

چرا فرزند شما باید درس انفرادی بگیرد؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۸/۱۲)

اکثر ورزش ها مانند فوتبال، بسکتبال و والیبال گروهی هستند و بالطبع تمرینات آنها نیز گروهی است. و به ندرت می توانید ورزشی را بیابید که تمرینات آن به صورت رو در رو با مربی انجام شود. در سایر رشته ها درس های خصوصی عمدتاً غیر ضروری تلقی می شود مگر اینکه بازیکن به سطح بسیار بالایی رسیده باشد.

با این حال، در برخی ورزش های انفرادی مانند تنیس، اسکی روی یخ، یا گلف، نیاز به آموزش خصوصی ضروری است، به ویژه هنگامی که ورزش مورد نظر بیشتر به تمرکز نیاز داشته باشد. به همین دلیل است که تدریس انفرادی می تواند بین یک ورزشکار خوب و یک بازیکن حرفه ای درجه یک، تفاوت ایجاد کند.



شمشیربازی به عنوان یک ورزش انفرادی، هیچ تفاوتی با سایر ورزش های انفرادی دیگر ندارد. اهمیت دانستن تکنیک دقیق می تواند **تفاوت بین پیشرفت و عدم پیشرفت** را نمایان سازد. البته این تفاوت در کسب رده های بالا و یا حذف شدن از مسابقات، بیشتر نمایان می شود. از طرف دیگر، از آنجایی که پیشرفت برای بچه ها به معنای **کسب شادی بیشتر** از ورزش مربوطه است، بنابراین آنها تمایل بیشتری به ادامه دادن تعهدات شخصی جهت بهبود و توسعه مهارت های خود دارند.

آیا کلاس های گروهی به اندازه ی کافی مناسب نیستند؟

درس های گروهی برای **فراگیری و تمرین حرکات اولیه** فرزندتان ضروری هستند. آنها همچنین برای بازی با همسالان، ایجاد **ارتباط با دوستان** و یادگیری برخی حرکات خاص و استراتژی های اولیه مفید هستند.

با این وجود، در حالی که مربی شما همیشه سعی دارد با بالاترین سطح آموزش دهد، اما اغلب اوقات این کار به شیوه ای "متوسط" انجام می شود. مانند روش های ساده و رایج دفاع و حمله، زیرا که هر بازیکن نسبت به هر حرکتی واکنش و یادگیری متفاوتی دارد.

از آن جایی که تکنیک هر شخص منحصر به خود اوست. در یک درس خصوصی، مربی درس انفرادی را مخصوص فرزند شما اجرا می کند، و آن را متناسب با سطح فعلی، تسلط، نقاط قوت و ضعف او، تنظیم می کند.

به عنوان مثال، اگر حرکت تهاجمی بازیکنی به طور غیر معمول کوتاه باشد، مربی در جلسه ی درس انفرادی به طور خاص به آن خواهد پرداخت و یک تکنیک دقیق و مناسب برای اجرای آن حرکت تهاجمی آماده خواهد کرد. برای مثال، چگونه می توان آن حرکت تهاجمی را از دید حریف پنهان کنیم، چگونه طول آن را افزایش دهیم، چگونه بتوانیم حرکت فلش را به آن اضافه کنیم، یا نحوه ی ایجاد شیوه ای که حریف بیشتر به جنبه ی دفاعی توجه کند، تا به حداقل نیرو نیاز داشته باشیم.

پایه سازی

اگرچه هر کودکی احتمالا در طول زندگی خود با یک شمشیر بازی کرده است و حتما "می داند" که چطور باید با آن ضربه بزند، اما اجرای اساسی ترین عناصر تکنیک های شمشیربازی، مانند ضربه ی مستقیم، برای او دشوار است. حرکتی که در آن پس از به دست گرفتن شمشیر، دست را راست می کنیم و به هدفی که درست در مقابل ما قرار دارد، مانند یک دیوار، ضربه می زنیم. یک مبتدی به ندرت می تواند مجموعه ای از حرکت های پیشروی را بطور صحیح اجرا کند. در حقیقت، ممکن است چندین درس طول بکشد تا مربی بتواند آن حرکت را تعدیل و تنظیم کند تا بازیکن بتواند به آنچه مربی می خواهد نزدیک شود.

عضله های کوچک و مفاصل باید به گونه ای در کنار یکدیگر کار کنند تا حرکت مورد نظر اجرا شود. زاویه مچ دست، شانه، آرنج، فاصله از هدف، هم ترازوی دست و بدن، هر کدام از این عناصر، و حتی زاویه ی دقیق انگشتان دست که چگونگی قرار دادن مشت را تحت تاثیر قرار می دهد، باید به صورت صحیح و دقیق شکل بگیرد.



مربی شمشیربازی به شما کمک خواهد کرد که با تکرار، زیربنای حرکتی درست و پایداری را برای خود بسازید. این زیربنا به شما امکان می دهد که حرکات پیچیده تر را نیز اجرا کنید. و به عضلات شما اجازه می دهد که حرکت ها را به صورت صحیح و غیر ارادی اجرا کنند بدون اینکه نیاز به فکر کردن در مورد آن داشته باشید.

اما متأسفانه، بسیاری از شمشیربازها خیلی دیر به گرفتن درس انفرادی می پردازند. با این کار، ممکن است برای اصلاح و ترمیم عادت های غلط که ناشی از تمرین بدون نظارت مربی ایجاد می شود، وقت بسیار زیادی صرف شود.

اصلاح اشکالات

یک حرکت نامناسب در شمشیربازی یک واکنش زنجیره ای را ایجاد می کند. اگر تیغه را بطور نادرست بچرخانیم، به تبع آن باید بازوی خود را نیز جابجا کنیم، آنگاه مجبور می شویم به بدن خود نیز تاب بدهیم تا با چرخش ناصحیح بازو هماهنگ شود، و این به نوبه ی خود تعادل کلی ما را برهم خواهد زد، که در نتیجه حرکت پا و توانایی ما در جابجایی پاها را نیز تحت تاثیر قرار دهد.

یک اشتباه کوچک می تواند به یک واکنش زنجیره ای از اشتباهات بزرگتر و موثرتر منجر شود. بنابراین داشتن گارد دست و پای صحیح و مداوم، بسیار مهم است. در اینجا برخی از فاکتورهای اساسی که مربی شمشیربازی در طول درس انفرادی می تواند به شما القا کند، ذکر می کنیم:

- حمل تیغه
- وضعیت مچ دست

- وضعیت بجا(گارد)
- وضعیت شانه
- وضعیت چانه و سر
- توزیع وزن بر روی دو پا
- تعادل
- هماهنگی بین دست، بازو و پاها

هنگامی که شما در اجرای مجموعه ای از حرکات پایه ای شمشیربازی مسلط می شوید و یاد می گیرید که چگونه حرکات تهاجمی و تدافعی ساده را به درستی انجام دهید، مربی قادر خواهد بود به آموزش حرکت های پیچیده تری بپردازد. او آنگاه بر روی مرکب کردن همه ی این حرکات ها متمرکز خواهد شد و به تمرین اجرای آنها با سرعت و ترکیب های مختلف خواهد پرداخت.

آموزش یک تکنیک خوب شمشیربازی با شبیه سازی استادانه آغاز می شود



یکی از مزایای بهره گیری از مربی شمشیربازی جهت آموزش، شبیه سازی حرکات مختلف به شیوه ای دقیق است. مربی شما بسیاری از حرکت های مختلف را مانند انواع تک ها و دفاع ها را شبیه سازی می کند، بگونه ای که ابتدا به صورت مقطع های کوچک و با رویکرد آهسته اجرا می کند، که در غیر این صورت ممکن است شما آن را خوب نفهمید و قادر به اجرای آن نباشید.

او این کار را با شبیه سازی سرعت و فاصله دقیق متناسب با سطح و مهارت خودتان انجام می دهد، مضاف بر اینکه یک مجموعه مهارت های بنیادی نیز به تمرینات شما اضافه می کند.

معلم جلسه ی گروهی زمان کافی برای تنظیم و اصلاح همه ی این جزئیات کوچک را ندارد، و در نتیجه جلسه ی درس گروهی غیر قابل تحمل، خسته کننده، و گاهی اوقات بی معنی و مدیریت آن غیرممکن می شود. اصلاح هر اشتباه کوچک و حرکت نادرست برای او امکان پذیر نخواهد بود. و به همین دلیل است که شما باید گرفتن درس انفرادی را در برنامه ی آینده ی خود قرار دهید.

تمرین تئوری در مقابل تمرین عملی

این درست است که درس های انفرادی برای بهبود کلی عملکرد شمشیرباز ها ضروری هستند، اما آنها هرگز نباید جای جلسه ی گروهی را بگیرند، بلکه باید در کنار یکدیگر قرار داده شوند. با شروع استحکام حرکات از طریق تکرارهای متعدد، کودک شما تا جایی که می تواند باید تلاش کند آنها را در طول تمرینات گروهی و بازی اجرا کند.

این بهترین فرصت برای ممارست آموخته های خود و مشاهده ی اینکه آیا آنها قابل اجرا هستند یا خیر، می باشد. آن همچنین برای مربی شما فرصتی ایجاد می کند تا ببینید که شما چه مقدار از درس انفرادی را یاد گرفته اید. آنگاه موارد مورد نیاز را در کلاس های گروهی تذکر می دهد، و شاید بر اساس مشاهدات خود تغییراتی در تمرینات نیز اضافه کند.

در کنار درس های گروهی و انفرادی، قدم بعدی برای فرزند شما **پیاده کردن حرکت در مسابقه** است. هر مسابقه می تواند محیط متفاوتی برای تکمیل مهارت های آموخته شده ی فرزند شما باشد.

حافظه ی غیر ارادی خود را فعال کنید

در واقع یک حقیقت کلی وجود دارد که هر قدر دانستی های شما در مورد شمشیربازی زیاد باشد، هر اندازه که سطح مهارت شما عالی باشد، و یا هر مقدار سال تمرین داشته باشید، شما تنها بخش کوچکی از آنچه می دانید را می توانید در طول مسابقه پیاده کنید.

بیشتر کارهای ما به صورت غیر ارادی انجام می شود. فردی که به مدت ده سال مشغول فراگیری شمشیربازی باشد، و همچنین در درس های انفرادی و گروهی زیادی شرکت کرده باشد، حافظه ی عضلانی خود را برای اجرای بسیاری از تکنیک ها و وضعیت های مختلف در طول یک بازی را پرورش داده است. در صورتی که یک مبتدی که برای اولین بار در مسابقه شرکت می کند، دسترسی کمتری به این حافظه دارد.



ساده بگویم، قابلیت دسترسی فوری به گاو صندوق مهارت ها به علت سرعت بالای بازی بسیار محدود، و شاید در حد تنها ۱۰٪ می باشد. هر حرکت در عرض چند ثانیه اتفاق می افتد، و شما باید واکنش نشان دهید. و این واکنش می بایست از طریق استحکام فرم حرکتی در کلاس های خصوصی و تکرار مداوم آن در جلسات گروهی ایجاد شود. شما تنها زمانی می توانید به سرعت واکنش نشان دهید، که عضله بتواند به صورت غیر ارادی آنچه را قبلاً بطور مکرر اجرا کرده است را اجرا کند، در جایی که هیچ زمانی برای فکر کردن ندارید. هر قدر تکرارهای حرکت بیشتر شود، آن حرکت بیشتر در حافظه عضلانی شما جا می افتد، و بیشتر می توانید بدون فکر کردن به آن دسترسی پیدا کنید.

آن ۱۰٪ را بسازید

سوال این است که شما چگونه و تا چه حدی می توانید حافظه عضلانی خود را برای رسیدن به آن ۱۰٪ بسازید. در حین درس انفرادی شما ممکن است حرکت های مختلف بسیاری را بیاموزید. اما در مسابقه با آن سرعت بازی و پیچیدگی های آن، با حریفی که سعی بر خنثی کردن نقشه های شما دارد، با جنگ اعصاب و استرس موجود، شما تنها به بخش اندکی از آن زیر مجموعه های مهارتی خود دسترسی خواهید داشت. بنابراین هرچه بیشتر بیاموزید و برای به کار بردن آن تسلط داشته باشید، بیشتر می توانید به زرادخانه ی حرکتی خود در طول مسابقه دسترسی داشته باشید.

تسلط و استحکام غیر ارادی حرکت در درس های انفرادی آغاز می شود. بدون درس انفرادی، مهارت هایی قابل دسترس شما بسیار محدود خواهد بود. دسترسی ۱۰٪ ی شما ممکن است تنها چند حرکت را شامل شود، در حالی که همبازی یا حریف شما که درس انفرادی بیشتری گرفته باشد، ممکن است به دو برابر یا سه برابر شما دسترسی داشته باشد.

اگر فرزند شما می خواهد صاحب مجموعه ای از مهارت های حرکتی، واکنش ها و حرکات تهاجمی که بتواند با موفقیت از آنها بهره برداری کند، او باید درس انفرادی خصوصی بگیرد. این تنها راه برای اطمینان از اینکه او قادر به انجام صحیح و دقیق حرکت خواهد بود. از این طریق به او کمک می شود که به طور مداوم اندوخته ی حرکتی خود را بهبود بخشد و به همین دلیل از بازی و ورزش خود بیشتر لذت ببرد.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog