

## Psychological Characteristics and Skills of Professional Karate Women in the Initiation, Development and Mastery Stages.

Maryam Davari, Mahin Aghdaei<sup>2</sup> , Ebrahim Moteshareie<sup>3</sup>

1. Master's degree, Sport Psychology, Shahid Beheshti University of Tehran, Iran
2. PhD in motor Behavior - Assistant Professor, Department of Cognitive and Behavioral Science and Technology in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
3. PhD in motor Behavior - Assistant Professor, Department of Cognitive and Behavioral Science and Technology in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

**Received: 12/09/2023, Revised: 16/12/2023, Accepted: 06/01/2024**

\* Corresponding Author: Mahin. Aghdaei, Tel: 09125867277, E-mail: m\_aghdaei@sbu.ac.ir

How to Cite: Davari, M., Aghdaei, M., Moteshareie, E. (2024). Psychological Characteristics and Skills of Professional Karate Women in the Initiation, Development and Mastery Stages. *Sport Psychology Studies*, 13(47), 79-100. In Persian.

### Extended Abstract

#### Background and Purpose

Acquiring psychological traits and skills is a crucial aspect of athlete development. A review of PSC studies and developmental courses reveals that athletes exhibit different psychological characteristics and skills at various stages of their sports careers. This underscores the need for extensive research into identifying psychological skills and characteristics (PSCs) to enhance performance across different disciplines. Psychological characteristics, such as motivation and concentration, exhibit relative stability but can be adjusted or strengthened through systematic development (Dohm et al., 2019). Psychological skills are defined as the ability

of athletes to use learned techniques to regulate or enhance psychological characteristics, such as self-talk and visualization (Dohm et al., 2019). The purpose of this research is to identify the psychological characteristics and skills of the women on the Iranian national karate team at three stages: initiation, growth (development), and mastery. The initiation level refers to the stage when an athlete has just joined the national team and is becoming familiar with the organized training and competition environment (ages 11-14). In the growth stage, when an athlete is recognized for their talent, they undergo intensive training and compete at a high level (ages 15-18). The mastery level reflects the athlete's participation at the highest competitive level (ages 19-28) (Blijlevens et al., 2018).



**Copyright:** © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

### Materials and Methods

The current research was a mixed-methods (qualitative-quantitative) study conducted using the holistic theoretical framework of growth and development by Weilman et al. The initiation stage refers to when an athlete has recently joined the national team and is becoming familiar with the structured training and competition environment (ages 11-14). The growth stage involves intensive training and competition, as the athlete is recognized for their talent (ages 15-18). The mastery level reflects participation at the highest competitive level (ages 19-28) (Blijlevens et al., 2018). Additionally, according to Piaget's model of cognitive development and recommendations from various sports psychology texts, the minimum age for starting sports psychology interventions is 11 years old and above. This is because abstract thinking and cognitive development in children and adolescents are still in progress and not fully formed. Given that the experience of the athletes in the initiation group was relatively limited, interviews with their mothers were conducted to supplement the data. The study was practical in terms of purpose and utilized a semi-structured interview for data collection. The statistical population consisted of athletes from the Iranian women's national karate team, aged between 11 and 28 years. Based on the theoretical framework, the subjects were categorized into three groups: the initiation stage (11 to 14 years), the growth stage (15 to 18 years), and the mastery stage (19 years and above). Interviews in each group continued until theoretical saturation was achieved. In this research, data were collected through interviews, participation in workshops, and the use of a checklist for prioritizing psychological traits and skills. For the initiation stage, questions were answered by both the athletes and their parents, while for

the mastery stage, the athletes themselves completed the questions. Thematic analysis was employed to analyze and interpret the data. This method involves identifying, analyzing, and reporting patterns (themes) within the data (Braun & Clarke, 2006).

The researcher chose thematic analysis for data analysis because this method recognizes the active role of researchers in the knowledge production process (Panko et al., 2021) and is consistent with methods used in previous research. Thematic analysis is an inductive approach that allows the researcher to gain analytical insights by classifying data and identifying patterns both within and across the data. It effectively summarizes key features of a large dataset and highlights similarities and differences relevant to the research question.

### Findings

The results of the thematic analysis of the interviews with the initiation group revealed the main theme of "creating a foundation of psychological characteristics." This theme encompasses several sub-themes, including social support, discipline and planning, emotion regulation (particularly efforts to manage emotions influenced by the mother), self-confidence, enjoyment, coachability, motivation, persistence, and continuous effort. The results of the thematic analysis for the growth group identified the main theme of "primary development of skills and psychological characteristics related to performance." This theme highlights the emergence of purposeful skill development. For the mastery group, the analysis revealed the main theme of "development and enhancement of psychological skills focused on performance." This theme includes sub-themes such as resistance to stress and thought control, adaptability (resilience), competitiveness, imagery, self-talk, and routines.

### Discussion and Conclusion

The general finding of the present study indicates that the karate athletes on Iran's national teams first developed basic characteristics and skills. Subsequently, they advanced to performance-oriented characteristics and skills tailored to the demands of their stage. This progression was influenced by their experiences of failures and adversities encountered at this level. This study suggests karate coaches of the national team to focus on the following areas at different stages of athlete development: - Beginning Stage: Emphasize the creation of foundational psychological characteristics and skills. - Growth Stage: Concentrate on the development of these psychological characteristics and skills, with an emphasis on performance. - Mastery Stage: Focus on the refinement and enhancement of psychological skills and characteristics to optimize performance.

Guidance should be tailored to the developmental needs of athletes, recognizing that these needs become more personalized and specific as athletes advance in age and experience. Our study contributes to the field by highlighting the importance of these psychological characteristics and skills throughout the entire sports career, underscoring their role in achieving optimal performance. It is also recommended

instructors working with karate athletes at the beginning stage to focus on developing psychological traits and skills that will help maximize the athletes' potential. For those working with athletes in the developmental phase, the emphasis should be on enhancing psychological traits and skills that enable them to effectively navigate and adapt to their environment. Finally, in the mastery stage, coaches should focus on stimulating psychological characteristics and skills that are crucial for achieving optimal performance. Guidance should be tailored to the specific developmental needs of athletes, which become more personalized and detailed as they mature. To enhance psychological attributes, we recommend providing athletes with opportunities to face gradual and appropriate stressors and encouraging them to engage with these challenges through structured reflection and learning. Future steps include collaborating with coaches to design exercises that push karateka to maximize their abilities, adapt to their environment, and perform at their best, using developmentally appropriate methods.

## ویژگی‌ها و مهارت‌های روانشناختی بانوان نخبه کاراته در سه مرحله‌ی شروع، رشد و تسلط

مریم داوری<sup>۱</sup>، مهین عقدایی<sup>۲</sup> ID، ابراهیم متشرعی<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد، روانشناسی ورزش، دانشگاه شهید بهشتی تهران، تهران.

۲. دکتری رفتار حرکتی - استادیار دانشگاه شهید بهشتی - دانشگاه شهید بهشتی - دانشکده علوم ورزشی و تندرستی - گروه علوم رفتاری، شناختی و فن آوری ورزشی

۳. دکتری رفتار حرکتی - استادیار دانشگاه شهید بهشتی - دانشگاه شهید بهشتی - دانشکده علوم ورزشی و تندرستی - گروه علوم رفتاری، شناختی و فن آوری ورزشی

**تاریخ دریافت:** ۱۴۰۲/۰۶/۲۱، **تاریخ اصلاح:** ۱۴۰۲/۰۹/۲۵، **تاریخ پذیرش:** ۱۴۰۲/۱۰/۱۶

\*Corresponding Author: Mahin. Aghdaei, Tel: 09125867277, E-mail: m\_aghdaei@sbu.ac.ir

How to Cite: Davari, M., Aghdaei, M., Moteshareie, E. (2024). Psychological Characteristics and Skills of Professional Karate Women in the Initiation, Development and Mastery Stages. Sport Psychology Studies, 13(47), 79-100. In Persian.

### چکیده

هدف این پژوهش، تعیین ویژگی‌ها و مهارت‌های روانشناختی بانوان تیم ملی کاراته ایران در سه مرحله شروع نخبگی، توسعه نخبگی و تسلط در نخبگی می‌باشد. پژوهش حاضر از نوع مطالعات ترکیبی (کیفی-کمی) بود است. در این پژوهش، جمع‌آوری اطلاعات از طریق مصاحبه، شرکت در کارگاه و همچنین ارائه چک‌لیست اولویت‌بندی ویژگی‌ها و مهارت‌های روانی صورت گرفته است. این چک‌لیست با مصاحبه از ورزشکاران نخبه در مرحله شروع نخبگی توسط مادران و در مرحله توسعه و تسلط نخبگی توسط خود ورزشکاران نخبه تکمیل شده است. برای تجزیه و تحلیل و تفسیر داده‌ها، از تحلیل داده‌های تماتیک (موضوعی) استفاده شده است. در این پژوهش، ۲۲ نفر از ورزشکاران تیم ملی کاراته بانوان شرکت داشته‌اند که در سه گروه تقسیم بندی شده‌اند. این سه گروه عبارتند از: گروه اول مرحله شروع نخبگی شامل ۱۰ نفر از مادران و دختران، گروه دوم شش نفر از ورزشکاران در سطح توسعه نخبگی و گروه سوم شش نفر از ورزشکاران نخبه در سطح تسلط نخبگی بوده‌اند. نتایج حاصل از تحلیل تماتیک مصاحبه‌های مربوط به گروه شروع، بیانگر دستیابی به مضمون اصلی «ایجاد پایه‌ای از ویژگی‌های روانی» است. همچنین در گروه دوم (توسعه نخبگی)، نتایج حاصل از مصاحبه‌ها بیانگر دستیابی به مضمون اصلی «توسعه اولیه مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی عملکرد» بوده است. نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌های مربوط به گروه تسلط نیز، بیانگر دستیابی به مضمون اصلی «توسعه و اصلاح مهارت‌های روانی متمرکز بر عملکرد» بوده است. با توجه به اثرات مثبت شناخته شده ویژگی‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی در بهبود عملکرد، شناسایی آن‌ها و نیز شناسایی انواع مورد استفاده در رشته‌های خاص ورزشی متناسب با دوره‌های مختلف رشدی، کمک می‌کند تا ورزشکاران، مربیان و روانشناسان ورزش بتوانند درک درست و دیدی جامع از وضعیت روانی ورزشکاران به دست بیاورند. مطالعه حاضر بیانگر این امر می‌باشد که دختران کاراته‌کار تیم‌های



**Copyright:** © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

ملی ایران، ابتدا ویژگی‌ها و مهارت‌ها پایه‌ای را ایجاد کرده‌اند و سپس به توسعه ویژگی‌ها و مهارت‌های عملکرد محور مطابق با نیاز در این مرحله که با توجه به تجربه شکست‌ها و نامالایمات در این سطح است، پرداخته‌اند.

**واژگان کلیدی:** اوج عملکرد، رشد و پرورش استعداد، کاراته، مهارت‌های روان‌شناختی، ویژگی‌های روانشناختی.

## مقدمه

یکی از دلایل رایج عدم موفقیت ورزشکاران با پتانسیل بالا این است که، علیرغم داشتن بسیاری از مهارت‌های فیزیکی لازم برای نخبه شدن در ورزش، منابع روانشناختی کافی ندارند (هولت و میچل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶؛ تیلور و کالینز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). کسب مهارت‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی (PSC) یکی از جنبه‌های مهم مسیر توسعه استعدادها در ورزش است. پانکو<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۱). منظور ما از مسیر توسعه استعدادها، مسیری است که یک ورزشکار برای دستیابی و رسیدن به بالاترین سطح عملکرد ورزشی خود طی می‌کند. این مسیر می‌تواند به عنوان روند رشد استعداد نیز شناخته شود. ورزشکاران برای دستیابی به توسعه عملکرد بهینه، باید از چالش‌های متعدد عبور کنند. غلبه بر این موانع و نحوه برخورد با شرایط چالش برانگیز، نقش اساسی در پیشرفت به سمت موفقیت دارد. PSCها ممکن است ورزشکاران را با منابعی که برای حرکت در مسیر انتقال به نخبگی نیاز دارند، مجهز کنند. یک مفهوم عملی این است که ایجاد ویژگی‌های روان‌شناختی پایه ممکن است توسعه بعدی PSCهای عملکرد محور را تسهیل کند. کسب مهارت‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی PSC می‌تواند رشد ورزشکار را تسهیل کند (دوهم<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). ویژگی‌های روان‌شناختی گرایش‌های نسبتاً پایداری هستند که در موقعیت‌های مختلف دوام می‌آورند. در حالی که مهارت‌های روان‌شناختی استراتژی‌های آموخته‌شده‌ای هستند که برای تنظیم یا تقویت ویژگی‌های روان‌شناختی استفاده می‌شوند (دوهم و همکاران، ۲۰۱۷). مهارت‌ها باید صریحاً آموزش داده و تمرین شوند تا موثر واقع شوند. ویژگی‌ها و مهارت‌های

روانشناختی، هم با روند و هم با نتیجه پیشرفت عملکرد ارتباط مثبت دارند.

به طور گسترده پذیرفته شده است که ورزشکاران موفق دارای PSCهای توسعه یافته‌ای هستند. اینکه انواع PSCهای مورد نیاز ورزشکاران ممکن است در مراحل مختلف ورزشی و حرفه‌ای متفاوت باشد نیز مورد توجه است. تحقیقات نشان داده است که مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی متنوعی برای افزایش روند پیشرفت ورزشکاران با استعداد و جوان شناسایی شده است.

بر اساس نتایج مطالعات مختلف، استفاده از ویژگی‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی (PSC) باعث بهبود عملکرد ورزشکاران می‌گردد. این PSCها از طریق کمک به فرد در رسیدن به اوج اجرا در تمرین و رقابت اثر می‌گذارند.

در این راستا، مطالعات مختلفی انجام گرفته و برخی از پرکاربردترین مهارت‌ها و ویژگی‌ها نیز شناسایی شده‌اند. این مهارت‌ها و ویژگی‌ها عبارتند از: تمرکز و توجه، اعتمادبه‌نفس، تصویرسازی، خودگویی و غیره. اما مطالعاتی که جنبه‌های رشدی در مراحل مختلف مهارتی ورزشکاران را بررسی کرده‌اند، بسیار محدود و انگشت شمار هستند.

دوهم و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه خود با عنوان «طبقه بندی و تعریف اصطلاحات روانشناختی رایج مورد استفاده در ادبیات رشد استعدادیابی ورزشکاران جوانان» به بررسی ادبیات تحقیق از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۵ در ارتباط مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی پرداخته‌اند. با استفاده از تحلیل موضوعی در تجزیه و تحلیل یافته‌ها، به شناسایی دو اصطلاح روانشناختی دست یافته‌اند که به عنوان ویژگی‌های روانشناختی و مهارت‌های روانشناختی (PSC) در دو گروه مجزا طبقه‌بندی شدند.

4. Pankow  
5. Dohme

1. Holt & Mitchell  
2. Taylor & Collins  
3. Psychological Skill & Characteristics

ورزشکاران جوان افزایش می‌دهد. آنها همچنین خاطر نشان کردند که ویژگی‌های محیط‌های عملکردی مختلف می‌تواند بر توسعه و استقرار PSCها تأثیر بگذارد. زیرا نیازهای روانی ممکن است در ورزش‌های مختلف متفاوت باشد. بنابراین، آنها تأکید کردند که "تحقیقات آینده باید شناسایی کند که کدام PSCهای خاص رشد ورزشکاران را در زمینه‌های مختلف ورزشی و همچنین مراحل رشد تسهیل می‌کند".

دوهم و همکاران (۲۰۲۱)، در پژوهش خود با عنوان "درک رفتارهای به کار گرفته شده توسط والدین برای حمایت از رشد روانی تنیس بازان جوان نخبه در انگلستان"، به بررسی مهارت-ها و ویژگی‌های روانشناختی که والدین برای فرزندان ورزشکارشان مهم می‌دانند و همچنین رفتارهای والدین که برای رشد و توسعه این مهارت‌ها مهم است، پرداختند. این مطالعه، از نوع کیفی، شامل مشاهدات و مصاحبه نیمه ساختار یافته با والدین و ۱۱ تنیس باز جوان مرد بریتانیایی در سنین ۸ تا ۱۵ سال بود. نتایج نشان می‌دهد که والدین به دلیل (۱) ناتوانی درک شده در حمایت مؤثر از رشد، (۲) تصور نادرست از مهارت‌های روانشناختی و (۳) نگرانی در مورد فشار غیرضروری، نسبت به رشد مهارت‌های روانشناختی شک دارند. با این حال، والدین چهار رفتار را در تلاش برای ایجاد ویژگی‌های روانشناختی در فرزندان خود گزارش کردند. این رفتارها عبارتند از: (۱) صحبت کردن در مورد ویژگی‌های روانشناختی ارزشمند، (۲) ایجاد عمدی فرصت‌های یادگیری، (۳) توانمندسازی ورزشکاران برای پیشرفت بیشتر و (۴) تقویت روابط با همسالان. نتایج این مطالعه شناختی نسبی از وضعیت روانشناختی تنیس بازان جوان نخبه بریتانیا ارائه می‌دهد. علاوه بر این، نیاز به فرصت‌های آموزشی رسمی تر والدین برای حمایت از مشارکت مثبت والدین در زندگی ورزشی فرزندان را تقویت می‌کند. این به این معنی که والدین نیز باید اطلاعاتی در مورد ویژگی‌ها و مهارت‌های روانشناختی ورزشکاران داشته باشند تا بتوانند به رشد و توسعه کودکان ورزشکار خود کمک کنند.

مهارت‌های روانشناختی به‌عنوان توانایی ورزشکاران برای استفاده از راهبردهای روانشناختی آموخته‌شده (مثلاً خودگفتاری) برای تنظیم و تسهیل افزایش ویژگی‌های روانشناختی تعریف شد. ویژگی‌های روانشناختی به‌عنوان استعدادهایی که بر رشد ورزشکار تأثیر می‌گذارد (به‌عنوان مثال، اعتماد به نفس) تعریف شد که علیرغم پایداری و سازگاری نسبی در طیف وسیعی از موقعیت‌ها، ویژگی‌های روانی را می‌توان با استفاده از مهارت‌های روانشناختی تنظیم و تقویت کرد. بلایلونس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) بر اساس مطالعه دوهم و همکاران (۲۰۱۷) در تقسیم‌بندی ادبیات مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی، به شناخت PSCها در بین بانوان ژیمناست سطح بالای هلندی (سن ۱۰ تا ۲۶ سال) در طول مراحل حرفه‌ای مختلف پرداختند. در مرحله شروع نخبگی، ورزشکاران تعداد کمی از ویژگی‌ها مانند اعتماد به نفس، فرآیند مداری و تمرکز را گزارش کردند. در مرحله توسعه نخبگی، شایستگی‌های بین فردی و مدیریت زمان اهمیت یافت. در مرحله تسلط نخبگی، ورزشکاران تشخیص دادند که رقابت-پذیری، سازگاری و مقاومت در برابر استرس از ویژگی‌های مهم برای عملکرد هستند. ویژگی‌های روانشناختی که در اوایل دوران حرفه‌ای ورزشکاران به دست می‌آیند، همچنان با پیشرفت حرفه‌شان بر عملکرد آنها تأثیر دارد. به‌عنوان مثال، ورزشکاران مرحله تسلط تشخیص دادند که ویژگی‌های اعتماد به نفس و شایستگی‌های بین فردی هنوز برای عملکرد آنها مهم است. این مطالعات نشان می‌دهد که گذر از هر مرحله رشدی در مسیر نخبگی بر توسعه PSCها موثر است.

در یک بررسی سیستماتیک، دوهم و همکاران، (۲۰۱۹) ۱۹ PSC را شناسایی کردند. از این تعداد، هشت مورد به‌عنوان مهارت‌های روانشناختی (مانند هدف‌گذاری، جستجوی حمایت اجتماعی، خودارزیابی واقع‌بینانه) و ۱۱ مورد به‌عنوان ویژگی‌های روانشناختی (مانند اخلاق کار سخت، کنترل عاطفی، تمرکز) کدگذاری شدند. دوهم و همکارانش پیشنهاد کردند که توسعه سیستماتیک اولیه این ۱۹ PSC احتمال غلبه بر چالش‌های حرفه‌ای و دستیابی به موفقیت ورزشی را در

## 1. Blijlevens

فصلنامه مطالعات روان‌شناسی ورزشی، بهار ۱۴۰۳، دوره ۱۳، شماره ۴۷

بتوانند تشخیص دهند که در هر مرحله به کدام یک از مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی نیاز است، می‌تواند کمک‌کننده باشد و روند رشد و توسعه مهارت‌ها و نیز رسیدن به اوج عملکرد را تسهیل کند. در مطالعه حاضر، ویژگی‌های روانشناختی متفاوت از مهارت‌های روانشناختی است و همچنین دوره‌های رشدی ورزشکار مشخص و مجزا شده‌اند و به سه دوره (شروع نخبگی/رشد/تسلط) تقسیم‌بندی شده‌اند. منظور از سطح شروع نخبگی، مرحله‌ای است که فرد به تازگی به عضویت تیم ملی در آمده و با سطح سازمان‌یافته تمرین و رقابت آشنا می‌شود (۱۱ تا ۱۴ سال). در مرحله رشد که طی آن ورزشکار به عنوان استعداد شناخته می‌شود، سطح فشرده‌ای از تمرینات و مسابقات را به همراه دارد (۱۵ تا ۱۸ سال). سطح تسلط منعکس‌کننده مشارکت ورزشکار در بالاترین سطح رقابتی است (۱۹ تا ۲۸ سال) (وایلمن و همکاران ۲۰۱۶).

با توجه به اثرات مثبت شناخته شده PSCS در بهبود عملکرد، شناسایی آن‌ها و همچنین شناسایی انواع مورد استفاده در رشته‌های خاص ورزشی به ورزشکاران، مربیان و روانشناسان ورزش کمک می‌کند تا درکی درست و دیدی جامع از وضعیت روانی ورزشکاران به دست بیاورند. این به آن‌ها امکان می‌دهد تا با استفاده از این اطلاعات، در جهت ارتقا و پیشرفت ورزشکاران به تمرین مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی بپردازند. در این راستا، مطالعات مختلفی انجام گرفته و برخی از پرکاربردترین مهارت‌ها و ویژگی‌ها نیز شناسایی شده‌اند مانند: تمرکز و توجه، اعتمادبه‌نفس، تصویرسازی، خودگویی و غیره. اما مطالعاتی که جنبه‌های رشدی در مراحل مختلف مهارتی ورزشکاران را بررسی کرده‌اند، بسیار محدود و انگشت شمار هستند. در این راستا مطالعه حاضر با هدف شناسایی و معرفی PSCS بازیکنان تیم ملی کاراته زنان جمهوری اسلامی ایران انجام شده است. این پژوهش به عنوان یکی از پیشگامان این امر در داخل ایران بسیار بدیع و تازه است. همچنین، نتایج یافته‌ها می‌تواند راهنمایی جامع را در اختیار ورزشکاران و عوامل فنی تیم‌های کارته در ایران قرار دهند تا با استفاده از آن بتوانند برنامه‌های تمرینات و مداخلات شناختی خود را در تیم‌ها تدوین کنند. تمامی ورزشکاران، مربیان، روانشناسان ورزش

پانکو و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه خود به بررسی رشد PSCS در بین بازیکنان هاکی پرداختند. این پژوهش که از روش توصیف تفسیری و با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته انجام شد، در سه مرحله هاکی مبتدی و در حال رشد و حرفه‌ای، در هاکی مبتدی، شرکت‌کنندگان ویژگی‌های روانشناختی بین فردی و فردی در یک محیط اجتماعی حمایت‌کننده را بررسی کردند.

در هاکی در حال رشد، شرکت‌کنندگان ویژگی‌های عملکرد محور و مهارت‌های روانشناختی را به دست آوردند. در هاکی حرفه‌ای، شرکت‌کنندگان مهارت‌های روانشناختی را مبتنی بر عملکرد، توسعه و اصلاح کردند. طبقه‌بندی نمونه‌ها در پژوهش حاضر و همچنین تحقیقات گذشته بر اساس مدل هالستیک ان کجام شده است. این مدل در طی سال‌های گذشته بیشتر توسعه یافته و منجر به مدل کنونی جامع ورزشی حرفه‌ای (HAC) شده است که مراحل و تغییرات هنجاری در پیشرفت ورزشکاران در حوزه‌های ورزشی و غیرورزشکاری را مشخص می‌کند. مدل رشد کل‌نگر دوران ورزشی یا HAC وایلمن و همکاران (۲۰۱۶) ماهیت همزمان، تعاملی و متقابل رشد ورزشکاران در پنج طبقه (یعنی ورزشی، روانی، روانی اجتماعی، تحصیلی/حرفه‌ای و مالی) را عنوان می‌کند. این طبقه‌بندی نشان‌دهنده گذارها و مراحل است که ورزشکاران در رشد ورزشی خود با آن روبرو هستند، یعنی (۱) مرحله شروع که در طی آن ورزشکاران جوان با ورزش‌های رقابتی سازمان‌یافته آشنا می‌شوند. (۲) مرحله رشدی که در طی آن ورزشکاران جوان با استعداد شناخته می‌شوند و سطح فشرده‌ای از تمرینات و مسابقات را به همراه دارند. (۳) مرحله تسلط منعکس‌کننده مشارکت ورزشکاران در بالاترین سطح رقابتی است و (۴) مرحله توقف شامل انتقال ورزشکاران نخبه به خارج از ورزش‌های رقابتی است (جدول شماره ۱).

با مرور مطالعات PSC و دوره‌های رشدی، مشخص است که در مراحل مختلف دوره‌های ورزشی، ویژگی‌ها و مهارت‌های روانشناختی ورزشکاران متفاوت بوده و در نتیجه، نیاز به انجام مطالعات گسترده‌ای در زمینه شناسایی PSCS در جهت بهبود عملکرد ورزشکاران در رشته‌های مختلف احساس می‌شود. این موضوع که مربیان و ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی و سنی

مطالعه دوهم و همکاران (۲۰۲۱) استفاده شده است، که شامل مصاحبه کیفی و برگزاری کارگاه آموزشی PSCS و نقش این ویژگی‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی در مراحل مختلف رشد ورزشکاران است، همچنین با استفاده از چهارچوب نظری کل-نگرانه دوران رشد و ورزش وایلمن و همکاران (۲۰۱۶)، هدف کلی تحقیق حاضر تعیین PSCS بانوان نخبه کاراته در مراحل شروع، رشد و تسلط در زندگی ورزشی بوده‌است.

می‌تواند از نتایج مطالعه حاضر در جهت بهبود عملکرد و نیز توسعه مهارت استفاده کنند. در واقع، تفکیک صورت گرفته در پژوهش حاضر، راه‌گشایی تخصصی برای استفاده موثرتر مهارت‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی در دوره‌های مختلف ورزشی و پاسخ دادن اختصاصی به نیازهای فردی ورزشکاران می‌باشد. بر این اساس و با توجه به اینکه از روش ترکیبی و نوآورانه

جدول ۱. طبقه‌بندی مدل دیدگاه کل‌نگر یا هالستیک (وایلمن و همکاران، ۲۰۱۶)

Table 1. Classification of the holistic perspective model

سن	10	15	20	25	30	35
سطح ورزشکار Athlete level	شروع Beginning	توسعه Development	تسلط Mastery	قطع شدن Disconnect		
سطح روانی	دوران کودکی	بلوغ / نوجوانی	(جوانی) بزرگسالی			
سطح روانی اجتماعی	والدین خواهر و برادر همسالان	مربی همسالان والدین	مربی شریک-هم‌تیمی کارکنان پشتیبانی شاگرد-ورزشکاران-دانشجویان	خانواده (مربی) همسالان		
سطح علمی و حرفه‌ای	آموزش ابتدایی	آموزش متوسطه	آموزش عالی	ورزشکار (نیمه) حرفه‌ای	ورزشکار (نیمه) حرفه‌ای	حرفه پس از ورزش
سطح مالی	خانواده	هیئت حاکمه ورزش خانواده	نهاد حاکم بر ورزش حامی NOC خانواده	کارفرما		

اساس طبقه بندی صورت گرفته بر پایه مدل هالستیک، آزمودنی‌ها در سه گروه تقسیم شدند: مرحله شروع (۱۱ تا ۱۴ سال)، مرحله توسعه (۱۵ تا ۱۸ سال) و مرحله تسلط (۱۹ سال به بالا). این سه گروه عبارتند از: گروه اول مرحله شروع نخبگی شامل ۱۰ نفر از مادران و دختران، گروه دوم شش نفر از ورزشکاران در سطح رشد نخبگی، گروه سوم شش نفر از ورزشکاران نخبه در سطح تسلط نخبگی. مصاحبه در هر گروه تا رسیدن به مرحله اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت در این پژوهش ۲۲ نفر از ورزشکاران تیم ملی کاراته بانوان مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد در سه گروه تقسیم بندی شدند.

#### ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نظر از آزمودنی‌ها، از یک فرم از پیش نگاشته شده استفاده شد. این فرم شامل سوالات باز پاسخی بود که توسط آزمونگر در یک محیط ثابت و آرام از آزمودنی‌ها پرسیده شد.

#### روش‌شناسی پژوهش

##### روش پژوهش

با توجه به اینکه هدف مطالعه حاضر شامل توصیف تجربیات ذهنی، تفسیر و درک مفاهیم است، طرح تحقیق با در نظر داشتن این موضوع که محقق به دنبال به دست آوردن درک عمیق از یک زمینه خاص (مهارت‌های روانشناختی) در یک جامعه منتخب (تیم ملی کاراته بانوان ایران) بوده است، بصورت کیفی و کمی انجام شده است. همچنین، مبنای نظری و تقسیم‌بندی کدها و تم‌ها در بخش مطالعه کیفی، بر اساس چهارچوب نظری کل‌نگرانه (هالستیک) دوران رشد و ورزش پیشنه‌ادی وایلمن و همکاران (۲۰۱۶) بوده است.

##### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران تیم ملی کاراته بانوان ایران با سنین بین ۱۱ تا ۲۸ سال بود. در واقع، بر



همکاران با عنوان "مطالعه مروری شناسایی مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی ورزشکاران جوان"، مفاهیم پایه در مورد مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی مورد نیاز ورزشکاران ارائه شد. پس از رسیدن به یک درک مشترک از PSCها، با ارائه یک چک‌لیست از آن‌ها، خواسته شد که آزمودنی‌ها آن‌ها را از شماره ۱ تا ۳ بر اساس اولویت شخصی خود شماره‌گذاری کنند. چک‌لیست اولویت‌بندی داده‌ها بر اساس فراوانی از طریق نرم افزار اس پی اس اس مورد تحلیل قرار گرفت. پروتکل پژوهش حاضر مشابه پروتکل پژوهش دوم و همکاران در مقاله ۲۰۲۱ است.

### اعتبارپذیری صحت داده‌ها

برای اطمینان از صحت داده‌ها، منابع آن و روش جمع‌آوری داده‌ها، از چند تکنیک استفاده شده است:

۱- ممیزی<sup>۱</sup>، ۲- بررسی توسط اعضا<sup>۲</sup> و ۳- مقایسه‌های تحلیلی<sup>۳</sup>. در روش ممیزی، استاد راهنمای پایان‌نامه به عنوان ممیز، بر مراحل انجام کار، مفاهیم و مقوله‌های به دست آمده و فرایندهای کدگذاری سه‌گانه و همچنین ساخت مقوله‌ی محوری، نظارت داشته است. در شیوه بررسی توسط اعضا از مشارکت‌کنندگان خواسته شده تا مضامین و مقوله‌ها را ارزیابی کرده و در مورد صحت آنها نظر بدهند (کراسول<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴). در روش سوم یعنی مقایسه‌های تحلیلی (استراس و کوربین، ۱۹۹۸:۱۵۹) به داده‌ها رجوع شده و ساخت‌بندی نظریه با داده‌های خام مقایسه شده تا از صحت نظریه‌ی بدست آمده اطمینان حاصل شود.

پاتن به سه رویکرد مصاحبه کیفی و عمیق اشاره می‌کند که عبارتند از: ۱- مصاحبه گفتگویی غیررسمی<sup>۵</sup>، ۲- رویکرد راهنمای عمومی مصاحبه<sup>۶</sup> و ۳- مصاحبه باز استاندارد<sup>۷</sup> (پاتن<sup>۸</sup>، ۱۹۸۷:۱۱۰).

در پژوهش حاضر، برای جمع‌آوری داده‌ها، در چند مصاحبه اول از رویکرد «مصاحبه گفتگویی یا غیررسمی» استفاده شده است. این رویکرد در مواردی کاربرد دارد که فضای پژوهش و آنچه در حال رخ دادن است برای محقق، هنور آشکار نیست. زیرا در رویکرد نظریه‌مبنایی، محقق بدون هیچ پیش‌فرضی وارد میدان

همچنین برنامه مصاحبه و برگزاری کارگاه با ورزشکاران به صورت حضوری توسط محقق انجام شد. آزمودنی‌ها با نظارت مربیان (در دو گروه رشد و تسلط نخبگی) و مادران (در گروه شروع نخبگی)، با توجه به قرار داشتن در دوران بیماری کرونا، در محیط باشگاه ورزشی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی دوران کرونا، طبق برنامه از پیش تعیین شده، مصاحبه کردند. برنامه مصاحبه‌ها توسط آزمونگر و کمک و پاسخ به سوالات احتمالی آغاز شد و در تمام این مدت، تمرینات ورزشی نیز طبق برنامه و روال سابق ادامه داشت. در نهایت، صوت مصاحبه‌ها به صورت متن وارد نرم افزار ورد (word) شد و برای تجزیه و تحلیل و تفسیر داده‌ها از تحلیل داده‌های تماتیک (موضوعی) استفاده شد. تحلیل موضوعی روشی برای شناسایی، تجزیه و تحلیل و گزارش الگوهای (مضامین) موجود در داده‌ها است (براون و کلارک، ۲۰۰۶). تحلیل داده‌های تماتیک در شش مرحله انجام شد. محقق با خواندن و بازخوانی همه مصاحبه‌ها، برخی ایده‌های اولیه را درباره محتوای بیان شده توسط آزمودنی‌ها را ثبت کرد (مرحله ۱). سپس، نقل‌قول‌های جالب با رمزهای اولیه کدگذاری شدند (به عنوان مثال: "انجام هر کاری برای رسیدن به هدف خود" یا "تنظیم مجدد افکار خود پس از یک عملکرد نامیدکننده") (مرحله ۲). هنگامی که همه آیتم‌های مربوطه کدگذاری شدند، همه کدها در درون مضامین بالقوه قرار گرفتند (مرحله ۳). سپس به بررسی این که آیا مضامین در رابطه با آیتم‌های کدگذاری شده مرتبط بودند و آیا مضامین نمای کلی از کل مجموعه داده‌ها را ارائه داده‌اند یا خیر، پرداخته شد (مرحله ۴). متعاقباً با تولید تعاریف و نام‌های واضح برای هر موضوع، مشخصات هر یک از موضوعات و نقل‌قول‌های کلی بیان شده توسط محقق اصلاح شد (مرحله ۵) و در نهایت مضامین، زیر مجموعه‌ها و کدهای بدست آمده در فرآیند تجزیه و تحلیل داده‌ها در جداول مربوطه گزارش شدند (مرحله ۶).

در مرحله دوم، با برگزاری یک جلسه کارگاه مشترک (۴۵ الی ۶۰ دقیقه‌ای) با شرکت‌کنندگان تحقیق و ارائه مقاله دوم و

5. Informal Conversation Interview
6. General Interview Guide
7. Standardized Open – Ended Interview
8. Patton

1. Auditing
2. Member Check
3. Analytical Comparison
4. Creswell

**یافته‌ها**

در این تحقیق، با توجه به اینکه یافته‌ها با استفاده از دو ابزار مصاحبه و چک لیست به دست آمده‌اند، یافته‌های تحقیق نیز در دو بخش یافته‌های بخش کیفی و یافته‌های بخش کمی ارائه شده است.

**یافته‌های بخش کیفی**

نتایج حاصل از مصاحبه‌های بخش کیفی، در جداول شماره ۲ تا ۴ گزارش شده است.

پژوهش می‌گردد. در ادامه، برای جمع‌آوری داده‌ها، از «رویکرد راهنمای عمومی مصاحبه» بهره گرفته شده است. برای اطمینان از قابلیت اعتماد این پژوهش، از سه رویکرد مذکور استفاده شده است. این بدین معنی است که: ۱- استاد راهنما بر کلیه مراحل انجام کار توسط نگارنده نظارت داشته است. ۲- سپس نتایج به جامعه آماری برگردانده شده تا آن‌ها نیز نتایج را تأیید نمایند. ۳- در نهایت، این نتایج با داده‌های خام تطبیق داده شد تا از صحت آن‌ها اطمینان حاصل شود. همچنین، در نهایت، کدهای احصا شده از مصاحبه‌ها توسط دو پژوهشگر کیفی بازبینی شده و مورد تأیید قرار گرفته‌اند.

جدول ۲. مضامین گروه شروع

Table 2. Beginning group themes

مضامین اصلی (تم‌ها) Main themes	مضامین Themes	کد ها Codes
ایجاد پایه ای از ویژگی‌های روانی Creating a foundation of psychological characteristics	حمایت اجتماعی Social support	تاکید به حضور مادر در مسابقات ایجاد محیط و امکانات رفاهی از سوی والدین لزوم به گفت و گوی حمایتی از سوی والدین و مربی لزوم پشتیبانی اطلاعاتی، مشاوره و راهنمایی درباره مشکلات استفاده کارآمد از شرایط حمایتی کمک گرفتن از دیگران
	نظم و انضباط و برنامه ریزی Discipline and planning	لزوم برنامه‌ریزی تعیین اولویت‌ها ایجاد حس تعادل اخلاق سخت کوشی
	تنظیم هیجان (تلاش برای کنترل احساسات از سوی مادر) Emotion regulation (Mother's attempt to control emotions)	مقابله با استرس و فشار لزوم استفاده از جملات انگیزشی کاهش دادن شدت و فشار ادراک شده ذهنی نسبت به یک مسابقه یا تکلیف دشوار
	اعتماد به نفس Self Confidence	داشتن ایمان به خود رقابت طلبی در مورد خصوصیات مثبت خود صحبت کردن ظاهر با اعتماد به نفس اطمینان داشتن از توانایی‌های خود
	لذت بردن Enjoying	علاقه مستمر برای تداوم فعالیت‌های ورزشی ابراز وجود کردن تلاش برای بهتر شدن شادمانی و خوشحالی قبل و بعد از جلسات تمرین

جدول ۲. مضامین گروه شروع

Table 2. Beginning group themes

مضامین اصلی (تمها) Main themes	مضامین Themes	کد ها Codes
	مربی پذیری Coachability	حفظ احترام به مربی لزوم مشورت کردن بازخورد گرفتن ایجاد تعامل اجتماعی نقدپذیری بدون رنجش پذیرش بی چون و چرا
	انگیزه Motivation	آزاده و تمایل برای بهبود خود تعیین هدف ایجاد حس برتری تمایل مستمر برای حضور تعیین منظم اهداف بر پایه پیشرفت نظارت و بازبینی مداوم تغییرات
	پشتکار و تلاش مداوم Perseverance and effort	پافشاری برای موفقیت بهبود تمرکز و تعیین هدف پذیرش شکست سازگاری استقامت تلاش برای یادگیری و بهبود

برای کنترل احساسات از سوی مادر)، اعتماد به نفس، لذت بردن، مربی‌پذیری، انگیزه، پشتکار و تلاش مداوم ساخته شده است.

نتایج حاصل از تحلیل تماتیک مصاحبه‌های مربوط به گروه شروع، بیانگر دستیابی به مضمون اصلی «ایجاد پایه ای از ویژگی‌های روانی» است. این مضمون از مضامین «حمایت اجتماعی، نظم و انضباط و برنامه‌ریزی، تنظیم هیجان (تلاش

جدول ۳. مضامین گروه توسعه

Table 3. Themes of the development group

مضامین اصلی (تمها) Main themes	مضامین Themes	کد ها Codes
Early development of function-oriented psychological skills and characteristics	حفظ حس تعادل Maintain a sense of balance	زندگی کردن به سبک زندگی نخبگان برنامه‌ریزی بلند مدت و کوتاه مدت مدیریت ورزش و زندگی اجتماعی مدیریت خواب و تغذیه حفظ روابط اجتماعی (ارتباط با دوستان و خانواده در محیط‌های غیر ورزشی)

جدول ۳. مضامین گروه توسعه

Table 3. Themes of the development group

مضامین اصلی (تم‌ها) Main themes	مضامین Themes	کد ها Codes
	شایستگی‌های بین فردی Interpersonal competencies	گوش دادن به دیگران و همدلی دریافت بازخورد و نقدپذیری از دیگران (مربی و هم تیمی) ارزیابی مستمر عملکرد برقراری ارتباط موثر ایجاد فضای رقابتی سالم درخواست کمک
	قاطعیت decisiveness	جرات تصمیم‌گیری برای خود نظارت و قبول بر عواقب تصمیمات خود توانایی مشورت کردن پذیرش مسئولیت توانایی تفکیک موضوعات مستقل شدن
	توانایی حل مسئله Ability to solve problems	تشخیص مشکلات تجزیه و تحلیل مشکل ارائه راه حل برای حل مشکلات استفاده از تجربه مربی دیدن مشکلات به عنوان به چالش
	نگرش مثبت positive attitude	داشتن تفکرات مثبت اعتماد به توانایی‌های خود افزایش تمرکز داشتن امید برای موفقیت
	هدفمندی purposefulness	هدفمند شدن لزوم تلاش و پشتکار برنامه ریزی بلند مدت کردن تعیین اهداف فرایندی افزایش انرژی و انگیزه

ما دریافتیم که هشت نوع از ویژگی‌ها و مهارت‌های روانشناختی عبارتند از: حمایت اجتماعی، نظم و انضباط و برنامه ریزی، تنظیم هیجان (تلاش برای کنترل احساسات از سوی مادر)، اعتماد به نفس، لذت بردن، مربی پذیری، انگیزه، پشتکار و تلاش مداوم مادر شماره دو در مورد تنظیم هیجان صحبت کرد. او توضیح داد که چگونه برای کنترل احساسات فرزندش تلاش

### مرحله شروع: ایجاد پایه ای از ویژگی‌های روانی

تجارب مادران و دختران شرکت‌کننده در گروه اول (۱۱ تا ۱۴ سال) بیانگر ایجاد پایه‌ای از ویژگی‌های روانی برای استمرار در این محیط ورزش حرفه‌ای بود. این گروه به تازگی وارد زمینه‌های ورزشی نخبه شده و شروع به شرکت در یک برنامه ساختاری و منظم حرفه‌ای کرده‌اند.

وقت بگذارم. مثلاً به غیر از کاراته، کلاس زبان می‌روم و برای زبان هم وقت می‌گذارم.»

همچنین کاراته‌کاران برای مقابله با شرایط چالش‌برانگیز، مانند تجزیه و تحلیل مشکلات و دیدن مشکلات به عنوان چالش، برای ارائه راه‌حل به توانایی حل مسئله نیاز دارند. علاوه بر این، در شرایط حساس، آن‌ها نیاز دارند که بتوانند به تنهایی تصمیم بگیرند و بر عواقب تصمیم خود پایبند باشند. آن‌ها در این مرحله، تجربه مستقل شدن را کسب می‌کنند و بتدریج قاطعیت می‌یابند.

هدفمند بودن برای کاراته‌کاران به آن‌ها کمک می‌کند تا تمرکز خود را بر هدف خود و کارهایی که باید برای رسیدن به اهدافشان انجام دهند، جلب کنند. این موضوع در نقل قول زیر اشاره شده است:

«ما در باشگاه برای رسیدن به خواسته‌هایمان برنامه‌ریزی طولانی مدت داریم. مربی مشخص کرده چه تمریناتی را باید برای شش ماه آینده داشته باشیم. هدف داشتن و هدفمند بودن تو ورزش تو پیشرفتت تاثیر داره، خیلی باعث میشه ضعفاتو شناسی و وقتی با شناخت تمرین می‌کنی بهتر نتیجه می‌گیری.»

این مثال‌ها نشان داده‌اند که چگونه کاراته‌کاران ویژگی‌ها و مهارت‌های خود را در مواجهه با تجربیات، ناملایمات و موفقیت‌ها و چالش‌های در مدیریت حرفه ورزشی خود به دست آورده‌اند. بخشی از مقابله با سختی‌ها و ناملایمات برای افزایش تداوم ورزشکار در این رشته، داشتن تفکر مثبت و شایستگی‌های بین‌فردی است. به این معنی که ورزشکار باید بتواند به راحتی ارتباط موثر برقرار کند و فضای رقابتی سالم ایجاد کند. در همین راستا، ورزشکار شماره پنج خاطر نشان کرد:

«قبلاً در باشگاه دیگری که بودم به خاطر وجود رقابت ناسالم و جو روانی بد مجبور شدم از باشگاه بروم. داشتن فضای صمیمی و دوستانه، با وجود رقابت سالم برایم اهمیت دارد. همچنین سعی می‌کنم اول خودم مساله را حل کنم، بعد به سنسی‌ام می‌گویم. باز با حرف زدن با او حلش می‌کنم. سنسی‌ام خیلی زیاد کمکم می‌کند. در هر زمینه‌ای که با سنسی صحبت می‌کنم، کمکم می‌کنند. افکار ما باعث می‌شوند ما برنده یا بازنده باشیم، اگر به باخت فکر کنی می‌بازی. معمولاً شرایط که سخت

می‌کند. او گفت: «دخترم خیلی استرسی است، قبل از مسابقات مدام از من می‌خواهد که برایش دعا کنم، منم با صحبت راجع به این موضوع که فقط یک مسابقه است، سعی می‌کنم به داشتن آرامش دعوتش کنم و امید می‌دهم.»

ورزشکاران در مرحله شروع تنها کسانی بودند که صراحتاً بر لذت بردن در طول تمرین و مسابقه تاکید کردند.

### یافته‌های مربوط به گروه توسعه

نتایج حاصل از جدول تحلیل تماتیک مصاحبه‌های مربوط به گروه توسعه، به مضمون اصلی «توسعه اولیه مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی عملکرد» دست یافته است. این مضمون از مضامین «حفظ حس تعادل، شایستگی‌های بین‌فردی، قاطعیت، توانایی حل مسئله، نگرش مثبت و هدفمندی» ساخته شده است.

تجارب شرکت‌کنندگان در گروه توسعه (۱۵ تا ۱۸ سال) نشان‌دهنده توسعه اولیه مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی عملکرد محور است. در این مرحله، ورزشکار به عنوان استعداد شناخته می‌شود و سطح فشرده‌ای از تمرینات و مسابقات را تجربه می‌کند. ورزشکاران نیز در این مرحله به توسعه مهارت‌های روانشناختی عملکرد محور می‌پردازند. ما متوجه شدیم که این ویژگی‌ها و مهارت‌های اولیه عملکرد محور با تجربیات ناملایمات، موفقیت‌ها و چالش‌های در مدیریت حرفه ورزشی خود با سایر فعالیت‌ها در طول مرحله توسعه همراه است. این چالش‌ها شامل ۶ مضمون کلی می‌شود: حفظ حس تعادل، شایستگی‌های بین‌فردی، قاطعیت، توانایی حل مسئله، نگرش مثبت و هدفمندی. کاراته‌کاران در این مرحله نیاز به مدیریت تمام فعالیت‌های خود دارند، اعم از ورزشی، درسی، فعالیت‌های اجتماعی. آن‌ها بر مدیریت زمان و استفاده از مهارت‌های برنامه‌ریزی برای اولویت‌بندی کار خود تاکید می‌کنند. در این زمینه، نقل‌قولی از ورزشکار شماره ۲ مهارت حفظ حس تعادل را به تصویر می‌کشد: «نزدیک مسابقه که خیلی خوب تغذیه و خواب و تمرین را رعایت می‌کنم، کاملاً متوجه بهتر شدن عملکردم می‌شوم. ورزش برایم خیلی مهم است چون بیشتر عمرم را صرف ورزش کرده‌ام. درست است که بیشتر از درس برایم اهمیت دارد، اما به خاطر اینکه خانواده اجازه ادامه دادن کاراته را بهم بدهند، مجبورم برای درس و برنامه‌های دیگر زندگی

جدیدی که برای دستیابی به موفقیت در مرحله جدیدشان نیاز دارند، استفاده کرده‌اند.

می‌شود، یا تمرینات که نفسگیر می‌شود، فقط با جملات مثبت انگیزشی می‌توانم از آن مرحله عبور کنم.»  
این نقل قول‌ها نشان می‌دهند که چگونه ورزشکاران از تجربیات نامطلوب و مثبت خود برای ایجاد ویژگی‌ها و مهارت‌های

جدول ۴. مضامین گروه تسلط

Table 4. Mastery group themes

مضامین اصلی (تم‌ها) Main themes	کدهای کلی General codes	مضامین themes
توسعه و اصلاح مهارت‌های روانی متمرکز بر عملکرد محور Development and improvement of function-oriented psychological skills	مقاومت در برابر استرس و کنترل افکار Resistance against to stress and control of thoughts	صبوری کردن استفاده از تکنیک‌های آرام سازی استفاده از تکنیک‌های انرژی‌دهی تسلط بر عملکرد راهکارهای موجهه مساله محور با چالش‌های و اتفاقات ناگوار (مثبت) و هیجان محور (منفی)
	سازگاری (تاب‌آوری) Resilience	بازگشت پس از شکست‌ها سازگاری با شرایط جدید قبول اشتباهات و اصلاح آن‌ها لزوم استراحت کردن انعطاف پذیری رفتاری
	رقابت طلبی competitiveness	نشان دادن برتری خود به دیگران تلاش برای بهتر شدن استفاده بهینه از فرصت‌ها ذهنیت برنده داشتن حتی در زمان تمرین ایجاد انگیزه درونی
	تصویرسازی imagery	حفظ آرامش کاهش و کنترل هیجانات منفی بیشتر شدن آمادگی ذهنی تمرکز بر روی اهداف مرور ذهنی مهارت‌ها مثبت‌اندیشی
	خودگفتاری self talk	مقابله با فشار با استفاده از خودگفتاری انگیزشی برای مقابله با فشار مرور و برنامه‌ریزی ذهنی تکلیف پیش رو به شکل کلامی مرور ذهنی تکنیک‌ها اصلاح و پالایش بهینه تکنیک با استفاده از عبارات آموزشی افزایش انگیزه درونی با استفاده از عبارات بالا بردن انگیزه (خودگفتاری انگیزشی)

## جدول ۴. مضامین گروه تسلط

Table 4. Mastery group themes

مضامین اصلی (تم‌ها) Main themes	کدهای کلی General codes	مضامین themes
	روتین‌ها Routines	فعالیت‌های مشخص حرکتی و شناختی با هدف از بین رفتن حواس‌پرتی و تمرکز بیشتر فعالیت‌های مشخص حرکتی و شناختی با هدف کنترل استرس و اضطراب فعالیت‌های مشخص حرکتی و شناختی با هدف افزایش انگیزه

از دوستانم از حرف‌هایشان و از همه نشانه‌ها انرژی مثبت بگیرم»

-ورزشکار شماره چهار رویکردی به مهارت تصویرسازی داشت که اغلب با خود گفتاری همراه بود. او گفت:

- «من حتی اینکه از خانه تا سالن مسابقات را با چه وسیله ای میروم، ماشینم را کجا پارک میکنم و اتفاقات داخل سالن تا اجرا و گرفتن مدال را تصور میکنم. با اینکار خیالم راحت‌تر می‌شود. انگار چک-لیستی دارم که قبل از مسابقات، باید تیک بخورد. معمولاً در ذهنم در حال تشویق کردن خودم هستم. همیشه از جملاتی مثل: «کم نیار دختر، تو میتونی» یا مرور تکنیکام استفاده می‌کنم، مثل ضربه دست محکم‌تر. با این کار از حواس‌پرتی خودم هم جلوگیری میکنم.»

کاراته‌کاران در این سطح باید آماده باشند تا بتوانند خود را با شرایط غیرمنتظره به وجود آمده، وفق دهند. آن‌ها نیاز به انعطاف‌پذیری دارند تا رفتار خود را با موقعیتی که برایشان پیش آمده، تطبیق دهند. به طور مثال، کنار آمدن با آسیب‌ها، عملکردهای ناامیدکننده، شرایط غیرمنتظره و یا جدید. همانگونه که نقل‌قولی از ورزشکار شماره یک توضیح می‌دهد: «تا الان پیش آمده مخصوصاً در مسابقات داخلی، وارد سالن که شده‌ایم، هیچ چیز سر جایش نبوده. شرایط اصلاً شرایط خوبی برای مسابقه نبوده. نه تانمی مناسب بوده و نه سالن خنک بوده، اما باز من توانسته‌ام اوج عملکردم را به نمایش بگذارم. اگر کاراته یا هر ورزشی را حرفه‌ای بلد باشی، در هر مکان و زمانی می‌توانی به بهترین شکل اجرایش کنی. الان خیلی پیش می‌آید، مایوس بشوم. چون تیم ملی یکسری

## یافته‌های مربوط به گروه تسلط

نتایج حاصل از جدول تحلیل تماتیک مصاحبه‌های مربوط به گروه تسلط، بیانگر دستیابی به مضمون اصلی «توسعه و اصلاح مهارت‌های روانی متمرکز بر» است. این مضمون از مضامین «مقاومت در برابر استرس و کنترل افکار، سازگاری (تاب‌آوری)، رقابت طلبی، تصویرسازی، خودگفتاری و روتین‌ها» تشکیل شده است.

## مرحله تسلط: توسعه و اصطلاح مهارت‌های روانی

## متمرکز بر عملکرد

تجربیات شرکت‌کنندگان در طول کاراته حرفه‌ای در مرحله تسلط، نشان‌دهنده توسعه مداوم و اصلاح مهارت‌های روانشناختی متمرکز بر عملکرد است. مهارت‌های روانشناختی آموخته شده در این مرحله شامل «مقاومت در برابر استرس و کنترل افکار، سازگاری (تاب‌آوری)، رقابت طلبی، تصویرسازی خودگفتاری و روتین‌ها» است. همچنین، ورزشکاران در این مرحله از ویژگی‌ها و مهارت‌های روانی آموخته شده در مراحل قبلی نیز استفاده می‌کنند. بنابراین، تمام چهارده ویژگی و مهارت‌های روانشناختی مراحل قبل در مرحله تسلط مهم تلقی می‌شوند. وظیفه اصلی کارته‌کاران در این مرحله، ارائه عملکرد بالا در بالاترین سطح است. آن‌ها نیاز به مقابله با استرس و کنترل افکار دارند. برای این کار، آن‌ها از استراتژی‌های قبل از اجرا برای تنظیم هیجانات خود استفاده می‌کنند، همانطور که توسط ورزشکار شماره دو نشان داده شده است:

«همیشه قبل از مسابقات که اسمم را می‌خوانند، برای آرام شدنم، یادآوری می‌کنم که چقدر تلاش کرده‌ام برای امروز، و اینکه حتماً موفق می‌شوم. اینطوری استرسم هم کمتر می‌شود. همیشه خودم را در بهترین و بالاترین جا می‌بینم. سعی می‌کنم

ایجاد انگیزه بیشتر، از یک سری روتین‌ها کمک می‌گیرند. به طور کلی، به نظر می‌رسد که ورزشکاران معتقد بودند که توسعه مهارت‌های روانشناختی و اصلاح ویژگی‌های خود به طول عمر ورزشی آن‌ها کمک می‌کند.

#### یافته‌های بخش کمی

در مرحله دوم پژوهش، یک جلسه کارگاه مشترک به مدت ۴۵ الی ۶۰ دقیقه با شرکت‌کنندگان تحقیق برگزار شد. در این جلسه، مطالبی در زمینه شناسایی مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی ورزشکاران جوان ارائه شد. پس از رسیدن به یک درک مشترک از PSC، یک چک لیست از آن‌ها ارائه شد و از شرکت‌کنندگان خواسته شد که با توجه به اهمیت PSC، آن‌ها را از شماره ۱ تا ۳ بر اساس اولویت شخصی خود شماره‌گذاری کنند. سپس، چک لیست اولویت‌بندی داده‌ها بر اساس فراوانی توسط نرم افزار اس پی اس اس مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج این بخش در جداول شماره ۵ تا ۷ گزارش شده است.

دست‌های پشت پرده دارد و من هم از آن‌ها آگاه هستم، اما در گذشته نه. هر اتفاقی می‌افتاد، من برمی‌گشتم و تلاشم را می‌کردم و شب و روز تمرین می‌کردم.»

از یک سو کاراته‌کاران در این مرحله بر رقابت‌طلبی تاکید می‌کنند. این موضوع در تمایل آن‌ها به نشان دادن برتری خود، تلاش برای بهتر شدن و نشان دادن آنچه که بر روی آن با سختی کار کرده‌اند، انعکاس می‌یابد. همانطور که نقل‌قول زیر توضیح داده شده است:

«برای اینکه نفر اول بشوم، اسمم جا بیفتد، خیلی تلاش کرده‌ام. شاید از خودم راضی نباشم، اما الان اسمم را همه می‌شناسند. همیشه حواسم به مسابقات برون مرزی هست، چون بعضی از مسابقات آزاد هستند و نیازی به شرکت با تیم ملی نیست و در آن‌ها هم شرکت می‌کنم و از هر مسابقه‌ای برای نشان دادن برتری و سطح آمادگی خودم استفاده می‌کنم.»

همچنین مهم است که توجه داشته باشیم ورزشکاران در این سطح برای از بین بردن حواس‌پرتی، افزایش تمرکز یا گاهی

#### جدول ۵- درصد و اولویت‌بندی مهارت‌ها و ویژگی‌های مرحله شروع نخبگی

Table 5- The percentage and prioritization of the skills and characteristics of the elite start stage

کم اهمیت تر (۱) Less important (1)	کم اهمیت (۲) Unimportant (2)	پر اهمیت (۳) Very important (3)	
0	0	100	تعیین هدف
0	0	100	آرام‌سازی
0	0	100	تمرکز
0	0	100	انگیزه
0	0	100	اعتماد به نفس
0	16	83.3	حمایت اجتماعی
0	16	83.3	سخت‌کوشی
0	16	83.3	ایجاد حس تعادل
0	83.3	16.7	تصویرسازی
0	83.3	16.7	مستقل شدن
16.7	16.7	66.7	رقابت‌پذیری
16.7	16.7	66.7	انعطاف‌پذیری
16.7	66.7	16.7	خودگفتاری
0	66.7	33.3	شایستگی‌های درون فردی
0	66.7	33.3	کنترل احساسات



جدول ۵- درصد و اولویت‌بندی مهارت‌ها و ویژگی‌های مرحله شروع نخبگی

Table 5- The percentage and prioritization of the skills and characteristics of the elite start stage

کم اهمیت تر (۱) Less important (1)	کم اهمیت (۲) Unimportant (2)	پر اهمیت (۳) Very important (3)	
16	66.7	16.7	مثبت اندیشی
33.3	33.3	33.3	هوش ورزشی
33.3	50.0	16	خودارزیابی واقع‌بینانه
33.3	33.3	33.3	روتین

هستند (صد در صد). همچنین، مهارت‌های حمایت اجتماعی، تصویرسازی، سخت‌کوشی، مستقل شدن و ایجاد حس تعادل، اهمیت بالای هشتاد درصد برای این گروه داشتند.

بر اساس یافته‌های جدول شماره ۵، می‌توان گفت که پنج مهارت و ویژگی روانشناختی هدف، تمرکز، آرام‌سازی، انگیزه و اعتماد به نفس، تمامی افراد را در این اعتقاد دارند که پراهمیت

جدول ۶- درصد و اولویت‌بندی مهارت‌ها و ویژگی‌های مرحله توسعه

Table 6- Percentage and prioritization of skills and characteristics of the development stage

کم اهمیت تر (۱) Less important (1)	کم اهمیت (۲) Unimportant (2)	پر اهمیت (۳) Very important (3)	
0	0	100	انگیزه
0	0	100	ایجاد حس تعادل
0	0	100	اعتماد به نفس
0	0	100	سخت‌کوشی
0	0	100	تمرکز
0	0	100	کنترل احساسات
0	0	100	آرام‌سازی
0	0	100	هدف
0	16.7	83.3	شایستگی‌های درون فردی
0	16.7	83.3	رقابت‌پذیری
0	83.3	16.7	تصویرسازی
0	33.3	66.7	خودارزیابی واقع‌بینانه
0	33.3	66.7	مثبت اندیشی
0	33.3	66.7	هوش ورزشی
16.7	16.7	66.7	انعطاف‌پذیری
0	66.7	33.3	روتین
0	66.7	33.3	خودگفتاری
0	50.0	50.0	حمایت اجتماعی
33.3	50.0	16.7	مستقل شدن

اعتقاد دارند که این مهارت‌ها و ویژگی‌ها پر اهمیت هستند. همچنین، مهارت‌های تصویرسازی، رقابت‌پذیری، شایستگی‌های درون فردی اهمیت بالای هشتاد درصد برای این گروه دارند.

مطابق یافته‌های جدول شماره ۶، می‌توان گفت هشت مهارت و ویژگی روانشناختی شامل هدف، آرام‌سازی، تمرکز، کنترل احساسات، اعتماد به نفس، سخت‌کوشی، انگیزه و ایجاد حس تعادل، اولویت اول را دارند. به طوری که تمامی افراد بر این

جدول ۷- درصد و اولویت بندی مهارت‌ها و ویژگی‌های مرحله تسلط

Table 7- The percentage and prioritization of the skills and characteristics of the mastery stage

کم اهمیت تر (۱) Less important (1)	کم اهمیت (۲) Unimportant (2)	پر اهمیت (۳) Very important (3)	
0	0	100	مستقل شدن
0	0	100	ایجاد حس تعادل
0	0	100	هوش ورزشی
0	0	100	انعطاف‌پذیری
0	0	100	رقابت‌پذیری
0	0	100	کنترل احساسات
0	0	100	اعتماد به نفس
0	0	100	سخت‌کوشی
0	0	100	انگیزه
0	0	100	آرام‌سازی
0	0	100	خودگفتاری
0	0	100	تمرکز
0	0	100	تصویرسازی
0	0	100	هدف
0	16.7	83.3	شایستگی‌های درون فردی
0	66.7	33.3	حمایت اجتماعی
0	50.0	50.0	خودآرزیابی
0	50.0	50.0	روتین
0	50.0	50.0	مثبت اندیشی

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از تحلیل تماتیک مصاحبه‌های مربوط به گروه شروع در مرحله شروع نخبگی، بیانگر دستیابی به مضمون اصلی «ایجاد پایه‌ای از ویژگی‌های روانی» است. این مضمون خود از مضامین فرعی شامل: حمایت اجتماعی، نظم و انضباط و برنامه‌ریزی، تنظیم هیجان (تلاش برای کنترل احساسات از سوی

مطابق یافته‌های جدول شماره ۷، می‌توان گفت سیزده مهارت و ویژگی روانشناختی شامل هدف، ایجاد حس تعادل، مستقل شدن، هوش ورزشی، انعطاف‌پذیری، رقابت‌پذیری، انگیزه، سخت‌کوشی، اعتماد به نفس، کنترل احساسات، تمرکز، آرام‌سازی و خودگفتاری اولویت اول را دارند. به طوری که تمامی افراد بر این اعتقاد دارند که این مهارت‌ها و ویژگی‌ها پر اهمیت هستند. همچنین مهارت شایستگی‌های درون فردی اهمیت بالای هشتاد درصد برای این گروه دارد.

انتقال‌های درون حرفه‌ای در سطح ورزشی، بلکه در واقع در سطوح مختلف رشد مواجه خواهند شد.

ما موافقیم که مهارت‌های روانشناختی برای تنظیم یا افزایش خصوصیات روانشناختی به طور مستقیم (به عنوان مثال، تمرکز قبل از مسابقه) یا با گذشت زمان (به عنوان مثال، ایجاد اعتماد به نفس) استفاده می‌شوند. با این حال، با نگاهی به رفتارهای گزارش شده کاراته‌کاران در مرحله شروع در این مطالعه، ما معتقدیم که ورزشکاران در این مرحله بیشتر نیازمند توسعه ویژگی‌های روانشناختی مثل اعتماد به نفس، انگیزه، و پشتکار از سوی خود هستند، اما مهارت‌ها (مانند حمایت اجتماعی، تنظیم هیجان، نظم و انضباط و برنامه‌ریزی) بیشتر از سوی مادران توسعه می‌یابند.

بخش دوم تحلیل کمی یافته‌ها در گروه شروع نخبگی شامل برگزاری کارگاه آموزشی بر اساس مقاله دوم و همکاران (۲۰۱۸) بود. هدف این کارگاه شناخت ویژگی‌ها و مهارت‌های روانشناختی مورد نیاز کاراته‌کاران برای رسیدن به بالاترین سطح عملکردی خود بر اساس اولویت خود ورزشکاران بود. در ادامه، فراوانی هر کدام از پاسخ‌ها بر اساس چک‌لیست تعیین شد.

بر اساس یافته‌های جدول اولویت‌بندی مهارت‌ها در گروه شروع نخبگی (مادران و فرزندان)، به ترتیب هدف‌گزینی، تمرکز، آرام‌سازی، انگیزه و اعتماد به نفس اولویت اول (صد در صد) را داشتند. این نتایج همسو با نتایج یافته‌های کیفی در مطالعه بلایونس و همکاران (۲۰۱۹) هستند که ویژگی روانشناختی شامل اعتماد به نفس و انگیزه است.

مهارت‌های حمایت اجتماعی، تصویرسازی، سختکوشی، مستقل شدن و ایجاد حس تعادل اولویت دوم (بالای هشتاد درصد) را داشتند. همانطور که تحلیل داده‌های کمی نشان داد، مهارت حمایت اجتماعی در گروه شروع توسط مادران اتفاق می‌افتاد و از این رو در اولویت دوم قرار می‌گرفت.

در مرحله توسعه نخبگی، نتایج حاصل از تحلیل تماتیک مصاحبه‌های مربوط به این گروه، بیانگر دستیابی به مضمون اصلی «توسعه اولیه مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی عملکرد» است. این مضمون از مضامین حفظ حس تعادل،

مادر)، اعتماد به نفس، لذت بردن، مربی‌پذیری، انگیزه، پشتکار و تلاش مداوم تشکیل شده است.

همچنین اعتماد به نفس و پشتکار به عنوان ویژگی‌های اساسی روانشناختی برای پیشرفت عملکرد در مرحله شروع شناخته شده‌اند.

پژوهش حاضر بدین معنا بدیع است که در مرحله نخبگی، به دو مهارت لذت بردن (که نشان‌دهنده لزوم علاقه برای تداوم در فعالیت است) و مربی‌پذیری (که نشان‌دهنده لزوم مشورت کردن و بازخورد گرفتن است) دست یافته است. باید مضامین به دست آمده در گروه شروع نخبگی را به عنوان ویژگی‌های و مهارت‌های روانشناختی برای پیشرفت در توسعه در نظر گرفت. ما هنوز با استدلال مطالعات گذشته (بلایونس و همکاران، ۲۰۱۹، پانکو و همکاران، ۲۰۲۱، دوم و همکاران ۲۰۱۷، دوم و همکاران، و (۲۰۲۱) و استفاده از مدل HAC که این مدل نشان‌دهنده ماهیت همزمان، تعاملی و متقابل رشد ورزشکاران در پنج حوزه (یعنی ورزشی، روانی، روانی اجتماعی، تحصیلی/حرفه‌ای و مالی) است، ادامه می‌دهیم. لایه بالایی نشان‌دهنده گذارها و مراحل است که ورزشکاران در رشد ورزشی خود با آن روبرو هستند، یعنی (۱) مرحله شروع که در طی آن ورزشکاران جوان با ورزش‌های رقابتی سازمان یافته (از حدود ۶ تا ۷ سالگی) آشنا می‌شوند. (۲) مرحله رشدی که در طی آن ورزشکاران جوان با استعداد شناخته می‌شوند و سطح فشرده‌ای از تمرینات و مسابقات را به همراه دارند (از سن ۱۲ تا ۱۳ سالگی). (۳) مرحله تسلط منعکس‌کننده مشارکت ورزشکاران در بالاترین سطح رقابتی است (از حدود ۱۸ تا ۱۹ سالگی). و (۴) مرحله توقف که شامل انتقال ورزشکاران نخبه به خارج از ورزش‌های رقابتی است (از ۲۸ تا ۳۰ سالگی). مدل حرفه‌ای ورزشی کل‌نگر نشان می‌دهد که گذارهای هنجاری نه تنها همزمان هستند، بلکه بر پیشرفت و موفقیت ورزشکاران در هر سطح تأثیر می‌گذارند.

لازم است ذکر کنیم که اگرچه گذارها ماهیت هنجاری دارند، سنین خاصی که در آن این گذارها رخ می‌دهند می‌تواند متفاوت باشد. این مدل به مفهوم‌سازی انتقال‌های حرفه‌ای کمک می‌کند، زیرا نشان می‌دهد که ورزشکاران نه تنها با

داشت. این مطابقت، بیانگر مشترک بودن سه مضمون هدف، ایجاد حس تعادل و شایستگی‌های بین‌فردی در این مرحله است.

در نهایت، در سطح نخبگی تسلط، نتایج حاصل از تحلیل تماتیک مصاحبه‌ها بیانگر دستیابی به مضمون اصلی «توسعه و اصلاح مهارت‌های روانی متمرکز بر عملکرد» است، این مضمون از مضامین «مقاومت در برابر استرس و کنترل افکار، سازگاری (تاب‌آوری)، رقابت‌طلبی، تصویرسازی، خودگفتاری و روتین‌ها» تشکیل شده است.

بر اساس یافته‌های جدول، اولویت‌بندی مهارت‌ها در گروه تسلط (۲۸-۱۸ سال) به ترتیب شامل: هدف، ایجاد حس تعادل، مستقل شدن، هوش ورزشی، انعطاف‌پذیری، رقابت‌پذیری، انگیزه، سخت‌کوشی، اعتماد به نفس، کنترل احساسات، تمرکز، آرام‌سازی و خودگفتاری است که اولویت اول را دارند.

یکی از کاربردهای تحقیق حاضر، نقش بسزایی است که نتایج این تحقیق می‌تواند در تربیت و پرورش استعدادها داشته باشد. در استعدادیابی روانشناسی ورزشی، افراد از طریق یکسری از ویژگی‌ها و مهارت‌های اصلی مورد بررسی قرار می‌گیرند. این ویژگی‌ها و مهارت‌ها شامل هوش ورزشی، تمرکز و توجه، خصوصیات شخصیتی فردی (درون‌گرایی و برون‌گرایی)، کار تیمی، توانایی کنترل خشم و مدیریت استرس و اضطراب هستند.

به طور خلاصه، موضوعات اصلی در هر مرحله به ترتیب شامل ایجاد پایه‌ای از ویژگی‌های روانی، توسعه اولیه مهارت‌ها و ویژگی‌های روانشناختی عملکردی و توسعه و اصلاح مهارت‌های روانی متمرکز بر عملکرد بوده است. ورزشکاران با عبور از هر گروه، مضامین فرعی را در گروه بعدی توسعه می‌بخشد. این تصویر، نیاز درک شده و اهمیت خصوصیات روانشناختی در مراحل شروع، توسعه و تسلط را نشان می‌دهد.

شایستگی‌های بین فردی، قاطعیت، توانایی حل مسئله، نگرش مثبت و هدفمندی ساخته شده است.

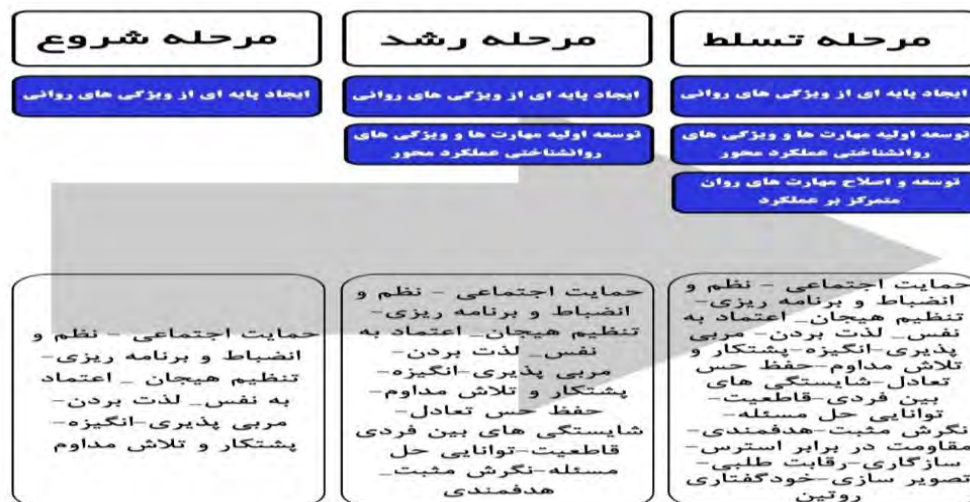
کاراته‌کاران در این مرحله، وارد مرحله بلوغ می‌شوند. آن‌ها برای بهبود عملکرد ورزشی خود، زمان و تلاش زیادی صرف می‌کنند. این تلاش معمولاً ناشی از تجربه سختی‌ها و موفقیت‌هاست. برخی از شرکت‌کنندگان در مطالعه برونر و همکاران، اعلام کرده‌اند که توانسته‌اند از تجربیات به عنوان فرصتی برای رشد استفاده کنند.

در بین کاراته‌کاران، نیاز به ویژگی‌های روانشناختی مانند اراده، اعتماد به نفس و پشتکار در مرحله شروع نخبگی، احساس بیشتری می‌شود. آن‌ها معتقدند که ایجاد تعادل بهینه برای مدیریت تمام فعالیت‌ها مهم است. به همین دلیل، حفظ تعادل یک ویژگی روانشناختی مهم در این مرحله است.

ورزشکاران نیاز به چالش‌هایی دارند تا بتوانند به منابع و مهارت‌های جدید دست پیدا کنند. بخش دوم تحلیل کمی یافته‌ها، گروه توسعه نخبگی را شامل می‌شود. این گروه کارگاه آموزشی را بر اساس مقاله دوهوم و همکاران (۲۰۱۷) برگزار کرد.

هدف از این کارگاه، شناخت ویژگی‌ها و مهارت‌های روانشناختی مورد نیاز کاراته‌کاران برای رسیدن به بالاترین سطح عملکردی خود بود. این مهارت‌ها بر اساس اولویت خود ورزشکاران انتخاب شدند. در ادامه فراوانی هر کدام از پاسخ‌ها بر اساس چک‌لیستی که بر اساس یافته‌های جدول تهیه شده بود، تعیین شد.

اولویت‌بندی مهارت‌ها در گروه توسعه (۱۵-۱۸ سال) به ترتیب شامل: هدف، آرام‌سازی، تمرکز، کنترل احساسات، اعتماد به نفس، سخت‌کوشی، انگیزه و ایجاد حس تعادل بود که اولویت اول (صد در صد) را داشتند. مهارت‌های تصویرسازی، رقابت-پذیری، شایستگی‌های درون فردی نیز اولویت دوم (بالای هشتاد درصد) را داشتند. همچنین، یافته‌های کمی در این مرحله با یافته‌های حاصل از تحلیل مصاحبه‌ها (کیفی) مطابقت



شکل ۱- خلاصه‌ای از نیاز درک شده و اهمیت خصوصیات روانشناختی در مراحل شروع، توسعه و تسلط در ورزش  
Figure 1- A summary of the perceived need and importance of psychological characteristics in the stages of beginning, development and mastery in sports

ها را نیز در کل دوران ورزشی با مهارت‌های روانشناختی مرتبط، بیان می‌کند.

ما توصیه می‌کنیم به مربیانی که با کاراته‌کاران در مرحله شروع کار می‌کنند، با توسعه ویژگی‌های روانشناختی و مهارت‌هایی که به حداکثر رساندن توانایی‌های آن‌ها کمک می‌کنند، تمرکز کنند. مربیانی که با کاراته‌کاران در مرحله رشد کار می‌کنند، باید بر ایجاد ویژگی‌ها و مهارت‌های روانی متمرکز شوند که به آن‌ها کمک می‌کند تا با محیط خود کار کنند. در نهایت، در مرحله تسلط، به مربیان توصیه می‌شود تا خصوصیات و مهارت‌های روانشناختی را که برای ارائه عملکرد مطلوب مهم هستند، تحریک کنند.

این مطلب مهم می‌باشد که راهنمایی‌ها باید متناسب با نیازهای توسعه‌ای ورزشکاران باشد، که به نظر می‌رسد با بزرگتر شدن ورزشکاران، شخصی‌تر و خاص‌تر می‌شوند. علاوه بر این، چندین محقق مانند کالینز و همکاران (۲۰۱۶) و کالینز و کروایشانک (۲۰۱۷)، بر لزوم توسعه مکانیزم‌های پشتیبانی پیشگیرانه و عمدی تأکید کرده‌اند. این مکانیزم‌ها پیش از چالش‌هایی که ورزشکاران جوان به طور حتم با آن روبرو خواهند شد، ایجاد

یافته کلی مطالعه حاضر بیانگر این امر می‌باشد که دختران کاراته‌کار تیم‌های ملی ایران، ابتدا ویژگی‌ها و مهارت‌های پایه‌ای را ایجاد می‌کنند. سپس، با توجه به تجربه شکست‌ها و ناملایمات در این سطح، به توسعه ویژگی‌ها و مهارت‌های عملکرد محور می‌پردازند. همچنین، با رسیدن به سطوح بالاتری از مرحله نخبگی کاراته، به توسعه و اصلاح مهارت‌های روانی متمرکز بر عملکرد می‌پردازند.

ویژگی‌ها و مهارت‌های روانشناختی شناسایی شده در این مطالعه، یافته‌های مطالعات قبلی متعددی را تایید می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که ویژگی‌های و مهارت‌های روانشناختی به رشد موفق استعداد و عملکرد نخبه در بالاترین سطح کمک می‌کند. این یافته‌ها الگوهای زمانی گسترده‌ای را در توسعه ویژگی‌ها و مهارت‌ها نشان می‌دهند که بر اساس یافته‌های برخی از مطالعات قبلی است (بلایلونس و همکاران، ۲۰۱۸، مک نامارا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰، پانکو و همکاران، ۲۰۲۱، دوهم و همکاران، ۲۰۲۱).

با این حال، مطالعه ما در این جهت جدید است که نه تنها نیاز به ویژگی‌های روانشناختی را مشخص می‌کند، بلکه اهمیت آن-

## 1. Macnamara

در طراحی تمریناتی است که کاراته‌کاران را در به حداکثر رساندن توانایی‌های خود، کار با محیط خود و ارائه عملکرد مطلوب، با استفاده از تعالیم متناسب با مرحله توسعه، به چالش می‌کشد.

می‌شوند. برای ارتقا ویژگی‌های روانشناختی، ما توصیه می‌کنیم که به ورزشکاران فرصت داده شود تا با عوامل استرس‌زا مناسب و تدریجی مواجه شوند. با استفاده از سوالات متشکل برای کمک به بازتاب و یادگیری، آن‌ها تشویق می‌شوند که با این چالش‌ها درگیر شوند. یکی از اقدامات بعدی، همکاری با مربیان

## منابع

- Amin, A., & Pirani, M. A. (2011). *An introduction to karate – track & field with an emphasis on the scientific-research foundations of karate*. Tehran: Nersi Publications (In Persian).
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, 6, 1-24.
- Blijlevens, S. J., Elferink-Gemser, M. T., Wylleman, P., Bool, K., & Visscher, C. (2018). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 202-210.
- Blijlevens, S. J., Wylleman, P., Bool, K., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2019). Acquisition and maintenance of excellence: the challenges faced by Dutch top-level gymnasts throughout different stages of athletic development. *Sport in Society*, 23(4), 577-594.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3(2), 316-332.
- Caruso, A. (2005). *Sports psychology basics*. Pennsylvania: Reedsvain Inc.
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). 'What it takes': Perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(3), 329-347.
- Cumming, J., & Hall, C. (2002). Deliberate imagery practice: the development of imagery skills in competitive athletes. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 137-145.
- Cumming, J., Hall, C., & Shambrook, C. (2004). The influence of an imagery workshop on athletes' use of imagery. *Athletic Insight*, 6(1), 52-73.
- Dohme, L. C., Backhouse, S., Piggott, D., & Morgan, G. (2017). Categorising and defining popular psychological terms used within the youth athlete talent development literature: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 134-163.
- Dohme, L. C., Piggott, D., Backhouse, S., & Morgan, G. (2019). Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 33(4), 261-275.
- Doria, C., Veicsteinas, A., Limonta, E., Maggioni, M. A., Aschieri, P., Eusebi, F., ..., & Pietrangelo, T. (2009). Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes. *European Journal of Applied Physiology*, 107(5), 603-610.
- Edwards, D. J., & Steyn, B. J. (2008). Sport psychological skills training and psychological well-being. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 30(1), 15-28.
- Esfahani, N., & Ghezelsefloo, H. (2013). Comparison of psychological skills of Elite and non-Elite Karate ka and its relation with athletes' performance. *Journal of Psychological Studies*, 9(1), 109-120. (In Persian).

16. Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. In D. Smith, & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 278–294). Champaign: Human Kinetics.
17. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 172-204.
18. Gregg, M., Hall, C., McGowan, E., & Hall, N. (2011). The relationship between imagery ability and imagery use among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*(2), 129-141.
19. Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The sport psychologist, 15*(3), 306-318.
20. Hazell, J., Cotterill, S. T., & Hill, D. M. (2014). An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer. *European Journal of Sport Science, 14*(6), 603-610.
21. Holt, N. L., & Mitchell, T. (2006). Talent development in English professional soccer. *International Journal of Sport Psychology, 37*(2/3), 77–98.
22. Howells, K. (2017). Butterflies, magic carpets, and scary wild animals: An intervention with a young gymnast. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology, 1*, 26–37
23. Iide, K., Imamura, H., Yoshimura, Y., Yamashita, A., Miyahara, K., Miyamoto, N., & Moriwaki, C. (2008). Physiological responses of simulated karate sparring matches in young men and boys. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 22*(3), 839-844.
24. Jooste, J., Van Wyk, J. G., & Steyn, B. J. (2013). The relationship between mental skills and level of cricket participation. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance, 19*(1), 180-192.
25. Kayani, S., Kiyani, T., Wang, J., Zagalaz Sánchez, M. L., Kayani, S., & Qurban, H. (2018). Physical activity and academic performance: The mediating effect of self-esteem and depression. *Sustainability, 10*(10), 3633.
26. Kent, M. (2006). *Oxford dictionary of sports science and medicine* (3<sup>rd</sup> ed.). Oxford: Oxford University Press.
27. Khanjari, Y., Arab Ameri, E., Garooei, R., Motashareei, E., & Hemayattalab, R. (2013). The effect of a course of psychological skills training (PST) Program on selected mental skills and the performance of teenager female taekwondo athletes of Iranian National Team. *Research in Sport Management and Motor Behavior, 3*(5), 25-34. (In Persian).
28. Kudlackova, K., Eccles, D. W., & Dieffenbach, K. (2013). Use of relaxation skills in differentially skilled athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(4), 468-475.
29. Larsen, C., Alfermann, D., & Christensen, M. (2012). Psychosocial skills in a youth soccer academy: A holistic ecological perspective. *Sport Science Review, XXI*(3-4), 51-61.
30. Macnamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010a). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist, 24*(1), 52–73.
31. Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences, 30*(15), 1593-1604.
32. Nishiyama, H., Brown, R. C. *Karate: The art of empty hand fighting: The groundbreaking work on Karate*. Vermont: Tuttle Publishing.
33. Olusoga, P., Maynard, I., Butt, J., & Hays, K. (2014). Coaching under pressure: Mental skills training for sports coaches. *Sport and Exercise Psychology Review, 10*(3), 31-44.
34. Pankow, K., Mosewich, A. D., McHugh, T. L. F., & Holt, N. L. (2021). The role of mental health protection and promotion among flourishing Canadian university sport coaches. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 11*(1), 28-43.

35. Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Côté, J., Woodman, T., ..., & Warr, C. (2016). The great British medalists project: a review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent. *Sports Medicine*, 46(8), 1041-1058.
36. Salmela, J. H. (1994). Phases and transitions across sport careers. In D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sports* (pp. 11-28). Frankfurt, Germany: Lang.
37. Taylor, J., & Collins, D. (2019). Shoulda, coulda, didnae—why don't high-potential players make it? *The Sport Psychologist*, 33(2), 85–96.
38. Van Raalte, J. L., & Vincent, A. (2017). Self-talk in sport and performance. In Oxford research encyclopedia of psychology <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.157>
39. Vesković, A., Koropanovski, N., Dopsaj, M., & Jovanović, S. (2019). Effects of a psychological skill training program on anxiety levels in top karate athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25, 418-422.
40. Woodcock, C., Holland, M. J., Duda, J. L., & Cumming, J. (2011). Psychological qualities of elite adolescent rugby players: Parents, coaches, and sport administration staff perceptions and supporting roles. *The Sport Psychologist*, 25(4), 411-443.
41. Yadi Tabar, H. (2012). *The effect of emotional intelligence training on the mental skills of skilled and beginner karate athletes* (Unpublished masters's thesis). Razi University, Kermanshah (In Persian).
42. Young, K. D., & Lewis, R. J. (1997). What is confidence? Part 2: detailed definition and determination of confidence intervals. *Annals of Emergency Medicine*, 30(3), 311-318.

