

اطلاعات ویژه برای والدین شمشیربازها

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۲/۱

ورزش شمشیربازی یک ورزش کلاسیک منحصر به فرد است. این ورزش که یک هنر نیز شمرده می شود دارای یک تاریخ سرشار از داستان های دراماتیک و ماجراجویی های عاشقانه است، و در عین حال در سبک خاص خود نیاز به فعالیت بدنی شدید دارد. آن ضمن اینکه از نظر ذهنی بسیار چالش برانگیز است، به ورزشکار اجازه نمی دهد که لحظه ای استراحت کند.



شمشیربازی یک ورزش سرعتی نیز هست، و با آنچه در فیلم ها یا روی صحنه تأثر می بینید بسیار فاصله دارد. به جای آویزان شدن از یک لوستر یا پریدن از بالکن، دو شمشیرباز را خواهید دید که در حال اجرای یک فعالیت شدید بر روی یک پیست ۱۴ در ۱.۵ متر هستند. حرکت آنها به قدری سریع است که ضربه ها باید به صورت الکترونیکی ثبت شوند.

مزایای شمشیربازی

شرکت در کلاس های شمشیربازی کودکان مزایای زیادی دارد. بچه ها **اخلاق ورزشی خوب** و انضباط شخصی را یاد می گیرند. آنها می آموزند که به طور **مستقل** و همچنین برای یک تیم رقابت کنند. آنها یاد می گیرند که از پیروزی لذت و از شکست ها سود ببرند و در عین حال **از نظر بدنی سالم و تندرست** شوند. و مهم تر از همه، آنها می آموزند که تصمیمات پیچیده بگیرند، مشکلات را تجزیه و تحلیل کنند و سریع فکر کنند. این ایده آل ها به کودکان کمک می کند تا در بسیاری از زمینه ها به غیر از شمشیربازی به توانایی های گوناگونی دست یابند.

به یاد داشته باشید که اولین عامل انگیزشی برای ورود به ورزش، به ویژه در میان کودکان و نوجوانان، **میل به تفریح** است. مطالب زیر به شما در رسیدن به این هدف کمک می کند. فراموش نکنید، قهرمانان المپیک نیز دنبال سرگرمی هستند.

منشور حقوق ورزشکاران جوان

ما معتقدیم که نونهالان حق دارند که:

- همه دست اندرکاران با آنها با وقار رفتار کنند.

- به عنوان یک کودک شمشیربازی کنند نه بزرگسال.
- بدون توجه به سطح مهارت شمشیربازی کنند.
- شمشیربازی را در سطحی متناسب با رشد هر کودک انجام دهند.
- در محیطی امن و سالم بازی کنند.
- آمادگی مناسب برای شمشیربازی داشته باشند.
- یک رهبر بزرگسال واجد شرایط داشته باشند.
- در رهبری شمشیربازی مشارکت داشته باشند.
- فرصت برابر در تلاش برای موفقیت داشته باشند.
- از شمشیربازی لذت ببرند.



نقش شما به عنوان والدین

به عنوان والدین، هدف اصلی شما **حمایت و تشویق** فرزندتان می باشد. والدین می توانند به موفقیت هایی که کودکان و سایر فرزندان خود در برنامه های پرورشی جوانان تجربه می کنند کمک زیادی کنند. نگرش والدین غالباً توسط فرزندان اتخاذ می شود، بنابراین آنها برای مشاوره و تأیید برنامه های خود با آنها مشورت می کنند. والدین محترم، به این موضوع توجه ویژه داشته باشید و برای تبدیل شدن به الگوهای مثبت تلاش کنید. مهم تر از همه، این امر شامل نشان دادن **روحیه ورزشی خوب** در هر زمان و هر مکان، و احترام به مربیان، مسئولان و حریفان نیز هست.

فرزندتان را برای تمرین منظم به باشگاه ببرید. تعهدات مدرسه را در اولویت قرار دهید. بنابراین از تعطیلات مدرسه حداکثر استفاده را برای تمرین بکنید. شرکت در کلاس های آموزشی کوتاه مدت نتایج بسیار محدودی به همراه خواهد داشت. بنابراین یک برنامه تمرینی مداوم به شدت توصیه می شود.

اطمینان حاصل کنید که کودک شما قبل از تمرین و مسابقه یک میان وعده کوچک خورده باشد و یک بطری آب به باشگاه و مسابقات می برد.

قبل از اینکه از نظر سنی مناسب بشود، مراقب تمرینات **وزنه زدن** او باشید. قبل از شروع هر برنامه آموزشی شدید با پزشک خانواده خود مشورت کنید. تمرین فشرده برای دوره های کوتاه مدت و به دنبال آن دوره های طولانی بدون تمرین، قطعاً منجر به آسیب می شود.

از توانایی فرزندتان انتظارات واقع بینانه داشته باشید. در مسابقه دادن عجله نکنید و تا زمانی که تمرینات او به خوبی در جریان قرار گیرد صبر کنید. آنگاه از مسابقات محلی شروع کنید. تا زمانی که فرزند شما به طور مداوم در مسابقات محلی و منطقه ای به خوبی خود را نشان ندهد، برای مسابقات ملی آماده نخواهد بود.

توصیه های ویژه

مهم است که اجازه دهید فرزندتان اهداف خود را خودش تعیین کند و بازی را برای خودش انجام دهد. در تعیین و دستیابی به این اهداف به فرزندتان کمک کنید. از تحمیل اهداف خود یا مربی به فرزندتان خودداری کنید. "موفقیت" که گاهی اوقات به عنوان "بردن" تعبیر می شود، برای هر شمشیرباز در سنین مختلف به دست می آید. موفقیت در شمشیربازی نونهالان در صورتی حاصل می شود که این برنامه به کودک کمک کند شمشیربازی را دوست داشته باشد. موفقیت های بزرگ زمانی رخ خواهند داد که کودک این ورزش را دوست داشته باشد و از آن لذت ببرد.



بهترین راه برای کمک به فرزندتان برای رسیدن به اهدافش و کاهش ترس او از شکست، تقویت **انگیزش مثبت** است. هیچ کس دوست ندارد اشتباه کند. وقتی فرزندتان یک موفقیت درستی را کسب می کند، به یاد داشته باشید که او هنوز در حال یادگیری است. تلاش های او را تشویق کنید و موفقیت ها و کارهایی که فرزندتان به خوبی انجام داده است را برجسته کنید. فرزند شما روزهای خوب و بد خواهد داشت. به او کمک کنید روزهای بد را پشت سر بگذارد و روزهای خوبی را که در آن خوش شانس بوده است جشن بگیرید. شمشیربازی یک مبارزه مداوم برای پیشرفت و ارتقا از سطح مبتدی تا قهرمان المپیک است.

مراقب باشید که در کنار لذت بردن از ورزش هیجان انگیز شمشیربازی، بر بردن تاکید و پافشاری نکنید. تشویق یک محیط سالم که بر یادگیری و سرگرمی تأکید دارد، می تواند تصویر مثبت تری از خود ایجاد کند، که یک دارایی ارزشمند در طول زندگی کودک شما شمرده می شود.

در تورنمنت های شمشیربازی، زمانی را برای ملاقات با افراد جدید اختصاص دهید، از شهرهای مختلف دیدن کنید و ببینید که آنها چه چیزی برای ارائه دارند. بسیاری از دوستی های پایدار بین رقبای سرسخت شکل گرفته است. با بهره گیری از تمامی فرصت های رشد، از تجربه کامل رقابت لذت ببرید.