

علم تمرین در شمشیربازی

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

رابطه بین مربی و مبتدی

یکی از ارزنده ترین تجربی که هر انسان می تواند داشته باشد از تاثیرات رابطه بین دو شخصیت - نوآموز و معلم او به وجود می آید. تاثیری که چند ملاقات اولیه روی هر دوی آنها می گذارد می تواند رابطه آینده آنها، **احترام و درک متقابل** و تمایل آنها در زمینه یادگیری را قالب ریزی کند. بله، اگر قرار باشد یک رابطه معنی داری بین آنها ایجاد شود حتما هر کدام از آنها باید چیزهایی جدیدی از همدیگر بیاموزند.



البته، در بررسی این رابطه متقابل مطالب مختلف و با درجه اهمیت متفاوتی وجود دارد. از یک سو، معلم/مربی نسبت به اطلاعات تخصصی خود اطمینان کامل دارد. از سوی دیگر، نوآموز برای اولین بار در حال تجربه کردن یک موضوع جدیدی می باشد. در نتیجه مبتدیان معمولا از خودشان مطمئن نیستند، و نسبت به اولین ملاقات خود مشکوک و نگران هستند. با قاطعیت باید بگوییم که خود مربی باید مدیر ایجاد این رابطه باشد. او باید از طریق تنظیم اولین برخوردها، و از راه در آرامش نگهداشتن نوآموز، زمینه رابطه آینده را فراهم کند. بدون هیچ گونه شکی، **درک** مشکلات تجربه شده توسط نوآموز در مقدمه لیست اولویت ها قرار دارد.

ایجاد **اتمسفری رلکس و شاد** که نوآموز بتواند در آن به راحتی بیاموزد بسیار ضروری است. درک این موضوع توسط مربی نتیجه خواهد داد، و آن حس اعتمادی را به وجود خواهد آورد که شاگرد به آن نیاز دارد تا بتواند توانایی های خود را به بهترین وجه بروز دهد.

بردباری یکی از خصوصیات دیگر انسانی است که باید در کنار درک متقابل وجود داشته باشد. بردباری و شکیبایی یعنی اینکه به نوآموز اجازه دهیم تا در دوره خودش پیشرفت کند، او را **تشویق** کنیم، توقعات زیادی از او نداشته باشیم، و در مقابل اجرای حرکات او را تحسین کنیم حتی اگر عملکردش از نظر یک متخصص عالی نبوده، اما حداکثر تلاش و تمرکز وی را نشان می دهد.

این شیوه در زمینه علاقمند کردن نوآموز و لذت بردن او از ورزش شمشیربازی حتما جواب می دهد و در حفظ گروه نوآموزان کمک فراوانی خواهد کرد.

در این مبحث دو قانون وجود دارد که باید به خاطر داشته باشیم:

قانون ۱: افراد وارد ورزشی می شوند که از آن **لذت** ببرند و در آنها حس پیروزی ایجاد کند.

قانون ۲: مربیان نمی توانند قانون شماره یک را تغییر دهند بلکه می توانند آن را **تشویق** کنند.

مشکلات انگیزشی در تعلیم مبتدیان

یک مربی شمشیربازی بطور کلی در هنگام آموزش مبتدیان خردسال، جوان و بزرگسال، با روش های زیر مواجه می باشد:

- روش آموزش گروهی برای تعلیم مقدماتی و تمرینات دسته جمعی.
- درس انفرادی بعنوان مبنای آموزش.

مربیگری خردسالان (بین ۹ تا ۱۴ سال) و جوانان (۱۵ تا ۲۰ سال)

تدریس یک گروه خردسال یا جوان مبتدی، به سبب وجود امکان ریزش آنها، برای مربی کار ساده ای نیست. این ریزش معمولاً بعد از ۱ الی ۲ ماه پس از آغاز آموزش، به علت خستگی، ملالت، عدم تشویق، کمبود اشتیاق، و غیره، به وجود می آید. گاهی اوقات تکنیک های مربیگری ضعیف و ناتوانی مربی در برقراری ارتباط با شاگردان، سبب می شود که قبل از اینکه نوآموزان ورزش انتخابی خود را به خوبی امتحان کنند، آن را رها سازند. بنابراین پر واضح است که در دوره اول آموزش شمشیربازی جلسات تمرین باید بگونه ای تنظیم شود که علاقه شاگردان را برای مدت بیشتری حفظ کند.



ابتدا مربی باید کاملاً از دلایل (عوامل انگیزشی) حضور خردسالان در کلوب شمشیربازی آگاهی کامل داشته باشد. دلایل زیر از نظر خردسالان و جوانان احتمالاً اهمیت دارد:

- با توجه به تصورات و تخیلات آنها، شمشیربازی به نظر آنها مانند ورزش های دیگر نیست و دارای فاکتورهایی رزمی و مبارزه ایی به شکل آداب و رسوم "رمانتیک دوئل" می باشد درست مانند آنچه در داستان "سه تفنگدار" آمده است.
- شمشیربازی یکی از راه های کسب شان و مقام در بین گروهی از دوستان می باشد.
- دلایل اجتماعی: آنها انتظار دارند با دوستان جدیدی آشنا شوند یا اینکه دوستان شان قبلاً آنجا تمرین می کرده اند.
- آنها بطور مستقیم بوسیله والدین، دوستان، نمایش های شمشیربازی، و غیره تشویق شده اند، و انتظار دارند در دوره اولیه تمرینات خود با تفریح و سرگرمی فراوان، حرکات شمشیر متنوع و مبارزات شمشیربازی برخورد کنند.

معمولاً در آغاز کار، بدون هیچ دلیلی، خردسالان انگیزه فراوانی دارند و مصمم هستند تا "جنگجویان" خوبی از آب درآیند. در این مرحله، وظیفه مربی نه تنها تعلیم مهارت های تکنیکی و بهبود آنها می باشد، بلکه همچنین باید انگیزه و اشتیاق این نوجوانان را حفظ و تقویت نماید.

با تنظیم جلسات تمرین به روز می توان به این هدف رسید. ۳ تا ۸ ماه اول برنامه بسیار مشکل خواهد بود. در این دوره زمانی بازیکنان پتانسیل دار تصمیم خواهند گرفت که شمشیربازی را ادامه بدهند یا خیر. وقتی شخصی وارد یک باشگاه شمشیربازی می شود او دوست دارد از فعالیت های باشگاه لذت ببرد. شمشیربازان قدیمی همیشه روزهایی که گرفتار تمرینات کارپای خسته کننده می شدند همیشه به خاطر دارند، آن زمانی هایی که بازیکنان مجبور بودند یک سال منتظر بمانند تا شمشیر به دستشان داده شود.

بیباید یک مربی شمشیربازی را در یک موقعیت بسیار سختی قرار دهیم. فرض کنیم ایشان اخیراً یک دوره آموزش مربیگری درجه ۲ را گذرانده است و اشتیاق فراوانی دارد تا یک گروه نونهال را جمع آوری کند تا به آنها شمشیربازی بیاموزد. او مجموعه ای از نمایش های مینی شمشیربازی را راه اندازی کرده و در نتیجه عده ای را که آرزوی "شمشیرباز" شدن را دارند در باشگاه خود دور هم جمع کرده است.

با تصور بر اینکه وسیله کافی در باشگاه خود دارد، شیوه ای که ایشان احتمالاً انتخاب خواهد کرد آموزش گروهی است. صرف نظر از نوع سیستم آموزشی که بکار می برد، مهم ترین عامل موثر در آن روش برنامه ریزی تمرین است. او باید تعدادی برنامه سرگرم کننده در این تمرینات بگنجانند که بتواند علاقه و اشتیاق گروه را زنده نگاهدارد. در طرح درس دوره مربیگری درجه ۳ تعداد زیادی از تمرینات و بازی های مرتبط با شمشیربازی وجود دارد که به مربی کمک می کند تا بتواند به راحتی به هدف خود برسد، و تمرینات خود را جالب و دل انگیز نماید. در این مرحله، تکنیک های شمشیربازی هدف اصلی نیستند. در طی بازی های شمشیربازی متنوع و تعدادی مسابقه مینی ایه می توان گروه حرکات پای اصلی، تکنیک های شمشیربازی پایه، اصول زمان سنجی را آموزش داد و علاقه بازیکنان به این ورزش را افزایش داد. قانون اصلی در این مرحله، از نظر تکنیکی، این است که حرکات تا حدودی صحیح و کم اجرا شوند تا اینکه زیاد و غلط. طبیعی است که در این گروه نونهال به دنبال قهرمانان آینده خودمان باشیم، بنابراین بهتر خواهد بود که آنها الان چیزهایی بیاموزند که بعداً نیاز نداشته باشند آنها را کنار بگذارند.



چیزهای دیگری که در این مقطع باید به خاطر داشته باشیم:

- مربی باید تلاش کند که هر نونهال از خود احساس "رضایت" کند.
- مربی باید در قضاوت های خود عادل باشد، از کسی جانبداری نکند و توجه خاصی به بعضی از بازیکنان نشان ندهد (معمولاً به کسانی که حرکات را بهتر اجرا می کنند توجه بیشتری می شود).
- هر نونهال باید حس کند که مربی از تلاش های او راضی است و مورد قدرانی واقع شده است.
- بازیکنان باید مرتب تشویق بشوند بویژه اگر اشتباهاتی در کارشان وجود داشته باشد.
- **اقتباهات باید با شیوه ای مثبت تصحیح** شوند (اکثر اوقات بازیکنان تذکراتی درباره اشتباهات شان می شنوند - در صورتی که بخش های صحیح کارشان باید به آنها گفته شود سپس خطاهای آنها را تصحیح کرد).
- **انضباط** در گروه باید حاکم باشد. بچه ها دوست دارند بدانند که چه انتظاراتی از آنها خواسته می شود و نیاز به کسی دارند که بالای سرشان باشد و از او تبعیت کنند.
- از والدین باید خواسته شود بعضی مطالب را زیاد به بچه ها تحمیل نکنند. "**هر بچه**" ای پتانسیل قهرمان شدن را ندارد.

بعضی از فاکتورهای انگیزشی و بنیادهای مستحکم بازیکنان از طریق موفقیت به دست می آید. در مینی تورنمنت ها، بعضی از مبتدیان برنده خواهند شد و بعضی دیگر بازنده. اینجاست که برنده ها احساس موفقیت کرده و کاملاً جذب این ورزش خواهند شد، و بازنده ها ممکن است نومید بشوند و اشتیاق و علاقه خود را از دست بدهند. در مراحل آغازین آموزش مبتدیان بسیار مهم است که **راه های جدیدی برای تشویق** پیدا کنیم تا میزان ریزش کلاس کمتر شود، بویژه در بین شاگردان ضعیف تر و کم انگیزه تر. شاید بهتر باشد که مسابقات مینی داشته باشیم و همچنین تشویق های شفاهی بیشتر و توجه به بعضی از مهارت های دیگری که در حین تمرین از خود نشان می دهند. تأکید بر رفتار و کردار خوب آنها می تواند در کاهش نومیدی و عدم اشتیاق شمشیربازان خردسال کمک فراوانی بکند.

جنبه اجتماعی نیز یکی از فاکتورهای معنی دار و قابل توجه در ایجاد انگیزه در نونهالان می باشد. دور هم جمع کردن گروه در بعضی از **گردهمایی های تفریحی** مانند گردش ها، مسافرت های کوتاه، تجمع های گروهی، جلسات غیر رسمی، نیز می تواند استحکام گروه را افزایش داده و سبب خواهد شد که بصورت یک تیم واحد با هم کار کنند و به مربی کمک خواهد کرد تا اعضای کلاس نسبت به ادامه فعالیت با گروه ابراز علاقه بیشتری بنمایند.

گروه های بزرگسال (۲۰ - ۶۰ ساله)

بزرگسالان ۲۰ تا ۶۰ ساله انگیزه و اولویت های دیگری از حضور در تمرینات شمشیربازی دارند. عموماً در بین آنها دو گروه زیر یافت می شود:

- ۱- گروه **علاقمند به تفریح** - کسانی هستند که قصد آشنایی با این ورزش را دارند و تصمیم دارند هفته ای یک یا دو بار در تمرینات حاضر شوند اما علاقه ندارند در مسابقات شرکت کنند.
- ۲- گروه **علاقمند به مسابقه** - (معمولاً جوان ترها هستند از ۱۸ تا ۴۰ ساله) کسانی هستند که آرزوی دارند دوران مسابقات موفق داشته باشند.

آغاز کردن ورزش شمشیربازی در سنین ۲۰ تا ۴۰ دیر به نظر می رسد، زیرا افراد در این سن به ندرت می توانند بازیکن درجه یک جهانی بشوند، اما غیر ممکن هم نیست. نویسنده چند نفر از بازیکنانی که در سنین بزرگسالی شمشیربازی را شروع کرده اند را می شناسد که در سطح قهرمانی های ملی به موفقیت های قابل توجهی نیز رسیده اند.



معمولاً بزرگسالان از هر دو جنس سه فاکتور انگیزشی مهم برای آغاز شمشیربازی دارند:

- دلایل اجتماعی، برای **آشنایی با افراد دیگر**.
- **تناسب اندام**، که نیازی است طبیعی برای انجام فعالیت های فیزیکی.
- به حقیقت درآوردن یک **رویای رومانتیک** (الگوی داستان سه تفنگدار).

برای هر فردی ممکن است در بین این سه عامل اولویت های مختلفی وجود داشته باشد، یا ممکن است تنها یکی یا دوتا از آنها برای یک فرد نقش بازی کند.

با توجه به زندگی اجتماعی، "جلسه های" کوتاه بعد از تمرین، برگزاری دعوت شام در یک رستوران یا در خانه یکی از اعضا می تواند نقش شایانی در نزدیک تر کردن اعضا به یکدیگر، ایفا کند.

اصول تناسب اندام و سرگرمی بزرگسالان در مقایسه با نونهالان و جوانان یکسان می باشد، بجز اینکه ما دیگر بازی هایی که برای نونهالان و جوانان استفاده می کردیم برای بزرگسالان استفاده نمی کنیم. جلسات تمرین باید به اندازه کافی پویا باشد تا همه بتوانند با تمرینات گرم کردن، تست های آمادگی جسمانی، دیپلاسمان، درس های انفرادی یا بازی های آزاد، فعالیت جسمانی کافی داشته باشند.

تحقق رویای سه تفنگدار از طریق تمرین های تکنیکی بصورت گروهی و/یا به شکل یک درس انفرادی، قابل لمس خواهد بود، بویژه موقعی که بازیکنان بازی های تمرینی آزاد خود را آغاز کنند و پیشرفت و بهبود حرکات خود را مشاهده کنند. کیفیت درس های انفرادی طبیعتاً به مهارت های آموزشی مربی و میزان زمانی که او می تواند در اختیار هر بازیکن بگذارد، بستگی دارد. لیکن اصل مهمی وجود دارد که هر مربی باید در نظر داشته باشد. **اگر مدت زمان درس انفرادی داده شده به شاگردان هم سطح خیلی با هم اختلاف داشته باشد می تواند یکی از عوامل نومیدی آنها بشود.** شاگردها معمولاً فکر خواهند کرد که شما به بازیکنی که درس طولانی تری به او می دهید امتیازی بیشتری قائل هستید و به او التفات بیشتری دارید و ناخودآگاه نسبت به او احساس حسادت خواهند کرد.