

# ملزومات ذاتی ورزش شمشیربازی (۱)

## آماده سازی ذهنی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۲۰)

آنچه در زیر می آید، بحث مختصری در مورد تکنیک و کاربردهای فنی شمشیربازی است که پس از چهل سال تجربه مربیگری نویسنده، برای مربیگری شمشیربازی موفق ضروری به نظر می رسد. این موضوعات به چهار دسته عمده تقسیم می شوند: آماده سازی ذهنی، آمادگی جسمانی، حرکات تکنیکی و اقدامات تاکتیکی. تأکید ویژه ای بر جنبه های فنی شمشیربازی شده است زیرا در سال های اخیر این جنبه به نفع تاکتیک مورد غفلت واقع شده است. درس تکنیکی تقریباً در حال تبدیل شدن به یک هنر گمشده می باشد که خیلی غم انگیز است زیرا بسیاری از مربیان سطح بالا روی آموزش تکنیک ها فشار نمی آورند. به همین دلیل در تعداد قابل توجهی از موارد، اصولاً هرگز به خود آنها آموزش داده نشده است. البته این بدان معنا نیست که اقدامات تاکتیکی مهم نیستند، بلکه از اهمیت بالایی نیز برخوردار هستند. مسئله این است که از تلفیق این دو باعث ایجاد یک شمشیربازی پویا و کامل می شود. و این دو وجه هنر شمشیربازی، دست به دست و در کنار هم باید آموزش داده شوند.



باید یادآوری کرد که این نوشتار برای کسانی که قبلاً با مفاهیم اساسی شمشیربازی آشنا شده اند در نظر گرفته شده است و در نتیجه به شرح طولانی اصطلاحات قبلاً درک شده نمی پردازد. ضمن اینکه این نوشته به سادگی به رؤس مطالب اساسی می پردازد که نویسنده آنها را اطلاعات مطلق در جهت ایجاد یک شمشیرباز شایسته در نظر می گیرد. امیدوارم راهنمایی و بینش مفیدی به مربیان و شمشیربازی ما بدهد. البته در شمشیربازی مانند سایر فعالیت های پیچیده دیگر، نظرات مختلفی وجود دارد، بنابراین این مقاله به هیچ وجه قصد به چالش کشیدن تخصص و دیدگاه کسی در مورد موضوع یا سبک های آموزشی یا روش تدریس فردی آنها نیست. بلکه یک حرکت صادقانه با نیت مفید واقع شدن می باشد.

## آماده سازی ذهنی

آمادگی ذهنی شامل توسعه مهارت های استدلالی مانند منطق، استراتژی، تاکتیک و خودکنترلی است. گاهی ادعا می شود که آمادگی تاکتیکی یک شمشیرباز مهم ترین بخش پیشرفت او به عنوان یک ورزشکار رقابتی است. مطمئناً تکنیک بدون استفاده صحیح از مهارت های تاکتیکی ارزش کمی دارد، اما عکس آن نیز به همان اندازه درست است. تاکتیک بدون داشتن مهارت های تکنیکی، از ارزش کمی برخوردار خواهد بود. این دو مهارت مکمل یکدیگر هستند و نمی توانند جدا از هم باشند. تاکتیک شمشیربازی یعنی استفاده مناسب و دقیق از تکنیک های شمشیربازی

برای ضربه زدن و امتیاز ندادن است. تکنیک های شمشیربازی حرکات فیزیکی هستند که شامل کار پا و کار با تیغه همراه با حس فاصله و زمانبندی می باشد.

در زمینه تکنیک، تعداد زیادی از مربیان، به جای فراگیری حرکات تکنیکی بی شمار، بر تسلط بر چند تکنیک منفرد و اعتماد به آنها تأکید می کنند. اگرچه بسیاری از مربیان از این ایده کاملاً حمایت می کنند، اما به نظر نویسنده، تنوع حرکت کاربرد تاکتیکی را افزایش می دهد و شانس موفقیت یک شمشیرباز را بهبود می بخشد. مقابله با حریف با طیف گسترده ای از تکنیک های موفق، هاله ای از رمز و راز را ایجاد می کند که می تواند اعتماد به نفس او را محدود کند. توانایی کنترل یا حداقل تأثیر بر اعتماد به نفس یک حریف، نشانه یک قهرمان شمشیربازی است.



تکنیک مناسب به این معنا نیست که بتوان به سادگی از طریق تمرینات بر حرکت های مختلف شمشیر تسلط پیدا کرد. بلکه به مفهوم کاربرد صحیح خزانه حرکتی بازیکن با توجه به زمانبندی و فاصله مورد نیاز می باشد، بصورتی که به طور مداوم در عملکرد حرکات پا، تیغه و واکنش ها تنوع مناسب ارائه شود.

مهارت واقعی یک قهرمان در انعطاف پذیری در عملکردها با حفظ خونسردی و درک غریزی حرکات و پاسخ های بالقوه حریف است. همه این موارد از طریق آموزش و تمرین اختصاصی نه تنها در تمرینات فیزیکی شمشیربازی بلکه در مشاهده و بررسی بازی حریف نیز آموخته می شود. این مشاهدات نه تنها به مهارت های حریف مربوط می شود بلکه از طریق شناخت نوع شخصیت حریف نیز انجام می شود. مطالعات زیادی در مورد تیپ های شخصیتی ورزشکاران انجام شده است که بیش از یک نگاه گذرا ارزش دارد. چنین درکی به شمشیرباز اجازه می دهد تا نه تنها دیگران را درک کند بلکه درک خوبی از خود با توجه به نقاط قوت و ضعف شخصی نیز داشته باشد.

اکثر شمشیربازها در یکی از انواع تیپ های شخصیتی قرار می گیرند: شمشیربازهای فعال، شمشیربازهای غیرفعال، شمشیربازهای محتاط، شمشیربازهای ریسک پذیر، شمشیربازهای تهاجمی و شمشیربازهای دفاعی. این تیپ های شخصیتی مبتنی بر پویایی و دینامیک شخصیت می باشد، مانند: برونگرا، درون گرا، پایداری عاطفی و مزاجی است. با این حال باید توجه داشت که این دسته بندی گسترده می باشد و در عمل اکثر شخصیت ها ترکیبی از این صفات را به نمایش می گذارند. درک درستی از این انواع، ایجاد حس استفاده از زمان را امکان پذیر می کند که می تواند در بهره برداری از نقاط ضعف حریف با موفقیت مورد استفاده قرار گیرد.

انگیزش نیز جنبه مهمی از آمادگی ذهنی را تشکیل می دهد. انگیزش یعنی محرک هم پیوند با ارزش ها و نیازهای شخصی فرد است که او را به سمت فعالیت های خاصی برای رسیدن به یک هدف یا مجموعه ای از اهداف سوق می دهد. انگیزش مثبت مبتنی بر کسب نتیجه مطلوب یا مثبت است. اما انگیزه منفی مبتنی بر تنبیه و مجازات است و در قلمرو موفقیت در فعالیت ورزشی هیچ ارزشی ندارد.

هدف گذاری واقع گرایانه از یک مکانیسم تقویتی عالی برای کمک به انگیزه ورزشکاران تشکیل می شود. در طول تمرین و شرکت در مسابقات آماده سازی هدف گذاری شده واقعی باید اهداف کوتاه مدت و بلند مدت برای هر ورزشکار در نظر گرفته شود. مریبان باید در روند تعیین هدف به هر شمشیرباز کمک کنند تا اهداف تعیین شده هم واقع بینانه و هم قابل دستیابی باشند.



همچنین با درک دقیق از مفهوم چرخه تاکتیکی که هم در تمرین و هم در مسابقات اعمال می شود، یک شمشیرباز می تواند حس سازماندهی منطقی در عملکرد خود بر روی پیست شمشیربازی ایجاد کند. نسخه خلاصه و کامل اصول چرخه تاکتیکی در این وبلاگ در دسترس می باشد. مشارکت در بازی های مبتنی بر منطق، مانند شطرنج و سایر بازی های تعاملی مبتنی بر تاکتیک نیز می تواند تأثیر زیادی بر روی شمشیربازان بگذارد.

**ادامه دارد ....**

***Richard Howard***