

چگونه خودمان را برای مسابقه آماده کنیم؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۱۷)

آمادگی های مورد نیاز والدین برای روز مسابقه ی فرزندشان

مسابقات شمشیربازی می تواند هم برای شمشیرباز و هم برای خانواده سرگرم کننده باشد. برای کسب لذت بیشتر، درست مانند سایر جنبه های زندگی، آمادگی قبلی اهمیت فراوانی دارد. اگر مقدمات کار را از قبل انجام دهید می توانید از روز لذت بخشی برخوردار بشوید. ما قبلا در مورد آنچه باید با خودمان بیاوریم، چه چیزی باید بخوریم و چگونه فرزندمان را از نظر **ذهنی** آماده کنیم، بحث هایی داشتیم، به ویژه اگر به اولین مسابقه ی او می روید. امروز ما می خواهیم یک قدم جلوتر برویم و درباره ی ایجاد یک "روز اردویی" برای شما و شمشیربازتان (و هر کس دیگری که همراه تان می آید!) صحبت کنیم.

شما می توانید مجموعه ای از اقلام مورد نیاز را با خودتان بیاورید و فضای کوچکی را در محل برگزاری به صورت "اردوگاه" درآورید. به این ترتیب، شمشیرباز شما احساس آرامش بیشتری خواهد کرد و فضای از پیش تعیین شده برای استراحت خواهید داشت. با این حال، آنچه بیشتر اهمیت دارد این است که مکانی برای استراحت داشته باشید. مسابقات شمشیربازی می تواند از ۲-۳ ساعت قبل از مسابقه شروع، یعنی از ساعت ۷ صبح و تا اواخر شب به درازا بکشد. آیا شما نمی خواهید محل برای نشستن داشته باشید تا گاهی اوقات بتوانید نفسی بکشید؟ یک کتاب بخوانید یا یک جدول حل کنید؟

در صورتی که خانواده های دیگر نیز با شما به آن مسابقات می آیند، می توانید یک برنامه ی بزرگتر با همکاری آنها برای همه ی شمشیربازان شرکت کننده در نظر بگیرید. آنگاه با کار گروهی برنامه ی شما راحت تر و لذت بخش تر می شود. اما حتی اگر تنها باشید، برنامه ی اردویی شما ساده تر از آنچه فکر می کنید خواهد بود. به علاوه، کافی است تنها یک بار این کار را بکنید، مطمئن باشید که بارهای بعدی خیلی آسان تر خواهد شد.

من لیست اقلام زیر را با توجه به مشاهدات والدین شمشیربازهای با تجربه در مسابقات اخیر تهیه کرده ام:



- ❖ صندلی تاشو یا صندلی پیکنکی
- ❖ جایی با نوشیدنی های سالم و بهداشتی
- ❖ دوربین
- ❖ جعبه ی کمک های اولیه (مطمئن شوید چیزهایی که ممکن است خودتان نیاز داشته باشید، مانند: قرص سردرد، نیز برداشته باشید)
- ❖ ظرف غذا هم برای شما و هم برای شمشیربازتان (دوباره تاکید می کنم، از غذاهای مغذی و بهداشتی استفاده کنید)
- ❖ صندلی قابل حمل کوچکی که بازیکن به راحتی بتواند در نزدیکی پیست برای استراحت استفاده کند
- ❖ چیزهایی برای گذراندن زمان، برای خودتان، مانند: کتاب، جدول، تبلت و غیره

قاعده ی کلی این است که مقدار این اقلام بیش از حد نیاز باشد تا در بحبوحه ی مسابقات دچار مشکل نشویم. اگر تهیه این لیست را قبلا انجام دهید، تفاوت آن را در روز مسابقه حتما حس خواهید کرد.

به یاد داشته باشید که این آمادگی هم برای شما و هم برای بچه هایتان بسیار مهم است. شمشیرباز شما واقعا از این "برنامه ی اردویی" لذت خواهد برد، و به او کمک خواهد کرد که خاطرات کودکی فراموش نشدنی از این برنامه ی مراقبتی ویژه ی مسابقات داشته باشد. به علاوه این احتمال هم وجود دارد که عملکرد او نیز بهتر شود. از طرف دیگر، میزان استرس شما بسیار پایین تر شده و قادر خواهید شد که خودتان را آرام نگه دارید.

Igor Chirashnya, [Academy of Fencing Masters Blog](#)