

هنگامی که رده ی سنی بازیکن تغییر می کند،

چه اتفاقی برای او می افتد؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۸/۲۰)

همان طوری که فرزند شما در شمشیربازی رشد و پیشرفت می کند، او با **موانع فیزیکی و روانی** مواجه خواهد شد که غلبه بر آنها دشوار خواهد بود، اما فائق شدن بر آنها غیر ممکن نیست. او روز به روز قوی تر و روحیه ی رقابتی استوارتری خواهد شد. اما شگفت آور آنکه مانعی وجود دارد که بسیاری از والدین و شمشیربازها هرگز آن را پیش بینی نمی کنند، مگر زمانی که با آنها مواجه شوند. آن وارد شدن به یک رده ی سنی جدید شمشیربازی است، و در نهایت، خارج شدن از مسابقات جوانان به طور کامل.



وارد شدن به یک رده ی سنی جدید

هنگامی که فرزند شما در یک رده ی سنی جوانتر عملکرد خوبی داشته باشد، به این معنا نیست که پس از صعود به یک رده ی سنی بالاتر، همان عملکرد خوب را دوباره داشته باشد. مجموعه های مهارتی وابسته به سن نیستند و نباید تصور شود که یک بازیکن ورزیده در رده ی زیر ۱۰ سال به طور خودکار بتواند در رده ی زیر ۱۲ سال نیز درخشان باقی بماند.

دلایل های این امر عبارتند از:

۱. با تغییر رده ی سنی کودک او از بزرگترین فرد رده ی سنی قبلی به جوان ترین فرد رده ی جدید تبدیل می شود.
۲. رده ی سنی بالاتر به طور ذاتی دشوارتر خواهد بود، زیرا بازیکن های آن رده در کلیه مهارت های حسی خود قوی تر هستند.
۳. گاهی اوقات، **تغییر سبک شمشیر** روی کودک بازیکن و توانایی او در اداره ی سلاح های بلندتر تاثیر می گذارد. به عنوان مثال، در رده ی سنی زیر ۱۰ ساله او معمولاً با تیغه ی نمره ۲، بازی می کند و هنگامی که به دسته ی زیر ۱۲ سال منتقل می شود، او از تیغه ی نمره ۴ یا ۵ کار استفاده خواهد کرد، که بعضی از بچه ها در ابتدا بطور طبیعی با آنها دچار چالش می شوند (البته متأسفانه در کشور ما به دلیل عدم وجود تیغه های متنوع، این امر امکان پذیر نیست).
۴. طول زمان بازی نیز متفاوت است. بازی های حذفی زیر ۱۰ و ۱۲ سال ۱۰ ضربه ای و در ۲ راند برگزار می شود. در حالی که بازی های برخی از رده های بالاتر **۱۵ ضربه ای** و با سه ۳ راند اجرا می شود. در ابتدا قابلیت های فیزیکی فردی فعلی به سختی می تواند نیازهای رده ی سنی جدید را برآورده سازد، مخصوصاً وقتی که فرزند شما در رده ی سنی زیر ۱۰ سال بوده و تجربه ی بازی های رده ۱۲ سال را به اندازه ی کافی نداشته باشد.

هر یک از این دلایل و سایر موارد دیگر می تواند چالش های جدید و پیچیده ای را برای جوانانی که مشتاق موفقیت در رده های پایین هستند، ایجاد کند.

تغییر رده ی سنی چگونه می تواند بچه ی شما را تحت تاثیر قرار دهد

از لحاظ روانشناختی داشتن **رتبه ی بالا** در رده ی زیر ۱۰ یا ۱۲ سال، و افت ناگهانی رتبه بندی در رده ی بعدی می تواند بسیار دلسرد کننده باشد. این موقعیت احساس مجدد از صفر شروع کردن را به بازیکن می دهد. و سپس در عرض دو سال یا در همین حدود این چرخه دوباره باید تکرار شود. خوب نکته ی اساسی این مشکل چیست؟



شمشیربازها فشار زیادی به خود می آورند تا سعی کنند به رده ای که قبلا داشته اند برسند. آنها همیشه به یاد می آورند که سال گذشته عملکردشان چگونه بوده است و تصمیم دارند که امسال نیز به همان اندازه خوب، و حتی بهتر، عمل کنند.

گاهی اوقات این فشار می تواند از طرف همبازی ها و حتی از سوی **والدین** خود نیز باشد. به خصوص اگر بازیکن دارای پتانسیل کسب موفقیت های بزرگ نیز باشد. آنها از او انتظار دارند به خوبی گذشته عمل کند، گویا که هم سالان و والدینشان فراموش کرده باشند که عملکرد در یک رده سنی جدید دشوارتر است و رسیدن به سطح مشابه رده ی قبلی به صبر نیاز دارد.

داشتن نتیجه ی خوب در رده ی بالاتر در فصل گذشته!

تماشای این افت می تواند باعث افسردگی و ایجاد مقدار زیادی فشار از سوی خود شمشیرباز و والدین او بشود. آنها ممکن است همه چیز را زیر سوال ببرند، از مهارت های خود بازیکن گرفته، تا مربی، تا به باشگاه برسند!

در حقیقت، این پست با توجه به جلسات و گفتگوهای فراوانی که من در طول سال های متمادی با والدین در مورد این موضوع داشته ام الهام گرفته شده است. حتی چند هفته پیش با یک مادر دیداری داشتم که نمی توانست درک کند که چرا عملکرد فرزند وی همانند فصل گذشته نبوده است. این اتفاق زیاد می افتد.

شاید یک شمشیرباز رده ی زیر ۱۰ سال بتواند در رقابت های منطقه ای زیر ۱۲ سال شرکت کند و عملکرد بسیار خوبی داشته باشد، حتی رتبه بندی بالا و یا مدالی را نیز کسب کند. اما هنگامی که او رسماً به رده ی زیر ۱۲ سال منتقل می شود، این می تواند یک داستان متفاوتی را ایجاد کند. و ممکن است نتایج و رنکینگ او دچار افت شدید بشود.

این مورد به مراتب شایع تر است، زیرا همان طوری که شمشیرباز جوان رشد و نمو می کند، اتفاق های زیادی در ذهن او رخ می دهد. وقتی بچه ها شمشیربازی می کنند، انتظارات زیادی از خود و عملکردشان ندارند. آنها حتی ممکن است از کسب نتایج خوب شگفت زده شوند. به ویژه اگر

آنها انتظار باخت را داشته باشند. آنها اغلب بدون فکر بازی می کنند، حتی در کمال آرامش به **انتظار باخت** می روند، و ناگهان به جای آن، به نتایج بسیار عالی می رسند!

هنگامی که آنها بطور رسمی به رده سنی بالاتری منتقل می شوند، فشار سنگینی بر خود می آورند تا درست مانند رده ی سنی قبل به موفقیت برسند. و در نتیجه اغلب اوقات نتایج خیلی بدتری را کسب می کنند!

فشار والدین

متأسفانه، فشار والدین اغلب می تواند شدیدتر نیز باشد. والدین مقدار زیادی پول و زمان را سرمایه گذاری می کنند و شاید این کار را برای چند ماه یا چندین سال انجام داده باشند. آنها ممکن است این حس را داشته باشند که سزاوار هستند نتایج این سرمایه گذاری را در پیشرفت فرزندشان ببینند، به خصوص اگر موفقیت غیر منتظره ای را از طرف او نیز دیده باشند.



شما و شمشیرباز خود نیز ممکن است به تماشای دیگر "شمشیربازهای استثنایی" بنشینید که دوره ی انتقالی خود را بدون هیچ گونه مشکلی طی کرده باشند. آنها ممکن است در رده ی سنی قبلی خود ستاره بوده اند و به سرعت در رده ی سنی جدیدشان به صورت ستاره درخشیده اند. این شمشیربازهای جنجالی در دنیای ما استثناء بوده و متعارف نیستند. آنها عادی نیستند و شما و شمشیربازتان نباید انتظار داشته باشید که این اتفاق برای شما نیز رخ دهد.

بچه ها نمی فهمند چرا آنها نمی توانند مانند این ستاره ها باشند و گاهی اوقات والدین نیز نمی توانند بفهمند چرا بچه هایشان مانند آنها نیستند (مخصوصا اگر هر دوی آنها از **مربیگری و تجربیات مشابهی** بهره گرفته باشند). ما همه با استعدادها، توانایی ها و محدودیت های خاص خودمان ساخته شده ایم. تشخیص توانایی های خود و فرزندتان از اهمیت بسزایی برخوردار است تا اینکه بتوانید به عنوان یک والد فرزندتان را تشویق کنید که اعتماد به نفس و انگیزه لازم برای ادامه ورزش مورد علاقه خود داشته باشد.

هر گاه کودک شما نسبت به عملکرد خود نا امید شد، لازم است که یک گام به عقب برگردید و به یاد بیاورید که او در حال انتقال از یک دوره ی قابل توجهی می باشد. و او در نهایت قوی تر، سریع تر، و بهتر خواهد شد. و فشار شما هرگز این پروسه را تسریع نخواهد کرد.

ارتقای رده ی سنی هم زمان با دوره ی بلوغ

همان طور که فرزند شما از رده های نونهالان به نوجوانان و جوانان صعود می کند، چالش های او کاملا متفاوت می شود. ورود به این رده ی سنی تقریبا مشابه یک بازی کاملا جدیدی است. سطح بلوغ بازیکنان، و همچنین شکاف سنی بین آنها، بیشتر قابل توجه است. آنها در رده ی جدید همیشه جوان ترین و در نتیجه با کم ترین تجربه هستند.

ممکن است بین فرزندان و حریف های خود در رده ی جوانان ۶ یا ۷ سال اختلاف سنی وجود داشته باشد. با توجه به سن فرزند شما، این امر می تواند به شدت بر عملکرد او، از کنترل **آمادگی های روحی روانی** گرفته تا آمادگی جسمانی مورد نیاز برای حفظ خود در کوران مسابقات، تأثیر بگذارد.

چگونه می توانید به فرزندان در حین رشد کمک کنید

فرزند شما ممکن است فصل بدی را گذرانده باشد، و این در بدو ورود به یک رده ی سنی جدید بسیار شایع است. البته فصل بدی داشتن برای او کاملاً طبیعی است. و این مسئولیت شما به عنوان والدین است که باید به او کمک کنید تا **با باخت کنار بیاید**. با عملکرد تضعیف شده ی خود بسازد، و در یادگیری ابزارهای مدیریت استرس کوشا باشد.

شمشیربازی یک ورزش مادام العمری است، و یادگیری زود هنگام نحوه برخورد با پیش داوری ها در سنین پایین، بازیکن را آماده خواهد کرد تا در آینده به راحتی بتواند با مشکلات برخورد کند.



هنگامی که به تماشای بازیکنان با استعداد دیگر می پردازیم، توجه داشته باشید که آنها را با فرزندمان مقایسه نکنیم. زیرا هر کس توانایی ها تفاوت های خاص خود را داراست و فرزند شما تنها می تواند **عملکرد خاص خود را روی پیست** داشته باشد.

شما می توانید با در نظر گرفتن مشکلات مطرح شده در این پست به پروسه ی انتقال فرزندان به رده ی سنی بالاتر کمک کنید. با مربی او صحبت کنید و با توجه به تجربه ی شما از فصل ناموفق قبلی، برنامه ای بچینید که بتواند در آینده **در مسابقاتی شرکت کند که موفق تر بشود**.

شاید **تعیین اهداف خاص در متن شمشیربازی** (به عنوان مثال، اهداف استقامتی، دستیابی به تعداد معینی از تکنیک های جدید، و غیره) به جای تنظیم اهداف برای کسب رده بندی خاص و مقام، می تواند بیشتر قابل دستیابی باشد، و می تواند آزادی عمل بیشتری برای اندازه گیری واقعی رشد فراهم کند. شما می توانید این کار را حرکت به حرکت یا بازی به بازی انجام دهید.

دیدن ناامیدی فرزند سخت است و شما هرگز نمی توانید با رویت نومی و یاس فرزند خود خوشحالی کنید. همانطور که فرزند شما آماده می شود تا به یک رده ی سنی جدید صعود کند، به صورت واقع بینانه در مورد انتظاراتش و همچنین خودتان با او صحبت کنید.

با فرزند، مربی، باشگاه، و خودتان صبور باشید. هیچ کس دوست ندارد گرفتاری یا شکست کسی را که حد اکثر تلاش خود را می کند که در ورزش مورد علاقه ی خود موفق شود، ببیند. با تأکید بر رشد توان قدرتی، تمرینات تخصصی، و آمادگی ذهنی، شما و شمشیربازتان می توانید به نتایجی که واقعا به آن امیدوار هستید دسترسی پیدا کنید.

Igor Chirashnya,
Academy of Fencing Masters Blog