

آمادگی های مورد نیاز شمشیربازی

ریچارد هوارد

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

در شمشیربازی، نمی توان تکنیک را از تاکتیک جدا کرد، ضمن اینکه جنبه های جسمانی و ذهنی را نیز نمی توان از آمادگی های مورد نیاز در بازی های رقابتی جدا کرد. شمشیربازی که با همه حرکات تهاجمی، دفاعی، و ضد حمله ممکن آشنا باشد می تواند تاکتیک های لازم برای مسابقه را توسعه دهد. به عبارت دیگر، تاکتیک یک شمشیرباز به داشتن یک زرادخانه غنی از حرکت های گوناگون شمشیربازی بستگی دارد.

نتیجه هرگونه مسابقه ارتباط مستقیمی به آموزش و مهارت های ورزشکار از نظر آمادگی های مناسب **تکنیکی - تاکتیکی، بدنسازی، استقامت، رفلکس های هماهنگ و خویشتن داری**، دارد. ضمن اینکه توانایی های تاکتیکی از طریق تمرین، درس انفرادی و بازی به دست می آیند.

در شمشیربازی، داشتن دانش مشترک حرکات فنی و تاکتیکی به تنهایی کافی نیست، بلکه درک صحیح مقوله تاکتیک است که یک شمشیرباز موفق از یک شمشیربازی متوسط را متمایز می کند.



پیشرفت تاکتیکی

در فلوره و سابر بازی بوسیله قانون "حق تقدم" کنترل می شود، اما در اپه اینگونه نیست. در نتیجه، در سلاح آخر ضد حمله راحت تر از حمله است.

شمشیرباز تازه کار باید در اسرع وقت درک درستی از جنبه های تاکتیکی بازی را کسب کند. تکنیک لازم برای اجرای بازی تاکتیکی در طول زمان و از راه تمرین به دست می آید. از آنجا که شمشیربازی نیاز فراوانی به دقت و کنترل دقیق و بسیار عالی نوک شمشیر دارد، بازیکن باید تا حد امکان روی تمرینات توسعه، تقویت و تصحیح کنترل نوک زمان بگذارد.

درک بازی تاکتیکی معمولاً شمشیرباز را تشویق و برمی انگیزد تا مهارت های فنی لازم برای اجرای استراتژی های مناسب را، تقویت کند. هنگامی که شمشیرباز مفاهیم اصلی تاکتیکی را بفهمد، به تدریج از بسیاری از مشکلات تاکتیکی ذاتی شمشیربازی آگاه می شود، و به صورت خود جوش راه حل هایی برای آنها پیدا می کند. بنابراین توصیه می شود هرچه بیشتر وقت کافی برای بازی در نظر بگیرید.

نیازهای آمادگی تکنیکی

آنچه در زیر می آید، بحث مختصری است در مورد فنون، نیازها و تجربه های فنی چهل سال مربیگری نویسنده است که برای موفقیت در شمشیربازی ضروری است. این نیازها به چهار دسته اصلی تقسیم می شوند: **آمادگی ذهنی، آمادگی جسمانی، حرکات تکنیکی، و حرکات تاکتیکی**. تأکید ویژه بر جنبه های فنی شمشیربازی مورد توجه قرار گرفته است زیرا این موارد در سال های اخیر، به دلیل توجه بیشتر به تاکتیک، مورد غفلت واقع شده است. درس فنی تقریباً به یک هنر گمشده تبدیل شده است به خصوص که بسیاری از مربیان سطح بالا تأکید بر آموزش تکنیک های اصیل نمی کنند. دلیل این امر می تواند در این باشد که اصول اولیه آموزش به خود آنها تعلیم داده نشده است. البته این بدان معنی نیست که تاکتیک مهم نیست، بلکه از اهمیت بسیار بالایی نیز برخوردار است. ترکیب این دو با هم دقیقاً یک شمشیرباز پویا و کامل را ایجاد می کند. و این دو جنبه هنری شمشیربازی دست در دست هم قهرمان را به وجود می آورد.

باید گفت که این نوشته برای کسانی در نظر گرفته شده است که در حال حاضر با مفاهیم اساسی شمشیربازی آشنا هستند. و آن صرفاً یک نمای کلی از اطلاعات اساسی است که نویسنده در ساختن یک شمشیرباز رقابتی، مناسب می داند. امیدوارم این نوشته بتواند دیدگاه های مفیدی به مربیان و شمشیربازها بدهد. از آنجایی که در شمشیربازی نیز مانند هر فعالیت پیچیده دیگر نظرات مختلفی وجود دارد. این متن به هیچ وجه برای به چالش کشیدن تخصص و دیدگاه افراد در مورد موضوع یا سبک های تدریس یا آموزش فردی آنها نیست. بلکه صادقانه با هدف کمک تهیه شده است.

آمادگی ذهنی

آماده سازی ذهنی و روانی شامل توسعه مهارت های استدلالی مانند منطق، استراتژی، تاکتیک و خویشتن داری است. بعضی اوقات ادعا می شود که آماده سازی تاکتیکی یک شمشیرباز مهم ترین بخش پیشرفت وی به عنوان یک ورزشکار رقابتی است. مطمئناً تکنیک بدون کاربرد مهارت های تاکتیکی از ارزش کمی برخوردار است، اما برعکس این قضیه نیز به همان اندازه صادق است. مهارت های تاکتیکی بدون تکنیک ارزش کمی دارند. این دو مبحث مکمل یکدیگر هستند و بصورت مستقل نمی توانند عمل کنند. تاکتیک شمشیربازی یعنی استفاده صحیح از تکنیک های شمشیربازی همراه با دقت برای به ثمر رساندن ضربه و عدم دریافت ضربه از طرف مقابل می باشد. تکنیک های شمشیربازی عبارت است از حرکات بدنی شمشیربازی که شامل کار پا و کار با تیغه همراه با حس حفظ فاصله و زمان بندی است.



در زمینه تکنیک، تعداد زیادی از مربیان معتقدند که تسلط بر چند تکنیک اندک و تکیه بر آن ها بهتر از تسلط بر حرکت های متعدد می باشد. اگرچه بسیاری احساس می کنند که این یک ایده پشتیبانی شده خوبی است، اما به نظر نویسنده، تنوع در حرکت کارایی تاکتیکی را بسیار افزایش می دهد و شانس موفقیت شمشیرباز را تا حد زیادی بهبود می بخشد. رویارویی با حریف با طیف گسترده ای از تکنیک های موفق، هاله ای از رمز و راز را در ذهن حریف به وجود می آورد که می تواند به شما کمک کند تا اعتماد به نفس او را برهم بزنید. توانایی کنترل و یا حداقل تأثیرگذاری بر اعتماد به نفس حریف، نشانه یک قهرمان شمشیربازی است.

تکنیک مناسب این نیست که بتوانید از طریق تمرین مجموعه ای از حرکات مختلف شمشیربازی به سادگی بر آنها تسلط یابید. بلکه، کاربرد صحیح آن حرکت ها با توجه به زمان بندی و فاصله، و همزمان با آن تنوع مداوم کارپا و حرکت ها و عکس العمل های تیغه، اولویت دارد.

نشانه واقعی مهارت های یک قهرمان، انعطاف پذیری همزمان با آرامش مطلق و درک غریزی حرکات و پاسخ های احتمالی طرف مقابل می باشد. همه اینها فقط از طریق تمرین و ممارست فیزیکی شمشیربازی به دست نمی آید بلکه با یادگیری مطالب جدید از طریق مشاهده و مطالعه حرکات حریف انجام می پذیرد. این مشاهدات نه تنها بر اساس مهارت های مرتبط به حریف، بلکه با تفحص در زمینه نوع شخصیت او نیز باید انجام شود.



مطالعات زیادی در مورد شخصیت های ورزشکاران متنوعی انجام شده است که بررسی آن بسیار ارزشمند است. چنین بینشی اجازه می دهد که شمشیرباز نه تنها دیگران را درک کند بلکه فهمی از نقاط قوت و ضعف شخصی خود نیز داشته باشد.

بیشتر شمشیربازها در چهارچوب یکی از انواع این شخصیت ها قرار می گیرند: **شمشیربازهای فعال**، **شمشیربازان منفعل**، **شمشیربازهای محتاط**، **شمشیربازان ریسک پذیر**، **شمشیربازهای تهاجمی**، و **شمشیربازان تدافعی**. این نوع شخصیت ها مبتنی بر پویایی شخصیتی، مانند: **برونگرا**، **درون گرا**، **پایداری عاطفی**، و **خونگرمی**، تقسیم بندی شده اند. البته لازم به ذکر است که اینها دسته های گسترده ای هستند و در عمل بیشتر شخصیت ها ترکیبی از این صفات را به نمایش می گذارند. داشتن درک درستی از این شخصیت ها، امکان ایجاد یک حس زمانبندی کاربردی را فراهم می کند که می تواند برای سوء استفاده از نقاط ضعف حریف با موفقیت انجام شود.

انگیزش همچنین جنبه مهمی از آمادگی ذهنی را تشکیل می دهد. انگیزه توام با ارزش ها و نیازهای شخصی است که فرد را برای رسیدن به یک هدف یا مجموعه ای از اهداف تحریک می کند تا فعالیت های خاصی را انجام دهد. انگیزه مثبت بر اساس جبران نیاز های مطلوب یا مثبت استوار است. انگیزه منفی مبتنی بر تنبیه است و هیچ ارزشی در زمینه موفقیت های ورزشی ندارد.

تعیین هدف واقعی، یک مکانیزم تقویتی عالی برای کمک به انگیزه ورزشکاران است. در طی تمرین و شرکت در مسابقات، اهداف واقعی کوتاه مدت و بلند مدت باید برای هر ورزشکار در نظر گرفته شود. مریدان باید به هر یک از شمشیربازها در فرآیند تنظیم هدف کمک کنند تا هدف های تعیین شده آنها واقع بینانه و قابل دسترس باشند.

همچنین با درک کامل مفهوم چرخه تاکتیکی هم در تمرین و هم در بازی های رقابتی، شمشیرباز می تواند یک سازماندهی منطقی برای عملکرد خود روی پیست شمشیربازی ایجاد کند. هر دو نوع چرخه های تاکتیکی کوتاه و بلند قبلا بصورت یک مقاله منتشر شده و در وبلاگ ما قابل دسترسی است.

شرکت در بازی های مبتنی بر منطق شطرنج و سایر بازی های تعاملی مبتنی بر تاکتیک های مشابه تأثیر عمیقی بر شمشیربازها دارد.

آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی شامل مشارکت در **فعالیت های هوازی، بدنسازی و افزایش استقامت** از طریق دوچرخه سواری، بدمینتون، شنا، اسکواش، تنیس، والیبال و تمرینات با وزنه متوسط، می باشد. همه این ورزش ها می توانند به عنوان تقویت قدرت بدنی پس زمینه برای شمشیربازی استفاده شوند. ما با توجه به نیاز جسمانی خود باید به فعالیت هایی توجه کنیم که نه تنها بر توسعه توان جسمی بلکه بر هماهنگی چشم و دست نیز تأکید دارد. چنین فعالیت هایی باید بخصوص در دوره خارج از فصل (استراحت) انجام شود. در طول فصل تعطیلی، حفظ سطح کیفی فعالیت بدنی ویژه فصل اوج تمرین و پیک مسابقات بسیار مهم است. برای پیشرفت و توسعه آمادگی فیزیکی عمومی هوازی، نویسنده شنا را توصیه می کند و برای هماهنگی چشم و دست، اسکواش را بهترین می داند.

شمشیربازها باید فرم مسابقاتی و وضعیت آمادگی رقابتی خود را بطور مداوم حفظ کنند، تا در هر زمان مورد نیاز بتوانند با حد اکثر آمادگی ظاهر شوند. برای آمادگی جسمانی هر ورزشکار اساساً سه فصل وجود دارد: **پیش از فصل، فصل مسابقات و دوره خارج از فصل** (پسافصل). در طول هر یک از این فصول مجموعه های خاصی از فعالیت ها وجود دارد که ویژه تقویت و حفظ شرایط جسمانی شمشیرباز می باشد.

اگرچه بیشتر این فعالیت ها صرفاً جسمانی هستند، اما در واقع زمینه انگیزشی و عاطفی نیز دارند. برای رشد صحیح جسم، خود ورزشکار و اطرافیان او باید با نگاه کاملاً عاطفی، معنوی و جسمانی با او برخورد کند.



فعالیت های پیش از فصل به منظور افزایش توانایی های تناسب اندام انتخاب می شوند، از قبیل: **سرعت، قدرت، استقامت عمومی، انعطاف پذیری، چابکی و قدرت** در نظر گرفته می شوند. ورزشکاران باید تشویق شوند تا از بین چند فعالیت بدنی خاصی تأیید شده توسط مربی ورزش های مورد علاقه خود را انتخاب کنند. به عبارت دیگر، این تمرینات باید بیشتر برای ورزشکار لذت بخش باشد تا بیگاری. در کنار آن تمرینات بررسی و اصلاح فنون فیزیکی پایه شمشیربازی شامل کار با پا و تیغه را نباید فراموش کرد. همچنین تمرینات عملی شمشیربازی، با در نظر گرفتن استراتژی و تاکتیک باید مورد توجه قرار گیرد. درس های انفرادی نباید از سی دقیقه بیشتر باشد و همیشه باید به آرامی شروع شود و به تدریج به سرعت مسابقه برسد. به نظر نویسنده فعالیت های بدنی باید به صورت روزانه انجام شود، و درس های انفرادی و بازی حداقل ۳ بار در هفته باید باشد.

در طول فصل مسابقات، فعالیت های بدنی شامل تمرینات بدنی غیر شمشیربازی، اما با محوریت درس های انفرادی، بازی های تمرینی، و شرکت در تورنمنت های مختلف باید باشند. سطح مسابقات و انتظارات از نتیجه باید در برنامه ریزی و جلسات تعیین هدف بین ورزشکاران و مربیان بصورت فردی تعیین شود، و باید با توجه به سطح بازی بازیکن و توانایی های فنی او معقول باشد. این اهداف همیشه به صورت فردی تنظیم می شوند و هرگز برای یک تیم به طور کلی تعیین نمی شود.