

فرآیند کارپا در شمشیربازی

ریچارد هوارد

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

برای شروع این بحث ابتدا بایستی بدانیم که کلیه تمرینات کارپای شمشیربازی باید بطور روتین درآید تا بصورت عادت، روان، دلیپذیر و ملکه شود. کارپای نادرست باعث می شود که حرکات شمشیرباز خشن و زنده بشود و از تعادل فیزیکی مناسب برخوردار نباشد. همه جنبه های شتاب کارپا اعم از تمپو و آهنگ (ریتم) بسیار مهم است. تمپو همان زمان لازم برای انجام یک حرکت شمشیربازی است، و آهنگ (ریتم) یعنی بخش های مختلف تشکیل دهنده تمپو می باشد. به عنوان مثال، هر تمپو حداقل با یک کنش یا یک ریتم آغاز و با یک کنش یا یک ریتم منتهی می شود. در گذشته استادان شمشیربازی برای هر تمپو چهار نوع آهنگ (ریتم) در نظر می گرفتند. این امر به دلیل وزن و طول سلاح های آن روز دنیا امکان پذیر بود.



با توجه به نیاز ما به سرعت های گوناگون، توصیه می شود مجموعه ای از قدم های جلو با تنوع در طول گام و از همه مهم تر سرعت قدم را در نظر بگیریم. البته همه اینها به فاصله بین دو شمشیرباز بستگی دارد. یک مثال خوب می تواند یک قدم اول کمی آهسته باشد که بلافاصله بعد از آن یک قدم دوم متوسط یا بلند سریع انجام می شود که با یک حمله به پایان می رسد. این تغییر سرعت به طور مستقیم بر توانایی طرف مقابل برای پاسخ دهی مؤثر به پیشروی و یا حمله شما تأثیر می گذارد. در رابطه با کار با تیغه، یک نمونه می تواند این باشد که ضربه با دست راست را به آرامی شروع کنید و آن را سریع تمام کنید.

۱. کارپا باید از وضعیت مناسب شمشیربازی که **آنگارد** نامیده می شود، شروع شود، و این در هر سه سلاح کاربرد دارد.

در فلوره، نویسنده ترجیح می دهد که مرکز تعادل بین هر دو پا باشد به گونه ای که وزن بدن به طور مساوی بین هر دو پا تقسیم شود. از دید کلاسیک، پاها باید زاویه های متناسبی با هم داشته باشند. در شمشیربازی مدرن، بهتر است که نوک پای عقب به گونه ای قرار گیرد که اندکی رو به جلو باشد. این حالت در هنگام پیشروی و عقب نشینی راحت تر است و به بازیکن اجازه می دهد تا قدم های جلو و عقب هموار، متعادل و سریع تری داشته باشد. همچنین فشار کمتری روی زانوها و مچ پا ایجاد می شود.

در ایه هم همین امر صادق است به جز اینکه پاها باید کمی صاف تر باشند و خم کمتری به زانوها داده شود. با انجام این کار، شمشیرباز هدف فوری کمتری را در اختیار حریف می گذارد. در سابِر گاردی که نویسنده توصیه می کند مانند گارد فلوره است به جز اینکه وزن بدن اندکی (نه کاملاً) به پای عقب منتقل می شود که به انفجار سریع تری منجر می شود.

با توجه به وضعیت گارد در هر سه سلاح، نویسنده توصیه می کند که بجای اینکه کف پای عقب تخت روی زمین قرار گیرد، پاشنه آن کمی بلند شده و وزن بدن روی سینه پا بیفتد.

۲. کارپا شامل **قدم جلو و عقب** ساده می شود. در قدم جلو ابتدا پای جلو و به دنبال آن پای عقب حرکت می کند. در قدم عقب ابتدا پای عقب و به دنبال آن پای جلو حرکت می کند.

فاصله بین پاها در وضعیت گارد باید در پیشروی و عقب نشینی حفظ شود. این فاصله نباید بیشتر از عرض شانه باشد و از طول پای شمشیرباز کم تر نباشد. در آغاز و پایان پیشروی و عقب نشینی فاصله بین پاها باید یکسان باشد.

در گذشته به طور کلاسیک هم برای قدم جلو و هم برای قدم عقب چهار سرعت (تمپو) وجود داشته است. برای پیشروی بصورت پاشنه - نوک پا، نوک پا - پاشنه. برای عقب نشینی بصورت نوک پا - پاشنه، نوک پا - پاشنه انجام می شد. چهار صدای مجزا روی پیست شمشیربازی وجود داشت (مکتب فرانسه). امروز این به نفع شمشیرباز شده است که به دو تمپو کاهش پیدا کرده است. پای جلو در قدم جلو روی پاشنه فرود می آید و پس از پایین آمدن نوک پای جلو و لمس پیست پای عقب بلافاصله بصورت تخت روی زمین (یا روی سینه پا) فرود می آید. از نظر کلاسیک، این عملکرد پا به طور کلی قبل از حمله انجام می شد و به آن قدم جلو حمله (پاتینادو - در مکتب ایتالیا) گفته می شد.

شمشیرباز تا حد امکان باید بیشتر وزن بدن خود را بر روی سینه پا قرار دهد، زیرا در این صورت امکان حرکت سریع فوری و مقاومت کمتری بین پاها و پیست شمشیربازی را فراهم می کند. این تمپو به عنوان حد وسط در نظر گرفته می شود هرچند که حرکت های مختلف دیگر به طور خودکار تفاوت هایی در موقعیت پاها دیکته می کنند.



۳. پیشروی و عقب نشینی همچنین شامل **قدم ضربداری** به جلو و عقب می شود. در قدم ضربداری جلو، پای عقب با تغییر وزن و تعادل جلوتر از پای جلو برده می شود و سپس پای جلو به جلو حرکت می کند و در محل جدید خود مستقر می شود. در قدم ضربداری عقب، پای جلو با جابجایی وزن بدن و تعادل از پای عقب عبور می کند و سپس پای عقب به عقب حرکت می کند و موقعیت جدید خود را مجدداً برقرار می کند. در طول هر دوی این حرکت ها، باید تأکید کرد که بدن باید تعادل مناسب داشته باشد تا بتواند نمایش مناسب بدن و تیغه ارائه شود و در نتیجه امکان اجرای حرکات تهاجمی، دفاعی و ضد حمله مناسب را فراهم آورد.

۴. **قدم چک** یک روش مؤثر برای به اشتباه انداختن تفکر تاکتیکی حریف می باشد. اساساً دو نوع قدم چک وجود دارد: در قدم چک پیشروی شمشیرباز تنها پای جلو را نیم قدم به جلو حرکت می دهد، و به وضوح یک پیشروی را نشان می دهد و سپس به سرعت یک قدم کامل به عقب بر می دارد. در قدم چک عقب نشینی دقیقاً برعکس عمل می شود. ابتدا پای عقب، بدون حرکت دادن پای جلو، نیم قدم به عقب حرکت داده

می شود، و در عین حالی که به طور واضح عقب نشینی را نشان می دهیم با تغییر جهت یک قدم کامل به جلو بر می داریم. با توجه به این حرکت چند کاربردی پای دیگر را نیز می توان آموزش داد. اکثراً آنها بصورت حرکت های سرشی پا هستند که با آهنگ یکسان اجرا می شوند و باعث می شود که قدم چک روان تر و سریع تر انجام شود. و همه آنها زیر مجموعه آهنگ یا ریتم فریب قرار می گیرند.

۵. حرکت مقدمه سازی حمله (ردوپیو – در مکتب ایتالیا) یک حرکت اساسی دیگر است. غالباً این اصطلاح در مکتب قدیمی ایتالیا به کار می رفت. به این ترتیب که قبل از اجرای حمله با زرنگی مقداری زمین را از آن خود کنیم. در این حرکت، پای عقب، بدون اینکه حریف متوجه شود، با دقت تا پشت پای جلو، جلو آورده می شود، سپس یک حمله کامل انجام می شود. این معمولاً حداقل دو تا سه قدم به طول حمله می افزاید. عموماً این یک حرکت فریبنده بسیار مؤثری می باشد زیرا آن می تواند تمپو و آهنگ حرکت بازیکن را با مهارت تغییر دهد.

۶. یکی دیگر از حرکت های زیربنایی پا، عقب کشیدن پای جلو می باشد. به طور کلی عقب کشیدن پای جلو به عنوان یک عقب نشینی کوتاه شناخته می شود. این حرکت با عقب بردن پای جلو اجرا می شود به طوری که پای عقب را لمس کند. این حرکت معمولاً با یک حمله دنبال می شود. این حرکت برای اجرای حمله های تجدیدی عالی (رمیز) است. توصیه می شود که در حین عقب کشیدن پای جلو، دست مسلح راست باشد و با اسلحه هدف حریف را به چالش بکشید.

۷. جامپ حمله (بالسترا – در مکتب ایتالیا) اگرچه آنچنان که باید استفاده نمی شود، یک حرکت زیر بنایی است. تمرکز اساسی جامپ حمله باید بیشتر معطوف شتاب باشد تا پرش به بالا. هر چه سطح پرش بالاتر باشد، زمان جهت استقرار پاهای شمشیرباز روی پیست طولانی تر است. هنگامی که شمشیرباز در هوا قرا دارد، بدن او بطور مستقیم در معرض حمله یا ضدحمله حریف می باشد، بدون اینکه بتواند اقدام دفاعی مؤثری را انجام دهد. نیروی اصلی حرکت رو به جلو توسط پای جلو با یک حرکت لگد مانند به جلو ایجاد می شود. همچنین لازم به ذکر است که امروزه جامپ حمله به عنوان یک حرکت پای ترکیبی متصل به هم آموزش داده می شود، در صورتی که در واقع دو حرکت جداگانه است. آنها عبارتند از: پرش و به دنبال آن حمله. جامپ حمله، در صورت اجرای صحیح، یک راه مؤثر برای بازیکن حمله کننده است تا ذهن حریف را مختل و فاصله خود را به سرعت ببندد.

۸. پرش به عقب در واقع یک پرش حمله معکوس که با نیروی اصلی ایجاد شده توسط پای عقب با یک حرکت لگد مانند به عقب تولید می شود. این یک راه عالی برای باز کردن سریع فاصله برای جلوگیری از یک ضربه یا حمله می باشد.

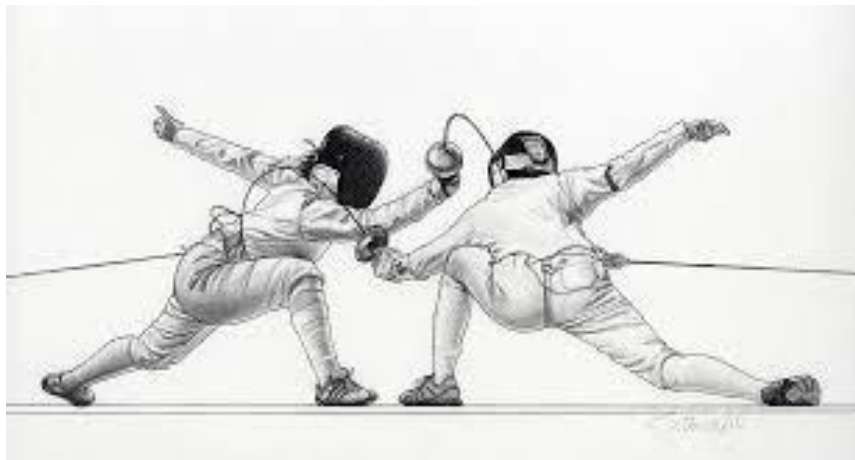
۹. حمله، اگرچه امروزه یک از حرکت های بنیادی محسوب می شود، اما وقتی اولین بار معرفی شد برای کند کردن سرعت به کار برده می شد. Ridolfo Capo Ferro اولین کسی بود که این حرکت را معرفی کرد، و بعداً توسط Nicoletto Gigante دنبال شد که توضیحات مدونی درباره این حرکت ارائه داد. اگر حمله در فاصله مناسب (البته برای شمشیربازهای مختلف متفاوت است) اجرا شود، آن سریع ترین و مؤثرترین مکانیسم حرکت تهاجمی مستقیمی است که شمشیرباز می تواند از آن استفاده کند.



کنش مکانیکی حمله خود به چندین صورت تعلیم می شود: اولی، حمله ساده است که نویسنده آن را با ۳ مرحله مختلف به مبتدیان می آموزد.

ابتدا دست راست می شود (راست شدن دست مسلح در یک خط مستقیم به سوی هدف حریف). دوم اینکه پای جلو کمی از پیست بلند شده و با یک ضربه محکم به جلو به آرامی به جلو پرتاب می شود و همزمان با آن پای عقب به صورت یک پیستون بدن را به سمت جلو می راند، تا جایی که بصورت مستقیم قفل شود و کف پای عقب کمی روی لبه کف کفش مستقر شود. عمل پرتاب پا به جلو، جهت انتقال وزن بدن به جلو عمل می کند، و انفجار پای عقب بیشتر قدرت بدنی مورد نیاز را فراهم می کند. در اینجا باید توجه داشت که قرار گرفتن پای عقب روی مچ پا در انتهای حمله به هیچ وجه صحیح نیست. بخش سوم، دست غیر مسلح به طرف عقب پرتاب می شود بطوری که به موازات پای عقب قرار گیرد (اما روی آن نباید قرار گیرد)، این کار برای حفظ تعادل بدن در برابر حرکت متضاد رو به جلو بدن به صورت کلی انجام می شود.

این حمله ساده دارای دو نوع قابل توجه می باشد، که عبارتند از: "**حمله پشتیبان**" و "**حمله کوتاه**". در نوع اول پای جلو ابتدا بطور مستقیم با پاشنه فرود می آید و سپس بقیه قسمت های پا روی پیست می نشیند. با استفاده از این مکانیسم به عنوان اهرم حمله می توان حمله را به طور موثری به مقدار سه تا چهار اینچ جلوتر برد، این ویژگی مخصوصاً وقتی تیغه مهاجم مقداری دورتر از هدف قرار می گیرد بسیار مفید است. در حمله کوتاه، پای جلو صاف روی زمین فرود می آید، به صورتی که دسترسی به هدف حریف را بطور موثری چند اینچ کوتاه تر می کند. استفاده از حمله کوتاه در برابر حریفی که فاصله را در هنگام حمله به طور غیر منتظره کوتاه کند، مفید است. نوع دیگر حمله، **حمله پرنده** است که در آن حرکت قدرتمند پیستون مانند پای عقب طوری افزایش می یابد که باعث می شود شمشیرباز روی پیست شمشیربازی سر یا پرواز کند.



بستگی به توان ضربه ای پیستون پای عقب، حمله ممکن است دامنه حرکت تهجمی بازیکن به اندازه سه قدم گسترش دهد. نوع دیگر حمله درجا است که شمشیرباز با باز کردن پاهای خود خیلی ساده در جای خود روی حمله قرار می گیرد. این نه تنها منجر به یک حمله کوتاهی می شود بلکه جابجایی بدن را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. البته باز هم باید تأکید کنیم که شرایط بازی نوع حمله را دیکته می کند. یکی از حمله های مؤثر دیگر که تقریباً به اندازه آنچه باید مورد استفاده قرار نمی گیرد حمله معکوس است. حمله معکوس اغلب با عقب کشیدن پای جلو شروع می شود. در این حرکت بعد از رانش دست مسلح به جلو، پای جلوی در جای خود باقی می ماند و پای عقب به عقب فرستاده می شود تا بدن در وضعیت حمله قرار گیرد.

سایر کاربردهای حمله عبارتند از: قدم جلو حمله، قدم عقب حمله، کشیدن پای جلو به عقب حمله، قدم ضربداری به جلو حمله، قدم عقب حمله، و قدم چک به عقب حمله.

۱۰. در شمشیربازی مدرن، فلاش اتک (فلش - در مکتب فرانسه) نیز یکی از حرکت های ضروری است که توسط Laszlo و Italo Santelli و Borsody مجارستانی در آغاز قرن بیستم ایجاد شده است. این اصطلاح به معنای واقعی کلمه یعنی پیکان یا پرواز پیکان است. تعدادی متنوعی تکنیک در اجرای فلش اعمال می شود و هر کدام اعتبار خاص خود را داراست. این هم به این بستگی دارد که شمشیرباز متهاجم مجری

فلش راست دست باشد یا چپ دست. از نظر نویسنده، بهترین شیوه اجرای اتک فلش بدین ترتیب است: راست کردن دست مسلح و رانش شمشیر به جلو و تهدید هدف حریف و در همان زمان انتقال پای عقب به صورت دو به جلوتر از محل استقرار پای جلو. با انجام این کار وزن بدن (با کنترل سر) بصورت متعادل به جلو پرتاب می شود. پای عقب تا جایی که ممکن است جلوی پای جلو فرود می آید. و به محض اینکه پای عقب روی پیست فرود می آید، تیغه هدف حریف را مورد اصابت قرار می دهد. سپس شمشیرباز متهاجم آن قدر به حرکت به جلوی خود ادامه می دهد تا اینکه از جهت داخلی شمشیرباز متدافع بگذرد. بازیکن راست دست از سمت راست خود از حریف می گذرد، که سمت چپ حریف می شود.



برای بهتر نشستن تیغه متهاجم روی حریف بهتر است که با استفاده از قدرت مچ دست یک زاویه جزئی به تیغه داده بشود. یکی از کاربردهای قابل توجه این حرکت این است که در آن تیغه متهاجم قبل از فرود پای عقب روی پیست شمشیربازی، به هدف اصابت کند. هر دو تکنیک عملی است و هر کدام جوانب مثبت و منفی خود را دارند. حمله با فلش می تواند بدون درگیری تیغه یا با درگیر شدن در هر چهار نوع درگیری مورد استفاده قرار گیرد. همچنین می توان آن را پس از یک قدم جلو، قدم عقب، پرش حمله، عقب کشیدن پای جلو، حمله معکوس، قدم به جلو، قدم ضربدری به عقب، قدم چک به جلو یا قدم چک به عقب بکار برد.

در پایان، همیشه باید توجه داشته باشیم که کارپا باید با کارهای تیغه هماهنگ باشد. در ساده ترین شکل برای هر حرکت تیغه باید یک حرکت پا انجام شود (حتی اگر حرکت تیغه ارائه شده یک حرکت ساده باشد). در سطوح پیشرفته بالاتر می توان دو یا حتی سه حرکت تیغه را برای هر حرکت پا در نظر گرفت. اینها برنامه های استاندارد شمشیربازی هستند، اما می تواند به گونه ای دیگر نیز عمل کرد، به این ترتیب که ممکن است برای یک حرکت تیغه چندین حرکت پا انجام شود. این تمرینات پیچیده سطح بالاتر کارپا - کار تیغه باید ابتدا به آرامی آموزش داده شوند و سپس آن را به حد سرعت مناسب بازی رساند. بدون چنین هماهنگی نمی توان موفقیت واقعی شمشیربازی را تجربه کرد.

