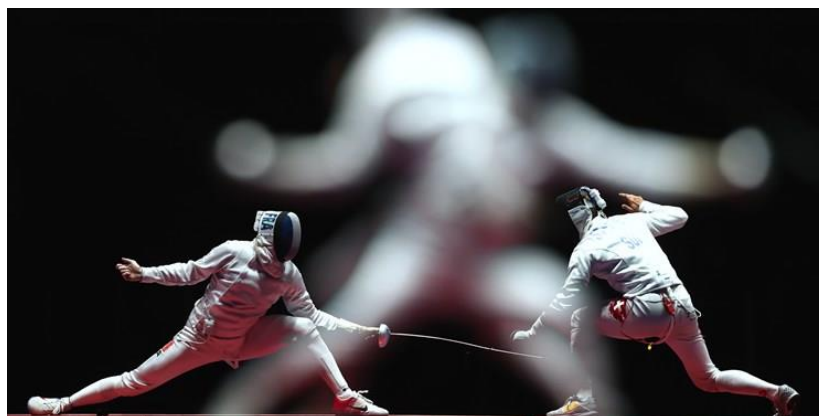


# هدایت روند آموزش و تمرین با در نظر گرفتن نتیجه مسابقات و ابعاد شخصیت ورزشکار به عنوان یک مدل

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۱۱)

## چکیده مطلب

بسیاری از مربیان و دانشمندان ورزش هنوز به ارزش مدل قهرمانی (برگرفته از مشخصات یک قهرمان) اعتقاد دارند. البته در عین حال، دشوار بودن رسیدن به هدف از این طریق اغلب مورد پذیرش نیز واقع شده است. ضمن اینکه بسیاری از مربیان و متخصصان ورزش توجه نمی کنند که مربیان بزرگ، به ویژه در ورزش های رزمی، اگرچه صفات مشترک خاصی در آنها وجود دارد، از نظر دیدگاه، انگیزه، برنامه ریزی، انجام فرایند آموزش و سبک رهبری تفاوت های چشمگیری باهم دارند. اغلب آنها سعی می کنند یک حقیقت ساده را انکار کنند. در صورتی که کافی است بین بهترین شمشیربازهای اعضای تیم، مقایسه ای داشته باشیم تا تفاوت های ساختاری اندام بدن، نوع شخصیت (برون گرا یا درون گرا)، صفات مزاجی، عملکرد سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک، دامنه و تنوع حرکات مختلف بکار برده شده در مسابقات، و همچنین تنوع انگیزه در کسب موفقیت، را به وضوح ببینیم. نامدارترین شمشیربازها، مدال آوران بازی های المپیک و مسابقات جهانی، نتایج موفقیت آمیز خود را به این دلیل که ویژگی و مشخصات یک قهرمان داشته اند کسب کرده اند، بلکه به این دلیل که نقاط قوت خود را به بالاترین سطح رسانده اند.



جنبه دیگر موفقیت در ورزش، توجه به اتفاقاتی است که در مسابقات می افتد، نوع انگیزه پیشرفت بازیکن، نحوه یادگیری حرکات و به کارگیری آنها در مسابقات می باشد.

بنابراین، بدیهی است که برنامه آموزش و تمرینات شمشیربازی باید براساس آنچه در رقابت مسابقات اتفاق می افتد و ویژگی های شخصیتی خاص شمشیرباز تنظیم شود.

"زمان و کیفیت کار نتایج بهتری نسبت به انتخاب قهرمان بر اساس مشخصات ارائه می دهد؛ ما قهرمانان را انتخاب نمی کنیم، آنها خودشان با کار، اشتیاق و عزم راسخ، خود را انتخاب می کنند تا به بالاترین نتایج برسند." Janusz Bednarskii

## مقدمه

در آغاز ورزش مدرن رقابتی، آموزش و تمرین بسیار ساده بود. ورزشکاران هفته ای دو یا سه بار تمرین می کردند و با همین برنامه برای بهترین شدن بسیار امیدوار بودند. زیرا پیشرفت در تکنیک یا توانایی های موتور حرکتی (اغلب تصادفی) منجر به بهبود نتایج بازیکن می شد.

با افزایش نقش و فراوانی مسابقات، شدت و تعداد جلسات تمرین افزایش یافت و به تدریج اولین تلاش ها برای برنامه ریزی، هدایت و کنترل روند آموزش معرفی شد.



برای شروع، کنترل تمرین بسیار ساده بود، و به صورت مقایسه فاکتورهای تمرین - شدت، تکرار، تناوب، محتوا - همراه با نتایج حاصله از مسابقات تنظیم می شد (شکل ۱).

### تمرین ← عملکرد

تلاش های ساده برای هدایت روند آموزش: برانگاشتن یک رابطه مستقیم بین نتایج در مسابقات و بار تمرین (دامنه، محتویات، شدت و دفعات تمرینات).

شکل ۱

این مقایسه ساده بین شخصیت و میزان تمرینات و نتایج ورزشی، اطلاعات کمی را ارائه می کرد اما برای بهبود و کنترل تمرین تقریباً به اندازه کافی نبود. ارزیابی همبستگی دقیق بین محتویات و شدت تمرین و نتایج ورزشکار در مسابقات دشوار بود. به ویژه، روشن کردن عوامل پنهان که منجر به نتایج بهتر یا ضعیف تر می شد، دشوار بود. ضمن اینکه، مریبان به سرعت متوجه شدند که همین میزان و شدت تمرین نتایج کاملاً متفاوتی را در بین ورزشکاران مختلف ایجاد می کند.

بنابراین گام بعدی در بهبود روند آموزش و جستجوی عوامل دخیل در کسب نتایج به وجود آمد:

۱. تجزیه و تحلیل روند آموزش (انتخاب تمرینات و نحوه انجام آنها، دفعات و شدت تمرین)
۲. فرم ورزشکار (ظرفیت تلاش، سرعت، استقامت، قدرت، تکنیک و توانایی های تاکتیکی و غیره)
۳. نتایج به دست آمده در مسابقات (شکل ۲).

### تمرین ← فرم ورزشکار ← عملکرد

تلاش برای تعریف علل و عواقب روند تمرین با مقایسه بار تمرین، فرم ورزشکار و نتایج مسابقات.

شکل ۲

این یک گام بزرگ به جلو بود و مربی را قادر ساخت تا برنامه های دقیق تری را برای کنترل و انجام آموزش آماده کند. عوامل بسیاری مانند، اجزای تشکیل دهنده فرم آمادگی ورزشکار، که به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر نتایج مسابقات تأثیر می گذارند، آشکار شدند. آزمون های زیادی برای ارزیابی وضعیت فیزیولوژیکی، سطح توانایی های حرکتی، توانایی های روانی-حرکتی، تکنیک و تاکتیک ها ارائه گردید.

چندی پیش، یک "مدل قهرمان" (مشخصات قهرمان) به عنوان پایه ای برای تشخیص و پیش آگهی در مورد موفقیت آینده، انتخاب استعدادها، برنامه نویسی، و هدایت و کنترل روند آموزش و تمرین به طور گسترده ای استفاده می شد.

در مفهوم زیربنایی مشخصات رزومه ای قهرمان، استدلال بسیار ساده ای وجود دارد: اگر بدانیم که وضعیت یک قهرمان چگونه است، چگونه در طول سال های تمرین پیشرفت کرده است، ویژگی های اصلی او (آمادگی جسمانی، وزن، قد، سرعت واکنش و غیره) چیست، تمام کاری که ما باید انجام دهیم این است که یک جوان "مناسب" را پیدا کنیم، یک برنامه ریزی دقیق آموزشی را ایجاد کنیم و سعی کنیم به همه ویژگی های آن مدل ایده آل دست پیدا کنیم. در این صورت، کنترل تمرینات شامل مقایسه ورزشکار جوان با قهرمان نمونه، در هر مرحله از تمرین، می باشد.



بسیار منطقی و واضح به نظر می رسد - مخصوصاً در ورزش های "ساده" (یک مهارت موتور حرکتی، یک فعالیت موتور حرکتی غالب) - که این مفهوم بسیار محبوب شود. و به زودی ساخت مدل های مختلف برای رشته های مختلف ورزشی، از جمله جزئی ترین مشخصات، حتی قوس پا، "مد روز" شد.

البته ساختن قهرمانان نمونه در ورزش های ساده (رشته های دو و میدانی، شنا، قایقرانی و ...) بسیار آسان تر از ورزش های پیچیده تر (شمشیربازی، تنیس، بازی های تیمی و غیره) بوده است. اما حتی در ورزش های بسیار پیچیده، که فاکتورهای مختلفی بر نتایج رقابت تأثیر می گذارد، سعی در استفاده از مشخصات قهرمانان وجود داشت. برخی از نویسندگان اتحاد جماهیر شوروی تا آنجا پیش رفتند که یک مدل کاملاً شگفت آور از یک قهرمان شمشیربازی تهیه کردند و تمام پارامترها را به طور جداگانه برای فلوریست ها، سابریست ها، ایه ایست ها و خانم های فلوریست ارائه دادند. علاوه بر این، آنها ارقام و اعداد مفصلی از پارامترهای مختلف ارائه دادند که نمایندگان سلاح های مختلف باید هر ساله در یک برنامه آموزشی تمرینی چهار ساله بدست آورند. این پارامترها شامل زمان انواع مختلف واکنش (واکنش ساده، واکنش انتخابی، تغییر واکنش) هنگام اجرای یک حرکت بود. در تمایزسازی بین بازیکنان سلاح های مختلف شمشیربازی، آنها **اهمیت محرک** هایی که شمشیربازها به واکنش نشان می دهند، را از قلم انداخته بودند. این اصل کاملاً پذیرفته شده است که سریع ترین واکنش مربوط به محرک های مختلط (ایه)، واکنش های با سرعت کم تر مربوط به محرک های لمسی (فلوره)، و کندترین واکنش مربوط به محرک های بصری (سابر) می باشد. اشکالات بسیاری نیز در این مدل وجود دارد که بعداً در مورد آنها بحث خواهیم کرد.

مدل قهرمان در گزینش مقدماتی، برنامه ریزی، انجام و کنترل فرآیندهای آموزش در برخی از ورزش ها از ارزش خاصی برخوردار است، به ویژه هنگامی که تنها یک عامل اصلی وجود دارد یا عوامل اندکی در این امر نقش مهمی دارند (به عنوان مثال، انواع مختلفی از سرعت در دو سرعت، ظرفیت بالای سیستم ریوی و قلبی عروقی در دوهای استقامت، و غیره) یا وقتی که تنها یک عامل ضروری به نظر می رسد (به عنوان مثال، قد در بسکتبال).

به شخصه، برای چندین سال بود که من در مورد اعتباردهی بیش از حد به مدل قهرمان در ورزش، به ویژه در ورزش های پیچیده تر، شک زیادی داشته ام. در میان بهترین ورزشکاران، می توان عوامل روانشناختی خاصی را یافت که تأثیر زیادی بر عملکرد آنها دارد - مانند **مقاومت در برابر استرس**، سطح مطلوب **انگیزه و برانگیختگی**، کیفیت بالای برخی **فرآیندهای روانشناختی** (توجه، درک، تفکر و غیره) - ضمن اینکه در این زمینه نیز تنوع زیادی در **کیفیت های عملکردی و جسمانی** وجود دارد. **جان سیلوا** دریافت که تلاش برای ساختن یک مدل ایده آل از روی مشخصات یک قهرمان، بر اساس ویژگی های روانشناختی، عبث و بی فایده می باشد و کاربرد چندانی ندارد: "رویکرد مشخصات یک قهرمان به منظور جستجوی نمایه ایده آل، کار بیهوده ای بوده است که شاید در هیچ سطح رقابتی واقعاً وجود نداشته باشد".



اعتراض اصلی من به ارزیابی عملیاتی بیش از حد ارزش مدل قهرمان در این واقعیت نهفته است که "نمایه ایده آل" از مقدار متوسط پارامترهای مختلف ورزشکاران برجسته تشکیل شده است در حالی که داده های حداکثری تأثیر زیادی بر روی مقادیر متوسط دارند. چنین "مدل ورزشکار"ی ممکن است در واقعیت وجود نداشته باشد.

ابهام اصلی در مورد ارزش "مدل قهرمان" در انتخاب اولیه قهرمانان آینده و در نتیجه کنترل آموزش می باشد. اگرچه ممکن است صفات مشترک خاصی در میان ورزشکاران برتر مشاهده کنیم، اما ورزشکاران تازه کار بسیار متفاوت هستند. بنابراین، جستجوی ویژگی های خاص قهرمانان بزرگ در ورزشکاران بسیار جوان آینده ممکن است فایده ای نداشته باشد.

به این ترتیب، فکر می کنم بسیاری از قهرمانان بالقوه از فرصت پرورش در ورزش انتخابی خود محروم شده اند. من چند نفر از شمشیربازهای استاندارد بین المللی را می شناسم که در ابتدا رد شده بودند اما با پشتکار، موفق به شروع آموزش و تمرین شده بودند و در نهایت به نتایج عالی نیز رسیدند.

بنابراین من فکر می کنم که مدل قهرمان به عنوان پایگاهی برای انتخاب، برنامه نویسی و کنترل آموزش باید نقشی کم تری بازی کند. اما در کنترل تمرین، این مدل تنها ممکن است به مربی کمک کلی کند، آن هم تنها در جهت یابی مسیر.

در زیر چند استدلال اضافی علیه کاربرد بسیار انعطاف ناپذیر یک قهرمان مدل ایده آل در کنترل آموزش و تمرین ارائه می دهم:

- اجزای تشکیل دهنده ساختار ورزشکار بسیاری وجود دارد که بر نتایج مسابقات تأثیر می گذارد و هر یک از آنها با سرعت متفاوتی پیشرفت می کند و سرعت رشد آنها در میان ورزشکاران مختلف متفاوت است.
- نظارت دقیق بر پیشرفت حریف های مختلف بر اساس تصورات الگوی قهرمان (آزمایشات مختلف، معاینات، کنترل ها و غیره) ممکن است گمراه کننده باشد زیرا برخی از جوانان خیلی زودتر از سن فیزیولوژیک رشد می کنند و برخی از آنها عقب هستند. آنچه این مسئله را پیچیده تر می کند این واقعیت است که کودکان و جوانان که در رشد فیزیولوژیکی خود عقب مانده اند ممکن است بعداً به نتایج بسیار بالایی دست یابند. این امر به ویژه در مورد دختران صادق است.

- با در نظر گرفتن عملکرد سیستم عصبی ارادی، ممکن است افراد را به انواع سمپاتیک و واگوتونیک تقسیم کنیم. در نوع اول فرم اولیه ورزشکاری خیلی سریع بدست می آید اما برای مدت کوتاهی حفظ می شود، در صورتی که در نوع دوم ورزشکار فرم اوج (پیک) را خیلی آهسته به دست می آورد اما می تواند آن را برای مدت طولانی حفظ کند.
- در میان ورزشکاران برتر رقیب هایی وجود دارد که برخی از آنها سالی یک یا دو بار، بعضی هر دو سال به اوج فرم خود می رسند، و برخی از ورزشکاران استثنایی نیز وجود دارند که عملاً در طول سال عملکرد عالی را کسب می کنند.
- عوامل زیادی وجود دارد که بر نتیجه نهایی مسابقات تأثیر می گذارد که همه به طور جداگانه، در روابط متقابل خود مهم هستند و حتی بیشتر، و با این وجود بازیکنانی وجود دارند که عمدتاً به دلیل سرعت یا تکنیک خوب یا تاکتیک های خوب یا هماهنگی موتور حرکتی خوب و غیره نتایج برجسته ای کسب می کنند. حتی در ورزش ساده ای مانند دو سرعت ممکن است عوامل مختلفی وجود داشته باشد که نتیجه را تعیین کند، مانند: واکنش ساده به محرک شنوایی، اجرای استارت، مرحله توسعه سرعت، حفظ حداکثر سرعت، کاهش سرعت و استقامت بی هوازی. همه این عوامل نقش متفاوتی در میان دونده های برتر دارند. شما می توان تصور کنید که در ورزش هایی مانند شمشیربازی یا تنیس این امر چقدر پیچیده تر است.



در شمشیربازی و سایر ورزش های پیچیده دیگر که تخمین و ارزیابی تعداد عوامل موثر در نتایج بسیار دشوار است - اگرچه صفات مشابه خاصی در میان ورزشکاران برتر وجود دارد - تصور یک مدل ایده آل از قهرمان را نمی توان تأیید کرد. من با انجام آموزش و تمرینات هم در باشگاه و هم در ترکیب تیم ملی و مشاهده دقیق و تجزیه و تحلیل مسابقات بی شمار بین المللی، از جمله بازی های المپیک و مسابقات جهانی و همچنین آزمایشات و کارهای تحقیقاتی مختلف، من را قادر به نتیجه گیری زیر کرد:

۱. در شمشیربازی، مشخصات ثابتی برای یک قهرمان ایده آل وجود ندارد. نتایج کلاس جهانی توسط انواع مختلفی از شمشیربازها بدست می آید - بازیکنان رده های سنی مختلف، مدارس مختلف، قد کوتاه و قد بلند، لاغر و چاق، ورزشکاران با مزاج های مختلف (به غیر از مالیخولیا)، برخی بسیار تهاجمی و برخی نسبتاً دفاعی، شمشیربازهای با تکنیک های ویژه، بازیکنانی که حرکت های پیش بینی شده ای را اعمال می کنند، شمشیربازهایی که تکیه بر بداهه پردازی و سرعت رعدآسا دارند، ورزشکارهایی با واکنش ساده بسیار خوب و بازیکنانی با واکنش انتخابی کوتاه، برون گراها و درون گراها و غیره.
۲. شمشیربازهای برتر برنده می شوند، نه به این دلیل که امتیازات ضعیفی کسب نکرده اند، و نه به سبب اینکه بازی های متعادل ایده آل داشته اند، و نه به دلیل داشتن مشخصات یک قهرمان ایده آل، بلکه به سبب اینکه آنها توانایی های بالقوه خود را توسعه می دهند، و نقاط قوت خود را به بالاترین درجه می رسانند.
۳. در شمشیربازی فاکتورهای زیادی (ارثی و اکتسابی) در تعیین نتایج نقش مهمی دارند که سطح پایین بودن یک عامل یا حتی فقدان آن ممکن است توسط عامل دیگری جبران شود، به عنوان مثال:

- أ. کمبود تحرک خاص در فرآیندهای عصبی، که معمول بلغمی مزاج ها می باشد، ممکن است با تاکتیک های خوب، مشاهده و مطالعه دقیق حریف و حرکات پیش بینی شده با قصد ثانویه جبران شود.
- ب. حتی یک عامل مهم مانند سرعت حرکت ممکن است با واکنش سریع جبران شود.
- ت. هماهنگی ضعیف حرکت ممکن است با سرعت و تحرک زیاد و غیره جبران شود.

نکته مهم دیگر سرعت واکنش است - شمشیربازهایی که دارای واکنش ساده و سریع هستند تاکتیک های خود را بر اساس حرکات از پیش طراحی شده، سریع و پرانرژی بنا می کنند در حالی که رقیب های آنها که دارای واکنش خوب انتخابی هستند از تاکتیک های پیچیده تری (به عنوان مثال، اتک با چشم باز) استفاده می کنند.



بنابراین، باید بپذیریم که "مدل قهرمان" در شمشیربازی به عنوان عنصر اصلی هدایت و کنترل آموزش از کاربرد عملی کمی برخوردار است. آموزش شمشیربازی و کنترل آن باید بر اساس یک مدل مسابقاتی انجام شود، البته با در نظر گرفتن ویژگی های منفرد یک ورزشکار مشخص. این بدان معناست که در انتخاب، توسعه آمادگی جسمانی، آموزش تکنیک و تاکتیک، توسعه فرایندهای روانشناختی، ایجاد سبک فردی شمشیربازی، و آماده شدن برای مسابقات، مربی باید موارد زیر را در نظر بگیرد:

- **مشاهده دقیق مسابقات** (مشاهده بصری، فیلم، ویدیو)، تجزیه و تحلیل تکنیک ها و تاکتیک ها، دامنه کاربرد و کارایی حرکات مختلف شمشیربازی، تمایز عملی انواع شمشیربازهای تاکتیکی-روانی، تشخیص روندهای مدرن توسعه در شمشیربازی به صورت کل و در هر سلاح مختلف.
- **سطح انتقال مهارت ها** و توانایی های کسب شده در آموزش به بازی های آموزشی، و بالاتر از همه، از بازی های آموزشی به بازی های مسابقه ای.
- **ویژگی های فردی** یک شمشیرباز معین، ابعاد شخصیتی او، ویژگی های خلقی، سبک فردی شمشیربازی او، دامنه و اثربخشی حرکات شمشیربازی، ضربه های مورد علاقه او، روش های حل مشکلات تاکتیکی در یک بازی، سطح درک او، صحت و سرعت واکنش های او، خودکنترلی و مقاومت در برابر استرس، سطح آمادگی جسمانی خاص، دامنه خزانه فنی او، و غیره.
- **شناخت نقاط قوت**، امتیازهای برجسته و امکانات بالقوه هر شاگرد و همچنین نقاط ضعف وی. مربی و شاگرد باید در وهله اول نقاط قوت خود را توسعه دهند، آنها باید روی کامل کردن حرکت ها و توانایی هایی که موفقیت شاگرد را به همراه دارد و با سبک مدرن شمشیربازی سازگار است، کار کنند. نقاط ضعف عمدتاً باید زمانی در نظر گرفته شود که احتمال تداخل با نمایش محسنات او داشته باشد. به عنوان مثال: یک شمشیرباز فعال و هجومی باید در این زمینه کامل باشد و در مسابقه باید عمدتاً به عملکرد تهاجمی خود اعتماد کند. با این حال، او باید حرکات دفاعی را بیاموزد تا اثر اتک های خود را افزایش دهد زیرا زیربنای روانشناختی و فنی سبک تهاجمی شمشیربازی بر اطمینان در اجرای حرکات دفاعی پیش بینی نشده استوار است.



- جدا از مشاهدات خود مربی، او باید خودارزیابی شاگرد را نیز در نظر بگیرد (ارزیابی خود شاگرد از تناسب اندام خاص، تکنیک، حرکات موردعلاقه خود، و غیره).

برخورد مربی با هر شمشیرباز باید به شیوه ای متفاوت باشد. استاد شمشیربازی باید از تلاش برای سوق دادن بازیکن به سمت یک مدل مصنوعی قهرمان پرهیز کند و در عوض باید به او کمک کند تا سبک خاص و منحصر به فرد شمشیربازی، واکنش ها، تکنیک و تاکتیک های خود را توسعه دهد. به طور کلی، در آموزش و تمرین و کنترل آن، مربی باید این موارد را در نظر بگیرد:

- آنچه که در واقع در مسابقات اتفاق می افتد،
- چه حرکاتی توسط شمشیربازهای برتر و برجسته استفاده می شود،
- حرکات مورد استفاده یک شاگرد خاص و ویژگی های فردی او.



روندهای کلی توسعه شمشیربازی مدرن را می توان با مشاهده و تجزیه و تحلیل دقیق مسابقات (نحوه مانور روی پیست، دامنه استفاده از ضربه های مختلف شمشیربازی، کارایی آنها، روش های مختلف آماده سازی اتک، منطقه هدفی که اغلب مورد اصابت قرار می گیرد، روش های قضاوت، تأثیر قوانین در اصول تاکتیکی، عناصر جدید تکنیک و تاکتیک، و غیره). به عنوان مثال، بسیاری از بررسی های سابر در دهه های پنجاه و شصت نشان می داد که ضربه های بازیکنان شامل: انواع مختلف اتک ها ۵۰٪ - دفاع و جواب ۳۰٪ - ضد حمله ۲۰٪ می شد. این یک تصویر کاملاً کلی از شمشیربازی آن دوره بود. در تمرین و کنترل آن، یک مربی باید این مورد به علاوه خصوصیات فردی هر شمشیرباز را در نظر داشته باشد، که غالباً با میانگین های داده شده به طور قابل توجهی متفاوت است.

**جدول ۱** تعداد ضربه های زده شده به وسیله انواع اتک، ریپوست (جواب) و کونتراتک (ضدحمله) بازیکنان فینال فلوره انفرادی مردان در مسابقات جهانی ملبورن در سال ۱۹۷۹ را نشان می دهد.

تعداد و درصد حرکت های موفقیت آمیز فینال انفرادی آقایان مسابقات جهانی ۱۹۷۹ ملبورن

نوع حرکت	تعداد ضربه های موفقیت آمیز	درصد ضربه های موفقیت آمیز
انواع مختلف اتک ها	۶۳	۴۸
دفاع و جواب	۴۰	۳۱
ضد حمله	۲۴	۲۱
مجموع	۱۲۷	۱۰۰

**جدول ۲** تفاوت های فردی در استفاده موفقیت آمیز از ضربه های مختلف توسط حریف ها در این فینال را نشان می دهد.

تمریناتی حرکات تهاجمی و تدافعی فینالیست های مسابقات فلوره آقایان ۱۹۷۹ ملبورن

ID	IO	تعداد ضربه	C/c	R/r	A/a		
۱,۷۵	۲,۲	۲۵/۱۳	۴/۲	۱۰/۳	۱۱/۸	۱	رومانکوف (شوروی)
۱,۵۵	۰,۸۷	۲۱/۱۷	۷/۳	۷/۵	۷/۹	۲	ژولیتوت (فرانسه)
۱,۱۲	۰,۹۰	۱۹/۱۹	۴/۶	۵/۵	۱۹/۸	۳	دالزوتو (ایتالیا)
۱,۸۵	۰,۴۵	۱۸/۱۸	۶/۲	۷/۹	۵/۷	۴	بهر (آلمان غربی)
۱,۴۴	۱,۰۷	۱۹/۲۳	۲/۷	۷/۷	۱۵/۹	۵	فلامنت (فرانسه)
۰,۳۸	۰,۶۰	۱۱/۲۳	۴/۵	۱/۵	۶/۱۳	۶	چروی (ایتالیا)

A= ضربه های زده با اتک  
R= ضربه های زده با ریپوست  
C= ضربه های زده با کونتر اتک  
IO= شاخص تاثیر حرکات تهاجمی (انواع اتک و ضد زمان)  
ID= شاخص تاثیر حرکات دفاعی (پاره - ریپوست و کونتر اتک)

$$IO = \frac{\sum A}{\sum r + \sum c} \quad ID = \frac{\sum R + \sum C}{\sum a}$$

حتی یک نگاه اجمالی سطحی به جدول ۲ تنوع زیادی از حرکات نمایش داده شده توسط برگزیدگان نهایی را نشان می دهد. در چارچوب محدود این مقاله، ارائه ده ها جدول مشابه که در طی چندین سال تنظیم شده اند کاملاً غیرممکن است. جداول ۱ و ۲ فقط یک مثال کوچک را نشان می دهند.



تجزیه و تحلیل دقیق دامنه و اثر بخشی حرکات مختلف در مسابقات ملی و بین المللی به من اجازه داده است تا مشاهدات عینی در مورد توسعه شمشیربازی به طور کلی و سبک شمشیربازی بازیکنان منفرد را انجام دهم. این مشاهدات شامل موارد دیگری نیز بوده است: تغییرات بزرگ در شمشیربازی در سال های اخیر، افزایش تمایز بین سلاح های مختلف، تأثیر قابل توجه قوانین جدید در تکنیک و تاکتیک، و غیره. نتیجه گیری کلی از این مشاهدات این است که برنامه ریزی، هدایت و کنترل آموزش باید بر اساس مشاهده عینی مسابقات، بر اساس ویژگی های فردی بازیکن و نحوه استفاده از مهارت ها و توانایی های خود در رقابت باشد. **به طور خلاصه، آموزش و تمرین باید بر اساس مسابقات و عملکرد شاگردان در بازی ها الگو گرفته شود.**

در برنامه نویسی و هدایت روند آموزش و توسعه سبک شمشیربازی فردی برای هر شاگرد، مربی باید موارد زیر را در نظر بگیرد:





- (۱) مشاهده و تجزیه و تحلیل عینی مسابقات.
- (۲) عملکرد شاگرد در مسابقات (سبک، دامنه و اثربخشی حرکات مختلف شمشیربازی).
- (۳) شیوه های شاگرد برای حل کردن مشکلات تاکتیکی (مبانی روانشناختی تصمیم گیری در مبارزه).
- (۴) خصوصیات فردی شاگرد او (شخصیت، خلق و خو، توانایی های روانی- حرکتی و غیره).

برای تعیین روش های اصلی و متداول استفاده شاگرد جهت تصمیم گیری در یک بازی، از روش زیر استفاده می کنیم:

یک شمشیرباز، برای یک دوره خاص (به عنوان مثال، دو هفته)، در طول هر بازی تمرینی خود حرکات موفقیت آمیز زیر را یادداشت می کند:

۱. اтак های با قصد اولیه پیش بینی شده
۲. اтак های با قصد ثانویه پیش بینی شده
۳. اтак هایی که نتیجه نهایی آنها مشخص نیست
۴. اтак هایی که با تغییر تصمیم گیری همراه هستند

این همراه با نتایج آزمون های مختلف عینی، به ما امکان می دهد تا تمرینات درس هایمان را به درستی انتخاب کنیم.

ویژگی های فردی یک شمشیرباز، سطح آمادگی خاص و توانایی های فنی او را می توان با استفاده از موارد زیر ارزیابی کرد:

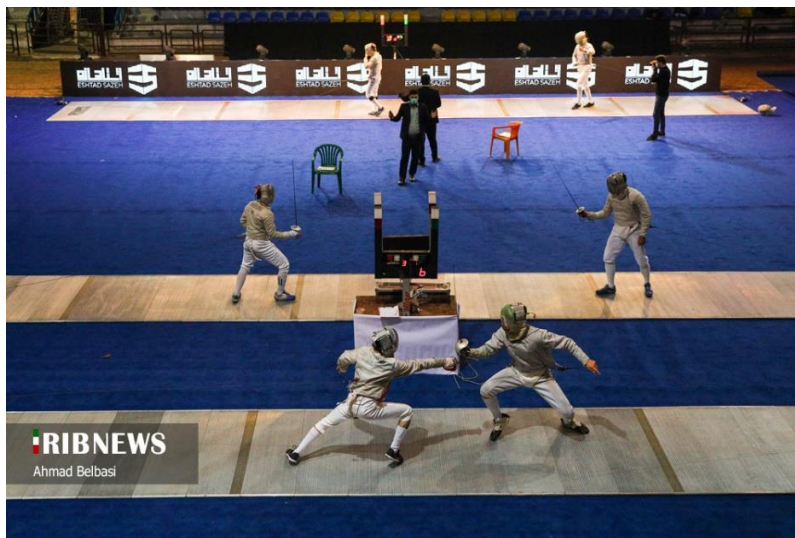
۱. مشاهدات مربی
۲. پرسشنامه ها
۳. تست های آزمایشگاهی روانشناسی،
۴. آمادگی جسمانی و تناسب اندام
۵. آزمایش های فنی و غیره.

همه اینها - به ویژه تجزیه و تحلیل عملکرد و رفتار شاگرد در مسابقات - اطلاعات زیادی به یک مربی متفکر می دهد، به عنوان مثال:

- ضربه های مورد علاقه بازیکن کدامند؟
- موفق ترین ضربه های او کدامند؟
- وقتی غافلگیر می شود چه واکنشی نشان می دهد؟

- در شرایط بحرانی چگونه رفتار می کند؟
- آیا او حرکات پیش بینی شده را ترجیح می دهد یا پیش بینی نشده را؟
- گنجینه ضربات استفاده شده در مسابقه (نسبت به میزان مهارت های موتور حرکتی آموخته شده در یک درس) چقدر گسترده و غنی شده است؟
- آیا او می تواند عملکرد خود را به راحتی از یک حرکت به حرکت دیگر تغییر دهد؟
- آیا او می تواند برای مدت طولانی تمرکز بالایی داشته باشد؟
- آیا او عمدتاً به واکنش ساده یا مرکب یا هر دو اعتماد دارد؟
- آیا او می تواند به راحتی توجه خود را از جزئی به کلی و بالعکس، از بیرونی به درونی و بالعکس تغییر دهد؟
- سطح مطلوب تحریک پذیری او چقدر است؟
- نگرش اصلی او نسبت به تمرینات و مسابقات (خودآمیختگی، تعهد یا مشارکت در کار) چیست؟
- مولفه های اصلی انگیزه او برای کسب موفقیت (انگیزه موفقیت، رقابت، بیباکی، نگرش تهاجمی، تأکید بر تلاش شدید، انگیزه جلوگیری از شکست، تأکید بر خودکارآمدی، استقلال) چیست؟
- و غیره.

نحوه برخورد با یک رقیب مشخص پس از یافتن پاسخ این سوالات و بسیاری از پرسش های دیگر، در بسیاری از مقالات و کتاب های من با جزئیات بیشتری شرح داده شده است. در اینجا، و در این مقاله کوتاه، من فقط سعی کردم بر سودمندی و اهمیت یک مدل مسابقه ای، همراه با شخصی سازی آموزش و تاکتیک ها به عنوان یک مسیر اصلی برای برنامه نویسی، هدایت و کنترل آموزش شمشیربازی تأکید کنم.



انتخاب گزینه های انعطاف ناپذیر ممکن است منجر به طرد افراد واقعاً با استعداد شود. تحمیل یک مدل کلیشه ای و انتزاعی از ویژگی های یک قهرمان نمونه به همه افراد ممکن است زبان آور بشود. برنامه هایی که مبتنی بر رقابت و شخصی سازی هستند، به ورزشکاران اجازه می دهد تا در زمان مناسب به بهترین وجه به اوج برسند ضمن اینکه برای همه افراد لذت و جایگاه مناسب در شمشیربازی را به ارمغان می آورد. این اعتقاد راسخ من است و به نظر می رسد که نتایج شاگردان من در طی سال های متمادی آن را تأیید می کند. آزمایشات و تحقیقات مختلف انجام شده در دپارتمان شمشیربازی، آکادمی تربیت بدنی **Katowice**، نیز کاملاً این را تأیید می کند.

**Zbigniew Czajkowski**