

درس انفرادی در شمشیربازی

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

دستور العمل هایی آمده در مقاله های مربیگری شمشیربازی سطح ۳ و ۲ عمدتاً بر تدریس در کلاس های گروهی متمرکز بودند. شکی نیست که می توان بیشتر حرکت های اولیه شمشیربازی را زیر نظر یک مربی در این کلاس ها آموزش داد، جایی که مبتدیان همه با هم کار می کنند. این روش سطح مشخصی از درک و توانایی های مکانیکی را ایجاد می کند، اما پس از پایان آن، شمشیرباز باید به سطح درس انفرادی منتقل بشود تا دانش و مهارت پیشرفته تری در مورد فاصله، زمان بندی حرکت، تاکتیک، تحرک و سرعت به دست آورد. اینها عواملی هستند که تکنیک مکانیکی را به تکنیک مسابقه ای مؤثر تبدیل می کند.



درس انفرادی نوعی رابطه تن به تن بین مربی شمشیربازی و شاگرد او می باشد. جایی که مربی با تکرار مداوم حرکات، دانش و توانایی خود را به شمشیرباز منتقل می کند:

- اجرای حرکت در فاصله صحیح
- استفاده از زمان بندی متغیر حرکت
- بکار بردن حرکت تحت شرایط تاکتیکی متفاوت
- و غیره، افزایش هشیاری شمشیرباز در شرایط مختلف بازی و در برابر حریف های که در طول مسابقه با آنها روبرو می شود.

تأثیر مربی بر شمشیرباز در مراحل ابتدایی درس های انفرادی بسیار قابل توجه است، زیرا که شمشیرباز درست مانند یک عروسک تحت فرماندهی مربی عمل می کند، و هر دستوری که مربی می دهد دقیقاً اجرا می کند. سپس بصورت تدریجی، مربی تلاش می کند با تشویق شمشیرباز در تصمیم گیری و ابتکار عمل مستقل، وضعیت یادگیری تحت سلطه خود را کاهش دهد. بله، اگر قرار باشد مربی در انجام وظیفه خود موفق باشد، فضای آموزشی عمومی درس باید تحت ابتکار عمل شمشیرباز درآید، جایی که بازیکن و مربی، هر دو، بر محتویات درس اشراف دارند. و تصمیم گیری (تمرین های واکنشی انتخابی) و افزایش ابتکار عمل شمشیرباز (شمشیرباز حرکت را شروع می کند و شرایط محیطی را برای عملی شدن حرکت را ایجاد می کند) در آن نقش مهمی ایفا می کند.

به جای اینکه مربی مؤلفه های اصلی ذهنی و جسمانی درس را به عهده بگیرد، او نقش فرعی را ایفا می کند، و مقدمات لازم را برای شمشیرباز فراهم می کند تا وظایفش را در درس به خوبی اجرا کند. با این وجود، فاکتور مربیگری باز هم پابرجا خواهد بود، و اصلاح، تشویق، توضیح، و

غیره ادامه خواهد یافت، و در جهت پیشرفت هشیاری و پتانسیل شمشیرباز بکار برده می شود. این روند باید تا جایی پیش برود که مربی نتواند مطلب بیشتری را ارائه کند. با علم به اینکه امکان حصول این وضعیت همیشه هست، امید می رود که مربیان ما بتوانند این واقعیت را درک کنند و زمان **تحویل شاگرد به مربی ماهرتر** را بپذیرند. فرآیند پیری بزرگ ترین مشکل ما مربیان است. شاگردان از نظر بدنی جوان هستند در حالی که مربی به تدریج متوجه می شود که نمی تواند با سرعت مناسب حرکت کند، و یا به سرعت واکنش نشان دهد، یا فاقد تحرک لازم برای مطابقت با تحرک شمشیرباز پیشرفته تر می باشد. از طرف دیگر، خوشبختانه تجربه با بالا رفتن سن افزایش پیدا می کند، و این امر اجازه می دهد تا مربی بتواند سطح پیشرفته مربیگری را ادامه دهد، قبل از اینکه توانایی های رقابتی خود را کاملاً از دست دهد.



هر سلاح دستور العمل های مفصلی در زمینه درس انفرادی دارد. اکنون، ما به قالب کلی یک درس انفرادی می پردازیم.

زمان درس انفرادی

درس انفرادی بسته به نوع درس، ممکن است برای هر جلسه بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه ادامه داشته باشد.

- **گرم شدن** قبل از مسابقه
- تمرکز بر یک **حرکت** خاص
- برای **مقابله با یک مشکل** در زمینه زمان بندی یا فاصله
- درس دادن به **مبتدیان** در یک مدت زمان محدود

درس های انفرادی ممکن است با توجه به استاندارد و توانایی شمشیربازی، از نظر زمانی و سختی افزایش یابد و به یک درس کامل نیم ساعته برسد. این درس طولانی معمولاً با قالب کلی زیر خواهد بود:

- **گرم کردن عمومی** - ۵ دقیقه
- **بخش اصلی درس** - ۲۰ دقیقه
- **سرد کردن** - ۵ دقیقه

گرم کردن

برنامه گرم کردن شامل موارد زیر می شود:

- **حرکات آسان** قابل درک برای شمشیرباز، به طوری که نیازی به اصلاح و دستورالعمل نباشد
- **حرکات کششی** آسان مانند حمله های کوتاه
- **افزایش تدریجی توانایی** بدون تمرکز بر سرعت
- **استراحت های کوتاه** مکرر برای رلکس شدن و شل کردن عضلات.

بخش اصلی درس

بخش اصلی درس باید بر اصول زیر متمرکز باشد:

- **اشکالات خاص فنی یا تاکتیکی** یافت شده در بازی
- **مشکلات فاصله یا زمان** بندی حرکات
- **ایرادهای کارپا** یا جابجایی در حین بازی
- **حرکات ویژه توسعه استقامت** تحت فشار

سرد کردن

این بخش باید بر موارد زیر تمرکز داشته باشد:

- **حرکات آسان آهسته** که بیشتر نیاز به تمرکز داشته باشد تا نیرو
- **حرکت های پای آسان** بدن حمله



اصول کلی درس

نکات زیر را هنگام ارائه یک درس انفرادی باید به خاطر سپرده شود:

- **حفظ فاصله صحیح** همیشگی در هنگام اجرای حمله ها و جواب ها.
- **باز کردن روزنه مناسب** برای اتک های مورد نظر و **گرفتن دفاع صحیح** در صورت کار کردن روی حمله های مرکب.

- هنگام وادار کردن شاگرد به دفاع، اطمینان حاصل کنید که **حمله یا جواب در راستای هدف** باشد، نه خارج از مسیر اصلی و در امتداد مسیر دفاع. از آنجا که مربی معمولاً در حالت ایستاده است و به همین دلیل بالاتر از شاگرد قرار می گیرد، دست راست شده باید زیر شانه دست مسلح امتداد یابد تا بازیکن بتواند در حین دفاع بخش انعطاف پذیر تیغه مربی را با بخش انعطاف ناپذیر تیغه خود سد کند.
- اگر قصد داشته باشید که شاگرد خود را با شمشیر به وضعیت گارد برگردانید، این کار را به آرامی و با ریتم همراه با ریکاوری انجام دهید. هیچ چیز بدتر از این نیست که هر بار که مربی بخواهد شاگردش را به وضعیت اولیه گارد برگرداند، این کار را با **یک ضربه محکم به گارد** بازیکن انجام دهد.
- **تحرك بازیکن** را بصورت واکنش خودکار، در برابر حرکات خود به جلو و عقب، توسعه دهید. پس از گذشت چند درس اول **از دادن دستورات شفاهی خودداری شود**.
- هنگام دادن **دستورات**، آنها را تا حد امکان **واضح و مختصر** کنید.



- دستورات باید **قبل از شروع** حرکت داده شود - نه همزمان با آن. بعضی اوقات حرکت قبل از شروع نیاز به یک تحلیل ذهنی دارد.
 - معمولاً حرکات مربی در طول درس باید دارای **تشکل خوب و تحت کنترل** باشد. **عملکرد تیغه و پا نباید با عجله** بلکه بصورت ریتمیک انجام شود، تا واکنش مشابهی در شاگرد ایجاد کند.
 - سیگنال های متغیر حرکاتی که نیاز به واکنش انتخابی از طرف شاگرد دارند، باید در ابتدا بصورت **آهسته درک و تمرین** شوند. پس از روشن شدن همه شرایط، می توانیم سرعت را اعمال کنیم.
 - حرکات های تند و سریع مربی باعث **انقباض عضلانی یا واکنش شدید** شاگرد خواهد شد.
 - **تنوع زمان بندی، سرعت و ریتم** باید جزئی از تمام درس ها باشد. شمشیربازی با یک ریتم ثابت باعث ایجاد یک سرعت ثابت در شاگرد می شود. به شاگردان خود نشان دهید که چه موقع باید تند یا کند عمل کنند و چگونه می توانند از این تغییر ریتم به نفع خود استفاده کنند.
 - **حرکات تیغه با کارپا بصورت هماهنگ** انجام شود، اما بصورت مجزا نیز می تواند اجرا شوند.
- مثال: اتک مرکب با قدم جلو حمله، و اتک مرکبی که قبل از آن یک قدم جلو انجام می شود. در حالت اول حرکت فریب با قدم جلو و حرکت دوم تیغه با حمله اجرا می شود. در حالت دوم ابتدا قدم جلو در عین حال حفظ وضعیت گارد انجام می شود، سپس دو حرکت تیغه با حمله انجام می شود.

- هنگامی که شاگرد با پریزدوفر در حال حمله یا دفاع باشد، **بازوی مربی باید کاملاً راست** و با هدف در یک امتداد باشد و محکم نگه داشته شود تا بازیکن بتواند تیغه را بگیرد.
- اگر قرار است پریزدوفر در مسیر بالا ختم شود، بازوی مربی باید **پایین** نگه داشته شود. و اگر قرار باشد در مسیر پایین تمام شود، بازو باید **بالا** نگه داشته شود. اغراق در مورد مسیرهای بالا و پایین لازم نیست، موقعیت بازوی مربی باید به گونه‌ای باشد که **فضای کافی برای خوردن ضربه ایجاد شود**.
- اگر تمرکز مربی روی تمرین ریتم یا زمان بندی کونتر ریپوست می باشد، لازم است که در **فاصله ریپوست** قرار بگیرد. بدین ترتیب که کونتر ریپوست اول باید در مسافت صحیح شمشیربازی شروع شود و شمشیرباز در اتمک اولیه خود حمله می کند. دومین کونتر ریپوست باید زمانی شروع شود که مربی روی حمله فاصله را کم می کند. استفاده از این فاصله صحیح برای ایجاد کونتر ریپوست مسابقه ای ضروری است.
- حرکات تهاجمی کونتر، بویژه رمیز و رپریز، معمولاً به عنوان حرکت های از پیش تعیین شده بکار برده می شوند. بنابراین بکار بردن این حرکات با سایر تمرینات واکنش انتخابی غیر واقعی است. انجام این کار باعث سردرگمی و ناامیدی شاگرد می شود. به عنوان مثال، کنار هم قرار دادن یک رمیز و کونتر ریپوست به عنوان یک تمرین واکنش انتخابی یک کار غیرممکن است.
- هنگام کار روی حمله یا جواب با فلش، مربی باید در مورد **رعایت فاصله مناسب** دقت فراوانی داشته باشد. مربی باید دقیقاً همزمان با حرکت شاگرد عقب نشینی کند و اجازه دهد که همزمان با باز شدن کامل فلش فرصت ضربه فراهم شود. اگر مربی خیلی آهسته یا خیلی دیر حرکت کند، کم شدن فاصله منجر به شکسته شدن احتمالی تیغه می شود. اگر مربی خیلی زود عقب نشینی کند، شاگرد بدون اینکه بتواند به هدف دسترسی پیدا کند، در هوا معلق می ماند.



فهرست مضامین درس انفرادی

در ادامه، توجه تان به خلاصه ای از حرکاتی که می توان در یک درس انفرادی کلی بکار برد، جلب می کنم. اینها عناوین گروهی است، که برخی از آنها دارای سه یا چهار حرکت متفاوت در زیر هر عنوان هستند. و برخی از آنها فقط مربوط به سابر می باشد. آنها به ترتیب پیشرفت و تناوب میان حرکت های تهاجمی و دفاعی چیده شده اند.

- اتک های ساده
- دفاع و جواب
- اتک های مرکب
- کونتر ریپوست
- اتک همراه با حرکات آمادگی
- دفاع و جواب های متوالی
- اتک همراه با حمله وری به تیغه
- کونتر اتک
- کونتر تایم
- پرزیدوفر
- دفاع های سدان و دفاع و جواب اپوزه
- ضربه ایست زمانی، و دفاع و جواب آن
- اتک های تجدیدی
- دروبمان

تذکرات کلی

- دادن **استراحت** های مکرر را فراموش نکنید.
- برای کم کردن فشار روی پاها، حرکات **حمله و جواب** را بصورت **متناوب** اجرا کنید.
- دستورات یا **علائم را قبل از باز کردن هدف** بدهید - نه بصورت همزمان.
- همه **دستورات** باید **واضح و مختصر** باشند.
- لازم نیست برای جلو و عقب رفتن **فرمان** صادر کنید.
- روزنه های هدف را با سهولت و **کنترل** باز کنید.
- درس را با **سلام و احترام** آغاز و به پایان برسانید.

