

اهمیت پرپراسیون (آمادگی)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۶/۲۸)

"هدف از شمشیربازی این است که به حریف ضربه بزنید، بدون اینکه هیچ ضربه ای دریافت کنید."

مقدمه

زمانی که حدود دو سال شمشیربازی می کردم، یکی از مربیانم از کلاس ما این سوال (تئوری) را پرسید، که "چرا شما در پایان سازه آمادگی حمله می کنید، با اینکه می دانید که نمی توانید به حریف ضربه بزنید؟ چرا این مطالب را در درس یاد نمی گیرید؟" به همین دلیل من از درس و از یک سمیناری که در زمینه شمشیربازی رقابتی شرکت کرده بودم اطلاعاتی جمع آوری کردم، و تلاش کردم تا ببینم که آیا می توانم پاسخی برای این سوال، که خودم می توانم درک کنم، بیابم. این مقاله سعی دارد آنچه را که من با جزئیات منطقی به دست آورده ام توضیح دهد.



چه زمانی می توانم به حریفم ضربه بزنم؟

هدف از شمشیربازی این است که به حریف ضربه بزنید بدون اینکه خودتان ضربه بخورید. بدیهی است که در برخی موقعیت ها می توانید بدون وجود هیچ احتمالی برای دفاع حریف به او ضربه بزنید. و در عین حال موارد دیگری نیز وجود دارد که قبل از اینکه حریف بتواند از خود دفاع کند، فرصتی ضربه زدن را پیدا نمی کنید. بنابراین برای اینکه بفهمید برای ضربه زدن باید چه کاری انجام دهید، ابتدا باید بتوانید بین موقعیت هایی که می توانید ضربه بزنید و موقعیت هایی که نمی توانید ضربه بزنید تمییز قائل شوید.

من شنیده ام که به این فاکتور مورد نیاز **فاصله یک تمپویی** گفته می شود. اما این می تواند گیج کننده یا گمراه کننده باشد، زیرا در واقع موارد زیادی بغیر از فاصله نیز به این موضوع ارتباط دارد. به عنوان مثال، ممکن است فاصله فیزیکی موجود بین شما و حریف فاصله ای باشد که بتوانید آن را با یک حمله پوشانید، اما با در نظر گرفتن جهت حرکت شما یا جهت حرکت حریف، یا اینکه تیغه در کجا قرار گرفته باشد، می تواند یک دنیا تفاوت ایجاد کند. بنابراین، من به جای آن از اصطلاح **وضعیت یک تمپویی** استفاده می کنم.

تعریف وضعیت یک تمپویی زمانی است که **همه شرایط مربوطه نشان می دهد که می توانید با یک حرکت ساده (یک تمپویی) به حریف خود ضربه بزنید، قبل از اینکه او بتواند با موفقیت فرار، دفاع یا ضد حمله کند.** مؤلفه هایی که می تواند به این امر کمک عبارتند از:

- فاصله فیزیکی بین شمشیربازها.
- در صورت حرکت شمشیربازها، آنها به کدام جهت و با چه سرعتی در حال حرکت هستند.
- هر شمشیرباز با چه سرعتی می تواند حرکت جدید پا را شروع کند - این مطلب شامل این توصیه فنی می شود که: "سعی کنید وقتی حریف در وسط پیشروی خود هست به او حمله کنید!"
- محل تیغه هر شمشیرباز و جهت آن کجا هست - این مطلب شامل این توصیه های فنی می شود که: "فریب را در مسیر باز هدف اجرا کنید!"، "به مسیر باز هدف حمله کنید!"
- مهاجم تا چه فاصله ای می تواند خودش را به حریف برساند و/با حمله کند. و دفاع کننده در اِپه و ساپر تا چه فاصله ای می تواند جواب خود را به حریف برساند.
- انتظار از رفتار احتمالی مدافع، به عنوان مثال قبلاً مشخص شده است که دفاع چهار او گشاد و زود هنگام اجرا می شود.
- احتمالاً بسیاری از عوامل دیگر هم وجود دارد که همه آنها قابل تشریح نیستند.

توجه داشته باشید که بیشتر یا همه این موارد دائماً و به سرعت در حال تغییر هستند. ترکیب همه آنها در یک لحظه برای ایجاد یک وضعیت تک تمپویی، نسبتاً نادر است و معمولاً پایدار هم نیست.



پرراسیون چیست؟

(آ) مگر اینکه یک بازیکن افسانه ای باشید که بتوانید نیمی از طول پیست را با یک حمله طی کنید، و (ب) حریف شما کاملاً خواب باشد، و وقتی داور بگوید "آله"، شما بتوانید در یک وضعیت تک تمپویی قرار بگیرید. یا اینکه حریف شما احمق یا بسیار بی پروا باشد، که آگاهانه و بصورت ارادی نخواهد با یک وضعیت تک تمپویی برخورد کند. بنابراین شما خودتان باید کاری کنید که یک وضعیت تک تمپویی را ایجاد کنید تا بتوانید ضربه بزنید. اصطلاح مورد استفاده برای این کار **پرراسیون یا آمادگی** (آماده سازی) می باشد. بیشتر کارهایی که روی پیست انجام می دهید، جزو حرکت های آمادگی است، حداقل در زمانی که در حال دفاع حمله حریف نیستید. به محض اینکه یک وضعیت تک تمپویی را پیدا کردید، نقطه اوجی که شما بتوانید با شروع یک حرکت ساده به حریف ضربه بزنید، بسیار کوتاه و ساده است. (اتفاقاً، من این حرکت را حمله می نامم، زیرا اتک دارای مفاهیم ذهنی دیگری نیز هست که ممکن است در این زمینه ننگند. همچنین منجر به تشبیه دیگری می شود که بعداً به آن خواهیم پرداخت).

اگر سعی کنید با استفاده از عواملی که می توانید کنترل کنید یک موقعیت تک تمپویی را تحمیل کنید (در جایی که روی پیست هستید، در جهتی که در آن حرکت می کنید، و در جایی که تیغه شما هست، و غیره) بدون در نظر گرفتن آنچه حریف در حال انجام آن هست، اساساً

آمادگی شما شامل تعقیب حریف تا انتهای پیست خواهد شد، به علاوه اینکه حمله های شما، برای اطمینان بیشتر، باید تا حد ممکن سخت و سریع باشند. البته این احتمالاً در برابر حریف های با تجربه تر نتیجه نخواهد داشت.

بنابراین، یکی از مهم ترین ویژگی های آماده سازی این است که شما بتوانید رفتار حریف خود را طوری دستکاری کنید تا شرایط یک موقعیت تک تمپویی را ایجاد کند. طبق تعریف، **حریف شما در موقعیتی قرار گیرد که ضربه را بخورد و نتواند از خود دفاع کند**. البته خود این کار یک اشتباه است که از طرف او رخ می دهد (زیرا یک شمشیرباز خوب هرگز اجازه نخواهد داد که ضربه بخورد). حالا به این توصیه فنی توجه کنید: **"باید به حریف کمک کرد تا اشتباه کند!"**. این فقط یک ایده نیست، بلکه در واقع هسته اصلی آمادگی را تشکیل می دهد.

آمادگی شما هر چقدر هوشمندانه باشد، باز هم حریف شما در نیت و قصد خود آزاد است. شما نمی توانید به او بگویید "خوب، اینجا بایست، تیغه خود را اینجا بگذار، حرکت نکن!" تا ضربه به شما بخورد. **شما باید کارهایی را انجام دهید که سعی در القای رفتار خاصی در حریف خود داشته باشد، و بصورت ایده آل، بدون اینکه متوجه موضوع شود.** (مطمئناً، وقتی او بفهمد که این یک دام است روحیه او تضعیف خواهد شد، و قبل از اینکه مغز بتواند افسار واکنش او را بکشد، بدن او گرفتار طعمه خواهد شد). ضمن اینکه گاهی اوقات، حریف شما به سادگی همکاری نخواهد کرد. اگر او بیش از حد بی تجربه باشد که به راحتی به فریب شما در اجرای یک حمله در یک مسیر خاص پاسخ دهد، شاید بهتر باشد به سراغ تکنیک های ساده تری بروید. شاید او به تمپوی سریع عادت نکرده باشد، بنابراین حرکت فریب شما را نخواهد دید و آن را دفاع نخواهد کرد، بنابراین شما مجبور هستید سرعت خود را کاهش داده و فریب را واضح تر اجرا کنید. از طرف دیگر، شاید او خیره و ماهرتر از آن باشد و از ظاهر کاری که شما انجام می دهید خوشش نیاید، در این صورت شما مجبور می شوید که با ظرافت آن حرکت را یک خطای تاکتیکی جلوه دهید تا یک دام آشکار. یا شاید او احساس بدی نسبت به حرکت پیدا کند و تصمیم بگیرد که عقب نشینی اضافی بکند و دوباره خود را جمع و جور کند.

اگر در هر یک از این موارد، حرکت آمادگی شما آن رفتار مناسب را در رقیب ایجاد نکند، بنابراین، شما به احتمال زیاد موقعیت مناسب برای اجرای حرکت تک تمپویی را ندارید. حال آیا به هر حال باید وارد این وضعیت بشوید؟ البته که نه. شما باید به آماده سازی خود ادامه دهید تا زمانی که یک وضعیت یک تمپویی برای خود پیدا کنید. در غیر این صورت، طبق تعریف، تهاجم شما نمی تواند به ضربه منجر شود، و به احتمال زیاد شما خودتان با یک ریپوست ضربه خواهید خورد.



چهار قانون طلایی پراسیون

چهار اصل وجود دارد که شما باید بتوانید آنها را انجام دهید تا بتوانید حرکت تهاجمی را به درستی اجرا کنید و یک ضربه را به دست آورید.

۱. اجرای درست حرکت آمادگی

بدیهی است که اگر نتوانید بدون اشکال دو حرکت پا را کنار هم قرار دهید، یا اینکه حرکت های فریب شما آنقدر ضعیف باشد که حریف آنها را باور نکند، با مشکل روبرو خواهید شد. شما لزوماً به یک مجموعه عظیمی از تکنیک های آماده سازی احتیاج ندارید، بلکه باید بتوانید آن مواردی را که بلدید، به خوبی اجرا کنید.

۲. تشخیص یک وضعیت تک تمپویی

اجرای یک حمله با یک وضعیت تک تمپویی باعث زدن ضربه می شود. اما اجرای یک حمله خارج از وضعیت تک تمپویی باعث زدن ضربه نمی شود (در واقع، احتمالاً خودتان ضربه می خورید). بنابراین کاملاً واضح است که شما باید بتوانید به سرعت همه عواملی موثر را ارزیابی کنید و به یک پاسخ منطقی دقیق برای این سوال برسید، "آیا من اکنون وضعیتی تک تمپویی را دارم؟" اگر نتوانید این کار را انجام دهید، اساساً بصورت تصادفی حمله می کنید، و نتایج تصادفی هم خواهید گرفت. و از آنجایی که موقعیت های تک تمپویی نسبت به موقعیت های غیر تک تمپویی کمیاب تر هستند، شما احتمالاً نتایج بدی کسب خواهید کرد.

ضمناً، اگر چه مطلب مقاله ما تنها از نقطه نظر بازیکن مهاجم می باشد، اما به همان اندازه مهم است که در جایگاه مدافع بتوانید قضاوت کنید که آیا حرکت فعلی حریف شما یک وضعیت تک تمپویی است، و در جواب باید از چنین شرایطی بگریزید.

۳. به محض اینکه یک وضعیت تک تمپویی را به دست آورید، بلافاصله آن را اجرا کنید.

زمان وضعیت تک تمپویی خیلی طولانی نیست. پس از شناسایی یکی از آنها، باید قبل از اینکه از بین برود، بلافاصله آن را راه اندازی کنید. شما همچنین باید حرکت تهاجمی را بدون نقص اجرا کنید (دست قبل از پا، حمله خوب و غیره).

۴. در صورتی که به یک وضعیت تک تمپویی دسترسی ندارید، اتک نکنید.

وقتی یک سکانس آماده سازی را به پایان می رسانید، و حریف با حرکت آمادگی شما هماهنگ نشود، وضعیت تک تمپویی نخواهید داشت. بنابراین اگر تشخیص دادید که وضعیت تک تمپویی ندارید، به این توانایی نیاز دارید که بتوانید جلوی حرکت تهاجمی خود را بگیرید. **توانایی تهاجم نکردن در زمان نامناسب احتمالاً حتی از توانایی حمله در زمان مناسب مهم تر است.**



چرا تمرینات و درس های شمشیربازی این را آموزش نمی دهد

در واقع، اگر شما بدانید که به دنبال چه چیزی هستید، درس معمولاً این مطالب را آموزش می دهد. اما اگر تاکنون با این مفهوم آشنا نشده باشید، شاید به این دلیل باشد که مربی بیش از حد روی شما فشار نیاورده است.

به نظر نمی رسد که تمرینات گروهی بتواند اینچنین آموزش را به شما بدهد، احتمالاً به این دلیل که مربیان سعی می کنند نکته ۱ و ۳ بالا را به شمشیربازها آموزش دهند، نه نکته ۴. این می تواند یک اشکال باشد زیرا هیچ دلیلی وجود ندارد که با پایان حرکت آماده سازی بلافاصله باید حمله را آغاز کرد.

به عنوان نمونه، در آخرین تمرینی که در سمینار فوق الذکر انجام دادیم، ترتیب حرکت آماده سازی ما دو قدم جلو، دو قدم عقب، یک قدم جلو، نیم قدم جلو و برگشت همراه با پرس بود. وقتی پس از این آماده سازی تمرینات نهایی را انجام می دادیم، گزینه های پاسخ بازیکن مدافع به شرح زیر بود:

- هیچ کاری انجام نمی دهد. مهاجم ضربه خود را می زند.
- با فشار وارد کردن، عقب می رود. مهاجم با ردکن ضربه می زند.
- دفاع دایره ای اجرا می کند. مهاجم با ردکن کونتر ضربه می زند.
- عقب نشینی می کند و تیغه را در اختیار می گذارد. مهاجم تیغه را می گیرد و ضربه می زند.

در این چهار تمرین، به غیر از نیاز به کمی تامل برای دیدن اینکه حریف چه کاری انجام می دهد، هیچ دلیلی برای حمله نکردن وجود ندارد. اما یک پاسخ اضافی که در تمرین ارائه شده بود که متأسفانه عملی نشد، و آن این بود:

- فرار به عقب و جمع کردن تیغه. مهاجم باید مجدداً با یک آماده سازی جدید شروع کند.

گزینه های اضافی مانند عقب نشینی مدافع بدون تغییر وضعیت تیغه قابل تصور است. به نوعی، این پاسخ های "منفی" از مهم ترین موارد برای تمرین می باشد، زیرا آنها به شاگرد نشان می دهند که در صورت عدم ایجاد وضعیت تک تمپویی، حمله نکردن چقدر مهم است. بدون تمرین این شرایط، به شاگرد نشان داده نمی شود که چرا او باید در پایان آماده سازی متعادل باقی بماند و بلافاصله حمله ای را اجرا نکند. مربی می تواند این موضوع را به او بگوید، اما رساندن این مفهوم با توضیحات نمی تواند به اندازه امتحان یک حمله ناموفق، گویا باشد.



مقایسه

حمله را مانند پرتاب شاتل فضایی تصور کنید. هنگام آماده شدن برای یک مأموریت، ناسا اقدامات داخلی بی شماری را انجام می دهد - بررسی فضانوردان، خود شاتل، سیستم های کنترل زمینی، منابع سوخت، و غیره. اما وقتی شاتل آماده پرتاب می شود، آنها بلافاصله دکمه پرتاب را فشار نمی دهند. بلکه آنها باید تمام عوامل خارجی را نیز در نظر بگیرند. آیا پرتاب در آن زمان و آن روز مناسب است، تا شاتل بتواند در مدار ماهواره ای

که قرار است تعمیر کنند قرار گیرد؟ هوا خیلی سرد است یا خیلی طوفانی؟ چیزهای مختلفی از این قبیل نیز باید در نظر گرفته شود، و تنها وقتی عوامل داخلی و خارجی با هم نشان دهند که شرایط برای پرتاب شاتل خوب است، پرتاب انجام می شود. البته یک بار ناسا چلنجر خود را بدون در نظر گرفتن تمام عوامل خارجی پرتاب کرد و پیامدهای منفی آن دید. در قیاس وضعیت شمشیربازی ما با این مثال می شود گفت که مادر طبیعت یک قدم عقب اضافی برداشت و یک لاین گرفت، و متأسفانه چلنجر مستقیم روی آن لاین حمله کرد.



خلاصه

پر واضح است که من در این مقاله تنها به بخش کوچکی از شمشیربازی پرداخته ام. بسیاری از موضوعات دیگر مانند دفاع، حمله به آمادگی و غیره وجود دارد که در اینجا به طور کامل به آنها پرداخته نشد. با این وجود، اگر قصد ندارید تمام ضربه های خود را با ریپوست (جواب) بزنید، مطمئناً داشتن مهارت پراسیون (آمادگی) مناسب برای شما بسیار مهم است.

به عنوان یک شمشیرباز، یاد بگیرید که تمرین ها و درس هایی که می گیرید را کالبدشکافی کنید، و درک کنید که حرکات آمادگی که به شما یاد داده می شود، **برای ایجاد عکس العملی در حریف طراحی** شده است. اگر حرکت آمادگی را به درستی انجام دهید و عکس العمل مناسبی در پی داشته باشد، می توانید حمله تک تمپویی خود را شروع کنید. این گونه نیست که بگویید: "خوب، اگر من این حرکت فریب را انجام دهم، هر بار امتیاز خواهم گرفت؟" همچنین، سعی کنید هر چهار "**قانون طلایی**" بالا را تمرین کنید.

به عنوان مربی، سعی کنید هم مواردی را که در آماده سازی شکست می خورد (حتی اگر توسط شاگرد به درستی انجام شده باشد) و هم مواردی که با موفقیت اجرا می شود را آموزش دهید. اگر شاگرد هنوز هم حملاتی را شروع می کند که حرکت آمادگی او پاسخ مناسبی را بر نمی انگیزد، بنابراین او هنوز مشکل دارد. عکس العمل هایی که صرفاً به آماده سازی اضافی نیاز دارند، و همچنین عکس العمل هایی که شاگرد نباید هیچ کاری در برابر آنها انجام دهد، و تنها باید آماده سازی مجددی را شروع کند، خوب است.

در تمرین های دونفره به عنوان حریف تمرینی، کاری نکنید که هم بازی تان اشتباه تمرین کند. اگر حرکت فریب تهدید آمیز نباشد، آن را دفاع نکنید. از طرف دیگر، واقعاً سعی کنید از خودتان دفاع کنید، تا حمله ای که پس از از بین رفتن وضعیت تک تمپویی اجرا می شود، به نتیجه نرسد. ضمن اینکه، موقعیت هایی را تمرین کنید که در آن پاسخی هایی بدهید که از ایجاد سازه تک تمپویی جلوگیری کند، و مطمئن شوید که مهاجم می تواند خود را نگه دارد و آماده سازی خود را ادامه دهد.

The Fencing Coach