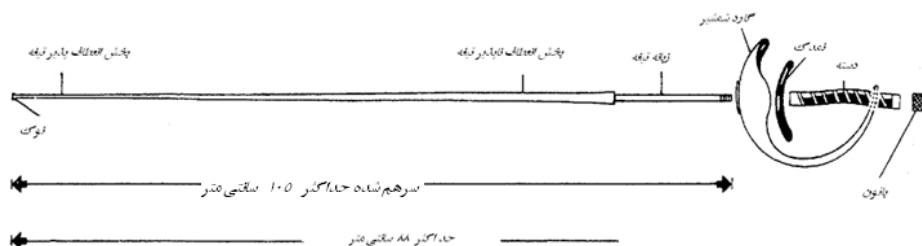


مربیگری سابر {۱}

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

شمشیر سابر

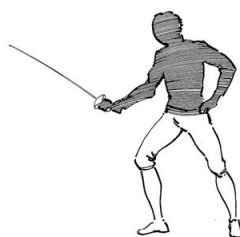


حد اکثر طول شمشیر ۱۰۵ سانتی متر و حد اکثر وزن شمشیر ۵۰۰ گرم می باشد. تیغه باید از فولاد ساخته شده باشد و قطر آن باید شکل مستطیلی داشته باشد. حداکثر طول تیغه از گارد تا نوک ۸۸ سانتی متر، حداقل پهنای تیغه در نوک آن ۴ میلی متر، و ضخامت تیغه در منطقه پوینت حداقل ۱,۲ میلی متر می باشد. نوک تیغه باید چندان باشد. استفاده از تیغه های فتری یا سفت و محکم و انحنا دادن به تیغه در قسمت انتهایی آن ممنوع می باشد.

گارد شمشیر باید یک تیکه و کاملا صاف باشد. آن باید از داخل یک استوانه مستطیلی به اندازه ۱۵×۱۴ سانتی متر با طول ۱۵ سانتی متر بگذرد، بطوری که تیغه موازی مرکز گارد باشد.

هدف سابر

هدف شامل آن قسمت از بدن که بالای خط افقی فی مابین نوک تاخوردگی های به وجود آمده توسط دو ران و بالاتنه ورزشکار در حالت "گارد"، می باشد.



ضربه ای که به خارج از هدف معتبر وارد شود اعتبار نخواهد داشت و روال بازی را متوقف نمی کند و ضربه های بعدی را باطل نخواهد کرد. قضاوت سابر با دستگاه الکترونیک انجام می شود. بنابراین هرگونه تماس سطح تیغه با هدف قابل قبول سبب ثبت ضربه خواهد شد. ضربه هایی که با خشونت زده شوند مجاز نیستند. ضربه هایی که به خارج از هدف اصابت می کنند باعث روشن شدن چراغ نمی شوند.

هر قسمت از بدن حریف که بالاتر از خط تعریف شده در هدف سابر جزو هدف قابل قبول می باشد. این مناطق کلی با این نام ها شناخته می شوند: **پهلوی، گونه، سر، قفسه سینه و دست مسلح.**

بخش پایینی هدف زیر کمر قرار دارد و وست سابر معمولاً این محدوده را می پوشاند. قوانین جایگزینی هدف قابل قبول با هدف غیر قابل قبول فلوره در این رشته نیز اعمال می شود، اگرچه پوشاندن هدف در این رشته به ندرت امکان پذیر می باشد.

نحوه زدن ضربه امتیاز آور

شمشیر سابر اسلحه ای است هم نفوذی و هم برشی و ضربه های برشی هم با لبه تیز (جلویی) و هم با لبه عقبی تیغه زده می شوند. قوانین زدن ضربه با نوک در سابر درست مانند فلوره می باشد. کلیه ضربه هایی که هم با نوک و هم با لبه تیز، سطح جانبی یا عقبی تیغه وارد می شود قابل قبول می باشد (ضربه با لبه جلو یا پشت تیغه).

ایجاد کوراکور در سابر (حتی بدون خشونت و شدت) ممنوع می باشد. چنانچه چنین خطایی واقع گردد، داور شمشیرباز خطاکار را طبق ماده (t.25.2) جریمه خواهد کرد، و هرگونه ضربه وارد شده توسط ورزشکار خطاکار آناله خواهد شد.

نکات آموزشی

- اصول آموزشی فلوره در این رشته نیز اعمال می شود. درس را با فاصله ریپوست آغاز کنید، سپس برای اجرای حمله فاصله را افزایش دهید.
- ضربه سابر باید با دست زده شود نه با بازو یا شانه.
- توانایی کنترل شمشیر با انگشتان را توسعه دهید و از محکم گرفتن قبضه آن جلوگیری کنید.
- ضربه برشی با فشار دادن انگشت شست و اندکی بستن انگشت کوچک زده می شود، شمشیر روی محور انگشت نشانه می چرخد.
- ضربه باید حالت فنری داشته باشد تا اینکه روی سطح هدف بخوابد. این فنریت به سبب رلکس و انعطاف پذیر بودن قبضه دست به وجود می آید.
- ضربه برشی را روی قسمت های مختلف هدف تمرین کنید، پهلو، گونه، سر، گونه چپ و قفسه سینه.
- این تمرین خوب را اجرا کنید، دست مسلح را راست کنید و دور تا دور هدف را ضربه بزنید بدون اینکه دست را جمع کنید.
- دست مسلح باید، اندکی پایین تر از شانه، به سوی جلو راست شود.
- در زمان زدن ضربه، گارد شمشیر باید در همه حال از دست مسلح حمایت کند.
- سرعت از طریق بهبود تکنیک رلکس، زمان سنجی و هماهنگی صحیح ایجاد می شود.
- ضربه زدن به ساعد دست را نیز تمرین کنید. به این دلیل که این بخش جلویی هدف برای زدن کونتر اتک زیاد بکار برده می شود.
- ضربه با لبه پشتی تیغه برای هدف قرار دادن زیر دست مسلح بکار می رود.



حرکات تهاجمی اصلی

ساختار حرکات تهاجمی شمشیر سابر شامل اتک های ساده و مرکب می شود.

اتک ساده - هر اتکی که دربرگیرنده **یک حرکت تیغه و یک زمان شمشیربازی** می شود.
 اتک مرکب - هر اتکی که دربرگیرنده **دو حرکت تیغه یا بیشتر یا دو زمان شمشیربازی** یا بیشتر می شود.

نکات کلی

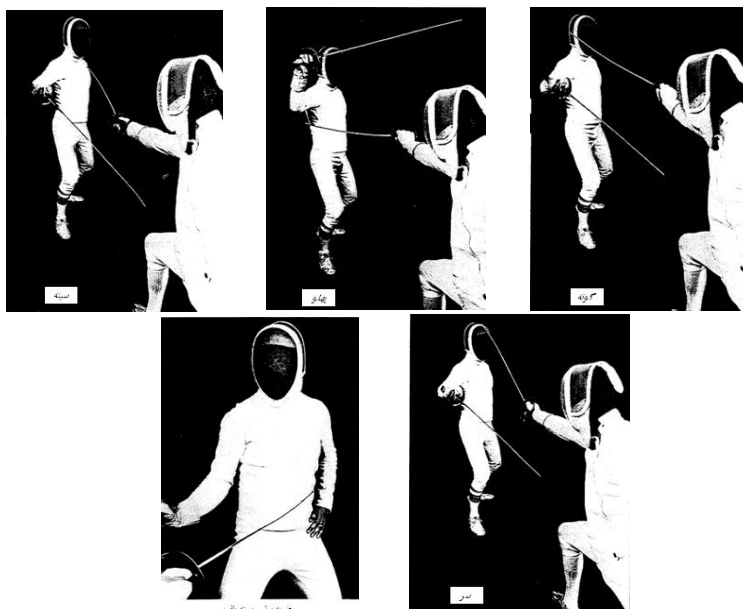
در سابر، برعکس فلوره، نمی توان اتک های ساده را به سادگی به حرکات مستقیم و غیر مستقیم گروه بندی کرد. در صورتی که قرار باشد تعریف آن دسته بندی در سابر نیز اعمال بشود، فاصله زیاد، نبود کنتاک تیغه ها در شرایط عادی بازی، و تعداد بالای مناطق مختلف هدف، تصویری خیلی گیج کننده از این تعریف را به وجود می آورد. بنابراین تصمیم گرفته شده است که مطلب را در این طرح درس تا حدی ساده کنیم و به کلیه اتک های تک حرکتی که به یکی از مناطق مختلف هدف سابر زده می شوند، **مستقیم** نامیده شوند بجز آنهایی که جهت فریب درگیری عمدی بازیکن متدافع اجرا می شوند. این تعریف با تعریفی که در فلوره داشتیم خیلی اختلاف ندارد.

تصور کنید مقابل یک سابریست ایستاده اید که در "تیرس" در حالت "انگارد" قرار دارد- نه "تیرس پایین" که منطقه پهلوی را پوشش می دهد. شما می بینید که با راست کردن دست تان می توانید همه پنج منطقه هدف را مورد تهدید قرار دهید، یعنی، **پهلوی، گونه، سر، گونه چپ و سینه**، بدون اینکه لازم باشد تیغه خود را از رو یا از زیر یا دور تیغه متدافع بگذرانید. این بدان معنی است که هر اتکی که به این منطقه ها بشود مستقیم می باشد. این اتک ها همان اتک های ساده ای هستند که در این طرح درس توضیح داده خواهد شد.

با داشتن این پیش زمینه، شناسایی حرکات ساده "**غیر مستقیم**" که بر روی "درگیری" یا "درگیری عمدی" بازیکن متدافع اجرا می شوند تا اندازه ای ساده خواهد بود. مشکل عمده در تعریف حرکات تهاجمی سابر در این است که به علت تنوع بی نهایت زیاد آنها نیاز به یک طرح درس مجزایی خواهیم داشت تا بتوان همه آنها را تشریح کرد. هرگاه درباره اتک های مرکب صحبت می شود یک جفت حرکت شرح داده خواهد شد، و آنها در واقع حرکت های دو بخشی خواهند بود. خواننده مطلب از ترکیب و لیست کردن حرکات مرکب متنوع و گوناگونی که در آموزش های خود به آن نیاز دارد لذت فراوانی خواهد برد.

اتک های ساده

به تصاویر زیر نگاهی بیاندازید، هر کدام از اتک های مستقیم پیشنهادی را خواهید دید.



نکات آموزشی زیر باید در نظر گرفته شود:

- هنگامی که دست مسلح راست می شود، باید دقت فراوانی داشته باشیم تا آن را بوسیله گارد شمشیر به خوبی محافظت کنیم.
- برای اجرای کلیه ضربه ها، دست مسلح در هنگام راست شدن باید کمی پایین و جلوی شانه قرار گیرد. برای زدن گونه چپ و سینه، دست مسلح کمی به داخل حرکت می کند تا بخش داخلی آن را حمایت کند.
- هنگامی که تیغه حرکت رو به جلوی خود را آغاز کرد، باید مستقیماً به سوی هدف گسیل شود و هرگز به عقب کشیده نشود. مبتدیان معمولاً برای زدن ضربه ابتدا دست را کمی به عقب می کشند. این مسئله سبب از دست دادن زمان می شود، و در صورتی که بیش از اندازه بشود اتک دو زمانه خواهد شد، در صورتی که اصولاً باید یک زمانه باشد.
- پس از فراگیری اتک، سعی کنید توانایی آغاز دست راست همزمان با حمله با رعایت فاصله شمشیربازی را آموزش داده و تقویت کنید، و در صورت امکان ضربه قبل از پایان رسیدن حمله به هدف اصابت کند.
- این امر با پروراندن حس پرتاب تیغه به سوی هدف به دست خواهد آمد، البته بدون اینکه تغییری در گرفتن قبضه شمشیر به وجود آید.
- موقع "برگشت به گارد"، دست مسلح را حدوداً تا نیمه راه راست نگه دارید. این کار از تمایل طبیعی مبتدیان به جمع کردن دست جلوگیری خواهد کرد، که بطور ناخودآگاه پس از زدن ضربه بصورت دزدیدن دست به وجود می آید.
- جمع شدن دست باید زمانی انجام شود که اتک دفاع شده و اتک کننده باید ریپوست را دفاع کند.
- دقت کنید که همیشه بر این اصرار داشته باشید که ضربه **خیلی نرم و تَرِد زده شود و حالت ارتعاشی** (فتری) داشته باشد.
- وقتی که اتک در راه هدف است، **دست مسلح نباید خم شود**. مبتدیان عادت دارند ضربه را با آرنج بزنند که سبب اندکی خم شدن دست می شود.
- در صورتی این نقص ادامه پیدا کند، این نوع اتک های مستقیم در معرض خطر ضربه ایست زمانی برشی خواهند گرفت.

