

چگونه شمشیربازی خود را متحول کنیم

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

اگر می خواهید در ورزش شمشیربازی شروع به کار کنید، به مقاله قبلی ما با عنوان "چگونه می توانیم شمشیربازی را آغاز کنیم" مراجعه کنید. این مقاله بازیکنان مبتدی را هدف قرار می دهد. حال که دوره مقدماتی را گذرانده اید و با اصول و حرکات بنیادی شمشیربازی کاملاً آشنا شده اید، در چند مسابقه شرکت کرده اید و قصد دارید این ورزش را ادامه دهید، باید فاز دوم یعنی سطح میانه شمشیربازی را آغاز کنید.



۱. **به طور مرتب درس انفرادی خصوصی بگیرید.** این کار حداقل یک بار در هفته و در طول فصل لازم است. درس های گروهی نیز مفید هستند، اما پس از سطح معینی از پیشرفت، یک شمشیرباز باید درس های انفرادی را بصورت مرتب، و ترجیحاً از همان مربی، بگیرد.

۲. **کنترل نوک، و برای سابریست ها کنترل تیغه را تمرین کنید.** یک هدف دیواری یا یک بالش، یا هر چیزی که زود از بین نرود، تهیه کنید تا بتوانید به طور مکرر به آن ضربه بزنید، و یک علامت X با نوارچسب روی آن بچسبانید. هر روز مقداری زمان برای تمرین ضربه با دست راست، حمله، قدم جلو حمله، جامپ حمله، در نظر بگیرید، در ضمن اجرای چند فلش برای فلوریست ها و اِپه ایست ها، در برابر این هدف نیز مورد نیاز است. تمرین را آنقدر ادامه دهید تا اینکه بتوانید پنج یا شش بار پشت سر هم به مرکز X ضربه بزنید.

۳. **سابریست ها باید کار با نوک را نیز بیاموزند (و آن را در مرحله ۲ استفاده کنند).** حملات با نوک در سابری می تواند امتیاز بی نظیری نسبت به حریف به شما بدهد. هنگامی اجرای یک حمله با ردکن دوبله به قصد زدن وسط سینه حریف، او نه بار از ده بار با این ضربه غافلگیر می شود. با توجه به "زمان جدید" سابری الکتریک، در صورت اشتباه انجام دادن این حرکت، مچ دست یا بازوی بازیکن اِتک کننده برای خوردن ضربه ایست زمانی باز خواهد بود. در برابر شمشیربازهای سطح بالاتر باید دقت زیادی کرد که در پایان حرکت و در هنگام ارسال سریع نوک به سمت هدف، حریف نتواند در مرحله نهایی حرکت، به دست و بازوی شما دسترسی پیدا نکند.

۴. **ردکن های خود را زیبا کنید.** ردکن و دفاع کونتر سنگ زیربنای رزومه عملکردی بازیکنان فلوره و اِپه است. سعی کنید این حرکت را، به جای هدف، با شخص دیگری تمرین کنید. در حالی که حریف تمرینی دفاع جانبی اجرا می کند، سعی کنید ردکن های خود را تا جایی که ممکن است ریز باشد، و آن را با یک حرکت کوتاه، مانند قدم جلو حمله، اجرا کنید. سپس جای خود را با هم عوض کنید و از او بخواهید که به شما حمله کند. تا جایی که می توانید دفاع کونتر خود را کوچک تر کنید، و آنقدر تمرین کنید تا جواب تان سریع و فوری شود. هنگام رد کردن تیغه دقت کنید که این کار را بطور حتم با انگشتان تان انجام دهید. اشتباه نکنید که این حرکت را با شانه یا بازوی خود شروع کنید. این کار کنترل نوک شما را از بین می برد و حرکت کاملاً نادرستی است. ردکن ها همیشه باید کوچک ترین حرکت ممکن انگشتان را داشته باشند!

۵. چند نفر را جمع کنید (شش نفر یا بیشتر) و تمرین "حلقه مرگ" را امتحان کنید. به توضیح این تمرین توجه کنید: شمشیربازها را با حروف A, B, C, D, E و F شماره گذاری می کنیم. A در مرکز و بقیه دور او (به ترتیب حروف الفبا) بصورت دایره قرار می گیرند. ابتدا، B به A حمله می کند، که با دفاع و جواب (یا اینکه حد اقل تلاش می کند تا این کار را بکند) یا ضد حمله پاسخ می دهد. بلافاصله پس از این، A رو به C می ایستد، که C نیز بی درنگ به او حمله می کند، A دوباره واکنش نشان می دهد. بدین ترتیب، A همین کار را به ترتیب با همه بازیکنان بصورت چرخشی انجام می دهد تا برسد به بازیکن E. پس از پایان حرکت A و E، بازیکنان E و A جای خود را با هم عوض می کنند. این روند دوباره با حمله A به E آغاز می شود. در این تمرین، هر بازیکن دو نوع حرکت (یک حمله و یک واکنش) را با همه افراد مبادله می کند. اگر همه با تمرین آشنا باشند، شش نفر می توانند تمرین را در حدود ۱,۵ دقیقه به پایان برسانند. با انجام مرتب این تمرین، شما سرعت واکنش خود را طوری افزایش می دهید، به طوری که من بعد هیچ حمله ای راحت شما را مغلوب نخواهد کرد.



۶. به اردوهای تابستانی بروید. بسیاری از استان ها تمرینات فشرده خوبی دارند، ضمن اینکه مسابقات تابستانی متعددی در سراسر کشور وجود دارد. با یک انتخاب و صرف هزینه مناسب، به سادگی می توانید با بازیکنان سایر استان ها مراوده کنید. اما اگر نگاه تان به این ورزش جدی باشد، بهتر است به خارج از کشور بروید. شما به راحتی می توانید از طریق دنیای مجازی به برنامه های اردویی جمع و جوری در سراسر کره زمین دسترسی پیدا کنید.

۷. مواظب کار پای خود باشید. به قول تیم مورهاوس، "کار با پا ۷۰٪ شمشیربازی را تشکیل می دهد." شما هرگز نمی توانید کار پای خود را به اندازه دلخواه ایده آل کنید. مرتب تمرین کنید، و تمرین بازی روی لبه پیست را فراموش نکنید. مطمئن شوید که بازی در این خط را حتما حفظ کنید. الگوهای پیشروی و عقب نشینی (جلو-جلو-عقب، عقب-عقب-جلو، جلو-جلو-عقب-عقب، و غیره) را انجام داده و اینها را روی لبه پیست با جدیت انجام دهید. دوباره با استفاده از لبه پیست اطمینان حاصل کنید که حمله شما راست باشد. تغییر جهت را نیز تمرین کنید. روی سطح شیب دار پیشروی کنید، سپس عقب نشینی کنید. تا زمانی که بتوانید این تغییر جهت (و همچنین برعکس آن) را به راحتی انجام دهید، این تمرین را بطور مرتب انجام دهید. از خم شدن و تلو تلو خوردن خود جلوگیری کنید. خم شدن به جلو هدف شما را در معرض ضربه های حریف می گذارد، ضمن اینکه باعث می شود که برای دیدن حریف گردن خود را سفت کنید. در عین حال از خم شدن به عقب نیز باید جلوگیری کنید زیرا این کار حرکت را دشوار می کند و توانایی دفاع کردن شما را کاهش می دهد، هرچند که اگر فاصله کافی داشته باشید، می توان از خم شدن به عقب برای دفاع استفاده کنید. حرکت نوسانی بدن هم هدف تان در اختیار حریف می گذارد و باعث سخت شدن دفاع می شود. هنگام پیشروی و عقب نشینی، حرکت بدن شما تنها مربوط به زیر کمر شما می شود. برای بهبود سرعت انتقال خود در حین جابجایی از قدم عقب به قدم جلو یا جلو به عقب، اُفت کردن حرکت پاهای شما در قدم نهایی عقب نشینی یا پیشروی، بسیار مهم است. این مرکز ثقل شما را کاهش می دهد و غلبه بر حرکت مخالف بدن شما آسان تر می شود، و نیروی متراکم زیادی در پاها ایجاد می کند که به نوبه خود باعث سرعت حرکت شما در جهت مخالف می شود.

۸. **حمله خود را انفجاری کنید.** حمله شما باید مانند رعد و برق بر سر طرف مقابل تان نازل شود. تنها راه واقعی برای دستیابی به این هدف، ادامه دادن شمشیربازی برای مدت طولانی است، البته تمرینات قدرتی پا نیز می تواند این مهارت را تا حدودی بهبود ببخشد. در ضمن، شما می توانید عادت های بد خود را کنترل کنید، عادت هایی که به حریف علامت می دهد که حمله شما در راه است.

- (۱) منقبض کردن و فشار آوردن به پای عقب.
- (۲) دست راست کردن خیلی زود. اطمینان حاصل کنید که دست راست قبل از حمله شما کم تر از نیمی ثانیه طول بکشد (یا اینکه همزمان باشد، یا به قصد فریب دفاع با تأخیر انجام شود).
- (۳) قدم جلوهای متعدد با سرعت بالا.
- (۴) حرکت دادن تیغه خود از یک وضعیت دلخواه. بعضی از شمشیربازها دوست دارند تنها از یک وضعیت مشخصی حمله کنند. معمولا این وضعیت ها سیکس و اکتاو هستند، اما شروع از وضعیت سبتیم یعنی دسته گل به آب دادن است.

استفاده از یک توپ تنیس برای تمرین حمله بسیار مفید است. توپ را با دست مسلح به یک سطح سخت بزنید، و پس از جهش توپ در جلوی شما با راست کردن دست و اجرای حمله آن را به همان دست بگیرید، برای مبتدیان توپ باید در حدود ۶۰ تا ۹۰ سانتی متر بالا بیاید. این تمرین به هماهنگی بین دست و چشم کمک می کند و می تواند به تجسم فاصله مورد نیاز برای حمله نیز کمک کند. اجرای این تمرین بصورت گروهی سرگرم کننده تر از تمرینات معمولی است. همچنین می توان با افزایش فاصله جهش توپ آن را برای تمرین فلش استفاده کرد.



۹. **بیاآموزید که چگونه باید بدون درگیری بازی کنید.** این مورد در درجه اول برای فلوره کاربرد دارد. هنگامی که تیغه خود را در برابر بسیاری از مبتدیان از مسیرهای بالا عقب می کشید آنها شدیداً سر در گم می شوند و دست و پای خود را گم می کنند. یک ترفند متداول این است که دست خود را راست کرده و دفاع را تحریک کنید، سپس بجای فریب معمولی دفاع، تیغه خود را بطور کامل عقب بکشید. کسی که دفاع را انجام می دهد گاهی اوقات:

- (۱) یخ می زند، و یک ضربه رایگان به شما می دهد، یا اینکه
- (۲) دست خود را راست می کند که شما باید آماده برخورد با آن باشید، یعنی اینکه آن را پاره ریپوست کنید.

۱۰. **در تمام مسیرها راحت بازی کنید.** ۶۰٪ از کل بازی شمشیربازی در مسیرهای بالا اتفاق می افتد. در نتیجه، بسیاری از شمشیربازها دارای سببیم و اکتاو ضعیفی هستند. عادت کردن به حمله به مسیرهای پایین شانس پیروزی شما را افزایش می دهد.

۱۱. **یاد بگیرید که تیغه خود را بین مسیرها نگه دارید.** اکثر مربیان آموزش خود را با نگهداشتن تیغه در مسیر سیکس انجام می دهند بطوری که آن مسیر را برای شمشیرباز کاملاً می ببندند. اگرچه این وضعیت برای مبتدیان مطمئناً راحت تر است، اما شما نباید در بازی در مسیر سیکس احساس محدودیت کنید. با قرار دادن تیغه خود بین دو مسیر، در حالی که می توانید هر دوی آنها را در معرض دید خود قرار دهید، شما همچنین می توانید سریع تر از دفاع معمولی همیشگی تان حمله را دفاع کنید.

توجه: این مورد تنها در برابر شمشیربازهای مبتدی و متوسط کاربرد دارد. با علم به این حقیقت که هیچ مسیری کاملاً قابل دفاع نیست، یک شمشیرباز با تجربه با استفاده از یک حرکت ردکن فریب یا حرکت ۱-۲ فریب، برای فریب دادن تلاش شما برای دفاع هیچ مشکلی نخواهد داشت.

۱۲. **ضربه زاویه دار را بیاموزید.** اما این کار را با مسئولیت خودتان انجام دهید. این ضربه تنها به فلوره و اِپه مربوط می شود. اگرچه ضربه زاویه دار به پشت در حال حاضر بسیار دشوارتر شده و در نتیجه کارآمدی آن کمتر شده است، اما هنوز برای زدن ضربه به پهلو، شانه و سینه موثر است. این هم ابزار دیگری است که باید در اختیار شما باشد. در اِپه، می توانید از گارد حریف برای زاویه دار کردن تیغه خود و ضربه زدن به مچ او استفاده کنید. در مورد فلوره، به دلیل سبکی تیغه، زدن ضربه های زاویه دار بطور قابل توجهی راحت تر است. با یادگیری چگونگی زدن این ضربه، همراه با عدم درگیری تیغه، می توانید بسیاری از بازی های فلوره را برنده شوید. بخش واقعی ضربه زاویه دار که استفاده از آن را سودمند می کند، توانایی آن در فرار از دفاع است. در حالی که ضربه مستقیم تنها با یک حرکت کوچک کنار زده می شود، اما ضربه زاویه دار نیاز به یک دفاع بسیار باز دارد که در صورت فریب خوردن، هدف شما را در معرض حملات متعددی کاملاً باز می گذارد. **توجه: بسیاری از مربیان ضربه زاویه دار را قبول ندارند!** نه تنها به این دلیل که یک حرکت غیرقانونی تلقی می شود (برخی از مسئولین، اگرچه نه همه، آن را چنین می بینند) بلکه بعنوان یک ضربه "شلیک چپ" محسوب می شود. مواظب باشید که اگر تصمیم گرفتید این حرکت را به داشته های خود اضافه کنید طرز فکر مربیان باشگاه تان در نظر بگیرید، زیرا این یکی از موضوع های بسیار بحث برانگیز است. باشگاه هایی که فلوره کلاسیک را آموزش می دهند معمولاً از این نوع حرکت ها اجتناب می کنند.



۱۳. از کسانی که شما را می برند سوال بپرسید. هرگاه با کسی برخورد کردید که شما را به طور مداوم می برد، به سراغ او بروید تا دریابید او با چه چیزی شما را مرتب به دام می اندازد. بعضی اوقات برخی از آنها با بی ادبی درخواست شما را رد خواهند کرد، اما بیشتر اوقات ما واقع را به شما خواهند گفت (شاید هم با یک بیان غیر قابل درک). حتی دریافت عبارت "من می توانم لحظه حمله شما را ببینم" هم کمک بزرگی است. این نوع بازخورد در مورد شمشیربازی به شما اجازه می دهد تا روی نقاط ضعف خود تمرکز کنید.

۱۴. همیشه از خودتان بپرسید. شما همیشه نمی توانید به شخص دیگری اعتماد کنید تا به شما بگوید چه اشتباهی انجام داده اید. یاد بگیرید که خطاهای خود را خودتان تشخیص دهید. در زمینه بهبود اشکالاتی که شناسایی می کنید بطور مرتب کار کنید.

۱۵. از مربی خود بخواهید تا بازی های شما را تماشا کند. اگر مربی شما معمولاً بازی تان را نمی بیند، پس چگونه قرار است در بهبود بازی تان به شما کمک کند؟



۱۶. در صورتی که می توانید، به تماشای بازی حریف های خود بنشینید. کشف کنید که آنها چه حرکت هایی را دوست دارند، در کجا ضعیف هستند، و غیره. از این اطلاعات استفاده کنید تا یک استراتژی برای مقابله با آنها ایجاد کنید. هیچ دو شمشیربازی به طور یکسان بازی نمی کنند، و هرگز انتظار نداشته باشید که حریف شما مانند یک حریف دیگر با شما بازی کند.

Wikihow.com