

چگونه فرزند خود را برای اولین مسابقه ی شمشیربازی آماده کنیم؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۱۱)

در مقاله ی پیشین، در مورد اینکه چرا شرکت در یک مسابقه ی ورزشی برای کودک تان مهم است، نوشتیم. از طریق مسابقه، فرزند شما یاد می گیرد که نظم و انضباط فراوانی را در زندگی خود ایجاد کند. در همه چیز، از مدیریت موثر زمان گرفته، داشتن یک برنامه ی غذایی سالم، تا احترام به تعهدات خود. بله با توجه به این همه مزایا، رقابت به فرزندان شما ابزارهای مورد نیاز برای رشد و بالندگی خواهد داد.



اکنون زمان آن است که قدم بعدی را برداریم، یعنی شرکت در یک مسابقه ی واقعی. تا کنون، فرزند شما به احتمال زیاد در تمرینات اسلحه ی خود در باشگاه و کلاس خود همراه با همسالانش که دارای مهارت های تقریباً یکسانی هستند، مشارکت داشته است. این بچه ها معمولاً شمشیربازی را تقریباً همزمان با هم شروع کرده اند، با سرعت نسبی یکسانی پیشرفت کرده اند، و سطح تجربه و دانش مشابهی دارند. فرزند شما این افراد را خوب می شناسد، در طول تمرین با آنها بازی کرده است، و به طور کلی در بازی با آنها احساس راحتی می کند. البته در باشگاه فشار زیادی روی آنها نیست، زیرا آنها در آن فضا احساس امنیت می کنند.

اما در یک مسابقه، به ویژه اولین مسابقه، جو کلی فرق می کند. کودک شما ممکن است احساس کند که "همه ی چشم های جهان" در حال تماشای او هستند، و هر حرکت او را قضاوت می کنند. همه چیز می تواند بزرگ نمایی و مبالغه آمیز باشد. حتی یک اشتباه کوچک می تواند به صورت یک شکست بزرگ احساس شود.

نو بودن رویداد مسابقه برای او ممکن است تهدید کننده باشد. فرزند شما نمی داند چه انتظاری باید از مسابقه داشته باشد. ممکن است ترس از تحقیر یا باخت، نگرانی در مورد ناامید کردن دیگران، یا حتی ترس های غیر منطقی دیگر داشته باشد.

برای درک این فشار، باید نگاهی دقیق تر به دو نوع مسابقه ی موجود داشته باشیم:

- **در ورزش های تیمی**، فشار روی شانه های کل تیم است، بنابراین ممکن است فشار روی فرزندان کمی کمتر باشد. آسودگی این نوع مسابقه در این است که همواره یک هم تیمی وجود دارد که بشود به او تکیه کرد، یا یک کاپیتانی هست که بشود از راهنمایی او استفاده کرد، و یا در صورت خسته شدن یا آماده نبودن، فرصتی برای نشستن روی نیمکت وجود دارد. در یک بازی تیمی، فرزند شما هرگز تنها نیست. هیچ "من"ی وجود ندارد، بلکه این خود تیم است که وجود دارد، حتی اگر نقش فرزند شما برای تیم بسیار تعیین کننده باشد. با این وجود، فرزند شما ممکن است در مور عملکرد نه چندان خوب خود که شاید منجر به باخت تیم بشود نگرانی داشته باشد، و این نوع فشار است که می تواند خیلی سخت باشد.
- **در مسابقه ی انفرادی**، چون مسئولیت هر اقدام و پیامدی بر شانه ی شخص شرکت کننده در مسابقه است. این می تواند فشار عظیم و بالقوه ای را بعد از هر باخت ایجاد کند. حتی اگر مسابقه داخلی باشد، وقتی جدولی تنظیم بشود، هر امتیازی اهمیت خود را خواهد داشت، هر برد و باختی تعیین کننده ی نفرات صعود کننده به دور بعدی خواهد بود، و این به طور طبیعی فشار خیلی شدیدی را ایجاد خواهد کرد.

تمام این فشارها می تواند باعث وسواسی شدن کودک شما بشود، و این قابل درک است. و ممکن است به صورت یک تجربه ی عصبی و روحی روانی درآید. به همین دلیل بسیار اهمیت دارد که ما، والدین و مربیان، باید به طور موثر به کودک کمک کنیم. این کار نباید در زمان مسابقه یا درست قبل از آن رخ دهد، بلکه مدت ها قبل از آن باید شروع شود.

تدارکات مسابقه های شمشیربازی

یک از تفاوت های عمده و منحصر به فرد مسابقات شمشیربازی در مقایسه با سایر ورزش ها، این است که معمولا در شمشیربازی رویدادهای "ویژه ی مبتدیان" وجود ندارد. مسابقات بر اساس گروه سنی تقسیم می شود. به عنوان مثال اگر سن فرزند شما زیر ۱۰ سال باشد، او می تواند در مسابقات این رده ی سنی زیر ۱۰ سال شرکت کند. این به این معنی است که تجربه ی شرکت کنندگان در این رده می تواند خیلی با هم اختلاف داشته باشد. بنابراین یک کودک با ۶ ماه تمرین ممکن است با حریفی روبرو شود که ۴ سال تمرین داشته باشد.

شاید این مسئله غیر قابل هضم باشد. چگونه می شود یک بازیکن ۱۰ ساله با بازیکن ۶ ساله تمرین کند؟ اما این ممکن است. بچه های خودم در سن ۵ سالگی شمشیربازی را شروع کردند، بنابراین تا زمانی که آنها به سن ۱۰ سالگی رسیدند، پنج سال بود که آنها بازی می کردند.

علاوه بر این، اگر این شرکت کنندگان مدت بیشتری را آموزش دیده باشند، احتمال دارد که آنها بیش از همه مسابقه داده باشند، به ویژه در سطح ملی. بنابراین می شود گفت که آنها جهان مسابقات را تجربه کرده اند. آنها می دانند که انتظار چه چیزی را دارند، داور در قضاوت خود دنبال چه چیزهایی هست، و خوب می دانند که چگونه مسیر پیروزی خود را هموار کنند. یکی از موارد مرتبط به تجربه ی شمشیرباز، آشنایی او با وست و شلوار و جلیقه ی الکترونیک که باید نام او بر روی آن چاپ شده باشد. با اطمینان می شود گفت که توجه او به این مورد می تواند یکی از نشانه های دال بر وابستگی شدید نوآموز به این ورزش باشد.

این شانس وجود دارد که مسابقه در محیط خود باشگاه اتفاق بیافتد، جایی که مربی شاگردان خود را خوب می شناسد، بنابراین می تواند مسابقه را با توجه به تجربه آنها ترتیب دهد. اما معمولا این گونه نیست. این احتمال بیشتر وجود دارد که فرزند شما در اولین رقابت خود، شکست را تجربه کند، هم در جدول دوره ای و هم در اولین بازی دور حذف مستقیم. البته همیشه این مورد نادر هم وجود دارد که یک کودک در اولین رقابت خود برنده ی مدال طلا بشود. اما این بیشتر یک استثنا به حساب می آید و شما باید فرزند خود را برای باخت احتمالی آماده کنید.

باخت برای همه نا خوشایند است!

هیچ کس دوست ندارد ببازد، به خصوص بچه ها. باخت می تواند ویرانگر باشد. به همین دلیل است که فرزند شما باید این مسئله مهم را خوب درک کند که مسابقه فقط به معنی برد نیست. به کودک خود آموزش دهید که رقابت وسیله ای است که به او کمک می کند تا یاد بگیرد که چه چیزی هایی برای بهبود تکنیک و سبک خود در تمرین نیاز دارد. مسابقه تنها بخشی از روند یادگیری را تشکیل می دهد. با استفاده از این ابزار، فرزند شما مهارت های شمشیربازی خود را افزایش خواهد داد، و یاد می گیرد که چگونه با دیگر سبک ها و استراتژی های شمشیربازی هماهنگ شود، و همچنین فضا و داوران جدیدی را تجربه کند. به علاوه، جنبه های اجتماعی آن نیز می تواند خیلی ارزشمند باشد. کودک شما با افراد جدیدی آشنا می شود و روابط جدیدی با بازیکنان علاقه مند به این رشته برقرار خواهد کرد.

کنترل انتظارات فرزندتان خیلی مهم است. اگر فرزند شما با انتظارات بالا وارد مسابقه شود و نتایج بسیار پایین تر از حد انتظار باشد، می تواند او را از نظر روحی روانی ویران کند. اما اگر انتظارات کمتری داشته باشد و رده ی بالاتر از آنچه انتظار می رفت، به دست آورد، او احساس خوبی در مورد خودش پیدا خواهد کرد. بنابراین ضروری است که کودک شما انتظارات واقع بینانه در مورد اولین مسابقه ی خود داشته باشد.

چگونه باید فرزند خود را برای باخت احتمالی آماده ساخت؟

با او صحبت کنید، به او گوش فرا دهید و ببینید که تفکر او در مورد مسابقه چیست؟ ترس او از چیست؟ اگر از باخت می ترسد، چرا؟ آیا او نگران ناراحتی مربی یا هم تیمی خود هست؟ آیا اینکه نگران ناامیدی شما هست؟ به او اطمینان دهید که هیچ کس از باختش نومید نخواهد شد. تاکید کنید که تنها مشارکت او در اولین مسابقه است که اهمیت دارد، و همه این را درک می کنند.

تاکید کنید که اندازه و سن در مسابقه مهم نیست. کودکان جوانتر ممکن است تجربه و آموزش بیشتری نسبت به او داشته باشند. من یک مسابقه را به یاد می آورم که یک پسر جوانی به گریه افتاد، زیرا او توسط یک حریف که خیلی کوچک تر از خودش بود شکست خورده بود.

من نزد او رفتم و پس از بغل کردنش از او پرسیدم، "شما چه مدتی شمشیربازی می کنی؟"

او گفت، "سه ماه."

به او گفتم، "خوب، آیا می دانی که حریف شما از ۳ سال پیش داره شمشیربازی می کنه؟ اگر او کسی که تنها سه ماه تمرین خودشو شروع کرده، نمی برد، من سراغ مربیش می رفتم و اونو زیر سوال می بردم!"

او گریه خود را قطع کرد و به فکر افتاد. بله، او این مطلب را پذیرفت و او توانست شکست را بپذیرد. سپس با آمادگی و روحیه ی جدید رفت که بازی های باقی مانده اش را انجام دهد.

کلید معما در این است که ما نباید منتظر باز شدن دمل باخت بشویم، ما باید بچه هایمان قبل از احتمال باخت آماده کنیم. در رقابت فقط تعداد انگشت شماری از شرکت کنندگان برنده خواهند شد، اما اکثریت قریب به اتفاق شکست خواهند خورد. و فرزند شما باید برای آن آماده باشد.

مسابقات واقعا می تواند برای بچه ها سرگرم کننده باشد. با آماده سازی قبلی فرزندتان، مطمئن شوید که او درک خواهد کرد که رقابت یک ابزار یادگیری است. با راهنمایی صحیح او برای مقابله با باخت های احتمالی، کودک شما یاد می گیرد که مسابقات را به عنوان یک تجربه ی جدید لذت بخش تلقی کند.

Igor Chirashnya,
Academy of Fencing Masters Blog