آموزش مهارت های فلوره (۱)

ترجمهٔ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۲/۹)

مهارت های شمشیربازی طیف گسترده ای از فعالیت های حسی و حرکتی، تحت عنوان مهارت های حرکتی، زیر پوشش قرار می دهند. مهارت های حرکتی، که مربیان به طور عمده در سطوح مختلف عملکرد مورد توجه قرار می دهند عبارتند از، **مهارت های کنترل کننده**، **مهارت های عمومی بدن**، **هماهنگی عصب و عضله**، مهارت های **انعطاف پذیری**، مهارت *عکس العمل*، و مهارت **ادراک** می باشد.

مهارت باید به ترتیب معقولی رشد کند و باید یک نتیجهٔ نهایی داشته باشد. این امر با تمرین تکراری بدست می آید.

مهارت های شمشیربازی به یک ورودی حسی (محرک) نیاز دارد:

- **پردازش اطلاعات** دریافت شده.
- **حرکت خروجی** (پاسخ).
- **بازخورد و ارزیابی** مداوم.

گارد

گارد یک وضعیت کاملا **متعادل** که می توانید از آن موقعیت اتک یا دفاع کنید. فرد باید بتواند پس از حرکت دادن پاها هیچگونه تغییری در مرکز ثقل بدن داشته باشد.

ابتدا قائم بایستید و پاها را در یک زاویهٔ قائمه قرار دهید (پاشنه به پاشنه). پاشنهٔ راست را به اندازهٔ طول یک پا و یک سوم پا به جلو ببرید (یعنی اینکه فاصلهٔ بین دو پاشنهٔ شما باید تقریباً ۱/۳ ۱طول پای شما باشد). من این روش را مناسب تر می دانیم، به این دلیل که هرچه بازیکن قد بلندتر باشد، پای او هم بزرگ تر است. بنابراین، گارد او باید بازتر از گارد یک شخص ریز اندام باشد.

حالا زانوها را خم کنید. از این وضعیت، شما فقط باید بتوانید نوک پای خود را در جلوی زانو ببینید. بعد، باسن خود را کمی به جلو ببرید، بطوری که بدن حالت شاقول داشته باشد. دست عقب را بالا ببرید، و آرنج آن را کمی بالاتر از سطح شانه قرار دهید. دست مسلح را به جلو باز کنید به طوری که آرنج یک کف دست از بدن فاصله داشته باشد، ساعد را به موازات زمین نگه دارید، ضمن اینکه سر و نگاه شما مستقیم رو به جلو باشد. نوک شمشیر شما، که مشرف به شانهٔ چپ حریف می باشد، باید هم سطح با آرنج شما باشد. سبک کلاسیک عقب نگه داشتن دست غیر مسلح به چند دلیل می باشد:

۱. قفسهٔ سینه را باز می کند و به شما ظرفیت تنفس بیشتری می دهد.
۲. دست را از سر راه باز می دارد. قانون حکم می کند که اگر دست عقب هدف را بپوشاند، شمشیرباز خاطی یک اخطار می گیرد، و در صورت تکرار، منجر به دادن یک امتیاز به حریف می شود.
۳. با عقب نگه داشتن شانهٔ مخالف، اندازهٔ هدف کاهش می یابد.
۴. هنگام اجرای حمله آن مانند سکان کشتی عمل کرده، و بدن را متعادل و هدایت می کند و از افتادن بدن به جلو جلوگیری می کند.

حرکت

ابتدا سعی کنید پاهای خود را بلند کنید بدون اینکه بدن نوسان داشته باشد. در مرحلهٔ بعدی، به جلو و عقب حرکت کنید، با قدم های بلند (ارتفاع)، اما ریز. قدم های بزرگ زمان را از دست می دهند و همچنین آگاهی نادرستی از فاصله می دهند. و همچنین بر قضاوت داور تأثیر می گذارند. سعی کنید مانند یک بالرین به عقب و جلو حرکت کنید.

هنگام انجام این تمرینات یا هرگونه مهارت تمرینی دیگر، مبتدیان باید مرتباً استراحت کنند زیرا عضلات آنتگونیست آنها خیلی زود خسته می شود.

برای یادگیری قدم جلو، ابتدا نوک پای راست را روی یک خط قرار دهید، سپس پا را به جلو حرکت دهید بطوری که پاشنه روی خط فرود آید (مسافات طی شده باید به اندازهٔ طول پای خود باشد). برای شفاف سازی بیشتر، پنجهٔ پای جلو را بلند کنید، پای جلو را نزدیک زمین به جلو حرکت دهید، پاشنه را روی زمین قرار دهید، و همزمان با فرود کامل پای جلو پای عقب را به جلو بیاورید. این بدان معناست که قدم جلو در کل یک حرکت باید باشد، و همان طور که برخی اوقات انجام می شود، دو حرکت نیست. هنگام تمرین قدم، پای عقب را خم نگه دارید، که از نزدیک شدن بیش از حد آن به پای جلو جلوگیری می کند.

تمرین

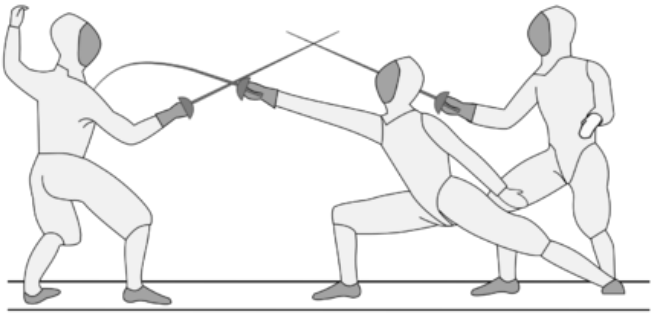
برای تمرین زیر، شاگردها باید دو به دو باشند، یکی با شمشیر و دیگری بدون شمشیر. بازیکن بدون شمشیر روی گارد می نشیند، بطوری که پاها باهم فاصلهٔ کافی داشته باشند. بازیکن با شمشیر نوک آن را در مقابل یک پاشنه قرار می دهد و فاصلهٔ بین پاشنه ها را اندازه می گیرد. سپس از یار خود می خواهد که به جلو و عقب حرکت کند، و متوقف شود. با هر توقف فاصلهٔ بین پاشنه ها را بررسی کنید و تنظیم کنید. جای تعجب است که چگونه شاگردها می توانند از این طریق فاصلهٔ بین پاهای خود را تشخیص دهند. بازیکن همچنین می تواند حمله کند و به گارد برگردد و فاصله را بررسی کند.

هنگام حرکت، بدن نباید بالا و پایین بشود. اگر یک چوب یا تختهٔ بلند در دسترس داشته باشید، مربی می تواند آن را بالای سر شمشیرباز نگه دارد، تا بازیکن زیر آن به جلو و عقب حرکت کند و از بالا و پایین شدن بدن جلوگیری کند.

قدم جلویی که بلافاصله با حمله انجام می شود به عنوان قدم جلو اتک شناخته می شود. این حرکت هم برای حرکات ساده و هم برای حرکات مرکب مفید است و حس زمان خوبی را ایجاد می کند. از نظر علمی، این حرکت بهتر است زیرا هنگام اتک با یک حملهٔ مستقیم، باید بر اینرسی اولیه غلبه کنید، اما وقتی قبل از آن یک قدم جلو اجرا شود قدرت بیشتری به حمله داده می شود.

حمله

حرکت حمله زیربنای حرکات تهاجمی را تشکیل می دهد، و آن عبارت است از شیوهٔ رساندن بدن خود به حریف در یک فاصلهٔ عملی تا بتوانید با نیروی کافی به حریف خود ضربه بزنید. آن یکی از حرکاتی است که خیلی زود باید یاد گرفته شود و به طور مداوم تمرین شود. حمله دو بخش دارد: اول، اجرای خود حمله؛ دوم، بازگشت به گارد. آن را امتحان کنید و آن را به عنوان یک حرکت ناگسستنی در نظر بگیرید، و همیشه به یاد داشته باشید که تا زمانی که به گارد برنگشته اید حمله بطور کامل اجرا نشده است.



اجرا

ابتدا بازو را راست کنید، اما نه با فشار آوردن روی شانه بلکه از طریق جلو بردن انگشت های کنترل کننده. راست کردن دست را می توان با کشیدن یک قطعه لاستیک مقایسه کرد. اگر بازوی خود را محکم پرت کنید، فیبرهای عضلانی را منقبض می کنید، در نتیجه انبساط عضلات کوتاه تر می شود. ابتدا بازو را با ضرب راست کنید و فاصله را بررسی کنید. بعد، راست کردن دست از انگشت های کنترل کننده (نه شانه) را اجرا کنید. آنگاه متوجه تفاوت مسافت طی شده خواهید شد. هنگام راست کردن دست، توجه داشته باشید که بدن نباید به جلو خم بشود.

در مرحلهٔ بعد، نوک پای جلو را بلند کنید. توجه داشته باشید که بدن به عقب خم نمی شود. پای عقب را بصورت انفجاری باز کنید، بدن را به جلو بفرستید و آخرین مرحلهٔ انفجار سرعت را برای پایان حرکت در نظر بگیرید.

در حمله **فاصله** مهم است. اگر خیلی نزدیک باشید به سرعت کامل نخواهید رسید و اگر خیلی دور باشید، به هدف نخواهید رسید، ضمن اینکه سرعت و همچنین قدرت کاهش می یابد. یک مثال ساده این است که اجرای حمله را با شلیک یک توپ مقایسه کنید: گلولهٔ توپ را جلوی لوله قرار می دهند، آنگاه فیوز از پشت شلیک می شود، بنابراین گلولهٔ توپ با توجه به نیروی وارده از عقب شلیک می شود. پای راست باید به جلو بلغزد. یک سکه زیر پاشنهٔ آن بگذارید و اگر حرکت را به درستی انجام دهید سکه باید با حرکت پا به جلو رانده شود. تعداد زیادی از شمشیربازها تنها با پای جلو حمله می کنند. یکی از راه های آموزش استفاده از پای عقب این است که مربی شمشیر خود را بالای زانوی پای عقب شمشیرباز نگه دارد. و موقعی که شمشیرباز حمله می کند، مربی باید شمشیر را پایین بیاورد. اگر شمشیر به زانو برخورد بکند، این نشان می دهد که شمشیرباز از نیروی پای عقب خود استفاده نکرده است. برای شروع، به جای سرعت، بر نرم بودن حرکت تمرکز کنید. سرعت به خودی خود به

دنبال خواهد آمد. بهتر است در این مرحله بر اهمیت آرام بودن تأکید شود. حمله حرکت نهایی اتک است و بسیاری از افراد قبل از شروع آن بدن خود را منقبض می کنند. تاکید ما تنها باید روی انگشت های کنترل کننده باشد، و در عین حال دست مسلح باید انعطاف پذیر و شانهٔ آن پایین باشد.

برگشت به گارد

بخش دوم حمله باید یک برگشت به گارد خوب و کنترل شده باشد. هنگام حمله، پاشنهٔ پا کمی قبل از بقیهٔ قسمت های پا فرود می آید. بنابراین پا باید دوباره به سمت پاشنه بچرخد، و برای برگشت به عقب به زمین فشار آورد (در همان زمان پای عقب را خم می کنیم) و به وضعیت گارد بر می گردیم، و در مرحلهٔ پایانی دست مسلح را خم می کنیم.

تمرین

دو به دو قرار بگیرید. یک شمشیرباز روی گارد، و دیگری با چهار وسیله برای علامت گذاری:

۱. شمشیرباز حمله می کند. بازیکن دوم مرز حمله را علامت گذاری می کند.
۲. شمشیرباز یک قدم جلو و یک حمله تنها با پای جلو اجرا می کند. مرز نهایی طی شده علامت گذاری می شود.
۳. شمشیرباز دو قدم جلو و یک حمله تنها با پای جلو اجرا می کند. مرز مسافت طی شده علامت گذاری می شود.
۴. شمشیرباز حمله می کند. مرز طی شده دوباره علامت گذاری می شود.

توجه داشته باشید که مرز حملهٔ چهارم به دلیل کشیده شدن عضلات دورتر از اندازهٔ حملهٔ اول خواهد بود. مربی می تواند با تغییر دادن دستور خود، بر فاصلهٔ حمله تأثیر بگذارد: **کوتاه، متوسط، بلند، بسیار بلند**.

دست عقب بسیار مهم است، زیرا از آن به عنوان متعادل کننده استفاده می شود و بدن را از به جلو افتادن نگه می دارد. آن را با انگشتان کشیده به موازات پای عقب نگه دارید.

حرکات پای اضافی

اپل

این حرکت با یک ضربهٔ تیز با پای جلو انجام می شود. کوبیدن سم اسب را تصور کنید، جایی که عمل از زانو به پایین انجام می شود. یک روش برای تمرین این حرکت این است که شمشیر را روی نوک پا قرار دهید، سپس آن را لگد بزنید. این حرکت می تواند به عنوان یک حرکت آمادگی یا یک حرکت انحرافی برای منحرف کردن توجه حریف از شمشیر شما استفاده شود.

بالسترا

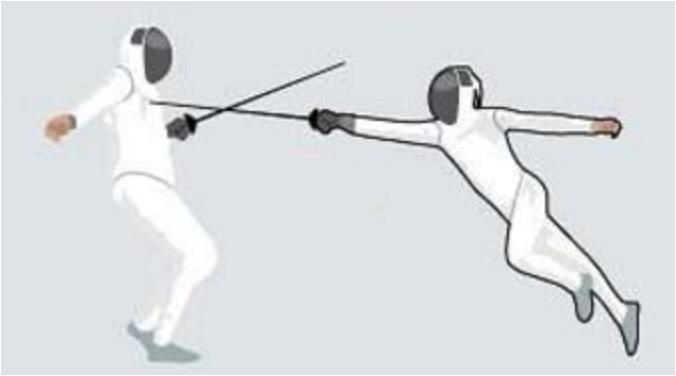
بالسترا دنبالهٔ اپل است که با یک پرش به جلو اجرا می شود. پنجهٔ پای جلو را بلند کنید، با همان فاصلهٔ قدم جلو به جلو بپرید، مطمئن شوید که به بالا نمی پرید و کاملاً متعادل فرود آیید، به طوری که هر دو پا با هم روی زمین بنشینند، سپس حرکت با حمله دنبال شود. اگر قصد دارید مسافت بیشتری را طی کنید، پنجهٔ عقب را به پای جلو نزدیک کنید، و پای عقب را خم نگه دارید تا بتوانید حداکثر قدرت را به حمله بدهید.

پرش به عقب (بالسترا عقب)

این یک حرکت دفاعی است که می تواند به عنوان یک حرکت تهاجمی نیز مورد استفاده قرار گیرد. به عقب بپرید و در حین پیشروی حریف روی پرش عقب شما، حمله کنید.

فلش (پیکان)

تمرینات زیادی در مورد این حرکت باید انجام شود، زیرا متوقف کردن آن غیر ممکن است. این حرکت یک اتک ناگهانی است و مانند همهٔ اتک های **غافلگیرانه**، استفاده از آن باید در فاصله و زمان مناسب محدود شود، به عنوان مثال وقتی حریف تمرکز خود را از دست داده باشد.



از وضعیت گارد، به جلو خم شوید و دست مسلح را صاف نگه دارید. وقتی احساس تعادل خود را از دست دادید، پای عقب را به جلو ببرید. در این مرحله پای جلو باید به شدت و با قدرت منفجر شود. به محض نشستن پای عقب روی زمین نوک شمشیر باید به هدف رسیده باشد. در مورد فلش پروازی، قبل از اینکه هر دو پا به زمین برخورد کنند، نوک شمشیر به هدف اصابت می کند.

برای اجرای فلش داشتن عضلات چهار سر ران قدرتمند و مچ پای جلوی انعطاف پذیر از اهمیت فراوانی برخوردار است. با نشستن پای عقب روی زمین، وزن بدن به جلو منتقل می شود، و نوبت را به پای جلو می دهد تا به شدت بدن را پرتاب کند.

برای بستن ناگهانی فاصله یا تنها برای دور شدن از دسترس حریف، قدم های مختلف دیگری را نیز می توان استفاده کرد. برای اجرای **قدم ضربدری به جلو**، پای عقب را جلوی پای جلو بگذارید، سپس پای جلو را جلو ببرید و حرکت را در وضعیت گارد خاتمه دهید. **قدم ضربدری به عقب**، و **نیم قدم ضربدری به جلو** نیز وجود دارد که شامل آوردن پای عقب به جلوی پای جلو و سپس اجرای حمله می باشد. **نیم قدم ضربدری به عقب** شامل بردن پای جلو به پشت پای عقب، سپس آوردن مجدد آن به جلو و اجرای حمله است. یکی از ترفند های مورد علاقه من این است که دو یا سه قدم به عقب برگردیم تا حریف کاملا در حال حرکت به جلو باشد و سپس بطور غافلگیرانه حمله کنیم. برای این کار تعادل ضروری است. حرکت دیگر **حمله عقبی** است: به این صورت که پای عقب را به عقب برده و وضعیت حمله را بگیرید.

... ادامه دارد!