

مزایای شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۱۷)

شمشیربازی یک ورزش نادر است که شکل کاملی از فعالیت ذهنی و جسمی ضروری برای سلامتی و تندرستی را فراهم می کند. این ویژگی ها، شمشیربازی را به یک ورزش عالی برای کودکان و بزرگسالان تبدیل کرده است. این ورزش، **روحیه ورزشکاری، درستکاری و پشتکار** را افزایش می دهد و میل به برتری در زمینه های مختلف زندگی را تقویت می کند. یک شمشیرباز قادر به تصمیم گیری سریع و راهبردی می باشد و دقت و سطح تمرکز بسیار عالی دارد. شمشیربازی را می توان در طول سال بازی کرد، مهم نیست که بیرون از سالن هوا سرد باشد یا بارانی. ضمن اینکه می توان شمشیربازی را به عنوان یک **ورزش جدی رقابتی**، رژیم **تناسب اندام**، یا یک **سرگرمی تفریحی** در نظر گرفت.



آمادگی جسمانی و تناسب اندام

شمشیربازی یک روش سرگرم کننده برای ورزش و حفظ آمادگی جسمانی است! این ورزش شامل تمرینات هوازی و بی هوازی است، به این معنی که شما نه تنها **سیستم قلبی عروقی** خود را بهبود می بخشید و در طی تمرینات کالری می سوزانید، بلکه به طور همزمان عضلات خود را ساخته و تقویت می کنید. علاوه بر این، شمشیربازی **انعطاف پذیری، چابکی، رفلکس و هماهنگی عصب و عضله** فرد را افزایش می دهد.

آمادگی ذهنی

از شمشیربازی غالباً به عنوان **شطرنج فیزیکی** یاد می شود. هر مسابقه به مهارت های استراتژی و فیزیکی به یک اندازه نیاز دارد. به این دلیل است که سایز بدن در شمشیربازی مهم نیست بلکه مهارت است که حرف اول را می زند. یک شمشیرباز کاملاً آموزش دیده می تواند در مقابل هر حریفی، پیر یا جوان، بزرگ تر یا کوچک تر، کوتاه تر یا بلندتر قرار بگیرد. در صورتی که در بسیاری از ورزش های رزمی (کشتی، کاراته، جودو و غیره) ورزشکار نیاز به رعایت ضوابط وزنی لازم دارد. بدین ترتیب، هرکسی می تواند به یک شمشیرباز قهرمان تبدیل شود. عامل تعیین کننده قهرمانی در شمشیربازی داشتن توانایی تفکر غیر متعارف و یافتن راه حل های مناسب در شرایطی که به سرعت در حال تغییر است. بنابراین، آن به یک **ارتباط قوی بین ذهن و بدن** نیاز دارد، و ذهن همیشه در حال پیش بینی حرکت احتمالی بعدی می باشد. هر مبارزه بین دو شمشیرباز نمایانگر علت و معلول است. حرکت شما باعث ایجاد پاسخ در حریف می شود و حرکت او باعث پاسخگویی در شما می شود. تصمیمات باید به سرعت و در گرماگرم لحظه گرفته شود تا بتوانید حریف خود را فریب دهید. شمشیربازی، **دقت، تمرکز ذهن** و همچنین **قدرت مشاهده** را بطور کامل افزایش می دهد. ضمن اینکه باعث ایجاد اطمینان و نظم درونی می شود. ذهن باید دائماً کار کند و مهارت های تصمیم گیری خود را فعال کند. ایجاد این مهارت ها می تواند عملکرد بسیاری از جنبه های دیگر زندگی روزمره را بهبود بخشد. مهارت های **قضاوت، پیش بینی موقعیت ها، بصیرت و درک مستقیم** در فعالیت های شما در محافل اجتماعی و همچنین محل کار کمک خواهد کرد.

درک ارزش احساسات

شمشیربازی به فرد می آموزد که احساسات خود را کنترل کند، **اعتماد به نفس** را تقویت کند و **روحیه رقابت** و مسابقه سالم را تشویق کند. درک احساسات خود یکی از جنبه های مهم تبدیل شدن به یک شمشیرباز نخبه و عالی است. شمشیربازان تند مزاج یاد می گیرند که در طول یک بازی، احساسات خود را کنترل کنند، و شمشیربازان درونگرا و خجالتی یاد می گیرند که ریسک کنند و خارج از منطقه راحتی خود عمل کنند. سبک شمشیربازی بسیار متنوع است و شمشیربازها براساس شخصیت و خلاقیت خود آموزش می بینند. این ورزش **مسئولیت پذیری**، **پشتکار** و **نظم** را می آموزد. برخلاف ورزش های گروهی، شمشیرباز به سرعت متوجه می شود که تنها کسی که مسئول اعمال خود می باشد، خود اوست. شمشیربازان نه تنها یاد می گیرند چگونه در برابر حریف پیروز شوند، بلکه بر ترس و ضعف خود نیز چیره شوند!



مزایای اجتماعی

شمشیربازی یک ورزش عالی برای کودکان است زیرا حس بازیگوشی آنها را به روشی غیر خشونت آمیز تامین می کند. همچنین **تعامل** مثبت با سایر همسالان و بزرگسالان را برای آنها فراهم می کند، و همراه با آنها **روحیه تیمی** و **حس رفاقت** را به همراه دارد. ورزش شمشیربازی همچنین **حس ورزشکاری خوب**، **احترام به حریف**، و **رفتار مناسب پس از باخت** را از طریق مراسم احترام آمیز برگزاری بازی ها را آموزش می دهد. قبل از هر مسابقه، شمشیربازها با سلاح های خود به حریف، داور و تماشاچیان احترام می گذارند. سپس، در پایان بازی باید با حریف خود دست بدهند. ضمن اینکه باشگاه شمشیربازی یک مکان عالی برای **آشنایی با مردم و دوست یابی** است. علاقه مشترک افراد همه اقشار را متحد می کند و نیاز مشترک غیر معمول شمشیربازها باعث می شود که دوستی ها به سرعت شکل بگیرد. اعضای باشگاه باهم دوست می شوند و کسانی که سطح قهرمانی را انتخاب می کنند با افرادی از سراسر کشور و جهان آشنا می شوند. شمشیربازی حتی می تواند یک ورزش تیمی نیز باشد! چند نفر می توانند در طول مسابقات تیمی به هم بپیوندند و به عنوان یک واحد به رقابت بپردازند.

مسابقات

هدف نهایی بسیاری از شمشیربازان، **قهرمانی در مسابقات جهانی، المپیک** یا سایر مسابقات است. مربیان شمشیربازی بر تلاش بیشتر از نتیجه تأکید دارند، اما همچنین معتقدند که رقابت بخش مهمی از آموزش است. شمشیربازی رقابت های متنوعی دارد، از مسابقات محلی سرگرم کننده گرفته تا مسابقات بین المللی، جهانی، از جمله بازی های المپیک. بالاخره برای همه مسابقاتی وجود دارد. مسابقات محلی یک زمینه عالی برای آزمایش مهارت های جدید و لذت بردن از مقوله رقابت می باشد. در حالی که مسابقات کشوری با تعداد فراوان شرکت کننده خود نوع دیگری از چالش را ارائه می دهد. برخی از افراد تصمیم می گیرند که در مسابقات شرکت کنند تا به احساس لذت از کسب عنوان و نتیجه فردی برسند، در حالی که دیگران از مساواتی که شمشیربازی برای همه فراهم می کند لذت می برند. فرق نمی کند که شما چند سال سن دارید و در کدام رده سنی شرکت می کنید: هیچ شمشیربازی اولین مدال خود که در مسابقات کسب کرده است را هرگز فراموش نمی کند.