

۱۰ روش برای تحسین رابطه بین والدین و مربی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۲۷)

در شمشیربازی شمشیرباز در اولویت قرار دارد، و شمشیربازهای جوان لزوماً هم توسط والدین و هم از طرف مربیان حمایت می شوند. هر دوی این ذی نفعان نقش مهمی در تسهیل رشد و توسعه شمشیربازها دارند، اما وقتی نگاه آنها در یک مسیر نباشد، روابط شان دچار اختلال می شود. خوب اگر آنها در مورد بهترین عملکرد ایده های مختلفی داشته باشند، چه اتفاقی می افتد؟ وقتی یک شمشیرباز به مربی خود پشت می کند نتیجه آن چه خواهد بود؟



این روابط بسیار پیچیده است و حفظ حرکت آن به روشی مثبت یا تغییر مسیر آن در صورت نیاز، چالش برانگیز است. اختلاف نظر همیشه وجود دارد و این طبیعی است. مسائلی که در این زمینه گاهی اوقات به وجود می آید و توسعه می یابد می تواند به موانعی غیرقابل حل تبدیل شود که ممکن است شمشیرباز را وادار به ترک کلی این ورزش کند، که هیچ کس دوست ندارد چنین مشکلی را ببیند.

واقعیت این است که والدین همیشه نمی دانند هنگام بروز اختلاف باید چه کنند. اولین عکس العمل ما ممکن است دخالت در کار مربیگری باشد، به این دلیل که این امر نوعی طرفداری از فرزند به نظر می رسد. همه والدین این گزینه را دارند که از بچه های خود محافظت کنند. این یک گزینه خوبی است، اما گاهی اوقات می تواند مانع بهترین عملکرد بچه ها بشود، و در فرآیند بزرگ تر شدن آنها و نیاز به استقلال شان مشکل ایجاد خواهد کرد. پیمایش این مسیر یکی از سخت ترین مواردی است که والدین می بایست نحوه انجام آن را خوب درک کنند. ضمن اینکه یافتن تعادل مناسب در این زمینه هرگز کار ساده ای نیست.

والدین و مربیان چگونه می توانند به طور موثرتری به نفع شمشیربازها عمل کنند؟ در اینجا به ده روش برای ایجاد رابطه حسنه بین والدین و مربیان شمشیربازها می پردازیم.

۱. آنچه را نمی دانید بدانید

اولین راه برای جلوگیری از درگیری بین والدین و مربیان این است که هر دو طرف تلاش کنند تا اطلاعاتی در مورد آن چیزهایی را که نمی دانند کسب کنند. همان طوری که شما بعنوان والد لازم نیست که پاسخ همه مسائل مربوط به وظیفه والدینی را بدانید، مربی شمشیربازی فرزند شما هم لازم نیست که همه چیز در مورد شمشیربازی را بداند.

شما هم لازم نیست که در زمینه شمشیربازی متخصص باشید. به مربی شمشیربازی فرزندتان اجازه دهید تا او را هدایت کند. وقتی از این منظر به روابط مربی/والدین نگاه کنیم، انتظار اینکه همه باید منبع نهایی دانش باشند را کاهش می دهیم. فشار را از روی مربی، از خودتان و از فرزندتان بردارید!



۲. برای یادگیری مجبور نیستید مربی را دوست داشته باشید

شناخت این اصل سخت است، اما درست است و مهم. کودک شما لازم نیست که مربی خود را دوست داشته باشد تا بتواند از او چیزی بیاموزد. شما هم لازم نیست که از مربی شمشیربازی فرزندتان خوش تان بیاید تا مناسب ترین گزینه برای کودک تان باشد.

یادگیری شمشیربازی مانند قدم زدن در پارک نیست. آن هیجان انگیز، فوق العاده، معنی دار، و گاهی اوقات بسیار سخت است. یک مربی خوب گاهی اوقات کودک شما را به انجام کارهایی سوق می دهد که باعث ناراحتی او می شود، بدن او را پس از یک تمرین طولانی مدت خسته می کند، او را وادار می کند تا سخت فکر کند، که گهگاهی سبب خواهد شد که او در مورد ادامه شمشیربازی دچار تردید شود. یک مربی عالی در عین تحت فشار گذاشتن فرزند شما با این شیوه ها، از او حمایت نیز می کند و او را تشویق می کند.

ممکن است روزهایی باشد که کودک شما از مربی شمشیربازی خود متنفر شود. او ممکن است شکایت و ایراد بگیرد، ممکن است غر بزند یا از رفتن به باشگاه عقب نشینی کند. این رفتارها زیاد هم بد نیستند. اگر مربی بخواهد کودک شما را مطابق با استانداردهای عالی در تمرین به کودک شما فشار بیاورد، ممکن است برای شما ناراحت کننده بشود. بنابراین عقب بایستید و ببینید آیا فرزندتان می تواند به این استانداردها برسد، یا اینکه در تلاش هست تا چیزی یاد بگیرد؟

ما در یک جهان واکنشی زندگی می کنیم که فکر می کنیم به محض دیدن کوچک ترین قدم اشتباه یا ناراحتی باید بلافاصله ارتباط خودمان با آن کار را قطع کنیم. رشد این گونه اتفاق نمی افتد. رشد زمانی اتفاق می افتد که از موانع بگذریم و این کار آسانی نیست. برای رسیدن به جایگاه های متعالی، مربی شمشیربازی کودک شما مجبور است بازیکنان را به انجام کارهایی وادارد که دوست ندارند انجام دهند. و این یک اتفاق خوبی است.

۳. آشکار و بدون معطلی صحبت کنید

منتظر ماندن تا زمانی که مشکل ایجاد شود، اغلب باعث دردسر می شود. همه ما آنقدر مشغول هستیم که به جای کنش گرا بودن، واکنشی عمل می کنیم. خود را به مربی فرزند خود معرفی کنید و با او آشنا شوید. هر دو ماه یک مکالمه پنج دقیقه ای، فرستادن یک ایمیل دوستانه، یا حتی یک تماس تلفنی می تواند کمک زیادی به ایجاد ارتباط با مربی فرزندتان کند.

مربیان شمشیربازی در زمینه **هدف گذاری** با شمشیربازهای جوان نیز کار می کنند، و این حتی در این دوره همه گیری که رشد هنوز بخشی مهم از معادله را تشکیل می دهد، هم باید اتفاق بیفتد. از همان ابتدا در مورد این اهداف با کودک و مربی او صحبت کنید، و این می تواند بسیاری از مشکلات بعدی را برطرف کند.

در این گفتگوها می توانید درباره مشکلات ایجاد شده نیز بحث کنید. فکر نکنید که شما می توانید آن را شخصا حل کنید! بهتر است که از مربی فرزند خود بپرسید که انتظارات او چیست و برای رسیدگی به مشکلات احتمالی برنامه ای تنظیم کنید.



۴. رابطه مربی شمشیربازی/کودک را تسهیل کنید

به فرزند خود بیاموزید که روابط خود با مربی را مدیریت کند. این سال های کودکی با یک چشم به هم زدن خواهند گذشت، و تنها خاطره ای از آن می ماند. ما باید از تک تک این روزها در جهت تسهیل استقلال فرزندان مان استفاده کنیم، و روابط بین مربی و شمشیرباز شگفت انگیزترین فرصت در این زمینه است.

یک مربی بر روی فرزند شما سرمایه گذاری می کند، نه روی شما، و شیوه آن این گونه باید باشد. نظر و توانایی فرزندان در دفاع از خود بسیار برانگیزه تر و موثرتر از آن است که شما برای برقراری ارتباط او قدم پیش بگذارید.

یکی از راه های کمک به این اتفاق، تمرین مکالمه با کودک در صورت عصبی بودن او است. به عنوان مثال، اگر کودک شما احساس می کند که در طول کلاس زمان کافی برای بازی به او داده نمی شود، به جای اینکه نزد مربی بروید و از او بخواهید بازی بیشتری برای او در نظر بگیرد، با کودک خود در مورد نحوه درخواست آن صحبت کنید. او را بنشانید و با او تمرین کنید که به چه شکلی در برابر پاسخ های متفاوت مربی واکنش نشان دهد. اگر مربی به او بگوید که نمی تواند زمان بازی بیشتری داشته باشد، چه باید بگوید؟ فقط روی گفتن کلمات کار نکنید، بلکه بر چگونگی واکنش نشان دادن نیز تمرین کنید. این یک مهارت فوق العاده ارزشمند و قابل انتقال است!

۵. قبل از مسابقه اندکی تامل کنید

داشتن مرز در هر رابطه بسیار مهم است، و یکی از مرزهای بزرگی که باید بصورت قانون درآید این است که به خودتان اجازه ندهید که در دو روز قبل از مسابقه با مربی فرزند خود ملاقات یا ارتباط برقرار کنید.

همین که به هم نزدیک شوید، شما شروع به سوال کردن درباره برنامه می کنید. مطمئن باشید که در چهل و هشت ساعت قبل از رفتن فرزند شما روی پیست مسابقات، او هیچ تغییر چشمگیری نخواهد کرد. این لحظه ای است که شما باید خود را از هر قید و بند رها کنید و به تصمیمات

قبل از خود، تصمیم های مربی، و بیشتر از همه به فرزندتان اعتماد کنید. عقب بایستید و اجازه دهید تا جریان مسابقات سیر طبیعی خود را طی کند، سپس پس از پایان کار مسابقه به مشکلات آن رسیدگی کنید.

معمولاً قبل از مسابقات، به ویژه یک مسابقه بزرگ، تنش در بالاترین حد خود وجود دارد. اگر مواظب نباشیم، آن می تواند به یک انفجار بزرگ منجر شود. اگر قبلاً بحثی را با مربی فرزند خود داشته اید (شماره ۲ را ببینید)، قبل از مسابقه اصلاً نباید با مربی وارد بحث دیگری بشوید. این برای کودک شما مهم است، زیرا او در آن برهه زمانی دچار احساسات شدیدی خواهد بود.



۶. از ویژگی های خوب مربی خود قدردانی کنید

مربی کودک شما یک زندگی کامل در خارج از حوزه آموزش شمشیربازی شما دارد. او وظایف خانوادگی، وظایف شغلی، آرزوهای شغلی و شخصی خود را دارد. مربیان هم مثل همه مردم هستند، افرادی مثل من و شما.

گاهی اوقات ما آنقدر در تخیلات خودمان زیاده روی می کنیم که تصور می کنیم مربی یک فرد فوق بشری است که می تواند شمشیرباز جوان ما را به یک ورزشکار نخبه تبدیل کند. آنها متخصص هستند و می توانند پشتیبان بزرگی برای کودک شما باشند، اما در عین حال یک انسان هستند!

مربی فرزند شما مربیگری بسیاری از جوانان دیگر را نیز به عهده دارد. قبل از اینکه مربی شمشیربازی کودک خود را هدف بگیرید، به چیزهایی که درگیر آن شده اید فکر کنید. اگر مشکلی دارید که باید آن را برطرف کنید، مطمئناً باید این طور بشود. اما به یاد داشته باشید که او انسانی بیش است.

۷. عصبانی نشوید

احساسات هم در شمشیربازی و هم به طور کلی در ورزش جوانان بسیار شدید است. ما که بزرگسال هستیم باید روی رفتار خودمان کنترل داشته باشیم تا خودمان را بعنوان الگو نشان دهیم. عصبانی شدن رفتار مناسب افراد بزرگ نیست، و قطعاً دوست نداریم که فرزندمان این گونه رفتارها را کسب کنند.

این مسئله به خصوصیات فردی شما و مربی فرزندتان ارتباط ندارد. بلکه در مورد الگوسازی برای فرزند شما است. و در زمانی که مربی فرزند شما حضور ندارد نیز باید رعایت شود. کودک شما همیشه مراقب شما است تا واکنش شما را در زمان هایی که اوضاع مطابق میل شما پیش نمی رود، و هر کاری که در این شرایط انجام می دهید، را جذب کند، و همان برخورد را در شرایط مشابهی از خود بروز دهد. توهین به مربی، کوچک شمردن او، یا تضعیف شخصیت او در مقابل شمشیرباز جوان تان، آسیب خود را خواهد رساند، حتی اگر این کار را بصورت خفیف و به ندرت اتفاق بیافتد.

کودک شما همیشه با همه کنار نخواهد آمد. خوب، شما دوست دارید او در چنین شرایطی چگونه واکنش نشان دهد؟ هرگونه درگیری بین مربی و شما، هر چقدر هم موجه باشد، فرزند شما را وسط قرار می دهد، و من مطمئن هستم که این چیزی نیست که شما آن را می خواهید. البته همین انتظار از مربی فرزند شما نیز می رود. زیرا ما دوست داریم تأثیرات مثبتی در زندگی فرزندان مان داشته باشیم.



۸. یک برنامه ایجاد کنید

در گرماگرم لحظه ها، تلاش برای ایجاد یک طرح در مورد خواسته ها یا اتفاقات ممکن است وسوسه انگیز باشد. همه ما گاهی اوقات چنین احساسی داریم!

اگر با آنچه در شمشیربازی کودک شما می گذرد مشکلی دارید، بنشینید و یک برنامه روی کاغذ بنویسید تا بتوانید بخش های قابل جا به جایی آن را ببینید. اگر فکر می کنید مناسب از آب درآمده است، شمشیرباز جوان خود را در آن طرح بگنجانید. شاید فرزند شما به شکلی که شما می خواهید در حال رشد نباشد، و فکر نمی کنید او بتواند اهداف یا انتظاراتی را که شما از او دارید، و یا او برای خودش دارد، را برآورده کند. کاغذی را بردارید و بنویسید که این اهداف و انتظارات چیست، سپس همه عواملی که در این روند تأثیرگذار هستند را یادداشت کنید. بعضی اوقات آنها به مربی و عملکرد او مربوط می شود و گاهی هم اینگونه نیست. خیلی اوقات مربی شخص اول حاضر در برنامه است، بنابراین می تواند هدف مشخص و حاضر در موضوعاتی که در واقع از او ناشی می شود، باشد. وقتی همین خط فکری را دنبال کنیم، متوجه می شویم که گاهی اوقات مربی ممکن است نتواند مسئله خاص ما را حل کند!

نکته مثبت دیگر در این برنامه نویسی این است که به شما موضوع خاصی می دهد که اگر مربی طرف اصلی این موضوع هست، باید بطور مستقیم به او مراجعه کنید. برقراری ارتباط با مربی کودک در مورد مشکلاتی که مشاهده می کنید با نمایش دقیق و کتبی و بصری، می تواند از بیان آنها بصورت گفتاری، شکل تهاجمی کمتری داشته باشد و در عوض موثرتر هم باشد. عصبانی شدن در مقابل یک تکه کاغذ بسیار دشوارتر از انسانی می باشد که در مقابل شما ایستاده است.

در بدترین حالت که مربی نتواند به نگرانی های شما پاسخ دهد، خوب اکنون شما یک نسخه کامل از اقدامات خود را دارید که می توانید آن را به مدیر باشگاه ارائه دهید. این کارآمدترین تکنیک موجود است.

۹. عاقلانه دفاع کنید

با تمام این گفته ها، بعضی اوقات برای به دست آوردن بهترین نتیجه برای فرزندان، باید بالا سر مربی فرزندان بروید. شما باید امیدها و رویاهای کودک خود را، هرچه باشد، با اطمینان محقق کنید!

مواردی هم در زمینه ایمنی و سلامتی وجود دارد، به ویژه در مورد همه گیری کورونا، که باید سریع و فوری مورد مذاکره واقع شود. وقتی مواردی در زمینه عدم رعایت یا بی توجهی به قوانین ایمنی فیزیکی صورت می گیرد، باید سریع با باشگاه در میان گذاشته شود. دوباره تکرار کنم که لازم نیست این کار به روشی تهاجمی انجام شود.

اگر شرایط اضطراری است یا به طور بالقوه زیان آور است، احساس نکنید که در حال زیاده روی کردن هستید. اگر کودک شما در زمینه رشد شمشیربازی خود نتواند به اهداف خود برسد یا اینکه با یک شمشیرباز دیگر نمی تواند کنار بیاید، خوب این یک طرف مثبت ماجراست. اما اگر کودک شما مورد آزار و اذیت قرار می گیرد یا کارهای خطرناکی انجام می دهد این یک موضوع کاملاً جدی است. در این شرایط بدون معذرت خواهی دفاع کنید، و مطمئن باشید که دارید کار درست را انجام می دهید.



۱۰. به خاطر داشته باشید که در کدام تیم هستید

شما در تیم فرزند خود هستید! و شما با مربی او در این تیم همکار هستید. هر احساسی که در مورد هر موقعیتی ممکن است داشته باشید، خواه احساس می کنید که کار ناعادلانه ای انجام شده باشد یا اینکه اوضاع به روشی که دوست دارید پیش نمی رود، همیشه در ذهن خود داشته باشید که آن کس که در این تیم از همه مهم تر است فرزند شماست. در این صورت شما اصلاً دور و بر مربی نخواهید پلکید!

هر زمان وسوسه شدید که دنبال چیزی را بگیرید یا خود را در یک درگیری گرفتار کنید، فوراً به آن فکر کنید که این کار چه تاثیری روی شمشیرباز جوان شما خواهد داشت. آیا این کار اهداف او را پیش خواهد برد یا او را دچار سردرگمی خواهد کرد؟ آیا این باعث سلامت روحی و جسمی بهتر کودک شما می شود یا باعث آشفتگی او خواهد شد؟ وقتی این سوالات را از خود بپرسید، از هر ده مورد، ۹ بار خواهید فهمید که هر نوع ناامیدی که در مورد مربی شمشیربازی کودک خود دارید را می توانید بدون درگیری برطرف کنید.

بیایید بپذیریم که مربیان شمشیربازی افراد بسیار قدرتمندی هستند که در زندگی فرزند شما تاثیر فراوانی دارند. این مربیان می توانند در طول زندگی فرزند شما مدرس و چهره های تحول آفرین شوند! از صمیم قلب بپذیرید و بدانید که فرزند شما در گذر از اوقات خوب و بد چیزهای زیادی از مربی خود یاد خواهد گرفت.

یکی از افراد پشتیبان اصلی در مدار رشد شمشیرباز جوان شما مربی است، که فرصتی های خارق العاده ای، البته در حد توان، برای کمک به فرزند شما ارائه خواهد کرد. با آوردن فرزند خود به شمشیربازی و مدیریت تعارضاتی که در این راه به وجود می آید، و همچنین جلوگیری از آنها، شما در حال انجام درست ترین کار برای حال و آینده او هستید.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog