

آموزش سابر (۱)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۱۶)

مقدمه

از بین تمام سلاح ها، سابر در عرض بیست سال گذشته بیشترین تغییر را داشته است. ظهور سابر الکترونیک (که در دهه ۱۹۸۰ ارائه شد) همراه با تغییرات زمان بندی اخیر، نگاه و احساس متفاوتی را در مورد سابر و درس انفرادی سابر ایجاد کرده است. مربیان اغلب اوقات پس از آموزش ضربه برشی ساده، دفاع و کارپا به شاگرد در مورد کلاس های بعدی خود دچار شک و تردید می شوند و نمی دانند که درس های بعدی خود را چگونه اداره کنند؟



درس های ارائه شده در این مقاله به معنای یک آموزش کامل در مورد سابر سطح مقدماتی نیست، بلکه می تواند ایده هایی برای آموزش حرکات مورد نیاز بازیکنان سطح میانه در خدمت مربیان قرار دهد. قبل از شروع این درس ها، سابریست مبتدی باید درک خوبی از اصول سابر داشته باشد: **گارد خوب و متعادل، توانایی اجرای ضربه برشی مناسب، توانایی اجرای دفاع** در هر چهار مسیر (۴، ۳، ۵ و ۲)، و - در نهایت - قادر به **اجرای کار پا** به روشی فنی و صحیح، و داشتن **انتقال روان و راحت** از یک جهت به جهت دیگر.

ضربه

زدن ضربه برشی مناسب با گرفتن صحیح شمشیر آغاز می شود. شاگرد باید شمشیر خود را به **نرمی** با انگشتان خود نگه دارد، و آن را مانند چکش در کف دست نگیرد. شمشیر توسط انگشت **شست**، انگشت **اشاره** و انگشت **میانی** کنترل می شود، و در صورت لزوم با حرکت مچ دست همراه می شود. ضربه برشی سابر با حرکت دادن دست به سمت جلو، به سمت هدف، شروع می شود. راست شدن بازو می تواند بلافاصله تکمیل شود (در مواردی که ضربه در فاصله نزدیک باشد) یا ممکن در فاصله های بلندتر (حمله یا قدم جلو حمله) کمی دیرتر انجام شود. مربی باید تأکید کند که ضربه برشی حرکتی جداگانه از دست راست می باشد.

واژه عملیاتی مناسب برای ضربه برشی سابر "لمس کردن" حریف است، و نه "برش" زدن او است. امتیاز گرفتن در سابر مدرن بیشتر به خراشیدن وست یا ماسک نیاز دارد. هرچه ضربه برشی سبک تر باشد، سریع تر خواهد بود، و در صورت نخوردن یا دفاع شدن ضربه، شمشیرباز مجبور است بر نیروی جنبشی کمتری غلبه کند. شاگرد باید درک کند که او در یک مکان و زمان خاص در حال ضربه زدن هست، و آفت شمشیر پس از یک ضربه کاملاً نادرست است. ضربه های برشی می تواند به روش سنتی، از مسیر بالا، اجرا شوند، اما بسیاری از شمشیربازها ضربه های خود را از مسیر پایین، که به سمت زیر بغل و زیر دست حریف هدایت می شود، اجرا می کنند. مربی باید موقعیت هایی را نیز انتخاب کند که در آنها شاگرد بتواند از مسیر پایین اتک کند و هم در آن مسیر مورد اتک قرار گیرد.

در اجرای اتک صحیح، سابر بیش از دو سلاح دیگر در معرض محدودیت است. در سابر نمی توان بازوی مهاجم را به شدت خم کرد (شاگرد برای ضربه زدن نباید بازو را "بشکند") و زمانبندی راست شدن بازو و کارپا برای اجرای اتک بسیار حساس و حیاتی است. **رسیدن ضربه به هدف باید قبل از فرود پای جلو روی زمین رخ دهد:** ضربه و حمله (یا قدم جلو) باید با هم هماهنگ شوند.



دفاع

به دلیل حساسیت دستگاه آپاره و زمان "قفل شدن" سیستم، دفاع سابر باید از رسیدن ضربه حریف جلوگیری کند. در عین حالی که تنها یک تماس کوچک تیغه ها، با توجه به قانون، ممکن است حق تقدم را برآورده کند، اما یک ضربه شلاقی یا ادامه اتک حریف - حتی اگر به موقع هم نباشد - باز هم می تواند به ضربه منجر شود، زیرا زمان قفل شدن دستگاه اجازه می دهد که یک رمیز بتواند جلوی ثبت ریپوست را بگیرد.

دفاع سابر با **قبضه و شانه نرم** اجرا می شود، به گونه ای که بتواند جلوی نیرو ضربه حریف را بطور کامل بگیرد. برای ایجاد حداکثر مقاومت در برابر ضربه حریف، **دفاع باید با لبه ۳ گوش تیغه** اجرا شود نه با سطح مقطعی آن. موقعیت دفاع سر - و همچنین مسیری که تیغه شاگرد برای تشکیل آن طی می کند - بسیار مهم است. به نظر می رسد که هر مربی موقعیت متفاوتی برای وضعیت نهایی دفاع سر دارد، اما اکثر مربیان بر این عقیده اند که این دفاع مانند گذشته با پایین آوردن نوک و بالا بردن دست اجرا نمی شود. در عوض، نوک باید بلافاصله به موقعیت دفاع و بدون پایین آمدن منتقل شود.

طبق تعریف، یک دفاع سابر با یک سوم پایین تیغه شمشیر (نزدیک گارد) اجرا می شود. شمشیرباز باید آموزش ببیند تا به محض فرود ضربه روی تیغه خود با یک **جواب انفجاری فوری** پاسخ دهد.

کارپا

کار با تیغه سابر به طرز شگفت انگیزی ساده است، و بدون درگیری، فشار، بایند و جا به جایی های فلوره و اپه انجام می شود. پیچیدگی های سابر بیشتر در کارپا اتفاق می افتد، جایی که برای کنترل فاصله، حرکات تیغه در اولویت دوم قرار می گیرد. در اجرای کارپا و نقش کارپا در کنترل فاصله و تمپو است که شمشیرباز باید بسیار تلاش کند. شمشیرباز باید بتواند در حالی که بدن خود را برای پاسخگویی به حرکات حریف آرام و آماده نگه دارد، باید توانایی تغییر جهت و تمپو را داشته باشد. استادان شمشیربازی روسی جمله ای دارند، که می گوید: "پنجه ها، گرگ را تغذیه می کنند!". در سابر، **حرکات تهاجمی و دفاعی با مهارت دستکاری فاصله انجام می شود**، و این دستکاری از طریق استفاده از عملکرد عالی و متنوع کارپا انجام می شود.

سابریست مبتدی که وارد مرحله آموزش های میانه می شود باید قادر به انجام کارهای مختلف پا و تغییر مسیر چند جهت در یک سازه باشد، و در عین حال تعادل و کنترل کامل داشته باشد. سابریست های جدید اغلب می کوشند از سرعت بازیکنان پیشرفته تر تقلید کنند بدون اینکه بدانند که آنها ابتدا باید عملکرد مناسب پا را داشته و بر حرکت جنبشی بدن خود کنترل کامل داشته باشند. **تکانه های جنبشی بدن بلای سابریست هاست.**

کارپا باید با مچ پا و زانوی نرم انجام شود. شمشیرباز باید بتواند به راحتی حرکت کند و به سادگی تغییر جهت دهد، بدون اینکه بالاتنه به جلو یا عقب خم شود تا به جا به جایی بازیکن کمک کند. یک منبع ارزشمند برای مربی برای تشویق شمشیربازان خود به کارپا، فیلم و نوشته های Dave Littell (المپین ۱۹۸۸ فلوره آمریکا) است. شما می توانید این ویدیو را در وب سایت او به آدرس زیر پیدا کنید.

http://web.mac.com/dlittell/Learning_to_Fence



فلسفه سابر

سابر مدرن بر اساس حرکات تهاجمی استوار است. اтак چنان ارزشمند است که باید از همان ابتدا به شاگرد آموخت که پس از بدست آوردن ابتکار عمل (حق تقدم) به راحتی نباید آن را از دست داد. در عین حال، شاگرد نباید در هر حرکتی خیلی راحت به جلو هجوم آورد، بلکه بستگی به اهداف تاکتیکی سازه، باید نحوه باز و بسته شدن فاصله توسط حریف را به دقت کنترل کند.

درس انفرادی و علائم مربوطه

درس سابر باید بازی را تقلید کند. مربی - در حد توانایی خود - باید سخت بکوشد، اтак کند، دفاع کند، و درست مانند یک حریف واقعی حرکت کند. ارائه علائم تیغه توسط مربی باید طبیعی و در داخل "باکس سابر" (محدوده بالای سر، عرض شانه ها و تا کمر) باشد. هنگامی که مربی در درس به جلو حرکت می کند، باید ظاهر یک حریف "آماده" را ارائه دهد: گارد باز، دست پایین، و وزن به جلو (بدون خم شدن) باشد.

اگر مربی توانایی داشته باشد، درس باید با کارپا (روی گارد) اجرا شود. از آنجا که این همیشه ممکن نیست، مربی می تواند درس را با "قدم زدن" اجرا کند. هنگام تدریس با راه رفتن، قدم ها باید ریز باشد و مربی باید بتواند هنگام راه رفتن و هدایت با هر دو پا (راست یا چپ) به شاگرد اтак کند. هنگام اтак به شاگرد افزایش سرعت پای مربی در پایان اтак مهم خواهد بود، درست مانند کارپای یک حریف واقعی.

دست مربی هنگام نشانه دادن باید بدون حرکت های اضافی تیغه یا بدن، آرام و پایین باشد. برای شاگرد کم تجربه، ضربه های مربی می تواند کمی اغراق آمیز باشد، اما از ضربه های با دامنه بزرگ باید جلوگیری شود. ضربه مربی باید دقیقاً کمی بالای گارد شمشیر منتهی شود و به سمت گارد بلغزد. این حس یک اтак واقعی را ایجاد می کند، و شاگرد را تشویق می کند که دفاع محکمی را اجرا کند.

درس باید با فاصله نزدیک بین شاگرد و مربی شروع شود (بستگی به تمرین، در فاصله قدم جلو حمله یا حتی نزدیک تر). با افزایش مهارت شاگرد، فاصله بین مربی و شاگرد می تواند افزایش یابد، تا جایی که فاصله شروع معادل خطوط گارد روی پیست شود. مربی همیشه باید در مسیرهای بلند و در یک جهت با شاگرد کار کند: شاگرد باید **در اтак یا هنگام اجرای حرکات ضد زمان به جلو حرکت کند**، و در **دفاع یا ضد حمله باید به عقب حرکت کند**. مربی می تواند با کوتاه کردن اтак خود یا کم آوردن اтак شاگرد، تغییر فاصله را اعمال کند. سابر فلوره یا ایه نیست: برای هر تغییر جهت باید دلیل موجهی وجود داشته باشد.



photo : Javid Nikpour

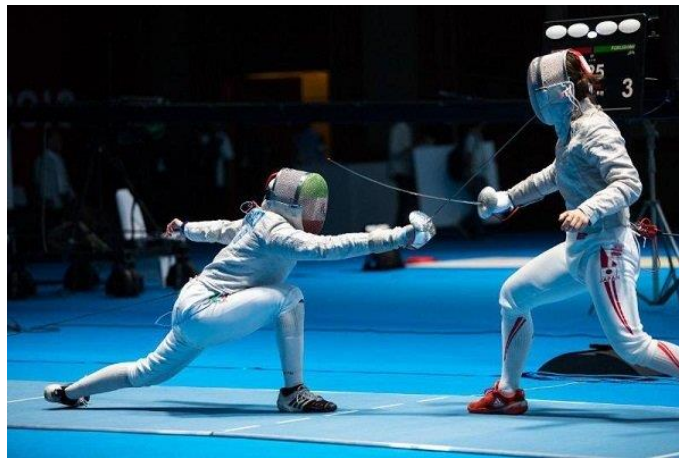
حرکات درخواستی مربی از شاگرد باید ترتیب منطقی داشته، و دنباله حرکت قبلی باید باشد. یک ترتیب ساده حرکتی می تواند به این صورت باشد: **ضربه مستقیم ساده** و به دنبال آن **یک ضربه غیر مستقیم ساده** (شاید بعد از چند تکرار)، سپس **یک اтак مرکب**. حالا به یک مثال از یک ترتیب حرکتی بد توجه کنید: شروع با **یک اтак مرکب علیه مربی**، و به دنبال آن **یک ضد حمله**، و سپس **یک دفاع و جواب با قصد ثانویه**. این حرکات ترتیب منطقی ندارند، و از نظر مکانیکی جریان خوبی ندارند، و به عنوان یک سازه تاکتیکی معنی چندانی ندارند. مربی همه وقت باید از عرضه گروهی حرکات غیرمرتبط و "ساختن" یک درس بر مبنای آنها خودداری کند. پیشرفت درس همیشه باید از نزدیک به دور باشد، آهسته به سریع، ساده تا پیچیده و پیچیده تر باشد.

هنگام اتمام اتمک به مربی، شاگرد همیشه باید تشویق شود تا با بدست گرفتن تمپوی حرکت، ضربه را از مربی "بقاپد" و حرکت را در جایی که مورد نیاز است با قدرت به پایان برساند. بسیار مهم است که مطمئن شوید که ضربه به شاگرد "داده نشود". هر سازه درسی باید با ضربه به مربی پایان یابد. **اگر شاگرد در درس خطایی مرتکب شود، آنگاه شاگرد باید ضربه بخورد.** سازه های درسی باید قبل از توقف به یک نتیجه منطقی برسند.

گرم کردن

هر درس باید با یک گرم کردن مختصر شروع شود. گرم کردن باید برخی از مطالبی که قرار است در درس ارائه شود را منعکس کند. یعنی اگر مربی بخواهد یک درس دفاعی با شاگرد کار کند، گرم کردن با دفاع و جواب مناسب است. به عنوان مثال: در فاصله نزدیک، مربی می تواند از شاگرد بخواهد که از وضعیت ثابت به سرش ضربه بزند. در بعضی مواقع، مربی باید ضربه به سرش را دفاع کند، و به مسیر دیگری جواب دهد. شاگرد باید آن ریپوست را دفاع و به سر مربی ضربه بزند. بعد از چندین ضربه اینچنینی، مربی می تواند حرکت را به درس اضافه کند: شاگرد را به عقب می راند، به او اتمک می کند، و در مقابل شاگرد پاره ریپوست می کند. مربی باید ابتدا با هر قدم ضربه بزند، و سپس به آرامی تمپوی ضربه ها را سرعت ببخشد، ضربه ها را با قدم های تصادفی و سپس با تغییر تمپوی کارپا اجرا کند (ضربه نهایی همیشه باید با شتاب انجام شود). مربی باید بدون مکث و توقف به طور مداوم حرکت کند.

اگر مربی قصد دارد تعدادی از حرکت های تهاجمی را آموزش دهد، ضربه به هدف های مختلف، و ضربه های مرکب می تواند انتخاب خوبی برای گرم کردن شاگرد باشد.



آمادگی – درس اول

اولین حرکت در تمام برنامه های درسی این مقاله، قدم جلو (حرکت آمادگی) توسط شاگرد است. این قدم جلو برنامه شناسایی خود شاگرد است. آن فرصتی برای شاگرد برای تشخیص اهداف مربی/حریف و عمل بر مبنای آن است. این مرحله اولیه همه تمرینات موجود در این مقاله خواهد بود. فاصله شروع بین مربی و شاگرد در این تمرینات باید در حد بیش از **فاصله قدم جلو حمله** برای شاگرد، اما کمتر از ۴ متر (خطوط گارد پیست) باشد.

تمرین ۱:

شاگرد: با توجه به علامت مربی، یک قدم به جلو می آید (شمشیرباز پیشرفته تر می تواند در زمان دلخواه خود و بدون هیچ نشانه ای از مربی، قدم را شروع کند).

مربی: در پایان قدم شاگرد به هر مسیری که بخواهد ضربه می زند.
 شاگرد: یک دفاع و جواب را اجرا می کند.
 مربی: (اختیاری): ضربه به هر مسیری را شروع می کند، اما آن را به پایان نمی رساند.
 شاگرد: مسیر را می پوشاند اما جواب نمی دهد.

در تمرین ۱ مربی باید زمان ضربه خود را روشن کند تا شاگرد وقت کافی برای دیدن شروع ضربه داشته باشد، اما باید در وسط قدم جلو باشد. اگر مربی خیلی دیر ضربه بزند، شاگرد مردد خواهد شد: آیا او باید ضربه آتی مربی را دفاع کند، یا حرکتی را که شروع کرده است را به پایان برساند؟ شاگرد باید در تصمیم خود مبنی بر دفاع اتک، احساس اطمینان کند. در حالت ایده آل شاگرد دفاع خود را روی فرود پای عقب قدم جلوی آمادگی، می گیرد. یکی از راه های کنترل اجرای صحیح این کار این است که مربی روی پای جلو شاگرد دقت کند، و هنگامی که پای جلوی شاگرد با زمین تماس حاصل کرد، ضربه را شروع کند.

حرکت اختیاری در تمرین ۱ اینکه ببینید آیا شاگرد بدون یافتن تیغه مهاجم بصورت واکنشی ریپوست را اجرا می کند. اگر شاگرد زست دفاع را بگیرد، و بدون اینکه تیغه حریف را پیدا کند جواب دهد، حریف به سادگی ضربه خود را به پایان خواهد رساند و امتیاز را از شاگرد خواهد گرفت. هنگامی که مربی پیش از موعد ضربه را متوقف می کند شاگرد باید مسیر تهدید شده را با نیم دفاع یا دفاع کامل "پوشاند" اما برای "یافتن" تیغه مربی نرود. بعد از اینکه شاگرد مسیر را پوشاند، مربی می تواند ضربه را روی گارد شمشیر شاگرد به پایان برساند. در این مرحله، شاگرد آزاد است که جواب دهد.

خطای احتمالی دیگر در این تمرین، که با عدم اتمام ضربه نیز مشخص خواهد شد، این است که شاگرد بخواهد با یک بتمان خود را به تیغه مربی "برساند". اگر مربی ببیند که شاگرد تلاش برای پیدا کردن تیغه دارد، در اتک بعدی او باید با ردکن از این دفاع جوینده بگذرد و به شاگرد نشان دهد که - دنبال تیغه رفتن - خود را در موقعیت بدی قرار می دهد و در مقابل یک حرکت فریب پذیر خواهد بود.



اتک

اکنون آموزش درس ما از قدم آمادگی توسط شاگرد به آموزش اتک تبدیل می شود. در سابر، "واحد" اتک **کار پای مرکب** است: قدم جلو حمله، جامپ حمله، یا یک قطعه مشابه دیگری از کارپا. کار مرکب پا همیشه در اتک بصورت تسریعی انجام می شود، و حمله آن کوتاه و کنترل شده می باشد. حتی اگر شاگرد توانایی ایجاد حمله طولانی را دارد، باید شاگرد را تشویق کرد که در همان فاصله به جای یک حمله بسیار بلند، یک قدم جلو و یک حمله کوتاه تری را اجرا کند. (توجه: یک استثنا در این قانون در مورد حریف در حال عقب نشینی سریع که خیلی هم تعادل ندارد، می باشد. در این مورد، به شاگرد باید توصیه شود که برای ضربه زنی یک حمله بلند داشته باشد. با این حال، این مورد معمول نیست، و در این تمرینات گنجانده نمی شود).

تمرین ۲:

- مربی: علامت پیشروی را به شاگرد می دهد.
- شاگرد: یک قدم جلو را شروع می کند.
- مربی: کمی دیر، و پشت سر شاگرد، عقب نشینی می کند.
- شاگرد: سرعت خود را افزایش می دهد تا یک ضربه با قدم جلو حمله بزند.
- مربی: یک ضد حمله (در هر مسیر باز) روی قدم دوم شاگرد آغاز می کند تا شاگرد را وادار به پایان دادن به اтак خود بکند.

در تمرین ۲ شاگرد قدم جلو آمادگی را انجام داده است. بر خلاف تمرین ۱، مربی قصد دارد به جای ضربه روی آمادگی شاگرد، با رها کردن فضا حق تقدم را به شاگرد بدهد. شاگرد با بستن فاصله، قدم جلوی دیگری را برای تعقیب مربی انجام می دهد. سپس مربی یک ضد حمله را شروع می کند، و شاگرد با حمله کار را تمام می کند.



مربی ممکن است اولین قدم عقب خود را به موقع انجام دهد، اما باید اطمینان حاصل کند که قدم عقب دوم در مقایسه با قدم جلوی شاگرد کمی با تأخیر انجام شود. شاگرد به محض اینکه می بیند فاصله به نفع اوست، اтак خود را به پایان می رساند.

ضد حمله مربی به اтак شاگرد باید شاگرد را تشویق کند تا آخرین وضعیت فاصله با مربی را بطور غیر منتظره "بشکند" و اтак را با یک حمله تمام کند. به تعبیری، شروع ضد حمله نشانه ای هست برای شاگرد تا حمله خود را به پایان برساند و ضربه را به ثمر برساند. مربی باید با زمانبندی دقیق ضد حمله، به شاگرد این اطمینان را بدهد که اтак خود را در حد کمال به پایان برساند. اگر مربی ضد حمله را زود انجام دهد - قبل از شروع قدم جلو حمله - شاگرد یا مردد می شود و یا سعی می کند که ضد حمله را دفاع کند. اگر مربی خیلی دیر ضد حمله کند، شاگرد نمی فهمد که چرا پس از اтак موفقیت آمیز خود به او ضربه خورده است. در حالت ایده آل، ضد حمله مربی باید همزمان با اصابت ضربه شاگرد، برخورد کند. سپس مربی می تواند به شاگرد گوشزد کند که با تصاحب فضا توسط شاگرد حق تقدم از آن او شده است، و امتیاز متعلق به شاگرد است.

یادداشتی در مورد ضد حمله: مربی باید در ضد حمله آنقدر مراقب باشد که ضربه به شاگرد آنقدر محکم نباشد که روی او اثر نامطلوب بگذارد. این می تواند باعث شانه خالی کردن شاگرد در لحظات حساس می شود. برخی از مربیان ترجیح می دهند که در ابتدای کار با شاگرد جدید در ضربه زدن هیچ تماسی برقرار نکنند، و تنها زمانی که شاگرد به اجرای اтак کامل عادت کرد، در ضد حمله تماس ضربه ای را اضافه کنند.

با گسترش فاصله، مربی می تواند درس قبلی را به درسی تبدیل کند که در آن اтак بصورت چند مرحله ای انجام شود. شاگرد مربی را به سمت انتهای پیست می کشاند و در نهایت با قدم جلو حمله یا جامپ حمله کار خود را به پایان می رساند. مربی عقب نشینی می کند، شاگرد فشار

می آورد، و مربی متوقف می شود یا سرعت خود را کم می کند، و پایان درس ساده فوق تکرار می شود: شاگرد فضا را می شکند و در حالی که مربی یک ضدمحمله دیر هنگام انجام می دهد، شاگرد با یک اتک مستقیم کار را تمام می کند. هدف شاگرد این است که، در عین حالی که در خارج از فاصله حمله قرار گرفته، برای ادامه فشار بر روی حریف این اتک های بلندتر را انجام دهد. یکی از مکانیزم های انجام این کار، تجزیه اتک های بلند به بخش ها یا "مراحل" کوچک است (این اصطلاح در ابتدا توسط ایوان لی در سمیناری در **Cherry Blossom Open** در سال ۲۰۰۸ مطرح شد). دسته های کوچک قدم که به شمشیر باز اجازه می دهد تا سرعت و ریتم خود را بدون عجله و خیز به جلو تغییر دهد.

وقتی شاگرد برای اولین بار با اتک آشنا می شود، سعی می کند مربی را "دنبال" کند، تا سازه را به پایان برساند. در صورتی که شاگرد با سرعت به طرف مربی هجوم بیاورد، و فاصله را بدون پایان دادن به اتک ببندد، مربی باید با یک اتک محکم روی آمادگی، شاگرد را تصحیح کند.

مربی با کاهش سرعت، و بدون اینکه متوقف شود، به شاگرد "علامت" می دهد تا اتک خود را به پایان برساند. شاگرد - با تشخیص اینکه فاصله در حال فروپاشی است - می تواند با قدم جلو حمله اتک مستقیم خود را بصورت انفجاری انجام دهد. در ابتدا، مربی می تواند شاگرد را در فاصله قدم جلو حمله وادار به توقف کند تا تعادل خود کنترل کند، و سپس شاگرد می تواند به گرفتن فضا ادامه دهد. با این حال، این روشی نیست که باید برای مدت طولانی استفاده شود. و باید شاگرد را تشویق کرد که بدون هیچ مکثی به جلو حرکت کند.



وقتی شروع درس به فاصله بسیار طولانی (بیشتر از قدم جلو حمله) منتقل می شود، مربی گزینه های بیشتری در درس دارد. او می تواند قدم جلو بگذارد تا یک سیمولتانه را در اولین تکرار حرکت تحمیل کند. در تکرارهای بعدی مربی می تواند تلاش کند تا هدفی که در ضربه قبلی مورد اصابت قرار گرفته بود را دفاع کند، و شاگرد را مجبور کند تا اتک خود را بصورت غیرمستقیم پایان دهد. مربی می تواند سرعت عقب نشینی خود را متنوع کند، سرعت خود را کم کند و سعی کند که شاگرد نتواند اتک را به اتمام برساند، یا اتک او کوتاه شود و نرسد. شاگرد باید اولین قدم خود، و همچنین گام های بعدی خود را، با نگاهی به بستن فضا به ابتکار عمل خود و استفاده از هرگونه اشتباه تمپو توسط مربی، بردارد. درس در فاصله ۴ متری وضعیت دستور اولیه "آله!" داور را شبیه سازی می کند. و مستحق برخورد ویژه ایست. شما می توانید در مقاله **ایده هایی در مورد سابر** می توانید با ایده هایی در مورد این حرکت ها آشنا شوید. معمولاً مربی از طریق تجربه در زندگی حرفه ای رقابتی خود و مشاهده بازی های واقعی، تشویق می شود تا درس های خود را پس از مدتی مدل سازی کند.

... ادامه دارد.