

# ویژگی هایی که باشگاه و مربی شمشیربازی باید داشته باشد

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۸/۳۰

با موفقیت های اخیر شمشیربازان ما در صحنه های بین المللی، شور و هیجان و علاقه مندی مجددی به این ورزش در بین جوانان، دانش آموزان و والدین پیدا شده است. بنابراین اگر به امتحان کردن شمشیربازی رقابتی یا حتی به شمشیربازی تفریحی علاقه مند هستید، قبل از شیرجه زدن به داخل این ورزش زیبا باید چند نکته را در نظر داشته باشید. در اینجا به ۹ عامل می پردازیم که باید قبل از عضویت در یک باشگاه شمشیربازی یا کار با یک مربی خاص در نظر بگیرید.



## ۱- تجربه و مجوز

بسیار ضروری است که در بررسی یک باشگاه شمشیربازی، داشتن مجوز برای شما محرز شود، ضمن اینکه در مورد تجربه آنها نیز باید پرس و جو کنید. مطمئن شوید که مربیان آن مجموعه مهارت های مناسبی را برای تشویق فرزند شما به رشد ذهنی و بدنی در سفر شمشیربازی خود داشته باشند.

تصور نکنید که باشگاهی که ورزشکاران موفق دارد به این معناست که مربی برتری دارند. هرچند که در واقع گاهی این چنین می باشد، اما مهم این است که باشگاه و مربیان شما سابقه کار با کودکان در سطوح مختلف مهارت داشته باشند و بتوانند همه را از مبتدی تا شاگرد پیشرفته تر تشویق کنند. ممکن است چند شاگرد از جای دیگری به آنها ملحق شوند یا از حمایت های خارجی دیگری مانند خانواده ها برخوردار باشند که به موفقیت شمشیرباز کمک می کند.

شما با یک جستجو در دنیای مجازی می توانید با جزئیات سوابق مربی خود آشنا بشوید. شما همچنین می توانید به طور واضح از او بپرسید که پیشینه اش چیست. مربیان بزرگ و باشگاه های بزرگ اشتیاق فراوانی دارند تا داشته های مربیان خود را به اشتراک بگذارند.

## ۲ - مکان

این مورد در صدر لیست قرار دارد زیرا تمرین جدی شمشیربازی به معنای **صرف زمان زیاد** در باشگاه است.

اگر آنقدر خوش شانس هستید که در شهری زندگی می کنید که دارای چندین باشگاه شمشیربازی است، مهم این است که ابتدا به دیدن هر یک از آنها بروید و همه چیزهایی که ارائه می دهند را ارزیابی کنید. از هزینه ها گرفته، تا زمان کلاس و آیا آنها درس خصوصی انفرادی نیز ارائه می دهند یا خیر. اگر به اندازه کافی خوش شانس نیستید و تنها یک باشگاه در شهرتان دارید، بهتر است به مربیان همان باشگاه اعتماد کنید. معمولاً در یک باشگاه رقابتی همیشه چندین مربی وجود دارد، و این بدان معنی است که با گذشت زمان با چیرگی آن مربیان آشنا خواهید شد و برای پیشرفت خود با بهترین آنها تمرین خواهید کرد.

اگر فاصله شما با نزدیک ترین باشگاه شمشیربازی با کیفیت سه ساعت می باشد، به دنبال گزینه های دیگر باشید. اگر به شمشیربازی علاقه دارید، راه هایی دیگری برای تمرین حتی بدون حضور در یک باشگاه نیز وجود دارد. درس های خصوصی آنلاین می توانند گزینه مناسبی باشند. برخی از مربیان شمشیربازی جهت انطباق با پروتوکول های همه گیری موجود، انعطاف پذیر شده و کلاس های آنلاین راه اندازی کرده اند. اما خیلی واضح به شما توصیه می کنیم که - برای تبدیل شدن به یک شمشیرباز رقابتی، **آموزش شمشیربازی حضوری** ضروری است.



## ۳ - ارتباطات

باشگاه شمشیربازی و مربیان مربوطه شما باید یک خط مشی **درهای باز** داشته باشند تا همه بتوانند با آنها ارتباط برقرار کنند. بسیاری از باشگاه ها از طریق دنیای مجازی با هم ارتباط برقرار می کنند و سایر برنامه های خود را بصورت آنلاین اعلام کرده و سؤالات مطرح شده را خیلی فوری و به موقع پاسخ می دهند.

برخی از مربیان در هر جنبه ای از شمشیربازی بسیار فعال هستند از جمله کمک به انتخاب سلاح مناسب، راهنمایی برای خرید تجهیزات، تعمیر سلاح، بدنسازی و ثبت نام در مسابقات آتی. اما اغلب مربیان انتظار دارند که والدین در این راه مشارکت بیشتری داشته باشند. ابتدا با یک ارزیابی ببینید که باشگاه شمشیربازی یا مربی شما در کدام سبک قرار می گیرند و راحت ترین راه برای شما چیست!

دریافت بازخورد سازنده و آشنا شدن با راه های بهبود فرزندان نیز ضروری است. اطمینان از داشتن یک خط ارتباطی باز از هر دو جهت همیشه می تواند به نفع فرزند شما باشد (هم در شمشیربازی و هم تقریباً در هر کار دیگری که انجام می دهد). وقتی با باشگاهها و مربیان ملاقات

می کنید، خوب ببینید که آنها چگونه بازخورد ارائه می دهند و پیشرفت فرزندتان را ارزیابی می کنند، اما قطعاً انتظار نداشته باشید که روزانه به روزرسانی دریافت کنید.

"جلسات توجیهی" یکی از امتیازهای بزرگ برای خانواده های شمشیربازی است که برخی از باشگاه ها به ویژه برای خانواده های جدید ارائه می دهند. منحنی یادگیری شمشیربازی می تواند بسیار پیچیده باشد، و تلاش های باشگاه برای آسان کردن این انتقال همیشه مورد استقبال والدین جدید قرار می گیرد.



#### ۴- تخصص و برخورد حرفه ای

نحوه تعامل کارکنان و مربیان باشگاه با شما و فرزندتان بسیار مهم است. آنها بخش بزرگی از زندگی فرزند شما خواهند بود و اغلب به عنوان یک معلم و الگو در شمشیربازی عمل می کنند.

پیدا کردن یک مربی شمشیربازی که شما و فرزندتان بتوانید به راحتی با او ارتباط برقرار کنید، یک سناریوی ایده آل است. این مهم است که قبل از تصمیم گیری در مورد ثبت نام، درباره باشگاه تحقیق کنید، ضمن اینکه بازخوردهای سایر خانواده های شمشیربازها بهترین راه برای دانستن اینکه کار را به اهلش سپرده اید یا خیر. فقط به اینکه کدام باشگاه نزدیک تر است تکیه نکنید، اگرچه مشخصاً این یکی از عوامل در تصمیم گیری است.

گاهی اوقات کمی بررسی مورد نیاز است تا مطمئن شوید که آیا جو آن باشگاه مناسب خانواده و فرزندتان هست یا خیر. والدین باید قبل از تصمیم گیری در مورد یک باشگاه، تحقیق کنند، نه اینکه فقط در گوگل جستجو کنند که کدام ساعت راحت تر است یا کدام یک نزدیک ترین است.

#### ۵- هدف گذاری

با توجه به اهداف فرزندتان در شمشیربازی، باشگاه باید مایل به همکاری با شما باشد تا برنامه ای برای رسیدن به آن هدف در اختیارتان بگذارد. یا اینکه مسابقات خاصی را برای فرزندتان توصیه کنند، کلاس های اضافی پیشنهاد کنند، یا تمرین هایی برای کار در خانه معرفی کنند.

موفقیت در شمشیربازی فقط به خاطر درس های خصوصی انفرادی و زمان کلاس اتفاق نمی افتد، بلکه به این موضوع نیز مربوط می شود که **شمشیرباز در خانه چه می کند.**

باشگاه و مربیان شمشیربازی شما باید مایل باشند که با شما و خانواده تان همکاری کنند تا این اهداف به بهترین شکل ممکن محقق شوند. آنها قرار نیست همه کاری را برای شما انجام دهند، اما باید برای کمک به پیشرفت شما آمادگی داشته باشند و برای این پیشرفت زمینه چینی کنند.



## ۶- صداقت

صحبت کردن در این مورد کمی مشکل است، اما پیدا کردن یک مربی که بتواند به شما **بازخورد صادقانه** بدهد بسیار ضروری است. اطمینان حاصل کنید که احساس می کنید می توانید آزادانه با مربی شمشیربازی خود در مورد پیشرفت مثبت فرزندان و همچنین چالش هایی که با آن مواجه است صحبت کنید. نظرات صادقانه او را در مورد اینکه چگونه فرزندان می توانند شمشیربازی خود را بهبود بخشد بپرسید، و ببینید آیا اهداف تعیین شده برای کودک شما بر اساس سطح مهارت او بصورت واقع بینانه چیده شده است.

پیدا کردن یک مربی و باشگاهی که مایل و قادر باشد بدون ترس از اینکه فرزندان را از آن باشگاه به جای دیگر ببرید، به شما کمک کند، می تواند در نهایت به نفع شمشیرباز جوان شما باشد. با اطمینان از این موضوع، یقین حاصل می کنید که بازخورد سازنده ای در مورد شمشیربازی فرزندان دریافت خواهید کرد. داشتن یک گفتگوی صادقانه می تواند شما و فرزندان را در زمینه انتظارات واقع بینانه خود در این ورزش، آماده کند. رویاهای بزرگ فوق العاده هستند، اما نکات زیادی برای طی کردن این مسیر و رسیدن به هدف وجود دارد! این یکی از همان امتیازهای عالی است که در زمینه رشد فرزند خود از طریق شمشیربازی می توانید از آن بهره ببرید.

## ۷ - ایجاد تعادل بین زندگی و شمشیربازی

یک مربی خوب شمشیربازی می فهمد که زندگی یک کودک فقط شمشیربازی نیست. صد البته اگر به باشگاه و مربیان واگذار شود، اولویت اول شما شمشیربازی می شود. اما در دنیای واقعی فرزندان ما اولویت های دیگری نیز دارند، مانند مدرسه، سایر سرگرمی ها و مسئولیت های خانوادگی.

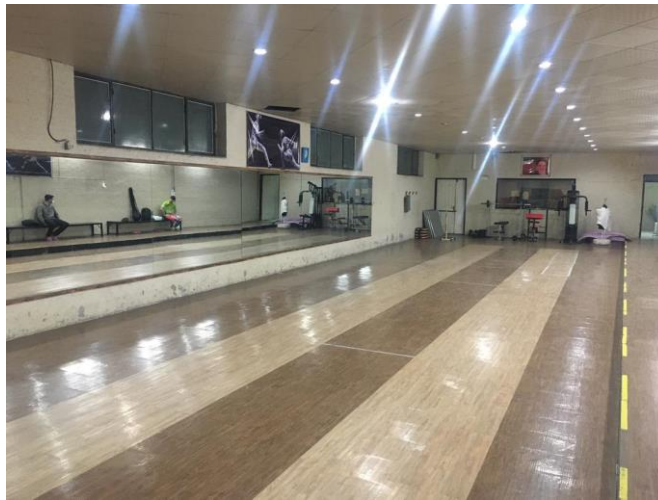
یافتن این **تعادل** ضروری است و بسیاری از باشگاه ها این را تا حدی تشخیص می دهند! با این حال، وقتی که زمان مسابقه فرا می رسد، ما از شما خواهیم خواست که کاملاً برای آن رویداد آماده بشوید تا مطمئن شویم که فرزندان بتوانند بهترین نتایج ممکن را به دست می آورند. این یکی از نکته هایی است که برای حفظ سلامت ذهنی یک شمشیرباز جوان بسیار مهم است و به او کمک می کند تا تعادل سالمی بین مسابقه، مدرسه، خانواده و دوستان حفظ کند.

## ۸- توانایی تدریس

مربیان شمشیربازی خوب در مورد اتفاقاتی که برای فرزند شما روی پیست رخ خواهد داد، آگاه هستند. ضمن اینکه یک رابطه جادویی بین یک شمشیرباز جوان و مربی او باید اتفاق بیافتد که به مربی اجازه می دهد تا با ظرافت عملکرد کودک را تحت الشعاع قرار دهد، خلق و خوی او را تغییر دهد و حتی سطح استرس او را درک کرده و پایین بیاورد. **برخی از مربیان معلمان بزرگی هستند** و می دانند چگونه این کار را انجام دهند. و این یک هدیه با ارزش در زمینه آموزش و پرورش است.

پیدا کردن یک مربی که بتواند تشخیص دهد که فرزند شما ممکن است تحت فشار مدرسه یا تمرینات شمشیربازی قرار گرفته یا بیش از حد استرس دارد، یک نعمت منحصر به فردی است. این می تواند منجر به ایجاد برنامه ای شود که برای کودک مناسب تر است و به او کمک می کند تا برای تداوم فعالیت برای رسیدن به اهداف خود احساس قدرت کند، اما به روشی که استرس کمتری داشته باشد.

استعداد در زمینه تدریس فقط به اینکه مربی بتواند حرکات درست را به شمشیرباز آموزش دهد ارتباط ندارد، اگرچه این کار برای هدایت یک شمشیرباز جوان در مسیر درست کافی است. اما هنگامی که یک شمشیرباز به رده های بالاتر صعود می کند و وارد شمشیربازی رقابتی می شود، یک معلم عالی تفاوت قابل توجهی را ایجاد می کند.



## ۹- ایجاد انگیزه

باشگاه شمشیربازی، مربیان، و همچنین بسیاری از هم تیمی های فرزندتان، باید بتوانند به تقویت اعتماد به نفس فرزندتان در ورزش کمک کنند، و او را برای رسیدن به بالاترین پتانسیل خود برانگیزند. پیدا کردن یک مربی که باعث شود فرزندتان **بخواهد سخت تر کار کند**، و احساس الهام بخشی به شما و فرزندتان بدهد یک شانس بی نظیری است.

انگیزه یعنی حمایت در روزهای خوب و بد، مراقبت همیشگی از رشد رو به جلو شمشیرباز، و حمایت دائمی از یک طرز فکر مثبت می باشد. انگیزه کسب امتیاز و پیشرفت در شمشیربازی باید از خود شمشیرباز ناشی شود که او **خودش باید بخواهد خود را به چالش بکشد**، و از ترس به دردمس افتادن نترسد.

اهداف شما هر چه باشند، پیدا کردن یک باشگاه شمشیربازی مناسب و یک مربی خوب راهی عالی برای برتری و امتیاز گرفتن در آموزش فرزندتان در ورزش زیبای شمشیربازی است.

Igor Chirashnya