

# یک شمشیرباز خوب چگونه باید باشد و به چه مهارت هایی نیاز دارد؟

"نظر چند مربی و بازیکن"

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۳/۲۳)

متیو کرامروس، بازیکن اِپه با ۷ سال سابقه

من ابتدا باید اشاره کنم که من یک اِپه ایست هستم، بنابراین آنچه مطرح می کنم ممکن است در مورد فلوره و سابر صدق نکند. ضمن اینکه سعی می کنم بحث را بصورت کلی تقدیم کنم.

**تجربه.** هیچ راهی بهتر از کسب تجربه زنده و توسعه مهارت های تجربی خود وجود ندارد. و این را می توانید در چندین مکان پیدا کنید:

اولین جا برای شروع، **تمرین** است. تمرین، تمرین، تمرین. اگر شما شمشیربازی را تازه شروع کرده اید، بدانید که رسیدن به سطح بازیکنانی که سال ها بازی می کنند بسیار دشوار است. شما متوجه خواهید شد که این افراد خیلی راحت پوزه شما را به خاک می کشند، به خصوص وقتی با باتجربه ها بازی می کنید. بازی کردن تنها عنصر تمرین نیست. بنابراین برای رقابت با ورزشکاران ماهر و با تجربه شما باید **تمرینات پا و تمرینات بدنسازی** را بطور مرتب انجام دهید. تمرین عالی می تواند برتری شما را افزایش دهد.



فراموش نکنید که تا جایی که می توانید باید **درس انفرادی خصوصی** بگیرید. شمشیربازی یکی از فنی ترین ورزش ها است و داشتن تکنیک خوب نه تنها باعث راحت تر شدن بازی شما می شود بلکه شمشیربازی برای تان قابل فهم تر نیز می شود. مربی به شما حرکت های اصلی و حرکات آمادگی مختلفی را آموزش می دهد که می توانید در بازی های خود اعمال کنید. انجام **تمرینات با هدف** یا **تمرینات دو نفره** نیز بسیار خوب است - این باعث می شود حافظه عضلانی شما قبل از انجام تمرین تقویت بشود.

کار با پا و بدنسازی برای ورزش ما یک ضرورت است. شمشیربازی سطح بالا شامل حرکت های زیاد و سیالیت / انعطاف پذیری پاها است. **فاصله** احتمالاً یکی از مهم ترین جزئیات شمشیربازی است - نحوه قضاوت فاصله در بازی اولین کاری است که شما باید یاد بگیرید، تا بدانید چه لحظه ای برای انجام یک حمله مناسب است. روی تمرینات دو نفره ای که هر دوی شما در آن آزادانه حرکت می کنید، تمرکز کنید. یک تمرین ساده این است که یار تمرینی شما سعی می کند روی پیشروی شما حمله کند، آنگاه شما با شکستن فاصله با یک عقب نشینی، پیشروی خود را قطع می کنید. **تمرینات خوب ذهنی غریزی** مسیر موفقیت شما را هموار خواهد کرد.

هنگامی که شما تکنیک خود را تا حد مرگ تمرین کردید، خواهید یافت که همه چیز طبیعی می شود. اما این دقیقاً آن چیزی نیست که یک شمشیرباز بزرگ را می سازد!

شمشیربازی می تواند یک ورزش بسیار تاکتیکی باشد. دلیل آنکه یک بازیکن قد کوتاه می تواند یک قد بلند را در مسابقات قهرمانی جهان (در اپه) غلبه کند، این است که بازیکن قد کوتاه هوشمندانه بازی می کند. **توسعه مهارت های تاکتیکی و استراتژیک** بخش عظیمی از شمشیربازی را تشکیل می دهد. بازیکنانی از هر نوع ترکیب بدنی و ویژگی های فردی می توانند از مهارت های خاص خودشان در بازی به نفع خود استفاده کنند. اگر قد بلند هستید، ممکن است بخواهید از دسته تپانچه ای برای تسلط بر تیغه حریف تمرکز کنید.



بنابراین، پویایی سبک های بازیکنان در حین درگیری در مسابقات مختلف می تواند به طرز چشمگیری بر روند بازی آنها تاثیر بگذارد. بنابراین شما نه تنها با تمرین خود باید فنون بازی خود را بسازید، بلکه باید بفهمید که با حریف های جدیدی که قبلاً با آنها روبرو نشده اید، چگونه باید بازی کنید. بنابراین همیشه **به دنبال حریف های جدید باشید**.

**مسافرت.** گاهی اوقات شما به نوع شمشیربازی باشگاه خود عادت می کنید و این می تواند تمرین شما را کندتر کند. بازی با شمشیربازان کشور یا جهان می تواند افق های شما را گسترده تر کرده و چشم شما را به استراتژی های جدیدتری باز کند. اگر در سطح بالایی شمشیربازی می کنید، می توانید به بسیاری از باشگاه های سراسر کشور یا حتی کشورهای دیگر سفر کنید. اگر شمشیربازی را تازه شروع کرده اید، به دنبال یافتن نزدیک ترین شهر باشید تا با سفر با آنجا بتوانید با بازیکنان آنها بازی کنید. اگر مربی شما راضی باشد، یک یا دو درس انفرادی از مربیان آن باشگاه بگیرید. **آشنایی با سبک های جدید** شمشیربازی مهم است. مسابقات نیز راهی عالی برای پیشبرد بازی خود به سطح بعدی می باشد.

رسیدن به سطوح بالای شمشیربازی رقابتی به دیدگاه های کاملاً متفاوتی نیاز دارد. شما نه تنها از نظر جنبه های فنی و تاکتیکی شمشیربازی باید تجربه مند شوید، بلکه باید **جنبه های روانی مبارزه**، فشارهای ناشی از عطش پیروزی، عصبانیت، ناامیدی، هیجان، اضطراب، و از همه بیشتر، چالش های ویژه پیروزی را نیز تجربه کنید. جریان آدرنالین یک احساس کاملاً جدیدی است، که برای برخی بازیکنان می تواند خراب کننده بازی بشود. من بازیکنان زیادی را روی پیست دیده ام که خیلی راحت خود را باخته اند. شمشیربازی نیاز به تمرکز زیادی دارد و گرمای رقابت این مسئله را پیچیده تر می کند.

بنابراین، پاسخ این است که **اعصاب آهنینی** باید داشته باشید. شما نه تنها باید سخت تمرین و بدنسازی کنید، بلکه باید به مسابقات هم بروید. همیشه سطح شرکت کنندگان در مسابقات را در نظر بگیرید. اگر مبتدی هستید، هیچ دلیلی وجود ندارد که در یک رویداد سطح بالایی شرکت کنید. زیرا علاوه بر برخورد با مشکلات زیاد احتمالاً نخواهید توانست از ۲۰٪ بازیکنان حذفی دور مقدماتی فرار کنید. از مسابقات محلی و مسابقات اوپن شروع کنید، و به تدریج راه تان را به مسابقات سخت تر باز کنید. وقتی احساس کردید آماده هستید، می توانید به مسابقات کشوری هم بروید. اما حتماً به طور مرتب بازی کنید. **هر یک ماه یا دو ماه در یک مسابقه شرکت کنید**.

و وقتی بازی تان به اندازه کافی خوب شد، می توانید وارد مسابقات چرخه ملی شوید و رده بندی کسب کنید. و به کمک خداوند ان شاء الله که بتوانید در یک مسابقه بین المللی منطقه ای، جام جهانی، قهرمانی قاره یا قهرمانی جهان نیز شرکت کنید و برای خودتان اعتباری کسب کنید.

## اریک لاو، مربی

در زمینه مهارت هایی که باید داشته باشید ... من واقعاً مطمئن نیستم که چگونه به آن پاسخ دهم. منظور من این است که انواع مختلفی از تکنیک های فنی وجود دارد که برای مهارت در هنر شمشیربازی شما باید در آنها تسلط پیدا کنید، **تمرینات کار پای متنوع** و پیچیده. یکی از نیازهایی که فکر می کنم خیلی مهم است **هشیاری بدن** (تن آگاهی) است. در شمشیربازی (مانند هر هنر فیزیکی دیگر) شما با این موقعیت زیاد روبرو خواهید شد که: حرکتی توسط مربی به شما تعلیم داده می شود و به کرات به شما نشان داده می شود، یا اینکه آن را کپی می کنید، بعد به خودتان می گویند، "مرد، من دیگر آن را فوت آب شدم! من همه چیز را به درستی انجام می دهم!" اما کسی پیدا می شود که خود واقعی تان را در آینه اش به شما نشان می دهد، و در نتیجه از آن همه اشتباه های ریزی که مرتکب شده اید، از شرم آب می شوید. بنابراین، تمرینات کارپای شما باید به اندازه ای باشد که به این مهارت برسید که آنچه بدن تان انجام می دهد را دقیقاً حس کنید. اما آیا این یک مهارت است؟ من که حدس می زنم باید باشد؟



آیا شمشیربازی به یک ویژگی بدنی خاصی نیاز دارد؟ تنها چیزی که می توانم بگویم این است که در هنرهای رزمی، داشتن اندام درشت و عضلات سینه بزرگ نه تنها مفید نیست، بلکه ضرر نیز دارد، زیرا آن می تواند هماهنگی حرکات دست شما را کاهش دهد و به یک مشکل غیر قابل تحمل تبدیل شود. زیرا من حدس می زنم این مورد در شمشیربازی از نظر فنی به عنوان یک مشکل شناخته شده است. از طرف دیگر، شما باید یاد بگیرید که **چگونه از بدن خود به خوبی استفاده کنید**. به این مثال توجه کنید: من یک خانم شمشیرباز بسیار ریز اندامی را می شناسم که بازی های او بسیار تماشایی است، و تقریباً با هر کسی که مبارزه می کند از او قد بلندتر است، بنابراین تقریباً همه حمله ها از جهت بالا به او می شود - و این او را وادار کرده است تا تمام وقت خود را روی تقویت دفاع و جواب کونتر چنین حملاتی صرف کند. ضمن اینکه شمشیربازی های دیگری را می شناسم که به طور غیر طبیعی قد بلند هستند که برای خلاص شدن از شر قد بلندشان آنچنان فشارهایی به خودشان می آورند تا شاید بتوانند سرعت نرمالی را داشته باشند. نوع بدن شما مطمئناً مزایای خاصی برای شمشیربازی دارد. شما فقط باید خود را آموزش دهید تا از این امتیازها استفاده کنید.

در مورد بدنسازی؟ خوب، همانطور که متیو اظهار داشت، شما باید بدن متناسبی داشته باشید. یک استاد ناشناس شمشیربازی یک بار نوشته بود که، **"اگر شمشیربازی یک هنر نبود، افراد زورمند همیشه پیروز می شدند"**. و تا جایی که دیده ایم، این مطلب کاملاً درست است. اما مردی که این ایده را نوشت، در قرن چهاردهم یا پانزدهم میلادی زندگی می کرد، وقتی که تقریباً همه کار دستی می کردند، و پیاده به همه جا می رفتند. اما اکثر افراد امروزی برای رسیدن به سطح آمادگی جسمانی حتی یک شمشیرباز "متوسط" قرون وسطا باید سخت تلاش کنند. همچنین، توجه داشته باشید که اساتید هیچ وقت نمی گویند که قدرت بد است. زیرا که قدرت خوب است! بنابراین، **قوی تر** باشید! **سریع تر** باشید! و **استقامت بیشتری** داشته باشید!

روش استفاده از قدرت در شمشیربازی سنتی، برای مردم تعجب آور است. شما به **قدرت انفجاری** خوبی در بخش تحتانی بدن خود نیاز دارید. که برای بیشتر افراد کاملاً مبرهن است - یعنی در کنار ضربه های قدرتمند شمشیر باید حمله و قدم های سریعی داشته باشید.

قدرت بازو، حتی در شمشیربازی سنتی از اهمیت آنچنانی برخوردار نیست و از آنچه بسیاری از مردم فکر می کنند اهمیت کم تری دارد. قدرت بازو به اجرای حرکت های دفاعی و دستیابی به اتک های زاویه دار و حرکات مشابه، می تواند به شما کمک کند، اما در اصل هیچ ارتباطی با خود حرکت های تهاجمی معمولی ندارد.

صحبت از **حرکات دست**، چیزی است که برای اغلب افراد تعجب آور است. استحکام در گرفتن شمشیر در اجرای ضربه های برشی بسیار مهم است، زیرا یک بخش عمده از قدرت ضربه برشی از انگشتان به دست می آید (در اصل، شمشیر را با انگشت های شست، اشاره و انگشت میانی می گیریم و با فشردن انگشت های انگشتی و کوچک آن را محکم تر می کنیم). **درست به دست گرفتن قبضه شمشیر** برای دستیابی به سرعت و قدرت ضربه برشی بسیار مهم است.

## ناشناس

### ۱. سختکوشی

مانند هر چیز دیگری در زندگی، ساعت ها و ساعت ها تمرین آگاهانه و آموزش سطح بالا برای تسلط بر یک مهارت لازم است. تعداد تکرار یک حرکت طبق گفته متداول بین شمشیربازها ۱۰,۰۰۰ بار در ساعت است. اما این برای هر شرایطی متفاوت است.

### ۲. مربی خوب

بالاخره شخصی باید شما را راهنمایی، آموزش و مهارت های شما را توسعه دهد. او در طی سال های متمادی کار با شما مانند یک پدر یا مادر برای شما تبدیل خواهد شد.

### ۳. محیط

شما باید مکانی برای آموزش و دوست یابی داشته باشید. مکانی که مبتدیان در آن تشویق شوند و باعث نشود که این رشته را ترک کنند. مکانی که در آن می توانید مدل های خوبی برای یادگیری داشته باشید، چه در باشگاه خود و چه در مسابقات.

### ۴. یار شمشیربازی

افرادی که بتوانید با هم شمشیربازی کنید، یکدیگر را برانگیزید و از با هم بودن لذت ببرید.

### ۵. استقلال

شمشیربازی را خودتان انتخاب کنید. نه اینکه دیگران آن را برای تان پیشنهاد کنند.

### ۶. تسلط

شمشیربازی را تا جایی ادامه دهید که روز به روز بهتر شوید. و از روند طولانی پیشرفت خسته نشوید و از آن لذت ببرید.

### ۷. هدف

بدانید که چرا شمشیربازی می کنید. دلیل انتخاب شمشیربازی در طول سال ها دچار تغییر شده است. در ابتدا برای سرگرمی انجام می شد. بعد برای کسب مدال بود. سپس برای کشف استعداد و یافتن توانایی های نهفته خود شد. و در نهایت تنها به هدف تفریح انجام می شود.

## سید مهارت ویکرامان

خوب، بستگی به نظر شما دارد که برای چه چیزی آن را آغاز کرده اید.....

در شمشیربازی می توانید از مهارت های مختلف خوب تان به بهترین وجه استفاده کنید. **اگر سرعت پای خوبی دارید**، یک مجموعه مهارت خاصی برای شما وجود دارد، تا بتوانید با آنها حمله و ضدحمله های سریع را انجام دهید. **اگر دست قوی و بلند دارید**، می توانید دفاع های خود را کمی بیشتر توسعه دهید و روی حمله های قوی متمرکز شوید. **اگر ذهن تحلیل گر دارید**، ذهن شما باید بتواند هر ضعف یا خطای طرف مقابل شما را کشف و از آن بهره برداری کند. **اگر یک ورزشکار عادی هستید**، می توانید شمشیربازی را کمی راحت تر انجام دهید. اگر اینگونه نیستید، باید از مهارت برای ضربه زدن به حریف استفاده کنید. شما باید نقاط قوت و امتیازهای خود را بیابید، زیرا **هر مهارتی که دارید می تواند در شمشیربازی مفید باشد**. شما باید سعی کنید کمی بیشتر روی مهارت های دیگر نیز تمرکز کنید و آنها را توسعه دهید. امیدوارم این مطالب توانسته باشد به شما کمک کند.



## تیموتی دهارت

شاید شما در حال ادامه تمرین سال اول شمشیربازی خود هستید، یا احتمالاً چند سال از آن دور بوده اید و دوباره به تمرین برگشته اید. در هر صورت، شما به سادگی می توانید علاقه شدید خود را تحقق بخشید و تا حدودی مهارت های بازی خود را پیش ببرید. شمشیربازی مدرن یک ورزش استثنایی است. آن به **استمرار تمرینی** خارق العاده، **سرعت** باور نکردنی و **سازگاری فیزیکی** نیاز دارد. یکی دو سانتی متر اضافی در حرکت تهاجمی شما یا یک شروع زودتر می تواند در بازی شمت تأثیر بسزائی بگذارد! در مسابقات حذفی، شما باید از نظر آمادگی جسمانی مناسب برای همه بازی های متوالی کاملاً آمادگی داشته باشید. آنچه شمشیربازهای برتر را از آنهایی که حذف می شوند متمایز می کند، خود شایستگی های شمشیربازی به تنهایی نیست، بلکه **ظرفیت ادامه بازی** در یک حالت غیر طبیعی در اواخر روز مسابقه است.

باشگاه های خوب شمشیربازی یک هفته در میان یک کلاس ویژه برگزار می کنند که منحصراً به بازی های کنترل شده اختصاص می یابد. البته این کلاس ها اختیاری هستند، و متأسفانه برخی شمشیربازهای خوب خود را موظف به شرکت در این کلاس ها نمی بینند به این دلیل که فکر می کنند تسلط روی بازی خود دارند و نیاز به تمرکز اضافی ندارند.

## گودفری مک دونل

شما باید از شکست ها و پیروزی های این هنر مبارزه ای باستانی چیزهای زیادی یاد بگیرید. **توان انفجاری و قدرت ذهنی** به اضافه **چابکی** خود را بسازید. با بهترین شمشیربازها **بجنگید** و از وقت خود به اندازه کافی و مناسب برای **درس** گرفتن از استاد خود استفاده کنید.