

استفاده از ابزارهای انگیزشی در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۶/۱۱)

جلوگیری از ریزش شرکت کنندگان در سایر رشته های ورزشی، بالاخص شمشیربازی، یکی از نگرانی های مربیان متعهد بوده و هست. زیرا پس طی یک دوره آموزشی و صرف زمان و انرژی فراوان برای آموزش نوآموزان مبتدی و تبدیل آنها به یک شمشیرباز با کفایت، گاهی اوقات مربی با کناره گیری ناراحت کننده برخی بازیکنان روبرو می شود، به ویژه بازیکنان مستعدی که مربی برای آنها نقشه کشیده است. لذا مسلح شدن مربیان شمشیربازی به ابزارهای انگیزشی مورد نیاز برای جلوگیری از این آفت یکی از نیازهای اصلی ما مربیان شمشیربازی است.



دلایل کناره گیری از ورزش (ریزش ورزشی)

کاکس (۲۰۰۲) استدلال هایی را برای پدیده ریزش ورزشی که با انگیزه مشارکت ورزشی در تضاد است ذکر کرده است. علاوه بر این، دو گروه اصلی برای دلایل خروج بازیکنان از ورزش مربوطه مشخص شده است: دلایل سطحی و دلایل روانشناختی. ضمن اینکه، دلایل ریزش عوامل مهمی هستند که هنگام تجزیه و تحلیل انگیزه مثبت باید در نظر گرفته شوند. با این اوصاف، می توان دریافت که این عوامل با عواملی که کودکان را ترغیب به ماندن در ورزش می کنند در تضاد کامل هستند.

به گفته کاکس عوامل سطحی موثر در کناره گیری کودکان از ورزش عبارتند از:

- به پایان رسیدن لذت از مشارکت در آن ورزش خاص
- شکست در یادگیری مهارت های جدید یا بهبود مهارت های قبلی
- کم بودن فعالیت بدنی
- عدم وجود هیجان، چالش، شور و شغف مورد نیاز
- جو بد موجود در تیم
- نداشتن دوست

اما عوامل روانشناختی موثر در ریزش کودکان از ورزش (کاکس، ۲۰۰۲) عبارتند از:

- تأکید بیش از حد بر رقابت و نتیجه، که باعث نگرانی هنگام باخت می شود
- تجربه ای که باعث از بین رفتن اعتماد به نفس می شود

- فشار زیاد
- استرس و اضطراب

مطالعه دیگری که در مورد انگیزه های کودکان برای ترک ورزش که توسط ویت و دانگی (۲۰۱۸) ارائه شده است، آنها را به سه عنصر اصلی تقسیم می کند: محدودیت های **درون فردی، بین فردی و ساختاری**. دلایل درون فردی به معنای علل فردی مرتبط با خود شخص است، مانند عدم لذت بردن است. بین فردی به عنوان اقدامات یا روابط بین افراد، مانند احساس از دست دادن حق انتخاب خود به دلیل خواسته های والدین، اما ساختار بنیادی به عنوان چیزی فراتر از عوامل فردی تعریف می شود، مانند امکانات و تجهیزات ناکافی. هنگام مقایسه نتایج ویت و دانگی با کاکس، شباهت هایی مانند تأکید بیش از حد بر نتایج و رقابت وجود دارد که اغلب ناشی از سبک رهبری مربی می شود و در نتیجه ممکن است انگیزه کودک را کاهش دهد.



مبانی شمشیربازی

شمشیربازی یک هنر رزمی است که هدف آن مبارزه با حریف با استفاده از شمشیرهای فلوره، اپه یا سابر است. هر یک از این سه سلاح ویژگی ها، قوانین و تجهیزات خاص خود را دارند. مسابقه همیشه بصورت رو در رو انجام می شود. در دور مقدماتی، مسابقات برای زدن ۵ ضربه در عرض ۳ دقیقه انجام می شود، اما در دور حذفی بازیکنان برای کسب ماکزیمم ۱۵ امتیاز در عرض حداکثر ۳ راند ۳ دقیقه باهم به رقابت می پردازند. شمشیرباز در زمینی به نام پیست بازی می کند و با حرکات تهاجمی یا دفاعی خود امتیاز می گیرد. طول پیست ۱۴ متر و عرض آن بین ۱٫۵ تا ۲ متر می باشد. شمشیربازی مدرن یک ورزش المپیک با بیش از ۱۵۰ فدراسیون عضو می باشد، فدراسیون شمشیربازی بین المللی FIE در سال ۱۹۱۳ تاسیس شد.

شمشیربازی به عنوان یک ورزش

شمشیربازی یک ورزش قدیمی است، و سنت های طولانی دارد که یکی از آنها لباس سفید استاندارد می باشد. علاوه بر این، تکنیک ها و تاکتیک های آن، بعنوان مثال وضعیت "آنگارد"، که وضعیت شروع مسابقه را نشان می دهد، صدها سال است که کاملاً بدون تغییر باقی مانده است. این جنبه های شمشیربازی را می توان در متون و نقاشی های باستانی شمشیربازی یافت. شمشیربازی به دلایل مختلف با سایر ورزش ها تفاوت دارد که می توان آن را به عنوان یک عامل خوب و همچنین چالش برانگیز برای شمشیرباز مبتدی و برای باشگاه شمشیربازی در نظر گرفته شود. سبک مربیگری آن، یکی از جنبه هایی است که ورزشکاران باید به آن عادت کنند، به ویژه اینکه مربی شمشیربازی نقش بزرگی در این ورزش دارد. اهداف شمشیربازی برای شمشیرباز، مربی و والدین کودک می تواند بسیار متفاوت باشد، بنابراین ترکیب همه این هدف ها برای ایجاد یک محیط آموزشی متناسب با خواسته های همه این افراد زیاد آسان نیست.

محتوای مواد آموزش شمشیربازی با توجه به هر مربی متفاوت است، با این وجود چند مولفه اصلی وجود دارد که عبارتند از: کار پا، کار با تیغه، و جنبه های تاکتیکی ویژه که به صورت انفرادی یا گروهی آموزش داده می شود. علاوه بر این، بازی با یک حریف بخش اساسی تمرینات را تشکیل می دهد، زیرا این بخش همه اجزای ذکر شده دیگر را شامل می شود.



ایده تشکیل کنفدراسیون شمشیربازی در آسیا توسط سرهنگ **هوشمند الماسی** که در آن زمان رئیس فدراسیون شمشیربازی ایران بود، مطرح شد. او اساسنامه پیشنهادی "کنفدراسیون شمشیربازی آسیا" را به کنگره FIE که در جریان بازی های المپیک ۱۹۷۲ مونیخ در آلمان برگزار شد، تقدیم کرد. دومین کنگره FCA در جریان بازی های آسیایی ۱۹۷۴ در تهران با حضور آقایان **پیر فری** و **ادگار مرسیر** رئیس و دبیر کل فدراسیون جهانی شمشیربازی FIE برگزار شد. پس از اولین مسابقات قهرمانی شمشیربازی آسیا که در سال ۱۹۷۳ در تهران برگزار شد، شمشیربازی در این قاره به اندازه کافی فعال نبود. تا بازی های المپیک ۱۹۸۸ سئول بود، که فدراسیون های شمشیربازی کشور های آسیا تصمیم گرفتند که این کنفدراسیون را سازماندهی مجدد کنند.

از آن تاریخ به بعد کنفدراسیون شمشیربازی آسیا که توسط فدراسیون بین المللی شمشیربازی و شورای المپیک آسیا به عنوان نهاد حاکم بر ورزش شمشیربازی آسیا به رسمیت شناخته شده است، بعنوان مسئول برگزاری کلیه مسابقات رده های، نونهالان، نوجوانان، جوانان، زیر ۲۳ سال، بزرگسالان در سطح آسیا می باشد. ضمن اینکه سایر فعالیت های مرتبط با ترویج و توسعه ورزش شمشیربازی در این قاره کهن زیر نظر این ارگان انجام می شود. هدف کنفدراسیون توسعه و بهبود آموزش این ورزش از طریق پروژه های مختلف یا همکاری و تعاون سایر فدراسیون های عضو می باشد.

ورزش منحصر به فرد

مهارت های خاص ورزش شمشیربازی به وضعیت های شمشیربازی، حرکت روی پیست و استفاده از شمشیر مربوط می شود. علاوه بر این، بخش های اساسی تمرینات شمشیربازی عبارتند از: کار پا و کار با تیغه که نمایانگر شمشیربازی واقعی نیستند بلکه نشان دهنده جنبه فنی آن هستند. کار پا به معنای تمرین حرکات مورد نیاز برای تحرک در شمشیربازی، رعایت فاصله، گارد، و سایر وضعیت های مختلف می شود، در حالی که کار با تیغه بر کنترل تیغه به استفاده از حرکت های دفاعی در برابر تیغه متهاجم حریف با مسدود کردن آن می باشد. از آنجایی که شمشیربازی یک ورزش سنگین می باشد، بنابراین شرکت در مسابقات آن نیاز مبرم و دقیق به تمرکز روی پیست دارد.

یکی دیگر از ویژگی های شمشیربازی امکان حفظ سطح بالای آمادگی خود برای مدت طولانی است. این امر در بین ورزشکاران شمشیربازی رایج است. به عنوان مثال، **گزا امره**، شمشیرباز اپه مجارستان اولین مدال المپیک خود را در المپیک ۱۹۹۶ آتن و آخرین مدال را در المپیک

۲۰۱۶ در ریودوژانیرو بدست آورد. بنابراین به وضوح می بینیم که سن عامل محدود کننده ای برای موفقیت در شمشیربازی نیست، و امره ۴۴ ساله در فینال المپیک ریو با پارک سانگ یونگ ۲۳ ساله مبارزه کرد.



علاوه بر این، در شمشیربازی بانوان **والنتینا وزالی**، شمشیرباز فلوره ایتالیایی مدال های المپیک سال های ۱۹۹۶، ۲۰۰۰، ۲۰۰۴، ۲۰۰۸ و ۲۰۱۲ در کنار ۱۲ مدال قهرمانی جهان را تصاحب کرده است، که گفته می شد ایشان حاکم مطلق این رشته از ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ بوده است. هر دو شمشیرباز دوران حرفه ای طولانی در این ورزش داشته و هنوز هم به عنوان یک حرفه ای به کار خود ادامه می دهند.

مثال دیگر این موضوع **مایا لیسا سومروجا** شمشیرباز فلوره و ایه فنلاندی است که هشت بار قهرمان مسابقات جهانی پیشکسوتان در اسلحه ایه شده است (۲۰۰۱-۲۰۰۳، ۲۰۰۵، ۲۰۰۷، ۲۰۰۸، ۲۰۱۶، ۲۰۱۹) و دارای بیش از ۵۰ مدال قهرمانی کشوری می باشد. در اینجا باید اشاره کنیم که دلایل طولانی بودن دوره قهرمانی در شمشیربازی عبارتند از: اهمیت جنبه تاکتیکی و میزان تأثیر آن بر نتیجه نهایی و همچنین جنبه ذهنی این ورزش می باشد.

کودک به عنوان شمشیرباز مبتدی

همان طور که قبلاً توضیح داده شد، شمشیربازی مخصوصاً برای کودکان بعنوان یک ورزش هیجان انگیز و سریع به نظر می رسد. این ورزش فرصت رو در رو برای رقابت نه تنها در مسابقات بلکه در جلسات تمرینی عادی نیز فراهم می کند. این ورزش تمام بدن را بخصوص عضلات پایین تنه مانند همسترینگ و چهار سر ران را تحت فشار قرار می دهد. شمشیربازی بر تفکر سریع استراتژیک و کار عضلانی پویا تأکید می کند. سازگاری با همه عوامل ذکر شده در این ورزش منحصر به فرد، برای شمشیرباز مبتدی ممکن است سخت و غیر طبیعی باشد. حتی تسلط بر وضعیت گارد نیز زمان زیادی نیاز دارد تا ورزشکار بتواند به طور موثری با آن حرکت کند، البته بدون در نظر گرفتن جنبه های تاکتیکی مورد نیاز.

اگرچه شمشیربازی دارای جنبه های استراتژیک و فیزیکی چالش برانگیزی می باشد، اما این ورزش برای کودکان عجیب و ناآشنا نیست زیرا بسیاری از آنها دارای نوعی تجربه بازی با شمشیر هستند، چه با چوب، چه با شمشیر پلاستیکی، یا ابزارهای مشابه. پسران و دختران جوانی که با شمشیرهای اسباب بازی دوئل می کنند، یک اتفاق غیر معمول نیست. تغییر شکل آن بازی ها به شمشیربازی مدرن واقعی با همه این تجهیزات جدید، و جنبه های تاکتیکی و تکنیکی که کودک باید اتخاذ کند، می تواند برای او چالش برانگیز باشد.

آشنایی با سیستم های انگیزشی شمشیربازی

برخی از کشورهای دارای شمشیربازی مانند فرانسه، از نشان های انگیزشی شبیه به کمر بند استفاده می کنند، چیزی مشابه کمر بندهایی که در هنرهای رزمی استفاده می شود. در فرانسه، باشگاه های شمشیربازی از یک "نشان افتخار" به نام **Les Blasons** استفاده می کنند که نمادی از مراحل مختلف یادگیری شمشیربازی است. این نشان ها به کودکان اجازه می دهد تا پیشرفت خود را رصد کنند و برای مهارت هایی که کسب

می کنند پاداش دریافت کنند، ضمن اینکه این نشان ها درک بهتری از پیشرفت فرزندان به والدین می دهد و دنبال کردن روند پیشرفت ورزش فرزندان را برای آنها آسان تر می کند.

سالانه بیش از ۱۵۰۰۰ کودک و بزرگسال این "نشان افتخار" را دریافت می کنند. نشان صورتی زمانی به کودک اعطا می شود که کودک قوانین اولیه شمشیربازی را درک کرده باشد و شروع به فراگیری قلع جنبه های تاکتیکی و تکنیکی این رشته می کند. پس از گرفتن اولین پاداش، این امکان وجود دارد که شمشیرباز جوان چهار "نشان افتخار" دیگری که به رنگ های زرد، قرمز، آبی و سبز هستند، دریافت کند. نشان (زرد) پس از آنکه شمشیرباز تکنیک های ساده حمله و دفاع را بیاموزد و ارزش های باشگاه شمشیربازی را بداند، داده می شود. اعطای نشان (قرمز) پس از اولین سال عضویت فعال در باشگاه شمشیربازی مجاز می باشد، در حالی که برای دریافت نشان (آبی) باید دو سال از فعالیت شمشیربازی کودک گذشته باشد، و همچنین در یک یا چند مسابقه شرکت کرده باشد. چهارمین نشان (سبز) مستلزم این است که شمشیرباز جوان دارای نشان آبی باشد و در یک مسابقه شمشیربازی داوری کرده باشد.



مثال دیگری از این نوع سیستم پاداش دهی/ ایجاد انگیزه در آلمان مرسوم است. باشگاه های شمشیربازی آلمانی با استفاده از نشان **Volltreffer**. به شمشیربازان مبتدی فرصت می دهند تا در راه طولانی خود برای تسلط بر مهارت های شمشیربازی احساس موفقیت را تجربه کنند. یادگیری شمشیربازی زمان بر است و سیستم **"Volltreffer"** با تقسیم آن به مراحل کوچک تر دستیابی به آن را آسان می کند. هفت نشان این سیستم به سه قسمت رنگی (مانند مدل فرانسوی) تقسیم می شود: زرد، نارنجی و سبز. این سیستم با سیستم ورزش های رزمی بودو (کاراته) قابل مقایسه است. کودکان می توانند این رنگ ها را در هر باشگاه شمشیربازی در آلمان بدست آورند و پس از کسب مهارت های مورد نیاز در این مراحل، می توانند به **"Volltreffer"** واقعی دست یابند.

همان طور که قبلاً نیز گفته شد، سازمان بهداشت جهانی OMS با کنارگیری کودکان و نداشتن انگیزه در ورزش چالش هایی خاص خود را داشته است. دلایل این امر را می توان در برخی جنبه های خاص ورزش که در پاراگراف های بالا شرح داده شده است، پیدا کرد. از آنجایی که مدت زمان طولانی مورد نیاز برای کسب مهارت های فنی، تاکتیکی و ذهنی برای عملکرد خوب در مسابقات نیاز به عزم و اراده دارد، در نتیجه، این بر احساس شایستگی کودک تأثیر می گذارد زیرا ممکن است به همان سرعتی که انتظار می رود به موفقیت دست نیابد. طرزفکر رایج بین شمشیربازها، این است که چه بازیکن دارای تجربه ۲۰ ساله باشد و چه مبتدی، ضرورت **درک بازی شمشیربازی** حرف اول را می زند که با تجربه کسب می شود. امروزه فرهنگ ورزش تغییر کرده است و در نتیجه شرکت در فعالیت های بدنی برای کودکان معنای کمتری پیدا کرده است، بنابراین تعهد طولانی مدت ممکن است برای آنها وسوسه کننده به نظر نرسد. با این حال، انگیزه شمشیرباز مبتدی قابل اصلاح و ارتقا می باشد.

Josefiina Hökkä

