

چگونه می توانیم شمشیربازی را در پاییز امسال آغاز کنیم!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۷/۱)

شروع کار فرزند شما در شمشیربازی بسته به سن و شخصیت او هیجان انگیز است و در عین حال می تواند کمی نگران کننده باشد. اما ناراحت نباشید! ما تمام اطلاعات مورد نیاز در مورد چگونگی انجام این کار را در اختیارتان می گذاریم. ضمن اینکه پاییز زمان مناسبی برای تجربه این ورزش است.



۱. علاقه فرزند خود به شمشیربازی را بسنجید

اولین کاری که باید انجام دهید این است که تعیین کنید میزان علاقه فرزند شما به شمشیربازی چقدر است. بسیاری از بچه ها به دلیل دیدن شمشیرزنی در فیلم ها و مطالعه برخی کتاب های داستان برای امتحان آن بسیار هیجان زده هستند. و عنوان کردن یادگیری شمشیربازی کافی است تا برخی از کودکان با هیجان بالا و پایین بپرند. برای تعدادی از بچه های دیگر، ایده شمشیربازی خوشایند است، اما به محض اینکه به واقعیت برسد، کمی خجالتی شده و دچار نگرانی و ترس می شوند.

اغلب اوقات این بچه ها هستند که این ایده را به والدین القا می کنند، اما آن می تواند یک فرایند دو سویه نیز باشد. اگر فکر می کنید کودک شما ممکن است به شمشیربازی علاقه داشته باشد، قبل از اینکه وارد مرحله اجرا بشوید، در مورد آن با او صحبت کنید.

۲. چند فیلم شمشیربازی مجازی را تماشا کنید

منابع زیادی برای تماشای شمشیربازی وجود دارد! اگر شما و فرزندتان کاملاً با این ورزش آشنایی ندارید، مهم نیست که چه سلاحی را تماشا کنید بلکه تماشای هیجانانگیز موجود در خود شمشیربازی حائز اهمیت است. به نظر من، مسابقات تیمی **بازی های المپیک** هیجان انگیزترین رویدادها برای دفعه اولی ها می باشد، و اپه ساده ترین سلاح برای آشنایی با قوانین است. ظرافت شمشیربازی، مانند هر نوع ورزش دیگر، در اولین تماشا کاملاً مشخص نخواهد شد. و بیشترین مواردی که مشاهده می کنید چند حرکت بسیار سریع و در نهایت کسب یک امتیاز می باشد.

این روش ایجاد علاقمندی به این ورزش بود. زیرا شروع شمشیربازی بدون دیدن صحنه‌های آن برای بچه‌ها سخت است مگر اینکه زیبایی خارق العاده آن را ببینند! درخشان‌ترین مسابقات شمشیربازی بازی‌های المپیک را بررسی کنید، ضمن اینکه مسابقات سابر تیمی کشور عزیزمان را نیز حتماً باید ببینید تا با شمشیربازان قهرمان ما کاملاً آشنا شوید.



۳. به تعهدات زمانی خود فکر کنید

هر خانواده تعهدات زمانی متفاوتی دارد، و قبل از وارد کردن فرزندان خود به این فرایند جدید مهم است بدانید که در حال درگیر شدن در چه چیزی هستید. پس از دوره‌های مقدماتی چند هفته‌ای، شمشیربازان مبتدی معمولاً یک یا دو کلاس یک ساعته یا یک ساعت و نیم در هفته و به طور بالقوه یک درس خصوصی ۲۰ دقیقه‌ای در هفته را می‌گذرانند.

مشابه هر ورزش دیگری، هرچه یک شمشیرباز در این ورزش جلوتر برود، تعهد زمانی بیشتری ایجاد خواهد شد، اما اگر بچه‌ای تصمیم بگیرد که یک بازیکن جدی بشود، این امر به تدریج طی چندین سال اول شمشیربازی افزایش می‌یابد. البته منطقی‌تر این است که شمشیرباز در رقابت‌های سنگین شرکت نکند و فقط برای سرگرمی به صورت عادی این ورزش را دنبال کند.

در پاییز هر سال، فعالیت‌های تحصیلی بچه‌ها تازه شروع می‌شود و بنابراین تمایل دارند که زمان و انعطاف بیشتری نسبت به سال تحصیلی خود داشته باشند. شروع به کار تمرینات در این مقطع زمانی به این معناست که شمشیربازی می‌تواند به یک قسمت منظم از برنامه کلی دانش‌آموز تبدیل شود اما با فشار کمتر.

۴. از یک باشگاه شمشیربازی دیدن کنید

متأسفانه ما تعداد زیادی باشگاه در کشور نداریم، اما باشگاه‌های معدودی داریم که مکان خوبی برای شروع شمشیربازی هستند. شما می‌توانید اطلاعات مربوط به باشگاه‌های شمشیربازی استان‌های مختلف را در همین وبلاگ پیدا کنید. اکثر شهرهای بزرگ دارای باشگاه شمشیربازی خوبی هستند، اما شهرستان‌هایی که جمعیت کمتری دارند احتمال وجود باشگاه شمشیربازی در آنها بسیار کمتر است. شما می‌توانید به باشگاه هیئت‌های استانی مراجعه کنید و با شمشیربازی آشنا شوید.

هنگامی که یک باشگاه را پیدا کردید، به دیدن آن بروید! اگرچه محدودیت‌های همه‌گیری هنوز وجود دارد که شرکت در تمرینات را به دلایل ایمنی محدود می‌کند، اما باید بتوانید داخل باشگاه را ببینید، با مربی صحبت کنید و حتی یک کلاس احتمالی را ببینید. همچنین می‌توانید در مسابقات شمشیربازی هر سطحی حضور پیدا کنید و با تماشای بازی‌ها با چگونگی شمشیربازی آشنا شوید. دیدن شمشیربازی واقعی برای بچه‌ها یک گام مهم است.

مرور جزئیات این رشته زیبا در این نوع دیدارها می‌تواند به بچه‌ها کمک کند تا از این ورزش کمتر بترسند. این امر به ویژه برای کودکانی که در هنگام حضور در موقعیت‌های جدید مستعد اضطراب هستند بسیار مهم است. امکان صحبت فرزندان با مربی، بالقوه به او این امکان را می‌دهد که سوالات خود را نیز بپرسد. اگرچه ما تمایل داریم بیشتر روی بچه‌ها تمرکز کنیم، اما رضایت والدین نیز مهم است!

۵. برای یک کلاس مقدماتی ثبت نام کنید

برای امتحان شمشیربازی، و قبل از اینکه بفهمید این ورزش مناسب فرزند شما هست یا نیست، نیازی به سرمایه گذاری روی تجهیزات ندارید. باشگاه های شمشیربازی بزرگ معمولاً وسایل شمشیربازی همگانی دارند که شاگردان بتوانند در کلاس های مقدماتی از آنها استفاده کنند تا زمانی که تجهیزات شخصی خود را تهیه کنند. از آنجایی که هزینه تهیه وسایل و تجهیزات مورد نیاز شمشیربازی به عهده خود بازیکن است، بنابراین امتحان کردن این رشته قبل از خرید همیشه بهتر است.



باشگاه می‌تواند در مورد نیازمندی های این رشته شما را راهنمایی کند، اما در بیشتر موارد کودک شما به یک شلوار ورزشی راحت، کفش ورزشی و یک تی شرت بلند نیاز دارد. تقریباً در همه باشگاه ها وسایل اولیه شمشیربازی مانند ماسک جلیقه و شمشیر معمولی برای استفاده در دوره آموزش مقدماتی ارائه می‌دهد.

پس از اینکه شمشیرباز تصمیم گرفت از دوره مقدماتی به سطح بعدی برود و به طور مداوم آموزش ببیند، او می‌تواند روی تجهیزات مورد نیاز خود سرمایه گذاری کنند. همچنین لازم به ذکر است که **تجهیزات دست دوم** می‌تواند به کاهش هزینه ها کمک کند، زیرا بچه ها قبل از فرسوده شدن لباس ها، سایز عوض می‌کنند.

کلاس های مقدماتی ایده های اساسی مانند قوانین، آداب معاشرت، کنترل فاصله، حرکت پا و نحوه استفاده از سلاح را پوشش می‌دهند. اینها بخش های ساده ای هستند اما جنبه های قدرتمندی از شمشیربازی را تشکیل می‌دهند. ضمن اینکه نباید فراموش کرد که بچه هایی که به تازگی مدرسه را در پاییز شروع کرده اند برای یادگیری یک ورزش جدید در ذهنیت فوق العاده ای قرار دارند!

پاییز زمان خوبی است تا بچه ها برای اولین بار درگیر شمشیربازی شوند! با برگشتن به مدرسه و شروع دوباره تحصیل، همه بچه ها می‌توانند چیزهای جدید و بسیار مفیدی را امتحان کنند، زیرا آموزش شمشیربازی با کاری که دانش آموز در طول روز در مدرسه انجام می‌دهد کاملاً متفاوت و هیجان انگیز است.

بر خلاف سایر ورزش های فصلی مانند فوتبال، شمشیربازی ورزشی است که می‌شود در طول سال به آن پرداخت. این بدان معناست که فرزند شما می‌تواند در هر زمان از سال در یک باشگاه ثبت نام کند و از شمشیربازی لذت ببرد. اکنون این بر عهده والدین است که تصمیم بگیرند چه زمانی دوست دارند فرزندانشان در این رشته ورزشی شرکت کنند. پاییز طبیعی ترین و مناسب ترین فصل سال برای شروع این کار است زیرا بچه ها می‌توانند از آن به عنوان جایگزینی برای روزمرگی مدرسه لذت ببرند و خود را سرگرم کنند! معمولاً انتظار رفتن به کلاس های شمشیربازی بعد از مدرسه به یک فرایند هیجان انگیز برای کودکان تبدیل می‌شود.

Igor Chirashnya