

خصوصیات شمشیربازی معاصر

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۴)

چکیده

انسان ها از دوران ماقبل تاریخ مجبور به مبارزه علیه طبیعت، حیوانات و سایر انسان های دیگر بودند. از این رو، داشتن سلاح و دانستن نحوه استفاده از آن کاملاً ضروری بود. اسلحه های اولیه بسیار بدوی (سنگی، چوبی) بودند و به تدریج به سلاح های پیچیده تر (تبر، قوس، لنس، شمشیر، رپیر، اِپه و غیره) تبدیل شدند. انسان ها مجبور بودند چگونگی استفاده از این سلاح های مختلف را یاد بگیرند و از اینجا بود که شمشیربازی اولیه منشأ گرفت. شمشیربازی یعنی درگیری بین دو فرد مسلح می باشد که تمایل به ضربه زدن به حریف و جلوگیری از ضربه خوردن خود دارند. بنابراین، توسعه مهارت های انرژی (قدرت، سرعت و استقامت) و مهارت های هماهنگی (توانایی یادگیری حرکتی، اجرای ماهرانه حرکات) و مهارت های تاکتیکی (انتخاب مناسب حرکت) ضروری بود. روش های مبارزه و آموزش امروزی، شمشیربازی را به یک ورزش کاملاً مدرن، پیچیده، دارای مهارت های توسعه یافته انرژی، هماهنگی، سرعت، دقت درک، جنبه های مختلف مهارت توجه، مهارت های حسی- حرکتی متعدد (حرکات شمشیربازی)، نوع ویژه و میزان انگیزش و تحریک پذیری مناسب، تبدیل کرده است. شمشیربازی امروزی فقط یک ورزش می باشد و مانند گذشته بعنوان آماده سازی برای دوئل یا جنگ نیست.



"تمرین با سلاح درد، اندوه و بیماری را برطرف می کند، تصورات مایخولیایی، بدخلقی، آتش مزاجی و خودسری شیطنی را از بین می برد، انسان را سرحال و سلامت نگه می دارد و عمر را طولانی می کند." جورج سیلور ۱۵۹۹

"بازی فکری شمشیربازی معادل یک آزمایش فیزیکی است. اگرچه شما از پشت شبکه فلزی ماسک با حریف روبرو می شوید، اما تقابل شما با حریف، با آن همه فشار روحی که به دنبال دارد، چشم تو چشم است." ترنس کینگستون ۲۰۰۱

سخنان "Citizen Turn'd Gentleman" استاد شمشیربازی نمایشنامه مولیر در سال ۱۶۷۰، بسیار مشهور است و اصل شمشیربازی را ضربه زدن بدون دریافت ضربه می داند. بنابراین، می توان شمشیربازی را به طور خلاصه به عنوان هنر استفاده از سلاح به منظور ضربه زدن به حریف، با ضربه برشی یا با نوک شمشیر، بدون اینکه هیچ ضربه ای دریافت کنید، تعریف کرد.

در یک مبارزه واقعی - کار با سلاح های تیز در جنگ یا دوئل - هدف کشتن یا زخمی کردن حریف در کوتاه ترین زمان ممکن بود. تا همین اواخر، هنر استفاده از سلاح های برنده و فروشونده مانند، سرنیزه، شمشیر سابر سوارکاری و سخمه، هنوز هم در ارتش وجود داشت. از قرن بیستم به بعد (به خصوص پس از جنگ جهانی دوم)، وقتی صحبت از شمشیربازی می شود، همیشه منظورمان ورزش شمشیربازی است. شمشیربازی معاصر، در شکل ورزشی خود، شامل یک مبارزه و آماده سازی برای رقابت بین دو حریف - مسلح به سلاح های شناخته شده معمولی - طبق مقررات و قوانین تعیین شده، می باشد. هدف از این مبارزه ورزشی این است که حداکثر تعداد ضربه متعارف در یک زمان مشخص به حریف زده شود، بدون اینکه ضربه ای بخوریم، یا حداقل ضربه ممکن را دریافت کنیم.

جدا از ورزش مدرن شمشیربازی، صحنه های شمشیربازی نمایشی متنوع با سیستم های مختلف ملی محلی و شمشیربازی با ویلچر برای افراد معلول نیز وجود دارد.

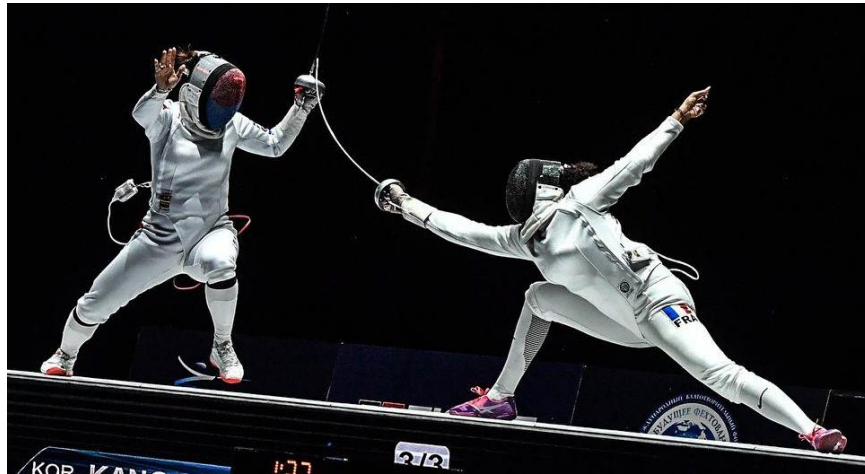


در شمشیربازی نمایشی از انواع سلاح های قدیمی، مطابق با سبک و سنت دوره ای که در نمایشنامه به تصویر کشیده شده است و همچنین مطابق با خواسته های خاص تئاتر استفاده می شود. در شمشیربازی نمایشی، عوامل مختلفی از جمله: دانش انواع سلاح ها، دانش تاریخ شمشیربازی، انواع مختلف سلام شمشیربازی، حرکات و فیگورهای دوره های مختلف، و همچنین مهارت، چالاکي و آمادگی عمومی بازیگر، دخالت دارد. جدای از این، شمشیربازی یک روش شناخته شده و کارآمد برای دستیابی به آمادگی جسمانی و ظرافت حرکتی یک بازیگر است که در مدارس نمایش، باله و هنرپیشگی مورد استفاده قرار می گیرد.

در چندین کشور، گونه های شمشیربازی ملی قدیمی هنوز مرسوم و استفاده می شود، مانند کندو در ژاپن، پاریکوبا در گرجستان و غیره. ورزش شمشیربازی بسیاری از مهارت های حسی - حرکتی ارزشمند (الگوهای موتور حرکتی) و انواع مختلف واکنش های حسی - حرکتی را شکل می دهد. آن توانایی های مختلف انرژی زایی و هماهنگی را ایجاد می کند، عضلات، رباط ها و مفاصل را تقویت و ورزیده می کند. تأثیر شایانی بر سیستم عصبی و تنفسی و گردش خون دارد. و سلامت عمومی و عملکرد و سازگاری ارگانیسم را بهبود می بخشد. همچنین باعث بهبود توانایی درک، تمرکز و سایر جنبه های توجه (میزان توجه، تقسیم پذیری توجه، دامنه توجه، توجه بیرونی و درونی، ریزینی و توجه گسترده)، قدرت های تخیل، تفکر تحلیلی سریع، جهت گیری در مکان و زمان و سرعت واکنش، می شود.

تمرین شمشیربازی به زمین های بزرگ ورزشی یا تاسیسات گران قیمت احتیاج ندارد و هیچ وابستگی به فصل های سال ندارد. شمشیربازی، سرعت برق آسا، توانایی تمرکز در طول بازی، زیرکی خاص در گمراه کردن حریف، توانایی مشاهده و شناسایی تکنیک، بازتاب ها و اهداف حریف، را توسعه می دهد. آن همچنین ویژگی هایی مانند جاه طلبی، خویشتن داری، اعتماد به نفس و انگیزش مثبت (محتوای مناسب، جهت و سطح انگیزه عمومی، به علاوه انگیزه موفقیت، مشارکت، احساس مسئولیت و کسب نتایج) را بهبود می بخشد.

یک بازی شمشیربازی یعنی **برخورد دو سیستم تاکتیکی** است. موفقیت در "نبرد تاکتیکی" به: شناسایی زود هنگام و خوب حریف (نقاط قوت و ضعف، سبک شمشیربازی، حرکات مورد علاقه و سرعت او)، تحمیل مقاصد خود به حریف، استفاده از تاکتیک های منطقی، که اغلب از یک بازی تا بازی دیگر متفاوت است، بستگی دارد.



ورزش شمشیربازی باعث ایجاد هماهنگی غیرمعمول در حرکات کل بدن (هماهنگی ناخالص)، دست و انگشتان (هماهنگی دقیق) می شود، زیرا یک شمشیرباز معمولاً به دلیل ضرورت اجرای یک حرکت فوری در مدت زمان بسیار کوتاه با توجه به پیشرفت اوضاع روی پیست حرکت را در "کسری از زمان" اجرا می کند. شمشیرباز همچنین به توانایی حفظ تعادل خود در حین انجام حرکات سریع، متنوع، دقیق و گاه بسیار پیچیده نیاز دارد، و حتی گاهی اوقات به هماهنگی دقیق و گاهی استقلال کامل حرکت دست ها و پاها نیاز دارد. با توسعه شمشیربازی، فرد باید همه عضلات خود را تقویت کند، اما - مهم تر از همه - تقویت عضلات کشنده (اکستنسورها) می باشد. تمرینات و بازی های شمشیربازی باعث ایجاد **انعطاف پذیری، کشش، ظرافت، چابکی و تردستی** می شود.

شمشیربازی یک ورزش عالی و سریع به تمام معنای کلمه است (سرعت درک، سرعت واکنش، سرعت حرکت، تغییر سریع حرکت ها، تغییر ریتم بازی، و غیره - که بسیار پیچیده تر از سرعت یک دونه یا شناگر می باشد). سرعت در شمشیربازی ترکیبی از توانایی های انرژی ("فیزیکی") و توانایی های هماهنگی است. همچنین باعث افزایش سرعت و دقت درک و سرعت واکنش می شود. توانایی های انرژی با ظرفیت تلاش همه ارگان ها، سیستم ها و خود ارگانیسم به طور کلی ارتباط دارد، در حالی که توانایی های هماهنگی، بیش از همه، با همکاری عملکردی گیرنده ها، سیستم عصبی و سیستم حرکتی (عضلات) ارتباط دارد.

شمشیربازی قابلیت های هماهنگی بسیاری را ایجاد و تقویت می کند، که می توان آنها را به سه گروه تقسیم کرد: آموزش موتور حرکتی (توانایی یادگیری ضربه های جدید و تغییر الگوهای موتور حرکتی "قدیمی")، کنترل موتور حرکتی (توانایی هدایت دقیق حرکت فرد) و سازگاری حرکتی (توانایی اجرای و اعمال حرکات شمشیربازی مختلف به روشی تغییر پذیر، در شرایط بسیار متنوع و غالباً غیر قابل پیش بینی). از این نظر، شمشیربازی (مانند سایر ورزش ها و بازی های رزمی) تفاوت قابل ملاحظه ای - هم از نظر محتویات، هم از طریق روش های تمرین و هم از نظر عملکرد - با ورزش هایی که دارای مهارت حرکتی بسته هستند (مانند ژیمناستیک، آکروباتیک و غیره) دارد.

من سرعت برق آسا را به عنوان یک نوع خاص از سازگاری حرکتی را تشخیص داده ام، که ذات اصلی آن بکارگیری یک حرکت یا مجموعه ای از حرکات - بر اساس مهارت های ابتدایی - در یک بازی بصورتی که هرگز به این ترتیب در طول تمرینات اجرا نشده است.

در هدایت سلاح با انگشتان، شخص "حس تیغه" را بدست می آورد و میزان حساسیت لمسی خود را افزایش می دهد. و در کنار ارتقای روزافزون سطح مهارت شمشیربازی به حد اعلا، حساسیت پویایی بازیکن را نیز افزایش پیدا می دهد.

مسابقات بزرگ شمشیربازی غالباً چندین روز به طول می انجامد، که در طی آن یک بازیکن ممکن است هر روز ساعت های طولانی به بازی بپردازد، هم در مسابقات انفرادی و هم در تیمی، خصوصاً اگر بازیکن در بیش از یک سلاح شرکت کند (که اخیراً به ندرت اتفاق می افتد) که دقیق ترین و دشوارترین تست قدرت، استقامت روانی و آمادگی جسمانی تخصصی می باشد.

بسیاری از مربیان اصطلاح استقامت را با دویدن در مسافت های طولانی تعریف می کنند، که کاملاً اشتباه است زیرا دویدن در مسافت طولانی با فعالیت یکنواخت درازمدت، حرکات موزون، فرایندهای هوازی، فعالیت تارهای عضلانی کند انقباض و بدون وجود حریف و تغییر وضعیت انجام می شود. اما در شمشیربازی، هنگام مواجهه با حریف و تغییر وضعیت دائمی، حرکات بسیار کوتاه و سریع می باشد. آن مستلزم فرآیندهای بی هوازی، که فیبرهای عضلانی سریع انقباض را درگیر می کند، ضمن اینکه فعالیت مداوم نیست (وقفه های بین بازی های مختلف و وقفه های موجود در هر بازی).



برخلاف نظر بسیاری از نویسندگان، من استقامت را یک توانایی بسیار خاص می دانم و انواع مختلفی دارد: یک ساعت ساز، جراح، دوندۀ ماراتن، اسکیت باز، رهبر ارکستر، رانندۀ ماشین، دوندۀ سرعت، بازیکن فوتبال، تاییست، کارگردان فیلم، خواننده، پیانیست، آهنگر، رقصندۀ باله، شمشیرباز و غیره، نیاز به استقامت های متفاوتی دارند. من استقامت را **مقاومت در برابر خستگی** در یک نوع فعالیت خاص و متنوع تعریف می کنم. البته که دویدن در مسافت های طولانی، مقاومت شمشیربازی را توسعه نمی دهد، بلکه استقامت مخصوص شمشیربازی، به نظر من، به معنای مقاومت در برابر **خستگی ادراکی** (تماشای دقیق حریف، سرعت و دقت درک، سطح بالا و ویژگی های متعدد دیگر توجه، واکنش سریع و مناسب)، **خستگی ذهنی**، (تلاش برای ارزیابی تاکتیک های حریف؛ تجزیه و تحلیل سریع حرکات حریف و حرکات خود شخص، انتخاب تاکتیک های مناسب، نتیجه گیری فوری در طول و بعد از یک مسابقه)، **خستگی عاطفی** (اضطراب، شرایط استرس زا، میل به پیروزی، تلاش برای جلوگیری از شکست، شادی، ناامیدی، امید، کمبود اعتماد به نفس، و غیره)، می باشد. ضمن اینکه - برای یک شمشیرباز آموزش دیده آمادۀ - **خستگی جسمانی** کمترین اهمیت را داراست.

به دلیل اهمیت بسیار زیاد تکنیک دقیق، متنوع و چندسویه، تجربه، عوامل روانشناختی (خویشتن داری، تمرکز، انگیزۀ ذاتی مثبت، انگیزۀ موفقیت، سطح مناسب تحریک پذیری) و تاکتیک، شمشیربازی ورزشی است که ممکن است از اوایل جوانی تا سنین بالا بکار گرفته شود. بازیکنان کهنه کارتر کمبود سرعت و استقامت خود را با تکنیک بهتر، تجربه، راه حل های تاکتیکی پخته تر و همچنین با واکنش های حرکتی ویژه شمشیربازی (انواع مختلف واکنش ها)، جبران می کنند.

انواع مختلف واکنش های حسی - حرکتی وجود دارد: واکنش ساده، واکنش انتخابی، واکنش افتراقی، واکنش به یک پیش علامت، واکنش به یک جسم در حال حرکت، تغییر عملکرد در حین اجرای حرکت، و واکنش شهودی [Czajkowski 1994, 2005, 2007, 2010].

توسعه و کمال یک مجموعه کامل از ویژگی‌ها و توانایی‌های جسمانی و روانی - و همچنین بهبود مداوم توانایی‌های تکنیکی، تکنیکی-تاکتیکی و تاکتیکی - برای یک شمشیرباز ضروری است.

در یک مسابقه شمشیربازی مدرن و بسیار متحرک، آمادگی جسمانی ویژه - قدرت و استقامت و همچنین سرعت تخصصی - و توانایی‌های هماهنگی خاص بسیار ضروری است. ضمن اینکه توانایی و مهارت در بکارگیری سلاح و توانایی‌های تاکتیکی بسیار مهم و به تعبیری خاص تعیین کننده می باشد.

اما این کافی نیست - همچنین باید عضلات بازو و پاهای کاملاً ورزیده، قوی و سبکبال داشته باشید، به این دلیل که برای داشتن تسلط بر کارپای شمشیربازی، جابجایی‌های هدفمند روی پیست شمشیربازی، اجرای حرکت‌های حمله، بالسترا و فلش بسیار لازم است (در اینجا ترکیب قدرت و سرعت به ویژه در اجرای حمله و فلش بسیار مهم است). قدرت عضلانی بازوها و انگشتان (علاوه بر هماهنگی خوب) باعث می شود که بکارگیری ماهرانه سلاح، طولانی، مداوم و خستگی ناپذیر شود، و وارد کردن ضربات محکم به تیغه حریف، حرکات بایند محکم، و دفاع با قسمت میانی تیغه آسان تر شود - زیرا دفاع با بخش انعطاف ناپذیر تیغه همیشه امکان پذیر نیست، به خصوص در فاصله‌های بلند در اپه.



نمی توان از اهمیت سرعت در شمشیربازی به سادگی گذشت. امروزه نمی توان یک قهرمان شمشیربازی بزرگ را تصور کرد که خیلی سریع نباشد. با این حال، باید در نظر داشت که سرعت ارزیابی یک وضعیت و سرعت واکنش‌های حرکتی (زمان نهفته واکنش) - همراه با حس زمان بندی (حس غافلگیری) - اگرچه کمتر قابل مشاهده است، از سرعت اجرای حرکات (اجرای موثر یا زمان واکنش) بسیار مهم تر است.

برای تغییر جهت ناگهانی، داشتن ریتم حرکتی متنوع، و دستیابی به سرعت بالا، یک شمشیرباز در حین انجام حرکات آمادگی مانند حرکت‌های شناسایی، مانور برای بدست آوردن فاصله مناسب، تلاش برای غافلگیر کردن حریف، و غیره، باید عضلات رلکس، و حرکات نرم و انعطاف پذیر داشته باشد. شمشیربازهایی که با عضلات سفت و گرفته کار می کنند گویا که به زمین با چسب چسبانده شده اند، حرکت سفت بیش از حد تیغه آنها همیشه به حریف "علامت" می دهد. این کار نه تنها باعث کند شدن حرکت آنها می شود، بلکه به عنوان یک علامت هشدار دهنده برای حریف نیز عمل می کند.

یک سبک شمشیربازی زیبا، کارآمد و سریع به **حرکات اقتصادی، آرام و رلکس** بستگی دارد که در آن تنها گروه عضلات مورد نیاز با شدت و ریتم کافی و با هماهنگی مناسب (رلکس بودن) عضلات آنتاگونیست منقبض می شوند.

از نظر روانشناختی، انگیزه و انگیزندگی - که دقیقاً با هم ارتباط دارند - مهم ترین ویژگی‌های اساسی مهم شمشیربازی را تشکیل می دهند. می توان گفت که آموزش و تمرین کارآمد و موفقیت در مسابقات در نتیجه نوع و سطح انگیزه مناسب و شدت برانگیزندگی بدست می آید. این امر به محتوای مطلوب، جهت و سطح انگیزه و سطح برانگیزندگی مناسب نیاز دارد تا بتوان تمریناتی را که دشوار هستند و ممکن است خسته

کننده نیز باشند، با پشتکار بارها و بارها تکرار کرد. فقط جاه طلبی و سطح مناسب انگیزه برای موفقیت می تواند یک شمشیرباز را قادر سازد تا تلاش مستمر و سرسختانه مورد نیاز برای بهبود توانایی های شمشیربازی، غلبه بر مشکلات و موانع، زنده نگه داشتن آرزوی خود برای مبارزه علی رغم خستگی و شرایط نامساعد ادامه دهد، و به بهترین نتایج ممکن در مسابقات برسد.

تا آنجا که به انگیزه کسب موفقیت (مجموعه انگیزه های رخ داده در شرایط مبارزه، رقابت، ارزیابی های برونی) مربوط می شود، بسیاری از مربیان فکر می کنند که بهترین انگیزه موفقیت سطح بسیار بالا و تقریباً دیوانه وار ("پیروزی به هر قیمتی") در تلاش بسیار سخت، خسته کننده و کشنده نهفته است. بر اساس تجربیات عملی و مشاهدات دقیق چندین ساله، به نظر من، بهترین و موثرترین عوامل تشکیل دهنده انگیزه پیشرفت بازیکن - چه در زمینه نتایج مسابقات و چه در مورد رشد شخصیت شاگرد - عبارتند از: سطح مناسب انگیزه کسب موفقیت - میل به پیروزی، تمایل به رقابت، اعتقاد به موفقیت خود (اما پیروزی همه چیز نیست) و تعهد کاری - میل به بهبود و ارتقاء دانش، مهارت ها، توانایی ها و قابلیت های خودی، احساس استقلال، مسئولیت پذیری، اعتماد به نفس، و لذت پذیری ورزشی - لذت بردن از تمرین و رقابت، عشق به شمشیربازی (عامل عاطفی) و علاقه به شمشیربازی (عامل ذهنی).



تاکنون در تلاش برای توصیف شمشیربازی به عنوان یک ورزش، من بر ارزش و جذابیت کلی آن و اثرات مفید آن بر روی خود شمشیرباز تأکید کرده ام. حال بیابید موضوع را کمی عمیق تر بررسی کنیم و ببینیم چه چیزی باعث می شود شمشیربازی در مقایسه با سایر رشته هایی که به هر حال آموختن آنها راحت تر است، جذاب تر، ارزشمندتر، "طبیعی تر"، درک آن آسان تر، لذتبخش تر، سالم تر و فرهنگی تر باشد.

به نظر من جذابیت خاص شمشیربازی و ارزش بالای آن در کل خانواده ورزش های مختلف در ترکیب تنگاتنگ عوامل زیر نهفته است:

۱. لذت کامل از یک مبارزه سریع، پویا و زیرکانه با سلاح سبک در برابر وضعیت های تاکتیکی دگرگون، تغییرپذیر، و غیر منتظره.
۲. اهمیت استثنایی و تعیین کننده صفات روانشناختی و هوش در بازی شمشیربازی، از جمله توانایی های ذهنی-حرکتی (فرایندهای روانشناختی - مانند درک، واکنش، تصمیم گیری - که به شدت با فعالیت موتور حرکتی مرتبط است).
۳. سنت غنی، پر از عشق و تاریخی شمشیربازی که مهارت تخیل نه تنها جوانان بلکه همه رده های سنی را تحریک می کند.
۴. امکان فراگیری شمشیربازی از سنین نونهالی تا خیلی بالاتر از میانسالی.
۵. ارزش اجتماعی و آموزشی فوق العاده و استثنایی شمشیربازی به عنوان شکلی جذاب برای آمادگی برای زندگی و کار در دنیای معاصر. توانایی های موتور حرکتی فاحش و عالی، قدرت درک سطح بالا، و کیفیت های مختلف مهارت توجه (سطح بالایی از تمرکز،

دامنه توجّه، انتخاب پذیری توجّه، قابلیت تقسیم پذیری توجّه، جابجایی توجّه) موجود در شمشیربازی، در زندگی مدرن، کار حرفه ای، فعالیت های هنری، رانندگی با ماشین، استفاده از دستگاه های مختلف و غیره، بسیار کاربردی و مفید است.

برخلاف شمشیربازی، رشته هایی مانند وزنه برداری، دو و غیره، بیشتر عضلات و توانایی های بدنی خاصی را ایجاد و تقویت می کنند که در زندگی و کار معاصر چندان مفید نیستند.

آخرین نکته، این واقعیت را برجسته می کند که فرهنگ آمادگی جسمانی، که ورزش مهم ترین شکل آن در دنیای مدرن ماست، به عنوان آمادگی برای زندگی، فعالیت های تولیدی، حمل و نقل، ارتباطات، جنگ و غیره، و برای ایفای نقش فرد در جامعه یک دوره زمانی، ملت، طبقه و استان معین، عمل می کند.

با توجه به همه این موارد، شمشیربازی، که می توان آن را بعنوان قدیمی ترین ورزش جهان شمرد، مدرن ترین ورزش موجود می باشد - یعنی آن همه کاره ترین ورزش و بهترین سازگاری با زندگی و فعالیت های قرن ۲۱ را داراست.

در طول تاریخ بشر مواردی وجود داشته است که قدرت عضلانی و استقامت فیزیکی غیرمعمول، نقشی عظیم و غالب در مبارزات علیه نیروهای طبیعی، حیوانات و سایر افراد و همچنین در فعالیت های تولیدی بدوی داشته است.



امروزه، با توجه به درجه بالای توسعه نیروهای مولد، انفجار توسعه تکنیک در خدمت بشر، افزایش عظیم اشکال و سرعت حمل و نقل و ارتباطات، افزایش مداوم کاربرد انواع ماشین آلات، تاسیسات، دستگاه ها و مکانیزم های راهبری شده دقیق، شلوغی شدید و عجله در زندگی مدرن، صفات، توانایی ها و ویژگی های آتی اهمیت تعیین کننده ای پیدا کرده اند: هماهنگی بسیار روان و دقیق تحرک بدون استفاده از نیروی محض، بکارگیری ظریف انگشتان، رشد گسترده حس یادگیری حرکتی، توانایی تمرکز توجّه مداوم، تقسیم پذیری و تغییر پذیری آن، جهت گیری فاصله ای و واکنش سریع در تغییرات ثابت و سریع شرایط، توانایی تصمیم گیری فوری، توانایی تصمیم گیری سریع و هدفمند در هنگام اجرای یک حرکت.

این مهارت ها و توانایی های مورد نظر در صنعت مدرن، آزمایشگاه های تحقیقات، رانندگی، پرواز، فعالیت های نظامی و غیره ضرورت خود را بیش از پیش نشان داده است، و این همان خصوصیتی است که هنگام آموزش شمشیربازی شکل گرفته و توسعه می یابد.

وظیفه یک مربی خوب این است که با صبر و حوصله این خصوصیات را در شاگردان خود به حد کمال برساند تا آنها بتواند آنها را از میدان باریک پیست شمشیربازی به کار، زندگی و تحصیل خود منتقل کنند. ارزش اجتماعی و آموزشی قابل توجّه شمشیربازی کیفیت خود به خودی نیست، بلکه باید با دقت پرورش یابد و تحت تأثیر رهبری مربی و نگرش سایر ورزشکاران همقطار و باتجربه قرار گیرد.

باید درک شود که بدون تأثیر مناسب آموزش های تربیتی، برخی ویژگی ها و نگرش های شکل گرفته توسط ورزش، ممکن است تأثیر منفی روی بازیکن بگذارد. به عنوان مثال: شمشیربازهایی که بد کنترل می شوند، ممکن است ویژگی های تأسف برانگیزی مانند پرخاشگری، خودمحوری، خودخواهی، مشاجره و عدم توجه به دیگران را از خودشان بروز دهند. به همین دلیل است که ضرورت درهم آمیختن آموزش تکنیکی با سیستم های **آموزشی تربیتی** در روند تمرینات بسیار مهم است. با توجه به این نکته، باید فهمید که بهترین سبک رهبری در مربیگری - برای تقویت رشد شخصیت شاگرد و اجازه دادن به او تا اینکه بتواند بسیاری از نقش های اجتماعی را در زندگی بازی کند - **سبک همکاری و رفاقتی** می باشد [Czajkowski 1994].

ضمن رعایت عدالت کامل در مورد جنبه های اجتماعی شمشیربازی و تأکید بر مفهوم ابزاری آن، نباید معنای خودمختار آن را فراموش کنیم - **درخشش شگرف موفقیت، حس آمادگی جسمانی، طول عمر و عضلات قوی** که نه تنها برای کارهای مولد و عواقب اجتماعی آن، بلکه فی ذاته برای رشد و سعادت فرد از ارزش بالایی برخوردار است.

آندری تایسکا، دانشمند لهستانی، در دوست داشتنی ترین مقاله خود در مورد ارزش های انسان گرایانه ورزش، بسیار صادقانه می گوید، "یک شخص به عنوان یک فرد، از حق سلامتی برخوردار است، البته نه فقط از سلامتی به عنوان یک ظرفیت پیوسته برای کار مولد، بلکه او حق داشتن یک عمر طولانی شاد در سایه تمامیت قدرت جسمانی را نیز دارد، نه اینکه تنها یک مستمری بگیر تحمیلی به بودجه اجتماعی باشد. ارزش یک زندگی موفق مستقل را می توان در ورزش، تفریحات سالم بدنی، لذت تماشا و مشارکت در بازی های مختلف یافت. البته در میان ارزش های انسان گرایانه زندگی، ورزش تنها ارزش نیست، بلکه آخرین ارزش مطلق هم نیست." [Tyszka 1970].



یک درس خوب و یک مسابقه شمشیربازی تجربه دلپذیری می باشد که به شما اجازه می دهد خستگی خود را از بین ببرید و احساس راحتی، خوش بینی و انرژی به شما دست بدهد - احتمالاً به این دلیل که شمشیربازی فکر، قدرت و تمرکز زیادی را به خود جذب می کند و باعث از بین رفتن نگرانی ها و مشکلات روزمره می شود.

چند سال پیش، دکتر راجر تردگولد [Tredgold 1949]، روانشناس و روانپزشک فوق العاده، نکات خوب شمشیربازی سابر را اینگونه خلاصه کرد: "زندگی امروز پر از ناامیدی است و بسیاری از مشاغل منجر به تنش عاطفی می شوند که آرام کردن آن تنش ها بهتر از سرکوب آنها است. بدون شک بسیاری از افراد در فوتبال یا مسابقات کریکت بدرفتاری هایی با رقیب های خود پیدا می کنند، یا حتی گاهی اوقات علیه همسران خود نیز همین کار را می کنند. اما در کریکت، تنیس یا فوتبال بازیکن نمی تواند مانند شمشیربازی به بدن حریف ضربه بزند. و البته، شکی نیست که زدن یک ضربه برشی در سابر (آن هم در صورتی که قرار باشد ضربه ای دریافت نکنید) ساده تر از فلوره است. به همین دلیل است که اکثر سابریست ها - علی رغم حرکات طوفانی آنها در روی پیست - در خارج از آن افراد بسیار مطبوع و خوش اخلاقی هستند."

با بردن این استدلال یک گام جلوتر، می توان دریافت که شمشیربازی، حتی بیشتر از سایر ورزش های رقابتی، آرزوهای پنهان و تحقق نیافته ضمیر ناخودآگاه را ارضا می کند مانند: نیاز به سلطه و تفوق، تمایل به شناخته شدن و مورد تأیید قرار گرفتن، آرزوی کامیابی و موفقیت، اجتناب از شکست، ناامیدی و ناکامی، احساس تعلق به یک گروه اجتماعی، نیاز به همدلی دوستانه، نیاز به امنیت، ماجراجویی و پرخاشگری.

حال اجازه دهید آنچه را که جوانان و بزرگسالان را به شمشیربازی جذب می کند، به طور خلاصه بررسی کنیم.

انگیزه برای فراگیری و تسلط بر شمشیربازی معمولاً چند جنبه و متغیر است. این امر با توجه به سن، جنسیت و خصوصیات فردی یک ورزشکار متفاوت است، و همراه با افزایش مهارت و پیشرفت دوره قهرمانی یک شمشیرباز، دستخوش تغییرات می شود. جوان ترها، به ویژه کودکان، بیشتر تحت تأثیر تجربیات عاطفی مرتبط با داستان های رمانتیک، دلآوری ها و مهارت های شمشیربازی قهرمانان رمان ها، فیلم ها و نمایشنامه ها، جذب سالن های شمشیربازی می شوند. برای نوجوانان و جوانان، میل به لذت از فعالیت های موتور حرکتی پرنرژی، جنگ و جدال، و به عنوان وسیله ای برای ارضای غرایز اجتماعی، مورد توجه قرار می گیرد. تقریباً همه شمشیربازهای بزرگسال هنگام صحبت درباره لذتی که از این ورزش می گیرند، بر لذت های ناشی از جنبه تاکتیکی یک بازی تأکید می کنند مانند، تلاش برای پیش بینی حرکت حریف، تلاش برای تحمیل یک حرکت معین به او، غافلگیر کردن او، و غیره.



برخی از افراد طلسم شخصیت شمشیربازهای بزرگ، موفقیت ها و سفرهایشان هستند. آنها با علاقه مصاحبه با ستاره های شمشیربازی را می خوانند، از موفقیت های آنها خوشنود می شوند، و جزئیات و خاطرات مربوط به اقامت آنها در کشورهای خارجی را دنبال می کنند (به عنوان مثال، **آدام پاپی، وویچک سوبلوکی و جرسی بوولوسکی**، سابریست های بزرگ لهستانی چندین کتاب خاطرات را منتشر کرده اند که ماجراهای خود بر روی پیست، سفر به کشورهای دیگر، موزه ها، گشت و گذارها، دیدار با افراد جالب و غیره را در آنها با آب و تاب نقل کرده اند) [Zabłocki 2006 ; Papée 1987 ; Paw Powski 1973]. **جولیان شین**، فلوریست قهرمان المپیک انگلستان، چند سال پیش به من گفت: "من از برکت شمشیر فلوره ام توانستم به بسیاری از کشورها و شهرهای خارجی سفر کنم و با افراد جالبی آشنا شوم که اگر یک فلوریست خوبی نبودم این فرصت را هرگز پیدا نمی کردم!"

انگیزه مهم دیگر برای فراگیری و تسلط بر شمشیربازی امکان ارتقاء خود به بالاتر از حد متوسط، رشد شخصیت و نشان دادن مهارت ها و ارزش های فردی و همچنین شناساندن خود و کسب و تأیید دیگران است. این انگیزه به ویژه در کشورهای سوسیالیستی که حمایت قابل توجهی از طرف دولت، مقامات سیاسی، اتحادیه های کارگری، مطبوعات و جامعه به طور کلی وجود داشت و جایی که مقامات و مردم علاقه زیادی به نتایج تلاش های یک ورزشکار داشتند، بسیار مهم بود.

اما عملاً در هر کشور، صرف نظر از سیستم، رژیم یا مذهب، یک ورزشکار برجسته معمولاً موقعیت اجتماعی بالایی پیدا می کند، محبوب می شود و با عناوین افتخارآمیز و جوایز دولتی پاداش می گیرد.

اخیراً، به دلیل اعتبار روز افزون بازی های المپیک و مسابقات جهانی و افزایش اهمیت ورزش در جوامع مدرن، انگیزه آخری اهمیت بیشتر و بیشتری پیدا کرده است. با توجه به نیاز به قدردانی و شناخته شدن، که یک نیاز مادرزادی است، انگیزه دستیابی به نتایج عالی ورزشی به ویژه در افراد جاه طلب قابل توجه شده است.

انگیزه غیرمستقیم دیگر برای فراگیری و تسلط بر شمشیربازی تمایل به **روی فرم بودن، داشتن سلامتی و تناسب اندام** است. جالب است بدانید که اخیراً در ایالات متحده، تحقیقات دقیق و جالبی برای انتخاب حرکات تمرینی جدید برای باشگاه های بدنسازی انجام شده است و به طرز عجیبی (اگرچه برای من عجیب نبود)، مشخص شد که همه کاره ترین و بهترین تمرینات تناسب اندام همان تمریناتی که در شمشیربازی بکار برده می شود، مخصوصاً تمرینات کارپا.

اما به طور کلی، انگیزه های آشکارتر و میانبرتر حاصله از شمشیربازی عبارتند از: **لذت ناب در اجرای حرکات انرژی زا، شهرت، مبارزه** و غیره.

برخی افراد تحت تأثیر جذابیت، ظرافت و جوانمردی شمشیربازی قرار گرفته اند. بعضی اوقات ممکن است درجه خاصی از نخبگی و غرور نقش داشته باشد - میراث بجامانده از زمانی که شمشیربازی یکی از ویژگی های طبقات ممتاز بود. برخی دیگر به دلیل سرعت و پیچیدگی بازی جذب می شوند، که در عین حال، دربرگیرنده تقابل ایده ها، تکنیک ها، تاکتیک ها، واکنش سریع و انگیزه می باشد.



دکتر **ویکتوریا ناوروسکا**، روانشناس ورزشی مشهور لهستانی، چند سال پیش آزمایش های گسترده ای روی ورزشکاران برجسته لهستانی رشته های مختلف ورزشی انجام داد و انگیزه های زیر در مورد فراگیری و تسلط بر ورزش های بسیار رقابتی را یافت:

— آرزوی و اشتیاق برای موفقیت، اثبات ارزش های فردی خود، تحقق جاه طلبی ها، که باعث به رسمیت شناسی اجتماعی می شود (۵۱٪ از ورزشکاران آزمایش شده).

— نیاز به فعالیت های موتور حرکتی و حس های دلنشین مرتبط به آن (۲۵٪).

— نیاز به رقابت و مسابقه (۱۸,۷٪).

— شیفتگی به شخصیت خاص یک ورزش معین و غلبه بر مشکلات ناشی از فراگیری و تسلط بر این ورزش (۱۶/۴ درصد).

— سایر انگیزه ها، مانند دلایل سلامتی، تجربیات زیبایی شناسی و غیره. [Nawrocka 1969].

از بررسی ها و تأملات ایشان به نظر می رسد که "در فراگیری و تسلط بر ورزش های رقابتی، انگیزه طبیعت شناخته شدن توسط جامعه نقش اصلی را بازی می کند. آن عمدتاً مسئول توسعه خودانگیز و قدرتمند ورزش در جوامع متمدن است."

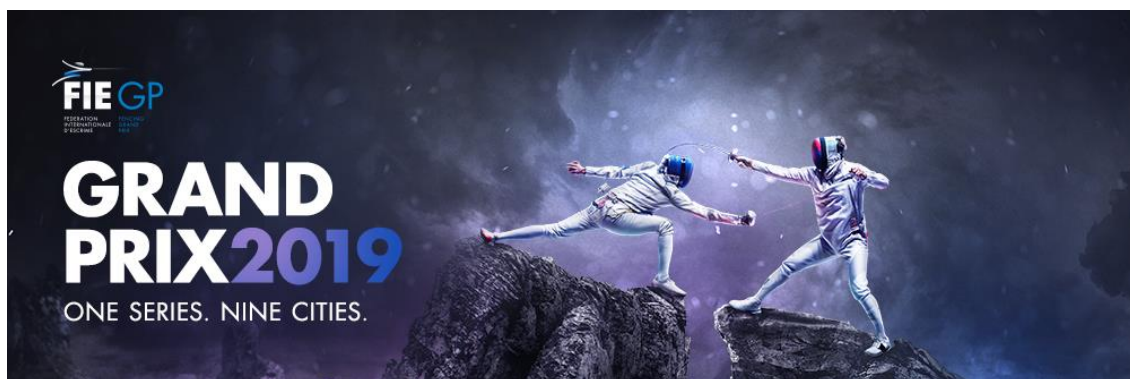
برای کودکان، عوامل اصلی انگیزشی برای فراگیری و تسلط بر ورزش های رقابتی عبارتند از: لذت زیاد از فعالیت موتور حرکتی، تخلیه انرژی، سطح بالایی از برانگیختگی، و کسب و ارضای حس رقابت. بنابراین، یک مربی خوب باید این را بفهمد و از آن در نحوه تنظیم و اجرای برنامه های تمرینی با کودکان استفاده کند.

استاد شمشیربازی هنگام برخورد با کودکان، باید هوشمندانه از شیفتگی کودکان به شمشیر و جذابیت گذشته تاریخی شمشیربازی نیز بهره ببرد. همان طور که کودکان رشد می کنند - و همچنین بزرگ ترها - وظیفه مهم یک مربی خوب، تأکید بر توسعه انگیزه های مختلف مثبت اجتماعی برای ادامه دادن شمشیربازی، و در عین حال، مبارزه با انگیزه های منفی می باشد.

در کار با بزرگسالان، او باید با ارزش ترین ویژگی های شمشیربازی زیر را به عنوان یک ورزش بیان کند:

۱. معرفی کردن یک مسابقه شمشیربازی به عنوان یک **بازی سریع و چندسویه** با استفاده از مهارت ها، توانایی ها، قابلیت ها، درگیری، واکنش های موتور حرکتی، چابکی، زبردستی، بهره گیری از ابعاد شخصیت و ویژگی های خلق و خوی خود و حریف، که در آن اندیشه، تمرکز و انگیزه نقش تعیین کننده ای دارد.
۲. **ارزش سلامت محور و آموزشی** شمشیربازی و نقش آن در سازگاری با زندگی و کار در جوامع مدرن.
۳. **روشی دلپذیر و جذاب برای رشد شخصیت** خود.

مقاله ای که خصوصیات شمشیربازی را توصیف می کند بدون افزودن مطالب خوشایند برای کسانی که ذهن دراماتیک و طبع زیبا شناختی دارند، ناقص است. شمشیربازی - همان گونه که توسط بازیکنان کلاس بالا، با تکنیک غنی و متنوع و تفکرات تاکتیکی دائماً جدید و شگفت آور، مبارزه با تمرکز کامل، جاه طلبی و انگیزه برای پیروزی، انجام می شود - ویژگی های یک هنر را به خود گرفته است. بدون از دست دادن شخصیت یک ورزش بودن، شمشیربازی می تواند مانند هر نمایشنامه یا باله یک تجربه عاطفی و نفس گیر را به تماشاگران ارائه دهد. یک بازی شمشیربازی یا پیشرفت یک مسابقه در طول روز، با درهم آمیختگی پیروزی و شکست، شرایط متشنج و مهیجی را ایجاد می کند، احساسات و عواطف موجود - پیروزی ها، ناامیدی ها، جاه طلبی، شجاعت، بلاتکلیفی یا زیرکی تاکتیکی - را بصورت زنده در لحظه توسط بازیکنان به تماشاگران منتقل می کند. در یک بازی شمشیربازی، نه تنها ویژگی های جسمانی، بلکه خصوصیات هوشی و عاطفی شمشیربازها از جمله، انگیزه، تحریک پذیری، شخصیت و خلق و خوی آنها، دیده می شود. فیگور زیبای یک شمشیربازی که با سبک خاص خود پیچیده ترین حرکات با سلاح را ارائه می دهد، منظره ای پر از حس زیبایی شناسی است.



به طور خلاصه، می توانیم بگوییم که آنچه **جورج سیلور** بیش از پنج قرن پیش در کتاب **پارادوکس های دفاع** خود نوشته بود (به گفته او در ابتدای مقاله دوباره نگاهی بیاندازد) بسیار درست بوده و هنوز هم به روز است. یک مربی مدرن خوب حتی قادر است ویژگی های جدید بیشتری را به شمشیربازی اضافه و آنها را عملی کند.

ZBIGNIEW CZAJKOWSKI