

شمشیربازی در مقایسه با سایر ورزش های رزمی!

کدام یک برای شما مناسب تر است؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۸/۱۱

خوشبختانه ما شمشیربازان، به عنوان جزئی از یک جامعه کهن، توانسته ایم از مشکلات بین فردی خود که در قدیم در دوئل وجود داشت، به طور کلی فاصله بگیریم، و هم اکنون به عنوان یکی از ورزش های رزمی محبوب شمرده می شویم.



ورزش های رزمی که در طول تاریخ مردم را مجذوب خود کرده اند به ما این فرصت را می دهند که جسم خود را هدایت کنیم، تفکر استراتژیک خود را گسترش دهیم و روحیه رقابتی خود را رشد دهیم. امروزه کودکان و بزرگسالان به طور یکسان علاقه شدیدی به دنیای ورزش های رزمی دارند، زیرا آنها به طور مرتب آن ورزش ها را در فیلم های مورد علاقه خود می بینند. فرقی نمی کند که فیلم مولان باشد یا ارباب حلقه ها، جنگ ستارگان باشد یا گاو خشمگین، داستان عامه پسند باشد یا ناچوی قهرمان، فیلم بچه کاراته کا باشد یا در اوج. همگی ما رابطه عاشقانه ای با ورزش های رزمی داریم به این دلیل که آنها خیلی جذاب هستند. ضمن اینکه آنها نه تنها روی صفحه نمایش جالب به نظر می رسند، بلکه در زندگی واقعی نیز اینگونه اند.

فهمیدن اینکه کدام ورزش رزمی برای شما مناسب است، به شخصیت، و دسترسی شما بستگی دارد، و ممکن است با این سوال نیز روبرو شوید که کدام رشته را باید امتحان کنید. حال بیایید به ویژگی های متمایز شمشیربازی در مقایسه با سایر ورزش های رزمی نگاهی بیندازیم تا از این راه به شما کمک کنیم تا بفهمید کدام یک برای شما مناسب است.

هنر شمشیربازی

شمشیربازی به عنوان یک ورزش رزمی متمایز، منحصر به فرد و زیبا ترکیبی از **سرعت، چابکی، دقت و تفکر تاکتیکی** در خود دارد. قابل توجه است که این تنها ورزش رزمی مدرن است که از سلاح استفاده می کند (تیراندازی با کمان جزو ورزش های رزمی به حساب نمی آید زیرا در تیراندازی با کمان مبارزه واقعی وجود ندارد، و تنها به اهداف تیر زده می شود). شایان ذکر است که ریشه های شمشیربازی به سنت های دوئل چند صد ساله برمی گردد و هم اکنون به ورزشی تبدیل شده است که بر بازی ماهرانه تأکید دارد.

سه سلاح مختلف در شمشیربازی ورزشی مدرن وجود دارد که در آنها از تکنیک های مختلف امتیازدهی و قوانین متفاوت استفاده می شود. فلوره، اپه و سابر هر کدام از آنها یک ورزش جداگانه هستند اما در عین حال بسیار شبیه هم هستند. شمشیربازها معمولاً در یکی از این اسلحه ها تخصص دارند، اگرچه گاهی اوقات سلاح آنها به دلایل مختلف جا به جا می شود.

یکی از جنبه های کلیدی متمایز شمشیربازی، تاکید آن بر **تکنیک و ظرافت** است. شمشیربازان باید حرکات پا و کنترل دقیق تیغه را در حین انجام مبادلات برق آسای خود با حریفان با ظرافت اجرا کنند. سرعت این ورزش بیشتر از سایر ورزش های رزمی است که بخشی از آن به لطف سیستم امتیاز دهی الکترونیکی است که در بین ورزش های رزمی بی نظیر است. ما داورانی داریم که نقش مهمی در شمشیربازی ایفا می کنند، البته به لطف دستگاه های آپاره خود که در خط اول این رشته قرار دارند.

جنبه تسلیحاتی در این رشته بسیار مهم است، زیرا تیغه شمشیرباز به عنوان جزئی از بدن او تبدیل می شود. به همین دلیل، مهارت ذهنی محور کار این رشته است. بنابراین ما شمشیربازان باید حرکات حریف خود را پیش بینی کنیم، حملات و دفاع خود را به طور استراتژیک انتخاب کنیم تا بتوانیم به سرعت با شرایط در حال تغییر سازگار شویم. وجود این سلاح همچنین به این معنی است که شمشیربازان برای محافظت از خود در برابر تیغه حریف باید وسایل حمایتی خاصی را به تن کنند. اگرچه اسلحه های شمشیربازی تیز نیستند، اما اگر بازیکن محافظت نشده باشد، آنها می توانند به حریف صدمه بزنند.

صدمات در شمشیربازی کمتر از هر ورزش رزمی دیگر است، و در واقع کمتر از بسیاری از ورزش های غیر رزمی دیگر مانند فوتبال یا ژیمناستیک است.



ورزش های رزمی بدون سلاح

برخلاف شمشیربازی، سایر ورزش های رزمی مانند بوکس، هنرهای رزمی ترکیبی (MMA) و کشتی بر جنبه های مبارزه و فیزیکی مختلفی تمرکز دارند. آنها دربرگیرنده تماس بدنی هستند و از تجهیزات محافظ کمتری در آنها استفاده می شود.

صدمات در همه این ورزش ها بیشتر از شمشیربازی است، با این حال، ورزش های رزمی یا بوکس که در یک محیط تمرینی صحیح انجام می شوند، از نظر خطر، سطح یک ورزش رزمی حرفه ای را ندارند. با این وجود، به خاطر داشته باشید که ما در مورد تماس بدنی صحبت می کنیم که خطر آسیب را به همراه دارد.

هنرهای رزمی

این گروه شامل یک مقوله گسترده ای است که شامل ده ها، بلکه صدها ورزش ممکن است. کاراته، جیو جیتسو (با اشکال متعدّدش)، تکواندو، جودو، آیکیدو، هاپکیدو، تای چی، کراو ماگا، موی تای – و این لیست همچنان ادامه دارد.

چیزی که همه آنها را شبیه به هم می کند این است که آنها تماس فیزیکی با فرد دیگری با درجه متفاوتی از ساختار وجود دارد. برخلاف شمشیربازی که دارای یک نهاد حاکم مرکزی است که مسابقات را تنظیم می کند، هنرهای رزمی گسترده است و دامنه وسیعی از تمرکز دارد. برخی از سبک های هنرهای رزمی جزو ورزش های المپیک قرار دارند – از جمله جودو، تکواندو، که ساختارهای تمرینی مشابه شمشیربازی دارند.

یافتن تناسب مناسب در این ورزش ها به معنای بررسی دقیق کانون های آموزشی و یافتن یک رشته رقابتی یا غیر رقابتی که با علایق شما همخوانی داشته باشد. فراموش نباید بکنید که تجهیزات محافظ و سطح ضربه بسیار متفاوت است، ضمن اینکه قسمتی از بدن که برای تماس استفاده می شود، متفاوت است.



بوکس

بوکس، که به عنوان "علم شیرین" شناخته می شود، ورزشی است که حول مشت و حرکت پا متمرکز است. این امر مستلزم هماهنگی عالی بین دست و چشم، چابکی و توانایی پیش بینی و فرار از حملات حریف است. بوکسورها برای مانور دادن و پیشی گرفتن از حریفان بر رفلکس های سریع، مشت های دقیق و مانورهای دفاعی تکیه می کنند.

داوری بوکس آماتور در بیشتر موارد، دقیقاً مانند شمشیربازی بر کسب امتیاز است. از آنجایی که آن یک ورزش المپیک است، به شدت به مقررات متکی می باشد، البته بسیاری از نهادهای نظارتی موجود در این ورزش واجد شرایط مسابقات المپیک نیستند. ضمن اینکه تجهیزات حفاظتی آن نسبت به شمشیربازی بسیار ناچیز است.

هنرهای رزمی ترکیبی (MMA)

MMA ترکیبی است از رشته های مختلف هنرهای رزمی، از جمله ضربه زنی (مانند بوکس و کیک بوکسینگ) و گراپلینگ (مانند جیو جیتسو برزیلی و کشتی). آن یک ورزش چند بعدی است که مبارزان می توانند از ضربه های مشت، آرنج، زانو، لگد و ضربه با سر استفاده کنند، ضمن اینکه از فنون درگیری و گلاویزی ایستاده، در خاک، فنون پرتابی و قفل مفاصل و خفه کردن استفاده می شود؛ که شامل ترکیبی از تمام ورزش های رزمی است.

در این رشته هر نوع ضربه ای مجاز است. داوری نیز در این رشته وجود دارد و بیشتر مسابقات با امتیاز به پایان می رسد.

این رشته دربرگیرنده همه چیز است (به جز شمشیربازی). امروزه در مورد UFC، که جزو هنرهای رزمی ترکیبی است، نیز زیاد شنیده می شود. این ورزش در دو دهه اخیر بسیار محبوب شده است، اما آن بدون تجهیزات محافظ انجام می شود، البته به جز پوشش دست. از بین همه موارد ذکر شده در این بخش، این وحشیانه ترین ورزش رزمی است زیرا مبارزان بسیار سخت با هم می جنگند و می توانند از هر سبکی استفاده کنند.

کشتی

کشتی، مانند شمشیربازی، یکی از ورزش های اصلی تشکیل دهنده اولین بازی های المپیک مدرن بوده است. ضمن اینکه امروزه هم جزو ورزش های المپیک می باشد.

کشتی یک ورزش رزمی است که بر روی تکنیک های زیرگیری، پرتاب و گلاویز شدن تمرکز دارد. آن نیاز به قدرت، چابکی، استقامت و سرسختی ذهنی دارد. کشتی گیران درگیر نبردهای فیزیکی شدیدی می شوند و هدفشان این است که حریفان خود را ضربه فنی کنند یا از طریق مانورهای متنوع و فن های مختلف امتیاز کسب کنند. کشتی بر قدرت بدنی و تکنیک تاکید دارد، با ورزشکارانی که با فریب حریف می توانند بر او برتری پیدا کنند. برنده این بازی کسی است از نظر آمادگی در صدر قرار دارد.



اگرچه کشتی بیشترین تماس را در بین تمام ورزش های رزمی دارد، اما این تماس به اندازه تماس در ورزش های دیگر مانند MMA یا بوکس وحشیانه نیست. ضربه زنی در کشتی وجود ندارد. در واقع، به نوعی برعکس شمشیربازی است، زیرا ورزشکاران باید در تماس بدنی با یکدیگر قرار گیرند. یکی از اهداف کشتی بیرون راندن حریف از تشک است، مانند کشتی سومو که خود یکی دیگر از ورزش های رزمی است.

انتخاب گزینه مناسب

هنگامی که به درک اولیه از مشخصات ورزش های رزمی دست یافتید، حال باید بفهمید که کدام یک از آنها برای شما مناسب است. این شامل تشخیص اینکه کدام ورزش با علایق و اهداف شما همسو است، اما مهم تر از همه، شما باید تصمیم بگیرید که از کدام ورزش بیشتر لذت می برید، چه از نظر جسمانی و چه از نظر فرهنگی.

به تمایلات خود در زمینه سرعت، ظرافت، ضربه زدن، دست و پنجه نرم کردن یا ترکیبی از هر دو فکر کنید. آیا شما به سمت دقت و ظرافت شمشیربازی تمایل دارید یا ورزش های ضربه ای مانند بوکس را ترجیح می دهید؟ درک ترجیحات شخصی به تصمیم گیری شما کمک می کند. شما همچنین باید نقاط قوت و ضعف خود را ارزیابی کنید. شمشیربازی چابکی ذهنی، هماهنگی و تفکر استراتژیک را تقویت می کند، در حالی که سایر ورزش های رزمی ممکن است به ویژگی های فیزیکی متفاوتی مانند قدرت، استقامت یا انعطاف پذیری نیاز داشته باشند.

آیا شما ورزشی را دوست دارید که توانایی های طبیعی شما را تکمیل کند یا شما را برای ایجاد مهارت های جدید به چالش بکشد. ضمن اینکه آرزوهای خود در قلمرو ورزش های رزمی را نباید از قلم بیاندازد. آیا به دنبال شکوه رقابت، مهارت های دفاع شخصی یا صرفاً یک فعالیت بدنی سرگرم کننده و جذاب هستید؟ ضمن اینکه در هر رشته ورزشی دیگر امکانات بازی رقابتی یا غیر رقابتی نیز وجود دارد.

در نهایت، شما باید مطمئن شوید که به چه ورزشی نزدیک شده اید تا بتوانید به طور مؤثر در آن تمرین کنید. در دسترس بودن باشگاه های آموزشی، مربیان و فرصت های رشد در منطقه خود را نیز در نظر بگیرید. برخی از ورزش های رزمی ممکن است جوامع و منابع تثبیت شده تری داشته باشند، که درگیر شدن در ورزش و رسیدن به اهدافتان را آسان تر می کند.

انتخاب بین شمشیربازی و سایر ورزش های رزمی در نهایت به ترجیحات، مهارت ها، اهداف و ویژگی های منحصر به فرد هر ورزش بستگی دارد. شمشیربازی به عنوان یک هنر برجسته پالایش شده شناخته شده است که توانایی فیزیکی و ظرافت تاکتیکی را در هم می آمیزد. از سوی دیگر، بوکس، MMA و کشتی راه های متفاوتی را برای درگیری رقابتی و فیزیکی فراهم می کنند.

به یاد داشته باشید که مهم ترین ویژگی پیدا کردن یک ورزش رزمی است که با شوق و ذوق شما همخوانی داشته باشد. شما باید کاری را انجام دهید که شادی آور باشد، و هر نیاز دلخواه دیگر شما باید از این مقوله سرچشمه بگیرد.

Igor Chirashnya