

# چند تمرین فلوره روسی!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۲۸)

## ۱. اتک های مستقیم

تمرین های زیر برای ایجاد حس فاصله و زمانبندی اجرایی شمشیرباز و همچنین توانایی شمشیرباز برای حفظ فاصله طراحی شده اند. اتک مستقیم با حمله، قدم جلو حمله، یا جامپ حمله (بالسترا) مجاز است. **قدم جلوی مضاعف یا فلش مجاز نیست.** شمشیرباز مهاجم نباید به سمت مدافع بدود.



- ا. یک شمشیرباز به عنوان مهاجم تعیین می شود، و دیگری بعنوان مدافع در نظر گرفته می شود و سلاح ندارد. مهاجم سعی خواهد کرد با استفاده از فاصله ربایی کارپا ضربه بزند. مدافع سعی می کند با رعایت فاصله کامل از ضربه خوردن خود جلوگیری کند.
- ب. هر دو شمشیرباز سلاح در دست دارند اما یکی از آنها مهاجم و دیگری مدافع می باشد. مدافع از شمشیر خود برای دفاع ضربه استفاده نمی کند. فاصله تنها دفاعی است که می تواند مورد استفاده واقع شود.
- ت. هر دو شمشیربازی اسلحه در دست می گیرند و هیچ مهاجمی مشخص نمی شود. هر دو شمشیرباز می توانند با یک اتک مستقیم سعی در زدن ضربه بکنند. وقتی یکی از شمشیربازها حمله می کند، دیگری باید با فاصله دفاع کند.

## ۲. تمرین های دوسویه

### گرفتن تیغه با ردکن های دایره ای و فریب آنها

این تمرین به منظور تسهیل توسعه سرعت دست، کار ریز با تیغه، حس کردن تیغه حریف، و احساس دائمی فاصله و زمانبندی اجرای حرکت طراحی شده است.

- ا. یک شمشیرباز بعنوان گیرنده تعیین می شود (تلاش می کند تا تیغه حریف را با یک حرکت دایره ای بگیرد) و شمشیرباز دیگر سعی می کند این درگیری را فریب دهد. در این تمرین هیچ ضربه ای وجود ندارد.

- ب. در صورتی که فرد گیرنده قادر به گرفتن تیغه باشد، می تواند برای زدن ضربه اقدام کند. مدافع سعی می کند با فریب تیغه خود را فرار دهد. اگر مهاجم تیغه را گرفت و سعی در زدن ضربه بکند، مدافع باید با استفاده از فاصله از خوردن ضربه جلوگیری کند.
- ت. هر دو شمشیرباز مجار هستند با استفاده از ردکن دایره ای تیغه حریف را بگیرند. هیچ ضربه ای در کار نیست.
- ث. هر دو شمشیرباز می توانند با استفاده از ردکن دایره ای سعی در گرفتن تیغه حریف داشته باشند. هرگاه یکی از شمشیربازها تلاش برای گرفتن تیغه بکند، دیگری باید سعی کند که از گرفتن آن جلوگیری کند. هر زمان که یکی از شمشیربازها بتواند تیغه حریف را بگیرد و در فاصله صحیح قرار داشته باشد، می تواند یک اتک مستقیمی (با حمله، قدم جلو حمله، یا جامپ حمله) را اجرا کند. مدافع نباید دفاع کند، اما می تواند با فاصله حالت تدافعی بگیرد. اگر یک شمشیرباز با موفقیت از گرفتن تیغه خود جلوگیری کند و در فاصله صحیحی قرار گرفته باشد، می تواند با یک اتک مستقیم ضربه بزند.



### ۳. حرکات آمادگی جهت اتک

این تمرینات برای کمک به شما در یادگیری روش های مختلف استفاده از حرکت های آمادگی طراحی شده اند. اغلب این تمرین ها **بدون حرکت** انجام می شوند و باید از آنها برای ایجاد حس تیغه استفاده شود.

#### أ. درگیری (کوارت، سیکس، سبتیم و اکتاو)

۱. مربی: درگیری با ردکن و برگشت به وضعیت شروع شاگرد: درگیری با ردکن و برگشت به وضعیت شروع
۲. مربی: درگیری با ردکن، فشار و برگشت به وضعیت شروع
۳. شاگرد: درگیری با ردکن، فشار و برگشت به وضعیت شروع

#### ب. حرکات تیغه با فشار (کوارت، سیکس، سبتیم و اکتاو)

۱. مربی: درگیری با ردکن - فشار
- شاگرد: فشار معکوس و ضربه

۲. مربی: درگیری با ردکن - فشار  
شاگرد: فشار معکوس وقتی که فشار مربی ضعیف می شود  
مربی: فشار معکوس وقتی که فشار شاگرد ضعیف می شود  
شاگرد: رفع درگیری با ردکن و ضربه (با حمله یا بدون حمله)
- ج. حرکات تیغه با بتمان (کوارت، سیکس، سبتیم و اکتاو)
۱. مربی: بتمان  
شاگرد: بتمان متقابل
۳. مربی: بتمان دوبله  
شاگرد: بتمان دوبله متقابل
۴. مربی: بتمان دوبله (اولی ضعیف، دومی قوی)  
شاگرد: بتمان دوبله متقابل (اولی ضعیف، دومی قوی)
۵. مربی: بتمان دوبله (اولی قوی، دومی ضعیف)  
شاگرد: بتمان دوبله متقابل (اولی قوی، دومی ضعیف)
۶. مربی: بتمان دوبله (با یک فاصله زمانی بین آنها)  
شاگرد: بتمان دوبله متقابل (هماهنگ با تمپوی مربی)



### ج. حرکات تیغه با اتک

۱. مربی: بتمان و دست راست  
شاگرد: بتمان متقابل، ضربه با حمله
۲. مربی: بتمان و دست راست با قدم جلو یا حمله  
شاگرد: بتمان متقابل و دست راست ( بدون حمله)
۳. مربی: دست راست به هدف بالایی  
شاگرد: بدون جواب
۴. مربی: دست راست به هدف بالایی  
شاگرد: بدون جواب

۵. مربی: بتمان و دست راست  
شاگرد: بتمان متقابل. ضربه با حمله
۶. تمرینات ۳، ۴ و ۵، اما با حرکت
۷. مربی: بتمان - فشار  
شاگرد: بتمان - فشار متقابل
۸. مربی: درگیری با ردکن - فشار - بتمان  
شاگرد: درگیری با ردکن - فشار - بتمان متقابل
۹. مربی: تیغه را عرضه می کند  
شاگرد: درگیری با ردکن - کوبه



#### ۴. تمرینات تصمیم گیری

این تمرینات ضرورت شروع یک اتمک با برنامه، اما بدون تعهد به اجرای مجموعه ای از حرکات را نشان می دهد.

**مفهوم:** هر حرکتی که در شمشیربازی انجام می دهید حاوی یک نکته تصمیم گیری است. معمولا در پایان یک قدم جلو از خود می پرسید:

"آیا من آنقدر نزدیک هستم که بتوانم اتمک کنم؟"

"آیا حریف قصد دارد با حرکت آمادگی اتمک کند؟"

"آیا او با دفاع ۴ دفاع می کند؟ و غیره.

وظیفه شما این است که خود را آموزش دهید تا در زمان مناسب تصمیمات درست را بگیرید.

اهداف شما برای اجرای این تمرین ها:

- **حفظ تعادل و هماهنگی** مطلوب
- **حفظ فاصله** در یک حد و مرز حساس (در مرز فاصله اتک خود)
- **عجله نکردن** در کارها. هر بخش از یک سازه حرکتی دارای یک نکته تصمیم گیری است
- **آرام ماندن** در طول حرکت آمادگی
- **سرعت گرفتن در مرحله نهایی** (تنها وقتی فاصله درست است)

فاصله مناسب این حرکت ها: **حمله معمولی یا حمله بلند.**



## ۵. گزینه های تمرینی

۱. بازیکن A: درگیری یا تغییر مسیر درگیری با تیغه B.  
بازیکن B: تلاش برای رفع درگیری تیغه A (تا درگیری موفقیت آمیز نباشد پیشروی نکنید).  
بازیکن A: فریب درگیری و اتک با قدم جلو، حمله یا فلش.  
بازیکن B: روی آمادگی قدم جلو، اتک یا کونتر اتک نمی کند. کاملاً آرام و کنترل شده باقی می ماند. اتک A را دفاع کرده و جواب می دهد (دربرابر اتک های قدرتمند، یک قدم عقب برای حفظ فاصله مناسب ضروری است).
۲. بازیکن A: درگیری یا تغییر مسیر درگیری با تیغه B.  
بازیکن B: تبادل درگیری با تیغه A و شروع قدم جلوی آمادگی.  
بازیکن A: حفظ درگیری با B، اما عقب نشینی نمی کند؛ درست با شروع قدم جلوی B با قدم جلو یا حمله اتک می کند.  
بازیکن B: در حال اتمام قدم جلو، اتک A را دفاع می کند و جواب می دهد (آرام و رلکس می ماند).
۳. بازیکن A: درگیری یا تغییر مسیر درگیری با تیغه B.  
بازیکن B: تبادل درگیری با تیغه A و شروع قدم جلوی آمادگی.  
بازیکن A: عقب نشینی با تمپوی سریع تر و با قدم عقب بلندتر از قدم جلوی B، بطوری که قبل از اینکه B بتواند قدم جلوی خود را تمام کند، قدم عقب خود را به پایان برساند. (نزدیک پایان قدم جلوی B، ردکن و دست راست می کند).  
بازیکن B: قدم جلو را به پایان می رساند. دفاع کرده و یک ریپوست اپوزه با حمله یا فلش اجرا می کند.

۴. بازیکن A: درگیری یا تغییر مسیر درگیری با تیغه B.  
 بازیکن B: تبادل درگیری با تیغه A و شروع قدم جلوی آمادگی.  
 بازیکن A: عقب نشینی می کند (درگیری با تیغه B را حفظ می کند؛ در پایان قدم جلوی B به تیغه B فشار می آورد تا او را به یک اتک غیر مستقیم دعوت کند.  
 بازیکن B: با ردکن همراه با حمله یا فلش اتک می کند (تنها زمانی که قدم جلوی B قبل از فشار A تمام شده باشد، یا فاصله درست باشد).
۵. بازیکن A: درگیری یا تغییر مسیر درگیری با تیغه B.  
 بازیکن B: تبادل درگیری با تیغه A و شروع قدم جلوی آمادگی.  
 بازیکن A: عقب نشینی می کند (درگیری با تیغه B را حفظ می کند؛ در پایان قدم جلوی B به تیغه B فشار می آورد تا او را به یک حرکت فریب غیر مستقیم دعوت کند.  
 بازیکن B: با تکمیل قدم جلو، با ردکن یک حرکت فریب را اجرا می کند.  
 بازیکن A: تلاش می کند تا فریب B را دفاع کند.  
 بازیکن B: حرکت A را فریب می دهد و اتک مرکب خود را با حمله یا فلش به پایان می رساند.

اگر در اجرای این تمرین ها مشکلی دارید، احتمالاً به دلیل استفاده از **سرعت بالا یا حرکات کارپای بزرگ** می باشد. قدم جلوی بلند شانس کمتری برای تغییر جهت یا کنترل عملکرد به شما می دهد. چند **قدم جلوی کوتاه تر**، به شما فرصت تصمیم گیری بهتری در اتک می دهد.



این تمرینات به ضرورت شروع اتک با برنامه، اما بدون تعهد به اجرای یک مجموعه از حرکات اشاره می کنند. به عبارت دیگر، اگر من تصمیم بگیرم که با بتمان ۴ و سپس با ردکن و حمله اتک کنم، و حریفم بتمان مرا دفاع نکند، در این صورت ردکن من با حمله هماهنگ نخواهد بود. اگر من با بتمان ۴ اتک کنم، و ببینم که حریف من با دفاع واکنش نشان نمی دهد، بنابراین می توانم با سرعت بخشیدن به یک حمله مستقیم به جای ردکن، اتک خود را اصلاح کنم.

تمام این تمرینات را با سرعت پایین شروع کرده و مسائل مربوط به زمانبندی را برطرف کنید، سپس سرعت را افزایش دهید تا جایی که قادر به انجام آنها با سرعت بازی بشوید.

Craig Harkins