

یک روز مسابقه ای!

راهنمای کمک به خردسالان در مسابقات – ویژه ی والدین

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۵)

یک روز مسابقه ای در شمشیربازی دقیقا چه ممیزه هایی دارد؟ برای کسانی که تا به حال در چنین رقابت های سطح بالایی شرکت نکرده اند، چند مطلب مهم وجود دارد که به شما کمک می کند تا بیشتر بدانید که چه چیزی هایی در انتظار شما است. در حالی که هر مسابقه تفاوت خاص خود را داراست (این همان چیزی است که باعث هیجان انگیز بودن آن می شود)، اما برخی از موارد همیشه یکسان هستند. حالا به راهنمایی ها و ترفندها و همچنین اطلاعات ساده ای که در یک مسابقه به آن نیاز دارید، توجه کنید.

برنامه ی مسابقات

سر وقت بودن در هر مسابقه ی بزرگ اهمیت بسیاری دارد، اما در مسابقات قهرمانی کشور اهمیت آن دو چندان می شود. در برنامه های رسمی هیچ وقفه ای وجود ندارد، بنابراین همیشه بایستی مطمئن باشید که فرزند شما در جایی باشد که باید باشد. اگر می توانید حداقل یک روز قبل از اولین مسابقه ی کودک تان به محل برگزاری برسید، برای این کار برنامه ریزی کنید. بررسی سلاح و سایر وسایل می تواند برخی از تبعات ناخوشایند تجهیزات از کار افتاده را کاهش دهد و در صورت مطمئن شدن از خرابی قطعه ای از تجهیزات تنها راه حل خرید به موقع یک قطعه جدید است. داشتن یک روز اضافی (یا حداقل یک صبح اضافی!) هم برای اعصاب شما و هم اعصاب فرزندتان آرامش بخش خواهد بود.



کودک خود را یک روز یا دو روز قبل، یا صبح روز مسابقه، به محل برگزاری مسابقات ببرید. حتی اگر مسابقه ی فرزند شما بعد از ظهر باشد. شما فرصتی خواهید داشت که واقعا با محیط آنجا آشنا شوید. اگر فرزند شما صبح زود باید مسابقه دهد، برنامه ریزی کنید تا یک روز قبل به آنجا برسید تا به محل و جو آنجا عادت کنید. چک کردن و سایل و سلاح را برای صبح روز مسابقه نگذارید (مثلا، ساعت ۸ صبح). کودک شما نیاز به زمان برای گرم کردن و آماده شدن برای مسابقه به صورت متمرکز و آرام دارد. اطمینان حاصل کنید که از زمان ثبت نام و شروع مسابقه ی کودک خود مطلع شوید. شما می توانید برنامه ی کامل مسابقات را در [سایت هیئت استان](#) تان پیدا کنید. زمان مشخصی برای اتمام مسابقه وجود ندارد، بنابراین انتظار نداشته باشید که در یک زمان معینی بتوانید آنجا را ترک کنید.

باز هم تکرار می کنم، ضروری است که در روز مسابقه خیلی زود در محل برگزاری حاضر شوید تا زمان لازم برای حل هر گونه مشکل احتمالی داشته باشید. بدترین اتفاق این است که به علت تاخیر، مسابقه ی خود را از دست بدهید!

خورد و خوراک و نوشیدنی

همیشه در نزدیک محل برگزاری مسابقات انواع مختلفی از غذاها وجود دارد. اما علاوه بر قیمت بالا، در چنین محل هایی چیزی غیر از فست فود نیست که بتواند انتظارات شما را برآورده سازد؟! اما برای تغذیه ی بازیکن و سایر افرادی که برای تشویق فرزندتان به آنجا آمده اند گزینه های دیگری نیز وجود دارد. یکی اینکه مقداری از اسنک های خانگی خود را با خودتان بیاورید. مجهز کردن سبد پیکنیک خود با تنقلات، نوشیدنی، بعضی از میوه ها (مانند سیب، موز) و یا بسته های کوچک آجیل مخلوط می تواند کمک شایانی به نیازهای غذایی همه ی شما بکند و از خوردن ناخواسته ی غذاهای آماده جلوگیری کند. **خوراکی در روز مسابقات شمشیربازی** برای حفظ استقامت کودک شما طی بخش های مختلف مسابقه و تامین انرژی مورد نیاز برای بازی، مهم است.



همراه داشتن قمقمه ی آب شخصی تان در روز مسابقه نیز مهم است. شما همیشه می توانید آب نوشیدنی خود را تمام روز از آبسردکن تامین کنید، اما زیاد روی رفت و آمد مکرر خودتان برای پر کردن قمقمه ی آب فرزندتان از آبسردکن سالن مسابقات، که احیانا ممکن است دور باشد، زیاد حساب نکنید. تهیه ی چندین بطری آب آشامیدنی اضافی برای تامین نیازهای آبی فرزندتان در طول بازی های دور مقدماتی و همچنین دور حذفی بسیار ضروری است، و به کودک شما کمک می کند که تمرکز خود را حفظ و مغز او در حین مسابقه هوشیار باشد.

گرم کردن

فرزند شما از روش معمول گرم کردن که در طول تمرینات او انجام می شود، از جمله حرکت های کششی و انجام برخی تمرین های کارپا که در باشگاه آموخته است، پیروی خواهد کرد. شمشیربازها همچنین باید کمی قبل از مسابقه ی خود کمی بازی کنند. اگر تعدادی از هم باشگاهی های فرزند شما در آن مسابقه نیز حضور دارند، از آنها بخواهید که خودشان را به صورت گروهی گرم کرده و با هم بازی کنند. اگر فرزند شما در آن مسابقه تنها باشد، این فرصت بسیار عالی و مناسبی است برای گرم شدن با سایر شمشیربازهایی که آنها نمی شناسد. فرزندتان را تشویق کنید که نزدیک دیگران برود، و از آن جایی که برخورد شمشیربازها بسیار دوستانه است، آنها با خوشحالی از وارد کردن یک شمشیرباز جدید به گروه گرم کردن و بازی خود استقبال می کنند. انجام این کار بعضی از مشکلات عصبی و برخی از تنش های روز مسابقه را از بین می برد و در

افزایش تمرکز فرزندان کمک شایانی خواهد کرد. این زمان برای یادگیری تکنیک های جدید نیست، بلکه برای رسیدن به ذهنیت درست است. مربی شما قادر خواهد بود به شما اطلاعات بیشتری در مورد **تمرین های گرم کردن باشگاه** تان به شما بدهد.

خرید

یک از چیزهایی که شمشیربازهای تازه کار هیچ وقت به فکر آن نیستند، خرید وسیله های شمشیربازی از کسانی که در مسابقات شرکت می کنند. گاهی اوقات **تجهیزات شگفت انگیز منحصر به فردی** به آسانی در مسابقات در دسترس ماست. بعضی اوقات شما برای اولین بار با برخی تجهیزات در یک مکان برخورد می کنید! شما می توانید در کنار سوغاتی هر نوع وسیله ی مورد نیاز فرزندان را تهیه کنید. یک فهرست شخصی از وسایل شمشیربازی که فرزندان "باید داشته باشد" و یا "خوب است داشته باشد" تهیه کنید. مسابقات کشوری بهترین جایی است که برای خرید وسایل شمشیربازی است! اگر فرزند شما رویای داشتن چیزی را دارد (مثل پسر من، که آرزوی داشتن یک لباس بزرگتر را دارد)، سعی کنید آن را از کسی خریداری کنید. دیدن بعضی از وسایل شمشیربازی که در شهر ما در دسترس نیست، بسیار شگفت انگیز است!

استراحت و بازیابی توان فیزیکی و ذهنی

اکثر باشگاه ها فضای خوبی برای استراحت دارند. آن گوشه را پیدا کنید و در آنجا آرام بنشینید و با استراحت توان خود را بازیافت کنید. شما می توانید به خارج باشگاه بروید و هوای تازه ای را استنشاق کنید و یا اینکه خود را در معرض نور خورشید قرار دهید تا ذهن خود را، قبل از مسابقه، بین بازی های دور مقدماتی و دور حذفی، آرام و آماده کنید. فقط از برنامه ی مسابقات مطمئن شوید تا آن را از دست ندهید! اتفاقات بسیاری در مسابقات بزرگ وجود دارد که بدون اینکه متوجه شوید تنش بی خودی ایجاد می کند.



به دنبال یک فضا یا یک پنجره در داخل یا خارج از سالن بگردید و یا در گوشه ای از سالن بنشینید و نیروی خود را بازیابی مجدد کنید. در روز مسابقه، سعی نکنید تمام روز خود را درگیر کنید، اما به گونه ای انعطاف پذیر، خارج از زمان تماشا کردن سایر بازی ها، یا زمان آماده شدن برای بازی های بعدی خود، زمان مناسبی بیابید و استراحت کنید. این امر مخصوصاً برای بچه های خردسال که به راحتی می توانند بیش از حد تحریک شوند، صدق می کند. **به پیاده روی بروید، دراز بکشید، استراحت بکنید!** همه ی شما از این تجربه لذت خواهید برد.

گرفتن عکس

فراموش نکنید که در روز مسابقات عکس بگیرید! و البته تعداد خیلی زیاد. نه تنها از خودتان، بلکه از محل مسابقه و سایر رقبا. اطمینان حاصل کنید که تصاویری هم گرفته باشید که خودتان در آنها باشید! در مسابقات همیشه افراد دوست داشتنی فراوانی وجود دارند، بنابراین نگران نباشید از یک غریبه درخواست کنید که یک عکس از شما و شمشیربازتان با هم بگیرد. علاوه بر این، در اینجا شما تقریباً اغلب شمشیربازان مشهور کشور و یا قهرمانان محبوب فرزندتان را نیز خواهید دید. از آنها عکس بگیرید، یا به صورت دسته جمعی، یا به صورت انفرادی با فرزندتان، یا در حال گرم کردن و یا در حال بازی. خاطره ی این عکس ها باعث شادی فرزندتان در سال های آینده خواهد شد، و از شمشیربازی خود احساس غرور و برای ادامه دادن آن بسیار هیجان زده خواهد شد.



اگر توانستید مقداری فیلم از بازی های مورد علاقه فرزند خود ضبط کنید. این کار نه تنها یادآور خاطرات شگفت انگیزی خواهد شد، بلکه یک **ابزار عالی برای مرور چگونگی بازی بازیکن** تان می باشد. و به او کمک می کند تا پس از برگشت به خانه و تماشای آنها، مهارت های شمشیربازی خود را اصلاح و بهبود بخشد.



روز مسابقه آن چنان روز بسیار سرگرم کننده و هیجان انگیزی است که وقتی تمام می شود، نمی توانید منتظر مسابقه ی بعدی نباشید! چنین روزهایی، طولانی و سخت هستند، اما آن همه زحمت برای یک مسابقه، ارزش فراوانی دارد. بهترین بخش آن این است که این تجربه را با فرزندتان به اشتراک می گذارید، و از دیدن نمایش تعهد و مهارت او کمال لذت را می برید.

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