

هنر مربیگری میدانی شمشیربازی (۲)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۶)

توصیه یا مشاوره

هنگامی که درباره کاری که شاگرد شما باید انجام دهد تصمیم و آن را تعیین کردید، باید توصیه را به شمشیرباز منتقل کنید. پس از برقراری ارتباط، شمشیرباز باید طبق آن عمل کند. اگر نتوانید آن توصیه را به درستی به شاگرد منتقل کنید یا شاگرد نتواند آن را درک کند، حتی بهترین تحلیل شما بی ارزش خواهد بود.



یک دقیقه زمان زیادی برای مشاوره دادن نیست، به خصوص اگر ایده مشاوره بسیار پیچیده باشد. جلسات تمرین و آموزش در باشگاه بهترین زمانی است که شما و شاگردتان می توانید گفت و گو کنید تا بتوانید یک روش ارتباط سریع و دقیق برای مسابقه ایجاد کنید. شما و شاگرد باید یک زبان مشترک داشته باشید تا ایده های لازم برای تغییر یک بازی را بیان کنید. هنگامی که در بازی به شاگرد می گوئید "تمپو را در نظر بگیر!"، آیا شاگرد می داند که این بدان معنی است که (به عنوان مثال) حرکات باید سریع تر و نزدیک تر به هم اجرا شوند؟ آیا شاگرد توصیه شما را به راحتی درک می کند تا آن را روی حریف اجرا کند؟

در طول بازی، شمشیربازها از نظر ذهنی کاملاً متمرکز هستند، چیزی که روانشناسان ورزشی آن را "آستانه برانگیختگی بالا" می نامند. در این وضعیت، شاگرد شما احتمالاً توانایی کلامی زیادی ندارد و هر بار می تواند اطلاعات کمی را بپذیرد. توصیه شما در زمان استراحت باید تا حد ممکن ساده باشد. و حداکثر باید از یک یا دو ایده تشکیل شود. یک بار در هنگام استراحت یک مسابقه کشوری، من در نزدیکی یک مربی ایستاده بودم که دیدم او از کل یک دقیقه برای ترسیم نقشه ضربه زنی شاگردش استفاده کرد. در حالی که آن توصیه احتمالاً برای ضربه زدن به حریف صحیح بود، اما آن بسیار پیچیده و دارای چندین مؤلفه بود. وقتی زمان یک دقیقه در حال اتمام بود، شاگرد با چهره ای کاملاً گیج به مربی گفت: "پس شما می خواهید من حمله کنم؟". در این مثال، عدم موفقیت مربی در برقراری ارتباط با شاگرد به خوبی دیده می شود، زیرا مربی نتوانسته بود به روش مناسبی اطلاعات مورد نیاز را به شاگرد خود برساند.

پس از ابلاغ مشورت به شاگرد، او باید طبق توصیه عمل کند. و شما به عنوان مربی، باید به شاگرد حرکاتی را پیشنهاد کنید که قبلاً شاگرد را برای اجرای آنها آماده کرده اید. مشورت گاهی اوقات ممکن است واضح باشد، اما هر توصیه ای که به شاگرد می دهید باید عملی باشد که بتواند به راحتی و با اطمینان انجام دهد. تلاش برای ترسیم یک تکنیک یا یک حرکت جدید برای شاگرد در زمان استراحت، مقدمه ای برای شکست و ناامیدی اوست.

اگر شاگرد در اجرای فنی یک دفاع یا یک حمله اشتباه می کند، این مسئله در مسابقه قابل حل نیست. رفع اشکال یک اجرای فنی مربوط به درس می شود. صرف آن یک دقیقه وقفه استراحت بازی برای اصلاح اجرای فنی حرکت شاگرد بی فایده است. مطمئناً شما باید هرگونه نقص فنی در بازی را یادداشت کنید و در درس های بعد از مسابقات روی آنها تمرکز کنید. بنابراین روی پیست بهتر است که تنها به انتخاب های تاکتیکی شمشیرباز پرداخت. به عنوان مثال، اگر شمشیرباز نمی تواند اتک های یک مسیر پایینی حریف خود را متوقف کند به این دلیل که او فاقد دفاع مناسب است (یا این کار را ضعیف انجام می دهد)، به جای تأکید بر اجرای دفاعی که شاگرد عدم توانایی در اجرای آن را نشان داده است، برای خنثی کردن این نوع اتک ها شاگرد را تشویق کنید که مسیر بالایی را باز کند.



رفتار شما هنگام مشاوره خیلی مهم است. **شما باید آرام باشید.** یک دقیقه وقفه بین بازی جای ابراز سرخوردگی و دلخوری شما (در صورت وجود) در مورد بازی نیست. ناراحت بودن یا فریاد زدن در یک موقعیت استرس زا کمک زیادی به شاگرد نمی کند. آرام بودن به حفظ آرامش شاگرد کمک می کند، و باعث می شود او بیشتر پذیرای توصیه های شما باشد. هنگام نزدیک شدن به او باید سعی کنید خیلی سریع وضعیت روحی و روانی شاگرد را بخوانید. گاهی اوقات شما شاگردتان را خیلی خوب می شناسید، و نیازی به حدس زدن احساس او ندارید. اگر مطمئن نیستید، باید چند سوال سریع از او پرسید، مانند: "الان دارید به چه چیزی فکری می کنید؟"، یا "حریف را چگونه می بینید؟"، یا "چگونه ضربه می خورید؟" یا "چه زمانی ضربه می خورید؟". حتی با داشتن یک راه حل، بهتر است که شاگرد را به سمت اجرای حرکت راهنمایی کنید، نه اینکه صرفاً از شاگرد بخواهید یک ضربه خاصی را اجرا کند. اگر شاگرد خودش بتواند راه حل را "کشف" کند، احتمال اینکه راه حل را باور کند بیشتر است، و در هنگام اجرا به آن اعتماد داشته باشد. بعلاوه، یک گفتگوی سریع با شاگرد ممکن است اطلاعات بیشتری به شما بدهد. این اطلاعات ممکن است بر توصیه شما تأثیر بگذارد، به خصوص اگر شاگرد توان پیروزی در آن بازی را داشته باشد، اما قادر به تمرکز روی حرکت های صحیح نیست.

در پایان، علی رغم اینکه توصیه های شما بسیار ارزشمند است، اما خیلی ساده باید بگوییم که آن تنها باید "مشاوره" باشد. شاگرد باید همیشه درک کند که مسئولیت بازی به عهده اوست و نقش شما در کنار پیست محدود به دادن بهترین توصیه ای که می توانید بکنید - همیشه با این اندیشه کار کنید که **بازی و پیروزی وظیفه شمشیرباز است.**

ارتباط کوچینگ کنار پیست با داور

ما به لطف کار با یکی از کمیسیون‌های مسئول شمشیربازی، به راحتی می‌توانیم ببینیم که داوری در تمام سلاح‌ها در ده سال گذشته خوشبختانه سازگارتر شده است. اما در عین حال مواردی نیز وجود دارد که نمی‌توان نقش داور مسابقه را در آنها نادیده گرفت. وقتی مربی تصمیم به تعامل با داور می‌گیرد، نکات مختلفی باید در نظر گرفته شود.

طبق قوانین، یک مربی مجاز به دخالت در کار داور نیست، مگر اینکه مربی در یک رویداد تیمی به عنوان کاپیتان تیم عمل کند. **در یک مسابقه انفرادی، هیچ تمایزی بین مربی و تماشاگران وجود ندارد.** در بهترین حالت، داور می‌تواند از نظرات شما در کنار پیست چشم‌پوشی کند. اما در بدترین حالت، او می‌تواند به شما کارت بدهد، حتی تا حدی که می‌تواند از شما بخواهد که سالن مسابقات را ترک کنید. نشستن در پارکینگ محل مسابقات نمی‌تواند برای شاگرد شما مفید باشد. با همه این اوصاف، همیشه یک تعامل بین مربی و داور در یک مسابقه وجود دارد. و آن می‌تواند یک **تعامل سازنده** (برای شما و شاگرد) یا یک **تعامل مخرب** باشد.



داور گاه‌گاه اشتباه می‌کند. در هر بازی حتی یک داور خوب هم می‌تواند اشتباه کند. اگر داور را به عنوان یک داور قوی می‌شناسید، از خطای ایجاد شده بگذرید. مشاجره در مورد قضاوت داور که هیچ تغییری در آن رخ نخواهد داد باعث برهم زدن جریان بازی و همچنین از بین رفتن تمرکز شاگرد شما می‌شود. اگر شاگرد به طرف شما برگشت و گفت: ("آیا این دفاع من نبود؟") او را متقاعد کنید و از او بخواهید که روی ضربه بعدی تمرکز کند. این هم یک وضعیت دیگری است که مربی و شاگرد باید آن را در باشگاه حل کنند.

برخی از داورها همیشه مرتکب قضاوت نادرست می‌شوند، یا اینکه نظر شما با تفسیر آنها یکی نیست. بدترین اتفاق که می‌تواند در این شرایط بیفتد این است که شما - یا شاگرد - سعی کنید داور را متقاعد کنید که او یک حرکت را ندیده است (مانند یک اتک به مسیر پایینی در سابِر). در وقت استراحت - یا قبل از آن - شاگرد باید حرکت خود را تغییر دهد. یک شاگرد با تجربه ممکن است از اشتباه داور برعلیه حریف استفاده کند. به عنوان مثال، اگر داور اتک شاگرد را آمادگی قرائت کند، حریف ممکن است متقاعد شود که روی این اقدام اتک کند، و به شاگرد این اجازه را می‌دهد تا با یک دفاع و جواب امتیاز بگیرد. کار بدتری که یک شاگرد می‌تواند انجام دهد این است که یک حرکت ناموفق را بارها و بارها تکرار کند، و تلاش کند که زمان درست یا قضاوت صحیح را به داور "نشان دهد".

پس از بازی، می‌توانید در مورد ضربه با داور بحث کنید. داور ممکن است کم تجربه باشد، و به راحتی حرکت را اشتباه تفسیر کند. یا اینکه داور حرکتی را طوری تفسیر می‌کند که شما آن را آنگونه نمی‌بینید. احتمالاً حرکتی که به شاگرد خود یاد داده اید، حق تقدیمی که انتظار داشتید را به او نمی‌دهد. چندین سال پیش، یکی از مربیان ملی پوش فلوره در طی یکی از سمینارهایی که شرکت کرده بودم یک مطلب جالب را مطرح

کرد. او به ما گفت که به شاگردهای خود آموزش داده بود که قبل از هر اتک دو بتمان به تیغه بزنند. استدلال او این بود: اینکه این کار توانایی ضد حمله حریف از بین می برد (که برای بازیکنان او زیاد اتفاق افتاده بود) و یا از دفاع حریف جلوگیری می کند. در یکی از اولین تورنمنت های پس از آموزش این حرکت، همه داورها آن را یک بتمان اتک برای شمشیرباز و یک پاره ریپوست برای حریف تفسیر می کردند! بنابراین مربی سریعاً به همه بازیکنان خود گفته بود که این حرکت را کنار بگذارند.

زمانی که داور قضاوت صحیحی را انجام می دهد و شاگرد با آن موافق نیست، این مناسب ترین فرصت برای پشتیبانی از داور است. شاگرد باید بداند که آن قضاوت صحیح بوده است و شاگرد باید در حرکت خود تغییری ایجاد کند. پشتیبانی شفاهی از قضاوت های خوب به شما کمک می کند تا در آینده در مورد قضاوت های بد با داور بحث کنید. اگر داور بداند که شما می توانید یک قضاوت بد را از یک قضاوت خوب تشخیص دهید، در صورت داشتن سوال یا شکایت، به حرف های شما گوش خواهد داد. **بحث کردن در مورد قضاوت های خوبی که بر علیه شاگرد شما انجام شده است احمقانه است.** داوران خوب می دانند که مربی چه وقت صرفاً بخاطر بحث و جدل جروبحث می کند. اگر این کار را بطور مرتب انجام دهید، احتمال گوش کردن به شکایت شما یا سوال در مورد یک اعتراض معتبر را از دست خواهید داد.

گاهی داور یک داوری نامناسب یا یک قضاوت نادرستی انجام می دهد. یا اینکه داور توانایی قضاوت در سطح بازی جاری روی پیست را ندارد. متأسفانه مربی در این مورد نمی تواند هیچ کاری بکند. با فریاد زدن سر داور هرگز نمی توانید رضایت او را جلب کنید (شاید می خواهید به والدین یا شاگرد بفهمانید که شما دارید از بازیکن دفاع می کنید). داد زدن سر داور یک عمل غیرحرفه ای است، که به شانس شما برای شنیده شدن توسط داوران دیگر در آینده آسیب می رساند، و ممکن است در آن مسابقه **با کارت جریمه شوید**. اگر داور بسیار بد باشد، پرسیدن یک سوال پس از یک قضاوت نادرست بصورت مودبانه، ممکن است توجه او را جلب کند. البته این بطور غیر مستقیم نقض قوانین محسوب می شود، اما اگر سوال شما بصورت مودبانه بیان شود، و با آرامش پرسیده شود، داور معمولاً به شما پاسخ می دهد، و اطلاعات اضافی در مورد چگونگی قضاوت خودش به شما می دهد که می توانید در اجرای حرکت بعدی شمشیرباز به نفع خود از آن استفاده کنید. در بدترین موارد، شما می توانید از کمیته فنی درخواست کنید که یکی از اعضای کمیته داوران آن داور را تحت نظر بگیرد، با درک اینکه **نمی توان یک داور را در وسط یک مسابقه کنار گذاشت**، هرچقدر عملکرد او ضعیف باشد.



گاهگاهی برخورد با یک داور بد اجتناب ناپذیر است. اگر در مسابقه ای داوری ضعیفی برگزار بشود، به نفع شماست که در آن رویداد شرکت نکنید، و آن را به مسئولان برگزاری این رویداد اطلاع دهید.

در صورتی که داور تقلب کند. البته این موارد بسیار نادر است. با این حال، در موارد شدید و رفتار نامناسب داور، شما باید از شمشیرباز خود بخواهید که از ادامه مسابقه امتناع ورزد، و از کمیته فنی مسابقات بخواهید قضیه را بصورت فوری حل و فصل کنند.

گذشتن از مرز مشاوره

با بالا رفتن تجربه شمشیرباز، هیچ بازی بدون داشتن یک بازخورد کلی از آنچه هر حریف بالقوه انجام می دهد و اینکه شاگرد شما برای مقابله با آن چه کاری باید انجام دهد، برگزار نمی شود. اطلاعات مربوط به حریف های مختلف باید توسط شما یا شاگرد نگهداری شود، همراه با لیستی از حرکت های دلخواه حریف ها و آنچه در گذشته علیه آنها موثر بوده است. این سوابق باید به صورت مجموعه ای از کارت های یادداشت یا در حافظه تلفن همراه نگهداری شوند و باید آن را همراه خود کنار پیست داشته باشید. با این حال به یاد داشته باشید که شمشیربازها - به ویژه جوان ترها - به طور مداوم بازی خود را بهبود می بخشد، و اگر شما یا شاگرد اخیراً حریف را مشاهده و بررسی نکرده باشید، ممکن است آن اطلاعات قدیمی شده باشد.

برای آن دسته از حریف هایی که شما یا شاگرد شما اطلاعاتی در مورد آنها ندارید، ممکن است مجبور شوید از ابتدا شروع کنید. با این حال، ممکن است یک هم تیمی یا شاگرد دیگری قبلاً با آن شمشیرباز بازی کرده باشد، و از آنچه حریف دوست دارد انجام دهد آگاهی داشته باشد. اگر یکی از هم تیمی ها با آن حریف قبلاً بازی کرده است، از حرکت های مورد علاقه حریف سوال کنید، و به دنبال روش هایی برای پیش بینی آنها باشید (احتمالاً پرسیدن در مورد اینکه هم تیمی شما علیه حریف چه کاری را انجام داده است مفید نباشد، به این دلیل که ممکن است آن هم تیمی ویژگی های مشترکی با شاگرد شما نداشته باشد). درست است که **"هیچ طرحی بهتر از تماس زنده با حریف نمی تواند مفید واقع شود!"**، اما حتی یک ایده کلی به عنوان نقطه شروع می تواند مفید باشد، که بهتر از قدم گذاشتن روی پیست بدون هیچ گونه سرنخی در مورد چگونگی بازی با حریف می باشد.



یکی از دشوارترین کارها برای مربی این است که شاگرد را کوچ نکنند. **کوچینگ مداوم و غیر ضروری در مسابقات باعث ایجاد وابستگی ناسالم در شمشیرباز می شود.** شاگرد با تکیه به شما به عنوان **"مغز تاکتیکی"** هرگز یاد نمی گیرد که مشکلات موجود روی پیست را خودش حل کند. اگر یک باشگاه موفق را اداره می کنید، زمانی فرا می رسد که شاگردان زیادی را در یک مسابقه خواهید داشت. و نمی توانید کنار پیست همه شمشیربازها در آن واحد باشید. اگر شاگرد یاد نگرفته است که خودش مشکلات را به تنهایی حل کند، در نهایت باید در هر بازی به تک شاگردها کمک کنید، و طبیعتاً این کار غیرممکن است.

سرانجام و به تدریج، شاگرد شما از زیر دست شما **"فارغ التحصیل"** می شود و بازی های مقدماتی یک تورنمنت، حتی مسابقات بزرگ را به تنهایی بازی خواهد کرد. این کار باعث می شود که شما بتوانید به شاگردان جوان دیگر بپردازید و این روند کار را دوباره از ابتدا شروع کنید. شاید شاگرد **"فارغ التحصیل"** شده در جدول ۸ نهایی مسابقات بزرگ به شما نیاز داشته باشد. در این مرحله به دلیل تنش های بیشتر به تصمیمات مهم تری نیاز خواهید داشت - اما جوایز و پاداش آن بسیار بیشتر خواهد بود!

The Fencing Coach