

چرا درس انفرادی شمشیربازی این قدر کوتاه است؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۲)

اخیرا برخی از پدر و مادرهای شمشیربازهای جدید از من پرسیده اند که چرا درس های انفرادی شمشیربازی، برعکس آنچه در فعالیت های دیگر مانند تنیس و پیانو معمول است، به جای یک ساعت تنها ۲۰ دقیقه طول می کشد. به نظر بسیاری از این والدین درس انفرادی خیلی کوتاه احتمالا نمی تواند مانند درس با ۳ برابر زمان، موثر باشد. و هر چقدر زمان درس طولانی تر باشد بهتر است؟



دلایل خوبی در مورد این که چرا درس های شمشیربازی کوتاه تر هستند، وجود دارد. در اینجا درباره ی تفاوت این درس انفرادی با درس هایی که در سایر ورزش ها و فعالیت های دیگر عرضه می شود توضیح می دهیم. اکنون به ۶ دلیلی که به واضح شدن این امر کمک می کند می پردازیم.

۱. استقامت

درس های شمشیربازی از لحاظ فیزیکی و فکری بسیار فشرده هستند. ما بر روی گروه های عضلانی مختلف کار می کنیم و در طول این تمرینات بدن و ذهن را به شدت تحت فشار قرار می دهیم. ما این شدت تمرین را اعمال می کنیم، زیرا که تحت فشار قرار دادن بازیکن در حین درس انفرادی برای ایجاد استقامت مورد نیاز اهمیت بسزایی دارد. شمشیربازان جوان استقامت جسمانی و ذهنی برای یک ساعت درس را ندارند. البته این بدان معنا نیست که این بازیکنان جوان مستعد نیستند و یا اینکه مورد خاصی در زمینه ی دادن درس بیست دقیقه ای به جای یک ساعت وجود دارد. آنچه باید بدانیم این است که ما متناسب با سطح قابلیت های نوآموزان مان برخورد می کنیم تا به آنها کمک کنیم تا حد اکثر بهره را از تجربه ی شمشیربازی خود استفاده کنند.

۲. تمرکز ذهنی

بچه های شما نه تنها نیاز به تمرینات کار پای فوق العاده دارند، بلکه باید حرکت های جدید، تکنیک و زمان بندی حرکت را نیز خوب درک کنند. در یک درس بیست دقیقه ای، زمان کافی برای تمرکز روی تنها یک یا چند مهارت اندک وجود دارد. تمرکز بر روی آن چیزهایی که نیاز به تثبیت و استحکام حرکتی دارند، نه مرور سریع یک لیست بلند بالایی از مهارت هایی که به سرعت فراموش می شوند. ما در این درس بیست دقیقه ای، درست مانند یک ذره بین عمل می کنیم، و با تمرکز بر روی یک نقطه همه ی تلاش خود را می کنیم تا بتوانیم پیشرفت مهارت هایی که دنبال می کنیم، به حد اعلا برسانیم. درس انفرادی با زمان های طولانی تر سبب از بین رفتن تمرکز، استحکام و هماهنگی مهارت های مورد نیاز شمشیرباز می شود.

۳. تمرین متناوب

هنگامی که ما بخواهیم حرکتی را بیاموزیم، انجام دادن آن در یک جلسه تمرین به خوبی تمرین متناوب آن در چندین جلسه نخواهد بود. صرف یک ساعت تمرین برای فراگیری یک حرکت به صورت تکراری آن را در مغز نوآموز تثبیت نخواهد کرد، در صورتی که اگر این حرکت به صورت تکراری، امروز صبح به مدت ۲۰ دقیقه، امروز بعد از ظهر به مدت ۲۰ دقیقه دیگر و فردا به مدت ۲۰ دقیقه انجام شود، بدین گونه است که ما با تکرار یک تمرین فیزیکی و ذهنی می توانیم عادت های تثبیت شده ی قدرتی را توسعه دهیم. گاهی اوقات وقتی یکی از والدین درخواست یک درس یک ساعته برای فرزندش می کند، من با لبخند از او می خواهم که وقتی به خانه رفتند، از فرزندش بخواهد در وضعیت گارد جلوی یک آینه قرار بگیرد و بدون توقف به جلو و عقب حرکت کند. بله، کار سختی خواهد بود، درست است؟ اما با انجام این تمرین در درس انفرادی، سپس تکرار دوباره ی آن در همان کلاس، و سپس تکرار آن در خانه، متوجه خواهیم شد که چگونه این مهارت ها به سادگی و به خوبی به عادت تبدیل می شوند.

۴. شبیه سازی یک بازی

آیا می توانید تصور کنید که یک بازی شمشیربازی برای نیم ساعت، یا یک ساعت طول بکشد؟ این کاملاً نامعقول است! زمان یک بازی شمشیربازی ۹ دقیقه است، با سه راند که هر یک به مدت سه دقیقه طول می کشد. برعکس یک بازی تنیس، که به مدت نیم ساعت تا یک ساعت و یا حتی، بستگی به سطح بازیکنان، می تواند بیشتر هم طول بکشد. زمان درس انفرادی ما حدود دو برابر طول یک بازی شمشیربازی است، در حالی که درس های معمول تنیس حدود دو برابر طول یک بازی تنیس است. بنابراین می بینید که آنها در واقع زیاد با هم متفاوت نیستند!

۵. سطح بازیکن

درس انفرادی شمشیربازی نمی تواند به مدت یک ساعت طول بکشد، حداقل قبل از اینکه کودک به سطح رقابت های بین المللی برسد. گاهی اوقات مربیان بازیکنان حرفه ای زمان درس های خود را تا ۴۰ دقیقه افزایش می دهند، آن هم اگر چنین بازیکنانی در حال آماده شدن برای شرکت در مسابقات سطح بالا باشند. اگرچه در صورتی که مربی متوجه شود که این نوع درس موثر نیست، یا مشخص شود که این تمرین برای بازیکن خیلی سنگین است، ممکن است از این تمرین نیز منصرف شود و به درس های ۲۰ دقیقه ای بازگردد. زیرا یکی از شرایط کلیدی گرفتن درس در شمشیربازی، آمادگی و سازگاری بازیکن جهت گرفتن درس است.

۶. تاثیر پذیری

علت غائی ۲۰ دقیقه ای بودن درس انفرادی این است که در طی سال های سال آزمون و خطا، تاثیر خود را نمایان کرده است. مبارزه های با زمان بیشتر برای بازیکنان مبتدی امتحان شده است و به دلایلی که در بالا ذکر شد، آنها هم درست مانند این درس های انفرادی طولانی مدت کارگر نبوده اند. این در مورد همه ی باشگاه ها صدق می کند، و این درس های کوتاه مدت استاندارد بین المللی جهان شمشیربازی مدرن است. این ۲۰ دقیقه زمان، همان چیزی است که متخصصان شمشیربازی به آن رسیده اند، زیرا که نتایج شگفت انگیز آن به وضوح قابل مشاهده است.

در نظر گرفتن هزینه

در اینجا از فرصت استفاده می کنیم و یادآور می شوم که درس های خصوصی، در صورت لزوم، هزینه های اضافی بر عهده ی والدین می گذارد. زیرا که عیان شدن نتیجه ی واقعی هزینه های این همه درس انفرادی که برای والدین قابل مشاهده باشد، ماه ها و حتی چند سال ممکن است طول بکشد. و در این ماه های متمادی والدین همیشه در این اندیشه خواهند بود که «آیا این کار ارزش سرمایه گذاری را دارد؟». البته که پاسخ مطمئناً بله است.

لازم به یادآوری است که درس های کوتاه مدت عرضه شده در باشگاه های شمشیربازی به این دلیل نیست که خانواده ها پول بیشتری پرداخت کنند، بلکه به دلیل اثبات علمی اثربخشی آن برای شمشیربازها است. اثربخشی که در طی یک دوره ی زمانی طولانی و از طریق آزمایش آن بر روی بسیاری از استعدادها، درستی آن ثابت شده است. صبور باشید و به این پروسه ی تمرینی اعتماد کنید و مطمئن باشید که در نهایت پاداش خود را خواهید گرفت. شما هرگز نا امید نخواهید شد زیرا اصلاح و پالایش تکنیک ها و توسعه ی مهارت فقط و فقط از طریق درس انفرادی امکان پذیر است.

از طرف دیگر، پیشرفت هایی که شمشیربازها می توانند از طریق درس های هدفمند دو نفره در طی برنامه ی تمرینی باشگاهی به دست آورند، انکار ناپذیر است. این نوع درس ها هم برای آمادگی جهت مسابقات و هم برای رشد شخصی بازیکن موثر است!

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog