چگونه کودکان را از ورزش های دیگر به شمشیربازی بکشانیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۱۱/۱

بیشتر کودکان ورزش را از کلاس‌های فوتبال یا ژیمناستیک آغاز می‌کنند، اما اغلب آنها یادگیری کار گروهی و بازی تیمی درست را در زمین بازی مدرسه شروع می‌کنند. آنها به طور طبیعی از یک فعالیت به فعالیت دیگر انتقال می یابند، اما اغلب می بینیم که بچه ها و والدین آنها در گزینش ورزشی که حرف اول و آخر را می زند سردرگم می شوند، و نمی توانند به روشی مثبت و منطقی ورزش مناسبی را انتخاب کنند.

حال بیایید از طریق یک سناریو این موضوع را بررسی کنیم:

فرزند شما که به تازگی یازده ساله شده است، و در چهار سال گذشته واقعاً به فوتبال علاقه داشته است. او جنبه تیمی و فیزیکی بودن آن را دوست دارد، اما از دویدن به این طرف و آن طرف در داخل زمین خسته شده است. بله، این ورزش برای او گاهی اوقات هیجان انگیز بوده است، اما او دیگر با این ورزش به چالش کشیده نمی شود. او فوتبال را دوست دارد، و دوستان زیادی در آن دارد، اما مثل قبل عاشق آن نیست.

فصل گذشته برای او بسیار خسته کننده بود، و شما سعی کردید او را تشویق کنید که به آن پایبند باشد، اما متاسفانه دیگر به آن علاقه نشان نمی دهد.

خوب، اکنون زمان آن فرا رسیده است که دوباره برای فصل آیندهٔ فوتبال ثبت نام کنید، و شما دچار سر در گمی شده اید - فرزندتان مدت زیادی این ورزش را دوست داشته است، اما از رفتارش می توانید بفهمید که دوست ندارد دوباره برای فوتبال ثبت نام کند، اما از سوی دیگر زیر فشار هم تیمی ها و مربی خود دچار دودلی شده است. ز طرف دیگر، خواهر یا برادر یا یکی از دوستان مشترکتان برای مدت طولانی مشغول شمشیربازی است و شما دوست دارید فرزندتان نیز آن را امتحان کند، به این دلیل که فکر می کنید که این ورزش برای او مناسب است.

حال چگونه می توانید او را از ورزش قبلی که آن را دوست داشته است به رشته ای منتقل کنید که احساسات او را شعله ور کند؟ چگونه باید او را از مشارکت در چیزی که دیگر علاقه ای به آن ندارند بگیرید و او را به ورزش دیگری بسپارید که به او کمک کند تا به پتانسیل کامل خود دست یابد؟

انتقال کودک از یک ورزش دیگر به شمشیربازی می تواند یک فرآیند هیجان انگیز، اضطراب آور، اما ظریف باشد. در اینجا به چند ایده می پردازیم که می تواند در این شرایط به والدین کمک کند، تا فرزندشان بتواند راحت تر این کار را بکند.

۱. با فرزندتان ارتباط برقرار کنید

قبل از گرفتن هر تصمیمی، با فرزندتان در مورد علایق و احساسات او در مورد این انتقال احتمالی صحبت کنید. این ممکن است کمی طول بکشد. البته باید با کمی ملایمت، اما خیلی روراست و واضح برخورد کنید.

درک کنید که خود کودکان به زمان نیاز دارند تا احساسات خود را مرتب کنند. آنها لزوماً نمی دانند دقیقاً چه می خواهند، ضمن اینکه اغلب در زمینهٔ علایقشان زیاد از این شاخ به آن شاخ می پرند. به همین دلیل است که برقراری این ارتباط می تواند برای والدین خسته کننده باشد، اما پی بردن به این موضوع برای ما بسیار مهم است. آن‌ها نظرشان را تغییر خواهند داد، اما اگر بپذیریم که این اتفاق خواهد افتاد، در طول مسیر به آن‌ها توجه خواهیم کرد. به همین دلیل اگر به آن‌ها فضای مناسب برای برقراری ارتباط بدهیم، بهتر می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا با احساسات خود کنار بیایند و مسیر خود را به درستی انتخاب کنند.

با فرزند خود در مورد اینکه چرا باید شمشیربازی را انتخاب کند، صحبت کنید. برای او روشن کنید که با این تغییر به چه چیزی خواهد رسید و چه چیزی را از دست خواهد داد؟ شما نه تنها باید به حرف های او گوش دهید، بلکه باید به او کمک کنید تا همهٔ جوانب وضعیت را به خوبی ببیند و درک کند. در نهایت اوست که باید تصمیم نهایی را بگیرد که در چه فعالیت هایی شرکت کند، اما در این میان، او باید حمایت شما را از طریق گوش دادن و پرسیدن سوال احساس کند.

۲. با هم در مورد شمشیربازی تحقیق کنید

چنین تغییری می تواند برای شما و فرزندتان به یک لحظهٔ سرنوشت ساز تبدیل شود. اگر با شمشیربازی آشنایی ندارید، می توانید با هم در مورد آن بیاموزید. شما می توانید به تماشای چند **ویدیو** در مورد شمشیربازی بنشینید، چند **مقالهٔ آنلاین** بخوانید، به دیدن چند **رویداد شمشیربازی** زنده بروید، یا بصورت حضوری این ورزش را در **یوتیوب** تماشا کنید.

دقت کنید که **فضای شمشیربازی** چه حسی دارد و آیا کودک شما با آن کنار می آید؟ به خاطر داشته باشید که هر دوی شما به دنبال این هستید که ببینید این ورزش چیست و فرزندتان چگونه در آن جا می‌افتد. این روند درست مانند یک قرار ملاقات است، که در آن کودک شما و شمشیربازی با یکدیگر آشنا می شوند.

در این فرایند شما با نیازها، قوانین، سطح تعهد و امکان پیشرفت فرزندتان در این ورزش آشنا خواهید شد. آشنایی با نیازهای مشارکت و **فرهنگ شمشیربازی**، نه تنها در گسترهٔ جهانی، بلکه در محیط تمرین منطقهٔ شما بسیار مهم است. ممکن است روی کاغذ یا در رسانه‌ها عالی به نظر برسد، اما باشگاه‌های خاص منطقهٔ شما ممکن است آنچه تحقیق کرده‌اید را منعکس نکنند.

شمشیربازی در واقعیت آن چیزی نیست که در بسیاری از فیلم ها می بینم، اگرچه روح آن همیشه وجود دارد. هر باشگاهی که به آن برخورد می کنید فرهنگ خاص خود را خواهد داشت و شما باید با آن روش ها خود را مطابقت کنید تا فرزندتان به بهترین ها برسد. بیشتر

شهرها گزینه‌های محدودی برای تمرین و آموزش دارند، اما می توانید شهرهای همسایه را نیز بررسی کنید تا ببینید آیا گزینه‌های دیگری وجود دارد که بتوانید با اندکی رانندگی از امکانات آنها استفاده کنید.

نکتهٔ مهم در اینجا این است که بدانید این فرآیند راهی برای ارتباط شما با فرزندتان است. این فقط در مورد انتخاب این ورزش یا آن ورزش نیست - مهم این است که حضور شما برای راهنمایی فرزندتان باشد تا یک سرگرمی را پیدا کند که نیاز او را برآورده کند و او را به جلو سوق دهد.

۳. شمشیربازی را امتحان کنید

مطمئناً قبل از اینکه فرزندتان برای امتحان کردن چیزی فرصت پیدا کند، نمی تواند کاملاً به آن متعهد شود. در واقعیت این ورزش ممکن است دقیقاً آن چیزی نباشد که او تصور می کند، و علی رغم تجربهٔ ما، که بچه ها معمولاً پس از امتحان کردن آن علاقهٔ بیشتری به دنبال کردن شمشیربازی پیدا می کنند، اما همیشه اینطور نیست.

قبل از متعهد شدن، به فرزندتان اجازه دهید در یک جلسهٔ آزمایشی یا معرفی یا در چند **درس شمشیربازی** شرکت کند. شما حتی می توانید در یک تورنمنت محلی شرکت کنید و در چند دور بازی برای آشنایی با جو بازی حضور داشته باشید. این تجربهٔ عملی به او کمک می کند تا علاقهٔ خود را بسنجد و بفهمد که آیا از شمشیربازی لذت می برد و واقعاً ایدهٔ آن را دوست دارد یا خیر.

توجه داشته باشید که باشگاه‌های شمشیربازی معمولاً به بچه‌ها اجازه می‌دهند از تجهیزات قرضی در فرایند آشنایی استفاده کنند، بنابراین لازم نیست در ابتدا روی تجهیزات مورد نیاز سرمایه‌گذاری کنید. و هرگاه فرزند شما تصمیم بگیرد که به دنبال شمشیربازی برود، در آن زمان شما باید به فکر تهیهٔ تجهیزات بیافتید. ضمن اینکه، توجه داشته باشید که فرزند شما بلافاصله نمی تواند در شمشیربازی پیشرفت آنچنانی داشته باشد. همان طور که او در ورزش قبلی خود هم در قلهٔ آن قرار نداشته است، قطعاً در شمشیربازی نیز از همان ابتدا در اوج قرار نخواهد گرفت.

هر ورزشی **منحنی یادگیری** خود را داراست و سازگاری با مهارت ها و تکنیک های مختلف زمان می برد. از همان ابتدا انتظارات واقع بینانه داشته باشید و به منحنی رشد احترام بگذارید.

۴. ارائه حمایت و تشویق

تصمیم گیری برای کودکانی که از خودشان مطمئن نیستند کار بزرگی است. البته برخی از بچه ها به طور طبیعی در تصمیم گیری خود مطمئن هستند و می توانند با انتخاب های خود احساس راحتی کنند، اما این در مورد همهٔ بچه ها صدق نمی کند. وضعیت فرزندتان را به درستی تشخیص دهید و درست ترین برخورد را داشته باشید.

بدون توجه به دلیل انتقال از یک ورزش به ورزش دیگر، از کودک خود در طول این فرآیند **حمایت** کنید. به او فضای لازم برای بیان احساسات خود را بدهید و زمانی که شروع به صحبت در مورد آن می کند با دقت به او گوش دهید. از آنجایی که او از همان ابتدا با چالش هایی روبرو می شود، بنابراین فراموش نکنید که همیشه تلاش او را تحسین کنید.

فرزند شما ممکن است در مورد تغییر ورزش خود نگرانی یا ترس داشته باشد، و این می تواند از منابع مختلفی ناشی شود. یکی این است نگران دوست یابی خود بشود، یا با تجربهٔ شکست برخورد کند، یا هم تیمی های قدیمی خود را از دست بدهد. **جنبهٔ اجتماعی** این موضوع را نادیده نگیرید. زندگی اجتماعی برای یک کودک به طور طبیعی به فعالیت های ورزشی بستگی دارد. او را تشویق کنید تا در مورد آنچه احساس می کند صحبت کند، نه اینکه آن را در درون خود از بین ببرد. به کودک خود اطمینان دهید که احساس عصبی بودن و حتی تصمیم گیری دوگانه طبیعی است، اما فرصت های جدید می تواند به **رشد مثبت** منجر شود.

۵. به او قدرت تصمیم گیری صادقانه بدهید

گرچه کشیدن بچه ها به این سو و آن سو موقعی که تصمیمات وسوسه انگیز بزرگ دارند بسیار اضطراب آور است، اما برای رشد آنها مهم است تا مالکیت کاری را که در فعالیت های فوق برنامه انجام می دهند داشته باشند. با **توانمندسازی** بچه ها برای تصمیم گیری خودشان، به آنها نشان می دهیم که مطمئن هستیم کار درست را انجام خواهند داد. زمانی که با حدس و گمان در تصمیم کودک دخالت می کنیم، آن لحظه ای که دقیقا اعتماد به نفس او را از بین می بریم.

اگر پس از کنار گذاشتن یک ورزش و امتحان کردن شمشیربازی، فرزندتان به این نتیجه رسید که دوست ندارد آن را ادامه دهد، به تصمیم او احترام بگذارید. انتقال به یک ورزش جدید به معنی تحمیل خواسته های خود به او نیست، بلکه کمک به او برای کشف علایقش می باشد. او ممکن است متوجه شود که انتخاب اولیه برای او مناسب بوده و شمشیربازی انتخاب درست نیست.

به همین دلیل است که والدین باید دوره های آزمایشی را دنبال کنند. در این مدت بچه‌ها به راحتی از ورزش‌هایی که در حال امتحان آن هستند کناره‌گیری می کنند، ضمن اینکه سرمایه‌گذاری ما آنچنان بالا نیست که مشکل ایجاد کند.

سخت‌ترین بخش برای ما این است که کودک ورزشی را ترک کند که قبلاً روی آن سرمایه‌گذاری شده است و به دنبال چیز جدیدی برود تا آن را امتحان کند، به ویژه اگر ورزش جدید نیز دلخواه او نباشد. اغلب اوقات، والدین و فرزندان هر دو از تصمیم اشتباه خود موجی از پشیمانی را احساس می کنند. چندین راه برای جلوگیری از این کار وجود دارد:

أ. برای یک **دورهٔ آزمایشی** شمشیربازی در بین فصل ها ثبت نام کنید.
ب. اگر زمان خیلی محدود است، سعی کنید **هر دو ورزش** را برای مدتی انجام دهید.
ج. بلافاصله دست به کار شوید و ورزشی را که دوست ندارد را رها کنید و اعتماد کنید که حتی اگر در شمشیربازی نتیجه نگیرد، باز هم فرصت های دیگری وجود خواهد داشت.

مورد سوم سخت تر است. گاهی برای اینکه در مسیر درست حرکت کنیم باید اجازه دهیم همه چیز کماکان به پیش برود زیرا رها کردن سخت است. با این حال، فقط به این دلیل که یک کودک به طور طبیعی در یک ورزش استعداد دارد، به این معنی نیست که او را خوشحال می کند.

وقتی به کودک اجازه می دهید قدرت **تصمیم گیری صادقانه** را داشته باشد، در واقع به او آموزش می دهید که او می تواند به خودش اعتماد کند، و حتی اگر آنطور که امیدوارید پیش نرود، باز هم نتیجهٔ خوبی خواهد داشت. بله نتیجه در این صورت هم می تواند عالی باشد. برای بچه ها اشکالی ندارد که گاهی اوقات انتخاب های اشتباهی داشته باشند. آنها با آزمون و خطا خیلی چیزها را یاد می گیرند و زندگی نیز اینگونه است.

۶. عضو یک گروه شمشیربازی مؤثر بشوید

وقتی کودک فعالیت جدیدی را شروع می کند، به گروهی از افراد در اطراف خود نیاز دارد که از رشد او حمایت کنند و برای شروع به او کمک کنند. مخصوصاً اگر او به شدت درگیر ورزش دیگری باشد که برای مدتی عاشق آن بوده است. بنابراین او باید در کنار افرادی باشد که واقعاً بتواند **ارزش شمشیربازی** را "دریافت" کند.

این نوع انتقال می تواند پر از دست انداز باشد. یک **مربی عالی** می‌تواند توانایی‌های فرزند شما را ارزیابی کند، آموزش‌های شخصی‌سازی‌شده را ارائه دهد و بینش عالی نسبت به پیشرفت‌هایش نسبت به ورزش قبلی به او بدهد. لازم نیست مربی با کارهایی که فرزند شما قبلا انجام می داده است کاملاً آشنا باشد، اما باید از مهارت هایی که کودک شما در آن ورزش به دست آورده است استفاده کند.

در حالی که شمشیربازی یک ورزش تیمی نیست، اما یکی از محاسن بزرگ آن وجود جنبه های رفاقت و **کار گروهی** فراوان می باشد. به دنبال یک گروه اجتماعی قوی از شمشیربازان باشید، البته باید توجه داشته باشید که گاهی اوقات ممکن است در برخی گروه ها دانشجو و بزرگسال نیز حضور داشته باشند. و این پویایی گروهی، به دلیل فاکتور **منتوری**، می تواند فرصت های زیادی برای یادگیری فراهم کند.

انتقال برای کودکان خوب است

در نهایت، هدف اولیه از شرکت در هر ورزشی باید **سرگرمی و پیشرفت شخصی** باشد. این دو به طور جدایی ناپذیری به هم مرتبط هستند. به فرزندتان این فرصت را بدهید که ورزش های مورد علاقه خود را کشف کند و روی جنبه های مثبت انتقال تمرکز کنید.

تصمیم برای انتقال از یک ورزش به ورزش دیگر باید بر اساس عشق و علایق کودک شما باشد. به عنوان والدین و اولیا، بیایید فرزندان خود را تشویق کنیم تا راه های جدید را کشف کنند و افق های خود را گسترش دهند.

پیست در انتظار است! شمشیربازی آماده پذیرایی از ورزشکاران جوان در ورزشی که سنت، مهارت و هیجان دوئل را در بر می گیرد، می باشد. با انتقال از زمین های بازی رشته های دیگر به پیست شمشیربازی، بیایید به کودک هایمان این فرصت را بدهیم که هنر و ورزش شمشیربازی و تمام فوایدی که برای زندگی آنها به ارمغان می آورد را امتحان کنند.

Igor Chirashnya