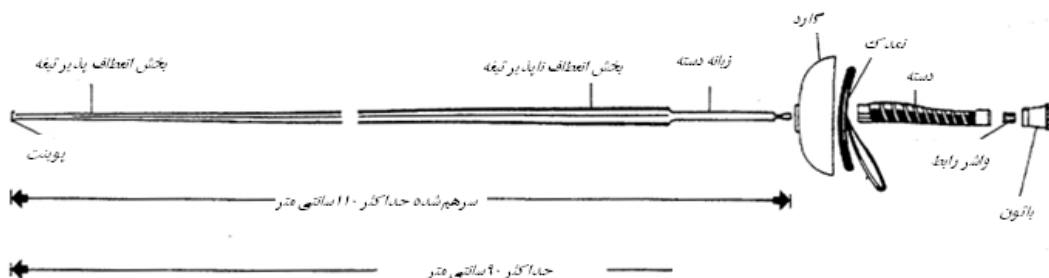


مربیگری اِپه {۱}

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

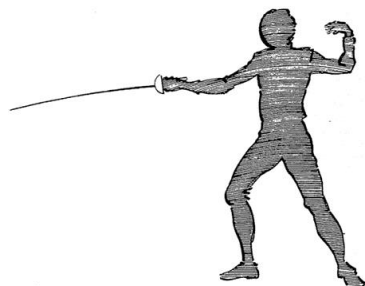
شمشیر اِپه



وزن کل شمشیر اِپه نباید کمتر از ۷۷۰ گرم باشد. حداکثر کل طول شمشیر اِپه نباید از ۱۱۰ سانتی متر و حد اکثر طول تیغه از گارد به بعد نباید بیشتر از ۹۰ سانتی متر باشد و سایر مشخصات تیغه به شرح ذیل می باشد:

۱. قطر آن شکل مثلثی دارد و فاقد لبه های تیز می باشد، از جنس فولاد ساخته شده و باید با قوانین ایمنی فدراسیون جهانی مطابقت داشته باشد.
۲. تیغه باید تا حد امکان صاف باشد و طوری سوار شمشیر شده باشد که شیار آن به طرف بالا قرار گرفته باشد. خم تیغه باید یکنواخت و در همه حال نباید بیشتر یک سانتی متر باشد. این خم باید در سطح عمودی تیغه و نزدیک مرکز آن باشد.
۳. حداکثر پهنای هر کدام از سه سطح تیغه ۲۴ میلی متر می باشد.

گارد که لبه دایره ای دارد، باید از یک استوانه به قطر ۱۳٫۵ سانتی متر و طول ۱۵ سانتی متر بگذرد، بطوری که تیغه با بدنه سیلندر موازی باشد. عمق گارد باید بین ۳ الی ۵٫۵ سانتی متر باشد. محل نصب باید خارج از مرکز باشد و نباید با مرکز گارد بیش از ۳٫۵ سانتی متر فاصله داشته باشد.



هدف اِپه

هدف در اِپه شامل کل بدن شمشیرباز از جمله لباس و وسایل وی می باشد. بدین ترتیب نوک شمشیر به هر جا که اصابت کند (بالا تنه، پاها، یا سر) ضربه محسوب می شود، این در مورد لباس و وسایل نیز مصداق دارد. (شکل بالا)

قوانین ویژه اِپه

۱. در اِپه، شمشیربازی که با فلش یا پیش روی پر جوش و خروش خود باعث به وجود آمدن **کوراکور** بشود، حتی برای چندین بار پی در پی (بی آن که خشونت بکار برده باشد)، به اصول شمشیربازی تجاوز نکرده و هیچ گونه خطایی مرتکب نشده است (t.25).
۲. بازیکنی که به منظور نخوردن ضربه **تعمدا کوراکور به وجود آورد** یا این که حریف خود را هل دهد مشمول تنبیه های تصریح شده در ماده های (t.158, t.162, t.165, t.170) می شود.
۳. فلشی که طبیعتا به کوراکور ختم می شود که در این ماده به آن اشاره شده است نباید با فلشی که توأم با ضربه شدیدی همراه باشد که حریف را هل دهد، و در هر سه اسلحه به منزله **خشونت تعمدا** قلمداد شده و مشمول تنبیهات ماده های (t.21.2, t.170) می باشد، اشتباه شود.

۴. از سویی دیگر، **فلشی** که با حرکت دو و **بدون ایجاد کوراکور** انجام شود، حتی اگر همراه با عبور از حریف باشد، ممنوع نمی باشد؛ داور نباید فرمان "ایست" را خیلی زود صادر نماید تا احتمال آناله کردن جواب از بین برود. اگر بازیکنی به هنگام حرکت فلش در حال دو با حریف خود برخورد نکرده و از محدوده جانبی پیست شمشیربازی خارج شود مشمول جرایم تصریح شده در ماده ۲۶.۲ t. خواهد شد.
۵. وقتی ضربه هر دو شمشیرباز وارد شده باشد و دستگاه نیز هر دو ضربه را به عنوان ضربه های معتبر ثبت کند، در چنین حالتی **ضربه کدوبل** حاصل شده است. یعنی این که یک ضربه به هر دو بازیکن اصابت کرده است.
۶. در صورتی که در بازی پول نتیجه ۴/۴ و در بازی حذفی نتیجه ۱۴/۱۴ باشد ضربه های کدوبل بعدی به حساب نخواهند آمد و تنها یک تک ضربه برنده را تعیین خواهد کرد.



نحوه زدن ضربه امتیاز آور

شمشیر ایه سلاحی است نفوذی و ضربه تنها با فشار به نوک به ثمر می رسد.

با توجه به تعریف هدف در ایه، زدن ضربه در این رشته خیلی ساده می باشد. ضربه ای که با نوک شمشیر، بصورت پیش رونده، به هر کدام از اعضای حریف (**بالا تنه، دست ها، پاها و سر**) اصابت کند قابل قبول خواهد بود. به موارد زیر که در رابطه با دستگاه آپاره می باشد دقت کنید:

۱. بسته شدن مدار الکتریکی تنها با وارد شدن فشاری معادل **۷۵۰ گرم** به پوینت شمشیر امکان پذیر می باشد و توسط فنر تعبیه شده در پوینت کنترل می شود.
۲. ضربه های که با بغل پوینت به هدف اصابت می کنند ثبت نخواهند شد.
۳. این دو واقعیت نشان می دهند که تنها برقراری تماس بین پوینت و هدف حریف سبب روشن شدن چراغ نخواهد شد. و حرکت شمشیر باید حالتی نفوذی داشته باشد.

ضربه های همزمان (سیمولتانه)

فرق بزرگی که ایه با دو رشته دیگر دارد در این است که قانون حق تقدم فلوره و سایر، که در مورد ضربه های همزمان قضاوت می کرد، در این رشته رعایت نمی شود.

در ایه، ضربه‌هایی که با هم اصابت می‌کنند به نفع هر دو بازیکن ثبت می‌شوند. قانون حق تقدم که در فلوره و ایه اولویت را به ریپوست و کونتر ریپوست می‌داد، در ایه وجود ندارد و بجای آن قانون **حق تقدم زمان** جایگزین شده است. اگر دو ضربه با فاصله زمانی کمتر از ۱/۲۵ ثانیه (۴۰ صدم ثانیه) با هم اصابت کنند، کدوبل ثبت خواهد شد. و اگر فاصله بیشتر از ۱/۲۰ ثانیه باشد فقط یک ضربه روشن خواهد شد، آن هم ضربه‌ای که اول خورده باشد. بنابراین فاکتور زمان کلیه مفاهیم تاکتیکی این رشته را تغییر داده است، و بیشتر روی کونتراتک به دست مسلح و ریپوست‌های اپوزه تاکید می‌شود.



اصول مربیگری

از آنجایی که تعدادی از نکات مربیگری ایه قبلا در دوره درجه مربیگری ۳ مطرح شده است، لذا در این طرح درس بر روی دو تکنیک ایه زیر تمرکز خواهیم داشت:

۱. **اتک‌های زاویه دار به دست مسلح.**

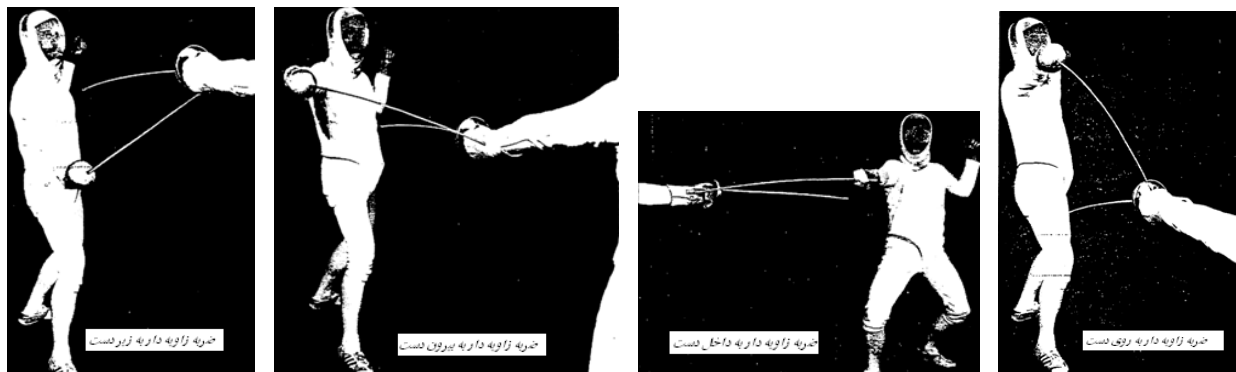
۲. **اتک‌های اپوزه به بالاتنه و پاها.**

اتک‌ها

اتک به دست مسلح

- دو به دو، زدن ضربه به کنار گارد را تمرین کنید بطوری که تیغه زاویه داشته باشد.
- در فاصله مناسب ریپوست قرار بگیرید و با زاویه دادن به شمشیر مچ یا ساعد حریف را بزنید.
- می‌توان ضربه‌های زاویه دار را به بخش داخلی، بالایی و زیر دست مسلح زد.
- امکان زدن ضربه‌های زاویه دار به بخش بیرونی دست مسلح حریف نیز وجود دارد ولی باید بخاطر داشته باشیم که در هنگام زدن این بخش، دست خودمان باز شده و در معرض ضربه حریف قرار خواهد گرفت، بنابراین این ضربه باید بصورت گهگاهی و غافلگیرانه بکار برده شود.
- هر زمانی که گروه توانست این نوع ضربه‌ها را با مهارت بزنند، می‌توانیم فاصله را افزایش دهیم تا بتوانند این ضربه‌ها را با حمله بزنند.
- در هنگام زدن کلیه ضربه‌های زاویه دار با فاصله حمله، احتمال اصابت کونتراتک حریف به دست مسلح مان زیاد بوده و در بهترین وجه ممکن ضربه کدوبل ثبت خواهد شد.

- بهمین دلیل، اتک کننده باید دست خود را بگونه ای راست کند که بوسیله گارد شمشیر محافظت بشود و درست در لحظه پایانی ضربه به دست خود زاویه بدهد، تا حریف زمان کمی برای دیدن و عکس العمل روی آن داشته باشد.



اتک های اپوزه به بالاتنه

- بدلیل فاصله زیاد در ایه، اتک های اجرا شده روی بالاتنه و پای جلو می توانند به سادگی کونتراتک (رو دست مسلح) شوند.
- بنابراین توصیه می شود که این نوع اتک ها، تا جایی که امکان دارد، با گرفتن تیغه (اپوزه) بازیکن متدافع اجرا شوند.
- اتک اپوزه یعنی اینکه اتک باید در مسیر دست مسلح حریف کاملاً پوشش داشته باشد، **تیغه وی را کاملاً در اختیار گرفته** و آن را کنار رانده بطوری که اتک کننده مورد اصابت واقع نشود.
- بهترین مسیر جهت اتک اپوزه به بالاتنه در **مسیر سیکس** امکان پذیر می باشد. این مسیر تیغه دفاع کننده را به دور از دست مسلح اتک کننده نگه می دارد و شانس سر خوردن تیغه را کاهش می دهد.
- بهترین مسیر جهت اتک اپوزه پایین تنه یا پا در **مسیر اکتاو** می باشد. این مسیر تیغه دفاع کننده را به دور از پای جلوی اتک کننده در حالت حمله نگه می دارد.
- اتک های اپوزه در مسیرهای کوارت و سبتیم نیز امکان پذیر هستند اما خطر سر خوردن تیغه و اصابت دست مسلح اتک کننده وجود خواهد داشت.



- گروه را بصورت دو نفر، دو نفر در فاصله ریپوست قرار دهید، دست مسلح بازیکن متدافع کمی راست و در مسیر سیکس با تیغه اتک کننده در تماس باشد.
- اتک کننده ضربه اپوزه به بالاتنه را تمرین می کند بصورتی که پوشش کامل در مسیر سیکس داشته و با تیغه بازیکن دفاع کننده در تماس باشد.
- بازیکن متدافع باید دست خود را کمی پایین نگه دارد تا اتک به هدف بالایی بتواند به هدف اصابت کند.

- اکنون همین تمرین را با اکتاو اجرا کنید و هدف پایینی یا ران پای جلو را مورد اصابت قرار دهید.
 - فراموش نشود که **اپوزه در مسیر اکتاو حفظ شود.**
 - در این تمرین **دست مسلح بازیکن متدافع باید کمی بالا قرار بگیرد** تا ضربه به راحتی اصابت کند.
 - هرگاه تکنیک مورد نظر به خوبی اجرا شد، می توانید فاصله را بیشتر کنید تا حمله و فلش را به تمرین اضافه کنید.
 - برای اجرای حمله و فلش بازیکن متدافع باید **بعد از آغاز حرکت**، با عقب رفتن زمینه برای اجرای حمله یا فلش فراهم شود.
 - بهترین زمان برای اجرای اتک اپوزه زمانی است که بازیکن متدافع با دست راست قدم جلو بپاید.
 - این تمرین **عکس العمل انتخابی** خیلی خوب را به این صورت اجرا شود:
- بازیکن متدافع با یک قدم جلو دست مسلح خود را به طرف هدف بالایی یا پایینی راست می کند. بازیکن اتک کننده باید انتخاب کند که روی دست پایین او در مسیر سیکس به سوی هدف **بالایی** اتک کند یا اینکه روی دست بالای او در مسیر اکتاو اتک کند.
- و در نهایت از گروه بخواهید که اتک اپوزه را همراه با **درگیری** یا **تغییر مسیر درگیری** همراه با قدم جلو اجرا کنند. این نوع اتک شیوه بی نظیری است برای به دست گرفتن کنترل تیغه حریف، پنهان کردن مقصود اتک، و فراهم کردن فاصله مناسب با حریف.

اتک های مرکب

از آنجایی که اتک های مرکب در مبحث فلوره بطور مفصل تشریح شده است، نیازی نیست که همان توضیحات دوباره در ایه نیز تکرار شود. تکنیک زیربنایی هر دو رشته یکسان می باشد بجز در چند مورد زیر:

- در صورت فریب یکی از دفاع های اصلی، بخش پایانی اتک بسوی دست مسلح، بالاتنه یا پای جلو روانه می شود.
- دقت ویژه ای باید داشته باشیم تا با استفاده از گارد شمشیر حداکثر **حمایت** را ایجاد کنیم.
- این بدان معنا است که دست مسلح در حین فنت باید **کاملاً راست** شده باشد بطوری که ساعد پشت گارد شمشیر قرار بگیرد.
- عمل فریب باید **تنها با پوینت** اجرا شود. هرگونه حرکت از طرف بازو یا شانه، اتک کننده را در معرض کونتراتک قرار خواهد داد.
- بخش پایانی اتک باید همراه با **پوشش کامل** باشد و در صورت امکان با تیغه متدافع بصورت اپوزه قرار بگیرد.
- تنوع در بخش های متعدد هدف در ایه بدان معنا است که اتک کننده می تواند از شاخص غافلگیری به خوبی استفاده کند. یک فنت اجرا شده بسوی بالاتنه، سپس فریب آن و اجرای متعاقب یک اتک به پا خیلی اوقات با موفقیت همراه است.
- یک فنت پایین و اجرای یک اتک به ماسک نیز یکی از تاکتیک های خوب ایه می باشد، اما با توجه به **باز بودن دست** در این نوع اتک، دست مسلح می تواند کاملاً در معرض کونتراتک باشد.
- اگر بتوانیم این کونتراتک را پیش بینی کنیم، فرصت بسیار ایده آلی برای اجرای یک **اتک همراه با کونترتایم** ایجاد خواهد شد، که در آن به جای دفاع سیکس از حرکت اپوزه سیکس استفاده خواهد شد.
- همه اتک های ایه باید با حمله و همچنین با فلش نیز تمرین شوند.

