

## درک تمپو در درس انفرادی (۲)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۲۴)

### تمرین درک تمپو، درس دوم:

این تمرین دقیقاً مانند تمرین اول آغاز می شود. شاگرد با حرکت آمادگی جلو می آید، در صورت عدم عقب نشینی شما به شما اтак می کند، اما در صورت فرار شما از اтак صرف نظر می کند.

اکنون شما یک بخش جدیدی به تمرین اضافه می کنید. بعضی اوقات، وقتی ثابت می ایستید، در همان ابتدای قدم، حرکت سویپ (تیغه خود را به طرف تیغه شاگرد به قصد گرفتن آن حرکت می دهید، سپس آن را برمی گردانید) را اجرا می کنید. البته باید توجه داشته باشید که این کار را بصورت تند و تیز اجرا نکنید. شاگرد باید بتواند حرکت تیغه شما را ببیند و از آن اجتناب کند. رفت و برگشت تیغه شما باید زود هنگام و واضح باشد. سویپ می تواند از بیرون به داخل یا برعکس اجرا شود. شاگرد باید در برابر حرکت سویپ (جستجو) شما، با یک ردکن از تیغه خود "محافظت" کند، و سپس حمله کند. این کار تقریباً شبیه زمانبندی پرش طناب زنی است که رد شدن طناب باید با پرش هماهنگ شود و قبل از پا گذاشتن روی آن، طناب باید رد شده باشد.



اکنون با اضافه کردن حرکت سویپ در حالت ثابت ایستادن، شاگرد سه گزینه حرکتی دارد:

۱. قدم جلو بیاید و به شما ضربه بزند (شما بی حرکت هستید و به دنبال تیغه شاگرد نیستید).
۲. قدم جلو بیاید، تیغه خود را در برابر حرکت سویپ شما با ردکن محافظت کند، و با حمله به شما ضربه بزند (در حالی که به دنبال تیغه شاگرد هستید، بی حرکت می ایستید).
۳. روی قدم عقب شما از حمله اجتناب کند (بدون سویپ عقب می رود).

بعد از اینکه این کار برای شاگرد راحت شد، باید به تیغه شاگرد سویپ کنید و قدم به عقب بردارید. درصد زیادی از شاگردها تنها حرکت سویپ تیغه را خواهند دید، و معمولاً تغییر فاصله را نادیده می گیرند و بعد از فرار از حرکت سویپ حمله می کنند. دوباره، شما باید بتوانید به راحتی دفاع و ضربه بزنید. توجه شاگرد به یک مؤلفه معطوف شده است (سویپ) و مؤلفه دیگر را (تغییر فاصله) را نادیده گرفته است. دفاع و جواب شما توجه شاگرد را به کنترل فضا معطوف خواهد کرد.

بسیاری از شاگردان با حرکت تیغه شما فریب خواهند خورد و تغییر فاصله را از قلم خواهند انداخت. مایکل مارکس (مربی سابق ملی ایالات متحده) این رفتار را، براساس مطالعه رفتار شناسی شرطی سازی روانشناس معروف، "حمله پاولوف" نامیده است.

اطمینان حاصل کنید که حرکت سویپ شما زود، کند، واضح، و فریب دادن آن آسان باشد. بتمان ریز، محکم و ناگهانی به تیغه، از اجرای اتک شاگرد جلوگیری می کند. شما با این کار از او "تمپو دزدی" می کنید و او نمی تواند از تیغه شما فرار کند.



## حرکت های چند تمپویی

تاکنون بحث ما درباره حرکت شما به عنوان مربی در این تمرینات در چارچوب "فاصله خوب/فاصله بد" بوده است. یا تمپوی اتک مستقیم برای شاگرد شما صحیح است، یا اینطور نیست. البته، شمشیربازی روی پیست هرگز این گونه بصورت کاملاً سیاه و سفید نیست. وقتی تمپو تقریباً درست از آب در می آید، چه اتفاقی می افتد؟ حریف ها با ریتم و سرعت های مختلف حرکت می کنند، و برخلاف شما، حریف در ارائه چنین تمپوهای واضحی با شاگرد همکاری نمی کند.

اکنون شما یک وضعیت دو تمپویی را برای شاگرد فراهم می کنید، در فاصله ای که بازهم می تواند با یک حرکت (حمله) به شما برسد، اما قادر نیست با اتک مستقیم به شما ضربه بزند. وضعیت ارائه شده دیگر یک وضعیت ضربه زنی تک تمپویی نیست، حتی اگر شاگرد همچنان از کارپای مشابه موقعیت های تک تمپویی که قبلاً با آنها امتیاز می گرفته است استفاده خواهد کرد.

## تمرین درک تمپو، درس سوم:

مانند قبل، شما و شاگرد در فاصله قدم جلو حمله قرار می گیرید. با دو گزینه مجاز برای شاگرد در تمرین شماره یک، تمرین را دوباره شروع می کنید. حرکت سویپ را در این بخش از درس در نظر بگیرید.

پس از چندین بار تکرار عقب نشینی، یا ثابت ایستادن، زمانبندی عقب نشینی خود را تغییر دهید. قدم عقب را کمی دیر شروع کنید، اما نه به آن اندازه ای که شاگرد را برای اتک وسوسه کنید. در ابتدا با توجه به زمان حرکت خود، برای شاگرد روشن کنید که اگرچه ممکن است در عقب نشینی خود لحظه ای از شاگرد عقب باشید، اما شاگرد نمی تواند به شما ضربه بزند. بعد به تدریج عقب نشینی خود را کمی دیرتر انجام دهید (هنوز می توانید بی حرکت بمانید و به شاگرد اجازه دهید در بعضی مواقع ضربه زنی کند). در بعضی مواقع، آنقدر دیر خواهید کرد که شاگرد در

تصمیم‌گیری در مورد اجرای حمله یا عدم اجرای آن بلا تکلیف خواهد شد - شاگرد در پایان قدم جلوی خود دچار "اشتباه" خواهد شد زیرا در تصمیم خود مردد خواهد شد. اکنون زمان معرفی حرکت بعدی فرا رسیده است.

برای شاگرد توضیح دهید که فضا "تقریباً" مناسب است، و شاگرد برای رسیدن به شما کفایت کمی وقت دزدی کند. برخی از شاگردها سعی می‌کنند این زمان دزدی را با هرچه سریع‌تر کردن حمله انجام دهند، اما این روش به ندرت نتیجه می‌دهد. در عوض، شاگرد برای ضربه زنی اکنون باید یک حرکت مرکب را اجرا کند.

برای شاگرد مهم است که تمپوی حرکت را بدست آورد، و فریب را روی حمله انجام دهد. اگر شاگرد روی قدم جلوی خود متوقف شود و فریب را اجرا کند، در حالی که او بی حرکت هست فاصله را باز می‌کنید، البته به اندازه کافی که مجبور به دفاع نشوید. حتی اگر (به اشتباه) حرکت بدون تهدید را دفاع کنید، هنوز فضا را خالی گذاشته اید، ضمن اینکه پنجره رد کردن شاگرد و اтак مستقیم به شما خیلی زود بسته خواهد شد. شاگرد باید قدم جلوی خود را انجام دهد، تشخیص دهد که مسافت برای یک اтак تک تمپویی مطلوب نیست، و حمله را با یک فریب و ردکن روی حمله انجام دهد.

حالا این حرکت سوم را چندین بار به صورت سریال انجام دهید. اکنون درس را ادامه دهید، **خیلی زود عقب بروید (بدون اтак)**، **بی حرکت بایستید (اтак مستقیم، بدون فریب)**، و **دیر عقب بروید (فریب و ردکن روی حمله اجرا شود)**. برای اضافه کردن سختی تمرین، می‌توانید حرکت سوپ در **دوم** را تکرار کنید، اگرچه من معتقدم که این سطح از درس از سطح بیشتر بازیکنان مبتدی (کمتر از یک سال) بالاتر خواهد بود.

همان گونه که این حرکت‌های اضافی را آموزش می‌دهید، به خاطر داشته باشید که شاگردها اغلب سعی می‌کنند ابتدا به فاصله تک تمپویی برسند و سپس حرکت آمادگی خود را شروع می‌کنند. در آن زمان، شما باید از شاگرد فرار کنید و حرکت را از آنها بگیرید. حرکات آمادگی برای ایجاد وضعیت تک تمپویی اجرا می‌شوند، و نه اینکه از آنها بهره برداری شود. این اصل باید محکم در ذهن شاگرد حک شود.



## تمپو و حرکات تیغه مربی

حرکات تیغه شما در درس در ایجاد تمپو در یک حرکت نقش مهمی دارد. تصور کنید خیلی نزدیک به شاگرد خود ایستاده اید، آنقدر نزدیک که او می‌تواند شما را با یک دست راست بزند. شما تیغه خود را برای باز کردن یک مسیر چند سانتی متر حرکت می‌دهید. اگر شاگرد هشیار باشد، قبل از اینکه بتوانید دفاع کنید، بلافاصله به شما ضربه می‌زند. حالا شاگرد را در فاصله حمله قرار دهید و تیغه خود را همان طور حرکت دهید. اگر شاگرد حمله کند، شما باید بتوانید بلافاصله اтак مستقیم او را دفاع کنید. ترکیب فاصله طولانی تر و "پنجره" کوچک زمانی ایجاد شده

توسط حرکت کوچک تیغه شما، مانع از اتمک مستقیم موفقیت آمیز او می شود. او می داند که با شروع حمله خود، حرکت تیغه شما متوقف خواهد شد، و شما آماده خواهید بود که مسیر را با یک دفاع یا سایر حرکات دفاعی یا ضد حمله ببندید. این همان مضمون توصیه سنتی " به مسیرهای باز اتمک کنید و حرکات فریب را به مسیرهای باز انجام دهید." می باشد .

فرض کنید، دوباره از فاصله بلند حمله، شما یک حرکت سویپ بزرگ تری به سوی تیغه شاگرد اجرا می کنید. فاصله بین شما و شاگرد تغییر نکرده است، اما عملکرد بزرگ تر و کندتر تیغه شما به شاگرد پنجره ای می دهد که می تواند از آن امتیاز بگیرد. وقتی شاگرد حمله خود را شروع می کند، تیغه شما هنوز در حال حرکت است. حرکت تیغه شما و عدم توانایی شما در متوقف کردن حرکت تیغه و بازگرداندن آن برای بستن مسیر، به شاگرد اجازه می دهد تا اتمک خود را برای ضربه زنی به پایان برساند.

به همین دلیل، حرکت تیغه درسی شما باید به شاگرد زمان مناسب برای ضربه زدن بدهد، یا اینکه شاگرد باید آن حرکت را نادیده بگیرد. یک شاگرد تازه کار باید حرکت ها را زودتر، تا حدودی بزرگ تر، و تا حدی کندتر از یک شمشیرباز ماهر ببیند - شمشیرباز مبتدی باید یک پنجره بزرگ تر برای کار داشته باشد. هرچه شاگرد پیشرفت می کند، اندازه و سرعت نشانه های شما هم کوچک تر و هم سریع تر می شود، و با کوچک کردن "پنجره" ای که باید از طریق آن ضربه بزند، سطح مهارت شاگرد را بالا می برد.

برخی معتقدند که حرکت های تیغه بزرگ توسط یک حریف واقع بینانه نیستند، یا اینکه حرکات تیغه بزرگ شما در درس، باعث تشویق عملکرد تیغه بزرگ شاگرد می شود. اما، اگر مقداری وقت صرف کنید و چند فیلم بازی مختلفی را ببینید، متوجه خواهید شد که حرکات تیغه تحت فشار و غافلگیری حتی شمشیربازان ماهر بزرگ تر، "باز"تر و زودتر اجرا می شوند. آموزش شاگرد در اجرای حرکات تیغه ریز در انجام اتمک مفید است، اما این کار را با تمرینات فنی خاص می توان انجام داد، که پنجره ضربه زنی شاگرد به تدریج در آن کوچک می شود. آموزش شاگرد به اتمک کردن روی حرکت های ریز تیغه از فاصله های بلند، شاگرد را آماده می کند تا در دام حریف های ماهر تر بیفتد.



## تمپو و غافلگیری

شمشیربازان با ایجاد انتظارات خاصی در حریف، و سپس عمل بر خلاف آن انتظارات، باعث غافلگیری او می شوند. تغییر جهت حرکت، تغییر اندازه قدم ها، ایجاد تغییر ریتم عملکرد حرکات تیغه (یا پا)، همه می توانند غافلگیری ایجاد کنند. غافلگیر کردن حریف با تغییر یکی از ویژگی های فیزیکی بازی، جنبه ذهنی بازی، و یا هر دو، تمپو را تحت تأثیر قرار می دهد. برخی از این جنبه های فیزیکی که می تواند تغییر کند عبارتند از:

- **ناتوانی حفظ فاصله** بین دو شمشیرباز به سود حریف.

- **نقص فنی** حریف. حرکات تیغه توسط حریف ممکن است بزرگ تر شود، یا هماهنگی ضعیفی با پا داشته باشد.
- وجود **حرکت های غیر ارادی تیغه** مانند دفاع یا ضد حمله ناشی از "اضطراب".
- حریف هنگام غافلگیری، ممکن است یک **پاسخ قابل پیش بینی** بروز دهد، بعنوان مثال، تکرار دفاع یکسان در هر اجرا.

از نظر ذهنی، یک حریف غافلگیر شده همچنان که سعی بر ارزیابی و انتخاب یک موقعیت مناسب از بین چندین حرکت امکان پذیر می کند، ممکن است فلج بشود. غافلگیری زمان عکس العمل حریف، انتخاب، یا اقدام (یا هر سه مورد) او را تحت تأثیر قرار می دهد، و به طور موثر به شمشیرباز زمان بیشتری می دهد تا حرکتی را علیه حریف انجام دهد. در نبردهای هوایی، این وضعیت به نام "قرار گرفتن در چنبره" تصمیم گیری حریف "معروف است، که در آن حریف نمی تواند خود را با شرایط متغیری که ارائه می شود به اندازه کافی سازگار شود تا بتواند تصمیمات تاکتیکی کاملاً متفکرانه ای را بگیرد.

شمشیربازهای ماهر از غافلگیری مصون نیستند، اگرچه آنها برای بهبود سریع تر از غافلگیری به تجربه خود اعتماد می کنند. شمشیربازان ماهر ممکن است موقع غافلگیری، به یک پاسخ غریزی متوسل شوند. در برخی از شمشیربازها، این پاسخ با یک حرکت ضعیف، مانند یک دفاع گشاد، یا یک ضد حمله، نمایان می شود. در شمشیربازهای با تجربه تر، واکنش غریزی ممکن است متناسب با شرایط باشد، اما کاملاً تحت کنترل ارادی نباشد. شمشیرباز با شناسایی دقیق، می تواند یک قضاوت خوب در مورد واکنش حریف داشته باشد.



یک درس آسان با استفاده از ایده اتک تک تمپویی و اصل غافلگیری می تواند به طریق زیر آموزش داده شود:

### تمرین درک تمپو، درس چهارم:

مانند قبل، شما و شاگرد در فاصله قدم جلو حمله فرار می گیرید. این بار شاگرد با برداشتن یک قدم به جلوی روان حرکت را آغاز می کند، و شما با به موقع رها کردن تمپوی مورد نیاز برای اتک ساده شاگرد را از بین می برید. شاگرد وضعیت را دوباره "تنظیم" می کند، و با قدم عقب به نقطه شروع خود باز می گردد، شما هم حرکت را دنبال می کنید.

پس از چندین بار تکرار قدم جلوی شاگرد و عقب نشینی شما برای خروج از فاصله، شاگرد شما را "عادت" می دهد تا با اندازه و سرعت قدم هایش او را دنبال کنید. آنگاه شاگرد دوباره یک قدم به جلو می آید، و سپس، به جای اینکه قدم عقب کاملی را انجام دهد، نیم قدم به عقب می رود و بلافاصله روی قدم جلوی شما با یک حمله، شما را غافلگیر می کند. در تغییر جهت شاگرد هیچ توقفی نباید ایجاد شود، شاگرد باید به دنبال نیم قدم، حمله را خیلی سریع آغاز کند. اگر حمله به درستی انجام بشود، شاگرد باید در وسط قدم جلو شما را بگیرد. تغییر جهت ناگهانی

شاگرد، فضا را برای رسیدن به فاصله مناسب حمله به هم می ریزد، و واکنش شما را فلج می کند، و به او زمان می دهد تا اتک مستقیم خود را به پایان برساند. شاگرد با این کار از شما "تمپو دزدی" می کند.

پس از چندین بار تکرار این مورد، از شاگرد بخواهید که اتک را برای فریب دفاع (همراه با اضطراب) شما انجام دهد. شاگرد می تواند از طریق شناسایی یا اجرا روی یکی از اتک های غافلگیرانه خود، تشخیص دهد که از کدام دفاع بیشتر استفاده می کنید.

غافلگیری می تواند از طریق تنوع بخشیدن به درس ۱ آموزش داده شود، به این صورت که به شاگرد اجازه داده شود که گاهی اوقات پس از عدم موفقیت اولین قدم آمادگی خود، به دلیل "به موقع" عقب رفتن شما، یک قدم جلوی دوم و اضافی را بردارد. دومین قدم ناگهانی شاگرد عقب نشینی شما را "مختل" می کند، و به او زمان می دهد که اتک خود را یا بصورت مستقیم، و در صورت اجرای حرکت سویپ شما، اتک غیر مستقیمی را اجرا کند. مطمئناً شاگرد نباید هر بار که فرار می کنید این کار را انجام دهد، در غیر این صورت غافلگیری نخواهد داشت.



## مشکلات و سختی های کار

وقتی شما و شاگرد این تمرین ها را شروع می کنید، یک شاگرد تازه کار برای به ثمر رساندن یک حمله ساده باید خیلی به شما نزدیک باشد. ممکن است احساس کنید که شاگرد باید فاصله بیشتری بگیرد. شاگردهایی که مهارت بیشتری دارند (و توانایی ورزشی آنها بیشتر است) می توانند اتک های مستقیم خود را از فاصله دورتر به ثمر برسانند. به هر حال، به ندرت اتفاق می افتد که فاصله تک تمپویی یک شاگرد بتواند بیشتر از سه چهارم فاصله یک حمله باشد - حداقل در آغاز کار. برای هر شاگرد، شما باید مسافت/زمان مناسبی که او بتواند در آن با یک اتک مستقیم به ضربه برسد را پیدا کنید - چه این ترکیب تقریباً به طول حمله او باشد، یا فقط نیمی از آن - و درس را پیرامون این فضا اجرا کنید.

پنجره ای را که برای ضربه زدن به شاگرد می دهید طوری تنظیم کنید که در سطح خود شاگرد باشد. اگر در حال آموزش به یک شاگرد مبتدی هستید، نمی توانید از او بخواهید به پنجره های کوچک ضربه زنی پاسخ دهد. درک شاگرد از زمان/مکان/سرعت/تکنیک/غافلگیری تازه آغاز شده است، و درس باید حول توانایی های او تنظیم شود، اما در عین حال باید او را به چالش نیز کشید. شما به عنوان مربی، همیشه به دنبال این هستید که با افزایش مهارت های شاگرد، آن پنجره را کوچک تر کنید.



به یاد داشته باشید که مهارت های تکنیکی و تاکتیکی دست در دست هم به پیش می روند. هرچه توانایی فنی بالاتر باشد، بازیکن می تواند **انتخاب های تاکتیکی بیشتری** داشته باشد، و سایز پنجره او برای اجرای اتک علیه حریف با تمپوی مناسب **افزایش** می یابد. در صورت لزوم، درس های تکنیکی باید خارج از زمینه تاکتیکی انجام شود (به عنوان مثال، در مقابل هدف، تمرین با خود شما انجام شود بصورتی که در مورد اجرای فنی حرکت بازخورد بدهید). یکی از نکات خوب در مورد دادن درس در متن تمپو این است که شما می توانید با سهولت بیشتری به این نکته اشاره کنید که اشتباهات فنی در اجرای شاگرد کجا از نظر زمانی هزینه داده می شود. اگر لحظه درست باشد، اما مهارت فنی شکست بخورد، ضربه شاگرد به ثمر نخواهد رسید.

به منظور کمک به شاگرد خود در ایجاد مهارتی که در درس با مشکل مواجه شده است، گاهی ممکن است لازم باشد که آن حرکت را در خارج از چارچوب تمپو آن آموزش دهید. شما باید تدریس آن مهارت را در زمینه تمپو خود به پایان برسانید (به عنوان مثال، حرکت فریب-ردکن در فاصله متفاوت با فاصله اتک مستقیم).



## نتیجه گیری

همان طور که قبلاً در این مقاله اشاره کردم، باید همیشه بخاطر داشته باشیم که ما در حال آموزش دو مهارت به شاگرد هستیم: یک **مهارت فیزیکی** در اجرای یک ضربه یا حرکت معین، و یک **مهارت ذهنی** در تشخیص لحظه اجرای آن مهارت. شناخته شدن هر دو طرف این معادله همان چیزی است که منجر به درک شمشیربازی می شود. باید به شاگرد نشان داده شود که چگونه باید کار تیغه و کار پا را در فاکتورهای فاصله/ زمان/ تکنیک (تمپو) که برای او تعیین شده است اعمال کند. در چهار مثال ساده بالا ما می توانیم از طریق تغییرات کوچک (با تغییر دادن مسیر، اتک با حرکت پای متفاوت و موارد دیگر) به درس های متنوعی و بی نهایی دست یابیم. و همچنین با پرسیدن سوالات ساده ("بتمان چگونه وضعیت تمپو را تغییر یا اصلاح می کند؟") می توان چارچوبی برای معرفی سایر حرکات تیغه ایجاد کرد.

برای تدریس در درس ها هیچ نیازی به تغییر اساسی نیست. هر حرکت شمشیربازی یک تمپوی متناسب با خود دارد، و بسیاری از حرکات را می توان در یک "خانواده تمپو" یکسان قرار داد و می توان آنها را به روش های مشابه آموزش داد. اگر وقت بگذارید و حرکت ها را با تمپوی خود به شاگرد یاد دهید، دوره قهرمانی او با سرآغاز قدرتمندی شروع خواهد شد.