

آشنایی با هنر شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۱۱/۸

شمشیربازی از چندین سده قبل یک ورزش المپیکی بوده و در حال حاضر به دلیل دستاوردهای تیم ملی در مسابقات جهانی و المپیک های گذشته بین نوجوانان و جوانان محبوبیت خاصی پیدا کرده است.



اکنون بیایید کمی با این ورزش و الزامات آمادگی جسمانی آن آشنا شویم.

شمشیربازی با توجه به هدف تعیین شده روی بدن حریف دارای سه رشته **فلوره**، **اپه** و **سابر** است، و منشا آن اروپا بوده است. این ورزش اساساً ماهیتی بی هوای دارد و با حرکات پر قدرت انفجاری انجام می شود. در هر جلسه تمرین شمشیربازی تمام بدن فعال شده و عضلات سرتاسر بدن از سر گرفته تا انگشتان پا به چالش کشیده می شود. شمشیربازی به آمادگی بسیار بالایی در مهارت های پیش بینی، سرعت، چابکی، قدرت انفجاری و تیزبینی ذهنی نیاز دارد.

ورزش رزمی

از آنجایی که شمشیربازی یک ورزش رزمی است، اما به جای اینکه حریف خود را از طریق زور - و مهارت به زمین بزنید - در آن از یک وسیله به نام شمشیر برای کسب امتیاز استفاده می کنید، و شما به اجرای سریع حرکات پیچیده متعدد در یک بازه زمانی بسیار کوتاه نیاز دارید. بنابراین برای کسب چنین آمادگی بدنی آرمانی، فرد به تمرینات انفجاری سرعت و استقامت همراه با کار بر روی چابکی احتیاج دارد. در تمرینات ترکیبی مخصوص شمشیربازی بازیکن بهترین بهره را از سیستم انرژی بدن می برد.

شمشیربازان معمولاً به دلیل اجرای حرکت حمله، گارد و پرش های افقی و عمودی، دارای پایین تنه بسیار قوی هستند.

چرا آمادگی جسمانی برای شمشیربازی مهم است؟

شمشیربازی ترکیبی از ورزش های رزمی و راکتی است، بنابراین فرد باید از نظر فیزیکی برای رویارویی با چالش های پیش رو آماده شود و مهارت های خود را با افزایش سطح آمادگی جسمانی به بالاترین درجه برساند. در این ورزش، استحکام مداوم مهارت و آمادگی جسمانی برای کسب نتایج بهتر بسیار حائز اهمیت است.

فاکتورهای مورد نیاز

از آنجایی که شمشیربازی ماهیتی بسیار بی هوازی دارد، بنابراین آن شامل مهارت های تعادل، پایداری، استحکام هسته مرکزی بدن، قدرت پایین تنه، قدرت انفجاری، انعطاف پذیری و زمان واکنش سریع همراه با توانایی عالی در تصمیم گیری می باشد.

تمرینات هوازی باید به عنوان بخشی از برنامه تمرینات بازیابی (رکاور) و همچنین به عنوان ابزاری برای کسب الگوی تنفسی خوب و منظم استفاده شود.

حرکات این ورزش عمدتاً دربرگیرنده قدرت اکسنتریک همراه با تعادل ایزومتریک می باشد. نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه داشت، تمرین برای کسب مولفه قدرت است، جایی که باید سرعت اکسنتریک و ایزومتریک را کنترل کرد. بنابراین هر تمرین قدرتی سرعت متفاوتی خواهد داشت و فرد باید برنامه تمرینی خود را در حد کمال طراحی کند (مانند هر ورزش رزمی دیگر، برنامه تمرینی باید به صورت دقیق و فردی باشد).

تمرین های **ناهمسوکرد و یکسویه** بدن (که در همان سمت بدن اتفاق می افتد) نیز نقش مهمی در بهبود تناسب اندام دارد.

تمرینات هوازی، انعطاف پذیری، یوگا، پیلاتس و تمرینات جاپروتونیک می تواند سطح آمادگی جسمانی خاص را بطور کلی افزایش دهد.



عضلات مهمی که باید به بهترین وجه تقویت شوند

عضلات ساق پا: در شمشیربازی کارپای فروانی مورد نیاز است. توانایی حرکت سریع، نشان دادن سبکبالی و انعطاف پذیری در حرکت پا بسیار مهم است. عضلات دوقلو در هر حرکت انفجاری ناگهانی پا، بار سنگینی را باید تحمل کنند.

عضلات هسته مرکزی بدن: عضلات شکم تا حد زیادی مسئول کنترل و مهار حرکت بدن، تعادل و ثبات هستند. این عضلات و سایر عضلات بخش میانی بدن باید به شیوه ای مناسب پرورش داده شوند.

عضله های چهارسر ران: هنگامی که شمشیرباز حمله می کند یا به جلو، عقب یا پهلو تغییر جهت می دهد، عضلات ران او باید به خوبی عمل کند. در طی اجرای حرکت حمله، استقرار و مسلط بودن شمشیرباز در اجرای این مهارت بسیار موثر است. علاوه بر این، در حین اجرای قدم جلو و قدم عقب سرعتی و انفجاری، عضلات ران برای حفظ مرکز ثقل بدن به شدت فعال می شوند.

عضلات شانه ها: ماهیچه های شانه یکی از مهم ترین عضلات بدن در هنگام تهاجم به جلو و یا عقب کشیدن (دزدیدن) بدن برای جلوگیری از ضربه خوردن هستند.

عضلات پایین کمر: پرش یکی از حرکت های ضروری شمشیربازی است، به طوری که شمشیرباز باید کمرش را آنچنان بکار بیندازد تا تعادل خود را حفظ و به خوبی حرکت کند.