

پرپراسیون (آمادگی) چیست؟ (۲)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۱۰)

پرپراسیون و مانع تراشی

محکم ضربه زدن به تیغه حریف بصورت تهاجمی هنگام آماده سازی اتک خود می تواند توانایی حریف برای ایجاد اتک را برهم زند و در آن اختلال ایجاد کند، و او را مجبور می کند که برای جلوگیری از این ضربات برهم زننده، یا اینکه حرکات تیغه زیادی را انجام دهد، یا هنگام حمله دست خود را جمع کند، که در نتیجه با اتک روی آمادگی یا کونتراتک آسیب پذیر می شود. در برخی موارد، یک حرکت بازدارنده باعث می شود که اتک حریف کاملاً منتفی شود. حرکات تیغه تنها حرکاتی نیستند که می توانند برای حریف مانع تراشی کند. یک نیم قدم کوتاه و کاذب روی پیشروی حریف می تواند او را مجبور کند که سرعت خود را کم کند، تردید کرده و یا دست خود را عقب بکشد. این حرکات، حریف را از حالت تعادل خارج می کند و او را بطور مداوم در حالت "شروع مجدد" سازه شمشیربازی قرار می دهد، و حریف را ناچار می کند که اتک را دوباره شروع کند و یا برای ضربه زنی زمان دزدی کند.

ما می توانیم این حرکت های آمادگی را در یک طرح کلی قرار دهیم (به عنوان مثال، در انجام یک اتک کاذب، شمشیرباز نه تنها شروع اتک حریف را برهم می زند، بلکه در مورد واکنش های انتخابی حریف، نیز تا حدودی آگاه می شود) یا می توانیم به سادگی آنها را برای آزار و اذیت اجرا کنیم، و برای اجرای اتک حریف مانع تراشی کرد.

حرکت های آمادگی آماده شده توسط مهاجم می تواند جلوی حریف را بگیرد. مهاجمی که **قدم جلوی کاذب** و **توقف** را (یا با نیم قدم چک یا شکستن کارپای رو به جلو) با اتک های واقعی ادغام می کند، حریف را در مورد زمان واقعی اتک شمشیرباز گیج می کند. در حالی که شمشیرباز حمله کننده در طی این آماده سازی ها با خطر اتک حریف روبرو هست، اما بلا تکلیف شدن حریف ارزش قرار گرفتن در معرض خطر را دارد. این استراتژی به ویژه در مقابل حریفی که قدرت ضد حمله قدرتمندی ندارد و تنها به دفاع وابسته است، بسیار مفید می باشد.



دادن اطلاعات کاذب

دفاع های کاذب، فنت ها، اتک های کوتاه، سرش و گرفتن تیغه حریف، همه این حرکات ها اطلاعات نادرستی در مورد اهداف و زمانبندی اتک شمشیرباز به حریف می دهد. به عنوان مثال، حریف تلاش می کند تا چیزی در مورد دفاع شمشیرباز بفهمد و یک اتک کاذب به خط بالایی درونی اجرا می کند، که شمشیرباز با دفاع ۴ (کوارت) کاذب پاسخ می دهد. حریف - با استفاده از این اطلاعات گمراه کننده - به قصد فریب یک دفاع جانبی یک حرکت فریب را اجرا می کند. در مقابل، شمشیرباز یک دفاع دایره ای اجرا می کند و با جواب ضربه می زند.

یک دسته کامل از این نوع حرکات وجود دارد که به نام حرکت های با "قصد ثانویه" معروف هستند. در این نوع حرکات کنش های اولیه برای گمراه کردن حریف طراحی شده و واکنش حریف را ایجاد می کنند. این موارد هم در تهاجم و هم در دفاع انجام می شود.



حرکات آمادگی و شناسایی حریف

در همان زمان که شمشیرباز اطلاعات نادرستی درباره قصد خود ارائه می دهد، او همچنین در تلاش است تا حرکات حریف را تشخیص دهد، یا حداقل بفهمد که گرایش ها و تمایلات حریف چیست. در اینجا، شمشیرباز برای اینکه بتواند واکنش های حریف را استخراج کند، حرکات غافلگیرانه ای را انجام می دهد. شمشیرباز سعی می کند واکنش های "واقعی" را از واکنش های کاذب جدا کند، زیرا که حریف هم در تلاش خواهد بود تا اطلاعات نادرستی از خودش ارائه دهد. برای اطمینان از اینکه می توان روی واکنش های حریف حساب کرد، حرکات آمادگی شمشیرباز باید به قدری نیرومند باشد که بتواند حریف را متقاعد کند که قصد خود را بروز دهد. حرکات "نرم" یا از راه دور حریف را به دادن اطلاعات غلط تشویق می کند.

همان طور که شمشیرباز حرکت آمادگی را اجرا می کند، او باید واکنش حریف را از نزدیک بررسی کند. آیا واکنش او یک واکنش برنامه ریزی شده است، زیرا پاسخ تعمدی به حرکت آمادگی به عنوان بخشی از یک استراتژی بزرگ تر به حساب می آید! یا اینکه پاسخ کنترل نشده است، غریزی است، یا یک واکنش از روی ترس و وحشت است؟ کدام یک برای شمشیرباز می تواند مفید واقع شود؟ آیا حریف اصلاً واکنش نشان می دهد؟ غالباً عدم واکنش به حرکت آمادگی به خودی خود بسیار گویا است.

شمشیرباز همیشه فاصله و قدرت حرکت آمادگی خود را طوری متعادل می کند تا خطر سوء استفاده حریف از آن آمادگی برای ضربه زنی را برطرف کند. مواقعی وجود دارد که شمشیرباز تدارک یک حرکت آمادگی علیه حریف را اجرا می کند اما ضربه را می خورد. این اشتباه می تواند به نفع شمشیرباز تبدیل شود. اگر همان آماده سازی دوباره با دقت بیشتری انجام شود (معمولاً در مواردی که شمشیرباز در فاصله دچار خطا شده باشد) می تواند حریف را به تلاش برای ضربه زنی دوباره ترغیب کند. این بار شمشیرباز می تواند اتک روی آمادگی خود را به نفع خود تبدیل کند، و حرکت حریف را "خنثی" کند و ضربه خود را بزند. در چنین حالتی، شمشیرباز آمادگی ناموفق خود را به یک حرکت شناسایی و یک اقدام گمراه کننده برای حریف تبدیل می کند.

تدریس حرکات آمادگی در درس انفرادی

مربیان زمان زیادی را صرف آموزش آخرین حرکت سازه شمشیربازی می کنند. و در مقایسه، زمان بسیار کمی صرف حرکاتی که منجر به حرکت پایانی اتک می شود، می کنند. در حالی که دادن راهنمایی در مورد اجرای فنی حرکت نهایی اتک مهم است، معرفی کردن حرکات تسهیل کننده اتک برای شاگرد هم از اهمیت بسیاری برخوردار است، حرکاتی که از بسیاری جهات به موفقیت حرکت هجومی کمک می کند. این

آموزش باید در اوایل درس شروع شود. هنگام آموزش اجرای فنی اتک، مربی باید حرکت آمادگی (های) منجر به اتک را - حتی به روش محدود - نیز بررسی و امتحان کند.

از نظر تاکتیکی، مربی باید حرکات آمادگی را در همان ابتدا آموزش دهد. اجرای تکنیکی و مهارت تخصصی بعداً به دست می آید، و اغلب پس از درک مفهوم حرکت توسط شاگرد به وجود می آید. شاگرد باید هدف از آماده سازی و محتمل ترین پاسخ های حریف را بداند (مربی باید پاسخ های احتمالی در سطح شاگرد را به او آموزش دهد). مربی بسیاری از وضعیت های تاکتیکی تنظیم شده در درس را برای شاگرد کنترل خواهد کرد. آموزش های این درس ها در درجه اول باید شاگرد محور اما کنترل شده توسط مربی باشد.



حرکت های شاگرد در آغاز ناشیانه و بسیار گشاد خواهد بود. بنابراین در همان ابتدای کار، این درس با مشکل روبرو خواهد شد زیرا خطاهای فنی ممکن است اجرای آماده سازی را از کار بیاندازد. این لزوماً نتیجه نامطلوبی نخواهد بود. اگر شاگرد بتواند درک کند که شرایط تاکتیکی صحیح هست، بنابراین خطاهای فنی بسیار واضح می شوند، و به او کمک می کند که انجام حرکت خود را از نظر فنی اصلاح کند. در همان زمان، مربی از وضعیت تاکتیکی برای پالایش آمادگی شاگرد استفاده می کند، و با رشد مهارت شاگرد، پاسخ های جدیدی را به شاگرد نشان می دهد. موقعیت های تاکتیکی، منطقی را برای شاگرد فراهم می کند تا مهارت های فنی خاصی که برای تصحیح حرکت مورد نیاز است، کسب کند. مربی باید درک کند که خطا و نقص فنی معینی همیشه در این سطح رخ می دهد. مهارت های فنی همیشه باید اصلاح و پالایش شوند، اما مربی باید مهارت های شاگرد را در چارچوب حریف های او قرار دهد. شمشیربازهای ورزیده تر همیشه از خطاهای فنی شاگرد استفاده می کنند. در ابتدا، کافی است مربی مفهوم حرکت آمادگی را معرفی کند، حتی اگر این مفاهیم اغلب از سطح عملکرد فنی شاگرد بالاتر باشد.

اولین درس آمادگی شاگرد می تواند یک قدم جلوی ساده باشد، که شاگرد باید تصمیم بگیرد که آیا فاصله برای حمله مناسب است؟ در غیر این صورت، شاگرد باید عقب نشینی کند. بسیاری از درس ها را می توان به همین روش آموزش داد: شاگرد یک حرکت آمادگی را ایجاد می کند، و اگر یک شرایط ساده و خاص رخ دهد، حرکت بعدی توسط شاگرد انجام می شود. اگر آن شرایط پیش نیاید، شاگرد باید آمادگی را ترک کرده و عقب نشینی کند.

به این مثال بسیار ساده توجه کنید. مربی تلاش می کند تا در همان درس، یا در درس بعدی، با نیم قدم جلو با تیغه شاگرد درگیر شود، تا حرکت را واقعی تر کند و آن را در متن بازی قرار دهد. از این درس به بعد، مربی می تواند چندین سناریو مختلف را ایجاد کند (اتک در مسیرهای مختلف، اتک به شاگرد در صورت عدم موفقیت شاگرد در یافتن تیغه، و غیره). در همه موارد، شاگرد باید سریعاً بفهمد که حرکت آمادگی در خلا

انجام نمی شود. مربی حتی ممکن است دو کاربرد متفاوت از یک حرکت آمادگی را در نظر بگیرد، به عنوان مثال، بتمان به عنوان یک حرکت تهاجمی و بتمان به عنوان یک حرکت دفاعی، بعنوان برهم زنده یا مانع تراشی، برای نشان دادن همان حرکت در دو زمینه متفاوت به شاگرد.

هنگام آموزش حرکات ترکیبی دست و پا، یک مربی تازه وارد با مکانیک ترکیب آنها مشکل خواهد داشت. حرکات آمادگی ترکیبی در چه فاصله ای باید انجام شود؟ در هنگام ترکیب حرکات آمادگی ابتدا کدام حرکتی باید آغاز شود: حرکت دست یا حرکت پا؟ پاسخ این سوالات همیشه واضح نیست. مربی به دنبال "قوانین سرانگشتی" برای ترکیب اقدامات دست و پا می باشد، اما همیشه این قوانین را پیدا نمی کند، یا اینکه قوانینی را پیدا می کند که به نظر می رسد با یکدیگر متناقض هستند. منطقی است که حرکات آمادگی دفاعی، مانع تراشی و شناسایی باید کمی از فاصله دورتری انجام شود، اما این مسئله در مورد آماده سازی یک اتمک نیز صادق است، زیرا خود آمادگی فاصله را می بندد یا به بستن فاصله برای موفق شدن اتمک کمک می کند. منطقی تر آن است حرکات آمادگی دفاعی و ضد تهاجمی تیغه باید با باز کردن فاصله انجام شود، در حالی که حرکات آماده سازی تهاجمی تیغه باید قبل از بستن فاصله یا به عنوان بخشی از فرآیند بستن فاصله بین شاگرد و مربی / حریف انجام شود.



کلید موفقیت پاسخ شاگرد در فاصله ای است که حرکت آمادگی در آن اجرا می شود. اگر شاگرد حرکت آمادگی را در فاصله عملی تقریباً واقع بینانه اجرا کند، حریف ملزم به واکنش صادقانه تری است. هنگامی که شاگرد یک حرکت آمادگی را در فاصله یک حرکت واقعی اجرا می کند، آسیب پذیری خود را برابر اتمک روی آمادگی توسط حریف افزایش می دهد. اما اگر او آن حرکت آمادگی را در خارج از فاصله واقع بینانه انجام دهد، احتمالاً یا پاسخی را دریافت نخواهد کرد، یا پاسخ نادرستی می گیرد. غالباً شاگرد "به منظور احتیاط از ارتکاب خطا" حرکت آمادگی را در خارج از فاصله واقع بینانه انجام می دهد. وقتی حریف واکنشی نشان ندهد، شاگرد معمولاً فاصله را می بندد و حرکت آمادگی را دوباره اجرا می کند. این "تکرار" حرکت معمولاً منجر به ضربه زنی حریف با اتمک روی آمادگی می شود.

در درس، پاسخ مربی به حرکت آمادگی شاگرد، بسته به سطح شاگرد و سطح درس، ممکن است شکل های مختلفی داشته باشد. شاگرد باید درک کند که حرکت آمادگی راهی برای شناسایی مشکلات تیغه و فاصله ای که حریف های آینده ایجاد خواهند کرد، و چگونه باید آنها را حل کرد. در آغاز کار، مربی می تواند هر بار که شاگرد حرکت آمادگی را اجرا می کند، به روشی مشابه و ثابت واکنش نشان دهد. این به شاگرد این امکان را می دهد تا هر بار که شاگرد حرکت آمادگی را اجرا می کند، حرکات از پیش برنامه ریزی شده (در حمله یا دفاع) را علیه مربی انجام دهد. با افزایش مهارت شاگرد، مربی باید پاسخ خود را نسبت به آمادگی شاگرد تغییر دهد. آنگاه این درس به درس واکنش انتخابی تبدیل می شود. شاگرد عملی را انجام می دهد، مربی هم اقدامی را می کند، و سپس شاگرد بستگی به آخرین واکنش مربی پاسخ می دهد. مربی با تاکید بر **فاصله خوب، کنترل تیغه عالی، و اجرای فنی بهینه**، کنترل محیط شمشیربازی را به شاگرد می آموزد.

برای شاگردان پیشرفته تر، حرکت آمادگی به یک **زبان** تبدیل می شود که شاگرد و مربی از آن برای شبیه سازی حرکات مختلف بازی و حریف های گوناگون استفاده می کنند. هر حریفی تمایل دارد به روشی منحصر به فرد به انواع خاصی از حرکات آمادگی پاسخ دهد. بعضی از حریف ها وقتی تیغه آنها گرفته می شود، و یا فاصله آنها بطور ناگهانی برهم زده می شود احساس راحتی نخواهند کرد. بحث در مورد آمادگی ها، به جای حرکات های پایان دهنده، می تواند به شاگرد و مربی چارچوبی بدهد تا هر حریفی را شکست دهد، و متوجه شود که حریف، در واکنش به حرکت های آمادگی، در چه زمانی بازی خود را تغییر می دهد. مربی می تواند نقش بسیار فعالی در پاسخ به آمادگی داشته باشد: شاگرد ممکن است حرکت آمادگی انتخابی خود را انجام دهد، و مربی به روش های مختلفی، چه اینکه از قبل تعیین شده باشد یا نباشد، پاسخ دهد. بدین ترتیب، مربی و شاگرد می توانند سناریوهای مختلفی را شبیه سازی کنند.



انتقال درس بی پیست بازی

هدف از هرگونه حرکت آمادگی از بین بردن حق انتخاب حریف است. اما حریف همیشه همکاری نمی کند! شاگرد باید همیشه درک کند که حرکت آمادگی اتک نیست، و همیشه باید آماده واکنش به شرایط یا حرکات غیرمنتظره حریف باشد. به عنوان مثال، شاگرد پیشروی می کند و یک فنت (فریب) به مسیر پایینی حریف اجرا می کند، و انتظار یک دفاع اکتاو را می کشد که قصد دارد آن را فریب دهد و با یک حمله ضربه خود را به ثمر برساند. اما حریف به جای دفاع کردن، اتک محکمی روی حرکت فنت انجام می دهد، و شاگرد را مجبور می کند به جای اتک برنامه ریزی شده، دست به دفاع و جواب بزند.

توانایی مقابله با حرکات پیش بینی نشده در آماده سازی به مهارت های فنی شاگرد، و حتی مهم تر از آن، به توانایی او در کنترل فاصله و حفظ تعادل خود در طول حرکت آمادگی بستگی دارد. شاگردی که می تواند این رویکرد را به راحتی و در تعادل مناسب روی حریف انجام دهد، توانایی خود را در برخورد با حرکات های غیر منتظره حریف افزایش می دهد. در دفاع، کنترل فاصله به شاگرد این امکان را می دهد تا اتک های غیرمنتظره یا ضربه های ایست زمانی را روی آمادگی انجام دهد. به عنوان مثال، شمشیرباز در مقابل فشار شدید حریف در حال عقب نشینی است، حریفی که در حال اجرای چندین فنت سعی در کنترل فاصله دارد. شمشیرباز متوجه این "لگام گسیختگی" حریف می شود، بنابراین او تاکتیک حرکت "دفاع کاذب، دفاع و جواب واقعی" پیش فرض خود را تغییر می دهد و آن را به یک اتک ساده روی آمادگی حریف تبدیل می کند. البته این نوع حرکت تنها در صورتی که شاگرد در فضای مناسب و با تعادل خوب در حال عقب نشینی باشد، امکان پذیر است.

مهارت کنار آمدن با اقدامات پیش بینی نشده حریف بیان کننده اصل "**ضربه زدن بدون ضربه خوردن**" است. و این به معنوی از تعادل خوب و مهارت های فنی عالی، همراه با تجربه رقابتی، برای پیش بینی انواع پاسخ ها به یک حرکت آمادگی خاص نیاز دارد.

نتیجه گیری

هر مربی که بخواهد شاگردان خود را از مراحل ابتدایی به مراحل بالاتر "ارتقاء" دهد، باید درس های خود را از اجرای مکانیکی حرکات منتج به ضربه راه، به آموزش **حرکت های آمادگی منجر به ضربه** تغییر دهد. شمشیربازهای بسیار پیشرفته تنها با ساده ترین حرکت ها امتیاز می گیرند: اتک و ضربه های برشی مستقیم، پاره و ریپوست، حرکات ترکیبی دو تمپویی، و کونتراتک های ساده. حرکت های آمادگی که منجر به این اتک ها می شوند، بخش اعظم شمشیربازی را تشکیل می دهد.



هر شمشیرباز روی پیست مانور می دهد، و سعی می کند اهداف و عکس العمل های حریف های خود را کشف کند، در حالی که نیت و قصد خود را استتار می کند. موفقیت در اجرای این مانورها تعیین می کند که چه کسی حق تقدم را به دست می آورد و امتیاز را می گیرد. در نهایت، این می تواند به یک مسابقه **حدس زدن و حدس زدن متقابل** حرکات حریف تبدیل شود.

The Fencing Coach