

# آشنایی با اصول اولیه مربیگری شمشیربازی

## ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

شمشیربازی مدرن با ۳ اسلحه ی فلوره، سابر و اِپه انجام می پذیرد. در صورتی که در گذشته فلوره شمشیر تمرینی بوده و دو اسلحه دیگر شمشیر مسابقات رسمی بوده است. اگرچه هر سه رشته در بعضی از تکنیک ها مشترک هستند ولی هیچ دلیلی وجود ندارد که بازیکن مبتدی با رشته منتخب خود شمشیربازی را آغاز نکند. وزن شمشیر فلوره با سابر یکسان است و نباید کمتر از ۵۰۰ گرم باشد، در صورتی که شمشیر اِپه باید کم تر از ۷۷۰ گرم نباشد. این احتمالا یکی از دلایل این است که تمرینات اولیه مبتدیان معمولا با شمشیر فلوره آغاز می شود.



دسته هفتیری

دسته صلیبی

دسته فرانسوی

## نحوه به دست گرفتن شمشیر

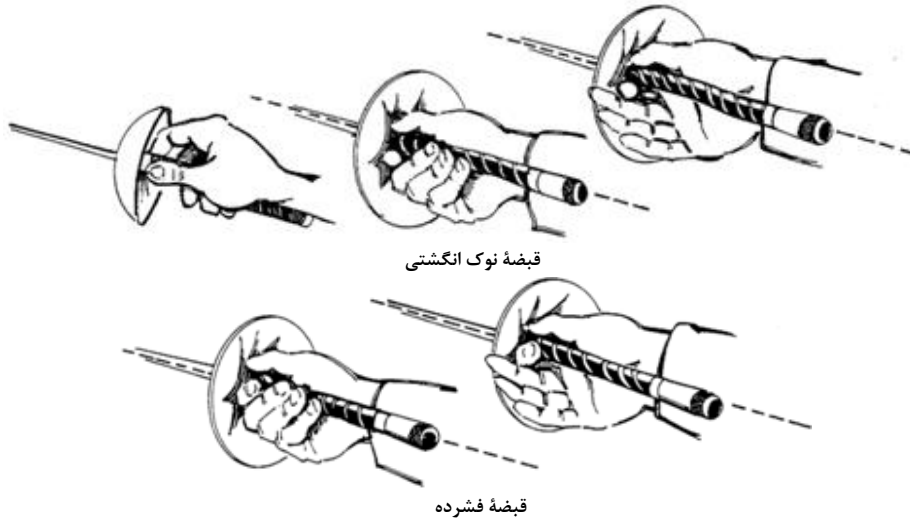
مکتب فرانسه دسته فرانسوی کلاسیک را قبل از جنگ جهانی برای شمشیرهای فلوره و اِپه رایج کرد، در صورتی که در مکتب ایتالیا دسته قلمی یا هفتیری (آناومی) ترجیح داده می شد. فرق اساسی بین این دسته ها قرار گرفتن دسته روی بند اول یا بند دوم انگشت سبابه (اشاره) می باشد. کسب مهارت در استفاده از شمشیر در هر دو مکتب به **عملکرد مهارتی انگشت ها** بستگی دارد، یعنی بهره گیری از **انگشت های کنترل کننده** - شست و سبابه (اشاره). شکل های زیر نحوه به دست گرفتن شمشیرهای فلوره و اِپه را نشان می دهد. فرانسوی ها تاکید بر قبضه مستحکم، اما رلکس، داشتند که کار با انگشتان و انتقال حرکت های افقی، دایره ای و نیم دایره ای را به تیغه ساده تر می کند. در این قبضه دسته روی بند دوم انگشت سبابه (اشاره) قرار گرفته درحالی که انگشت شست صاف روی دسته قرار می گیرد بطوری که هیچ فاصله ای بین انگشتان سبابه و شست به وجود نمی آید. دلیل این مسئله بر این حقیقت استوار است که عضله بین این دو انگشت، هنگامی که هیچ فضای خالی در بین انگشتان در این نوع قبضه وجود ندارد، رلکس خواهد بود، در صورتی که اگر بین آنها فاصله ای وجود داشته باشد این عضله همیشه منقبض خواهد بود. و این موجب خستگی سریع عضله می شود و تحکم روی دسته خیلی زود از بین می رود.

زمانی که دسته صلیبی بکار برده می شد، قبضه گرفتن با نوک انگشت ها در مکتب ایتالیایی ها مرسوم شد. این دسته صلیبی استحکام بیشتری در گرفتن شمشیر به وجود می آورد. همه مربیان می دانند که امروزه دسته های باقی مانده عبارتند از دسته فرانسوی و انواع گوناگونی از دسته های آناومی که عموما هفتیری نامیده می شوند.



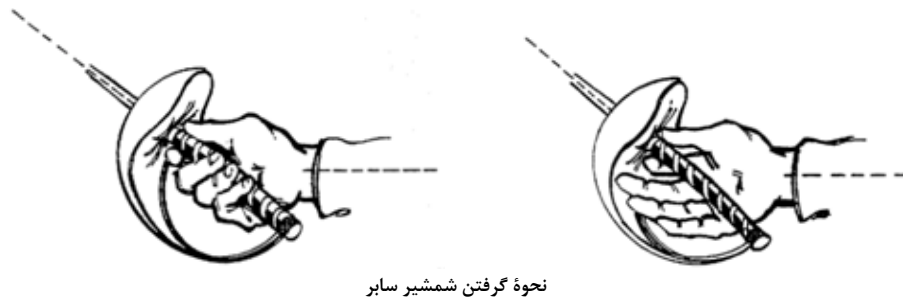
قبضه هفتیری

از آنجایی که امروزه اغلب بازیکنان از دسته آناتومی استفاده می کنند بحث ما صرفاً جنبه آکادمیک دارد. با این وجود تعداد زیادی از بازیکنان هنوز از دسته فرانسوی استفاده می کنند، بنابراین به مربیان توصیه می شود از سابقه این مناقشه باخبر باشند.



مدافعان قبضه نوک انگشتی تاکید دارند در صورتی که دسته با نوک انگشت ها گرفته شود حس بیشتری توسط انگشت های اشاره و شست به شمشیر منتقل می شود. فرانسوی ها به این حس *sentiment du fer* می گویند.

در مورد نحوه گرفتن شمشیر سایر بحث کمتری وجود دارد. بخش گرد پایین دسته بین بند های اول و دوم انگشت اشاره بطور چسبیده قرار گرفته، درحالی که انگشت شست روی بخش مسطح بالای دسته جای می گیرد.



## چند اصل در مورد گرفتن شمشیر

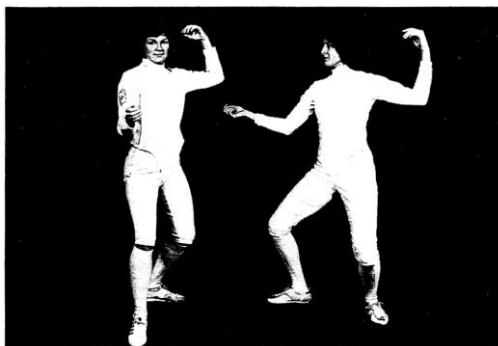
۱. کنترل شمشیر بوسیله انگشتان شست و اشاره (انگشت های کنترل کننده) انجام می پذیرد.
۲. سه انگشت دیگر (انگشت های نگهدارنده) باید محکم و در عین حالی رلکس روی دسته قرار گیرند.
۳. شمشیر باید طوری به دست گرفته شود که در راستای دست مسلح قرار گیرد، یعنی هنگامی که دست راست می شود با دست یک خط مستقیم ایجاد کند (فلوره و اپه).
۴. در سایر یک زاویه باید ایجاد شود تا شرایط لازم برای زدن ضربه های برشی فراهم شود.
۵. هیچ کدام از قبضه های مختلف نباید موجب خستگی زودرس دست بشود.
۶. شست باید روی سطح پهن دسته قرار گیرد (بخش بالایی تیغه). اما در سایر شست باید در جهت مخالف لبه برشی تیغه قرار گیرد.
۷. در صورت استفاده از دسته های آناتومی (هفتیری و غیره) انگشت شست در حالت کاملاً راست باید ۲ سانتی متر از بخش داخلی گارد شمشیر فاصله داشته باشد.

## گارد

به وضعیتی اطلاق می شود که شمشیرباز بتواند در آن به راحتی حفظ فاصله، حمله (اتک) یا دفاع نماید. و دربرگیرنده وضعیت پاها، بدن، دست ها و سر می باشد.

در این وضعیت بازیکن باید تعادل کامل داشته باشد. موارد زیر در ایجاد این وضعیت کمک خواهد کرد:

- پاها زاویه مناسب داشته و **پاشنه ها در امتداد هم** قرار گرفته باشند.
- **پای جلو** (راست برای راست دست ها و چپ برای چپ دست ها) باید **به سوی حریف** نشانه رود.
- **زانوها** طوری خم بشوند که **روی نوک پاها شاقول** شوند (مبتدیان گرایش دارند که زانوها را به طرف داخل بدن متمایل کنند).
- مفاصل ران ها (لگن) باید یک زاویه طبیعی با پاها داشته باشند. این زاویه معمولا  $45^{\circ}$  با خط شمشیربازی (**خط فرضی که از پاشنه های هر دو شمشیرباز می گذرد**) زاویه دارد.
- وضعیت بدن هم بطور طبیعی از وضعیت لگن تبعیت می کند. دست ها در وضعیت آماده باش قرار می گیرند بطوری که دست مسلح جلوی هدف قرار گرفته و آماده اجرای هرگونه حرکت تهاجمی یا تدافعی می باشد.
- **سر در یک وضعیت طبیعی رو به جلو** قرار می گیرد و چشم ها کاملا مواز حریف هستند.



## اصول مربیگری

شکل های زیر گارد کلاسیک منطقی مناسب برای رشته های فلوره، ایه و ساپر را نشان می دهد. انتخاب این وضعیت بر اساس تجزیه و تحلیل های علمی متعددی انجام پذیرفته است که نیازهای هر سه رشته را تامین کند. بدین ترتیب این وضعیت موثرترین حالتی است که بتوان عملیات حفظ تعادل، جابجایی، حفظ فاصله، حرکت های تهاجمی و تدافعی را به نحو احسن اجرا کرد.



با این وجود، این وضعیت های کلاسیک تعیین شده نمی تواند خصوصیات فیزیکی فردی مختلف شمشیربازان، ویژگی های گوناگون روحی روانی آنها، و نیازهای خاص هر رشته را تامین نماید.

مربی نباید تلاش کند تا این قالب را به همه بازیکنان تحمیل نماید. پس از انجام بررسی های مقدماتی، باید با توجه به ویژگی های فیزیکی هر بازیکن گارد ایده آل وی را پیدا کرد، سپس آنها را تشویق کنیم تا گارد خود را بطور مستمر اصلاح نمایند. اما نباید اجازه داده شود که وضعیت گارد از ریخت خودش درآید. توجه داشته باشید که شکل و شمایل گارد صحیح نهایتاً دقت و روانی اجرای حرکات تهاجمی، تدافعی و جابجایی را تسهیل خواهد کرد. توانایی اجرای یک حرکت در عرض چند صدم ثانیه به یک گارد متعادل با کیفیت و کارآمد بستگی خواهد داشت.

اندازه فاصله بین دو پا یا میزان خم شدن زانوها به آمادگی های فیزیکی فرد بستگی دارد. افرادی که پای درازی دارند باید پاهای خود را بیشتر از بازیکنان کوتاه قد باز کنند. بازیکنان قد بلند در حین اجرای حرکت های سریع یا حرکت های یک پای نمی توانند تعادل خود را به خوبی حفظ کنند. این نقطه ضعف با داشتن گارد باز پوشانده می شود.

## دست عقب (غیر مسلح)

وضعیت کلاسیک دست عقب گارد فلوره که در شکل بالا نشان داده شده است، همان حالتی است که معمولاً در هر کتاب آموزش فلوره نشان داده می شود. آموزش این نوع فرم کلاسیک دست عقب برای مبتدیان مورد سوال است زیرا که اغلب شمشیربازان دست عقب خود را مانند بالا نمی گیرند. بحث فراوانی در این زمینه بین مربیان وجود دارد، اما اغلب مربیان بر این عقیده هستند که ابتدا باید حالت کلاسیک دست را به مبتدیان آموزش داد سپس در مراحل بعدی و در صورت تمایل بازیکن می توان آن را تغییر داد.

- در فلوره در صورتی که به بازیکن اجازه داده شود تا دست عقب خود را پایین بگیرد احتمال ارتکاب **خطای پوشش** دادن هدف به وجود خواهد آمد (قانون t.29).
- قرار دادن دست در حالت کلاسیک خود **موجب افزایش حجم قفسه سینه می شود که به تنفس بازیکن کمک خواهد کرد.**
- فرم کلاسیک دست عقب به **بالانس دست مسلح** کمک می کند.
- **به اجرای حمله و برگشت به گارد کمک خواهد کرد.**

کلیه موارد ذکر شده، در مورد اسلحه های نفوذی فلوره و اِپه صدق می کند. اما در اسلحه برشی ساپر که ضربه روی دست می تواند خیلی دردناک باشد، بهتر است که دست غیر مسلح روی باسن نگهداشته شود.

## حفظ تعادل – جابجایی – حفظ فاصله

تحرک و جابجایی خوب در شمشیربازی در نتیجه حفظ تعادل صحیح و **توزیع وزن بدن بر روی پاها** به دست می آید. این مسئله به برنامه های مستمر و توسعه یافته بدن سازی و پاهای قوی و انعطاف پذیر بستگی دارد.

آنالیزهایی که در زمینه توزیع وزن بدن در حرکات مختلف شمشیربازی انجام شده نشان می دهد که جابجایی وزن بدن به یکی از پاها در اجرای حرکت های پیش بینی شده خیلی موثر است.

- اجرای حرکت فلش نیاز به انتقال تعادل و وزن بدن به پای جلو دارد.
- برعکس، اگر بازیکنی با یک فلش مورد تهاجم قرار گیرد نیاز به انتقال تعادل و وزن بدن به پای عقب خواهد داشت.
- در هر کدام از این وضعیت ها جابجایی وزن بدن در مراحل اولیه حرکت در جهت مطلوب می تواند سرعت و دقت حرکت را افزایش دهد.

این اصول اشکالات آشکاری نیز دارد:

- هرگاه تعادل بدن به یکی از پاها منتقل گردد، تغییر تصمیم در اجرای یک حرکت بسیار سخت خواهد بود.
- هنگامی که وزن بدن روی پای جلو افتاده باشد حرکت به جلو سخت خواهد بود، و همچنین وقتی که وزن بدن روی پای عقب افتاده باشد عقب نشینی مشکل می شود.

- تحرک عمومی به توزیع یکنواخت وزن بدن روی هر دو پا نیاز دارد، تا اینکه شمشیرباز بتواند به راحتی در هر جهتی که بخواهد حرکت کند.
- در فلوره که حمله زیاد بکار برده می شود، پاها در حالت گارد کمی بازتر هستند و زانوها نسبت به دو رشته دیگر کمی بیشتر خم هستند.
- فضای جلو و عقب بازیکن با قدم های متعارف جلو و عقب طی می شود، در حالی که فاصله باید با دقت و بردباری حفظ شود.
- از آنجایی که هدف اصلی در فلوره تنه حریف می باشد بنابراین ضروری خواهد بود که دو بازیکن در فاصله نسبتاً نزدیکی با حریف خود قرار گیرند بویژه اگر قرار باشد به هم ضربه بزنند.
- اما در سابر و اِپه فضای بیشتری از پیست پوشش داده می شود، در نتیجه فاصله بین دو حریف مدام در حال تغییر خواهد بود. بویژه در سابر که کارپا و جابجایی خیلی سریع انجام می پذیرد.
- قرار گرفتن دست مسلح در اِپه و سابر جزو هدف قابل قبول، فاصله و جابجایی در این دو رشته را به وضوح تحت تاثیر قرار داده است.
- بازی در خط شمشیربازی در کلیه اسلحه ها بسیار ضروری است. عموماً خط شمشیربازی به آن خط فرضی اطلاق می شود که از پاشنه های هر دو بازیکن در حال بازی می گذرد، یا بهتر است بگوییم **خطی که در امتداد کف پای جلو و پاشنه پای عقب هر دو بازیکن** ایجاد می شود.
- در صورتی که پاهای بازیکن خیلی باز باشند یا اینکه بصورت ضربدری قرار گیرند خط شمشیربازی از بین خواهد رفت و در نتیجه بازیکن بصورت مورب روی پیست حرکت خواهد کرد، بویژه در حالت عقب نشینی.
- این امر سبب خروج مکرر بازیکن از خطوط جانبی پیست می شود که نتیجتاً متحمل جریمه از دست دادن زمین خواهد شد (t.35). همچنین سبب از دست دادن بعضی از ضربه های بازیکن می شود باین علت که ضربه پس از خروج از پیست زده شده است.

## فاصله

فاصله بین دو شمشیرباز زمانی صحیح می باشد که آنها بتوانند **با یک حمله بلند به حریف دسترسی** پیدا کنند. با این وجود، در طی مبارزه، بازیکنان ممکن است خود را در فاصله های مشروحه زیر پیدا کنند:

- **فاصله خیلی نزدیک** - زمانی است که دو بازیکن آنقدر به هم نزدیک می شوند که احتمال برخورد گارد شمشیرهایشان با هم وجود دارد، اما در عین حال آنها قادرند بصورت صحیح از اسلحه های خود استفاده کنند.
- **فاصله نزدیک (جواب)** - وقتی است که دو شمشیرباز آنقدر به هم نزدیک شده اند که می توانند با یک دست راست به هدف دسترسی پیدا کنند.
- **فاصله متوسط** - فاصله ای است که برای رسیدن به هدف نیاز به یک حمله دارد. این همان فاصله نرمال شمشیربازی است و به آن **"فاصله شمشیربازی"** گفته می شود.
- **فاصله بلند** - به فاصله ای اطلاق می شود که دسترسی به هدف نیاز به اجرای قدم جلو حمله یا حرکت هجومی فلش دارد.

باید توجه داشته باشیم که این فاصله ها برحسب نوع اسلحه تغییر می کند. در فلوره فاصله از تنه تا تنه محاسبه می شود، در صورتی که در اِپه و سابر از گارد تا گارد محاسبه می شود. این بدان معنا است که فاصله در دو اسلحه آخر کمی بیشتر است. البته نباید فراموش کنیم که فلش باید با این فاصله اجرا شود.

هرگاه فاصله آنقدر کم شود که بدن دو بازیکن باهم تماس پیدا کند، به این حالت **کوراکور** گفته می شود (t.25)، که بازی توسط داور قطع می گردد. ایجاد کوراکور تعددی در فلوره و سابر ممنوع می باشد، اما در اِپه مانعی ندارد.