

هشت ویژگی اصلی یک مربی شمشیربازی بزرگ

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۷)

مربیان شمشیربازی نه تنها مهارت های شمشیربازی را به فرزندان ما یاد می دهند، بلکه به عنوان شخصیت های مقتدر، الگویی برای فرزندان ما هستند. ما به عنوان والدین باید خواهان چنین استانداردهای رفتاری بالایی باشیم، و نباید از این استانداردها تنها برای کسب پیروزی استفاده کنیم.



نقش هر مربی ورزشی از جمله مربیان شمشیربازی یک نقش پیچیده می باشد. یک مربی خوب نه تنها باعث می شود که ورزشکار بهترین عملکرد را داشته باشد، بلکه او را به حداکثر توانایی های ورزشی خود نیز می رساند. یک مربی خوب نقش های بدنساز، روانشناس، راهنما و یک دوست را بازی می کند.

فارغ از ورزش مربوطه، مربیان خوب بایستی ویژگی های مشترک مورد نیاز برای موفقیت ورزشکاران خود را داشته باشند.

مربیان بزرگ رهبرانی هستند که دانش عمیقی در مورد ورزش خود دارند. آنها دارای توانایی ایجاد انگیزه هستند، ورزشکار خود را خوب می شناسند، می توانند آنچه را که ورزشکاران شان به آن نیاز دارند به طور مداوم به آنها برسانند، و دارای روابط عمومی موثری هستند.

تعدادی از موسسات ورزشی برجسته ملی و جهانی مانند کمیته بین المللی المپیک (IOC) لیستی از ویژگی های مربیان بزرگ را منتشر کرده اند. و خوشبختانه همه این لیست ها کاملاً با هم همپوشانی دارند.

۸ ویژگی برجسته یک مربی ورزشی بزرگ

در زیر ما لیستی را جمع آوری و جمع بندی کرده ایم که ویژگی های اساسی یک مربی بزرگ ورزشی را منعکس می کند:

رهبری

یک مربی عالی یک ورزشکار را **راهنمایی** می کند، به او **الهام** می بخشد، به او **قدرت** می دهد تا به حداکثر توانایی خود برسد، و به موفقیت دست یابد.

ما باید رهبری را به شکلی جامع تفسیر کنیم. یک مربی تنها با دادن دستورالعمل و راهنمایی‌ها یک رهبر ظاهری نیست، بلکه با **تشویق و همدلی** از ورزشکار و حمایت از او در جنبه‌های باطنی نیز رهبری می‌کند، ضمن اینکه مربی در زمینه **دوستی** نیز یک رهبر است.

یک مربی خوب با **الگو سازی** نیز رهبری می‌کند. مربیانی که احترام می‌خواهند باید احترام هم بگذارند. مربیانی که از ورزشکار سخت‌کوشی می‌خواهند خودشان نیز باید سخت کار کنند. مربیانی که می‌خواهند ورزشکاران به آنها گوش دهند، خودشان هم باید شنونده خوبی برای ورزشکاران شان باشند.

مربی‌ان پرخاشگری که سر ورزشکاران خود را فریاد می‌زنند و آنها را تحقیر می‌کنند رهبر نیستند. آنها قلدرهایی هستند که مسائل روانشناختی و احساسی خودشان را بروز می‌کنند.



دانشمند / متفکر / بصیر

یک مربی بزرگ از ورزشی که آموزش می‌دهد آگاهی عمیقی دارد. این دانش تنها نباید از تجربه مستقیم حاصل شود، یک مربی عالی به خوبی می‌داند که مهارت‌های اساسی لازم برای موفقیت چیست، ضمن اینکه استراتژی‌ها و تاکتیک‌های مورد نیاز برای پیروزی در آن ورزش را هم می‌فهمد و هم می‌تواند آنها را توضیح دهد.

یک مربی عالی همچنین یک متعلم مادام‌العمر است. او همیشه به یادگیری و **توسعه تکنیک‌های جدید آموزشی** خود تمایل دارد، و آماده است تا برای ارتقای دانش خود در اردوها و کلینیک‌های مربیگری بطور مداوم شرکت کند. یک مربی عالی تلاش می‌کند تا در زمینه **تحقیقات** و اطلاعاتی که از روند مربیگری پشتیبانی می‌کند، همیشه به روز باشد.

یک مربی عالی برای حمایت از کارنامه خود، دانش **روانشناسی و تغذیه** را دنبال می‌کند، و آن را بعنوان بخشی از روند مربیگری خود می‌داند.

لازم به یادآوری است که یک ورزشکار بزرگ نمی‌تواند به طور خودکار یک مربی بزرگ ورزشی بشود.

انگیزه

داشتن **نگرش مثبت همراه با اشتیاق** برای انتقال شور و انگیزه، که باعث برانگیختن ورزشکاران به اجرای بهترین عملکرد خود، بسیار حیاتی است. مربیان از طریق انگیزه به برتری می‌رسند. **توانایی در الهام بخشیدن و ایجاد انگیزه** بخشی از فرمول موفقیت یک مربی است.

مانند هر کاری که در زندگی انجام می دهیم، هرگاه روی روند دستیابی به یک هدف تمرکز کنیم، بهترین نتیجه را می گیریم و نه وقتی که خود هدف را مورد توجه قرار دهیم. مربیان بزرگ باعث می شوند که ورزشکاران شان بیشتر به **اهداف عملکردی** بپردازند و نه اهداف نتیجه گرا. آنها به ورزشکاران خود می آموزند که بر آنچه می توانند کنترل کنند متمرکز شوند، نه بر روی آنچه حریف انجام می دهد، چیزی که آنها نمی توانند کنترل کنند.

یک مربی عالی می داند که چگونه **تمرین را لذت بخش و سرگرم کننده** کند. سرگرمی به ایجاد انگیزه در ورزشکاران کمک می کند.



ورزشکار را می شناسد، به ورزشکار احترام می گذارد و برای او ارزش قائل می شود

اندازه همه یکی نیست!

یک مربی عالی، ورزشکاران، نقاط قوت و ضعف، و احساسات شان را به خوبی می شناسد. یک مربی عالی می داند که چگونه تمرینات را متناسب با خود ورزشکار طراحی کند تا نقاط قوت او را به حداکثر و نقاط ضعفش را به حداقل برساند.

آگاهی از ویژگی های متفاوت هر ورزشکار بخش مهمی از برتری در مربیگری را تشکیل می دهد. یک مربی عالی سبک مربیگری خود را متناسب با هر یک از ورزشکاران خود طراحی می کند. داد و فریاد ممکن است با یک ورزشکار خوب عمل کند، اما ممکن است برای یک ورزشکار دیگر عواقب ویرانگری داشته باشد.

یک مربی بزرگ **همدل و یکدل** است، و می داند چه موقع باید فشار آورد و چه وقت باید جلوی خود را بگیرد. یک مربی برای ورزشکار هم مربی و هم یک مشاور است.

"توجه به احساسات، نقاط قوت و ضعف ورزشکار به عهده یک مربی خوب است." کمیته جهانی المپیک

در حین آموزش دانش خود را به اشتراک می گذارد

بهترین مربیان می دانند که وظیفه آنها این است که به ورزشکار خود آموزش دهند تا ورزشکار بفهمد که در حال انجام چه کاری هست و چرا این کار را انجام می دهد. این دانش روند آموزش ورزشکاران را توسعه می دهد.

عقل سلیم می گوید که وقتی دلایل انجام یک کار را بفهمیم، با انگیزه بسیار بیشتری قادر به انجام آن هستیم.

منضبط، دارای شخصیت قوی و درستکار است

یک مربی خوب برای ورزشکاران خود **قوانین رفتاری** وضع می کند، و این قوانین را به طور مداوم و منصفانه اجرا می کند.

ثبات و پیگیر در پیام رسانی

برای **ترسیم نگرش ها** و عملکردهایی که مربی می خواهد ورزشکارانش از آن استفاده کنند، او باید در ارسال پیام در مورد این ویژگی های مطلوب ثابت قدم باشد.

مهارت های برقراری ارتباط موثر

یک مربی عالی اهداف مشخصی را تعیین می کند، و این اهداف را به طور واضح از طریق ارتباط مناسب به ورزشکار خود منتقل می کند، بازخوردهای سازنده ارائه می دهد، پیام های کلیدی اصلی را تقویت می کند، و موفقیت را تصدیق می کند. یک مربی خوب از **اعتبار، صلاحیت، احترام و اقتدار** برخوردار است.

مربی همچنین باید **شنونده خوبی** باشد، که دلسوزانه گوش دهد و از نظرات و بازخوردها استقبال کند.

آیا ما باید انتظار داشته باشیم که همه این ویژگی ها را در مربیان باشگاه خود ببینیم؟

صرف نظر از سن ورزشکاران، یک مربی خوب بسیاری از این ویژگی ها را برای رساندن شمشیرباز به حداکثر توانایی خود، بکار می گیرد.

ابن یکی از دلایلی است که می بینیم برخی از باشگاه های کوچک بدون داشتن مربیان "ستاره"، علی رغم کمبود داشتن آشکار شمشیربازهای کافی برای تمرین، بازیکنان بسیار رقابتی و بسیار موفق را ایجاد می کنند.

ما باید در ارزیابی وضعیت کودک خود در رابطه با مربی شمشیربازی واقع بین باشیم. یک مربی شمشیربازی که از تمام این خصوصیات برخوردار باشد به ندرت پیدا می شود. برخی از مربیان شمشیربازی برای توسعه این ویژگی ها سخت کار کرده اند و برخی دیگر این کار را نکرده اند. تشخیص اینکه مربی شمشیربازی کودک شما در کجای این طیف قرار دارد و آیا او انتظارات شما و شمشیرباز شما را برآورده می سازد، یک تصمیم شخصی است.

اگر شمشیرباز شما از تمرین خود لذت می برد، و در توانایی های شمشیربازی او در مسابقات موفقیت نسبی وجود دارد، بنابراین پیشرفت قابل ملاحظه ای وجود دارد، پس احتمالاً شما فعلاً در وضعیت خوبی قرار دارید.

