

# فرزند شما چقدر باید مسابقه دهد؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۸/۱)

تصمیم گیری در مورد اندازه ی شرکت بازیکنان جوان در مسابقات مباحثی چالش برانگیز هم برای والدین و هم برای خود کودک، می باشد. در مورد حضور جوانان در صحنه های رقابت متغیرهای فراوانی وجود دارد، مانند: تمایل خود بچه، خواست والدین، سطح بازی بازیکن، آمادگی، منطقه ی مسابقات (یعنی دسترسی به محل رویداد) و بسیاری از عوامل دیگر مرتبط به خود خانواده.

## ملاحظات برای والدین

خود بچه ها نخستین عامل موثر در تعیین میزان شرکت خود در مسابقات هستند، زیرا که خودشان باید این کار را انجام دهند. **والدین یکی دیگر از عوامل اصلی** در این پروسه، و گاهی اوقات مهمترین آنها، هستند. ما والدینی داریم که در مورد تعامل با جوانان خود جهت شرکت در رقابت های شمشیربازی کاملاً آماده به کار و همیشه در صحنه هستند.



در یک طرف این طیف، پدر و مادرائی هستند که فکر می کنند مسابقه ی بیش از حد به نوبه ی خود برای کودک مایوس کننده است، به طوری که آنها را بطور تعمدی از رقابت های شمشیربازی دور نگه می دارند. آنها هرگز بچه های خود را برای رقابت ثبت نام نمی کنند و یا به ندرت این کار را انجام می دهند. آنچه آنها در واقع از آن می ترسند **باخت فرزندشان** می باشد، و در نتیجه به اعتماد به نفس آنها ضربه می زنند.

در طرف دیگر طیف، والدینی هستند که بچه هایشان را به صورت مرتب برای شرکت در مسابقات اعزام می کنند، هم رویدادهای بزرگ و هم کوچک، هم محلی و هم دور. این بچه ها در طول فصل بطور دائم در مسابقات سراسر کشور مشارکت می کنند.

لازم به توجه است که هر دوی این طیف ها در اشتباه هستند.

مسابقه در شمشیربازی، درست مثل هر چیز دیگر در زندگی، نیاز به تعادل دارد. والدینی که بهترین تجربه را برای فرزندان خود فراهم می کنند و رشد جوان شان را از طریق ورزش به حداکثر می رسانند، کسانی هستند که به آنها اجازه می دهند که بین فراگیری نحوه ی تعامل با باخت و بالا بردن اعتماد به نفس آنها از طریق پیروزی های بسیار سخت، تعادل ایجاد کنند. این بدان معنی است که مسابقه ی کافی می تواند برای یادگیری این درس ها مناسب باشد.

ملاحظات بسیار خوبی برای والدین وجود دارد که از طریق آنها می توان متوجه شد که چه تعداد مسابقات در هر سال برای کودکان مناسب است. در اینجا خیلی روشن باید بگوییم که خانواده ها باید بر اساس ارزش ها، تعهدات زمانی، و وضعیت مالی خود تصمیم گیری کنند. آنچه اهمیت دارد این است که والدین باید به چگونگی تصمیم گیری خود برای اعزام فرزندان جوان خود برای شرکت در مسابقات، با نگاه انتقادی برخورد کنند، ضمن اینکه دنبال یافتن تعادل مناسب در مورد نیازهای خود نیز باشند.



## چرا همه ی بچه ها باید مسابقه دهند

ما قاطعانه معتقدیم که همه بچه ها باید مسابقه دهند، حتی اگر به ندرت باشد. به این دلایل:

- خود را امتحان کنند
- علت تمرینات خود را درک کنند
- شناسایی اهداف و کار برای رسیدن به آنها
- خود را به چالش بکشند
- آموختن نحوه ی برد و باخت
- آشنایی با شمشیربازهای دیگر
- نمایش مهارت های خود برای خانواده و دوستان

همه ی بازیکن ها از رقابت سود می برند. این یک حقیقت است. **امتحان کردن مسابقه ی شمشیربازی** اساسا با حس بازیکنانی که صرفا در باشگاه تمرین می کنند، تفاوت فراوانی دارد. حتی بچه هایی که به صورت "تفریحی" تمرین می کنند، باید گهگاهی در مسابقات شرکت کنند. این می تواند یک رقابت درون باشگاهی، یا مسابقات محلی کوچک، و سالی دو بار باشد!

نکته این است که هر کودک، بدون توجه به اهداف کلی او، باید مسابقات را به عنوان بخشی از پروسه ی شمشیربازی خود، تجربه کند. حتی اگر این کار فقط دو بار در سال انجام شود، او می تواند مهارت های خود را آزمایش و کیفیت آموزش های خود را بسنجند. با یک آماده سازی مناسب، مسابقه می تواند برای بازیکنانی که به ندرت رقابت می کنند، بسیار سرگرم کننده شود و شور و شوق آنها را برای ادامه ی این ورزش تحریک کند.

## چرا مسابقه ی زیاد خوب نیست

در عین حالی که ما دوست داریم هر شمشیربازی حداقل دو بار در سال در مسابقه ببینیم، از سوی دیگر، بازیکنان جوانی وجود دارند که بیش از حد در مسابقات شرکت می کنند. صرف زمان بی نهایت زیاد در مسابقات، به دلایلی می تواند تاثیر منفی بر روی بچه ها داشته باشد. در اینجا به دلایل اصلی بد بودن مسابقات شمشیربازی بیش از حد، توجه کنید.

- فرسودگی
- از دست دادن چشم انداز
- ناتوانی در بازیافت توان جسمی یا روانی
- ناتوانی در ایجاد تعادل در تمرین
- از بین بردن ارزش مسابقه
- تعقیب هدف غلط، مانند: مدال یا رده بندی
- حیف و میل کردن بودجه
- افزایش ریسک آسیب دیدگی
- از دست دادن هیجان مسابقه، و معمولی شدن آن

حتی اگر فرزند شما در حال **تعقیب رویای** تبدیل شدن به یک بازیکن ملی یا بین المللی باشد، مسابقه ی زیاد لزوماً برای او خوب نیست. واقعیت این است که بازیکنانی که در هر مسابقه ی موجود، بدون توجه به علت مشارکت، حضور پیدا می کنند، به هیچ وجه به اهداف خود نمی رسند.



به یاد داشته باشید، شمشیربازی در عین حالی که یک بازی فیزیکی است یک **بازی ذهنی** هم هست. ما نه تنها در مورد شیوه ی بازی با حریف خود روی پیست باید زرنک و باهوش باشیم، بلکه باید در مورد نحوه ی برخورد با آن حریف ها در حوزه ی رقابت، نیز هوشمند باشیم!

## تعادل درست چیست؟

حالا ما به مطلب اصلی رسیدیم. میزان متعادل شرکت در مسابقات برای شمشیربازها چیست؟

بیا بید نگاهی به بهترین و موفق ترین شمشیربازان جهان داشته باشیم. آنها چگونه در مسابقات شرکت می کنند؟ **آنها چگونه تمرین می کنند؟** ما می توانیم از تجربه ی آنها چیزهایی یاد بگیریم و سپس سعی کنیم آن را برای بچه های خودمان بکار ببریم.

خوب اکنون به این مطلب توجه کنید. مسابقاتی که در سطح جهانی وجود دارد، عبارتند از: جام جهانی، جایزه بزرگ، مسابقات قاره ای و مسابقات جهانی، حدود یک مسابقه در ماه. **پنج جام جهانی، سه جایزه بزرگ، یک مسابقه ی قاره ای و یک مسابقه ی جهانی** وجود دارد. در مجموع ده مسابقه در سال داریم. علاوه بر این، بازیکنان حرفه ای معمولاً در **یک تا سه مسابقه ی ملی** در هر فصل نیز شرکت می کنند. با جمع بندی همه ی این مسابقات، این بازیکن ها در حقیقت ماهی یک بار، یعنی هر چهار هفته یک بار در مسابقات شرکت می کنند.

در حد فاصل این مسابقات آنها چکار می کنند؟ اگر آنها مسابقه ندارند، پس چه کاری را انجام می دهند؟ کشف این معما واقعاً آسان است. در اینجا دقیقاً به ذکر همان چیزی هایی می پردازیم که این شمشیربازهای بزرگ انجام می دهند:

- تمرین
- آمادگی
- بازسازی بدن و بازیافت انرژی

قلمداد کردن مسابقه به عنوان اصلی ترین بخش این فرآیند، آسان می باشد. اما عمده ترین و قابل ملاحظه ترین زمان کل این فرآیند صرف مسابقه نمی شود، بلکه در آماده سازی می گذرد. این یک سکتته ی زمانی و یک زمان نامرئی است که افراد آن را نمی بینند.

اگر ما از شیوه ی عملکرد شمشیربازان بزرگسال استفاده کنیم و آن را روی بچه ها پیاده کنیم، چه اتفاقی خواهد بود؟ البته این امر بسته به سطح بازی کودک و تعهدش نسبت به ورزش متفاوت خواهد بود، اما می تواند یک معیار به ما بدهد. بیا بید نگاهی به دو طیف بچه های شمشیرباز بیاندازیم، البته با در نظر گرفتن اینکه که در میان آنها بازیکنان نسبتاً مبتدی، متوسط، و بسیار پیشرفته وجود دارد.

## بچه ها بی که می خواهند بازیکنان جدی باشند

ما دوست داریم هر ماه حداکثر دو مسابقه برای بازیکنان پیشرفته داشته باشیم. البته این به تقویم نیز بستگی دارد، زیرا که گاهی اوقات چالش های مانند توالی یک مسابقه ی بزرگ با یک مسابقه کوچک تر دیده می شود، اما تعداد پیشنهادی فوق یک راهبرد کلی است.

- یک مسابقه ی بزرگ در هر ماه، مانند: قهرمانی کشور، جایزه بزرگ، مسابقات اوپن، یا منطقه ای
- یک مسابقه ی کوچک تر بین هر دو مسابقه ی بزرگ، مانند: مسابقات درون باشگاهی



## مبتدیانی که می خواهند مسابقه را امتحان کنند

برای بچه هایی که دوست دارند برای کسب تجربه رقابت کنند، شرکت در مسابقات سبک ایده ی خوبی است. این بدان معنی است که به جای چند مسابقه در یک ماه، هر چند ماه در یک مسابقه شرکت کنند، تا برای ایجاد و تحکیم مهارت ها فردی خود زمان و انرژی بیشتری داشته باشند. مسابقات کوچکتر برای استعدادهای جوان که تازه وارد این ورزش شده اند، یک اصل است. بنابراین شرکت در مسابقات درون باشگاهی، محلی یا منطقه ای در اولویت قرار دارد.

- یک مسابقه در هر فصل سال، مانند: مسابقات درون باشگاهی، محلی، یا منطقه ای

## بچه هایی که برای تفریح شمشیربازی می کنند

حتی بازیکنانی که به صورت تفریحی شمشیربازی می کنند، دلایل متنوع زیادی برای حضورشان در تمرینات دارند. کودک ممکن است برای بهبود و تقویت آمادگی های ذهنی و فیزیکی خود، یادگیری یک مهارت جدید، و یا تنها برای شادی و هیجان در شمشیربازی حضور داشته باشد، و مسابقه بدون شک می تواند تجربه ی شمشیربازی او را غنی تر کند.

- دو مسابقه ی درون باشگاهی یا محلی در هر سال

همیشه به یاد داشته باشید که این دستورالعمل ها بر اساس تجربه و تجزیه و تحلیل ما از شمشیربازی به عنوان یک ورزش به دست آمده است. با مربی فرزندتان صحبت کنید و یک طرح مناسب با توجه به علایق خاص فرزندتان ایجاد کنید. از آنجایی که شمشیربازی یک ورزش فردی است، بنابراین مسیر رقابتی کودک شما نیز انفرادی خواهد بود!

هدف اصلی ما این است که ضمن شرکت جوانان در این ورزش، در آن احساس هیجان نیز داشته باشند. در شمشیربازی مسابقه بخش مهمی از این فرآیند را تشکیل می دهد، نه تنها به دلیل آنکه پیشرفت بازیکن در این ورزش را تضمین می کند، بلکه به این سبب که مسابقه به خودی خود یک تجربه ی رشدگونه است. رقابت سالم، بدون توجه به سطح مسابقه، باعث بهبود مهارت و رشد اعتماد به نفس مثبت بازیکن می شود. حتی اگر بازیکن مسابقه را ببازد، او می تواند حداقل چند ضربه را بزند و به عملکرد خود ببالد.

والدین می توانند برای بازیکنان جوان خود، صرف نظر از سطح بازی آنها، یک برنامه ی مسابقات متعادلی را ایجاد کنند که برای همه مناسب باشد.

Irina Chirashnya,  
Academy of Fencing Masters Blog