

آموزش مهارت های فلوره (۲)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۲/۱۰)

اتک های ساده

یک تمرین دیگر که برای مهارت بسیار مفید است: قرار گرفتن در حالت ایستاده و با دست راست به سمت یار تمرینی خود حرکت کردن است، و هر بار که یار تمرینی از سیکس به کوارت برود و غیره یک ردکن انجام دهید و کار را با ضربه تمام کنید.

مرحله بعدی، تمرین اتک های متوالی است: دست را راست کرده و حمله کنید، سپس در برابر دفاع های جانبی یار تمرینی خود، ابتدا با یک ردکن شروع کنید، سپس دو ردکن، سپس بیشتر.



ردکن نه تنها به صورت جانبی بلکه به صورت عمودی نیز باید انجام شود، بطوری که تیغه از بالا به پایین و پایین به بالا حرکت کند. ضربه زدن در مسیر پایینی به پایان متفاوتی نیاز دارد، در وضعیت **پروناسیون** pronation (کف دست رو به پایین) ضربه به پهلو زده می شود، اما در وضعیت **سوپیناسیون** و supination (کف دست رو به بالا) ضربه به شکم وارد می شود. هنگامی که یار شما یک حرکت دایره ای انجام می دهد، ردکن خود را روی بخش آخر حرکت اجرا کنید.

همان طور که قبلاً ذکر شد، شانه، بازو و انگشتان شما باید شل باشد، و همچنین در برابر احتمال های مختلف اتک هوشیار باشید. بسیاری از شمشیربازها قبل از اجرای اتک اولیه بدنشان منقبض می شود، بنابراین این تمرین را با یار تمرینی خود اجرا کنید که فرصت اتک با شما باشد و سپس روی دفاع او ردکن کنید. همان طور که تمرین بهبود می یابد، یار باید تغییر فاصله، سرعت حرکت دست و حرکات تیغه خود را بیش از حد کند.

کوپه یا ضربه برشی

این حرکت یعنی رد کردن تیغه خود از روی تیغه حریف، راست کردن دست و اجرای حمله است. آن باید در مقابل حریفی که گارد پایینی دارد استفاده شود. نتیجه حرکت یک فشار ناشی از چرخش اندک دست، یا به سمت pronation (در کوارت) یا supination (در سیکس) و کشیدن مچ دست به عقب، و سپس ضربه زدن می باشد. ایراد متداول در این عقب کشیدن بازو، ضربه خوردن با ضد حمله است. این حرکت حق تقدم را از شمشیرباز می گیرد. در صورتی که فاصله دور باشد و یا تیغه درگیر نباشد، چنین تکان دادن تیغه با انگشتان جلوی صورت فرد می تواند آن لحظه تردید را ایجاد کند، که در نتیجه یا به شما فرصت می دهد تا اتک را انجام دهید یا اینکه ضد حمله حریف را خارج از زمان کنید.



ردکن کونتر

یعنی ردکن یک شمشیرباز در برابر ردکن حریف. با تغییر مسیر درگیری شمشیربازها اغلب با تیغه حریف درگیر شده، سپس بلافاصله با یک ردکن با طرف دیگر تیغه درگیر می شوند. این کار را می توان چندین بار انجام داد، اغلب برای دیدن نوع پاسخ حریف یا با آماده شدن برای اتک یا تحریک حریف به یک اتک بکار برده می شود. اکنون نوبت با ردکن کونتر رسیده است. به عنوان مثال، در هنگام تغییر مسیر درگیری حریف، وقتی که درگیری شما در سیکس باشد، حریف ردکن کرده و سعی می کند تیغه شما را در کوارت بگیرد. شما باید ردکن کنید (حرکت تیغه دیگر را دنبال کنید) دست خود را راست کرده و حمله کنید. یک ایراد بسیار محسوس هنگام اجرای ردکن کونتر دنبال کردن تیغه حریف به منظور لمس آن قبل از حمله می باشد. ردکن کونتر می تواند در مسیرهای پایینی نیز انجام شود، اما زیاد استفاده نمی شود.

دفاع

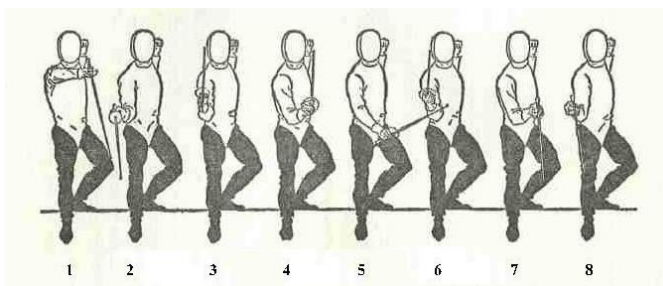
دفاع ها عبارتند از **کوارت** {۴} یا **سیکس** {۶} (دفاع های جانبی بالایی)، **سپتیم** {۷} یا **اکتاو** {۸} (دفاع های جانبی پایینی).

دفاع های جانبی

اینها شامل دفاع های ساده یا غریزی هستند از سیکس تا کوارت و بالعکس اجرا می شوند. تیغه و دست در یک خط موازی از یک شانه به شانه دیگر منتقل می شوند، بطوری که بخش انعطاف ناپذیر تیغه خود را در برابر تیغه حریف خود قرار می دهید، و با انحراف دادن تیغه او، آماده برای یک جواب سریع می شوید.

ابتدا بدون شمشیر، وضعیت دست دادن را تمرین کنید. سپس در همین وضعیت دست دادن شمشیر را به دست بگیرید، شما در این موقعیت دفاع صحیح ۴ را خواهید داشت. تمرین دیگر شامل کار در گروه های سه نفره است. یکی حمله می کند، یکی دفاع می کند، و دیگری در کنار دفاع کننده قرار می گیرد بطوری که گارد شمشیر او کنار گارد شمشیر مدافع قرار می گیرد. هنگامی که شمشیرباز مهاجم حمله می کند، مدافع

هنگام دفاع گارد شمشیر خود را در امتداد تیغه شخص کناری نگه می دارد. این کار اطمینان می دهد که مدافع دست خود را به عقب نمی کشد یا آن را جلوتر نمی برد. از این روش می توان در اکتاو و سپتیم نیز استفاده کرد.



دفاع دایره ای

بعد از دفاع جانبی، می توانیم دفاع دایره ای یا دفاع کونتر را اجرا کنیم، جایی که تیغه یک دایره را طی می کند و به همان نقطه ابتدایی شروع برمی گردد. از یک یار بخواهید تا انگشت خود را در وضعیت گارد در نقطه ای از شمشیر قرار دهد، سپس یک دایره را طی کنید، شمشیر باید به همان نقطه که انگشت قرار دارد برگردد. هیچ حرکتی از دست نباید وجود داشته باشد، در واقع با انقباض دو انگشت کنترل کننده و شل بودن ۳ انگشت دیگر، این کار به راحتی انجام می شود. تمرین بسیار زیادی در این زمینه باید دنبال شود زیرا در بازی، وضعیت های حساسی ایجاد می شود که با یک فریب ساده تیغه هیچ وقتی برای ایجاد یک دفاع متوالی وجود ندارد.

اگر یک دایره کاملی را اجرا نکنید، تیغه مخالف از آن زاویه عبور خواهد کرد. و اگر تیغه بیش از یک دایره طی کند، تیغه از زیر به سوی هدف شما خواهد لغزید.

برخی از افراد معتقدند که به دلیل نیروی شمشیر فلوره الکتریک (که از تیغه فلوره معمولی قوی تر است)، شما باید پوینت حریف را از مسیر هدف خارج کنید، اما اگر دفاع به درستی اجرا شود و انگشتان کاملاً شل و رلکس باشند، می توان بدون نیاز به "خارج کردن پوینت از مسیر" جواب را به سرعت و بطور مستقیم اجرا کرد.

هنگام دفاع، تا جایی که ممکن است مقدار بیشتری از ساعد را پشت دست خود قرار دهید؛ هنگامی که پوینت را حرکت می دهید و عضلات را گسترش می دهید، این کار را با یک حرکت روان و با قدرت انجام دهید. اگر بازو، ساعد و دست در جهات مختلفی حرکت کنند، هیچ سیالیتی در راست کردن دست وجود نخواهد داشت.

به همه ما گفته شده است که با بخش انعطاف پذیر تیغه دفاع کنیم، اما اگر این کار را با گوشه تیغه بکنیم بهتر است، چون این کار از سمت مسطح تیغه تیزتر است. ضمناً، این کار را با انگشت انجام دهید. در دفاع سیکس، انگشت شست خود را در ساعت یک قرار دهید. و برای اجرای دفاع کوارت، انگشت شست را تا ساعت یازده بچرخانید. با این کار گوشه تیز تیغه شما به تیغه مخالف خواهد رسید، و همچنین پوینت با اطمینان در مسیر ثابت خواهد ماند. اگر پوینت از مسیر خارج شود، تیغه مخالف می تواند از زاویه ایجاد شده خارج شود، و اگر پوینت بیش از حد دور شود، تیغه مخالف از زاویه زیر عبور می کند. ضمن اینکه جواب به تأخیر می افتد.

دفاع نیم دایره ای

به نظر من این دفاع ها بسیار کم بکار برده می شوند، زیرا دست عمدتاً در یک قوس درهم و برهم برای جمع کردن تیغه حریف استفاده می شود. با استفاده از یک حرکت گشاد، می توان آن را با یک حرکت فریب مسیر پایینی فریب داد، و سپس به مسیر بالایی هجوم آورد.

دامنه این حرکت نیم دایره می باشد، نه کمتر و نه بیشتر. اگر کمتر باشد، تیغه مخالف می تواند عبور کند. و اگر بیشتر باشد، تیغه مخالف از بالای گارد رد می شود. برای اینکه تیغه را بیرون نگه دارید، از انگشت های کنترل کننده برای اجرای یک قوس داخلی استفاده کنید. با حفظ کنترل تیغه، پوینت را در راستای هدف رها کنید و جواب دهید. برای جواب دادن در مسیر بالایی، دست را بی حرکت نگه دارید و از انگشتان برای روانه کردن پوینت استفاده کنید. دفاع نیمه دایره ای را می توان در مسیرهای بالایی نیز استفاده کرد اما دست باید کمی بالاتر قرار گیرد، بنابراین باعث می شود که سپتیم ما سپتیم بالا یا اکتاو ما اکتاو بالا باشد.

شما می توانید با اجرای اکتاو-سیکس-اکتاو یا سپتیم-کوارت-سپتیم آنها را در برابر هر شیئی عمودی تمرین کنید. با این روش مطمئن می شوید که تیغه فقط در موقعیت مورد نیاز قرار می گیرد. حرکت مچ دست را به حداقل برسانید و اجازه ندهید آرنج به بیرون خم شود.

اکتاو از این نظر مفید است که اگر شخصی به مسیر بالا اтак کند، شاگرد یا می تواند با سیکس، کوارت، سبتیم بالا، یا حتی از کوینت بالا استفاده کند.



جواب (ریپوست)

بعد از دفاع نوبت به جواب می رسد که یک اقدام تهاجمی پس از دفاع موفقیت آمیز اтак اجرا می شود. آن می تواند **فوری** یا **تاخیری**، بصورت **منفصل** یا **اپوزه** باشد. بهترین زمان روانه کردن جواب زمانی است که حریف هنوز روی حمله قرار دارد، زیرا در چنین موقعیتی او فرصتی برای برگشت به گارد ندارد. هنگام روانه کردن پوینت به هدف انگشت های کنترل کننده باید آرام و رلکس باشند. بسیاری از دستورات مانند "دفاع کوارت بگیر و جواب بده!" داده می شود، اما به شاگرد گفته نمی شود که کجا را باید هدف قرار دهد. به شمشیرباز باید گفته شود که پوینت می بایست به کدام مکان مشخص از هدف نشانه رود، که در واقع "**مسیر باز**" هدف باید باشد، و آموزش دقیقاً باید به همین ترتیب انجام شود. در صورتی که جواب تاخیری باشد، اطمینان حاصل کنید که حریف قادر به اجرای اтак تجدیدی نباشد، زیرا با به تأخیر انداختن موقت جواب، در این بین یک زمان شمشیربازی از دست رفته وجود دارد. با این حال، با اعمال این تأخیر، مدافع می تواند ببیند که مهاجم در چه مسیری قرار خواهد گرفت، ضمن اینکه وقتی بازیکن مهاجم یک مسیر را می بندد، او یک مسیر دیگر را باز می کند، و آنجاست که جواب باید ارسال شود.

با دفاع "منفصل" (یعنی اینکه بلافاصله بعد از دفاع کردن، تیغه خود را از تیغه حریف جدا کرده و جواب دهید) جواب باید مستقیم باشد. اما پس از دفاع اپوزه، جواب به **فاصله** و همچنین به **واکنش حریف** بستگی دارد.

۱. در فاصله کوتاه، جواب باید **مستقیم** باشد.
۲. در فاصله حمله، آن باید **مستقیم یا مرکب** باشد.
۳. در فاصله بلندتر، جواب باید همیشه **غیرمستقیم** باشد، زیرا جواب ساده موفق نخواهد شد.

هنگام تمرین، بهتر است کار را از فاصله کوتاه شروع کنید، زیرا یادگیری **شل کردن دست و بازو** هنگام جواب دادن بسیار مهم است. پوینت را به عنوان یک تکه لاستیک تصور کنید. راست شدن دست با فشار انگشت شست و با یک حرکت نرم انجام می شود، که در نتیجه فیبرهای عضلانی به آرامی گسترش می یابند و باعث کشیدگی بیشتر آنها می شود. در برابر یک دیوار این آزمایش را امتحان کنید: ابتدا دست باز خود را به شدت راست می کنید، سپس در مرحله بعد، دست را بصورت روان و سیال راست کنید، خواهید دید که دست شما در آزمایش دوم به دیوار نزدیک تر خواهد بود، و دلیل آن این است که موقع پرتاب دست همراه با قدرت، عضله را منقبض می کنید (کوتاه می کنید).

مربی باید بر اجرای دفاع درست اصرار ورزد، تا بتوان در جواب پوینت را به درستی هدایت کرده تا از مسیر خارج نشود. اگر دست یا بازو حرکت اضافی داشته باشد، جواب ممکن است به خارج از هدف اصابت کند یا به کلی به هدف نخورد.

برای سرعت بخشیدن به جواب، از صدای خود استفاده کنید و یا سرعت دفاع خود را افزایش دهید، یا حتی جواب شاگرد را با یک دفاع زود هنگام قطع کنید. صدای دفاع هم می تواند شما را در موفق شدن جواب راهنمایی کند.

اگر مربی حرکات ریزی را اجرا کند، شاگرد نیز همین کار را انجام خواهد داد.



جواب کونتر

جواب کونتر یک اقدام تهاجمی است که پس از موفقیت در دفاع کردن جواب یا جواب کونتر اجرا می شود. کونترپیوست های فرد توسط بازیکن مهاجم اجرا می شود. اما کونترپیوست های زوج های توسط بازیکن مدافع اجرا می شود.

معمولا توانایی اجرای کونترپیوست در یک بازی، تخصص و ورزشدگی بازیکن را نشان می دهد، زیرا آن **تکنیک کنترل شده، همه فن حریفی، هماهنگی، زمانبندی و همچنین آگاهی تاکتیکی** برای همراه کردن حریف را نشان می دهد. هر چقدر بیشتر بتوانید کونترپیوست بیشتری اجرا کنید، اعتماد به نفس بیشتری در اتک های خود خواهید داشت، زیرا شما می دانید که در صورت عدم موفقیت اتک، می توانید دوباره با کونترپیوست به مقابله بپردازید.

برای استفاده از آن به عنوان یک حرکت از پیش برنامه ریزی شده، طوری حمله کنید گویی که قصد اتک را دارید، اما حمله شما کوتاه باشد، دفاع و جواب را دریافت کنید، سپس ریپوست را دفاع کنید و با کونترپیوست شلیک نهایی را به خانه حریف روانه کنید.

... ادامه دارد!