

فراگیری شمشیربازی چقدر زمان می برد؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۷)

چه مدت طول می کشد تا بتوانیم شمشیربازی را یاد بگیریم؟ این یک سوال ساده ای می باشد که نمی شود آن را با یک پاسخ سراسر جواب داد. و این بدان معناست که "یادگیری شمشیربازی" می تواند تحت تاثیر موارد مختلف و متعددی باشد.

در واقع، تسلط کامل بر شمشیربازی به یک عمر نیاز دارد، و این بخشی از لذت این ورزش است. البته بدون توجه به مدت فعالیت مان در شمشیربازی، ما همیشه در حال رشد و مدام در حال پیشرفت هستیم. بدیهی است که تبدیل شدن به یک **شمشیرباز نخبه** در سطح بین المللی سال ها تمرین و آموزش سنگین می طلبد. البته نمی شود با قاطعیت گفت که همه شمشیربازهای نخبه این گونه هستند، ضمن اینکه اکثر شمشیربازها به این سطح هم نمی رسند، بویژه در آغاز تمرینات.



این ما را به سمت اصول بنیادی شمشیربازی سوق می دهد. اگر شما یک فرد عادی هستید که می خواهید به قصد لذت بردن، یا برای آزمودن هیجان مسابقات و یا برای رشد شخصی این ورزش را انجام دهید، خوب، ممکن است دنبال جواب این سوال باشید که یادگیری شمشیربازی و تسلط در آن به چقدر زمان نیاز دارد؟

چه زمان می شود به شما شمشیرباز گفت؟

میانگین طول دوره های مقدماتی شمشیربازی باشگاه ها هشت تا دوازده هفته است. در پایان این زمان، یک شمشیرباز اصول کار این ورزش، از جمله قوانین و مقررات اساسی، را یاد می گیرد. او اصول مربوط به یک شمشیرباز شدن را نیز می آموزد. این می تواند از طریق کلاس های تابستانی شمشیربازی انجام شود، که مواد آموزشی مقدماتی در مدت زمان کوتاه تری آموزش داده می شود. با این توجه که در پایان یک کلاس تابستانی، یک شخص اطلاعات کافی در مورد اصول را یاد خواهد گرفت.

این یک نقطه شروع خوب برای شمشیربازها است. در این زمان، یک فرد می تواند تشخیص دهد که این ورزش برای او مناسب است یا خیر. اما در عین حال، بعد از دوره آموزشی مقدماتی، در واقع هیچ کس نمی تواند ادعا کند که شمشیرباز شده است. و شخص می تواند بگوید که تازه با این ورزش آشنا شده است.

جالب اینجاست که بدانیم که در گذشته های دور و دراز این ورزش زیبا، یک شمشیرباز مدت زمان طولانی از تمرینات خود را بدون شمشیر می گذراند – او می بایست ماه ها یا حتی سال ها به تمرین کارپا بپردازد. مبتدیان قبل از بدست گرفتن شمشیر باید روی حرکت های پا کار

می کردند و برخی اوقات هم با عصای های چوبی به تمرین می پرداختند. در آن زمان، **صبر در آموزش** جز نیازهای اساسی شمشیربازی بود. صبر و حوصله زیاد هنوز هم در این ورزش مورد نیاز است، اما خوشبختانه امروزه مبتدیان از همان اوایل دوره آموزش مقدماتی شمشیر در دست می گیرند!

بعد از گذراندن دوره مقدماتی، به کسی که شمشیربازی را ادامه می دهد، **شمشیرباز مبتدی** اطلاق می شود. این افراد اطلاعات کافی برای ادامه دادن تمرینات این ورزش را دارا هستند. شمشیربازهای مبتدی ممکن است پس از شش ماه تا یک سال آموزش به اولین مسابقه باشگاهی خود راه پیدا کنند. این **مسابقه اول**، حتی اگر تنها در محدوده باشگاه یا شاید در یک رویداد محلی باشد، یک علامت واقعی برای تبدیل شدن بازیکن به یک شمشیرباز می باشد. جایگاه و نتیجه شما در چنین مسابقه ای زیاد مهم نیست – بلکه پیشرفت شما که منجر به حضور در مسابقه شده است یک نقطه عطف مهمی شمرده می شود.



اگرچه بیشتر شمشیربازها از دوره کودکی یا دبیرستان شروع به شمشیربازی می کنند و بیشتر برنامه های آموزشی برای این سن طراحی شده اند، اما شمشیربازی بزرگسالان دارای ساختار کمی متفاوت تر است که رقابت و چالش مسابقه ای را نیز فراهم می کند.

در یادگیری شمشیربازی گذاشتن زمان خیلی مهم است

اینکه یک شمشیرباز چقدر برای تمرینات خود وقت می گذارد، ارتباط مستقیمی با میزان رشد او در این ورزش دارد. شما هم می توانید وقت زیادی برای آموزش بگذارید، و هم آن را به حداقل برسانید. یادگیری شمشیربازی، پردازش و تلفیق اطلاعات مربوطه و توسعه مهارت های آن زمان بر است و شما نمی توانید در این زمینه عجله داشته باشید. از قدیم گفته شده است که برای یادگیری یک مهارت شمشیربازی ساعت ها وقت نیاز دارد و به مرور زمان این وقت با آشنایی با روش های آموزشی مختلف گسترش می یابد.

باشگاه های شمشیربازی معمولاً برنامه های آموزشی خود را بر اساس تجربه شمشیرباز تنظیم می کنند. به عنوان مثال، شمشیربازهای مبتدی هفته ای دو بار آموزش می بینند، شمشیربازهای متوسط هفته ای ۳ کلاس دارند. در مقابل، شمشیربازهای رقابتی باید ۴ جلسه در هفته تمرین داشته باشند، و برخی از آخر هفته های خود را در مسابقات می گذرانند. این برنامه ها توسط باشگاه چیده می شوند و می توانید برای اطمینان بیشتر در این زمینه با مسئولین باشگاه خود صحبت کنید، زیرا آنها با توجه به تجربه خود می دانند که چه نوع برنامه ای موثرتر است. یکی از مولفه های آموزشی مهم و ضروری اضافی، که ما قبلاً به طور مفصل در مورد آن صحبت کرده ایم، گرفتن **درس های انفرادی** است، جایی که شمشیربازها می توانند بصورت رو در رو با مربی شمشیربازی خود جزئیات پیچیده شمشیربازی را بیاموزند.

این افزایش زمان تمرین در عرض یک شبانه روز اتفاق نمی افتد - پیشرفت در سطح رقابتی، که شامل رفتن به مسابقات منطقه ای و کشوری است، سال ها و سال ها طول می کشد. کسب رده بندی کشوری شمشیربازی نیز با این فرایند عجین شده است که از رده بندی نونهالان شروع می شود تا به بالاترین حد خود، که رده بندی بزرگسالان می باشد، می رسد. در این بین بازیکن باید برای کسب رده بندی کشوری نوجوانان، جوانان و زیر ۲۳ سال نیز تلاش منظم و حساب شده ای را داشته باشد. ضمن اینکه برای رسیدن به بالاترین سطح، یک شمشیرباز ممکن است سال ها آموزش را سپری کند.



خوشبختانه، سرعت در آموزش مورد توجه شمشیربازی نیست. اگرچه با شدت گرفتن سرمایه گذاری روی ورزش های جوانان شاهد جوان تر شدن بازیکنان هستیم، اما شتاب در آموزش هرگز پیشنهاد نمی شود. در شمشیربازی یک جمله وجود دارد با این مضمون که **تسلط بر این ورزش بیش از یک عمر طول می کشد** و این کاملاً منطقی می باشد. ما همیشه به دنبال راه هایی برای بهتر شدن هستیم زیرا هدف ما تنها کسب مدال و فتح سکوها نیست. **شمشیربازهای پیشکسوت** می توانند تا دهه هفتاد و هشتاد خود به خوبی به رقابت بپردازند. و برخلاف بسیاری از ورزش ها، شمشیربازی برای هر سنی آزادی عمل گسترده ای دارد. زیرا آن به همان اندازه که به توانایی جسمی نیاز دارد به چالش های چابکی ذهنی نیز احتیاج دارد.

چه مدت طول می کشد تا شمشیربازی را یاد بگیریم؟

چند ماه طول می کشد تا پای خود را روی پیست محکم کنید، دو سال برای احساس اطمینان در مسابقات کافی است، ده سال برای تبدیل شدن به یک ورزشکار نخبه مورد نیاز هست، اما در تمام زندگی خود می توانید از این ورزش **لذت** ببرید!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog