

# وظیفه، دانش، مهارت و شخصیت مربی شمشیربازی (۱)

زیگنیو چایکوفسکی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۵/۱۹

"من از معلمانم چیزهای زیادی یاد گرفتم، خیلی بیشتر از همکارانم، اما بیشتر از همه از شاگردانم آموختم!" رابای جچونا

## مهارت ها، دانش، وظایف و ماهیت کار یک مربی

"معلمان نسبت به والدین، به بچه ها خیرخواهتر هستند." پاپ سیکستوس



کار مربیان بسیار متنوع است - مدیریت تمرینات، آموزش مهارت های حرکتی حسی و تاکتیکی، توسعه آمادگی جسمانی و هماهنگی حرکتی شاگردان و همچنین رشد شخصیت آنها. اهمیت مهارت ها و توانایی های مختلف یک مربی تا حد زیادی به محل کار او بستگی دارد. در ورزش های پر رقابت، تاکید اولیه بر کسب نتایج بالا در مسابقات است. اما در ورزش های تفننی، بر تفریح، سلامتی، استراحت فعال و حفظ سطح خوبی از آمادگی عمومی تاکید می شود. ولی در مدارس و مراکز ورزشی جوانان، هدف اصلی تضمین رشد همه جانبه کودکان و نوجوانان، اطمینان از سطح بالای قابلیت های عملکردی و سازگاری آنها، ایجاد لذت از ورزش و ایجاد حس اعتماد به نفس و شایستگی در جوانان و همچنین بهینه سازی سطح برانگیختگی آنها است. برای دستیابی به این اهداف، مربی باید دائماً تلاش کند تا آمادگی شخصی خود را حفظ کند، مهارت های عملکردی خود را توسعه دهد، و دانش خود را در زمینه ورزش، روانشناسی، فیزیولوژی، روش تمرین و غیره غنی کند.

برخی از مهارت ها و روش های مربیگری در همه ورزش ها مشترک است و برخی متفاوت و مختص یک ورزش خاص هستند. به عنوان مثال، در پاتیناژ یا آکروباتیک، هدف اصلی مربی آموزش مهارت های حسی-حرکتی مختلف، به طوری که پر از ظرافت و شور و هیجان و با اجرای بسیار دقیق باشد. در مسابقات دوومیدانی و سایر ورزش هایی که آمادگی جسمانی در آنها اهمیت اساسی دارد، مربی باید توانایی های وابسته به سیستم های انرژی و یک مهارت حرکتی بسته خاص (تکنیک اجرا) را توسعه دهد. در ورزش ها و بازی های رزمی، توانایی های مرتبط با سیستم های انرژی و هماهنگی حرکتی به عنوان پایه تکنیک ها، تاکتیک ها و توانایی های ذهنی- حرکتی غنی (فرایندهای روان شناختی مرتبط با

عملکرد حرکتی) عمل می کند. در اینجا مهارت های حرکتی باز، توانایی های تاکتیکی، کیفیت های مختلف توجه، سرعت و دقت درک و سرعت تصمیم گیری مهم هستند.

یک فلسفه منحصر به فرد مربیگری وجود ندارد. نتایج سطح بالا توسط مربیانی با شخصیت های مختلف، خلق و خوی متفاوت، روش های گوناگون آموزش و سبک های رهبری متفاوت به دست آمده است. با این حال، ویژگی های مشترک خاصی در میان موفق ترین مربیان وجود دارد:

۱. **دانش گسترده**، عام و خاص که پیوسته در حال بهبود و گسترش است. کاربرد شاخه های مختلف علوم ورزشی، فیزیولوژی، روانشناسی و سایر موضوعات پایه.

۲. سطح بالایی از **مهارت های فنی**، که کارایی آموزش عملی مهارت های حرکتی حسی - سطح بالا را تضمین می کند.

۳. توانایی سطح بالا برای **انتقال دانش، مهارت ها** و قابلیت های عملی به شاگردان. تسلط قوی بر روش های استحکام قابلیت های سیستم های انرژی و توانایی های هماهنگی؛ مهارت های حسی - حرکتی و دانش عمیق روش شناسی.

۴. قابلیت های **مدیریت و رهبری**.

۵. توان آموزش، الهام بخشیدن و ایجاد انگیزه در شاگردان؛ در اینجا مهم ترین مثال **شخصیت خود مربی** است. وحدت بین آنچه مربی می گوید و آنچه انجام می دهد، و نگرش او نسبت به ورزش، کار خود و شاگردانش از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

۶. رویکرد نوآورانه، تکمیل و **به روز کردن** مداوم توانایی های خود، جستجوی دانش جدید، مراقبت و توجه به تغییراتی که در ورزش و علم ورزش رخ می دهد.

۷. توانایی **برنامه ریزی و سازماندهی** فرآیند تمرین؛ کنترل نتایج آن؛ مشاهده دقیق و نافذ مسابقات؛ به کارگیری اصول مهم تمرینی (اصل اختصاصی بودن، انتقال مهارت، فردی سازی، لذت ورزشی و ...)؛ توانایی انجام تمرینات به شیوه ای جالب و رنگارنگ؛ **ایجاد علاقه و عشق** به رشته ورزشی خود در بین ورزشکاران؛ مستندسازی تمرینات و مسابقات.

۸. اثربخشی در **همکاری** با مسئولان، سایر مربیان، مسئولان مدرسه، روانشناسان، خبرنگاران، والدین و غیره.

۹. به **اشتراک گذاری دانش و تجربیات** خود با مربیان و معلمان دیگر؛ تلاش برای توسعه شاخه ورزشی خود؛ نگارش و انتشار کتاب های آموزشی، گزارش ها، مقاله ها و دستورالعمل ها در مورد موضوع ورزش خود. در عین حالی که مؤلفه آخر در واقع بسیار مهم است اما متأسفانه اغلب دست کم گرفته می شود. تهیه گزارش یا یک مقاله، مربی را وادار می کند تا جنبه های مختلف تمرین و مسابقات را تجزیه و تحلیل کند. استادان بزرگ شمشیربازی در گذشته و امروزه کتاب های آموزشی بسیار ارزشمندی نوشته اند.



## انگیزهٔ مربی

### "اول ورزشکار، دوم پیروزی!" جیمز کانسیلمن

در فعالیت‌های حرفه‌ای مربی، می‌توان انگیزه‌های مختلفی را تشخیص داد (انگیزه‌های رقابت، انگیزه‌های تایید اجتماعی، انگیزه‌های مالی و غیره). با این حال، سه گروه اصلی از انگیزه‌ها وجود دارد که باید آنها را تشخیص داد و در نظر گرفت:

۱. کسب بالاترین نتایج ممکن در رقابت توسط شاگردان.
۲. تضمین تفریح و لذت؛ ایجاد سطح بهینه برانگیختگی، فعالیت حرکتی، حس شایستگی و لذت ورزشی در شاگردان.
۳. تضمین پیشرفت همه جانبهٔ ورزشکاران جوان؛ آموزش، توسعهٔ استقلال و خودکارآمدی شاگردان؛ مراقبت از سلامت و رشد روانی، اجتماعی و فکری آنها.

هر سه گروه انگیزهٔ بالا در رسته‌های مختلف تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی بسیار مهم هستند، اما انگیزه‌های گروه ۱ در ورزش‌های سطح بالا بیشترین اهمیت را دارد، اما گروه ۲ در ورزش جوانان و کودکان و ورزش‌های آموزشی، و گروه ۳ در تربیت بدنی مدارس (آموزش شناختی- حرکتی) اهمیت خود را بیشتر نشان می‌دهد.



## آیا یک پروفایل منحصر به فرد و ایده آل برای مربیگری وجود دارد؟

### "هر کدام از مربیان بزرگ راه و روش خود را دارند." یسیپوف

پاسخ به این سوال قطعاً "خیر" است. من هم مانند یسیپوف فکر می‌کنم که هر مربی بزرگی راه خودش را انتخاب می‌کند و در آن مسیر پیش می‌رود. مربیانی با شخصیت‌ها و خلقیات بسیار متفاوت، با استفاده از روش‌های آموزشی کاملاً متفاوت و سبک‌های مختلف رهبری به نتایج خوبی رسیده‌اند. مربیان بزرگ از نقاط ضعف خاص بی‌بهره نیستند. آنها به نتایج بالایی دست می‌یابند، نه به این دلیل که نقاط ضعفی ندارند، بلکه به دلیل پیشرفت زیاد نقاط قوت و امکاناتشان. از مربیان مشهوری که در رشته‌های مختلف ورزشی به نتایج بسیار بالایی دست یافته‌اند و دیدگاه‌ها و روش‌های کاملاً متفاوت داشته‌اند، مثال‌های زیادی می‌توان زد. نمونهٔ بارز دیدگاه‌ها و روش‌های مختلف و کسب نتایج بسیار بالا، دو مربی مشهور شمشیربازی شوروی ویتالی آرکادیف و ایوان مانینکو هستند.

به طور کلی ارزیابی کیفیت مربی با نتایج شاگردانش در مسابقات پذیرفته شده است. اما نظر من این است که مربی بزرگ کسی است که:

۱. اطمینان حاصل می‌کند که شاگردانش در مسابقات به **نتایج عالی** دست می‌یابند (اما نباید ارزش پیروزی را دست بالا گرفت؛ مهم این است که بدانیم که پیروزی تنها عامل در فعالیت‌های ورزشی نیست!).

۲. شاگردان خود را به درستی **آموزش** می دهد و شخصیت آنها را رشد می دهد.
۳. سعی می کند شاخه ورزشی خود را با **بکار بردن دانش نوین** و روش های جدید توسعه دهد.
۴. دانش و مهارت های خود را با دیگران به **اشتراک** می گذارد، به سایر مربیان، به ویژه مربیان جوان تر، آموزش می دهد و دانش و تجربه خود را در قالب کتاب و مقاله ارائه می دهد.



علیرغم تفاوت های بسیار زیاد بین مربیان بزرگ، ویژگی های خاصی در آنها وجود دارد که در همه آنها مشترک هستند:

۱. **عشق زیاد و اشتیاق خلاق** به ورزش خود.
۲. پیاده سازی **دانش جدید** و روش های جدید.
۳. **بهره گیری از دانش ورزش های دیگر** اما نه کپی برداری کورکورانه.
۴. **شخصیت قوی** با تأثیر قدرتمند بر شاگردان. با این حال، باید توجه داشت که یک مربی نه تنها با تمرینات و کلمات، بلکه – و این بسیار مهم است – با شخصیت خود به شاگردان خود آموزش می دهد. شخصیت مربی تأثیر شگرفی بر شاگردان خود می گذارد: سخت کوشی، وقت شناسی، دانش، حس شوخ طبعی، رفتار و روابط بین فردی سالم.
۵. **کسب کامل و صحیح تکنیک** های ورزش خود، نمایش های الهام بخش، استفاده از شیوه های نمایش الهام بخش، اجرای تمرینات به روش جالب، زنده و با روح.
۶. **اعتماد به نفس** و خوداستواری؛ اعتقاد به درستی دیدگاه های خود و کارآمدی روش های خود، اما در عین حال رویکردی باز به دیدگاه ها و روش های دیگر.
۷. **انتقال دانش** و توانایی های خود به دیگران.
۸. **علاقه عام گسترده به ورزش** (علی رغم افزایش تمرکز بر شاخه ورزشی خود). یک مربی خوب ممکن است یک عاشق و دیوانه ورزش خود باشد، اما نه تا حد وسواس جنون آمیز.
۹. **استعداد در تدریس**، تمایل و توانایی در انتقال دانش و تجربه خود به دیگران، چه در قالب تمرینات عملی و چه در نگارش کتاب.
۱۰. **انرژی خلاقانه** زیاد، پشتکار در فعالیت و اشتیاق به کار.



## سبک های رهبری

"کسی که دارای استعداد و توانایی کار بر روی خود از طریق غنی سازی مداوم دانش خود، و با استعانت از خداوند خود را فدای حرفه مربیگری کند، می تواند مربی و معلم خوبی شود!" آنتونی پیفنیچک

تنوع نمایه های مختلف مربیگری، علاوه بر چند مورد دیگر، در سبک های مختلف رهبری منعکس می شود. حال به سبک های رهبری مربیگری متمایز زیر توجه کنید:

۱. **سبک دیکتاتوری** - شکل افراطی سبک های قاعده مند و دستوری - مربی مانند یک دیکتاتور رفتار می کند: او چیزی را توضیح نمی دهد و به نظرات و احساسات شاگردان اهمیت نمی دهد. او به سادگی دستور می دهد. او از ابزارهای تقویت کننده منفی استفاده می کند و اغلب با بازیکنان خود به صورت ابزاری برخورد می کند.
۲. **سبک دستوری** - مربی به طور مشخص نقش برتر و رهبر را ایفا می کند. او تدریس می کند، دستور می دهد و ورزشکار گوش می دهد و دستورات را اجرا می کند، اما به اندازه سبک دیکتاتوری شدید نیست.
۳. **سبک قاعده مند** - مربی و ورزشکار با تمرکز بر دستیابی به وظایف تمرینی متوالی همکاری می کنند.
۴. **سبک مشارکتی** - مربی دوره آموزشی را هدایت می کند اما تصمیمات خود را توضیح می دهد و احساسات، تردیدها، سوالات و نظرات شاگردان را در نظر می گیرد. او ابتکار و استقلال شاگردان را تحریک می کند. این سبک حتی برای شاگردان خردسال نیز می تواند اعمال شود.
۵. **سبک دوستانه** - بیشتر با ورزشکاران بزرگسال و باهوش اعمال می شود. در این سبک همکاری دوستانه و یک پیوند عاطفی مشخص بین دو طرف وجود دارد.

ممکن است با به کارگیری سبک های مختلف رهبری به نتایج خوبی دست یافت (به جدول ۱ مراجعه کنید)، اما قطعاً مؤثرترین و آموزشی ترین آنها سبک های مشارکتی و دوستانه هستند.

ادامه دارد ...