

مربیان و والدین تا چه اندازه ای باید به کودک شمشیرباز فشار بیاورند!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۶/۲۵

ما پدر و مادرها معمولاً دوست داریم فرزندانمان در هر زمینه ای موفق باشند. بنابراین وظیفه خود می دانیم که اطمینان حاصل کنیم که بچه‌ها ابزارهای مورد نیاز برای دستیابی به پتانسیل کامل خود را در اختیار دارند و تا آنجا که می‌توانیم آنها را برآورده می‌کنیم. این اصل هم در مورد شمشیربازی، هم در مورد مدرسه و هم سایر فعالیت‌ها دیگر نیز صدق می‌کند.



مرز باریکی بین ترغیب و برانگیختن کودک وجود دارد تا بتواند به آن پتانسیل دست یابد و از آن مرز عبور کند. تشخیص این امر همیشه آسان نیست، اما والدین می‌توانند شانس خود را با درک اینکه کودکان چگونه رشد می‌کنند و تشویق مثبت چگونه است، بهبود بخشند.

فشار بیش از حد در ورزش کودکان نه تنها می‌تواند باعث آسیب جسمی، بلکه می‌تواند باعث کشمکش‌های روحی نیز بشود. آن می‌تواند به مشکلات بلندمدت تبدیل و به نتیجه ای کاملاً متضاد از آنچه والدین می‌خواهند منجر شود. نه تنها این، بلکه می‌تواند به روابط بین والدین و فرزند نیز آسیب برساند.

والدین باید **تشویق کننده** باشند، اما در این کار نباید زیاده روی کنند. همین امر در مورد مربیان نیز صدق می‌کند، زیرا آنها باید بدون پرداخت هیچ هزینه ای در زمینه محدودیت‌های توانایی بچه‌ها از آنها پشتیبانی و از ساختار جسمانی‌شان حمایت کنند.

ایجاد انگیزه داخلی قدرتمند

برای موفقیت در زندگی، کودک باید یک **حس هدفمندی قدرتمند و یک انگیزه درونی** در خود ایجاد کند تا او را از شرایط سخت عبور دهد. تمرین سخت است، به خصوص زمانی که خسته اید یا از نظر ذهنی در اثر باخت فرسوده شده اید.

هیچ کس انعطاف پذیر به دنیا نمی‌آید. کودکان به تدریج یاد می‌گیرند که انعطاف‌پذیر باشند، و کسی باید به آن‌ها یاد دهد چگونه این کار را انجام دهند. ضرب المثلی در فرزندپروری وجود دارد که اشاره کردن به آن در اینجا واقعاً مناسب است - بچه‌ها یاد می‌گیرند که خودشان را آرام کنند زیرا قبلاً بارها و بارها توسط شخص دیگری آرام شده‌اند. و این وظیفه ما به عنوان والدین شمشیربازی است. ما باید هزاران بار به آنها آموزش دهیم تا روزی آنقدر قوی شوند که دیگر نیازی به تقویت بیشتر نداشته باشند.

این در ابتدا با روش های ساده اتفاق می افتد و باید در طول زمان ایجاد شود. شما نمی توانید حس انعطاف پذیری را در وجود ورزشکار نوجوان ایجاد کنید بدون اینکه در طول مسیر به روش های قدرتمندی به او آموزش داده باشید. این اتفاق به زمان نیاز دارد، و با سال ها تمرین رخ می دهد.

انگیزه درونی قوی تنها با دادن اجازه استقلال به کودک و حمایت از او با **تقویت و تشویق مثبت** ایجاد می شود. فشار این محرک را از بین می برد و نور اشتیاق را خاموش می کند.

هم مربی و هم والدین باید با راهنمایی و حمایت یک انگیزه درونی قدرتمند در کودک ایجاد کنند، سپس به تدریج عقب‌نشینی کنند و به او اجازه دهند تا خودش این کار را انجام دهد. وقتی یک بزرگسال همیشه در کنار او باشد، هیچ کودکی نمی تواند استقلال پیدا کند. او باید درک کند که چگونه باید با مسئولیت خودش عمل کند.

این امر زمان می برد، و اغلب شاهد زمین خوردن و شکست کودک مان در حال انجام کارهای سخت خواهیم بود. برای ما سخت است که گاهی اوقات این را ببینیم، اما باید به او اجازه دهیم تا اشتباه کند. شمشیربازی به کودکان می آموزد که چگونه بعد از دست دادن یک امتیاز یا باخت در یک مسابقه به خود بازگردند و خود را جمع و جور کنند. این یک ابزار آموزشی فوق‌العاده است، زیرا **انعطاف پذیری** جزو اصول اولیه شمشیربازی البته اگر اجازه دهیم آن به وجود بیاید.



شمشیربازها معمولاً بلندپرواز هستند، اما نه همیشه!

ما اغلب کودکانی را در شمشیربازی می‌بینیم که در همه جا موفق هستند. آن‌ها کودکانی هستند که نمرات خوبی می‌گیرند، در فعالیت‌های متعددی در مدرسه شرکت می‌کنند و به طور کلی دوست دارند قدم‌های بیشتری را بردارند. این یک پدیده مطلق نیست، اما قطعاً یک روند حاکم در شمشیربازی است - به ویژه در بین **شمشیربازان رقابتی**.

شمشیربازی رقابتی نیاز به برنامه ریزی و نظم خاصی دارد. کودکان نه تنها باید روی فرم حرکتی و عملکرد شخصی خود کار کنند، بلکه باید یاد بگیرند که چگونه به حریف خود پاسخ دهند. این ورزش به میزان زیادی **چابکی ذهنی** و رشد جسمانی نیاز دارد، بنابراین می‌بینیم آن دسته از کودکانی که در این رشته موفق و به آن عشق می‌ورزند، در همه جنبه های زندگی متمرکز و هدفمند هستند.

گاهی اوقات، والدینی را می‌بینیم که دوست دارند فرزندانشان بلند پرواز و پر شور و هیجان باشند، در صورتی که بچه‌ها آنچنان علاقه ای از خود نشان نمی‌دهند. این قابل درک است، زیرا والدین گاهی اوقات می‌توانند پتانسیل هایی را در فرزندان خود ببینند که خود بچه ها آن را متوجه نمی‌شوند. و این به دلیل دیدگاه و تجربه است.

مشکل زمانی ایجاد می‌شود که والدین بیشتر از آنچه لازم است به کودک فشار می‌آورند. شکاف بین نیاز کودک و جایی که والدین فکر می‌کنند باید باشد بسیار وسیع است و کودک نمی‌تواند از آن عبور کند. "والدین ببر" یک اصطلاح کلیشه ای متداول در زمینه فرزندپروری است، و خیلی هم رایج است.

محدوده تقریبی رشد

یک فرایند خارق العاده ای وجود دارد که می تواند به والدین و مربیان کمک کند تا بدانند تا چه اندازه ای باید شمشیربازان نوجوان را تحت فشار قرار دهند، و آن **محدوده تقریبی رشد** (Zone of Proximal Development یا ZPD) نامیده شده است. آن یک نظریه در روانشناسی تربیتی است که پیشنهاد می کند که یادگیری در کجا می تواند اتفاق بیفتد و در کجا غیرممکن است. اساساً، محدوده تقریبی رشد همان "نقطه مطلوب" است که درگیر شدن در یک موضوع به اندازه کافی سخت است، اما نه آنقدر سخت که انجام آن غیرممکن باشد. در نظریه ZPD سه سطح وجود دارد:

۱. کارهایی که یادگیرنده می تواند **بدون کمک** انجام دهد
۲. کارهایی که یادگیرنده **با کمک** می تواند انجام دهد
۳. کارهایی که یادگیرنده حتی **با کمک هم نمی تواند** انجام دهد

سطح میانی جایی است که یادگیری و رشد اتفاق می افتد. اینجا همان جایی است که ما دوست داریم شمشیربازانمان را در آن حفظ کنیم تا به آنها کمک کنیم پتانسیل خود را به حداکثر برسانند و به مسیر خود ادامه دهند.

در شمشیربازی، می توانیم "کمک" را به عنوان پشتیبانی در نظر بگیریم. حال ببینیم یک شمشیرباز با یک **فرایند مربیگری با کیفیت** و خوب و با حمایت مناسب والدین چه کارهایی می تواند انجام دهد؟ بدون این دو فرایند کودک به تنهایی نمی تواند به هیچ جایی برسد. اما با کمک دریافتی در این فرایندها او در مسابقات عملکرد بهتری خواهد داشت و مهارت های او در کنار هم تیمی های قوی خود، که توسعه مهارت های همدیگر را تشویق می کنند، سریع تر رشد می کند.

وقتی شمشیربازان نوجوان را با انواع ساختارهای ذهنی و مثبت اندیشی تقویت می کنیم، آنها می توانند در محیط خود خیلی سریع تر از زمانی که انتظار داریم به تنهایی این کار را انجام دهند، و به اهداف مورد نظر برسند.

والدین و مربیانی که بیش از حد به کودک فشار می آورند، ورزشکاران جوان خود را در سطح ۳ نگه می دارند، جای که ناامیدکننده و دلسرد کننده ای است و منجر به شکست های زیادی می شود. حتی اگر آنها بتوانند برخی از انتظاراتی را که در حدود توانایی شان است برآورده کنند، اما از نظر عاطفی و ذهنی فرسوده خواهند شد.



محدوده تقریبی رشد و شمشیربازی رقابتی

بیا بید یک مثال از مسابقات شمشیربازی را مرور کنیم. برای یک شمشیرباز ۱۲ ساله که به اولین مسابقه شمشیربازی خود می رود، ما نباید انتظار داشته باشیم که او در مسابقات قهرمانی کشور نوجوانان شرکت کند. پر واضح است که این بازیکن جدید نباید بلافاصله در چنین مسابقات کشوری شرکت، درست است؟ اما اگر او بیش از یک سال است که شمشیربازی می کند و تجربه قبلی در ورزش های رقابتی داشته باشد، ممکن است تنها شرکت در مسابقات باشگاه برای او به اندازه کافی چالش برانگیز نباشد.

ما باید جایی را پیدا کنیم که شمشیرباز به اندازه کافی به چالش کشیده شود تا بتواند در مسابقه اندوخته واقعی کسب کند. در این مورد، مسابقات نونهالان برای او می تواند مناسب باشد. چنین مسابقاتی او را به شدت تحت فشار قرار می دهد تا به نحو احسن آمادگی های لازم را کسب کند، اما نه آنقدر سخت که نتواند از عهده آن برآید.

این مفهوم در مورد شمشیربازان سطوح بالاتر نیز صدق می کند. اگر یک شمشیرباز به مدت سه سال تمرین کرده باشد و در فصل گذشته در بسیاری از مسابقات داخلی و منطقه ای شرکت کرده باشد، و در این رویدادها عملکرد خوبی داشته است، اما روی سکو قرار نگرفته است، برنامه ریزی برای حضور در مسابقات کشوری در این فصل برای او منطقی است.

اعتماد به مسابقات محلی یا شرکت در یک مسابقه منطقه ای برای او آنگنان ارزشی ندارد، و برنامه ریزی برای رسیدن به سکوی مسابقات کشوری بزرگسالان نیز ممکن است بسیار سنگین باشد. البته عوامل زیادی وجود دارد که باید در نظر گرفته شود، اما بررسی گزینه های موجود و در میان گذاشتن آن با مربی می تواند بهترین تصمیم باشد.

بررسی هر هدف از نظر ZPD یک راه عالی برای والدین و مربیان برای تعیین اهداف و انتظارات شمشیربازان است. هنگامی که یک شمشیرباز نوجوان در رسیدن به هدفی شکست می خورد، یک بزرگسال نباید بلافاصله احساس کند که باید فشار تمرینات او را بیشتر کند، بلکه منطقی تر آن است که بایستیم و ارزیابی کنیم که آیا هدف مورد نظر برای او خیلی دور از دسترس بوده است یا خیر.



بدترین سناریو

ما نوجوانان فراوانی را دیده ایم که با عشق وارد این ورزش شده بودند، اما به دلیل فشاری که به آنها وارد می شد، از آن متنفر شدند، و این یکی از حقیقت های ناگوار در همه ورزش هاست است.

فرسودگی و خستگی ذهنی، قاتل انگیزه هستند. خود تمرین و مسابقه خسته کننده است و می تواند ادامه کار را برای شمشیربازان دشوار کند، اما وقتی فشار والدین را به آن اضافه شود، می تواند خیلی طاقت فرسا بشود. اگرچه کودکان قوی و انعطاف پذیر هستند، اما تا یک حد می توانند پیش بروند.

بدترین حالت هم تنها این نیست که کودک به دلیل فشار وارده شمشیربازی را کنار بگذارد، بلکه می تواند به رابطه بین والدین و فرزند آسیب برساند. شمشیربازی رقابتی و برنامه های درسی تنها بخشی کوچکی از داستان بزرگ تر زندگی کودک است! امید ما این است که پس از اینکه فرزندانمان مستقل شدند و شروع به تصمیم گرفتن برای خودشان گرفتند، برای چندین دهه با آنها رابطه پربار و رضایت بخشی داشته باشیم.

تلاش برای برآورده کردن انتظارات والدین خسته کننده است، به ویژه وقتی احساس شود که هرگز نمی توانید آنها را برآورده کنید، به این دلیل که آنها بسیار سنگین و طاقت فرسا هستند. یا اینکه هرگز نخواهید توانست به آنها را نائل شوید زیرا آن اهداف همچنان در حال تغییر بیشتر و حرکت به سمت آنها روز به روز مشکل تر می شود. در هر دو سناریو، پیوند بین والدین و فرزندان آسیب خواهد دید.

چگونه استانداردهای شمشیربازی خود را در متمرکز کنید

هدف گذاری باید روی چیزی متمرکز شود که یک کودک بتواند به آن دست یابد – نه کسب مدال طلا در مسابقات کشوری یا عضو تیم ملی شدن. یعنی اینکه **هدف گذاری باید روی نتیجه متمرکز شود نه محصول**.

کودک می تواند مدت زمان تمرین خود را کنترل کند. او می تواند میزان خواب یا تعداد دفعات تمرین در خانه را کنترل کند. یک شمشیرباز نوجوان می تواند رژیم غذایی و زمان بازی آزاد خود را کنترل کند. او حتی بر تعداد مسابقاتی که دوست دارد شرکت کند، و روند گوش دادن به صحبت های مربی خود را کنترل کند.

یک شمشیرباز نوجوان نمی تواند قرار گرفتن روی سکو را کنترل کند. در تئوری، اگر او همه کارهای محوله را درست انجام دهد، شاید در نهایت بتواند به آن برسد، اما نمی تواند آن را به دقت کنترل کند.

به همین دلیل است که والدین باید تمرکز خود را بر **حمایت** در انجام کارهایی که فرزندانشان می توانند کنترل کنند، معطوف کنند، نه اینکه انتظار داشته باشند که آنها به چیزهایی دست یابند که واقعاً در دست آنها نیست. آنها را برای انجام تمام کارهایی که می توانند انجام دهند **تحسین و تشویق** کنید، و بدانید که تنها از این راه می توانید به طور مثبت بر مسیر حرکت آنها تأثیر بگذارید.

البته بچه ها هم اشتباه می کنند. سال های کودکی و نوجوانی، که شمشیربازی رقابتی کودک در حال ارتقا و پیشرفت است، اتفاقاً با سال های سخت رشد او مصادف است. در این دوره، شمشیربازی به راحتی می تواند به کانون انرژی عاطفی بین والدین تبدیل شود که در واقع هیچ ربطی به شمشیربازی ندارد. اگر فشار زیاد و غیر ضروری از طرف والدین بر روی شمشیربازان وارد شود، آن وقت می تواند تنش شدیدی را ایجاد کند.



پاسخ: سختگیری پشتیبانی شده است

شمشیربازان نوجوان ما این توانایی را دارند که خیلی بیشتر از آنچه تصور می کنند به موفقیت برسند. برای ما بسیار مهم است که درک کنیم که باید به آنها **ایمان** داشته باشیم و به آنها نشان دهیم که می توانند آن کارهای بزرگ را انجام دهند، نه اینکه فقط انتظار داشته باشیم که بتوانند آنها را به طور خودکار انجام دهند.

وقتی خود را جای آنها بگذاریم و همچنین سن آنها را در نظر بگیریم، خدمت بزرگی به فرزندانمان انجام می دهیم. چرخش دوران نوجوانی چالش برانگیز است، و هنگامی که والدین و مربیان شمشیربازان جوان به عنوان یک شیء تصور می کنند که باید این کار یا آن کار را انجام دهد، بچه ها به خوبی این را می فهمند. به جای نگاه سرد و متمرکز به این روند، به شمشیربازان نوجوانی که در تلاشند راه خود را در جهان بیابند، گرم و با شناخت به آن نگاه کنید.

نتیجه گیری نهایی ما این است: **از اهداف شمشیربازان نوجوان حمایت کنید، موفقیت آنها را تسهیل کنید، به روند فرزندپروری خود اعتماد کنید** و بدانید که شخصیت آنها به اندازه کافی قوی هست تا آنها را به جایی که باید برساند.

Igor Chirashnya