

۴۲ نمای آموزشی اپه (۴)

پول ساییس

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۹/۶)

درس ۲۸: حرکت های دفاعی لمسی (*Sentiment du fer*)

در حرکت های دفاعی، ترکیب حرکت های لمسی و سیستم های دفاعی ابزاری قدرتمند برای شمشیربازی ایجاد می کند. در این درس، مربی **اتک** می کند و شاگرد **دفاع** می کند و انتظار دارد که مربی **رپریز** کند. شاگرد یک **دفاع از پیش تنظیم شده** برای رپریز در نظر دارد، که براساس دفاع اول انتخاب شده است. به عنوان مثال، اگر **اتک** مربی به **انگشت شست** باشد و شاگرد **دفاع ۶** گرفته باشد، شاگرد حدس می زند که مربی با **ردکن** گارد شمشیر را دور زده، به پایین رفته تا به ران یا سینه ضربه بزند. شاگرد از دفاع ۶، می تواند برنامه ای برای اجرای **دفاع ۲ یا ۸** داشته باشد. به محض اینکه شاگرد احساس کند که تیغه مربی تیغه خودش را رها کرد، می فهمد که رپریز شروع شده است. شاگرد سپس حرکت از پیش تعیین شده خود را اجرا می کند. این نوعی حس رفلکسی فوق انسانی را ایجاد می کند زیرا روند تصمیم گیری را از بعد از شروع رپریز به قبل از شروع آن منتقل می کند، در نتیجه به شاگرد اجازه می دهد تا بلافاصله از مرحله تشخیص (که رپریز شروع شده است) به مرحله اجرای دفاع برود.



درس ۲۹: انتخاب بین دفاع های مسیره های پایینی و کونتراتک

این کمی دشوارتر از آن است که مربی به مسیر پایینی **اتک** کند و شاگرد تنها دفاع و یا تنها ضد حمله اجرا کند. شاگرد باید دلیلی برای انتخاب دفاع و همچنین یک دلیل موجه برای انتخاب ضد حمله داشته باشد. شاگرد باید کارپا را هدایت کند. برای علامت دادن برای کونتراتک مربی از راه دور یک **اتک آرام** به مسیره های پایینی اجرا می کند. اما برای علامت دادن برای دفاع، مربی **اتک** خود را بصورت ناگهانی، سریع و از فاصله کمی نزدیک تر اجرا می کند.

درس ۳۰: ضربه به نوک پا

برای ضربه زدن به پای حریف ضروری نیست که مستقیماً به پای حریف نگاه کنید. پای حریف زیر زانوی او قرار دارد، که زیر لگن خاصره می باشد، که در زیر خط اتصال شانه به تنه است، و معمولاً در زیر بغل ماسک او قرار دارد. شاگرد می تواند هر نقطه از این خط را مورد هدف

قرار دهد، اتک را آغاز کند، و پس از شروع می تواند پوینت خود را به سمت پا پایین بیندازد. در حالی که تیغه خود را به مسیرهای ۴ یا ۶ سویپ می کنید، از شاگرد بخواهید تا هماهنگی زمان اجرای اتک خود با قدم جلوی شما را تمرین کند. **اجرای ضربه به نوک پا (بدون درگیری) زمانی برای شمشیرباز نسبتاً ایمن است که تیغه حریف در حال دور شدن از او می باشد، و وزن بدن حریف روی پای جلو افتاده باشد.**



درس ۳۱: کونتر اتک روی ضربه به نوک پا

شاگرد باید این تمرین را انجام دهد تا حس زمان، نشانه روی، و تعادل لازم برای یک ضد حمله موفق و همچنین برای برگشت به گارد موفق در صورت شکست ضد حمله را بدست آورد. مربی **اتکی به نوک پا** انجام می دهد. شاگرد **پای جلوی خود را عقب می کشد و به مچ دست، بازو، شانه یا ماسک ضد حمله** می کند. برای یک شمشیرباز قdblند ضد حمله به ماسک یا شانه ایمن تر و موثرتر از مچ دست می باشد. در برابر اتک بسیار سریع و خوب اجرا شده به نوک پا، شاگرد مجبور است مرکز ثقل خود را به عقب ببرد، به این صورت که پای عقب خود را به هوا پرتاب می کند و برای محافظت از نوک پا، پای جلوی خود را به زیر مرکز ثقل خود جابجا می کند و حرکت رو به جلوی پوینت خود را درست هدایت می کند. با این حرکت شاگرد باید بلافاصله پس از اقدام به ضد حمله، با یک پرش دوباره به گارد بازگردد.

درس ۳۲: دفاع پوششی ۱ و دفاع اپوز ۶

هر دوی این گزینه ها پاسخی به دفاع ۶ دایره ای و ریپوست با ردکن حریف می باشد. شاگرد **اتک** می کند. مربی **دفاع دایره ۶** را اجرا و ریپوست می کند. شاگرد، همزمان با ریپوست، **با حفظ تماس تیغه دفاع ۶** را اجرا می کند. **کونتر ریپوست** می تواند مستقیم، غیرمستقیم، یا با بند باشد. بطور متناوب، شاگرد می تواند به جای دفاع اپوز ۶، **دفاع پوششی ۱** را اجرا کند. برای این کار شاگرد همزمان با ریپوست مربی تیغه خود را به دور تیغه حریف می غلتاند و به موقعیت دفاع ۱ می رود. ممکن است شاگرد نیاز به چرخش تنه خود داشته باشد. برای کمک به کونتر ریپوست، شاگرد باید از عقب کمر خود را کمی خم کند. ریپوست مستقیم و به شکم یا ران زده می شود. هنگامی که شمشیرباز مقابل

حریفی قرار می گیرد که از نظر جسمی قوی تر می باشد، ممکن است انتخاب دفاع ۱ در مقایسه با دفاع ۶ ایزه مطلوب تر باشد، زیرا دفاع ۱ از قدرت خود حریف بر علیه خودش استفاده می کند. می توان این تمرین را به عنوان **قصد ثانویه** یا در **پاسخ به یک دفاع و جواب غیر منتظره** مربی انجام داد.

درس ۳۳: دفاع پوششی ۴ و دفاع ایزه ۲

این درس مشابه تمرین قبلی (درس ۳۲) است با این تفاوت که شاگرد در این تمرین از دفاع های مختلف استفاده می کند. شاگرد **اتک** می کند. مربی یا **دفاع ۲** را اجرا می کند یا **دفاع ۴** را می گیرد و **سپس با بایند به دفاع ۲** می رود و **ریپوست** می کند. شاگرد تیغه خود را روی تیغه مربی می غلتاند و تماس خود را در تمام مدت حفظ می کند. شاگرد به سمت پایین جابجا می شود و **دفاع ۴ خیلی پایینی** را اجرا می کند. **کونتر ریپوست** بطور کلی به بالاتنه یا بغل ماسک زده می شود. به طور متناوب، شاگرد می تواند **دفاع ایزه ۲** را اجرا کند و به ران کونتر ریپوست کند.



درس ۳۴: ضربه زاویه دار به دفاع های بازدارنده

اگر حریف یک دفاعی را اجرا کند اما بلافاصله تیغه را بایند یا آنولپمان نکند، شمشیرباز می تواند با فشار دادن پوینت به سمت جلو و زاویه دار کردن تیغه، از دور دفاع بگذرد و با رمیز به هدف ضربه بزند. این زمانی مفید است که شمشیرباز مهاجم دارای حرکات رو به جلوی زیادی باشد، مانند **اتک با فلش**. اگر مدافع ریپوست کند، رمیز **اتک** کننده به احتمال زیاد به ثمر خواهد رسید و در بدترین حالت باید یک **کدوبل بدست** آید. شاگرد **اتک** می کند و مربی یکی از **دفاع های ۴، ۶ یا ۱** را اجرا می کند. شاگرد دست خود را در همان مسیر تیغه حریف حرکت می دهد و طوری به **تیغه خود زاویه می دهد** که پوینت در حین جلو رفتن با **ردوبلمان، یا فلش، و غیره**، ضربه بزند. مربی می تواند یک **ریپوست** را اجرا کند تا شاگرد مجبور شود رمیز خود را به راحتی و سریع اجرا دهد.

درس ۳۵: **اتک با بتمان یا فشار از فاصله قدم جلو حمله**

تأکید در این تمرین بر روی **زمان بین بتمان (یا فشار) و کارپا** است. شاگرد از فاصله قدم جلو حمله شروع می کند. هنگام شروع قدم با پای جلو، شاگرد همزمان با نشستن پای عقب خود به تیغه مربی بتمان می زند. اکنون که پای عقب فرود آمده است، شاگرد می تواند حمله خود را اجرا کند.

درس ۳۶: کش و واکنش

این شبیه کش و واکنش کارپایی است که در فلوره و ساپر انجام می شود، اما به طور کلی به دلیل وجود تهدید ضد حمله طول کمتری از پیست را دربر می گیرد. شاگرد با یک یا دو قدم جلو یا با چند پرش به جلو مربی را تهدید می کند. سپس شاگرد با یک پرش کوچک به عقب یا یک قدم عقب تغییر جهت می دهد و به تبع آن مربی جلو می آید. این کار می تواند دو یا سه بار تکرار شود تا یک الگوی حرکتی ایجاد شود. سپس شاگرد طوری اтак خود را زمان بندی می کند تا روی قدم جلوی مربی به هدف بنشیند.

درس ۳۷: درس عکس العمل انتخابی برای شاگردهای هجومی

شاگرد باید در اтак های خود احساس راحتی و اطمینان کند. این امر از این باور ناشی می شود که اтак های او خواهند نشست، یا اینکه او می تواند از بن بست اтак ناموفق، سالم و با قدرت خارج شود. در این تمرین شاگرد اтак می کنند و مربی به چند روش پیش بینی شده به اтак او واکنش نشان می دهد. او می تواند به شرح ذیل عمل کند:

۱. هیچ واکنشی را نشان ندهد و **ضربه می خورد**.
۲. **دفاع و جواب** می دهد تا شاگرد را به **رپریز یا دفاع و کونترریپوست** مجبور کند، یا،
۳. **ضد حمله** می کند تا شاگرد را به اجرای **حرکت ضد زمان** (کونترتایم) مجبور کند.

در ابتدا، این درس باید به آرامی انجام شود تا شاگرد به واکنش های مختلف عادت کند. در حالت ایده آل، مربی متناسب با اтак های شاگرد واکنش نشان می دهد. اگر اтак به موقع انجام شده باشد، با **دست راست** انجام شود، در **فاصله مناسب** هم باشد، و **بدون تلگراف دادن هیچ علامتی** انجام شود، خوب **ضربه باید زده** شود. اگر **فاصله یا زمان بندی کمی اختلاف داشته باشد** اما خوب انجام شود، مربی باید **دفاع** کند. اگر **اтак با بازوی خم شده** انجام شود و غافلگیر کننده نباشد، مربی باید **ضد حمله** انجام دهد. شاگرد باید از این مسئله آگاه شود که چرا مربی چنین واکنشی را نشان می دهد، تا اтак های خود را به موقع به گونه ای متنوع کند که بتواند اтак با قصد اولیه واضح، فریب، و قصد ثانویه از انواع مختلف، از جمله ضدزمان، را اجرا کند. شاگرد پیشرفته باید بتواند هر یک از این واکنش ها را به مربی تحمیل کند.



درس ۳۸: **اتک با قصد اولیه، اتک فریب، اتک با قصد ثانویه و اتک ضد زمان بصورت سریالی و تصادفی**

اساساً هدف این است که شاگرد بتواند به درس ۳۷ برگردد و کنترل کامل آن درس را از جمله واکنش های مربی را به دست بگیرد. شاگرد حرکت های درس قبلی را به صورت سریالی انجام می دهد. مربی با توجه به احساس و کیفیت اتک شاگرد پاسخ خواهد داد. شاگرد در نهایت باید بتواند کنترل انتقال به الگوی تصادفی را بدست گیرد. شاگرد باید اتک اولیه را کمی متفاوت تر از بقیه انجام دهد.

اتک با قصد اولیه: شاگرد اتک سریعی را به قصد ضربه زدن اجرا می کند. تأکید بر انفجاری بودن و تلگراف نکردن علامت باید باشد. شاگرد باید اتک خود را روی قدم جلوی مربی فرود آورد. قبل از اینکه مربی بتواند دفاع کند شاگرد باید ضربه را زده باشد.

اتک با فریب: شاگرد اتک خود را با پیشروی و ۹۰٪ راست کردن دست (راست شدن خیلی کم دست منجر به ضد حمله می شود) با سرعت نسبتاً بالا اجرا می کند. **اتک** شاگرد همزمان با قدم عقب مربی رخ می دهد. مربی **دفاع** می کند. شاگرد از دفاع مربی فرار می کند و با کارپای دوم **اتک اصلی** را به سرعت اجرا می کند.

اتک با قصد ثانویه: شاگرد با دست راست **اتک** آهسته تری را اجرا می کند. پوینت به اندازه کافی به عمق هدف نفوذ نمی کند اما به آن نزدیک می شود. مربی **پاره ریپوست** می کند. شاگرد **دفاع ایپوزه یا دفاع پوششی** می گیرد و **ریپوست** می کند.

اتک ضد زمان: شاگرد با بازوی خم **اتکی** را با سرعت متوسط اجرا می کند. مربی **ضد حمله** انجام می دهد. شاگرد با قطع اتک خود ضد حمله مربی را با یک **دفاع و جواب** سریع پاسخ می دهد.



درس ۳۹: **سوء استفاده از تمپو (از گری کویلند)**

به عنوان مثال - شاگرد اتک های ساده ای با سرعت خاصی را انجام می دهد. مربی، به عنوان حریف، به تمپوی شاگرد عادت می کند و یاد می گیرد که با همان تمپو دفاع کند. شاگرد سپس یک اتک واقعی با سرعت بسیار بالاتر انجام می دهد و قبل از موفقیت دفاع مربی، ضربه را می زند.

درس ۴۰: **سوء استفاده از هدف (از گری کویلند)**

با تمرکز بر دفاع از یک هدف، حریف اغلب اوقات فراموش می کند که سایر مناطق هدف او آسیب پذیر هم هستند. به عنوان مثال، شاگرد چندین اتک کاذب به مسیر بالایی بیرونی انجام می دهد - و مربی را مجبور می کند تا روی دفاع بیرونی دست خود تمرکز کند. در نتیجه واکنش مربی

در بستن مسیر ۶ تکراری و رفلکسی می شود. سپس شاگرد یک **اتک فریب** به مسیر بالایی بیرون مربی اجرا می دهد. مربی **دفاع ۶** می گیرد، که به شاگرد اجازه می دهد تا آن دفاع را فریب دهد و **اتک اصلی خود را در مسیر دیگری** به پایان برساند.

درس ۴۱: تشخیص و اجتناب از محدوده خطر

این درس برای بازی در برابر حریفان قdblندتر مفید است. هنگامی که اختلاف زیادی در دسترسی به هدف بین دو شمشیرباز وجود داشته باشد، یک **"منطقه خطر"** وجود دارد که شمشیرباز قذکوتاه تر باید از آن دوری کند و در خارج از آن محدوده قرار گیرد - یا به سرعت از آن عبور کند - تا ضربه خود را بزند. این تمرین به بازیکن می آموزد تا این منطقه را درک کند.

در وضعیت گارد، هر دو شمشیرباز دست های مسلح خود را راست می کنند. شمشیرباز قdblندتر پوینت خود را روی هدف انتخاب شده ای که به راحتی ضربه می خورد، مانند شانه یا بخشی از تنه قرار می دهد. شمشیربازی کوتاه تر می بیند که پوینت او تا کجا می تواند برسد، و پس از آن، هنگامی که بازوی هر دو شمشیرباز به گارد برگشت، شمشیرباز کوتاه تر نباید اتک های خود را عمیق تر از آن محدوده تعیین شده اجرا کند. نزدیک تر شدن بیشتر از آن محدوده امکان ضد حمله به بازیکن قdblندتر می دهد. زیرا در هنگام مانور دادن روی پیست، شمشیرباز قذکوتاه تر تنها می تواند اتک کند اما شمشیرباز قdblندتر، علاوه بر اتک کردن، وقتی احساس می کند که شمشیرباز کوتاه تر خیلی نزدیک شده است، ضد حمله نیز می تواند بکند.



درس ۴۲: رعایت محدوده خطر

شاگرد بدون تماس تیغه به هدف های نزدیک حریف مانند شست، مچ دست و ساعد، اتک های ساده و کونتراتک انجام می دهد. **هرگونه حرکت تهاجمی یا ضد حمله ای که به هدف عمیق تر انجام می شود باید به صورت ترکیبی** باشد یا با کنترل تیغه حریف (بایند، کرویز، آنولپمان، و غیره) انجام شود. شاگرد برای رسیدن به فاصله ضروری مناسب برای اتک باید از **تمپوهای متغیر کارپا، و کارپای فاصله ربایی** استفاده کند.