چگونه به شمشیربازان نوجوان آموزش دهیم که احساسات خود را در هنگام باخت کنترل کنند

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۵/۲۶

شمشیربازی، مانند هر ورزش رقابتی، سرشار از احساسات هیجانی است. پیروزی ها می تواند شمشیربازان را به وجد بیاورد و آنها را با حس موفقیت و غرور سرشار کند. از طرف دیگر، شکست می تواند مانند یک قرص تلخی برای آنها باشد، به ویژه برای ورزشکاران جوانی که ممکن است برای کنترل احساسات شدید ناشی از باخت دچار چالش های غیر قابل کنترل بشوند.

ما گاهی این گونه چالش ها را در مسابقات بزرگ مشاهده می کنیم، که منجر به دریافت **کارت سیاه** می شود. این امر همیشه برای ما یک اتفاق آزاردهنده بوده و هست، زیرا آن می‌تواند عواقب جدی برای همهٔ افراد درگیر داشته باشد، و تبعات آن می‌تواند فراتر از بازیکن مورد نظر باشد.

برای ما مربیان، والدین و منتورها، بسیار مهم است که به شمشیربازان جوان آموزش دهیم که چگونه احساسات خود را در مواجهه با شکست کنترل کنند. ما موظف هستیم انعطاف‌پذیری آنها را تقویت کنیم و به آنها قدرت دهیم تا از **شکست به عنوان فرصتی برای رشد** استفاده کنند. اینها مهارت‌های مهمی هستند که نه فقط در ورزش، بلکه برای کل زندگی‌شان مفید هستند، زیرا آنها باید یاد بگیرند که چگونه احساسات خود را در موقعیت‌های بحرانی متنوع کنترل کنند.

ما دوست داریم نوجوانان را طوری پرورش دهیم که بتوانند با **مدیریت مؤثر** احساسات خود را کنترل کنند و با روش‌های سالم تعامل داشته باشند. این امر هم برای آنها و هم برای کل جامعهٔ شمشیربازی بسیار حائز اهمیت است. یافتن راه‌های مؤثر برای حمایت از جوانان در زمانی که دچار احساسات سهمگین می شوند، کمک شایانی به شمشیربازان ما می کند. یادگیری نحوهٔ کنترل هیجانی و شیوهٔ کنار آمدن با آسیب ها به شیوه ای سازنده به شمشیربازها کمک می کند تا هم روی پیست و هم در خارج از آن به سطوح بعدی ارتقا پیدا کنند.

اما چگونه می توانیم این کار را انجام دهیم؟ با چه روشی می توانیم از این نوع حوادث درس بگیریم و به فرزندان خود نشان دهیم که مجبور نیستند با این نوع طغیان احساسی پاسخ دهند؟ در اینجا چند استراتژی موثر در اختیارتان قرار می دهیم.

۱. عادی سازی احساسات

قبل از هر چیز، ما باید به شمشیربازان جوان آموزش دهیم که احساس ناراحتی، ناامیدی یا حس درماندگی پس از باخت کاملاً طبیعی است. آنها باید درک کنند که تجربه کردن این احساسات آنها را به عنوان یک ورزشکار ضعیف یا ناکارآمد معرفی نمی کند.

بیایید کمی روشن تر صحبت کنیم – در واقع ما باید **احساسات آنها را عادی سازی کنیم**، **نه حرکات منفی** را! شما می توانید یک حس خاصی که شما را آزار می دهد را عمیقاً احساس کنید، و این کاملاً درست و طبیعی است. چیزی که خوب نیست این است که شما آن حس را دریافت کنید و به شیوه های منفی بازخورد نشان دهید. شما نمی توانید برای رهایی از این احساس بحرانی تجهیزات خود را پرتاب کنید یا به وسایل دور و بر خود ضربه بزنید. مهم این نیست که شما چه حسی دارید، مهم این است که با آن احساس چه می کنید.

آنچه در زیر می آید چیزی است که ما اغلب در مسابقات می بینیم. شمشیربازان جوان شما وارد مسابقه می شوند، و به محض اینکه به اهداف خود نمی رسند، فکر می کنند که شمشیربازان کاملاً بد و بی مصرفی هستند. در واقع این نوع احساسات طبیعی و کاملاً قابل درک هستند. گفت‌وگوی شما با آنها در مورد این احساسات می‌تواند به کاهش ناهنجاری های احساسی کمک کند و فضایی ایجاد کند که در آن احساس راحتی کنند.

یکی از بهترین راه‌هایی که برای انجام این کار پیدا کرده‌ام این است که تجربیاتی را که نه تنها در شمشیربازی، بلکه در زندگی و شغل، در زمانی که احساس می‌کردم از کنترل خارج شده‌ام، با آنها به اشتراک بگذارم. با شمشیربازان جوان خود در این زمینه صحبت کنید و به آنها بگویید چگونه یاد گرفتید در برخورد با چنین احساساتی انعطاف پذیر باشید. ممکن است ما بزرگسالان در این زمینه به اندازهٔ بچه‌ها آسیب‌پذیر نباشیم، بنابراین می توانیم به آنها در مورد دادن بینش خاص در مورد کنترل احساسات کمک کنیم. حتی بهتر است که در مورد تجربیات خود در زمانی که کنترل هیجانی زیادی نداشته اید را با آنها در میان بگذارید و در مورد چگونگی غلبه بر آن چالش با آنها صحبت کنید.

تعیین کمیت این نوع احساسات بدون ذکر مثال عینی دشوار است، به همین دلیل است که **مثال زدن** راه بسیار خوبی برای ایجاد همدلی و حمایت از رشد شخصی بازیکنان است.

برخلاف والدین، مربیان می توانند این کار را در یک محیط گروهی انجام دهند. وقت گذاشتن برای بررسی احساسات در کلاس‌های کوچک شمشیربازی یا حتی زمانی که در باشگاه بی کار هستید، بسیار ارزشمند است. این گفتگوها نباید خیلی عمیق و رسمی باشند. ایده این است که برای بچه ها یک دریچهٔ منسجم باز کنیم که نشان دهد دیگران چگونه با همین احساسات برخورد می کنند. ضمن اینکه فضایی امن و بدون قضاوت برای شمشیربازان ایجاد کنید تا احساسات و عواطف خود را بیان کنند. آنها را تشویق کنید تا در مورد آنچه در سر می گذرانند صحبت کنند و احساسات آنها را تأیید کنید. بگذارید بدانند که تجربه کردن طیف وسیعی از احساسات هیچ اشکالی ندارد، و همه به عنوان یک گروه از آنها حمایت خواهید کرد. زیرا همزیستی اجتماعی بسیار مهم است.

هرچه بیشتر در مورد این چیزها صحبت کنیم، بچه ها بیشتر با احساسات خود احساس راحتی می کنند. از مطرح کردن هیچ موردی نترسید. آن‌ها باید نمونه‌های زیادی را ببینند تا بتوانند راه‌هایی مؤثر را شناسایی کنند. همچنین بسیار مهم است که آنها احساس تنهایی

نکنند. انزوا باعث افزایش اضطراب می شود، بنابراین ما می بایست تا آنجا که ممکن است با این چالش مبارزه کنیم زیرا تنها نتیجه ای که برای بازیکن حاصل می شود بدتر کردن اوضاع است.

۲. مکانیسم های مقابلهٔ سالم را آموزش دهید

به جای سرکوب احساسات، به شمشیربازان جوان مکانیسم های **مقابلهٔ سالم برای مبارزه با ناامیدی** را آموزش دهید.

آنها را تشویق کنید تا در مورد احساسات خود صحبت کنند، چه با یک مربی، چه با والدین یا یک هم تیمی. گوش دادن با دقت به نگرانی های آنها و ارائهٔ حمایت های لازم می تواند به آنها کمک کند تا احساسات خود را پردازش کنند. در چنین موقعیت هایی گاهی اوقات تنها کاری که باید انجام دهید این است که در مورد آن حس با کسی صحبت کنید. در این صورت احساس بسیار بهتری نسبت به قبل خواهید داشت.

شما همچنین می توانید در خارج از شمشیربازی به فعالیت های فیزیکی یا یک سرگرمی بپردازید که می تواند به عنوان یک خروجی مثبت برای رهایی هیجانی خود عمل کند. گاهی اوقات یک دو طولانی مدت در پارک یا حتی یک دور بازی ویدیویی به بچه ها کمک می کند تا از درگیری فکری خود در زمینهٔ شمشیربازی رها شوند و درگیر چشم انداز دیگری شوند. یادگیری شیوهٔ **رها کردن خود، پردازش احساسات و سپس تعامل مجدد** یک روش مقابلهٔ عاطفی واقعا سالمی می باشد.

برای بچه‌هایی که زیاد دچار چالش می‌شوند، می‌توانید به فکر تکنیک‌های مقابله کردن مانند **تصویرسازی** و تمرینات تمرکز فکر باشید. چیزهایی مانند تمرین‌های **تنفس، یادداشت روزانه نویسی و مدیتیشن** راه‌های موثری برای یادگیری کنترل احساسات هستند، ضمن اینکه راه‌های متعددی دیگری برای کمک به بچه‌ها نیز وجود دارد که می توانند با آنها آشنا شوند. آنها تمرینات کلیشه ای هستند که می توانند مؤثر واقع بشوند. شمشیربازان خود را با تکنیک های **تمرکز حواس و ذهن آگاهی** آشنا کنید، مانند تمرینات آرام سازی پیشرونده عضلانی. این تمرین‌ها می‌تواند به آنها کمک کند تا مواظب احساسات خود بشوند و مدیریت استرس و اضطراب را یاد بگیرند. زیرا شما باید بدانید که چه احساسی دارید تا بتوانید آن را مدیریت کنید.

به شمشیربازان خود کمک کنید تا راه های سالمی برای احساسات خود پیدا کنند و شمشیربازی می تواند یکی از این موارد باشد. اما هنر، نویسندگی یا هر فعالیت دیگری که آنها از آن لذت می برند نیز می تواند در کنار هم کارگر بیافتد. تمرینات فیزیکی، به ویژه، می تواند راهی موثری برای رهاسازی احساسات فروخورده و بهبود حال کلی بازیکن باشد. **دوچرخه سواری** چالش برانگیز یا حتی انجام برخی از **تمرینات پرشی** می تواند تفاوت قابل توجهی را ایجاد کند.

اگر کودک شما واقعاً با احساسات دست و پنجه نرم می کند، ارزش آن را دارد که با یک درمانگر یا مشاور صحبت کنید تا به او کمک کند تا در مسیر درست قرار گیرد.

مهم تر از همه، در مورد کارهایی که برای ایجاد آرامش در زمانی که واقعاً ناامید می شوید انجام می دهید، با او صحبت کنید. او از **راهنمایی و کاوش** خیلی بیشتر از هر چیز دیگری مطلب یاد خواهد گرفت. شیوه های زیادی را امتحان کنید تا مؤثرترین راه را پیدا کنید. به یاد داشته باشید که کنترل هیجانی مهارتی است که رشد آن به زمان نیاز دارد، ضمن اینکه هیچ اشکالی ندارد که نوجوانان گهگاهی طغیان یا کشمکش عاطفی و هیجانی داشته باشند. شما به‌عنوان یک مربی، باید بر صبورگری و حمایت کردن تمرکز کنید، و تا زمانی که شاگردان شما بتوانند کنترل احساسات خود را از طریق شمشیربازی مدیریت کنند، به ارائه راهنمایی و تشویق آنها ادامه دهید.

۳. تمرکز بر تلاش و بهبود

هوش هیجانی شامل درک و مدیریت احساسات و همدلی با دیگران است. این به خودتان هم تعمیم می‌یابد، به همین دلیل است که بچه‌ها باید بیاموزند که شانس‌های دوم باارزش را امتحان کنند و باختن یا اشتباه کردن برایشان هیچ اشکالی ندارد.

پس از یک باخت، تغییر تمرکز از روی نتیجه به سمت **تلاش و بهبود انجام شده در طول بازی** بسیار مهم است. این به تفکر و واکنش شما دربرابر باخت کودک نیز مربوط می شود. اگر در مورد کاری که انجام می دهد به او بازخورد منفی بدهید، او آن را درون سازی خواهد کرد. در عوض، ما باید بر **پیشرفت آنها در مهارت ها، تاکتیک ها و عملکرد کلی خود تأکید کنیم**.

با به رسمیت شناختن و تجلیل از سخت کوشی و تعهد آنها به این ورزش، صرف نظر از نتیجهٔ یک مسابقهٔ خاص، شما به شیوه ای مثبت آنها را از حال و هوای باخت خارج می کنید. اگرچه باخت دلخراش است، اما پایان دنیا نیست. اکثر رضایت ما در شمشیربازی باید از بازی واقعی آنها باشد، نه از مدال هایی که به دست می آوریم. لذت محض حضور در مسابقات چیزی است که ما دوست داریم فرزندانمان تجربه کنند.

تعیین اهداف واقع بینانه یک جنبهٔ حیاتی برای تقویت کنترل هیجانی شمشیربازان نوجوان است. انتظارات غیرواقع بینانه کسب نشده همیشه به ناامیدی و سرخوردگی می انجامد. با آنها کار کنید تا اهداف قابل دستیابی و قابل اندازه گیری را برای خودشان تعیین کنند، اطمینان حاصل کنید که آنها درک می کنند که موفقیت یک سفر است و شکست بخشی طبیعی از فرآیند یادگیری است. نحوهٔ پیشرفت آنها در طول مسیر را ترسیم کنید و نقاط عطفی را که با هر قدم به آنها می رسند جشن بگیرید. به شمشیربازان خود نشان دهید که چگونه با ذهنیت **حل مسئله** با موقعیت های چالش برانگیز برخورد کنند. به آنها کمک کنید تا مشکلات را به بخش های قابل مدیریت تقسیم کنند و آنها را تشویق کنید تا راه حل های مختلف را کشف کنند.

ذهنیت رشد را در شمشیربازان جوان تشویق کنید و به آنها بیاموزید که چگونه می توانند توانایی های خود را با فداکاری و کار سخت توسعه دهند. به آنها کمک کنید بفهمند که **باخت فرصتی برای یادگیری و پیشرفت** است نه بازتابی از ارزش آنها به عنوان یک ورزشکار. این تغییر طرز فکر می تواند شکست ها را به پله هایی برای موفقیت تبدیل کند.

۴. کنترل هیجانی را مدل سازی کنید

کودکان و نوجوانان از مشاهدهٔ رفتار بزرگسالان دور و بر خود چیزهای زیادی یاد می گیرند. به نوجوانان خود نشان دهید که چگونه احساسات خود را در موقعیت های مختلف مدیریت می کنید چه در کلاس، چه در مسابقات یا در هر موقعیتی که ناامید هستید. بچه ها همیشه در حال تماشای شما هستند و فکر می کنند برخوردهای شما راه درستی برای کنترل احساسات است. هنگامی که با چالش ها یا مشکلات روبرو می شوید، مکانیسم های مقابله ای سالم و مهارت های حل مسئله را نشان دهید. درست مانند مهارت های سالمی که دوست دارید آنها استفاده کنند.

ما به عنوان مربی و والدین، الگوهای قدرتمندی برای شمشیربازان جوان هستیم. نشان دادن کنترل عاطفی در اعمال و واکنش های خودمان می تواند به طور مثبت بر نحوهٔ واکنش آنها به احساسات خود تأثیر بگذارد. به آنها نشان دهید که ناامید شدن هیچ اشکالی ندارد، ضمن اینکه راه های موثری برای پردازش و مدیریت این احساسات را به نمایش بگذارید.

اگر بازیکنی که تحت مراقبت شماست، شما را در حال انجام کارهای سالم در هنگام شکست نبیند، احتمال کمتری وجود دارد که بتواند خودش به طور موثر از پس کارها برآید. اگر برخورد صحیح شما را نبیند، چگونه می تواند درست عمل کند؟ بر ارزش **احترام به حریفان**، **تصدیق تلاش آنها**، و **پذیرش با ظرافت نتیجهٔ یک مسابقه** تاکید کنید.

به همان اندازه که چنین رفتارهای نابهنجاری در شمشیربازان دیده می شود، متاسفانه گاهی آن را در والدین و مربیان نیز می بینیم. روحیهٔ ورزشی خوب نه تنها تأثیر مثبتی بر هر یک از ما به عنوان یک فرد دارد، بلکه به پرورش یک جامعهٔ شمشیربازی مثبت و حمایت کننده نیز منجر می شود. وقتی کسی به شیوه ای بی ادبانه یا مخرب رفتار می کند، همه ما را به پایین می کشاند.

۵. درک تصویر کامل کنترل احساسات

در حالی که برخی استرس‌ها بخشی عادی از زندگی را تشکیل می دهند، استرس بیش از حد می‌تواند بر شمشیربازان جوان چیره شود و مانع از توانایی آنها در کنترل احساسات شود. به آنها کمک کنید منابع استرس را هم در داخل و هم در خارج از ورزش شناسایی کنند و راه هایی برای مدیریت یا کاهش آنها بیابند.

روابط مثبت و حمایتی با خانواده، دوستان و همسالان می تواند به طور قابل توجهی بر تنظیم هیجانی روحیهٔ بازیکن تأثیر بگذارد. شمشیربازان خود را تشویق کنید تا اطراف خود را با افرادی احاطه کنند که آنها را متعالی و حمایت می کنند. جامعهٔ شمشیربازی در کل یک مکان فوق العاده حمایت کننده است. و سایر افراد این خانواده متوجه هستند که شما در حال مبارزه هستید و همه آمادهٔ کمک به شما هستند.

شمشیربازان معمولاً بلند پرواز هستند و با اتفاقات گوناگون زیادی روبرو هستند. به ویژه نوجوانان که اغلب درگیر فعالیت های متعدد هستند و فشار زیادی برای اجرای درست همهٔ مسئولیت ها خود چه در عرصه های علمی، چه در میادین ورزشی و اجتماعی تحمل می کنند. بنابراین ما باید به آنها کمک کنیم تا بفهمند که آنها نمی توانند همه چیز را بطور کامل انجام دهند و نمی توانند عملکرد کاملا ایده آلی داشته باشند.

شما هرگز از کشمکش های درونی که یک نفر در حال گذراندن آن است هیچ اطلاعی ندارید، و این کاملا درست است. شما هرگز نمی توانید بفهمید که آیا فردی دارای اختلافات خانوادگی یا مشکلات سلامتی است، زیرا ما نمی توانیم آن را ببینیم. یک شمشیرباز ممکن است به دلیل اتفاقی که ما هیچ ایده ای دربارهٔ آن نداریم، با کنترل هیجانی روی پیست دست و پنجه نرم می کند.

اگر یک شمشیرباز حادثه‌ای داشته باشد که در آن نتواند احساسات خود را کنترل کند، بسیار مهم است که برخورد و تفکر ما فراتر از شمشیربازی باشد.

کنترل هیجانی باید از ردهٔ نوجوانان شروع می شود

کنترل هیجانی یک مهارت حیاتی برای شمشیربازان نوجوان است که در فراز و نشیب‌های شمشیربازی رقابتی باید پیشرفت کنند. با عادی سازی احساسات، آموزش مکانیسم های مقابله ای سالم، تمرکز بر تلاش و بهبود توانایی ها، تعیین اهداف واقع بینانه، پرورش طرز فکر رشد، و الگوبرداری از کنترل هیجانی و داشتن روحیهٔ ورزشی خوب، می توانیم شمشیربازان نوجوان را برای مقابله با شکست ها به شیوه ای سازنده و انعطاف پذیر توانمند کنیم.

برخی حوادث تلخی که منجر به گرفتن کارت سیاه می شود می‌تواند برای ما دریچه‌ای را بگشاید تا در مورد چگونگی کاهش بار این آسیب برای شمشیربازان نوجوان بحث کنیم. ما می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا مهارت‌های مقابله‌ای مثبت را بیاموزند تا در موقع برخود با باخت، دچار تخریب نشوند و به خود و تیم‌شان آسیب نرسانند.

همان طور که بلوغ هیجانی ورزشکاران ما رشد می کند و یاد می گیرند که احساسات را کنترل کنند، نه تنها بازیکنان بهتری می شوند، بلکه برای عبور از چالش هایی که زندگی سر راه آنها قرار می دهد مجهزتر می شوند.

Igor Chirashnya