

# ورزش راهبردی شمشیربازی بعنوان ورزش ویژه پزشکان جهان

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۳۰)

## شمشیربازی چیست؟

واژه شمشیربازی بلافاصله ما را به یاد صحنه های دوئل های معروف شمشیربازی در فیلم جنگ ستارگان یا فیلم های قدیمی داگلاس فیربانکس می اندازد. اما آیا شما می دانید که شمشیربازی یک ورزش المپیکی نیز هست و یک روش عالی برای رسیدن به تناسب اندام برای افراد غیر المپیکی است؟



بله، این ورزش رزمی با شکوه و ظریف منادی یک سنت تاریخی غنی از سلاح و جنگ است. با شمشیرهای فلوره، اِپه، یا سابر در دست، شما در محدوده ای به نام پیست سعی می کنید با ضربه زدن به حریف خود در حین حرکت به جلو و عقب، امتیاز بگیرید. به دلایل ایمنی، شمشیربازها باید ماسک، دستکش و جلیقه محافظ به تن کنند.

## چرا شمشیربازی برای شما مناسب است؟

برای اینکه یک شمشیرباز موفق باشید باید برانزنده، تهاجمی، استراتژیک و قوی باشید. بنابراین شمشیربازی تمرینات بی شماری را برای بدن و ذهن شما فراهم می کند. از مزایای فیزیکی شمشیربازی می توان به افزایش **هماهنگی عصب و عضله**، **چابکی**، **تعادل**، **انعطاف پذیری**، **قدرت**، **سرعت** و **استقامت قلبی عروقی** اشاره کرد. در حالی که شمشیربازی یک ورزش برای کل بدن است، اما بازوها، ران ها، باسن و کمر را از همه قوی تر می کند. همچنین با کسب **چابکی ذهنی**، بیشتر از شمشیربازی بهره مند می شوید. از شمشیربازی به دلیل منطق و تاکتیک های راهبردی حرکات، غالباً به عنوان "شطرنج فیزیکی" یاد می شود.

## چرا پزشک ها شمشیربازی را دوست دارند؟

شمشیربازی یک ورزش شروع/توقف انفجاری است که در آن دوره های فعالیت پر انرژی با دوره های کم انرژی (دوره رکاوری) تلافی می یابد. با بهبود و ارتقای سطح آمادگی بی هوازی بدن، عضلات می توانند قبل از تجمع اسید لاکتیک در آنها، و در نتیجه وادار شدن آنها به کاهش سرعت یا توقف، بیشتر کار کنند.

همچنین، شمشیربازی نوعی ورزش هوازی است، بنابراین با افزایش اکسیژن در خون و ترشح **اندورفین** که منجر به احساس مثبت سلامتی می شود، از قلب و سلامت روان پشتیبانی می کند. اکسیژن اضافی آزاد شده در خون گردش خون را بهبود می بخشد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و توانایی بدن را برای دفع سموم افزایش می دهد.

مزایای ذهنی شمشیربازی نیز شامل تمرکز بهتر، توانایی حل مسئله و کاهش استرس است. به عنوان یک ورزش رزمی شما باید تمام انرژی خود را بر روی حریف خود متمرکز کنید تا به طور موقت، به دلیل حرکت راهبردی خود برای کسب امتیاز، تمام استرس های زندگی را بطور ناخودآگاه کنار بگذارید. با تقویت تکنیک خود، **مهارت های جدیدی برای کنترل و هدایت پرخاشگری** به سبک شمشیربازی منحصر به فرد خود نیز کسب خواهید کرد.



## شمشیربازی چگونه آغاز شد؟

بابلی ها، یونانی ها، ایرانیان و رومی های باستان همگی نوعی شمشیربازی در جوامع خود داشتند. در ابتدا شمشیربازی به عنوان تمرین شمشیرزنی برای آماده سازی مردان برای دوئل و جنگ آغاز شد. اولین گزارش از شمشیربازی مربوط به یک نقش حکاکی شده در مصر در سال ۱۱۹۰ قبل از میلاد است.

قرن پانزدهم تحول بزرگی در ورزش شمشیربازی ایجاد کرد: اسپانیا شروع به انتشار کتابچه های راهنمای رسمی شمشیربازی با مجموعه ای از قوانین و دستورالعمل هایی که از آنها پیروی می شد، سپس ایتالیایی ها سبک گرفتن شمشیر با دو دست را با گرفتن شمشیر در یک دست و یک نوعی سپر در دست دیگر تغییر دادند. در حقیقت اصطلاح دلاوران شمشیرزن (swashbuckler) از این طریق وارد دایره لغات آن زمان شد - swash به معنی شمشیر و buckler به معنی سپر بود.

چرخش به سمت شمشیربازی به عنوان یک ورزش، و نه آموزش نظامی، در اواسط قرن هجدهم اتفاق افتاد وقتی **دومنیکو آنجلو** استاد شمشیر ایتالیایی به انگلستان نقل مکان کرد تا هنرهای شمشیربازی اسپانیایی، ایتالیایی و فرانسوی را به اشراف زاده های انگلیس آموزش دهد. در این مدت بود که آنجلو قوانین اساسی برای وضعیت های مختلف بدن و کارها را وضع کرد که هنوز هم بر شمشیربازی مدرن حاکم است.

شمشیربازی یکی از تنها چهار رشته ورزشی است که از سال ۱۸۹۶ در همه مسابقات المپیک حضور داشته است.

## یک کلاس معمولی شمشیربازی چگونه است؟

همه شاگردان ابتدا باید در مورد تجهیزات محافظتی مهم شمشیربازی و اقدامات احتیاطی ایمنی کلی اطلاعات مورد نیاز را کسب کنند. برنامه تمرینات گرم شدن و کششی برای جلوگیری از آسیب دیدگی در هر ورزشی مهم است. در کلاس شمشیربازی معمولاً یک برنامه گرم کردن سرگرم کننده وجود دارد (که گاهی اوقات همراه با موسیقی است) که بر بهبود بدنسازی و انعطاف پذیری تمرکز دارد. سپس شما را از طریق

یادگیری یک سری حرکات واژگان اساسی معمول در این ورزش را فرا می گیرید (کلماتی مانند اتک، پاره، ریپوست). در مرحله بعدی، حرکات بهم پیوسته و مهارت های جدیدی به هم آمیخته شده و با یاران تمرینی چرخشی رد و بدل می شوند. وقتی بالاخره احساس آمادگی کردید با شاگردان دیگر می توانید مبارزه کنید.



اگر تصمیم بگیرید که شمشیربازی را به عنوان یک ورزش ادامه دهید، تجربه ای را خواهید آزمود که برخی آن را به یک بازی شطرنج همراه با شمشیر تشبیه کرده اند که شما را از نظر روحی و جسمی بهبود می بخشد. حالا لطفاً انگارد بنشینید!

Nickole Kerner Bobley