تدریس و مربیگری کارپای شمشیربازی

ترجمهٔ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۲)

فرآیند به دست آوردن یک تکنیک صحیح در مهارت های کارپا بسیار وقت گیر است. بنابراین، اختصاص دادن زمان کمی برای آموزش کارپا و کاربرد واقعی آن تا حدی ناخوشایند است.

دیدن تمرین های کارپای بدون نظارت یا با مربیانی که دستورهای خود را با صدای بلند و بدون دادن توضیح های مورد نیاز تخصصی، بدون تصحیح خطاها یا بیان دلایل تاکتیکی حرکات، غیر معمول نیست.

همچنین، دیدن شمشیربازهایی در حال انجام کارپای ضعیف و خطرناک، کم نیست. چند نمونه از این ضعف ها عبارتند از:

- "از قلم انداختن فاصلهٔ بین دو پا" - جایی که در اجرای قدم جلو، پای عقب به پای جلو می چسبد.
- حملهٔ بیش از حد بلند یا کوتاه.
- تمرین تنها حمله های با طول محدود - از دست دادن توانایی در تغییر طول حمله.
- کشیدن پای عقب در قدم جلو.
- چرخاندن پای عقب هنگام حمله.
- اتمام حمله با جمع شدن پای عقب، یا فرو ریختن شکل پای عقب در حمله.
- تعادل نداشتن پس از حمله یا بعد از چند قدم متوالی.
- تمرین کارپا با سرعت بیش از حد بدون توجه به سطح مهارت فعلی بازیکن.

انجام تمرینات پا با این روش تنها موفقیت محدودی را ایجاد می کند و ناگزیر خطاهایی را نیز القا می کند که بعضی از آنها هرگز ریشه کن نخواهند شد.

مربیان باید توجه داشته باشند که آسیب دیدگی مچ پا، زانو و حتی مفصل ران می تواند به دلیل تکنیک ضعیف یا تمرین بیش از حد بدون تناسب با قدرت پا باشد. این امر خصوصاً در مورد کودکانی که آموزش آنها باید همیشه با سطح رشد جسمی آنها مرتبط باشد، صادق است.

برای اینکه یک شمشیرباز بتواند در مهارت کارپای خوب خود پیشرفت کند، مربی باید **درک کاملی از تکنیک، مکانیک و کاربرد** همهٔ حرکت های کارپا را داشته باشد و بتواند آنها را به خوبی **نمایش** دهد.

برای توسعهٔ کارپای خوب، ما باید اهداف زیر را دنبال کنیم:

- از وضعیت گارد متعادل شروع کنیم (یعنی وزن بدن به طور مساوی بین دو پا توزیع شود).
- پایان یک حرکت پا در موقعیتی باشد که امکان انتقال آرام و بدون نقص به حرکت بعدی پا را فراهم کند.
- حرکات روان، سیال و نرم باشند به گونه ای که از لگن به پایین اجرا شوند.
- بدن، بازوها، شانه ها کم ترین حرکت را داشته یا بدون حرکت باشند (مگر اینکه حرکت پا به چنین حرکتی نیاز داشته باشد).
- هیچ تنشی در شانه ها یا گردن وجود نداشته باشد.
- سر در طول حرکت بالا و ثابت باشد.
- دست مسلح و شمشیر در وضعیتی قرار گیرد که متناسب با حرکت پای تمرینی باشد.
- تنوع در کاربرد - هیچ حرکت پا اندازهٔ معین یا مسافت استانداردی برای پوشاندن ندارد.
- تمرین کارپا با توجه به حریف و فاصله.

اگر بتوانیم از شمشیرباز بخواهیم که یک تصویر ذهنی از یک بازیکن معروف و شایسته ای که آن کارپا را به خوبی انجام می دهد در ذهن خود ایجاد کرده و برای شبیه سازی آن تلاش کند، بسیار مفید خواهد بود.

مولفه های اساسی و کلیدی قدم جلو و قدم عقب

- **طول قدم** - کوتاه، متوسط یا بلند
  - به عنوان مثال، قدم کوتاه، قدم متوسط، قدم بلند، قدم کوتاه
- **ریتم / شخصیت قدم** - سریع، آهسته، ناگهانی، کاذب، منفعلانه، تهاجمی و پرفشار
  - به عنوان مثال، قدم آهسته، قدم آهسته، قدم سریع، مکث، قدم ناگهانی

توجه: قدم تک باید قبل از معرفی یک سازهٔ حرکتی و یا تغییر جهت، با توجه به تکنیک، طول و ریتم تمرین شود.

اجزای اساسی و اصلی حمله و فلش

- **طول** – حملهٔ کوتاه ، نیم حمله، یا حملهٔ کامل

- **اجرا**:
  - با قصد ضربه زدن با یک حرکت تهاجمی به ابتکار عمل خود
  - به عنوان بخشی از یک اتک مرکب
  - روی برگشت به گارد یا آمادگی حریف
  - بعنوان یک اتک تجدیدی (رمیز)
  - بعنوان ریپوست
  - بعنوان ضدحمله
  - بعنوان حرکت آمادگی
- **ریتم / شخصیت** - سریع، آهسته، ناگهانی، کاذب، منفعلانه، تهاجمی و پرفشار

توجه: حمله یا فلش باید قبل از معرفی هرگونه حرکت یا یک سری حرکاتی که ممکن است قبل از آن یا بعد از حمله یا فلش اجرا شود، با توجه به تکنیک، طول و ریتم تمرین شود.

نمونه هایی از تمرینات حمله و فلش:

- حملهٔ کوتاه و سریع (یا فلش)
- حملهٔ آهسته و کوتاه (یا فلش)
- حملهٔ آهسته و کوتاه، برگشت به گارد جلو، حملهٔ سریع و بلند - استفاده از نیروی حرکت به جلو
- قدم جلو حمله (یا فلش) – بدون توقف
- ۳ مرتبه حمله و رپریز به جلو، بطوری که قبل از هر برگشت به گارد روی حمله توقف داشته باشیم
- قدم جلو حملهٔ کوتاه و آهسته (یا فلش)

اجزای اساسی و اصلی اپل، بالسترا، و جامپ – اجرا شده با و بدون حرکت به جلو

- ممکن است قبل یا بعد از یک قدم اجرا شود
- ممکن است قبل از یک حمله یا فلش اجرا شود
- ریتم / شخصیت - سریع، آهسته، ناگهانی، منفعلانه، تهاجمی و پرفشار

انواع تمرینات کارپا

کارپای متوالی - موارد زیر باید در مسافتی به عرض یک زمین بدمینتون تکرار شود.

- قدم – حملهٔ خیلی کوتاه
- قدم – نیم حمله
- قدم – حملهٔ کامل
- قدم – قدم – حمله
- قدم – بالسترا – قدم
- قدم – بالسترا – حمله
- بالسترا – قدم – حمله
- حملهٔ کوتاه – جمع کردن پای عقب – قدم – حمله
- قدم – فلش (قدم و فلش باید روان و سیال و بصورت یک واحد حرکتی به جلو برود، نه اینکه بصورت دو حرکت جداگانه دیده شود)
- حملهٔ کوتاه – جمع کردن پای عقب – قدم – فلش
- حملهٔ کوتاه – برگشت به گارد روی پای عقب – قدم – قدم – حمله
- حملهٔ کوتاه – برگشت به گارد روی پای عقب – حملهٔ کوتاه – برگشت به گارد – فلش

توسعهٔ تنوع در سرعت کارپا

چند نمونه تمریناتی که باید از حالت ثابت، متعادل گارد، و در حال حرکت انجام شود.

• سه قدم آرام به جلو، سپس سه قدم سریع به جلو.

• تقریبا به اندازهٔ ۲ متر قدم جلوی آهسته، سپس بدون توقف، یک تغییر ناگهانی و پویا جهت با سرعت بسیار بالا برای تقریباً ۲ متر قدم عقب بروید و ناگهان متوقف شوید.

• چند قدم جلو - گام های بسیار کوچک (۷۵٪ کوچک تر از حد معمول)

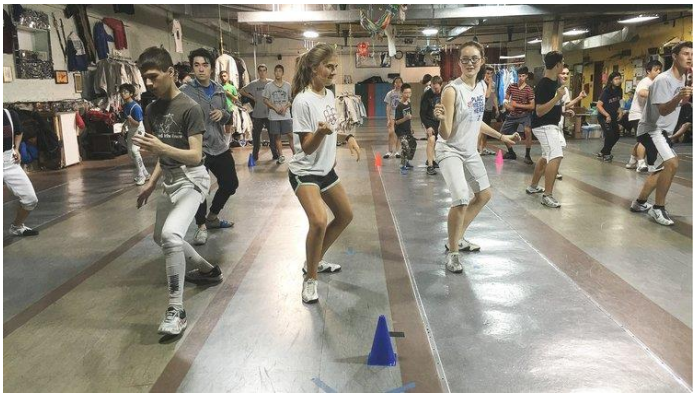
• چند قدم عقب - گام های بسیار کوچک (۷۵٪ کوچک تر از حد معمول)

• چند قدم عقب – بزرگ تر از گام های طبیعی (۳ تا ۴ برابر بزرگ تر از حد طبیعی، اما نه حمله)

• حمله (منفعلانه و آمادگی) – برگشت به گارد جلو - حمله (تهاجمی و با فشار)

تقویت قدرت پا

تمرینات فوق را از حالت گارد نشسته، و پایین تر از حد طبیعی گارد، تکرار کنید (فاصله پاها باید بیشتر از حد نرمال باشد). در حین این تمرینات، حرکت بالاتنه باید کم یا هیچ باشد.



تمرینات چرخه ای و انتروال

ترکیبات تمرینات فوق را به صورت تمرینات چرخه ای و انتروال بکار ببرید.

به عنوان مثال تکرار ۱۰ تمرین، هرکدام ۵ بار، ۱ چرخه را تشکیل می دهد. و هر چرخه ۳ بار تکرار می شود.

در تمرینات انتروال، هر تمرین برای یک دوره زمانی مشخص اجرا می شود، به عنوان مثال ۳۰ ثانیه، سپس، قبل از رفتن به تمرین بعدی، شمشیربازها ۳۰ ثانیه استراحت می کنند، و غیره.

برای جلوگیری از کسل کننده شدن جلسات کارپا، مربی باید روش ارائه تمرینات را بطور مرتب تغییر دهد.

دادن توضیحات **"چگونه، چرا، و چه زمان"** در مورد تکنیک و کاربرد حرکت از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است.

این یک راهنمای قطعی برای آموزش کارپا نیست بلکه فقط یک معرفی کلی است. با مشاهده و تخیل، مربی باید بتواند تمرینات دیگری را طراحی کند تا موفقیت بیشتری را کسب کند.

SSTT