

درس هایی در سیستم آموزش ایه آلمان (۲)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۹/۱۸)

سیستم بک در سطوح گوناگون سازمان یافته است. در کل چهار سطح در این سیستم وجود دارد. در سطح اول و دوم (سطح اول در اینجا ارائه می شود) حرکات فنی اصلی شمشیربازی نشان داده شده است. در سطوح بعدی، حرکت های آمادگی شلاقی و فلیک که مشابه کوپه است اضافه می شود. کارهای پای اصلی قدم جلو، قدم عقب، حمله و فلش در سطح اول وجود دارد. در سطوح بعدی یک قدم جلو یا یک قدم عقب اضافه می شود (حرکات همیشه در یک جهت اجرا می شوند - در سیستم بک هیچ تغییری در جهت ایجاد نمی شود).



آنچه در خلاصه درس زیر می آید نمایانگر کلمه به کلمه سطح اول سیستم بک نیست، زیرا یادداشت های من (که از دو سمینار مختلف و سه مقاله گوناگون گرفته شده است) در نامگذاری و توصیف الگوها و بخش های سیستم بک مغایرت دارد. بنابراین ممکن است عنوان گذاری و شرح الگوها در مقایسه با متن آلمانی اصلی مطابقت نداشته باشد (من در زمان ویرایش متن در سال ۲۰۱۴ این را متوجه شدم - اما متأسفانه ترجمه ای از آن ندارم).

شاگرد مبتدی برای شروع این درس ها باید بتواند روی گارد بنشیند، حمله کشیده، و کارپای ساده بکند. من همچنین متوجه شدم که صرف کمی وقت جهت تمرکز بر حرکت های درگیری و اپوزه ساده با شاگرد می تواند میزان یادگیری ایه ایست تازه وارد را بالا ببرد.

از طریق این حرکت های ساده، بقیه درس ساخته می شود. تکنیک های تیغه بتمان، ضربه مستقیم، و دفاع در ساختار درس جریان پیدا می کند. از برخی جنبه ها، حرکت تدریس شده، شاگرد را در موقعیتی قرار می دهد که چاره ای جز اجرای حرکت بعدی در سازه درس را ندارد. فرض بر این است که تمام حرکات رد و بدل شده زیر بین مربی راست دست و شاگرد راست دست انجام می شود.

درس آغازین با الگوهای پای زیر تنظیم می شود:

- گارد
- قدم جلو
- قدم جلو (و) حمله
- پرش (و) حمله
- قدم عقب
- فلش



و این اولین سازه حرکتی تیغه درس می باشد:

۱. هدف اولیه: بالای دست.
۲. حرکت مصونیت: **اپوزه ۸ و ضربه به ران یا پهلو.**
۳. در این اولین درس ابتدایی رمیز وجود ندارد.

بگذارید درس اول را به همراه برخی از حرکات کارپا با جزئیات بررسی کنیم. کارپای ما برای مثال قدم جلو می باشد. شما باید تمرین را در مسیر بالا و بدون درگیری با شاگرد شروع کنید. شاگرد با دست شما فاصله یک قدم جلو دارد. شما نوک تیغه خود را پایین می اندازید، انگار قصد دارید ران شاگرد را تهدید کنید، و این به شاگرد علامت می دهد که با یک سویپ ۸ به دنبال تیغه شما برود. شما از این سویپ فرار می کنید، و تیغه خود را در مسیر پایین قرار می دهید، و بدن خود را کمی به جلو کش می آورید انگار که قصد اтак دارید (یا اтак را به پایان می رسانید). آنگاه شاگرد یک بتمان سریع در مسیر ۸ اجرا می کند و بلافاصله دست راست می کند و بالای دست شما را هدف می گیرد. شاگرد به دست شما ضربه می زند. دقیقاً همزمان با، یا بلافاصله پس از ضربه شاگرد، شما یک دفاع ۶ دیرهنگام را برای دفاع از دست خود اجرا می کنید. در همان زمان که این دفاع را انجام می دهید، شاگرد دست خود را به وضعیت گارد بازگردانیده و پوینت اسلحه خود را کمی بالا می گیرد. این یک نشانه دعوت کننده برای شماست تا بلافاصله دوباره دست خود را راست کنید، تا به بخش زیرین دست باز شاگرد با یک دست راست و قدم جلو اтак کنید. شاگرد جای خود روی پیست را حفظ می کند، و برای متوقف کردن اтак شما دفاع ۸ را اجرا می کند، و با ریپوست اپوزه به ران یا پهلو ضربه می زند. هم شما و هم شاگرد به حالت گارد برمی گردید و حرکت را دوباره اجرا می کنید، یا آن را دوباره با الگوی بعدی حرکت پا اجرا می کنید.

این امر با مدارس دیگر ایه بسیار متفاوت است، که پس از اولین اтак به دست، پوینت شاگرد باید بر روی هدف شما قرار بگیرد تا یک رمیز یا روی دفاع، یا روی تلاش شما برای ضربه زدن به مسیر پایین هدف شاگرد، اجرا شود. بحث بک این است که شاگرد به دلیل دفاع شما، یا از طریق حفظ فاصله، یا با تیغه، یا با ترکیبی از هر دوی آنها، هدف اولیه (دست) را از دست داده است. نگه داشتن تیغه روی هدف فقط به مربی/حریف اجازه می دهد تا کنترل تیغه شاگرد را بدست آورد و اقدام به کسب امتیاز کند. پس از تلاش اولیه برای ضربه زدن، بهتر است به حریف/مربی اجازه داده شود تا اتکی به مسیری که شاگرد کنترل می کند، انجام شود، تا شاگرد بتواند نسبت به اтак پاسخ دهنده شما برتری بدست آورد و با یک ضربه نهایی که تیغه مربی/حریف را کنترل کند، کار خود را به پایان برساند.

حالا همان درس را با یک کارپای متفاوت در نظر بگیرید. در این بخش، کار پای ما قدم جلو (و) حمله است. این درس با رعایت فاصله حمله بین شما و شاگرد آغاز می شود. کار تیغه درس با سویپ شاگرد و فرار شما از سویپ شروع می شود. با این حال، قبل از اینکه شاگرد به تیغه شما بتمان بزند - در حین سویپ - شما باید شروع به عقب نشینی کنید، و فاصله بین شما و شاگرد را باز کنید. شاگرد باید تشخیص دهد که فاصله خیلی زود باز شده است (روی حرکت سویپ او) و بتمان ۸ را به درگیری ۸ تغییر دهد. پس از درگیر شدن، شاگرد تیغه شما را در طول قدم جلوی خود "حمل" می کند، و در حالی که به جلو می آید تیغه شما را نگه می دارد. سپس در پایان قدم جلو، شاگرد تیغه شما را آزاد می کند و برای ضربه زدن به بالای میج دست شما حمله می کند. شاگرد باید کارپای خود را کمی سرعت ببخشد تا شما را در حین عقب نشینی بگیرد.



در پایان حمله شاگرد شما مانند قبل یک حرکت دفاعی را انجام می دهید (دفاع دیرهنگام) و شاگرد در عین حال بازوی خود را به گارد بر می گرداند (اما روی حمله می ماند). این عمل همچنین با برخی از مدارس ایه ضدیست دارد که در آن دست هرگز قبل از برگشت به گارد عقب کشیده نمی شود. در سیستم بک، این عقب کشیدن دست شاگرد یک حرکت دعوت کننده برای حریف می باشد. و یک انتخاب منطقی برای اتک به زیر دست شاگرد یا ران وجود دارد، و شما به عنوان مربی این کار را انجام می دهید. شاگرد روی حمله باقی می ماند تا با اپوزه به مسیر پایینی، به شما ضربه بزند و پس از به ثمر رسیدن ضربه به گارد برگردد. عقب کشیدن دست او دامی برای تشویق حریف/مربی به ارائه تیغه می باشد تا بتوان آن را برای ضربه نهایی کنترل کرد.

اگر شاگرد حرکتی را شروع کند که قبلاً هرگز انجام نداده است، برای معرفی حرکت جدید از گارد "ثابت" استفاده می شود، اما سپس درس به رویه معمول خود ادامه می یابد. دروس بعدی تکرارهای زیادی از حرکت جدید خواهند داشت. قبل از اعمال کار تیغه در متن کار پا، نباید صبر کنید تا اجرای فنی کار تیغه کامل شود. با انجام این تکرارها در یک زمینه تاکتیکی (مبتنی بر کار پا و فاصله)، حرکت جدید به طور همزمان با دانش عمومی شمشیربازی تمرین و یکپارچه می شود. اگر شاگرد واقعاً دچار مشکل می باشد، می توان درس را روی حرکتی که شاگرد با آن مشکل دارد، متمرکز کرد. همیشه با بازگشت به الگوی اصلی، از جمله کارپا، کار خود را تمام کنید.

پس از تسلط شاگرد بر درس آغازین، نوبت به شروع الگوی دوم می رسد. این الگو عبارتند از:

سازه دوم:

۱. هدف اولیه: بالای دست.
۲. رمیز: ضربه به زیر دست.
۳. حرکت مصونیت: بایند ۶ به ۷ و ضربه به بالای ران.

می بینیم که این سازه برخلاف سازه ۱ دارای یک رمیز است. برای انجام رمیز، شاگرد پس از ضربه اول در جای خود می ماند. به عنوان مثال، در گارد ثابت، شما دست خود را برای اولین ضربه پایین نگه می دارید، و در حالی که شاگرد ضربه می زند، یک دفاع تاخیری انجام می دهید، و

شاگرد از دفاع شما "می گریزد" و به زیر دست شما ضربه می زند. سپس شاگرد بازوی خود را به گارد برمی گرداند و رلکس می کند، و شما مانند حرکت های قبلی دوباره اтак می کنید، و شاگرد یک بایند دفاعی از ۶ به ۷ انجام می دهد.

در اینجا رمیز روی حرکت پای دوم انجام می شود. به عنوان مثال، در الگوی ۲، که از قدم جلو، قدم جلو، استفاده می شود، شاگرد با یک قدم جلو سویپ می کند، بتمان زده و ضربه را می زند. همان طور که قدم به عقب می گذارید، شاگرد دومین قدم جلو را برای ضربه زدن به زیر دست شما انجام می دهد. سپس شاگرد بی حرکت می ماند و در صورت اтак بعدی شما شاگرد حرکت مصونیت خود را اجرا می کند.



با تمام این گفته ها، اکنون با درس های سطح یک بطور کامل آشنا می شویم:

سازۀ اول:

۱. هدف اولیه: بالای دست.
۲. حرکت ایمنی: **اپوزۀ ۸ و ضربه به ران یا پهلوی.**
۳. در این اولین درس ابتدایی رمیز وجود ندارد.

سازۀ دوم:

۱. هدف اولیه: بالای دست.
۲. رمیز: **ضربه به زیر دست.**
۳. حرکت مصونیت: **بایند ۶ به ۷ و ضربه به بالای ران.**

سازۀ سوم:

۱. هدف اولیه: بالای دست.
۲. رمیز: **ضربه به بالای ران.**
۳. حرکت مصونیت: **۶ به ۱ و ضربه به زیر بغل.**

سازۀ چهارم:

۱. هدف اولیه: بالای دست.
۲. رمیز: **به نوک پا.**
۳. حرکت مصونیت: **اپوزۀ ۶ و ضربه به سینه.**

پس از تسلط بر چهار الگوی اول، الگوهای باقیمانده باید با کارپای پیشرفته تر انجام شوند. این کارپا عبارتند از:

- گارد ثابت
- قدم جلو، قدم جلو
- حمله
- قدم جلو (و) حمله (شاگرد تیغه مربی را همراه با پیشروی حمل می کند)
- پرش (و) حمله (شاگرد تیغه مربی را همراه با پیشروی حمل می کند)
- قدم عقب، قدم عقب
- فلش
- قدم جلو، فلش



سازۀ پنجم:

۱. هدف اولیه: بالای دست.
۲. رمیز: به زیر دست.
۳. حرکت مصونیت: بایند ۶ و ضربه به نوک پا.

سازۀ ششم:

۱. هدف اولیه: بالای دست.
۲. رمیز: به ران.
۳. حرکت مصونیت: دفاع ۶ و ضربه به زیر بغل (مربی باید فاصله را ببندد).

سازۀ هفتم:

۱. هدف اولیه: بالای دست.
۲. رمیز: به نوک پا.
۳. حرکت مصونیت: کروسۀ ۴ به ۷.

سازۀ هشتم:

۱. هدف اولیه: بالای دست.
۲. رمیز: به زیر دست.
۳. حرکت مصونیت: اپوزه ۶ و ضربه به سینه.

سازۀ نهم:

۱. هدف اولیه: زیر دست.
۲. رمیز: به ران.
۳. حرکت مصونیت: دفاع ۴، ریپوست با ردکن و ضربه به سینه یا زیر بغل.

سازۀ دهم:

۱. هدف اولیه: زیر دست.
۲. رمیز: به نوک پا.
۳. حرکت مصونیت: اپوزه ۴ و ضربه به سینه.



حرکات فلوره:

- اپوزه ۶ یا ۴ به سینه یا اپوزه ۸ یا ۷ به زیر بغل.
- بتمان در هر مسیر، اتک مستقیم به سینه.
- بتمان خراشنده، کوپه ۴ یا ۶ به سینه.
- بتمان ۴ یا ۶ یا ۸، ردکن دایره ای به سینه.
- بتمان ۷، ردکن دایره ای به زیر بغل.
- بتمان، فریب به ۶ یا ۷، و ردکن و ضربه به سینه.
- بتمان ۴، فریب ۴، ضربه به سینه با ۱ و ۲.

سرانجام می توان حرکات فلوره مانند را به شاگرد داد. این حرکت ها برای یادآوری به شاگرد استفاده می شوند که بیشتر ضربه های ایه به بالاتنه اصابت می کند. ضربه های مربوط به بالاتنه نیز باید با استفاده از الگوهایی کارپای بالا آموزش داده شوند. اجرای این حرکات مانند فلوره، اندکی تنوع به درس می دهد، و این نکته را تقویت می کنند که شاگرد هنگام تهاجم به اهداف عمیق همیشه باید کار خود را با قدرت به پایان برساند. آنها می توانند به جای یکی از الگوها (با استفاده از همان کارپای الگو) انجام شوند یا به عنوان حرکت مصونیت یا حرکت پایان دهنده به جای حرکت مصونیت تجویز شده برای هر الگوی خاص، ترکیب شوند. مراقب باشید که از شاگرد نخواهید از راه دور اтак کند. این اтак ها باید از فواصل واقع بینانه اجرا شوند، و با قدرت انفجاری خوب از طرف شاگرد انجام شود.

این حرکت های عمقی عبارتند از:

- شاگرد یک **اтак** **اپوزه ۶ یا ۴** به سینۀ شما، یا یک **اپوزه ۸ یا ۷** به پهلو اجرا می کند. این موارد را می توان بصورت تهاجمی (با اтак شاگرد) یا دفاعی (در برابر اтак شما) انجام داد.
- شاگرد در هر مسیر دلخواه **بتمان** می زند، و یک **اтак ساده مستقیم** به سینۀ شما اجرا می کند.
- شاگرد با یک **کوپه خراشنده ۴ یا ۶** به سینۀ شما ضربه می زند.
- شاگرد یک **بتمان ردکن در مسیره های ۴، ۶ یا ۸** اجرا می کند. این امر مستلزم این است که شما حریفی را شبیه سازی کنید که هر بتمان محکم را با بتمان متقابل جواب می دهد.
- شاگرد یک **بتمان ۷** می زند، و سپس یک **حرکت فریب به ۶** را و با یک **ردکن دایره ای** از دفاع کونترسیکس شما فرار می کند و یک ضربه به زیر بغل شما می زند.
- شاگرد **بتمان و فریب به ۶ یا ۷** اجرا می کند، و با **ردکن** به سینۀ شما ضربه می زند.
- شاگرد **بتمان ۴** می زند، **فریب ۴** اجرا می کند، و با **۱-۲** به سینۀ شما ضربه می زند.



چند یادداشت برای مربیان

۱. شاگرد باید با **لباس کامل شمشیربازی** درس بگیرد. زیرا هنگامی که شاگرد خطای فاحشی را مرتکب می شود، ممکن است گاهی اوقات با ضربه شاگرد را "مجازات" کنید.
۲. بر خلاف سیستم های دیگر، **شما فاصله قبل و بعد از نشانه را کنترل می کنید**. اگر الگوی کارپا "حمله" باشد، شما باید مطمئن شوید که حمله شاگرد در متن مسابقه منطقی باشد. از شاگرد نخواهید که حرکات پای غیر واقعی انجام دهد (به عنوان مثال، حمله هایی که بسیار بلند هستند، یا فلش هایی که از فاصله دور اجرا می شوند).

۳. **روی زدن ضربه در هر حرکت شاگرد تمرکز نکنید**، به ویژه هنگامی که هدف دست باشد. به یاد داشته باشید که راز سیستم بک در این است که اگر یک هدف از دست داده بشود، ضربه دیگری در راه است. با اصرار بر زدن ضربه دست، شاگرد کار را "سنبل" خواهد کرد و از عهده ضربه های سخت تر به دست و پا برنخواهد آمد. این ممکن است باعث شود شاگرد برای حرکت بعدی تأخیر کند: رمیز یا حرکت مصونیت، با توجه به تمرین.
۴. اگر شاگرد ضربه ای را از دست داد، طوری برخورد کنید گویا که ضربه زده شده است و نشانه بعدی را بدهید. دقت داشته باشید که در اجرای حرکت مصونیت **وقت کافی** به شاگرد داده شود تا به درستی تیغه شما را بگیرد و کنترل کند.
۵. شاگرد را تشویق کنید که قبل از حرکت مصونیت، بازوی خود را عقب کشیده و شل کند. شاگرد سعی خواهد کرد تیغه خود را جلوی خود نگه دارد، خصوصاً اگر با سیستم دیگری از ایه آموزش دیده باشد. هدف از عقب کشیدن بازو تشویق حریف برای تهاجم است تا یک فرصت اضافی برای کنترل تیغه حریف ایجاد شود. اگر شاگرد دست خود را راست نگه دارد، حریف بعید است اتمک کند.
۶. در حرکت فلش، شاگرد باید با اولین حرکت ضربه را بزند. در حرکت فلش هیچ گونه حرکت "مصونیت" وجود ندارد. شاگرد باید تشویق شود که در حین عبور از شما بعد از فلش، یک رمیز یا چند رمیز سریع را اجرا کند. این رمیزها بسیار قوی خواهند بود، با سرعت کامل انجام می شوند، و احتمال ایجاد آسیب دیدگی نیز وجود دارد. بنابراین اطمینان حاصل کنید که از لباس محافظ ایمنی کافی، از جمله آستین محافظ برای دست عقب، کشاله ران و سینه، استفاده کنید.
۷. در ابتدا سعی نکنید این درس ها را سریع ارائه دهید. تا زمانی که مورد اصابت قرار نگیرید، نمی توانید به حرکت بعدی این مجموعه بروید (یا اینکه ضربه بخورد ولی حرکت شاگرد دقیق نباشد). با یک سرعت مطلوب هم برای شما و هم برای شاگرد حرکت کنید.
۸. شاگرد را تشویق کنید که محکم ضربه بزند. ضربه به بدن، به خصوص، باید قدرتمند و بدون اینکه شما را اذیت کند باشد. ضربه به دست و بازو همیشه محکم زده نمی شود (همان طور که در بالا ذکر شد).



A Coaching Compendium