

ملزومات ذاتی ورزش شمشیربازی (۴)

کارپا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۲۷)

برای شروع باید دانست که تمام تمرینات کارپای شمشیربازی باید به صورتی کار شود تا بصورت روان و ظریف اجرا و به طبیعت دوم بازیکن تبدیل شود. عملکرد نامناسب پا، حرکات شمشیرباز را نا منظم و متشنج می کند و او را از تعادل بدنی مناسب خارج می کند. در همه جنبه های کارپا، شتاب هماهنگ با تمپو، سرعت و آهنگ حرکت بسیار مهم است. تمپو زمانی است که کامل کردن یک حرکت شمشیربازی به آن نیاز دارد، و آهنگ یعنی ریتم تشکیل دهنده تمپو می باشد. به عنوان مثال هر تمپو حداقل یک حرکت شروع کننده و یک حرکت پایان دهنده یا ریتم دارد. در گذشته استادان شمشیربازی برای هر تمپو چهار آهنگ در نظر گرفته بودند. این البته به دلیل وزن و طول سلاح های آن روز امکان پذیر بود.



در مورد شتاب دهی توصیه می شود مجموعه ای از قدم جلوها را با واریانس طول گام و از همه مهم تر سرعت قدم تنظیم کنید. البته هم اینها به فاصله شمشیربازی بین دو حریف بستگی دارد. یک مثال خوب می تواند یک قدم اول آهسته کمی کوتاه و بلافاصله با یک قدم دوم سریع متوسط یا طولانی دنبال شود که با یک اتم ختم شود. این تغییر سرعت مستقیماً بر توانایی حریف در واکنش موثر به قدم جلو و یا اتم تأثیر می گذارد. در رابطه با کار تیغه به عنوان مثال شروع یک دست راست آرام و پایان دادن سریع آن است.

۱. کارپا باید با **گارد شمشیربازی** مناسب آغاز شود و با اجرای صحیح وضعیت انگارد (en garde - فرانسوی، guardia - ایتالیایی - on Guard - انگلیسی) شروع شود با توجه به گارد هر یکی از سه سلاح.

در فلوره نویسنده مرکز تعادلی را ترجیح می دهد که وزن بدن را به طور مساوی بر روی هر دو پا قرار دهد. در گارد کلاسیک پاها با یکدیگر زاویه یکسان دارند. در شمشیربازی مدرن بهتر است که نوک پای پشت کمی به جلو برگردد. این راحت تر است و اجازه می دهد تا در قدم جلو و قدم حرکت سریع تر و روان تر شود. همچنین استرس کمتری به زانو و مچ پا وارد می کند.

در ایه نیز همین امر صدق می کند با این تفاوت که گارد باید ایستاده تر باشد و زانو کمتر خم شود. با این کار شمشیرباز هدف کمتری در اختیار حریف می گذارد.

در گارد سابر نویسنده همان گارد فلوره را توصیه می کند، با این تفاوت که وزن بدن کمی (نه کاملاً) به پای عقب منتقل می شود و این امر باعث قدم جلوی سریع تر می شود.

با توجه به وضعیت آنگارد در هر سه اسلحه، نویسنده توصیه می کند که، بجای اینکه کف پا کاملاً روی پیست قرار بگیرد، پاشنه پای عقب اندکی کمی بلند شود بطوری که وزن بدن بر روی پنجه پا قرار بگیرد.

۲. کارپا شامل **قدم جلو و عقب ساده** می شود. در قدم جلو (marcher - فرانسوی، passo avanti - ایتالیایی، advance - انگلیسی) پای جلو قبل از پای عقب حرکت می کند. در قدم عقب (rompre - فرانسوی، passo indietro - ایتالیایی، retreat - انگلیسی) پای عقب قبل از پای جلو حرکت می کند.

فاصله بین پاها در وضعیت گارد در پایان قدم جلو و قدم عقب باید همیشه ثابت نگه داشته شود. این فاصله نباید از عرض شانه بیشتر و از طول پای شمشیرباز کمتر باشد. پس از اتمام پیشروی و عقب نشینی فاصله بین پاها باید حداقل فاصله تقریبی یک پا را داشته باشد.

در گذشته به طور کلاسیک چهار تمپو در اجرای قدم جلو و قدم عقب وجود داشت. قدم جلو بصورت: پاشنه - پنجه، پنجه - پاشنه، اجرا می شد. و قدم عقب بصورت: پنجه - پاشنه، پنجه - پاشنه، پنجه - پاشنه. چهار صدای مشخص بر روی پیست شمشیربازی وجود داشت (piste - فرانسوی، strip - انگلیسی). امروزه کاهش دادن چهار تمپو به دو تمپو به نفع شمشیرباز است. پس از فرود پاشنه پای جلو، و پایین آمدن پنجه روی پیست، پای عقب به جلو حرکت می کند و تخت (یا روی پنجه) روی پیست قرار می گیرد. به طور کلاسیک این حرکت پا عموماً قبل از حمله انجام می شود که قدم جلو حمله (pattinado - ایتالیایی، step Lunge - انگلیسی) نامیده می شد.

تا آنجا که ممکن است شمشیربازی باید بیشتر از وزن بدن خود را روی پنجه های پا قرار دهد، زیرا این امر باعث سریع تر شدن حرکت و کمتر شدن اصطکاک پاها و پیست شمشیربازی می شود. این باید بطور کلی در نظر گرفته شود، ضمن اینکه در حرکات مختلف به طور خودکار تفاوت هایی در وضعیت قرار گرفتن پاها ایجاد می شود.



۳. قدم جلو و عقب همچنین شامل **قدم ضربدری جلو** (passe avant - فرانسوی، crossover forward - انگلیسی) و **قدم ضربدری عقب** (passe arriere - فرانسوی، crossover backward - انگلیسی) می شود. در قدم ضربدری جلو، پای عقب با جابجایی وزن و حفظ تعادل به جلوی پای جلو آورده می شود و سپس پای جلو، به جلو حرکت می کند و جایگاه اصلی خود را دوباره

برقرار می کند. در قدم ضربداری عقب، پای جلو با جابجایی وزن و حفظ تعادل از پای عقب عبور می کند و سپس پای عقب به عقب حرکت می کند و موقعیت اصلی خود را دوباره برقرار می کند. در طول هر دوی این حرکات باید تأکید کرد که برای ارائه وضعیت مناسب بدن و تیغه، و امکان انجام حرکات تهاجمی، دفاعی و ضد حمله مناسب، حفظ مرکز تعادل مناسب بسیار مهم است.

۴. **قدم چک** یک روش موثر برای به اشتباه انداختن و برهم زدن تفکر تاکتیکی حریف است. در اصل دو قدم چک وجود دارد: در قدم چک جلو، شمشیرباز تنها به حرکت دادن پای جلو به جلو، یک نیم جلو را اجرا می کند، و به وضوح نشان می دهد که قصد پیشروی دارد و سپس به سرعت یک قدم به عقب برمی دارد. قدم چک عقب دقیقاً برعکس است. در قدم چک عقب، با حرکت دادن پای عقب به عقب بازیکن بدون حرکت دادن پای جلو، نیم قدم به عقب برمی دارد، به طور واضح نشان می دهد که قصد عقب نشینی دارد و سپس به سرعت با یک قدم کامل به جلو تغییر مسیر می دهد. چند حرکت پای کاربردی دیگر با توجه به این حرکت نیز وجود دارد. بیشتر آنها نربوط به حرکت سرشی پا که بعنوان حرکت چک انجام می شود که باعث می شود این حرکت روان تر و سریع تر شود. همه آنها بطور یکسان هُنْگ و یا ریتم فریبنده دارند و به یک نتیجه منجر می شوند.



۵. **حمله دو برابر (raddoppio - ایتالیایی)** یکی دیگر از حرکات اساسی کارپا است. این اصطلاح غالباً سبک قدیمی ایتالیا به کار می رود که به معنی یک حماه خیلی بلند است. به عبارت صحیح تر، آن به راه اندازی یک حمله بلند با گرفتن زمین بطور فریب کارانه قبل از اجرای حمله واقعی اشاره دارد. در این حرکت پای عقب با احتیاط جلو آورده شده تا جایی که پای جلو را لمس کند، بدون اینکه حریف متوجه حرکت شود، سپس با یک حمله بلند دنبال می شود. این حرکت معمولاً حداقل ۶۰ الی ۹۰ سانتی متر به طول حمله می افزاید. به طور کلی این یک حرکت فریبنده بسیار موثری است زیرا به طور ناگهانی هم تمپو و هم آهنگ حرکت را تغییر می دهد.

۶. حرکت اساسی دیگر پا، **دزدیدن پای جلو (rassemblement - فرانسوی)** است. معمولاً دزدیدن پای جلو نوعی عقب نشینی کوتاه شمرده می شود. این حرکت با حرکت دادن پای جلو به عقب تا زمانی که با پای عقب تماس پیدا کند، اجرا می شود. و به طور کلی با یک حماه معکوس (echappement - فرانسوی) دنبال می شود. این یک حرکت عالی برای ادامه دادن اتک (remise - فرانسوی) می باشد. بستگی به قصد شمشیرباز توصیه می شود که شمشیرباز دست خود را راست کند تا در هنگام عقب کشیدن پای جلو هدف حریف را به چالش بکشد.

۷. **پرش حمله (بالسترا - ایتالیایی)** اگرچه آن طور که باید زیاد استفاده نمی شود، اما یکی از حرکات اساسی کارپا است. تمرکز اصلی پرش حمله باید روی شتاب رو به جلو باشد تا ارتفاع. هرچه پرش بالاتر باشد، زمان جدا بودن دو پای شمشیربازی از پیست خیلی طولانی تر می شود. هنگامی که شمشیرباز در هوا قرار دارد، هدف بازیکن بطور مستقیم برای اتک یا ضد حمله باز می باشد بدون اینکه بتواند هرگونه حرکت دفاعی موثر را اجرا کند. نیروی اصلی حرکت رو به جلو توسط ضربه پای جلو ایجاد می شود. همچنین

لازم به ذکر است که امروزه پرش حمله به عنوان یک حرکت ترکیبی متصل به هم آموزش داده می شود، زیرا در واقع آن از دو حرکت جداگانه تشکیل می شود. این دو حرکت عبارتند از: پرش و به دنبال آن حمله. پرش لانج در صورت اجرای صحیح، یک روش موثر و اختلال کننده ذهنی برای بستن سریع فاصله است.

۸. **پرش عقب** (salto indietro - ایتالیایی) در واقع یک حرکت پرش حمله معکوس با نیروی اصلی حرکت به عقب است که توسط پای عقب با یک عمل لگد مانند به عقب ایجاد می شود. این یک روش عالی برای باز کردن سریع فاصله و فرار از یک ضربه با دست زاست یا حمله است.

۹. **حمله** (fente - فرانسوی، botta lunga - ایتالیایی، lunge - انگلیسی) اگرچه امروزه به عنوان یک حرکت کارپای اساسی شناخته می شود، اما وقتی که برای اولین بار معرفی شد با سرعت کم اجرا می شد. به خوبی پذیرفته است که **Ridolfo Capo Ferro** اولین کسی بود که حمله را ارائه کرد و بعداً توضیحات کتبی آن توسط **Nicoletto Gigante** ارائه شد. اگر در فاصله مناسب (برای شمشیربازی های مختلف متفاوت است) اجرا شود، حمله سریع ترین و موثرترین مکانیسم اتک مستقیمی می باشد که در دسترس شمشیرباز است.



عملکرد مکانیکی حمله بر چندین نوع تقسیم می شود: اولین مورد **حمله ساده** ای است که نویسنده به عنوان یک حرکت سه آهنگه به مبتدیان آموزش می دهد.

ابتدا دست راست می شود (قرار گرفتن شمشیر توسط بازو و دست مسلح در یک خط مستقیم در امتداد هدف حریف). در مرحله دوم پای جلو کمی از پیست شمشیربازی بلند می شود و با لگد محکم به جلو رانده می شود، در حالی که پای عقب مانند پیستون بدن را به جلو پرتاب و پس از استقرار روی پیست قفل می شود در حالی که کف پای عقب کمی روی لبه کف کفش قرار می گیرد. عمل لگد زدن پای جلو باعث جابجایی وزن به سمت جلو می شود و حرکت انفجاری پای عقب بیشتر قدرت بدنی مورد نیاز را تأمین می کند. در اینجا باید توجه داشت که این بدان معنای نیست که پای عقب بر روی مچ پا قرار گیرد. در مرحله سوم دست غیر مسلح به عقب پرتاب می شود و به موازات (اما نه به حالت استراحت) پای عقب قرار می گیرد، و به طور کلی به عنوان تعادل دهنده حرکت رو به جلوی بدن عمل می کند.

این حمله ساده دارای دو گونه قابل توجه است که عبارتند از: "**حمله کمکی**" و "**حمله گسسته**". در حمله کمکی، پای جلو مستقیماً بر روی پاشنه قرار می گیرد و سپس باقیمانده کف پا بر روی پیست شمشیربازی پایین می آید. استفاده از این حمله به عنوان اهرم فشار می تواند بدن را به طور موثر سه تا چهار اینچ به جلو بکشد مخصوصاً اگر حمله تیغه متهاجم را نتواند به هدف برساند بسیار مفید است. در حمله گسسته، کف پای جلو به طور مسطح روی پیست قرار می گیرد و دسترسی حمله را به اندازه چند اینچ به طور موثری کم می کند. حمله گسسته در مقابل حریفی مفید است که به طور غیر منتظره ای در حین اجرای اتک فاصله را می بندد.

نوع دیگر حمله، **حمله پروازی** است که در آن حرکت انفجاری رو به جلو پای عقب آنقدر افزایش می یابد که باعث لغزیدن یا پرواز شمشیرباز به جلو روی پیست شمشیربازی می شود.

بستگی به قدرت ضربه انفجاری پیستون پای عقب مسافت طی شده توسط حمله ممکن است به اندازه تا حدود یک متر افزایش یابد که دامنه ضربه زنی قابل توجهی برای شمشیرباز متهاجم می باشد. **حمله درجا** نوع دیگری از حمله است. که در آن شمشیرباز به راحتی در جای خودش روی حمله می اندازد. این حمله کوتاه می تواند بعنوان بدن دزدی نیز استفاده شود. دوباره تاکید می کنم که وضعیت مبارزه ایجاد شده نوع حرکت را حکم می کند. یک حمله موثر دیگری که تقریباً به اندازه لازم استفاده نمی شود، **حمله معکوس** است. قبل از لانگ معکوس (echappement - فرانسوی، Botta lunga indietro - ایتالیایی، reverse lunge - انگلیسی) اغلب با دزدیدن پای جلو به عقب آغاز می شود. در این حرکت پس از عقب بردن پای جلو، آن در جای خود باقی می ماند و پای عقب به عقب می لغزد تا جایی که بدن در وضعیت حمله کامل قرار گیرد.

سایر کاربردهای دیگر حمله عبارتند از: قدم جلو حمله، قدم عقب حمله، دزدیدن پای جلو حمله، قدم ضربداری جلو حمله، قدم ضربداری عقب حمله، قدم چک جلو حمله، و قدم چک عقب حمله.

۱۰. یکی از حرکات کارپای مدرن بسیار اساسی دیگر، **فلش** (fleche - فرانسوی، frecciata - ایتالیایی، flash attack - انگلیسی) است، که توسط ایتالیو سانتلی و لازلو بورسودی در مجارستان در آغاز قرن ۲۰ ارائه شد. این کلمه در لغت به معنای پیکان یا پرواز تیر است. فلش به روش های متعدد و مختلفی اجرا شده است و بیشتر آنها هنوز دارای اعتبار می باشد. و با توجه به راست بودن یا چپ بودن شمشیرباز متهاجم، اجرای آن نیز کمی متفاوت است. به نظر نویسنده بهترین نحو اجرای اتک فلش بدین ترتیب است: اجرای یک دست راست کامل و تهدید هدف حریف و در عین حال پرتاب پایه عقب به جلو پای جلو. همان طور که این کار انجام می شود، وزن بدن (هدایت شده توسط سر) بصورت متعادل به جلو پرواز می کند. پای عقب تا جایی پیش می رود تا کاملاً جلوی پای جلو قرار می گیرد. و هنگامی که روی پیست فرود می آید، تیغه مهاجم به هدف حریف اصابت می کند. سپس شمشیرباز مهاجم به حرکت رو به جلو خود ادامه می دهد از سمت هدف داخلی شمشیرباز مدافع عبور می کند. یک مهاجم راست دست از سمت راست خود از حریف می گذرد، که سمت چپ حریف می شود.



همان طور که تیغه مهاجم به حریف می رسد، موثرترین شیوه زده ضربه استفاده از ضربه زاویه دار یا شلاقی توسط مچ دست (coup cave - فرانسوی، angolazione - ایتالیایی، caver - انگلیسی) می باشد. یکی از انواع قابل توجه فلش نوعی است که در آن تیغه مهاجم قبل از فرود پای عقب روی پیست شمشیربازی به هدف حریف برخورد می کند. هر دوی این روش ها عملی هستند و موافقان و مخالفان خود را دارا هستند. ا تک فلش را می توان بدون درگیری تیغه یا با درگیر شدن با هر یک از چهار Takes of the Iron یا چهار ا تک Iron استفاده کرد. همچنین می توان آن را به دنبال قدم جلو، قدم عقب، پرش حمله، دزدیدن پای جلو، حمله، حمله معکوس، قدم ضربدری به جلو، قدم ضربدری به عقب، قدم چک جلو یا قدم چک عقب استفاده شود. در همه موارد، در صورت غیر منتظره بودن و به دنبال یک تغییر چشمگیر در تمپو یا آهنگ حرکت، بسیار موثر است.



به عنوان نکته پایانی، باید به یاد داشته باشیم که کار با همیشه باید با کار با تیغه هماهنگ شود. در ساده ترین شکل باید برای هر حرکت پا یک حرمت تیغه وجود داشته باشد (حتی اگر تنها کاری که انجام می شود ارائه ساده یک حرکت تیغه باشد). در سطوح بالاتر دو یا حتی سه حرکت تیغه برای هر حرکت پا در نظر گرفته می شود. اینها برنامه های استاندارد هستند، اما همچنین می تواند برعکس باشد و در هر حرکت تیغه ممکن است چندین حرکت پا در نظر گرفته شود. این حرکات ترکیبی کار تیغه و پای درجه بالاتر باید آهسته آهسته آموزش داده شود، و پس از به حد کمال رسیدن با سرعت بازی بکار برده می شوند. بدون چنین هماهنگی، هیچ موفقیت واقعی در تجربه شمشیربازی وجود نخواهد داشت.

ادامه دارد

Richard Howard