

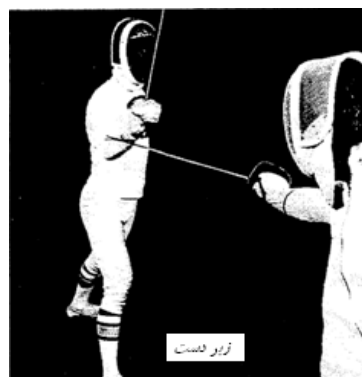
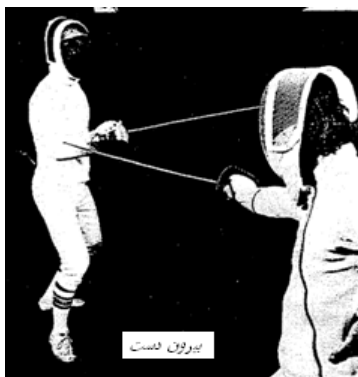
## مربیگری سابر {۴}

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

### ضربه ایست زمانی – دفاع و ریپوست

از آنجایی که دست مسلح جزو هدف قابل قبول به حساب می آید و این بخش از هدف به حریف نزدیک تر است، کونتر اتک به دست و بازوی مسلح یک خطر همیشگی شمرده می شود. به همین دلیل است که همه حرکات تهاجمی به گونه ای اجرا می شوند که دست مسلح تا حد امکان بوسلیه گارد شمشیر حمایت کافی داشته باشد.

با این وجود، اکثر سابر ایست ها در حین اجرای اتک دست خود را بطور ناخودآگاه باز می گذارند و آن را در معرض کونتر اتک قرار می دهند (شکل زیر). البته باید اذعان کرد که محافظت از خود در برابر ضربه ایست زمانی که به خوبی برنامه ریزی و با زمان صحیح اجرا می شود، امکان پذیر نخواهد بود. این نوع کونتر اتک معمولا روی اتک های کاملا پوشیده بازیکن اتک کننده نیز دریافت می شود. بهترین جواب برای این نوع بازیکن اجرای اتک های ساده یا بکارگیری کونتر تایم می باشد.



در صورتی که ضربه ایست زمانی بصورت دائم بکار برده شود تاثیر خود را از دست خواهد داد. آن باید با احتیاط بکار برده شود و می بایست روی بازیکنی اجرا شود که در حین اتک دست مسلحش را باز می کند. مشاهده و بررسی اتک های حریف یکی از پیش نیازهای ضروری است تا بتوان تشخیص داد که کدام بخش از دست مسلح او باز می شود. چهار محل برای زدن کونتر اتک وجود دارد. بخش های بیرونی، داخلی، بالایی و زیرین دست مسلح (تساویر بالا). این کونتر اتک، درست مانند فلوره، باید با فاصله یک زمان شمشیربازی زودتر از اتک حریف اصابت کند، و در مورد اتک های دو زمانه باید روی حرکت اول اصابت کند.

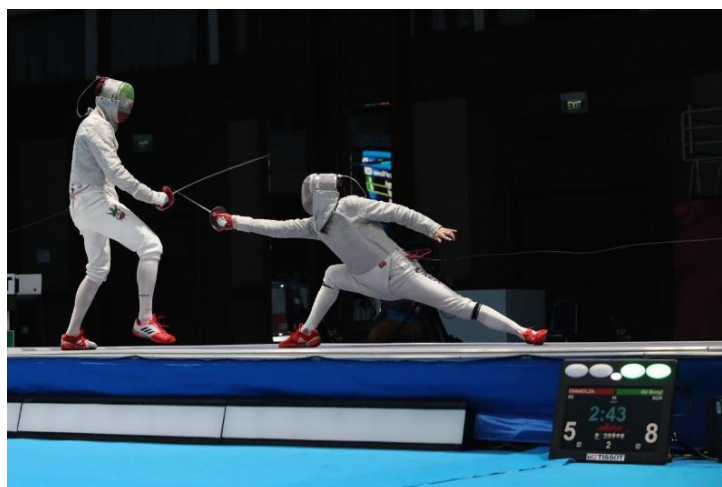
### اصول مربیگری

- از نظر تکنیکی، اجرای ضربه ایست زمانی ساده می باشد.
- بازیکنان را بصورت دو نفر دو نفر تقسیم کنید. یکی از آنها با یک قدم جلو بخش بیرونی دست مسلح خود را باز می گذارد بطوری که یک فنت با دست جمع به پهلو را اجرا می کند. بازیکن دفاع کننده روی این حرکت روی بخش بیرونی دست مسلح ضربه ایست زمانی خود را اجرا می کند و تلاش می کند تا در حین اجرای این حرکت دست خود را باز نکند.

- ضربه های ایست زمانی را روی نقاط ضعف اتک ها به شرح زیر تمرین کنید. بخاطر داشته باشید که **اتک ها باید با دست جمع و** به سوی بدن روانه شوند، درحالی که ضربه های ایست زمانی باید به دست مسلح اصابت کنند.

اتک	ضربه ایست زمانی
سر	زیر دست (شکل بالا)
سینه	داخل دست (شکل بالا)
گونه	بیرون دست (شکل بالا)

- هرگاه ضربه ایست زمانی فرا گرفته شد، حالا زمان فرا گرفتن **ضربه ایست زمانی - پاره ریپوست** فرا رسیده است.
- در عین حالی که ضربه ایست زمانی با زمان صحیح بکار برده می شود، منطقی تر این است که جانب احتیاط را گرفت و اتک را دفاع و ریپوست را اجرا کنیم.
- البته اگر بازیکنی در اجرای ضربه ایست زمانی و ریپوست کاملاً موفق باشد، تنها **یک ضربه** ثبت می شود.
- همان گروه دوتایی را دوباره تشکیل دهید، اما این بار اجازه می دهیم اتک با دست جمع ادامه پیدا کند تا بازیکن دفاع کننده بتواند آن را پاره ریپوست کند.
- با افزودن حمله به ریپوست، می توان چندین ترکیب مختلفی از ضربه های ایست زمانی و پاره ریپوست را ابداع کرد.
- می توان این تمرینات را بصورت پیشرفته اجرا کرد، با افزودن یک قدم عقب به دفاع و یک حمله به ریپوست.
- در نهایت می توانید از ضربه های ایست زمانی روی اتک های درستی که در آنها دست مسلح کاملاً پوشیده و راست می شوند، اجرا کنید.
- در این نوع حرکت **زاویه دادن به دست** خیلی اهمیت دارد تا اینکه بتوان ضربه را از روی گارد روانه کرد.
- این نوع از ضربه های ایست زمانی بیشتر روی بخش های داخلی، زیرین و بالایی ساعد اتک کننده قابل اجرا هستند.
- زاویه دادن دست به سوی بخش بیرونی دست اتک کننده توصیه نمی شود زیرا که این عمل موجب باز شدن دست زنده ضربه های ایست زمانی می شود.



## کونتر تایم (ضد زمان)

همه تعاریف تئوریک این حرکات قبلاً در بخش فلوره توضیح داده شده است. کونترتایم بهترین پاسخ برای بازیکنی است که از ضربه های ایست زمانی بطور نامحدود استفاده می کند، کسی که می توان او را به راحتی در تله ضربه های ایست زمانی انداخت تا آن را پاره ریپوست کرد.

با مراجعه به بخش فلوره بسیاری از مشکلات تئوریک مربوط به این حرکت مرتفع خواهد شد، اما با توجه به طبیعت هدف سابر که دست مسلح نیز جزو آن می باشد، ضربه های ایست زمانی بکار برده شده در سابر بیشتر است، بنابراین شانس موفقیت بکار بردن کونترتایم بعنوان یک راه حل تاکتیکی در برابر این نوع حریف ها، بیشتر خواهد بود.

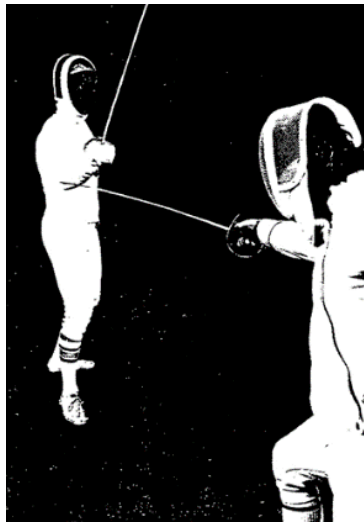
در کنار این شانس زیاد، نباید فاکتور ریسک را، که به سبب تنوع فراوان ضربه های ایست زمانی در سابر، نیز فراموش کرد. و باید دقت فراوانی داشته باشیم تا تشخیص دهیم کدام یک از ضربه های ایست زمانی مورد علاقه بیشتر حریف می باشد.

پروسة تکنیکی اجرای این حرکت به شرح زیر می باشد:

- بازیکن A با دست باز یک جامپ جلو اجرا می کند.
- بازیکن B تلاش می کند تا یک ضربه ایست زمانی به بخش بیرونی دست بزند.
- بازیکن A برای این حرکت، آمادگی کامل دارد و آن را با تیرس دفاع می کند.
- بازیکن A سپس با حمله ریپوست می کند.

علاوه بر اینکه انتخاب حمله با توجه به فاصله موجود در هنگام دفاع کردن ضربه ایست زمانی اهمیت دارد، پس از تشخیص اینکه ضربه ایست زمانی با شکست مواجه خواهد شد، انتخاب ریپوست درست با در نظر گرفتن طبیعت حرکت دفاع نیز اهمیت بسزایی دارد. ایجاد یک ریپوست اتوماتیک به سوی سر بویژه اینکه فهمیده باشیم که دفاع همیشگی حریف **کوینت** می باشد، بسیار احمقانه خواهد بود.

نکات آموزشی اشاره شده در مبحث کونترتایم فلوره برای سابر نیز مفید خواهد بود البته با در نظر گرفتن تغییرات زیر:



- ضربه ایست زمانی با نوک را با **ضربه ایست زمانی برشی** جایگزین شود.
- **از دفاع های سابر تیرس، کوارت و کوینت استفاده شود.**
- **فاصله باید بیشتر** شود و ضربه می تواند به دست زده شود نه بدن.
- برای ریپوست به هدف، **حمله** باید بکار برده شود.

## عکس العمل انتخابی

می توانید از تمرین عکس العمل انتخابی اشاره شده در مبحث فلوره برای بهبود حفظ تعادل و زمان سنجی صحیح جهت اجرای حمله، استفاده کنید.

بازیکن دفاع کننده :

۱. ضربه ایست زمانی را اجرا می کند و نزدیک باقی می ماند تا با ریپوست حمله ضربه خود را بزند، یا
۲. ضربه ایست زمانی را اجرا می کند و به سرعت به اندازه ای عقب می رود تا بتواند با قدم جلو حمله ریپوست کند.

با افزایش تنوع در ضربه های ایست زمانی بازیکن دفاع کننده، که متعاقبا پاره ریپوست بازیکن اтак کننده نیز تنوع پیدا خواهد کرد، می توان این حق انتخاب ها را افزایش داد.