

شمشیر را زمین بگذارید!

راهنمای کمک به خردسالان در مسابقات – ویژه ی والدین

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۹/۲۷)

شمشیربازهای نوآموز اغلب برای دانستن اینکه چه کاری در مسابقه باید انجام دهند، سردرگم هستند، و این به طور طبیعی در رده های زیر ۱۰، زیر ۱۲ و زیر ۱۴ سال کاملاً صدق می کند. مسابقه برای این بازیکنان که همه چیز برای آنها به طور کلی جدید است، به خوبی قابل درک نیست. البته می توان **مسابقه ی شمشیربازی** را برای آنها به عنوان یک نمایش تلقی کرد. به یاد داشته باشید که این بچه ها هنوز در حال یادگیری رسم و رسوم زندگی هستند، از مرتب کردن لباس های خود و قرار دادن آنها در محل مخصوص گرفته، تا مرتب کردن کتاب های شان در کتابخانه ی شخصی. و ما نمی توانیم از آنها انتظار داشته باشیم که این کارها را به بهترین نحو انجام دهند.

در همین حال والدین نیز می خواهند به کمک آنها بیایند، مخصوصاً وقتی که بازیکن آنها خیلی کوچک باشد، درست همان گونه که شما به طور معمول در آموزش سایر موارد جدید زندگی، فرزندتان را یاری می کنید. از جهت دیگر اغلب اوقات **دنیای شمشیربازی برای یک پدر و مادر خیلی جدید** است، و ممکن است حتی ندانیم که چگونه باید به فرزندمان کمک کنیم. که خود این امر بسیار ناامید کننده است!



پس از تماشای بسیاری از والدین شمشیربازهای جدید در مسابقات، متوجه شدم که برخی چیزهای مشابه دوباره و دوباره تکرار می شود. بنابراین برای اینکه سردرگم نشوید! در اینجا راهنمایی هایی را در اختیاران قرار می دهم تا اینکه بدانید چگونه می توانید از بازیکن جوان خود در مسابقات حمایت کنید تا بتواند بهترین نتیجه ی خود را به دست آورد. اولین و بهترین راهنمایی این است که به هیچ وجه در چهارچوب قوانین و تجزیه و تحلیل های حرکتی داور دخالت نکنید!

سلاح آنها را زمین بگذارید

خردسالان اغلب اوقات، به محض به پایان رسیدن مسابقه سلاح خود را از سیم بدن خود جدا نمی کنند و آن را پشت سر خود به صورت آویزان روی زمین می کشند. این مسئله به دو دلیل یک عادت بسیار بدی به حساب می آید:

۱. خراب شدن سیم بدن و شمشیر

اولین نکته در اینجا این است که اگر سلاح به دنبال بازیکن بر روی زمین آویزان شود، سیم بدن پیچ خواهد خورد، و بر اثر این پیچ خوردگی های مکرر منجر به قطع شدن سیم های داخل آن خواهد شد.

سلاح ممکن است در حین کشیده شدن روی زمین زیر پای خود کودک یا سایر افراد برود. آن ممکن است به اشیائی مانند صندلی گیر کند، ضمن اینکه ممکن است خطرات متعدد دیگری نیز وجود داشته باشد. یکی از معضلات رایج آسیب دیدگی تیغه است که نیاز به **تعمیر گران قیمتی** خواهد داشت، که باب طبع هیچ کس نیست!

در صورتی که هر یک از این موارد بین بازی های یک مسابقه اتفاق بیفتد، یعنی در صورت **کار نکردن سیم بدن یا شمشیر**، بازیکن ما با یک **کارت زرد** جریمه خواهد شد! این وضعیت ناخوشایند تنها با بیرون کشیدن سیم بدن و قرار دادن آن در جیب شلوار و گذاشتن سلاح در ساک خود به طور کامل قابل اجتناب است.

۲. ایجاد خستگی بیش از اندازه

یکی دیگر از عوارض مهم در دست نگهداشتن سلاح، سنگین شدن آن است. بازیکنان خردسال نیروی فیزیکی مناسب برای نگه داشتن شمشیر برای مدت طولانی ندارند. هنگامی که آنها سلاح خود را حمل می کنند (به یاد داشته باشید که وزن آن برای آنها بسیار بیشتر از آنچه که برای شماست)، شانه و بازوی آنها زود خسته می شود. این بدان معنی است که آنها قادر به اجرای دقیق حرکات مورد نیاز نخواهند بود. سلاح آنها در حین شمشیربازی شروع به افتادن می کند و عملکرد آنها به طور قابل توجهی دچار افت می شود.



ساده ترین کمک – شمشیر آنها را از سیم بدن جدا کنید

معمولاً، جدا نکردن سیم بدن از شمشیر در انتهای یک بازی برای آنها راحت تر است! اغلب اوقات باز کردن شمشیر برای شمشیربازهای کوچک در پایان بازی، سخت است. یا گیره ی شمشیر خیلی محکم است، یا بازیکن کمی ضعیف یا عصبی است، و یا به سادگی آن را فراموش می کند. کلنجار رفتن آنها در واقع زیاد مهم نیست آنچه مهم است این است که آنها نیاز به کمک دارند. بنابراین اینجا شما می توانید به او کمک کنید. حتماً هم این کار را بکنید! گاهی اوقات گیره ی سلاح کمی بیش از حد سفت است و نیاز به دست بزرگتر دارد، و یا اینکه دو شاخه ی سیم در سوکت شمشیر گیر کرده است.

با وارد شدن والدین به این موضوع تا این بخش برای کودک ساده تر شود هیچ گونه اشتباهی رخ نداده است. با گذشت زمان، و با رشد بدن های شان آنها قادر خواهند بود که این کار را خودشان انجام دهند، اما در مسابقه، وقتی که والدین تلاش می کنند تا سلاح فرزندشان را باز کنند، کار

بسیار عالی انجام می دهند. سیم بدن را جمع کرده و در جیب عقب شلوار گذاشتن بهتر است از اینکه آویزان باشد. این چیزهای بسیار ساده هستند که بیشترین تاثیر را دارند.

ماسک را از سر بردارید

اگر در یک مسابقه ی شمشیربازی شرکت کرده باشید، حتما کودکی را دیده اید که حاضر نیست ماسکش از سرش بیرون آورد. او این کار را انجام می دهد، زیرا به نوعی فکر می کنند که این آسان ترین راه است، حداقل ساده تر از درآوردن آن و دوباره پوشیدن مجدد آن است. شمشیربازهای خردسال از بزرگ ترها تنبل ترند، به همین علت ماسک برای آنها به یک وسیله ی چالش برانگیز تبدیل می شود. وصل کردن سیم بدن خود به فرقه و شمشیر و در عین حال گرفتن شمشیر و ماسک با دست برای آنها بسیار سخت است. بنابراین از نظر آنها بهتر است که ماسک را بر سر نگه دارند.



آنچه اتفاق می افتد این است که ماسک بر سر آنها شروع به سنگین شدن می کند. ماسک شمشیربازی جزو تجهیزات سنگین به حساب می آید! همچنین به یاد داشته باشید که این سنگین ترین قطعه ی وسایل بازیکن است زیرا که از شبکه ی فلزی ساخته شده است. هنگامی که یک کودک خردسال یا حتی یک نوجوان ماسک را برای مدت طولانی بر سر داشته باشد، عضلات گردن او شروع به سفت شدن می کند. گرفتگی عضلات گردن در مسابقات شمشیربازی می تواند سبب سردرد احتمالی بشود که شاید متوجه نشوید ممکن است از ماسک به وجود آمده باشد! شانه ها نیز درگیر این فشار می شوند، زیرا که کل بالاتنه سعی دارد وزن ماسک را تحمل کند و آن را از سقوط حفظ کند.

وسایل تان را نزدیک خود نگهدارید

خیلی وقت ها ما شاهد هستیم که بازیکنان خردسال **تجهیزات یدکی** خود را درست در نزدیکی جایی که آنها در حال بازی هستند، نگه نمی دارند. این باعث می شود که والدین عملاً برای دسترسی به وسایل یدکی فرزندشان مجبور هستند به آن طرف سالن برگزاری مسابقات تا وسایل از کار افتاده را جایگزین کنند. و این سبب ایجاد استرس زیادی می شود که واقعاً لازم نیست. تنها کاری که باید انجام دهید این است که ساک یا اسلحه و سیم بدن اضافی را درست در جایی که کودک شما مشغول بازی است بیاورید!

اسنک و آب مورد نیاز همراه تان باشد

در مسابقات شمشیربازی **وقفه های طولانی زیادی بین بازی ها** وجود دارد. اغلب اوقات بازیکنان **بین آخرین بازی پول و اولین بازی جدول حذفی** بیست و یا سی دقیقه وقت دارند. حتی یک فاصله زمانی پنج دقیقه ای، فرصت عالی است که بازیکن خردسال بتواند **جرعه ای آب و یا**

چند لقمه میان وعده کوچک میل کند. موز، شکولات، لقمه های ی پروتئینی، نوشیدنی ورزشی، میوه های خشک، و غیره، همه می تواند **خوردنی های مسابقه ای** فوق العاده ای باشند، و شما فوق العاده غافلگیر خواهید شد و قتی که می بینید که بازیکن خردسال شما از خوردن کمی خوردنی چقدر سرحال و شاداب می شود.

همین امر درباره ی آب نیز صادق است. همیشه بازیکن جوان خود را تشویق کنید که بین بازی های مختلف خود آب بنوشد. این کار روحیه ی بازیکن را تغییر می دهد! به همین دلیل همیشه یک بطری آب همراه تان باشد.

بچه های جوان کالری ها را با سرعت فوق العاده بالا می سوزانند. آنها نیاز به وعده های غذایی مقوی و آب بیشتر از بزرگترها دارند.

به بدن خود استراحت بدهید

ما اغلب کودکان را می بینیم که پس از پایان بازی با تجهیزات و لباس کامل خود، اعم از وست، ماسک، شمشیر و دستکش، در جایی می نشینند. و بیشتر در یک جا بی حرکت نیز می نشینند! در صورتی که پس از اتمام بازی، آنها قطعاً باید لباس خود را درآورند تا به بدن شان استراحت بدهند و رلکس بشوند.



این امر مستلزم درآوردن ماسک، پوشیدن یک تی شرت خشک، درآوردن برخی از لباس های محافظ مانند محافظ قفسه ی سینه، می باشد. اگر فرزند شما نتواند به طور نرمال ماسک خود را درآورد، به او کمک کنید. و آن را در نزدیکی او قرار دهید. اگر او نتواند وست خود را بکند، به او کمک کنید که آن را درآورد سپس آن را بر روی یک صندلی بیندازد. سلاح او را زمین بگذارید، و بگذارید بدن او نفسی بکشد!

این نوع تاکتیک اجازه می دهد که هم لباس و هم خود بازیکن نفس راحتی بکشند. این کار به بدن و ذهن یک استراحت واقعی می دهد.

هرچه فرزند شما آرام تر و سرحال تر به مرحله ی بعدی برود، ادامه ی مسابقه برای او ساده تر خواهد بود. همچنین بازی برای او سرگرم کننده تر خواهد بود! اگر شما در مسابقه ای فوق العاده خسته، خیس عرق و سرحال نباشید، آن مسابقه برای تان هرگز سرگرم کننده نخواهد بود. با درآوردن لباس، شما به بدن و ذهن تان اجازه می دهید که نفس عمیقی بکشند، بنابراین این کلید را فشار دهید تا همه چیز مجدداً تنظیم شود. این مورد به نتیجه هیچ ارتباطی ندارد! بلکه به لذتی که قرار است در طول این مسیر نصیب بازیکن شود مرتبط است.

با این چند راهنمایی اندک، به بازیکن جوان خود کمک کنید! در بین دور مقدماتی و دور حذفی به او کمک کنید تا همه ی وسایل را از خودش دور کند. به او کمک کنید تا لباس خود را درآورد، همه چیز به جز شلوار. وست را به صورت باز پهن کنید، ماسک را بیرون بیاورید، سیم بدن را جدا کنید. به بازیکن جوان خود استراحت مناسب بدهید و ببینید که چقدر از آن مسابقه بیشتر لذت خواهد برد!

Igor Chirashnya,
Academy of Fencing Masters Blog