

انگیزه پیشرفت در شمشیربازی

زیگنیو چایکوفسکی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۵/۷

"مطالعه انگیزه پیشرفت شخص به رفتار هدفمند او، علل، جهت و پیامدهای فعالیت مورد نظر مربوط می شود. این موضوع به نحوه برخورد، مشارکت و واکنش فرد به فعالیت‌های موفقیت‌آمیز و همچنین دلایل مشارکت او در رفتارهای موفقیت‌آمیز خاص، مرتبط است." کارول ایمز

یکی از ویژگی‌های همه موجودات زنده رقابت است - که خود را در توسعه طلبی و مبارزه نشان می دهد. حتی گیاهان برای دسترسی به رطوبت و نور خورشید با هم "جنگ" می کنند. رقابت برای توسعه اقتصاد، زندگی اجتماعی، علم، فرهنگ، ادبیات، هنر، ورزش و غیره ضروری است. و فقدان رقابت منجر به سکون می شود.



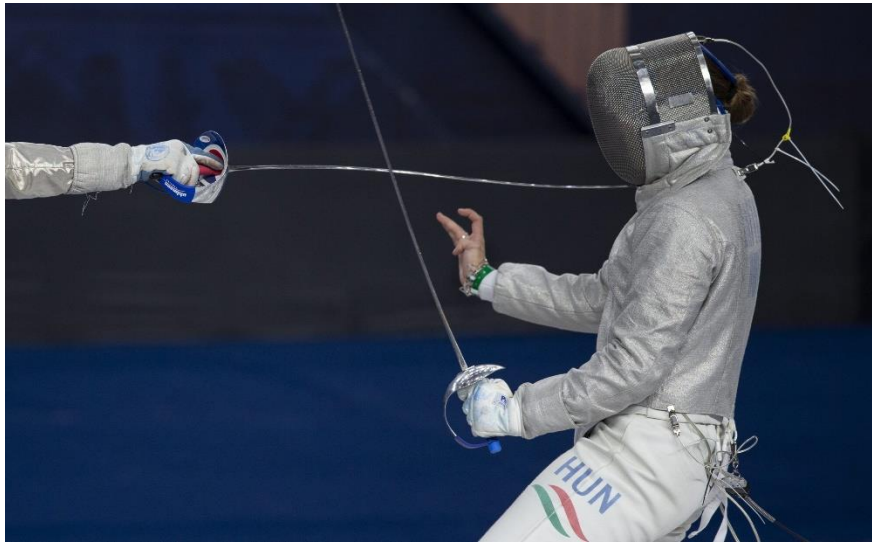
ورزش یک حرفه برجسته، اصیل و شرافتمندی است که با قوانین و اصول خاص بازی جوانمردانه - با جنبه رقابت - اداره می شود. بدون رقابت، هیچ ورزشی وجود نخواهد داشت - به خصوص ورزش هایی با مسابقات رقابتی سطح بالا.

بنابراین، ما باید برای رقابت احترام قائل بشویم و از آن قدردانی کنیم، اما نباید بیش از حد بر آن تأکید کرد، به ویژه در مورد کودکان. **"پیروزی به هر قیمتی"** نگرشی است که هرگز نباید از آن دفاع کرد.

افراد مختلف در موقعیت های رقابت، مسابقه، ارزیابی توسط افراد دیگر و در مقایسه با دیگران، نگرش ها، رفتارها و نیازهای بسیار متفاوتی از خود نشان می دهند. مجموعه انگیزه‌ها، نگرش‌ها و آرزوهای فرد که با موقعیت رقابت مرتبط است، به نوعی بعد ثابت شخصیتی او را - انگیزه پیشرفت - شکل می‌دهد.

از میان انگیزه های متعددی که انگیزه پیشرفت را شکل می دهد، بسیاری از نویسندگان انگیزه موفقیت (میل به مبارزه، اعتقاد به موفقیت خود، نگرش فعال و خوش بینانه) و انگیزه اجتناب از شکست (ترس از شکست، عدم اعتماد به نفس، نگرش بدبینانه) را مهم ترین انگیزه می دانند. به عقیده این نویسندگان، نتیجه یک مبارزه، با غلبه انگیزه موفقیت بر انگیزه اجتناب از شکست تعیین می شود. این درست است، اگرچه همه موارد مرتبط را توضیح نمی دهد - زیرا عوامل، نگرش ها و انگیزه های دیگری نیز وجود دارد که نتیجه یک بازی را نیز تعیین می کند.

اتکینسون (D. C. McClelland) و مک کلند (J. W. Atkinson) موارد زیر را به عنوان انگیزه پیشرفت متمایز کرده اند: انگیزه موفقیت (انگیزه رقابت، میل به رقابت و مبارزه، اعتماد به نفس)، انگیزه اجتناب از شکست (ترس از شکست، اجتناب از ریسک)، احتمال موفقیت (درک امکان موفقیت، انتظار موفقیت)، ارزش شوق برانگیز موفقیت (رضایت، شادی پیروزی)، انگیزه بیرونی (جوایز، شناخت، مزایا، پول)، انگیزه اجتناب از موفقیت (ترس از موفقیت، ترس از انتظار دیگران برای موفقیت بیشتر، البته این نیاز به توضیح دارد: هنگامی که یک شمشیرباز جوان، به طور غیرمنتظره، به موفقیتی خیلی زودرس دست می یابد، ممکن است از اینکه "همه" - مربی، همبازی ها، خانواده، خبرنگاران، مسئولان باشگاه و غیره - انتظار نتایج خوب بیشتری را از او دارند، او می ترسد که در صورت کسب نتایج ضعیف تر، آنها را ناامید کند). به طور کلی، نیاز به موفقیت شامل انگیزه پیشرفت نیز می شود. به جدول ۱ مراجعه کنید. (خواننده متوجه خواهد شد که نیاز به پیروزی، نیاز به موفقیت، نیاز به اثبات ارزش خود، اساس انگیزه پیشرفت را تشکیل می دهند که از چندین انگیزه مختلف تشکیل شده است).



بسیاری از نویسندگان بر ارزش بی نظیر اعتماد به نفس و خودکارآمدی تأکید می کنند - و به درستی هم چنین است. من فکر می کنم چیزی که بین انگیزه "سالم" و کارآمد - یعنی انگیزه موفقیت - و انگیزه ترس از شکست تفاوت معناداری ایجاد می کند، اعتماد به نفس است.

جدول ۱ - مؤلفه های انگیزه پیشرفت، به نظر اتکینسون و مک کلند

مؤلفه انگیزه	توضیح انگیزه
نیاز به پیروزی	انگیزه پیشرفت
انگیزه موفقیت	تمایل به شرکت در مسابقات و موقعیت های رقابتی
انگیزه اجتناب از شکست	ترس از شکست؛ انگیزه اجتناب - یا به تعویق انداختن - موقعیت های رقابتی؛ ترس از شکست
احتمال موفقیت	درک موفقیت احتمالی؛ انتظار موفقیت
ارزش شوق برانگیز موفقیت	ادراک رضایت و شادی ناشی از موفقیت
انگیزه بیرونی	قدردانی؛ ستایش؛ شناخت؛ پاداش نمادین و مالی؛ تبلیغات؛ پیشرفت اجتماعی؛ و غیره.
انگیزه اجتناب از موفقیت	ترس از موفقیت (عمدتاً در زنان)

این جدول بر اساس تحقیق نظریه های روانشناختی انگیزش (Psychological Theories of Motivation) گارسک (J. P. Garske) و آرکس (H. R. Arkes) سال ۱۹۸۲ تنظیم شده است.



سپنس (J. T. Spence) و هلمرایک (R. T. Helmreich) تحقیقات بسیار جالبی در مورد انگیزه‌ها و نگرش زنان نسبت به کار و خانواده انجام داده‌اند. آنها چهار نگرش اصلی را متمایز می‌کنند که می‌توانیم آنها را به عنوان نگرش‌های اصلی در انگیزه پیشرفت بدانیم. عجیب‌تر آن است که نتایج آزمایش‌های آنها در مورد انگیزه‌ها و نگرش‌های ورزشکاران نیز قابل انطباق است. در زیر، این چهار نگرش اصلی را که به عنوان نشانه‌های انگیزه پیشرفت در ورزش (در مورد ما شمشیربازی) در نظر گرفته می‌شود، ارائه می‌کنم:

۱. **تاکید بر تلاش "کشنده" و تمرین تمام عیار.** برخی از بازیکنان (و مربیان) منابع اصلی موفقیت را تنها در کمیت کار و تلاش تمام عیار، به حداقل رساندن ارزش تکنیک، تاکتیک، روش‌های مناسب و روانشناسی می‌دانند. چنین بازیکنان و مربیانی فقط کمیت را در نظر می‌گیرند، نه کیفیت تمرین. مربیانی هستند که از برخورد ابزاری با شاگردان خود و تحمیل "تمرین‌های نظامی" به آنها لذت می‌برند، جایی که تنها معیار ارزش تمرین‌ها در سطح عرق و خستگی شاگردان است - و برخی از شمشیربازان، به طرز عجیبی، آن را دوست دارند و آن را وسیله‌ای خطاناپذیر برای موفقیت بدانند.
۲. **درگیری کامل در کار - درگیر کردن خود جهت تسلط بر وظایف محوله.** بازیکن ورزش انتخابی خود را دوست دارد و از شرکت در تمرینات و مسابقات لذت می‌برد. هدف اصلی او کسب دانش دقیق شمشیربازی، ارتقای مهارت‌ها و قابلیت‌های خود و پیشرفت در تکنیک و تاکتیک است. بازیکن، نه تنها از نتایج مسابقات، بلکه از بهبود مهارت‌ها و خودکارآمدی خود رضایت زیادی کسب می‌کند. چنین شمشیربازی، حتی پس از شکست در مسابقه، ممکن است همچنان احساس رضایت کند، به ویژه اگر فکر کند که به خوبی بازی کرده و در تکنیک و تاکتیک خود پیشرفت کرده است. این یک نگرش معمولی - و نوعی انگیزه پیشرفت - از نوع "تکنسین" است (درگیری در کار؛ به فصل: انواع شمشیربازان "جنگجو" و "تکنسین" مراجعه کنید).
۳. **رقابت.** بازیکن، با توجه به نیاز شدید خود به رقابت و موفقیت، دوست دارد برتری خود را در مسابقات نشان دهد. چنین شمشیربازانی علاقه‌ای به جزئیات دقیق تکنیک و تاکتیک ندارند - آنها می‌خواهند بجنگند و پیروز شوند، اغلب از اقدامات بسیار ساده مبتنی بر سرعت، غافلگیری و تهاجمی استفاده می‌کنند. این یک نگرش و انگیزه معمولی از نوع "جنگجو" است (به فصل: انواع شمشیربازان "جنگجو" و "تکنسین" مراجعه کنید).
۴. **استقلال و خوداتکایی.** شمشیربازانی که برای استقلال و اتکا به خود ارزش قائل هستند، کمتر به گروه تکیه می‌کنند و بیشتر به خود متکی هستند. آنها نمی‌خواهند منفعلانه و کورکورانه از دستورات مربی اطاعت کنند، بلکه می‌خواهند آگاهانه و فعالانه فرآیند آموزش را با مربی هدایت کنند. آنها از کسب دانش و توانایی‌های جدید لذت می‌برند. آنها دوست دارند روند و نتایج تمرینات خود و شرکت در مسابقات را ارزیابی و کنترل کنند. آنها دوست دارند با مربی و همبازی‌های خود در مورد مشکلات مربوط به تمرین، وظایف و نتایج خود در مسابقات بحث کنند.

اینها چهار نوع نگرش افراطی هستند که در واقعیت وجود دارند - اما شمشیربازان زیادی وجود دارند که "مخلوطی" از این نوع هستند.

بسیاری از مربیان بر این باورند که مهم ترین و موفق ترین انگیزه، **انگیزه رقابت** (سطح بالای انگیزه موفقیت، میل به مبارزه، میل به پیروزی و اعتقاد به موفقیت) **همراه تاکید بر تلاش شدید** (به عبارت دیگر، نگرش ها و انگیزه های شرح داده شده در نکات ۱ و ۳، بالا) می باشد. تجربه عملی چندین ساله، مشاهدات، یادداشت ها و مراقبه تحلیلی من را به این باور رسانده است که مطمئن ترین منابع موفقیت در ترکیب انگیزه های زیر است:

انگیزه رقابت (سطح بهینه انگیزه موفقیت - نه شیدا بودن یا "موفقیت به هر قیمتی")،

انگیزه تسلط (درگیر شدن در کار، بهبود خود) و

انگیزه استقلال و اتکا به خود (موردهای ۲ و ۴، بالا، با سطح بهینه مورد ۳).

به طور کلی، انگیزه های مرتبط با رقابت، مسابقات و دستاوردها را می توان به سه گروه بزرگ تقسیم کرد:

۱. **نشان دادن مهارت ها، قابلیت ها، ارزش ها و شایستگی های خود** (قابلیت ها و نگرش های لازم در مسابقات).
۲. **تمرکز بر وظایف محوله** (درگیر شدن در کار، تسلط بر انجام وظایف و خودسازی و پیامدهای آن).
۳. **کسب شهرت اجتماعی**.

اولین و سومین گروه از گروه های فوق الذکر مربوط به **خوددرگیرشدگی** است. گروه دوم مربوط به **وظیفه درگیرشدگی** است. برای شمشیربازان با انگیزه بسیار قوی برای رقابت (خوددرگیرشدگی)، موفقیت عبارت است از: پیروزی، نشان دادن مهارت ها و توانایی های خود، شکست دادن حریفان. اما شمشیربازانی که درگیر وظیفه محوله هستند، برای بهبود تناسب اندام، مهارت ها و قابلیت های خود ارزش قائل هستند - که لزوماً نباید با پیروزی مرتبط باشد. چنین ورزشکارانی - مطابق با تئوری هدف نهایی (هدف بلند مدت) - به راحتی از شکست یا شکست ناامید نمی شوند.



برای بازیکنان خوددرگیر سطح بالا که برای رقابت و مسابقات ارزش قائل هستند، نتایج بد ممکن است، بستگی به سطوح انگیزه موفقیت و انگیزه اجتناب از شکست، تأثیر کاملاً متفاوتی داشته باشد. برای شمشیربازانی که انگیزه موفقیت بالایی دارند و در مورد رقابت خوشبین هستند و خودشان را باور دارند، نتایج بد روی آنها تأثیر منفی ندارد: آنها هنوز هم به قابلیت های خود ایمان دارند و در مسابقات بعدی انتظار نتایج خوبی دارند. چنین تیپ هایی تنها پس از کسب یک سری نتایج بسیار بد متوالی ممکن است در مورد استعداد و موفقیت های آینده خود شک کنند. اما ورزشکاران خوددرگیر که ترس شدید از شکست دارند، به عملکرد بد و نتایج بد در مسابقات واکنش بسیار منفی نشان می دهند.

اخیراً، همان گونه که در تحقیقات گسترده کارون (Carron) نشان داده شده است، اکثریت بزرگی از ورزشکاران برجسته به شدت بر رقابت تأکید می کنند و برای آن ارزش قائل هستند - میل به اثبات شایستگی خود و تمایل به کسب شناخت اجتماعی. انگیزه خودسازی (درگیر شدن در کار) که به شدت با انگیزه درونی مرتبط است، کمتر قابل ملاحظه است - اما نباید آن را دست کم گرفت، زیرا هم از نظر آموزشی و هم از نظر رقابتی بسیار مهم است.



امروزه افزایش فراوانی تأکید بر رقابت، میل به برنده شدن، به عنوان یک نتیجه منطقی از ماهیت اصلی ورزش رقابتی سطح بالا - به ویژه در میان شمشیربازان برتر - درک می شود. و همچنین با افزایش قابل توجه نقش تبلیغات، رسانه های جمعی، لیست های مختلف رتبه بندی، تعداد زیادی از مسابقات بزرگ بین المللی، اهمیت فزاینده بازی های المپیک و مسابقات جهانی، افتخارات، جوایز و غیره روز به روز بیشتر و بیشتر تقویت می شود. با این حال، باید مراقب باشیم که انگیزه بیرونی - به ویژه عملکرد کنترلی آن - از اهمیت انگیزه های درونی و ارزش های اجتماعی و آموزشی ورزش نگاهد.