

درس انفرادی در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۵/۳)

"استاد، آیا من می توانم درس بگیرم؟"

در پشت این سوال، و پاسخ هایی مربوطه، جهانی وجود دارد که افراد کمی از آن آگاه هستند: نه "افراد خارج از شمشیربازی"، نه افراد درگیر و بعضی اوقات، حتی خود مربیان نیز از آنچه در درس آنها می گذرد آگاهی کامل ندارند. می خواستم بگویم که "بعضی ها فقط بلد هستند اضافه کنند!"، اما به موقع گفته خودم را اصلاح کردم. آنچه در درس جریان دارد دو جهت دارد: یک سو از طرف مربی به شاگرد و سوی دیگر از طرف شاگرد به مربی. اصل در این است که مربی **حداقل باید** از آنچه در حین و پیرامون درس اتفاق می افتد آگاه باشد.



بیباید با اهداف درس شروع کنیم. شاگرد می خواهد یک بازی جدید را بیاموزد، خودش را بهتر کند، بیشتر برنده شود و به مربی اعتماد کند. و از آنجایی که به ندرت می توان تصور دقیقی از خواسته های شاگردها داشت، بنابراین در اینجا ما باید بر اساس سن و بلوغ شاگرد یک تمایز مقدماتی برای خودمان ایجاد کنیم. کودک کاملاً به مربی اعتماد دارد، او هیچ چیز نمی داند، و می خواهد سرگرم شود و اغلب مهم ترین چیز برای او جلب توجه مربی است. اما بازیکنان بزرگسال از کاستی های خود آگاهی بیشتری دارند و می توانند با درخواست های خاص تری، برای درس گرفتن آماده شوند. ضمن اینکه همیشه باید ارزیابی های مربی نیز به این موارد اضافه شود، که کار را به سمت موثرترین جهت هدایت خواهد کرد.



با این حال، این درس انفرادی مطمئناً فقط دربرگیرنده تکنیک شمشیربازی نیست، که متأسفانه خیلی ها ممکن است این گونه فکر کنند. در صورتی که موضوع بسیار گسترده تر است، و در نهایت شامل کل سازماندهی سالن شمشیربازی، با تمام مشکلات مربوط به منطقه، بودجه، در دسترس بودن افراد و اهداف می شود. این مقوله موضوع بسیار بزرگی است که بیان کامل آن در این مقاله نمی گنجد، بنابراین مجبورم آن را ساده کنم.



طرحی که به نظر من مفید است، طرحی است که چهار بخش مداخله و عنصر را مشخص می کند، که برای راحتی و سادگی کار ما آنها را بعنوان مواد اولیه مورد استفاده مربی در دستورالعمل شخصی خود، در نظر می گیریم:

- بخش **فیزیکی** (درس آمادگی جسمانی)
- بخش **تکنیکی** (درس تکنیکی)
- بخش **تاکتیکی** (درس تاکتیکی)
- بخش **روانشناختی** (درس انگیزشی)

من معتقدم که در یک عدد درس انفرادی، و همچنین در یک چرخه از درس ها، همه این عناصر باید همیشه وجود داشته باشند، البته، بدیهی است که باید تا حد بسیار زیاد متغیر نیز باشد.

این امر در مورد درس گروهی نیز صدق می کند. اما برخی تصور می کنند که این نوع تمرین از نظر فنی تاثیر کمتری دارد، در صورتی که آن می تواند برای ایجاد **تأثیرات اجتماعی، روحیه تیمی،** و برای **تقلید از همدیگر** از ارزش بالایی برخوردار باشد. حال بیایید از همین جا شروع کنیم.

درس گروهی می تواند به روش های مختلف "مؤثر" واقع شود.

- **حرکات انفرادی** (بدون حریف یا شریک تمرینی)، با سلاح یا بدون داشتن سلاح. مربی کل گروه را کنترل می کند، توضیحات و دستورات لازم را می دهد، بصورت کلامی و سریع تصحیح می کند، حرکت را با دادن یک نمونه یا با استفاده از یک شاگرد باتجربه نشان می دهد. از این رو، دانستن نحوه اجرای صحیح حرکت و دانستن نحوه توضیح دادن آن به طور خلاصه اما واضح، برای مربی بسیار اهمیت دارد. سرعت

کار مربی آنچنان مهم نیست، بلکه استفاده از زبان غیر رسمی و دقت در بیان مهم می باشد: که اتفاقاً در شرایط آزمون های مربیگری بسیار لازم است. این نوع درس عمدتاً بر بخش فیزیکی تأثیر می گذارد، و می توان مدت و شدت آن را تغییر داد. جنبه های تکنیکی به طور عمده، اما نه منحصرأً، به حرکات پاها و هماهنگی عصب و عضله، با تمام محدودیت هایی که می توان حدس زد، مرتبط است. خیلی ها این نوع تمرینات یا جنبه ای از آنها را "**کاریای شمشیربازی**" می نامند.

- **تمرینات جفتی، بدون سلاح.** در این نوع تمرین بیشتر به فاصله توجه می شود. جفت ها باید اغلب متفاوت باشند، و هنگامی که گروه همگن نیست، و مهارت های فردی بسیار متفاوت است، می توانیم شاگردهای با توانایی مشابه را انتخاب کنیم. اما برای کسب نتیجه بهتر از تمرین مناسب تر این است که بهترین ها را با شاگردهایی که مهارت کمتری دارند جفت کنید، و به بازیکن قوی نقش مربی را بدهیم تا در نتیجه پیوندهای فردی و احساس مسئولیت را تشویق کنیم. برای آموزش مؤثر یک مؤلفه، بازیکن ابتدا باید آن را درک کند، و سپس از او سوالاتی پرسید: و این یک گام آموزشی بسیار مؤثر در روند رشد شاگرد است.
- **تمرینات جفتی، با سلاح.** این نوع تمرین هم از نظر تکنیکی و هم از نقطه نظر هماهنگی، و همچنین برای آشنایی واضح با حرکات شمشیربازی بسیار مفید است: در اختیار گذاشتن تیغه، درگیر شدن، دعوت کردن، پیروی از یک الگوی از پیش تعیین شده، و سایر الگوهای کم و بیش پیچیده. در این حالت، نیاز به همکاری، آمادگی برای ضربه خوردن، رفع دشواری دادن صحیح تیغه برای اجرای برخی حرکات، توجه مداوم به فاصله نیز وجود دارد. همچنین لازم است که از لباس محافظ مناسب، یا از سلاح پلاستیکی استفاده شود تا تمرین اثرات دردناکی نداشته باشد، که در نتیجه لذت و سودمندی آن را از بین می برد. برای حرکت های پیچیده تر و واقع گرایانه تر، می توانیم از سلاح های شمشیربازی معمولی در درس انفرادی استفاده کنیم.



درس انفرادی، لزوماً همراه با تجربه بازی و مسابقه، یکی از ویژگی های تعیین کننده آموزش تکنیکی است، اما در بهره گیری مرتب از آن در سالن شمشیربازی محدودیت وجود دارد، زیرا که یک درس با کیفیت و سطح بالا زمان زیادی می برد، بنابراین تعداد درس های که یک مربی می تواند در طول روز ارائه دهد را محدود می کند. بدین ترتیب، تعداد شاگردانی که مربی می تواند به طور مؤثر به آنها توجه کند را کم می کند. البته کار در متن یک سالن شمشیربازی و نیازهای آن با کار کردن در یک اردوی تیم ملی کاملاً متفاوت است.

با در نظر این موارد، و عنایت به جنبه سنتی درس انفرادی، مربی باید هدف از آن درس خاص را در ذهن داشته باشد، تا چهار بخش مواد اولیه ذکر شده فوق را مشخص کند. حال بگذارید کمی بیشتر به جزئیات آنها بپردازیم.

- **درس فیزیکی** شامل مدت و شدت بیشتری می شود، و به جنبه های تکنیکی، تاکتیکی و انگیزشی توجه کمتری می شود: که به معنای تحمل بیشتر خطاهای اجرایی می باشد، زیرا که اصلاح مکرر آنها منجر به کاهش شدت تمرین می شود.
- **درس تکنیکی** مربوط به اجرای صحیح حرکات است. در این زمینه مکاتب مختلفی وجود دارد.
 - **درس کلاسیک** با توجه به پیشرفت منطقی، شاگرد را وادار به اجرای یک الگوی خاص می کند که مربی آن را صحیح و مؤثر می داند. استاد حرکت و اندازه گیری اولیه را تعیین می کند و جزئیات را به طور مکرر بررسی می کند. محدودیت های این نوع درس، که در گذشته نیز شمشیربازهای بسیار خوبی تولید می کرد، به دو دلیل است، اول اینکه همه شاگردان قادر به انطباق با یک مدل از پیش تعیین شده نیستند، و دوم به دلیل این واقعیت می باشد که شمشیربازی به طور مداوم در حال تغییر است، و هیچ کس مطمئن نیست - امروز بیش از دیروز - که مدل مورد نظر مناسب می باشد. علاوه بر خود شمشیربازی و سرعت ارائه آن روی پیست، شمشیربازها نیز تغییر کرده اند: آنها معمولاً در مقایسه با گذشته نظم و انضباط کمتری دارند، و تمایل کمتری به تمرکز طولانی و تکرار حرکات دارند.
 - **درس مدرن** - این گونه من آن را خواهم نامید - می تواند به عنوان یک **درس تحریک کننده** یا یک **درس دید و بازدید** تعریف شود. آن نوعی درس است که برخلاف درس قبلی، مربی بطور مرتب روی پیست به عقب و جلو "در حرکت" می باشد، و شاگرد را مجبور به انجام حرکات می کند، که در نتیجه مربی در آن سریع تر خسته می شود، به خصوص با شاگردان بهتر. هنگامی که اولین تلاش ها برای دور شدن از درس کلاسیک ظاهر شد، فردی آنها را **درس جهانی** یا **درس بیصدا** نامید. البته و بدون توضیح اضافی، هر نامگذاری جنبه هایی خاص خود را دارد.



در این نوع درس - و به دلیل تفسیرهای مختلف بهتر است بگوییم "این انواع مختلف درس ها" - مربی محرک های حرکتی مختلفی را ارائه می کند، و شاگرد را برای یافتن راه حل بیشتر آزاد می گذارد، در واقع او را تشویق می کند که یک **راه حل پیدا کند**. یکی از محدودیت های این نوع درس ها، مانند درس قبلی، در این واقعیت است که ابتکار عمل در اختیار مربی می باشد. محدودیت دیگر موجود در این واقعیت نهفته است که تدوین دقیق فرآیند، اگرچه نه در سطح خیلی کلی، وجود ندارد، در حالی که در درس کلاسیک وجود دارد. بنابراین، کسی به آن عنوان "**بدون روش**" داده است، زیرا توضیح دادن در آن بسیار دشوار است، اما در عین حال یک فرایند مؤثر در آن مشهود است. در پایان، مربی آنچه را که شاگرد می فهمد کپی می کند، و بقیه حرکات را کنار می گذارد، که مهم ترین قسمت کار است. ضمن اینکه گاهی اوقات از اهمیت تئوری ها غافل می شویم، بعنوان مثال، ارائه توصیف دقیق از چرایی و دلایل اجرای الگوهای حرکتی، وضعیت ها و حرکات.

- **درس تاکتیکی** تلاش می کند تا بر این مشکلات غلبه کند، و دقیقاً بر روی چرایی و ادله موجود، از طریق مشاهده و بررسی ویژگی های حریف، پیامدهای منطقی حرکت های قبلی، توانایی در آماده سازی حرکت خود، کار می کند. یکی روی ادراک زمان کار می کند، و در نتیجه روی ضد حمله، ضد زمان و قصد ثانویه تاکید می کند. شما یاد می گیرید که کوچک ترین سیگنال های آشکار از مقاصد حریف را تفسیر کنید، از آشکار کردن سیگنال های خود جلوگیری کنید، و در عوض سیگنال های گمراه کننده ای را انتقال دهید: که دستور زبان و صرف و نحو ارتباط شمشیربازی بر روی پیست می باشد.
- **درس انگیزشی**، اصطلاح جدیدی است که به نظر من وجود آن، در تقسیم اولیه انواع درس ها، مناسب است. این درس به این نیاز دارد که مربی ارزیابی دقیقی از خصوصیات و امکانات شاگرد که در آن شرایط روبروی او قرار دارد، داشته باشد. وظیفه تعیین شده مربی در این درس باید ایجاد انگیزه می باشد: که بسیار دشوار اما قابل اجراست، و مربی باید بداند که چگونه دشواری را به تدریج حل کند و به جای تاکید بر نکات منفی، با انرژی مثبت شاگرد را تقویت و او را به جلو هدایت کند.



همان طور که قبلاً ذکر شد، یک درس همیشه شامل هر چهار عنصر است. این به مربی بستگی دارد که بداند چگونه آنها را با کفایت و حساسیت دوزبندی کند. و مادامی که میل به یادگیری و نیل به پیشرفت همیشه در قلب انسان زنده است، این کیفیات با گذشت زمان پالایش می شوند. این طرح ها، همان طور که در مقاله بررسی شد، در ابتدا برای ایجاد نظم، چارچوب سازی برای موضوع آموزش، و داشتن رهنمودها، بکار برده می شوند. بعدها ما ناگزیر هستیم آنها را رها کنیم، و از سیستم روشمند به سیستم "بدون روش" منتقل شویم، زیرا حساسیت مربی افزایش یافته است و او دیگر به حافظه متکی نیست، بلکه به وضعیت فعلی تکیه می کند.

Giancarlo Torànon