

۱۲ توصیه برای شمشیربازهای نوآموز

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۶/۲۲)

حال و هوای نوآموزی در شمشیربازی عجیب و غریب است. آن تا اندازه ای هول برانگیز، اما در عین حال هیجان انگیز می باشد. این دوره در زندگی حرفه ای شمشیربازی هرگز دوباره تکرار نمی شود، اتفاقی که بیشتر شمشیربازها با شور و هیجان به آن نگاه می کنند. شما هم روزی به آن بعنوان یک روز خیلی دوست داشتنی نگاه خواهید کرد!

آغاز کردن آن کار چندان آسانی نیست. توصیه های زیر برای شمشیربازهای جدیدی که هنوز این ورزش را امتحان نکرده اند، اما برای شروع آن هیجان زده هستند، خوب است. آنها برای والدین شمشیربازها و برای شمشیربازهایی که نمی دانند در آینده چه چیزهایی در انتظارشان هست نیز خوب است!



۱. نگران آسیب دیدگی نباشید

حوادث گاه به گاه اتفاق می افتند، اما **شایع ترین آسیب های شمشیربازی** همان آسیب های متداول در ورزش های دیگر است. از جمله گرفتگی عضلات و یا پیچ خوردگی مچ پا می باشد. خراش، کبودی و تورم نیز اتفاق می افتد، اما اینها تقریباً جزو آسیب های جزئی هستند و به راحتی به آنها عادت می کنید. **اقدامات احتیاطی** بسیاری به کار گرفته می شود که شمشیربازی را به ورزشی بسیار ایمن تبدیل می کند. شمشیربازی با وجود اینکه همه بر روی سلاحش بیشتر تمرکز می کنند، یکی از **بی خطرترین ورزش** هایی است که می توانید در آن شرکت کنید. شطرنج کمی ایمن تر است، اما فوتبال مطمئناً از ایمنی کمتری برخوردار است! احتمال آسیب دیدگی در زمین والیبال یا بسکتبال نسبت به شمشیربازی نیز بیشتر است.

آنچه شما را در امان نگه می دارد این است که از قوانین باشگاه پیروی کنید و همیشه جانب احتیاط را بگیرید. مربیان شما بارها و بارها نکات ایمنی را تکرار خواهند کرد. پس خوب به آنها گوش کنید!

توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: ایمنی در شمشیربازی همیشه حرف اول را می زند. از همان ابتدا از **وسایل ایمنی محافظ شمشیربازی** استفاده کنید و به دستورالعمل های ایمنی مربی با دقت گوش کنید.

۲. استقامت خود را بالا ببرید

بسیاری از شمشیربازهای جدید وقتی متوجه می شوند که شمشیربازی این قدر طاقت فرساست، تعجب می کنند! بله، درست از همان ابتدا این اتفاق می افتد. اگرچه ممکن است به نظر برسد که هیچ اتفاق خاصی روی پیست نمی افتد، زیرا کسی در حال دو نیست، اما در حقیقت

پشت سر گذاشتن آن چند دقیقه مسابقه شمشیربازی استقامت زیادی را می طلبد. انجام تمرینات قلبی عروقی ساده برای تقویت استقامت، مانند دویدن یا کار با دوچرخه ثابت، می تواند در تمرین سرگرم کننده و کارآمد شمشیربازی تفاوت زیادی ایجاد کند.

یکی از مواردی که در طول مسابقات برنده را تعیین می کند این است که یک شمشیرباز قادر است خود را برای تمام مسابقه حفظ کند و دیگری در نیمه راه فرسوده می شود و تکنیک او دچار مشکل می شود. استقامت تعیین کننده برنده بسیاری از مسابقات شمشیربازی است!

توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: روی **تمرینات بدنسازی کمکی** زیاد تأکید نکنید. ابتدا ببینید که آیا شمشیربازی را واقعاً دوست دارید و می خواهید آن را به ورزش واقعی خودتان تبدیل کنید. بعد که فهمیدید به شمشیربازی علاقمند شده اید و می خواهید آن را ادامه دهید، می توانید مقداری بدنسازی اضافی به تمرینات خود اضافه کنید. دو تا سه بار در هفته دویدن یا شنا به مدت نیم ساعت می تواند تفاوت بزرگی را ایجاد کند.

۳. به ضربه خوردن عادت کنید

این یک ورزش است، و نه یک مبارزه دوئل. اگر قرار باشد به مدت طولانی در این ورزش فعالیت کنید، شاید در یک بازی صدها بار و در نهایت هزاران بار ضربه بخورید. شما با پوشیدن وسایل حفاظتی تقریباً از گزند اکثر ضربه هایی که به شما وارد می شوند در امان خواهید بود، و هیچی را احساس نخواهید کرد. هرچه زودتر بر ترس از ضربه خوردن چیره شوید، سریع تر از این ورزش لذت خواهید برد.



توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: همیشه **لباس کامل شمشیربازی** به تن کنید، از جمله شلوارک و جوراب تا اینکه تمام بدن شما پوشانده شود. اگر یک پسر مبتدی هستید، مهم نیست که چه سنی داشته باشید، محافظ سینه به تن کنید، حتی اگر می بینید که شمشیربازان "باتجربه" آن را نمی پوشند. بعدها که ضربه خوردن برای شما عادی شد و آنها را احساس نکردید، می توانید محافظ سینه را از کنار بگذارید، اما فعلاً کاملاً به درد شما خواهد خورد و به شما کمک می کند. همچنین، استفاده از بیضه بند را جدی بگیرید.

۴. وضعیت های حرکتی جدید خیلی زود عادی خواهند شد

اولین باری که پاهای خود را در موقعیت مناسب قرار داده و دست خود را در وضعیت گارد ننگه می دارید، دردناک خواهد بود. و احتمالاً خیلی هم درد خواهد داشت. ماهیچه ها به معنای واقعی کلمه مدتی به سوزش خواهند افتاد! دلیل آن این است که شما از عضله هایی استفاده می کنید که قبلاً هرگز از آنها استفاده نکرده اید! بعد از چند هفته تمرین، این عضلات به این وضعیت های جدید عادت می کنند. درد و ناراحتی خیلی سریع از بین می رود! این یکی از آن مواردی است که شما فقط باید برای مدتی سختی آن را تحمل کنید تا به پیشرفت خوبی برسید.

مربی شمشیربازی تان می تواند با دادن چند حرکت کششی این وضعیت ها را برای تان راحت تر کرده و سختی آنها را کم تر کند. سوالات خود را با اطمینان کامل بصورت واضح و روشن مطرح کنید.

هرگاه وسوسه شدید که کمی از سختی حرکت را بکاهید و پاها راست کنید، لطفاً به این وسوسه تن در ندهید. با وجود خسته بودن، همچنان به حفظ وضعیت گارد مناسب شمشیربازی بپردازید. بهتر است که برای تکاندن یا ماساژ دادن پاهای خود درخواست یک استراحت کوتاه بکنید تا اینکه سعی کنید گارد شمشیربازی خود را نیم بند کنید. عادات جا افتاده قدیمی به سختی قابل اصلاح هستند، بنابراین تلاش کنید که حرکت های صحیح شمشیربازی برای تان بصورت یک عادت درآیند.

توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: همیشه بعد از کلاس یا درس انفرادی خود، حرکات کششی خنک کننده انجام دهید. با مربی خود صحبت کنید تا ببینید بطور معمول پس از یک تمرین خاص چه نرمش هایی را باید انجام دهید و کدام یک از آنها پس از یک تمرین سخت خوب است. همچنین، هنگامی که در خانه هستید، سعی کنید دوش آب گرم یا از محلول آب نمک برای کاهش درد عضلانی، که در چند هفته اول خیلی زیاد است، استفاده کنید.

۵. روی پاهای تان بیشتر تمرکز کنید

احتمالاً شما هم فکر می کنید که شمشیربازی در شمشیر خلاصه می شود، اما اینطور نیست. **همه چیز شمشیربازی به پاها مرتبط است.** به خصوص در آغاز کار، بیشتر آموزش های شما در مورد درست کار کردن پاهای تان خواهد بود. جابجایی موثر از یک سو به طرف دیگر پیست و کنترل فاصله در بازی، همان چیزی است که به یک شمشیرباز اجازه می دهد تا بازی را استادانه کنترل کند! بله، شمشیر مهم است، اما پاها ستاره های واقعی بازی هستند. هنگامی که شمشیربازی را شروع می کنید، تمرکز اصلی آموزش شما روی همین اصل خواهد بود! یادگیری نحوه انجام کار پای مناسب، پایه و اساس شمشیربازی بهینه است. شما از همان ابتدا روی این مورد بصورت مفصل کار خواهید کرد.



توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: شما به کفش های شمشیربازی فانتزی احتیاج ندارید، کفش های معمولی برای شمشیربازی مناسب هستند. و پس از پیشرفت مناسب می توانید یک جفت کفش شمشیربازی بخرید.

۶. با مبانی اولیه آغاز کنید

رفتن به اینترنت و یافتن نکات متعدد درباره اصول اولیه شمشیربازی بسیار وسوسه کننده است، اما اگر شما شمشیرباز مبتدی هستید در صورت انجام این کار، خود را با مشکل مواجه خواهید کرد. با اصول اولیه شروع کنید و برای مدت طولانی با همین اصول اولیه ادامه دهید. در واقع، شمشیربازها هرگز نباید به غیر از اصول اولیه روی چیز دیگری تمرکز کنند. چه یک وضعیت باشد و چه یک حرکت، کار پا باشد یا تمرکز، ضربه مستقیم باشد یا یک دفاع ساده، اصول شمشیربازی یکی است. برخی از تکنیک ها با گذشت زمان تغییر خواهند کرد، اما مبانی اساسی شمشیربازی همیشه یکسان است!

در یادگیری یک ورزش ضرورتاً تکرار زیاد انجام می شود. شما قصد دارید به بدن و ذهن خود بیاموزید که کار بسیار جدیدی انجام دهند. غالباً بدن و ذهن شما به آنچه به آنها آموزش می دهید توجه نمی کنند. بنابراین برای حفظ و تقویت حرکات و تکنیک های اساسی باید آنها را دوباره و دوباره تکرار کرد.

توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: ساده نگه داشتن روش کار، همان چیزی است که بهترین شمشیربازی های جهان انجام می دهند!

۷. در ابتدا در خانه هیچ تمرینی را انجام ندهید

بله، ما دوست داریم که شما تا آنجا که می توانید تمرین کنید. اما نه، **تمرین شمشیربازی در خانه برای مبتدیان خوب نیست.** تکرار فراوان یک حرکت، سبب می شود که بدن شما همان کار را به طور طبیعی انجام دهد. وقتی در خانه هستید، مربی ندارید که ببیند و اطمینان حاصل کند که تمرین های شما به درستی انجام می شوند. بنابراین اگر روز جمعه حرکت حمله را صد بار در خانه انجام دهید و روز شنبه دوباره به تمرین شمشیربازی بیایید، و احتمالاً بفهمید که آن را کاملاً درست انجام نداده اید! باید آن را از نو یاد بگیرید! و یادگیری مجدد یا تصحیح یک حرکت بسیار دشوارتر از یادگیری آن برای اولین بار است. با گذشت زمان، و با شناخت خوب شمشیربازی، خواهید توانست در خانه تمرین کنید، اما این به زمان احتیاج دارد.



توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: اگر می خواهید شمشیربازی خود را در خارج از تمرین باشگاه بهبود ببخشید، روی بهبود استقامت خود با انجام ورزش های کمکی کار کنید. دوچرخه سواری یا شنا همه گزینه های عالی هستند. ضمن اینکه این کار را سرخود انجام ندهید و در مورد آنچه برای شما مناسب است با مربی خود مشورت کنید.

۸. یک بطری آب همراه خود داشته باشید

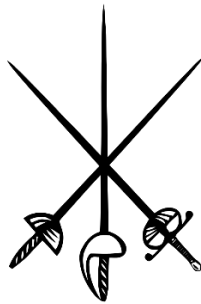
لباس شمشیربازی گرم است، و ورزش شمشیربازی از تحرک زیاد برخوردار است. بنابراین برای اینکه تمرین تان کارآمد باشد، باید همیشه **هیدراته** (اشباع شده از آب) بمانید. از همان ابتدا یک بطری آب با خودتان به باشگاه بیاورید و در حین تمرین به طور منظم آب بنوشید. این امر شامل نوشیدن آب قبل و بعد از تمرین نیز می باشد. هنگامی که در حال تمرین شمشیربازی هستید، نیازهای بدن تان را باید جدی بگیرید. بسیاری از افراد فراموش می کنند که نوشیدن آب چقدر مهم است! این کار ساده باعث می شود که بدن شما سالم بماند و تمرین شمشیربازی شما به خوبی پیش برود.

توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: اگر با آب خوردن مشکل دارید، یک قمقمه آب خنک با خود بیاورید! این به شما کمک می کند تا نوشیدن را به خاطر بسپارید. و مطمئن شوید که قمقمه آب خود را با آب به خانه برنگردانید.

۹. تجهیزات آنچنانی عملکرد شما را متحول نمی کند

شمشیربازی می تواند یکی از ورزش های گران باشد. اگرچه، در حقیقت، هر ورزش می تواند گران باشد، البته در صورتی که بخواهیم بهترین تجهیزات آن را بخریم. بله، برجسته ترین شمشیربازهای دنیا از تجهیزات بسیار با کیفیت و بسیار گران قیمت استفاده می کنند. اما این وسایل آنها را قهرمان نکرده است. در ابتدای دوره آموزشی این ورزش، صرف پول زیاد برای خرید اسلحه یا لباس، عملکرد شما را به طور ناگهانی بهتر نمی کند. آنچه شما را بهتر می کند تمرین، صبر و تمرین بیشتر است.

تجهیزات قیمتی واقعاً جالب هستند، و شرکت های برتر تجهیزات شمشیربازی اقدام به ساخت تجهیزات باکیفیت می کنند که با قیمت آنها متناسب است. با این حال، بیشتر تجهیزات موجود در بازار نسبتاً خوب هستند و ارزش بهای آن را دارند!



توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: با بازیکنان باشگاه یا مربی خود صحبت کنید تا ببینید وسایل وسط مناسب چیست. به دنبال ارزان ترین وسایل نباشید، زیرا در اکثر موارد این تجهیزات پایین ترین کیفیت را دارند. اگرچه ممکن است در کوتاه مدت مقداری پول پس انداز کنید، اما معمولاً ۶ ماه بعد باید آنها را جایگزین کنید. در عوض، به دنبال چیزی باشید که دوام و اطمینان بیشتری داشته باشد. همچنین، اگر دوستی دارید که بخواهد تجهیزات خود را جایگزین کند، خرید وسایل او می تواند راه حل موقت خوبی باشد.

۱۰. آماده بخت باشید

بخت بخشی از روند شمشیربازی را تشکیل می دهد. و در کل چیز بدی هم نیست! شما در تمرین، و اگر تصمیم به شرکت در مسابقات بگیرید، به دفعات خواهید باخت. هر بازی شمشیربازی یک بازنده دارد! یک برنده هم دارد، اما کسی قرار نیست در هر دو طرف باشد. اگر آمادگی قرار گرفتن در بخش پایین معادله داشته باشید، خوب است! با این کار شما یاد خواهید گرفت که **بخت آنچنان که فکر می کنید هم بد نیست**. پس از گذشت مدتی از آموزش و تمرین، شمشیربازها می آموزند که باخت زیاد هم آزار دهنده نیست. هرگاه پذیرفتید که فرآیند باخت، درست مانند روند به سر گذاشتن ماسک، دقیقاً بخشی از شمشیربازی است، بار سنگینی از دوش شما خالی خواهد شد.

توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: شکست در مسابقه شمشیربازی بهترین مکان برای یادگیری است. هر باخت یک فرصتی طلایی برای بهبود و پیشرفت است، و ارزش آن خیلی بیشتر از برنده شدن در مسابقه شمشیربازی است! هیچ وقت بعد از هر تمرین **تعداد بردهای خود را به پدر و مادر** یا دوستان تان گزارش ندهید. زیرا این امر اهمیت آنچنانی ندارد و ارزش آموزشی بودن بازی را از بین خواهد برد. ناگفته نماند که ذکر نام هم تیمی های شما می تواند برای آنها کمی آزار کننده باشد.

۱۱. مرتب در تمرین حضور داشته باشید و به صحبت های مربی گوش دهید

هیچ رازی برای موفقیت در شمشیربازی وجود ندارد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که در باشگاه حضور مداوم داشته باشید، در تمرینات با جدیت مشارکت داشته باشید و به راهنمایی ها گوش فرا دهید. هیچ جادویی در کار نیست. اگر می خواهید شمشیرباز موفقی باشید، از همان

ابتدا باید یاد بگیرد که این فرآیند نوعی **سرمایه گذاری آموزشی** است. حضور مرتب در باشگاه، اولین قدم است. مرحله بعدی سرمایه گذاری در تمرین و آموزش است. سوم اینکه به صحبت ها و راهنمایی های مربیان و سرگروه های خود با دقت گوش کنید، از اشتباهات خود چیز جدیدی یاد بگیرید و در طول راه تفکر و تکنیک خود را بهبود بخشید.

مؤلفه های بسیار دیگری برای یادگیری و رشد در شمشیربازی وجود دارد، اما همه آنها بر پایه فعالیت در تمرین، درگیر شدن در کار، و گوش دادن به مربی شما استوار است. اینها مواردی هستند که هر شمشیربازی موفق، و در واقع همه ورزشکاران موفق، در آن مشترک اند.



توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: هر جلسه تمرین کامل نخواهد بود. گاهی اوقات ما، حتی بهترین ورزشکارها، تمرین را شل می گیریم. البته به موقع رساندن خود به تمرین حرکت مثبتی است! و این تداوم پیشرفت شما را حفظ می کند.

۱۲. از شمشیربازی لذت ببرید

خیلی جدی نگیرید! قطعاً تمرین کنید و حتماً حد اکثر تلاش خود را داشته باشید، اما مهم تر از همه این است که **این ورزش باید لذت بخش باشد**. هیچ کس دوست ندارد کاری را انجام دهد که از آن لذت نبرد. بله، گاهی اوقات شرایط سختی در تمرین ایجاد می شود که باید به سختی گذراند، اما از همه مهم تر این است که تمرینات باید سرگرم کننده باشد. این ورزش یک ورزش باحال و هیجان انگیزی است. به هر دلیلی که به شمشیربازی کشانده شده اید، هر چه باشد، این فاکتور جالب و عامل مهیج احتمالاً بخش عمده ای از آن را تشکیل می دهد. در این ورزش شادی کنید و از آن لذت ببرید!

توصیه مهم برای شمشیرباز مبتدی: با هم باشگاهی ها و مربیان خود آشنا شوید. لذت و سرگرمی شمشیربازی زمانی به اوج خود می رسد که به اشتراک گذاشته شود!

دل زده شدن از شمشیربازی در آغاز کار طبیعی است! چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارد و موارد فراوانی باید پی گیری شود. امیدوارم این دوازده نکته به شما کمک کند تا تبدیل شدن تان از یک فرد عادی به یک شمشیرباز کمی آسان تر شود!

Igor Chirashnya
[Academy of Fencing Masters Blog](#)