

چند ایده برای ترغیب کودک خود به حفظ شمشیربازی

(سخنی با والدین)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۳۰)

چالش های والدین در دوران همه گیری کورونا یک قلمروی کاملاً جدیدی برای خود باز کرده است. البته ما والدین قبل از ویروس کووید هم چالش هایی داشتیم، اما در کل احساس می کردیم که در کارهایی که انجام می دهیم مسلط هستیم. به خودی خود یک نقشه راه وجود نداشت، اما افرادی بودند که قبلاً این کار را انجام داده بودند. ما می توانستیم از توصیه هایی آنها پیروی کنیم زیرا ما می دانستیم و مطمئن بودیم که این موارد قبلاً آزمایش شده است. اگر فرزند شما می خواست به مسابقات قهرمانی کشور برود، والدین دیگری بودند که فرزندانشان این کار را کرده بودند و می توانستند شما را راهنمایی بکنند. اگر فرزند شما پس از یک باخت با مشکل عدم اعتماد به نفس دست و پنجه نرم می کرد، والدین او می توانستند نزد والدین دیگری که این تجربه را داشته اند بروند و از آنها مشورت بگیرند.



در طی همه گیری کورونا هیچ یک از موارد جدید قبلاً وجود نداشته است. هیچ والدین شمشیربازی دیگری وجود ندارد که بتواند با ما در مورد چگونگی شمشیربازی با رعایت فاصله اجتماعی و دوره بدون مسابقه صحبت کند.

کودک خود را برای ادامه شمشیربازی تشویق کنید

روش حمایت ما از بچه ها ارتباط زیادی با موفقیت نهایی آنها دارد. ما کار خود را با مسئولیت های زیادی شروع می کنیم، سپس ذره ذره عقب می رویم تا اینکه آنها کاملاً مستقل بشوند. حال اگر واقعا دوست دارید که فرزندتان به شمشیربازی ادامه دهد به این هفت نکته زیر که برای کمک به شما آورده شده است، توجه کنید.

۱. روتین ها را حفظ کنید

در حال حاضر روال کار سخت تر شده است زیرا همه چیز در حال تغییر است. ما در باشگاه، بدون پروتکل های بهداشتی و فاصله اجتماعی، در حال شمشیربازی بودیم. اما در سطوح جدید قرنطینه، ما گاهی اوقات تمرینات شمشیربازی را در فضای باز اجرا می کنیم و هنگام باران تعطیل یا از فضای مجازی استفاده می کنیم. بازیکنان ما همیشه نمی دانند که آموزش روزانه خود کجا خواهد بود، یا اینکه اصلاً تمرین خواهند داشت یا خیر! اما در حال حاضر ما به تدریج می توانیم برنامه های معمول خود را شروع کنیم. البته هیچ وقت دیر نیست!

در اینجا به برخی از ایده هایی که می تواند روال شمشیربازی را در طول این همه گیری حفظ کند، می پردازیم:

- بررسی ماهانه تجهیزات
- ورود به کلاس های تمرینی حضوری یا مجازی با هدف شمشیربازی دو بار در هفته
- شستشوی هفتگی لباس شمشیربازی
- تمرین با وزنه در روزهای یکشنبه و سه شنبه
- تمرینات قلبی عروقی در روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه
- تجزیه و تحلیل فیلم های شمشیربازی در روزهای جمعه
- ماهانه یک شب فیلم خانوادگی شمشیربازی مجازی
- تماس با مربی در هر روز جمعه



۲. ستایش، نه نتیجه

موفقیت فرزند شما با توجه به اینکه او در المپیک مدال طلا کسب می کند تعیین نمی شود، بلکه به اینکه آیا او در این رشته **سرگرم** می شود و از طریق شمشیربازی به **پیشرفت فردی** می رسد یا خیر. اکنون و در طی همه گیری کورونا ما شاهد یک شیوه کاملاً متفاوتی هستیم. هدف از شمشیربازی در حین قرنطینه کووید ۱۹ لزوماً آمادگی برای شرکت مجدد در مسابقات، وقتی که همه چیز دوباره از نو شروع شود، نیست (اگرچه این می تواند یک عامل محرک باشد)، بلکه هدف از شمشیربازی در حال حاضر ایجاد یک عامل ارضاکنده و انگیزه سازی برای بچه ها بیشتر می باشد.

در حال حاضر، شرکت در کلاس، چه در باشگاه باشد و چه در دنیای مجازی، هدف اصلی ماست. اگر یک شمشیرباز با نظم شرکت کند، پیشرفت مهارتی در او حاصل خواهد شد. در مورد مدرسه یا هر نوع فعالیت دیگر نیز همین طور است. در این دوران هدف این نیست

که به پیشرفت بسیار عالی برسیم - **هدف فقط شرکت می باشد.** خطر دیگر این است که بچه ها بیش از حد تحت فشار قرار بگیرند و از این فعالیت عقب نشینی کنند، در این صورت بازگشت آنها به این کار بسیار دشوارتر خواهد بود.

تلاش و فعالیت هدف اصلی ماست!

۳. به کودک خود کمک کنید تا داستان زندگی خود را کشف کند

قدم بزرگی که می توانید برای کمک به موفقیت فرزندتان بردارید گوش دادن به اوست.

اگر او علاقه خود به شمشیربازی را از دست داده باشد، با خیال راحت سعی کنید دلیل آن را بفهمید. گاهی اوقات بچه ها به دلیل درگیر شدن با شبکه های اجتماعی یا بازی های ویدیویی عزلت را بیشتر ترجیح می دهند و از فعالیت های ارزشمندی مانند شمشیربازی دور می شوند. این امر به این دلیل نیست که آنها ناگهان تنبل می شوند، بلکه اتفاقی افتاده است که آنها را به چالش کشده است و آنها نمی دانند چگونه با آن کنار بیایند.

در این مورد نیز به انگیزه های خود فکر کنید. آیا به این دلیل که فکر می کنید این کار برای فرزندتان درست است، او را تحت فشار قرار داده اید، یا به دلایل دیگر؟ شمشیربازی لزوماً ناشی از علاقه می شود و این علاقه باید در فرزند شما ایجاد و رشد کند. و شما **نمی توانید آن را به زور به او تحمیل کنید.**



با فرزند خود بنشینید و از او بخواهید که داستان کند شدن سرعت کار خود را برای شما تعریف کند. در اینجا چند نمونه سوال برای پرسیدن از فرزندتان آورده شده است:

- چرا امروز بعد از ظهر تصمیم گرفتید تمرین کارپای خود را انجام ندهید. آیا چیزی از من می خواهید؟
- به نظر می رسد که شما مانند اوایل این ترم از تمرین شمشیربازی لذت نمی بری. آیا چیزی تغییر کرده است؟
- انتظار داشتم مثل سال گذشته برای تولد خودت تجهیزات شمشیربازی درخواست کنی، اما تا به حال هیچ صحبتی در مورد آن نکرده ای. شاید ما الان بتوانیم در مورد آن صحبت کنیم؟

البته شما نمی توانید انتظار داشته باشید که او آن دلایل را لزوماً بداند، اما این به شما فرصت می دهد که به او کمک کنید تا خودش این موضوع را دریابد.

۴. اهداف را تعیین کنید و آنها را خورد کنید

ممکن است شما از قبل با شمشیرباز جوان خود اهدافی را در نظر گرفته باشید، شاید هم نه. ما شمشیربازها را به ایجاد اهداف کوتاه مدت و **بلند مدت** در این ورزش به شدت تشویق می کنیم، زیرا این امر کمک بزرگی در ایجاد انگیزه برای ادامه کار در سخت ترین شرایط می کند.

هدف گذاری کار خود را می کند! ترفند کار در این است که نه تنها باید اهداف را تعیین کنید بلکه آنها به قطعات لقمه ای کوچک نیز ترجمه کنید که به راحتی قابل دستیابی باشند. در غیر این صورت، آنها آنقدر بزرگ می شوند که بچه های نمی توانند آنها هضم کنند و در نتیجه جذاب و انگیزشی نخواهند بود.

بگوییم که کودک شما می خواهد در مدت سه سال در مسابقات کشوری نتیجه بگیرد. این یک هدف عالی است. اما این هدف برای امروز ما چه معنایی دارد؟ او به طور ماهانه، هفتگی و روزانه چه کاری انجام می دهد تا بتواند به سمت آن هدف حرکت کند؟ شاید او باید هر روز روی کارهای خود کار کند، یا شاید هر هفته باید یک درس انفرادی بگیرد. رسیدن به سطوح بالای شمشیربازی با کار کردن روی یک چیز در هر بار شروع می شود - **اتفاقات بزرگ رخ نمی دهند مگر با اجرای کارهای کوچک**. دوباره تکرار می کنم، این در مورد موارد غیر از شمشیربازی نیز صدق می کند. یادگیری استمرار به انجام دادن کاری با تعیین اهداف کوچک تر حتی در صورت دشوار بودن، یک مهارت زندگی است.



۵. هدایت کنید، اما وادار نکنید

هیچ راهی برای جایگزینی انگیزه شما در شمشیربازی برای فرزندان وجود ندارد. هرچه بیشتر فشار بیاورید، او کمتر قادر به یافتن حس انگیزه در این ورزش خواهد بود. **فشار وارد کردن جواب نمی دهد.**

اضطراب شما در مورد این مسئله نه تنها او را تشویق نمی کند، بلکه اضطراب او را افزایش می دهد و بازخوردی ایجاد می کند که برای هیچ کس مفید نیست. ضمن اینکه عکس آنچه شما می خواهید اتفاق خواهد افتاد و او شروع به مقاومت خواهد کرد زیرا احساس ناراحتی می کند. رویارویی قدرتی والدین و بچه ها برای هیچ کس خوب نیست. اگر تحمل کردن شما با پذیرش کودک همراه نیست، به دلیل نیروی خارجی شما بوده و نه نیروی باطنی خود کودک است. او در واقع در حال واکنش دادن به اجبار شما می باشد.

۶. بیش از حد درباره آن فکر نکنید

اشتیاق هر کس برای انجام کاری گاهی اوقات دچار کاهش می شود. ما نمی توانیم انتظار داشته باشیم که اشتیاق بچه ها همیشه در اوج خود باشد. اجازه دادن به پیشرفت چرخه طبیعی عشق فرزند شما به شمشیربازی به خودی خود، راهی است که او را ترغیب می کند که آموزش های خود را به طور مستقل دنبال کند.

گاهی اوقات همه ما برای شارژ مجدد باید یک قدم به عقب برگردیم. به ندرت اتفاق می افتد که افراد چنان درگیر فعالیتی باشند که بخواهند دائماً آن را انجام دهند، و هرگز فراز و نشیبی را تجربه نکنند. برعکس، اغلب اوقات فاصله گرفتن از چیزی به ما اجازه می دهد که آن را بیشتر دوست داشته باشیم. ضرب المثل "دوری و دوستی" هم همین مفهوم را می رساند!

به کودک خود فضا و زمان بدهید تا ببیند آیا او با شمشیربازی خود واقعاً دچار مشکل شده است یا اینکه او تنها در یک دوره شارژ قرار دارد. نداشتن تلاش و کوشش دائمی در جوانان عادی است، خصوصاً وقتی که به موارد مختلفی علاقه داشته باشند. درگیر نبودن او در شمشیربازی مانند گذشته، شاید به دلیل تمرکز او روی تکالیف مدرسه یا ارتباط با دوستانش باشد. ما می توانیم ضمن ادامه دادن آموزش منظم شمشیربازی، به او اجازه دهیم در مناطق دیگر نیز تجربه و رشد کنند تا خودش صلاح خود را تشخیص دهد. **فشار کمتر، منجر به اکتشاف و پذیرش بیشتر می شود.** بیش از حد در مورد این مسئله فکر نکنید!

۷. تقصیر را از گردن خود بردارید

اگر فرزند شما نسبت به شرکت در تمرینات شمشیربازی اظهار بی میلی می کند، در این مورد خود را ملامت نکنید. حتی اگر او سال ها به آن علاقمند بوده است و عشق زیادی به آن داشته باشد، کاهش انگیزه او تقصیر شما نیست. بچه ها باید خودشان انتخاب کنند. آنها باید با عواقب تصمیم های خود زندگی کنند. حتی اگر بتوانید کودک را به انجام این کار وادار کنید، شما نمی توانید از او انتظار داشته باشید که خودش با میل و رغبت این کار را انجام دهد.



یک قدم به عقب بردارید و نفسی بکشید. به خودتان اجازه دهید تا ظهور انتخاب های کودک خود را تماشا کنید، حتی اگر این انتخاب ها عواقبی داشته باشند که ترجیح می دهید فرزندتان آن را تجربه نکند. اگر شمشیرباز جوان شما بخواهد به جای انجام یک تمرین شمشیربازی در روزهای شنبه، بخواهد، او عواقب این تصمیم را در عملکرد و نتایج همسالانش در مسابقات به خوبی لمس خواهد کرد. اگر او تصمیم بگیرد که به حرف مربی خود گوش ندهد یا تمرین خود را شل کند، این انتخاب خود اوست.

ما تجزیه و تحلیل بسیاری از والدین را دیده ایم در این مورد که اگر متفاوت عمل می کردند می توانستند کودک خود را به یک شمشیرباز بهتر تبدیل کنند، که یک کار عبث و بی فایده ای است. شما می توانید فرصت ها را فراهم کنید، شما می توانید با عمل خود الهام ببخشید، شما می توانید پشتیبانی خود را نشان دهید. اما نمی توانید کار انگیزه را برای آنها انجام دهید. **بذیرفتن عدم کنترل شما در این شرایط بهترین و صادقانه ترین کار برای شمشیرباز جوان شماست!** بخاطر داشته باشید که شمشیربازی یک ورزش انفرادی است، نه یک ورزش گروهی. و حتی شامل تیم شما و فرزندتان هم نمی شود. این بدان معناست که شما برای بچه خود شخصیت اصلی ماجرا هستید و نقش روحیه دهنده را بازی می کنید، اما روی پیست با او نخواهید بود.

شما **حمایت کننده** فرزند خود هستید! این نقش هم سرگرم کننده و هم خسته کننده است، اما در نهایت این وظیفه شماست که برای او وسیله تهیه کنید و به او اجازه دهید این کار را انجام دهد. شما نمی توانید کنترل کنید که آیا کودک شما انگیزه شرکت در شمشیربازی در هر سطح، از مقدماتی گرفته تا پیشرفته، را دارد یا خیر. اما شما می توانید بعنوان حامی در کنار او باشید. شما می توانید او را دوست داشته باشید و او را راهنمایی کنید. شما می توانید به او اجازه دهید تا جایی که می تواند بهترین شمشیرباز و بهترین فرد جامعه بشود.

ما به عنوان والدین در کارهایی که بچه های ما انجام می دهند سرمایه گذاری می کنیم. والدین شمشیربازی مانند فرزندانشان معمولاً درگیر و هیجان زده می شوند. متعادل کردن اشتیاق ما برای موفقیت آنها و نیاز آنها به استقلال، چالش برانگیز است. بهترین حس ما مربیان شمشیربازی در جهان این است که کودکی را ببینیم که با انگیزه در شمشیربازی دست و پنجه نرم می کند تا چیزی را پیدا کند که شور و اشتیاق او را روشن کند و شعله ور نگه دارد.



کودک خود را به شمشیربازی کردن تشویق کنید. داربست عشق او را به این ورزش ببندید و با ادامه دادن این راه او را تقویت کنید. به کار شگفت انگیزی که انجام می دهید اعتقاد داشته باشید و بدانید که در نهایت این تفاوت ایجاد خواهد شد!

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog