

راهنمای عملی مربیان شمشیربازی

شمشیربازی

(جلد اول: رشته فلوره)

www.ketab.ir

نگارش: شاهپور زرنگار

سر مربی پیشین تیم ملی شمشیربازی
دانش آموخته انستیتو ملی ورزش فرانسه

سرشناسه	: زرنگار، شاهپور، ۱۳۰۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای عملی مربیان شمشیربازی/نگارش شاهپور زرنگار.
مشخصات نشر	: تهران : وانی، ۱۳۹۷-
مشخصات ظاهری	: ج.: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۹۶-۰۳-۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیپا
درجات	: ج. ۱- رشته فلوره
موضوع	: شمشیربازی
موضوع	: Fencing
رده بندی کنگر	: ۱۳۹۷ ز/۴۲ GV۱۱۴۷
رده بندی یویی	: ۸۶/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۶۸۰۸۵

راهنمای عملی مربیان شمشیربازی

جلداول (رشته فلوره)

نویسنده: شاهپور زرنگار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۹۶-۰۳-۸

ناشر: وانی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۹۷

خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱

تلفن: ۶۶۹۷۴۵۶۱-۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸

۱۲۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۳	فصل یکم: مدد علی و تاریخچه و ویژگی‌های عمومی شمشیربازی
۲۷	فصل دوم: نکات و ملاحظات کلی در دروس و آموزش‌های اولیه رشته فلوره
۳۹	فصل سوم: اصول دفاع در رشته فلوره
۵۷	فصل چهارم: اصول حمله در رشته فلوره
۷۱	فصل پنجم: مباحث ترکیبی دفاع و حمله
۱۰۵	فصل ششم: یادآوری برخی جنبه‌های مهم در آموزش شمشیربازی
۱۱۷	درباره نویسنده

مقدمه

کتاب حاضر در برگین، مباحث آموزشی برای شیوه‌های تعلیم فنون و تکنیک‌های رشته فلوره ورزش شمشیربازی است. این اثر برای آموزش مربی‌گری شمشیربازی تدوین گردیده؛ بنابراین طبیعی است که پس از بیان ریختی و مقدمات به اصول پایه برای شروع تدریس شمشیربازی همچون ویژگی‌های جسمانی شمشیرباز، شیوه ایستادن و گارد، قدم برداشتن، وضعیت پاها و مباحثی از این قبیل پرداخته شود. پس از این مباحث، مباحث مربوط به آموزش فنون و تکنیک‌ها ارائه می‌شود. علاوه بر آن در خلال این مباحث، توصیه‌هایی حرفه‌ای برای پیشبرد کار مربیان ارائه خواهد شد.

مباحث آموزش رشته‌های سه گانه با آموزش رشته فلوره آغاز می‌گردد. مربی فلوره در آموزش باید به درستی صحنه و شیوه مبارزه را برای شاگرد مشخص نماید. سازد. در آموزش فلوره مربی کارآموده در هنگام تعلیم، پیوسته حرکات و عکس‌العمل‌های شاگرد را بر اساس آهنگ و ریتم برخورد تیغه شمشیر حریف مقابل تنظیم نموده و واکنش مناسب به این را در نظر گرفتن سرعت و آهنگ حرکات دست و تیغه شمشیر حریف، به شاگرد یادآوری می‌کند. روی این طریق بین حرکات شاگرد نوعی هماهنگی و ربط دائم ایجاد می‌نماید. به عبارت دیگر مربی فلوره با در نظر گرفتن فواصل بین حرکات (که در صدای برخورد شمشیر حریف مقابل تجلی می‌یابد) کیفیت روبرو شدن شمشیرباز با حریف را به او می‌آموزد. در رشته فلوره برخی ویژگی‌های خاص وجود دارد که بر اساس آن‌ها اتخاذ جهت‌گیری‌های خاص در تمرین ضرورت می‌یابد؛ از جمله آن که تمرین مداوم حملات توأم با فشار به تیغه حریف (پریزدوفر)^۱ برای پیشگیری از اصابت ضربه شمشیر حریف به شمشیر ما (آتک - آفر)^۲ ضروری است. روش کار در این زمینه در جای خود توضیح داده خواهد

1. Prises defer

2. Attaque aufer

شد. تجزیه و تحلیل فنی بریزدوفر با تجزیه و تحلیل حرکات تأخیری شمشیرباز مقابل به اجرا در می‌آید. به طور کلی تجزیه و تحلیل حرکات حریف توسط مربی بسیار ارزشمند و کارساز است. ذکر این نکته ضروری است رشته فلوره در شمشیربازی یک رشته بنیادین و پایه است. گستردگی فنون و شگردهای بازی فلوره بسیار بیش‌تر از دو رشته دیگر است. به دلیل ارزش بنیادین فلوره در مقایسه با دو رشته دیگر، این کتاب به طرح مباحث مربی‌گری رشته مذکور اختصاص یافته است.

آموزش مقدماتی رشته فلوره می‌تواند در ارتقای حرکات دفاعی و تهاجمی شمشیربازی که پس از مدتی آموزش فنون عمومی، یکی از دو رشته دیگر شمشیربازی یعنی رشته ایه یا رشته سایر را به عنوان رشته تخصصی خود می‌پذیرد موثر باشد.

از مزایای یادآوری است به دلیل کاربرد گسترده و جهانی زبان فرانسه در ورزش شمشیربازی و از آنجا که تخصصی این ورزش آن گونه که در زبان مزبور تلفظ می‌گردد در این کتاب به کار برده شده و در متن و پیرنویس‌های صفحات آمده است. در اثر حاضر تلاش شده تا حد امکان به گونه‌ای گسترده و نسبت به منابع فارسی مناسبی برای ورزشکاران و اصطلاحات فنی این ورزش یافته و به کار گرفته شود؛ با این حال به دلیل همان ویژگی غالب زبان فرانسه در شمشیربازی برای سهولت در درک موضوعات به دفاع اصطلاحات فرانسه در لابلای متن تکرار شده است.

اگرچه اساس مباحث و مطالب کتاب با تکیه به تجارب حرفه‌ای اینجانب تدوین شده؛ اما برای تدوین آن از منابع زیر کمابیش بهره‌هایی بر آنم که در اینجا به جهت رعایت امانت و قدردانی به ذکر آن‌ها مبادرت می‌گردد:

اولین منبع، کتاب آموزش شمشیربازی با عنوان فرانسه‌ای TRAITE D'ESCRIME از انتشارات موسسه ملی ورزش فرانسه چاپ ۱۹۶۳ پاریس و از مؤلفان کلاسیکی بود که در دوره آموزش مربی‌گری این ورزش در موسسه مذکور تدریس می‌شد و در این اثر از طرفداران و رهنمودهای آن بهره‌هایی برده شد. دومین اثر کتاب آموزش فلوره نوشته پروفیسور پیر پیتیه Pierre Thitic چاپ ۱۹۷۷ بود که حاوی توصیفات دقیق و تصاویر قابل استفاده‌ای برای شرح حرکات و فنون می‌باشد. سومین اثر مورد استناد کتابی نسبتاً جدید با عنوان پایه و بنیان شمشیربازی در سه رشته فلوره، ایه و سایر نوشته اریک سرکی (Eric Srecki) و میشل دالساس (Michel Dalsace) است. برخی تصاویر چاپ شده در آن اثر در این کتاب مورد استفاده قرار گرفت. تصاویر فصل پایانی کتاب نتیجه زحمت آقای کیوان جوانشیر فلوریست ملی پوش ایران و مربی فعلی این رشته در کشور فرانسه است. از وی به خاطر تهیه و ارسال تصاویر تشکر می‌کنم. کار خطیر و در عین حال زمان‌بر ویراستاری کتاب توسط فرزندم حمیدرضا انجام شد. از وی نیز به خاطر انجام این مهم سپاسگزارم.

این کتاب بدون تردید یکی از معدود آثار فنی و نسبتاً جامع در آموزش مربی‌گری شمشیربازی نوین در ایران است. سال‌ها دلبستگی و اشتغال در تعلیم این ورزش مرا به تالیف و تدوین اثری با چنین ویژگی‌هایی ترغیب نمود. بدون تردید هیچ اثر تالیفی (و از جمله این کتاب) بدون نقص و کمبود نیست.

اثر حاضر را به روان‌شماری از درگذشتگان خدمتگزار شمشیربازی کشورمان که هر یک به سهم خود اقدامات مثبت و سازنده‌ای در رشد و بالندگی این رشته ورزشی به عمل آوردند به ویژه آنانی که دیر زمانی نیست از میان ما رفته‌اند آقایان هوشمند الماسی و بیژن زرنگار از مربیان و روسای پیشین فدراسیون و هم‌نین فرزندانم سهیل (رامین) زرنگار تقدیم می‌کنم.

در خاتمه امیدوارم اثر حاضر دست کم بتواند برای مدتی کاستی‌های کشورمان را در زمینه منابع راهنمای مربیان شمشیرباز، جبران نماید و به عنوان یادگار کوچکی از نویسنده به جامعه ورزش کشور تلقی گردد.

شاهپور زرنگار

آذر ماه ۱۳۹۶