

# آیا در مسابقه نیاز به مربی داریم؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۵/۶)

برخی شمشیربازها و همچنین والدین شان معتقدند که می توانند بدون کمک مربی، در مسابقات شرکت کنند، حتی در رویدادهای اصلی و مهم. گروه دیگری هم وجود دارد که به اشتباه تصور می کنند که تنها هدف حضور مربیان در مسابقات، کمک به بازیکن در بازی های پول و حذفی، و یا حتی کمک به کسب امتیازهای حساس و سرنوشت ساز، می باشد. آنها به مربی به عنوان یک نجات دهنده یا جادوگر نگاه می کنند که باید در یک لحظه ی سرنوشت ساز به بازیکن خود بگوید که چگونه و چه کار تعیین کننده ای را انجام دهد. و گاهی اوقات انتظار از مربی آنقدر بالا می رود که تصور می شود او می تواند یک حرکت جدید و منحصر به فردی آموزش دهد، که می توان آن را هر در شرایط ویژه ی و در برابر هر حریف خاصی به کار برد. در بعضی اوقات تصور آنها از مربی این است که او می تواند یک ترفند باورنکردنی به نام "سحر و جادو" را به سرعت برق آموزش دهد یا این که "یک قرص سحر آمیز" تجویز کند که پیروزی بازیکن را در آخرین لحظه های مبارزه تضمین کند.

اگر مربی این الزامات و شرایط را برآورده ننماید، در بسیاری از موارد، کار مربی در مسابقه شمشیربازی ناکارآمد تلقی می شود و در نتیجه آن مسابقات رضایت بخش نخواهد بود. این گروه معمولا تلاش می کنند تا برای مسابقات بعدی چاره ی دیگری بیاندیشند.

به نظر من این رویکرد کاملا اشتباه است. حالا ببینیم چرا؟



## عوامل موثر در عملکرد بازیکن

فاکتورهای اصلی تاثیرگذار بر عملکرد بازیکن در مسابقات به میزان آمادگی جسمانی، فنی، تاکتیکی و روانی او محدود می شود. اما عوامل بسیار دیگری نیز وجود دارد که بر آن تأثیر می گذارد، مانند:

- تجربه ی مسابقه
- توانایی فردی برای کار در فضای استرس زای مسابقه
- میزان انگیزش فردی
- توانایی در کنترل احساسات
- قدرت تصمیم گیری فردی
- و از همه مهمتر، داشتن اراده قوی برای دستیابی به نتایج عالی تحت فشار و در شرایط شدید و سخت مسابقه

موفقیت، به دلیل اینکه مربی در آخرین لحظه های بازی، یک حرکت جادویی را نشان یا آموزش داده است، رخ نمی دهد. اما در عین حال، نقش مربی ضروری است و در بیشتر موارد می تواند حیاتی و تعیین کننده باشد.

## نقش مربی در مسابقه

نقش مربی در رقابت های شمشیربازی فوق العاده مهم است و دلایل زیادی وجود دارد که اهمیت حضور مربی به همراه نوآموزان را به اثبات می رساند. در اینجا به چند عامل اصلی می پردازیم:

## ۱. حمایت روحی روانی

یکی از مهم ترین و اثربخش ترین عامل های نتیجه بخشی روی پیست مسابقه حضور مربی است که به بازیکن خود را الهام می بخشد، به او قدرت ذهنی، اعتماد به نفس، شهامت و آرامش می دهد. بنابراین، حضور مربی قطعاً ضروری به نظر می رسد. این **مربی به شمشیرباز کمک می کند** تا بر هرگونه هیجان، قبل از شروع مسابقه، غلبه کند، بازیکن را برای مبارزه آماده سازد، و برای برخورد با تاکتیک های خاص او را آموزش دهد. مربیان با توجه به داشتن سابقه ی رقابت، مربیگری و تجربه ی زندگی می دانند چگونه با اضطراب روبرو شوند. آنها اغلب نقش یک روانشناس حرفه ای را بازی می کنند.

## ۲. مساعدت تاکتیکی

هنگامی که مربی یک بازی را مشاهده می کند، او چیزهایی را می بیند که شمشیرباز غالباً نمی بیند. مربی می تواند برای بازی در دور مقدماتی (جدول) یا در دور حذفی استراتژی خاصی را پیشنهاد کند. او همچنین توصیه می کند که در برابر بازیکنان با استیل های مختلف چه نوع تاکتیک هایی باید انتخاب شود. به عنوان مثال: چگونه باید با بازیکنانی که از دسته ی فرانسوی یا هفتیری در ایه استفاده می کنند، بازی کرد، یا چگونه باید در برابر بازیکنان تدافعی یا تهاجمی، قد بلند یا کوتاه قد ظاهر شد، و چگونه باید در برابر شمشیربازان سریع یا کند، چپ دست، و غیره روبرو شد.

**توصیه های مربیگری روی پیست** بسیار مهم است به ویژه در طول یک دقیقه استراحت بین راند های بازی حذفی ۱۵ ضربه ای. معمولاً راهنمایی هایی که بازیکن در این یک دقیقه ی حساس از مربی می گیرد در نتیجه ی بازی بسیار حیاتی و تاثیرگذار هستند.

## ۳. نکته های تکنیکی

مشاوره فنی یک "تیغ دو لبه" است. چنین توصیه هایی هم می تواند مفید واقع شود، و هم می تواند به شمشیرباز آسیب برساند. به نظر من، تنها در موارد بسیار نادر است که یک مربی باید مشاوره ی تکنیکی ارائه دهد، که باید تنها در همان موقعیت مورد نظر و در همان بازی، مورد استفاده قرار گیرد.

دلایل این امر به شرح زیر است:

- مربی بازیکن خود را از کنار پیست رصد می کند، و معمولاً به راحتی می تواند تعیین کند که هر وضعیتی چه حرکت فنی می تواند استفاده شود. اما اگر بازیکن با حرکت پیشنهادی آشنا نباشد یا این که نتواند آن را به راحتی استفاده کند (به عنوان مثال، در مواردی که مربی یک راهنمایی ویژه را به بازیکن دیگر تیم توصیه می کند)، بازیکن در جریان اجرای آن حرکت پیشنهادی می تواند توسط حریف مورد اصابت واقع شود. متأسفانه، همیشه هر بازیکنی نمی تواند همان حرکتی را انجام دهد که خود مربی می تواند تحت همان شرایط خاص اجرا کند.
- بازی مدرن شمشیربازی بسیار سریع و فشرده است، و شرایط بازی خیلی سریع تغییر می کند. لذا این ریسک بزرگ وجود دارد که توصیه ی فنی مورد نظر خیلی دیر به داد بازیکن برسد و یا با شرایط تغییر پذیر بازی سازگار نباشد.
- سومین و مهمترین دلیل: با حضور مربی در کنار پیست در طول کل مسابقه، ممکن است یک بازخورد منفی ایجاد شود که بازیکن دائماً به دریافت توصیه های فنی مربی، به صورت گام به گام، عادت کند، و در نتیجه قدرت تفکر، تصمیم گیری و ابتکار عمل او کاهش یابد. که مطمئناً بعدها روی پیشرفت آینده ی او به عنوان یک شمشیرباز تحت تاثیر خواهد گذاشت.

من شخصاً بر این باورم که محتوا و تعادل مشاوره ی فنی و تاکتیکی مسابقه به سطح آموزش بازیکن و حجم تجربه ی رقابتی او بستگی دارد. شمشیربازان سطح بالا باید مشاوره فنی کمتری دریافت کنند و در درک عناصر فنی مسابقه کمتر به مربی خود وابسته باشند. تمام این کارها باید در دوره ی آماده سازی جهت مسابقه انجام شود و نه در روز مسابقه. شمشیرباز در طول یک مبارزه می بایستی درباره ی: "چه کاری باید انجام دهم؟" فکر کند نه "چگونه باید انجام دهم؟" از سوی دیگر، هر قدر سطح بازیکن پایین تر باشد، مشاوره و توصیه فنی بیشتری از مربی باید دریافت کند، زیرا که این کار به نائل شدن به اهداف آموزش و افزایش تجربه ی رقابتی بازیکن کمک خواهد کرد.

## شاگرد و مربی

برای تضمین موفقیت (نه به لحاظ نتیجه ی نهایی مسابقه!)، تعامل بین بازیکن و مربی در مسابقات باید به صورت همکاری ۱۰۰٪، درک و اعتماد متقابل و کامل، برسد. اگر اعتماد بی قید و شرط به مربی وجود نداشته باشد، اعتقاد ندارم که این اتحاد با نتایج خوبی مواجه شود.

## والدین یک شمشیرباز

**نقش والدین** در پرورش یک ورزشکار بسیار مهم است. اما گاهی اوقات والدین، بدون این که متوجه شوند، و با اعتقاد به این که دارند به نفع فرزندشان عمل می کنند، در مسابقه کاملا نقش منفی ایفا می کنند.

اغلب اوقات، بعضی از والدین سعی می کنند با کمک به شمشیرباز خود، بدون توجه **امتیاز ابتکار عمل مربی** را از او بگیرند. آنها با کودکان خود در مورد مسابقات آینده و حریف های آنها صحبت می کنند و حتی مشاوره های مختلف به فرزندشان می دهند، از جمله مشاوره ی تاکتیکی و فنی. به عبارت دیگر، آنها سعی دارند نقش مربی را بازی کنند که کاملا غیرقابل قبول است. (البته با استثناء والدی که خود مربی کودک نیز می باشد).

در اغلب موارد، این گونه عملکردها معمولا اشتباه و مضر هستند، حتی اگر والدین تجربه ی شمشیربازی داشته باشند. آنها نه تنها مانع از انجام وظیفه ی مربی فرزند خود می شوند، بلکه تأثیر منفی بر عملکردش نیز دارند. و در نتیجه باعث می شوند که فرزندشان در آینده نسبت به آنها بی توجه شود.

به نظر من، بهترین توصیه ای که والدین در طول مسابقه می توانند به فرزند خود بدهند می بایست در این دو عبارت محدود شود: "همیشه به حرف مربی خود گوش کن" یا در **موقعیت های سخت و حساس**: "یک نفس عمیق بکش - همه چیز درست خواهد شد!" فقط همین!

## مسابقه یک پروسه ی تمرینی است

یکی دیگر از جنبه های مهم مربیگری در مسابقات، کسب دانش و تجربه ضروری از مربی در طول رقابت ها است.

مسابقه باید به عنوان ادامه ی فرایند آموزش در نظر گرفته شود و نه به عنوان یک آزمون مهم و نهایی که در آن راهنمایی های مربی اهمیت زیادی نداشته یا به هیچ وجه مؤثر نباشد.

در طی **مسابقه**، هر مربی در واقع می خواهد بازیکنان خود را تا جایی که ممکن است خوب ظاهر شوند، و به آنها کمک می کند تا این کار را به بهترین وجه انجام دهند. در عین حال، مربی بازیکن خود را بررسی می کند و برای خود نتیجه گیری می کند. آنها یادداشت هایی در مورد چگونگی بهبود و یا تغییر روند آموزش، بر می دارند، و در مورد مهارت های لازم برای بهبود و توسعه قابلیت های گوناگون بازیکن خود، نت برداری می کنند. مربیان همیشه قبل از و بعد از یک رویداد، و همچنین قبل و بعد از هر بازی، با بازیکنان خود صحبت می کنند.

در این پروسه، نمی توان به سادگی نقش مربی انکار کرد. مربی وضعیت را تجزیه و تحلیل می کند، نتیجه می گیرد، توضیح می دهد و همچنان به بازیکن آموزش می دهد که چگونه در مسابقه رفتار کنند. او با شمشیرباز خود در مورد **نحوه ی تغذیه ی در مسابقه** کار می کند، به او آموزش می دهد که چگونه توانایی های خود را در سراسر تورنمنت توزیع کند، و همچنین به اشتباهات فنی و تاکتیکی او توجه می کند. هرگاه بازیکن حرکت خوبی را انجام می دهد یا یک صحنه ی زیبایی را خلق می کند، مربی او را ستایش و تشویق می کند. در نهایت، مربی به بازیکن آموزش می دهد که در موقعیت های مختلف چه رفتار و عکس العملی درستی را از خود نشان دهد، چگونه با استرس برخورد نماید، حریف های بازیکن را تجزیه و تحلیل می کند، و خیلی از موارد دیگر.

به عبارت دیگر، مربی به شمشیرباز کمک می کند تا تجربه و اعتماد به نفس مورد نیاز را به دست آورد، که مطمئنا تأثیر مثبتی بر عملکرد بازیکن در مسابقات آینده، هم در داخل و هم در خارج از پیست، خواهد گذاشت.