

۴۲ نمای آموزشی اِپه (۳)

پول سائیس

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۹/۶)

درس ۱۲: حرکات دعوت کننده/با قصد ثانویه دفاعی همراه با تلاش برای درگیر کردن تیغه (سویپ)

شاگرد در مسیرهای ۴ یا ۶ سویپ یا فشار وارد می کند. مربی با ردکن اتک می کند. شاگرد، که انتظار این کار را دارد، دفاع جانبی یا دایره ای اجرا و جواب می دهد. ریپوست می تواند بصورت مستقیم یا با بایند و سپس با ضربه ساده، حمله یا فلش اجرا شود.



درس ۱۳: هدف های چندگانه

این درس سختی های مختلفی دارد. در ساده ترین نسخه آن مربی بی حرکت می ایستد و مسیرهای مختلفی را باز می کند. شاگرد به اهداف مختلف اتک مستقیم می کند. برای علامت دادن برای اتک های غیرمستقیم، مربی به تیغه سویپ می کند، و شاگرد با فرار از سویپ مربی ضربه می زند. اگر مربی دست مسلح را راست کند، شاگرد باید تیغه را بگیرد و اهداف مختلفی را با بایند بزند. اگر مربی اتک کند، شاگرد در مسیر همان اتک دفاع می کند و به هدف های مختلف ضربه می زند.

درس ۱۴: ضربه های چندگانه به هدف های چندگانه

این درس مشابه تمرین قبلی است (درس ۱۳)، اما دربرگیرنده یک اتک اولیه و یک رمیز، ردوبلمان و/یا رپریز می باشد. هنگام برگشت به گارد بعد از حمله یا هنگام عقب نشینی، می توان یک ضربه فلیک اضافی به بازوی مربی اجرا کرد.

درس ۱۵: سازه های ساده هم در پیشروی و هم در عقب نشینی

مربی از شاگرد می خواهد که همان حرکت را هم در پیشروی و هم در عقب نشینی انجام دهد. به عنوان مثال، اگر شاگرد در ۴ درگیر می شود و سپس بصورت اپوزه ضربه بزند، این سازه در حین پیشروی یک ضربه اپوزه بوده، اما هنگام عقب نشینی یک پاره ریپوست می باشد.

درس ۱۶: ضربه ایست زمانی در برابر ریپوست و به دنبال آن یک دفاع و کونتر ریپوست

شاگرد با **اتک** به بازوی مربی شروع می کند. مربی این اتک را **دفاع** می کند. شاگرد با حرکت دادن پوینت خود به دور گارد شمشیر مربی **مسیر را تغییر می دهد** و هنگام برگشت به گارد بازوی خود را راست نگه می دارد. مربی با برگشت شاگرد به گارد، **ریپوست** خود را آغاز می کند و به مچ دست ضربه می خورد. مربی ریپوست خود را به پایان می رساند و شاگرد **دفاع و کونتر ریپوستی** را اجرا می کند.



درس ۱۷: اتک، ردوبلمان، رپریز

در حالی که شاگرد به طور مداوم به جلو حرکت می کند و مربی به طور مداوم عقب نشینی می کند، شاگرد **اتکی** را به دست مربی اجرا می کند، به بالای آرنج مربی **ردوبلمان** می کند، و در نهایت **از دفاع مربی فرار** می کند تا سومین ضربه خود را به شانه مربی وارد کند. همان طور که شاگرد این توالی حرکات راحت اجرا می کند، مربی عقب نشینی خود را در طی این سازه سرعت می بخشد، که با یک **قدم عقب آهسته** شروع می شود و برای فرار از شاگرد **عقب نشینی خود را با شتاب تسریع** می کند. این باید شاگرد را تحریک کند تا **آخرین ضربه خود را با فلش** اجرا کند.

درس ۱۸: یک علامت و یک پاسخ با افزایش سختی درس (از گری کپلند)

این درس به شاگرد می آموزد که چه موقع اتک کند. این کار خیلی ساده و راحت شروع می شود. یک اتک ساده (مانند ضربه با ردکن) را انتخاب کنید. این اتک حرکت کل درس خواهد بود. درس از وضعیت گارد ثابت شروع می شود. مربی نشانه اتک را می دهد. شاگرد به راحتی ضربه می زند. کارپا به درس اضافه می شود، اما موقع علامت دادن، مربی کارپا را متوقف می کند. در نهایت مربی در حال حرکت هم علامت را می دهد، اما در لحظاتی که شاگرد باید اتک کند، یعنی وقتی شاگرد **تعادل کامل**، در **فاصله مناسب**، و غیره، قرار داشته باشد. به تدریج درس سخت تر

می شود به این دلیل که مربی گاهی اوقات در زمان های نامناسب نشانه را می دهد. شاگرد **تنها در زمان و فاصله صحیح و مناسب باید** **اتک کند**. مربی حتی می تواند نشانه های خوب را در سایر عملکردهای تیغه پنهان کند، و شاگرد را مجبور به صبوری کند و از کار اضافی تیغه چشم پوشی کند یا با آن کنار بیاید.

درس ۱۹: علامت های چندگانه با تنها یک پاسخ

مربی علامت های مختلفی را ایجاد می کند که شاگرد را وادار می کند که پاسخ مشابهی را بدهد. به عنوان مثال - **سویپ ۴**، یا **سویپ ۶**، یا **۶ دایره ای**، یا **۴ دایره ای**، که همه آنها با ردکن و ضربه به ران ختم می شوند.

درس ۲۰: علامت های چندگانه با پاسخ های چندگانه (یک پاسخ خاص برای هر علامت)

هر علامت پاسخ خاصی دارد. سه یا چهار نشانه (حداکثر) در اینجا بهترین نتیجه را دارد. به عنوان مثال - مربی **سویپ ۲** اجرا می کند = شاگرد با **ردکن به بالای مچ دست** ضربه می زند. مربی **سویپ ۶** اجرا می کند = شاگرد با **ردکن به ران** ضربه می زند. مربی **سویپ ۴** اجرا می کند = شاگرد به **نوک پا ضربه** می زند. مربی **اتک** می کند = شاگرد **دفاع ۶ دایره ای** اجرا می کند و به تنه ریپوست می کند.



درس ۲۱: یک علامت و پاسخ های چندگانه

این درس خوبی برای وادار کردن شاگرد به کشف جنبه خلاقیت خود می باشد، یا حداقل، درسی است که به تمرین تنوع می بخشد. مربی تنها یک نشانه می دهد و شاگرد تعدادی پاسخ مختلف به آن می دهد. به عنوان مثال: مربی **دست خود را راست** می کند. شاگرد می تواند روی راست شدن دست به بازو **کونتراتک** کند، به روش های مختلفی به تیغه **بتمان** بزند و ضربه بزند، تیغه مربی را بصورت **اپوزه بگیرد** و ضربه بزند، تیغه مربی را با **بایند** بگیرد و هدف های مختلفی را مورد اصابت قرار دهد، و غیره.

درس ۲۲: علامت های واقعی و علامت های غلط (از گری کوپلند)

علامت واقعی نشانه ای است که در یک زمان مناسب برای حرکت داده می شود و برای موفقیت عملکرد شاگرد طراحی شده است. اما نشانه غلط معمولاً شبیه نشانه واقعی است اما به طور کلی در زمان، تمپو، مسافت یا جهت اشتباه داده می شود، و به منظور وسوسه شاگرد به اجرای بدون

موفقیت حرکت داده می شود. بنابراین شاگرد باید بیاموزد که نشانه های واقعی و کاذب را تشخیص دهد و فقط روی موارد واقعی عمل کند. یک مثال ساده از یک نشانه واقعی این است: مربی بالای مچ دست خود را برای یک اтак مستقیم ساده نشان می دهد. نشانه غلط می تواند نشان دادن مچ دست هنگام عقب نشینی باشد، که نیاز به اтак فریب دارد و نه یک اтак مستقیم ساده. از آنجا که به شاگرد آموزش داده شده است که تنها اтак ساده و مستقیم را انجام دهد، او باید از خیر علامت روی عقب نشینی مربی بگذرد.

درس ۲۳: حرکات تهاجمی با قصد ثانویه با استفاده از اтак و کونترریپوست

شاید رایج ترین شکل حرکت قصد ثانویه این باشد که شاگرد **اтак کم عمق و تا حدی آهسته** را انجام می دهد و اجازه می دهد که دفاع شود. مربی بعد از دفاع **ریپوست** می کند. شاگرد این ریپوست را **دفاع** می کند و با **کونترریپوست** ضربه می زند. در نحوه انجام این کار تنوع وجود دارد. به عنوان مثال، اگر مربی با **درگیری در ۶ ریپوست** کند، شاگرد می تواند یک **دفاع ایپوزه ۶ یا یک دفاع ۱** را اجرا کند. اگر **کونترریپوست** شاگرد با **بایند اجرا** شود، **هدف نهایی می تواند متنوع** باشد.



درس ۲۴: اтак عمدی به گارد شمشیر و رمیز

این یک ترفند هوشمندانه برای استفاده در برابر حریفی که گارد محکمی دارد، می باشد - شاگرد یک **حمله متوسطی** را اجرا می کند و به عمد به یک گوشه از گارد شمشیر مربی ضربه می زند. هنگام برخورد ضربه، مربی با ایجاد یک **عقب نشینی کوچک و حرکت دادن دست خود در جهت مخالف ضربه**، واکنش نشان می دهد، به این معنی که اگر به قسمت بالای گارد ضربه وارد شود، مربی گارد خود را پایین می آورد. اگر ضربه به قسمت پایین گارد گسیل شود، مربی گارد خود را بالا می برد و غیره. شاگرد سپس با پرتاب دوم پای جلوی خود **رمیز** می کند و حمله متوسط خود را به حمله بلند تغییر می دهد و هدف باز را می زند.

درس ۲۵: تقلید حریف های خاص

دو فرصت برای کمک به شاگرد خود با تقلید از سبک های حریف های مختلف وجود دارد. اولین مورد این است که شاگرد به شما مراجعه می کند و می گوید: "من با فلانی که این جوری بازی می کرد مسابقه دادم و باختم ...". به عنوان مربی شما می توانید حرکات یا سبک مورد استفاده آن حریف را تقلید کنید تا شاگرد شما بتواند برای مسابقه بعدی با آن شخص آمادگی بیشتری داشته باشد. مورد دوم اجرای یک برنامه

آمادگی برای یک مسابقه آتی می باشد. تجزیه و تحلیل دقیق و تقلید حریف های مورد انتظار می تواند به شاگرد کمک کند تا احساس راحتی بیشتری داشته باشد، و در نتیجه موفقیت و شانس بیشتری هنگام رقابت با آن حریف ها داشته باشد. بسیار مهم و مفید است که **مربی بتواند با دست غیر مسلط** خود در مربیگری و شمشیربازی تبحر پیدا کند تا اینکه بتواند شمشیربازهای راست دست و چپ دست را به راحتی تقلید کند.

درس ۲۶: حریف "نابینا"

این موضوع به بینایی شمشیربازها هیچ ارتباطی ندارد، بلکه بیشتر به بازیکنانی گفته می شود که **با بی اعتنایی کامل به حرکت های حریف عمل می کنند**. کنترل و پیش بینی این شمشیربازها دشوار است، و می تواند بازی با آنها را سخت کند. مربی می تواند در حالی که با شاگردش مبارزه می کند، با نگاه کردن به پاهای خود، این نوع شمشیربازها را تقلید کند. مربی قادر نخواهد بود شاگرد را به اندازه کافی ببیند تا در برابر تحریک بینایی خود واکنش نشان دهد، اما همچنان می تواند روی پیست جهت گیری صحیح داشته باشد و از موقعیت های خطرناک جلوگیری کند. این مربی می تواند با اجرای **سویپ، دفاع های به ظاهر تصادفی، ضربه های مختلف، تلاش برای برقراری تماس با تیغه حریف، حرکات تهاجمی لمسی**، برای تکمیل اتک های خود به طرز شگفت آوری موفق باشد. شاگرد به جای کنترل حریف یا ایجاد روزنه با حرکت های فریب، باید با حوصله از **تاکتیک بهره برداری از روزنه های تصادفی** استفاده کند.



درس ۲۷: حرکت های تهاجمی لمسی (Sentiment du fer)

حس لامسه در صورت استفاده صحیح می تواند به همان اندازه حس بینایی در شمشیربازی مهم باشد. از شاگرد بخواهید چشمان خود را ببندد و سپس حرکت ردکن را اجرا کند. از شاگرد بپرسید که درگیری شما در کدام مسیر قرار دارد، یا اینکه از او بخواهید که با رفع درگیری (ردکن) پاسخ دهد. شاگرد باید بتواند چگونگی درگیری با تیغه خود را با حس کردن آن از طریق انگشتان خود به شما بگوید. **Sentiment du fer** را می توان در حرکت های تهاجمی استفاده کرد. شاگرد **اتک** می کند. **مربی دفاعی** را اجرا می کند. شاگرد با تکیه بر حس لامسه خود، **از دفاع فرار می کند و با رپریز** ضربه می زند. استفاده دوم از **sentiment du fer** با حرکت **فشار** است. شاگرد **پرسی** را اجرا می کند. مربی یا **واکنشی نشان نمی دهد یا فشار را برمی گرداند**. شاگرد، با تکیه بر انگشتان خود برای درک تفاوت، یا **یک ضربه مستقیمی** را اجرا می کند و یا **با ردکن**.

... ادامه دارد