

آموزش مهارت های سابر (۱)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۲/۲۶)

در برخی کشورهای دنیا، آموزش شمشیربازی به طور سنتی با فلوره آغاز می شود. و این بیشتر به این دلیل است که اکثر مربیان فلوریست هستند، ضمن اینکه اغلب مربیان سنتی معتقدند که فلوره رشته مادر شمشیربازی است. اما در کشورهایی مانند مجارستان، ایتالیا و روسیه مربیان سابر به اندازه کافی وجود دارد تا نوآموزان بتوانند سابر را از ابتدا شروع کنند. سلاح سابر در کشورهای اروپای شرقی، که متعلق به به سواره نظام بوده است، سبک و راحت به دست گرفته می شد، اما در ارتش برخی کشورها این سلاح سنتی بسیار سنگین بوده است.



در سال های اخیر محبوبیت سابر در برخی کشورها به چند دلیل کاهش یافته است. اصلی ترین مشکل کمبود مربی، داوری ضعیف و اتک های همزمان بی اندازه می باشد. قوانین ممنوعیت حرکات ضربدری پاها و فلش مزید بر علت شده است. بنده معتقدم که سابر باید جداگانه آموزش داده شود زیرا حرکات آن با فلوره یکسان نیستند. ضمن اینکه قبضه و همچنین نحوه ضربه زدن در این دو رشته متفاوت است و دفاع های مختلفی در آنها استفاده می شود.

یکی از ویژگی های سابر، در مقایسه با فلوره، این است که سابرست ها از نظر تحرک آماده تر به نظر می رسند. این می تواند به دلیل قرار گرفتن دست بعنوان هدف می باشد و بر اساس این واقعیت دفاع سابر باید قوی تر شود (دقیقا مانند ایه).

تکرار مداوم کار تیغه، کار پا و هماهنگی هر دو، منجر به اجرای ضربه های دقیق می شود، که در نتیجه به ایجاد یک رویکرد تاکتیکی نیاز دارد.

قبضه

دسته سابر با فلوره متفاوت است. ضربه با گسیل دادن تیغه به سوی هدف همزمان با راست کردن دست، و کشیده شدن دسته به عقب توسط انگشت کوچک، انجام می شود. هرگونه چرخش تیغه باعث کند شدن ضربه برشی و همچنین باز شدن هدف جلوی شما می شود. ضربه های برشی مکرر به دور هدف باید تمرین شود.

هدف

تصور کنید که سوار بر اسب هستید. آن بخش از بدن که بالاتر از سطح اسب قرار می گیرد هدف به حساب می آید. از جمله سر و بازوها. و هر چه در زیر کمر قرار می گیرد "خارج از هدف" است.

گارد

گارد مشابه گارد فلوره است با این تفاوت که به دلیل قرار گرفتن سر جز هدف، کمی صاف تر است. دست عقب بر روی ران قرار می گیرد تا از ضربه خوردن آن جلوگیری شود.



حرکات پا

در سابر، حرکات پای کوتاه و تیز مانند استارت دوومیدانی ضروری است. **تمرینات انفجاری** در آموزش سابر مورد نیاز است. اتک با گام های سریع و کوتاه انجام می شود. فلش و بالسترا دیگر حرکاتی هستند که معمولاً مورد استفاده قرار می گیرند.

همان طور که در قسمت فلوره توضیح داده شد، حمله توسط نیروی محرکه پای عقب اجرا می شود. دست عقب به عقب حرکت کند و نه به پهلو، در غیر این صورت روی شانه تأثیر گذاشته و باعث گمراه شدن تیغه می شود.

فاصله

اندازه فاصله با توجه به مچ دست حریف تعیین می شود.

وضعیت های دفاعی

ساعد موازی کف زمین؛ گارد شمشیر رو به بیرون؛ و پوینت شمشیر کمی بیرون تر قرار می گیرد.

وضعیت تهاجمی - دفاعی

در این حرکت تیغه بصورت مورب در برابر بدن اجرا می شود. این وضعیت به عنوان وضعیت مجاری نیز شناخته می شود.

ضربه

ضربه در دو مرحله اجرا می شود.

۱. دست راست و کشیده می شود.
۲. ضربه با کشیده شدن انگشت کوچک به عقب با تیغه زده می شود.

ضربه برشی

ضربه برشی به گونه راست با راست کردن دست در ارتفاع شانه، و برگرداندن کف دست رو به زمین اجرا می شود. ضربه برشی به سر با راست کردن دست و بازو زده می شود، بطوری که انگشت شست در بالا قرار می گیرد. اطمینان حاصل کنید که بخش بیرونی دست یا زیر بازو در معرض ضربه حریف قرار نگیرد. ضربه برشی به گونه چپ با راست کردن دست و برگشتن کف دست رو به هوا اجرا می شود.

ضربه برشی به پهلو با راست کردن دست کمی به سمت پایین انجام می شود (نه خیلی زیاد، در غیر این صورت ضربه حریف به بازوی شما خواهد خورد). تیغه را در زاویه ۴۵ درجه با دست مسلح پایین بگیرید، آنگاه از انگشت ها برای ضربه زدن استفاده کنید. ساعد را خم نکنید زیرا ضربه ایست زمانی حریف به شما اصابت خواهد کرد.

ضربه برشی به سینه با راست کردن دست بصورتی که کف دست رو به زمین باشد، از پایین زده می شود. این حرکت را می توان با حرکت قلم موی نقاشی تشبیه کرد. از شکستن مچ دست خودداری کنید زیرا این حرکت تیغه را به عقب می برد. سپس بلافاصله به گارد برگردید.

ضربه به دست باید از ناحیه مچ دست زاویه داده شود تا از ضربه خوردن دست مسلح، که کاملاً راست می شود، جلوگیری شود. تمام این حرکات باید در فواصل مختلف از مسافت کوتاه تا خیلی بلند تکرار و تمرین شوند. همیشه قبل از سرعت **روی دقت** تاکید کنید. اگر حرکت خراب شد، آن را دوباره با سرعت آهسته تر اجرا کنید و تمرین را از نو شروع کنید. با یک حرکت شروع کنید، سپس با دو حرکت، سپس با ترکیبی از حرکات. جریان روان حرکت، صدای حرکت و **تردی ضربه** را احساس کنید.



اتک

اتک را می توان مانند فلوره دسته بندی کرد:

- ساده یا مرکب.
- تاکتیکی واقعی یا تاکتیکی کاذب.
- با قصد اولیه یا قصد ثانویه. از قبل برنامه ریزی شده.
- "با چشم های باز".

"با چشم های باز" به این معنی است که شمشیرباز از قبل برنامه ریزی نکرده است که در کجا قرار است ضربه را بزند و ضربه نهایی به واکنش حریف بستگی دارد.

اتک مرکب

اتک مرکب از دو یا چند حرکت تیغه تشکیل می شود. به عنوان مثال: پهلو سر، سر پهلو، سر سینه. موقعیت دست و بازو به دلیل زدن ضربه برشی مهم است. برای اجرای حرکت فریب سر، کف دست باید در حالت نیمه رو به بالا و هم سطح با شانه قرار گیرد، و پوینت باید در حدود ۱۰ سانتی متر بالاتر از ماسک باشد. برای اجرای فریب به پهلو، بازو و تیغه با لبه تیز خود به سمت پهلو نشانه می رود، تیغه بصورت افقی؛ و کف دست رو به زمین قرار می گیرد. برای اجرای فریب به سینه، دست و تیغه با لبه تیز به سمت سینه راست می شود؛ تیغه بصورت افقی؛ و کف دست رو به بالا قرار می گیرد. پوینت باید حدود ۱۰ سانتی متر با هدف فاصله داشته باشد.



اگر حرکت مرکب سر-پهلو را انجام می دهید، فریب به سر اجرا می شود. همان طور که حریف دفاع خود را شکل می دهد، مچ دست را بچرخانید و ضربه برشی را به سمت پهلو روانه کنید.

اجرای ساده حرکات بسیار مهم است به این دلیل که این کار سبب روانی و کارایی بیشتر آنها می شود. شما باید در مکانیزم حرکت، همراه با کارپا با اطمینان عمل کنید. پس از پیشرفت در اجرای اتک های مرکب می توانید آنها را همراه با قدم جلو، حمله، قدم جلو حمله و جامپ حمله اجرا کنید.

این حرکت ها هم در حالت ثابت و هم در حین حرکت با توجه به نقاط باز هدف حریف، در زمانبندی خود مهاجم، و در نهایت در حد استاندارد مسابقه ای می توان اجرا کرد. **مربیان برای سد کردن ضربه شاگرد نباید از دفاع استفاده کنند**، و در عوض باید به او اجازه دهند تا حس موفقیت را احساس کند. هنگامی که این آموزش به اندازه کافی اجرا شد، می توانید از سه حرکت استفاده کنید، به عنوان مثال، سر-پهلو-سر.

هماهنگی بین حرکات پا و دست بسیار مهم است. ابتدا با فریب ها شروع کنید. قدم باید با حرکت نهایی دست همزمان شود. **ضربه باید قبل از اتمام حرکت پا وارد شود**. (اگر حریف تمرینی ندارید، یک ماسک تهیه کنید، آن را در ارتفاع سر آویزان کنید و روی آن تمرین کنید).

اتک تجدیدی

مثال: ضربه به سر - دفاع کوپنت - رمیز به سر. این سکانس با یک حمله به سر شروع می شود؛ حریف دفاع می کند و دست خود را پایین می آورد، ضمن اینکه ریپوست خود را به تأخیر می اندازد؛ مهاجم با روانه کردن تیغه خود بر سوی سر حریف و بدون هیچ گونه عمل دیگری از دست یا بدن، رمیز می کند.

ردوبلمان

به سر حمله می کنید؛ حریف دفاع می کند و دست خود را پایین می آورد، و ریپوست خود را به تأخیر می اندازد، مهاجم تیغه خود را به دور تیغه حریف می چرخاند و ضربه خود را به سینه می زند.

رپریز

به سر حمله می کنید؛ حریف با دفاع عقب می رود؛ مهاجم پای عقب را به جلو می آورد؛ مدافع دست را پایین می آورد؛ مهاجم دوباره به سر حمله می کند.



حرکت های آمادگی

حرکات آمادگی شامل **بتمان، قدم، پرش، پریزدوفر، فریب** و **دعوت به اتک** می باشد. همچنین ترکیبی از حرکات دست و پا مانند **حرکات پیشرونده با فریب های نصف و نیمه**.

در سابر، شمشیربازها فاصله خود را به سرعت تغییر می دهند، بنابراین برای انجام یک اتک موفقیت آمیز به حرکات سریع نیاز هست. این می تواند شامل قدم با فریب نصف و نیمه، تغییر ریتم در حرکت مورد نظر باشد. فریب نصف و نیمه، فریب دست می باشد، که با راست شدن کامل دست اجرا نمی شود. بنابراین، از نظر حریف به عنوان تهدید واقعی تلقی نمی شود. دعوت به اتک، همانند فلوره، یعنی باز کردن هدف، یا با یک حرکت جانبی یا عمودی می باشد.

حمله وری به تیغه را می توان با استفاده از **پریزدوفر** انجام داد، یا با **درگیری با فشار**، که به دنبال فشار ضربه به بالای بازو زده می شود.

... ادامه دارد!