

# چگونه از شمشیربازی لذت ببریم

(سخنی با والدین)

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۵/۱)

ما چه ویژگی شمشیربازی را بیشتر دوست داریم؟ هنگامی که یک کودک به شمشیربازی ملحق می شود، او معمولاً با برخورد خشک و سرد یک شخص بزرگسال روبرو می شود که از او می خواهد روی گارد بنشیند و حرکات پا را یاد بگیرد. آنگاه یک شمشیر به او می دهد تا با آن آشنا بشود. واقعا خشک تر از این برخورد نمی تواند برای یک کودک اتفاق بیفتد!

پس از مدتی، این خشکی جایش را به تمرین و کار سخت و فداکاری می دهد که همه چیزهای خوبی هستند. کارهایی که حال بچه ها را بهتر کرده، و به رشد آنها کمک می کند. اما این مراحل هم می تواند، به ویژه برای کودکان چالش برانگیز باشد،

سرگرم کننده کردن شمشیربازی یکی از راه های عالی برای مقابله با چالش ها خاص آن است، که به بچه ها کمک می کند تا مهارت های خوب آن را فرا گیرند و در طول حیات از آنها بهره بگیرند. از آن جایی که همه ی ما می دانیم که سرگرمی می تواند با استرس مقابله کند، والدین فرصت دارند برای ایجاد و حفظ سرگرمی، لذت و هیجان، برای شمشیربازان کودک خود، وارد عمل شوند!



اکنون به چند راهکار برای لذت بردن از شمشیربازی توجه کنید.

## ۱. گذشته را مرور کنید

روز اولی که کودک شما روی پیست رفت را به یاد بیاورید؟ آنگاه میزان آموخته ها و رشد او را بسنجید و به او یادآوری کنید! فیلم ها و عکس های آن روزها را به او نشان دهید. این عمل به او یادآوری خواهد کرد که چه دوران لذت بخشی را گذرانده و در آن زمان چه حس نشاط آور خوبی داشته است.

## ۲. با هم بازی کنید

بر خلاف بسیاری از ورزش های دیگر، همه اطلاعات اندکی درباره شمشیربازی دارند! همه ی ما در دوران جوانی فیلم های دزدان دریایی، رابین هود و زورو را دیده ایم، و با همبازی های خود با شمشیر بازی کردیم. و اکنون فرصت آن است که به عقب برگردیم و دوباره با فرزندان خود بازی کنیم. یک شمشیر اسباب بازی پلاستیکی را بردارید و درست مانند دوران کودکی با فرزندان بازی کنید. و هنگامی که او برنده شد، با اعتراض این عبارت ها را به کار ببرید: "منصفانه نیست"، "شما خیلی حرفه ای بازی می کنید!". این احساس را در او ایجاد کنید که مهارت های جدیدش خیلی مفید واقع شده است! اعتماد به نفس او را افزایش بدهید! و خودتان هم از این بازی لذت ببرید!

### ۳. فشار را از دوش او بردارید

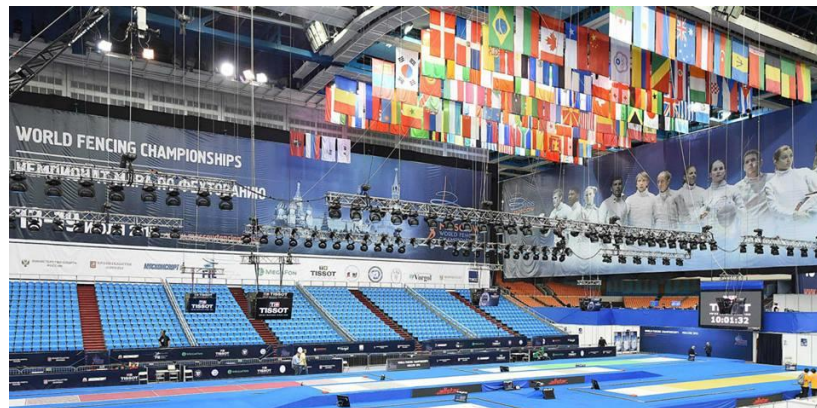
حال و هوای مسابقه و پروسه ی آماده شدن برای آن به اندازه ی کافی فشار زاست. سعی کنید تا خودتان به این فشار چیزی نیافزایید، بلکه اجازه دهید این روند به راحتی پیش رود و بگذارید کودک شما چیزی جز حمایت، لذت و سرگرمی احساس نکند.

### ۴. مواظب عکس العمل تان باشید

فرزند شما به راحتی متوجه عصبانیت و اضطراب شما می شود. او دقیقا حس می کند چه زمانی ناامید، و چه وقتی که خوشحال می شوید. تلاش کنید تا برخورد ایده آل و آرامی داشته باشید، آنگاه خواهید دید که فرزندتان چگونه از شما الگو خواهد گرفت. برعکس اگر قبل از یک مسابقه مضطرب باشید، کودک شما نیز همین رویه را در پیش خواهد گرفت.

### ۵. آرزوهای بزرگ داشته باشید و لی عشق و محبت را فراموش نکنید

رویای های بزرگ داشته باشید و فرزندتان را تشویق کنید، اما در هنگام کسب هرگونه دست آوردی، عشق، مهر و محبت را فراموش نکنید. رویای قهرمان المپیک شدن جالب و ارزشمند است، اما نباید آنچنان مهم نشان داده شود! عشق را به خاطر خود فرزندتان نشان دهید نه برای نتیجه هایی که به دست می آورد.



### ۶. بی خودی پاداش ندهید

اجازه دهید پیامد برد و باخت به صورت طبیعی و منطقی پیش برود. ارتقاء رده بندی بازیکن به سبب برنده شدن و گاهی اوقات به چالش کشیدن احساسات او هنگام باخت نرمال است. این بازخوردها به بازیکن اجازه می دهد که روند رو به رشدی داشته باشد و در بلند مدت کمک بزرگی به او خواهد کرد. گاهی اوقات باختن هم خوب است و به معنای به خط پایان رسیدن نخواهد بود. با مراقبت، احساسات و عواطف، و نه با کیف پول خود، از او پشتیبانی کنید.

### ۷. او را با کسی مقایسه نکنید

فرزندتان را به هیچ کس مقایسه نکنید، نه به صورت مثبت و نه به صورت منفی. شمشیربازی فرزند شما نباید با بازی کودکان دیگر مقایسه شود، بلکه تنها با خودش باید ارزیابی شود. در صورتی که او با هم بازی هایش مقایسه شود، از آنها متنفر خواهد شد و در صورتی که آنها با او ارزیابی شوند از خودش متنفر خواهد شد.

## ۸. دوستی و رفاقت را تشویق کنید

درگیر کردن کودکان در مسابقات ایده خوبی است. در بسیاری از مسابقات اخیر، ما همیشه بازیکنان را تشویق می کردیم که تا آخرین بازی در سالن مسابقه باقی بمانند. از این طریق به بازنده ها کمک می شود که بیشتر روی تیم شان تمرکز کنند تا روحیه ای که دوست داریم داشته باشند، به دست آورند. بدین ترتیب آنها بیشتر به دوستی های ایجاد شده و حمایت از دوستان شان توجه خواهند کرد تا اینکه درگیر چالش های خود شوند. تماشای برد یک هم تیمی از برد خود شخص کم ارزش تر نیست و به همان اندازه می تواند لذت بخش باشد!

## ۹. آماده ی تفریح خود به خودی باشید

قرار نیست تفریح و سرگرمی در محل های انتخابی خودمان رخ بدهد، بلکه ما به عنوان پدر و مادر باید در هر جا که باشد آماده ی آن باشیم! با هم به صورت گروهی به شنا، به کوه، به سینما رفتن، می تواند بسیار لذت بخش و سرگرم کننده باشد، به ویژه اگر با هم تیمی یا هم باشگاهی ها باشد. لذت و سرگرمی داشتن با همبازی های شمشیربازی خود تنها روی پیست اتفاق نمی افتد.

## ۱۰. دوستان شمشیربازی

شرکت در رویدادهای اجتماعی با دوستان شمشیربازی (خارج از محیط آموزش!) بسیار مهم است! این برای کودکان هم صدق می کند. سعی کنید برخی از این رویدادهای سرگرم کننده را برای کمک به رشد فرزندان به همراه سایر دوستانش برگزار کنید تا تفریح بیشتری داشته باشند! شما می توانید یک روز بعد از ظهر یک دعوت همگانی در پارک سازماندهی کنید یا یک مهمانی برای هم باشگاهی های فرزندان رو به راه کنید. راه های زیاد دیگری برای انجام این کار نیز وجود دارد، و همه ی آنها می تواند در عین حال ایجاد سرگرمی فراوان، آینده ی سالم و مثبت فرزند شما را تامین سازد.



## ۱۱. خاطره بسازید

فرصت های فراوانی برای ایجاد خاطرات در شمشیربازی وجود دارد! زندگی از لحظات کوچکی تشکیل می شود که سرشار از خنده، شادی و سرگرمی منبعت از دوره می های لذت برانگیز گروهی است. هنگامی که مسابقات به پایان می رسد و شمشیرها در غلاف خود فرو می روند، اینها خاطرات ماندگاری خواهند شد که فرزند شما برای همیشه فراموش نخواهد کرد.

## ۱۲. سن را فراموش نکنید

همه چیز با سن تغییر می کند و بچه ها یک هدف در حال حرکت هستند! نیازها و خواسته های فرزند شما با گذشت هر سال تغییر می کند، و انتظار ما هم چیزی غیر از نباید باشد. با مربی فرزندتان درباره ی نحوه ی اداره ی برنامه ی آنها در سنین مختلف صحبت کنید و از سر در گم شدن نترسید. و همیشه آماده ی امتحان کردن کارهای جدید باشید.

## ۱۳. برنامه های نمایشی

هرگاه در مدرسه یا باشگاه از فرزند شما خواسته شود که یک برنامه ی نمایشی شمشیربازی ارائه کند، این شانس را از او دریغ نکنید. نیازی به گفتن نیست که بچه ها در چنین برنامه هایی احساس خوشبختی می کنند، و این به سبب توجه مثبت و تحسین و تمجیدی که برای انجام چنین کار زیبا و اختصاصی، ابراز می شود. احساس منحصر به فرد بودن، هوشیاری و سرمشق شدن برای بچه ها فوق العاده مهم است و آنها را شاداب می کند. سعی نکنید شمشیربازی فرزندتان را مخفی کنید! بگذارید همه ی دنیا بفهمند!

## ۱۴. مثبت فکر کنید

هرگز نباید از عملکرد فرزندتان انتقاد کنید، زیرا که این عمل درست نیست. فرزند شما دقیقا می داند چه کار اشتباهی کرده است و در وقت خودش مربی در مورد آن با او صحبت خواهد کرد. بیشتر تلاش کنید در مورد چیزهای خوبی که فرزندتان در طول هر مسابقه انجام داده است، صحبت کنید، حتی اگر باخته باشد!

## ۱۵. فیلم تماشا کنید

در دنیای مجازی فیلم و کتاب های زیادی درباره ی شمشیربازی وجود دارد. گهگاهی یکی از فیلم های شمشیربازی را به صورت خانوادگی تماشا کنید، البته باید کاملا مناسب سن فرزندتان باشد. از آن جایی که فیلم های مدرن شمشیربازی بسیار کم است (بر خلاف فوتبال)، اما فیلم های بسیار زیادی وجود دارد که عنصر اصلی آنها شمشیربازی است، از دزدان دریایی گرفته تا زورو، یا سه تفنگدار. حتی فیلم جنگ ستارگان هم دارای صحنه هایی از مبارزات "سابر" است.

## ۱۶. سرگرمی را معامله کنید

سرگرمی یک معامله بزرگ و عالی است! از لاک خود بیرون بیایید و ببینید که شمشیربازی چقدر لذت بخش است، و این که فرزندتان چقدر در آن سرگرم شده است که باید واقعا از این رشته ی ورزشی قدردانی کرد. فراموش نکنید که در این معامله تا جایی که ممکن است از این سرگرمی لذت ببرید، زیرا که والد یک شمشیرباز شدن واقعا لذت بخش است! از او در مورد جالب ترین ویژگی شمشیربازی بپرسید، و در مورد چیزهای خاصی که شما دریافت کرده اید صحبت کنید. اجازه دهید این لذت به شما هم منتقل شود.

**هنگامی که سخت گرفتار کار هستید، هم می توانید از شمشیربازی لذت ببرید و فرزندتان را تشویق کنید که حد اکثر تلاش خود را بکند. در حقیقت، حفظ جنبه ی لذت بخشی آن، کلید موفقیت شما خواهد بود. بنابراین هر چه شمشیربازی برای فرزند شما بیشتر سرگرم کننده و هیجان انگیز باشد، احتمال حفظ آن و سخت کار کردنش بیشتر خواهد شد! از نظر احساساتی بگوییم که شمشیربازی واقعا ورزش سرگرم کننده ای است، تنها کاری که ما باید انجام دهیم این است که فضای مناسب را ایجاد کنیم.**