

راهنمای جامع شرکت شمشیربازهای جوان و والدین آنها

در اولین مسابقه خود

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۸/۱۵

اولین مسابقه شمشیربازان جدید و والدین آنها می تواند هیجان انگیز و در عین حال بسیار چالش برانگیز باشد. "چه چیزی باید با خودمان ببریم؟ چگونه برنامه را مدیریت کنم؟ چه پروتکل هایی باید رعایت کنم؟" متغیرهای بسیار زیادی وجود دارد که در یک مسابقه شمشیربازی دخالت می کنند، و همه آنها پتانسیل این را دارند که تمرکز یک شمشیرباز را از مسیر خارج کنند و باعث استرس شوند. البته بد نیست بدانید که با گوش کردن به توصیه های والدین مجرب قبلی، شما می توانید همه اینها را به حداقل برسانید.



بستگی به اینکه چه کسی هستید و چه نوع تجربه ای در مورد ورزش جوانان دارید، ممکن است بگویید که برخی از جنبه های این راهنما برای شما عادی است، اما لازم است به اطلاع تان برسانم که این راهنما واقعاً یک نقطه آغاز است – و با این فرض نوشته شده است که شما هیچ تجربه ای در زمینه مسابقات ورزشی جوان ترها ندارید.

در اینجا ذکر این نکته مهم است که مسابقات کشوری با مسابقات محلی و مسابقات بین باشگاهی متفاوت است. علاوه بر این، شمشیربازان و خانواده های شان در این نوع مسابقات اغلب مسافت قابل توجهی را برای رفتن به مسابقات منطقه ای و کشوری طی می کنند. بنابراین دامنه وسیع تر و سختی بیشتر این مسافرت ها به آمادگی بیشتری نیاز دارد.

وقتی لم آن را بدست آوردید، سختی آن هم راضی کننده و هم آشنا می شود. جامعه شمشیربازی فضایی گرم و حمایت کننده برای رشد جوانان دارد و ارتباطات ایجاد شده در این گونه مسابقات هم آرامش بخش و هم عمیقاً رضایت بخش است. و در حالی که این مسابقات شمشیربازان شما را به چالش می کشند تا به افراد بهتری تبدیل شوند، دوستی خاصی بین خانواده های شمشیربازی و همچنین خود شمشیربازان در مسیرهای مسافرت و سالن های مسابقات منطقه ای و کشوری نیز شکل می گیرد.

شروع کردن یک کار جدید همیشه آسان نیست. به همین دلیل است که ما این راهنمای را هم برای شمشیربازان و هم برای والدین شمشیربازهایی که برای اولین بار در یک مسابقه شرکت می کنند، گردآوری کرده ایم. ما آن را به بخش های مختلفی تقسیم کرده ایم که به راحتی قابل پیگیری باشد. آن به اندازه ای جامع است تا هر آنچه را که باید در مورد اولین تورنمنت شمشیربازی خود بدانید در اختیار شما قرار دهد، در عین حال به اندازه ای کوتاه است که می توانید آن را در چند دقیقه بین مسیر خانه و سالن تمرین بخوانید. اگر وقت ندارید همه چیز را بررسی کنید، اشکالی ندارد! سرفصل ها را اسکن کنید و روی حوزه هایی تمرکز کنید که بیشترین سؤال را در مورد آنها دارید. امیدواریم پاسخ همه سؤال های خود را اینجا بیابید!



اطلاعات مورد نیاز خود را با هیئت مربوطه بررسی کنید

از همه مهم تر این است که قبل از مسابقه مطمئن شوید که اطلاعات شما با اطلاعات سازمان دهندگان مسابقات یکی باشد. به طور معمول، مسابقات شمشیربازی طبق یک برنامه خاصی انجام می شود، اما احتمال دارد تغییراتی در آن نیز ایجاد شود. برگزارکنندگان ممکن است زمان شروع روند مسابقات را چند روز قبل تغییر دهند، به خصوص وقتی متوجه شوند که برنامه ریزی اولیه رویداد با تعداد واقعی شمشیربازانی که ثبت نام کرده اند نمی خواند. این همیشه اتفاق نمی افتد، اما تنها چیزی که اتفاق های دو سال گذشته به ما یاد داده است، این است که باید انعطاف پذیر باشیم.

این وظیفه شمشیرباز و والدین اوست که مراقب اطلاعات مهم باشند. اگر تغییرات قابل توجهی وجود داشته باشد، احتمالاً از باشگاه یا هیئت خود خواهید شنید. مطمئناً در روز مسابقه هم می توانید با توجه به اعلان های کمیته فنی مسابقات از غافلگیری خود جلوگیری کنید.

پروتکل های کووید

با توجه به اینکه شیوه برخورد با همه گیری در حال حاضر به یک روش زندگی تبدیل شده است، شروع کردن یک مسابقه شمشیربازی با پروتکل های کووید ۱۹ بسیار مهم است.

اقدامات احتیاطی کووید برای همه تورنمنت هایی که توسط فدراسیون شمشیربازی ابلاغ شده است یکسان می باشد. شما می توانید پروتکل های کووید به روزرسانی شده را در همین وبلاگ بیابید، اما در عین حال تعدادی از متداول ترین آنها را در زیر برای شما آورده ایم. توجه داشته باشید که پروتکل ها می توانند بر اساس شهر مسابقات و سطح آن تغییر کند و فدراسیون شمشیربازی می تواند در هر زمان شرایط اضافی نیز اعمال کند.

- منفی بودن تست کووید در ۴۸ ساعت قبل از مسابقه و داشتن واکسیناسیون کامل.
- تمامی شرکت کنندگان، تماشاگران، مربیان و کارکنان باید از ماسک استفاده کنند.
- دست دادن در پایان مسابقات ممنوع است - شرکت کنندگان باید به جای آن سلام کنند و تیغه های خود را به هم بزنند.
- هر بار تنها یک شمشیرباز می تواند به کمیته فنی مسابقات مراجعه کند.
- رعایت فاصله اجتماعی (۲ متر).
- استفاده مکرر از مواد ضد عفونی کننده.

همه این پروتکل ها برای ورود به محل برگزاری مسابقات مورد نیاز هست، و این کار بسیار بسیار مهم است. و اگر تست PCR نداشته باشید، لطفا هرگز به محل برگزاری نزدیک نشوید.

از گواهی تست PCR، کارت بیمه ورزشی و کارت واکسن همه کسانی که می خواهند در مسابقه شرکت می کنند عکس بگیرید و آن را در یک پوشه جداگانه در آلبوم عکس گوشی خود نگه دارید تا بتوانید به راحتی به آن دسترسی داشته باشید.

تست PCR باید حداکثر ۴۸ ساعت قبل از شروع رویداد انجام شده باشد. به خاطر داشته باشید که درخواست آزمایش PCR تقریباً به همین اندازه زمان نیاز دارد، بنابراین آن را از قبل برنامه ریزی کنید. کودکان زیر یازده سال که هنوز نمی توانند واکسن دریافت کنند، باید تست کووید انجام دهند.

درست است که پروتکل های کووید به این زودی ها حذف نخواهند شد، و همه ما آنها را رعایت می کنیم، اما نکته مهم این است که با بالا و پایین آمدن درجه شیوع همه گیری، بازگشت ایمن به خانه برای همه ما بسیار مهم است. و این اقدامات احتیاطی بخشی دیگری از فرآیند مسابقات شده است.



چه چیزهایی باید با خودتان بیاورید

نکته مهمی که ما همیشه دوست داریم بدانیم این است که چه چیزی را برای مسابقات با خودمان بیاوریم! با توجه به اینکه مسابقات منطقه ای و کشوری نیاز به سفر دارد بنابراین بستن ساک شمشیربازی مورد نیاز است. و اگر چیزی را فراموش کرده باشید، نمی توانید مانند یک مسابقه محلی به خانه برگردید و آن را بیاورید یا اینکه کسی آن را برای تان بیاورد.

اگر برای اولین بار در یک مسابقه شمشیربازی شرکت می کنید، بهتر است خیلی ساده به قضایا نگاه کنید و تنها به اصول اولیه پایبند باشید. به این ترتیب گیج و سردرگم نخواهید شد. همچنین، به یاد داشته باشید که همه زمانی مانند شما یک تازه وارد بودند! و وسیله های بسیار کمی

وجود دارد که اگر آنها را در خانه جا بگذارید باعث می شود نتوانید در مسابقه شرکت کنید، و ما مواردی را که نمی توانید جایگزین کنید بصورت پررنگ علامت گذاری کرده ایم.

- **برگه نتیجه تست PCR، کارت بیمه ورزشی و کارت واکسیناسیون.** هر قدر روی این مورد تأکید کنیم باز هم کافی نیست – شما برای شرکت در مسابقه باید نتیجه تست PCR، کارت بیمه ورزشی معتبر، که ۷۲ ساعت قبل صادر شده باشد و یک کپی الکترونیکی از کارت واکسیناسیون همراه خود داشته باشید. اگر به محل برگزاری مسابقه برسید و این مدارک را نداشته باشید، شما نمی توانید در مسابقه شرکت کنید و تمام هزینه هایی که متحمل شده اید را از دست خواهید داد.
- **اصل شناسنامه.** این یکی دیگر از ضروریات مطلق است که نباید فراموش کنید. تصویر گوشی شما قابل قبول نیست، زیرا شما باید یک مدرک حقیقی دال بر سن شمشیرباز ارائه دهید.
- **تجهیزات شمشیربازی کامل.** وست و شلوار، جوراب بلند، کفش شمشیربازی، دستکش، دو شمشیر، سیم بدن، محافظ سینه، محافظ زیر بغل (معروف به پلاسترون) ماسک (داشتن بست جدید برای ماسک الزامی است). همه این وسایل باید در ساک شمشیربازی شما باشد. ضمن اینکه قبل از مسابقه، وسایل شمشیربازی خود را حتماً علامت گذاری کنید تا در صورت گم شدن بتوانید آنها را به راحتی پیدا کنید.



اینها چیزهایی هستند که کاملاً ضروری اند، اما چیزهای دیگری نیز وجود دارد که باعث می شود مسابقه شما به خوبی اجرا شود. در اینجا لیستی جامع از آنچه باید تهیه کنید در اختیار تان قرار می دهیم:

- ❖ **آب.** آب زیاد برای شمشیربازان در طول مسابقه مهم است. یک قمقمه آب قابل اعتماد بهداشتی همراه داشته باشید تا بتوانید مرتب آن را پر کنید و آن را در طول روز همراه داشته باشید. **استفاده از ظرف آب دیگران به دلیل همه گیری کورونا ممنوع است.**
- ❖ **تنقلات و میان وعده غذایی مختصر.** روی تنقلات مغذی ورزشکار مانند آجیل، خرما، میوه، شیرینی، و غیره تمرکز کنید. وقتی در جو مسابقه قرار گرفتید تهیه گزینه های سالم سخت و کمیاب است، بنابراین بهتر آن است که این موارد را برای روز مسابقه به ساک شمشیربازی خود اضافه کنید.
- ❖ **صندلی تاشو کوچک.** پیدا کردن مکانی برای نشستن در محل برگزاری مسابقات گاهی اوقات به راحتی انجام نمی شود. یک صندلی جمع و جور تاشو می تواند هم برای بازیکن و هم برای والدین یک امتیاز باشد. در طول زمان گرم کردن، شمشیربازان برای

آماده شدن به جایی آرام نیاز دارند، بنابراین تمام گوشه‌ها و زوایای مختلف محل برگزاری تقریباً درگیر می شود، بدون اینکه جایی برای نشستن والدین در نظر گرفته شود.

❖ **حوله کوچک.** برای پاک کردن صورت یا حتی کف دست عرق کرده زیر دستکش، یک حوله کوچک بسیار شگفت انگیز و مفید است.

❖ **تی شرت و جوراب یدکی.** بازیکن با آن همه لباس شمشیربازی به راحتی دچار تعریق می شود، ضمن اینکه تنش و استرس مسابقه نیز مزید بر علت می شود. وقتی تی شرت یا جوراب خیس عرق می شود، ممکن است برای بازیکن ناراحت کننده بشود. تعویض تی شرت بعد از دور مقدماتی پول نه تنها برای بازیکن آرامش به وجود می آورد، بلکه به بهبود تمرکز او نیز کمک می کند. تعجب خواهید کرد که تعویض جوراب در کوران مسابقه، چقدر می تواند آدم را سر حال بیاورد! یک نکته جانبی - یک جفت دمپایی یا یک کفش یدکی به ساک شمشیربازی خود اضافه کنید تا از آن استفاده کنید.

❖ **ضد عفونی کننده و چند ماسک صورت.** در این روزها به نظر نمی رسد که ما مانند اوایل همه گیری معمولاً چندتا ماسک صورت همراه خود داشته باشیم. مطمئن شوید که چندین ماسک اضافی همراه داشته باشید تا شمشیرباز شما بتواند در صورت لزوم ماسک خود را تعویض کند. اتفاقات زیادی ممکن است برای ماسک صورت در مسابقه بیفتد - ممکن است روی زمین بیفتد، زیر ماسک شمشیربازی خیس شود و غیره. ضمن اینکه مواد ضدعفونی کننده یا الکل از اوجب واجبات است.

❖ **پول خورد.** همراه داشتن کمی پول نقد ایده بسیار خوبی است. زیرا اگر اسلحه یا سیم بدن شما در طول مسابقه از کار بیافتد، ممکن است تعمیر آن نیاز به هزینه داشته باشد. اگر چند اسکناس ریز در کیف پول خود داشته باشید، بدک نیست. ضمن اینکه ممکن است به یک بطری آب یا یک خوردنی کوچک نیاز پیدا کنید، در این صورت کار شما راحت تر می شود.

شمشیربازانی که در مسابقات زیادی شرکت کرده اند، معمولاً لیستی از چیزهایی مفید مورد نیاز دارند. شما هم به تدریج با آنچه برای خود و شمشیربازتان مورد نیاز است آشنا خواهید شد!



استراحت کافی

شب قبل از مسابقه شمشیربازی به لطف هیجانی که یک شمشیرباز احساس می کند می تواند یک شب بی قراری باشد. اولین مسابقه شمشیربازی یک لحظه هیجان انگیز برای همه است، بنابراین ممکن است برای شما هم چنین مشکلی پیش بیاید!

استراحت مناسب قبل از مسابقه بسیار مهم است. شمشیربازان جوان باید **روز قبل از مسابقه به موقع بخوابند**، و اگر قرار است صبح زود سفر درون شهری داشته باشند، بهتر است زودتر بخوابند. مسابقه دارای فشار جسمانی و ذهنی است، بنابراین ما دوست داریم شمشیربازان ما در بهترین حالت ممکن باشند تا بتوانند بیشترین بهره را از مسابقه ببرند. ضمن اینکه هیچ چیز بهتر از یک خواب خوب برای مسابقه وجود ندارد!

طول یک مسابقه شمشیربازی

به طور کلی، از اولین ضربه تا آخرین ضربه در یک مسابقه سبک حدود چهار ساعت طول می کشد. ضمن اینکه قبل از شروع بازی، حدود یک ساعت برای گرم کردن و آمادگی مورد نیاز است. البته، هرچه مسابقات بزرگ تر و تعداد شمشیرباز بیشتر می شود، مدت زمان کل می تواند بیشتر باشد، اما برای اولین مسابقه نونهالان این تخمین خوبی است.

تأخیر در شروع مسابقه غیر معمول نیست و ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد. بنابراین زمان بیشتری در تنظیم برنامه در نظر بگیرید. یک بازه زمانی هفت ساعته کافی است، زیرا این مدت، زمان کمی بعد از مسابقه به شما می دهد تا با مربی یا هم تیمی های خود ارتباط برقرار کنید. بیشتر اوقات بازیکنان عادت دارند در پایان مسابقه با یک وعده غذایی و برای تقویت رفاقت خود دور هم جمع شوند، چیزی که حتی با وجود همه گیری دوباره در حال مُد شدن است.

تورنمنت های کشوری معمولاً دو یا چند روز طول می کشند، زیرا در اغلب آنها چندین رویداد برگزار می شود که شمشیربازها می توانند در همه آنها شرکت کنند. هر کدام از این مسابقات ساختار متفاوتی دارند. مسابقاتی که شامل رویداد تیمی نیز هستند معمولاً در ۲ روز برگزار می شود. اما مسابقات قهرمانی کشور نوجوانان و جوانان معمولاً در چهار روز برگزار می شود، و بازیکنی که قرار است در هر دو رده سنی شرکت کند باید به مدت ۴ روز در مسابقات حضور داشته باشد.

اگرچه خود بازی ممکن است فقط چند ساعت طول بکشد، ترشح آدرنالین قبل و در طول مسابقه می تواند از نظر ذهنی و جسمی رُس شمشیرباز را بکشد. بنابراین بهتر است قبل از بازگشت به زندگی معمولی خود را دوباره شارژ کنیم. لذا سعی کنید بعد از مسابقه یک مهلت استراحت به شمشیربازتان بدهید، به خصوص اگر درگیر سفر هستید. حتی اگر یک عصر باشد هم کافی است.



کنترل اسلحه

در مسابقات رسمی برون مرزی و مسابقات بین المللی داخلی، قبل از شروع مسابقه تجهیزات شمشیرباز باید تأیید و علامت گذاری شود. اما در مسابقات محلی و کشوری معمولاً این قانون اعمال نمی شود. بنابراین به شمشیربازهای خود تاکید کنید تا **وسایل خود را چک نمایند** و در صورت داشتن هرگونه اشکال از مسئولین فنی یا افراد وارد برای رفع آن کمک بگیرند.

در مسابقات بین المللی ایستگاه کنترل اسلحه محل برگزاری را پیدا کنید. این ایستگاه در طول مدت مسابقه باز خواهد بود. برای رقابت‌های بزرگ‌تر، می‌توانید شب قبل از مسابقه این کار را بکنید.

بسیار توصیه می‌شود که در صورت امکان **کنترل اسلحه را یک روز قبل** از رویداد انجام دهید. با انجام این کار، زمان زیادی را در طول مسابقه صرفه جویی خواهید کرد و همچنین می‌توانید هر مشکل احتمالی را پیش از موعد رفع کنید. این یکی از بهترین راه‌ها برای داشتن آرامش در روز مسابقه است، و بار زیادی از دوش شما برمی‌دارد. ضمن اینکه به برگزار کنندگان کمک می‌کند تا مسابقه را به موقع شروع کنند.

سلاح‌های شمشیربازی پس از مدتی استفاده به دلیل سایش و پارگی احتمالی سیم‌های ظریف داخل شمشیر و همچنین ضعیف شدن پوینت شمشیر ممکن است خراب شود. در صورتی که در فرایند کنترل اسلحه داور، که قبل از شروع هر مسابقه انجام می‌شود، **وسيله خراب باشد**، **بازیکن با کارت زرد جریمه می‌شود**. بنابراین بهتر است که شمشیربازتان از مربی خود بخواهد که سلاح خود را در هفته قبل از مسابقه بررسی کند تا کاملاً سالم باشد و از بروز این نوع مشکل جلوگیری کند.

اگر مشکلی در سلاح یا تجهیزات شمشیربازی شما وجود دارد، نترسید. برخورد شمشیربازان با چنین مشکلی معمول است. از مربی یا تعمیرکار باشگاه خود بپرسید که چه کاری باید انجام دهید، و با دانستن قبلی این اطلاعات می‌توانید به آرامش خود بیافزایید! اسلحه‌ای که مشکل داشته باشد پایان دنیا نیست و به هیچ وجه پایان مسابقه برای شمشیرباز شما هم نخواهد بود.



مربیگری در مسابقات شمشیربازی

بستگی به اندازه باشگاه شما، احتمالاً در بیشتر مسابقات شمشیربازی محلی، منطقه‌ای و کشوری یک مربی همراه خواهد داشت. این موردی است که قبل از رفتن به مسابقه باید در مورد آن تحقیق کنید. مربیان معمولاً قبل از شروع بازی‌ها و در طول مدت مسابقه به شمشیربازان کمک می‌کنند.

اکثر باشگاه‌های استانی در طول مسابقات رسمی بزرگ، یک مربی برای کمک به تیم معرفی می‌کنند، بنابراین شمشیرباز شما احتمالاً در طول مسابقات یک مربی در کنار خود خواهد داشت، اگرچه بستگی به زمان و شرایط، همیشه اینطور نیست. البته برای ارائه عملکرد خوب، داشتن مربیگری ضروری نیست، اما قطعاً چیزی است که ارزش پیگیری را دارد.

به طور کلی، باید مطمئن شوید که **نام خود را روی وست شمشیربازی نوشته باشید**. همه شمشیربازها وقتی لباس کامل خود را می‌پوشند، یکسان به نظر می‌رسند! این یک راه سریع برای مربیان و داوران است تا بازیکنان را به راحتی تشخیص و شناسایی کنند.

به مربی خود اعتماد کنید، مخصوصاً در اولین مسابقه. در حالی که تنش و اضطراب قطعاً بالاست، به خاطر داشته باشید که او مسئول سایر شمشیربازهای تیم نیز هست. به مربی شمشیربازی خود اجازه دهید تا شما را در این فرآیند راهنمایی کند. اگر سؤالی در مورد قضاوت داور، مشکل سلاح یا حتی سردرگمی در مورد جدول شمشیرباز خود دارید، از مربی خود پرسید.

به شمشیربازتان اجازه دهید تا خودش از خودش دفاع کند

یکی از چیزهای واقعا شگفت انگیز شمشیربازی این است که به جوانان فرصتی برای یادگیری **استقلال** می دهد. در اولین مسابقه شمشیربازی، تا جایی که ممکن است به فرزندتان اجازه دهید تا با حمایت شما مسیر خود را خودش طی کند، نه اینکه در هر کاری خودتان پیش قدم شوید.

اگر مشکلی در مورد جدول دارد، اجازه دهید خودش به میز کمیته فنی مراجعه کند و سؤالات خود را بپرسد. اگر او نمی داند چه کاری باید انجام دهد و شما هم پاسخ آن را نمی دانید، از او بخواهید از مربی یا یکی از اعضای تیم سؤال کند. والدین باید حتماً در همان نزدیکی ها بایستند تا به بازیکن خود اعتماد به نفس بدهند، ضمن اینکه فراموش نباید بکنیم که مسابقه فرصت فوق العاده‌ای برای بچه‌ها است تا انجام کارها را خودشان تمرین کنند. این باعث می شود که روی پیست نیز احساس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند!

در همین راستا، اطمینان حاصل کنید که شمشیرباز شما به چه کارهایی نیاز دارد. او یک **روال عادی گرم کردن** دارد که باید به آن عادت کرده باشد، روشی برای **بسته بندی وسایل** خود دارد، ضمن اینکه او خودش باید بداند که قبل از مسابقه چقدر به **استراحت** نیاز دارد. البته فراموش نباید کرد که شمشیربازان مختلف به چیزهای متفاوتی نیاز دارند و عادت های بچه ها همیشه در حال تغییر است. مسابقات شمشیربازی یک رویداد هیجان انگیز هستند که معمولاً احساس خوبی به بازیکن می دهد، حتی اگر چالش برانگیز باشد.

چگونه می توانیم نتایج را ببینیم؟

لینک انگارد مسابقات فدراسیون شمشیربازی سایتی است که اطلاعات لحظه به لحظه نتایج هر مسابقه رسمی را منتشر می کند. بنابراین به این مرجع فوق العاده مراجعه کنید.

engarde-service.com/index.php?lang=en&Organisme=iranfencingfederation&Event

لطفاً توجه داشته باشید که نتایج پول با هر بازی به روز نمی شود، بلکه پس از اتمام کل پول ها و تحویل برگه پول توسط داور به کمیته فنی سایت به روز می شود. البته با توجه به تعداد شمشیربازان موجود در پول، سرعت پیشرفت بازی ها و اینکه آیا توقفی وجود دارد که سرعت مسابقات را معمولاً کاهش می دهد، دور اول ممکن است از یک تا دو ساعت طول بکشد. اما بازی های دور حذفی چند دقیقه پس از پایان و به محض رسیدن نتیجه به کمیته فنی به روزرسانی می شود.

جشنواره شمشیربازی نونهالان دهه ی فجر

فلوره زیر 10 سال دختران- تهران - 94/11/23

Tableau of 8			
	Tableau of 8	Semi-finals	Final
1	آذربایجان غربی / اسماعیل زاده هلیا	آسماعیل زاده هلیا	
8	آذربایجان شرقی / ناموران صبی	10/2	
5	کرمانشاه / صمیمی تارا	آسماعیل زاده هلیا	10/6
4	تهران / نادایی سارا	10/7	رضایی ریحانه
3	اصفهان / سلکونی مانا	10/3	9/8
6	کرمانشاه / کاکایی مهشید	10/3	رضایی ریحانه
7	آذربایجان شرقی / صمدانی مونا	10/3	رضایی ریحانه
2	اصفهان / رضایی ریحانه	10/0	

والدین، به ویژه آنهایی که به هر دلیلی در این رویداد شرکت نمی کنند، می توانند نتیجه شمشیرباز خود را به صورت آنلاین دنبال کنند. این کار برای پدربزرگ ها و مادربزرگ ها و دوستان نیز یک کار سرگرم کننده است، به خصوص که شما می توانید سایت را با تلفن همراه تان در هر جایی که هستید مشاهده کنید.

ایده خوب این است که وبسایت را قبل از مسابقه بررسی کنید تا بتوانید با ظاهر آن و مکان یافتن اطلاعات مورد نظر خود آشنا شوید. این کار آسان و بسیار کاربر پسند است. تنها هشداري که باید بدهیم این است که بررسی نتایج می تواند اعتیادآور باشد! بنابراین اگر شخصاً در مسابقه شرکت می کنید، به یاد داشته باشید که سرتان را بطور مرتب از گوشي برداريد و بازی ها را تماشا کنید.



اگر شمشیربازی حذف شود چه اتفاقی می افتد؟

لطفا توجه داشته باشید که دور دوم رقابت ها دور حذفی (حذف مستقیم) نامیده می شود به این دلیل: شمشیرباز بازنده در هر بازی از بقیه مسابقه حذف می شود.

در مسابقات منطقه ای و ملی، ۴ شرکت کننده برتر مدال می گیرند. بنابراین اگر شمشیرباز شما در دور نیمه نهایی باخت و حذف شد بلافاصله به خانه نروید! زیرا او باید در مراسم توزیع مدال شرکت کند و این لحظه هم برای والدین و هم برای مربیان باعث سرافرازی، شادی و غرور می باشد که از آن عکس یادگاری نیز گرفته می شود.

حتی اگر شمشیرباز شما در پایان دور پول یا در مرحله ای از دور حذفی حذف شد و به مدال نرسد، طوری **برنامه ریزی کنید تا در سالن بمانید و کل مسابقات را تماشا کنید**. دیدن کل فرآیند مسابقات از ابتدا تا انتها خوب است و دانش به دست آمده از تماشای بازی ها به صورت حضوری بسیار ارزشمند است. بازی بازیکنان بالاتر از خود را خوب تماشا کنید تا ببینید در مسابقات آینده چگونه باید با این رقبا که به احتمال زیاد دوباره با آنها بازی خواهید کرد، برخورد کنید. شما می توانید سبک های مربیگری، شیوه بازی بازیکنان و چگونگی قضاوت داوران مختلف را، که هر کدام سبک خاص خود را دارند، مشاهده و بررسی کنید.

مسابقه یک فرصت عالی برای تشویق هم تیمی ها و کسب بینش مورد نیاز در مورد شمشیربازی است. در مجموع، سرمایه گذاری زمان خود در یک روز کامل مسابقات شمشیربازی سرگرم کننده است و راهی فوق العاده ارزشمند برای گذراندن آخر هفته است. در پایان مسابقه، همه وقت دارند تا با مربی و هم تیمی های خود عکس بگیرند، در مورد مسابقات صحبت کنند و احساسات داغ و شگفت انگیزی که در مسابقات چالش برانگیز به وجود می آید، را حس کنند – البته بدون توجه به نتیجه.

جشن پیروزی

برگزاری یک جشن بستنی در خانه بعد از یک روز شمشیربازی برای هر شرکت کننده ایده بسیار خوبی است. خواهر و برادرها و همچنین پدربزرگ ها و مادربزرگ ها و هر کس دیگری که عاشق شمشیربازی است می تواند از خوراکی های شیرین این جشن لذت ببرد. یک کیک هم می تواند به عنوان یک جایگزین قابل قبول برای بستنی در نظر گرفته شود.

تجلیل از موفقیت یک شمشیرباز جوان که خود را در آن مسابقه محک زده و محدودیت های خود را پشت سر گذاشته است، خواه نتیجه آن همان چیزی باشد که انتظار می رفت یا کمتر از آن، به او القا می کند که تلاش او برای خانواده مهم بوده است. آنچه ما می خواهیم این است که شمشیربازان از مسابقه لذت ببرند تا به چالش کشیدن خود ادامه دهند.



حریف واقعی شمشیرباز بازیکن آن طرف پیست نیست - بلکه خود شخص شمشیرباز است. به همین دلیل است که پیدا کردن شهادت برای رقابت کردن و شرکت در مسابقه ارزش جشن گرفتن را دارد!

اگرچه موقعی که خانواده ها اولین مسابقه شمشیربازی خود را تجربه می کنند، یک منحنی یادگیری را آغاز می کنند، اما هرچه اطلاعات بیشتری کسب کنید، در آینده آمادگی بهتری خواهید داشت و مشکلات کمتری را تجربه خواهید کرد. همیشه به خاطر داشته باشید که جامعه شمشیربازی یک خانواده حمایت کننده و استقبال کننده است. اگر نگرانی یا سوالی دارید، از افراد باشگاه خود بپرسید، با والدین بازیکنان دیگر تماس بگیرید، با مربی خود صحبت کنید. و صد البته می توانید در مورد این مقاله و سایر مقاله های وبلاگ هم نظر بدهید. زیرا حضور همه ما در اینجا برای کمک به رشد یکدیگر است!

Igor Chirashnya