

چگونه باید از درس انفرادی شمشیربازی بهره گرفت؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۵/۸)

آلبرت باندور (Bandura)، روانشناس مشهور و بنیانگذار نظریه یادگیری اجتماعی (SLT) اظهار می کند که مغز ما هنگام یادگیری چهار فرایند میانجی را پشت سر می گذارد:

۱. **توجه:** چگونه شخص در معرض یک رفتار قرار می گیرد و آن را پردازش می کند.
۲. **یادسپاری:** چگونه شخص رفتارها را به یاد می آورد.
۳. **فرآوری:** چگونه شخص رفتار را آماده می کند.
۴. **انگیزه:** چگونه شخص اراده پیروی و تولید یک رفتار را ایجاد می کند.



در یادگیری شمشیربازی، یک ورزشکار می تواند در معرض انواع محرک هایی قرار گیرد که باعث می شود رفتار مطلوبی را در دایره حرکت های شمشیربازی خود داشته باشد و خود را تطبیق دهد. در حالی که کانال های بسیاری وجود دارند که می توانند توان نوآوری یک شمشیرباز را تحریک کند تا مهارت های فعلی خود را گسترش دهد (مثلاً یوتیوب)، اما هیچ یک مهم تر از آنچه مربی و درس های اختصاصی انفرادی در اختیار ورزشکار می گذارد نیست.

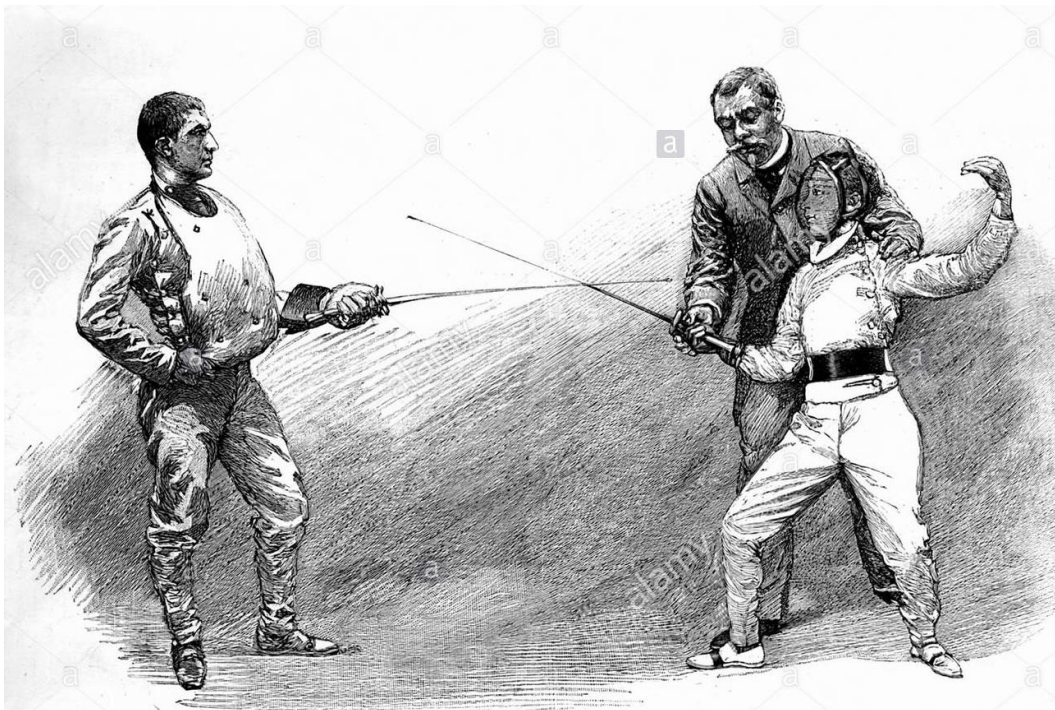
درس انفرادی در شمشیربازی یک درگاه ضروری برای اعمال فرآیندهای میانجیگری نظریه باندورا است. در طی **بسیست دقیقه** مربی باید حرکت های جدید و شکل مناسب (توجه) آنها را نشان داده و در معرض دید و اجرای شمشیرباز قرار دهد. مربی در صورت لزوم حرکت را پالایش و تصحیح خواهد کرد تا زمانی که شمشیرباز آن را به درستی انجام دهد (یادسپاری)، و پس از سلام نهایی که نشانه پایان درس می باشد، بار مسئولیت یادگیری بر روی دوش شمشیربازی گذاشته می شود تا آن حرکت ها را در یک بازی تمرینی بکار بندد (فرآوری) که در این مرحله مشخص می شود که کدام حرکت مناسب سبک بازی اوست، و کدام حرکات برای پشتوانه سازی او (انگیزه) بهتر و مناسب تر است.

بنابراین اگر قرار باشد که ما از سرمایه گذاری مالی و زمانی خود در شمشیربازی استفاده کنیم و آن را هدر ندهیم، به نظر شما راه حل آن چیست
آن؟ آیا ترک فوری باشگاه یا پایان دادن به تمرین می توان راه حل مناسبی باشد؟

بدون یک سرمایه گذاری گسترده زمانی در بازی های تمرینی با تمرکز قصدی بر حرکات داده شده توسط مربی، یک شمشیرباز ناگزیر است در
 مراحل توجه و یادسپاری راکد بماند و نتواند سناریوهای مناسب برای استفاده از آموزه های مربی را بفهمد.

شایسته سازی عملکردی به ما می گوید که یک شمشیرباز موظف است که **آموزه های خود را از طریق پیامد یاد بگیرد**. شاید که هشت بار
 تکرار یک حرکت قدم جلو حمله ایپوزه صحیح که به پشت سرهم اجرا می شوند، به شمشیرباز این نکته را القا کند که این حرکت باید به یک
 حرکت عادی از مجموعه حرکات مسابقه ای خود تبدیل شود. از جهت دیگر، اگر شمشیرباز در طی اجرای هدفمند ضربه های گوشه دار شش
 بار به دستش کونتراتک شود، ممکن است تاثیر انگیزشی منفی روی اجرای بعدی آن حرکت بگذارد.

برای به دست آوردن ابتکار عمل بر روی پیست، برحسب نظریه باندورا **داشتن بازی های تمرینی** عملی بسیار ضروری است. یک شمشیرباز
 تنها با استفاده از آموزش های مربی، امتحان کردن شیوه های جدید حرکتی، و برد و باخت روی پیست، می تواند مهارت های خود را توسعه
 دهد. ترک سالن بعد از درس انفرادی، مساوی است با هدر دادن آن همه سرمایه گذاری است. در باشگاه بمانید، مرتب بازی کنید و آنقدر ببازید
 تا بالاخره موفق شوید.



<https://thefencingcoach.com/>