

از کلاس های تابستانی آموزش شمشیربازی غفلت نکنیم!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۳/۱۳

قدیمی های شمشیربازی همیشه معتقد بودند که مشارکت کودکان در دوره های تابستانی آموزش شمشیربازی منجر به ایجاد نسل بعدی شمشیربازی خواهد شد. حالا ببینیم که این اتفاق چگونه می افتد:

- یکی از والدین یک بروشور یا یک بنر تبلیغی شمشیربازی را می بیند (یا مطلبی را در یک وبلاگ می خواند) و به خودش می گوید: "خوب، بد نیست این ورزش را امتحان کنیم! فکر کنم این ورزش برای فرزندم عالی خواهد بود، و چه کسی می داند؟ شاید آن را دوست داشته باشد."
- کودک وارد کلاس می شود و پس از بدست گرفتن شمشیر، عاشق شمشیربازی می شود.
- کودک خیلی زود در یکی از این کلاس ها ثبت نام می کند و به شدت مشتاق این ورزش می شود. پس از چند هفته او شروع به **گرفتن درس انفرادی خصوصی** می کند و وارد دنیای رقابتی شمشیربازی می شود.
- پس از چند سال می بینیم که تعدادی از این بچه های راهی المپیک می شوند.



نکته اینجاست که کلاس های شمشیربازی مبتدیان تنها برای ساختن نسل بعدی شمشیربازان بزرگ و نامدار نیست. البته ما به وضوح می بینیم که بچه ها پس از شرکت در کلاس های تابستانی شمشیربازی به این ورزش شدیداً علاقمند می شوند و به شمشیربازان جدی نیز تبدیل می شوند، اما این تنها چیزی نیست که آنها به دنبال آن هستند.

در اینجا به پنج فرایند بسیار مؤثر می پردازیم که کلاس های شمشیربازی مبتدیان می تواند در قدرتمند ساختن کودکان شما ایفا کند.

۱. تمرین بدون حواس پرتی

کلاس های تابستانی شمشیربازی مبتدیان، برخلاف مدرسه، به بچه ها چیزهایی ارائه می دهد که می توانند روی آنها کار کنند بدون اینکه حواس پرتی داشته باشند. کودک در این کلاس ها تمام انرژی ذهنی و عاطفی خود را صرف تنها یک چیز می کند و آن هم فراگیری یک هنر رزمی است.

مدت کلاس های شمشیربازی مبتدیان زیاد طولانی نیست و برای بچه ها یکی دو ساعت تمرین فراهم می کند تا نه تنها به شمشیربازی بپردازند بلکه سایر مهارت های ورزشی را نیز بیاموزند. آنها مطمئناً در تمام مدت کلاس درگیر تجهیزات شمشیربازی خود نخواهند بود، زیرا برنامه های سرگرم کننده دیگری نیز خواهند داشت. در کلاس های شمشیربازی مبتدیان، تعداد زیادی بازی و تمرینات مختلفی عرضه می شود که بچه ها را درگیر این ورزش می کند.

این نوع فعالیت های متمرکز برای توسعه دامنه توجه و ترغیب کودکان به **افزایش ظرفیت ذهنی** خود مهم است. از آنجایی که شمشیربازی بسیار جذاب و سرگرم کننده است، حوصله آنها سر نمی رود، حتی در تمرینات با مدت زمان طولانی تر. اگرچه آنها هنوز بالغ نشده اند، اما با آنها مانند یک بزرگسال برخورد می شود و بیشتر از زمانی که در مدرسه یا حتی در فعالیت های بعد از مدرسه صرف می کنند، از آنها خواسته می شود تا روی یک فعالیت تمرکز کنند. کلاس های تابستانی شمشیربازی مبتدیان یک راه عالی برای ایجاد این مهارت است.



۲. خارج شدن از دسته بندی ها

همه ما تجربه گروه بندی های موجود در مدارس را داشته ایم. بچه ها در یک گروه از همسالان خود دسته بندی می شوند و به آن می پیوندند، و این می تواند برای بسیاری از بچه ها محدودیت ایجاد کند. بچه های فوتبال با هم دور هم جمع می شوند، بچه های تئاتر با هم، بچه های پژوهش های علمی با هم، بچه های گروه های فرهنگی با هم، بچه های برنامه نویسی با هم، و غیره. وقتی آنها در این گروه ها قرار می گیرند، جدا شدن از آنها برایشان سخت می شود و افق دید آنها دچار محدودیت می شود. در صورتی که گسترش افق دید کودک واقعاً مهم است، و عضو یک گروه اجتماعی متنوع شدن برای رشد بچه ها بسیار عالی است.

شمشیربازی یک فعالیت عالی برای خارج کردن بچه ها از گروه بندی های متداول همسالان می باشد. از آنجایی که شمشیربازی نقطه تلاقی ذهن و جسم است، بنابراین آن می تواند نقطه تلاقی بچه ها با افراد باهوش تر و فیزیکی تر باشد. رو در رویی این گروه های مختلف، دایره اجتماعی کودکان را بازتر کرده و به آنها کمک می کند تا از دسته بندی های معمولی موجود فراتر روند. اغلب اوقات تا زمانی که کودکان چیزی را امتحان نکرده اند به آن علاقه مند نمی شوند. حتی هم متوجه نمی شوند که می توانند آن را انجام دهند. بنابراین با امتحان کلاس های شمشیربازی تابستانی محتملاً می توانید یک شمشیرباز پرشوری داشته باشید که در آینده عضو تیم ملی بشود.

۳. برانگیختن علاقه به فعالیت های فیزیکی

شمشیربازی واقعاً به آن دسته از کودکانی که دارای ذهنیت فکری قوی تری هستند کمک می کند تا به یک ورزش شدیداً فیزیکی ورود پیدا کنند و هوش و چابکی بدنی خود را یکپارچه کنند. این یک اقدام فوق العاده برای فعال شدن بدن ماست.

کلاس های شمشیربازی مبتدیان حتی برای آن دسته از کودکانی که دارای هوش بالایی هستند اما در مورد توانایی خود در انجام ورزش مطمئن نیستند، عالی است. نگرانی های زیادی در مورد کودکانی که سابقه عدم مشارکت در فعالیت های فیزیکی مدارس یا سایر ورزش ها وجود دارد. نکته مهم این نیست که آنها بعد از کلاس تابستانی به شمشیربازی ادامه دهند یا نه - اما اگر به لطف شرکت در یک کلاس تابستانی شمشیربازی به طور ناگهانی با ایده فعالیت بدنی آشنا بشوند، برای همه ما یک برد شمرده خواهد شد! شاید آنها پس از یک هفته تمرین به خودشان بگویند، "خوب، حالا که من واقعاً می توانم بدنم را کنترل کنم، پس امتحان کردن دو و میدانی، شنا، بسکتبال یا والیبال هم ایده خوبی است!". یا حتی به این نتیجه عالی برسند که، "من واقعاً عاشق شمشیربازی شده ام و می خواهم آن را ادامه دهم، زیرا به راحتی می توانم یاد بگیرم که چگونه از حریف هایم جلو بزنم!"

کلاس شمشیربازی مانند کلاس های ورزشی سنتی دیگر نیست، زیرا یک مهارت فکری ریشه دار در این ورزش وجود دارد. اگرچه شمشیربازی ذاتاً یک فعالیت بدنی است، اما در کلاس های آموزش مبتدیان علاوه بر یادگیری تعامل با سلاح، تمریناتی به شرکت کنندگان داده می شود تا روی تمرکز فکر و اعتماد به نفس خود بطور ویژه کار کنند و صرف عملکرد ورزشی در این کلاس ها مد نظر نیست. این ورزش یک پل عالی برای بسیاری از افراد موفق که نائل به کسب موفقیت های علمی شده اند اما از امتحان کردن ورزش خودداری می کردند، بوده است. ما به کرات دیده ایم و می بینیم که این افراد چگونه با بدنشان رابطه برقرار می کنند، و دیدن این تحول برای ما فوق العاده راضی کننده است.



۴. ایجاد روابط جدید

بچه های امروزی گستره وسیعی از گزینه ها برای کمک به آنها در ایجاد روابط دارند. آن ها علاوه بر ملاقات حضوری چند ساعته با دوستان، می توانند در رسانه های اجتماعی، از طریق پیامک، باهم تعامل داشته باشند. این ارتباطات قدرتمند هستند و بچه ها در طول همه گیری بیشتر به ایجاد آنها عادت کرده اند.

در کلاس های تابستانی شمشیربازی مبتدیان، همه در یک قایق هستند، هیچ کدام از شرکت کنندگان هیچ تجربه ای با سلاح ندارند و تازه شروع به این کار می کنند. در طول مدت این کلاس های آموزشی، آنها روابطی را ایجاد می کنند که به همین کلاس ها ختم نمی شود، حتی اگر تصمیم بگیرند که شمشیربازی را ادامه ندهند. شمشیربازان در این کلاس ها با انواع و اقسام ارتباطات مختلف آشنا می شوند و دوستی محکم

و ماندگاری بین آنها ایجاد می شود. و اگر به کلاس شمشیربازی نمی آمدند هرگز اینچنین به هم وصل نمی شدند! دیدن این ویژگی برای همه فوق العاده است.

۵. ایجاد اعتماد به نفس

هیچ چیزی وجود ندارد که بتواند مانند شمشیر در کودک ایجاد اعتماد به نفس کند. اولین باری که یک جوان شمشیری را برمی دارد و در مقابل حریف نگه می دارد، یک لحظه جادویی است. این کار یک احساس قدرتمند و بی نظیری در او ایجاد می کند، گویا که او می تواند کاره جدید خارق العاده ای را انجام دهد و مستقل تر از آنچه فکر می کرد عمل کند.



تنها مهارت اعتماد به نفس نیست که آنها در این کلاس ها یاد می گیرند، بلکه راهنمایی های قدرتمندی که شمشیربازان مسن تر و مربیان بزرگسال به آنها می دهند نیز بسیار اهمیت دارد. این افراد با تجربه اشتیاق مثبت و حس تعلق خاطر آنها را تقویت می کنند. جامعه شمشیربازی، به ویژه برای شمشیربازان جدید، بسیار خوش آیند و شاد است. ما دوست داریم موفقیت همه کودکان را ببینیم، چه در طول کلاس مبتدیان و چه در طول سال های متمادی مشارکت در ورزش.

کار کردن در یک ورزش رزمی و حس کردن چگونگی ارتباط خود با حریف یک امتیاز قدرتمندی است. این مهارت واقعاً باعث ایجاد عزت نفس می شود و بچه ها را وادار می کند که متفاوت تر از قبل درباره خودشان فکر کنند. حتی تنها یک دوره کلاس هم می تواند این تأثیر را روی بچه ها بگذارد. پذیرش والدین در واگذاری مسئولیت نگه داشتن شمشیر به آنها اعتماد به نفس می دهد، و این برای بچه ها یک امتیاز بزرگی است! از طرف دیگر وقتی بزرگسالان دیگر آنها را تشویق می کنند تا روبروی شخص دیگری بایستند و بجنگند، اعتماد به نفس زاید الوصفی در آنها به وجود می آید و انعطاف پذیری ذهنی آنها بهبود می یابد.

ما امتحان کردن این ورزش در کلاس های شمشیربازی باشگاه ها را پیشنهاد و ترغیب می کنیم. زیرا در کنار آزمون تازگی یک ورزش جدید به کودکان، آنها به قدرت موجود درون تیغه شمشیر نیز پی می برند. بچه هایی که تصمیم می گیرند در کلاس شمشیربازی شرکت کنند حتی پس از اتمام دوره آموزش تابستانی، ماندگاری تأثیری که این کلاس ها روی آنها گذاشته است بطور مداوم حس می کنند، و برای آنها فراموش نشدنی خواهد بود. در بدست گرفتن شمشیر حسی وجود دارد که با هیچ چیز دیگری در جهان شباهت ندارد.

این که کودکی تصمیم بگیرد برای پر کردن اوقات فراغت خود در تعطیلات تابستانی در کلاس آموزش شمشیربازی شرکت کند یا اینکه تصمیم بگیرد آن را تا بیست سال آینده نیز ادامه دهد، زیاد مهم نیست. بلکه یافتن مجموعه جدیدی از دوستان و حس ناباورانه ای از اعتماد به نفس بیشتر ارزش دارد. این همان چیزی است که شما می توانید در این کلاس ها بیابید، و به همین دلیل است که ما دوست داریم هر سال از شمشیربازان جدیدتری استقبال کنیم تا این ورزش فکری مفرح را امتحان کنند!

Igor Chirashnya