

انضباط الأطفال وعلاقته بالرياضة وتحديداً التايكواندو



إعداد المدرب الدولي ماستر علي البناء
مركز البناء للفنون القتالية

مملكة البحرين

2024

الانضباط يعتبر موضوع مثير للاهتمام خصوصاً عند أولياء الأمور. بعدما يصل عمر الطفل إلى ٤ أو ٥ سنوات يبدأ أولياء الأمور بالتفكير بكثير أشياء من أهمها:

- كيف أطور من شخصية طفلي؟
- كيف أستغل وقته بما ينفعه؟
- والسؤال الأهم كيف أعلمه الانضباط؟



1. تعريف الانضباط

الانضباط هو القدرة على السيطرة على النفس والالتزام بالقواعد والإجراءات لتحقيق أهداف محددة. في مجال الرياضة، يُعتبر الانضباط أساسياً لتحقيق النجاح والتفوق. يتطلب الانضباط التحلي بالصبر، والتفاني، والقدرة على تحمل التحديات، مما يسهم في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الإنجازات.

2. أهمية الانضباط في رياضة التايكواندو

تعتبر رياضة التايكواندو واحدة من الرياضات القتالية التي تعتمد بشكل كبير على الانضباط. إليك بعض النقاط التي توضح أهمية الانضباط في هذه الرياضة:

- **تحسين الأداء البدني:** التايكواندو يتطلب تدريباً بدنياً مستمراً، حيث يساهم الانضباط في الالتزام بالتدريبات اليومية والتمارين البدنية، مما يؤدي إلى تحسين القوة، والمرونة، والقدرة على التحمل.
- **تعزيز التركيز الذهني:** الانضباط يساعد اللاعبين على تحسين تركيزهم خلال التدريب والمنافسة. التفكير الواضح والقدرة على التركيز يمكن أن تكون مفتاح النجاح في المباريات.
- **تطوير المهارات الاجتماعية:** من خلال التدريب في بيئة جماعية، يتعلم الأطفال أهمية التعاون، واحترام الأقران والمدربين، مما يعزز من مهاراتهم الاجتماعية.



3. التايكواندو كوسيلة لتنمية قدرات

الدفاع عن النفس

تعتبر رياضة التايكواندو وسيلة فعالة لتنمية قدرات الطفل في الدفاع عن النفس، مما يساهم في تعزيز ثقته بنفسه وقدرته على مواجهة المواقف الصعبة. إليك بعض الفوائد:

3.1. تطوير مهارات الدفاع عن النفس

- **تقنيات القتال:** يتعلم الأطفال تقنيات متعددة للدفاع عن النفس، مثل التحركات السريعة، والركلات، والضربات، مما يمكنهم من التعامل مع المواقف الصعبة بشكل فعال.

- **زيادة الوعي بالمحيط:** التدريب على الوعي بالمحيط يعزز من قدرة الأطفال على التعرف على المواقف الخطرة وتجنبها، مما يقلل من احتمال التعرض للاعتداء.



3.2. تعزيز الثقة بالنفس

- **الإحساس بالقوة:** تعلم المهارات القتالية يمنح الأطفال شعوراً بالقوة والقدرة على حماية أنفسهم، مما يعزز من ثقتهم بأنفسهم في المدرسة وفي الحياة اليومية.

- **التغلب على الخوف:** من خلال التدريب المكثف والمنافسات، يتعلم الأطفال كيفية التغلب على مخاوفهم، مما يساعدهم في مواجهة التحديات بكل شجاعة.



4. التعامل مع المواقف الصعبة في المدرسة

الانضباط والمهارات المكتسبة من التايكواندو يمكن أن تساعد الأطفال في التعامل مع المواقف الصعبة في المدرسة، مثل التنمر أو الضغوط الاجتماعية.

4.1 استراتيجيات مواجهة التنمر

- **التحكم في ردود الفعل:** الانضباط

يساعد الأطفال على التحكم في مشاعرهم والتفاعل بطريقة هادئة مع المتنمرين، مما يقلل من احتمال تصعيد الموقف.

- **استخدام المهارات بأسلوب إيجابي:**

بدلاً من استخدام القوة البدنية، يتعلم الأطفال كيفية التحدث بطريقة محترمة والتفاوض لحل النزاعات.



4.2. تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات

- **تحليل المواقف:** التدريب على التايكواندو يعزز من قدرة الأطفال على تحليل المواقف واتخاذ القرارات المناسبة، سواء في المدرسة أو في الحياة اليومية.

- **تعزيز التفكير النقدي:** القدرة على التفكير بسرعة وفعالية تحت الضغط تعزز من قدرة الأطفال على التعامل مع التحديات الحياتية المختلفة.

5. الفوائد النفسية والاجتماعية للتايكواندو

تتجاوز فوائد التايكواندو مجرد الجانب البدني، حيث تسهم في تطوير جوانب نفسية واجتماعية مهمة:

5.1. تحسين الصحة النفسية

- **تقليل التوتر والقلق:** ممارسة الرياضة تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق، مما يعزز من الصحة النفسية العامة للأطفال.

- **تعزيز الشعور بالإنجاز:** تحقيق الأهداف في التدريب أو المنافسات يعطي الأطفال شعوراً بالإنجاز، مما يزيد من رضاهم عن أنفسهم.

5.2. بناء العلاقات الاجتماعية

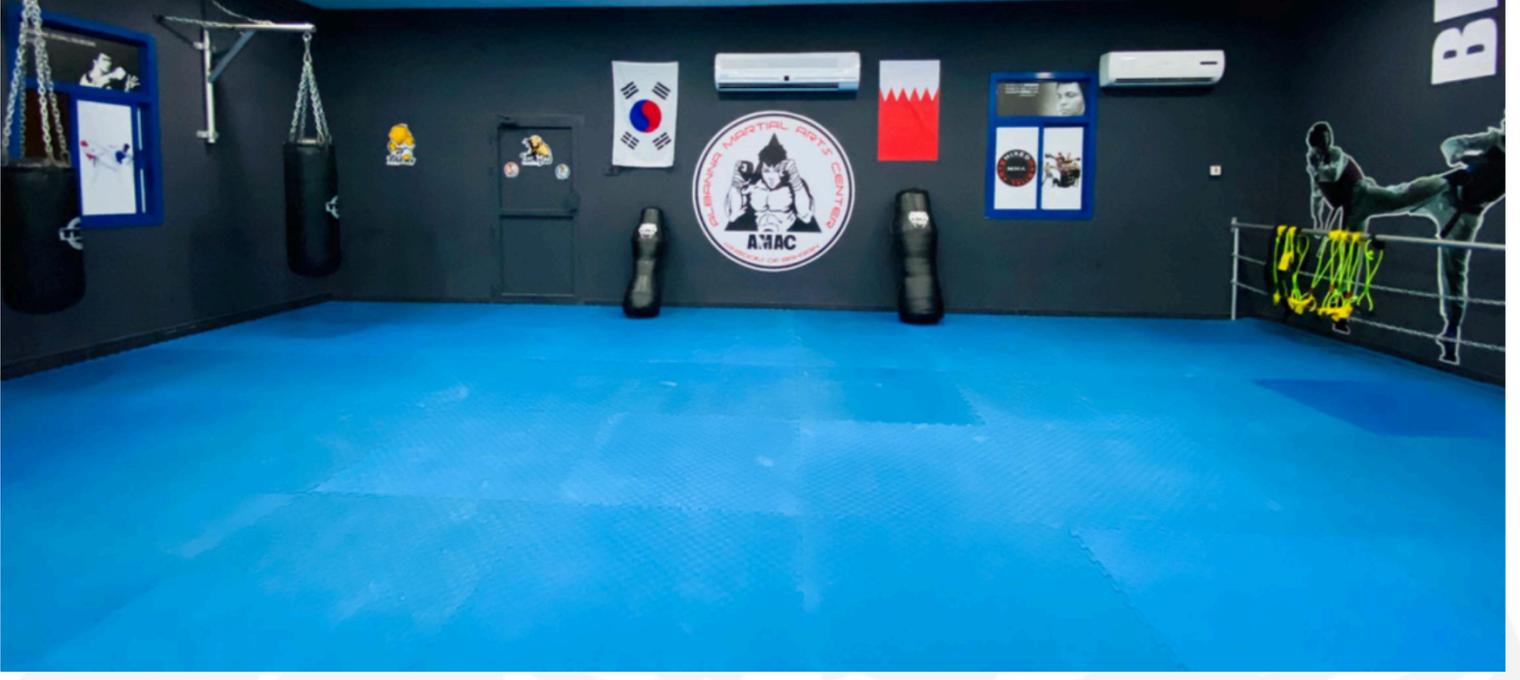
- **تكوين صداقات جديدة:** التدريب في مجموعات يساعد الأطفال على تكوين صداقات جديدة وتطوير مهاراتهم الاجتماعية.

- **تعزيز روح الفريق:** يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي والتعاون، مما يعزز من روح الفريق ويُشجع على الاحترام المتبادل.



تعتبر رياضة التايكواندو أداة قوية لتنمية الانضباط وقدرات الدفاع عن النفس لدى الأطفال. من خلال التدريب المستمر، يمكن للأطفال تحسين أدائهم البدني وتطوير ثقتهم بأنفسهم، مما يساعدهم في مواجهة المواقف الصعبة في المدرسة والحياة. كما أن الانضباط الذي يكتسبونه من خلال التايكواندو يعزز من شخصياتهم ويعدّهم لمواجهة تحديات الحياة بشكل إيجابي وفعال.

العديد من أولياء الأمور يميلون الى تسجيل اطفالهم في برامج رياضية وتحديدًا رياضة التايكواندو لما لها من فوائد، وفي نفس الوقت يبحثون على المكان الانسب الذي لديهم المنهج الذي يساهم على تطوير شخصية الطفل ويركز على الجانب البدني وبنفس الوقت الذهني، ومن جهة أخرى يحرص أولياء الامور ان ينتسبوا لأكاديمية لها خبرة عريقة في مجال التدريب والتطوير الرياضي.



نحن في مركز البناء للفنون القتالية نقدم برنامج رياضي اجتماعي شامل، ينمي قدرات الطفل في الدفاع عن النفس و التعامل مع المواقف الصعبة في المدرسة وفي الحياة من خلال برنامج تدريب التايكواندو والميم بوكسج والملاكمة وتعليم مهارات الدفاع عن النفس و تنمية اللياقة و القدرة البدنية للأطفال والناشئة من ٣ إلى ١٥ سنة.



**سجل طفلك معنا الآن ..
فالتجربة خير برهان والنتائج
أكيدة باذن الله مع المدرب الدولي
الماستر علي البناء، يكرس خبرة
أكثر من ٢٥ عام لتدريب و تطوير
أطفالكم أبطال المستقبل.**

36668390

CHILDREN MARTIAL ARTS

BOYS & GIRLS 3-15 YEARS

TAEKWONDO

KICKBOXING

BOXING

SELF DEFENSE



عزز ثقة طفلك
و نغني مهاراته مع

تدريب الفنون القتالية
للأولاد والبنات ٣ - ١٥ سنة

تايكواندو - كيك بوكس
ملاكمة - دفاع عن النفس

36668390