

## انگیزش و برانگیختگی در شمشیربازی (۲)

زیگنیو چایکوفسکی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۱/۱۶

بهترین ترکیب برای آمادگی ذهنی، داشتن انگیزش درونی قوی که توسط عملکرد اطلاعاتی انگیزش بیرونی حمایت می شود. این مجموعه انگیزشی در میان ورزشکاران حرفه ای شناخته شده و درجه یک رخ می دهد.



ویژگی‌های و ارزش‌های برجسته انگیزش درونی و فعالیت‌های ناشی از آن را می‌توان به طور خلاصه به شرح زیر خلاصه کرد:

۱. هرگونه فعالیتی (تمرینات، مسابقات و هر آنچه که با شمشیربازی مرتبط است) که تحت تأثیر انگیزش درونی، منبع لذت، شادی و رضایتمندی باشد.
۲. فرد به طور مؤثر و مشتاقانه آنچه را که دوست دارد و به او لذت می بخشد، انجام می دهد.
۳. انگیزش درونی فعالیت را تشویق می کند. به تجزیه و تحلیل عمیق و چند جانبه امکانات، تمرینات، نتایج مسابقات و غیره کمک می کند، و بینشی برای کشف راه های جدید و کارآمدتر برای حل مشکلات مرتبط با توسعه مهارت های شمشیربازی به شخص می دهد.
۴. سطح بسیار بالای انگیزش درونی همیشه از کارایی و نتایج فعالیت های ما نمی کاهد. اما سطح بالای انگیزش درونی ممکن است به سطح بالایی از برانگیختگی منجر نشود.
۵. انگیزش درونی درک خستگی را کاهش می دهد و به روند بهبودی (رکاوری) پس از تمرینات سنگین کمک می کند.
۶. انگیزش درونی منجر به علاقه زیاد فرد به ورزش (عامل شناختی) و عشق به ورزش (عامل عاطفی) می شود که بر یکدیگر تأثیر مثبت می گذارند، و در عین حال تمرکز و انتخاب نوع دقت و توجه را افزایش می دهند.

با جمع بندی ارزش و معنای انگیزش درونی و بیرونی باید بگوییم که:

۱. انگیزش درونی مؤثرترین و از نظر اجتماعی با ارزش ترین است.

۲. در ورزش های رقابتی سطح بالا و ورزش های حرفه ای، نتایج خوب با ترکیبی از انگیزش درونی با عملکرد اطلاعاتی انگیزش بیرونی ایجاد می شود.

۳. عملکرد کنترلی انگیزش بیرونی نتایج خوبی به همراه ندارد و ارزش اجتماعی و آموزشی آن بسیار پایین است.

باید تاکید کرد که انگیزه های متنوع و گوناگون زیادی برای ترویج و توسعه ورزش وجود دارد. تعداد زیادی از عوامل مختلف افراد را به ورزش جذب می کند: میل به موفقیت؛

- ✓ نشان دادن ارزش های خود؛
- ✓ به رسمیت شناخته شدن از نظر اجتماعی؛
- ✓ لذت محض از حرکت و تلاش؛
- ✓ شیفتگی به یک رشته ورزشی خاص؛
- ✓ ارتقای سلامت فردی؛
- ✓ حفظ و توسعه آمادگی های موتور حرکتی؛
- ✓ تماس با آب، برف، جنگل و کوه؛
- ✓ تماس اجتماعی؛
- ✓ ارضای بسیاری از نیازهای روانی - اجتماعی مختلف (اغلب نه بصورت کاملاً آگاهانه) مانند تفوق، دوستی، پرخاشگری، وابستگی و غیره.

ما تفاوت مشهودی در انگیزه های افرادی که ورزش را بصورت حرفه ای ادامه می دهند (عناصر مبارزه، رقابت، شناخته شدن، موفقیت) و کسانی که ورزش را بصورت تفریحی ادامه می دهند (استراحت فعال، لذت از تحرک، آرامش روانی، ارتقاء سلامت و تناسب اندام، تماس اجتماعی) می توانیم مشاهده کنیم. نتایج تحقیقات فراوان نشان می دهد که مهم ترین فاکتور در پرورش ورزش - به ویژه ورزش هایی که تنوع رقابتی سطح بالا دارند - عوامل اجتماعی - روانی است.



رفتار انسان معمولاً چند انگیزه ای است (که با انگیزه های مختلف تحریک می شود) - به این معنی که یک فعالیت ممکن است بطور همزمان چندین نیاز را برآورده کند، که ممکن است بیولوژیکی باشد (نیاز به غذا، نوشیدنی، اکسیژن، تولید مثل، و غیره)، روانی (نیاز به مهر و محبت، تفوق، تعلق و غیره)، یا اجتماعی (نیاز به موفقیت، شناسایی شدن، همکاری، کار مولد و غیره). به عنوان مثال، حتی یک کار ساده مانند شرکت در یک مهمانی شام بزرگ، نه تنها نیاز بیولوژیکی اولیه ما به غذا و نوشیدنی را برآورده می کند، بلکه نیاز ما را برای ملاقات با افراد جالب، تبادل نظر، استراحت، صحبت کردن، لذت بردن از نوشیدنی های خوب، بحث در مورد تمرین و مسابقات و غیره را نیز برآورده می کند.

به همین ترتیب، ممکن است انگیزه های زیادی وجود داشته باشد که فرد را به تمرینات شمشیربازی جذب کند:

- ✓ لذت محض از فعالیت بدنی و تلاش؛

- ✓ تمایل به تناسب اندام، قوی و سریع شدن؛
- ✓ نیاز به شناخته شدن؛
- ✓ میل به داشتن یک خروجی برای پرخاشگری؛
- ✓ نگرش رقابتی و تمایل به مقایسه خود با دیگران؛
- ✓ خودشناسی و نیاز به رشد شخصیت؛
- ✓ شیفتگی به تاریخچه شمشیربازی و نسخه مدرن امروزی این ورزش؛
- ✓ تمایل به عزت نفس و کسب موقعیت اجتماعی بالاتر؛ و غیره.

همان طور که قبلاً ذکر شد، انگیزه نقش مهمی در فعالیت یک شمشیرباز دارد - هم در تمرین و هم در مسابقات. **یک استاد شمشیربازی که تأثیر انگیزه بر فعالیت ما و تأثیر انگیزه بر سطح عملکرد را درک نمی کند، ممکن است، و معمولاً، مرتکب اشتباهات جدی بسیاری در تدریس و مربیگری خود می شود.**

در مسابقات، اغلب می توان دید که مربی برای تهییج شاگردش و ترغیب او برای تلاش بیشتر با فریاد این جمله ها را بکار می برد: "تکون بخور، باید یک ضربه بزنی!"، "ما به برد تو نیاز داریم!"، "ما روی تو حساب می کنیم!" این معمولاً تأثیر بدی روی بازیکن می گذارد که در آن وضعیت بسیار هیجان زده، عصبی و مضطرب است و گاهی اوقات در بیم هراس است، بویژه که آخرین ضربه او پیروزی او یا برد تیمش را تعیین می کند، یا اینکه برد او منجر به صعود به فینال می شود. چنین "توصیه‌هایی" شدت انگیزه و برانگیختگی یک شمشیرباز را بسیار فراتر از نقطه بهینه آن می‌افزاید (به مطالب بعدی توجه کنید) و ضررش بیشتر از سود آن می‌باشد.

برای سال‌های متمادی، بسیاری از دانشمندان تحقیقات گسترده و آزمایش‌های زیادی را انجام دادند و تلاش کردند تأثیر انگیزه و برانگیختگی را بر اثربخشی فعالیت‌های انسانی ارزیابی کنند (به مطالب بعدی مراجعه کنید). قبلاً من قوانین معروف **یرکس و دادسون** و سایر دیدگاه ها در مورد انگیزه و برانگیختگی را ارائه کردم، و اکنون به نتایج مشاهدات و تجربیات تجربی برخی از مربیان پیشرو و کوشا خواهیم پرداخت.



سطح بالای برانگیختگی و انگیزش تأثیر منفی بر کارایی فعالیت دارد، زمانی که:

۱. حرکات، مهارت های حسی- حرکتی و قابلیت ها هنوز به طور کامل تحکیم نشده اند.
۲. مهارت ها و قابلیت های موتور حرکتی اکتسابی دشوار، پیچیده هستند، و نیاز به دقت خاصی در اجرا و درک سریع و دقیق بسیاری از محرک های خارجی دارند.

۳. حرکات به کنترل دقیق سرعت، قدرت، تمایز ریتم و "استحکام" دست نیاز دارند (مانند یک ساعت ساز، جراح، تیرانداز، کماندار، شمشیرباز).

۴. نیاز به انتخاب یک حرکت با سرعت رعد و برق، در موقعیت‌های مسابقه که به سرعت در حال تغییر و پیش‌بینی نشده (پاسخ‌های موتور حرکتی انتخابی، مهارت‌های حرکتی باز و غیره، که در ورزش‌های رزمی و سایر ورزش‌ها) رخ می‌دهد.

۵. بازیکن دچار تب قبل از مسابقه شده؛ اضطراب رقابت را احساس می‌کند؛ موقعیت‌های ترس آور استرس را ایجاد شده؛ داشتن انگیزش زیاد اجتناب از شکست؛ ترس از شکست؛ اعتبار و ارزش بالای مسابقه جاری؛ احساس مسئولیت زیاد در قبال نتیجه (در چنین مواردی که با انگیزش و برانگیختگی بیش از حد بالایی همراه است، تقاضای تلاش بیشتر، برای برانگیختن بازیکنی که از قبل بیش از حد هیجان زده شده است، شلیک آبخاری از نصیحت و فریاد و شعارهای بی معنی، نشانه‌ای از **حماقت محض** است).

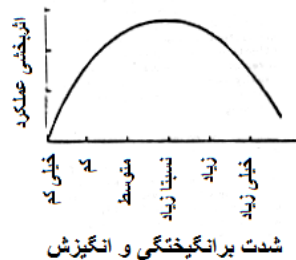
تأثیر مثبت سطح بالایی از انگیزه و برانگیختگی زمانی رخ می‌دهد که:

۱. نیاز به استفاده از حجم زیاد قدرت، به ویژه توان (قدرت به اضافه سرعت) ضروری است (به عنوان مثال، وزنه برداری).
۲. مهارت‌های حسی - حرکتی و قابلیت‌های تکنیکی - تاکتیکی برای یک ورزشکار خاص کاملاً تسلط یافته و "آسان" است.
۳. استفاده از سرعت بالا - به ویژه در واکنش‌های موتور حرکتی ساده - ضروری است.
۴. انجام برخی از مهارت‌های حسی - حرکتی بسته (ذاتی) از نوع موتور حرکتی.

مدتی پیش، دو روانشناس آمریکایی، به نام **یرکس و دادسون**، تحقیقات گسترده‌ای با انجام بسیاری از آزمایشات جالب بر روی انسان‌ها و حیوانات انجام دادند و سعی کردند تأثیر سطح انگیزه و برانگیختگی را بر عملکرد انسان ارزیابی کنند. آنها نتایج آزمایش‌ها را در مورد رابطه متقابل بین سطح برانگیختگی و انگیزه و کارایی عملکرد در دو قانون توصیف و توضیح دادند، که به عنوان قانون اول و دوم یرکس - دادسون شناخته شده‌اند. از آن زمان، بسیاری از روانشناسان به انجام آزمایش‌های مشابه ادامه دادند که صحت یافته‌های یرکس و دادسون را تأیید کرد. شاید بتوان گفت که جدا از آزمایشات علمی، حتی مشاهدات روزمره و عقل سلیم نیز می‌تواند ما را به این باور برساند که بین شدت انگیزش (جاه طلبی، میل به انجام کاری، برآوردن نیازها و غیره) و برانگیختگی، از یک سو، و کارایی، کیفیت و نتایج فعالیت از سوی دیگر، همبستگی خاصی وجود دارد.



طبق قانون اول یرکس - دادسون، شدت بیشتر برانگیختگی و انگیزش، کارایی و اثربخشی فعالیت را افزایش می‌دهد، اما فقط تا یک نقطه خاص. هنگامی که سطح انگیزش فراتر از یک نقطه بهینه مشخص افزایش می‌یابد، بازده فعالیت شروع به کاهش می‌کند و زمانی که سطح انگیزه بسیار بالا باشد، استاندارد عملکرد بسیار ضعیف می‌شود. گاهی اوقات برانگیختگی و انگیزش بیش از حد بر عملکرد ما تأثیر مخربی می‌گذارد. (شکل ۱ را ملاحظه کنید.)



شکل ۱ - اولین قانون یرکس - دادسون: رابطه متقابل بین سطح برانگیختگی و انگیزش، و اثربخشی عملکرد

زندگی مثال‌های زیادی به ما می‌دهد که قوانین یرکس و دادسون را به اثبات می‌رساند. کافی است نگاهی به اطراف بیندازیم و به خواسته‌ها، فعالیت‌ها و نتایج کارهای مان فکر کنیم. به عنوان مثال، دانش‌آموزی که تمایل زیادی به مطالعه ندارد (سطح انگیزش پایین) نتایج ضعیف و نمرات پایینی دارد. از طرف دیگر، یک دانش‌آموز بسیار جاه‌طلب ممکن است زیاد کار کند، دانش بالایی دارد، و دوست دارد استاد خود را در امتحان تحت تاثیر قرار دهد. او دوست دارد بی‌نهایت درخشان باشد و دامنه دانش خود را به نمایش بگذارد، اما در امتحان در مقابل استاد به سختی می‌تواند حتی یک کلمه به زبان بیاورد. این است تأثیر مخرب انگیزش و برانگیختگی بسیار زیاد.

در ورزش، ما اغلب تأثیر منفی برانگیختگی و انگیزه بیش از حد را هنگامی که مخاطرات زیاد است مشاهده می‌کنیم. به عنوان مثال: یک بازیکن تنیس یک شوت ساده را از دست می‌دهد، یک بازیکن فوتبال نمی‌تواند به دروازه خالی گل بزند، یک شمشیرباز عالی از نظر تکنیکی و تاکتیکی بسیار کمتر از مهارت‌ها و توانایی‌های معمولی خود عمل می‌کند. روزنامه‌نگاران ورزشی عموماً تأثیرات فلج‌کننده برانگیختگی و انگیزه بیش از حد در مسابقات بسیار مهم را درک نمی‌کنند و اغلب از مربی انتقاد می‌کنند: "مربی این بازیکن اعلام کرد که او برای این مسابقات بسیار آماده بود، اما در کار او یک اشتباه رخ داد!"



در طول نزدیک به هفتاد سال فعالیت شمشیربازی خود - هم به عنوان یک بازیکن و هم به عنوان یک استاد شمشیربازی - من نمونه‌های قابل توجه زیادی را دیده‌ام که نشان می‌دهد چگونه سطح بالای انگیزش بر روند و نتایج یک مسابقه تأثیر منفی می‌گذارد. فقط به نقل یک مورد می‌پردازم: در مسابقات جهانی بروکسل، ۱۹۵۳، پاول کوچ، سابرست برجسته مجارستانی - که بارها مدالیست مسابقات قهرمانی جهان و بازی‌های المپیک بوده است - شش پیروزی متوالی به دست آورده بود و آخرین مبارزه خود را در برابر لوفور فرانسوی بود. این پیروزی مدال طلائی او را تضمین می‌کرد. کوچ بسیار با تجربه‌تر به زودی با نتیجه ۴-۱ پیش افتاد و او فقط به یک ضربه برای قهرمانی جهان نیاز داشت. در این مرحله او خیلی عصبی و هیجان زده شده بود، و من متوجه شدم دست و پاهایش می‌لرزند و حرکاتش آشفته و ناهماهنگ شده است. لوفور سه ضربه متوالی به او زد و نتیجه را به تساوی ۴-۴ کشاند. حالا کوچ یک حمله نامیدانه و بد اجرا کرد و به موقع یک ضربه ایست‌زمانی (ضد حمله) دریافت کرد، اما داور (از روی ترحم) ضربه را به ضرر بازیکن فرانسوی داد.

... ادامه دارد!