

# هنر مربیگری میدانی شمشیربازی (۱)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۵)

## نقش مربی چیست؟

در یک محیط بی عیب و نقص و تمام عیار، مربی شاگرد خود را بیرون از محل مسابقه ساخته و پرداخته می کند، و در آن سوی ورودی سالن مسابقه کمی او را راهنمایی می کند و چند ساعت بعد برمی گردد تا اهدای مدال او را ببیند.

برخی از مربیان هستند که تنها با این روش کار می کنند، ضمن اینکه برخی از شاگردها توانایی عمل کردن با این روش را دارند. در عین حال، مربیان فراوان دیگری نیز هستند که به قصد حمایت از بازیکنان خود در مسابقات شرکت می کنند تا ضمن آموزش به آنها نیز کمک کنند، و از رفتارهای رقابتی آنها اطلاعاتی کسب کنند. در مسابقات از شما انتظار می رود که کمک های زیر را در طول روز به شاگرد خود بدهید:



- دادن درس گرم کردن قبل از مسابقه یا هر فعالیت مورد نیاز دیگر.
- ارائه اطلاعات در مورد حریف های بازی های بعدی مسابقه، البته اگر این اطلاعات قبلا برای شما شناخته شده، یا براساس مشاهدات شما از بازی او در سایر بازی ها باشد.
- اطمینان دهی در بازی های پول در مورد انتخاب صحیح حرکات، انتخاب ریتم یا سرعت بازی ها، و یادآوری در مورد خطاهای جدی تاکتیکی شاگرد.
- در بازی های حذفی، می توانید به شمشیرباز خود کمک کنید تا بر اساس مشاهدات رفتار حریف در آن رویداد، یا برخوردهای قبلی او با حریف، برنامه ای برای آن حریف مشخص کنید.
- در طول یک دقیقه استراحت بین دورهای بازی حذفی، شما فرصت دارید که گزینه های تاکتیکی یا هرگونه اطلاعات اضافی را به شاگرد بدهید.

- شما می توانید از یک شمشیرباز جنگنده ای که ابزار لازم برای برد را دارد اما ممکن است به خودش اعتقاد نداشته باشد، پشتیبانی عاطفی و ذهنی بدهید.
- سرانجام، شما می توانید پس از حذف بازیکن از مسابقه، بازخورد و اطمینان خاطر (در صورت نیاز) به شمشیرباز بدهید.

حتی اگر تصمیم دارید هیچ یک از این کارها را انجام ندهید (البته این پیشنهادات توسط همه مربیان دنبال نمی شوند) حضور شما در مسابقات چشم اندازی از بازی شمشیرباز شما در یک فضای واقعی رقابتی به شما می دهد. این اطلاعات در ارزیابی اثربخشی آموزش شمشیرباز شما بسیار ارزشمند است.



## چه زمانی باید شاگرد را کوچ کرد

در مورد کوچ کردن شاگرد در هر بازی یا یک مسابقه کامل بحث زیادی وجود دارد. دلایل زیادی وجود دارد که نشان می دهد شما نباید شاگرد را کوچ کنید. یکی از مهارت های شمشیرباز برتر **توانایی حل مسئله** و ارائه راه حل های منحصر به فرد برای برنامه ارائه شده توسط حریف است. داد زدن مشورتی ضربه به ضربه از کنار پیست - که بسیاری از مربیان این کار را می کنند - شاگرد را به مهارت تجزیه و تحلیل و حل مسئله خودتان وابسته می کند. **کوچ کردن شاگرد در هر بازی مسئولیت پیروزی در بازی را از شاگرد گرفته و آن را به شما منتقل می کند.**

ممانعت از کوچینگ می تواند در شاگرد **اعتماد به نفس** ایجاد کند. شما به شاگرد اعتماد می کنید تا بدون کمک، و به تنهایی پیروز میدان شود. من یک بار یک مربی را دیدم که در وقت استراحت بین راندها یک دقیقه کامل با شمشیرباز خود صحبت می کرد. وقتی به امتیاز نگاه کردم، شمشیربازی او با نتیجه ۱۳-۱ جلو بود. مربی چه اشکالی در این شاگرد دیده بود که باید در آن یک دقیقه ارائه می کرد! این رفتار چه چیزی جز عدم اعتماد به شاگرد را می تواند نشان دهد؟

## آنالیز حرکتی: چه چیزهایی اهمیت دارد؟

در زمان کوچینگ، شما باید بتوانید سازه های شمشیربازی را تجزیه و تحلیل کنید تا بتوانید توصیه های دقیق بدهید. هرقدر حرکت شمشیربازی ما پیچیده باشد، تنها سه عامل فیزیکی وجود دارد که موفقیت یا شکست ضربه را کنترل می کند. این سه عامل عبارتند از:

۱. انتخاب حرکت.
۲. فاصله اجرا، و
۳. زمان بندی اجرا.

درک این عوامل کاملاً آسان است، اما این عوامل فیزیکی، عوامل ذهنی بازی که به همان اندازه مهم هستند را، تحت الشعاع قرار می دهند (بعداً در مورد این موارد بیشتر صحبت می کنیم). هنگام نگاه کردن به حرکات ممکن است در مشاهده این عوامل مشکل داشته باشید. با این حال،

یک سری سوال مرتبط و پاسخ آنها می تواند شما را در این تجزیه و تحلیل ها راهنمایی کند. با گذشت زمان، شما این سوالات تجزیه و تحلیلی خود را به سه عامل مهم بالا خلاصه خواهید کرد بدون اینکه برای مرور همه سوالات وقت اضافی بگذارید.



بیباید فرض کنیم که شاگرد شما در یک بازی در حال باخت می باشد (در غیر این صورت، احتمالاً هیچ نیازی به کمک کردن به او ندارید). در اینجا سوالاتی مطرح می شود که می تواند به شما کمک کند تا دلیل ضربه خوردن او را بفهمید:

### شاگرد چه زمانی ضربه می خورد؟

ضربه را نمی توان زد مگر اینکه شمشیرباز فاصله بین خود و حریف را کنترل کند. این کنترل فاصله ممکن است فعال باشد (شمشیرباز فاصله را از حریف می گیرد) یا منفعل باشد (شمشیر باز با حفظ نکردن فاصله اجازه می دهد تا فاصله با حریف تغییر کند). شمشیربازی که مسافت را کنترل می کند، به طور مداوم ضربه را خواهد زد. شاگرد ممکن است توسط حریف به تهاجم ترغیب شود و در اواخر حرکت خود با دفاع و جواب (پاره ریپوست) ضربه بخورد، یا ممکن است به هجوم تشویق شود و روی آمادگی او به او ضد حمله (کونترتاک) شود. شاگرد ممکن است شروع قابل پیش بینی از خط گارد داشته باشد و قبل از اینکه آماده بازی بشود، مورد اصابت قرار گیرد. مشاهده نحوه باز و بسته شدن فاصله، سرنخی از نحوه کنترل بازی به شما می دهد.

### شاگرد کجای پیست ضربه می خورد؟

این به کارپا و زمان بندی بازی مربوط است. اگر شاگرد شما در همان نقطه از پیست ضربه می خورد، شاگرد به سادگی باید از آن نقطه به عنوان مکانیزمی برای کنترل فاصله و زمان بندی حرکت حریف جلوگیری کند. توجه به اینکه شاگرد در کجای پیست مورد اصابت قرار می گیرد (مثلاً نیمه خودی پیست) ممکن است در مورد تاکتیک های حریف چیزی به شما بگوید. به عنوان مثال، شاید حرکت تهاجمی شاگرد در نیمه خودی پیست باید شدیدتر شود، یا هنگام صدور فرمان "آله!" باید با فشار روی حریف از او زمین گرفت. در حرکات دفاعی، شاید شاگرد برای شکست دادن حریفی که حمله های بلند دارد (که قابل پیش بینی باشد)، نیاز به عقب نشینی اضافی داشته باشد.

### کجای شاگرد ضربه می خورد؟

آیا شاگرد به روش خاصی یا در منطقه ای معینی از هدف آسیب پذیر است؟ پاسخ به این سوال می تواند دشوار باشد، زیرا یک هدف خاص (بعنوان مثال، بیرونی پایینی) می تواند از طریق تاکتیک ها و روش های مختلف مورد هدف قرار گیرد. اما این یک سوال مهم برای شماسست زیرا

ممکن است اтак مورد علاقه حریف یا مکان مورد علاقه او برای پایان دادن اтак را به شما نشان دهد. اگر حریف همیشه هر اтак (حتی اтак های مرکب) را در همان مسیر به پایان برساند، این سازه ای هست که نباید آن را نادیده گرفت.



## آیا حریف یک حرکت تهاجمی مورد علاقه دارد؟

آیا حریف بارها و بارها از یک نوع حرکت آمادگی استفاده می کند؟ آیا حریف بیش از حد آماده سازی می کند و فرصتی را برای شاگرد فراهم می کند تا روی آمادگی اтак کند؟ آیا حریف از حمله بلند استفاده می کند که می توان آن را قبل از شروع "زود" خنثی کرد؟ آیا حریف دوست دارد قبل از به پایان رساندن اтак خود از چندین اтак کاذب استفاده کند؟ شما می توانید به شاگرد دستور دهید که "پیش شرط" لازم برای اтак حریف (مانند حرکت به مسیر پایین در مقابل حریفی که دوست دارد تیغه را بگیرد) را حذف کند یا از آمادگی حریف بر علیه خود او استفاده کند.

## آیا حریف یک حرکت دفاعی مورد علاقه دارد؟

به خصوص اگر حریف یک دفاع را نسبت به دفاع های دیگر ترجیح می دهد، یا یک ضد حمله قابل پیش بینی دارد، شما باید بتوانید این نکته را به شاگرد تذکر دهید. همچنین شما باید به این مسئله توجه کنید که آیا دفاع مورد علاقه حریف به دلیل تکرار یک اтак خاص توسط شاگرد می باشد، و این بسیار مهم است. آیا شاگرد تمام بخش های هدف حریف را به چالش کشیده است؟ شمشیربازی که در مسیرهای بالایی بسیار قدرتمند است، شاید در مسیرهای پایینی نتواند هیچ دفاعی (یا دفاع ضعیفی) را اجرا کند.

## بطور کلی، حریف چه نوع شمشیربازی است؟

این ممکن است با شناسایی حریف به عنوان یک مهاجم، مدافع یا ضد حمله کننده، خیلی ساده انجام شود. با **شناسایی برنامه کلی** حرکات حریف، و با دانستن تمایلات شمشیرباز، مقابله با او بسیار ساده تر می شود.

این سوالات به شما کمک می کند تا با انتخاب مسافت و زمان بندی حرکت ها، بازی را تنظیم کنید. البته برای پیدا کردن پاسخ، شما باید هر سوال را در بازی به نوبت به خوبی بررسی کنید. روند این کار هم سریع نخواهد بود. در واقع، گاهی اوقات ممکن است با پایان مسابقه به جواب

ایده آل سوال برسید! تجزیه و تحلیل شما با تمرین بهبود می یابد، و مطمئناً پس از پایان بازی، هر جوابی که به دست می آورید - و قادر به اجرای آن نیستید - باید به عنوان یک برنامه تهاجمی برای رویارویی بعدی شاگردتان با همان شمشیرباز نوشته شود.

پاسخ دادن به حداقل یکی از این سوال ها، شما را قادر می سازد تا به شاگرد توصیه های مفیدی بدهید. در بعضی موارد، پاسخ تنها به یکی از سوالات ممکن است برای زیر و رو کردن بازی کافی باشد.



## حل مسئله، و زیر و رو کردن بازی

سوالات بالا به شما یک روش برای مرتب سازی اطلاعات یک بازی را می دهد. توصیه های مربوط به شمشیربازهای مبتدی معمولاً بسیار واضح خواهد بود: "شما خیلی نزدیک هستید!"، "او همیشه به یک مسیر حمله می کند!"، "شما خیلی سریع حرکت می کنید، سرعت خود را کم کنید!" اما هنگام مشورت دادن به شمشیربازهای پیشرفته تر، ضربه های دریافتی شاگرد ممکن است به دلیل ترکیبی از عوامل مختلف باشد. تصمیم گیری در مورد اینکه یک یا دو یا حتی عوامل بیشتری هنگام مشاوره باید در نظر گرفته شود مشکل خواهد بود. بعضی اوقات با تنظیم یکی از جنبه های بازی - مسافت یا زمان بندی - به شاگرد اجازه می دهد تا بقیه راه حل ها را بدون کمک شما ببیند. اگر هیچ یک از عواملی که در تماشای این مسابقه مشخص کرده اید به یک تصمیم آسان منجر نمی شود، روی دادن توصیه در مورد **فاصله** تمرکز کنید.

به عنوان مثال: شاگرد شما در سومین یا چهارمین قدم جلوی خود، در نیمه پیست حریف، ضربه می خورد. و ضربه حریف با یک حمله مستقیم انجام می شود، و شاگرد را بی دفاع می کند. این ممکن است به دلیل حرکات آمادگی بیش از حد شاگرد باشد: نزدیک شدن بیش از حد به حریف بدون اجرای هیچ اتکی. توصیه شما در وقت استراحت این است که یک اتک ساده تر با قدم جلو حمله انجام دهد، یا اینکه همان آماده سازی را تنها با یک قدم جلو انجام دهد تا حریف ترغیب به حمله ای شود که قابل دفاع باشد.

مثال دیگر: شاگرد شما مقابل حریفی که دارای یک قدم جلو حمله بسیار سریعی که در مسیر هدف پایین ختم می شود، روی قدم عقب حریف از پشت خط گارد، ضربه می خورد، و در دفاع کردن آن موفق نیست. توصیه ممکن است این باشد که یک نیم قدم به جلو برداشته شود، و سپس دو قدم عقب انجام شود، این باعث می شود که حریف کم بیاورد و شاگرد بتواند بدون گرفتن هیچ دفاعی یک اتک با قدرت را اجرا کند.

امیدوارم قبل از زمان استراحت توصیه های خود را آماده کرده باشید. شاید هم گاهی اوقات وسوسه شوید که این توصیه ها را در حین بازی با فریاد ارائه دهید، اما این کار این خطر را دارد که حواس شاگرد را پرت کنید و همان اطلاعات را به حریف نیز برسانید. به جای این کار، به تماشای بازی ادامه دهید و به دنبال تأیید و تثبیت برنامه عملی خود باشید. این تأیید از طریق حرکت های اضافی حاصل می شود، یا اینکه احتمالاً - به طور تصادفی - شاگرد خودش به تنهایی راه حل شما را امتحان می کند و شما می توانید نتیجه را ببینید. با تأیید توصیه شما در



ضربه های بعدی قبل از زمان استراحت، می تواند به ارائه قاطع مشورت بعدی به شما کمک کند. این باعث می شود که شاگرد اعتماد به نفس پیدا کند. همچنین ممکن است در طی بازی در بین هر ضربه تنها یک ایده را به شاگرد منتقل کنید، اما این کار باید کم استفاده شود.



مشورت ساده همیشه بهتر است. ابتدا به دنبال راه حل های واضح باشید. اگر شاگرد در اتمک های خود ضربه از دست داده است (و اتمک کردن از نظر تاکتیکی منطقی باشد، بخصوص وقتی شاگرد از نظر امتیازی هنوز جلو هست) به شاگرد بگویید که اتمک را متوقف کند. اگر حریف در مسیرهای بالای دفاع بسیار محکمی را ارائه می دهد که شاگرد قادر به نفوذ به آن نیست، توصیه باید این باشد که حرکات فریب اضافی نباید اجرا کند، و از اتمک به مسیرهای بالای پرهیز کند و به جای آن سعی کند به مسیرهای پایینی ضربه بزند. اینجا جایی است که شناسایی قبل از مسابقه همیشه ارزش خود را نمایان می کند: شاگرد با دانستن اینکه از چه کارهایی باید جلوگیری کند و قسمت های ضعیف بازی حریف چیست، می تواند مسابقه را شروع کند.