

شمشیربازی چیست؟

راهنمای کامل یک ورزش باستانی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۱/۲۹

شمشیربازی صدها سال است که سرعت، دقت و هوش مبارزان شمشیر به دست را آزمایش کرده است.

"وقتی زمان مسابقه شمشیربازی فرا می رسد، تنها چیزی که برای شما اهمیت دارد وجود خودتان، شمشیر و خود مسابقه است."

تمرکز شدید موجود در این ورزش یکی از دلایل اصلی می باشد که باعث شده است **مایلز چاملی واتسون**، دارنده مدال المپیک، این ورزش را بسیار دوست داشته باشد.



او می گوید: "چیزی که من در مورد شمشیربازی دوست دارم این است که تنها شما و حریفان روبروی هم هستید، و این یک فرایند ارتباطی خیلی صمیمی است. ضمن اینکه به نظر می رسد هیچ چیز نمی تواند شما را متوقف کند - و این همان چیزی است که من را به سمت خود جذب کرد."

شمشیربازی ورزشی است با تاریخچه بسیار غنی، از منشأ آن گرفته که به عنوان یک تمرین آموزشی برای شرکت در میداين نبرد تا گنجاندن آن در مسابقات بین المللی معتبر ورزشی. اگر کنجکاو هستید بدانید شمشیربازی چیست و شامل چه مواردی می شود، راهنمای جامع این سنت کلاسیک زیر را بخوانید.

شمشیربازی چیست

شمشیربازی یک ورزش چند صد ساله است که هنر شمشیرزنی را جشن می گیرد. دو حریف در یک مسابقه مبارزه با شمشیر با سلاح های ظریف و تجهیزات محافظ با هم رقابت می کنند. همان طور که رقا برای پیروزی در یک بازی حذفی به دنبال کسب ۱۵ امتیاز هستند، رفلکس ها، تعادل و توانایی های تاکتیکی آنها مورد آزمایش قرار می گیرد.

سنت های شمشیربازی به قرن چهاردهم یا قرن پانزدهم اروپا برمی گردد. در این محیط، شمشیربازی به عنوان یک تمرین رزمی نظامی عمل می کرد. انتقال از شمشیربازی ویژه اهداف دفاع شخصی به یک فعالیت تفریحی زمانی آغاز شد که **دومینیکو آنجلو** شمشیرباز ایتالیایی یک آکادمی شمشیربازی را در دهه ۱۷۶۰ افتتاح کرد.

در نهایت، مسابقات رسمی شمشیربازی پدیدار شد و آن به یک ورزش معتبر با مسابقات جهانی شناخته شده فعلی تبدیل شد. به تصویر کشیدن شمشیربازی در فرهنگ عامه در طول تاریخ رسانه رایج بوده است، از **گومز آدامز** از خانواده آدامز تا نمایش تلویزیونی **"دختران گیل مور"**.

توسعه شمشیربازی به عنوان یک ورزش

تاریخچه و تکامل شمشیربازی، این هنر را از تمرین رزمی به یک رشته ورزشی مشهور جهانی تبدیل کرده است. اولین مسابقه شمشیربازی در سال ۱۸۸۰ به عنوان بخشی از اولین مسابقات بزرگ نظامی و مسابقات سواره نظام برگزار شد. آنگاه در کمتر از دو دهه، شمشیربازی در برخی از قابل توجه ترین رویدادهای ورزشی بین المللی به نمایش گذاشته شد.

امروزه، مسابقات جهانی شمشیربازی توسط فدراسیون بین المللی شمشیربازی (FIE)، که برترین سازمان حاکم در شمشیربازی است، برگزار می شود. فدراسیون های ملی شمشیربازی وابسته به FIE مسابقات محلی منتهی به مسابقات جهانی شمشیربازی را سازماندهی و مدیریت می کنند.



سه شاخه کلیدی شمشیربازی

۱. شمشیربازی رقابتی

سه رشته در قلمرو شمشیربازی رقابتی وجود دارد که گاهی به آن شمشیربازی ورزشی نیز گفته می شود. تفاوت های اصلی بین هر رشته حول نوع شمشیر مورد استفاده و مقررات مربوط به نحوه کسب امتیاز می چرخد. سه نوع شمشیربازی رقابتی عبارتند از:

- **فلوره:** این سلاح شاید محبوب ترین نوع شمشیربازی رقابتی باشد که در آن از شمشیر سبک وزن و دارای نوک الکتریک استفاده می شود. رقبا پس از شروع یک حمله، معمولاً با اتک رو به جلو، می توانند با ضربه زدن فقط به نیم تنه بالای حریف، بجز دست ها و سر، امتیاز کسب کنند. اتک شلاقی، که در آن شمشیربازان با استفاده از خم تیغه از شمشیرهای خود مانند شلاق استفاده می کنند، گاهی اوقات در این سبک از شمشیربازی دیده می شود.

- **اپه:** در این رشته یک شمشیر با نوک الکتریک سنگین تر استفاده می‌شود، بنابراین اتک شلاقی در این سلاح غیرمعمول است. در این نوع شمشیربازی رقابتی، شمشیربازان می‌توانند با ضربه زدن به هر نقطه از بدن حریف امتیاز کسب کنند.
- **سابر:** برخلاف دو رشته فوق، بازیکنان سابر می‌توانند از قسمت‌های مختلف شمشیر - نه فقط نوک - برای کسب امتیاز استفاده کنند. محدوده مورد نظر برای ضربه زدن در سابر محدوده کمر به بالا است، از جمله دست‌ها.



۲. شمشیربازی تاریخی

برخی از شمشیربازان قالب اصلی این ورزش را با سبک‌های شمشیربازی باستانی زنده نگه داشته‌اند.

- **شمشیربازی کلاسیک:** این نوع شمشیربازی به شکل خود در قرن ۱۹ و ۲۰ خود بازمی‌گردد. شمشیربازان ممکن است همچنان از فلوره، اپه یا سابر استفاده کنند، اما رویکرد حمله در آن دقیق‌تر است. شمشیربازی کلاسیک بیشتر شبیه به یک اجرای رقص است تا یک مسابقه ورزشی.
- **هنرهای رزمی تاریخی اروپایی (HEMA):** این رشته شامل انواع سبک‌های جنگ با شمشیر قرون وسطایی و رنسانس است. علاقه‌مندان به HEMA ممکن است علاقه مند به یادگیری نحوه کار با سلاح‌هایی از جمله شمشیرهای بلند، باکلرها یا شمشیرهای نظامی بریتانیا باشند.

۳. شمشیربازی تفریحی

برای لذت بردن از شمشیربازی شما حتماً به رقابت نیاز ندارید. اگر تا به حال در مورد مبارزه با شمشیر کنجکاو بوده‌اید، این ورزش می‌تواند یک فعالیت تفریحی عالی نیز باشد. همچنین اگر دوست دارید چیزی متفاوت را در روتین ورزش خود بگنجانید، شمشیربازی یک تمرین قلبی عروقی عالی است. چه به دنبال لذت بردن از شمشیربازی به عنوان یک سرگرمی و چه به دنبال خوش اندام شدن باشید، باشگاه‌های شمشیربازی آن را به شما آموزش می‌دهند.

راهنمای تجهیزات و دستگاه امتیازدهی شمشیربازی

اسلحه

همه شمشیرهای این رشته مفرح ورزشی از فولاد کم کربن ساخته می‌شوند تا انعطاف پذیری داشته باشند. ضمن اینکه برای جلوگیری از آسیب دیدگی لبه‌های تیغه کند ساخته می‌شود. تفاوت‌های اصلی سه نوع اصلی سلاح‌های شمشیربازی عبارتند از:

- **شمشیر فلوره.** وقتی به یک شمشیر شمشیرباز فکر می کنید، احتمالاً یک شمشیر فلوره به ذهنتان خطور می کند. شمشیر فلوره با وزن کمتر از ۵۰۰ گرم، سبک ترین سلاح شمشیربازی است و برای ضربه زدن نفوذی با نوک طراحی شده است. آن همچنین دارای یک محافظ (گارد) کوچک مرکزی در نزدیکی دسته می باشد تا از شمشیرباز در برابر ضربه های تصادفی تیغه حریف محافظت کند.
- **شمشیر اِپه.** این شمشیر مانند فلوره یک سلاح نفوذی است، اما کمی سنگین تر است. گارد آن نیز برای محافظت از مچ شمشیرباز بزرگ تر و خارج از مرکز است، به این دلیل که برای کسب امتیاز با این سلاح می توان به هر نقطه از بدن، بالاخص دست حریف، ضربه زد.
- **شمشیر سابر.** وزن سابر تقریباً به اندازه فلوره است، اما برای ضربه های هم برشی و هم نفوذی در مسابقات شمشیربازی طراحی شده است. گارد این شمشیر همچنین دارای یک محافظ بند انگشتی برای محافظت از دست شمشیرباز است که مشابه گارد شمشیرهای سواره نظام قدیمی می باشد.



وسایل حفاظتی

- تجهیزات ایمنی شمشیربازی جزء ضروری جداناپذیر این ورزش است. تمامی شرکت کنندگان ملزم به پوشیدن تجهیزات شمشیربازی زیر در طول مسابقه هستند.
- **ماسک.** ماسک های شمشیربازی که از فولاد ضد زنگ یا فولاد کربنی ساخته می شوند با یک آستری قابل جابجایی در داخل، مشمول مقررات سختگیرانه هستند. هر ماسکی که در مسابقات رسمی FIE پوشیده شود باید یک "تست پانچ" ۱۲ کیلوگرمی را پشت سر بگذارد.
 - **پیش بند گردن.** این محافظ ساخته شده از الیاف مصنوعی ضد گلوله (کولار) از گردن شمشیرباز محافظت می کند. این محافظ می تواند در برابر ضربه تا ۱۶۰۰ نیوتن مقاومت کند.
 - **ژاکت (وست).** شمشیربازان ژاکت هایی از ترکیب کولار و پنبه یا نایلون به همراه یک پلاسترون محافظ در زیر آن برای محافظت از بازوهای خود به تن می کنند.
 - **دستکش.** شمشیربازها دستکشی از ترکیب مشابه کولار برای حمایت از دست مسلح خود استفاده می کنند.

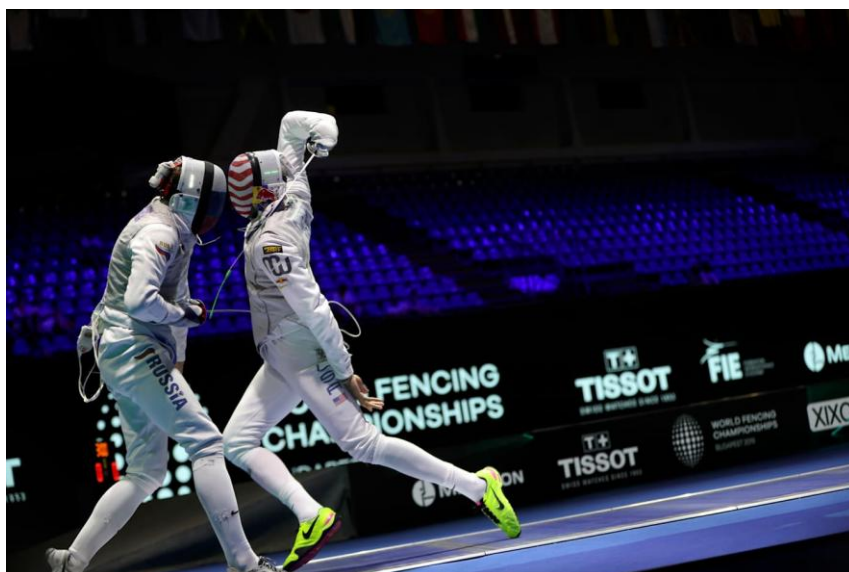
دستگاه امتیازدهی (آپاره)

در شمشیربازی، هر بار که یک بازیکن ضربه ای به حریف خود بزند، یک امتیاز تعلق می گیرد. شمشیربازان با توجه به نوع سلاح خود، علاوه بر تجهیزات شمشیربازی محافظ، باید از جلیقه رسانای الکتریکی استفاده کنند. آنها همچنین باید یک سیم بدن را به سلاح خود وصل کنند تا در هنگام تماس تیغه با وست الکتریک، سیستم امتیازدهی الکترونیکی ضربه را ثبت کند.

مروری کوتاه بر قوانین شمشیربازی

مسابقات حذفی شمشیربازی در مجموع شامل سه راند است که هر راند سه دقیقه طول می کشد. این مسابقه تا کسب ۱۵ امتیاز ادامه پیدا می کند. اگر هر سه راند تکمیل شود و هیچ رقیبی هنوز به ۱۵ امتیاز نرسیده باشد، شمشیربازی که مجموع امتیازات بیشتری داشته باشد برنده می شود. در شمشیربازی تیمی، هر بازیکن با هر ۳ عضو تیم مقابل بازی می کند، بنابراین در مجموع ۹ بازی انجام می شود تا تیم برنده به امتیاز ۴۵ برسد.

شمشیربازان هنگامی که به مناطق هدف تعیین شده ضربه می زنند امتیاز کسب می کنند اما خطاهای مختلفی وجود دارد که ممکن است به سبب آنها بازی را از دست بدهند. یکی از آنها شامل عدم سلام دادن به حریف و داور در شروع و پایان مسابقه است. ضمن اینکه خطاهای دیگری وجود دارد مانند، حرکات پای نامناسب یا پوشاندن محدوده هدف با دست که ممکن است منجر به ندادن امتیاز بازیکن خاطی شود. همچنین قوانین خاصی برای هر نوع سلاح وجود دارد. به عنوان مثال، اگر کسی در اسلحه فلوره به خارج از محدوده هدف ضربه بزند، بازی متوقف می شود.



سه تکنیک کلیدی شمشیربازی

از آنجایی که ورزش شمشیربازی برق آسا شده است، اگر در حال کار بر روی فراگیری اصول اولیه هستید، به این چند تکنیک شمشیربازی مفید برای یادگیری توجه کنید:

۱. **حرکات پا جزو نیازهای اساسی شمشیربازی است.** یادگیری نحوه مانور دادن با شمشیر مهم است، اما مهارت در کارپای خود نیز به همان اندازه ضروری است. شما باید در محدوده میدان مبارزه به جلو و عقب حرکت کنید، نه به پهلو. شما همچنین باید همیشه روی گارد رسمی شمشیربازی بنشینید، بطوری که پای جلو به سمت جلو و پای عقبی در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرد. بنابراین سعی کنید در زندگی روزمره حرکت به جلو و عقب در این وضعیت را تمرین کنید تا به جا به جایی در این موقعیت عادت کنید.

۲. **نشانه گیری سلاح.** هنگام تلاش برای ضربه زدن به یک منطقه از هدف، قبل از اینکه سلاح خود را حرکت دهید، ابتدا تصمیم بگیرید روی چه جایی از هدف حریف می خواهید ضربه را فرود بیاورید. و قبل از اینکه شمشیر خود را به جلو روانه کنید، روی جایی که قصد دارید ضربه بزنید تمرکز کنید. هر چه بیشتر این کار ظریف اما مهم را تمرین کنید، ضربه زدن برای تان طبیعی تر می شود.

۳. **هدایت ضربه با مچ دست.** مچ دست شما نقش بزرگی در دقت بازی می کند. اگر از شانه یا بازوها برای زدن ضربه استفاده نکنید، حرکات دست شما بسیار بزرگ می شود. بنابراین اگر دوست دارید هنگام ضربه زدن به هدف دقت خود را بهبود ببخشید، به جای استفاده از بازو از انگشتان و مچ دست خود استفاده کنید.



شمشیربازی یک سنت قدیمی است

شمشیربازی صدها سال است که سرعت، دقت و هوش مبارزان با شمشیر را آزمایش کرده است. برخی از رشته های این ورزش در طول تاریخ به فرمت های رقابتی مدرنی که امروزه می شناسیم تکامل یافته اند. اگر در این رسم دیرینه شرکت کنید، مهارت های جسمی و ذهنی خود را تقویت خواهید کرد. ضمن اینکه به گفته زیر چاملی واتسون نیز توجه کنید:

"هیچ چیز در جهان مانند از نیام کشیدن شمشیر و فراموش کردن دنیا با تمرکز بر اولین ضربه وجود ندارد."

Natalie Hamingson