

# راهنمای پرورش یک شمشیرباز نخبه

(سخنی با والدین)

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۵/۱۸)

بزرگی و عظمت چگونه رقم می خورد؟ آیا آن از یک استعداد طبیعی به دست می آید؟ یا توسط یک معلم مناسب؟ یا از طریق یک برنامه ی تربیتی شایسته؟ حقیقت این است که بزرگی تنها از یک منشا به دست نمی آید. ما به عنوان پدر و مادر، دوست داریم تا حد توان بهترین فرصت ها را در اختیار فرزندان مان قرار دهیم. و این کاری است بسیار سخت. ما نه تنها مسئولیت آموزش، پرورش و فراهم کردن یک محیط دوست داشتنی برای آنها هستیم، بلکه به عنوان والدین یک ورزشکار، متعهد به ایجاد انگیزه، کنترل تمرینات و هدایت کودکان خود برای مقابله با چالش های عملکردی سطح بالا نیز هستیم.

## چالش ها

وقتی والد یک ورزشکار نخبه باشید، با مشکلات فراوانی برخورد می کنید، اما به خاطر داشته باشید که در این راه تنها نیستید. در این مسیر راه حل ها و راهنمایی های بسیاری برای این مشکلات خسته کننده وجود دارد. ما قصد داریم برخی از چالش های رایج که پدر و مادر یک شمشیرباز با آن روبرو هستند را مطرح کنیم، سپس برای برخورد با آنها، شما را راهنمایی کنیم.

## سوال های دشوار

ورزش جوانان همیشه پیچیده تر و رقابتی تر بوده است. ما، به عنوان شمشیرباز، به ورزش مان با اعتماد به نفس برخورد می کنیم و از طبیعت پرورشی جامعه ی آن احساس هیجان زندگی می کنیم. اما این بدان معنا نیست که این کار ساده ای است، یا این که ما به عنوان والدین یک شمشیرباز به طور مداوم در مورد چالش هایی فراگیر و اینکه آیا ما در حال انجام راهکارهای درست هستیم، فکر نمی کنیم.

در اینجا چند سوال وجود دارد که ما به عنوان والدین همیشه از خودمان می پرسیم:

- آیا من دارم زیادی فشار می آورم؟
- آیا من دارم به اندازه ی کافی فشار می آورم؟
- آیا فرزند من موقع بزرگ شدن از شمشیربازی متنفر خواهد شد؟
- در صورت شکست چه اتفاقی برای فرزندم رخ خواهد داد؟
- این شکست چه تاثیری بر زندگی آینده ی او خواهد گذاشت؟
- ما این کار را برای چه کسی داریم انجام می دهیم؟

هیچ کدام از این سوالات پاسخ آسانی ندارند. آنچه ما می توانیم بگوییم این است که پرسیدن این سوالات، نشانگر این است که شما به دلایل حقوقی در حال سرمایه گذاری روی شمشیربازی فرزندتان هستید. شمشیربازی تنها به معنی کسب مدال یا امتیاز نیست، بلکه نظریه ای است که برای پیشبرد آن بطور مرتب باید روی آن کار کنیم. و بدان معنا نیست که شما به عنوان والد نباید برای نخبه شدن فرزندتان هیچ فعالیتی را انجام ندهید. علت اینکه ما ورزشکاران نخبه را به عنوان قهرمان معرفی می کنیم این است که آنها مجموعه ای از ویژگی هایی ارزشی قابل ستایش به ما ارائه می دهند که می توان بعدا از آنها به عنوان الگو بهره گرفت.

## چالش های هماهنگ سازی



ایجاد تعادل در ورزش های سطح بالا دشوار است. کودکان باید بین فعالیت های مدرسه و سایر فعالیت های دیگر تعادل ایجاد کنند، و در عین حال زمان مناسب برای تمرین و مسابقه نیز در نظر بگیرند، جدا از زمان لازم برای کنار خانواده بودن و استراحت. برآورد و ارزیابی مقدار زمان لازم برای رسیدن به اوج قهرمانی سخت است، اما رسیدن به آن بدون آنکه تجربه ی منفی داشته باشید، امکان پذیر است.

اگر چه این کار سخت به نظر می رسد، ولی می توانید آن را انجام دهید! این کار نیاز به خلاقیت و انعطاف پذیری دارد، و والدین می توانند از شمشیربازان جوان خود در این عرصه حمایت کنند. مهم این است که تعادل را به عنوان یک فرصت برای خانواده در نظر بگیرید، زیرا که ما، علاوه بر شمشیربازی، می توانیم از این درس در زندگی نیز استفاده کنیم.

## چالش های مالی

مسائل مالی موضوع دیگری است که خانواده ها همیشه با آن درگیر هستند. پدر و مادرها معمولاً تمایل دارند به هر قیمتی از فرزندان خود حمایت کنند و همیشه در این وسوسه هستند که گمان می کنند گران ترین وسایل شمشیربازی می تواند فرزند خود را به هدف دلخواه برساند. وسایل خوب مهم هستند، اما یک مربی خوب می تواند به خانواده ها کمک کند تا با منابع موجود به نحو احسن کار کرد. با این حال، نباید فراموش کنیم که پرورش یک شمشیرباز نخبه به منابع و سرمایه گذاری قابل توجه مالی نیاز دارد.

هزینه های آموزش، تجهیزات، مسابقه، مسافرت و سایر مخارج مورد نیاز دیگر، خانواده ها وادار می کند تا در سایر هزینه های دیگر صرفه جویی کنند و برای کمک به ورزش قهرمانی فرزندشان برخی از نیازهای خود را قربانی کنند، و در طول این مسیر باید با تصمیم هایی چالش برانگیز فراوانی مقابله کنند. هیچ کس نمی تواند به خانواده شما بگوید که کدام راهبرد صحیح تر است، اما بدانید که شما تنها خانواده ای نیستید که با این چالش ها مواجه هستید.

## عناصر بنیادی مورد نیاز

آنچه اکثر مردم متوجه نمی شوند این است که ورزشکاران قهرمان هرگز به تنهایی به هدف نمی رسند. برای شرکت در یک مسابقه ی سطح بالا تنها داشتن یک ورزشکار با استعداد کافی نیست، بلکه در کنار آن به یک سازمان پشتیبانی گسترده نیز نیاز داریم. حمایت مناسب کلید موفقیت است، و این تنها با داشتن یک سیستم پشتیبانی قوی، که بتواند برای مدت طولانی از عهده ی این کار برآید، امکان پذیر خواهد بود.

چند عنصر اساسی وجود دارد که برای همه ی ورزشکاران نخبه مورد نیاز است. فاکتورهای زیربنایی که به آنها کمک می کند نه تنها آموزش و تمرینات درستی داشته باشند، بلکه تصویر صحیحی از شمشیربازی و زندگی را برای آنها ترسیم کند. هر کدام از این عناصر، سنگ زیربنایی است که ورزشکاران جوان نخبه برای شکل دادن آینده ای روشن به آن نیاز دارند، توانمندی هایی که به آنها کمک خواهد کرد تا هر آنچه برای رسیدن به هدف نیاز دارند، بیشتر و بیشتر به دست آورند.

## رشد و پیشرفت

برای اطمینان از تامین نیازهای شمشیرباز جوان خود لازم است که سیستم پشتیبانی خود را در طی دوره ی رشد او توسعه دهید. هرچه درجه بندی سطح مسابقات بالاتر رود، بازیکن شما به سیستم پشتیبانی نظم یافته تری نیاز خواهد داشت. گسترش این سیستم همزمان با درگیری بیشتر و بیشتر فرزندتان بسیار ضروری است.

ساده ترین مکان برای درک این موضوع دوره ی تمرینات اوست. یک کودک برای شروع شمشیربازی ابتدا در یک کلاس مقدماتی شرکت می کند، اما هرچه بیشتر درگیر می شود و تعهدش به شمشیربازی فزون تر شود، زمان بیشتری را در باشگاه صرف خواهد کرد. و این تعهد زمانی بیشتر می شود که سطح مسابقات نیز افزایش یابد. ورزشکاران واقعا نخبه، چه قهرمانان المپیک و چه ملی، نه تنها به تمرینات شمشیربازی می پردازند، بلکه علاوه بر آن **تمرینات متناوب بدن سازی** نیز در برنامه ی خود دارند.

مسابقات هم باید توسعه پیدا کند، از مسابقات محلی شروع و سپس به رویدادهای پیشرفته و پیشرفته تر می رسند. شمشیربازان می توانند تا آنجایی که می توانند و تمایل دارند، متناسب با درجه ی تعهد و میزان سختی کار خود، از فرصت های گوناگون مسابقات بین المللی استفاده کنند. فراموش نباید کرد که این سیستم پشتیبانی باید جلوتر از نیازهای شمشیربازی حرکت کند و این چیزی است که والدین لزوماً باید از قبل پیش بینی کرده باشند.

**قابل توجه والدین:** با مربی فرزندان نه تنها در مورد نیازهای فعلی فرزند خود، بلکه در مورد نیازهای او در شش ماه یا یک سال بعد، صحبت کنید. بدین ترتیب با روشن شدن آینده ی برنامه ی تمرینی فرزندان شما دریافت خواهید کرد که چگونه باید برای گام های بعدی برنامه ی رشد و پیشرفت اش، خود را آماده کنید؟

## ایجاد انگیزه

واژه ی دیگری که ما برای انگیزه می توانیم استفاده کنیم "ایجاد محرک" است. در حالی که فرزند شما ممکن است تمایل به انجام کارهای بزرگی مانند، شرکت در رقابت های المپیک و یا کسب مدال در مسابقات قهرمانی کشور، داشته باشد، این رویا بدون انگیزه هرگز شانس شکل گرفتن نخواهد داشت. انگیزه یک محرک کلیدی است که شمشیربازان را به جلو هدایت می کند و آنها را از یک مرحله به مرحله بعد سوق می دهد.

مورد جالبی که درباره ی انگیزه می توان گفت این است که این مقوله به شدت مورد تحقیق قرار گرفته است و اینکه راه های زیادی وجود دارد که **والدین می توانند به فرزندان شان کمک کنند تا روش های درست ایجاد انگیزه را یاد بگیرند.**

برای ایجاد انگیزه ی درازمدت، شما باید به فرزندان کمک کنید تا انگیزش ذاتی (درونی) در او ایجاد شود، زیرا که انگیزه های بیرونی کارگر نخواهند بود. این بدان معنی است که شما نمی توانید عملکرد فرزندان را با مجازات یا پاداش در دراز مدت بهتر کنید. آنچه شما می توانید انجام دهید این است که آن درایو درونی انگیزه را تقویت کنید.

چگونه؟ حالا به چند روش می پردازیم:

### • تعیین اهداف تمرینی بجای کسب دست آورد

به عنوان مثال، به جای اینکه به فرزندان بگویید "شما واقعا باید سخت کار کنید تا مسابقه بعدی را ببرید"، بهتر است بگوئید "اجازه دهید هدف گذاری کنیم تا در این فصل در دو اردوی آموزشی شرکت کنید." این عمل از گذاشتن بار اضافی بر روی دوش فرزند شما جلوگیری می کند. هیچ شمشیربازی (بدون توجه به سطح بازی او) کنترل کاملی بر روی برد و باخت مسابقات ندارد، اما هر قهرمانی می تواند بر چگونگی تمرین خود کنترل داشته باشد.

### • تشویق به مستقل شدن

در خدمت فرزندان باشید و از عاصی شدنش خودداری کنید. کنار بایستید و به مربیان اجازه دهید تا به هر صورتی که مورد نیاز است، او را بهروراندند، و از دخالت های مکرر در حیطه ی کاری آنها بپرهیزید. هر چه بیشتر به به شمشیرباز جوان تان اعتماد کنید، در برخورد با توانایی آنها بیشتر شگفت زده خواهید شد. خودگردانی کلید ایجاد انگیزه ذاتی است.

### • تمرکز روی آموخته ها

از کودک خود درباره ی آنچه در تمرین و یا در بازی آموخته است بپرسید، نه درباره ی چگونگی اجرای آنها.

### • نگاه تان را وسیع تر کنید

آنچه در شمشیربازی آموخته می شود تنها در شمشیربازی قابل استفاده نیست! کودک خود را تشویق کنید تا **درس های زندگی**، که نمود گسترده تر این فرآیند است، درک کند. همیشه یادتان باشد که برنامه ی تمرینی فرزند شما تنها برای کسب مدال نیست بلکه او برای آموختن درس های زندگی نیز کار می کند.

**قابل توجه والدین:** فرزند شما بیشتر از شما الگو خواهد گرفت تا چیزهای دیگر. مهم است که والدین ورزشکاران نخبه انگیزه ی خاص خود را در جاهای صحیح اعمال کنند، تا درایو درونی انگیزشی فرزندشان را برای دراز مدت توسعه دهند.

## محیط پیرامون

اهمیت داشتن یک محیط پایدار و دوست داشتنی انکار ناپذیر است. و اگر قرار باشد در خانه ای یک ورزشکار سالمی رشد کند، آن خانه باید خانه ای کاملاً سالمی باشد. این در مورد محل تمرین نیز صدق می کند.

والدین ورزشکاران نخبه مسئولیت دارند تا جایی که ممکن است جهت رشد، پرورش و تربیت آنها در خانه ثبات و آرامش برقرار کنند. اگر قرار باشد که بازیکن جوان ما بر چالش هایی روی پیست غلبه کند، بنابراین باید شرایط مناسب برای تمرکز بر روی آنها را نیز داشته باشد. ما نمی گوئیم خانه همیشه باید جای مناسبی باشد، زیرا یکی از چیزهایی است که خانواده ها را کامل می کند، کاستی های آنها نیز هست! همچنین این بدان معنا نیست که ورزشکاران نخبه باید از وظایف درون خانه به نفع تمرین، معاف باشند، بلکه والدین باید طوری آگاهانه کار کنند تا محیط خانه دوست داشتنی و پایدار باشد و از سویی دیگر، درک کنند که چنین محیطی برای شمشیرباز جوان شان چقدر اهمیت دارد.

این در مورد باشگاه و مربیان نیز صادق است. باشگاه های دوست داشتنی و حمایت کننده که برنامه هایشان سالم و با ذهنیت مثبت اجرا می شود، مکان هایی مناسبی برای پرورش و رشد بهترین ورزشکاران هستند. شمشیربازی یک ورزش دلی است، حتی اگر سروکار آن با شمشیر است! والدین شمشیربازان نخبه محکوم به این هستند که شرایطی در خانه ایجاد کنند تا کودکان خود آموزش های مطمئن و مناسبی را ببینند.

**قابل توجه والدین:** با مربیان فرزندتان گفتگو کنید و از سؤال کردن به منظور حمایت از فرزندتان نترسید. با این حال به خاطر داشته باشید که رابطه ی شما با مربیان فرزندتان بخش بزرگی از محیط پیرامونی او را تشکیل می دهد، بنابراین سخت تلاش کنید تا حد امکان آن را مثبت نگه دارید.

## توازن

هیچ کس نمی تواند یک کاری را مدام تکرار کند و خوشحال باشد. مهم نیست که فرزند شما چقدر عاشق شمشیربازی است، و چقدر برای رسیدن به مدارج بالا تعهد دارد، بلکه باید در عین حال اطمینان حاصل کنید که زندگی او دارای تعادل است.

این همان جایی است که والدین باید ورود کنند. مطمئن شوید که فرزند شما روی فرصت های خارج از خانه نیز سرمایه گذاری کند. این شامل داشتن نمرات عالی در مدرسه و همچنین داشتن دوست های خوب می شود. بستگی به علاقه ی فرزندتان، سرگرمی های دیگر، و حتی برخی از ورزش های دیگر را تشویق کنید. این ها مکان هایی هستند که فرزند شما می تواند به دور از شمشیربازی "استراحت فکری" داشته باشد تا مسابقه ی بعدی را در چشم انداز خود حفظ کند. شمشیربازی یک ورزش کاملاً شگفت انگیزی است، و در آن هیچ شکی نیست، اما سرگرم بودن با یک مورد تکراری نمی تواند برای هیچ فردی سالم باشد.

در تعطیلات آخر هفته، کارهای تان را به صورت خانوادگی انجام دهید. برای تعطیلات و گردش های آخر هفته با هم برنامه ریزی کنید. این یک روش بسیار عالی است که به فرزندتان نشان می دهد، که شما نه تنها به دست آوردهای روی پیست او افتخار می کنید، بلکه برای تمام توانایی هایش، بدون توجه به نوع آنها، ارزش قائل هستید.

آنچه واقعا شگفت انگیز به نظر می رسد اینکه ایجاد این تعادل به بهتر شدن شمشیربازی کودک شما کمک خواهد کرد! درست است، تشویق و ترغیب ورزشکار نخبه ی جوان خود در جهت بهره برداری صحیح از اوقات فراغت خود به او کمک می کند تا تمرکز بیشتری روی شمشیربازی داشته باشد و از آن بیشتر لذت ببرد. این جنبه از مراقبت های ورزشکاران زده ی سطح بالا بسیار مهم است! شمشیربازان نامی همیشه زندگی خود را به صورت متعادل حفظ می کنند.

**قابل توجه والدین:** گفتگویی درباره توازن با فرزندتان داشته باشید. از او بخواهید حداقل سه سرگرمی غیر از شمشیربازی را نام ببرد که او را خوشحال می کند، سپس درباره ی نحوه ی مشارکت در آنها، در کنار شمشیربازی، صحبت کنید. فراموش نکنید توضیح دهید که چطور حفظ تعادل در این فعالیت ها در حقیقت می تواند به شمشیربازی او کمک کند!

## ذهنیت

نظر شما درباره ی موفقیت چیست؟ آیا آن چیزی است که در هنگام تولد با انسان همراه می شود؟ آیا آن در نتیجه ی کار سخت به دست می آید؟ ما تا اینجا در مورد ترکیب عوامل متعدد شکل دهنده ی قهرمانان بزرگ صحبت کردیم، که کاملاً درست هم هست. والدین باید فرزندانشان خود را تشویق کنند تا پیچیدگی های یک قهرمان موفق شدن را درک کنند، و این ذهنیت را بپذیرند که با یک عامل به تنهایی نمی توان به مقصد رسید.

شمشیربازان جوانی که استعداد طبیعی دارند و بیش از حد روی توانایی های ذاتی آنها تأکید می شود، هنگام شکست ارزش های خود را زیر سؤال خواهند دید. والدین این گونه بازیکنان باید به گونه ای به آنها کمک کنند تا این ذهنیت در آنها ایجاد شود که بتوانند درک کنند که عملکرد ضعیف آنها به هیچ وجه به ماهیت خود آنها ارتباط ندارد. دلیل مهم دیگری که باید ما را از ذهنیت "استعداد بالقوه" دور کند، این است که آن می تواند باعث شود ورزشکاران مستعد فکر کنند که نباید زیاد کار کنند. چرا یک شخص با استعداد باید به سختی تمرین کند؟! و تا حدودی به نظر می رسد که حق با آنها است!

آنچه ما می خواهیم در بازیکنان جوان مان تقویت کنیم، ذهنیتی است که بر روی **رشد و پرورش تمرکز** داشته باشد. این به آنها اجازه می دهد که شکست را به عنوان ابزاری برای یادگیری ببینند. موفق نشدن به این معنا نیست که آنها نمی توانند رشد کنند یا اینکه رشد نخواهند کرد، بلکه بدین معنی است که مانعی در فرآیند درازمدت حرکت به جلوی آنها ایجاد شده است. بنابراین، آنها بیشتر تمایل به تصحیح اشکالات خود خواهند داشت، زیرا آنها، به عنوان یک شمشیرباز زبده، آن را به عنوان فرصتی برای بهتر شدن خواهند دید. با توجه به این نگرش، چیزی به عنوان شکست وجود نخواهد داشت، زیرا ضعف یا اشتباه در واقع به عنوان فرصتی برای ترقی و پیشرفت در نظر گرفته خواهد شد!

**قابل توجه والدین:** با ستایش و حمایت، به شمشیرباز جوان خود کمک کنید تا روند رشد و اعتلای خود را حفظ کند. برای مثال، "کار پای شما واقعا پیشرفت کرده است، می توانم بگویم که دارید خوب تمرین می کنید." یا اینکه "با کار بزرگی که در این بازی کردید، به نظر می رسد عملکرد شما از گذشته بهتر شده است." مهم این است که شما این کار را مخصوصا زمانی انجام دهید که کودک شما یک بازی را باخته است، زیرا به او خواهید فهماند که رشد و ترقی برای شما اهمیت دارد، نه نتیجه! و این باعث خواهد شد که خود را برای مصاف با چالش های بزرگتر آماده سازد.



## از شمشیربازی لذت ببرید!

فراتر از همه ی عوامل مورد بحث، از مربی مناسب گرفته تا داشتن بهترین مجموعه ای از اهداف والا، بازیکنان جوان و خانواده هایشان باید از این ورزش سرگرم کننده لذت ببرند.

روشن تر بگویم که کودک شما باید برای دوره های محدودتری سرگرم باشد. خود را کنار کشیدن، و یا اینکه برای سخت تر کار کردن کودک شلاق به دست گرفتن، مفید نخواهد بود. هرگاه شرایط تنش زا و سرگرم کننده نباشد، به فرزندتان اجازه دهید کمی بخوابد یا بعد از ظهر را به استراحت بپردازد (تعادل بسیار مهم است). تهی شدن از انرژی مشکلات فراوانی ایجاد می کند، و می تواند منجر به ترک این ورزش بشود، که هیچ کس با آن موافق نیست! اگر شما به عنوان والد احساس سختی و درهم شکستگی کردید، برای کمک گرفتن با مربیان و والدین دیگر ارتباط برقرار کنید. گاهی اوقات بازیکنان جوان به یادآوری نیز نیاز دارند، و هیچ دلیلی وجود ندارد که از کتاب های صوتی یا فیلم های مورد علاقه استفاده نکنید تا آن جرقه را دوباره روشن کنید.

بهترین کاری که والدین می توانند انجام دهند، این است که مراقب طول دوره های استرس باشند و قبل از اینکه بیش از حد شود به فرزندشان استراحت بدهند. بدین ترتیب آنها آماده می شوند تا دوباره به سوی هدف حرکت کنند. و همیشه سرگرم باشند!

هیچ کس نمی تواند به اوج هرم کاری برسد اگر آن را دوست نداشته باشد. بازیکنان نخبه واقعا از شمشیربازی لذت می برند! آنها تمرینات آن را دوست دارند. ما به شمشیربازی عشق می ورزیم زیرا که آن هیجان انگیز و توانمندی آور است. شمشیربازی شباهت بسیاری به زندگی دارد، و به ما درس های فراوانی می آموزد. این درس ها می تواند قهرمانان نخبه را به اوج هدایت کند تا برای کل خانواده الگوی بی نظیری باشند.

موفق باشید!