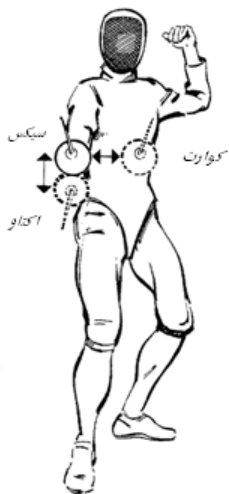


مربیگری ایه {۲}

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

پاره ریپوست (دفاع و جواب)

اصول کلی دفاع شمشیربازی در ایه نیز رعایت می شود، یعنی، **رویاریویی بخش انعطاف ناپذیر تیغه** که بخش دفاعی آن به حساب می آید در برابر **بخش انعطاف پذیر تیغه اтак کننده**، تا اینکه بتوان آن را از اصابت به هدف دفع کرد. از آنجایی که تمام بخش های بدن بازیکن جزو



هدف به حساب می آید، و با اجرای یک دفاع موفقیت آمیز هیچ گونه حق تقدمی به دست نمی آید، بنابراین دفاع ایه باید مثبت و مطمئن باشد. هر زمانی که به وسیله یک دفاع کنترل تیغه اтак کننده به دست آمد، این کنترل و تسلط باید تا انتهای ریپوست به صورت اپوزه حفظ شود.

ضروری است که هر ضربه را بصورت اپوزه اجرا کنیم، چرا که این ایمن ترین روش پاره ریپوست می باشد، بویژه روی اтак هایی که تا عمق بالاتنه ارسال می شوند. پس از یک دفاع موفق که تیغه اтак کننده را از هدف دور می کند، مخصوصا اگر پوینت او چند سانتی متری با بدن یا دست مسلح ما فاصله داشته باشد، این امکان وجود دارد که قبل از اجرای ریپوست ضربه حریف به موقع به هدف مان اصابت کند.

اما، در برابر اтак های ارسالی به دست مسلح، این امکان به وجود می آید که با پاره ریپوست های سریع و بدون اپوزه بتوان آن ها را دفع کرد. در چنین شرایطی دفاع **ضربه ای** باید بکار برده شود تا پوینت اтак کننده دفع شود و با سرعت ایجاد شده ریپوست را اجرا کنیم.

حرکات دفاعی ایه در دوره ۲، دو جنبه از اصول دفاعی اولیه را پوشش خواهد داد:

۱. **استفاده از گارد شمشیر** به عنوان وسیله دفاعی بر علیه اтак های کوتاه به مچ و ساعد.
۲. بهره گیری از **دفاع های سیکس و اکتاو** در جهت دست مسلح بعنوان حرکات دفاعی در برابر اтак های عمقی به بدن یا پای جلو.



استفاده از گارد شمشیر

اجرای یک دفاع صحیح برای مقابله با اтак های کوتاه و تند و تیز به مچ دست امکان پذیر نیست چون که پوینت به اندازه کافی جلو نمی آید تا بتوان آن را دفع کرد. بهترین شیوه دفاع در برابر این نوع اтак ها استفاده از خود **گارد شمشیر** می باشد که با اندکی حرکت گارد به یکی از طرفین، بالا یا پایین انجام می پذیرد.

اگر **سایز گارد ایه** را با فلوره مقایسه کنیم، حتما متوجه خواهیم شد که از آن خیلی بزرگ تر می باشد (حداکثر قطر ۱۳,۵ سانتی متر در صورتی که قطر گارد فلوره ۱۲ سانتی متر می باشد). این بزرگی گارد، در صورتی که به صورت صحیح استفاده شود، حمایت کافی و مناسب به بخش جلویی هدف می دهد.

خیلی اوقات استفاده از گارد، جلوی حرکت پوینت را سد می کند تا اینکه آن را منحرف کند. اگرچه این کار در مراحل اولیه آموزش به ایه ایست مبتدی یک حس غیر طبیعی می دهد، اما این حرکت سد کننده به زودی برای او عادی شده و یاد خواهد گرفت که چگونه آن را کنترل کند.



ملاحظات تکنیکی

- اندازه **جابجایی گارد باید به حد اقل** برسد - دقیقا در مسیر اтак و به اندازه ای که بتوان آن را سد کرد.
- این جابجایی با کمی خم کردن **مچ** انجام می پذیرد **نه اینکه ساعد را از آرنج بشکنیم.**
- **پوینت** دفاع کننده باید **پایین** نگهداشته شود بطوری که در امتداد ساعد حریف باشد.
- این عمل سبب ایجاد یک دفاع سریع و صحیح می شود.
- هرگاه اтак دفع شد بلا فاصله ریپوست باید اجرا شود بطوری که در همه حال پوشش کامل داشته باشید.

اصول مربیگری

- برای حس کردن حرکت گارد به چهار جهت، راست، چپ، بالا و پایین، بدون ایجاد هرگونه تغییر در مسیر پوینت، از یکی از دو بازیکن بخواهید که **نوک شمشیر حریف را بدون حرکت** با دست نگه دارد و گروه بازیکنان مقابل حرکت آهسته گارد به چهار جهت را تمرین کنند.
- روی اجرای **حرکت با مچ** تمرکز کنید **نه با ساعد.**
- اکنون گروه در فاصله ریپوست قرار گیرند و از اтак کننده ها بخواهید به بخش های درونی، بیرونی، بالایی و زیرین گارد حریف اтак کنند، و دفاع کننده ها تلاش کنند تا آن را دفاع کنند. ابتدا این کار را با سرعت متوسط اجرا کنید تا اینکه در اجرای آن تسلط پیدا کنند.
- توجه داشته باشید که به دلیل اختلاف در زمان سنجی، بعضی این اтак ها منحرف و بعضی دیگر سد خواهند شد.
- فاصله را به تدریج افزایش دهید تا اینکه بجایی برسید که اтак ها در حین حرکت و با حمله نیز اجرا شوند. دفاع کننده باید با **گارد** خودش دفاع کند و متعاقبا یک ریپوست کوتاه و سریعی را به دست مسلح حریف اجرا کند.

دفاع های سیکس و اکتاو

این دفاع ها برای ایه انتخاب شده اند زیرا که در حمایت از دست مسلح اجرا می شوند و با اجرای آنها دست مسلح کمتر باز می شود. این دفاع ها، درست مانند فلوره نیز، می تواند بصورت جانبی، نیم دایره ای یا دایره ای و به شرح ذیل اجرا شوند:

نقطه آغاز (دفاع کننده)	اتک	دفاع	نوع حرکت
سیکس باز	بخش بیرونی بالایی دست	سیکس	جانبی
سیکس بسته	بخش داخلی بالاتنه	کونترسیکس	دایره ای
اکتاو باز	ران	اکتاو	نیم دایره ای

ملاحظات تکنیکی

- زمان اجرای دفاع باید درست **همزمان با رد شدن پوینت** از گارد باشد.
- **حرکت دفاعی** باید تا حد امکان **ریز و محکم** باشد، بطوری که اتک را از دست یا پا دور سازد.
- میزان شعاع **حرکت پوینت** تا جای ممکن باید **کوچک تر** باشد تا اینکه فرصت برای یک ریپوست سریع و صحیح ایجاد شود.
- **ساعد** باید تا حد امکان **پشت گارد شمشیر** قرار گیرد تا حمایت کافی داشته باشد.
- در برابر اتک های گشاد لازم است که **پوینت را کمی بالا** ببریم تا اینکه کنترل تیغه حریف را به دست بگیریم.
- در کلیه دفاع ها **دست** باید **جلو** بماند. این عمل سبب کوچک تر شدن سایز دفاع می شود و پوینت نزدیک حریف باقی می ماند.

اصول مربیگری

- درست همان الگویی که در دفاع با گارد شمشیر بکار برده شد در این دفاع ها نیز لازم الاجراست.
- در مراحل پیشرفته، می توانید در حین حرکت از **فلش** همراه این دفاع ها استفاده کنید.
- برای مقابله با اتک های عمقی و نفوذی، **تیغه حریف** باید در حین دفاع **نگهداشته** شود و **ریپوست را بصورت اپوزه** اجرا کرد.
- روش دیگر این است که دفاع را تا زمانی حفظ کنیم که اتک از بدن بگذرد، آنگاه دفاع را رها کنیم و ریپوست را روی نزدیک ترین بخش هدف حریف اجرا کنیم.

