

مدرب الفنون القتالية

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني من هو مدرب الفنون القتالية؟

مدرب الفنون القتالية هو الشخص الذي يعلم الأطفال والكبار مهارات الدفاع عن النفس والرياضات القتالية بطريقة آمنة ومنظمة. لا يقتصر عمله على تعليم الحركات والتمارين فقط، بل يساعد المتدربين على اكتساب الثقة بالنفس، والاحترام، والانضباط، والصبر، والعمل بروح الفريق. يهتم المدرب بأن يتعلم الجميع بطريقة صحيحة حتى يستمتعوا بالتدريب ويحافظوا على سلامتهم.

يرتدي مدرب الفنون القتالية عادةً زياً رياضياً خاصاً يناسب نوع الرياضة التي يدرّبها، مثل الكاراتيه أو الجودو أو التايكوندو أو غيرها. وقد يضع حول خصره حزاماً يرمز إلى مستواه وخبرته. ويحرص دائماً على أن تكون قاعة التدريب نظيفة وآمنة، وأن يستخدم المعدات المناسبة مثل الحصائر الواقية وأدوات التدريب.

يبدأ المدرب الحصة بتمارين الإحماء، لأنها تساعد الجسم على الاستعداد للحركة وتقلل من خطر الإصابات. وبعد ذلك يشرح الحركات الأساسية خطوة بخطوة، ويعرضها أمام المتدربين ثم يطلب منهم تطبيقها بهدوء. وإذا أخطأ أحد المتدربين، يصحح له الخطأ بلطف ويشجعه على المحاولة مرة أخرى حتى ينجح.

يعلم مدرب الفنون القتالية الأطفال كيف يحترمون مدربهم وزملاءهم، وكيف يلتزمون بالقوانين داخل قاعة التدريب. كما يعلمهم أن الفنون القتالية ليست وسيلة لإيذاء الآخرين أو بدء الشجار، بل هي رياضات تقوم على الانضباط والدفاع عن النفس عند الحاجة، مع تجنب العنف وحل المشكلات بطريقة سلمية كلما أمكن.

يستخدم المدرب كلمات تشجيعية مثل: "أحسنْتَ"، و"يمكنكَ أن تصبح أفضل بالممارسة"، و"لا تستسلم". وهذا يجعل الأطفال يشعرون بالحماس والرغبة في التعلم. كما يهتم بكل

متدرب حسب عمره وقدرته، فلا يطلب من الجميع أداء التمارين نفسها إذا كانت صعبة على بعضهم.

يساعد التدريب المنتظم مع المدرب على تقوية العضلات، وتحسين التوازن، وزيادة سرعة الحركة، وتنمية التركيز والانتباه. كما يتعلم الأطفال الصبر والمثابرة، لأن تعلم المهارات الجديدة يحتاج إلى وقت وتدريب مستمر.

قد ينظم المدرب مسابقات وعروضاً رياضية ودية ليظهر المتدربون ما تعلموه أمام أسرهم وأصدقائهم. ويشجع الجميع على الفوز بروح رياضية، ويعلمهم أن احترام المنافس أهم من الفوز نفسه، وأن الخسارة فرصة للتعلم والتحسن.

يحرص مدرب الفنون القتالية أيضاً على تعليم الأطفال أهمية التغذية الصحية، وشرب الماء، والنوم الكافي، والمحافظة على اللياقة البدنية. ويذكرهم دائماً بارتداء الملابس المناسبة

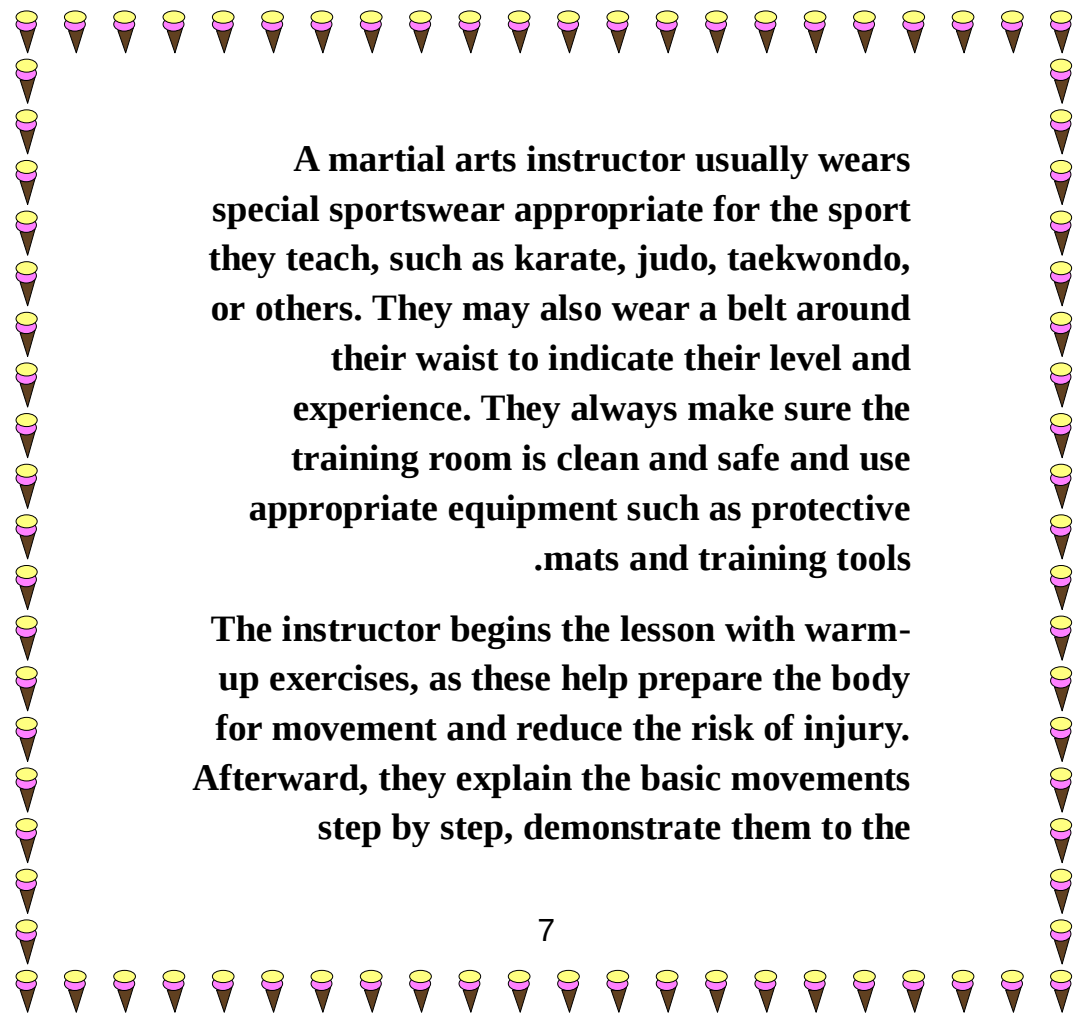
والواقيات الرياضية عند الحاجة، والالتزام بتعليمات السلامة
أثناء التدريب.

مدرب الفنون القتالية يؤدي دوراً مهماً في بناء شخصية
الأطفال، فهو يعلمهم القوة مع اللطف، والشجاعة مع الاحترام،
والثقة بالنفس مع التواضع. وبفضل توجيهاته وتدريبه
المستمر، يصبح الأطفال أكثر نشاطاً، وانضباطاً، وتعاوناً،
ويستمتعون بممارسة الرياضة في بيئة آمنة ومليئة بالتشجيع.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

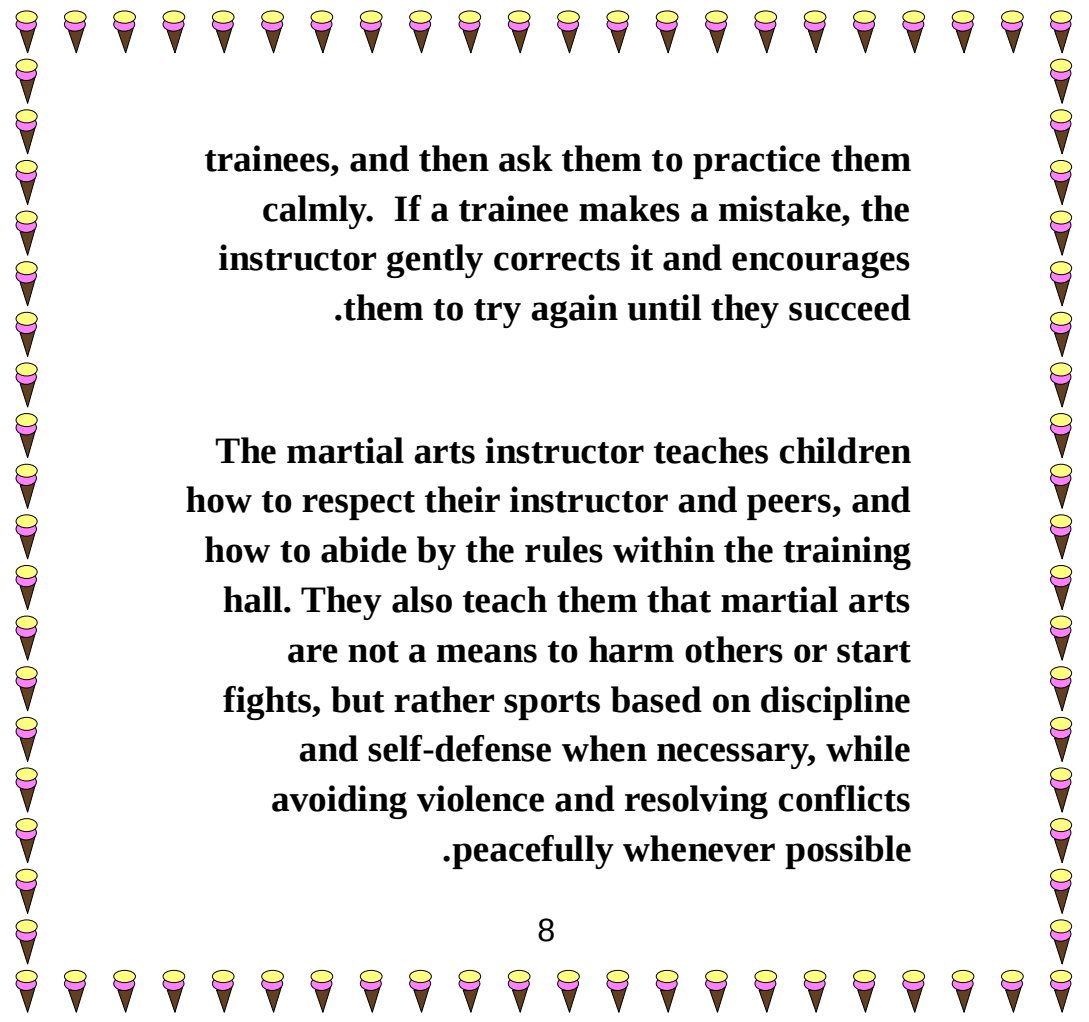
**Do you know, my son, who a martial arts
?instructor is**

**A martial arts instructor is someone who
teaches children and adults self-defense skills
and combat sports in a safe and structured
way. Their work isn't limited to teaching
movements and exercises; they also help
trainees develop self-confidence, respect,
discipline, patience, and teamwork. The
instructor is keen to ensure everyone learns
.correctly so they enjoy training and stay safe**



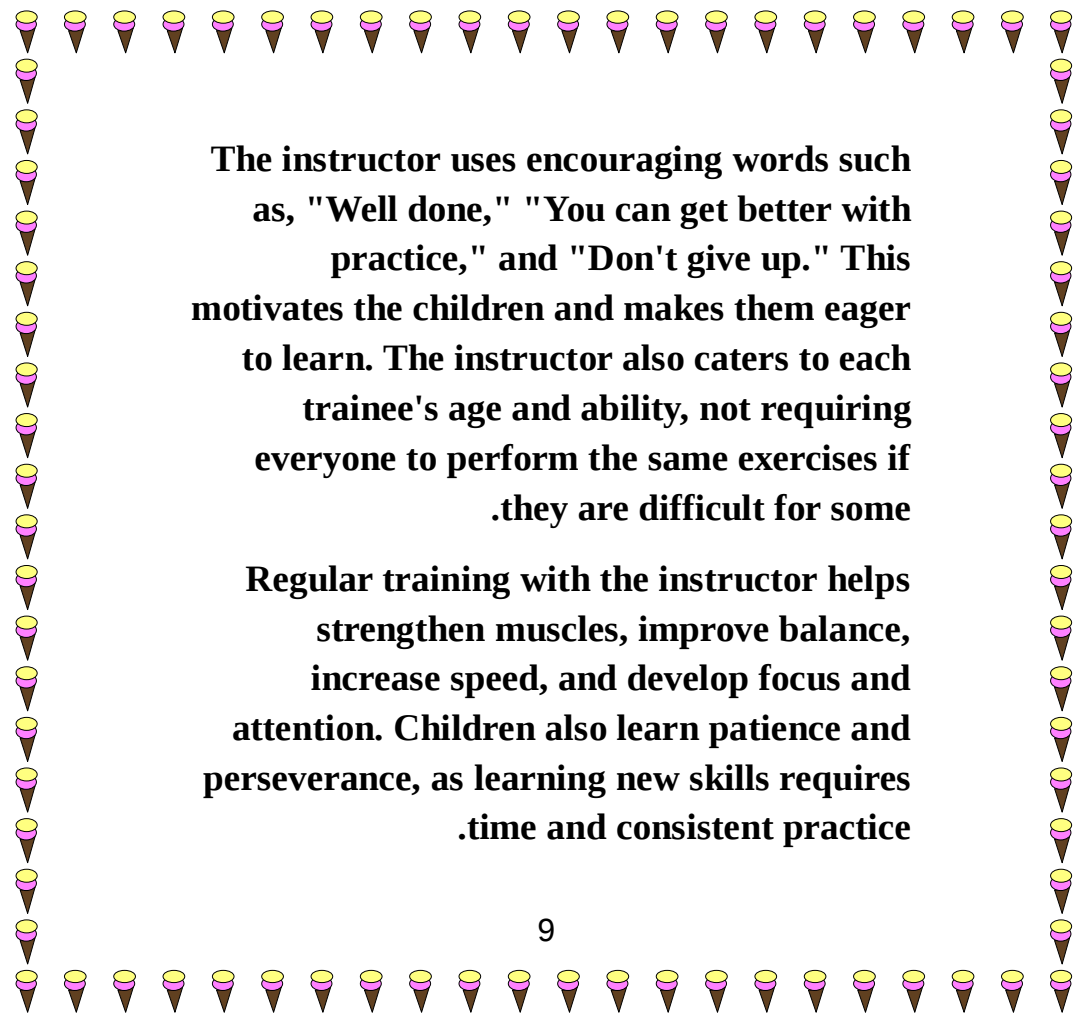
A martial arts instructor usually wears special sportswear appropriate for the sport they teach, such as karate, judo, taekwondo, or others. They may also wear a belt around their waist to indicate their level and experience. They always make sure the training room is clean and safe and use appropriate equipment such as protective .mats and training tools

The instructor begins the lesson with warm-up exercises, as these help prepare the body for movement and reduce the risk of injury. Afterward, they explain the basic movements step by step, demonstrate them to the



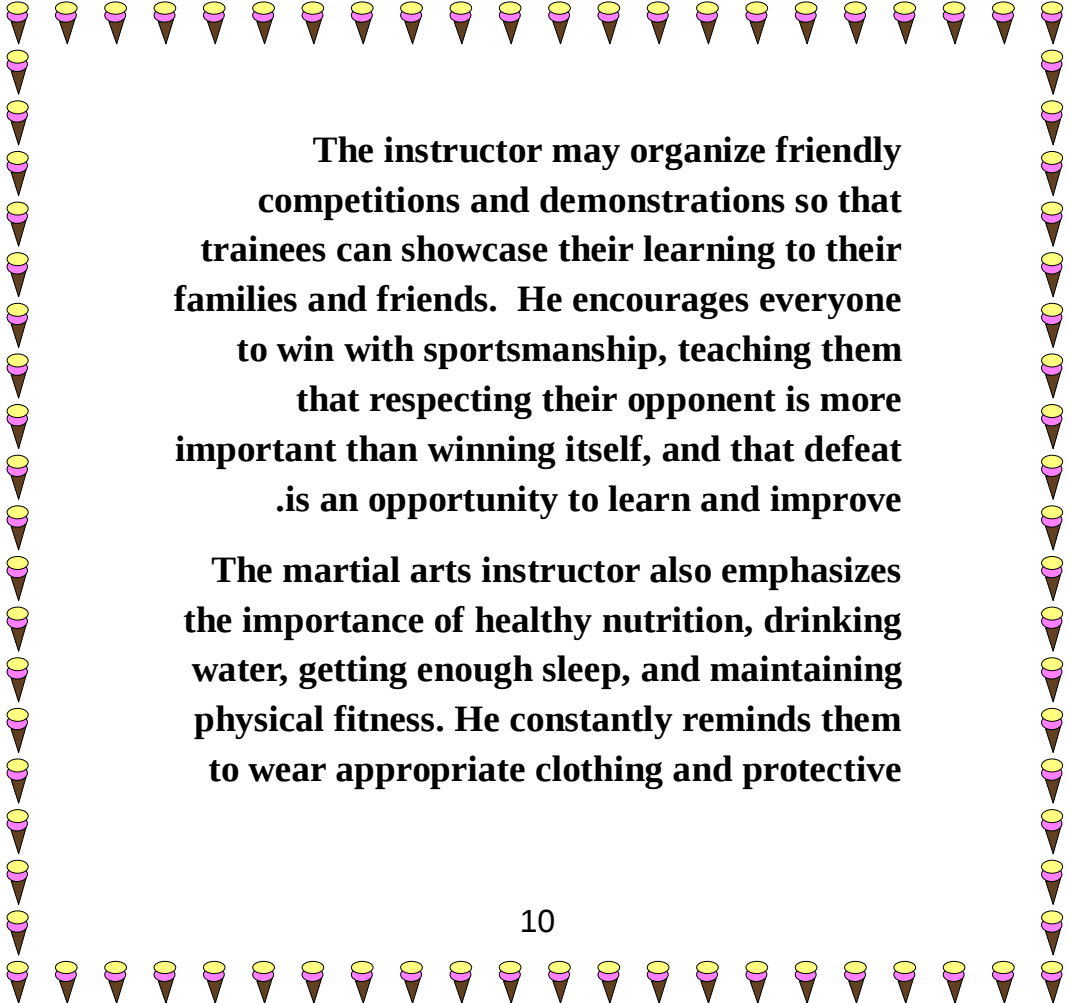
**trainees, and then ask them to practice them
calmly. If a trainee makes a mistake, the
instructor gently corrects it and encourages
.them to try again until they succeed**

**The martial arts instructor teaches children
how to respect their instructor and peers, and
how to abide by the rules within the training
hall. They also teach them that martial arts
are not a means to harm others or start
fights, but rather sports based on discipline
and self-defense when necessary, while
avoiding violence and resolving conflicts
.peacefully whenever possible**



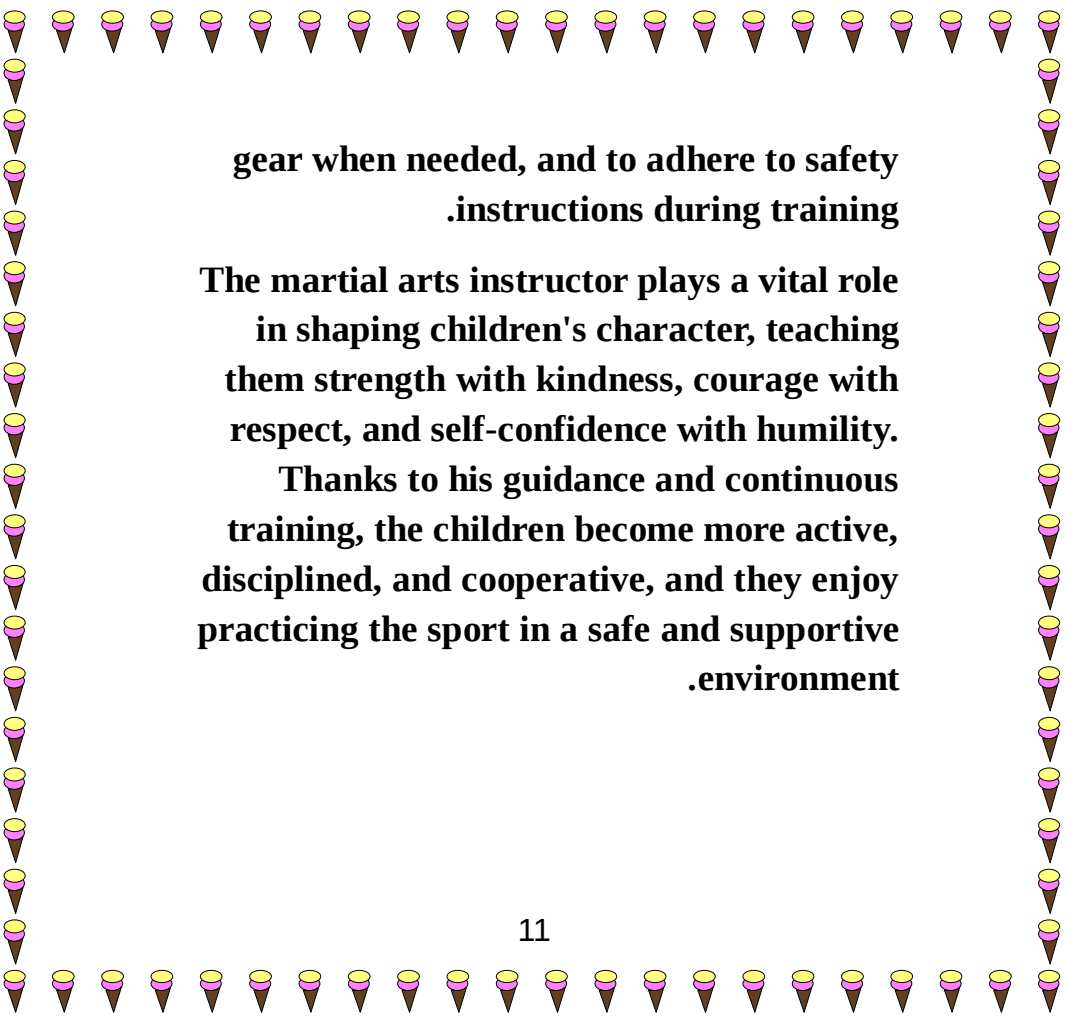
The instructor uses encouraging words such as, "Well done," "You can get better with practice," and "Don't give up." This motivates the children and makes them eager to learn. The instructor also caters to each trainee's age and ability, not requiring everyone to perform the same exercises if .they are difficult for some

Regular training with the instructor helps strengthen muscles, improve balance, increase speed, and develop focus and attention. Children also learn patience and perseverance, as learning new skills requires .time and consistent practice

A decorative border of ice cream cones surrounds the text. The border consists of a top row of 20 cones, a bottom row of 20 cones, and two vertical columns of 10 cones each on the left and right sides. Each cone has a yellow top, a pink middle, and a brown bottom.

The instructor may organize friendly competitions and demonstrations so that trainees can showcase their learning to their families and friends. He encourages everyone to win with sportsmanship, teaching them that respecting their opponent is more important than winning itself, and that defeat .is an opportunity to learn and improve

The martial arts instructor also emphasizes the importance of healthy nutrition, drinking water, getting enough sleep, and maintaining physical fitness. He constantly reminds them to wear appropriate clothing and protective



**gear when needed, and to adhere to safety
.instructions during training**

**The martial arts instructor plays a vital role
in shaping children's character, teaching
them strength with kindness, courage with
respect, and self-confidence with humility.**

**Thanks to his guidance and continuous
training, the children become more active,
disciplined, and cooperative, and they enjoy
practicing the sport in a safe and supportive
.environment**