

چه چیزهایی برای مسابقه نیاز داریم؟

(سخنی با والدین)

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۲۳)

لحظه ای که منتظر آن بوده اید، فرا رسیده است. در یک باشگاه شمشیربازی عضو شده اید، تجهیزات شمشیربازی را خریداری کرده اید، فرزندتان را مرتب به تمرین برده اید و یک مربی خوبی را هم پیدا کرده اید. حالا روز بزرگ مسابقات فرا رسیده است!

فصل جدید شمشیربازی ما آغاز شده است و شما برای **اولین بار در یک مسابقه شرکت** خواهید کرد. مسابقات هیجان انگیز است. شما می توانید شاهد آموخته های فرزندتان باشید و او را در حین مسابقه تشویق کنید. روز مسابقه، چه مسابقه ی قهرمانی کشور باشد و چه مسابقه ی تمرینی درون باشگاهی، می تواند بهترین یا بدترین روز یک ورزشکار باشد. این بستگی به شما دارد که اطمینان حاصل کنید که بازیکن تان در روز اول مسابقات خود بهترین آمادگی لازم را داشته باشد. چطور؟ با آمادگی قبلی!

من به تازگی یک مقاله در مورد آنچه در اولین مسابقه باید انتظار داشته باشیم، منتشر کرده ام، اما اکنون بیایید در مورد آنچه شما باید با خودتان بیاورید بحث کنیم. به منظور اطمینان از رقم خوردن بهترین تجربه ی ممکن برای خود و خانواده، من یک لیست از چیزهایی که ممکن است در آن روز بزرگ نیاز داشته باشید، جمع آوری کرده ام.

تجهیزات:

• **وسایل کامل شمشیربازی خود را بیاورید.** اگرچه این لیست کامل نیست، مطمئن شوید که موارد ذیل را داشته باشید:



- دو شمشیر آماده برای بازی
- ماسک
- وست نرمال (تذکر مهم: این وست باید به اندازه ی ۱۰ سانتی متر روی شلوار را بپوشاند)
- پلاسترون
- محافظ سینه (برای خانم ها اجباری است)
- دو سیم بدن (و ۲ سیم ماسک برای فلوره و سابر)
- دستکش (دستکش رسانا یا مچ بند رسانا برای سابر)
- کفش ورزشی

• **جعبه ی تعمیرات شمشیر:**

- پیچ گوشتی مخصوص پوینت برای ایه ایست ها
- پیچ پوینت (حد اقل ۲ عدد)
- آچار آلن
- نوار چسب فلوره
- جعبه ی کمک های اولیه (بانداز، چسب زخم، مسکن، کیسه یخ، و غیره)

غذا:

- **کربوهیدرات.** هرگونه رژیم غذایی کم کربن در روز مسابقات ممنوع است! شما باید شمشیرباز خود را پر از انرژی کنید، اما نه با یک وعده ی غذایی سنگین (در روز مسابقات فست فود و گوشت دشمن ورزشکار هستند). نان شیرینی، چوب شور، غلات، حبوبات، میوه های خشک و غیره.
- **چند بطری آب.** توجه داشته باشید که من چند بطری را به صورت جمع گفتم! احتمال دارد یک بطری را گم کنید، بنابراین همیشه باید یک بطری یدکی دیگر داشته باشید. فرزند شما باید بطور مرتب آب بخورد، اما نه زیاد. اندازه ی مناسب نصف فنجان بعد از هر بازی آب می باشد. این باعث می شود که بدن او به خوبی هیدراته شود، اما احساس سبکی کند.
- **نوشیدنی ورزشی.** بهتر است که این نوشیدنی ها را با آب مخلوط کنید.
- **غذا برای خودتان!** من می دانم که شما بازی نخواهید کرد، اما احتمالاً شما به اندازه ی فرزندتان کار خواهید کرد. اطمینان حاصل کنید که غذای خوب برای خودتان نیز برداشته باشید. ممکن است در آنجا بوفه یا فروشگاه وجود داشته باشد، اما بهتر است که روی آنها حساب باز نکنید زیرا غذاهای آنها گاهی اوقات ممکن است گران یا ناسالم باشند.

لباس:

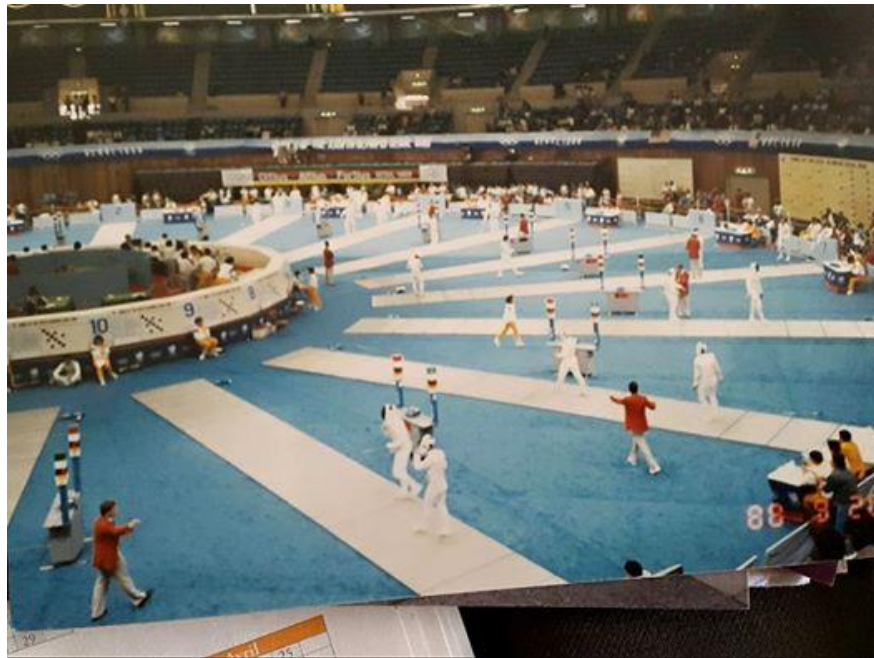
- **حد اقل ۳ تی شرت.** هیچ چیز نمی تواند مانند تعویض تی شرت به فرزند شما کمک تا برای دور بعدی مسابقه احساس شادابی کند. حداقل ۳ تی شرت با خودتان بیاورید، یکی برای گرم کردن، یکی برای مسابقه، و یکی برای موقع خروج از ساختمان، حتی اگر هوای بیرون سرد نباشد. خروج سریع فرزندتان از محیطی با یک درجه حرارت خاص به فضای باز سالم نیست، به ویژه اینکه لباس کامل شمشیربازی درجه حرارت بدن را کاملاً بالا می برد.
- **لباس گرم.** اطمینان حاصل کنید که فرزندتان در حین گرم کردن، انتهای مسابقه، و هنگام خروج از ساختمان آن را بپوشد.
- **حوله.** احتمالاً فرزند شما در فاصله های بین بازی ها به آن نیاز خواهد داشت.

وسایل اضافی:

- **برنامه ی مسابقات و یک شماره تماس.** شما هرگز نمی دانید که چه زمانی باتری گوشی تان تمام می شود. به همین جهت برنامه ی مسابقات را پرینت کنید، لیست تماس میزبان مسابقات، و والدین بازیکنان هم باشگاهی دیگر را نیز داشته باشید.
- **سرگرمی برای فاصله های بین دوره های مختلف مسابقه.** شما هرگز نمی دانید چه فاصله ی زمانی ممکن است بین بازی های فرزندتان خواهید داشت، بنابراین آوردن چند سرگرمی که بتواند او را در فاصله های طولانی بین دور های مختلف مسابقه سرگرم نگهدارد، همیشه ایده ی خوبی است. سودوکو، جدول، بازی هایی فکری، و حتی مشق شب، آنها را سرگرم نگه خواهد داشت، و شاید حتی مانع فکر کردن آنها درباره ی بازی های ضعیف شان خواهد شد، ضمن اینکه از استرس بی مورد آنها در مورد بازی های بعدی شان خواهد کاست. (فراموش نکنید که یک کتاب خوب برای خودتان هم داشته باشید!)
- **ورودیه.** در بعضی مسابقات ورودیه گرفته می شود. و اگر آن باشگاه کارت خوان نداشته باشد، با مشکل برخورد خواهید کرد. بنابراین مطمئن شوید که مبلغ ثبت نام را داشته باشید.

- **کارت بیمه ورزشی.** مطمئن شوید که تاریخ اعتبار آن منقضی نشده باشد. ضمن اینکه تاریخ صدور آن باید ۷۲ ساعت قبل از تاریخ شروع مسابقه باشد.
- **اصل شناسنامه.** در مسابقات رده های نونهالان، نوجوانان، جوانان و زیر ۲۳ سال همراه داشتن اصل شناسنامه اجباری است. توجه داشته باشید که همراه نداشتن این مدرک درست مانند کارت بیمه ی ورزشی سبب عدم شرکت فرزند شما در مسابقات خواهد شد.
- **ژاکت و صندلی تاشو برای خودتان.** حتما شما نمی خواهید هنگام تماشای رقابت فرزندتان ناراحت باشید!
- **پول اضافی.** شاید شمشیرباز شما بخواهد چیزی برای خوردن بخرد!
- **دفترچه یادداشت.** این قلم می تواند خیلی مفید واقع شود ثبت کردن ضربات بازی های فرزندتان خالی از لطف نیست. گاهی وقت ها داور ممکن است اشتباه کند، و در این صورت می توانید با احترام به داور تذکر بدهید.

اگر چه بیشتر جنبه های آمادگی شما مربوط به مطمئن شدن در مورد تامین نیازهای فرزندتان برای روز مسابقه می باشد، اما یکی از جنبه های مهم روزهای مسابقات، نگرش و انتظارات شماست. به یاد داشته باشید که فرزند شما قبلا هرگز مسابقه نداده است و ممکن است نیاز به راهنمایی شما داشته باشد.



شما می توانید از فرزندتان به روش های مختلفی حمایت کنید. به او کمک کنید که بداند کی و کجا باید باشد، و چه زمانی آماده شود. در حین گرم کردن او را تشویق کنید. تجهیزات اضافی او را برایش حمل کنید. او را در بین ضربه های بازی تشویق کنید. در طول وقفه های بین بازی ها به او کمک کنید تا تمرکزش بیشتر شود. اگر آن روز را با نگرش مثبت و تشویق آغاز کنید، فرزند شما احتمالا روز خوبی خواهد داشت. اگرچه کسب جایگاه خوب یا قهرمان شدن برای بازیکنی که برای اولین بار در مسابقات شرکت می کند، امکان پذیر است، اما این احتمال هم وجود دارد که بازیکن شما نتواند در اولین مسابقه ی خود مدال طلا را به خانه ببرد. اطمینان حاصل کنید که فرزندتان می داند که شما به تلاش هایش در روز مسابقه و تصمیم او برای ادامه ی این ورزش جدید، افتخار می کنید.

با آمادگی و نگرش مثبت شما و هیجان فرزندتان در مورد مسابقه ی اول خود، شما حتما یک روز عالی خواهید داشت! از آن لذت ببرید!

Igor Chirashnya,
Academy of Fencing Masters Blog