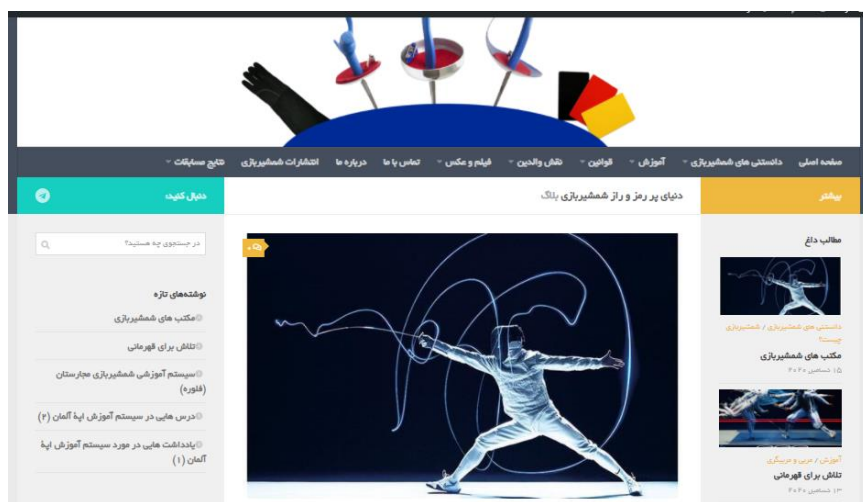


هدف از راه اندازی وبسایت مربیگری شمشیربازی چیست؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۹/۲۷)

من مانند هر مربی دیگر کار خود را به عنوان مربی شمشیربازی آغاز کردم. من یکی از بازیکنان خوب باشگاه کوچک خودمان بودم و مربی من برای تدریس به دستیار احتیاج داشت. بنابراین من وظایف دستیار مربی را انجام می دادم و با کپی کردن رفتار مربی خودم، و آنچه را که به عنوان شمشیرباز یاد گرفته بودم، مربیگری را آموختم. پس از فارغ التحصیلی از مدرسه، در حالی که هنوز بازی می کردم به مربیان سایر باشگاه ها نیز کمک می کردم. در این دوره نیز تلاش کردم تا از طریق کپی کردن شیوه کار مربیانم و شرکت در چندین سمینار چیزهای بیشتری یاد بگیرم. من در این مرحله از کارم مربی قابل توجه و جذابی نبودم، اما اطلاعات من مطمئناً از شمشیربازهای مبتدی که آموزش می دادم بیشتر بود، و برخی از شاگردانی که با آنها کار می کردم در مسابقات محلی خوب ظاهر می شدند.



سرانجام از دوره رقابت بازنشسته شدم. آنگاه با جدیت بیشتری شروع به مربیگری کردم و در حد توانم آموزش مربیگری را دنبال کردم. من هرچه در مورد ادبیات مربیگری و هرگونه کتابی که در مورد شمشیربازی پیدا می کردم مطالعه می کردم. سپس در کلاس های مربیگری شمشیربازی ایالات متحده که در کلرادو اسپرینگز در مرکز آموزش المپیک ایالات متحده برگزار می شد، شرکت کردم. و هر وقت توانایی مالی داشتم، از مربیانی که برای آنها احترام قائل بودم تقاضا می کردم تا به صورت جداگانه با من در زمینه مهارت های مربیگری کار کنند. در تمام این مدت، من خودم به درس گرفتن ادامه می دادم تا مهارت های شمشیربازی خودم را به روز نگه دارم، و نحوه آموزش سایر مربیان را تجربه کنم. من آنچه را دوست داشتم کپی برداری کردم، و آنچه را که دوست نداشتم دور ریختم. در این زمان، من شاگردانی را آموزش می دادم که می توانستند در مسابقات کشوری شرکت کنند. با کسب چند موفقیت در امر مربیگری، شمشیربازهای باتجربه تر بیشتری برای مشاوره و درس گرفتن سراغ من آمدند.

از آنجایی که بازیکنان با تجربه تر بطور طبیعی به درس های پیشرفته تری نیاز دارند، بنابراین من سخت تلاش کردم تا درس های خود را به جایی برسانم که در دوران بازی خودم آنها را امتحان نکرده بودم. من متوجه شدم که من برای توضیح مفاهیمی که می دانستم صحیح است دچار چالش می شوم، و نمی توانم آنها را به خوبی با کلمات یا درس بیان کنم. با این وجود، شاگردانم من کم کم در رده بندی کشوری صاحب رده شدند و به فینال برخی از مسابقات ملی راه یافتند. من کارم را به درستی انجام می دادم، حتی اگر از چیزی مطمئن نبودم. در این ضمن، من بیشتر و بیشتر با سوالاتی در مورد برخی نکات دقیق و ظریف مواجه می شدم که مطمئناً پاسخ واحد و درستی برای آنها وجود نداشت.

در این مرحله، مبارزه من در "چگونگی آموزش" یک حرکت نبود، بلکه در تصمیم گرفتن در مورد اینکه کدام حرکات مهم هستند، و همچنین یافتن سازه هایی که حرکت ها را به روشی هوشمندانه و منظم بهم پیوند دهد، بود. من همیشه با چند فصل جلوتر از سطح شاگردانم مربیگری می کردم. آنجا فهمیدم که سرعت کار من خیلی بالا بود و خطر عقب افتادن مرا تهدید می کند. بنابراین شروع به جستجوی مطالبی در مورد مربیگری پیشرفته شمشیربازی کردم. و متأسفانه مطالب خیلی کم پیدا کردم. آنچه در مورد شمشیربازی نوشته شده بود مربوط به مهارت های فنی اصلی منحصر به فرد این ورزش می باشد. و نیازی نبود که یاد بگیرم یک دفاع خوب چگونه باید اجرا شود، یا شاگرد کدام مناطق از هدف را باید بزند. اینها همه مهارت های مربیگری بود که من قبلاً بر آنها مسلط شده بودم. آنچه می خواستم و چیزی که نمی توانستم پیدا کنم، منبعی از اطلاعات بود که فراتر از مهارت های ابتدایی مانند، "مسیری را باز کن، و بگذار شاگرد ضربه را بزند!" بود که قبلاً داشتم.

راه حل من برای این کار این بود که سعی کنم زیر نظر مربیان بهتر و بهتری کار کنم. اما اگر آموزش شمشیربازی دشوار است، یاد دادن نحوه آموزش شمشیربازی به افراد از آن سخت تر است. امروزه تعداد معدودی از مربیان وجود دارند که می توانند مهارت آموزش را به مربیان دیگر یاد بدهند. بدیهی است که چنین مربیانی شدیداً مورد نیاز و گرفتار هستند، و گرفتن وقت از آنها بسیار دشوار است. با پذیرفتن بار سنگین این مسئولیت، زمان زیادی را با برخی از مربیان سطح پایین تر خودم در همان شرایطی که خودم گذرانده بودم گذراندم. شاگردان آنها به درس های پیشرفته تری احتیاج داشتند، و ما به عنوان مربی باید نحوه تدریس آن درس ها را پیدا می کردیم.



خوشبختانه در منطقه خودم ما مربیانی باهوش، با انگیزه، و دارای فن بیان خوبی داشتیم. با همکاری یکدیگر، درس های لازم برای آموزش شاگردان پیشرفته خودمان را با مشاهده و تمرین ایجاد کردیم. ما ایده ها خودمان را چکش کاری کردیم، آزمایش کردیم و درباره سازه ها توافق کردیم. مطمئناً این کار خودش نوعی مبارزه بود، اما مبارزه ای بود که خیلی ارزش داشت زیرا آن منجر به مربیگری بهتر ما و شمشیربازی بهتر شاگردان مان می شد.

بنابراین، یک پایان خوشی برای همه به وجود آمد. اما با سختی و ناامیدی فراوانی همراه بود! ما می دانستیم که این سازه ها و روش ها توسط مربیان دیگری که قبل از ما بودند به شاگردان آموزش داده شده بود. پس حالا چرا این اطلاعات نباید در دسترس ما باشد؟ چرا ما باید این چرخه را مجدداً اختراع می کردیم؟

وقتی به کتابخانه می روم، ده ها کتاب در مورد مهارت های پیشرفته مربیگری در همه ورزش ها می بینم. پس کتاب های مربیگری مهارت های پیشرفته شمشیربازی کجاست؟ متأسفانه وجود ندارد - حداقل هیچ کدام به زبان اصلی ما نوشته نشده است. بیشتر مقالات این وبسایت ناشی از پرسیدن سوالاتی است که من نتوانستم برای آنها جوابی پیدا کنم. اغلب به این دلیل نبود که کسی جواب را نمی داند، بلکه به این دلیل است که مربیانی که پاسخ ها را می دانند هرگز زحمت نمی کشند آنها را برای دیگران بنویسند. گاهی اوقات به نظر می رسد که هر نسل از مربیان

کشور سوالات مشابهی را از خود می پرسند و برای یافتن پاسخ های مشابه تلاش می کنند. من مدام منتظر می ماندم تا کسی این چیزها را بنویسد، اما متأسفانه کسی این کار را تا به حال نکرده است. سرانجام من تصمیم گرفتیم که اولین نفر باشیم.

من عنوان "**دنیای پر رمز و راز شمشیربازی**" را روی این وبلاگ قرار داده ام تا یادآور این نکته باشد که آموزش چیزی به سختی شمشیربازی وجود ندارد و باید با حوصله به مطالعه مقاله های موجود پردازیم. و هر چقدر بخوانیم باز هم باید دنبال مطالب جدیدتر باشیم. اما به عنوان مربی، نباید یک چرخه آموزش تکراری را با هر شاگرد از نو ابداع کنیم. (این پاراگراف با توجه به نظر مترجم اصلاح شده است.)



چند ایده در مورد مربیگری شمشیربازی

شمشیربازی تقریباً در بین سایر ورزش ها منحصر به فرد است زیرا مربی در آموزش شمشیربازی به بازیکن بسیار نزدیک است. تعداد کمی از ورزش ها وجود دارد که مربی در آنها به این نزدیکی، و با این دقت و ظرافت، و به عنوان حریف برای شاگرد عمل کند. به همین دلیل، مربیگری شمشیربازی چالش های منحصر به فردی به همراه دارد. بزرگ ترین این چالش ها به روز نگه داشتن مهارت های خودمان که می خواهیم به شاگرد منتقل کنیم، می باشد. برای من به عنوان مربی، دادن یک درس به معنی دادن مهارت های مورد نیاز شاگرد برای بقا در فضای رقابت می باشد، و برای این منظور ما به عنوان مربی باید مهارت های خود برای رسیدن به این هدف را بطور مداوم توسعه دهیم.

این بدان معنی است که ما مربیان باید بسیاری از طرز تفکرهای قدیمی که هنگام شمشیربازی خودمان به ما آموخته اند کنار بگذاریم. به عنوان مثال، اینکه دفاع "همیشه" باید این گونه باشد، یا دست همیشه باید قبل از حرکت پا راست شود. ضمن اینکه، ورزش ما پر از حرکت های "زودگذر" و ایده های آزمایش نشده می باشد، که به عنوان واقعیت اعلام شده است، و ما به عنوان مربی، باید **سره را از ناسره جدا کنیم**. و این کار ساده ای نیست.

چند ایده در مورد آموزش مربیان

از آنجایی که من برای مربیگری آموزش دیده ام، در مورد آموزش مربیگری به چندین نتیجه رسیدم:

نتیجه گیری ۱: روش فعلی انتقال اطلاعات شمشیربازی از یک مربی به مربی دیگر آهسته و ناکارآمد است. بنابراین برای رشد شمشیربازی، اطلاعات باید سریع تر جریان یابد.

معمولاً یک شمشیرباز با کمک کردن به سرمربی یک باشگاه مربیگری را شروع می کند، و با گذشت سال ها کم کم مربیگری به او آموزش داده می شود. بنابراین دستورالعمل ها باید بصورت مثال و تصحیح کلامی در حین تدریس آموزش داده شوند. متأسفانه "میزان انتقال" این اطلاعات

بطور رقت انگیزی کند است. مربیان اصلی - مربیانی که مهارت آموزش مربیگری را دارا هستند - هر ساله تعداد بسیار کمی از مربیان را تحت آموزش قرار می دهند. احتمالاً در کشور ما سالانه کم تر از ۱۰ مربی سطح بالا در هر سه سلاح آموزش می بینند.

مربیگری علم ساخت موشک نیست. اما در عین حالی که مربی خوب بودن مطمئناً یک مهارت دشواری می باشد، ولی سازه های پیشرفته مورد نیاز برای آموزش شمشیربازها را می توان به هر کسی که مقداری شمشیربازی کرده است نیز آموزش داد، و این استعداد مربیگری را شکوفا خواهد کرد. هیچ چیز نمی تواند جای پوشیدن وست مربی اصلی را برای یک مربی مبتدی بگیرد. بنابراین ما می توانیم بسیاری از مفاهیم و ایده ها را بصورت نوشتاری منتشر کنیم. حتی اگر این مفاهیم با خواندن قابل آموزش نباشند، اما مربیانی که برای ارتقاء مهارت های خود تلاش می کنند باید حداقل از ویژگی های تدریس اساتید و مربیان پیشرفته تر آگاهی داشته باشند.



شمشیربازی کشور در حال رشد است. و بیشتر این رشد در باشگاه های کوچک سراسر کشور اتفاق می افتد. غالباً گروهی از افراد در یک مکان به طور غیر رسمی دور هم جمع می شوند، سپس شروع به برگزاری برنامه های منظم می کنند و ناگهان یک باشگاه شمشیربازی متولد می شود. اغلب، باتجربه ترین شمشیرباز به عنوان "مربی" باشگاه جدید انتخاب می شود. شاید این بازیکن معنی شمشیربازی را خوبی بداند و مایل باشد برای تدریس به سختی کار کند، اما بیشتر اوقات راهی بجز استفاده از درس های گذشته خود که سال ها پیش گرفته است، ندارد. البته گاهی اوقات اطلاعاتی برای مربیان مبتدی پیدا می شود، اما یک جا نیست، و به راحتی قابل دسترسی نمی باشد، و عموماً نادرست نیز هست. بنابراین رشد بیشتر شمشیربازی در کشور، نیاز به ایجاد یک دگرگونی دارد.

نتیجه گیری ۲: در حال حاضر روش های کمی برای کسب اطلاعات مربیگری در خارج از تجربه خود مربیان وجود دارد.

در بسیاری از مناطق فقط یک مربی شمشیربازی در دسترس وجود دارد. این مربی نسل بعدی بازیکنان و مربیان را آموزش می دهد. بعضی اوقات، این مربیان از جریان اصلی شیوه های شمشیربازی مدرن خارج می شوند. آنها حرکات یا قوانینی که از رده خارج بوده، و یا اشتباه هستند را آموزش می دهند. در فرایند آموزش مربیگری زیر نظر چنین مربی، هیچ منبع اطلاعاتی خارجی برای کمک به قضاوت در مورد دستورالعمل ها و آموزش های این مربی وجود ندارد. به عنوان مثال، اگر من در کلاس آموزش آشپزی یک غذا شرکت کنم، و معلم به من بگوید که اندازه های معینی از موارد غذایی و شیوه خاصی باید استفاده شود، من می توانم یک کتابچه راهنمای آشپزی را در گوگل جستجو کنم و ببینم که آیا این روش قابل قبول است یا خیر. مربیان شمشیربازی چنین امکانی را ندارند. من شنیده ام که حرکت های بسیار بدی توسط برخی مربیان شمشیربازی در سطح کشور آموزش داده می شود. با این وجود، بدون داشتن متون مورد نیاز برای رد یا تایید یک عقیده، ما مجبور هستیم عقاید خود را تنها بصورت رو در رو به چالش بکشیم. و در این نوع بحث ها معمولاً آن مربی که دارای صدای بلندتر هست برنده می شود. فقدان مطالب آموزشی مربیگری اجازه نمی دهد که اطلاعات به صورت متقابل بررسی، تأیید، یا رد شود.

اروپای شرقی یک نمونه خوب در زمینه رویکرد آگاهانه و علمی شمشیربازی را معرفی کرده است. آنها تمام منابع مورد نیاز سطوح مختلف مربیگری را بصورت مستند و مکتوب منتشر کرده اند. این گسترش دانش به تولید نتایج عالی در "بلوک شرق" کمک کرده است. مطمئناً کشورهای بلوک شرق قدیم تعداد زیادی ورزشکار فداکار داشتند که تمام وقت کار می کردند. مربیان نیز تمرکز خود را بر روی آموزش ورزشکاران به عنوان یک حرفه متمرکز شده بودند - برخلاف مربیان ما، که شمشیربازی برای آنها به ندرت بعنوان یک شغل تمام وقت شمرده می شود. بدون شک، این سطح تلاش بالا بخش بزرگی از موفقیت ورزشکاران اروپای شرقی را تضمین کرد. بدین ترتیب بود که با روش های مربیگری خوبی که از طریق برنامه های مربیگری مستند تنظیم و منتشر شده بود، پیشرفت در تکنیک و تمرین در سیستم های بلوک شرقی بسیار سریع انجام شد. این امر باید کمک زیادی به پیشرفت ورزشکاران و مربیان آنها کرده باشد.



آنچه این وبسایت برای شما انجام **نخواهد** داد

این وبسایت هرگز نمی تواند نحوه مربی برتر شدن را به شما بیاموزد. ضمن اینکه آن نمی تواند حتی مربیگری شمشیربازی را هم به شما آموزش دهد. آنچه این وبسایت برای شما انجام خواهد داد این است که به شما ایده هایی بدهد، و شاید شما را در مسیری قرار دهد که بتوانید پاسخ سوالاتی را که باید از خود، شاگردان و مربیان خوب نزدیک تان بپرسید، پیدا کنید. این شما هستید، بلکه تنها شما هستید، که می توانید سطح مربیگری خودتان را ارتقا دهید.

<https://coachingcompendium.org>