

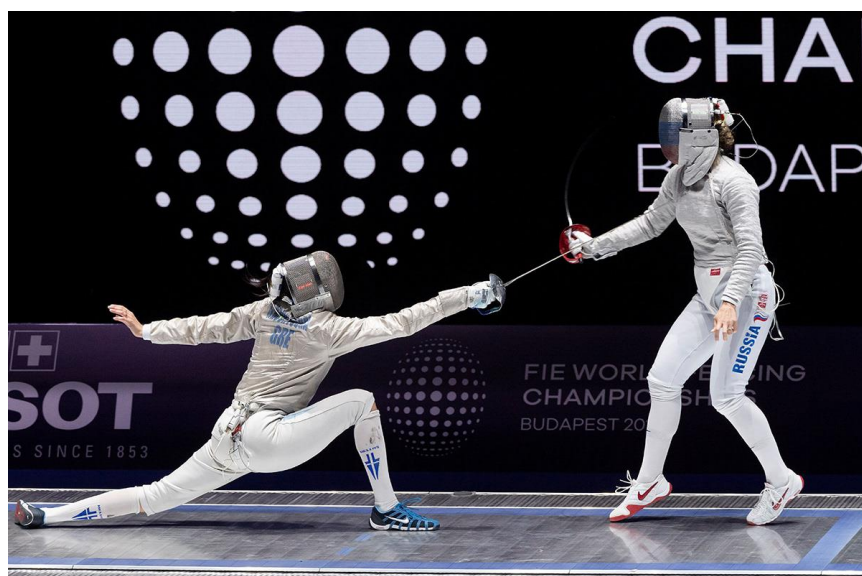
## دروغ و فریب در شمشیربازی (۲)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۳)

### سه قانون دروغ پردازی در آموزش حرکت فریب

اگر فریب یک دروغ باشد، ما می توانیم از برخی از حکمت های قدیمی در زمینه دروغ گفتن استفاده کنیم:

- قانون اول دروغ: حقیقت همیشه بهتر از دروغ است.
- قانون دوم دروغ: وقتی یک دروغ باید گفته شود، می بایست تا حد امکان شبیه به واقعیت باشد.
- قانون سوم دروغ: بهترین دروغ ها ساده ترین دروغ ها هستند.



در شمشیربازی، اجرای یک اتک ساده قانون اول را برآورده می کند. وقتی اتک مستقیم به یک مدافع اصابت می کند او را متزلزل می کند. اگر مدافع متقاعد شود که با یک اتک ساده مورد اصابت قرار خواهد گرفت، او را تحت فشار روانی زیادی قرار خواهد داد تا از اتک های بعدی جلوگیری کند. در نتیجه، احتمال اینکه مدافع زودتر دفاع کند، و با تحریک کمتری باشد، بسیار زیاد است. مدافع نمی تواند بگوید که هر حرکتی که مانند شروع یک اتک به نظر می رسد در نهایت قادر به ضربه زنی به او نیست. موفقیت اتک های قبلی این باور را تقویت می کند. حتی اگر اتک ساده شمشیرباز علیه حریف دفاع شده باشد (و این اغلب اتفاق می افتد مگر اینکه با مهارت خاصی انجام شود) باید با مهارت کافی انجام شود تا حریف را متقاعد کنیم که هر اتک مشابهی که از راه خواهد رسید اصابت خواهد کرد مگر اینکه آن نیز دفاع شود. اگر شاگرد نتواند یک حمله ساده متقاعد کننده را اجرا کند، حرکات فریب شاگرد توسط حریف نادیده گرفته می شوند. نیازی نیست که شاگرد هر بار بتواند با یک اتک ساده امتیاز کسب کند. اما شاگرد باید تسلط کافی به مکانیزم و کنترل فاصله داشته باشد تا اتک ساده را برای حریف **باورپذیر** کند. فقط با ایجاد یک اتک مستقیم امکان غافلگیری حریف وجود دارد.

هنگامی که "حقیقت" با یک اتک ساده گفته شد، "دروغ" گفتن به حریف آسان تر می شود. حرکات فریب با پذیرفتن یک تناقض به موفقیت می رسند: شاگرد حریف را متقاعد می کند که اتک ساده ای در شرف فرود آمدن است که موفقیت آن ممکن است خیلی بعید هم نباشد. در

اینجا، قانون دوم وارد عمل می شود. مشخصات فریب شاگرد باید مانند یک اتک ساده برای حریف به نظر برسد تا او را متقاعد کند که باید آن حرکت خاص را دفاع کند.

کلید قانون دوم پذیرفتن این ایده است که فریب حرکتی است تهاجمی که در جایی غیر از منطقه اولیه مورد تهدید، یا در مسیری که مستقیم نیست، فرود خواهد آمد. اتفاقاً، من از کلمه "فریب" متنفر هستم، زیرا این واژه متضمن حرکت متفاوتی برای ایجاد "اتک" است. بسیاری از شمشیربازها اتک های مستقیم واقعی خوبی را اجرا می کنند، اما حرکات فریب خود را با حرکات سفت و بازدارنده شروع می کنند.

{چند سال پیش، یک شمشیرباز جوان به من گفت که هیچ کس به حرکت فریب و ردکن او اهمیت نمی دهد، و از من کمک خواست. من او را روی گارد نشاندم، به او گفتم کمی به جلو و عقب حرکت کند، بعد آماده شود تا اتکی را با فریب و ردکن اجرا کند. پس از چند قدم مطمئن، شاگرد در پایان یک قدم جلو یک فریب واقعا سریع (اما کوتاه) را انجام داد، و بلافاصله یک ردکن اجرا کرد و با یک حمله کار خود را به پایان رساند. حرکت اولیه آنچنان سریع و از آنچنان فاصله خیلی دوری اتفاق افتاد، که قبل از اینکه به فکر دفاع بیافتم، کار تمام شده بود. در آن زمان شمشیرباز به مسیر بسته من ردکن کرده بود و اتک او درست به گاردم خورد. او با تاسف گفت: "این همان چیزی است که همیشه اتفاق می افتد." "من برای اجرای حرکت فریب و ردکن به اندازه کافی سریع نیستم." من از خندیدن خودداری کردم، و با او کار کردم تا راه بهتری برای اجرای فریب ها به او نشان دهم.}



این نوع حرکات به ندرت با موفقیت همراه می شوند مگر در برابر شمشیربازهای غیر ماهر. فریب سفت تر از آن است که بتواند یک اتک واقعی به نظر برسد، دست شمشیرباز خیلی زود راست می شود، و پوینت شمشیرباز خیلی زود متوقف می شود. حریف بعید به نظر می رسد که به چنین فریبی واکنش نشان دهد. اگر حریف هم واکنشی نشان دهد، گرفتگی عضلات بزرگ بازیکن مهاجم که باید حریف را متقاعد کند تا برسد، منجر به یک ردکن بیش از حد آهسته، خیلی بزرگ شده که به راحتی دفاع می شود. بهترین راه برای انجام یک فریب اجرای اتک است. با انجام یک اتک باورپذیر، احتمال واکنش حریف بیشتر از عکس العمل نشان دادن است (غریزه در مقابل انتخاب). مدافع از حرکت باز می ایستد و با واکنش تیغه (دفاع در فلوره و سابِر، یا ضد حمله در اِپِه) به سوال مطرح شده توسط حرکت فریب پاسخ می دهد.

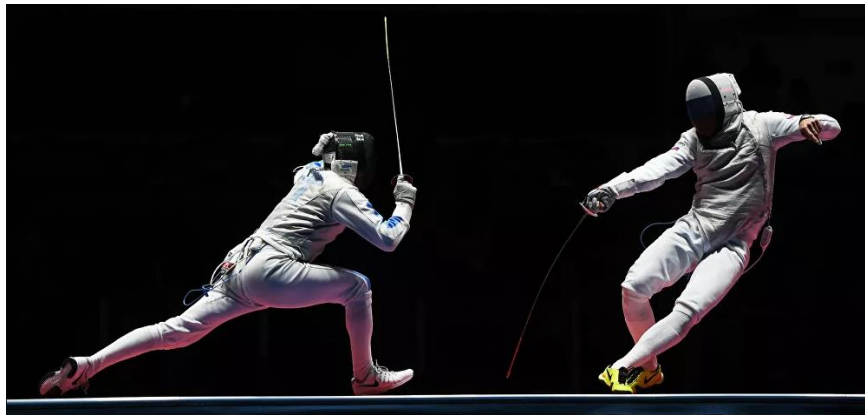
## مکانیزم حرکت فریب

(توجه داشته باشید که در این بخش در وهله اول موارد مربوط به فریب های فلوره مورد بحث قرار می گیرد. یادداشت های دیگری درباره سابِر و اِپِه در ذیل نیز آمده است.)

هر زمان که روی فریب یک شاگرد کار می کنم، همیشه ابتدا از شاگرد می خواهم تا چند اتک ساده، مستقیم و سرعتی را انجام دهد. اگر شمشیرباز بخواهد فریب را به خوبی پنهان کند، باید بتواند با اتک ضربه زنی کند. مکانیزم اتک ساده باید تمرین شود. حمله باید در چهارچوب اتک با سرعت شتابنده اجرا شود، و هماهنگی خوبی بین دست و پا باید وجود داشته باشد.

شاگرد باید بتواند در اتمک ساده زمانبندی و شتاب دست خود را متنوع کند. این کمک می کند تا حرکت فریب با شرایط مختلف سازگار باشد. توانایی تغییر رابطه شتاب دهی دست با پای شمشیرباز انعطاف پذیری زیادی به شمشیرباز می دهد. شتاب در این حالت در حمله است (آن می بایست به اندازه لزوم سرعتی باشد). در اتمک مستقیم، دست پس از مدت کوتاهی یا با شروع کار با شتاب می گیرد. اگر فاصله نزدیک باشد، حریف قبل از اینکه بتواند واکنش نشان دهد و یا دفاع بگیرد، مورد اصابت قرار می گیرد. حریف ممکن است آنقدر غافلگیر شود که با یک حرکت غریزی واکنش نشان دهد: با راست کردن دست ضد حمله کند.

یک فریب باید تا حدی به فاصله تا حریف یا مربی نفوذ کند. مهارت این است که حس زمان حریف را بفهمیم تا بدانیم بر اساس نفوذ پوینت به هدف او، چه موقع دفاع می کند. در هر حالت، **رابطه نفوذ به هدف با دفاع فریب توسط حریف کلید معماست**. اگر شاگرد خیلی عمیق نفوذ نکرده باشد، و حریف دفاع خود را زود اجرا کند، ممکن است که شاگرد به اجرای ردکن های بیشتری نیاز داشته باشد. با این حال - مثل همیشه - حریف ها باهم متفاوت هستند. بعضی از آنها خیلی زود دفاع می کنند و برخی دیگر خیلی دیر. شما می توانید این کار را تا حدی در زمان بندی دفاع های خود شبیه سازی کنید، و شاگرد در نهایت با بازی با شمشیربازهای متنوع با زمان بندی متفاوت، چه در تمرین و چه در مسابقه، مهارت فریب را یاد می گیرد.



پس از اینکه شاگرد از فاصله نزدیک تعدادی اتمک ساده را انجام داد، من فاصله را کمی بیشتر می کنم، که در آن شاگرد بتواند با حمله به من برسد، اما دیگر نتواند با یک اتمک ساده به من ضربه بزند (اکثر شمشیربازها می توانند اتمک ساده را در فاصله بیشتر از فاصله حمله اجرا کنند). شاگرد همچنان به اتمک های ساده خود ادامه می دهد، اما اکنون آنها دفاع می شوند. من زمان دفاع را یکسان نگه می دارم.

اکنون که شاگرد ریتم دفاع های من را آموخته است، پیش بینی ردکن کار ساده ای می شود، و می توان آن را در زمان مناسب انجام داد. شاگرد به سادگی باید اطمینان حاصل کند که تیغه او در جایی نیست که مانند آزمایش های قبلی دفاع می شود.

عملکرد مکانیکی ردکن در اطراف یک دفاع جانبی نباید دایره ای باشد، همان طور که اغلب در کتاب های شمشیربازی نشان داده شده است، بلکه پایین بردن و بالا آوردن پوینت از زیر دفاع (جانبی) است. **حرکت باید "V" مانند** باشد تا "U". من از هرگونه اشاره به اجرای حرکت دایره ای پرهیز می کنم و به جای تاکید روی پایین بردن و بالا آوردن پوینت با انگشتان دست تاکید می کنم و آن را نشان می دهم. این کار به شما کمک می کند تا یک ردکن کوچک و جمع و جور اجرا شود، و اطمینان حاصل کنید که بیشتر کارهایی که در فرار از تیغه شما انجام می شود با عبور دفاع شما از روی تیغه شاگرد یا از کنار آن انجام شود. این کار به شاگرد اجازه می دهد تا یک حرکت خیلی مستقیمی به سوی هدف داشته باشد، بطوری که پوینت شمشیر او بیشتر رو به جلو حرکت کند.

من در اجرای ردکن به دنبال حرکت بسیار نرم دست هستم. بازیکنان مبتدی و متوسط هنگام اجرای ردکن انقباض بیش از حد در بازوی خود دارند (به نظرشان می رسد این کار باعث موثرتر شدن فریب می شود). **گرفتن نرم قبضه و شل بودن عضله آرنج** امکان تحرک حداکثری در جلوگیری از تیغه حریف را فراهم می کند. اما عضله منقبض حرکت را بسیار کند می کند، و اگر شاگرد بخواهد با چشم های باز اتمک های مرکبی

علیه حریف اجرا کند، او قادر به تغییر مسیر یا اتمام ردکن نخواهد بود. عضله متشنج معمولاً به این معنی است که شاگرد "موتور" مانند در حال اجرای ردکن از پیش برنامه ریزی است. با شاگردهای پیشرفته، من سعی می کنم حرکات غافلگیرکننده تری در طول درس به شاگرد بدهم تا بتواند با آن کنار بیاید، مانند کم کردن فاصله هنگام دفاع. مچ دست و آرنج نرم برای ایجاد سازگاری لازم برای به ثمر رساندن ضربه در چنین شرایطی مهم است.



وقتی پوینت پس از دفاع، از گارد شمشیر شما رد شد، شاگرد می تواند سرعت کارپای اتک (معمولاً حمله) را افزایش دهد، و در عین حال سرعت بازو را افزایش داده تا جلوتر از پاها حرکت کند. این هماهنگی دشوار دست و پا برای موفقیت حرکت حیاتی است. مربیان اغلب در مورد "دست و پای مستقل" صحبت می کنند اما دقیق تر این است که بگوییم که بستگی به زمانبندی دفاع حریف، مسافتی که فریب باید طی کند، و همه عوامل دیگری که در یک اتک موفق موثر هستند، دست و پا باید با هم **هماهنگ** شوند. شاگرد حداقل باید بتواند اتک های فریب را با موارد زیر هماهنگ کند:

- **حرکت دست ابتدا شروع** می شود، و اول (جلوتر از پاها) باید کار خود را تمام کند. این مورد اغلب در اتک های روی آمادگی و فریب در تمپو، نیز خیلی مفید است.
- **حرکت دست کمی عقب تر شروع** می شود، اما بعد از یک یا چند ردکن جلوتر از پاها به پایان می رسد. این کار در برابر بازیکنی که دفاع خیلی دیر و ساده را اجرا می کند مفید است.
- **حرکت دست ابتدا شروع** می شود، **جمع** می شود، **تعداد ردکن مورد نیاز را اجرا** می کند، و کار آن آخر از همه تمام می شود: با فرود یا کمی بعد از فرود پای جلو. این در مقابل حریفی مفید است که دفاع های متعدد زود هنگامی را اجرا می کند، یا ضد حمله های دیر هنگامی را اجرا می کند که باید در آخرین لحظه از آنها جلوگیری شود.

با توجه به این مینا، من روی گسترش ایده فریب کار می کنم: فاصله های مختلف، زمان های گوناگون، موقعیت های مختلف و کارپای گوناگون. شاگرد هم عملکرد خود را متنوع می کند: از تعریف کلاسیک "دست اول بعد پا" برای ایجاد فریب ردکن روی تمپو، تا اتک های زمان از دست رفته، و زمان شکسته در برابر زمان بندی متنوع حرکات دفاعی.

در شروع کار فریب، ضربه اولیه می تواند کمی گشاد باشد. با انجام این کار، شاگرد حریف را به ایجاد دفاع های جانبی ساده ترغیب می کند. اگر شاگرد بخواهد که شما دفاع دایره ای بکنید، ضربه باید دقیقاً به روی گارد شمشیر هدایت شود. در شکل دادن یک دفاع، سلاح شما باید همیشه

به سمت تیغه شاکرد حرکت کند. شما باید به شاکرد نشان دهید که اگر در هنگام اجرای فریب شاکرد دفاع "اشتباه" گرفته شود، شما در تشکیل دفاع راه بسیار طولانی تری خواهید داشت. این واقعاً به شاکرد این امکان را می دهد که دفاع را "ببیند"، و به او زمان می دهد تا ردکن کونتر مناسب را برای شکست دادن شما ایجاد کند. با جاسازی دقیق پوینت، و دانستن برخی از تمایلات حریف (اگر او در بعضی موارد خاص دفاع مورد علاقه ای دارد، اگر او در یک مسیر نسبت به مسیرهای دیگر به راحتی تهدید می شود، و غیره) شاکرد می تواند به راحتی دفاع انجام شده توسط حریف را پیش بینی کند.

بسیاری از مدارس کلاسیک از این ایده حمایت می کنند که دفاع های ریز مریبی منجر به ردکن های ریز شاکرد می شود. من به دو دلیل در هنگام شروع تدریس فریب و ردکن، دفاع های ریز نمی گیرم. اول اینکه، یک دفاع کوچک و درست چیزی نیست که شاکرد مبتدی هنگام بازی با همسالان خود بتواند ببیند. دوم اینکه، وقتی یک دفاع ریز به شاکرد نشان داده می شود، من باید مسیر را برای شاکرد "باز" نگه دارم تا بتواند وقت کافی برای به پایان رساندن ردکن و ضربه داشته باشد. بعدها، این شاکرد در مقابل یک دفاع کاذب/دفاع واقعی حریف آسیب پذیر خواهد بود. یک دفاع کوچک باز باید نشانه ای برای شاکرد باشد که یک ردکن مجدد دیگری درخواست شده است (این دقیقاً همان گونه است که من برای یک ردکن دیگر علامت می دهم). شاکردان شما باید احساس کنند که وقت کافی برای پایان دادن به ردکن و شتاب دادن دست به سوی هدف و ضربه زدن دارند. دفاع های کوچک به آنها احساس کاذب اعتماد به نفس می دهد، و این چیزی نیست که آنها روی پیست احساس یا خواهند دید.



همان طور که مهارت شاکرد بیشتر می شود، دفاع می تواند زودتر بیاید و اختلال بیشتری ایجاد کند. اکنون شاکرد، در حالی که تیغه خود را به خوبی عقب نگه داشته است، برای اتک به جلو حرکت می کند، و تیغه خودش را از دفاع شما "پنهان" می کند. شاکرد در این مرحله واقعاً در حال "تهاجم" نیست، اما شما در حال دفاع هستید (با دفاع های گشاد و زود هنگام)، بنابراین حق تقدم به نفع شاکرد تفسیر خواهد شد. با این حال، اگر شاکرد نتواند دست راست خود را برای شکست دادن ضربه/اتک روی آمادگی پنهان شما هماهنگ کند، فیزیک واقعی زمان و حرکت می تواند به شاکرد خیانت کند.

در درس، این تغییرات باید برای کمک به رشد حس شاکرد در زمانبندی و همچنین دلایل تاکتیکی هر یک از موارد بررسی قرار گیرد. آنها ابتدا باید به آرامی انجام شوند تا شاکرد حس زمان را پیدا کند.

## آموزش فریب در درس انفرادی

مقاله درک تمپو در درس انفرادی، یک درس ساده را برای نشان دادن ایده رابطه زمان/فاصله با اتک مستقیم را معرفی می کند: شاکرد موقعیتی درست خارج از فاصله لازم برای اتک ساده به شما قرار می گیرد. شاکرد یک قدم جلوی آمادگی برمی دارد، و شما تصمیم می گیرید که بی حرکت



بایستید (و یک حمله مستقیم و ساده دریافت کنید) یا همزمان با شاگرد عقب نشینی کنید (فاصله را بدون تغییر بگذارید). تطبیق این درس با در نظر گرفتن گزینه های فریب و ردکن توسط شاگرد امکان پذیر است.

کلید اصلاح کننده اصلی حرکت زمان **عقب نشینی شما** روی قدم جلوی شاگرد است. اگر تا زمان فرود آمدن پای جلوی شاگرد حرکت نکرده باشید (البته پای عقب باید بلافاصله به دنبال پای جلو حرکت کند)، شاگرد باید با یک اتک ساده کار را تمام کند و به شما ضربه بزند. اگر همزمان با شروع حرکت پای جلوی شاگرد (یا حتی قبل از آن) حرکت خودتان را شروع کرده باشید، شاگرد به موقع (حداقل با یک قدم) به شما نخواهد رسید، و نباید اتک کند. اگر تصمیم بگیرید عقب نشینی خود را کمی به تأخیر بیندازید، شاگرد باید احساس کند که می تواند با یک حمله بلند به شما برسد، اما نه با اتک ساده. و **این فرصت مناسب حرکت فریب و ردکن است**: وقتی شاگرد می تواند برای ضربه زدن با حمله به شما برسد، اما نه با اتک ساده.



به همین سادگی که به نظر می رسد، مهارت های دشوار زیادی در بازی وجود دارد. شاگرد باید بتواند تغییر کمی در مسافت/زمان عقب نشینی "کمی دیر" شما را ببیند. اگر شاگرد بتواند تفاوتی بین عدم ترک فضا توسط شما در هنگام پیشروی، یا دیرتر ترک کردن فضا، یا ترک فضای زود هنگام (در رابطه با پیشرفت شاگرد) شما را ببیند، تصمیم برای اجرای فریب زودتر و به راحتی انجام می پذیرد. سپس حرکات مکانیکی و حس ردکن باید کامل شود. شاگرد باید بتواند در وسط حمله یک ردکن منطقی به اندازه و مناسب را اجرا کند (این یکی از معدود حرکات شمشیربازی است که در واقع هرچه فاصله شاگرد بیشتر باشد بهتر عمل می کند).

جنبه های دیگر این درس می تواند غافلگیری را شبیه سازی کند. به عنوان مثال، در یک درس آغاز شده توسط شاگرد، او می تواند یک تغییر مسیر ناگهانی به عنوان یک حرکت آمادگی برای اجرای فریب مقابل شما اجرا کند. این باید منجر به یکه خوردن شما و بروز یک واکنش غیر قابل پیش بینی از طرف شما بشود که شاگرد می تواند از آن اجتناب کند، و با ردکن بتواند ضربه بزند. در اینجا، تغییر مسیر شاگرد خود فریب می شود.

**هشدار نهایی**: حرکات فریب در حد افراط می تواند اجرا شوند. برخی از شمشیربازها عاشق حرکات فریب می شوند و مقدار زیادی از وقت خود را صرف جابجایی تیغه خود با الگوهای استادانه و دقیق می کنند تا پاسخ حریف خود را تحریک کنند. شاگرد غالباً این واقعیت را از قلم می اندازد که ممکن است قبلاً آن فاصله حیاتی مورد نیاز برای اتک مستقیم را به دست آورده است، اما توسط حریف هوشیار روی آمادگی مورد اصابت قرار گرفته است. اگر قرار است وقتی شاگرد اتک خود را به اتمام برساند، فریب را اجرا کند، در واقع بازیکن در حال تلاش برای جاسازی دو حرکت در فضایی که فقط به یک مورد از آنها نیاز دارد. شما با فراهم کردن فضای صحیح برای یک اتک ساده برای شاگرد باید بطور مرتب او را امتحان کنید. شاگرد باید بدون تردید با یک اتک مستقیم کار خود را به پایان برساند. **اجرای اتک مرکب در فاصله نزدیک به نادرستی اجرای اتک ساده از فاصله خیلی دور است.**