

درک تمپو در درس انفرادی (۱)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۲۴)

یکی از مهم ترین کارهایی که می توانید هنگام دادن درس به شاگرد، انجام دهید این است که مطمئن شوید شاگرد زمان و مسافت مناسب برای انجام حرکت را درک کرده است. درک رابطه بین زمان، سرعت و فاصله هنگام علامت دادن برای آموزش موفق حرکت های شمشیربازی بسیار مهم است.



من یک بار درس دادن یک مربی به یک شمشیرباز جوان را تماشا می کردم. مربی مسیری را باز می کرد، شاگرد حمل اش را شروع می کرد، و مربی یک قدم به عقب می رفت. شاگرد حمله اش را می کشید و به مربی ضربه می زد. این حرکت چندین بار تکرار شد: مربی علامت می داد و شاگرد با حمله ضربه می زد. گاهی اوقات مربی بطور ناگهانی دفاع می کرد و در برابر اتمک شاگرد جواب می داد. شاگرد هم با سرعت جواب را دفاع می کرد و با کونترریپوست ضربه می زد.

در برهه ای از درس، پس از یک جواب سریع و دقیق شاگرد، شمشیرباز دیگری که درس را تماشا می کرد رو به من کرد و گفت: "چه درس شگفت انگیزی!"

به طرف آن شمشیرباز برگشتم (که از آن مربی هم درس می گرفت) و پرسیدم: "چرا همه اتمک ها منجر به ضربه نمی شوند؟"

شمشیرباز سوال را نفهمید. من توضیح دادم: "شاگرد چندین بار پشت سر هم با اتمک مستقیم ضربه می زند، سپس، با همان اتمک دفاع می شود و باید با کونترریپوست ضربه بزند. پس چرا آن اتمک - از بین همه اتمک های دیگر - به ضربه منجر نمی شود؟"

شمشیرباز جواب داد، "چون مربی اتمک را دفاع کرد!". سرم را تکان دادم. "اگر این درست باشد، چرا مربی اتمک های دیگر را دفاع نمی کرد؟ آیا آن اتمک ها متفاوت بودند؟" سپس ادامه دادم: "شاگرد یک سری اتمک را انجام می دهد که به ثمر می رسد، اما ناگهان، همان اتمک دفاع می شود. آیا شاگرد می داند چرا؟ آیا او می داند چه چیزی در اتمکی که مربی دفاع کرد درست از کار درنیامده است، در صورتی که همان اتمک در سه بار اول به ثمر رسیده بود؟"

آن شمشیرباز دیگر هیچ جوابی نداشت که بدهد. بعداً، من با آن مربی صحبت کردم، او به من گفت که آن دفاع و جواب "نمایش بازی" بود، که در صورت شکست اتمک اولیه شاگرد، او باید آماده یک کونترریپوست سریع باشد.

این درس منطقی به نظر می‌رسید. اما وقتی به درس فکر می‌کردم، دنبال این بودم که بفهمم هدف این درس چیست؟ آیا آن برای آموزش اتک مستقیم بود؟ اگر این‌گونه باشد، و مربی در هر زمان که بخواهد در برابر اتک شاگرد دفاع کند، آن درس خیلی خوبی نبود. آیا درس دفاع و جواب (پاره ریپوست) نرم و سریع را به شاگرد می‌آموخت؟ مطمئناً این کار انجام می‌شد، با این‌طور که اتک اولیه در فاصله ای باید به شاگرد آموزش داده می‌شد که قطعاً قابل دفاع می‌بود. مگر اینکه مربی هر بار دفاع و جواب نمی‌کرد. خوب... این درس چه چیزی را می‌آموخت؟

من در مسابقات بعدی این شاگرد را تماشا کردم. در مسابقات محلی سرعت و توانایی فنی او منجر به ضربه زنی مقابل حریف‌های ضعیف‌تر می‌شد. اما، در مسابقات کشوری، حریف‌ها یا اتک مستقیم او را دفاع می‌کردند، یا از اتک اولیه او فرار می‌کردند و زمام امور را بدست می‌گرفتند، یا با ریپوست اول خود ضربه را می‌زدند و راه کونترریپوست او را کاملاً می‌بستند. من هرگز ندیدم که مربی آن شمشیرباز متوجه این مشکل شود و برای اصلاح آن قدمی بردارد.

من فکر نمی‌کنم که آموزش حمله بلند به یک شاگرد اشتباه باشد، یا اینکه به شاگرد بیاموزیم که وقتی اتک او دفاع می‌شود بتواند دفاع و کونترریپوست بدهد. با این حال، من احساس می‌کنم که در این نوع درس‌ها (مثال‌های زیادی دیگری نیز وجود دارد) یکی از مؤلفه‌های اصلی شمشیربازی، یعنی **تمپو**، نادیده گرفته می‌شود.



تمپو چیست؟

تمپو یک واژه ای محبوب در بین مربیان شمشیربازی است. البته کلمه "تمپو" بسیار متداول است، زیرا آن در بسیاری از مکان‌ها و مطالب مورد استفاده قرار می‌گیرد اما درک اینکه کاربرد در مورد چه چیزی صحبت می‌کند بدون توجه دقیق به متن دشوار است. این انعطاف‌پذیری در تعریف، درک منظور شخص هنگام بکار بردن واژه "تمپو" را دشوار می‌کند. آیا "تمپو" همان "ریتیم" است یا همان "سرعت" است؟ من شنیده‌ام که از هر دو به عنوان تعریف استفاده می‌شود.

من معتقدم تعریف تمپو به ایده "لحظه اصابت" نزدیک‌تر است. در تعریف من از "تمپو" بعنوان "لحظه ضربه زدن" چندین ایده و مفهوم در بر گرفته می‌شود، از جمله: **فاصله، زمان بندی، سرعت، و مهارت فنی**. این مضمون، تعریف سریع کلمه "تمپو" را آسان نمی‌کند. استاد Maitré Gary Copeland، از باشگاه شمشیربازی کلرادوی شمالی می‌گوید:

" مفهوم تمپو به قدری دست نیافتنی است که بسیاری از مربیان حتی از آن استفاده نمی کنند. آن یک مفهوم غیر قابل توصیف می باشد، زیرا آن به یک فاصله یا حرکت ثابت مرتبط نمی شود. آن به قدری متغیر است، که هر آنچه در مورد آن نوشته شده است کاملاً آن را توصیف نمی کند. در واقع، می توان نشان داد که هر توصیف داده شده می تواند در شرایط خاصی نادرست باشد. اغلب مربیان از کل مسئله اجتناب می کنند و امیدوارند که شاگرد بتواند آن را روی پیست یاد بگیرد."

مربی معروف (و استاد بزرگ مربیان) Zbigniew Czajkowski تقریباً همین توصیف را در کتاب درک شمشیربازی خود این گونه بیان کرده است:

"... بیشتر کتاب های آموزش شمشیربازی، ضمن تأکید بر عنصر "انتخاب زمان"، با ظرافت بر دشوار بودن تعریف، توصیف و بحث درباره تمپو اشاره می کنند."

پروفسور ادامه می دهد که:

"با این حال بسیار واضح است که این مسئله صرفاً مربوط به زمان نیست. استفاده مناسب از یک حرکت در یک بازی، غافل کردن حریف، به بسیاری از عوامل وضعیت تاکتیکی، مانند فاصله، موقعیت زمانی هر دو شمشیرباز، وضعیت توجه و تمرکز حریف، و غیره ارتباط نزدیکی دارد."

هر دوی Maitré Copeland و Professor Czajkowski "تمپو" را به عنوان رابطه بین دو شمشیرباز، از جمله **فاصله** بین آنها، **سرعت نسبی** اجرای حرکت های شمشیربازی آنها، **موقعیت تیغه ها**، و در نهایت، **توانایی مخدوش کردن انتظارات حریف** در بازی، به منظور غافلگیر کردن حریف، تعریف می کنند.

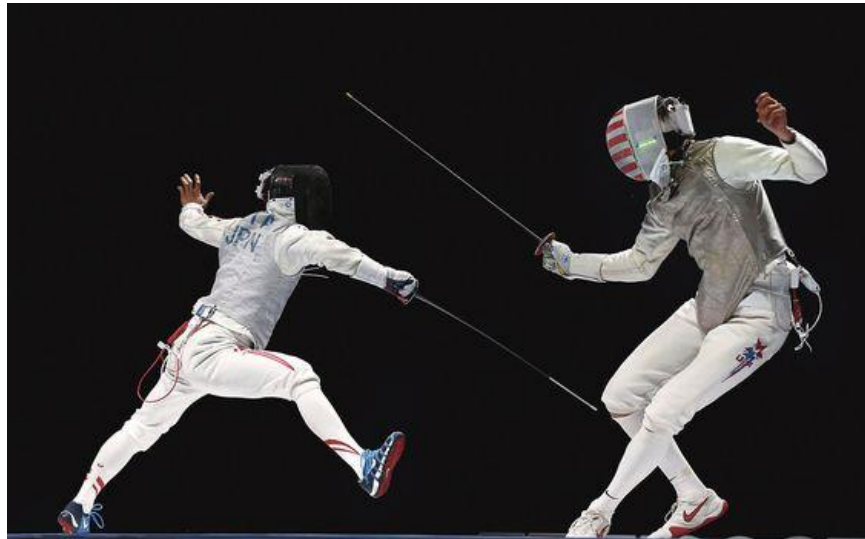


برای ساده کردن موضوع، من "تمپو" را تقریباً به عنوان یک معادله ریاضی می دانم. اگر نوک سلاح شمشیرباز در اینجا باشد و برای ضربه زنی باید به آنجا برود، سلاح باید مسافت مشخصی را طی کند (که بستگی به فاصله سلاح تا هدف همیشه در حال تغییر می باشد). شمشیرباز متهاجم با یک سرعت حرکت می کند، و مدافع حریف با نرخ دیگری از سرعت حرکت می کند (میزان سرعت های مربوطه به مهارت تک تک شمشیربازها بستگی دارد). اگر شمشیرباز حمله کننده بتواند سلاح خود را به سمت هدف حریف حرکت دهد، قبل از اینکه حریف بتواند تیغه خود را برای سد کردن ضربه (دفاع) حرکت دهد، یا ضد حمله کند (در مدت زمان مجاز دستگاه آپاره)، شمشیرباز مهاجم ضربه را به حریف خواهد زد.

یک کنش تک تمپویی ضربه را با یک حرکت، یعنی با یک تمپو، به حریف می زند. اتک ممکن است چند حرکتی، یا "مرکب" باشد، اما همه حرکات قبل از کنش نهایی و امتیاز گیرنده، حرکات آمادگی هستند. این حرکت ها ممکن است ضربه زنی را تسهیل کنند، اما خودشان امتیاز نمی گیرند. بعلاوه، یک کنش ممکن است یک حرکت باشد، اما نتواند با یک تمپو به ضربه برسد، مانند یک حمله بلند.

این می تواند گیج کننده باشد. در اینجا به یک مثال ساده می پردازیم: دو شمشیربازی روی پیست مانور می دهند. یکی از شمشیربازها کار پا را کنترل می کند، و دیگری با فاصله بیشتر از فاصله حمله در حال پیروی است. روی قدم جلوی شمشیرباز پیشرو، شمشیرباز "دنبال کننده" برحسب انتظار عقب نمی رود، اما در شروع قدم جلوی حریف به قصد ضربه زدن حمله می کند. ترکیب بسته شدن فاصله و غافلگیری یک موقعیت ضربه زنی تک تمپویی را ایجاد می کند.

در اینجا به مثالی از عدم درک تمپوی مناسب برای اтак می پردازیم: در فاصله حمله بلند، شمشیرباز یک اтак ساده مستقیمی را اجرا می کند. حریف او دفاع می کند و تلاش می کند با جواب به او ضربه بزند. اگرچه حمله اغلب به عنوان یک کارپای "تک تمپویی" طبقه بندی می شود، این شمشیرباز با یک تمپو قادر به ضربه زدن حریف خود نیست (نمونه خوبی از استفاده گیج کننده واژه "تمپو" برای تعریف هر دو اصطلاح حرکت و وضعیت تاکتیکی). شمشیرباز ممکن بود با حمله خود بتواند به حریف خود برسد، اما فاصله بلند (و در نتیجه مدت زمان طولانی شده حمله) مانع از ضربه زنی او شده است. برای تصحیح این مشکل، شمشیرباز یا باید مسافت را کوتاه کند، یا در مقابل حریف زمان دزدی کند، یا هر دو. در اтак بعدی، شمشیرباز تیغه حریف را درگیر می کند و در حالی که به سرعت جلو می آید، برای بستن فاصله آن را کنترل می کند. پس از ایجاد فضای مناسب فاصله تک تمپویی، شمشیرباز می تواند تیغه حریف را آزاد کرده، و با حمله ضربه خود را بزند.



در این مثال، درگیری با تیغه حریف، حرکت آمادگی بود که شمشیرباز برای دستیابی به فاصله (بستن فضا) و به دست آوردن زمان (ایجاد تأخیر در کار دفاعی تیغه حریف) به آن نیاز داشت. فاصله، زمان، و غافلگیری در اینجا نتیجه داد، زیرا حریف به طور موقت با درگیری ناگهانی تیغه و بسته شدن فضا توسط حریف "غافلگیر" شده است.

البته این تنها راه حل ممکن نیست. شمشیرباز می توانست اтак را از همان فاصله قبلی انجام دهد، و از یک ردکن روی حمله استفاده کند، و اтак خود را به یک اтак مرکب (دو تمپویی) تبدیل کند تا ضربه بزند. از آنجا که تمپو شامل فاکتورهای مختلفی می شود، روش های زیادی برای "ریز کردن" تمپو جهت دستیابی به ضربه وجود دارد.

کارپا همان چیزی است که فاصله بین دو شمشیرباز را کنترل می کند. حرکات آمادگی تیغه (فریب ها، حرکات حمله وری به تیغه، و غیره) باعث گمراهی یا کنترل فعال تیغه حریف می شود. غافلگیری از طریق افزایش زمان تصمیم گیری حریف در زمینه اینکه آیا واکنش نشان دهد، یا برای اجرای یک حرکت تصمیم بگیرد، یا یک حرکت انتخابی را اجرا کند، یا اینکه هر سه آنها را انجام دهد، برای بازیکن مهاجم فرصت مناسبی فراهم می کند. غافلگیری همچنین منجر به این نقص های فنی می شود: حرکات بزرگ و غیر ارادی تیغه که مسیر مناسب یک اтак احتمالی را باز می کند، یا به شمشیرباز حمله کننده زمان بیشتری می دهد تا با سرعت اجرایی مشخصی به هدف برسد.

با این روش توضیح داده شده، کلمه "تمپو" بسیار پیچیده به نظر می رسد. به هر حال، این **رابطه بین زمان / فاصله / حرکت / غافلگیری** در هر بازی و هر ضربه وجود دارد. یافتن وضعیت تک تمپویی در رقص پای تئوریک ایه ایست ها، حرکات تهاجمی مانوری آهسته فلوریست ها، و کارپای تعقیبی سابرست ها دیده می شود. در هر یک از این حالت ها، مهاجم در حال حرکت است و به دنبال یک موقعیت برتر زمان / فاصله / تیغه / غافلگیری - یک موقعیت تک تمپویی - در مقابل حریف می باشد. شمشیربازی که امتیاز می گیرد، شمشیربازی است که یا برتری تمپویی نسبت به حریف ایجاد می کند (یا آن کسی است که مزیت تمپویی را اول تشخیص می دهد) و از تکنیک خوب برای ضربه زنی استفاده می کند.

در مثال بالا، شمشیرباز به اندازه یک حمله از حریف فاصله داشت، اما تمپویی مناسبی برای ضربه زنی نداشت. به عنوان مربی، ما معمولاً این اشتباه را انجام می دهیم که این تفکر را آموزش می دهیم که اتک در فاصله ای ثابت اتفاق می افتد که فقط توسط شاگرد تعیین می شود. ما به شاگرد می گوییم که، "فاصله مناسب خود را پیدا کن"، گویا توانایی شمشیرباز برای رسیدن به هدف با حمله دقیقاً مشابه قرار گرفتن روبروی آن هدف در برابر یک حریف فعال در بازی است! تمپو ثابت نیست، بلکه به شدت متغیر بوده و وابسته به حریف است. یک شمشیرباز بسیار ماهر که در مقابل حریف نسبتاً ضعیفی قرار دارد، می تواند یک موقعیت تک تمپویی را با یک حمله تقریباً بلند ایجاد کند. اما همان شمشیرباز برای ضربه زنی در مقابل یک حریف ماهرتر، باید به حریف خیلی نزدیک تر بشود، یا از یک یا چند حرکت آمادگی استفاده کند تا حریف را از وضعیت خودش خارج کند، یا توانایی حریف در استفاده از سلاح را کاهش دهد.

درس دادن درک رابطه فاصله، زمان، سرعت، تکنیک، و غافلگیری - تمپو - به شاگرد تفاوت بین آموزش "مباحث" شمشیربازی و آموزش "شمشیربازی" را نشان می دهد.



تمپو و فاصله

تمپو برای درس شمشیربازی چه معنایی دارد؟ آن بدان معناست که هنگام تدریس، باید درس را طوری طراحی کنید تا ارزش های واقعی زمان و فاصله را برای شاگرد روشن کند. شاگرد نه تنها باید حرکات خوب را یاد بگیرد، بلکه تمپوی خوب را نیز باید بیاموزد. هر موقعیتی از درس با یک تمپوی خاص خودش همراه است، و این تمپو باید با تدریس شما سازگار باشد. همه موارد دیگر هم همین گونه هستند. یک اتک ساده توسط شاگرد باید در فاصله ای کمتر از فاصله اتک مرکب انجام شود. از نقطه نظر تمپوی صحیح، اجرای یک اتک مرکب در فاصله کوتاه به همان اندازه اجرای یک اتک ساده در فاصله خیلی بلند نادرست است. در انجام هر یک از خطاها، شاگرد در مقابل حریف آسیب پذیر خواهد بود.

معمولاً توانایی های فنی شاگرد در شروع آموزش ضعیف می باشد. این بدین معناست که در ابتدا قدم های شاگرد کند و خیلی بزرگ خواهند بود. حرکات تیغه آنها بسیار بزرگ تر از حد لازم خواهد بود. خوشبختانه، حریف های هم رده آنها نیز از این مهارت ها برخوردار نخواهند بود و درس ها و نشانه های شما باید این را نشان دهد. هدف از آموزش شاگرد، ارتقا مهارت های فنی در طول درس، ضمن اینکه معیار فاصله/زمان که شاگرد می تواند به طور مؤثر با آنها امتیاز بگیرد نیز به او منتقل شود. کارهای فنی اضافی خارج از درس این پیشرفت را تسریع می کند. تکنیک **یا تمپو صحیح نیست، بلکه تکنیک و تمپو درست است.**

در اینجا به یک تمرین ساده می پردازیم که اهمیت ایجاد و دیدن یک وضعیت تک تمپویی را به شاگرد نشان می دهد:

تمرین درک تمپو، درس اول:

شاگرد در فاصله حمله قرار می گیرد، و سپس با یک قدم عقب عقب نشینی می کند تا در فاصله جلو-حمله قرار گیرد.

شاگرد اکنون نباید بتواند با یک اتک تک تمپویی به شما ضربه بزند، حتی اگر بتواند با حمله به شما برسد (این فاصله شروع ممکن است نیاز به تنظیم داشته باشد). در حالی که شما و شاگرد هر دو روی گارد هستید، شاگرد باید یک قدم کوتاه و نرم، یک حرکت آمادگی اجرا کند.



قبل از اینکه شاگرد قدم خود را شروع کند، شما با شروع پیشروی شاگرد باید تصمیم بگیرید که یا درجا بایستید یا عقب نشینی کنید. اگر هنگام جلو آمدن شاگرد بی حرکت بمانید، شاگرد باید ببیند که شما در شروع قدم جلوی او شروع به حرکت نکرده اید، و باید بدون شک و بدون تردید قدم جلو را به پایان برساند و به شما ضربه بزند. اما اگر هنگام شروع قدم جلوی شاگرد عقب نشینی کنید (اگر در دیدن این مسئله مشکلی دارید پای جلوی او را تماشا کنید و به محظ حرکت پا عقب نشینی کنید)، شاگرد باید تشخیص دهد که وضعیت تک تمپویی از دست رفته است، و باید برنامه کاری خود را دوباره تنظیم کند (یا به نقطه شروع عقب نشینی کند، یا به سادگی بصورت متعادل متوقف شود).

شما باید چندین بار بی حرکت بایستید (شاگرد حمله می کند و ضربه می زند)، سپس چندین بار عقب نشینی کنید (شاگرد اتک خود را متوقف می کند و برنامه خود را مجدداً تنظیم می کند)، و سپس روی قدم جلوی شاگرد بصورت رندوم بی حرکت می ایستید یا عقب نشینی می کنید. هر بار، شاگرد یا باید به آرامی به حمله برود، یا متوقف شود، و بدون حرکت اضافی یا برداشتن قدم اضافی حرکت بعدی خود را مجدداً "تنظیم" کند.

برای تسهیل این تمرین، شما باید انتخاب را برای شاگرد کاملاً واضح کنید. شما باید فوراً روی پیشروی شاگرد حرکت کنید، یا باید بی حرکت بایستید (می توانید با باز شدن حمله شاگرد کمی عقب بروید، تا شاگرد را به ضربه زنی در برابر هدف در حال عقب نشینی عادت دهید). تنها با نشان دادن تفاوت معینی در دو تمپو به شاگرد، او لحظه مناسب حمله را تشخیص خواهد داد.

هنگامی که به کسی اتک را می آموزیم، ما دو مهارت برای آموزش داریم: **مهارت اجرای اتک** (دست راست و حمله، یا سایر مهارت های فنی) و **مهارت تشخیصی زمان** استفاده از مهارت اتک (زمان/مسافت مناسب، یا تمپو). نقش شما در این درس این است که از هر دو مهارت برای تکمیل یکدیگر استفاده کنید: یعنی آموزش تکنیک حمله صحیح و در لحظه مناسب.

در ابتدا، حتی اگر قدم عقب بردارید، شاگرد شما باید قدم جلو بیاورد و بلافاصله حمله کند. اگر او این کار را انجام دهد، شما باید بتوانید مقابل اتک او به راحتی دفاع و جواب کنید. سپس شاگرد سعی می کند تا قدم جلو را خیلی سریع انجام دهد (شما باید در برابر این کار آماده باشید و همیشه مقابل این کنش ها عقب نشینی کنید). در پایان قدم جلوی سریع، شاگرد تعادل نخواهد داشت و سعی می کند با عجله خود را روی حمله بیندازد. اینجا باز هم شما باید بتوانید حمله را دفاع و جواب دهید. شاگرد همچنین می تواند به تیغه بتمان بزند، و شما باید این نکته را هشدار دهید که او باید بتواند بدون اتلاف وقت پس از حمله وری به تیغه ضربه خود را بزند.

در طرف دیگر تمرین، شاگرد ممکن است قدم جلو را انجام دهد، اما متوجه نشود که شما بی حرکت ایستاده اید، در پایان قدم جلو مکث کند، و سپس با تاخیر حمله کند. شما باید عقب بروید، و دوباره باید بتوانید در برابر این حمله دیر هنگام دفاع و جواب دهید. پس از چندین بار تکرار این کار، شاگرد باید بتواند شما را بیشتر و با دقت رصد کند و در زمان مناسب تصمیم خود را بگیرد. این زمان خوبی برای شروع تمرین تصادفی حرکات بین یک گزینه یا گزینه دیگر است.

با آزمون و خطا (و شاید با کمی کمک از طرف شما) شاگرد شما خواهد فهمید که باید همیشه مواظب فاصله بین هر دوی شما باشد، و تصمیم به اجرای حمله باید روی فرود پاشنه پای جلو گرفته شود (حداکثر). اگر شاگرد با این تمرین مشکل داشته باشد، به او بگویید که سرعت خود را کم کند، و به محظ شروع قدم خود، به شما توجه دقیقی بکند، نه بعد از پایان قدم. حرکت دیر هنگام پای عقب در قدم جلو، سرعت شاگرد را نیز کاهش می دهد. قدم جلوی او باید با هر دو پا هماهنگ باشد، و شاگرد باید بدون تأخیر آماده حمله باشد.

همان طور که شاگرد در اجرای این تمرین راحت تر می شود، او قدم جلو را با اطمینان اجرا خواهد کرد، و اگر شما فضا را به موقع خالی نکنید، یاد می گیرد که برای ضربه زدن از شتاب دادن پای عقب خود استفاده کند. اگر شما به موقع عقب نشینی کنید، شاگرد باید بتواند بدون هیچ گونه حرکت اضافی یا از دست دادن تعادل خود متوقف شود. هنگامی که شاگرد ۸۰٪ موقعیت هایی که به طور تصادفی به او علامت می دهید، انتخاب صحیحی را انجام دهد، می توانید سختی تمرین را افزایش دهید، و به آنچه در بخش دوم زیر آمده است بپردازید.



ادامه دارد ...