

تأثیر عوامل انتخابی در مراحل مختلف تمرین

بر نتایج مسابقات شمشیربازها (۱)

زیگنیو چایکوفسکی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۵/۲۶

"هنگامی که یک شمشیرباز مکانیزم حرکات پایه را یاد گرفت، فعالیت مورد نظر نیازهای اولیه فیزیکی خود را از دست می دهد، و بیشتر به یک تمرین ذهنی تبدیل می شود. و در نتیجه تمرکز، خودکنترلی و تصمیم گیری سریع، عضلات و رفلکس ها را برای ضربه زنی موفق هدایت می کنند." میشل آلوکس



مقدمه

"خستگی ایجاد شده در شنا و دو عمدتاً در مکانیسم حرکت اثرگذار است به طوری که تمرینات بدنی سخت می تواند تفاوت زیادی در عملکرد ورزشکار در مسابقات طولانی تر ایجاد کند. از طرف دیگر در شمشیربازی و بازی های راکتی مکانیسم های گیرنده (*receptor*) به اندازه مکانیسم های تحریک کننده (*effector*) مهم هستند." باربارا کنپ

برخی از دانشمندان ورزشی و برخی از مربیان در بسیاری از شاخه های مختلف ورزش، روند طولانی مدت چندین ساله تمرین را به مراحل زیر تقسیم می کنند:

— بدنسازی همه جانبه (تناسب اندام عمومی، پایه)،

— بدنسازی نیمه تخصصی،

— بدنسازی تخصصی،

— تکنیک و تاکتیک.

من این طبقه بندی را خیلی یکدست و ابتدایی می دانم. در عوض طبقه بندی مراحل آموزش را ترجیح می دهم که بسیاری از جنبه ها و اجزای فرآیند آموزش را در نظر می گیرد. طبقه بندی بسیار منطقی و همه کاره تر، به منظور تقسیم کل فرآیند آموزش، شامل مراحل زیر است:

— مرحله مقدماتی،

— مرحله پایه،

— مرحله مسابقه،

— مرحله قهرمانی.

عملاً تمام اجزای تمرین، اهداف و وظایف، روش ها، فرم ها و غیره در مراحل متوالی تمرین تغییر قابل ملاحظه ای می کنند (به عنوان مثال ارزش، اهمیت و تأثیرگذاری آمادگی جسمانی عمومی بر نتایج مسابقات قابل قبول است و فقط در مرحله اول - مرحله مقدماتی تمرین - به خوبی مشخص می شود. در سایر مراحل تمرین تأثیر آن بر نتایج مسابقه به طور قابل توجهی کاهش می یابد، فقط به عنوان استراحت فعال، آرامش روانی، پیشگیری از آسیب و تسریع روند ریکاوری پس از یک فعالیت سنگین مفید است).

توضیح و بحث من در این مقاله اینکه چگونه آموزش، یادگیری و به کارگیری تکنیک، تاکتیک ها و توانایی های ذهنی حرکتی (فرایندهای روانشناختی اجرایی مرتبط با فعالیت های موتور حرکتی - ادراک در سطح مفهومی - حرکتی، سرعت و دقت واکنش های حرکتی، حس زمان بندی، توان تصمیم گیری سریع و غیره) می تواند باعث تغییرات قابل توجهی شده و در مراحل مختلف تمرین نتایج مسابقات را به طور متفاوت تحت تأثیر قرار دهد.

این مقاله بیشتر بر اساس تجربه شخصی من در شمشیربازی (۷۰ سال فعالیت شمشیربازی - بازیکن، مربی، داور، محقق، نویسنده) مشاهده دقیق تمرینات و مسابقات و تست های مختلف انجام شده در دپارتمان شمشیربازی، آکادمی تربیت بدنی کاتوویتس، لهستان است. اگرچه نتیجه گیری ها، توصیه ها، دیدگاه های من به شدت با شمشیربازی مرتبط است، اما می توان به راحتی تشخیص داد که آنها در سایر شاخه های ورزشی، به ویژه در ورزش هایی که دارای مهارت های حرکتی حسی باز (بیرونی)، با تنوع شناختی - حرکتی (ورزش های رزمی، بازی های تیمی و غیره) نیز از ارزش و اهمیت برخوردار هستند.



آمادگی های سیستم های انرژی، توانایی هماهنگی عصب و عضله، فرآیندهای روانی حرکتی در مراحل مختلف تمرین و تأثیر آنها بر نتایج مسابقه

"دویدن دور زمین باعث بهبود کارایی بازیکن فوتبال نمی شود، همان طور که راه رفتن دور میز باعث بهبود مهارت بازیکن بیلیارد نمی شود." زیگنیو چاکوفسکی

قبل از پرداختن به موضوع اصلی این بخش از مقاله، باید بر اصل اختصاصی بودن آموزش تاکید شود. مربی باید یک قانون بسیار ساده را به خاطر داشته باشد: آنچه برای یک شاخه از ورزش خوب است ممکن است برای دیگری خوب نباشد. متأسفانه اغلب اتفاق می افتد که **چیزهای بدیهی** به راحتی مورد توجه قرار نمی گیرند، و نتیجه گیری های بدیهی عملی نمی شوند.



در مورد انتقال مهارت، ما می توانیم انتقال مثبت (تمرینات مورد نظر توانایی های فیزیکی و مهارت های هماهنگی مناسب یک شاخه معین از ورزش را توسعه می دهند و در مسابقات نیز بکار می روند)، انتقال خنثی (تمرین ها بر مهارت یا نتایج مسابقات ورزشکاران تأثیر نمی گذارند، نه مثبت و نه منفی)، انتقال منفی (تمرینات تأثیر منفی بر عملکرد بازیکن در یک شاخه معین از ورزش دارند) را متمایز کنیم.

بسیاری از مربیان ارزش بدنسازی سیستم های انرژی (فیزیکی)، به ویژه بدنسازی همه جانبه و عمومی، را در شمشیربازی بیش از حد ارزیابی می کنند و برای مثال، از دو مسافت های طولانی که استقامت یک دوندۀ استقامت را ایجاد می کند، استفاده می کنند که در شمشیربازی بی فایده است. یا تمرینات با وزنه زیادی را انجام می دهند، که اندازه، قدرت و توان عضلات را توسعه می دهند، اما قابلیت حرکت ظریف و دقیق شمشیر را خراب می کند. به این گفته هوشمندانه آلبرت انیشتین توجه کنید: **"پس از کار با تبر، نمی توانید با ویولن بنوازید!"**

بسیاری از مربیان نه تنها ارزش بدنسازی اولیه در تمرین شمشیربازان را بیش از حد دست بالا می گیرند، بلکه ضرورت اساسی تغییر ساختار تمرین و انتخاب تمرینات در مراحل مختلف تمرینی را نیز نادیده می گیرند: سن، تجربه، مهارت های فنی ورزشکار، و غیره را در نظر نمی گیرند. انواع مختلف بدنسازی سیستم های انرژی (آمادگی جسمانی همه جانبه، نیمه اختصاصی و اختصاصی)، مانند سایر اجزای فرآیند تمرین، از نظر اهمیت و تأثیر بر نتایج مسابقه، به طور قابل توجهی در مراحل مختلف تمرین تغییر می کند.

زمانی که دانش ابتدایی فیزیولوژی، روانشناسی، علوم ورزشی، تأثیر تمرینات مختلف بر روی ارگانسیم انسان و غیره را در نظر بگیریم، این امر بیشتر آشکار می شود؛ به ویژه اینکه این امر با شواهد تجربی و تحقیقات و آزمون های مختلف تایید شده است. به عنوان رئیس دپارتمان شمشیربازی در آکادمی تربیت بدنی کاتوویتس، آزمایش های متعددی را برای یافتن مهم ترین عوامل در تمرین، در مراحل مختلف دوره یک شمشیرباز انجام داده ام [Czajkowski 1991, 1995, 2005].

قبل از اینکه به طور خلاصه مجموعه ای از تست های معمولی را توضیح دهم که اهمیت متغیر انواع مختلف تمرینات بدنسازی انرژی (فیزیکی) و سایر عوامل دیگر بر روی نتایج یک شمشیرباز در مراحل مختلف تمرین نشان می دهد، به طور بسیار کوتاه، مختصر و ساده به معنی کلمات: آمادگی همه جانبه، نیمه اختصاصی و اختصاصی اشاره می کنم.

(۱) **آمادگی همه جانبه** (عمومی، زیربنایی)، تقویت عضلات و سایر اعضا، عملکرد حرکتی، حرکات خاص و فرآیندهای فیزیولوژیکی که با شاخه خاصی از ورزش مرتبط نیستند یا شبیه به آن نیستند (مثلاً برای یک شمشیرباز: دویدن، پریدن، شنا، دوچرخه سواری، برخی تمرینات ژیمناستیک و غیره).

۲) **بدنسازي نیمه اختصاصی**، عملکرد حرکتی، گونه هایی از حرکات و فرآیندهای فیزیولوژیکی که دقیقاً مشابه حرکات رشته ورزشی انتخابی نیست، اما برای توسعه آمادگی جسمانی خاص، انتقال مثبت مهارت ها مفید است (به عنوان مثال برای یک شمشیرباز: حمله یا فلش از حالت اسکوات - نشسته؛ گرفتن توپ تنیس با حمله یا فلش؛ پشتک وارو و سپس فلش؛ چهارزانو نشستن و سپس پریدن روی گارد با حداکثر سرعت با توجه به یک علامت مشخص. و غیره).

۳) **بدنسازي تخصصی**، حرکات و فرآیندهای فیزیولوژیکی خاص که دقیقاً مانند حرکات یک رشته ورزشی انتخابی استفاده می شود (به عنوان مثال برای یک شمشیرباز: حرکات مناسب و فعالیت های فیزیولوژیکی مورد استفاده در تمرینات و بازی های شمشیربازی).



اکنون، من یک مجموعه از آزمایش هایی را که چند سال پیش با شصت سابریست برتر انجام دادم، شرح خواهم داد. این آزمایش ها اطلاعات زیادی به ما دادند و به نتایج بسیاری منجر شد. من فقط به چند مورد از مهم ترین و معتبرترین آنها می پردازم. من تست ها را به صورت بسیار کوتاه و بدون ارائه صدها رقم، تجزیه و تحلیل دقیق آماری و غیره به تصویر می کشم. ۶۰ شمشیرباز با توجه به سن (و البته مدت زمان تمرین) به چهار گروه تقسیم شدند:

(۱) ۱۳ سال و کمتر (مرحله مقدماتی تمرین - مبتدی).

(۲) بین ۱۴ تا ۱۷ سال (مرحله اولیه آموزش، شروع مرحله رقابتی).

(۳) ۱۸ تا ۲۰ سال (مرحله مسابقه)؛

(۴) بزرگ تر از ۲۰ سال (مراحل رقابتی و قهرمانی).

تست های متعددی و متنوع شامل ارزیابی موارد زیر بود:

— بدنسازی همه جانبه (اصولی، عمومی).

— آمادگی جسمانی سیستم های انرژی نیمه اختصاصی و اختصاصی و ابتدایی ترین مهارت های فنی.

— قابلیت های ذهنی - حرکتی انتخابی (سرعت و دقت پاسخ های حسی - حرکتی، هماهنگی بینایی - شنوایی، تمرکز توجه و غیره).

در هر رده سنی (مرحله تمرینی) بر اساس نتایج مسابقات به مدت یک سال یک لیست رتبه بندی تهیه کردم.

بدنسازي انرژی همه جانبه با مجموعه ای از آزمایشات شامل:

• دو ۳۰ متر، شروع از حالت ایستاده؛

- دو ۴ متر، ده بار (جلو و عقب)؛
- دو "مارپیچ"؛
- دولا شدن (انعطاف پذیری)؛
- دراز و نشست؛
- پرش های بلند (بدون دویدن)؛
- شنا همراه با کف زدن؛
- پرتاب مدیسین بال ۳ کیلوگرمی.

آزمون آمادگی جسمانی نیمه اختصاصی و خاص، به علاوه قابلیت‌های فنی اولیه، شامل موارد زیر بود:

- بیست بار گرفتن توپ تنیس با فلش؛
- کارپای سرعتی: قدم جلو و قدم عقب، ۴ متر، پنج تکرار با حداکثر سرعت ممکن؛
- سرعت تخصصی: پنج فلش با ضربه برشی به سر؛
- سرعت و دقت حرکات شمشیربازی: پنج بار اجرای یک حرکت مرکب - چهار بتمان و ضربه برشی به سر با حمله، بازگشت به گارد، و اجرای یک اتک فنت به سر، ضربه برشی به پهلو با فلش.
- سرعت واکنش در اجرای حرکت: پانزده بار، تلاش برای ضربه زدن به دستکش در حال سقوط با حمله؛
- توانایی های ذهنی حرکتی: سرعت انواع واکنش ها و جنبه های مختلف جهت گیری فضا - زمان که به وسیله یک دستگاه خاص اندازه گیری می شد.



برای هر گروه سنی لیست های رتبه بندی ویژه ای تهیه شد. با تجزیه و تحلیل لیست های رتبه بندی آزمون های مختلف، و لیست های رتبه بندی نتایج در مسابقات، با استفاده از روش های آماری مختلف، نتایج جالب بسیاری را بدست آوردیم (جدول ۱ و ۲ را ملاحظه کنید).

مهم ترین نتایج این آزمایشات نشان می دهد که:

ضریب همبستگی بین آمادگی سیستم های انرژی همه جانبه و نتایج یک شمشیرباز در مسابقات به طور قابل توجهی با سن و تجربه تمرینی شمشیرباز کاهش می یابد، از ۰,۸۱ (در جوان ترین فرد گروه) تا ۰,۶۸ و ۰,۳۹، به ۰,۲۹ (در گروه بزرگسالان). این نشان می دهد که آمادگی جسمانی همه جانبه، در واقع، فقط در سنین پایین، در مرحله اول تمرین مهم است. اما بعداً از اهمیت آن کاسته می شود. در میان شمشیربازان باتجربه، در مراحل رقابتی و قهرمانی، آمادگی جسمانی همه جانبه نتایج مسابقات را بهبود نمی بخشد. آن فقط استراحت فعال، آرامش ذهنی، پیشگیری از مصدومیت و تسهیل رکاوری پس از فعالیت را فراهم می کند.

شمشیربازان بسیار جوان، در مسابقات، باید بیشتر به آمادگی همه جانبه و آمادگی پایه سیستم های انرژی (قدرت، استقامت، سرعت، توان، پویایی حرکت) تکیه کنند، زیرا تکنیک و تاکتیک، تجربه شمشیربازی، درک، و سرعت و دقت عکس العمل آنها هنوز نسبتاً ضعیف است.

همبستگی بین آمادگی جسمانی همه جانبه (فیزیکی) از یک طرف و آمادگی نیمه اختصاصی و خاص و مهارت های فنی پایه از طرف دیگر به تدریج کاهش می یابد: ۰,۸۷، ۰,۷۹، ۰,۶۶، ۰,۳۰. این دوباره نشان می دهد که در مورد ارزش و اهمیت آمادگی جسمانی همه جانبه در مراحل بعدی تمرین تا حد زیادی مبالغه شده است.

همبستگی بین آمادگی جسمانی نیمه اختصاصی و اختصاصی، و مهارت های حرکتی پایه از یک سو، و نتایج مسابقات از سوی دیگر، با گذشت زمان بسیار اندک کاهش می یابد، و همیشه در تمام مراحل شمشیربازی، و در تمام رده های سنی شمشیربازان بسیار مهم می باشد: ۰,۹۵، ۰,۸۴، ۰,۸۰، ۰,۷۵.



ضریب همبستگی توانایی های ذهنی حرکتی و نتایج مسابقات، به طور مداوم افزایش می یابد: ۰,۶۲، ۰,۶۳، ۰,۵۱، ۰,۷۵. این بدان معنی است که در تمام مراحل تمرین و با شمشیربازان سنین مختلف، باید توجه زیادی به رشد توانایی های ذهنی حرکتی خاص که به شدت با فعالیت حرکتی یک شمشیرباز مرتبط است، بشود: سرعت و دقت درک، سرعت و دقت واکنش، هماهنگی دیداری- حرکتی و غیره (ضریب همبستگی ۰,۵۱ در گروه سنی ۱۸ تا ۲۰ سال اجرا شده بر روی یک شمشیرباز ورزیده و با استعداد که در واکنش سنج ها و سایر تست های روانشناسی نتایج عالی نشان داده است، اما سطح بسیار بالای انگیزه و برانگیختگی او به طور قابل توجهی نتایج او در مسابقات را کاهش داد - او در گروه خود در رتبه ۱۵ قرار گرفت.

در پایان، نتیجه نهایی و بدیهی را می توان به صورت زیر خلاصه کرد. در تمرینات یک شمشیرباز، باید اصل اختصاصی بودن (و البته فردی شدن) تمرین را در نظر گرفت تا از انتقال متوالی مهارت از تمرینات به مسابقات تمرینی و از مسابقات تمرینی به مسابقات اطمینان حاصل شود. در انتخاب تمرین ها و روش های انجام آن ها، با در نظر گرفتن وظایف مختلف مراحل مختلف تمرین، بیش از هر چیز باید به عواملی توجه کرد که به طور قابل توجهی بر سطح عملکرد، کارایی حرکات و نتایج مسابقات تأثیر می گذارند.

ادامه دارد ...