

چقدر طول می کشد تا بفهمم فرزندم برای شمشیربازی مناسب است!

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۲۰)

شمشیربازی ورزشی سرگرم کننده و انباشته از آدرنالین است. این ورزش بسیار بی نظیر، ارائه کننده ی تمرینات فوق العاده، مبارزه های واقعی و فرصت های عالی برای آینده، و در عین حال یک ورزش پیچیده ای است. کودکانی که فعالیت هایی چالشی را دوست دارند، معمولا افرادی هستند که از این ورزش بیشترین لذت را برده و اغلب به عنوان شمشیربازهای موفق می شوند.

کنار آمدن با شمشیربازی، زمان می برد

از آنجا که کل بدن در شمشیربازی درگیر است، بنابراین نیاز به آمادگی جسمانی خوبی دارد. این ممیزه برای بسیاری از بچه هایی که متمایل به مسائل فکری هستند چالش برانگیز است. شمشیربازها باید سخت کار کنند تا قوی تر، سریع تر و انعطاف پذیرتر شوند و به سطح بالایی از هماهنگی عصب و عضله برسند. مهارت تصمیم گیری در شمشیربازی باید بی نهایت سریع باشد.



کنار آمدن با مبارزه نقش مهمی در یادگیری شمشیربازی فرزند شما دارد. این ورزش برخلاف اکثر ورزش های دیگر است، و تفاوت اصلی آن در این است که فرزند شما باید **یاد بگیرد که با ترس و اضطراب روبرو شود**. عادت کردن به تجهیزات آن به خودی خود زمان می برد، زیرا آن دارای مجموعه ای کامل از وسایل حفاظتی است که بدن فرزند شما را به معنای واقعی کلمه **از نوک سر تا کف پا** را در بر می گیرد. یادگیری راحت بودن در این تجهیزات به تنهایی زمان طولانی نیاز دارد.

معمولا حداقل چند ماه طول می کشد تا فرزند شما خود را با محیط شمشیربازی تطبیق دهد. بعضی از شمشیربازهای جدید تنها در عرض چند هفته در آن احساس راحتی می کنند. برای بعضی دیگر ممکن است کمی بیشتر طول بکشد. مقدار زیادی از آن به تمایلات طبیعی آنها و تجربه هایی که در زندگی داشته اند، بستگی دارد. به فرزند خود مقداری زمان بدهید تا با تجهیزات و محیط کاملا آشنا بشود.

شمشیرباز خوبی شدن

شمشیربازی درست مانند هر کاری در زندگی نیاز به تلاش، صبر و شکیبایی برای رشد، پیشرفت و بهتر شدن دارد. ما همگی معتقدیم که نوع و شکل بدن یا میزان توانایی طبیعی فرد موقع شروع آموزش، زیاد اهمیت ندارد، زیرا هر کسی پتانسیل تبدیل شدن به یک شمشیرباز بزرگ را

دارد، به ویژه اگر به این ورزش علاقمند باشد و برای پیشرفت خوب خود به سختی کار کند. در اینجا هیچ قرص جادویی وجود ندارد، هیچ ابزار خاصی نیست که به طور ناگهانی بتواند به شما بگوید که فرزندتان یک شمشیرباز بزرگی خواهد شد.

آنچه واقعا باید متوجه شوید این است که فرزندتان به این ورزش اشتیاق نشان می دهد یا خیر. در حالی که همه در روزهای تعطیلی دوست دارند در خانه باقی بمانند و استراحت کنند، شما می بینید که فرزند شما بیشتر دوست دارد به تمرین شمشیربازی برود تا از آن لذت ببرد و روی مهارت های خود کار کند. هرچقدر فرزند شما عشق بیشتری به شمشیربازی نشان دهد، **تشویق و پشتیبانی شما باید بیشتر شود.**



تبدیل شدن به یک قهرمان بزرگ نیاز به سال ها تمرین و کار سخت دارد. هیچ راهی برای بچه ها وجود ندارد که بتوانند سریع تر به آنجا برسند، و یا برای والدین، که باید دیدگاه خود را در مورد سریع تر رسیدن به آنچه آرزو دارند، تغییر دهند و تنها کاری که باید انجام دهند این است که وظیفه ی خود را به نحو احسن انجام داده و منتظر رسیدن آن روز بشوند. رضایت بخش ترین و مفید ترین کاری که شما می توانید برای فرزند خود انجام دهید این است که در کشف اینکه آیا شمشیربازی برای او مناسب است یا خیر، به او کمک کنید، و در زمینه ی تصمیم گیری در مورد ادامه ی تمرین و بهبود مهارت های خود، صبور باشید.

تمرین های انفرادی رو در رو می تواند بسیار متفاوت باشد

درس های انفرادی رو در رو برای شمشیربازهایی که در انتخاب مسیر خود شک دارند، می تواند بسیار مفید واقع شود. **درس های خصوصی انفرادی** واقعا ارزشمند هستند، و اجازه می دهند که بازیکن در مورد ویژگی های تکنیک های اجرایی، اطلاعات بیشتری کسب کند. پیشرفت هایی که در درس های خصوصی اتفاق می افتد می تواند حیرت انگیز باشد. در حالی که درس های گروهی پایه و اساس مدل آموزش امروزی را فراهم می کند، شمشیربازهای خردسال می توانند با کار با مربی به صورت فردی مطالب بسیاری را یاد بگیرند. درس های خصوصی می تواند به کودک کمک کند تا موانع فراروی خود را پشت سر گذاشته و از آنها عبور کند، و می تواند به او اجازه دهد که بازخورد شخصی خود را که برای ادامه ی مرحله ی بعدی تمرینات خود به آن نیاز دارد، به دست آورد.

اگر فرزند شما با شمشیربازی دچار چالش شده است، ما به شدت به شما توصیه می کنیم که قبل از اینکه به طور کلی تسلیم شوید و این ورزش را کنار بگذارید، چندتا درس انفرادی خصوصی را امتحان کنید. این می تواند محرک مورد نیاز او باشد تا مسائلی که باعث عقب افتادگی او شده است را از بین ببرد. از سوی دیگر، این کار به شما اطمینان می دهد که همه ی کارهای لازم را انجام داده اید تا بتوانید بهترین تجربه های شمشیربازی ممکن را برای او فراهم کنید.

نکته کلیدی در مورد جدول زمانی

هیچ عدد جادویی وجود ندارد که دقیقا نشان دهد که آیا کودک شما یک **شمشیربازی بزرگی** بشود یا خیر. و در هر صورت، همه چیز به تعریف شما از "شمشیربازی خوب" بستگی دارد. آیا آن زمانی است که فرزند شما در یک مسابقه ی استانی برنده شود؟ یا مقام برتر مسابقات کشوری؟ یا اینکه پس از المپیک شدن یا استخدام در یک دانشگاه عالی، متوجه خواهید شد که "شمشیربازی او خوب" است!



اما دیدگاه ما در مورد شمشیربازی به نتیجه مرتبط نیست، بلکه در مورد رشد و اشتیاق به آن است. شمشیربازی چیزی به ما می دهد، که ارزشمند تر از بردن چند مدال است. هیچ زمان بندی خاصی برای برنده شدن وجود ندارد. هیچ میانبری برای بهتر شدن نیز وجود ندارد. هیچ چیز مطمئنی هم وجود ندارد. بله، این کاملا درست است! آنچه که ما می خواهیم اطمینان حاصل کنیم این است که کودک شما در حال لذت بردن از سفر خود و برداشتن گام های مثبتی در جهت موفقیت می باشد.

شما ظرف چند ماه متوجه خواهید شد که این ورزش برای فرزندتان مناسب است یا خیر. در حالی که شما قطعا دوست دارید که او بتواند در مسابقات شمشیربازی به موفقیت برسد، ما میزان موفقیت را با مدال اندازه نمی گیریم. ما موفقیت را از لحاظ رشد شخصی می سنجیم.

Irina Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog