

درس هایی از ویکتور بوکوف - فلوره (۱)

دیو لنل

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۱)

اطلاعات مندرج در این مقاله از یادداشت هایی گرفته شده است که من طی یک دوره ۶ ماهه در سال های ۱۹۸۹ و ۱۹۹۰ از یک مربی اوکراینی به نام ویکتور بوکوف درس می گرفتم. در آن زمان، من بیش از ۲۰ سال درگیر شمشیربازی بودم و به تازگی در بازی های المپیک ۱۹۸۸ سئول کره جنوبی شرکت کرده بودم. حتی بعد از این همه مدتی که در شمشیربازی صرف کرده بودم، متوجه شدم که ویکتور از همان درس اول دیدگاه های جدیدی در مورد شمشیربازی فلوره دارد. با علم به اینکه ویکتور به طور موقت آنجا خواهد بود، تصمیم گرفتم تا جایی که می توانستم یادداشت بردارم. از آن زمان، من یادداشت ها را بارها و بارها خوانده ام و از آنها مطالب فراوانی را در بازی و همچنین مربیگری خودم استفاده کرده ام.



از آنجا که این اطلاعات را بسیار مفید می دانم، تصمیم گرفتم این نوشته را بنویسم. این مطالب مجموعه ای از آموخته های من از ویکتور است. آن تلاشی برای توصیف کل سیستم شمشیربازی یا ترویج سبک خاصی نیست. آن به تنهایی شامل چند ایده می باشد، ایده هایی که اکنون ساده و بدیهی به نظر می رسند، اما در آن زمان انقلابی به نظر می رسید. من کاملاً مطمئن هستم که این متن حاوی مطالبی است که برای شما مفید می باشد، چه شمشیرباز باشید چه مربی.

در زمستان ۱۹۸۹-۱۹۹۰، من این شانس را پیدا کردم تا چند درس از ویکتور بوکوف بگیرم. هنگامی که برای اولین بار با او آشنا شدم، چیز زیادی در مورد او نمی دانستم، غیر از اینکه شنیده بودم که او مربی اسمیرنوف، شمشیربازی بزرگ فلوره روسی بوده است. با توجه به تبلیغات انبوه مربیان مغرور اروپایی، من نسبت به مهارت های او بدبین بودم. همچنین، از آنجایی که ویکتور به نوعی بدون برنامه و هیاهو در فیلادلفیا ظاهر شد، به نظر می رسید که اعتبار و مهارت های او زیر سوال باشد. ظاهراً ویکتور برای ملاقات دوستان خودش به فیلادلفیا آمده بود و پسر

یکی از دوستانش هم عضو باشگاه ما بود. یک شب ویکتور خیلی ساده در باشگاه ما حاضر شد و از طریق دوست و مترجم خود به ما معرفی شد. او اظهار داشت که حداقل ۶ ماه در شهر ما خواهد بود و علاقه مند است چند درس به چند نفر بدهد.

شوخی شوخی، من تصمیم گرفتم که یک درس از ویکتور بگیرم. من در نقطه ای قرار داشتم که تازه شمشیربازی رقابتی خود را به پایان رسانده بودم، و خوشبختانه، در بازی های المپیک ۱۹۸۸ به عنوان شمشیرباز فلوره شرکت کرده بودم. پس از پشت سر گذاشتن دوران رقابتی ام، من تنها برای تفریح شمشیربازی می کردم، هیچ درسی نمی گرفتم، و هرگز به دنبال شروع کار با یک مربی جدید نبودم. از آنجا که به مربیگری علاقه مند شده بودم می خواستم آنچه را لازم است و می توانم بیاموزم، لذا فکر کردم چند درس نمی تواند به من صدمه ای بزند، ضمن اینکه انتظاراتم هم زیاد نبود.



با این حال، من وقتی متوجه بهبود فوری بازی خودم پس از درس اول و بهبود بیشتر آن پس از درس دوم شدم، بی نهایت شگفت زده شدم. از آنجا که من هرگز چنین نتایج فوری را از طریق درس تجربه نکرده بودم، متوجه شدم که ویکتور یک مربی بسیار خاصی است. به هر حال، در این مرحله من علاقه مند شدم تا اطلاعات بیشتری در مورد گذشته ویکتور پیدا کنم، ضمن اینکه وقتی فهمیدم که او در واقع مربی اسمیرنوف بوده است، مزید بر علت شد. در طی ۶ ماه بعد، ویکتور کمک کرد تا علاقه من به بهبود بازی ام تجدید شود و به من انگیزه داد تا تغییرات مهمی در سبک بازی خودم ایجاد کنم.

اوایل، وقتی دیدم که آموخته های جدید من چقدر زیاد هست، تصمیم گرفتم از آنها یادداشت بردارم. مواد زیر خلاصه تجربیات من با ویکتور است. ضمناً، توجه داشته باشید کنید که ویکتور نمی توانست به انگلیسی صحبت کند، و تقریباً تمام اطلاعات با زبان اشاره همراه با یک یا دو کلمه بین ما رد و بدل می شد.

ماهیت سبک تدریس ویکتور این بود که **هر حرکت در درس در چارچوب یک تاکتیک مناسب در فاصله صحیح و با تکنیک مناسب** اجرا می شود. این یک محیط یادگیری برای شمشیرباز ایجاد می کند که همیشه مانند یک بازی واقعی می باشد. شخصاً در گذشته متوجه شده بودم که وقتی می خواستم تغییراتی در بازی خود ایجاد کنم، به وسواس کار روی تکنیک دچار می شدم و ارتباط خود با سایر عناصر بازی را از دست می دادم. در نحوه کار ویکتور، من هرگز احساس عدم تمرکز و قطع ارتباط با تکنیک را نداشتم، زیرا تغییر تکنیکی همیشه در چارچوب یک حرکت تاکتیکی اجرا شده و در زمان و فاصله مناسب بررسی می شد.

من مطالب را بر اساس مفاهیم **فاصله، تکنیک، و تاکتیک** تقسیم کرده ام که ویکتور در این دوره به من آموخت. با این حال، من می دانم که این همان روشی نبود که ویکتور مطالب را به من ارائه می داد. او به طور کلی با تنظیمات مختلف تاکتیکی توصیف شده در بخش آخر کار می کرد. هر زمان که لازم بود، او متوقف می شد و تکنیک قابل استفاده یا مشکلات فاصله را اصلاح می کرد.

برای شما خواننده، پیشنهاد می‌کنم که به دقت بر روی تنظیمات تاکتیکی توضیح داده شده در بخش آخر تمرکز کنید. هنگام بازی، سه روش تاکتیکی جداگانه وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید. حرکات کاملاً می‌توانند **برنامه ریزی شده**، **تا حدی برنامه ریزی شده**، یا **کاملاً بدون برنامه ریزی شده** باشند. بسیاری از اوقات مربیان در درس های خود روی حرکات برنامه ریزی نشده یا تا حدودی برنامه ریزی شده کار می‌کنند. مربی محرک هایی را ارائه می‌دهد و شاگرد بر اساس آن پاسخ می‌دهد. این مهارت برای موفقیت در شمشیربازی بسیار مهم است، و برخی از شمشیربازها تقریباً به طور انحصاری از این روش استفاده می‌کنند. با این وجود حرکت های از قبل برنامه ریزی شده نیز برای برای پیروزی در رویارویی مهم است. ه البیاید توجه داشته باشیم که بهترین اتک های از قبل برنامه ریزی شده، به تنهایی اجرا نمی‌شوند. آنها باید با حرکات آمادگی بکار برده شوند. بسیاری از تاکتیک هایی که ویکتور با من تمرین می‌کرد اینگونه بود. ما حرکت فریب ردکن را به تنهایی تمرین نمی‌کردیم. ما آن را با یک حرکت آمادگی بکار می‌بردیم تا حریف در معرض آن اتک آسیب پذیر بشود. من بطور جدی پیشنهاد می‌کنم تا برخی از این تاکتیک ها را امتحان کنید. یادگیری تنظیم و اجرای یک حرکت از پیش برنامه ریزی شده بسیار خوب جواب می‌دهد و یک روش کاملاً ارزشمند برای شمشیربازی است.



طبق رویکرد ویکتور، شاگرد باید **همیشه توجه خود را به فاصله** معطوف کند. ویکتور با تغییر مداوم فاصله و وادار کردن شاگرد به واکنش به این مهم دست یافته بود. به عنوان مثال، ویکتور برای اجرای یک اتک برنامه ریزی شده، از من می‌خواست که یک قدم به جلو بردارم (ما از فاصله قدم جلو حمله شروع می‌کردیم). اگر او عقب نمی‌رفت، من باید حرکت برنامه ریزی شده را اجرا می‌کردم. اگر او عقب می‌رفت من باید از اتک صرف نظر می‌کردم. اگر او حمله می‌کرد، من باید یک نیم قدم به عقب می‌رفتم و پاره ریپوست می‌کردم. از آنجا که ویکتور از من می‌خواست که همیشه تمرکز را روی فاصله بگذارم، باعث شده بود که من نسبت به بیشتر شدن فاصله و یا در محدوده ضربه زنی بودن، حساس تر بشوم. در اتک با قدم جلو، او به من آموخت که وقتی در منطقه ای که من آن را **منطقه خطر** می‌نامم (در فاصله حمله مستقیم) قرار می‌گیرم، از نظر ذهنی باید هوشیارتر باشم. روش دیگر برای بیان این مسئله این است که بگوییم روش تدریس او به من آموخت که با احتیاط پیش بروم، و مرا مجبور کرد که **از نظر جسمی و روحی آماده باشم تا هر زمانی که بخواهم بتوانم عقب نشینی، توقف، یا اتک کنم**.

ویکتور همچنین زمان زیادی را صرف کار روی **چگونگی رسیدن به فاصله مناسب** برای ضربه زدن کرد. این تکنیک ها به طور کامل تر در بخش تاکتیک مورد بحث قرار می‌گیرند. عموماً، تاکتیک ها حول ایجاد الگویی از حرکت و تغییر سریع الگو جهت غافلگیر کردن حریف بود. به عنوان مثال، تاکتیک های او شامل یک سری قدم عقب می‌شد که پس از آن یک قدم عقب اتک کاذب اجرا می‌شد. یا اینکه یک سری قدم جلوی آهسته که به دنبال آن یک قدم جلو حمله سریع اجرا می‌شد. یا خزیدن به فاصله با پیشروی آهسته و به دنبال آن یک حمله سریع انجام می‌شد.

بحث در مورد تکنیک باید با توصیف وضعیت کلی بدن، رفتار روی پیست و نگرش ذهنی بازیکن که ویکتور سعی دارد در یک شمشیرباز ایجاد کند، آغاز شود. در مرحله آماده سازی یک حرکت، ویکتور به دنبال یک وضعیت کاملاً آرام و تقریباً تصادفی که هدف از آن خارج کردن حریف از گارد بود. برای مثال، هنگام اجرای قدم جلوی آمادگی، بازیکن نیاز دارد که **قسمت بالایی بدن او کاملاً رلکس** باشد، تا احساس عدم آمادگی را برای حریف ایجاد کند. با این حال، در همان زمان او انتظار داشت که **ذهن و پاهای شما کاملاً هوشیار** باشند. (طبق تجربه من از مربیگری، درک این مفهوم برای شمشیربازها بسیار دشوار است - وقتی آنها رلکس می شوند، کل بدن آنها شل می شود، و وقتی آنها هوشیار هستند، کل بدن شان منقبض است.) از این وضعیت، وقتی زمان مناسب بود، او انتظار داشت که بازیکن **با دست سبک و تعادل کامل گریه وار، و با سرعت رعد و برق، حرکت ها را بصورت انفجاری** اجرا کند.

او توضیح داد که شمشیربازی مانند بوکس است - شما باید **با سرعت و با تعادل، و بدون به وجود آوردن ریسک های بی مورد قادر به** **اتک و برگشت به گارد باشید.**

در زیر تکنیک مربوط به بازی که ویکتور آموزش می داد به طور خاص، توضیح داده شده است.

دفاع ها با پوینت و حرکت کوچکی از دست اجرا می شوند. نکته کلیدی در اجرای حرکت ریز دست، **دفاع از فاصله مناسب** است. اگر مهاجم از فاصله حمله حمله کند، مدافع باید یک نیم قدم به عقب اجرا کند. این حرکتی است که با پای عقب اجرا می شود و باعث می شود پای جلو پایدار بماند. وقتی حریف حمله می کند، این نیم قدم به عقب باعث می شود که مدافع از دامنه اتمک خارج شود. ویکتور نشان داد که تنها در مواقعی که فاصله خیلی نزدیک باشد، دفاع باید گشاد باشد. دفاع نسبت به فاصله جایگاه ثانویه دارد، و هر اتمک باید شکننده بشود. دفاع صرفاً برای اطمینان از این است که داور حق تقدم را به مدافع بدهد. او معمولاً با دفاع های ضربه ای کار می کرد، که همزمان با نیم قدم به عقب اجرا می شدند. در صورت لزوم می توان جواب مستقیم را از این موقعیت با حمله اجرا کرد. ویکتور می خواست که هر سه حرکت - نیمه قدم به عقب، دفاع، و جواب - **با یک تمپو** اجرا شود.



همان طور که شروع به تسلط بر این تکنیک کردم، سرعتی را که هرگز نداشتم، پیدا کردم و دیدم که در بازی بیشتر با دفاع ساده و جواب مستقیم ضربه می زنم. یک عنصر مهم دیگر این بود که مدافع روی نیم قدم عقب دست خود را کمی برای دفاع راست می کرد، بنابراین با عقب نشینی بدن، شمشیر در همان مکان خودش باقی می ماند. این باعث می شود که پوینت مدافع نزدیک به هدف مهاجم باشد، و این امر موجب تسهیل ریپوست مستقیم می شود.

ویکتور بر **پایین نگه داشتن دست** شمشیرباز هنگام دفاع بسیار سخت تاکید داشت. وقتی دست بالا باشد، شمشیرباز برای دفاع باید از کل بازو استفاده کند. اما وقتی دست پایین و ثابت نگه داشته شود، تنها راه برای دفاع حرکت دادن تیغه است. وقتی دفاع ها در یک بازه زمانی بسیار کوتاه به این روش اجرا می شوند، می توان تعدادی زیادی دفاع را اجرا کرد. برای تسلط بر این تکنیک، او روی یک حرکت تمرینی کار می کرد که در آن تیغه در مسیر چهار قرار می گرفت، سپس آن را به وضعیت هشت منتقل می کنید، دوباره به چهار می برید و دست را راست می کنید.

مفهوم فنت (فریب) نیز با آنچه من تجربه کرده بودم تا حدودی متفاوت بود. فریب با بازوی کمی خم، دست رلکس، و با حرکت سریع رو به جلوی بدن، و نه حرکت آهسته انجام می شد. نکته اصلی **غافلگیری و بستن سریع فاصله** بود، نه محل قرار گرفتن پوینت یا راست کردن کامل دست. ایده جالب دیگر قرار ندادن پوینت در معرض هدف، بلکه دورتر از هدف بود. این تضمین می کند که حریف دفاع مستقیم کند و گزینه ای برای اجرای دفاع دایره ای نداشته باشد، و این باعث می شود که فرار از دفاع راحت تر شود.

حمله ابتدا با **راست شدن دست آغاز، و سپس با پرتاب پاشنه پای جلو به جلو** کامل می شود. ویکتور در درس های خود می خواست که **بالاتنه کاملاً عمود** بماند و وزن بدن به پای جلو منتقل نشود. (نکته اصلی این است که باید با دست و پای جلو به جلو حرکت کنید، بالاتنه را ثابت نگه دارید و **پای عقب برای انفجاری کردن حمله** راست کنید.) اگر ویکتور فکر می کرد که شمشیرباز روی حمله به جلو خم شده است، او پشت بازیکن می ایستاد و دست عقب او را نگه می داشت، و سپس به شمشیرباز می گفت حمله کند. این تکنیک، شمشیرباز را مجبور می کرد تا هنگام حمله، بالاتنه خود را در حالت شاقول نگه دارد. حرکتی که او مدام نشان می داد بسیار **سبک و فنری** بود و به مهاجم اجازه می داد تا راحت به گارد برگردد. حمله همیشه باید با برگشت به گارد سریع همراه بوده و به صورت فنری اجرا شود. ویکتور برای نشان دادن آن حس و تعادل مورد نظر خود، او خودش حمله می کرد، سپس باسن را به عکس برمی گرداند (مفصل ران جلویی را به سمت پشت پیست می چرخاند) و از حمله خارج می شد. ویکتور همیشه تأکید می کرد که کوتاه بودن حمله مشکل ندارد، و **برگشت سریع به گارد باعث می شود که ضربه خوردن با ریپوست کاملاً غیرممکن** باشد. همان طور که او اشاره می کرد، مهاجم همیشه می تواند اتک خود را دوباره شروع کند. بارها من درسی را دیده ام که در آن بازیکن تشویق می شود تا در وضعیت حمله باقی بماند. من معتقدم که اجازه دادن به توقف روی حمله یک عادت بد را تشویق می کند. هنگامی که ویکتور حمله درستی از بازیکن می دید، هرگز اجازه نمی داد که روی حمله لنگر بیاندازد. پس از تحکیم حمله که ویکتور می خواست، متوجه می شدم که با دفاع و جواب های بسیار کمتری ضربه می خورم.



شتاب یک مفهوم مهم در سیستم ویکتور است. وقتی قرار است اتک شود، **اتک نباید بلند باشد، اما باید سریع باشد**. او همیشه روی سرعت تیغه کار می کرد (با حرکت دادن تیغه بوسیله انگشتان به دست می آید) و شتاب دهی سریع به اتک، که با باز کردن سریع پای عقب روی حمله انجام می شود. ایده کلی این است که بازیکن باید فاصله مناسب را به دست آورد، آنگاه اتک بصورت انفجاری اجرا شود، نه اینکه به حمله های بلند متوسل بشویم، به خصوص نباید بیش از حد روی حمله افتاد.

اکثر حرکات رو به جلو نیاز به لحظه ای درنگ پس از اولین قدم دارند. بنابراین، اگر شمشیرباز پس از قدم جلو عجله می کرد، مورد سرزنش قرار می گرفت. ویکتور مدام شما را غافلگیر می کرد تا عادت کنید اول قدم جلو، سپس قدم عقب بروید. کلید اصلی این امر در واقع ایجاد یک قدرت ذهنی است. من بعنوان بازیکن باید سعی می کنم **با فکر با آمادگی جلو بروم، آرام، اما با تمرکز شدید باشم، و قادر به عقب نشینی فوری، و نسبت به پاسخ حریف کاملاً هوشیار** نیز باشم. تمرین در آینه بسیار مفید می باشد، به این صورت که قدم جلو بروید و در مورد واکنش های احتمالی حریف بیاندیشید. اگر او روی قدم جلوی شما عقب نشینی کرد، از اتک کردن صرف نظر کنید. اگر او بی حرکت ایستاد، با حمله اتک کنید. اگر روی پیشروی شما با حمله اتک کرد، نیم قدم عقب را اجرا کنید و با پاره ریپوست پاسخ دهید.

قبل از شروع کار با ویکتور، مطمئن بودم که هرگز سبک خود را تغییر نخواهم داد تا مطابق با ویژگی های خاص هر مربی باشد. با این وجود، ویکتور مرا وادار کرد تا بتوانم تمام حرکاتی را که نشان می داد، انجام دهم. من می دانستم که آنها کارگر خواهند افتاد و با استفاده از آنها با تلاش کمتری می توانم ضربه های بیشتری بزنم. من همچنین به طور غریزی احساس کردم که تکنیک من می تواند مرا به جاهای عالی تر برساند و این تغییرات به من اجازه می داد تا پیشرفت تدریجی دیگری در بازی خود ایجاد کنم. همچنین، من این حس را داشتم که این نوع بازی را خوب درک می کنم و با حس غریزی زمان بندی من کاملاً مطابقت دارد. و من فکر کردم که ویکتور به من دستورالعمل هایی می دهد که من خوب می فهمم و به من کمک می کند تا چندین مشکلی که همیشه من را ناامید می کرد حل کنم. یکی از آنها حرکت دادن تیغه با تمام دست بود. دوم عدم هوشیاری من در رابطه با فاصله بود، که اغلب اوقات منجر به اجرای کارپای بیش از حد لازم می شد، و این باعث می شد که من در مقابل ضربه آسیب پذیر شوم. سوم، من همیشه دفاع را با قدم عقب کامل، و با کمی کشیدن دست به عقب انجام می دادم. با این نوع اجرا، ضربه زدن با پاره ریبوست مستقیم تقریباً غیرممکن بود.

در طول مدتی که من با ویکتور کار کردم، او حرکت های زیادی را در اختیار من قرار داد، که در بیشتر موارد با حرکت آمادگی خاصی انجام می شدند. به نظر من این یک روش عالی برای کار کردن بود. حرکات پیچیده و جدید نبودند، اما وقتی با حرکت آمادگی خاصی ترکیب می شدند، بسیار موفقیت آمیز بودند. همچنین، بعد از یادگیری این مجموعه حرکات آمادگی، متوجه شدم که در ایجاد ترکیب های دیگر بهتر شده ام.

توجه داشته باشید که من یک شمشیرباز چپ دست هستم و ویکتور با دست راست به من درس می داد. در بعضی موارد، حرکت ها باید برای سایر ترکیبات (راست-دست-راست دست، چپ-دست-چپ دست) تنظیم شوند. در هر صورت این مبانی مطمئناً به یک شمشیرباز راست دست هم به راحتی قابل انتقال هستند.



Dave Littell یک شمشیرباز رقابتی با سابقه می باشد، که عضو تیم المپیک ۱۹۸۸ سئول و مربی هاورفورد (۲۰۰۷-۲۰۰۱) بوده است. در سال ۲۰۰۷ او تیم هاورفورد مردان را در مسابقات قهرمانی MACFA رهبری می کرد. او همچنان به نوشتن درباره شمشیربازی در وب سایت خود، و همچنین انجام وظایف دانشگاهی خود بعنوان استاد متخصص برنامه ریزی مالی، ادامه می دهد.