

## نگرش ورزشکار به تمرینات، مسابقات و نتایج (۲)

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

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۲۳)

### نتایج مسابقه و چشم اندازهای توسعه بازیکنان "جنگنده" و "تکنیکی"

اکنون یک سوال واضح آشکار می شود: نتایج مسابقات این دو نوع افراطی شمشیربازها چیست، و چشم انداز رشد و توسعه آنها چیست؟ در آغاز کار شمشیربازی، در مراحل اولیه آموزش و در سنین بسیار کم - و حتی در میان جوانان - شمشیربازهای نوع "جنگنده" برتری محسوسی دارند. آنها به نتایج اولیه دست می یابند و مدت مدیدی این روند را ادامه می دهند. آنها هم از نتایج و هم از سبک خود در شمشیربازی و روش های آموزش آن رضایت کامل دارند.



در ابتدا، بازیکن "تکنیکی" شانس کمتری دارد: نتایج او - اغلب برای مدت زمان طولانی - بسیار پایین تر از حد انتظار و مهارت اوست. تلاش های او در مرحله اول جهت کسب و یادگیری حرکات مختلف شمشیربازی و استفاده آنها در مسابقات می باشد، و با درجه کمتر، برای شکستن دادن حریف است. در آغاز کار، اغلب اوقات، او می بایست یک دوره ناامیدی را پشت سر بگذارد، زیرا که حرکات دقیق آموخته شده و متفکرانه او توسط بازیکنان بدوی و وحشی "جنگنده" متوقف و نابود می شود. یک بازیکن "تکنیکی"، در آغاز کار شمشیربازی، معمولاً از بازیکن ضعیف تر از خودش از نظر تکنیکی شکست می خورد. این اغلب باعث تعجب "متخصصین" می شود: "چگونه او با چنین برتری فنی فوق العاده ای شکست می خورد؟" بازیکن "تکنیکی" آنگاه در مورد استعداد و توانایی های خود شروع به شک و تردید می کند، و حتی گاهی اوقات در شایستگی و روش های آموزشی استفاده شده توسط استاد شمشیربازی خود شک می کند ("شما انواع مختلفی از حمله های زیبا و عملکرد بسیار خوب سلاح را به من آموخته اید، اما در عین حال دیگران مرا می برند!"). واکنش های نهایی بازیکن "تکنیکی" در برابر شکست های اولیه خود ممکن است بر دو نوع باشد:

۱. برای جلوگیری از ناامیدی مداوم و احساسات ناخوشایند مرتبط با شکست - و این بیشتر در حین شمشیربازی علیه "وحشی ها" رخ می دهد - از آنجایی که او بر ارزش زیبایی شمشیربازی تأکید می کند و اهمیت نتایج و پیروزی ها را کم رنگ می کند، ناخودآگاه این سندرم را در خود پرورش می دهد که: "من - لئوناردو هستم، و تو - انسان غارنشین هستی!"
۲. او با استفاده از تلاش مداوم، که بیشتر برای تکمیل تکنیک و توانایی های تاکتیکی، کسب تجربه مسابقات و خودآگاه سازی صفات جنگاوری می باشد، به مرحله ای می رسد که در آن تأثیر حرکات او در مسابقات به طور چشمگیری افزایش می یابد. او شروع به بهره

برداری از برتری فنی خود می کند و کم کم به نتایج بهتر و بهتری می رسد. در این حالت، راه بازیکن "تکنیکی" برای دستیابی به موفقیت های بالا کند است، اما موفقیت ها پایدارتر و ماندگارتر می شوند.

بازیکن "جنگنده" نیز مشکلات و سختی های خود را داراست. برخورد پرخاشگرانه، فعال و تهاجمی او بر روی پیست برای او موفقیت های اولیه به ارمغان می آورد - و او و مربی اش اغلب نمی دانند که نتایج بدست آمده با سطح توانایی های فنی او مطابقت ندارد (نتایج "بالا تر از توانایی های اوست") - اما ممکن است آن سری از نتایج خوب که او به آنها عادت می کند، پایان غیرمنتظره ای داشته باشد. این ممکن است هنگامی اتفاق بیفتد که خصیصه پرخاشگری او ضعیف شود، و سبک فوق العاده فعال و متحرک او در شمشیربازی، و گنجینه حرکات نسبتاً متوسط او، باعث خستگی بی موقع او شود. در دراز مدت، بهره برداری کامل از توانایی های طبیعی، خودانگیختگی و عجله او کاهش پیدا می کند، زیرا فقدان پایگاه تکنیکی مناسب باعث می شود که توسعه دامنه حرکات اعمال شده و کاربرد همه جانبه حرکت های شناخته شده او دشوار شود. یک بازیکن "جنگنده" همیشه یک نوع حرکات را اعمال می کند. او همیشه منتظر است تا موقعیت آنها را بدست آورد - که بسیار هم خسته کننده است (او موظف است از همان اولین مسابقه با حداکثر انرژی، تلاش و تمرکز بازی کند). نادیده گرفتن تکنیک و دقت و آموزش های بنیادی ابتدایی، توسط یک بازیکن "جنگنده" (و گاهی اوقات نیز توسط استاد شمشیربازی او!) اغلب منجر به بروز خطاهای فنی می شود (حذف اجرای بد برخی از ضربه ها، در صورت تثبیت شدن و به درستی اجرا شدن، بسیار دشوار است - عملاً غیر ممکن می باشد - و حریف های باهوش به راحتی از آنها استفاده می کنند). از آنجا که یک بازیکن "جنگنده" در آغاز کار خود معمولاً خیلی زود شروع به دستیابی به نتایج خوب می کند، رکود نتایج خوب او برای او شوک آور است. به خصوص اینکه، او اغلب نمی فهمد که چه چیزی باعث آن شده است. در چنین شرایطی، نتیجه گیری منطقی برای یک بازیکن "جنگنده" می بایست با تلاش منظم و جدی برای توسعه توانایی های تکنیکی او و افزایش دامنه حرکات های شمشیربازی آموخته شده او ایجاد شود، اما این دقیقاً همان چیزی است که یک "جنگنده" دوست ندارد. از طرفی، همان طور که عموماً شناخته شده است، بهبود حرکات بد خودکار شده و تغییر مهارت موتور حرکتی بسیار دشوار است. و حتی اشکالات اصلاح شده، تحت تأثیر احساسات و برانگیختگی زیاد مسابقه، جایی که توجه بر تاکتیک متمرکز است، دوباره تکرار می شود (چه کاری باید انجام شود، و چه زمانی باید انجام شود، اما نه نحوه اجرای آن).



## نتایج بدست آمده توسط بازیکنان "جنگنده" و "تکنیکی"

با تجزیه و تحلیل دقیق دوره قهرمانی برخی شمشیربازهای برجسته ملی - از کشورهای مختلف، در زمان های مختلف و در سلاح های مختلف - می توان به نتایج زیر رسید [Czajkowski ۱۹۸۳؛ ۱۹۵۷-۱۹۷۷؛ ۱۹۴۵-۲۰۰۳؛ ۲۰۰۲]:

۱. بزرگ ترین دستاوردها و عالی ترین نتایج در بازی های المپیک، مسابقات جهانی، و سایر مسابقات عالی بین المللی، آمادگی جسمانی ورزشی بلند مدت و پایداری طولانی مدت آن نتایج سطح بالا، به طور کلی توسط شمشیربازهایی که دارای قابلیت های تکنیکی، تکنیکی-تاکتیکی و تاکتیکی سطح بالا، توانایی های حرکتی - ذهنی دقیق و اصولی، که به خوبی آموخته شده است، و نشان دهنده بسیاری از صفات و ویژگی های یک بازیکن "تکنیکی" است و برخی از صفات توسعه یافته کافی (ذاتی یا آموخته شده) بازیکن

"جنگنده" را به نمایش می گذارد. چنین شمشیربازی هایی اغلب تاکتیک های غنی مبتنی بر تکنیک بی عیب و نقص، "ظریف"، به معنای گسترده کلمه، را به نمایش گذاشته اند - از جمله این ستارگان افسانه ای شمشیربازی بین المللی فقط چند مورد را نام می بریم: Jerzy Aladar Gerevich, Edoardo Mangiarotti, Jean-Claude Magnan, Christian d'Oriola, Rudolf Karpati, Pawłowski, Yakov Rylski, Egon Franke, Victor Zhdanowicz.

۲. نتایج برجسته دیگری در مسابقات بین المللی، برابر با ویژگی های گروه فوق الذکر، اما توسط ورزشکارانی با مشخصه و صفات بازیکن "جنگنده" بدست آمده است، که توانسته اند انگیزه تهاجمی خود را با توانایی های فنی مناسب تکمیل کنند، که اغلب بعنوان یک سبک نامتعارف خاص شمشیربازی ارائه شده است. به عنوان مثال: Ilona Elek, Tibor Berczelly, Victor Sidiyak, Grigory Kriss، و چند نفر دیگر.

۳. شمشیربازهایی که دارای ویژگی های افراطی و یک طرفه "تکنیکی" یا "جنگنده" هستند، عمدتاً در مسابقات بین المللی نتایج بسیار بالایی کسب نمی کنند. یک بازیکن "تکنیکی" با سطح روحیه مبارزه و انگیزه موفقیت بسیار پایین، به یک شمشیرباز متوسط با تکنیک صحیح تبدیل می شود، که سبک شمشیربازی او زیبا است اما کارآمد نیست. یک بازیکن "جنگنده" که تکنیک خود را بهبود نمی بخشد، و دایره حرکات خود را گسترش نمی دهد، پس از یک دوره موفقیت اولیه، خیلی زود به سقف توانایی های خود می رسد، زیرا گنجینه حرکات او فسیل می شود. او به یک شمشیرباز نرم نشدنی، خشن و متوسط تبدیل می شود و اغلب اوقات، دوره شمشیربازی خود را نسبتاً زود به پایان می رساند.



من خودم، یک مربی قدرتمند چند جانبه در زمینه آموزش های چندسویه، توسعه توانایی های تکنیکی و تاکتیکی، توانایی های شناختی و ذهنی-حرکتی، توسعه و ارتقاء سطح لذت از ورزش، و علاقه عمیق به شمشیربازی، و در عین حال ارائه کننده مجموعه ای مناسب در زمینه تقویت انگیزه موفقیت هستم. بسیاری از مربیان برجسته - که می توانیم آنها را "تکنیکی" بنامیم، اما دارای نسبتی از صفات "جنگنده" نیز هستند - دیدگاه و نگرش مشابهی را نشان داده اند.

ویژگی ها و نگرش های یک بازیکن "جنگنده" ذاتی است، اما ممکن است توسط مربیانی که می توانیم آنها را نیز "جنگنده" بنامیم، ایجاد شود. این نوع مربیان نگران تحصیل شاگردان خود و یا رشد شخصیتشان نیستند. مربیان "جنگنده" با شاگردان خود به صورت ابزاری رفتار می کنند و تنها هدف آنها "پیروزی به هر قیمت" است - صرفاً برای منافع و معروفیت خودشان. اگر قرار باشد مربیان از نوع "تکنیکی" را بعنوان افرادی که شمشیربازی را به خاطر خود شمشیربازی دوست دارند توصیف کنیم، آنگاه باید مربیان "جنگنده" را بعنوان افرادی که شمشیربازی را به خاطر خودشان دوست دارند، تعریف کنیم.

دشواری ها، موقعیت های تهدیدآمیز در مسابقات، مسئولیت نتایج، اشتباهات داوری، سطح بالایی از برانگیختگی و همه موقعیت های استرس زا باعث افزایش تحرک، نگرش های پرخاشگرانه، جسارت و بی پروایی بازیکنان "جنگنده" می شود که در نتیجه به افزایش کارایی حرکات آنها منجر می شود. اما همین شرایط، در میان برخی از بازیکنان "تکنیکی"، ممکن است بر کارایی آنها تأثیر منفی بگذارد: مانند زوال سرعت، دقت، درک، واکنش، و کاهش اعتماد به نفس و غیره.

پدیده های فوق را می توان به روش زیر توضیح داد:

۱. مطابق با قانون دوم یرکس-دادسون، انگیزه بالا و سطح بالایی از برانگیختگی ممکن است تأثیر منفی بر اثربخشی و نتایج فعالیت داشته باشد، آن هم در شرایطی که مهارت های موتور حرکتی بسیار خوب، دشوار و پیچیده است (این بدان معنی است که همان سطح تحریک، که برای "جنگنده ها" خوب است ممکن است برای "تکنیکی ها" بیش از حد بالا باشد و روی آنها تأثیر منفی بگذارد). بنابراین، برانگیختگی و انگیزه بسیار بالا، جاه طلبی، مسئولیت بالا در برابر نتایج، به یک بازیکن "تکنیکی" ضربه می زند. در صورتی که همان سطح تحریک و برانگیختگی ممکن است برای یک "جنگنده" که سبک شمشیربازی مبتنی بر مهارت های حرکتی ساده و تاکتیک های ابتدایی است، بسیار بهینه باشد. همان طور که در مقالات دیگر اشاره کرده ام، بهترین راه حل برای بازیکن "تکنیکی" این است که با استفاده از روش آموزش تکراری، وظایف دشوار او را آسان کنیم.
۲. اکثریت "جنگنده ها" دارای سیستم عصبی قوی (سلول های عصبی با ظرفیت بالا و مقاومت بالا در برابر خستگی) هستند، در حالی که در میان برخی از "تکنیکی ها"، با افراد با سیستم عصبی نسبتاً ضعیف برخورد می کنیم. همان طور که می دانیم - و بارها مورد تأکید قرار گرفته است - سختی ها، شرایط تهدیدآمیز، و فعالیت های رقابتی باعث افزایش کارایی در عملکرد بازیکنان دارای سیستم عصبی قوی شده و باعث کاهش کارایی در شمشیربازهای دارای سیستم عصبی ضعیف می شود. از این نظر، مشاهدات من با تحقیقات علمی زیادی تأیید شده است [Vyatkin 1978]. علاوه بر این، رقبای دارای سیستم عصبی ضعیف، بیشتر اوقات وضعیت اضطراب خود را نشان می دهند - که می تواند کیفیت و اثربخشی حرکات را کاهش دهد.



## مشاوره عملی برای مربیان

**"زمان و کیفیت کار، نتایج بهتری نسبت به انتخاب بازیکن بر اساس "مشخصات قهرمانان" ارائه می دهد. ما قهرمان را انتخاب نمی کنیم، آنها با کار، اشتیاق و عزم راسخ، خود را برای رسیدن به بالاترین نتایج، خودشان را انتخاب می کنند." یانوش بدنارسکی**

این مشاهدات و ملاحظات حاکی از آن است که یک استاد شمشیربازی، در مربیگری خود - که البته شامل آموزش نیز می شود - نباید خلاف ماهیت یک رقیب خاص عمل کند، بلکه باید با استفاده از مهارت های ورزشکار، اصل **فردی سازی تمرینات** را به طور کامل اعمال کند، از نقاط و گرایش های مثبت او بهره برداری کرده، و نقاط ضعف و صفات منفی او را کاهش دهد.

اطمینان از همکاری فعال و نزدیک شاگرد در تقویت جهت، نوع و انگیزه صحیح، و ایجاد و توسعه سبک شمشیربازی او، با در نظر گرفتن ابعاد شخصیتی، خلق و خو، و تمایلات ذهنی و تاکتیکی او، ضروری است.

در مربیگری بازیکنی که بیشتر صفاتی از نوع "تکنیکی" را نشان می دهد، استاد شمشیربازی باید از نقاط خوب شاگرد - داشته های او (علاقه به تلاش سیستماتیک، تمایل به درک عمیق شمشیربازی، رویکرد فکری نسبت به آموزش، مشارکت در تمرینات هماهنگی عصب و عضله سطح بالا - که به کسب مهارت های حسی-حرکتی کمک می کند و غیره) - استفاده کند، و در عین حال بر روحیه جنگندگی او تأثیر بگذارد، انگیزه او را تقویت کند و با معرفی شرایط دشوار با دقت و به تدریج، فشار روانی و عناصر رقابتی او را تحت تاثیر قرار دهد.

استاد شمشیربازی هنگام مربیگری بازیکنی با صفات شدید "جنگنده" باید از پرخاشگری ذاتی بازیکن، تمایل شدید او به مبارزه، عشق به رقابت و جنگ استفاده کند و - با استفاده از شرایط دشوار بازی و رقابت - مبانی خوب و متغیر تکنیکی را ایجاد، و دامنه حرکات و قابلیت های شمشیربازی اکتسابی و کاربردی او را به تدریج غنی تر کند.

با این وجود، نباید تلاش کند تا یکنواختی کامل و همسان سازی سبک ها و تاکتیک های شمشیربازی را به این دو نوع متضاد تحمیل کند. ضمن اینکه این کار مطلوب نیست و لی به هر حال دستیابی به آن نیز غیرممکن است. آنچه واقعاً مهم است، استفاده از امتیازات خوب و داشته های هر دو نوع، و متعادل سازی کیفیت مهارت ها و نقاط ضعف آنها می باشد. یک بازیکن "تکنیکی"، سبک شمشیربازی خود را بر اساس تکنیک و انواع مختلف تاکتیک های "عقلانی- فنی" بنا می دهد. و یک بازیکن "جنگنده"، عمدتاً بر روحیه جنگندگی، سرعت، حس زمانبندی، جسارت و سبک تاکتیکی درون رانشی پی ریزی می کند. برای هر دو نوع شمشیرباز، آموزش مناسب و تأثیرات مکمل آن، آنها را قادر می سازد تا کارآمدتر و تطبیق پذیرتر شوند.



در استفاده از اصل فردی سازی در آماده سازی تاکتیکی (و در کل مراحل آموزش و تمرین، به طور کلی)، مهم است که صفات مختلف مزاج ها را متمایز کنیم و - تحت تأثیر این صفات مزاجی - ویژگی های مختلف سیستم عصبی، به ویژه قدرت فرآیندهای عصبی و به خصوص توان فرآیندهای تحریکی را در نظر بگیریم.

در میان شاگردهای دارای سیستم عصبی ضعیف، شرایط دشوار تمرینات و به ویژه شرایط مسابقه و رقابت باعث ایجاد رعب و وحشت، گیجی، عدم اعتماد به نفس و اطمینان از کسب مهارت ها و توانایی های حرکتی می شود. شاگردانی که دارای سیستم عصبی قوی هستند از شرایط دشوار، رقابت و تمرینات سرعتی سطح بالا لذت می برند [Czajkowski؛ ۲۰۰۱؛ ۲۰۰۲؛ Strelau؛ ۱۹۷۸].

معرفی خیلی زود مسابقات، لیست های رده بندی، اعطای امتیازات مختلف، و سیستم های مختلف پیچیده رقابت (که گاهی اوقات کار عبث می باشد)، به سهولت کسب اولین موفقیت بازیکنان "جنگنده" ارتباط دارد - تنها به دلیل تحرک، سرعت، پرخاشگری و سایر صفات بازیکنان "جنگنده" - ممکن است در آموزش و پرورش چند جانبه شاگرد، مشکلات خیلی جدی برای مربی ایجاد کند. برای شاگردانی که اهمیت تکنیک و توانایی های تاکتیکی را درک نمی کنند، کسانی که سعی می کنند از تمرینات دشواری که مهارت سازی را تضمین می کنند اجتناب کنند، یک مربی باید سعی کند توضیح دهد که اگرچه رقابت و مسابقات از عادی ترین و مهم ترین عوامل ورزش هستند، اما همچنین ارزش های دیگری نیز وجود دارد که فرد باید از آنها قدردانی کند، مانند: رشد شخصیت، فرآیندهای شناختی، کنترل موتور حرکتی و انطباق پذیری و سایر عوامل مانند زیبایی شناسی. یک مربی باید شاگردهای خود را به گونه ای آموزش دهد - با ایجاد و توسعه چنین ویژگی ها و نگرش ها - تا بیاموزند که شمشیربازی نه تنها یک نوع رقابت است، بلکه یک نقش آموزشی بسیار ارزشمند را ایفا می کند و شادی و لذت ورزشی آنها را تضمین می کند. در صورتی که نگرش کاملاً یک طرفه و پرخاشگرانه تنها ممکن است مورد توجه یک گروه کوچک از افراد تشنه به خون باشد.

ZBIGNIEW CZAJKOWSKI