

آیا شمشیربازی ورزش سختی است؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (1400/2/12)

رشته های مختلفی وجود دارد که برخی از آنها دشوارند و برخی دیگر اینگونه نیستند، ورزش هایی که در مکان های فراوانی عرضه می شوند و دسترسی به آنها آسان است. در دنیای ورزش، چنین طیف گسترده ای از ورزش های متنوع وجود دارد و همیشه در حال تغییر هستند.



نه، شمشیربازی ورزش سختی نیست. من دوست دارم این مطلب با این سوال شروع کنیم: آیا شمشیرباز المپیکی شدن سخت است؟ البته که هست، اما ورود به شمشیربازی یا حتی تبدیل شدن به یک شمشیرباز رقابتی کار دشواری نیست. این مطلب، بدون توجه به سن شما، کاملاً درست است.

مانند هر کار دیگری، سخت بودن شمشیربازی به میزان تمرین شخصی شما در این رشته ارتباط دارد. اگر مرتباً و هوشمندانه تمرین کنید و با مربیان خوب در یک محیط حمایتی کار کنید، می توانید در یک سطح عالی شمشیربازی کنید. شروع شمشیربازی کار سختی نیست و داشتن پیشرفت مثبت اصلاً کار مشکلی نیست.

همه می توانند امتیاز بگیرند

مهم نیست که شما چه کسی باشید، یا سطح مهارت شما چقدر باشد، همه می توانند در شمشیربازی ضربه بزنند و امتیاز بگیرند. بهترین شمشیربازهای جهان هم به شمشیربازهای کم تجربه تر امتیاز می دهند و حتی تازه کارترین شمشیربازها هم می توانند ضربه های خوبی داشته باشند. به ندرت اتفاق می افتد که یک مسابقه شمشیربازی بین دو بازیکن با مهارت یکسان کاملاً یک طرفه پیش برود و این به دلیل ذات این ورزش است.

شمشیربازها برای کسب اعتماد به نفس همیشه نباید در مسابقات تنها پیروز شوند. در این وبلاگ ما در مورد اینکه چرا شمشیربازها هنگام باخت بیشتر می آموزند زیاد صحبت کرده ایم.

آیا شمشیربازی نیاز به آمادگی فیزیکی دارد؟

اجرای یک عملکرد خوب در بعضی از ورزش ها به مهارت های عالی نیاز دارد - انواع مهارت هایی که با آمادگی جسمانی سطح بالا همراه با نیروی جوانی توأم می شود.

یک مثال عالی در این مورد ژیمناستیک است. برای اجرای یک پشتک وارو روی حرک بازيکن باید از درجه بالایی از آمادگی بدنی برخوردار باشد. ژیمناست های رقابتی در اواسط دهه بیست سالگی خود پیر و از رده قهرمانی خارج می شوند. در این زمان توانایی آنها در اجرای نمایش خود به طرز چشمگیری کاهش می یابد و دیگر نمی توانند در سطح بالایی رقابت کنند. با افزایش سن در این نوع ورزش ها احتمال آسیب دیدگی بیشتر می شود زیرا آنها از نظر جسمانی بسیار طاقت فرسا هستند.

در صورتی که شمشیربازان به طور کلی پس از بیست و پنج سالگی در این ورزش به اوج خود می رسند. زیرا نیازهای فیزیکی شمشیربازی با نیازهای ذهنی این ورزش متعادل می شود. و دلیل آن این است که اغلب **شمشیربازهای المپیک** سی ساله به بالا هستند.

شایع ترین آسیب ها در شمشیربازی، پیچ خوردگی مچ پا و کشیدگی عضلات است. ما به طور مداوم روی تکنیک کار می کنیم و هرچه به جلو می رویم خودمان را بیشتر به اصلاح جزئیات حرکات مجبور می کنیم. وضعیت پاها، طول حمله، زاویه های مچ دست، کنترل بدن و ... از ویژگی های بارز بهبود شمشیربازی است. یک **مسابقه پانزده امتیازی** چالش برانگیز است، به ویژه در مسابقه هایی که شمشیرباز باید برای کسب امتیاز سخت تلاش کند، اما شبیه به دویدن در یک مسابقه فوتبال نیست.

در حالی که یک شمشیرباز تازه کار به تمرین خود ادامه می دهد، وضعیت های غیر طبیعی شمشیربازی که بازيکن از آن استفاده می کند، عضلات را به سمت رشد سوق می دهند. بیشترین کنترل مورد نیاز شمشیربازی در هسته مرکزی بدن، یعنی ستون فقرات، می باشد، بنابراین هرچه بیشتر شمشیربازی بکنید، قدرت عضلاتی که در پیرامون بخش مرکزی بدن قرار دارند افزایش می یابد. وضعیت های شمشیربازی شبیه حرکت اسکوات با زانوی خم می باشد. و در آن دقیقاً مانند هسته مرکزی، با گذشت زمان و با تمرین مداوم، قدرت عضله های پاها، به منظور بهبود وضعیت های مختلف شمشیربازی، افزایش می یابد. به دلیل این موارد، شمشیربازی یک تمرین آمادگی جسمانی بسیار عالی می باشد که به شما امکان می دهد گروه های بزرگ عضلانی خود را تقویت کنید. زیرا توده عضلانی همراه با مهارت رشد می کند.

شمشیربازی می تواند از نظر جسمی طاقت فرسا باشد، اما به همان اندازه که یک بازی فیزیکی است، یک بازی ذهنی نیز هست.



سرعت تیغه

شمشیربازهای جدید و حتی کسانی که شمشیربازی را امتحان نکرده اند، حرکت تیغه را بسیار سریع و تشخیص آن را سخت می دانند. چگونه ممکن است چیزی آسان باشد وقتی که ردیابی آن با چشم غیرممکن به نظر برسد؟ این یک رمز و راز است که برای مدت زیادی دوام پیدا نمی کند، ضمن اینکه دیدن آن همیشه جالب است.

کار با تیغه یک نکته کلیدی است که شمشیربازها باید آن را یاد بگیرند، و در ابتدا تسلط بر این مسئله دشوار است. البته به نظر می رسد که خیلی سریع می شود آن را به پیش برد! و بعدها تعجب می کنید از اینکه با چنین سرعتی کار می کنید! این یکی از فاکتورهایی است که با گذشت زمان حس می شود. هر شمشیرباز کار خود را به آرامی شروع می کند، و در نهایت تیغه را به عنوان جزئی از دست خود می بیند که باید کنترل کند. با هر جلسه تمرین، درک آنچه اتفاق می افتد واضح تر و روشن تر می شود تا جایی که یک شمشیرباز می بیند که او واقعا قادر

به کنترل آنچه انجام می دهد، می باشد. این تشخیص بخش مهمی از پیشرفت هر شمشیربازی را تشکیل می دهد. این گفته که **شمشیر با بدن شمشیرباز یکی می شود**، کاملاً درست است!

اگرچه حرکت تیغه در ابتدا برق آسا به نظر می رسد و رمزگشایی آن غیرممکن است، اما بعد از چند ماه کار در یک باشگاه، مشخص کردن آنچه اتفاق می افتد و حتی تقلید برخی حرکات بسیار آسان تر می شود. این یک منحنی پیشرونده است که ما از اولین باری که شمشیرباز اسلحه خود را بدست می گیرد و تا زمانی که تمرینات این ورزش را ادامه می دهد، آن را دنبال می کنیم.



یادگیری آن آسان، اما تسلط بر آن دشوار

شروع شمشیربازی آسان است. همه ما می دانیم که شمشیربازی شبیه به برداشتن یک چوب و رو در رو با یک شخص مبارزه کردن است. این یک عکس العمل طبیعی است که بچه ها معمولاً آن را انجام می دهند! این ورزش عمیقاً حسی است و تعریف آن از همان ابتدا خیلی ساده به نظر می رسد.

ما مجبوریم به این موضوع اصلی بازگردیم که فرایند یادگیری شمشیربازی به زمان و تمرین نیاز دارد. شروع کار با آن حسی است و از نظر فیزیکی قابل دسترس است، اما از نظر ذهنی چالش برانگیز است. تنها راه پیشرفت در جهت تسلط این است که کار خود را به سادگی شروع کنید و سپس برای آموختن مهارت های جدید، تمرینات خود را در حضور مربی ادامه دهید. هیچکس وقتی برای اولین بار پا روی پیست می گذارد، یک شمشیرباز عالی نمی تواند باشد. حتی بزرگ ترین شمشیربازهای نخبه دنیا در همه دوران ها نیز کار خود را از ابتدا استادانه شروع نکرده اند.

مهارت و تسلط بر شمشیربازی یک کار مادام العمری است، و این واقعاً یک امتیاز خوبی است. وقتی شمشیربازی می کنید همیشه جایی برای پیشرفت وجود دارد و حتی با تمرین و تسلط بر مهارت های خاص، همیشه یک حریف جدید پیدا می شود که روش های جدیدتری برای تفکر برای شما به ارمغان بیاورد. یک شمشیرباز کاملاً باتجربه نه تنها از سایر شمشیربازهای باتجربه دیگر چیزهایی می آموزد بلکه از راهنمایی شمشیربازهای جدید و دیدن رویکردهای متفاوت آنها در مورد فنون نیز چیزهایی یاد می گیرد. این ورزش برای قرن ها وجود داشته و در طول دوره های مختلف از طریق قدرت رشد شخصی افراد تکامل یافته است.

در حقیقت، یکی از امتیازهای لذتبخش شمشیربازی به عنوان یک ورزش این است که در آن هیچ نقطه اوجی و هیچگونه پایانی وجود ندارد. شمشیربازها دائماً در مورد شخص خود و توانایی های خود چیزهای جدیدتری یاد می گیرند. جنبه پیشرفت شخصی شمشیربازی یکی از جنبه های اصلی است که ما آن را خیلی دوست داریم. مهم نیست که شما چند هفته یا چند دهه شمشیربازی کرده اید، شما همیشه توانایی **رشد به عنوان یک شمشیرباز** را دارید.

در عین حالی که شمشیربازی ورزش سختی نیست، آن می تواند یک سرگرمی دل انگیز و ارزشمند مادام العمری نیز باشد!