

# هزینه های پنهان رده بندی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۲/۷

پدیده ای وجود دارد که من بارها و بارها در جامعه شمشیربازی خود مشاهده کرده ام - پدیده ای که به ندرت آشکارا مورد بحث قرار می گیرد، اما بسیاری از شمشیربازان جوان را تحت تأثیر قرار می دهد. من این پدیده را "تله رده بندی" می نامم.



تصور کنید یک شمشیرباز ۱۳ ساله به نام علی داریم. او با استعداد طبیعی و عزم قوی به صحنه می رود. از آن جایی که او در مسابقات استانی مدال های زیادی را کسب کرده است، پدر و مادرش دچار غرور هستند. در حین اجرای حرکات مختلف مربی او به نشانه تایید برایش سر تکان می دهد. سپس یک لحظه جادویی فرا می رسد و او در یکی از مسابقات زودتر از حد انتظار رده خوبی را کسب می کند.

همه جشن می گیرند. عکس یادگاری گرفته می شود. پست های اینستاگرام مختلفی به وجود می آید. بستگان او اظهار می کنند: "تو قهرمان بعدی المپیک هستی!". والدین او با جدیت بیشتری شروع به تحقیق در مورد مسابقات برون مرزی می کنند. دوستان او هم شروع به صحبت در مورد مسابقات سطح بالاتر می کنند. چرا نباید او به یک جام جهانی اعزام شود، حتی، چرا او نباید عضو تیم ملی بشود؟ خود علی آقا هم با توجه به درخشش موفقیت آمیز خود در آن مسابقه و کسب آن اعتبار احساس می کند که "یکی از بازیکنان خوب" شده است.

سپس، بطور غیر مترقبه یک تغییری رخ می دهد!

در مسابقه بعدی، علی در دور اول حذفی به یک شمشیربازی که دو سال از او کوچک تر است می بازد، کسی که قبلاً او را به راحتی شکست می داد، و گاهی به راحتی او را به هیچ می برد. سپس در مسابقات قهرمانی کشور در دور مقدماتی (جدول) حذف می شود. ناگهان، همه چیز دچار تردید می شود. آن اتک های تهاجمی با دودلی اجرا می شوند. آن گارد مطمئن و استوار قبلی جای خود را به عضلات تنش آمیز و ابروهای درهم پیچیده می دهد.

"چی شده است؟" والدین او نگران می شوند. با مربی ارتباط برقرار می کنند و چندین جلسه تشکیل می شود. "آیا او یک شبه فراموش کرده است که چگونه بازی کند؟"

نه، او فراموش نکرده است اما یک چیز کاملاً خطرناک اتفاق افتاده است - اینکه وقتی آن رده بندی خاص به نام او چسبید، رابطه او با شمشیربازی اساساً تغییر کرد.

## سنگینی انتظارات دیگران

وقتی علی بدون رده شمشیربازی می کرد، هر پیروزی یک شگفتی خوشایندی برایش ایجاد می کرد، و هر پیشرفت برای او یک دستاورد بود. او آزادانه بازی می کرد، ریسک می کرد، حرکات جدیدی را امتحان می کرد. او جرات داشت. چیزی برای او دست دادن وجود نداشت زیرا، به هر حال "قرار نبود" برنده از زمین بیرون بیاید.

اما این رده جدید!!! همه چیز را تغییر داد. حالا او "قرار است" همه شمشیربازان را شکست دهد و با چند بازیکن صدر جدول رده بندی باید مبارزه سختی داشته باشد. حالا او "قرار است" به جمع ۸ نفر برتر برسد. حالا او "قرار است" مثل یک شمشیرباز سطح بالا بازی کند - انتظاراتی که برای یک نوجوان ۱۳ ساله که هنوز خود را به عنوان یک ورزشکار ثابت نکرده است، بسیار سنگین می باشد.

با هر بازی، سوال "آیا می توانم این بازیکن را ببرم؟" به سوال "اگر این بازیکن را ببرم چه می شود؟" تغییر می کند. خودگویی "حالا ببینیم چه می شود!" به "من نباید این بازی را از دست بدهم!" تبدیل می شود. واگویه "این یک بازی سرگرم کننده است!" به "این بازی خیلی سنگین است!" مبدل می شود.

من گاهی دیده ام که این تغییر در اواسط بازی اتفاق می افتد. لحظه ای که یک شمشیرباز جوان متوجه می شود که چند امتیاز از بازیکن رده "پایین تر" از خود عقب افتاده است و در نتیجه چهره اش از تمرکز رقابتی به چیزی نزدیک به وحشت تبدیل می شود. چهره و برخورد او فریاد می زند که: "این نباید اتفاق بیفتد!". "من بهتر از او هستم، و همه از من انتظار دارند که از او بهتر باشم!". و سپس، با چند امتیاز عقب تر راند سوم فرا می رسد، شانه هایش از فرط ناامیدی آویزان می شود، بدنش سنگین و بی حرکت می شود، عضلاتش سفت می شود، و در نهایت با ناامیدی تسلیم می شود و ظاهرش با تمام وجود فریاد می زند که - همه چیز تمام شده است!

و دقیقاً به همین ترتیب، بازی او کاملاً از هم می پاشد.



## پیش نمایی و برانگن

این طنز بی رحمانه **ترس از خجالت** - یعنی وحشت از باخت به کسی که "باید او را ببرد" - دقیقاً همان چیزی است که بازی برخی بازیکنان را بدتر می کند. از قبل جدی تر می شوند. عجله می کنند. برنامه بازی خود را رها می کنند. هر چیزی را که تمرین کرده اند را فراموش می کنند و به حرکات ناامیدانه و با درصد موفقیت پایین بازمی گردند که مشکلاتشان را تشدید می کند.

و وقتی به ناچار شکست می خورند، این ترس در وجودشان رخنه می کند که: "شاید من لایق آن رده بندی نبودم. شاید این رده شانس بود. شاید بگویند که من تقلب کرده ام. و شاید همه بگویند که چه افتضاحی راه انداخته ام!"

بنابراین مسابقه بعدی پر فشارتر می شود. حریف بعدی وحشتناک تر می شود. باخت بعدی حتی ویرانگرتر می شود. آن به پیچکی تبدیل می شود که می تواند نه تنها یک تورنمنت یا یک فصل، بلکه گاهی اوقات کل حرفه شمشیربازی بازیکن را از مسیر خارج کند.

من این اتفاق را در علی آقا دیدم. پس از کسب آن رده، او در مسابقات یک فصل کامل با خود کلنجار می رفت و نه تنها با حریف ها بلکه با انتظارات خود نیز مبارزه کرد. پس از هر نتیجه ناامیدکننده، او در مسیر بازگشت به خانه در ماشین ساکت می نشست، والدینش مطمئن نبودند که باید او را دلداری دهند یا اشتباه های او را تجزیه و تحلیل کنند، زیرا هر دو رویکرد به یک اندازه ممکن بود به گریه منجر شود.

## فشارهای درونی و بیرونی

فشارهای درونی و بیرونی که این وضعیت را بسیار پیچیده می کند، به ندرت فقط از یک منبع نشأت می گیرند. بله، برخی از والدین وقتی فرزندشان به حریفی با رده پایین تر می بازند، به صراحت ابراز ناامیدی می کنند. برخی از مربیان نیز این اشتباه را مرتکب می شوند که جملاتی اینچنینی را مطرح می کنند: "نباید به چنین کسی می باختی!"

اما بیشتر اوقات، بیشترین فشارهای خرد کننده از درون فرد سرچشمه می گیرد. شمشیربازان جوان معنی و مفهوم خاصی برای یک امتیاز یا رده مشخص را درونی می کنند. آنها سلسله مراتب مفصلی در ذهن خود ایجاد می کنند که چه کسی باید چه کسی را ببرد. آنها قضاوتی از سوی همسالان، والدین و مربیان را در ذهن خود تصور می کنند که حتی ممکن است وجود واقعی نداشته باشد.

یادم می آید که علی پس از باخت به من گفت: "وقتی داشتم می باختم **همه در حال تماشای من بودند**. همه دیدند که من استحقاق این رده را ندارم!" وقتی از او پرسیدم که فکر می کند چه کسی به طور خاص در حال تماشای او بود و او را قضاوت می کرد، نتوانست نام کسی را بگوید. "همه" فقط در ذهن او وجود داشت.



## شکستن چرخه

پس چگونه باید به شمشیربازانی مانند علی کمک کنیم تا از این تله فرار کنند؟ چگونه باید از تبدیل شدن موفقیت های اولیه به یک بار روانی جلوگیری کنیم؟

اول، اینکه ما باید اساساً **نحوه صحبت در مورد رده بندی در جامعه شمشیربازی را تغییر دهیم**. رده بندی نشانگر توانایی بازیکنان نیست - آن نمایه ای از عملکرد بازیکن در یک روز خاص و تحت شرایط خاص است. آن تضمین کننده موفقیت آینده یا پیش بینی کننده نتایج خاص نیست.

دوم، اینکه **ما باید به شمشیربازان جوان اجازه شکست بدهیم**. نه فقط در گفتار ("البته اشکالی ندارد که گاهی ببازیم!") بلکه در واکنش ما به باخت های آنها هم باید باشد. هنگامی که یک شمشیرباز جوان دارای رده بندی به یک حریف بدون رده می بازند و ما با عبارات شوکه کننده یا تجزیه و تحلیل بیش از حد پاسخ می دهیم، ناخواسته این ایده را تقویت می کنیم که این نتیجه غیرقابل قبول بود.

سوم، اینکه ما باید **فرهنگ شمشیربازی بدون عواقب و تبعات** را ایجاد کنیم. و این فرایند قطعاً از خانواده ها باید شروع شود. می دانم که این کار سخت است، اما لازم است. **هر مسابقه باید چنین باشد** زیرا در غیر این صورت عملکرد بازیکن استرس زا خواهد شد. حد وسطی وجود ندارد. والدین نمی توانند بگویند که نتایج در برخی مسابقات مهم است، اما در برخی دیگر مهم نیست. مغز شمشیرباز ما اینطور کار نمی کند. صرف نظر از سطح شمشیربازان آنها نباید در هیچ نوعی از رویدادها احساس قضاوت کنند.

درک این امر برای والدین سخت است اما باید تلاش کنند. این نگرش را در مسابقات کم اهمیت، مانند رویدادهای محلی، زمانی که نتایج بر هیچ چیز تأثیر نمی گذارد، تمرین کنید. آنقدر تمرین کنید که واقعاً موفق شوید قضاوت و انتظارات خود را رها کنید. و سپس سعی کنید این احساس و هر چیزی که منجر به آن شده است را در مسابقات مهم تر تکرار کنید.



## پارادوکس رشد

حقیقت ناراحت کننده در مورد توسعه شمشیربازی این است که: **رشد واقعی مستلزم شکست است.** آن قطعاً به لحظاتی از آسیب پذیری نیازمند است. شما گاهی به شکست در مسابقاتی که "باید" در آنها برنده شوید نیاز دارید، زیرا وقتی در حال امتحان چیزهای جدیدی هستید، باید ریسک کنید، تا بتوانید کارنامه فنی خود را گسترش دهید.

وزن اولین امتیازهای کسب شده اغلب باعث می شود شمشیربازان جوان دقیقاً برعکس عمل کنند. آنها محافظه کارانه بازی می کنند، و به حرکتی که قبلاً جواب داده است پایبند می شوند. آنها به هر قیمتی از خطرات اجتناب می کنند. و با انجام این کار، آنها ناخواسته رشد خود را دقیقاً در زمانی که باید شکوفا شوند، متوقف می کنند.

شمشیربازانی که واقعاً در درازمدت عالی می شوند، آنهایی نیستند که هرگز به حریفانی با رده پایین تر نمی بازند. آنها کسانی هستند که درک می کنند که **مسیر رسیدن به اوج یک خط مستقیم رو به بالا نیست.** آن یک سفر درهم و پیچیده با شکست های فراوان، باخت های غافلگیر کننده و لحظات سرشار از شک و تردید است. آنها کسانی هستند که یاد گرفته اند که رده بندی را به عنوان معیار ارزش برای خود ندانند بلکه آن را چند عدد نوشته شده در یک صفحه ببینند.

**والدینی که در حال تماشای شمشیربازان جوان خود در این سفر هستید** - بدانید که رده بندی می تواند هم یک نعمت باشد و هم یک نفرین. موفقیت های فرزندان خود را جشن بگیرید. بله، دقیقاً، اما همچنین به آنها کمک کنید درک کنند که رده بندی شخصیت آنها را تعریف نمی کند. باخت چیزی از ارزش آنها را کم نمی کند. هدف کلی محافظت از رده بندی نیست، بلکه تبدیل شدن به بهترین شمشیربازی است که می توانند باشند - و این روند گاهی به معنای پذیرش ریسک هایی است که ممکن است منجر به باخت شود.

**مربیان گرامی** - مراقب نحوه تنظیم انتظارات خود باشید. به ورزشکاران خود کمک کنید تا هر مسابقه را نه به عنوان آزمونی برای ارزش خود، بلکه به عنوان فرصتی برای اجرای آنچه می آموزند ببینند.

و **شمشیربازان جوانی که وزن آن موفقیت اولیه را احساس می کنید** - به یاد داشته باشید که امتیاز فقط یک عدد است. آن به جای شما بازی نمی کند. چیزی را تضمین نمی کند. بازیکن شدن شما با کسب سریع تر یک امتیاز خاص اتفاق نمی افتد، بلکه به این است که چگونه به موفقیت ها و شکست های طول این مسیر عکس العمل نشان می دهید.

پیست نمی داند شما چه رده ای دارید. وقتی داور اعلام می کند "آله!" تنها چیزی که مهم است این است که در آن لحظه چه اتفاقی می افتد. هر چیز دیگری - از جمله **انتظارات، فشارهای والدین، ترس از خجالت** - فقط در ذهن ما وجود دارد. و آنچه در ذهن ما وجود دارد، حتماً می توانیم آن را تا تغییر دهیم.