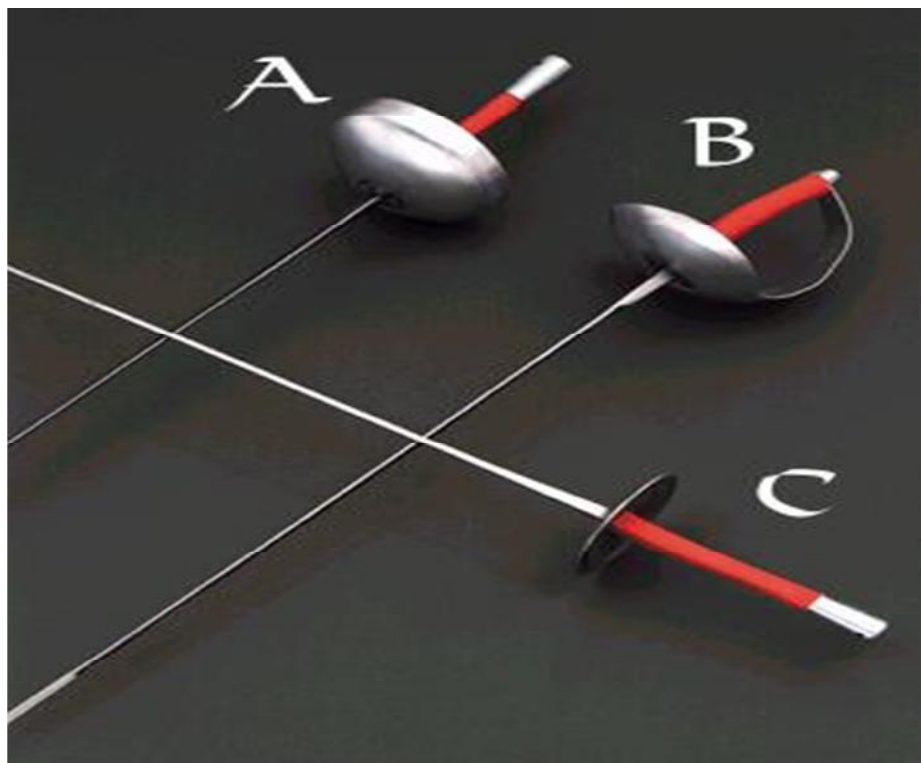


بسمه تعالی



دانشگاه صنعتی امیرکبیر

جزوه شمشیر بازی



گروه آموزش تربیت بدنی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۳	تاریخچه
۷	اهداف بازی
۹	مهارت‌های اساسی
۱۴	آشنایی با ورزش شمشیربازی
۱۸	ایمنی
۱۹	ابزار و وسایل مورد نیاز در شمشیربازی
۲۴	مکان تمرین
۲۶	قوانین و مقررات
۳۵	صدمات رایج در شمشیربازی
۴۹	آمادگی جسمانی و بدنسازی
۵۵	عناصر آمادگی جسمانی مرتبط با شمشیربازی
۵۸	تربیت بدنی در اسلام
۶۳	منابع

از زمانیکه بشر برای به دست آوردن غذا و بقای حیات خود تلاش و کوشش را آغاز نموده ، امر دفاع از زندگی در مقابل عوامل طبیعی و موجودات دیگر نیز پدیدار شده است. بحث دفاع از جان ،محل زیست و بویژه سه جوع از ابتدا زندگی تخصص و رویایی آن بنا با یکدیگر را ظاهر ساخت و هرکس کوشش می کرده است تا در نگهداری و حفظ این عوامل و توسعه بیشتر آن از دیگران پیشی بگیرد. بشر ابتدا از وسایل طبیعی برای رفع خطر استفاده کرده که ساده ترین ابزارهای اولیه مورد استفاده انسان سنگ بوده ولی تا زمانی که تراش سنگ را کشف نکرده بود از همان شکل ساده آن استفاده می کرد. او به زودی دریافت کدامین اقدام بی زیان نیست، زیرا با پرتاب سنگ وی دیگر اسلحه ای در دست نداشت تا بتواند به نبرد ادامه دهد و از خود دفاع کند از این رو مجبور بود یا تسلیم سرنوشت شود و یا راه فرار را پیش بگیرد. بنابراین در صدد چاره جویی برآمد و سر انجام پی برد می تواند با استفاده از چوب درختان تداوم تسلیحاتی خود را میسر سازد. بدین ترتیب او می توانست ضربات متوالی وارد کند و از خودش دفاع نماید. اگر به هنر شمشیر بازی خوب بنگریم و با قدیم مقایسه کنیم متوجه میشویم که این اصل بزرگ همیشه ثابت و پابرجاست که باید به حریف ضربه وارد کرد بدون آنکه خود مورد اصابت ضربه واقع شود. در گفتن این نکته که این اصل از ابتدای خلقت بشر به کار گرفته شده، اغراقی نیست در تلاش برای دستیابی به موفقیت، خستگی، قدرت حریفان و عوامل دیگر همیشه معامله را یک طرف به انجام نرسانده و گاهی اوقات دست یافتن به حریف و غلبه به او به قیمت جان خود تمام شده است. از این رو باید رموزی را به کاربرد تا حریف را گول زد و یا از نقطه ضعف او استفاده کرد و ضربه نهایی و موثر را وارد ساخت و در همان زمان از موقعیت خود نیز دفاع نمود. با زیاد شدن تجربیات و پیدا شدن فلز و شناختن آن بوسیله بشر شکل وسایل دفاعی تغییر کرد و وسایل جدید بهتر و محکم تری جایگزین وسایل اولیه شد و در نتیجه وسایل جدیدتری به عصر پیگارا اضافه گردید.

تجربه نشان داد که اسلحه باید تیزی بیشتری داشته باشد تا موثر باشد بر این اساس سلاحها هر روز تغییر شکل بیشتری یافت. از کشفیاتی که تا کنون به عمل آمده قبل از اینکه شمشیر شکل ثابتی به خود بگیرد، نیزه اولین

سلاح تهاجمی به شمار رفته و به نحو موثری مفیدتر قرار گرفته و گفته شده که نیزه در حقیقت شکل کامل نشده شمشیر بوده است و به تدریج سلاح های متعدد دیگری برای بهتر زنده ماندن در مقابل دیگران پدید آمد. استفاده از سلاح شمشیر شاید به قدمت تاریخ باشد. تاریخ مللی چون ایران، روم، مصر شاهد دلاوری های نام آورانی است که قدرت مردانگی و برتری آنها را شمشیر به ارمغان آورده. فن شمشیر زدن که برای آمادگی این مردان دلیر بکاررفته است بوسیله مربیانی آرموده آموزش داده می شده است. مدرک و نوشته تاریخی زیادی را نمی توان یافت تا وجود این مربیان بزرگ را بشناساند ولی قدر مسلم این است که تاریخ همیشه از مردان و زنان شمشیر زن ایرانی که قدرت و فنون شمشیر زنی آنها زبان زد دنیایی بوده بخوبی و عظمت یاد کرده است تا جایی که زنان شمشیر زن پر قدرت و شیردل با مردان جنگ آور و دلیر در یک صف و گاهی در دو جبهه مختلف مبارزه می کرده اند. در نتیجه باید معتقد بود که استادان بزرگ فن شمشیر زنی از این سرزمین برخاسته و مکاتب مختلفی برای تعلیم و تربیت وجود داشته است.

آنچه که از قرائن تاریخ می توان بدست آورد آن است که مادها در شمال غربی ایران در قرن هفتم قبل از میلاد دولتی تشکیل دادند و بیشتر در جنگ با دولت آشور بودند از آنها فنون جنگ آوری، تیراندازی، شمشیربازی، اسب سواری و پرتاب نیزه شواهد تاریخی بچشم می خورد. همچنین پارسیان آریائی در جنوب ایران سکونت داشته اند که در زمان آنان خصوصاً هخامنشیان محلهائی بنام الویرا جهت تعلیم فنون جنگی و ورزشها درست کرده بودند و ورزشهای متداول آن عبارت بودند از: کشتی، تیراندازی، شمشیربازی، اسب سواری، چوگان بازی، کوی زدی، پرش ارتفاع ارابه رانی و شتر سواری.

تاریخچه شمشیربازی: شمشیر بازی ورزش روزگاران کهن است. فن شمشیر زدن و استفاده از شمشیر برای حمله و فاع تاریخی بسیار دراز دارد.

شمشیر مهمترین اسلحه بشر، طی چندین هزار سال بوده است. و به همین دلیل تنها ورزشی است که تاریخی روشن دارد و مدارک زنده و گویایی در موجودیت آن وجود دارد. در دوران باستان و در تمدن‌های بزرگی مانند ایران و رم و یونان و مصر، جنگاوران و دلاور مردان در مبارزات خود از شمشیر بیشترین استفاده را می‌کردند و به‌همین دلیل برای قدرت یافتن در بکار بستن شمشیر به آموزش فنون شمشیربازی زیر نظر مربیان و استادان با تجربه می‌پرداختند.

در معابد مصر باستان نقشه‌های برجسته‌ای بر روی سنگ وجود دارد که تاریخ آن به ۱۱۹۰ سال قبل از میلاد مسیح باز می‌گردد و شمشیربازهایی را در حال شمشیر زدن و مسابقه دوستانه نشان می‌دهد. در بیشتر مجسمه‌ها و حجاریهای مربوط به تمدن‌های باستانی، جنگاورانی مسلح به شمشیرهای گوناگون دیده می‌شوند، این شمشیرها پیش از کشف آهن، از جنس مفرغ و برنز و اغلب به شکل کوتاه و پهن ساخته می‌شدند، با کشف آهن شمشیرها سنگینتر شد و انواع شمشیرهای کوتاه و بلند و پهن و کج به دست جنگاوران نقاط مختلف جهان افتاد. اما با گذشت زمان، به تدریج از وزن شمشیرها کاستند و به استحکام آنها افزودند تا جنگجویان بتوانند با سهولت بیشتری از آن استفاده کنند و کمتر خسته شوند.

در موزه ژاپن مجموعه‌ای از شمشیرهای قدیمی نگهداری می‌شود که حدود دو هزار سال از زمان ساختن آنها می‌گذرد.

در این کشور همچنین ورزشی با سابقه چند هزار ساله متداول است به نام کندو که در آن به کمک قطعه چوبی بلند از جنس نی خیزران به حمله و دفاع می‌پردازند و این در حقیقت شیوه‌هایی برای آموزش فنون و اصول شمشیربازی و مهارت یافتن در آن است.

در مسابقات امروزی کندو شرکت کنندگان از لباس محلی و ماسک توری مخصوص استفاده می‌کنند تا بدن و ناحیه سر و صورت آنها در برابر ضربه‌های حریف آسیب نبیند، در دیگر نقاط جهان نیز تقلیدهای از شمشیرزنی به شکل‌های مختلف مانند، رقص چوب بلوچها رواج دارد.

پس از اختراع اسلحه گرم اهمیت و اعتبار شمشیر بتدریج کم شد و این وسیله به عنوان یک ورزش مورد توجه قرار گرفت.

کارشناسان ورزشی با توجه به مدارک موجود معتقدند که ورزش شمشیربازی در ابتدای قرون چهاردهم میلادی در اروپا متولد شده است. کشور آلمان پیشقدم این ورزش سلحشوری است.

در ابتدای قرن پانزدهم، شمشیربازی از آلمان به ایتالیا راه یافت. و در قرن شانزدهم در همه اروپا متداول شد و مدارس شمشیربازی به آموزش علاقه‌مندان این ورزش پرداختند اما انگیزه آن بود که خود را مهبیایی دوئل (جنگ تن به تن) کنند.

در اواخر قرن ۱۹ میلادی که بسیاری از کشورها دوئل را ممنوع اعلام کردند. زمینه بسیار مساعدی برای گسترش شمشیربازی به عنوان ورزش فراهم شد. و باشگاه‌های متعددی تاسیس شد تا به تربیت شمشیربازان بپردازند. در سالهای آخر قرن نوزدهم ورزش شمشیربازی به قدری در اروپا متداول بود که حتی قبل از تصویب مقررات مربوط به آن جزو مسابقات رسمی اولین بازیهای المپیک آتن ۱۸۹۶ قرار گرفت.

در ایران:

روزش شمشیربازی برای نخستین بار توسط میرمهدی ورزشنده در ایران معرفی شد و اندک اندک به خصوص در مدرسه، نظام آن روز آموزش داده شد و گسترش یافت.

در سال ۱۳۲۸ سه نفر از جوانان ایرانی که برای تحصیل به اروپا رفته و هنگام تحصیل با ورزش شمشیربازی آشنا شده بودند، در بازگشت به ایران کوشش زیادی به عمل آوردند و سرانجام موفق شدند فدراسیون شمشیربازی ایران را تاسیس کنند. این سه نفر عبارت بودند از: ابتهاج، نیرنوری و بصیر.

آندره مارات زی اولین مربی خارجی بود که برای آموزش شمشیربازی که از کشور ایتالیا به ایران آمد. مارات زی با وجود آنکه حدود ۷۰ سال داشت اما تلاش و کوشش بسیاری در آموزش جوانان ایران کرد.

در سال ۱۳۳۵ مربی دیگری از ایتالیا به ایران آمد اینیلیوپا ساریلو این مربی مدت ده سال در خدمت شمشیربازان ایرانی و آشنا کردن آنها با شیوه‌های پیشرفته این ورزش بود. اما آن روزها مکان مشخصی برای تمرین شمشیرزن‌ها وجود نداشت و زیر زمین خاکی یک ساختمان در خیابان فلسطین کنونی در تهران که محل باشگاه آنان بود، مورد استفاده دوستان ورزش شمشیربازی قرار می‌گرفت.

در سال ۱۳۴۹ اولین دوره مسابقات بین‌المللی جوانان در ایران و در تالار ورزشی تازه تاسیس هفت تیر واقع در ضلع شمالی پارک شهر تهران برگزار شد.

در این مسابقات پیرفری رئیس فدراسیون بین‌المللی شمشیربازی هم حضور یافت و با کمک او بود که سه شمشیرباز برجسته ایرانی (شاپور زرنگار بیژن زرنگار و عباس افضلی) برای گذراندن دوره عالی مربیگری به فرانسه رفتند و در موسسه مالی ورزش فرانسه به فراگرفتن اصول پیشرفته این ورزش پرداختند. این سه نفر پس از بازگشت به وطن، مربی تیم ملی شمشیربازی ایران شدند.

در سال ۱۳۴۷ سالن ویژه‌ای برای ورزش شمشیربازی در قسمت شمال ورزشگاه امجدیه بنا شد و به این ترتیب شمشیربازی در ایران شکل فعالتری به خود گرفت.

محصول این فعالیت‌ها مقام قهرمانی شمشیربازی آسیا در بازیهای آسیایی تهران در سال ۱۹۷۴ بود. ایران توانست ۱۶ مدال طلا، ۳ مدال نقره و ۷ مدال برنز در انفرادی و تیمی به دست آورد و با شایستگی تمام قهرمان آسیا شود.

در اواخر سال ۱۳۵۸ با تصمیم سازمان تربیت بدنی ایران فعالیت شمشیربازها متوقف شد و این توقف به مدت ده سال ادامه یافت تا آنکه در سال ۱۳۶۸ بار دیگر شمشیربازی فعالیت خود را از سر گرفت.

شمشیر بازی به صورت ورزش

به نظر می‌رسد استفاده از شمشیر در میادین جنگ و موسسات نظامی کاسته شده و برای مدتی این وسیله به فراموشی سپرده شد. در قرن نوزدهم به علت ارزش تکنیکی ورزش شمشیربازی در شکل و ترکیب جدیدی ظاهر شد و با انجام و تشکیل مسابقات مجددا اهمیت تازه بدست آورد. در فرانسه روز پانزده ژانویه ۱۹۸۳ مسابقه ملی بین قهرمانان آماتور بالای ۲۰ سال سازمان داده شد، در این مسابقات به سه مشخصه توجه گردید:

۱- وضع کلی شمشیر از نظر طرز کار و تکنیک

۲- شکل و نوع ضربه زدن با نوک

۳- تعداد ضربه ها به عنوان ضابطه در نظر گرفته شده بود

برای اولین بار در مسابقات المپیک آتن در سال ۱۸۹۶ چهار کشور مرکب از ۱۳ نفر شمشیر بازیین ۱۰ رشته مختلف ورزشی در این رویداد بزرگ شرکت کرده بودند. فدراسیون بین المللی شمشیر بازی در ۲۹ نوامبر سال ۱۹۱۳ در پاریس تشکیل شد و اولین مقررات مسابقات نوشته شد. هر ساله مسابقه های قهرمانی جهان در رده بزرگسال، جوان، نوجوان برگزار می شود. فدراسیون جهانی شمشیربازی (FIE) سازمان اداره کننده این مسابقه است.

FEDERATION INTERNATIONALE D'ESCRIME

اهداف بازی

بازی شمشیر بازی روی پیست بلند خط کشی شده ای برگزار میشود و در هر بازی دو بازیکن باهم مبارزه می کنند. هریک از آنها برای برنده شدن سعی می کنند به حریف خود ضربه وارد کنند. هرگاه ضربه مورد قبول داور باشد به آن امتیاز داده می شود.

دراپه و فلوره ضربه ها با پوینت (نوک شمشیر) زده می شود در حالی که در سایر ضربه ها علاوه بر پوینت با بغل تیغه نیز زده می شود. هریک از سه رشته هدف خاص و مختلفی دارند. قاضی یا داور پس از متوقف کردن بازی ضربه های وارده را به ترتیب اجرا بررسی می کند و امتیاز می دهد. شمشیر بازی که زودتر تعداد ضربه مقرر را وارد کند برنده بازی محسوب می شود. در هر بازی محدودیت زمانی نیز وجود دارد.

در مسابقه های رسمی بازیکنان به گروههای شش نفره تقسیم می شوند در هر جدول (POOL) بازیکنان باهم مبارزه می کنند و کسانی که بهترین نتیجه را کسب کرده اند به مرحله بعدی صعود می کنند.

مسابقه ها به صورت جدولی یا حذفی اجرا می شوند. اگر به صورت جدولی برگزار شود حداقل نیمی از بازیکنان باید به دور بعدی صعود کنند و بقیه حذف میشوند. در پایان هر دور بازیکنان بر اساس رده بندی خود در دور قبلی دوباره چیده می شوند. بازی به همین منوال تا فینال که در آن نتایج نهایی بدست می آید ادامه پیدا می کند.

اگر بازی حذفی باشد برای رده بندی مقدماتی بازیکنان دور اول به صورت جدولی برگزار می شود و در بعضی موارد تمام بازیکنان به دور حذفی صعود میکنند. بازیکنان بر اساس رده بندی در برابرهم قرار می گیرند. بازیکنانی که ببازند از دور مسابقه حذف میشوند.

بازیکن باید ورزیده چابک باهوش و تیز باشد همچنین از مهارت زیادی برخوردار باشد. هر بازی شامل مجموعه از بلوف* و ضد بلوف** می شود یعنی دادن اطلاعات غلط به حریفی که سعی بر آماده سازی حرکت بعدی خود دارد. این کار نیاز به تمرکز فکری زیاد و به کار گیری فکرو اندیشه دارد. بدین ترتیب شمشیربازی

*Bluff

*counter-bluff

نیاز به تمرین های فیزیکی عالی که ضمن استفاده علمی و عملی از هر عضله مورد نیاز همراه با استرس زدایی و زودودن تنش های احتمالی و ایجاد هماهنگی بین مغز و بدن دارد.

نیاز به هماهنگی، تمرکز حواس، انضباط فردی و کنترل احساسات این ورزش را زیبا و مفرح کرده است همچنین این مشخصه شمشیربازی را الگویی برای جوانان و آموزش مفیدی برای زندگی روزمره کرده است . جنبه های اجتماعی این ورزش نباید از نظر دور نگه داشته شود انجام این ورزش برای زنان و مردان در هر سن و با هر توانایی ممکن است.

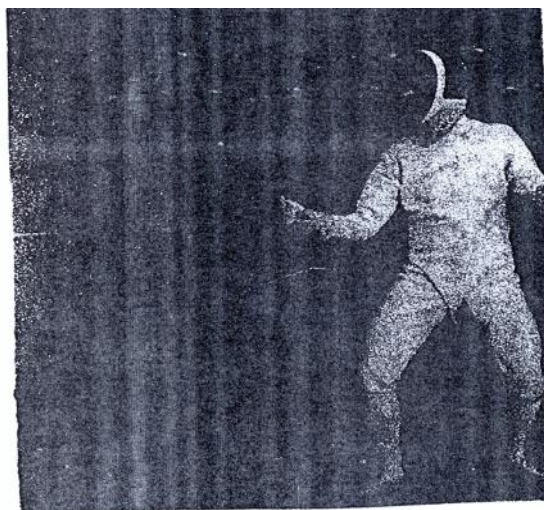
مهارت‌های اساسی

حرکت‌های شمشیربازی به هماهنگی زیادی نیاز دارد این بدان معنی است که مغز باید آنها را به صورت یک واحد کلی بیاموزد نه به صورت تک تک ممکن است در مراحل اولیه آموزش حرکت‌ها تجزیه شوند اما نباید ریتم خود را از دست بدهند

بعضی از حرکت‌ها و حالت‌های اساسی خاص در هر سه رشته شمشیر بازی به کار می‌روند بنابراین بدون توجه به نوع رشته توصیه می‌شود این حرکت‌ها آنقدر تمرین شود که به صورت حرکت‌های عکس‌العملی ناخودآگاه در آیند. (حرکت‌ها باید به صورت عادت در آیند)

• گارد

حفظ تعادل در تمام ورزش‌ها امر مهم محسوب می‌شود و در شمشیربازی از اهمیت خاصی برخوردار است. عدم تعادل باعث می‌شود شمشیرباز نتواند به خوبی دفاع و حمله کند گارد یعنی آماده بودن و این اصل برای مغز باید بصورت ملکه درآید. هرچه قدر ارتفاع گارد پایین‌تر باشد تعادل بیشتر و امکان سقوط کمتر خواهد بود.



• قدم جلو Step forwards و قدم عقب Step back wards

• حمله و برگشتن به گارد Lunge



حالت نهایی حمله: دست و شانه‌ها را ریلکس نگه دارید.

jump back wards

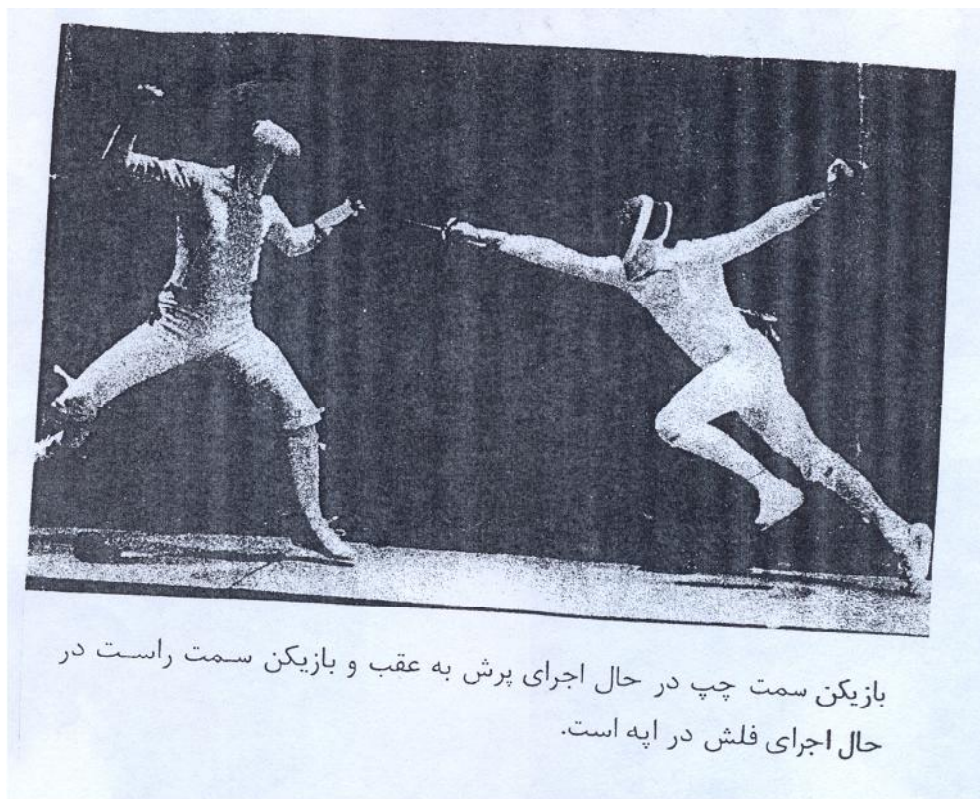
پرش به جلو

jump for wards

عقب

fleche

فلش



سلام

در شمشیر باز سلام کردن به حریف در آغاز هر بازی و به مربی در ابتدای هر جلسه تمرین مرسوم است این رسم در تمام ادوار متداول بوده است در پایان هر بازی نیز رسم است بازیکنان با دست غیر مسلح با هم دست بدهند.



۳-

دست به عقب برده می شود و به صورت عمودی قرار می گیرد.



۳. دست به حالت اولیه برگردانده می شود.



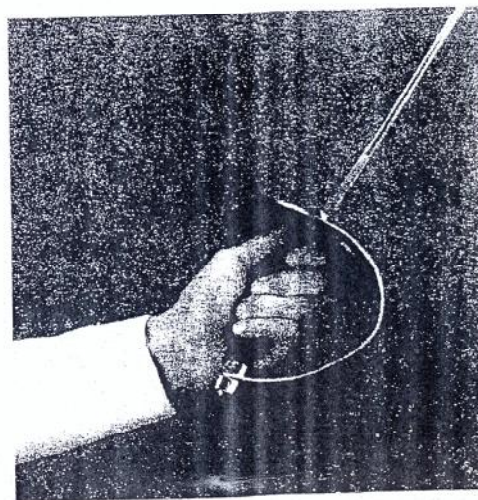
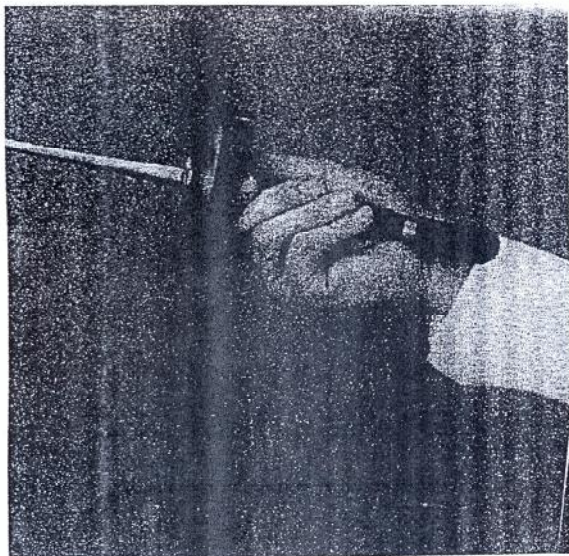
۱- دست مسلح به صورت اریب پایین قرار می گیرد.



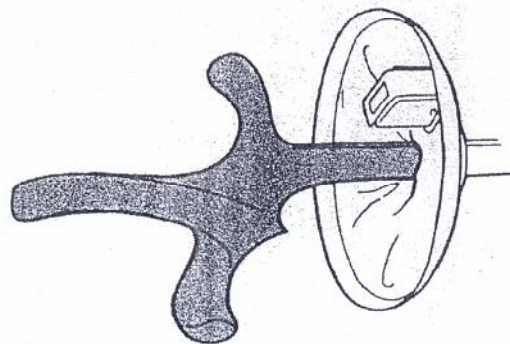
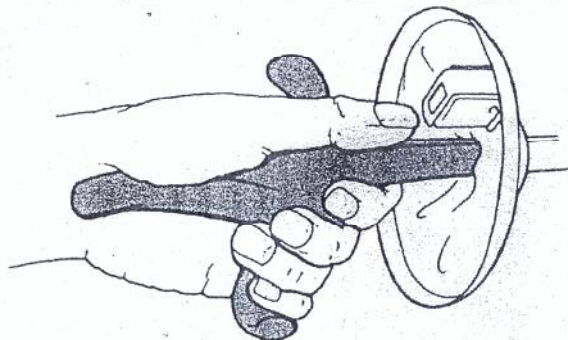
۲- دست بالا آورده می شود و با سر زاویه ۴۵ درجه دارد.

۱۲

نحوه گرفتن شمشیرها



نحوه گرفتن شمشیر سابز: گرفتن دسته باید به گونه‌ای باشد که به شما اجازه دهد ضربه‌های برشی را بزنید و آنها را نیز دفاع کنید. نحوه گرفتن شمشیر فلوره: شست روی دسته، نشانه زیر آن و سه انگشت دیگر روی قسمت جانبی آن قرار می‌گیرند.



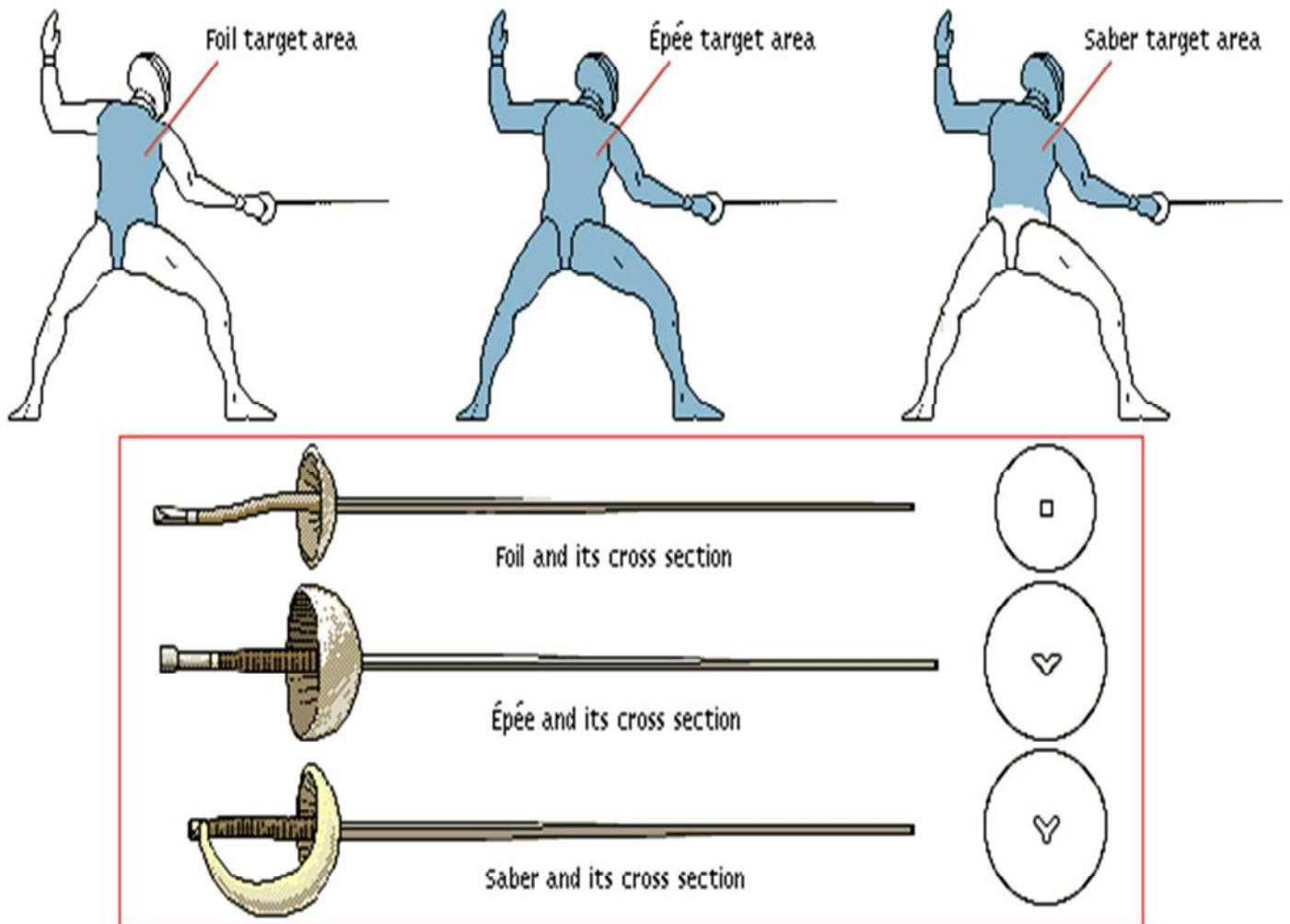
دسته هفت تیری: کمک‌ها روی قسمت پایینی دسته قرار می‌گیرند.

آشنایی با ورزش شمشیربازی

در مسابقات المپیک و جهانی و به موجب قوانین و مقررات مسابقات سه نوع اسلحه مورد استفاده قرار

می‌گیرد و آنها عبارتند از: فلوره - اپه - سابر.

انواع شمشیرها



اسلحه فلوره



دسته بالایی به نام دسته هفت تیری و دسته پایینی به نام دسته فرانسوی مشهور است.

ش-۲- انواع اسلحه فلوره

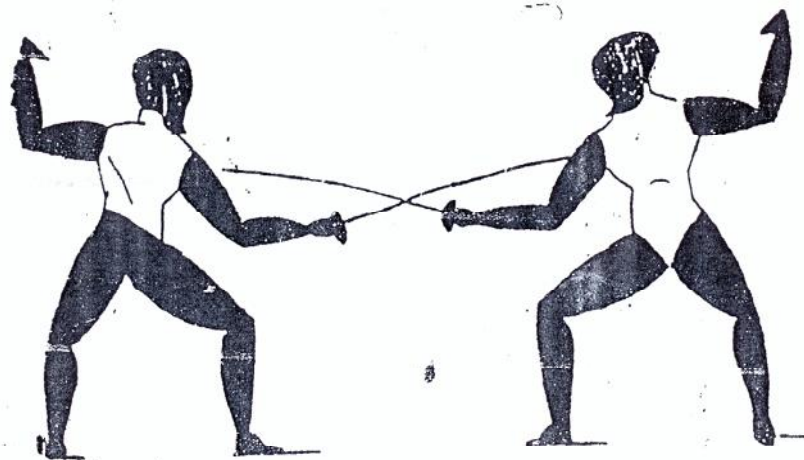
فلوره اسلحه ایست که مینای بوجود آمدنش فقط برای تمرین و قوی کردن دست برای دوسلاح دیگر بوده است. تا اینکه به مرور زمان جزو دواسلحه دیگر یعنی ایه و سابر درآمده و در مسابقات وارد شده است و برای آن مقررات خاصی وضع گردید و بخصوص با پیدایش و مورد استفاده قرار گرفتن فلوره الکترونیک این مقررات صورت خاصی به خود گرفته است.



در اینجا قسمت‌های مختلف شمشیر نشان داده شده است.

ش-۳- قسمت های مختلف شمشیر

شمشیر فلوره تمرینی (نرمال) و الکترونیک (مسابقه ای) دارای دسته گارد، تیغه ای با مقطع چهار گوش و در انتهای آن برجستگی کوچکی بنام نوک شمشیر نامیده می شود. ختم می گردد (ش-۳).

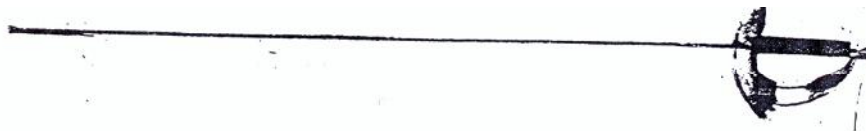


ش-۴- هدفهای باارزش در اسلحه فلوره سینه و پشت (قسمت های مفید)

هدف در اسلحه فلوره

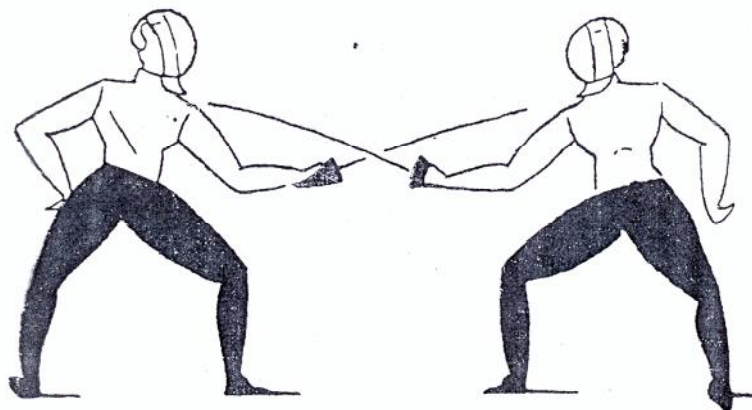
هدف های با ارزش در اسلحه فلوره قسمت سینه و پشت هر بازیکن میباشد. (ش-۴).

اسلحه سابر



ش-۵- اسلحه سابر

اسلحه سابر بخاطر انجام حرکات برشی و هم چنین ضربات با نوک ، بازی بسیار جالب و تماشائی است . شمشیر سابر تمرینی(نرمال) و الکترونیک (مسابقه ای) دارای گارد، دسته، تیغه ای در مقطع مثلثی شکل که لبه پشت شمشیر از لبه دیگر آن پهن تر است، تیغه در انتها ضخیم تر بوده و هرچه به نوک تیغه نزدیکتر می شود نازکتر می گردد(ش-۵)

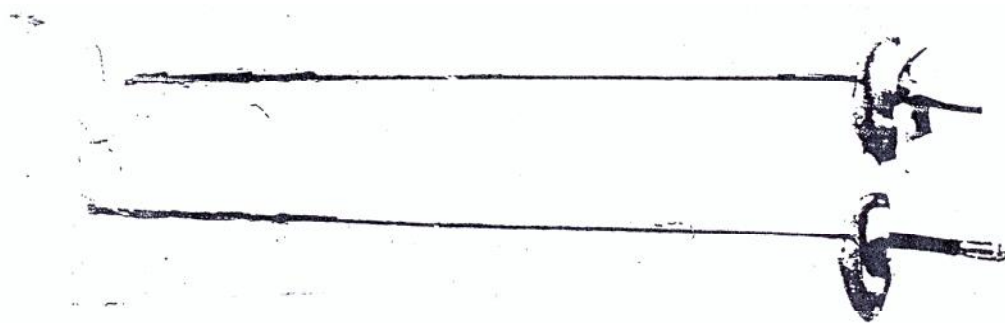


ش-۶- هدفهای با ارزش در اسلحه سابر (قسمت مفید)

هدف در اسلحه سابر

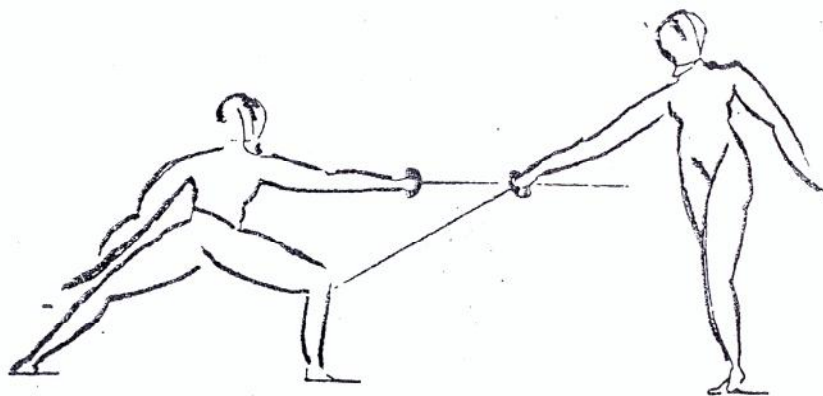
هدفهای با ارزش در اسلحه سابر از ناحیه کمر به بالا می باشد.(ش-۶)

اسلحه اِپه



ش-۷- انواع اسلحه اِپه

اسلحه ایه که درحقیقت اسلحه حقیقی مبارزه قدیم بوده ، درشمشیر ایه ضربات با نوک عمل خواهدشد . شمشیر ایه تمرینی (نرمال) و الکترونیک (مسابقه ای) دارای گارد، دسته، و تیغه هایی با مقطع سه گوش شیاردار است و در انتها به برجستگی کوچکی بنام نوک شمشیر ختم می گردد. (ش-۷)



ش-۸- هدف های بازی با ارزش در اسلحه ایه (تمام بدن)

هدف اسلحه ایه

هدف های بازی با ارزش در اسلحه ایه تمام بدن می باشد. (ش-۸)

ایمنی

شمشیربازی مانند سایر رشته های ورزشی تجهیزات و لباس خاصی دارد. به کارگیری این وسایل برای جلوگیری از حوادث احتمالی و مؤثرتر بودن حرکاتها است.

۱. ماسک خوب و مناسب (زنگ زده نباشد، بالشتک محافظ به خوبی وصل باشد و در برابر ضربه های مقاومت لازم را داشته باشد).

۲. لباس شمشیربازی

۳. پلاسترون (جلیقه حفاظتی که قسمت بالایی دست مسلح و قفسه سینه را می پوشاند و در قسمت پهلو نیز درز ندارد).

۴. قاب سینه

۵. دستکش برای دست مسلح با پوششی که لبه آستین را بپوشاند.

چند قانون ساده

قوانین زیر در تمام رشته های شمشیربازی به کار می رود.

۱. هرگز شمشیر خود را به طرف بازیکنی که ماسک ندارد نشانه نروید.
۲. هرگاه شمشیر را از دسته گرفته اید ندوید، حین راه رفتن یا دویدن شمشیر را از پونیت بگیرید.
۳. هنگام پوشیدن ماسک، شمشیر را زمین بگذارید.
۴. مطمئن شوید که نوک شمشیر فلوره واپه پوشش داشته باشد و شکسته نباشد.
۵. اگر تیغه ای را شکستید قبل از کنار گذاشتن شمشیر تیغه را باز کنید.

ابزار و وسایل مورد نیاز در شمشیربازی

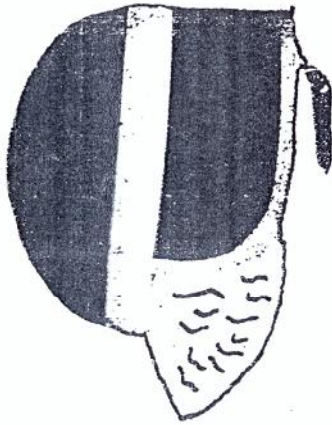
وسایل مورد نیاز برای شمشیر بازی را می توان به دو قسمت نمود

۱- وسایل مورد نیاز جهت برگزاری مسابقات

۲- وسایل مورد نیاز جهت مسابقه و تمرینات در طول هفته

در این طرح به قسمت اول چندان نیازی نیست

وسایل مورد نیاز شمشیربازی جهت مسابقات و تمرینات. (ش-۱۱)



الف . ماسک

ش-۹-ماسک

ماسک وسیله ایست که شمشیرباز جهت محافظت از صورت خود بر سر می گذارد.

ب. شمشیر معمولی یا تمرینی (فلوره - اِپه - ساپر)

شمشیر ابزار اصلی شمشیر بازی می باشد و برای شروع تمرین می توان از انواع شمشیر تمرینی (نرمال) استفاده کرد که تیغه آن ساده می باشد و جهت تمرین با مربی و بازی بدون دستگاه الکتریک مورد استفاده قرار می گیرد. (بدون سیم و پونیت و پریز الکتریکی)

ج. شمشیر الکتریک یا مسابقه ای (فلوره - اِپه - ساپر)

تیغه آن از انواع الکتریک می باشد و از نوک تا انتهای تیغه شیار بسیار نازکی وجود دارد که سیم نازکی از بین آن شیار عبور کرده و در داخل گارد شمشیر به پریز اتصال سیم متصل شده است

د. دستکش شمشیر بازی

جهت گرفتن شمشیر و جلوگیری از آسیب دیدگی دست ها در هنگام تمرین و بازی می بایستی شمشیر باز از دستکش استفاده نماید.

ح. لباس مخصوص شمشیربازی

بلوز و شلوارک سفید رنگ که از پارچه مخصوصی دوخته شده که این پارچه در مقابل فشارهای زیاد نوک شمشیر به بدن از مقاومت بالایی برخوردار می باشد و شمشیر باز میبایستی در هنگام مسابقات از لباس های مورد تایید فدراسیون (FIE) جهانی استفاده نماید. همچنین از جوراب بلند سفید رنگ تا بالای زانو بایستی حتما استفاده شود.

و. جلیقه الکتریک فلوره

جلیقه الکتریک فلوره از سیم های بسیار نازک بافته شده و وقتی شمشیرباز آن را بر تن میکند فقط هدف های با ارزش را می پوشاند و هر شمشیرباز می بایستی ضربات موثر را فقط به این جلیقه وارد کند.

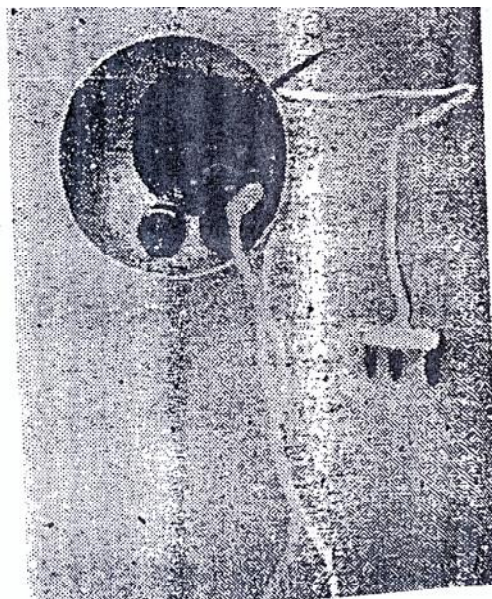
ز. جلیقه الکتریک سابر

جلیقه الکتریک سابر از سیم های بسیار نازک بافته شده وقتی شمشیرباز آن را بر تن می کند فقط هدف های با ارزش را می پوشاند و هر شمشیرباز می بایستی ضربات موثر را فقط به این جلیقه وارد نماید.

م. سیم اتصال شمشیرباز

سیم اتصال اسلحه فلوره

که از سه رشته سیم معمولی ساخته شده که یک سر آن به دو شاخک و سردیگر آن به سه شاخک وصل می باشند و در این قسمت یک رشته تکی از قسمت سه شاخک جدا شده که در هنگام بازی به جلیقه الکتریک وصل میشود . و شمشیرباز در هنگام بازی سیم اتصال را از داخل آستین دست مسلح خود عبور داده و قسمت دو شاخک را بداخل گارد فلوره و سر سه شاخک را به قرقره مخصوص دستگاه که در انتهای زمین مسابقه قرار دارد وصل می نماید و سیم تک رشته‌ائی را به جلیقه مخصوص متصل می نماید. (ش-۱۰)



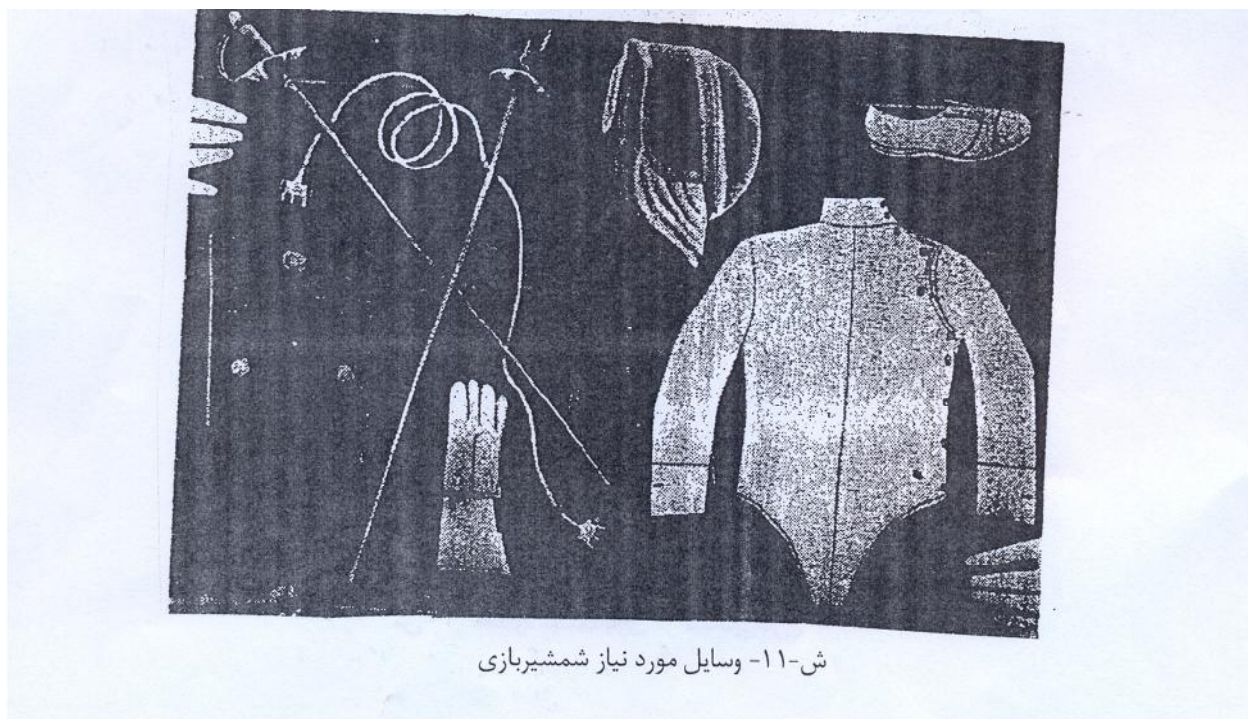
ش- ۱۰- سیم اتصال که پریز داخل گارد متصل شده

سیم اتصال اسلحه ساپر

سیم اتصال ساپرا همان مشخصات سیم اتصال فلوره می باشد و به همان ترتیب فلوره از آن استفاده می نماید فقط بدلیل اینکه در این اسلحه ماسک نیز از هدف های موثر می باشد لذا یک رشته سیم تکی ماسک را به جلیقه متصل می نماید

سیم اتصال اسلحه اچه

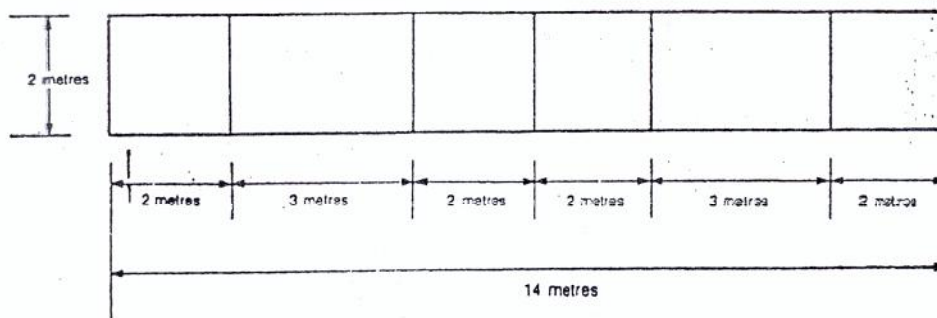
سیم اتصال اسلحه اچه دارای سه رشته سیم معمولی می باشد که هر دو سر آن به یک سه شاخک متصل گردیده که در هنگام بازی سیم اتصال از داخل آستین دست مسلح عبور کرده و یک سر آن به داخل گارد شمشیر و سر دیگر به قرقره دستگاه متصل می گردد. (ش-۱۰)



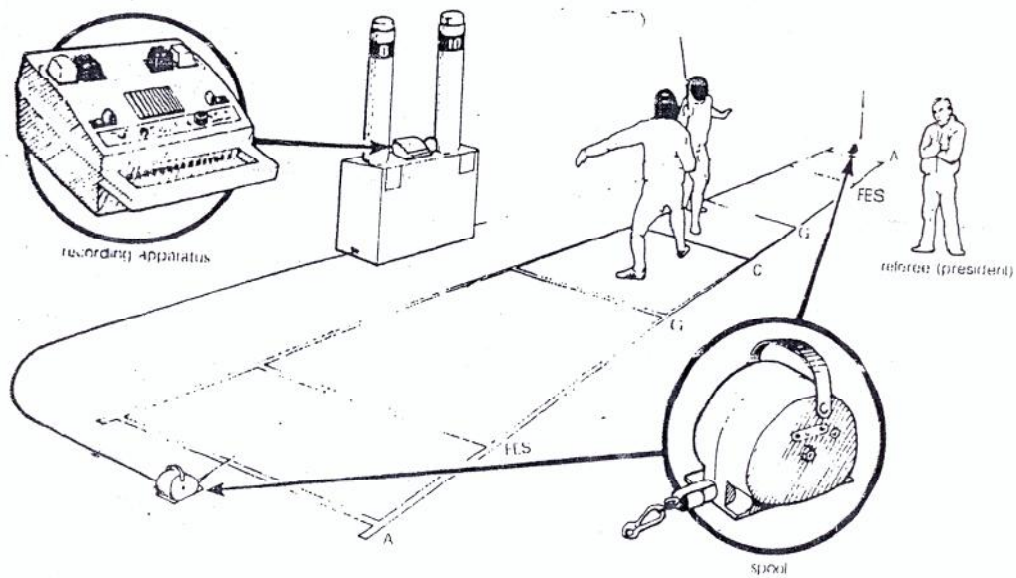
ش-۱۱- وسایل مورد نیاز شمشیربازی

مکان تمرین

زمین بازی و مسابقات شمشیربازی طبق مقررات بر روی یک پیست فلزی که از سیم مخصوص بافته شده که بازیکن در هنگام مسابقه بر روی آن به راحتی تحرک داشته باشد ساخته شده این پیست بعرض ۱۵۰ الی ۲۰۰ سانتی مترو بطول ۱۴ متر ساخته شده (ش-۱۲)



ش-۱۲- اندازه پیست بازی در شمشیربازی



ش - ۱۵ - پست فلزی و طریقه قرار گرفتن دستگاه الکتریک و محل ایستادن داور

قوانین و مقررات

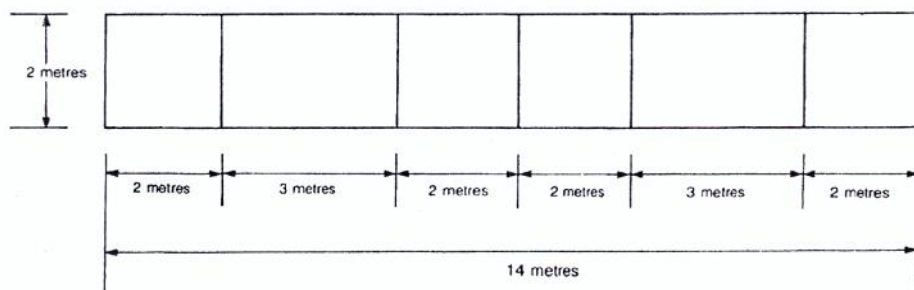
۱- پیست و نحوه اداره بازی

محلی که بازی شمشیربازی روی آن برگزار می‌شود «پیست» نامیده می‌شود. طول آن ۱۴ متر و عرض آن ۱/۸۰ تا ۲ متر است. در وسط پیست خطی وجود دارد که آن را نصف می‌کند. در دو طرف این خط با فاصله ۲ متر دو خط دیگر وجود دارد که «خطوط گارد» نامیده می‌شوند. در هر سه اسلحه ۲ متر آخر پیست به گونه‌ای علامتگذاری می‌شود که بازیکن از موقعیت خود بر روی پیست مطلع شود. اگر بازیکن از مرز نهایی این منطقه بگذرد یک ضربه به ضرر او ثبت می‌شود.

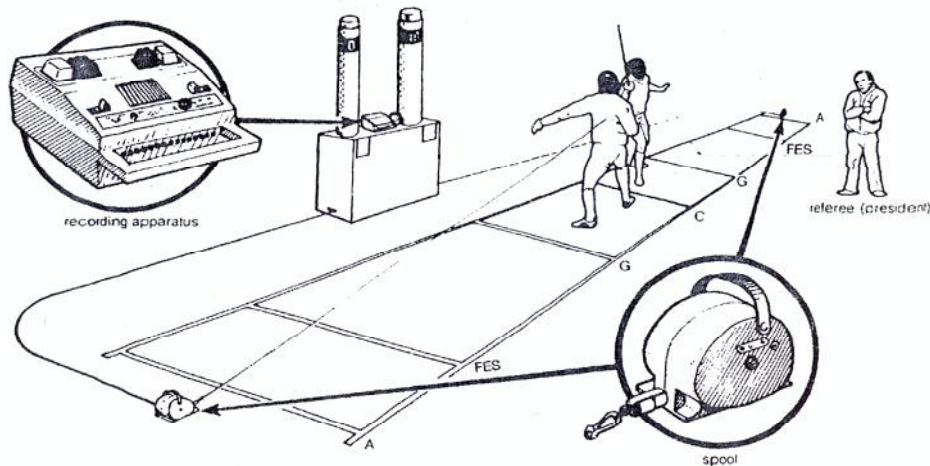
یک داور بازی را اداره می‌کند. داور خارج از پیست اما کنار آن می‌ایستد. اولین بازیکنی که نامش به وسیله مسؤل جدول اعلام می‌شود در سمت راست داور و پشت خط گارد قرار می‌گیرد و بازیکن دوم در سمت چپ قرار می‌گیرد. آنها به گونه‌ای روی گارد قرار می‌گیرند که پای جلوی آنها پشت خط گارد قرار بگیرند و هیچ‌گونه تماسی با هم نداشته باشند. داور هم زمان با حرکت بازیکنان به جلو و عقب جای خود را تغییر می‌دهد. در ابتدای بازی داور از بازیکنان تقاضای اعلام آمادگی می‌کند. اگر جواب مثبت باشد فرمان «بفرمایید (آله)» را صادر می‌کند و تا زمانی که داور فرمان «هالت» را صادر نکند بازی ادامه می‌یابد. ضربه‌ها به وسیله دستگاه ثبت کننده الکترونیکی ثبت می‌شوند. ضربه‌های قابل قبول به صورت چراغ‌های رنگی و ضربه‌های غیرقابل قبول به صورت چراغ‌های سفید اعلام می‌شوند. در ضمن صدای زنگ یا صدای خاص به طور هم زمان با روشن شدن چراغ‌ها ایجاد می‌شود. اکثر مسابقه‌ها به جز مسابقه‌های خردسالان به وسیله دستگاه ثبت کننده الکترونیکی قضاوت می‌شود. قرقه‌هایی در دو انتهای پیست قرار دارد که حاوی سیمی است که هنگام پیشروی بازیکن باز و هنگام عقب‌نشینی جمع می‌شود. این قرقه‌ها به وسیله کابلی به دستگاه ثبت کننده الکترونیکی وصل می‌شوند که کنار خط مرزی پیست قرار دارد. این دستگاه چراغ‌های قابل رویتی دارد، چراغ‌های سبز و سفید در یک قسمت و چراغ‌های قرمز و سفید در سمت دیگر قرار دارند. چراغ‌های رنگی ضربه‌های قابل قبول و چراغ‌های

سفید ضربه‌های غیرقابل قبول را ثبت می‌کند. در اسلحه فلوره بدلیل تماس نوک شمشیر (پوینت) بخارج از جلیقه الکتریکی چراغ سفید روشن می‌شود.

هر بازیکن وست الکتریکی که هدف قابل قبول را می‌پوشاند به تن می‌کند. در بافت این جلیقه الیاف فلزی تعبیه شده است و هنگامی که نوک شمشیر فلوره به آن برخورد می‌کند با روشن شدن چراغ‌های رنگی ضربه ثبت می‌شود. به هر بازیکن یک سیم بدن وصل است که از پشت او به قرقره متصل می‌شود. این سیم از زیر لباس بازیکن و از داخل آستین دست مسلح می‌گذرد و به سوکت داخل شمشیر متصل می‌شود. دراپه چون تمام بدن، هدف قابل قبول است تنها به چراغ‌های رنگی نیاز است بنابراین مدار الکتریکی دستگاه ساده‌تر است و نیاز به وست الکتریکی نیست. پیست به وسیله پوشش فلزی پوشانده می‌شود و هرگاه ضربه‌ای به آن اصابت کند دستگاه آن را ثبت نخواهد کرد.



منطقه بازی: حدود نهایی و علامتگذاری‌های مختلف پیست.



وسایل الکتریکی و محل قرار گرفتن داور

در سابر الکتریک، وست الکتریکی مخصوصی پوشیده می‌شود که باید تمام قسمت‌های مختلف هدف قابل قبول را بدون کم و کاست و به طور کامل بپوشاند. هدف از محل ارتباط ران‌ها به بالاتنه به بالا است و هنگامی که بازیکن روی گارد قرار می‌گیرد این خط به صورت افقی دور تا دور او را در برمی‌گیرد. وست الکتریک باید دست را تا مچ کاملاً بپوشاند. دستکش نیز از جنس همان ماده فلز است و پشت دست و انگشت‌ها را کاملاً می‌پوشاند.

ساق دستکش روی آستین وست الکتریک قرار می‌گیرد و آن را نیز کاملاً می‌پوشاند. ماسک فلزی نباید عایق‌دار باشد و باید هادی الکتریسته باشد. ماسک به وسیله یک سیم به وست الکتریک متصل می‌شود. در قسمت داخلی گارد شمشیر سابر مانند فلوره سوکتی وجود دارد که سیم متصل به بدن آن اتصال داده می‌شود. گارد شمشیر نیز باید به گونه‌ای عایق‌بندی شود که هیچ‌گونه تماسی با تیغه نداشته باشد.

اگر به هر نقطه‌ای که به وسیله وست الکتریک پوشانده نشده است ضربه‌ای اصابت کند آن ضربه ثبت نخواهد شد. سابرست‌ها باید تا زمانی که داور حالت نداده است حرکت‌های خود را بدون توقف ادامه دهند. گاه ممکن است شما با اطمینان اینکه ضربه را به حریف زده‌اید بازی را متوقف کنید در حالی که حریف به بازی خود ادامه می‌دهد و به شما ضربه می‌زند و شما پس از مدتی متوجه می‌شوید که دستگاه ضربه شما را ثبت نکرده است.

اجرا و به کارگیری قوانین به عهده داور است و قضاوت در باره زمان نیز به عهده او است. اختیارات او در برگزیده بازیکنان، مدیران تیم‌ها، کادر اجرایی و حتی تماشاچیان دور پیست نیز است.

هر دو بازیکن می‌توانند از فضای پیست استفاده کنند. بازیکنان آزادند با هر سرعت و هر قدر که بخواهد جلو و عقب بروند اما نباید با هر دو پا از پیست خارج بشوند. اگر بازیکنی از خطوط جانبی پیست با هر دو خارج شود یک متر از پیست را از دست خواهد داد و اگر از خط نهایی پیست با هر دو پا بگذارد، یک ضربه به ضرر او ثبت خواهد شد و یک امتیاز به حریف داده خواهد شد. امروزه اخطار دو متر به بازیکن داده نمی‌شود و دو متر آخر پیست طوری علامتگذاری می‌شود که بازیکن بتواند آن را تشخیص دهد.

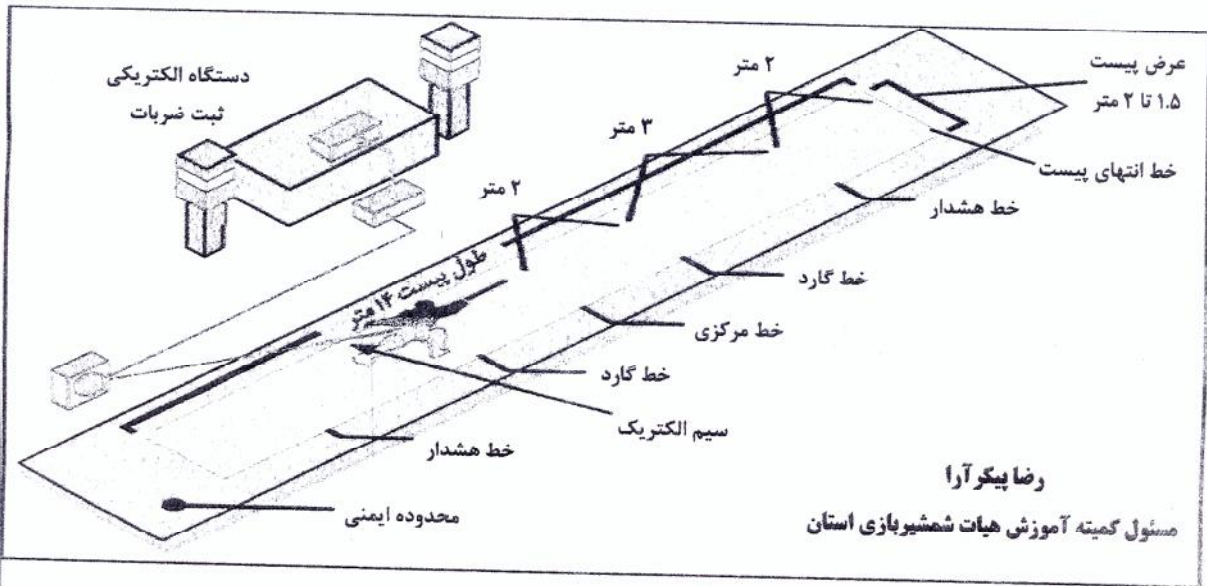
هرگاه ضربه‌ای زده شود بازی متوقف می‌شود. اگر این ضربه صحیح باشد (به هدف قابل قبول اصابت کرده باشد و زمان اصابت کرده باشد و زمان اصابت آن درست باشد) داور یک امتیاز به بازیکنی می‌دهد که ضربه را زده است. این امتیاز باید روی برگه ثبت نتایج نوشته شود. بار دیگر هر دو بازیکن روی خط گارد قرا می‌گیرند و بازی دوباره آغاز می‌شود. اگر امتیازی داده نشود هر دو بازیکن همان جایی که حالت داده شده است روی گارد قرار می‌گیرند و اگر خیلی هم به نزدیک باشند هر دو باید به طور مساوی کمی به عقب بروند. اگر امکان‌پذیر

باشد یک نفر برای ثبت نتایج و یک نفر برای کنترل زمان به داور کمک می‌کند. وظیفه ثبات نتایج کنترل جدول و اعلام ترتیب بازی‌ها است. وظیفه نفر دوم کنترل زمان واقعی بازی است. او هرگاه صدای «هالت» داور را بشنود باید زمان را قطع و هم زمان با اعلام «بفرمایید» دوباره آن را به کار بیندازد. او همچنین یک دقیقه باقی‌مانده آخر بازی را به داور اعلام می‌کند و هرگاه زمان بازی تمام شود باید آن را اعلام و بازی را متوقف کند.

در هر مسابقه بازیکنان به گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند که جدول نامیده می‌شود و اغلب از ۶ الی ۷ نفر تشکیل می‌شود. هر جدول تا آخر ادامه پیدا می‌کند به گونه‌ای که هر بازیکن با تمام بازیکنان دیگر بازی می‌کند. تعدادی از بازیکنان صدر جدول به دور بعد راه می‌یابند و بقیه حذف می‌شوند. بازی‌های جدولی (دوره‌ای) ۵ ضربه‌ای بوده و زمان آن ۳ دقیقه است.

سیستم دیگری نیز وجود دارد که حذفی نامیده می‌شود. بعد از پایان دور اول و مشخص شدن رده‌بندی اولیه، بازیکن رده بالاتر با بازیکن رده آخر بازی می‌کند. این بازی ۱۵ ضربه‌ای است و بازنده حذف و برنده به دور بعد صعود می‌کند. زمان بازیها: در بازیهای دوره‌ای ۳ دقیقه زمان و ۵ امتیاز.

در بازیهای حذفی ۹ دقیقه زمان که بین ۳ دقیقه اول و دوم ۱ دقیقه استراحت در نظر گرفته شده است. در اسلحه ساپر بدلیل سرعت زیاد این بازی زمان در نظر گرفته نمی‌شود ولی هر کدام از بازیکنان به امتیاز ۸ برسند ۱ دقیقه زمان استراحت داده می‌شود.

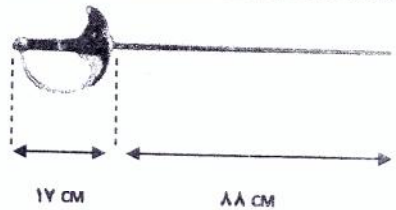


سایر:

محدوده قرمز رنگ مشخص شده در شکل مقابل
محدوده هدف یا امتیازات در رشته سایر را نمایش
می دهد

روش وارد آوردن ضربه:

ضرباتی که با نوک، لبه جلویی، عقبی و یا کناری
تیغه زده می شوند قابل قبول می باشند.
ضربه زدن با گارد شمشیر ممنوع می باشد



کلیه ضرباتی که با تماس نوک و یا تیغه شمشیر
به هدف قابل قبول همراه باشند باعث ثبت
ضربه بر روی دستگاه الکتریکی خواهند شد

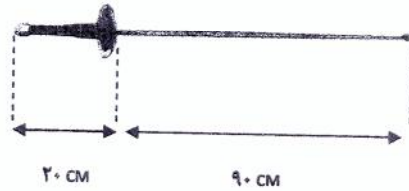


فلوره:

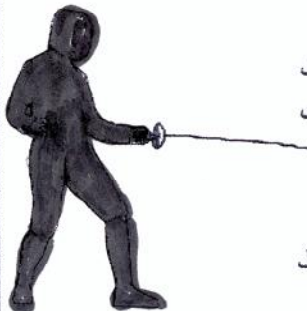
محدوده قرمز رنگ مشخص شده در شکل مقابل
محدوده هدف یا امتیازات در رشته فلوره را نمایش
می دهد

روش وارد آوردن ضربه:

تنها ضرباتی که با نوک تیغه زده می شوند قابل قبول
می باشند.



ضرباتی که با فشار حداقل ۵۰۰ گرم نیرو به نوک
شمشیر بر روی هدف وارد آیند باعث ثبت ضربه
بر روی دستگاه الکتریکی خواهند شد

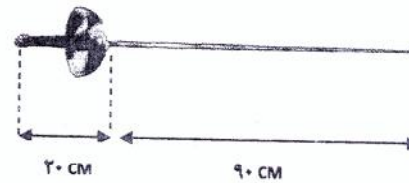


اِپه:

محدوده قرمز رنگ مشخص شده در شکل مقابل
محدوده هدف یا امتیازات در رشته اِپه را نمایش
می دهد

روش وارد آوردن ضربه:

تنها ضرباتی که با نوک تیغه زده می شوند قابل قبول
می باشند.



ضرباتی که با فشار حداقل ۷۵۰ گرم نیرو به نوک
شمشیر بر روی هدف وارد آیند باعث ثبت ضربه
بر روی دستگاه الکتریکی خواهند شد

۲- جدول خطاها و تنبیه‌های شمشیربازی

سومین خطا به بعد	دومین خطا	اولین خطا	ماده قانونی	خطا	
کارت فرمز	کارت فرمز	کارت زرد	۱۸/۳	ترک پیست بدن اجازه	گروه اول
			۲۰	کوراکور ساده (فلوره و سابز)	
			۲۰	کوراکور برای جلوگیری از ضربه خوردن	
			۲۱	پشت کردن به حریف *	
			۲۲	استفاده از دست غیرمسلح*	
			۲۲	لمس کردن یا گرفتن وسایل الکتریک	
			۲۲-۴۹-۷۲	پوشاندن هدف قابل قبول	
			۳۱	قطع جریان بازی بدون دلیل موجه	
			۴۶-۶۱-۷۰	صاف کردن شمشیر روی پیست فلزی	
			(ب) ۳-	همراه داشتن البسه یا تجهیزات خراب و غیراستاندارد، همراه نداشتن شمشیر یا سیم بدون دوم	
			۴۵/۱		
			۴۶	شانه دست غیرمسلح را جلوتر از شانه دست مسلح آوردن (فلوره)*	
			۴۶-۶۱	خم کردن، کشیدن پونیت شمشیر روی پیست فلزی (فلوره و ایه)	
			۵۳	مماس قرار دادن شمشیر یا جلیقه الکتریک*	
			۵۳-۶۶	ضربه عمدی به خارج از بدن حریف	
			۷۰-۷۵/۳	در سابز: ضربه با باتون شمشیر، هرگونه حرکت ضربدری پاها به طرف جلو*	
			۸۲-۸۴	اطاعت نکردن از فرامین داور	
			۸۶	عدم حضور بازیکن هنگام اولین اعلام به وسیله داور در طی مسابقه	
			۸۷	تنه زدن، افتادن، بازی غیرمتعارف*؛ برداشتن ماسک قبل از اعلام "هالت"؛ درآوردن لباس روی پیست	
			۱۲۲	درخواست بی‌مورد و غیرمنطقی	

سومین خطا به بعد	دومین خطا	اولین خطا	ماده قانونی	خطا	
کارت قرمز	کارت قرمز	کارت قرمز	۳۳ ۴۵/۳ (الف) ۸۷	قطع جریان بازی به بهانه آسیب دیدگی تأیید نشده به وسیله پزشک فقدان علایم کنترل اسلحه* ضربه‌ها و حرکتهای خطرناک، شدید و کینه جویانه؛ ضربه زدن به ته دسته (باتون)*	گروه دوم
	کارت سیاه (۱)	کارت قرمز	۴۵/۳ (د و ۵) ۸۲ - ۸۳ ۸۷ قانون تبلیغات	جعل کردن علایم کنترل اسلحه، تغییرهای عمدی در تجهیزات* به هم زدن نظم روی پیست (۴) بازی غیرشرافتمندانه*؛ ممانعت از سلام دادن قبل از آغاز بازی (فقط یک بازیکن) خطا در زمینه مقررات تبلیغات	گروه سوم
	اخراج (۳)	تذکر (۴)	۸۲ - ۸۳	ایجاد بی‌نظمی به وسیله هر شخص دیگری در خارج از پیست	
برنده: آخرین ضربه آناله می‌شود. بازنده: محرومیت (۵)			۸۷	ممانعت یک بازیکن از سلام دادن به بعد از آخرین ضربه	
بازنده بازی می‌شود.				جابجایی ترتیب بازی‌ها در مسابقه‌های تیمی خواه عمدی خواه غیرعمدی	
	کارت سیاه		۴۵/۳ (د)	تقلب آشکار در تجهیزات دو	گروه چهارم
			۸۵	ممانعت از بازی با بازیکن دیگری (انفرادی یا تیمی) که به طور قانونی در مسابقه شرکت کرده باشد.	
			۸۶	عدم حضور روی پیست در آغاز مسابقه‌های دور مقدماتی، بازی- های حذفی، بازی تیمی، بعد از سه بار اعلام به وسیله داور با فاصله یک دقیقه متوالی (۱).	
			۸۷	اعمال برخلاف شئونات ورزشکاری (۱) یا (۲)	
			۸۷-۱۰۵	خشونت عمدی (۱)، ممانعت هر دو بازیکن از سلام دادن: قبل‌ل از بازی (۱)، بعد از آخرین ضربه (۵)	
			۸۸-۱۰۵	سازش و تبانی، بازی دادن به حریف	
			۱۲۹	دوپینگ	

علامت * = ضربه بازیکن خطاکار آناله می‌شود.

کارت زرد = اخطار (قابل قبول برای همان بازی مقدماتی یا حذفی)

کارت قرمز = ضربه جریمه

کارت سیاه = حذف شدن از مسابقه یا اخراج

(۱) حذف از مسابقه

(۲) حذف از کل بازی‌ها

(۳) اخراج از محل مسابقه‌ها

(۴) در موارد جدی داور می‌تواند فوری بازیکن را حذف یا اخراج کند

(۵) محرومیت از دو مسابقه

(۶) حذف از رده‌بندی

اگر بازیکنی بعد از گرفتن کارت قرمز به هر دلیلی مرتکب یکی از خطاهای گروه اول بشود، کارت قرمز دوم را خواهد گرفت. اگر بازیکنی مرتکب یکی از خطاهای گروه سوم شده باشد و کارت قرمز نیز گرفته باشد و اکنون برای بار دوم مرتکب یکی از خطاهای آن گروه بشود کارت سیاه خواهد گرفت.

صدمات رایج در شمشیربازی

کمک‌های اولیه چیست؟

کمک‌های اولیه مراقبت‌های طبیعی فوری است که به یک فرد آسیب دیده یا فردی که دچار بیماری ناگهانی شده، ارائه می‌شود. دانستن کمک‌های اولیه برای همه لازم است. حتی اگر کسی مایل نباشد در موقعیتی پر تنش قرار بگیرد تا آن را بکار ببندد البته این مهارت به هیچ وجه جای مراقبت‌های پزشکی را نمی‌گیرد. ولی تا رساندن مصدوم به مرکز درمانی، می‌تواند سودمند باشد و اگر بدرستی انجام شود، بنوعی می‌تواند فاصله بین مرگ و زندگی، بهبود سریع و بستری دراز مدت، و یا معلولیت و یک آسیب گذرا را به ما نشان دهد.

چهار اصل عمده و اساسی: رای بهبود و کمک به عضو صدمه دیده

۱- گذاشتن کیسه یخ به تنهایی کمک بزرگی برای جلوگیری از ایجاد تورم در اثر خونریزی می‌باشد یخ را ابتدا بصورت خورد شده در داخل کیسه نایلونی ریخته و با استفاده از یک پوشش روی عضو صدمه دیده قرار می‌دهیم. زیرا استفاده از یخ و گذاشتن آن مستقیماً به روی پوست نه تنها باعث تحریک پوست و ایجاد درد می‌شود بلکه استفاده دراز مدت و مستمر ممکن است در محل، ایجاد سوختگی بنماید. یخ و سرما از دو راه در کم شدن ورم به هنگام صدمه تأثیر می‌نماید:

در درجه اول بعلت سرما عروق ناحیه صدمه دیده منقبض شده و در نتیجه خونریزی تا حدی متوقف می‌شود، در وهله دوم در اثر کار اعصاب محیطی که بصورت عکس العمل رفتار می‌نماید بخاطر دستوری که از مغز می‌رسد عروق بسته شده و از این راه کمک به جلوگیری از خونریزی نموده و در نتیجه ورم منتشر می‌گردد.

۲- بوسیله بانداژ سعی نموده که فشار یک نواخت و ملایمی در ناحیه ورم کرده ایجاد گردد این عمل باعث می‌شود که خون جمع شده در اثر پارگی عروق و رباط‌ها بسوی عروق مربوطه رانده شده و در نتیجه ترمیم

زودتر انجام شود. باید دانست که در اثر پارگی عروق و رباط‌های اطراف محل خونریزی، ورم پیدا می‌شود و ناحیه ضرب دیده بشدت برجسته می‌گردد در نتیجه فشار با یک جسم نرم مانند بانداژ، خون منتشر شده از راه عروق خونی زیر جلد و عضلات جذب می‌شود.

۳- چون در اثر ضربه و خونریزی ورم پیدا می‌شود در نتیجه باید عضو مجروح و صدمه دیده را که متورم شده بالاتر از حد معمول نگاه داشت تا در اثر وزن عضو و قوه ثقل بدن خون مایعات جمع شده بطرف قلب گردش سریع‌تری پیدا نماید بدین وسیله از شدت ورم کاسته شده و در نتیجه درد نیز کمتر می‌شود بدیهی است که هر چقدر ورم بیشتر باقی بماند عضو صدمه دیده دیرتر به حالت اولیه بازگشته و زمان درمان طولانی‌تر می‌شود.

۴- عضو ضرب دیده باید تا حد امکان استراحت نماید بدین منظور بهتر است در صورتیکه اندام فوقانی صدمه دیده است بوسیله دستمال سه گوش بگردن آویخته شده و بانداژ شود و در صورتیکه اندام تحتانی مجروح شده است باید آن را روی بالش قرار داد.

رعایت اصول فوق در صورتیکه در ۲۴ ساعت اول پس از صدمه انجام گیرد حائز اهمیت است و قابل توجه است زیرا پس از ۴۸ ساعت که از صدمه گذشت دیگر یخ نمی‌تواند مؤثر واقع شود و باید بر عکس از آب استفاده نمود.

شوک

کاهش ناگهانی جریان خون مغز منجر به حالتی می‌گردد که شوک نامیده می‌شود. می‌دانیم که حجم خون در افراد بالغ $1/13$ وزن بدن حدود ۵ لیتر است که شامل تقریباً $2/5$ لیتر پلاسما و $2/5$ لیتر گلبول قرمز است که این مجموعه در یک سیستم بسته بنام شریانها و وریدها و مویرگها در جریان است و توسط پمپاژ قلب در این سیستم حرکت نموده و به نقاط مختلف بدن منجمله مغز می‌رسد و مواد غذایی شامل: آب، قند (گلوکز) را به مغز می‌رساند. حال اگر این مواد بطور ناگهانی به نحوی به مغز نرسد شوک حاصل می‌گردد با کمی تعمق می‌توان علت شوک را شناخت. اگر خونریزی شدیدی در داخل بدن و یا خونریزی به خارج از بدن رخ دهد در

نتیجه مقدار جریان خون مغز بطور ناگهانی کاهش می‌یابد و حالت شوک دست می‌دهد. اگر خونریزی در میان نباشد ولی قلب حالتی شود که نتواند خوب پمپاژ کند در نتیجه نمی‌تواند خون را به مغز برساند و شوک دست می‌دهد (انفارکتوس). اگر قلب سالم باشد و خونریزی هم وجود نداشته باشد ولی بدن بیمار بعلتی آب زیادی از دست دهد، خون غلیظ شده حجم آن کم می‌شود و شوک حادث می‌شود. گاهی مواقع قلب سالم است، خونریزی در میان نیست، آب بدن هم کم نشده ولی بعلت گرمای زیاد یا اختلالات عصبی یا حالتی که ما آن را شوک آلرژی می‌نامیم، مثل تزریق پنی‌سیلین یا مارگزیدگی که فقط عروق بطور ناگهانی گشاد می‌شود و مثل این است که خون از دست رفته، شوک حادث می‌گردد.

عوامل بوجود آمدن شوک

شوک ممکن است بعلت خونریزی شدید، درد شدید، سوختگی زیاد، مسمومیت، برق گرفتگی، ترس و خوشحالی بیش از حد، عصبانیت زیاد، از دست دادن آب بدن، شکستگی و آلرژی نسبت به بعضی مواد مثل پنی‌سیلین ایجاد شود.

علائم شوک

۱. پریدگی رنگ صورت بیمار
۲. پیدا شدن دانه‌های عرق در روی پیشانی
۳. مرطوب شدن پوست بدن
۴. سرد و بی حس شدن اندامها (دست و پا) و پایین رفتن درجه حرارت بدن
۵. تند شدن ضربان نبض و تنفس
۶. کم سو شدن چشم و همچنین باز ماندن مردمک

۷. بعضی مواقع در شوک، بیمار احساس سرما، لرز و اضطراب می‌نماید و گاهی کمبود اکسیژن باعث بیهوشی کامل بیمار می‌گردد.

۸. اگر کاهش حجم خون ۱۵ تا ۲۰ درصد کل حجم خون باشد شوک خفیف و اگر بیشتر از ۴۰ درصد حجم خون باشد شوک شدید عارض می‌گردد.

کمک‌های اولیه شوک

۱. هر چه زودتر پزشک را خبر کنید و یا اینکه بیمار را به بیمارستان منتقل کنید.
۲. بیمار را طوری راحت بخوابانید که سرش پایین‌تر از بدن قرار گیرد جز در مواردی که شکستگی در سر باشد. همچنین پاهای بیمار را در ارتفاع ۲۵ سانتی‌متری از سر او نگهدارید.
۳. اشیاء خارجی مانند دندان مصنوعی، آدامس، سیگار و کف را از دهان بیمار بدقت پاک کرده و زبان را در جلوی دهانش نگهدارید تا از افتادن زبان به عقب و بسته شدن راه تنفس جلوگیری شود.
۴. بوسیله پتو بیمار را گرم نگهدارید. (البته گرمایی متناسب با گرمای بدن)
۵. اگر بیمار بیهوش نباشد و عطش فراوان داشته باشد با توجه به وخامت ضایعه (از نظر جراحی)، دادن مقداری آب ولرم اشکالی ندارد.
۶. اگر بیمار لباس تنگ یا کمر بند داشته باشد همچنین یقه و کراوات او را باز کنید.
۷. مالش دادن اعضائیکه آسیب ندیده‌اند به جریان خون کمک می‌کند. هرگز به بیمار مبتلا به شوک اجازه نشستن ندهید.
۸. پاشیدن آب سرد به صورت بیمار یا قرار دادن داروهای محرک مثل آمونیاک جلوی بینی نتایج خوبی خواهد داشت.

رگ به رگ شدن یا اسپرین:

معمولاً به آن دسته از آسیبهای لیگامنتی گفته می‌شود که بر اثر کشش شدید رخ می‌دهد، کشش بیش از حد می‌تواند به آسیب هر بخشی از رباط منجر شود. این مسئله به سن ورزشکار مورد نظر بستگی دارد، معمولاً در ورزشکاران بالغ، رگ به رگ شدگی در درون خود رباط رخ می‌دهد. رگ به رگ شدگیها را با توجه به شدت پارگی رباط و میزان آسیب وارده به ساختارهای متصل به رباط طبقه‌بندی می‌کنند. به علاوه در طبقه‌بندی تمام علائم بروزشان نیز در نظر گرفته می‌شود. بر این اساس، رگ به رگ شدگیها به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شوند.

انواع رگ به رگ شدگی رباطها

شدید درجه (سوم)	متوسط (درجه دوم)	خفیف (درجه اول)	
از بین رفتن کامل اتصال رباطی یا کپسولی	درجه‌های متفاوت پارگی در رباطها و کپسولها	کشش میکروسکوپی رباطها، با خونریزی بسیار کم یا بدون خونریزی	آسیب شناسی
مفصل ناپایدار توأم با تورم و مقاومت نداشتن در برابر آزمون فشار	درد موضعی، همراه با خونریزی، کبودی و در بعضی موارد بی‌ثباتی در مفصل	محدودیت حرکتی به علت درد و ضعف مکانیکی ناچیز	علائم
بیشتر از ۶ هفته البته ممکن است خود به خود خوب نشود.	۳ تا ۶ هفته	چند روز تا دو هفته	زمان لازم برای بهبودی
استراحت و به دنبال آن حرکت محدود که ممکن است، عمل جراحی نیاز پیدا کند.	میزان حرکت کنترل شده	میزان حرکت خیلی کم	نوع درمان

دررفتگی: هرگاه بعللی انتهای استخوان در مفصل مربوطه از محل خود خارج شود در رفتگی بوجود می‌آید. غالباً در رفتگی در شمشیربازان بیشتر در انگشت شست دست نشانه، آرنج، مچ دست، مچ پا مشاهده می‌گردد. نظر به اینکه شکستگی و دررفتگی ممکن است با هم توأم باشد تشخیص آن ابتدا مشکل و رادیوگرافی تشخیص نهائی داده می‌شود.

علائم:

۱- درد شدید و تورم در محل دررفتگی.

۲- تغییر شکل مفصل.

۳- عدم حرکت مفصل.

۴- کبودی پوست با خون مردگی.

چه باید کرد؟

۱- سعی نکنید مفصل دررفته را جا بیاندازید اینکار را بعهده پزشک بگذارید.

۲- مریض را راحت نگاهداشته عضو دررفته را در صورت امکان با بالش، کوسن و یا باند ببندید تا از حرکت آن جلوگیری شود.

۳- اگر حالت شوک ظاهر شد به درمان آن بپردازید.

۴- مصدوم را به بیمارستان منتقل نمایید.

پارگی عضلانی:

شایع‌ترین ضایعات ورزشی عضلانی می‌باشد و این بریدگی یا پارگی ممکن است در اثر ضربه شدید آنی

باشد یا اینکه طی مدت طولانی ضربات وارده سبب پارگی شود ضایعات عضلانی علاوه بر پارگی ممکن است توأم با زخم باشد.

عوامل ایجاد کننده پارگی عضلانی عبارتند از:

- ۱- ضعف طبیعی بافت عضلانی.
- ۲- عامل سن، جنس، روحی و جسمی.
- ۳- وارد کردن فشار بیش از قدرت عضله بر آن (عدم تناسب بین قدرت عضلانی و نیروهای وارد بر عضله).
- ۴- عدم آمادگی و کمی تمرین عضله باعث پارگی در موقع فشار می‌شود.
- ۵- ضایعات انتهایی یا تحریک کننده در عضلات نیز از عواملی هستند که در پارگی عضلات مؤثر است.
- ۶- هوای سرد مرطوب نیز زمینه مساعدی برای پارگی عضلات بوجود می‌آورد. (بعلت کندی جریان خون در عروق).
- ۷- حرکت دادن غلط به عضله باعث پارگی عضلانی خواهد شد.
- ۸- اکثراً پارگی که در عضله بوجود می‌آید شامل کلیه الیاف نشده بلکه فقط قسمتی از الیاف پاره خواهد شد طبق تحقیقاتی که در مورد گروهی از ورزشکاران بعمل آمده مشاهده شده است که در بدن آنها جای التیام یافته پارگی عضلات دیده شده است بر طبق این نظریه می‌توان تصور کرد که پارگی عضلانی خیلی بیشتر از آن چیزی است که ما در نظر می‌گیریم و اغلب بدون اینکه ورزشکار متوجه باشد پارگی مختصری در بدن او بوجود آمده و خود بخود التیام یافته است در صورتیکه پارگی عضلانی شدید باشد نیاز به عمل جراحی دارد.

علائم پارگی عضلانی

- ۱- درد در ناحیه پاره شدن عضله.
- ۲- فرورفتگی در محل مربوطه که این فرو رفتگی پس از مدتی بعلت خونریزی از بین رفته حتی گاهی تبدیل به برجستگی می‌گردد این علامت را فقط در ۲۴ ساعت اول می‌توان یافت.
- ۳- عدم وجود حرکت طبیعی عضله، چنانچه عضله صدمه دیده بوسیله شخص دیگری حرکت داده شود توأم با درد زیاد خواهد بود.

درمان:

در صورتیکه تمام الیاف عضلانی پاره شده باشد، عمل جراحی لازم است و باید دو سر عضله را بهم بخیه کرد و آن را برای مدتی بی حرکت نمود. اگر عضله صدمه دیده، از عضلات مهم بدن باشد، حتی‌المکان باید آن را برای مدت هشت هفته بر حرکت نگهداشت.

پارگی تاندون:

عواملی که باعث پارگی تاندون می شود تقریباً مشابه با عواملی است که در عضله نیز سبب پارگی می گردد. این عوامل عبارتند از:

- ۱- فشار سنگین به تاندون آوردن که از توانایی و قدرت آن خارج باشد. (باعث پارگی تاندون می شود).
- ۲- التهاب تاندون یا بطور کلی بیماریهای تاندونی نیز باعث قطع و پارگی تاندون می شود.
- ۳- کشیدن یا قوس بیش از حد به تاندون.
- ۴- در تاندونهایی که عروق اطراف آن مبتلا به تصلب شرائین باشند نیز پارگی بیشتر دیده می شود.

معالجه:

در پارگی تاندون حتماً درمان با عمل جراحی توأم است و پس از آن بایستی تا مدت مدیدی تاندون بی حرکت باشد.

در پارگی تاندونی، برای مثال تاندون آشیل پا را مثال بزنیم از علائم پارگی این تاندون عبارت است از درد شدید پاشنه پا و گودی در همین ناحیه، عمل تاندون مختل می شود، شخص ضایعه دیده قادر به حرکت دادن انگشتان پا نمی باشد، بخصوص شصت را نمی تواند بالا آورد.

برای جلوگیری از احساس درد و کوفتگی و همچنین پارگی عضلانی باید به نکات زیر توجه کرد:

- ۱- همیشه قبل از شروع فعالیتهای ورزشی شدید و خسته کننده بدن خود را با انجام حرکات نرمشی و کششی گرم کنید. گرم کردن باید با نوع فعالیت ورزشی متناسب باشد.
- ۲- تمرینات باید از فعالیتهای ملایم شروع شده و تدریجاً شدت آنها زیاد شود.

گرفتگی عضلانی (کرمپ عضلانی)

هر ماهیچه از یک عده الیاف نازک تشکیل یافته که در امتداد یکدیگر قرار دارند و مجموعاً عضله را می‌سازند، انقباض و انبساط ماهیچه‌ها در اثر تغییرات شیمیایی و الکتریکی است که به تناوب انجام می‌گیرد، بدین ترتیب که ماهیچه‌ها اول منقبض و بعد به حالت انبساط در می‌آیند، در صورت بروز هرگونه اختلال در عمل شیمیایی و یا الکتریکی در جریان کار ماهیچه، ممکن است نقص مکانیکی پیدا شود و به عبارت دیگر کرمپ عضلانی (گرفتن ماهیچه به طور ناگهانی) ایجاد شده و باعث بروز درد شدید گردد.

عواملی که باعث پیدایش کرمپ عضلانی (گرفتگی عضلانی) می‌شوند:

- ۱- بسیاری از صدمات و ضربه‌ها روزانه در حین فعالیتهای ورزشی ممکن است باعث بروز کرمپ عضلانی گردد، یک ضربه تقسیم به ماهیچه باعث شکستن جدار عروق خونی بین الیاف عضلانی می‌شود که در نتیجه خون بسرعت در بین رشته‌ها پخش می‌گردد، و در عین حال، ضربه باعث تحریک عمل انقباض شده و رشته‌های ماهیچه‌ای را تحت کشش قرار می‌دهد و چه بسا اینکه این شدت انقباض ممکن است در موارد نادر باعث پاره شدن ماهیچه بشود.
- ۲- در بیشتر اوقات کرمپ عضلانی ممکن است مستقیماً ایجاد گردد، به عنوان نمونه، شناگری را در نظر بگیریم که در نهایت سرعت، ناگهان با علت انقباض شدید عضله ساق پا متوقف شده و از درد بخود می‌پیچد.

۳- در بعضی از موارد کرمپ عضلانی ارتباطی با سرعت و یا شدت عمل و بلاخره ضربه ندارد و ممکن است در حالت استراحت بروز کند. کمبود نمک در اثر تعریق زیاد شرایطی را بوجود می‌آورد که در آن محیط ماهیچه-های بدن به کرمپ مبتلا می‌شوند.

۴- تغییر ناگهانی درجه حرارت به شکل گرمای شدید و ناگهانی و یا برعکس سرمای زیاد عضلات را منقبض می‌کند.

۵- بعضی اوقات ممکن است اختلالات تغذیه و رژیم نامناسب باعث پیدایش سموم مختلف در ماهیچه و در نتیجه کرمپ عضلانی گردد.

۶- در همین مورد می‌توان از تاثیر خستگی مفرط و پیدایش کرمپ عضلانی بحث کرد، زیرا این قضیه به اثبات رسیده است که خستگی باعث کشش فوق‌العاده رشته عضلانی و در نتیجه کم کاری آنها می‌شود، نتیجه تنبلی و کم کاری عضله باعث تجمع مواد اضافی و سمی و بلاخره کمبود اکسیژن و نقص تغذیه ماهیچه می‌گردد. شک نیست که کرمپ در این موارد ظاهر شده و باعث ناراحتی می‌شود، در بعضی مواقع هیچگونه علتی برای پیدایش کرمپ نمی‌توان پیدا کرد.

علائم کرمپ عضلانی

۱- درد شدید ناگهانی در یک عضله

۲- عدم حرکت در عضله مربوطه

۳- سفتی شدید ماهیچه

۴- ورم به هیچ وجه دیده نمی‌شود

۵- شکل عضله منقبض شده بخوبی مشخص است

درمان کرمپ عضلانی

بعضی اوقات درمان کرمپ عضلانی به وسیلهٔ منقبض کردن عضله مخالف انجام می‌گیرد، مثلاً در صورتی که انقباض در عضله پهلوی راست بروز کند، کج کردن و تمایل بدن به طرف چپ باعث راحتی عضله می‌گردد، در صورتی که ورزشکار احتیاج به کمک داشته باشد، عین همین عملیات را شخص کمک کننده باید برای وی انجام دهد، ولی سعی نماید که این کار همراه با فشار ناگهانی و ضربه نباشد، آوردن فشار آرام به عضله منقبض شده و به کار انداختن ماهیچهٔ مخالف آن اغلب اوقات باعث رهایی از درد شدید می‌شود به عنوان مثال، در صورتی که به علت کرمپ عضلات پشت ران در ناحیهٔ زانو، این عضو به حالت خمیدگی در آمده است باید به آهستگی و ملایمت زانو را به حال کشیده در آورد.

در صورتیکه انجام اینگونه کمکها همراه با فشار و شدت عمل باشد، ایفای عضلانی را که بشدت منقبض شده‌اند تحت تاثیر فشار زیاد قرار داده و ممکن است آنها را پاره نمایند، و بدین ترتیب یک انقباض ساده قابل درمان در اثر سهل انگاری و عدم اطلاع به یک پارگی ماهیچه‌ای مبدل گردد.

کوفتگی

کوفتگی عبارتست از یک ضربه مستقیم که به پوست و نسوج نرم زیر آن وارد می‌شود. در اثر ضربه مویرگها و عروق ظریف خونی در زیر پوست و عضلات مربوطه خارج شده و بزودی خون در بین نسوج نرم نفوذ می‌کند که خود باعث تورم می‌شود.

علائم کوفتگی

۱- درد در اثر لمس کردن ناحیه صدمه دیده.

۲- تورم که ممکن است سطحی یا عمیق باشد.

۳- محدودیت حرکات عضو صدمه دیده با علت درد.

۴- کبودی پوست در روزهای اول بعد از کوفتگی.

کمک‌های اولیه کوفتگی

۱- محافظت و بی‌حرکتی عضو

۲- کنترل و جلوگیری از خونریزی بوسیله بانداژ نرم.

۳- کمک به رفع تدریجی تورم با استفاده از کیسه آب سرد یا یخ.

۴- محافظت عضو صدمه دیده تا بهبود کامل (استراحت).

پیچ خوردگی

در اثر پیچ خوردن و یا کشش در مفاصل، صدمه و جراحت در رباطها نگهدارنده ایجاد می‌شود، در این حالت معمولاً استخوان صدمه‌ای نمی‌بیند.

هنگامی که یک مفصل تحت کشش، چرخش و یا پیچش همراه با فشار قرار می‌گیرد، رباطهای نگهدارنده آن مجروح می‌شود، و چه بسا اوقات حتی یک قطعه کوچکی از استخوان مربوطه نیز شاید در اثر فشار زیاد و کشش بیشتر از حد رباطها از تنه اصلی خود جدا شود (اسپرین حاد) رباطها عناصری هستند که حرکات عادی مفاصل را کنترل می‌نمایند و در عین حال مسئولیت جلوگیری از حرکات غیر عادی مفاصل را نیز بعهده دارند. پیچ خوردگی را اصطلاحاً رگ به رگ شدن اطلاق می‌نمایند.

علائم پیچ خوردگی:

- ۱- درد شدید.
- ۲- ظهور خودن مردگی.
- ۳- تغییر رنگ در ناحیه مفصل آسیب دیده.

کمک‌های اولیه پیچ خوردگی

- ۱- استراحت
- ۲- استفاده از کیسه یخ به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت بطور متناوب
- ۳- فشار به محل آسیب دیده توسط بستن محل با باند یا نوار کشدار به شرط اینکه فشار زیاد نباشد.
- ۴- بالا نگهداشتن عضو آسیب دیده.
- ۵- استفاده از کیسه آب گرم بعد از ۷۲ ساعت زیرا باعث افزایش جریان خون و تسریع در ترمیم و بهبودی عضو آسیب دیده می‌گردد.

- از دست دادن آب بدن

هنگام اشتغال به فعالیت شدید و مداوم خصوصاً در هوای گرم و مربوط مقدار زیادی آب بدن بصورت عرق با املاح معدنی (نمک) از دست می‌ورد بیماریها مربوط ممکن است تا ۲۴ ساعت بعد (چنانچه آب از دست رفته بیشتر از ۳ درصد و جبران نشود) بروز نماید.

از دست دادن آب بدن خطرات جسمانی در بردارد در صورتیکه اکثراً افراد کم اطلاع با خوردن نمک سعی می‌کنند املاح از دست داده را جبران نمایند این روش بسیار غلط و خطرناک برای سلامت ورزشکار است از دست دادن در حدود ۴ تا ۷ کیلو آب بدن در یک فعالیت شدید تا ۲ ساعت در هوای گرم و مرطوب امر غیرممکنی نمی‌باشد مقدار آب از دست داده به نوع لباس و گرمای محیط، رطوبت محیط، مدت زمان تمرین و

شدت تمرین بستگی دارد. در تحقیقی که روی یک تیم فوتبال انجام گرفت هر فوتبالیست بطور متوسط در حدود ۲/۵ کیلو از آب بدن خود را در هر جلسه تمرین از دست داده در یک روز بسیار گرم و مرطوب که تمرینات نیز شدید انجام شد، یکی از فوتبالیستها در حدود ۹ کیلو از آب بدن خود را از دست داده بود این جوان حدود ۹۰ کیلو وزن داشته که تقریباً ۱۰ درصد از وزن بدنش در یک جلسه تمرین کاهش یافته است. در این مورد بخصوص سلامت این ورزشکار شدیداً به خطر افتاده زیرا تحقیقات راهنمایی نموده‌اید که از دست دادن بیش از ۳ درصد از وزن بدن در یک جلسه تمرین توسط تعریق از کیفیت فعالیت و مهارت به مقدار زیادی کاسته و سلامت ورزشکار را به خطر می‌اندازد.

آمادگی جسمانی و بدنسازی

شمشیر بازی ورزشی فیزیکی و بازی فکری است. بنابراین بهتر است بازیکن قبل از بازی با اجرای چند نرمش ساده برای کشش عضلات باسن و پا خود را آماده کند. شمشیر بازی فعالیتی دینامیک است و تمام تمرینها بای با سرعت اجرا شوند. در شمشیر بازی پاها نقش بسیار مهمی دارند. به این نکته توجه داشته باشید که کشش عضلات قبل از بازی اهمیت زیادی دارد. علاوه بر تمرین های جهشی که برای شمشیر بازی مفید است تمرین های دیگری نیز باید انجام شوند که این تمرین ها باید بر اساس حرکت های شمشیر بازی پایه گذاری شوند تا عضلات در گیر قوی شده و انرژی لازم برای مسابقه های سنگین را کسب کنند.

تمرین ها و نرمش ها

پنجه و مچ پا

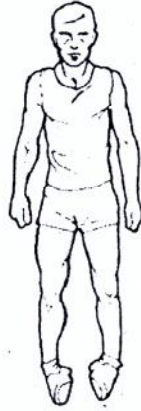
اهمیت نرمش پاها اغلب به فراموشی سپرده می شود حال آنکه اهمیت بسیاری دارد.

۱. پا برهنه بایستید به گونه ای که کف پا صاف روی زمین قرار گیرد. نوک پنجه های پا را یکی بعد از دیگری با لا بیاورید سپس بع حالت اولیه برگردانید.

۲. روی نوک پا بلند شوید سپس به حالت اولیه برگردید.

۳. پاها را کمی از هم باز کنید ، روی قسمت کناری پاها به طرف جلو قدم بزنید و تعادلتان را حفظ کنید. به حالت اولیه برگردید سپس بار دیگر این حرکت را تکرار کنید.

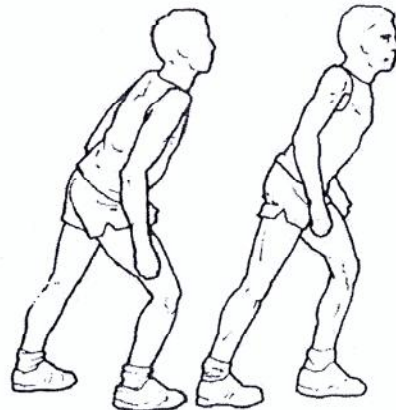
۴. در حالی که میله ای را با یک دست نگه می دارید، بایستید به گونه ای که پاها کنار هم ، پنجه ها به طرف جلو و ساق پا کاملا صاف باشد. یکی از پاها را از روی زمین بلند کنید، آنرا به صورت دایره ای در یک جهت بچرخانید سپس همین کار را در جهت مخالف نیز انجام دهید. همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



روی قسمت کناری پاها به طرف جلو قدم بزنید.

عضلات دوقلو

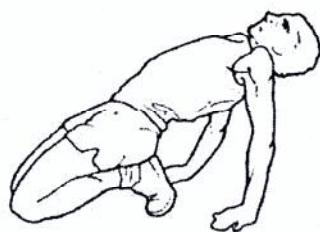
۱- بایستید به گونه‌ای که پاها در یک امتداد با فاصله نیم قدم از یکدیگر قرار داشته باشند و نوک پاها نیز رو به جلو باشند. در حالی که پاشنه پای عقبی روی زمین است زانوی پای جلویی را خم کنید و کم‌کم میزان خمیدگی زانو را بیشتر کنید. پاها را عوض کنید و همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



در حالی که پاشنه پای عقبی روی زمین قرار دارد عضله دوقلو را کشش بدهید. تمرین را با پای دیگر نیز تکرار کنید.

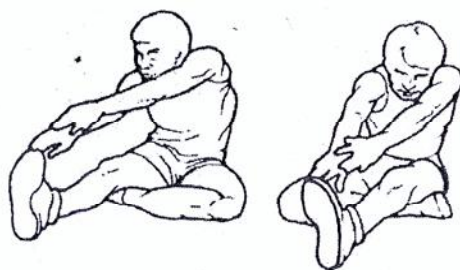
عضلات ران

۱- برای کشش عضلات جلوی ران (چهار سرران)، زانوها را روی زمین قرار دهید و بدنتان را به سمت عقب ببرید تا جایی که بتوانید زمین را از عقب لمس کنید.



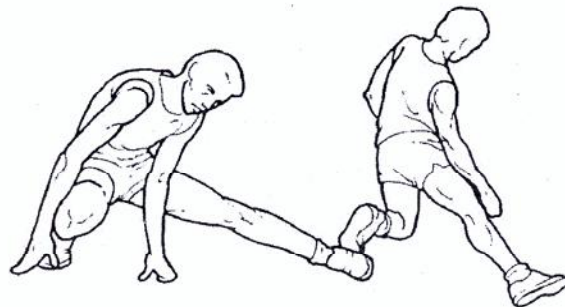
عضلات جلوی ران را کشش دهید.

۲- برای کشش عضلات پشت ران (همسترینگ)، روی زمین بنشینید. در حالی که پای راست را صاف روی زمین قرار می‌دهید پای چپ را جمع کنید و کف پا را زیر ران پای راست بگذارید. بالاتنه را به طرف نوک پا پایین بیاورید (نیازی نیست که سر را به پا بچسبانید). پاها را عوض کنید و همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



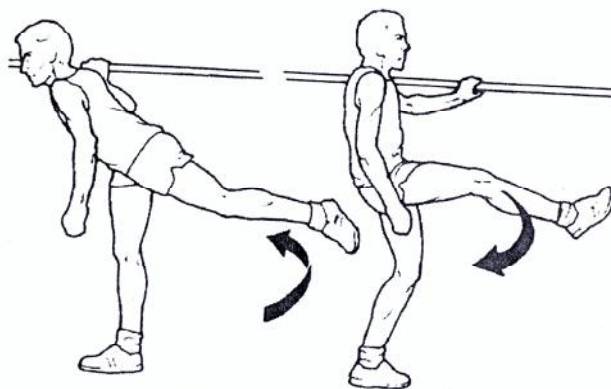
عضلات پشت ران را کشش دهید.

۳- در حالت چمباتمه پای راست را صاف کنید و بغل پا (داخل پا) را روی زمین قرار دهید. در حالی که دست‌ها روی کمر قرار دارند بالاتنه را از کمر به طرف پای راست خم کنید. پاها را عوض کنید و همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



عضلات دورکننده و نزدیک‌کننده را کشش دهید.

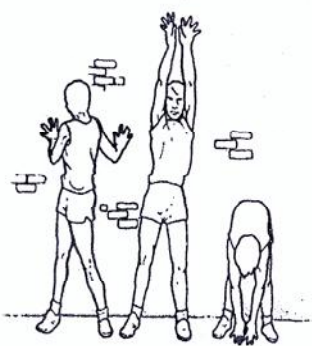
۴- در حالی که میله‌ای را با یک دست می‌گیرید پنجه‌ها را کنار هم قرار دهید و راست بایستید. یکی از پاها را در حالی که نوک پا صاف است از طرف جلو تا حد امکان بالا و سپس پایین بیاورید، حال آن را از طرف عقب به بالا و سپس پایین بیاورید و روی زمین بگذارید. در این حرکت پاندولی زانوی پا نباید خم شود. جهت بدن را عوض کنید و همین حرکت را تکرار کنید. در تمرین بعدی پا را از بغل به طرف بالا ببرید و زمین بگذارید سپس همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید. بعد از اجرای این حرکات این بار پا را به صورت دایره‌وار در این وضعیت قرار دهید سپس در جهت مخالف بچرخانید. پاها را عوض کنید و این تمرین را چند بار تکرار کنید.



انعطاف‌پذیری باسن: پای چپ را از قسمت لگن بچرخانید. این حرکت را با پای راست نیز انجام دهید.

کشش و انعطاف‌پذیری بالاتنه

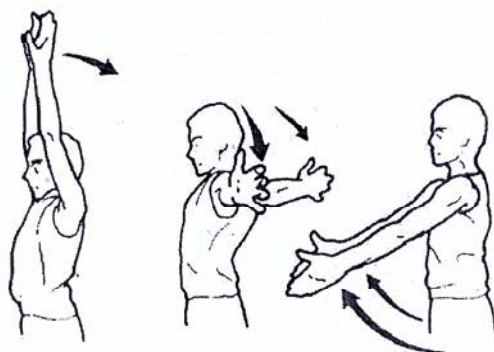
۱- پشت به یک دیوار بایستید و پاهای خود را کمی باز کنید. در حالی که پاهای ثابت هستند بدن را از کمر بچرخانید تا جایی که بتوانید دیوار پشتتان را با هر دو دست لمس کنید. به حالت اولیه برگردید و این حرکت را در جهت مخالف انجام دهید. صاف بایستید سپس دست‌هایتان را تا جایی که ممکن است بالا ببرید. بدن خود را به جلو خم کنید و دست‌هایتان را بین پاهای قرار دهید. بار دیگر دست‌هایتان را بالا ببرید و کمر خود را راست کنید و صاف بایستید. در حالی که کمرتان صاف است دست‌های خود را پایین بیاورید و این حرکت را بار دیگر انجام دهید.



انعطاف‌پذیری بالاتنه: بدن را بچرخانید و دیوار را با هر دو دست لمس کنید. این حرکت را در جهت مخالف نیز انجام دهید.

کتف‌ها

۱- پاهای خود را کمی باز کنید و صاف بایستید. یکی از دست‌ها را به صورت دایره‌وار تا حد امکان بچرخانید سپس دست دیگر را به همین صورت بچرخانید. اکنون هر دو دست را بچرخانید به گونه‌ای که قسمت داخلی بازوها برخورد با گوش شما کنید سپس این تمرین را در جهت مخالف انجام دهید.



انعطاف پذیری کتف‌ها: هر دو دست را به صورت دایره‌وار بچرخانید

۲- پاهای خود را کمی باز کنید و صاف بایستید. دست‌ها را بالا بیاورید و در امتداد شانه‌ها قرار دهید نوک انگشت‌ها نیز روی هم قرار بگیرند. آرنج‌ها را به عقب ببرید به گونه‌ای که دست‌ها از هم باز شوند. به حالت اولیه برگردید و شانه‌ها را ریلکس کنید این حرکت را چند بار تکرار کنید.

عناصر آمادگی جسمانی مرتبط با شمشیربازی:

عبارتند از:

۱- قدرت

۲- استقامت

۳- توان

۴- سرعت

۵- انعطاف پذیری

۶- چابکی

قدرت

قدرت حداکثر نیرویی است که می‌توان در مقابل مقاومت معینی برای یکبار اعمال گردد. ورزش‌های مختلف نیازمند مقدارهای متنابهی قدرت می‌باشند. تمرین قدرتی موجب افزایش پروتئین‌های انقباضی شده و آن نیز به نوبه خود توان عضله را بالا می‌برد. وظیفهٔ مربی این است که تعیین کند چه مقدار قدرت برای فعالیت خاصی مورد نیاز بوده و بهترین روشی که موجب توسعه و حفظ قدرت مورد نیاز می‌شود، کدام است. ممکن است پس از ارزیابی متوجه شوید که ورزشکار به قدرت بیشتری نیاز دارد و به همین خاطر برنامهٔ تمرین‌های قدرتی را برای او پیش‌بینی کنید و با آگاهی از مشخصات نوع ورزش و ارزیابی توانایی ورزشکار، برنامهٔ تمرین‌های قدرتی را منظور نمایید.

استقامت عضلانی

استقامت عضلانی توانایی انجام تعدادی حرکتهای یکنواخت (به مانند بلند کردن وزنه و یا رفت و برگشت یک نوع شنا در طول استخر) در زمان نسبتاً طولانی می‌باشد. بعضی از ورزش‌ها شامل تکرارهایی با فشار زیاد بوده و

در نتیجه نیازمند استقامت کوتاه مدت می‌باشند به مانند، کشتی‌گیری که می‌بایستی بر وزن بدن حریف غلبه نموده و در مسابقه‌ای که چند دقیقه طول نمی‌کشد محتاج استقامت کوتاه مدت است. ولی یک شناگر ۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر نیازمند استقامت دراز مدت می‌باشد.

تمرین استقامتی، توانایی راههای سوخت و سازی را برای تولید انرژی بالا برده و در نتیجه موجب افزایش توانایی عضله‌ها می‌گردد. به جهت اینکه تمرین استقامتی کوتاه مدت از مقاومت سنگین‌تر با تعداد کم استفاده می‌کند. موجب افزایش قدرت و آنزیمهای مورد لزوم برای تمرینهای شدید و کوتاه مدت می‌گردد و در مقابل تمرینهای استقامتی دراز مدت که از اصل مقاومت کمتر و تکرار بیشتر پیروی می‌کند. توانایی عضلات را برای استفاده بیشتر از اکسیژن و در نتیجه توسعه استقامت، افزایش می‌دهد. همچنین پس از مصدومیت، تمرینهای استقامتی عضلانی برای توان بخشی از اهمیت خاص برخوردار است و ورزشکارها تا زمانی که قدرت و استقامت آنها به سطح قبل از مصدومیت نرسیده نباید در مسابقه‌ها شرکت کنند. به یاد داشته باشید در ورزشکارهای ضعیف خطر مصدومیت مجدد به هنگام خستگی بسیار زیاد است.

توان

توان کار انجام شده در واحد زمان می‌باشد. توان عنصر مهمی در برنامه‌های آمادگی عضلاتی است که نشان دهنده ترکیب قدرت و سرعت است.

$$\text{توان} = \text{قدرت} \times \text{سرعت}$$

در گذشته تصور بر این بود که توان را تنها از طریق تمرینهای قدرتی می‌توان بالا برد. اما امروزه مربیها می‌دانند که ترکیب قدرت و سرعت بهترین برنامه برای توسعه توان در ورزشهای مختلف است. بهترین تمرین توان، انجام حرکات قدرتی با سرعت زیاد بوده و برای این عمل نوعی حرکت قدرتی و مقاومت مطلوب که مشابه با حرکات مخصوص با همان ورزش می‌باشد انتخاب شده و با سرعت زیاد انجام می‌گیرد.

سرعت

سرعت با درصد تارهای عضلانی تند انقباض در بدن ورزشکار رابطه داشته و از آنجایی که کمیت تارهای عضلانی تند انقباض بطور عمده از طریق وراثت تعیین می‌شود. بهبود سرعت ورزشکار بسیار مشکل ولی در عین حال امکان‌پذیر است. سرعت حرکت از دو بخش تشکیل شده است: زمان و واکنش و زمان حرکت. زمان حرکت تا حد زیادی توسط تار عضلانی و هماهنگی عصبی - عضلانی تعیین می‌شود. زمان واکنش نیز می‌تواند با تمرین و کاهش تعداد حرکتهای انتخاب تنزل یابد. بهبود سرعت برای ورزشکارهای طراز اول و نخبه از اهمیت خاصی برخوردار است و امتیاز ورزشکار برتر، سرعت بیشتر است.

انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری دامنه حرکتی است که اعضاء قادر به حرکت هستند تعداد تغییرهای حرکت در حول مفصل به وضعیت تاندونها، رباطها و بافتهای همبند و عضله‌ها بستگی دارد. به دلیل اینکه صدمه‌های بسیاری به هنگام اجرای حرکتهای شدید که بیش از حد دامنه طبیعی انجام می‌شود به وجود می‌آید. تمرینهای مربوط به انعطاف‌پذیری به تدریج دامنه حرکت مفصل را افزایش داده و می‌تواند در کاهش آسیب دیدگی کمک مؤثری باشد. بعلاوه عضله‌های سفت و محدودیت دامنه حرکتی در یک ورزشکار، مانع از عملکرد مطلوب ورزشکار می‌گردد و در مقابل عضله‌هایی که کشش خوبی دارند به آسانی حول مفصل حرکت نموده و به انرژی کمتری نیاز دارند و ممکن است اجرای بهتر حرکت را تسهیل کنند. توجه داشته باشید که انعطاف‌پذیری با توجه به نوع ورزش و وضعیت ورزشکار متفاوت بوده و انعطاف بیش از حد نیز استحکام مفصل را ضعیف و موجب بروز صدمات می‌گردد و بغیر از برخی ورزشها مقدار متوسطی از انعطاف‌پذیری کافی خواهد بود. هر چند بهبود انعطاف، همچون دیگر اجزای آمادگی به کندی صورت می‌گیرد اما انجام تمرینهای مربوطه به طور روزانه موجب انعطاف‌پذیری عضلات، کشیده شدن بافتهای همبند و بهبود دامنه حرکتی در مفاصل می‌شود. به طور معمول انعطاف‌پذیری در برنامه گرم کردن قبل از شروع تمرینهای شدید گنجانده می‌شود تمرینهای کششی عضله‌ها را

برای کار آماده نموده و با رفع کوفتگی انجام تمرین را لذت بخش می‌سازد و همچنین به هنگام انجام تمرین و حتی پس از اقدام آن نیز تمرینهای کششی در تمامی دامنه حرکتهای پیشنهاد می‌شود کوفتگی و سفتی اغلب نشانه‌هایی هستند که بایستی آنها را به عنوان نیاز بیشتر بدن به تمرینهای اجرای انعطاف‌پذیری تلقی نمود. انعطاف‌پذیری بایستی در طول سال و تا زمانی که ورزشکار در صحنه‌های ورزشی است انجام گیرد. بسیاری از تمرینهای انعطاف‌پذیری که به صورت نادرست انجام گیرد خطر مصدومیت و ناکامی را در اجرای مهارتها به دنبال دارد.

چابکی

توانای تغییر جهت دادن بدن بصورت ناگهانی و سریع را در اجرای حرکات و فعالیت‌های ورزشی، چابکی -

گویند

شمشیربازی به عنوان ورزشی که اجرای موفق آن نیازمند مهارت‌های حرکتی سریع و دقیق است، ظرفیت روان شناختی و فیزیولوژی بالایی را به ویژه در سطح نخبگی اقتضا می‌کند. نیازهای بدن در مسابقه شمشیربازی در حد بالایی قرار داشته و شامل متابولیسم هوازی، غیرهوازی و الاستات می‌شود که تحت تاثیر سن، جنسیت، سطح تمرین، روشهای تکنیکی و تاکتیکی شمشیرباز قرار می‌گیرد.

توان هوازی

روشی که نیازهای بلند مدت فعالیت‌های بدن انسان را برآورده می‌کند توان هوازی نام دارد.

توان بی‌هوازی

میزان و توانایی بدن انسان برای مواجه شدن با نیازهای کوتاه مدت فعالیت‌های را توان بی‌هوازی گویند.

زمان واکنش

زمان واکنش یک پارامتر بسیار حساس و عینی است که منعکس کننده عملکرد شناختی و حرکتی می باشد. زمان واکنش به زمان اندازه گیری شده بین ارائه یک محرک و اجرای پاسخ مناسب به آن محرک اطلاق میشود. این پارامتر در شمشیربازی بسیار هائز اهمیت است و شمشیر بازان نخبه زمان عکس العمل بسیار کوتاهی دارند و به عنوان مهمترین عامل تمییز دهنده در افراد (شمشیربازان موفق) از نظرات حذف شده است. با توجه به ماهیت حرکتی و زمانی شمشیربازی ، انتظار میرود که بیشترین سهم در تولی انرژی بر عهده سیستم انرژی هوازی می باشد و از این رو آمادگی بی هوازی فرد می تواند نقش تعیین کننده ای در عملکرد حرکتی و موفقیت وی داشته باشد . اما با وجود نقش پر رنگ توان بی هوازی ، اهمیت حمایت کننده توان هوازی را در بازیهای متوالی نباید نادیده گرفت.

نظر اسلام راجع به فعالیت‌های تربیت‌بدنی

نظام تربیتی اسلام از طرفی در تعیین جایگاه تربیت‌بدنی از بخش‌بندی که از تربیت انسان می‌نماید باری انسان سه گونه تربیت قائل است که از نظر اسلام این جنبه‌ها در عمل جدائی ناپذیرند که این سه جنبه تربیتی عبارتند از:

۱. تربیت اخلاقی

۲. تربیت عقلانی

۳. تربیت جسمانی

و این تقسیم‌بندی مورد قبول دانشمندان دیگر تعلیم و تربیت اعم از غربی و شرقی که در این زمینه صاحب نظر هستند می‌باشد، به طور مثال می‌توان کانت، چان لاک و غیره را نام برد اما اختلافی که در این دیدگاه با دیدگاه‌های غیر الهی و اسلامی وجود دارد برحسب نگرشی است که به انسان دارند و تقدم داشتن و اصل بودن آن شاید بتوان گفت هدف پرورش جسمانی بعنوان یک هدف والا و عالی که اهداف مهم دیگر تحت الشعاع آن قرار گرفته‌اند در نظام تربیتی غرب و مارکسیست بر اثر جنبه‌های تربیتی ارجحیت دارند.

در واقع می‌توان گفت که این مسئله از نقطه نظر تربیتی بررسی گردیده مثلاً این مسکویه از دید تربیتی به مطلب نگریسته و بوعلی و امثال او به طور تدریجی و به شکل مرحله‌ای به قضیه نگریسته‌اند. یا مثلاً صاحب فتوت نامه سلطانی در صدد تلفیق بین حرکات بدنی و فلسفه حرکات و چرائی و شباهت آن با فلسفه وجودی انسان به جهت شرایط فکری و محیطی‌اش برآمده است. بدین لحاظ تربیت‌بدنی و حرکات بدنی را در جهت حفظ تعادل روانی و بهداشت روانی و جسمانی مطرح نموده‌اند. علمای پیشین در مورد تربیت‌بدنی نظراتی داده‌اند از جمله این علماء ابوالحسن علی بن سهل بن ابن طبری (۱۹۲-۲۴۷ هجری قمری)، ابوبکر بن ربیع بن احمد الاخوانی النجاری (اوایل تا آخر قرن چهارم) ابن مسکویه (۲۲۵ - ۴۲۱ هجری قمری) ابن سینا (۳۷۰-۴۲۸ هجری قمری) عنصر المعالی: (۴۱۲-هجری قمری) آخر قرن چهارم ابن مسکویه (۲۲۵-۴۲۱ هجری قمری) ابن

سینا (۳۷۰-۴۲۸ هجری قمری) عنصر المعالی: (۴۱۲-۴۷۵ هجری قمری) امام محمد غزالی، خواجه نصیرالدین طوسی، ابن خلدون شجاع (انیس الناس) - مولانا حسین واعظ کاشفی می باشد.

نخستین نظری که باید به آن اشاره نمود. سخنان امام خمینی رهبر بزرگ انقلاب اسلامی در جمع ورزشکاران و کارمندان تربیت بدنی است که چنین فرموده اند: مملکت ما همینطور که به علما و دانشمندان احتیاج دارد به این قدرت شماها (ورزشکاران) هم احتیاج دارد. این قدرت وقتی با ایمان باشد وقتی که زورخانه با قرآن باشد پشتوانه یک ملت است وقتی قهرمانها، قهرمانهای اسلامی باشند پشتوانه یک ملت هستند، بازوی یک ملت هستند. ورزشکاران دو وظیفه دارند: یک ورزش جسمانی برای قدرت پیدا کردن و دفاع از مملکت یکی هم پرورش روحانی که اگر در انسان پیدا شود آن وقت قدرت جسمانی اش مضاعف می شود شما کوشش کنید که آن قدرت را هم که قدرت الهی است پیدا کنید.

تربیت بدنی از دیدگاه شهید استاد مطهری

از دیگر مفاخر عالم اسلام شهید والامقام شیخ مرتضی مطهری را می توان نام برد، استاد در کتاب مقدمه های بر جهان بینی اسلامی در جلد چهارم تحت عنوان انسان در قرآن بعد از اینکه به بررسی ویژگی انسان پرداخته به این جا رسیده که انسان دارای استعداد های متفاوت و مختلفی است که در دسته بندی کلی به استعدادهای جسمانی و روحانی می تواند تقسیم شود و به تشریح آن پرداخته است.

راهنمائیهای اسلام در مورد تربیت بدنی

در میان دستوراتی که دین مبین اسلام در این رابطه فرموده اند حدیثی از رسول اکرم (ص) به چشم می خورد که حکایت از دینی است که انسان نسبت به بدنش دارد و این دین در حدیث تجلی دارد که می فرماید: ان لبدنک علیک حقاً؛ برای بدن تو، بر تو، حقی است.

اسلام در مورد تربیت بدنی راهنمائیهای فراوانی دارد: تیراندازی و سوارکاری و ورزشهای بدنی به طور عموم جزئی از روشهای تربیت بدنی در اسلام است روایاتی از رسول اکرم (ص) در این باب وارد شده و فقهای اسلامی بابتی از کتاب خود را به این موضوع اختصاص داده‌اند. بهره‌برداری و تمتع از زندگی نیز یکی از هدفهای تربیت بدنی در اسلام است. زیرا بدن ناتوان نمی‌تواند بهره‌خویش را از زندگانی بدست آورد. به طور کلی اسلام بدن و نیرهای آنرا پست و ناچیز نشمرده است و به امور بدنی احترام می‌گذارد ولی بدن را به حال خود رها نمی‌کند بلکه آنرا تنظیم و تعدیل می‌نماید، زیرا اگر امور بدنی افسار گسیخته شود در هیچ حدی متوقف نمی‌گردد.

قال الإمام علی (ع): (یارب، یارب، یارب، قو علی خدمتک جوارحی)

حضرت علی (ع) در فرازی از دعای کمیل عرضه می‌دارد:

پروردگارا! پروردگارا! پروردگارا! اعضاء و جوارح مرا، در راه خدمت به خودت، قوی و نیرومند گردان.

قال رسول الله (ص): (طوبی لمن اسلم و کان عیسه کفافاً و قواه شدادا)

پیامبر اکرم (ص) فرمود:

خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود درآمد دارد و قوای بدنش نیرومند است.

قال رسول الله (ص): حق الولد علی والده ان یعلمه التابۀ و السباحۀ و الرمایۀ و ان لا یرزقه الا طیباً وان یزوجه اذا بلغ

رسول اکرم (ص) فرمود:

حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را آموزش دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید.

قال رسول الله (ص): الهوا والعبوا فانی اکره ان یری فی دینکم غلظۀ

رسول خدا (ص) فرمود: تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم در دین شما خشونت دیده شود.

منابع مأخذ

- ۱) پیتمن، برایان ترجمه عباسعلی فاریاب "آموزش و تمرینات شمشیربازی" انتشارات بامداد کتاب ۱۳۸۵
- ۲) اکبری جاوید ، احمد " آشنایی با ورزش شمشیربازی و راهبردهایی جهت توسعه آن در دانشگاهها و موسسات آموزش عالی " ۱۳۷۷
- ۳) گلچین ، علی . آشنایی با ورزش شمشیر بازی بهار ۱۳۷۷
- ۴) پایان نامه کارشناسی ارشد ۱۳۷۶ دانشگاه تهران احمد اکبری جاوید
- ۵) پایان نامه کارشناسی ارشد ۱۳۸۹ دانشگاه علوم تحقیقات عاطفه خامنه سیفی
- ۶) پایان نامه کارشناسی ارشد ۱۳۸۳ دانشگاه کرج پیمان فخری
- ۷) پایان نامه کارشناسی ارشد ۱۳۷۹ دانشگاه خوراسگان فرهاد رضایی
- ۸) طرح پژوهشی ۱۳۸۶ مجریان : دکتر فضل الله باقرزاده ، پیمان فخری ، آکادمی ملی المپیک ایران
- ۹) Lasaloszepesi learning fencing in Groups, 2009