

مزیت های شمشیربازی در زندگی فرزندتان!

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۲۱)

به عنوان پدر و مادر، ما دوست داریم تا جایی که می توانیم و در قدرت ما هست هر گونه امتیاز مثبت زندگی را در اختیار فرزندان مان بگذاریم. من عاشق شمشیربازی هستم زیرا آن می تواند به فرزندان مان کمک کند تا توانایی های گوناگونی در سطوح مختلف برای خود ایجاد کنند. شما چند ورزشی را می شناسید که بتواند به فرزندتان چالش های فیزیکی و ذهنی و در عین حال اعتماد به نفس، مهارت های اجتماعی و آینده آکادمیک ارائه دهد؟ به نظر می رسد که این صحبت در مورد شمشیربازی تقریباً درست باشد، این طور نیست؟ بله، این دقیقاً همان چیزی است که شمشیربازی می تواند برای فرزندان شما انجام دهد.

با توجه به سرعت حرکات پا و ضربه زدن، فرزند شما از تمرینات پر فشار تاثیر گذار هوازی بهره مند خواهد شد، که استقامت، قدرت و هماهنگی عصب و عضله در او ایجاد می شود. من دوست دارم شمشیربازی را به عنوان یک نوع رقص بدانم، چون ما از همان مجموعه مهارت هایی استفاده می کنیم که در رقص استفاده می شود، یعنی درک زمان، سرعت، دقت و شتاب.



به همین ترتیب، در رقص شمشیربازی، نوآموز باید نوعی حس هوشیاری بدن را توسعه دهد، نه تنها با دانستن اینکه بدن خود چگونه در موقعیت قرار بگیرد، بلکه نسبت به حریف چگونه و کجا باید مستقر شود. هوشیاری و سلامت بدن چیزی فراتر از شمشیربازی است که بخش عمده ای از زندگی سالم را تشکیل می دهد! در سالن های شمشیربازی، ما شاگردان مان را تشویق می کنیم که با عادت های سالم و روش های بهینه ی تغذیه، مواظب بدن خود باشند. شمشیربازی به کودک شما این ایده را القا می کند که بدن خود را به عنوان ابزار و معبد بگمارد و از آن مراقبت کند!

شمشیربازی نیز **آزاد کننده ی استرس** فوق العاده ای است. کودک شما می تواند حالت پرخاشگری و ناامیدی خود را از طریق شمشیربازی در یک محیط کنترل شده آزاد کند. وقتی او روی پیست قرار می گیرد، چیز دیگری برای او مهم نیست. و همان طور که بر تکنیک و استراتژی تمرکز می کند، تمام مشکلات و نگرانی های او از بین می رود. برخی از دانش آموزان دبیرستانی معتقد هستند که شمشیربازی برای فرار از فشار هم کلاسی ها و مدرسه بسیار عالی است.

شمشیربازی تفکر راهبردی و نظم تحصیلی کودک شما را بهبود می بخشد

شمشیربازی مسلماً یک ورزش فیزیکی است، اما آنچه که اکثر مردم نمی دانند این است که یک لایه ی روحی ذهنی دیگر در درون آن وجود دارد که جزء لا یتجزاً آن است. آن دقیقاً مانند بازی شطرنج است که به صورت فیزیکی انجام می شود. هر حرکتی از حریف نیاز به یک عکس العمل و یک پاسخ خاصی است. کلید معما در یادگیری این ورزش تفکر استراتژیک است تا بتوانید یک ضربه را بزنید یا امتیازی را بدست آورید. در حالی که مربیان در طول درس ها راهنمایی و تمرین زیادی را ارائه می دهند، چالش های ذهنی واقعی هنگامی که شمشیرباز در مقابل حریف قرار دارد، به وجود می آید. روی پیست، تمام فکرهایی که در ذهن بازیکن می گذرد مستقل است. کودک شما باید یاد بگیرد که تمرکز کند، قدرت دید بالایی داشته باشد، و به صورت لحظه ای عمل کند. شمشیربازی به بچه ی شما یاد خواهد داد تا روی خود بایستد، مهارت ارزشمندی که در طول زندگی همیشه با او خواهد بود، و در عرصه های علمی، اجتماعی و در محل کار به او کمک خواهد کرد.

ایجاد کننده ی حس اعتماد به نفس

شمشیربازی یک ابزار فوق العاده برای تقویت اعتماد به نفس است. برای دریافت یک حمله ی حریف، شمشیرباز باید هم زمان با پیاده کردن استراتژی دفاعی خود، حرکت پای سریعی نیز داشته باشد. این به این معنی است که هیچ زمانی برای یک حدس دوم وجود ندارد. شمشیربازی نیاز به حرکت های جسورانه هم در دفاع و هم در تهاجم دارد. در آموزش های گوناگون شمشیربازی، ما به گونه ای آنقدر روی بدن کار می کنیم که این ادراک از اعتماد به نفس با ایستادگی کامل و تمام قد ایجاد شود.



این تنها ورزشی است که قد و اندازه در آن مهم نیست، و فقط مهارت است که حرف اول را می زند. من بازیکنان فراوانی را شاهد بودم که بر حریف های دو برابر قد خود غلبه کرده اند، زیرا آنها مهارت و استعداد انجام این کار را داشته اند. این یک امتیاز شگفت انگیزی است! این یکی از معدود ورزش هایی است که اندازه، سن، جنس، قومیت و شخصیت در آن مهم نیست. من نمی توانم از ورزش دیگری یاد کنم که اندکی از این ویژگی ها را داشته باشد!

به همین ترتیب، شمشیربازی ورزشی است که والدین و کودکان خود می توانند در آن با یکدیگر رقابت کنند. دیدن پدر و مادری که در یک مسابقه با فرزندان خود بازی می کنند، زیاد غیر طبیعی نیست. بازی یک پدر با پسر نوجوانش یک اتفاق فوق العاده است. اشتراک یک علاقه ی

واحد در یک ورزش، یک راه عالی برای به هم پیوستگی یک خانواده است، مخصوصا در طول دوره ی نوجوانی، که روابط ما با فرزندان مان می تواند کمی تنش زا باشد.

توسعه ی دایره ی اجتماعی کودک

افرادی که به ورزش های تیمی زیاد مشتاق نیستند، می توانند از ویژگی فردی شمشیربازی، لذت ببرند. من فکر می کنم یکی از بزرگترین مزایایی که کودک شما از آن قدردانی خواهد کرد، توانایی دوست یابی است. شمشیربازی شکاف حائل سنی، جنسیتی، اندازه و قومیت را پر می کند، و درها را به شبکه ای از دوستان باز می کند که ممکن است در مکان های روزمره مانند مدرسه در دسترس نباشد. این باعث می شود تا بچه ها با انواع شخصیت ها و تجربیات بسیاری که ممکن است قبلا با آنها مواجه نشده اند، قرار گیرند.



شمشیربازی یکی از معدود ورزش هایی است که کودکان می توانند نه تنها به صورت محلی بلکه در سطح ملی و بین المللی نیز رقابت کنند. شمشیربازها اغلب قادر به رویاروی با حریف های حرفه ای هستند. این چیزی نیست که احتمالا در سایر ورزش های دیگری مانند بسکتبال یا والیبال رخ دهد. تعامل با قهرمانان شمشیربازی مورد علاقه ی خود و رقابت در خارج از محدوده ی باشگاه می تواند تاثیر زیادی بر روی کودک شما داشته باشد. من فکر می کنم جیسون شریدان در یکی از مقاله های خود به خوبی این مطلب را تشریح کرده است:

"این ممیزه، نظر فرزند شما را در مورد غیر ممکن ها را تغییر می دهد. این باعث می شود که او بفهمد بزرگی قابل دستیابی است. هنگامی که یک کودک این باور را داشته باشد، و هنگامی که او می بیند که رویاهای خود تبدیل به واقعیت و عملی شده اند، احساس بی نظیری پیدا خواهد کرد، و می تواند روش نائل شدن به هر چیز در زندگی را تغییر دهد. این می تواند شیوه ی او در مقابله با سختی ها را نیز تغییر دهد. از این ممیزه بهتر در یک ورزش چه می خواهید؟"

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog