

۹ تمرین کنترل نوک با هدف؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۹/۲۲)

تمرین، درست بر اساس ضرب المثل "کار نیکو کردن از پر کردن است"، باعث کمال می شود. هر چه ورزشکار بیشتر فعالیت کند، قابلیت هایش بهتر می شود. و این یک حقیقت مسلم است. اگر در هفته به مدت دو ساعت در کلاس بر روی شمشیربازی خود کار کنید، به اندازه ی همان دو ساعت پیشرفت خواهید کرد، نه بیشتر و نه کمتر.

به منظور تبدیل شدن به یک **بازیکن بسیار بهتر**، شما باید بیش از حداقل کار کنید و تمرینات بیشتری داشته باشید. به دلایل زمان و یا امور مالی و یا ارائه ی محدود خدمات باشگاه، تمام این تمرینات نمی توانند در باشگاه اتفاق بیفتد. تمرین در خانه یک راه حل عالی است.

هم بازیکن جوان و هم بزرگسال می توانند از تمرینات کار با هدف در خانه بهره مند شوند. شما متوجه خواهید شد که گزینه های زیادی وجود دارد که به شما کمک می کند تا هماهنگی بین دست و چشم خود را بهبود بخشید و بدون سلب راحتی در خانه تمرکز خود را بیشتر کنید. قبلا مطلبی در مورد **تمرین با هدف در خانه** داشته ایم، اما این موضوع ارزش دوباره مطرح کردن را دارد.



اغلب اوقات تمرین با هدف، مانند هر نوع **تمرین روتین** دیگری، بسیار خسته کننده می شود و ادامه دادن آن به خصوص بدون تمرین گروهی یا نظارت یک مربی تیزبین بسیار دشوار است. بنابراین من فکر کردم که به خاطر سرگرم کردن این تمرین های هدفمند، و به ویژه برای تشویق بیشتر تمرینات خانگی، نمک و فلفل آنها را زیاد کردن ایده ی خوبی باشد! هزارها نوع تمرین های دیگری نیز وجود دارد که برای تمرین با هدف در خانه مناسب هستند، اما تمرین های ذیل می تواند یک شروع عالی برای تان باشد.

درست مانند همیشه، مشورت کردن با مربی خود **قبل از شروع** هر برنامه ی آموزشی مهم است. این تمرین های هدفمند می تواند سطح بازی شما را بهتر کند، و شما را به شمشیرباز منحصر به فردی تبدیل کند. ابتدا اطمینان حاصل کنید که تکنیک شما قبل از شروع تمرینات جا افتاده باشد، زیرا پاک کردن آموخته های غلط بسیار سخت تر از یادگیری آنها است.

اطلاعات مهم درباره ی تمرین شمشیربازی در خانه

هنگامی که شما آماده ی شروع تمرین شمشیربازی خود در خانه شدید، می بایست از سلاحی شبیه سلاح واقعی خودتان استفاده کنید. استاندارد سازی سلاح تان بخش مهمی از بهبود آموزش و کسب موفقیت است! یک شمشیر اضافی غیر الکتریک برای تمرین در منزل تهیه کنید، شمشیری که دقیقا شبیه شمشیری که با آن مسابقه می دهید باشد. این هزینه ی اضافی برای دو دلیل اصلی زیر ارزش دارد:

- از فرسودگی شمشیر اصلی تان جلوگیری می کند.
- مختص تمرین خانه است (یعنی شما مجبور نیستید آن را از ساک تان بیرون بیاورید).

اگر سلاح ویژه ی تمرین خانگی خیلی گران است، حداقل از شمشیری که در باشگاه با آن تمرین می کنید استفاده کنید.

برای اکثر این تمرین ها، شما باید مکان خاصی برای انجام آنها در نظر بگیرید که به اثاثیه ی منزل تان آسیب نرساند. زیرا صدمه زدن به وسایل خانه و شکستن چیز با شمشیر آسان است! ما در مورد جایی صحبت می کنیم با مساحت حداقل ۳ متر در ۳ متر که در آن چیزی که احتمال صدمه دیدن آن وجود نداشته باشد، از جمله لوستر. این مقدار فضا به شما اجازه قدم زدن و حمله را می دهد.

همیشه می توانید در فضای بیرون از منزل تمرین کنید، که به شما مقدار زیادی هوای تازه را داده و تمرین در خانه ی شما را روحیه بخش می کند. در غیر این صورت می توانید از گاراژ یا یک اتاق تمرین بهره بگیرید. بسیاری از شمشیربازها در اتاق خواب و نشیمن های بزرگ تمرین می کنند. هدف کلی این است که جایی مناسب برای تمرین شما در نظر گرفته شود.

همیشه مطمئن شوید که حرکت مورد نظر شما به اندازه کافی خوب باشد و این بدین معناست که تکنیک شما با کسب عادت های بد آسیب نبیند. این چنین تمرینات شمشیربازی باید هر بار برای مدت ۱۰-۱۵ دقیقه و به طور مرتب انجام شود، هر روز یا حداقل چند بار در هفته باشد. تمرینات را با هم مخلوط کنید تا آنها را به طور مداوم انجام دهید. همچنین به خاطر داشته باشید که این تمرین ها فقط یک سرآغاز است. برای خودتان تمرین درست کنید و با مربیان خود در مورد پیشنهادهای شان صحبت کنید.

ابتدا ایمنی را رعایت کنید

هنگامی که در باشگاه شمشیربازی مشغول به کار هستید، در آنجا افرادی وجود دارند که مواظب شما هستند تا به نحو ایمن و منطقی تمرین کنید. باشگاه شمشیربازی به طور خاص برای همین کار ساخته شده است، با فضا و تجهیزات مناسب که با رعایت موارد ایمنی طراحی شده است. اما در خانه این طور نیست، جایی است که فضای تمرین آن برای شمشیربازی مناسب نیست و محلی است که احتمالاً خودتان به تنهایی در آن تمرین می کنید.

در اینجا به چند ملاحظه ی ایمنی می پردازیم که می بایست در تمرین در منزل رعایت کنید.

- کفش - درست است که وسوسه ی به دست گرفتن شمشیر با پای برهنه نیز ارضا می شود، اما هرگز از کفش های تنیس برای تمرین خود استفاده نکنید تا بتوانید به خوبی از افتادن و مسخره شدن شمشیربازی تان جلوگیری کنید.
- کف زمین - بتن سخت به مفاصل پاها آسیب می رساند، بنابراین در صورتی که تصمیم دارید در یک گاراژ تمرین کنید حتماً از تشک های ورزشی استفاده کنید. این عمل از لغزیدن نیز جلوگیری می کند. پارکت های چوبی به خوبی برای فعالیت های شمشیربازی خانه مناسب است. زمین خارج از خانه اغلب ناهموار است، بنابراین سعی کنید از عادت تمرین در چمن اجتناب کنید (هرچند گاهی به عنوان سرگرمی و تفریح مناسب است).
- "اعضای دیگر خانواده" - تنها ایمنی شما نیست که اهمیت دارد، بلکه ایمنی دیگران بسیار مهم تر است! همیشه به اعضای خانواده ی خودتان اطلاع دهید که در حال تمرین شمشیربازی هستید. شما باید تا جایی که امکان دارد قادر به تمرکز بیشتر روی شمشیربازی خود باشید. یک علامت روی در محل تمرین ایده ی بدی برای پیام رسانی نیست!

تنها به این فکر نباشید که شما ایمن هستید، قبل از آغاز تمرین در منزل در مورد فاکتورهای ایمنی خوب فکر کنید!

حالا می رسیم به تمرینات! در اینجا به ذکر ۹ تمرین هدف زنی می پردازیم.

تمرین های توپ تنیس

این تمرین برای شمشیربازی بسیار کلاسیک است. این ها جزو متداول ترین تمرین های ویژه ی شمشیربازی برای چندین دهه بوده و هست، اما در بعضی دوره ها از مد افتاده است. بحث کمی در مورد موثر بودن این تمرینات وجود دارد، اما هیچ شکی نیست که با این تمرین ها، شما می توانید هماهنگی دست و چشم خود را بهبود بخشید.



شما به سادگی سوراخی را در یک توپ تنیس ایجاد کرده و آن را با یک رشته نخ ضخیم آویزان می کنید. شما می توانید ارتفاع آن متناسب با حمله های تمرینی خود تنظیم کنید. آن را از یک قلاب در سقف اطاق، یک درخت، یا هر چه که باشد، آویزان کنید. البته چون قرار نیست که خودتان از آن آویزان شوید، بنابراین نیاز نیست که زیاد محکم باشد.

مزیت توپ های تنیس این است که درست مانند حریف های واقعی حرکت می کنند.

۱. تمرین شماره ی یک - ثابت

توپ را تنها با نوک تیغه ی خود بزنید. روی گارد با پای ثابت و با بازوی باز قرار بگیرید، دوباره و دوباره توپ را با نوک تیغه بزنید. اگر قبلا این تمرین را انجام نداده باشید، به شما قول می دهم که برای تان چالش برانگیز خواهد بود! هر بار که توپ پس از زدن تکان خورد، آن را متوقف کنید و به موقعیت استاتیک قبلی خود برگردانید.



۲. تمرین شماره ی دو - حمله

هنگامی که ضربه زدن به توپ تنیس ثابت را با دقت انجام دادید، آن را با حمله انجام دهید. ابتدا با حمله ی ثابت، سپس به اجرای تکنیک های پیشرفته حمله های مختلف (مانند قدم جلو حمله، دو قدم جلو حمله، و غیره) بپردازید. باز هم می توانید توپ تنیس را بالا و پایین کنید تا مهارت خود را ارتقا دهید. در این تمرین نیز درست مانند تمرین قبلی، باید توپ را از حرکت متوقف کنید.

۳. تمرین شماره ی سه – منتظر نزدیک شدن توپ شدن

توپ را کمی حرکت دهید، سپس با شمشیر خود آماده باشید و منتظر بمانید تا آن به شما نزدیک شود. هرگاه به شما نزدیک شد، به آن ضربه بزنید. این تمرین خوبی برای انعطاف پذیر کردن ذهن شما است و سرعت واکنش را در شما تقویت می کند. توپ در این تمرین همانند هدف یک انسان عمل می کند، که شما در بازی اغلب اجازه می دهید به شما نزدیک شود.

۴. تمرین شماره ی چهار – چرخش و حرکت

اجازه ندهید که توپ از حرکت بیفتد. توپ را دوباره و دوباره بزنید، و در حال حرکت با ضربه زدن از بغل آن را بچرخانید. هرگاه توپ در حین حرکت به شما نزدیک شد، سعی کنید آن را هدف بگیرید.

۵. تمرین شماره ی پنج – رلکس شدن

یکی از چیزهایی که حرکت توپ تنیس می تواند به شما منتقل کند همان استرس بازی است. شما موقع زدن توپ احساس می کنید که دست تان سفت و عضله های تان منقبض می شود. برای بهتر اجرا کردن این تمرین، تمرین های قبلی را یکی یکی تکرار کنید، و با هر تمرین سعی کنید دست، بازو و شانه ی خود را رلکس کنید.

**۶. تمرین شماره ی شش – با چشم های بسته**

در این تمرین نیز یک بار دیگر هر یک از تمرینات ۱-۴ را تکرار کنید، اما این بار با چشم های بسته. آنچه در اینجا بر روی آن کار می کنید توسعه و تقویت حس کردن موقعیت توپ است. حرکت توپ تنیس تا حدودی غیر قابل پیش بینی است، اما به هر حال زدن آن را حس خواهید کرد. شما بیشتر به دنبال کاهش وابستگی به دید خود خواهید بود و در عوض احساس کردن موقعیت بدن خود را تقویت خواهید کرد.

تمرینات عروسکی

این تمرین برای بچه های خردسال بسیار عالی است، به ویژه اگر شما آمادگی خرید یک آدمک تمرینی را نداشته باشید.

عروسک یک حیوان بزرگ را تهیه کنید، هرچه بزرگتر بهتر، به اندازه یک متر قد. از آن خرس هایی که جدیداً در بازار فراوان دیده می شود! به دنبال یکی بگردید که به جای خوشگل بودن محتویات آن سخت تر باشد، و هرچه کرکش کمتر باشد بهتر است. به فروشگاه های دست دوم فروشی مراجعه کنید. این وسیله در مقایسه با روش قدیمی "بالش روی دیوار" یک تغییر محسوس خواهد بود، اما سرگرم کننده تر و کمی

بیشتر شبیه تمرین با یک آدمک شمشیربازی است. شما هم اکنون می توانید عروسک شمشیربازی خردار خود را به یک دیوار بزنید یا حتی روی یک صندلی در داخل ساختمان یا در فضای باز قرار دهید.

همه این تمرین ها ثابت هستند، به این معنی که هدف شما در حال حرکت نیست. به همین دلیل، آنها برای بازیکن های مبتدی بیشتر مناسب است تا شمشیربازهای با تجربه.



۷. تمرین عروسکی شماره ی یک – با هدف گذاری

با نوار چسب X بزرگی را دقیقاً در وسط عروسک درست کنید. برای جلوگیری از استهلاک عروسک چندین لایه نوار را روی هم قرار دهید. تمرین را خیلی ساده با حمله کردن به X شروع کنید. البته این یک تمرین بسیار ساده ای است، اما در عین سادگی تمرین خیلی خوبی نیز هست! درست مانند تمرین با توپ تنیس، ابتدا با پاهای ثابت آغاز کنید، سپس با انواع حمله های ساده، و در نهایت با حمله های پیشرفته ادامه دهید. محل عروسک را تغییر دهید، بالاتر و پایین تر، یا اینکه از زاویه های مختلفی به سوی آدمک حرکت کنید.

۸. تمرین عروسکی شماره ی دو – برچسب

همان نوارچسب قبلی را به صورت دایره های گرد کوچک برش دهید و آنها را به عنوان هدف های شمشیربازی روی عروسک خود بچسبانید (فراموش نکنید که از چند لایه استفاده کنید).

برچسب های خود را با ۱-۵ شماره گذاری کنید، و سپس آنها را روی عروسک خود به صورت درهم بچسبانید. تمرین کردن را با قدم جلو و زدن هدف های معینی را شروع کنید. در ابتدا ممکن است از ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ استفاده کنید. سپس آن را مخلوط کنید، ۴، ۱، ۵، ۳. شما می توانید به همین صورت تمرین های بعدی خود را گوناگون کنید. در مرحله ی بعد برچسب ها از روی عروسک بردارید و دوباره آن را با ترتیب دیگری بچسبانید. در اینجا احتمال های بی نهایت زیادی خواهید داشت.

۹. تمرین عروسکی شماره ی سه – فاصله

فاصله خود را از عروسک تغییر دهید. این کار با علامت گذاری روی زمین بهتر است، زیرا شما می توانید از فاصله های مختلف معین دقیقی تمرین های خود را انجام دهید. نوارچسب یا چسب برق رنگی مناسب این کار است.

تمرین های قبلی را تکرار کنید، اما اکنون هدف را از فاصله ی دورتر بزنید، سپس از فاصله ی نزدیکتر. پوشش دادن فاصله ی مورد نیاز برای شمشیربازها بسیار مهم است. فکر کنید که از چه حرکت های پایی باید استفاده کنید تا بتوانید از آن فاصله به هدف برسید، سپس تکنیک های مختلفی را تمرین کنید و در عین حال اهداف مختلف روی عروسک را مورد اصابت قرار دهید.

مجدداً باید تأکید کنم که هر تمرینی که در خانه کار می کنید باید با مشورت مربی خود انتخاب شود. نیازهای خاص شما در شمشیربازی، می تواند توسط افرادی که شما را به بهترین وجه می شناسند، یعنی مربی تان، تعریف شود! فراموش نکنید که تمرین های در خانه برای هر شمشیربازی مفید است. این تمرین های هدف زنی هم برای ایه ایست ها و هم برای فلوریست ها می تواند قطعه ی اصلی حل یازل بهبود تکنیک و کنترل آنها باشد.

Igor Chirashnya,
Academy of Fencing Masters Blog