

ایده هایی در مورد سابر

از مجموعه کلینیک های آموزشی ولادیمیر نازلیموف

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۱۹)

مقدمه

ولادیمیر نازلیموف فردی شناخته شده در سابر دنیاست و نیاز به معرفی ندارد. او پس از دوره قهرمانی پر آوازه خود بعنوان یکی از مربیان مشهور و مطرح سابر جهان نیز شناخته شده است: سه مدال المپیک و چندین مدال قهرمانی جهان، چندین دهه مربیگری در دو قاره، و مشارکت در بسیاری از بازی های المپیک را در کارنامه خود دارد.



در حال حاضر او سرمربی شمشیربازی دانشگاه ایالتی اوهایو ، و چندین بار از ناحیه D.C بازدید کرده است، جایی که خوشبختانه من شانس کار کردن با او را پیدا کردم. این یادداشت از چندین سمینار سابر ارائه شده در ناحیه DC گرفته شده است. هرگونه اشتباه در مطالب ارائه شده به عهده خود من است.

استاد نازلیموف هر سمینار را با تأکید بر تکنیک کاملاً بنیادی آغاز می کرد. در هیچ یک از سمینارها مطلب جدیدی از او ندیدم. او همیشه تأکید می کرد که کار ما باید به کندی و بی نقص انجام شود. او همیشه در آغاز تمرینات آموزشی با - گارد - شروع می کرد و گام به گام سراغ حرکت های بیشتری می رفت.

گارد

همان طور که انتظار می رود ، استاد نازلیموف معتقد است که شمشیربازی خوب از یک گارد خوب حاصل می شود. او بر گارد کمی بازتر از آنچه من در آموزش کلاسیک فرانسوی خودم آموخته بودم، تأکید می کند. به نظر می رسد که این نوع گارد عضلات بزرگ تر پا را به بازی می گیرد، و به سابرست های مبتدی کمک می کند تا تمایل آنها به عدم تعادل در حین حرکت را کنترل کنند. برای استاد نازلیموف، **عدم تعادل بالای جان بازیکنان سابر است.**

دروضعیت گارد، **دست همیشه باید شُل** باشد. حتی هنگام راست کردن دست، برای ضربه زدن در اتک، هیچ گونه فشار یا گرفتگی در عضلات دست هرگز نباید وجود داشته باشد. بازو روی ضربه هرگز نباید "ورقلمبیده" شود. هنگام اجرای ضربه برشی، بازو هرگز نباید به بیش از ۹۰٪ از

امتداد خود برسد. این امر باعث می‌شود بازو و شانه همیشه شل باشند؛ در نتیجه می‌توان جهت تیغه را به سرعت تغییر داد، و شمشیرباز می‌تواند به راحتی از اتک به دفاع برود. ضمن اینکه دست روی گارد کمی به بدن نزدیک می‌شود، که دست را در برابر اتک یا کونتراتک محافظت می‌کند. این امر همچنین این مزیت را دارد که موقع راست شدن دست زمان شروع اتک را به داور نشان دهد بدون اینکه دست یا بازو در معرض ضربه ایست زمانی یا ضدحمله قرار گیرد. استاد نازلیموف تاکید دارد که دست باید در آخرین لحظه ضروری جلو برده شود.



کارپا

"... این تصور غلطی بود که گفته می‌شود که تسلط شوروی در شمشیربازی به دلیل استفاده از تمرینات کارپا بود..."

در گذشته، من شنیده بودم که شمشیربازان تحصیل کرده اتحاد جماهیر شوروی از طریق عملکرد پای برتر خود، بر شمشیربازی مسلط شده‌اند. ضمن اینکه در مسابقات مختلف من کارپای شگفت‌انگیزی از شمشیربازهای آموزش دیده شوروی دیده بودم. در اولین سمیناری که شرکت کردم، استاد نازلیموف اظهار داشت که این تصور غلط است که عملکرد پای بازیکنان شوروی منجر به تسلط آنها بر شمشیربازی شده بود. وی اظهار داشت که استفاده تاکتیکی از فاصله، موقعیت و سیستم‌گزینه‌های حرکات بود که شوروی را قادر به استقامت در برابر شمشیربازهای کشورهای قدیمی تر و با سابقه تر کرد. البته بعد از بیان این مطلب، گروه به اجرای یک ساعت تمرین کارپا پرداخت!

در طی این تمرینات، اجرای فنی کارپا مهم بود. کارپا هرگز به سرعت انجام نمی‌شد، بلکه همیشه به آرامی و تا حد امکان روان انجام می‌شد. شاگردان باید درک کنند که **نوسان و تکانه‌های حرکتی دشمن شمشیرباز است**. شمشیرباز باید ابتدا یک گام را شروع کند، و در صورت دیدن تغییری در حریف، جهت حرکت خود را تغییر دهد تا وضعیت را به نفع خود، چه در اتک و چه در دفاع، تبدیل کند. اگر حریف بخشی از هدف خود را باز کند یا خطایی مرتکب شود، شمشیرباز باید آماده باشد تا به فضای باقیمانده تا حریف نفوذ کند و اتک خود را با قدرت تمام کند. در صورت بروز یک حرکت قدرتمند از حریف، شمشیرباز باید بتواند تغییر جهت بدهد و بدون از دست دادن تعادل، جهت خود را تغییر دهد و عقب نشینی کند. **حمله همیشه کوتاه، متعادل و محکم** باید باشد. از حمله‌های بلند باید خودداری شود.

در تمام سمینارها، تمرین‌های کارپا یکسان بود. شاگردان در سالن در یک صف می‌ایستادند و استاد نازلیموف روبروی ما می‌ایستاد. او تمرین را با یک قدم عقب شروع می‌کرد (او معمولاً کار خود را با گارد انجام می‌داد) و زمان حرکت ما را با صدا اعلام می‌کرد: "بیپیک"، و ما روی صدای "بی" پای جلوی خود را به آرامی به جلو حرکت می‌دادیم، و روی پاشنه پا فرود می‌آوردیم. و روی "یک" پای عقب را سریع بالا می‌آوردیم و به جلو حرکت می‌دادیم و همزمان کف پای جلو را روی زمین می‌گذاشتیم تا قدم کامل شود. گاهی اوقات پس از اتمام نیمه اول قدم جلو، استاد نازلیموف تغییر جهت می‌داد و به سمت ما جلو می‌آمد. آنجا ما برای فرار از "اتک" استاد نیم قدم جلو را به قدم عقب تبدیل می‌کردیم.

این تمرین سپس به یک تمرین گزینشی برای شاگردان تبدیل می‌شود. استاد نازلیموف صف ما را با قدم‌های آهسته هدایت می‌کند. هنگامی که استاد نازلیموف جهت خود را تغییر می‌دهد و "اتک" می‌کند، صف شمشیربازها با چندین قدم عقب سریع از "اتک" وی فرار می‌کند. شاگردان سپس با این علامت او، "اتک" را تصاحب می‌کنند. استاد در برابر پیشروی شاگرد چند قدم به عقب می‌رفت و سپس با یکی از دو حرکت مورد نظر کار را به پایان می‌رساند: او یا به "اتک" شاکرد ضحمله می‌کند (شاگردان را مجبور می‌کند که با حمله کار خود را به پایان برسانند) و یا یک دفاع تصادفی را اجرا می‌کند، و صف شاگردان به مسیر باز استاد ضربه می‌زدند. همه این کارها بدون سلاح توسط هر دو طرف انجام می‌شود.

این شروع همه سمینارها بود. بعد از این تمرین گرم شدن، ما به سراغ تمرین‌های زوجی می‌رفتیم.



تمرین‌ها

اولین تمرین یک تنوع ساده از تمرینات گرم کردن بود که ما با آن سمینار را شروع می‌کردیم. شاگردها با لباس شمشیربازی و شمشیر به دست، بصورت جفت جفت و با فاصله قدم جلو حمله روبروی همدیگر قرار می‌گرفتند. یک شاگرد رل مدافع و دیگری نقش مهاجم را به عهده می‌گرفت. مهاجم درست مانند تمرین گرم کردن پا یک قدم جلوی آهسته را اجرا می‌کرد. اگر مدافع بی حرکت می‌ایستاد و در قبال پیشروی واکنشی نشان نمی‌داد، مهاجم باید ضربه می‌زد.

بطور متناوب مدافع می‌توانست روی قدم جلوی اولیه مهاجم عقب نشینی کند. در این صورت مهاجم باید بلافاصله با یک قدم جلوی محکم‌تر دیگر به قدم عقب مدافع "یورش" ببرد. این باعث می‌شود که مدافع واکنش دفاعی زود هنگامی را نشان دهد. اکنون وظیفه مهاجم ضربه زدن به مسیر باز مدافع می‌باشد. مهاجم هیچ‌گونه حرکت فریب عمیق یا واضحی را برای ایجاد واکنش اجرا نمی‌کند: در واقع "فریب" در قدم ناگهانی دوم مهاجم اعمال می‌شود. و آن اتکی است که کاملاً با کار پا انجام می‌شود.

پس از چندین تکرار این تمرین، که در آن مدافع دو واکنش را با هم مخلوط می‌کند، گزینه سوم به مدافع داده می‌شود. در گزینه سوم، مدافع می‌تواند روی قدم جلوی اولیه آمادگی مهاجم قدم عقب خیلی بلندتری را بردارد تا فاصله بیشتری ایجاد شود. مدافع اکنون به طور قابل توجهی از مهاجم فاصله دارد. مهاجم به هر حال باید اتک را کامل کند: یک حمله کوتاهی را اجرا می‌کند که به مدافع نمی‌رسد. آنگاه مدافع از گرفتن حق اتک از مهاجم احساس راحتی می‌کند، و با جلو آمدن سعی می‌کند ضربه خود را بزند. مهاجم باید به گارد برگردد و از دفاع و جواب استفاده کند.

در حاشیه، بد نیست اشاره کنم که استفاده از این تمرین سه گزینه‌ای در فلوره خالی از لطف نیست. امروزه، فاصله برای شکست دادن اتک در فلوره بیشتر و بیشتر استفاده می‌شود، و پویایی کار با همان چیزی است که در این تمرین مطرح می‌شود. در یک کلینیک جداگانه‌ای که با استاد Gia Abashidze (که یکی از مربیان ایالت اوهایو است) داشتیم تمرین مشابهی را نیز انجام دادیم.

تمرین دوم با دو شمشیرباز شروع می‌شود که با فاصله بلند، معادل فاصله خطوط گارد یا کمی کمتر، روبروی هم می‌نشینند. هر دو شمشیرباز با قدم جلو حمله یک سیمولتانه را اجرا می‌کنند. هر شمشیرباز دقت می‌کند که ضربه کجا به او اصابت کرده است (آیا حریف به سر یا پهلو یا سینه ضربه زده است). پس از چندین حرکت سیمولتانه، مدافع باید حمله خود را کمی کوتاه‌تر کند، و در مسیر که حریف در طول حرکات سیمولتانه قبلی ضربه زده بود، یک دفاع از قبل برنامه ریزی شده را اجرا کند. مهارت در اینجا در اجرای دفاع تا حد امکان شبیه به اتک نهفته است. اگر شمشیرباز سعی کند حمله را خیلی کوتاه کند، حریف این موضوع را تشخیص می‌دهد و مسیر را تغییر می‌دهد. **بازیکن باید جرأت کند!** (همان‌طور که نازلیموف چندین بار به آن اشاره می‌کرد).

اکنون حریف با چندین حرکت سیمولتانه روبرو شده است، و با یک دفاع و جواب ضربه خورده است. در یک مسابقه واقعی، اگر حریف برخی از حرکات را ضعیف اجرا می‌کرد، ممکن بود در برخی از این حرکات های "سیمولتانه" نیز ضربه خورده باشد. در این مرحله از مسابقه (از نظر تئوری)، استاد نازلیموف پیشنهاد می‌کند که انتظار می‌رود حریف با یک حرکت کاذب، تلاش می‌کند تا فاصله را بیشتر کند تا اینکه حرکت شمشیرباز کوتاه شود یا بیش از حد توان خود درگیر اتک شود. در اینجا **سودمندی قدم اول آهسته** رل خود را بازی می‌کند. شاگردی که کار خود را به درستی انجام می‌دهد، حریف را می‌بیند که فاصله را بیشتر کرده است و هرگز اتک خود را بیش از حد کشیده‌تر نمی‌کند. در عوض، شاگرد می‌تواند حریف را دنبال کند تا حریف سرعت خود را کم کند یا از حرکت متوقف شود. در این مرحله، حریف احتمالاً سعی می‌کند تا تیغه شمشیرباز را سوپ‌پ کند، که باید جلوی این کار گرفته شود، و سپس می‌تواند با حمله یک ضربه غیر مستقیم به حریف زد.

حالا حریف در این بازی شبیه سازی شده ضربه های زیادی را دریافت کرده است. در این مرحله، شاگرد فرماندهی حریف را بر عهده دارد. اما حریف هنوز خطرناک است (و استاد نازلیموف این کار را بصورت تمرین نمایشی شبیه سازی کرد بگونه ای که سعی می‌کرد همبازی خود را طوری گیج کند تا باعث شود او از پیشرفت تاکتیکی که ایجاد شده بود منحرف شود) اما در اصل این شمشیرباز است که حریف و مسابقه را کنترل می‌کند. بازی با چنین روش مشابهی، می‌تواند باعث برد شمشیربازها شود.



نتیجه گیری

این پیشرفت تاکتیکی ساده، بازی را برای شاگرد "مدل سازی" می‌کند. هر حرکتی با **توالی منطقی** از حرکت دیگر پیروی می‌کند. در تمرین های نمایشی (و هنگام کار با شاگردها بصورت انفرادی)، استاد نازلیموف گهگاه تغییرات کوچکی در پیشرفت تمرین ایجاد می‌کرد. علی‌رغم داشتن **"نقشه راه"** ظاهری برای حرکت ها، شاگرد باید همچنان با **"چشمان باز"** بازی کند، و برای تغییراتی که گاهی در بازی اتفاق می‌افتد، آماده باشد. با این وجود، این رویکرد به سختی در بسیاری از درس های شمشیربازی یافت می‌شود. سود آن برای شاگرد کاملاً روشن است. من منتظر دیدارهای آینده استاد نازلیموف هستم تا با بینش او درباره پیشرفت تاکتیکی سایر بیشتر آشنا شوم.