چگونه باید شمشیربازان نونهال خود را تشویق کنیم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۸/۲۶

شمشیربازی را می توان از سن هفت یا حتی شش سالگی شروع کرد، و ما قصد داریم در این مقاله چگونگی تشویق و ترغیب این شمشیربازان خردسال را ارائه کنیم تا بیشترین بهره را از این ورزش ببرند.

هر پدر و مادری بر این اصل واقف هستند که بچه های دبستانی نیازهای بسیار متفاوت تری نسبت به بچه های راهنمایی یا دبیرستانی دارند. اغلب مربیان شمشیربازی بر روی جوانان متمرکز می‌شوند، اما از آنجایی که امروزه بچه‌های سنین پایین‌تر در رشتهٔ شمشیربازی ثبت‌نام می‌کنند و رده های مختلف نونهالان اعم از زیر ۱۰، زیر ۱۲ و زیر ۱۴ سال مورد توجه قرار گرفته است و رویدادهای این رده های سنی متداول شده است، داشتن ابزارهای مناسب برای رفع نیازهای این شمشیربازان خردسال اهمیت فزاینده‌ای پیدا کرده است.

حمایت از ورزشکار خردسال خود به عنوان یک مادر یا پدر شمشیربازی با بودن در کنار آنها در هنگام مبارزه شروع می شود. در حالی که مربیگری یک تکه از این پازل گسترده می باشد، و مربیان می توانند کارهای زیادی در این راستا انجام دهند، اما این والدین هستند که باید در شرایط سخت در کنار فرزندان خود حضور پیدا کنند و به آنها کمک کنند تا لحظات سخت را پشت سر بگذارند.

در حالی که تشویق فرزند خردسال خود به ادامه دادن فعالیت ورزشی بسیار مهم است، اما همیشه باید به یاد داشته باشید که او هنوز بچه کوچکی بیش نیست و به تعادل زمانی نیاز دارند. در این راستا نکات زیر به شما کمک می کند تا کودک خود را در سفر شمشیربازی تشویق کنید و در عین حال به او نشان دهید که چگونه انعطاف پذیر بشود.

مثبت فکر کنید

بچه های خردسال مستقیماً تحت تاثیر والدین خود هستند. در حالی که قرار نیست یک کودک هفت ساله مانند چهار سالگی خود از شما تبعیت کند و هر کاری که شما انجام می‌دهید را تقلید کند، اما در عین حال همچنان شما را اسوهٔ خود می داند.

به همین دلیل است که مثبت نگری شما والدین در مورد شمشیربازان زیر ۱۰ سال بسیار مهم است (البته این موضوع در رده های سنی دیگر نیز از اهمیت بسزائی برخوردار است، اما هدف این مقاله تمرکز تنها روی کوچک‌ترین شمشیربازان ما می باشد). آن‌ها به ما نگاه می‌کنند تا بفهمند چگونه باید واکنش نشان دهند، و از این راه موهبت انعطاف‌پذیری را بیاموزند.

شمشیربازی یک ورزش چالش برانگیز است که به تلاش و فداکاری زیادی نیاز دارد. کودکان چه در روزهای خوب و چه در روزهای بد نیاز به حمایت دارند. در روزهای سخت، روی تلاش هایی که در حال انجام است تمرکز کنید و به خودتان به‌عنوان یک والد زیاد فشار نیاورید و از افسرده شدن خود جلوگیری کنید. درست است - مثبت اندیشی هم به کارهایی که والدین انجام می دهند و هم به کاری که کودک انجام می دهد نیز گسترش پیدا می کند. اگر از تجربیات خود ناراحت و افسرده شوید، شمشیرباز کوچک شما نیز این رفتار را مدل سازی خواهد کرد.

ما همیشه یک مطلب را زیاد تکرار می کنیم، و تکرار آن برای بچه ها بسیار مهم و حساس است – که **باخت بخشی طبیعی از فرآیند یادگیری است**. حتی در المپیک، ورزشکاران باید با شکست مواجه شوند و به راه خود ادامه دهند. ورزش شمشیربازی سرعت بالایی دارد و فرصت های زیادی برای برخاستن و مبارزهٔ دوباره در بر دارد. برای شمشیربازان خردسال بی تجربه، درک کردن اینکه **بازی های متعدد دیگری نیز در پیش دارند**، بسیار سخت است.

مثبت اندیشی به این معنا نیست که ناراحتی های خود را نادیده بگیریم، بلکه به این معنی است که فضایی را برای بچه ها ایجاد کنیم تا آنچه می گذرد را حس کنند و سپس آن را فراموش کنند و به راه خود ادامه دهند.

شمشیربازی را خیلی جدی نگیرید

شمشیربازی باید سرگرم کننده باشد، حتی اگر آن را یک ورزش جدی می دانید! در حالی که ما اغلب رویدادهای ملی، مانند مسابقات قهرمانی کشور را هدف می گیریم، این مسابقات برای شمشیربازان مبتدی زیاد مناسب نیستند. آنها فعلا به فشار زیاد نیاز ندارند و هنوز برای رشد خود در این ورزش وقت دارند.

آنها فرصت های زیادی برای **دوست شدن با هم باشگاهی** های خود یا گرفتن یک درس انفرادی دارند. بهترین مربیان شمشیربازی آموزش های خود را با حس شوخ طبعی عرضه می کنند و خوب می دانند که فشار بیش از حد مساوی با موفقیت نیست. در پایان کلاس، بازیکنان باید تمرین خود را سرگرم کننده بیابند و در کنار هم بازی های دیگر از تمرین خود لذت برده باشند.

اگر دوست دارید فرزندتان تا نوجوانی و بعد از آن نیز به انجام این ورزش ادامه دهد، ابتدا باید **به آن عشق بورزد**. هیچ کس قرار نیست آنقدر سخت تمرین کند که بتواند به المپیک یا تیم ملی راه یابد، مگر اینکه آن را دوست داشته باشد، و دوست داشتن چیزی همیشه با لذت بردن از آن شروع شود.

در این سن، بچه ها کمتر به اهداف و رویاهای بزرگ توجه می کنند، بلکه بیشتر به رفاقت های خود با دوستانشان و حس سرگرمی در مبارزه با حریف توجه دارند. حساسیت های خود را کمتر کنید، با صحبت در مورد مسابقات محلی و قهرمانی کشور قناعت کنید و زمینه را طوری برای بچه ها فراهم کنید که با سرگرم شدن، عشق به این ورزش را تقویت کنند!

به آنها فرصت استراحت بدهید

تشویق شمشیربازان خردسال به استراحت در هنگام برخورد با چالش ضروری است. استراحت کردن به آنها کمک می کند تا از ورزش بیش از حد خسته یا ناامید نشوند.

این به معنای کنار گذاشتن کامل تمرین نیست، بلکه به معنای ایجاد یک توقف زمانی ساختار یافته است. بچه ها برای خلاق شدن به فضایی نیاز دارند تا بفهمند چه کسی هستند و از چه چیزهایی لذت می برند. آنها نباید همیشه درگیر تمرینات کارپا و هدف گذاری باشند، ضمن اینکه در مورد کارهای مدرسه و مطالعه نیز این چنین باید باشد. به شمشیربازان جوان خود زمان بدهید تا به بازی های ویدیویی یا تماشای فیلم بپردازند، و مهم تر از همه مطمئن شوید که آنها به موقع استراحت داشته باشند. به خصوص در این روزهایی که بچه‌ها برنامه‌ریزی زیادی دارند و زمان فراوانی را صرف صفحهٔ نمایش می کنند، و تعطیل کردن همه این کارها آسان نیست.

به یاد داشته باشید که وقتی این دوره‌های استراحت را فراهم می‌کنید، در واقع همان اهداف بزرگی را پیش می‌برید تا وقتی بزرگ‌تر می‌شوند، آنها را به مکان های عالی برساند.

داشتن فضایی در خانه که بچه ها بتوانند با خیال راحت روی شمشیربازی خود کار کنند نیز چیز خوبی است. البته اگر شمشیربازان خردسال در خانه بدون نظارت مناسب مربیگری تمرین کنند، می توانند با ایجاد عادات بد دچار دردسر واقعی بشوند. با مربی شمشیربازی فرزندتان در مورد تمرین در خانه صحبت کنید. کاری که بچه ها می توانند در خانه برای کمک به شمشیربازی خود انجام دهند این است که روی تمرینات چابکی، تمرین هماهنگی چشم با دست و تمرینات قلبی مانند دویدن، تمرینات پرشی، یا تمرین با طناب انجام دهند. **تمرین های جانبی** نیز می تواند به بچه ها کمک کند تا بفهمند کدام بخش از تمرینات مختلف با سرگرمی های خود مرتبط هستند و در عین حال به آنها فرصت می دهد تا از فشار تمرین رسمی خود دور شده و به استراحت بپردازند.

تنوع چاشنی زندگی است، به ویژه برای بچه های دبستانی. اجازهٔ استراحت دادن به آنها در واقع حمایت از علاقهٔ آنها به شمشیربازی است، و در عین حال به ایجاد تعادل مورد نیاز به آنها کمک می کند.

هر پیشرفت فرزندتان را جشن بگیرید

عدم لمس پیشرفت فوری برای شمشیربازان خردسال می تواند خیلی سخت است. بچه ها نیاز به رضایت فوری دارند، زیرا آنها این تجربه را ندارند که پیشرفت زمان بر است. این مورد به ویژه برای نونهالان زیر ۱۰ سال که تازه شروع به رقابت کرده اند بیشتر صادق است. بچه ها به طور طبیعی چیزهای زیادی را امتحان می کنند و دوست دارند در آنها احساس موفقیت کنند تا به راه خود ادامه دهند.

یکی از نکته های زیبای شمشیربازی این است که همیشه می توانید چیزی برای جشن گرفتن پیدا کنید که حس پیشرفت داشته باشد. فرزند شما ممکن است یک بازی را نبرد، اما شاید **یک امتیاز** از حریف گرفته باشد که قبلاً نمی توانست به آن دست یابد. این خودش یک پیشرفت است! بنابراین می توانید این را جشن بگیرید! همان طور که قبلاً گفتم، بچه ها هم از شما پیروی خواهند کرد. اگر شما به سادگی دربارهٔ کسب یک امتیاز برخورد تقدیرآمیزی داشته باشید، شمشیرباز جوان شما نیز هیجان زده خواهد شد. این را می توان خیلی ساده با گفتن اینکه چقدر به تلاش او افتخار می کنید، انجام شود. با گذشت زمان، او شروع به دیدن تصویر بزرگ تری خواهد کرد و اینکه چگونه تلاش هایش در حال نتیجه گرفتن می باشد.

حتی شرکت در اولین مسابقهٔ نونهالان را می توان جشن گرفت. اولین تورنمنت شمشیربازی همیشه همراه با هیجان است! شرکت در یک رقابت برای اولین بار، چه در بازی های دور مقدماتی یک امتیاز بگیرد یا نگیرد، یک امتیاز پیشرفت بزرگ شمرده می شود. فرزندتان را **تشویق به رقابت** کنید، حتی در اولین تورنمنت باشگاهی خود، زیرا این کار واقعاً به او کمک می کند تا فرصت های رشد خود را لمس کند.

منتوری یک عنصر قدرتمند برای کمک به نونهالان است که به آنها کمک می کند تا پیشرفت های خود را جشن بگیرند. صحبت با شمشیربازان مسن تر، به ویژه آنهایی که تمرین را در سن ۸ سالگی شروع کرده اند، می تواند یک انگیزهٔ بزرگ در نونهال ایجاد کند. یکی از راه‌هایی که والدین شمشیرباز می‌توانند به بچه‌هایشان کمک کنند، این است که آگاهانه به دنبال فرصت‌های منتوری باشند، چه از طریق شرکت در مسابقات آزاد یا ایجاد ارتباط با شمشیربازهای بزرگ تر باشگاه. البته مربیان به طور طبیعی یک منبع غنی از منتوری در خود دارند.

اشتباه کردن هیچ اشکالی ندارد

متاسفانه ما پدر و مادرها به اندازهٔ کافی به این موضع اشاره نمی کنیم - که **اشتباهات بخشی از زندگی هستند**. پذیرفتن اشتباهات، و نه فقط از بین بردن آنها، یک ابزار زندگی قدرتمندی است که می توانیم در جوانی به بچه های مان بیاموزیم.

یکی از راه‌های انجام این کار، **تمجید** از تلاش آنهاست، حتی اگر در مسابقه پیروز نشده باشند. به این ترتیب، آنها می فهمند که تلاش هایشان ارزش داشته است. **فرآیندسازی تمرین مهم تر از کسب کمال است. تجربه مهم تر از مدال است.** از همه مهم تر این است که شمشیرباز نونهال ما از این ورزش لذت ببرد، و به جای دنبال کسب مدال بودن، در کلاس های آموزشی خود با رغبت شرکت کند، و در طول تمرین تمرکز داشته باشد.

شمشیربازان زیر ۱۰ سال فرصت های کمتری برای رقابت دارند، بنابراین باید فشار کمتری (در تئوری) نسبت به شمشیربازان مسن تر داشته باشند. بدین ترتیب باید (در تئوری) مقداری از شدت تمرین را کاهش داد. ما قطعاً زمان هایی را می بینیم که والدین و مربیان این موضوع را در نظر نمی گیرند و انتظارات زیادی از عملکرد به بچه های این سطح تحمیل می کنند، اما این برعکس کاری است که ما باید انجام دهیم. این دورهٔ زمانی در زندگی یک بچه باید دورهٔ سرگرمی باشد! شکست در مسابقات زیر ۱۰ سال یا ۱۲ سال هیچ عواقب طولانی مدتی بر زندگی کودک ندارد.

اگر در مورد آن درست فکر کنید، اشتباه کردن یا حتی شکست در یک مسابقه حتی در بالاترین سطوح رده های سنی بالاتر، پایان دنیا نیست. دوباره تکرار می کنم، حتی المپین ها ارزش اشتباهات را می دانند، زیرا برای کسب موفقیت های بیشتر و بیشتر آنها محکوم به انجام این کار هستند. اگر خود ما بزرگ ترها قرار بود موقع اشتباه کردن خودمان را خورد بکنیم، خوب در حال حاضر چیزی از ما نمی ماند و نمی توانستیم به راه مان ادامه دهیم.

ما دوست داریم فرزندان مان به میدان بیایند و **ریسک کنند**، سخت پیش بروند و بهترین کار را انجام دهند. ما باید عشق به ورزش را در آنها القا کنیم، ضمن اینکه به این باور برسند که هر چه باشد وجود آنها بسیار ارزشمند است.

اشتباهات اجتناب ناپذیر هستند. آنها فوق العاده ارزشمند هستند. وقتی شمشیرباز جوان شما ناراحت از بهم ریختگی به سراغ شما می آید، واکنش شما باید این باشد: "چه اشکالی دارد که اشتباه کردی، اصلا مهم نیست! شما هنوز فرصت های زیادی برای یادگیری دارید!" وقتی نگرش شما اینگونه باشد، فرزند شما می تواند در برابر هر شکستی با موفقیت به کار خود ادامه دهد.

در ادامهٔ راه تان به جامعهٔ شمشیربازی خود تکیه کنید

تشویق شمشیربازان خردسال در برخورد با چالش ها نه تنها برای آنها، بلکه برای ما به عنوان والدین نیز دشوار است. به یاد داشته باشید که همان طور که از شمشیربازان زیر ۱۰ سال خود پشتیبانی می کنید، خودتان هم به حمایت نیاز دارید. همان طور که آنها را تشویق می کنید و با آنها کار می کنید تا به راه خود ادامه دهند، به خانوادهٔ شمشیربازی خود نیز اعتماد کنید تا به شما کمک کنند تا از عهدهٔ هر چالشی برآیید.

انجمن های آنلاین قدرتمند از والدین شمشیربازی، در کنار **خانوادهٔ باشگاهی محلی** خود، وجود دارد. در مسابقات نونهالان با دیگر والدین شمشیربازی صحبت کنید و والدینی را پیدا کنید که در طول مسیر با آنها همخوانی داشته باشید. بگذارید همان طور که شما از شمشیرباز جوان خود حمایت می کنید آنها نیز شما را با پشتیبانی خود یاری کنند!

اشتباه کردن والدین نیز هیچ اشکالی ندارد. به خودتان اجازه دهید که فضایی برای یادگیری و رشد داشته باشید، درست همان طور که دوست دارید شمشیربازان مبتدی شما فضایی برای یادگیری و رشد داشته باشند. وقتی آنها می بینند که شما انعطاف پذیر هستید، این به آنها کمک می کند تا **انعطاف پذیری** خود را توسعه دهند!

زمان زودگذر است. شمشیربازان جوان در برابر چالش ها برای مدت طولانی دوام نمی آورند، و این در مورد شمشیربازان نونهالان زیر ۱۰ سال بیشتر صدق می کند. کمک به آن‌ها برای تقویت عشق خود به این ورزش و بازگشت دوبارهٔ آنها هنگام برخورد با چالش، راهی است که ابزارهای مورد نیاز موفقیت، نه تنها در شمشیربازی، بلکه در سرتاسر زندگی را در اختیارشان قرار می‌دهد.

Igor Chirashnya