

۱۸ نکته مفید برای والدین شمشیربازهای مبتدی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۱/۱۰

هر پدر و مادری همیشه به این فکر هستند که وقتی فرزندشان برای فعالیت‌های فوق برنامه به سن کافی می‌رسد، باید برای او چه کارهایی انجام دهند. در حدود سنین هفت تا ده، بچه‌ها عموماً به اندازه کافی بزرگ هستند که به طور جدی شروع به کاوش دنیای گسترده فعالیت‌های خارج از خانواده و مدرسه بکنند. هنرهایی مانند موسیقی، خطاطی، یا یکی از ورزش‌ها، می‌تواند فرایند رشد بچه‌ها را در مسیر درست قرار دهد.



بیرون آمدن از منطقه راحتی کودک، یا به طور واضح تر، منطقه راحتی والدین او، می‌تواند یک منحنی یادگیری شیب دار برای خانواده‌ها باشد. حتی اگر پدر و مادری هستید که در جوانی در یکی از ورزش‌های مختلف یا شاید در شمشیربازی شرکت کرده باشید، حضور در طرف مقابل بازی کاملاً متفاوت است.

قرار گرفتن در جایگاه والدینی که برای اولین بار با شمشیربازی آشنا می‌شوند زیاد هم سخت نیست. هجده نکته ویژه ذیل به شما والدین جدید شمشیربازی کمک می‌کند تا در مسیر درست حرکت کنید!

۱. روی سرگرمی تمرکز کنید

شمشیربازی یک ورزش سرگرم کننده است. این یک واقعیت است! وقتی فرزندتان در حال یادگیری اصول اولیه است، بیشتر **روی سرگرمی تمرکز کنید**، در این صورت او برای ادامه ورزش هیجان‌زده‌تر خواهد شد.

۲. یک گروه شمشیربازی مناسب پیدا کنید تا عضو آن شوید

خوشبختانه شمشیربازی دارای گروه‌های مجازی فعال فراوانی است. این ورزش یک **ورزش خاص** می‌باشد، و خانواده‌های فراوانی عضو گروه‌های اجتماعی آن هستند.

هرچه یک والد جدید شمشیربازی زودتر بتواند راه خود را به جامعه شمشیربازی باز کند، بهتر می‌تواند نسبت به کار فرزند خود اطمینان پیدا کند. با باشگاه شمشیربازی خود و سایر والدین شمشیربازی در رسانه‌های اجتماعی ارتباط برقرار کنید، مطالب خود را به اشتراک بگذارید و در گروه‌های شمشیربازی به صورت آنلاین شرکت کنید.

یک والد شمشیربازی در باشگاه پیدا کنید که فرد خوبی برای مشاوره باشد. در مجموع، ما متوجه شدیم که والدین شمشیربازی (تقریباً) به اندازه بچه‌هایشان مشتاق این ورزش هستند! به طور کلی می‌توانید یک منتور را پیدا کنید که بتواند به شما کمک کند تا همه چیز را به درستی بفهمید.

۳. چه زمانی باید تجهیزات شمشیربازی را تهیه کرد

وقتی علاقه فرزندتان را دیدید، پیش بروید و وسایل شمشیربازی مورد نیاز او را خریداری کنید. ما با توجه به سال‌های سال تجربه متوجه شده ایم که اکثر بچه‌ها بعد از چند جلسه آزمایشی اولیه به طرف خرید وسیله شیرجه می‌روند. اکثریت قریب به اتفاق بچه‌ها وقتی شمشیربازی را امتحان می‌کنند به آن پایبند می‌مانند. داشتن وسایل شخصی به کودک شما احساس غرور می‌دهد. نه تنها این، بلکه سرمایه‌گذاری اولیه شما بی‌نهایت تاثیرگذار خواهد بود و احساس مسئولیت او را توسعه می‌دهد. ضمن اینکه با توجه به ماهیت بیماری همه‌گیر موجود، استفاده از تجهیزات اشتراکی به دلایل ایمنی ایده خوبی نیست.

از مربیان باشگاه خود بپرسید که آنها چه تجهیزاتی را توصیه می‌کنند و آیا تجهیزات دست دوم برای فروش وجود دارد. اغلب اوقات می‌توانید فردی را پیدا کنید که با توجه به رشد خود مایل است تجهیزات قبلی خود را بفروشد. ضمن اینکه دلیلی برای ولخرجی در تهیه تجهیزات فانتزی درجه یک FIE وجود ندارد. بسیاری از تولیدکنندگان، تجهیزات شمشیربازی جدید را با قیمت مناسب برای شمشیربازان تازه کار می‌فروشند. به فکر خرید وسایل خیلی ارزان هم نباشید، زیرا تجهیزات شمشیربازی چیزی نیست که باید آنها را خیلی زود تعویض کرد و بیشتر موارد برای چندین سال قابل استفاده هستند.



۴. یک محل برای تمرین در خانه راه اندازی کنید

تقریباً می‌توان گفت که فرزند خردسال شما در چند هفته اول حتماً به تمرین در خانه تمایل پیدا خواهد کرد تا مهارت‌های جدید آموخته شده خود را به نمایش بگذارد. شمشیربازی نوعی شمشیرزنی است، و بسیار سرگرم‌کننده است، به خصوص زمانی که فرزندتان بخواهد با خود شما مبارزه کند! چند شمشیر پلاستیکی تهیه کنید تا با آنها تمرین کند. یکی از امتیازهای این کار این است که او می‌تواند در اتاق نشیمن، بدون نگرانی در مورد ضربه زدن به کسی، حرکات، دفاع و اتک خود را تمرین کند! (توجه: این فقط برای شمشیربازان نوآموز بسیار خردسال صدق می‌کند، و سعی نکنید برای دانشجوی سال اول خود این کار را بکنید)

۵. باشگاه خود را با دقت انتخاب کنید

در واقع، احتمالاً فقط یک باشگاه یا شاید دو باشگاه در منطقه جغرافیایی شما وجود دارد. اگر به اندازه کافی خوش شانس هستید که در منطقه ای زندگی می کنید که چندین باشگاه شمشیربازی وجود دارد، کمی از وقت خود را صرف انتخاب یکی از آنها نکنید. از آن باشگاه دیدن کنید و با فرزندان کلاسی را تماشا کنید، و در صورت پسند در آن ثبت نام کنید.

یک باشگاه شمشیربازی عالی می تواند تفاوت زیادی در لذت بردن کودک شما از این ورزش ایجاد کند و به شما حمایت لازم برای تسهیل یک تجربه خوب می دهد! شما می توانید برای انتخاب یک باشگاه شمشیربازی در شهر خود به وبلاگ <http://doniayeshamshir.ir> مراجعه کنید.



۶. چند فیلم شمشیربازی ببینید

تعداد زیادی ویدیوی شمشیربازی در یوتیوب وجود دارد، از شمشیربازی المپیک گرفته تا مسابقات قهرمانی جهان. هر زمانی که توانستید با فرزندان بنشینید و چند فیلم شمشیربازی را روی صفحه تلویزیون تماشا کنید.

این راهی برای تقویت شور و شوق فرزندان و تشویق او به جذب شمشیربازی است. همچنین به او کمک می کند تا به سمت ورزش گرایش پیدا کند. Cyrus of Chaos در یوتیوب تجزیه و تحلیل بسیار خوبی از انواع مسابقات را ارائه می دهد که به فرزند شما فرصت یادگیری زبان شمشیربازی را نیز می دهد. اما توصیه می کنیم که در این مورد زیاده روی نکنید! این باید یک فعالیت سرگرم کننده باشد و نه یک فعالیت دائمی و خسته کننده.

۷. فیلم و عکس بگیرید

از کودکان **هنگام شمشیربازی فیلمبرداری کنید یا عکس بگیرید**. سپس با او بنشینید و آن ویدیوها را با هم تماشا کنید و از دیدن عکس ها لذت ببرید.

شمشیربازی یک ورزش جذاب است. و همین دلیل جذب بچه ها به آن است! به ما اعتماد کنید تا بتوانید کودک خود را به این ورزش علاقمند کنید، که باعث ایجاد و تقویت اعتماد به نفس در خارج از ورزش نیز می شود. تضمین می کنیم که عکس کودک شما با لباس شمشیربازی در حال انجام حمله شگفت انگیز باشد، حتی اگر مبتدی باشد. آن را امتحان کنید!

۸. به دیدن یک مسابقه بروید

با شروع یک ورزش جدید مانند شمشیربازی، یک هیجان اولیه سراسر وجود کودک را فرا می گیرد. ن بنابراین در همان اوایل برای درگیر کردن فرزندان به تماشای مسابقات شمشیربازی بروید. در صورتی که در منطقه شما یک مسابقه شمشیربازی وجود داشته باشد، برای دیدن آن بروید! شمشیرباز جوان شما از تماشای حضوری مسابقات شمشیربازی سود زیادی خواهد برد و به او نشاط و هیجان خواهد داد. (توجه: قبل از رفتن به مسابقات، مقررات مسابقات را با دقت بررسی کنید، زیرا برگزارکنندگان مسابقات به دلیل همه گیری رویه های خود را تغییر داده اند و در صورت لزوم از ضوابط و پروتوکول های آنها پیروی کنید.)



۹. هر چه زودتر فرزند خود را برای مسابقه دادن تشویق کنید

یک مسابقه بسیار کوچک باشگاهی یا یک مسابقه محلی کوچک راهی عالی برای ایجاد شور و شوق در کودک شما است. او با درگیر شدن در رقابت، حتی در پایین ترین سطح و حتی اگر برنده هم نشود، به طور تصاعدی رشد خواهد کرد. رفتن روی پیست در یک مسابقه و برخورد با شرایط داوری، تجربه ای کاملاً جدید خواهد بود که شرایط آن با شرایط کلاس به کلی متفاوت است. البته، باید با مربی خود مشورت کنید تا زمان مناسب برای شروع مسابقات فرزندان را بدانید، زیرا این کار نه باید خیلی زود و نه خیلی دیر انجام شود.

۱۰. با آغوش باز به صحبت های شمشیرباز خود گوش دهید

یادگیری نحوه گوش دادن و پرسیدن سوالات آگاهانه از شمشیرباز خود به او کمک می کند تا با شما در مورد این ورزش تبادل اطلاعات کند. هر چه به این کار بیشتر علاقه نشان دهید، او سفره دلش را بیشتر برای شما باز خواهد کرد! به این چند ایده برای پرسیدن توجه کنید:

- ضربه مورد علاقه شما در تمرین امروز چه بود؟
- چه چیزهای جدیدی از مربی خود یاد گرفتید؟
- احساس فعلی شما در مقایسه با اولین جلسه شمشیربازی چه تفاوتی پیدا کرده است؟

۱۱. هرگز سعی نکنید فرزندتان را کوچ کنید

در ورزش جوانان، کوچ کردن بچه‌ها توسط والدین بی نهایت بد است. البته این کار از روی عشق و علاقه انجام می‌شود، زیرا والدین دوست دارند به فرزندشان کمک کنند تا بهترین باشد.

حتی اگر در مورد شمشیربازی زمینه یا سابقه دارید، وارد شدن به حیطه کوچینگ فرزندتان مفید نیست، مخصوصاً در ابتدای آموزش. چیزی که فرزندتان به آن نیاز دارد تهیه یک محیط امن و یک سیستم حمایتی ساختاریافته است. حفظ مرز بین مربیگری و فرزندپروری از همان ابتدا به شما کمک خواهد کرد.

۱۲. در هفته حداقل یک درس انفرادی داشته باشید

هیچ چیزی مانند رسیدگی رو در روی مربی شمشیربازی برای کمک به تمرکز و رشد یک شمشیرباز جدید وجود ندارد. فرزند خود را برای حداقل یک درس خصوصی انفرادی در هفته در چند ماه اول ثبت نام کنید. هر چه زودتر بهتر.

درس‌های شمشیربازی بسیار کوتاه است - فقط ۱۵ دقیقه. دلیل کوتاه بودن این درس‌ها شدت و پربار بودن آنهاست. مربی روی چیزهایی کار می‌کند که در کلاس‌های معمولی نمی‌تواند به آنها بپردازد. فرزند شما همچنین آموزش‌های فردی دریافت خواهد کرد که به سادگی در یک گروه حداکثر ده نفره امکان پذیر نیست.



۱۳. نام رقبای فرزند خود را یاد بگیرید

آنچه ما در اینجا در مورد آن صحبت می‌کنیم، رقبای فرزند شما در باشگاه است. چه کسانی در کلاس او هستند و مرتباً با چه کسانی مبارزه می‌کند؟ اگرچه شمشیربازی یک ورزش انفرادی است، اما ورزش ما یک ورزش عمیقاً اجتماعی است.

با یادگیری نام رقبای هم باشگاهی فرزندتان، می‌توانید در طول مسابقه آنها را با نام تشویق کنید، همان طور که برای فرزند خود نیز این کار را انجام می‌دهید. این واقعا می‌تواند به **ایجاد رفاقت** کمک کند، به خصوص برای شمشیربازان جدید خجالتی. هدف ما ایجاد دوستی، حتی با رقبای، تا به شمشیربازان جوان بیاموزیم که پیروزی در برابر حریف تنها مراد ما نیست، بلکه پیروزی در برابر منیت خودشان هدف اصلی ماست. و این احتمال وجود دارد که حریفان او برای همیشه بهترین دوستان او بشوند، همان طور که اغلب اتفاق می‌افتد.

۱۴. هیدراتاسیون (آب خوردن) را تشویق کنید

این مورد یک نکته ساده، اما در عین حال خیلی مهم است. شمشیربازی دربرگیرنده حرکات پایدار مانند دو و میدانی یا حتی فوتبال نیست که بچه‌ها باید برای مدت طولانی سخت بدونند. با این حال، حتی دوهای کوتاه چند دقیقه‌ای برای بچه‌ها هم سخت است. شمشیرباز خود را به آب خوردن (هیدراته شدن) تشویق کنید، به خصوص قبل و بعد از کلاس شمشیربازی. این کار به او انرژی لازم می‌دهد و بدن او را سالم نگه می‌دارد.

۱۵. انتظارات خود را با مربی فرزندتان در میان بگذارید

البته این نباید بعنوان یک مسئله مهم تلقی شود که فشار زیادی بر شمشیرباز جدید شما وارد کند، اما واقعا می‌تواند به ارتباط با مربی شمشیربازی فرزندتان در مورد اهدافی که دارید کمک کند. به عنوان مثال، آیا به شمشیربازی آماتور فکر می‌کنید یا رقابتی؟ فرزند شما چه تعهدات دیگری دارد، و چه اهدافی برای حفظ تعادل بین آنها برای او مناسب است؟

هدف شما از ایجاد برخی اهداف این است که تعیین کنید فرزندتان به چه چیزی نیاز دارد تا بتوانید انتظارات او را مدیریت کنید. منظور از این مورد این است که بازیکن شما چه چیزهای را باید بیاموزد و چه کارهایی برای او موثر است!



۱۶. در مورد شمشیربازی مطالعه کنید

ما مطالب فراوانی برای والدین شمشیربازهای جدید در وبلاگ <http://doniayeshamshir.ir> منتشر کرده ایم، از نحوه شستن ماسک شمشیربازی گرفته تا مصاحبه با شمشیربازان معروف، مربیان مشهور و سایر اطلاعات مورد نیاز در مورد شمشیربازی. در اوقات فراغت خود، یا حتی زمانی که در باشگاه منتظر فرزندتان هستید، با تلفن خود در این وبلاگ یک گشت و گذار داشته باشید.

هزاران منبع آنلاین وجود دارد. شمشیربازی را در رسانه‌های اجتماعی خود دنبال کنید تا اطلاعات جدیدی در اختیار داشته باشید، ضمن اینکه می‌توانید جواب هر سوالی که دارید یا هر موردی که با آن احساس راحتی نمی‌کنید با یک جستجوی ساده در گوگل آن را پیدا کنید. شما چیزهای زیادی در آنجا پیدا خواهید کرد!

۱۷. آسیب‌ها را درک کنید

اگرچه شمشیربازی یک ورزش رزمی است که در آن از شمشیر استفاده می‌شود، اما **آسیب‌های کمتری نسبت به سایر ورزش‌ها** دارد. و دلیل آن این است که پروتوکول‌های ایمنی بسیار دقیقی در این ورزش رعایت می‌شود، از جمله تجهیزات محافظ و آموزش مداوم در مورد نحوه استفاده از شمشیر.

شایع‌ترین آسیب‌ها در شمشیربازی کبودی، رگ به رگ شدن و کشیدگی عضلات است. درست مثل آسیب‌های رایج در ورزش‌های دیگر! آمادگی داشته باشید که کودکان در اثر قرار گرفتن در وضعیت‌هایی که فشار مضاعف بر برخی عضلات وارد می‌شود و به آن عادت ندارد، با کبودی‌های جزئی به خانه برگردد، به‌ویژه روی بازوها که گاهی در اثر تماس اشتباه شمشیر اتفاق می‌افتد.



۱۸. رشد فردی را در مرکز توجه خود قرار دهید

مسابقات شمشیربازی به سرعت برق می‌گذرد و تعداد زیادی از آنها در آینده نیز وجود دارد. از دست دادن یک بازی یا یک مسابقه در بین این همه بازی تنها یک ذره کوچک کم ارزش به حساب می‌آید. چیزی که در این فرایند از ارزش فراوانی برخوردارست رشدی است که شمشیرباز شما در هنگام باخت بدست می‌آورد.

شمشیرباز جدید خود را در درس گرفتن از باخت‌های خود تشویق کنید.

"شما از آن دسته بچه‌هایی هستید که بعد از شکست قوی‌تر به میدان برمی‌گردید!"

"من منتظرم ببینم شما از این باخت چه چیزی یاد می‌گیرید!"

"می‌دانم باخت سخت است، اما من مطمئنم که تمام تلاش خود را برای بازی بعد می‌کنید!"

"من به خاطر تمرکز و اراده‌تان در آن مسابقه به شما افتخار می‌کنم!"

شمشیربازی به عنوان یک ورزش انفرادی شناخته شده است، اما ورای آن یک جامعه متحد وجود دارد که برای کمک به رشد فرزند شما با آغوش باز آماده است! بدانید که این جامعه حتماً از شما حمایت خواهد کرد و به نحو احسن به فرزندتان کمک خواهد کرد تا مسیر خود را به خوبی و به راحتی پیدا کند.

ما از اینکه فرزند شما به این ورزش پر جنب و جوش پیوسته است بی‌نهایت خوشحالیم!

Igor Chirashnya