

# مزایای اجتماعی شمشیربازی!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۲۷)

شمشیربازی، برخلاف بسیاری از ورزش های دیگر، یک ورزش بسیار اجتماعی و بر اصول **شرافت، نجابت، عزت، خوشنامی، افتخار، احترام، جوانمردی** بنا شده است. آن یک ورزش عالی می باشد که فاصله بین جنس، سن، قدوقواره، قومیت و شخصیت را پر کرده است. این ورزش از هر کسی که دنبال چالش های ذهنی و جسمانی است استقبال می کند.



البته نباید از پادشاه های اجتماعی آن غافل شد. اعضای یک باشگاه معمولاً باهم دوست می شوند و رقبا طی سال ها هنگام سفر به مسابقات منطقه ای، ملی و بین المللی صدها نفر را ملاقات می کنند. شما می توانید در باشگاه ها و در مسابقات مختلف در رده های سنی مختلف از نونهالان گرفته تا نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و تا پیشکسوتان شمشیربازی کنید. تقریباً همه رده ها دارای مسابقات قهرمانی استانی، ملی، آسیایی و جهانی هستند. شمشیربازهای بسیار ماهر ممکن است این فرصت را داشته باشند تا در مسابقات معتبری از جمله بازی های المپیک نیز شرکت کنند.

در کشورهای سرتاسر جهان باشگاه هایی وجود دارد که مهارت های شمشیربازی را از نسلی به نسل دیگر منتقل می کنند. شمشیربازی پیشکسوتان نه تنها برای ورزشکاران و قهرمانان سابق، بلکه برای کسانی که تجربه قبلی شمشیربازی را ندارند نیز یک گزینه مناسبی است. از این گذشته، شمشیربازی به این معنی نیست که چه کسی سریع تر، قوی تر و یا تحمل پذیرتر می تواند باشد، بلکه لذت موجود در آن ارزش و اعتبار آن را بالا می برد.

شمشیربازی می تواند از طرق مختلف به افراد منتقل شود. این امر اساساً به میزان جدیت شاگرد در فراگیری آن بستگی دارد و آنچه را که دوست دارد از آن بیاموزد. بسیاری از افرادی که تمایلی به شرکت در بازی های تیمی ندارند از انفرادی بودن شمشیربازی لذت می برند. در عین حالی که برای تبدیل شدن به یک شمشیرباز خوب ویژگی های شخصی بی شماری وجود دارد، جنبه های متعددی در شمشیربازی نیز وجود دارد که تقریباً برای هر فردی جذاب است. بعضی از افراد ممکن است به دنبال رقابت باشند و موفقیت در رقابت فقط به تلاش خود آنها برمی گردد. این

امر از طریق تطابق **مهارت، سرعت و آمادگی ذهنی** خودشان در مقابل حریف به دست می آید. بانوان می توانند به طور مساوی با آقایان رقابت کنند. عده دیگر از انجام صحیح حرکات منظم و فراگیری تئوری و زبان شمشیربازی به عنوان یک تفریح خالص لذت می برند.

شمشیربازی نوعی ورزش جهانی است. بچه ها، والدین و حتی پدربزرگ ها و مادربزرگ هایشان می توانند یکی از شمشیرهای فلوره، ایه یا سابر را انتخاب کنند و با رقبای خود در هر سنی که باشند به رقابت بپردازند. برای بسیاری از شمشیربازها مسابقه دادن نه تنها می تواند شغل جدی آنها باشد بلکه بخشی از زندگی اجتماعی آنها نیز هست. بسیاری از دوستان ما از طریق شمشیربازی یافت می شوند و بسیاری از شمشیربازهای جوان از حضور در مسابقات لذت می برند زیرا آن فرصتی برای دیدن دوستان خود می باشد. بسیاری از شمشیربازها آرزو دارند که عضو کاروان های ورزشی کشورشان باشند. بسیاری از نوجوانان در کنار کارهای متعدد زندگی خود، دوست دارند شمشیربازی را بعنوان یک ورزش سرگرم کننده داشته باشد و از آن لذت ببرند. ضمن اینکه علاقمند هستند متناسب با فعالیت های مدرسه، برای معاشرت با افراد دیگر آن را جزو سایر فعالیت های خارج از مدرسه خود داشته باشند.



این ورزش تا همین اواخر در اروپا مترادف با اشرافیت بود و مسابقات به زبان فرانسه قضاوت می شد و بیشتر در مدارس نخبگان تدریس می شد. شمشیربازی یکی از معدود ورزش های رزمی انفرادی است که می توان آن را با موفقیت با ویلچر نیز تمرین کرد. قوانین آن دقیقاً با شمشیربازی نرمال یکسان است البته با چند مورد اضافی جزئی برای پوشش آسیب های احتمالی در حین مبارزه روی ویلچر است. شمشیربازی از سال ۱۹۶۰ در برنامه های بازی های پارالمپیک گنجانده شده است.

ورزش شمشیربازی در سراسر جهان مخصوصاً کالج ها یا دانشگاه ها یک سابقه سنتی طولانی دارد. به عنوان مثال، در آمریکا، تقریباً تمام کالج ها و دانشگاه ها برنامه های شمشیربازی منظمی دارند و بورس تحصیلی برای شمشیربازهای خوب ارائه می دهند. اگر یک متقاضی کالج تجربه شمشیربازی داشته باشد، این مطمئناً یک امتیاز مثبت در پذیرش او در دانشگاه خواهد بود. کالج ها و دانشگاه ها به افرادی نیاز دارند که بتوانند در تیم های خود یا در فعالیت های ورزشی باشگاهی خود شرکت کنند. بسیاری از شمشیربازها معتقدند که شمشیربازی بین رفتن به یک کالج یا دانشگاه "خوب" و یک کالج یا دانشگاه "عالی" تفاوت قابل توجهی ایجاد کرده است.

مربیگری شمشیربازی در سراسر جهان، فارغ از اینکه در چه سطحی باشد، می تواند یکی از سودآورترین تجربیاتی باشد که برای بقیه عمر می توانید داشته باشید. هر فرد بالای ۱۶ سال می تواند پس از کسب صلاحیت ها و اعتبارات مناسب مربی شمشیربازی شود. آن می تواند یک حرفه تمام وقت باشد یا بصورت پاره وقت بعد از فعالیت کاری انجام شود.

همچنین می توانید از سطح محلی تا سطح بین المللی به داور بپردازید. با توجه به رشد روزافزون جذب افراد بیشتر به شمشیربازی، تقاضا برای داوری شمشیربازی در حال افزایش است. در بسیاری از کشورها به عوامل اجرایی مسابقات شمشیربازی حق الزحمه پرداخت می شود. داوران با شرایط بین المللی به طور منظم برای داوری در مسابقات بین المللی، جام جهانی، قهرمانی جهان و بازی های المپیک انتخاب می شوند.

همچنین می توانید به عنوان نیروی کمکی و داوطلب در شمشیربازی فعالیت داشته باشید. شما می توانید بخشی از کمیته های اجرایی و کمیته های مختلف حاکم بر ورزش شمشیربازی در یک باشگاه، استان، کشور، یا سطح بین المللی باشید، و به عنوان یک داوطلب خدمت کنید. مشارکت داوطلبان ورزشی کلید موفقیت و پایداری طولانی مدت شمشیربازی و رویدادهای ورزشی مربوطه است. بدون وجود این داوطلبان، سیستم ورزشی ما نمی تواند به کار خود ادامه دهد. ورزش شمشیربازی به عملکرد موفقیت آمیز داوطلبان بستگی دارد.



## منافع شمشیربازی برای کودکان

مزایای بسیاری برای کودکان شرکت کننده در شمشیربازی وجود دارد که فراتر از مزایای بسیاری از ورزش های دیگر است:

- کودکان **حس ورزشکاری، ورزش دوستی، پهلوانی، انضباط فردی و احترام به دیگران** را یاد می گیرند.
- آنها یاد می گیرند که به طور **مستقل** و همچنین برای یک تیم رقابت کنند.
- آنها یاد می گیرند که در حالی که از نظر جسمانی متناسب و سالم هستند، **از پیروزی لذت و از شکست سود ببرند**.
- آنها یاد می گیرند که تصمیمات پیچیده ای بگیرند، مشکلات را تجزیه و تحلیل کنند و **سریع فکر کنند**.
- شمشیربازی فعالیتی است که اغلب توجه بچه هایی را جلب می کند که با سایر فعالیت های بدنی درگیر نیستند.
- مهارت های آموخته شده در شمشیربازی قابل انتقال به هر فعالیت دیگر است و به **ایجاد یک فرد کامل و فعال** کمک می کند.
- کودکان **استقلال و اهمیت صداقت و بازی جوانمردانه** را می آموزند.
- کودک مضطرب یا نگران با یادگیری حرکات و کنترل بدن خود **اعتماد به نفس** و قاطعیت بیشتری پیدا می کند.
- از آنجا که شمشیربازی یک ورزش انفرادی است، شمشیرباز تا حدودی مسئول موفقیت یا شکست خود است، که به یک درس بزرگ **مسئولیت پذیری** تبدیل می شود.
- کودکانی که تمایلی به شرکت در بازی های تیمی ندارند از انفرادی بودن شمشیربازی لذت می برند.
- امتیازدهی به ضربه ها، **باعث تخلیه انرژی و محو پرخاشگری** فرد در یک محیط امن و کنترل شده می شود.
- کودکان **فعال** می شوند و مشغول انجام دادن کاری می شوند، و شخصیت متاثر از تلویزیون، کامپیوتر و بازی های الکترونیکی آنها اصلاح می شود.
- شمشیربازی یک راه حل عالی برای ایجاد **تعادل در ذهن، جسم و روحیه** کودکان به منظور اینکه به یک بزرگسال موفق تبدیل شوند!
- به کودکان کمک می کند تا در بسیاری از زمینه های زندگی **به پتانسیل واقعی خود برسند**.