

فلوره را بهتر بازی کنیم

نوشته: باب آندرسن

ترجمه: عباسعلی فاریابی

Better Fencing Foil

Bob Aderson

Abbasali Faryabi

05/09/1373

مقدمه

ورزش شمشیربازی هم برای آقایان مناسب است و هم برای بانوان که آنها غالباً می توانند به صورت برابر با هم مبارزه کنند؛ هرچند که این مسئله در مسابقات رسمی و بین المللی که امتیاز قدرت و سرعت اولویت بیشتری دارد صدق نمی کند. اما خانم ها می توانند کمبود قدرت خود را با فاکتورهایی مانند عملکرد تکنیکی بهینه، درک تاکتیکی عالی و حس دقیق در حفظ فاصله و جا به جایی جبران کنند. این توانایی ها بخش مهمی از این رشته زیبای ورزشی را تشکیل می دهد؛ لیکن در نهایت، قابلیت ها و ویژگی های خود بازیکن است که تعیین خواهد کرد که نقش اول را به کدام یک از این توانایی ها بدهد.

ورزش شمشیربازی را به عنوان شطرنج فیزیکی بدون کیش و مات شناخته اند. به همین دلیل در شمشیربازی حرکتی نیست که جوابی نداشته باشد. بررسی بازی حریف، مطالعه ی حرکات انفرادی منظم او، پیش بینی نقشه ی حمله و دفاع یا ضد حمله ی او مواردی است که شمشیربازی دربرگیرنده ی آن است.



شمشیربازی هنری آزاد که در آن حرکات انفرادی وسیله ای هستند برای رسیدن به یک هدف، «هدفی» که انتخاب صحیح و تاکتیکی این حرکات برنده را در یک مبارزه عادلانه تعیین می کند؛ از طرف دیگر فرد بازنده با توجه به اعتماد به نفس بالای خود هیچ گونه بی اعتباری و بدنامی را احساس نمی کند؛ و هرگاه یک شمشیرباز خوب در یک مبارزه ی عادلانه مغلوب کسی شود احساس سرافرازی می کند. به سبب شطرنج فیزیکی بودن این ورزش پُر واضح است که حق تقدم را به آموزش و فراگیری «چه وقت؟» و «چرا؟»ی انجام حرکات باید داد، نه به «چگونگی» آنها. برای نایل شدن به این هدف، به محض آشنایی نوآموز با مسائل ایمنی، لباس و حرکت های ابتدایی باید با وضعیت کلی بازی آشنا شود. تنها از این راه است که مبتدی خواهد توانست نحوه ی انتخاب صحیح حرکات خود را بیاموزد و هنگام مواجه شدن با مشکلات پیش رو، زمان بندی و فاصله ی مناسب را رعایت نماید.

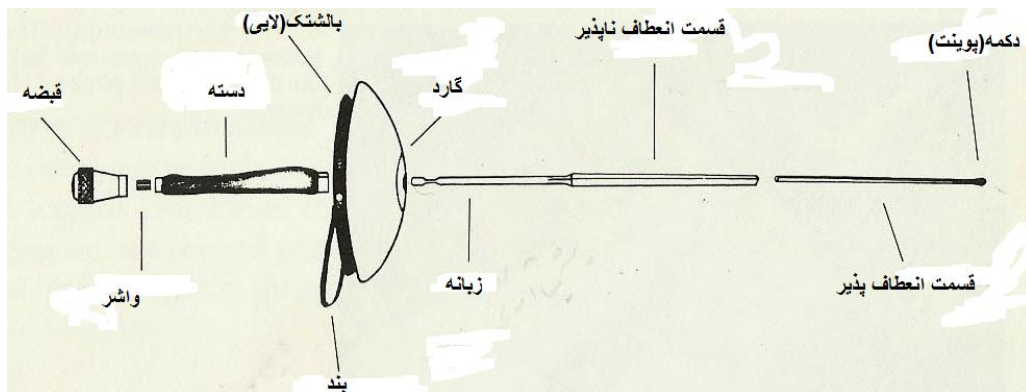
موضوع ای کتاب از دیدگاه مبتدیان بر این اساس است که دو زمینه ی ذهنی برای آنها به وجود آورد: اولاً، نحوه ی کلی مبارزه، چگونگی تأثیر گذاری قوانین مختلف بر بازی، و فراگیری حرکات ضروری که بازیکن را برای مبارزه با یک حریف مهیا می کند. ثانیاً، او را به مرحله ای برساند تا بتواند با زیرکی خاصی این حرکات قراردادی را به کار برد تا حریف را فریب داده، او را به دام انداخته و با استفاده دقیق از حرکت های دفاع و ضد حمله او را گیج کند.

اما در رابطه با بازیکنان با تجربه، این کتاب حرکات شمشیربازی پیشرفته را شرح می دهد و کاربرد تاکتیکی آنها را بیان می کند؛ و اگر قرار باشد این حرکات علیه خود بازیکن استفاده شوند، چه عکس العمل هایی باید دربرابر آنها نشان داد. بدین ترتیب بازیکن می تواند دانش شمشیربازی خود را افزایش دهد و به آنها تنوع بخشد. این موضوعاتی است که این کتاب در مورد آنها بحث می کند.

توضیحات تکنیکی خیلی خلاصه و به صورت ساده ادا شده است. امیدوارم تصاویر و شکل هایی که در اختیارتان قرار می گیرد بتواند تکنیک های مربوطه را به قدر کافی بیان کند.

سر آغاز

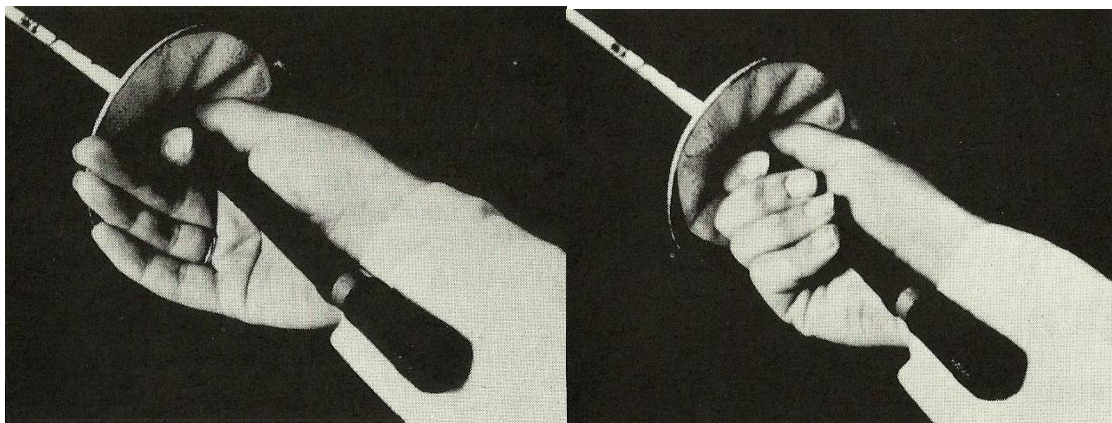
مجموعه ای از حرکات قراردادی وجود دارد که قبل از رویارویی با یک حریف باید آموخته شوند. مثلاً: چگونگی به دست گرفتن شمشیر، نحوه ی قرار گرفتن روی گارد، حفظ تعادل، هدف قابل قبول و نحوه ی وارد کردن ضربه و غیره. انتخاب استیل مناسب برای خود نیز یکی از ضروریات مسلم می باشد. البته مهمترین چیز برای یک مبتدی تهیه ی لباس کامل و ایمن است. هرگاه با یک حریف مواجه شدید مجموعه ای از موارد ایمنی را در نظر داشته باشید که بر اساس آنها خود و حریفان را به همان اندازه بررسی نمایید. شمشیربازی ورزش خطرناکی نیست و لی اگر به نکات ایمنی بی توجه باشید خطرناک خواهد شد. البته این نکته در مورد همه ی ورزش ها نیز مصداق دارد. در صفحه ی ۵۲ لیستی از موارد حفاظتی در اختیاران قرار دارد.



شکل ۱: بخش های مختلف شمشیر فلوره

چگونگی به دست گرفتن شمشیر

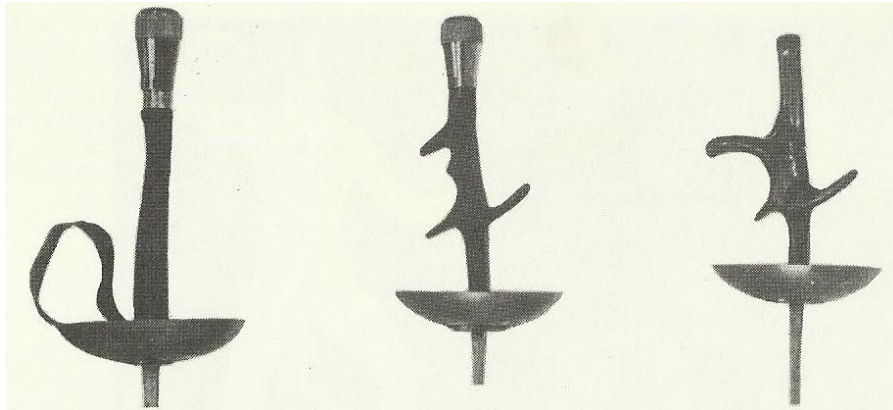
در صفحه ۴ خواهد دید که دسته های شمشیر فلوره به گونه ای ساخته شده اند تا به راحتی در دست جا بگیرند. به گونه ای که هرگاه دستتان را به سوی حریف نشانه بروید شمشیر باید کمی به سوی هدف خم داشته باشد. مختصر خمیدگی که در پایین دسته وجود دارد به شما اجازه می دهد تا در موقع حمله دستتان را بالا برده و در عین حال نوک شمشیر روی هدف ننگه دارید. تصویر های ۲ و ۳ نحوه ی به دست گرفتن قبضه را نشان می دهند. دسته را به نرمی ولی محکم به دست بگیرید؛ به طوری که دستتان زود خسته نشود. به زودی یاد خواهید گرفت که در هنگام رویارویی با حریف های نیرومند چه موقع دسته را محکم تر بگیرید. امروزه دسته های متنوعی وجود دارد و لی من توصیه می کنم برای شروع از دسته ی فرانسوی استفاده شود. آنگاه که بر تکنیک مسلط شدید می توانید دسته را تغییر دهید. اگر چپ دست هستید، دقت کنید تا دسته ی مناسبی برای دستتان انتخاب کنید و تیغه ی شمشیر به درستی برای یک چپ دست سوار شده باشد.



شکل ۲

شکل ۳

به دست گرفتن شمشیر (شکل ۲) به وسیله ی انگشت های شست و نشانه (هدایت گر) آغاز می شود؛ به طوری که بند دوم انگشت نشانه در پایین دسته به صورت قلاب به گونه ای که نوک آن در سمت چپ دسته و انگشت شست روی قسمت بالایی قرار گیرد. به دست گرفتن قبضه ی شمشیر با قرار گرفتن سه انگشت دیگر بر قسمت سمت چپ دسته کامل می شود (شکل ۳).



شکل ۴: گونه های مختلفی از دسته های فلوره

چپ: دسته ی صاف فرانسوی

وسط: دسته ی انگلیسی

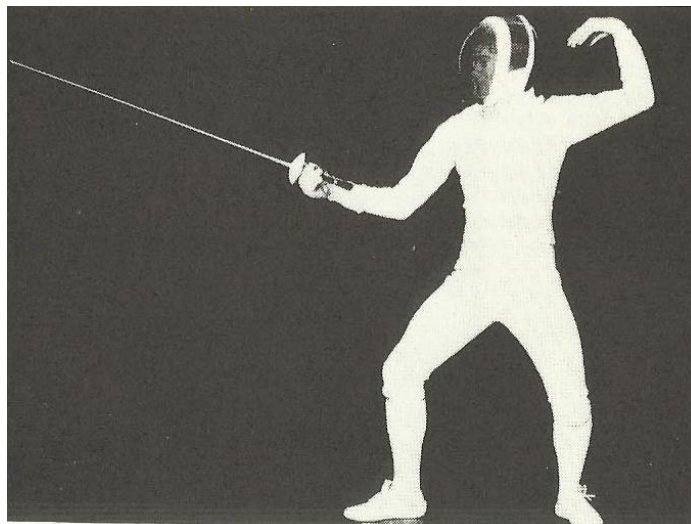
راست: دسته ی صلیب مانند (هفت تیری)

نکات قابل توجه

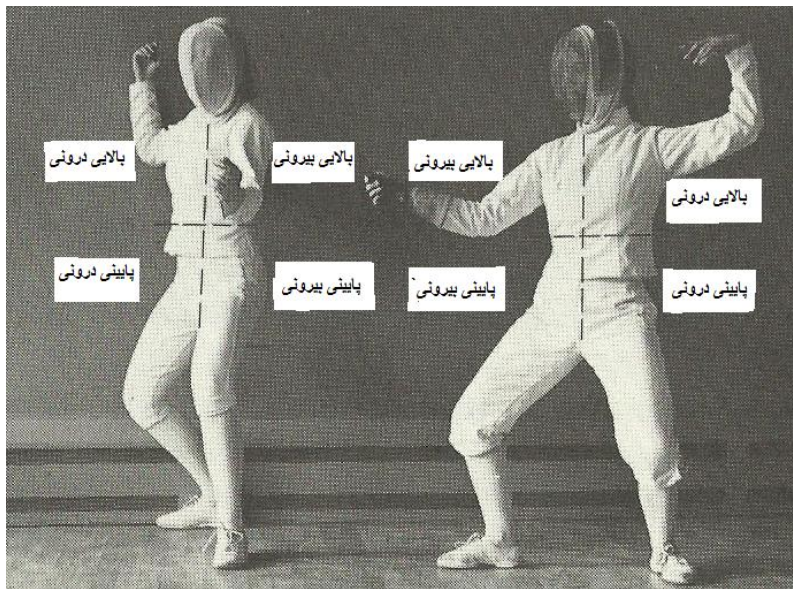
در حالی که انگشت های شست و نشانه در تماس با بالشتک گارد قرار دارند، انحنای دسته را در کف دست به طوری که دسته روی بند دوم انگشت نشانه قرار گیرد و سه انگشت دیگر سمت چپ دسته را لمس کند (برای چپ دست ها عکس این مسئله صدق می کند)..

گارد

سعی کنید تا آنجایی که امکان دارد گارد خود را با شکل های ۵، ۶ و ۷ مطابقت دهید. و لی طبیعی است که هر شمشیربازی سرانجام این گارد کلاسیک را تغییر خواهد داد. لکن این استیل برای حفظ تعادل و سهولت حرکت ضروری است و هرگونه تغییر و اصلاحی که بعداً روی گارد پیاده شود باید یا نیازهای فیزیکی شخص مطابقت داشته باشد. احساس عدم راحتی در آغاز فراگیری این حرکت دلیل قانع کننده ای نیست تا آن را به یک گارد شل و ول تغییر دهیم. در ابتدا، فراگیری هر حالت و حرکت برای شما مشکل خواهد بود ولی خیلی زود به آن عادت خواهی کرد. توجه داشته باشید که هنگام شروع این ورزش جلسات تمرین خود را طولانی نکنید. اجرای کوتاه مدت صحیح حرکات پاسخ مناسب برای مقابله با خستگی و فشار وارده بر بدن است.



شکل ۵: وضعیت گارد



شکل ۶

هدف به چهار بخش تقسیم می شود که به آنها خطوط شمشیربازی اطلاق می شود. بدین ترتیب ضربه ها به بخش بالایی درونی، ... و غیره اصابت می کنند. البته توجه داشته باشید که بخش بالایی بیرونی برای راست دست و چپ دست به دست مسلح نزدیک تر است.



شکل ۷

قسمت های مختلف هدف به وسیله ی هشت دفاع مورد حفاظت واقع می شود، که برای هر قسمت دو دفاع به کار می رود. و به نام: پریم (۱)، سکوند (۲)، تیرس (۳)، کوارت (۴)، کوینت (۵)، سیکس (۶)، سبتیم (۷) و اکتاو (۸) معروفند. متداول ترین آنها که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته اند دفاع هایی هستند که در این شکل مشخص شده اند.

نکات قابل توجه

پاها باید به فاصله ی عرض شانه و با زاویه ی معینی نسبت به هم قرار گیرند. پنجه ی پای جلو رو به حریف و پاشنه ی پای عقب در



امتداد پای جلو و هر دو پا باید به طور مساوی خم شوند تا اینکه وزن بدن بر روی هر دوی آنها قرار گیرد. برای درک بهتر این وضعیت پاهای خود را خم و راست کنید و وزن بدن را از یک پا به پای دیگر منتقل کنید تا اینکه احساس کنید وزن بدن به طور مساوی و کنترل شده ای بر روی هر دو پا قرار گرفته است. بدن را صاف نگه دارید و در حال که دست عقب تعادلتان را حفظ می کند، دست مسلح را جلوی خود قرار دهید. در چنین حالتی است که بازیکن برای هرگونه حمله و دفاع آماده و مهیا خواهد بود. نوک تیغه باید به سوی هدف های بالایی و کتف، بازو و ساعد نیز باید رلکس و راحت باشد. به شکل ۵ مراجعه کنید.

حمله، حمله رپریز و فلش

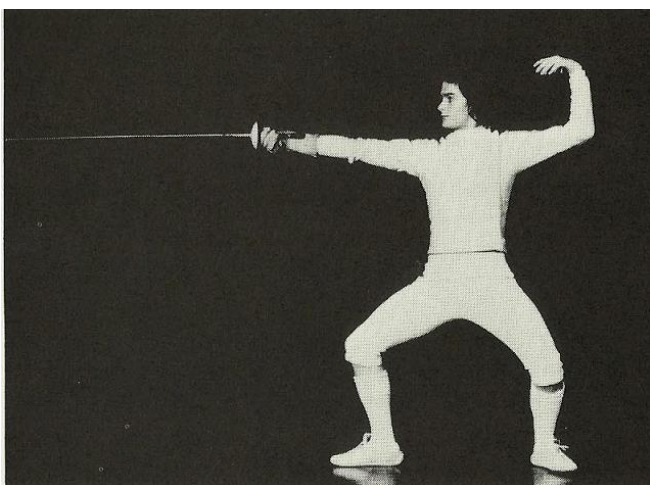
این سه حرکت به این سبب در یک گروه قرار داده شده اند که هر سه ی آنها برای تهاجم به کار می روند. انتخاب یکی از آنها به فاصله ی حریف، سرعت او در عقب نشینی، زمان حمله و نتیجه ای که می خواهید به دست آورید بستگی دارد. با مراجعه به شکل های صفحه ی ۷ دقت کنید که این حرکات چگونه باید اجرا شوند. کلیه ی این حرکات ها با فعالیت سنگین پاها همراه است و نیاز به تمرینات فشرده و فراوانی دارند تا عضلات پاها به اندازه ایآماده و قدرتمند شوند تا در بازی و مسابقه به طور مؤثر به کار برده شوند. برای اجرای صحیح این حرکات راه آسان تری وجود ندارد ولی در صفحه ی ۴۹ نرمش هایی نمایش داده است که می تواند در این زمینه به شما کمک کند.

حمله و برگشت به گارد

اگر حریف شما حرکات پای خوبی داشته باشد و با مهارت فاصله را حفظ کند، ضربه زدن به او با دست راست کردن غیر ممکن خواهد بود. به همین دلیل است که حفظ فاصله از اهمیت فراوانی برخوردار است. بدین ترتیب برای اینکه بتوانیم با یک حرکت هجومی ضربه ای را به او بزنیم باید علاوه بر حرکت دست مسلح از پاها نیز استفاده نمود. حمله‌مان ترین نوع تهاجم است؛ زیرا که در صورت عدم موفقیت‌آئمی توانید سریعاً به فاصله ی مطمئنی برگردید. این عمل حرکات بعدی را، از جمله: اولین جواب بعد از دفاع (کونترپیوست) و یا حمله ی مجدد (صفحه ی ...) را، آسان تر می کند. عواملی که در حمله مؤثرند عبارتند از:

- ~ دست مسلح باید قبل از آغاز حمله به راحتی راست شود.
- ~ پس از بالا آمدن پنجه، پای جلو به طرف جلو پرتاب می شود؛ و همزمان با به هم خوردن تعادل بدن پای عقب را به سرعت راست می کنیم تا با راست شدن کامل آن بدن به سوی جلو پرتاب شود.
- ~ در پایان حرکت پای جلو به کمک نیروی جاذبه با زاویه ی قائمه ابتدا روی پاشنه سپس روی تمام کف پا روی زمین مستقر می شود.
- ~ کف پای عقب در تمام مدت روی زمین قرار داشته و وزن بدن بر روی هر دو پا تقسیم می شود.
- ~ دست آزاد در نیمه ی راه حمله از وضعیت گارد خارج شده و در حالی که کف آن رو به بالاست در نزدیکی پای عقب به صورت راست قرار می گیرد.
- ~ پاشنه ی پای جلو باید هم زمان با رسیدن نوک شمشیر به هدف حریف در محل جدید خود قرار گیرد.
- ~ حرکت صحیح پای جلو در پایان حمله برای برگشت غیر ارادی به گارد بسیار ضروری است.

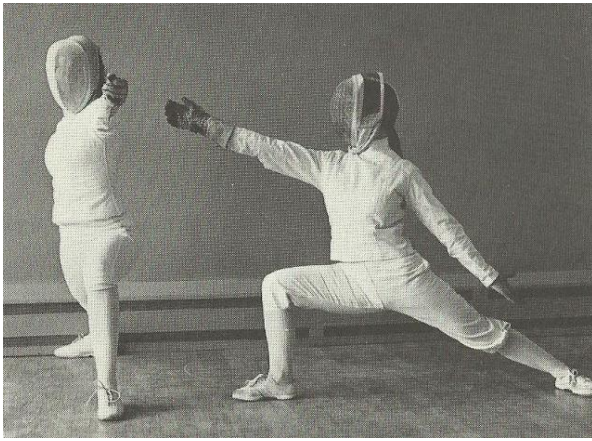
توجه: رعایت این مورد تضمین خواهد کرد که اصول کنیتیکی اعمال شده است و حرکت به سوی جلو به صورت یک واکنش نرم بازدارنده اجرا شده که به سادگی می تواند به عقب نشینی به گارد منجر شود.



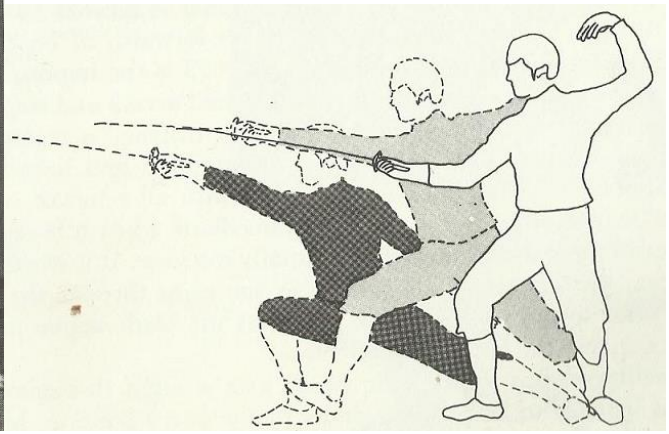
(شکل ۱۰)



(شکل ۹)



(شکل ۱۲)



(شکل ۱۱)

هر شمشیربازپس از تمرینات مکرر و فراوان باید از ترکیب حرکات مجزای موجود در شکل های ۹ تا ۱۲ یک حمله ی روان و ساده ای بسازد. شکل ۹ نشان می دهد که دست مسلح باید درست قبل از آغاز حرکت پای جلو راست شود. به وضعیت پاها در خاتمه ی حمله توجه کنید (شکل ۱۰ و ۱۱).

برگشت به گارد

برگشت به گارد از دو حرکت تشکیل می شود. ابتدا حرکت پای جلو به عقب، سپس جمع کردن پای عقب با استفاده از حالت انعطاف پذیری حمله. آنگاه با بازگشت دست آزاد به وضعیت قبلی و جمع شدن دست مسلح به حالت خمیده، گارد صحیح شکل می پذیرد.

اجرای تمرین حمله و بازگشت به گارد با حرکت خشک پای عقب توسط مبتدیان بسیار طبیعی است.

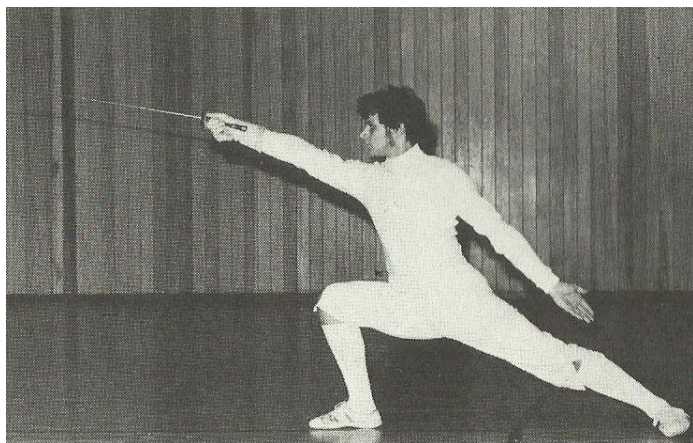
برای کسب مهارت های رفلکسی و انعطاف پذیری پاها سعی کنید پس از قرار گرفتن در وضعیت حمله وزن بدن را از روی پای جلو به پای عقب منتقل کنید. و هرگاه سنگینی بدن به سوی پای عقب حرکت کرد با خم کردن آن نیروی وارده را بر روی آن متمرکز کنید.

توجه: هرچند که دست آزاد باید پایان حمله راست شود اما در برگشت به گارد حرکت آن نباید زودتر از میانه ی حرکت پاها آغاز شود. هماهنگی بین پاها و دست ها در مبحث حملات مرکب اهمیت فراوان خود را نشان خواهد داد (صفحه ی ۲۷).

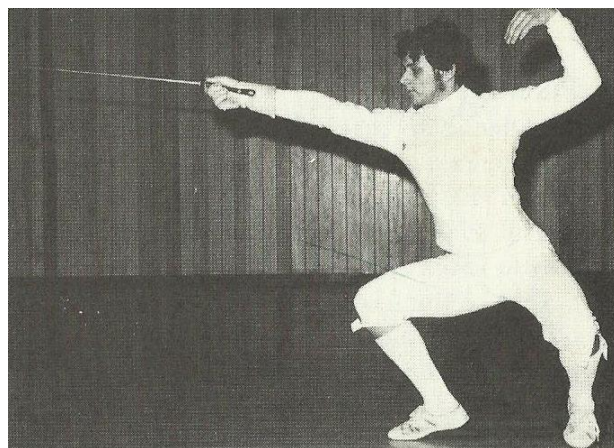
رپریزاتک (حمله ی مرکب یا حمله ی دوم)

این حمله معمولاً باید در مبحث حملات مجدد مطرح شود و لی چون جزو حرکات پا هستند آن را در زمره ی حملات تهاجمی قرار داده ایم. این حرکت حمله ی دومی است که پس از یک حمله ی ناکام، با گذشتن از وضعیت گارد چه روی پای جلو و چه روی پای عقب اجرا می شود. حمله ی مرکب همراه با پیشروی که در صفحه ی ۹ نشان داده شده است مهمترین این دو حالت است. این حرکت زمانی به کار می رود که حریف حمله ی اول را دفاع کرده و در حال عقب نشینی باشد. برای جبران این فاصله پای عقب را برای گرفتن وضعیت گارد به جلو می آوریم، سپس بلافاصله حمله ی دوم را آغاز می کنیم. در صورتی که بتوانید زمان به کار بردن رپریز را مانند سایر حملات مجدد تشخیص دهید شانس موفقیت بیشتری را خواهد داشت. اجرای این حرکت بدون آمادگی قبلی کُند خواهد بود. لازم به تذکر است که در هنگام قرار گرفتن روی گارد پاها باید خمیده باشند تا آمادگی لازم برای اجرای حمله ی مجدد به وجود آید. توجه داشته باشید که تیغه ی شما باید برای برخورد با هرگونه عکس العمل حریف آماده باشد.

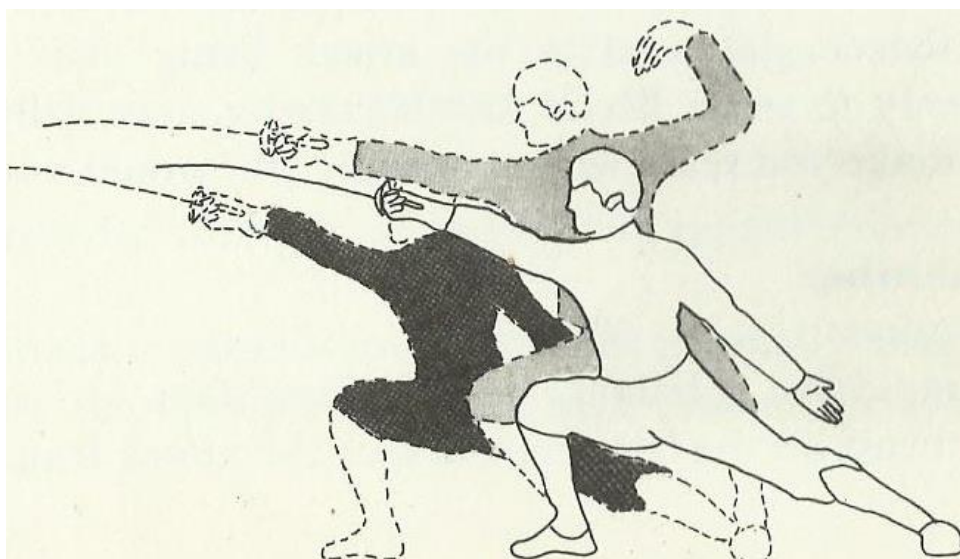
در صورت تمایل می توانید حین اجرای این حرکت دستتان را راست نگه دارید تا اینکه حریف از حالت دفاع خارج نشود ولی این کار زیاد ضروری نیست.



شکل ۱۴



شکل ۱۳



شکل ۱۵

در شکل های ۱۵ تا ۱۷ می بینیم که شمشیرباز حمله ی اول خود را انجام داده و باجلو آوردن پای عقب خود گارد گرفته، آنگاه حمله ی دوم خود را اجرا می کند.

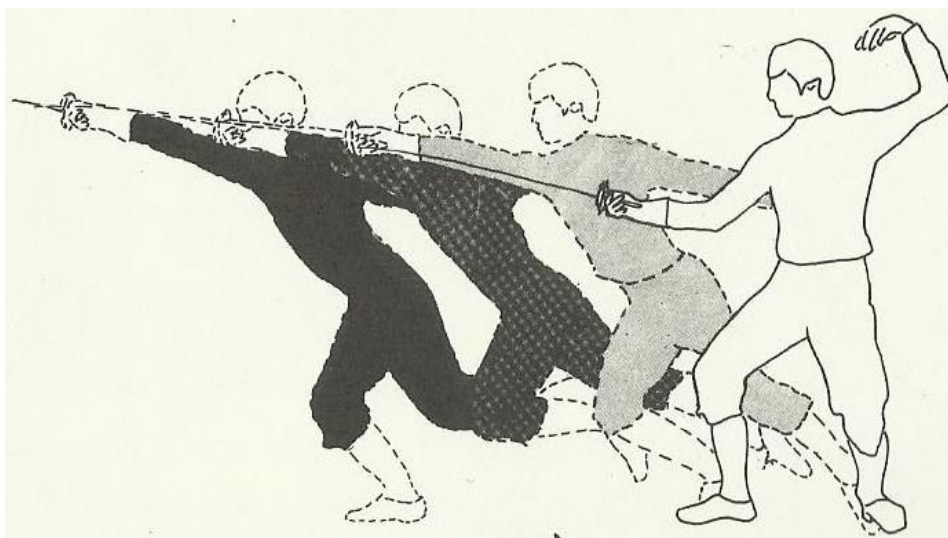
فلش

حمله با فلش برای همه ی شمشیربازان می تواند گاه همراه با موفقیت باشد و گاه نباشد. در مبارزه بازیکن باید گهگاهی به امید موفقیت ریسک کند. ولی زمانی که حریف از توانایی و قدرت تان واهمه داشته باشد سعی خواهد کرد از شما فاصله بیشتری بگیرد، در این صورت فلش تنها راه حل برای تهاجم به چنین حریفی خواهد بود.



شکل ۱۶

شکل ۱۷



شکل ۱۸

یکی از مقررات شمشیربازی بر این اساس است که بازیکنان نباید با هم تماس بدنی (کوراکور) داشته باشند (صفحه ی ۳۶)؛ یعنی اینکه بازیکن حمله کننده باید از برخورد با حریف بپرهیزد. در غیر این صورت به وی اخطار (کارت زرد) داده می شود و در صورت تکرار یک امتیاز (کارت قرمز) به ضرر وی ثبت می شود. در خاتمه لازم به تذکر است که فلش حرکتی است سریع بدون داشتن امکان برای حفظ فاصله مجدد که می توان آن را به عنوان یک حرکت غافلگیر کننده به کار برد. فلوریست ها معمولاً به حرکات تهاجمی که با یک حمله ی ساده اجرا می شوند عادت دارند و اگر ناگهان با حرکت فلش مواجه شوند مخصوصاً اگر انتظار آن را نداشته باشند، ممکن است وادار به واکنش شوند که در حالت عادی اینچنین نیست.

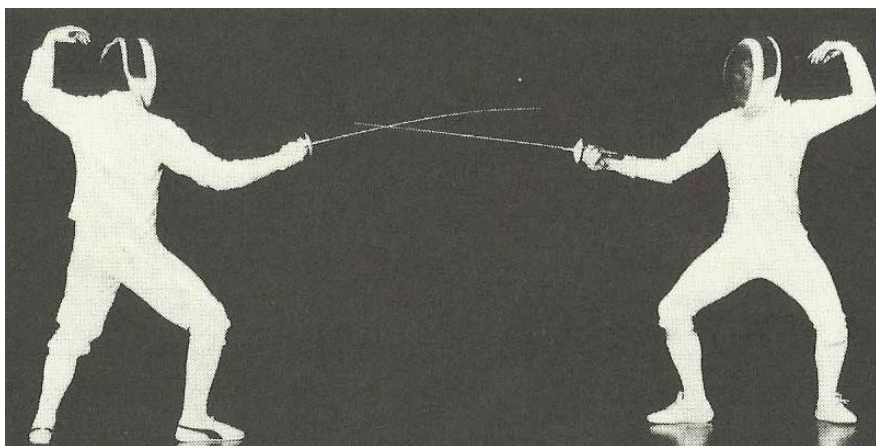
توجه: در اجرای این حرکت رعایت نکات ذیل ضروری است:

- ~ انتقال سریع تعادل بدن به پای جلو.
- ~ پرتاب بدن با پای جلو که به حرکت سرعت بیشتری می دهد.
- ~ گام برداشتن با پای عقب برای فرود جهت حفظ تعادل و کنترل مجدد.

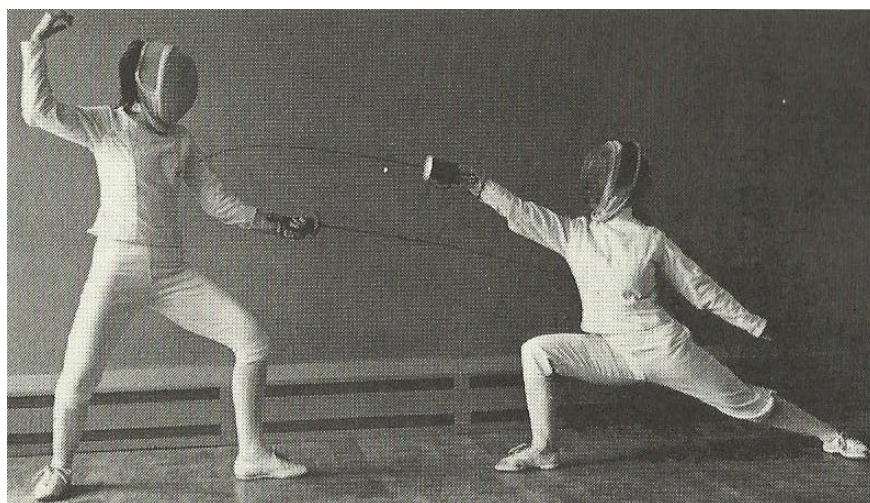
هنگامی که فلش با سرعت اجرا می شود؛ برای کنترل شتاب بدن بازیکن معمولاً با چند قدم دو از کنار حریف می گذرد. شکل های ۱۶ تا ۱۷ می بینید که بازیکن وزن بدن خود را روی پای جلو انداخته و نهایتاً در وضعیت سوم شکل ۱۸ قرار می گیرد.

فاصله ی مبارزه

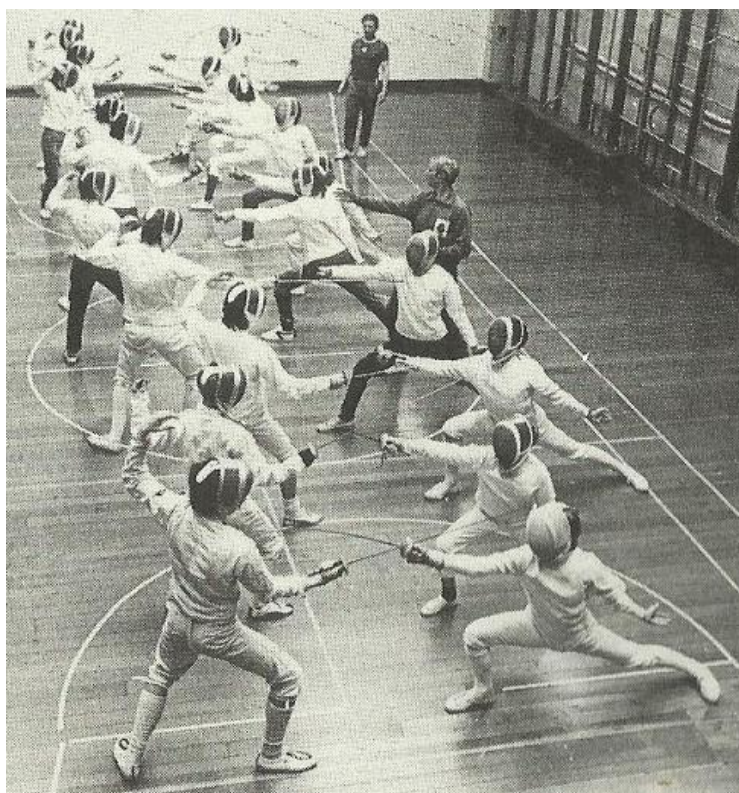
فاصله ی شمشیرباز با حریف خود باید به اندازه ای باشد که بتواند تنها با یک حمله ی بلند به او برسد. بهتر است بگوییم که اگر حریف به شما حمله کرد باید از او چنان فاصله ای داشته باشید که بتوانید از آنجا حمله ی او را به راحتی ببینید و با یکی از دفاع ها آن را از بدنتان دور سازید. البته این مسئله ارتباط مستقیمی به سرعت عکس العمل شما دارد. پُر واضح است که فاصله ی شما با حریف های قدبلند و سریع باید بیشتر از حد معمول باشد. توصیه می شود که هرگز به چنین حریف هایی اجازه ندهید تا از قدرت و سرعت خود بهره گیرند تا شما را غافلگیر کنند. عامل دیگری که می تواند شما را وادار به حفظ فاصله بکند این است که به این نتیجه رسیده باشید که حریف از نظر قدرت بدنی و تکنیکی از شما برتر است. بدیهی است که مبارزه با چنین حریف هایی با فاصله ی معمولی به دور از احتیاط خواهد بود. و اگر احساس کردید که نسبت به او برتری دارید می توانید به او نزدیک تر شوید. کم و زیاد کردن فاصله به موقعیت و نحوه ی پیشرفت شما در آن مبارزه و تعداد ضربه های رد و بدل شده بستگی دارد.



شکل ۱۸: فاصله ی صحیح فاصله ایست که دو شمشیرباز بتوانند به راحتی مبارزه کنند. برای وارد کردن ضربه از چنین فاصله ای باید از حمله استفاده کنند.



شکل ۱۹: بازیکن سمت راست برای زدن ضربه به حریف حمله کرده است.



شکل ۲۰: در یکی از کلاس های آموزش شمشیربازی بازیکنان مشغول تمرین حفظ فاصله هستند.

حفظ فاصله

تحرك و حفظ فاصله ی خوب کاملاً به قدرت پاها و تقسیم مساوی وزن بدن در حالت گارد بستگی دارد. اغلب اساتید شمشیربازی بر این باورند که تنوع و ایجاد تغییرات در حرکات نیم تنه ی بالا آزاد است؛ در صورتی که حرکات کلاسیک نیم تنه ی پایین باید با تغییر کمتری همراه باشد. به هم خوردن تعادل بدن و نزدیک شدن بی مورد به حریف به ضعف گارد و پاها ارتباط مستقیمی دارد. تحرك سریع و روان پاها، تغییر به موقع جهت و توانایی در تعویض حرکات به شمشیرباز با تجربه کمک می کند تا با موفقیت دام بگستراند و به حریف اطمینان کاذبی بدهد. البته همه ی این موارد با تجربه اندوزی به دست می آید. اما حال که تجربه کمتری دارید سعی کنید با حفظ فاصله از ضربات حریف در امان بمانید.

نکات قابل توجه

- ~ همیشه در جلو رفتن ابتدا پای جلو و در عقب رفتن ابتدا پای عقب را حرکت دهید. این عمل به شما کمک خواهد کرد که فاصله ی پاها در حالت گارد ثابت بماند و تعادلتان حفظ شود.
- ~ مرکز ثقل بدن همیشه باید بین دو پا باشد. تا هر زمانی لازم باشد بتوانید به راحتی حمله یا از خطر دوری کنید.
- ~ حرکت بدن به بالا و پایین مصرف انرژی را به صورت غیر ضروری افزایش داده و منجر به کندی و عدم تعادل حرکات تان خواهد شد.
- ~ در حین پیشروی همیشه برای رویارویی با حریف آمادگی داشته باشید. زیرا اگر نتوانید به موقع جا به جا شوید فرصت مناسبی به حریف خواهید داد تا ضربه ی خود را بزند.
- ~ پاهای خود را بدون اینکه سر بخورند، با فاصله ی کمی از زمین به نرمی و روانی حرکت دهید به طوری که وزن بدنتان بر روی هر دو پا باشد.
- ~ اگر در حین حرکت به جلو یا عقب خم شوید، تعادلتان به هم خواهد خورد.
- ~ حرکات پا نباید کند و غیر محتاطانه باشند بلکه باید سریع و قاطع باشند.
- ~ در صورت نیاز می توانید از حرکات های جهشی سریع و رقص پا استفاده کنید.

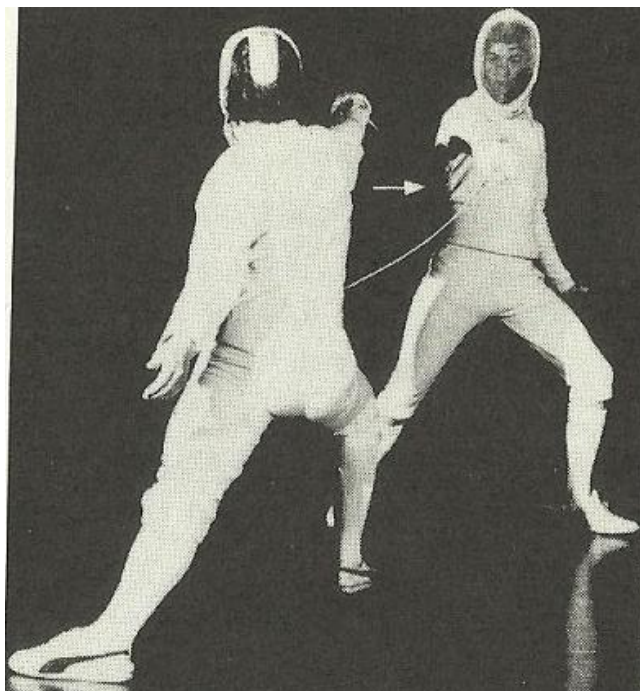


شکل ۲۱: در این تصویر بازیکنی را می بینید که تعادلش به هم خورده است و قادر به برگشت به گارد نیست.

استفاده از فضای جانبی

عرض پیست شمشیربازی یک و نیم الی دو متر می باشد و در مسابقات بازیکن باید آمادگی داشته باشد تا در صورت نیاز از تمام فضایی که در اختیار دارد از جمله فضای جانبی استفاده نماید. یعنی اینکه اگر صلاح باشد می توانید خود را با بدن دزدی از مسیر حرکت حریف کنار بکشید. زیرا که گاهی اوقات بدن دزدی برای بی اثر ساختن حمله ی حریف بسیار سودمند است. گاهی می توانید این ترفند را با دفاع همراه سازید تا اطمینان حاصل کنید که ضربه ی او به شما اصابت نخواهد کرد. و اگر بتوانید این بدن دزدی را با ضد حمله همراه کنید حرکت خوبی خواهد

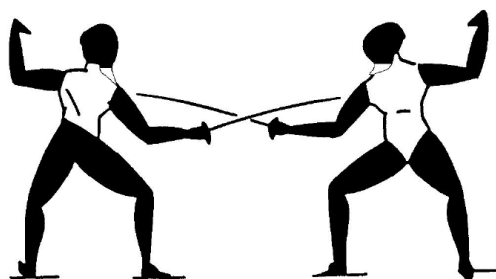
شد (صفحه ی ۱۳). توجه داشته باشید که اگر این حرکت زیاد تکرار شود، حریف حرکات خود را با شما وفق خواهد داد و اصل غافلگیری حرکت شما از بین خواهد رفت. این حرکت هرگز نباید با پای ضربدری انجام شود. اگر بخواهید به سمت راست حرکت دهید ابتدا پای راست، و در صورت حرکت به سمت چپ ابتدا پای چپ را حرکت دهید. پای ثابت شما همیشه محور حرکت شما خواهد بود. این اصل هم برای بازیکن راست دست و هم برای بازیکن چپ دست صدق می کند.



شکل ۲۲: در این تصویر ضد حمله ای را می بینید که همراه با بدن دزدی اجرا شده است؛ بدن کاملاً از مسیر حمله ی حریف کنار کشیده شده است.

هدف قابل قبول

تعریف هدف فلوره با در نظر گرفتن ابعاد مختلف بالاتنه چنین است: محدوده ی فوقانی، یقه تا ۶ سانتی متر بالاتر از برجستگی استخوان ترقوه؛ طرفین تا درز آستین که باید از بالای استخوان بازو عبور کرده باشد؛ و محدوده ی تحتانی از خط افقی رابط بین مفاصل بالای استخوان ران در پشت بازیکن آغاز شده و از آنجا به وسیله ی دو خط مستقیم تا تقاطع خطوط کشاله ی ران ادامه پیدا می کند (به شکل ۴). همچنین شامل بخش پایینی بالشتک محافظ گردن ماسک که با یک خط افقی یک و نیم الی دو سانتیمتر زیر چانه محدود می شود و در هر حال نباید پایین تر از خط شانه ها باشد. پاها، دست ها و سر در فلوره جزو هدف به حساب نمی آیند (T.47).

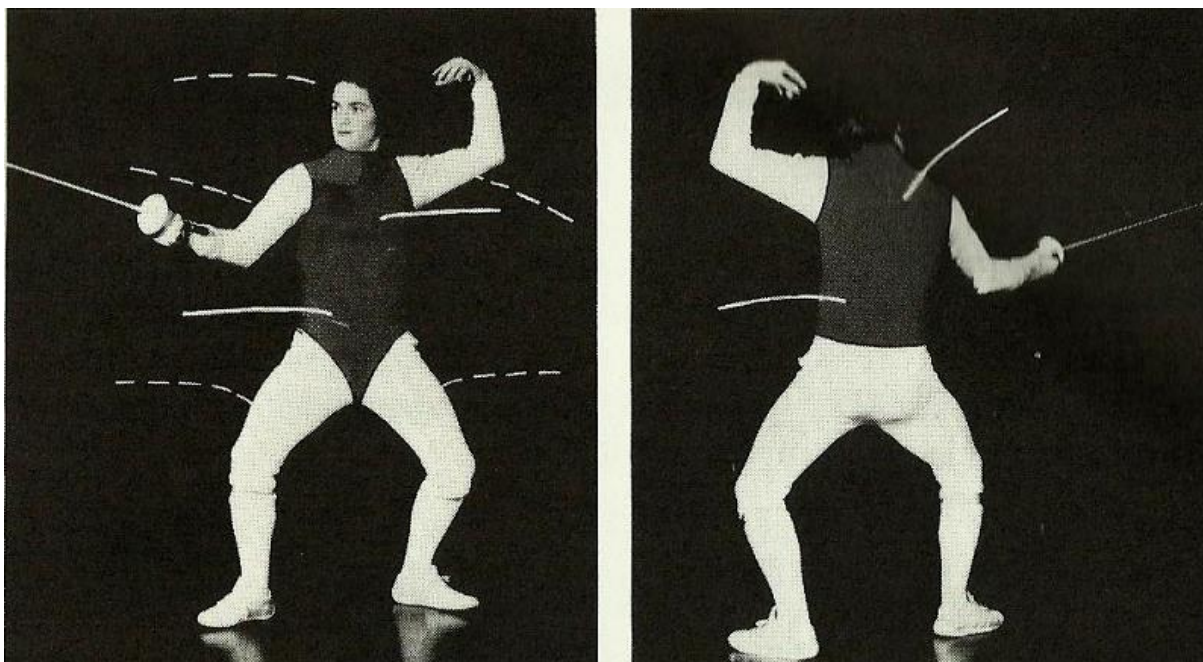


شکل ۲۳: هدف قابل قبول در فلوره

بخش های سفید نشان دهنده هدف قابل قبول (سینه و پشت) و بخش های سیاه هدف غیر قابل قبول را نشان می دهند.

در مسابقات رسمی در حین استفاده از دستگاه الکتریک بازیکنان از جلیقه ای که از الیاف فلزی ساخته می شود (وست الکتریک)، استفاده می کنند و آن را روی وست نرمال خود می پوشند. آن بخش از بدن که با این وست الکتریک پوشانده می شود هدف قابل قبول جهت اصابت ضربه به حساب می آید. و کلیه ی ضربه هایی که به ماسک (غیر بخش پایینی و انتهای آن)، آستین ها از محل اتصال بازو به کتف، و پاها از محل کشاله

ی ران که در حالت گارد به صورت حرف V می باشد غیر قابل قبول می باشد. و ضربه های نواخته شده پس از چنین ضربه ای توسط هر دو بازیکن بی اعتبار خواهد بود.



شکل ۲۴: خطوط مقطع ضربه های غیر قابل قبول و خطوط ممتد ضربه های قابل قبول را نشان می دهند. بخش های سیاه سینه و پشت نشان دهنده ی هدف قابل قبول در فلوره است.

ضربه های قابل قبول

برای کسب امتیاز در فلوره، بازیکن باید با حرکت مستقیم رو به جلوی دست و نفوذ قاطع نوک شمشیر، هدف قابل قبول را مورد اصابت قرار دهد. ضرباتی که به صورت افقی یا ناقص به هدف اصابت کنند امتیازآور نخواهند بود؛ زیرا که این گونه ضربه با دستگاه الکتریک نشان داده نمی شود.



شکل ۲۵: در این تصویر ضربه ای که با نفوذ قاطع نوک شمشیر به هدف اصابت کرده است را می بینید.

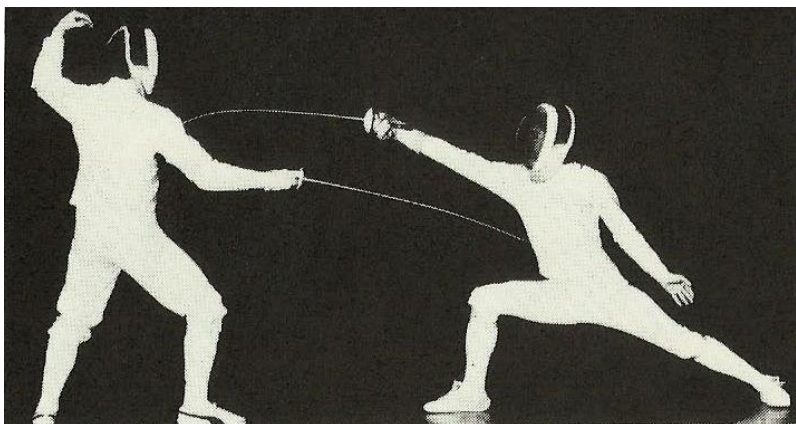
شیوه ی مبارزه

حمله ی مستقیم (اتک ساده)

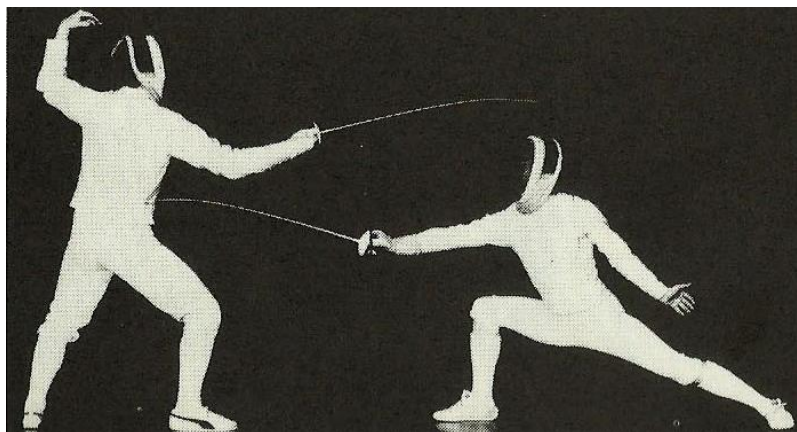
پس از قرار گرفتن در وضعیت گارد و با رعایت فاصله می توان دست را راست کرد و به یکی از بخش های بالایی یا پایینی هدف حمله کرد. توجه داشته باشید که هنگام حمله به بخش های پایینی کف دست باید رو به بالا باشد و هنگام حمله به زیر بغل کف دست باید رو به پایین باشد.

اتک مستقیم اساسی ترین حرکت شمشیربازی است که به بازیکن هماهنگی بین دست و پاها را آموزش می دهد؛ که خود راهنمای خوبی برای حرکت های تهاجمی دیگر خواهد بود.

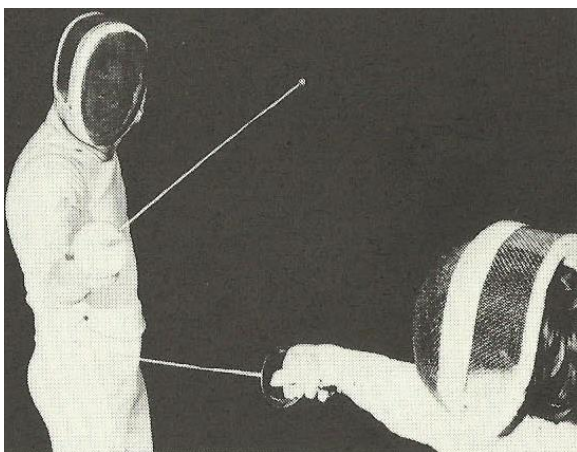
دست مسلح باید قبل از حرکت پای جلو راست شود. البته نباید فاصله ی زمانی زیادی بین آنها وجود داشته باشد که سبب از بین رفتن هماهنگی حمله شود. بنابراین یک حمله ی هماهنگ شده ی منظم، حرکتی است زنجیره ای که از آغاز تا انتها بدون هیچ وقفه ای انجام می شود.



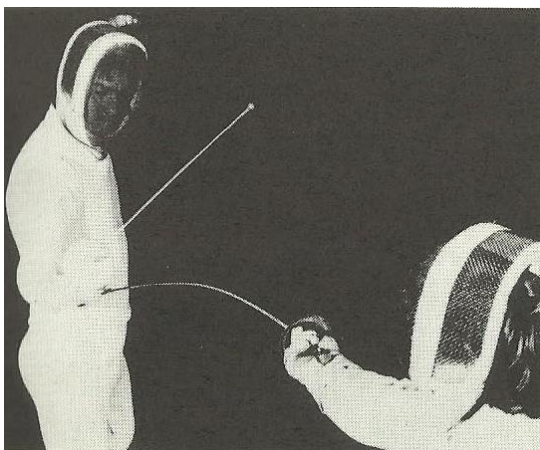
شکل ۲۶: تیغه ی حمله کننده با راست کردن دست مستقیماً از وضعیت گارد به سوی هدف بالایی حریف روانه شده و ضربه ای را نواخته است.



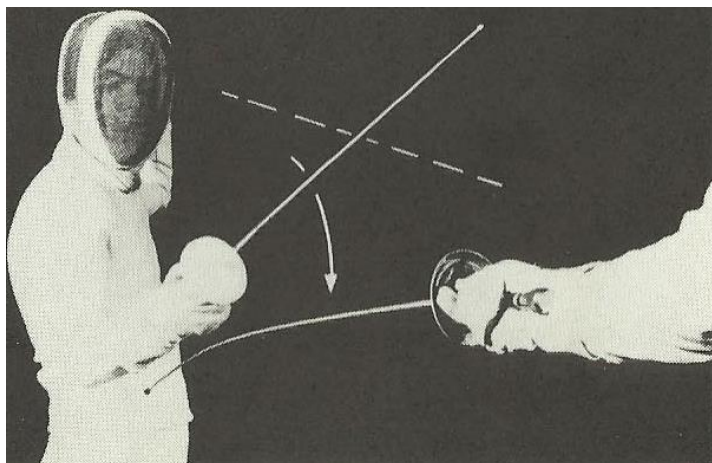
شکل ۲۷: حمله ی به زیر بغل را می بینید.



شکل ۲۸: برگشت کف دست رو به زمین هنگام اتک به زیر بغل حریف را مشاهده می کنید.



شکل ۲۹: چرخیدن رو به بالای کف دست هنگام اتک به هدف پایینی درونی را مشاهده می کنید.



شکل ۳۰: خط مقطع وضعیت آغازین شمشیر بازیکن سمت راست را نشان می دهد که اکنون برای ضربه زدن به هدف پایینی تغییر محل داده است.

نحوه ی دفاع

دفاع و جواب (پاره ریپوست) چیست؟

یکی از اصول زیربنایی شمشیربازی حاکی از این است که هرگاه مورد حمله قرار بگیرید می توانید این تهاجم را با شمشیر خود منحرف سازید. این عمل دفاع (پاره) نامیده می شود. با اجرای صحیح این حرکت این حق به شما داده می شود که جواب (ریپوست) بدهید. در تنیس ابتکار عمل با جواب دادن سرویس به دست گرفته می شود. رالی تنیس به اصول بازی شمشیربازی نزدیک است و شمشیرباز قبل از دفاع کامل اтак حق جواب دادن را ندارد (به مبحث جواب ها مراجعه شود). همان طوری که بعداً خواهید دید سه راه برای دفاع وجود دارد؛ بستگی به آن دارد که کدام قسمت از بدن تان مورد تهاجم قرار گیرد و کدام منطقه از هدف حریف را بخواهید مورد تهاجم قرار دهید. این کار شباهت زیادی به بازی تنیس دارد، جایی که بازیکن نسبت به موقعیت بازی بکهند یا فورهند را انتخاب می کند.

چگونه دفاع کردن و چه میزان نیرو صرف آن کردن اهمیت بسزایی دارد. شناسایی حملات حریف به ما می گوید که کدام یک از دفاع های زیر را به کار بریم.

دفاع های همراه با گرفتن شمشیر (اپوزه)

این گونه دفاع ها قدرتمند هستند و در برابر حمله های نافذ و قوی و یا برای به دست آوردن زمان به منظور اجرای جواب های غیر مستقیم یا مرکب به کار می روند. در این نوع دفاع، بازیکن دفاع کننده تا زمانی که حریف مهاجم به حالت تدافعی نرود جواب نمی دهد. این دفاع ها از مطمئن ترین دفاع ها به حساب می آیند، زیرا که بازیکن مدافع قبل از جواب دادن برای مدتیغی حریف را در اختیار می گیرد. اما اگر سرعت عمل مورد نیاز باشد این گونه دفاع ها به سبب کندی مناسب نیستند.



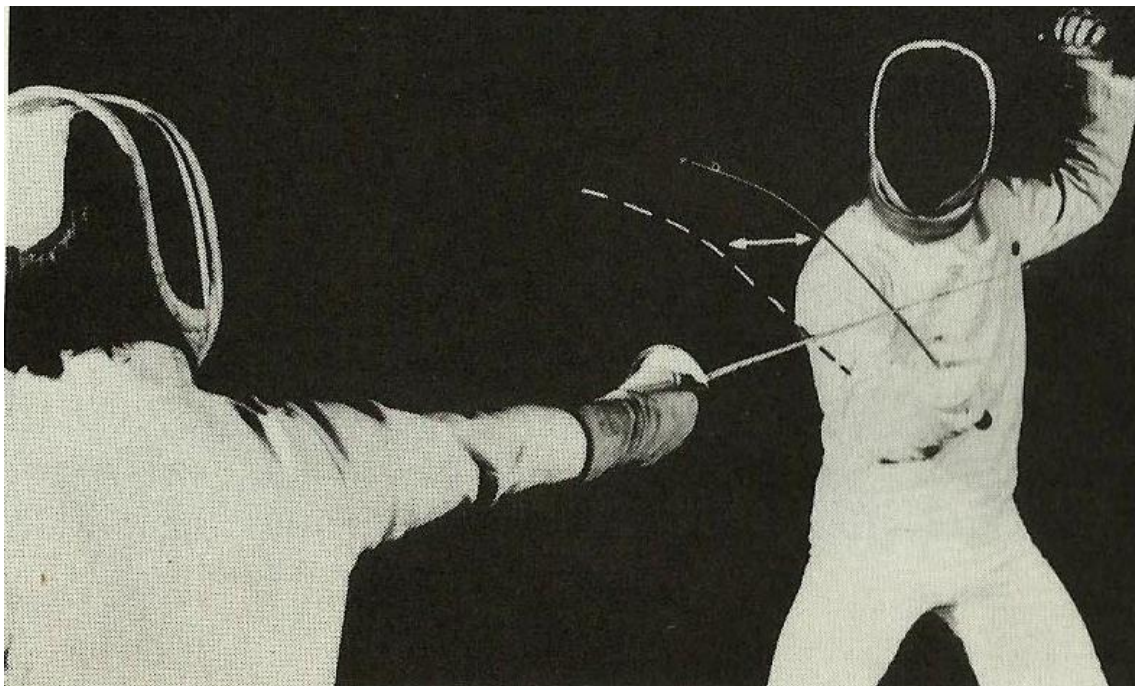
شکل ۳۱: در این تصویر دفاع همراه با گرفتن شمشیر (اپوزه) نمایش داده شده است.

دفاع های ضربه ای

این نوع دفاع ها برخلاف دفاع های قبلی هستند و اتک حریف را با یک ضربه ی تیغه از مسیر خارج می کنند. اصولاً این دفاع زمانی به کار می رود که دفاع مستقیم سریعی مورد نیاز باشد، مانند دفاع کوارت مستقیم یا سیکس پایین زمانی که دست مسلح حریف در مسیر هدف نباشد. البته اگرچه این دفاع ها سریع هستند و لی در برابر حملات نافذ و قوی مطمئن نیستند.

دفاع های ساده (جانبی)

با اجرای این نوع دفاع شمشیر از یک سو به سوی دیگر بدن منتقل می شود. اگر ابتدا نوک شمشیر حرکت کند سپس مچ دست یا بالعکس، دفاع ضعیف و غیر قابل کنترل خواهد بود. یعنی اینکه هر دو بخش باید به صورت یک پارچه حرکت کنند در حالی که آرنج دست مسلح پشت گارد شمشیر حرکت طبیعی خود را داشته باشد. هنگام اجرای این دفاع ها شمشیر از یکی از بخش های بالایی به بخش بالایی دیگر (سیکس به کوارت و بالعکس) و یا از یکی از بخش های پایینی به بخش پایینی دیگر (اکتاو به سبتیم و بالعکس) منتقل می شود.

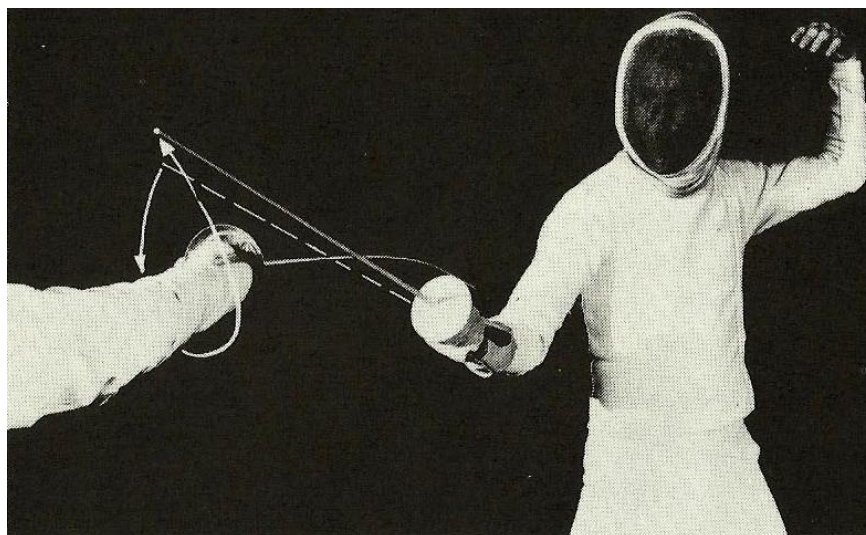


شکل ۳۲: دفاع کوارتی که از وضعیت سیکس آغاز شده است.

دفاع های مرکب (کونتر - دایره ای)

با اجرای این نوع دفاع تیغه ی مهاجم به محل قبلی تیغه ی دفاع کننده برگردانده می شود. برای مثال، اگر تیغه ی مدافع در وضعیت سیکس باشد، تیغه ی مهاجم را به سیکس می کشاند. بهتر است که عمل چرخش با انگشت ها اجرا شود؛ به این سبب که حرکت محوری نوک شمشیر دفاع را مطمئن و آماده پاسخ می کند.

مسیر دفاع چرخشی سیکس (کونترسیکس) در جهت عقربه ی ساعت و در کونترکوارت مخالف آن است.



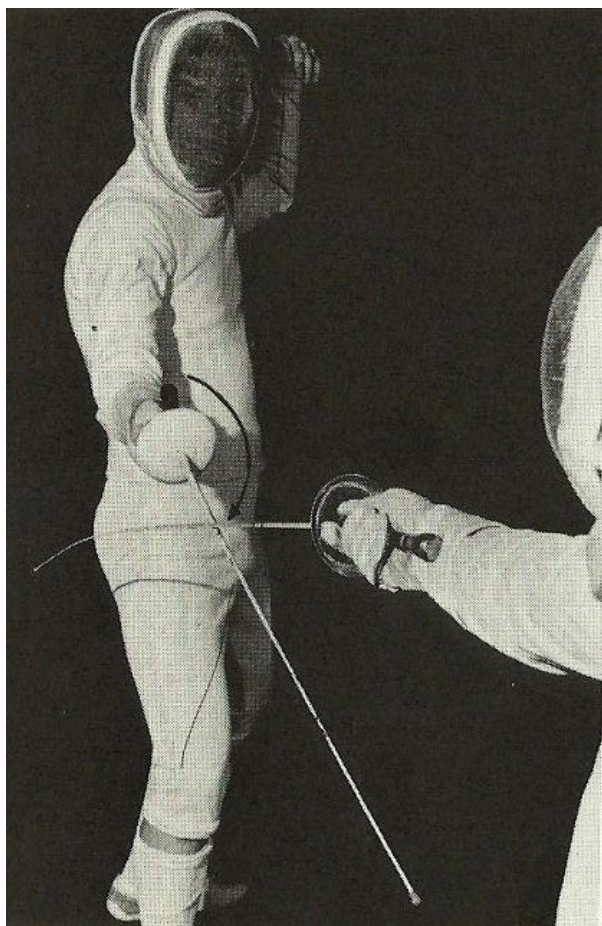
شکل ۳۳: خط مقطع نشان دهنده ی وضعیت تیغه ی دفاع کننده در آغاز دفاع دایره ای می باشد.

همان طوری که می بینید چرخش دایره ای دور تیغه ی مهاجم انجام شده است تا آن را به وضعیت قبلی برگرداند. توجه داشته باشید که در این دفاع بخش انعطاف ناپذیر تیغه ی دفاع کننده باید با بخش انعطاف پذیر تیغه ی حمله کننده در تماس باشد.

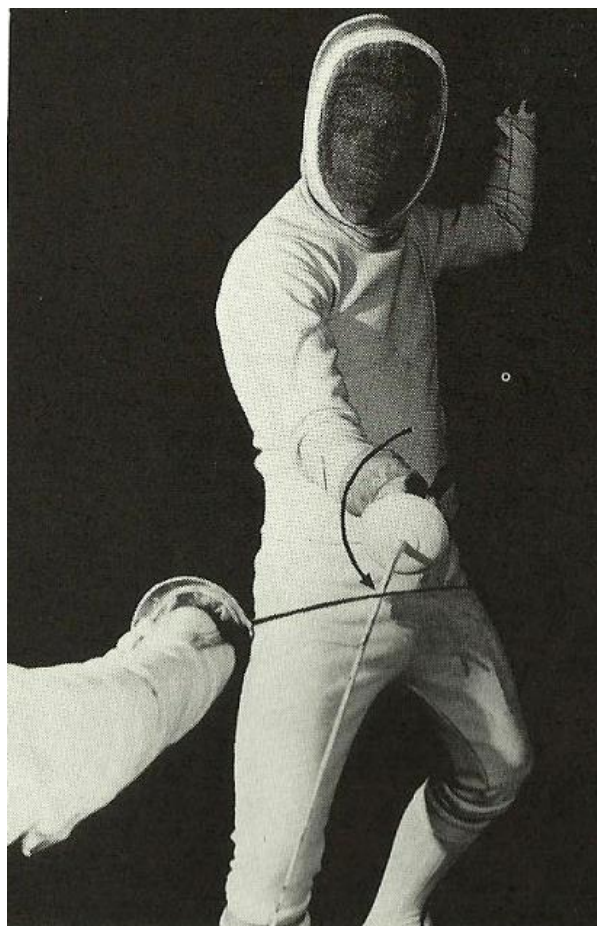
دفاع های نیم دایره ای

این دفاع ها برای مقابله با کلیه ی حملاتی که به بخش های داخلی گارد پایینی یا بالایی روانه می شوند مفید هستند. در این دفاع های قدرتمند که به صورت اپوزه اجرا می شوند، مچ دست عمل می کند نه انگشتان. آنها نیم دایره ای نامیده می شوند زیرا که هنگام اجرای آنها تیغه ی دفاع کننده از روی تیغه ی حمله کننده گذشته و در یک مسیر نیم دایره ای آن را به مسیرهای پایینی منتقل می کند. در صورتی که هنگام اجرای این دفاع ها بتوان تیغه ی مهاجم را از پای خود دور نمود، مؤثرتر است، البته در صورت اصابت ضربه به پا غیر قابل قبول خواهد بود.

دو دفاع نیم دایره ای وجود دارد؛ یکی از سیکس شروع و به اکتاو ختم می شود در حالی که دومی از کوارت شروع و به سبتیم منتهی می شوند. از به کار بردن دفاع های سیکس به سبتیم و کوارت به اکتاو که از عرض هدف می گذرند، خودداری کنید، زیرا که امکان دارد تیغه ی مهاجم به کلی رها شود. به کار بردن آنها زمانی مطمئن خواهد بود که دفاع کننده یقین داشته باشد که بخش های پایینی هدف مورد تهاجم قرار گرفته است.



شکل ۳۵: دفاع نیم دایره ای اکتاو



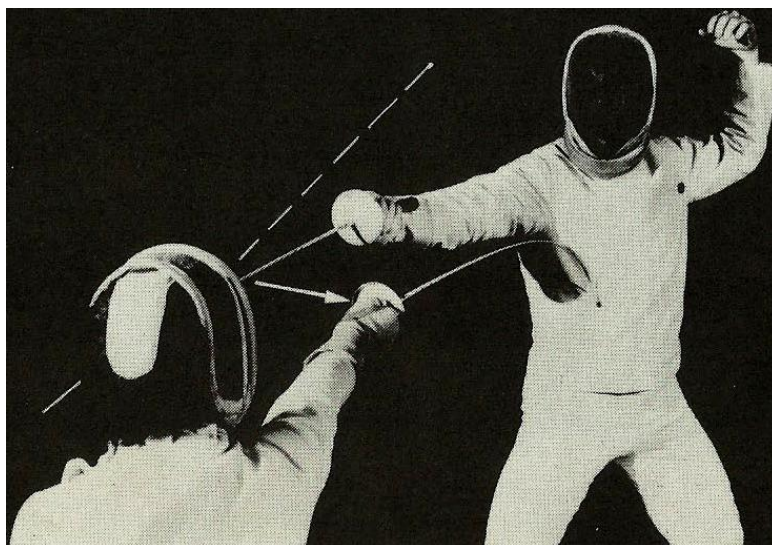
شکل ۳۴: دفاع نیم دایره ای سبتیم

ریپوست (جواب)

پس از اجرای یک دفاع موفق دفاع کننده «حق» جواب دارد. و بر اساس قوانین شمشیربازی او باید بلافاصله از این حق استفاده کند. هرچند که دفاع و جواب دو حرکت دفاعی و هجومی مجزا از هم هستند اما باید آنها را به عنوان یک حرکت مرکب واحدشناخت که در پاسخ به حمله به کار برده می شود. اگر هم استثنایی وجود داشته باشد، زمانی است که بازیکن دفاع کننده در مورد محل جواب تصمیم نگرفته باشد یا اینکه از «حق جواب» خود به یک دلیل تاکتیکی بگذرد.

اگر جواب با حرکت هماهنگ پاها به جلو همراه باشد انتخاب حمله یا فلش به فاصله ی دو بازیکن بستگی دارد. معمولاً اگر حمله حریف به صورت کشیده اجرا بشود، جواب با دست راست کافی است زیرا که دفاع و جواب احتمالی بعدی حریف را نیز باید در نظر گرفت. بعداً در مبحث

حملات خواهید دید که جواب می تواند هم ساده باشد و هم مرکب. یکی از موارد مهم رعایت اصل فریب در اجرای دفاع این است که دفاع کننده نباید تا انتهای حرکت دست خود را راست کند. این اصل برخلاف حمله است که بین راست کردن دست و حرکت پا باید فاصله ی زمانی وجود داشته باشد؛ زیرا که نزدیکی دو حریف هنگام دفاع، راست کردن دست را مشکل می سازد مگر اینکه تیغه در مسیر هدف قرار داشته باشد.



شکل ۳۶: دفاع کوارت و جواب را می بینید. خط مقطع محل دفاع را نشان می دهد.

اطلاعات بیشتری درباره ی دفاع

رعایت موارد زیر در اجرای دفاع مؤثر است:

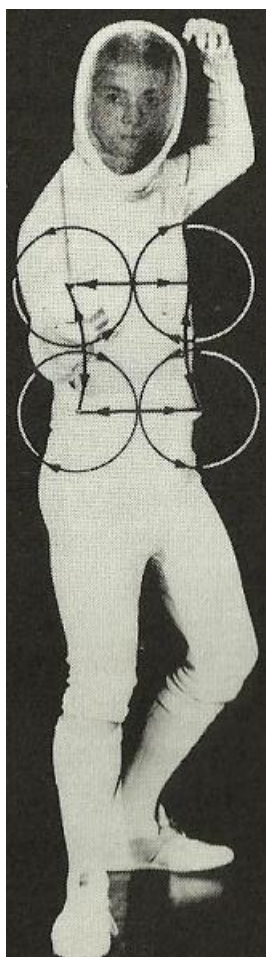
- ~ نوک شمشیر در پایان دفاع های بالایی باید تقریباً بالای شانه ی بازیکن مهاجم، و در دفاع های پایینی خارج از محدوده ی زانوی پا جلوی او باشد.
- ~ قدرت دفاع زمانی افزایش پیدا می کند که بخش انعطاف ناپذیر تیغه ی دفاع کننده در برابر بخش انعطاف پذیر تیغه ی حمله کننده عمل کند. این اصل قدرت تیغه را افزایش می دهد.
- ~ دست مسلح در کلیه ی دفاع ها باید با زاویه ی ۱۳۵ درجه جلو باشد (آرنج به عرض کف دست از بدن جدا باشد). این وضعیت از حرکت دست مدافع به عقب که در نتیجه ی آن دفاع ضعیف می شود، جلوگیری می کند.
- ~ دفاع را با قدرت و در عین حال به نرمی اجرا کنید. دقت و قاطعیت دفاع زمینه ی اجرای دفاع های سریع، دقیق و کامل را فراهم می کند.
- ~ شمشیر زمانی برای دفاع باید حرکت کند که نوک تیغه ی مهاجم از گارد شمشیر دفاع کننده گذشته باشد. در چنین وضعیتی است که مهاجم در دسترس شما خواهد بود تا به او جواب دهید.
- ~ جواب را برای تهاجم به بخش باز هدف حریف روانه کنید یا برای فریب عکس العمل طبیعی حریف به کار برید.

شکل ۳۷: نمودار دفاعی که به وسیله ی سه نوع دفاع ترسیم شده است را مشاهده می کنید.

کونتر ریپوست (جواب مرکب)

قبلاً فلسفه ی تنیس را به اختصار با شمشیربازی مقایسه کردیم. ورزش شمشیربازی بر اساس اجرای حرکات زنجیره ای منطقی که جواب و جواب مرکب یا محاوره شمشیرها نامیده می شود، پی ریزی شده است.

مقررات شمشیربازی، حق تقدم را زمانی به جواب می دهد که دفاع کاملی اجرا شده باشد، و از اینکه این رشته به عنوان یک ورزش سریع ضربه ای درآید جلوگیری می کند. در شمشیربازی سرعت اهمیت دارد اما به سبب قانون «حق تقدم» به طور نسبی به کار می رود. یک شمشیرباز علاوه بر اینکه باید سریع باشد مجبور است از مجموعه ای حرکات صحیح و منظم تبعیت کند.



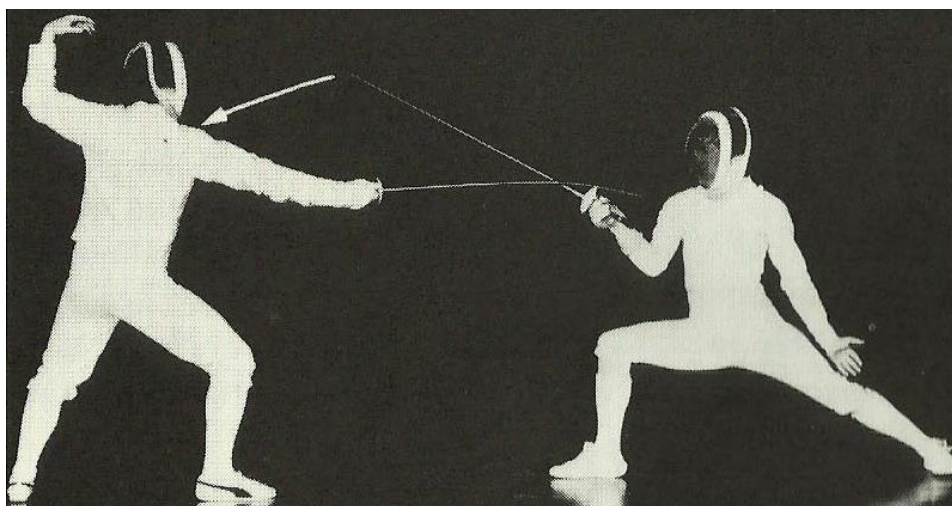
اجازه دهید صحنه ای را بررسی کنیم؛ بازیکنی حمله ای را اجرا نموده و حریف آن را با موفقیت دفاع می کند. اکنون بازیکن مهاجم اصلی باید در برابر جواب (ریپوست) دفاع کننده از خود دفاع کند. او قبل از اجرای دفاع حق ضربه زدن به حریف را ندارد. اگر اтак دوم (کونتر ریپوست) او نیز دفاع شود باید قبل از جواب دوم خود، جواب بازیکن مدافع را با موفقیت دفاع کند. سلسله مراتب حرکتی به همین ترتیب ادامه پیدا می کند تا اینکه یکی از هدف های قابل قبول یا غیر قابل قبول مورد اصابت قرار می گیرد، یا اینکه یکی از قوانین دیگر شمشیربازی نقض شود.

اکنون دو بازیکنی که در حال دفاع و جواب هستند را بررسی می کنیم که هر کدام اختیار دارند یکی از چهار حرکت ساده ی: اтак مستقیم، ردکن، کوپه و ردکن را اجرا کنند (صفحه ی ۲۱). آنها این حرکت های ساده را با سه نوع دفاع: ساده (جانبی)، دایره ای و نیم دایره ای دفاع خواهند کرد. بازی با پیش بینی درست یا نادرست بازیکنان که حریف کدام دفاع و جواب را اجرا خواهد کرد، ادامه پیدا می کند. بدین ترتیب پایه و اساس فریب حریف ریخته می شود. در این بازی، درست مانند شطرنج، هر حرکتی جواب معینی دارد و ممکن است که دو سه حرکت بعدی نیز پیش بینی گردد.

مجموعه ای از جواب های مرکبی که به خوبی پیش بینی شده اند می تواند به صورت کاملاً غیر ارادی اجرا شوند؛ البته این به مهارت هر دو شمشیرباز بستگی خواهد داشت. و این اصل اساس تمرینات مقدماتی شمشیربازی را تشکیل می دهد.

اولین کونتر ریپوست (اولین جواب مرکب)

بازیکن مهاجم پیش بینی کرده است که حریف اтак او را با کوارت دفاع و جواب مستقیمی خواهد داد. لذا حمله خود را کوتاه کرده تا جواب حریف را دریافت کند (دور بودن از هدف حریف به او اجازه می دهد تا جواب را به راحتی دفاع کند). در حالی که روی حمله قرار دارد جواب حریف را با کوارت دفاع می کند و کار خود را با یک جواب مستقیم دیگری ادامه می دهد. دفاع کردن روی حمله درست مانند دفاع روی گارد است اما آرنج باید کاملاً پشت گارد شمشیر مخفی بماند تا از تمایل طبیعی باز شدن نوک شمشیر در حین دفاع جلوگیری کند؛ زیرا که نزدیکی به حریف سبب می شود که جواب او سریع بشود. کلیه ی جواب هایی که بعد از اولین جواب بازیکن دفاع کننده اصلی داده می شود جواب های مرکب (کونتر ریپوست) نامیده می شوند. در این صورت بازیکن مهاجم حرکات فرد ۱، ۳، ۵ و بازیکن دفاع کننده حرکات های زوج ۲، ۴، ۶ را اجرا می کنند.



شکل ۳۸: بازیکن مهاجم جواب حریف را دفاع کرده و در وضعیت خوبی برای اجرای اولین جواب مرکب قرار دارد.

انواع دیگری از حملات ساده

ملاحظات کلی

کلمه «ساده» به کلیه ی حملاتی که با یک حرکت شمشیر به هدف اصابت می کند اطلاق می شود. اگر این حرکت ها، حریف را فریب داده و او را وادار به اجرای حرکات جانبی یا دایره ای کنند «ساده غیر مستقیم» نامیده می شوند، و بر سه نوع هستند: حملات با ردکن، ردکن مرکب، و کوپه. این حرکات به عنوان جواب برای فریب حرکات دفاعی بازیکن مهاجم نیز به کار می روند.

در «فاصله شمشیربازی» زمانی که بازیکن بتواند بدون درگیر کردن تیغه ی خود مبارزه کند، استفاده از حملات غیر مستقیم زمانی لازم است که حریف سعی بر درگیر کردن شمشیر شما در سیکس یا کوارت بنماید. این حرکات به شما فرصت می دهد تا با حمله از بالا یا از زیر شمشیر حریف او را فریب دهید.

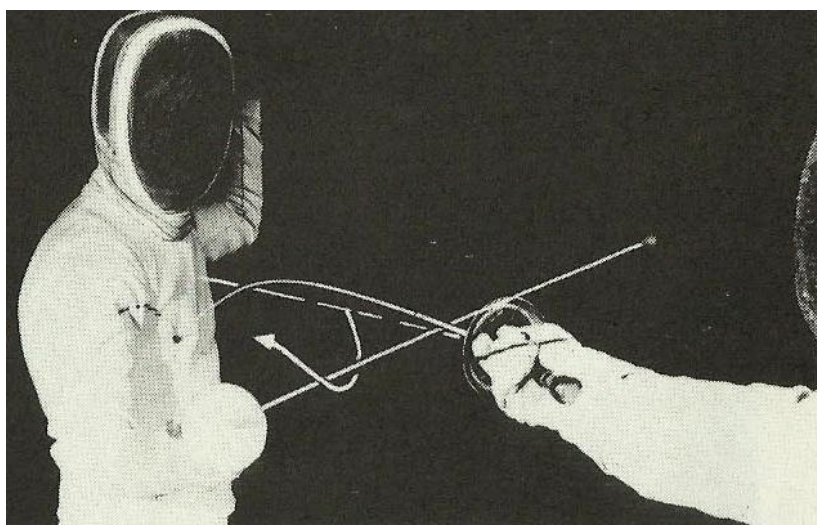
بازیکن می تواند با زمینه سازی قبلی حملات «غیر مستقیم» را نیز اجرا کند. به عنوان مثال، با کم کردن فاصله تیغه ی حریف را در سیکس درگیر کنید و به محض اینکه با یک حرکت جانبی سعی بر دفاع از هدف باز خود کرد، با ردکن یا کویه به او اтак کنید. کنترل تیغه با انگشت ها اهمیت بسیاری دارد؛ زیرا که حرکات باید ریز و دقیق و از فاکتور «زمان» به بهترین وجه استفاده شود به طوری که در خاتمه ی حمله تیغه ی حریف در جهت مخالف مسیر حمله ی شما باشد. تصاویر ارائه شده را به دقت بررسی نمایید. آنها مسیر حرکت تیغه از هنگام درگیری را نشان می دهند.

مهارت در کار با تیغه

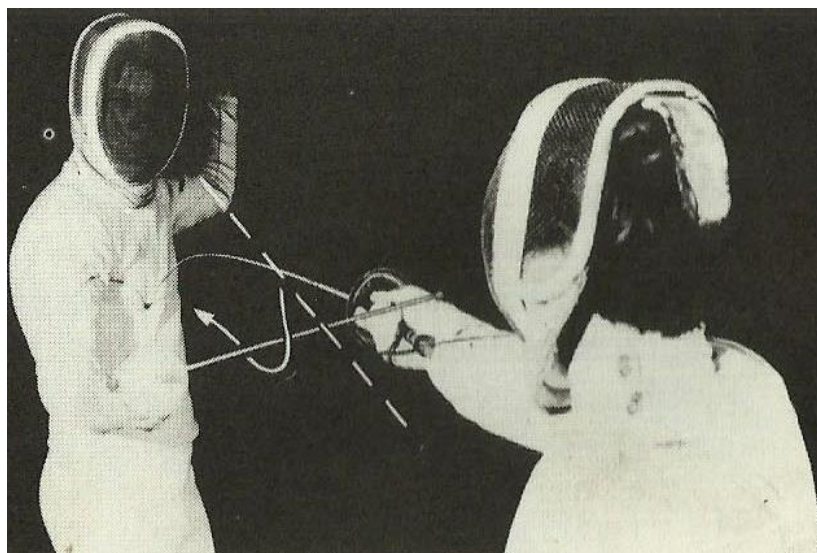
در گذشته تاکید بیشتری روی کار انگشتان می شد ولی با اختراع فلوره ی الکتریک که با وزن بیشتر و کنترل مشکل تر همراه شد، کاربرد دسته های آناتومیک در اغلب مدارس شمشیربازی رواج پیدا کرد زیرا که کنترل شمشیر با این نوع دسته بیشتر شد. این نوع دسته ها که هفت تیری نیز نامیده می شوند کاربرد انگشت ها را محدود کرده و مهارت اجرای حرکات را از انگشتان به مچ دست منتقل می کند. همان طوری که قبلاً ذکر شد، مبتدی باید تمرینات خود را با دسته ی فرانسوی آغاز کند تا اینکه بتواند «حس» تیغه را با انگشتان شست و نشانه را تجربه کند و از سه انگشت دیگر برای افزایش قدرت و سرعت دو انگشت اول استفاده کند. بعداً اگر بازیکن احساس کرد که دسته های دیگر مناسب ترند، تعویض آن در آن زمان مؤثرتر خواهد بود؛ مخصوصاً که بازیکن حس صحیح لمس دسته را درک کرده و برای کنترل حرکات دسته ی جدید آمادگی خواهد داشت.

اتک با ردکن

اگر فشاری بر روی تیغه ی خود احساس کردید، آن را با ردکن از زیر تیغه ی حریف آزاد کنید و آن را از سمت دیگر بالا بیاورید و به او تهاجم کنید. البته باید مطمئن شوید که اтак به طور مستقیم و به درستی در حال اجرا است. سعی کنید حرکت تیغه با کنترل انگشت ها ریز و دقیق باشد.



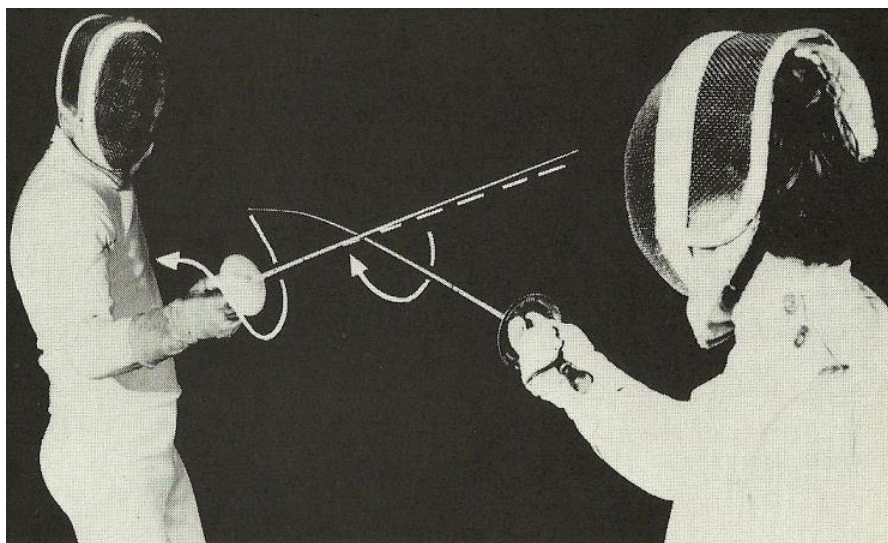
شکل ۳۹: خط مقطع محل شروع را نشان می دهد. آنگاه تیغه ی مهاجم از زیر تیغه ی مدافع رد شده و با یک حرکت یکنواخت به هدف رسیده است.



شکل ۴۰: خط مقطع موضع شروع را نشان می دهد. آنگاه تیغه ی مهاجم از زیر تیغه ی مدافع رد شده و از روی دست مسلح به هدف ضربه زده است.

اتک با ردکن مرکب (سیرکوله)

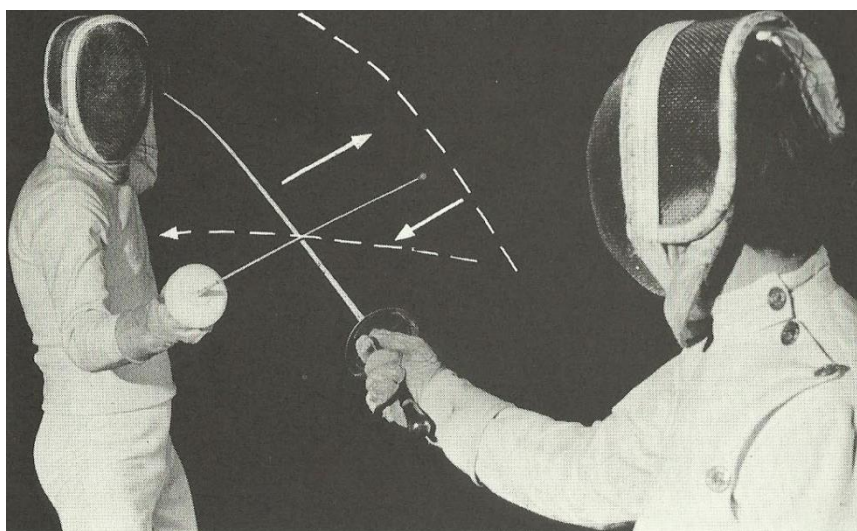
عملکرد این تهاجم غیر مستقیم مانند ردکن است جز اینکه این حرکت «ردکن حریف» را فریب می دهد. به این صورت که تیغه در جهت مخالف حرکت تیغه ی حریف حرکت می کند و اتمک در همان نقطه ی آغاز خاتمه پیدا می کند. تکنیک اتمک با ردکن را در این نوع حرکت نیز به کار برید.



شکل ۴۱: فلش سمت راست تغییر محل تیغه از خط مقطع را نشان می دهد.
و فلش سمت چپ اتمک فریبی که با سیرکوله انجام شده است را نشان می دهد.

کوپه

این نوع حرکت تنها در یک مورد به ردکن شباهت دارد آن هم اینکه روی حرکت مشابهی از حریف اجرا می شود: برای مثال ردکن جانبی. در این حرکت بازیکن با ترکیبی از حرکت مچ و جمع کردن دست مسلح به عقب، تیغه ی خود را از بالای تیغه ی حریف رد می کند. اجرای این نوع اتمک در مقایسه با اتمکی که تیغه از زیر تیغه ی حریف می گذرد با زمان بیشتری همراه است بهتر است که هنگام اتمک از کوارت کف دست را رو به زمین بگیریم و هنگام اتمک از سیکس کف دست را رو به بالا بگیریم. این نوع وضعیت ها قدرت بیشتری به تیغه می دهد و حریف را وادار می کند تا دست خود را بیشتر باز کند که در نتیجه دیرتر به هدف شما خواهد رسید.



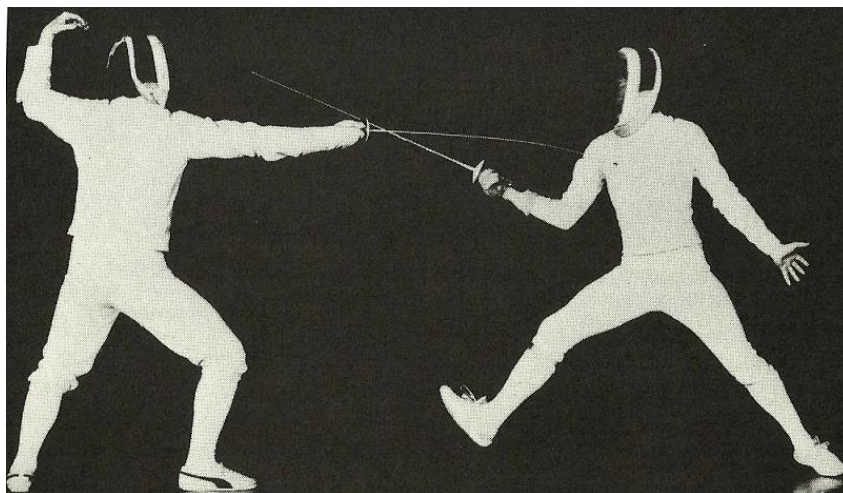
شکل ۴۲: خطوط مقطع مسیر اتمک با کوپه از بالای تیغه ی حریف را نشان می دهد.

ضربه ایست زمانی (ضد حمله)

این حرکت در حین مبارزه در برابر دفاع به کار می رود. بیشتر اوقات به سبب پیچیدگی حرکات حریف و اشتباهاتی که در هماهنگی حرکات او به وجود می آید (حمله بدون راست کردن دست ... و غیره) و اجرای دفاع خیلی دشوار بوده و اگر هم امکان پذیر باشد منجر به خوردن ضربه می شود. در چنین مواردی شاید مصلحت باشد که «ضربه ی ایست زمانی» اجرا شود. گفتم «شاید» به این دلیل که به نظر بعضی از اصحاب

فن، ضربه ی ایست زمانی اشتباهی بیش نیست. اگرچه این حرکت می تواند ساده ترین حرکت شمشیربازی باشد ولی گاهی اوقات از لحاظ تاکتیکی سخت ترین آنها شمرده می شود؛ به این سبب که نیاز به حس بسیار خوبی دارد که بتواند حرکات پیچیده و اشتباهات حریف را پیش بینی کند.

در آغاز اجازه دهید تکنیک و قانون ضربه ی ایست زمانی را برایتان شرح دهم. کاری که در این حرکت باید اجرا شود اینست که در آغاز حمله ی حریف، به جای دفاع کردن، دست خود را راست کرده و قبل از اینکه ضربه ی حریف به شما اصابت کند ضربه ای را به او بزنید.



شکل ۴۳: ضربه ی ایست زمانی که روی دست جمع حریف به ثمر رسیده است.

بهره گیری از «زمان شمشیربازی»

طبق مقررات شمشیربازی، ضربه ی ایست زمانی صحیح به حساب می آید که با فاصله ی معینی زودتر از ضربه ی حریف به ثمر برسد. مدت زمانی که بازیکن بتواند در آن تیغه، دست، بدن و پاها را حرکت دهد، یا ترکیبی از این حرکات را در آن اجرا کند «زمان شمشیربازی» نامیده می شود. بنابراین ضربه های ایست زمانی که همزمان با حمله ی حریف اجرا می شوند، زمانی مورد پذیرش واقع می شوند که حمله ی حریف پس از یک یا چند «زمان شمشیربازی» به هدف برسد (به حملات مرکب در صفحه ی ۲۷ و آمادگی ها در صفحه ی ۴۴ مراجعه کنید).

البته در صورتی که بازیکنی با دست جمع تا جایی به حریف نزدیک شود که حریف مدافع بتواند ضربه ای را بدون حمله به او بزند مشروط به اینکه بازیکن مدافع دستش را در ابتدا راست کند، ضربه اتوماتیک وار به نفع او خواهد بود.

متأسفانه اغلب مبتدیان برای به کار بردن این حرکات اشتیاق غیر قابل وصفی دارند. بر این اساس من اعتقاد دارم که باید این حرکت را جزو حرکات اصلی قرار داد. پر واضح است که ضربه ی ایست زمانی از دفاع ساده تر است.

اگر ضربه ی ایست زمانی درست اجرا شود نه تنها باید حمله کننده را در حین حرکت متوقف کند، بلکه باید به درستی در محل باز هدف اصابت کند. البته باید توجه داشته باشیم که این حرکت آنچنان ساده هم نیست و در مبحث بعدی خواهیم دید که در صورت تکرار زیاد این حرکت چه عواقبی خواهد داشت.

نحوه ی مقابله با ضربه ی ایست زمانی

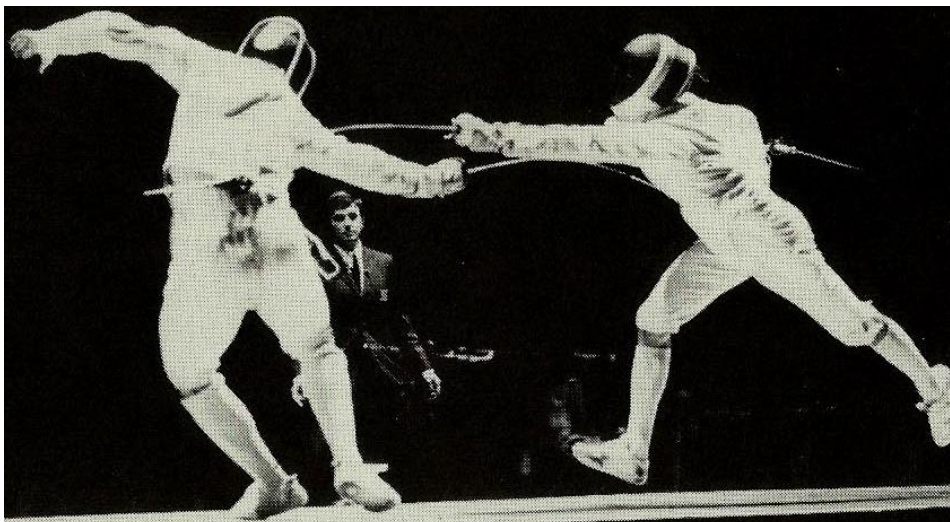
بعضی شمشیربازها این حرکت را به عنوان یک تاکتیک اساسی در بازی خود به کار می برند. به ویژه اگر در گذشته آن را با موفقیت اجرا کرده باشند. در صورتی که باهوش باشند، ابتدا با چند دفاع حریف را گیج می کنند آنگاه به طور غافلگیرانه آن را به کار می برند. این گروه بازیکنان حریف قدری به حساب می آیند؛ زیرا که هرگز نمی توان فهمید که حرکات آنها چه زمانی به ضربه ی ایست زمانی تبدیل خواهد شد؛ مگر اینکه سیستم حرکتی آنها تکراری و قابل پیش بینی باشد.

لیکن حریف های کم تجربه بدون تشخیص حمله می کنند و خیلی ساده می توان حرکت آنها را با یک دفاع خنثی کرد.

از بین بردن «زمان شمشیربازی» ضربه ی ایست زمانی

همان طوری که هم اکنون گفته شد ضربه ی ایست زمانی باید با فاصله ی زمانی معینی زودتر از حمله حریف به ثمر برسد. اگر بازیکن بفهمد که حریف می خواهد ضربه ی ایست زمانی کند، ساده ترین راه حل برای مقابله اینست که همزمان با آن حمله ساده ای را اجرا کند. بدین

ترتیب او مطمئن خواهد شد که ضربه ی ایست زمانی بدون رعایت زمان اجرا شده است. لازم به ذکر است که دقت در اجرای حمله بسیار مهم است زیرا که در صورت عدم موفقیت حمله (مثلاً، پاس شدن آن) ضربه ی ایست زمانی حریف به ثمر خواهد نشست.

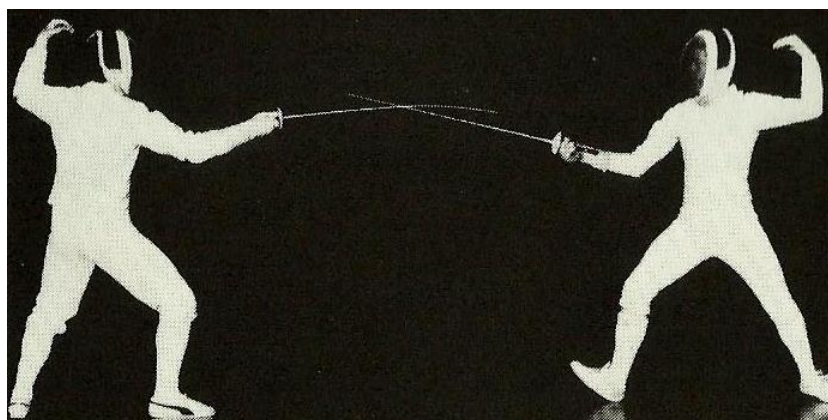


شکل ۴۴: بازیکن سمت راست با اجرای فلش زمان ضربه ی ایست زمانی حریف را خنثی کرده است.

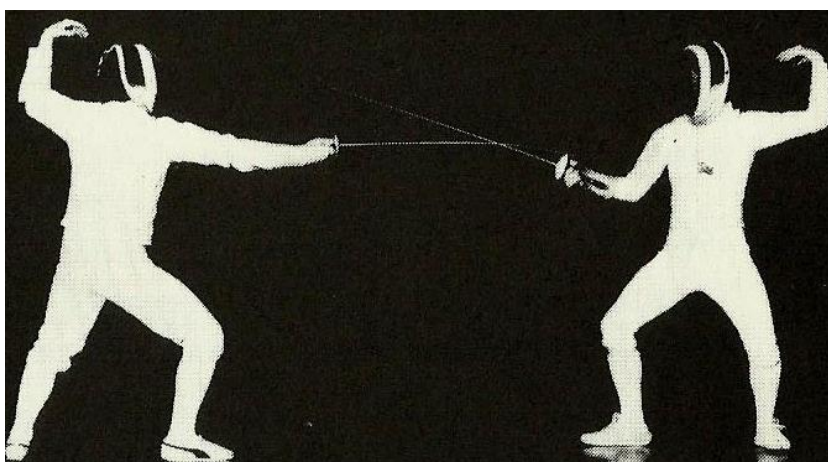
حرکت ضد زمان (counter time)

این حرکت بهترین گزینه برای مقابله با ضربه ی ایست زمانی است. برای انجام این حرکت ابتدا باید حمله ی کاذبی را اجرا کرد تا حریف به ضربه ی ایست زمانی تشویق بشود، و چون حمله ی بازیکن مهاجم واقعی نیست و منتظر ضربه ی ایست زمانی حریف می باشد، بنابراین در وضعیت مناسبی برای دفاع کردن آن و اجرای جواب خواهد بود (مورد دوم صفحه ی ۲۶). زیبایی این تاکتیک در اینست که اگر جواب اصابت نکند، ضربه ی ایست زمانی خنثی شده و حمله کننده می تواند حرکات خود را ادامه دهد.

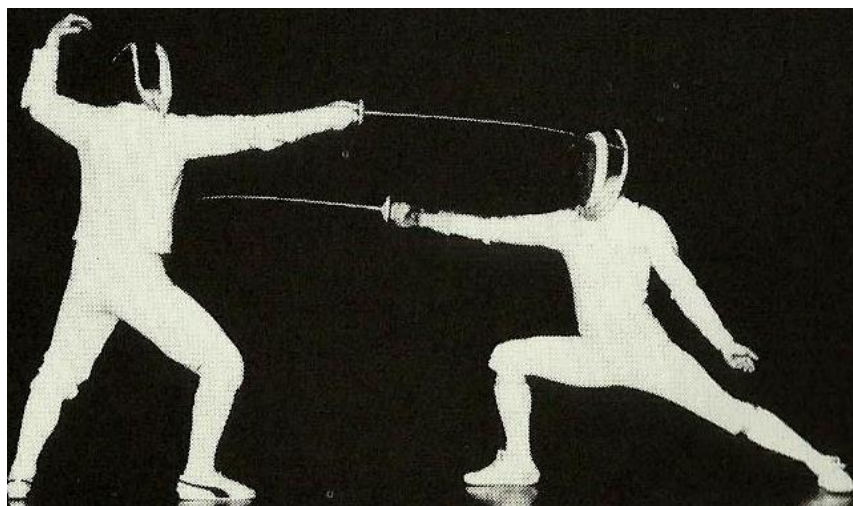
به خاطر داشته باشید که اولاً، حمله ی کاذب باید به گونه ای اجرا شود که حریف حتماً فکر کند که حمله حقیقی است. ثانیاً، حمله ی کاذب نباید با فاصله ی خیلی نزدیک اجرا شود تا در صورت سریع بودن حریف، ضربه ی ایست زمانی او قبل از دفاع به ثمر نرسد.



شکل ۴۵

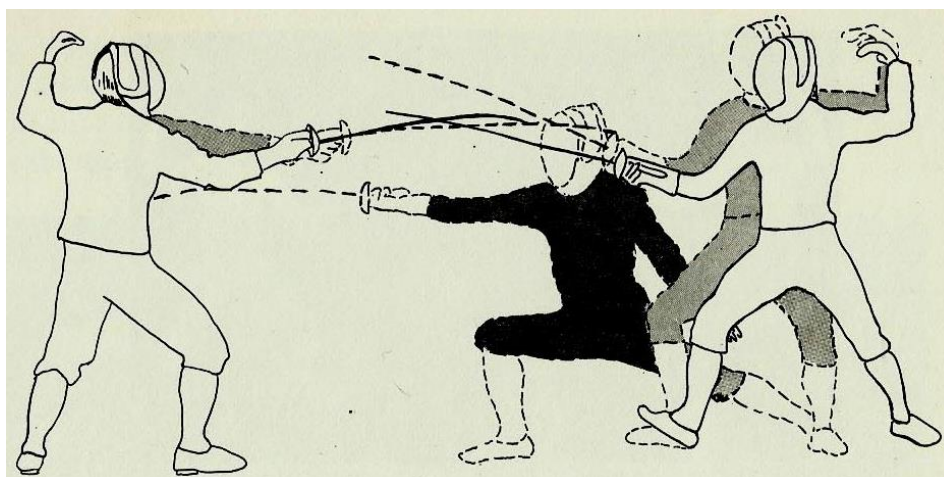


شکل ۴۶



شکل ۴۷

در شکل ۴۵ شمشیرباز سمت راست تا جایی جلو می رود که امکان اصابت ضربه ی ایست زمانی به وجود آید. شکل ۴۶ نشان می دهد که حریف ضربه ی ایست زمانی را اجرا کرده اما بازیکن مهاجم آن را دفاع کرده است. و بالاخره در شکل ۴۷ بازیکن مهاجم به دنبال دفاع خود حمله ای را اجرا کرده و ضربه ی خود را به ثمر رسانده است. توجه داشته باشید، مجری این نوع حرکت باید حمله ی پایانی را همزمان با جواب (ریپوست) خود اجرا کند.



شکل ۳۸: حرکت ض د زمان شکل های ۴۵، ۴۶ و ۴۷ را به صورت شکل پیوسته نمایش داده شده است.

مطالبی درباره ی مسائل تاکتیکی

هرچه بیشتر پیشرفت کنیم و مهارت هایی مانند حفظ فاصله، زمان و حرکات تیغه را به هم مرتبط سازیم، متوجه خواهیم شد که در حال بنای یک ساختار حرکتی پیچیده ای هستیم که ما را در برابر مشکلات گوناگون و بازیکنان مختلفی که در مسابقات با آنها برخورد خواهیم کرد، آماده می کند.

هرچه تجربه ما بیشتر شود، جواب درست مشکلات شخصی خود را خواهیم یافت. البته باید توجه داشته باشیم که:

ا. هر مشکلی چندین جواب دارد و در هر زمان خاص تنها یکی از آنها برای هر حریفی مناسب است،

ب. این جواب ها نسبت به تغییر و پیشرفت حرکات و نسبت به تجربه ی حریف که به بازی شما عادت خواهد کرد، تغییر پیدا می کند،

ت. بعضی از جواب ها به سبب قوانین شمشیربازی شانس بیشتری دارند و بعضی دیگر هرچند که صحیح و قابل اجرا هستند ولی همراه با ریسک هستند.

در دنیای شمشیربازی زیاد شنیده می شود که بازیکنی بگوید: "وجداناً حق با من بود ولی به این علت که ضربه ام به هدف نرسید، یا اینکه خودم اجازه دادم تا به من ضربه بزند، و یا اینکه داور به ضرر من گرفت، ضربه را از دست دادم". اجازه دهید برای تشریح این قضیه از ضربه ی ایست زمانی استفاده کنیم. همان طوری که دیدیم برای مقابله با این حرکت دو جواب درست وجود دارد:

۱. اجرای یک حمله ی ساده با رعایت «زمان شمشیربازی». در این حالت حتی اگر بازیکن مدافع موفق شود، ضربه ی او به موقع نخواهد بود.

۲. سبب اجرای ضربه ی ایست زمانی توسط حریف می شویم، آن را دفاع کرده و جواب (پاره ریپوست) می دهیم. بازیکن حمله کننده جواب اول را اجرا می کند ولی داور ضربه را به ضرر او اعلام می کند؛ چونکه عقیده دارد که ضربه ی ایست زمانی با فاصله ی زمانی مناسبی اجرا شده است. در چنین حالتی بهتر و مطمئن تر آنست که حمله کننده جواب دومی را بدهد تا به داور اجازه ی ارزیابی زمان را ندهد؛ زیرا که تنها یک ضربه به ثبت خواهد رسید. لازم به یادآوری است که آنالیز، تفکیک حرکات و ارزیابی زمان به عهده ی داور است.

مسئولیت اجرای مقررات و تصمیم گیری در مورد مسائل فنی به عهده ی داور است و تنها موردی که امکان اشتباه در آن وجود دارد، مسئله ی ارزیابی زمان است. داور همیشه باید مسئله زمان را مد نظر قرار دهد؛ مخصوصاً هنگامی که یکی از دو بازیکن اصل حق تقدم را رعایت نکند، و ضربه ها به طور همزمان زده می شوند. در فلوره دو ضربه ی همزمان هرگز پذیرفته نمی شوند؛ و همیشه ضربه یکی از دو بازیکن صحیح و دیگری مردود می باشد. هرگاه دو بازیکن با هم حمله کنند ضربه های آنها مردود خواهد شد و بازی دوباره از سر گرفته می شود.



شکل ۴۹: هر دو بازیکن با هم حمله کرده اند و ضربه هیچکدام قابل قبول نیست.

توجه کنید که بازیکن سمت راست چگونه دست و قبضه ی شمشیر را شل کرده است تا از شکستن تیغه جلوگیری کند.

حال که با ساختار و حرکات زیر بنایی این ورزش یعنی: حفظ فاصله، زمان، و مهارت های تیغه آشنا شدیم، اجازه دهید بحث را درباره ی ترکیب این مهارت ها به منظور به دست آوردن راه حل های تاکتیکی ادامه دهیم.

هنر غافلگیری

اساس همه ی ورزش های رزمی بر مخفی نگهداشتن قصد و نیت خود و شناخت نقشه و برنامه حریف استوار است. در شمشیربازی این کار «هدف دوم» نامیده می شود. به محض اینکه با ضعف حریف آشنا شدید باید هرچه سریع تر از آن بهره برداری کنید؛ زیرا که اگر بازی حریف را شناختید نصف مبارزه را برده اید. اگر شباهت تنیس را دوباره مد نظر قرار دهیم، می بینیم که پرتاب توپ به یک نقطه ی معین سبب می شود که حریف به آن عادت کرده و برای جواب مکرر در برابر آن آمادگی کامل خواهد داشت. یک تنیسور نه تنها باید توانایی استفاده از کلیه ی نقاط زمین را داشته باشد بلکه باید بتواند پیش بینی کند که حریف چه وقت جهت بازی را تعویض خواهد کرد.

پایست محل مبارزه ی یک شمشیرباز است و هدف قابل قبول شامل بخش های درونی، بیرونی، بالایی، پایینی و گاهی پشت حریف می شود. او نه تنها باید به خوبی از کلیه ی بخش های هدف حریف استفاده کند بلکه باید توانایی داشته باشد که حریف را به این فکر وادار کند که بخش خاصی از هدفش به خطر افتاده است؛ و با کشاندن او به دفاع خاص با ضربه زدن به بخش دیگری از هدف او را غافلگیر کند. به این عمل «فریب» یا «حرکات ساختگی» گفته می شود و در رگبی و بوکس نیز به کار می رود. در شمشیربازی فریب زمانی انجام می شود که بتوانیم حریف را به دفاع بکشانیم و سبب اغفال او بشویم. بدین صورت که تیغه ی مهاجم دو حرکت را اجرا می کند؛ ابتدا حرکت فریب سپس حرکت اغفال دفاع. این حرکت باید به صورت پیوسته و بدون تماس با تیغه ی حریف اجرا شود و آن را «اتک مرکب» می نامند.

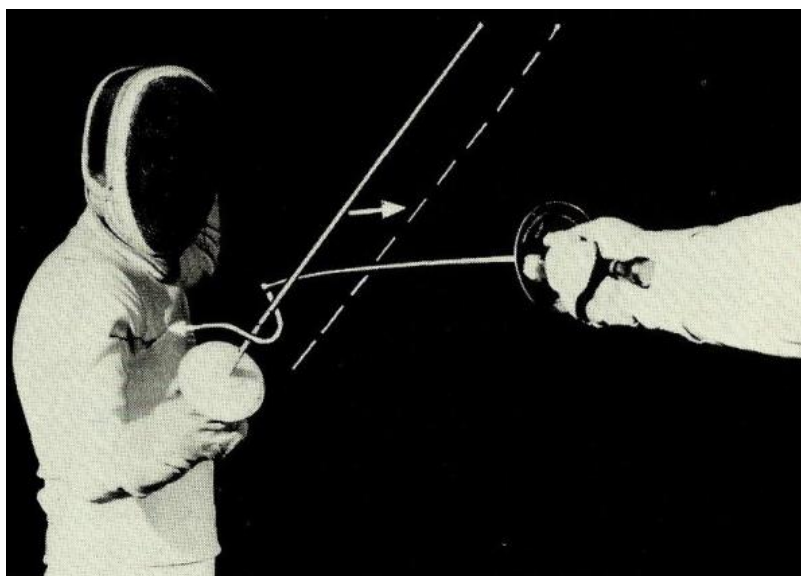
در اینجا سه مثال برای فریب سه دفاع مختلف که در مبحث دفاع (صفحه ی ۱۵) ذکر شد بیان می کنیم.

حملات مرکب

اتک یک و دو

در شکل ۵۰ می بینید که بازیکن حمله کننده با تهاجم مستقیم به بخش بالایی بدن که با راست کردن دست انجام شده است عمل فریب را اجرا کرده است. دفاع کننده با تصور اینکه این حرکت هدف او را تهدید کرده است، خود را مجبور به دفاع کوارت می بیند. چون مهاجم این حرکت را پیش بینی کرده است، در حالی که دست او کاملاً راست است با یک ردکن از زیر تیغه ی دفاع کننده، تیغه ی خود را آزاد کرده و یک اتک ساده را به بخش باز سیکس اجرا می کند. به این صورت او را فریب می دهد.

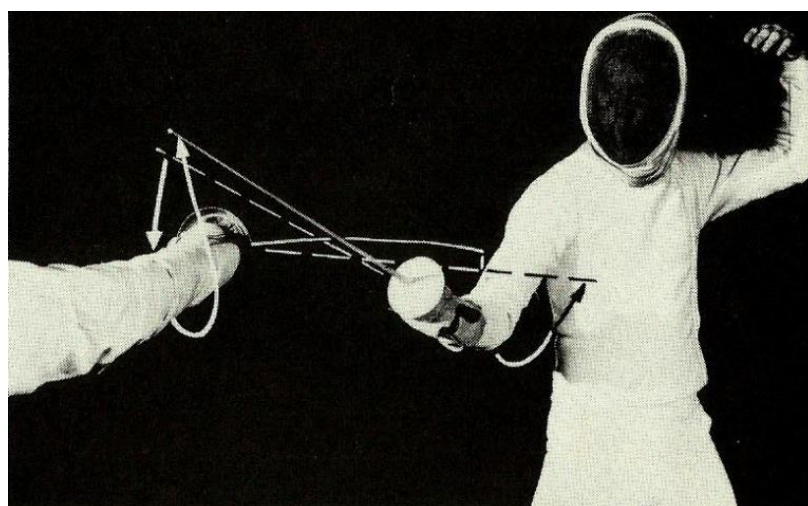
اگر بازیکن مدافع سعی بر درگیر کردن شمشیر مهاجم کند می توان این اتک را با رفع درگیری انجام داد. در صورتی که این حرکت یک دفاع جانبی را فریب دهد «یک و دو» نامیده می شود.



شکل ۵۰: خط مقطع حرکت دفاعی کوارت را نشان می دهد.

اتک دوبله

این اتک نیز با راست کردن دست برای تهدید بخش کوارت حریف آغاز می شود. و چون حریف برحسب عادت دفاع سیکس دایره ای (کونترسیکس) را اجرا می کند، بازیکن مهاجم با یک ردکن آن را بی اثر می سازد و با برگشت به مسیر قبلی فریب اتکی را در آن جهت اجرا می کند. زمان بین ردکن و دفاع دایره ای اهمیت بسزایی دارد؛ زیرا اگر ردکن خیلی زود انجام شود به حریف اخطار خواهد داد که در حال فریب خوردن است؛ و اگر با تاخیر اجرا شود و دفاع حریف کامل شود، حق تقدم را از دست خواهد داد. زمان صحیح اجرای فریب قبل از اتمام دفاع است.

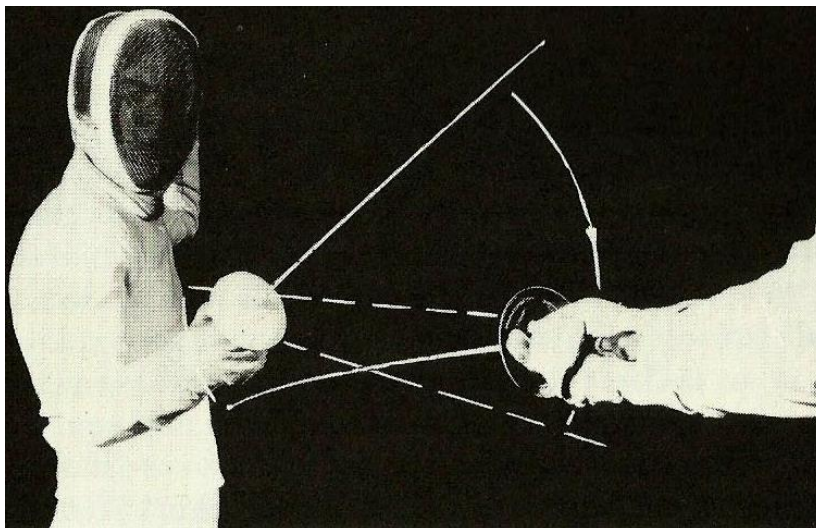


شکل ۵۱: خطوط مقطع فریب دفاع دایره ای را نشان می دهند.

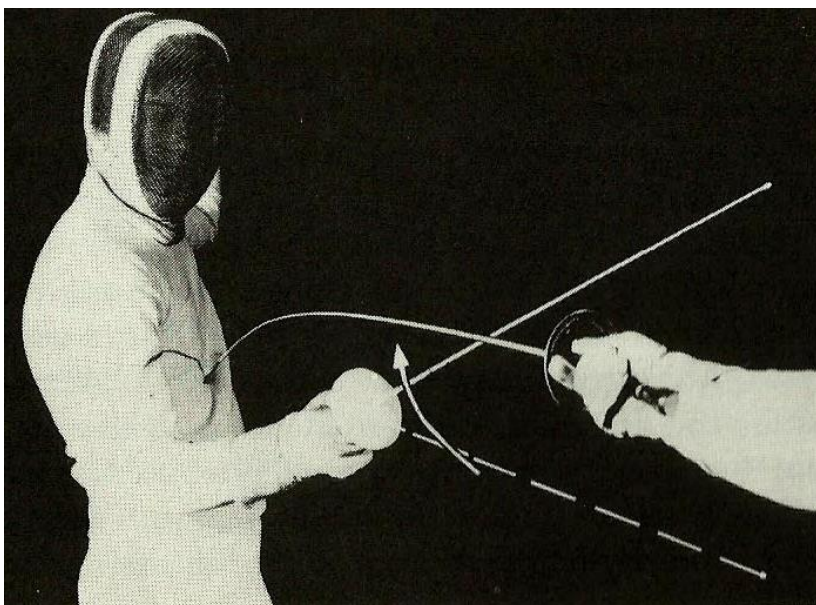
اتک پایین بالا

این گونه اتک مرکب با اجرای یک فریب به بخش های پایینی، یعنی زیر دست مسلح حریف آغاز می شود. این کار سبب می شود حریف از وضعیت سیکس دفاع اکتاو بگیرد. دست هنگام راست شدن در حرکت فریب پایینی باید پایین تر از کتف قرار گیرد. در این حالت تیغه به صورت افقی و کمر نیز خم می شود.

هنگام فریب دادن دفاع حریف، دست بازیکن مهاجم باید تا ارتفاع عادی شانه بالا بیاید تا اتک در مسیر بالایی قرار گیرد. به سبب تغییر مسیر پایینی به بالایی که با ساعد و بازوی دست مسلح انجام می گردد نیازی نیست که حرکت فریب دفاع با استفاده از انگشتان اجرا شود.



شکل ۵۲: خط مقطع سمت چپ دفاع اکتاو و خط مقطع سمت راست فریب به بخش بالایی را نشان می دهد.



شکل ۵۳: وضعیت نهایی تیغه در اتک پایین بالایی را می بینید.

اطلاعات بیشتری درباره ی اتک های ترکیبی

با توجه به سه نوع اتک مرکب ذکر شده قبلی ساخت هر ترکیبی از چهار اتک ساده و سه وضعیت دفاعی حریف امکان پذیر است. کوبه که همیشه برای دفع درگیری (ردکن) به کار می رفت برای فریب دفاع جانبی نیز مورد استفاده واقع می شود. اما توجه داشته باشید که هنگام به کار بردن آن برای فریب دفاع جانبی، هیچ گونه تماسی با تیغه ی دفاع کننده نباید برقرار شود. این عمل برخلاف اجرای کوبه در اتک های غیر مستقیم است، جایی که برای رویارویی با درگیری حریف دست برای به دست آوردن قدرت بیشتر رو به بالا و پایین می چرخید.

قبل از تصمیم گیری برای انتخاب یکی از اتک های ترکیبی کشف حالت های دفاعی حریف بسیار ضروری است تا اینکه متوجه شویم که حریف کدام یک از دفاع ها را ترجیح می دهد یا اینکه آنها را به طور ارادی بیشتر به کار می برد. این عمل را می توان با اجرای اتک های ساده انجام داد، البته اتک باید به صورتی باشد که سبب دفاع حریف شود، اما نه آنقدر نافذ باشد که حریف بتواند آن را دفاع کند. کار برد عادت گونه ی

اتک های مرکب تکراری بر روی همه ی حریف ها اشتباه بزرگی است. گاهی اوقات می توان با به کار بردن اتک های کاذب به بخش های معینی دفاع خاصی را به حریف تحمیل کرد. بهترین مثال برای این موضوع اتک پایینی بالایی است. چون که بهترین دفاع برای اتک های پایینی دفاع پایینی است، بنابراین اتک های کاذبی که به بخش های پایینی اجرا می شوند، دفاع پایینی خاصی را به تمام حریف ها تحمیل خواهد کرد. این اصل در مورد همه ی حرکات دیگر نیز صدق می کند و مطالعه و بررسی بازی حریف تنها کلید موفقیت در صحنه ی مبارزه است.

در نهایت، توجه داشته باشید که سرعت و دقت در فریب به اندازه و تاثیر حرکات تیغه بستگی دارد. حرکات باز و گشاد(بزرگ) اتک را کند کرده و به حریف وقت کافی خواهد داد تا حرکت پایانی شما را خنثی کند. هرچند که اجرای حرکت فریب همراه با حرکت مچ دست آسان ترین راه برای موفقیت مبتدیان است، ولی تمرین مداوم در استفاده از انگشت های دست، حرکات فریبنده و کنترل شده ای را برای بازیکن به ارمغان می آورد که در طول دوره ی شمشیربازی خود از آن بهره خواهد برد. فریب دفاع ها تحت هیچ شرایطی نباید با جمع کردن دست مسلح اجرا شود(جز حرکت تاکتیکی زمان شکسته در صفحه ی ۳۷).

اتک مجدد

تاکنون با نحوه ی اجرای حرکات دفاعی جهت دفع حملات آشنا شدیم و اینکه یک دفاع خوب «حق تقدم» را به دفاع کننده می دهد تا جواب(ریپوست) خود را روانه سازد. با اجرای فوری و به موقع جواب؛ اتک کننده ی اول مجبور به عقب نشینی است تا جواب را دفاع کرده و سیستم حق تقدم را با اولین جواب خود(کونترریپوست) ادامه دهد. این سلسله مراتب حرکتی تا زمانی که یکی از سه اتفاق ذیل رخ ندهد ادامه پیدا خواهد کرد:

۱. یک ضربه(چه قابل قبول و چه غیر قابل قبول) رد و بدل شود.
۲. یکی از قوانین مبارزه نقض شود.
۳. یکی از دو بازیکن در جواب(ریپوست) یا کونترریپوست تأخیر کند. بازیکن که در جواب دادن درنگ کند خود را در معرض اتک مجدد حریف می گذارد.

علت های فراوانی برای تأخیر در جواب یا جواب ندادن وجود دارد. یکی از معمولی ترین آنها اینست که بازیکن آمادگی جواب را نداشته باشد؛ یا اینکه پس از دفاع اتک منتظر فرصت مناسب تر برای زدن ضربه می شود. همچنین به دلیل این فلسفه که جواب با اتک فرقی ندارد، ممکن است بازیکن در فکر به کار بردن جواب مرکب برای فریب دفاع حریف باشد. در حقیقت جواب مرکب نباید با تأخیر اجرا شود و باید پس از دفاع فوراً به مرحله ی اجرا گذاشته شود؛ هرچند که بعد از اجرای آن مدت زمان کوتاهی طی می شود تا ضربه وارد شود. جواب همراه با تأخیر زمانی انجام می شود که شمشیرباز دفاع می کند ولی بلافاصله جواب ندهد.

اجازه دهید مثال دفاع و جواب مرکب(کونترپاره ریپوست) را بررسی کنیم تا ببینیم کدام یک از اتک های مجدد با دفاع کننده خواهد بود. بازیکنی بعد از دفاع حق جواب را به دست می آورد؛ او این جواب را با این اندیشه که حمله کننده از حرکات وی تبعیت خواهد کرد، با دو حرکت انجام می دهد. اگر پیش بینی این نوع جواب امکان پذیر باشد، پاسخ آن، اتک با رمیز می باشد.

رمیز(اتک مجدد مستقیم در مسیر دفاع)

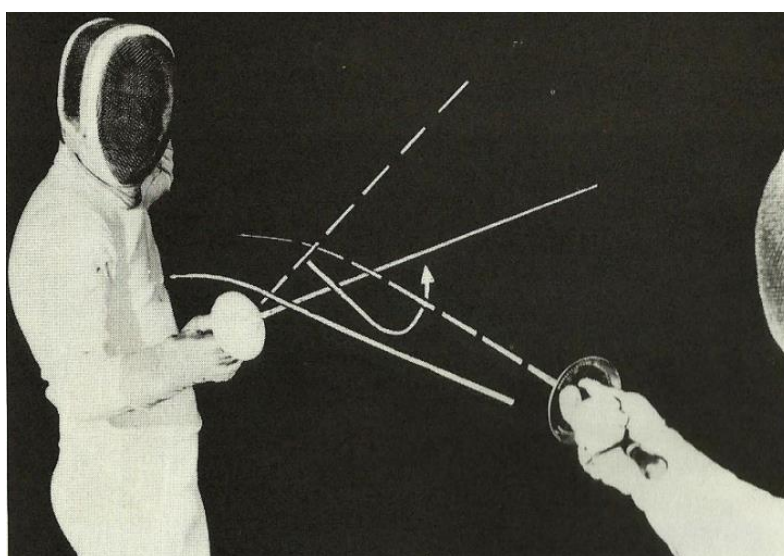
رمیز اتکی است مجدد که بلافاصله پس از دفاع حریف در همان مسیر قبلی حمله اجرا می شود. زمان در این حرکت اهمیت فراوانی دارد. نوک شمشیر باید بلافاصله پس از اجرای دفاع و باز شدن هدف حریف به آن اصابت کند. در صورتی که حریف مدافع بخواهد جواب مرکب بدهد، رمیز باید در حین اجرای فریب به هدف اصابت کند.

طبق قوانین شمشیربازی اگر رمیز روی جواب حریف اجرا شود باید با یک زمان شمشیربازی قبل از جواب به او اصابت کند(صفحه ی ۲۳). به همین دلیل اگر جواب حریف مرکب باشد رمیز باید روی حرکت اول دفاع اجرا شود. با این تفصیل می توانیم رمیز را به عنوان یک ضربه ی ایست زمانی بر علیه جواب حریف بشناسیم؛ لذا باید توجه فراوانی به مسئله ی زمان داشته باشیم.

حفظ فاصله با حریف نیز اهمیت فراوانی دارد. حمله ی اول را کوتاه انجام دهد تا اینکه بتوانید رمیز را به راحتی اجرا کنید، اما نه آنقدر کوتاه باشد که حریف منظور شما را بفهمد و مرتکب اشتباه نشود. همیشه باید توجه داشته باشید که جواب دهنده برای زدن ضربه خود کمی به جلو خم می شود و فاصله را کوتاه خواهد کرد. جای بسی تأسف است که رمیز به دلیل سوء قضاوت در اندازه گیری فاصله به ثمر ننشیند.



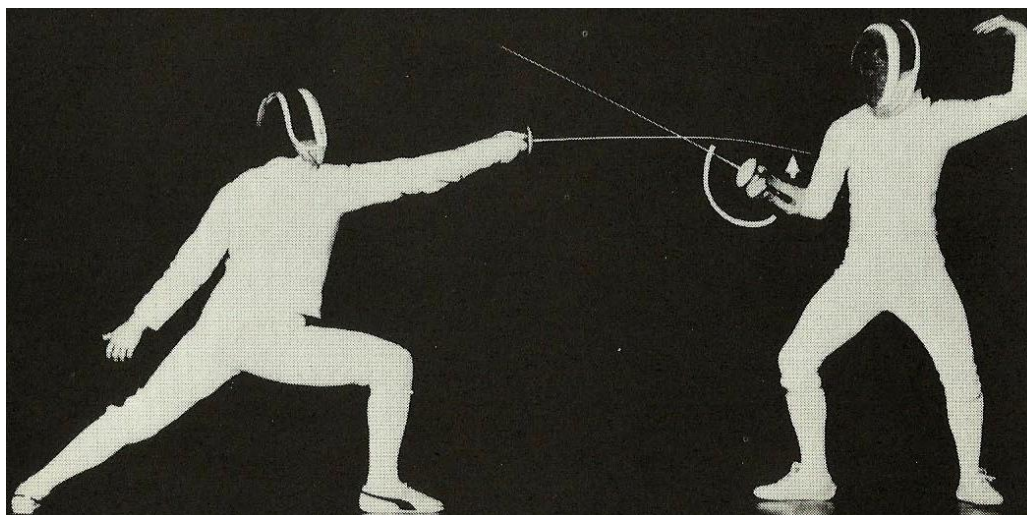
شکل ۵۴: حمله کننده ی سمت چپ اтак ناقصی را اجرا کرده و بازیکن سمت راست آن را با کوارت دفاع کرده است.



شکل ۵۵: خطوط مقطع وضعیت شمشیرها در شکل ۵۴ را نشان می دهند.
خطوط ممتد رمیزی که فریب رفع درگیری اجرا شده است را نشان می دهند.

ردوبلمان (غیر مستقیم یا مرکب)

در اینجا وضعیتی داریم که دفاع کننده اтак را به خوبی دفاع کرده است و موفق به جواب دادن نمی شود. ضمناً دفاع او کاملاً بسته است و نمی توان در آن نقطه به او ضربه زد؛ ولی بخش های پایینی و سیکس او کاملاً باز می باشد. این بخش بزرگ از هدف با گرفتن هر نوع دفاعی بی پناه خواهد بود. لذا حمله کننده می تواند، با علم به اینکه اтак جواب نخواهد داد، حمله ی کوتاه دیگری را اجرا کند تا موجب دفاع فوری حریف بشود، آنگاه با یک حرکت سریع به پایین یا بالای تیغه ی دفاع کننده اтак مجددی را اجرا کند. چندین نوع ردوبلمان وجود دارد که ذکر کلیه ی آنها اهمیت چندانی ندارد؛ تنها کافی است بدانید که هر نوع اтак مجددی بجز اтак مستقیمی که در مسیر دفاع اجرا می شود (رمیز) ردوبلمان نامیده می شود. حتی اگر این حرکت در مسیر اصلی دفاع اجرا شود، به شرط اینکه اتلاف فرصتی باشد مانند جمع کردن دست برای رساندن پوینت به هدف – و حرکت حمله پاس شده باشد – ردوبلمان نیز نامیده می شود. در مراحل پیشرفته ممکن است که فریبی اجرا شود تا حریف به دفاع دوم کشانده شود، آنگاه این ردوبلمان به صورت مرکب اجرا می شود. اما این نوع حرکات به دلیل نزدیکی هدف دفاع کننده نیاز به کنترل تیغه و رعایت زمان مناسب دارد.



شکل ۵۶: در این شکل نیز حمله با کوارت دفاع شده است.

فلش حرکت ردوبلمان را نشان می دهد که بعد از رفع درگیری در مسیر سیکس قرار گرفته است.

رپریزاتک

سومین اتک این گروه حمله ی دوبل است. این حرکت قبلاً در صفحه ی ۸ شرح داده شده است. این حرکت اساساً نوعی حرکت پا می باشد که می توان هر نوع ترکیبی از حرکات تیغه را در آن گنجاند. حمله ی دوم از نظر تاکتیکی این فایده را دارد که موقع تهاجم به حریف به او نزدیک تر می شوید. البته باید توجه زیادی به پنهان کردن منظور خود بکنید؛ زیرا اگر دفاع کننده متوجه حرکت تاکتیکی شما شود با یک دفاع مستقیم حق تقدم را به دست خواهد گرفت و حمله ی دوم خنثی خواهد شد.

شیوه های مقابله با اتک های مجدد

یکی از جواب های رمیز جواب همراه با اپوزه است؛ زیرا که هنگام دفاع، تیغه ی حمله کننده از بدن تان دور نگه خواهد شد. در صورتی که پریزدوفر (صفحه ی ۳۹) به کار برده شود، دقت داشته باشید که دفاع قبل از گرفتار پریزدوفر شدن به طور کامل اجرا شود. یکی از اشتباهات متداول اینست که این حرکت در برابر حمله کننده ای که دفاع ما را فریب داده است به کار ببریم. روش دیگر اینست که دفاع را آهسته آزاد کنیم تا حریف به رمیز تشویق شود بلافاصله آن را در همان مسیر دفاع کنیم و جواب بدهیم.

به کار بردن دفاع دوم در برابر ردوبلمان نیز مفید است. هرچند که یک دفاع مستقیم فوری می تواند مشکل را حل کند ولی ممکن است به طور تصادفی به سبب تلاش حریف برای ادامه ی حمله آن را منحرف سازد. در چنین حالتی شمشیر و دست حمله کننده نزدیک هدف شما خواهد بود و به راحتی می تواند هدف شما را تهدید کند. با در نظر گرفتن جنبه های گوناگون تاکتیک های شمشیربازی مصلحت در اینست که از حرکات پیش بینی شده حریف بهره گرفته و حرکات بعدی خود را اجرا کنیم.

اطلاعات بیشتری درباره ی تاکتیک ها

تاکتیک های شمشیربازی یعنی کاربرد و انتخاب صحیح مهارت های تکنیکی در یک بازی به هدف زدن یک ضربه با توجه به محدودیت های گوناگون قوانین مسابقات است. این مسئله نباید جدا از اصول رعایت زمان دقیق، فاصله، مهارت فیزیکی، سرعت، قدرت و انعطاف پذیری در نظر گرفته شود.

در این کتاب می بینیم که حرکات زیربنایی چگونه به حرکات تاکتیکی و هماهنگ شده منتهی می شوند که در برابر مشکلات بیشماری که رو در روی بازیکن قرار خواهد گرفت، راه حل های مناسبی را به وجود می آورد. گاهی ممکن است یک بازیکن تاکتیکی توسط حریفی که برتری فیزیکی دارد ناکام بماند. ولی در دراز مدت این بازیکن تاکتیکی است که با تکنیک های درست خود به اوج خواهد رسید. قبلاً پیشنهاد کردم که کشاندن حریف به سوی حرکات پیش بینی شده، از نظر تاکتیکی بسیار ضروری است تا بتوانیم برنامه حرکتی بعدی خود را ادامه دهیم. این عمل سبب می شود که حریف عکس العمل های غیر ارادی از خود بروز دهد و با توجه به اینکه شما بر حرکات خویش

تسلط دارید، باید حداکثر بهره برداری را ببرید. با وجود این، اگر حریفی در تکنیک و کنترل حرکات از شما برتر باشد راه حل فوق مناسب و منطقی نخواهد بود. جایی که تنها راه حل گریز از این معضل در نظر گرفتن اولویت زمان و انتخاب دقیق یکی از حرکت های تاکتیکی مانند ضربه ی ایست زمانی و رمیزها خواهد بود. البته نباید فراموش کنیم که در هر کدام از این حرکات ها عملاً امکان کنترل مجدد وضعیت وجود نخواهد داشت. ریسک حساب شده هم می تواند درست باشد و هم غلط. این گونه تاکتیک ها زمانی موفقیت آمیز هستند که با مشاهده ی دقیق، درک مستقیم، اجرا و زمان بندی صحیح همراه باشند. و اگر این حرکات در برابر حریف خوش فکری بدون دقت و به طور مکرر استفاده شوند ممکن است برایتان خطر ایجاد کنند؛ زیرا که آنها به راحتی دفاع و جواب داده می شوند.

حریف چپ دست

راست دست ها همیشه با مشکل رویارویی با حریف چپ دست مواجه بوده اند باین سبب که چپ دست ها همیشه در اقلیت هستند؛ در مقابل چپ دست ها بیشتر تمرینات خود را با راست دست ها انجام می دهند. با تمرین مداوم در برابر چپ دست ها و تا حد امکان درس گرفتن از دست چپ، شمشیرباز می تواند مهارت چرخاندن نوک شمشیر خود به دور تیغه ی حریف که در جهت مخالف قرار می گیرد، به دست آورد. در نتیجه ترس مداوم از ضربه زدن به هدف غیر قابل قبول از بین خواهد رفت.

تمامی حرکات شمشیربازی بدون توجه به دست مسلح به طور اساسی شبیه همدیگر هستند ولی در حین مبارزه بازیکن راست دست باید تلاش کند که حرکات را به گونه ای هماهنگ کند که ضربات زیر دست مسلح بازیکن چپ دست اصابت کند. چپ دست ها در این بخش از هدف بسیار آسیب پذیرند و دفاع از این منطقه برای آنها خیلی مشکل است. از مسیر کوارت آنها دوری کنید؛ زیرا که کوارت فوق العاده قدرتمندی دارند و دفاع کردن جواب (ریپوست) کوارت آنها بسیار سخت است. البته این در مورد چپ دست ها در برابر راست دست ها نیز صدق می کند زیرا که مشکلات تکنیکی موجود برای هر دو گروه همسان می باشد.



شکل ۵۷: هدف حمله کننده چپ دست برای جواب زیر دست آماده است.

ضربه های زاویه دار (شلاقی)

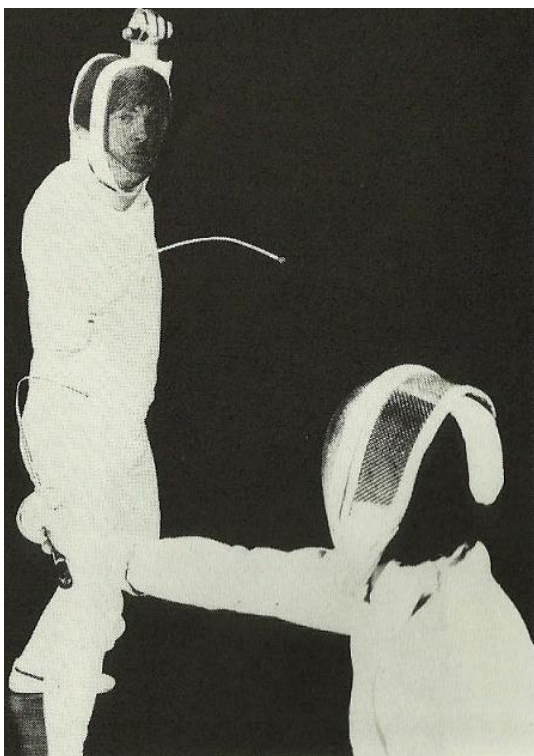
به سبب طبیعت شمشیربازی سرعت زیاد و تکنیک عالی همیشه باید همگام با هم باشد و تسلط بر این موارد تنها از طریق تمرین امکان پذیر خواهد بود. در فاصله ی نزدیک بیشتر روی سرعت تکنیکی تأکید می شود به این صورت که دست در یک خط مستقیم حرکت کند تا نوک شمشیر سریع تر شود. اگر اجرای حرکت های معمولی در فاصله ی نزدیک امکان پذیر نباشد می توانید در برابر حرکات تدافعی حریف برای ضربه زدن به سینه یا به پشت در فاصله ی نزدیک از ضربه های زاویه دار (شلاقی) استفاده کنید. بعضی از این ضربه ها نیاز مبرمی به چرخش رو به بالا یا رو به پایین دست دارند.



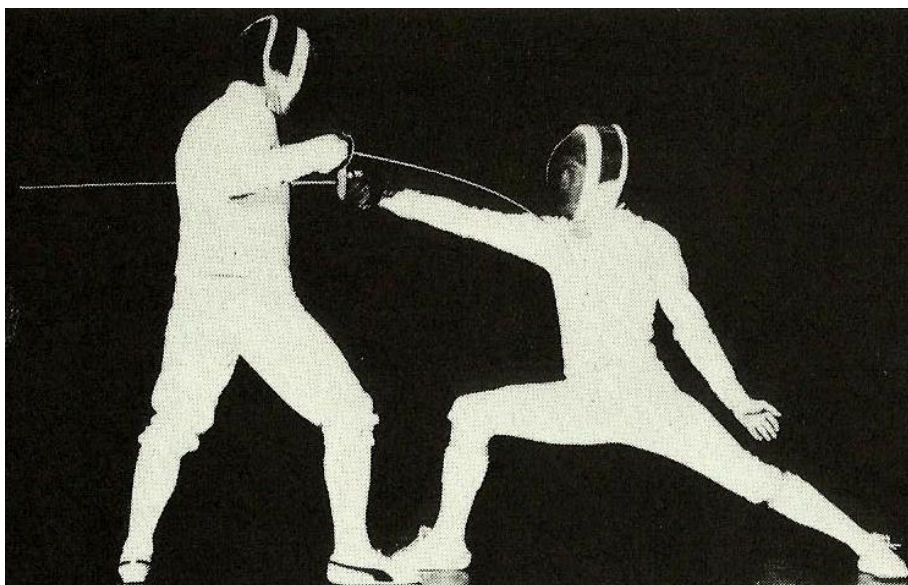
شکل ۵۸: ضربه ی شلاقی از جهت سیکس با چرخاندن کف دست به پایین.



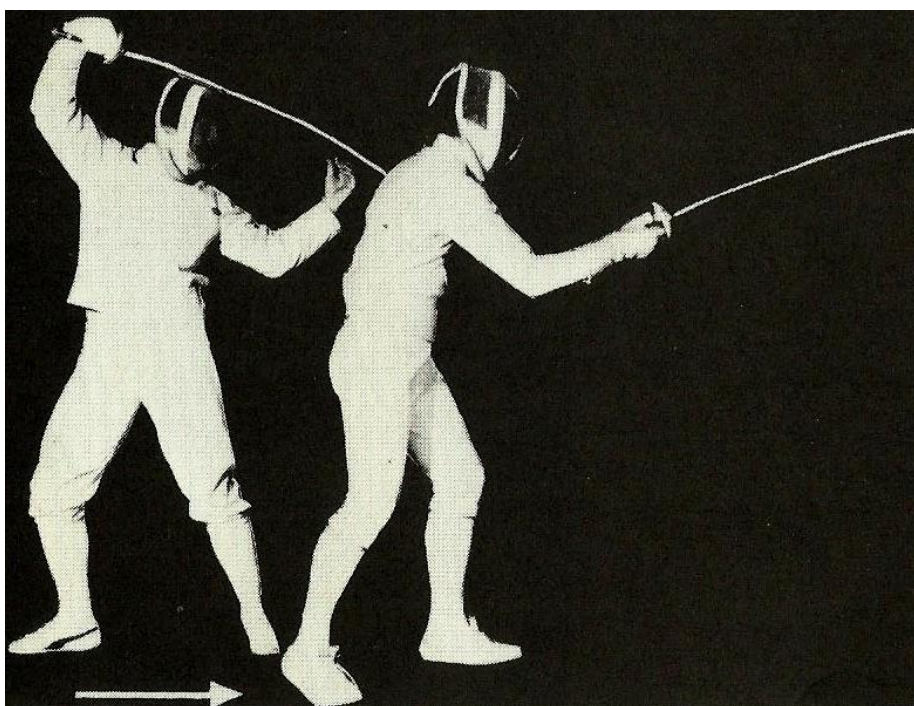
شکل ۵۹: ضربه ی شلاقی از جهت کوارت با چرخاندن کف دست به بالا.



شکل ۶۰: ضربه ی شلاقی به زیر دست مسلح با چرخاندن کف دست به پایین.



شکل ۶۱: کم کردن فاصله و ضربه زدن با دست جمع.



شکل ۶۲: ضربه زدن به پشت پس از رد شدن حریفی که فلش کرده است. طبق قانون ضربه ای که بلافاصله توسط بازیکنی که در معرض حرکت تهاجمی قرار گرفته وارد بشود، حتی در صورت چرخیدن قابل قبول می باشد.

مبارزه با فاصله ی نزدیک

معمولاً اغلب شمشیربازها از بازی در فاصله ی مناسب لذت می برند؛ ولی با کم شدن فاصله خود را گم می کنند و نمی توانند به خوبی از شمشیر خود استفاده کنند. کم کردن فاصله همیشه با یک قدم جلو آمدن در حین اجرای حرکات تهاجمی یا آمادگیه وجود می آید. مؤثر واقع شدن این تاکتیک در مسابقه نیاز به تمرینات فراوانی دارد. مبارزه بدون تحرک پای خوب و عدم رعایت زمان بندی مناسب به ویژه در برابر حریفی که چشم و نوک دقیقی دارد، بسیار خطرناک است. اگر در یک مسابقه ترکیبی از مبارزه در فاصله ی نزدیک و ضربه های شلاقی به طور ناگهانی به کار برده شود می تواند اثرات مخربی بر نقشه های حریف بگذارد، او را دچار دودلی کرده، اعتماد به نفس او را از بین برده و حرکات وی را ناهماهنگ می کند که به خودی خود او را بازنده خواهد کرد؛ زیرا که این امر روی نقشه های تاکتیکی بازیکن تأثیر ناخوشایندی می گذارد.

کوراکور

یعنی اینکه بدن دو شمشیرباز طوری با یکدیگر تماس پیدا کند که نتوانند از اساحه ی خود استفاده کنند. این کار در فلوره به عنوان حرکتی تاکتیکی مجاز نیست. هنگامی که بازیکن برای جلوگیری از خوردن ضربه از این حرکت استفاده کند به او کارت زرد داده می شود و در

صورت تکرار با گرفتن کارت قرمز یک امتیاز به حریف داده می شود؛ و اگر این حرکت همراه با برخورد شدید بدنی همراه باشد ممکن است بازیکن با محرومیت نیز مواجه شود.



شکل ۶۳: دو بازیکن در حال کوراکور هستند به گونه ای که نمی توانند از اسلحه خود استفاده کنند.

تغییر ریتم بازی و نحوه ی بهره گیری از زمان

اغلب شمشیربازان با ریتم ثابتی بازی می کنند در صورتی که آنها باید نسبت به شرایط بازی و حریف بتوانند فعالیت خود را تغییر دهند. تغییر ریتم بازی را می توان با توجه به دو نوع بازی به شرح زیر تقسیم نمود:

۱. تعدیل میزان فعالیت خود همسان با فعالیت حریف.

۲. تغییر میزان فعالیت (کاهش یا افزایش سرعت) برای کسب امتیاز بیشتر نسبت به حریف.

گاهی به سبب وضعیت فیزیکی و روانی شمشیربازان تفاوتی (البته بسیار اندک) در زمان و عملکرد آنها وجود دارد. ریتم انفرادی نباید همیشه ثابت باشد زیرا که تأثیر بدی روی بازی خواهد گذاشت. بازیکن در حال مسابقه باید بتواند سرعت خود را با سرعت حریف وفق دهد. این مسئله برای اجرای موفق حرکات معینی مانند کونتر ریپوست و حرکات مرکب تهاجمی و دفاعی بسیار ضروری است. همچنین او باید برای به دست آوردن فرصت مناسب برای زدن ضربه، توانایی تغییر ریتم بازی را داشته باشد. اگر شما سرعت خود را به طور ناگهانی افزایش دهید سبب خواهد شد که حریف نتواند با سرعت آهسته ی خود با موفقیت دفاع کند. به عنوان مثال، اگر چند جواب هماهنگ با سرعت حریف را اجرا کنید آنها را به راحتی و با موفقیت دفاع خواهد کرد. اما اگر سرعت خود را به طور ناگهانی افزایش دهید و جواب بعدی را بدهید دفاع او در برابر جواب شما کند خواهد بود.

حالت هایی که تغییر ریتم بازی از نرمال به سریع را نشان دهند فراوانند اما حالت های کاهش سرعت کم هستند. حال بازیکنی را در نظر می گیریم که با سرعت نرمال یا تند بازی می کند و ناگهان برای به هم زدن ریتم بازی حریف سرعت یکی از دفاع های خود را کاهش می دهد. شما می دانید که دفاع هایی که با سرعت نرمال اجرا می شوند خیلی راحت فریب داده می شوند؛ اما دفاع هایی که به طور ناگهانی با سرعت کمتری به کار برده می شوند اثر گیج کننده ای روی میزان فعالیت، قدرت تهاجمی و فریب دهی حریف می گذارند. اغلب اتک های یک و دو با کاهش سرعت دفاع شکست داده می شوند تا حدی که بازیکن مهاجم با سرعت زیاد خود، حمله ی خود را خودش دفاع می کند.

من مطمئنم که خواننده مثال های متعددی برای تغییر ریتم بازی پیدا خواهد کرد، و این تغییر و کاهش سرعت ما را به موضوع «زمان شکسته» رهنمون می سازد.

زمان شکسته

این نام به زمان از دست داده شده ای اطلاق می شود که از مدت زمان اجرای یک حرکت بیشتر باشد و گاهی به آن «زمان از دست رفته» نیز گفته می شود. ضربه کوبه به عنوان حمله یا جواب مثال روشنی است. این حرکت با دو زمان شمشیربازی اجرا و با دو دفاع جانبی دفاع می شود. اگر هنگامی که تیغه ی شمشیر به بالای شمشیر حریف رسید توقف کند سپس به سوی هدف روانه شود، سه زمان به وجود خواهد آمد، و دو دفاعی که در حالت عادی گرفته می شوند با تیغه ی حمله کننده تماس پیدا نخواهد کرد. در این حالت زمان دوم محل توقف است و کوبه در همان مسیر اجرا خواهد شد، نه در جهت مخالف. به این حرکت «کوبه ی زمانی» گفته می شود.

استفاده از زمان فوق العاده محدود به یک زمان نمی شود بلکه می توان از چند زمان شمشیربازی نیز بهره برد. البته هر قدر زمان بیشتری از دست داده شود فرصت لازم برای شناسایی خطر و چاره جویی به حریف داده خواهد شد. در مبحث انواع اتک ها و جواب ها مثال های متعددی را در این زمینه می توان یافت.

زمینه چینی برای حمله

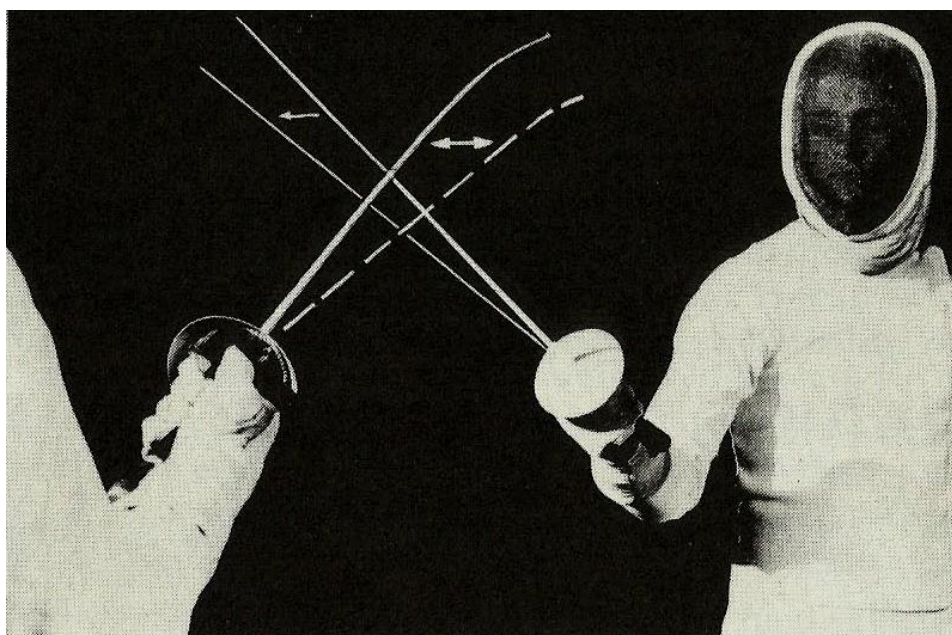
در این گروه حرکات دو نوع زمینه چینی وجود دارد که هر کدام از آنها در حالت های ویژه ای و در برابر بازیکنان به خصوصی به کار می رود.

۱. حمله ور شدن به تیغه

هرگاه حریف گارد ثابتی داشته باشد و به حملات کاذب و فریب ها توجهی نشان ندهد گاهی لازم است اتک را با بتمان یا فشار (گرفتن) اجرا کرد.

بتمان

بتمان ضربه ی سریعی است که با وسط تیغه ی خود به وسط تیغه ی حریف می زنیم تا اینکه تیغه ی او را کنار زده و راه را برای یک اتک مستقیم باز کنیم؛ یا اینکه حریف را وادار به عکس العمل کنیم تا با ردکن یا کوبه او را بفریبیم. اگر زمان سنجی حریف درست باشد معمولاً مسیر ضربه را خواهد بست. و با توجه به این اصل که تیغه ی دفاع کننده همیشه در جهت مخالف تیغه ی حمله کننده حرکت می کند، اگر هدف بتمان دور کردن تیغه باشد آن را با مچ بزنید و اگر هدف ردکن باشد آن را با انگشت وارد سازید. مواظب باشید که برای وارد کردن بتمان دست را خیلی باز نکنید، زیرا که خیلی راحت مغلوب خواهید شد و «حق تقدم» را به دفاع کننده واگذار خواهید کرد.



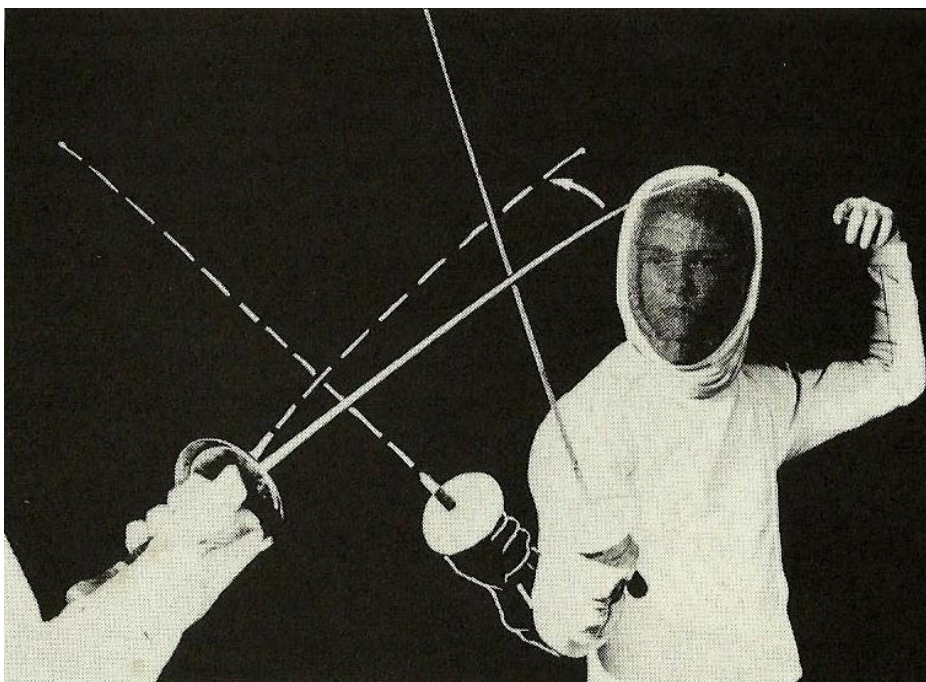
شکل ۶۴: بازیکن سمت چپ در حال بتمان زدن به شمشیر بازیکن سمت راست می باشد تا تیغه ی او را منحرف سازد.

فشار (گرفتن)

راه دقیق تری برای زمینه چینی حمله استفاده از حرکت فشار (گرفتن) است. معمولاً هنگامی که تیغه ها در تماس هستند با بهره گیری از انگشت ها به تیغه ی حریف فشار می آوریم و آن را از مسیر خارج می کنیم. اغلب اوقات حریف بدون توجه به عواقب امر به طور معکوس فشار می آورد. در نتیجه هدف او باز می شود و در برابر اтак ردکن و کوبه آسیب پذیر خواهد شد. بازیکن با تجربه گاهی اوقات برای مقابله با این حرکت مسیر خود را تعویض می کند. برای مثال، حسن با کوارت به شمشیر حسین فشار می آورد و حسین برای مقابله با آن تیغه ی خود را به سبکس حسن می برد. این مسئله در مورد بازیکنان باتجربه صدق می کند به ویژه اینکه آنها درک می کنند که با یک جواب جانبی روبرو خواهند شد. البته باید گفت که بیشتر شمشیربازان نمی توانند به راحتی زمان ردکن را تشخیص دهند.

همان طوری که در مبحث حملات ساده (صفحه ی ۲۱) دیدیم ردکن مرکب تنها راه حل این حرکت است. استفاده از زمان در این حرکت بدین صورت است که بعد از بتمان به اندازه ی چند ثانیه تأمل کنیم تا تغییر وضعیت حریف انجام شود، سپس قبل از تماس یا تیغه اش او را فریب می دهیم.

این عمل در مورد فشار همراه با ردکن مرکب زیاد صدق نمی کند؛ زیرا که حرکات تیغه در این حرکت آزادتر و سریع تر است. امروزه از فشار کمتر استفاده می شود چون که بیشتر روی آمادگی های ویژه ی مبارزه بدون درگیری تیغه ها تأکید می شود. البته بتمان در این نوع استیل هنوز مزیت خود را حفظ کرده است؛ لذا بازیکن باید بتمان زدن به گارد های مختلف و همچنین بالا و پایین تیغه حریف را تمرین کند. اگر در آغاز هر مبارزه ای تعدادی از حرکت های آمادگی را به منظور تشخیص عکس العمل های حریف، بدون حمله اجرا کنید مفید خواهد بود. آنگاه حملات اصلی خود را براساس این مشاهدات پی ریزی کنید.



شکل ۶۵: بازیکن سمت چپ شمشیر حریف را به یک سو فشار می دهد.

پریزدوفر

در این بخش با سه نوع حرکت آشنا خواهیم شد: آنولپمان، تغییر خط دفاعی و کرویز.

همان طوری که در صفحه ی ۴۰ خواهیم دید این حرکت های دربرابر حریفانی به کار می روند که هدف حریف را با «لاین» تهدید می کنند. طبق قوانین شمشیربازی اگر بازیکنی به حریفی که دستش را راست کرده و نوک شمشیرش در امتداد دستش باشد «لاین» حمله کند و هر دو باهم ضربه بزنند، بازیکنی که در حالت لاین قرار دارد حق تقدم خواهد داشت. این قانون منطقی است زیرا که اگر نوک شمشیرها تیز بودند من مطمئناً هیچکس، بجز اشخاص دیوانه به حریفی که در حالت لاین باشد حمله نمی کرد؛ حتی اگر ضربه به نفع آنها بود.

جواب لاین اینست که تیغه ی حریف را در هنگام حمله از مسیر خارج کنیم. این کار با پریزدوفر انجام می شود. توجه داشته باشید که هرگاه بخواهیم با پریزدوفر به بخش های بالایی ضربه بزنیم دست حریف باید پایین باشد؛ و برعکس اگر بخواهیم به بخش های پایینی ضربه بزنیم دست حریف باید بالا باشد. علت این کار اینست که باید اطمینان حاصل کنید که دست و شمشیر حریف در مسیر حمله ی شما نیست و مانع حرکت شما نخواهد شد.

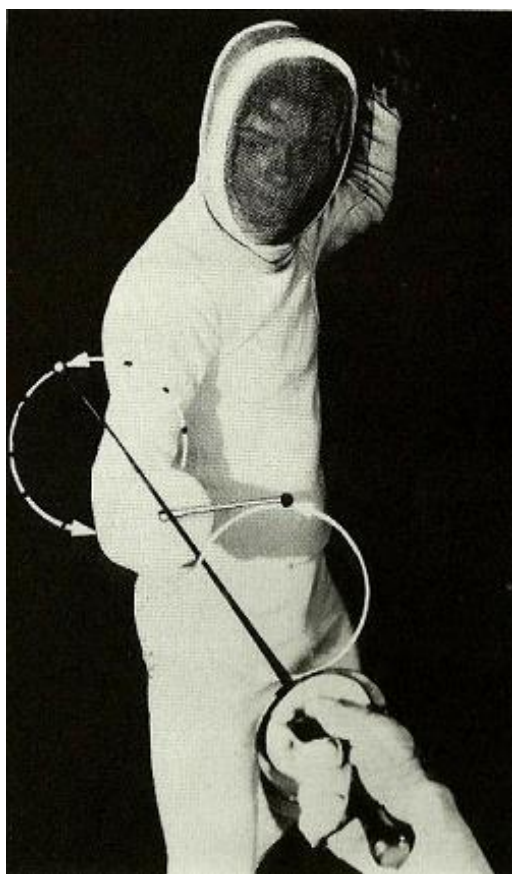


شکل ۶۶: یک فلش همراه با پرزدوفر را می بینید که به خارج از هدف قانونی اصابت کرده است.

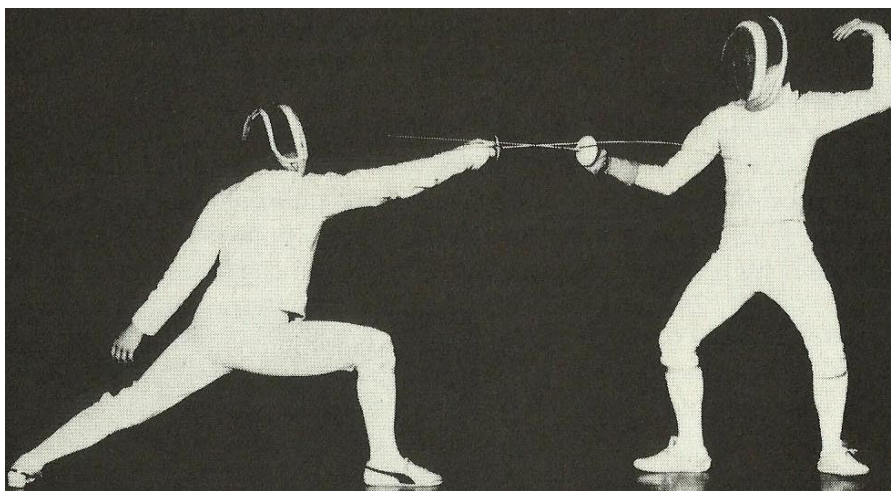
تمام پرزدوفرها با حرکت سریع مچ دست اجرا می شوند تا اینکه تسلط و کنترل بیشتری بر تیغه ی حریف ایجاد شود. این تسلط و برتری زمانی به دست می آید که بخش انعطاف نا پذیر تیغه ی شما در برابر بخش انعطاف پذیر تیغه ی حریف عمل کند.

آنولپمان

با تیغه ی حریف درگیر شوید و به صورت یک دایره ی کامل آن را بچرخانید و قبل از اینکه حمله کنید تیغه ی او را کاملاً از هدف خود دور سازید. تصویر ۶۷ بهترین مسیر مناسب برای آنولپمان را نشان می دهد. این اتک در مسیر سیکس اجرا شده است. اطمینان حاصل کنید که دست مهاجم کاملاً بالا و بیرون از بدن در سمت راست باشد و تماس با تیغه ی حریف قطع نشود.



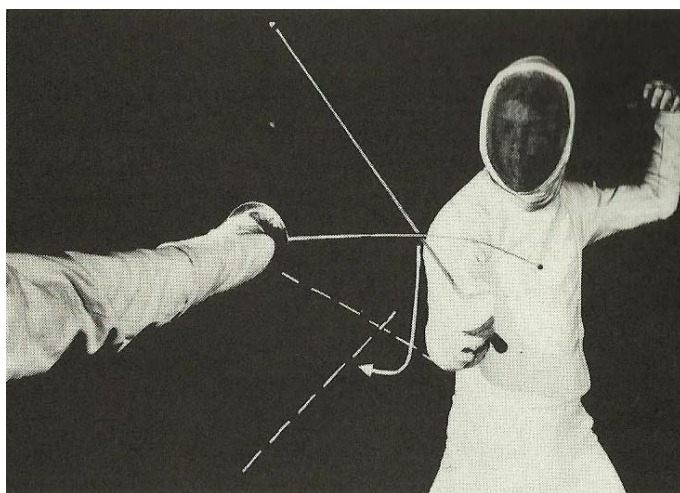
شکل ۶۷: این بازیکن قبل از اتک به حریف حرکت آنولپمان را به صورت کامل اجرا کرده است. دایره ی ممتد مسیر چرخش تیغه در این حرکت را نشان می دهد. و دایره ی مقطع نشان می دهد چگونه تیغه ی حریف دور دست مسلح و به خارج (دور) از آن منتقل می شود.



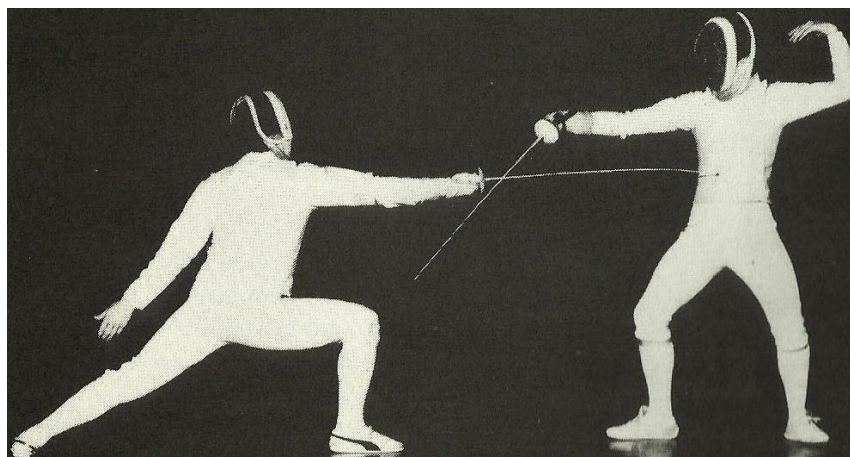
شکل ۶۸: بازیکن سمت چپ در حالی که تیغه ی حریف را در اختیار دارد یک حمله با آنولپمان را اجرا کرده است.

بایند

بعد از درگیری با تیغه ی حریف، آن را روی هدف به صورت مورب از یکی از بخش های بالایی به یکی از بخش های پایینی منتقل کنید. به عنوان مثال، اگر حرکت را از کوارت آغاز و به اکتاو ختم کنیم تیغه ی مهاجم حریف به جهت بیرونی پایینی برده خواهد شد. هنگام حمله به بخش پایینی، کف دست مسلح در اکتاو باید رو به بالا قرار گیرد تا اینکه مانع منحرف شدن یا شکستن تیغه شود. در صورتی که این حرکت از سیکس شروع و به سبتیم منتهی شود، کف دست باید رو به زمین قرار گیرد تا تیغه ی مهاجم به صورت جانبی زیر دست حریف خم شود. دوباره تأکید می شود که تماس تیغه ها باید در تمام مدت حفظ شود. بهترین مسیر برای اجرای این حرکت همان گونه که در شکل های زیر نشان داده شده است از کوارت به اکتاو است.



شکل ۶۹: بازیکن سمت راست در کوارت با تیغه ی حریف درگیر شده است و آن را از روی هدف خود به پایین می برد تا اینکه در اکتاو در محل خطوط مقطع حرکت را به اتمام برساند.



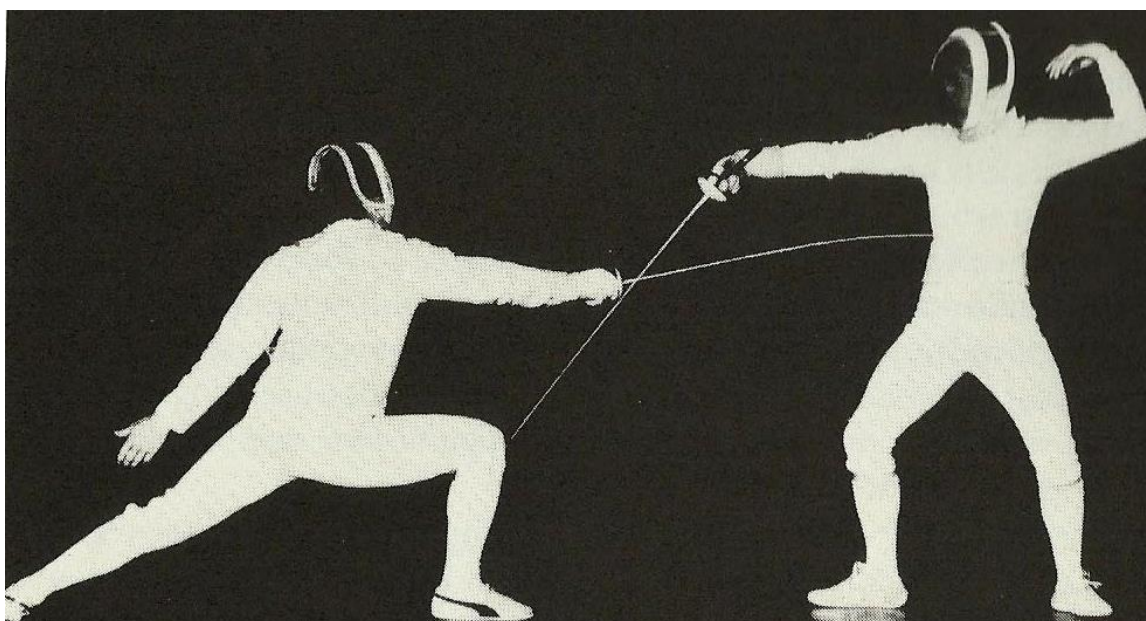
شکل ۷۰: بازیکن سمت چپ حمله بایندی را اجرا کرده و ضربه خود را در مسیر اکتاو حریف زده است.

کرویز

در این حرکت تیغه ی حریف از بخش بالایی به بخش پایینی در همان جهت بدن منتقل می شود. در شکل ۷۱ این حرکت از کوارت به سبتیم اجرا شده است که بهترین مسیر برای این حرکت است. منحرف کردن تیغه ی حریف برای دور کردن آن از هدف به جای اینکه به طرفین باشد، به سوی زمین انجام می شود. کف دست رو به زمین قرار می گیرد تا اینکه تیغه بعد از حمله به صورت جانبی زیر دست مسلح حریف خم شود.



شکل ۷۱: این بازیکن با دست راست در کوارت درگیر شده است و قبل از اینکه حمله کند آن را در همان جهت بدن به بخش پایینی منتقل می کند (خط ممتد سفید). خط مقطع وضعیت نهایی تیغه ی حریف مهاجم را نشان می دهد.



شکل ۷۲: این شکل پایان حمله ی کرویز را نشان می دهد که حریف در سبتیم نگه داشته شده است.

اطلاعات بیشتری درباره ی پریردوفر

به یاد دارید که پریردوفر نه تنها حق تقدم را از لاین می گرفت بلکه هنگام حمله تیغه را نیز منحرف و بر آن تسلط پیدا می کرد. این تسلط بر تیغه باید در تمام مدت حمله با کنترل قسمت انعطاف پذیر تیغه ی حریف با قسمت انعطاف ناپذیر تیغه ی خود پایدار بماند. طبیعی است که مبتدیان در آغاز حرکت این تسلط را ایجاد می کنند ولی در انتهای حمله تیغه ی آنها به قسمت انعطاف ناپذیر تیغه ی حریف سر می خورد به طوری که خودشان حرکت خود را تقریباً دفاع می کنند. در صورتی که اصل اینکه «اگر دست راست پایین باشد به بالا باید حمله کرد و اگر دست راست بالا باشد به پایین» فراموش شود، این اتفاق به آسانی می تواند رخ دهد.

همچنین به یاد داشته باشید که شمشیربازها دست خود را بدون علت راست نمی کنند؛ زیرا که ساده ترین فن در شمشیربازی راست کردن دست است. و بازیکن با علم به اینکه حریف سعی در اجرای پریردوفر خواهد کرد، آمادگی نشان دادن عکس العمل مناسب برای مقابله با آن را نیز خواهد داشت.

مسلماً حمله ی با پریردوفر به سبب تماس دائمی تیغه ها آسان ترین حمله برای دفاع است (صفحه ۴۳). بنابراین یکی از تاکتیک های خوب برای شلوغ کردن مسیر درگیری، اجرای دو حرکت پریردوفر متوالی است. این حرکت را «پریردوفر مرکب» می نامند. برای مثال، آنولپمان تیغه را در سیکس کاملاً دور می زند، آنگاه اتک در همان مسیر سیکس انجام می شود. اما اگر آنولپمان با بایند ترکیب شود، حرکت از سیکس آغاز و در سبتیم ختم خواهد شد. با اجرای این پریردوفر مرکب جدا از اینکه طفره رفتن از آن برای حریف سخت خواهد شد بلکه پیش دستی برای دفاع آن نیز برای او مشکل تر خواهد بود.

در صورتی که تیغه ی حریف بعد از اولین پریردوفر رها شود و با پریردوفر دوم دوباره در اختیارتان قرار گیرد، این حرکت «پریردوفر دوبله» نامیده می شود. غالباً اتفاق می افتد که لاینی با پریردوفری درگیر گردد ولی گرفتن تیغه کمی با تأخیر انجام می شود، اما با اجرای پریردوفر دوم تیغه ی حریف دوباره گرفتار می شود. هرکدام از سه نوع پریردوفر را می توان باهم ترکیب کرد تا حرکتی مرکب با دوبله به وجود آید. البته نباید فراموش کرد که بازیکن هرگز نباید به حریف حمله کند مگر اینکه تیغه ی مهاجم به خوبی و کاملاً از بدن دور شده باشد.

موفقیت پریردوفرها در کاربرد ناگهانی و غافلگیری آنهاست؛ اما اگر زیاد به کار برده شوند به راحتی می توان آنها را غافلگیر و دفاع کرد، یا اینکه از آنها اجتناب کرد. چپ دست ها هنگام بازی با هم با این حرکت مشکل فراوانی دارند زیرا که تسلط بر تیغه بستگی به وضعیت طبیعی قرار گرفتن دست های مسلح دارد که در این حالت در جهت مخالف هم قرار می گیرند.

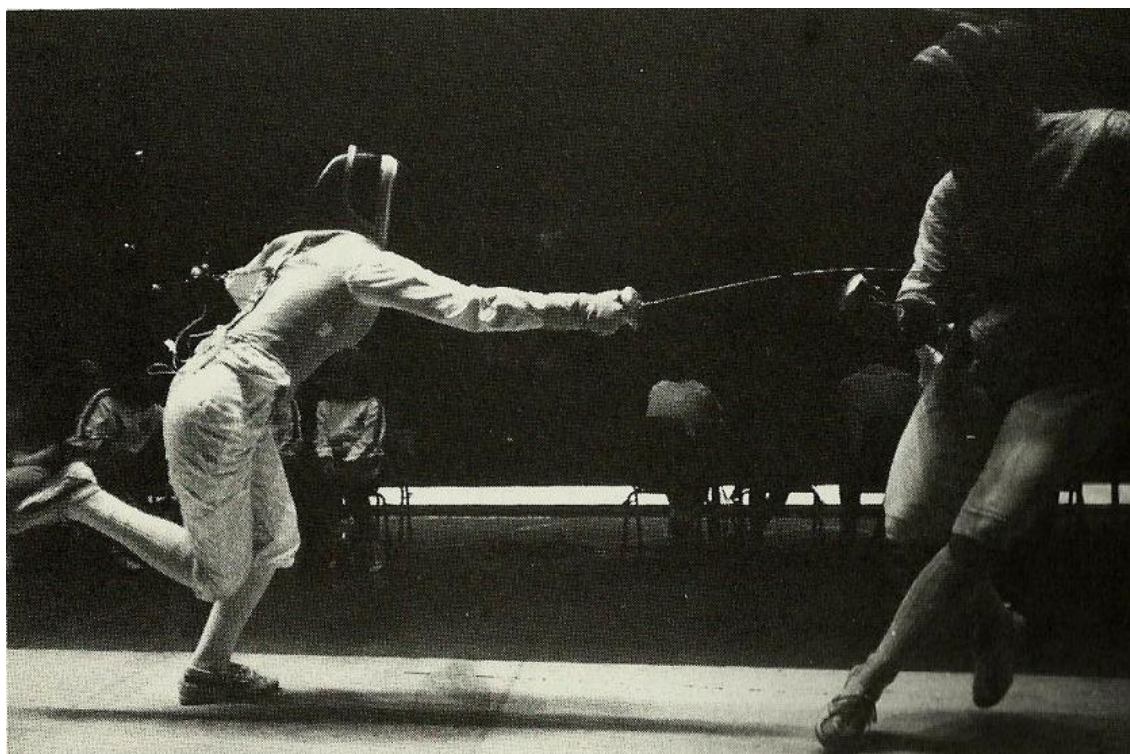
این مطلب در مورد بازی راست دست ها با چپ دست ها صدق نمی کند. دست مسلح این دو گروه بازیکن در یک سمت قرار می گیرد و تسلط مشترک است. بهتر است که راست دست ها که حرکت بایند را از کوارت اجرا کنند تا تیغه به راحتی سر نخورد. درست به همین دلیل برای بازیکنانی که دست ها در یک سمت قرار دارد نیز بهتر است که این حرکت را از سیکس آغاز و به سبتیم خاتمه دهند. با در نظر گرفتن تضاد طبیعی دست های مسلح، استفاده از پریردوفرهای دیگر تحت همین شرایط آسان خواهد بود.

دفاع کردن پریردوفرها

همان طوری که قبلاً ذکر شد پریردوفرها آسان ترین نوع حملات برای دفاع هستند؛ زیرا که تماس با تیغه هرگز قطع نمی شود. یک دست نرم و فرز آمادگی خواهد داشت که دفاع را همزمان با حمله اجرا کند. این دفاع ها «سدان» و «پوزیسیون» نامیده می شوند.

دفاع سدان

سدان نقطه های خاصی از هدف است که حد فاصل بین هدف بالایی و پایینی قرار دارد. اجرای دفاع سدان به این صورت است که در عین حالی که راه را برای حمله باز می کنیم آن را نیز دفاع می کنیم. این عمل به دستی حساس و محاسبه ی دقیق زمانی نیاز دارد. خیلی ساده است که دفاع کننده ابتدا اجازه می دهد تا پریردوفر پیش رود، آنگاه در نیمه ی راه آن تیغه ی خود را روی تیغه ی حریف سر می دهد و حمله را با قاطعیت از هدف خود دور می کند.



شکل ۷۳: دفاع سدان کوارت روی فلش با پرزدوفر اجرا شده است.

دفاع سدان را نمی توان در تمام مسیرها و در برابر کلیه ی پرزدوفرها به کار برد. ذیلاً چند مثال برای تمرین داده می شود:

~ روی حرکت آنولپمان سیکس؛ دفاع سدان سبتیم را اجرا کنید.

~ روی بایند اکتاو؛ دفاع سدان کوارت را اجرا کنید.

~ روی بایند سبتیم؛ دفاع سدان تیرس را اجرا کنید.

حرکات دیگری نیز وجود دارد اما حرکت های داده شده ی قبلی کفایت می کند. این حرکات برای دو بازیکن راست مفید است. چپ دست ها در برابر راست دست ها باید مسیر پرزدوفر ها را به جهت عکس تغییر دهند. یعنی آنولپمان کوارت، بایند سبتیم و بایند اکتاو. در چنین وضعیتی اجرای دفاع سدان برای آنها صحیح خواهد بود.

در مورد آخر هرچند که مسیر شروع حرکت ها به دلیل اینکه دست های مسلح در یک جهت هستند، تغییر می کند ولی اصول یکی است.

دفاع اپوزیسیون

دوباره اجازه دهید تا پرزدوفر آغاز شود، ولی این بار هنگامی که حمله کننده در نیمه ی راه بود دست دفاع کننده ی خود را تا جایی عقب بکشید که قسمت انعطاف ناپذیر تیغه ی خود در برابر قسمت انعطاف پذیر تیغه ی حریف قرار گیرد و تسلط معکوس شود؛ آنگاه تیغه را به مسیر معکوس حرکت دهید و آن را از هدف خود دور کنید. بنابراین بایند اکتاو باید با اکتاو دفاع گردد. چند مثال:

~ در برابر آنولپمان سیکس؛ در سیکس با آن مقابله کنید.

~ در برابر بایند سبتیم؛ در سبتیم با آن مقابله کنید.

این مثال ها برای راست دست ها است و چپ دست ها باید مسیر نهایی مخالف را به کار برند.

بهترین راه برای دفاع کردن کرویز آغاز شده از اکتاو، دفاع سدان اکتاو است. استفاده از دفاع اپوزیسیون در برابر این نوع حرکات امکان پذیر

نیست.

اطلاعات مفید درباره ی شمشیربازی

ترکیب حرکت دست و پا

غالباً ضرورت ایجاب می کند که حرکات آمادگی (بتمان، فشار یا پرزدوفر) همراه با یک قدم جلو اجرا شوند، به ویژه اگر بازیکنی قد کوتاه در برابر بازیکن قد بلند بازی کند. حرکات دست و پا به شکل های گوناگونی ترکیب می شوند تا نتایج مختلفی را به وجود آورند.

بتمان با قدم جلو

در صفحه ی ۳۷ تحت عنوان «حمله ور شدن به تیغه» گفته شد که هدف از بتمان منحرف ساختن تیغه ی حریف به یک سو است به منظور باز کردن راه برای اتک است، حال اگر این حرکت با قدم جلو انجام شود بتمان باید زمانی زده شود که پای عقب روی زمین قرار گرفت؛ زیرا که تا زمانی پای عقب روی زمین مستقر نشود نمی توان حمله را آغاز کرد و با توجه به اینکه تیغه ی حریف فوراً عکس العمل نشان خواهد داد بنابراین پر واضح است که بتمان باید روی آن بخش از قدم جلو اجرا شود که به حمله نزدیک تراست؛ و آن پای عقب است. و اگر بتمان در آغاز قدم جلو زده شود مدتی طی خواهد شد تا پای عقب در وضعیت جدید مستقر گردد تا حمله را به سوی هدف روانه سازد. در این صورت قبل از اینکه پاها برای حمله آماده شوند، حریف حرکت فریب بتمان را به مرحله ی اجرا خواهد گذاشت.

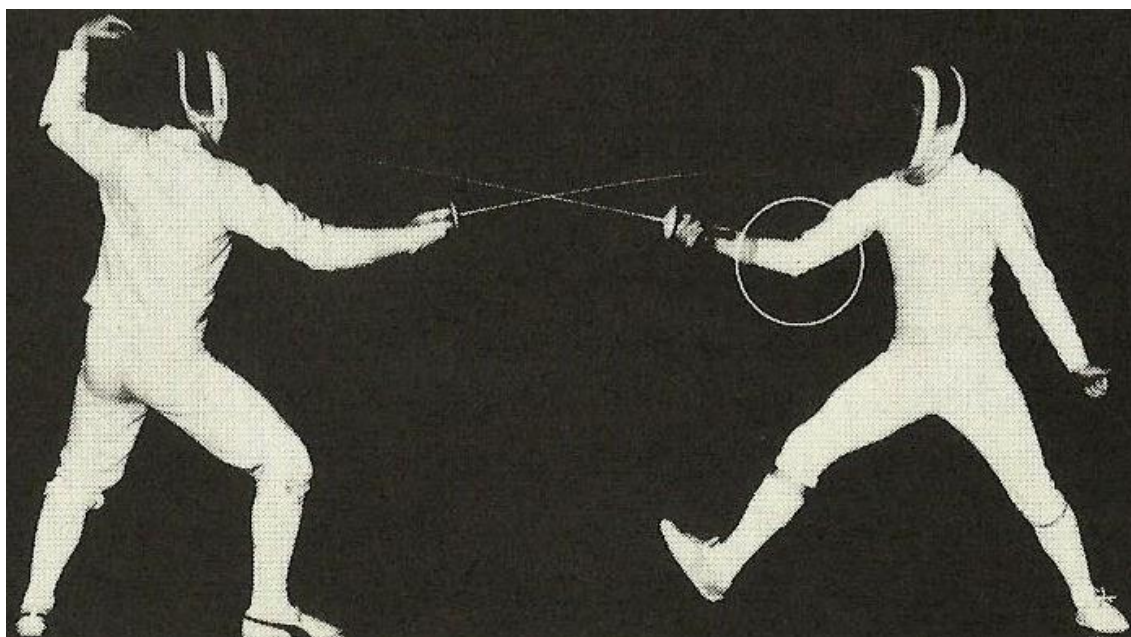
حملاتی که با قدم جلو اجرا می شوند

گاهی بازیکن قبل از حمله، خود را وادار به اجرای یک قدم جلو می بیند تا اینکه به هدف برسد اما در عین حال می ترسد اگر این حرکت را اجرا کند در برابر ضربه ی ایست زمانی حریف آسیب پذیر بشود؛ زیرا که در این حرکت ضرورتاً دو زمان شمشیربازی مورد نیاز است. راه حل این مشکل اینست که ابتدا قدم جلو را انجام دهیم؛ و اگر ضربه ی ایست زمانی رخ نداد حمله را به طور کامل (ساده یا مرکب) اجرا کنیم. حال اگر در حین قدم جلو ضربه ی ایست زمانی اجرا شود، بازیکن در وضعیت متعادلی برای دفاع و جواب خواهد بود. هرگاه با بازیکنی که عادت به ضربه ی ایست زمانی ندارد بازی می کنید، اجرای حمله با قدم جلو کاملاً صحیح است؛ به این صورت که حرکت فریب با قدم جلو انجام شود آنگاه حمله را اجرا کنیم. امتیاز این نوع حمله ها در اینست که می توان آنها را با حداکثر سرعت اجرا کرد.

اشتباهات متداول (علل - نتیجه - علاج)

حمله ی با دست جمع

حمله های سریع و مؤثر همیشه با دست راست اجرا می شوند. اگرچه همه ی شمشیربازان آموزش دیده اند که هنگام حمله باید ابتدا دست را راست نمایند، ولی بازیکنان بی تجربه به دلیل اضطراب موجود زیاد مرتکب این اشتباه می شوند. و در حالی که قدرت و هماهنگی لازم برای اجرای حرکت را ندارند می خواهند سریع عمل کنند؛ در صورتی که چنین بازیکنانی بیشتر نیاز به اجرای حرکت های صحیح دارند. همیشه باید به یاد داشته باشیم که سرعت زاییده قدرت، صرفه جویی در حرکات، و هماهنگی صحیح است. و چنانکه بازیکن به این اصل تشویق و ترغیب شود در طی دوره ی شمشیربازی خود روز به روز متکامل تر خواهد شد. تأکید فراوان در به کار بردن سرعت در مراحل اولیه ی تمرینات سبب ظهور اشتباهاتی خواهد شد که امتیاز سرعت از بین خواهد برد. علاج حمله ی با دست جمع اینست که متناسب با توانایی حقیقی خودتان بازی کنید و اجازه دهید سرعت به طور طبیعی رشد کند و بازی خود را براساس مشاهدات و تاکتیک های خوب پایه ریزی کنید.

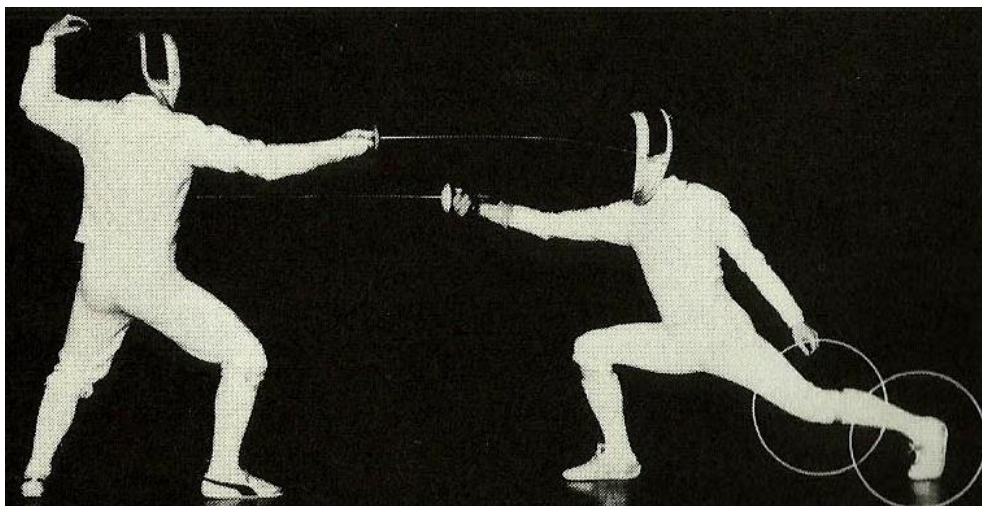


شکل ۷۴: این شکل نشان می دهد که بازیکن سمت راست در حال حمله است ولی هنوز دست خود را راست نکرده است.

حمله با پای عقب جمع

این نوع حمله در نتیجه ی عدم تأکید بر انفجار پای عقب در مراحل ابتدایی آموزش به وجود می آید. یا اینکه بازیکن عادت دارد با پای جلو پرش کند که نتیجتاً سنگینی بدن روی پای جلو می افتد و در صورت عدم موفقیت حمله بازیکن نخواهد توانست تعادل خود را حفظ کند. یکی از علل فیزیکی دیگر عضلات سفت و گرفته است.

درمان این مشکل آموزش مجدد حرکت هماهنگ حمله است. پای عقب را پشت خط معینی قرار دهید و مرتب حمله کنید تا اینکه راست کردن پای عقب احساس شود و نتیجه ی دلخواه به دست آید. سعی کنید کف پای عقب را روی خط نگه دارید. با این تمرین متوجه خواهید شد که بهترین راه برای حمله انفجار پای عقب به طرف جلو است.



شکل ۷۵: پای عقب بازیکن سمت راست در انتهای حمله جمع است که سبب بلند شدن پاشنه ی پای او شده است.

گارد بوکس

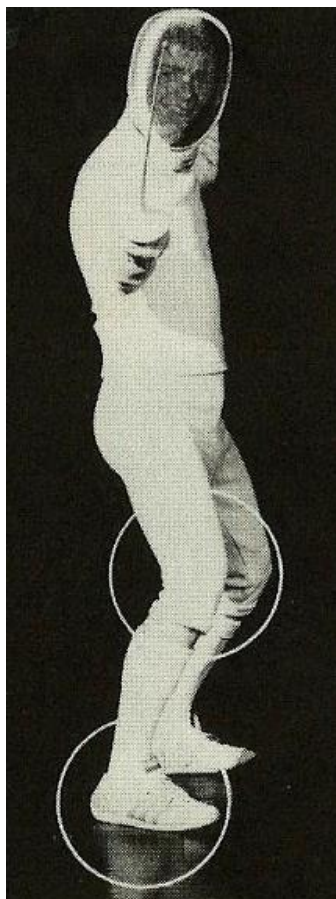
گارد تعدادی از شمشیربازان به طور طبیعی شبیه گارد بوکس است. به این صورت که زانو و پنجه ی پای جلو رو به داخل قرار می گیرد. و چون فاصله ی دو شمشیرباز از فاصله ی دو بوکسور بیشتر است و نیاز به باز شدن پاها وجود دارد، زانو و پنجه ی پای جلو باید در مسیر حمله و رو به حریف باشد تا اینکه بازیکن در پایان حمله کاملاً تعادل داشته باشد.

شاید هم علت گرفتن گارد بوکس ناتوانی فیزیکی باشد که لگن اجازه نمی دهد که پاها تا زاویه ی نود درجه باز شوند. اگر علت این باشد هیچ تلاشی برای اصلاح پاها نباید کرد به ویژه اگر این کار همراه با درد باشد.

نرمش های مخصوص انعطاف پذیری لگن بسیار ضروری هستند و این اشکال را اصلاح خواهند کرد. در نهایت این وظیفه خود بازیکن است که زانو و پای عقب خود را کمی به داخل بچرخانید تا اینکه پای جلو حالت درستی پیدا کند که اصولاً مهمتر از پای عقب است.

یکی از علل دیگر گارد بوکس اینست که باسن در وضعیت نادرست قرار می گیرد، مخصوصاً زمانی که می خواهیم هدف خود را بپوشانیم تا ضربه زدن به آن مشکل شود. اصلاح وضعیت باسن تا زاویه ی چهل و پنج درجه گارد نرمال شمشیربازی آسان است، اما برطرف کردن این اشکال نیاز به تمرینات فشرده، مداوم و متمرکز دارد.

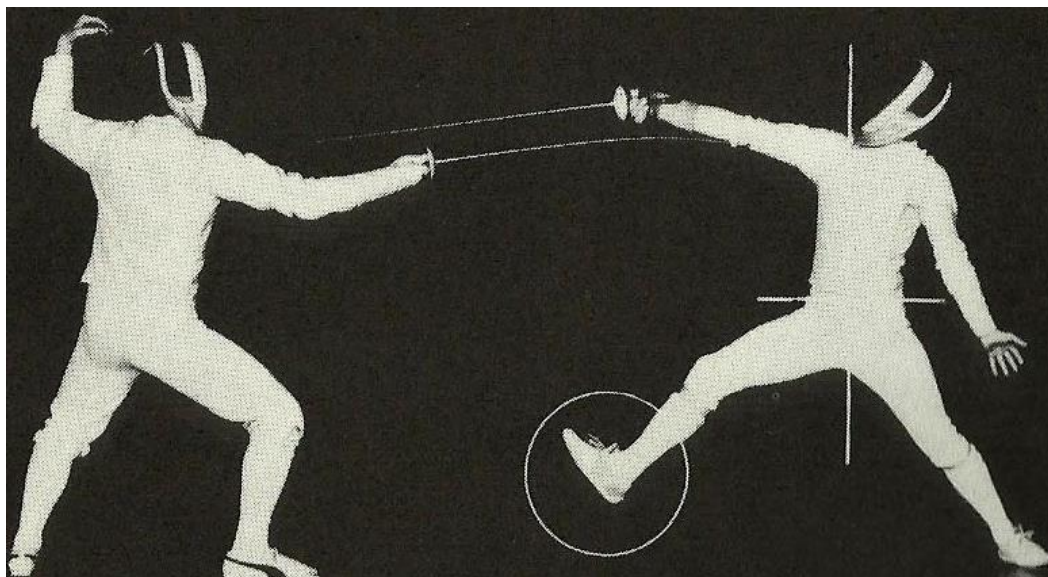
یکی از تمرین های مناسب برای رفع این مشکل اینست که هرگاه روی گارد نشستید، قسمت جلویی باسن را به عقب ببرید. این سبب انعطاف پذیری باسن می شود و آن را تا حالت صحیح گارد به جلو خواهد آورد.



شکل ۷۶: حالت غیر طبیعی باسن این بازیکن شاید به دلیل تلاش برای پوشاندن هدف خود باشد که سبب پیچش کف و زانوی پای جلو نیز شده است.

کاهش دادن زمان حمله

برای ایجاد حداکثر تحرک در حمله، لازم است که بدن در آن واحد هم به بالا و هم به جلو پرتاب شود. ضرورت پرتاب به بالا برای مقابله با نیروی جاذبه است که به محض بلند شدن پای جلو از زمین سبب سقوط فوری آن می شود. بعضی شمشیربازان، به سبب ضعف در هماهنگی و زود راست کردن پای عقب، ابتدا به بالا جهش می کنند که سبب کاهش سرعت حمله می شود. آنها هرچه بیشتر سعی بر سریع تر کردن حمله می کنند، جهش آنها بالاتر و در نتیجه حمله کندتر می شود.



شکل ۷۷: حمله ای را می بینید که به جای استفاده از پای عقب با پرتاب پای جلو انجام شده است. این سبب می شود که نیم تنه ی بالا به عقب تمایل پیدا کند که در نتیجه منجر به کاهش سرعت حمله می شود.

مسئله دیگری که به دلیل زود راست شدن پای عقب به وجود می آید اینست که تمام وزن بدن روی پای جلو می افتد و سبب وارد شدن فشار زیاد در هنگام بلند شدن آن از روی زمین خواهد شد. بعضی ها ممکن است فکر کنند که این عمل سرعت بیشتری به حمله می دهد ولی این طور نیست. چون تئوری «برای هر عمل عکس العملی است» نشان می دهد که عملاً هر قدر نیروی پرتابی پای جلو بیشتر باشد نیم تنه ی بالا بیشتر به عقب می رود تا اینکه بدن در محور جاذبه قرار گیرد؛ و در نتیجه سرعت دست مسلح کاسته می شود. به همین دلیل است که به مبتدیان آموزش داده می شود که نیروی پرتاب حمله از طریق انفجار پای عقب انجام شود.

برای اصلاح این اشکال، بلند کردن پای جلو از روی زمین به تنهایی را آن قدر تکرار و تمرین کنید تا اینکه احساس به هم خوردن تعادل کنید. زاویه ی هماهنگ شده ی پاها در هنگام بلند شدن پای جلو از روی زمین به شما اطمینان می دهد که وزن بدن بر روی هر دو پا قرار گرفته است. در آغاز به هیچ وجه نباید پای عقب را راست کنید. آنگاه هر زمان که احساس افتادن از روی گارد را تمرین کردید، می توانید انفجار پای عقب را در جای مناسب به صورت هماهنگ به کار برید.

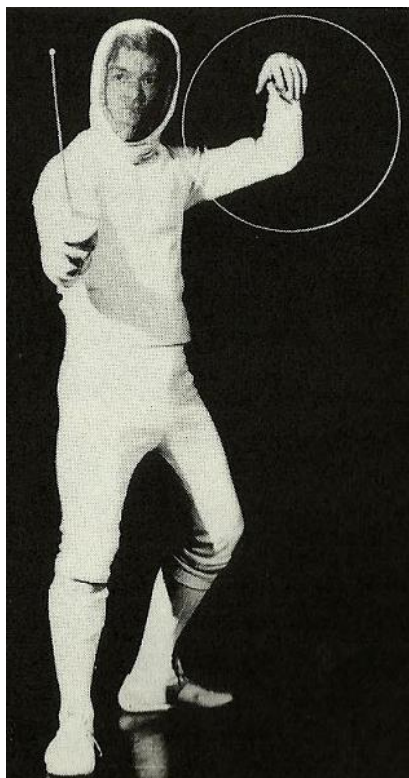
زمان حرکت دست عقب

اگر قرار باشد دست عقب مفید واقع شود، نه تنها باید تعادل دست مسلح را حفظ کند بلکه نباید در مسیر هدف نیز قرار گیرد؛ ضمن اینکه باید نیروی محرکه ای برای حمله و کمکی برای برگشت به گارد نیز باشد. پرتاب دست عقب هنگام راست کردن دست مسلح کار مفیدی نیست، زیرا که سرعت و نرمی حرکت را خواهد گرفت (دست عقب شکل ۷۸ را ببینید). و اگر قرار بر استفاده از آن باشد باید همزمان با حمله استفاده شود. می توان گفت که این حرکت باید در نیمه راه حمله اجرا شود هر چند این مسئله با توجه به وضعیت آغاز حرکت دست مسلح و همچنین تحرک عمومی هر بازیکنی متفاوت خواهد بود.

کسی که بخواهد در مورد دست عقب صحبت کند باید زمان حمله و برگشت به گارد را در نظر بگیرد. حرکت دست عقب باید در انتهای حمله در نهایت مسیر رو به پایین خود برسد تا هنگام برگشت به گارد آماده ی حرکت رو به بالای خود باشد. و چون حرکت دست سریع تر از حرکت پاست است، باید آن را بعد از آغاز حمله شروع کرد تا هر دو با هم در یک زمان به اتمام برسند.

برای اصلاح این مشکل می توانید حمله را بدون استفاده از دست عقب اجرا کنید و دست عقب را به طور جمع پشت بدن قرار دهید. و هرگاه حمله از حرکت غلط دست عقب رهایی یافت می توان دوباره حرکت هماهنگ شده ی دست عقب را در حمله به کار برد.

لرزاندن دست عقب



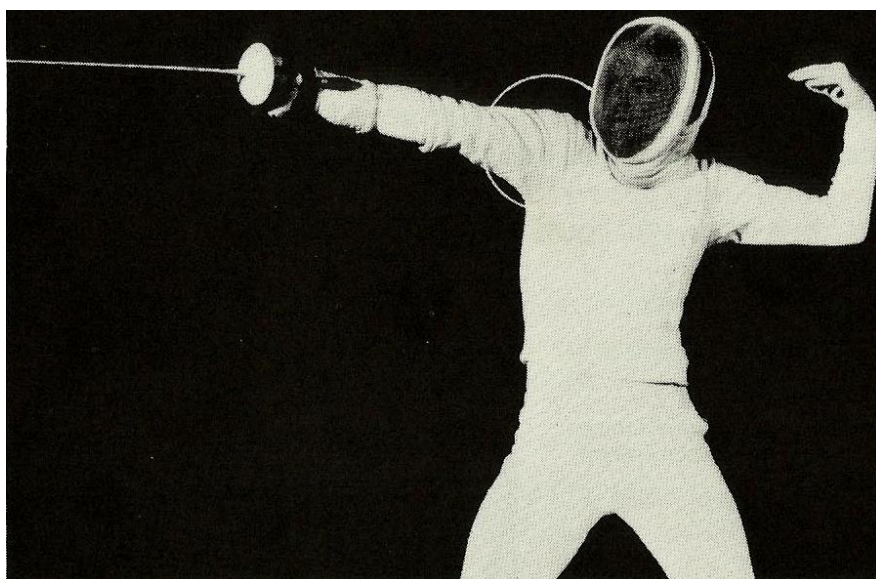
اگر دست عقب خیلی زیاد به جلو آورده شود سبب به وجود آمدن گونه ای حرکت جنبشی می شود که روی عملکرد نوک شمشیر اثر می گذارد و سبب خواهد شد که ضربه ی شمشیر روی دست مسلح حریف بنشیند.

اصلاح این اشکال نیز با از کار انداختن دست عقب انجام می شود تا اینکه دقت نوک شمشیر دوباره برگردد. آنگاه با قرار دادن دست عقب در وضعیت مطلوب می توان دوباره آن را به کار انداخت.

شکل ۷۸: دست عقب زیاد به جلو آمده است که سبب می شود دست در حین حمله در کنار بدن به صورت فنی لرزش کند.

شانه ی سفت و گرفته

این عمل به دلیل منقبض کردن غیر ضروری عضلات کتف انجام می شود. این اشکال در آقایان به سبب اجرای کارهای سنگین فیزیکی بیشتر دیده می شود؛ و هنگام دست راست کردن به صورت شانه ی منقبض همراه با حرکات سنگین تیغه و قبضه خیلی سفت نمایان می گردد. حرکات فریب به جای پنجه ی دست با ساعد اجرا می شوند که خود سبب کندی و عدم ثبات آنها می شود. اولین کار برای آزاد کردن شانه شُل کردن دست می باشد تا اینکه عضلات باز و استراحت کنند. این کار به شما خواهد آموخت که به جای محکم گرفتن شمشیر آن را به حرکت در آوریم. اجرای نرمش های آزاد کننده مانند، آویزان کردن دست، تکان دادن آن، و چرخاندن شانه گرفتگی شانه را از بین خواهد برد.



شکل ۷۹: دایره حرکت خشک شانه را نشان می دهد که سبب گرفتگی غیر طبیعی دست و بدن شده است.

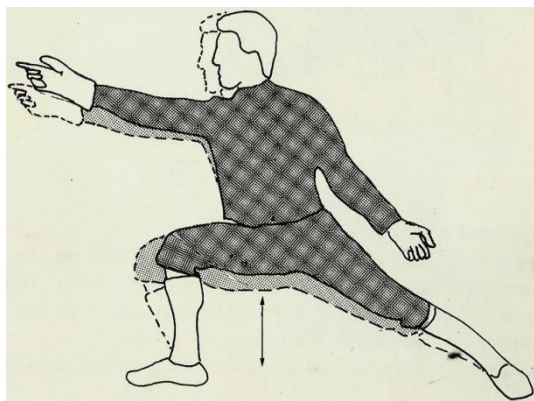
نرمش های ویژه ی شمشیربازی

این نرمش ها به گونه ای انتخاب شده اند که عضلات دست و پا قوی تر شده و آنها را هماهنگ و برای اجرای حرکات شمشیربازی آماده کنند. کلیه ی این تمرینات باید به صورت متوازن و مداوم اجرا شوند.

۱. انعطاف پذیری حمله

پس از قرار گرفتن در وضعیت حمله، وزن بدن را روی پاها فشار دهید آنگاه استراحت کنید. دست ها در این تمرین باید استراحت کنند. تأکید باید بر پایین آوردن بدن باشد نه بالا بردن آن.

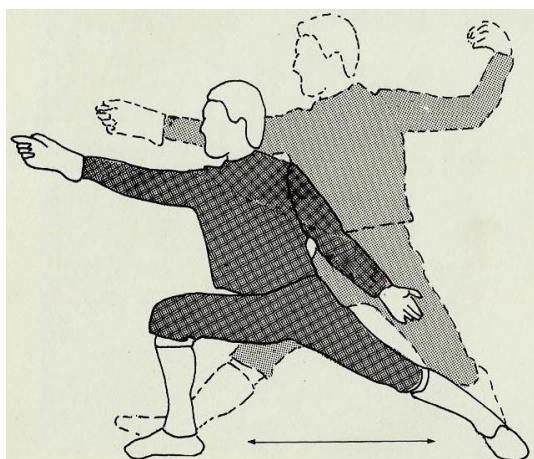
شکل ۸۰: نرمش انعطاف پذیری حمله.



۲. هماهنگی حمله و انتقال وزن بدن به سوی گارد

در وضعیت حمله قرار بگیرید طوری که پای جلو کاملاً جلو باشد؛ آنگاه زانوی پای عقب را خم کنید و وزن بدن را به پای عقب منتقل کنید؛ و هم زمان با آن دست عقب را بالا ببرید؛ آنگاه دوباره به حالت حمله برگردید. در حرکت بعدی سعی کنید کمی بیشتر روی پای عقب بنشینید.

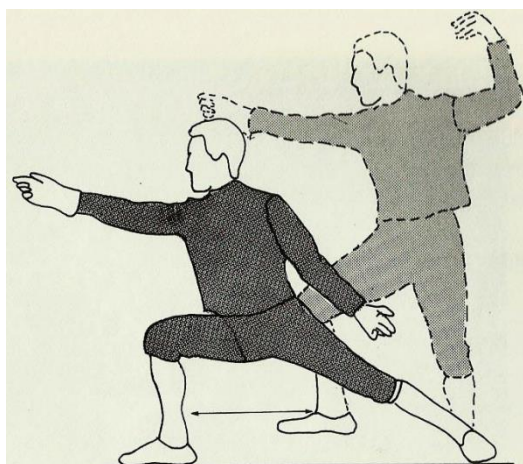
شکل ۸۱: نرمش حمله و انتقال وزن بدن به سوی گارد.



۳. حمله و جهش برگشت به گارد

نرمش شماره ۲ را تکرار کنید اما اکنون هنگام برگشت به عقب کمی به پای جلو فشار بیاورید و آن را به عقب پرتاب کنید. دقت داشته باشید که فشار با پاشنه ی پا انجام شود. و قبل از اینکه پای جلو در وضعیت گارد استراحت کند بلافاصله پای عقب را باز کنید و دوباره به حمله برگردید. دقت کنید که هنگام برگشت پنجه ی پا در امتداد زانو و از زمین جدا باشد.

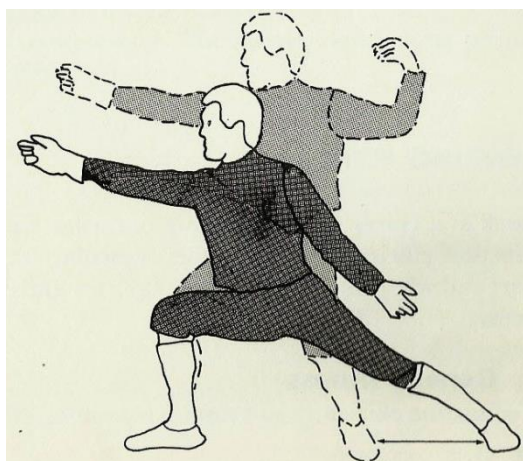
شکل ۸۲: نرمش حمله و جهش برگشت به گارد.



۴. تقویت پای جلو (حرکت رپریز)

از وضعیت حمله پای عقب را جلو بیاورید و در حالت گارد قرار دهید و فاصله ی پاها در حالت گارد را کنترل کنید و دست عقب را به حالت اولیه برگردانید. زاویه ی پای جلو را همیشه ثابت نگه دارید تا اینکه همه ی وزن بدن روی آن بیفتد.

شکل ۸۳: نرمش تقویت پای جلو.



آمادگی های مورد نیاز شمشیربازی

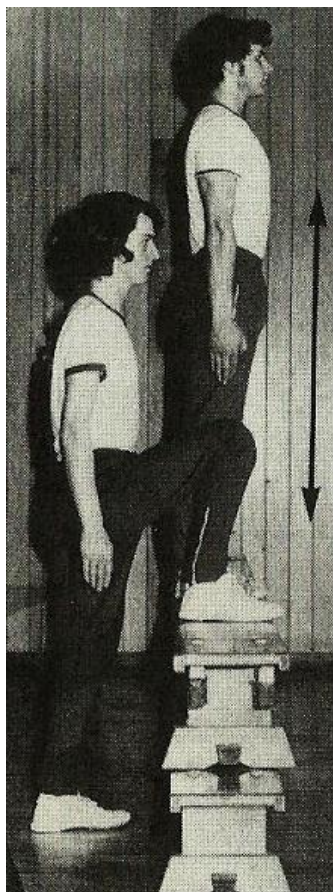
به یک شمشیرباز نگاهی بیاندازید تا اینکه ببینید برای کارایی بهتر و بیشتر به چه نوع آمادگی نیاز داریم. دقت کنید که نیروی عضلانی کجا نقش مهمی را بازی می کند و کجا زیان آور است؟ اجازه دهید که این بحث را به دو بخش تقسیم کنیم:

۱. آمادگی عمومی

برای مؤثر کار کردن بدن و بهره گرفتن از حد اکثر توان آن ولو به مدت اندک به قلبی قوی و سیستم جریان خون (گردش خون) خوب نیازمندیم. چنین سیستم سالمی اکسیژن کافی به سلول ها می رساند و مواد زائد را از آنها خارج می کند. داشتن دستگاه تنفسی سالم نیز از ضروریات است تا اینکه اکسیژن کافی به بدن برساند (دم) و دی اکسید کربن را از بدن خارج کند (بازدم). این آمادگی عمومی با تمرین مداوم، تقویت عضلات قلب و افزایش ظرفیت شش ها تضمین می شود.

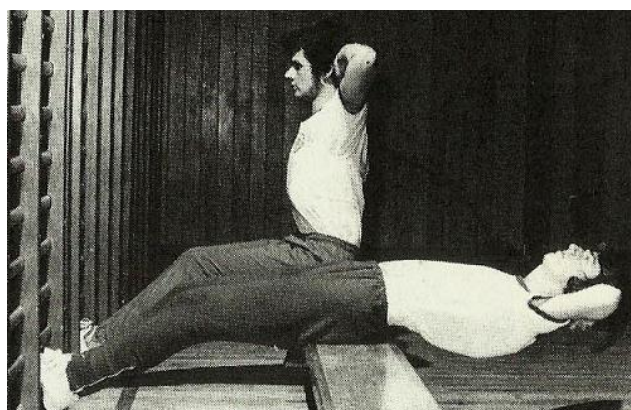
۲. آمادگی ویژه

قدرت پاها برای حفظ فاصله، حمله های سریع همراه با انتقال وزن بدن، و تداوم حفظ تعادل برای تحرک سریع شمشیربازی ضروری است.

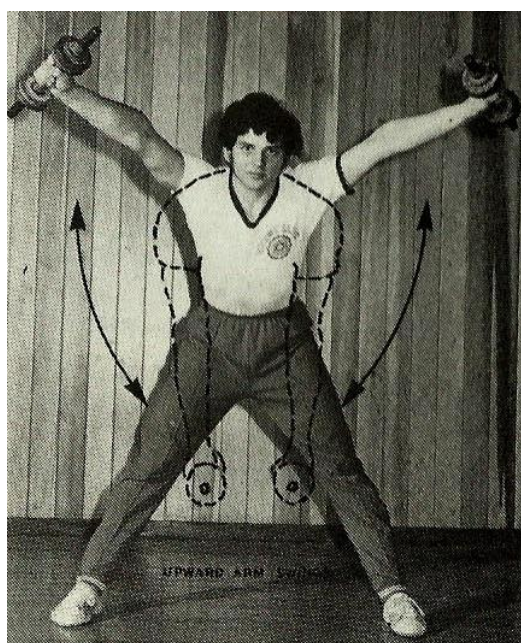


این فاکتورها به پاهای «قوی و سریع» نیاز دارد. تمرین با وزنه، نه وزنه برداری، این عضلات را خواهد ساخت. تمرین با وزنه به این معناست که با وزنه های سبک ولی با تعداد تکرار بیشتر کار کنید. وزن وزنه نسبت به افراد مختلف متغیر است. بازیکن باید با وزنه هایی شروع کند که بتواند به راحتی آنها را بردارد و هر قدر که نیروی بدنی او به تدریج افزایش پیدا کرد، وزن آنها نیز بیشتر می کند. سرعت دست و انعطاف پذیری آن برای سریع راست شدن هنگام حمله و اجرای واکنش های صحیح دفاعی همراه با انعطاف پذیری برای انتقال سریع از دفاع به حمله و برعکس مورد نیاز است. برای این کار عضلات انعطاف پذیر و فوق العاده قدرتمندی ضروری است. در اینجا چند تمرین ساده ی غیر شمشیربازی داده می شود:

شکل ۸۴: تمرین بالا رفتن و پایین آمدن



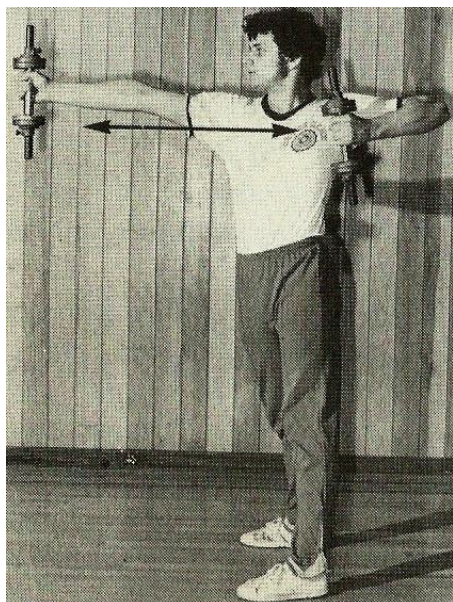
شکل ۸۵: پرس شکم



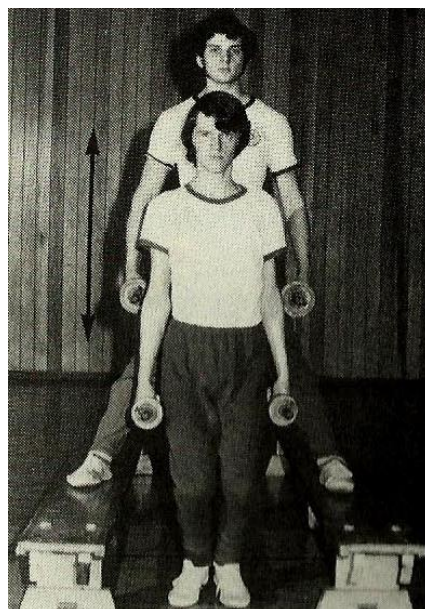
شکل ۸۷: حرکت پروانه



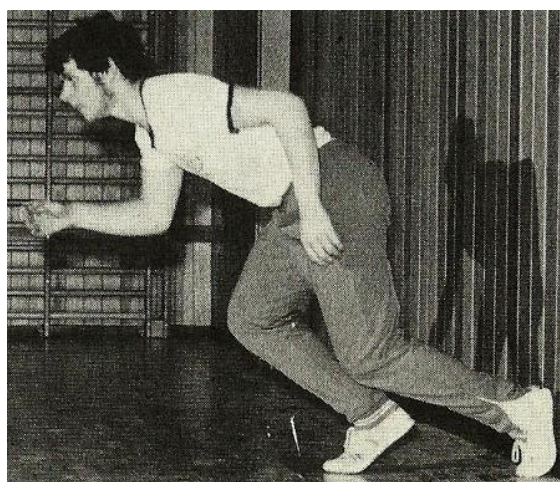
شکل ۸۶: پرس ستاره



شکل ۸۹: جمع و بازکردن دست ها



شکل ۸۸: پرش روی نیمکت



شکل ۹۰: استارت دیوار به دیوار

نکات ایمنی

هرگاه در مورد مسائل ایمنی سخن به میان می آید خطر در نظر مجسم می شود که نباید چنین باشد، اگرچه حرکات شمشیربازی مانند ورزش های دیگر همراه با ریسک هستند. توجه به نکات ایمنی خود و سایر بازیکنان نشان می دهد که این رشته ورزشی پیشرفت خوبی داشته است. پر واضح است که صورت عدم رعایت نکات ذیل احتمال بروز هر حادثه ای غیر ممکن خواهد بود.

اکنون نظر شما را بهلیستی از نکات ایمنی جلب می کنم:

۱. هرگز بدون ماسک مبارزه نکنید.
۲. انتهای آستین دست مسلح را با ساق دستکش بپوشانید.
۳. اطمینان حاصل کنید که نوک شمشیرتان و مهمتر از همه نوک شمشیر حریف تان پوینت داشته باشد.
۴. همیشه هنگام تمرین و مبارزه وست شمشیربازی به تن کنید.
۵. دقت کنید که زیپ وست بسته و در جهت مخالف دست مسلح قرار داشته باشد.
۶. خانم ها باید از حفاظ سینه زیر وست استفاده کنند.
۷. فقط در تمرینات کنترل شده و درس انفرادی می توانید از نیمه تنه استفاده کنید.
۸. تیغه ی شکسته فاجعه به بار می آورد. تیغه ی خود را به طور مداوم کنترل کنید.
۹. از بازی خشن بپرهیزید.
۱۰. در مسابقات رسمی باید زیر وست پلاسترون پوشیده شود. داور قبل از آغاز هر بازی پلاسترون بازیکنان را چک می کند.