

علم تمرین در شمشیربازی

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

مراحل یادگیری

مطالعهٔ تئوری‌های مرتبط با عملکرد انسان نشان می‌دهد که انسان‌ها مراحل گوناگونی در زمینهٔ آموزش طی می‌کنند، اگرچه این مراحل به وضوح تعریف نشده‌اند. البته گاهی اوقات خیلی سخت است که بگوییم یک شخص چه موقع از یک مرحله به مرحله بعدی گذر کرده است. با این وجود، با تمرین‌های مستمر در زمینه مهارت‌های موتور ادراکی امکان مشاهده اینکه اجراکننده به یک حد خاصی از آموزش رسیده است، وجود دارد، با اینکه انتقال از مرحلهٔ قبلی مورد مشاهده واقع نشده است.



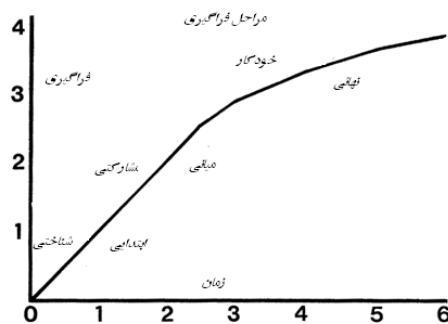
نظر نویسنده بر این است که مراحل آموزش تشریح شده در "عملکرد انسان" فیتس و پوسنر (۱۹۶۹) مبین مناسب‌ترین مراحل تجربه شده در آموزش مهارت‌های موتور ادراکی در ورزش شمشیربازی می‌باشد.

این مراحل عبارتند از ۳ مرحله هستند (شکل زیر):

۱- ابتدایی یا شناختی

۲- میانی یا مشارکتی

۳- نهایی یا خودکار (مستقل)



در طی **مرحلهٔ شناختی** مبتدی شدیداً درگیر تلاش برای شناخت وظیفه مورد نظر خود می‌باشد. وظیفه‌ای که در شمشیربازی باید با یک حریف بازی کرد و با زدن تعدادی ضربه بتوان بر او پیروز شد. به علائمی که در آینده غیر قابل مشاهده خواهند شد، توجه فراوانی باید بشود. در

جهت تلاش برای رسیدن به پایان نتیجه، یعنی زدن تعداد معینی ضربه به حریف، و اشتباهات فاحشی که در تکنیک و در هماهنگی اتفاق می افتد.

علامت های دیداری دریافت شده از حریف، که برای اجرای مهارت های تکنیکی صحیح خیلی ضروری هستند، عموماً فراموش شده و مبتدی بیشتر با عملکرد خودش درگیر می شود. بطور کلی، عملکرد بازیکن در این زمینه است که او تلاش می کند که عادت های قدیمی خود را به یک مهارت جدید تبدیل کند.

در طی این مرحله، دادن دستور العمل و نمایش اهمیت فراوانی دارد، اما باید طبیعت خیلی کلی داشته باشد، و کارهای روتین معمولی و مبهمی که می تواند بعنوان مشابه حرکت های صحیح باشد، مورد پذیرش واقع گردد.



در طی مرحله مشارکتی، روتین های اولیه که در مرحله اول بصورت واحد های مجزا فرا گرفته شده اند مورد تمرین واقع می شوند و باهم ترکیب می شوند تا به یک سلسله حرکتی تبدیل شوند. عادت های غلط و عکس العمل های نادرست نسبت به علائم تصحیح، تغییر، و به تدریج حذف می شوند.

به نظر می رسد که **آموزش جزء به کل** برای آموزش مهارت های شمشیربازی در این مرحله بسیار مناسب می باشد. اما، تمرین متداول عموماً درس انفرادی است (درس های جزء به جزء) که به دنبال آن تمرین حرکتی که در بازی مسابقه ای اجرا می شود (تمرین اجرای کل حرکت) سپس برگشت مجدد به درس انفرادی تا بازخورد های مسابقه بررسی شود – الخ. این روش در شمشیربازی در دایره آموزش هم توسط مربیان و هم توسط شاگردان مورد پذیرش واقع شده است.

بسیاری از مهارت های تکنیکی فرا گرفته شده در مرحله میانی، عبارتند از واحد های حرکتی منفرد هستند مانند اتک های ساده که باهم ترکیب می شوند تا اتک های مرکبی ایجاد شود، و از ترکیب دفاع و ریپوست ها نیز کونتر ریپوست ها به وجود می آید. این کارها می تواند بصورت گروهی آموزش داده شوند.

با این وجود، کاربرد پالایش شده این حرکات، مانند تمپوهای (میزان سرعت) متنوع، کنترل پوینت و تاکتیک در محیط آموزشی فیما بین شاگرد و مربی به خوبی آموخته می شود. این تنها راهی است که بتوان از طریق آن، اطلاعات و توانایی پیشرفته مربی به درستی و بطور موثر به شاگرد منتقل شود. خوانندگان به خوبی می دانند که یکی از محدودیت های تمرینات گروهی کار کردن با کسی است که از نظر تکنیکی سطح مناسب و یکسانی داشته باشد.

تمرینات گروهی، آمده در دوره مربیگری درجه ۳، در برنامه تمرینی دوره مربیگری درجه ۲ باید نقش خود را به خوبی ایفا کند. راه بهتری برای درگیری با مکانیزم های محض این ورزش وجود ندارد و این شیوه باید زیربنای ایجاد کننده فعالیت های باشگاهی بشود. در مرحله میانی کمک مربیان می توانند گروه ها را آموزش دهند، تا مربی ارشد باشگاه مشغول آموزش شاگردان پیشرفته خود بشود.

اما این را باید در نظر داشت که در بعضی باشگاه ها به سبب تنوع برنامه زمانی نمی توان همه شاگردان را بصورت یک گروه دور هم جمع کرد. در این شرایط تنها راه آموزش درس انفرادی می باشد.

زمانی که پروسه های مکانیکی ضربه زدن، حفظ فاصله، جابجایی و زمان سنجی، بدون تفکر و تمرکز آشکار، اجرا شود، شمشیرباز به **مرحله نهایی** فراگیری یعنی خودکار رسیده است. در این مرحله فرآیندهای حرکتی جزء به جزء به تدریج و بصورت فراینده بطور خودکار در می آیند.



مهارت ها زیر دیگر نیاز به پردازش ندارند و فکر بازیکن درگیر عوامل مهم تر مورد نیاز در مبارزه خواهد شد:

- انتخاب ضربه خاص با توجه به علائم دیداری خاصی از حریف.
 - راه حل های تکنیکی/تاکتیکی.
 - فاصله و تمپو.
 - تله گذاری و فرار از تله های حریف.
 - توسعه فراینده پروسه تفکر بازیکن.
 - بازیکن باتجربه کمتر در معرض حواس پرتی هایی که مستقیماً به وظیفه محوله مرتبط نیستند قرار می گیرد.
 - توجه انتخابی بصورت مداوم توسعه می یابد.
 - درک و مشاهده پالایش یافته تر می شود، که در نتیجه توانایی انتخاب مهم ترین علائم عرضه شده در بازی را به وجود می آورد.
- در مرحله خودکار، بازیکن می تواند بر اساس مشاهدات بازی حریف، حرکات و تاکتیک هایی را که از قبل دستچین کند، که یکی از لازمه های ضروری مسابقات است.

پروژه - یا حل مسئله

اکثر وضعیت های آموزشی ایجاد شده پیرامون مربی در مورد دادن دستوراتی به شاگردان درباره آنچه باید انجام دهند و خلق تمریناتی در زمینه ایده های از پیش طراحی شده مربی، دور می زند.

در اینجا روشی را در اختیار شما می گذاریم به نام **آموزش پروژه ای** که مربی به گروه مشکلی را مطرح می کند و گروه باید راه حل آن را بیابند. عنوان دیگری که می توان برای این روش در نظر گرفت، **حل مسئله** می باشد.

شیوه حل مسئله، درست مانند همه ورزش های رزمی، برای شمشیربازی ایده آل می باشد. از زمانی که شمشیرباز روی گارد نشانده می شود او به دنبال اطلاعاتی از حریف می گردد تا حرکت خود را بر اساس آن طراحی کند. هدف نهایی این بازی درگیر کردن بازیکن در یافتن راه حل هایی برای مشکلات مطرح شده و معرفی این راه حل ها بصورت حرکات فیزیکی موثر می باشد.

مسئولیت های مربی در زمینه توسعه و بهبود این شیوه دوگانه می باشد:

۱. فراهم کردن اطلاعات و نمایش های کافی برای گروه، تا اینکه بتوانند به راه حل های منطقی با مدت زمان منطقی برسند.
۲. کانالیزه کردن این راه حل ها به سوی دانش و قابلیت های موثری که پیشرفت گروه را با توجه به قوانین و محدودیت های ورزش شمشیربازی بویژه در رشته تخصصی مورد نظر، توسعه دهد.

پس از آشنایی با مسئولیت های مربی، اکنون لازم است وضعیت آموزش را ایجاد کنیم.

این کار نیاز به تجربه و درک قابل توجهی در زمینه موضوع دارد تا بتوانیم از عهده کلیه مشکلات تکنیکی و راه حل های مورد نظر در شمشیربازی برآییم، حال برای روشن شدن این شیوه آموزش دو مثال ساده را مطرح می کنیم.

۱. چگونه اتک کنیم

اطلاعات مورد نیاز - "رو در روی حریف روی گارد بنشینید بطوری که نوک شمشیرهای تان با هم در تقاطع باشند. می بینید که با راست کردن دست نمی توانید نوک شمشیرتان را به هدف همدیگر برسانید. اکنون راه حلی پیدا کنید که بتوانید تنها با حرکت دادن پای جلو به هدف دسترسی پیدا کنید، سپس همین کار را تنها با حرکت دادن پای عقب تکرار کنید."

تمرین - کلاس بطور ناخودآگاه به حرکتی شبیه حمله یا حرکت ضربدری فلش خواهند رسید. نکاتی در مورد ایراد های تکنیکی دیده شده مانند، حفظ تعادل، دست جمع، ضعف حرکت پاها، وغیره، مطرح کنید تا بتوانید بعدا آن ها را اصلاح کنید.

اکنون هر کدام از مسئله ها را مجزا کنید تا اینکه گروه را به تکنیک صحیح بکشانید.

مسئله ۱:

"سرعت اتک اهمیت زیادی دارد، بنابراین آیا شما برای رسیدن به این فاکتور دست را اول حرکت خواهید داد یا پا را؟"
گروه شروع به تمرین این کار می کنند.

مسئله ۲:

"با خم شدن به جلو، کدام حرکت را بهتر می توانید انجام دهید، حمله یا فلش؟"
گروه شروع به تمرین این کار می کنند.

مسئله ۳:

"وقتی حمله می کنید متوجه خواهید شد که کف پای عقب بر می گردد و به جلو کشیده می شود. این مورد چگونه می تواند فاصله شمشیربازی شما را تحت تاثیر قرار دهد و چه کاری در مورد آن می توانید انجام دهید؟"
گروه شروع به تمرین این کار می کنند.

مسئله ۴:

"در هنگام حمله کردن، کف پای جلو در چه زاویه ای از زانوی آن باید قرار گیرد تا به برگشت به وضعیت گارد کمک کند؟"
گروه شروع به تمرین این کار می کنند.

۲- چگونه جلوی ضربه خوردن خودمان را بگیریم

اطلاعات مورد نیاز - "هدف از این تمرین ضربه زدن به حرف بدون اینکه خودمان ضربه بخوریم. یک بازیکن اتکی را اجرا می کند و دیگری تلاش خواهد کرد تا بفهمد چند راه برای نخوردن ضربه وجود دارد."

تمرین - از اینکه چند نفر از اعضای گروه قدم های جانبی بردارند، یا با نشستن بدن دزدی کنند، یا عقب نشینی کنند، یا اینکه فرار کنند، زیاد تعجب نکنید. این اعمال نشان دهنده همه روش های جلوگیری از خوردن ضربه و اقدامات گریز مجاز موجود می باشد. البته در این مقطع می توانید تلاش های آن ها را به سوی دفاع بکشانید، بطوری که این راهنمایی کلیدی به آنها بدهید "حالا سعی کنید با شمشیر خودتان ا تک را دفع کنید".



این کار یک نوع دفاع خامی را ایجاد خواهد کرد که اکنون می توان کنترل های تکنیکی لازم زیر را بکار بست:

مسئله ۱:

"کدام قسمت از تیغه خود را بکار می برید تا ا تک را دفع کنید البته فراموش نکنید که شما نیاز به یک دفاع محکم دارید؟" گروه شروع به تمرین این کار می کنند.

مسئله ۲:

"تیغه شما چقدر باید حرکت جانبی داشته باشد تا از هدف خودتان محافظت کند؟" گروه شروع به تمرین این کار می کنند.

مسئله ۳:

"با چند روش مختلف می توانید از هدف تان دفاع کنید؟" گروه شروع به تمرین این کار می کنند.

مسئله ۴:

"با در نظر داشتن اینکه بعد از اجرای یک دفاع موفق شما باید تلاش داشته باشید تا به حریف ضربه بزنید، بنابراین پوینت شما چقدر باید از هدف دور شود؟" گروه شروع به تمرین این کار می کنند.

- اگر شما در مورد هر نکته تکنیکی که قصد دارید آن را به شیوه آموزشی جزء- کل تدریس کنید، خوب فکر کنید و سپس آن را بصورت یک سوال برای کلاس مطرح کنید، شما جواب آن را بصورت یادگیری پروژه ای دریافت خواهید کرد.
- قبل از آغاز درس بعدی، یک لیست از نکات تکنیکی آن درس را بنویسید و آنها را بصورت سوال درآورید.
- خیلی زود شما قادر خواهید بود تا شیوه آموزشی جزء- کل را با شیوه حل مسئله ترکیب کنید، که درس هایتان را خیلی جالب تر خواهد کرد.
- شما همچنین متوجه خواهید شد که بعضی حرکات شمشیربازی برای شیوه آموزش پروژه ای مناسب تر بوده تا بعضی حرکات های دیگر و بر اساس آن درس های بعدی خود را پی ریزی خواهید کرد.