

# پنج راه برای کاهش استرس مسابقه

(سخنی با والدین)

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۳/۳۰)

مسابقات به خودی خود تنش زا است، به خصوص رقابت های بزرگی مانند **قهرمانی کشور**. بچه ها به راحتی اجازه می دهند که کنترل اعصاب خود را از دست بدهند و دچار دست پاچگی و ناراحتی بشوند، و این تنها حسی است که ما نمی خواهیم شمشیربازان جوان مان داشته باشند. شمشیربازی ورزش هیجان انگیزی است، زیرا که واقعا ما در حال نبرد هستیم، **هم نبرد فیزیکی و هم نبرد ذهنی**. در حقیقت، یکی از خصوصیات شگفت انگیز شمشیربازی هیجان زا بودن آن است. متاسفانه همان حس هیجان آور می تواند آن را کاملا تنش زا کند.



اولا، بیایید بدانیم که استرس همیشه چیزی بدی نیست. زیرا طبیعت بدن ما به گونه ای است که با استرس ساخته و پرداخته میشود - و استرس خوب کمک خواهد کرد که عملکرد بهتری داشته باشیم. درست است، گفتم "استرس خوب". حالا بیایید درباره هر دو نوع استرس صحبت کنیم.

- اضطراب و افسردگی (Distress) نوع استرس است که به علت وجود خواسته های منفی زیاد، به وجود می آید. به عنوان مثال اگر شما در یک فضای جدیدی حضور پیدا می کنید (به عنوان مثال، مسابقات قهرمانی کشور)، و می دانید که به اندازه کافی تمرین و آموزش ندیده اید، و افراد فراوانی در گروه سنی خود می بینید که از شما خیلی ماهرتر هستند، حس ترس از باخت و دلهره به شما دست می دهد و از این که احتمالا در مقابل خانواده و دوستان تان شرمند خواهید شد، دچار وحشت می شوید. در چنین حالتی است که تمام آموخته های خود را فراموش می کنید. در واقع در چنین حالتی شما دچار استرس منفی شده اید! زیرا که ذهن شما بیش از حد با افکار گوناگون پر شده است، و بدن شما با تپش قلب و ترشح سیلی از مواد شیمیایی در مغز در حال واکنش به این افکار قدرتمند می باشد که سبب می شود که نتوانید به راحتی و به روشنی فکر کنید.
- استرس نرمال (Eustress) نوعی استرس مثبت است که هنگام درگیر شدن با یک چالش جدید یا مشارکت در کاری که دوست دارید، دچارش می شوید، اما این کار نیاز به سخت کوشی است. شما در چنین وضعیتی، به طور کامل بر روی تکلیف مورد نظر متمرکز می شوید، بدن خود به اوج عملکرد فیزیکی خود می رسانید، درحالی که ذهن شما کاملا آسوده و روشن است. این نوع استرس جرقه

ی باور نکردنی در وجود شما شعله ور می سازد که برای رسیدن به تمرکز نهایی هدفمند به شما کمک می کند. به این دلیل است که افراد دوست دارند باهم به رقابت بپردازند. بعضی ها آن را به نام درخشش چشم ببر می نامند، اما به هر حال، با هر اسمی که نامیده شود، آن خیلی مفید است.

## پنج راهبرد برای کاهش استرس

حالا چگونه می توانید به فرزندتان کمک کنید که استرس خود را مهار نماید تا این که روز مسابقه را به بهترین وجه به پایان برساند؟ در اینجا پنج راه برای این کار معرفی می شود.

### ۱. آمادگی تدارکاتی

آمادگی سطوح مختلفی دارد، اما اصلی ترین چیز این است که در روز مسابقه کاملا راحت باشیم. و این حیطة ای است که والدین واقعا می توانند وارد آن شوند. اطمینان حاصل کنید که هر آنچه فرزندتان نیاز دارد، فراهم است. این بدان معنی است که آیا وست او آماده است، ماسک و دستکش های وی مناسب است و شمشیرهایش هیچگونه مشکلی ندارد؟ فرزند شما فقط باید در مورد مسابقه فکر کند، و تمام موارد مرتبط به پشتیبانی به عهده ی شما است!



این آمادگی به موارد دیگری مانند خوردن و آشامیدن نیز گسترده می شود. در روز مسابقه، بسیاری از بچه ها آنچنان عصبی می شوند که حاضر نمی شوند چیزی بخورند. **غذا خوردن** جزو ضروریات است. کاری که شما باید انجام دهید این است که خوراکی هایی که خیلی دوست دارد، فراهم کنید. اگر او به غذای پروتئینی یا هر غذای خاص دیگری علاقه دارد، آن را همراه خود داشته باشید تا مجبور نشوید برای تهیه ی آن در محل برگزاری مسابقات با مشکل مواجه شوید. از قبل در مورد نیازمندی های صبح روز مسابقه فکر و برنامه ریزی کنید.

قبل از خروج از منزل، چندین بار ساک وسایل را چک کنید. طی کردن مسیر تا سالن برگزاری مسابقات به خودی خود استرس زا است. فراموش کردن چیزی مانند **کارت بیمه** یا یک تکه از تجهیزات می تواند آنچنان استرس ناخوشایندی ایجاد کند که به راحتی فرزند شما را دچار اضطراب و آشوب کند. با صرف وقت اضافی اطمینان حاصل کنید که همه چیز درست و سر جای خود قرار گرفته است، تا این که فرزند جوانتان بتواند مسابقه را راحت تر تجربه کند و با موفقیت به پایان برساند.

## ۲. حمایت و پشتیبانی

در روز مسابقه، اطمینان حاصل کنید که همه چیز به نفع بازیکن شماست. هنگامی که در خانه یا خوابگاه آماده ی رفتن به محل برگزاری مسابقات می شوید، برنامه ی مسابقات را همراه با همراهان دیگر، چک کنید و مقدمات مورد نیاز را پیش بینی کنید. این حرکت حس توانمندی و قدرت به بازیکن می دهد، زیرا که نشان می دهد که دلیل واقعی حضور همه، حمایت از خود اوست. اگرچه بخش های از این فرایند خارج از کنترل همراهان می باشد، اما حضور آنها می تواند هم مفید و هم آرام بخش باشد. به آنها اجازه دهید تا در تهیه و تدارک غذا و سایر موارد دیگر، کمک کنند.

فراموش نکنید که فرزند شما بسیار توانمند است! از او حمایت کنید تا به راحتی بتواند مهارت هایش را در معرض نمایش قرار دهد.

## ۳. تماشا کردن بازی و خواندن اطلاعات مربوط به مسابقات

اگر این اولین مسابقه ملی شماست، مطمئن شوید که فرزندتان برخی از بازی های آن مسابقات را ببیند. او هر چقدر بازی بیشتری ببیند، کمتر احساس تهدید خواهد کرد. زودتر به محل برگزاری مسابقات بروید تا عملکرد دیگران را در عمل ببیند. به طور طبیعی، چیزهایی که ما نمی دانیم و ندیده ایم ترس آور هستند، اما پس از آنکه آنها را دیدیم و تجربه کردیم، ترسمان می ریزد.



هر چقدر فرزند شما در رقابت های سطح بالا شرکت کند، کمتر عصبی و دچار اضطراب می شود. شما می توانید به او کمک کنید تا با دیدن بازی ها، از آن مسابقات لذت ببرد. کار دیگری که می توانید انجام دهید این است که مطالب مربوط به آن مسابقات را بخوانید. سعی کنید با خواندن اطلاعات آنلاین و دیدن عکس ها، بفهمید که محل برگزاری چگونه است. خود مسابقه موارد غافلگیر کننده فراوانی دارد و اگر شما اطلاعات مرتبط با آن را از قبل تهیه کنید می توانید بیشتر از شور و هیجان آن بهره ببرید، در واقع هیجان فرزندتان بیشتر خواهد شد.

## ۴. رفاقت و دوستی

اشتراک گذاری تجربه یکی از عواملی است که مسابقات را فوق العاده لذت بخش می کند. فرزندتان را تشویق کنید تا با هم تیمی های خود و سایر شرکت کنندگان در مسابقه، ارتباط برقرار کند، این کار به فرزندتان کمک می کند که استرس کمتری داشته باشد. فرزند شما می تواند با رقبای خود دوست شود – و این یکی از بهترین خصوصیات این ورزش شگفت انگیز است. دوستی های مادام العمر شمشیربازی می تواند از همین مسابقات قهرمانی کشور آغاز شود. آنها را تشویق کنید تا در مورد حسشان باهم صحبت کنند و این به آنها کمک می کند

که احساس خوبی نسبت به همدیگر پیدا کنند. هنگامی که فرزندان بفهمد که بازیکنان دیگر نسبت به خود دچار تردید و عدم اطمینان شده اند، ممکن است خیلی شگفت زده شود! احساس اینکه تنها خودش نیست که عصبی و دست پاچه هست، شاید بهترین شیوه ای باشد که او کمتر احساس نگرانی و اضطراب بکند.

## ۵. تمرینات تنفسی

اگر کودک شما در روز مسابقه بطور ناگهانی متشنج و عصبی شد، او را تشویق کنید که برخی تمرینات تنفسی ساده را اجرا کند تا با کمک آنها ضربان قلب خود را کاهش دهد، ذهن خود را متمرکز کرده و عضلات خود را آرام کند. موثرترین راه برای آرام کردن یک استرس غیر قابل کنترل این است که یک دم کوتاهی اجرا و سپس برای مدت طولانی تر بازدم انجام شود. این کار یک سیگنال به مغز ارسال می کند تا حس اضطراب و استرس از بین برود. یک استراتژی عالی این است که به اندازه ی هفت شماره عمل دم و یازده شماره بازدم انجام شود. بله، این نفس ها خیلی کند هستند، اما ثابت شده است که این تعداد شماره ی خاص واقعا باعث کاهش استرس می شود. با فرزند خود در مکانی آرام رو در رو بنشینید، به او نگاه کنید و دستش را در دست خود نگه دارید، یا پشت سرش بایستید و دستان تان را روی شانه هایش بگذارید، و تمرین تنفسی را برایش بشمارید. دم با ۷ شماره، بازدم با ۱۱ شماره. دم با ۷ شماره، بازدم با ۱۱ شماره. سه یا چهار تکرار مناسب خواهد بود، که غالبا تغییر قابل توجهی را ایجاد می کند.



مهمترین چیز که می توانید انجام دهید این است که کل این فرایند را به مرحله ی اجرا در آورید. صرف نظر از هر نتیجه ای که در یک بازی یا در کل مسابقه کسب شود، تجربه ی مسابقه برای کودک شما مهم خواهد بود! و این یک آزمون شگفت انگیز و فوق العاده ای است که هیچ کس نمی تواند از آنها بگیرد. موفق باشید و مسابقه ی شادی را برایتان آرزو می کنم!

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog.