

علم تمرین در شمشیربازی

نویسندگان: روش‌ها، و تمرین‌های ویژه

عاطلی فاریابی

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ناشر: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران + [انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

عنوان کتاب: علم تمرین در شمشیربازی

تألیف: عباسعلی قاریابی

سرپرست واحد گرافیک: المیرا میروسوی

صفحه آرای: الهه جلالیان و شمه سرا + [گرافست: محمود رضا لطیفی]

طراحی صفحات: واحد گرافیک + [ناظر چاپ: بهمن سراج]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[توبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۸۰۰۰ ریال]

دوست عزیز من! آگاهانه و آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفاً بایه، گرایش ترجمه، الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۰۲۵۷۶ sms نمایش دهید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلاً به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: قاریابی، عباسعلی، ۱۳۳۳ -

عنوان و نام پدیدآور: علم تمرین در شمشیربازی نظریه و روشها.

و تمرین‌های ویژه/عباسعلی قاریابی.

مشخصات نشر: تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۹-۲۰۰-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: شمشیربازی

شناسه افزوده: ایران. کمیته ملی المپیک

رده بندی کنگره: ۷۹۶/۸۶: ۱۳۹۲ GV۱۱۴۷/۳

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۲۳۰۵۸



فهرست مطالب

۶	پیشگفتار
۷	مقدمه
۹	فصل اول: مشخصات و ویژگی‌های یک مربی شمشیربازی
۱۱	فصل دوم: اصول تمرینات ورزشی و سیستم‌های آموزشی
۱۷	فصل سوم: مراحل آموزش حرکات
۲۱	فصل چهارم: تئوری، روش‌های عملی آموزش و تمرین‌های مختلف
۲۱	۱- سه‌ی گروهی قبل از تمرین
۲۱	۲- نرمش عمومی برای گرم کردن
۲۲	۳- کشش و طاق‌گیری
۲۴	۴- آمادگی فیزیکی عمومی
۲۵	الف. استقامت
۲۵	ب. قدرت
۲۷	پ. سرعت
۲۹	د. انعطاف‌پذیری
۲۹	ث. هماهنگی بین اعضای بدن
۳۰	۵- کار پا
۳۱	الف. جنبه‌ی تکنیکی
۳۹	ب. کنترل فاصله
۴۰	پ. سرعت و چابکی
۴۴	ت. تمرین‌های تاکتیکی کارپا
۴۶	ث. قدرت در تمرین‌های ویژه‌ی پا
۴۹	ج. استقامت در تمرین‌های پا
۵۰	چ. کارپا روی گارد مخالف
۵۰	۶- بالشتک (هدف) تمرینی
۵۲	۷- تمرین‌های ایدیوموتوریک (Ideomotoric) یا فکری حرکتی با شمشیر
۵۳	۸- تمرین‌های صفی
۵۴	۹- کار دونفره با شمشیر
۵۵	الف. ضربه زدن به دست حریف

۵۶	ب. تغییر جهت درگیری، پتمان و فریب
۵۷	پ. اجرای مکانیکی حمله، دفاع، جواب، کونتراتک و حمله‌های دوبله
۵۷	ت. تمرین‌هایی با وظیفه‌ی مشابه
۵۸	ث. تمرین‌هایی با وظیفه‌ی مخالف
۵۹	ج. بازی دفاع و جواب
۶۰	ج. تمرین حرکت‌های مقدماتی برای شناخت بازی حریف
۶۱	ح. کار انفرادی با یکدیگر
۶۲	خ. تمرین با چشم‌های بسته
۶۳	۱۰ - د. کار انفرادی از مربی
۶۴	۱۱ - ر. کنترل شده (با دستگاه الکتریک)
۶۴	الف. تک‌نفری
۶۶	ب. تکنیکی تاکتی
۶۷	پ. تاکتیکی
۶۷	ت. مسابقه‌ای
۶۸	۱۲ - بازی آزاد
۶۸	۱۳ - تمرین مسابقه‌ای
۶۹	۱۴ - مدارهای تمرینی
۶۹	الف. مدار تمرینی عمومی کوتاه
۷۰	ب. مدار تمرینی مختلط
۷۰	پ. مدار تمرینی تخصصی
۷۱	ت. مدار تمرینی کارپا
۷۳	فصل پنجم: شیوه‌های آموزشی دیگر
۷۳	۱ - آموزش شفاهی
۷۴	۲ - آموزش بصری
۷۴	۳ - آموزش‌های روانی
۷۸	۴ - تدریس حرکت‌ها با استفاده از روش‌های دیگر
۸۱	فصل ششم: درس انفرادی: روش‌های آموزش و تمرین‌های ویژه
۸۱	۱ - خصوصیات درس انفرادی
۸۲	۲ - تقسیم تمرین‌های یک جلسه درس انفرادی
۹۶	۳ - تذکراتی درباره‌ی شیوه‌های مربیگری در تدریس انفرادی

۱۰۱	فصل هفتم: آمادگی تاکتیکی
۱۰۱	۱- خصوصیات تاکتیکی بازی
۱۰۵	۲- تقسیم تاکتیکی و روانی حرکات شمشیربازی
۱۰۹	۳- کارایی حرکات حقیقی
۱۱۱	۴- آنالیز توزیع ضربه‌ها
۱۱۴	۵- زمان سنجی (موقعیت‌های زمانی مناسب برای وارد کردن ضربه)
۱۱۹	۶- استیل‌های تاکتیکی بعضی از شمشیربازان و روش مقابله با آنها
۱۲۳	۷- آمادگی های تاکتیکی در درس انفرادی
۱۳۵	۸- تپیه‌ها- تاکتیکی عمومی
۱۳۹	فصل هشتم: برنامه - تمرین - سالانه

مربیگری یکی از حرفه‌های بسیار پیچیده دنیای معاصر است؛ چرا که مربی باید علاوه بر اطلاعات فنی تکنیکی و تاکتیکی، در علوم مانند: مدیریت، برنامه‌ریزی، بدن‌سازی، فیزیولوژی، آسیب شناسی، روان‌شناسی ورزشی، جامعه شناسی، تغذیه، دوپینگ و ... تبحر کامل داشته باشد. دانستن و تسلط بر این علوم به یک مربی ورزشی کمک خواهد کرد تا بتواند روح و جسم ورزشکاران خود را پرورش داده و آنها را روز به روز متکامل‌تر نماید. از طرف دیگر کسب پیروزی‌های غرورانگیز به سادگی و به خودی خود امکان‌پذیر نیست و نیاز به ابزارهای علمی به روز دارد تا در پرورش مربیان خلاق و موفق نقش بسزائی داشته باشد.

با توجه به فقر شدید منابع آموزشی فارسی در زمینه شمشیربازی، مجموعه‌ی چهار جلدی حاضر تهیه شده است تا با توجه به نیازهای موجود را پر نماید. این مجموعه، اطلاعات مورد نیاز برای پرورش مربیان خلاق و الهام بخش را در اختیار علاقه‌مندان می‌گذارد. امید است با توانمند شدن همکاران عزیزمان در زمینه تعلیم شمشیربازی و با آگاهی و کافی بر سایر مهارت‌های دنیای مدرن شمشیربازی امروزی، پیروزی قهرمانان ایران زمین در سایر میادین الملی، آسیایی و جهانی محقق و نوار پیروزی‌های اخیر قهرمانان ما تداوم پیدا کند. چنان که می‌دانیم، رفاه و پیشرفت شمشیربازی در کشور عزیزمان ایران حرفه‌ی درآمد ساز نبوده و نیست، و غالب مربیان هموطن به سرپرست و گاه و آه و مشغول به کار هستند و به مصداق عبارت «معلمی شغل انبیاست» به کار خود ادامه می‌دهند و به معهد سوزانه قهرمانان بسیاری به تیم‌های ملی معرفی نموده‌اند که افتخارات فراوانی در میادین بین‌المللی کسب کرده‌اند. سیار از این عزیزان زحمتکش، علی‌رغم سایر فشارهای موجود اقتصادی هنوز با علاقه‌ی وافر و احساس مسئولیت به شل‌بی‌ره و مواجب خود ادامه می‌دهند. بنابراین وضعیت موجود، این فرصت را به آنها نمی‌دهد تا بتوانند در شمشیربازی جهان که عمدتاً به زبان انگلیسی نوشته شده، مطالعه نمایند. لذا تهیه و تدوین کتب و منابع علمی آموزشی شمشیربازی جهت مساعدت به این عزیزان از ضروریات مسلم است. بر این اساس، کمیته‌ی آموزش فدراسیون شمشیربازی تلاش‌های فراوانی را در این راستا آغاز نموده است. امید است با یاری و مساعدت سایر علاقه‌مندان در این زمینه، رانیم گام‌های مؤثرتری در زمینه انتشارات علمی تخصصی شمشیربازی برداریم.

استاد به حدیث شریف «من علمنی حرفاً فقد ملکتی عبداً» جا دارد از استاد بزرگوار و فرهیخته‌ای که در میان ما نیستند و نیز آنان که در قید حیاتند که به باور من ایشان به مثابه‌ی سنگ‌زیرین آسیای شمشیربازی و زیربنای دنیای شمشیربازی کنونی ایران بوده و هستند تقدیر و تشکر نمایم و این مجموعه را به ایشان و پاسداران قدردانی به ساحت این عزیزان گرانقدر تقدیم کنم.

در اینجا بر خود واجب می‌دانم از جناب آقای احمد اکبری جاوید به خاطر زحمات بی‌دریغی که در زمینه انتشار این مجموعه متحمل شده‌اند کمال تشکر و سپاس خویش را اعلام دارم به گونه‌ای که می‌توان گفت چاپ این کتب بدون رایزنی و تلاش‌های بی‌شائبه‌ی این استاد فرهیخته امکان‌پذیر نبود.

برای هر شمشیرباز برنامه‌ی تمرین و آموزش مختلفی وجود دارد که اگر این برنامه را بدانیم، مربی نابغه‌ای خواهیم شد. یک مربی خوب ارتباط نزدیکی با شمشیرباز برقرار می‌کند تا پس از شناسایی نقاط قوت و ضعف بازیکن، با یک برنامه‌ی تمرینی مناسب و به موقع نقاط قوت او را تقویت و نقاط ضعف او را به طور مؤثر اصلاح نموده و آنها را به اسلوب‌های مناسب و مؤثر در آورد. تردیدی نیست که این یک ایده‌آل است و به راحتی قابل دست‌یابی نیست. اما داشتن روش‌های صحیح آموزش و انتخاب یک برنامه‌ی تمرینی مناسب به همه‌ی مربیان اطمینان می‌دهد که بازیکن آنها تا سطح مورد نظر پیشرفت خواهد کرد.

تألیف کتاب حاضر بر این اساس بوده است که چند تئوری و یک لیست روش تمرین در اختیار مربیان عزیز شمشیرباز قرار گیرد تا کار آنها را بهبود بخشد. در صورتی که این کتاب بتواند نظر مربیان گرامی را جلب کند جای خالی و دی خواهد بود. البته باید توجه داشت که این کتاب هیچگونه اطلاعاتی درباره‌ی تکنیک‌های شمشیربازی ارائه نمی‌دهد. شاید بعضی از شمشیربازها قسمت‌های خاصی از این کتاب را مفید ببینند، مانند انواع مختلف حریف‌های تاکتیکی یا راهنمایی‌های عمومی. آن تعداد از شمشیربازان طراز بالا که نیاز به مربی دارند، تعدادی از این روش‌ها و تمرینات را برای برنامه‌ی تمرینی مستقل خود مفید خواهند یافت.

اینجانب به عنوان یک مربی شمشیرباز شرمه لب وجود در این کتاب را هیجان انگیز و جالب می‌دانم، هرچند که گاه احساس می‌کنم که ایده‌ها و روش‌هایی که برای ادامه‌ی برنامه‌ی تمرینی خودم مورد نیاز است، به اتمام رسیده است. در حرفه‌ی ما، فراگیری اطلاعات بیشتر و جدیدتر درباره‌ی این رشته‌ی ورزشی از به آخر خط رسیدن که در این شغل همیشه به یاد خطر کلاسیک به حساب می‌آید، جلوگیری می‌کند.

ممکن است که بخشی از این کتاب قابل تجزیه و تحلیل و بحث انگیز باشد. و اگر این بخش‌ها چنین بحث‌هایی برانگیزد، یکی از اهداف نوشته‌ی حاضر تأمین خواهد شد.