

شنا

جیمز داک کانسلمن

تاریخ و نتایج بازی‌های المپیک ۱۹۷۲ مونیخ نشان داد که مارک درست می‌اندیشیده است.

نگاهی به کارنامه‌ی سرتاسر موفقیت کانسلمن این حقیقت را به اثبات می‌رساند که او مجموعاً ۵۸ قهرمان المپیک را در دانشگاه ایندیانا تعلیم داده و در مدت ۳۳ سال مربیگری خود، ۲۸۷ بار پیروز شده است درحالی‌که تنها ۳۷ باخت در کارنامه‌اش دیده می‌شود. داک در کار مربیگری خود در دانشگاه ایندیانا، ۲۳ بار عنوان «یکی از ده تیم بزرگ» را از آن خود ساخته که ۲۰ بار آن، به طور متوالی از سال ۱۹۶۱ تا سال ۱۹۸۰ بوده است.

با این همه موفقیت فنی، بدون تردید کلید برنامه‌های کانسلمن و توفیق او در مربیگری، «تعهد به یادگیری مستمر» بوده است. او خود را یک دانشمند می‌دانست، نه از آن دسته به اصطلاح دانشمندان آزمایشگاهی بلکه از آن نوع که علاقه‌مند به شیوه‌های علمی نیز هستند و برای پیشرفت آن زحمت می‌کشند. وی، عمیقاً شیفته‌ی نوشته‌ی سردر ساختمان نمایشگاه جهانی سال ۱۹۶۲ سیاتل بود. متن آن نوشته چنین بود: «دانشمند برای درک جهان پیرامون خود باید سؤال کند، مشاهده کند، حدس بزند، آزمایش کند و تحلیل

جهانی بود که مارک در سن ۱۷ سالگی از خود به جای گذاشت. پیش از بازی‌های المپیک مونیخ، مارک در بازی‌های المپیک مکزیکو سیتی - سال ۱۹۶۸ - شرکت کرد و به چهار مدال دست یافت: دو طلا، یک نقره و یک برنز.

خود مارک و والدینش از این موفقیت خشنود و راضی نشدند و پدر و مادرش در صدد برآمدند، مارک را به درجات بالاتری از موفقیت برسانند. جست‌وجوی فراوان مارک نتیجه داد و سرانجام تردیدی به خود راه نداد که دانشگاه ایندیانا محل مناسبی برای اوست، زیرا او به داک کانسلمن - مربی شنای وقت دانشگاه ایندیانا - اعتقاد داشت. می‌دانست که کانسلمن می‌تواند، او را به وضعیت مناسبی برساند و به او کمک کند، انرژی‌های خود را برای موفقیت در بازی‌های المپیک آینده متمرکز سازد. گفت‌وگوی اولیه‌ی آن‌ها با درخواست مارک و موافقت داک به پایان می‌رسد و بدین ترتیب، مارک برای شروع به تحصیل در رشته‌ی اقتصاد به دانشگاه ایندیانا می‌رود؛ تا علاوه بر تحصیل، تحت نظارت و هدایت‌های عالی‌ه‌ی جیمز داک کانسلمن، مرزهای موفقیت در شنا را یکی یکی درنوردد. سرانجام،

آن‌هایی که مربی نابغه‌ی شنا، جیمز داک کانسلمن را می‌شناسند، هیچ‌گاه در این گفته‌ی او شک نکرده‌اند که: «اساسی‌ترین چیزی که از طریق یک مربی خوب ساخته می‌شود، یک ورزشکار خوب است». تحت تعلیم و تربیت ماهرانه‌ی کانسلمن بود که مارک اسپیتز - جادوگر بازی‌های المپیک مونیخ در تابستان ۱۹۷۲ - به عالی‌ترین درجات المپیک که هیچ بشری بدان دست نیافته است، صعود کرد. اسپیتز، سال آخر دوره‌ی تحصیلی خود در دانشگاه ایندیانا را، با شرکت در بازی‌های المپیک مونیخ، بردن هفت مدال طلای المپیک و به جا گذاشتن هفت رکورد جدید جهانی، به اتمام رساند. در حقیقت، مارک اسپیتز، تحت نظارت و آموزش کانسلمن، بزرگ‌ترین شناگر تاریخ ورزش شنا شد که پیش از آن، به جیمز ترومن، دیگر نابغه‌ی شنای بازی‌های المپیک اختصاص داشت.

مارک تا قبل از ۱۰ سالگی، ۱۷ رکورد شنا را در گروه سنی خود جابه‌جا کرده بود، اما هیچ‌گاه والدینش از او راضی به نظر نمی‌رسیدند. آن‌ها به منظور یافتن مربیان بهتری برای شنای پسرشان، سه بار نقل مکان کردند. نتیجه‌ی این نقل مکان‌ها، چندین رکورد



نگاهی به کارنامه‌ی سرتاسر موفقیت کانسلمن این حقیقت را به اثبات می‌رساند که او مجموعاً ۵۸ قهرمان المپیک را در دانشگاه ایندیانا تعلیم داده و در مدت ۳۳ سال مربیگری خود، ۲۸۷ بار پیروز شده است در حالی که تنها ۳۷ باخت در کارنامه‌اش دیده می‌شود

او از وضعیت تحصیلی شناگرانش آگاه بود و معدل درسی، بهترین زمان شنای آنان، و نیز بهترین عملکردشان را به خاطر می‌سپرد. در مقابل، خودش نیز تشنه‌ی محبت دیگران بود. او روابط گرمی با ورزشکاران قدیمی داشت و وقتی می‌شنید، روابط متقابل دوستانه‌ی مادام‌العمری بین اعضای سابق یک تیم وجود دارد، خوشحال می‌شد. معتقد بود: «بهترین وضعیت آن است که ورزشکاران مربی خود را دوست بدانند و یا دست کم به او احترام بگذارند.» در این باره گفته است: «اگر ورزشکاران شما را دوست ندارند، باید وقت صرف کنید و ببینید چرا.» به همین دلیل، شناگرانش همیشه به نیکی از همراهی‌های او یاد کرده‌اند. یکی از شاگردانش گفته است: «در هر قدمی برای ما فداکاری می‌کرد و این نقش خاص او بود. ما شدیداً کار می‌کردیم، اما داک هم با ما بود و به سختی و شدت

در خاطرات خود، زندگی دردناک

دوران کودکی‌اش را که از دو سالگی بی‌پدری را تجربه کرده بود، سخت اندوهناک توصیف می‌کند و می‌گوید: «از مدرسه متنفر بودم، درسم که تمام شد، جزو یک درصد پایینین کلاس بودم... ولی شنا زمینه‌ای بود که می‌توانستم در آن بدرخشم. همیشه عاشق استخر بودم و مربی من در انجمن جوانان مسیحی، برایم سرمشق بود.» همین کمک مربی اوست که باعث می‌شود، در ۲۱ سالگی وارد دانشگاه شود و جزو یک درصد فارغ‌التحصیلان بالای کلاس شود. کانسلمن پس از دست‌یابی به این عزت نفس، دیگر نگذاشت که این وضعیت عالی به دست آمده، از بین برود. او در مربیگری - درست مثل دیگر مربیان بزرگ دنیا - فلسفه‌ی خاص خود را داشت و آنچه در ادامه می‌آید، هشت جزء اساسی فلسفه‌ی شخصی کانسلمن برای کمک روزانه به شناگرانش بوده است.

✓ عشق و محبت

داک، اهمیت این نکته را که «کسی انسان را دوست ندارد»، می‌دانست و دلش می‌خواست شناگرانش هم بدانند که او واقعاً آنان را دوست می‌دارد و

کند:

- در سؤال کردن، سؤالات درستی را مطرح کند؛
- در مشاهده کردن؛ نکات مهم را از غیرمهم تفکیک کند؛
- در حدس زدن، پاسخی عملی (یا فرضیه) را پیش‌بینی کند، و در عین حال، همیشه آماده‌ی دست کشیدن از ادعای خود باشد؛
- در آزمایش کردن، ابزار مناسبی را انتخاب کند یا از کیسه‌ی ابزار سایر شاخه‌های علمی قرض بگیرد؛
- در تحلیل کردن، با استفاده از ذهن و تصور، به نتایجی بیندیشد که می‌تواند از داده‌های پژوهش به دست آورد. «ورزشکاران کانسلمن می‌دانستند که او، نه تنها پیشرفته‌ترین فنون ورزشی را به کار می‌بندد، بلکه خود در جهت توسعه‌ی این فنون در ورزش فعالیت می‌کند. از کتاب‌هایش درباره‌ی شنا، به طور گسترده‌ای استفاده می‌شود. او حتی یک بار هم تلاش نکرد، فن پیشرفته‌ای را از دیگران مخفی کند و فقط برای استفاده و امتیاز مخصوص تیم خود نگه دارد. کنجکاوی‌اش وارد زبان دیگران بود. با تأکید می‌گفت: «همان لحظه‌ای که کنجکاوی شما از بین برود، در زمینه‌ی تلاش‌های خلاق، کارتان تمام است.»

ما و حتی بیشتر و شدیدتر کار می‌کرد.

✓ امنیت

در این ویژگی به نقل از داک گفته‌اند: «مربی نامتعادل که گاهی احساساتش به اوج می‌رود و گاهی سقوط می‌کند، ورزشکاران جوان را بیزار و گیج می‌کند. چنین شخصیتی، فضایی پر از نگرانی، اضطراب، ترس و آزرده‌گی خاطر به وجود می‌آورد و نباید در جایگاه مربی قرار گیرد. در واقع، با این‌گونه شخصیت‌ها به سختی می‌توان - در هر رشته‌ای - کار کرد، و بدتر آن‌که وقتی کار گروهی اصل باشد، چنین ویژگی شخصیتی مخرب‌تر و مضرتر است.»

✓ جایگاه

کانسلمن جایگاه ویژه‌ای برای شناگران خود قائل بود و آن‌ها را در دست‌یابی به جایگاه رفیع شخصیتی خود کمک می‌کرد. تلاش بی‌وقفه‌ای داشت تا هر یک از اعضای تیم احساس کند، جزئی از برنامه‌ی شنای بزرگ ایندیاناست. به همین دلیل گفته‌است: «اگر می‌خواهید به شناگراتان کمک کنید تا به جایگاه بالایی دست یابند، به آنان برنامه بدهید تا موفق شوند.» مرتباً

برای همه‌ی اعضای تیم خود مهمانی می‌داد و از آنان به شایستگی پذیرایی می‌کرد. هر شب نیز یکی دو تن از ورزشکاران را برای شام و به عنوان عضوی از خانواده، به منزل خود می‌برد. وی در تمرینات و فعالیت‌ها، همه‌ی اعضای تیم را به یک اندازه تحت نظر داشته‌است. درباره‌ی او گفته‌اند، توانایی آن را داشت تا در شناگران این احساس را ایجاد کند که تصور کنند، مهم‌ترین فرد استخرند.

✓ موفقیت

داک درباره‌ی موفقیت گفته‌است: «در وجود هر آدمی، چنین تمناهی وجود دارد تا به هدفی که برای آن تلاش کرده‌است، برسد. این مسئولیت مربی است که مراقب باشد، برنامه‌اش به ورزشکاران او این احساس را بدهد که توانایی دست‌یابی به اهداف و انجام موفقیت‌آمیز کار را دارند و حتی می‌توانند خلاق باشند. ورزشکار باید پس از یک جلسه تمرین فعالیت در اتاق تمرین، یا یک جلسه درس در کلاس، احساس کند که در دسترس به هدف خود موفق شده‌است. مربی نیز باید برای ایجاد چنین احساسی در

ورزشکار، او را با استفاده از نظریه‌های گوناگون تربیتی، آموزش دهد. آگاهی ورزشکار از فیزیولوژی تمرین او را تشوق می‌کند، آگاهانه‌تر کار کند و صرفاً فرمانبر و مطیع دستورات نباشد.» نباید فراموش کرد که قدم مهم دیگر در ایجاد احساس رشد و ترقی، تعیین اهدافی است که با توانایی‌های ورزشکاران همساز داشته باشد.

✓ گزینه گروهی

کانسلمن قویاً معتقد بود، تقریباً همه‌ی افراد، اگر برخورد مناسبی با آنان شود، خصالت‌های گروهی دارند. در وجود بیشتر افراد، جوهری است که روان‌شناسان آن را «غریزه‌ی گروهی» می‌نامند. مربی باید برای پاسخ‌گویی به چنین نیاز انسانی، روح کار تیمی را پرورش دهد و پیوندهایی قوی بین ورزشکاران و بین هر ورزشکار با خود برقرار سازد.

تقویت روحیه‌ی تیم طبق آن‌چه کانسلمن می‌گفت، همیشه باید از طریق مثبت و سازنده انجام شود. شیوه‌های منفی، نظیر استفاده از روان‌شناسی تنفر نسبت به تیم یا ورزشکاران رقیب، از نظر داک مطلقاً ممنوع بود. به نظر او، نفرت بدترین شکل برانگیختگی است، پایه‌ی اخلاقی ندارد و به فلسفه‌ی ورزشی هیچ‌کس تعلق ندارد.

داک همیشه این نکته را برای ورزشکارانش روشن می‌کرد که تیم، تیم آن‌هاست نه تیم مربی. تیم متعلق به همه‌است. داک برای تقویت روحیه‌ی تیم، ورزشکاران را تا حد زیادی در تصمیم‌سازی‌ها شرکت می‌داد.

✓ قدرشناسی

قدرشناسی برای هر ورزشکار سخت‌کوش، جزو ضروریات است و



تقویت روحیه
تیم طبق آن چه
کانسلمن
می گفت،
همیشه باید از
طریق مثبت و
سازنده انجام
شود. شیوه‌های
منفی، نظیر
استفاده از
روان‌شناسی
تنفر نسبت به
تیم یا
ورزشکاران
رقیب، از نظر
داک مطلقاً
ممنوع بود. به
نظر او، نفرت
بدترین شکل
برانگیختگی
است

منبع
والتون، گری. فراتر از
پیروزی (حکمت‌های
جاودان مریبان بزرگ).
ترجمه‌ی رحمت‌الله صدیق
سروستانی (۱۳۷۹). چاپ
اول. کمیته‌ی ملی المپیک با
همکاری انتشارات مؤسسه
فرهنگی هنری نقش سیمرخ.

مربیگری او را تشکیل می‌داد، پر از مایه‌های شرافت، صداقت، یگانگی، صمیمیت، و شوخ طبعی بود و از همین فضایل تغذیه می‌شد. این فلسفه به او جهت می‌داد و حکمت و خردمندی عطا می‌کرد تا مانند چند مربی انگشت شمار دیگر عمل کند. از او به درستی نقل شده است که فداکاری، لازمه‌ی دست یافتن به بزرگی است. مدعی بود، مربی بزرگ شنا باید هنرمند باشد و در سه حوزه‌ی متفاوت، دانش کافی داشته باشد: روان‌شناسی، بدن‌سازی و مکانیک. و معتقد بود: «نقش روان‌شناسانه‌ی مربی از نقش‌های دیگر وی بسیار مهم‌تر است.»

در پایان، با ذکر فرایند هفت‌گانه‌ای که وی برای ایجاد اعتماد و آمادگی مناسب روانی در ورزشکاران لازم می‌دانست، بحث را به پایان می‌بریم:

۱. اهدافی منطقی برای ورزشکاران معین کنید.
۲. در بحث‌ها، فقط از عبارات مثبت استفاده کنید.
۳. به ورزشکار کمک کنید، کارهای ضعیف و مأیوس‌کننده‌ی خود را توجیه کند و بفهمد.
۴. به ورزشکاران کمک کنید، برای یک مسابقه، هوشمندانه برنامه‌ریزی کند.
۵. درباره‌ی ورزش دانش کافی داشته باشید. مثلاً، برای شنا چنانچه گفته شد، مهارت در روان‌شناسی، بدن‌سازی و مکانیک ضروری است.
۶. اراده‌ی قوی داشته باشید. در طول مسابقه، قاطعیت خود را حفظ کنید و از لحاظ عاطفی خود را نوازید.
۷. وجود مربی را یک ضرورت قطعی نشان ندهید، بلکه تلاش کنید، ورزشکار اتکا به نفس کافی به‌دست آورد.

۲. از روی خلوص نیت به دیگر افراد علاقه‌مند باشید، نامشان و علایق و هم‌چنین نیازهایشان را بدانید.

۳. قبل از آن‌که درباره‌ی اشتباهات یکی از شناگران صحبت کنید، به او اجازه دهید، با شریک کردن شما در آن اشتباه، کار خود را توجیه کند: «جان، تو در آن مسابقه خیلی سریع رفتی و این تقصیر من بود که به تو نگفتم، مواظب ۱۰۰ متر اول باشی.»

۴. هرگز در صدد اثبات اشتباه کسی نباشید.

داک معتقد بود: «فلسفه‌ی مربی باید چنان باشد که برای پیشرفت توانایی‌ها و استعدادهای همه‌ی بازیکنان محل کافی منظور کند، نه این‌که تنها به چند نفر پردازد که استعداد خود را نشان داده‌اند.»

✓ چالش

داک معتقد بود: «وقتی مربی دارای برنامه‌ای پویا و خلاق باشد و چالش‌های جدیدی مقابل ورزشکاران بگذارد، بازخوردهای مثبتی از آنان دریافت می‌کند.»

ورزشکاران داک، فشارها را با دیدی مثبت می‌پذیرفتند، چون مربی همه را در تصمیم‌گیری و چالش‌های به‌کارگیری روش‌های تازه دخالت می‌داد. اگر روش جدید مؤثر واقع می‌شد، هیجان و لذت خاص آن به همه تعلق داشت، و اگر چنین نمی‌شد، همه به طراحی مجدد روی می‌آوردند و دوباره شروع می‌کردند. این اتفاق یک تجربه‌ی جدید تلقی می‌شد و هرگز خسته‌کننده به‌نظر نمی‌آمد.

نتیجه‌گیری

نیازهای هشتگانه‌ی مهمی که توسط کانسلمن مطرح شد و پایه‌ی فلسفه‌ی

مربی معقول و هوشمند تلاش می‌کند، ورزشکاران خود را مطمئن سازد که از پیشرفت‌ها و درخشش‌های آن‌ها، به شایستگی تقدیر می‌شود. به همین دلیل، داک معتقد بود که قدرشناسی، پاداش لازم، برانگیزاننده و جزئی از لذت ورزش است. او می‌گوید: «هرچند زیاده‌روی در اعطای جوایز در تمرینات، کارچندان مطمئن و مفیدی نیست، اما می‌توان آن را نمادی از قدرشناسی از کاری دانست که به خوبی انجام شده است.»

کانسلمن از جهتی دیگر نمرات خوب درسی ورزشکارانش را نیز مورد تقدیر قرار می‌داد و به هر یک از شناگران که در یک ترم درسی معدلش سه (۳ از ۴) می‌شد، یک شام مجانی می‌داد و برای کسانی که معدلشان کمتر از سه می‌شد، یک دلار جریمه تعیین کرده بود.

✓ عزت نفس

کانسلمن آموخته بود: «همه‌ی انسان‌ها به عزت نفس نیاز دارند.» او معتقد بود، عزت نفس - علی‌رغم آن‌که همه‌ی شناگران و مربیان نمی‌توانند برنده شوند - برای همه دست‌یافتنی است. راهنمایی‌هایی که داک برای ایجاد و ارتقای عزت‌نفس در ورزشکاران خود به‌کار می‌گرفت، ترکیبی از اصولی بود که دیل کارنگی در کتاب «آیین دوست‌یابی» توصیه کرده بود. کانسلمن آن‌ها را عمدتاً به عنوان راهنمای حفظ عزت‌نفس اشخاص برگزیده بود:

۱. کاری کنید که همه‌ی شناگران، کمک مربیان و مدیران تیم احساس کنند، آدم‌های مهم و اعضای بانفوذ تیم هستند. با تمجید و قدرشناسی می‌توان چنین احساسی را به‌وجود آورد.