

## انگیزش و برانگیختگی در شمشیربازی (۵)

زیگنیو چایکوفسکی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۴/۲۹

یکی از روش هایی که اجرای صحیح و به کارگیری کارآمد حرکات دشوار را در شرایط مبارزه و تحت فشار انگیزه بالا تضمین می کند، روش به اصطلاح یادگیری پرتکرار است.

این دربرگیرنده استفاده از حرکات دشوار، همراه با توالی ضربه های شگرد دیگر، در شرایط پیچیده، متغیر، با سرعت زیاد و برای مدت زمان طولانی است. به عنوان مثال، اگر یک شمشیرباز واحدهای حرکتی مرکب، پیچیده و دشوار، مانند اجرای ۱۰ حرکت ردکن در موقعیت های مختلف را تمرین کند، به احتمال زیاد اجرای یک ضربه با ردکن در یک موقعیت تاکتیکی مناسب در مسابقه برای این او خیلی سخت نخواهد بود. یک ضربه "سخت" برای چنین شمشیربازی، به صورت ذهنی به یک شگرد "آسان" تبدیل می شود - که تحت فشار انگیزه و برانگیختگی بالا قرار نمی گیرد (به فصل: مفاهیم مدرن درس انفرادی، بخش ۲ - روش های اساسی مورد استفاده در یک درس انفرادی مراجعه کنید).



در نیمه اول قرن نوزدهم نوعی روش آموزش پرتکرار (یادگیری از طریق تکرار) توسط استاد مشهور فرانسوی، ژان لویی دو مونپلیه (که همچنین یکی از مربیانی بود که دفاع شش را ابداع نمود و بر استفاده از آن برای دفاع از مسیر بیرونی بالایی اصرار می کرد) معرفی شد. او اصطلاح "رپریز" را معرفی کرد - روشی که مستلزم اجرای بسیار سریع، دقیق و روان توالی ضربات شمشیربازی است که همه پیش بینی شده و از قبل تعیین شده بود. این رپریزها - مجموعه های متکامل پیچیده و مرکب از حرکات شمشیربازی که "در یک آن" بطور سریع اجرا می شدند - در نیمه دوم قرن نوزدهم در مدارس مختلف بسیار محبوب شد.

به نظر می رسد تجربه نسل های زیادی از استادان برجسته شمشیربازی قرن نوزدهم و بیستم، و شیوه بازی و نتایج شاگردان آنها، کارآمدی روش آموزش پرتکرار را تایید می کند. اینجا من دوست دارم اضافه کنم که بسیاری از استادان برجسته شمشیربازی، اغلب و با موفقیت، روش آموزش

پرتکرار را به کار برده اند، یا هنوز هم از آن استفاده می کنند (البته، شاید این نام به آن اطلاق نمی شود). به عنوان مثال: جوزپه مانگیاروتی، لیویو دی روزا، و بسیاری از مربیان برجسته فرانسوی امروزی.

بارها در این فصل تاکید شده است که سطح بسیار بالای انگیزه - هم مثبت (میل به پیروزی) و هم منفی (ترس از شکست) - اغلب منجر به کاهش استاندارد و کارایی عملکرد بازیکن می شود. البته با انجام یک گرم کردن مناسب قبل از مسابقه، اطمینان کلامی و نگرش استاد شمشیربازی و غیره می توان با این نقیصه مقابله کرد (به فصل: "آمادگی قبل از مسابقه" مراجعه کنید)، اما مهم ترین کار در این زمینه خود تمرین است. تمرین یک ورزشکار باید تضمین کند که مهارت های موتور حرکتی و توانایی های ویژه دشوار برای او به طور ذهنی آسان شوند و او بتواند آن ها را در شرایط مبارزه به آسانی، سبکی و دقت اجرا کند، درست همان گونه که یک پیانیست، بالرین یا آکروبات خیره نمایش خود را در برابر تماشاچیان اجرا می کند. برای دستیابی به این هدف، باید از روش آموزش پرتکرار ذکر شده استفاده کرد و آن را به طور متناوب با تمرینات شناخته شده، اکتسابی و آسان اعمال کرد که به بازیکن اطمینان از اجرا و اعتماد به نفس به مهارت ها، توانایی ها و امکانات خود بدهد، و از نمایش مهارت های خود لذت ببرد.



طبیعتاً انگیزه تنها عامل تأثیرگذار بر روند نتایج تمرینات ورزشی و دستاوردهای مسابقات نیست، بلکه بی نهایت مهم و ضروری است - البته متأسفانه ارزش آن به اندازه کافی درک نمی شود - که باید برای ایجاد و شکل دادن به آن، زمان، فکر و توجه بسیار وقف کرد.

شکل دادن به نوع درست انگیزه - انگیزه مولد و ارزشمند از نظر اجتماعی و آموزشی - و سطح مناسب آن (با توجه به سطح واقعی توانایی های بازیکن در مرحله معینی از دوره شمشیربازی او و رابطه متناسب بین آرزوها و سطح امکانات بالفعل او) یکی از کارهای بسیار مهم، دشوار و ظریف یک استاد شمشیربازی است.

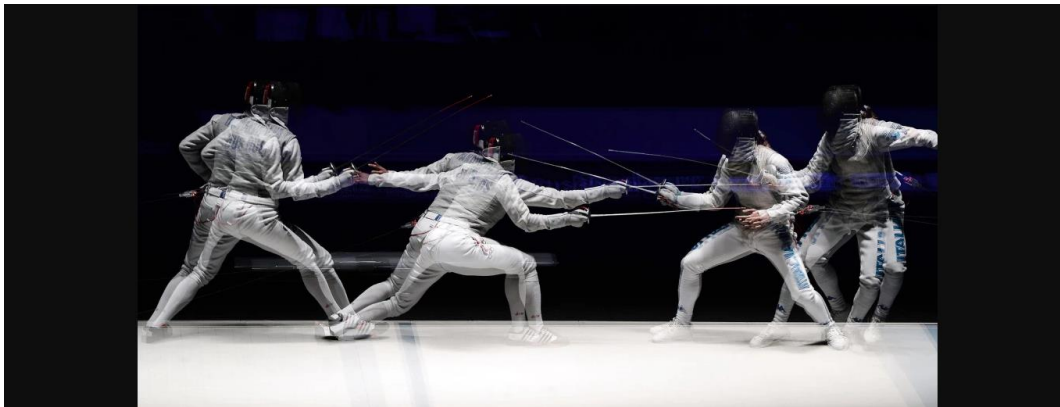
**از آنجایی که انگیزه مجموعه ای از عواملی است که ما را به سمت فعالیت در جهتی مشخص سوق می دهد، بنابراین برای برآوردن نیازهای مان، رشد آن اساساً باید شامل شکل دادن به نیازها، آرمان ها، ارزش ها و انگیزه های مناسب مرتبط با ورزش و فعالیت های خارج از ورزش باشد.**

لذت ورزشی و عشق به ورزش انتخابی - به ویژه در مرحله اول تمرین و در فرآیند آموزش و تکمیل مهارت های حسی - حرکتی یک رشته ورزشی - از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

نگرش یک ورزشکار نسبت به ورزش خود نه تنها باید شامل تمایل به دستیابی به اهداف معین (که باید ارزشمند و جذاب به نظر برسد: موقعیت اجتماعی بالاتر، رفتن به خارج از کشور، به دست آوردن پول و شناخته شدن، تناسب اندام و سالم بودن، و غیره) بلکه همچنین باید دربرگیرنده

لذت خالص و خودانگیخته از پرورش یک ورزش معین، از انجام تمرینات و شرکت در مسابقات باشد. به عبارت دیگر، او باید عمدتاً بدون "علاقه" به ورزش خود دل بستگی داشته باشد.

انگیزه ایزاری، بدون احساس لذت محض از بازی، ارزش محدودی دارد. استاد برجسته شمشیربازی شوروی، ویتالی آرکادیف، در گفته های خود بر این نکته تاکید کرد: **"اولین وظیفه یک مربی این است که شاگردش را به یک متعصب شمشیربازی تبدیل کند!"** و "شمشیربازان شوروی به این دلیل به موفقیت های بزرگی دست می یابند که عاشق ورزش خود هستند!" (در مسابقات جهانی لیسبون، ۲۰۰۲، شمشیربازان روسی شش مدال طلا و دو مدال نقره به دست آوردند). باربارا کنپ نیز بر اهمیت این جنبه از انگیزه تأکید کرد، با بیان این نظر که: "در صورتی که انگیزه یک فرد دربرگیرنده نیاز او به تقویت و استحکام آمادگی جسمانی خود به عنوان یک هدف نباشد، بعید است او بتواند نتایج قابل توجهی در یک بازی یا یک ورزش معین کسب کند."



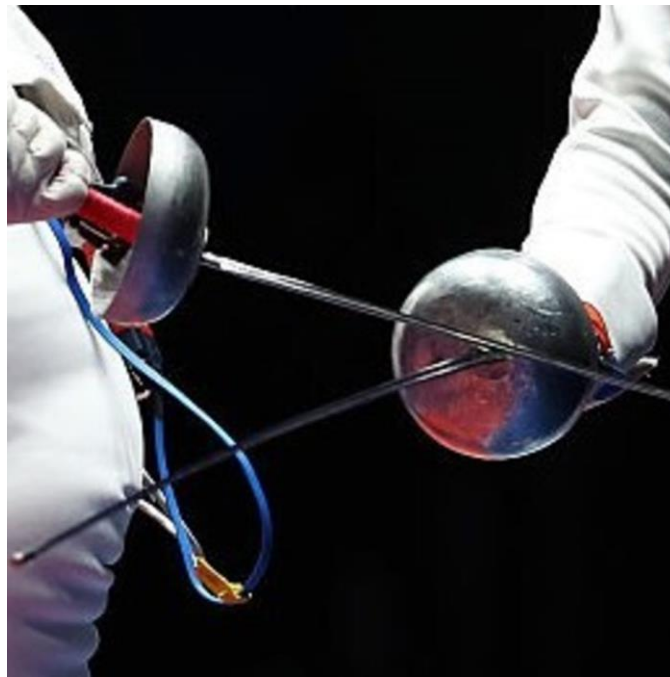
در ایجاد انگیزه مثبت در شاگردان، به کارگیری خردمندانه اصل افزایش تدریجی دانش و سطح دشواری، که شامل در نظر گرفتن امکانات ادراکی و وضعیت آمادگی شاگرد در یک مرحله معین از آموزش، نقش مهمی ایفا می کند. کارهای خیلی آسان خسته کننده هستند و سطح انگیزه را کاهش می دهند. از طرف دیگر تکالیف خیلی سخت تأثیرات دلسرد کننده ای بر شاگرد دارد و اغلب سطح انگیزه او را کاهش می دهد. ارائه وظایف بسیار دشوار و بسیار فراتر از توانایی ها و امکانات یک بازیکن در یک مرحله معینی از آموزش، تأثیر منفی بر بازیکن می گذارد، به ویژه شاگردانی که جاه طلبی زیاد و نیاز شدید به موفقیت و به رسمیت شناخته شدن دارند. چنین بازیکنانی حتی سعی نمی کنند - یا حتی شروع به تلاش نمی کنند - تا یک کار بسیار دشوار را انجام دهند، زیرا اغلب بطور ناخودآگاه از شکست و احساس باخت می ترسند.

به همین ترتیب، اگر در مسابقات تمرینی، یک شمشیرباز جوان و کم تجربه با یک رقیب به مراتب بهتر و باتجربه مبارزه کند، واکنش های او ممکن است به دو گونه باشد: یا به دلیل برتری آشکار حریف، از هر نوع تلاش برای بازی به طور جدی دست می کشد و در نتیجه، سطح عملکرد او نیز بسیار پایین خواهد بود؛ یا اینکه ممکن است واکنش متفاوتی داشته باشد - او شدیداً بخواهد در برابر حریف بسیار برتر خوب عمل کند، بنابراین سطح انگیزه او در واقع بسیار بالا است، اما در عین حال نمی تواند بازی خوبی ارائه دهد.

رقابت، برتری خواهی، و مقایسه خود با دیگران، برخی از مهم ترین عوامل در ورزش سطح بالای معاصر را تشکیل می دهد، و فرد باید از این حقایق در روند تمرین بهره ببرد. اما در اینجا، کمی با احتیاط باید صحبت کنیم. برتری خواهی بسیار شدید، که در آموزش و تمرینات استفاده می شود، محرکی بسیار عالی برای شاگردانی که دارای سیستم عصبی قوی و سطوح بالای پرخاشگری هستند و شمشیربازان از نوع "جنگجو" و افرادی که ویژگی های شخصیتی ماکیاولیستی دارند، می باشد. برای چنین افرادی، رقابت یک راه بسیار کارآمد برای استخراج حداکثر تلاش آنها است. اما هنگام برخورد با افراد خجالتی، کسانی که به راحتی مرعوب می شوند و سیستم عصبی نسبتاً ضعیفی دارند، یا درونگراهای قوی، جاه طلب، حساس یا متعلق به گروه "تکنیکی" هستند، استفاده از روش های حاوی عناصر قوی برتری خواهی باید با اعتدال، با دقت، با درایت

و به تدریج انجام شود. در حالت دوم باید رقابت را به گونه‌ای معرفی کرد که اعتماد شاگرد نسبت به توانایی‌ها و امکانات خود به تدریج شکل داده شود و تنها پس از کسب اطمینان باید برتری خواهی شدید را در او به وجود آورد.

تأثیر مربی بر تحریک و شکل دادن به نوع و سطح مناسب انگیزه شاگرد باید چند جانبه و متنوع باشد. نکته مهم این است که نه تنها یک، بلکه مجموعه ای کامل از برنامه های تشویقی، چالشی تأثیرگذار انگیزشی مانند: به کارگیری تمرینات آموزشی خوب سازماندهی شده؛ تمرین های جالب و متنوع؛ روش های ارائه رنگارنگ و جذاب؛ اطمینان از مفید بودن آنها در القای عشق و علاقه به شمشیربازی؛ تایید و تشویق شفاهی مربی؛ در صورت لزوم استفاده از حربه ستایش و جوایز؛ انتقاد سازنده؛ هشدار و تنبیه؛ استفاده از جاه طلبی شمشیرباز؛ تعیین و توضیح اهدافی که باید به آنها دست یافت؛ وفاداری و اخلاص در عمل؛ وابستگی؛ انسجام؛ و همذات پنداری با باشگاه، هم تیمی ها، مربی و منافع ملی؛ ارائه صفات برجسته، سود و عایدی های مستقیم و غیرمستقیم قابل حصول از ورزش؛ تأکید بر مفهوم ورزش به عنوان یکی از راه های خودآگاهی فرد و به عنوان وسیله ای برای برآوردن نیازهای متعدد فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی و غیره.



از طرفی باید اذعان کرد که انگیزه یک طرفه، تأکید بیش از حد بر اهمیت منافع مادی مرتبط با ورزش های پردرآمد و دستاوردهای سطح بالا، گاهی اوقات می تواند پیامدهای منفی داشته باشد، مانند:

۱. ممکن است یک بازیکن را فلج کند و استاندارد عملکرد و نتایج او را تضعیف دهد و پایین بیاورد - زمانی که مثلاً برای نتایج بزرگ ورزشی، به بازیکن وعده سودهای مادی کلان داده شود.
۲. وقتی همزمان با المپیکی شدن سطح معینی از موفقیت برای حفظ استاندارد معینی از زندگی و برخورداری از امتیازات مرتبط کافی باشد، بازیکن کارایی خود را از دست می دهد.

برخی از مربیان با میل و رغبت از تنبیه، کاهش برخی امتیازات، تذکر، توبیخ، تحریم های مالی و ... به عنوان انگیزه های منفی سوء استفاده می کنند، کارهایی که اعمال آنها بسیار آسان است. این جمله مرا به یاد یکی از گفته های ناپلئون می اندازد که کمتر شناخته شده است: "کنترل مردم با بدی های شان آسان تر است تا با دارایی های شان!" البته تنبیه افراد بسیار آسان تر از آموزش دادن آنهاست، هرچند بدیهی است که گاهی اوقات هم لازم است که به این وسایل منفی متوسل شویم. با این وجود، تکیه اغراق آمیز و یک طرفه به اخطار دادن، تنبیه، کاهش امتیازات و غیره در واقع چندان مؤثر نیست و ارزش آموزشی کمی دارد.

ما باید بدانیم که هیچ کس تا به حال صرفاً با تنبیه و انگیزه منفی چیزی مثبت یاد نگرفته، یا از هیچ عادت بدی درمان نشده است.

سنت دیرینه شکل‌دهی انگیزه شاگردان و القای ابعاد مثبت شخصیت، نیاز به غلبه بر مشکلات و کنار آمدن با موقعیت‌های دشوار را توصیه می‌کند. این شیوه مرا به یاد جمله معروف پاپ ژان پل دوم می‌اندازد: "گران‌بهارترین هدیه ای که یک انسان می‌تواند به خدا تقدیم کند، رنج است!" دقیقاً مانند تمرین برخی از مربیان که شاگردان خود را با کارهای دشوار، ناخوشایند و حتی دردناک وادار می‌کنند و ادعا می‌کنند که این کار در حال توسعه "نیروی اراده" آنهاست، البته این گفته برای من جذاب نیست زیرا من فکر می‌کنم که زندگی آنقدر ناامیدی، درد، بیماری، حوادث مختلف به ارمغان می‌آورد که نیازی به شهادت طلبی این‌گونه نداشته باشیم. انجام موفقیت آمیز چندین نقش اجتماعی مانند: دانش آموز، دانشجو، شمشیرباز، برادر، خواهر، پدر، مادر، همکار، دوست، عضو یک سازمان و غیره بسیار دشوار است. اما سخن معروف زیر برای من بسیار جذاب تر است:

**"علاقه ملایم خیلی بهتر از انضباط شدید است!"**



نگرش بسیاری از مربیان، که در بالا بیان شد، می‌تواند به صورت زیر تعریف شود:

**"شما نه تنها باید کاری را که دوست دارید یا از آن لذت می‌برید انجام دهید، بلکه باید آنچه را که لازم است یا قبلاً تصمیم گرفته اید، انجام دهید."**

اکنون، فکر می‌کنم به جای چنین شهید کردنی (خودکشی)، یک نگرش دیگری وجود دارد که بسیار عملی‌تر این خواهد بود:

**"از آنچه اجرای آن لازم است لذت ببرید و با میل آماده انجام آن باشید!"**

درست مانند اکثر توصیه‌های آموزشی، بیان این مطلب نیز آسان‌تر از پیاده کردن آن در تمرین است. با وجود این، من معتقدم که ما باید طوری تلاش کنیم که شاگردان خود را به گونه‌ای تربیت کنیم که انجام وظایف، اجرای دستورهای تمرینی و ... برای آنها به صورت یک نیاز درآید و در عین حال لذتبخش نیز باشد.

ایجاد "نیروی اراده" با کارهای ناخوشایند بسیار "سالم‌تر" است، زیرا، همان‌طور که می‌دانیم، کارهایی را که از انجام آنها لذت می‌بریم، و به ما خوشی و رضایت می‌دهند، بهتر و با اراده‌تر انجام می‌دهیم. چنین نگرشی ابتکار عمل بیشتر، ایده‌های جدید را به ارمغان می‌آورد و منجر به تلاش‌های طولانی‌تری می‌شود.