



تأليف

د. مصطفى عبد المجيد

مؤسس ورئيس الاتحاد الدولي للحماية الشخصية والدفاع عن النفس

دار نوارس للنشر والتوزيع

اسم الكتاب: أساليب التدريب الحديثة في فنون الدفاع عن النفس

التصنيف: تنمية وتدريب

اسم المؤلف: د. مصطفى عبد المجيد

تدقيق: سلوة صلاح

مراجعة وتنسيق: أميرة إسماعيل

تصميم غلاف: ريم حسين

رقم الإيداع: ٢٠٢٤/١٠٢٨٣

التقييم الدولي: ١-٤٣٥-٧٣٠-٩٧٧-٩٧٨

دار نولس للنشر والتوزيع \_ جمهورية مصر العربية - القاهرة

[mohamedsabrymohamed27@gmail.com](mailto:mohamedsabrymohamed27@gmail.com)



أي تقليد للكتاب أو نشره بأي طريقة كانت دون موافقة من صاحب العمل، سيعرض نفسه للمساءلة القانونية، حيث أن ملكية الفكر والآراء والمادة المتواجدة بالكتاب، تعود للكاتب فقط لا غير، ولا يجوز بيع أو توزيع هذا الكتاب إلا بموافقة الناشر وحفظ حقوق المؤلف.

## إهداء

- إلى والدي رحمهم الله ، فلولاهما لما وُجِدْتُ في هذه الحياة، فمنهما تعلّمت الصمود مهما كانت الصعوبات.
- وأسأل الله- تعالى- أن يرحمهما رحمة واسعة، ويجعل الجنة مسكنهم ويرزقهم مصاحبة نبيه في الجنة.
- وأن يجعل هذا الكتاب فاتحة خير لي ولكل المدربين، وأن يجعل ثواب العلم النافع في ميزان حسنات والدي.
- وإلى زوجتي وأولادي، أسرتي الصغيرة. وأتمنى من الله أن يوفقهم لكل خير ولا يحرمني منهم أبداً.
- وإلى إخوتي وكل أهلي الذين كانوا بجانبني في كل وقت ما حرمني منكم أبداً.
- إلى كل من علمني منذ الصغر وحتى الآن، وكان سبباً في تكوين شخصيتي.
- وإلى أصدقائي وزملائي في جميع المجالات وفي كل الدول الذين يحبون لنا الخير.

## تعريف بالمؤلف

الاسم: مصطفى أحمد عبد المجيد الشافعي.

الشهرة: مصطفى عبد المجيد.

المؤهل:

بكالوريوس إعلام - دكتوراه في إدارة أعمال - دكتوراه في الفنون القتالية.

الخبرات:

- خبير ومدرب دولي فنون قتالية.
- مؤسس ورئيس الاتحاد العالمي للحماية الشخصية والدفاع عن النفس.
- نائب رئيس الاتحاد العالمي للفنون القتالية.
- نائب رئيس الاتحاد العربي للكاراتيه الموحد جينرال " سابقا "
- محاضر ومختبر لدورات المدربين والحكام للكاراتيه التقليدي والجينرال بالكويت.
- محاضر ومختبر لدورات المدربين والحكام للوشو كونغ فو بالكويت.
- المستشار الفني ورئيس اللجنة العليا للحكام باللجنة الكويتية للكاراتيه الموحد والتقليد.
- مدرب منتخب الكويت المشارك ببطولة العالم للكاراتيه الموحد جينرال 2019
- رئيس اللجنة العليا لحكام الوشو كونغ فو باللجنة الكويتية للوشو كونغ فو " سابقا "

## الاحزمة :

- حزام أسود 10 دان سلف دفنس.
- حزام أسود 7 دان كارا تيه.
- حزام أسود 7 دان ايكيدو.
- حزام أسود 6 دان كونغ فو.
- حزام أسود 6 دان كيك بوكسينج.

## مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم  
" وما أوتيتم من العلم إلا قليلا "

إيمانًا مني بضرورة توصيل المعلومات الرياضية للأجيال الصاعدة من المدربين والحكام واللاعبين، للتدريب بالطرق العلمية الصحيحة ، فقامت بالبداية بتأليف بعض الكتب بداية من شهر رمضان 2020. وسوف نبدأ بهذا الكتاب ليكون بداية سلسلة من الكتب لوصف أهم المبادئ والمقومات التي يجب أن يتحلى بها المدربين أثناء تدريب اللاعبين .

وهذا الكتاب يقوم بتوجيه المدربين إلى أهم ما يجب عليهم القيام به أثناء التدريب وقبل البطولات وأثناء البطولات وبعد البطولات وعند حدوث الإصابات وفترات الاستشفاء.

وسوف نقوم في الكتب القادمة بإذن الله بتقديم دراسة مستفيضة لكل فصل من فصول هذا الكتاب إلى جانب نتائج التدريب والتحليل العملي حتى يستفيد كل مدرب وكل لاعب في مصر وفي الوطن العربي كله.

فاللهم نسالك أن تسدد خطانا، وتجعل هذا العمل نافعًا ومفيدًا للجميع .

والله المستعان.

مصطفى أحمد عبد المجيد

2024 / 4 / 16

## الفهرس

### الفصل الأول: أساليب التدريب الحديثة:

- تطور أساليب التدريب في فنون الدفاع عن النفس.
- دمج التكنولوجيا والبحث العلمي في التدريب.
- تقنيات محددة لتحسين القوة والسرعة والمرونة والقدرة على التحمل.

### الفصل الثاني: التدريب العقلي وعلم النفس الرياضي:

- تطوير عقلية رابحة.
- التغلب على الحواجز والمخاوف العقلية.
- تقنيات التصور وتحديد الأهداف.

### الفصل الثالث: التدريب التقني وتنمية المهارات:

- إتقان الأساسيات.
- تقنيات واستراتيجيات متقدمة.
- القتال (السجال) والتطبيق المباشر للتقنيات.

### الفصل الرابع: التكييف البدني:

- أهمية القوة والتكييف في فنون الدفاع عن النفس.
- التدريبات عينة ونظم التدريب.
- تقنيات الوقاية من الإصابات التعافي.

### الفصل الخامس: التدريب للبطولات:

- وضع أهداف واقعية والمعالم.

- هيكلة معسكر تدريب البطولة.
- التحضير الذهني والبدني للمنافسة.

### الفصل السادس: التغذية والانتعاش:

- أهمية التغذية السليمة للاعب فنون الدفاع عن النفس.
- تقنيات الاسترداد وبروتوكولات ما بعد التدريب.
- النوم وتأثيره على التدريب والأداء.

### الفصل السابع: إدارة الإصابات وإعادة التأهيل:

- إصابات لاعبي فنون الدفاع عن النفس المشتركة والوقاية منها.
- مراحل إعادة التأهيل بعد الإصابة.
- متى تطلب المساعدة الطبية المتخصصة؟

### خاتمة:

- خلاصة النقاط الرئيسية.
- تشجيع القراء على تنفيذ ما تعلموه.
- الأفكار النهائية في رحلة لتصبح لاعب فنون دفاع عن النفس على مستوى البطولة.

### التذييل

- موارد لمزيد من القراءة.
- مسرد المصطلحات.



## الفصل الأول:

### أساليب التدريب الحديثة



## • أولاً : تطور أساليب التدريب في فنون الدفاع عن النفس

كان تطوير أساليب التدريب في فنون الدفاع عن النفس عملية ديناميكية ، متأثرة بالعوامل الثقافية والتاريخية والتكنولوجية. وفيما يلي لمحة موجزة:

1- **الأساليب التقليدية:** تطورت فنون الدفاع عن النفس في البداية من

تقنيات القتال المستخدمة للدفاع عن النفس والحرب. ركزت

الأساليب التقليدية على تطوير المهارات القتالية العملية، وغالبًا ما تنتقل شفهيًا ومن خلال التدريب البدني الشاق.

2- **إضفاء الطابع الرسمي والتنظيم:** بمرور الوقت أصبحت العديد من

فنون الدفاع عن النفس رسمية في أنظمة ذات أساليب تدريب منظمة.

وشمل ذلك تطوير أشكال (كاتا) لممارسة التقنيات ، وكذلك إنشاء أحزمة أو رتب للدلالة على التقدم كذلك.

3- **دمج الفلسفة والروحانية:** العديد من فنون الدفاع عن النفس مثل

الكاراتيه والكونغ فو والأيكيدو أدمجت الجوانب الفلسفية والروحية في

أساليب تدريبهم، وشمل ذلك مفاهيم مثل الانضباط والاحترام والانسجام والتي أصبحت مبادئ أساسية للتدريب.

4- **التحديث والتكيف:** في القرن 20 خضعت فنون الدفاع عن النفس تحديثاً كبيراً، وشمل ذلك إدخال اختلافات تركز على الرياضة مثل التايكوندو الأولمبي والكاراتيه التنافسي، والتي أكدت على تسجيل النقاط العملية عن دفاع النفس.

5- **دمج العلوم الرياضية:** مع التقدم في العلوم والتكنولوجيا الرياضية أصبحت أساليب التدريب في فنون الدفاع عن النفس أكثر تطوراً. وهذا يشمل استخدام برامج القوة والتكيف وعلم النفس الرياضي والتحليل الميكانيكي الحيوي لتحسين الأداء.

6- **التدريب المتبادل والأساليب الهجينة:** يشارك العديد من فناني الدفاع عن النفس الآن في التدريب المتبادل بدمج التقنيات والمفاهيم من أنماط متعددة؛ وقد أدى ذلك إلى تطوير أنماط هجينة مثل فنون القتال المختلطة (مما) والتي تجمع بين عناصر من مختلف فنون الدفاع عن النفس.

7- **إمكانية الوصول والعولمة:** أصبحت فنون الدفاع عن النفس أكثر سهولة على مستوى العالم مما أدى إلى تبادل الأفكار والتقنيات بين الثقافات المختلفة. وقد أثرى هذا أساليب التدريب المتاحة للمتدربين.

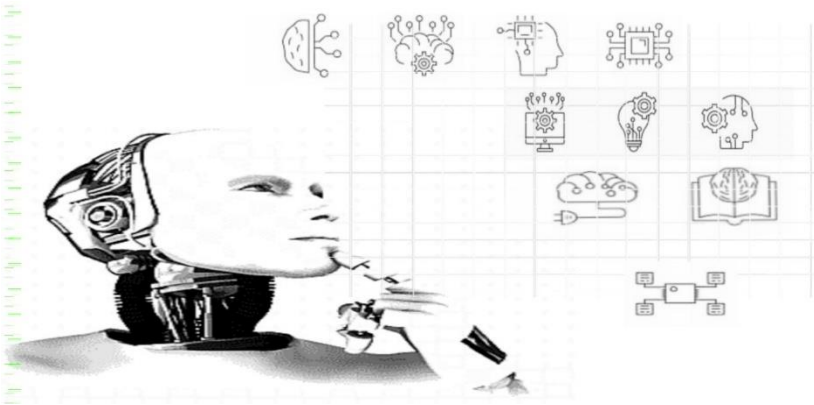
بشكل عام كان تطوير أساليب التدريب في فنون الدفاع عن النفس عملية ديناميكية، تشكلت من خلال مجموعة متنوعة من العوامل اليوم، يمكن

للممارسين الوصول إلى مجموعة واسعة من أساليب وأساليب التدريب، مما يسمح لهم بتخصيص تدريبهم وفقاً لأهدافهم وتفضيلاتهم الفردية.

## • ثانياً: دمج التكنولوجيا والبحث العلمي في التدريب:

كان لتكامل التكنولوجيا والبحث العلمي تأثير عميق على التدريب على فنون الدفاع عن النفس مما أدى إلى أساليب أكثر كفاءة وفعالية.

فيما يلي بعض الطرق الرئيسية التي تم من خلالها دمج التكنولوجيا والبحث العلمي في التدريب:



1- **التحليل الميكانيكي الحيوي:** يمكن للكاميرات عالية السرعة وتكنولوجيا التقاط الحركة تحليل الميكانيكا الحيوية لتقنيات فنون الدفاع عن النفس. هذا يسمح للممارسين بتحسين تحركاتهم لتحقيق أقصى قدر من الكفاءة والقوة.

2- **الواقع الافتراضي والواقع المعزز:** التكنولوجيا يمكن أن تخلق بيئات التدريب غامرة مما يسمح للممارسين لمحاكاة مباريات السجال أو تصور التقنيات المعقدة فيه.

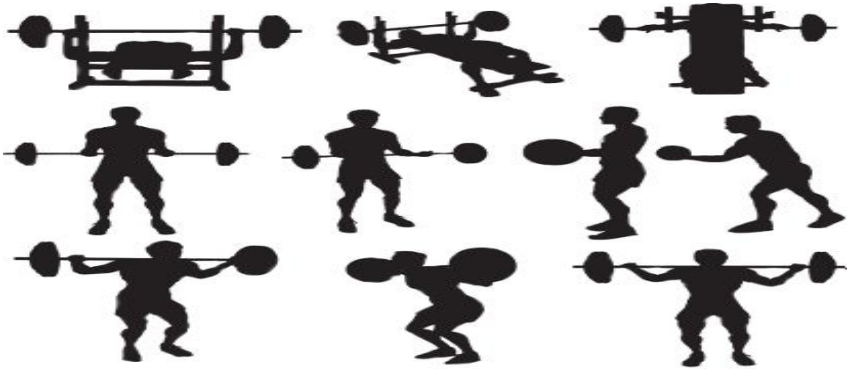
- 3- **تتبع الأداء:** يمكن للأجهزة القابلة للارتداء مثل الساعات الذكية وأجهزة تتبع اللياقة البدنية مراقبة معدل ضربات القلب والسرعات الحرارية المحروقة والمقاييس الأخرى أثناء جلسات التدريب. يمكن أن تساعد هذه البيانات الممارسين في تتبع تقدمهم وتعديل تدريبهم وفقاً لذلك.
- 4- **تطبيقات التدريب والموارد عبر الإنترنت:** يوجد الآن العديد من التطبيقات والمنصات عبر الإنترنت التي تقدم مقاطع فيديو تعليمية وبرامج تدريبية وأدوات تتبع لفناني الدفاع عن النفس. يتيح ذلك للممارسين الوصول إلى موارد تدريب عالية الجودة من أي مكان في العالم.
- 5- **أبحاث العلوم الرياضية:** قدم البحث العلمي حول مواضيع مثل: التغذية والتعافي و علم النفس الرياضي رؤى قيمة حول كيفية تحسين التدريب لأداء فنون الدفاع عن النفس. غالباً ما يستخدم هذا البحث لتطوير برامج التدريب القائمة على الأدلة.
- 6- **ابتكار المعدات:** أدى التقدم في علوم المواد إلى تطوير معدات أخف وزناً وأكثر متانة لتدريب فنون الدفاع عن النفس. يتضمن ذلك أشياء مثل الزي الرسمي عالي التقنية ومعدات الحماية وأدوات التدريب.
- 7- **تحليل البيانات والذكاء الاصطناعي:** يمكن استخدام تقنيات تحليل البيانات والذكاء الاصطناعي لتحليل بيانات التدريب وتقديم

ملاحظات شخصية للممارسين. يمكن أن يساعدهم ذلك في تحديد مجالات التحسين وتتبع تقدمهم بمرور الوقت.

بشكل عام أحدث تكامل التكنولوجيا والبحث العلمي ثورة في تدريب فنون الدفاع عن النفس؛ حيث زود الممارسين بالأدوات والأفكار التي لم تكن متوفرة في الماضي. وقد ساعد ذلك على جعل التدريب أكثر فعالية وكفاءة وفي متناول مجموعة واسعة من الناس.

### • ثالثاً: تحسين القوة والسرعة والمرونة والقدرة على التحمل:

أمراً ضرورياً لتدريب فنون الدفاع عن النفس. فيما يلي بعض التقنيات المحددة لكل منها



### ❖ قوة

1- **تدريب الوزن:** قم بدمج تمارين مثل القرفصاء والرافعة المميتة ومكابس البنش لبناء القوة الكلية

2- **تمارين وزن الجسم:** تمارين الضغط والسحب والانخفاضات رائعة لبناء القوة الوظيفية.

3- **بليوميتركس:** القفز يتقرفص، يقفز مربع ، و بيربي يمكن تحسين القوة المتفجرة.

4 - **تمارين متساوية القياس:** يمكن للألواح الخشبية والجدار والحوامل الثابتة بناء القوة بدون معدات.

5. - **عصابات المقاومة:** استخدم العصابات لتدريب المقاومة لتحسين القوة في حركات معينة.

### ❖ السرعة

1- **فترات العدو :** سباق لمسافات قصيرة ، ثم الراحة ، لتحسين السرعة.

2- **تدريبات أجيليتي :** يمكن لتدريبات السلم والتدريبات المخروطية وتشغيل المكوك تحسين السرعة وخفة الحركة

3- **تدريبات رد الفعل :** استخدم كرات التفاعل أو تدريبات الشريك لتحسين

- 4



**بليوميتركس:** تمارين القفز يمكن أيضاً تحسين السرعة من خلال تعزيز قوة العضلات.

5- **ممارسة التقنية:** يمكن أن تؤدي ممارسة التقنيات مع التركيز على السرعة أيضاً إلى تحسين السرعة الإجمالية.

### ❖ المرونة

1- **التمدد الديناميكي :** يمكن أن تؤدي تقلبات الساق ودوائر الذراع والطعنات إلى تحسين المرونة الديناميكية

2- **ثابت تمتد:** عقد تمتد لمدة 15-30 ثانية لتحسين مرونة ثابتة

3- **اليوغا أو بيلاتيس:** يمكن لهذه الممارسات تحسين المرونة العامة والتحكم في الجسم.



4- **رغوة المتداول:** استخدام الأسطوانة رغوة للإفراج عن التوتر في العضلات وتحسين المرونة.

5- **نشط معزولة تمتد:** أداء تمتد في حين التعاقد بنشاط العضلات



المعارضة لتحسين المرونة.

### ❖ التحمل

1- **تمارين القلب والأوعية الدموية:** يمكن للجري وركوب الدراجات والسباحة تحسين القدرة على التحمل بشكل عام

2- **التدريب المتقطع:** بدل بين التمارين عالية الكثافة ومنخفضة الكثافة لبناء القدرة على التحمل

3- **التدريب الدائري:** قم بإجراء سلسلة من التمارين بأقل قدر من الراحة لبناء القدرة على التحمل العضلي.

#### 4- التدرّيبات الخاصة بالرياضة: ممارسة تقنيات فنون الدفاع عن النفس لفترة طويلة لبناء القدرة على التحمل.



#### 5- تمارين التنفس: ممارسة تقنيات التنفس العميق لتحسين القدرة على التحمل التنفسي.

يمكن أن يساعدك دمج هذه التقنيات في نظام التدريب الخاص بك على تطوير القوة والسرعة والمرونة والقدرة على التحمل اللازمة لفنون الدفاع عن النفس. من المهم أن تبدأ تدريجياً والتشاور مع أخصائي اللياقة البدنية للتأكد من أنك تستخدم الشكل والتقنيات المناسبة لمنع الإصابة.

## الفصل الثاني:

### التدريب العقلي و علم النفس الرياضي



## ❖ أولاً: تطوير عقلية رابحة

يعد تطوير عقلية رابحة أمراً بالغ الأهمية للنجاح في فنون الدفاع عن النفس؛ حيث يساعدك على الاستمرار في التركيز والتحفيز والمرونة. فيما يلي بعض الاستراتيجيات الرئيسية لتطوير عقلية رابحة:



- 1- **حدد أهدافاً واضحة:** حدد أهدافك ، على المدى القصير والطويل. يمنحك هذا اتجاهها واضحا وحافزا للعمل من أجله
- 2- **كن إيجابياً :** قم بتنمية موقف إيجابي تجاه التدريب والمنافسة. ركز على نقاط قوتك وإنجازاتك بدلاً من التركيز على الإخفاقات.



3- **تصور النجاح:** تصور نفسك تحقيق أهدافك. هذا يساعد على

بناء الثقة والاستعداد الذهني للأحداث الفعلية

4- **التركيز على النمو:** احتضان التحديات كفرص للنمو.

تعلم من النكسات واستخدمها لتحسين مهاراتك.

5- **ابق ملتزما :** حافظ على التزام قوي بنظام التدريب وأهدافك.

الاتساق هو مفتاح النجاح



6- **إدارة الضغط** : تعلم كيفية إدارة الضغط والإجهاد بشكل فعال.

مارس تقنيات التنفس العميق أو اليقظة للبقاء هادئاً تحت الضغط.

7- **كن مرناً**: طور المرونة للتغلب على العقبات والنكسات. ابق مصمماً ومثابراً في مواجهة التحديات.

8- **طلب التعليقات**: كن منفتحاً على التعليقات من المدربين والأقران. استخدم النقد البناء لتحسين أدائك.

9- **البقاء جائعاً**: الحفاظ على الجوع للنجاح والتحسين المستمر. استمر في تحدي نفسك للوصول إلى آفاق جديدة.

10- **احتفل بالنجاح**: اعترف واحتفل بإنجازك مهما كانت صغيرة. وهذا يعزز عقلية إيجابية والدافع على الاستمرار.

من خلال دمج هذه الاستراتيجيات في التدريب والعقلية الخاصة بك يمكنك تطوير المتانة العقلية والثقة اللازمة لتحقيق النجاح في فنون الدفاع عن النفس.

### ❖ ثانياً: التغلب على الحواجز والمخاوف العقلية

يعد التغلب على الحواجز والمخاوف العقلية أمراً ضرورياً لفناني الدفاع عن النفس للوصول إلى إمكاناتهم الكاملة. فيما يلي بعض الاستراتيجيات لمساعدتك في التغلب على هذه التحديات.



1- **تحديد المخاوف الخاصة بك:** الاعتراف، والاعتراف بالمخاوف الخاصة بك. إن فهمت ما تخاف منه فهذا هو الخطوة الأولى في التغلب عليه

2- **تحدي الأفكار السلبية:** استبدال الأفكار السلبية مع التأكيدات الإيجابية. ركز على نقاط قوتك ونجاحاتك السابقة لبناء الثقة.



3- **تصور النجاح:** استخدم تقنيات التصور لتخيل نفسك تتغلب على

مخاوفك وتحقق أهدافك. هذا يمكن أن يساعد في تقليل القلق وبناء الثقة

4- **التعرض التدريجي:** تعرض نفسك تدريجياً لمخاوفك في بيئة خاضعة

للمراقبة. يمكن أن يساعد ذلك في إزالة حساسيتك للخوف بمرور الوقت.



5- **اطلب الدعم:** تحدث إلى مدرب أو مرشد أو معالج عن مخاوفك. يمكنهم تقديم التوجيه والدعم لمساعدتك في التغلب عليها.

6- **التركيز على الحاضر:** الاستمرار في التركيز على اللحظة الراهنة والمهمة في متناول اليد. تجنب الخوض في

إخفاقات الماضي أو القلق بشأن النتائج المستقبلية.

7- **استخدم تقنيات الاسترخاء:** مارس تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل أو استرخاء العضلات التدريجي للمساعدة في تهدئة عقلك وجسمك =

8- **ضع أهدافاً واقعية:** قسم أهدافك إلى خطوات أصغر يمكن التحكم فيها. يمكن أن يساعد تحقيق هذه الأهداف الصغيرة في بناء الثقة وتقليل الخوف.

9- **ابق مثابراً:** التغلب على المخاوف والحوجز العقلية يستغرق وقتاً وجهداً. ابق مثابراً ولا تستسلم ، حتى لو كان التقدم



10- **احتفال التقدم** : الاعتراف والاحتفال بالتقدم المحرز الخاص بك مهما كان صغيراً، يمكن أن يساعدك هذا في تحفيزك على الاستمرار في التغلب على مخاوفك .

من خلال تنفيذ هذه الاستراتيجيات يمكنك التغلب تدريجياً على الحواجز والمخاوف العقلية، مما يسمح لك بأداء أفضل ما لديك في فنون الدفاع عن النفس ومجالات أخرى من حياتك.

### ❖ ثالثاً: التصور وتحديد الأهداف

تقنيات التصور وتحديد الأهداف هي أدوات قوية لتحسين الأداء في فنون الدفاع عن النفس، إليك كيف يمكنك استخدامها بفعالية:

## تقنيات التصور

1- إنشاء صورة ذهنية واضحة: أغمض عينيك وتصور نفسك أداء تقنية معينة أو تحقيق هدف. حاول أن تجعل الصورة حية ومفصلة قدر الإمكان.



-2

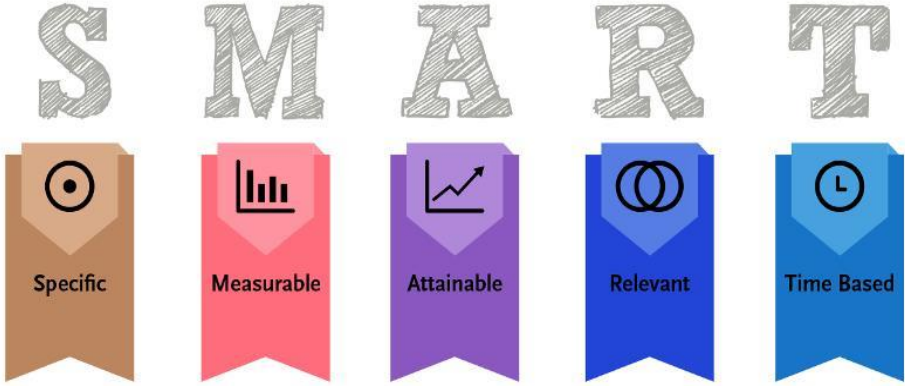
إشراك جميع الحواس: تخيل ليس فقط ما كنت أنظر ، ولكن أيضًا ما كنت أسمع ، ويشعر ، وحتى رائحة أثناء الأداء. هذا يساعد على جعل التصور أكثر واقعية.

3- استخدام الصور الإيجابية: تصور نفسك النجاح والأداء في أفضل حالاتك. ركز على مشاعر الثقة والقوة والنجاح.

4- **الممارسة بانتظام:** خصص وقتاً كل يوم لممارسة التصور. وكلما ممارسته اكثر سوف تصبح أكثر فعالية.

5- **تصور سيناريوهات مختلفة:** تصور نفسك تتغلب على التحديات والعقبات. يمكن أن يساعدك هذا في إعدادك عقلياً. لمواقف غير متوقعة.

## ❖ تقنيات تحديد الأهداف



1- **حدد أهدافاً محددة وقابلة للقياس:** حدد بوضوح ما تريد تحقيقه وكيف ستقيس تقدمك؟

2- **اجعل الأهداف واقعية وقابلة للتحقيق:** ضع أهدافاً صعبة ولكنها قابلة للتحقيق. هذا يساعد في الحفاظ على الدافع ويمنع الإحباط.

3- **ضع أهدافاً قصيرة وطويلة المدى:** قسم أهدافك الأكبر إلى خطوات أصغر يمكن التحكم فيها. هذا يجعل تحقيقها أسهل ويسمح لك بتتبع تقدمك.

4- **اكتب أهدافك:** اكتب أهدافك واحتفظ بها في مكان يمكنك رؤيته بانتظام. وهذا يساعد على تعزيز التزامكم ويبقي لكم تركيزًا.

5- **مراجعة الأهداف وتعديلها بانتظام:** مراجعة أهدافك وتقديمك بانتظام. قم بتعديلها حسب الحاجة للبقاء على المسار الصحيح والتأكد من أنها تظل ذات صلة.

6- **احتفل بالإنجازات:** احتفل بكل معلم تصل إليه. يساعد هذا في الحفاظ على الدافع ويشجعك على الاستمرار في العمل نحو أهدافك.

ومن خلال دمج تقنيات التصور وتحديد الأهداف في تدريب فنون الدفاع عن النفس يمكنك تحسين أدائك ، وتعزيز دوافعك ، وتحقيق نجاح أكبر في ممارستك

## الفصل الثالث:

### التدريب التقني وتنمية المهارات



## ❖ أولاً: إتقان الأساسيات:

إتقان الأساسيات أمر أساسي في فنون الدفاع عن النفس. فيما يلي بعض المبادئ الأساسية التي يجب وضعها في الاعتبار.

1- **الممارسة المتسقة:** الممارسة المنتظمة والمركزة ضرورية لإتقان الأساسيات، والتكرار يساعد على بناء ذاكرة العضلات وصلل التقنيات.

2- **التركيز على الأساسيات:** افض وقتنا إضافياً في التقنيات الأساسية مثل المواقف واللكمات والركلات والكتل. هذه تشكل اللبنة الأساسية لتقنيات أكثر تقدماً.

3- **على الكمية:** ركز على أداء التقنيات بدقة وشكل صحيح بدلاً من السرعة أو القوة. هذا يضع أساساً قوياً للتقنيات المتقدمة.

4- **التماس ردود الفعل:** العمل مع المدربين أو الممارسين أكثر خبرة للحصول على ردود الفعل على الأسلوب الخاص بك، يمكنهم تقديم رؤى قيمة لمساعدتك على التحسين.

5- **كسر تقنيات:** تحليل كل تقنية لفهم مكوناته. تدرب على كل جزء على حدة قبل تجميعها معاً للحصول على تقنية كاملة.





6- **الصبر والمثابرة** : يستغرق الإتقان وقتًا ، لذا كن صبورًا مع نفسك .  
استمر في التدريب باستمرار حتى عندما يبدو التقدم بطيئًا .

7- **الممارسة الواعية** : حافظ على تركيزك وحاضرك أثناء الممارسة .  
انتبه إلى التفاصيل وكيف يتحرك جسمك لتحسين التقنية؟

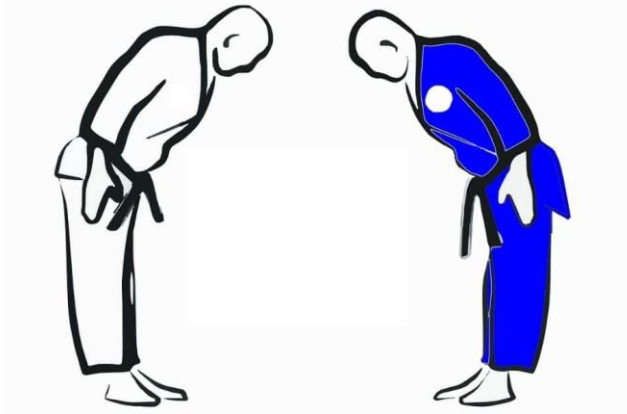
8 - **عبر التدريب** : استكشف أنماط مختلفة أو جوانب فنون الدفاع عن  
النفس لتعميق فهمك للأساسيات . يمكن أن يساعدك هذا أيضًا في اكتشاف  
طرق جديدة تطبيقها .

و- **تعليم الآخرين** : التدريس يمكن تعميق فهمك للأساسيات. يجبرك على التعبير عن التقنيات وإظهارها ، والتي يمكن أن تعزز إتقانك الخاص.

10- **كن متواضعًا** : تذكر أن الإتقان رحلة وليست وجهة. ابق منفتحًا على التعلم وابتحث باستمرار عن تحسين مهاراتك، ومن خلال إتقان الأساسيات ، فإنك تبني أساسًا قويًا لا يعزز مهاراتك في فنون الدفاع عن النفس فحسب بل يعدك أيضًا لتقنيات وتحديات أكثر تقدمًا.

### ❖ ثانياً: التقنيات والاستراتيجيات المتقدمة

تعتمد التقنيات والاستراتيجيات المتقدمة في فنون الدفاع عن النفس على الأساسيات، مما يتطلب فهماً أعمق وإتقان الأساسيات. فيما يلي بعض الجوانب الرئيسية التي يجب مراعاتها:



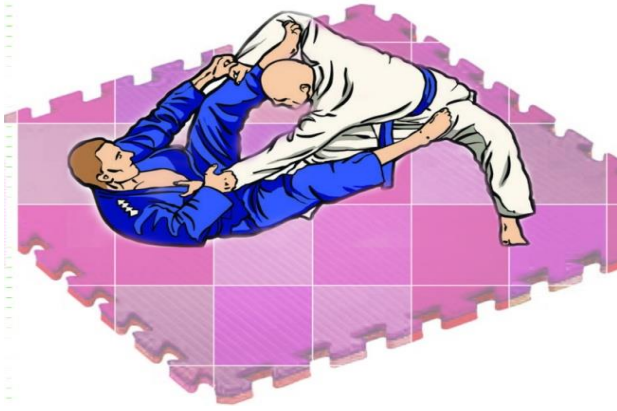
1- **التحكم في التوقيت والمسافة:** يتفوق الممارسون المتقدمون في قدرتهم على التحكم في التوقيت والمسافة ، ومعرفة متى يهاجمون أو يدافعون أو يتهربون؟

2- **الخدع والخداع:** استخدام الخدع والحركات الخادعة لتضليل المعارضين وخلق فتحات للهجمات.

3- **مزيج الهجمات:** التواتر مع تقنيات متعددة في تتابع سريع لتطغى على المعارضين وخلق الفرص.

4- **الهجمات المضادة:** تطوير القدرة على مواجهة هجمات الخصم باستجابات جيدة التوقيت وفعالة.

5- **الملعب وزواياه:** إتقان الملعب لخلق زوايا الهجوم والدفاع ، وتمكين حركة أكثر استراتيجية في القتال.



6- **تقنيات القتال البري:** فهم وتطبيق تقنيات القتال على الأرض مثل التقديمات والهروب.

7- **تقنيات الأسلحة:** يتطلب التدريب على استخدام أسلحة فنون الدفاع عن النفس التقليدية- إن أمكن - مهارة وتنسيقاً متقدماً.

8- **القدرة على التكيف:** القدرة على التكيف مع المعارضين والمواقف المختلفة وتعديل الاستراتيجيات والتقنيات حسب الحاجة.

9- **المتانة العقلية** : تطوير المرونة العقلية للبقاء هادئاً تحت الضغط واتخاذ قرارات استراتيجية واضحة.

10- **التخطيط الاستراتيجي** : صياغة خطة اللعبة قبل جلسة القتال أو السجال مع مراعاة نقاط القوة والضعف وميول الخصم.

11- **التصور** : تصور السيناريوهات والتقنيات المعقدة للتحضير عقلياً للتنفيذ في المواقف الحقيقية.

12- **التكيف والتحمل** : الحفاظ على مستوى عالٍ من التكيف البدني لتنفيذ التقنيات المتقدمة بشكل فعال طوال جلسة القتال أو التدريب .

وتتطلب التقنيات والاستراتيجيات المتقدمة ممارسة مخصصة، غالباً تحت إشراف مدربين أو مدربين ذوي خبرة. من المهم التعامل مع هذه الجوانب من التدريب بتواضع؛ حيث أن الإتقان هو رحلة مستمرة للتعلم والتحسين

### ❖ ثالثاً: السجال والتطبيق المباشر للتقنيات القتال:

السجال هو جانب حاسم من التدريب على فنون الدفاع عن النفس ، لأنه يسمح للممارسين بتطبيق التقنيات في بيئة ديناميكية خاضعة للرقابة. فيما يلي بعض النقاط الرئيسية حول السجال :

1- **تقنيات الاختبار** : السجال يسمح الممارسين لاختبار وصقل تقنياتهم ضد مقاومة المعارضين، وتوفير معلومات قيمة حول ما يصلح وما يحتاج إلى تحسين.

2- **تطوير التوقيت والمسافة**: يساعد السجال الممارسين على تطوير إحساس بالتوقيت والمسافة ، وهما ضروريان للتطبيق الفعال للتقنيات.

3- **بناء الثقة**: يؤدي تنفيذ التقنيات بنجاح في السجال إلى بناء الثقة ويساعد الممارسين على التغلب على الخوف من المواجهة.

4- **التكيف مع أنماط مختلفة** : السجال مع شركاء مختلفين يعرض الممارسين لمجموعة متنوعة من الأساليب والأساليب؛ مما يساعدهم على أن يصبحوا فنانيين عسكريين أكثر تنوعًا.

5- **تحسين وقت رد الفعل**: السجال تدرب الممارسين على الاستجابة بسرعة لتحركات خصمهم ، وتحسين وقت رد الفعل العام.



6- فهم استراتيجية: السجال يعلم الممارسين على التفكير الاستراتيجي ، وتوقع ومواجهة التحركات خصمهم.

7- **تكييف:** يوفر السجال تمريناً للقلب والأوعية الدموية ويساعد على بناء القدرة على التحمل، مما يساهم في التكييف البدني العام.

8- **بيئة خاضعة للرقابة:** يتم إجراء السجال في بيئة خاضعة للرقابة مع معدات وقواعد السلامة؛ مما يقلل من خطر الإصابة مع الاستمرار في توفير سيناريوهات قتالية واقعية.

و- **المرح والمتعة:** يجد العديد من الممارسين أن السجال طريقة ممتعة وممتعة لممارسة فنون الدفاع عن النفس ، مما يحفزهم على التدريب بانتظام.

ويجب التعامل مع السجال مع احترام السلامة والروح الرياضية. يجب على الممارسين دائما ارتداء معدات السلامة المناسبة واتباع القواعد التي وضعها مدربهم أو مرفق التدريب. التواصل مع شركاء التدريب مهم أيضا لضمان تجربة السجال إيجابية ومثمرة لكلا الطرفين.



## الفصل الرابع

### التكيف البدني



## ❖ أولاً: أهمية القوة والتكيف في فنون الدفاع عن النفس:

تلعب القوة والتكيف دورًا حيويًا في فنون الدفاع عن النفس ، وتعزيز الأداء، وتقليل مخاطر الإصابة، وتحسين الصحة العامة. إليك سبب أهميتها:

1- **تحسين الأداء:** يمكن أن يعزز تدريب القوة والتكيف السرعة والقوة وخفة الحركة والقدرة على التحمل ، وكلها ضرورية لممارسة فنون الدفاع عن النفس والمنافسة.

2- **الوقاية من الإصابات:** يمكن أن يساعد برنامج القوة والتكيف الشامل في تحسين استقرار المفاصل والتوازن العضلي وميكانيكا الجسم بشكل عام؛ مما يقلل من مخاطر الإصابات أثناء التدريب والمنافسة.

3- **تقنية محسنة:** يمكن أن تؤدي القوة والتكيف الأكبر إلى تحسين تنفيذ التقنيات، مما يجعلها أكثر قوة وفعالية.

4- **زيادة القدرة على التحمل:** تحسين اللياقة البدنية القلب والأوعية الدموية والتحمل العضلي يمكن أن تساعد الفنانين في الدفاع عن النفس، الحفاظ على جهود عالية الكثافة لفترات أطول حاسمة في مباريات أطول أو معارك.

5- **انتعاش أسرع:** يمكن أن يؤدي التكييف الجيد إلى تعافي أسرع بين جلسات التدريب ، مما يسمح بتدريب أكثر تواترًا ومكثفة.



6- **إدارة الوزن:** يمكن أن يساعد تدريب القوة والتكييف في الحفاظ على وزن صحي للجسم ، وهو أمر مهم لتحقيق الأداء الأمثل في فنون الدفاع عن النفس.

7- **المتانة العقلية:** يمكن أن يساعد تحمل تمارين القوة والتكييف الصعبة في تطوير المتانة العقلية ، وهو أمر مفيد في تدريب فنون الدفاع عن النفس والمنافسة.

8- **القوة الوظيفية:** تتطلب فنون الدفاع عن النفس قوة وظيفية تترجم إلى تطبيقات في العالم الحقيقي. يمكن أن تساعد تمارين القوة والتكيف في تطوير هذا النوع من القوة.

و- **طول العمر في الرياضة:** يمكن أن يساعد تحسين اللياقة العامة وتقليل مخاطر الإصابة فناني الدفاع عن النفس على مواصلة التدريب والتنافس لفترات أطول.

10- **التوازن والتنسيق:** تركز العديد من تمارين القوة والتكيف على تحسين التوازن والتنسيق ، وهي ضرورية لتنفيذ التقنيات بدقة.

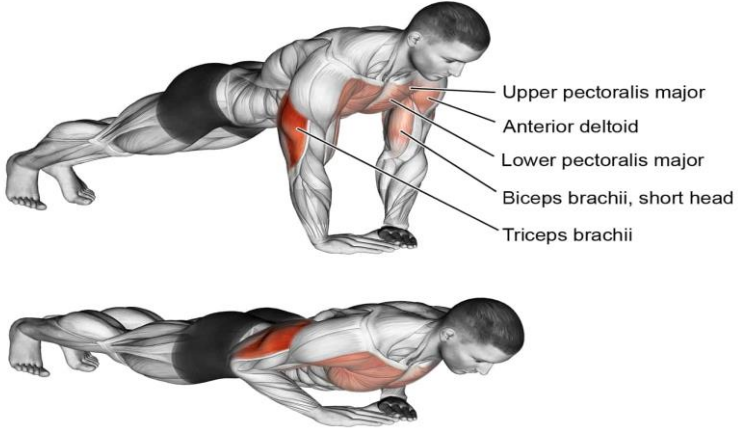
ويمكن أن يكون لدمج برنامج القوة والتكيف المصمم جيدًا في نظام التدريب على فنون الدفاع عن النفس فوائد عديدة ، وتحسين أدائك، وتقليل مخاطر الإصابة ، وتعزيز صحتك العامة ورفاهيتك.

❖ **ثانياً: نماذج من التدريبات وأنظمة التدريب**

أساليب التدريب الحديثة في فنون الدفاع عن النفس

فيما يلي بعض الدورات التدريبية النموذجية وأنظمة التدريب التي قد يدمجها فنانون الدفاع عن النفس في نظامهم. هذه أمثلة عامة ويجب تعديلها

بناء على الأهداف الفردية ومستويات اللياقة وأنماط فنون الدفاع عن النفس::

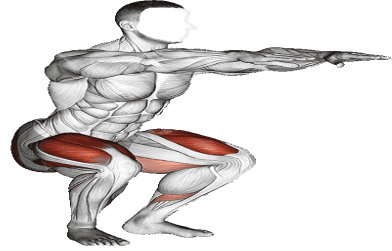


## ❖ تدريب القوة

يوم 1: الجزء العلوي من الجسم

- اضغط على مقاعد البدلاء: 3 مجموعات من 8-12 ممثلين
- سحب أو سحب خطوط الطول: 3 مجموعات من 8-12 ممثلين
- ضغط الكتف: 3 مجموعات من 8-12 ممثلين

○ تجعيد العضلة ذات الرأسين: 3 مجموعات من 8-12 ممثلين



○ الجزء الأسفل من الجسم

**يوم ٢: تدريب الجزء الأسفل من الجسم**

○ القرفصاء: 3 مجموعات من 8-12 ممثلين

○ الرفع المميت: 3 مجموعات من 8-12 ممثلين

○ الطعنات: 3 مجموعات من 8-12 ممثلين لكل ساق

○ رفع العجل: 3 مجموعات من 8-12 ممثلين

○ :يوم 3: الراحة أو القلب الخفيف

**❖ ثانياً: تدريب القلب والأوعية الدموية:**

التدريب المتقطع عالي الكثافة: 20 دقيقة بالتناوب بين 30 ثانية من التمارين عالية الكثافة. (على سبيل المثال ، سباقات السرعة ، تمارين بيربي) و 30 ثانية م ن الراحة.

الجري: 30-45 دقيقة بوتيرة معتدلة، مع التركيز على القدرة على التحمل.

### ❖ ثالثاً: المرونة والتنقل

1- التمدد الديناميكي : تقلبات الساق ، دوائر الذراع ، دوائر الورك ، إلخ. ، للإحماء قبل التدريب

2- ثابت تمتد: عقد تمتد لمدة 15-30 ثانية بعد التدريب لتحسين المرونة



### ● رابعاً: فنون الدفاع عن النفس تقنية التدريب:

○ تدرب على التقنيات الأساسية (الركلات واللكمات والكتل) لمدة

30-45 دقيقة ، مع التركيز على الشكل والتقنية.

- السجال: 20-30 دقيقة من جلسات السجال الخاضعة للرقابة مع الشركاء لتطبيق التقنيات في بيئة ديناميكية



### ● خامسا: الانتعاش والتجديد

- تدريبات الاسترخاء : 10-15 دقيقة للتهديئة من توتر العضلات وتحسين التنقل
- تمدد: اليوغا لطيف أو تمدد الروتينية للاسترخاء العضلات وتحسين المرونة.





○ الراحة: تأكد من أيام راحة كافية بين جلسات التدريب المكثفة للسماح بالشفاء.

### ● سادسا الفترة الزمنية:

استخدم نموذج الفترة الزمنية لتغيير كثافة التدريب وحجمه بمرور الوقت.

على سبيل المثال، ركز على بناء القوة والقوة في مرحلة واحدة ، ثم انتقل إلى تدريب أكثر تحديا للمهارات في مرحلة أخرى.

### ● سابعا: التدريب المتقاطع:

دمج أشكال أخرى من التمارين مثل السباحة أو ركوب الدراجات أو رفع الأثقال لتعزيز اللياقة البدنية العامة ومنع الإرهاق.

ومن المهم الاستماع إلى جسدك وتعديل تدريبك بناء على ما تشعر به يمكن أن تساعدك الاستشارة مع محترف اللياقة البدنية أو مدرب فنون الدفاع عن النفس في تصميم برنامج تدريبي يلبي احتياجاتك وأهدافك المحددة.

### ❖ ثالثاً: تقنيات الوقاية من الإصابات والتعافي منها:

تعد تقنيات الوقاية من الإصابات والتعافي ضرورية للحفاظ على الأداء الأمثل والصحة العامة في فنون الدفاع عن النفس.

فيما يلي بعض الاستراتيجيات لمنع الإصابات والتعافي من المساعدات:

1- **الاحماء بشكل صحيح:** ابدأ دائماً جلسة التدريب الخاصة بك مع إحماء شامل لإعداد عضلاتك ومفاصلك لمتطلبات التدريب.

2- **تهدئة:** بعد التدريب قم بإجراء روتين تهدئة لمساعدة جسمك على التعافي ومنع التيبس.

3- **التمدد:** ادمج تمارين الإطالة المنتظمة في روتينك لتحسين المرونة وتقليل مخاطر إجهاد العضلات والدموع.

-4



**تدريب القوة:** قم بتضمين تمارين القوة في روتينك لتحسين استقرار المفاصل وتقليل مخاطر الإصابات.

5- **الأسلوب الصحيح:** ركز على استخدام الأسلوب الصحيح أثناء التدريب لتجنب الضغط غير الضروري على جسمك.

6- **الراحة والتعافي:** اسمح بوقت كاف للراحة بين جلسات التدريب لمنح جسمك وقتاً للتعافي والإصلاح.

7- **التغذية:** حافظ على نظام غذائي متوازن غني بالعناصر الغذائية لدعم عملية تعافي الجسم.

8- **الترطيب:** اشرب الكثير من الماء قبل التدريب وخلاله وبعده للبقاء رطباً ودعم وظيفة العضلات.

9- **استمع إلى جسدك:** انتبه لأي علامات التعب أو الانزعاج واضبط تدريبك وفقاً لذلك.

10- **استخدم معدات الحماية:** ارتد معدات واقية مناسبة ، مثل واقيات الفم وواقيات الساق والقفازات ، لتقليل مخاطر الإصابات أثناء السجال أو المنافسة.

11- **التدريب المتقاطع:** ادمج أنواعاً مختلفة من التمارين في روتينك لمنع إصابات الإفراط في الاستخدام وتحسين اللياقة العامة.

12- **اطلب المساعدة المهنية:** إذا تعرضت لإصابة ، فاطلب المساعدة الطبية المتخصصة لضمان التشخيص والعلاج المناسبين. اتبع نصيحة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للتعافي.

ومن خلال دمج تقنيات الوقاية من الإصابات والتعافي في روتين التدريب على فنون الدفاع عن النفس ، يمكنك تقليل مخاطر الإصابات والحفاظ على الأداء الأمثل.

## ❖ برنامج لقياس مهارات اللاعبين

يتطلب إنشاء برنامج لقياس مهارات لاعبي فنون الدفاع عن النفس دراسة متأنية للمهارات والتقنيات والسمات المحددة المهمة في نمط معين من فنون الدفاع عن النفس. فيما يلي مخطط عام لبرنامج يمكن تكييفه مع أنماط فنون الدفاع عن النفس المختلفة :

**أولاً : فئات المهارة:** تحديد فئات المهارات الرئيسية ذات الصلة بفنون الدفاع عن النفس ، مثل تقنيات الضرب والركل والتصارع والدفاع عن النفس.

**ثانياً : معايير تقييم المهارة:** وضع معايير محددة لكل فئة مهارة لتقييم كفاءة اللاعب. قد يشمل ذلك التقنية والدقة والسرعة والقوة والسيولة والتحكم.

**ثالثاً : نظام التقييم:** إنشاء نظام تصنيف لتقييم كل معيار ، مثل مقياس من

1 إلى 5 ، مع 1 يجري مستوى المبتدئين و 5 يجري مستوى الخبراء.

**رابعاً : تدريبات تقييم المهارات:** تصميم التدريبات والتمارين التي تختبر مهارات اللاعب في كل فئة. يجب أن تحاكي هذه التدريبات مواقف

وتحديات قتالية واقعية.

**خامسا : نظام التسجيل:** تطوير نظام تسجيل يعتمد على أداء اللاعب في تدريبات التقييم. يمكن استخدام هذا لتتبع التقدم ومقارنة مستويات المهارة بين اللاعبين.

**سادسا : ردود الفعل والتحسين:** تقديم ملاحظات بناءة للاعبين بناء على أدائهم واقتراح مجالات للتحسين. شجع اللاعبين على تحديد الأهداف والعمل على تحسين مهاراتهم.

**سابعا : التقييم المنتظم:** إجراء تقييمات منتظمة لتقييم تقدم اللاعب وتنمية المهارات بمرور الوقت. اضبط البرنامج حسب الحاجة لتلبية الاحتياجات المتغيرة للاعبين.

**ثامنا : الاعتراف والمكافآت:** الاعتراف ومكافأة اللاعبين الذين يظهرون مهارة استثنائية والتحسين. يمكن أن يساعد ذلك في تحفيز اللاعبين على مواصلة تطوير مهاراتهم.

من خلال تنفيذ برنامج مثل هذا ، يمكن للاعبين في فنون الدفاع عن النفس تتبع تقدمهم وتحديد مجالات التحسين والعمل من أجل تحقيق أهدافهم في فنون الدفاع عن النفس

## جدول برنامج تقييم المهارات

م	المهارة	معايير تقييم المهارة						تقييم الاداء		
		القوة	السرعة	الاتزان	التحكم	المرونة	الاداء	الاجمالي	ضعيف اقل من 14	متوسط
		5	5	5	5	5	5	30	15	25
									24:	30:
1	لكمة مستقيمة									
2	ركلة جانبيهة									

## برنامج تدريبات تقييم المهارات مع زميل

م	المهارة	التكرار	التقييم وعدد مرات الوصول					النتيجة
			1	2	3	4	5	
								25
1	محاولة الوصول للخصم بلكمة للبطن	5 مرات						5

## الفصل الخامس

### التدريب للبطولات





## ❖ أولاً: ضع أهدافاً ومعالم واقعية:

يعد تحديد أهداف ومعالم واقعية أمراً ضرورياً للتقدم في فنون الدفاع عن النفس. فيما يلي بعض النصائح لتحديد أهداف فعالة



1- **محدد:** حدد أهدافك بوضوح. على سبيل المثال ، بدلا من قول "أريد أن أتحسن في السجال" ، قل "أريد تحسين حركة قدمي ووقت رد الفعل في السجال"

2- **قابل للقياس:** اجعل أهدافك قابلة للقياس حتى تتمكن من تتبع تقدمك على سبيل المثال ، "أريد زيادة قدرتي على التحمل في السجال من جولتين إلى خمس جولات".

- 3- **قابل للتحقيق**: ضع أهدافاً صعبة ولكنها قابلة للتحقيق. ضع في اعتبارك مستوى مهارتك ومواردك الحالية.
  - 4- **ذات الصلة**: تأكد من أن أهدافك ذات صلة بأهدافك العامة في فنون الدفاع عن النفس. يجب أن تتماشى مع القيم والتطلعات الخاصة بك.
  - 5- **محددة زمنياً**: تحديد المواعيد النهائية لتحقيق أهدافك. هذا يخلق شعوراً بالإلحاح ويساعدك على الاستمرار في التركيز.
  - 6- **تقسيمها**: كسر الأهداف الأكبر إلى معالم أصغر يمكن التحكم فيها، هذا يجعلها أقل صعوبة وأسهل في تحقيقها.
  - 7- **اكتبها**: اكتب أهدافك ومعالمك. يساعد هذا في ترسيخ التزامك ويوفر تذكيراً ملموساً بما تعمل من أجله.
  - 9- **احتفل بالإنجازات**: احتفل بكل معلم تصل إليه. هذا يبقيك دوافع ويعزز التقدم المحرز الخاص بك.
  - 8- **كن مرناً**: كن على استعداد لتعديل أهدافك إذا لزم الأمر. في بعض الأحيان تنشأ تحديات أو فرص غير متوقعة تتطلب تغييراً في الخطط.
- ومن خلال تحديد أهداف ومعالم واقعية ، يمكنك البقاء متحمساً وتتبع تقدمك وتحقيق النجاح في نهاية المطاف في رحلة فنون الدفاع عن النفس.

## ❖ ثانياً: تنظيم معسكر تدريب البطولة

تتطلب هيكلة معسكر تدريب البطولة تخطيطاً وتنظيماً دقيقين لضمان إعداد الرياضيين عقلياً وجسدياً للمنافسة. إليك نموذج هيكل لمعسكر تدريبي يؤدي إلى بطولة فنون الدفاع عن النفس :



## أولاً: الأسابيع 1-2: بناء الأساس

- ❖ التركيز على التكيف الأساسية.
- ❖ التأكيد على تدريب القلب والأوعية الدموية ، وتدريب القوة ، والتدريبات التقنية.
- ❖ العمل على صقل التقنيات والاستراتيجيات الأساسية.
- ❖ تشمل جلسات السجال لممارسة تطبيق التقنيات.

## ثانيا : الأسابيع 3-4: تنمية المهارات

- تكثيف التدريب بجلسات أطول وأكثر كثافة.
- التركيز على مهارات واستراتيجيات محددة ذات صلة بتنسيق البطولة.
- دمج التدريبات والسيناريوهات التي تحاكي ظروف البطولة.
- زيادة كثافة السجال للتحضير للبيئة التنافسية.



### ثالثا : الأسبوع 5: ذروة الأداء

- تفتق أسفل كثافة التدريب للسماح للانتعاش وذروة الأداء.
- التركيز على شحذ التقنيات والاستراتيجيات.
- الحفاظ على تكييف مع التدريبات أخف وزناً والتركيز على الإعداد الذهني.
- صقل استراتيجيات إدارة الوزن والتغذية لتحقيق الأداء الأمثل.

### رابعا: أسبوع البطولة: الإعداد النهائي

- جلسات تدريب خفيفة للحفاظ على الحدة دون المخاطرة الإصابة.
- إعداد العقلية ، والتصور ، وتقنيات الاسترخاء.
- مراجعة خطة اللعبة والاستراتيجيات مع المدربين.
- ضمان جميع المعدات والأوراق في النظام.

### خامسا: يوم البطولة

- الوصول مبكراً للتسجيل الاحماء.
- اتباع روتين ما قبل المنافسة للتحضير عقليا وجسديا.
- البقاء رطب والوقود مع وجبة خفيفة أو وجبة خفيفة.
- التركيز على البقاء هادئا وواثقا.



## التحضير الذهني :

- 1- **التصور:** تصور نفسك أداءً جيدًا في المنافسة. تخيل تنفيذ التقنيات بدقة وثقة.
- 2- **الحديث الإيجابي عن النفس :** استبدل الأفكار السلبية بتأكيدات إيجابية. ذكر نفسك بنقاط قوتك ونجاحاتك السابقة.
- 3- **التركيز:** تطوير روتين ما قبل المنافسة لمساعدتك على الاستمرار في التركيز والهدوء. قد يشمل ذلك تمارين التنفس، أو روتين إحماء محدد.
- 4- **تحديد الأهداف:** حدد أهدافًا محددة وقابلة للتحقيق للمنافسة. ركز على جوانب أدائك التي يمكنك التحكم فيها ، مثل جهدك وموقفك.
- 5- **تقنيات الاسترخاء :** ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو استرخاء العضلات التدريجي للبقاء هادئًا تحت الضغط.
- 6- **اليقظة :** ابق حاضرًا وركز على اللحظة الحالية. تجنب الوقوع في الأفكار حول المستقبل أو الماضي.

7- **بناء الثقة** : التفكير في النجاحات والإنجازات السابقة لبناء الثقة في قدراتك.

## التحضير البدني



1- **تكيف**: تأكد من أنك في حالة بدنية الذروة المؤدية إلى المنافسة، وهذا يشمل لياقة القلب والأوعية الدموية والقوة والمرونة.

2- **صقل التقنية**: ركز على تحسين تقنياتك واستراتيجياتك. العمل مع المدرب الخاص بك لتحديد مجالات التحسين.



3- **السجال:** الصاري بانتظام لممارسة تطبيق التقنيات الخاصة بك في بيئة حية وديناميكية. سيساعدك هذا على الشعور بمزيد من الراحة والثقة في بيئة تنافسية.

4- **إدارة الوزن :** إذا كان الوزن عاملاً في منافسيك ، فتأكد من أنك على المسار الصحيح لتحقيق أهداف وزنك بأمان وفعالية.

5- **الراحة والانتعاش :** إتاحة الوقت الكافي للراحة والانتعاش المؤدية إلى المنافسة. سيساعد ذلك على منع التعب وتقليل خطر الإصابة.

6- **التغذية:** الحفاظ على نظام غذائي متوازن لتغذية جسمك للتدريب والمنافسة. انتبه إلى الترطيب واستهلك الأطعمة التي تدعم مستويات الطاقة التعافي.

ومن خلال الجمع بين استراتيجيات التحضير الذهني والبدني ، يمكنك تحسين أدائك والشعور بمزيد من الثقة والاستعداد للدخول في المنافسة.

## الفصل السادس:

### التغذية والانتعاش



## • أولاً : أهمية التغذية السليمة لفناني الدفاع عن النفس

التغذية السليمة أمر بالغ الأهمية لفناني الدفاع عن النفس لأنها تؤثر بشكل مباشر على الأداء والتعافي والصحة العامة. فيما يلي بعض الأسباب التي تجعل التغذية مهمة لفناني الدفاع عن النفس :

### 1- مستويات الطاقة:

توفر التغذية السليمة الطاقة اللازمة للتدريب والمنافسة. الكربوهيدرات مهمة بشكل خاص لأنها المصدر الأساسي للطاقة في الجسم.

### 2- بناء العضلات وإصلاحها:

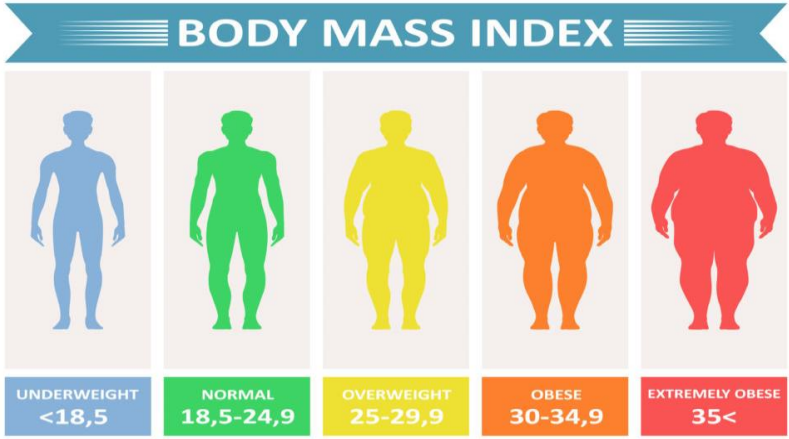
البروتين ضروري لبناء وإصلاح العضلات، وهو أمر مهم لفناني الدفاع عن النفس الذين يشاركون في التدريب والتكيف المنتظم.

### 3- التعافي:

تساعد العناصر الغذائية مثل البروتين والكربوهيدرات ومضادات الأكسدة الجسم على التعافي من جلسات التدريب المكثفة، مما يقلل من خطر الإصابة ويحسن الأداء.

### 4- إدارة الوزن:

الحفاظ على وزن صحي مهم لتحقيق الأداء الأمثل في فنون الدفاع عن النفس. تساعد التغذية السليمة في دعم أهداف إدارة الوزن.



#### 5- وظيفة المناعة:

اتباع نظام غذائي متوازن غني بالفيتامينات والمعادن يدعم نظام المناعة الصحي، وهو أمر مهم للبقاء بصحة جيدة وتجنب المرض.

#### 6- الترطيب:

الترطيب المناسب ضروري للحفاظ على الأداء ومنع الجفاف الذي يمكن أن يضعف الوظيفة الجسدية والعقلية.

#### 7- التركيز والوضوح العقلي:

بعض العناصر الغذائية مثل: أحماض أوميغا 3 الدهنية ومضادات الأكسدة مهمة لصحة الدماغ والوظيفة الإدراكية، والتي يمكن أن تحسن التركيز والوضوح العقلي أثناء التدريب والمنافسة.

## 8- الوقاية من الإصابات:

التغذية السليمة تدعم العظام القوية والعضلات والأنسجة الضامة مما يقلل من مخاطر الإصابات مثل الكسور الالتواء.

## 9- الصحة العامة:

التغذية الجيدة مهمة للصحة العامة والرفاهية ، مما يقلل من مخاطر الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري والسمنة.

## 10- تحسين الأداء:

يمكن أن تساعد التغذية السليمة فناني الدفاع عن النفس على تحسين أدائهم ، وتمكينهم من التدريب بقوة أكبر والتعافي بشكل أسرع ، والأداء بشكل أفضل في المنافسة.

ومن خلال الاهتمام بتغذيتهم ، يمكن لفناني الدفاع عن النفس دعم أهدافهم التدريبية ، وتحسين أدائهم ، وتعزيز صحتهم العامة ورفاههم.

## ● ثانياً : تقنيات الاسترداد وبروتوكولات ما بعد التدريب

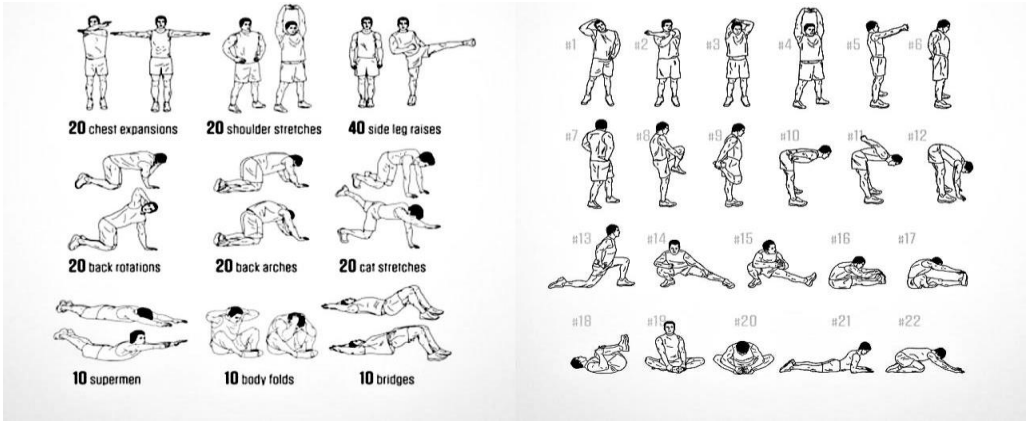
تعد تقنيات الاسترداد وبروتوكولات ما بعد التدريب ضرورية لفناني الدفاع عن النفس لتحسين أدائهم ومنع الإصابات وتعزيز الرفاهية العامة. فيما يلي بعض الاستراتيجيات الرئيسية :

✓ **تهديئة:** بعد التدريب أو المنافسة ، قلل تدريجياً من شدة التمرين

للسماح لمعدل ضربات القلب والتنفس بالعودة إلى

طبيعته. هذا يمكن أن يساعد في منع وجع العضلات وتيبسها.

2- **التمدد:** أداء تمارين الإطالة الثابتة لتحسين المرونة وتقليل توتر العضلات. ركز على شد العضلات المستخدمة أثناء جلسة التدريب.



3- **الترطيب:** اشرب الكثير من الماء بعد التدريب لترطيب جسمك.

الترطيب المناسب يدعم وظيفة العضلات ويساعد على طرد السموم. 4-

**التغذية:** تناول وجبة متوازنة أو وجبة خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات

والبروتين في غضون 30 دقيقة إلى ساعة بعد التمرين. هذا يساعد على

تجديد مخازن الجليكوجين ويعزز إصلاح العضلات ونموها.

5- **الراحة** : اسمح لجسمك بالراحة والتعافي بين جلسات التدريب.

استهدف 7-9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة لدعم التعافي .

6- **رغوة المتداول** : استخدام الأسطوانة رغوة لأداء الإفراج الذاتي الليفي العضلي ، والتي يمكن أن تساعد في تخفيف ضيق العضلات وتحسين الدورة الدموية .



7- **حمامات الجليد** : يجد بعض الرياضيين أن النقع في حمام جليدي بعد جلسات تدريب مكثفة يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب ووجع العضلات.

8- **الملابس الضاغطة** : يمكن أن يساعد ارتداء الملابس الضاغطة بعد التدريب على تحسين الدورة الدموية وتقليل وجع العضلات.

9- **التدليك** : يمكن أن يساعد التدليك المنتظم على استرخاء العضلات وتحسين الدورة الدموية وتقليل توتر العضلات.

10- **الانتعاش النشط** : الانخراط في أنشطة منخفضة الكثافة مثل المشي ، واليوغا ، أو السباحة في أيام الراحة لتعزيز تدفق الدم والمساعدة في الانتعاش .

11- **تقنيات اليقظة والاسترخاء** : مارس التأمل اليقظ أو تمارين التنفس العميق أو استرخاء العضلات التدريجي لتقليل التوتر وتعزيز التعافي.

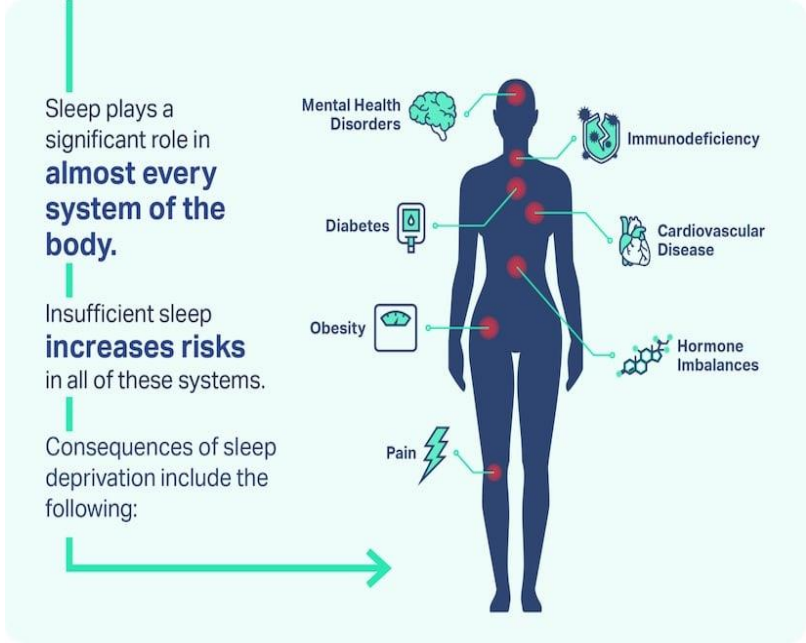
12- **استمع إلى جسمك** : انتبه إلى شعور جسمك واضبط استراتيجيات التدريب والتعافي وفقا لذلك. إذا كنت تشعر بالإرهاق أو الألم بشكل مفرط، خذ يوم راحة أو قم بتعديل شدة التدريب.

ويمكن أن يساعدك دمج تقنيات الاسترداد وبروتوكولات ما بعد التدريب في روتينك على التعافي بشكل أسرع وتقليل مخاطر الإصابات وتحسين أدائك في فنون الدفاع عن النفس..

### • ثالثا : النوم وتأثيره على التدريب والأداء



أساليب التدريب الحديثة في فنون الدفاع عن النفس  
يلعب النوم دورًا مهمًا في تدريب وأداء فنون الدفاع عن النفس. إليك كيف  
يؤثر النوم على تدريبك وأدائك :



1- استعادة العضلات: خلال النوم يفرز جسمك هرمون النمو الضروري لإصلاح العضلات ونموها. يساعد النوم الكافي عضلاتك على التعافي من التدريب؛ مما يقلل من خطر الإصابة ويحسن الأداء العام.

2- **مستويات الطاقة**: النوم ضروري لاستعادة مستويات الطاقة. يضمن النوم الجيد ليلاً حصولك على الطاقة اللازمة لأداء أفضل ما لديك أثناء التدريب والمنافسة.

3- **الوظيفة الإدراكية**: النوم مهم للوظيفة الإدراكية ، بما في ذلك الذاكرة والتركيز واتخاذ القرار. الحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يحسن وقت رد فعلك وقدرتك على التعلم والاحتفاظ بالتقنيات الجديدة.

4- **المزاج والدافع**: قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى التهيج وتقلب المزاج وانخفاض الدافع. يمكن أن يساعدك النوم المناسب في الحفاظ على عقلية إيجابية والبقاء متحمساً أثناء التدريب.

5- **وظيفة المناعة**: النوم يلعب دوراً حاسماً في دعم الجهاز المناعي. قلة النوم يمكن أن تضعف جهاز المناعة لديك ، مما يجعلك أكثر عرضة للمرض الإصابة.

6- **تنظيم الهرمونات**: يساعد النوم على تنظيم مستويات الهرمونات ، بما في ذلك الكورتيزول (هرمون التوتر) والتستوستيرون (مهم لنمو العضلات وإصلاحها). يمكن أن يساعد النوم السليم في الحفاظ على توازن هرموني صحي.

- 7- **إدارة الوزن:** تم ربط قلة النوم بزيادة الوزن والسمنة. يمكن أن يؤدي الحرمان من النوم إلى تعطيل هرمونات الجوع، مما يؤدي إلى زيادة الشهية والرغبة الشديدة في تناول الأطعمة غير الصحية
- 8- **خطر الإصابة:** قلة النوم يمكن أن تزيد من خطر الإصابات بسبب انخفاض التنسيق، وأوقات رد الفعل البطيئة، وضعف الحكم.

ولتحسين تدريبك وأدائك ، استهدف 7-9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة. يمكن أن يساعد وضع جدول نوم منتظم، وإنشاء روتين مريح لوقت النوم وخلق بيئة نوم مريحة في تحسين نوعية نومك. يمكن أن يؤدي إعطاء الأولوية للنوم كجزء من نظام التدريب الخاص بك إلى تحسين الأداء التعافي بشكل أسرع وصحة أفضل بشكل عام.

## الفصل السابع:

### إدارة الإصابات وإعادة التأهيل



## • أولاً : إصابات فنون الدفاع عن النفس المشتركة والوقاية منها

إصابات المفاصل شائعة في فنون الدفاع عن النفس بسبب الطبيعة عالية التأثير للرياضة. فيما يلي بعض إصابات المفاصل الشائعة واستراتيجيات الوقاية

Most minor soft tissue injuries can be managed at home. For the first two to three days after your injury, you should follow the **PRICE** procedure.



<b>P</b> Protect	<b>R</b> Rest	<b>I</b> Ice	<b>C</b> Compress	<b>E</b> Elevate
Protect your injury from further damage, for example, by using a support or splint.	Rest your injury for the first two to three days. You may need to use crutches if you've injured your leg and you want to remain mobile. Then reintroduce movement gradually so you don't delay your recovery by losing muscle strength.	Ice the painful area with a cold compress such as ice or a bag of frozen peas wrapped in a towel. This will help reduce swelling and bruising. Do this for 15 to 20 minutes every two to three hours. Don't apply ice directly to your skin as it can damage it.	Compress the injured area with an elastic bandage or elasticated tubular bandage to help limit swelling and movement. But don't leave the bandage on while you sleep.	Elevate your injury by resting it above the level of your heart and keep it supported. This could mean lying on the sofa with your foot on some cushions if you've injured your leg.

✓ **الالتواءات والسلاطات** : تحدث الالتواءات عندما تتمدد الأربطة

أو تتمزق، بينما تشمل السلاطات العضلات أو الأوتار.

للقاية قم بالإحماء بشكل صحيح قبل التدريب، واستخدم التقنية المناسبة وتقوية العضلات حول المفاصل.

✓ **الاضطرابات** : تحدث الاضطرابات عندما تجبر العظام في المفصل على الخروج من المحاذاة لمنع وتقوية العضلات حول المفصل، وتوخي الحذر من التقنيات التي تضع ضغطاً مفرطاً على المفاصل.

✓ **التهاب الأوتار** : التهاب الأوتار هو التهاب الأوتار. للوقاية قم بالتمدد بشكل صحيح قبل التدريب، وتقوية العضلات لدعم الأوتار، وتجنب الإفراط في الاستخدام.

✓ **إصابات الغضروف** : يمكن أن تحدث إصابات الغضروف مثل: تمزق الغضروف المفصلي في الركبة بسبب التواء أو تأثير مباشر لمنع وتقوية لدعم المفاصل وتجنب حركات الالتواء المفرطة.

✓ **الكسور**: يمكن أن تحدث الكسور بسبب التأثير المباشر أو القوة المفرطة على العظام، للوقاية استخدم معدات الحماية المناسبة، وتقوية العظام من خلال نظام غذائي متوازن وتمارين تحمل الوزن، وتجنب التقنيات عالية الخطورة.

• ثانياً: تشمل استراتيجيات الوقاية من إصابات المفاصل ما يلي:

1- الإحماء المناسب : قم دائماً بالإحماء قبل التدريب لزيادة تدفق الدم إلى العضلات والمفاصل.

2- تدريب القوة : تقوية العضلات حول المفاصل لتوفير دعم واستقرار أفضل.

3- المرونة : الحفاظ على المرونة للحد من مخاطر إصابات المفاصل.

4- التقنية : استخدم التقنية المناسبة لتجنب الضغط غير الضروري على المفاصل.

5- الراحة والتعافي : اسمح بوقت كاف للراحة والتعافي بين جلسات التدريب لمنع إصابات الإفراط في الاستخدام.

6- معدات الحماية: استخدم معدات الحماية المناسبة ، مثل دعائم المفاصل أو القوالب ، لتقليل مخاطر إصابات الصدمات.

7- الترطيب والتغذية : حافظ على رطوبتك وحافظ على نظام غذائي متوازن لدعم صحة المفاصل والتعافي العام.

8- **استمع إلى جسمك**: انتبه إلى أي علامات على عدم الراحة أو الألم واضبط تدريبك وفقا لذلك لمنع المزيد من الإصابات

ومن خلال دمج استراتيجيات الوقاية هذه في نظام التدريب الخاص بك ، يمكنك تقليل مخاطر إصابات المفاصل والاستمتاع بممارسة فنون قتالية أكثر أمانًا إنتاجية.

### • ثالثا: مراحل إعادة التأهيل بعد الإصابة

يمكن أن تختلف مراحل إعادة التأهيل بعد الإصابة اعتمادًا على شدة الإصابة ونوعها ، بالإضافة إلى العوامل الفردية ومع ذلك هناك مراحل عامة تتبعها معظم برامج إعادة التأهيل :

#### 1- المرحلة الحادة (الالتهاب والحماية)

- ينصب التركيز على تقليل الألم والتورم والالتهاب.
- قد يوصى بالراحة والجلد والضغط والارتفاع (الأرز)
- قد تبدأ تمارين نطاق الحركة اللطيفة في منع التصلب.

#### 2- مرحلة تحت الحاد (إصلاح وتجديد)

- الهدف هو تعزيز الشفاء واستعادة نطاق الحركة والقوة والوظيفة.



- قد يشمل العلاج الطبيعي تمارين الإطالة اللطيفة وتمارين التقوية والعلاج اليدوي.
- يمكن استخدام طرائق مثل الحرارة أو الموجات فوق الصوتية أو التحفيز الكهربائي لتعزيز الشفاء.

### 3- المرحلة المتوسطة (التدريب الوظيفي)

- التركيز على استعادة مجموعة كاملة من الحركة والقوة والوظيفة
- التقدم إلى تمارين أكثر تحدياً لتحسين التوازن والتنسيق والاستقرار.
- يمكن تقديم أنشطة خاصة بالرياضة لمحاكاة الحركات الوظيفية.



### 4- مرحلة متقدمة (العودة إلى النشاط)

- العودة التدريجية إلى النشاط الكامل ، بما في ذلك التدريبات والأنشطة الرياضية الخاصة.
- التركيز على تحسين القوة والتحمل وخفة الحركة.
- تدريب خاص بالرياضة للتحضير للعودة إلى المنافسة.

### 5- مرحلة الصيانة (إعادة التأهيل على المدى الطويل)

- التركيز على الحفاظ على القوة والمرونة والوظيفة لمنع إعادة الإصابة.
- استمرار الرصد والتعديلات على برنامج إعادة التأهيل حسب الحاجة.
- التركيز على استراتيجيات الوقاية من الإصابات ، بما في ذلك الإحماء المناسب والتقنية والتكيف.

وخلال عملية إعادة التأهيل ، من المهم العمل عن كثب مع مقدم الرعاية الصحية أو المعالج الطبيعي للتأكد من أن البرنامج مصمم وفقاً لاحتياجاتك وأهدافك المحددة. يعد الالتزام ببرنامج إعادة التأهيل المناسب خلال المراحل مفتاحاً للتعافي الناجح والعودة إلى النشاط.

- متى تطلب المساعدة الطبية المتخصصة؟

من المهم طلب المساعدة الطبية المتخصصة لإصابتك إذا :

- 1- **ألم شديد**: إذا كنت تعاني من ألم شديد أو متفاقم لا يتم تخفيفه عن طريق الراحة أو مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، فقد يشير ذلك إلى إصابة أكثر خطورة تتطلب عناية طبية.



- 2- **تورم أو كدمات** : يمكن أن يكون التورم الكبير أو الكدمات أو تغير اللون حول المنطقة المصابة علامات على إصابة أكثر خطورة مثل : كسر أو تمزق في الرباط.

- 3- **صعوبة الحركة أو تحمل الوزن** : إذا كنت غير قادر على تحريك المنطقة المصابة أو تحمل الوزن عليها ، فقد يشير ذلك إلى إصابة أكثر خطورة تتطلب تقييما طبيا.
- 4- **عدم الاستقرار أو الضعف** : إذا شعرت بعدم الاستقرار أو الضعف في المنطقة المصابة ، فقد يشير ذلك إلى إصابة في الرباط أو العضلات تتطلب علاجاً متخصصاً.
- 5- **التميل أو الوخز** : يمكن أن يكون التميل أو الوخز أو فقدان الإحساس حول المنطقة المصابة علامات على تلف الأعصاب الذي يتطلب عناية طبية.
- 6- **الإصابة السابقة** : إذا كان لديك تاريخ من الإصابات السابقة في نفس المنطقة، فمن المهم التماس العناية الطبية لمنع المزيد من الضرر أو المضاعفات.
- 7- **الأعراض المستمرة** : إذا كانت لديك أعراض مستمرة لا تتحسن مع الراحة أو العلاج المحافظ ، فقد يشير ذلك إلى مشكلة أساسية أكثر خطورة تتطلب تقييما طبياً.
- 8- **عدم القدرة على أداء الأنشطة اليومية** : إذا كانت إصابتك تمنعك من أداء الأنشطة اليومية أو تؤثر على نوعية حياتك، فمن المهم طلب المساعدة الطبية لمعالجة المشكلة.

وبشكل عام إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن إصابتك أو إذا كنت غير متأكد مما إذا كنت تريد طلب المساعدة الطبية ، فمن الأفضل أن تخطئ في جانب الحذر والتشاور مع أخصائي الرعاية الصحية. يمكنهم توفير التشخيص المناسب والتوصية بالعلاج المناسب لمساعدتك على التعافي بأمان وفعالية.

## خاتمة

### ● ملخص النقاط

بالتأكيد فيما يلي ملخص للنقاط الرئيسية المتعلقة بالوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل في فنون الدفاع عن النفس :

### الوقاية من الإصابات:

- الإحماء بشكل صحيح قبل التدريب لإعداد العضلات والمفاصل.
- استخدم التقنية المناسبة لتجنب الضغط غير الضروري على المفاصل.
- تقوية العضلات حول المفاصل لتوفير دعم واستقرار أفضل.

- الحفاظ على المرونة للحد من مخاطر إصابات المفاصل.
- إتاحة الوقت الكافي للراحة والتعافي بين الدورات التدريبية.
- استخدام معدات الحماية المناسبة ، مثل دعائم المفاصل أو الفوط.
- حافظ على رطوبتك وحافظ على نظام غذائي متوازن لدعم صحة المفاصل.
- انتبه لأي علامات تدل على عدم الراحة أو الألم واضبط التدريب وفقا لذلك.

## مراحل إعادة التأهيل



- المرحلة الحادة: ركز على تقليل الألم والتورم .
- المرحلة تحت الحادة: تعزيز الشفاء واستعادة نطاق الحركة والقوة والوظيفة.

- **المرحلة المتوسطة:** استعادة مجموعة كاملة من الحركة والقوة والوظيفة.
- **المرحلة المتقدمة:** العودة التدريجية إلى النشاط الكامل ، بما في ذلك التدريبات الخاصة بالرياضة.
- **مرحلة الصيانة:** ركز على الحفاظ على القوة والمرونة والوظيفة لمنع إعادة الإصابة.

## متى تطلب المساعدة الطبية المتخصصة؟

- ألم شديد أو متفاقم لا يتم تخفيفه عن طريق الراحة أو الدواء.
- تورم كبير أو كدمات أو تغير في اللون حول المنطقة المصابة.
- صعوبة الحركة أو تحمل الوزن على المنطقة المصابة.
- عدم الاستقرار أو الضعف أو الترميل أو الوخز حول المنطقة المصابة.
- عدم القدرة على أداء الأنشطة اليومية بسبب الإصابة.

ويمكن أن يساعد طلب المساعدة الطبية المتخصصة عند الحاجة في ضمان التشخيص والعلاج المناسبين ، مما يؤدي إلى عملية تعافي أكثر أمانا وفعالية.



## • تشجع القراء على تنفيذ ما تعلموه

يعد تنفيذ المعرفة المكتسبة حول الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل في فنون الدفاع عن النفس أمراً بالغ الأهمية للبقاء بصحة جيدة ، والأداء في أفضل حالاتك ، والاستمتاع برحلة طويلة وناجحة في فنون الدفاع عن النفس. فيما يلي بعض الأسباب التي تجعل من المهم وضع هذه الممارسات موضع التنفيذ :

### 1- ابق خالياً من الإصابات :

من خلال دمج استراتيجيات الإحماء والتقنية والتعافي المناسب في روتين التدريب الخاص بك ، يمكنك تقليل مخاطر الإصابات التي قد تعيقك عن التدريب والمنافسة.

### 2- تحسين الأداء :

تقوية العضلات وتحسين المرونة وممارسة الأسلوب الجيد يمكن أن يعزز أدائك في فنون الدفاع عن النفس ، مما يسمح لك بالوصول إلى إمكاناتك الكاملة.

### 3- الصحة على المدى الطويل :

إن العناية بجسمك من خلال التغذية السليمة والترطيب والراحة لا يحسن أدائك في فنون الدفاع عن النفس فحسب ، بل يساهم أيضاً في صحتك العامة ورفاهيتك .

### 4- التمتع والتقدم :

من خلال البقاء خالياً من الإصابات وأداء في أفضل ما لديكم، عليك أن تكون قادراً على التمتع على تدريب فنون الدفاع عن النفس أكثر وإحراز تقدم مطرد نحو أهدافك.

### 5- وضع مثال إيجابي :

تنفيذ هذه الممارسات يضع مثلاً إيجابياً للآخرين في مجتمع فنون الدفاع عن النفس الخاص بك ، وتشجيعهم على إعطاء الأولوية لصحتهم ورفاههم أيضاً.

وتذكر أن الاتساق هو المفتاح. اجعل هذه الممارسات جزءاً منتظماً من روتين التدريب الخاص بك ، ومن المحتمل أن ترى تحسينات في أدائك وصحتك والتمتع العام بفنون الدفاع عن النفس.

## • الأفكار النهائية في رحلة لتصبح فنان الدفاع عن النفس على مستوى البطولة:

أن تصبح لاعب مقاتل على مستوى البطولة هي رحلة صعبة ومجزية تتطلب التفاني والمثابرة والالتزام بالتحسين المستمر.

فيما يلي بعض الأفكار النهائية التي يجب وضعها في الاعتبار في هذه الرحلة:

1- **تحديد أهداف واضحة:** تحديد أهدافك بوضوح ووضع خطة لتحقيقها. قسم أهدافك إلى خطوات أصغر يمكن التحكم فيها واحتفل بكل معلم على طول الطريق.

2- **التركيز على الأساسيات:** إتقان الأساسيات ضروري لبناء أساس قوي. قضاء بعض الوقت لإتقان الأسلوب الخاص بك، الملعب، والتوقيت، وهذه هي اللبنات الأساسية للمهارات المتقدمة.

3- **تدريب الذكية** : الاستماع إلى جسمك وتدريب بذكاء. وازن بين تدريبك ليشمل القوة والتكيف والتقنية والتعافي. غالبًا ما يكون التدريب الجيد أكثر فعالية من مجرد التدريب بقوة أكبر.

4- **طلب التوجيه** : العمل مع المدربين والموجهين ذوي الخبرة الذين يمكنهم تقديم التوجيه والتغذية الراجعة والدعم. تعلم من خبراتهم ودمج نصائحهم في التدريب الخاص بك.

5- **ابق مثابراً** : فنون الدفاع عن النفس هي رحلة مليئة بالصعود والهبوط. ابق مثابراً في مواجهة التحديات والنكسات، واستخدمها كفرص للتعلم والنمو.

6- **كن متواضعاً** : حافظ على موقف متواضع واستعداد للتعلم من الجميع ، بغض النظر عن رتبهم أو خبرتهم. هناك دائماً شيء جديد للتعلم في فنون الدفاع عن النفس.

7- **ثق بنفسك**: ثق بقدراتك واعتقد أن لديك ما يلزم لتحقيق أهدافك. تصور النجاح والبقاء إيجابية حتى في مواجهة الشدائد.

8- **استمتع بالرحلة**: في حين أن الهدف النهائي قد يكون أن تصبح فناناً عسكرياً على مستوى البطولة ، تذكر أن تستمتع بالرحلة على طول الطريق. كل دورة تدريبية والمنافسة هي فرصة للنمو واكتشاف الذات.

9- **رد الجميل**: كما تقدم لك في رحلة فنون الدفاع عن النفس ، والنظر في رد الجميل للمجتمع فنون الدفاع عن النفس.

تبادل المعارف والخبرات الخاصة بك مع الآخرين ، وتساعد على إلهام الجيل القادم من الفنانين الدفاع عن النفس.

10- **حافظ على توازنك** : وازن بين تدريب فنون الدفاع عن النفس والجوانب الأخرى من حياتك ، مثل العمل والأسرة والهوايات. سيساعدك النهج الشامل جيدًا في الحفاظ على المنظور وتجنب الإرهاق.

أن تصبح فنانًا عسكريًا على مستوى البطولة هو هدف صعب ولكنه قابل للتحقيق لأولئك الذين هم على استعداد لبذل الجهد والبقاء ملتزمين بتدريبهم. من خلال العقلية الصحيحة والتفاني والدعم ، يمكنك الوصول إلى إمكاناتك الكاملة وتحقيق العظمة في عالم فنون الدفاع عن النفس

## تذييل

### موارد لمزيد من القراءة

فيما يلي بعض الموارد لمزيد من القراءة حول التدريب على فنون الدفاع عن النفس والمنافسة وتحسين الذات :

#### • أولاً : كتب

- 1- " فن الحرب" من قبل ( صن تزو) - يقدم نظرة ثاقبة الاستراتيجيات والتكتيكات، والقيادة التي يمكن تطبيقها على فنون الدفاع عن النفس.
- 2- " تاو جيت كون دو" من قبل (بروس لي) - يستكشف فلسفة بروس لي فنون الدفاع عن النفس ونهج التدريب.
- 3- " إتقان" (لروبرت غرين) - يناقش الطريق إلى إتقان في أي مجال ، بما في ذلك فنون الدفاع عن النفس.
- 4- "العقل الجمنازيوم: دليل رياضي للتمييز الداخلي" من قبل (غارني ماك) - يركز على تقنيات التدريب العقلي للرياضيين.

## ثانياً : المواقع والمدونات

- مجلة الحزام الأسود – (<https://blackbeltmag.com/>) يقدم مقالات ومقاطع فيديو وموارد حول أساليب وتقنيات فنون الدفاع عن النفس المختلفة.
- كسر العضلات – (<https://breakingmuscle.com/>) يوفر مقالات ومقاطع فيديو حول اللياقة البدنية والتغذية والتدريب لفناني الدفاع عن النفس..
- موقع القتال – (<https://thefightsite.com/>) ميزات تحليل متعمق ومقالات عن الرياضات القتالية وفنون الدفاع عن النفس.



## مسرد المصطلحات

هنا مسرد للمصطلحات الشائعة المستخدمة في فنون الدفاع عن النفس :

1. **دوجو**: مصطلح ياباني لقاعة تدريب أو مكان تمارس فيه فنون الدفاع عن النفس.
2. **سنسي**: مصطلح ياباني للمعلم أو المعلم.
3. **جي**: زي فنون الدفاع عن النفس التقليدي ، يتكون عادة من سترة وسروال، وغالبا ما يتم ارتداؤه بحزام (أوبي).
4. **كاتا**: تسلسل رسمي من الحركات، غالبا ما يمارس بمفرده ، يحاكي حالة قتالية ضد خصوم وهميين.
5. **كوميتيه**: السجال أو ممارسة القتال التي تسيطر عليها في فنون الدفاع عن النفس في الكاراتيه.
6. **ساندا**: هو السجال وممارسة القتال في الكونغ فو.
7. **فايت**: هو السجال وممارسة القتال في الكيك بوكسينج.
8. **دوجانج**: مصطلح كوري لقاعة تدريب أو مكان تمارس فيه فنون الدفاع عن النفس، يشيع استخدامه في التايكوندو.
9. **سيفو**: مصطلح صيني لمعلم فنون الدفاع عن النفس أو الماستر.
10. **دان**: مستوى أو رتبة في فنون الدفاع عن النفس، غالبًا ما يشار إليها بحزام أسود، تمثل درجة من الكفاءة.

11. **كيو** مستوى أو رتبة في فنون الدفاع عن النفس، عادة تحت الحزام الأسود، مما يشير إلى مستوى مبتدئ أو متوسط.
12. **راندوري** : مصطلح يستخدم في الجودو وفنون الدفاع عن النفس الأخرى للممارسة الحرة ، وغالبا ما يشمل العديد من المهاجمين.
13. **سبارينج** : تدريب على القتال مع شريك ، وعادة ما تستخدم تقنيات مضبوطة ومعدات واقية.
14. **سنسي ني ري** : الانحناء للمدرب كدليل على الاحترام في فنون الدفاع عن النفس اليابانية.
15. **أووس**: مصطلح يستخدم في فنون الدفاع عن النفس اليابانية كعلامة على الاعتراف أو الاحترام أو التصميم.
16. **فنون الدفاع عن النفس**: أنظمة القتال والدفاع عن النفس، وغالبًا مع التركيز على الانضباط والاحترام والتنمية الشخصية.
17. **سيلف\_دفينس**: التقنيات والاستراتيجيات المستخدمة لحماية النفس من الأذى الجسدي أو الخطر.
18. **اسلوب**: في اللغة الصينية هو مجموعة من الحركات المتتالية من الهجوم والدفاع شبيه بالكاتا
19. **البومز**: في اللغة الكورية هو مجموعة من الحركات الهجومية والدفاعية في التايكوندو وايضا شبيه بالكاتا والأسلوب.

أساليب التدريب الحديثة في فنون الدفاع عن النفس

ويوفر هذا المسرد فهماً أساسياً لمصطلحات فنون الدفاع عن النفس  
الشائعة ، ولكن يمكن أن تختلف المصطلحات اعتماداً على أسلوب وأصل  
فنون الدفاع عن النفس