

# مانند یک المپین تمرین کنید

نوشته: ویلیام سپیر

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۰/۲۰)

اگر به طور منظم در حال تمرین هستید، شکی نیست که تمرین های ویژه شمشیربازی جزئی از برنامه تمرینات روزمره شما می باشد. با این حال، استفاده از تمرین های جدید همیشه خوب است (و اگر قبلاً این کار را نکرده اید، مقاله های ما در مورد **تمرینات بدنسازی شمشیربازی**، در زمینه سرعت، قدرت و انعطاف پذیری را مطالعه کنید). در این مقاله تمرین های مورد علاقه ایلای درشویتز (سابریست) و جیسون پرایر (اِپه ایست) دو شمشیرباز المپیک را در اختیارتان می گذاریم. دو تمرینی که به آنها خواهیم پرداخت بیشتر ذهنی هستند تا فیزیکی، و باید به شما ایده هایی در مورد چگونگی متنوع سازی تمرین و آموزش های خود ارائه دهند.



## تمرین انتهای پیست

### ویژه فلوریست ها و سابریست ها

بسیاری از شمشیربازها وقتی در انتهای پیست گیر می افتند در ارائه بهترین عملکرد خود با مشکل مواجه می شوند. این وضعیت نوع خاصی از فشار را ایجاد می کند که می تواند به بی طاقتی و یا خطاهای فنی غیر ضروری منجر شود. به هر حال، یکی از تمرین های مورد علاقه ایلای می تواند به شمشیربازان کمک کند تا با این وضعیت برخورد نموده و در ایجاد شکیبایی لازم برای انتخاب و اجرای حرکت درست، عمل کند.

### این تمرین مناسب چه کسانی است؟

اگر شما اغلب در انتهای پیست در وضعیت دفاعی "تسلیم" می شوید، این تمرین برای تان مناسب است. این وضعیت ممکن است با افتادن بدن تان رو پای عقب و یا از دست دادن تعادل همراه باشد، یا اینکه دست شما به طرز حیرت انگیزی بین دفاع های ۳ و ۴ در سابر (یا ۶ و ۴ در

فلوره) سردرگم می شود. از جهت دیگر، در موقعیت هایی که حریف تان را در انتهای پیست پرس می کنید اما در زدن "ضربه نهایی" به حریف با مشکل مواجه هستید، این تمرین می تواند فوق العاده برای شما مفید باشد. از این تمرین استفاده کنید تا دریابید چگونه باید از فاصله محدود موجود بین شما و حریف به نفع خود استفاده کنید و ضربه خود را بزنید.

این تمرین هم برای تقویت دفاع با ایستادن پشت به یک دیوار می تواند مفید باشد، و هم برای اطمینان از اینکه موقعی که حریف تان را در وضعیت نامطلوب قرار داده اید، می توانید کار را تمام کنید و ضربه خود را تضمین کنید. اهمیت بی اندازه این تمرین در این است که وقتی از نظر امتیازی عقب افتادید، تسلیم نشوید، و همچنین به خود اطمینان بدهید که می توانید با محدود کردن گزینه های حریف، در انتهای پیست روی او فشار بیاورید و کار او را تمام کنید.



## اصول بازی

این تمرین به دو شمشیرباز احتیاج دارد، یکی از آنها به عنوان "مدافع" و دیگری به عنوان "مهاجم" عمل می کنند.

### بازیکن دفاع کننده

مدافع باید جایی بایستد که پای عقب او روی خط پایان باشد. با شروع تمرین، مدافع می تواند از هرگونه حرکت دفاعی استفاده کند، اما نمی تواند از پیست خارج شود (و در صورت خروج، درست مانند بازی های عادی، یک امتیاز به بازیکن متهاجم داده می شود). این تمرین مستلزم این است که شمشیرباز باید تلاش کند تا از مسافت بسیار کم باقی مانده تا انتهای پیست، حداکثر بهره برداری را بنماید.

### بازیکن هجوم کننده

مهاجم کار خود را از پشت خط اخطار (۲ متر) شروع می کند و می تواند از هرگونه حرکت تهاجمی که دوست دارد استفاده کند.

## قوانین بازی

تمرین زمانی شروع می شود که بازیکن مهاجم حرکت خود را آغاز کند. بنابراین، بازیکن دفاع کننده می تواند تنها پس از شروع حرکت بازیکن هجوم کننده واکنش نشان دهد. انتظار این است که بازیکن متهاجم موفق تر از بازیکن مدافع باشد (زیرا بازیکن دفاع کننده در موقعیت بسیار

نامطلوبی قرار دارد). اگر بازیکن مهاجم از ۵ حمله ۴ امتیاز کسب نکند، بازی باید دوباره شروع شود. هرگاه تمرین به پایان برسد، جای مهاجم و مدافع تغییر و تمرین به همین ترتیب ادامه پیدا می کند.

## بازی تمرینی حق تقدم

**ویژهٔ ایه ایست ها می باشد، اما در عین حال برای فلوریست ها و سابریست ها نیز خوب است!**

هیچ چیز هیجان انگیزتر از این نیست که به تماشای بازگشت مجدد و برد یک شمشیرباز بنشینید که از نظر امتیازی کلی عقب بوده است. با این حال، چنین موردی بسیار کم اتفاق می افتد، زیرا حقیقت این است که انجام این کار واقعاً دشوار است. و این به نوع خاصی از تمرکز ذهنی و شجاعت نیاز دارد تا بتوانید خود را از چنین موقعیت های دشواری خارج کنید. با این حال، جیسون پرایر برای غلبه بر چنین شرایط حساسی تمرین زیرا را بصورت مرتب انجام می دهد تا به جبران عقب افتادگی در بازی عادت کند.

## این تمرین مناسب چه کسانی است

در صورتی که شما در جبران عقب افتادگی در بازی مشکل دارید، این تمرین برای شما مناسب است. جلو افتادن در امتیاز همیشه خوب است، اما از نظر منطقی همیشه اینگونه نیست. اگر در چنین شرایطی بطور مرتب دچار مشکل می شوید، این تمرین می تواند کمک بزرگی به شما بکند تا بتوانید امتیازهای عقب افتاده را یکی یکی جبران کنید.

این تمرین مخصوصاً برای بازیکنان اسلحهٔ ایه بسیار مفید است بویژه هنگامی که از نظر امتیاز عقب می افتند، و در عین حال باید بر نوع دیگری از فشارها نیز فائق آیند. آنها نه تنها باید در انتخاب حرکت های درست دقت کنند بلکه باید از ضربه های کدوبلی که در جبران عقب افتادگی هیچ کمکی به آنها نمی کند، نیز جلوگیری کنند.

با این وجود، این تمرین برای شمشیربازهای سابِر و فلوره نیز مفید است زیرا آنها می توانند با چنین تمرینی ذهنیت خاصی که برای جبران عقب افتادگی مورد نیاز است، تقویت کنند.

## اصول بازی

این بازی تمرینی به دو شمشیربازی نیاز دارد، و امتیاز به بازیکنی تعلق می گیرد که شاخص برتری "**حق تقدم**" را ابتدا کسب کرده باشد.

## قوانین بازی (ایه)

در آغاز بازی هیچ کدام از شمشیربازها امتیاز "**حق تقدم**" ندارد.

بازیکنی که اولین ضربهٔ تک را بزند شاخص برتری "**حق تقدم**" را کسب می کند. از آن به بعد، ضربه های تک شمشیربازی که دارای امتیاز "**حق تقدم**" است محاسبه می شود، و به امتیازهای او افزوده می شود.

در ضمن، اگر بازیکنی که "**حق تقدم**" ندارد موفق به کسب یک امتیاز تک بشود، حق تقدم را از حریف می رباید، و بدین ترتیب ضربهٔ بعدی او امتیاز آور خواهد بود.

ضربه های دابل، حق تقدم را خنثی می کند و دو بازیکن باید تلاش کنند تا دوباره "**حق تقدم**" را به دست آورند.

به عنوان مثال، اگر یک شمشیرباز سه ضربهٔ (تک) اول را به ثمر برساند، او هم از داشتن "**حق تقدم**" برخوردار می شود و هم در مجموع دو امتیاز به دست می آورد (با ضربهٔ اول شاخص حق تقدم را کسب می کند، و ضربه های بعدی به امتیازهای او افزوده می شود). اما پس از آن، اگر

یک ضربه کدوبل به ثمر برسد، امتیاز حق تقدم از هر دو شمشیرباز سلب می شود. بنابراین آنها نمی توانند با ضربه بعدی امتیاز بگیرند. اما پس از آن، اگر شمشیرباز دوم دو ضربه پشت سر هم به ثمر برساند، او برتری حق تقدم و در مجموع یک امتیاز کسب می کند (امتیاز اول برای کسب برتری حق تقدم و ضربه دیگر به امتیازهایش افزوده می شود).

این تمرین شما را مجبور می کند تا امتیازهای پشت سر هم بگیرید تا خود را سریع تر به عدد پنج برسانید. در این تمرین ضربه های امتیاز دار متوالی ارزش بیشتری دارند، یعنی ۴ امتیاز پیاپی در این تمرین از ۴ امتیاز دو مرحله ای یا بیشتر بهتر است.

بازیکنی که به امتیاز پنج برسد برنده بازی خواهد بود.

## تفاوت بازی در سابر و فلوره

این تمرین در این دو سلاح یکسان است، اما هر حمله کدوبل (به جای دو ضربه هم زمان) شاخص برتری "حق تقدم" را از دو بازیکن سلب می کند.

## خلاصه

ابتدا یادآور می شویم که ما از ایلای و جیسون درخواست نکردیم که تمرین های "ذهنی" یا "موقعیت های بحرانی" مورد علاقه خود را به ما ارائه دهند. بلکه از آنها خواستیم که بهترین تمرین های مورد علاقه خود را به ما معرفی کنند. آنها هر دو، بازی هایی تمرینی انتخاب کردند که روی بیرون آمدن بازیکن از موقعیت نامطلوب و بحرانی تمرکز دارد. در بازی تمرینی ایلای، یک مدافع باید بتواند در انتهای پیست محکم و استوار باشد و به کار دفاعی خود با قدرت ادامه دهد. و تمرین جیسون بازیکن را به گرفتن چندین امتیاز پشت سر هم تشویق می کند، که به او در جبران امتیازهای عقب افتاده خود بی اندازه کمک می کند.



پر واضح است که هر دو شمشیرباز عاشق این هستند که خود را در معرض موقعیت های مخاطره آمیز قرار دهند تا ببینند چگونه می توانند از چنین مهلکه ای خارج شوند. چالش مداوم آنها با چنین موقعیت هایی باعث شده است که بازیکن بهتری بشوند. و این با ذهنیت آنها به عنوان یک شمشیرباز و یک رقیب کاملاً مطابقت می کند. تعریف نقطه نظر آنها این است که: **اگر می خواهید در کاری به حد کمال برسید، اطمینان حاصل کنید که تمرینات شما نه تنها مناسب شرایط خوب هست، بلکه همچنین باید آمادگی لازم برای برخورد با موقعیت های بحرانی را نیز داشته باشید.**

## تمرینات اضافی کار پا

در اینجا به مجموعه تمریناتی می پردازیم که جیسون پرایر برای بهبود سرعت پای خود انجام می دهد. هر تمرین باید به مدت ۲۰ ثانیه انجام شود و هدف این است که بدون اینکه تکنیک خوب خود را خراب کنید، پاهای تان را هرچه سریع تر حرکت دهید. سپس بین هر مرحله تمرین یک استراحت ۱۰ ثانیه ای داشته باشید.

### این سو و آن سو حرکت کردن

- یک پا جلوی خط آنگارد، و یک پا پشت آن قرار گیرد (نوک هر دو پا باید به سمت جلو باشد)
- موقعیت هر یک از پاها را، بصورت تک و جدا از هم، جابجا کنید (نه با پرش یا رقص پا)
- شما باید احساس کنید در حال قدم زدن به جلو و به پشت خط هستید
- ۳ ست اجرا شود

### پرش

- هر دو پا باهم پشت خط آنگارد قرار گیرد
- از روی خط به جلو و عقب پرش کنید
- ۳ ست اجرا شود

### پرش جانبی

- هر دو پا باهم کنار خط آنگارد قرار گیرد
- از روی خط به دو طرف پرش کنید
- ۳ ست اجرا شود

### پرش تک پا

- یک پا پشت خط آنگارد قرار گیرد
- از روی خط به جلو و عقب با یک پا پرش کنید
- یک ست برای هر پا اجرا شود

### پرش جانبی تک پا

- یک پا کنار خط آنگارد قرار گیرد
- از روی خط به دو طرف پرش کنید
- یک ست برای هر پا اجرا شود

امیدواریم از یادگیری بازی های تمرینی مورد علاقه چند شمشیرباز المپیک لذت برده باشید. نکته مهم این مقاله این است که ما در کنار بازی های آزاد و یا کار روی تکنیک باید روی نحوه گریز از موقعیت های بحرانی شمشیربازی نیز تمرکز کنیم. حال بگوئید بازی های تمرینی مورد علاقه شما چیست؟