

۴۲ نمای آموزشی اپه (۱)

پول سائیس

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۹/۶)

مفاهیم و درس های اپه

فراتر از یادگیری بسیاری از مهارت ها و ضربات بکار برده شده در شمشیربازی، به یادگیری نحوه انطباق این حرکت ها با متن مسابقه نیاز داریم. شمشیرباز باید در بکار گیری مهارت های خود راحت باشد تا بتواند تحت فشار استرس مسابقه به آنها اعتماد کند. هر شمشیربازی ضربه های شگرد و استراتژی های مورد علاقه شخصی دارد. به نظر می رسد که برخی از بازیکنان همیشه در حال تهاجم هستند در حالی که برخی دیگر ضد حمله را ترجیح می دهند. این ترجیحات ریشه در شخصیت، مهارت ها و توانایی جسمی آنها دارد. همان طور که گفته می شود، توانایی شمشیرباز در **تغییر نامحسوس جریان بازی بین اтак، دفاع و ضد حمله**، برای موفقیت او در مقابله با حریفان مختلف بسیار مهم است. شمشیربازها همچنین باید در بهبود کیفیت تکنیک خود حداکثر تلاش خود را بکنند. ضمن اینکه، بدون توجه به سطح مهارت یا تجربه شمشیربازی، مشارکت شمشیرباز در تمرینات تخصصی و گرفتن درس های انفرادی ارزش فراوانی دارد.



انواع مختلفی از درس وجود دارد. برخی از آنها برای **آموزش تکنیک های جدید**، برخی دیگر برای **تعلیم تاکتیک های جدید**، و برخی دیگر برای **بررسی و اصلاح یا تحکیم** (دائمی ساختن) یک حرکت داده می شود. بعضی از این درس ها برای **گرم کردن** بازیکن قبل از مسابقه داده می شود، در حالی که برخی از درس های دیگر به این منظور داده می شوند تا **مربی بفهمد که بازیکن جدید (اما باتجربه) چه کارهایی می تواند انجام دهد**.

یک درس کامل که هدف آن تدریس یک تکنیک یا تاکتیک جدید است شامل گرم کردن، یک **مرحله مقدماتی** که به بدنه موضوع اصلی درس می پردازد، **تنوع روی موضوع درس**، و **برنامه خنک کردن**. در اینجا به مثالی از یک درس حرکت تهاجمی با قصد ثانویه می پردازیم:

۱. پس از سلام دادن، یک گرم کردن سریع انجام می شود. این کار معمولاً با ضربه های ساده به تنه، چند حمله، چند دفاع و جواب، و کارپای حفظ فاصله، انجام می شود. برنامه گرم کردن به تدریج شدیدتر می شود، و به شاگرد اجازه می دهد با خواسته های درس احساس راحتی کند. این بخش حتی اگر شمشیرباز قبل از درس نرمش کرده باشد یا با بازی خود را گرم کرده باشد، باید انجام شود، البته می توان زمان آن را کاهش داد.

۲. سپس به سمت بدنه درس حرکت می کنیم. ابتدا پایه و اساس کارپایی را می گذاریم و با استفاده از عنصر اصلی درس سازه ای را در نظر می گیریم که شاگرد را ملزم به سازگاری کند. (به عنوان مثال، در صورت تدریس اتک با قصد ثانویه، با اتک شاگرد شروع کنید، مربی ضربه را می خورد، سپس دفاع و جواب را کار کنید. بعد از پایان این مرحله پیشنهاد کنید که: "خوب، حالا شما باید نحوه برخورد با ریبوست را بیاموزید، و غیره".)

۳. موضوع اصلی را آموزش می دهیم و تمرین می کنیم. (به عنوان مثال، مربی بالای میج دست خود را باز می کند، شاگرد اتک می کند، مربی ریبوست ۶ را اجرا می کند، شاگرد دفاع ۶ اپوزه را اجرا می کند و به بالاتنه ضربه می زند).

۴. سپس موضوع اصلی درس را نزدیک به بازی اجرا می کنیم. مربی باید یک تمپوی قابل تشخیصی را ارائه دهد، که اتک آهسته و دفاع آن برای مربی آسان باشد، اما ریبوست سریع تر باشد.

۵. پیشنهاد کنید که شاگرد به اهداف مختلفی مانند عضله دو سر بازویی، تنه، ران، انگشت پا ضربه بزند. می توانید دفاع ۶ اپوزه شاگرد را با دفاع پوششی ۱ جایگزین کنید.

۶. در صورت لزوم، اصلاحات مورد نیاز را انجام دهید. یک یا دو حرکت غیرمنتظره/غافلگیرانه را پرتاب کنید (مانند اتک به شاگرد در حالت عادی که شاگرد آماده یک اتک است) به صورت لفظی شاگرد را با احساس تشویق کنید. استفاده از عبارت های "آره، دقیقاً!" و "بسیار خوب، عالی، بیا!" بهتر از عبارات: "خوب، دوباره. دوباره، دوباره!" می باشد.

۷. خنک کردن بازیکن را آغاز کنید. یک نمونه برای خنک شدن شاگرد می تواند حفظ فاصله با حمله های آهسته و با طول متوسط باشد، با این اطمینان که شاگرد در حین حمله، بازدم کند. اگر شاگرد پس از تمرین قصد دارد بازی کند، می توانید برنامه سرد کردن را کاهش دهید، اما نباید کلاً حذف شود.

۸. سلام، دست بدهید و در صورت لزوم در مورد درس به طور خلاصه بحث کنید.



قبل از شروع تمرینات مختلفی که می تواند برای ایجاد یک درس کامل استفاده شود، دوست دارم چند مهارت زیربنایی ارائه دهم که در صورت تسلط بر آنها، کیفیت و سهولت حرکات پیچیده دیگر را بهبود خواهد بخشید:

مهارت ۱: تعیین چشم غالب در دید

برای شمشیرباز بسیار مفید است که بداند کدام چشم او، چپ، یا راست، چشم غالب اوست، تا دید او راحت تر و موثرتر شود. چشم غالب چشمی است که چشم اندازی که فرد با دو چشم می بیند را بصورت مشابه می بیند. یکی از راه های تعیین چشم غالب این است که شاگرد هر دو بازوی خود را راست کرده و یک سوراخ دید کوچک بین دو دست خود ایجاد کند. از او بخواهید از طریق آن روزنه به یک شیء دور نگاه کند، و به طور متناوب ابتدا با هر دو چشم، سپس با چشم چپ، و بعد با چشم راست آن شیء را ببیند. چشمی که جسم را مانند دو چشم باز می بیند چشم غالب است. بیشتر افراد چشم راست شان غالب می باشد. بطور ایده آل تسلط چشم با دست غالب شخص مطابقت دارد، اما همیشه این طور نیست. تعیین تسلط چشم به ویژه برای افرادی که چشم غالب شان با دست غالب شان مطابقت ندارد بسیار مفید است.

من به شاگرد توصیه می کنم که به شانه دست مسلح حریف نگاه کند، که حرکت بازو نسبت به تنه را نشان می دهد و همچنین به شاگرد کمک می کند تا فاصله تا تنه را قضاوت کند. دید محیطی حرکت تیغه و حرکت پا را تشخیص می دهد. تنها هنگامی که شاگرد تصمیم به اتمک به یک منطقه خاص بکند، باید چشم خود را به سمت هدف مانند مچ متمرکز کند. هر چند که گاهی اوقات این هم لازم نیست.

هنگامی که چشم غالب پیدا شد، شمشیرباز می تواند از طریق تجسم، توانایی هدف گیری خود را بهبود بخشد. شمشیرباز روی گارد می نشیند و با هر دو چشم به هدف نگاه می کند. هدف باید کوچک و مشخص باشد، به عنوان مثال، یک لکه به اندازه یک سکه روی بازو. شمشیرباز بازوی خود را باز می کند و شانه را شل نگه می دارد. اکنون شمشیرباز خط مستقیمی را تصور می کند که از چشم غالب او شروع و در امتداد بازوی مسلح و تیغه شمشیر خود کشیده شده و مانند پرتوی لیزر به سمت هدف گسترش می یابد. با حفظ شل بودن شانه، شمشیرباز ضربه را می زند، و در صورت نیاز، برای هرگونه اصلاح در ظرافت نشانه روی تنها از انگشتان خود استفاده می کند. شانه شل اجازه می دهد که بازوی سلاح راست شده در حمله در همان مسیری باشد که در وضعیت گارد قرار داشته است. به بیان دیگر، بازوی مسلح در هنگام حمله نباید هیچ آفتی داشته باشد. این کار در ابتدا بسیار آهسته انجام می شود، اما به مرور شمشیرباز قادر خواهد بود که از این نشانه روی لیزری بگذرد، و هدف گیری و ضربه خود را با سرعت انجام دهد. در نهایت حس هدف گیری پالایش می شود و بازیکن خواهد توانست با استفاده از دید محیطی خود هدف گیری کند.



مهارت ۲: شُل نگه داشتن شانه

رلکس بودن شانه دست مسلح مهم است، به خصوص در هنگام حمله. شانه سفت باعث می شود که دست مسلح (و در نتیجه خود سلاح) در حین حمله بیافتد و در نتیجه نشانه روی را خراب خواهد کرد. از شمشیرباز بخواهید که از روی گارد دست مسلح خود را راست کند. بطوری که شانه خود را مانند آب بصورت سیال تصور کند، و احساس کند که بازوی خود تقریباً از تنه جدا شده است. هرگونه حرکتی از تنه نباید روی شُل بودن دست مسلح تأثیر بگذارد. با بازو راست شده و هدف گذاری کرده، از شمشیرباز بخواهید تا به بالا و پایین ببرد بطوری که دست مسلح و شمشیر خود را بی حرکت و نشانه رفته نگه دارد.

مهارت ۳: وضعیت آرنج در گارد و ضربه

در وضعیت گارد بسیار مهم است که آرنج طوری جمع شده باشد تا با ساعد، دست، گارد شمشیر و پوینت در یک خط مستقیم قرار گرفته باشد. اگر آرنج از خط خارج شود، دو مشکل به وجود می آید. اولین مورد این است که به عنوان هدف در دسترس قرار می گیرد، که به اندازه کافی واضح و قابل رؤیت است. مشکل دوم این است که وقتی آرنج بیرون زده باشد، هنگام راست کردن دست، اندکی چرخش در استخوان های بازو ایجاد می شود که روی نشانه روی تأثیر می گذارد. موقعیت نامناسب آرنج باعث افتادن پوینت و کشیده شدن آن به سمت داخل در هنگام راست شدن دست می شود. با قرار دادن آرنج در راستای بازو و گارد، این چرخش اساساً قبل از راست شدن دست انجام می شود، بنابراین هیچ تأثیری روی نشانه روی در طول راست کردن دست نخواهد داشت. در هنگام راست کردن دست، نگه داشتن آرنج، ساعد، گارد، و پوینت در یک خط و موازی با کف زمین بسیار مهم است. دقت کنید که ضربه شما مانند مشت زدن نشود! در جمع کردن دست نیز بازو به همین تراز نیاز دارد.



مهارت ۴: استفاده از قدرت در حمله و برگشت به گارد

اکثر شمشیربازهای غیر مبتدی می توانند حمله را اجرا کنند. من دریافته ام که بسیاری از شمشیربازها می توانند با تمرکز بر روی برخی از بخش های ظریف اما مهم این تکنیک، اتم خود را بهبود بخشند. اولین مورد استفاده از قدرت در خود حمله است. هنگامی که بازوی مسلح راست می شود و پای جلو به جلو پرتاب می شود، پای عقب صاف می شود. من بطور معمول از شاگردانم می پرسم "اگر من بخواهم با این روش حمله کنم، نیروی ایجاد شده توسط پای عقب را در کدام جهت بکار می گیرم؟" شاگردها معمولاً فکر می کنند که نیرو در جهت مخالف جهت حرکت حمله منتقل می شود، یعنی اینکه در جهت عقب وارد می شود. عمل و عکس العمل، یعنی قانون نیوتون؟ خوب، مسئله این است که پای عقب روی زمین قرار دارد. کف زمین هم پشت شمشیرباز قرار ندارد، بلکه در زیر اوست. شمشیرباز باید نیروی پایه عقب را به طور مستقیم به پایین و به زمین و با استفاده از کل پای عقب وارد کند.

برگشت به گارد نیز به اندازه کافی ساده به نظر می رسد. اکثر شمشیربازها می دانند که باید زانوی عقب را خم کنند و سپس پای جلو را فشار داده و به حالت گارد بازگردند. به نظر می رسد که تعداد کمی از شمشیربازها متوجه هستند که نیروی مورد نیاز برای برگشت به گارد تنها به عهده پای جلو نیست. وقتی پای جلو از کف زمین جدا شد، آن دیگر نمی تواند نیرویی به زمین وارد کند و دیگر نمی تواند هیچ کمکی به برگشت به گارد داشته باشد. در صورتی که پای عقب هنوز روی زمین است. و با استفاده از قدرت انقباض پای عقب روی زمین، شمشیرباز می تواند با خم کردن زانوی عقب پای عقب را جمع کند. این نیروی کششی اجازه می دهد تا شمشیربازی علاوه بر فشار وارد شده از پای جلو، خود را به حالت گارد عقب بکشد.



مهارت ۵: استفاده از انگشت ها

به شمشیربازان توصیه می شود که برای کنترل اسلحه از انگشتان دست استفاده کنند. البته، همه چیز با انتخاب دسته شروع می شود. برای آن گروه از شمشیربازها که از دسته تپانچه ای استفاده می کنند، ابتدا باید مطمئن شوند که دسته ای که انتخاب کرده اند آنقدر کوچک هست که در میان انگشتان خود جا بگیرد، کف دست را پر نکند و در عین حال راحت باشد. به عنوان مثال من یک دستکش فوق العاده بزرگ می پوشم، اما از یک دسته هفتیری متوسط استفاده می کنم. این به من اجازه می دهد تا دسته را مانند یک خودکار به دست بگیرم. وقتی دسته مناسب انتخاب شود، می توان به طور موثر از انگشت ها استفاده کرد. وقتی شمشیر ایه را در وضعیت دفاع ۶ با کف دست رو به بالا (supination) نگه داشته اید، می توانید انگشتان کمکی را (انگشتان کوچک، حلقه و میانی) را شل کنید. همچنان که دست را کاملا رلکس نگه می دارید، تماس با دسته را حفظ کنید. متوجه خواهید شد که تیغه تا حدودی به سمت پایین می افتد. اکنون فقط انگشت کوچک را فشار داده و از انگشت اشاره به عنوان اهرم تکیه گاه استفاده کنید. این عمل تیغه را به داخل می کشد. در آخر، انگشت حلقه و سپس انگشت میانی را فشار دهید. این کار باعث می شود تیغه به وضعیت اصلی ۶ برگردد. با تمرین این کار به صورت موزون، ابتدا با شل کردن کمک ها، سپس با فشار دادن آنها از انگشت کوچک شروع، سپس حلقه و بعد انگشت میانی، می توانید یک دفاع ۶ دایره ای ریز را ایجاد کنید. دفاع دایره ای ۴ تا حدی پیچیده تر است، زیرا به تأثیرپذیری بیشتر از انگشت های کنترل کننده، یعنی شست و اشاره، نیاز دارد، اما عملکرد اصلی همان است. استفاده از انگشتان برای ایجاد حرکات دایره ای و نیمه دایره ای به شمشیرباز کمک می کند تا دفاع های دایره ای، اتک با ردکن، و ریپوست های غیر مستقیم موثر و کارآمدی را ایجاد کند. کنترل انگشت ها در اجرای بتمان های قوی بدون پیچاندن دست نیز مفید است.

... ادامه دارد!