

درس کنترل شده توسط شمشیرباز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۱)

"شمشیربازی یعنی سلطه پیدا کردن بر یک انسان دیگر می باشد." - جیسون شریدن

همه ما علاقمند هستیم که وقتی شاگرد ما وارد یک بازی می شود بتواند آن را کنترل کند، یا حداقل آن را در حد توانایی خود کنترل کند. اما شاگرد بدون آموزش و تمرین نمی تواند این کار را انجام دهد. خوب، شمشیربازها کجا باید این را یاد بگیرند؟ البته که باید در درس باشد.

در شمشیربازی، بازیکنی که بتواند ابتکار عمل را بدست گیرد و بازی را کنترل کند موفق است. در فلوره و سابر، ابتکار عمل اغلب در بدست گرفتن و حفظ حق تقدم در بازی اندازه گیری می شود. در ایه هم کنترل و هدایت حریف حیاتی است، گرچه عملکرد ایه، در مقایسه با فلوره و سابر، بیشتر واکنشی می باشد. شمشیرباز با کنترل ابتکار عمل، موقعیت هایی را برای ضربه زنی خود ایجاد می کند، در حالی که این ابتکار عمل را از حریف سلب می کند. شمشیرباز با کنترل مداوم ابتکار عمل، فشار روانی را بر حریف افزایش می دهد و او را وادار می کند تا در بازی "عقب" بماند. "عقب افتادن" حریف در مسابقه این اطمینان را به شاگرد می دهد که حریف در زمان، مسافت و/یا اجرا اشتباه کند و فرصت های ضربه زنی شاگرد را افزایش دهد.



"ابتکار عمل" یا "کنترل بازی" (این دو شبیه هستند اما کاملاً یکسان نیستند) نباید تصویری از یک شمشیرباز همیشه در حال حمله را به ذهن متبادر کند. بلکه آن بازیکنی که کنترل بازی را با انتخاب زمان و حرکت های مناسب در دست دارد را باید معرفی کند. شمشیرباز ممکن است از طریق تدارک حرکات آمادگی و حملات قوی، حریف را به طور فعال کنترل کند، یا با خنثی کردن فرصت های ضربه زنی حریف، یا با گذاشتن تله هایی که منجر به دفاع یا ضد حمله می شود، حریف را با روش منفعل تری کنترل کند. حرکات انجام شده توسط شمشیرباز به شرایط بازی، وضعیت حریف و توانایی ها و اولویت های خود شمشیرباز بستگی دارد. در همه موارد، **کنترل بازی به معنی کنترل فاصله و زمان می باشد.** همان طور که استاد اد ریچاردز گفته است: "اگر زمان برای من مناسب باشد، برای شما غلط است."

ابتکار عمل در هر سازه خاص به شمشیربازی که اولین حرکت شمشیربازی معنی دار را انجام می دهد، تعلق می گیرد، کسی که "آغازکننده" شمشیربازی" است. اگر یک شمشیرباز با حریفی روبرو شود که به اعتقاد او برتر است، او باید بسیار محتاط باشد. با صادر شدن دستور "آله!"، شمشیرباز باید از خط گارد تا مسافتی که احساس راحتی می کند جلو بیاید و سپس منتظر بماند تا حریف حرکتی را اجرا کند (حتی اگر این

حرکت آمادگی باشد). در واقع در زمان این انتظار شمشیرباز کنترل بازی را به حریف واگذار می کند. حتی اگر شمشیرباز ممکن است فکر کند که با احتیاط بازی کردن بازی او ایمن تر است، اما به جای کنترل بازی به بازیکن دیگر اجازه می دهد تا چارچوبی را ایجاد کند که خودش باید در آن واکنش نشان دهد.

کنترل بازی ممکن است در انتخاب یک استراتژی تهاجمی انجام شود، اما اگر شمشیرباز حرکاتی را اجرا کند که مهاجم را به اجرای حملات با زمان نامناسب یا به مسیرهایی قابل کنترل هدایت کند، می تواند دفاعی نیز باشد. حریف - هنگام تهاجم در لحظه ای که توسط شمشیرباز به او پیشنهاد می شود - ممکن است ابتکار عمل اجرای حرکت های شمشیربازی خود را بدست گیرد، اما در عین حال به صورت انفعالی کنترل می شود.



کنترل بازی کار آسانی نیست. آن نه تنها مهارت های فنی خوب و توانایی اندازه گیری فاصله را می طلبد، بلکه باید در مقابل حریفی که حاضر به همکاری نیست نیز انجام شود. برای کنترل یک بازی، شمشیرباز باید زیربنای فنی خوب و همچنین حس خوبی برای درک فاصله داشته باشد. از همه چیز مهم تر، شمشیرباز باید به توانایی خود در کنترل حرکات حریف اطمینان داشته باشد. خوشبختانه، شمشیرباز در هیچ یک از این توانایی ها لازم نیست که قهرمان جهان باشد. او به سادگی باید بتواند آنها را به خوبی یا بهتر از حریف انجام دهد، و آن چنان اعتماد به نفسی داشته باشد تا حرکت های قاطعی در مقابل مقاومت حریف در برابر این حرکات اجرا کند.

کمک به شمشیرباز خود در انجام همه این کارها، یعنی **آموزش بدست گرفتن ابتکار عمل در مسابقه و کنترل حریف، باید در درس شروع شود** و سپس به پیست منتقل شود.

درس کنترل شده توسط مربی

درس ها طیف وسیعی از کنترل ها را دربر می گیرند. یک طرف زنجیره کنترل، درس کنترل شده توسط مربی قرار دارد: شما کارپا را هدایت می کنید، زمان اجرای حرکات تیغه را تعیین می کنید، و با دادن یک علامت زمان انتخاب و فاصله اجرای حرکت تیغه را انتخاب می کنید.

این درس می تواند بسیار مفید و ضروری باشد. این درس خوبی برای آموزش مهارت های فنی به شاگرد می باشد و آموزش کلیه حرکات جدید به شاگرد باید با این روش انجام شود. یک درس کنترل شده توسط مربی شما را قادر می سازد مراحل و حرکات پیچیده ای را آموزش دهید که ممکن است اجرای آن توسط شاگرد در زمان و مکان مناسب ممکن نباشد. در درس کنترل شده توسط مربی، شاگرد می تواند در بیشترین حد توانایی فنی خود کار کند.

البته در این درس شاگرد منفعل است. او منتظر نشانه شما می شود، و هر بار به آن عمل می کند. فرق گذاری بین حرکات کمتر در نظر گرفته می شود، ضمن اینکه تمرینات "انتخاب واکنش" در درس کنترل شده توسط مربی تا حدودی ساختگی است. این برخلاف روشی است که ما می خواهیم شاگرد هنگام پا گذاشتن روی پیست و رویارویی با یک حریف واقعی انجام دهد. برای آموزش عملکرد صحیح روی پیست، ما باید این درس را پشت سر بگذاریم و بخشی از این کنترل را به خود شاگرد محول کنیم.



درس کنترل شده محدود توسط مربی

درس تا حدی کنترل شده توسط مربی، اولین قدم برای آموزش دادن فرق گذاری به شاگرد، بررسی حریف، آگاهی از محیط خود، و انتخاب بر اساس آنچه که او درک می کند، می باشد. شاگرد بجای ساده عمل کردن می آموزد که تصمیم بگیرد. شاگرد ممکن است در درس کنترل شده توسط مربی خودش حرکت را شروع نکند، اما او می آموزد که نسبت به حرکات شما شرطی عمل نکند، و این اولین قدم برای ایجاد و پیشرفت کنترل کامل شاگرد است.

در درس کنترل شده محدودی مربی، شما کارپا را کنترل می کنید (با گسترش فاصله). شما نشانه ها را می دهید، اما شاگرد انتخاب خواهد کرد که به این نشانه ها عمل کند یا از آنها بگذرد. این درس منوط به این است که شما هم نشانه های کاذب و هم نشانه های واقعی بدهید، یعنی دادن برخی حرکات به شاگرد که نباید در برابر آنها عمل کند، و بعضی دیگر که باید در مقابل آن ها عمل کند. شما ممکن است چندین بار علامت گرفتن تیغه را در فاصله صحیح به شاگرد بدهید، و سپس در علامت بعدی، آن را با فاصله اشتباه بدهید. برخلاف درس کنترل شده توسط مربی، شما باید انتظار داشته باشید که شاگرد بین علائمی که می تواند به آنها عمل کند و مواردی که باید از آنها بگذرد تفاوت قائل شود.

در اینجا به یک مثال ساده می پردازیم: شما در حال آموزش اتک ساده هستید. شما به آرامی در حال حرکت هستید، و شاگرد شما را دنبال می کند. در فاصله مناسب، مسیر را باز می کنید و شاگرد با یک حمله ساده ضربه می زند. در تکرار بعدی، شاگرد را به سرعت به عقب می برید و مسیر را باز می کنید. شاگرد، در وضعیت عدم تعادل، باید از این "فرصت" بگذرد. زیرا او با تغییر جهت و اجرای قدم های عقب متعدد آمادگی خود را از دست داده است. شاگرد نشانه شما را نادیده می گیرد، تعادل خود را بازیابی می کند و فاصله مناسب در آن مانور را دوباره تنظیم می کند.

مثال دیگر: شما در حال مانور دادن با شاگرد هستید، و روی قدم جلوی شاگرد تیغه او را با سرش می گیرید. شاگرد، با دیدن فاصله مناسب، و داشتن تعادل و کنترل کامل، حرکت تیغه شما را فریب می دهد و برای به ثمر رساندن ضربه حمله ای را اجرا می کند. در نشانه بعدی، موقعی که فاصله شاگرد کمی بیشتر است، حرکت خود را انجام می دهید. شاگرد از تیغه خود در برابر حرکت شما محافظت می کند، اما - چون تشخیص می دهد که برای اجرای اتک ساده خیلی دور هست - حمله را اجرا نمی کند.

حالا به آخرین مثال توجه کنید: شما در حال مانور دادن با شاگرد هستید، و با کم کردن فاصله سعی بر گرفتن تیغه شاگرد می کنید. شاگرد، که انتظار این درگیری را ندارد، درگیری را فریب می دهد اما حمله نمی کند. در تلاش بعدی، شاگرد فرصت را تشخیص می دهد (و آماده آن است)، تلاش برای درگیری شما را فریب می دهد و روی حرکت آمادگی شما برای به ثمر رساندن ضربه به شما اтак می کند.

با دادن اختیار به شاگرد برای اجرای برخی حرکات به صورت خودکار، می توانید کنترل شاگرد را در درس کنترل شده توسط مربی کمی بیشتر کنید، تا وقتی که یک فرصت بیش از حد مناسبی برای شاگرد به وجود بیاید، بتواند بصورت آنی از آن استفاده کند. یک مثال می تواند در زمان کار کردن روی حرکت فریب و ردکن باشد. از شاگرد انتظار می رود که از فرصت هایی استفاده کند که در آن فاصله دو تمپویی باشد، و اтак های بیش از دو تمپو را نادیده بگیرد (یا از آنها صرف نظر کند). با این حال، اگر فاصله را تا حدی کم کردید که فریب ردکن لازم نباشد، شاگرد می تواند یک اтак ساده بدون اعلام قبلی انجام دهد. یک شاگرد بسیار باهوش همچنین ممکن است با گیج کردن حریف و کشاندن او به یک رفتار عجیب و غریب، موقعیت های خوبی را برای ضربه زنی ایجاد کند.

بیشتر کارها در درس کنترل شده حدودی توسط مربی هنوز توسط شما انجام می شود. در واقع، بیشتر بخش های درس هنوز تحت کنترل شما است، اما این مرحله اولین گام در یادگیری نحوه مشاهده و پاسخ دادن به یک حریف است. با "ناکامی" در پاسخ، شاگرد در حال کنترل منفعلانه می باشد.



درس کنترل شده محدود توسط شاگرد

گام بعدی در کنترل درس تغییر نقش است. اکنون شاگرد کارپا را هدایت و مسافت را کنترل می کند. و هرگاه فاصله صحیح باشد شاگرد اтак می کند، این کار یا توسط حرکت او ایجاد می شود یا هنگامی که شما در دام ایجاد فاصله مناسب که شاگرد چیده است "افتاده" باشید به وجود می آید. شما هنوز هم نشانه می دهید، اما اکنون شاگرد آزادی عمل بیشتری در پاسخگویی دارد. وقتی شاگرد در فاصله مناسب، متعادل و آماده عکس العمل است، شما می توانید نشانه بدهید. شاگرد باید حرکت لازم را در آن زمان اجرا کند. همچنین هنگامی که فاصله شاگرد درست نباشد، نامتعادل، و آمادگی عکس العمل را ندارد، نیز می توانید نشانه بدهید. البته شاگرد نباید به این نشانه ها عمل کند. هدف در درس کنترل شده محدود توسط شاگرد این است که شاگرد اکنون باید **قدرت تشخیص و فرق گذاری** داشته باشد. او دیگر نباید **شرطی** عمل کند و به هر نشانه ای که می دهید واکنش نشان دهد.

این درس با "درس واکنش انتخابی" متفاوت است که شما در آن نشانه های متنوعی می دهید و شاگرد باید هر بار کار متفاوتی را انجام دهد. تدریس این نوع درس با دادن تنها یک نشانه انجام می شود (البته این خیلی کسل کننده خواهد بود). با این حال، یک درس انتخاب/واکنش می تواند در اواخر درس کنترل شده محدود توسط شاگرد، اضافه شود. به عنوان مثال، شاگرد اтак کاذبی به دست (در ایه) می کند. شما می توانید یکی از موارد زیر را انتخاب کنید:

- دفاع (شاگرد باید ردکن کند و در مسیر دیگری اтак کند).
- ضد حمله (شاگرد می تواند تیغه شما را بصورت اپوزه بگیرد و به یک هدف دورتر ضربه بزند).
- فاصله را باز کنید (شاگرد برای اтак مجدد به مانور دادن برمی گردد. در یک درس پیشرفته تر، شاگرد با آمادگی دیگری می تواند به جلو پرس کند، که شما دوباره می توانید برابر آن عکس العمل نشان دهید یا آن را نادیده بگیرید).

با کنترل فاصله توسط شاگرد، او باید **فرصت طلبانه** عمل کند. اگر درس مربوط به این است که شما تیغه را در فاصله های مختلفی عرضه کنید تا شاگرد به تیغه اтак کند و ضربه بزند، در زمان هایی که "اشتباه" می کنید (تصادفی یا عمدی) و تیغه را عرضه نمی کنید، شاگرد نباید این فرصت ها را از دست بدهد. شاگردی که بدون نشانه یک اтак ساده و مستقیمی را اجرا می کند باید ستود.



درس کنترل شده توسط شاگرد

در انتهای طیف درس های کنترل شده درسی وجود دارد که شاگرد باید کاملاً آن را کنترل کند. شاگرد کارپا را آغاز می کند، زمان و مسافت را برای کار با تیغه داده شده را انتخاب می کند و حتی ممکن است حرکتی که باید اجرا شود را نیز انتخاب کند. شما هنوز هم می توانید نشانه هایی برای اجرای حرکت های خاصی بدهید (می توان انتخاب حرکات توسط شاگرد را در این درس محدود کرد). وظیفه شما در درس کنترل شده توسط شاگرد **ایجاد موانع معقول در برابر انجام حرکات شاگرد**، دادن پاسخ صحیح به آمادگی هایی که شاگرد انجام می دهد، و تغییر زمان و فاصله هر نشانه ای که می توانید ارائه دهید.

اقدامات شما در درس می تواند از آمادگی های شاگرد پشتیبانی کند، یا اینکه سعی در ناامید کردن او بکند. بنابراین، این درس بسیار تاکتیکی می باشد - بسیار "گیج کننده" - به ویژه اگر مهارت کافی برای همکاری نکردن با شاگرد را نداشته باشید. این درس در بالاترین سطح خود، تقریباً به یک بازی شبیه است - خیلی زیاد. درس های کاملاً تحت کنترل شاگرد به دلیل مهارت لازم از طرف مربی برای ایجاد یک درس بسیار پویا، بسیار کمتر از درس های کاملاً کنترل شده توسط مربی معمول است. یک درس کاملاً کنترل شده توسط شاگرد می تواند یکی از دلایل تدریس درس های اولیه را نداشته باشد: ایجاد یک موقعیت تکراری که شاگرد بتواند یک تکنیک را بیاموزد. به طور پیش فرض، درس کنترل شده توسط شاگرد، به تعبیری بصورت تمرینات "بسته" در می آید که ممکن است شاگرد یک ضربه را بارها و بارها تکرار کند، اما تنها وقتی بتواند موقعیت مناسبی را برای وقوع ضربه ایجاد کند (یا شما اجازه آن را داده باشید) ضربه به ثمر می رسد.

در درس کنترل شده توسط شاگرد، دو رویکرد برای حرکت خود شما وجود دارد. شما می توانید کمی خارج از فاصله با شاگرد قرار بگیرید و او را مجبور کنید تا به آن فضا نفوذ کند و به شما ضربه بزند. برای برخی از مربیان، این کار می تواند بسیار دشوار باشد. گزینه دیگر این است که یک

الگوی حرکتی در درس به شاگرد ارائه دهید که می توانید آن را پیش بینی و دنبال کنید. (به مقاله آینده ما با عنوان استفاده از الگوهای کارپا در فلوره و اپه مراجعه کنید) شاگرد کار پا را کنترل می کند، و سپس برای کنترل فضا می جنگد.

همچنین در یک درس کنترل شده توسط شاگرد معمول است که به شاگرد یک سازه آمادگی برای اجرا داده شود. این سازه می تواند حرکت تیغه، حرکت فاصله، یا هر دو باهم باشد. به عنوان مثال: شاگرد یک قدم جلو کاذب همراه با گرفتن تیغه شما اجرا کند. شما می توانید یکی از این موارد انتخاب کنید: آماده سازی را نادیده بگیرید (عقب نشینی کنید)، یا اینکه آماده سازی بپذیرید (یک حمله با ردکن انجام دهید)، یا اینکه حرکت آمادگی را خنثی کنید (یک ردکن اجرا کنید، دور بمانید، اما اتم نکنید). پس از آن در مقابل، شاگرد باید از یک مجموعه عکس العمل ها، پاسخی را انتخاب کند.

گزینه دیگر این است که وقتی شاگرد کارپا را کنترل می کند، باید از الگوی کارپای خاصی پیروی کند، اما کارپای تهاجمی به انتخاب شاگرد باشد. اگر سازه انتخاب شده پرس و اتمک با ردکن باشد، شاگرد در درس با شما مانور می دهد، اما هرگاه در یافتن تیغه موفق شود و فاصله مناسب داشته باشد می تواند از آن الگوی کارپا (با حمله یا فلش) خارج شود.



تعریف دیگر درس کنترل شده توسط شاگرد، درس "تبادل" حرکت می باشد، که در آن شاگرد یک حرکت آمادگی را اجرا می کند، واکنش شما نسبت به آماده سازی را مشاهده می کند، و سپس بر اساس مشاهده خود در سازه بعدی عمل می کند. به عنوان مثال: شاگرد درس را هدایت می کند و وقتی در فاصله متوسط قرار گرفت با یک بتمان حرکت فریب ریزی را اجرا می کند. شما یک دفاع کوچک متناسب با آن فریب را انجام می دهید، یا اینکه تلاشی برای کونتراتک می کنید. روی آماده سازی بعدی شاگرد، شما باید همان پاسخ را تکرار کنید، و شاگرد با توجه به آگاهی قبلی از پاسخ شما به آماده سازی، برای ضربه زنی اقدام می کند. شما می توانید از بین هر تعداد پاسخ، با "اشکار کردن" نیت خود برای شاگرد در اولین آمادگی، اجازه دهید که شاگرد یاد بگیرد که با سازه آمادگی بعدی، ضربه خود را بزند.

در درس های کنترل شده توسط شمشیرباز، شاگرد در ابتدا برای شروع کارپا تردید خواهد داشت. ممکن است متوجه شوید که شاگرد در اجرای یک حرکت تیغه مستقل علیه شما دودل بشود. و دقیقاً به همین دلیل است که شما باید از این نوع درس ها استفاده کنید. عدم تمایل آنها بهترین دلیل بر ضروری بودن این درس برای شاگرد است. شاگرد باید حرکت ها را قاطعانه شروع و به پایان برساند. روی دیگر سکه در درس تحت کنترل شاگرد این است که شاگرد حرکت ها را به صورت تصادفی و بدون در نظر گرفتن شما انجام می دهد. شاگرد معمولاً با کشیدن حمله های خود در فاصله های بلند، یا با شلوغ کاری، یا با روش های دیگری که در بازی ناعادلانه می باشد، "تقلب" می کند. شاگردهای ورزیده از نظر ورزشی اغلب مرتکب چنین اشتباهاتی می شوند: آنها با اتکا به توانایی های جسمانی خود، سعی می کنند با مشکلات خود این گونه برخورد کنند. هنگام مواجهه با این نوع شاگرد، می توانید از حرکات "شوکه کننده" استفاده کنید: حمله بدون اخطار، تغییر ناگهانی فاصله، یا دفاع و جواب های غافلگیر کننده، تا اینکه شاگرد توجه بیشتری به حرکت داشته باشد.

درس تحت کنترل شاگرد با درسی که "انتخاب-واکنش" نامیده می شود، تضاد ندارد. شاگرد به سادگی آماده سازی را در زمان دلخواه خود و با فاصله ای که خود ایجاد می کند، اعمال می کند. در واقع، درس واکنش انتخابی می تواند گسترش یابد، به این ترتیب که شاگرد یک سازه آمادگی را ارائه می کند، و سپس تغییرات متعددی از حرکات را با توجه به پاسخ شما انجام می دهد، بدون اینکه یک حرکت را دو بار تکرار کند. می توانید درس کنترل شده توسط شاگرد را با ابلاغ شاگرد به اینکه حرکات شما می تواند به صورت سریالی (تکرار یک حرکت بارها و بارها)، یا با سبک آموزش بسته (دو یا چند حرکت به ترتیب ارائه می شوند) یا به طور تصادفی (شاگرد نمی داند چه پاسخی به آمادگی او خواهید داد) انجام شود.

در محدوده درس کنترل شده توسط شاگرد، حرکت ها بسیار ساده، معمولاً مستقیم، غیرمستقیم یا اتک های مرکب دو تمپویی هستند. شاگرد مانور می دهد و به دنبال فرصتی برای ضربه زنی است (مثلاً با حمله مستقیم به پا، یا یک بتمان فلش به بدن). شما در خارج از فاصله شاگرد مانور می دهید، و سعی می کنید زمان و فضای لازم برای انجام حمله تعیین شده را از او بگیرید. شاگرد حرکت های آماده سازی کمی برای انجام دارد، و به سادگی دنبال لحظه و موقعیت برای شکار خود می باشد.



نتیجه

درس تحت کنترل شاگرد در آموزش سنتی "کلاسیک" ارائه نمی شود. حتی در سالن های شمشیربازی مدرن این احساس وجود دارد که شاگرد از کار تکنیکی تحت کنترل مربی سود بیشتری می برد تا اعمال و کنترل درس توسط شاگرد. این درست است که وقتی به شاگرد برای اولین بار مسئولیت کنترل حتی عناصر کوچکی از درس داده می شود، اغلب اوقات توانایی های فنی او دچار وخامت قابل توجهی می شود! شاگرد غالباً دچار دستپاچگی و عدم تعادل می شود، عجله می کند و حرکات تیغه او بیش از حد می شود. با مشاهده این امر، معمولاً مربی درس را قطع می کند و به تمرین مهارت های فنی باز می گردد. شاگرد دوباره در درس خود به خوبی عمل می کند، اما بازهم در بازی های خود شکست می خورد، و نمی تواند گام های نهایی برای کنترل حریف را بردارد.

در حالی که کسب مهارت های فنی برای شمشیرباز ضروری است، اما بهترین شمشیرباز شما همیشه برنده مسابقات نمی شود. در پایان روز مسابقه، **شمشیربازی که بتواند زمان و مکان مناسب را برای اجرای حرکت های خود به درستی انتخاب کند، حریف را کنترل کند، آرامش خود را نیز حفظ کند، و در عین حال از کنترل شدن توسط حریف جلوگیری کند، برنده نهایی خواهد بود.**

The Fencing Coach