

مربیگری ایه {۳}

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

کونتراتک و کونترتایم

از آنجایی که دست مسلح در ایه جزو هدف می باشد، استفاده از فاکتور زمان در این رشته جهت جلوگیری از اتک درست مانند سایر می باشد. کونتراتک هایی که با **ضربه ایست زمانی** یا **ضربه ایست زمانی اپوزه** به دست مسلح اجرا می شوند به کرات بکار برده می شوند، و خطر بزرگی برای اتک کننده تشکیل می دهد. همان طوری که قبلا در سایر مطرح شد، این ضربه های ایست زمانی گهگاهی به اتک کننده فرصت های متعددی می دهد تا با کونترتایم اتک کند.

زمان دستگاه آپاره با زمان معادل ۱/۲۰ ثانیه تنظیم شده است. ضربه هایی که در این مدت تعیین شده به هر دو بازیکن اصابت می کنند توسط دستگاه ثبت شده و بعنوان **ضربه های کدوبل** محاسبه می شوند.



به هر حال، اگرچه این زمان بسیار کمی می باشد، اما برای زنده شدن ضربه ایست زمانی تیزهوش و چابک که چشم های تیز و عکس العمل سریعی دارد، زمان مناسبی است تا بتواند یک ضربه ایست زمانی را به دست اتک کننده بزند و سریعاً عقب نشینی کند، قبل از اینکه اتک به بدن او برسد.

در ایه دو ضربه ایست زمانی وجود دارد:

۱. ضربه ایست زمانی **به مچ دست و ساعد**، که به منظور جلوگیری از افتادن، از نظر زمانی، از اتک بکار می رود.
۲. ضربه ایست زمانی **اپوزه به بازو و بدن** اتک کننده، که در آن تیغه اتک کننده از مسیر اتک نیز خارج می شود.

نکاتی که در مورد نوع اول باید به خاطر داشته باشیم:

- اکثر ایه ایست های خوب مچ و ساعد خود را بوسیله گارد شمشیر بصورت کامل می پوشانند، بنابراین اگر قرار باشد ضربه ایست زمانی موفق شود باید با **زاویه** به آنها زده شود (به مبحث اتک به دست مسلح مراجعه شود).
- **قصد قبلی و زمان سنجی** دو عامل اصلی و مهم برای زدن ضربه های ایست زمانی موفق می باشد.
- اتک های حریف را خوب بررسی کنید و **بخش باز شده ساعد او را بیابید** و مترصد فرصتی بشوید که این نقطه ضعف دوباره تکرار شود.

- معمولا به محض اینکه اتک آغاز بشود ضربه ایست زمانی باید بلافاصله زده شود، و به خاطر داشته باشید که ضربه ایست زمانی باید **زودتر از اتک روی هدف بنشیند**.
- هنگام زدن کونترتاک به ساعد **فاصله مناسب** را همیشه مراعات کنید.
- این همان فاصله ای است که زنده ضربه ایست زمانی با یک دست راست کشیده می تواند به ساعد شما دسترسی پیدا کند.
- روی اتک های گسیل شده به بازو یا بدن از ضربه ایست زمانی **زاویه دار** استفاده کنید.
- هنگام روبرویی با بازیکنانی که اتک های خود را با حرکات **آمادگی روی تیغه** اجرا می کنند، مانند درگیری یا تغییر مسیر درگیری، ضربه های ایست زمانی که بتوانند حرکت آمادگی را فریب دهند (**ردکن یا ردکن کونتر**) خیلی مفید می باشد زیرا از نظر زمانی بیشتر از اتک جلو می افتند.
- همیشه سعی کنید **پوینت شمشیر خود را در مسیر دست مسلح حریف قرار دهید** تا اینکه ضربه ایست زمانی یا حرکت فریب شما بتواند تا حد امکان **ریزتر و سریع تر** باشد.
- زانو و نوک پای جلو همیشه در معرض خطر اصابت ضربه قرار دارد، یک حرکت ایه خوبی وجود دارد که بد نیست گاهی اوقات بکار برده شود، بدین ترتیب که در هنگام اجرای ضربه ایست زمانی پای جلو خود را تا محل استقرار پای عقب به عقب ببرید، به این حرکت **ضربه ایست زمانی همراه با جمع شدن بدن** گفته می شود.
- به دلیل افزایش ارتفاع بدن بازیکن در هنگام ایستادن، بهترین راه این است که ضربه ایست زمانی بصورت **زاویه دار و از روی گارد** اتک کننده زده شود.



ضربه ایست زمانی اپوزه

بطور کلی این نوع ضربه ها روی اتک های غیر قابل دفاع اجرا می شوند، زیرا آنها به اندازه کافی عمقی (بلند) نیستند، و همچنین روی اتک های خیلی عمقی (بلند) بکار می روند که بازیکن دفاع کننده می تواند پیش بینی کند که مسیر آنها به کجا ختم می شود و در عین حال نمی خواهد شانس پاره ریپوست خود را امتحان کند.

ضربه ایست زمانی اپوزه بیشتر شبیه یک پاره ریپوستی می باشد که با یک حرکت اجرا می شود. بدین ترتیب که موقعی که کونترتاک اجرا می شود، در عین حال مسیر اتک نیز بسته می شود بطوری که درست در زمان نشستن کونترتاک، اتک حریف نیز دفع می شود.

فایده اضافی این حرکت در این است که درست **در زمان به ثمر رسیدن کونترتاک، اتک حریف نیز دفع می شود**. در صورتی که زمان سنجی درست باشد، اتک کننده کم ترین شانس برای عکس العمل در برابر آن خواهد داشت.

نکات تکنیکی مرتبط به شرح زیر است:

- بجای زاویه دادن به دست، آن را طوری راست کنید که اتک دفع شود.
- در صورتی که اتک به سوی **هدف بیرونی** باشد، دست را در مسیر **سیکس** راست کنید.
- در صورتی که اتک به سوی **هدف داخلی** باشد، دست را در مسیر **کوارت** راست کنید.
- در صورتی که اتک به سوی **هدف پایینی** باشد، دست را در مسیر **اکتاو** راست کنید.
- در صورتی که اتک به سوی **هدف بالایی** باشد، دست را در مسیر **سیکس** راست کنید.
- اگر احتمال رسیدن اتک به بدن وجود داشته باشد، امن ترین شکل تدافع استفاده از یکی از دفاع ها می باشد، بویژه اتک هایی که به سوی هدف های داخلی و پایینی روانه می شوند.

کونتر تایم

درست مانند اسلحه های دیگر شکل کلاسیک کونتر تایم یک حرکت تهاجمی به حساب می آید که پس از دفاع ضربه ایست زمانی حریف اجرا می شود.

آن تقریباً همیشه بصورت قصدی و همراه با یک قدم جلو، حمله یا فلش اجرا می شود، البته به **فاصله موجود در زمان اجرای حرکت** بستگی دارد.

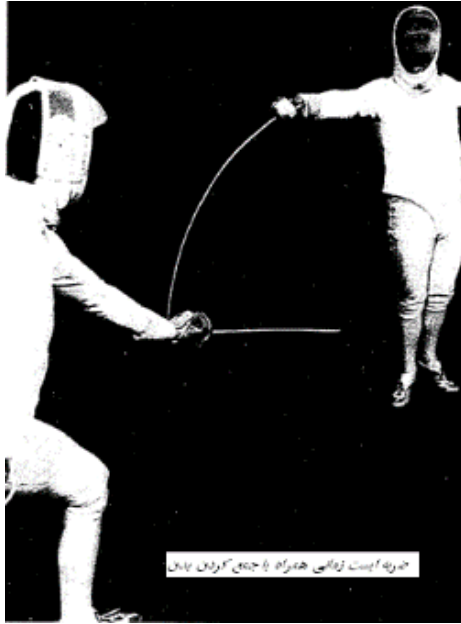
ابتدا خود ضربه ایست زمانی و محل اجرای آن باید پیش بینی شده باشد. بهتر است که در آغاز حرکت آمادگی مناسبی در نظر گرفته شود تا شرایط ضربه توسط حریف ایجاد شود. سپس می توانیم به سه روش زیر با آن مقابله کنیم:

۱. در صورتی که ضربه ایست زمانی کوتاه و روی مچ اجرا شود، آن را **با گارد شمشیر بلوکه** کنید.
۲. ولی در صورتی که عمقی باشد **از یکی از دفاع ها** استفاده کنید.
۳. این امکان نیز وجود دارد که یک ضربه ایست زمانی روی این ضربه به مچ اجرا شود. این نوع ضربه ضربه ایست زمانی همراه با **کونتر تایم** نامیده می شود.



اصول مربیگری ضربه ایست زمانی

- تمرینات اولیه جهت آموزش ضربه ایست زمانی درست مانند آموزش اتک های زاویه دار می باشد (به مبحث اتک به دست مسلح مراجعه کنید)، و نیاز به تمرینات قابل توجهی دارد تا اینکه بازیکنان بتوانند روی آن تسلط پیدا کنند.



- موقعی که فاصله بیشتر می شود، اتک کننده حمله را اجرا می کند و بازیکن دفاع کننده ضربه ایست زمانی را بصورت **زاویه دار** اجرا می کند. به خاطر داشته باشید که اتک می بایست به سوی بدن نشانه رود.
- در هنگام تمرین ضربه ایست زمانی با فاصله حمله، بازیکن دفاع کننده باید پس از اجرای ضربه ایست زمانی به سرعت **عقب نشینی** کند.
- حالا ضربه ایست زمانی را همراه با جمع کردن بدن اجرا کنید، بطوری که بایستید و ضربه را از روی گارد با **زاویه دادن به تیغه** به حریف بزنید.
- این نوع کونتر اتک بهترین راه حل برای مقابله با اتک های ارسالی به سوی زانو می باشد.
- پس از تمرین فراوان روی انواع مختلف ضربه های ایست زمانی، تمرین ضربه ایست زمانی **اپوزه** را آغاز کنید، بطوری که از فاصله نزدیک آغاز، و سپس به تدریج به فاصله حمله برسید.
- تمرینات پایانی باید **در حال حرکت** باشد، بطوری که اتک همراه با فلش اجرا شود و بازیکن دفاع کننده پس از اجرای ضربه ایست زمانی با سرعت عقب نشینی کند.
- همه تمرینات جدید باید ابتدا با سرعت نسبتاً آهسته اجرا شوند تا اینکه بازیکنان بتوانند **کنترل و دقت** را تمرین کنند سپس در مراحل بعدی آنها را با سرعت بالا و همچنین در حین حرکت تمرین کرد.

اصول مربیگری کونتر تایم

- تمرین کونتر تایم باید در برنامه تدریس ضربه های ایست زمانی گنجانده شود.
- ابتدا بازیکن دفاع کننده را وادار به ضربه ایست زمانی بکنید سپس بدون اجرای ریپوست، آن را **بلوکه یا دفاع** کنید.
- زمان مناسبی برای تمرینات این بخش باید در نظر گرفته شود تا اینکه بتوانیم اجرای حرکت آمادگی ماهرانه را حس کنیم، بدین گونه که پس از جامپ جلو تعادل خوبی داشته باشیم، و **فاصله را به خوبی تنظیم** کنیم بطوری که زیاد به حریف نزدیک نشویم.
- هرگاه این موارد محقق شدند می توانیم **ریپوست اپوزه** را به تمرین اضافه کنیم.
- ابتدا کل حرکت را همراه با **حمله** اجرا کنید بطوری که زنده ضربه ایست زمانی در دسترس باشد.
- سپس کل حرکت را با **فلش** تمرین کنید، بطوری که زنده ضربه ایست زمانی سعی کند هرچه سریع تر **با عقب نشینی** فرار کند.
- تمرین پایانی می تواند تمرین **عکس العمل انتخابی** باشد که اتک کننده در آن تصمیم می گیرد با توجه به شرایط فاصله حرکت مناسب مربوطه را انتخاب و اجرا کند.
- این تمرین بوسیله بازیکن دفاع کننده کنترل خواهد شد که تصمیم می گیرد، یا اینکه **در دسترس** باشد، که در این صورت اتک کننده حرکت **حمله** را اجرا می کند، یا اینکه **عقب نشینی** کند که در این صورت اتک کننده **فلش** خواهد کرد.
- در طول مدت درس باید بر روی **ریتم** کونتر تایم نیز تاکید شود.
- با فرض اینکه ضربه ایست زمانی با سرعت اجرا خواهد شد، بنابراین ریتم می تواند ۱-۲-۳ باشد. ۱ و ۲ برای **حرکت آمادگی، ضربه ایست زمانی و دفاع** و ۳ برای **ریپوست** می باشد.