

۱۲۵۵ ۴۸۲

راهنمای آموزش ایه

عباسعلی فاریابی

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: راهنمای آموزش ایه]

[تألیف: عباسعلی فاریابی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: الهه جلالیان و شمه سرا] + [گرافیست: محمود رضا لطیفی]

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

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

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

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

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات - آستان - ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[س.ریس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

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

[قیمت: ۸۵۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی: آخرین بار با اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه sms: ۳۰۰۰۲۵۷۶ بنمایید.

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 حق استفاده از آن را ندارد و متعلقین به موجب این قانون، باید پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۹-۱۹-۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۰۸۷۶۳

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آموزش ایه / عباسعلی فاریابی.

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

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ص.

موضوع: شمشیربازی

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۸۶

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۲۲/ف GV۱۱۴۷

سرشناسه: فاریابی، عباسعلی، ۱۳۳۳ -

شناسه افزوده: ایران. کمیته ملی المپیک

وضعیت فهرست نویسی: فیا



فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۰	مقدمه نویسنده
۱۳	فصل اول: موضوعات زیربنایی
۱۳	اپه یا شمشیر دوئل
۱۳	نحوه‌ی ضربه زدن با شمشیر اپه
۱۴	رعایت ایمنی، هنگام استفاده از وسایل
۱۴	باس
۱۵	دسته
۱۵	نمران انگشتان
۱۶	پیش‌گارد
۱۶	وضعیت اولیه‌ی "آن گارد"
۱۷	پیشروی و عقب‌نشینی
۱۷	پوینت
۱۷	ضربه
۱۸	خط شمشیربازی
۱۸	ضربه‌ی مستقیم با قدم جلو
۱۸	حمله
۲۰	بخش انحنا ناپذیر تیغه
۲۰	بخش انحناپذیر تیغه
۲۰	تماس تیغه‌ها
۲۰	۹ مسیر تماس (درگیری)
۲۰	فصل دوم: دفاع‌های اصلی
۲۳	دفاع
۲۳	دفاع‌های افقی
۲۳	دفاع‌های نیم دایره‌ای
۲۴	دفاع‌های دایره‌ای
۲۴	جواب ریبوس
۲۴	جواب پوششی (اپوزه)
۲۶	جواب منفصل
۲۶	ضربه‌ی ایست زمانی

فصل سوم: حرکات تهاجمی اصلی

- ۲۹ ضربه‌ی پوششی (اپوزه)
۲۹ قدم جلو ضربه‌ی ساده
۳۰ قدم جلو حمله
۳۰ قدم جلو حمله همراه با ضربه‌ی پوششی (اپوزه)
۳۰ تغییر مسیر درگیری
۳۰ ردکن
۳۰ حرکت تهاجمی با ردکن
۳۱ ضربه حمله (کونتراتک) با ردکن
۳۱ بازی بدون درگیری تیغه‌ها
۳۱ ردکن بدون درگیری تیغه‌ها
۳۱ حرکات تهاجمی بدون درگیری تیغه‌ها
۳۱ ضربه حمله (کونتراتک) ردکن بدون درگیری تیغه‌ها
۳۱ ضربه‌ی پوششی (کویه)
۳۱ ضربات پوششی متوالی

فصل چهارم: چند دفاع اصلی

- ۳۳ دفاع ۴ (کوارت) و جواب
۳۴ دفاع ۷ (سبتیم) و جواب
۳۴ دفاع مرکب
۳۵ کونتر ریپوس
۳۶ دستگاه الکتریک (آپاره)
۳۶ آداب و رسوم بازی

فصل پنجم: چند حرکت تهاجمی پیچیده‌ی دیگر

- ۳۷ حرکات تهاجمی مرکب
۳۷ حرکت تهاجمی ۲۱ (از بالا به پایین یا از پایین به بالا)
۳۸ حرکت تهاجمی دوبله (دایره‌ای)
۳۸ حرکت تهاجمی دوبله
۳۹ حرکت تهاجمی ۲۱
۳۹ حرکت تهاجمی ۳۲
۴۰ حرکات تهاجمی مرکب از روی درگیری

- ۴۰ حرکات تهاجمی مرکب بعد از درگیری بدون درگیر کردن تیغه‌ها
- ۴۰ مدیریت زمان
- ۴۰ آهنگ اجرا

۴۱ فصل ششم: کنترل فاصله

- ۴۱ کار پا
- ۴۱ قدم ضربدری
- ۴۲ رول‌بک
- ۴۲ بالستیک
- ۴۳ تنفس
- ۴۳ فلش از دری‌حالت

۴۵ فصل هفتم: حمل و پوشیدن ۵ تیغه

- ۴۵ حرکات تهاجمی با فدا
- ۴۵ بتمان اتک
- ۴۶ بتمان اتک مخالف
- ۴۶ بتمان با قدم جلو
- ۴۶ بتمان با قدم جلو حمله

۴۷ فصل هشتم: سماجت در حرکت تهاجمی

- ۴۷ حرکات تهاجمی مجدد
- ۴۷ رمیز
- ۴۷ ردوبلمان
- ۴۸ رپریز همراه با رمیز یا ردوبلمان

۴۹ فصل نهم: دفاع‌های قویتر

- ۴۹ دفاع ۲ (سکوند)
- ۵۰ دفاع ۱ (پریم)
- ۵۱ دفاع‌های متوالی
- ۵۱ جواب همراه با ردکن و کوپه
- ۵۱ جواب دوبله (دایره‌ای)
- ۵۲ دفاع‌های مورب

۵۳ فصل دهم: کنترل تیغه

- ۵۳ گرفتن تیغه (پریزدوفر)
۵۳ آنولپمان (بایند دایره‌ای)
۵۴ بایند عمودی (بایند نیم دایره‌ای)
۵۴ کرویز (بایند مورب)

۵۵ فصل یازدهم: ضربه‌های ایست زمانی زاویمدار و فرار از تهاجم حریف

- ۵۵ ضربه‌ی ایست زمانی
۵۵ ضربه‌ی ایست زمانی زاویه دار
۵۵ ضربه‌ی ایست زمانی روی تهاجم به پا
۵۶ ضربه‌ی ایست زمانی همراه با اپوزیسیون
۵۶ ضربه‌ی ایست زمانی همراه با جمع کردن بدن
۵۷ ضربه‌ی ایست زمانی همراه با نشستن
۵۷ گریز از تهاجم به تیغه (روبمان)
۵۷ ضربات زاویه دار
۵۸ تنظیم خم تیغه

۵۹ فصل دوازدهم: حرکات تهاجمی به پا

- ۵۹ حرکات تهاجمی به هدف پایین رانو و نوک پا
۶۰ جواب ردکن یا کوبه به هدف پایینی
۶۰ جواب ردکن بدون درگیری به هدف پایینی

۶۱ فصل سیزدهم: مبارزه در فاصله‌ی نزدیک

- ۶۱ بازی در فاصله‌ی نزدیک
۶۳ دفاع ۳ (تیرس)
۶۴ دفاع ۵ (کوبین)
۶۵ دفاع ۹ (نوم)

۶۷ فصل چهاردهم: پافشاری در دفاع

- ۶۷ رمیز بعد از برگشت روی گارد
۶۷ رمیز روی نبود جواب
۶۷ ردوبلمان در حین برگشت روی گارد
۶۷ ردوبلمان روی نبود جواب

۶۹	فصل پانزدهم: جلوگیری از تسلط حریف بر تیغهی شما
۶۹	دفاع‌های همراه با اپوزیسیون
۶۹	دفاع‌های سدان
۷۰	ضربه‌ی ایست زمانی همراه با سدان
۷۰	دروپمان

۷۱	فصل شانزدهم: حرکات تعقیبی یا دنباله‌دار تندوتیز
۷۱	کوتنر اتک‌ها
۷۱	برفتن تیغهی دوبله و مرکب
۷۱	گرفتن تیغه با یک قدم جلو
۷۲	اجرای متابع حرکت (زمان شکسته)
۷۲	حرکت‌های تهاجمی به زانو
۷۲	حرکت‌های تهاجمی مرکب با قدم جلو
۷۲	سکوند بالا

۷۵	فصل هفدهم: دفاع‌های تندوتیز
۷۵	دفاع‌های متوالی همراه با قدم عقب
۷۵	ضربه‌ی ایست زمانی همراه با قدم جلو و پرتاب بتمان حریف
۷۵	دفاع سدان همراه با قدم جلو
۷۵	ضربه‌های زمانی در مسیرهای مختلف
۷۶	ضربه‌ی زمانی به دست

۷۷	فصل هجدهم: حرکات با قصد ثانویه
۷۷	حرکات با قصد ثانویه
۷۷	حرکات آمادگی برای تحمیل یک عکس العمل به حریف
۷۷	دفاع و جواب با قصد ثانویه (کونتر تایم)
۷۸	فلش با قصد ثانویه
۷۸	ضربه‌ی ایست زمانی با قصد ثانویه

فصل نوزدهم: ضربه‌های شلاقی ۷۹

ضربه‌ی شلاقی ۷۹

ضربه‌ی شلاقی به عنوان فریب ۷۹

ضربه‌ی شلاقی به عنوان حرکت تهاجمی ۷۹

ضربه‌های شلاقی متعدد به عنوان یک حرکت تهاجمی مرکب ۸۰

فصل بیستم: حریف‌های با دست مخالف ۸۱

حریف‌های با دست مخالف ۸۱

فصل بیست و یکم: دسته‌ی فرانسوی ۸۳

طرز ایستادن روبروی حریف ۸۳

نحوه گرفتن قبضه ۸۴

ضربه‌های ایست زمانی ۸۴

حرکات تهاجمی ۸۵

انواع دفاع و عقب‌نشینی ۸۶

فصل بیست و دوم: مسابقه و آماده‌گی‌های مربوطه ۸۷

آمادگی تکنیکی ۸۷

آمادگی فیزیکی ۸۸

آمادگی ذهنی ۸۹

آماده سازی اسلحه ۸۹

فصل بیست و سوم: تمرینات ۹۱

فصل بیست و چهارم: تعمیر شمشیر ایه ۱۰۵

نگهداری و تعمیر پوینت ۱۰۶

بسمه تعالی

پیش گفتار

با توجه به گسترش ورزش زیبای شمشیربازی در سطح کشورمان ایران اسلامی و کسب مقام‌های متعدد بین المللی و همچنین برنامه‌ریزی‌های گسترده به منظور علمی کردن فرآیند آموزش فدراسیون، نیاز مبرمی به تدوین کتب آموزشی نوین به وجود آمده است. برای حصول این هدف، فدراسیون شمشیربازی جمهوری اسلامی ایران بنا دارد به منظور افزایش دانش، اطلاعات و بینیه علمی مربیان و بازیکنان تحت پوشش خود و همچنین سایر علاقه‌مندان به هنر شمشیربازی، به راه‌اندازی بخش انتشارات خود اقدام نماید. این امر سبب خواهد شد که تازه‌ترین یافته‌های علمی تخصصی جدید به صورت کتب فنی عرضه شده و در اختیار جامعه‌ی شمشیربازی قرار گیرد.

تردید نیست که مربیدری مسئولیت بسیار دشوار و خطیری، و تجربه به تنهایی نمی‌تواند ضامن موفقیت یک مربی باشد. بنابراین، دسترسی به منابع گوناگون و متنوع علمی تخصصی می‌تواند در بالا بردن سطح کیفی و کامل کردن مربیان ورزشیده کمک شایانی نماید. ضمن این که ورزشکاران رده‌های مختلف تیم‌های ملی می‌توانند با مطالعه‌ی این منابع گام‌های مؤثرتری در زمینه‌ی بهبود قابلیت‌های تکنیکی، تاکتیکی، آمادگی جسمانی و توانایی‌های روانی خود برداشته و با افزایش دانسته‌های فنی خود برانند. ملکی بهینه‌ای در سایر میادین بین‌المللی عرضه کنند.

جا دارد از مسئولین محترم کمیته‌ی ملی المپیک که کمک شایانی در زمینه‌ی انتشار این مجموعه نموده‌اند، تشکر و قدردانی نمایم. امید است با سرمایه‌گذاری هرچه بیشتر در این زمینه بتوانیم این رشته‌ی ورزشی مفرح و دل‌انگیز را در سطح کشور عزیزمان پیش پیش توسعه و گسترش دهیم. به امید موفقیت و پیروزی هرچه بیشتر قهرمانان عزیزمان در عرصه‌های مختلف بین‌المللی و برافراشته شدن پرچم مقدس جمهوری اسلامی ایران در فرا سوی مرزها.

دکتر فضل الله باقرزاده

رئیس فدراسیون شمشیربازی

مقدمه‌ی نویسنده

شمشیربازی ورزشی مهیج و به لحاظ فیزیکی و ذهنی طاقت‌فرساست، که می‌تواند فرصت مبارزه را، هم برای بانوان و هم برای آقایان در کمال امنیت فراهم سازد. پس از کسب مهارت در این رشته، بازیکن بدون توجه به سن از هنگام ورود به این رشته، مادام‌العمر از لذات آن بهره‌مند خواهد شد. شمشیربازی واقعاً می‌تواند ورزشی برای تمام عمر باشد.

این کتاب یک برنامه‌ی آموزشی در اختیار بازیکن قرار می‌دهد. هر موضوع به بهترین وجه عرضه شده است تا درک کاملی از بازی ایه را توسعه دهد، در عین حال یک استراتژی ساده‌ی گام به گام برای آموزش ایجاد کند.

هدف این است که خوانندگان را در عرض چند روز به یک بازیکن ایه تبدیل کند. به گونه‌ای که آن بتواند از جنبه‌های گوناگون خشن مبارزه و برانگیختگی ذهن و بدن که برای این بازی ضروری است لذت ببرد.

به نظر نویسنده، ایه با شمشیر دوئل، سلاح برتر شمشیربازی است. قوانین بازی آن، با قراردادهای غیر واقعی و بیش از اندازه پیچیده، دست و پاگیر نشده است. با غرور می‌توان گفت که این کتاب صرفاً درباره‌ی ایه بوده و هیچ اشاره‌ای به رشته‌های دیگر نکرده است.

این کتاب می‌تواند به عنوان یک وسیله‌ی کمک آموزشی مورد استفاده واقع شود. ساختار آن به گونه‌ای است که پایه‌های یک دوره آموزش عملی را ایجاد کند. همچنین در صورتی که بازیکن بخشی از آموزش‌ها را فراموش کند، می‌تواند به راحتی به موضوع برگشته و عقب‌افتادگی خود را جبران کند.

این راهنمای عملی، به صورت فشرده در چند صفحه عرضه شده است. امیدوارم که تصاویر داده شده درک مطالب را ساده کرده، به لذت بخشی موضوع کمک کند و از شما یک ایه‌ایست واقعی بسازد.