

# نگرش ورزشکار به تمرینات، مسابقات و نتایج (۱)

## تفاوت بین شمشیربازهای "جنگنده" و "تکنیکی"

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۲۱)

"انگیزه به نتیجه نمی رسد مگر اینکه شخصی به هدف فعالیت و روش های عملی رسیدن به هدف پی ببرد."

Włodzimierz Szewczuk

### چکیده مطلب

در این مقاله نویسنده ماهیت و اهمیت اصل فردی سازی، انسجام تیمی و نقش مربی در ورزش های رقابتی مدرن را مورد بحث قرار می دهد. او همچنین نظر خود را ابراز می دارد که ارزش اصطلاح "الگوی قهرمان" در ورزش های رزمی بسیار مشکوک است. مسابقات جهانی و مدال های المپیک در شمشیربازی توسط بازیکنانی بدست می آید که - اگرچه صفات مشترک خاصی را نشان می دهند - اما دارای تفاوت های مشخصی نیز هستند. در بین بهترین شمشیربازها می توان به ورزشکارانی اشاره کرد که دارای ویژگی های مختلف بدنی، ابعاد مختلف شخصیتی و ویژگی های مختلف مزاجی هستند. در بین قهرمانان ما، قد بلند، قد کوتاه، راست دست و چپ دست وجود دارد، و هر کدام از آنها از تاکتیک های مختلفی استفاده می کنند و غیره. برای استفاده موفقیت آمیز از اصل فردی سازی و ایجاد و توسعه صفات مثبت و پرورش استعدادها، مربی باید نگرش شاگردان خود نسبت به ورزش بطور کلی، شمشیربازی، تمرینات، حریف ها، مسابقات و نتایج را بدانند و درک کند، و باید روش های مناسبی برای آموزش و تمرین آنها انتخاب کند. نویسنده به طور مفصل ویژگی های برجسته و چشمگیر انواع شمشیربازها را توصیف می کند - نوع "جنگنده" (متعهد) و "تکنیکی" (هدفمند).



"رقابت ورزشی باید از بین برود." پدر ستانیسلاو روچینسکی

"برنده شدن مهم ترین چیز نیست، بلکه همه چیز است." وینس لومباردی

## مقدمه

در این مقاله، من دو نوع تیپ شمشیربازی را توصیف و تحلیل می‌کنم: "جنگنده" (خود درگیر) و "تکنیکی" (تکلیف‌گرا) بصورت افراطی. ابتدا باید فهمید که آیا این نام‌ها نسبتاً مرسوم هستند؟ بله، من این دو نوع نامگذاری را سال‌ها پیش و پس از مشاهده طولانی و دقیق بسیاری از جلسات آموزشی و مسابقات شناسایی کردم (تقریباً ۷۰ سال است که من درگیر شمشیربازی هستم!). همان‌طور که می‌دانیم، هر طبقه بندی باید یک معیار مشخص داشته باشد. در این حالت، شناسایی انواع بازیکنان "جنگنده" و "تکنیکی" بیش از هر چیز بر اساس انگیزه کسب موفقیت شمشیربازها پی ریزی شده است، که کاملاً وابسته و هماهنگ با نگرش آنها نسبت به ورزش، به طور کلی، و نسبت به شمشیربازی، آموزش، تمرین، مسابقات، وظایف مرتبط، نتایج، مربی، همبازی‌ها و حریف‌ها می‌باشد [Czajkowski ۱۹۸۴].



این دو گروه از نوع افراطی گزینه‌ها هستند و در حقیقت، تعداد زیادی از شمشیربازهای دیگر نیز وجود دارند که صفات مشخص نسبتاً مختلفی با این دو نوع دارا هستند. شایان ذکر است که نگرش نوع "تکنیکی" من، کمابیش، با آنچه اکثر روانشناسان ورزشی آن را "تکلیف‌گرا" توصیف می‌کنند مطابقت دارد [Czajkowski ۲۰۰۱]. نگرش بازیکن "جنگنده" من تقریباً شبیه یک نوع شخصیت "خود درگیر" است - یعنی شخصی که با تمایل شدید به رقابت، دستیابی به موفقیت‌ها، به دنبال کسب شناخت، نشان دادن برتری خود، همه اینها همراه با سطح بسیار بالایی از انگیزه کسب موفقیت مشخص می‌شود. نوع مختلف دیگری نیز وجود دارد که دارای نگرش کاملاً رقابتی هستند، اما به شدت از شکست می‌ترسند (سطح بالایی از انگیزه جلوگیری از شکست). این نوع در اینجا مورد بحث قرار نخواهد گرفت.

حتی یک شمشیرباز یا مربی نه چندان باتجربه باید درک کند که برای کاربرد موفقیت آمیز شخصی سازی در آموزش و تمرین، یکی از عوامل بسیار مهم آن - البته یکی از مهم‌ترین‌های آنها - نگرش شاگرد نسبت به شمشیربازی، مبارزه و ... می‌باشد. چیزی که باعث تعجب من می‌شود، این است که در اکثر کتاب‌های آموزش شمشیربازی، توجه کمی به این موضوع شده است. با این حال، بدیهی است که تشخیص و شناخت انواع بازیکنان "تکنیکی" و "جنگجو" - و همچنین انواع مختلف حد وسط - امکان برخورد فردی و روش‌های مختلف آموزشی مناسب و همچنین رویکردهای مختلف آموزشی را فراهم می‌کند. البته ما باید به یاد داشته باشیم که آنچه برای یک نوع خوب است ممکن است برای نوع دیگر به طرز چشمگیری بد باشد.

با تماشای تمرینات سایر رشته‌های ورزشی و بحث در مورد مشکلات آموزش با مربیان سایر ورزش‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که انواع مشابهی در سایر ورزش‌ها و بازی‌ها - به ویژه ورزش‌های رزمی - نیز وجود دارد.

## یک نمای کلی از انواع شمشیربازهای "تکنیکی" و "جنگنده"

R. Tilleard-Cole [۱۹۷۹] نوشته است: "از میان همه چیزهایی که انسان را از حیوان، و افراد را با دیگران متمایز می کند، هیچ چیز پیچیده تر، جالب تر و جذاب تر از شخصیت خود انسان نیست." او اضافه کرده است: "ساختار شخصیت، محدودیتی در ابعاد خود ندارد. یکی قلب گرم دارد، بزرگوار، صمیمی و شادی آور است. دیگری سرد، بدجنس، عوضی و کینه توز است. مورد سوم بی خیال، آسان گیر، مودب و غیر قابل اعتماد است. از طرف دیگر، نوع چهارم، مضطرب، متشنج، ستیزه جو، اما قابل اعتماد است." بنابراین، شناخت ابعاد شخصیت یک مجموعه پویا - که در آن تعامل عملکردهای مختلف رخ می دهد - بسیار دشوار است. با این حال، این امر برای مربی شمشیربازی از اهمیت اولیه برخوردار است. بنابراین، از نظر من، هنگام تلاش برای شناخت شخصیت شاگرد و استعداد او برای شمشیربازی، و همچنین هنگام انتخاب روش های مختلف آموزشی، مربی باید بررسی کند که کدام یک از ویژگی های "جنگنده" یا "تکنیکی" در شاگرد مورد نظر خود وجود دارد.



تفاوت بین این دو نوع چیست؟

برای یک بازیکن "تکنیکی"، شمشیربازی یک ورزش پیچیده ای است که شامل عناصر خاصی از هنر است. آن سرشار از سرگرمی و تفریح است که در خدمت رشد چند جانبه شخصیت می باشد. آن مهارت ها، توانایی ها و قابلیت های جدید را آموزش می دهد، هیجان و تجربیات جدیدی را فراهم می کند، رشد ذهنی فرد را تقویت می کند و احساسات غنی زیادی را به وجود می آورد. او عقیده دارد که باید در مورد شمشیربازی مطالعه کرد، آن را شناخت و از زیبایی آن لذت برد. بازیکن "تکنیکی" طرفدار آموزش سیستماتیک، دقیق، تکنیکی و تاکتیکی است. او همیشه در تلاش است تا توانایی های خود را بهتر و دانش خود را گسترش دهد. او نه تنها به آنچه که در رقابت کاربرد مستقیم دارد - به شکل مهارت های موتور حرکتی واقعی ملموس و قابلیت های تکنیکی-تاکتیکی - علاقه مند است، بلکه به هر چیزی که باعث افزایش دانش و افق شناختی او در زمینه شمشیربازی می شود مشتاق است: از جمله توسعه سلاح ها و تاریخچه شمشیربازی، ادبیات شمشیربازی، طبقه بندی حرکات شمشیربازی و اصطلاحات شمشیربازی و غیره. مسابقه برای بازیکن "تکنیکی" یک بازی نبرد گونه بین ذهن، احساسات و حرکات یاد گرفته شده، اکتسابی، صحیح و دقیق همان سلاح است. او غالباً به ارزش های زیبای شناسی شمشیربازی - زیبایی حرکات و مبادلات حرکتی - توجه می کند.

اما شمشیربازی، برای بازیکن "جنگنده"، بیش از همه، و تقریباً به طور انحصاری، یک مبارزه شمرده می شود. او شمشیربازی خود را به منظور جنگیدن، ضربه زدن به حریف و پیروزی خود توسعه می دهد. یک بازیکن "جنگنده" توجه زیادی به آموزش دقیق و بسیار دشوار تکنیک ندارد. او به تئوری شمشیربازی و تاکتیک های آن علاقه ای ندارد. او زیبایی حرکات یا زیرکی بازی تاکتیکی را ستایش نمی کند. هدف اصلی او، تا مرز وسواس، ضربه زدن به حریف خود به هر قیمت و به هر وسیله است. بنابراین، اگر یک بازیکن "تکنیکی" معمولی بگوید: "خود ضربه آنقدر مهم

نیست، اما راه رسیدن به آن مهم است"، یک بازیکن "جنگنده" می گوید: "چگونه ضربه زدن در واقع مهم نیست، بلکه خود ضربه صرفاً اهمیت دارد." بنابراین یک "جنگنده" بسیار بلند پرواز، پرخاشگر و از خود اطمینان کامل دارد. از نظر او این مهم است که: خود را با دیگران مقایسه کند، و از طریق رقابت شدید و کوشش و تکاپو - به واسطه نتایج خوب در مسابقات - تلاش می کند تا منزلت اجتماعی بالاتری کسب کند.

## درک و نگرش نسبت به تمرین، درس انفرادی، بازی های تمرینی و مسابقات

یک بازیکن "تکنیکی" دائماً در حال یادگیری است. او سعی می کند مهارت ها، توانایی ها و زبردستی خود در آن سلاح را افزایش دهد. او سعی می کند ضربه ها و حرکات جدید شمشیربازی را بیاموزد. در اینجا نظر شما را به جمله ای از یک بوکسور مشهور، G. Skrzecz را نقل می کنم، که نگرش معمولی از بازیکن "تکنیکی" را اینگونه به تصویر می کشد: "من برای یادگیری تلاش می کنم، نه برای جنگیدن."

در اولین بازدیدم از بوداپست، در سال ۱۹۵۲، با کمال تعجب و تحسین فراوان، با ستارگان بزرگ سابر مجارستان - آلادار گروبیچ، پال کوواچ، رودولف کارپاتی و دیگران - آشنا و آنها را تماشا کردم که چگونه با تمرکز، فداکاری، اشتیاق و شادی آشکار تمرین می کردند، و به کوچک ترین جزئیات مربوط به اجرای فنی ضربه ها و تاکتیک های اعمال شده توجه می کردند.



یک بازیکن "جنگنده"، در یک درس، فقط شرایط مبارزه را می بیند. او دوست دارد به هر قیمتی ضربه بزند. تمرینات تکنیکی پیچیده، بسیار صحیح و دقیق برای او حوصله سر بر و خسته کننده است. یک سابرست ایتالیایی، که یک "جنگنده" معمولی بود، به من گفت: "اصلاً برای من مهم نیست که روی پیست چگونه باشم. مهم نیست که آنها در مورد سبک من چه می گویند. تنها نکته مهم برای من این است که ضربه بزنم."

بازیکن "تکنیکی" مسابقات را نه تنها به عنوان رقابت، بلکه به عنوان یک موقعیت ارزشمند برای فراگیری یک چیز جدید - برای آزمایش مهارت ها و توانایی های تازه آموخته شده - تلقی می کند. برای او، نتایج - مقایسه نتایج خود با دیگران - خیلی مهم نیست. او پیشرفت و نقاط قوت و ضعف خود را ارزیابی می کند، بدون اینکه لزوماً خود را با دیگران مقایسه کند. حتی اگر یک مسابقه را از دست بدهد، او از خودش راضی است. اگر حریف خیلی خوب بود، او فکر می کند که خوب بازی کرده است، و او احساس بهبود در شمشیربازی خود می کند.

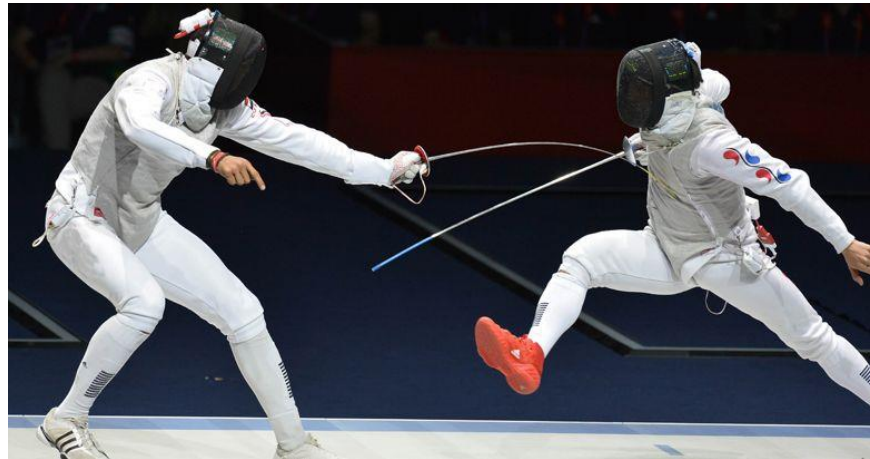
همان طور که قبلاً تأکید شد، برای یک "جنگنده"، شرکت در مسابقات فقط - و مهم تر از همه - رقابت حاد است. تنها چیزی که مهم است این است که آیا او برنده می شود یا خیر. او پیروزی خود را فارغ از اینکه چگونه، با چه سبکی، به چه وسیله ای، یا حریف چه کسی بوده است، ارزیابی می کند.

## روش های بازی

یک بازیکن "تکنیکی" هنگام بازی، به حرکت های شمشیربازی کاملاً آموخته شده و اکتسابی اعتماد می کند و با کمال میل مجموعه پیچیده خاصی از ضربه ها را اعمال می کند. او غالباً نه تنها از حرکت های تهاجمی، بلکه به همان اندازه از حرکات دفاعی و ضد حمله استفاده می کند.

حرکات او کارآمد، اقتصادی، کنترل شده و چشم نواز است. او از طیف گسترده ای از راه حل های تاکتیکی استفاده می کند: حرکات با قصد اولیه و ثانویه، حرکت های پیش بینی شده و غیرقابل پیش بینی شده، و غیره. در عین حال، او ممکن است از حرکات مختلفی استفاده کند (به عنوان مثال، او ممکن است در دفاع در برابر اтак حریف در مسیر پایین، بطور متناوب از دفاع ۲، دفاع ۸، ضدحمله از بالا، ضدحملهٔ اپوزه و غیره استفاده کند).

یک بازیکن "جنگنده" پرخاشگر، متحرک، پرنرزی، سریع و بی امان است. او حرکات خود را بر اساس غافلگیری ("زمانبندی") و سرعت انجام می دهد، که اغلب با استفاده از حرکات ساده، عمدتاً تهاجمی اجرا می شود. او اغلب از تاکتیک های "میان بر" استفاده می کند. برای او مهم نیست که حرکاتش دقیق باشد - حرکات او اغلب "زشت"، شلخته، نادرست و غیر اقتصادی هستند. در یک مبارزه، یک بازیکن "جنگنده" در "پردن" های خود به دور پیست از مقدار زیادی انرژی استفاده می کند، و سعی می کند حریف را غافلگیر کند. مجموعهٔ فعالیت های او نسبتاً محدود و "کلیشه ای" است - او همیشه به یک وضعیت با واکنش یکسانی برخورد می کند. انگیزهٔ بالای موفقیت و سطح بالای برانگیختگی او سرعت و اثر بخشی حرکات او را افزایش می دهد، که اغلب مبتنی بر واکنش ساده است (حرکات اکتسابی او آسان، سرعت طلب، که معمولاً با برانگیختگی خوب و کارآمد اجرا می شوند).



در نگرش نسبت به موقعیت های مختلف تاکتیکی، حرکات و مقاصد حریف تا آنجا که مربوط به درک و واکنش به آنها، موقعیت های تاکتیکی، و مقاصد و حرکات حریف - اگرچه به سختی قابل تشخیص است - بین بازیکن "جنگنده" و "تکنیکی" تفاوت زیادی وجود دارد.

یک بازیکن "تکنیکی" اغلب اوقات بیشتر توجه خود را به خودش - حرکات و اهداف خود معطوف - می کند. حرکت های او معمولاً به خوبی اجرا می شوند، اما گاهی اوقات، ممکن است با شرایط واقعی تاکتیکی، فاصله، حرکات حریف و غیره سازگار نباشند - که البته احتمال استفاده موفقیت آمیز آنها را کاهش می دهد. به عنوان مثال، او ممکن است فکر کند: "اکنون، من باید اтак کنم - بتمان کوارت و ردکن دوبله!" غافل از این واقعیت که حریف بیشتر به دفاع های دایره ای اعتماد دارد، و بنابراین اтак این بازیکن "تکنیکی" ناموفق خواهد بود. او همچنین به کیفیت - صحت و "زیبایی" - حرکات خود توجه دارد.

یک بازیکن "جنگنده" - کاملاً برعکس - حرکات خود را "نمی بیند". او خوب یا درست بودن آنها، یا زشت و غیرمعمول بودن آنها توجه نمی کند. تمام توجه او بر ارزیابی مسافت، حرکات حریف و درک سریع اشتباهات حریف متمرکز است (به عنوان مثال، ارزیابی نادرست فاصله، باز شدن دست در ایه یا سایر، علائم کاهش توجه، و غیره) تا بلافاصله از آنها استفاده کند. به طور کلی، یک بازیکن "جنگنده" سعی در ایجاد شرایطی برای تسهیل استفاده از یک حرکت پیش فرض ندارد، اما با تکیه بر سرعت و تحرک خود، از اشتباهات حریف خود استفاده می کند. عواقب این نگرش ها و تاکتیک ها - جدا از بزرگ نمایی سریع و موثر اشتباهات حریف - تنوع اندکی در حرکات، مانور خسته کننده روی پیست و تاکتیک یک طرفهٔ خاص است.

## انگیزه موفقیت، احساسات، و نگرش نسبت به حریف

یک بازیکن "تکنیکی" افراطی معمولاً از روحیه جنگندگی بالایی برخوردار نیست - از نظر او حریف یک شریک است. او حتی ممکن است یک مسابقه را با رضایت از دست بدهد، و در عین حال بگوید که این مسابقه "خوب و جالب" بود، یا اگرچه باخت است، اما چیزهای زیادی از آن آموخته است. انگیزه یک بازیکن "تکنیکی" افراطی - به ویژه انگیزه های موفقیت او - برای رقابت در مسابقات کاملاً مناسب نیست. به همین دلیل است که یک بازیکن "تکنیکی" افراطی یک طرفه - با سطح بالای مشارکت و انگیزه موفقیت بسیار پایین - در عین داشتن مهارت در تمرین، نتایج بسیار زیر حد انتظار می گیرد.

حریف روی پیست برای یک بازیکن "جنگنده" افراطی، یک دشمن واقعی شمرده می شود که از او عصبانی است (تقریباً از او متنفر است). او سعی می کند به هر قیمتی او را بزند. جنگ بر روی پیست، برای او، یک رقابت ورزشی نیست، بلکه یک مبارزه واقعی در حد "مرگ و زندگی" است. انگیزه موفقیت (به ویژه انگیزه پیروزی)، اعتماد به نفس، جاه طلبی و احساسات شدید او را در مبارزه و غلبه بر خستگی یاری می کند. او از حریفان قدرتمند - شمشیربازی های مشهور، ورزیده و با تجربه - نمی ترسد. او به آنها احترام نمی گذارد. او به ارزش، مهارت و قدرت آنها توجه نمی کند - یا وانمود می کند که متوجه آنها نیست.



یک نگرش معمولی از بازیکن "جنگنده" توسط **ویکتور سیدیاک**، سابرست بسیار معروف اتحاد جماهیر شوروی، (که دارای بسیاری از ویژگی های "یک جنگنده" بود) ابراز شد. او به این سوال یک روزنامه نگار که، "آیا شما یک یا چند قهرمان بعنوان الگو یا رقبایی دارید که آنها را تحسین می کنید؟" او پاسخ داد، "به دنبال قهرمانان گشتن را به حریف های خودم می سپارم. یک شمشیرباز خوب همیشه به دنبال نقاط ضعف حریف های خود می گردد و نه دنبال ارزش هایی که شایسته تحسین باشد." نظر مشابهی توسط **ماریو آلدو مونتانو**، سابرست بزرگ ایتالیایی، (که بسیاری از صفات یک جنگنده را نشان می داد) ابراز شد: "حرکات زیبا داشتن روی پیست برای من هرگز مهم نبود. در واقع، تنها چیزی که برای من مهم شمرده می شد، زدن یک ضربه، شکست دادن حریف و پیروزی بود." نگرش ها و ارزش های کاملاً متفاوتی توسط **میشل مافی** ایتالیایی و **جرزی پاولوفسکی**، سابرست معروف لهستانی، (برنده بسیاری از مدال های قهرمانی جهان و بازی های المپیک) نیز ارائه شده است.

البته هدف از یک مسابقه شمشیربازی کسب امتیاز، جلوگیری از ضربه خوردن و شکست دادن حریف است. تکنیک، تاکتیک ها و کل سیستم آموزش و تمرین برای همین منظور در نظر گرفته شده است. شرکت در مسابقات یک روش کارآمد و محرک برای مقایسه ارزش ها، داشته ها،

مهارت ها و توانایی های فرد با دیگران است، که به نوعی نشانه ای از خوش بینی و خودکارآمدی است، زیرا در هر مسابقه تنها یک شمشیرباز برنده می شود، و شکست نیز احساسات ناخوشایندی ایجاد می کند. از این رو، یک بازیکن "جنگنده" در مسابقات احساس عالی دارد، در حالی که یک بازیکن "تکنیکی" شادی کم تری دارد. البته، یک بازیکن "تکنیکی" نیز برای پیروزی ارزش قائل می شود، اما رضایت و خوشنودی او بیشتر به دلیل ارزیابی شخصی مهارت ها، توانایی ها و سبک شمشیربازی خود است، و نه فقط بر اساس نتایج مسابقه یا ارزیابی افراد دیگر. پذیرش بی رحمی در مبارزه که یک "جنگنده" معمولی در بازی تحمیل می کند، برای بازیکن "تکنیکی" ناخوشایند و دشوار است. نوع افراطی بازیکن "تکنیکی" موفقیت رقابتی را بعنوان نهایی ترین، مهم ترین و تنها هدف استعداد پروری شمشیربازی نمی داند. بازیکن "تکنیکی" در دفاع از خود در برابر احتمال شکست، از "سپر" توانایی های فنی، شمشیربازی ظریف و نگرش "فلسفی" خود نسبت به پیروزی و شکست استفاده می کند.

برخورد بازیکن تکنیکی با بازیکن جنگنده و بالعکس چیست؟ برخلاف این گفته مشهور که فرد برای آنچه در اختیار ندارد ارزش بیشتری قائل است - یا "چمن آن سوی دیوار همیشه سبزتر است" (مرغ همسایه غاز است!) - به نظر نمی رسد نمایندگان افراطی هر دو نوع یکدیگر را دوست داشته باشند و به همدیگر احترام بگذارند (شاید - همان طور که گاهی اتفاق می افتد - این نشانه ای از یک شکل حسادت پنهان باشد؟). یک بازیکن "تکنیکی" نظرات زیر را در مورد "جنگنده ها" و سبک بازی آنها بیان می کند: "بربر!"، "وحشی!"، "انسان اولیه!"، "مسخره!"، "بدوی!"، "این که شمشیربازی بلد نیست!" و غیره. یک بازیکن "جنگنده" نیز دارای نظر بسیار خوبی در مورد تکنیکی ها و سبک شمشیربازی آنها ندارد: "ژیمناست!"، "میمون تربیت شده!"، "بی استعداد!"، "این یک نمایش هست، مبارزه که نیست!"، و غیره. با توجه به "محتوای" کلمات آنها، این بازیکن "جنگنده" است که بیشتر به "تکنیکی ها" حسادت می کند، نه بالعکس.



اتفاقاً، در تاریخ بسیار طولانی شمشیربازی، انواع بازیکنان "جنگنده" و "تکنیکی" برای سال های متمادی با نام های متفاوتی معرفی شده اند. این یک واقعیت بسیار جالبی است که در اوایل قرن بیستم، زمانی که یک روش کاملاً تلطیف شده، هنرمندانه و کاملاً متعارف از شمشیربازی سنتی غالب بود - وقتی زیبایی حرکات و سبک شمشیربازی بیشتر از اثربخشی مورد توجه قرار می گرفت - شمشیربازهایی از نوع "جنگنده" نیز وجود داشته است. آنها را "ferrailleurs"، "قراضه!"، "بازیافتی!"، یا "شمشیرباز فُردبه!" می نامیدند. با آنها با مدارا و احتیاط رفتار می کردند، نه اینکه وجود آنها را نادیده می گرفتند - اما در بسیاری از کتابچه های آموزشی شمشیربازی آن دوره، توصیه هایی در مورد نحوه بازی در برابر "قراضه ها" ارائه شده است.

... ادامه دارد!