

مثلث والدین - شمشیرباز - مربی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۵/۵/۱۰

تقریباً در هر مسابقه ای که شرکت می کنم چنین لحظه ای اتفاق می افتد که وقتی یک شمشیرباز پس از باخت از پیست پایین می آید، و قبل از اینکه زمانی برای برداشتن ماسک خود داشته باشد، پدر و مادرش که کنار استاده اند به او می گویند: "چرا وقتی او روی خط انتهایی قرار داشت، اتک خود را تمام نکردی؟ تو اونجا فرصت خوبی داشتی!" یا "به جای ضدحمله هم باید دفاع می کردی!".



چشمان شمشیرباز از حدقه بیرون می زند. سرش را تکان می دهد، چیزی نمی گوید و می رود تا کیفش را جمع کند. والدین فکر می کنند که به او کمک کرده اند. بلکه برعکس است. آنها هیچ کمکی به او نکرده اند. آنها فقط خودشان را وارد گفتگویی کرده اند که هرگز قرار نبود در آن شرکت کنند - و با این کار، مربی را نیز تضعیف کرده اند، شمشیرباز را گیج کرده اند، و به رابطه ای که در این مثلث مهم است آسیب رسانده اند: و آن اعتماد بین فرزند و والدین است.

من بیش از یک دهه است که مربیگری می کنم و به همین مدت چندین شمشیرباز رقابتی را تربیت کرده ام. من در هر طرف این معادله بوده ام - مربی در حال تماشای پدر و مادری است که برنامه آمادگی ذهنی یک هفته ای بازیکن را در عرض ۳۰ ثانیه خنثی می کنند، و والدین مستقر در جایگاه تماشاچیان معتقدند که فرزندشان اشتباهی مرتکب شده است که با جدیت می خواهند آن را اصلاح کنند. من می دانم چقدر سخت است. و من می دانم که اکثر والدینی که اینگونه ورود می کنند، این کار را از روی منیت انجام نمی دهند - آنها این کار را به این دلیل انجام می دهند که فرزندشان را دوست دارند و تحمل تماشای تقلا و شکست او را ندارند.

اما عشق بدون ساختار باعث هرج و مرج می شود. و این همان چیزی است که این مقاله در مورد آن صحبت می کند: **ساختار**.

سه نقش، سه خط سیر، یک مثلث

رابطه والد، شمشیرباز و مربی تنها زمانی نتیجه می دهد که هر فرد در خط سیر خود بماند. نه به این دلیل که این خطوط انعطاف ناپذیر هستند یا به این دلیل که یک نقش مهم تر از نقش دیگر است، بلکه به این دلیل که عبور از خطوط همدیگر باعث سردرگمی می شود - و **سردرگمی دشمن عملکرد است**.

خط سیر مربی توسعه فنی، تاکتیکی و ذهنی بازیکن است. مربی تصمیم می گیرد که در تمرین روی چه چیزی کار کند، چه برنامه بازی را برای مسابقه پیاده کند، چه تنظیماتی را بین بازی ها، بین رویدادها و بین مسابقات انجام دهد. مربی در مورد تکنیک بازخورد

می دهد، دست حریف را می خواند و پیشرفت رقابتی شمشیرباز را کنترل می کند. این تخصص مربی است و باید به آن احترام گذاشته شود حتی زمانی که - به خصوص وقتی - با تصمیمی مخالف هستید.

خط سیر شمشیرباز اجرا و مالکیت است. شمشیرباز همان کسی است که روی پیست قرار دارد. او در زمان واقعی تصمیم می گیرند. او بازی را به گونه ای احساس می کند که هیچ کس که از کنار خط تماشا می کند نمی تواند به طور کامل درک کند. وظیفه او جذب درس ها و راهنمایی های مربیگری، اجرای برنامه و پذیرفتن مسئولیت نتیجه - خوب یا بد - است.



خط سیر والدین تدارکات، حمایت عاطفی و تهیه مقدمات چشم انداز کلی است. شما بازیکن را به تمرین می آورید. به مسابقات می برید. مطمئن می شوید که او خوب غذا می خورد، درست می خوابد، هیدراته می شود و تجهیزات سالمی دارد. شما یک شبکه ایمن عاطفی را فراهم می کنید که به او اجازه می دهد بدون ترس از قضاوت در خانه روی پیست خطر کند. و در عین حال شما دیدگاه درازمدت را حفظ می کنید و آن همان چیزی است که شمشیربازی را بخشی از رشد کودک شما می داند، نه کل آن را.

وقتی به این سه خط احترام گذاشته شود، سیستم به زیبایی کار خواهد کرد. وقتی این سه خط رعایت نشوند، همه چیز خراب می شود. متأسفانه یکی از مشهودترین حاشیه ها در مسابقات راهنمایی والدین از کنار زمین است که باید خاموش شود. آنچه در طول یک بازی در زمین مسابقه اتفاق می افتد، بارزترین دلیل مشکلات است. شکست های عمیق تر ارتباطی قبل و بعد از آن، در لحظاتی که هیچ کس مراقب نیست، اتفاق می افتد.

حقیقت ناراحت کننده در مورد مشتریان پول دهنده

بگذارید چیزی بگویم که اکثر مربیان با صدای بلند نمی گویند.

والدین هزینه شمشیربازی فرزندشان را پرداخت می کنند. آنها هزینه کلاس ها، عضویت در باشگاه، آموزش های خصوصی برای مسابقات، سفر و تجهیزات را پرداخت می کنند. این امر پویایی ای ایجاد می کند که به ندرت مورد توجه قرار می گیرد: والدین یک مشتری پرداخت کننده هستند و مربی، به نوعی، خدماتی را ارائه می دهد. این امر باعث می شود که مربیان واقعاً خجالت بکشند که به والدین بگویند عقب نشینی کنند.

اعتراف می کنم - من به ندرت از والدین باشگاه خودم درخواست می کنم که سکوت کنند، زیرا آنها پول می دهند تا فرزندشان نتیجه بگیرد. اگر آنها فکر می کنند توصیه های ناخواسته آنها کمک کننده است، خوب، در بیشتر موارد ترجیح می دهم نظرم را برای خودم نگه دارم تا اینکه رابطه فی ما بین خودمان را به خطر بیندازم.

اما حقیقت این است که این واقعیت که شما برای مربیگری هزینه می کنید، نمی تواند به شما اجازه دهد که بعنوان کمک مربی عمل کنید. شما برای تخصص شمشیربازی هزینه می پردازید، همان طور که به یک پزشک یا یک معلم خصوصی پول می دهید. شما نمی توانید در کنار معلم ریاضی فرزندتان بایستید و راه حل های جایگزین را در طول درس ارائه دهید، یا در کنار یک جراح قرار گیرید و پیشنهادهایی به او بدهید. با وجود اینکه در ChatGPT مطالب زیادی درباره این موضوعات خوانده باشید. در اینجا نیز همین اصل صادق است.

سرمایه گذاری مالی شما به شما این حق را می دهد که در طول زمان از مربی حرفه ای بودن، روابط عمومی و نتایج را انتظار داشته باشید. اما این کار به شما حق هدایت مربیگری را نمی دهد.



لحظهٔ پسا مسابقه

رایج ترین شکست ارتباطی که من می بینم - و متأسفانه در هر مسابقه آن را می بینم - اتفاقی است که در پنج دقیقهٔ اول پس از پایان یک مسابقه رخ می دهد.

این یک قانون بسیار ساده است و من نمی توانم آن را به اندازهٔ کافی قوی بیان کنم: پس از یک مسابقه بازخورد فنی به کودک خود ندهید. نه بعد از باخت، نه بعد از برد. و نه هیچ وقت. زیرا این وظیفه مربی است.

می دانم به چی فکر می کنید "اما من اشتباه را به وضوح دیدم. واضح بود. هر کسی می توانست آن را ببیند." شاید حق با شماست شاید واضح بود. اما این مهم نیست. مهم این است که چه کسی، چگونه و چه زمانی این پیام را ارائه می دهد.

وقتی والدین بازخورد فنی می دهند، چندین اتفاق همزمان می افتد که هیچ کدام خوب نیستند. این باعث گیج شدن شمشیرباز می شود، به خصوص اگر مشاهدهٔ والدین با آنچه مربی روی آن کار کرده است، در تضاد باشد. این امر اقتدار مربی را تضعیف می کند - اگر قرار است والدین کار مربی را انجام دهند، شمشیرباز چه نیازی به مربی دارد؟ و از همه مهم تر، والدین را از یک پناهگاه امن به یک ارزیاب دیگر تبدیل می کند، یک نفر اضافی که عملکرد او را ارزیابی می کند.

پس در عوض چه باید کرد؟

اگر فرزندان تازه باخته است: برای آن کاملاً آماده باشید. دستی روی شانه اش بگذارید و به او بگویید: "به خاطر رقابتت به تو افتخار می کنم." سکوت اغلب اوقات بهتر از صحبت کردن است. بگذارید فرزندان خودش را پردازش کند. اگر او می خواهد صحبت کند، بگذارید خودش شروع کند. اگر نمی خواهد، به خواستهٔ او احترام بگذارید.

اگر فرزندان برنده شده است: به طور مختصر و متناسب جشن بگیرید. "بازیت عالی بود!" دلیل برنده شدن او را تشریح نکنید. حریف را سرزنش نکنید، به شانس یا تصمیم داور اهمیت خاصی بدهید. به او اشاره نکنید که حتی در پیروزی چه کاری می توانست بهتر انجام دهد. بگذارید از آن بُرد لذت ببرد.

گفتگوی فنی دقیق متعلق به مربی است و اغلب لازم نیست در مسابقات انجام شود. بسیاری از مربیان ترجیح می دهند در تمرین بعدی به مسائل فنی بپردازند، آن هم زمانی که احساسات فروکش بکند و شمشیرباز در واقع می تواند اطلاعات را جذب کند.

مسیر برگشت به خانه

اگر لحظهٔ پسا مسابقه رایج ترین لحظهٔ خرابکاری باشد، اما بیشترین آسیب در مسیر برگشت به خانه رخ می دهد.

شما مخاطبانی دارید که اسیر شما هستند. فرزندان از نظر جسمی قادر به ترک آنجا نیست. احساسات آن روز هنوز خام است. و شما، والدین، هشت ساعت است که در نزدیکی او مانده‌اید و کاری جز تماشا و جمع‌آوری نظرات در مورد هر کار اشتباهی که فرزندان انجام داده، نداشته‌اید.

من در طول سال‌ها با شمشیربازان زیادی صحبت کرده‌ام و می‌دانم که بسیاری از آن‌ها از مسیر برگشت به خانه بیشتر از خود مسابقه می‌ترسند. نه به این دلیل که والدین آن‌ها بی‌رحم هستند، بلکه به این دلیل که ماشین به یک گزارش غیرارادی تبدیل می‌شود که در آن هر اشتباهی تجزیه و تحلیل می‌شود و هر نتیجه‌ای واکاوی می‌شود. این گونه است که کودک می‌آموزد که رقابت هزینه دارد: و آن بازجویی پس از مسابقات است.

در طول سال‌ها، با پسر، یاد گرفته‌ام که این موضوع را به طور متفاوتی مدیریت کنم. بعد از یک باخت سخت، آن را نادیده می‌گیرم یا حداکثر به سادگی می‌گویم: "اگر دوست داری در مورد این مسابقه صحبت کنی، خوشحال می‌شوم که صحبت کنیم. در غیر این صورت، می‌توانیم در مورد هر چیز دیگری صحبت کنیم و هر زمان که خواستی به آن برمی‌گردیم!".

گاهی اوقات به این ختم می‌شود که «چیزی برای بحث وجود ندارد». گاهی اوقات به یک گفتگوی مفصل منجر می‌شود. اما نکته اصلی این است که این انتخاب او است، نه من. او می‌داند که من قرار نیست از او انتقاد کنم. به هر حال، می‌دانم که او با میل به باخت به آن سوی کشور سفر نکرده است - و چنین اتفاقی همیشه پیش می‌آید.

اما ایجاد آن اعتماد سال‌ها طول کشید. آن یک شبه اتفاق نیفتاد و تصادفی هم نبود. این اتفاق افتاد زیرا من بارها و بارها آگاهانه تصمیم گرفتم که فضای ماشین را امن نگه دارم، البته پس از اینکه سهم خودم از اشتباهات را به عهده گرفتم و از آنها درس گرفتم. والدینی که در این مسیر زودتر این را بفهمند: همین حالا شروع می‌کنند. مطمئن باشید چنین سرمایه‌گذاری حتماً نتیجه می‌دهد.



آنچه از تماشای بازی های پسر من آموختم

پسر من یکی از برترین شمشیربازان ایة نوجوانان آمریکا است. در سه دوره اخیر مسابقات NAC، او دو مدال طلا و یک برنز کسب کرده است. و این چیزی است که فکر می‌کنم دیدگاه مرا از بسیاری از والدین شمشیرباز دیگر متمایز می‌کند: در حالی که من واقعاً معتقدم که او یکی از پشیمانان گروه سنی خود است، اما می‌دانم که سهم قابل توجهی از بازی ها و مسابقات خود را از دست خواهد داد و من کاملاً با این موضوع مشکلی ندارم.

برخلاف بسیاری از والدینی که مشاهده می‌کنم، برای من نتیجه فوری تجربه را تعریف نمی‌کند، حتی اگر با یک باخت بد در اولین بازی حذفی او همراه باشد. نه اینکه نمی‌خواهم او برنده شود - پر واضح است که شدیداً هم این را دوست دارم. اما فکر می‌کنم، وقتی که او را تماشا می‌کنم، ضربان قلبم کندتر از والدین دیگر است. من یاد گرفته‌ام که از شمشیربازی او به صورت انتزاعی لذت ببرم، بدون اینکه نتیجه را به آن بچسبانم.

برای مثال، بازی های کسب مدال برنز او در مسابقات قهرمانی کشور برای من بسیار جالب‌تر از بازی های طلایش بود. در حالی که از قهرمان نشدن او در آن روز متأسف بودم، کیفیت مبارزات او در جدول های ۱۶ و ۸ نفر برتر فوق‌العاده بود - عمق تاکتیکی، خونسردی، و تنظیماتی

که بین ضربات انجام می‌داد. با اینکه بازی نیمه‌نهایی را در یک دقیقه اولویت پایانی (وقت اضافی) باخت. آن یک تراژدی برایم نبود. بلکه برای من کلی اطلاعات در بر داشت. و از همه مهم تر، او فهمیده است که در مسابقات بعدی چه اتفاقی باید بیفتد.

بیشتر والدین بدون اینکه به عواقب کار فکر کنند، یک باخت شیرین را به یک برد زشت ترجیح می‌دهند. من این غریزه را درک می‌کنم. اما فکر می‌کنم اشتباه است. اگر بتوانید یاد بگیرید که کیفیت شمشیربازی فرزندان را صرف نظر از نتیجه درک کنید، خودتان را از فراز و نشیب‌های احساسی که بسیاری از خانواده‌های شمشیربازی را نابود می‌کند، رها می‌کنید - و فرزندان را آزاد می‌کنید تا بدون تحمل بار انتظارات شما، رقابت کنند.



چه زمانی و چگونه با مربی صحبت کنیم

والدین باید با مربیان ارتباط برقرار کنند. این اختیاری نیست بلکه ضروری است. اما نحوه و زمان آن بسیار مهم است.

دلایل خوب برای تماس با مربی وجود دارد و آن شامل اطلاعات لجستیکی مانند تداخل برنامه‌ها، آسیب‌دیدگی و برنامه‌های سفر؛ سوالاتی در مورد رشد بلندمدت فرزندان؛ بحث در مورد فراوانی تمرینات یا برنامه‌ریزی درسی؛ و ابراز نگرانی در مورد وضعیت عاطفی یا انگیزه فرزندان است. همان طور که در پست **۹ ویژگی که باشگاه و مربی شمشیربازی باید داشته باشد** ارائه کردم، باشگاه و مربیان شما باید برای این نوع ارتباط، سیاست درهای باز داشته باشند.

چه چیزهایی در گفتگوی والدین و مربی جایی ندارد: زیر سوال بردن تصمیمات تاکتیکی گرفته شده در طول یک مسابقه، اشاره به دلیل باخت فرزندان در یک مسابقه خاص، **مقایسه تمرین فرزندان با تمرین یک شمشیرباز دیگر**، یا **اعتراض به تصمیم داور**. این مکالمات مربی را در موقعیت دفاعی قرار می‌دهد و به ندرت به نتیجه مثبتی منجر می‌شود.

زمان نیز مهم است. قبل یا بعد از تمرین، در یک لحظه آرام، یا از طریق یک مکالمه برنامه ریزی شده - این کار سازنده است. اما بلافاصله بعد از یک بازی، جلوی فرزندان یا در مقابل سایر والدین - این مخرب است. به این قانون مطلق نیز توجه کنید: هرگز مربی را جلوی فرزندان نقد نکنید. حتی اگر حق با شما باشد. حتی اگر مربی اشتباه کرده باشد. این مکالمه به صورت خصوصی بین بزرگسالان باید انجام شود. لحظه ای که فرزند شما می بیند که مربی او را تضعیف می کنید، اعتماد به کل آن مثلث شکسته می شود. همان طور که سال ها پیش نوشتم - به مربی خود اعتماد کنید یا یک مربی جدید پیدا کنید. اما سعی نکنید کار او را انجام دهید.

پروتکل ارتباطی مسابقات

همچنین یک لایه عملی و لجستیکی برای ارتباط والدین و مربی وجود دارد که نادیده گرفته می شود و آن احساسی نیست بلکه عملیاتی است. اما مهم است.

در هر مسابقه بزرگ، یک مربی چندین شمشیرباز را در چندین رویداد به طور همزمان مدیریت می کند. مربی از نظر فیزیکی نمی تواند یکباره همه جا باشد. این به این معنی است که والدین اغلب به عنوان پیوند ارتباطی عمل می کنند - و انجام این کار به خوبی یک کمک واقعی است.

قبل از مسابقه، یک پروتکل ساده برای ارسال پیامک با مربی فرزندتان تنظیم کنید. چیزی شبیه به این: "علی در مرحله بعد در پول ۵ روی پیست ۳ بازی دارد (تا الان ۳ برد، ۱ باخت داره)" یا اینکه "بازی حذفی محمد اعلام شد، و روی پیست ۷ خواهد بود. سیدبندی اولیه او ۱۴ و حریف ۳ است." کوتاه، واقعی، به موقع. بدون تحلیل، بدون تفسیر سرمقاله‌ای. فقط اطلاعاتی که مربی نیاز دارد تا در زمان مناسب در مکان مناسب باشد.

این یکی از ارزشمندترین کارهایی است که والدین می‌توانند در یک مسابقه انجام دهند. البته این کار برای آنها خیلی جذاب نیست. زیرا حس مربیگری را به کودک نمی‌دهد. اما مستقیماً بر این موضوع تأثیر می‌گذارد که مربی فرزند شما در طول مسابقات بر کار او اشراف دارد و اطلاعات صحیح و مهم را دریافت می‌کند یا خیر.



یادداشتی برای شمشیربازان

این پست بیشتر خطاب به والدین است، اما شمشیربازان: شما هم در این مثلث مسئولیت‌هایی دارید.

با افزایش سن - به خصوص از سن نوجوانان به بالا - باید به طور فزاینده‌ای در گفتگوهای مربوط به پیشرفت خود مشارکت داشته باشید. باید بتوانید به مربی خود بگویید که روی چه چیزی کار می‌کنید، با چه چیزی مشکل دارید و اهدافتان چیست. شما باید کسی باشید که نتایج پول خود را به مربی خود می‌گویید، نه والدینتان. شما باید کسی باشید که بعد از یک جلسه درس هر سؤالی که دارید از مربی تان بپرسید، نه اینکه منتظر بمانید تا والدینتان از طرف شما سؤال کنند.

این به طور خودکار اتفاق نمی‌افتد. این مهارتی است که وقتی والدین و مربیان فضایی برای آن ایجاد می‌کنند، توسعه می‌یابد. اما شما باید وارد آن فضا شوید. شمشیربازی که مسئولیت ارتباط خود را - با مربی، با والدین، با خودش - بر عهده می‌گیرد، شمشیربازی است که پایه و اساس استقلال خود را بنا می‌کند، استقلالی که بسیار فراتر از محدوده فعالیتش به او کمک خواهد کرد.

هدف این است که به تدریج از مثلثی که در آن والدین و مربی در مورد شما صحبت می‌کنند، به سیستمی تغییر مکان دهید که در آن شما در مرکز توسعه خود باشید. زمانی که به یک نوجوان تبدیل می‌شوید، باید بیشتر این مکالمات را مستقیماً با مربی خود داشته باشید و والدین شما دوباره به نقش حمایتی خود بازگردند.

به سیستم اعتماد کنید

من درک می‌کنم که چرا والدین پا را فراتر می‌گذارند. واقعاً درک می‌کنم. شما سرمایه فراوانی، ساعت‌های بی‌شماری و انرژی عاطفی عظیمی را صرف شمشیربازی فرزندتان کرده‌اید. و دوست دارید این شمشیربازی جواب بدهد. دوست دارید کمک کنید. و تماشای دست و پنجه نرم کردن فرزندتان از کنار زمین غیرقابل تحمل است.

اما بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید - سخت‌ترین و مهم‌ترین کار - این است که **به سیستم اعتماد کنید**. به مربی اعتماد کنید تا کارش را انجام دهد. به فرزندتان اعتماد کنید تا روی پیست شمشیربازی با مشکلات خودش بجنگد. به فرآیندی که شما را به این نقطه رسانده است، اعتماد کنید.



فرزند شما به مربی دیگری نیاز ندارد. او قبلاً یکی را دارد. چیزی که او نیاز دارد پدر و مادر است - کسی که بدون توجه به نتیجه و امتیاز او را دوست داشته باشد، زمانی که در ورزش احساس بی‌نظمی می‌کند، محیط باثباتی را برایش فراهم می‌کند، کسی که فضایی مسیر خانه را امن نگه می‌دارد، و کسی که بتواند یک باخت زیبا در نیمه‌نهایی را تماشا کند و به جای مدال از دست رفته، آن بازی فوق‌العاده را تحسین کند.

این خط سیر شماسست و مهم‌ترین مسیر این مثلث هم هست.

IGOR CHIRASHNYA