

آموزش مهارت های فلوره (۴)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۲/۱۲)

پریزدوفر (از خود کردن تیغه حریف)

بایند - یک حرکت **مورب** از بالا به پایین و بالعکس می باشد. هنگام استفاده از بایند، خطر کشاندن تیغه حریف از عرض هدف خود و برخورد ضربه به خارج از هدف حریف وجود دارد. وقتی یک حریف چپ دست سعی کند دفاع کوارت شما را درویمان کند، استفاده از بایند کونترکوارت به اکتاو، موثر است.



آنولپیمان - یک حرکت **دایره ای** که تیغه حریف را به مسیر اولیه برمی گرداند. آنولپیمان عمدتاً در ایه استفاده می شود.

کرویز - گرفتن تیغه به صورت **عمودی** از مسیر بالا به پایین و بالعکس می باشد.

اپوزه - یک ضربه مستقیم با **رانش تیغه خودی روی تیغه حریف** بدون تغییر دادن مسیر تیغه حریف می باشد. اپوزه معمولاً با یک ردکن همراه است. کوله-ردکن، حریف را در مسیر خود نگه می دارد. در آخرین لحظه با شل نگه داشتن انگشتان ردکن کنید.

پریزدوفر را نباید با دست جمع انجام داد زیرا کنترل بخش انعطاف ناپذیر تیغه در برابر بخش انعطاف ناپذیر حریف دشوار است. آن بهتر است به صورت **ریپوست، ضد حمله** یا **رمیز** انجام شود. پریزدوفر مفید است زیرا در هنگام اجرای حرکت، تیغه حریف را کنترل می کند و شما می دانید که تیغه مخالف در کجا قرار دارد. شما ابتدا باید با اجرای دفاع های مناسب مسیره، به اهمیت کنترل بخش انعطاف ناپذیر تیغه پی ببرید، یعنی در کوارت تیغه حریف باید در بالای گارد خود قرار داشته باشد، بطوری که بخش انعطاف ناپذیر تیغه شما در برابر بخش انعطاف ناپذیر تیغه حریف قرار داشته باشد. اگر مچ دست خود را رو به زمین بچرخانید، اجازه می دهید که تیغه دیگر بلغزد، و اگر کف دست را رو به بالا بچرخانید، تیغه از شکاف به وجود آمده نفوذ خواهد کرد.

سعی کنید آنولپیمان سیکس (یک دایره کامل) را انجام دهید. مربی انگشت خود را در محل قرار گرفتن پوینت شاگرد می گذارد تا مطمئن شود که قبل از جواب دادن دوباره به همان مکان برگردد. در همه این پریزدوفرها شروع حرکت، سپس پایان آن قبل از ضربه را بررسی کنید. این پریزدوفرها را تمرین کنید، از سیکس به کوارت، بایند به اکتاو، آنولپیمان اکتاو، سپس بایند به کوارت، آنولپیمان کوارت، و کار را با **کرویز** سبتیم به پایان برسانید.

همچنین باید مراقب باشید که حرکت جانبی را خیلی بزرگ انجام ندهید، زیرا ممکن است به فشار تبدیل شود. دروبمان ساده حرکات دست را ریز می کند. اگرچه ما پریزدوفرها را به عنوان حرکت آمادگی استفاده کرده ایم، اما فکر می کنم حالا بهتر است به نحوه دفاع کردن چنین حرکاتی بپردازیم، و آنها عبارتند از:

۱. دفاع.

۲. اجتناب از تماس با تیغه بوسیله حرکت دروبمان.

سه روش برای دفاع وجود دارد:

۱. بصورت **اپوزه**، که به حریف اجازه می دهد تا تیغه را بگیرد، سیکس گرفته و ضربه مستقیم اجرا کند، آنگاه روی حرکت پایانی، دست را به سیکس خم کنید، و مسیر را بپوشانید. به نظر من استفاده از این حرکت در برابر روس ها، که واقعاً می دانند چگونه تیغه را بگیرند، دشوار است، اما با اکثر شمشیربازهای دیگر بسیار مفید می باشد.
۲. با **دفاع سدان**، که با حفظ درگیری با تیغه انجام می شود، بطوری که در آخرین لحظه به پایان رسیدن پریزدوفر کنترل تیغه را بدست می گیریم، یعنی در پریزدوفر کوارت به اکتاو، به کوارت سدان می کنیم. چپ دست ها بیشتر دوست دارند به سبتیم سدان کنند.
۳. با **دفاع کونتر**، بعنوان مثال، دفاع کونتر سیکس در برابر اپوزه کوارت.



حمله وری به تیغه

بتمان

بتمان یا به صورت انحراف یا واکنش به وجود می آید. بتمانی که با وسط تیغه در برابر بخش انعطاف پذیر تیغه حریف انجام می شود، باید **کوتاه و خشک** باشد، مانند صدای تیک ساعت. اگر دست خود را بچرخانید، حرکت دست شما کشویی خواهید شد و اثر بتمان از دست خواهد رفت. شدت بتمان باید آنچنان باشد که انحراف را به وجود آورد و در عین حال برای واکنش سبک و نرم باشد. در هر دو روش حرکت توسط دو انگشت کنترل کننده با کمک سه انگشت کمکی دیگر انجام می شود. هنگام بتمان زدن با وسط تیغه، ضربه زدن با گوشه تیغه در مقایسه با استفاده از سطح صاف ضربه تیزتری ایجاد می کند. بتمان زدن به گوشه تیغه با انگشت خود را امتحان کنید، سپس همین کار را با سطح صاف تیغه تکرار کنید، خودتان تفاوت را متوجه خواهید شد.

بتمان در هر مسیری قابل اجراست، اما باید توجه داشت که **تیغه ضربه را اجرا می کند**، نه حرکت دست. در صورت حرکت دست، حریف می تواند تیغه را فریب داده و اتک کند. با یک پار تمرینی، بتمان را تمرین کنید و به صدای ضرب تیغه گوش دهید. با تمرین، باید به صدای تیک تاک ساعت برسید. اگر بتمان شما صدای تیک ساعت را نداشته باشد، حریف می تواند قبل از برگشت تیغه شما با ردکن به شما ضربه بزند. هیچ حرکتی از دست نباید قابل مشاهده باشد، و انگشت های کنترل کننده باید کاملاً آرام و رلکس باشند.

بتمان می تواند با یک اتمک ساده یا یک حرکت مرکب دنبال شود. بتمان را می توان از وضعیت های گوناگونی اجرا کرد: پس از ردکن، بدون تماس تیغه ها، وقتی حریف تیغه خود را از یک موقعیت به موقعیت دیگر منتقل می کند، و در نهایت، با تغییر مسیر درگیری.

دوبله یا مرکب

این حرکت ها نیاز به هماهنگی دست و پا دارد. دوبله با **بتمان به تیغه** اجرا می شود، به این صورت که وقتی حرکت آمادگی ترکیبی با یک قدم جلو شروع می شود، زدن بتمان با بلند شدن پای عقب انجام می شود. حرکات باید کوتاه و تیز باشد تا بتوان از امتیاز زمان و مسافت بهره برد. با این حال، اگر شمشیرباز سعی در تحریک یک حرکتی داشته باشد، مهم این است که تعادل خود را حفظ کند تا بتواند در برابر اتمک حریف با ضد زمان یا دفاع و جواب، واکنش نشان دهد.



فشار

این حرکت مشابه بتمان می باشد، و برای باز کردن یک مسیر یا ایجاد یک واکنش استفاده می شود. شما می توانید فشار را برای ایجاد واکنشی که بتوانید دنبال آن یک ردکن انجام دهید یا اجرای یک اتمک دنباله رو بکار ببرید. تمرین فشار از آنجایی که **حس تیغه** (ضربه های حسی) را به شما می دهد، از جمله عکس العمل های دفاعی حریف، خیلی مفید است.

نکات قابل توجه: در برگشت فشار تیغه حریف خیلی به تیغه او تکیه نکنید. همچنین، وزن زیادی روی پای جلو نیندازید. اشتباه دیگری که در بین مبتدیان قابل توجه است، بالا آوردن آرنج ناشی از چرخش دست به سمت زمین می باشد.

فروپسما

فروپسما یک عمل تند و تیز بر روی تیغه حریف است، که با چرخاندن مچ دست خود رو به بالا و رانش تیغه حریف از مسیر و اجرای متعاقب یک ضربه مستقیم انجام می شود. این حرکت در مقابل حریفی انجام می شود که دارای گارد ضعیف می باشد، که اگرچه دست ممکن است در موقعیت خود قرار داشته باشد، اما پوینت او به سمت داخل نوسان دارد.

کونترتایم (ضدزمان)

اغلب اوقات، وقتی یک شمشیرباز باتجربه در برابر یک بازیکن دارای توانایی های برتر قرار می گیرد، متوجه می شود که اتمک های خود با شکست روبرو می شود، اما او یک فرصت برای اجرای حرکت ضدزمان یا **قصد ثانویه** دارد. ضدزمان عملی برای **تحریک ضد حمله حریف و دفاع کردن آن** با حرکات پا یا فلش می باشد. ضدزمان را می توان هنگام داشتن تعادل، در وضعیت گارد، دفاع و جواب، یا در وضعیت عدم تعادل هنگام اجرای حمله، اجرا کرد. شمشیربازهایی که دارای دست یا رفلکس خوب هستند می توانند یک ضد زمان انعطاف پذیری را اجرا کنند.

ضدزمان دفاعی

بازیکن A یک اтак آمادگی را انجام می دهد. شمشیرباز B یک دفاع و جواب را اجرا می کند؛ شمشیرباز A یک دفاع و جواب انجام می دهد.

کونترریپوست با قصد ثانویه:

بازیکن A اтак کوتاهی را اجرا می کند؛ بازیکن B با دفاع و جواب پاسخ می دهد؛ بازیکن A دفاع و جواب می دهد، اما این بار ضربه را با قدرت به سوی هدف روانه می کند.



ضدزمان تهاجمی

بازیکن A یک اтак کاذبی را اجرا می کند. بازیکن B با یک قدم عقب ضدحمله می کند. بازیکن A حرکت خود را با رپریز ادامه می دهد.

ضدزمان حرکت مفیدی است زیرا حریف به دلیل اشتباهات خود قادر به ترمیم حرکت خود نیست. بنابراین، حرکت های ضد زمان را **ساده** و بصورت جواب مستقیم یا غیر مستقیم با تماس تیغه یا بدون تماس تیغه اجرا کنید.

با مربی خود تمرین کنید. پس از مرور کردن مکانیسم ضدزمان، یک قدم جلو با درگیری گشاد بردارید. مربی با درویمان تیغه را فریب می دهد، سپس شما دفاع و جواب می کنید. سپس آن را روی عقب رفتن مربی نیز تمرین کنید، اما این بار باید با حمله عمل کنید. سپس از آن به عنوان واکنش انتخابی استفاده کنید، با این اطمینان که پوینت قبل از پا حرکت کند. تاکید باید بر هماهنگی باشد. هنگامی که مربی یک دفاع را اضافه می کند، شما مجبور هستید یک اтак غیر مستقیم را اجرا کنید. هنگامی که به این حرکات عادت کردید، مربی می تواند یک اтак آمادگی اضافه کند، به عنوان مثال، او می تواند یک اтак با درگیری کوارت با پای جلو را تحریک کند، سپس دفاع و جواب اجرا شود. اکنون باید تمرکز خود را روی فاصله و هماهنگی بگذارید. همان طور که در این تمرین ورزیده می شوید، مربی باید در سطوح مختلف دست و مسیرهای گوناگون ضد حمله کند. همان طور که مهارت بیشتری کسب می کنید، مربی باید واکنش انتخابی بدهد، ابتدا بدون تحرک، سپس در حرکت، و در نهایت با سرعت مسابقه ای. اگر اشتباه کردید، قبل از اینکه با سرعت بالا کار کنید به همان ابتدای تمرین برگردید. با گذشت زمان، شما به طور خودکار موفق خواهید شد.

در شمشیربازی، حرکات همیشه آن چیزی نیستند که شما انتظار دارید. به عنوان مثال، ضد حمله ممکن است خیلی کند باشد، این امر باعث می شود که بتوانید کار خود را با یک اтак ساده به پایان برسانید، یا حریف ممکن است حرکت فریب را پاسخ بدهد و با یک اтак مرکب کار خود را به پایان برساند. وقتی این احتمالات به واکنش انتخابی، و به دنبال آن حرکات پا، اضافه می شود، بدانید که شما در حال پیشرفت هستید.

برای موفقیت این حرکات شما باید کاملا تعادل داشته باشید. برای انجام این کار، مربی می تواند یک حرکت ضدزمان را با یک دفاع و جواب نهایی دنبال کند، که شاگرد در مقابل کونترریپوست می کند. همچنین، مربی می تواند یک حرکت منفی انجام دهد، یعنی هیچ پاسخی به

تحریک شما نشان ندهد. نوع ریپوست را با توجه به فاصله می توان تعیین کرد، بعنوان مثال: دفاع کوارت-جواب در فاصله حمله، کوپه در فاصله بلند، و پریم در فاصله کوتاه.

کونتراتک (ضدحمله)

مبتدیان، اغلب اوقات، با توجه به اضطراب مسابقه کورکورانه ضد حمله می کنند زیرا آنها نمی توانند دفاع کنند. اگر مهاجم ناموفق باشد، مبتدی بیشتر اوقات ضربه را می زند. شمشیربازهای ورزیده از ضد حمله در برابر بازیکنان مهاجمی که از حرکات زیر بهره می برند، استفاده می کنند:

۱. از حرکت های دو زمانه استفاده می کند.

۲. اتک های بدی را اجرا می کند.

۳. به مسیرهای بالا اتک می کند.

قانون می گوید که ضد حمله زمانی معتبر است که قبل از حرکت نهایی اتک با فاصله زمانی یک زمان شمشیربازی اصابت کند، به عبارت دیگر، ضربه باید قبل از شروع حرکت نهایی اتک بازیکن متهاجم به هدف اصابت کند. بنابراین آن هرگز نمی تواند روی یک اتک ساده معتبر باشد.



این حرکت جزو حرکت هایی که من به افراد مبتدی آموزش می دهم نیست، زیرا آن به درک عمیقی از زمان و مهارت نیاز دارد. داوران نیز تعابیر متعددی از ضدحمله دارند. ضمن اینکه بسیاری از مبتدیان نیز حرکت را بصورت مضطربانه با راست کردن دست و بدون دفاع اجرا می کنند، بنابراین یادگیری دفاع و جواب در مرحله نخست بسیار مهم است.

بکار بردن ضدحمله در مقابل حریفی که دوست دارد اتک کند، البته اگر به درستی انجام شود، از نظر روانی ارزش زیادی دارد، اما اگر در مقابل یک شمشیرباز باتجربه استفاده شود، باید مراقب حرکت ضدزمان او باشید. برای اجرای ضد حمله، باید پیش بینی کنید که حریف چه خواهد کرد: حرکات با زمان شکسته، اتک های مرکب یا ریپوست های مرکب؟ در مراحل ابتدایی، شما باید یاد بگیرید که حرکت ضدزمان چه زمانی به موقع است و چه زمانی قابل قبول نیست. ضدحمله بیشتر یک حرکت تاکتیکی است.

ضدحمله را می توان بدون تحرک، به مسیر بالا یا با خم کردن زانوها به مسیر پایین، و قدم جانبی با یک قدم عقب انجام داد. تفاوت بین اتک به اتک و اتک روی حرکت آمادگی (که ضد حمله نیستند) را به خاطر بسپارید. اگر به شمشیرباز آموزش داده شده است که حریف خود را خوب بررسی و مشاهده کند، و به محض جمع کردن دست می تواند ضدحمله کند و سپس عقب نشینی کند، یک عیب این کار این است که وقتی ضدحمله بصورت قدرتی اجرا شود شمشیرباز آنقدر رلکس نیست که بتواند در برابر حرکت ضد زمان با دفاع و جواب واکنش نشان دهد. همچنین مشاهده موقعیت دست حریف تعیین می کند که ضدحمله در مسیر بالا یا پایین انجام شود. یک ضربه با ضدحمله خوب و به موقع باعث می شود که بازیکن مهاجم در جای خود میخکوب شود.

ضدحمله های مرکب

این حرکت ها واقعاً مخصوص شمشیربازهای باتجربه هستند. و هدف آنها فریب حرکت ضدزمان می باشد. برای یک مهاجم، به دلیل کوتاه شدن فاصله، اجرای بیش از یک دفاع در هنگام اتک دشوار است. انجام بیش از یک حرکت فریب نیز سخت است، به عنوان مثال، یک ضدحمله با یک و دو. تا زمانی که ضدحمله کننده دست خود را خیلی زود بصورت فریب راست نکند، بازیکن مهاجم به دفاع کردن ضدحمله کشیده نخواهد شد. فریب دفاع به **حرکت بسیار ماهرانه انگشت** نیاز دارد. یک روش بسیار مفید برای وادار کردن مهاجم به واکنش به فریب، استفاده از حرکت اپل با پای جلو است. برای کمک به موفقیت بیشتر ضد حمله مرکب، آن را با یک قدم عقب هماهنگ کنید، اما آن به زمانبندی دقیق نیاز دارد زیرا مهاجم فضای بیشتری برای از سرگیری دفاع های خود دارد.



ضربه ایست زمانی اپوزه و ضربه ایست زمانی بازدارنده

در این باره دو هدف وجود دارد:

۱. زدن حریف.
۲. انحراف و کنترل تیغه مخالف.

ضربه ایست زمانی اپوزه، **مسیر پایانی اتک را می بندد**. انگشت های کنترل کننده پوینت را در مسیر نهایی قرار می دهند، و به دنبال آن دست راست می شود. اگر این کار را برعکس انجام دهید، یا حرکت را از دست خواهید داد یا حریف بر شما مسلط خواهد شد. برای تقویت جلو غافلگیرانه حرکت، آن را با یک نیم حمله یا یک قدم جلو دنبال کنید. ضربه ایست زمانی اپوزه روی دست جمع یا کوپه موثر نیست. اجرای آن در سیکس و اکتاو راحت تر است.

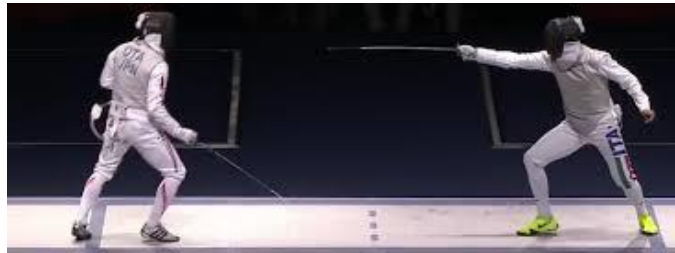
ضربه ایست زمانی بازدارنده، قبل از اینکه اتک به مقصد نهایی برسد جلوی آن را می گیرد. حرکت فریب را در مسیر بالا، و اتک را در مسیر پایین اجرا کنید. روی تغییر مسیر یا در حین عبور از یک مسیر به مسیر دیگر ضدحمله کنید. برای موثر بودن ضد حمله شروع آن باید روی حرکت اتک باشد تا بتوان با تیغه مهاجم در زمان و مکان مناسب برخورد کند. این حرکت را می توان در برابر بازیکنی که اتک او یک بار موفق بوده و سپس بلافاصله دوباره آن را امتحان می کند، استفاده کرد.

دشواری این حرکات به این معنی است که اگر خیلی زود آنها را دفاع کنید، می توان آنها را فریب داد. و اگر خیلی دیر آنها را دفاع کنید، دفاع شما با بخش انعطاف پذیر تیغه خواهد بود.

در عمل، مربی می تواند با اتک های مرکب شروع به کار کند، و شما را مجبور کند تا با فریب کوارت پاسخ دهید، سپس با سیکس راه را سد کنید. شما باید بطور آنی با فریب کوارت پاسخ دهید تا مهاجم وارد مسیر دوم شود.

دروهمان

من همیشه می گویم اگر یک شمشیرباز روی دست راست حریف اقدام به اтак کند بدون اینکه آن را منحرف کند، در واقع اقدام به خودکشی کرده است. اگر شخصی که دستش راست هست در زمان اجرای اтак حریف دست خود را جمع کند، حق تقدم خود را از دست می دهد. دست می تواند حرکت کند، اما نمی تواند خم شود. اگر شمشیرباز از تلاش مهاجم برای گرفتن تیغه خود فرار کند، او دروهمان انجام داده است، اما اگر او پوینت را از هدف معتبر دور کند، حق تقدم خود را از دست می دهد. برای روشن شدن این مسئله، لاین باید قبل از شروع اтак ایجاد شده باشد.



کارپا هیچ تأثیر مستقیمی روی لاین ندارد، بلکه موقعیت دست و پوینت فقط اهمیت دارد. برای جلوگیری از هرگونه بحثی، هرچه حرکت دست کمتر باشد، بهتر است. ضمن اینکه دروهمان باید با انگشتان انجام شود.

برای تمرین دروهمان، از ضربه مستقیم شروع کنید. مربی باید با یک حرکت جانبی آهسته شروع کند تا شاگرد بتواند دروهمان را انجام دهد. او باید مطمئن شود که شاگرد با انجام حرکات بزرگ در اجرای حرکت موفق عمل می کند، اما می تواند مسیرها را تغییر دهد. برای افزایش استفاده از انگشتان، دو دروهمان پی در پی، پس از یک درگیری و یک بتمان، را تمرین کنید. بررسی کنید که بازو و شانه شل باشند و کار با انگشت ها و بدون چرخش دست انجام شود. دست را بیش از حد بالا نبرید زیرا مچ دست بیش از حد قوس پیدا خواهد کرد، و در نتیجه اجرای دروهمان در برابر بتمان دشوارتر می شود. پوینت را جلو نبرید بلکه اجازه دهید حریف خودش به سمت پوینت شما بیاید. خم شدن به جلو می تواند سبب گمراه شدن پوینت شود.

در تمرین واکنش انتخابی، اگر مربی بتمان بزند و دست خود را راست کند، شما باید دفاع و جواب دهید.

شمشیربازها اغلب هنگامی که بازیکنی را روی لاین می بینند، گیج می شوند، حتی وقتی او را در حالت حمله می بینند نیز همین طور است، و نمی دانند چه کاری باید انجام دهند. ساده ترین کار این است که هیچ کاری را انجام ندهید، یا حتی عقب نشینی نکنید. می توانید بی حرکت بایستید و حرکات تیغه را انجام دهید و تلاش خود برای دروهمان را ادامه دهید. با این کار بازوی حریف خسته می شود.

شکل دیگر دفاع، بتمان زدن به منظور تحریک دروهمان، و سپس تغییر مسیر بتمان می باشد، که فرار از آن دشوار است. اگر در یافتن تیغه حریف مشکلی داشته باشید، بتمان سبیم بالا بزنید، زیرا دروهمان کردن آن به دلیل زاویه تیغه ها دشوارتر است. در طول تمرین، اطمینان حاصل کنید که حرکت تیغه قبل از حرکات پا انجام شود.

باید درک کنید که اگر هنگام اтак کردن و تلاش برای یافتن دست راست حریف برای منحرف کردن آن، در انجام این کار موفق نشوید و اтак ادامه یابد و هر دو ضربه بطور همزمان اصابت کنند، ضربه به بازیکن دروهمان کننده تعلق می گیرد. اساساً مهاجم تلاش کرده است که تیغه را پیدا کند اما در این کار شکست خورده است.

دروهمان نیاز به عملکرد خوب انگشت، پیش بینی، زمان بندی، آرامش و کنترل دارد. ضمن اینکه اجرای آن با حرکت های آمادگی جانبی راحت تر است.