

# چند تمرین موثر برای تمرین در خانه

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۲۹)

تمرین در باشگاه با کلاس های گوناگون و گرفتن درس انفرادی بهترین راه برای پیشرفت در شمشیربازی است، حال با توجه به اینکه تمرین در خانه مورد سوال بسیاری از نوآموزان است، به چند تمرین عالی مناسب کار خانگی برای تقویت مهارت های اختصاصی، می پردازیم.

یکی از چیزهایی که در اینجا می خواهم تاکید کنم، این است که **بسیاری از مهارت ها برای تمرین مبتدیان در خانه مناسب نیستند**. قبل از شروع هر گونه تمرین در خانه، همیشه با مربی خود صحبت کنید، زیرا که تمرین خانگی می تواند تکنیک های بد را تقویت کنید. وقتی شما یکی از تمرین های کارپا را چندین و چند بار به صورت اشتباه در خانه تمرین کنید، به سختی خواهید توانست عادت اشتباه ایجاد شده را اصلاح کنید. **قبل از تمرین در خانه**، اطمینان حاصل کنید که تکنیک مورد نظر را به درستی انجام می دهید.

فضای مناسب یکی از لوازم مهم و ضروری برای این کار است، زیرا امکان دارد در حین تمرین چیزهایی را بشکنید. داشتن یک محل باز بزرگ بخش مهمی از فعالیت های شمشیربازی در خانه است. اگر در داخل خانه فضایی به اندازه ی کافی بزرگ داشته باشید، این کار امکان پذیر است. جای مناسبی که از شکستن چیزی به وسیله ی شمشیر فلوره، اِپه یا سایر جلوگیری کند. گاراژ یا پیلوت خانه فضای ایده آلی است، شما می توانید یک فضای تمرین شمشیربازی مناسبی با همه چیزهایی که به آن نیاز دارید، تنظیم کنید.

## ۱. تمرین کارپا روبروی آینه

تمرینات کارپا که در باشگاه انجام می دهید برای تمرین در خانه بسیار مناسب است. مجددا تاکید می کنم که این کار را با اطلاع مربی خود انجام دهید!



چیزهای مورد نیاز:

- یک آینه ی بزرگ
- فضای باز
- تمرینات پیشنهادی مربی

حالا ببینیم چه کار باید بکنید:

- آینه را به صورت افقی قرار دهید تا اینکه بتوانید حمله ی خود را چک کنید.
- از تمریناتی که مربی تان پیشنهاد کرده است، بهره بگیرید.
- تمرینات را از سرعت خیلی آهسته شروع کنید، تا کیفیت را تضمین کنید نه کمیت.
- در حین تمرین سرعت حرکت را متنوع کنید.

روزی چند دقیقه تمرین کارپا می تواند برای همه ی شمشیربازها فوق العاده مفید باشد. **کارپا** زیربنای شمشیربازی را تشکیل می دهد، و تمرین مداوم و منظم آن برای بازیکن بسیار مهم است. روزانه ده دقیقه **تمرینات پای روبروی آینه** رشد و پیشرفت بازیکنان متوسط به بالا را تضمین می کند.

## ۲. تمرین ضربه زدن به هدف ثابت

ما می دانیم که شمشیربازی واقعی با هدف در حال حرکت انجام می شود، اما کار با یک هدف ثابت می تواند برای استحکام شکل و دقت حرکت، نیز مفید باشد. راه های متعددی برای انجام این کار وجود دارد، و چگونگی انجام آن، به اسلحه و فضایی که در اختیار دارید، بستگی دارد.

قبل از استفاده از هر هدفی، ابتدا مطمئن شوید که هدف انتخابی آسیبی به شمشیر شما نمی زند. بنابراین باید چیزی باشد که بیش از حد سفت و سخت نباشد. آدامک تمرینی می تواند خیلی مفید باشد. شما می توانید این را از فروشگاه های وسایل هنرهای رزمی تهیه کنید. یا برای ساختن آن می توانید از ضایعات پارچه های خیاطی استفاده کنید. همچنین می توانید خیلی ساده از یک قطعه فوم بزرگ استفاده کنید که روی آن علامت هایی به عنوان هدف کشیده باشید، و تمرین های خود را بطور موثر انجام دهید. البته شما می توانید از **هدف های نسبتاً ارزان قیمت** شمشیربازی نیز استفاده کنید.



هدف این نیست که یک هدف فانتزی داشته باشیم، بلکه گذراندن زمان خود با تمرین است.

چیزهای مورد نیاز:

- هدف انتخابی
- شمشیر
- فضای باز مناسب

حالا ببینیم چه کار باید بکنید:

- با تمرین های ضربه زدن بطور ثابت شروع کنید.
- سپس با تمرین های ضربه زدن در حال حرکت ادامه دهید.
- از تمرین های کارپای مرکب که از طرف مربی پیشنهاد شده است، استفاده کنید.

با یک هدف ساده ما می توانیم تمرین های فراوانی را اجرا کنیم. می توانیم ضربه های زاویه دار، حرکات سرعتی، کارپا و خیلی کارهای دیگر را انجام دهیم! به خاطر داشته باشید که برای زدن ضربه های سایر، علاوه بر نوک از بغل تیغه نیز استفاده می شود، این بدان معنی است که هدف سه بعدی بهتر از هدف صاف خواهد بود، زیرا این امکان را به بازیکن می دهد که دقیقاً مانند بازی به هدف ضربه بزند.



تمرین با هدف یکی از تمرینات عالی برای کار در خانه است!

### ۳. تمرین با هدف متحرک

اگر چه تمرین با هدف ثابت فوق العاده موثر است، اما هدف متحرک بعد دیگری از تمرین خانگی را فراهم می کند.

چیزهای مورد نیاز:

- یک قلاب سقفی (شما می توانید این را از ابزار فروشی ها تهیه کنید) یا یک شیء محکم که بتوانید هدف را از آن آویزان کنید.
- یک رشته بلند ضخیم مانند نخ بافتنی یا رسیمان
- یک توپ تنیس یا پینگ پونگ، به انتخاب خودتان
- شمشیر فلوره، اِپه یا سابر
- فضای باز

حالا ببینیم چه کار باید بکنید:

- قلاب خود را طبق دستورالعمل به سقف آویزان کنید.
- نخ بافتنی یا رسیمان را به توپ انتخابی خود ببندید. هر قدر توپ کوچکتر باشد، تمرین چالش برانگیز تر خواهد بود.
- سر دوم رشته نخ را به قلاب ببندید، به طوری که توپ هم سطح با سینه ی خودتان قرار گیرد.
- سعی کنید با شمشیر خود به توپ ضربه بزنید.
- هر زمانی که ست تمرینی شما تمام شد، حرکت توپ را متوقف کنید.



امتیاز این تمرین در این است که پاسخگویی آن از تمرین با جسم ثابت بیشتر است. حرکت توپ سبب می شود که ضربه زدن به توپ چالش برانگیز تر از ضربه زدن به هدف ثابت باشد. مهم این است که شمشیرباز این توانایی را پیدا کند که نوک شمشیر خود را کنترل کند، به ویژه در اِپه و فلوره که ضربه ها تنها با نوک شمشیر زده می شوند.

شما می توانید ارتفاع و اندازه توپ را برای رسیدن به سطح مهارت بازیکن تنظیم کنید. به یاد داشته باشید که حریف ها شکل و اندازه ی مختلف دارند و تمرینات خانگی نیز باید این طور باشد.

### ۴. تمرین کشیدن دایره

یکی دیگر از روش های ساده اما موثر تمرینات خانگی برای کنترل نوک شمشیر، استفاده از حس کنترل نوک شمشیر در فضای واقعی است. در این تمرین، شمشیرباز تلاش می کند تا دایره های کوچکی با نوک تیغه ی خود رسم کند.



چیزهای مورد نیاز:

- شمشیر
- فضای باز
- هدف های کوچک (کارت های رنگی کوچک مناسب هستند)
- نوار چسب دو طرفه

حالا ببینیم چه کار باید بکنید:

- ۴ تا ۶ کارت را دور تا دور اطاق یا یک دیوار بچسبانید.
- با فاصله ی یک شمشیر از کارت دور بایستید.
- با نوک شمشیر دور کارت ها در هوا دایره بکشید.

این تمرین واقعا ساده به نظر می رسد، اما خیلی موثر است! تسلط بر کنترل نوک شمشیر بخش مهمی از پروسه ی بهبود تکنیک های شمشیربازی است. برای داشتن تمرین پر چالش تر، از هدف ها دورتر بایستید، هدف ها را کوچکتر کنید، یا هدف ها را شماره بندی کنید و به صورت تصادفی نوک شمشیر را دور هدف ها بچرخانید.

## ۵. تمرینات ویدیویی

این روزها همه ی ما در جیب های مان دوربین ویدیویی داریم، و اکنون زمان آن فرا رسیده است تا از آنها برای کمک به بهبود شمشیربازی خود استفاده کنیم! این روش تمرین خانگی می تواند در ارتباط با تکنیک هایی که قبلا مورد بررسی قرار گرفته است، مانند، تمرین هدف ثابت، تمرین هدف متحرک، و تمرینات کارپا باشد، که روشی است بسیار عالی!

چیزهای مورد نیاز:

- دوربین ویدیویی، تبلت، یا گوشی
- فضای باز

حالا ببینیم چه کار باید بکنید:

- دوربین را به گونه ای تنظیم کنید که کل بدن شما قابل رویت باشد.
- دوربین را راه بیندازید.
- هر حرکت را به مدت کمتر از یک دقیقه ضبط کنید.
- فیلم را بازبینی کنید و ببینید کجای حرکت نیاز به اصلاح دارد.
- این پروسه را دوباره تکرار کنید.

وقتی شما در آینه نگاه می کنید، شاید مشاهده ی همه ی اشکالات حرکتی غیر ممکن باشد! تماشا کردن ویدئو به صورت گام به گام می تواند به شما مواردی را نشان بدهد که با هر وسیله ی دیگر نمی توان آن را دریافت کرد.

یکی از مزایای این تکنیک این است که شمشیربازها می توانند بدون کمک آن را انجام دهند. راه اندازی یک دوربین فیلمبرداری یا هر تکنولوژی مشابه، حتی بدون داشتن هیچ کمکی، امروز بسیار ساده شده است.

## ۶. تمرینات مرور کردن مسابقات

اگر ویدیو عملکرد خود را در رقابت های شمشیربازی نگرفته باشید، شما یکی از بهترین روش ها برای بهبود عملکرد خود را از دست داده اید.

چیزهای مورد نیاز:

- فیلم مسابقات خودتان

حالا ببینیم چه کار باید بکنید:

- فیلم بازی خود را مرور کنید. این کار را به صورت بخش بندی انجام دهید و بر روی اشکالات خاص تمرکز کنید.
- از تمرینات خانگی مربوط به اشکالات مربوطه استفاده کنید.
- با مربی خود در مورد اشکالات کشف شده صحبت کنید و تمرینات مناسب اصلاح آن را از او بگیرید.
- تمرینات پیشنهادی مربی خود را اجرا کنید!

این یک روش تمرین خانگی مناسب برای فصل مسابقات است. بازنگری فیلم های مسابقات به طور کلی یک ایده ی عالی است، چه بطور همزمان در کنار تمرینات خانگی استفاده شود و چه به تنهایی. هر چه زودتر بتوانید این ویدیوها را پس از یک مسابقه، بررسی کنید، بهتر است. به این دلیل که بررسی فیلم های قدیمی عملکرد گذشته ی شما را نشان می دهد نه عملکرد فعلی تان را.



شمشیربازهای حرفه ای ارتباط بسیار نزدیکی با مربیان خود دارند. به ویژه در فصل مسابقات، آنها تاکید دارند که برنامه های تمرینی خود دقیقا مطابق با توصیه های مربی خودشان باشد.

در پایان، امیدوارم که توانسته باشم به اندازه کافی تأکید کنیم که زیر نظر مربی بودن تمرین خانگی چقدر اهمیت دارد. کار شمشیربازی در خانه یک ایده عالی است، اما تنها زمانی درست است که تحت نظارت یک مربی با تجربه باشد.

Irina Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog