

# ترس شمشیربازان جوان از بازی با بازیکنان قدبلند!

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۵)

اغلب وقتی که من در مسابقات نونهالان و کودکان حضور پیدا می کنم، به خصوص برای گروه های سنی زیر ۱۰ و ۱۲ سال، شاهد شمشیربازهای زیادی می شوم که ظاهرا ۱۰ یا ۱۲ ساله نیستند، زیرا که آنها بیشتر از این رده ی سنی رشد کرده اند. گاهی اوقات برخی از آنها آنقدر درشت اندام هستند که من با والدین آنها در مورد صغر سنی فرزندشان شوخی می کنم! حقیقت این است که کودک شما در یک گروه سنی خاص رقابت می کند، اما این بدان معنا نیست که او از لحاظ جسمی متناسب با همان گروه سنی رشد کرده باشد. حریف کودک شما، اگر چه از نظر سنی در یک گروه سنی قرار دارد، اما می تواند خیلی بلندتر و تنومندتر باشد .

در حقیقت، این اتفاق در مسابقات محلی یا مسابقات قهرمانی کشور، همیشه می افتد، مسابقاتی که کودک شما را برای مصاف با چندین نوع شمشیرباز آماده خواهد کرد. این امتیاز خوبی به حساب می آید. یکی از اهداف مسابقات شمشیربازی کودکان، آموزش و فراگیری مهارت های جدید است. ورزشکار نونهال نه تنها باید مهارت های مربوط به شمشیربازی را یاد بگیرد، بلکه باید مهارت و استقامت و روحی روانی را نیز بیاموزد.

بخش چالش برانگیز قضیه این است که ورزشکاران، به ویژه کودکان، بارها و بارها به وسیله ی هیکل حریف احساس تهدید می کنند، به گونه ای حتی قبل از شروع بازی خود را بازنده ی نهایی میدان می بینند. داشتن ثبات و استحکام ذهنی برای کودکان در مسابقات در مقایسه با بزرگسالان بسیار سخت است. حتی یک بازیکن زیر ۱۴ سال یا بزرگتر از آن ممکن است توسط قد حریف ارباب شود، اما آن برای یک نونهال خردسال می تواند کاملا وحشتناک باشد. کودکان نمی توانند درک کنند که نباید کتاب را از روی جلدش قضاوت کنند. برای یک والد، مشاهده ی وحشت فرزند خود از حریفی که صرفا دارای امتیاز فیزیکی ظاهری می باشد، دشوار است.

به عنوان یک والد، شما دوست دارید به فرزندتان کمک کنید تا از این نوع ترس رها شود. موفقیت در شمشیربازی، درست همانند هر چیز دیگری، نگرش و روحیه ی مثبت ایجاد می کند و **آماده سازی روحی روانی** کلید آن است! راه های زیادی برای هدایت فرزند شما و آمادگی ذهنی او برای مسابقات وجود دارد. هر گاه فرزند شما به یک حریف قدبلند برخورد کرد، این ایده های کلیدی را به یاد داشته باشید.



## ۱. اندازه ی بدن کل ماجرا نیست!

اغلب گفته می شود که شمشیربازی ورزشی است منحصر به فرد که در آن اندازه ی بدن، مانند خیلی از ورزش های اصلی، مهم نیست. در بسکتبال، بلندقدی فاکتور قابل توجهی است. در فوتبال، هم قد و هم وزن اهمیت بسزائی دارد. در شمشیربازی، با توجه به مسطح بودن زمین بازی، موفقیت در آن بیشتر به میزان آموزش، نظم و انضباط و تمرکز شمشیرباز وابسته است. بعلاوه، بعضی ها معتقدند که کوچک بودن جثه بهتر است زیرا که بازیکن سرعت و چابکی بیشتری خواهد داشت.

## ۲. تاثیر مثبت مربی

مربی می تواند استراتژی های لازم جهت مقابله با ترس از حریف های قدبلند را ارائه دهد. در طول مسابقات نونهالان زیر ۱۲ سال، در پول یکی از شمشیربازان ما یک حریف بسیار قدبلند بود. در آن زمان، بازیکن ما زیر ۱۰ سال بود و با توجه به ترس او از قد حریف، به راحتی ۳ ضربه ی اول را دریافت کرد. با دیدن این بازی، من به عنوان راهنمایی به او توصیه کردم که از حملات به بخش پایین هدف استفاده کند. این اتفاق افتاد و او پس از یافتن پاشنه آشیل حریف توانست در آن بازی ۳ ضربه به او بزند.

## ۳. اعتماد به نفس باعث پیروزی است (و ترس منجر به باخت می شود)

موقعی که کودکان یک حریف قدبلندی را می بینند، بلافاصله احساس می کنند که به اندازه کافی خوب نیستند. شما به عنوان یک والد وظیفه دارید که به آنها نشان دهید که قدبلندی به معنای بهتر بودن نیست. به او گوشزد کنید که حریف قدبلند هم می تواند همانند یک حریف قدکوتاه در مسابقه عصبی یا ترسیده باشد. برای فرزندتان یک لیدر شادی بخش باشید، و به او نشان دهید که چقدر به وجود او افتخار می کنید. همیشه مشوق او باشید! شما در این جایگاه، به عنوان یک والد، وظیفه دارید که به او محبت و از او حمایت کنید. همچنین، تلاش کنید تا سایر بازیکنان را نیز تشویق کنید. زیرا وقتی کودک تان می بیند که شما از تماشای رقابت های شمشیربازی لذت می برید، در مقابل، او نیز از جو مسابقات لذت خواهد برد و احساس آرامش و راحتی خواهد کرد. هنگامی که بازیکن تان بفهمد که شما به هر صورت ممکن از او حمایت خواهید کرد، دیگر حریف به نظر او ترسناک و یا تهدید کننده نخواهد آمد.

## ۴. تمرکز روی توانایی های خود

آنچه را که بازیکن شما درست انجام داده است به او یادآوری کنید. یک بار دیگر، با مربی ارتباط برقرار کنید و از او بخواهید که شمشیربازتان را تماشا کند تا بهترین ویژگی های کودک شما را جهت تمرکز بیشتر، تعیین کند. اگر فرزند شما قدکوتاه است، شما می توانید به او کمک کنید تا ذهنیت و تصور منفی این ویژگی را از یاد ببرد و در مقابل روی نقشه های استراتژیکی بازی تمرکز کند.

در اسلحه ی ایه ، شمشیرباز کوتاه تر ممکن است بخواهد روی ضربه های دست تمرکز کند. اما از آنجایی که آنها کوتاه تر هستند، و طول تیغه ی هر دو بازیکن یکسان است، فرزند شما ممکن است در حین ضربه زدن به دست حریف، به راحتی ضربه ای را نیز دریافت کند. در فلوره، استراتژی کلی در بستن فاصله و در دست گرفتن حق تقدم است. شمشیرباز قدکوتاه تر همچنین می تواند روی فاکتور سرعت و استفاده از حرکات فریب تمرکز کند تا پس از تحمیل عدم تعادل به حریف بتواند از این مزیت به بهترین وجه استفاده کند.

## ۵. اگر هیچ کدام از موارد ذکر شده کارگر واقع نشد، تظاهر بهترین درمان است

این راه حل ممکن است خیلی کلیشه ای باشد، اما موثر است. این ترند روانشناسانه در همه ی موقعیت هایی که در آن بازیکن دچار ترس می شود، مورد استفاده قرار می گیرد. گاهی اوقات ثبات و استحکام روحی روانی با تظاهر آغاز می شود. اگر فرزند شما در بازی با یک حریف دچار ترس بشود، به او توصیه کنید که وانمود کند که از او هیچ ترسی ندارد. و در کمال صداقت به شما اطمینان می دهد که این فرآیند ذهنی ساده می تواند به فرزند شما کمک کند تا بهتر عمل کند.

ورزشکار هرگز نباید فرض کند که حریفش به دلیل قد یا اندازه، برتری دارد. این فاکتور می تواند تنها بخشی از اطلاعات استراتژیک شما را تشکیل دهد. آنها ممکن است جثه ی کوچکتر شما را نیز به عنوان یک امتیاز در نظر بگیرند اما از سوی شما مورد تهدید قرار گیرند! مهم این است که شما همیشه با اعتماد به نفس پا بر روی پیست بگذارید، لحظه به لحظه ی بازی را درک کنید، و بازی خود را بدون توجه به ویژگی های حریف، به پیش ببرید.