

درس شمشیربازی چگونه باید داده شود؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۳)

در طول فرآیند آموزش گروهی شمشیربازی، هرازگاهی لازم است به بازیکنانی که به سرعت دیگران پیشرفت نمی کنند و یا ممکن است به توضیح و تمرین یک نکته فنی خاص نیاز دارند، توجه شود.

ضمن اینکه برای حفظ علاقه و اشتیاق افراد بهتر گروه لازم است که گاه و بیگاه یک درس اختصاصی به آنها داده شود.

بنابراین درس انفرادی بخشی ضروری از کار مربی است و به تعادل در پیشرفت گروه کمک می کند. یک زمان معین از هر جلسه تمرین باید برای کار با تک تک نفرات گروه اختصاص داده شود. اگر مربی دیگری نیز در سالن حضور داشته باشد، یک مربی می تواند کلاس های گروهی را اداره کند در حالی که مربی دیگر به جنبه آموزش های انفرادی درس می پردازد.



درس انفرادی

چندین دستورالعمل وجود دارد که باید هنگام برگزاری یک جلسه آموزش شمشیربازی دنبال شود:

- دستور را به قدری با صدای بلند اعلام کنید که تنها توسط ورزشکار شنیده شود.
- دستورات تا حد امکان کوتاه و مختصر باشند - بدون توضیح طولانی.
- فرمان را قبل از آنکه هدف مناسب را با شمشیر باز کنید، بدهید.
- لازم نیست برای قدم جلو و قدم عقب و غیره دستوراتی داده شود. ورزشکار باید حس طبیعی حفظ فاصله را در طول درس داشته باشد.
- مربی برای اصلاح وضعیت ورزشکار باید از شمشیر و دست غیر مسلح خود استفاده کند.
- هنگام باز کردن هدف، این کار را روان و ساده اجرا کنید تا ورزشکار بتواند تحت کنترل پاسخ دهد.

- آموزش حرکات تهاجمی و دفاعی را بصورت متناوب انجام دهید.
- فرصت های مکرر برای استراحت و بازیابی توان (رکاوری) فراهم کنید، از این لحظات برای تزریق توضیحات اضافی استفاده کنید. این کار ورزشکار را در وضعیتی نگه می دارد که بتوانند تمرکز داشته باشد و عملکرد خود را به خوبی انجام دهد.

گارد مربی

در طول یک درس انفرادی، گارد مربی با گارد ورزشکار تفاوت معناداری پیدا می کند. گارد مربی تحت تاثیر تعداد درس هایی قرار می گیرد که ممکن است در یک جلسه تمرین بخواهد بدهد. این گارد نسبت به گارد ورزشکار بسیار ساده تر و بازتر است.

چند نکته کلیدی در مورد گارد مربی

- زاویه قرار گرفتن پاها کمتر از ۹۰ درجه می باشد.
- پاها کمی صاف هستند.
- دست غیر مسلح کنار بالاتنه قرار می گیرد تا برای اصلاح حرکت شاگرد استفاده شود.

