

الاعداد المقاري والخطى  
للاعبى الكاراتيه

د. مصطفى عبد المجيد

الكتاب: الاعداد المهارى والخططى

للاعبى الكاراتيه

التصنيف: تنمية وتدريب

المؤلف: مصطفى عبد المجيد

تنسيق: أميرة إسماعيل

غلاف: نورا سليمان

رقم الإيداع: ٢٠٢٤/١٦٢٣٣

الترقيم الدولى: ١-١٧-٨٨٦٢-٩٧٧-٩٧٨

جمهورية مصر العربية - القاهرة

mohamedsabrymohamed27@gmail.com

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

## اهداء

الى اسرتى وكل اهلى

الى كل من علمنى حرفا

الى كل من دربنى فى الفنون القتالية

الى تلاميذى وكل من دربتهم

الى كل صاحب فضل علينا

ولو بكلمة تشجيع

اهدى اليكم كتابى هذا

## المحتوى

يتضمن تدريب لاعبي الكاراتيه نهجا شاملا يشمل تنمية المهارات والتكييف البدني والإعداد العقلي والوقاية من الإصابات. إليك خطة منظمة لتدريب لاعبي الكاراتيه

### ● الفصل الأول: تنمية المهارات

١. ممارسة التقنيات الأساسية: ركز على إتقان التقنيات الأساسية مثل اللكمات والركلات والكتل والمواقف والإضرابات
٢. تدريب الكاتا\*: التأكيد على ممارسة الكاتا (أشكال مرتبة مسبقا) ، مما يساعد على تطوير السيولة والدقة والتوقيت في الحركات
٣. كوميته (القتال) الممارسة: دمج جلسات القتال التي تسيطر عليها لتطبيق التقنيات في بيئة ديناميكية وتفاعلية
٤. التدريبات والتركيبات: تصميم التدريبات والتركيبات لتحسين السرعة والدقة والتنسيق في تنفيذ التقنيات
٥. التدريب مع زميل: قم بتضمين تدريبات الشريك لممارسة التوقيت وإدارة المسافة والاستراتيجيات الدفاعية/الهجومية

### ● الفصل الثاني: التكييف البدني

١. تدريب القوة: دمج تمارين المقاومة التي تستهدف مجموعات العضلات الرئيسية لتحسين القوة والقوة الشاملة

٢. تكييف القلب والأوعية الدموية: تشمل التمارين الهوائية (على سبيل المثال ، الجري وركوب الدراجات) والفترات اللاهوائية لتعزيز القدرة على التحمل والقدرة على التحمل
٣. التدريب على المرونة: تنفيذ إجراءات التمدد الديناميكية والثابتة لزيادة المرونة وتقليل مخاطر الإصابة
٤. التوازن والتنسيق: دمج التدريبات والتمارين التي تتحدى التوازن والتنسيق ، وهو أمر ضروري لتنفيذ التقنية بدقة
٥. تدريب بليومتري: قم بتضمين تمارين بليومترية لتطوير القوة التفجيرية وخفة الحركة ، وهي مفيدة للحركات السريعة والانتقالات السريعة

### ● الفصل الثالث: التحضير الذهني

١. التصور: شجع اللاعبين على تصور التنفيذ الناجح للتقنيات والكاتا وسيناريوهات السجال لتعزيز التركيز والثقة
٢. بروفة العقلية: ممارسة تقنيات بروفة العقلية للتحضير لحالات المنافسة والتغلب على القلق الأداء
٣. تحديد الأهداف: ساعد اللاعبين على تحديد أهداف محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنيا (ذكية) للحفاظ على الدافع وتببع التقدم
٤. تدريب التركيز: دمج تدريبات التركيز وتمارين اليقظة لتحسين التركيز والوعي أثناء التدريب والمنافسة
٥. إدارة الإجهاد: تعليم تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات المواجهة لإدارة الإجهاد والحفاظ على الأداء الأمثل تحت الضغط

## ● الفصل الرابع: الوقاية من الإصابات

١. الإحماء والتهدئة: إعطاء الأولوية لإجراءات الإحماء الشاملة لإعداد الجسم للتدريب وتنفيذ أنشطة التهدئة للمساعدة في التعافي
٢. التركيز على التقنية المناسبة: ضمان التنفيذ الصحيح للتقنية لتقليل مخاطر الإصابات والإجهاد المفرط
٣. التدريب التدريجي: قم بزيادة كثافة التدريب وحجمه وتعقيده تدريجياً للسماح بالتكيف وتقليل مخاطر إصابات التدريب المفرط
٤. الراحة والانتعاش: جدول أيام الراحة وجلسات الانتعاش النشطة لمنع الإرهاق والسماح لإصلاح الأنسجة المناسبة
٥. إعادة تأهيل الإصابات: تقديم إرشادات حول إدارة الإصابات وبروتوكولات إعادة التأهيل لتسهيل التعافي في الوقت المناسب والعودة إلى التدريب

## ● الفصل الخامس: فترة

١. ماكروسيكل (مدى طويل): خطة مراحل التدريب على المدى الطويل (على سبيل المثال ، الخطة السنوية) النظر في جداول المنافسة وفترات ذروة الأداء
٢. الميزوسيكل (مدى متوسط): قسم التدريب إلى مراحل متميزة (على سبيل المثال ، تحضيرية ، تنافسي ، انتقالي) مع تركيز وأهداف تدريبية محددة

٣. ميكروسيكل (مدى صغير): هيكل جداول التدريب الأسبوعية ،  
بالتناوب بين جلسات عالية الكثافة والانتعاش لتحسين مكاسب الأداء  
وتقليل التعب

● الفصل السادس: الرصد وردود الفعل

١. تقييم الأداء: تقييم بانتظام مهارة اللاعبين الكفاءة واللياقة البدنية  
والاستعداد العقلي لتحديد نقاط القوة ومجالات التحسين
٢. آليات التغذية الراجعة: تقديم ملاحظات بناءة وتدريب فردي لمعالجة  
الأخطاء الفنية وصقل الاستراتيجيات وتحفيز اللاعبين
٣. تتبع الأداء: احتفظ بسجلات لحجم التدريب وكثافته ومقاييس الأداء  
لمراقبة التقدم وتعديل خطط التدريب وفقا لذلك
٤. التواصل: الحفاظ على التواصل المفتوح مع اللاعبين لفهم  
احتياجاتهم واهتماماتهم وأهدافهم ، وتعزيز بيئة تدريب داعمة  
وتعاونية؛ من خلال تنفيذ برنامج تدريبي شامل مصمم خصيصا  
لأحتياجات لاعبي الكاراتيه والتأكيد على تنمية المهارات والتكيف  
البدني والإعداد العقلي والوقاية من الإصابات ، يمكن للمدربين  
مساعدة الرياضيين على الوصول إلى إمكاناتهم الكاملة وتحقيق  
النجاح في المنافسة

● الفصل السابع: خاص بطرق تدريب ذوى الهمم على الكاراتيه

١. كيفية التكيف مع القدرات الفردية لذوى الهمم اثناء التدريب
٢. كيفية استخدام تقنيات التدريب المناسبة
٣. كيفية تحفيز الثقة والإيجابية للاعبى ذوى الهمم
٤. توفير التوجيه الدقيق
٥. استخدام الأدوات المساعدة
٦. التفاعل الاجتماعي
٧. التحضير الجيد
٨. مراعاة الصحة والسلامة
٩. تحفيز التقدير للجهود



## الفصل الاول

### تنمية المهارات

يشمل تطوير المهارات في الكاراتيه مجموعة واسعة من التقنيات ،  
بدءا من الضربات الأساسية والكتل إلى المجموعات والتطبيقات الأكثر  
تقدما. فيما يلي تفصيل للمجالات الرئيسية التي يجب التركيز عليها  
عند تطوير المهارات في الكاراتيه



## التقنيات الأساسية :

- ١- ممارسة اللكمات على التوالي (تشوكو-زوكي) ، أوبيركوتس (العمر-زوكي) ، والسنانير (مواشي-زوكي) مع دوران الورك السليم والمحاذاة
- ٢- الركلات: إتقان الركلات المختلفة مثل الركلات الأمامية (ماي جيرى) ، والركلات المستديرة (مواشي جيرى) ، والركلات الجانبية (يوكو جيرى) ، والركلات الخلفية (أوشيرو جيرى) بدقة وتحكم
- ٣- كتل: تعلم كتل الأساسية بما في ذلك كتلة الداخل (أوشي-يوك) ، كتلة الخارج (سوتو-يوك) ، كتلة الهبوط (جيدان-باراي) ، وارتفاع كتلة (العمر-يوك)
- ٤- الضربات: تدريب على ضربات اليد بالسكين (شوتو-أوشي) ، وضربات الكوع (إمبي-أوشي) ، وضربات قبضة المطرقة (تيتسوي-أوشي) للقتال من مسافة قريبة



• كاتا (أشكال):

١- اختيار كاتا: تعلم و اتقان مجموعة متنوعة من كاتا ، بدءا من الأشكال الأساسية والتقدم إلى أكثر تقدما كما يحسن الكفاءة

٢- تنفيذ التقنية: ركز على أداء الكاتا بالمو اقف الصحيحة والتوقيت والإيقاع والتنفس ، مع التركيز على السيولة والدقة في الحركات.

٣- فهم التطبيق: دراسة تطبيق التقنيات داخل الكاتا ، وفهم السيناريوهات العملية للدفاع عن النفس أو القتال التي تمثلها بونكاي (تحليل): استكشاف بونكاي كاتا عن طريق كسر الحركات لفهم التطبيقات العملية في حالات العالم الحقيقي -٤

• كوميته (السجال او القتال):

١- التدريبات الأساسية: تدرب على تدريبات الكوميته الأساسية مثل الضربات والصلبان والكتل والعدادات لتطوير التوقيت والمسافة وسرعة رد الفعل.

٢- السجال المتحكم فيه: شارك في جلسات السجال المتحكم فيها مع الشركاء ، مع التركيز على تطبيق التقنيات المكتسبة في بيئة ديناميكية وتفاعلية.

٣- تدريب السيناريو: محاكاة سيناريوهات السجال المختلفة ، بما في ذلك المواقف الهجومية والدفاعية ، لتطوير القدرة على التكيف والاستراتيجية.

٤- راندورى (السجال الحر): تقدم إلى جلسات راندورى حيث ينخرط الممارسون في سجال شبه حقيقى أو حقيقى بقواعد أقل تقييدا ، مما يسمح بتطبيق أكثر عفوية للتقنيات.



• عمل الشريك:

١- تدريبات الوسادة: تدرب على تقنيات الضرب والركل على قفازات التركيز أو الفوط التي يحتفظ بها الشريك لتطوير القوة والدقة والتوقيت

٢- تدريبات الشريك: الانخراط في تدريبات الشريك مثل تدريبات المرأة ، حيث يحاكي الممارسون حركات بعضهم البعض لتحسين التنسيق والتزامن

٣- مكافحة التدريبات: تدرّب على تقنيات مكافحة الهجمات المحددة مسبقاً ، مع التركيز على التوقيت والمسافة والمهارات

٤- تقنيات الدفاع عن النفس: تعلم وممارسة تقنيات الدفاع عن النفس ضد الاستيلاء المشترك ، يحمل ، والإضرابات ، والتأكيد على التطبيق العملي والفعالية

#### • التدريب المتخصص:

١- السرعة وخفة الحركة: قم بدمج التدريبات والتمارين لتحسين السرعة وخفة الحركة والسرعة ، وهي ضرورية للحركات السريعة والمراوغة في الكاراتيه.

٢- توليد الطاقة: التركيز على تطوير توليد الطاقة من خلال ميكانيكا الجسم المناسبة ، ودوران الورك ، ونقل الوزن في التقنيات

٣- المرونة: تنفيذ إجراءات التمدد وتمارين المرونة لتحسين نطاق الحركة وتقليل مخاطر الإصابة وتحسين الأداء

٤- التوازن والتنسيق\*\* : ممارسة تدريبات التوازن وتمارين التنسيق لتحسين الاستقرار والتحكم أثناء التقنيات والحركات

• التقدم والإتقان:

١- التقدم التدريجي: ابدأ بإتقان التقنيات الأساسية قبل التقدم إلى مهارات أكثر تعقيدا وتقدما

٢- التكرار والممارسة: التأكيد على الممارسة المنتظمة والتكرار لاستيعاب التقنيات وتطوير ذاكرة العضلات

٣- التغذية المرتدة والتصحيح: تقديم ملاحظات بناءة والتصحيحات لضمان تنفيذ الأسلوب السليم والتحسين المستمر

٤- التدريب المستمر: تشجيع التدريب المستمر والتفاني لتحقيق إتقان في الكاراتيه ، مع الاعتراف بأن تنمية المهارات هي رحلة مدى الحياة

من خلال التركيز على هذه المجالات الرئيسية لتنمية المهارات وتنفيذ خطة تدريب منظمة مع مزيج من التدريبات وممارسة الكاتا وعمل الشريك والتدريب المتخصص ، يمكن لممارسي الكاراتيه تحسين أسلوبهم وكفاءتهم وأدائهم العام في الفن.

• تدريب الكاتا:

تدريب الكاتا هو جانب أساسي من ممارسة الكاراتيه ، ويشمل سلسلة من الحركات أو الأشكال المحددة مسبقا التي تحاكي سيناريوهات القتال. إليك نهج منظم لتدريب الكاتا:



• اختيار كاتا:

١- كاتا المبتدئين: ابدأ مع الكاتات الأساسية مثل تاكيوكو شودان ، هيان شودان ، أو بينان شودان ، والتي تقدم التقنيات والمبادئ الأساسية



٢- الكاتا المتوسطة: التقدم إلى الكاتا المتوسطة المستوى مثل هيبان نيدان ، هيبان ساندان ، أوبينان ساندان ، والتي تبني على التقنيات المستفادة في الكاتا المبتدئين

٣- كاتا المتقدمة: تقدم إلى كاتاس أكثر تعقيدا مثل باساي داي ، كانكو داي ، أو إمبي ، والتي تتضمن تقنيات متقدمة ، الملعب ، ومجموعات

• تنفيذ التقنية:

١- عمل الموقف: تدرب على حركات الكاتا بالمواقف الصحيحة ، مع التركيز على الاستقرار والتوازن والمحاذاة

٢- الدقة والتوقيت: ركز على أداء كل تقنية بدقة وتوقيت صحيح وتنفس مناسب ، مع الحفاظ على إيقاع سلس ومضبوط في جميع أنحاء الكاتا.

٣- كيم (التركيز): تطوير كيم ، أو التركيز ، في التقنيات من خلال تنفيذ كل حركة بأقصى سرعة وقوة ونية ، مع التركيز على الإجراءات الواضحة والحاسمة.

٤- التصور: تصور المعارضين وهمية أو المهاجمين أثناء أداء كاتا ، وتعزيز التركيز والصور الذهنية لمحاكاة سيناريوهات قتالية واقعية.

• تحليل وتطبيق كاتا:

- ١- بونكاي (تحليل): دراسة بونكاي ، أو التطبيقات العملية ، من حركات كاتا عن طريق تحليل التقنيات لفهم الدفاع عن النفس أو التطبيقات القتالية
- ٢- تدريبات الشريك: تدرّب على تدريبات بونكاي مع زميل ، واستكشف التطبيقات المختلفة لتقنيات الكاتا استجابة لهجمات أو سيناريوهات مختلفة
- ٣- أويو (الاختلافات): تجربة مع أويو ، أو الاختلافات ، من حركات كاتا ، وتكييف التقنيات لتناسب المواقف المختلفة أو المعارضين ، واستكشف التفسيرات الإبداعية لتسلسل كاتا
- ٤- كاتا مزيج التدريبات: الجمع بين التقنيات من الكاتا متعددة لخلق تسلسل جديد أو التدريبات التي تعزز مبادئ أو مواضيع محددة



### • أداء وعرض كاتا:

- ١- أداء كاتا: أداء كاتا مع التركيز والثقة والتعبير، ونقل النية والروح القتالية من خلال حركات دقيقة وديناميكية
- ٢- الموقف وكياي: الحفاظ على الموقف الصحيح والمحاذاة في جميع أنحاء كاتا، ودمج كياي (صیحات الصوتية) في لحظات مهمة لإثبات التركيز وكثافة.
- ٣- التعبير والعاطفة: يبتأ أداء الكاتا بالعاطفة والنية، وينقل السرد والغرض وراء كل تقنية من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد.

٤- الإيقاع والتدفق: تنفيذ حركات الكاتا بالسيولة ، والانتقال بسلاسة بين التقنيات والتسلسلات للحفاظ على الزخم والإيقاع

• التدريب التدريجي :

١- التعلم متعدد الطبقات: قسم تسلسلات الكاتا إلى أجزاء أصغر أو تقنيات فردية ، مع التركيز على إتقان كل مكون قبل دمجها في الكاتا الكاملة

٢- الممارسة البطيئة: تدرب على الكاتا بوتيرة بطيئة لتحسين التقنية والتوازن والتنسيق ، وزيادة السرعة تدريجيا مع تحسن الكفاءة

٣- التكرار والمراجعة: كرر الكاتا بانتظام لتعزيز ذاكرة العضلات وتحسين الكفاءة ، ومراجعة العروض السابقة لتحديد مجالات التحسين والتحسين

٤- التقدم التدريجي: التقدم إلى الكاتا أكثر تحديا مع زيادة الكفاءة ، ودمج التقنيات والمفاهيم المتقدمة لتحدي باستمرار وتحفيز النمو

● التدريب السياقى:

- ١- الممارسة القائمة على السيناريو: وضع تدريب الكاتا في سياقه من خلال محاكاة سيناريوهات القتال الواقعية أو مواقف الدفاع عن النفس ، وتطبيق تقنيات الكاتا في التدريبات الديناميكية والتفاعلية
- ٢- التكيف البيئي: ممارسة الكاتا في بيئات أو ظروف مختلفة (على سبيل المثال ، الأماكن الضيقة والتضاريس غير المستوية ، والمناخ) لتطوير القدرة على التكيف والتنوع في تطبيق التقنية
- ٣- اختبار الضغط: إدخال اختبار الضغط أو تدريبات الإجهاد لمحاكاة الأدرينالين وعدم اليقين من المواجهات في العالم الحقيقي ، مما يشكل تحدياً للممارسين للحفاظ على التركيز ورباطة الجأش تحت الضغط

● ردود الفعل والتصحيح:

- ١- توجيه المدرب: التماس التغذية المرتدة والتوجيه من المدربين أو كبار الممارسين لتحديد مجالات التحسين وتلقي النقد البناء على تنفيذ التقنية والأداء
- ٢- التقييم الذاتى: التفكير في أداء الكاتا الشخصية ، وتحديد نقاط القوة والضعف ومجالات النمو، وتحديد أهداف للتحسين

د. مصطفى عبد المجيد

٣- مراجعة الأقران: التعاون مع الأقران أو شركاء التدريب لمراجعة  
ونقد أداء الكاتا ، وتوفير الدعم المتبادل والتغذية المرتدة البناءة  
لتسهيل النمو والتنمية

• برنامج تدريبي للاعبى الكاراتيه لتنمية الكاتا

هذا برنامج تدريبي لتنمية الكاتا في الكاراتيه. يركز البرنامج على تحسين التقنيات والتنسيق والقوة التي تعتبر أساسية لأداء الكاتا بشكل ممتاز. يمكنك تنفيذ هذا البرنامج كجزء من تدريبك اليومي لتحسين مهاراتك في الكاتا :

أسبوع ١-٢: تعلم وتدريب الكاتا

- تعلم الكاتا الأساسية لفن الكاراتيه
- تدريب الكاتا بشكل منتظم لتحسين التنسيق والقوة

أسبوع ٣-٤: تطوير التقنيات والقوة

- تكرار الكاتا بتقنيات دقيقة وقوية
- تدريب تقنيات الكاتا بشكل متنوع لتعزيز التنوع في الأداء

أسبوع ٥-٦: زيادة السرعة والتركيز

- تدريب الكاتا بأسرع وتيرة ممكنة مع المحافظة على دقة التقنيات
- تدريب التركيز والتحكم في التنفس أثناء أداء الكاتا

## أسبوع ٧-٨: المراجعة والتحضير للأداء

- مراجعة الكاتا الأساسية وتصحيح الأخطاء
- تدريب الكاتا بشكل متقدم مع التركيز على الأداء الفني

### بعد البطولة :

- مراجعة أداء الكاتا خلال البطولة وتحليل الأداء
- التركيز على تطوير النقاط الضعيفة في الأداء وتحسينها
- يجب عليك تنفيذ البرنامج بانتظام وتوجيه من مدرب مؤهل لضمان تحقيق أقصى استفادة منه



## • كيفية التدريب على الكاتات المتقدمة

لتدريب الكاتا المتقدمة في الكاراتيه، يجب أن تكون لديك فهم جيد للكاتا الأساسية وقدرة على تنفيذها بدقة وقوة. إليك بعض الخطوات التي يمكن اتباعها لتدريب الكاتا المتقدمة :

١. دراسة الكاتا: قم بدراسة الكاتا بدقة، فهم حركاتها وأنماطها والفلسفة وراء كل حركة.
٢. تقسيم الكاتا: قسّم الكاتا إلى أقسام صغيرة وتدرّب على كل قسم بشكل منفصل قبل دمجها معاً.
٣. التدريب على الحركات الفردية: قم بتدريب كل حركة بشكل منفرد لتحسين التنسيق والتقنية.
٤. تدريب الانتقالات: اعمل على تنسيق الانتقالات بين الحركات لجعل الكاتا تبدو متسلسلة وسلسة.
٥. زيادة السرعة والقوة: بمجرد أن تتقن الحركات، ابدأ في زيادة سرعة تنفيذها وزيادة قوة الضربات والركلات.
٦. تطبيق التكتيكات: فكر في النواحي التكتيكية للكاتا، مثل المسافات وزوايا الهجوم والدفاع.
٧. التدرّب مع الشركاء: قم بتدريب الكاتا مع شريك لتحسين التنسيق والتفاعل وتطبيق التقنيات ضد هجمات متقدمة

٨. التقييم والتحسين: اطلب تقييماً من مدريك أو زملائك و ابحث عن الطرق لتحسين تنفيذك.
٩. التدريب المنتظم: قم بتكرار التدريب بانتظام لتثبيت التقنيات وزيادة المهارة.
١٠. التدرج على الأداء: بمجرد أن تشعر بالثقة، قم بأداء الكاتا كما لو كنت تشارك في مسابقة، مع التركيز على الأداء الفني والتعبير الفني.

باتباع هذا النهج المنظم لتدريب الكاتا ، يمكن للممارسين تطوير الكفاءة والدقة والعمق في فهمهم وتنفيذ الكاتا ، وتعزيز مستوى مهاراتهم العام والكفاءة العسكرية في الكاراتيه

#### ● الكوميتيه ( السجال ) الممارسة:

السجال ، المعروف أيضا باسم الكوميتيه في الكاراتيه ، هو ممارسة ديناميكية تسمح للممارسين بتطبيق تقنياتهم في بيئة تفاعلية خاضعة للرقابة. إليك نهج منظم لممارسة السجال ، يشار إليه عادة باسم الكوميتيه:



○ السلامة والقواعد

١. معدات السلامة: تأكد من أن جميع المشاركين يرتدون معدات السلامة المناسبة ، بما في ذلك واقيات الفم والقفازات وواقيات الساق ومعدات الحماية حسب الضرورة
٢. إحاطة القواعد: مراجعة ووضع قواعد ومبادئ توجيهية واضحة لجلسات السجال ، بما في ذلك التقنيات المسموح بها والمناطق المستهدفة ومستويات الشدة
٣. الإشراف: تأكد من أن جلسات السجال يشرف عليها مدربون مؤهلون أو مدربون يمكنهم تقديم التوجيه ومراقبة السلامة والتدخل إذا لزم الأمر

○ اختيار الزميل او (الشريك):

١. مطابقة مستويات المهارة: الممارسين الزوج مع شركاء من مستويات المهارة مماثلة والخبرة لضمان جلسات السجال متوازنة ومنتجة
٢. التنوع: قم بتدوير الشركاء بانتظام لتوفير التعرض لأساليب وتقنيات واستراتيجيات القتال المختلفة
٣. الاحترام والتواصل: تشجيع الاحترام المتبادل والتواصل المفتوح بين شركاء السجال ، وتعزيز بيئة تدريب داعمة وتعاونية

○ الاحماء والتحضير:

١. الإحماء العام: ابدأ بروتين إحماء عام لإعداد الجسم للنشاط البدني، بما في ذلك تمارين القلب والأوعية الدموية ، والتمدد الديناميكي ، وتدريبات حركة المفاصل.
٢. إحماء محدد: قم بإجراء تدريبات وتمارين إحماء محددة تستهدف الحركات والتقنيات المستخدمة بشكل شائع في السجال ، مثل تدريبات حركة القدمين ، وضربات الظل ، وتدريبات الشركاء.

● تدريبات الكومتية (السجال) التي تسيطر عليها :

١. التدريبات الأساسية: ابدأ بتدريبات السجال الأساسية التي تركز على التقنيات الأساسية مثل اللكمات والركلات والكتل الحركية والعدادات
٢. المسافة والتوقيت: أكد على الحفاظ على المسافة والتوقيت المناسبين ، وفهم نطاق كل تقنية ومتى تهاجم أو تدافع
٣. على الدفاع: قم بدمج التدريبات التي تؤكد على المهارات الدفاعية ، مثل حركة القدمين المراوغة ، والحجب ، والتفادي ، والهجوم المضاد
٤. التدريبات القائمة على السيناريو: محاكاة سيناريوهات السجال محددة أو حالات (على سبيل المثال ، المهاجم مقابل المدافع ، داخل القتال ، خارج القتال) لتطوير القدرة على التكيف والتفكير الاستراتيجي

● الكومتية (السجال) التدريجي:

١. كثافة التحكم: قم بزيادة شدة جلسات السجال تدريجيا حيث يصبح الممارسون أكثر راحة وكفاءة ، مما يضمن السلامة ويقلل من مخاطر الإصابة.
٢. وتيرة متنوعة: بدل بين السجال الفني البطيء وجلسات السجال عالية الكثافة لتطوير جوانب مختلفة من المهارة والتكيف

٣. تعديلات القاعدة: إدخال اختلافات في القواعد أو القيود (على سبيل المثال ، الحد من التقنيات ، وإعاقه مزايا معينة) لتحدي الممارسين وتحفيز الإبداع
٤. ردود الفعل والتدريب: توفير التغذية المرتدة في الوقت الحقيقي والتدريب خلال جلسات السجال ، وتقديم رؤى حول التقنية والاستراتيجية والتكتيكات لتسهيل التعلم والتحسين

• تهدئة وانعكاس:

١. تمارين التهدئة: اختتم جلسات السجال بفترة تهدئة ، بما في ذلك تمارين الإطالة الخفيفة وتمارين التنفس وتقنيات الاسترخاء لتعزيز التعافي وتقليل وجع العضلات
٢. الممارسة الانعكاسية: شجع الممارسين على التفكير في تجاربهم في السجال ، وتحديد نقاط القوة والضعف ومجالات التحسين ، وتحديد أهداف التدريب في المستقبل
٣. تبادل التعليقات: تسهيل تبادل التعليقات بين شركاء السجال ، مما يسمح لهم بتقديم النقد البناء والأفكار لبعضهم البعض للمساعدة في التنمية المتبادلة

## اعتبارات إضافية:

١- التحضير الذهني: دمج تقنيات التحضير الذهني مثل التصور، وتدريبات التركيز، وتمارين اليقظة لتعزيز التركيز والمرونة العقلية أثناء السجال

٢- دمج التدريبات: دمج تدريبات السجال المحددة التي تستهدف مناطق الضعف أو التركيز على تقنيات أو استراتيجيات معينة لتلبية الاحتياجات الفردية

٣- الممارسة العادية: جدولة جلسات السجال العادية كجزء من نظام التدريب ، مما يسمح للممارسين لبناء الثقة ، وتحسين المهارات ، والتكيف مع أساليب القتال المختلفة مع مرور الوقت.

باتباع هذا النهج المنظم لممارسة السجال ، يمكن لممارسي الكاراتيه تطوير المهارات الأساسية مثل التوقيت وإدارة المسافة والاستراتيجية والقدرة على التكيف ، مما يعزز كفاءتهم وفعاليتهم بشكل عام في المواقف القتالية.

## الفصل الثاني

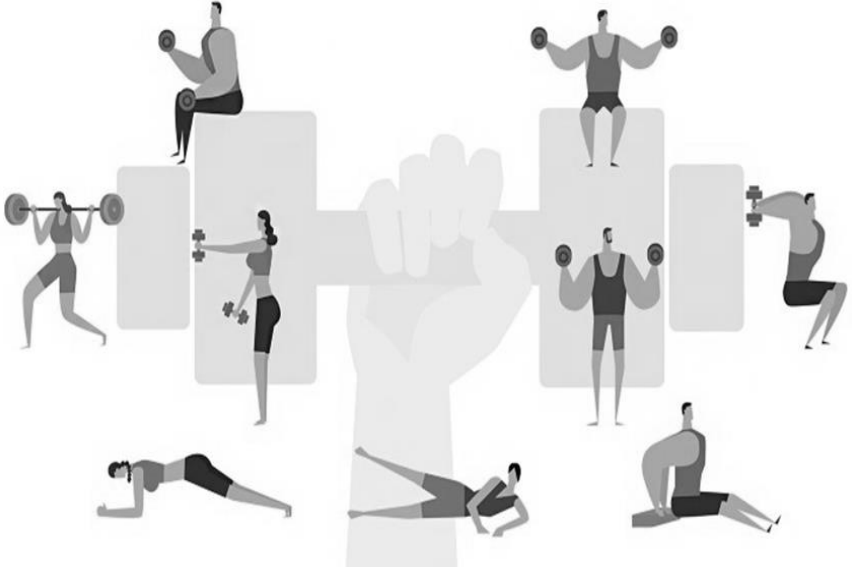
### الجزء الاول : التكييف البدني

يعد التكييف البدني ضروريا لممارسي الكاراتيه لتطوير القوة والتحمل والمرونة وخفة الحركة واللياقة البدنية الشاملة اللازمة لتحقيق الأداء الأمثل. إليك نهج منظم للتكييف البدني للكاراتيه :

#### • اولا : تدريب القوة :

١. التمارين المركبة: قم بدمج التمارين المركبة مثل القرفصاء والرافعة المميتة والطعنات ومكابس البنش لتطوير القوة والقوة الوظيفية
٢. تمارين وزن الجسم: قم بتضمين تمارين وزن الجسم مثل تمارين الضغط والسحب والانخفاضات والألواح الخشبية لبناء القدرة على التحمل العضلي والاستقرار
٣. تدريب المقاومة: استخدم أحزمة المقاومة أو الدمبل أو أجراس الماء أو آلات الوزن لإضافة المقاومة وزيادة الحمل تدريجيا على العضلات لتحقيق مكاسب في القوة
٤. العمل الأساسي: دمج تمارين تقوية القلب مثل الألواح الخشبية ، والتقلبات الروسية ، ورفع الساق لتحسين الاستقرار والتوازن وتوليد الطاقة





● ثانيا : التحمل القلي الوعائي :

١. التمارين الهوائية: انخرط في الأنشطة الهوائية مثل الجري أو ركوب الدراجات أو السباحة أو التجديف لتحسين قدرة القلب والأوعية الدموية على التحمل والقدرة على التحمل
٢. فترة التدريب: دمج عالية الكثافة التدريب الفاصل (هيت) التدريبات لتعزيز اللياقة البدنية القلب والأوعية الدموية ، بالتناوب بين فترات من الجهد المكثف والانتعاش النشط

٣. بروتوكول تاباتا: تنفيذ التدريبات على غرار تاباتا تتكون من ٢٠ ثانية من أقصى جهد تليها ١٠ ثانية من الراحة ، وكرر ل جولات متعددة

٤. تكييف خاص بالرياضة: قم بإجراء التدريبات والتمارين التي تحاكي متطلبات الطاقة وأنماط حركة الكاراتيه ، مثل تدريبات الحركة السريعة أو فترات الملاكمة

#### ● ثالثا : المرونة والتنقل:

١. التمدد الديناميكي: قم بتضمين تمارين التمدد الديناميكية مثل تقلبات الساق ودوائر الذراع وتقلبات الجذع لتحسين المرونة والحركة أثناء الإحماء

٢. ثابت تمتد: أداء تمتد ثابتة تستهدف مجموعات العضلات الرئيسية بعد التدريبات لتعزيز المرونة ومنع ضيق العضلات والاختلالات

٣. اليوغا أو بيلاتيس: دمج جلسات اليوغا أو بيلاتيس لتحسين المرونة والتوازن والوعي بالجسم ، واستكمال تدريب الكاراتيه

٤. رغوة المتداول: استخدام بكرات الرغوة أو كرات التدليك للافراج عن التوتر، وتخفيف وجع العضلات ، وتحسين نطاق الحركة من خلال استهداف نقاط الزناد والقيود اللبني العضلي



#### • رابعا: الرشاقة والتنسيق:

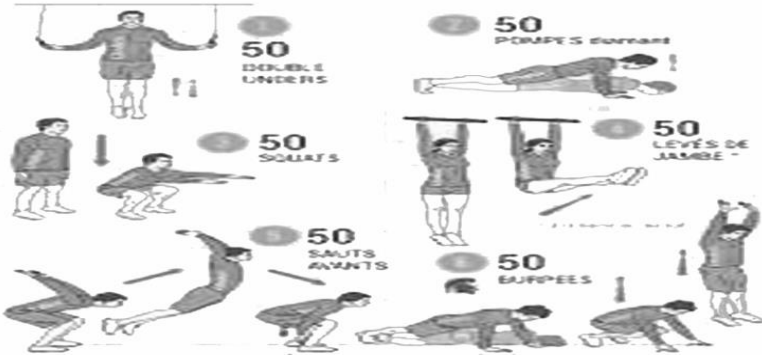
١. تدريبات أجيليتي: تدرب على تدريبات أجيليتي مثل تدريبات السلم والتدريبات المخروطية وتشغيل المكوك لتحسين سرعة القدم والتنسيق والقدرة على تغييرالاتجا
٢. تمارين التوازن: دمج تمارين التوازن مثل موقف ساق واحدة ، لوحات التوازن ، وتمارين الكرة الاستقرار لتعزيز الحس العميق والاستقرار
٣. سرعة التدريب: دمج التدريبات سرعة التدريب مثل سباقات السرعة ، والتدريبات سلم خفة الحركة ، والتدريبات رد فعل لتطوير القوة التفجيرية وردود الفعل السريعة

٤. أنشطة التنسيق: الانخراط في الأنشطة التي تتحدى التنسيق بين اليد والعين والتوقيت، مثل شعوذة، والتدريب على حقيبة السرعة، أو تدريبات التنسيق الخاصة بفنون الدفاع عن النفس



● خامسا : تدريب بليوميتريك

١. تدريب القفز: قم بتضمين تمارين بليومترية مثل القفزات الصندوقية ، والقفز القرفصاء ، و تمارين الضغط لتحسين خرج الطاقة ، والانفجار ، والقوة التفاعلية
٢. الإحاطة والتنقل: قم بإجراء التدريبات المحيطة والقفزات ذات الساق الواحدة لتعزيز خفة الحركة والتنسيق وتخزين الطاقة المرنة وإطلاقها
٣. قفزات العمق: قم بدمج قفزات العمق أو قفزات السقوط لتدريب دورة تقصير التمدد ، وتحسين استجابة العضلات وتقليل وقت التلامس الأرضي
٤. دائرة بليو: إنشاء دوائر بليومترية تجمع بين تمارين مختلفة لتحدي مجموعات العضلات وأنماط الحركة المختلفة مع زيادة تطوير الطاقة إلى أقصى حد.



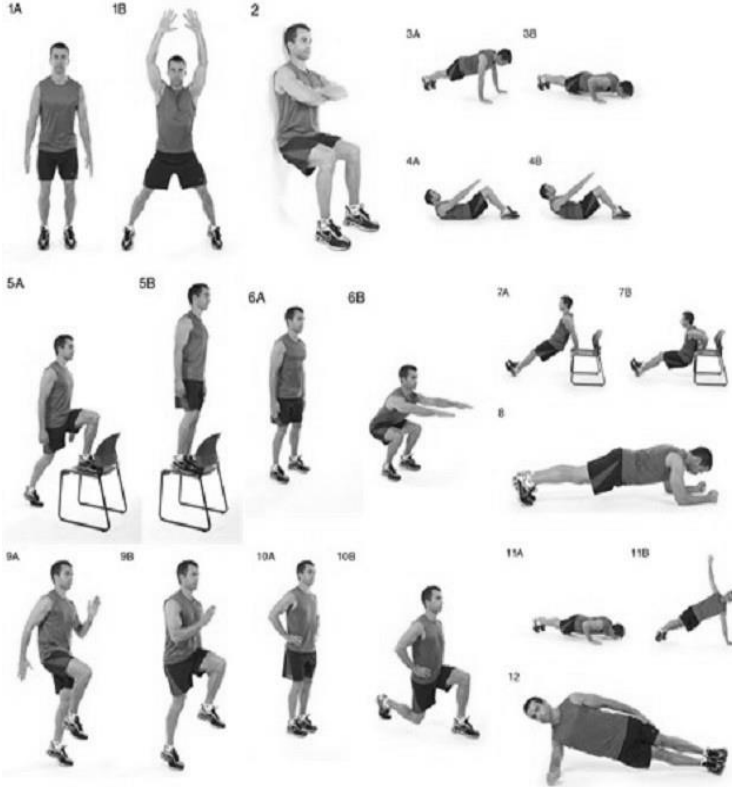
● سادسا: الانتعاش والتجديد:

١. أيام الراحة: جدولة أيام الراحة العادية للسماح للانتعاش الكافي وإصلاح العضلات ، ومنع الإفراط في التدريب والتعب
٢. جودة النوم: إعطاء الأولوية للنوم الجيد لدعم التعافي البدني وتنظيم الهرمونات والوظيفة الإدراكية ، بهدف ٧-٩ ساعات من النوم المتواصل في الليلة.
٣. الترطيب والتغذية: حافظ على رطوبتك واستهلك نظاما غذائيا متوازنا غنيا بالبروتينات الخالية من الدهون والكربوهيدرات المعقدة والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن لتغذية التدريبات وتعزيز التعافي.
٤. الانتعاش النشط: قم بدمج الأنشطة منخفضة الكثافة مثل المشي أو السباحة أو التمدد اللطيف في أيام الراحة لتعزيز تدفق الدم واسترخاء العضلات دون إحداث إجهاد إضافي.

● سابعا : الفترة والتقدم

١. التدريب الدوري: تنفيذ مبادئ الدورة لتغيير حجم التدريب وكثافته وتركيزه على مدار العام ، وتحسين الأداء مع تقليل مخاطر إصابات الإفراط في الاستخدام.
٢. الحمل الزائد التدريجي: قم بزيادة حجم التدريب أو شدته أو تعقيده تدريجيا بمرور الوقت لتحفيز التكيفات المستمرة ومنع هضاب التدريب.

٣. تحديد الأهداف: ضع أهدافا محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنيا (ذكية) لتوفير التوجيه والدافع للتدريب ، وتعديل البرمجة عند تحقيق الأهداف أو مراجعتها.



٤. الرصد والتقييم: تقييم علامات اللياقة البدنية بانتظام ، مثل القوة والتحمل والمرونة وخفة الحركة ، لتتبع التقدم المحرز

د. مصطفى عبد المجيد

وتحديد مجالات التحسين، وتعديل بروتوكولات التدريب وفقا  
لذلك.

من خلال دمج هذه المكونات في برنامج تكييف جسدي منظم ، يمكن  
لممارسي الكاراتيه تعزيز لياقتهم البدنية والألعاب الرياضية والأداء  
بشكل عام ، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين قدرتهم على تنفيذ  
التقنيات بفعالية والتفوق في التدريب والمنافسة على فنون الدفاع  
عن النفس



## الجزء الثانى : التدريب على المرونة

التدريب على المرونة أمر بالغ الأهمية لممارسي الكاراتيه لتحسين نطاق الحركة ، ومنع الإصابات ، وتعزيز الأداء في تنفيذ التقنيات. إليك نهج منظم للتدريب على المرونة:

### ● اولا : الاحماء

١. الإحماء العام: ابدأ بـ ٥-١٠ دقائق من النشاط الهوائي الخفيف مثل الركض أو القفز لزيادة تدفق الدم ورفع درجة حرارة الجسم
٢. التمدد الديناميكي: قم بأداء تمارين الإطالة الديناميكية التي تستهدف مجموعات العضلات الرئيسية ، وتتضمن حركات مثل تقلبات الساق ودوائر الذراع وتقلبات الجذع لتعبئة المفاصل وإعداد العضلات لتمتد أكثر كثافة

### ● ثانيا : تمتد ثابت:

١. تمارين الإطالة المستهدفة: ركز على تمارين الإطالة الثابتة لمجموعات العضلات الرئيسية المشاركة في تقنيات الكاراتيه، بما في ذلك:
  - ( أوتار الركبة) على سبيل المثال تمدد الطية للأمام
  - عضلات الفخذ (على سبيل المثال، تمدد عضلات الفخذ الدائمة)

- (العجول) على سبيل المثال ، تمتد العجل ضد الجدار
  - (عضلات الورك) على سبيل المثال ، شد ثني الورك الراكع
  - (الفخذ) على سبيل المثال ، تمدد الفراشة
  - (الكتفين) على سبيل المثال ، تمدد العضلة ثلاثية الرؤوس  
العلوية
  - (الصدر) على سبيل المثال ، تمدد صدر المدخل
  - (الظهر) على سبيل المثال ، تطور العمود الفقري جالسا
- ٢- الاسترخاء: الاسترخاء يمتد لمدة ١٥-٣٠ ثانية في التوترتكون مريحة ، مع التركيز على التنفس العميق والاسترخاء في تمتد لزيادة المرونة تدريجيا
- ٣- التكرار: قم بإجراء ٢-٤ تكرار لكل تمدد ، مع زيادة شدة أو مدة التمدد تدريجيا مع كل تكرار
- ٤- توازن كلا الجانبين: ضمان التماثل عن طريق شد جانبي الجسم بالتساوي للحفاظ على التوازن ومنع الاختلالات العضلية

• التفسير العصبي العضلي التحسيس ((ثالثا :

٢. بدء الاسترخاء: أداء يمتد عن طريق البدء بنشاط العضلات التي امتدت لمدة ٥-١٠ ثوان ، تليها مرحلة الاسترخاء العميق للسماح لزيادة نطاق الحركة

٣. بمساعدة شريك: الاستفادة من شريك للمساعدة في التمدد ،  
وتوفير المقاومة خلال مرحلة الانكماش وتوجيه بلطف تمتد  
خلال مرحلة الاسترخاء

٤. الحذر: توخي الحذر مع تمتد ، وضمان التقنية المناسبة  
وتجنب القوة المفرطة لمنع الإصابة

● رابعاً: رغبة المتداول والإفراج الذاتي اللينى العضلي:

١. درفلة الرغبة: استخدم بكرة رغوية أو كرة تدليك للضغط  
على المناطق الضيقة أو الرقيقة ، وتدحرج للخلف وللأمام  
لتحرير التوتر وتحسين جودة الأنسجة
٢. المناطق المستهدفة: ركز على مناطق الجسم المعرضة للضيق  
أو التقييد ، مثل ريلة الساق ، وعضلات الفخذ ، وأوتار الركبة  
، وشريط تكنولوجيا المعلومات ، والأرداف ، وأعلى الظهر
٣. بطيء ومضبوط : لف ببطء وحركات مضبوطة ، وتوقف  
مؤقتاً في مناطق الانزعاج أو الضيق والتنفس بعمق لتسهيل  
الاسترخاء والإفراج



● خامسا: التمدد النشط:

1. الحركات الديناميكية: قم بدمج تمارين الإطالة النشطة التي تتضمن حركات مضبوطة من خلال نطاق كامل من الحركة ، مثل تقلبات الساق ودوائر الذراع والاندفاع مع الالتواء

٢. تدريبات التنقل الوظيفية: دمج تدريبات التنقل الوظيفية التي تحاكي تقنيات الكاراتيه وأنماط الحركة ، مع التركيز على المرونة والتنسيق واستقبال الحس العميق

● سادسا: تهيئة:

١. تمارين الإطالة اللطيفة: اختتم جلسة التدريب على المرونة مع تمارين الإطالة الساكنة اللطيفة التي تستهدف مجموعات العضلات الرئيسية ، مع الاستمرار في كل تمرين لمدة ١٥-٣٠ ثانية لتعزيز الاسترخاء والتعافي
٢. التنفس والاسترخاء: تشجيع التنفس العميق وتقنيات الاسترخاء خلال تمتد تهيئة لتسهيل الانتقال إلى حالة من الراحة والانتعاش

### الجزء الثالث : الاتساق والتقدم

١- ممارسة منتظمة: أداء التدريب على المرونة ٢-٣ مرات في الأسبوع ،  
ودمج الجلسات في نظام التدريب العام للحفاظ على المرونة وتحسينها  
بمرور الوقت

٢- التقدم التدريجي: قم بزيادة شدة أو مدة أو تعقيد تمارين الإطالة  
تدريجياً بمرور الوقت لمواصلة تحدي العضلات وتعزيز التكيف

٣- استمع إلى جسمك: انتبه إلى ملاحظات جسمك واضبط شدة أو  
مدة تمارين الإطالة حسب الحاجة لمنع التمدد المفرط أو الانزعاج

باتباع هذا النهج المنظم للتدريب على المرونة ، يمكن لممارسي الكاراتيه  
تطوير النطاق الأمثل للحركة والحفاظ عليه ، مما يسمح بحرية أكبر في  
الحركة وتحسين الأداء في تقنيات فنون الدفاع عن النفس

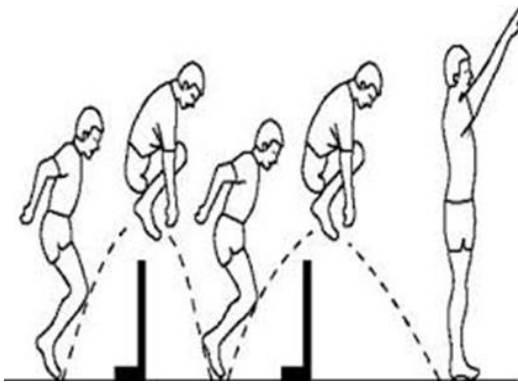
#### ● تدريب بليوميتري:

يعد التدريب البليوميتري طريقة فعالة لتحسين القوة التفجيرية  
والسرعة وخفة الحركة والألعاب الرياضية بشكل عام ، وكلها ضرورية  
لممارسي الكاراتيه لتنفيذ تقنيات ديناميكية بدقة وكفاءة. إليك نهج  
منظم للتدريب البليوميتري للكاراتيه:

● اولا: الاحماء

١. الإحماء العام: ابدأ بـ ٥-١٠ دقائق من النشاط الهوائي الخفيف مثل الركض أو القفز على الحبل لزيادة تدفق الدم ورفع درجة حرارة الجسم
٢. الحركات الديناميكية: قم بأداء تمارين الإطالة الديناميكية وتمارين الحركة لإعداد العضلات والمفاصل والأنسجة الضامة للحركات المتفجرة ، مع دمج الحركات مثل تقلبات الساق ودوائر الذراع وتقلبات الجذع.

● ثانيا: تمارين بليومترية



١. القفز يتقرفص: أداء يتقرفص القفز عن طريق القرفصاء أسفل، ثم القفز المتفجرات صعودا، والوصول إلى التمديد الكامل قبل الهبوط يهدوء والانتقال فورا إلى التكرار التالي

٢. يقفز مربع : تنفيذ يقفز مربع من خلال الوقوف أمام مربع قوي أو منصة، والقفز على مربع مع كلا القدمين ، ثم يخطو أو القفز إلى أسفل وتكرار
٣. تمارين الضغط بليو: قم بأداء تمارين الضغط البليومترية عن طريق
٤. الإنزال في وضع الضغط، ثم الدفع بشكل متفجر عن الأرض، ورفع اليدين
٥. عن الأرض قبل الهبوط بهدوء والتكرار على الفور
٦. القفزات المنقسمة: قم بتنفيذ القفزات المنقسمة بالبداية في وضع الاندفاع ، ثم القفز بشكل متفجر لأعلى ، وتبديل الأرجل في الجو والهبوط بهدوء في وضع الاندفاع على الجانب الآخر
٧. قفزات العمق: قم بأداء قفزات العمق عن طريق الخروج من صندوق أو منصة ، ثم فور الهبوط ، والقفز بشكل متفجر لأعلى مستوى ممكن ، مما يقلل من وقت الاتصال الأرضي
٨. الإحاطة: قم بتنفيذ الإحاطة عن طريق أداء خطوات طويلة وقوية مع رفع مبالغ فيه للركبة وتأرجح الذراع ، مع تغطية أكبر قدر ممكن من المسافة مع كل خطوة
٩. رميات الكرة الطبية : قم بدمج رميات الكرة الطبية مثل الرميات العلوية ، وتميرات الصدر ، والرميات الدورانية لتطوير انفجار الجزء العلوي من الجسم ونقل الطاقة



● ثالثا: دائرة بليومترية:

١. الدائرة المنظمة: قم بإنشاء دائرة بليومترية تتكون من ٤-٦ تمارين ، وأداء كل تمرين لمدة ٣٠-٦٠ ثانية مع الحد الأدنى من الراحة بين التمارين
٢. دائرة كاملة: قم بإجراء ٢-٣ جولات من الدائرة البليومترية ، مع الراحة لمدة ١-٢ دقيقة بين الجولات للسماح بالاسترداد الكافي
٣. الحمل الزائد التدريجي: زيادة شدة أو مدة التمارين بمرور الوقت عن طريق إضافة الطول أو المسافة أو المقاومة لتحدي العضلات باستمرار وتحفيز التكيف



● رابعاً : التقنية والسلامة:

١. الشكل المناسب: التأكيد على الأسلوب والشكل المناسبين لكل تمرين بليومتري ، مع التركيز على القوة التفجيرية والتحكم في جميع أنحاء الحركة
٢. الأرض بهدوء: ضمان الهبوط لينة مع ثني الركبتين لامتناس تأثير وتقليل الضغط على المفاصل ، وتجنب القصف المفرط أو التنافر الحركات
٣. التقدم التدريجي: تقدم تدريجيا مع التدريب البليومتري ، بدءا من التمارين منخفضة الكثافة وزيادة الشدة والحجم تدريجيا مع تحسن الكفاءة
٤. الراحة والتعافي: اسمح بالراحة الكافية والتعافي بين الجلسات البليومترية لمنع الإفراط في التدريب وتقليل مخاطر إصابات الإفراط في الاستخدام

● خامسا : التكامل مع تدريب الكاراتيه:

١. تطبيق وظيفي: اختر تمارين بليومترية تحاكي الحركات المتفجرة ومتطلبات الطاقة لتقنيات الكاراتيه، مثل القفز والركل والتغيرات السريعة في الاتجاه
٢. التوقيت والتنسيق: التأكيد على التوقيت والتنسيق أثناء تمارين البليومترية لمحاكاة الطبيعة الديناميكية والتفاعلية

لحركات الكاراتيه، مع دمج التحولات السريعة والتغيرات في الاتجاه

٣. خصوصية: خياط التدريب بليوميتريك لمعالجة نقاط الضعف أو مجالات التحسين في تقنيات الكاراتيه ، مع التركيز على تعزيز السرعة والقوة وخفة الحركة في الحركات ذات الصلة بممارسة الكاراتيه

٤. الفترة الزمنية: دمج التدريب البليوميتري في برنامج التدريب العام ، مع دمج مراحل أو دورات محددة من التدريب البليوميتري لتتزامن مع مراحل مختلفة من تدريب الكاراتيه، مثل التحضير قبل المنافسة أو التكييف في غير موسمها

من خلال دمج التدريب البليوميتري في نظام التدريب العام، يمكن لممارسي الكاراتيه تطوير القوة التفجيرية والسرعة وخفة الحركة اللازمة للتفوق في تنفيذ التقنيات والحركات الديناميكية، وتعزيز أدائهم العام في تدريب فنون الدفاع عن النفس والمنافسة

## الفصل الثالث

### الجزء الرابع : التحضير الذهني

يعد الإعداد الذهني جانبا مهما من تدريب الكاراتيه ، حيث يساعد الممارسين على تطوير التركيز والثقة والمرونة والثبات العقلي لأداء أفضل ما لديهم في كل من التدريب والمنافسة. إليك نهج منظم للإعداد الذهني للكاراتيه :



#### • أولا : تحديد الأهداف

1. الأهداف الذكية: ضع أهدافا محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنيا (ذكية) للتدريب والمنافسة والتنمية الشخصية في الكاراتيه.

٢. الأهداف قصيرة الأجل وطويلة الأجل: وضع كل من الأهداف قصيرة الأجل (على سبيل المثال ، إتقان تقنية معينة ، وتحسين المرونة) والأهداف طويلة الأجل (على سبيل المثال ، كسب الحزام الأسود ، والتنافس على المستوى الوطني) لتوفير التوجيه والتحفيز
٣. أهداف العملية: التركيز على الأهداف الموجهة نحو العملية المتعلقة بعبادات التدريب ، وتحسين التقنية ، وتنمية المهارات العقلية ، بدلا من الأهداف القائمة على النتائج فقط.

● ثانيا : التصور والصور الذهنية

١. ممارسة التصور: الانخراط في جلسات التصور العادية حيث تتخيل بوضوح نفسك أداء تقنيات الكاراتيه مع الدقة والقوة والثقة في مختلف السيناريوهات والبيئات
٢. صور متعددة الحواس: استخدم جميع الحواس (البصر والصوت واللمس والشم والذوق) لإنشاء صور ذهنية مفصلة للأداء الناجح ، ودمج الأحاسيس والعواطف والإشارات البيئية
٣. تصور النتائج: تصور تحقيق أهدافك والنتائج المرجوة في الكاراتيه ، وتخيل مشاعر الإنجاز والرضا المرتبطة بالنجاح

● ثالثا: التركيز والتركيز

١. ممارسة اليقظة: قم بتنمية اليقظة من خلال التأمل وتمارين التنفس العميق وتقنيات اليقظة لتعزيز التركيز والوعي ولاءهتمام في الوقت الحاضر أثناء التدريب والمنافسة.



٢. التحكم في الانتباه: تعلم كيفية التحكم وتوجيه انتباهك إلى الإشارات والمحفزات ذات الصلة ، وتصفية المشتتات والحفاظ على التركيز على المهمة المطروحة.
٣. إجراءات ما قبل الأداء: إنشاء إجراءات أو طقوس ما قبل الأداء تساعدك على الدخول في حالة استعداد مركزة ومثالية قبل الدورات التدريبية أو المسابقات.

#### ● رابعاً: بناء الثقة

١. الحديث الذاتي الإيجابي: استبدل الحديث الذاتي السلبي والشكوك بالتأكيدات الإيجابية والمعتقدات الذاتية ، مما يعزز الثقة والثقة بالنفس في قدراتك كممارس للكاراتيه.
٢. النجاحات السابقة: فكر في النجاحات والإنجازات السابقة في الكاراتيه ، بالاعتماد على التجارب الإيجابية لتعزيز الثقة والكفاءة الذاتية.
٣. تطوير الكفاءة: العمل باستمرار على تحسين المهارات التقنية ، والتكيف البدني ، والمرونة العقلية لبناء الكفاءة والثقة في قدرات الكاراتيه الخاص بك.

#### ● خامساً: إدارة الإجهاد

١. الوعي بالإجهاد: التعرف على علامات التوتر والقلق في التدريب والمنافسة ، مثل توتر العضلات ، والتنفس السريع ، أو الأفكار السلبية، واستخدام استراتيجيات لإدارة التوتر بشكل فعال.

٢. تقنيات الاسترخاء: مارس تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق ، واسترخاء العضلات التدريجي ، والتصور لتقليل التوتر الجسدي والعقلي وتعزيز حالة الهدوء والتركيز.
٣. استراتيجيات المواجهة: تطوير استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الضغط والنكسات والشدائد في الكاراتيه ، مثل إعادة صياغة التحديات كفرص للنمو ، والحفاظ على المنظور ، والبقاء مرنا في مواجهة العقبات.

#### • سادسا : بروفة العقلية والمحاكاة

١. الممارسة القائمة على السيناريو: محاكاة سيناريوهات المنافسة أو مواقف التدريب الصعبة في جلسات الممارسة لتحضير عقليا لحالات الضغط العالي وتطوير استراتيجيات التكيف.
٢. مسابقات وهمية: المشاركة في مسابقات وهمية أو جلسات السجال لتكرار شدة وضغوط المسابقات الحقيقية ، مما يسمح لك بممارسة المهارات العقلية تحت الضغط في بيئة خاضعة للرقابة.
٣. التفكير بعد الحدث: التفكير في تجارب التدريب والمنافسة ، وتحديد نقاط القوة ، ومجالات التحسين ، والدروس المستفادة لإبلاغ استراتيجيات الإعداد الذهني المستقبلية.



● سابعاً: شبكة الدعم:

١. توجيه المدرب والموجه: اطلب التوجيه والدعم من المدربين أو الموجهين أو علماء النفس الرياضيين الذين يمكنهم تقديم استراتيجيات وتقنيات مخصصة للإعداد الذهني في الكاراتيه.
  ٢. دعم زميل الفريق: اعتمد على زملائك في الفريق وشركاء التدريب للتشجيع والتحفيز والصدقة الحميمة ، مما يعزز بيئة تدريب داعمة وتعاونية.
  ٣. نظام الدعم الشخصي: حافظ على نظام دعم شخصي قوي للعائلة والأصدقاء والأقران الذين يمكنهم تقديم التشجيع والمنظور والدعم العاطفي خلال الأوقات الصعبة.
- من خلال دمج استراتيجيات التحضير الذهني هذه في نظام تدريب الكاراتيه الخاص بك ، يمكنك تطوير المهارات النفسية والعقلية اللازمة للأداء بثقة وتركيز ومرونة ، مما يعزز في النهاية أدائك العام والتمتع بفنون الدفاع عن النفس.

### الجزء الخامس : بروفة العقلية:

ممارسة تقنيات بروفة العقلية للتحضير لحالات المنافسة والتغلب  
على القلق الأداء

البروفة العقلية، والمعروفة أيضا باسم الصور الذهنية أو التصور، هي  
تقنية قوية يستخدمها الرياضيون للتحضير عقليا للمنافسة وتحسين  
الأداء وإدارة قلق الأداء. إليك كيفية دمج البروفة العقلية في تدريب  
الكاراتيه الخاص بك .



#### • اولا: إعداد الاسترخاء

1. بيئة التحضير: ابحث عن مساحة هادئة ومريحة حيث يمكنك  
الاسترخاء دون تشتيت الانتباه

٢. التنفس العميق: ابدأ بتمارين التنفس العميق لتهدئة العقل والجسم ، وتعزيز الاسترخاء وتقليل التوتر

● ثانياً : عملية التصور

١. إنشاء سيناريو عقلي: تصور نفسك في موقف منافسة معين ، مثل دخول مكان البطولة ، والاحماء ، والدخول إلى حصيرة المنافسة

٢. صور حية: استخدم كل حواسك لإنشاء صورة ذهنية حية لبيئة المنافسة ، بما في ذلك المشاهد والأصوات والروائح والأحاسيس

٣. التركيز على تقنية: تصور نفسك أداء تقنيات الكاراتيه مع الدقة والقوة والثقة ، وتخيل كل حركة بالتفصيل

٤. النتيجة الإيجابية: تصور النتائج الناجحة ، مثل تنفيذ التقنيات بفعالية ، وتسجيل النقاط ، والفوز بالمباريات ، وتعزيز الثقة والثقة بالنفس

٥. التغلب على التحديات: توقع وتصور التغلب على التحديات أو النكسات أثناء المنافسة ، مثل مواجهة خصم قوي أو ارتكاب خطأ ، والاستجابة بالمرونة والتصميم

٦. التنظيم العاطفي: تدرب على تنظيم عواطفك أثناء التخيل ، والحفاظ على التركيز ورباطة الجأش حتى في مواجهة الضغط أو الشدائد

٧. التكرار: كرر عملية التصور عدة مرات ، مع التركيز على جوانب مختلفة من تجربة المنافسة و صقل صورك الذهنية مع كل تكرار

● ثالثا : دمج الإشارات الحسية

١. الأحاسيس الحركية: تخيل الشعور بأداء تقنيات الكاراتيه ، بما في ذلك الإحساس بالحركة والتوازن والاتصال بالخصوم أو شركاء التدريب
٢. الإشارات السمعية: تصور الأصوات المرتبطة بتدريب الكاراتيه والمنافسة ، مثل صوت تنفسك ، وإيقاع الضربات ، وصوت مدربك أو مدريك
٣. الإشارات البصرية: صورة الجوانب البصرية من تقنيات الكاراتيه ، بما في ذلك تحركات جسمك ، وتحديد المواقع من المعارضين ، والبيئة من مكان المنافسة
٤. الأحاسيس اللمسية: تخيل الأحاسيس اللمسية لتقنيات الكاراتيه ، مثل تأثير الضربات ، والإحساس بالإمساك بالزبي الرسمي ، والشعور بسطح التدريب تحت قدميك

● رابعا : الحديث الذاتي الإيجابي والتأكيدات

١. التعزيز الإيجابي: استخدم الحديث الإيجابي عن النفس والتأكيدات لتعزيز الثقة والثقة بالنفس والمرونة أثناء البروفة العقلية

٢. العبارات الإيجابية: كرر العبارات والتأكيدات الإيجابية  
لنفسك ، مثل " أنا مستعد " و " أنا مركز " و " يمكنني النجاح "  
لتنمية عقلية وعقلية إيجابية
٣. مواجهة الأفكار السلبية: تحدي واستبدال الأفكار السلبية أو  
الشكوك بالتأكيدات الإيجابية ، وإعادة صياغة التحديات  
كفرص للنمو والتعلم
- خامسا : التعرض التدريجي
  ١. التعرض التدريجي: ابدأ بتصور مواقف الضغط المنخفض ،  
مثل الدورات التدريبية أو مباريات السجال الودية ، قبل  
التقدم إلى سيناريوهات منافسة أكثر حدة
  ٢. زيادة كثافة: زيادة تدريجية في كثافة وتعقيد بروفة العقلية  
كما يمكنك أن تصبح أكثر راحة وثقة ، محاكاة ظروف  
المنافسة واقعية والتحديات
- سادسا : التكامل مع الممارسة البدنية
  ١. الممارسة التكميلية: استخدم البروفة العقلية كأداة تدريب  
تكميلية لاستكمال جلسات الممارسة البدنية ، وتعزيز التقنية  
، والاستراتيجية ، والمهارات العقلية
  ٢. قبل المنافسة الروتينية: دمج بروفة العقلية في روتين ما قبل  
المنافسة الخاص بك ، تصور المنافسة القادمة لإعداد عقليا  
والتركيز قبل أن يخطو على حصيرة

٣. انعكاس ما بعد الممارسة: فكري في تجارب البروفة العقلية الخاصة بك بعد كل جلسة ، وتحديد نقاط القوة ، ومجالات التحسين ، والرؤى لإبلاغ ممارسات التصور المستقبلية

من خلال ممارسة تقنيات البروفة العقلية بانتظام ، يمكنك تعزيز استعدادك الذهني ، وتعزيز الثقة ، والتغلب على قلق الأداء ، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين أدائك والاستمتاع بمنافسة الكاراتيه

## الجزء السادس : تحديد الأهداف

يعد تحديد الأهداف أمرا بالغ الأهمية لممارسي الكاراتيه لتوفير التوجيه والتحفيز والتركيز لتدريبهم وتطويرهم. إليك كيفية تحديد أهداف فعالة في الكاراتيه



### ○ أولا: أهداف محددة

١. تحديد أهداف واضحة: حدد بوضوح ما تريد تحقيقه في الكاراتيه ، سواء كان إتقان تقنية معينة ، أو كسب حزام أسود ، أو التنافس على المستوى الوطني
٢. كن دقيقا: اجعل أهدافك محددة وملموسة ، وتجنب الأهداف الغامضة أو الغامضة. على سبيل المثال ، بدلا من

قول "تحسين الركلات" ، حدد "زيادة ارتفاع ركلة القاطرات بمقدار ٦ بوصات

٣. تحديد كمي عندما يكون ذلك ممكنا: كلما أمكن ذلك ، حدد أهدافك بمعايير قابلة للقياس ، مثل تحقيق درجة معينة في مسابقة أو أداء تقنية لعدد معين من المرات دون أخطاء

○ ثانيا : أهداف قابلة للقياس

١. وضع معايير للنجاح: تحديد معايير قابلة للقياس من شأنها أن تشير إلى التقدم والنجاح نحو أهدافك. يمكن أن يشمل ذلك الأطر الزمنية أو الأهداف العددية أو معايير الأداء

٢. تتبع التقدم: رصد بانتظام وتتبع التقدم المحرز الخاص بك نحو أهدافك ، وحفظ سجلات الدورات التدريبية ، ونتائج المنافسة ، أو تقييم المهارات لقياس التحسن

٣. ضبط حسب الحاجة: إذا كنت لا تحرز تقدما نحو أهدافك ، فأعد تقييم نهجك وتعديله حسب الضرورة ، سواء كان ذلك بتعديل خطة التدريب الخاصة بك ، أو البحث عن تعليمات إضافية ، أو تحديد أهداف أكثر واقعية

○ ثالثا : أهداف قابلة للتحقيق

١. تعيين توقعات واقعية: تأكد من أن أهدافك قابلة للتحقيق ضمن مستوى المهارات الحالية والموارد والإطار الزمني. في حين



- أنه من المهم تحدي نفسك ، فإن تحديد أهداف طموحة  
للغاية يمكن أن يؤدي إلى الإحباط والإرهاق
٢. ضع في اعتبارك القيود الشخصية: ضع في الاعتبار أي قيود أو  
قيود شخصية ، مثل توفر الوقت أو القدرات المادية أو  
الالتزامات الأخرى ، عند تحديد الأهداف
٣. كسرهما نزولا: إذا كان الهدف يبدو الساحقة ، كسرهما نزولا إلى  
أصغر ، خطوات أكثر قابلية للإدارة أو المعالم التي يمكنك  
تحقيق تدريجيا

○ رابعا: الأهداف ذات الصلة

١. محاذاة مع قيمك: تأكد من أن أهدافك تتماشى مع قيمك  
واهتماماتك وتطلعاتك في الكاراتيه. إن السعي لتحقيق  
أهداف ذات مغزى شخصي سيعزز الدافع والالتزام
٢. تناسب مسار الكاراتيه الخاص بك: صمم أهدافك وفقا  
لرحلتك في الكاراتيه ، سواء كنت تركز على الدفاع عن النفس  
أو المنافسة أو اللياقة البدنية أو النمو الشخصي أو مجموعة  
من الأهداف
٣. ضع في اعتبارك التأثير طويل المدى: قم بتقييم التأثير طويل  
المدى لأهدافك على تطوير الكاراتيه بشكل عام ورفاهيتك ،  
بهدف تحقيق الأهداف التي تساهم في نموك وتحقيقك كفنانون  
عسكري

○ خامسا : أهداف محددة زمنيا

١. تحديد المواعيد النهائية: تحديد المواعيد النهائية أو الأطر الزمنية لتحقيق أهدافك ، وتوفير الشعور بالإلحاح والمساءلة لجهودكم

٢. الأهداف قصيرة الأجل وطويلة الأجل: قسم أهدافك إلى أهداف قصيرة الأجل وأهداف طويلة الأجل ، وحدد مواعيد نهائية لكل منها للحفاظ على الزخم والتقدم

٣. مراجعة وتنقيح بانتظام: مراجعة أهدافك بانتظام وضبط الجداول الزمنية حسب الحاجة على أساس التقدم المحرز الخاص بك ، والظروف المتغيرة ، أو الأولويات المتطورة

○ سادسا : التمثيل الكتابي والمرئي

١. اكتب أهدافك: ضع أهدافك كتابة ، سواء كانت في مجلة أو على لوحة رؤية أو في مستند رقمي. هذا يعزز الالتزام ويوفر تذكيرا ملموسا بأهدافك

٢. تصور النجاح: تصور نفسك تحقيق أهدافك ، تخيل مشاعر الإنجاز والرضا المرتبطة بالنجاح ، لتعزيز الدافع والالتزام

○ سابعا : المساءلة والدعم

١. شارك أهدافك: شارك أهدافك مع مدرب أو شريك تدريب أو صديق داعم يمكنه تقديم التشجيع والمساءلة والتعليقات البناءة

٢. التماس التوجيه: التشاور مع الممارسين ذوي الخبرة ،  
والمدرسين ، أو الموجهين للحصول على التوجيه والمشورة بشأن  
وضع ومتابعة أهداف فعالة في الكاراتيه  
من خلال تحديد أهداف محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات  
صلة ومحددة زمنيا (ذكية) في الكاراتيه واتباع هذه المبادئ ، يمكنك  
تعزيز تركيزك وتحفيزك وتقديمك ، وتحقيق النجاح والوفاء في نهاية  
المطاف في رحلة فنون الدفاع عن النفس

### الجزء السابع : تدريب التركيز :

دمج تدريبات التركيز وتمارين اليقظة لتحسين التركيز والوعي أثناء التدريب والمنافسة

يمكن أن يؤدي دمج تدريب التركيز وتمارين اليقظة في ممارسة الكاراتيه إلى تعزيز التركيز والوعي والمرونة العقلية بشكل كبير، مما يؤدي إلى تحسين الأداء في كل من التدريب والمنافسة. إليك كيفية دمج هذه الممارسات

#### ○ اولاً : تدريب التركيز

١- تمارين الانتباه المركزة: تقديم تمارين الانتباه المركزة لتحسين التركيز، مثل

- التركيز على نقطة واحدة أو كائن لفترة محددة
- عد الأنفاس أو ضربات القلب مع الحفاظ على التركيز
- تتبع حركة تقنية معينة أو الخصم أثناء السجال

٢- تدريبات التحكم في الانتباه: تصميم التدريبات التي تتحدى الممارسين للحفاظ على التركيز وسط الانحرافات، مثل

- أداء تسلسل الكاتا أو التقنية مع الانحرافات اللفظية أو البصرية

- الحفاظ على التركيز أثناء تدريبات الشريك أثناء التعرض -
- لانقطاعات أو وضوء خاضعة للرقابة

٣- ممارسة التصور: دمج تقنيات التصور لتعزيز التركيز والبروفة العقلية ، بما في ذلك

- تخيل التنفيذ المثالي للتقنيات أو التسلسلات بتفاصيل حية
- تصور نفسه التغلب على التحديات وتحقيق الأهداف في التدريب أو المنافسة

٤- الحمل الزائد التدريجي: قم بزيادة تعقيد وشدة تمارين التركيز تدريجيا بمرور الوقت لتحدي وتحسين التحكم المتعمد باستمرار

○ ثانيا: تمارين اليقظة



١. الوعي التنفس: بدء كل دورة تدريبية مع بضع دقائق من تمارين التنفس مركزة لمركز العقل وزراعة الوعي في الوقت الحاضر لحظة
٢. التأمل مسح الجسم: دليل الممارسين من خلال تأملات مسح الجسم لزيادة الوعي بالأحاسيس الجسدية وتقليل التوتر أو الإجهاد
٣. الحركة الواعية: مارس تقنيات الكاراتيه بانتباه ، مع التركيز على أحاسيس الحركة والتنفس ومحاذاة الجسم أثناء كل تكرار
٤. القبول وعدم الحكم: تشجيع الممارسين على تبني موقف القبول وعدم الحكم تجاه أفكارهم وعواطفهم وخبراتهم أثناء التدريب والمنافسة
٥. الأكل اليقظ: ادمج ممارسات الأكل اليقظ أثناء فترات الراحة أو وجبات ما بعد التدريب لتعزيز الوعي الحسي وتعزيز الاسترخاء والهضم
٦. ممارسة اليقظة اليومية: شجع الممارسين على إنشاء روتين يومي لليقظة خارج تدريب الكاراتيه ، وتخصيص وقت للتأمل الرسمي أو ممارسات اليقظة غير الرسمية

○ ثالثا : التكامل

١. طقوس ما قبل التدريب: دمج تمارين التركيز واليقظة في طقوس ما قبل التدريب للتحضير عقليا للممارسة ، بما في ذلك تمارين التنفس والتصور ومسح الجسم
٢. الوقفات منتصف التدريب: وقفة بشكل دوري خلال الدورات التدريبية وجيزة الذهن الاختيارات الإضافية ، مما يسمح للممارسين لإعادة مركز تركيزهم والوعي
٣. إعداد المنافسة: استخدم تقنيات اليقظة والتركيز للتحضير عقليا للمنافسة ، بما في ذلك تصور العروض الناجحة ، والتحكم في التنفس لإدارة مستويات الإثارة ، والحفاظ على التركيز في الوقت الحاضر وسط المشتتات
٤. التفكير بعد التدريب: شجع الممارسين على التفكير في تجاربهم ورؤاهم المكتسبة من ممارسات التركيز واليقظة أثناء التدريب ، وتحديد مجالات التحسين وتحديد النوايا للدورات المستقبلية

○ رابعا: دور المدرب في التدريب



١. التعليمات والإرشادات: تقديم التعليمات والإرشادات حول ممارسات التركيز واليقظة، وشرح أهميتها وصلتها بتدريب الكاراتيه وأدائه



٢. سلوك النمذجة: القيادة بالقدوة من خلال دمج ممارسات التركيز واليقظة في التدريب والتدريس الخاص بك ، مما يدل على فعاليتها وفوائدها للطلاب
٣. التغذية الراجعة والدعم: تقديم التغذية الراجعة والدعم للممارسين لأنها تطوير مهاراتهم التركيز واليقظة ، وتوفير التشجيع والتعزيز لجهودهم والتقدم من خلال دمج تدريب التركيز وتمارين اليقظة في ممارسة الكاراتيه ، يمكن للممارسين تطوير إحساس متزايد بالتركيز والوعي والمرونة العقلية، مما يعزز في النهاية أدائهم وتمتعهم بفنون الدفاع عن النفس

## الجزء الثامن إدارة الاجتهاد:

تعليم تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات المواجهة لإدارة الاجتهاد  
والحفاظ على الأداء الأمثل تحت الضغط

يعد تدريس تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات المواجهة لإدارة الاجتهاد  
أمرا ضروريا لممارسي الكاراتيه للحفاظ على الأداء الأمثل تحت  
الضغط. إليك كيفية تعليم هذه التقنيات بشكل فعال

### • اولا: التنفس البطني

١. تعليمات: تعليم التنفس البطني من خلال توجيه الممارسين  
للتنفس بعمق في الحجاب الحاجز، وتوسيع البطن على  
استنشاق والتعاقد عليه على الزفير
٢. الممارسة: تمارين التنفس الموجهة ، بدءا من التنفس البطيء  
والعميق ، وزيادة مدة الشهيق والزفير تدريجيا. شجع  
الممارسين على التركيز على الإحساس بأنفاسهم والتنفس  
بشكل إيقاعي
٣. التطبيق: التأكيد على استخدام التنفس البطني أثناء جلسات  
التدريب والمنافسة والمواقف العصيبة لتعزيز الاسترخاء  
وتنظيم مستويات الإثارة

● ثانيا : استرخاء العضلات التدريجي

١. تعليمات: تعليم بمر من خلال توجيه الممارسين من خلال سلسلة من المجموعات العضلية ، وإرشادهم إلى توتر كل مجموعة العضلات لبضع ثوان قبل الافراج عن التوتر والسماح للعضلات للاسترخاء تماما
٢. الممارسة: يؤدي جلسات بمر ، بدءا من القدمين والتقدم صعودا من خلال الجسم إلى الرأس والرقبة. شجع الممارسين على التركيز على التباين بين التوتر والاسترخاء في كل مجموعة عضلية
٣. التطبيق: شجع الممارسين على دمج معدل ضربات القلب في روتين ما قبل التدريب أو ما قبل المنافسة للتخلص من التوتر الجسدي وتعزيز الاسترخاء قبل الأداء

● ثالثا : التصور والصور

١. التعليمات: قم بتدريس تقنيات التصور من خلال توجيه الممارسين لتخيل أنفسهم في حالة هادئة وواثقة ، وتصور الأداء الناجح والنتائج الإيجابية
٢. الممارسة : يؤدي جلسات التصور الموجهة ، وذلك باستخدام لغة وصفية لاستحضار الصور الذهنية حية والمشاعر

الإيجابية. شجع الممارسين على إشراك جميع حواسهم وتصور تفاصيل محددة لأدائهم

٣. التطبيق: شجع الممارسين على استخدام التصور قبل التدريب أو المنافسة أو المواقف الصعبة لتعزيز الثقة والتركيز والاستعداد للأداء

#### ● رابعاً: التأمل الذهن

١. تعليمات: تعليم التأمل الذهن من خلال توجيه الممارسين لتركيز انتباههم على اللحظة الحالية ، ومرآة الأفكار والعواطف والأحاسيس دون حكم أو مرفق

٢. الممارسة: يؤدي جلسات التأمل الذهن ، تعليمات الممارسين للتركيز على أنفاسهم ، والأحاسيس الجسدية ، أو الأصوات الخارجية ، وبذلك بلطف انتباههم مرة أخرى كلما يتجول العقل

٣. التطبيق: تشجيع الممارسين لدمج التأمل الذهن في روتينهم اليومي كأداة للحد من التوتر، والتنظيم العاطفي ، والوضوح العقلي

#### ● خامساً: إعادة الهيكلة المعرفية

١. التعليمات: تعليم تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية من خلال مساعدة الممارسين على تحديد وتحدي الأفكار والمعتقدات السلبية أو غير المنطقية التي تساهم في التوتر والقلق

٢. الممارسة: قيادة تمارين إعادة الهيكلة المعرفية ، وتشجيع الممارسين على فحص الأدلة المؤيدة والمعارضة لأفكارهم السلبية ، وإعادة صياغتها في ضوء أكثر واقعية أو إيجابية ، وتطوير بيانات التأقلم أو التأكيدات
٣. التطبيق: شجع الممارسين على استخدام تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية أثناء المواقف العصيبة ، واستبدال الحديث الذاتي السلبي بأفكار بناءة وتمكينية أكثر

● سادسا : تطبيقات الارتجاع البيولوجي والاسترخاء

١. تعليمات: إدخال أجهزة الارتجاع البيولوجي أو تطبيقات الاسترخاء التي توفر ردود الفعل في الوقت الحقيقي على المعلومات الفسيولوجية مثل تقلب معدل ضربات القلب أو تصرف الجلد ، مما يساعد الممارسين تعلم كيفية التعرف وتعديل استجابة الإجهاد
٢. الممارسة: استخدم أجهزة الارتجاع البيولوجي أو تطبيقات الاسترخاء أثناء جلسات التدريب لتعليم الممارسين كيفية التحكم في مستويات الإثارة الفسيولوجية وتعزيز الاسترخاء
٣. التطبيق: شجع الممارسين على استخدام تطبيقات الارتجاع البيولوجي أو الاسترخاء بشكل مستقل لممارسة تقنيات الاسترخاء ومراقبة مستويات التوتر لديهم خارج التدريب

● سابعاً: تدريب التلقيح الإجهاد

١. تعليمات: تعليم تقنيات التلقيح الإجهاد من خلال تعريض الممارسين لضغوط تسيطر عليها أو التحديات في بيئة داعمة ، وزيادة تدريجياً كثافة لأنها تطوير مهارات التكيف والمرونة
٢. الممارسة: تصميم سيناريوهات التدريب أو التدريبات التي تحاكي ضغط المنافسة أو ضيق الوقت أو التحديات غير المتوقعة ، مما يسمح للممارسين بممارسة تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات المواجهة في ظل ظروف واقعية
٣. التطبيق: تشجيع الممارسين لتطبيق تقنيات التلقيح الإجهاد خلال المسابقات الفعلية أو حالات الضغط العالي ، بالاعتماد على التدريب والخبرة لإدارة الإجهاد بشكل فعال.

● ثامناً: التشجيع والدعم

١. التحقق من صحة: التحقق من صحة تجارب الممارسين من التوتر والقلق ، وتطبيع مشاعرهم وتوفير الطمأنينة بأن تقنيات إدارة الإجهاد يمكن تعلمها وتحسينها مع مرور الوقت
٢. التشجيع: قدم التشجيع والتعزيز الإيجابي حيث يمارس الممارسون تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات المواجهة ، مع الاعتراف بجهودهم وتقديمهم

٣. الدعم الفردي: تقديم الدعم الفردي والتوجيه ، وخطاة  
تقنيات إدارة الإجهاد لاحتياجات الممارسين الفريدة ،  
والأفضليات ، ومستويات المهارة

من خلال تعليم تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات المواجهة لإدارة  
الإجهاد في الكاراتيه ، يمكن للممارسين تطوير المرونة والتنظيم  
العاطفي والاستعداد للأداء ، مما يمكنهم من الأداء في أفضل حالاتهم  
حتى في ظل الظروف الصعبة

## الفصل الرابع

### الجزء التاسع: الوقاية من الإصابات:

#### • أولاً: الإحماء والتهدئة

تعتبر إجراءات الإحماء والتهدئة من المكونات الأساسية للوقاية من الإصابات في الكاراتيه. إليك كيفية تنظيم إجراءات الإحماء والتهدئة الفعالة:

#### الإحماء





١. الإحماء العام للقلب والأوعية الدموية
٢. ابدأ ب ٥-١٠ دقائق من النشاط الهوائي الخفيف مثل الركض أو القفز أو القفز على الحبل لزيادة معدل ضربات القلب وتدفق الدم ودرجة حرارة الجسم.

● ثانيا : التمدد الديناميكي

- أداء تمارين الإطالة الديناميكية التي تحاكي حركات الكاراتيه ، مثل تقلبات الساق ، ودوائر الذراع ، وتقلبات الجذع ، والاندفاع مع الالتواء ، لتعبئة المفاصل وتدفئة العضلات .

- ركز على الحركات الديناميكية التي تزداد تدريجيا في الشدة ونطاق الحركة والسرعة لإعداد الجسم لنشاط أكثر قوة

● ثالثا : تدريبات تقنية محددة

دمج تدريبات تقنية محددة في روتين الإحماء ، مثل اللكمات الأساسية والركلات والكتل وتدريبات القدم ، لتعزيز الشكل والتقنية المناسبين مع زيادة الشدة تدريجيا .

● رابعا : التنشيط العصبي العضلي

قم بتضمين التمارين التي تنشط مجموعات العضلات الرئيسية المستخدمة في الكاراتيه ، مثل تمارين الاستقرار الأساسية ، وتدريبات

التوازن ، والحركات البليومترية ، لتعزيز التنسيق العصبي العضلي  
واستقبال الحس العميق .

● خامسا : التحضير الذهني

استخدم فترة الإحماء للتحضير عقليا للتدريب أو المنافسة ، مع  
التركيز على الأهداف والاستراتيجيات والتأكيدات الإيجابية لتعزيز  
التركيز والثقة .

## الجزء العاشر: تهدئة

### ١- نشاط القلب والأوعية الدموية لطيف

قلل تدريجيا من شدة التمرين عن طريق الانتقال إلى النشاط الهوائي الخفيف مثل المشي السريع أو الركض البطيء لمدة ٥-١٠ دقائق لتعزيز التعافي التدريجي والتهدئة .

### ٢- ثابت تمتد

- أداء تمتد ثابتة تستهدف مجموعات العضلات الرئيسية المستخدمة في الكاراتيه ، وعقد كل تمتد لمدة ١٥-٣٠ ثانية في التوترمريحة لتحسين المرونة والحد من توتر العضلات .
- ركز على تمارين الإطالة للجزء السفلي من الجسم (مثل أوتار الركبة وعضلات الفخذ والعجول والوركين) والجزء العلوي من الجسم (مثل الكتفين والصدر والظهر) لمعالجة المناطق المعرضة للضيق والاختلالات .

### ٣- رغبة المتداول والإفراج الذاتي الليفى العضلي (سمر)

- استخدم بكرة رغوية أو كرة تدليك لتطبيق ضغط لطيف على المناطق الضيقة أو الرقيقة ، وتدحرج ذهابا وإيابا لتحرير توتر العضلات وتحسين جودة الأنسجة.

- المناطق المستهدفة من الجسم التي قد تكون عرضة للإفراط في الاستخدام أو الضيق ، مثل ربله الساق ، وعضلات الفخذ ، وأوتار الركبة ، وشريط تكنولوجيا المعلومات ، والأرداف ، وأعلى الظهر .

#### ٤- التنفس والاسترخاء

- شجع تقنيات التنفس العميق والاسترخاء خلال فترة التهدئة لتسهيل التعافي وتقليل التوتر ، مثل التنفس البطني ، واسترخاء العضلات التدريجي ، والصورالموجهة .
- التأكيد على التنفس البطيء المتحكم فيه لتعزيز تنشيط الجهاز العصبي السمبتاوي وتسهيل الانتقال إلى حالة من الراحة والتعافي .

#### ٥- الترطيب والتغذية

- تذكير الممارسين لترطيب كاف والتزود بالوقود مع وجبة خفيفة متوازنة بعد تجريب أو وجبة تحتوي على الكربوهيدرات والبروتين لتجديد مخازن الطاقة ودعم إصلاح العضلات والانتعاش .

## الجزء الحادى عشر : اعتبارات

- ١- الاحتياجات الفردية: قم بتخصيص إجراءات الإحماء والتهدئة للاحتياجات الفردية ، مع مراعاة عوامل مثل العمر ومستوى اللياقة وتاريخ الإصابة وأهداف التدريب المحددة .
  - ٢- الاتساق: الحفاظ على الاتساق مع ممارسات الإحماء والتهدئة قبل وبعد كل جلسة تدريبية أو منافسة لإنشاء روتين وجني فوائد الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء .
  - ٣- المكون التعليمي: تثقيف الممارسين حول أهمية إجراءات الإحماء والتهدئة للوقاية من الإصابات وتحسين الأداء ، وتمكينهم من الحصول على ملكية تدريبهم ورفاههم .
- من خلال دمج إجراءات الإحماء والتهدئة الشاملة في جلسات تدريب الكاراتيه ، يمكن للممارسين إعداد أجسادهم وعقولهم لتحقيق الأداء الأمثل ، وتقليل مخاطر الإصابة ، ودعم الصحة والرفاهية على المدى الطويل في ممارسة فنون الدفاع عن النفس .
- ٢- التركيز على التقنية المناسبة : ضمان التنفيذ الصحيح للتقنية لتقليل مخاطر الإصابات والإجهاد المفرط .

التركيز على الأسلوب السليم أمر بالغ الأهمية في الكاراتيه ليس فقط للأداء ولكن أيضا للوقاية من الإصابات وتقليل الضغط على الجسم. إليك كيفية ضمان التنفيذ الصحيح للتقنيات لتقليل مخاطر الإصابات والإجهاد المفرط :

● أولا: التأكيد على الأساسيات

١- المواقف الأساسية والموقف

- تعليم وتعزيز المواقف المناسبة والموقف من البداية ، مع التركيز على المحاذاة والتوازن والاستقرار لتوفير أساس متين للتقنيات
  - ضمان الممارسين الحفاظ على العمود الفقري محايد ، وإشراك العضلات الأساسية ، وتوزيع الوزن بالتساوي بين القدمين لتقليل الضغط على المفاصل والعضلات
- ٢- ميكانيكا الجسم الصحيحة
- كسر التقنيات في حركات مكوناتها وتعليم ميكانيكا الجسم الصحيحة ، بما في ذلك المحاذاة الصحيحة ، ومجموعة من الحركة ، وتسلسل الحركات



- التأكيد على استخدام دوران الورك ، ونقل الوزن ، والحركات المنسقة للجسم كله لتوليد الطاقة بكفاءة وتقليل الضغط على مجموعات العضلات المعزولة

● ثانياً: التطوير التدريجي للمهارات



---

١- التقدم التدريجي

- تدريجياً إدخال تقنيات بطريقة منهجية ، بدءاً من الحركات الأساسية وبناء تدريجياً التعقيد وكثافة كما الممارسين تطوير الكفاءة



- توفير الفرص للممارسين لإتقان المهارات الأساسية قبل التقدم إلى تقنيات أكثر تقدما ، وضمان قاعدة مهارات قوية وتقليل مخاطر الإصابة بسبب التقدم المبكر

## ٢- الممارسة تحت الإشراف

- الإشراف على ورصد جلسات الممارسة عن كثب ، وتوفير التغذية المرتدة والتصحيحات لضمان الممارسين تنفيذ التقنيات بشكل صحيح وآمن
- تصحيح الأخطاء في التقنية على الفور لمنع تطور العادات السيئة أو الحركات التعويضية التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرور الوقت

## ● ثالثا: الاهتمام بالتفاصيل

### ١- التركيز على المحاذاة

- انتبه إلى المحاذاة في كل تقنية ، مما يضمن المحاذاة الصحيحة للمفاصل وأجزاء الجسم لتوزيع القوى بالتساوي وتقليل مخاطر الإجهاد أو إصابات الإفراط في الاستخدام
- شجع الممارسين على الحفاظ على العمود الفقري المحايد ، وتجنب الالتواء المفرط أو فرط التمدد ، ومحاذاة الأطراف في اتجاه تطبيق القوة لتحسين الكفاءة الميكانيكية الحيوية

## ٢- الدقة والتحكم

- التأكيد على الدقة والتحكم في تنفيذ التقنيات ، وتشجيع الممارسين على التحرك بقصد ووعي متعمدين لتجنب الإجهاد أو فرط التمدد
- تعليم الممارسين لإشراك العضلات بشكل حيوي أثناء الحركة ، والحفاظ على التوتر عند الضرورة لتحقيق الاستقرار في المفاصل وحماية ضد الإصابة

### ● رابعاً: تعليمات فردية

#### ١- خياط ردود الفعل

- تقديم ملاحظات وتصحيحات فردية بناء على ميكانيكا الجسم الفريدة لكل ممارس ونقاط القوة والقيود
- تكييف التعليمات لاستيعاب الاختلافات في نوع الجسم والمرونة والتكيف البدني ، وضمان تنفيذ التقنيات بطريقة آمنة وفعالة لكل فرد

## ٢- تعديل التقنيات

- تقديم تعديلات أو بدائل لتقنيات لاستيعاب الممارسين مع القيود المفروضة على التنقل محددة ، والإصابات ، أو الاختلافات التشريحية
- تشجيع الممارسين على الاستماع إلى أجسادهم وضبط التقنيات حسب الحاجة لمنع الانزعاج أو الإجهاد
- خامسا : التثقيف في مجال الوقاية من الإصابات

### ١- تثقيف حول مخاطر الإصابة

- تثقيف الممارسين حول مخاطر الإصابة الشائعة المرتبطة بالتنفيذ غير السليم للتقنية ، مع التأكيد على أهمية الشكل الصحيح والمحاذاة للوقاية من الإصابات
- تقديم معلومات عن آليات إصابة محددة وكيف يمكن تخفيفها من خلال التقنية المناسبة وميكانيكا الجسم

### ٢- الوعي الذاتي والتصحيح الذاتي

- تعزيز الوعي الذاتي بين الممارسين للتعرف على علامات ضعف الأسلوب أو المحاذاة أثناء الممارسة وتمكينهم من تصحيح الذات بتوجيه من المدربين

- تشجيع الممارسين على التواصل بصراحة حول أي إزعاج أو ألم يتعرضون له أثناء التدريب ، وتقديم إرشادات حول تعديل التقنيات أو البحث عن العلاج المناسب إذا لزم الأمر

من خلال إعطاء الأولوية لتنفيذ الأسلوب المناسب في تدريب الكاراتيه، يمكن للمدربين مساعدة الممارسين على تقليل مخاطر الإصابات والضغط المفرط على الجسم ، وتعزيز تنمية المهارات الآمنة والفعالة لتحقيق النجاح على المدى الطويل في فنون الدفاع عن النفس

٣- الجزء الثاني عشر التدريب التدريجي: قم بزيادة كثافة التدريب وحجمه وتعقيده تدريجيا للسماح بالتكيف وتقليل مخاطر إصابات التدريب المفرط..

يعد تطبيق أساليب التدريب التدريجي في الكاراتيه أمرا بالغ الأهمية لتعزيز التكيف ، وتقليل مخاطر إصابات التدريب المفرط ، وتسهيل التحسين على المدى الطويل. إليك كيفية زيادة كثافة التدريب وحجمه وتعقيده تدريجيا :

○ اولاً: تقدم الكثافة التدريجية

١- زيادة الحمل المتزايد

- ابدأ بكثافة تدريب منخفضة إلى معتدلة ، مع زيادة الشدة تدريجياً بمرور الوقت مع تكيف الممارسين وتحسينهم
- استخدم طرق المقاومة التقدمية مثل زيادة الوزن أو السرعة أو مستويات المقاومة لتحدي الممارسين دون إرباكه

٢- فترة

- تنفيذ مبادئ الفترة الزمنية لتغيير كثافة التدريب بشكل منهجي خلال مراحل مختلفة من دورة التدريب ، بما في ذلك فترات كثافة أعلى (على سبيل المثال ، مرحلة ما قبل المنافسة) وكثافة أقل (على سبيل المثال ، مرحلة الاسترداد)
- قم بالتدوير بين فترات التدريب عالي الكثافة ومراحل الاسترداد أو إلغاء التحميل النشطة لمنع الإفراط في التدريب وتحسين مكاسب الأداء

○ ثانيا : تقدم حجم تدريجي

١- زيادة تدريجية في الحجم

- ابدأ بأحجام تدريب يمكن التحكم فيها ، وقم بزيادة الحجم تدريجيا (أي إجمالي حجم العمل) بمرور الوقت حيث يتكيف الممارسون ويصبحون أكثر مرونة
- إضافة تدريجيا مجموعات ، والتكرار ، أو دورات تدريبية في الأسبوع في حين رصد استجابة الممارسين للتدريب لمنع التعب المفرط أو الإرهاق

٢- خطط التقدم المهيكل

- وضع خطط التقدم المهيكل التي تحدد أهداف حجم محددة لكل مرحلة التدريب ، مع الأخذ في الاعتبار مستويات اللياقة البدنية الفردية ، والأهداف ، وقدرات الانتعاش
- دوريا إعادة تقييم وضبط حجم الأهداف استنادا إلى تقدم الممارسين ، ضمان أن التدريب لا يزال تحديا حتى الآن يمكن التحكم فيها

○ ثالثا : تقدم التعقيد التدريجي

١- تطور المهارة

- ابدأ بالتقنيات والتدريبات الأساسية ، مما يزيد تدريجيا من تعقيد وصعوبة الحركات حيث يطور الممارسون الكفاءة
- إدخال الاختلافات والتركيبات والتقنيات المتقدمة بمرور الوقت لتحدي مهارات التنسيق والقدرة على التكيف وصنع القرار لدى الممارسين

٢- تكامل المهارات

- دمج تدريبات تكامل المهارات وسيناريوهات السجال الظرفية التي تتطلب من الممارسين تطبيق التقنيات في سياقات ديناميكية وغير متوقعة
  - التقدم من ممارسة المهارات المعزولة إلى تطبيق المهارات المتكامل ، مما يزيد تدريجيا من تعقيد سيناريوهات التدريب لمحاكاة تحديات العالم الحقيقي
- رابعا : الرصد والتكيف

١- التقييم المنتظم

- مراقبة تقدم الممارسين وأدائهم بانتظام لتتبع التغيرات وتحديد مجالات التحسين ومنع الركود أو الانحدار
- استخدام تداير موضوعية مثل مقاييس الأداء ، وتقييمات اللياقة البدنية ، وردود الفعل الذاتية لقياس استجابة الممارسين للتدريب وضبط البرمجة وفقا لذلك

## ٢- الاستماع إلى ردود الفعل

- تشجيع التواصل المفتوح بين الممارسين والمدربين ، مما يسمح للممارسين بتقديم ملاحظات حول كثافة التدريب وحجمه وتعقيده
  - ضبط معايير التدريب بناء على ملاحظات الممارسين وملاحظاتهم على سلامتهم الجسدية والعقلية ، مما يضمن بقاء التدريب آمنا وفعالاً وممتعا
- خامسا: الانتعاش والتجديد

## ١- إعطاء الأولوية للانتعاش

- التأكيد على أهمية الراحة الكافية والتغذية والترطيب والنوم لدعم التعافي والتكيف بعد الدورات التدريبية
- دمج استراتيجيات التعافي النشطة مثل التمارين الخفيفة، وأعمال التنقل، ودرفلة الرغبة ، والتمدد لتعزيز الدورة



الدموية، وتقليل وجع العضلات، وتعزيز التعافي بين جلسات التدريب

## ٢- إدارة التعب

- مراقبة علامات التعب لدى الممارسين وضبط كثافة التدريب أو حجمه حسب الحاجة لمنع الإفراط في التدريب أو الإفراط في التدريب
- شجع الممارسين على الاستماع إلى أجسادهم وأخذ أيام راحة أو تقليل عبء التدريب عند التعرض للإرهاق المفرط أو الألم أو علامات الإفراط في التدريب

من خلال تنفيذ أساليب التدريب التدريجي في الكاراتيه ، يمكن للمدربين تحسين التكيف ، وتقليل مخاطر إصابات التدريب المفرط ، ودعم تطور الممارسين ونجاحهم على المدى الطويل في فنون الدفاع عن النفس

## الجزء الثالث عشر: الراحة والانتعاش

يعد دمج استراتيجيات الراحة والتعافي الكافية في جداول تدريب الكاراتيه أمرا ضروريا لمنع الإرهاق وتعزيز إصلاح الأنسجة وتحسين الأداء. إليك كيفية جدولة أيام الراحة وجلسات الاسترداد النشطة بشكل فعال :

### • اولا: أيام الراحة المجدولة

#### ١- التخطيط الاستراتيجي

- خطط لأيام راحة منتظمة في جدول التدريب ، وجدولة يوم أو يومين على الأقل غير متتاليين في الأسبوع مخصص للراحة والتعافي
- ضع في اعتبارك العوامل الفردية مثل حجم التدريب وشدته وقدرة الاسترداد عند تحديد تواريخ وتوقيت أيام الراحة

#### ٢- راحة كاملة

- شجع الممارسين على الانخراط في راحة كاملة في أيام الراحة المجدولة، وتجنب النشاط البدني الشاق والسماح للجسم بالتعافي تماما من ضغوط التدريب

- التأكيد على أهمية الاسترخاء والأنشطة الترفيهية والنوم الجيد في أيام الراحة لتعزيز التعافي البدني والعقلي

● ثانيا : جلسات الاسترداد النشطة

١- تمرين منخفض الكثافة

- ادمج الأنشطة منخفضة الكثافة وغير الشاقة مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجات أو اليوجا اللطيفة في جلسات التعافي النشطة
- اختر الأنشطة التي تعزز تدفق الدم والدورة الدموية والحركة دون الضغط المفرط على العضلات أو المفاصل

٢- التنقل والمرونة العمل

- قم بتضمين تمارين التنقل والتمدد الديناميكي وتدحرج الرغبة لتحسين حركة المفاصل والمرونة وجودة الأنسجة أثناء جلسات التعافي النشطة
- التركيز على مناطق الجسم التي عادة ما تكون ضيقة أو عرضة للإفراط في تدريب الكاراتيه ، مثل الوركين والكتفين وأوتار الركبة وأسفل الظهر

● ثالثا: تقنيات التجديد:

١- العلاج بالتدليك

- دمج العلاج بالتدليك أو تقنيات إطلاق اللفافة العضلية الذاتية باستخدام بكرات الرغوة أو كرات التدليك أو أجهزة تدليك الإيقاع لتخفيف توتر العضلات وتقليل الألم وتعزيز التعافي.
- جدولة جلسات تدليك منتظمة مع معالج مؤهل أو تعليم الممارسين كيفية أداء تقنيات التدليك الذاتي كجزء من روتين التعافي

٢- المعالجة المائية

- الاستفادة من طرائق العلاج المائي مثل حمامات التباين ، وأحواض المياه الساخنة ، أو الغمر بالماء البارد لتعزيز الدورة الدموية ، والحد من الالتهاب ، وتسريع الانتعاش بعد دورات تدريبية مكثفة أو المسابقات
- بدل بين الغمر بالماء الساخن والبارد أو استخدم طرائق العلاج المائي التي يتم التحكم في درجة حرارتها لتعزيز فوائد الاسترداد

• رابعاً: استراتيجيات التعافى العقلي

١- اليقظة والاسترخاء

- دمج التأمل الذهن ، وتمارين التنفس العميق ، وتقنيات استرخاء العضلات التدريجي في ممارسات الراحة والانتعاش لتعزيز الاسترخاء العقلي وتخفيف التوتر
- شجع الممارسين على ممارسة تقنيات اليقظة والاسترخاء بانتظام لإدارة التوتر وتحسين التركيز وتعزيز الرفاهية العامة

٢- التصور الانتعاش

- توجيه الممارسين من خلال تمارين التصور التي تركز على التعافى العقلي والتجديد ، وتخيل أنفسهم في حالة من الاسترخاء والتعافى والاستعداد للتدريب أو المنافسة في المستقبل
- استخدم الصور الموجهة لإنشاء سيناريوهات عقلية للبيئات التصالحية والمناطق المحيطة الهادئة والتجارب الإيجابية لتسهيل التعافى العقلي

• خامسا : النهج الفردي

١- الاستماع إلى إشارات الجسم

- شجع الممارسين على الاستماع إلى أجسادهم والانتباه إلى علامات التعب أو الألم أو الإفراط في التدريب
- تمكين الممارسين لضبط جداول التدريب ، ومستويات كثافة ، أو ممارسات الانتعاش على أساس الاحتياجات الفردية وردود الفعل من أجسادهم

٢- خطط الاسترداد الشخصية

- وضع خطط الانتعاش شخصية للممارسين على أساس أهداف التدريب ، ومستويات اللياقة البدنية ، وتاريخ الإصابة ، وتفضيلات الانتعاش
- التعاون مع الممارسين لإنشاء استراتيجيات فردية تلي احتياجات التعافي المحددة الخاصة بهم وتدعم أهداف الصحة والأداء العامة

من خلال تنفيذ ممارسات الراحة والتعافي المنظمة ، بما في ذلك أيام الراحة المجدولة ، وجلسات التعافي النشطة ، وتقنيات التجديد ، يمكن للمدربين مساعدة الممارسين في إدارة التعب ، ومنع الإرهاق ، وتحسين التعافي من أجل التقدم المستمر والأداء في تدريب الكاراتيه

## الجزء الرابع عشر: إعادة تأهيل الإصابات

تقديم إرشادات حول إدارة الإصابات وبروتوكولات إعادة التأهيل  
لتسهيل التعافي في الوقت المناسب والعودة إلى التدريب

التوجيه بشأن إدارة الإصابات وبروتوكولات إعادة التأهيل أمر بالغ  
الأهمية لتسهيل التعافي في الوقت المناسب والعودة الآمنة إلى التدريب  
في الكاراتيه. إليك كيفية تقديم دعم فعال لإعادة تأهيل الإصابات :

### • أولاً: إدارة الإصابات الفورية

#### ١- بروتوكول

- تثقيف الممارسين على بروتوكول إدارة الإصابات الأولية:  
الراحة والجلد والضغط والارتفاع
- إرشاد الممارسين لإراحة المنطقة المصابة ، وتطبيق كمادات  
الثلج لتقليل الالتهاب ، واستخدام ضمادات الضغط لتثبيت  
الإصابة ، ورفع الطرف المصاب لتقليل التورم

## ٢- التقييم المني

- تشجيع الممارسين على طلب التقييم المني من مقدم رعاية صحية مؤهل ، مثل طبيب الطب الرياضي أو المعالج الفيزيائي ، لتقييم شدة الإصابة ووضع خطة علاج مناسبة
- التأكيد على أهمية التقييم في الوقت المناسب لتحديد أي مشاكل أو مضاعفات أساسية ومنع المزيد من تفاقم الإصابة
- ثانياً : بروتوكولات إعادة التأهيل

### ١- خطط العلاج الفردية

- التعاون مع مقدمي الرعاية الصحية لوضع خطط العلاج الفردية مصممة خصيصاً لنوع معين وشدة الإصابة ، فضلاً عن مستوى اللياقة البدنية الممارس ، والأهداف ، واحتياجات إعادة التأهيل
- ضع في اعتبارك عوامل مثل نطاق الحركة والقوة والاستقرار واستقبال الحس العميق وأنماط الحركة الوظيفية عند تصميم بروتوكولات إعادة التأهيل



## ٢- إعادة التأهيل التدريجي

- تنفيذ نهج إعادة تأهيل تدريجي يعيد تدريجيا الحركة والقوة والأنشطة الوظيفية مع شفاء الإصابة
- ابدأ بمجموعة لطيفة من تمارين الحركة والتقدم إلى تمارين التقوية والاستقرار واستقبال الحس العميق كما يتحملها

### ● ثالثا : ممارسة وصفة طبية

#### ١- تمارين تصحيحية

- يصف تمارين تصحيحية تستهدف اختلالات العضلات أو نقاط الضعف أو اختلالات الحركة التي قد تكون ساهمت في الإصابة
- التركيز على تقوية العضلات حول المنطقة المصابة ، وتحسين استقرار المفاصل ، واستعادة أنماط الحركة الطبيعية لمنع إعادة الإصابة

#### ٢- التدريب الوظيفي

- دمج تمارين التدريب الوظيفية التي تحاكي حركات وأنشطة الكاراتيه لتسهيل الانتقال السلس إلى التدريب

- التأكيد على التمارين التي تتحدى التوازن والتنسيق وخفة الحركة واستقبال الحس العميق لتلبية متطلبات محددة لممارسة الكاراتيه

#### • رابعاً: العلاج اليدوي والطرائق

##### ١- تقنيات العلاج اليدوي

- قم بتضمين تقنيات العلاج اليدوي مثل تعبئة المفاصل وتعبئة الأنسجة الرخوة وإطلاق اللقافة العضلية لتحسين حركة المفاصل وتقليل ضيق العضلات وتخفيف الألم
- إحالة الممارسين إلى المعالجين اليدويين المؤهلين ، مثل المعالجين الفيزيائيين أو تقويم العمود الفقري ، للعلاج العملي حسب الحاجة

##### ٢- الطرائق العلاجية

- دمج الطرائق العلاجية مثل الموجات فوق الصوتية ، والتحفيز الكهربائي، والعلاج الحراري ، والعلاج البارد لإدارة الألم، والحد من الالتهاب، وتعزيز شفاء الأنسجة كمساعد لإعادة التأهيل القائم على ممارسة الرياضة
- ضمان استخدام الطرائق بالاقتران مع تمارين إعادة التأهيل النشطة لمعالجة الإعاقات الأساسية وتسهيل التعافي الوظيفي

● خامسا : الرصد والتقدم

١- التقييم المنتظم

- رصد التقدم المحرز للممارسين في جميع مراحل عملية إعادة التأهيل ، وتقييم مستويات الألم ، ومجموعة من الحركة والقوة والقدرات الوظيفية ، وردود الفعل الذاتية
- ضبط بروتوكولات إعادة التأهيل على أساس استجابة الممارسين للعلاج والتقدم نحو معالم الانتعاش

٢- العودة التدريجية إلى التدريب

- تسهيل العودة التدريجية لتدريب الكاراتيه بمجرد شفاء المنطقة المصابة بشكل كاف واستعاد الممارسون الوظيفة والاستقرار المناسبين
- ابدأ بأنشطة تدريبية معدلة أو منخفضة الكثافة وقم بزيادة الكثافة والحجم والتعقيد تدريجيا كما يتحملها الممارس ، مع مراقبة دقيقة لمنع إعادة الإصابة

● سادسا: الدعم النفسي

١- الدعم العاطفي

- تقديم الدعم العاطفي والتشجيع للممارسين لأنها تنقل تحديات إعادة تأهيل الإصابات ، والاعتراف بالإحباطات والنكسات التي قد تنشأ أثناء عملية الانتعاش
- تعزيز بيئة تدريب داعمة تؤكد على الصبر والمرونة والإيجابية لمساعدة الممارسين على الحفاظ على الدافع والثقة طوال رحلة إعادة التأهيل

٢- التحضير الذهني

- مساعدة الممارسين على الاستعداد عقليا لعودتهم إلى التدريب من خلال معالجة أي مخاوف أو مخاوف قد تكون لديهم بشأن إعادة الإصابة أو انتكاسات الأداء
- تشجيع الممارسين على التركيز على التقدم الذي أحرزوه في إعادة التأهيل ، ووضع أهداف واقعية لعودتهم إلى التدريب ، وتصور النتائج الناجحة لبناء الثقة والمرونة
- من خلال توفير إرشادات شاملة حول إدارة الإصابات وبروتوكولات إعادة التأهيل ، يمكن للمدربين دعم الممارسين في رحلة التعافي ،

وتقليل مخاطر إعادة الإصابة ، وتسهيل العودة الآمنة والناجحة إلى  
تدريب الكاراتيه

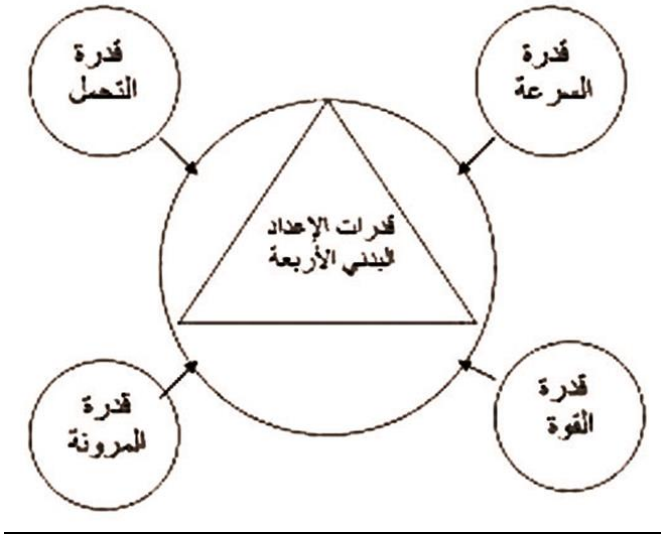
## الفصل الخامس

### الجزء الخامس عشر: فترة

١- ماكروسيكل: خطة مراحل التدريب على المدى الطويل (على سبيل المثال ، الخطة السنوية) النظري في جداول المنافسة وفترات ذروة الأداء

يتضمن إنشاء دورة كبيرة التخطيط لمراحل التدريب طويل الأجل ، والتي تمتد عادة لمدة عام أو أكثر ، لتتماشى مع جداول المنافسة وفترات ذروة الأداء. إليك كيفية هيكلة دورة كبيرة بشكل فعال :

#### • أولا: التخطيط السنوي



## ١- التقييم وتحديد الأهداف

- إجراء تقييم لمستوى اللياقة البدنية الحالي للممارس والمهارات ونقاط القوة والضعف وأهداف المنافسة
- التعاون مع الممارس لإنشاء أهداف تدريب محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنيا (ذكية) للدورة الكبيرة

## ٢- جدول المسابقة

- تحديد المسابقات الرئيسية والبطولات والأحداث التي يهدف الممارس إلى المشاركة فيها على مدار العام
- إعطاء الأولوية للمسابقات بناء على أهميتها وأهميتها ومواءمتها مع أهداف وتطلعات الممارس

## ● ثانيا : مراحل ماكروسيكل

### ١- مرحلة التحضير

- ابدأ بمرحلة إعداد تركز على تطوير اللياقة البدنية التأسيسية والمهارات التقنية والتكيف البدني
- التأكيد على تمارين الإعداد البدني العام (غب) ، تدريبات المهارات التقنية ، وقوة وتكيف التدريب لبناء قاعدة صلبة لتدريب أكثر تحديدا في وقت لاحق في ماكروسيكل

## ٢- مرحلة إعداد محددة

- الانتقال إلى مرحلة إعداد محددة مصممة خصيصا لمتطلبات مسابقة الكاراتيه وأهداف الممارس
- دمج التدريبات الخاصة بالرياضة والتدريب التكتيكي ومحاكاة المنافسة لتحسين التقنيات والاستراتيجيات والإعداد الذهني

## ٣- مرحلة المنافسة

- أدخل مرحلة المنافسة المؤدية إلى الأحداث الرئيسية أو البطولات أو البطولات المحددة في جدول المسابقة
- ضبط التركيز التدريب إلى إعداد ذروة الأداء ، مستدق حجم التدريب مع الحفاظ على كثافة ، وشحن المهارات التقنية ، وتحسين الاستعداد البدني والعقلي

## ٤- مرحلة الانتقال / التجديد

- تشمل مراحل الانتقال أو التجديد بعد المسابقات الكبرى للسماح بالشفاء البدني والعقلي
- دمج أنشطة التعافي النشطة ، والتدريب الترفيهي ، والتدريب المتقاطع منخفض الكثافة لتعزيز التعافي ، ومنع الإرهاق ، وتجديد الحماس للتدريب



• ثالثا : مبادئ الفترة



١- الزائد التدريجي

- تطبيق مبادئ الحمل الزائد التدريجي في جميع أنحاء الدورة الكبيرة، وزيادة كثافة التدريب وحجمه وتعقيده تدريجيا بمرور الوقت لتحفيز التكيف والتحسين
- دورة دورية بين مراحل التدريب عالية الكثافة ومراحل التعافي منخفضة الكثافة لإدارة التعب ومنع الإفراط في التدريب وتحسين مكاسب الأداء

## ٢- استراتيجيات الذروة

- تنفيذ استراتيجيات الذروة خلال مرحلة المنافسة لتحقيق أقصى قدر من الأداء في الأحداث الرئيسية
- صقل متغيرات التدريب مثل الكثافة والحجم والبروتوكولات المستدقة لضمان ذروة الممارسين في الوقت المناسب ، وتحقيق الاستعداد البدني والتقني والنفسي الأمثل للمنافسة
- رابعاً: الرصد والتكيف

### ١- التقييم المنتظم

- رصد التقدم المحرز للممارسين والاستجابة للتدريب في جميع أنحاء ماكروسيكل ، وتقييم مقاييس الأداء ، وردود الفعل الذاتية، وعلامات الفسيولوجية للتكيف
- ضبط خطط التدريب استناداً إلى الممارسين 'الاحتياجات الفردية، والاستجابات، والتقدم المحرز نحو تحقيق أهدافها، ضمان أن التدريب لا تزال فعالة وذات الصلة، وتتماشى مع الأهداف

### ٢- المرونة والقدرة على التكيف

- تبقى مرنة وقابلة للتكيف في التخطيط ماكروسيكل ، الاعتراف بأن الظروف غير المتوقعة مثل الإصابات ، والمرض ،

أوتغييرات في جداول المنافسة قد تتطلب تعديلات على خطط  
التدريب

- وضع خطط للطوارئ لمعالجة الاضطرابات والحفاظ على  
الاستمرارية في التدريب مع إعطاء الأولوية لصحة الممارسين  
وسلامتهم ورفاههم

#### ● خامسا: التواصل والتعاون

##### ١- التواصل المفتوح

- تعزيز التواصل المفتوح والتعاون بين الممارسين والمدربين  
وموظفي الدعم في جميع أنحاء عملية التخطيط ماكروسيكل
- تشجيع الممارسين على تقديم المدخلات والتعليقات والأفكار  
حول تجاربهم التدريبية وتفضيلاتهم وأهدافهم لإبلاغ عملية  
صنع القرار وتحسين نتائج التدريب

##### ٢- التحسين المستمر

- باستمرار تقييم وصقل استراتيجيات التخطيط ماكروسيكل  
استنادا إلى التغذية المرتدة والخبرة والممارسات القائمة على  
الأدلة تعزيز الفعالية والكفاءة في البرمجة التدريبية الطويلة  
الأجل

- ابق على اطلاع بالتطورات في علوم الرياضة ومنهجيات التدريب وتقنيات التدريب الخاصة بالكاراتيه لدمج الابتكارات و أفضل الممارسات في تخطيط الدراجات الكبيرة من خلال التخطيط الدقيق لمراحل الدورة الكبيرة ، والنظر في جداول المنافسة وفترات ذروة الأداء ، وتطبيق مبادئ الدورة ، يمكن للمدربين تحسين نتائج التدريب ، وزيادة إمكانات الأداء إلى أقصى حد ، ودعم تطوير الممارسين ونجاحهم على المدى الطويل في الكاراتيه

## الجزء السادس عشر : دورة متوسطة

قسم التدريب إلى مراحل متميزة على سبيل المثال ( تحضيري، تنافسي، انتقالي) مع تركيز وأهداف تدريبية محددة

تصميم دورة وسيطة ينطوي على تقسيم التدريب إلى مراحل متميزة مع تركيز وأهداف محددة لتسهيل التقدم والتنمية في الكاراتيه. إليك كيفية تنظيم دورة وسيطة بشكل فعال :

### • اولا : المرحلة التحضيرية

التركيز على التدريب: إنشاء الأسس

#### الأهداف

- تعزيز التقنيات الأساسية والمواقف والحركات الأساسية
- تحسين اللياقة البدنية العامة والمرونة وخفة الحركة
- تطوير فهم متين لمبادئ الكاراتيه والمصطلحات

#### أنشطة التدريب

- التدريبات التقنية الأساسية (اللكمات والركلات والكتل)
- موقف العمل والتدريبات الملعب
- تمارين المرونة والتنقل

- تكييف القلب والأوعية الدموية (على سبيل المثال ، تشغيل ، تخطي)
- مقدمة في كاتا (أشكال) الممارسة
- ثانياً : المرحلة التنافسية

التركيز على التدريب: صقل المهارات والتكتيكات

#### الأهداف

- تعزيز الكفاءة التقنية والدقة في التقنيات
- تطوير الوعي الاستراتيجي والمهارات التكتيكية للمنافسة
- الاستعداد للبطولات القادمة والأحداث التنافسية

#### أنشطة التدريب

- تدريب مكثف على التقنية مع التركيز على السرعة والقوة والدقة
- تدريبات السجال وجلسات السجال التي تسيطر عليها
- التحليل التكتيكي والتدريب القائم على السيناريو
- تقنيات التحضير الذهني والتصوير
- تدريبات التكييف واللياقة البدنية الخاصة بالمنافسة

● ثالثا: المرحلة الانتقالية

التركيز على التدريب: التعافي والتكيف

الأهداف

- تسهيل التعافي البدني والعقلي بعد التدريب المكثف والمنافسة
- معالجة أي التعب العالقة ، وجع ، أو إصابات طفيفة
- الاستعداد للانتقال إلى المرحلة التالية من التدريب

أنشطة التدريب

جلسات الانتعاش النشطة (على سبيل المثال ، القلب الخفيفة،  
والعمل التنقل)

- تمارين المرونة والاسترخاء (مثل اليوجا والتمدد)
- تدريبات الوقاية من الإصابات والتمارين التصحيحية
- بروتوكولات إعادة التأهيل الفردية لأي إصابات أو قضايا الإفراط

- تقنيات الاسترخاء العقلي واستراتيجيات إدارة الإجهاد

● رابعاً: مبادئ الفترة

- الحمل الزائد التدريجي: زيادة كثافة التدريب وحجمه
- وتعقيده تدريجياً على مدار كل مرحلة ، بناء على الأسس
- استراتيجيات الذروة: تنفيذ استراتيجيات لذروة الأداء خلال
- المرحلة التنافسية ، التأكيد على مستدق وصقل التقنية
- والتكتيكية ، والاستعداد العقلي
- الانتعاش والتجديد: دمج فترات الاسترداد وأساليب التحميل
- حسب الحاجة لإدارة التعب ، ومنع الإفراط في التدريب ،
- وتحسين التكيف ومكاسب الأداء
- التفرد: خطط التدريب خياط والجداول الزمنية التقدم
- لتلبية الاحتياجات الفردية والأهداف والقدرات لكل ممارس ،
- والسماح للمرونة والتكيف على أساس الاستجابات الفردية
- والتقدم

● خامساً: الرصد والتقييم

- التقييم المنتظم: تقييم تقدم الممارسين وأدائهم خلال كل
- مرحلة من مراحل الدورة المتوسطة ، باستخدام مقاييس
- موضوعية (على سبيل المثال ، مقاييس الأداء وتقييمات
- اللياقة البدنية) وردود الفعل الذاتية
- التعديل: ضبط تركيز التدريب أو شدته أو حجمه حسب
- الحاجة بناء على استجابات الممارسين الفردية وأهدافهم



ومستويات الاستعداد ، مما يضمن بقاء التدريب فعالا

وملائما

- الاتصالات: الحفاظ على التواصل المفتوح مع الممارسين

التماس التغذية المرتدة ، ومعالجة الشواغل ، وتقديم

التوجيه والدعم طوال الدورة التدريبية ، وتعزيز بيئة تدريبية

تعاونية وداعمة

من خلال تقسيم التدريب إلى مراحل متميزة ذات محاور وأهداف

محددة ، وتطبيق مبادئ الفترة الزمنية ، ودمج استراتيجيات المراقبة

والتقييم ، يمكن للمدربين تحسين فعالية الدورة المتوسطة في

الكاراتيه ، وتسهيل التقدم والتطوير والنجاح للممارسين في هذا

المستوى من التدريب

## الجزء السابع عشر: ميكروسيكل

هيكل جداول التدريب الأسبوعية ، بالتناوب بين جلسات عالية الكثافة والانتعاش لتحسين مكاسب الأداء وتقليل التعب يتضمن تصميم دورة صغيرة هيكله جداول التدريب الأسبوعية مع جلسات متناوبة عالية الكثافة والتعافي لتحسين مكاسب الأداء وتقليل التعب في الكاراتيه. إليك كيفية إنشاء دورة دقيقة فعالة :

### • اولا: جدول التدريب الأسبوعي

يوم ١: تدريب عالي الكثافة

- التركيز على التدريب: تنمية المهارات التقنية
- ممارسة مكثفة لتقنيات الكاراتيه ، مع التركيز على الدقة والسرعة والقوة
- تدريبات تستهدف تقنيات أو مجموعات محددة
- جلسات السجال متوسطة إلى عالية الكثافة

اليوم ٢: جلسة الاسترداد

- التركيز على التدريب: الانتعاش النشط والتجديد
- تمارين القلب الخفيفة أو التمارين الهوائية منخفضة التأثير (مثل السباحة وركوب الدراجات)

- تمارين التمدد والحركة الديناميكية
- رغبة المتداول أو الإفراج الليفي العضلي الذاتي
- اليوغا لطيف أو تقنيات الاسترخاء

يوم ٣: تدريب معتدل الشدة

التركيز على التدريب: التكيف والتحمل

- تكيف القلب والأوعية الدموية (على سبيل المثال ، التدريب المتقطع، التدريب الدائري )
- تمارين القوة الوظيفية (على سبيل المثال ، تمارين وزن الجسم ، عصابات المقاومة )
- ممارسة كاتا مع التركيز على السيولة والقدرة على التحمل

اليوم ٤: جلسة الاسترداد

- التركيز على التدريب: التجديد والوقاية من الإصابات
- التمدد الساكن مع التركيز على مجموعات العضلات الرئيسية
- رغبة المتداول أو العلاج بالتدليك
- تمارين التوازن والاستقرار
- تقنيات الاسترخاء العقلي (مثل التأمل والتصوير)

يوم ٥: تدريب عالي الكثافة

- التركيز على التدريب: السرعة والانفجار
- تدريبات بليومترية لتحسين القوة التفجيرية (على سبيل المثال ، القفز القرفصاء ، المحيط)
- التدريب الفاصل عالية الكثافة (هيت) مع التركيز على السرعة وخفة الحركة
- تدريبات الشريك التي تؤكد على ردود الفعل السريعة والحركة السريعة

يوم ٦: جلسة الاسترداد

التركيز على التدريب: الانتعاش النشط والمرونة

- نشاط هوائي خفيف (مثل المشي وركوب الدراجات) لتعزيز الدورة الدموية
- تمارين التمدد والحركة الديناميكية
- رغبة المتداول أو الإفراج اللينفي العضلي الذاتي تستهدف مناطق محددة من ضيق
- اليوغا أو بيلاتيس للمرونة والاسترخاء

يوم ٧: يوم الراحة

- التركيز على التدريب: الراحة الكاملة والانتعاش
- لا توجد أنشطة تدريبية منظمة

- تشجيع الممارسين على الانخراط في الأنشطة الترفيهية ،  
وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء ، وإعطاء الأولوية للراحة  
والاسترخاء
- التأكيد على أهمية النوم والتعافي من أجل الرفاهية والأداء  
بشكل عام

● ثانياً: مبادئ الشدة المتناوبة

الاختلاف: البديل بين جلسات عالية الكثافة والانتعاش لتوفير  
الاختلاف في محفزات التدريب ومنع الرتابة

- التكيف: تحفز الجلسات عالية الكثافة التكيف ومكاسب  
الأداء ، بينما تسهل جلسات التعافي والتجديد ، مما  
يسمح بحدوث التكيف الأمثل
- إدارة التعب: من خلال دمج جلسات التعافي بشكل استراتيجي  
في الجدول الأسبوعي ، يمكن للممارسين إدارة التعب ومنع  
الإفراط في التدريب والحفاظ على التوازن بين إجهاد التدريب  
والتعافي

● ثالثاً: التفرد

- أعباء العمل الخياطة: ضبط كثافة وحجم الدورات التدريبية  
على أساس مستويات اللياقة البدنية الفردية ، والأهداف ،  
وقدرات الانتعاش

- رصد الردود: رصد ردود الممارسين على التدريب ، بما في ذلك ردود الفعل الذاتية (على سبيل المثال ، الجهد المتصور ، ومستويات التعب) والتدابير الموضوعية (على سبيل المثال ، تقلب معدل ضربات القلب ، ومقاييس الأداء) ، لتوجيه التعديلات في كثافة التدريب وحجمه حسب الحاجة

#### ● رابعا: التقدم

- الزائد التدريجي: زيادة تدريجية في كثافة وحجم وتعقيد الدورات التدريبية مع مرور الوقت لتعزيز التكيف والتحسين المستمر
- الفترة الزمنية: دمج الدراجات الصغيرة في دورات تدريبية أكبر (على سبيل المثال ، الدورات المتوسطة والدورات الكبيرة) لتغيير محفزات التدريب بشكل منهجي وتحسين نتائج الأداء على المدى الطويل
- خامسا: التركيز على الانتعاش
- الانتعاش النشط: تشجيع الممارسين على المشاركة بنشاط في جلسات الانتعاش ، والانخراط في أنشطة منخفضة الكثافة التي تعزز الدورة الدموية ، والتنقل ، والاسترخاء
- تقنيات التجديد: دمج تقنيات التجديد مثل لف الرغبة والتمدد والعلاج بالتدليك لتخفيف توتر العضلات وتقليل الألم وتعزيز التعافي بين جلسات التدريب

من خلال هيكله جداول التدريب الأسبوعية بالتناوب مع جلسات عالية الكثافة والتعافي ، يمكن للمدربين تحسين مكاسب الأداء ، وإدارة التعب ، وتعزيز التقدم والنجاح على المدى الطويل في تدريب الكاراتيه.

## الفصل السادس

### الجزء الثامن عشر : الرصد وردود الفعل

١- تقييم الأداء: تقييم بانتظام مهارة اللاعبين الكفاءة واللياقة البدنية والاستعداد العقلي لتحديد نقاط القوة ومجالات التحسين

يعد تقييم الأداء المنتظم ضروريا لمراقبة كفاءة مهارة اللاعبين واللياقة البدنية والاستعداد العقلي في الكاراتيه. إليك كيفية إجراء تقييمات أداء فعالة

#### ● أولا : تقييم كفاءة المهارة:

#### التقييم الفني

- مراقبة تنفيذ اللاعبين لتقنيات الكاراتيه ، بما في ذلك اللكمات والركلات والكتل والإضرابات ، أثناء جلسات التدريب والتدريبات
- استخدام معايير التقييم المهيكله لتقييم دقة التقنية والسرعة والقوة والسيولة
- تقديم ملاحظات حول ميكانيكا التقنية والمحاذاة والتوقيت لمساعدة اللاعبين على تحسين مهاراتهم



## أداء كاتا

- تقييم أداء اللاعبين من كاتا (أشكال) متواليات ، مع التركيز على دقة الحركات ، والتحويلات ، والتوقيت
- تقييم الكاتا بناء على المعايير المعمول بها ، مثل الشكل الصحيح والتوازن والإيقاع والتعبير عن الروح القتالية
- تقديم ملاحظات بناءة على أداء كاتا ، وتبسيط الضوء على مجالات التحسين و اقتراح تعديلات محددة

### ● ثانيا : تقييم اللياقة البدنية:

#### فحص الحركة الوظيفية

- إجراء فحص حركة وظيفية لتقييم التنقل اللاعبين والاستقرار ، وأنماط الحركة
- تحديد أي عدم تناسق أو اختلالات أو اختلالات في الحركة قد تعرض اللاعبين للإصابة أو تؤثر على الأداء
- وضع استراتيجيات ممارسة تصحيحية لمعالجة القيود المحددة الحركة وتحسين نوعية الحركة الوظيفية

## اختبار اللياقة البدنية

- إدارة اختبارات اللياقة البدنية لتقييم السمات البدنية للاعبين مثل القوة والقوة والسرعة وخفة الحركة والقدرة على التحمل والمرونة
  - حدد الاختبارات ذات الصلة بأداء الكاراتيه ، مثل اختبارات القفز العمودي ، واختبارات العدو ، وتدريب خفة الحركة ، وتقييمات المرونة
  - استخدام نتائج الاختبار لتحديد مستويات اللياقة البدنية الأساسية ، وتتبع التقدم المحرز مع مرور الوقت ، وتحديد مجالات للتدخلات التدريبية المستهدفة
- ثالثا : تقييم الاستعداد العقلي

## الاستبيانات النفسية

- استخدام الاستبيانات النفسية التحقق من صحة أو الدراسات الاستقصائية لتقييم المهارات العقلية للاعبين والمواقف ، والرفاه النفسي
- يبني قياس مثل الثقة ، والدافع ، والتركيز ، والمرونة ، والعقلية التنافسية

- تحليل الردود على الاستبيان لتحديد نقاط القوة النفسية ومجالات التنمية ، وتوفير التدخلات التدريبية العقلية المستهدفة حسب الحاجة

### التقييم الرصدي

- مراقبة سلوك اللاعبين ولغة الجسد والتفاعلات أثناء الدورات التدريبية والمسابقات لقياس استعدادهم العقلي
- ابحث عن علامات الثقة والتركيز ورباطة الجأش تحت الضغط والقدرة على إدارة المشتتات
- تقديم التغذية المرتدة والتوجيه بشأن استراتيجيات الإعداد العقلي وتقنيات التصور، وزراعة عقلية الأداء

### ● رابعا: ردود الفعل وتخطيط العمل

#### جلسات ردود الفعل الفردية

- جدول اجتماعات فردية منتظمة مع اللاعبين لمراجعة نتائج تقييم الأداء ومناقشة مجالات التحسين
- تقديم ملاحظات بناءة بطريقة داعمة ومشجعة ، مع التركيز على خطوات قابلة للتنفيذ للنمو والتنمية
- التعاون مع اللاعبين لوضع أهداف قصيرة الأجل وطويلة الأجل ، ووضع خطط عمل ، وتبع التقدم المحرز بمرور الوقت

## جلسات ردود الفعل المجموعة

- إجراء جلسات ملاحظات جماعية لمشاركة الملاحظات العامة والاتجاهات وموضوعات الأداء مع الفريق بأكمله
- تسهيل المناقشات حول نقاط القوة الجماعية ومجالات التحسين ، وتعزيز ثقافة التعلم المستمر والتحسين داخل الفريق
- تشجيع تعليقات الأقران والدعم ، مما يسمح للاعبين بالتعلم من بعضهم البعض والمساهمة في تطوير بعضهم البعض

### ● خامسا: الرصد المستمر والتكيف

#### التقييم المستمر

- رصد مستمر للاعبين التقدم والأداء طوال الموسم، وتعديل أساليب التقييم والتدخلات حسب الحاجة
- إعادة النظر بانتظام في أهداف الأداء، وإعادة تقييم احتياجات اللاعب، وتكييف خطط التدريب لمواجهة التحديات والفرص المتطورة

## حلقة التغذية الراجعة

- إنشاء حلقة تغذية مرتدة حيث يتم تشجيع اللاعبين على تقديم مدخلات حول تجاربهم التدريبية والتحديات والتطلعات
- التماس ردود الفعل من اللاعبين على أساليب التدريب وبروتوكولات التدريب، وديناميات الفريق إبلاغ جهود التحسين المستمر وتعزيز المشاركة لالعاب والارتياح

من خلال تنفيذ تقييمات الأداء المنتظمة وتقديم التغذية الراجعة المستهدفة وتخطيط العمل ، يمكن للمدربين مساعدة اللاعبين على تحديد نقاط القوة ومعالجة نقاط الضعف وتعظيم إمكاناتهم للنجاح في الكاراتيه

## الجزء التاسع عشر: آليات التغذية الراجعة

تقديم ملاحظات بناءة وتدريب فردي لمعالجة الأخطاء الفنية وصقل الاستراتيجيات وتحفيز اللاعبين

يعد تنفيذ آليات التغذية الراجعة الفعالة أمراً بالغ الأهمية لتوفير التغذية الراجعة البناءة والتدريب الفردي لمعالجة الأخطاء الفنية وصقل الاستراتيجيات وتحفيز اللاعبين في الكاراتيه. إليك كيفية إنشاء آليات التغذية الراجعة

### • أولاً: الملاحظة والتحليل



## التحليل الفني

- مراقبة أداء اللاعبين أثناء الدورات التدريبية والسجال
- والمسابقات لتحديد الأخطاء الفنية ومجالات التحسين
- استخدم أدوات تحليل الفيديو لالتقاط ومراجعة حركات اللاعبين وتقنياتهم واستراتيجياتهم بالتفصيل

## تقييم الاستراتيجية

- تحليل عمليات صنع القرار للاعبين ، والخيارات التكتيكية ،  
والوعي الظرفية خلال السجال وسيناريوهات المنافسة  
محاكاة
- تحديد نقاط القوة والضعف في النهج الاستراتيجي للاعبين  
وتقديم ملاحظات حول الاستراتيجية أو التعديلات البديلة

## ● ثانيا : ملاحظات بناءة

## ردود فعل محددة وموضوعية

- تقديم ملاحظات محددة وقابلة للتنفيذ تركز على السلوكيات  
التي يمكن ملاحظتها والأخطاء الفنية ونتائج الأداء
- استخدام معايير ومعايير موضوعية لتأطير التغذية المرتدة ،  
مع التركيز على مجالات التحسين وإبراز مجالات التقدم

## التعزيز الإيجابي

- الاعتراف وتعزيز نقاط القوة والإنجازات والتحسينات للاعبين
- لتعزيز الدافع والثقة
- موازنة النقد البناء مع التعزيز الإيجابي للحفاظ على بيئة تعليمية داعمة ومشجعة

### ● ثالثا: التدريب الفردي

#### مصممة الإصلاحية التدريبات

- تصميم تدريبات وتمارين فردية لاستهداف أخطاء فنية محددة أو نقاط ضعف تم تحديدها أثناء تقييم الأداء
- تزويد اللاعبين بردود فعل تصحيحية شخصية وإرشادات بشأن تنفيذ التقنية المناسبة

#### خطط تنمية المهارات

- تطوير خطط تنمية المهارات المخصصة لكل لاعب بناء على نقاط القوة والضعف والأهداف الفريدة
- دمج التدريبات والتدريبات التدريجية لبناء المهارات لمعالجة مجالات التحسين بشكل منهجي وتعزيز الكفاءة العامة

### ● رابعا: دعم تحفيزي



## تحديد الأهداف والتتبع

- التعاون مع اللاعبين لوضع أهداف قصيرة الأجل وطويلة الأجل تتماشى مع تطلعاتهم وأهدافهم التنافسية
- إنشاء آليات لتتبع التقدم المحرز نحو تحقيق الأهداف والاحتفال بالإنجازات على طول الطريق

## التشجيع والتمكين

- تقديم كلمات التشجيع والدعم والتحفيز للاعبين ، لا سيما خلال الدورات التدريبية الصعبة أو فترات الإحباط
- تمكين اللاعبين من الحصول على ملكية تنميتهم من خلال تعزيز عقلية النمو وتعزيز التعلم الموجه ذاتيا

● خامسا: التواصل المستمر



### حوار مفتوح

- تعزيز قنوات الاتصال المفتوحة بين اللاعبين والمدربين ،  
وتشجيع اللاعبين على طرح الأسئلة ، وطلب التوضيح ،  
وتقديم الملاحظات
- جدولة الاجتماعات الفردية العادية أو الاختيار الإضافية  
لمناقشة التقدم المحرز والتحديات والأهداف في إعداد داعمة  
وسرية

## ردود الفعل الحلقات

- إنشاء حلقات التغذية الراجعة حيث يتم تشجيع اللاعبين على تقديم مدخلات حول أساليب التدريب وتقنيات التدريب وديناميكيات الفريق
- التماس ردود الفعل من اللاعبين على فعالية آليات التغذية المرتدة والتدخلات التدريبية، وإدماج وجهات نظرهم في جهود التحسين الجارية

من خلال تنفيذ آليات التغذية الراجعة البناءة ونهج التدريب الفردية، يمكن للمدربين مساعدة اللاعبين على معالجة الأخطاء الفنية، وصقل الاستراتيجيات، والبقاء متحمسين لتحقيق إمكاناتهم الكاملة في الكاراتيه

## الجزء العشرون : تتبع الأداء

احتفظ بسجلات لحجم التدريب وكثافته ومقاييس الأداء لمراقبة التقدم وتعديل خطط التدريب وفقا لذلك

يعد الاحتفاظ بسجلات لحجم التدريب وشدته ومقاييس الأداء أمرا ضروريا لمراقبة التقدم وتعديل خطط التدريب وفقا لذلك في الكاراتيه. إليك كيفية تنفيذ تتبع الأداء الفعال

### • اولا : إنشاء مقاييس الأداء الرئيسية

#### حجم التدريب

- سجل المدة الإجمالية وتكرار الدورات التدريبية كل أسبوع، بما في ذلك ممارسة الكاراتيه ، وتمارين القوة والتكييف، وجلسات التعافي
- تتبع عدد التكرارات أو المجموعات أو الجولات المكتملة لتمرين وتدريبات محددة لتحديد حجم التدريب بدقة

#### كثافة التدريب

- مراقبة كثافة التدريب باستخدام مقاييس موضوعية مثل معدل ضربات القلب، وتصنيفات الجهد المتصور (على سبيل المثال، تصنيف بورغ لمقياس الجهد المتصور) ، أو مقاييس

- عبء العمل (على سبيل المثال ، حمل التدريب المحسوب باستخدام تصنيف الجلسة للمجهود المتصور)
- استخدم أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب أو أجهزة تتبع اللياقة البدنية أو أدوات التقييم الذاتي الذاتية لقياس كثافة التدريب أثناء التدريبات

### مقاييس الأداء

- سجل مقاييس الأداء المتعلقة بمهارات الكاراتيه والتقنيات والسماط البدنية، مثل السرعة والقوة وخفة الحركة والمرونة والقدرة على التحمل
- تتبع التقدم المحرز في مجالات محددة من التركيز، مثل أداء كاتا ، السجال معدل النجاح، أو مكاسب القوة في مجموعات العضلات الرئيسية

### ● ثانيا : الاستفادة من سجلات التدريب والمجلات

#### سجلات التدريب

- شجع اللاعبين على الاحتفاظ بسجلات تدريب مفصلة توثق تمارينهم اليومية ، بما في ذلك التمارين التي يتم إجراؤها ، والمجموعات والتكرار المكتملة ، ورفع الأثقال ، ومستويات الجهد المتصورة

- توفير قوالب سجل التدريب المنظم أو أدوات التتبع الرقمي لتسهيل حفظ السجلات والتحليل المتسق

### مجالات الأداء

- تشجيع اللاعبين على الاحتفاظ بمجلات الأداء للتفكير في تجاربهم التدريبية والنجاحات والتحديات ومجالات التحسين
- مطالبة اللاعبين بتدوين الملاحظات والرؤى والأهداف المتعلقة بممارسة الكاراتيه والإعداد الذهني والتنمية الشاملة
- ثالثا : تقييمات التقدم المنتظمة

### اختبار دوري

- جدولة تقييمات الأداء المنتظمة واختبارات اللياقة البدنية لتقييم تقدم اللاعبين وتتبع التغييرات في مقاييس الأداء الرئيسية بمرور الوقت
- إجراء تقييمات على فترات استراتيجية (على سبيل المثال ، كل ٦-٤ أسابيع) لرصد التكيف وتحديد الاتجاهات في تحسين الأداء أو الركود

## التقييم الموضوعي

- استخدام بروتوكولات الاختبار الموحدة ومعايير التقييم لضمان الاتساق والموضوعية في تقييم الأداء
- قارن مقاييس الأداء الحالية بالقياسات الأساسية أو نتائج التقييم السابقة لقياس التقدم ووضع أهداف واقعية للتحسين في المستقبل

### • رابعا: تحليل البيانات وردود الفعل

#### تجميع البيانات

- تجميع وتحليل بيانات التدريب ومقاييس الأداء وتقييمات التقدم لتحديد الأنماط والاتجاهات ومجالات التركيز
- تنظيم البيانات إلى فئات ذات مغزى (على سبيل المثال ، المهارات التقنية ومكونات اللياقة البدنية) لتسهيل التفسير وصنع القرار

#### ردود الفعل والتكيف

- توفير التغذية المرتدة للاعبين استنادا إلى بيانات تتبع الأداء ، وتبسيط الضوء على مجالات التقدم وتحديد فرص صقل أو تعديل في خطط التدريب

- التعاون مع اللاعبين لوضع أهداف جديدة ، وتعديل  
استراتيجيات التدريب ، وتخصيص برامج التدريب الفردية  
على أساس اتجاهات الأداء والأهداف

#### ● خامسا : التحسين المستمر

##### عملية تكرارية

- عرض تتبع الأداء كعملية مستمرة ومتكررة بدلا من تقييم لمرة  
واحدة، وتحسين أساليب جمع البيانات باستمرار، وتقنيات  
التحليل ، وآليات التغذية المرتدة
- البقاء على اطلاع حول التقدم في العلوم الرياضية  
والتكنولوجيا ، ومنهجيات التدريب لدمج أدوات ونهج جديدة  
لتتبع الأداء والتحسين

##### حلقة التغذية الراجعة

- الحفاظ على حلقة التغذية المرتدة بين اللاعبين والمدربين  
وموظفي الدعم ، وتشجيع التواصل المفتوح والتعاون في رصد  
وتعديل خطط التدريب
- التماس مدخلات من اللاعبين على خبراتهم التدريبية،  
والأفضليات ، والمجالات المتصورة للتحسين لإبلاغ جهود  
التحسين المستمر



من خلال تنفيذ أنظمة قوية لتتبع الأداء واستخدام رؤى تعتمد على البيانات، يمكن للمدربين مراقبة التقدم بشكل فعال ، وتحديد مجالات التطوير، وتحسين خطط التدريب لتحقيق أقصى قدر من مكاسب الأداء في الكاراتيه

## الجزء الواحد والعشرون : التواصل

الحفاظ على التواصل المفتوح مع اللاعبين لفهم احتياجاتهم واهتماماتهم وأهدافهم ، وتعزيز بيئة تدريب داعمة وتعاونية

يعد الحفاظ على التواصل المفتوح مع اللاعبين أمرا بالغ الأهمية لفهم احتياجاتهم واهتماماتهم وأهدافهم ، وتعزيز بيئة تدريب داعمة وتعاونية في الكاراتيه. إليك كيفية تسهيل التواصل الفعال :

### • اولا : إقامة علاقة

سياسة الباب المفتوح

شجع اللاعبين على التعامل مع المدربين بأسئلة أو مخاوف أو تعليقات في أي وقت ، مما يعزز جوا من إمكانية الوصول وإمكانية الوصول

الاستماع الفعال

- تدريب على الاستماع النشط أثناء التفاعلات الفردية مع اللاعبين ، وإظهار الاهتمام الحقيقي والتعاطف في وجهات نظرهم وتجاربهم

## بناء الثقة

- إعطاء الأولوية للشفافية والصدق والنزاهة في جميع الاتصالات ، وبناء الثقة والمصداقية مع اللاعبين بمرور الوقت
- ثانيا : فهم احتياجات اللاعب:

### اجتماعات فردية

- جدولة اجتماعات فردية منتظمة أو تسجيل الوصول مع اللاعبين لمناقشة خبراتهم التدريبية وأهدافهم وتحدياتهم وتطلعاتهم في بيئة خاصة وسرية

### قنوات ردود الفعل

- توفير قنوات متعددة للاعبين لتقديم الملاحظات ، بما في ذلك المناقشات الشخصية أو الاستطلاعات المجهولة أو صناديق الاقتراحات أو منصات التعليقات الرقمية

### تقييم التفضيلات

- إجراء دراسات استقصائية أو تقييمات غير رسمية لقياس تفضيلات اللاعبين فيما يتعلق بأساليب التدريب ، وأساليب التدريب ، وديناميات الفريق ، والخياطة استراتيجيات الاتصال تبعا لذلك

● ثالثا : محاذاة الهدف

تحديد الهدف

- التعاون مع اللاعبين لوضع أهداف ذكية (محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنيا) تتماشى مع تطلعاتهم الشخصية وأهدافهم التنافسية

مراجعة منتظمة

- استعراض التقدم المحرز نحو تحقيق الأهداف بانتظام ، ومناقشة النجاحات والنكسات ، والتعديلات اللازمة للبقاء على المسار الصحيح والحفاظ على الدافع

التوافق مع أهداف الفريق

- التأكيد على أهمية الأهداف الفردية المواءمة مع أهداف الفريق والقيم ، وتعزيز الشعور الجماعي بالهدف والتماسك داخل مجموعة التدريب

● رابعاً: تقديم الدعم

الدعم العاطفي

- تقديم الدعم العاطفي والتشجيع للاعبين خلال الدورات  
التدريبية الصعبة أو النكسات أو فترات الشك الذاتي ، مما يدل  
على التعاطف والتفاهم

تدريب المهارات العقلية

- دمج التدريب على المهارات العقلية في منهج التدريب ، وتعليم  
اللاعبين تقنيات لإدارة الإجهاد ، وتعزيز التركيز، وبناء الثقة ،  
والحفاظ على الدافع

الإحالات الموارد

- ربط اللاعبين بموارد إضافية وخدمات دعم حسب الحاجة ، مثل  
علماء النفس الرياضي أو خبراء التغذية أو أخصائيي القوة  
والتكييف ، لتلبية الاحتياجات والاهتمامات المحددة

● خامسا: تعزيز التعاون

اجتماعات الفريق

- جدولة اجتماعات الفريق العادية أو مناقشات المجموعة لتعزيز  
الصداقة الحميمة والوحدة والتعاون بين اللاعبين والمدربين  
وموظفي الدعم

اتخاذ القرارات المشتركة

- إشراك اللاعبين في عمليات صنع القرار المتعلقة بجداول  
التدريب واستراتيجيات المنافسة وسياسات الفريق ، وتمكينهم  
من المساهمة في النجاح الجماعي للمجموعة

توجيه الأقران

- تشجيع شبكات التوجيه ودعم الأقران داخل الفريق ، وتسهيل  
الفرص للاعبين للتعلم من ودعم بعضهم البعض في رحلات  
التطوير الخاصة بهم

● سادسا: التحسين المستمر

حلقة التغذية الراجعة

- الحفاظ على حلقة ردود فعل مستمرة بين اللاعبين والمدربين ،  
والتماس المدخلات على أساليب التدريب ، وبروتوكولات  
التدريب ، وديناميات الفريق لإبلاغ جهود التحسين المستمر
- التكيف والمرونة
- أن تكون تقبلا لردود الفعل من اللاعبين وعلى استعداد  
للتكيف مع استراتيجيات الاتصال ، ونهج التدريب ، وخطط  
التدريب على أساس الاحتياجات والظروف المتطورة

ثقافة التعلم

- تعزيز ثقافة التعلم المستمر والنمو داخل الفريق ، وتشجيع  
اللاعبين على التفكير في تجاربهم ، والسعي للحصول على  
ردود الفعل ، واحتضان الفرص لتحسين الذات
- من خلال إعطاء الأولوية للتواصل المفتوح ، وفهم احتياجات اللاعب ،  
ومواءمة الأهداف ، وتقديم الدعم ، وتعزيز التعاون ، وتبني التحسين  
المستمر، يمكن للمدربين خلق بيئة تدريب إيجابية وتمكينية تسهل  
تطوير اللاعب والنجاح في الكاراتيه

## الفصل السابع

خاص بطرق تدريب ذوي الهمم على الكاراتيه

تدريب ذوي الهمم على الكاراتيه يتطلب توجيهًا خاصًا وتقديم دعم إضافي لضمان أن يتمكنوا من الاستفادة الكاملة من التدريب. إليك بعض الطرق التي يمكن تطبيقها:



التكيف مع القدرات الفردية

١. يجب على المدربين تقديم تمارين يتناسب مع قدرات كل شخص، مع تقديم تعديلات إذا لزم الأمر
٢. استخدام تقنيات التدريب المناسبة يمكن استخدام تقنيات التدريب التي تركز على تطوير القوة والمرونة والتوازن، مع
٣. التركيز على القدرة على التحكم بالجسم



٤. تحفيز الثقة والإيجابية: يجب تشجيع ذوي الهمم وبناء ثقتهم بأنفسهم من خلال تقديم التقدير والتشجيع المستمر

توفير التوجيه الدقيق:

- ينبغي للمدربين أن يكونوا واضحين في توجيهاتهم وشروطاتهم لضمان فهم صحيح للتمارين

استخدام الأدوات المساعدة:

- يمكن استخدام الأدوات المساعدة مثل الحواجز والأشرطة المطاطية لتحسين تقنيات الحركة

التفاعل الاجتماعي:

- تشجيع التفاعل مع زملاء الفريق وتشجيع الروح الرياضية والتعاون

التحضير الجيد:

- توفير وقت كافٍ للاحماء والاسترخاء، مما يساعد على تقليل خطر الإصابات وتعزيز الأداء

مراعاة الصحة والسلامة

- يجب على المدربين والمنظمين الاهتمام بالصحة والسلامة  
وضمان أن البيئة والتدريبات آمنة للجميع

تشجيع المشاركة في المسابقات:

- تشجيع ذوي الهمم على المشاركة في المسابقات الرياضية  
يمكن أن يكون محفزاً قوياً وفرصة لتطوير المهارات

تحفيز التقدير للجهود:

- يجب على المدربين والمجتمع الرياضي تقدير الجهود التي  
يبدلها ذوي الهمم في تعلم وممارسة الكاراتيه

صورة ابطال من ذوى الهمم من فلسطين



● كيفية التكيف مع القدرات الفردية لذوي الهمم أثناء التدريب:

تكيف التدريب مع القدرات الفردية لذوي الهمم يتطلب فهمًا عميقًا لاحتياجات كل فرد والتعامل معه بشكل ملائم. إليك بعض الطرق لتحقيق ذلك

١. التواصل المستمر: تبادل المعلومات والتوجيهات بشكل واضح ومستمر مع الشخص ذو الهمم لفهم قدراته واحتياجاته
٢. الاستماع الفعال: استمع إلى ما يقوله الشخص حول تجربته واحتياجاته وضعفه وقوته
٣. تقييم القدرات قيام المدرب بتقييم قدرات الشخص وتحديد نقاط القوة والضعف لتحديد الأهداف ووضع خطة تدريبية مناسبة
٤. تقديم الدعم الفني: استخدام الأدوات والتقنيات المساعدة التي تساعد الشخص على المشاركة بفعالية، مثل الحواجز المنخفضة لتسهيل الحركة أو استخدام الأشرطة المطاطية لتعزيز القوة
٥. تحفيز الاستقلالية: تشجيع الشخص على الاعتماد على نفسه قدر الإمكان وتقديم الدعم اللازم عند الحاجة
٦. تعديل التدريبات: تعديل تمارين الكاراتيه وفقًا لقدرات الشخص، مثل تبسيط بعض الحركات أو تقديم تقنيات بديلة

٧. تشجيع الإيجابية: تشجيع الشخص على تحقيق التقدم والتفوق وتعزيز الثقة بالنفس
٨. التقدير والاحترام: معاملة الشخص ذو الهمم بكرامة واحترام وتقدير لقدراته وإسهاماته
٩. التحفيز والتحفيز: توفير بيئة تحفيزية تشجع الشخص على تحسين أدائه وتطوير مهاراته
١٠. التقديم النموذجي: استخدام النماذج الناجحة في الكاراتيه من ذوي الهمم كمصدر للإلهام والتحفيز

من خلال ممارسة هذه النقاط، يمكن للمدرين توفير بيئة تدريبية محفزة ومناسبة لتحقيق أقصى استفادة من التدريب لدى ذوي الهمم

#### ● كيفية استخدام تقنيات التدريب المناسبة

استخدام تقنيات التدريب المناسبة لذوي الهمم يتطلب النظر إلى احتياجاتهم الفردية وضمان توفير بيئة تدريبية تتناسب مع قدراتهم وتحفزهم على تحقيق أهدافهم. إليك بعض النصائح لاستخدام تقنيات التدريب بشكل مناسب

١- فهم القدرات والاحتياجات: قم بتقييم قدرات كل شخص ذو همم وفهم احتياجاته الفردية قبل تحديد الطريقة المناسبة للتدريب

٢- تخصيص التمارين: ضع خطة تدريبية تضم تمارين تناسب قدرات كل فرد، مع إمكانية تعديل التمارين لتناسب احتياجاتهم الفردية

٣- استخدام الأدوات المساعدة: استخدم الأدوات المساعدة مثل الأشرطة المطاطية أو الأوزان الخفيفة لتسهيل التمارين وزيادة فعاليتها

٤- التركيز على التقنيات الصحيحة ضع تركيزاً خاصاً على تدريب التقنيات الصحيحة والتحكم بالحركة بدقة لتحقيق النتائج المرجوة

٥- تحفيز الثقة والإيجابية: تشجيع الشخص على تحقيق التقدم وتعزيز الثقة بالنفس من خلال تقديم الملاحظات الإيجابية وتقدير الجهود.

٦- تقديم التوجيه الدقيق: قدم توجيهات دقيقة وواضحة خلال التدريب لضمان فهم صحيح للتمارين وتنفيذها بشكل صحيح

- ٧- تشجيع التعاون والروح الرياضية: تشجيع الشخص على التعاون مع زملائه وبناء روح رياضية إيجابية خلال التدريب
  - ٨- توفير الاحتياجات الخاصة: توفير الدعم والاحتياجات الخاصة التي يحتاجها الشخص للمشاركة في التدريب بكفاءة، مثل الكراسي المتحركة أو المساعدة الشخصية
  - ٩- مراعاة الصحة والسلامة: ضمان أن بيئة التدريب آمنة ومناسبة لجميع المشاركين، مع مراعاة الاحتياجات الخاصة لذوي الهمم
  - ١٠- التقييم المستمر: قم بتقييم أداء الشخص بانتظام وتعديل خطة التدريب وفقًا لتطوراتها واحتياجاته
- استخدام هذه النصائح يمكن أن يساعد على توفير تجربة تدريبية فعالة وملهمة لذوي الهمم في ممارسة الكاراتيه

● كيفية تحفيز الثقة والإيجابية للاعب ذي الهمم

تحفيز الثقة والإيجابية للاعب ذي الهمم يمكن أن يكون عاملاً محورياً في تحقيق أقصى استفادة من التدريب وتعزيز أدائهم. إليك بعض الطرق التي يمكن استخدامها لتحقيق ذلك

١. تقديم التشجيع والإيجابية: قدم تشجيعاً مستمراً وإيجابية للاعبين، وأظهر تقديرك لجهودهم وتحقيقاتهم الصغيرة والكبيرة
٢. تحديد الأهداف الواقعية: ساعد اللاعبين على تحديد أهداف واقعية وقابلة للقياس، وقدم الدعم لهم في سبيل تحقيق هذه الأهداف
٣. تشجيع المبادرة والاستقلالية: شجع اللاعبين على اتخاذ المبادرة واتخاذ القرارات الخاصة بهم وتحفيزهم على تحقيق استقلالية أكبر في التدريب
٤. تعزيز الثقة بالنفس: ساعد اللاعبين في بناء الثقة بأنفسهم من خلال التركيز على نقاط قوتهم والعمل على تحسين نقاط الضعف بشكل إيجابي
٥. توفير الدعم النفسي: كن عوناً وداعماً للاعبين في اللحظات الصعبة، وساعدهم على التغلب على التحديات بإيجابية



٦. تقديم التحفيز الشخصي: استخدم التحفيز الشخصي الموجه لكل لاعب بناءً على احتياجاته وقدراته الفردية
٧. تشجيع العمل الجماعي: قدم للاعبين أهمية العمل الجماعي وتشجيعهم على التعاون مع زملائهم ودعم بعضهم البعض
٨. استخدام التحفيز الإيجابي: استخدم التحفيز الإيجابي والموجه نحو الإنجازات والتقدم، وتجنب الانتقادات السلبية
٩. تحفيز الاستمرارية: ساعد اللاعبين على الاستمرار في التدريب والتحسين بشكل مستمر من خلال تحفيزهم على المثابرة والعمل الجاد
١٠. تقديم النماذج الإلهامية: قدم أمثلة ناجحة لأشخاص ذوي همم مميزة في مجال الرياضة ليستلهموا منها ويعززوا إيجابيتهم وثقتهم بأنفسهم

باستخدام هذه الطرق، يمكن للمدربين والمنظمات الرياضية تعزيز الثقة والإيجابية لدى اللاعبين ذوي الهمم وتحفيزهم لتحقيق أقصى استفادة من التدريب

## ● توفير التوجيه الدقيق

توفير التوجيه الدقيق للاعب ذي الهمم يعتمد على فهم الاحتياجات والقدرات الفردية لكل لاعب. إليك بعض الطرق التي يمكن استخدامها لضمان تقديم التوجيه الدقيق

١. الاستماع الفعّال: استمع بعناية إلى احتياجات وأهداف اللاعب، وحاول فهم تحدياته واهتماماته
٢. تقديم توجيهات ملموسة: قم بتوجيه اللاعبين بشكل واضح ومفصل، مع توضيح الأهداف والتقنيات المطلوبة لتحقيق التحسين
٣. التعامل بإيجابية: استخدم لغة إيجابية ومحفزة في تقديم التوجيهات، مع التركيز على الإيجابيات والتحفيز للتحسين
٤. توجيه فردي: قم بتقديم توجيهات مباشرة لكل لاعب وفقًا لاحتياجاته وقدراته الفردية، مع تقديم تعديلات للتمارين إذا لزم الأمر
٥. استخدام النماذج: استخدم أمثلة ونماذج ملهمة لتوضيح الأداء المثالي وكيفية تحقيقه
٦. تقديم تغذية راجعة: قدم تغذية راجعة بانتظام لتقييم تقدم اللاعب وتوجيهه نحو الأفضل

٧. توفير التحديات المناسبة: قدم تحديات تنمي مهارات اللاعب وتساعد على تطوير مهاراته بشكل مستمر
٨. تحفيز التفاعل: حافظ اللاعبين على التفاعل وطرح الأسئلة والاستفسارات لضمان فهمهم الصحيح للتوجيهات
٩. التواصل المستمر: تواصل مع اللاعبين بشكل مستمر لتحفيزهم وتوجيههم خلال التدريب وخارجه
١٠. تقديم التقدير: قدم التقدير للجهود المبذولة والتحسين الملحوظ في أداء اللاعبين، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويزيد من تحفيزهم للتحسن المستمر

من خلال تطبيق هذه الإرشادات، يمكنك تقديم التوجيه الدقيق والفعال للاعبى ذوي الهمم ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم في ممارسة الكاراتيه

● استخدام الأدوات المساعدة:

استخدام الأدوات المساعدة يمكن أن يكون مفيداً جداً في تدريب لاعبي الكاراتيه ذوي الهمم.

إليك كيفية استخدام بعض الأدوات المساعدة الشائعة

١. الحواجز والعوائق: استخدم الحواجز والعوائق لتحفيز اللاعبين على تحسين التحكم بالجسم والتنقل بشكل أفضل. يمكن استخدام الأقواس والأبراج الساقطة والأخشاب كحواجز
٢. الأشرطة المطاطية: تساعد الأشرطة المطاطية في تقوية العضلات وتحسين المرونة. يمكن استخدامها في تمارين القوة والمرونة وتمارين التمديد
٣. الكراسي المتحركة: تسمح الكراسي المتحركة بممارسة تمارين القوة والتحكم بالجسم للاعبين الذين قد يجدون صعوبة في الوقوف أو التحرك بحرية
٤. الأوزان الخفيفة: استخدم الأوزان الخفيفة لتقوية العضلات وزيادة القوة. يمكن استخدام الأوزان اليدوية أو الأوزان الكاحلية

٥. الأدوات التعليمية الصوتية والبصرية: استخدم الأدوات التعليمية الصوتية والبصرية لتوجيه اللاعبين خلال التدريبات وتحفيزهم
  ٦. الألعاب التعليمية: استخدم الألعاب التعليمية التفاعلية لتحفيز اللاعبين وتعزيز مهاراتهم بطريقة ملهمة
  ٧. العصي والأشياء القابلة للمس: استخدم العصي والأشياء القابلة للمس لتحسين التنسيق والتوازن وتقدير المسافا
  ٨. السجاد الانزلاقي: استخدم السجاد الانزلاقي لتحسين التحكم بالحركة والتقنيات القتالية السريعة
  ٩. الأدوات التي تعزز الإدراك الحسي: استخدم الأدوات التي تعزز الإدراك الحسي مثل الكرات الصوتية والأضواء لتحفيز اللاعبين وتحسين استجابتهم
  ١٠. الأجهزة الإلكترونية المحمولة: استخدم الأجهزة الإلكترونية المحمولة لتوجيه اللاعبين وتقديم تعليمات وتوجيهات دقيقة خلال التدريب
- استخدام هذه الأدوات يمكن أن يحسن من تجربة التدريب ويساعد في تحقيق النتائج المرجوة بشكل أكثر فعالية للاعبى ذوي الهمم

## ● التفاعل الاجتماعي

التفاعل الاجتماعي للاعب الكارتيه ذوي الهمم يمكن أن يكون عنصراً مهماً في تحسين تجربتهم التدريبية وتعزيز إيجابية تجربتهم. إليك بعض النصائح لتعزيز التفاعل الاجتماعي

١. تشجيع العلاقات الاجتماعية: تشجيع اللاعبين على بناء علاقات إيجابية مع زملائهم في التدريب، مما يمكن أن يساعد في تعزيز الروح الجماعية والدعم المتبادل
٢. تنظيم الفعاليات الاجتماعية: تنظيم فعاليات اجتماعية مثل الاجتماعات الشهرية أو النشاطات الترفيهية التي تساعد على تعزيز التواصل والتفاعل بين اللاعبين
٣. المشاركة في الأنشطة الخارجية: تشجيع اللاعبين على المشاركة في الأنشطة الخارجية مع زملائهم في التدريب، مثل المسابقات أو الرحلات الترفيهية، لتعزيز التفاعل الاجتماعي
٤. تشجيع التعاون: تشجيع اللاعبين على التعاون ومساعدة بعضهم البعض خلال التدريب، مما يعزز الروح الفريقية ويحسن التفاعل بينهم
٥. تقديم الدعم الاجتماعي: تقديم الدعم والتشجيع الاجتماعي للاعبين، سواء كان ذلك من خلال الكلمات الطيبة أو المساعدة العملية، لتعزيز شعورهم بالانتماء والدعم

٦. الاهتمام بالاحتياجات الفردية: الاهتمام بالاحتياجات الفردية لكل لاعب وتقديم الدعم الذي يحتاجونه للتفاعل بفعالية والاستمتاع بتجربتهم التدريبية

٧. تعزيز الثقة: تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال التشجيع والإيجابية، مما يجعلهم يشعرون بالراحة والثقة في التفاعل مع الآخرين

٨. توفير بيئة داعمة: إنشاء بيئة تدريبية داعمة ومشجعة تساعد على تعزيز التفاعل الاجتماعي والشعور بالانتماء

٩. تشجيع التعبير الحر: تشجيع اللاعبين على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية، مما يعزز التواصل والتفاعل الاجتماعي

١٠. المثالية الإيجابية: تقديم النماذج الإيجابية من خلال التفاعل الاجتماعي الإيجابي والاحترام المتبادل، مما يلهم اللاعبين للتفاعل بنفس الطريقة

من خلال تطبيق هذه النصائح، يمكن تعزيز التفاعل الاجتماعي وتحفيز اللاعبين ذوي الهمم للمشاركة بفعالية والاستمتاع بتجربتهم التدريبية بشكل أفضل

## ● التحضير الجيد

التحضير الجيد يعتبر أساسياً لنجاح أي بطولة، سواء كانت في الكاراتيه أو أي نوع آخر من الرياضات. إليك بعض النصائح للتحضير الجيد للاعب الكاراتيه

١. وضع خطة: قم بوضع خطة تدريبية محكمة تشمل التدريبات البدنية، والتقنيات، والتكتيكات، والاستراتيجيات التي ترغب في تنفيذها خلال البطولة
٢. التركيز على اللياقة البدنية: ضع برنامجاً تدريبياً يركز على تحسين القوة، والسرعة، والمرونة، والتحمل البدني، مما يمكن اللاعبين من التحمل أثناء المباريات الطويلة
٣. تدريب التقنيات الأساسية: قم بتدريب اللاعبين على التقنيات الأساسية بشكل جيد، وتأكد من أنهم يستطيعون تنفيذها بدقة وسرعة
٤. التحضير النفسي: قم بتحضير اللاعبين نفسياً للبطولة، وشجعهم على التفكير بإيجابية والتركيز على أهدافهم
٥. محاكاة البطولة: قم بتنظيم تدريبات تحاكي بيئة البطولة، مثل تدريبات محاكاة المباريات، لمساعدة اللاعبين على التكيف مع ضغط المنافسة



٦. تناول الطعام الصحي: حافظ على تناول الطعام الصحي والمتوازن للحفاظ على اللياقة البدنية والطاقة خلال البطولة
  ٧. الراحة الكافية: تأكد من أن اللاعبين يحصلون على قسط كافٍ من الراحة قبل البطولة لضمان استعدادهم البدني والنفس
  ٨. التخطيط للمباريات: قم بتحليل المنافسين ووضع خطة تكتيكية لكل مباراة بناءً على قواعد اللعب ونمط لعب المنافسين
  ٩. الاستعداد للإصابات: كن على استعداد للإصابات المحتملة وضع خطة للتعامل معها في حال حدوثها
  ١٠. التفاعل مع الفريق: تشجيع التفاعل الإيجابي بين اللاعبين وبناء روح الفريق قبل وأثناء البطولة
- باستخدام هذه النصائح، يمكنك تحضير لاعبي الكاراتيه بشكل جيد للبطولة وزيادة فرصهم في تحقيق النجاح

● مراعاة الصحة والسلامة

مراعاة الصحة والسلامة أمر حيوي خلال التدريب وخاصة أثناء البطولات. إليك بعض النصائح لضمان سلامة اللاعبين

١. التسخين الجيد: قم بتمارين التسخين والاسترخاء قبل وبعد التدريب لتجنب الإصابات
٢. ارتداء الملابس الملائمة: تأكد من ارتداء الملابس والأحذية المناسبة للتدريب، وتجنب ارتداء الملابس الضيقة جداً التي قد تحد من حركة اللاعب
٣. شرب السوائل: تأكد من شرب كميات كافية من الماء قبل وأثناء وبعد التدريب لمنع الجفاف والتعب
٤. التغذية السليمة: تناول وجبات متوازنة وغنية بالمغذيات اللازمة للحفاظ على القوة والطاقة
٥. الراحة الكافية: تأكد من الحصول على قسط كافٍ من الراحة بين التدريبات وبعد التدريبات لتجنب التعب الزائد
٦. تقنيات التنفس: تعلم تقنيات التنفس الصحيحة لزيادة التحمل والتحكم في الضغط النفسي
٧. التدريب السليم: تأكد من أن التدريب يتم بشكل صحيح وفقاً للتقنيات الصحيحة لتجنب الإصابات

٨. معرفة الحدود: احرص على عدم تجاوز حدود الجسم والتوقف عن التدريب إذا شعرت بأي توتر أو إجهاد غير عادي
  ٩. العناية بالإصابات: في حالة الإصابة، توقف عن التدريب وطلب المساعدة الطبية إذا لزم الأمر
  ١٠. المراجعة الطبية الدورية: قم بإجراء فحوصات طبية دورية للتأكد من صحة الجسم والاستمرار في التدريب بشكل آمن
- مراعاة هذه النصائح ستساعد في تحسين صحة وسلامة اللاعبين وتقليل فرص الإصابات خلال التدريب والبطولات

## ● تحفيز التقدير للجهود

تشجيع المشاركة في المسابقات وتحفيز التقدير للجهود يمكن أن يلعب دوراً هاماً في تحفيز اللاعبين وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. إليك بعض الطرق لتحقيق ذلك

١. تحفيز الاشتراك: شجع اللاعبين على المشاركة في المسابقات

والتحديات، وأظهر تقديرك لجهودهم في التحضير لهذه المناسبات

٢. إشراركهم في اتخاذ القرارات: اترك المجال للاعبين لاتخاذ

بعض القرارات المتعلقة بالتدريب والمسابقات، مما يعزز شعورهم بالمسؤولية والتحفيز

٣. تقديم المكافآت والتقدير: قم بتقديم مكافآت صغيرة أو

شهادات تقدير للأداء المميز والجهود الكبيرة التي يقوم بها اللاعبون

٤. تقديم التغذية الإيجابية: قم بتقديم التغذية الإيجابية

والتشجيع المستمر للمشاركين، مما يزيد من رغبتهم في المشاركة وبذل جهود أكبر

٥. تشجيع الروح الرياضية: حافظ على جو من الروح الرياضية

والتعاون بين اللاعبين، وشجعهم على دعم بعضهم البعض

٦. توفير الفرص: قدم الفرص للمشاركة في مجموعة متنوعة من المسابقات والفعاليات، بما في ذلك البطولات المحلية والدولية
٧. تحفيز النمو الشخصي: شجع اللاعبين على تحدي أنفسهم وتحسين مهاراتهم الشخصية والرياضية من خلال المشاركة في المسابقات
٨. الاحتفال بالإنجازات: احتفل بإنجازات اللاعبين وأظهر امتنانك لجهودهم وتفانيهم في التدريب والمشاركة في المسابقات

من خلال تحفيز التقدير للجهود وتشجيع المشاركة في المسابقات، يمكنك خلق بيئة داعمة ومحفزة للاعبين، مما يزيد من تحفيزهم واستعدادهم لتحقيق النجاح في مسارهم الرياضي

## 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 ومدرّب دولي فنون قتالية.

- مؤسس ورئيس الاتحاد العالمي للحماية الشخصية والدفاع عن النفس.

- نائب رئيس الاتحاد العالمي للفنون القتالية.

- نائب رئيس الاتحاد العربي للكراتيه الموحد جينرال " سابقا "

- محاضر ومختبر لدورات المدربين والحكام للكراتيه التقليدي والجينرال بالكويت.

- محاضر ومختبر لدورات المدربين والحكام للوشو كونغ فو بالكويت.

- المستشار الفني ورئيس اللجنة العليا للحكام باللجنة الكويتية للكراتيه الموحد والتقليد.

- مدرب منتخب الكويت المشارك ببطولة العالم للكاراتيه

الموحد جينرال ٢٠١٩

- رئيس اللجنة العليا لحكام الووشو كونغ فو باللجنة الكويتية

للووشو كونغ فو " سابقا "

الاحزمة : حزام أسود ١٠ دان سلف دفنس.

- حزام أسود ٧ دان كاراتيه.

- حزام أسود ٧ دان ايكيدو.

- حزام أسود ٦ دان كونغ فو.

- حزام أسود ٦ دان كيك بوكسينج.

د. مصطفى عبد المجيد

للتواصل مع د. مصطفى عبد المجيد

[Mostafa7dan7@gmail.com](mailto:Mostafa7dan7@gmail.com)

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ولا يجوز إعادة استخدامها بدون إذن مسبق  
من الناشر والمؤلف