

چهار الگوی تمرینی ایه - نقشه‌راه تدریس مربی ایه (۲)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۲۰)

الگوی دوم: شاگرد فاصله را برای اتمک به هدف جلوی شما می بندد. شما برای باز کردن فاصله عقب می روید، و شاگرد دوباره به هدف جلوی شما اتمک می کند.

نکته اصلی در آموزش الگوی دو، زمان عقب نشینی شماست. در این الگو، شما باید قدم عقب خود را درست موقع فرود اولین اتمک شاگرد به دست/بازوی شما، آغاز کنید. شاگرد باید ببیند که به محض پایان اولین اتمک خود، شما فضا را باز کرده اید، و او اکنون پس از آغاز عقب نشینی شما "عقب" افتاده است. هدف عمیق شما برای یک اتمک راحت بسیار دور شده است، اما هدف نزدیک هنوز در محدوده اتمک آسان قرار دارد.



اگر اشتباه کنید و خیلی دیر عقب بروید - به خصوص پس از اینکه شاگرد اولین قطعه کار پای خود را به سوی هدف نزدیک شما انجام داده باشد - شاگرد باید بتواند اتمک به هدف عمیق شما را ادامه دهد. این خطای شماست، و شاگرد باید از آن استفاده کند.

دقیقاً مانند الگوی یک، همان طور که فاصله را باز می کنید، شما می توانید به اولین اتمک شاگرد پاسخ های تهاجمی/دفاعی بدهید. اما شاگرد باید به جای تلاش برای نفوذ به هدف عمیق تر، روی ضربه زدن به هدف نزدیک تمرکز کند. این استثنا ممکن است باشد که - هنگام عقب نشینی - با خم شدن به عقب، و در حالی که اسلحه خود را از شاگرد دور می کنید، اتمک قابل توجهی در تعادل خود شبیه سازی کنید. در این حالت، شاگرد باید خطر اتمک به فاصله بیشتر علیه حریفی که نمی تواند دفاع یا ضدحمله کند را بپذیرد. به احتمال زیاد، هنگام عقب نشینی کوتاه یا بی موقع حریف ممکن است چنین به هم خوردن تعادلی توسط حریف اتفاق بیافتد، که شاگرد را در فاصله مناسب برای اتمک مستقیم به بدن، درست مانند الگوی یک، قرار می دهد.

اگر پاسخ شما در الگوی دو یک حرکت کونتر تیغه باشد، شاگرد شما باید قبل از اتمک به هدف نزدیک، دوباره به تیغه شما اتمک کند. اما با توجه به ارتباط تیغه های تان، یک ضربه سریع زاویه دار (فلیک = شلاقی) به سمت دست یا بازو شما نیز ممکن است مناسب باشد، و این کار بدون درگیری با تیغه شما می تواند انجام شود.

اتمک دوم شاگرد به هدف نزدیک شما می تواند شکل های مختلفی داشته باشد:

۱. شاگرد می تواند در اولین تلاش با یک **اتک ساده** شروع کند، و در تلاش دوم یک **بتمان اتک** اجرا کند.
۲. اگر هنگام عقب نشینی بدن خود را بکشید، شاگرد می تواند با **بتمان اتک یا پرس اتک** به هدف نزدیک شما پاسخ دهد.
۳. اگر هنگام عقب نشینی دفاع بگیرید، شاگرد می تواند مانند **الگوی یک** با یک **ردکن** دفاع را "دور بزند" و به دست یا بازوی شما ضربه بزند.
۴. اگر روی قدم عقب بدن خود را بکشید، یک شاگرد ماهر می تواند تیغه شما را بصورت **اپوزه** بگیرد و به بازوی شما ضربه بزند، اما درصد موفقیت در این حرکت کم است و به مهارت زیادی نیاز دارد.

شما می توانید توان مشاهده شاگرد خود را در **الگوی دو** با انجام یک حرکت دفاعی تیغه هنگام عقب نشینی آزمایش کنید. یک شاگرد بی توجه دفاع شما را فریب می دهد و سعی می کند با حمله به تنه یا پای شما ضربه بزند، که به شما این امکان را می دهد که یا ضد حمله کنید و یا یک دفاع دوم بگیرید. اگر قدم عقب بردارید و یک دفاع انجام دهید، شاگرد شما باید همانند **الگوی یک**، رمیز کند یا دفاع شما را دور بزند و مجدداً به هدف جلوی شما اتک کند.



سرانجام، اگر فاصله را باز کنید و هدف نزدیک را از دور خارج کنید (با عقب کشیدن دست یا کنار کشیدن آن از بازی) شاگرد باید اتک را قطع کند. یک شاگرد بسیار باتجربه می تواند اتک را دوباره شروع کند و به آرامی به جلو حرکت کند تا دوباره یک حرکت آمادگی را به هدف جلوی شما اجرا کند، و سلسله مراتب حرکتی را دوباره راه اندازی کند (و این چیزی است که بعداً باید به درس اضافه شود)، اما یک شاگرد کم تجربه تنها باید اتک را قطع کند. دانستن اینکه چه موقع باید تعقیب حریف را قطع کنید، یک مهارت ارزشمندی است، به ویژه هنگامی که فرصت ضربه زدن بالاتر از سطح مهارت شاگرد باشد.

الگوی سوم: شاگرد شما همزمان با یک قدم عقب به هدف جلوی شما اتک می کند، و سپس دوباره یک قدم عقب دیگر برمی دارد تا فاصله را باز کند. شما سعی می کنید فاصله را دوباره ببندید، و شاگرد دوباره به هدف نزدیک شما اتک می کند.

احساسی که در این سناریو وجود دارد باید این باشد که شاگرد سعی دارد شما را به دنبال خودش "بکشاند" تا اینکه شما به شاگرد "فشار" بیاورید. شاگرد نباید منتظر بماند تا شما پس از اولین اتک او فضا را ببندید، زیرا این از دست دادن ابتکار عمل باعث می شود شاگرد بیش از حد به شما نزدیک باشد تا بتواند هدف جلوی شما را دوباره درگیر کند. در اصطلاح نظامی، شاگرد از یک سلسله ضدمحمله به بازوی شما به عنوان سلاحی "دوربرد" علیه شما استفاده می کند. اگر اجازه داشته باشید فضا را ببندید، این سلاح "دوربرد" کم اثر خواهد بود.

الگوی سه درسی برای کنترل فاصله هنگام عقب رفتن می باشد. با شروع باز کردن فضا، شاگرد قادر خواهد بود پوینت خود را بین هر دوی شما حفظ کند، و در ایمنی نسبی دائماً هدف جلوی شما را تهدید کند. کشیدن شما به طرف خود - به جای اینکه توسط شما به عقب رانده شود - برای موفقیت در **الگوی سه** حیاتی است.

شاگرد باید حرکات الگوی سه به هدف نزدیک شما را تنوع ببخشد. اولین اتک شاگرد می تواند یک بتمان اتک به دست شما، قدم عقب، و سپس یک ضربه ساده (مستقیم یا غیرمستقیم) بعنوان رمیز در حین بستن فاصله شما باشد. بطور متناوب، شاگرد شما می تواند حرکت را با یک دعوت (مانند سوپ ۶) آغاز کند و سپس قدم عقب و یک ضدحمله به اتک شما روی سوپ او اجرا کند. اتک به تیغه، با رمیزهای زاویه دار یا غیرمستقیم، یا رمیزهای سد کننده منفعلا نه هم در اینجا امکان پذیر است.

حرکات خود شما در اتک اولیه باید به این واقعیت احترام بگذارد که شاگرد در حال ترک فاصله است. شما می توانید:

۱. یک **اتک مرکب** (یا دفاع) را شروع کنید تا یک **رمیز** از شاگرد بیرون بکشید.
۲. تلاش کنید تا یک حرکت **ضد زمان** علیه شاگرد در حال عقب نشینی اجرا کنید، تا یک **ضدحمله مرکب** (فریب روی تمپو) از شاگرد بکشید.
۳. سعی کنید هنگام عقب نشینی **به پای او ضربه بزیند**، تا یک **رمیز** به قسمت بالای بدن یا بازوی شما بیرون بکشید.
۴. تلاش کنید تا با یک **درگیری تیغه** شاگرد را پیدا کنید و آن را کنترل کنید، تا شاگرد را به اجرای یک **رمیز یا دفاع و جواب** تحریک کنید.

گزینه های پاسخ شما، باعث تحریک نوع و ماهیت حرکات دوم شاگرد می شود.



الگوی چهارم: شاگرد فاصله تا هدف نزدیک شما را می بندد و اتک می کند. شما با پاسخ خود نیز فاصله را می بندید و شاگرد به هدف عمیق شما ضربه می زند.

این وضعیت در یک بازی چگونه اتفاق می افتد؟ به عنوان مثال، یک نمونه این است که در آن شمشیرباز یک اتک قوی به دست حریف اجرا می کند، که با یک فلش به هدف عمیق شمشیرباز پاسخ داده می شود. شمشیرباز فلش را دفاع کرده و به تنه حریف ریپوست می کند. همچنین ممکن است وضعیتی باشد که در آن شمشیرباز اتک شدیدی به هدف جلوی حریف انجام می دهد، و حریف در حالی که قدم به جلو می گذارد تلاش می کند تا تیغه شمشیرباز را بیابد تا آن را به دام بیاندازد. شمشیرباز از تلاش حریف برای یافتن تیغه فرار می کند و به سینه، ران یا پهلوی حریف رمیز می کند.

در الگوی چهارم، هدف شما در درس، بستن سریع فضا پس از اولین اتک شاگرد است. ایده در اینجا می تواند یکی از موارد زیر باشد:

۱. یک دفاع و جواب علیه شاگرد.
۲. تلاشی برای یافتن و کنترل تیغه شاگرد حین شکستن فاصله.
۳. **اتک مستقیم** پاسخ دهنده به اتک شاگردی که نتوانسته است به شما ضربه بزند، یا اتک او کوتاه بوده و به شما نرسیده است.

الگوی چهار به شاگردی که در پایان اولین اتک خود متعادل و بر حریف "مسلط" هست پاداش می دهد. از آنجا که او تعادل دارد، و هیچ تکانه حرکتی رو به جلو ندارد، شاگرد قادر است در برابر تغییر ناگهانی فضای بین دو بازیکن واکنش نشان دهد. پس از اتک اولیه به هدف جلوی شما، شاگرد قبل از پرداختن به پاسخ شما به اتک اول، باید برای چند صدم ثانیه به معنای واقعی کلمه "بی حرکت" بماند.

الگوی چهار شاگرد را وادار می کند که اتک اولیه خود را معقول و با تمپو/فاصله کوتاهی حفظ کند. بازیکنان با مهارت کمتر که اتک خود را با زمان/فاصله بیش از حد بلند اجرا می کنند، مجازات می شوند. هنگامی که شمشیرباز بخواهد به فاصله ای بیش از حد دور دسترسی پیدا کند، وقتی او هنوز در حال حرکت دادن پای عقب و کنترل تعادل خود هست، وغیره، او بطور خودکار خود را به پایان اتک خود می رساند. هنگامی که حریف فاصله را می بندد، شمشیرباز کم مهارت هنوز در حال حرکت است و در زمانی کمی که در اختیارش هست نمی تواند از خود دفاع کند.



الگوی چهار می تواند شکل های مختلفی از کار تیغه داشته باشد:

۱. شمشیرباز یک **اتک ساده** به هدف نزدیک شما اجرا می کند، و پاسخ شما یک **اتک فوری** است، که شاگرد باید با **دفاع و جواب** به سینه، پهلو یا ران شما پاسخ دهد. این ریپوست می تواند بصورت اپوزه یا کرویز (سریع ترین جابه جایی تیغه) انجام شود.
۲. شاگرد یک **اتک سریع** به هدف نزدیک شما اجرا می کند، و شما در هنگام حرکت به جلو سعی می کنید **تیغه را پیدا** کنید. شاگرد از حرکت جستجوی تیغه شما فرار می کند و به سینه شما **رمیز** می کند.
۳. شما **اتک** اولیه شاگرد را دفاع می کنید، و سپس با رها کردن تیغه شاگرد سعی می کنید بلافاصله یک **جواب مرکب** را اجرا کنید. او به شانه شما **رمیز** می کند.
۴. شما **اتک** شاگرد را دفاع می کنید و **جواب** می دهید. شاگرد برای ضربه زدن **کونتر ریپوست** (ساده مستقیم، غیرمستقیم یا مرکب) می کند.

همه وضعیت ها

در همه این وضعیت ها، از شاگرد بخواهید که **کار تیغه و کار با تنوع** ببخشد. در محدوده هر الگو، شاگرد باید هدف را نیز تغییر دهد: به عنوان مثال، هنگام اتک به هدف نزدیک، به بخش بالایی، پایین، و دو طرف دست ضربه بزند، و هنگام ضربه زدن به هدف عمیق، ضربه به سینه، پهلو، و ران زده شود. شاگرد می تواند در درس کمی خلاقیت به خرج دهد بدین صورت که ضربه اول را "خیلی ساده" به دست شما اجرا کند، و سپس ضربه دوم با استفاده از موارد زیر متنوع کند:

- **اپوزۀ ساده**
- **دفاع ضربه ای** قدرتمند و جواب
- **بدن دزدی**
- **رمیز** روی تلاش شما برای گرفتن تیغه

و لیست بلند بالایی از حرکت های دیگر نیز می تواند وجود داشته باشد.



درس پیشرفته: وضعیت های ترکیبی

قبل از بیان برخی از روش های افزودن لایه های اضافی به این الگوها، بگذارید بگویم که بسیاری از مربیان دشواری درس ها را خیلی زود و بدون دلیل افزایش می دهند. من خودم به این الگوها (که همان طور که هستند می توانند منبع تعداد زیادی درس خوب باشند) پیچیدگی نمی دهم، مگر اینکه شرایط فراوان موجود در قالب های بالا را به اتمام برسانم. بعنوان مثال، آیا شاگرد شما می تواند **الگوی یک** را با حمله به ران انجام دهد؟ با اپوزه به پهلو چطور؟ آیا شاگرد شما می تواند **الگوی سه** را با یک پرش به عقب و فلیک (ضربه شلاقی) انجام دهد؟ آیا **الگوی چهار** را با حرکت با قدم سرشی شروع کرده اید؟ اگر شاگرد نتواند وضعیت های منفرد را با درجه پیچیدگی و خلاقیت بالایی انجام دهد، افزودن وضعیت های ترکیبی، درس را "جالب تر" می کند، اما حتما به فراگیری کمتر شاگرد منجر می شود. **در ترکیب الگوها منطقی باشید!**

با تمام آنچه گفته شد، من گهگاهی ترکیب وضعیت هایی را که شرایط پیوندی طبیعی برای نشان دادن یک نکته خاص دارند، مفید دیده ام، مانند کنترل شاگرد روی باز کردن فاصله یا فروپاشی آن.

هنگام ترکیب الگوها، شما باید حرکات خود در درس را، متناسب با هر وضعیت، با حرکت دیر یا زود خود واضح و روشن کنید. شاگرد باید بتواند ورودی های مربوط به فاصله را، به وضوح تشخیص دهد. اگر شاگرد حرکتی را انجام داد که انتظار آن را ندارید، ابتدا باید از خود بپرسید که آیا شما خودتان برای آموزش وضعیت مورد نظر در زمان مناسب حرکت کرده اید؟



چند ترکیب طبیعی در چهار وضعیت وجود دارد. من این ترکیبات منطقی را به این ترتیب می بینم:

الگوهای یک و دو

شاگرد به هدف نزدیک اتک می کند. اگر هنگام انجام یک حرکت دفاعی یا تهاجمی کونتر بی حرکت بایستید، شاگرد فاصله دوم تا هدف عمیق شما را می بندد (الگوی یک). به طور متناوب، می توانید عقب نشینی کنید تا فضا باز شود و شاگرد دوباره اتک دوم خود را به هدف نزدیک اجرا کند (الگوی دو). اگر در اتک اول دیر عقب بروید، شاگرد باید بتواند به هدف عمیق تری برسد. اگر زود عقب نشینی کنید (درست همان طور که شاگرد اولین ضربه را وارد می کند) شاگرد باید از خیر اتک عمیق بگذرد، اما باید بتواند هدف جلوی شما را بدست آورد.

در هر یک از این ترکیب ها، شاگرد باید با اولین فاصله، متعادل و آماده برای رسیدن به هدف مناسب باشد. او سپس باید به واکنش شما در برابر اتک اول خود نگاه کند.

الگوهای سوم و چهارم

شاگرد اتک اولیه را به هدف نزدیک شما اجرا می کند، و بلافاصله پس از اتک تصمیم می گیرد تا فرار کند. اگر شاگرد با موفقیت فرار کند، باید دوباره به هدف نزدیک شما اتک کند (الگوی سه). اگر شما روی عقب نشینی شاگرد "جلو بیایید" - فضا را سریع تر از سرعت عقب نشینی شاگرد ببندید - شاگرد در الگوی چهارم قرار دارد و باید، ترجیحاً با یک حرکت روی تیغه، به هدف عمیق شما ضربه بزند.

دوباره، شاگرد به دلیل به موقع بستن فضا توسط شما پس از اتک اولیه، بین این دو وضعیت تفاوت قائل می شود. شبیه سازی یک حریف پرخاشگر یا محتاط گزینه های شاگرد را تغییر می دهد. بطور متناوب، با دادن کنترل زمان بندی فضا به شاگرد، شاگرد بسیار هوشیار و فعال ممکن است فاصله را زودتر گسترش دهد (و شما را مجبور به پیروی کند) یا اینکه فاصله به اندازه کافی گسترش ندهد و اجازه دهد فضا شکسته شود، و آماده پیگیری کار خود در همان فاصله ای که او آفریده است بشود. این می تواند نشانه یک شاگرد بسیار پیشرفته باشد.

نتیجه گیری

این الگوها نمایانگر چهار موقعیت فاصله متداول در ایه است. از آنجا که شاگرد گزینه های زیادی برای انتخاب از بین کارپا و کار با تیغه در هر یک از الگوها دارد، امکان ایجاد درس های بسیاری پیرامون این ایده ها وجود دارد. تغییر کارپا در یک موقعیت معین به شاگرد انعطاف پذیری و تنوع بیشتری در الگوهای اتک، و همچنین بازی با توجه به نقاط قوت خاص کارپای شاگرد می دهد. ضمن اینکه شما می توانید حرکت های ضعیف کارپای شاگرد را در درس تمرین کنید. این در مورد کار با تیغه انتخابی شما برای هر موقعیت نیز صدق می کند. این می تواند توسط شما خواسته شود، یا می توان کنترل را به شاگرد داد تا او خودش آنها را امتحان کند.



حرکات خود شما نیز باید متفاوت بشود. چه کاری منطقی است؟ حریف های واقعی چه می کنند؟

همان طور که در این چهار وضعیت شرح داده شد، الگوی حرکتی توسط شما و شاگرد کاملاً مشخص است. اما شمشیربازی واقعی این گونه نیست. حرکت روی پیست پیوسته و مستقل است، و شمشیربازها "به نوبت" حرکت نمی کنند. بدانید که هدف از معرفی این حرکت ها این است که به شاگرد زمینه های مشترکی بدهید تا بفهمد چگونه فاصله می تواند تغییر کند، و در صورت بروز آن موقعیت او می تواند چه انتخاب های موثری داشته باشد. برای واقع گرایی بیشتر، این الگوهای "مجزا" را می توان در یک طرح درس بزرگ تر، با کارپای مانوری به عنوان بخشی از درس، گنجانید.

استفاده از این چهار الگو برای من بسیار ارزشمند بوده است. این چهار وضعیت تعادل خوب و مهارت های پا را تقویت می کند. ساختار آن ها به اندازه ای مناسب است که به من امکان می دهد شمشیربازهای سطح بالایی را آموزش دهم (در حالی که هنوز قادر به دادن مطالبی "جلوتر" از سطح شمشیرباز هستم) و این ساختار به اندازه کافی انعطاف پذیر هست تا بتواند خلاقیت زیادی را برای شاگرد فراهم کند. سرانجام، آنها به شاگرد نشان می دهند که هرگز نباید اتک اولیه یا حرکت آماده سازی اتک وار خود را در مقابل یک حریف هوشیار و محتاط، بیش از حد گسترش دهد.

این الگوها (و ترکیبات آنها) مبنایی ارزشمندی برای ایجاد درس های دوره های مبتدیان تا سطح متوسط را ارائه می کنند. افزودن حرکات آمادگی بعنوان "مقدمه" درس و حرکت های اضافی در "آخر" درس، حتی می تواند این چهار الگو را بیشتر توسعه دهد، و آنها را به درس های بسیار پیچیده و مناسب شاگردان پیشرفته رقابتی نیز درآورد.

من مدیون نظرات اولیه استاد گری کولپند هستم که منجر به نوشتن این مقاله شده است.