

کارپای شمشیربازی بر اساس راه رفتن طبیعی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۱/۱۸

"حرکت حمله با پای جلو شروع می شود. نوک پا بلند می شود و با باز شدن زانو، بدن به سمت جلو حرکت می کند. سپس با حرکت انفجاری پرتابی پای عقب پاشنه پای جلو نزدیک کف زمین به سمت جلو پیشروی می کند، و روی زمین فرود می آید."

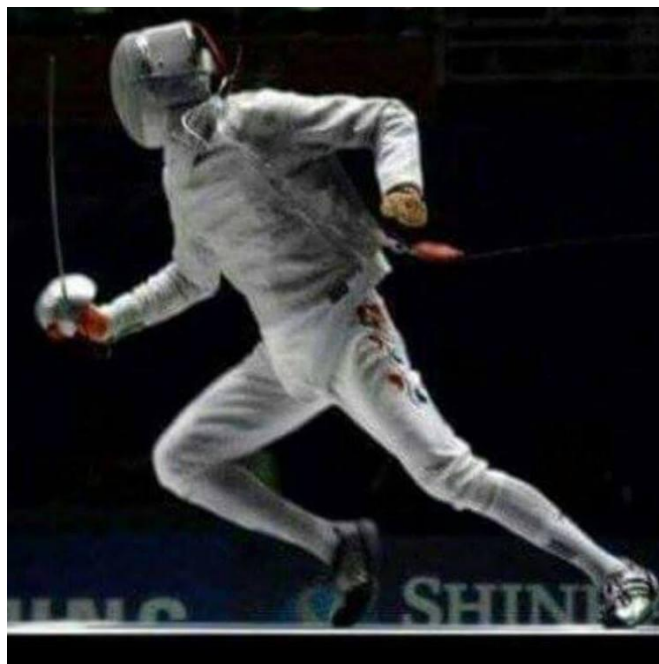
از کتاب "شمشیربازی، استیل جدید جهانی" نوشته استغان لوكوویچ – سال ۱۹۵۸

اگر شما با یک مربی در هر جای جهان یک درس فنی شمشیربازی گذرانده باشید، من آماده هستم شرط ببندم که حتماً چیزی مشابه این مطلب به شما آموزش داده شده است. تقریباً همین کار به عنوان روش صحیح انجام حمله پذیرفته شده است و ساعتها صرف تمرین بلند کردن نوک پا و فرود پاشنه روی زمین شده و می شود.

اگر شما هم مثل من هستید، احتمالاً با این مشکل دست و پنجه نرم کرده اید و آن را غیر شهودی و به نوعی آن را یک حرکت غیرطبیعی می دانید. اگر تا به حال هم در مورد آن سوال کرده باشید، ممکن است توضیحاتی مانند "شما باید نوک پایتان را بلند کنید تا به زمین گیر نکنند!" را شنیده باشید.

ممکن است بدون اینکه واقعاً به آن فکر کنید به کار شمشیربازی خود ادامه داده باشید، و گاهی اوقات مربی به دلیل انجام اشتباه این حرکت از شما ایراد گرفته باشد. یا اینکه آن را آنقدر تمرین و تمرین کرده باشید تا زمانی که به یک حرکت پای پیش فرض برای شما تبدیل شده باشد، بطوری که با بلند کردن تمیز نوک پا پاشنه را با یک حرکت تند و تیز به جلو پرتاب می کنید.

اما، گاهی ممکن است با نگاه به برخی از عکسهای مسابقات کلاس A جهانی دچار سردرگمی شده باشید، زیرا متوجه می شوید که این حرکت اینگونه اجرا می شود:



ظاهر امر نشان می دهد که این یک استیل فنی بسیار بد است، پس حرکت چیست؟ اگر از یک شمشیرباز یا مربی باتجربه در مورد این عکس بپرسید، احتمالاً چیزی مانند "او در حال دویدن است" یا "او در آستانه ضربدری کردن پاهایش است!" خواهید شنید. زیرا مطمئناً این چیزی نیست که بتواند در تعریف کلاسیک دوست داشتنی "ابتدا حرکت نوک پا و بعد پرتاب پاشنه" بگنجد.

از جهت دیگر، این شیوه اجرای این حرکت برای بدن انسان ساده تر و طبیعی تر است. به این ترتیب شما نیرو به زمین وارد می کنید تا به سرعت به جلو حرکت کنید.

خوب، حالا ببینیم که این اصل چگونه در شمشیربازی اعمال می شود!

ما با **کوپین مور**، دانشمند بیومکانیکی ما، چند تمرین انجام دادیم. هدف از تمرین این بود که مرکز ثقل بدن خود را به سمت جلو بی ثبات کنیم و به خود اجازه دهیم تا شروع به سقوط کنیم، و سپس از پاها بخواهیم که به طور طبیعی هرآنچه برای متوقف کردن سقوط لازم بود انجام دهند. در حالی که این اتفاق می افتاد، چند عکس هم گرفتیم.



این کار چه چیزی را به شما یادآوری می کند؟

اینجا دوباره آن ژست بد را می بینیم. به نظر می رسد که آقای چاو در شرف فرار است. بد جنس، چقدر سریع هم هست. اما قسمت بعدی حرکت چیست؟



اکنون بیایید آن را کمی تمیزتر اجرا کنیم تا او در واقع در حال سقوط نباشد:



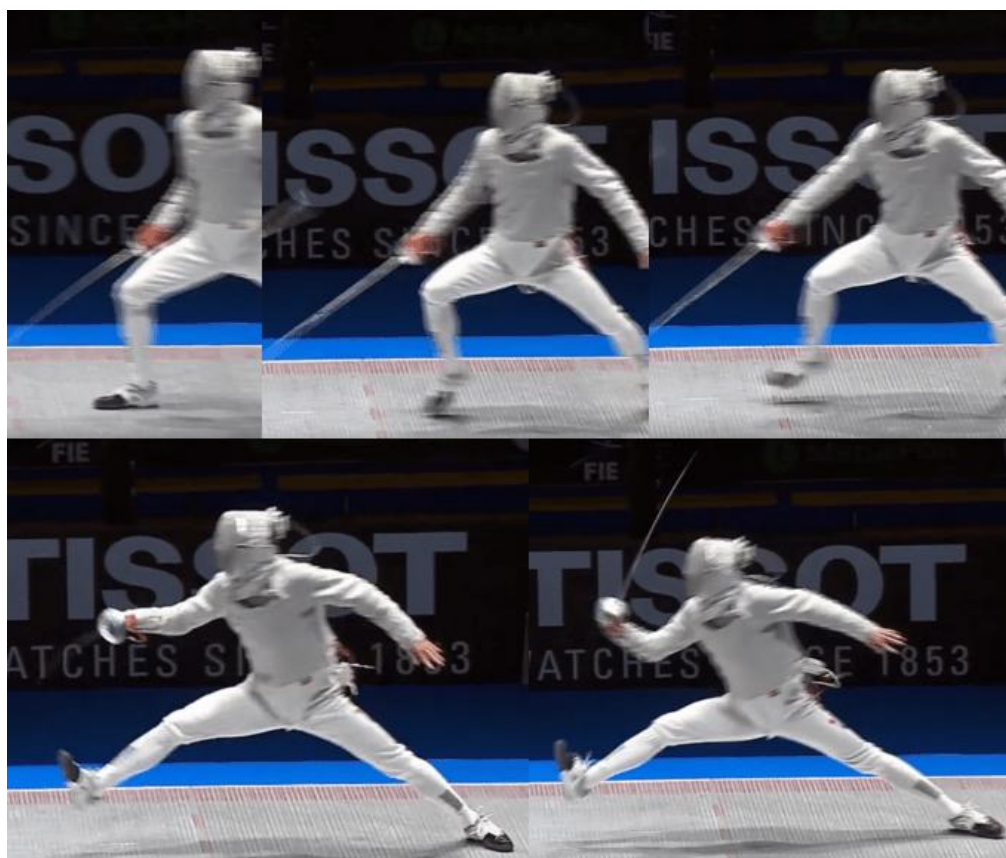
آیا این واقعاً می تواند همان کاری باشد که آقای کیم در عکس اول انجام می دهد؟ من اولین ویدیوی آهسته ای را که از او در حال راه اندازی یک حمله در جایی که پاها برای کل فرآیند قابل مشاهده بودند، مرور کردم:



اکنون، جان چاو قلباً به دانشمندی تبدیل شده است که از امتحان چیزهای دیوانه کننده جدید بسیار خوشحال است. **کیم جونگوان** در محافل مربیگری در زمینه های خوب و بد شمشیربازی به عنوان یک فرد جدی شناخته شده است. او می گوید که:

"آن ها این کار را اشتباه انجام می دهند، نمی دانم، شاید این شیوه باعث شود حرکت را ۱٪ سریع تر یا کمی بیشتر اجرا کنند، و برایشان مهم نیست که شمشیربازان خوب را به گریه بباندازند."

حال بیایید به **گو بونگیل**، آقای معروف حمله، نگاهی بیاندازیم. مطمئناً او همه چیز را به درستی انجام می دهد.



بله، کره ای ها عجیب و غریب هستند. همه این را می دانند. آن ها مدام در حال ابداع نوعی حرکات پرشی انفجاری رو به جلو هستند و خدا می داند که آنها در آینده دست به چه کار دیگری خواهند زد.

حالا من قصد دارم کمی بیشتر کاوش کنم.

آنها دارند این کار را اشتباه انجام می دهند. اما "اشتباه" آنها در چیست؟

هیچ کس، بله منظورم هیچکس، در یک مبارزه واقعی نوک پا را بلند نمی کند. هیچ کس. من نزدیک به صد نمونه حمله را در سابر آقایان مرور کردم و حتی در مواردی که حمله از حالت گارد پرتاب می شود را بررسی کردم و حتی یک بار هم نتوانستم روش صحیح را پیدا کنم. همه ابتدا پاشنه پا را بلند می کنند، حتی اگر هم جزئی باشد.

اگر از این بچه ها بپرسید که وقتی حمله می کنند در حال انجام چه کاری هستند، بیشتر به شما می گویند که دارند آنچه به آنها آموزش داده شده است را انجام می دهند: اول بالا آوردن نوک پا و سپس حرکت دادن پاشنه. آنها در برخی موارد هزاران ساعت صرف تمرین آن کرده اند. اما بدن بر ذهن آنها غلبه دارد.

"در هر چالش بین مغز و پای شما در مورد هر حرکتی، پای شما برنده خواهد شد." کوین مور

حرکات شمشیربازی باید بر اساس راه رفتن طبیعی انسان باشد و راه رفتن طبیعی انسان اینگونه است که ابتدا پاشنه پا بلند می شود سپس نوک پا.

من هرگز با هیچ نوع استدلال واقعی برخورد نکرده ام که چرا بلند کردن نوک پا در ابتدای حمله مزیتی از نظر سرعت، قدرت، بهره وری انرژی، خطر آسیب یا در واقع هر چیز دیگری دارد، شاید احتمالاً مزیت کوچکی برای تنظیم بهتر فاصله در اواسط حرکت دارد، که در گرماگرم مبارزه به نظر من همیشه کمی مشکوک به نظر می رسد.

تا آنجایی که من می توانستم نشان دادم که آن یک قرارداد است که بر اساس بزرگ ترین و آشکارترین بخش حرکت که با چشم غیر مسلح دیده می شود. می فهمم چرا بازیکنان آن را باور می کنند: من نیز سال ها به آن اعتقاد داشتم. حرکت بالا بردن نوک پا همان چیزی است که هنگام تماشای حرکت به چشم شما می آید، به خصوص اگر قبلاً به شما گفته شده است که به دنبال آن باشید.



هر عکس حمله ای را که می بینید به نوعی این موضوع را تایید می کند.

اما مبنای علمی ندارد.

بنابراین، آنچه می بینیم، عمل گرایی آشفته بازیکن هنگام مبارزه نیست. اینگونه نیست که فکر کنیم تکنیک خوب بازیکن تحت استرس از هم می پاشد. بلکه ورزشکاران معمولاً به ندای درونی بدن خود گوش می دهند، حتی اگر کاملاً ناخودآگاه باشد، و به شیوه ای حرکت می کنند که بیشترین تأثیر را دارد.

کاری که این بازیکنان در مسابقات انجام می دهند، از نظر فنی محض، درست تر از کاری است که در تمرینات پا انجام می دهند. زیرا این حرکت حرکت بهتری است.

البته من کی هستم که به شما بگویم چه چیزی درست و چه چیزی نادرست است؟

من کاملاً آگاه هستم که به عنوان یک شمشیرباز آماتور از یک باشگاه جدید در یک نقطه دور افتاده، واقعاً جایگاهی ندارم که ادعایی مبنی بر اینکه همه در حال آموزش کارپای غلط هستند، مطرح کنم. با این حال، من یک دانشمند هستم و متأسفانه به این باور رسیده ام که چیزهایی مانند وضعیت گارد علی رغم داده های موجود به معنای چمباتمه زدن نیست، حتی اگر ممکن است این ادعا بسیار ناراحت کننده باشد.

خوشبختانه این یکی از آن موقعیت ها نیست. ما به هیچ وجه اولین کسی نیستیم که این مشاهدات را انجام داده ایم.

خاستگاه و منشأ این ورزش در مبارزه است، مبارزه های واقعی. افرادی که قصد کشتن یکدیگر را داشتند، و قرار نبود با قراردادهای آموزشی در مورد نوک پا دست و پنجه نرم کنند، مگر اینکه حداقل نوعی شواهد مشاهده ای در مورد مزیت آن وجود داشته باشد. مطمئناً این نگرش عملی زمانی در شمشیربازی مطرح شد که به عنوان یک ورزش المپیکی شناخته شد؟





"ابتدا نوک پا زمین را ترک می کند، و پاشنه در پایان حرکت زمین را لمس می کند." آلدو نادی در کتاب "شمشیربازی" در سال ۱۹۴۳ اکنون شما با این بحث آشنا شدید. شما می توانید هر چقدر دوست دارید با من بحث کنید (ضمن اینکه داده های زیادی دارم که در اختیار شما بگذارم). اما آیا می توانید با این مرد بحث کنید؟ فکر نمیکنم بتوانید!



پس چی؟ ما باید چه کار کنیم؟

اگر شما عاشق این هستید که با تمرکز روی پاشنه حرکات تند و تیز و زیبایی رقص پای شمشیربازی را اجرا کنید، احتمالاً مشکلی ندارید. البته تا آنجا که به من مربوط می شود، شما کمی عجیب و غریب هستید، اما هر طور که راحتید، من دوست ندارم در مورد کار شما قضاوت کنم.

اما اگر مانند اکثر دوستان با چنین چیزهایی دست و پنجه نرم می کنید، خبر خوب این است که شما می توانید بدون از دست دادن چیزی آن را کنار بگذارید. این کار شما را آزاد می کند تا زمان و تلاش خود را صرف آموزش مواردی کنید که واقعاً مؤثر هستند. البته نباید فراموش کنید که کاریای خود را سبک و نرم و فتری کنید.

در حال حاضر، توصیه ما این است که به پاهایتان اجازه دهید به همان شکلی که می خواهند حرکت کنند و به دلیل عدم انطباق با برخی استانداردهای حرکتی قراردادی سال ۱۹۵۸ احساس گناه نکنید.