

چرا شرکت در مسابقات ورزشی برای فرزندان مهم است؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۱۰)

من عاشق ورزش هستم و تمام زندگی من با ورزش، به ویژه شمشیربازی، عجین بوده و هست. این ورزشی است که من از دوران جوانی به آن علاقه داشتم و در مسابقات زیادی شرکت کرده ام. حالا به عنوان یک بزرگسال، بازهم هنوز از این ورزش لذت می برم، به همین دلیل است که تا به امروز به شدت درگیر آن هستم.

من به شدت اعتقاد دارم که **هر کودکی باید در نوعی ورزش رقابتی شرکت کند**. دو و میدانی می تواند زیربنای شخصیت و قدرت فرزند شما را بسازد. ورزش به کودک کمک می کند تا عادت های خوب، شیوه ی زندگی سالم، و نظم و انضباط داشته باشد. ورزش فرزندان ما را با ابزارهایی آشنا می کند که با آنها می توانند بدن و ذهن خود را خوب بشناسند.



ورزش نیاز به این دارد که بازیکن در بسیاری از زمینه های زندگی خود انضباط فراوانی داشته باشد، شما باید غذای سالم بخورید، برنامه ی تمرینی خود را پیگیری کنید، وقت خود را به طور موثر مدیریت کنید، مسئولیت های خود را اولویت بندی کنید، و به انجام تمرینات متعهد باشید. چنین برنامه ای به ما می آموزد که کارآمد و مسئول باشیم.

به همین دلیل است که من توصیه می کنم هر کودکی در یک ورزش رقابتی شرکت کند.

ضمن صحبت هایی که با والدین دیگر در رابطه با ورزش داشتم، اغلب آنها اظهار نظر می کردند که کودکان شان فقط دوست دارند بازی کنند، "آنها نمی خواهند رقابت کنند و ما نمی خواهیم چیزی را که نمی خواهند به آنها را تحمیل کنیم". شاید آنها فکر می کنند که ورزش های رقابتی فقط برای کسانی است که دوست دارند نتایج خارق العاده ای را به دست آورند و جوایز خود را به رخ بکشند. یا اینکه فکر می کنند که ورزش های رقابتی مختص افرادی است که در این زمینه دارای توانایی های خدادادی هستند.

واقعیت این است که برای شرکت در مسابقات نیازی نیست که فرزندان یک ورزشکار بالفطره و بلند پرواز باشد. مسابقه در عین حالی که خوشحالی کودک شما را در آن ورزش فراهم می کند، به **یادگیری درس های مهم زندگی**، که می تواند او را به فردی بالغ و مسئول تبدیل کند، کمک خواهد کرد.

ورزش های رقابتی خیلی از شرکت در یک آزمون یا یادگیری یک موضوع در مدرسه متفاوت تر نیستند. کودک شما درس را می آموزد، مشق شب را انجام می دهد، برای تست آماده می شود، و سپس در امتحان شرکت می کند. گاهی اوقات دانش آموزانی که کمی از درس عقب می مانند و یا برای بالا بردن اعتماد به نفس خود، معلم خصوصی می گیرند. در ورزش هم همین طور است. نوآموز ورزش مربوطه را می آموزد، آن را از طریق تمرینات مختلف مطالعه می کند، شاید هم از یک مربی به منظور گرفتن کمک اضافی بهره می گیرد، سپس در یک مسابقه و یا یک بازی شرکت می کند.

درست مثل مدرسه، رقابت در عرصه ی ورزش، به شرکت کنندگان اجازه می دهد تا خود را در برابر همتایان خود اندازه گیری کنند. این کمک می کند تا آنها درک کنند که نقاط قوت و نقاط ضعف شان کجاست، روی چه چیزهایی نیاز دارند بیشتر کار کنند، و چه چیزی هایی باید بهبود یابد، و غیره. درست مانند تست، رقابت در ورزش باعث می شود بازیکنان تلاش بیشتری برای تسلط بر موضوع داشته باشند. مسابقه به بازیکن و برگزار کننده کمک می کند تا پس از هدف گذاری، خود را برای رسیدن به آن اهداف و برتری در آن ورزش بیشتر برانگیخته و تلاش کنند.

تنها با یک نگاه به شمشیربازی، متوجه می شویم که به محظ ورود شاگردان ما به میدان رقابت، نگرش برخورد کلی آنها نسبت به ورزش کاملاً تغییر می کند. آنها علاوه بر کلاس های انفرادی یا خصوصی، انگیزه ی آموزش و تمرین بیشتر در منزل را پیدا می کنند. آنها شروع به ایجاد اهداف هدفمند برای خود می کنند، و زمانی که پیشرفت شخصی خود را می بینند، رضایت فراوانی را تجربه می کنند.

شاید یکی از تفاوت های بزرگ بین آزمون های مدرسه و مسابقات ورزشی این باشد که هیچ بچه ای آزمون در مدرسه را "سرگرم کننده" نمی داند! اما بسیاری از شرکت کنندگان در یک مسابقه ی آخر هفته، اغلب در تحسین و لذت از این رویداد بی اندازه اغراق می کنند.

اما اجازه دهید این موضوع را بطور عمیق تر بررسی کنیم. هنگامی که بچه های شما مدرسه را به پایان می رسانند و وارد دنیای واقعی می شوند، تازه به دنبال بررسی چگونگی زندگی رقابتی خواهند رفت. اگر شما از طریق مسابقات از کودک خود حمایت نکنید، او ابزارهای مورد نیاز برای مواجه شدن با چالش های زندگی را نخواهد داشت. درگیر شدن در یک ورزش رقابتی، کودک شما را آماده می کند تا در اولین برخورد با یکی از پروسه های زندگی، غافلگیر نشود. از طریق ورزش های رقابتی، فرزند شما یاد می گیرد که چگونه:

- تمرکز داشته باشد
- بر شکست ها غلبه کند
- تعیین استراتژی کند
- از شکست ها درس بیاموزد
- مصمم بشود
- به تلاش خود ادامه دهد
- با هر چالشی به عنوان یک فرصت برخورد کند

مسئولیت ما به عنوان والدین این است که اطمینان حاصل کنیم که بچه های ما در تمام زمینه های زندگی خود، پیشرفت متناسبی دارند. ما تمرکز زیادی روی آموزش داریم، که واقعاً هم بسیار مهم است، اما جنبه های دیگری نیز برای رشد وجود دارد. ورزش های رقابتی یک گزینه ی عالی برای ایجاد شیوه ی زندگی سالم و تشویق به نظم و انضباط برای فرزند شما، می باشد.

در مقاله های بعدی، من این موضوع را دوباره باز خواهم کرد و نحوه ی استفاده از مسابقه به عنوان یک ابزار یادگیری و آماده سازی فرزند خود برای اولین مسابقه، برای شما روشن خواهم کرد.

Igor Chirashnya,
Academy of Fencing Masters Blog