

# آماده سازی مربی و ورزشکار برای مسابقات

نوشته ی: اد کایهاتسو

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۱۷)

مربیگری دربرگیرنده ی مسئولیت های متعددی و رای حضور در مسابقات و دادن مشاوره فنی است. در این مقاله ی کوتاه، در مورد آنچه برای آماده سازی بازیکنانم و همچنین خودم به عنوان مربی برای رویدادهای مهم یاد گرفته ام، بحث خواهم کرد. این آخرین مقاله ی مجموعه ی سه بخشی است در مورد جنبه های مهم مربیگری در شمشیربازی می باشد. موضوعات دیگر این مقاله های شامل مربیگری در مسابقات و نحوه ی برخورد با داور شمشیربازی است.

اغلب وقت ها، آماده سازی خود مربیان نادیده گرفته می شود. مسئولیت مربی این است که همیشه باید آماده باشد، ضمن اینکه برخورد حرفه ای نیز داشته باشد. در اینجا به برخی از اصولی که مربیان باید از آن آگاه باشند، می پردازیم:

## پذیرش اینکه شما انسان هستید

اگر مواظب خودتان نباشید، درجه ی شما به عنوان مربی زیاد اهمیت ندارد. در عین حالی که ما خودمان را مربیان حرفه ای می دانیم، هرگز نباید فراموش کنیم که ما نیز انسان هستیم.



مهم این است که بپذیریم گاهی اوقات ما می توانیم بدخلق باشیم یا اینکه یک مسئله شخصی داشته باشیم که تاثیر عمده ای بر تمرکز بر کار شاگردان مان یا وضعیت موجود، می گذارد.

به هر حال، در روزهای مسابقات ما نمی توانیم "روزهای بد"ی را داشته باشیم یا حال مان بد باشد، زیرا که این امر منفی به عملکرد بازیکنان مان صدمه خواهد زد. ما باید برای هدایت آنها با انرژی باشیم، شاگردهای خود را تشویق و به آنها الهام ببخشیم، تا از آغاز مسابقات تا پایان آن، بهترین عملکرد خود را ارائه بدهند.

شاگردهای ما منتظر کمک مان هستند. ما همیشه باید آماده ی دادن کمک عاطفی به آنها باشیم. ما وظیفه داریم که بهترین شمشیربازها را بسازیم و عملکرد و ظرفیت های فردی آنها را برای کسب موفقیت توسعه دهیم.

## تلاش کنید که همیشه خوب باشید

اطمینان حاصل کنید که استراحت کافی داشته باشید. هرچه عملکرد شاگردهای تان بهتر باشد، روزتان طولانی تر خواهد شد. بنابراین شما نیاز به استراحت کافی دارید تا سرحال باشید. درست همان طور که شمشیربازهای شما برای شروع بازی های سخت پول استراحت کافی کرده اند، و کار خود را با پیروزی تا فینال ادامه می دهند، شما هم باید هر روز از برنامه ی گرم کردن بچه ها تا بازی مدال طلا آماده باشید. به یاد داشته باشید که بازیکنان شما تنها در بازی های خودشان بازی می کنند، اما شما به عنوان مربی، ممکن است چندین مسابقه را در زمان های متفاوت در یک روز داشته باشید. شما باید به اندازه ی کافی استراحت کرده باشید تا برای هر کدام از این مسابقه ها آماده باشید!

به موقع غذا بخورید! صرف یک وعده غذایی سریع و یا یک شکلات مقوی شما را یاری خواهد کرد که آمادگی بهتری برای کمک به شمشیربازان تان داشته باشید و خود را پر انرژی حفظ کنید. دیر ناهار خوردن در روز برای شما هزینه خواهد بود. من خودم اگر برای خوردن غذا وقت نداشته باشم از والدین بچه ها کمک می گیرم. از والدین بپرسید که چه کسایی در آن روز بازی ندارند یا اینکه استراحت طولانی دارند. و در عین حال، اطمینان حاصل کنید که شاگردهای شما نیز از تغذیه مناسب و نوشیدن آب لازم بین مرحله ی پول ها و دور حذفی و همچنین بین بازی های جدول حذفی، استفاده کنند.



تلاش کنید تا علائم خستگی خود را خوب تشخیص دهید. پس از سال ها مربیگری، من علائم خسته شدن خود را خوب متوجه شده ام. درست هنگامی که شروع به مخالفت با مسائل کم ارزش می کنم. من به خودم می گویم، "باید خسته شده باشم. پس باید به خودم پیام!". بنابراین نفس عمیقی می کشم یا آب سردی به سر و صورتم می زنم تا به برگشت تمرکز کمک کند.

## یاد بگیرید چگونه با شاگردها ارتباط برقرار کنید

اطمینان حاصل کنید هنگامی که با بازیکنان خود ارتباط برقرار می کنید، از جمله های پویا و با زمان آینده استفاده کنید. این بسیار حیاتی است که وقتی در مورد اشتباهات صحبت می کنید، این کار را با دادن پیشنهادهای عملی انجام دهید. به عنوان مثال، نگویید، "چرا شما در حملات خود تردید می کنی!"، و به جای آن بگویید، "از فرصت استفاده کن و به سرعت حمله کن!". تمرکز بر آینده، جلوی شل شدن شاگرد و بی اعتماد شدن نسبت به خود را می گیرد، و نیز انتظارات واضح تری برای اصلاح عملکرد فراهم می کند.

قاطعیت می تواند راه خوبی برای افزایش توجه بازیکن باشد. با این حال، شما باید اطمینان حاصل کنید که صحبت های تان انگیزشی باشد، در مورد آن خوب فکر کرده باشید، و در مورد آینده، باشد. استفاده ی صحیح و به موقع از قاطعیت، باعث تزریق انرژی و احساساتی که برای همان لحظه به آن نیاز هست، می شود. قاطعیت را نمی توان از طریق خشم اعمال کرد، زیرا یا ممکن است خود پیام از بین برود و یا بازیکن را ناراحت کند. هر وقت از شمشیربازان نا امید و عصبانی شدید، و قصد دارید با او صحبت کنید، ابتدا آرام باشید و روی آنچه می خواهید مطرح کنید خوب فکر کنید. او به کمک شما نیاز دارد، نه به خشم شما. مطالبی که در قالب خشم گفته می شود ممکن است بیش از اینکه کمک کند، آسیب برساند.

به عنوان یک بازیگر، من در حال یادگیری تبدیل شدن به "شخص دیگری" هستم، و همچنین در حال تقویت آن بخش از درونم که شاگردها و وضعیت موجود به آن نیاز دارند، هستم. وقتی عصبانی می شوم، "آن چیزی که مرا عصبانی می کند" را کنار می گذارم، و چهره ی دیگر طرز تفکر، حمایت، و استراتژیکی خودم را بروز می دهم. گاهی اوقات ما باید احساسات شخصی خود را برای مدتی رها کنیم و وارد "پوست مربیگری" خودمان بشویم.



مربی مؤثر بودن به کنترل و محاسبه گری نیاز دارد تا بتوانیم با شاگردان مام بهتر ارتباط برقرار کنیم و برای آنها مفیدتر باشیم. زمانی که وارد محل مسابقات می شوید، همیشه و همیشه آن مربی باشید که آنها به شما نیاز دارند.

## آماده سازی شاگردان برای مسابقات شمشیربازی

اکثر این بخش در مورد وظایف و رویدادهایی است که قبل از مسابقه باید انجام شود، و این به نوبه ی خود باعث ایجاد وظایف دیگری می شود که باید در طول مسابقه انجام شود. بسیاری از آنها ممکن است بی اهمیت به نظر برسد، اما هر مورد جزئی می تواند بی اندازه به نتیجه ی مسابقه کمک کند. بسیاری از ورزشکاران برجسته به من گفته اند که تفاوت بین قهرمان بودن و یک نفر عادی بودن در توجه به جزئیات است.

### آمادگی قبل از مسابقه

اگر بازیکن خود را به خوبی در تمرین آماده کنید، روز مسابقه، کمتر نیاز خواهید داشت درباره ی تکنیک صحبت کنید. او باید نقاط قوت و ضعف خود را از قبل شناخته باشد. با این حال، ممکن است به برخی یادآوری های احتمالی درباره ی قابلیت هایش نیز نیاز داشته باشد.

به عنوان مثال، یکی از شمشیربازهای جوان با استعداد باشگاه من اغلب اوقات در طول تمرینات می نشست. من به یاد می آورم که یک بار از او پرسیدم که چرا این قدر می نشیند. پاسخ او این بود، "آقا مربی، من خسته هستم!". سپس از او پرسیدم، "اگر در مسابقه خسته شدی چطور؟"

اونجا میخای چه کار کنی؟ شما باید در تمرین، وقتی خسته هستی بازی کنی، تا بفهمی چگونه باید در مسابقه عمل کنی. مسابقه به دلیل خستگی شما متوقف نخواهد شد!" پس از این صحبت او بلند شد و دوباره شروع به بازی کرد.

بعدا در همان ماه، در مسابقات جایزه بزرگ، او قبل از بازی سوم حذفی خودش به من شکایت کرد که خسته شده است. من به او گفتم، "مشکلی نیست، تو الان دیگه بلدی وقتی که خسته هستی، چطوری بازی کنی!". با این گفته ی من او از صندلی خود پرید، روی پیست رفت و اتفاقا بازی بسیار خوبی هم کرد. نا گفته نماند که در عین حالی که آن بازی را (بسیار نزدیک) باخت اما احساس شکست نمی کرد. او با نگاه معنی دار از پیست خارج شد، زیرا که او می دانست بهترین عملکرد خود را ارائه کرده بود. گاهی اوقات برای تشویق شاگرد به ارائه ی بهترین عملکرد خود، کافی است که توانایی شان به آنها یادآوری کنید. به همین دلیل است که آمادگی همه جانبه برای موفقیت بسیار مهم است.



همان طور که کودکان خود را برای امتحان، تست، سخنرانی و اجرای برنامه های مختلف، آماده می کنند، باید خود را برای مسابقات نیز آماده کنند.

### با شمشیربازهای خود هدف گذاری کنید

اطمینان حاصل کنید که شاگردان تان دارای هدف هستند. اهداف آنها باید به طور عمده "اهداف عملی" باشد. اهداف عملی مانند، "من همیشه آماده خواهم بود"، "من سرعت حرکت های خودم را تغییر خواهم داد"، یا "من پیشاپیش در مورد حرکت های بعدی فکر خواهم کرد"، و غیره. قبل از اینکه من در مسابقات بازی کنم، حتی مسابقات محلی، همیشه ۴ مورد را روی کف دست غیر مسلح خودم می نوشتم:

- بنشین
- فشار
- تمامش کن
- خوبه

وقتی که دیگران تشخیص می دهند که من باید این کارها را انجام دهم، بنابراین آنها برای من یادآوری و دستور العملی هستند که من چگونه باید کار کنم:

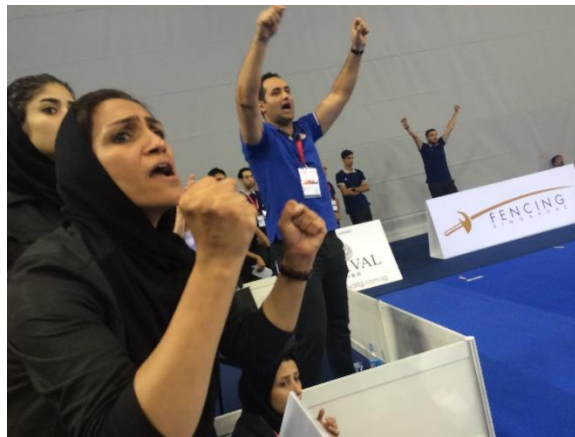
- **بنشین** یعنی **آماده باش**
- **فشار** یعنی **رو حریف فشار بیاور**
- **تمامش کن** یعنی **حرکت رو با قدرت به پایان برسون**
- **خوبه** یعنی **گذشته رو فراموش کن** (به ویژه حرکت هایی که فضاوت آنها رو قبول نداشتیم)

شاگردان شما به طور طبیعی "اهداف نتیجه گرا" نیز خواهند داشت که معمولاً به نتایجی که می خواهند کسب کنند بستگی دارد. با آنها صحبت کنید که دستیابی به این نوع اهداف نسبت به اهداف عملی دوردست تر هستند، و باید بعد از اتمام مسابقات به آنها نگاه کرد. توجه به اهداف نتیجه گرا در طول مسابقات استرس ایجاد کرده و می تواند بسیار محدود شوند. به عنوان مثال، اگر هدف بازیکن رسیدن به جدول ۸ باشد، بعد از رسیدن به دور ۸ چه اتفاقی می افتد؟ بعد از آن چی؟ آیا مسابقات تا همین جا به پایان می رسد، چون که او به هدف خود رسیده است؟! یک بار یکی از شمشیربازها به من گفت: "در جدول ۸ نیمی از فینالیست ها تنها از اینکه تا اونجا رسیدند خوشحال هستند، و نصف دیگر آمدن تا برنده بشن."

به همین دلیل، اهداف نتیجه گرا برای یک مسابقه باید به عنوان اهداف **حداقلی** تعیین شوند! من بارها شاهد بودم که شاگردان من بازی هایی را از دست داده اند که می توانستند آنها را ببرند، و در آنها هیچ تلاشی برای برد نکردند، زیرا که آنها به اهدافشان "نائل" شده بودند و تا همان جا ارضا شده بودند. اگر رسیدن به جدول ۸ برای تان مهم است، هدف را با عنوان "من حداقل، می خواهم به جدول ۸ صعود کنم!" تنظیم کنید. این نوع گفتار مانع محدود شدن تفکر بازیکن می شود، زیرا دستیابی به حداقل تنها به عنوان یک نقطه شروع محسوب می شود. بنابراین هدف تعیین شده تا پایان مسابقات ادامه می یابد و بهترین نتیجه را برای ورزشکار فراهم می کند.

## از شمشیربازهای خود به گونه ای مراقبت کنید که روی شمشیربازی خود تمرکز کنند

بازیکنان شما باید به اندازه ی کافی در طی بازی های خود تمرکز داشته باشند. سعی کنید برخی تصمیمات غیر ضروری یا عوارض جانبی موجود در روز مسابقه را از بین ببرید.



یک خواسته ی روشن از آنچه می خواهید ورزشکاران قبل از شروع مسابقه انجام دهند، به مشارکت بگذارید (به عنوان مثال اگر انتظار دارید آنها را در یک زمان مشخصی در سالن باشند و یا خودشان را به صورت انفرادی یا گروهی گرم کنند)، و اطمینان حاصل کنید که همه ی شاگردهای شما از آنچه انتظار دارید، آگاه هستند.

اطمینان حاصل کنید که شاگردان تان از همه چیز با خبر هستند حتی موارد بسیار ساده، مانند دانستن زمان شروع مسابقه (تا به موقع از خواب بیدار شوند و به موقع خودشان را برسانند)، مطمئن شوید که همه ی تجهیزات آنها آماده و کنترل شده باشد. و اگر بتوانند روز قبل **سری به**

**سالن بزنند.** مزیت این کار آشنایی با محل برگزاری مسابقات است. پیدا کردن رختکن، حمام و سایر بخش های مورد نیاز، و یا حتی چک کردن مدت زمان مورد نیاز برای رسیدن به محل مسابقات، برای روز مسابقه بسیار مفید خواهد بود. اگر این موارد در نظر گرفته نشود، می تواند باعث استرس بی مورد شود و برای بقیه ی روز حواس پرتی ایجاد کند.

موارد دیگر مانند تغذیه، استراحت، تدارکات سفر، غذا و نوشیدنی روز مسابقه نیز مهم هستند و باید مورد توجه قرار بگیرند تا به تمرکز بازیکن لطمه نزنند. معمولاً والدین می توانند در این زمینه کمک کنند. همچنین چند مورد مربوط به شمشیربازی نیز وجود دارد که باید به آن توجه کرد، مانند استفاده از تمرین های آمادگی ذهنی، گرم کردن، و پیدا کردن شماره ی پیست خود. اینها چیزهایی هستند که مربی باید مراقب آنها باشد تا اطمینان حاصل شود که همه ی آنها به درستی انجام شوند.

علاوه بر این، برخی ابزارها را با خودتان داشته باشید، تا هنگامی که شمشیربازتان روی پیست بود، دچار استرس نشوید. به دست افتادن برای تهیه ی ابزار باعث می شود استرس غیر ضروری برای آنها (و همچنین شما) ایجاد کند که به آسانی قابل اجتناب است. من همیشه معمولاً یک **آچار آلن ۶، یک پیچ گوشتی ریز و یک نوار چسب کوچک** همراه خودم دارم. همچنین، در صورتی که شاگردانم دختر باشند چندتا **کش مو و پنس** در جیبم نگه می دارم. جالب توجه است، که گیره های مو از همه بیشتر در طول مسابقات مورد استفاده واقع می شود.

## خلق و خوی بازیکن خود را بطور مرتب دنبال کنید

خلق شاگردهای شما از یک مسابقه تا مسابقه ی بعدی متفاوت خواهد بود و حتی در طول یک مسابقه نیز نوسان دارد. شما نیاز دارید که از خلق و خوی آنها به دقت مراقبت کنید. مواردی مانند، زمان رسیدن، چگونگی گرم شدن، و حالت ورود به محل مسابقه آنها را خوب بررسی کنید. این کار نقطه آغازی برای راهنمایی و هدایت آنها به شما می دهد.



در حالی که پوشیدن لباس، یک گفتگوی کوتاهی با آنها داشته باشید. از سؤالاتی مانند، "بازی شما روی کدام پیست هست؟"، "آیا شما ثبت نام کردی؟"، "آب داری؟"، "چندتا شمشیر داری؟" استفاده کنید. ببینید آنها چگونه پاسخ می دهند، نگاه می توانید وضعیت خلق و خوی آنها را تشخیص دهید. اگر آنها مثبت و با اشتیاق پاسخ دادند، خلق و خوی آنها خوب و سازنده است. این می تواند یک عملکرد خوب را برای همان روز تضمین کند.

من یک بار به یاد دارم که دو بازیکن یک تیم دیگر با خنده و شادی خود را گرم می کردند. آنها آنچنان حال و هوای خوبی داشتن که من فهمیدم آنها برای ما مشکل ایجاد خواهند کرد. و در پایان هر دوی آنها به فینال رسیدند.

در نظر داشته باشید که هر ورزشکاری به روش متفاوتی به مسابقات می آید، و برای او نیز مناسب است. شما باید وضع عادی شاگردان خود را دنبال کنید. گاهی اوقات بازیکن عادت دارد قبل از مسابقه ی قدم بزند. اصل مهم این است که او چگونه انرژی زایی می کند. اگر این رفتار "عادی" او قبل از مسابقات باشد، بنابراین اجازه دهید همان طور پیش برود، مگر آنکه به طور مداوم برای او مشکل ایجاد کند.

با این حال، اگر ورزشکار شما تحریک پذیر یا بدعنعق باشد و یا خلق و خوی او طبیعی نباشد، ممکن است یک مشکل وجود داشته باشد. بنابراین وقت آن است که مشکل حل شود (چه مشکل شمشیربازی و چه مشکل غیر مرتبط)، و در صورتی اکنون نمی توان آن را حل کرد، بعداً در مورد حل آن تصمیم بگیرید.



تکنیک های بسیاری وجود دارد که طی سال ها کار خودم پیدا کردم که می تواند شیوه ی تفکر یا حتی خلق و خوی بازیکن را تغییر دهد.

یکی از روش های من، فریاد زدن، "کانال رو عوض کن!" درست مانند تلویزیون. به سادگی مطلبی را عنوان کنید که شاگرد راجع به چیز دیگری فکر کند. چیز دیگری برای تمرکز بر روی آن به او بدهید که نیاز فوری بیشتری برای توجه به آن دارد که می تواند آن را درک کند. به عنوان مثال، چیزی مانند، "حواست باشه، آروم باش، اول فاصله بعد حرکت رو با قدرت تموم کن!"، یا "مثل باشگاه بازی کن!" و یا "بهتر از این کار کن!". هیچ کدام از این عبارات در مورد تکنیک نیست، بلکه در مورد وضعیت ذهنی و تصویرسازی شخصی است که برای افزایش اعتماد به نفس و یادآور کردن اینکه او باید از قابلیت های خود بهره گیرد. این نمایش حمایت انگیز از طرف شمای مربی ایجاد می شود، که می تواند همه چیز را برای شمشیربازتان متحول کند.

تکنیک دوم که مؤثر واقع می شود، تکنیک قراردادی "نردبان افقی" است که یک فرآیند آماده سازی ذهنی برای بازیابی تمرکز می باشد. تصور کنید همه ی بازیکن ها روی وسیله ی نردبان افقی و دست به دست در حال عبور به طرف دیگر دستگاه هستند. شما نمی توانید به میله ی بعدی بروید مگر اینکه میله ی قبلی را پشت سر بگذارید. اگر نتوانید از یک میله بگذرید، دیگران از شما می گذرند. بنابراین برای پیشروی در اهداف خود باید این گونه از مشکلات بگذرید. اگر بتوانید مشکلات قبلی خود را کنار بگذارید، می توانید به جلو حرکت کنید. من تاثیرات فوری این تکنیک را بر روی شاگردان خودم در مسابقات دوره ای ۱۲ نفره ی ۵ ضربه ای دیده ام. در این مسابقه مرحله ی حذفی وجود ندارد! شما باید تمام ۱۱ بازی را به آخر برسانید! یکی از بازیکن ها که قبلاً در این نوع بازی شرکت نکرده بود، هرگاه با قضاوت بدی برخورد می کرد بسیار نا امید می شد، اما بلافاصله پس گفتن عبارت "نردبان افقی" او بلافاصله به "ان گارد" می رفت و بازی خود را ادامه می داد، تا امتیاز بعدی را بگیرد. از آن زمان به بعد در هر مسابقه و هر بازی که دچار مشکل می شد با فریاد همین تکنیک شرطی سازی، او را به موقعیت فعلی باز می گرداندم.

در نهایت، به تکنیک "لبخند" می‌رسیم. از شاگردان خود بخواهید که لبخندی بر لب، لبخندی بر روی قلب، لبخندی در ذهن و حتی لبخندی بر کبد داشته باشند. این گونه تصورات معمولاً یک لبخند واقعی روی صورت بازیکن به وجود می‌آورد و او را آرام می‌کند. طنز یک راه عالی برای شکستن تنش است. اگر شما آدم شوخ طبعی هستید، سعی کنید طنز را با وضعیت کنونی ترکیب کنید تا آنها بتوانند وضعیت خود را راحت‌تر ببینند. در اینجا است که بدیهه‌گویی و حاضر جوابی کاربردهای خود را نشان می‌دهد.



## خلاصه

میزان عمده‌ی آماده‌سازی برای یک مسابقه شمشیربازی، هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها پیش از مسابقه طول می‌کشد. با این حال، چگونگی مدیریت مربی در زمان‌های بحرانی قبل و طول مسابقات، این همه تفاوت را ایجاد می‌کند. شما باید به نیازهای فیزیکی بازیکن، مانند استراحت و غذا توجه داشته باشید. شما همچنین مسئول خلق و خوی هم ورزشکار و هم خودتان، تنظیم اهداف و ارائه‌ی بهترین عملکرد هم روی پیست و هم خارج از آن هستید. مربیگری یک حرفه‌ی بسیار پیچیده است. شما نقش‌های مختلفی برای شمشیربازهای خود بازی می‌کنید. گاهی اوقات شما مجبور هستید نقش کمک مربی، والدین، ناظم، معلم، هم تیمی، و دوست، را بازی کنید. چنین مسئولیتی نیاز به دانش، تجربه، شور و شوق، تعصب، محبت و احترام دارد.

امیدوارم این مقاله‌ها در تجربیات آینده‌ی شما در مسابقات مفید واقع شود. این می‌تواند یک کار سختی باشد، اما برای شما و شاگردان تان بسیار مفید خواهد بود.