

# ایجاد انگیزه در شمشیربازان

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۵/۱۲

"به نظر می رسد که مشکل اساسی در ایجاد انگیزه در ورزشکاران در طول تمرین این است که چگونه یک تمرین پرفشار فیزیکی را به تجربه ای خوشایند و مفید تبدیل کنیم. یک ورزشکار باید مشتاقانه منتظر تمرین باشد و نباید آن را صرفاً به عنوان بیگاری که پیش نیاز لازم برای عملکرد خوب او در مسابقات است در نظر بگیرد." جیمز کانسیلین

"در امر آموزش بسیار مراقب باشید زیرا یک خطا در تدریس جرم از پیش تعیین شده محسوب می شود." رابای جهودا



جمع بندی نهایی درباره آنچه در مورد انگیزه، برانگیختگی و برانگیختن بازیکن گفته شد - و تأثیر آنها بر عملکرد، نتایج و نگرش شاگرد - می تواند در نکات زیر ارائه شود:

۱. باید با تأکید بر این نکته شروع کرد که ایجاد انگیزه و آموزش یک بازیکن نه تنها به سخنان مربی، بلکه - و تا حد زیادی - به **نگرش، رفتار، الگوی شخصی** او و همچنین بسیاری از عوامل دیگر بستگی دارد. : فرآیند آموزش برنامه ریزی و سازماندهی شده؛ فرآیند بازدهی؛ کاربرد کارآمد اصل فردی سازی؛ همبستگی تیمی؛ نقش مربی؛ احترام به شخصیت شاگرد؛ تقویت قوه ابتکار شاگرد؛ الهام از علاقه و عشق شاگرد به شمشیربازی. در اینجا بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم که عوامل انگیزشی مختلف ممکن است تأثیر کاملاً متفاوتی بر بازیکنان مختلف داشته باشند (به عنوان مثال، در مورد درون گراها و برون گراهای شدید و همچنین بازیکنان نوع "جنگجو" و "تکنسین" از بسیاری جهات، باید از روش های مختلف الهام بخشی و آموزش استفاده کرد).
۲. البته، حتی با بکارگیری بهترین روش های انگیزشی، آموزشی و تربیتی، نمی توانیم از شاگردی که هیچ استعدادی در شمشیربازی ندارد، قهرمان بزرگی بسازیم (همان طور که همیشه به شوخی به شاگردانم می گویم: "مگر من می توانم از یک گنجشک شاهین بسازم."). اما، ما می توانیم - جدای از قهرمانان بزرگ - شمشیربازان خوب "**سطح متوسط**" را آموزش دهیم و تولید کنیم که از پرورش شمشیربازی لذت ببرند و شرکای خوبی در تمرینات و مسابقات برای سایر شمشیربازان با استعدادتر باشند.

۳. **ایجاد ماهرانه انگیزه کافی و کارآمد** در یک بازیکن، تا آنجا که به محتوا، جهت و سطح انگیزه مربوط می شود، بسیار مهم و در عین حال بسیار دشوار است. استفاده از عوامل انگیزشی مختلف باید با سن، مرحله تمرینات و ابعاد شخصیتی شمشیرباز (برونگرایی، درونگرایی، ثبات یا بی ثباتی عاطفی، ویژگی های خلق و خو و غیره) سازگار باشد. علاوه بر این، نیازها و انگیزه های متفاوتی در تربیت بدنی در مدارس، در ورزش های تفریحی، در فیزیوتراپی، در ورزش های پر رقابت و در ورزش حرفه ای به چشم می خورد. شکل دادن به انگیزه کافی - به معنای وسیع کلمه - به توسعه آرزوها، نیازها، جاه طلبی ها و اهداف کافی در فعالیت های یک شاگرد در ورزش و خارج از ورزش بستگی دارد.



۴. همان طور که بارها تاکید شده است، مربی باید به **انگیزه درونی** شاگرد که هماهنگ با عملکرد اطلاعاتی انگیزه بیرونی هست، توجه زیادی داشته باشد. کاربرد ابتدایی و یک طرفه انگیزه بیرونی، با تاکید زیاد بر عملکرد کنترلی آن، از نظر آموزشی و اجتماعی بد است و اغلب منجر به نتایج بالا و پایدار نمی شود.

۵. در هر مرحله از تمرین، مربی باید **لذت ورزش** را به خاطر بسپارد و ترویج کند. مربی باید بر نگرشها، نیازها و انگیزههایی تاکید کند که انجام وظایف آموزشی لذت بخش بشود نه با محدودیت و فشار بیرونی. با توجه به تجربه همه ما به این نتیجه رسیده ایم که وقتی کاری یا آموزشی را با لذت انجام می دهیم، آن را بسیار کارآمدتر و موثرتر اجرا می کنیم، زیرا ما آن را دوست داریم و با میل قلبی به آن می پردازیم. تعجب آور است که چگونه بسیاری از مربیان این واقعیت را درک و احساس نمی کنند یا آن را فراموش می کنند.

۶. یک راه بسیار مهم و کارآمد برای القای انگیزه صحیح در یک بازیکن، **بحث مشترک در مورد وظایف آموزشی** و نتایج آنها است که به طور مطلوب بر نگرش آگاهانه و فعال بازیکن تأثیر می گذارد.

۷. در مورد انگیزه پیشرفت، **تعامل مربی و تیم** بسیار مهم است. در این رابطه، مهم ترین عوامل عبارتند از: سطح بهینه انگیزه موفقیت، به علاوه مشارکت در کار (میل به افزایش شایستگی، مهارت، دانش و غیره) و احساس استقلال و مسئولیت مشترک با مربی و تیم. همه اینها بر اعتماد به نفس تأثیر مطلوبی دارد، ضمن اینکه این اعتماد به نفس در شرایط سخت مسابقات بر روی شمشیرباز تأثیر مثبت می گذارد، انگیزه اجتناب از شکست را کاهش می دهد، ترس از شکست را کاهش می دهد، و از برانگیختگی سطح بسیار بالا و مخرب جلوگیری می کند.

۸. هر بازیکنی در زمینه تواناییها، ابعاد شخصیتی، ویژگی های خلقی و همچنین زمینه فکری، جهت و سطح انگیزه پیشرفت، به طور قابل توجهی متفاوت است. مربی باید با دقت و توجه ویژه با ورزشکاران دارای ترس از شکست (انگیزه اجتناب از شکست) و بی ثباتی

عاطفی رفتار کند. مربی هنگام برخورد با چنین بازیکنانی باید از **انتقاد تند** بپرهیزد و به آرامی و با حوصله اعتماد به نفس و باور به خود و به قابلیت های خود را در بازیکن ایجاد کند.

۹. یکی از صفات اولیه ورزش، عامل به شدت مشهود **رقابت و مسابقات** است. در برخورد با کودکان، مربی نباید در اهمیت این عامل اغراق کند. کودکان در سنین ۱۰ تا ۱۴ سالگی با سرعت های بسیار متفاوتی رشد می کنند و تاکید بی مورد بر رقابت شدید و فشار برای دستیابی به نتایج بسیار بالا ممکن است باعث از دست دادن بسیاری از کودکان با استعداد شود که رشد طبیعی آنها نسبتاً کند است، اما ممکن است پس از چند سال به نتایج عالی دست پیدا می کنند - و اغلب هم همین گونه است. من تعداد شگفت انگیزی از موارد را می شناسم که در آنها شمشیربازان بسیار جوان پیشرفت بسیار آهسته ای داشته اند و پس از چند سال به نتایج عالی بین المللی دست یافته اند. علاوه بر این، نباید فراموش کرد که مجموعه صفات، ویژگی ها، مهارت ها و قابلیت های لازم برای شرکت موفق در مسابقه در دوران کودکی (مرحله مقدماتی تمرین) با چنین مجموعه ای برای یک شمشیرباز در سن بزرگسالی (مراحل رقابتی و قهرمانی) بسیار متفاوت است. به فصل **دوره ها و مراحل آموزش** مراجعه کنید. در مورد کودکان، مربی باید به جای نتایج در مسابقات بر اهمیت وظایف تمرینی تاکید کند. مربی همچنین باید با ارزیابی توانایی ها، قابلیت ها و پیشرفت بازیکن (بدون مقایسه آن با دیگران) بر خودبهبودی تأکید کند. در مورد بازیکنان پیشرفته تر، وظایف مرتبط به کسب نتایج خوب (برنامه ریزی برای کسب نتایج مشخص در مسابقات) به ویژه در مورد بازیکنان نوع "جنگجو" باید مورد تاکید قرار گیرد. و وظایف آموزشی (به عنوان مثال، بهبود توانایی های هماهنگی، کسب مهارت های حرکتی جدید یا قابلیت های تاکتیکی) در مورد بازیکنان "تکنیکی" باید اولویت داشته باشد.



۱۰. به طور کلی، استاد شمشیربازی در ایجاد انگیزه در شاگردان خود، بیش از هر چیز، باید مجموعه های انگیزشی زیر را به کار گیرد: برآوردن بسیاری از نیازهای مختلف در زمان پرورش شمشیربازی (از این نظر، شمشیربازی یک ورزش فوق العاده است، و در ایجاد انگیزه در شمشیربازان نسبت به شناگران، دوندگان یا دوچرخه سواران آسان تر است)؛ انگیزه های درونی و لذت ورزشی، مرتبط با عملکرد اطلاعاتی انگیزه بیرونی؛ شخصیت مربی و ویژگی های شخصی (عشق به شمشیربازی، دانش عمیق، توانایی های عملی، وقت شناسی، همدلی، توانایی ارتباط بین فردی، حس شوخ طبعی، توانایی آموزش، سبک های رهبری دوستانه و مشارکتی و غیره)؛ تعیین اهداف و وظایف اصلی؛ آگاهی از نتایج و ارزیابی آنها؛ تنوع، تطبیق پذیری، انتخاب و روش های انجام تمرینات؛ مسابقات، به عنوان یک عامل انگیزشی؛ تأثیر اضطراب، ترس و موقعیت های دشوار بر برانگیختگی و انگیزه و اثربخشی عملکرد.

۱۱. روانشناس مشهور آمریکایی، آلبرت کارون، عوامل انگیزشی مختلف را به شرح زیر طبقه بندی می کند:

- ا. **عوامل موقعیتی** (بیرونی) که به راحتی تغییر می کنند: جوایز نمادین، تعیین اهداف و وظایف، روش های انجام تمرینات، عوامل تقویتی اجتماعی، سبک رهبری مربی.
- ب. **عوامل موقعیتی** (بیرونی) که به راحتی تغییر نمی کنند: حضور افراد دیگر، شرکت در مسابقات، انسجام تیم.
- ج. **عوامل شخصی** (ذاتی) که به راحتی تغییر می کنند: ابتکار عمل، ارزیابی نتایج فعالیت، علاقه به یک فعالیت معین، انتظارات دیگران، اعتماد به نفس.
- د. **عوامل شخصی** (ذاتی) که به راحتی تغییر نمی کنند: اضطراب صفت، اضطراب حالت، نیاز به موفقیت، سبک توجه (محدود به گسترده، بیرونی- درونی).

۱۲. **رفتار یکسان با شاگردان مختلف** ممکن است گاهی پیامدهای بسیار متفاوتی داشته باشد. این یکی از مهم ترین نتایج تحقیقات معاصر در مورد انگیزش است. این طرز فکر می تواند برای آن دسته از مربیانی که فکر می کنند (و بر اساس آن عمل می کنند) که با استفاده از یک روش تدریس و آموزش - صرف نظر از شخصیت شاگردان - می توانند به بهترین سطح و نوع انگیزه و بهترین نتایج در مسابقات در همه ورزشکاران دست یابند، چالش برانگیز باشد. البته که این تفکر اشتباه است زیرا هر کسی با توجه به شخصیت او نیاز به درمان فردی خاص خود دارد.

۱۳. مربی باید این واقعیت را به خاطر داشته باشد - و از آن نتیجه گیری عملی بگیرد - اگرچه انگیزه و برانگیختگی به شدت با یکدیگر مرتبط هستند، و تأثیرات آنها اغلب مشابه است، اما همیشه اینطور نیست، و انگیزه و برانگیختگی - برخلاف تصور برخی از نویسندگان - مشابه نیستند. انگیزه به سمت برآوردن نیازهای معین هدایت می شود و با فرآیندهای شناختی (فرد می داند به چه چیزی می خواهد دست یابد، و برای رسیدن به آن تلاش می کند) و فرآیندهای عاطفی (درک شادی، لذت، خستگی، ترس، اضطراب، امید، ناامیدی، ...) مرتبط است، در حالی که برانگیختگی خود را به صورت فرآیندها و علائم فیزیولوژیکی خاصی نشان می دهد (افزایش ضربان قلب، فشار خون بالا، لرزش، رنگ پریدگی، دفعات دفع ادرار، فعال شدن برخی از غدد درون ریز، فعالیت زیاد سیستم سمپاتیک و غیره). ضمن اینکه، می توان سطح بهینه برانگیختگی را همراه با انگیزه بسیار بالایی حفظ کرد، که صد البته در رقابت بسیار مهم است: شمشیربازی که مصمم به پیروزی است، هر کاری برای آن انجام می دهد - سطح انگیزه بالا - و در عین حال مدیریت می کند تا سطح برانگیختگی خود را در سطح بهینه حفظ کند، و از سطح بسیار بالای برانگیختگی، که عملکرد او را خراب می کند، اجتناب نماید.



استاد شمشیربازی باید بر اساس اصل وحدت تئوری و تمرین و شناخت و عمل، جوهر و اهمیت انگیزه های گوناگون را بخوبی بشناسد و آن را درک کند، و در فعالیت مربیگری و آموزشی خود از آن بهره ببرد. همان طور که قبلا اشاره کردم، هر عامل انگیزشی معنای خاص خود را دارد و انگیزه های مختلفی بر یکدیگر تأثیر می گذارند. به عنوان مثال، **معرفی یک سیستم تعیین اهداف و وظایف**، سطح انگیزه بازیکن را افزایش

می دهد و منجر به بهبود سیستم آموزشی و نتایج مسابقه می شود. این به نوبه خود، رضایت شمشیربازان را به همراه دارد و اعتماد به نفس و پشتکار آنها در تلاش برای دستیابی به اهداف و وظایف دوردست و آینده را بهبود می بخشد. استفاده از مشوق های اجتماعی مثبت و اضافی، کلمات ستایش آمیز، انگیزه درونی بازیکن، عشق به شمشیربازی و علاقه به مشارکت در تمرین را افزایش می دهد. به همین ترتیب، کسب نتایج بهتر و مداوم باعث شادی و رضایت بازیکن می شود، کارآمدی و اعتماد به نفس او را تقویت می کند، که به نوبه خود، دستیابی به نتایج بهتر را در مسابقات تسهیل می کند.

درک ارزش خود یک جزء ثابت انگیزه درونی بازیکن را تشکیل می دهد و تقریباً توسط همه عوامل انگیزشی تقویت می شود. برخلاف آنچه برخی مربیان فکر می کنند، تقویت منفی - انتقاد (با درایت و عینی!) از خطاها و ناکارآمدی ها - نیز به ویژه برای افراد باهوش و جاه طلب بدون عقده حقارت، یک عامل انگیزشی بسیار کارآمد است. استاد شمشیربازی با بکار بردن اظهارات انتقادی، در صورت لزوم، جلب توجه به خطاها و اشتباهات، باید متوجه شود که درک شاگرد از ارزش خود، تا حد زیادی به نحوه درک دیگران از او و نحوه همکاری آنها با او بستگی دارد. به همین دلیل است که ورزشکاران انتظار دارند مربی به آنها اعتقاد داشته باشد و از آنها حمایت کند - تحسین، به رسمیت شناختن، علاقه شخصی به بازیکن، سبک رهبری دوستانه، همدلی. یکی از عوامل به همان اندازه مهم، ارزیابی صحیح نتایج یک مسابقه است که بر نحوه درک ورزشکار از علل موفقیت ها و شکست های خود تأثیر می گذارد.



همه عوامل انگیزشی، نه به طور جداگانه، بلکه در ارتباط با یکدیگر بر روی یک بازیکن عمل می کنند و در نهایت محتوا، نوع، جهت و سطح انگیزه را مشخص می کنند. به یاد داشته باشیم که - همان طور که ناپلئون گفت - "جاه طلبی موتور است که جهان را به حرکت در می آورد."

همچنین به یاد داشته باشیم که سبک های رهبری مشارکتی و دوستانه ایجاد احساس مسئولیت مشترک و استقلال در ورزشکار را تسهیل می کند. اما سبک رهبری دیکتاتوری افراطی نه تنها ناکارآمد، از نظر اجتماعی بد، و نتایج خوبی را در مسابقات به ارمغان نمی آورد، بلکه به کرامت انسانی بازیکنان نیز توهین می کند.

به عنوان خلاصه نهایی از این مقاله نسبتاً طولانی، دوباره به نقل قولی از جیمز کانسیلین، شناگر، مربی، روانشناس، نویسنده و دانشمندی که او را بسیار تحسین می کنم (به خاطر استعداد فوق العاده او برای ایجاد انگیزه در ورزشکاران در ورزش "یکنواختی" مانند شنا) استناد می کنم: **"هر شناگر یا هر مربی نمی تواند برنده باشد. اما با کار هوشمندانه و سخت، هر مربی می تواند به بهترین چیزی که در درون خود یا تیمش وجود دارد دست یابد، و این همان معیاری است که هم توسط افراد دیگر و هم توسط خودش با آن اندازه گیری می شود."**

**"ذهنیت من از خودم برایم مهم تر از نظر همسایه ها است."**

Zbigniew Czajkowski