

شمشیربازی یعنی تناسب اندام، سرگرمی و مدال

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۵)

فواید سلامتی

ورزش شمشیربازی یک ورزش رزمی زیبا، معتبر و مدرن می باشد که بر اساس سنت ساخته شده است. شمشیربازی یعنی یک چالش فیزیکی و تاکتیکی بین دو حریف می باشد. این ورزش مفرح و بیژگی های موفقیت فردی را نشان می دهد، ویژگی هایی که برای جوانان معاصرمان بسیار مهم است، زیرا آنها می توانند از طریق ترکیبی موثر از صبر، عزم، انضباط و رقابت، بدن و ذهن خود را به چالش بکشند.

شمشیربازی یک ورزش عالی برای تقویت سلامتی و تناسب اندام از طریق تمرینات ذهنی و در عین حال بسیار سرگرم کننده نیز هست. در اینجا به معرفی سریع فواید سلامتی و تناسب اندام ورزش شمشیربازی می پردازیم. از مزایای سلامتی شمشیربازی می توان به دستاوردهای جسمی و روحی آن اشاره کرد.



مستقیم ترین مزیت شمشیربازی برای سلامتی، مولفه آمادگی جسمانی این ورزش است. هر جلسه تمرین شمشیربازی شامل یک تمرین کامل بدنسازی است که عضلات مختلفی از پا گرفته تا گردن، شانه ها و دست ها را به چالش می کشد. شمشیربازی تعدادی نیازهای آمادگی جسمانی را برای شرکت کنندگان خود ایجاد می کند. این ورزش به آمادگی جسمانی، چابکی، سرعت، قدرت، هماهنگی عصب و عضله، تعادل، چالاکي، آمادگی هوازی و مهارت زمان بندی اجرای حرکات نیاز دارد. در کنار توانایی جسمانی، داشتن آمادگی ذهنی قوی نیز به همان اندازه مهم است. این مهارت شامل تجزیه و تحلیل استراتژی، تاکتیک ها و کنترل روانشناختی، خودآگاهی و سرسختی ذهنی می باشد. پیچیدگی حیرت انگیز تاکتیکی شمشیربازی مدرن باعث شده است که ورزش شمشیربازی لقب "شطرنج فیزیکی با سرعت نور" را بدست آورد.

هنر شمشیربازی برای مقابله با ضدحمله های حریف و قرار دادن حریف در حالت دفاع به حرکات واکنش پذیر سریع نیاز دارد. آن بر چابکی، هوشیاری و استقامت تأکید دارد. شمشیربازی یک تمرین قلبی عروقی عالی است، که مجموعه های مختلفی از عضلات را با شدت بالا و در مدت زمان طولانی زیر فشار می گذارد.

شمشیربازی با مانورهای فیزیکی پیچیده خود، به قدرت، انعطاف پذیری و هماهنگی عضلات کمک می کند. قدرت وضعیت ها و حرکات شمشیربازی باید از اجرای دقیق آنها بدست آید. و برای کامل کردن این دقت، بدن باید انعطاف پذیر و قوی شود. در شمشیربازی، مانند هنرهای رزمی، قدرت و دقت باید دست به دست و در کنار هم قرار گیرند.

تحقیقات نشان داده است که ذهنی که مرتباً به چالش کشیده می شود، کمتر در معرض بیماری های تخریب کننده مغز مانند آلزایمر یا زوال عقل قرار می گیرد.



شمشیربازی دارای مزایای سلامتی و تناسب اندام متعددی است که عملکرد بدن شما را بهبود می بخشد. این ویژگی ها می تواند به شرح زیر باشد:

- انعطاف پذیری را بهبود می بخشد.
- رفلکس ها را افزایش می دهد (یک داستان مشهور وجود دارد که خلبانان جنگنده های لهستانی مستقر در انگلیس در طول جنگ جهانی دوم بر تمرین شمشیربازی به عنوان یک روش برای حفظ رفلکس های خود در سطح بالا اصرار داشتند).
- قدرت و تمرکز ذهنی را افزایش می دهد.
- چابکی پا و دست را افزایش می دهد.
- شمشیربازی می تواند یک روش سرگرم کننده برای تناسب اندام یا داشتن فرم بدنی مناسب را فراهم کند.
- سرعت، چابکی، انعطاف پذیری و رفلکس ها را بهبود می بخشد.
- درستکاری، امانت، مردانگی و تمایل به برتری را افزایش می دهد.
- فرصت های رقابت ورزشی را فراهم می کند.
- یک دایره انسانی پویا از همسالان، مربیان و منتورها را ارائه می دهد.
- فرصت استفاده از بورس تحصیلی و تخفیف شهریه دانشگاهی را فراهم می کند.
- فرصت های المپیک و رقابت های بین المللی را ایجاد می کند.
- میزان توجه و تمرکز فکر را افزایش می دهد.
- مهارت تفکر استراتژیک و تصمیم گیری را می پروراند.
- یک ورزش مادام العمری می باشد.

هماهنگی عصب و عضله

هنر شمشیربازی مبتنی بر هماهنگی در حرکاتی مانند اتمک، دفاع، ریپوست، کونترریپوست و ضد حمله می باشد که بر حرکات شمشیر و کارپا تمرکز دارد. برخلاف ورزش هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری یا قایقرانی، شمشیربازی نیاز دارد که بدن خود را به روش های بیشماری حرکت دهید. دست ها و پاها هنگام اتمک، دفاع و ضد حمله باید به طور هماهنگ با هم کار کنند. اگرچه در یک مسابقه شمشیربازی وضعیت های مشترک معینی وجود دارد که باید اجرا کرد، اما در طول یک مبارزه حرکات فراوان دیگری نیز انجام خواهید داد که کاملاً واکنشی هستند. ایجاد هماهنگی مناسب باعث می شود که حرکات شما نرم، انعطاف پذیر و کمتر دست و پا چلفتی باشد.

چابکی ذهنی

شمشیربازی به دلیل منطق و تاکتیک های استراتژیک حرکات، **شطرنج فیزیکی** نیز نامیده می شود. شمشیربازی، علاوه بر عشق و ابتکار، با تأکید بر روش های خفن و محاسباتی، توانایی های تحلیلی و استراتژیک شما را افزایش می دهد. برای پیشرفت مهارت ها و موقعیت های خود باید در عرض کسری از ثانیه به مشاهدات جسمانی و ذهنی خود از مهارت ها و شخصیت حریف، چه منفعل و چه تهاجمی، اعتماد کنید. شمشیربازی ورزش ذهن است، که برای غلبه بر حریف، نیاز به تفکر کسری از ثانیه دارد.

- به تسکین استرس کمک می کند و راهی عالی برای دفع یاس و ناامیدی است،
- به توسعه قدرت مشاهده و درک استراتژی کمک می کند،
- به مهارت های قضاوت و استنباط کمک می کند تا اقدامات حریف خود را پیش بینی کنید،
- به توسعه مهارت حل مسئله کمک می کند.

اخیرا کشف شده است که شمشیربازی می تواند **عملکرد ریاضی** را افزایش دهد و درک اشکال هندسی را بهبود بخشد. مفاهیم تحلیلی و انتزاعی شمشیربازی مهارت های ریاضی را افزایش می دهد.



آمادگی بی هوازی

شمشیربازی یک ورزش شروع/توقف **انفجاری** است که در آن سازه های حرکتی با شدت بالا با رکاوری های فیما بین درهم آمیخته و جبران می شود. شمشیربازی توانایی شما در انجام فعالیت مستقل بدون نیاز به مصرف اکسیژن را توسعه می دهد. با بهبود آمادگی جسمی بی هوازی، متوجه خواهید شد که قبل از تجمع اسید لاکتیک در ماهیچه ها که شما را مجبور به کاهش سرعت یا توقف می کند، می توانید مدت زمان بیشتری کار کنید. در هنگام فعالیت بی هوازی اسید لاکتیک باعث سوزش عضلات می شود. با آموزش و تمرین، بدن شما اسید لاکتیک کمتری تولید می کند و همچنین با قطع فعالیت سریع تر و بهتر می تواند اسید لاکتیک را از عضله پاک کند.

آمادگی هوازی

آمادگی هوازی توانایی بدن شما در جذب، انتقال و استفاده از اکسیژن را توصیف می کند و با **سلامت قلب و تنفس** ارتباط دارد. اگرچه شمشیربازی غالباً یک ورزش بی هوازی است، اما با رکاوری های ایجاد شده بین سازه های حرکتی شدید و برخورد بدن با اسید لاکتیک جمع شده در عضلات، قلب و ریه ها تمرین خوبی خواهند داشت. شمشیربازی، به عنوان یک تمرین هوازی، با افزایش اکسیژن در خون و ترشح اندورفین که باعث ایجاد حس مثبت خوشی و سرمستی می شود، از قلب و سلامت روانی فرد پشتیبانی می کند. افزایش اکسیژن در خون نیز

باعث بالا رفتن میزان گردش خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش توانایی بدن در حذف آلاینده هایی مانند دی اکسید کربن و اسید لاکتیک می شود.

تمرینات هوازی نوعی حرکات مداومی هستند که عضلات بزرگ تر بدن، از جمله باسن، پاهای، شکم و بازوها را درگیر می کند. شمشیربازی که چیزی شبیه به بوکس و رقص به نظر می رسد، تقریباً به حرکت فعال پایین تنه و همزمان با حرکات دفاعی و تهاجمی بالاتنه نیاز دارد. در نتیجه، ضربان قلب شما سریع تر، تنفس شما تندتر و بدن شما کالری بیشتری برای سوخت و ساز می سوزاند.

تمرینات هوازی ارائه شده توسط شمشیربازی می تواند برای **سلامت قلب، استقامت و ظرفیت ریه ها** مفید باشد و خطر بیماری های قلبی را کاهش دهد. تمرین شمشیربازی می تواند به **تنظیم سطح کلسترول، بهبود گردش خون** کمک کند و همچنین با **افزایش سطح کلسترول خوب و کاهش لیپوپروتئین** با چگالی کم یا کلسترول بد، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را کاهش می دهد.

شمشیربازی، همانند سایر ورزش های هوازی، باعث سوزاندن کالری می شود و به علاقمندان به **کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل** کمک می کند. شمشیربازی همچنین به شکل دادن و خوش اندام کردن بدن کمک می کند. یک ساعت شمشیربازی فعال بیش از ۴۰۰ کالری می سوزاند و یک مسابقه نه دقیقه ای رقابتی می تواند به اندازه ۱،۵ کیلومتر دویدن انرژی مصرف کند! این نوع ورزش همچنین می تواند در **کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان** موثر باشد. اجرای حدود نیم ساعت از این ورزش هوازی در روز می تواند به استفاده کامل از فواید سلامتی شمشیربازی کمک کند.



واکنش قلب و عروق

با افزایش و عمیق شدن میزان تنفس در حین شمشیربازی، **سطح اکسیژن خون افزایش می یابد**. هنگامی که ضربان قلب شما افزایش می یابد، رگ های خونی کوچک یا مویرگ های شما گسترده می شوند. با بزرگ شدن مویرگ ها، خون اکسیژن غنی بیشتری به عضلات شما می رسد که در نتیجه مواد زائد مانند دی اکسید کربن و اسید لاکتیک را از بین می برد. کار منظم قلب باعث قوی تر شدن آن می شود و قلب قوی خون را به طور موثرتری پمپاژ می کند.

انعطاف پذیری

از مزایای دیگر سلامت جسمانی شمشیربازی می توان به افزایش انعطاف پذیری نیز اشاره کرد. شمشیربازی نیاز به استفاده از دامنه حرکتی گسترده برای پاسخ دادن و منحرف کردن حملات طرف مخالف دارد. شمشیربازهای معمولی ستون فقرات، بازوها و پاهای انعطاف پذیر خوبی دارند. شمشیربازی ورزش حمله است. انعطاف پذیری پایین بدن برای ایجاد حمله های بلندتر و کشیده تر لازم است. هرچه حمله شما نفوذی تر و کشش بدن تان بیشتر باشد، راحت تر قادر خواهید بود به حریف خود ضربه بزنید و در عین حال از دسترس او دور باشید. هنگام حرکت به

جلو برای امتحان و غافگیر کردن حریف، حمله های نافذ انعطاف پذیری ران، لگن، باسن، بخش فوقانی کمر، بخش پایینی کمر و شانه ها را بهبود می بخشد. از آنجا که از حرکت حمله در بیشتر اتک ها استفاده می شود، **تحرك و انعطاف پذیری** در لگن بسیار مهم است.

قدرت و استقامت

شمشیربازی دربرگیرنده کارپای مداوم است. برای به نمایش گذاشتن مهارت در این ورزش، داشتن سرعت بالا، سبک بالی در کارپا و انعطاف پذیری در حرکات بسیار ضروری است. بازی های شمشیربازی شامل انواع مختلفی از اتک ها و ضد حمله های می شود. برای جلوگیری از خستگی در طول یک مسابقه، شما به **استقامت عضلانی** خوبی نیاز دارید. با توجه به اینکه یک مسابقه شمشیربازی شامل حرکت فشرده به جلو و عقب در حالت گارد همراه با رکاوری می باشد، بنابراین استقامت عضلانی پایین تنه بسیار مهم است. از آنجا که دست مسلح در عین تحمل وزن سلاح به طور مداوم در حال حرکت است (۵۰۰ گرم در سابر و فلوره، ۷۵۰ گرم در اپه)، مقاومت بالای بالاتنه نیز حیاتی است. این حرکات قدرت و استقامت پای شما را افزایش می دهد.



شمشیرباز باید عضلات ساق پای خود را تقویت کند تا قادر به تحمل کار شاق حرکات ناگهانی، سریع و انفجاری پا باشد.

عضلات مرکزی بدن و شکم تا حد زیادی مسئول تعادل، وضعیت گارد ایده آل و ثبات حرکتی هستند، که همه آنها در شمشیربازی حیاتی هستند. عضلات مرکزی ضعیف به این معنی است که یک شمشیرباز قادر به حفظ تعادل خود نخواهد بود و در اجرای صحیح حرکات دچار مشکل خواهد شد. در مقابل، یک شمشیرباز با تجربه زیاد به دلیل تمرینات فراوان تعادلی و تحکیم مهارت ها و همچنین ساعت ها بازی، آمادگی معنی داری در بخش مرکزی بدن، شکم و ستون فقرات دارد.

هر بار که یک شمشیرباز به جلو، عقب یا پهلو حرکت یا حمله کند، عضلات ران و عضلات چهار سر خود را بکار می اندازد. ضمن اینکه توزیع وزن در یک حمله باعث می شود که شمشیربازها قامت ایستاده ای داشته باشند و در حرکات خود موثرتر عمل کنند. علاوه بر حمله، شمشیربازها هر زمان که به هر جهت نشانه روند یا حرکت رقص پا را برای حفظ مرکز ثقل بدن انجام دهند، عضلات چهار سر خود را به چالش می کشند.

شانه ها یکی از عضلات اصلی هستند که شمشیربازها در تمرین و مبارزه از آن استفاده می کنند. شمشیربازها هنگام حرکت به جلو برای هدف قرار دادن حریف یا عقب نشستن برای جلوگیری از حمله، شانه ها را تقویت می کنند. تمرینات متداول آموزشی برای شمشیربازها شامل حرکات ورزش های رزمی، سایه زنی بوکس، پرتاب دست به جلو شبیه به مشت زدن، و جاخالی کردن می باشد که این ها هم باعث بکار افتادن شانه ها و قسمت فوقانی کمر می شود.

جست و خیز و رقص پا بخش لاینفک شمشیربازی است و برای حفظ تعادل و حرکت موثر به جلو و عقب در امتداد پیست شمشیربازی، شمشیربازها باید عضلات کمری مقاوم و قدرتمندی داشته باشند. اغلب شمشیربازها رقص پا را با سینه پاها اجرا می کنند. درگیر کردن عضلات کمر تقویت شده بخش اساسی در حفظ تعادل و انجام موفقیت آمیز مانورهای شمشیربازی را تشکیل می دهد.