

انگیزش و برانگیختگی در شمشیربازی (۴)

زیگنیو چایکوفسکی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۴/۲۶

درک عمیق قوانین یرکس - دادسون، نه تنها دانش نظری مربی را گسترش می دهد،

بلکه از ارزش عملی بسیار بالایی نیز برخوردار است.

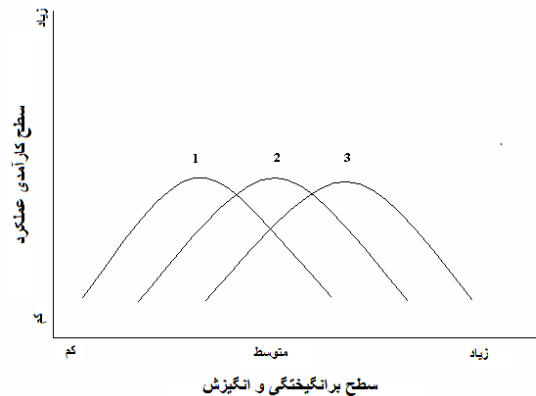
حال بیایید نحوه به کارگیری دانش این قوانین را در عمل در نظر بگیریم: چه باید کرد، چگونه باید آموزش داد، چگونه باید یک شمشیرباز را طوری تربیت کرد که با معرفی حرکات و توانایی های جدید، عملکرد او تحت تأثیر انگیزه و برانگیختگی دچار اوج و نوسان نشود.



تأثیر سطوح مختلف برانگیختگی بر اجزای مختلف انگیزش (محتوا، جهت، سطح، انگیزه درونی و بیرونی، انگیزه پیشرفت - ذیل را ببینید) بسیار متمایز و خاص است. ویژگی تأثیر انگیزه و برانگیختگی بر بازیکن، به صورت زیر خود را نشان می دهد:

۱. هر ورزشکار سطح بهینه ای از برانگیختگی و انگیزه خاص خود را دارد که کارآمدترین عملکرد او را تضمین می کند.
۲. سطح بهینه برانگیختگی و انگیزه برای هر شرکت کننده ممکن است در طول روز دستخوش تغییرات خاصی شود (برخی ورزشکاران صبح، برخی بعد از ظهر و برخی در عصر بهتر هستند).
۳. شاخه های مختلف ورزشی در سطوح مختلف برانگیختگی و انگیزه به بهترین وجه انجام می شوند (مثلاً بیلیارد و تیراندازی به سطح پایینی از برانگیختگی نیاز دارند، در حالی که وزنه برداری به سطح بالایی از برانگیختگی نیاز دارد). شکل ۳ را ببینید.
۴. حتی در یک ورزش، برخی از حرکات با سطح برانگیختگی پایین به بهترین وجه انجام می شوند (مثلاً شلیک پنالتی در فوتبال، ضد حمله مرکب با درویمان در شمشیربازی) در حالی که بهترین اجرای سایر حرکات، با سطح بالایی از برانگیختگی (مثلاً یک تک شجاعانه، سریع و غافلگیرکننده) اجرا می شود. شکل ۳ را ببینید.

۵. ورزشکاران با سیستم عصبی قوی (استقامت بالای سلول های عصبی) با سطح بالایی از برانگیختگی به بهترین شکل عمل می کنند. در حالی که ورزشکارانی که سیستم عصبی ضعیف دارند، با سطوح پایین برانگیختگی به طور موثر عمل می کنند (به همین دلیل است که تیپ های "ضعیف" اغلب در طول تمرین بهتر عمل می کنند، در حالی که تیپ های "قوی" در مسابقات بهتر عمل می کنند).



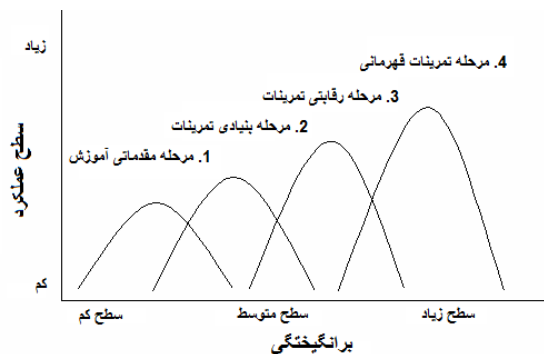
شکل ۳ - سطح بهینه برانگیختگی برای انواع مختلف فعالیت ها، و شاخه های مختلف ورزش

در شکل ۳، طبق قانون دوم یرکس- دادسون، برای مهارت های حرکتی و فعالیت هایی که سطح بالایی از توجه، واکنش، انتخاب واکنش و حرکات بسیار دقیق را می طلبد، سطح بهینه برانگیختگی نسبتاً پایین است. اما برای مهارت های نسبتاً آسان و ساده که نیاز به قدرت و سرعت بالا دارند، سطح بهینه برانگیختگی بالاست.

۱- تیراندازی، تیراندازی با کمان، گلف، بلیارد، اسکیت، پناالتی و ...

۲- شمشیربازی، تنیس، بدمینتون، والیبال و ...

۳- وزنه برداری، راگبی، بوکس، هاکی و غیره.



شکل ۴ - سطح بهینه برانگیختگی برای فعالیت کارآمد در مراحل مختلف آموزش و تمرین

در شکل ۴، طبق قانون دوم یرکس- دادسون، سطح بهینه برانگیختگی و انگیزه با سطح مهارت (کسب مهارت های حرکتی و توانایی های تکنیکی- حرکتی) افزایش می یابد. این بدان معناست که وقتی یک شمشیرباز آموزش دیده و با تجربه تر می شود و مهارت ها و قابلیت های حرکتی او بهتر می شود، قادر خواهد بود در سطوح افزایشی برانگیختگی عمل کند.

با توجه به اینکه با گذشت سال ها از تمرین و ورود یک شمشیرباز به مراحل بالاتر تمرین به دلیل کسب مهارت های حرکتی و توانایی های خاص شمشیربازی بهتر و بهتر، می توان نتیجه گرفت که برانگیختگی بهینه در تمرین و مسابقات در مراحل مختلف متفاوت است. و این بدان

معنی است که هر چه مرحله تمرین بالاتر باشد، مطابق با قانون دوم یرکس- دادسون، یک شمشیرباز می تواند در سطوح بالاتر برانگیختگی بهتر عمل کند (به شکل ۴ توجه کنید).

یواتکین این نظریه را عنوان کرد که قدرت سیستم عصبی تعیین کننده کیفیت عملکرد حرکتی - از جمله عملکردهای ورزشی - است که به طور غیرمستقیم از طریق انگیزه مشخص می شود. سطح انگیزه در ورزشکاران مختلف، بستگی به قدرت سیستم عصبی (ظرفیت سلول های عصبی)، بطور متفاوت عمل می کند. بنابراین، ورزشکاران با تیپ ضعیف سیستم عصبی، در طول تمرینات (سطح پایین انگیزه و برانگیختگی کمتر) اغلب عملکرد بالایی از خود نشان می دهند، اما در مسابقات (سطح انگیزه بالا، مسئولیت پذیری در مورد نتایج، شرایط دشوار) به نتایج بسیار سطح پایینی دست می یابند - کیفیت و کارایی فعالیت آنها به طور قابل توجهی پایین تر است. تیپ های قوی در شرایط سخت به طور موثر عمل می کنند و در مسابقات به ندرت نتایج بالاتر از تمرینات دارند.

ویژگی بارز عملکرد تیپ ضعیف نه تنها این است که در مسابقات به نتایج ضعیف تری می رسند، بلکه نتایج آنها بسیار ناسازگار است. مشاهدات و مصاحبه های موجود نشان می دهد که موقعیت های رقابتی در بین افراد ضعیف باعث تنش عصبی، برانگیختگی بیش از حد، کاهش اعتماد به نفس، ترس از شکست و اضطراب رقابتی می شود. اما در تیپ های قوی، احساس مسئولیت بالا، احساسات مرتبط با شرکت در مسابقات، سطح بالای برانگیختگی و انگیزه، عامل تحریک کننده فعالیت پرانرژی و کارآمد می باشد.

به طور کلی، می توان گفت که شمشیربازان نوع "جنگجو" زمانی که سطح برانگیختگی و انگیزه آنها بسیار بالا باشد کارآمدترین و موثرترین حرکات را انجام می دهند، در حالی که شمشیربازان از نوع "تکنیکی" زمانی که سطح برانگیختگی آنها نسبتاً پایین است کارآمدترین و مؤثرترین حرکات را انجام می دهند (به فصل: **انواع شمشیربازان "جنگجو" و "تکنیکی"** مراجعه کنید). برخی از شمشیربازان برجسته ای وجود دارند که وقتی سطح برانگیختگی و انگیزه آنها و سطح دشواری حرکات بسیار بالا باشد به طور مؤثر و مؤثرتر عمل می کنند و بالاترین نتایج را به دست می آورند - و این یک اتفاق نسبتاً نادر است. یک مثال خوب از این نوع می تواند **ریشارد پارولسکی** لهستانی باشد - قهرمان سابِر نوجوانان جهان، قهرمان فلوره بزرگسالان جهان، و برنده مدال طلای اِپِه تیمی قهرمانی بزرگسالان جهان، چندین بار فیnalisست و مدال آور بازی های المپیک و مسابقات جهانی - زمانی که برانگیختگی اش بسیار زیاد بود، و وقتی عصبانی بود و با داور، حریف و همکارانش جر و بحث می کرد، در بالاترین سطح، در سطح جهانی، بازی می کرد (اتفاقاً او الان یک وکیل بسیار برجسته ای شده است و نمونه خوبی از ترکیب موفقیت آمیز ورزش پر رقابت و یک حرفه تخصصی برجسته می باشد).



با این حال، به طور کلی، سطح بیش از حد برانگیختگی - به ویژه همراه با ترس شدید از شکست - بر کارایی عملکرد، کاهش سرعت و دقت ادراک و واکنش، ناتوانی در کیفیت های مختلف توجه، تأخیر در تصمیم گیری تأثیر منفی دارد و به اجرای نادرست، ناشیانه یا حتی بی نظم

حرکات منجر می شود. به عبارت دیگر، آن بر هر سه مقطع یک پاسخ حسی - حرکتی تأثیر منفی می گذارد (به فصل: مفهوم ابتدایی واکنش های حسی حرکتی شمشیربازی مراجعه کنید).

یک شمشیرباز با سطح برانگیختگی بسیار پایین، "بیش از حد" می بیند: او متوجه محرک های زیاد، هم مرتبط و هم نامربوط، می شود. او نه تنها حریف، بلکه داور، دستگاه آواره، تابلوی امتیاز، تماشاچی ها و غیره را نیز می بیند. در نتیجه، محرک های زیاد انتخاب حرکت را به تأخیر می اندازد، زیرا زمان پردازش اطلاعات بیش از حد طولانی می شود. او به راننده ای شباهت دارد که وقتی در جاده با سطح هیجان پایین قرار دارد نه تنها متوجه ترافیک، اتومبیل ها و علائم جاده می شود، بلکه متوجه خانه ها، رستوران ها، درختان، بلبوردها و غیره می شود. این اطلاعات بیش از حد، ارزیابی صحیح و قدرت تصمیم گیری او را به تأخیر می اندازد، و در نتیجه ممکن است با یک درخت، مانع یا ماشین دیگری تصادف کند.

یک بازیکن با برانگیختگی بهینه، فقط محرک های مربوطه را درک می کند: او فاصله و حرکات حریف را ارزیابی می کند - سعی می کند نیت او را حدس بزند - و از آنجایی که مقدار محرک ها نسبتاً محدود است، او زمان دارد تا اطلاعات را پالایش دهد و تصمیم مناسبی را بگیرد و حرکت انتخابی را به موقع اجرا کند. اما یک شمشیرباز با سطح برانگیختگی بسیار بالا میدان ادراک بسیار محدودی دارد و برخی از محرک های مرتبط را درک نمی کند - یا خیلی دیر درک می کند. که البته این امر به شکست او منجر می شود. بنابراین، اگر مربی در تمرین - و به ویژه در مسابقات - متوجه حواس پرتی شاگرد شود (نشانه مطمئنی از سطح بالای برانگیختگی است)، باید سعی کند از ابزار کافی برای پایین آوردن هیجان و برانگیختگی شمشیرباز استفاده کند.



برای روشن شدن موضوع، به مقایسه خودمان با راننده برمی گردیم (شمشیربازی آیینۀ زندگی است). راننده ای با سطح بهینه برانگیختگی محرک های مربوطه را درک می کند: جاده، علائم جاده و ترافیک. تصمیمات و واکنش های او سریع و درست است. اما یک راننده با سطح بسیار بالایی از برانگیختگی، برخی از محرک های مربوطه را درک نمی کند - که البته ممکن است منجر به تصادف شود.

سطح بسیار بالای برانگیختگی و انگیزه، تأثیر منفی خاصی بر فعالیت شناختی - حرکتی کودکان دارد. این امر بسیار مهم است، زیرا امروزه در بسیاری از شاخه های ورزشی، از جمله شمشیربازی، مربیان - و کل سیستم آموزشی - خیلی زود، تأکید یک طرفه و بیش از حد بر رقابت و مسابقه دارند، که از قدرت نشاط آور ورزشکاران جوان بیش از حد بهره برداری می کند، اما در عین حال به کسب مهارت های حرکتی پایدار، دقیق و متغیر هیچ کمکی نمی کند.

برخی از مربیان اغلب فراموش می کنند که هدف اصلی مرحله اول، یعنی مقدماتی، "تولید" یک قهرمان جوان نیست، بلکه آمادگی مناسب برای مراحل بعدی تمرین و کسب نتایج بالا و پایدار در سنین بزرگسالی است. چنین رویه ای (تمرکز خیلی زودهنگام و یک طرفه روی رقابت، مسابقه و نتایج) به جایی نمی رسد، زیرا اگر ورزشکاران جوان در رده های کودک و نوجوان مدال بگیرند و سپس در مرحله های نوجوانان، جوانان و

بزرگسالان نتایج بسیار بدتری کسب کنند، به این معنی است که سیستم آموزشی اشتباه است (به فصل: دوره ها و مراحل آموزش مراجعه کنید). من نمونه‌های زیادی از مربیانی را می‌شناسم که در رده‌های سنی بسیار جوان برنده‌هایی را به‌وجود آورده‌اند، اما حتی نتوانسته‌اند یک شمشیرباز خوب بالاتر از بیست سال تربیت کنند.

در شاخه‌های خاصی از ورزش مبتنی بر مهارت‌های حرکتی بسته (ژیمناستیک، اسکیت، شیرجه، و غیره) - جایی که داوران امتیازات خود را براساس پیچیدگی، دشواری، روانی و دقت اجرا، برازندگی و زیبایی، ریتم مناسب حرکات ارزیابی می‌کنند - نیاز برای معرفی عناصر جدید تکنیک، توالی حرکتی جدید و دشوار، حرکات و توانایی‌های پیچیده، امری است بدیهی، زیرا بدون آنها بازیکن شانس برای دستیابی به نتایج خوب نخواهد داشت. ضمن اینکه افزایش سطح دشواری، بازیکن را در معرض تأثیر منفی سطح بالای انگیزش آسیب پذیر می‌کند.

برخی از مربیان شمشیربازی، بوکس، کشتی و بازی‌های تیمی (ورزشی‌های مبتنی بر مهارت‌های حرکتی باز و در جایی که افراد یا تیم‌ها مستقیماً در برابر یکدیگر قرار می‌گیرند) بر این عقیده هستند که برای جلوگیری از تأثیر منفی سطح بالای انگیزه و برانگیختگی، آموزش طیف بسیار محدودی از مهارت‌های حرکتی (الگوهای عادت حرکتی) و تاکتیک‌های بسیار ساده عملی تر است. آنها معتقدند که بازیکنان توانایی‌های فنی - تاکتیکی محدود و سبک ساده شمشیربازی خود را با جاه‌طلبی، روحیه جنگندگی، جسارت و تهاجمی جبران می‌کنند (یعنی با شدت معینی از انگیزه و برانگیختگی که برای کارهای آسان مناسب است، اما تکنیک و تاکتیک‌های اصلاح شده را از بین می‌برد). چنین راه حلی در ابتدا موفقیت‌های اولیه را به همراه دارد، اما در نهایت کوتاه بینانه به نظر می‌رسد. در پیشرفت‌های بعدی یک بازیکن - از آنجایی که او به تدریج به نتایج بالاتری دست می‌یابد و مجبور می‌شود با حریفان با تجربه و هم سطح بیشتری روبرو شود - دیر یا زود مجبور می‌شود کارنامه رزمی و توانایی‌های فنی و تاکتیکی خود را افزایش دهد. به عبارت دیگر، یعنی اینکه تکنیک‌ها و تاکتیک‌های خود را تطبیق پذیرتر و پیچیده‌تر کند - که در نتیجه کاربرد آنها را دشوارتر می‌کند. علاوه بر این، جبران سطح پایین و سادگی تکنیک و تاکتیک که تنها با تمایلات پرخاشگرانه و سطح بالای برانگیختگی و انگیزه انجام می‌شود، ناگزیر به سبک مبارزه یک طرفه و غیراقتصادی و فرسودگی زودرس استقامت و انرژی حیاتی بازیکن منجر می‌شود.

به نظر من راه حل بهتری برای جلوگیری از اثرات منفی سطح بالای هیجان و انگیزه بر عملکرد و نتایج یک بازیکن، و در عین حال آموزش طیف گسترده‌ای از مهارت‌های موتور حرکتی، حرکات شمشیربازی، واکنش‌های شمشیربازی و قابلیت‌های تاکتیکی مختلف وجود دارد.



اولین نکته برای یافتن راه حل مناسب این است که بدانیم احساس، یا دریافت حسی، سطح یا درجه دشواری هر کار، امری کاملاً ذهنی است و به ارزیابی شخصی از دشواری و درجه اکتساب موتور حرکتی مهارت و قابلیت‌های تاکتیکی بستگی دارد. تعویض لاستیک ماشین ممکن است برای دختر جوانی که تازه رانندگی را یاد گرفته است کار بسیار دشواری باشد، اما همین کار برای یک راننده حرفه‌ای

به طرز کودکانه ای آسان و روتین می باشد. در سیرک، اجرای یک هنرمند بندباز زمانی مورد پسند تماشاگران قرار می گیرد که حرکات او دشوار، پیچیده و خطرناک به نظر می رسد. هنرمندان سیرک نمایش های خود را در سطح بالایی از انگیزه اجرا می کنند: زیرا آنها تمایل و نیاز به انجام کارهای دشوار و خطرناک، میل به تشویق شدن توسط مردم، تمایل به تایید شدن توسط کارگردان، غرور حرفه ای و غیره دارند. و در عین حال، بندبازی های نفس گیر و گردن شکن آن ها در هوا، باید با دقت کسری از ثانیه، هماهنگی کامل، برازندگی و سبک منحصر به فرد اجرا شوند. به عبارت دیگر، یک حرکت دشوار و خطرناک، بسیار سریع و دقیق – از طریق تمرینات مداوم و طولانی مدت – باید به یک حرکت "آسان" تبدیل شود تا کیفیت آن (و ایمنی هنرمندان) تحت تأثیر سطح انگیزه و برانگیختگی بالا لزوماً بصورت منفی قرار نگیرد.

در بسیاری از حرفه ها، فعالیت ها و شاخه های ورزشی، حرکات "سخت" از دیدگاه بازیکن باید به حرکات "آسان" تبدیل شوند (ویولونیست، شعبده باز، جادوگر، بندباز، ژیمناست هنری، رقصنده پاتیناژ، رقصنده باله، رقصنده با توپ، شمشیرباز و غیره). ضمن اینکه حرکات حریف در ورزش های رزمی و بازی های تیمی دشواری بیشتری ایجاد می کند. بنابراین این نتیجه گیری بدیهی به نظر می رسد: **تمرینات ورزشی باید به گونه ای برنامه ریزی و اجرا شود که حرکات دشوار و پیچیده و سایر توانایی های لازم برای یک ورزشکار و مبارز آموزش دیده به آسان تبدیل شود.**



البته، این تنها در مورد اجرای یک حرکت (مهارت های حرکتی و قابلیت های فنی) صدق نمی کند، بلکه برای "واکنش غیر ارادی" – که در لحظه تصمیم گیری می شود – در اجرای یک حرکت پیش بینی نشده معین (توانایی های فنی – تاکتیکی) در یک بازی، به کارگیری منطقی، پیش بینی شده، کارآمد و صحیح یک حرکت معین در بازی، بر اساس مشاهدات، شناسایی حریف، پیش بینی حرکات او و برنامه ریزی حرکات خود (قابلیت های تاکتیکی) نیز صادق است.

... ادامه دارد!