

# علم تمرین در شمشیربازی

## ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

### برنامه گرم کردن

بدیهی است که قبل از آغاز تمرینات سنگین، مربی باید همه عضلات شاگرد را گرم کند تا از ایجاد هرگونه صدمه احتمالی جلوگیری شود. لذا توصیه می شود در صورت امکان در آغاز هر برنامه تمرینی شمشیربازی یک جلسه تمرینات "گرم کردن" گروهی داشته باشیم. چنین برنامه ای به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه طول خواهد کشید، البته به میزان زمانی که داریم، مقدار فضای موجود، و میزان تجربه گروه بستگی خواهد داشت. برای مبتدیان یک برنامه گرم کردن طولانی تر توصیه می شود، تا اینکه عضلات آنها برای تمرینات ویژه شمشیربازی بخوبی آماده شود.



در آغاز تمرینات گرم کردن مجری برنامه نباید از تمرینات سرعتی یا قدرتی استفاده نماید، مخصوصا تمریناتی که حالت رقابتی دارد. به همین علت است که استفاده از تمرینات دو رالی، حمل کردن همدیگر یا کشتی توصیه نمی شود. بنابراین قبل از رفتن سراغ بخش های ویژه بعدی، تمریناتی مانند **دویدن، پریدن با یک پا یا دو پا یا حرکات ژیمناستیک به مدت ۳ الی ۵ دقیقه** بهترین شیوه برای آغاز تمرینات گرم کردن می باشد. شدت تمرین همیشه به سطح عمومی آمادگی جسمانی گروه و همچنین سن آنها بستگی دارد. معمولا با افراد بزرگسال از تمرینات سخت استفاده می کنیم در صورتی که با گروه های خردسال از بازی های گوناگون بهره می گیریم. در صورتی که سطح و سن گروه ما مختلط باشد، شدت تمرین برای آنهايي که زیاد تجربه ندارند باید کمتر شود، یا اینکه آنها را به چند گروه تقسیم کنیم تا زمانی که کم تجربه ها به سطح مناسبی از آمادگی عمومی برسند. گهگاهی، شدت و تعداد تکرار باید افزوده شود تا اینکه از بهبود استقامت و آمادگی عمومی افراد مطمئن شویم.

با در نظر گرفتن مجموعه ای از تمرینات مختلف از ورزش های دیگر، آن تمریناتی که مفید و برای شمشیربازی ضروری هستند به شرح زیر پیشنهاد می شود:

#### ژیمناستیک: تمرینات کششی

**دو و میدانی:** پرش طول، پرش چندتایی، پرش ارتفاع، پرتاب، دوهای کوتاه (۶۰ متر، ۱۰۰ متر)، دوهای متوسط (۴۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر)، جاگینگ (دو استقامتی) و غیره ...

**بازی های تیمی:** این نوع تمرینات برای اهداف شمشیربازی بسیار مفید هستند زیرا:

آ. در بازی های تیمی تغییر ریتم فراوانی وجود دارد به اضافه شدت بالا.

- ب. حرکت ها، درست مانند شمشیربازی به وضعیت بازی بستگی دارد.
- ج. آنها فاکتورهایی مانند جهت گیری سریع، عکس العمل سریع، روحیه جنگندگی، تلاش برای پیروزی، روحیه تیمی، ایجاد می کنند.
- د. آنها سرگرم کننده هستند زیرا پس از تمرینات سخت شمشیربازی به بازیکن فعال آرامش روانی می دهند.
- بازی ها یکی از بهترین ابزارها برای پرورش استقامت عمومی شمشیرباز هستند. بهترین بازی های مناسب شمشیربازی عبارتند از: بسکتبال، والیبال، مینی فوتبال (توپ کوچک - می تواند توپ تنیس باشد، فوتسال، بدون دروازه بان، گل کوچک). این بازی های تیمی می تواند **جزو برنامه گرم کردن** باشند، اما هرگز **نباید جایگزین** تمرینات گرم کردن و کارپا بشوند.

## استقامت ویژه شمشیربازی

استقامت ویژه شمشیربازی یعنی **توانایی حرکت آزاد روی پیست در هر جهت با استفاده از همه انواع حرکات پا همراه با تغییر ناگهانی ریتم** از حرکت های آهسته به حرکات با حد اکثر سرعت در همه بازی های یک مسابقه از ابتدا تا فینال، می باشد. بدیهی است که بازیکن در یک تورنمنت بلند مدت شمشیربازان خسته بشود، بویژه اگر قرار باشد بازی های سختی داشته باشد و با حریف های قدری در آن تورنمنت روبرو شود. برای اینکه شمشیربازان قادر باشند از همه قابلیت های تکنیکی و تاکتیکی خود استفاده کنند، آنها باید استقامت ویژه شمشیربازی سطح بالایی داشته باشند.

تمرینات استقامتی شمشیربازی نباید برای مبتدیانی که هنوز ساختار حرکات را نمی دانند، بکار برده شود. تنها بازیکنانی که کارپای قوی دارند (انواع قدم ها، حمله، قدم جلو حمله، بالسترا) می توانند از تمرینات سرعتی و استقامت ویژه شمشیربازی بهره گیرند.



چند مثال از تمرینات بهبود استقامت ویژه شمشیربازی:

- **قدم جلو** از روی گارد (بصورت رالی، رقابتی، و غیره ...)
- **حمله، قدم جلو حمله، بالسترا حمله** پشت سرهم با حد اکثر سرعت در یک مدت زمان معین یا مسافت تعیین شده
- همه انواع **دویدن** از روی گارد
- **بازی های شمشیربازی متوالی** بدون استراحت بین ۳ الی ۶ بازیکن
- **بازی های ۱۰ الی ۱۵ ضربه ای** و بیشتر

می توان ویژگی های چنین تمریناتی را با افزایش شدت تمرین و تعداد تکرار تغییر داد. توصیه می شود پس از اینکه بازیکنان به سطح دلخواهی از تمرین رسیدند، شدت تمرین افزایش داده شود، اما البته میزان سختی تمرینات به تجربه گروه یا بازیکن بستگی دارد، و باید بصورت دوزهای کوچک اضافه شود.

سرعت یکی از مهم ترین عناصر پیشرفت یک شمشیرباز می باشد، که تضمین کننده موفقیت های روزافزون او در دوره قهرمانی خواهد بود. برای بهبود فاکتور سرعت تمرینات زیر توصیه می شود:

- **دویدن با تغییر ریتم**، افزایش و کاهش ناگهانی سرعت.
- اجرای **فلش یا قدم جلو فلش** در حین دویدن آهسته.
- **حمله و قدم جلوی** رقابتی یا امدادی از روی وضعیت گارد
- **پرش** های یک پای یا دو پای بصورت رقابتی یا امدادی
- **گرفتن دستکش با فلش** از موقعیت های مختلف (جهش های استارتی نشسته، وضعیت های مختلف شمشیربازی، از حالت نشسته روی زمین، از حالت درازکش، و غیره...)
- تمرینات با **طناب**
- **پرش** های یک پای یا دو پای **عرضی** از روی شمشیر با حد اکثر سرعت

در تمرینات سرعتی دست (تمرین با اسلحه)، مربی باید به خاطر داشته باشد که تنها شمشیربازی که ساختار حرکت را می داند می تواند تمرینات سرعتی را اجرا کند، بویژه اگر مراد تمرینات با حداکثر سرعت باشد. در این صورت، مهم ترین اصل عبارت است از: **اول دقت، بعد سرعت**. در صورتی که سرعت، **خیلی زود** در اجرای حرکات شمشیربازی بکار برده شود، می تواند **سبب کاهش دقت و ایجاد عادت های بد** بشود (سبب ارتکاب اشتباهات تکنیکی می شود).

تکرار یک تمرین با حداکثر سرعت می تواند به بهبود سرعت کمک کند، اما تنها شیوه بهبود سرعت نیست. خیلی اوقات بازیکنانی که تمرینات با حد اکثر سرعت را همیشه در برنامه کار خود دارند در طی مسابقات شمشیربازی سریع ظاهر نمی شوند. علت این است که تکرار بعضی از حرکات با سرعت یکسان (حتی اگر سرعت بالا باشد) می تواند باعث رکود سرعت در همان حد شود. سرعت شمشیربازی باید به روش های گوناگونی پرورش پیدا کند. تمرینات و حرکات مورد نظر باید **با سرعت های گوناگون و ریتم های مختلف**، از حرکات کنترل شده خیلی آهسته گرفته تا سرعت های انفجاری، انجام شوند.

اهمیت دارد که به خاطر داشته باشیم که به منظور استفاده از همه نوع تمرینات سرعتی در یک درس شمشیربازی، شاگرد باید این تمرینات را با حد اکثر آرامش انجام دهد، و نه بصورت انقباضی. تنها دست رلکس می تواند در بازی سرعت خود را کنترل کند و ریتم حرکتی خود را با توجه به بازی تغییر دهد، بطوری که حرکات آن به حرکات ضروری مورد نیاز خلاصه شود. سرعت انقباضی سبب ایجاد حرکات بدون کنترل و غیر دقیق می شود، که خیلی زود برای شمشیرباز اتوماتیک می شود و مانع پیشرفت بیشتر فرم بازیکن می گردد. بهترین بار برای سرعت شمشیربازی آرامش (رلکسیشن) عضلانی می باشد، و هر مربی باید این قانون را همیشه بخاطر داشته باشد.



چند مثال از تمرینات گرم کردن گروهی، کارپا همراه با بدن سازی عمومی، استقامت و سرعت

نمونه (برای بازیکنان کم تجربه)

## گرم کردن

- **دویدن** دور سالن بصورت ۲ به ۲
- **گرگم به هوا** بازی دو نفره
- دویدن دور سالن (در یک جهت) و **تغییر جهت با علامت مربی**
- دویدن آهسته دور سالن بصورت ۲ به ۲، اجرای **حرکت انفجاری با علامت مربی**، سپس با یک علامت دیگر سرعت را کاهش دادن
- مربی **دو تیم** (یا بیشتر) را با تعداد مساوی می چیند: سپس مجموعه ای از رالی های رقابتی زیر اجرا شود (مربی برای هر بار برد یک امتیاز به آن تیم می دهد)
  - رالی دو به جلو
  - ترکیبی از رالی دو به عقب و رالی قدم جلو
  - رالی قدم عقب
  - رالی حمله، و غیره
- **فلش** از روی وضعیت "**چمباتمه**" (هر دو دست رو زمین - درست مانند استارت دو ۱۰۰ متر، پای راست کمی جلو - چپ دست ها - پای چپ کمی جلو). این تمرین با دستکش بهتر اجرا می شود. مربی یک دستکش در دست خود نگه می دارد. او جلوی بازیکنان با فاصله ۴ متری قرار می گیرد. بالا آوردن دست با دستکش علامتی است برای بازیکن تا با یک فلش با دست راست (چپ) خود دستکش را از دست مربی برباید.
- از حالت نشسته "روی زمین": مربی دستکش را به هوا پرتاب می کند، شاگرد باید بلند شود و با یک فلش دستکش را بگیرد.
- همان تمرین قبلی و لی از حالت درازکش روی زمین (دمر، به پشت، و غیره ...)
- و نهایتاً همان تمرین قبلی، اما از روی "گارد". مربی می تواند دستکش را در عرض سالن برای یک بازیکن دیگر پرتاب کند، و بازیکن در حال تمرین باید با یک فلش جلوی رسیدن دستکش در مسیر خود به سوی بازیکن مقابل را بگیرد.



## کارپا

- دو نفره: یکی از دو بازیکن حمله می کند، بازیکن دوم با فشار به باسن او سعی می کند تا بدنش را به آرامی به سوی زمین نزدیک تر کند. بعد از هر ۳۰ الی ۴۰ ثانیه جای بازیکنان با هم عوض می شود.
- حمله در برابر مقاومت یار. یکی از دو بازیکن "روی گارد" می نشیند، بازیکن دوم پشت او قرار می گیرد و دست عقب وی را می گیرد، هرگاه بازیکن اول حمله را آغاز کند بازیکن دوم با کمی مقاومت سعی می کند تا حمله یارش بصورت آرام اجرا شود.

**توجه:** بازیکن اجرا کننده حمله همراه با مقاومت باید بدنش را در همه حال راست نگه دارد و پای عقبش خم باشد مگر در لحظه پایان حمله. این تمرین را ۸ الی ۱۰ بار تکرار کنید، سپس جای خود را باهم عوض کنید.

- حمله انفرادی با ریتمی به دلخواه بازیکن، دقت روی پرتاپ پا.
- حمله با علامت مربی.
- مجموعه ای از قدم های جلو و عقب و تبعیت از فرمان های مربی. روی علامت مربی، قدم جلو حمله اجرا شود. روی تغییر ریتم قدم ها و انفجار حمله دقت شود.
- تمرین قبلی، با بالسترا حمله. بازیکنان با مربی حفظ فاصله می کنند، روی علامت او (برای مثال: پایین آوردن دست چپ) قدم جلو حمله، روی علامت دیگر (برای مثال: پایین آوردن هر دو دست) جامپ حمله اجرا می کنند، و غیره... .
- قدم های جلو و عقب با ریتمی به دلخواه بازیکن. با علامت مربی فلش اجرا شود.
- رقابت دو نفره از روی وضعیت گارد - قدم جلو تا آخر سالن. هر دو نفر با علامت مربی رقابت خود را آغاز می کنند. این کار را ۵ تا ۶ بار تکرار کنید. همین تمرین با قدم عقب نیز اجرا شود.
- دو آرام دور سالن، با علامت مربی قدم جلو فلش اجرا شود.

نمونه (برای بازیکنان با تجربه)

گرم کردن ۱۰ الی ۱۵ دقیقه

- **دویدن** دور سالن، دو زانو بلند، دو همراه با پرش - دو با ریتم های متنوع (با یک علامت مربی سریع تر، با علامت دیگر آهسته تر) - دو با تغییر جهت معکوس روی علامت مربی.
- گروه به صف یا دایره: **چرخاندن بدن و دست ها** در جهت های مختلف.
- **پرش های متنوع** در عرض سالن رو یک پا.
  - از یک پا روی پای دیگر
  - بصورت دو پا
  - از حالت چمباتمه به حالت چمباتمه بصورت عرضی
  - در وضعیت گارد (از حالت چمباتمه به حالت چمباتمه)
  - دو نفره: یک بازیکن با پای راست روی زمین می نشیند، بازیکن دوم ۴۰ الی ۵۰ بار از روی پاهای او پرش جفت با حد اکثر سرعت اجرا می کند.
- دو نفره: بازیکن اول کمی بالاتر از زانوهای بازیکن دوم را می گیرد، بازیکن دوم ۱۰ الی ۲۰ دراز و نشست اجرا می کند.
- دو نفره: هر دو بازیکن رو زمین روبروی هم می نشینند، پاها را قفل می کنند، بطور همزمان حرکت درازکش را اجرا می کنند.
- دویدن آرام دور سالن



**کارپا** ۱۰ الی ۲۰ دقیقه (بستگی به تعداد تکرار)

- قدم جلو و قدم عقب آهسته روی فرمان مربی.
- حمله آهسته، روی حمله باقی ماندن، پرس کردن باسن بطرف زمین تا جایی که امکان دارد.
  - چندین حمله با ریتم دلخواه بازیکن، دقت روی صحت اجرای حرکت
  - چندین حمله روی علامت مربی با حد اکثر طول (دقت روی پرتاب پای جلو)
  - چندین حمله روی علامت مربی با حد اکثر طول و سرعت
  - دو نفره: بازیکن اول "لیدر"، دومی "دنبال کننده". "دنبال کننده" با "لیدر" که در حال اجرای قدم جلو و قدم عقب می باشد، حفظ فاصله می کند. گاهی اوقات "لیدر" حمله ای را اجرا می کند، "دنبال کننده" باید در همان زمان یک قدم به عقب برود و با حمله ریپوست کند. بعد از هر یک الی دو دقیقه جای لیدر عوض شود.
- قدم جلو حمله با ریتم دلخواه بازیکنان و روی زمان های مختلفی از کارپا (بعد از قدم عقب، قدم جلو و غیره...).
- همان تمرین با حمله روی علامت مربی همراه با انفجار پای عقب در پایان حمله.
- دو نفره: همان تمرین قبلی بصورت لیدر و دنبال کننده اما به جای حمله از قدم جلو حمله استفاده شود.
- جامپ حمله با ریتم دلخواه بازیکنان
  - همان تمرین روی علامت مربی با سرعت بالاتر
  - جامپ - قدم جلو، روی علامت مربی (برای مثال: کف زدن) سپس بالسترا - حمله روی یک علامت دیگر (برای مثال: بالا بردن دست چپ)
  - دو نفره: همان تمرین قبلی بصورت لیدر و دنبال کننده اما بجای حمله از قدم جلو حمله استفاده شود.
- مربی همه عناصر کارپا را با هم ترکیب می کند، برای مثال:
  - روی علامت پایین آوردن دست راست: حمله
  - روی علامت پایین آوردن دست چپ: قدم جلو حمله
  - روی علامت پایین آوردن هر دو دست: بالسترا حمله
  - روی علامت بالا بردن هر دو دست: فلش... و غیره.
- توجه:** انتخاب علائم در اختیار مربی است، اما هر مربی باید در هر جلسه تمرین از یک سیستم علائم ثابتی استفاده نماید.
- پس از پایان تمرینات کارپا، شاگردان می توانند مقداری تمرینات آرام سازی (رلکسیشن) را اجرا کنند: روی زمین بنشینند، عضلات پاهای خود را رلکس کنند، آرام دور سالن بدوند، دست ها را رلکس کنند، ... و غیره.
- توجه:** برنامه تمرینی دیکته شده بالا باید با توجه به سطح بازیکنان، آمادگی فیزیکی آنها، پیشرفت کارپای آنها و نیازهای گوناگون آنها تعدیل پیدا کند.

