معلولی از طریق مشاهده یک موقعیت مورد پژوهش قرار می‌گیرد و عوامل علی موجه را در زمان گذشته جستجو می‌کنند. اطلاعات مورد نیاز به صورت کتابخانه‌ای جمع‌آوری گردید.

#### 4. نتایج و بحث

تا به حال مطالعات بسیاری در زمینه هوش هیجانی و عملکرد ورزشی صورت گرفته است و بیشتر مطالعات بر اهمیت هوش هیجانی در ارتباط با موفقیت ورزشی تأکید دارند و چه نشریات عمومی و چه نشریات دانشگاهی اذعان دارند که هیجان را نمی‌شود از عملکرد و موفقیت تیم‌ها و ورزشکاران و مربیان جدا کرد. با توجه به دانش و جستجوی محقق اکثر مطالعات انجام شده در راستای تأیید اهمیت هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی بود. در اکثر مطالعات یا مداخلات مربوط به هوش هیجانی صورت گرفته و یا ارتباط آن با سایر عوامل روانشناختی مثبت بررسی شده است.

حال با توجه به این که محیط ورزشی به ویژه ورزش‌های برخوردی و رزمی بالقوه فشارزا است بنابراین انتظار می‌رود که ورزشکاران موفق هوش هیجانی بالایی داشته باشند. یافته‌ها نشان داده است که بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و استفاده از مهارت‌های روانشناختی مثل خودگویی و تصویرسازی ارتباط معنادار وجود دارد. این مهارت‌ها می‌توانند بین افکار احساسات و رفتار به عنوان یک بافر عمل نمایند به طوری که فرد از طریق این مهارت‌ها افکار مثبت را جایگزین افکار منفی می‌کند و تغییرات مثبتی را در هیجان بوجود می‌آورد (لین و همکاران، 2009).

به طور کلی می‌توان بیان داشت که پژوهشگران روانشناسی ورزشی به این نتیجه رسیده‌اند که هرچه ورزشکار در درک شناسایی تنظیم و ابراز دقیق هیجان‌ها توانا تر باشد عادت‌های فکری در اختیار خواهد داشت که وی را کارآمدتر می‌کند (سیدعامری و همکاران، 1392). همانطور که پیشتر اشاره شد مطالعات متعدد که پیرامون پویایی و حضور در لحظه و عملکرد ورزشی صورت گرفته است نشان داده که پویایی و حضور در لحظه باعث ارتقا عملکرد می‌شود و با آن مرتبط است (تامسون و همکاران، 2011). همچنین پژوهش‌های متعدد ارتباط بسیار قوی بین میزان پویایی و حضور در لحظه و تجربه اوج ورزشکاران گزارش داده‌اند.

اگرچه که سرسختی ذهنی یکی از عوامل موثر و مهم در موفقیت ورزشی است با این حال پژوهش‌های متعددی که سرسختی ذهنی را در بین ورزشکاران با سطح مهارتی متفاوت بررسی کرده اند نتایج متناقضی درباره میزان و جهت تفاوت‌ها گزارش داده اند (نیکولز و همکاران، 2009).

برخی از پژوهشگران بر این باورند که سرسختی ذهنی به ویژه در ورزشکاران در سطوح مهارتی بالا، می‌تواند تفاوت بزرگی را در نتایج عملکرد ورزشی نسبت به عامل توانایی‌های جسمانی ایجاد نماید (ویلیامز، 2009). نیکولز و همکاران (2009) به بررسی نقش جنسیت، سطوح موفقیت، سن، تجربه رقابتی و نوع رشته ورزشی بر سرسختی ذهنی پرداخته بود. نشان داد که نمرات سرسختی ذهنی مردان به شکلی معنی داری بالاتر از زنان است، اما تفاوتی معنادار بین سطوح مهارت از لحاظ سرسختی ذهنی وجود نداشت.

از دلایل دیگر که می‌توان برای توجیه احتمالی بالاتر بودن سرسختی ذهنی کاراته کاران موفق ارائه داد، بالاتر بودن آمادگی جسمانی این افراد است. پژوهش کراست و همکاران (2013) نشان داد که بین اجزای سرسختی ذهنی و آمادگی جسمانی رابطه معنادار وجود دارد. به طور کلی مطالعات نشان داده که افراد دارای ذهن سرسخت برای رسیدن به اهداف خود متعهدند و نسبت به استرس مقاوم‌اند. بنابراین انتظار می‌رود که سرسختی پیش‌بینی کننده مناسبی برای عملکرد موفق باشد.



مطالعات متعدد نشان داده است که بعد مثبت کمال گرایی با عملکرد ورزشی ارتباط مثبت دارد و با تلاش برای موفقیت بسیار مرتبط است (بول و همکاران، 2005). بعد منفی یا ناسازگارانه با پیامدهایی مثل عزت نفس پایین، اضطراب و ترس همراه می‌باشد. همچنین نتایج نشان داده که بین کمال گرایی منفی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد (کاتوالز و همکاران، 2012).

## 5. منابع

شهزاد، ندا. 1392. تعیین نیم رخ روانشناختی ورزشکاران نخبه به منظور پیش بینی موفقیت حرفه ای. رساله دکتری، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران.  
فتحی آشتیانی، علی. 1391. آزمون های روانشناختی، تهران. انتشارات بعثت.  
حاتمی، فرزانه. 1391. رابطه بین سرسختی ذهنی و آمادگی جسمانی در دانشجویان دختر. مطالعات روانشناسی ورزشی، 2.  
عبدلی، بهروز. فارسی، علیرضا. 1390. ارتباط خودکارآمدی و هوش هیجانی با عملکرد مردان والیبالیست لیگ برتر، مطالعات روانشناسی ورزشی.  
سیدعامری. میرحسن. سعیدی، شیدا. 1392. ارتباط هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته های ورزشی تیمی یازدهمین المپیاد دانشجویان سراسر کشور. مطالعات روانشناسی ورزشی.

Lane, Am, Rc Thelwell, J Lowther, and Tj Devonport. 2010. "Emotional Intelligence and Psychological Skills Use Among Athletes" 37 (2): 195–202.  
doi:10.2224/sbp.2009.37.2.195.

Ryan, Richard M, and Kirk Warren Brown. 2003. "Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness." Psychological Inquiry. JSTOR, 71–76.

Williams, Jean Marie Ed. 1993. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. Mayfield Publishing Co.

Riemann, Dieter, Kai Spiegelhalder, Bernd Feige, Ulrich Voderholzer, Mathias Berger, Michael Perlis, and Christoph Nissen. 2010. "The Hyperarousal Model of Insomnia: A Review of the Concept and Its Evidence." Sleep Medicine Reviews 14 (1): 19–31. doi:10.1016/j.sm rv.2009.04.002

Zizzi, Samuel, Heather Deaner, and Douglas Hirschhorn. 2003. "The Relationship between Emotional Intelligence and Performance among College Basketball Players." Journal of Applied Sport Psychology 15 (3). Taylor & Francis: 262–69.

Hodge, Ken, Justine B. Allen, and Liz Smellie. 2008. "Motivation in Masters Sport: Achievement and Social Goals." Psychology of Sport and Exercise 9 (2): 157–76. doi:10.1016/j.psychsport.2007.03.002

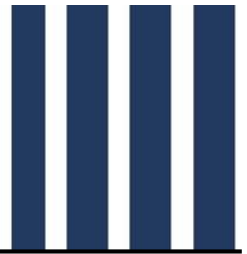
Crust, Lee, and Christian Swann. 2013. "The Relationship between Mental Toughness and Dispositional Flow The Relationship between Mental Toughness and Dispositional Flow." European Journal of Sport Science 13 (2): 215–20. doi:10.1080/17461391.2011.635698.

Anshel, Mark H, L R T Williams, and Sheila M Williams. 2000. "Coping Style Following Acute Stress in Competitive Sport." The Journal of Social Psychology 140 (6). Taylor & Francis: 751–73





- Lane, Andrew M, Richard C Thelwell, James Lowther, and Tracey J Devonport. 2009. "Emotional Intelligence and Psychological Skills Use among Athletes." *Social Behavior and Personality: An International Journal* 37 (2). Scientific Journal Publishers: 195–201
- Kabat-Zinn, Jon. 2005. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. Hachette UK.
- Tahmasebi Boroujeni, Shahzad , Sanam Beigom Ghods Mirheydari, Zahra Kaviri, and Sara Shahhosseini. 2012. "The Survey of Relationship and Comparison: Emotional Intelligence, Competitive Anxiety and Mental Toughness Female Super League Basketball Players." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 46. Elsevier: 1440–44.
- Goldberg, Alan S. 2005. *Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance*. Llumina Press.
- Bull, Stephen J, Christopher J Shambrook, Wil James, and Jocelyne E Brooks. 2005. "Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers." *Journal of Applied Sport Psychology* 17 (3). Taylor & Francis: 209–27.
- Jones, Marc. 2003. "Controlling Emotions in Sport." *The Sport Psychologist* 17: 471–86
- Kabat-Zinn, J, B Beall, and J Rippe. 1985. "A Systematic Mental Training Program Based on Mindfulness Meditation to Optimize Performance in Collegiate and Olympic Rowers." In Poster Presented at the International Sports Medicine Congress, Copenhagen, Denmark.
- Ryan, Richard M, and Kirk Warren Brown. 2003. "Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness." *Psychological Inquiry*. JSTOR, 71–76.
- Anshel, Mark H, L R T Williams, and Sheila M Williams. 2000. "Coping Style Following Acute Stress in Competitive Sport." *The Journal of Social Psychology* 140 (6). Taylor & Francis: 751–73.
- Brand, Serge, Markus Gerber, Nadeem Kalak, Roumen Kirov, Sakari Lemola, Peter J. Clough, Uwe Pühse, and Edith Holsboer Trachsler. 2014. "Adolescents with Greater Mental Toughness Show Higher Sleep Efficiency, More Deep Sleep and Fewer Awakenings after Sleep onset." *Journal of Adolescent Health* 54 (1). Elsevier Ltd: 109–13. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.07.017.
- Crust, Lee. 2007. "Mental Toughness in Sport: A Review." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 5 (3). Taylor & Francis: 270–90.
- Thompson, Rachel W, Keith A Kaufman, Lilian A De Petrillo, Carol R Glass, and Diane B Arnkoff. 2011. "One Year Follow up of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) with Archers, Golfers, and Runners." *Journal of Clinical Sport Psychology* 5 (2). Human Kinetics: 99–116.
- Nicholls, Adam R., R. C J Polman, Andrew R. Levy, and Susan H. Backhouse. 2009. "Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience,



and Sport Type Differences.” *Personality and Individual Differences* 47 (1). Elsevier Ltd: 73–75. doi:10.1016/j.paid.2009.02.006.

Williams, Jean Marie Ed. 1993. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield Publishing Co.

Bull, Stephen J, Christopher J Shambrook, Wil James, and Jocelyne E Brooks. 2005. “Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers.” *Journal of Applied Sport Psychology* 17 (3). Taylor & Francis: 209–27

Gotwals, J.K., J. Stoeber, J.G.H. Dunn, and O. Stoll. 2012. “Are Perfectionistic Strivings in Sport Adaptive? A Systematic Review of Confirmatory, Contradictory, and Mixed Evidence” 53: 263–79. doi:10.1037/a0030288