

آموزش فلوره

تکنیک‌ها و تاکتیک‌های فلوره‌ی مدرن

پروفسور جان اسمیت

عضو آ. دم، بین‌المللی شمشیربازی
عضو آکادمی شمشیربازی انگلستان

عباسعلی نورانی

انتشارات حتمی

ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۹۳

[ناشر: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران] + [انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: آموزش فلوره تکنیک‌ها و تاکتیک‌های فلوره‌ی مدرن]

[تألیف: جان اسمیت]

[ترجمه: عباسعلی فاریابی]

[سرپرست و احد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: الهه جلالیان و شمه‌سرا] + [گرافیک: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: بهمن سراج]

[حروفچینی: حانیه احمد شعار رازلیقی] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

[آه سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باخترا]

[نویت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[مآیشت: ه و فرشت: ه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادر، سال ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام‌رسان: ۳۰۰۰۲۵۷۶ (Sms)]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.P.mis.ir>]

[قیمت: ۱۲۵۰۰۰ تومان]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاع‌رسانی‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفاً با به گرایش تحصیلی و پست الکترونیک خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی
مق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون مجاز نیست بکارد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: اسمیت، جان، ۱۹۵۰ - م. Smith, John

عنوان و نام پدیدآور: آموزش فلوره: تکنیک‌ها و تاکتیک‌های فلوره‌ی مدرن

جان اسمیت، عباسعلی فاریابی.

مشخصات نشر: تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۹-۱۸-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

Foil fencing : the techniques and tactics of modern foil fencing, 2003.

عنوان دیگر: تکنیک‌ها و تاکتیک‌های فلوره‌ی مدرن.

موضوع: شمشیربازی

شناسه افزوده: فاریابی، عباسعلی، ۱۳۳۳ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ GV۱۱۴۷/الف/۵۵۱۸

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۳۳۰۵۷



فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	پیشگفتار
۱۱	فصل اول: سرآغاز
۱۲	گارد
۱۴	به دست گرفتن شمشیر
۱۶	مهارت به کارگیری تیغه
۱۶	ضربه زدن
۲۰	جابه‌جایی تیغه
۲۱	تیغه در حرکات آمادگی، تهاجمی و دفاعی
۲۳	حمله
۲۶	فاصله‌ی شمشیربازی
۲۷	تغییر مسیر درگیری
۳۰	دفاع: پاره ریپوس
۳۷	ضربه‌های مستقیم و غیر مستقیم
۳۷	ضربه‌های مستقیم
۳۹	ضربه‌های غیر مستقیم
۴۵	فصل دوم: حرکات پیشرفته
۴۵	جواب غیر مستقیم
۴۶	فاصله‌ی شمشیربازی
۴۷	کنترل تیغه: جابه‌جایی تیغه
۵۳	حرکات با قصد ثانویه: اولین کونتر ریپوس

۵۶ حرکات تهاجمی مرکب

۶۱ ریپوس مرکب

۶۵ فصل سوم: حرکات تیغه و کار پای دیگر

۶۵ نیم قدم

۶۶ فلش

۶۸ حرکات روی تیغه

۶۹ بتمان ا تک

۷۰ بتمان ر قدم

۷۱ ضربه‌ها از نفوذ یا خراشنده (سرشی)

۷۲ ا تک سرشی

۷۴ فشار

۷۵ زمان شکسته

۷۶ زمان شکسته به عنوان ا تک

۷۷ زمان شکسته به عنوان ریپوس

۸۳ فصل چهارم: فراسوی اصول اولیه

۸۳ حرکات با قصد اولیه

۸۶ حرکات با قصد ثانویه

۸۶ رد و یلمان

۸۸ رمیز

۹۱ رپریز

۹۳ رپریز و ریپوس

۹۴ گرفتن تیغه یا پریزدوفر

۹۵	بایند
۹۶	آنولپمان
۹۷	کرویز
۹۹	حرکات دفاعی: دفاع‌های سدان و دفاع‌های مقابله با پریردوفر
۱۰۲	حرکات دفاعی: حرکات تهاجمی کونتر
۱۰۷	فصل پنجم: چند مهارت مسابقه‌ای دیگر
۱۰۷	بازو در فاصله نزدیک
۱۱۳	شتاب دادن به ضربه
۱۱۵	حرکات با قصد ثانویه: کونتر تایم
۱۱۷	حرکات دفاعی: دفاع‌های واکنشی، حرکات با قصد قبلی و حرکت‌های برانگیزنده
۱۲۴	دروپمان
۱۲۹	فصل ششم: نکته‌های تاکتیکی
۱۲۹	مربع
۱۳۳	دایره
۱۳۹	برانگیختن اتک
۱۴۲	ضربه‌ی برنده
۱۴۵	ضمیمه‌ی الف: قوانین و مقررات شمشیربازی
۱۴۹	ضمیمه‌ی ب: توسعه‌ی کارپا

پیشرفت و گسترش امکانات سازنده، ما را بر آن می‌دارد تا به منظور تدارک آینده‌ای بهتر، با برنامه‌ریزی صحیح و اصولی و حتی گاه مقطعی به ورزش شمشیربازی دقیق شویم و برای علمی کردن آن برنامه‌ریزی کامل و جامعی طراحی کنیم؛ برنامه‌ای که اجرای مطلوب آن به همکاری و همیاری مربیان دلسوز نیاز دارد. بنابراین امیدواریم با بهره‌گیری از پیشنهادها و انتقادات سازنده؛ همچنین همکاری خانواده‌ی دلسوز شمشیربازی بهتر از آنچه بوده‌ایم و فراتر از آنچه انتظار می‌رود حرکت کنیم. بدیهی است بخش وسیعی از فعالیت‌های این رشته‌ی ورزشی ارتباط مستقیم و ملموسی با جوانان کشور دارد؛ جوانانی که فطرتاً از تحرک و جنبش فوق‌العاده‌ای برخوردارند و آمیزه‌ی این تحرک با فراهم شدن امکانات و تسهیلات ضروری برای این رشته، یقیناً می‌تواند بالندگی و پیشرفت چشمگیر جوانان مستعد ما را در صحنه‌های بین‌المللی و جهانی به ارمغان آورد.

کتابی که پیش‌رو دارد بر مایه‌ی نیازی که مربیان و ورزشکاران در زمینه‌ی شمشیربازی احساس کرده‌اند تدارک دیده شده است. سعی شده تا کتاب پیش‌رو، در عین خلاصه بودن حاوی مباحث اصلی و جدید این رشته‌ی ورزشی باشد. از آنجا که اطلاعات مورد نیاز این رشته را نمی‌توان به طور یکجا و در یک کتاب فراهم کرد؛ سعی شده متدها و روش‌هایی جدید تمرینی که توسط مربیان ممتاز جهانی تدوین شده است ارائه گردد.

کتاب حاضر می‌تواند برای مربیانی که به چنین موضوعاتی علاقه دارند و می‌خواهند راه‌گشا و پاسخ‌گوی نیازهای تخصصی آنها باشد. در پایان امید است که کتاب آقای عباسعلی فاریابی که در تدوین و ترجمه‌ی کتاب حاضر مبدول داشته‌اند مورد استفاده‌ی بهینه‌ی جامعه‌ی شمشیربازی قرار گیرد.

احمد اکبری جاوید

مسئول کمیته‌ی آموزش فدراسیون شمشیربازی

جمهوری اسلامی ایران

اگرچه شمشیربازی تا کنون به عنوان یک هنر یا یک علم تعریف شده و کتاب‌های فراوانی درباره‌ی تاریخچه‌ی آن به رشته‌ی تحریر درآمده است. شمشیربازی ورزشی مدرن است که، مانند هر ورزش دیگر، نیاز به توجه فراوان به فعالیت‌های فیزیکی، تخصیص وقت مناسب برای تمرین مهارت‌های مورد نیاز، و به کار بستن مهارت‌های تاکتیکی دارد. فاکتور داشتن ۳ "T" مصداق یک شمشیرباز امروزی است - تکنیک، تاکتیک و تیمینگ. ترکیب منحصر به فرد این سه عنصر در هر موقعیت خاص بازی تعیین‌کننده‌ی موفقیت یا شکست بازیکن است.

در این کتاب تلاش کرده‌ام یک راهنمای آموزشی عملی را تنظیم کنم تا بتواند به‌طور منظم در زمینه‌ی عمل مواد تکنیکی این رشته، یکپارچه کردن حرکات تهاجمی و دفاعی، آموزش تکنیک اولیه پیشرفته، اجرای تمرین‌های نهادینه و آموزش راه کارهای ابتکاری جدیدتر، مرور جامع شود. بدین ترتیب، این نوشته سعی دارد تا این موارد را همراه با خلاصه‌ی تاکتیکی عرضه کند تا نشان دهد که راهکارهای تهاجمی، دفاعی و حرکات تهاجمی کونتر چگونگی را به هم هستند.

من عمداً موضوع‌های فرعی مانند تمرینات مادگی جسمانی، رژیم غذایی، مدیریت و قوانین را حذف کرده‌ام، و منحصراً در زمینه‌ی آن‌ها که همه‌ی ما را به ورزش شمشیربازی می‌کشاند، تمرکز کرده‌ام - کار با تیغه، عقده‌ی من هر کس که در حال آموزش شمشیربازی است می‌تواند هر جای این کتاب را باز کند و راهنمایی‌های عملی مفیدی را در رابطه با کار با شمشیر فلوره بیابد.

پس از چندین سال آموزش در مدارس، دانشگاه‌ها و باشگاه‌های من، شمشیربازان با تجربه و آزموده‌ی بیشماری دیده‌ام. صرف نظر از شخصیت، توانایی و انتظارهای متنوع آنها، همه‌ی آنان نیاز مشترکی داشته‌اند: یک منبع علمی که هم واضح باشد و هم جامع. نگارش این کتاب در جهت ارضای این نیاز بوده و همچنین قصد دارد این امکان را به هر شمشیرباز نو آموز، آماتور، حرفه‌ای، مربی درجه‌ی سه، یا معلم ورزش، بدهد که هر حرکت خاصی در این رشته را کجا باید به کار برده شود، و مشارکت آنها در این رشته‌ی بی‌نظیر را تسهیل کند.

شمشیربازی مدرن، به ویژه فلوره، با منطق و تمرینات شمشیرزنی باستانی فاصله‌ی زیادی گرفته است. امروزه شمشیربازان با پوشاک ایمن حمایت و محافظت می‌شوند، و اغلب اوقات ریسک‌هایی می‌کنند که اجداد آنان هرگز فکر انجام آنها را نمی‌کردند. البته باید متذکر شویم اجرای این ریسک‌ها با قوانین جهانی شمشیربازی هیچ گونه منافاتی ندارد. (به ضمیمه‌ی الف) مراجعه کنید.

این عرف قراردادی از آنجا سرچشمه گرفته است تا شمشیربازی به عنوان یک ورزش مورد قضاوت قرار بگیرد نه یک مبارزه‌ی رزمی واقعی. در یک مبارزه‌ی رزمی واقعی شرکت‌کننده از ریسک‌هایی که منجر به زخمی شدن وی می‌شود اجتناب می‌کند و تلاش می‌کند که ضربه بزند و ضربه نخورد - اصلی که امروزه هنوز مد نظر است. به هر حال، در شمشیربازی مدرن در پایان یک سلسله حرکات شمشیربازی، ضرباتی که به هر دو بازیکن وارد شده است در نظر گرفته می‌شود، سپس قضاوت می‌شود که کدام بازیکن، در صورتی که ضربه‌ای زده باشد، امتیاز می‌گیرد. اساساً اصل حق تقدم به بازیکنی داده می‌شود که در زمان اجرای حرکت، ابتکار عمل را به دست گرفته باشد. نتیجه‌ی این پیمان قراردادی این است که یک شمشیرباز، در بعضی وضعیت‌ها و بر خلاف غریزه، می‌آموزد که احتمال ضربه خوردن را نادیده بگیرد. بنابراین، نه تنها باید مواد تکنیکی این ورزش را با تسلط آموخت، بلکه باید عادت‌ها و عکس‌العمل‌های جدیدی را نیز کسب و ایجاد کرد. به این علت، یک شمشیرباز تازه کار آماتور، قبل از شرکت در بازی‌های تمرینی، باید آمادگی داشته شد تا زمان قابل توجهی را برای تمرین یک مجموعه حرکات متنوع و عکس‌العمل‌های متنوع در نظر بگیرد. هنگام گرفتن درس‌های انفرادی و شرکت در مسابقات، این عرف قراردادی، که قوانین شمشیربازی از آنها گرفته شده است، آشکارتر می‌شود. خود این قوانین همان‌هایی هستند که قوانین فدراسیون جهانی شمشیربازی (FIE) نام گرفته است که مدام در حال بازبینی و اصلاح هستند. در طی دوره‌ی شمشیربازی، قوانین مربوط به مکان شمشیربازی (پیست) و حدود آن، هدف، سلاح‌های مورد کاربرد، تعداد ضربه‌ها در هر بازی، زمان بازی، استفاده مجاز از دست و پا و فرمول مسابقات انفرادی و تیمی کلاً در معرض تغییر قرار گرفته‌اند. هیچ دلیلی وجود ندارد که بر این باور باشیم

که آنها ثابت خواهند ماند، بنابراین، چنانچه خواننده تصمیم داشته باشد که یک شمشیرباز حرفه‌ای بشود، باید با قوانین جاری که از طریق فدراسیون ملی مربوطه منتشر می‌شود، آشنا بشود.

در خصوص تصاویر و تمریناتی که در این کتاب وجود دارد، من تلاش کرده‌ام که آنها، هم برای راست دست‌ها و هم برای چپ دست‌ها قابل استفاده باشند. متون شمشیرازی فراوانی وجود دارد که بر این پایه تألیف شده‌اند که همه راست دست هستند و غالباً بخش کوتاهی عنوان "چگونه باید با بازیکن چپ دست بازی کرد" را دارا هستند که از دید یک بازیکن راست دست مطرح می‌شود. اینجا من تلاش کرده‌ام که مطالب این نوشته به طرز یکسان برای همه قابل دستیابی باشد. باوجود این، اگر شکلی واضح نباشد سعی کنید آن را در مقابل یک آینه بگیرید تا نمای معکوس آن را مشاهده کنید. تمرینات توضیح دهند که در دنبال یک ضربه‌ی خاص داده شده است بایستی برای دو بازیکن با دست یکسان درست مخالف مورد استفاده واقع شود. جایی که ضربه‌ی خاصی می‌تواند به گوناگونی چپ و راست تعدیل شود تا عضله‌ی آنتگونیست بازیکن با دست مخالف را به کار اندازد، به حاشیه‌ی بررسی جداگانه‌ی آن، به وضوح در هر بخش نشان داده شده است. در کلیه‌ی تمرین‌ها نقش بازیکن B می‌تواند به جای معلم یا مربی در نظر گرفته شود، در حالی که نقش بازیکن A نشان دهنده‌ی مراحل پیشرفت حرکتی آن ضربه‌ی خاص است. به علاوه، در بعضی موارد، قبل از توضیح یک ضربه‌ی خاص یک حرکت آمادگی داده شده است تا حرکت در نظر با واقعیت وفق داده شده و مفهوم پیدا کند؛ این حرکت‌های آمادگی می‌تواند صرفاً اصلاح شود. صرف نظر از بخش‌های مربوط به بازی، تمرینات داده شده برای به کار گرفتن شمشیر، دست مسلح و پاها است. آنها موضوع تکنیکی مورد بحث و مراحل پیشرفت حرکت تیغه را نشان می‌دهند، ولی سه مجموعه تمرینات تحکیم و تقویت را نیز افزوده‌ام، که در آنها موضوع‌های مورد بحث قبلی را ضمیمه کرده‌ام، تا ضربه‌های جدید همیشه به تنهایی به کار برده نشوند.

یک نکته‌ی آموزشی: با بعضی تمرینات برخورد خواهید کرد که به بازیکن B (مربی) حق انتخاب یک حرکت داده می‌شود که در این صورت حرکت نهایی بازیکن

A (بازیکن) را تغییر خواهد داد. این امر سبب خواهد شد که نوآموز بتواند برای اجرای عکس‌العمل در برابر وضعیت مدنظر انعطاف‌پذیر بشود و عکس‌العمل‌های سریع و مطمئن به دست آورد. قبل از اجرای تمرینات "عکس‌العمل انتخابی" بازیکن نیاز به این دارد که در کلیه‌ی عنصرهای تمرین مورد نظر مهارت داشته باشد. برعکس، در بقیه‌ی تمرینات، بازیکن A حق انتخاب دارد. در این مورد، نوآموز تعیین خواهد کرد که تمرین چگونه به پایان برسد. این کار برای توسعه‌ی حس اعتماد به نفس و قدرت تصمیم‌گیری شمشیرباز مهم است.

ان گروه از تمریناتی که دربرگیرنده، مجموعه‌هایی از "حرکت‌های متوالی" هستند پیشرفت سریعی را در تاکتیک‌هایشان می‌دهند، و هر بخش از تمرین باید ابتدا چندین بار تمرین شود. سپس بخش بعدی، تا جایی که کل مراحل تمرین کامل شود. امید و آشنایی من این است که مشارکت خواننده، بدون توجه به اطلاعات قبلی‌اش، در موضوعات مطرح شده افزایش داده شود، و در نتیجه هر یک از آنها برخورد مختلفی با این کتاب داشته باشند و نتایج گوناگونی را استنباط کنند. بازیکن تازه کار می‌تواند همزمان با خواندن کتاب تمرینات آن را اجرا کند. بازیکن متوسط یا باشگاهی می‌تواند حرکات خاص را دستچین کند تا به اندوخته‌ی حرکتی خود بیفزاید. بازیکن پیشرفته ممکن است دیدگاه جدیدی درباره‌ی تاکتیک و تایمینگ بیابد، و مربی می‌تواند شیوه‌ی تطبیق حرکات مختلف را پیدا کند. امیدوارم که شما، با هر دیدگاهی که دارید، از این کتاب لذت و بهره‌ی لازم ببرید.