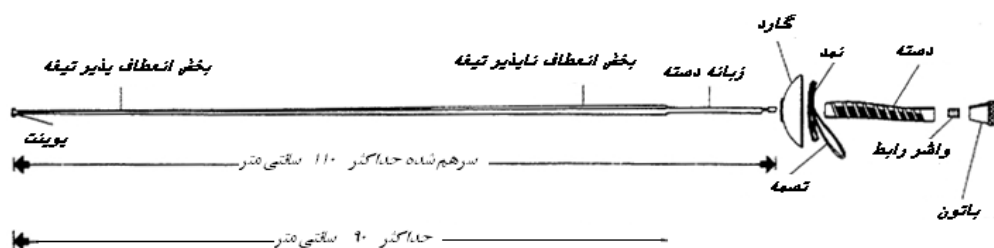


مربیگری فلوره {۱}

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

شمشیر فلوره

- حد اکثر طول کل شمشیر ۱۱۰ سانتی متر.
- حد اکثر وزن شمشیر ۵۰۰ گرم می باشد.
- حداکثر طول تیغه از گارد تا نوک پوینت ۹۰ سانتی متر می باشد.
- گارد شمشیر باید از درون یک سیلندر اندازه گیری استوانه ای با قطر ۱۲ سانتی متر و طول ۱۵ سانتی متر بگذرد، بطوری که تیغه موازی با محور سیلندر باشد.
- نصب خارج از مرکز تیغه مجاز نمی باشد. یعنی اینکه تیغه باید در مرکز گارد قرار گیرد.
- نوک تیغه باید سر پوش (دکمه پلاستیکی) یا اینکه پوینت الکتریکی داشته باشد.
- تیغه شمشیر که نباید تیز و برنده باشد از جنس فولاد ساخته می شود و باید شکل مربع مستطیلی داشته باشد.

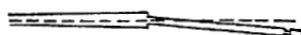


سرهم کردن شمشیر (مونتاژ)

- این کار با خم کردن زبانه تیغه به وسیله گیره آغاز می شود بطوری که مناسب بازیکن راست دست یا چپ دست بشود.
- ابتدا زبانه تیغه روی گیره بندید بطوری که بخش پهن تیغه موازی با زمین و بیرون از گیره، و سطح نشان دهنده نام سازنده تیغه، بالا باشد.
 - اکنون با توجه به نمودار زیر دسته تیغه را خم کنید.



- اکنون سطح بالایی تیغه را 90° به طرف مخالف خودتان بچرخانید و تیغه را دوباره به طرف خودتان کمی خم کنید.



- این نوع تنظیم بدن معنا است که در موقع بسته شدن تیغه و به دست گرفتن شمشیر خم تیغه آن به سوی هدف و به سمت پایین زاویه داشته باشد.
- خم پایین کمک می کند تا در هنگام اتک نوک شمشیر پایین قرار گیرد.
- پس از تنظیم خم تیغه، آن را با یک دست نگهدارید به طوری که زبانه به طرف خودتان باشد.
- گارد را در داخل زبانه سر دهید به طوری که گودی آن به طرف شما باشد. اطمینان حاصل کنید که گارد کاملاً روی بخش پهن تیغه سوار شده باشد. در صورت گیر کردن گارد، سوهان کشی زبانه دسته ضروری است.
- اکنون نمد را درون کاسه گارد قرار دهید.
- حالا نوبت دسته است. به علت خم های ایجاد شده احتمال نصب اشتباه دسته وجود ندارد. در اینجا نیز توجه داشته باشید که بخش پهن دسته باید بالا باشد.
- سپس واشر رابط را سوار کرده و باتون را محکم ببندید. اطمینان حاصل کنید که دسته کاملاً سفت و هیچ کدام از بخش های شمشیر شل نباشد.
- سوار کردن دسته آناتومی یا هفتیری ساده تر بوده ولی روش مونتاژ آن تقریباً یکسان می باشد.
- زبانه دسته کوتاه تر بوده و برای بستن آن از باتونی استفاده می شود که با آچار آلن شش گوش نمره ۶ انجام می شود.
- باتون شیار دار مخصوصی نیز وجود دارد که با پیچ گوشتی بسته می شود.

صاف کردن تیغه

یکی از وظایفی که مربی کلاس های مبتدیان با آن مواجه است صاف کردن خم تیغه شمشیری است که در هنگام زدن ضربه های شدید و غیر صحیح، به وجود می آید. البته با توجه به گرانی تیغه ها دقت زیادی در صاف کردن آنها باید بشود.

بازیکن مبتدی همیشه سعی می کند تیغه خود را با دست صاف کند و هنگامی که هوا سرد باشد احتمال شکستن تیغه زیاد خواهد بود.

- شیوه درست این است که تیغه را زیر پای تان بگذارید و آن را بین زمین و پای خود محکم بگیرید.
- سپس آن را به نرمی به جلو و عقب بکشید تا فلز آن گرم شود.
- هنگامی که تیغه کاملاً گرم شد، خم آن را با پایتان صاف کنید به این صورت که در حالی که فشار پا را به تدریج زیاد می کنید تیغه را به وسیله دسته به طرف بالا بکشید.

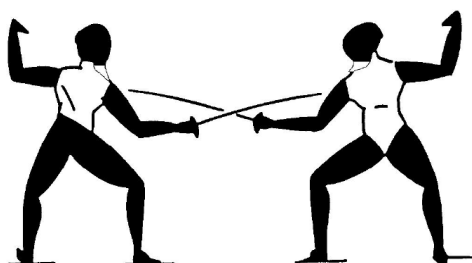


این شیوه باعث می شود که تیغه به شکل اصلی خود برگردد. اما، اگر تیغه قابل صاف کردن نباشد، آن را عوض کنید یا شمشیر دیگری به بازیکن مبتدی بدهید. زیرا که خم زیاد تیغه آن را در معرض شکستن قرار می دهد و احتمال ایجاد خطر در تمرینات زیاد خواهد شد.

هدف فلوره

حدود هدف فلوره در آقایان و بانوان، تنه بدن بدون در نظر گرفتن دست ها، پاها و سر می باشد، که عموماً بعنوان **تنه** شناخته شده است. محدوده فوقانی تا ۶ سانتی متر بالاتر از برجستگی استخوان ترقوه؛ طرفین تا درز آستین که باید از بالای استخوان بازو عبور کرده باشد؛ و محدوده تحتانی از خط افقی رابط بین مفاصل بالای استخوان ران در پشت بازیکن آغاز شده و از آنجا بوسیله دو خط مستقیم تا تقاطع خطوط کشاله ران ادامه پیدا می کند (شکل پایین).

آن قسمت از بالشتک زیرین ماسک که با یک خط افقی ۲-۱٫۵ سانتیمتر زیر چانه محدود می شود، به پایین، نیز جزو هدف قابل قبول می باشد.



نکات کلی

- هرگاه بازیکنی با اجرای حرکت های آنرمال هدف قابل قبول را با یک هدف غیر قابل قبول جایگزین کند، هرگونه ضربه ای که به این اهداف غیر قابل قبول اصابت کند مورد پذیرش واقع می شود (t.29).
- **جایگزینی هدف** می تواند هنگام پریدن یا نشستن (بدن دزدی) انجام شود و یک هدف غیر قابل قبول مانند دست یا پا در مسیر ضربه قرار گیرد، و اگر این هدف غیر قابل قبول نبود، ضربه به هدف اصابت می کرد.
- **پوشاندن هدف** زمانی اتفاق می افتد که دست غیر مسلح جلوی هدف قابل قبول را بگیرد.

نحوه زدن ضربه امتیاز آور

قوانین FIE در مورد فلوره تاکید بر این دارد که **ضربه امتیاز آور** باید به **وضوح و دقیق** به وسیله پوینت شمشیر روی هدف حریف بنشیند. ضربه هایی که به غیر از هدف اصلی اصابت کنند ضربه غیر قابل قبول نامیده می شوند. به این ضربه ها هیچ گونه امتیازی تعلق نمی گیرد ولی بازی را متوقف می سازند. به ضربه هایی که بعد از اصابت یک ضربه غیر قابل قبول به هدف اصابت کنند امتیاز داده نمی شود.

نکات کلی

فلوره اسلحه ای است نفوذی، بنابراین ضربه صحیح باید بصورت نفوذی زده شود. تیغه باید به سمت جلو حرکت کند بصورتی که پوینت به سمت هدف نشانه رود. البته باید اضافه کنیم که تنها قرار گرفتن پوینت روی هدف به معنای زدن ضربه امتیاز آور نیست. حرکت نفوذی تیغه، همزمان با ادامه اتمک، باید با یک فشار اضافی همراه باشد که تیغه را کمی خم کند. یک تعریف قدیمی برای این نوع ضربه نفوذی وجود دارد که: اگر شمشیر واقعی در دست داشته باشیم و حریف لباس به تن نداشته باشد، این نوع ضربه بر روی بدن حریف ایجاد زخم خواهد کرد.

از آنجایی که شمشیر فلوره لبه برشی ندارد، ضربه هایی که با بغل تیغه یا بصورت خراشنده به هدف اصابت کنند، مورد قبول واقع نمی شوند و پاسه نامیده می شوند.

امروزه استفاده از دستگاه آپاره در کلیه مسابقات فلوره به تعریف ضربه فلوره جنبه صرفا آکادمیک داده است. شمشیر فلوره الکتریک تنها ضربه هایی که با نفوذ پوینت به هدف اصابت کنند، ثبت می کند، و ضربه های پاسه به وسیله دستگاه ثبت نمی شوند. میزان حرکت نفوذی شمشیر هم به وسیله فنری که در پوینت شمشیر تعبیه شده است و در برابر فشار کمتر از ۵۰۰ گرم مقاومت دارد، کنترل می شود، و با فراهم شدن این شرایط، ضربه ثبت می شود.



نکات آموزشی

- گروه را در فاصله ریپوست قرار دهید و از آنها بخواهید تا ضربه زدن به هدف حریف را تمرین کنند. این عمل نیاز دارد که انگشت های شست و اشاره فشار مناسبی به دسته وارد کنند، درحالی که ۳ انگشت دیگر رلکس و در عین حال محکم باشند.
- زنده ضربه باید حس کند که ضربه با اندکی پرتاپ دست روی بدن تثبیت می شود، در حالی که بازو به دنبال دست آمده و کاملا رلکس باشد. شانه هم باید مانند حالت طبیعی خود کاملا رلکس باشد و در حین راست شدن دست و بازو، هیچ گونه تلاشی برای بالا بردن آن نباید بشود.
- هرگاه بازیکن توانست ضربه رلکس را حس کند، ضربه زدن به بخش های دیگر هدف را تمرین کنید تا دقت و درستی ضربه تقویت بشود. البته ابتدا با سرعت آهسته سپس سرعت را افزایش دهید.
- اکنون سعی کنید بخش های باز هدف حریف را بزنید، در حالی که او بدن خود را حرکت می دهد و تلاش می کند تا بخش هایی از هدف را بپوشاند. در این تمرین فاصله ریپوست هنوز باید رعایت شود.
- سپس با بهره گیری بیشتر از دست مسلح و پاها سعی کنید فاصله را به تدریج افزایش دهید تا اینکه بتوان با حرکت های حمله و فلش ضربه را به درستی به حریف زد.
- همیشه باید بر اجرای حرکت های روان و رلکس تاکید کنید. و هرگاه هماهنگی حرکتی و دقت به اندازه کافی و در حد تسلط درآمد، می توانید روی فاکتور سرعت کار کنید.
- به خاطر داشته باشید، که تنها یک ضربه با سرعت متوسط که به هدف اصابت می کند بهتر از چند ضربه سریعی است که پاسه می شوند یا به هدف اصابت نمی کنند!

درگیری

هرگاه بازیکنی قبل از اجرای اتک تیغه خود را در یکی از مسیرهای مختلف شمشیربازی با تیغه حریف در تماس قرار دهد، درگیری حاصل شده است. این عمل با وارد کردن فشار به بخش مرکزی یا بخش اعطاف پذیر تیغه متدافع به دلایل زیر انجام می پذیرد:

۱. به منظور خارج کردن تیغه متدافع از مسیر مورد نظر تا اینکه با باز شدن آن مسیر یک اتک **مستقیم** یا یک اتک **فنت** به ثمر برسد.
۲. تا اینکه حریف وادار به اجرای عکس العمل شود، چه جانبی چه دایره ای، که در نتیجه بتوان آن را با یک اتک **غیر مستقیم** یا اتک فنت فریب داد.
۳. برای برانگیختن حریف به اجرای یک اتک یا کونترتک روی این حرکت آمادگی (درگیری)، تا اینکه بتوان آن را با پاره ریپوست پاسخ داد (حرکت با قصد ثانوی).

توجه: قصد ثانوی به حرکتی اطلاق می شود که حریف را وادار به عکس العمل خاصی بکند که بتوان بر آن فائق آمد.

درگیری ها معمولا بصورت مستقیم و بدون تغییر مسیر اجرا می شوند، یعنی، وقتی تیغه در مسیر سیکس بدون درگیری قرار دارد با قسمت داخلی تیغه حریف درگیری ایجاد کنیم، یا اینکه وقتی که تیغه در مسیر کوارت بدون درگیری قرار دارد با قسمت بیرونی تیغه حریف درگیری ایجاد کنیم. این درگیری ها در مسیرهای پایینی اکتاو و سبتیم نیز قابل اجرا هستند.

در صورتی که در نظر داشته باشیم که درگیری را از مسیر غیر مستقیم انجام دهیم، یعنی، وقتی تیغه در مسیر سیکس بدون درگیری قرار دارد با قسمت خارجی تیغه حریف، یا برعکس، درگیری ایجاد کنیم، این حرکت **درگیری معکوس** نامیده می شود.

نکات مربیگری

- پس از فراگیری این تکنیک بنیادی، کلیه اتک ها باید با درگیری ساده یا معکوس همراه با یک قدم جلو اجرا شوند.
- این کار بهترین راه برای پنهان نگه داشتن نیت اتک خود می باشد، تا اینکه حریف فاصله مناسب را برای تان فراهم کند.
- نباید فشار بیش از اندازه به تیغه متدافع وارد ساخت، زیرا که این عمل اجرای حرکت فریب و پاره ریپوست با قصد ثانوی را مشکل خواهد کرد.
- قبل از اینکه بخواهید این حرکت را با اتک اجرا کنید، تمرین حس کردن تیغه را چندین بار با قدم جلو اجرا کنید.
- در صورتی که بخواهید یک فنت یا اتک غیر مستقیمی را اجرا کنید، حس کردن بازگشت نوسان تیغه متدافع به درگیری را تمرین کنید، تا اینکه با توجه به برگشت این نوسان بتوانید زمان مناسب برای اجرای حرکت غیر مستقیم را پیدا کنید.

