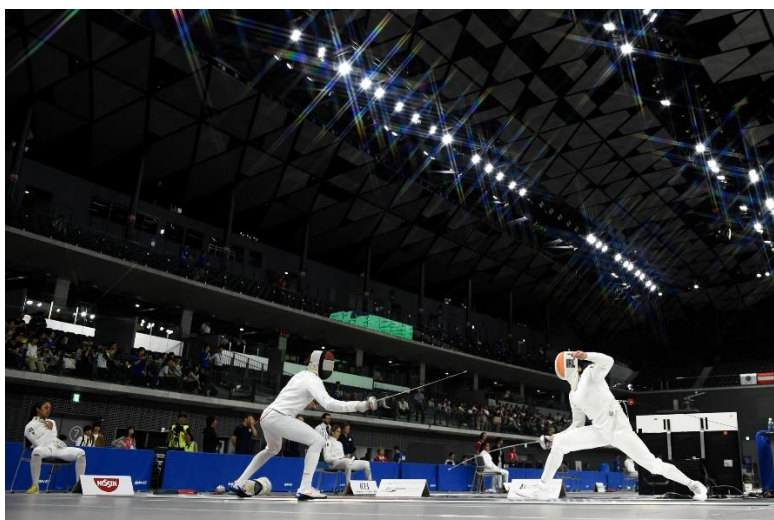


# جایگاه کار تصادفی (رندوم) در درس و تمرینات شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۷)

شمشیربازی طبیعتاً یک ورزش غیرقابل پیش بینی است. وقتی با کسی پا روی پیست می گذارید، نمی دانید که او چه کاری انجام خواهد داد. در بهترین حالت می توانید انتظار داشته باشید که او احتمالاً کار خاصی را انجام دهد، اما برای آن هم هیچ تضمینی وجود ندارد.



این باعث می شود که آموزش شمشیربازی پیچیده تر از ژیمناستیک، بعنوان مثال، باشد. دلیل این امر این است که ژیمناستیک به عنوان یک ورزش "مهارت بسته" شناخته می شود، برعکس شمشیربازی که "مهارت باز" است – این اصطلاحات توسط سورن تامپسون، قهرمان المپیک و تیمی جهان به من معرفی شد. تفاوت اساسی در این است که، در ژیمناستیک، شما دقیقاً می دانید که چه حرکت هایی باید در مسابقات انجام دهید و می توانید روی این حرکات بارها و بارها تمرین کنید تا تکنیک خود را کامل کنید. این نوع آموزش فنی تکراری برای شمشیربازی چندان منطقی نیست، زیرا در شمشیربازی شما با یک حریف درگیر می شوید و حرکات او غیر قابل پیش بینی است. بنابراین گزینه موجود چیست؟  
نمودهای مختلفی در این مورد وجود دارد، اما در حال حاضر ما قصد داریم نگاهی به بهترین روش برای ساختار سازی آموزش شما ببینیم. و این کار را با شروع یک ورزش کاملاً متفاوت – والیبال – انجام خواهیم داد.

## بیا یاد کمی والیبال با هم بازی کنیم

در سال ۲۰۱۰، یک دانشمند یونانی به نام آنتونیوس تراولوس تصمیم گرفت تا به گروهی از دانش آموزان دبیرستان نحوه زدن سرویس والیبال را آموزش دهد. این کار او به این دلیل نبود که او فقط والیبال را دوست داشت. او علاقه مند بود دریابد که چه نوع آموزشی به آنها کمک می کند تا بهترین عملکرد را داشته باشند. وی دانش آموزان را به گروه های مختلف تقسیم کرد و آنها را وادار کرد سه بار در هفته تمرین کنند. گروه ها از نظر محل اصابت شلیک (به هدف خاصی که بعداً روی آنها آزمایش می شوند یا به چندین نقطه دیگر زمین)، و ترتیب اجرای سرویس متفاوت بودند (بعضی فقط به یک نقطه، بعضی دیگر به چندین نقطه یا به صورت الگویی یا به صورت تصادفی سرویس می زدند).

هفته بعد که آنها را آزمایش کرد، گروهی که بهترین عملکرد را داشتند، گروهی بودند که تنها به یک نقطه هدف سرویس کرده بودند، که منطقی هم بود. با این حال، او همچنین به دو نکته بسیار جالب در مورد نحوه یادگیری و پیشرفت خودمان پی برد. گروهی که تقریباً همانند گروه برنده عمل کرده بود، گروهی بودند که سرویس خود را به صورت تصادفی به چندین نقطه ارسال کرده بودند (به ترتیبی که مربی از آنها خواسته بود)

و هرگز تمرین سرویس در محلی که آزمایش اجرا شده بود را نکرده بودند. این گروه "تصادفی" اگرچه این کار را در تمرین نکرده بودند، اما عملکرد بسیار بهتری نسبت به گروه هایی داشت که هر بار به همان نقاط، اما با یک الگوی مشخص، سرویس می کردند. جالب تر اینکه، گروه های دیگری که به صورت تنظیم شده کار می کردند آخر هفته بدتر شدند، در حالی که گروه تصادفی دقت خود را حفظ کردند - **حتی هنگام سرویس به یک مکان کاملاً جدید!**

## علم چه می گوید؟

تئوری ورای این قضیه چیزی است که دانشمندان آن را "**تداخل زمینه ای**" می نامند که برای بهبود یک مهارت (یا حداقل یک مهارت بدنی) بسیار مهم است. تراولوس اولین کسی نبود که به این نظریه رسید یا آن را آزمایش کرد، اما برای تأیید آن مطالعه خوبی را ارائه داد. اصولاً هرچه تنوع و غیرقابل پیش بینی بودن حرکات در آموزش شما بیشتر باشد، بهتر است. پر واضح است که برای حفظ مهارت و عملکرد در موقعیت های جدید (مانند شرایطی که شمشیربازها در مسابقه با آن روبرو هستند)، کسانی که با تنوع بیشتری تمرین کرده اند از کسانی که تک بعدی بیشتر تمرین می کنند، برای مبارزه مجهزتر هستند.

ممکن است فکر کنید که این نتیجه گیری می تواند در مورد مبتدیان درست باشد، اما در مورد بازیکنان متخصصی که پایه های فنی قوی دارند چطور؟ فراموش نباید کرد که این بچه ها تجربه قبلی والیبال نداشتند و تنها برای مدت کوتاهی به تمرین پرداخته بودند!

مطالعه بسیار مشابه دیگری در مورد بازیکنان بیس بال دانشگاهی نیز به همین نتیجه رسیده بود. دو گروه از بازیکنان در طی شش هفته تمرینات مختلف فوق العاده ضربه زنی چندین نوع پرتاب مختلف را انجام دادند. یک گروه پرتاب هاب خود را بصورت "دسته ای" دریافت کردند - بصورت پرتاب سریع، سپس با سرعت متغیر، و سپس پرتاب قوس دار. گروه دیگر پرتاب های خود را به صورت تصادفی دریافت کردند، اما تعداد دریافت آنها یکسان بود. در پایان شش هفته، آنها دو بار آزمایش شدند - یک بار با ضربه زنی دریافت های تصادفی، و یک بار بصورت دسته ای. هر دو گروه بهبود یافته بودند، اما گروه تصادفی در هر دو آزمون عملکرد بهتری نسبت به گروه "دسته ای" داشتند.

ضمن اینکه مطالعات متعدد بعدی هم همین یافته ها را تأیید کرد.

مکانیسم عصبی این فرایند هنوز کاملاً شناخته شده نیست، اگرچه **یکی از این مطالعات** شواهد اولیه ای پیدا کرده است که نشان می دهد یک تمرین متنوع تر، بخش بیشتری از مغز شما را مورد هدف قرار می دهد، که به رشد و نگهداری مهارت های عمومی کمک می کند، و نه فقط حافظه عضلانی محض. این در سطح شهودی نیز منطقی است - هرچه عمل غیرقابل پیش بینی باشد، باید تمرکز بیشتری داشته باشید و کنار آمدن با آن از نظر ذهنی دشوارتر است. بعلاوه، **هرچه تمرین شما متمرکزتر و آگاهانه تر** باشد، نتیجه بهتری خواهید گرفت!



## اعمال سیستم تصادفی در درس، آموزش و تمرینات شمشیربازی

باز هم تاکید می کنیم، که اگر دقیقاً بدانیم چه اتفاقی در مسابقه رخ خواهد داد، می توانیم تنها به یک روش تکراری تمرین کنیم، مانند گروهی که شلیک سرویس خود را فقط به محلی که آزمایش شده بودند، تمرین می کردند. اما شمشیربازی اینگونه نیست. آن نیاز به **نوآوری و سازگاری** مداوم دارد. اگر نتوانید از عهده تکنیک غیرمعمول حریف برآید یا اینکه با شخصی برخورد کنید که کاری را انجام می دهد که هرگز در تمرین ندیده اید، معرکه را باخته اید.

متأسفانه، هنوز هم بیشتر شمشیربازها با ساختار تمرینی قابل پیش بینی تربیت می شوند. یک کلاس گروهی یا یک درس انفرادی را تماشا کنید. بازیکنان با پنج حمله شروع می کنند، سپس پنج قدم جلو حمله، سپس تمرین خود را با پنج پرش حمله ادامه می دهند، یا اینکه مربی می گوید، "من قصد اтак کنم، و شما باید دفاع ۴ بگیرید و جواب دهید."



### پر کردن خلأ موجود

قابل درک است که این اتفاق چرا می افتد - زیرا این ساده ترین راه برنامه ریزی برای یک جلسه تمرین/ درس شمشیربازی برای مربیان و شمشیربازان است، و همچنین یک روش خوب برای کمک به شاگرد می باشد تا احساس کند که در حال پیشرفت است. معمولاً، وقتی یک تمرین را تکرار می کنیم و در نهایت آن را به درستی انجام می دهیم احساس خوبی پیدا می کنیم. اما انتقال این مهارت ها به بازی هایمان دشوار است زیرا ممکن است آنچه را یاد گرفته ایم یا کاربردهای عملی آن را خوب درک نکرده باشیم. تا به حال چند بار یک تمرین را تکرار کرده اید تا آن را درست انجام دهید، سپس، روز بعد، دوباره سعی کرده اید اما "مانند ... تو گل گیر کرده" اید و احساس ناخوشایندی به شما دست داده است؟ آنچه مطالعات نشان می دهد، هرچه مهارت های خود را با **نظمی متنوع، تصادفی و غیر قابل پیش بینی** بیشتر تمرین کنید، احتمال اینکه مهارت اصلی را حفظ کرده و در شرایط مختلف قادر به استفاده از آن باشید - نه فقط در درس شمشیربازی - بیشتر است.

البته این بدان معنا نیست که آموزش یک تکنیک خاص به صورت جداگانه برای شما مضر است. اگر در حال یاد گرفتن مهارت کاملاً جدیدی هستید، مهم این است که ابتدا آن را به تنهایی تمرین کنید تا آن را به خوبی حس کنید و اجرای تکنیک ابتدایی آن برایتان راحت باشد. اما همین که احساس راحتی کردید، باید سعی کنید آن را در شرایط متنوع تر و غیر قابل پیش بینی استفاده کنید.

بنابراین چگونه می توانید از این دانش برای ایجاد تغییر در شمشیربازی خود استفاده کنید؟ به عنوان مثال اگر تازه شروع به یادگیری دفاع ها کرده باشید، کار بسیار ساده است. به جای اینکه دفاع ۴ را ده بار اجرا کنید، سپس دفاع ۳ ده بار، سپس دفاع ۵ ده بار (یا دفاع های ۶، ۷ یا ۸ برای دوستان فلوره و ایه ما!)، منطقی است که آنها را با هم مخلوط کنید - دفاع ۴، سپس ۳، سپس دو دفاع ۵، سپس دوباره ۳ را تکرار کنید، و غیره.

البته اگر بازیکن پیشرفت تری هستید، این استراتژی همچنان می تواند برایتان اعمال شود. بگذارید یک مثال شخصی بریتان بزنم. من معمولاً برای روزی که تمرینات کارپا انجام می دادم برنامه ریزی می کردم که تمریناتم به چند بخش تقسیم شود: چند اتک، سپس چند حرکت مربوط به وسط پیست، و سپس حرکات دفاعی. ضمن اینکه این بخش ها را هم ریزتر می کردم، به عنوان مثال، برای حرکات تهاجمی خود، ده اتک آهسته انجام می دادم، سپس اتک سریع با حمله انجام می دادم، یا برای حرکات وسط پیست تمرین خود را با اتک های همزمان (سیمولتانه) شروع می کردم، سپس دفاع با فاصله، سپس با اتک با آمادگی ادامه می دادم. من در هر یک از بخش ها بازم تکرار زیادی داشتم، اما بعد از آنچه امروز یاد گرفتیم، مشخص است که این کارآمدترین روش برای تمرینات من نبود. یک روش بهتر این است که همه اینها را با هم مخلوط کنیم - اجرای یک اتک آهسته بلند، سپس یک دفاع با فاصله، یک اتک همزمان، سپس دو اتک سریع با حمله، و سپس یک اتک همزمان دیگر. حتی می توانید از تلفن خود برای ضبط کردن برنامه حرکتی خود استفاده کنید تا با گوش دادن به آن به شما بگوید که در مرحله بعد چه حرکتی را اجرا کنید.

نکته مهم دیگری که باید از این مطالعات گرفته شود، اهمیت تغییر نحوه اجرای یک حرکت است. قرار نیست که در یک مسابقه شما همیشه دقیقاً همان قدم جلوحمله را انجام دهید - گاهی اوقات باید آن را بلندتر یا کوتاه تر، یا سریع تر یا کندتر اجرا کنید. اگر این مورد را نیز اعمال کنید، از تمرین خود بیشترین بهره را خواهید گرفت. در مثال بالا، هر بار که اتک بلند و آهسته را انجام می دادم، طول کلی، ریتم، کارهایی که با انجام می دادم و مسیری که آن را به پایان می رساندم، را تغییر می دادم.



می توانید از مربی خود بخواهید که در این زمینه به شما کمک کند یا یک یار تمرینی برای انجام تمرینات پیدا کنید. اما حتی اگر به تنهایی تمرین می کنید، همان طور که من اغلب در تمرینات کارپا انجام می دادم، حرکات خود را به روش های مختلف و به صورت غیر منظم انجام دهید که یک گام بلندتر در نحوه همسان سازی تمرینات خود با بسیاری از شمشیربازهای برجسته برداشته اید (از جمله خود من برای مدت طولانی!). داشتن یک حریف برای تقویت واکنش شما در زمان واقعی بسیار ارزشمند است.

این مطمئناً تمرین شما را در مقایسه با تمرین ده بار تکرار برای هر حرکت، چالش برانگیزتر می کند. برای انجام این کار، نیازی نیست که برنامه جدیدی برای تمرینات خود داشته باشید. شما تنها می توانید کمی تنوع و حرکات تصادفی به تمریناتی که قبلاً انجام داده اید اضافه کنید. نگران نباشید اگر در تمرین تصادفی خود به خوبی قبل عمل نمی کنید. البته در ابتدا سخت تر خواهد بود اما در طولانی مدت نتیجه می دهد. همیشه به یاد داشته باشید، **شمشیربازی چالش برانگیز و غیرقابل پیش بینی است**. حال آیا شما نباید به همان روش تمرین کنید؟

**Geoffrey Loss**