

# علم تمرین در شمشیربازی

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

## فلسفه مربیگری

در مبحث فلسفه مربیگری مطرح شده در طرح درس تکنیکی شمشیربازی مینی در دوره مربیگری درجه ۳، چند فاکتور مهم مرتبط با آموزش شمشیربازی بیان گردید. این فاکتورها عبارتند از **انگیزش، لذت، علاقه، اشتیاق، نحوه فراگیری افراد** بصورت انفرادی و گروهی هستند، در مرحله اولیه شناختی مهم تر از مکانیزم های خود ورزش می باشد.

فلسفه مربیگری دوره درجه ۳ تلاشی بود برای اینکه نظر مربی را از پروسه تکنیکی آموزش حرکات شمشیربازی دور کرده، و روی شیوه هایی تمرکز داشته باشیم که مبنای آنها فاکتورهای انسانی، مانند علاقه و اشتیاق، باشد، و در عین حال شمشیربازی بعنوان "یک فعالیت کلی" معرفی شود.



پس از ایجاد علاقه و شوق در بین بازیکنان یا گروه در مدت زمان مورد نظر که یقیناً یکی از وظایف بسیار دشوار مربی می باشد - ما به جایی می رسیم که بازیکن مبتدی، یا گروه مبتدیان در صورتی که آموزش گروهی باشد، "به دام" شمشیربازی می افتند. بازیکن تصمیم گرفته است که این ورزش مناسب ترین گزینه او است، عضو ثابت باشگاه می شود، وارد مسابقات آن باشگاه می شود، و می توان او را به درستی "شمشیرباز" نامید. از دید مربیگری اکنون ما به سطح ۲ مربیگری و همچنین آموزش های تکنیکی درجه ۲ رسیده ایم. اکنون ما با افرادی سروکار داریم که می خواهند با پیچیدگی های شمشیربازی و مسابقات آشنا شوند تا اینکه بتوانند در مبارزات خود نتیجه بهتری بگیرند. ویژگی عملی در این مرحله خواستن است. **یک اشتیاق واقعی از طرف شاگرد** باید نشان داده شود در غیر این صورت نخواهیم توانست یک شیوه آموزش هدف مند داشته باشیم. علاوه توانایی و **تمایل مربی برای در میان گذاشتن اطلاعات** خود به آن اضافه می شود، بدین ترتیب ما عناصر اولیه یک محیط آموزشی را خواهیم داشت که هرگز با شکست مواجه نخواهد شد. مطمئناً، اگر این فلسفه دنبال شود، مربی اکثریت بازیکنانی که بعنوان مبتدی به باشگاه ملحق شده اند را حفظ خواهد کرد. البته بعضی از آنها جذب ورزش های دیگر خواهند شد، درست همان گونه عده ای از ورزش های دیگر نیز جذب شمشیربازی خواهند شد. افراد اندکی هستند که می دانند در آغاز دقیقاً چه ورزشی را باید انتخاب کنند. اکثر نوجوانان ابتدا چندین ورزش مختلف را امتحان می کنند تا اینکه ورزش مورد علاقه خود را پیدا کنند، ورزشی که با خصوصیات روحی روانی و فیزیولوژیکی خود سازگار باشد.

ضمن اینکه مربی باید بداند که همه بازیکنان به شمشیربازانی علاقه مند، که از مبارزه و برد لذت می برند، تبدیل نخواهند شد. محرک های انگیزشی بسوی موفقیت به چندین شکل خود را آشکار می سازند.

- برای بعضی ها، موفقیت در **برنده شدن** در مبارزه است.
- برای گروهی، موفقیت یعنی **تسلط لذت بخش بر تکنیک** های پیچیده می باشد.
- برای گروهی دیگر، موفقیت در **فعالیت های محیط باشگاه** یافت می شود.

همه این اهداف مهم هستند و تلاش فراوانی باید داشته باشیم تا همه اعضای گروه خشنود شوند.

## از مینی ایه به فلوره، سابر یا ایه

پس از گرفتن جواب سوال های خود ..... در طی اجرای برنامه "مینی شمشیربازی" چندین سوال درباره نحوه انتقال مبتدی از برنامه "مینی ایه" به یکی از شمشیرهای مناسب مرسوم در شمشیربازی مدرن، نمایان می شود.

مربیان درجه ۳ به خاطر دارند که برنامه شمشیربازی مینی بر اساس ترکیبی از قوانین و تکنیک های موجود در اسلحه های مدرن طراحی شده است، برای مثال:

- هدف همان هدف سابر است.
- قوانین همان قوانین ساده شده ایه است.
- مینی ایه تیغه فلوره دارد تا وزن آن کمتر بشود، انعطاف بیشتری داشته باشد و به دست گرفتن آن ساده تر باشد، و الخ...

ما توقع نداریم که همه مربیان خیلی ساده و فورا این چنین تغییر ریشه ای در شیوه آموزش مبتدیان داشته باشند. سنت های قدیمی به سختی از بین می روند و مربیان شمشیربازی فراوانی، بدون توجه به منطقی تر بودن روش جدید، حاضر نخواهند بود روش های سنتی خود را کنار بگذارند.



روش آغاز با شمشیر فلوره و طی نمودن یک دوره طولانی و متمادی، کار بر روی پروسه مکانیکی کارپا، و به دنبال آن فراگیری حرکات پیچیده تیغه، در ورزش ما ریشه عمیقی دارد، و عموماً سبب شده است که جنبه های دیگر این ورزش از قلم بیافتد - **مدیریت، قضاوت**، و از همه مهم تر **تجربه مبارزه** زود هنگام که شاخص **مشارکت، هیجان پیروزی، ناامیدی شکست** از ویژگی های آن می باشد. بله، یاس و ناامیدی یک حس ضروری است که یک مبتدی باید تجربه کند، حتی اگر این حس منفی باشد، زیرا که آن در انگیزش بازیکن به منظور بیشتر یاد گرفتن و بهتر شدن، نقش مهمی بازی می کند. **مینی شمشیربازی** دقیقاً مبین همان طرح **مشارکت** به تمام معنی کلمه است.

یک روانشناس معروف در مورد ورزش گفته ای دارد مبنی بر اینکه که ورزش نه تنها تفریح (recreation) به حساب می آید بلکه بعنوان خلق مجدد فرصت های جدید (re-creation) نیز می باشد. بنابراین اجازه بدهید که پروژه مینی شمشیربازی می تواند فرصت جدیدی برای شمشیربازی ما ایجاد کند.

در این مرحله دو سوال وجود دارد که باید به آن پاسخ داده شود:

سوال ۱: "مربی چه مدتی باید مبتدی را در دوره مینی شمشیربازی نگهدارد قبل از اینکه به مرحله اسلحه های سنتی منتقل شود؟" مربیان زیادی این سوال را می پرسند. و پاسخ هایی مانند - یک ماه، سه ماه، یک ترم، و گاهی اوقات این جواب داده می شود، "فقط در روز اول تمرین از آن استفاده کنید، سپس شمشیر فلوره به دستش بدهید!"

جواب ثابتی برای این سوال وجود ندارد. هدف از مینی شمشیربازی این است که تا حد امکان در حد اقل زمان به مبتدیان یک معرفی کلی از ورزش شمشیربازی داده شود تا تعداد بیشتری از آنها به شرکت در این ورزش تشویق بشوند، و آنها بتوانند هرچه سریع تر تصمیم بگیرند که آیا می خواهند در این رشته بمانند یا اینکه به ورزش دیگری بروند. یکی از مزیت های این شیوه این است که مربی نیاز نخواهد داشت مدت زمان فراوانی صرف آموزش تکنیک های پیچیده بکند بعد ناگهان بفهمد که شاگردش شمشیربازی را ترک کرده است. چرا نباید به آنها فرصت دهیم تا چند ساعت - چند هفته - چند ماه از بازی شمشیربازی لذت ببرند و با دستگاه آپاره سرگرم نشوند.



جواب سوال "چه وقت؟" یک قرارداد خصوصی است بین مبتدی - یا کلاس - و خود مربی. بعضی ها امیدوارند که انتقال از مینی ایه به یکی از اسلحه های سنتی بصورت درخواستی از شاگرد یا کلاس انجام پذیرد. به این شکل که: "آقای مربی! من دوست دارم شمشیربازی کنم. چطوره چند درس فلوره، ساپر یا ایه به من درس بدین؟"

اکنون وقت مناسب فرا رسیده است. مربی شمشیرهای اصلی را بیرون می آورد و کار آغاز می شود. از زمان آغاز تمرینات چقدر گذشته است - هیچکس نمی داند؟ آیا باید یک زمان ثابتی وجود داشته باشد تا کلاس بتواند از برنامه لذت ببرد؟ روش دیگری هم هست و آن هم بدین گونه است.

مربی: "خوب بچه ها، مدتی که شما با مینی ایه کار کردین و اطلاعات نسبتا خوبی درباره شمشیربازی کسب کردین. امروز قصد داریم یه نگاهی به سه اسلحه اصلی بندازیم تا ببینیم کدوم یک از اونا رو بیشتر دوست دارین."

البته که به این ساده گی ها هم نمی تواند باشد. ممکن است در باشگاه فقط شمشیر فلوره وجود داشته باشد، و شمشیرهای ساپر و ایه بعدا عرضه شوند.

این مسئله سوال دیگری را به وجود می آورد.

سوال ۲: "آیا مبتدی ابتدا باید تمرینات خود را با فلوره شروع کند بعد سراغ ساپر و ایه برود؟"

بسیاری از مربیان هنوز به این روش معتقد هستند. یکی از علل بقای این شیوه در باشگاه ها یک نیاز اجتماعی است. زیرا که فلوره قبلا تنها شمشیر مورد استفاده هم آقایان و هم بانوان بوده است.

در نتیجه فلوره حیات باشگاهی را تحت تسلط خود درآورد و ساپر و ایه را حذف کرد. اما امروزه بانوان در هر سه اسلحه کار می کنند و سال ها طول خواهد کشید تا حرکتی در زمینه ایجاد یک تناسب منطقی بین اسلحه های مورد استفاده در سطح باشگاه ها ایجاد شود.

برای مثال، اگر بتوانیم از ابتدا سابر را به مبتدی بیاموزیم، بویژه اگر علاقه اش همین باشد، چندین و چند ساعت وقت صرفه جویی خواهد شد. مخصوصاً که تکنیک ضربه های نفوذی فلوره هیچ تشابهی با ضربه های برشی سابر ندارد. این مسئله در مورد انتقال فلوره به اِپه زیاد صدق نمی کند. اما، بزرگ ترین مشکل بازیکن فلوره ای که به اِپه ایست تبدیل می شود اختلاف فاحش بین شاخص "حق تقدم" می باشد که سبب توسعه و گسترش پاره ریپوست در فلوره می شود، در مقابل شاخص بهره گیری از مسئله زمان در اِپه که حق تقدم را به اتک های تجدیدی می دهد. بنابراین بازیکنی که ابتدا فلوره آموخته است باید مقدار قابل توجهی از آموخته های قبلی خود را "فراموش" کند.

امروزه شواهد نشان می دهد که مربیان بیشتر به این باور رسیده اند که مبتدی باید با سلاح منتخب خود کار کند، یا اینکه از یک مربی مشورت بگیرند تا بر اساس ساختار فیزیکی و زمان عکس العمل، و غیره، سلاحی را برای بازیکن انتخاب کند.



سوال ۳: "یک مبتدی چگونه از برنامه مینی شمشیربازی به یکی از سلاح های سنتی انتقال یابد؟"

جواب کوتاه این سوال، "با حداقل سختی!" می باشد. خوب، فاکتورهای مختلفی که در مینی شمشیربازی فرا گرفته شده است ثابت خواهد کرد که هیچ مانعی در انتقال به فلوره یا اِپه به هیچ وجه وجود ندارد. و تغییر به این اسلحه ها اثرات بسیار ناچیزی دارد.

- گارد فلوره کوچک تر بوده و با توجه به کاربرد تیغه فلوره در شمشیر مینی اِپه اشکالی در تعادل به وجود نخواهد آمد.
- تیغه محکم تر و سنگین تر اِپه نیاز به کنترل بیشتری خواهد داشت.
- دسته ها مشابه بوده، که برای هر دو نوع از دسته هفتیری استفاده شده است.
- تکنیک های فلوره و اِپه هم قبلاً آموزش داده شده است.
- اصول کارپا، حفظ فاصله و حفظ تعادل یکسان می باشد.

به علت کاربرد مینی اِپه در برنامه، طبیعی است که تمایل به سوی اِپه بیشتر باشد. امروزه اِپه، به دلیل داشتن قوانین ساده و غیر پیچیده به عنوان سلاح برتر در سطح بین المللی در آمده است.

انتقال به سابر کمی مشکل تر خواهد بود. بازیکن نیاز خواهد داشت که از ضربه برشی بیشتر استفاده کند تا ضربه با نوک، اما با هدف سابر آشنا شده و نحوه حمایت از دست مسلح را تجربه کرده است. او همچنین قضاوت درباره هدف قابل قبول و غیر قبول را تجربه کرده است.

هرچه قدر مشکل انتقال از مینی اِپه به یکی از اسلحه های دیگر را بیشتر بررسی کنیم، بیشتر متقاعد می شویم که مینی اِپه بهترین سکوی پرتاب می باشد که می توان از آن به یکی از سه رشته دیگر رفت.

با استفاده از بعضی از اطلاعات و مهارت هایی ۳ اسلحه مطرح شده در برنامه مینی شمشیربازی، مقدار معینی از کارهای آماده سازی، بدون توجه به نوع سلاحی که بعداً برای مبتدی انتخاب می شود، به خودی خود انجام می پذیرد.

اصلی ترین و مهم ترین مفهوم مینی شمشیربازی در اصول یادگیری، کل - جزء - کل، آن نهفته است، نه در آموزش تک تک مهارت های تکنیکی مورد نظر.

## اجتناب از اختلافات فنی

در صورتی که هدف فدراسیون شمشیربازی توسعه و گسترش شمشیربازی باشد، کمیته آموزش وظیفه دارد که یک طرح آموزش یکنواختی در سطح کشور اجرا کند تا آموزش های داده شده توسط مربیان مختلف یکسان شده و تکنیک های مورد استفاده، اختلاف و مناقشه بین مربیان ایجاد نکند و مشکلاتی که مربیان در طی سال های گذشته، به سبب تنوع آموزش های تکنیکی، با آن مواجه بودند تکرار نشود، و از شیوه هایی استفاده کنیم که بتوانیم سال های سال بطور موفقیت آمیزی از آن بهره برداری کنیم.

این مشکل حدود بیست سال پیش زیاد اهمیت نداشت، زمانی که هر کدام از مربیان و بازیکنان از یک مکتب کلاسیک خاصی بهره برداری می کردند. این مکتب ها انعطاف کمتری از خود نشان می دادند و به راحتی می شد تشخیص داد که یک بازیکن یا مربی بدون توجه به ملیتش از کدام مکتب می باشد. از آن زمان به بعد، این مکاتب جنبه بین المللی یافت و مکتب روسیه گسترش بیشتری پیدا کرد.



در سال های بعد دیگر به جنبه زیبا شناسی شمشیربازی کمتر توجه می شد و بیشتر جنبه ورزشی آن مد نظر قرار گرفت. توجه کمتری به تصحیح تکنیک ها از جمله شیوه های دفاع و حمله، و غیره، می شد، و توجه بیشتری بسوی موثرتر کردن حرکات در مسابقه معطوف گردید. دژ مسحکم توجه به کیفیت های زیباشناسی، در مکتب فرانسه، با پافشاری مربیان جوان و فعال، کنترل خود را از دست داد.

این روند مدرن سازی شمشیربازی بین المللی معمای مشکلات قبلی کمیته های آموزش را می تواند حل نماید. بله، ما می توانیم از تجربه های توسعه بین المللی این رشته در طی بیست سال گذشته استفاده کنیم و روش مربیگری را طراحی کنیم که بتواند توسط هر مربی، روسی، فرانسوی، ایتالیایی یا هر ملیت دیگری درک شود.

این طرح درس ها اهداف، اولویت ها و اصولی را تدوین خواهد کرد که برای هر مربی از هرگونه مکتبی غیر قابل انکار خواهد بود.

به عنوان مثال، در تعریف دفاع کوارت، طرح درس می تواند مطلب را به این صورت عنوان کند: "تیغه باید از وضعیت سیکس در عرض بدن حرکت کند، بطوری که کف دست با زاویه سه چهارم رو به پایین قرار گیرد و اتک را از هدف بالایی دور سازد. و در مرحله نهایی حرکت دست باید با زاویه سه چهارم رو به پایین، پوینت بالای شانه راست و موازی با چشم حریف قرار می گیرد. به طوری که بخش انعطاف ناپذیر تیغه متدافع با یک انحراف رو در روی بخش انعطاف پذیر تیغه متهاجم قرار گرفته و در برابر آن مقاومت کند". این تعریف یک مهارت تکنیکی دقیق مکتب فرانسه پس از جنگ جهانی را یادآور می کند و سبب ایجاد فریادهای اعتراض آمیز از طرف مربیان مکتب های غیر فرانسوی و حتی بعضی از مربیان مکتب فرانسه شد. آیا عدم موافقت آنها غلط است؟ البته که نه.



هنگام گرفتن دفاع کوارت، شمشیر چه در زوایه سه چهارم رو به پایین باشد، یا اینکه پوینت بالای شانه راست حریف باشد، یا حتی اینکه دفاع کوارت اصلاً تعلیم داده شود، هیچ گونه تأثیری روی موفقیت بازیکن در مسابقات نخواهد داشت. به عبارت دیگر، وقتی که ما بخواهیم مهارت های تکنیکی را با مهارت های مسابقه ای ارتباط دهیم فاکتورهای مهم تری وجود خواهد داشت که باید به آنها پرداخته شود.

بنابراین چگونه باید مهارت های تکنیکی را تعریف کنیم بدون اینکه با هم اختلاف نظر داشته باشیم؟ ما پیشنهاد می کنیم که برای هر حرکت یک سری اصول زیربنایی در نظر بگیریم، که در صورت اعمال آنها یک تکنیک موثر و مفیدی ایجاد می شود که می توان آن را توسط همهٔ مربیان کشور آموزش داد. برای مثال، در اصول زیربنایی تعریف کوارت عبارتند از:

- ۱- دفاع کننده باید با بخش انعطاف ناپذیر تیغهٔ خود جلوی بخش انعطاف پذیر تیغهٔ مهاجم را سد کند.
- ۲- در بخش پایانی دفاع، پوینت تیغهٔ دفاع کننده باید در جایی باشد که بتواند یک ریپوست صحیح و سریعی را اجرا کند.
- ۳- تیغهٔ متدافع باید از راست به چپ (چپ به راست برای چپ دست ها) بصورت افقی از عرض بدن بگذرد.
- ۴- دست مسلح در تمام مدت اجرای دفاع باید در یک سطح ثابت قرار داشته باشد.
- ۵- در صورتی که در طی اجرای دفاع دست مسلح به سوی هدف دفاع کننده عقب برده شود، اساساً ریپوست کندتر خواهد شد.
- ۶- اگر دست مسلح در حین دفاع به جلو برده شود، اعمال اصل اولیة دفاع، یعنی تقابل بخش انعطاف نا پذیر تیغه در برابر بخش انعطاف پذیر تیغهٔ مهاجم، امکان پذیر نخواهد بود.



ما معتقدیم اینها عبارتند از اصول زیربنایی حرکت دفاع هستند که مورد قبول کلیهٔ مربیان می باشد.

این اصول در مورد همهٔ دفاع هایی که در این طرح درس شرح داده شده است، صدق می کند. تنها چیزی که باید توضیح داده شود مسیری است که هر دفاع باید طی نماید.