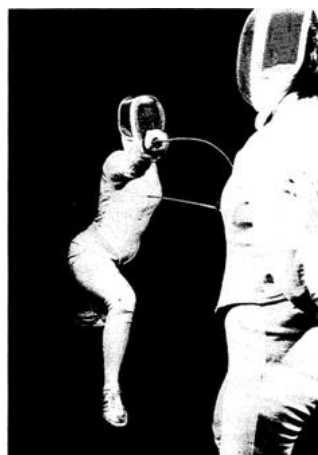


مربیگری فلوره {۲}

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

اتک ساده

حمله (اتک) ساده به حمله ای اطلاق می شود که تنها از **یک حرکت تیغه** تشکیل شده باشد و ضربه در همان مسیر یا یک مسیر دیگر **در یک زمان شمشیربازی** به هدف اصابت کند.



اتک مستقیم: اتکی که در **مسیر اولیه** به هدف اصابت کند (شکل روبرو).

اتک غیر مستقیم: اتکی که در مسیر اولیه، یا یک مسیر دیگر، با **رد کردن تیغه** از زیر یا از روی تیغه حریف، به هدف اصابت کند.

سه نوع اتک وجود دارد:

ردکن: اتکی که در مسیر مخالف جهت اصلی با **رد کردن تیغه** از **زیر تیغه حریف** به ثمر می رسد و حرکت افقی تیغه حریف را فریب می دهد.

کوپه: اتکی که در مسیر مخالف جهت اصلی با **رد کردن تیغه** از **روی تیغه حریف** به ثمر می رسد و حرکت افقی تیغه حریف را فریب می دهد.

ردکن کونتر: اتکی که در همان مسیر اولیه با **رد کردن تیغه** با **یک حرکت دایره ای** که دور گارد حریف می چرخد، به ثمر می رسد و حرکت دایره ای تیغه حریف را فریب می دهد.

آموزش اتک های ساده

اتک مستقیم:

اگرچه این حرکت که شامل راست شدن دست و حمله می شود بعنوان ساده ترین اتک به حساب می آید، اما جزو مشکل ترین حرکت های مورد استفاده در مسابقه است.

- اجراکننده حرکت نیاز به اجرای فریب ندارد و در صورتی که فاصله بین دو بازیکن درست باشد، فاصله موجود برای رساندن ریبوست حریف بعد از دفاع، خیلی بیشتر از حد نیاز می باشد، و در عمل به ثمر رساندن آن غیر ممکن خواهد بود.
- با این وجود، در صورتی که حریف در حفظ فاصله اشتباه کند و فاصله را خیلی کم کند، یا اشکالی در تمرکز او به وجود آید، این حرکت موفق خواهد شد.
- در فلوره امروزی فلوریست ها بیشتر اوقات **بدون تماس تیغه** بازی می کنند، یعنی اینکه تیغه ها با هم در تماس و درگیر نیستند.
- حرکت مستقیم اغلب بعنوان فنت بکار می رود تا حریف را وادار به **دفاع** کند که سرانجام با یکی از حرکت های غیر مستقیم فریب داده شود (به اتک های مرکب، مراجعه کنید).
- اتک مستقیم، به علت عدم پیچیدگی، معمولاً اولین حرکتی است که به مبتدی آموزش داده می شود و برای فراگیری هماهنگی بین دست ها و پا ها بسیار عالی است. حرکت این اعضا با هم ترکیب می شوند تا بالاخره با هم یکی شده و بعنوان یک حرکت واحد اجرا می شوند.

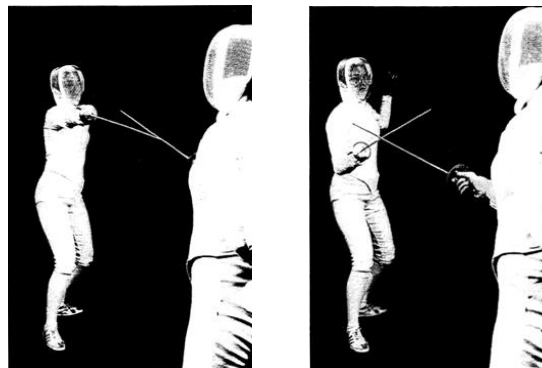
- مربی همیشه باید به یاد داشته باشد که قوانین فلوره **حق تقدم را به بازیکنی می دهد که ابتدا دست خود را راست کند.**
- زمان بندی بین حرکت دست و پاها فوق العاده اندک بوده و مبتدیان معمولاً پس از به پایان رساندن حمله دست خود را راست می کنند.
- بهترین حالت این است که **حرکت دست و پای جلو باید همزمان باهم** آغاز شود و زمانی که پوینت به هدف برسد **دست باید کاملاً راست** شده باشد.

اتک غیر مستقیم

ردکن:

این اتک تلاش حریف برای ایجاد درگیری را فریب می دهد و ضربه با رد کردن تیغه از زیر و دور گارد او و در **جهت مخالف مسیر اولیه** وارد می شود، برای مثال، از کوارت به سیکس یا از سیکس به کوارت.

- همچنان که حرکت جانبی تیغه حریف فریب داده می شود، دست مسلح، همراه حرکت حمله، راست می شود، تا اینکه حرکتی ایجاد شود که **با یک زمان شمشیربازی** به پایان برسد.
- همچنین توجه داشته باشید که وقتی ردکن به سیکس انجام می شود، دست مسلح در مسیر اصلی قرار می گیرد. بنابراین پوینت باید قبل از اصابت هدف در سطح بالاتر از دست حریف قرار بگیرد.
- در هنگام ردکن از سیکس به کوارت امکان سرخوردن پوینت وجود دارد.



کوپه:

در این حرکت، روی تلاش حریف برای ایجاد درگیری، پوینت از روی پوینت حریف می گذرد. برای اجرای کوپه ابتدا دست را کمی به عقب جمع می کنیم تا تیغه آزاد شود. سپس قبل از اصابت ضربه به هدف حریف، دست را به سرعت در مسیر جدید راست می کنیم.

- اگرچه ممکن است در حین درگیری حریف، تیغه وی به مدت کوتاهی با تیغه شما تماس حاصل کند، ولی امکان اجرای کوپه وجود خواهد داشت.
- اگرچه ایجاد این تماس **حق تقدم** را به حریف خواهد داد، اما اگر او در استفاده از این فرصت تاخیر کند، بازیکن اجرا کننده کوپه حق تقدم اتک را به دست خواهد آورد.
- البته این نیاز به اطلاعات قبلی دارد به طوری که مطمئن باشید که بازیکن ایجاد کننده درگیری قصد اجرای اتک را ندارد و حرکت درگیری را تنها برای **حس تیغه**، اجرا می کند.

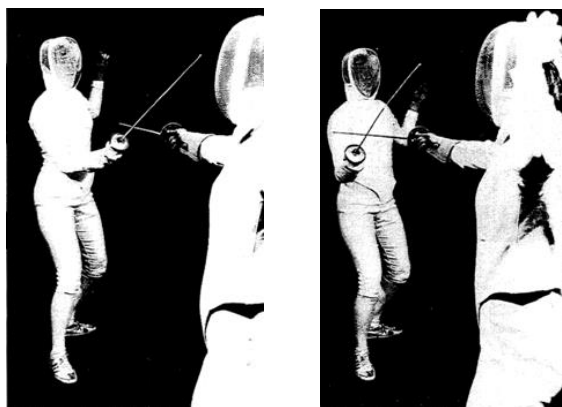
- دلایل فراوانی وجود دارد که چرا یک بازیکن باید این کار را انجام دهد و فراموش نباید بکنیم که این کار به دفعات در یک مبارزه اتفاق می افتد.
- در صورتی که کوبه در حین تماس با تیغه حریف اجرا شود، توصیه می شود که کمی فشار به تیغه او وارد شود تا اینکه هنگام رها شدن تیغه، تیغه حریف در جهت مخالف حرکت تیغه متهاجم حرکت کند.
- در صورتی قرار باشد این اتک از کوارت به سیکس انجام شود این کار با کمی چرخاندن کف دست رو به زمین انجام می شود، و در صورتی که قصد اجرای این اتک از سیکس به کوارت باشد، کف دست کمی رو به بالا چرخانده می شود.



- به خاطر داشته باشید، پس از اجرای این چرخش، و قبل از وارد کردن ضربه به هدف، جهت تسلط بر اجرای حرکت، دست را دوباره به وضعیت نرمال خود برگردانید.
- این کار معمولاً در هنگام راست شدن دست در مسیر جدید انجام می شود.

ردکن کونتر

ردکن کونتر به حرکت ردکن ساده شباهت دارد، زیرا تیغه برای فریب تغییر مسیر درگیری حریف، از زیر و دور گارد حریف می گذرد. تغییر مسیر درگیری به حرکتی گفته می شود که حریف تلاش می کند تا با تیغه شما در مسیر مخالف مسیر اولیه درگیر شود. این نوع حرکت فریب باید چند صدم ثانیه قبل از ایجاد تماس نهایی با تیغه هنگام اجرای حرکت تغییر مسیر درگیری، انجام شود. تاخیر و از دست دادن زمان در اجرای این حرکت فریب تهاجمی، موفقیت ضربه را زیر سوال خواهد برد.



حرکت تغییر مسیر درگیری از سیکس به کوارت