

انگیزش و برانگیختگی در شمشیربازی (۱)

زیبگنیو چایکوفسکی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۱/۱۵

"انگیزه عامل اساسی فعالیت های منطقی و هدفمند است". تدئوس یولاتوفسکی

"انگیزه نتیجه نمی دهد مگر اینکه انسان به هدف از فعالیت و ابزار عملی دستیابی به هدف پی ببرد." ولودزمیر شفچوک

اطلاعات اولیه در مورد انگیزش و برانگیختگی

"شمشیر خود را طوری نگه دارید که انگار پرنده ای را در دست گرفته اید:

نه خیلی شل تا مانع فرار او شوید و نه خیلی محکم که آن را خفه کنید." جاستین لافوژه ۱۸۲۶

اگر بخواهیم بارزترین ویژگی های ورزش مدرن و سطح بالا را بشماریم، احتمالاً می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- (۱) تخصص دقیق در یک شاخه یا رشته معین از یک ورزش (در شمشیربازی، یکی از سلاح های انتخابی)؛
- (۲) فردی سازی ژرف آموزش؛
- (۳) نقش روزافزون رقابت و تلاش برای دستیابی به بالاترین نتایج ممکن؛
- (۴) افزایش نقش و تعداد مسابقات.



با توجه به نقش فزاینده رقابت - تلاش برای کسب نتایج بهتر و برتر - افزایش تعداد رویدادهای بزرگ بین المللی و اعتبار روزافزون مدال های المپیک و قهرمانی جهان، جای تعجب نیست که همه مربیان برجسته - از جمله استادان شمشیربازی - تلاش نمی کنند از عوامل و جنبه های آموزشی به طور کامل بهره برداری کرده، و به منظور افزایش کیفیت و اثربخشی، آنها را تجزیه و تحلیل کنند.

در اینجا اضافه می‌کنم که امروزه افزایش اثربخشی تمرین اهمیت ویژه ای پیدا کرده است، زیرا دستیابی به نتایج بهتر تنها با افزایش زمان اختصاص داده شده به تمرین و بار تمرینات عمومی دشوار است. بنابراین، مشکل این است که اثربخشی آموزش را افزایش دهیم - به عبارت دیگر، یعنی انجام کارهای **بیشتر و بهتر** در همان زمان معین.

محتویات آموزش، سرعت، دقت، حفظ عامل یادگیری در فرآیند آموزش، آمادگی، مشارکت و نتایج بازیکن در مسابقات - یعنی تمام فعالیت های یک شمشیرباز - تحت تأثیر عوامل زیادی قرار دارد، مانند: سن و جنسیت؛ وضعیت سلامت و ظرفیت اولیه بازیکن برای اجرای تمرین؛ گرایش های روانی خاص؛ انرژی برای بدنسازی و توانایی های هماهنگی عصب و عضله؛ مهارت های حسی حرکتی (الگوهای عاداتی حرکتی) که در دوران کودکی به دست آمده است؛ رویکرد به ورزش؛ آموزش و مبارزه؛ آگاهی از نتایج در مرحله خاصی از آموزش؛ اشکال، روش ها و گزینش تمرین های مورد استفاده در تمرین؛ موفقیت ها و ناامیدی ها، پیروزی ها و شکست ها؛ ابعاد شخصیت، ویژگی های مختلف خلق و خو؛ سازماندهی و شرایط آموزش؛ سطح دانش استاد شمشیربازی و توانایی های عملی او؛ و عوامل بسیاری و متعدد دیگر.



از جمله عوامل مؤثر بر اثربخشی تمرین و نتایج به دست آمده در مسابقات، باید به **انگیزه و برانگیختگی** اشاره کرد. انگیزش به معنای داشتن مجموعه ای از انگیزه ها است - عواملی که ما را به سمت یک فعالیت خاص سوق می دهند (جاه طلبی، میل به انجام کاری، نائل شدن به چیزی، تلاش برای رسیدن به هدف، میل به برآوردن نیازهای خاص). انگیزش - که بیش از همه با برآوردن نیازهای مختلف مرتبط است - بر رفتار، فعالیت ها و نگرش های ما تأثیر می گذارد.

برانگیختگی به حالت فعال شدن سیستم عصبی مرکزی - به ویژه پوسته مغز - سیستم عصبی غیر ارادی و ارگانسیم بدن به عنوان یک واحد اطلاق می شود.

ریچارد کاکس می نویسد: درک برانگیختگی یعنی درک تغییرات اساسی در بدن، زمانی که ارگانسیم فعال می شود، می باشد. وقتی از برانگیختگی صحبت می کنیم، یعنی در مورد میزان فعال شدن اندام هایی صحبت می کنیم که تحت کنترل سیستم عصبی غیر ارادی هستند. در فرایند فعال سازی، قشر مغز، هیپوتالاموس و سیستم شبکه ای مغز نقش حیاتی ایفا می کند. برانگیختگی ممکن است به عنوان یک زنجیره خواب عمیق (سطح بسیار کم برانگیختگی) تا یک حالت هیجانی شدید (سطح بسیار بالای برانگیختگی) درک شود.

بدون هیچ گونه شکی ثابت شده است که برای یک فعالیت کارآمد که دربرگیرنده ادراک، تفکر، به خاطر سپردن، یادگیری، اجرا، تصمیم گیری می باشد، سطح بهینه ای از برانگیختگی کل قشر مغز (و نه تنها بخش حسی، که موج های عصبی (محرک) گیرنده ها به آن می رسد) حیاتی است. این کار به روش زیر حاصل می شود: بخشی از موج های عصبی (محرک) گیرنده ها ارسال شده به مغز از ساختار شبکه ای عبور می کند. در اینجا آنها دستخوش "دگرگونی" خاصی می شوند و با این "تغییر شکل" کل ماده قشر مغز را فعال می کنند.

در افراد برون گرا، ساختار شبکه ای دارای عملکرد بازدارنده خاصی است و به همین دلیل است که قشر مغز اغلب به اندازه کافی فعال نمی شود. برونگراها به منظور بالا بردن میزان برانگیختگی قشر مغز خود، همیشه تشنه تحریک هستند، بسیار سرزنده، بسیار فعال، پرحرف، پر سر و صدا و تغییرات زیاد را دوست دارند.

ساختار شبکه ای درون گراها باعث ایجاد موج های عصبی (محرک) در کل ماده ناحیه قشر مغز می شود که ممکن است به سطح بالایی از برانگیختگی منجر شود. بنابراین، درونگراها - برخلاف برونگراها - سعی می کنند از محرک های زیاد دوری کنند، زیاد پرحرف و خیلی سرزنده نباشند و از شرکت در برخوردهای پر سر و صدا دوری می کنند تا سطح بهینه برانگیختگی خود را حفظ کنند.



مبحث برون گراها و درون گراها موضوع بسیار مهمی را در ورزش تشکیل می دهد - به ویژه در مورد اصل فردی سازی، ارتباط بین شاگرد و مربی، انگیزه، آموزش، تکنیک ها و تاکتیک های آموزش، یادگیری، عملکرد در مسابقات و غیره.

نتایج سطوح مختلف برانگیختگی و انگیزه به قدری مشابه است که برخی از نویسندگان این دو عبارت را معادل هم می دانند. اما این امر کاملاً درست نیست زیرا انگیزه فرآیندی است که در جهت برآوردن نیازهای خاص مرتبط با فرآیندهای شناختی و عاطفی است. از سوی دیگر، برانگیختگی جهت دار نیست، اگرچه همان علائم بیرونی - مانند تپش قلب، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، تعریق، لرزش و غیره - در موقعیت های مختلف برانگیختگی رخ می دهد. برانگیختگی یک فرآیند فیزیولوژیکی است و ممکن است بدون توجه به محتوای انگیزه با آن یکسان باشد.

در اکثر موارد، با افزایش انگیزه، سطح برانگیختگی نیز افزایش می یابد. حتی ممکن است کسی بگوید که تأثیرات برانگیختگی و انگیزه، عمدتاً بسیار یکسان هستند (به مطالب بعدی مراجعه کنید). سطح بسیار بالای انگیزه، سطح بسیار بالایی از هیجان را ایجاد می کند - اما همان طور که در بالا ذکر کردم، همیشه اینطور نیست. به عنوان مثال: یک جراح یک عمل بسیار پیچیده را روی یک فرد بسیار مهم انجام می دهد. انگیزه او برای اجرای موفقیت آمیز آن بسیار بالا است، با این حال او سعی می کند، و موفق می شود که سطح برانگیختگی خود را نسبتاً پایین نگه دارد، زیرا به خوبی می داند که برانگیختگی بیش از حد زیاد بر مهارت او و در نتیجه بر نتیجه نهایی عمل تأثیر منفی می گذارد. مثال دیگر: یک شمشیرباز درجه یک در حال جنگیدن برای کسب مدال طلا می باشد. سطح انگیزش، میل به برنده شدن، جاه طلبی، و انگیزه او برای موفقیت بسیار بالاست، با این حال او موفق می شود سطح برانگیختگی خود را در سطح پایین تری نگه دارد.

علیرغم اعتبار و ارزش تمرینی بسیار بالای استادان و بازیکنان شمشیربازی، بسیاری از آنها اغلب اهمیت و نقش انگیزه و برانگیختگی را در تمرین و رقابت درک نمی کنند. عدم درک کامل مکانیسم ها و اثرات انگیزش و برانگیختگی، ممکن است فرد مرتکب خطاهای زیادی در آموزش، یادگیری، مربیگری و رقابت شود.

انگیزه، به بیان ساده، مجموعه‌ای از محرک‌هاست که با ارزش‌ها و نیازهای معینی مرتبط است و انسان را به سوی فعالیت در جهت معین، برای دستیابی به هدف معین تحریک می‌کند.

انگیزه بصورت **انگیزه مثبت** (میل به یادگیری، برنده شدن، دستیابی به چیزی) و **انگیزه منفی** (تلاش برای اجتناب از چیزی، ترس از شکست یا باخت و غیره) نمایان می‌شود.

انگیزه‌ها ممکن است **ذاتی** (مانند همه نیازهای فیزیولوژیکی) یا **اکتسابی** (مانند نیازهای روانی و اجتماعی) باشند. همچنین ممکن است انگیزه‌های **فیزیولوژیکی** (میل به برآوردن نیازهای فیزیولوژیکی مانند خواب، خوردن، نوشیدن، داشتن رابطه جنسی و غیره) و انگیزه‌های **روانی-اجتماعی** (نیاز به تسلط یا تسلیم، نیاز به وابستگی، دوستی، شناخت، موفقیت، زندگی فعال و غیره).



انگیزه‌ها همچنین ممکن است کاملاً **آگاهانه** و شناخته شده باشند (فرد دقیقاً می‌فهمد و می‌داند به چه چیزی نیاز دارد و می‌خواهد به آن دست یابد) یا کاملاً محقق نشده باشد، انگیزه‌های **ناخودآگاه** (مثلاً یک مربی سعی می‌کند بسیار سلطه‌جو، بسیار زیرک باشد - او سلسله وار مجموعه‌ای از دستورات را می‌دهد؛ اغلب فریاد می‌زند؛ او دوست دارد شاگردهای خود را تنبیه کند؛ و غیره - ضمن اینکه اظهار می‌کند که این کار را به نفع شاگردانش انجام می‌دهد، در حالی که در واقعیت، بدون اینکه کاملاً متوجه باشد با این کار در حال ایجاد عقده حقرات، عدم اعتماد به نفس و گاهی اوقات تنبلی را در شاگردان خود می‌باشد).

با در نظر گرفتن سایر معیارهای طبقه‌بندی، می‌توانیم انگیزه درونی و انگیزه بیرونی را تشخیص دهیم - و این بسیار اهمیت دارد. **انگیزه درونی** زمانی است که بخواهیم کاری را انجام دهیم و آن را انجام می‌دهیم (مثلاً مطالعه، یادگیری، شنا، شمشیربازی، کار در باغچه حیاط خانه)، چون آن را دوست داریم، به ما لذت می‌دهد و فکر می‌کنیم برای مان خوب و مفید است. **انگیزه بیرونی** به این معناست که ما کاری را انجام می‌دهیم، نه به خاطر خودش، بلکه به این دلیل که باید یا انتظار کسب سودی را داشته باشیم - پول، پاداش، امنیت، جوایز، شناخت و غیره.

ممکن است دانش آموزی بسیار سخت بخواند زیرا دوست دارد و می‌خواهد دانش خود را افزایش دهد (انگیزه درونی) یا ممکن است برای موفقیت در امتحانات خود درس بخواند و کمک هزینه یا بورس تحصیلی دریافت کند (انگیزه بیرونی). بسیاری از مردم برای تفریح، تناسب اندام، سلامتی و لذت (انگیزه درونی) تنیس، شنا، دویدن یا شمشیربازی می‌کنند و برخی نیز برای امرار معاش به طور حرفه‌ای ورزش می‌کنند (انگیزه بیرونی).

معمولاً تأثیرات انگیزش درونی، جدا از لذت محض، مثبت است. ما آنچه را که دوست داریم، آنچه به ما لذت می‌دهد، بسیار بهتر (بطور دقیق، مؤثر، متوالی و بدون خستگی مفرط) انجام می‌دهیم. به عنوان مثال، نوازنده ای که عاشق ویولن است، ممکن است ساعت‌ها تمرین کند و بنوازد، بدون اینکه احساس خستگی کند - و در عین حال، بسیار راضی و با روحیه عالی این کار را انجام می‌دهد. انیشتین، جدا از ساعت‌ها کار سنگین علمی، ساعت‌های زیادی را صرف نواختن ویولن، قایقرانی و پیاده‌روی در کوه صرف می‌کرد و هرگز خسته نمی‌شد، بلکه برعکس، لذت زیادی به او می‌داد، و به او تناسب اندام، انرژی و فلسفه خوش بینی می‌داد. اثربخشی فعالیت‌های اجباری معمولاً اثر مثبت کمتری دارد.

برخی از خوانندگان ممکن است اعتراض کنند و نمونه‌هایی از بازیکنان برجسته حرفه ای تنیس، بسکتبال یا فوتبال را معرفی کنند که این ورزش‌ها را به منظور کسب مبالغ هنگفتی ادامه می‌دهند. در اینجا باید توضیح دهیم که ما می‌توانیم دو کارکرد انگیزش بیرونی را - و این بسیار مهم است - از هم متمایز کنیم: یکی مثبت و دیگری منفی - یعنی **عملکرد اطلاعاتی و عملکرد کنترلی**.



کارکرد اطلاعاتی انگیزش بیرونی به این معنی است که پول، جوایز و تبلیغات به ورزشکار، مربی، باشگاه، مطبوعات و عموم مردم در مورد استعداد، تلاش، موفقیت و دستاوردهای یک ورزشکار خاص "اطلاع می‌دهد".

عملکرد کنترلی انگیزش بیرونی به این معناست که ورزشکار مجبور است بسیار سخت تمرین کند، در اردوهای آموزشی مختلف و در بسیاری از مسابقات شرکت کند، زیرا او موظف است، به این دلیل که در ازای آن دستمزد دریافت می‌کند و باید دستورات را اطاعت کند. فعالیت‌ها و حرکات او به صورت بیرونی هدایت و کنترل می‌شود. او دیگر ارباب خودش نیست. این تابع انگیزش بیرونی تأثیر منفی قطعی بر کرامت انسانی، شخصیت و نتایج مسابقات دارد.

... ادامه دارد!