

# ورزش مدرن شمشیربازی

## آیا این ورزش برای شما مناسب است؟

نوشته: ویلیام سپیر

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۰/۱۹)

شمشیربازی تصورات غلط زیادی پیرامون خود دارد. تعداد دفعاتی که بعضی ها در حین دیدن بازی من را با زور و مقایسه کرده اند بیشمار است. البته این تقصیر کسی نیست. زیرا شمشیرزنی در فرهنگ ما، در فیلم ها، در برنامه های تلویزیونی و در نمایش ها معنی خاص خود را داراست. به هر حال، ورزش شمشیربازی مدرن که تفاوت فراوانی با شمشیرزنی زور و دارد، برای بسیاری از مردم ناآشنا است.

این مقاله کوشش دارد که شمشیربازی را به عنوان یک ورزش المپیکی مدرن معرفی کند. از طریق این نوشته، ما خوبی های شمشیربازی، و اینکه چرا ما آن را دوست داریم، را توضیح می دهیم، تا شما متوجه شوید آیا آن مورد پسندتان واقع می شود یا خیر! در کل، ما تلاش می کنیم آن را با دیگر ورزش های رایج قیاس کنیم تا تصویر بزرگ تر این ورزش را به شما ارائه دهیم. امیدواریم پس از خواندن این مقاله، درک بهتری از ورزش مدرن شمشیربازی و همچنین شکل و شمایل آن در سطوح بالای قهرمانی، پیدا کنید.



## شمشیربازی چیست؟

شمشیربازی با وجود داشتن ریشه های تاریخی معتبر، یک ورزش مدرن المپیکی است، که از زمان پیدایش المپیک به رشد خود ادامه داده است. مبارزه شمشیربازی بین دو حریف انجام می شود و عمدتاً بر اساس ضربه زدن به حریف با سلاح غیر تیز و در عین حال جلوگیری از نخوردن ضربه به خود، استوار است. انبوه قابل توجهی از قوانین در این ورزش حاکم است که موقع و نحوه اصابت ضربه امتیاز دار به حریف را تعیین می کند، و در سه اسلحه، **فلوره**، **سابر** و **اپه** متفاوت است. این امر سبب شده است تا استراتژی های منحصر به فردی برای هر سلاح ایجاد شود و هر کدام از هر سه رشته سبک خاص خودش را داشته باشد.

## چه چیزی شمشیربازی از سایر ورزش ها متمایز می کند؟

در زیر ویژگی های عالی شمشیربازی را بیان خواهیم کرد که همه بصورت یک مجموعه آن را هیجان انگیز و متفاوت از بسیاری از ورزش های دیگر معرفی می کند.

### ورزش سرعت

شمشیربازی ورزش سرعت است، نه ماراتن. **حرکت های شمشیربازی نیاز به شتاب انفجاری دارد** و حتی طولانی ترین زمان یک سلسله حرکت منجر به ضربه معمولاً بیشتر از ۳۰ ثانیه طول نمی کشد. توانایی در حفظ تمرکز کامل در طی یک دوره زمانی کوتاه مدت یک حرکت انفجاری، کلید موفقیت است.

علاوه بر این، در زمینه طول زمان یک بازی، حداکثر زمان یک بازی حذفی از یک دوره زمانی ۱۰ دقیقه ای تشکیل می شود، البته با فرض اینکه بازی به پایان زمان قانونی برسد. و این ۱۰ دقیقه با ۲ دور استراحت یک دقیقه ای تقسیم می شود. حال این را با مسابقات سه گانه المپیک مقایسه کنید، جایی که بازیکنان به طور میانگین باید حدود ۳ ساعت و بدون هیچ گونه استراحتی رقابت کنند.



### ورزش المپیکی

شمشیربازی به عنوان یک ورزش المپیکی از تاریخ سنتی طولانی برخوردار است. آن یکی از تنها ۹ ورزشی بود که در اولین بازی های المپیک مدرن در سال ۱۸۹۶ به نمایش در آمد. سابقه شمشیربازی در ورزش المپیک مانند کشتی و ژیمناستیک بسیار عمیق است. با شروع شمشیربازی توسط جوانان و مشارکت آنها در رقابت های بیشتر و بیشتر، المپیک رویای نهایی هر یک از آنها خواهد شد، که بالاترین سطح موفقیت در ورزش است.

### ورزش ذهن

موفقیت یا شکست در شمشیربازی به توانایی شما در غلبه بر حریف از نظر جسمی و ذهنی بستگی دارد. کیفیت تصمیمات شما همیشه به آنچه طرف مقابل انجام می دهد بستگی دارد، بنابراین تعریف یک شمشیرباز خوب این است که بازیکن باید یک ناظر بسیار عالی در شناخت الگوهای تاکتیک های حریف باشد. از این دشوارتر این است که نحوه پاسخ های حریف به شما به آنچه شما قبلاً در مسابقه انجام داده اید نیز بستگی دارد.

(زیرا هر دو شمشیرباز همیشه سعی می کنند با سبک و استراتژی طرف مقابل سازگار باشند). به همین دلیل است که شمشیربازی را اغلب اوقات "شطرنج فیزیکی" می نامند. و در بعضی مواقع، آن واقعا به یک نبرد ژرف ذهنی بین دو شمشیرباز تبدیل می شود.

با توجه به این گفته، موفقیت در شمشیربازی مستلزم استعداد ذهنی بی حد و حصر است، زیرا حتی اگر مدیریت ذهنی بازی شما کمی متزلزل شود (خواه به دلیل عصبی شدن یا عدم تمرکز) می تواند بر توانایی شما در تنظیم شرایط فعلی مسابقه تأثیر بگذارد، و بازخورد منفی زیادی بر اجرا و عملکرد شما خواهد گذاشت.

## ورزش منحصر به فرد با روابط دوستانه

شمشیربازی به عنوان "ورزش ویژه" شناخته شده است، زیرا آن محبوب جامعه ای نسبتاً کوچک اما پرشور است، که در نتیجه مزایای منحصر به فردی به آن می دهد. اکثر افراد این خانواده مشتاق هستند که خود شمشیربازی رشد کند و عشق شان به این ورزش را با دیگران تقسیم کنند، به همین دلیل از افراد تازه وارد به شدت استقبال می شود. همچنین، به سبب جمعیت محدود این خانواده، پس از شرکت در تنها چند مسابقه، آشنا شدن با بسیاری از چهره های معروف و نام آشنا به سادگی امکان پذیر است. در نتیجه، بیشتر شمشیربازها و مربیان بسیار خوشحال می شوند که به یکدیگر کمک کنند، چه در مشارکت نکات مربیگری و چه در قرض دادن تجهیزات به همدیگر.



## شمشیربازی یک ورزش رزمی محظ نیست

در حالی که شمشیربازی ویژگی های مشابه بسیاری با هنرهای رزمی دارد، اما فلسفه آن بدین معنا نیست که چه کسی می تواند ضربه سختی تری، یا مشت محکم تری بزند. در شمشیربازی استراتژی از قدرت مهم تر است. آن همچنین یکی از امن ترین ورزش های جهان است. تجهیزات آن بر اساس مقررات ایمنی بسیار سختگیرانه تولید می شوند. ماسک ها باید از تست پانچ بگذرند تا از ورزشکاران در برابر صدمات محافظت کنند، و در سطح رقابت های بین المللی، در بافت جنس پارچه لباس ورزشکاران از الیاف ضد گلوله استفاده می شود. طبق یک تحقیق، آسیب دیدگی در شمشیربازی حتی از تنیس روی میز یا بدمینتون کمتر است. با این حال، این بدان معنا نیست که بدن شما هر چند وقت یک بار دچار کبودی نخواهد شد، بنابراین توجه داشته باشید که اگر در این ورزش هرگز مجروح نمی شوید، اما ممکن است گهگاهی دچار کوفتگی شوید. بنابراین علی رغم بازی با یک اسلحه، شمشیربازی در بین ورزش های المپیک کم ترین میزان آسیب دیدگی را داراست.

## ورزش انفرادی

این ویژگی واضح است اما ارزش بحث را دارد. هیچگاه بیش از دو شمشیرباز بر روی پیست حضور پیدا نمی کنند، بنابراین موفقیت همیشه در این است یک شمشیرباز بتواند بازیکن مقابل خود را شکست دهد. و در عین حالی که شما نماینده مربی، باشگاه و کشور خود نیز هستید، اما تنها خود شما هستید که مدال را به خانه می برید.

حتی در طول مسابقات تیمی، شکست و موفقیت کاملاً و تنها روی شانه های بازیکنی که مشغول شمشیربازی می باشد، استوار است (قالب مسابقات تیمی شمشیربازی به عنوان رالی شناخته شده است، درست مانند مسابقات شنا).

اگر تفکر شما انفرادی است، این ورزش برای شما مفید است. و این یکی از بزرگ ترین ویژگی های شمشیربازی تجلی یافته در تعداد زیادی از شمشیربازان است. در عین حال، باید به خاطر داشته باشید که شما **مسئولیت سفر خود در این رشته را بصورت فردی متعهد** خواهید شد.



## ورزش غیر ماجراجویانه

در بیشتر فیلم ها، جنگجویان بارها و بارها اسلحه های خود را به روی هم می کشند. اما ضربه های شمشیربازی برخلاف فیلم ها معمولاً بسیار سریع و کارآمد هستند. تیغه شمشیرباز به ندرت بیش از دو یا سه بار قبل از اصابت یک ضربه صحیح به حریف برخورد می کند.

علاوه بر این، شمشیربازی یک ورزش مدرن است که از تجهیزات و فناوری های به روز استفاده می کند که با منشأ اولیه آن تفاوت فراوانی دارد. شما در صحنه های امروزی شمشیربازی، دیگر دوئل، شمشیربازی با اسب، نزدیک پیست نخواهید یافت. **شمشیربازی ورزشی است مدرن که با فیلم ها یا از دوئل سنتی به کلی متمایز شده است.**

## ورزش نخبه های دانشگاهی

شمشیربازی یک ورزش دانشگاهی صرف است. در حالی که در برخی از ورزش های دیگر، قوانین آماتور اجازه اجرای بالاترین سطح بازی در دانشگاه ها را نمی دهد (از آنجا که ورزشکارانی که در ازای ورزش مربوطه هزینه دریافت می کنند)، اما به دلیل اینکه زمینه حرفه ای واقعی در شمشیربازی به معنای مطلق وجود ندارد، بالاترین سطح رقابت های مسابقات قهرمانی دانشگاه های جهان را می بینیم.

## چالش های شمشیربازی

در اینجا، برخی از چالش های شمشیربازی را بیان می کنیم.

### منحنی یادگیری شیب دار

انتخاب رشته شمشیربازی و شروع به کار آن دشوارتر از بسیاری از ورزش های دیگر است. در حالی که در بسکتبال به سادگی می توانید تویی را انتخاب و (کم و بیش) شروع به پرتاب آن به یک سبد کنید، اما **یادگیری حرکات اساسی شمشیربازی مورد نیاز برای مبارزه با یک مبتدی دیگر، نیاز به تمرینات زیادی دارد.**

علاوه بر این، در حالی که قوانین شمشیربازی لزوماً پیچیده تر از قوانین ورزش های دیگر نیست، اما قبل از یادگیری نحوه ضربه زدن شما باید قوانین فنی این رشته را با جزئیات کامل یاد بگیرید.



### ورزش گران قیمت

مشارکت عملی در شمشیربازی ممکن است فرد را متحمل مبلغ قابل توجهی هزینه کند. بعضی از باشگاه ها برای شروع کار تجهیزات اولیه مورد نیاز را در اختیار شما قرار می دهند، اما با جدی تر شدن کار، شما به تجهیزات شخصی خودتان نیاز خواهید داشت. بعضی این تجهیزات دوام آنچنان زیادی نخواهند داشت، و گهگاهی مجبور خواهید شد که آنها را جایگزین کنید.

هزینه های مربیگری نیز قابل توجه است. از آنجا که شمشیربازی یک ورزش فردی است، برای اینکه سریع تر پیشرفت کنید، باید به طور منظم با یک مربی بصورت انفرادی کار کنید. البته نباید فراموش کرد که هزینه آن از کلاس های گروهی خیلی بیشتر است و به مرور زمان نیز افزایش می یابد.

علاوه بر این، از آنجا که شناخت شمشیربازی در کشور کمتر است، غالباً مسابقات محلی قدرتمندی به ندرت برگزار می شود. این بدان معنی است که برای ادامه پیشرفت باید به کشورهای دیگر سفر کرد.

### برداشت شخصی از قوانین

هر بازیکنی در مدت شمشیربازی خود به کرات درباره مخالفت او با قضاوت داور مطالب فراوانی، چه در بازی خودش و چه در بازی دیگران، برای شما خواهد گفت. این بخشی از ورزش ماست. و در حالی که قوانین مشخصی وجود دارد، هر بار که بازی می کنید، باید آماده باشید تا خود را با نحوه اجرای این قوانین در مسابقات وفق دهید. داوران شمشیربازی قدرت بیشتری برای تعیین نتیجه مسابقه نسبت به بسیاری از ورزش های

دیگر دارند. و این داوران قوانین را به شیوه ای یکسان تفسیر نمی کنند. بنابراین، به عنوان یک شمشیرباز همیشه باید آماده باشید تا خود را با داور سازگار کنید، و بپذیرید که عملکرد شمشیربازی همیشه به روشنی سایر ورزش ها نخواهد بود (به عنوان مثال قرار گرفتن توپ در سبد، یا دروازه فوتبال).

این بدان معنا نیست که بیشتر داوران، به ویژه در سطح ملی و بین المللی، کار عالی انجام نمی دهند (مشخصه اصلی داوران سطح بالا قوام و نخبه بودن آنها است)، اما همیشه باید این نکته بسیار مهم را در نظر داشته باشید که حتی بهترین داوران نیز انسان هستند، و توانایی آنها در دیدن و تعیین آنچه اتفاق می افتد عامل اصلی در هر مسابقه شمشیربازی است.



## خلاصه

امیدواریم این مقاله توانسته باشد برخی از جنبه های منحصر به فرد این ورزش را برای افراد تازه وارد، یا برای آن افرادی که علاقه مند هستند، اما مطمئن نیستید که آیا این ورزش برای آنها مناسب است، روشن نماید. در اینجا به ذکر سریع مهم ترین مواردی که تحت پوشش قرار دادیم می پردازیم:

### شمشیربازی برای تان خوب است اگر:

- از ورزشی لذت می برید که نیاز به حرکت های کوتاه مدت انفجاری قدرتی و سرعتی دارد.
- چالش ها یا بازی های ذهنی را دوست دارید.
- امیدوار به شرکت در مسابقات دانشگاه ها یا المپیک هستید.
- ترجیح می دهید که موفقیت تان تنها توسط خودتان تعریف شود.
- به دنبال جامعه ای هستید که به همان اندازه که رقابتی است، دارای روابط دوستانه نیز باشد.
- دوست دارید بدون خطر آسیب دیدگی با حریف خود "مبارزه کنید".
- برداشت شخصی از قوانین در ورزش برای تان اهمیت ندارد.
- مایل هستید مقدار کافی از زمان و منابع مالی تان را برای بهبود عملکرد خود سرمایه گذاری کنید.