

درس شمشیربازی نباید بازیکن را سردرگم کند

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۶/۳۱)

"شاگردی که به هر نشانه پاسخ می دهد و هر بار ضربه خود را می زند، از شاگردی که مجبور به تشخیص می شود و حرکت های خود را با دقت انتخاب می کند، کمتر می آموزد."

چندین سال پیش، هنگام حضور در یک دوره مربیگری استاد کلاس نمایشی از یک درس را برای کلاس ارائه داد. او یک شاگرد را انتخاب کرد و او را روی گارد نشانده و یک فرمان ساده ای را به او داد: "وقتی می بینی تیغه ام در مسیر بالایی قرار گرفت، به آن بتمان بزن و به دستم ضربه بزن!". در حالی که هر دو ثابت ایستاده بودند، استاد آهسته تیغه خود را بالا و پایین می کرد. و هر بار که تیغه در مسیر دلخواه قرار می گرفت، شاگرد بتمان می زد و با یک حمله کوتاه به دست مربی ضربه می زد.

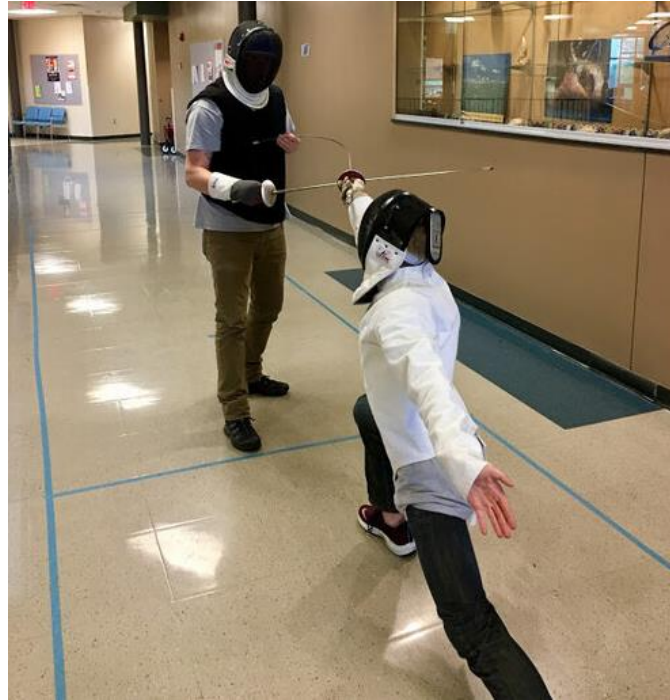


سپس استاد به شاگرد گفت که می خواهد درس را کمی مشکل تر کند. او خیلی آرام شروع به عقب و جلو رفتن کرد. و در فواصل زمانی معین، استاد متوقف می شد، و سلاح خود را بالا می آورد. شاگرد بتمان می زد، حمله می کرد، ضربه می زد، و به گارد برمی گشت. سپس استاد حرکت خود را کمی سریع تر کرد، و اندازه و سرعت قدم های خود را تغییر داد، اما در عین حال مکث کوتاهی می کرد تا نشانه را به شاگرد بدهد.

"بسیاری از مربیان معتقدند که یک درس "سطح بالا" باید پیچیده باشد."

سپس استاد گفت: "اکنون، درس را سخت تر می کنیم." او به گروه گفت که از شاگرد می خواهد که قبل از دادن نشانه برای اجرای بتمان و حمله حرکت پاهایش را به خوبی کنترل کند. او گفت که حالا بدون توجه به متعادل بودن یا نبودن شاگرد، نشانه را خواهد داد، و منتظر تصمیم خود شاگرد می شود که آیا می تواند حمله را به درستی اجرا کند یا خیر. درس دوباره شروع شد. شاگرد مجبور بود برای هماهنگی با تغییر جهت، بیشتر تلاش کند، و در عین حال به دنبال زمان مناسب برای حمله باشد. چندین بار دانش آموز حمله دیر هنگامی را انجام داد چونکه کنترل لازم روی پاهای خود نداشت، و بدون دقت حمله می کرد. یا دیر حمله می کرد و یا تعادل نداشت. وقتی این اتفاق می افتاد، مربی به او گفت تا زمانی که آماده نباشد حمله نکند.

تا این مرحله از درس، تنها چند دقیقه سپری شده بود. استاد مکث کرد، و دستورالعمل‌های خود را تکرار کرد، و اضافه کرد: "تنها زمانی که فکر می‌کنید می‌توانید ضربه بزنید بتمان کنید". به محض اینکه درس دوباره شروع شد، استاد در حالی که عقب نشینی می‌کرد تیغه خود را بالا آورد. شاگرد بتمان زد، و یک حمله بلند به جهت ضربه زدن اجرا کرد، که به راحتی دفاع شد. در عوض، شاگرد با کونترریپوست ضربه خود را زد. این یک عکس‌العمل خوبی بود، اما جزو تمرین نبود. شاگرد خیلی زود باهوش تر شد و از برخی از نشانه‌ها گذشت کرد، و تنها در برابر بعضی از آنها عمل می‌کرد. ضربه زدن شاگرد کمتر، اما مطمئن تر شد. همچنان که اعتماد به نفس شاگرد بیشتر می‌شد، مربی شروع به دادن نشانه‌های کاذب کرد: گاهی اوقات تیغه خود را به سرعت بالا می‌آورد، و آن را دوباره سریع پایین می‌آورد. بعضی اوقات هم در حالی که فاصله خود را بیشتر می‌کرد تیغه خود را بالا می‌آورد.



سرانجام، مربی به شاگرد گفت که مسئولیت کارپا را بر عهده بگیرد. وظیفه شاگرد این بود که باید مانور می‌داد و سعی می‌کرد با همان حرکت ضربه بزند: بتمان و حمله، اما این بار باید به طور مستقل این کار را می‌کرد. با شروع کنترل و هدایت کارپا توسط شاگرد، مربی خود را از دسترس شاگرد دور می‌کرد، و گاهی اوقات تظاهر می‌کرد که به دام چیده شده توسط شاگرد افتاده است. ظاهر کار به "بازی شمشیربازی" شباهت زیادی پیدا کرده بود. در حقیقت، اگر بیننده نمی‌دانست که این یک درس است، تصور می‌کرد که آن یک مسابقه جدی و پر زو خورد بین یک حریفی که ضربات محکمی به تیغه وارد می‌کرد و یک شمشیرباز منفعل و مانور دهنده می‌باشد.

کل درس ۱۵ دقیقه طول کشید. و استاد درسی را اجرا کرد که در ابتدا خیلی ساده بود ("تیغه را که دیدی، به آن بتمان بزن، سپس به دست من ضربه بزن!") اما به تدریج آن را پیچیده تر و پر مانور کرد که از شاگرد مهارت و انرژی بیشتری طلب می‌کرد.

بسیاری از شاگردها - و متأسفانه بسیاری از مربیان - معتقدند که یک درس "سطح بالا" باید عناصر پیچیده تیغه بسیاری داشته باشد. آنها انتظار دارند سازه‌های پیچیده‌ای در درس وجود داشته باشد تا شاگرد را به درستی به چالش بکشد. در صورتی که شمشیربازان ماهر با ساده‌ترین حرکت‌ها روی پیست امتیاز می‌گیرند. شمشیربازان باتجربه همیشه سعی بر حفظ تعادل خود می‌کنند و بیشتر آماده انجام حرکت‌های مناسب در زمان مناسب هستند.

مطالبه سازه های پیچیده در درس برخلاف ماهیت مسابقه به نظر می رسد، جایی که شمشیرباز نباید به دنبال افزایش زمان تماس با حریف باشد. بلکه در بازی، شمشیربازها بیشتر به دنبال یافتن زمان مناسب برای انجام یک حرکت ساده برای امتیاز گرفتن هستند و تنها در صورت لزوم خود را درگیر یک سازه طولانی مبارزه می کنند. درس های گرایش یافته به حرکت های پیچیده تیغه، این واقعیت را پنهان می کند که **موفق ترین شمشیرباز کسی است که می تواند انواع نشانه های متناقض را تشخیص دهد و حرکت درست را در زمان و مکان مناسب انتخاب کند.**

شرایط بازی مهم است. شاگرد ممکن است اجرای جداگانه مکانیکی حرکت را "بلد" باشد. با این حال، در مسابقه، اغلب در اجرای حرکت ناکام می ماند زیرا زمان/ مسافت اشتباهی را برای اجرای حرکت انتخاب کرده است. حرکت درست است، اما شرایطی که حرکت در آن انجام می شود نادرست است. مربی، ناموفق بودن حرکت در مسابقه را مشاهده می کند، اما در عین حال تصمیم می گیرد که راه حل آن در ادامه تمرین در خارج از شرایط مسابقه باشد. و این تکرار اتلاف وقت است. مربی آن حرکت را قبلاً آموزش داده است، اما **این توانایی را به شاگرد نداده است که حرکت را در متن بازی قرار دهد.**



در یک درس، ابتدا باید یک ضربه خاصی را آموزش دهید. سپس باید شرایطی را که شاگرد در واقع در بازی باید از آن استفاده کند، تولید و تکرار کنید. این بدان معنا نیست که درس شما کاملاً آزاد بشود، بلکه شاگرد باید آن حرکت حیاتی را در شرایطی انجام دهد که در آن انتخاب زمان و مسافت برای موفقیت حرکت موثر باشد. از همه مهم تر، **شاگرد باید یاد بگیرد که بین زمان مناسب و زمان نا مناسب اجرای حرکت، تفاوت قائل شود.**

چه عناصری را می توان به یک حرکت اضافه کرد تا حرکت در شرایط بازی قرار داده شود؟ برخی از این شرایط بسیار ساده هستند، برخی دیگر بسیار دشوارتر هستند:

سروصدا: در بعضی مواقع، من شخصا دوست دارم در باشگاه های پر سر و صدا درس بدهم. حتی اگر بتوانم درس خود را در مسابقه ای که بازی های زیادی ادامه دارد بدهم بهتر است. سر و صدای پس زمینه شاگرد را مجبور به تمرکز می کند و این همان شرایط مشابه مسابقه است. شاگرد در یک محیط پر سر و صدا دچار حواس پرتی می شود و باید حواس خود را طوری جمع و جور کند تا بر زمان و اجرای حرکت متمرکز شود. این امر همچنین من و شاگرد را مجبور می کند که به دلیل دشوار بودن مکالمه خیلی سریع با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم.

جابجایی: هنگامی که شاگرد عناصر اساسی اجرای فنی یک حرکت را فهمید، شما باید او را به حرکت کردن مجبور کنید. این اولین عنصری است که باید اضافه شود تا درس واقع بینانه تر و دشوارتر شود. در آغاز، شاگرد را با دقت کنترل کنید و هنگامی که کار پای او متعادل شد، نشانه را به او بدهید. این کار به شما اطمینان می دهد که شاگرد طوری منسجم شده است تا حرکت های خود را تنها در هنگام آمادگی و تسلط

بر حرکت‌ها اجرا می‌کند. هنگامی که شاگرد دانست که باید حملات خود را از یک وضعیت راحت و پایدار انجام دهد، شما باید زمانی نشانه را بدهید که شاگرد نمی‌تواند واقعاً به آن پاسخ دهد. شاگردها معمولاً در پاسخ به نشانه‌ها شرطی می‌شوند و سعی خود را خواهند کرد تا ضربه را با علامت شما بزنند، حتی اگر تعادل نداشته باشند یا آماده نباشند. سپس شاگرد باید بین آماده بودن و آماده نبودن تفاوت قائل شود. و هنگامی که شاگرد آماده نباشد، او باید از آن نشانه بگذرد.



نشانه درست در زمان اشتباه، یا نشانه اشتباه در زمان درست: شاگرد باید در طول درس در معرض نشانه‌های کاذب هم قرار گیرد. حریف اغلب اوقات حرکت‌های غلطی را انجام می‌دهد تا شمشیرباز را وسوسه کند تا در زمان اشتباه حرکت کند یا کنشی اجرا کند. یادگیری تفاوت بین یک زمان مناسب و یک زمان تقریباً نامناسب، بخش مهمی از آموزش شاگرد را تشکیل می‌دهد. او نه تنها باید بداند که چگونه باید یک حرکت را اجرا کند، بلکه باید **"چه زمان"** اجرای آن را نیز یاد بگیرد. برای تسهیل این یادگیری، شما باید:

- **نشانه ای را در زمان نامناسب یا در فضای نامناسب بدهید.** این می‌تواند به سادگی با علامت دادن برای یک اتک و باز کردن فاصله انجام شود. اگر شاگرد فاصله مناسب برای به ثمر رساندن ضربه را نداشته باشد، بنابراین باید نشانه را نادیده بگیرد. بسیاری از شاگردها "در تکنیک تیغه غنی، اما از نظر درک فاصله ضعیف" هستند. آنها بدون توجه به فاصله موجود، به نشانه‌های تیغه خوب پاسخ می‌دهند. اگر قرار باشد شاگرد سعی بر اجرای حرکتی کند در زمانی که شما برای ضربه خوردن خیلی دور هستید (یا در صورت حرکت‌های دفاعی شاگرد، شما خیلی دورتر از آن باشید که رپوست به شما برسد)، آن موقعیت باید تصحیح شود.
- **در زمان مناسب علامت نادرستی را بدهید.** هنگامی که شاگرد به دنبال عمل خاصی است که قصد دارد ضربه را با آن به ثمر برساند، شما می‌توانید حرکتی را بخواهید که ممکن است در بعضی شرایط درست باشد، اما حرکتی نیست که شاگرد انتظار آن را دارد و از قبل گفته شده است که طبق آن عمل شود. او باید این نشانه "درست" را نادیده بگیرد. به عنوان مثال، شما به شاگرد اطلاع می‌دهید که وقتی تیغه شما را در مسیر درونی بالایی ببیند، او باید به تیغه بتمان بزند و اتک مستقیمی را انجام دهند. سپس می‌توانید چندین گزینه اضافی در مسیر درونی بالایی در نظر بگیرید، و شاگرد طبق دستورالعمل باید پاسخ دهد. سپس ممکن است که چند گزینه در مسیر پایینی بیرونی نیز اجرا کنید. اگر شاگرد براساس نشانه عمل کند، اشتباه کرده است، حتی اگر نشانه در شرایط دیگری معتبر باشد و آنها می‌توانند پاسخ خود را انتخاب کنند. اکثر شاگردها به این تصحیح اعتراض خواهند کرد، خصوصاً اگر بتوانند نشانه "اشتباه" را به حرکت صحیح تبدیل کنند. شما باید برای شاگرد خود توضیح دهید که در حال شبیه سازی حریفی هستید که فقط در این یک مسیر آسیب پذیر است. و تهاجم در مسیر دیگر همیشه به ضربه زدن "حریف" منجر نمی‌شود. **شاگرد باید بتواند نشانه‌های مشابه را از یکدیگر تشخیص دهد،** و در عمل باید از عمل کردن روی نشانه ای که از نظر شما "نادرست" است خودداری کند.

نشانه و آماده سازی های بدون دلیل: حریف معمولاً مقدار مشخصی از حرکات تصادفی تیغه در خارج از فاصله انجام خواهد داد. برای تمایز بین اطلاعات واقعی و کاذب، می توانید حرکت های تیغه ای را (گرفتن تیغه، سُرش و حملات کوتاه) در خارج از فاصله منطقی برای شاگرد اضافه کنید. دوباره تکرار می کنیم، که شمشیرباز شرطی در برابر هر نوع حرکت تیغه ای که عرضه می کنید عکس العمل نشان نمی دهد. البته همیشه هم نباید اینگونه باشد.

حرکت های غافلگیر کننده: حرکت های "غافلگیر کننده" می تواند شکل های مختلفی داشته باشند. آن ممکن است دفاعی باشد که شاگرد انتظار آن را ندارد. ممکن است یک عقب نشینی پس از یک پیشروی مداوم باشد. شما ممکن است بدون هشدار به شاگرد حمله کنید، و او را وادار به تغییر روند کار از حمله به دفاع یا ضد حمله کنید. هدف شما اطمینان از توجه کامل شاگرد به شما، و انعطاف پذیری و آماده بودن او برای پاسخ به هر تغییری که ایجاد می کنید، می باشد. در سلاح های حق تقدم دار، حمله روی آمادگی شاگرد خیلی مهم است. اغلب اوقات شاگرد آنقدر مشغول آماده کردن مقدمات اتک می شود که قادر به مشاهده رفتار شما نیست و می توان او را در وسط راه غافلگیر کرد. **شاگرد باید همیشه آماده اتمام حمله و در عین حال باید قادر به ایجاد یک تصمیم جدید نیز باشد.**

شاگرد درس را کنترل می کند: علاوه بر کنترل کارپا، شاگرد می تواند کنترل کامل درس را به دست گیرد، و در مورد ضربه هایی که می خواهد بزند آماده سازی و تصمیم گیری کند. نقش شما جلوگیری، ایجاد مانع و برهم زدن تعادل شاگرد است. این امر شاگرد را مجبور می کند هنگام جستجوی "لحظه مناسب" برای شروع حرکت، فاصله را هم کنترل و هم ارزیابی کند.

دادن و گرفتن این درس دشوار است. بنابراین با محدود کردن حرکت هایی که شاگرد باید انتخاب کند، می توان آن را ساده کرد، اما حتی در این صورت، این نوع درس تمرکز و کار زیادی از شما می طلبد. برای کسب ایده های بیشتر در مورد درس کنترل شده توسط دانش آموز، به مقاله بعدی ما با عنوان **درس کنترل شده توسط شاگرد** در این وبسایت مراجعه کنید.



در برهه ای از زمان، ایده "سر و صدا" می تواند دچار افراط شود. ممکن است اطلاعات غلط زیادی رد و بدل شود، یا اینکه نشانه های شما خیلی سریع داده شوند و شاگرد شروع به خراب کردن هر حرکت می کند. در این مرحله، شاگرد چیزی نمی آموزد، بلکه به تنهایی روی پیست حرکت می کند و پا می زند. این آن حسی نیست که قرار است به شاگرد القا کنید. وقتی دست و پا زدن و از کنترل خارج شدن شاگرد را می بینید، باید بلافاصله **سرعت درس دادن خود را کم کنید** و برخی از پیچیدگی های درس را کاهش دهید تا به شاگرد فرصت بازبازی و کنترل دوباره خود و حرکات خود را بدهید.

اضافه کردن "سر و صدا" به درس خود در چه زمانی مناسب است؟ هر درسی نباید دربرگیرنده این ایده باشد. مطمئناً اگر شاگرد **در حال یادگیری یک ضربه یا یک حرکت فنی جدید برای اولین بار باشد، استفاده از نشانه های گیج کننده و نشانه های غلط اشتباه است.**

در عین حال، هنگامی که شاگرد راحت است - اما هنوز مهارت آن را کسب نکرده است، برخی از جنبه های این روش مفید است. برای مثال هنگام آموزش بتمان، دادن نشانه بتمان در هنگام عقب نشینی (نشانه صحیح در فاصله نادرست) می تواند شاگرد را در ایجاد تمایز بین زمان حمله و عدم حمله یاری کند. اگر شاگرد در اجرای یک حرکت خیلی راحت است (حتی اگر لزوماً هر بار آن را با سرعت یا به درستی انجام ندهد)، این وضعیت برای آموزش حرکت مورد نظر مناسب است.

این نوع درس در فصل استراحت (فصل بعد از مسابقات)، یا زمانی که شمشیرباز سعی در بازسازی مهارت های فنی دارد، مناسب نخواهد بود. به نظر من برخی از عناصر این درس برای گرم کردن قبل از مسابقه مناسب هستند، اما **نباید آنچنان با سطح بالا باشد که قبل از اولین بازی های روز مسابقه، شمشیرباز با این نوع درس کاملاً تخلیه شود.**



مطمئناً ارائه این نوع درس ها دشوارتر است. این نوع درس به کمی تفکر و برنامه ریزی قبلی نیاز دارد. در این گونه درس ها کنترل شاگرد به آسانی از دست داده می شود، و شاگرد به راحتی سعی خواهد کرد که خیلی شتاب زده عمل کند و با هر حرکتی ضربه بزنند: که برخلاف هدف ماست. با کنترل دقیق سایر قسمت های درس، **باید تعادل شاگرد را حفظ کنید.** به عنوان مثال، ممکن است به شاگرد اجازه دهید هر نوع اتک به تیغه را داشته باشد (بتمان یا فشار) اما در این اتک باید از الگوی مخصوص حرکت پا (مانند قدم جلو و حمله) استفاده شود.

هنگامی که بهره گیری منطقی از "سر و صدا" به درستی در درس استفاده شود، شاگرد قادر خواهد شد تا مهارت های فنی شناخته شده را از درس به پیست، که مکان نهایی برای همه این آموزش ها می باشد، انتقال دهد.

The Fencing Coach