

۴۲ نمای آموزشی ایه (۲)

پول سائیس

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۹/۶)

تمرین های درس انفرادی

آنچه در زیر می آید تمرینات و دروس متعددی در اسلحه ایه می باشد. داشتن **طرح درس** مکتوب می تواند به مربی در آماده سازی درس کمک کند و استرس را کاهش دهد. آن همچنین می تواند مانع روزمرگی مربی شود و از پرداختن مکرر به تنها چهار یا پنج نوع درس جلوگیری کند، جایی که درس های فراوان بیشتری وجود دارد. ضمن اینکه این تنوع جلوی خستگی هم مربی و هم شاگرد را می گیرد.



بسیاری از این درس ها (با اصلاح) برای فلوره و سابر نیز مناسب هستند. اکثر این دروس، درس های تکنیکی نیستند که حرکت های خاصی را آموزش دهند، بلکه بیشتر روش هایی برای ایجاد موقعیت های مختلف تاکتیکی برای شاگرد هستند. در این درس ها فرض بر این گرفته شده است که شاگرد از قبل در زمینه کارپا و همچنین بر مؤلفه های اساسی کار تیغه تسلط دارد، از جمله، **ضربه، اتک با ردکن، ریپوست های غیرمستقیم، انواع دفاع ها، اتک به تیغه،** و روش های مختلف **گرفتن و کنترل تیغه حریف،** و غیره. با این دروس شاگرد قادر خواهد بود سازه هایی متشکل از حرکات دارای زمینه و هدف را تمرین کند. برخی از این تمرینات را می توان با پیوند دادن آنها به روشی منطقی به صورت ترکیبی استفاده کرد.

درس های نسبتاً ساده را می توان از طرق مختلف از جمله بازی با **تمپو**، دادن مقداری از **کنترل درس به دست شاگرد**، یا معرفی **نشانه های کاذب** که باید نادیده گرفته شوند، دشوارتر کرد. بسیاری از این تمرین ها با **تغییر مسیری** که در تمرین نوشته شده است، **تغییر حرکت ها به قصد ثانویه، یا تغییر کارپا،** به سادگی می توان اصلاح کرد. معمولاً نحوه ایجاد ضربه (با/بدون درگیری، با تغییر مسیر با ایجاد حرکت بایند، با فلیک «ضربه شلاقی»، با/بدون زاویه و غیره) مطرح نشده است و به صلاحدید مربی گذاشته شده است. تنها با تغییر جهت حرکت پا و شروع

اتک توسط مربی می توان اتک ها را به ضد حمله تبدیل کرد. زمان و عملکرد پا نسبت به نشانه تیغه نیز می تواند تغییر کند تا اتک های ساده به اتک های فریب تغییر داده شود. می توان شاگرد را مجبور کرد که **در صورت دفاع غیرمنتظره مربی رپریز** کند، یا **در صورت ریپوست مربی دفاع یا ضد حمله** کند. اگر مربی از روی حمله به سرعت عقب نشینی کند، می توان به شاگرد علامت داد تا ریپوست خود را با فلش اجرا کند.

توجه داشته باشید که برخی از تمرینات به **گری کویلند** نسبت داده می شود. او این تمرینات یا مفاهیم را در **Épée 3** در کالج مربیان USFA به من آموخت. این بدان معنا نیست که او مفاهیم موجود در آن درس ها را اختراع کرده است، اما به هر حال وظیفه خود را می دانم که از او قدردانی کنم. بقیه، درس هایی هستند که من طی سال ها تجربیات خودم و همچنین تأثیر کتاب های مختلف، سمینارهای USFCA، کالج مربیان USFA و مقالات Swordmaster با هم ترکیب و گردآوری کرده ام.



درس ۱: ضربه به دست

از وضعیت ثابت، با قدم جلو یا قدم عقب، مربی دست خود را به عنوان هدف نشان می دهد، **سویپ ۴ و ۶**، و **حرکت های دایره ای** اجرا می کند، تا اینکه شاگرد با **اتک مستقیم، ردکن، و اتک فریب** ضربه بزند. **عقب نشینی مربی** پس از ضربه اول این امکان را به شاگرد می دهد تا ضربه دوم را **ردوبلمان** کند.

درس ۲: حرکت جانبی روی پیست

شاگرد باید به استفاده از محیط کامل پیست شمشیربازی تشویق شود. اگرچه قرارگیری مستقیم در مقابل حریف و حفظ مسیر مبارزه به طور کلی عاقلانه ترین کار می باشد، اما در بعضی مواقع حرکت جانبی نیز مفید است. این کار به منظور **دستیابی به زاویه متفاوت به هدف، کمک به یک دفاع، جلوگیری از برخورد، یا صرفاً برای برهم زدن تمرکز حریف** انجام می شود. با یک شمشیرباز راست دست، **قدم به چپ باید با پای جلو شروع شود. قدم به راست باید با پای عقب شروع شود.**

درس ۳: چهار قانون ساده (از گری کویلند)

این مقدمه بسیار خوبی برای ایه در مورد بازیکنانی که قبلاً فلوره کار می کردند، می باشد. این درس ۴ قانون ساده دارد.

قانون ۱: اگر **دست باز** باشد، آن را **بزنید**.

- قانون ۲: اگر دست در حال باز شدن است، آن را در مسیر باز بزنید.
- قانون ۳: اگر دست باز نیست، با یک بتمان روزنه ای را ایجاد کنید.
- قانون ۴: اگر دست به سمت شما راست شده باشد، تیغه را بگیرید و به بدن ضربه بزنید.

چهار نشانه توسط مربی باید داده شود، و چهار پاسخ از طرف شاگرد وجود خواهد داشت. این درس می تواند به عنوان یک درس الگو و پایه برای انواع تکنیک ها و تاکتیک ها باشد. لطفا خلاق باشید!

درس ۴: تست پاره ریپوست یا کونتراتک مقابل اتک مربی

مربی یا با دست راست یا با دست جمع اتک می کند. شاگرد در برابر اتک با دست راست، پاره-ریپوست (دفاع و جواب) و در برابر اتک با دست جمع، کونتراتک (ضد حمله) می کند. مربی باید اتک های با دست راست را به بالای دست مسلح شاگرد متمرکز کند، که باعث اجرای دفاع دایره ای ۶ شاگرد می شود. به طور متناوب، مربی می تواند اتکی را انجام دهد که شاگرد باید آن را با یک دفاع داخلی افقی (کوارت) دفاع کند. اگر شاگرد و مربی هر دو راست دست باشند، شاگرد باید در برابر این اتک یا با بایند (از ۴ به ۸) ریپوست کند، یا قبل از اجرای ریپوست مستقیم به مسیر ۴، صبر کند تا مربی دست مسلح خود ثابت کند.



درس ۵: پاره ریپوست به دنبال کونتراتک

این یک تاکتیک ایه و همچنین سایر است، که در آن می توان ضد حمله را به دست یا ساعد اجرا کرد، برعکس فلوره که شمشیرباز باید به اندازه کافی نزدیک باشد تا بتواند به تنه ضربه بزند. مربی یک اتک با دست جمع به لگن اجرا می کند. شاگرد باید با عقب نشینی به این اتک ضد حمله کند. خواه در ضد حمله موفق باشد یا نباشد، شاگرد باید از دفاع سکوند استفاده کند، و به ران مربی ریپوست کند. مربی به منظور تنوع می تواند اتک با دست جمع خود را به هر مسیری که می تواند شاگرد را مجبور به پیدا کردن روزنه مناسب برای ضدحمله کند، و یک دفاع مناسبی را انتخاب کند، اجرا کند. ریپوست می تواند بصورت مستقیم یا با بایند اجرا شود. اگر مربی بعد از اجرای دفاع شاگرد سریع به گارد برگردد، شاگرد می تواند با فلش ریپوست کند.

درس ۶: دفاع یا کونتراتک در برابر ریپوست مربی

این درس، مشابه تمرین قبلی (درس ۵)، با **اتک** شاگرد **به ساعد** شروع می شود، که مربی آن را **دفاع** می کند، اما بلافاصله ریپوست نمی کند. دست شاگرد به گارد برمی گردد و پوینت خود از بخش انعطاف ناپذیر تیغه مربی رد می کند و به طرف دیگر ساعد مربی **رمیز** می کند، بدین ترتیب که مربی اجازه می دهد با آغاز ریپوست تاخیری خود ضربه را دریافت کند. اگر شاگرد نتواند **رمیز** کند، یا به دلیل از دست دادن زمان، ضد حمله غیر عملی شود، شاگرد باید سریع **به گارد برگردد و پاره ریپوست** کند. این تمرین برای شرایطی که شاگرد در تلاش است فاصله خود را با حریف حفظ کند خوب است، در حالی که تمرین بعدی "**رمیز و رپریز**" شاگرد را مجبور می کند تا فاصله را برای رسیدن به هدف عمیق تر ببیند. با در نظر گرفتن شباهت های موجود، این دو تمرین به خوبی در کنار هم نتیجه خوبی دارند.

درس ۷: **رمیز و رپریز**

شاگرد با ضربه **به دست مربی اتک** می کند و سپس با یک **حمله** به هدف عمیق تر (مانند شانه) بلافاصله و فوری اتک خود را ادامه می دهد. اگر مربی **دفاع** کند، شاگرد **از دفاع فرار می کند** و اتک خود را به همان هدف ادامه می دهد، یا هدف متفاوتی مانند لگن، ران یا انگشت پا را انتخاب می کند. اگر شاگرد اتک اولیه را به قصد تحریک یک دفاع برای فریب آن انجام دهد، این عمل این تاکتیک را به **اتک فریب** تبدیل می کند، اگرچه از نظر فیزیکی ممکن است به رپریز شبیه باشد.

درس ۸: **اجتناب از کدوبل (کونترتایم)**

در اینجا مربی فرصتی را برای شاگرد فراهم می کند تا حرکت کونترتایم (ضد زمان) را تمرین کند. شاگرد **اتک** می کند و مربی بلافاصله **ضد حمله** می کند. شاگرد می تواند روش های مختلفی برای ضربه زدن بکار برد، او می تواند از **سرعت و پنهان کردن قصد** خود استفاده کند، یا می تواند با **بتمان یا گرفتن تیغه** مربی، حرکت **ضد زمان با قصد ثانویه** را امتحان کند.



درس ۹: کنترل تیغه حریف

این درس برای بازی در برابر حریفان قدبلندتر مفید است.

از آنجا که شمشیرباز کوتاه تر سعی در کنترل تیغه شمشیرباز بلندتر می کند، شمشیرباز قدبلندتر تلاش می کند تا از این تلاش ها فرار کند. اگر تیغه شمشیرباز قدبلندتر گیر افتاد، او سعی می کند "وارو بزند" و از کنترل تیغه بازیکن کوتاه تر فرار کند. تسلط بر کنترل تیغه حریف نسبت به تمپوهای مختلف به نفع شمشیرباز قدکوتاه تر است. (در ضمن، پرس و بتمان اجرا شده قبل از اتمک بسیار خطرناک تر است، زیرا حریف قدبلند می تواند به راحتی پوینت خود را در مسیر قرار دهد).

مربی بازی خود را راست می کند، **اتمک** می کند، یا ریپوست می کند، به این منظور که یک دست راست شده را ارائه دهد. شاگرد یک **ردکن** اجرا می کند، و سپس **آنولپمان** (جا به جایی دایره ای تیغه)، یا **بایند** (جا به جایی مورب تیغه) می کند. این تمرین با جا به جایی های مختلف تیغه با تأکید بر اینکه شاگرد سعی کند تا تیغه مربی را در برابر بیشترین تمپوهای ممکن کنترل کند، تکرار می شود، خصوصاً وقتی مربی از حمله خود به گارد بر می گردد و عقب می رود. با افزایش مهارت و اعتماد به نفس شاگرد، از او بخواهید تا هدف های مختلف مربی (**سینه، پا، نوک پا، و ...**) مورد اصابت قرار دهد.

درس ۱۰: اجتناب از درگیر کردن تیغه

مربی و شاگرد نقش های بازی شده در درس ۹ را معکوس می کنند. شاگرد تلاش می کند تا از کنترل تیغه خود توسط مربی جلوگیری کند.

درس ۱۱: تحریک برای درگیری (از گری کولپند)

شاگرد یک **فشار قوی به مسیر ۴** (یا یک سوپ دایره ای به مسیر ۶) **همراه با قدم جلوی سریع یا حمله** اجرا می کند، تا اینکه همزمان با کنترل تیغه حریف، فاصله را ببندد. شاگرد سپس بلافاصله تیغه و دست خود را مانور می دهد تا در حالی که حریف هنوز از شکستن فاصله ناگهانی غافلگیر شده است، ضربه خود را بزند. این ممکن است با یک **بتمان اتمک به بازو** همراه باشد یا نباشد. خواه شاگرد سرانجام قادر به ایجاد شرایط درگیری در بازی بشود یا نشود، اما در هنگام درگیری های غیرمنتظره راحت تر و توانایی بیشتری پیدا خواهد کرد.



... ادامه دارد