

آموزش مهارت های سابر (۲)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۲/۲۶)

بتمان

بیشترین استفاده بتمان، همانند فلوره، برای **جابجایی تیغه حریف، تحریک یک واکنش، یا بدست آوردن حق تقدم** می باشد. لازم به ذکر است که بتمان به **بخش انعطاف ناپذیر تیغه حریف به عنوان دفاع حریف** محسوب می شود، بنابراین بتمان باید به وسط تیغه یا بخش انعطاف پذیر آن اجرا شود. بتمان توسط انگشتان، و پیچاندن مچ دست، بدون هیچ حرکتی از بازو، انجام می شود. از لبه تیز تیغه برای بتمان استفاده کنید. وضعیت دست به گارد بالا یا پایین حریف بستگی دارد. پس از بتمان کوارت، به بازو، گونه، یا سر اтак کنید. پس از بتمان تیرس به سراغ پهلو یا سر بروید. بتمان باید **ترد، موزون و واضح** باشد. ضربه تیغه باید بطور مستقیم برخورد کند، با این اطمینان که بازو جلوتر از تیغه حرکت نمی کند.



اتک روی آمادگی

از آنجا که اтак به پریپراسیون باید حق تقدم را بدست آورد، باید قبل از حرکت بدن با راست شدن کامل دست مسلح شروع شود. **سرعت و غافلگیری** ناگهانی در این حرکت ضروری است. اگر حرکت از قبل برنامه ریزی شده (آمادگی) سر-پهلو-سر باشد، اтак به آمادگی حریف باید در اولین حرکت به سر بازیکن، یا با حمله یا با فلش اجرا شود.

دفاع

در سابر دو مثلث دفاعی اساسی وجود دارد: **تیرس، کوارت، کوینت؛ و پریم، سکوند، کوینت** (بنابراین کوینت در هر دو مشترک است). در تمام دفاع ها، تیغه زاویه دار می شود به طوری که تیغه مخالف به سمت لبه گارد جمع می شود. هنگامی که از کوینت استفاده می کنید، پوینت بالاتر از از دست قرار می گیرد، و بنابراین تیغه حریف هنگام دفاع به سمت گارد می لغزد و هنگام ریپوست قابل کنترل خواهد بود.

برای اتک های به مسیر پایینی، از حرکت جارویی به سکوند یا دفاع پریم بیشتر و بیشتر استفاده می شود. برای فریب، بازیکن مجبور است ردکن را دور گارد اجرا کند. در سکوند و پریم، دست بیشتر از تیرس یا کوارت راست و کشیده می شود. در پریم، تصور کنید که پشت دست خود را می بوسید. دست باید در ارتفاع شانه شما باشد، و تیغه با زاویه ۴۵ درجه زاویه داشته باشد. در سکوند، دست پایین تر قرار می گیرد، و از محدوده بدن خارج می شود، اما پوینت با زاویه ۴۵ درجه به سمت داخل قرار می گیرد. پس از سکوند، دو ریپوستی که که بیشترین کاربرد را دارند، گونه و سر است. از پریم، متداول ترین ریپوست به سر و سینه است. از کوینت، ریپوست یا به سمت پهلو یا به سوی سر روانه می شود. به تمرین مفید زیر توجه کنید:

ضربه به سر-دفاع کوینت-ریپوست به پهلو-دفاع سکوند-ریپوست به گونه.

دفاع های متوالی

- تیرس-کوارت-تیرس
- تیرس-کونتر-کوارت

برخی از حرکات را می توان به دو روش انجام داد، یا با استفاده از دست و مچ برای مسدود کردن ضربه حریف با گارد شمشیر، یا با جمع کردن تیغه مخالف با پوینت و خارج کردن آن از محدوده خطر. استفاده از پوینت سریع تر است و می تواند در حرکات با قصد ثانویه استفاده شود.

ریپوست (جواب)

ریپوست، همانند فلوره، می تواند بصورت **مستقیم**، **غیرمستقیم** یا **مرکب** اجرا شود. ریپوست ساده مستقیم در همان مسیر اجرا می شود. ریپوست ساده غیر مستقیم، به دلیل یک فریب ساده یا با ردکن یا کوپه، به مسیر مخالف مسیری که دفاع در آن انجام شده است، به پایان می رسد.



در اینجا به چند نمونه ریپوست مستقیم و غیرمستقیم می پردازیم:

از کوارت: ضربه مستقیم به بازو؛ سر؛ گونه؛ سینه.

غیر مستقیم به پهلو.

از تیرس: ضربه مستقیم به بازو؛ سر؛ گونه، سینه.

غیر مستقیم به پهلو.

ریپوست مرکب

ریپوست مرکب یعنی هرگونه ریپوست یا کونترریپوستی که قبل از آن یک یا چند فریب انجام می شود. به عنوان مثال: دفاع کوارت، ریپوست با فریب به سر، ضربه به پهلو؛ یا از تیرس، فریب به گونه، ضربه به سینه. بعد از اتمام ریپوست، مطمئن شوید که هنگام برگشت به گارد مجدداً در وضعیت تیرس قرار بگیرید، مگر اینکه موارد دیگری در نظر گرفته شود. در آغاز، همه حرکت ها را به آرامی اجرا کنید، سپس با سرعت بالا کار کنید. شما باید آرام و رلکس باشید تا حرکات جریان روانی داشته باشند. در سابر، درست مانند ایه، دست هدف جلو می باشد. بنابراین نباید هیچ فضایی برای به خطر انداختن این هدف وجود داشته باشد.

حرکت کونترتایم

شاگرد قدم جلوی را اجرا می کند و سعی می کند با درگیری در تیرس بخش درونی ساعد خود را در معرض قرار می دهد. بازیکن دفاع کننده به بخش داخلی ساعد یک ضربه ایست زمانی (کونتراتک) را اجرا می کند. مهاجم دفاع کوارت می گیرد و به سر ریپوست می کند.

دفاع کونتر

عمدتاً کونترتیرس، کونترکوارت و کونترسکوند بکار برده می شود. در سابر، حرکت دایره ای مچ دست و انگشتان برای جمع کردن تیغه حریف به خارج از هدف خاتمه می یابد. این دفاع های دایره ای عمدتاً در برابر اتک به دست و ساعد، اتک با پوینت و بتمان اتک استفاده می شوند. درست مانند فلوره، توصیه می شود که هنگام گرفتن دفاع **یک قدم به عقب** برداریم، زیرا دفاع دایره ای بیشتر از دفاع جانبی زمان می برد.

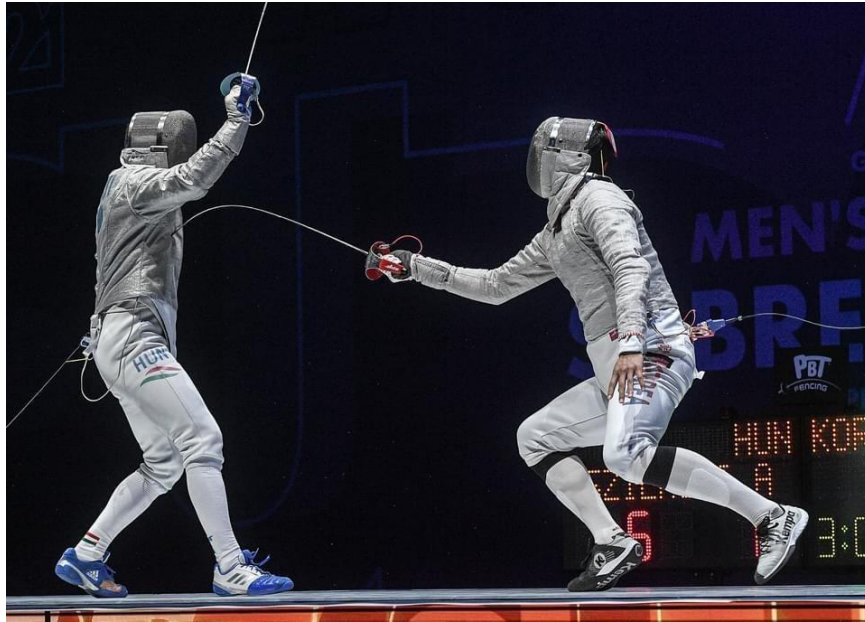


کونتراتک

- ضربه ایست زمانی.
- ضربه ایست زمانی اپوزه قطع کننده.
- دروبمان.
- اتک به اتک.

ضربه ایست زمانی اپوزه یک اقدام ضد حمله است که مسیری که حریف در آن هدایت می شود را می بندد. بیشترین موارد مورد استفاده اتک به سینه با پوینت و اتک به سر با ضربه برشی می باشد. در برابر اتک ترکیبی که به پهلو پایان می پذیرد: یک حرکت دفاعی که به سکوند ختم می شود همراه با راست شدن کامل دست و ضربه به سینه اجرا می شود. درویمان در بخش فلوره توصیف شده است، اما ضربه آن را می توان به ساعد وارد کرد.

اتک به اتک تنها زمانی همراه با موفقیت می شود که ضربه مهاجم به هدف نخورد. این حرکت به دلیل برشی بودن ضربه مشکل است، اما می توان آن را بصورت اپوزه انجام داد، به عنوان مثال، اگر مهاجم یک قدم جلو حمله به گونه اجرا کند و حریف نیز حمله کند، مهاجم با تیرس اپوزه ضربه را به سر وارد می کند. از هماهنگی صحیح بین حرکات دست و پا اطمینان حاصل کنید.



حرکات تهاجمی کونتر

کونتر تایم (ضد زمان) و حرکات با قصد ثانویه

اکثر افراد تصور می کنند که این موارد یکسان هستند، اما ضد زمان در مورد **نحوه و وضعیت حرکت** اعمال می شود. در صورتی که قصد ثانویه تنها به **محدوده تاکتیکی وضعیت قبل از حرکت** اشاره دارد. بنابراین ضد زمان می تواند به عنوان قصد ثانویه یا به عنوان یک عمل رفلکسی انجام شود. با تکرار حرکات، حرکت با قصد ثانویه می تواند بصورت یک حرکت رفلکسی تبدیل شود. روی کونتر اتک مستقیم می توان آنها را یا بصورت دفاع اجرا کرد یا ریپوست. و روی کونتر اتک ساده و مرکب با دفاع اپوزه اجرا می شوند.

ضد زمان را می توان به عنوان یک حرکت تهاجمی انجام داد. به عنوان مثال، هنگام فلش، مهاجم در حین حرکت دفاع و ریپوست می کند. به عنوان یک حرکت دفاعی، مهاجم برای دفاع کردن متوقف می شود، سپس بدون هیچ حرکت دیگری ریپوست می کند.

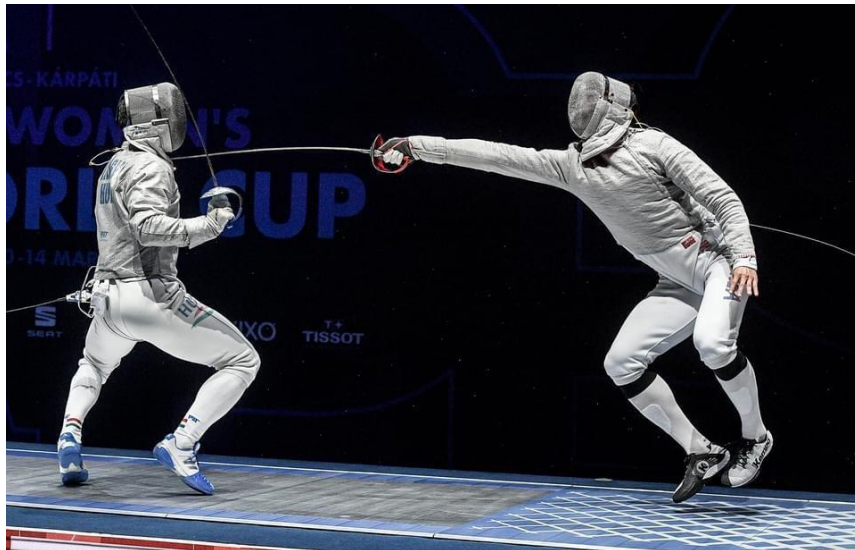
اجرای یک حرکت ضد زمان سه قسمت دارد: اول، **آماده سازی**، احتمالاً ترغیب حریف به اجرای یک حرکت تهاجمی. بعد، **حرکت دفاعی**؛ و سرانجام، **ریپوست**. حرکت آمادگی از اهمیت بسزائی برخوردار است زیرا اگر واکنش لازم را به دست نیاورد، حریف پاسخ نخواهد داد. اگر حرکت آمادگی درست اجرا شود، حرکت تهاجمی کونتر به ویژه روی هدف جلو نتیجه خواهد گرفت.

در تمرین حرکت ضدزمان باید **تغییر مشخصی در ریتم** ایجاد شود. حرکت آمادگی باید به سرعت انجام شود، و قبل از دفاع ضد حمله یک مکث باید وجود داشته باشد. سپس ریپوست به سرعت باید اجرا شود. با تمرین مداوم، کل حرکت روان اجرا خواهد شد.

نمونه های زیادی از حرکات با قصد ثانویه وجود دارد. در وضعیت تیرس قدم جلو بروید، حریف به بخش داخلی دست حرکت فریبی را اجرا می کند، سپس روی دفاع کوارت شما با یک ردکن از زیر دست بخش بیرونی دست شما را نشانه می رود. به دنبال آن یک دفاع تیرس را اجرا کرده و به سر ریپوست کنید.

در حرکت با قصد ثانویه دفاعی، مهاجم یک اتمک پیش رونده اجرا می کند؛ مدافع با دفاع واکنش نشان می دهد؛ مهاجم اتمک خود را به هدف باز روانه می کند؛ مدافع آماده است و یک دفاع دومی را اضافه می کند، سپس کار خود را با ریپوست ادامه می دهد. هدف از این حرکت تلاش برای حدس زدن اینکه پایان اتمک حریف در کجا خواهد بود.

در تمرین حرکات متنوع ضدزمان، بهتر است که به تنها چند تمرین اندک بپردازید و در آنها مهارت پیدا کنید، نه اینکه تمرین های زیادی را در نظر بگیرید ولی در آنها استاندارد پایینی داشته باشید.



لاین

درست مانند فلوره، دست راست می شود و پوینت کاملاً در یک خط مستقیم قرار می گیرد (هدف را تهدید می کند)، ضمن اینکه کف دست رو به زمین قرار می گیرد. برای بدست آوردن حق تقدم، تیغه در حالت لاین را باید یا با بتمان، یا با گرفتن، یا با دفاع منحرف کرد. تیغه در حالت لاین می تواند با حرکت **درومان** دنبال شود، که به منظور فرار از گرفتن یا بتمان تیغه توسط حریف، انجام می شود. برای حفظ حق تقدم، دست باید صاف باقی بماند و پوینت همچنان هدف را تهدید کند. بهترین زمان مناسب برای استفاده از این حرکت، زمانی است که حریف در یک اتمک پیش رونده در تلاش است تا تیغه شما را پیدا کند.

fencing.org