

## انگیزش و برانگیختگی در شمشیربازی (۳)

زیبگنیو چایکوفسکی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۱/۱۸

تجربه های آزمایشگاهی متعدد، آزمایش های تجربی و مشاهدات روزمره در زندگی انسان و فعالیت های بشری، نشان می دهد که سطح مناسب انگیزه و برانگیختگی (جاه طلبی، هیجان، میل به برنده شدن، میل به یادگیری چیزی، علاقه به چیزی) به دستیابی به نتایج بهتر کمک می کند. فعالیت در شمشیربازی، سطح بهینه انگیزه و روند یادگیری را تسریع می کند و کسب بهتر مهارت های حرکتی و کاربرد موفقیت آمیز آنها در مسابقات را تضمین می کند، و در نتیجه منجر به بازی کارآمدتر می شود. بهترین نتایج در تمرین و مسابقه زمانی حاصل می شود که بین سطح فعال سازی و میزان سختی رابطه مناسبی وجود داشته باشد. هیجان خیلی قوی، انگیزه زیاد، میل به پیروزی به هر قیمتی، جاه طلبی همراه با بی قراری و پرجوش و خروش - به خصوص در مسابقات بسیار مهم - سطح عملکرد را پایین می آورد.



ما با توجه به تجربه خودمان می دانیم که وقتی چیزی را به شدت می خواهیم، وقتی چیزی برایمان بسیار مهم به نظر می رسد، ناخواسته مضطرب می شویم و وظایف خود را بسیار پایین تر از حالت عادی خود انجام می دهیم. مثال زیر ممکن است این موضوع را روشن کند: ما صدها بار به طور خودکار، بدون فکر کردن و بدون هیچ مشکلی در آپارتمان خود را باز کرده و می کنیم. با این حال، اگر آپارتمان در آتش باشد، چنین فعالیت ساده و اغلب تکراری بسیار دشوار می شود. فشار عصبی به وجود آمده، قرار دادن کلید در قفل را تقریباً غیرممکن می کند.

همان طور که قبلاً ذکر کردم، قوانین یرکس - دادسون در طول سالیان متمادی بارها و بارها تأیید شده اند و با آزمایش های مبتکرانه متعددی که هم بر روی انسان ها و هم بر روی حیوانات انجام شده تأیید شده است (مکانیسم های مشاهده شده یادگیری در حیوانات دقیقاً شبیه به انسان هستند).

در اینجا به نمونه ای از یکی از این آزمایش ها می پردازیم. به سه گروه از موش ها مسیر یک پیچ و خم آموزش داده شد (در انتهای مسیری که به درستی انتخاب شده بود غذا وجود داشت). گروه A شامل موش هایی بود که اخیراً غذا خورده بودند. آنها گرسنه نبودند و سطح انگیزه آنها

(برای یافتن مسیر غذا) نسبتاً پایین بود. موش‌های گروه B آخرین وعده غذایی خود را هشت ساعت قبل خورده بودند و احساس گرسنگی می‌کردند، بنابراین سطح انگیزه و برانگیختگی آنها بهینه توصیف می‌شد. موش‌های گروه C به مدت سی و شش ساعت چیزی نخورده بودند و در نتیجه، به شدت گرسنه بودند (سطح برانگیختگی و انگیزه بسیار بالا). موش‌های گروه B، با انگیزه بهینه، پس از چند آزمایش مسیر صحیح پیچ و خم را یاد گرفتند. موش‌های گروه A - با سطح برانگیختگی و انگیزه پایین - به زمان و آزمایش بیشتری نیاز داشتند تا راه درست را در پیچ و خم پیدا کنند. گرسنه‌ترین موش‌های گروه C، با انگیزه و برانگیختگی بسیار بالا، در یادگیری مسیر پیچ و خم با مشکلات بسیار بیشتری نسبت به موش‌های گروه B مواجه بودند.

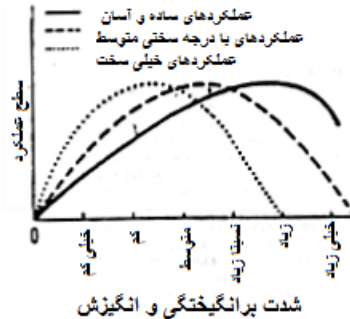


مهارت و کارایی فعالیت نه تنها به سطح فعال بودن، جاه طلبی، میل به پیروزی و غیره بستگی دارد - به عبارت دیگر، تنها به سطح انگیزه و برانگیختگی بستگی ندارد - بلکه به همان اندازه تحت تأثیر سطح دشواری حرکت نیز هست. و پیچیدگی کاری که فرد می‌خواهد انجام دهد (یادگیری چیزی، کسب مهارت حرکتی جدید، اجرای یک حرکت، حل یک مشکل تاکتیکی، برنده شدن در مسابقه و غیره). طبق قانون دوم یرکس - دادسون، هنگام حل و اجرای وظایف نسبتاً آسان، در صورتی که سطح انگیزه و برانگیختگی بالا باشد، شخص به مهارت و کارایی یادگیری و عملکرد بالایی دست می‌یابد. انجام کارآمد وظایف دشوار مستلزم سطح پایین تری از انگیزه و برانگیختگی است.

اگر به صورت شمانیک رابطه متقابل انگیزه و برانگیختگی بهینه و سطح دشواری یک عملکرد را روی یک نمودار (شکل ۲) نشان دهیم، انگیزه بهینه برای کارهای آسان، یعنی مهارت‌های خوب اکتساب شده، در سمت راست نمودار قرار می‌گیرد، و برعکس، سطح بهینه انگیزه و برانگیختگی برای عملکردهای پیچیده، دشوار و پیچیده در سمت چپ قرار دارد. در عمل به این معناست که در حین یادگیری یک کار ساده یا اجرای یک مهارت آسان و به خوبی اکتساب شده، حتی با انگیزه و برانگیختگی بسیار بالا - و حتی در حالت اضطراب و عصبیت - از بازده و نتیجه عملکرد کاسته نمی‌شود. به عنوان مثال، شخص ممکن است کارهای ساده و شناخته شده ای مانند شستن ظروف، جارو برقی کردن و غیره را به طور کاملاً مؤثر انجام دهد، حتی اگر بسیار عصبی، مضطرب و با شدت زیاد در مورد برخی مشکلات جدی فکر کند. در همان حالت اضطراب، حل مسائل ریاضی، بازی شطرنج یا شمشیربازی با حریف غیرممکن خواهد بود. به عبارت دیگر، هر چه کاری که می‌خواهیم یاد بگیریم یا انجام دهیم دشوارتر باشد، سطح برانگیختگی و انگیزه مورد نیاز کمتر می‌شود.

قانون دوم یرکس - دادسون نقش مهمی در شمشیربازی، هم در روند تمرین و هم در مسابقات، دارد. طبق قانون دوم، سطح پایین انگیزه در یادگیری حرکات بسیار دشوار و پیچیده ضروری است و به همین ترتیب، در هنگام اجرای حرکات پیچیده در یک مسابقه، هر چه وظیفه کاری پیچیده تر و دشوارتر باشد، سطح انگیزه مورد نیاز برای کسب نتایج خوب کمتر می‌شود.

یرکس و دادسون این اصل را اینگونه بیان می کنند، ". عادتتی که به راحتی به دست می آید، یعنی عادتتی که نیاز به فرق گذاری حسی دشوار یا تداعی های پیچیده ندارد، ممکن است به آسانی تحت یک تحریک قوی شکل بگیرد، در حالی که یک عادت دشوار ممکن است به آسانی تنها تحت یک تحریک نسبتاً ضعیف به دست آید." (شکل ۲)



شکل ۲ - قانون دوم یرکس - دادسون: رابطه متقابل بین سطح برانگیختگی و انگیزه و دشواری کار

سطح بسیار بالایی از انگیزه و برانگیختگی (تحریک شدید، میل به یادگیری یک ضربه جدید، روحیه مبارزه در مسابقه، تمایل به پیروزی و غیره) - هنگام یادگیری و به کارگیری مهارت های حرکتی آسان با ساختارهای نسبتاً ساده - تأثیر مثبتی بر سرعت کسب مهارت های حسی - حرکتی و به کارگیری کارآمد آنها در یک مسابقه دارد. از سوی دیگر، همین میزان انگیزه در حین یادگیری حرکات دشوار، پیچیده و خطرناک و حتی بیشتر از آن هنگام اجرای آنها در مسابقات (وقتی بازیکن با احساسات اضافی، احساس مسئولیت در قبال نتیجه، و حرکات حریف روبرو می شود) ممکن است تأثیر منفی مشخصی بر اثربخشی و نتایج فعالیت بگذارد. این سطح متغیر انگیزه بهینه در بکارگیری مهارت های حرکتی دشوار و قابلیت های تکنیکی - تاکتیکی پیچیده در مسابقات، در موقعیت های سخت و شدید آشکارتر و بارزتر می شود، به عنوان مثال:



- ✓ زمانی که یک ضربه منتج به کسب مدال می شود؛
- ✓ وقتی که نتیجه تیم به آخرین بازی تیمی بستگی دارد؛
- ✓ زمانی که حریف در فاصله یک دقیقه مانده به پایان مبارزه پیش بیفتد؛
- ✓ زمانی که برای صعود به دور بعد باید با امتیاز بالا برنده شد.

یک بازیکن با تکنیک ضعیف، دامنه حرکات بسیار کم و راه حل های تاکتیکی بسیار ساده (سبک شمشیربازی "جنگجو")، زمانی که در حالت هیجانی بالا، سرشار از روحیه جنگندگی و اراده باشد، اغلب باعث ایجاد دردهای جدی، و ترس برای حریف می شود، و حتی رقیبی را که تکنیکش بسیار صحیح، مسلط و کامل است (سبک شمشیربازی "تکنیکی") شکست می دهد، از آن طرف بازیکنی که انگیزه بالایی دارد، واکنش او دیر هنگام و نه همیشه مناسب، جسارت او مهار می شود، و گاهی حتی سطح تکنیکی و نقاط قوت او نیز پایین می آید.

این نمونه ای از تأثیر مثبت برانگیختگی و انگیزه بالا (شمشیرباز با تکنیک و تاکتیک ساده؛ نوع "جنگجو") و تأثیر منفی برانگیختگی و انگیزه بالا (شمشیرباز تکنیک و تاکتیک پیچیده؛ نوع "تکنیکی") می باشد. به عبارت دیگر، همان اندازه که **میزان انگیزه و برانگیختگی بالا بر اجرای کارهای آسان و ساده تأثیر مثبت می گذارد، بر اجرای کارهای دشوار و پیچیده تأثیر منفی می گذارد** - مطابق قانون دوم یرکس- دادسون.

اغلب، در مسابقات شمشیربازی، بازی ها و سایر حوزه های فعالیت انسانی، ممکن است اثرات فلج کننده سطح بسیار بالای انگیزه و برانگیختگی (عصبی بودن، میل زیاد برای برنده شدن، ترس از باخت، مسئولیت نتیجه در یک موقعیت خاص، رویداد مهم و غیره) مشاهده شود. سطح بسیار بالای برانگیختگی و انگیزه ممکن است حتی بر رقبای بسیار آموزش دیده و با تجربه تأثیر بگذارد، به خصوص زمانی که رقابت بسیار مهم و معتبر باشد. از سوی دیگر، اغلب اتفاق می افتد که یک بازیکن پس از باخت در چند مسابقه و پس از مواجه شدن با حذف خود (سطح انگیزه و برانگیختگی به طور محسوسی پایین می آید)، ناگهان به اوج عملکرد خود می رسد و از سطح عملکرد خود پیشی می گیرد.



... ادامه دارد!