

GROUPS SPORT



MARTIAL ARTS

أيهما افضل لطفلك
الرياضات الجماعية
أو
الفنون القتالية

إعداد المدرب الدولي ماستر علي البناء
مركز البناء للفنون القتالية

مملكة البحرين

2024



ALBANNA
MARTIAL ARTS CENTER
مركز البناء للفنون القتالية



غالباً ما يجد العديد من الآباء أنفسهم غير متأكدين بشأن الرياضات التي يجب تسجيل أطفالهم فيها. يمكن تصنيف الرياضات بشكل عام إلى نوعين رئيسيين: الرياضات الجماعية والرياضات الفردية، حيث تقدم كل منها فوائد مميزة للأطفال.





ALBANNA
MARTIAL ARTS CENTER
مركز البناء للفنون القتالية



مزايا الرياضات الجماعية:

- **العمل الجماعي والتعاون:** تعزز الرياضات الجماعية العمل الجماعي والتعاون، مما يعلم الأطفال كيفية العمل بفعالية مع الآخرين نحو هدف مشترك.
- **صحة القلب والأوعية الدموية:** يوفر الطابع السريع لكرة القدم تمرينًا ممتازًا للقلب والأوعية الدموية، مما يعزز اللياقة البدنية العامة والقدرة على التحمل.
- **التنسيق والرشاقة:** تعزز مهارات مثل المراوغة والتمرير والتسديد التنسيق بين اليد والعين والقدم.
- **التفاعل الاجتماعي:** يشجع اللعب في الفرق على الصداقات وتطوير المهارات الاجتماعية، حيث يتفاعل الأطفال مع مجموعة متنوعة من الأقران.
- **التفكير الاستراتيجي:** تتضمن الرياضات الجماعية استراتيجيات وصنع القرار، مما يساعد الأطفال على تطوير مهارات التفكير النقدي.
- **الاستمتاع والمرح:** يمكن أن تؤدي الطبيعة المرحية للرياضات الجماعية إلى حب دائم للنشاط البدني، مما يشجع على نمط حياة صحي.



ALBANNA
MARTIAL ARTS CENTER
مركز البناء للفنون القتالية



تعزز الرياضات الجماعية التعاون والتواصل
والألفة بين اللاعبين. كما تعلم الأطفال
دروسًا قيمة في العمل الجماعي والانضباط
والتفاعل الاجتماعي، وهي أمور حيوية
لتطورهم الشامل. ومع ذلك، قد يواجه
الأطفال ذوو المستويات المختلفة من
المهارات أحيانًا صعوبة في العثور على
مكانهم في بيئة الفريق. إذا واجه الطفل
تحديات في التعلم أو مواكبة الأقران، فقد
يشعر بأنه مُهمَل أو مُتجاهل في المجموعة.



ALBANNA
MARTIAL ARTS CENTER
مركز البناء للفنون القتالية



مزايا رياضات الفنون القتالية

بالمقابل، توفر فنون القتال مجموعة فريدة من الفوائد التي يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص للأطفال ومن أهمها:

- 1. التركيز الفردي:** تركز فنون القتال على النمو الشخصي وتطوير المهارات، مما يضمن أن يحصل كل طفل على اهتمام فردي من المدربين. بغض النظر عن قدرات الطفل الأولية، يعمل المدربون على كُثب مع الأطفال لمساعدتهم على التحسن وزيادة ثقتهم بأنفسهم.
- 2. التطوير البدني والعقلي:** تعزز ممارسة فنون القتال اللياقة البدنية، بما في ذلك القوة والمرونة والتنسيق، بينما تعزز أيضًا الصلابة العقلية والتركيز. يتعلم الأطفال كيفية تحديد الأهداف الشخصية والتغلب على التحديات، مما يعزز شعورهم بالمتابعة.
- 3. التفكير القيادي:** تتضمن الرياضات الفردية استراتيجيات متميزة من حيث أنها تتطلب اتخاذ القرارات بشكل سريع و فردي، مما يساعد الأطفال على تطوير مهارات التفكير وتطوير الشخصية القيادية لديهم.



ALBANNA
MARTIAL ARTS CENTER
مركز البناء للفنون القتالية



- **الانضباط والتركيز:** يركز التدريب في فنون القتال على الاحترام والانضباط وضبط النفس، مما يساعد الأطفال على تطوير التركيز والانتباه.
- **مهارات الدفاع عن النفس:** يتعلم الأطفال تقنيات الدفاع عن النفس العملية، مما يعزز ثقتهم وشعورهم بالأمان.
- **المشاركة المبكرة:** يمكن ممارسة فنون القتال من سن مبكرة جدًا، مما يجعلها متاحة للأطفال الذين قد لا يكونون مستعدين بعد للتعقيدات الأكبر في الرياضات الجماعية.
- **المهارات الاجتماعية:** بينما تركز فنون القتال على الفرد، فإنها أيضًا تعزز الاحترام والانضباط والتفاعل الاجتماعي بين الأقران، مما يخلق بيئة مجتمعية داعمة.
- **أقل تركيزًا على المنافسة:** على عكس الرياضات الجماعية، التي تعطي الأولوية غالبًا للمنافسة والأداء، تركز فنون القتال على التحسين الشخصي، مما يسمح للأطفال بالتقدم وفقًا لسرعتهم الخاصة دون الضغط المستمر للمقارنة بالآخرين.



ALBANNA
MARTIAL ARTS CENTER
مركز البناء للفنون القتالية



- **تخفيف التوتر:** يمكن أن تساعد الأنشطة البدنية والجوانب التأملية لفنون القتال في تقليل التوتر والقلق.



بينما تقدم كل من الرياضات الجماعية وفنون القتال تجارب قيمة للأطفال، توفر فنون القتال نهجًا شاملاً للتطوير البدني والعقلي والاجتماعي. إن التركيز الفردي والانتباه للتطور الشخصي يجعلان فنون القتال خيارًا ممتازًا، خاصة للأطفال الذين قد يواجهون صعوبات في البيئات التقليدية للفرق. يمكن أن تعزز هذه البيئة الداعمة حبًا دائمًا للنشاط البدني والإنجاز الشخصي.



ALBANNA
MARTIAL ARTS CENTER
مركز البناء للفنون القتالية



في الختام، يجب على الآباء معرفة أي جانب من جوانب طفلهم يرغبون في تطويره، وما هي خططهم وأهدافهم طويلة المدى قبل اتخاذ قرار بشأن الرياضة التي سيسجلون طفلهم فيها. من المهم أن نذكر أن الطفل له الحق في اتخاذ قراره بشأن الرياضة التي يحبها ويرغب في ممارستها، لكن يجب على الآباء أيضاً أن يضعوا في اعتبارهم أن الأطفال يميلون دائماً إلى الرياضات الممتعة. لذلك، ينبغي على الآباء أن يكونوا أكثر دراية بما يختارونه لأطفالهم بناءً على خططهم واحتياجاتهم.

