

# یک برنامه تمرینی برای مربیان شمشیربازی

## ویژه مربیان مبتدی درجه ۳

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۲/۲۰)

این برنامه برای مربیان درجه ۳ مبتدی که تحت نظارت یک مربی با تجربه کار می کنند یا مربیانی که دوست دارند یک برنامه آزمایشی را طراحی کنند، در نظر گرفته شده است. این مربیان باید انواع بازی ها و تمرینات مربوط به شمشیربازی و همچنین طیف وسیعی از حرکت های مختلف گرم کننده و کششی را داشته باشد تا بتواند **علاقه و انگیزه** بازیکن را حفظ کنند. تمرینات و بازی های ذکر شده در این راهنما بعنوان پیشنهاد عرضه شده اند.



برنامه ریزی فرضی برای درس های برنامه درسی مربیگری درجه ۳، این است که طول هر درس حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه باشد و مربی برای هر مبحث یک طرح درس برای سلاح خود داشته باشد که در زیر "محتوای فنی خاص" ذکر شده است. به غیر از جلسه اول، مدت زمان (زمانبندی) هر قسمت از جلسه به عهده مربی گذاشته شده است اما باید بستگی به مدت زمان جلسه اضافه شود. به غیر از جلسه اول، به عنوان یک قانون کلی، هر جلسه باید شامل موارد زیر باشد:

- یک برنامه گرم کردن ملایم (کشش های استاتیک توصیه نمی شود)
- تمرینات و بازی های مربوط به شمشیربازی، از جمله بازی های واکنشی
- یک جلسه کارپا
- یادگیری حرکت های جدید تیغه و پا از جمله تمرینات ویژه استحکام حرکات
- تمرین سرد کردن (کششی)
- پایان دادن جلسه با سلام شمشیربازی (برای نتیجه گیری رسمی جلسه)

مربیان باید مدت زمان فعالیت را متناسب با برنامه تنظیم کنند تا زمان اختصاص داده شده را پر کنند.

برای مربیگری درجه ۳ شمشیربازی مربی باید موارد زیر را آموزش دهد:

- بازی ها و تمرین های ساده مربوط به شمشیربازی.
- کارپا برای پشتیبانی از حملات ساده و دفاع؛ حفظ فاصله و گارد.
- مهارت های ضربه زنی.
- اتک های ساده.
- دفاع ساده و جواب های مستقیم.
- مفهوم زمان شمشیربازی، حمله و دفاع. (زمان شمشیربازی یعنی زمانی که در آن یک ضربهٔ ساده زده می شود!)

## محتوای آموزشی فنی خاص

- گارد معمولی، گارد در وضعیت سیکس، هدف.
- سلام شمشیربازی و مقررات انضباطی بازی. (سلام دادن قبل و بعد از مسابقه، دست دادن با دست غیر مسلح در پایان بازی و بعد از سلام. هنگام دریافت ضربه، گفتن "ضربه به من خورد!" یا اعلام آن با دست غیر مسلح.)
- قدم جلو و قدم عقب.
- حمله و برگشت به گارد، قدم جلو حمله.
- نحوه گرفتن شمشیر، حرکات تیغه و تمرینات ضربه زنی.
- دفاع دایره ای سیکس با جواب (ریپوست).



## طرح درس مربیان مبتدی درجه ۳

### درس ۱

موضوع درس: بیان مقدمه ای از شمشیربازی، معرفی برنامهٔ آموزشی، گارد و حرکات پا

مواد مورد نیاز:

لیست حضور و غیاب، انواع شمشیر، تجهیزات شمشیربازی، جا و صندلی کافی برای آموزش.

بخش اول: (۳۰ دقیقه)

✚ معرفی خود، عوامل باشگاه و سایر افراد درگیر برنامهٔ کلاس آموزشی.

- ✚ توضیح درباره محتوای جلسه آموزشی (معرفی شمشیربازی، نحوه ایستادن و حرکت یک شمشیرباز)
- ✚ تاریخچه مختصری درباره ۳ سلاح، اصطلاح های متعارف در شمشیربازی، توصیه های ایمنی، قوانین سالن (برخورد با شمشیر، دویدن، راه رفتن پیرامون پیست)

تأکید کنید که همه جلسات در زمان معین و با گرم کردن و حرکات کششی شروع می شوند که اجرای آن قبل از شمشیربازی برای جلوگیری از آسیب دیدگی ضروری است.

بخش دوم: ۲۰ دقیقه

- ✚ گرم کردن - را رفتن، دو، پرش، پرش به عقب، قدم های جانبی، حرکات کششی نرم همراه با بازی های عکس العملی ساده.

بخش سوم: ۳۵ دقیقه

- ✚ گارد،
- ✚ قدم جلو،
- ✚ قدم عقب،
- ✚ ضربه زدن،
- ✚ (چند بازی تحرکی برای تمرین قدم جلو و قدم عقب)،
- ✚ وقفه برای نوشیدن آب،
- ✚ معرفی سلاح (تذکر در مورد نحوه گرفتن شمشیر در خارج از زمان آموزش)،
- ✚ آموزش نحوه صحیح بدست گرفتن شمشیر (و در صورت داشتن زمان، ضربه زدن هم آموزش داده شود)،
- ✚ سلام.



## درس ۲

موضوع درس: اتک های اصلی

مواد مورد نیاز: تجهیزات کامل شمشیربازی.

نرمش های گرم کردن و کششی

- ✚ دویدن دور سالن، حرکات حلقوی دست ها، پرش، دو با تغییر جهت با فرمان های ۱، ۲ و ۳ مربی.
- ✚ نرمش های کششی سبک همراه با تحرک. (در این مرحله از کشش های استاتیک، کشش های سنگین استفاده نشود)

## بازی های مرتبط با شمشیربازی

✚ بازی دستکش، بازی موش و خرگوش، و غیره.

## کارپا

✚ اصلاح گارد، قدم جلو و قدم عقب، ضربه زدن (با زمانبندی مربی)

استراحت (یک دقیقه)

## پوشیدن پلاسترون، وست، دستکش و ماسک

✚ اطمینان حاصل کنید که همهٔ موارد به درستی انجام شده باشد، به خصوص بحث چپ دست/راست دست.

✚ مربی باید اسلحه ها را توزیع کند.

✚ اصلاح کردن نحوهٔ بدست گرفتن شمشیر و دادن تمرینات بکارگیری تیغه.

✚ آموزش ضربه زدن، ضربهٔ مستقیم و حمله، با تأکید بر فاصلهٔ صحیح برای هر یک از آنها. در این مرحله بر روی ضربهٔ سینه تمرکز کنید.

✚ تمرینات جهت آموزش اتک اصلی، با فاصلهٔ دست راست، در فاصلهٔ حمله، سپس قدم جلو حمله.

✚ تمرینات مختلف برای زدن هدف اصلی.

✚ بازی آزاد – معرفی قوانین آداب و رسوم بازی (سلام دادن قبل از مسابقه، تأیید و پذیرش ضربه، سلام دادن و دست دادن بعد از بازی).

## تمرینات سرد کردن و سلام شمشیربازی.



## درس ۳

## موضوع درس: دفاع های اصلی

مواد مورد نیاز: تجهیزات کامل شمشیربازی. تعیین منطقهٔ بازی با مخروط های کله قندی.

## نرمش های گرم کردن و کششی

✚ دویدن دور سالن، بصورتی که بازوها و دست ها شل باشد، تمرینات پویا، لمس زمین و پرش به هوا، تغییر جهت با دستوره های ۱، ۲،

۳، دادن فرمان "آنگاردا!" با فرمان "۴" را اضافه کنید، بازیکنان باید پاها در وضعیت گارد را بررسی کنند.

✚ از تمرینات ایزومتریک و مقاومتی به صورت جفت جفت استفاده کنید.

## بازی های مرتبط با شمشیربازی

بازی دستکش، و غیره.

لباس پوشیدن. مربی سلاح ها را توزیع می کند.

کار پا و دست

✚ اصلاح گارد، قدم جلو و قدم عقب، ضربه زدن و حمله (با زمانبندی مربی).

✚ معرفی مفهوم دفاع با فاصله.

✚ تمرینات حفظ فاصلهٔ دو نفره.

استراحت (یک دقیقه)

✚ معرفی مفهوم **زمان شمشیربازی**

✚ تدریس دفاع ۶ دایره ای و ضربهٔ مستقیم.

✚ دادن تمرینات مربوطه.

✚ بازی آزاد – یادآوری قوانین آداب و رسوم بازی.

تمرینات سرد کردن و سلام شمشیربازی.



## درس ۴

موضوع درس: **اتک تجدیدی (رمیز)**

مواد مورد نیاز: تجهیزات کامل شمشیربازی.

نرمش های گرم کردن و کششی

پاس دادن ماسک بصورت تیمی و تمرینات کششی نرم.

بازی های مرتبط با شمشیربازی

بازی های توپی روی گارد بصورت گروهی.

کار پا و دست

اصلاح گارد، قدم جلو و قدم عقب، ضربه زدن و حمله (با زمانبندی مربی).

استراحت (یک دقیقه)

لباس پوشیدن. مربی سلاح‌ها را توزیع می‌کند.

بازی آزاد و مرور حرکات آموزشی (تمرین ضربهٔ مستقیم، حمله و دفاع دایره ای ۶ و جواب مستقیم)

تدریس رمیز

دادن تمریناتی برای استحکام اتک و رمیز.

تمرینات سرد کردن و سلام شمشیربازی.



## درس ۵

موضوع درس: مرور و استحکام حرکات

مواد مورد نیاز: تجهیزات کامل شمشیربازی.

نرمش های گرم کردن و کششی

نرمش های دونفره با فرمان مربی.

تمرینات تغییر جهت و "آنگارد".

تمرینات دونفرهٔ پرشی متناوب با حرکات پا و گارد معکوس.

بازی های مرتبط با شمشیربازی

بازی دستکش و ماسک (در دو گروه)

کار پا و دست

اصلاح گارد، قدم جلو و قدم عقب، ضربه زدن و حمله (با زمانبندی مربی).

اعمال سرعت های کند / تند.

تمرینات تغییر جهت.



## استراحت (یک دقیقه)

لباس پوشیدن. مربی سلاح ها را توزیع می کند.

- ✚ بازی آزاد (۳ ضربه ای، پس از پایان همه بازی ها، جای بازیکنان را تغییر داده و بازی دوباره تکرار می شود) در صورت لزوم مربی عملکردها را مشاهده و به بازیکنان بازخورد می دهد، ستایش، تشویق، یا اصلاح می کند.
- ✚ مربی پس از مشاهده حرکات، به منظور بهبود و اثربخشی بیشتر، ویژگی های فنی اتک / ضربه / دفاع / رمیز را اصلاح می کند.
- ✚ بازی آزاد.

تمرینات سرد کردن و سلام شمشیربازی.



## درس ۶

مواد مورد نیاز: تجهیزات کامل شمشیربازی، یک برگه جدول بازی های شمشیربازی.

نرمش های گرم کردن و کششی

✚ مسابقات شاتل تیمی – تمرینات قدم عقب و جلو (تاکید روی تعادل)

استراحت (یک دقیقه)

لباس پوشیدن. مربی سلاح ها را توزیع می کند.

اجرای یک مسابقه پول (جدول)

با توجه به زمان موجود و تعداد نفرات کلاس، تصمیم بگیرید که در هر بازی چند ضربه باید زده شود (بعنوان مثال ۳ ضربه؟) و زمان پایان مسابقه را تعیین کنید. همه شمشیربازها باید با همه بازیکنان دیگر کلاس بازی کنند و نتیجه هر بازی را به مربی بگویند تا در برگه پول ثبت شود. آنها خودشان "داوری" می کنند، و ضربه های دریافت شده را خودشان اعلام می کنند. برنده بازی کسی است که بیشترین تعداد پیروزی را داشته باشد. شما می توانید جوایزی برای بهترین بازیکن، بهترین تکنیک، بهترین میزان فعالیت (کسی که بازی های بیشتری در زمان مجاز به پایان رسانده است) و غیره.

تمرینات سرد کردن و سلام شمشیربازی.