

مربیگری در مسابقات شمشیربازی!

هدایت بازیکن به سوی عملکرد بهتر

نوشته ی: اد کایهاتسو

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۶)

در نوامبر سال ۲۰۱۶ در یکی از مسابقات قهرمانی، در بسیاری از بازی های فلوره به عنوان داور کار می کردم. در طول این مسابقات، من طی قضاوت حدود ۱۰۰ مسابقه فرصت پیدا کردم که با مربیگری بسیاری از مربیان سراسر کشور آشنا بشوم. من نمی توانستم برخی از چیزهایی را که می شنیدم باور کنم، و با دیدن و شنیدن کوچینگ حدود ۳۸ بازی، تصمیمی گرفتم تجربه ی ۴۳ سال شمشیربازی خودم به عنوان یک شمشیرباز و ۳۴ سال به عنوان یک مربی در اختیار جامعه ی شمشیربازی بگذارم.

این اولین مقاله از مجموعه مقالات ۳ گانه ی من درباره ی جنبه های مهم مربیگری است. در اولین مقاله ی کوتاه من، در مورد چگونگی کوچینگ موثر در مسابقات شمشیربازی بحث خواهم کرد. در مقاله های بعدی، در مورد سایر جنبه های کلیدی مانند "نحوه ی آماده سازی مربی و ورزشکار" و همچنین "نحوه ی برخورد با داورهای شمشیربازی" خواهم نوشت.



یکی از بزرگترین مزایای شمشیربازی، توانایی ذاتی آن برای ساخت و توسعه شخصیت فرد برای سایر جنبه های زندگی است. داشتن اعتماد به نفس، ایجاد اخلاق کاری خوب، اقدام به موقع، و کار کردن به طور صحیح و کارآمد، همه و همه فاکتورهای ضروری برای رشد مهارت های بازیکن و رسیدن به سطح بالایی از شخصیت است.

در حالی که بسیاری از افراد در مورد اهمیت مربیگری و کوچینگ در مسابقات صحبت می کنند، تعداد کمی از تفاوت های ظاهری مربیگری در مسابقات را درک می کنند. نفوذ مربی روی بازیکن می تواند بسیار قدرتمند باشد، به خصوص تحت استرس شدید تحمیلی مسابقه.

مربیگری قبل از بازی

بهترین اصل برای هم مربی و هم شمشیرباز، شناخت حریف است. با این حال، بسیاری از مربیان تنها آنچه را که بازیکن باید انجام دهد به او می گویند. من به این ضرب المثل قدیمی اعتقاد دارم که می گوید: "اگر به یک مرد یک عدد ماهی بدهید، غذای یک روز او را تامین کرده اید. اما

اگر ماهیگیری را به او آموزش دهید، تغذیه ی او را برای مدت طولانی تامین می کنید." تماشا کردن مشترک ویدیوی مسابقات قبلی رقبا، نه تنها فرصتی عالی برای ایجاد یک طرح عملیاتی برای شما ایجاد می کند، بلکه بازیکن را ترغیب می کند تا خود ایده های تاکتیکی متناسب را عرضه کند. مطرح کردن سوالاتی مانند، "می بینم که حریف گاهی اوقات فاصله را کم می کند، شما فکر می کنید در پاسخ چه کاری می توانید انجام دهید؟" یک شیوه ی عالی برای کمک به توسعه ی مهارت های حل مسئله ی روی پیست می باشد. این روش به او می آموزد که دنبال چه چیزی باشد، تا در صورت تغییر شرایط، به سرعت طرح جدیدی را ایجاد کنند.

با این حال، قبل از شروع بازی، بهتر است که شمشیرباز خود را با تاکتیک های متعدد گیج نکنید، زیرا بهترین بازی او همیشه و تنها از طریق آرام و متمرکز بودن حاصل می شود. بنابراین، در لحظات قبل از شروع مسابقه، به بازیکن خود گوشزد کنید تا آرامش داشته باشد و به راحتی نفس بکشد، تا بتواند به روشنی فکر کند و آمادگی بهتری داشته باشد. دستورالعمل های ساده ای مانند، "چشم ها باز باش!"، "مرتب حرکت کن!"، "همیشه آمادگی داشته باش!" و "آماده ی حمله باش!"، برای شروع کار بسیار مفید خواهد بود.

مربیگری حین بازی

در طول بازی ممکن است چند مورد محدود وجود داشته باشد که بستگی به موقعیت مورد نظر بتوانید آن را انجام دهید. صحبت کردن در حین بازی برخلاف قوانین است. صحبت کردن بین حرکت های یک بازی جزو موارد خاکستری رنگ است، اما معمولاً مجاز است، با این حال، سعی نکنید با این کار کل برنامه ی بازیکن را خراب کنید، زیرا ممکن است حواس بازیکن پرت و منحرف شود. اگر می توانید بین فرمان های "هالت" و "آله" چند یادآوری را به اشتراک بگذارید، تلاش کنید آنها ساده و مثبت باشند. مطالعات نشان داده است که توصیه ی مثبت از توصیه ی منفی مؤثرتر است. بنابراین مثبت بودن مشاوره ی شما بسیار ضروری است. به عبارت دیگر، از گفتن اینکه **چه کاری را انجام ندهند**، اجتناب کنید. در عوض، به او بگویید که **چه کاری باید انجام دهد**، زیرا که پیاده کردن این تغییرات برای بازیکن آسان تر است.



همچنین، ارائه مشاوره به هدف انگیزه دهی و الهام بخشیدن به بازیکن، اغلب پاسخ مثبتی به همراه دارد، بالاخص اگر بازیکن دچار چالش تاکتیکی شده باشد. به عنوان مثال، گفتن اینکه، "بجنگ!"، "محکم کار کن!" و یا "به سرعت خودت بیشتر توجه کن!" می تواند به

شمشیرباز انرژی و انگیزه ی لازم و مورد نیاز برای اجرای بهتر تکنیک ها و نقشه های خود، بدهد. یکی از دستورالعمل های مربیگری من، "سعی کن تنها یک ضربه ی خوب بزنی!". این مشاوره می تواند بازیکن بر روی وظیفه خودش بیشتر متمرکز کند.

در طول یک دقیقه استراحت بین راندهای بازی حذفی، مشاوره ی شما باید بسیار کارآمد باشد. شما تنها ۶۰ ثانیه یا کمتر برای مشارکت مشاهدات خود از بازی حریف و ایده های تان دارید. چیزهای زیادی وجود دارد که می تواند برای بحث کردن مفید باشد، اما هر آنچه انتخاب می کنید، **مطلب را خیلی ساده مطرح کنید!** به عنوان مثال، شما می خواهید در مورد مشاهدات خود از بازی صحبت کنید، در این صورت، بهتر است تنها به اقدامات یا استراتژی هایی که می خواهید او آنها را تکرار کند اشاره کنید. بستگی به تجربه ی بازیکن، شما باید مشاوره ی مناسب این لحظات را به خوبی تنظیم کنید. در مورد شمشیربازهای با تجربه تر، می توانید از سؤال کردن استفاده کنید و آنها را به حل مشکلات تاکتیکی هدایت کنید. اما بازیکنان کم تجربه بیشتر به مشاوره ی واضح و مستقیم نیاز دارند تا بتوانند در راند بعدی به آسانی آنها را اجرا کنند. اگر احساس می کنید بازیکن ترسیده باشد یا کنترل خود را از دست داده است، به او یادآوری کنید که برد دست خود بازیکن است و خودش باید بخواهد و به صورت شانس به دست نمی آید.



در پایان استراحت، ضروری است که آنها را با یک پیام نهایی و دلگرم کننده روانه کنید. بای نایت، یکی از مربیان بسکتبال، در یکی از مصاحبه های خود گفت که در طول تایم اوت ها، بدون در نظر گرفتن آنچه در طول استراحت به بازیکنان می گوید، او می داند که چیزی که بازیکن به خاطر خواهد سپرد، **آخرین مطلبی** است که به او گفته می شود. بنابراین، او همیشه تایم اوت خود را با عبارت، "موقع دفاع دست های خودتان را بالا نگه دارید!" به پایان می رساند، و همان گونه که بازیکن ها به زمین بازی برمی گشتند او سر خود را به نشانه ی اطمینان به آنها، تکان می دهد. عبارت های مشاوره ای خود را به صورت مختصر و قدرتمند ادا کنید، همچون "مرتب حرکت کن!" یا "زمان مناسب را پیدا کن!". برای بعضی از ورزشکاران یک ژست ساده و مثبت ممکن است خیلی کارگر باشد، مانند حرکات سر و یا حرکت دست که به آنها بگوید "تو می تونی!". این گونه واکنش ها ممکن است بیشتر از آنچه فکر می کنید شمشیرباز شما را تحت تأثیر و به او نیرو دهد.

من پیشنهاد می کنم برخی از تکنیک های فوق را امتحان کنید، زیرا معتقدم که توانایی شما برای برقراری ارتباط با شاگردان تان را بهبود می بخشد، و به شما کمک می کند تا در شکل گیری شخصیت آنها بهتر عمل کنید و عملکرد فنی آنها در مسابقات افزایش دهید.

Igor Chirashnya,
Academy of Fencing Masters Blog