

چگونه می توان با شمشیربازی کودکان را از سیستم های الکترونیک دور کرد

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۸/۲)

چند سال پیش، در حالی که پسر من منتظر پایان تمرین ما در باشگاه بود، از او عکسی گرفتم که به طور جدی با گوشی خود بازی کرد. من مطمئن هستم این عکس برای بسیاری از والدین بسیار آشنا است. در حقیقت، بسیاری از بچه های ما تعلق عجیبی به پلی استیشن و یا سایر دستگاه های الکترونیکی خود دارند.

من همه ی پدر و مادرها را درک می کنم و با آنها همدردی می کنم. بچه های من که همه شمشیربازهای جدی هستند زمان بیکاری خود را نیز با دستگاه های الکترونیکی می گذارند، اما در عین حال شاهد رشد و بلوغ شان که متاثر از عشق آنها به این ورزش می باشد، هستم.

وسواس تکنولوژی

در بسیاری از موارد، پدر و مادر بچه های معتاد به وسیله های بازی و سرگرمی نگران سلامت و سطح فعالیت آنها هستند. آنها اغلب اوقات یا با دستگاه تلفن خود مشغول هستند و یا در یک اتاق تاریک به کامپیوتر و یا تلویزیون خود چسبیده اند.

بعضی از این بچه ها از درد گردن رنج می برند، که در نتیجه بر ستون فقرات آنها تأثیر می گذارد و می تواند باعث درد و ناراحتی بیشتر هم بشود، و اگر درمان نشوند می تواند منجر به عوارض دیگری نیز بشود.



من والدین بسیاری را می شناسم که به فرزندان خود اولتیماتوم داده اند. و آنها را مجبور به شرکت در یک ورزش کرده اند، با این انتظار که این امر منجر به از بین رفتن وسواس تکنولوژی آنها شود. و متأسفانه به نظر می رسد که این راه حل به ندرت به آنها کمک کرده است. مگر اینکه راه شان به نحوی به شمشیربازی کشیده شده باشد.

شمشیربازی چگونه می تواند فرزند شما را از دستگاه های الکترونیک دور کند

من بارها و بارها دیده ام که یک کودک پس از آمدنش به باشگاه در برابر هر فعالیت فیزیکی مقاومت کرده است. اما به چند دلیل، شمشیربازی او را راضی کرده است، به گونه ای که نه تنها گرفتار تمرینات باشگاه شده، بلکه مدام به دنبال تمرین و مسابقه افتاده است. حتی گاهی اوقات او تا حد آمادگی برای مسابقات ملی نیز پیش رفته است.

این یک معجزه است! اما علت آن چیست؟

من به چند دلیل معتقدم که ورزش های رقابتی حس هدفمندی، وابستگی، و دستیابی به اهداف را فراهم می کنند. این شاید همان ویژگی بازی های ویدئویی باشد که بچه ها عاشق آن هستند، چرا که عنصر رقابت در آنها وجود دارد. به ویژه اگر فرزند شما درگیر یک بازی ویدئویی گروهی شده باشد، جایی که او با سایر بازیکنان گروه در حال بازی باشد.

اگر بازی های کامپیوتری بچه ی شما مسموم کرده باشد، او ممکن است عنصر رقابت شمشیربازی را نیز تشخیص دهد و به آن پاسخ مثبت دهد. استراتژی های مبارزه های دو نفره ی ذهنی و فیزیکی می تواند به شیوه ای مثبت روی او تاثیر بگذارد. شمشیربازی حتی برای بعضی از بچه ها، ممکن است به عنوان یک بازی واقعی مجازی زنده به نظر برسد! این می تواند برای شما نیز فرصت خوبی باشد تا به هدف خود برای دور کردن او از پشت میز بازی برسید، از طرف دیگر در حقیقت شما توانسته اید او را بطور متفاوت تری نیز فعال نگهدارید.

آنچه شمشیربازی را از سایر ورزش ها متفاوت می کند، این است که به نظر می رسد برخی از کسانی که به آن مراجعه می کنند، قبلا هیچ گونه فعالیت ورزشی نکرده اند، و در بعضی موارد حتی هیچ علاقه ای به هیچ ورزشی نیز نداشته اند. آنها به شمشیربازی می آیند و ناگهان متوجه می شوند که این یکی از سرگرم کننده ترین ورزش هایی است که می تواند آن را ادامه دهند! دختر، پسر، بلند، کوتاه، جوان، بالغ، مسن، با هر گونه ساختار ورزشی و توانایی، حتی در ابتدایی ترین سطح آن می توانند در این ورزش پذیرفته شوند.



هر کس می تواند بدون توجه به زمینه ی کاری یا سنی یا تجربه در این ورزش شرکت کند. هیچ "نیمکتی" نیز وجود ندارد که احتمال نشستن شما بر روی آن وجود داشته باشد، حتی اگر به خوبی سایر اعضای تیم نباشید. به رغم برخی ضعف های خود شما در بعضی از موارد، می توانید با **توسعه یک استراتژی** و نوعی بازی که بتوانید با آن معایب خود را پوشش دهید، بازی خود را به طور حرفه ای ادامه دهید.

شمشیربازی یک بازی ذهنی است که قدرت تفکر به اندازه ی توانایی های جسمانی تان در آن نقش دارد. این ورزش به گونه ای هست که شما می توانید در آن هم با سرعت بالا بازی کنید و هم با سرعت تاکتیکی کند تر تا با قدرت، استقامت و سایر فاکتورهای شخصی خود تطبیق داده شود.

مزیت دیگر شمشیربازی در این است که می تواند تقریباً مانند یک رسانه ی ارتباطاتی عمل کند. ما یک شبکه گسترده اجتماعی در داخل جامعه شمشیربازی داریم. اغلب اوقات، شمشیربازان ما با بازیکنان سراسر کشور، و گاهی اوقات جهان، از طریق دیدن آنها به طور منظم در مسابقات منطقه ای و ملی، **روابط دوستانه** برقرار می کنند. شمشیربازها می توانند این میثاق دوستی را ایجاد کنند، آن را پرورش دهند، و از آن برای تحریک روحیه ی رقابتی خود استفاده کنند.

هنگامی که فرزندان در معرض این ارتباطات دوستانه و اجتماعی قرار گرفت و درگیر فعالیت های طبیعی ناشی از شمشیربازی شد، هرگونه وسیله ی الکترونیکی یا بازی ویدئویی ممکن است به سرگرمی دست دوم تبدیل شود. البته احتمالاً گهگاهی ممکن است به آن رجوع کند، اما امیدوارم مانند قبل نباشد.

مرحله ی انتقالی به یک ورزشکار واقعی

سال گذشته در باشگاه ما یک بچه ی کلاس نهمی داشتیم که پدر و مادرش عاجزانه می خواستند او را در یک فعالیت ورزشی شرکت دهند. اما او به شدت مقاومت می کرد. او با بسیاری از ورزش های پیشنهادی مخالفت کرده بود. تا اینکه به او گفته شد که دیگر چاره ای ندارد و باید یک ورزش را انتخاب کند.

او در این زمینه تحقیقاتی انجام داده بود و یک پرسشنامه اینترنتی یافته بود که بر اساس شاخصه های فردی می توانست ورزش مناسب را انتخاب کرد. او با بی اعتنایی سوال های این پرسشنامه را پاسخ داده بود. آیا می دانید پاسخ چه بود؟! بله، ورزش مناسب او شمشیربازی بود.

بنابراین او در باشگاه ما ثبت نام کرد و بلافاصله عاشق این ورزش شد. تا حدی که که والدین او فراموش کردند که او یک سال پیش غیر فعال بود و هیچ علاقه ای به هیچ ورزشی نداشت. او در طی سال گذشته آنچنان تغییر کرد که اکنون عملاً غیر قابل تشخیص است.

هم اکنون شمشیربازی او بسیار خوب است، و تا حد امکان هر مسابقه ی را تماشا می کند، و هر زمان که بتواند در مسابقات شرکت می کند. او واقعاً توانسته است خودش را از کسی که تصور می کرد هیچ علاقه ای به هیچ ورزشی ندارد، به یک ورزشکار واقعی تبدیل کند.



شمشیربازی می تواند آغازی برای کسب امتیازهای بیشتر باشد

به اطلاع شما می رسانم که شمشیربازی هرگز از دستگاه های الکترونیکی خود نخواهد گذشت، چرا که این دستگاه ها بخشی از دنیا و زندگی کودکان ما شده است. و این خود برای برخی از ما شمشیربازها مستمسی برای یک عمر فعالیت و مشارکت در این ورزش شده است. عده ی دیگری معتقدند که این ورزش می تواند منجر به موفقیت هایی در خارج از باشگاه نیز بشود. آنها ممکن است به دلیل مقام های کسب شده ی خود **استخدام** شوند، در دانشگاه **بورسیه تحصیلی** بگیرند و یا فراتر از آن از **سربازی** معاف شوند!

شخصاً من عاشق تماشای تکامل نوآموزان جدیدی هستم که به وسیله ی پشه ی شمشیربازی گزیده شده اند. و من قدردان گوش دادن و صحبت کردن با والدین آنها هستم که بعد از ماه ها و سال ها برای اولین بار اعتراف می کنند که فرزندانشان از دوران کودکی تا به حال چقدر متحول شده اند، و احتمالاً به چه جاهایی خواهند رسید!

Irina Chirashnya,

[Academy of Fencing Masters Blog](#)