

# آموزش مهارت های ایه (۱)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۲/۲۸)

اساساً، از آنجایی که ایه از شمشیر دوئل منشأ گرفته است، بنابراین کل بدن هدف قرار می گیرد. اما امتیازگیری آن با فلوره متفاوت است زیرا وقتی هر دو شمشیرباز به طور همزمان همدیگر را مورد اصابت قرار می دهند، هر دو ضربه به صورت دوبله ثبت می شود.

ایه برای اولین بار در بازی های المپیک ۱۹۰۰ پاریس بصورت انفرادی معرفی شد. سپس در سال ۱۹۰۸ مسابقات تیمی ایه به المپیک لندن راه یافت. و در سال ۱۹۳۶ در المپیک برلین برای اولین بار از سیستم امتیازدهی الکتریکی استفاده شد.



## اصول بنیادی

اصول ایه با فلوره متفاوت است. اگرچه در بیشتر کشورها شمشیربازها آموزش خود را با فلوره شروع می کنند و سپس به ایه منتقل می شوند، اما در اروپا آموزش ایه از همان ابتدا به مبتدیان عرضه می شود. گارد، برای محافظت در برابر هرگونه اتک مستقیم به هدف جلو، یعنی دست، باید کاملاً صحیح باشد. ضمن اینکه گارد باید جمع و جورتر از فلوره باشد.

زانوی جلوی نباید آن چنان خم بشود (برای جلوگیری از اتک به زانو)، و **وزن بدن روی پنجه پاها** قرار می گیرد، نه روی پاشنه مانند فلوره. بدن بصورت قائم، و دست مسلح کمی کشیده تر، اما رلکس می باشد. ساعد به خوبی توسط گارد شمشیر پوشانده شده و کف دست کمی رو به بالا قرار دارد، یعنی **شست در زاویه ساعت یک** قرار می گیرد، بطوری که پوینت شمشیر تا حدودی زیر گارد حریف را نشانه می رود (وضعیت اکتاو).

هنگام تمرین ایه، دست همیشه باید پوشش کامل داشته باشد. یعنی اینکه گارد شما باید از بازو، پوینت، بدن و پاها محافظت کند، و همچنین بتوان **دروهمان** را به راحتی اجرا کرد.

خطاهای رایج در تمرین ایه به شرح زیر است:

- وزن بدن خیلی به جلو می افتد.
- افتادن وزن بدن روی پای عقب.

- گارد گشاد.
- خم شدن نیمی از بدن به جلو.
- مچ دست مانند فلوره خم می شود، بطوری که دست و ساعد در معرض دید حریف قرار می گیرد.
- دست مسلح بیش از حد کشیده و راست شده، و باعث گرفتگی شانه می شود.

تفاوت اندازه های فاصله با فلوره عبارتند از:

۱. فاصله **بلند**: به منظور هدف گیری هدف های جلو (دست، مچ و ساعد).
۲. فاصله **متوسط**: به منظور هدف گیری زانو و نوک پا.
۳. فاصله **کوتاه**: به منظور هدف گیری تنه (مانند فلوره).

## کارپا

دوئل های ارائه شده در فیلم ها نشان می دهند که کارپا باید بسیار متحرک باشد تا بتوان به قسمت های مختلف بدن ضربه وارد کرد و در عین حال از ضربه خوردن نیز جلوگیری کرد.

## اتک

حمله و فلش، درست مانند فلوره، در ایه نیز استفاده می شود. حرکت فلش از فاصله دور اجرا می شود، و پس از گرفتن تیغه حریف در وضعیت **سیکس بالا** ضربه به بدن روانه می شود، بدون اینکه هیچ جایی برای دروبمان باقی بگذارد.



## نیم حمله

بجای استفاده از یک حرکت فریب با یک قدم، نیم حمله یک روش مفید برای **تحریک حریف** می باشد. با این تحریک می توان یک حرکت مرکب را اجرا کرد. در همه اتمک ها نکه داشتن دست در پشت گارد ضروری است.

بازگشت به گارد یا با پای عقب یا با پای جلو، با دست راست و پوینت در حال تهدید دست حریف انجام می شود. اگر این حرکات با یک حمله دنبال شوند، **رپریز** نامیده می شود. به منظور ضربه زدن به قسمت های مختلف هدف، ایه ایست باید از اتمک های ساده یا مرکب، با یا بدون حرکت آمادگی استفاده کند.

در مرحله اول، از ضربه مستقیم یا با ردکن به هدف جلو یا با ضربه زاویه دار استفاده می شود. در مرحله بعد، از اتک های ساده یا با ردکن یا بطور مستقیم به تنه اجرا می شود. توجه به تکنیک ضربه مستقیم به مچ دست یا ساعد، در بخش های بالایی، پایینی، خارجی و داخلی، و سپس اجرای ردکن به مکان های ذکر شده بالا از اهمیت فراوانی برخوردار است. اطمینان حاصل کنید که در همه موارد دستتان کاملاً پوشیده باشد. اگر دست حریف به خوبی پوشانده شده باشد، استفاده از حرکات آمادگی ضروری است.

### اتک های زاویه دار

این اتک معمولاً به ناحیه دست یا مچ دست اجرا می شود و حرکتی است که در انتهای راست شدن دست برای اجرای ضربه مستقیم بصورت زاویه دار (شلاقی) انجام می شود، بطوری که موقع نشانه رفتن بالای دست پوینت شمشیر از بالا فرستاده می شود و دست از مسیر حریف خارج می شود، زیرا دست بالاتر از پوینت قرار می گیرد. اما برای زدن زیر دست حریف، دست پایین تر از پوینت قرار می گیرد. برای زدن ضربه زاویه دار به داخل دست، کف دست باید رو به هوا قرار گیرد. اما برای ضربه زدن به خارج دست حریف، کف دست باید رو به زمین قرار گیرد. زدن اتک های زاویه دار به بازیکنانی که دست شان باز هست توصیه می شود. یک بتمان تیز می تواند به موفقیت ضربه زاویه دار کمک کند. به عنوان مثال، اجرای بتمان کوارت و زدن ضربه به داخل دست حریف؛ یا بتمان تیرس و زدن ضربه به زیر دست حریف.



### اتک های مرکب

این اتک ها از **دو یا چند زمان شمشیربازی** تشکیل می شوند. آنها می توانند روی عقب کشیدن دست حریف بکار برده شوند. اتک مرکب، درست مانند فلوره، یک یا چند دفاع را فریب می دهد. با عقب کشیدن دست حریف، از حرکات تهاجمی با یک یا چند فریب استفاده کنید، و در حالی که حریف دست خود را عقب می کشد، با یک ضربه مستقیم کار را تمام کنید.

هنگام اجرای حرکات مرکب با یک فریب، حرکت شما یا به هدف جلو، یا به هدف میانه به پایان می رسد، اما در صورت استفاده از دو فریب هدف نهایی تنه خواهد بود. اتک هایی که روی عقب کشیدن دست حریف انجام می شود، یا به هدف جلو و یا به تنه خاتمه پیدا می کنند.

در ایه، فریب هایی که معمولاً مورد استفاده قرار می گیرند، **ساده**، **ضربه مستقیم** یا **ردکن** هستند؛ **مرکب**، **یک و دو**، **دوبله**. **بالا پایین** یا **پایین بالا** نیز بکار برده می شود. فریب ها با درگیری (های) حریف هماهنگ می شوند. کارپای خوب برای موفقیت این اتک ها ضروری است.

تمام فریب ها با قدم جلو یا نیم حمله ترکیب می شوند و حرکت های آمادگی باید محتاطانه باشد، در غیر این صورت ضد حمله حریف به ثمر خواهد رسید.

**استفاده از انگشت** مهم است زیرا هر حرکت دست هدف را باز می کند. در نتیجه دست در مقابل ضد حمله آسیب پذیر خواهد شد، ضمن اینکه در اтак های مرکب، این کار بهتر می تواند دفاع ها را فریب دهد.

در ایبه، با توجه به وجود هدف جلو، فاصله شمشیربازی در مقایسه با فلوره بیشتر است.

در آموزش حرکت، مربی باید شرایط نبرد حقیقی را خیلی راحت شبیه سازی کند.

## دفاع

ایبه ایست باید حرکات تهاجمی دفاعی متمرکز بر ضربه با نوک را اتخاذ کند. به جز در اтак های بلند که در آن می توان از دفاع های فلوره استفاده کرد، عمدتاً ترکیبی از دفاع و جواب، که بیشتر ریپوست با گارد بصورت ایپوزه، بکار می رود. در اصل، دفاع های اولیه ایبه آنهایی هستند که تیغه را با **سیکس**، **کونترسیکس**، **اکتاو** و **کونتراکتاو** به سمت خارج هدف خودی منحرف می کنند. اما دفاع های ثانویه عبارتند از، کوارت، کونترکوارت، سبتیم، پریم و سکوند می باشد. پریم برای مقابله با پریزدوفر سیکس مفید است.

در حالی که دفاع کوتاه (که در برابر اтак های بلند استفاده می شود) که با فلوره یکسان است، دفاع بلند به تکنیک مختلفی نیاز دارد. و تأکید بیشتر بر عملکرد پوینت وجود دارد، و همچنین باید با راست شدن دست و در عین حال با عقب نشینی اجرا شود. دفاع ها می توانند **دایره ای**، **نیمه دایره ای** یا **مستقیم** باشند. آنها می توانند بصورت **ایپوزه** یا **سدان** اجرا شوند.

در برابر اтак های مرکب از دفاع های متوالی استفاده کنید: سیکس-کونترسیکس، کونترسیکس-کوارت.



### دفاع های ضربه ای

بستگی به موقعیت پوینت حریف، دفاع های ضربه ای بالاتر یا پایین تر از وضعیت دست اجرا می شوند. شما باید بدون جابجایی دست با شدت به تیغه راست شده حریف ضربه بزنید و به سرعت به مچ دست یا ساعد حریف ریپوست کنید. برای جلوگیری از رمیز حریف، ریپوست می توان بصورت زاویه دار اجرا شود.

دفاع های کوتاه، درست مانند فلوره، باید بصورت اپوزه اجرا شوند. حرکت دست را تا جایی که می توانید محدود کنید. اما در دفاع های بلند، اتک های مربی باید با هدف ضربه زدن و با فاصله صحیح شمشیربازی اجرا شوند تا شاگرد مجبور به اجرای دفاع های اپوزه صحیح شود.

## دفاع سدان

دفاع سدان در برابر پرزدوفر استفاده می شود، که تیغه را به مسیر دیگری غیر از آنچه در نظر گرفته شده هدایت می کند. دفاع سدان بیشتر با پریم یا کوارت پایین اجرا می شود. هنگامی که حریف تیغه شما را گرفته باشد و دست خود را راست کرده و به عمق هدف شما نفوذ کرده باشد، با تیغه خود تیغه او را بگیرید و یا با کوارت پایین یا با پریم سدان کنید، سپس جواب دهید. وقتی این حرکت به خوبی پیش رود، مربی می تواند یک حرکت ضد زمان را اجرا کند، و یک ضربه ایست زمانی از بازیکن دریافت کند، تیغه شاگرد را بگیرد تا شاگرد بتواند دفاع سدان را اجرا کند. یک گزینه متنوع برای حرکت می تواند اجرای حرکت ضد زمان روی دروبمان باشد.

## جواب

در ایه، شمشیرباز می تواند با ضربه های ایست زمانی اپوزه ضربه خود را به ثمر برساند (دفاع پوشیده)، جایی که فلوریست ها نمی توانند این کار را بکنند. در کل دو نوع ریپوست (جواب) وجود دارد: ریپوستی که پس از دفاع های ضربه ای دنبال می شود و ریپوستی که به دنبال دفاع های فلوره ای بکار برده می شود. برای جلوگیری از رمیز، ریپوست باید با پرزدوفر انجام شود، و عمدتاً بصورت کرویز یا اپوزه. اگر پوینت شما از هدف گذشته باشد، پس از گرفتن سیکس بالا تیغه خود را از زیر رد کنید.



اگر حریف عقب بنشیند، ضربه های **اپوزه و بایند** ارجح است.

**پس از یک دفاع سدان** - بعد از کوارت پایین، پوینت را به سمت زیر بغل هدایت کنید یا با یک قدم جلو به پهلو کرویز کنید.  
پس از دفاع پریم مستقیم به ران یا بدن ریپوست کنید، و قبل از اینکه کار را با یک قدم جلو به پایان برسانید، پوینت را هدایت کنید.  
... ادامه دارد.