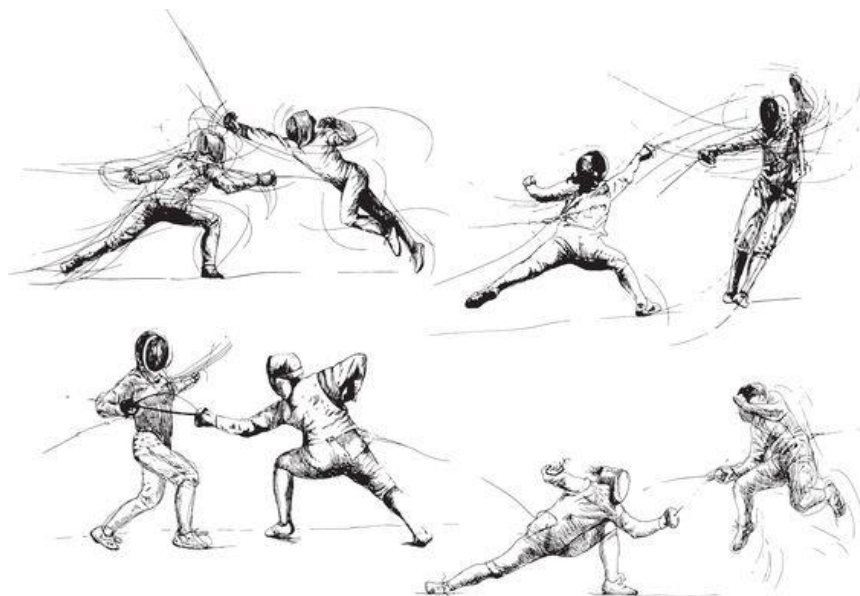


استفاده از کارپا در درس های شمشیربازی

(ویژه مربیان)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۶/۲۷)

مربیان همیشه کارپا را آموزش می دهند. مربیان بطور مداوم در مورد کار با پا صحبت می کنند. مربیان هنگام حضور در مسابقات، نمونه هایی از کارپای خوب را به شاگردان خود نشان می دهند. با این وجود، چند مربی را می شناسید که در درس خود از کارپا به درستی استفاده می کند؟ بیشتر اوقات هنگام تماشای تدریس مربیان، موقعی شاگرد سعی می کند تا با سرعت مربی همگام شود، بطور تصادفی برخی الگوهای کارپا را می بینیم. سپس مربی بطور ناگهانی متوقف می شود و نشانه ای به شاگرد می دهد تا حرکتی را اجرا کند. شاگرد حرکت را انجام می دهد، و مربی دوباره به حرکت پای تصادفی جلو و عقب خود می پردازد، و شاگرد دوباره سعی بر حفظ فاصله می کند.



اما یک روش بهتر و هوشمندانه تری برای استفاده از کارپا در درس وجود دارد. با تنظیم درس های خود بر پایه الگوهای متداول استفاده از کارپا، به چندین ممیزه دست پیدا می کنید:

- الگوسازی و طراحی الگوهای مناسب کارپا برای درس خود، **آموزش دروس پیشرفته را برای شما آسان می کند.**
- شاگردان شما خیلی سریع می فهمند که **کارپا یکی از مهارت های مورد نیاز شمشیربازی است** و راهی برای استفاده و یادگیری آن وجود دارد.
- شاگردان شما یاد می گیرند که **کارپا را با حرکات تهاجمی و دفاعی تیغه ترکیب کنند.**
- شاگردان شما سعی خواهند کرد تا **کارپا را با هدف و منظور مشخصی تمرین کنند.**

یک الگوی ساده کارپا را برای یک درس در نظر بگیرید: الگوی حرکتی شاگرد شما این است که **یک قدم جلو** را اجرا کند. شاگرد از فاصله کمی دورتر از شما شروع می کند و یک قدم جلو را بعنوان پریپراسیون اجرا می کند. شما دو گزینه روی پیشروی شاگرد خود دارید: همزمان با پیشروی او **عقب نشینی** کنید، تا فاصله مناسب برای حمله را ایجاد نکنید. یا، **بی حرکت** می ایستید، و شاگرد فاصله را می بندد. اگر تصمیم بگیرید تا

فاصله را باز کنید، شاگرد قدم جلوی خود را بدون حمله به پایان می رساند. اگر بی حرکت بایستید، شاگرد بلافاصله می بیند که فاصله در حال بسته شدن است و باید حمله کند.

مربیان سنتی می توانند استدلال کنند که یک قدم جلو نمی تواند یک "الگو"ی حرکتی باشد، اما چنین بحثی منظور ما نیست. این درس ساده تمام مفاهیم استفاده از الگوی های حرکتی پیچیده تر کارپا در یک درس را نیز در بر می گیرد:

- این الگو **هم برای شما و هم برای شاگرد شما شناخته شده** است.
- این الگو **توسط شاگرد** اجرا می شود.
- **شاگرد** در حین اجرای الگو، بستگی به نتیجه کارپا، **تصمیم می گیرد**.
- با انتخاب پاسخ به الگو یا حرکت های خود در طول الگو، **کنترل درس توسط شما** حفظ می شود.

برای برنده شدن در بازی، شمشیربازها باید کنترل مسافت را یاد بگیرند. برای کنترل فاصله شاگرد باید از کارپا استفاده کند. آنچه شاگرد در درس می آموزد به پیست منتقل خواهد کرد. اگر در درس به شاگرد نیاموزید که چگونه از کارپا در موقعیت های تهاجمی و دفاعی استفاده کند، او نخواهد توانست این کار را در بازی انجام دهد. **کنترل و استفاده از فاصله مهارتی است که باید آموزش داده شود**، ضمن اینکه قابل یادگیری است. این آموزش باید در ابتدای کار با شاگرد آغاز شود. شاگرد باید مفهوم کارپا را احساس کند، او باید یاد بگیرد چگونه یک الگوی کارپا را شروع کند و چگونه فاصله ایجاد شده با حریف را ارزیابی کند. بدون تمرین در درس، شاگرد مجبور می شود این نکته را روی پیست یاد بگیرد: که یک مکان ارزشمند برای تجربه، اما در عین حال پر هزینه، می باشد.



برای تطبیق الگوی کارپا با کار با تیغه در درس انفرادی، باید کمی اندیشه کرد. یک درس تهاجمی ساده ممکن است به یک الگوی ساده کارپای تهاجمی نیاز داشته باشد: قدم جلو، حمله/فلش، قدم جلو حمله/فلش. کارپا باید دارای یک مرحله **آماده سازی** (قدم جلو یا قدم عقب) و یک مرحله **"تصمیم گیری"** باشد. در مثال قدم جلوی آماده سازی بالا، شاگرد با قدم جلو آماده سازی (پرپراسیون) می کند. در طی قدم جلو شاگرد تصمیم می گیرد که آیا از کارپای تهاجمی (حمله) استفاده کند یا خیر. این الگو، با در نظر گرفتن حرکات پای پرپراسیون اضافی همراه با کار با تیغه، می تواند طولانی تر باشد.

کارپای آماده سازی به اندازه کارپای پایانی مهم است. اگر فاصله لازم برای پایان دادن به حرکت تهاجمی را ندهید، شاگرد باید کاملاً آماده، مصمم و با اعتماد به نفس بماند، و (در نهایت) آماده اجرای یک سازه اضافی کارپا باشد تا از عکس العمل تهاجمی (جدید) شما بگریزد، و یا اینکه برای پیدا کردن فرصت دیگری برای حمله، شما را دنبال کند. این کار به شاگرد شما سطحی از کنترل را می دهد که بیشتر شبیه به بازی است. در اینجا، شاگرد، براساس موقعیتی که مشاهده می کند، تصمیم می گیرد که حمله کند یا حمله نکند، و نه به این دلیل که شما به طور مصنوعی یک "علامت" را به او داده اید. اگر فاصله درست باشد (زیرا شاگرد خودش این کار را ایجاد کرده است، یا اینکه شما اجازه داده اید که چنین

شود) شاگرد حمله می کند. اما اگر درست نباشد، شاگرد از اجرای حمله صرف نظر می کند. اینها انواع تصمیماتی هستند که باید بصورت مداوم در یک بازی گرفته شود، و در واقع با این نوع درس شبیه سازی می شود.

شاگرد شما کارپا را شروع و آن را "هدایت" می کند، اما کل درس را کنترل نمی کند. شما هنوز گزینه هایی در مورد "موفق بودن" یا عدم موفقیت کارپای شاگرد از طریق انتخاب بازکردن فاصله یا باز نکردن آن را دارید. در درس با شاگردهای متوسط، شما نیاز دارید که درس را به مهارت خاصی هدایت کنید که اغلب حول الگوهای متداول کارپا می چرخد، مانند الگوهای "فشار و عقب نشینی" اِپه، یا "تعقیب متوالی" سابِر.

با استفاده از ایدهٔ ایجاد یک قدم جلو به عنوان الگوی کارپا، می توانیم مفهوم را گسترش دهیم و از بیش از یک قدم جلو، و چندین قدم در جهات مختلف استفاده کنیم. این کار برای ما فرصتی را ایجاد می کند که هم حرکات آمادگی بیشتری را بکار بندیم، و هم پیچیدگی حرکت ها را افزایش و گسترش دهیم. اگر یک قدم عقب به مثال بالا اضافه شود، الگو می شود: "قدم جلو، قدم عقب". اکنون شاگرد قدم جلو و قدم عقب می کند و شما کار خودتان را دنبال می کنید. شاگرد شما جلو و عقب می کند و دنبال فرصتی برای حمله به شما می باشد. با تصمیم گیری در مورد میزان پیشروی و عقب نشینی شاگرد، و دیر یا زود بودن شروع قدم جلو و قدم عقب، کنترل درس هنوز در اختیار شماست. با تغییر دادن یکی از پارامترهای قدم - به عنوان مثال، تاخیر در عقب نشینی روی قدم جلوی شاگرد - هنوز می توانید حمله را "نشانه" قرار دهید. شاگرد بسته شدن فاصله را بعنوان زمان اجرای حمله می خواند.



استفاده از الگوهای کارپا به شما امکان می دهد مفاهیم پیشرفته تری از ریتم کارپا را در یک درس ایجاد کنید. در الگوی "قدم جلو، قدم عقب" بالا، می توانید به شاگرد خود بگویید که چندین الگو را با یک ریتم ثابت تکرار کند. سپس می توانید از شاگرد بخواهید که قدم عقب را خیلی کوتاه کند و قدم جلوی بعدی را خیلی سریع شروع کند. شاگرد با استفاده از این تغییر ریتم و اندازهٔ گام خود، شما را در یک فاصلهٔ اشتباه قرار می دهد و به راحتی می تواند از شما امتیاز بگیرد. تمریناتی از این دست به شاگرد می آموزد تا ریتم تاکتیکی و تغییرات سرعت/جهت را در بازی اجرا کند. شما می توانید با "بی اطلاع بودن" از تغییر شاگرد و ضربه خوردن، یا توجه دقیق به حرکت شاگرد و "فرار" از این تغییر ریتم، سختی بیشتری را اضافه کنید، و از شاگرد بخواهید که بیش از حد از سرعت بخشیدن به کارپا استفاده نکند و همیشه مراقب فاصله باشد.

مثال دیگری را در نظر بگیرید: "قدم جلو، قدم جلو، قدم عقب". می توان تعدادی از حرکات را در این الگو تعبیه کرد. هر حرکت شخصیت متفاوتی به الگو خواهد بخشید. به عنوان مثال: شاگرد اولین قدم جلو را با یک سرعت انجام می دهد و پس از آن دومین قدم جلو را خیلی سریع انجام می دهد تا یک اِتک آمادگی از شما بکشد. آنگاه شاگرد شما عقب نشینی می کند و برای ضربه زدن از دفاع و جواب استفاده می کند.

شما همچنین می توانید چارچوبی از کارپا را ایجاد کنید که شاگرد بتواند آن را "بشکند" و ضربه را به ثمر برساند. این "شکستن" زمانی اتفاق می افتد که کارپای تهاجمی به "مانور" یا "الگوی پایه" که شاگرد در حال تکرار است اضافه شود. این یک روش عالی برای معرفی حرکت های فشار/عقب نشینی است که با حملهٔ سریع یا دفاع و جواب شاگرد در برابر یک حملهٔ ضعیف بی موقع به پایان می رسد. همچنین می توان شاگرد را به ایجاد تغییراتی تشویق کرد تا فرصت هایی برای حمله به وجود آورد، مانند تغییر الگوی "قدم جلو، قدم عقب، قدم عقب" به "قدم جلو، قدم

عقب، قدم جلو". با غافلگیر کردن مربی، که می داند چه نوع حرکتی توسط بازیکن اجرا می شود (تغییر جهت در مرحله پایانی سازه) اما زمان ایجاد تغییر را نمی داند، شاگرد کنترل بیشتری روی کار خود پیدا خواهد کرد.

در برابر اصرار برای ایجاد الگوهای پیچیده مقاومت کنید: "قدم جلو، قدم عقب، دو قدم جلو، دو قدم عقب" سازه فوق العاده ای است، اما چه کسی می تواند همه اینها را به خاطر بسپارد؟ شاگرد باید بر اجرای الگوهای ساده کارپا متمرکز باشد بدون اینکه نیاز به شمارش تعداد قدم ها و جهت آنها داشته باشد. سازه های بیش از دو یا سه قدمی احتمالاً ضررشان بیشتر از نفع شان می باشد. وقتی کارپا به عملکرد تیغه اضافه شود، درس خیلی زود برای دانش آموز دشوار می شود. با الگوهای ساده یک یا دو قدمی با کار ساده تیغه شروع کنید. مثال استفاده از یک قدم آماده سازی، به تنهایی برای یک ماه درس مناسب است. شمشیربازهای پیشرفته با حرکت های ساده ای که در زمان مناسب و مکان مناسب بکار برده می شوند، امتیاز می گیرند. این باید اصل راهنمای ساختار دروس باشد.



ادغام سازه های کارپا در آموزش شمشیربازها هرگز زود (با خیلی دیر) نیست. معرفی یک حرکت تیغه جدید برای شاگرد می تواند در حالت ثابت و بدون حرکت انجام شود. و هنگامی که تسلط تقریبی پیدا شد، باید الگوی کارپا مناسب آن حرکت، در آن گنجانده شود. ادغام در ابتدا ضعیف خواهد بود، اما با تمرین بهبود می یابد.

شمشیربازی مدرن با حرکت تعریف می شود. این مؤلفه را در اوایل کار با شاگرد اعمال کنید.

The Fencing Coach