

در مورد شمشیربازی بیشتر بدانیم!

سام مورفی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۴)

مفهوم کلی این ورزش چیست؟

شمشیربازی ورزشی است که از دوئل گرفته شده است. آن توسط دو بازیکن روی یک پیست به عرض ۱٫۵ متر و به طول ۱۴ متر بازی می شود. هدف این است که به حریف خودتان تعداد معینی ضربه (معمولاً ۵ یا ۱۵) بزنید. و اولین بازیکنی که بتواند این تعداد ضربه (امتیاز) را به ثمر برساند پیروز مسابقه می شود.



از آنجا که این ورزش بسیار سریع می باشد، ضربه ها به صورت الکترونیکی از طریق سیم بدن بازیکنان، که به دستگاه وصل می شود، ثبت می گردد و توسط یک چراغ رنگی در جهت موافق خود شمشیرباز نمایش داده می شوند.

سه سلاحی که در این ورزش به کار گرفته می شود شامل، **سابر**، **اپه و فلوره** می باشد. به طور کلی فلوره مناسب ترین سلاحی است که می توانید آموزش خود را با آن آغاز کنید.

متخصصین در مورد شمشیربازی چه می گویند ...

ژولت وادازفی یکی از قهرمانان حرفه ای اپه انگلیس و قهرمان سابق فلوره مجارستان است. او در حال حاضر در یکی از باشگاه های شمشیربازی در حال مربیگری است. حال به توصیه های او دقت کنید:

هرگز از گرم کردن خود غافل نشوید

شمشیربازی ورزشی سریع و با تغییر مداوم جهت و تحرک پر شتاب پا همراه است. برای تحقق این امر شما به **چابکی و انعطاف پذیری** خوبی نیاز دارید، بنابراین همیشه باید خود را بطور کامل گرم کنید.

جلوی آینه تمرین کنید

شاید شما فکر کنید که می توانید مهارت های خود را تنها با بازی بهبود ببخشید، اما در عین حال شما می توانید بدون هیچ گونه بازی تخصصی روی کار پا، حمله ها و حرکات دست خود در **مقابل آینه** کار کنید. اگر هم بتوانید یک همبازی برای خودتان پیدا کنید، می توانید با هم حفظ فاصله را نیز تمرین کنید.

عجله نکنید و از وقت خود به خوبی استفاده کنید

عجول نباشید. معمولاً، مبتدیان اغلب دوست دارند "ضربه" خود را خیلی سریع به ثمر برسانند، اما استفاده از زمان در شمشیربازی حرف اول را می زند. یک شمشیرباز خوب از وقت خود استفاده می کند و سعی می کند دست حریفش را به خوبی بخواند. زیرا به این ورزش **شطرنج فیزیکی** گفته می شود.



سعی کنید تا پاهای تان به زمین نچسبند

فرز بودن در حرکات پا بسیار ضروری است. سعی کنید **مانند یک هاورکرافت** حرکت کنید، و تا حد امکان از پاهای خود به نرمی و چابکی استفاده کنید.

حریف های خود را بطور مرتب تغییر دهید

حریف های مختلف می توانند درس های مختلفی را به شما یاد بدهند، و شما را بر جنبه های مختلف پیشرفت خود متمرکز کنند. بنابراین همیشه با یک سری اشخاص ثابت بازی نکنید. گاهی اوقات شما به این نیاز دارید که با افراد با تجربه تر از خودتان نیز بازی کنید و این یک از موارد بسیار ارزشمند می باشد.

تعادل عضلانی خود را حفظ کنید

شمشیربازی یک ورزش **یک طرفه** است، بنابراین بهره گرفتن از ورزش های دیگر بسیار مهم است. در حالی که شنا تناسب اندام همه جانبه ای می تواند به شما بدهد، اما بسکتبال، نت بال و اسکواش می توانند ترکیبی از سرعت، استقامت، قدرت و چابکی را به شما ارائه دهند.

محکم به آن بچسبید

یادگیری شمشیربازی به زمان زیادی نیاز دارد. و هرگز به این فکر نیافتید که همه چیز را یاد گرفته اید - من ۵۹ سال است که شمشیربازی می‌کنم و هنوز هم در حال یاد گرفتن مطالب جدیدتر هستم!



مزایای شمشیربازی

ایجاد انعطاف پذیری ذهنی

شمشیربازی مستلزم تصمیم‌گیری سریع و دقیق در شرایط فشار روانی و فشار بدنی است. تحقیقات منتشر شده در ژورنال پزشکی ورزشی و آمادگی جسمانی (Journal of Sports Medicine and Physical Fitness) نشان می‌دهد که در شرایط خاصی شمشیربازها در مقایسه با غیر شمشیربازها، در پردازش اطلاعات برتر هستند.

هماهنگی عصب و عضله

یک مطالعه فرانسوی نشان داده است، در حالی که شمشیربازهای تازه کار می‌توانند ضربه‌های ساده و حمله‌ها را به خوبی بازیکنان با تجربه انجام دهند، اما هنگام ترکیب این حرکات با تجربه‌ها آنها را سریع‌تر انجام می‌دهند.

تقویت دست

یکی از مطالعاتی که در دانشگاه میلان انجام شده است نشان می‌دهد که ساعد دست مسلح از نظر فیزیکی بزرگ‌تر و قوی‌تر از بازوی دیگر می‌باشد.

ایجاد سرعت و چابکی بیشتر

شمشیربازی دربرگیرنده حرکت شدید به عقب و جلو همراه با سرعت زیاد است. در یکی از تحقیقات اخیر انجام شده در دانشگاه علوم موتوری رم متوجه شدند که شمشیربازها، در مقایسه با غیر شمشیربازها، می توانند **روند و جهت واکنش مورد نظر خود را بطور قابل توجهی سریع تر** تغییر دهند.

افزایش قدرت پاها

حرکات مکرر حمله، عضله های ران، دوقلو و کف پاها را تقویت می کند. در مطالعه ای که روی ورزشکاران المپیک انجام شده است، نشان داده است که عضلات پای شمشیربازها نسبت به سایر ورزشکاران، از قدرت بیشتری برخوردار است.

میزان آسیب دیدگی پایین

برخلاف تصور عامه مردم، زخمی شدن و جراحت در شمشیربازی بسیار بعید می باشد. در یکی از تحقیقات انجام شده در مجله *Sportverletz Sportschaden* نشان داده شده است که شمشیربازها مستعد ابتلا به آسیب های اسکلتی عضلانی در جهت "غالب" بدن خود هستند، و از همه شایع تر آسیب دیدگی زانو می باشد.

پیچیدگی فنی

شمشیربازی یک ورزش بسیار فنی و تسلط بر آن بسیار سخت می باشد. ضمن اینکه دارای قوانین بسیار زیادی است. اما یادگیری آن از طریق "عملی" بسیار آسان تر از تماشا کردن آن یا خواندن کتاب می باشد.

