

چرا شمشیربازی!؟؟؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۲۵)

آیا شما به دنبال یک ورزش جدید و سالم هستید؟

شمشیربازی مدرن را با شمشیرهای فلوره، ایه و ساپر امتحان کنید، که یک چالش بسیار ارزشمند برای بدن و ذهن شما خواهد بود. شرکت در شمشیربازی می تواند یک تجربه سالم و مفید باشد، هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی. ورزش شمشیربازی یک ورزش رزمی زیبا، معتبر و مدرن است که بر اساس سنت ساخته شده است. آن یک چالش جسمانی و تاکتیکی بین دو حریف می باشد، و در عین حال ویژگی های نحوه رسیدن به موفقیت را داراست که برای نسل معاصر بسیار مهم است. آن از طریق یک ترکیب فوق العاده موثر از **صبر، عزم، نظم و رقابت** به دنبال ایجاد چالش های هیجان انگیز برای بدن و ذهن می باشد. و این به نفع کل بدن است، و باعث بهبود قدرت قلب، عضلات و ذهن می شود.



این ورزش باعث ایجاد **آمادگی جسمانی، چابکی، سرعت، قدرت، استقامت، هماهنگی، تعادل و مهارت زمانبندی** می شود. قابلیت های قدرتمند ذهنی این ورزش به اندازه مهارت های فیزیکی آن مهم است. این توانایی ها عبارتند از **تجزیه و تحلیل استراتژی، تاکتیک، کنترل روانشناختی، آگاهی ذهنی، هماهنگی عصبی، تعادل ذهنی**. پیچیدگی حیرت انگیز تاکتیکی شمشیربازی مدرن باعث شده است که به این ورزش شمشیربازی لقب "**شطرنج فیزیکی با سرعت نور**" داده شود. "fencing" که نام انگلیسی شمشیربازی می باشد از فعل "defence" یعنی "دفاع کردن" گرفته شده است.

شمشیربازی یک ورزش عالی برای تقویت سلامتی و تناسب اندام شما از طریق تمرینات ذهنی و در عین حال 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 بهره های جسمانی و ذهنی آن اشاره کرد. مستقیم ترین مزیت شمشیربازی برای سلامتی، مولفه تمرینی این ورزش است. هر جلسه شمشیربازی **یک تمرین کامل برای کل بدن است**، که در آن عضلات مختلفی را به چالش می کشد، از پاها گرفته تا گردن، شانه ها و بازوها. شمشیربازی نیازهای آمادگی جسمانی متعددی را برای شرکت کنندگان خود ایجاد می کند.

هنر شمشیربازی برای مقابله با حملات حریف و قرار دادن او 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 با استفاده از مجموعه های مختلفی از عضلات در یک سطح شدت مطلوب برای مدت زمان طولانی انجام می شود.

شمشیربازی با **مانورهای فیزیکی پیچیده** خود، به قدرت، انعطاف پذیری و هماهنگی عضلات کمک می کند. قدرت موقعیت ها و حرکات در شمشیربازی نیاز به دقت بالا دارد. و برای کامل کردن این دقت، بدن باید انعطاف پذیر و قوی شود. در شمشیربازی، مانند هنرهای رزمی دیگر، قدرت و دقت در کنار هم جواب می دهد.

شمشیربازی یک تمرین مناسب برای ذهن است، زیرا اجرای صحیح و خوب آن نیاز به **نظم شدید روانی** دارد. 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 می باشد.

در پایان باید اذعان کرد که شمشیربازی **یک فعالیت کاملاً اجتماعی** است که تعامل منظم با سایر افراد همفکر را فراهم می کند. شمشیربازی نوعی تمرین جامع و کاملاً منظم در یک فعالیت بی نظیر جسمانی و ذهنی با فوایدی متعدد که می تواند به همه جنبه های یک زندگی سالم و شاد گسترش یابد.

شمشیربازی ترکیبی بی نظیری از **واکنش های جسمانی، فکری و عاطفی** را فراهم می کند. آن یک روش عالی برای رسیدن به تناسب اندام یا حفظ آن و آشنا شدن با افراد جدید می باشد.

در آخر، به یاد داشته باشید که در کنار تمام مزایای ذکر شده شمشیربازی، نباید از جنبه **سرگرم کننده** آن گذشت!

در حالی که بسیاری از شمشیربازها جاه طلبی های خود را در این ورزش ارضا می کنند، لازم به یادآوری است که آنها در عین حال از آن لذت نیز می برند. برای بسیاری از آنها مسابقات نه تنها به مفهوم درگیری با رقابت های جدی می باشد بلکه بخشی از زندگی اجتماعی آنها نیز هست. بسیاری از دوستان ما از طریق شمشیربازی پیدا می شوند و بازیکنان جوان اغلب از مسابقات ما لذت می برند زیرا آن بهترین فرصت برای دیدن دوستان خود می باشد. شاید خواسته آنها از مشارکت در تمرینات برای شرکت در مسابقات شمشیربازی بیشتر به همین دلیل باشد، تا گرفتن امتیاز، مدال، جام، یا رده بندی.



در نتیجه، ورزش شمشیربازی می تواند یک روش سرگرم کننده برای استراحت، کاهش وزن، کسب انعطاف پذیری و قدرت عضلانی باشد. دوستی های ایجاد شده در این ورزش مفرح می تواند مادام العمر باشد. ضمن اینکه یکی دیگر از مزایای شگفت انگیز آن کسب سلامتی از طریق خود شمشیربازی است.