

من معتقدم که این اصل پایه و اساس همه چیز است. آن ساده به نظر می‌رسد اما در واقعیت زندگی ما به هیچ وجه ساده نیست.

هر آنچه که در آموزش فرزندان گنجانده شده است - زمان کلاس های گروهی، درس های انفرادی، کلاس های بدنسازی و مسابقات برنامه ریزی شده - چیزهایی نیستند که شما تنها در صورت تمایل بتوانید در آنها شرکت کنید. آنها تعهدات ثابتی، مانند مدرسه یا محل کار، هستند و هر چیز دیگری باید حول آنها برنامه ریزی شود، نه برعکس.

می‌دانم که این امر خشک و انعطاف‌ناپذیر به نظر می‌آید و بسیاری از والدین در برابر این چارچوب‌بندی مقاومت می‌کنند، زیرا انعطاف‌پذیری برنامه خود را از دست می‌دهند، به خصوص هنگامی که با فعالیت‌های چند فرزند، خواسته‌های کاری و تعهدات خانوادگی دست و پنجه نرم می‌کنند.

اما اگر تمرین شمشیربازی قابل مذاکره بشود - یعنی وقتی چیز دیگری پیش می‌آید، جابه‌جا می‌شود یا از آن صرف نظر می‌شود - در این صورت همه فاکتورها از جمله از دست دادن **اثر مرکب تمرین** مداوم، از هم می‌پاشد.

با آموزش شمشیربازی همانطور رفتار کنید که با تعهدات مدرسه یا دانشگاه یا مسئولیت های کار خود برخورد می‌کنید. اگر فرزند شما هر دوشنبه ساعت ۶ بعد از ظهر یک جلسه درس انفرادی دارد، این زمان باید برای این کار نهایی باشد. قرارهای دیگر دندانپزشکی، بازی های تفریحی و کلاس های درس خصوصی را در خارج این بازه زمانی برنامه ریزی کنید. قبل از برنامه ریزی رویدادهای خانوادگی، برنامه مسابقات فرزندان را بررسی کنید. تعهد به آموزش فراتر از صرفاً حاضر شدن در تمرین است - این شامل محافظت از آن آموزش در برابر تصمیمات متناقض نیز می‌شود.

البته، زندگی اتفاقات خاص خودش را دارد و گاهی اوقات بیماری، شرایط اضطراری خانوادگی یا سایر درگیری‌های اجتناب‌ناپذیر رخ می‌دهد و فرزند شما آموزش و تمرین خود را از دست می‌دهد. اما این موارد باید استثنا باشند، نه الگو.

شما نمی‌توانید همه چیز را بی‌نقص انجام دهید و نباید هم این کار را بکنید. هدف شما نباید کمال باشد، بلکه باید در طول زمان ثبات داشته باشید - اینکه در بیشتر هفته‌ها حضور داشته باشید، الگوی تمرین را بیشتر از اینکه بشکنید حفظ کنید، و با شکاف‌ها به عنوان استثنا برخورد کنید نه یک هنجار.

شمشیربازی که به طور یکپارچه پیشرفت می‌کنند، کسانی هستند که خانواده‌هایشان زمان تمرین را مقدس می‌دانند، نه اختیاری.



برای اختلالات احتمالی از قبل برنامه ریزی کنید

اگرچه آموزش باید غیرقابل مذاکره باشد، اما برخی اختلالات اجتناب‌ناپذیر هستند، لیکن برخی از آنها اغلب قابل پیش‌بینی هستند.

شما می‌دانید که تعطیلات نوروز در راه است. شما خبر دارید که در ماه اردیبهشت یک عروسی خانوادگی دارید. شما می‌دانید که فرزندان در ماه خرداد امتحانات نهایی دارد.

اینها غافلگیرکننده نیستند. پس اجازه ندهید که این رویدادها باعث اختلال در تمرین شوند.

قبل از شروع یک جلسه تمرین با مربی خود صحبت کنید. "ما در ماه ... به مدت دو هفته به تعطیلات می‌رویم. آیا می‌توانیم هفته قبل یا بعد از آن کلاس‌هایی فوق العاده داشته باشیم؟" یا "می‌توانید به فرزندم تکالیف تمرینی خاصی بدهید تا در طول سفر روی آنها کار کند؟" یا حتی بهتر از آن، "آیا باشگاه شمشیربازی در آن منطقه می‌شناسید تا شاید پسرمان بتواند در تمرینات آنها شرکت کند؟"

بیشتر مربیان می‌توانند به شما کمک کنند تا حتی در فواصل زمانی قابل پیش‌بینی، تداوم تمرین را حفظ کنید. شاید تجزیه و تحلیل ویدیویی مسابقات اخیر فرزند شما باشد که می‌توانید در طول تعطیلات مرور کنید. شاید یک تمرین آمادگی جسمانی باشد که بتوانید در سالن ورزشی هتل یا حیاط مسافرخانه انجام دهید. شاید هم یک جلسه تمرین اضافی در هفته قبل یا بعد باشد.

نکته کلیدی **برنامه‌ریزی** است. منتظر نمانید تا از تعطیلات برگردید تا بفهمید چگونه تمرین را از سر بگیرید. قبل از رفتن، برنامه‌ای داشته باشید تا ریتم هفتگی بتواند به شکل اصلاح‌شده ادامه یابد، یا بتوانید هنگام بازگشت به سرعت به آن برگردید. همین امر در مورد تعطیلات مدرسه، فصل مسابقات، بهبودی از آسیب دیدگی - هرگونه اختلال قابل پیش‌بینی - نیز صدق می‌کند. برنامه‌ریزی پیشرفته با مربی، شکاف‌های تمرینی بالقوه را به تداوم مدیریت‌شده تبدیل می‌کند.



برنامه‌ریزی‌تان را جایی قرار دهید که قابل دیدن باشد. این تکنیک باعث می‌شود به برنامه‌تان پایبند بمانید.

با مربی خود صادقانه ارتباط برقرار کنید

اگر قرار است کلاس درس عادی خود را از دست بدهید، هر چه زودتر به مربی خود اطلاع دهید. هر چه مربی شما زودتر مطلع شود، گزینه‌های بیشتری برای حفظ تداوم خواهید داشت.

معمولاً مربیان به دوره‌های میان‌مدت تا بلندمدت فکر می‌کنند. با دانستن تعطیلات شما از قبل، می‌توانند با در نظر گرفتن وقفه تمرینی که در اواسط کلاس رخ می‌دهد، آمادگی فرزندتان را برای مسابقات مهم بهتر برنامه‌ریزی کنند.

شاید بتوانید کلاس آن هفته را به روز دیگری موکول کنید. شاید مربی بتواند موارد خاصی را برای کار قبل، حین و بعد از وقفه پیشنهاد دهد. او می‌تواند بار تمرینی مناسب فرزندتان و تقسیم درست آن را، تعیین کند. اما اگر این تعطیلات را نداشته باشید، بطور یقین نتیجه بسیار متفاوت خواهد بود.

اما اگر تا آخرین لحظه برای برقراری ارتباط صبر کنید، هیچ یک از این گزینه‌ها را در دسترس نخواهید داشت و به جای فرصتی برای آماده‌سازی بهتر، شما و مربی‌تان بر سر گزینه‌های محدود موجود برای رساندن فرزندتان به خط پایان تقلا خواهید کرد.

من متوجه شده‌ام خانواده‌هایی که فعالانه ارتباط برقرار می‌کنند - "ما سه هفته دیگر مشکل داریم، آیا می‌توانیم برنامه را تغییر دهیم؟" - آموزش بسیار منسجم‌تری را نسبت به خانواده‌هایی که فقط واکنشی ارتباط برقرار می‌کنند - "ببخشید، نمی‌توانیم این هفته بیاییم!" - حفظ می‌کنند.

مربی شما ذهن‌خوان نیست. با دادن اطلاعات به موقع و کافی برای کار، به او کمک کنید تا ریتم هفتگی تمرینات را حفظ کنید.

ثبات و یکپارچگی تمرینات خود را پیگیری کنید

یک گزارش تمرینی ساده، در ردیابی اولیه ثبات تمرین شما تا زمانی که واقعاً به یک عادت تبدیل شود، اثر بسیار خوبی دارد. می‌تواند هر چیزی باشد - یک تقویم، یک دفترچه یادداشت، استفاده از رایانه - هر قالبی که برای شما مناسب باشد.

بنویسید که چه زمانی و در چه کلاس‌هایی شرکت می‌کنید، چه زمان کلاس خصوصی دارید، یا به تنهایی تمرین می‌کنید. نیازی به نوشتن یک مقاله طولانی نیست - یک علامت تیک یا یک یادداشت کوتاه کافی است.

مرور بصری حضور هفته به هفته، به تمرینات شما شتاب می‌دهد. شما آن رشته علامت‌های تیک در طول هفته‌ها و ماه‌ها امتداد یافته است را خواهید دید و در نتیجه شکستن این روند سخت‌تر از حفظ آن می‌شود.

این همان اصلی است که پشت روش بهره‌وری "زنجیره را پاره نکنید" نهفته است. یک قدرت روانی در دیدن پیشرفت مداوم وجود دارد، حتی زمانی که این پیشرفت تازه در حال ظهور است.

و این یادداشت‌ها هدف دیگری را نیز دنبال می‌کند: شکاف‌ها را فوراً قابل مشاهده می‌کند. اگر در حال پیگیری حضور و غیاب هستید و ناگهان متوجه می‌شوید که دو هفته متوالی غیبت داشته‌اید، می‌توانید قبل از اینکه این الگوی غلط تثبیت شود، مسیر را اصلاح کنید.

بدون ردیابی، به راحتی می‌توان آگاهی را از دست داد. در سوال اینکه آیا شما ثابت قدم بوده‌اید یا خیر، "شاید" وجود ندارد. این دفترچه حقیقت را به شما می‌گوید و ارزیابی مبهم از ثبات شما در حافظه‌تان را از بین می‌برد.

اگر این یادداشت‌ها را با دفترچه خاطرات شمشیربازی‌تان ترکیب کنید بسیار عالی خواهد شد! زیرا آن به یک ابزار عالی برای توسعه و پیشرفت شما برای سال‌های آینده تبدیل خواهد شد!



اجتناب از خود تخریبی

یکی از بزرگترین موانع برای حفظ چرخه هفتگی، عوامل بیرونی نیستند - بلکه تصمیماتی هستند که والدین می‌گیرند و ناخودآگاه آموزش فرزندشان را تضعیف می‌کنند.

من این نقش را بارها و بارها دیده‌ام: والدین به پیشرفت شمشیربازی فرزندشان متعهد می‌شوند، هزینه درس و کلاس‌ها را پرداخت می‌کنند، به مسابقات می‌روند، وقت و پول سرمایه‌گذاری می‌کنند - اما در مورد برنامه‌ریزی تصمیماتی می‌گیرند که همه آنها را خراب می‌کند.

رایج‌ترین آنها تعطیلاتی است که هفته قبل از مسابقات قهرمانی کشور یا مسابقات بزرگ برنامه‌ریزی شده دیگر. خانواده خسته و با پرواززدگی برمی‌گردند، شمشیرباز دو هفته است که به سلاح دست نزده است و حالا قرار است در بالاترین سطح رقابت کند. والدین تعجب می‌کنند که چرا فرزندشان عملکرد ضعیفی دارد، و آن را به زمانی که انتخاب کرده‌اند ربط نمی‌دهند.

اغلب والدین فرض می‌کنند که بعدها یک جلسه جبرانی فشرده در نظر خواهند گرفت. "وقتی برگشتیم، چند جلسه اضافی درخواست خواهیم کرد." اما تمرین به این شکل جواب نمی‌دهد. شما نمی‌توانید دو هفته یادگیری را در یک جلسه جبرانی فشرده کنید. **اثر مرکب نیاز به ثبات دارد**، نه جبران.

هیچ یک از این تصمیمات از نیت بد ناشی نمی‌شود. والدین با متعادل کردن اولویت‌های چندگانه، انعطاف‌پذیر و عمل‌گرا بودن واقعاً معتقدند که انتخاب‌های معقولی انجام می‌دهند.

اما آنها همان ثباتی را که سعی در حفظ آن دارند، تضعیف می‌کنند.



راه حل خیلی ساده است اما نیاز به **نظم و انضباط** دارد: قبل از هرگونه تصمیم‌گیری در مورد برنامه‌ریزی خانواده، تقویم شمشیربازی را بررسی کنید. تاریخ مسابقات، برنامه تمرینی، جدول زمانی فصل رقابت - همه اینها باید بخشی از فرآیند برنامه‌ریزی شما باشند.

با مربی خود در مورد آنچه منطقی است صحبت کنید. آیا این تعطیلات خانوادگی با مسابقات بزرگ تداخل دارد؟ آیا رویداد مورد نظر شما در یک دوره تمرینی حیاتی قرار می‌گیرد؟ آیا آن زمان‌بندی ریتم هفتگی که برای ایجاد آن تلاش کرده‌ایم را مختل می‌کند؟

و اگر پاسخ مثبت است، یا زمان‌بندی متفاوتی را انتخاب کنید یا تصدیق کنید که چیز دیگری را بر تمرین شمشیربازی اولویت می‌دهید - که اشکالی ندارد، اما در مورد آن صادق باشید. رشد فرزندتان را خراب نکنید و سپس تعجب نکنید که چرا پیشرفت نمی‌کنند.

خانواده‌هایی که شمشیربازانشان به طور مداوم پیشرفت می‌کنند، کسانی نیستند که هرگز اختلاف نظر ندارند. آنها کسانی هستند که بر اساس **تعهد تمرینی** برنامه‌ریزی می‌کنند، نه اینکه انتظار داشته باشند تمرین در هر چیز دیگری انعطاف‌پذیر باشد.

Igor Chirashnya