

برنامه آینده شمشیربازی خود را از همین حالا بچینید؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۴/۸

در این مقاله قصد دارم درباره برنامه ریزی فصل جدید صحبت کنم. شاید بخواهید به من بگویید، حدود ۳ ماه از سال ۱۴۰۴ گذشته است، و چند مسابقه منطقه‌ای و مسابقات کشوری برگزار شده است. و چرا باید برای این فصل برنامه ریزی کنیم؟



شاید نخواهید این کار را الان شروع کنید. و شاید بخواهید این کار را در تابستان یا شاید در ماه مهر انجام دهید، اما هر چه زودتر این کار را انجام دهید، بهتر است. دلیل زمان نشر این مقاله در حال حاضر این است که فدراسیون شمشیربازی تقویم سالانه خود را منتشر کرده است، بنابراین کاملاً منطقی است که از همین حالا به فکر فصل جدید خود باشیم.

با یک رویا شروع کنید

بطور ایده‌آل، من همیشه این کار را با یک رویای بزرگ شروع می‌کنم (بعنوان مثال یک رویای ۳ یا ۵ یا شاید حتی ۱۰ ساله، اگر شمشیرباز شما دوست دارد المپیک شود). این رویا برای من یک **ستاره راهنما** است. شما برای این رویای بزرگ، نباید نقاط عطف ایجاد کنید (مثلاً "من باید برای المپیک ۲۰۳۲ گزینش شوم و برای این کار باید در ۳ مسابقه جایزه بزرگ جهانی روی سکو قرار بگیرم!"). زیرا، شما قطعاً به چنین هدفی نخواهید رسید. اما، این رویا، مانند ستاره قطبی برای یک ملوان، ستاره راهنمای شما خواهد بود.

سپس باید برای فصل بعد یک هدف کوتاه‌تر داشته باشید. برای مثال، برای برخی ممکن است عضویت در تیم استان در سال آینده در رده سنی خود و بالاتر می‌تواند باشد. برای برخی دیگر ممکن است شرکت در حداقل یک مسابقه بین‌المللی باشد. شما این هدف را بر اساس وضعیت فعلی خودتان تنظیم می‌کنید. آن باید چالش‌برانگیز اما قابل دستیابی باشد. دقت کنید که آن هرگز نباید یک نتیجه باشد - مانند مدال طلای کشوری در رده سنی خودتان، زیرا ممکن است جواب ندهد. چون در صورت شکست این نتیجه در کل تاثیر ویرانگری خواهد داشت. بنابراین، هدف باید **فرآیندمحور**تر باشد.

بنابراین داشتن هدف یک ساله/فصلی، نقاط عطف مشخص‌تری را به شما می‌دهد. جنبه‌های زیادی از برنامه‌ریزی وجود دارد و یکی از آنها برنامه‌ریزی برای مسابقات است. گاهی اوقات این مورد برای والدین نیز یکی از مهم‌ترین موارد است زیرا جنبه‌های مختلفی را در بر می‌گیرد. بنابراین دوست دارم اکنون در مورد این موضوع صحبت کنم.

واقعیت برنامه ریزی مسابقه ای

بیایید بپذیریم که شرکت در کلیه مسابقات موجود سخت است - چه از نظر جسمانی، چه از نظر روحی، چه از نظر زمانی و چه از نظر مالی. این کار به منابع مالی زیادی نیاز دارد. همچنین، اعزام یک فرزند به مسابقه گاهی اوقات به این معنی است که باید مقداری از هزینه مخصوص فرزندان دیگر خود را کم کنید، یا شاید تمام روزهای مرخصی خود را برای یک فرزند صرف کنید و بعضاً تعطیلات خانوادگی را کوتاه یا لغو کنید. ضمن اینکه شرکت در مسابقات زیاد، هم شما و هم شمشیربازتان را خسته می کند.



فرسودگی شغلی در برخی موارد واقعی است. من بارها شاهد آن بوده ام - خانواده هایی که خودشان را به هر مسابقه ای ممکن می کشاندند، آخر هفته ها را در ترمینال های مسافری می گذراندند یا ساعت ها رانندگی می کردند، اما وقتی یک مسابقه مهمی از راه می رسید، شمشیربازشان از نظر ذهنی تحلیل رفته بود. ما باید توجه داشته باشیم که تعادل ظریفی بین کسب تجربه در مسابقه و حفظ سلامت ذهن وجود دارد.

حالا بیایید در مورد جنبه مالی شفاف تر صحبت کنیم. با توجه به هزینه های ورودیه، سفر، اقامت، غذا و خرید تجهیزات اضطراری در مواقعی که وسیله ای در محل برگزاری خراب می شود، هر مسابقه یک سرمایه گذاری قابل توجه است. بنابراین ما در مورد یک تعهد مالی جدی صحبت می کنیم. و برای خانواده هایی که چندین شمشیرباز دارند؟ این هزینه دو یا سه برابر می شود.

در مرحله بعد نوبت به هزینه های تحصیلی می رسد. غیبت از مدرسه، تلاش برای انجام تکالیف در لابی خوابگاه یا هتل، درس خواندن برای امتحانات در ترمینال مسافری یا فرودگاه - همه اینها روی هم انباشته می شوند. من والدینی را دیده ام که با معلمان فرزندانشان برای کلاس فوق العاده مذاکره می کنند و سعی می کنند به شمشیرباز خسته شان کمک کنند تا در طول مسیر برگشت به خانه، تکالیف از دست رفته اش را جبران کند. این مورد دیگری است که در طول فصل باید جبران شود.

بنابراین باید تصمیم بگیرید که کجا بروید و کجا نروید.

اشتباه برنامه ریزی انفرادی

بعضی از والدین خودشان این تصمیم را می گیرند و با مربیان صحبت نمی کنند. بنابراین بعد از مهلت تعیین شده، مربی مسابقه ای را بررسی می کند و می بیند که فرزند شما ثبت نام نشده است. ماجرا به شکل دیگری هم پیش می رود - فرزند شما به مسابقه ای می رود که اصلاً در برنامه مربی نبوده و بدون اطلاع قبلی از کلاس آخر هفته ناپدید می شود.

این مورد بیشتر از آنچه فکر می کنید اتفاق می افتد. شما، به عنوان والدین، به برنامه نگاه می کنید، تقویم خود را بررسی می کنید، به حساب بانکی خود نگاه می کنید و تصمیم می گیرید. منطقی است، درست است؟ شما کسی هستید که تدارکات و امور مالی خانواده را مدیریت می کنید. اما چیزی که در این معادله وجود ندارد: دیدگاه مربی است.

متأسفانه، برخی از والدین شمشیربازان باتجربه که مدت زیادی است در این عرصه فعالیت دارند، ادعا می کنند که همه چیز را در مورد شمشیربازی می دانند. اما یک چیز را فراموش می کنند و آن این است که مربی، اطلاعات بسیار بیشتری در مورد شمشیربازی و فرزندشان

به عنوان یک شمشیرباز دارد. مربی، فرزند شما را روز به روز در حال تمرین می‌بیند. او می‌داند کدام تکنیک‌ها در حال پیشرفت هستند، کدام رویکردهای تاکتیکی شروع به جواب دادن کرده‌اند و کدام موانع ذهنی در حال غلبه بر آنها هستند.

یک مربی می‌تواند به شما بگوید که یک مسابقه منطقه‌ای برای مرحله رشد فعلی فرزندتان بهتر است یا یک مسابقه ملی. یا اینکه فرزند شما که از نظر جسمی خسته است، باید از مسابقه بعدی صرف نظر کند، با اینکه آن مسابقه روی کاغذ مهم به نظر می‌رسد. یا اینکه یک مسابقه دسته دوم به ظاهر کوچک ممکن است برای ایجاد اعتماد به نفس قبل از مسابقات کشوری بسیار مهم باشد.

والدین اغلب مسابقات را با معیارهای عملی - مسافت، هزینه، اعتبار - ارزیابی می‌کنند. اما مربیان آنها را با **ارزش توسعه‌ای** ارزیابی می‌کنند. البته هر دو دیدگاه معتبر و ضروری هستند.

من والدینی را دیده‌ام که فصل مسابقات خود را بدون نظر مربی با دقت برنامه‌ریزی کرده‌اند، اما در نیمه راه متوجه شده‌اند که چند میلیون هزینه را صرف مسابقات اشتباهی کرده‌اند که برای نیازهای شمشیربازشان مناسب نبوده است. والدین دیگری را دیده‌ام که خیلی دیر متوجه شده‌اند که فرصت‌های عضویت در تیم را از دست داده‌اند، زیرا اهمیت استراتژیک رویدادهای خاص را درک نکرده‌اند.



قدرت برنامه‌ریزی مشارکتی

مربیان همیشه شاگردان خود را برای مسابقات آماده می‌کنند. آنها برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت دارند.

یک مربی خوب فقط هفته به هفته به فرزندتان آموزش نمی‌دهد. او به پیشرفت او در طول ماه‌ها فکر می‌کند. او می‌داند که در تعطیلات تابستانی وقت کافی برای تجربه مسابقات کشوری تابستانی وجود دارد. وقتی بدون نظر مربی تصمیمات مسابقه ای می‌گیرید، به طور بالقوه مسیر رشدی دقیق فرزندتان را مختل می‌کنید.

شما باید با مربی صحبت کنید و فصل خود را با هم برنامه‌ریزی کنید. در مورد اینکه کدام مسابقات باید شرکت کنید، با او آزادانه گفتگو کنید. به عنوان مثال، برای یک شمشیرباز ۱۳ ساله بهتر است، در رویدادهای منطقه ای و کشوری نونهالان زیر ۱۳ سال و زیر ۱۵ سال شرکت کند. شرکت در چنین مسابقاتی بازگشت سرمایه بهتری دارند. البته معتبرترین مسابقه، **مسابقات قهرمانی کشور یا مسابقات المپیاد** می‌باشد. اما مربی شما به احتمال زیاد به شما خواهد گفت که کدام مسابقات برای فرزندتان بسیار مهم‌تر است.

این نوع درک دقیق، حاصل سال‌ها تجربه مربی در پیمایش فضای مسابقات و درک عالی از فرزندتان است. او می‌داند کدام رویدادها معمولاً گروه‌های خاصی از رقبا را جذب می‌کنند، کدام رویدادها از نظر اعتبار، بیش از حد یا کمتر از حد ارزش‌گذاری می‌شوند، کدام‌ها بهترین فرصت‌های یادگیری را در مقابل بهترین فرصت‌های جمع‌آوری امتیاز ارائه می‌دهند.

صحبت از پول

اغلب افراد از صحبت کردن در مورد پول خجالت می‌کشند، اما ضروری است که آن را با مربی خود در میان بگذارید و در مورد توانایی‌های خودتان صحبت کنید - کجا می‌توانید بروید، چه چیزی را دوست دارید در اولویت قرار دهید. و برنامه را بصورت مشترک بچینید.

می‌دانم گاهی اوقات صحبت در مورد مسائل مالی می‌تواند ناراحت‌کننده باشند. بسیاری از والدین از مطرح کردن محدودیت‌های مالی با مربیان دریغ می‌کنند. آن‌ها نگرانند که به نظر برسد به اندازه کافی متعهد نیستند، یا اینکه مربی آن‌ها را به خاطر عدم سرمایه‌گذاری «مناسب» در شمشیربازی فرزندشان سرزنش کند.

اما حقیقت این است - یک مربی خوب ترجیح می‌دهد مرزهای مالی شما را از قبل بداند تا اینکه شما را درگیر مشکلات نکند. او دوست ندارد با انتخاب‌های غیربهبینه فراتر از توانایی‌هایتان گام بردارد. یکی از راه‌حل‌های خلاقانه‌ای هم‌سفری با خانواده‌های دیگر است، که هزینه‌های سفر را کمتر اما استراتژی آن بیشتر می‌شود.

خانواده‌هایی داشته‌ام که بعد از پایان فصل‌ها به من گفته‌اند: "ما نمی‌توانستیم از پس هزینه‌های آن همه مسابقه برپاییم، اما نمی‌خواستیم شما را ناامید کنیم." اما اگر می‌دانستم این فشار مالی اینقدر زیاد است، با خوشحالی برنامه‌ام را تغییر می‌دادم.



ایجاد یک برنامه فصلی متعادل

یک فرآیند برنامه‌ریزی مشارکتی خوب چگونه است؟ در حالت ایده‌آل، این فرآیند با یک گفتگوی صادقانه بین والدین، شمشیرباز و مربی در مورد موارد زیر شروع می‌شود:

۱. اهداف توسعه‌ای برای این فصل چیست؟
 ۲. نیازهای فرایند انتخاب (در صورت وجود) چیست؟
 ۳. منابع واقع‌بینانه موجود (زمان، پول، انرژی جسمی/ذهنی) چیست؟
 ۴. کدام مسابقات بهترین بازگشت سرمایه را برای شمشیرباز در یک مرحله خاص ارائه می‌دهد؟
- از اینجا، می‌توانید یک برنامه فصلی بسازید که همه روی آن توافق داشته باشند. این می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- شناسایی ۲-۳ مسابقه غیرقابل مذاکره که «حتماً باید شرکت کنید»
- انتخاب ۳-۴ مسابقه «با ارزش بالا» که فرصت‌های توسعه خوبی را ارائه می‌دهند
- نگه داشتن ۱-۲ «فضای انعطاف‌پذیر» برای اضافه شدن بالقوه در صورت خوب پیش رفتن اوضاع (یا تعویض در صورت نیاز به زمان ریکاوری)
- ایجاد بلوک‌های ریکاوری و تمرین کافی بین مسابقات

این رویکرد تضمین می‌کند که همه در یک راستا قرار گیرند، منابع به طور عاقلانه تخصیص داده شوند و توسعه مهارت‌های شمشیرباز همچنان در مرکز توجه قرار بگیرد.

مزایای برنامه ریزی زود هنگام

شروع زود هنگام این فرآیند مزایای متعددی را ارائه می دهد:

- خانواده شما می توانند قبل از مشخص کردن سایر تعهدات، تاریخها را در تقویمها مشخص کنند.
- شما زمان کافی برای بودجه بندی و پس انداز برای هزینه های آینده دارید.
- شمشیرباز می تواند از نظر ذهنی برای چالش های پیش رو آماده شود.
- مربی می تواند چرخه های تمرینی را طراحی کند که در زمان های مناسب برای مسابقات انتخاب شده به اوج خود برسند.

از همه مهم تر، برنامه ریزی زود هنگام **استرس را کاهش می دهد**. هیچ چیز بدتر از عجله در آخرین لحظه برای ثبت نام در یک مسابقه و درخواست مرخصی شغلی بدون اطلاع قبلی نیست.



یک سفر مشترک

به یاد داشته باشید که شمشیربازی، با وجود اینکه روی پیست یک ورزش انفرادی است، اما در پشت صحنه تا حد زیادی یک **تلاش تیمی** می باشد. مسیر شمشیرباز شما نه تنها دربرگیرنده فداکاری خودش، بلکه نیاز به حمایت شما به عنوان والدین و راهنمایی مربیان نیز دارد. موفق ترین شمشیربازانی که من دیده ام، همیشه کسانی بوده اند که همکاری سه جانبه و هماهنگ در کارنامه خود داشته اند. وقتی والدین، مربیان و شمشیربازان با هم برنامه ریزی می کنند، به درستی ارتباط برقرار می کنند و انتظارات خود را هماهنگ می کنند، مسیر هموارتر می شود - حتی اگر همیشه آسان نباشد.

بنابراین، همان طور که سال ۱۴۰۴ آغاز شده است، برای فکر کردن به آنچه در پیش است، تا تابستان صبر نکنید. همین حالا گفتگو را شروع کنید. رویاها، نگرانی ها، محدودیت ها و امیدهایتان را با مربی خود در میان بگذارید. به بینش های او در مورد نیازهای توسعه شمشیربازتان گوش دهید. و با هم، برنامه ای تدوین کنید که بین جاه طلبی و پایداری تعادل برقرار کند. این کار ممکن است زمان ببرد، یا شاید بعداً تغییر کند، اما هر چه زودتر برنامه ریزی را شروع کنید، نتیجه نهایی بهتر خواهد بود.

زیرا راز واقعی موفقیت در شمشیربازی فقط به تعداد مسابقاتی که در آنها شرکت می کنید مربوط نمی شود - بلکه به شرکت در مسابقات مناسب، به دلایل مناسب، در زمان مناسب، و با مشارکت همه عناصر درگیر در یک جهت بستگی دارد.

و این نوع رویکرد استراتژیک با یک گفتگوی ساده آغاز می شود: "**بیایید همه با هم برنامه ریزی کنیم**."

Igor Chirashnya