

مربیگری سابر {۲}

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

دفاع و جواب (پاره ریپوست)

از آنجایی که اصل دفاع، که در فلوره توضیح داده شد، در هر سه اسلحه صدق می کند، بنابراین تکرار مجدد آن به صلاح نیست (قاعده و اصول صحیح دفاع یعنی **مقابله بخش انعطاف ناپذیر تیغه متدافع در برابر بخش انعطاف پذیر تیغه متهاجم** به منظور دفع اتک از هدف می باشد). تنها مسئله ای که وجود دارد این است که به سبب وجود ضربه برشی در سابر، شاید مقابله بخش انعطاف ناپذیر تیغه متدافع در برابر بخش انعطاف پذیر تیغه متهاجم بسیار سخت تر باشد.

ضربه برشی گشاد بوده و ممکن است با زاویه های گوناگونی اجرا شود، به ویژه در مورد مبتدیان. لذا پس از فراگیری وضعیت های دفاع های سابر باید از یک شیوه آموزش مناسبی برای تثبیت و استحکام این دفاع ها استفاده کرد.



پنج دفاع اصلی در سابر وجود دارد. کاربرد این دفاع ها دو مثلث دفاعی زیر را به وجود می آورد:

• مثلث ۱ - تیرس (۳)، کوارت (۴)، کوینت (۵) (شکل زیر).

• مثلث ۲ - پریم (۱)، سکوند (۲)، کوینت (۵).

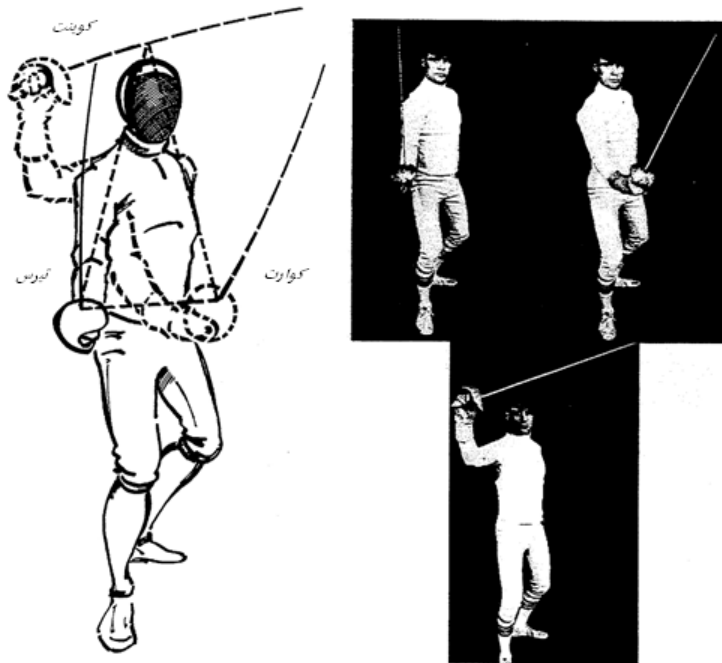
می بینید که در ایجاد این مثلث ها ترتیب خاصی وجود ندارد، و دلیل نامیدن مثلث اول با این نام این است که این مثلث دفاعی ابتدا باید آموزش داده شود.

شما همچنین می بینید که در راس هر دو مثلث دفاع کوینت - یا دفاع پنج قرار دارد، که ضربه های برشی وارده به سر را دفاع می کند.

عملا بهره گیری از هر کدام از این مثلث ها به تشخیص صحیح بازیکن در زمینه زاویه ضربه های برشی دلخواه حریف بستگی دارد. برای مثال، اگر حریف ضربه های برشی جانبی راست و چپ را ترجیح می دهد، بنابراین زیربنای انتخاب مثلث دفاعی باید تیرس و کوارت باشد.

اما اگر حریف ضربه های برشی مورب، رو به بالا به پهلو، و رو به پایین به سینه، را ترجیح دهد، در این صورت زیربنای انتخاب مثلث دفاعی پریم و سکوند خواهد بود. بعضی از سابرست های ماهر اتک و ریپوست های خود را از تمامی زوایا ارسال می کنند، بدین ترتیب سیستم دفاعی ما باید ترکیبی از دو مثلث باشد. این حقیقت نیز باید اضافه شود که در شرایط پیچیده بازی همه این دفاع ها باید با کمی تغییر محل به بالا، پایین،

جلو و عقب متنوع بشوند، تا اینکه بخش انعطاف ناپذیر تیغه بتواند با بخش انعطاف پذیر تیغه متهاجم مقابله کند. به همین دلیل است که اتک و دفاع سابر گاهی اوقات می تواند بی نهایت پیچیده شود.



از آنجایی که دوره مربیگری درجه ۲ و ۱ دو بخش از یک برنامه آموزشی کلی هستند، بنابراین تصمیم گرفته شده است که تنها مثلث اول، تیرس (۳)، کوارت (۴)، کویت (۵) در این طرح درس گنجانده شود. و مثلث ۲، پریم (۱)، سکوند (۲)، کویت (۵) در طرح درس دوره درجه ۱ تدریس خواهد شد.

دفاع های سابر

تیرس:

دفاعی است که جهت بیرونی دست مسلح بازیکن را مورد حمایت قرار می دهد. یعنی، برای بازیکن راست دست دفاع تیرس سمت راست شکل می گیرد و برای چپ دست ها سمت چپ. این دفاع ضربه های افقی گسیل شده به سمت پهلو، گونه و بخش بیرونی دست مسلح را دفاع می کند.

کوارت

این دفاع از جهت باز بازیکن، موقعی که روی گارد در وضعیت تیرس قرار دارد، محافظت می کند. و برای جلوگیری از اصابت ضربه های فرستاده شده به سوی سینه و گونه چپ (گونه راست برای چپ دست ها)، که در جهت داخلی دست مسلح بازیکن قرار دارد، بکار برده می شود.

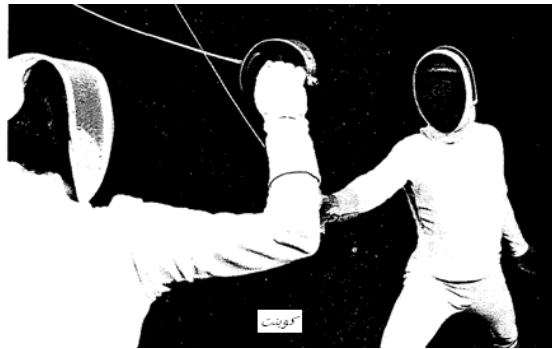


نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

- بخش پایینی گارد شمشیر باید در موازات بخش پایینی هدف قرار گیرد.
- تیغهٔ اтак کننده باید به وسیلهٔ لبهٔ جلویی تیغهٔ دفاع کننده سد شود.
- برای انجام این کار، دست مسلح باید به اندازه 45° به بیرون و به جلو زاویه پیدا کند.
- برای سد کردن اтак های ارسالی به بخش بالای هدف، برای مثال، ضربه به گونه، پوینت باید جلوتر از گارد شمشیر قرار گیرد. این باعث می شود که اтак به بالا به سوی بخش انعطاف ناپذیر تیغهٔ متدافع سر بخورد.

کوپنت

دفاعی است که اтак های فرستاده به سوی سر را دفاع می کند.



نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

- دست مسلح و گارد شمشیر باید در وضعیت بالاتر از دست مسلح در وضعیت گارد قرار گیرد.
- لبهٔ تیز تیغه باید به سمت بالا بچرخد تا جلوی اтак را بگیرد، لبهٔ تیز متدافع در برابر لبهٔ تیز اтак کننده.
- تیغه باید جلوتر از گارد شمشیر با زاویه ای اندک قرار گیرد.
- نوک تیغه باید کمی بالاتر از گارد شمشیر قرار گیرد تا اینکه اтак را بسوی بخش انعطاف ناپذیر سر دهد.

اصول آموزشی

- گروه را در دو صف با فاصله ریپوست قرار دهید. اтак کننده ها با تیرس روی گارد بنشینند، دفاع کننده ها با دست کاملاً رلکس پوینت شمشیر را روی زمین می گذارند. دفاع کننده از این وضعیت می توانند بدون زحمت زیاد هر کدام از ۳ دفاع را به راحتی اجرا کنند.
- اтак کننده دست خود را به سوی پهلو راست می کند و یک ضربه افقی ارسال می کند، دفاع کننده به نرمی دفاع تیرس را می گیرد و ضربه را سد می کند. چند ثانیه روی وضعیت تیرس باقی بمانید، آن را درست همان طوری که گفته شده است رفع اشکال کنید و به وضعیت اولیه برگردید.
- بار دوم اтак کننده دست خود را به سوی سینه راست می کند و یک ضربهٔ افقی ارسال می کند، دفاع کننده به نرمی دفاع کوارت را می گیرد و ضربه را سد می کند. چند ثانیه روی وضعیت کوارت باقی بمانید، آن را درست همان طوری که گفته شده است رفع اشکال کنید و به وضعیت اولیه برگردید. این تمرین را با دفاع کوپنت نیز تکرار کنید. ولی این بار دست به سوی سر راست می شود.
- هرگاه دفاع کننده توانست دفاع خود را محکم و ایمن اجرا کند بطوری که خیلی گشاد یا خیلی بالا (در مورد کوپنت) نباشد، اтак کننده اکنون می تواند پس از راست کردن دست سه ضربه برشی با سرعت آهسته به هدف مورد نظر ارسال کند و دفاع کننده ۳ دفاع مورد نیاز را بصورت متوالی اجرا می کند.

- در این مرحله، سرعت ضروری نیست بلکه دقت و صحت اجرای دفاع مورد نیاز است.
- هر زمانی که این امر حاصل شد، می توان سرعت را افزود و دفاع کننده می تواند مثلث اول را با سرعت تمرین کند.

ریپوست:

پس از تقویت مثلث دفاعی، گروه اکنون باید به اجرای دفاع ها بصورت تک تک برگردند. ولی این بار پس از هر دفاع یک ریپوست مستقیم طبق جدول زیر اجرا کنند:

| دفاع | ریپوست |
|-------|--------|
| تیرس | سر |
| کوارت | گونه |
| کوپنت | پهلوی |

- دقت زیاد باید بشود تا قابلیت اجرای دفاع در محل اصلی خودش تثبیت شود و تیغه اтак کننده را به خوبی نگهدارد، سپس ریپوست را اجرا کرد.
- پس از اجرای دفاع، درست در زمان راست کردن دست جهت اجرای ریپوست، لبه تیز را به سوی هدف انتخابی بچرخانید.
- در حین اجرای ریپوست، دست مسلح باید جلوی شانه قرار گیرد تا حداکثر حمایت مورد نیاز برای بازوی دست مسلح را ایجاد کند.
- این وضعیت حمایتی برای هر سه ریپوست یکسان می باشد.

