

تعداد صفحه	جدول مقالات ترجمه شده	
۸	چرا باید در مسابقات شمشیربازی فریاد کشید	۱
۵	چرا نباید به سید بندی حریف های تان توجه کنید	۲
۲	پنج موردی که درباره ی مبارزه ی شمشیربازی نمی دانید	۳
۲	هفت نکته در مورد شکست در یک مسابقه ی شمشیربازی	۴
۴	پنج راه برای کاهش استرس مسابقه	۵
۳	۱۰ دلیل برای فراگیری شمشیربازی در کلاس های تابستانی	۶
۷	هشت مهارت اساسی مورد نیاز داوران جوان شمشیربازی	۷
۴	داشتن آرمان های بزرگ و رفیع	۸
۵	کارت سیاه شمشیربازی چیست و چه معنایی دارد	۹
۲	چهار دلیل موجه برای باخت بجای برد	۱۰
۳	شش دلیل برای ویدیو کردن بازی فرزندتان	۱۱
۵	چهار موردی که می تواند آینده ی شمشیربازی فرزندتان را نابود کند	۱۲
۳	شش نکته در رابطه با بازی با هم تیمی ها در مسابقات	۱۳
۴	وظائف کمک مربی شمشیربازی	۱۴
۲	چرا ورزشکاران کارمندان خوبی می شوند	۱۵
۵	چگونه شمشیربازان جوان خود را تشویق کنیم	۱۶
۲	همیشه به حریف های تان احترام بگذارید	۱۷
۴	چگونه از شمشیربازی لذت ببریم ۱۸۰	۱۸
۲	تابستان خود را با شمشیربازی سپری کنید	۱۹
۳	آیا در مسابقه نیاز به مربی داریم؟	۲۰
۲	شمشیربازی به کودکان کمک می کند تا آزاد شوند!	۲۱
۳	هیچ وقت قضاوت داور را زیر سوال نبرید!	۲۲
۵	راهنمای پرورش یک شمشیرباز نخبه	۲۳
۳	نسل جدید و گوشی های هوشمند	۲۴
۳	برانگیختگی شعله ور	۲۵
۴	عهد اخوت بستن با حریف	۲۶
۲	مقررات شمشیربازی ویژه ی والدین بازیکنان مبتدی	۲۷
۲	چرا والدین برای شمشیربازی هزینه می کنند	۲۸
۴	تمرین شمشیربازی در خانه	۲۹
۳	چرا یک ایه ایست سطح بالا گاهی اوقات به یک مبتدی می بازد؟	۳۰
۲	چرا درس انفرادی شمشیربازی این قدر کوتاه است؟	۳۱
۲	چگونه حد اکثر بهره را از مربی خود ببریم	۳۲

۱	آیا فرزندم رو پیست بیش از اندازه متهاجم است یا متدافع؟	۳۳
۲	ترس شمشیربازان جوان از بازی با بازیکنان قدبلند!	۳۴
۲	عدم تمایل به بازی در شمشیربازی	۳۵
۷	تاریخچه ی شمشیربازی	۳۶
۲	به مربی خود اعتماد کنید	۳۷
۲	آیا درس انفرادی مفید است؟	۳۸
۲	چرا شرکت در مسابقات ورزشی برای فرزندان مهم است؟	۳۹
۳	چگونه فرزند خود را برای اولین مسابقه ی شمشیربازی آماده کنیم؟	۴۰
۲	موی بلند و قوانین مربوط به آن!	۴۱
۴	کنترل احساسات در شمشیربازی	۴۲
۲	چگونه خم شمشیر خود را صاف کنیم	۴۳
۲	استراحت پزشکی در شمشیربازی	۴۴
۱	چگونه خودمان را برای مسابقه آماده کنیم؟	۴۵
۴	ثبت خاطرات شمشیربازی	۴۶
۲	آیا سخت کوشی جواب می دهد؟	۴۷
۳	آیا شمشیربازی ورزش خطرناکی است؟	۴۸
۳	چه انتظاری از اولین مسابقه می توانیم داشته باشیم؟	۴۹
۲	شمشیر خود را استاندارد کنید؟	۵۰
۳	چه چیزهایی برای مسابقه نیاز داریم؟	۵۱
۲	چگونه از دستکش خود نگهداری کنیم؟	۵۲
۲	شمشیربازی و نقش والدین	۵۳
۲	چرا نباید به تماشای تمرین فرزندمان بنشینیم؟	۵۴
۲	مربی شمشیربازی	۵۵
۳	قوانین شمشیربازی ویژه ی والدین مبتدیان	۵۶
۵	تاکتیک در شمشیربازی	۵۷
۵	چندتمرین موثر برای تمرین در خانه	۵۸
۲	چگونه فرزندمان را به ادامه دادن شمشیربازی تشویق کنیم	۵۹
۴	فرزند شما چقدر باید مسابقه دهد؟	۶۰
۳	چگونه می توان با شمشیربازی کودکان را از وسایل الکترونیک دور کرد	۶۱
۴	چرا کودکان شمشیربازی را رها می کنند؟	۶۲
۴	چگونه ساک شمشیربازی خود را سالم نگه داریم؟	۶۳
۳	چرا نباید در تمرینات شمشیربازی وقفه ایجاد شود؟	۶۴
۱	بهره گیری از حضور مربی بر روی پیست	۶۵
۲	آمادگی روحی روانی سریع برای مبتدیان	۶۶

۴	چرا فرزند شما باید درس انفرادی بگیرد؟	۶۷
۵	آناتومی شمشیر	۶۸
۴	هنگامی که رده ی سنی بازیکن تغییر می کند،	۶۹
۲	چرا بچه های ما باید آرزوهای بزرگ داشته باشند؟	۷۰
۵	هفت روش برای جلوگیری از منفی بافی	۷۱
۴	شمشیربازی پیشکسوتان	۷۲
۳	چگونه با بازیکن قد کوتاه بازی کنیم؟	۷۳
۱	آیا استفاده از دسته ی فرانسوی خوب است یا بد؟	۷۴
۴	دلیل پیشرفت متفاوت شمشیربازها علی رغم امکانات یکسان چیست؟	۷۵
۲	کارت سیاه شمشیربازی چیست؟	۷۶
۵	کمال گرایی در شمشیربازی	۷۷
۳	چرا داوری کردن برای بازیکنان خردسال مهم است؟	۷۸
۳	چرا شمشیربازها باید رزومه ی شکست های خود را بنویسند؟	۷۹
۵	دسته ی اِپه، هفتیری یا فرانسوی؟	۸۰
۴	چرا شمشیربازها گریه می کنند و چگونه باید احساسات خود را کنترل کرد؟	۸۱
۵	تمرین کنترل نوک با هدف؟ ۹	۸۲
۴	مقایسه ی ذهنیت تمرینی و ذهنیت مسابقه ای در شمشیربازی؟	۸۳
۳	مقررات شمشیربازی ویژه ی والدین بازیکنان مبتدی	۸۴
۶	سیستم گزینش مسابقات شمشیربازی المیک ۰۲۰۲ توکیو	۸۵
۴	شمشیر را زمین بگذارید!	۸۶
۴	پنج حقیقتی که وظیفه ی شما به عنوان والد، شمشیرباز را متحول می کند	۸۷
۳	مقررات شمشیربازی ویژه ی والدین بازیکنان مبتدی (۳)	۸۸
۲	قانون جدید کم کاری در اِپه و فلوره	۸۹
۲	نکاتی درباره ی تماشا کردن ولدت بردن از بازی شمشیربازی؟	۹۰
۴	هنر زیبایی تسلی دادن کودکی که بازی خود را باخته است	۹۱
۵	چرا باید قبل از درس انفرادی خود را گرم کرد؟	۹۲
۴	یک روز مسابقه ای!	۹۳
۴	اندازه گیری میزان پیشرفت شمشیربازی فرزندتان را متوقف کنید!	۹۴
۳	مربیگری در مسابقات شمشیربازی!	۹۵
۴	چرا گاهی اوقات عملکرد تمرین شمشیربازها بهتر از مسابقه است!	۹۶
۴	یازده توصیه برای والدین شمشیربازها	۹۷
۴	چگونه شمشیربازها یاد می گیرند که انتقاد سازنده را بپذیرند	۹۸
۳	چگونه باید در مسابقات شمشیربازی با داور برخورد کرد!	۹۹
۵	چه چیزی شمشیربازی را در مقایسه با سایر ورزش ها برجسته می کند؟	۱۰۰

۴	چگونه می توان نا امیدی در حین شمشیربازی را مدیریت کرد!	۱۰۱
۲	چگونه از تعویق تمرینات شمشیربازی خود جلوگیری کنیم!	۱۰۲
۴	تمرکز شما در مسابقات شمشیربازی	۱۰۳
۴	تمرکز بیش از حد روی برد!	۱۰۴
۸	آماده سازی مربی و ورزشکار برای مسابقات	۱۰۵
۸	چگونه و چرا باید نتایج خود را چک کنید؟	۱۰۶
۴	عشق به ورزش شمشیربازی!	۱۰۷
۳	چقدر طول می کشد تا بفهمم فرزندم برای شمشیربازی مناسب است!	۱۰۸
۳	مزیت های شمشیربازی در زندگی فرزندان!	۱۰۹
۴	چرا شمشیربازی با ورزش های دیگر متفاوت است!	۱۱۰
۴	قبل از تمرین چه چیزهایی باید بخورم؟	۱۱۱
۳	چگونه می توان خود را به خوبی برای فصل مسابقات آماده کرد!	۱۱۲
۳	در دور مقدماتی تفریحی بازی نکنید!	۱۱۳
۷	خصوصیات یک مربی خوب	۱۱۴
۴	بهره گیری مثبت از اضطراب پیش از بازی!	۱۱۵
۳	آشپزخانه ورزشکار - راهبردهای تغذیه بهتر؟	۱۱۶
۴	دو روی سکه حمایت والدین!	۱۱۷
۱	چرا عملکرد تمرین من از مسابقات بهتر است؟	۱۱۸
۵	چگونه پس از پایان فصل شمشیربازی با انگیزه تمرین کنیم؟	۱۱۹
۳	گام جهت هدف گذاری موثر ۷	۱۲۰
۲	نحوه برخورد با اتفاقات ناخوشایند بازی	۱۲۱
۷	پنج مصدومیت متعارف شمشیربازی و نحوه جلوگیری!	۱۲۲
۲	کنترل ذهن = کنترل بازی	۱۲۳
۳	شما خواهی باخت!!!	۱۲۴
۴	شکست در آمادگی یعنی آمادگی برای شکست	۱۲۵
۴	مصدومیت های البوی شمشیربازی و زانو	۱۲۶
۳	مسابقه تیمی شمشیربازی	۱۲۷
۲	چگونه تعادل فرزندان را افزایش دهید	۱۲۸
۴	شمشیربازی با ویلچر	۱۲۹
۲	بازی برای بردن یا بازی برای نباختن	۱۳۰
۵	شمشیربازی چیست	۱۳۱
۱۷	تمرینات آمادگی شمشیربازی	۱۳۲
۶	توسعه مهارت های آموزشی مربیان	۱۳۳
۶	ده موردی که والدین شمشیربازها باید رعایت کنند!	۱۳۴

۲	من بهترینم!	۱۳۵
۵	ایجاد و محافظت از شهرت و اعتبار شمشیربازی خود!	۱۳۶
۱	تعهدات افتخارآمیز شمشیربازها	۱۳۷
۱	فرزند خود را با یک ورزش جدید به نام شمشیربازی آشنا کنید	۱۳۸
۳	وقتی در حال برد هستی از شمشیربازی کناره گیری کن!!!	۱۳۹
۴	مادرهای شمشیربازها جزو بهترین ها هستند	۱۴۰
۲	تمرکز در شمشیربازی	۱۴۱
۲	روان شناسی بازی تیمی	۱۴۲
۴	پنج تصمیم موثر برای سال جدید	۱۴۳
۸	تاریخچه شمشیر بازی	۱۴۴
۵	نشانه های نازپرورده بارآوردن شمشیرباز خود!	۱۴۵
۴	نامه ای محبت آمیز برای داور شمشیربازی!	۱۴۶
۳	ویژگی های پدران خوب شمشیربازها	۱۴۷
۷	قانون جدید عدم تمایل به مبارزه در شمشیربازی!	۱۴۸
۲	هر اتفاق ناخوشایندی ممکن است در شمشیربازی رخ دهد	۱۴۹
۵	در شمشیربازی ۱+۱ مساوی ۲ نیست!!!!	۱۵۰
۲	ورزش شمشیربازی بدن و ذهن را باهم پرورش می دهد	۱۵۱
۳	تمرکز و شمشیربازی	۱۵۲
۶	چگونه شمشیربازی فرزندان ما را برای آینده نامعلوم آماده می کند	۱۵۳
۳	ده اشتباه بزرگ ذهنی	۱۵۴
۳	چرا باید جایگاه رده بندی خود را محکم کرد	۱۵۵
۲	اتک های همزمان سابِر	۱۵۶
۸	چگونه بهترین روز زندگی خود را داشته باشیم	۱۵۷
۹	راهنمای تعمیر سیم بدن	۱۵۸
۵	تمرینات بدن سازی (۱)	۱۵۹
۶	ذهنیت معقول شمشیربازی	۱۶۰
۵	تمرینات بدن سازی(۲)	۱۶۱
۷	پیش به سوی توکیو	۱۶۲
۵	تمرینات بدن سازی(۳)	۱۶۳
۵	شمشیربازی بهترین گزینه برای بر طرف کردن موانع فرهنگی	۱۶۴
۵	تمرینات بدن سازی(۴)	۱۶۵
۴	نه راهکار مدیتیشن برای افرادی که نمی توانند نظم ذهنی داشته باشند	۱۶۶
۵	تمرینات بدن سازی(۵)	۱۶۷
۳	نظام رتبه بندی کشوری شمشیربازی	۱۶۸

۵	تمرینات بدن سازی(۶)	۱۶۹
۴	شمشیربازی ورزش نسل آینده است	۱۷۰
۹	کتاب کار تمرینات بدن سازی ویژه شمشیربازی	۱۷۱
۵	برجسته ترین ۱۰ اشتباهی که یک شمشیرباز باید از آنها اجتناب کند	۱۷۲
۵	کودک شما انعکاس پیام های شماست	۱۷۳
۶	برنامه ای برای تغذیه روزانه شمشیربازها	۱۷۴
۶	پیشگیری از مصدومیت(۱)	۱۷۵
۸	پیشگیری از مصدومیت(۲)	۱۷۶
۱۰	کتاب کار پیشگیری از مصدومیت	۱۷۷
۱	یک ترفند برای رویارویی با اضطراب عملکردی	۱۷۸
۵	چگونه بتوانیم روز خوبی داشته باشیم	۱۷۹
۵	چگونه والدین بهتری باشیم	۱۸۰
۵	نقش حس ششم در شمشیربازی	۱۸۱
۶	تسلط ماهرانه بر مسابقه شمشیربازی	۱۸۲
۵	هشت راه برای بهبود تمرینات تابستانی خود	۱۸۳
۵	چند قانون مهم در مورد ایمنی در شمشیربازی	۱۸۴
۱	ایمنی در شمشیربازی	۱۸۵
۴	از کارافتادگی در شمشیربازی به سبب مصدومیت	۱۸۶
۶	دوازده توصیه برای شمشیربازهای نوآموز	۱۸۷
۲	اقدامات اولیه در آسیب های حاد شمشیربازی	۱۸۸
۶	یک برنامه تمرینی مناسب برای مسابقات برون مرزی شمشیربازی	۱۸۹
۴	تا پایان بازی شمشیربازی خود بجنگید	۱۹۰
۵	بازی باخته	۱۹۱
۷	پیروزی های گذشته در حال حاضر دیگر جالب به نظر نمی رسند	۱۹۲
۳	سوال خوب منجر به بهتر شدن شمشیرباز می شود	۱۹۳
۴	چگونه می توانیم عوامل اضطراب زایی شمشیربازی را کنترل کنیم	۱۹۴
۲	مانند یک حرفه ای تمرین کنید تا سطح شمشیربازی خود را ارتقا دهید	۱۹۵
۳	چرا شمشیربازها باید از شانس بدشان بیایند	۱۹۶
۴	آمادگی های مهم مورد نیاز قبل از هر مسابقه شمشیربازی	۱۹۷
۳	اصلاحیه جدید قانون کم کاری در اِپه و فلوره	۱۹۸
۳	چه چیزی باعث می شد که ورزش برای مان اینقدر مهم باشد	۱۹۹
۵	درک معنی کارت سیاه در ورزش	۲۰۰
۷۷۴	مجموع	