

ورزش شمشیربازی بدن و ذهن را باهم پرورش می دهد

نوشته : جو کاپریستو

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۸)

پوشش تلویزیونی مسابقات شمشیربازی مسابقات بانوان و آقایان در بازی های المپیک ۲۰۱۲ لندن بهترین و هیجان انگیزترین اتفاق در تاریخ این رشته ورزشی بوده است. نورپردازی رنگارنگ و فیلم برداری بی نظیر اعمال شده شاهکاری بود در زمینه جذب علاقه مندان بیشتر به این ورزش و بها دادن بیشتر به آن شده بود.



شمشیربازی ورزش همه رده های سنی است و برای هر نوع سطح آمادگی جسمانی مناسب است. تمرینات شمشیربازی، استقامت قلبی عروقی، تعادل و انعطاف پذیری بالا، تمرکز فکری پیشرفته، و اعتماد به نفس، را ایجاد می کند.

شمشیربازی ورزشی است برای همه

با علم به این که هر بازیکنی که شمشیربازی را از یک باشگاه یا یک تیم آغاز کند نمی تواند به المپیک راه یابد، اما همه افراد از هر رده سنی، با مهارت ها، و قابلیت های فیزیکی متفاوت، می توانند از مزایایی که این ورزش ارائه می دهد، بهره ببرند. اولین مربی شمشیربازی من خانمی بود با درجه دکترا در علوم ورزشی که دوران بازنشستگی خود را می گذراند. شمشیربازی بدن وی را، در آن سن، نرم و انعطاف پذیر نگه داشته و ویژگی های ورزشی متعدد دیگری را برایش به ارمغان آورده بود.



یکی از مربیان دیگر من نسبتا سنگین وزن بود. او آنچنان هیکل مند بود که موقع عزیمت به مسابقات وقتی سوار اتومبیل خود می شد به وضوح می دیدم که به سبب وزن زیادش ماشین به سمت راننده یک وری می شد. علی رغم چاقی اش، او یک بازیکن و یک مربی موفقی بود.

شمشیربازی باعث شده بود که او چابک و قوی بماند، و از بعضی از بیماری های ویژه چاقی دور بماند. در مسابقات مختلف من با بازیکنانی برخورد کرده ام که دوران بازنشستگی خود را می گذرانند و بعضی دیگر تنها ۷ سال سن داشتند.

فاکتورهای سلامتی جسمانی

درست مانند هر ورزش دیگر، هرآنچه در شمشیربازی سرمایه گذاری می کنید، از آن برداشت خواهید کرد. شمشیربازان ورزیده دارای بدنی نرم و قوی هستند و از استقامت قلبی عروقی خوبی بهره می برند. تمرینات کششی ویژه شمشیربازی آنچنان انعطاف پذیری و نرمی در بازیکن ایجاد می کند که می تواند یک حرکت فتح پای کاملی را اجرا کند، یا با داشتن تمرینات سبک تر، بتواند عضلات و مفاصل پاهای خود را سرحال و انعطاف پذیر نگه دارد.



تمرینات کارپای شمشیربازی ضربان قلب را بالا می برد و استقامت قلب عروقی تان را بهبود می بخشد، تمرینات ساده گرم کردن مانند انواع دوها و پرش ها نیز در این زمینه کمک خواهد کرد. البته تمرینات شدیدتر مانند، بازی های تمرینی برنده به جا، دوهای انفجاری، سیستم قلبی عروقی شما را نیز تقویت خواهد کرد.

تمرینات شمشیربازی تعادل و هماهنگی کلی را نیز بهبود می بخشد. تمرین استقرار شل و آزاد بدن روی برجا (گارد) و حفظ مرکز ثقل آن بر روی هر دو پا، حفظ تعادل را افزایش داده و گرفتگی و سفتی عضلات که موجب عدم تعادل و از دست دادن هماهنگی عصب و عضله می شود، کاهش می دهد. هر قدر بدن شما انعطاف پذیرتر باشد، می توانید حرکات جدید بیشتری را بیاموزید. با توجه به تجربه مربیگری شخصی خودم، من بازیکنان باشگاه خودم را تشویق می کنم که تمرینات مختلف را با هر دو طرف بدن بطور مساوی اجرا کنند. این بدین معنا نیست که شما در بازی باید از دست مخالف تان نیز استفاده کنید، بلکه اجرای تمرینات کارپا و تمرین های مشقی دفاعی با هر دو طرف بدن بصورت مساوی می تواند قدرت بدن را افزایش داده و هماهنگی عصب و عضله مساوی در بدن ایجاد کند.

امتیازهای ذهنی

تمرینات شمشیربازی پیشرفت های گوناگونی و قابل توجهی در زمینه قابلیت های ذهنی ایجاد و بهبود می بخشد. اگرچه سرعت حرکات شمشیربازی در بازی بسیار بالا می باشد، ولی رقابت در این رشته نیاز به یک برنامه راهبردی دارد. روانشناسی، تاکتیک و هشیاری در رعایت فاصله در هنگام رویارویی با حریف نقش خود را بخوبی ایفا می کند.

شمشیربازی درست مانند شطرنج و تخته نرد قابلیت های تاکتیکی ذهن را توسعه و بهبود می بخشد. علاوه بر این، شمشیربازی هشیاری موقعیتی ویژه ای، و رفلکس های سریع تری در بدن ایجاد می کند. افزایش اعتماد به نفس نیز یکی از فاکتورهای دیگر ایجاد شده در شمشیربازی است. در نهایت، با توجه به این که شمشیربازی بعنوان یکی از هنرهای رزمی به حساب می آید، بنابراین می توان غالب مهارت های آموخته شده در این رشته را بعنوان مهارت های دفاعی با دست خالی نیز استفاده کرد. داشتن حس امنیت تدافعی، و تسلط بر اجرای یک برنامه هجومی از قبل آموخته شده، کمک شایانی در زمینه ایجاد اعتماد به نفس در هر یک از عرصه های زندگی روزمره، خواهد کرد.