

## آموزش مهارت های فلوره (۳)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۲/۱۲)

### اتک های مرکب

اتک های مرکب از دو یا چند حرکت تیغه تشکیل شده است، که هر حرکت قبلی یک فریب به حساب می آید. به عنوان مثال، از وضعیت درگیری:

- ردکن، ردکن (یک و دو). کوپه، کوپه
- کوپه، ردکن
- ردکن، کوپه
- ردکن دایره ای، ردکن



حرکات زیر را می توان از همه وضعیت ها و بدون وجود درگیری تیغه انجام داد:

- فریب با ضربه مستقیم، ردکن
- فریب بالا سپس پایین
- فریب پایین، رفتن به مسیر بالا
- فریب با ضربه مستقیم یا دفاع کونتر
- ردکن (دوبله)، دفاع کونتر

باید یک اتک مرکب تنظیم شود و سپس بدون مکث اجرا شود. یک اتک مرکب به مهارت کامل انگشت های کنترل کننده و توانایی عرضه شما برای فروش حرکتی که ایجاد می کنید، نیاز دارد. به عنوان مثال، اگر می خواهید یک "یک و دو" را انجام دهید، یک یا دو اتک کاذب را اجرا کنید تا از دفاع حریف اطمینان حاصل کنید. پس از مطمئن شدید که او از سیکس دفاع کوارت را انجام می دهد، همزمان با دفاع حریف یک حمله نفوذی عمیقی را اجرا کنید، انگشت های کنترل کننده را شل نگه دارید، تیغه خود را به زیر تیغه حریف بفرستید و ضربه را بزنید.

اینجاست که اتک مرکب پیشرونده اهمیت خود را نشان می دهد. در حالی که در فاصله حمله و خوب روی گارد و روی پای عقب برای ایجاد نیروی انفجاری نشستاید، با حرکت تیغه شروع سپس پای جلو را به حرکت درآورید و با نیروی پای عقب حمله را روانه کنید. هم زمان با فرود آمدن پای جلو، دفاع را از حریف دریافت کنید، آن را فریب دهید و ضربه را بزنید. هنگام ضربه زدن به حریف باید شتاب کامل داشته باشید. اگر خیلی نزدیک باشید، به سرعت کامل نخواهید رسید، و اگر خیلی دور باشید، شتاب به خودی خود کم می شود. بسیاری از اتک های مرکب به دلیل فاصله نادرست و کمبود قدرت حمله، با شکست مواجه می شوند. اگر بتوانید حریف خود را مجبور کنید تا زود دفاع کند، زمان و درک بیشتری نسبت به واکنش او خواهید داشت، و احتمال زدن او با اتک مرکب بیشتر خواهد بود. به یاد داشته باشید، که دست باید صاف و همسو با هدف باشد.

در تمرین دونفره، ابتدا یک یا دو اتک کاذب را انجام دهید، مدافع هر نوع دفاعی را با تیغه خود می تواند انتخاب کند. سپس مهاجم سعی می کند تیغه مدافع را فریب دهد. در مرحله بعد، این کار را به صورت متوالی انجام دهید (بصورتی که تیغه در یک حرکت رو به جلو حرکت کند). یک مشکل بزرگ این است که مهاجم نتواند اولین حرکت خود را به اندازه کافی نفوذی اجرا کند و حرکت دوم خود را خیلی زود انجام دهد (قبل از این که شخص مقابل دفاع کند). در واقع، مهاجم خودش خودش را دفاع می کند.



در تمرین، شما دو گزینه دارید:

۱. حمله می کنید و ضربه می زنید.
۲. شما همزمان با دفاع بازیکن مدافع حمله می کنید، فریب می دهید و ضربه می زنید.

مدافع تنها در مواقعی باید دفاع کند که بازیکن مهاجم یک حرکت فریب نفوذی را اجرا کند. اشتباه های معمول شامل استفاده از شانه در موقع راست کردن دست می باشد. حرکات بزرگ و گشاد باعث کند شدن اتک می شود، و به مدافع فرصت بیشتری می دهد تا یک دفاع متوالی را انجام دهد. همچنین احتمال خارج شدن پوینت شما از هدف را افزایش می دهد. اطمینان حاصل کنید که هنگام فریب تیغه مخالف، دست خود را جمع نکنید، مگر هنگام اجرای حرکت زمان شکسته.

### زمان شکسته

زمان شکسته به معنی واقعی کلمه به معنای زمانی است که با یک **مکت** در سازه طبیعی **به هدف به اشتباه انداختن حریف** اجرا می شود. در هنگام سردرگمی حریف، مهاجم می تواند پوینت خود را به جایی که می خواهد روانه کند. گاهی اوقات زمان شکسته در اتک های مستقیم خیلی بد اجرا می شود مانند، خم کردن دست هنگام حمله، یا کوبه به عنوان اتک یا ریپوست. هنگامی عقب کشیدن دست برای اجرای ردکن از روی تیغه حریف ممکن است مکتی ایجاد شود. برای کمک به از بین بردن این مسئله، این کار را فقط روی شخصی انجام دهید که دارای گارد پایین می باشد. از **انگشت های کنترل کننده** بیشتر استفاده کنید، و همچنین، اگر ابتدا با تیغه حریف درگیر شوید، با رها شدن فنری آن به شما فرصت داده می شود تا حرکت را اجرا کنید.

## اتک تجدیدی

در درگیری بین مبتدی ها، متوجه می شوید که یک بازیکن اتک می کند و دیگری بدون دادن جواب دفاع می کند. مهاجم اتک خود را تجدید می کند اما به دلیل تکنیک ضعیف، مدافع دوباره می تواند آن را دفاع کند. اگر مدافع توانایی ریپوست را داشته باشد، ادامه دادن آن اتک خوب نیست. یک شمشیرباز با تجربه اغلب از اینکه اتک او توسط یک "دفاع قرص و محکم" مسدود می شود می تواند خیلی ناامید شود، زیرا وقتی خطری ایجاد می شود، ترس می تواند مشکلات بسیاری را ایجاد کند. اطمینان حاصل کنید که فقط تیغه منحرف شده است. دفاع را به سمت پایین دنبال نکنید. انگشتان را شل و رلکس نگه دارید، تیغه حریف را دور بزنید و پوینت خود را به سوی هدف راهی کنید. به این حرکت اصطلاحاً **اتک ردوبلمان** اطلاق می شود، یعنی تجدید اتک در مسیر مخالف یا همان مسیر قبلی می باشد. (مسیرها در بخش اتک های ساده توضیح داده شده است). ردوبلمان با استفاده از کویه، ردکن یا ردکن کونتر نیز می توان انجام داد. در همان مسیر، مهاجم می تواند بازوی خود را خم کند و پوینت خود را بصورت مستقیم یا با یک حرکت مرکب اجرا کند (به عنوان مثال، یک و دو). شمشیرباز می تواند پای عقب خود را بالا آورده و یک ضربه شلاقی (زاویه دار) اجرا کند. ردوبلمان اغلب در بازی نزدیک و هنگام فرار حریف نیز انجام می شود. تا زمانی که بتوانید از شمشیر خود استفاده کنید، داور دستور توقف بازی را نخواهد داد. ردوبلمان را می توان به عنوان یک اتک از پیش برنامه ریزی شده دسته بندی کرد: مهاجم دیده است که مدافع ریپوست نمی کند، بنابراین اتک می کند و بعد از دفاع سریعاً ردوبلمان می کند. فاصله یکی از فاکتورهای مهم دیگر است: اگر قصد داشته باشید ردکن کنید و خیلی نزدیک باشید، نمی توانید دست خود را صاف نگه دارید.



### رمیز

رمیز یک اتک مجددی است که با روانه کردن پوینت **در همان مسیر** بدون هیچ گونه حرکت دیگری از بدن یا تیغه انجام می شود. وقتی دفاع می شوید، هنگامی که مدافع تیغه خود را دور کرد، انگشتان خود را شل کنید؛ سپس انگشت ها را ببندید و به جلو فشار بیاورید و ضربه را بزنید. فاصله در این حرکت مهم است.

### رپریز

رپریز یا به به جلو یا به عقب اجرا می شود به این صورت که **به گارد برمی گردیم و دوباره حمله می کنیم**. "درست مانند جنگ، وقتی دشمن در حال عقب نشینی است، فشار آوردن به او را حفظ کنید." این گفته مونیکا پولچ دارنده مدال های نقره انفرادی و طلای تیمی المپیک است. او عادت داشت اتک سنگینی به حریف بکند که حریف را وادار به عقب نشینی می کرد، سپس آن را با یک رپریز، یا در صورت پرواز حریف به عقب حتی دو یا سه رپریز دنبال می کرد.

در رپریز به عقب، با علم به اینکه حریف در بازگشت شما به گارد به جلو می آید، با استقرار پاشنه جلو دوباره حمله کنید. اجرای رپریز به جلو به انعطاف پذیری مفصل زانوی عقب نیاز دارد. زانوی عقب را خم کنید، پای عقب را به جلو بالا بیاورید، سپس دوباره حمله کنید. عیب اصلی این حرکت استفاده از مفصل لگن عقبی است که بدن را قبل از حمله مجدد بالا می آورد.

فاصله فاکتور مهمی است. یک شمشیرباز باتجربه برای دور شدن از دسترس حریف به عقب خواهد رفت، بنابراین شمشیرباز تنها باید پای عقب را به اندازه فاصله، کمی جلو بیاورد. شخص دیگری ممکن است بیشتر عقب برود بنابراین پای عقب باید بیشتر جلو بیاید. همچنین می توان یک رپریز با قدم ضربداری انجام داد. هنگام کار با هم، تنها وقتی که حمله به سمت شما می آید قدم به عقب بگذارید. اگر قبل از حمله عقب نشینی کنید، شخص مقابل به جای اجرای حمله و به دنبال آن یک رمیز، یک قدم جلو حمله را اجرا خواهد کرد.



## حرکات آمادگی جهت اتک

این حرکت ها عبارتند از: به دست آوردن زمین و شکستن فاصله؛ اتک به تیغه؛ فشار، بتمان، کوله، رپریزدوفر، بایند، کروسه، آنولپمان، فرویسمان، واکنش و انحراف.

به تمام حرکتی که **قبل از اتک** اجرا می شوند، آمادگی گفته می شود. آنها را می توان با حرکات بدن یا حرکت های تیغه یا ترکیبی از هر دو انجام داد. سخت ترین چیز برای دستیابی هنگام ترکیب بدن و تیغه، هماهنگی است. شما باید بدن و تیغه را با هم بکار ببندازید، و آن را به طور منسجم هماهنگ کنید. حرکات بدن نیز می تواند پیچیده باشد، بنابراین برای شروع بهتر است که از حرکت های ساده استفاده کرد. حرکات آمادگی همچنین می توان برای حرکات دفاعی، مانند دفاع و جواب یا کونترپیوست، استفاده کرد.

بسیاری از داورها نمی توانند بین اتک و حرکت آمادگی تمایز قائل شوند. برخی از شکل های آمادگی حق تقدم را بدست می آورند، به عنوان مثال، حرکت فریبی که حرکت نهایی بلافاصله پس از آن دنبال شود. سایر گونه های آمادگی باید با اتک دنبال شود، مانند بتمان حمله. این آسیب پذیرترین زمان برای "آماده کننده" می باشد زیرا حریف می تواند اتک کند. حرکات آمادگی باید بسیار تمرین شود، یعنی اتک پیشرونده، قدم جلو، حمله، یا اتک پس از قدم جلو. قدم باید کوچک باشد، و بلافاصله با حمله دنبال شود. قدم جلو با بازوی خمیده حق تقدم را بدست نمی آورد، اما اگر حریف روی آمادگی اتک نکند، حق تقدم همچنان بی طرف می ماند.

به دست آوردن زمین و شکستن فاصله می تواند با قدم جلو، قدم عقب، بالسترا، پرش به عقب، قدم ضربداری، آوردن پای عقب به نزدیکی پای جلو، یا خم کردن بدن به جلو انجام شود. در انجام حرکات عقب نشینی، یک قدم به عقب بروید، بطوری که پای جلو را بیشتر به عقب ببرید و تا نزدیکی پای عقب قرار دهید تا اینکه بتوانید هنگام خم شدن به جلو تعادل بدن را حفظ کنید (به عنوان آماده سازی برای فلش).

اپل همراه با یک پرش به جلو می تواند یک عمل دفاعی از طرف حریف ایجاد کند. حرکات پا و بازو را می توان جداگانه (آمادگی مضاعف) یا باهم (آمادگی مرکب) انجام داد.

## درگیری

اگر حریف شما نسبت به تیغه خود زاویه کافی داشته باشد، درگیری در یکی از سه مکان زیر آسان تر خواهد بود:

۱. با بخش انعطاف پذیر تیغه در برابر بخش انعطاف ناپذیر تیغه حریف.
۲. با بخش انعطاف پذیر تیغه در برابر بخش میانی تیغه حریف.
۳. با بخش انعطاف ناپذیر تیغه در برابر بخش انعطاف پذیر تیغه حریف.

با قرار دادن بخش انعطاف پذیر تیغه در برابر بخش انعطاف ناپذیر تیغه حریف، به حریف اطمینان داده می شود که به درستی پوشانده شده است، اما هدف مهاجم برای اтак باز می ماند. در درگیری با میانه هر دو تیغه، هیچ مزیتی نسبت به بخش انعطاف ناپذیر در برابر بخش انعطاف پذیر تیغه حریف وجود ندارد، زیرا هر بازیکن می تواند مسیر پوشیده حریف را باز کند. بنابراین، درگیری می تواند با ثابت کردن دست حریف و به دنبال آن فشار، بتمان، یا فرویسمان، و بدون حرکت زیاد دست، اтак را آماده کند.

درگیری می تواند در اتکی به منظور **ایجاد واکنش** استفاده شود، آن را به خوبی به پیش برد، بطوری که با قدرت شروع و به روانی دنبال شود. آن می تواند با **بازتر کردن دست** و کند کردن حرکت یک ضد حمله را تحریک کند. و در نهایت، آن می تواند برای تحریک یک اтак انجام شود. هنگام درگیر شدن، حرکت را با پوینت شروع کنید، در غیر این صورت دست می تواند فریب داده شود (درویمان).



### درگیری دوبله

درگیری دوبله شامل **دو تغییر در درگیری** است. یکی می تواند واکنش باشد که به دنبال آن یک انحراف به وجود می آید، یا بالعکس. حرکت با انگشتان کنترل کننده انجام می شود، و دست ثابت می ماند. حرکات درگیری برای بازیکنان مبتدی و میانه بسیار مناسب هستند، زیرا گارد آنها را کنترل می کند. برخی شمشیربازها دوست دارند حرکات های درگیری را یا برای آماده سازی اтак یا گرفتن واکنشی از حریف، مانند درگیری کونتر، اجرا کنند.

هنگامی که بازیکنان باتجربه تر هستند، بیشتر حرکات ها با انفعال تیغه انجام می شود، و بیشتر از اтак های فریب، اтак های کاذب، یا اтак به تیغه، استفاده می شود.

### اтак های کاذب

اтак کاذب یا **با قصد ثانویه** حرکتی است که برای جلب واکنش از طرف مقابل انجام می شود تا شما را قادر به تحقق حرکت واقعی مورد نظر خود کند. به عنوان مثال، می توان از یک نیم حمله برای ترغیب حریف به یک دفاع و جواب استفاده کرد، در حالی که هدف اصلی این است که با دفاع کردن آن جواب، ضربه را با یک کونترپیوست زد. شما می توانید با اجرای یک حرکت آمادگی اغراق آمیز، یک ضد حمله را تحریک کنید، سپس آن را دفاع و جواب دهید.

در اجرای حرکات آمادگی، حفظ فاصله و داشتن حس خوبی از زمان مهم است تا اینکه بتوانید کل سازه را با حرکات دست و پا هماهنگ کنید.

... ادامه دارد!