



**تمكين الشباب والشابات  
من خلال الرياضة من أجل التنمية:  
دليل استراتيجي وعملي**





## الطبعة النهائية

تم إصدار هذا الدليل في إطار التعاون المشترك بين وزارة الشباب والرياضة والوكالة الألمانية للتعاون الدولي (جي زد) التي تنفذ بالنيابة عن الحكومة الألمانية بتمويل مشترك من الإتحاد الأوروبي من خلال مشروع تكافؤ الفرص والتنمية الاجتماعية

## بيانات النشر

### نشر بواسطة

الشركاء الاستشاريون لبرنامج مساحات مصر  
ISA (هولندا)، SPIN للابتكار الرياضي (ألمانيا)، أوت ريتش ايجيبت (مصر)  
Marathonloop 1  
AA s-Hertogenbosch 5235  
The Netherlands  
+31 73 649 4256  
<https://www.spaces4youth.world/egypt>

حتى مايو 2025

## التصميم والرسوم التوضيحية

شركة أوت ريتش ايجيبت  
SPIN للابتكار الرياضي

## حقوق الصور

شركة أوت ريتش ايجيبت  
SPIN للابتكار الرياضي

## المؤلفون

د. ديرك شتاينباخ، SPIN للابتكار الرياضي  
درين فيراتاج، SPIN للابتكار الرياضي

## المساهمون

تيم هيرتسنبرغ (ISA)  
تيس فان دن بيرغ (ISA)  
مريم طواهر (ISA)

محتويات هذا الدليل هي مسؤولية كاتبه ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن تعكس آراء الإتحاد الأوروبي أو الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية



# المحتوى



٥	المقدمة
٩	١. لماذا تُعد الرياضة من أجل التنمية أمرًا مهمًا؟
٩	١,١ الترحيب والمقدمة
٩	٢,١ التحديات والفرص للشباب في مصر
١١	٣,١ الأهداف العالمية والشراكات الاستراتيجية من أجل التنمية
١٣	٤,١ رؤية ٢٠٣٠: الاستفادة من الرياضة في المبادرات الوطنية
١٤	٥,١ الرياضة من أجل التنمية كنهج تكميلي
١٦	٦,١ كيفية استخدام هذا الدليل
١٩	٢. الأسس النظرية والمنهجية للرياضة من أجل التنمية
١٩	١,٢ الرياضة من أجل التنمية كأداة للتنمية الاجتماعية
٣٠	٢,٢ الرياضة من أجل التنمية كأداة للتنمية الشخصية
٦١	٣. الهياكل التشغيلية في الرياضة من أجل التنمية
٦١	١,٣ نهج التجمعات المحلية
٦٣	٢,٣ هيكليات الحوكمة
٦٣	٣,٣ بناء القدرات
٦٤	٤,٣ المتابعة والتقييم والتعلم
٦٧	٤. التدريب في الرياضة من أجل التنمية
٦٧	١,٤ مهارات وصفات مدربي الرياضة من أجل التنمية
٧٠	٢,٤ المدربون كنموذج يحتذى به :
٧١	٣,٤ التدريب الايجابي
٧٣	٤,٤ تسهيل جلسات الرياضة من أجل التنمية
٨٩	٥. تنفيذ الهياكل في الرياضة من أجل التنمية
٨٩	١,٥ الفعاليات والمهرجانات في الرياضة من أجل التنمية
٨٩	٢,٥ الدورات التدريبية في الرياضة من أجل التنمية
٨٩	٣,٥ للتعلم المكثف قصير المدى
٩١	٤,٥ التدريب الأسبوعي للتنمية الشخصية طويلة المدى
٩١	٥,٥ الدورات والبطولات للتحفيز واللعب التنافسي
٩٢	٥,٥ برامج الرياضة من أجل التنمية المعتمدة على المدارس
٩٢	للتواصل مع التعليم الرسمي
٩٥	٦. الألعاب والأنشطة
٩٥	١,٦ الطقوس الافتتاحية والختامية، أنشطة الإحماء والتبريد
١٠٥	٢,٦ الألعاب الصغيرة لتعزيز تعلم المهارات الحياتية الأساسية
١٢١	٣,٦ ألعاب لتعزيز نتائج التعلم المحددة
١٢٩	٤,٦ الرياضات الجماعية
١٥١	٧. الأدوات العملية
١٦٥	المراجع





يعمل مشروع تكافؤ الفرص والتنمية الاجتماعية على تحسين المشاركة الاجتماعية للشباب المصري، وخاصة النساء والأشخاص ذوي الإعاقة، مع التركيز على المساواة بين الجنسين، وإدماج الأشخاص ذوي الإعاقة، وتنظيم الأسرة، والصحة والحقوق الجنسية والإنجابية.

يدعم المشروع وزارة الشباب والرياضة في جهودها الموجهة نحو إدراج مصالح الشباب واحتياجاتهم في عملهما بطريقة أكثر فاعلية. من ناحية، يعمل المشروع على بناء قدرات الجهات الفاعلة في الدولة لتعزيز مشاركة الشباب، وخاصة الشابات والأشخاص ذوي الإعاقة. ومن ناحية أخرى، يمكن الشباب من لعب دور نشط كوكلاء للتغيير في مجتمعاتهم. كما أنه يدعم الجهات الفاعلة في المجتمع المدني، مثل المنظمات غير الحكومية والمنظمات المجتمعية والمنظمات ذاتية التمثيل للأشخاص ذوي الإعاقة والمبادرات التي يقودها الشباب، من خلال تدابير بناء القدرات وبرامج المنح. علاوة على ذلك، يهدف المشروع إلى رفع وعي الشباب ومجتمعاتهم بموضوعات مختارة تتعلق بتكافؤ الفرص. كما يعزز إمكانية التنسيق ورفع قدرات الجهات الفاعلة الرئيسية لتحسين وصول الأشخاص ذوي الإعاقة إلى فرص العمل والخدمات العامة والمعلومات الخاصة بها.

يعد هذا المحتوى جزءاً من مخرجات المشروع التي تهدف إلى دمج وتمكين الشباب من خلال منهجية الرياضة من أجل التنمية.

فريق مشروع تكافؤ الفرص والتنمية الاجتماعية.  
الوكالة الألمانية للتعاون الدولي





# لماذا تُعد الرياضة من أجل التنمية أمرًا مهمًا؟

## ١,١ الترحيب والمقدمة

نحن ممتنون لشراكتنا القوية مع وزارة الشباب والرياضة المصرية والوكالة الألمانية للتعاون الدولي (جي أي زد)، حيث لعب التزامهم بتمكين الشباب والشابات وتعزيز الإدماج الاجتماعي دورًا حاسمًا في تحويل هذا المشروع إلى واقع ملموس

كما نوجه شكرًا خاصًا إلى المنسقين والموجهين والمدربين العاملين على الأرض، الذين أظهروا إلتزامًا كبيرًا، وقدرة عالية على التكيف، وسرعة في التعلم، مما ساهم في نجاح هذه المبادرة. لقد كانت مرونتهم وتفاعلهم العميق مع مجتمعاتهم عاملًا رئيسيًا ليس فقط في نجاح البرنامج، ولكن أيضًا في توفير رؤى قيّمة ساعدت في تحسين منهجيتنا باستمرار في سياق المجتمع المصري

هذا الدليل مصمم ليقدّم إرشادات إستراتيجية وأدوات عملية لتنفيذ مبادرات الرياضة من أجل التنمية في مختلف البيئات. فهو يعكس إيماننا المشترك بأن الرياضة ليست مجرد نشاط بدني، بل هي أداة قوية للتعليم والدمج الاجتماعي وتنمية المجتمعات

لضمان التنقل السهل بين محتويات الدليل، يوفر القسم ٦,١ : «كيفية استخدام هذا الدليل» نظرة عامة حول الفئات المستهدفة، والمحتوى الأكثر ملاءمة لكل منها. سواء كنت صانع سياسات، أو مطور برامج، أو قائد مجتمع، أو مدربًا، فإننا نشجعك على استكشاف الفصول القادمة وتطبيق ما تتعلمه في عملك، للمساهمة في إحداث تغيير دائم في حياة الشباب أو الشابات في جميع أنحاء مصر

«مساحات» هي مبادرة مشتركة بين ISA (هولندا)، و SPIN Sport Innovation (ألمانيا)، وشركة أوت ريتش إيجيبت (مصر). تجمع هذه الشراكة بين أكثر من عقد من الخبرة في الجوانب الاستراتيجية والتخطيطية والتنفيذية لمشاريع الرياضة من أجل التنمية، عبر منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، بالإضافة إلى دول أخرى في أوروبا وإفريقيا. والأهم، أننا نشترك جميعًا في شغف واحد: إحداث تغيير إيجابي في حياة الشباب والشابات من خلال الرياضة واللعب

تمثل مبادرة مساحات في مصر نهجًا لدمج الرياضة من أجل التنمية في الهياكل السياسية الأوسع. وتعمل ضمن إطار التعاون بين وزارة الشباب والرياضة والوكالة الألمانية للتعاون الدولي في مصر، والتي تُنفذ نيابةً عن الحكومة الألمانية، وبتمويل مشترك من الاتحاد الأوروبي في مصر. ويتم تنفيذ هذا النشاط كجزء من مشروع الفرص المتكافئة والتنمية الاجتماعية.

منذ ديسمبر ٢٠٢٣، قمنا بتنفيذ أنشطة الرياضة من أجل التنمية لأكثر من ١,٥٠٠ شاب وشابة في مصر. كما تم تدريب ٦٠ مدربين وموجهين من محافظات بورسعيد، القاهرة، الفيوم، وأسيوط، والذين أصبحوا الآن الركيزة الأساسية لمشروع مساحات في مصر

يفخر فريق مساحات بتقديم هذا الدليل الإرشادي حول الرياضة من أجل التنمية، والذي يُعد موردًا داعمًا لصناع السياسات، ومطوري البرامج، وقادة المجتمع، والمدربين للاستفادة من قوة الرياضة في إحداث التغيير الاجتماعي. هذا الدليل هو ثمرة تعاون مكثف وخبرة ميدانية واسعة تم اكتسابها من خلال تنفيذ مشروع مساحات في مصر

## ٢,١ التحديات والفرص للشباب في مصر

على الرغم من أن هذه التحديات ليست حكرًا على مصر، إلا أن بعض العوامل المحلية تجعلها أكثر تعقيدًا، مثل التغييرات الاقتصادية، والضغط الديموغرافي الكبيرة. كما أن المعايير الثقافية تعيق بعض الفئات، خصوصًا الفتيات والشباب من ذوي الإعاقة، مما يجعلهم في وضع أكثر ضعفًا. ومع ذلك، يُظهر المجتمع المصري مرونة مذهلة، ومع الدعم المناسب، لديهم القدرة على إحداث تغيير إيجابي في مجتمعاتهم وخارجها

تشكل فئة الشباب الركيزة الأساسية لمستقبل مصر، حيث يمثلون أكثر من ٢١٪ من السكان في الفئة العمرية بين ١٥ و ٢٩ عامًا (البنك الإسلامي للتنمية، ٢٠١٩). لديهم الرغبة في الإسهام والابتكار وبناء مستقبلهم، إلا أنهم يواجهون عوائق عديدة تحد من إمكاناتهم، مثل التفاوت الاجتماعي، والاضطرابات الاقتصادية، والتحديات الهيكلية التي تؤثر على فرصهم في التعليم والتوظيف والمشاركة المجتمعية





## ﴿ ١,٢,١ العوائق أمام تنمية الشباب

الاضطراب الاقتصادي هو أحد أكبر التحديات التي تواجه المجتمع المصري. رغم أن الكثيرين يكملون تعليمهم على أمل الحصول على وظيفة مستقرة، إلا أن البطالة بين الشباب والشابات لا تزال مرتفعة بشكل غير متناسب، حيث تصل إلى ١٩,٧٪ لمن تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٢٤ عامًا، مقارنةً بمتوسط ٧,٤٪ على المستوى الوطني (اليونيسف، ٢٠٢٣)

المفارقة هنا أن الحاصلين على تعليم أعلى يجدون صعوبة أكبر في الحصول على وظائف، بسبب عدم توافق مؤهلاتهم مع احتياجات سوق العمل (البنك الإسلامي للتنمية، ٢٠١٩). يزداد الأمر تعقيدًا بسبب نقص التدريب القائم على المهارات، والإرشاد المهني، ودعم ريادة الأعمال، مما يحد من قدرتهم على تحقيق الاستقلال الاقتصادي

في صعيد مصر، لا يزال قطاع الزراعة يمثل مصدرًا رئيسيًا للتوظيف، إلا أن التحديث والميكنة ساهما في تقليل الطلب على العمالة اليدوية، مما أدى إلى معاناة العديد من الشباب والشابات، خاصة الذكور، في الحصول على وظائف مستقرة

ويرتبط بذلك ارتباطًا وثيقًا تحدي التعليم وتطوير المهارات. فعلى الرغم من أن مصر حققت تقدمًا ملحوظًا في توسيع نطاق الوصول إلى التعليم، لا تزال هناك مخاوف بشأن جودة التعليم ومدى ارتباطه باحتياجات سوق العمل — خاصة في صعيد مصر، حيث الموارد والبنية التحتية أقل تطورًا مقارنةً بالمراكز الحضرية في الدلتا

يعرب العديد من الشباب والشابات عن عدم رضاهم عن أساليب التعليم التقليدية وقلة الفرص للتعلم العملي والتطبيقي. لا تزال منظومة التعليم الفني ضعيفة، وتتركز معظم فرص التدريب في المدن الكبرى. ونتيجة لذلك، فإن الشباب والشابات في المناطق الريفية، لا سيما في الصعيد، لديهم فرص أقل لاكتساب مهارات قابلة للتسويق

علاوة على ذلك، تواجه الفتيات في المناطق الريفية معدلات تسرب من التعليم أعلى، خاصة عندما تُفضل المسؤوليات المنزلية أو الزواج المبكر على استكمال الدراسة (البنك الإسلامي للتنمية، ٢٠١٩)

وإلى جانب الحواجز الاقتصادية والتعليمية، لا تزال الإقصاء الاجتماعي والتمييز يحدان من فرص الشباب، لا سيما الفتيات وذوي الإعاقة. إذ تشارك فقط ١٦٪ من الشباب في سوق العمل، بينما أفاد ٥٠٪ ممن لا يعملون ولا يدرسون بأن الأعراف المجتمعية تعيق انخراطهن في العمل (اليونيسف، ٢٠٢٣). ولا تزال المرأة تواجه قيودًا على الحركة، وفرص عمل أقل، ومخاوف متزايدة بشأن الأمان في الأماكن العامة، وكلها تعزز من الأدوار النوعية التقليدية. وبالمثل، يواجه الشباب والشابات من ذوي الإعاقة تمييزًا مضاعفًا، يتمثل في ارتفاع معدلات البطالة، وصعوبة الوصول إلى التعليم، والإقصاء من الأنشطة المجتمعية (المجلس القومي للمرأة، ٢٠٢٢). وغالبًا لا تنبع هذه التحديات من نقص في القدرات، بل من نقص السياسات الشاملة والبنية التحتية التي تُمكنهم من المشاركة الكاملة في المجتمع.

وبالإضافة إلى التحديات الاقتصادية والاجتماعية، أصبحت الصحة والرفاه النفسي مصدر قلق متزايد للمجتمع المصري. فالمشكلات النفسية، بما في ذلك التوتر والقلق، تتزايد بين الفئة الشبابية نتيجة للضغوط الاقتصادية وعدم اليقين بشأن المستقبل. كما أن قلة الوصول إلى المساحات العامة الآمنة ومرافق ممارسة الرياضة يسهم في أنماط حياة خمولية، مما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة ومشاكل صحية أخرى. أما بالنسبة لكثير من الشباب، فإن الخوف من التحرش في الأماكن العامة يحد من قدرتهم على ممارسة الأنشطة المقامة في الأماكن المفتوحة (المجلس القومي للمرأة، ٢٠٢٢)

## ﴿ ٢,٢,١ تنمية الشباب من خلال الرياضة

على الرغم من هذه التحديات، لا يزال المجتمع المصري متفانيًا ومتحفزًا لصياغة مستقبله. يشارك العديد منهم بنشاط في المبادرات المجتمعية، والمشاريع الاجتماعية، والمنصات الرقمية، مما يعكس قدرتهم على التكيف والابتكار. ومع ذلك، فإن الدعم المستدام والاستثمار طويل الأجل ضروريان لتمكينهم من تحقيق إمكاناتهم الكاملة. (يونيسف مصر ٢٠٢٢)



توفر الرياضة من أجل التنمية منصة قوية لمعالجة هذه التحديات من خلال دمج التعليم، وتنمية المهارات الحياتية، والمشاركة المجتمعية في برامج رياضية منظمة. فمن خلال تعزيز العمل الجماعي، والقيادة، وحل المشكلات، تساعد الرياضة المجتمع على بناء كفاءات أساسية يحتاجونها في سوق العمل. كما توفر الرياضة فرصة لكسر القوالب النمطية، وخلق بيئات شاملة تتيح للفتيات وذوي الإعاقة المشاركة على قدم المساواة. بالإضافة إلى ذلك، أثبتت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني قدرتها على تعزيز الصحة النفسية، وزيادة الثقة بالنفس، وتنمية القدرة على التكيف مع التحديات، مما يجعلها أداة قيمة لدعم صحة الشباب والشابات

من خلال مبادرات الرياضة من أجل التنمية المصممة بعناية، يمكن للشباب والشابات أن يكتسبوا أكثر من مجرد لياقة بدنية؛ فهم يطورون المهارات، والثقة بالنفس، والشبكات الاجتماعية التي يحتاجونها للنجاح. وإدراكًا لإمكانات الرياضة كحافز للإدماج الاجتماعي، تمتلك مصر فرصة لدمج الرياضة من أجل التنمية في الاستراتيجيات الوطنية الخاصة بالفئة الشبابية، لضمان حصول جميع الشباب والشابات، بغض النظر عن خلفياتهم، على الموارد والفرص التي يستحقونها

## ٣, ١ الأهداف العالمية والشراكات الاستراتيجية من أجل التنمية

### أهداف التنمية المستدامة بإطار عالمي للرياضة من أجل التنمية

تم الاعتراف بالرياضة صراحةً كعامل تمكين قوي للتنمية المستدامة في أجندة ٢٠٣٠، حيث تؤكد على أن «الرياضة عامل مهم في تحقيق التنمية المستدامة»، وتساهم في تحقيق أهداف مثل تعزيز الصحة، والتعليم، والمساواة بين الجنسين، والإدماج الاجتماعي (الأمم المتحدة، ٢٠١٥)

ضمن هذا الإطار، هناك عدة أهداف تنموية ذات صلة مباشرة بمبادرات الرياضة من أجل التنمية

تُعد أهداف التنمية المستدامة التي وضعتها الأمم المتحدة الإطار المرجعي العالمي للجهود التنموية، حيث توجه السياسات والتدخلات عبر جميع القطاعات. وقد تم اعتمادها في عام ٢٠١٥ كجزء من أجندة ٢٠٣٠ للتنمية المستدامة، وتوفر أهداف التنمية المستدامة السبعة عشر خارطة طريق شاملة للقضاء على الفقر، والحد من التفاوت، وتعزيز السلام والازدهار في جميع أنحاء العالم.

- الهدف ٣: الصحة الجيدة والرفاهية – تعزز الرياضة الصحة البدنية والعقلية، مما يساعد في مكافحة أنماط الحياة غير النشطة، والسمنة، والأمراض المرتبطة بالتوتر
- الهدف ٤: التعليم الجيد – يساهم دمج الرياضة في التعليم في التعلم التجريبي، وتنمية المهارات الحياتية، وتعزيز المشاركة الإيجابية للشباب والشابات
- الهدف ٥: المساواة بين الجنسين – يمكن للبرامج الرياضية أن تتحدى القوالب النمطية النوعية، وتمكّن الفتيات، وتعزز تكافؤ الفرص
- الهدف ٨: العمل اللائق والنمو الاقتصادي – توفر الرياضة فرص عمل، ومسارات مهنية، وتساعد في تطوير المهارات التي تعزز قدرة الشباب والشابات على التوظيف
- الهدف ١٠: الحد من أوجه عدم المساواة – يمكن أن تساهم المبادرات الرياضية الشاملة في سد الفجوات الاجتماعية وتعزيز المشاركة المتساوية للفئات المهمشة، بما في ذلك الشباب والشابات من ذوي الإعاقة
- الهدف ١٦: السلام والعدل والمؤسسات القوية – من خلال تعزيز العمل الجماعي، والاحترام، والتماسك الاجتماعي، تساهم الرياضة في منع العنف وتعزيز الاستقرار المجتمعي



## الأكثر صلة بالرياضة من أجل التنمية

بينما توفر أهداف التنمية المستدامة رؤية مشتركة للتنمية العالمية، فإن تحقيقها يعتمد على كيفية ترجمتها إلى سياسات وبرامج ملموسة، وهو ما يجعل الشراكات الاستراتيجية على المستويات الدولية والإقليمية والوطنية ضرورية لتحويل هذه الأهداف إلى واقع ملموس

### دور الشراكات الدولية والإقليمية

العالمية (الوكالة الألمانية للتعاون الدولي ٢٠٢٣) وقد قدم هذا البرنامج رؤى عملية حول كيفية مساهمة الرياضة في تمكين الشباب والشابات، وتعزيز المساواة بين الجنسين، والإدماج الاجتماعي

على عكس أنشطة الرياضة من أجل التنمية المنفصلة، تستكشف مبادرة مساحات كيف يمكن دمج الرياضة ضمن إطار تنموي أشمل، يتماشى مع استراتيجيات التنمية الوطنية، كجزء من نهج طويل الأمد لتحقيق الإدماج الاجتماعي وتكافؤ الفرص. ويبرز هذا التوجه الإمكانات الأوسع للرياضة من أجل التنمية، ليس فقط كأداة مستقلة، بل كمكون مكمل لبرامج التنمية متعددة القطاعات

يتطلب تحقيق أهداف التنمية المستدامة جهودًا تعاونية تتجاوز القطاعات، والمؤسسات، والحدود. وخلال العقود الماضية، ظهرت العديد من الشراكات الدولية والإقليمية والعابرة للحدود التي ركزت على سياسات محددة لتحقيق أهداف التنمية المستدامة. وقد شملت بعض هذه الشراكات الرياضة من أجل التنمية كأداة تنموية في أنشطتها

من الأمثلة البارزة على ذلك والوكالة الألمانية للتعاون الدولي، الذي نجح في دمج الرياضة من أجل التنمية ضمن أعماله التنموية



رأس المال البشري هو مفتاح تحقيق التنمية المستدامة. وضمن هذا الإطار، يتم الاعتراف بدور الرياضة كأداة للتعليم، والتنمية الاجتماعية، وتعزيز الصحة

بينما سيتم تناول الإسهامات المحددة للرياضة ضمن رؤية ٢٠٣٠ في القسم ٤،١، من المهم التأكيد على أن مبادرات الرياضة من أجل التنمية يجب أن تعمل ضمن السياق الوطني لضمان تحقيق تأثير طويل الأجل متوافق مع السياسات المحلية فقط من خلال ربط الرياضة بالأطر العالمية مثل أهداف التنمية المستدامة، والاستراتيجيات الوطنية مثل رؤية ٢٠٣٠، يمكن لمبادرات مثل مساحات ضمان أن تصبح الرياضة من أجل التنمية جزءاً أساسياً من التنمية المستدامة على المستوى الوطني

## مواصلة الأهداف العالمية مع الأولويات الوطنية: رؤية مصر ٢٠٣٠

بينما توفر الشراكات الدولية الخبرة التقنية، والتمويل، والتعاون عبر الحدود، فإن نجاحها يعتمد على توافقها مع الأطر السياسية الوطنية. تُعد رؤية مصر ٢٠٣٠، التي تم إطلاقها في عام ٢٠١٦، الإطار الاستراتيجي للتنمية الاقتصادية والاجتماعية طويلة الأجل في البلاد، حيث تتماشى مع أهداف التنمية المستدامة مع مراعاة الأولويات الوطنية لمصر

تركز رؤية ٢٠٣٠ على تمكين الشباب والشابات، وتعزيز الإدماج الاجتماعي، وتنويع الاقتصاد، مع التأكيد على أن الاستثمار في

## ٤،١ رؤية ٢٠٣٠: الاستفادة من الرياضة في المبادرات الوطنية

وجودة الحياة بحلول عام ٢٠٣٠ (وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية، ٢٠١٦)

تستند رؤية ٢٠٣٠ إلى عدة محاور رئيسية، تشمل التنمية الاقتصادية، والعدالة الاجتماعية، والصحة، والتعليم. كما تعترف الاستراتيجية بأهمية الاستثمار في رأس المال البشري، حيث يُنظر إلى تنمية الشباب والشابات والإدماج الاجتماعي كعوامل أساسية لتحقيق التقدم الوطني

تُعرف رؤية مصر ٢٠٣٠ رسميًا باسم استراتيجية التنمية المستدامة، وهي المخطط الاستراتيجي طويل الأجل لتحقيق التقدم الاقتصادي، والاجتماعي، والبيئي في مصر. تم إطلاق هذه الاستراتيجية في عام ٢٠١٦، وهي تتماشى مع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، مع التركيز على الأولويات الوطنية لمصر

الهدف الأساسي لرؤية ٢٠٣٠ هو وضع مصر ضمن أفضل ٣٠ دولة عالميًا من حيث التنمية الاقتصادية، ورأس المال البشري،

تلعب الرياضة دورًا محوريًا في هذه الرؤية، ليس فقط كأداة لتعزيز الصحة البدنية، ولكن أيضًا كوسيلة لدمج الفئات الشبابية، وتعزيز التماسك الاجتماعي، وتوفير الفرص الاقتصادية. تعد وزارة الشباب والرياضة الجهة المسؤولة عن تنفيذ المبادرات الرياضية ضمن رؤية ٢٠٣٠، حيث تستخدم الرياضة لتعزيز المشاركة المجتمعية، وتحسين فرص التوظيف، وتعزيز المساواة بين الجنسين.

وفقاً لرؤية ٢٠٣٠، يتم الاعتراف بالرياضة كأداة لتحقيق عدة أهداف سياسية، منها:

- تحسين الصحة العامة والرفاهية من خلال زيادة معدلات ممارسة الرياضة.
- تعزيز تمكين الشباب والشابات عبر توسيع نطاق الوصول إلى البرامج الرياضية المنظمة.
- تعزيز المساواة بين الجنسين والإدماج الاجتماعي من خلال مبادرات تستهدف الفتيات والشباب ذوي الإعاقة.

الرياضية، وتطوير مراكز الشباب، واستخدام الرياضة كأداة للإدماج الاجتماعي

في هذا السياق، تتحمل وزارة الشباب والرياضة مسؤولية تنفيذ مبادرات واسعة النطاق تهدف إلى دمج الرياضة في جهود التنمية الوطنية. تركز هذه المبادرات على توسيع قاعدة المشاركة





للأشخاص ذوي الإعاقة، حيث توفر لهم منشآت رياضية مهيأة، وبرامج تدريب منظمة، وفرصًا تنافسية. من خلال هذه المبادرة، تعمل مصر بنشاط على تعزيز الإدماج الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة في الرياضة، بما يتماشى مع ركيزة العدالة الاجتماعية في رؤية ٢٠٣٠.

### مبادرة «داوي» – الرياضة لتمكين الفتيات:

برنامج داوي هو مبادرة وطنية لتمكين الفتيات، تستخدم الرياضة كوسيلة لتحدي الصور النمطية النوعية، وبناء الثقة بالنفس، وزيادة مشاركة الفتيات في الأنشطة البدنية. يتم تنفيذ البرنامج بالتعاون مع اليونيسف، وقد وصل إلى عشرات الآلاف من الفتيات في جميع أنحاء البلاد، كما تم دمجها في الأجندة الوطنية للشباب في مصر.

### تطوير مراكز الشباب والبنية التحتية الرياضية:

استثمرت وزارة الشباب والرياضة بشكل كبير في توسيع مراكز الشباب والمنشآت الرياضية لضمان حصول المزيد من الشباب والشابات على بيئات آمنة ومنظمة لممارسة الرياضة والترفيه. بين عامي ٢٠١٨ و٢٠٢٣، قامت مصر بتطوير وتجديد أكثر من ٤,٤٤٩ مركز شباب، مع خطط للتوسع إلى ٥,١٠٠ مركز بحلول عام ٢٠٣٠. توفر هذه المراكز منشآت رياضية متعددة الاستخدامات، وبرامج تدريب، ومبادرات لتمكين الشباب، مما يجعلها حجر الزاوية في استراتيجية رؤية ٢٠٣٠ لتمكين الفئة الشبابية.

تنفذ وزارة الشباب والرياضة بالفعل العديد من المبادرات التي تتماشى مع رؤية ٢٠٣٠، حيث تستخدم الرياضة كوسيلة لمعالجة قضايا الصحة العامة، وتنمية الشباب والشابات، وتعزيز الإدماج الاجتماعي. ومن بين أهم هذه البرامج:

### المشروع القومي للموهبة الحركية:

يهدف هذا المشروع إلى اكتشاف ورعاية المواهب الرياضية منذ سن مبكرة، مع التركيز على تطوير المهارات البدنية والكفاءات الرياضية المتخصصة. يستهدف البرنامج الأطفال من سن أربع سنوات، ويُعدُّهم للمنافسة على المستويين الوطني والدولي. حاليًا، يعمل المشروع في ١٥ رياضة مختلفة، بما في ذلك كرة القدم، وكرة السلة، وكرة اليد، وألعاب القوى.

### مبادرة «مهاري... لياقتي»:

يتم تنفيذ هذه المبادرة بالتعاون مع منظمة اليونيسف، حيث تستخدم التدريب على المهارات الحياتية القائمة على الرياضة لدعم الفتيات والشباب المهمشين. منذ إنطلاقها، وصلت المبادرة إلى أكثر من ١٩,٠٠٠ فتاة في المحافظات الريفية مثل قنا وأسيوط، مع هدف طويل الأمد يتمثل في تدريب ١٠٠,٠٠٠ فتاة على مستوى الجمهورية.

### مبادرة «تعال إلى مركزك»:

وسّعت وزارة الشباب والرياضة التزامها بالرياضة الشاملة من خلال إطلاق برنامج مخصص للشباب والشابات من ذوي الإعاقة. تفتح هذه المبادرة أبواب مراكز الشباب في جميع أنحاء البلاد.

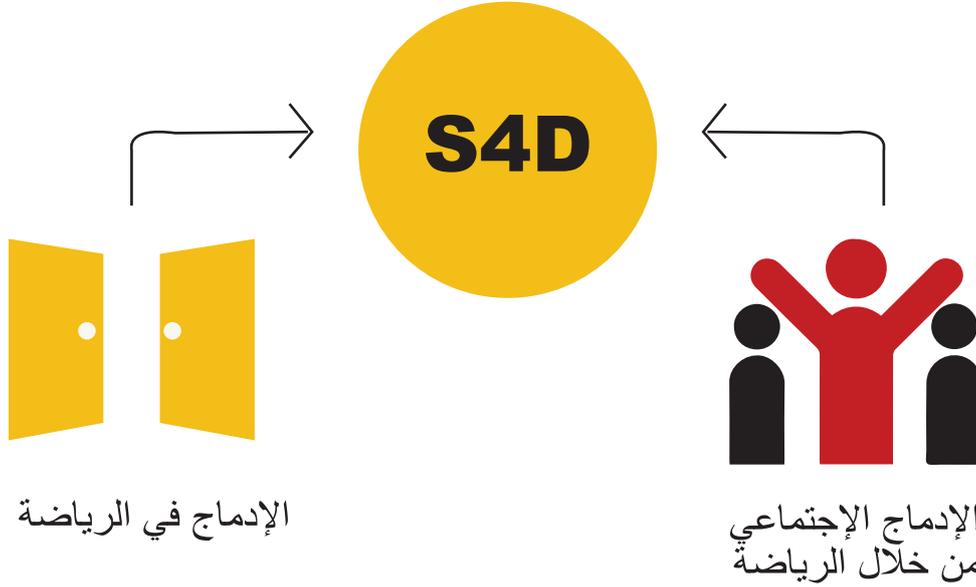
## ١, ٥ الرياضة من أجل التنمية كنهج تكميلي

أحد الجوانب الأساسية في الرياضة من أجل التنمية هو التزامها بإتاحة الفرصة للجميع وتعزيز الشمولية، مما يضمن مشاركة جميع الشباب والشابات، بغض النظر عن خلفياتهم أو قدراتهم، في الأنشطة الرياضية. يعمل هذا النهج على إزالة العوائق التي قد تمنع الفئات المهمشة من المشاركة في الرياضة، وهو ما يمكن وصفه بـ «الإدماج في الرياضة». في الوقت نفسه، تستخدم الرياضة من أجل التنمية الرياضة كمنصة لتحقيق «الإدماج من خلال الرياضة»، حيث تكتسب الفئات المهمشة رؤية مجتمعية، وتُظهر قدراتها، وتكتسب الثقة بالنفس ومهارات جديدة. يعزز هذا النهج المزدوج قدرات الأفراد ويدعم قبولهم واندماجهم في المجتمع بشكل أكبر.

تمثل الرياضة من أجل التنمية نهجًا تحويليًا يسد الفجوة بين التنمية الرياضية التقليدية والإدماج الاجتماعي. وعلى عكس التنمية الرياضية التقليدية، التي تركز أساسًا على تحسين الأداء الرياضي وتحقيق النجاح التنافسي، تضع الرياضة من أجل التنمية الإدماج الاجتماعي والتنمية الشخصية في صميم أهدافها.

في مبادرات الرياضة من أجل التنمية، تُستخدم الرياضة كأداة مقصودة لتعزيز التغيير الاجتماعي الإيجابي، حيث تتمثل الأهداف الأساسية في تمكين الأفراد وتعزيز تماسك المجتمعات. ويعمل منهج الرياضة من أجل التنمية بشكل منهجي متعمد على تسهيل التنمية الشخصية والاجتماعية، مما يضمن أن هذه النتائج ليست مجرد آثار جانبية، بل أهداف رئيسية للبرامج.





في تنمية الشباب والفتيات وتعزيز الإدماج الاجتماعي وتنمية المهارات الحياتية، مما يضمن أن الفوائد لا تقتصر فقط على الأداء الرياضي، بل تمتد لتشمل التطور الشخصي والمجتمعي

من خلال هذا الدليل، يسعى فريق مساحات إلى مشاركة نهج الرياضة من أجل التنمية، إلى جانب الرؤى والخبرات المكتسبة من تطبيق المنهجية في المجتمعات المصرية. لا يدعي المحتوى المقدم هنا أنه يمثل المنهجية النهائية لـ الرياضة من أجل التنمية، بل يعكس خبرتنا الواسعة في تصميم وتنفيذ برامج الرياضة من أجل التنمية التي تتسم بالشمولية والتأثير الإيجابي والتكيف مع السياقات المختلفة

نأمل أن يجد القراء هذا الدليل مفيدًا وملئًا لعملهم، سواء كانوا صانعي سياسات، أو مطوري برامج، أو قادة مجتمعيين، أو مدربين. هدفنا هو توفير إرشادات عملية ورؤى استراتيجية تساعد في دمج الرياضة من أجل التنمية في مجموعة متنوعة من السياقات، مما يضمن استخدام الرياضة كأداة فعالة لتنمية الفئة الشبابية، وتعزيز الإدماج الاجتماعي، وتحقيق التنمية المجتمعية

في القسم التالي، سنرشدك إلى كيفية استخدام هذا الدليل، لمساعدتك على التنقل بين محتوياته وتحديد المعلومات الأكثر صلة بدورك

وعلى عكس الممارسات الرياضية التقليدية، التي تفترض غالبًا أن المشاركة في حد ذاتها ستؤدي تلقائيًا إلى نتائج اجتماعية إيجابية، تعتمد الرياضة من أجل التنمية على مناهج منظمة تهدف إلى تعزيز النمو الشخصي والاجتماعي بشكل فعال، مع الحد من الآثار السلبية المحتملة للمشاركة الرياضية

يضع منهج الرياضة من أجل التنمية أهمية كبيرة على توفير بيئة تعلم آمنة وشاملة لجميع المشاركين. أحد العناصر الأساسية لهذا النهج هو دور المدربين كنماذج إيجابية، سواء داخل الملعب أو خارجه، حيث يساهمون في تشكيل تطور الفئة الشابة بما يتجاوز السياق الرياضي. علاوة على ذلك، يتم دائمًا عكس التجارب الرياضية وتحليلها بشكل منهجي، مما يساعد المشاركين على الربط بين ما يتعلمونه من الرياضة وتجاربهم في مجالات الحياة الأخرى

يمكن تنفيذ الرياضة من أجل التنمية كبرنامج مستقل للفئة الشبابية، مما يوفر فرصًا منظمة للنمو الشخصي والاجتماعي. ومع ذلك، يمكن أيضًا دمج قيم وأساليب وأنشطة الرياضة من أجل التنمية في سياقات رياضية أخرى، مثل الرياضة التنافسية أو الترفيهية البدنية في المدارس. ومن خلال إدماج مبادئ الرياضة من أجل التنمية في هذه البيئات، يمكن للرياضة أن تكون أداة أكثر فاعلية





## ٦,١ كيفية استخدام هذا الدليل

يهدف هذا الدليل إلى توجيه مختلف الأطراف المعنية في تنفيذ برامج الرياضة من أجل التنمية. فهو يجمع بين الأسس النظرية والإرشادات المنهجية والأدوات العملية، مما يضمن قدرة القراء على تطبيق نهج مساحات بفعالية في أدوارهم المختلفة. في القسم ١,١، تم تقديم الهدف من هذا الدليل. وهنا، نوفر خارطة طريق لاستكشاف محتواه وتحديد الأقسام الأكثر صلة بكل قارئ يخدم هذا الدليل جمهورًا متنوعًا، بما في ذلك:

- صنّاع السياسات ومطورو البرامج، الذين يضعون التوجه الاستراتيجي لمبادرات الرياضة من أجل التنمية.
- قادة المجتمع والمنسقون المحليون، الذين يضمنون التنفيذ الفعال لبرامج الرياضة من أجل التنمية على المستوى القاعدي.
- المدربون والممارسون في مجال الرياضة من أجل التنمية، الذين يعملون مباشرة مع الشباب والشابات لتقديم جلسات عالية الجودة.



## الفصل ٢ – الأسس النظرية والمنهجية للرياضة من أجل التنمية

يقدم هذا الفصل الخلفية المفاهيمية لمجال الرياضة من أجل التنمية، ويوضح كيفية مساهمة الرياضة في التنمية الاجتماعية والشخصية. كما يعرّف بالنظريات التعليمية الأساسية وهم تمكين الشباب ضمن إطار مساحات

الأكثر صلة بـ: صناع السياسات، مطوري البرامج، والممارسين ذوي الخبرة الذين يسعون لتعميق فهمهم.

## الفصل ٣ – الهياكل التشغيلية في الرياضة من أجل التنمية

يشرح هذا الفصل بنية مساحات ويعرض أفضل الممارسات لإنشاء برنامج رياضة من أجل التنمية، كما يعرّف بنموذج «المجموعة المحلية» ويحدد الأدوار والمسؤوليات داخل البرنامج.

الأكثر صلة بـ: مطوري البرامج، قادة المجتمع، والمنسقين المسؤولين عن تصميم البرامج.

## الفصل ٤ – التدريب في الرياضة من أجل التنمية

يُعد هذا الفصل دليلًا عمليًا للمدربين، حيث يغطي دور مدرب أو مدربة الرياضة من أجل التنمية، ومبادئ التدريب الإيجابي، وكيفية إدارة الجلسات بفعالية. كما يتضمن إرشادات خاصة بالممارسات التدريبية الشاملة.

الأكثر صلة بـ: المدربين والمعلمين والشباب أو الشابات العاملين الذين يقدمون الجلسات ميدانيًا.

## الفصل ٥ – هياكل التنفيذ في الرياضة من أجل التنمية

يُقدم هذا الفصل أشكالًا مختلفة للبرامج، بما في ذلك الدورات والفعاليات والبطولات، ويوضح كيفية تقديم الرياضة من أجل التنمية للشباب والشابات في بيئات متنوعة.

الأكثر صلة بـ: مطوري البرامج، منظمي الفعاليات، والمدربين الذين يسعون إلى تنظيم أنشطتهم بشكل منهجي.

## الفصل ٦ – مجموعة الألعاب والأنشطة

يحتوي هذا الفصل على مجموعة شاملة من الأنشطة المنظمة التي يمكن للمدربين و المدربات والممارسين و الممارسات استخدامها مباشرة في جلساتهم

الأكثر صلة بـ: المدربين و المدربات و المُدرِّبين و المُدرِّبات والعاملين و العاملات مع الشباب والشابات في مجال الرياضة من أجل التنمية

## الفصل ٧ – الأدوات العملية

يتضمن هذا الفصل أدوات ونماذج عملية تساعد في تخطيط الجلسات، وتتبع التقدم، وجمع الملاحظات، مما يضمن بقاء مبادرات الرياضة من أجل التنمية فعالة وقابلة للقياس

الأكثر صلة بـ: مطوري البرامج، المنسقين و المنسقات ، والمدربين و المدربات الذين يحتاجون إلى أدوات تخطيط وتقييم منظمة.

يعكس هذا الدليل خبرة فريق مساحات في تصميم وتنفيذ برامج الرياضة من أجل التنمية في مصر. ومع ذلك، فإن هذا المجال يشهد تطورًا مستمرًا، ولذلك يُعتبر هذا الدليل مرجعًا عمليًا أكثر من كونه نموذجًا ثابتًا. نشجع المستخدمين على تكيف النهج وتطويره وفقًا لاحتياجاتهم وسياقاتهم الخاصة

الآن وبعد أن أصبحت لديك فكرة واضحة عن كيفية استخدام هذا الدليل، دعونا ننتقل إلى الفصل ٢، حيث نستكشف الأسس النظرية والمنهجية للرياضة من أجل التنمية



# ٢ الأسس النظرية والمنهجية للرياضة من أجل التنمية

يمكن أن يعزز بشكل كبير كلاً من تصميم البرامج وكفاءة التدريب للاستفادة المثلى من منهجية الرياضة من أجل التنمية ، من المفيد التمييز بين مستويين رئيسيين من التأثير

يُعد هذا الدليل موردًا عمليًا لمن يخططون وينظمون وينفذون أنشطة الرياضة من أجل التنمية الموجهة للفئة الشبابية . ورغم أن التركيز الأساسي ينصب على التطبيق العملي، فإن فهم المبادئ الأساسية، ومستويات التأثير، والمنهجية الخاصة بالرياضة من أجل التنمية

- التأثير الاجتماعي – كيف تساهم الرياضة من أجل التنمية في إحداث تغيير مجتمعي واسع، من خلال معالجة قضايا مثل الصحة، والتعليم، والدمج الاجتماعي، وفرص التوظيف (انظر ١,٢)
- التأثير الفردي – كيف تؤثر الرياضة من أجل التنمية على قيم الشباب والشابات ومواقفهم ومهاراتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، مما يساهم في تنميتهم الشخصية وتوسيع آفاقهم المستقبلية (انظر ٢,٢)

مع ذلك، فإن الرياضة من أجل التنمية تعتمد في جوهرها على التعلم بالممارسة. إذا كنت تفضل البدء مباشرة بالألعاب والأنشطة، فهذا خيار فعال أيضًا. يجد العديد من الممارسين والممارسات أن اكتساب الخبرة الميدانية يشعل فضولهم لمعرفة المزيد عن الجوانب النظرية والمنهجية. يمكنك العودة إلى هذا القسم لاحقًا لفهم أعمق لما تلاحظه في الميدان، وكيفية تعظيم الأثر التنموي لجلساتك

في الفصل ٢ ، سنستكشف الأبعاد الاجتماعية والفرديّة لمنهجية الرياضة من أجل التنمية

علاوة على ذلك، فإن الإلمام بالأسس النظرية للرياضة من أجل التنمية - مثل كيفية تعلم الشباب والشابات من خلال الرياضة، والعوامل التي تساهم في تحقيق تنمية ذات مغزى - يمكن أن يساعد مطوري البرامج على تصميم تدخلات أكثر فاعلية، ويمكن المدربين والمدرّبات من تقديم جلسات تُحدث تأثيرًا مستدامًا. إن معرفة لماذا وكيف يمكن للرياضة أن تحفز التنمية يجعل الممارسين والممارسات أكثر وعيًا وهدفًا في عملهم، مما يضمن أن تكون الأنشطة على أرض الملعب مصممة بحيث تحقق أقصى فائدة للشباب وللشابات

- القسم ١,٢ يوضح كيف تُستخدم الرياضة من أجل التنمية كأداة للتنمية الاجتماعية، مع التركيز على دورها في الصحة، والتعليم، والمساواة بين الجنسين، والدمج الاجتماعي، وفرص التوظيف
- القسم ٢,٢ ينتقل إلى المستوى الشخصي، حيث يستعرض نظريات التعلم، وهرم تمكين الشباب وفق نهج مساحات ، وأهم الاعتبارات المنهجية التي تضمن تحقيق تأثير هادف ومستدام

من خلال هذا الفصل، سيكتسب القراء فهماً أعمق لأسباب فاعلية الرياضة من أجل التنمية، وكيفية تطبيق منهجيتها بشكل منهجي لضمان تحقيق تأثير طويل الأمد ومستدام

## ١,٢ الرياضة من أجل التنمية كأداة للتنمية الاجتماعية

وتغييرات مؤسسية، وهي مسؤولية الجهات الحكومية والإدارية المعنية على المستويات الوطنية والإقليمية والمحلية

على الرغم من هذه الحدود، فإن الرياضة من أجل التنمية قادرة على تحقيق تأثير ملموس على المستوى الفردي، وعندما يتكرر هذا التأثير على نطاق واسع بين الفئة الشبابية ، فإنه يساهم تدريجيًا في التنمية الاجتماعية الشاملة. وبينما يتطلب التأثير الوطني برامج واسعة النطاق، فإن التأثيرات على مستوى المجتمع المحلي يمكن أن تكون أسرع وأكثر وضوحًا

غالبًا ما تُطرح الرياضة من أجل التنمية كأداة لمعالجة التحديات المجتمعية مثل الصحة العامة، والتعليم، والمساواة بين الجنسين، وفرص التوظيف. ومع ذلك، من المهم إدراك ما يمكن وما لا يمكن للرياضة من أجل التنمية تحقيقه

لا يمكن لـ الرياضة من أجل التنمية بمفردها إعادة هيكلة نظام الرعاية الصحية أو التعليم في أي بلد، كما أنها لا تستطيع القضاء على الأسباب الجذرية لبطالة الشباب والشابات ، أو التمييز القائم على النوع الاجتماعي، أو الزواج المبكر. فهذه قضايا معقدة تتطلب سياسات متعددة القطاعات، وإصلاحات اقتصادية،





تكمّن قوة الرياضة من أجل التنمية في قدرتها على تحويل الأهداف المجتمعية العامة إلى تجارب ذات معنى للفئة الشبابية فعلى سبيل المثال: لا يمكن للرياضة وحدها حل مشكلة البطالة، لكنها يمكن أن تزود الشباب والشابات بمهارات تعزز فرصهم في التوظيف. لا يمكنها إصلاح نظام التعليم، لكنها تستطيع خلق فرص تعلم إضافية وتعزيز ثقافة الفضول والتعلم مدى الحياة. قد لا تقضي على عدم المساواة بين الجنسين، لكنها تستطيع تحدي القوالب النمطية وتمكين الفتيات بالثقة ومهارات القيادة

التي من خلالها يمكن للبرامج الرياضية أن تؤثر على الصحة، والتعليم، والمساواة بين الجنسين، والإدماج الاجتماعي، وقابلية التوظيف

في الأقسام التالية، سوف نستكشف كيف تساهم الرياضة من أجل التنمية في المجالات الرئيسية للتنمية الاجتماعية. وبدلاً من تقديم ادعاءات عامة حول قوة الرياضة، سنقوم بفحص الآليات المحددة

## 1,1,2 << الرياضة من أجل الصحة

يهدف الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة إلى «ضمان حياة صحية وتعزيز الرفاه للجميع في جميع الأعمار» (الأمم المتحدة، ٢٠١٥). وفي هذا الإطار، توفر الرياضة من أجل التنمية العديد من الفرص للمساهمة في استراتيجيات الصحة العامة من خلال التوعية، والوقاية من الأمراض غير المعدية، ودعم الصحة النفسية




## الرياضة من أجل الصحة

### الصحة البدنية

### الصحة النفسية

### التعليم الصحي

في حين أن الرياضة من أجل التنمية لا يمكن أن تحل محل السياسات الصحية الوطنية أو التدخلات الطبية، إلا أنها يمكن أن تكون أداة فعالة وعالية التأثير من حيث التكلفة لدعم جهود الصحة العامة ومعالجة التحديات الرئيسية على المستويين الفردي والمجتمعي (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٨)

يُعدّ الخمول البدني عامل خطر كبير للإصابة بالأمراض غير المعدية مثل السمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم. وعلى الصعيد العالمي، يساهم نقص النشاط البدني في حوالي ٣,٢ مليون حالة وفاة سنويًا، مما يجعله أحد الأسباب الرئيسية القابلة للوقاية من الوفيات على مستوى العالم (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٢)



وبينما كانت هذه المشكلة أكثر وضوحًا في أوروبا وأمريكا الشمالية، فإنها أصبحت تثير القلق بشكل متزايد في مناطق أخرى أيضًا. وفقًا لمراجعة منهجية أجرتها إيمان شرارة، تجاوزت معدلات الخمول البدني بين البالغين ٤٠٪ في معظم الدول العربية و ٣٢٪ في مصر، مما ساهم في ارتفاع معدلات الأمراض غير المعدية في المنطقة بأكملها (شرارة ٢٠١٨). كما تشير بيانات أحدث إلى أن الخمول البدني لا يزال يمثل مشكلة كبيرة في مصر. وفقًا لملف منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠٢٢، فإن ٣٩٪ من البالغين المصريين الذين تبلغ أعمارهم ١٨ عامًا فما فوق غير نشطين بدنيًا. والأكثر إثارة للقلق، أن معدل الخمول البدني بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٧ عامًا يصل إلى ٩٣٪ (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٢)

لمكافحة الخمول البدني بفعالية، من الضروري غرس نمط حياة نشط منذ سن مبكرة. فالأطفال والمراهقون الذين يطورون عادات إيجابية في ممارسة النشاط البدني يكونون أكثر عرضة للحفاظ عليها في مرحلة البلوغ، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية وأنماط الحياة الخاملة على المدى الطويل (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٨). ومع ذلك، لا يتمتع جميع الشباب والشابات بفرص متساوية للوصول إلى الرياضة والنشاط البدني المنظم

وهنا تقدم الرياضة من أجل التنمية نهجًا مختلفًا. فعلى عكس الأنظمة الرياضية التقليدية، التي تعتمد غالبًا على انتقاء المواهب واستبعاد المشاركين الأقل مهارة، تم تصميم الرياضة من أجل التنمية لتكون شاملة ومتاحة وجاذبة لجميع الشباب والشابات، بغض النظر عن خلفياتهم أو قدراتهم أو مواهبهم الرياضية. يواجه العديد من الشباب - وخاصة الفتيات، والشباب من ذوي الإعاقة، والأفراد من خلفيات اقتصادية واجتماعية متدنية - حواجز تحول دون المشاركة في الرياضة المنظمة، وذلك بسبب البنية التحتية المحدودة، والقيود المالية، والقيود الثقافية، أو الطبيعة الإقصائية للرياضة التنافسية، التي تعطي الأولوية للأداء والإنجاز على حساب المشاركة الواسعة

من خلال إدماج النشاط البدني في بيئات غير تنافسية وآمنة وموجهة نحو التنمية، يمكن للرياضة من أجل التنمية أن تساعد في تعزيز المشاركة الدائمة في الرياضة، مما يضمن أن الشباب والشابات الذين قد يتم استبعادهم لولا ذلك يمكنهم الاستفادة من الفوائد البدنية والعقلية والاجتماعية لنمط حياة نشط

تواجه الفئة الشبابية في جميع أنحاء العالم تحديات متزايدة تتعلق بصحتهم النفسية، وقد تفاقمت هذه التحديات بشكل كبير بسبب جائحة كوفيد-١٩. وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، ارتفع معدل انتشار اضطرابات القلق والاكتئاب عالميًا بنسبة ٢٥٪ خلال السنة الأولى من الجائحة، مما يسلط الضوء على التأثير العميق للعزلة الاجتماعية وإغلاق المدارس وانعدام الاستقرار الاقتصادي على الصحة النفسية للشباب (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٢). إن المستويات المتزايدة من الضيق النفسي بين الفئة الشبابية ليست ظاهرة قصيرة المدى. وفقًا لليونيسف، يعاني واحد من كل سبعة مراهقين حول العالم من حالة صحية نفسية مشخصة، كما أن الانتحار يُعد أحد الأسباب الرئيسية للوفاة بين الشباب والشابات الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٩ عامًا (يونيسف، ٢٠٢١)

من ناحية أخرى، ثبت أن المشاركة المنتظمة في الرياضة تعزز الصحة النفسية من خلال بناء المرونة والوقاية من المشكلات النفسية. يمكن أن يساعد الانخراط في النشاط البدني في تقوية مناطق معينة من الدماغ والدوائر العصبية، مما يعزز قدرة الفرد على التعامل مع التوتر والتحديات (بلشر، ٢٠٢١). علاوة على ذلك، تعزز المشاركة في الرياضة الروابط الاجتماعية والشعور بالمجتمع، وهي عناصر أساسية للصحة النفسية

في حين أن الرياضة والنشاط البدني بشكل عام يمكن أن يكون لهما آثار إيجابية على الصحة النفسية والرفاهية، فإن برامج الرياضة من أجل التنمية تتمتع بقدرة فريدة على تعزيز المرونة النفسية لدى الفئة الشبابية بفضل خصائصها المميزة

- أحد الجوانب الأساسية هو التدريب الإيجابي، الذي يستخدم تقنيات تدريب داعمة تعزز النمو الشخصي، والثقة بالنفس، والاستقرار العاطفي
- بالإضافة إلى ذلك، تعزز الرياضة من أجل التنمية التفاعل الاجتماعي الإيجابي، مما يشجع على العمل الجماعي، والاحترام المتبادل، والشعور بالانتماء، مما يقوي الروابط الاجتماعية للشباب أو الشباب وشبكات الدعم العاطفي
- ركيزة أساسية أخرى للرياضة من أجل التنمية هي إنشاء بيئات آمنة، مما يضمن أن يشعر الشباب والشابات بالأمان الجسدي والعاطفي داخل الأوساط الرياضية وهو عامل أساسي في تعزيز الصحة النفسية
- علاوة على ذلك، تعمل الرياضة من أجل التنمية بنشاط على تحدي القوالب النمطية والتمييز، وتشجع الشمولية والمساواة في الأنشطة الرياضية لمكافحة التحيزات الاجتماعية وتعزيز القبول



من خلال دمج هذه العناصر، لا تعمل مبادرات الرياضة من أجل التنمية على معالجة مشكلة الخمول البدني فحسب، بل تعمل أيضاً كإجراء وقائي ضد مشكلات الصحة النفسية، مما يساعد على تنشئة جيل يتمتع بالمرونة النفسية والصحة العقلية

وباستخدام الرياضة بطريقة غير مباشرة، تستفيد العديد من برامج الرياضة من أجل التنمية من الجاذبية الواسعة للرياضة وإمكانية الوصول إليها لتقديم التعليم الصحي والتوعية إلى الشباب والشابات والفئات الضعيفة. من خلال تضمين الرسائل الصحية في الأنشطة الرياضية، تعزز هذه المبادرات المعرفة، وتدفع نحو تغيير السلوك، وتعالج الوصمات المرتبطة بمختلف القضايا الصحية

- تستخدم برامج مثل «كرة القدم الشعبية» (Grassroot Soccer) مناهج دراسية قائمة على كرة القدم لتثقيف الشباب حول انتقال فيروس نقص المناعة البشرية وطرق الوقاية منه، وتقليل الوصمة المرتبطة به. منذ تأسيسها في عام ٢٠٠٢، نفذت كرة القدم الشعبية جلسات تفاعلية أثبتت فعاليتها في زيادة المعرفة حول فيروس نقص المناعة البشرية وتعزيز السلوكيات الجنسية الأكثر أماناً بين المشاركين. وأظهرت الدراسات نجاح البرنامج في تعزيز الفهم والتأثير على الخيارات الصحية الإيجابية (كرة القدم الشعبية ٢٠٢٥)
- طورت منظمات مثل «Right to Play» برامج تجمع بين الرياضة والدروس المتعلقة بالتغذية والنظافة الصحية. تهدف مبادراتهم إلى غرس العادات الصحية لدى الأطفال من خلال دمج المحتوى التعليمي في أنشطة اللعب، مما يحسن النتائج الصحية العامة في المجتمعات المشاركة

من خلال الاستفادة من مدى وصول الرياضة وجاذبيتها، تعمل الرياضة من أجل التنمية كنقطة دخول للتثقيف الصحي، مما يساعد على الوصول إلى الشباب أو الشابات في بيئات غير رسمية وجذابة حيث قد تواجه التدخلات الصحية التقليدية صعوبة في تحقيق النجاح

## ٢,١,٢ << الرياضة من أجل التعليم

يُعترف بالتعليم كحق أساسي من حقوق الإنسان، ويلعب دوراً حيوياً في تحقيق التنمية المستدامة. يهدف الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة إلى «ضمان التعليم الجيد المنصف والشامل وتعزيز فرص التعلم مدى الحياة للجميع» (الأمم المتحدة، ٢٠١٥). وتُعد الرياضة والتربية البدنية، كما أقرت بها منظمة اليونسكو واتفاقية حقوق الطفل، جزءاً من هذا الحق وعنصرًا أساسيًا في التعليم المتكامل. في هذا السياق، ينبغي اعتبار المشاركة في الرياضة واللعب هدفاً في حد ذاته ووسيلة لتحقيق تعليم ذي جودة عالية.



## الرياضة من أجل التعليم

الهدف التعليمي

حافز التعلم

بيئة التعلم

اداة التعلم



## الرياضة كهدف تعليمي

ليست التربية البدنية والرياضة مجرد أنشطة لا منهجية، بل هما جزء أساسي من نظام تعليمي شامل. تؤكد كل من الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة (اليونسكو، ٢٠١٥) واتفاقية حقوق الطفل (الأمم المتحدة، ١٩٨٩) أن الوصول إلى الرياضة واللعب هو حق عالمي. تدعم التربية البدنية عالية الجودة التطور البدني والعقلي والعاطفي والاجتماعي للأطفال والفئة الشبابية

وعلى الرغم من هذا الاعتراف، غالبًا ما يتم التقليل من أهمية الرياضة والتربية البدنية في الأنظمة التعليمية الرسمية، لا سيما في المناطق النامية، حيث تظل البنية التحتية والتمويل والدعم السياسي غير كافيين

من خلال التركيز على التعلم عبر الرياضة ودورها في تنمية مهارات الحياة الأساسية مثل التواصل، والعمل الجماعي، والتنظيم الذاتي، يمكن لمفهوم الرياضة من أجل التنمية أن يساهم في رفع مكانة الرياضة والتربية البدنية داخل الأنظمة التعليمية الرسمية، مما يضمن الاعتراف بها كجزء أساسي من التنمية الشاملة للشباب والشابات

وفي الوقت نفسه، فإن الطبيعة الشاملة وانخفاض العوائق أمام المشاركة في الرياضة من أجل التنمية تجعلها فرصة قيمة للغاية للشباب والشابات الذين يفتقرون إلى الوصول إلى تربية بدنية عالية الجودة في المدارس أو إلى الرياضات التنافسية المنظمة خارج النظام التعليمي الرسمي. بالنسبة للعديد من الشباب والفتيات في المجتمعات الغير مخدومة بشكل كافي، توفر الرياضة من أجل التنمية الفرصة الأولى - وغالبًا الوحيدة - لتجربة الرياضة واللعب في بيئة تعليمية منظمة وذات معنى، مما يساعدهم على تطوير الثقة بالنفس والمهارات الحركية وبناء الروابط الاجتماعية في بيئة آمنة وجاذبة

## الرياضة كحافز للتعليم الرسمي

إحدى المساهمات القوية التي يمكن أن تقدمها الرياضة من أجل التنمية في مجال التعليم هي قدرتها على جذب الفئة الشبابية وإبقائهم ضمن النظام التعليمي الرسمي. يواجه العديد من الشباب والشابات، وخاصة أولئك القادمين من خلفيات لمجتمعات غير مخدومة بشكل كافي، عوائق اجتماعية واقتصادية تعرضهم لخطر التسرب من المدرسة. من خلال الاستفادة من الجاذبية الفطرية للرياضة، توفر الرياضة من أجل التنمية حافزًا فعالاً يدفع الفئة الشبابية إلى البقاء منخرطين في التعليم، مما يدعم تطورهم الأكاديمي والشخصي على المدى الطويل

أظهرت الأبحاث أن برامج الرياضة من أجل التنمية يمكن أن تساهم في زيادة الحضور المدرسي بنسبة تتراوح بين ١١٪ إلى ٢٠٪، لا سيما بين الشباب والشابات المهمشين، من خلال تقديم أنشطة بدنية منظمة وجاذبة ضمن البيئات التعليمية (اليونسكو ٢٠٢٤). تمثل فرصة المشاركة في الرياضة دافعًا قويًا، حيث تجعل المدارس أكثر جذبًا للمتعلمين الذين قد يكونون غير مندمجين في العملية التعليمية. بالإضافة إلى ذلك، أثبتت التدخلات القائمة على الرياضة فعاليتها في الوصول إلى المتعلمين الذين يصعب إشراكهم، وخاصة أولئك الذين يواجهون صعوبات في بيئات الفصول الدراسية التقليدية. ومن خلال توفير مساحة آمنة وحيوية للتعلم، تُمكن برامج الرياضة من أجل التنمية هؤلاء الشباب والشابات من بناء علاقة إيجابية مع التعليم وتعزز لديهم شعورًا بالانتماء والالتزام بالحياة المدرسية

إلى جانب المشاركة، تم ربط دمج النشاط البدني في التعليم بتحسينات قابلة للقياس في الأداء الأكاديمي. تشير الدراسات إلى أن المشاركة المنتظمة في الرياضة والتعلم القائم على الحركة تعزز التركيز والذاكرة والوظائف الإدراكية، مما يدعم تحقيق نتائج تعليمية أفضل (دونلي وآخرون ٢٠١٧) علاوة على ذلك، أثبتت نهج الرياضة من أجل التنمية التي تجمع بين الرياضة والتدريب على مهارات القراءة والكتابة والحساب فعاليتها في إعادة دمج الأطفال غير المتحقيين بالمدارس في التعليم النظامي. على سبيل المثال، نجحت برامج التعليم القائمة على كرة القدم في العديد من البلدان في توفير كل من التعليم الأكاديمي وفرص المشاركة الرياضية للشباب (الهدف المشترك ٢٠٢٥).

تُمثل قدرة الرياضة من أجل التنمية على إعادة إشراك المتعلمين غير المنخرطين، وتعزيز الأداء الأكاديمي، وزيادة معدل الحضور المدرسي استراتيجية قيمة وقابلة للتكيف لدعم أنظمة التعليم الرسمية في جميع أنحاء العالم



## الرياضة كبيئة تعليمية

توفّر الرياضة من أجل التنمية بيئة تعليمية فريدة وديناميكية تتيح للشباب والفتيات التفاعل النشط مع المحتوى التعليمي بطريقة ذات مغزى وغامرة. وعلى عكس البيئات الصفية التقليدية، التي تعتمد غالباً على أساليب التعلم السلبي، فإن التعلم القائم على الرياضة يتميز بطبيعته التجريبية والتفاعلية والحسية المتعددة. وهذا يجعله فعالاً بشكل خاص في جذب انتباه المتعلمين وتعزيز مستويات أعمق من الفهم والمشاركة

إحدى نقاط القوة الرئيسية للرياضة كبيئة تعليمية هي قدرتها على خلق مساحات آمنة وشاملة، حيث يمكن للشباب والشابات استكشاف مهارات جديدة، والمجازفة، والتعلم من خلال التجربة دون خوف من الفشل أو الحكم عليهم. إن الطبيعة المنظمة والداعمة للتعلم القائم على الرياضة تعزز الثقة والمرونة والتفاعل الاجتماعي، مما يجعله ذا قيمة خاصة للمتعلمين الذين قد يشعرون بعدم الاندماج أو الضعف في البيئات الأكاديمية التقليدية. علاوة على ذلك، فإن التركيز الطبيعي للرياضة على اللعب والمشاركة يجعل التعلم أكثر جاذبية ومتعة. ومن خلال اللعب المنظم، يطور الشباب والشابات مهارات حل المشكلات والعمل الجماعي والقدرة على التكيف، مما يساهم في نموهم التعليمي والشخصي بشكل عام.

يرتكز نهج الرياضة من أجل التنمية بشكل عميق على مبادئ التعليم غير الرسمي، والتي تعطي الأولوية لأساليب التعلم التي تركز على المتعلم، وتكون طوعية وتشاركية. تضمن هذه الأساليب أن يكون التعليم ليس فقط متاحاً، ولكن أيضاً ذا صلة ومغزى بتجارب الشباب والشابات الحياتية، مما يعزز دافعهم للتعلم والتطور (سبين للابتكار الرياضي، ٢٠٢٣)

تجعل هذه الخصائص التعليم القائم على الرياضة ذا قيمة خاصة للمجتمعات المهمشة، بما في ذلك أولئك الذين قد يواجهون صعوبات في التعليم التقليدي بسبب العوائق الاجتماعية أو الاقتصادية أو الهيكلية. من خلال الاستفادة من الرياضة كوسيلة للتفاعل، توفر الرياضة من أجل التنمية مسارات تعلم بديلة، مما يساعد على إعادة ربط الشباب أو الشابات بالتعليم، وتنمية المهارات الحياتية الأساسية، وخلق فرص للنمو الشخصي

## الرياضة كأداة للتعلم

في الرياضة من أجل التنمية، يتم تطوير هذه المهارات وتعزيزها بشكل مقصود من خلال تحديد والاستفادة من اللحظات التعليمية التي تنشأ من التفاعلات الاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن خلق مثل هذه اللحظات عمداً لتوفير فرص تعليمية منظمة. يتم بعد ذلك مراجعة هذه اللحظات مع المشاركين، مما يساعدهم على استيعاب الدروس الأساسية وتطبيقها على تطورهم الشخصي

كما تدعم منهجية الرياضة من أجل التنمية المتعلمين في نقل المعرفة والمهارات المكتسبة من خلال الرياضة إلى مجالات أخرى من الحياة، مما يضمن إمكانية تطبيق ما يتم تعلمه في الملعب على مواقف الحياة الواقعية وتحدياتها بشكل فعال

يعد هذا البعد التعليمي عنصراً أساسياً في الرياضة من أجل التنمية، وسيتم استكشافه بمزيد من التفصيل في الأقسام التالية من هذا الدليل.

من خلال دمج تنمية المهارات الحياتية بشكل صريح في أنشطتها، تضمن برامج الرياضة من أجل التنمية أن الرياضة ليست مجرد وسيلة ترفيه، بل أداة تعليمية منظمة. ومن خلال هذا النهج، يتم تزويد الفئة الشبابية بكفاءات ذات صلة تعزز قدرتهم على التعامل مع التحديات الأكاديمية والمهنية واليومية، مما يزيد من قدرتهم على التصرف واتخاذ قرارات مستنيرة في مختلف جوانب حياتهم

## ﴿ ٣,١,٢ الرياضة من أجل المساواة بين الجنسين

تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة وجميع الفتيات هو الهدف الأساسي للهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة، إلا أن عدم المساواة بين الجنسين لا يزال يشكل عائقًا كبيرًا أمام المشاركة الاجتماعية والاقتصادية على مستوى العالم، مما يؤثر على وصول المرأة إلى التعليم والتوظيف والقيادة والأنشطة الترفيهية. توفر الرياضة من أجل التنمية منصة قوية لتحدي المعايير الجندرية، وتمكين الفتيات، وتعزيز مجتمعات أكثر شمولاً



### الرياضة من أجل المساواة بين الجنسين



تمكين المرأة

الرجولية الإيجابية

تحدي الصور النمطية

أنماط القدوة من الذكور والإناث

إلى جانب الحق في المشاركة، تمتلك الرياضة القدرة على تحدي الصور النمطية الجندرية من خلال توفير الفرص للنساء والفتيات لتطوير المهارات، وتعزيز الثقة بالنفس، واكتساب القدرات القيادية. تُظهر الرياضات التي يهيمن عليها الرجال تقليديًا، مثل كرة القدم، أن المرأة قادة بنفس قدر الرجال في البيئات الرياضية، حتى لو طوّرت الرياضة النسائية ثقافتها الخاصة وسماتها المميزة. على سبيل المثال، نمت شعبية كرة القدم النسائية على المستوى الدولي، حيث تعرض أسلوبها الفريد ونقاط قوتها الخاصة بدلاً من مجرد تقليد لعبة الرجال

في العديد من المجتمعات والسياسات الثقافية حول العالم، غالبًا ما تهيمن الرجال على الفضاءات العامة، بينما يُتوقع من المرأة والفتيات البقاء في المجالات الخاصة أو المنزلية. يمكن للرياضة أن توفر فرصة تحويلية للنساء للمطالبة بالظهور والمشاركة في الحياة العامة. عندما تشارك الفتيات والمرأة في الرياضة في الحدائق أو المدارس أو مراكز الشباب، فإنهن يؤكدن حقهن في احتلال هذه المساحات، مما يعزز قبول وجودهن ونشاطهن في المجال العام. هذا التحول الرمزي والعملي لا يدعم المساواة بين الجنسين فحسب، بل يتحدى أيضًا الأعراف الاجتماعية المتجذرة حول من ينتمي إلى أين



## العوائق التي تواجه مشاركة الإناث في الرياضة

على الرغم من قدرة الرياضة على تعزيز المساواة بين الجنسين، إلا أن المرأة والفتيات يواجهن عقبات كبيرة عند محاولة الوصول إلى الرياضة. تختلف هذه العوائق من منطقة إلى أخرى، لكن هناك تحديات شائعة تشمل

- التوقعات الاجتماعية – في العديد من المجتمعات، يُتوقع من الفتيات التركيز على الواجبات المنزلية ورعاية الأسرة أو التعليم بدلاً من ممارسة الرياضة والنشاط البدني
- القيود الاقتصادية – قد تعطي الأسر الأولوية لتعليم وترفيه الأولاد على حساب الفتيات، مما يحد من الموارد المتاحة لمشاركتهن في الرياضة
- ضيق الوقت – غالبًا ما تحد المسؤوليات المنزلية والعمل غير المدفوع الأجر من الوقت الذي يمكن أن تخصصه الفتيات والمرأة لممارسة الرياضة
- الحواجز اللوجستية – يؤدي نقص وسائل النقل الآمنة أو المرافق الرياضية الملائمة للإناث إلى منع المرأة من المشاركة في الرياضة
- مخاوف تتعلق بالسلامة – تخشى العديد من الفتيات من التحرش أو التعرض لبيئات غير آمنة أثناء التنقل إلى أماكن الرياضة أو المشاركة فيها

تساهم هذه العوامل في خلق عقبات ممنهجة، مما يجعل من الصعب على الفتيات الاستفادة من مزايا الرياضة.

تعالج برامج الرياضة من أجل التنمية هذه التحديات من خلال توفير مساحات آمنة، وتدريب مدربين ومدربات مؤهلين، وتكييف الأنشطة لتكون أكثر شمولاً. ومن الأساليب الفعالة التي يستخدمها برنامج مساحات هو ضمان تدريب أعداد متساوية من المدربين الذكور والإناث. وذلك لأن المدربات يشكّلن قدوة ورائدات، خاصة في المجتمعات المحافظة، حيث يمثل وجودهن تحدياً للأعراف والتقاليد المرتبطة بالنوع الاجتماعي ويشجّع المزيد من الفتيات على المشاركة في الرياضة. ولا يمكن التقليل من أثر القدوة النسائية في المجال الرياضي، حيث تلهم الفتيات الصغيرات لرؤية أنفسهن كأشخاص قادرين ومتمكنين

## المساواة بين الجنسين في الرياضة كمحفز للمساواة في المجتمع

يمتد تأثير المساواة بين الجنسين في الرياضة إلى ما هو أبعد من الملعب. فقد ثبت أن زيادة مشاركة المرأة في الرياضة ترتبط بتحقيق قدر أكبر من المساواة بين الجنسين في مجالات التعليم والتوظيف والقيادة. ومن خلال تحدي القوالب النمطية المقيدة للجنسين في الرياضة، يمكن لبرامج الرياضة من أجل التنمية أن تساهم في تغيير التصورات حول أدوار المرأة في المجتمع وتعزز من حضورها، وثقتها بنفسها، وقدرتها على القيادة

على مستوى العالم، هناك العديد من الأمثلة التي توضح كيف يمكن للرياضة أن تكون دافعاً لتحقيق المساواة بين الجنسين:

- في البرازيل، تم استخدام برامج كرة القدم لإشراك الفتيات من المجتمعات منخفضة الدخل، مما ساعدهن على بناء ثقتهن بأنفسهن وتعزيز الحراك الاجتماعي (هيئة الأمم المتحدة للمرأة، ٢٠٢٤)
- في الهند، ساعدت مبادرات الكريكت الفتيات على تحدي القوالب النمطية الجندرية وتطوير مهارات القيادة، مما أدى إلى زيادة معدلات التحاق الفتيات بالمدارس (مؤسسة ماجيك باص، ٢٠٢٣)
- في رواندا، تم تنفيذ برامج كرة السلة لدعم المساواة بين الجنسين في المجتمعات المتأثرة بالنزاعات، مما ساهم في إعادة تشكيل الهياكل السلبية التي تعيق الفتيات عن تحقيق حقوقهن الكاملة وإمكاناتهن القصوى (شوتينج تاتش، ٢٠٢٥)





توضح هذه الأمثلة كيف يمكن للرياضة أن تخلق مساحات تتيح للمرأة لتولي أدوار قيادية، وتحدي التوقعات المجتمعية، والمشاركة بفعالية في مجتمعاتهن. ورغم أن تحقيق المساواة بين الجنسين في الرياضة لن يحل جميع الفجوات النوعية على الفور، إلا أنه يمثل خطوة مهمة ومرئية نحو تعزيز الإدماج الاجتماعي والتمكين

## « ٢، ١، ٤ الرياضة من أجل الإدماج الاجتماعي

يُعد الإدماج الاجتماعي عنصرًا أساسيًا في التنمية المستدامة، وهو ما ينعكس في الهدف العاشر من أهداف التنمية المستدامة: «الحد من أوجه عدم المساواة»، والذي يهدف إلى ضمان تكافؤ الفرص وتقليل الفجوات في النتائج. لطالما تم الاعتراف بالرياضة كأداة قوية لتعزيز الإدماج الاجتماعي، حيث تسهم في بناء الروابط بين الأفراد والمجتمعات، وخلق فرص متكافئة للمشاركة



### الإدماج في الرياضة كشرط مسبق للإدماج من خلال الرياضة

ومع ذلك، لكي يتم استخدام الرياضة كوسيلة للإدماج الاجتماعي، من الضروري الاعتراف بأن الوصول إلى الرياضة ليس متاحًا للجميع. أظهرت الأبحاث أن الرياضة غالبًا ما تستثني الفئات المهمشة مثل الشباب من الأسر ذات الدخل المنخفض، والفتيات، والأشخاص ذوي الإعاقة، والأقليات العرقية، وذلك بسبب الحواجز المالية والثقافية واللوجستية (بيلي، ٢٠٠٨) على سبيل المثال، لا يزال الشباب والشابات ذوو الإعاقة ممثلين تمثيلاً ناقصًا في الرياضة، رغم الالتزامات العالمية بإدماجهم. يعيش حوالي ١٥٪ من سكان العالم مع إعاقة، ومع ذلك، فإنهم يواجهون استبعادًا واسع النطاق من الفرص الرياضية السائدة بسبب العوائق المادية والاجتماعية والسلوكية (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١١، ٢٠٢٤).

عبر طيف واسع من الفئات المحدودة الوصول للخدمات، يمكن أن تظهر العوائق التي تحول دون المشاركة في الرياضة على شكل نقص في الفرص الرياضية الميسورة التكلفة، وغياب البنية التحتية الشاملة، والقيود الثقافية، والتركيز على المواهب الرياضية، أو أشكال مختلفة من التمييز في البيئات الرياضية المنظمة

دون معالجة هذه التحديات الأساسية، فإن الرياضة تخاطر بتعزيز الانقسامات الاجتماعية بدلاً من التغلب عليها



يشير مفهوم «الإدماج في الرياضة» إلى ضمان أن تكون الرياضة نفسها متاحة ومرحبة بالجميع. ويتطلب ذلك اتخاذ إجراءات على عدة مستويات

- المستوى السياسي: يجب على الحكومات والمنظمات الرياضية تنفيذ سياسات تعزز الوصول المتكافئ إلى الرياضة وإزالة الحواجز المنهجية
- المستوى المجتمعي: ينبغي للأندية والبرامج الرياضية المحلية إشراك الفئات غير الممثلة بشكل كافٍ وتوفير فرص مشاركة مخصصة لهم
- المستوى الفردي: يجب على المدربين والمشرفين والزلاء تعزيز عقلية شاملة، تضمن أن يشعر جميع المشاركين بالتقدير والدعم.

### الرياضة كأداة للإدماج الاجتماعي

بمجرد أن تصبح الرياضة أكثر شمولاً، يمكن أن تتحول إلى منصة للإدماج الاجتماعي الأوسع. فالعلاقات الاجتماعية التي تتشكل من خلال المشاركة الرياضية يمكن أن تؤدي إلى زيادة التماسك الاجتماعي وتقليل التمييز في جوانب الحياة الأخرى. وقد حددت الأبحاث عدة آليات رئيسية تساهم من خلالها الرياضة في تعزيز الإدماج الاجتماعي، منها

- بناء الشبكات الاجتماعية وتعزيز الثقة: تتيح الرياضات الجماعية فرصاً للتفاعل بين أفراد من خلفيات متنوعة، مما يعزز الفهم المتبادل والتعاون
- تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية والتمكين: تسهم المشاركة الرياضية في بناء الثقة بالنفس وتمكين الأفراد، لا سيما الفئات المهمشة مثل اللاجئين والشباب أو الشباب من ذوي الإعاقة
- توفير مسارات للتعليم والتوظيف: تدمج العديد من المبادرات الرياضية مكونات تعليمية، مما يساعد الشباب والفتيات على تطوير مهارات تعزز فرصهم الأكاديمية والمهنية، وهو أمر أساسي لتحقيق الإدماج الاجتماعي

إلى جانب كل ذلك، يُعد تبني عقلية شاملة أقوى أداة لتحقيق الإدماج الاجتماعي من خلال الرياضة. يجب على المدربين ومطوري البرامج والمنظمات الرياضية أن يعملوا بنشاط على تحديد العوائق وإزالتها، لضمان حصول جميع الفئة الشبابية - بغض النظر عن المستوى الاجتماعي أو القدرات أو الخلفية - على الفرص المتكافئة للاستفادة من الرياضة

### ٥,١,٢ << الرياضة لتعزيز فرص التوظيف

تماشياً مع الهدف الثامن من أهداف التنمية المستدامة «العمل اللائق والنمو الاقتصادي»، يُعد استخدام الرياضة كوسيلة لتعزيز فرص التوظيف استجابةً للتحديات الحرجة التي تواجه الشباب أو الفتيات، لا سيما في مناطق مثل الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. لا تزال البطالة بين الفئة الشبابية تشكل مصدر قلق كبير في هذه المناطق، حيث تفاقم المشكلات الهيكلية، مثل قلة فرص العمل وعدم الاستقرار الاقتصادي، من الوضع القائم. وعلى الرغم من أن الرياضة وحدها لا يمكنها حل هذه التحديات الهيكلية، فإنها تساهم في تزويد الشباب والفتيات بالمهارات الأساسية التي تعزز توافقهم مع متطلبات سوق العمل

من المهم التمييز بين مفهومي «التوظيف» و «قابلية التوظيف». يشير «التوظيف» إلى الحصول الفعلي على وظيفة، بينما تعني «قابلية التوظيف» اكتساب المهارات والصفات والكفاءات التي تمكن الأفراد من الحصول على وظائف والاحتفاظ بها. تركز مبادرات الرياضة من أجل التنمية بشكل أساسي على تعزيز قابلية التوظيف من خلال تنمية المهارات الشخصية، مثل العمل الجماعي، والقيادة، والتواصل، وحل المشكلات، وهي مهارات تحظى بتقدير عالٍ في بيئات العمل. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تتيح المشاركة في الرياضة فرصاً لاكتساب المهارات الفنية، مثل شهادات التدريب، مما يفتح آفاقاً وظيفية مختلفة





تدعم برامج الرياضة من أجل التنمية توظيف الشباب والفتيات من خلال تنفيذ تدخلات على مستوى المجتمع والأفراد، وذلك من خلال استراتيجيتين رئيسيتين

- المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية المنظمة أو أنشطة الرياضة من أجل التنمية تساعد الشباب والفتيات على تطوير مهارات شخصية أساسية مطلوبة في سوق العمل، بما في ذلك التواصل الفعال، والعمل الجماعي، والانضباط، وإدارة الوقت، وهي جميعها عوامل تساهم في الجاهزية المهنية
- تعمل الرياضة من أجل التنمية كجسر بين التعلم القائم على الرياضة والتدابير التي تركز على التوظيف، مثل ورش عمل كتابة طلبات التوظيف، ومعارض التدريب المهني، والإرشاد المهني. ومن خلال استغلال جاذبية الرياضة، يمكن لهذه المبادرات الوصول إلى الفئة الشبابية الذين يصعب إشراكهم في برامج التوظيف التقليدية، مما يخلق مسارات انتقالية من التعليم إلى التوظيف

بين عامي ٢٠١٤ و ٢٠١٩، نفذت الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (جي أي زد) مشروعاً في الأراضي الفلسطينية استند إلى كلا الاستراتيجيتين. وكان الهدف من هذه المبادرة تحسين جاذبية التعليم والتدريب المهني لدى الشباب أو الفتيات من خلال دمج الأنشطة الرياضية التي تنمي المهارات الشخصية والاجتماعية، مما يحقق توافقاً أكبر مع احتياجات سوق العمل المحلي. تعاون المشروع مع شركاء محليين لتنظيم معسكرات رياضية وجلسات توجيه مهني، مما زود الفئة الشبابية بالمهارات العملية والمعلومات حول مختلف المهن. وقد ساعد هذا النهج ليس فقط في جعل التعليم والتدريب المهني أكثر جاذبية، بل أيضاً في تحسين قابلية توظيف المشاركين من خلال تزويدهم بالمهارات والمعرفة ذات الصلة (جي أي زد ٢٠١٧)

في حين أن مبادرات الرياضة من أجل التنمية لا يمكنها معالجة العوامل الاقتصادية الكلية التي تؤدي إلى بطالة الفئة الشبابية بشكل مباشر، إلا أنها تلعب دوراً هاماً في سد الفجوة بين مهارات الشباب والفتيات ومتطلبات سوق العمل. من خلال التركيز على تطوير المهارات الشخصية وتوفير فرص لاكتساب المهارات الفنية، تُعد الرياضة أداة قوية لتعزيز قابلية التوظيف لدى الفئة، مما يزيد من فرصهم في الحصول على وظائف مستدامة تتماشى مع احتياجات السوق

## ٦،١،٢ الرياضة من أجل التماسك الاجتماعي

التماسك الاجتماعي هو قدرة المجموعات المتنوعة على التعايش السلمي والعمل معاً لتحقيق أهداف مشتركة. يعد ذلك حجر الأساس للمجتمعات المستقرة. ومع ذلك، تواجه العديد من المجتمعات حول العالم انقسامات عميقة بسبب التوترات العرقية أو الدينية أو السياسية أو الاجتماعية والاقتصادية. يدعو الهدف السادس عشر من أهداف التنمية المستدامة إلى تعزيز مجتمعات سلمية وشاملة، وضمان الوصول إلى العدالة، وبناء مؤسسات مسؤولة. في هذا الإطار، توفر الرياضة من أجل التنمية نهجاً فريداً وقابلاً للتكيف لتعزيز التماسك الاجتماعي، وحل النزاعات، والتفاهم بين الثقافات

لطالما تم الاعتراف بالرياضة كمنصة محايدة يمكن من خلالها للأفراد من خلفيات مختلفة أن يجتمعوا، ويتشاركوا التجارب، ويبنوا الثقة. من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية، يتعاون المشاركون لتحقيق هدف مشترك، مما يعزز بشكل طبيعي الشعور بالانتماء والوحدة. يشجع التركيز على العمل الجماعي واللعب النظيف على الاحترام المتبادل بين الأقران، حتى في البيئات التنافسية، مما يعزز القيم التي يمكن أن تمتد إلى ما هو أبعد من ساحة اللعب. علاوة على ذلك، توفر الرياضة فرصاً للتفاعل الاجتماعي المنظم، مما يسمح للأفراد من المجتمعات المنقسمة بالمشاركة في تبادلات إيجابية قد لا تحدث في ظل الظروف العادية. وبهذه الطريقة، تساعد على كسر الحواجز، وبناء الشبكات الاجتماعية، وتعزيز العلاقات القائمة على التجارب المشتركة بدلاً من الاختلافات

لاستخدام الرياضة بفعالية كأداة لتعزيز التماسك الاجتماعي، يجب أن تكون مبادرات الرياضة من أجل التنمية منظمة عمداً لتشجيع التفاعل والمشاركة الإيجابية بين المجموعات المتنوعة. تتيح الفرق المختلطة، حيث يعمل الأفراد من خلفيات عرقية أو دينية أو اجتماعية واقتصادية مختلفة معاً، فرصاً مهمة للاندماج الاجتماعي. يمكن أن يرمز تنظيم الفعاليات الرياضية المجتمعية التي تجمع مجموعات مختلفة إلى الوحدة ويظهر الإمكانات الكامنة في التعاون السلمي. إلى جانب اللعب، تتيح جلسات الحوار المنظمة للمشاركين فرصة للتأمل في تجاربهم وربطها بالسباقات الاجتماعية الأوسع، مما يساعد في بناء التعاطف والتفاهم. يلعب المدربون دوراً حاسماً في هذه العملية، حيث يعملون كوسطاء يعززون الشمولية، ويعززون استراتيجيات حل النزاعات البناءة، ويشكلون نموذجاً للسلوك المحترم داخل الملعب

استخدمت العديد من المبادرات الناجحة لبناء السلام الرياضة لإصلاح المجتمعات المنقسمة، لا سيما في البيئات التي أعقبت النزاعات. فقد وحدت البرامج القائمة على كرة القدم في البلقان الشباب والفتيات من المجموعات العرقية التي كانت متحاربة سابقاً، مما عزز





الصدقات والاحترام المتبادل. في مخيمات اللاجئين، وفرت الأنشطة الرياضية المنظمة للأفراد النازحين وسيلة لإعادة بناء الروابط الاجتماعية، وتطوير آليات التكيف، والاندماج في المجتمعات المضيفة. على الرغم من أن الرياضة وحدها لا يمكنها حل أوجه عدم المساواة الهيكلية أو النزاعات العميقة الجذور، إلا أنها توفر نقطة دخول قيمة للحوار والتفاهم المتبادل وبناء الثقة

لكي يكون لبرامج الرياضة من أجل التنمية تأثير مستدام على التماسك الاجتماعي، يجب دمجها ضمن جهود أوسع لحل النزاعات وتحقيق الانسجام الاجتماعي، مع إشراك أصحاب المصلحة المحليين بشكل نشط، ودعمها باستراتيجيات طويلة الأجل للاندماج الاجتماعي. من خلال الاستفادة من الرياضة كأداة لتعزيز العلاقات السلمية، يمكن لهذه المبادرات أن تساهم في بناء مجتمعات أكثر شمولاً وتعاوناً وقدرة على الصمود

## ٧,١,٢ << الرياضة والشراكات بين القطاعات من أجل التنمية

يبرز الهدف السابع عشر من أهداف التنمية المستدامة الدور الحاسم للشراكات في تحقيق التنمية المستدامة، حيث يعترف بأن تعقيد التحديات العالمية يتطلب حلولاً تعاونية. نظرًا لتداخل الرياضة مع قطاعات مثل التعليم، والصحة، والعمل الاجتماعي، والتوظيف، فإن الرياضة من أجل التنمية توفر منصة مثالية للتعاون متعدد القطاعات. ومن خلال دمج الرياضة في استراتيجيات التنمية الأوسع، يمكن للشراكات بين الحكومات، والمنظمات غير الحكومية، والشركات، والمؤسسات الأكاديمية أن تعزز بشكل كبير فعالية ومدى استدامة مبادرات الرياضة من أجل التنمية

الرياضة بحد ذاتها ليست حلاً شاملاً للتحديات المجتمعية، ولكن عند دمجها في استراتيجيات متعددة القطاعات، تصبح أداة قوية مكملة. على سبيل المثال، تساهم الشراكات بين الرياضة والمؤسسات التعليمية في دمج النشاط البدني في المناهج الدراسية وتعزيز التنمية الشاملة للشباب والفتيات. كما تمكن الشراكات مع قطاع الصحة من استخدام الرياضة كوسيلة لتعزيز الصحة البدنية والعقلية، بدءًا من الوقاية من الأمراض إلى التعافي من الصدمات النفسية. أما في قطاع التوظيف، فتساعد مبادرات التعلم القائمة على الرياضة في تزويد الشباب والفتيات بمهارات قابلة للتحويل، مثل القيادة والعمل الجماعي والتواصل، مما يعزز قابليتهم للتوظيف

لكي تكون الشراكات متعددة القطاعات في مجال الرياضة من أجل التنمية فعالة، يجب أن تستند إلى أدوار محددة بوضوح وأهداف مشتركة. ينبغي أن يشارك الشركاء في التخطيط المشترك، مما يضمن توافق التدخلات القائمة على الرياضة مع أولويات وخبرات كل جهة معنية. كما يمكن لنماذج التمويل المستدام، بما في ذلك الشراكات بين القطاعين العام والخاص، أن توفر استقرارًا ماليًا طويل الأجل ودعمًا للبنية التحتية

علاوة على ذلك، تسهل الشراكات القوية إدماج السياسات، مما يسمح بإدراج مبادئ الرياضة من أجل التنمية في الاستراتيجيات الوطنية والإقليمية للتنمية. ومن خلال إشراك صانعي السياسات والمؤسسات الحكومية، يمكن لمبادرات الرياضة من أجل التنمية أن تساهم في تعزيز التعليم الرسمي، والترويج للصحة، وتعزيز الإدماج الاجتماعي، مما يضمن الاعتراف بالمقاربات القائمة على الرياضة كأدوات مشروعة وفعالة لتحقيق التنمية المستدامة

في نهاية المطاف، يعتمد النجاح المستقبلي لمبادرات الرياضة من أجل التنمية على قدرتها على العمل خارج حدود الرياضة نفسها. ومن خلال دمج الرياضة ضمن استراتيجيات متعددة القطاعات، تصبح الرياضة من أجل التنمية محفزًا للتنمية الاجتماعية، مما يضمن أن فوائدها تتجاوز البرامج الفردية لتُحدث تأثيرًا مستدامًا ومنهجيًا. ومن خلال شراكات قوية متعددة القطاعات، يمكن للرياضة أن تصبح قوة تحويلية تدعم التنمية المستدامة

## ٢,٢ الرياضة من أجل التنمية كأداة للتنمية الشخصية

يعد هذا المنظور رفيع المستوى ذا أهمية خاصة لصانعي السياسات والمؤسسات، الذين يحتاجون إلى فهم كيفية دمج الرياضة من أجل التنمية ضمن الهياكل القائمة ودفع عجلة التقدم على نطاق واسع. وقد سلطنا الضوء على بعض المجالات الرئيسية مثل الصحة والتعليم، حيث يمكن لـ الرياضة من أجل التنمية أن تحدث فرقًا، بالإضافة إلى تقديم بعض الأمثلة العملية على تطبيقها ومع ذلك، كما ذكرنا سابقًا، إذا كنا نتوقع أن تحقق الرياضة من أجل التنمية تأثيرًا حقيقيًا على المستوى الاجتماعي، فيجب أن

في هذا القسم، ننتقل من المنظور المجتمعي الأوسع الذي تمت مناقشته في الفصل ٢,١ إلى استكشاف الرياضة من أجل التنمية كأداة للتنمية الشخصية

في القسم السابق، تناولنا الرياضة من أجل التنمية من منظور السياسات والاستراتيجيات، موضحين كيف يمكن أن تساهم في التنمية المجتمعية الإيجابية وفقًا للأطر السياسية العالمية والوطنية، مثل أهداف التنمية المستدامة ورؤية مصر ٢٠٣٠.





نستكشف كيف تتم عملية التعلم والتربية من خلال الرياضة، وكيف يمكن تطوير المهارات والقيم، وما الذي يميز الرياضة من أجل التنمية عن البيئات والممارسات الرياضية التقليدية. يمثل هذا المنظور أهمية خاصة لمطوري البرامج ومدربي الرياضة من أجل التنمية، الذين يقومون بتصميم وتنفيذ الأنشطة التي تساعد الشباب والفتيات على النمو والتعلم وبناء الثقة بالنفس

تكون فعالة أيضًا على المستوى الفردي. يعتمد نجاح الرياضة من أجل التنمية كأداة للتغيير الاجتماعي على مدى قدرتها على إشراك الشباب والفتيات، ودعم نموهم الشخصي، وتزويدهم بالمهارات والخبرات القيمة

لذلك، في الفصل ٢،٢، نلقي نظرة أعمق على كيفية تأثير الرياضة من أجل التنمية على الشباب والشابات على المستوى الشخصي.

من خلال فهم المبادئ والآليات الكامنة وراء التنمية الشخصية في الرياضة، يمكن لمنفذي أنشطة الرياضة من أجل التنمية تصميم تجارب منظمة وجذابة وفعالة لا تعود بالفائدة على الفئة الشبابية فحسب، بل تسهم أيضًا في التنمية الاجتماعية والمجتمعية الأوسع نطاقًا

## ١،٢،٢ نظريات التعليم ذات الصلة

هذا الدليل مصمم كدليل عملي لأصحاب المصلحة المختلفين المشاركين في تطوير وتنفيذ برنامج فعال للرياضة من أجل التنمية. وعلى الرغم من أن التركيز الأساسي ينصب على التطبيق العملي، فمن المهم أيضًا الإقرار بأن الرياضة من أجل التنمية يستند إلى أساس نظري قوي

فهم المبادئ الأساسية للنظريات التعليمية الرئيسية التي تدعم رياضة من أجل التنمية يمكن أن يكون ذا قيمة لكل من صانعي السياسات، ومطوري البرامج، والمدرسين. بالنسبة لأولئك الذين يعملون مباشرة مع الشباب والشابات، فإن اكتساب رؤية حول أسباب تصميم الأنشطة والتفاعلات وبيئة التعلم بطريقة معينة يوفر أساسًا أقوى لعملهم. يتيح هذا الفهم الأعمق للمدرسين والميسرين اتخاذ قرارات أكثر استنارة، وتكييف أساليبهم لتلبية الاحتياجات المختلفة، وخلق تجارب تعلم مؤثرة حقًا

### الرياضة من أجل التنمية كنهج متعدد النظريات

على عكس المفاهيم التعليمية الأخرى، لا تستند رياضة من أجل التنمية إلى نظرية تعلم واحدة، ولا تتبع منهجية موحدة بشكل صارم. بل ظهرت نهج واستراتيجيات وأطر مختلفة بمرور الوقت، غالبًا ما تتشكل وفقًا للأهداف المحددة، والفئات المستهدفة، والسياقات الخاصة بالبرامج في مختلف أنحاء العالم

في حين أن بعض المنظمات والمبادرات قد طورت منهجيات مميزة مثل «football3» أو «playdagogy»، فإن القطاع ككل يعتمد نهجًا منهجيًا أكثر انفتاحًا ومرونة

- غالبًا ما تجمع البرامج بين رؤى من نظريات تعليمية متعددة بدلاً من اتباع إطار واحد.
- يتم تكييف وتكامل ممارسات التعلم المثبتة من مختلف التخصصات في الأنشطة الرياضية لتناسب احتياجات البرنامج المحددة.
- على الرغم من اختلاف المنهجيات، فإن العديد من برامج الرياضة من أجل التنمية تشترك في مبادئ تعليمية ونظريات تعلم مشتركة تؤثر على كيفية نقل المعرفة والمهارات والقيم

في الأقسام التالية، سنقدم بعض نظريات التعلم الرئيسية التي تشكل نهج الرياضة من أجل التنمية. توفر هذه النظريات رؤى حول كيفية تعلم الشباب والفتيات وتطوير مهارات الحياة وترجمة تجاربهم في الرياضة إلى مجالات أخرى من الحياة. وبينما لا يعد هذا نقاشًا أكاديميًا شاملاً، فإنه يوفر أساسًا لفهم الآليات التي تجعل الرياضة من أجل التنمية أداة فعالة للتنمية الشخصية والاجتماعية





## التعليم غير الرسمي في الرياضة من أجل التنمية

يشير التعليم غير الرسمي إلى الأنشطة التعليمية المنظمة التي تحدث خارج نظام التعليم الرسمي. وعلى عكس التعلم التقليدي في الفصول الدراسية، يتميز التعليم غير الرسمي بالمرونة، ويركز على المتعلم، وغالبًا ما يكون موجّهًا نحو تنمية المهارات العملية والتطور الشخصي. يشمل هذا النوع من التعليم التدريب المجتمعي، وتعليم مهارات الحياة، والتجارب التعليمية التشاركية التي تكون طوعية وتستجيب لاحتياجات المتعلمين

تعد الرياضة من أجل التنمية مثالًا بارزًا على التعليم غير الرسمي، حيث يوفر بيئات تعليمية غير رسمية يكتسب فيها الشباب والشابات مهارات حياتية أساسية من خلال اللعب والرياضة. تعزز الطبيعة الطوعية لأنشطة الرياضة من أجل التنمية الدافعية لدى المشاركين، بينما يضمن النهج التجريبي والتفاعلي أن يكون التعلم ممتعًا وذًا معنى. تستخدم البرامج الرياضية كوسيلة لتعليم مهارات التواصل، والعمل الجماعي، والقيادة، بما يتماشى مع مبادئ التعليم غير الرسمي التي تركز على المشاركة الفعالة والتمكين الشخصي

## التعلم الاجتماعي في الرياضة من أجل التنمية

تنص نظرية التعلم الاجتماعي، التي طورها ألبرت باندورا، على أن الأفراد يتعلمون من خلال الملاحظة والتقليد والنمذجة. يتم تعزيز التعلم من خلال التفاعلات الاجتماعية، والقوة، وعواقب السلوكيات المرصودة. وتؤكد على أهمية تأثير الأقران، والإرشاد، والتجارب التعليمية الموجّهة

في الرياضة من أجل التنمية، يلعب التعلم الاجتماعي دورًا حاسمًا حيث يراقب الشباب والشابات المدربين والموجهين والأقران، ويكتسبون السلوكيات والقيم الإيجابية. يعمل المدربون كنماذج يُحتذى بها، حيث يُظهرون العمل الجماعي والاحترام وحل النزاعات. تتيح الأنشطة الرياضية المنظمة فرصًا للتعلم بين الأقران، حيث يدعم المشاركون بعضهم البعض ويؤثرون على بعضهم البعض. هذا النهج فعال بشكل خاص في تعزيز الشمولية والتسامح والتعاون داخل المجموعات المتنوعة

## التعلم التجريبي في الرياضة من أجل التنمية

تنص نظرية التعلم التجريبي، التي طورها ديفيد كولب، على أن التعلم يحدث من خلال التجربة المباشرة. تتضمن العملية أربع مراحل: التجربة الملموسة، الملاحظة التأملية، التصور المجرد، والتجريب النشط. يضمن هذا الدوران أن يتفاعل الأفراد مع مفاهيم جديدة، ويتأملون في تجاربهم، ويستخلصون رؤى، ويطبّقون التعلم في مواقف الحياة الواقعية

تستخدم الرياضة من أجل التنمية التعلم التجريبي من خلال دمج الدروس الحياتية في الأنشطة الرياضية. على سبيل المثال، يوفر تمرين العمل الجماعي في الملعب تجربة ملموسة للتعاون. تساعد جلسات المراجعة الموجهة المشاركين على تحليل سلوكهم، مما يؤدي إلى فهم أعمق للمهارات الشخصية. من خلال تشجيع الشباب والشابات على نقل هذه الدروس إلى حياتهم اليومية، تعزز الرياضة من أجل التنمية تطبيق السلوكيات المكتسبة في مجالات التعليم والتوظيف والتفاعلات الاجتماعية

## التعلم التنموي في الرياضة من أجل التنمية

يركز التعلم التنموي على التعلم المناسب لكل مرحلة عمرية والاكتمال التدريجي للمهارات والمعرفة. ويستند هذا النهج إلى علم النفس التنموي (مثل نظرية فيجوتسكي حول منطقة النمو القريب)، حيث يؤكد على الدعم الموجّه (التسقيف) الذي يتم تقليده تدريجيًا مع ازدياد كفاءة المتعلم.

تقوم برامج الرياضة من أجل التنمية بتصميم الأنشطة لتناسب مع المراحل التنموية للمشاركين. يشارك الأطفال الصغار في مهارات الحركة الأساسية واللعب التعاوني، بينما يركز المراهقون على القيادة والاستراتيجية وحل المشكلات المعقدة. يقوم المدربون بتكييف أساليبهم لتناسب مع التطور المعرفي والاجتماعي والعاطفي للمشاركين، مما يضمن أن يظل التعلم القائم على الرياضة متناكًا وفعالًا في مختلف مراحل الحياة



## التنمية الايجابية للشباب والفتيات في الرياضة من أجل التنمية

يروج إطار تطوير الشباب الإيجابي لفكرة أن جميع الشباب والفتيات لديهم القدرة على أن يصبحوا أفرادًا مسؤولين ومساهمين في المجتمع إذا توفرت لهم الفرص والدعم المناسب. يؤكد تطوير الشباب الإيجابي على النهج القائم على نقاط القوة، والذي يعزز الثقة والكفاءة والشخصية والترابط والرعاية .

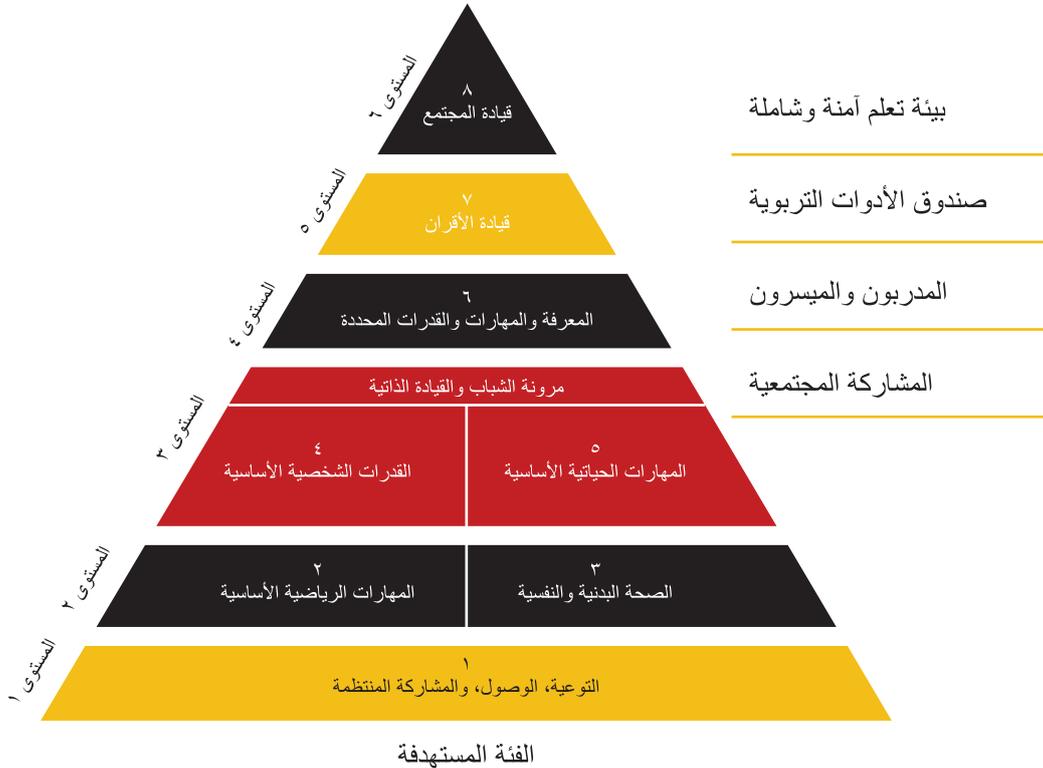
تتماشى الرياضة من أجل التنمية بشكل وثيق مع إطار تطوير الشباب الإيجابي، حيث توفر بيئات منظمة تساعد الفئة الشبابية على تنمية مهاراتهم الشخصية والاجتماعية. تساهم التدخلات الرياضية في بناء الكفاءة الذاتية، ومهارات القيادة، والمرونة لدى الشباب والفتيات . كما تعزز الرياضة من أجل التنمية الشعور بالانتماء من خلال خلق مساحات شاملة يشعر فيها جميع المشاركين بالتقدير. تتوافق البرامج التي تدمج التوجيه، ودعم الأقران، وتنمية المهارات مباشرة مع مبادئ إطار تطوير الشباب الإيجابي، مما يساعد الشباب والفتيات على مواجهة التحديات والانتقال بنجاح إلى مرحلة البلوغ .

### ﴿ ٢,٢,٢ مساحات – هرم تمكين الشباب

بينما قدمت الأقسام السابقة من هذا الفصل نظرة عامة على الأسس النظرية لـ الرياضة من أجل التنمية ، يقدم هذا القسم نموذج الإطار المحدد المستخدم داخل برنامج مساحات

بالاعتماد على الخبرة الواسعة لمنظمات SPIN و ISA وأوت ريتش إيجيبت في مجالات مشاركة الشباب والفتيات والرياضة من أجل التنمية ، طورت الشراكة نموذجًا عمليًا يجسد الفهم المشترك لعمليات التعلم القائمة على الرياضة من أجل التنمية بين الشركاء

المصطلحات المستخدمة داخل نموذج مساحات عملية عن قصد، مما يعكس تفسيرًا مشتركًا متفقًا عليه بين الشركاء. بينما تُستخدم بعض المصطلحات بشكل غير متسق في الأدبيات الحالية، يعتمد نموذجنا على لغة مصممة خصيصًا لتناسب نهجنا وسياقنا المحدد. سيتم تعريف كل مصطلح في الوصف التالي لضمان الوضوح والتوافق





في جوهر النموذج يوجد إطار هرمي يحدد مسارًا تنمويًا محتملاً للشباب والشابات المشاركين في برامج الرياضة من أجل التنمية يمثل هذا المسار تصويرًا مبسطًا ومجردًا للعمليات المعقدة المتضمنة، ويعمل بشكل أساسي كأداة عملية لتصميم البرامج وكأساس للحوار مع أصحاب المصلحة الداخليين والمتعاونين الخارجيين

يوضح الهرم الطبيعة التسلسلية لعمليات التعلم والاكتمال التدريجي للمهارات والقدرات من قبل الفئة المستهدفة. يفترض النموذج أن العناصر الموجودة في قاعدة الهرم يجب تطويرها أولاً قبل تلك الموجودة في المستويات الأعلى، حيث إنها تشكل الأساس لمراحل النمو اللاحقة

من المهم ملاحظة أن الظروف الفردية والعوامل السياقية قد تؤثر على هذا المسار. فقد يمتلك بعض المشاركين بالفعل العناصر الأساسية الموضحة في المستويين الأول والثاني. وبالمثل، قد لا يكون اكتساب المعرفة والمهارات والقدرات المحددة في المستوى الرابع جزءًا من برنامج الرياضة من أجل التنمية العام، وليس من المتوقع أن يكمل جميع المشاركين التقدم بالكامل، بما في ذلك عمليات تطوير القيادة في المستويين الخامس والسادس

يعتمد النجاح في تقدم كل مشارك على طول مسار تمكين الفئة الشبابية المقصود على موارده وقدراته الحالية، بالإضافة إلى عدة عوامل أخرى. ستبدأ الفئات المستهدفة المختلفة بمستويات متفاوتة من الخبرة السابقة وإمكانية الوصول إلى الموارد. ومع ذلك، لكي يكون أي برنامج للرياضة من أجل التنمية فعالاً، يجب أن يحظى بدعم

- مشاركة المجتمع المحلي.

- توجيه من مدربين ذوي مهارات ومعرفة.

- تطبيق أدوات تربوية مثبتة.

- توفير بيئة تعلم آمنة وشاملة.

**تُظهر تجربتنا أن قدرًا كبيرًا من التخطيط والتواصل والوقت والتدريب مطلوب لضمان تهيئة هذه الشروط الأساسية قبل البدء الفعلي في تنفيذ برنامج الرياضة من أجل التنمية**

يستعرض القسم التالي العناصر المختلفة لهرم تمكين الشباب إلى جانب العوامل الأخرى المذكورة أعلاه. سنشرح المصطلحات الأساسية المستخدمة في النموذج، وسنوضح بإيجاز احتياجات التعلم والتطوير لدى الفئة الشبابية في كل مستوى، وكيف يمكن لأساليب الرياضة واللعب مساعدتهم على النمو في هذه الجوانب. سيتم تناول التطبيق العملي لهذه المفاهيم بمزيد من التفصيل في الفصل الثالث حول هيكل المشروع

### الفئة المستهدفة

في برامج الرياضة من أجل التنمية، يُعتبر الأطفال والشباب والفتيات الفئة المستهدفة الأساسية، مع تركيز خاص على الفئات الأكثر ضعفًا أو المعرضة لخطر الإقصاء الاجتماعي. يشمل ذلك غالبًا الشباب والشابات ذوي الإعاقة، والأقليات العرقية، وأولئك الذين يعيشون في مناطق ريفية تعاني من ضعف اقتصادي. عبر جميع الفئات، تواجه الفتيات والشابات عقبات إضافية، مما يجعل إدماج النوع الاجتماعي أولوية رئيسية في العديد من برامج الرياضة من أجل التنمية

تركز الرياضة من أجل التنمية بشكل أساسي على الأطفال والشباب والفتيات، حيث يشكلون أكبر فئة سكانية في العديد من البلدان التي تُنفذ فيها البرامج، كما أنهم القوة الدافعة للتغيير الاجتماعي في المستقبل. يُعد الاستثمار في تنميتهم أمرًا ضروريًا لتحقيق تقدم مستدام على المدى الطويل، إذ يُمكن تمكين الشباب والفتيات من تشكيل مستقبلهم بفعالية والمساهمة في مجتمعاتهم

وبالإضافة إلى أهميتهم الديموغرافية، يجذب الشباب والفتيات بطبيعتهم إلى الرياضة والأنشطة البدنية، مما يجعل الرياضة من أجل التنمية أداة قوية للمشاركة والتعلم. توفر الرياضة بيئة ديناميكية وتفاعلية تنير اهتمامهم وتعزز نموهم الشخصي ومهاراتهم الاجتماعية وقدرتهم على التكيف





كما تُعدّ مرحلتا الطفولة والمراهقة فترات حاسمة للنمو، حيث تتشكّل القيم الأساسية والسلوكيات والمهارات الحياتية. ومن خلال تقديم هذه المفاهيم في وقت مبكر، تساعد الرياضة من أجل التنمية في بناء أسس قوية تؤثر على مواقف الشباب أو الشابات وخياراتهم وفرصهم طوال حياتهم

يتماشى برنامج مساحات مصر مع جهود الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (جي أي زد) في تحقيق تكافؤ الفرص والتنمية الاجتماعية، والتي تُعطي الأولوية للمساواة بين الجنسين وإدماج الشباب والفتيات من ذوي الإعاقة. يهدف مشروع تكافؤ الفرص والتنمية الاجتماعية إلى إزالة الحواجز النظامية أمام الإدماج، مما يضمن مشاركة جميع الشباب، بغض النظر عن النوع الاجتماعي أو القدرة، في التنمية الاجتماعية والاقتصادية لمصر

وفي هذا السياق، حدّد برنامج مساحات في مصر أهدافاً للمشاركة لضمان شمولية أكبر. يسعى البرنامج إلى تحقيق معدل مشاركة لا يقل عن ٤٠٪ للإناث في كل من تدريب مدربي الرياضة من أجل التنمية والأنشطة الشبابية. بالإضافة إلى ذلك، يتم تخصيص ١٠٪ من الأماكن للشباب والشابات من ذوي الإعاقة، مما يضمن بقاء الرياضة من أجل التنمية متاحة وشاملة للجميع

كلما زاد تنوع الفئة المستهدفة، ازداد تباين نقاط انطلاقهم. وبالنسبة لمطوّري البرامج ومدربي الرياضة من أجل التنمية، فهذا يعني أن المرونة والقدرة على التكيف أمران أساسيان في التطبيق العملي، لضمان تصميم الأنشطة بما يتناسب مع الاحتياجات الفردية لكل مشارك والموارد المتاحة له

### التوعية و الوصول والمشاركة المنتظمة (المستوى الأول)

في المستوى الأول من هرم تمكين الشباب (التوعية و الوصول والمشاركة المنتظمة)، يكون التركيز على ضمان الوصول وتعزيز المشاركة المنتظمة في مبادرات الرياضة من أجل التنمية، لكي يستفيد الشباب والفتيات حقاً من هذه البرامج، يجب أولاً أن يكونوا على دراية بها، وأن تتاح لهم الفرصة والإذن للانضمام، وأن يشاركوا بانتظام على مدى فترة ممتدة. ومع ذلك، بالنسبة للعديد من الفئات التي يمكن أن تستفيد بشكل كبير من تدخلات الرياضة من أجل التنمية — مثل الفتيات، والشباب ذوي الإعاقة، أو المراهقين من المجتمعات المهمشة — يمكن أن يكون هذا الخطوة الأولى صعبة للغاية. وغالباً ما يكون التعاون مع المجتمع المحلي أمراً ضرورياً لتجاوز هذه العوائق

هناك أسباب متعددة قد تجعل الفئة الشبابية يواجهون صعوبة في الوصول إلى برامج الرياضة من أجل التنمية أو الحفاظ على مشاركتهم المنتظمة بمرور الوقت. ويمكن أن تنشأ هذه العوائق من الظروف الفردية، أو البيئات الاجتماعية، أو هيكله البرامج نفسها

- العوائق الشخصية والاجتماعية: يفتقر بعض الشباب والفتيات إلى الثقة للانضمام إلى برنامج الرياضة من أجل التنمية أو يترددون بسبب تدني الشعور بالكفاءة الذاتية والدافعية — وهي مهارات تسعى هذه البرامج إلى تنميتها. في حالات أخرى، يعيق المحيط الاجتماعي مشاركتهم، حيث قد تمنع العائلات أو أفراد المجتمع الشباب من المشاركة، لا سيما الفتيات. قد لا يسمح الأهل لبناتهم بالمشاركة بسبب الأعراف الثقافية أو مخاوف تتعلق بالأمان أو سوء الفهم لقيمة الرياضة. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون لدى الشباب والشابات مسؤوليات عملية أو منزلية أو رعاية أطفال تمنعهم من الانخراط في الأنشطة الرياضية المنتظمة
- تنفيذ البرنامج: في بعض الحالات، تكون العوائق ناتجة عن الجهات المنفذة للبرنامج. فإذا لم تصل المعلومات حول برنامج الرياضة من أجل التنمية بشكل فعال إلى الفئات المستهدفة، فقد لا يتعرف الشباب والفتيات الذين يمكن أن يستفيدوا منه على الفرصة من الأساس. وبالمثل، قد لا يتناسب موقع وتوقيت الأنشطة مع ظروف واحتياجات الفئة المستهدفة، مما يجعل المشاركة صعبة
- تمويل المشروع: غالباً ما تعيق استدامة المشاركة المنطق السائد في تمويل هذه البرامج. حيث إن العديد من مبادرات الرياضة من أجل التنمية عبارة عن مشاريع قصيرة الأجل ذات أهداف عديدة مرتفعة، ما يجعلها تركز على الوصول إلى أعداد كبيرة بدلاً من تحقيق تأثير عميق. وهذا غالباً ما يمنع إنشاء مجموعات صغيرة طويلة الأمد يمكن أن يطور فيها الشباب والفتيات مهاراتهم ويقيمون علاقات ويبنون شعوراً بالانتماء. ويمكن أن يؤدي تبني هيكل تمويل أكثر استدامة يركز على المشاركة المستمرة والاحتفاظ بالمشاركين بدلاً من مقاييس التأثير قصيرة المدى إلى تعزيز فعالية برامج الرياضة من أجل التنمية





## المهارات الرياضية الأساسية (المستوى الثاني)

في المستوى الثاني من هرم تمكين الشباب (المهارات الرياضية الأساسية)، يجب تقييم المتطلبات الأساسية اللازمة للمشاركة الفعالة في التداخلات الرياضية والعمل على تطويرها عند الحاجة. يتضمن ذلك ضمان امتلاك الشباب والفتيات المهارات الحركية الأساسية التي تمكنهم من الانخراط في الأنشطة الرياضية المنظمة وأنشطة اللعب

تُعرف هذه القدرات التأسيسية غالبًا باسم «الإلمام الحركي» أو «الإلمام بالرياضة». يشير الإلمام الحركي إلى القدرة على التحرك بكفاءة وثقة عبر مجموعة واسعة من الأنشطة البدنية في بيئات متنوعة. ويشمل ذلك ليس فقط المهارات البدنية ولكن أيضًا الدافع والثقة والمعرفة والفهم لقيمة النشاط البدني والمشاركة فيه مدى الحياة (جراودوزوس م. وآخرون ٢٠٢٣).

وكما تمكن مهارات القراءة والكتابة الأفراد من التعلم من خلال القراءة والكتابة، فإن الإلمام الحركي يزود الشباب والفتيات بالمهارات الأساسية التي تمكنهم من المشاركة في البرامج التعليمية القائمة على الرياضة والاستفادة منها. ومن غير الواقعي توقع أن تكون الرياضة أداة تعليمية فعالة دون توفر هذه الأسس

بينما تطور العديد من الشباب والشابات هذه المهارات بشكل طبيعي، من المهم إدراك أن البعض لم تتح لهم الفرصة لذلك، لا سيما أولئك القادمين من مجتمعات مهمشة أو محافظة حيث يكون التعرض للتربية البدنية المنظمة أو الرياضة محدودًا. ولضمان أن تكون برامج الرياضة من أجل التنمية شاملة وفعالة، من الضروري توفير فرص لجميع المشاركين لتطوير

- (المهارات الحركية الأساسية) مثل الجري، القفز، الرمي، الإمساك، التوازن، والتسلق
- (التعامل مع المعدات الرياضية) مثل الكرات، والأقراص الطائرة، والمضارب، وغيرها لتعزيز الثقة.
- (فهم قواعد الألعاب) تعلم أساسيات مختلف الألعاب للمشاركة بشكل هادف.
- (تجارب رياضية إيجابية) تشجيع الاستمتاع والمشاركة في الأنشطة البدنية.

فقط عندما يتم تحقيق هذه المتطلبات الأساسية لجميع المشاركين، يمكن للرياضة أن تحقق إمكاناتها الكاملة كبيئة تعليمية. وبدونها، قد تؤدي تداخلات الرياضة من أجل التنمية إلى استبعاد غير المقصود لأولئك الذين لم يسبق لهم التعرض للرياضة أو يواجهون صعوبات في المهارات الحركية الأساسية

بالنسبة لبعض المشاركين — وخاصة ذوي الإعاقات الجسدية — فإن كل تحسن في المهارات الحركية لا يعزز قدرتهم على المشاركة في الرياضة فحسب، بل يقوي أيضًا وظائفهم التنفيذية في الحياة اليومية، مما يعزز في النهاية استقلاليتهم واندماجهم في المجتمع. ومن خلال ضمان حصول جميع الشباب والفتيات على هذه المهارات الأساسية، يمكن لبرامج الرياضة من أجل التنمية إطلاق الإمكانات التعليمية والتنموية الكاملة للرياضة

## الصحة البدنية والنفسية (المستوى الثاني)

في المستوى الثاني من هرم تمكين الشباب الصحة البدنية والنفسية، لا يقتصر التركيز على تطوير المهارات الأساسية المتعلقة بالرياضة فحسب، بل يشمل أيضًا تعزيز الصحة البدنية والنفسية للشباب والشابات من خلال النشاط البدني. نعتبر هذا الأمر ذا صلة من منظورين مختلفين:

يمكن اعتبار الصحة والرفاهية نتيجة مرغوبة لبرامج الرياضة من أجل التنمية الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة. إن المشاركة المنتظمة في النشاط البدني لها فوائد موثقة جيدًا لكل من الصحة البدنية والنفسية. فالانخراط في الرياضة يساعد في الوقاية من الأمراض غير المعدية، ويحسن اللياقة القلبية الوعائية، ويقلل من خطر الإصابة بالسمنة. وفي الوقت نفسه، يمكن أن تساهم المشاركة في الأنشطة البدنية المنظمة والمتعة في تعزيز الصحة النفسية من خلال تقليل التوتر، والقلق، وأعراض الاكتئاب. بالنسبة للشباب والفتيات الذين قد يواجهون ضغوطًا متزايدة بسبب الإجهاد الأكاديمي، والتحديات الاجتماعية، أو الصعوبات الاقتصادية، يمكن أن تكون الرياضة عاملاً وقائيًا، حيث توفر مساحة منظمة وجذابة تساعدهم على تفريغ التوتر، وبناء القدرة على التحمل، والشعور بالإنجاز

في الوقت نفسه، تُعد الصحة البدنية والنفسية أيضًا متطلبات أساسية للتعلم الفعال ضمن برامج الرياضة من أجل التنمية. فلا يمكن للشباب أو الشابات المشاركة الكاملة في الأنشطة الرياضية والاستفادة من الفرص التنموية التي توفرها برامج الرياضة من أجل التنمية إلا عندما يشعرون بالأمان، والدعم، والراحة. فإذا كان الشباب أو الشابات يعانون من مستويات عالية من التوتر، أو تدني احترام الذات، أو يفتقرون إلى الثقة في قدراتهم، فقد يواجهون صعوبة في الانخراط في تجارب التعلم القائمة على الرياضة بطريقة هادفة





يلعب المدربون والميسرون دورًا حاسمًا في تعظيم التأثير الإيجابي للرياضة على صحة الشباب والفتيات ورفاهيتهم. إذ تؤثر منهجيتهم وقدرتهم على خلق بيئة آمنة، وشاملة، وجذابة بشكل مباشر على شعور المشاركين بالانتماء والتحفيز

لرعاية الرفاهية في بيئات الرياضة من أجل التنمية، يجب على المدربين ضمان أن تكون البيئات الرياضية آمنة جسديًا وداعمة عاطفيًا، مما يسمح للفئة الشبابية بالشعور بالأمان، والاحترام، والتحرر من التمييز. إن تشجيع التفاعلات الإيجابية والتواصل القائم على الاحترام يساعد على بناء الثقة، بينما تعزز الأجواء الممتعة والجذابة الدافعية. يجب أن تكون الأنشطة مليئة بالتحديات ولكنها قابلة للتحقيق، مما يضمن أن يختبر المشاركون نجاحات صغيرة تعزز احترامهم لذاتهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن توفير الدعم العاطفي، والمعدات المناسبة، والظروف الملائمة — مثل الملابس المريحة و توفّر الماء للشرب — يساعد على خلق بيئة يمكن لجميع الشباب والفتيات المشاركة فيها بشكل كامل

المستوى الثالث من هرم تمكين الشباب (انظر أدناه) يمثل جوهر نهج مساحات الرياضة من أجل التنمية، حيث نؤمن بأن تزويد الشباب والفتيات بقدرات ومهارات واسعة وقابلة للنقل أمر ضروري لتنميتهم على المدى الطويل. وبدلاً من إعدادهم لمسار محدد مسبقًا، نركز على تنمية الموارد الشخصية التي تمكنهم من مواجهة مجموعة واسعة من التحديات المستقبلية - وهي تحديات غالبًا ما تكون غير متوقعة وشديدة الفردية.

### القدرات الشخصية الأساسية (المستوى الثالث)

تشير القدرات الشخصية الأساسية إلى الموارد والسمات الفردية الواسعة التي تشكل كيفية تنقل الفئة الشبابية في الحياة. هذه القدرات هي سمات تنموية عميقة الجذور وطويلة الأمد تؤثر على السلوك واتخاذ القرار والقدرة على التكيف. وقد تم تحديد العديد من هذه القدرات في أطر تنمية الشباب والفتيات مثل التنمية الإيجابية للشباب أو نموذج أصول التنمية لمعهد البحث (بنسون وآخرون، ٢٠١١)

ضمن نهج مساحات في الرياضة من أجل التنمية، نركز على خمس قدرات أساسية للمتعلم:

- **الكفاءة:** القدرة على إدارة المهام والتحديات المختلفة في الرياضة والحياة اليومية بنجاح.
- **الثقة:** الإحساس بالاعتقاد بالذات الذي يمكن الشباب والفتيات من مواجهة التحديات والخروج من منطقة الراحة الخاصة بهم.
- **التواصل:** القدرة على بناء علاقات إيجابية والحفاظ عليها، مما يساهم في الشعور بالانتماء والاندماج الاجتماعي.
- **الرعاية:** تنمية التعاطف والاهتمام بالآخرين من خلال العمل الجماعي والتعاون وتحقيق الأهداف المشتركة.
- **الشخصية:** التمسك بالقيم الأخلاقية مثل الإنصاف والاحترام والمسؤولية، والتي يتم تعزيزها من خلال التجارب الرياضية الإيجابية.

تتطور هذه القدرات الشخصية بمرور الوقت وتتطلب تعرضًا مستمرًا لبيئات تعليمية إيجابية ومدخلات تعليمية اجتماعية مناسبة. غالبًا ما تكون هذه العملية غير مباشرة وتجريبية، مما يعني أن هذه السمات تظهر بشكل طبيعي عندما ينخرط الشباب أو الشابات في الرياضة، ويواجهون التحديات، وبينون العلاقات (بيلي وآخرون، ٢٠١٣)

فالرياضي الشاب الذي يتغلب على تحدّي تدريبي صعب يبني الكفاءة والثقة، كما أن تجربة كل من النصر والهزيمة تساعد في بناء الشخصية وأليات التأقلم على سبيل المثال

نظرًا لأن هذه القدرات تشكل السلوكيات والمواقف طويلة المدى، ينبغي أن يبدأ تطويرها مبكرًا ويتم تعزيزها من خلال المشاركة المستمرة في الرياضة على مدى فترة طويلة. يُعد الانخراط المنظم والمستدام في الرياضة وبرامج الرياضة من أمرا ضروريًا لإحداث تأثير ملموس، حيث يحتاج الشباب والفتيات إلى تعرض مستمر لبيئات تعليمية إيجابية. بالإضافة إلى ذلك، تعزز الرياضة بطبيعتها النمو من خلال المنافسة والجدد والتقدم - فالتحديات المتعلقة بتحسين المهارات، والعمل نحو تحقيق الأهداف، والتغلب على العقبات تساعد في تعزيز القدرات الأساسية مثل الثقة والمرونة والانضباط الذاتي. هذا المسار التعليمي المنظم، حيث يطور الأفراد قدراتهم تدريجيًا من خلال التجارب المتكررة، يعد أساسيًا لبناء قدرات شخصية دائمة تتجاوز الرياضة إلى سياقات الحياة الأوسع .



## المهارات الحياتية الأساسية (المستوى الثالث)

إلى جانب القدرات الشخصية الأساسية، يساهم نهج الرياضة من أجل التنمية في تطوير المهارات الحياتية الأساسية، وهي قدرات عملية قابلة للتدريب تساعد الأفراد على النجاح في مختلف جوانب الحياة. وقد اعترفت بها منظمات مثل منظمة الصحة العالمية واليونسكو واليونسكو باعتبارها ضرورية لتنمية الفئة الشبابية، وزيادة فرص التوظيف، وتعزيز المشاركة الاجتماعية

ورغم أن كلا المفهومين مترابطان، فإن المهارات الحياتية تختلف عن القدرات الأساسية في كونها أكثر تحديًا وقابلة للتدريب المباشر. على سبيل المثال، على عكس القدرات الواسعة مثل الثقة، يمكن تعليم مهارات مثل التواصل الفعال وتعزيزها بشكل أكثر وضوحًا. وبينما تتطور القدرات الأساسية نتيجة المشاركة طويلة الأمد في الرياضة والأنشطة البدنية، يمكن استهداف المهارات الحياتية وممارستها من خلال ألعاب وتمارين مصممة بعناية

وبالرغم من عدم وجود قائمة موحدة للمهارات الحياتية، ووجود تصنيفات مختلفة لتنظيمها، فإن تجربتنا أظهرت أن المهارات العشر التالية تعد من أكثر المهارات أهمية للشباب والفتيات، نظرًا لتطبيقها الواسع في مختلف جوانب الحياة وإمكانية تطويرها بفعالية من خلال الرياضة والأنشطة الترفيهية

- التواصل، الذي يشمل التعبير عن الأفكار، الاستماع النشط، وفهم الآخرين.
- التعاون، من خلال العمل بفعالية ضمن فرق وتعزيز الدعم المتبادل.
- الثقة والمسؤولية، عبر تنمية الاعتمادية وتحمل المسؤولية في العلاقات.
- استشراف المستقبل، من خلال التفكير المسبق وتوقع العواقب المستقبلية.
- تحديد الأهداف، الذي يتضمن التخطيط والعمل نحو تحقيق أهداف واقعية.
- اتخاذ القرار، من خلال تقييم الخيارات واتخاذ قرارات مستنيرة.
- حل النزاعات، عن طريق التعامل مع الخلافات بطريقة بناءة وسلمية.
- التركيز، من خلال الحفاظ على الانتباه وبذل الجهد على مدى فترة زمنية طويلة.
- حل المشكلات، عبر إيجاد حلول للتحديات في الرياضة وخارجها.
- المرونة والتكيف، من خلال التأقلم مع المواقف الجديدة وإدارة التغيير.

يمكن تعليم المهارات الحياتية بشكل مقصود من خلال أنشطة الرياضة من أجل التنمية، حيث يتم دمج «لحظات قابلة للتعليم» في الألعاب والتحديات الرياضية. ويؤدي المدربون دورًا رئيسيًا في تسهيل فرص التعلم هذه من خلال

- تصميم أنشطة تتطلب استخدام مهارات حياتية محددة.
- إنشاء مساحات للتفكير، حيث يربط المشاركون تجاربهم الرياضية بمواقف الحياة الواقعية.
- تقديم تعزيز إيجابي، لمساعدة الشباب والشابات على التعرف على مهاراتهم وتطبيقها خارج الرياضة.
- قد تتطلب اللعبة المصغرة ذات القواعد التي تفرض ضغطًا زمنيًا من اللاعبين ممارسة اتخاذ القرارات بسرعة، كما أن تمرين حل المشكلات الذي يتطلب بعض الاستراتيجيات قبل البدء في التنفيذ قد يساعد المشاركين على تطوير التفكير المستقبلي
- رغم أن القدرات الأساسية الشخصية والمهارات الحياتية مفهومان متميزان، إلا أنهما يكملان بعضهما البعض في برامج الرياضة من أجل التنمية
- القدرات الأساسية توفر أساسًا للمهارات الحياتية: فالشاب الذي يمتلك ثقة قوية (قدرة أساسية) يكون أكثر قدرة على التعبير عن نفسه بفعالية (مهارة التواصل)
- المهارات الحياتية بدورها تعزز تنمية القدرات الأساسية: فالشاب الذي يتعلم تحديد الأهداف (مهارة حياتية) من خلال الرياضة قد يطور إحساسًا أقوى بالكفاءة (قدرة أساسية).





النتيجة النهائية المرجوة من جهود الرياضة من أجل التنمية في المستوى الثالث هي تعزيز قدرة الشباب والفتيات على الصمود وتنمية قيادتهم الشخصية. يشير مفهوم الصمود إلى القدرة على التكيف الإيجابي مع التحديات والانتكاسات والتغيرات، مما يمكن الشباب والفتيات من الحفاظ على دافعهم ورفاهيتهم حتى في ظل الظروف الصعبة. أما القيادة الشخصية، في هذا السياق، فهي لا تتعلق بتولي أدوار قيادية رسمية، بل تتعلق بتحمل المسؤولية عن الأفعال الشخصية، واتخاذ قرارات مستنيرة، والمشاركة الفعالة في تشكيل المستقبل الخاص بالفرد

كلتا الصفتين ضروريتان للتعامل مع تقلبات الحياة، وتعزيز الشعور بالقدرة على اتخاذ القرارات والثقة بالنفس. من خلال تزويد الفئة الشبابية بالقدرة الواسعة والمهارات الحياتية العملية المقدمة في هذا المستوى، تضمن منهجية مساحات الرياضة من أجل التنمية أنهم لا يستعدون لمواجهة تحديات محددة فحسب، بل يصبحون مؤهلين للتعامل مع مجموعة متنوعة ومتغيرة من الفرص والعقبات طوال حياتهم.

### النتائج المحددة (المستوى الرابع)

بينما يركز المستوى الثالث من هرم تمكين الشباب على تطوير القدرات العامة والمهارات الحياتية التي تُعدُّ الشباب والفتيات لمجموعة واسعة من التحديات المستقبلية، يمثل المستوى الرابع (النتائج المحددة) نهجًا أكثر تحديدًا حيث تهدف برامج الرياضة من أجل التنمية إلى تحقيق نتائج تنموية أو اجتماعية أو سلوكية محددة. يمكن أن تشمل هذه الأهداف الصحة العامة مثل الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية وزيادة الوعي بالصحة النفسية، والأهداف المتعلقة بالتعليم مثل زيادة معدلات الالتحاق بالمدارس، والتمكين الاقتصادي من خلال برامج تعزيز فرص التوظيف، أو جهود التغيير الاجتماعي التي تعزز المساواة بين الجنسين، والذكورة الإيجابية، أو إدماج الفئات المهمشة

لقد قمنا عن قصد بوضع هذه النتائج المستهدفة في المستوى الرابع من نموذجنا، لأن الشباب أو الشابات يجب أن يطوروا أولاً القدرات الأساسية العامة والمهارات الحياتية الأساسية قبل التفاعل مع موضوعات أكثر تعقيدًا أو تخصصًا. على سبيل المثال، فإن بناء أساس قوي من المرونة، والتواصل، والتفكير النقدي يسمح للشباب والشابات بمعالجة المعلومات، والتفكير في قيمهم الخاصة، والمشاركة النشطة في المبادرات التعليمية والتوعوية. ومع ذلك، فإن القيود العملية تعني غالبًا أن مبادرات الرياضة من أجل التنمية يجب أن تعالج موضوعات محددة على الفور بدلاً من انتظار تطوير الكفاءات الأوسع

عندما تُستخدم الرياضة من أجل التنمية أساسًا لنشر الوعي ونقل المعرفة، يمكن أن يكون هذا النهج المباشر فعالًا للغاية. إذ تجعل شعبية الرياضة منها وسيلة ممتازة للوصول إلى الفئة الشبابية وزيادة الوعي حول القضايا الحرجة، متجاوزةً ضجيج المصادر الإعلامية المتنافسة. وقد أظهرت الدراسات أن حملات الصحة العامة المعتمدة على الرياضة يمكن أن تزيد من المعرفة بموضوعات مثل الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية والتوعية بالملازيم، لا سيما في المجتمعات التي تواجه فيها وسائل التثقيف الصحي التقليدية صعوبة في جذب اهتمام الشباب (كولتر، ٢٠١٣؛ كونراد ووايت، ٢٠١٦)

وبالمثل، فقد تم استخدام الرياضة من أجل التنمية بنجاح في تحدي القوالب النمطية الجنسانية، وزيادة مشاركة الفتيات في الرياضة، وتعزيز دعم الرجال للمساواة بين الجنسين

ومع ذلك، عندما تهدف برامج الرياضة من أجل التنمية في المستوى الرابع إلى إحداث تغييرات أعمق وطويلة الأمد في المواقف أو القيم أو السلوكيات، فإنها غالبًا ما تواجه تحديات كبيرة. تظهر الأبحاث باستمرار أن تغيير الأعراف الاجتماعية الراسخة أو السلوكيات الشخصية يتطلب مشاركة مستدامة، وتأملًا منظمًا، وتعزيزًا على مدار الوقت (اليونيسف، ٢٠٢١).

إن التدخلات قصيرة الأجل أو الفعاليات المنفردة—مثل تنظيم بطولة كرة قدم ليوم واحد للترويج للمساواة بين الجنسين أو ورشة عمل لمهارات التوظيف—من غير المرجح أن تؤدي إلى تغيير سلوكي دائم ما لم يتم دمجها ضمن نهج أوسع وأكثر تنظيمًا. لهذا السبب، يجب دمج برامج الرياضة من أجل التنمية التي تهدف إلى إحداث تغيير أعمق مع الأنشطة الأساسية في المستوى الثالث، حيث يطور الشباب والفتيات المهارات الأساسية والقدرات المعرفية التي تمكنهم من التفاعل النقدي مع الأفكار الجديدة وتطبيقها في حياتهم اليومية

- سيكون لبرنامج الرياضة من أجل التنمية الذي يروج للمساواة بين الجنسين تأثيرًا أكبر بكثير إذا كان المشاركون قد طوروا بالفعل مهارات التفكير النقدي، والتواصل، والثقة بالنفس، مما يمكنهم من التفكير في تجاربهم وتحدي المعايير القائمة
- تكون مبادرة الرياضة الموجهة نحو تعزيز فرص التوظيف أكثر فعالية عندما يُتاح للشباب والفتيات الوقت لبناء مهارات المرونة، والعمل الجماعي، وتحديد الأهداف قبل الانتقال إلى ورش عمل إعدادهم لسوق العمل





على الرغم من هذه التحديات، لا يمكن للرياضة من أجل التنمية دائمًا اتباع تسلسلاً خطياً مثاليًا. ففي البيئات الإنسانية وأوضاع الأزمات، قد تتطلب الاحتياجات العاجلة — مثل منع العنف، ومكافحة التطرف، أو مواجهة حالات الطوارئ الصحية العامة — تدخلًا فوريًا. في مثل هذه الحالات، يجب أن تحقق برامج الرياضة من أجل التنمية توازنًا بين العمل المباشر والتنمية طويلة الأمد، مع دمج الجهود المستهدفة بالمشاركة المستدامة حيثما أمكن (دونلي وآخرون ٢٠٢٠)

يمكن أن تكون التدخلات المحددة قصيرة الأجل ذات تأثير كبير عند استخدامها بشكل استراتيجي. تتميز الرياضة من أجل التنمية في رفع الوعي وخلق زخم اجتماعي، ولكن تحقيق التغيير العميق والمستدام يكون أكثر قابلية للتحقق عندما تكون هذه المبادرات مدعومة بمشاركة طويلة الأمد ومهيكلية. تعترف البرامج الناجحة بأن الشباب والفتيات بحاجة إلى كل من الفرص الفورية للعمل وأساس قوي من المهارات والقدرات الشخصية لتحقيق إمكاناتهم بالكامل

### القدرات القيادية (المستويان الخامس والسادس)

المستويان الأخيران من هرم تمكين الشباب في مساحات يركزان على تطوير القيادة، وهو انتقال تدريجي من القيادة الذاتية (المستوى الثالث) إلى قيادة الأقران (المستوى الخامس) وأخيرًا القيادة المجتمعية (المستوى السادس). توفر الأنشطة الرياضية والتعلم القائم على اللعب بيئة مثالية لنمو القيادة، حيث إنها بطبيعتها اجتماعية، وتتطلب العمل الجماعي، وتوفر فرصًا منظمة للأفراد لتحمل مسؤوليات قيادية. لا يُنظر إلى تطوير القيادة في الرياضة من أجل التنمية كهدف مستقل، بل هو عملية تراكمية تبني على التجارب السابقة، مما يزود الفئة الشبابية بالمهارات والثقة والقدرة على التحمل ليصبحوا قادة داخل الملعب وخارجه.

### قيادة الأقران (المستوى الخامس)

تشمل قيادة الأقران تولي الشباب والفتيات أدوارًا قيادية داخل بيئتهم المباشرة، مثل قادة الفرق، المدربين المساعدين، الحكام الشباب أو الشابات، أو ميسري الألعاب في جلسات الرياضة من أجل التنمية. في هذا المستوى، ينتقل المشاركون من مجرد المشاركة في الأنشطة إلى تحمّل مسؤولية توجيه ودعم أقرانهم. تُعتبر هذه الأدوار القيادية فعّالة للغاية في بيئة التعلم القائم على الرياضة واللعب، حيث يطور العديد من الشباب والفتيات مهارات قوية، وثقة بالنفس، وخبرة ضمن المجال الرياضي تمكنهم من تولي أدوار توجيهية بشكل طبيعي

في بعض التخصصات، مثل الجمباز، يظل الأطفال هم الأكثر مهارة على مستوى العالم، مما يُظهر أن العمر ليس بالضرورة عائقًا أمام المهارة والكفاءة. تمتلك العديد من الرياضات أنظمة رسمية للاعتراف بالتقدم ومكافأته، مثل الأحزمة في الفنون القتالية، وشهادات السباحة، أو شارات القيادة في المنظمات المشابهة للكشافة

يمكن لبرامج الرياضة من أجل التنمية تقديم أدوار قادة الفرق، أو التدريب على التحكيم للشباب أو الشابات، أو فرص التدريب المساعد عمدًا لتمكين الفئة الشبابية. فعلى سبيل المثال، نجحنا في أحد برامجنا التعليمية في تدريب طلاب المدارس الابتدائية كـ «مدربين صغار»، مما مكّنهم من توجيه زملائهم في لعب ألعاب مختلفة خلال فترات الاستراحة المدرسية. أظهر هؤلاء الأطفال، الذين لم تتجاوز أعمارهم العاشرة، نضجًا استثنائيًا في تسهيل اللعب المنظم وتعزيز الشمولية

من خلال تقديم فرص القيادة بشكل تدريجي، يطور الشباب والشابات حس المسؤولية والقدرة على إلهام ودعم الآخرين. تؤكد الأبحاث حول قيادة الشباب والفتيات في الرياضة أن الأدوار القيادية المنظمة — مثل الإرشاد للرياضيين الأصغر سنًا، أو التدريب — تعزز الكفاءة الذاتية، ومهارات الاتصال، والشعور بالمسؤولية (غولد وفولكر، ٢٠١٠؛ فيلا، أودز وكرو، ٢٠١٣)

ومع ذلك، لكي تكون فرص قيادة الأقران فعّالة، يجب أن تكون مدمجة ضمن بيئة داعمة، حيث يتلقى القادة الشباب والفتيات أنفسهم الإرشاد والتوجيه والتغذية الراجعة البناءة من المدربين والميسرين ذوي الخبرة





## قيادة المجتمع (المستوى السادس)

تمثل قيادة المجتمع أعلى مستوى في هرم تمكين الشباب، حيث ينتقل الشباب والشابات من قيادة الأقران إلى تطبيق مهاراتهم على نطاق أوسع داخل المجتمع. وبينما يظل الرياضة هي الأساس الرئيسي، فإن هذه المرحلة تشمل انخراط الفئة الشبابية في أدوار قيادية تطوعية أو مدنية أو مهنية تساهم في التنمية الاجتماعية ورفاهية المجتمع

في هذا المستوى، تُعد الفئة المستهدفة الرئيسية هم الميسرون والمدربون والمرشدون الذين ينفذون بالفعل أنشطة الرياضة من أجل التنمية. وغالبًا ما يكون هؤلاء الأفراد من المشاركين السابقين في برامج الرياضة من أجل التنمية والذين أظهروا إمكانات قيادية، مما يؤدي إلى دعوتهم لتولي مسؤوليات جديدة. وعادةً ما يكونون من الشباب والفتيات البالغين الذين لا يزالون في المراحل المبكرة من تطورهم المهني والشخصي، مما يجعل الرياضة من أجل التنمية خطوة حاسمة في رحلتهم القيادية

بصفتهم مدربين أو ميسرين أو مرشدين، يتلقى هؤلاء القادة الشباب والفتيات تدريبًا إضافيًا أكثر كثافة، يزودهم بالمعرفة النظرية، وتقنيات التدريب، ومهارات التيسير التي تتجاوز خبراتهم السابقة كمشاركين في الرياضة من أجل التنمية. ومع ذلك، فإن أهم عملية تتعلم تحدث من خلال الممارسة—فعبير توجيه ودعم وإشراك المشاركين الأصغر سنًا بانتظام في جلسات الرياضة من أجل التنمية، يكتسبون خبرة عملية كقيادة في مجال الرياضة والشباب داخل مجتمعاتهم

يُعد هذا التعرض العملي عنصرًا أساسيًا في تطوير القيادة في هذا المستوى. فمن خلال قيادة الجلسات الرياضية باستمرار، وحل النزاعات، وتحفيز المجموعات، والتصرف كنماذج يُحتذى بها، لا يُطور الميسرون الشباب أو الشابات قدراتهم القيادية والإرشادية فحسب، بل يبنون أيضًا الثقة بالنفس، والمرونة، والشعور بالمسؤولية. وتساعد هذه التجارب القيادية الواقعية على تولي أدوار أوسع تتجاوز الرياضة، سواء في تنمية المجتمع، أو المناصرة الشبابية، أو المبادرات الاجتماعية، أو المناصب القيادية المهنية

وبالتالي، فإن المستوى السادس لا يتعلق فقط بالقيادة في مجال الرياضة — بل يدور حول استخدام الرياضة كمنصة لتطوير الجيل القادم من القادة المجتمعيين. ومن خلال الإرشاد المهيكلي، والتدريب المستمر، وفرص القيادة العملية، تضمن الرياضة من أجل التنمية أن يتمكن الميسرون الشباب والفتيات من النمو ليصبحوا قادة مؤثرين قادرين على إحداث التغيير الاجتماعي وتعزيز الشمولية داخل وخارج الملاعب

## العوامل المشتركة

يرسم هرم تمكين الشباب المراحل المختلفة التي يمكن أن يمر بها الشباب والفتيات في برامج الرياضة من أجل التنمية. يمثل كل مستوى احتياجات تنموية محددة، وموارد متاحة، وأهدافًا تعليمية. ومع ذلك، إلى جانب هذه المراحل الفردية، يجب أن تكون هناك بعض الشروط العامة لضمان أن يكون لـ الرياضة من أجل التنمية تأثير دائم وهادف. تُعد هذه العوامل المشتركة ضرورية لنجاح أي مبادرة الرياضة من أجل التنمية، وهي أساسية في توفير فرص تنموية إيجابية للفئة الشبابية

## بيئة تعلم آمنة وشاملة

يُعد توفير بيئة آمنة جسديًا وعاطفيًا واجتماعيًا أحد الأسس الأكثر أهمية في برامج الرياضة من أجل التنمية. فعلى الرغم من أن الرياضة تمتلك القدرة على تعزيز التعلم والتنمية، إلا أنها قد تؤدي - إذا لم تكن منظمة بشكل جيد - إلى الإقصاء أو التمييز أو حتى الضرر. لضمان تأثير إيجابي للرياضة، يجب تنفيذ تدابير حماية لحماية المشاركين من الإصابات أو الإساءة أو الضيق النفسي. يشمل ذلك إنشاء بيئة يشعر فيها جميع الشباب والفتيات بالتقدير والاحترام، وبالحرية في التعبير عن أنفسهم دون خوف من الحكم عليهم أو تعرضهم للأذى

تُعد الشمولية أيضًا عاملًا رئيسيًا في نجاح الرياضة من أجل التنمية. يواجه العديد من الشباب والفتيات عوائق تحول دون مشاركتهم في الرياضة، سواء بسبب المعايير المجتمعية المتعلقة بالنوع الاجتماعي، أو الإعاقة، أو القيود المالية، أو العوائق الثقافية. لذلك، يجب تصميم برامج الرياضة من أجل التنمية بطريقة تقلل أو تزيل هذه العوائق، مما يضمن توفير فرص متساوية للجميع. ويتطلب ذلك وضع صيغ وأنشطة رياضية مرنة وشاملة تتناسب مع احتياجات مختلف المشاركين

## نهج تربوي منظم

لا تؤدي المشاركة في الرياضة تلقائيًا إلى تحقيق النتائج التنموية الشخصية والاجتماعية المرتبطة بها. بل يعتمد التأثير التنموي للرياضة على كيفية تنظيمها وتوجيهها وتطبيقها. وهذا يعني الحاجة إلى اتباع منهجية واضحة واستخدام أدوات تساعد الشباب والفتيات





على تطوير مهاراتهم بطريقة هادفة ومنهجية. يجب أن يكون المدربون والميسرون على دراية بكيفية استخدام الأنشطة الرياضية لتنمية مهارات وقدرات محددة، بدلاً من السماح بالمشاركة العشوائية دون توجيه. يخصص جزء كبير من هذا الدليل لشرح هذه التوجهات والمنهجيات والأنشطة المحددة

### مدربون وميسرون مؤهلون ومحفزون

يُعد المدربون والميسرون الركيزة الأساسية لبرامج الرياضة من أجل التنمية الفعالة. فهم يشكلون قدوة وموجهين للفئة الشبابية، ويلعبون دوراً حاسماً في تشكيل تجربتهم ضمن البرنامج. إن الطريقة التي يتفاعلون بها مع المشاركين، وكيفية تنظيمهم لبيئات التعلم، وتجسيدهم لقيم الرياضة من أجل التنمية تؤثر بشكل مباشر على نجاح البرنامج

لذلك، يُعد ضمان تدريب المدربين بشكل جيد، وتقديم الدعم الكافي لهم، وتوفير الإرشاد المستمر عاملاً رئيسياً في نجاح البرنامج. يجب أن يتجاوز تطويرهم المهني المهارات التدريسية الفنية ليشمل التدريب على تنمية الفئة الشبابية، ومنهجيات التدريب الإيجابي، وممارسات الحماية. يُعد الاستثمار في بناء قدراتهم أمراً بالغ الأهمية، حيث إنهم مسؤولون عن تقديم تجارب الرياضة من أجل التنمية عالية الجودة والتحويلية، مما يضمن تأثيراً دائماً

### مشاركة المجتمع ودعمه

تُعد مشاركة المجتمع المحلي أمراً ضرورياً لنجاح واستدامة برامج الرياضة من أجل التنمية. يمكن أن يؤثر دعم وثقة المجتمعات المحلية بشكل كبير على قدرة الشباب والفتيات على الوصول إلى المبادرات الرياضية والمشاركة فيها بفعالية. وهذا مهم بشكل خاص في البيئات التي توجد فيها عوائق عملية (مثل نقص وسائل النقل أو القيود المالية) أو قيود ثقافية (مثل القيود المفروضة على مشاركة الفتيات أو الوصمة المرتبطة بالإعاقة). يمكن لمناصري المجتمع - سواء كانوا آباءً أو قادة محليين أو معلمين - أن يلعبوا دوراً حاسماً في إزالة هذه العوائق وتعزيز قيمة الرياضة من أجل التنمية. في بعض الحالات، يكون دعمهم ضرورياً لتمكين الفتيات، والشباب والفتيات ذوي الإعاقات، أو الفئات المهمشة من المشاركة في الرياضة

إلى جانب تسهيل الوصول، فإن دمج منهجيات الرياضة من أجل التنمية ضمن الهياكل المحلية يساعد على ضمان استدامة البرنامج. إن تدريب المدربين والمعلمين والعاملين مع الشباب والشابات في الأندية الرياضية المحلية والمدارس والمراكز الشبابية والمنظمات المجتمعية كخبراء في الرياضة من أجل التنمية يزيد من فرص أن تصبح أساليب التعلم القائمة على الرياضة عنصراً ثابتاً على المدى الطويل في هذه المجتمعات. عندما يتم دمج ميسري الرياضة من أجل التنمية المدربين ضمن الأنظمة التعليمية الشبابية القائمة، يمكنهم تطبيق ونشر منهجيات الرياضة من أجل التنمية بشكل مستمر، مما يعزز تأثير البرنامج حتى بعد انتهاء أي مشروع معين

بالإضافة إلى ذلك، فإن تنسيق أنشطة الرياضة من أجل التنمية مع المبادرات المحلية الأخرى، مثل التعليم، والصحة، أو برامج التوظيف، يمكن أن يعزز التأثير العام لكلا التدخلين. من خلال دمج الرياضة من أجل التنمية في الجهود المجتمعية الأوسع، يمكن لمطوري البرامج إنشاء مسارات أكثر شمولاً واستدامة وتكاملاً لتنمية الشباب والفتيات.

### « ٣,٢,٢ اعتبارات منهجية محددة

#### تصميم برامج الرياضة من أجل التنمية مفتوحة وشاملة

لفهم أفضل كيفية تصميم برامج الرياضة من أجل التنمية مفتوحة وشاملة، من المفيد أولاً توضيح ما نهدف إلى تحقيقه من خلالها. يمكن أن يساعدنا نموذجين راسخين في تصور النتيجة المطلوبة

النموذج الأول يقارن الشمولية بالأساليب المجتمعية الأخرى في التعامل مع الأفراد الذين يختلفون عن ما يُنظر إليه على أنه «القاعدة» داخل المجتمع المعين. يوفر الرسم البياني المرافق تمثيلاً مجرداً لهذه الفكرة — حيث يُعتبر «الدائري» في هذا المثال هو القاعدة

تشير مصطلحات الاستبعاد، الفصل، الإدماج، والشمولية إلى طرق مختلفة للتعامل مع التنوع، وخاصة في مجال التعليم. تطورت هذه المفاهيم مع مرور الوقت لتعكس الممارسات التعليمية والاجتماعية المتغيرة، مما يبرز تقدماً نحو مجتمع أكثر شمولية





الإستبعاد	الفصل	الإدماج	الشمولية
أي شخص لا يتوافق مع القاعدة يتم استبعاده من المجموعة أو المجتمع ولا يستطيع الوصول إلى بعض الأنشطة أو الموارد.	بالنسبة لأولئك الذين لا يتوافقون مع القاعدة، هناك عرض منفصل ولكن متميز عن المجموعة أو المجتمع السائد.	أولئك الذين لا يتوافقون مع القاعدة يتم دمجهم في المجموعة أو المجتمع السائد، لكنهم لا يزالون يُنظر إليهم ويُعاملون كمجموعة مختلفة	يتم قبول الجميع ضمن المجموعة أو المجتمع كأفراد بكل خصائصهم الخاصة. لا توجد مجموعات خاصة، ويُعتبر التنوع موردًا قيمًا ويتم الاستفادة منه

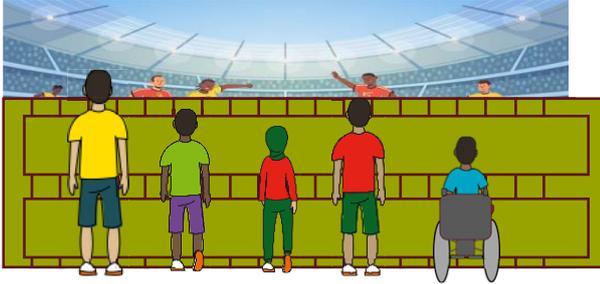
يفترض النموذج الأساسي أن كل فرد يختلف في بعض المجالات عما يُفهم عمومًا على أنه طبيعي، وأن لكل فرد نقاط قوة وضعف، وأن كل فرد يمكنه أن يساهم بشيء في النجاح العام للمجتمع أو المجموعة أو الفريق عندما يتم تقدير تنوع المواهب الفردية والاستفادة منها

يتم أحيانًا انتقاد نموذج الاستبعاد إلى الشمولية وتمثيله البصري لإمكانية تكوين انطباع بأن المجتمعات تتطور بشكل طبيعي خطوة بخطوة من الاستبعاد إلى الشمولية الكاملة. في الواقع، يمكن أن توجد أساليب مختلفة في نفس الوقت، والشمولية ليست هدفًا نهائيًا يتم الوصول إليه مرة واحدة وإلى الأبد. بدلاً من ذلك، هي عملية مستمرة تتطلب جهدًا مستمرًا وتكيفًا. سوء الفهم الشائع الآخر هو أن الشمولية تعني معاملة الجميع بنفس الطريقة وإزالة جميع أنواع الدعم الخاص. ومع ذلك، في الواقع، لا يزال بعض الناس بحاجة إلى مساعدة إضافية للحصول على نفس الفرص مثل الآخرين (ليندمان ٢٠١٨)

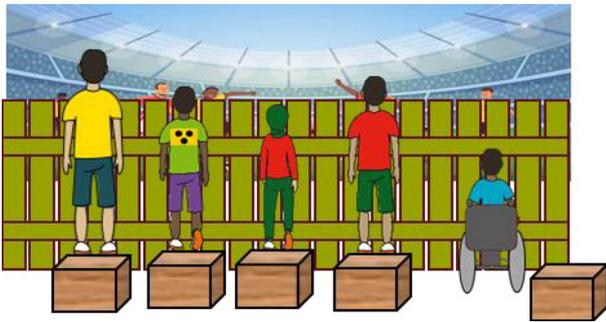
على الرغم من هذا النقد، تكمن القوة الرئيسية للنموذج في تركيزه على ما يربط أعضاء المجتمع أو مركز الشباب أو الفريق الرياضي بدلاً من ما يميزهم. إنه يشجع على نهج يُبرز القواسم المشتركة بدلاً من الاختلافات. يضمن هذا المنظور أن يتم التعرف على كل فرد بكامل شخصيته، بدلاً من تقليصه إلى تسمية جماعية واحدة مثل «غير موهوب بما فيه الكفاية»، «معلق»، «أجنبي»، أو «محروم اجتماعيًا»

نموذج نظري ثاني يتعلق بالممارسات الاجتماعية الشاملة في الرياضة من أجل التنمية يشير إلى مفهومي المساواة والعدالة. يوفر إطارًا لفهم الأساليب المختلفة للعدالة والإنصاف ضمن النظام الاجتماعي. بينما يتم استخدام المصطلحات عادة بالتبادل، إلا أنها تمثل أفكارًا متميزة حول كيفية توزيع الموارد والفرص والدعم لإنشاء مجتمع أكثر عدلاً وشمولية. دون التعمق في المناقشات الأكاديمية، توضح الصور الثلاث التالية الفكرة الأساسية للنموذج

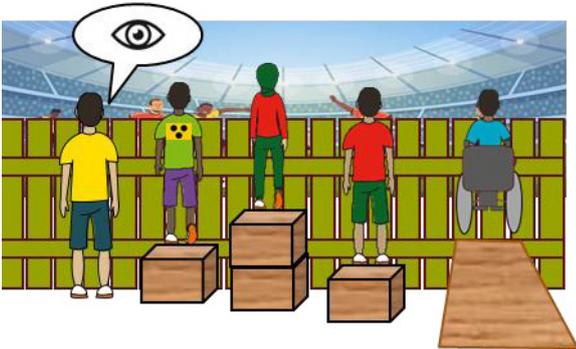




عدم المساواة يصف التوزيع غير المتساوي للموارد أو الفرص بين الأفراد أو المجموعات. في مثالنا، يحتاج الشخص إلى أن يكون طويلًا ودون إعاقة للاستمتاع بمباراة كرة القدم خلف السياج. أولئك الذين لا يمتلكون الموارد المطلوبة يتم استبعادهم من التجربة



المساواة تصف نهجًا يُمنح فيه الجميع نفس نوع وكمية الدعم، بغض النظر عن احتياجاتهم الفردية. في مثالنا، يتلقى الجميع صندوقًا للوقوف عليه. قد يُعتبر هذا ممارسة عادلة لأن الجميع يُعاملون بالتساوي. ومع ذلك، فإنه يحل المشكلة للبعض فقط، بينما يبقى الآخرون مستبعدين



العدالة تصف نهجًا حيث يكون الدعم مبنياً على الاحتياجات الفردية، مما يوفر مساعدة مخصصة لضمان أن النتيجة تؤدي فعلاً إلى الشمولية. في مثالنا، يتطلب الأمر وصفاً صوتياً للعبة، أو صندوقين للوقوف عليهما، أو منحدرًا للكراسي المتحركة لكي يتم تضمين الجميع ويمكنوا من الاستمتاع بمباراة كرة القدم خلف السياج

التطور من عدم المساواة إلى المساواة إلى العدالة يتماشى بشكل وثيق مع مراحل الشمول (الاستبعاد - الفصل - الإدماج - الشمول). لتحقيق الشمول الكامل، يجب التحرك إلى ما بعد المساواة واحتضان العدالة

- تضمن المساواة أن يتمتع جميع الأفراد بنفس الفرص، لكنها لا تتعامل بعد مع الحواجز النظامية التي تمنع المشاركة.
- العدالة تزيل الحواجز بشكل فعال وتوفر الدعم المستهدف، مما يضمن أن يتمكن الجميع من المشاركة بالكامل في الرياضة والتنمية الشخصية.
- يحدث الشمول الحقيقي عندما تصبح العدالة جزءًا من الأنظمة والهياكل والعقول، مما يجعل التنوع موردًا ذا قيمة بدلاً من أن يكون عقبة



يجب على المبادرات المتعلقة بالرياضة من أجل التنمية أن تعطي الأولوية للعدالة على المساواة البسيطة، حيث يأتي الشباب والشابات من خلفيات متنوعة بمستويات مختلفة من الوصول والقدرة والدعم. إذا كانت برامج الرياضة من أجل التنمية تستخدم نهجًا قائمًا على المساواة فقط، فقد تعزز بشكل غير مقصود عدم المساواة القائمة من خلال تفضيل أولئك الذين لديهم بالفعل الوصول إلى الرياضة أو الثقة أو رأس المال الاجتماعي..

لإنشاء برامج الرياضة من أجل التنمية شاملة وقابلة للوصول في الممارسة العملية، هناك حاجة إلى استراتيجيات مختلفة سواء خارج الملعب (على مستوى تطوير البرنامج) أو داخل الملعب (أثناء الأنشطة الرياضية العملية). يضمن هذا النهج المزدوج أن يتم تضمين الشمول في جميع جوانب البرنامج، من التخطيط والتنظيم إلى التفاعل المباشر مع الفئة الشبابية

#### خارج الملعب: تصميم برنامج شامل

يلعب مطورو البرامج ومنسقوها دورًا رئيسيًا في تشكيل وصول وجاذبية مبادرة الرياضة من أجل التنمية. يشمل ذلك القرارات الاستراتيجية بشأن مكان ووقت وكيفية تنفيذ النشاط ومن يقوم بتقديمه. إطار العمل المفيد لإرشاد هذه القرارات هو «صندوق التخطيط» أدناه، الذي يبرز أربعة عناصر أساسية



#### الفئة المستهدفة

لضمان الشمولية، يجب تخصيص برنامج الرياضة من أجل التنمية بعناية لاحتياجات المشاركين المستهدفين. في الممارسة العملية، قد يكون تحديد من يهدف البرنامج إلى الوصول إليهم لكل دورة أو حدث أمرًا مفيدًا للغاية. بدلاً من استهداف فئات واسعة مثل «الشابات»، قد يكون النهج الأكثر تركيزًا مطلوبًا — على سبيل المثال، «الفتيات من عمر ١٥ إلى ١٩ عامًا من الجزء الشمالي من المجتمع X اللاتي لديهن خبرة محدودة في الرياضة»

#### الأنشطة

يجب أن تتماشى اختيار الرياضات والأنشطة مع اهتمامات وتجارب وسياق المجموعة المستهدفة. يمكن أن يساعد مزيج متوازن من الأنشطة المألوفة والجديدة في بناء الثقة، مع إثارة الفضول والتحفيز

#### الأشخاص

الأفراد الذين يقدمون البرنامج لا يقلون أهمية عن الأنشطة نفسها. يجب أن يكون المدربون والميسرون شخصيات موثوقة ضمن المجتمع ويعكسون تنوع المشاركين. إن وجود مدربات ونماذج يحتذى بها أمر ذو قيمة خاصة في تشجيع الفتيات على المشاركة في الرياضة





## المكان

يجب أن يكون مكان النشاط الرياضي في الرياضة من أجل التنمية متاحًا للمشاركين. إذا كان الموقع بعيدًا جدًا عن منازلهم أو يتطلب وسائل نقل باهظة الثمن أو يُنظر إليه على أنه غير آمن (خاصة للفتيات)، فإن معدلات المشاركة ستتخفف. يمكن أن يُحسن تقديم الأنشطة ضمن مسافة سير من أحياء المشاركين الوصول والمشاركة بشكل كبير.

## الوقت

يجب أيضًا أن يتكيف جدول الأنشطة مع المجموعة المستهدفة. كثير من الفئة الشبابية يوازنون بين الدراسة والعمل أو واجبات الأسرة، مما يحد من توافرهم. يجب أن تأخذ البرامج هذه الواقعية في الاعتبار لتقليل الحواجز التي تعيق الحضور. على سبيل المثال، أثبتت الجلسات التي تُعقد مباشرة بعد المدرسة فعاليتها في العديد من المبادرات الرياضية من أجل التنمية، حيث تتناسب بشكل سلس مع الروتين اليومي للشباب والفتيات.

## داخل الملعب: التدريب الشامل والتمايز

بمجرد دخول الشباب إلى بيئة الرياضة، ينتقل المسؤول عن ضمان الشمول إلى المدربين والميسرين. يجب عليهم إنشاء أنشطة رياضية قابلة للتكيف والتمايز تسمح لجميع المشاركين بالمشاركة بالكامل، بغض النظر عن مهاراتهم أو خلفياتهم أو قدراتهم.

**التعرف على الاحتياجات المتنوعة:** لكل شاب نقطة انطلاق مختلفة في الرياضة. قد يمتلك البعض قدرات بدنية قوية، بينما قد يعاني آخرون من مهارات الحركة الأساسية. قد يكون لدى بعض المشاركين إعاقات، بينما قد يفتقر آخرون إلى الثقة أو الخبرة في بيئة الفريق. يجب على المدربين أن يكونوا واعين لهذه الاختلافات من البداية ويعدّلوا نهجهم وفقًا لذلك.

**استخدام طرق تدريب تكيفية:** يجب على المدربين التمايز في أنشطتهم عن طريق تعديل القواعد والمعدات والمساحة وديناميكيات الفريق لضمان أن يتمكن كل مشارك من المشاركة بمستوى مناسب. سيكون طيف الشمول ونموذج STEP من الأدوات الرئيسية التي سيتم تقديمها في الفصل ٤،٤،٦ لمساعدة المدربين على هيكلة الجلسات بشكل شامل.

**خلق جو إيجابي وداعم:** طريقة تفاعل المدرب أو المدربة مع الشباب والفتيات لها تأثير كبير على شعورهم بالانتماء. تشجيع العمل الجماعي والاحترام والدعم المتبادل يضمن أن الفروق في القدرة لا تصبح مصادر للاستبعاد أو الإحباط. يجب على المدربين تعزيز الجهد بدلاً من النتيجة، مما يضمن أن يختير كل مشارك النجاح بغض النظر عن مستوى مهارته. سيتم مناقشة ذلك بشكل أعمق في القسم ٤،٣ حيث نقدم التدريب الإيجابي.

## تعزيز الثقافة الرياضية

في القسم ٢،٢،٢ قدمنا الثقافة الرياضية أو اللياقة البدنية كمهارة أساسية يمكن لبناء العمليات التعليمية المعتمدة على الرياضة واللعب أن تقوم عليها. لقد عرفناها بأنها القدرة على التحرك بكفاءة وثقة في مجموعة واسعة من الأنشطة البدنية عبر بيئات مختلفة، ورأينا أنها لا تتعلق فقط بالمهارات البدنية بل أيضًا بالعقلية الإيجابية تجاه الرياضة والنشاط البدني.

بينما تركز الرياضة من أجل التنمية بشكل أساسي على التنمية الاجتماعية والشخصية الأوسع، فإن الثقافة الرياضية تشكل شرطًا أساسيًا للمشاركة الكاملة في الأنشطة الرياضية من أجل التنمية والنشاط البدني المستمر مدى الحياة. لذلك، يجب تعزيز المهارات الحركية الأساسية والعلاقة الإيجابية مع الرياضة كجزء لا يتجزأ من الرياضة من أجل التنمية طوال مسار التعلم.

الاستراتيجيات التالية يمكن أن تساعد المدربين في تعزيز المهارات الحركية الأساسية والثقة بشكل فعال:

## تجارب حركية متنوعة

يساعد تنوع الأنشطة المعتمدة على الحركة الفئة الشبابية على التكيف مع المتطلبات البدنية المختلفة ويعزز قدرتهم على نقل المهارات بين الرياضات. يجب أن تشمل الألعاب والأنشطة الجري والقفز والرمي والقبض والتوازن والتسلق وتمارين التنسيق لضمان قاعدة واسعة لتطوير المهارات الحركية.





## الشرح والتوضيح الواضح

يتعلم المشاركون بشكل أفضل عندما يتم شرح الحركات وعرضها بصريًا. تقسيم المهارات المعقدة إلى خطوات واضحة ومفهومة يضمن أن الشباب والفتيات يفهمون آليات الحركة ويمكنهم تقليدها بثقة

## التدريب المستمر والتكرار

يُعزز التعرض المنتظم للأنشطة المعتمدة على الحركة المهارات الحركية ويبنى الذاكرة العضلية. لإنشاء عملية تعلم فعالة، يجب أن يكون التكرار جذابًا. يمكن للمدربين دمج الألعاب والتحديات والمنافسة المرحلة لتشجيع التدريب المتكرر للحركة بطريقة ممتعة

## تطوير المهارات بشكل تدريجي

يحقق المشاركون أفضل تقدم عندما تبدأ الأنشطة بمهام بسيطة وتزداد تدريجيًا في التعقيد. يساعد استخدام أساليب التعلم خطوة بخطوة، حيث يمارس المشاركون الحركات البسيطة أولاً قبل الانتقال إلى المهام الأكثر صعوبة، على جعلهم يشعرون بثقة أكبر وتحسين مهاراتهم بطريقة واضحة ومنظمة

## بيئة تعلم تشجيعية

اعداد جو إيجابي ومنخفض الضغط أمر بالغ الأهمية لتطوير المهارات. يشجع التعليق البناء، والدعم الاجتماعي، والتعلم القائم على المرح الشباب والفتيات على ربط الرياضة بالاستمتاع بدلاً من الخوف من الفشل. وهذا مهم بشكل خاص لأولئك الذين قد تكون لديهم تجارب سابقة سلبية مع الرياضة أو التربية البدنية

## مستوى التحدي الأمثل:

لزيادة اكتساب المهارات إلى أقصى حد، يجب على المدربين فهم كيفية استجابة المتعلمين للتحديات وتعديل الأنشطة وفقًا لذلك. يمكن أن يساعد مفهوم مناطق التعلم في تحديد المستوى الصحيح من الصعوبة.

منطقة الراحة	منطقة التعلم	منطقة الخوف
المهام سهلة ومألوفة وتتطلب القليل من الجهد أو التركيز. بينما تبني هذه الثقة، فإن التعلم يكون ضئيلاً.	الأنشطة تشكل تحد ولكنها قابلة للتحقيق. هنا يحدث أكبر قدر من النمو، حيث يتم دفع المشاركين قليلاً إلى ما وراء قدراتهم الحالية دون شعورهم بالإرهاق.	المهام تكون صعبة جدًا أو مرهقة، مما يؤدي إلى الإحباط وعدم المشاركة. إذا استمر المشاركون في المعاناة في هذا المستوى، فإن التعلم يتعطل.

المدرّب أو المدربة الجيدان يحافظان على المشاركين في مناطق تعلمهم الفردية، موازنًا بين التحدي والدعم لخلق تجارب تعلم مثالية.





### تعزيز تعلم المهارات

يُعترف على نطاق واسع بالرياضة كأداة قوية لتطوير المهارات الحياتية، وهي ضرورية للشباب والفتيات لمواجهة التحديات في حياتهم الشخصية والأكاديمية والمهنية. بينما يُستخدم مصطلح «المهارات الحياتية» و«المهارات الناعمة» بشكل تبادلي في كثير من الأحيان، فإن مفهوم المهارات الحياتية قد تم تأسيسه جيدًا في مجال الرياضة من أجل التنمية. (وفقًا لمنظمة الصحة العالمية ٢٠٠٣)، فإن المهارات الحياتية هي «القدرات النفسية والاجتماعية والسلوك التكيفي والإيجابي التي تمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية». يمكن تصنيف هذه المهارات إلى ثلاث فئات واسعة (المهارات المعرفية، والمهارات الشخصية، والمهارات البيئية)





هناك اتفاق واسع على أن الرياضة يمكن أن تساعد في تطوير هذه المهارات. ومع ذلك، من أجل استغلال هذه الإمكانية بشكل كامل، من الضروري فهم كيفية تصميم الأنشطة الرياضية وتقديمها لتسهيل تعلم المهارات بشكل منهجي

أولاً، هناك عدد من خصائص الرياضة التي تجعلها بيئة استثنائية لتعلم المهارات الحياتية:

- الرياضة جذابة وممتعة. يتعلم الناس بشكل أفضل في بيئات يشعرون فيها بالراحة والتحفيز والمشاركة العاطفية. تساعد الأنشطة المرحلة والأجواء الجماعية الإيجابية في الحفاظ على التحفيز وتعزيز التعلم
- الرياضة تخلق مشاعر قوية وتجارب مكثفة. عندما يختبر الأفراد الفعل من خلال حواس متعددة — بدنياً واجتماعياً وعاطفياً — يصبح التعلم أكثر تذكراً وتأثيراً
- الرياضة سهلة البدء ولكن من الصعب إتقانها. تتطلب معظم الرياضات مهارات أولية قليلة، لكنها تقدم رحلة تعلم مدى الحياة. تبني النجاحات الصغيرة الثقة بالنفس، بينما يعزز الاستمرار في المشاركة المثابرة والمرونة
- الرياضة توفر مساحة آمنة للتجربة. في بيئة رياضية منظمة، يمكن للشباب أو الشباب اختبار قدراتهم، والمجازفة، والتعلم من الأخطاء دون عواقب حقيقية
- الرياضة تعكس التحديات الحياتية. العديد من المواقف في الرياضة مثل العمل ضمن فرق، التعامل مع النكسات، اتخاذ القرارات تحت الضغط، قابلة للنقل مباشرة إلى الحياة الشخصية والأكاديمية والمهنية. من خلال إجراء هذه الروابط، تساعد برامج الرياضة من أجل التنمية المشاركين في تطبيق تعلمهم خارج المجال الرياضي

ومع ذلك، لا تؤدي المشاركة في الرياضة وحدها إلى تطوير المهارات تلقائياً. يجب أن يتم هيكلة عملية التعلم بشكل متعمد لضمان أن الأنشطة الرياضية تدعم اكتساب المهارات بطريقة ذات مغزى ودائمة

لفهم كيفية تعلم المهارات الجديدة، يوفر نموذج الكفاءة الواعية إطاراً مفيداً. تم تطوير هذا النموذج أصلاً من قبل مارتن برودويل، ويحدد أربع مراحل رئيسية لاكتساب المهارات

المستوى الأول : عدم الوعي بعدم الكفاءة	المستوى الثاني : الوعي بعدم الكفاءة	المستوى الثالث: الوعي بالكفاءة	المستوى الرابع: عدم الوعي بالكفاءة
لا وعي	وعي	التمكن الأساسي	الإتقان
الطرف غير مدرك للمهارة التي يفتقدها. قد لا يدرك أهميتها أو يعتقد أنه يحتاج إلى تحسينها.	الطرف يصبح مدركاً لفجوة مهاراته ويدرك أهمية التحسين. هذه المرحلة أساسية للتحفيز والالتزام بالتعلم.	الطرف قد تعلم المهارة، ولكن لا يزال يحتاج إلى التركيز وتطبيقها بوعي. يتطلب الأمر ممارسة مستمرة لبناء الثقة والقدرة.	تم استيعاب المهارة بالكامل. يمكن تنفيذها تلقائياً دون تفكير واع، مما يسمح للطرف بتطبيقها في مواقف مختلفة.



لتوضيح كيف تتكشف عملية التعلم هذه عملياً، تقدم الجداول التالية أمثلة على تعلم مهارة رياضية وحياتية.

المثال الأول: المهارة الرياضية – تعلم التسديدة بيدين في كرة السلة

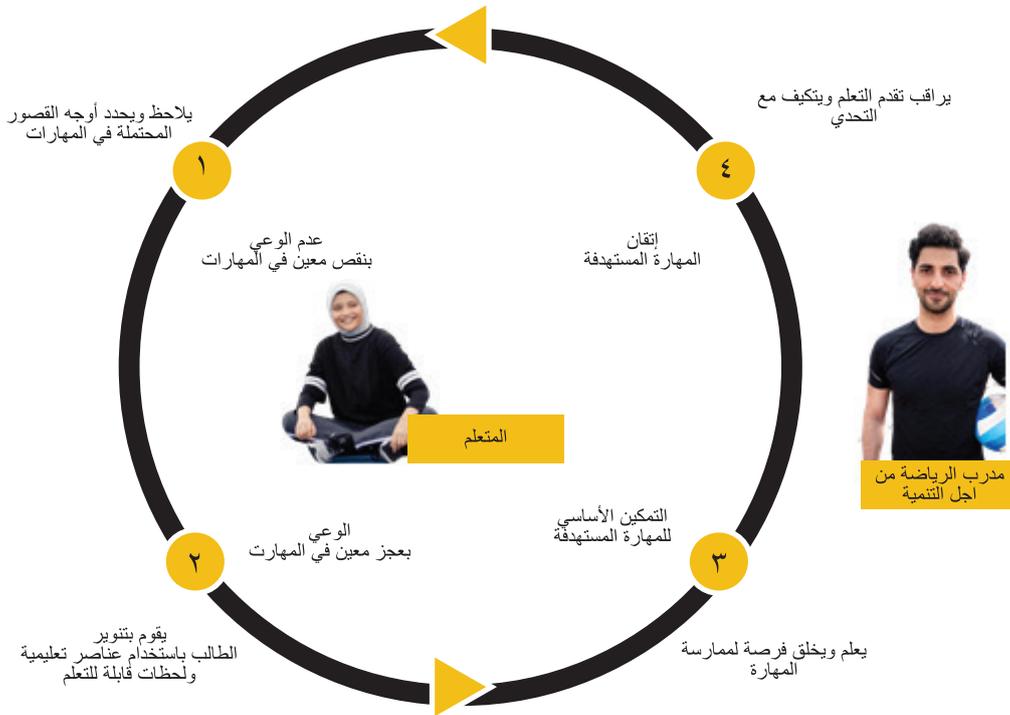
المستوى الأول : عدم الوعي بعدم الكفاءة	المستوى الثاني : الوعي بعدم الكفاءة	المستوى الثالث: الوعي بالكفاءة	المستوى الرابع: عدم الوعي بالكفاءة
لا وعي	وعي	التمكن الأساسي	الإتقان
اللاعب لا يدرك أن استخدام يديه الاثنتين في التسديدة أمر مهم. يحاول دائماً تنفيذ التسديدات باستخدام يده المسيطرة، حتى عندما يضع نفسه في وضع غير موافٍ.	اللاعب يدرك أن استخدام يديه الاثنتين ضروري للحصول على فرص تسجيل أفضل. يحاول استخدام يده غير المسيطرة لكنه يجد الأمر صعباً ومحيراً. يعترف بفجوة مهاراته ويدرك الحاجة للتحسين.	مع التمارين المنتظمة والتوجيه، أصبح اللاعب الآن قادراً على تنفيذ التسديدة بكتنا يديه. ومع ذلك، يجب عليه التفكير في حركات قدميه والتوقيت ووضع اليد في كل مرة يحاول فيها. يحتاج إلى التركيز ولا يزال يشعر بعدم الأمان تحت الضغط.	بعد ممارسة مستمرة وتجربة في المباريات الحقيقية، أصبح اللاعب الآن قادراً على تغيير يديه بشكل غريزي عند التوجه إلى السلة. أصبحت الحركة طبيعية، ولم يعد بحاجة للتفكير فيها — تحدث تلقائياً.

المثال الثاني: المهارة الحياتية – الاستماع النشط في المناقشات الجماعية

المستوى الأول : عدم الوعي بعدم الكفاءة	المستوى الثاني : الوعي بعدم الكفاءة	المستوى الثالث: الوعي بالكفاءة	المستوى الرابع: عدم الوعي بالكفاءة
لا وعي	وعي	التمكن الأساسي	الإتقان
الشخص الشاب لا يدرك أنه يفتقر إلى مهارات الاستماع الجيد. يقاطع الآخرين، يركز على ما سيقوله بعد ذلك بدلاً من التركيز على ما يُقال، ويتجاهل وجهات النظر المختلفة.	بعد تمرين في المناقشة الجماعية، يتلقى الشخص ملاحظات تفيد بعدم استماعه بشكل فعال. يصبح مدركاً للمشكلة ويبدأ في ملاحظة متى يقاطع أو يفوت النقاط الرئيسية. يدرك أن تحسين الاستماع النشط قد يساعده في التواصل بشكل أفضل.	الشخص الآن يبذل جهداً متعمداً للاستماع باهتمام، والحفاظ على التواصل البصري، وتلخيص ما يقوله الآخرون قبل الرد. ومع ذلك، لا يزال بحاجة للتركيز، ولا يأتي الاستماع النشط بشكل طبيعي بعد.	أصبح الاستماع النشط أمراً طبيعياً. يستمع الشخص تلقائياً بعناية، ويرد بشكل مدروس، ويجعل الآخرين يشعرون أنهم سُمِعوا وقيموا دون التفكير في الأمر بشكل واعٍ.

## استراتيجيات

- **الملاحظة:** في المستوى الأول (عدم الوعي)، يكون الدور الأساسي للمدرب أو المدربة هو ملاحظة المشاركين لتحديد نقاط قوتهم الحالية ومجالات التحسين. يمكن القيام بذلك من خلال مجموعة متنوعة من الألعاب والأنشطة الرياضية التي تتطلب مهارات مختلفة وأشكال تفاعل متنوعة. يجب أن تشمل الملاحظة ليس فقط الأداء أثناء الأنشطة المنظمة ولكن أيضًا السلوك خارج الملعب، مثل كيفية تفاعل المشاركين مع الآخرين عند وصولهم، ومدى مشاركتهم في تجهيز المعدات وترتيبها، وتفاعلاتهم الاجتماعية العامة. يمكن أن تقدم هذه اللحظات غير الرسمية رؤى قيمة حول ثقة المشاركين، وقدرتهم على العمل الجماعي، ومواقفهم الشخصية
- **التنوير:** في المستوى الثاني (الوعي)، ينتقل المتعلمون من عدم الوعي بالمهارة إلى إدراك أهميتها. يمكن أن يحدث ذلك بشكل طبيعي في بعض المواقف (لحظات قابلة للتعليم) أو يتم تيسيره عمدًا من قبل المدرب أو المدربة (عناصر تعليمية). على سبيل المثال، قد تكشف لعبة أن الفريق يواجه صعوبة في التواصل بفعالية، أو قد يدرك اللاعب أن اتخاذ القرارات يبطئهم. يمكن للمدرب أو المدربة استخدام الأنشطة المستهدفة، مثل الألعاب الصغيرة، لجعل الحاجة إلى مهارة معينة أكثر وضوحًا. تساعد المراجعة الموجهة في هذه المرحلة، مما يساعد المشاركين على التعبير عن تجاربهم وفهم سبب أهمية المهارة سواء في الرياضة أو الحياة اليومية
- **التعليم:** في المستوى الثالث (التمكن الأساسي)، يتحول التركيز إلى الممارسة المستمرة. بمجرد أن يفهم المشاركون قيمة المهارة، يجب أن تتاح لهم الفرص لممارستها مرارًا وتكرارًا في سياقات متنوعة. يجب على المدرب أو المدربة زيادة التحدي تدريجيًا، مع ضمان استخدام المهارة في ظل ظروف مختلفة. قد يشمل ذلك تعديل قواعد اللعبة لتتطلب مزيدًا من العمل الجماعي، أو إضافة قيود لدفع التفكير الاستراتيجي، أو إدخال عناصر اتخاذ قرارات أكثر تعقيدًا بشكل تدريجي. الهدف هو بناء الثقة والكفاءة بحيث يمكن للمشاركين تطبيق المهارة بوعي وفعالية عندما يحتاجون إليها
- **المراقبة:** في المستوى الرابع (الإتقان)، يجب أن يكون المشاركون قادرين على تطبيق المهارة بطلاقة، حتى في المواقف المعقدة أو غير المألوفة. دور المدرب أو المدربة في هذه المرحلة هو مراقبة مدى فعالية استخدام المهارة وتحديد متى حان الوقت لرفع التوقعات. يمكن القيام بذلك من خلال إدخال تحديات إضافية، مثل قيود الوقت، أو الإلتهايات، أو تعدد المهام. على سبيل المثال، قد يحتاج اللاعب إلى اتخاذ قرارات سريعة تحت الضغط أو إظهار القيادة أثناء إدارة المهام المتنافسة. بما أن الإتقان ليس نقطة نهائية ثابتة، يمكن أن تبدأ دورة التعلم من جديد بمستوى أعلى. مع تطور المشاركين ونموهم، يمكن تقديم توقعات ومسؤوليات وتحسينات جديدة للحفاظ على العملية التعليمية ديناميكية ومتقدمة



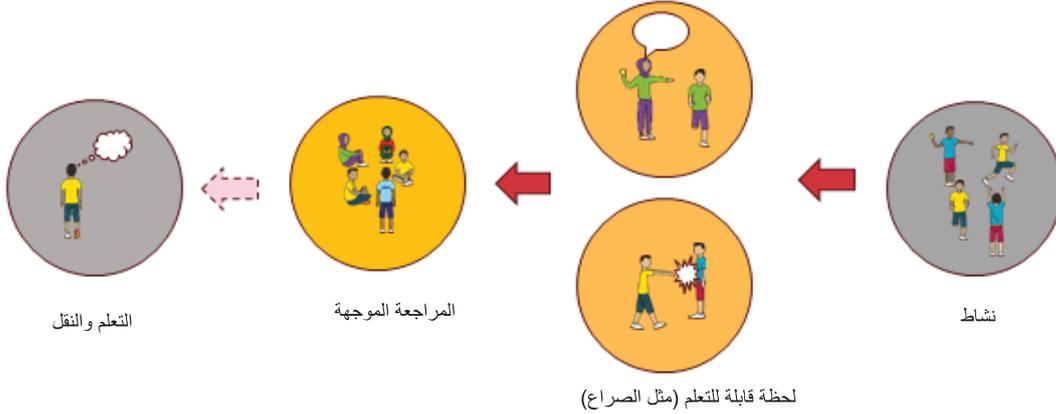


الانتقال بين المرحلتين الأولى والثانية في نموذج الكفاءة الواعية هو لحظة حاسمة في عملية التعلم. أثناء الرياضة أو اللعب، تنشأ تحديات تبرز مهارات معينة إلى وعي المتعلم. يمكن أن يحدث ذلك من خلال حالة اللعبة أو يتم إنشاؤه عمدًا من قبل المدرب أو المدربة

العنصر التعليمي هو متطلب محدد ينشأ من مفهوم أو قواعد لعبة أو نشاط. على سبيل المثال، في لعبة الطائر (ألميت فريسيبي)، لا يمكن للاعب الذي يحمل الطبق أن يجري. مما يعني أن زملاء الفريق يجب أن يدعموا اللاعب من خلال الانتقال إلى المساحات المفتوحة وجعل أنفسهم متاحين للتمرير. حتى أفضل لاعب في العالم لا يستطيع الفوز بدون فريقه

اللحظة ال قابلة للتعلم هي بالضبط ما تعنيه الكلمات. لحظة معينة أو موقف ينشأ منه فرصة لتعليم فرد أو مجموعة من المتعلمين شيئاً محدداً. توفر اللحظة القابلة للتعلم نقطة انطلاق أو مرساة لعملية تعلم تالية، والتي عادة ما تظهر فقط كنتيجة للإرشاد من معلم أو موجه في عملية التعلم (على سبيل المثال، المدرب أو المعلمين). يمكن أن تكون اللحظة القابلة للتعلم من طبيعة مختلفة. قد تكون تجربة، سلوكًا، نتيجة تجربة ناجحة أو غير ناجحة، شيء نختبره أو نلاحظه، خطأ فردي، ضعف في العمل الجماعي أو نجاح غير متوقع

عنصر تعليمي (مثل التواصل الفعال)



من خلال المراجعة الموجهة، يمكن للمشاركين التفاعل بشكل أعمق مع المهارة المعنية. على سبيل المثال، قد يستكشفون سبب أهمية دعم زميل في فريق في موقف صعب أو ما يعنيه السيطرة على عواطفهم

من خلال تطوير فهم لمهارة حياتية معينة والتحفيز لتعلمها وتطبيقها، يتم وضع الأساس لنقل المهارة إلى مجالات أخرى من الحياة.

تعد هذه الطريقة عنصرًا أساسيًا في تعلم المهارات في الرياضة من أجل التنمية. يجب على كل مدرب أو مدربة في الرياضة من أجل التنمية أن يفهم مبادئها وأن يكون قادرًا على تطبيقها بشكل فعال في الممارسة العملية

يتم شرح هيكل المراجعة الموجهة في القسم ٣,٤,٤ (المراجعة الموجهة).

### تعزيز تنمية القدرات

في هرم تمكين الشباب لدينا، نميز بين القدرات الرئيسية ومهارات الحياة، مع الاعتراف بأن هذه المفاهيم تتداخل وتؤثر على بعضها البعض. ومع ذلك، من منظور منهجي، من المفيد النظر إلى القدرات الرئيسية بشكل منفصل، حيث إنها تمثل الموارد الشخصية المتأصلة التي تتطور بمرور الوقت من خلال التعلم الطويل الأمد والتجارب الاجتماعية





إطارنا يعتمد على إطار العمل الخاص بتطوير الشباب الإيجابي، الذي يستند إلى الإيمان بأن جميع الشباب والفتيات لديهم القدرة على التطور الصحي والإيجابي عندما يتم وضعهم في البيئة المناسبة وتوفير الدعم الكافي لهم

النموذج المؤثر لريتشارد ليرنر لتطوير الشباب الإيجابي يحدد خمس قدرات أساسية - الكفاءة، والثقة، والاتصال، والشخصية، والرعاية - كعوامل حاسمة في ازدهار الفئة الشبابية. هذه القدرات ليست نتائج فورية، بل هي سمات تطويرية طويلة الأمد يمكن للرياضة تعزيزها في ظل ظروف منظمة وداعمة. بينما يعتبر تطوير سمات معقدة مثل الثقة أو الشخصية أكثر تحديًا من تعليم مهارات معينة مثل التواصل الفعال أو اتخاذ القرارات، إلا أن دور المدربين في الرياضة من أجل التنمية يبقى حاسمًا في تشكيل هذه القدرات بشكل فعال.

### بناء الكفاءة والثقة

لتطوير الكفاءة والثقة، يجب على المدربين وضع تحديات تتناسب مع مرحلة التطور. يجب أن تكون الأنشطة منظمة بحيث لا تكون سهلة جدًا (مما يؤدي إلى الملل) ولا صعبة جدًا (مما يؤدي إلى الإحباط). من خلال زيادة مستوى التحدي تدريجيًا، يسمح المدربون للشباب والفتيات بتجربة النجاح البسيط، مما يعزز إيمانهم بقدراتهم. هذه الطريقة تنمي عقلية النمو، حيث تشجع الفئة الشبابية على رؤية الجهد والمثابرة كعاملين أساسيين للتحسين بدلاً من التركيز فقط على النتائج

### تعزيز الاتصال والشعور بالانتماء

يلعب المدربون دورًا حاسمًا في خلق بيئة فريق شاملة ومترابطة اجتماعيًا. يجب عليهم تصميم أنشطة لبناء الفريق، وتمارين شراكة، وتمارين جماعية صغيرة تشجع التفاعل بين جميع المشاركين. من خلال التناوب على أدوار الفريق والمسؤوليات، يكتسب الشباب والفتيات خبرة في العمل مع أقران مختلفين، مما يفوق مهاراتهم الاجتماعية. يمكن للممارسات البسيطة مثل التهاتفات قبل المباراة، أو دوائر المراجعة بعد المباراة، أو تحديد أهداف الفريق أن تعزز شعورًا أكبر بالانتماء والشمولية

### تعزيز الشخصية والرعاية

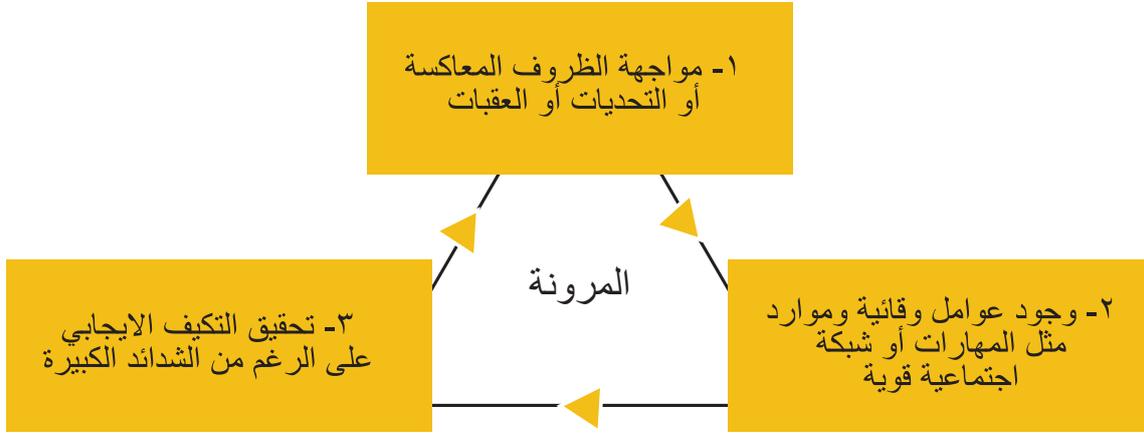
يعمل المدربون كنماذج يحتذى بها في غرس القيم مثل الاحترام، والتعاطف، والمسؤولية. يجب أن يتم تعليم هذه القيم وتعزيزها بشكل صريح من خلال الأفعال والمناقشات. يساعد وضع قواعد واضحة - مثل مصافحة اللاعبين بعد المباراة، ومساعدة اللاعبين المصابين، أو احترام الخصوم - في إنشاء ثقافة من العدالة والنزاهة. عندما تنشأ النزاعات أو السلوكيات غير الرياضية، يمكن للمدربين تحويل هذه اللحظات إلى فرص تعليمية، مما يشجع الشباب والفتيات على التفكير في أهمية الاحترام والمساءلة

### تعزيز مرونة الشباب

تشير المرونة إلى القدرة على التكيف بشكل إيجابي مع التحديات، والنكسات، والتغيرات، مما يمكن الشباب أو الشابات من الحفاظ على دافعهم ورفاههم حتى في الظروف الصعبة. في تنمية الشباب والفتيات، يُنظر إلى المرونة على أنها عامل رئيسي في تعزيز الرفاهية طويلة الأمد، مما يمكن الشباب والشابات من التعامل مع الصعوبات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية

كما وصف كولين هيغز وزملاؤه في تقريرهم عن تنمية الشباب من خلال فنون القتال (اليونسكو، ٢٠١٩)، تتطور المرونة من خلال التجارب المتكررة للتغلب على التحديات والعقبات من خلال الاعتماد على الموارد الذاتية، مما يمكن في النهاية من التكيف الناجح مع المواقف والظروف الصعبة.





يمكن لبرامج الرياضة من أجل التنمية أن تساعد في بناء المرونة بثلاث طرق رئيسية:

- توفير بيئة آمنة ومنظمة حيث يمكن للشباب والفتيات استكشاف نقاط قوتهم والتعلم من الفشل.
- تعزيز الروابط المعنوية بين الشباب والفتيات، والمدرّبين، والأقران، مما يضمن وجود شبكة دعم قوية.
- تحدي المشاركين من خلال مهام تتطلب زيادة تدريجية في الجهد، مع ضمان النجاح القابل للتحقيق.

تعتبر تنمية المرونة عملية طويلة الأمد تتطلب من الشباب والفتيات أن يختبروا مرارًا وتكرارًا النجاح في التغلب على التحديات والعقبات من خلال جهودهم الخاصة ودعم بيئتهم الاجتماعية

يمكن لمدرّبي الرياضة من أجل التنمية تعزيز هذا التطور بطرق متنوعة:

- ضمان وجود مساحة آمنة نفسيًا حيث يشعر الشباب والفتيات بالراحة للخروج من منطقة راحتهم.
- تشجيع عقلية النمو من خلال الإشادة بالجهد والمثابرة وحل المشكلات بدلاً من النتائج فقط.
- تصميم أنشطة تتزايد تدريجياً في التعقيد، مما يتطلب من الشباب والفتيات تطبيق تجاربهم السابقة على التحديات الجديدة.
- استخدام التحديات البدنية (مثل مهام التحمل، أو تمارين المهارات تحت الإرهاق) لمساعدة الشباب والفتيات على تجربة وإدارة التوتر في بيئة خاضعة للرقابة
- تعزيز التنظيم العاطفي من خلال إرشاد المشاركين عبر تقنيات التنفس، والتصور، واستراتيجيات الحديث الذاتي.
- مناقشة التجارب من خلال مناقشات تأملية، مما يساعد المشاركين على التعرف على كيفية تعاملهم مع النكسات وما يمكنهم تحسينه
- تشجيع هياكل الدعم بين الأقران حيث يعمل الرياضيون معًا لحل التحديات.
- تسهيل الأنشطة الجماعية التي تؤكد على التواصل، والثقة، وحل المشكلات الجماعي.
- ضمان أن يتصرف المدربين كمرشدين موثوقين، يظهرن التعاطف ويوفرون التشجيع الفردي.





- استخدام التأمل الموجه (مثل «ما الذي كان صعباً؟ كيف تعاملت معه؟ ماذا ستفعل بشكل مختلف في المرة القادمة؟») لمساعدة الشباب والفتيات على تحليل ردود أفعالهم تجاه التحديات
- مساعدة المشاركين في رسم روابط بين المرونة في الرياضة والمرونة في الحياة اليومية.
- السماح للشباب والفتيات بتحديد أهداف تطوير شخصية، مما يعزز أن المرونة هي عملية مستمرة
- يجب أن يظهر المدربون المرونة من خلال سلوكهم الخاص، ويظهرون كيفية التعامل مع النكسات بشكل بناء.

مشاركة قصص عن المثابرة، سواء من تجارب المدربين الشخصية أو من الرياضيين المشهورين.



### تعزيز المساواة بين الجنسين والذكورة الإيجابية

يشير النوع الاجتماعي (جنس) إلى أدوار وسلوكيات وأنشطة مختلفة يتم انشؤها على حسب التوقعات التي يعتبرها المجتمع مناسبة للرجل والمرأة. تختلف هذه الأدوار بشكل كبير عبر الثقافات، والمجتمعات، والفترات التاريخية، وتتأثر بعوامل مثل العرق، والطبقة، والدين، والوضع الاجتماعي الاقتصادي. على عكس الجنس البيولوجي، الذي يتم تحديده عند الولادة، يتم تعلم أدوار الجنس وتختلف بشكل كبير داخل وبين المجتمعات المختلفة ويمكن أن تتغير مع مرور الوقت

المساواة بين الجنسين تعني أن الأفراد لديهم نفس الحقوق، والمسؤوليات، والفرص، بغض النظر عما إذا كانوا ولدوا ذكوراً أو إناثاً. لا يعني ذلك أن يصبح الرجل والمرأة متماثلين، بل يعني أن اختلافاتهم تُقدَّر على قدم المساواة ولا تحدد وصولهم إلى الفرص في المجتمع (اليونيسيف)

على الرغم من إعاقتها الكبيرة لكل من التنمية الاجتماعية والاقتصادية، لا تزال المساواة بين الجنسين قضية مستمرة عالمياً، مما يؤثر بشكل خاص على الفتيات. تشير الأبحاث إلى أن الحواجز أمام المساواة بين الجنسين تنبع من الأعراف الاجتماعية، والتعليم المحدود، والفوارق الاقتصادية، والممارسات الثقافية التمييزية (شاستري، ٢٠١٤؛ زارار، أبرار وغل، ٢٠٢١).

هذه التفاوتات تنعكس أيضًا في الرياضة، حيث من غير المحتمل أن تشارك الفتيات بنفس القدر مثل الأولاد، وتحصل الرياضات النسائية على تغطية إعلامية أقل، وتمويل أقل، وفرص مهنية أقل

الرياضة تقليديًا مرتبطة بالذكورة، مما يعزز الصور النمطية عن هيمنة الذكور في المنافسة البدنية والقيادة. نتيجة لذلك، تواجه الفتيات غالبًا حواجز اجتماعية ومؤسسية للمشاركة. يتطلب التغلب على هذه التحديات معالجة كل من التفاوتات الهيكلية والمفاهيم الثقافية. وهنا يمكن للرياضة من أجل التنمية أن تلعب دورًا تحويليًا، ليس فقط من خلال تعزيز المساواة بين الجنسين ولكن أيضًا من خلال تعزيز الذكورة الإيجابية بين الأولاد والشباب

توفر الرياضة من أجل التنمية منصة فريدة لتحدي الأعراف المعتمدة على النوع الاجتماعي، وتمكين الفتيات، وتشجيع الأولاد على تبني المواقف الاحترامية والشاملة. لتحقيق المساواة بين الجنسين في الرياضة، يتطلب الأمر نهجًا متعمدًا يتضمن تصميم برامج شاملة من حيث الجنس، وتطوير مهارات الحياة الأساسية، وتعزيز القيادة النسائية

### خلق فرص متساوية للمشاركة

أحد التحديات الرئيسية لتحقيق المساواة بين الجنسين في الرياضة هو ضمان أن المرأة والفتيات لديهن نفس الفرص للمشاركة مثل الأولاد والرجال. في العديد من المجتمعات، تشمل الموانع القيد الثقافية، والمخاوف الأمنية، وغياب نماذج رائدة من المرأة في الرياضة. يجب معالجة هذه القضايا بشكل نشط من خلال تصميم برامج مدروسة ومشاركة المجتمع

لجعل الرياضة أكثر شمولية، يجب على برامج الرياضة من أجل التنمية :

- التوظيف النشط للمشاركات من الفتيات من خلال التواصل مع الأسر، والمدارس، وقادة المجتمع لتسهيل الضوء على فوائد الرياضة للفتيات
- ضمان بيئة آمنة وداعمة من خلال تقديم جلسات تفودها المرأة، وجدولة الأنشطة في أماكن يمكن الوصول إليها، وتنفيذ تدابير لحماية ضد التحرش والتمييز
- استخدام أساليب تدريب حساسة للجنس تعزز العمل الجماعي، والاحترام المتبادل، وبناء الثقة للفتيات والفتيان على حد سواء. في حين أن الجلسات المختلطة قد تكون مفيدة، قد تكون الجلسات المنفصلة ضرورية لضمان بيئة تعلم آمنة للمشاركة من الإناث





## تطوير مهارات الحياة لتعزيز المساواة بين الجنسين

يساعد المشاركة في الرياضة الشباب على تطوير مهارات الحياة الأساسية التي تساهم في تعزيز المساواة بين الجنسين. بالنسبة للفتيات، تبني الرياضة الثقة بالنفس، القيادة، والتمسك بالرأي. بالنسبة للأولاد، تعزز الرياضة الاحترام، التعاطف، وفهم المساواة بين الجنسين

- بناء الفعالية الذاتية لدى الفتيات: المشاركة في الرياضة تساعد الفتيات على تطوير إحساس بالقدرة والإيمان بالنفس. تولى الأدوار القيادية، مثل قيادة فريق أو إرشاد لاعبين أصغر سناً، يزودهن بمهارات يمكن نقلها إلى التعليم والعمل
- تشجيع الأولاد على أن يكونوا حلفاء للمساواة بين الجنسين: يلعب الأولاد دوراً حيوياً في خلق بيئات متساوية بين الجنسين. يجب أن تتضمن الأنشطة الخاصة بالرياضة مناقشات وتمارين تتحدى الصور النمطية الجنسانية وتعزز السلوك الاحترامي
- تعليم الاحترام ووضع الحدود: توفر الرياضة بيئة ممتازة لتعزيز الحدود الشخصية، والموافقة، والاحترام المتبادل. يجب على المدربين تسهيل المناقشات حول اللعب النظيف والاحترام، وضمان شعور جميع المشاركين بالقيمة بغض النظر عن الجنس

## تعزيز الرجولة الإيجابية

التصورات التقليدية للرجولة غالباً ما تُبرز مفاهيم السيطرة، والعدوانية، وكبت المشاعر، والمجازفة (كونيل، ٢٠٠٥؛ كيميل، ٢٠٠٨)

وبينما كانت الرياضة تاريخياً تُعزز هذه الأدوار الجندرية، إلا أنها تمتلك أيضاً قدرة قوية على تحدي تلك التصورات وإعادة تعريف الرجولة بطرق أكثر صحة وشمولاً (هيئة الأمم المتحدة للمرأة، ٢٠١٨)

تشجيع تعبيرات صحية عن الرجولة: يمكن لبرامج الرياضة من أجل التنمية أن تعزز نماذج إيجابية للرجولة من خلال تشجيع صفات مثل التعاطف، والتعاون، والوعي الذاتي، والذكاء العاطفي (جوكس وآخرون ٢٠١٥) يجب على المدربين دعم الأولاد والشباب في التعرف على كيف أن بعض السلوكيات الجندرية، مثل كبت المشاعر، وتجنب إظهار الضعف، أو الانخراط في العنف، يمكن أن تكون ضارة ليس للآخرين فحسب، بل لهم أنفسهم أيضاً. وغالباً ما تُكافأ هذه السلوكيات أو يُعززها الأقران الذكور، ومع ذلك فإنها تسهم في مشكلات الصحة النفسية، والعزلة الاجتماعية، وخلق بيئات غير آمنة (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٨ ب) لذا فإن الرجولة الإيجابية ليست أداة لتعزيز المساواة بين الجنسين فحسب، بل وسيلة أيضاً لتمكين الرجال من عيش حياة أكثر صحة وصدقاً

تعزيز التعاطف والوعي بعدم المساواة: يُعد التعاطف محورياً في تغيير المعايير الجندرية. من خلال مساعدة الشباب على فهم كيف تُحرم الفتيات بشكل منهجي من الحقوق والفرص، يمكن لبرامج الرياضة من أجل التنمية أن تُعمق الوعي بعواقب عدم المساواة الجندرية في الواقع (اليونيسكو ٢٠١٧) يمكن للمدربين بدء مناقشات وأنشطة توضح التوزيع غير المتكافئ للامتيازات والقيود المرتبطة بالأدوار الجندرية. وبينما غالباً ما يستفيد الرجال من الامتيازات الهيكلية، إلا أنهم أيضاً مقيدون بتوقعات مترسخة تتعلق بالقوة، والجمود العاطفي، والسيطرة، وهي توقعات قد تكون ضارة نفسياً واجتماعياً

توفير قنوات إيجابية: يلعب المدربون والرياضيون الكبار دوراً حاسماً في تقديم نماذج بديلة للرجولة. يمكنهم أن يُظهروا أن القيادة الحقيقية تعتمد على الاحترام، والشمول، والمساءلة، لا على العدوان أو السيطرة. وعندما يقاوم القدوة ضغط الأقران ويتحدون السلوكيات الجماعية الضارة، فإنهم يساعدون في تطبيع صفات مثل النزاهة، والتفكير، والرعاية كصفات ذكورية. وهذا يمكن الأولاد من تحمل المسؤولية عن أفعالهم وأن يقودوا الآخرين من خلال المثال، خاصة عندما يتصرف الآخرون بطريقة غير لائقة

معالجة العنف والتحرش القائم على النوع الاجتماعي: لا يُعد العنف القائم على النوع مجرد نتيجة لانحراف فردي، بل هو مشكلة نظامية متجذرة في علاقات القوة، والتنشئة الاجتماعية، والأعراف المجتمعية (فلود، ٢٠١١؛ جوكس وآخرون، ٢٠١٥)

وعلى الرغم من أن ليس جميع الرجال يمارسون العنف، إلا أن الرجال غالباً ما يُنشأون على اعتبار السيطرة، والتحكم، أو العدوان صفات رجولية. وفي سياقات تتسم بعدم تكافؤ القوة، خاصة بين الرجل والمرأة، يمكن أن تؤدي هذه السلوكيات المكتسبة إلى التحرش أو الإساءة. يمكن لبرامج الرياضة من أجل التنمية معالجة هذه المشكلة من خلال التثقيف الاستباقي، ومساعدة الأولاد على فهم البناء الاجتماعي للعنف ودورهم في كسره. ويشمل ذلك اتخاذ قرار نشط بعدم إساءة استخدام السلطة والمساهمة في خلق بيئات يشعر فيها جميع المشاركين بالأمان والاحترام. إن تعلم تحدي الأعراف الضارة يُعد خطوة حاسمة في تطوير القيادة، وبناء مجتمعات أكثر أمناً وعدالة.



## تعزيز الحماية

تشير الحماية في الرياضة من أجل التنمية إلى التدابير والبروتوكولات التي تم إنشاؤها لحماية المشاركين، خاصة الأطفال والشباب، من الأذى، والاعتداء، والاستغلال ضمن بيئات الرياضة. يشمل ذلك ليس فقط الوقاية من سوء التصرف من قبل المدربين أو الموظفين، ولكن أيضًا معالجة التفاعلات بين الأقران لضمان بيئة آمنة وداعمة لجميع المشاركين

### أهمية الحماية في الرياضة من أجل التنمية

تطبيق ممارسات حماية قوية أمر بالغ الأهمية لعدة أسباب:

- الثقة والمشاركة: بيئة آمنة تشجع على المشاركة والمشاركة الأكبر من الشباب، مما يعزز الثقة في البرنامج ومدربه.
- التطور الشامل: ضمان الأمان يسمح للمشاركين بالتركيز على النمو الشخصي، وتطوير المهارات، والتفاعلات الاجتماعية الإيجابية دون خوف من الأذى
- الثقة المجتمعية: من المرجح أن تدعم المجتمعات وتشارك في البرامج التي تعطي الأولوية لرفاهية شبابها.

لإقامة والحفاظ على بيئة آمنة في برامج الرياضة من أجل التنمية، يمكن تنفيذ الاستراتيجيات التالية:

- سياسة الحماية: إنشاء سياسات حماية واضحة تحدد السلوكيات المقبولة، وإجراءات الإبلاغ، والعواقب على الانتهاكات. يجب أن تكون هذه السياسات سهلة الوصول إليها وان يتم إبلاغ جميع المعنيين بها، بما في ذلك الموظفين والمشاركين وأولياء الأمور
- التدريب: تقديم التدريب للمدربين، والموظفين، والمتطوعين حول مبادئ الحماية، والتعرف على علامات الإساءة، وطرق التدخل المناسبة. هذا يزودهم بالقدرة على التعامل مع القضايا المحتملة بفعالية وحساسية
- التفاعلات الإيجابية بين الأقران: تشجيع ثقافة الاحترام والشمولية بين المشاركين. تنفيذ الأنشطة التي تعلم حل النزاعات، والتعاطف، والعمل الجماعي لتقليل حالات العنف بين الأقران. تشجيع والحفاظ على التواصل غير العنيف مع تعزيز أهمية السلوك المحترم وغير العنيف على أرض الملعب وخارجها
- آليات الإبلاغ: إنشاء قنوات سرية ومتاحة للإبلاغ عن القضايا أو الحوادث. ضمان أن يعرف المشاركون كيفية استخدام هذه الآليات ويشعرون بالأمان عند استخدامها
- الشراكات: إشراك الأهل وأفراد المجتمع في جهود الحماية من خلال حملات التوعية والحوار المفتوح. وهذا يعزز المسؤولية المشتركة عن سلامة الشباب المشاركين
- المراقبة والتقييم: تقييم فعالية تدابير الحماية باستمرار من خلال الملاحظات، والتدقيقات. تعديل وتحسين السياسات حسب الحاجة لمعالجة التحديات الناشئة

لكي تكون الحماية فعالة حقًا، يجب أن تكون مدمجة بشكل هيكلي على المستويين المؤسسي والبرنامجي. وتقع المسؤولية الأساسية على مطوري البرامج لوضع سياسات وإجراءات وأنظمة واضحة تضمن السلامة والمساءلة. في القسم ٤، ٤، ٤ (السلامة)، سيجد مدربي الرياضة من أجل التنمية إرشادات عملية وتطبيقية لضمان بيئة آمنة ومأمونة داخل الملعب



## تعزيز المشاركة المجتمعية

لكي تكون مبادرات الرياضة من أجل التنمية فعالة ومستدامة، من الضروري أن تكون هناك مشاركة مجتمعية نشطة. وهذا يعني إشراك أصحاب المصلحة المحليين ليس فقط كمستفيدين ولكن كمشاركين ومبدعين في البرنامج. تضمن المشاركة المجتمعية أن تكون مشاريع الرياضة من أجل التنمية ذات صلة سياقية، وتتوافق مع الاحتياجات المحلية، ولها الثقة والدعم من أولئك الذين تهدف إلى خدمتهم

يجب أن تكون طموحات كل برنامج رياضي من أجل التنمية هي أن التدخلات لا تفرض من الخارج، ولكن تم تطويرها بالتعاون مع السكان المحليين. المجتمعات هي الأفضل في فهم تحدياتها الخاصة، وهياكلها الاجتماعية، والموارد المتاحة. دون مدخلاتهم، فإن برامج الرياضة من أجل التنمية قد تكون غير فعالة أو غير متوافقة ثقافيًا أو غير مستدامة على المدى الطويل. يحقق إشراك المجتمع منذ البداية فوائد متعددة

- من خلال إشراك أعضاء المجتمع، يمكن لمبادرات الرياضة من أجل التنمية أن تتعامل بشكل أفضل مع الديناميكيات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية لمنطقة معينة
- تقديم نهج جديد مثل الرياضة من أجل التنمية يتطلب تأييد من القادة المحليين والعائلات والمؤسسات. إذا شعرت المجتمعات بملكية المبادرة، فمن المرجح أن تدعمها
- لدى المجتمعات المحلية بالفعل موارد قيمة — مدربين رياضيين محليين، معلمو التربية البدنية، شبكات شبابية، وخبرات محلية—يمكن الاستفادة منها بدلاً من تكرارها. عندما يتم تدريب أعضاء المجتمع كمدربين في الرياضة من أجل التنمية، تزداد احتمالية التأثير على المدى الطويل

توفر نهج التنمية المجتمعية المعتمدة على الأصول إطارًا مفيدًا لتعزيز المبادرات المجتمعية المدفوعة بالرياضة من أجل التنمية. بدلاً من التركيز على ما ينقص في المجتمع، تركز هذه المنهجية على تحديد وتحريك الأصول المحلية الحالية، مثل

- المدربين المحليين والمعلمون الذين لديهم خبرة في العمل مع الشباب.
- مجموعات المجتمع، والمنظمات غير الحكومية، والشبكات غير الرسمية التي يمكن أن تدعم الحشد الاجتماعي.
- الأماكن العامة والبنية التحتية الرياضية التي يمكن استخدامها للأنشطة الرياضية من أجل التنمية.

من خلال البناء على هذه القوة، تمكّن مبادرات الرياضة من أجل التنمية المجتمعات من أن تتحمل المسؤولية عن تطويرها بدلاً من الاعتماد على أي تدخلات أخرى فقط. طريقة منظمة لإشراك المجتمعات في الرياضة من أجل التنمية هي من خلال الشبكات المحلية متعددة الأطراف. تجمع هذه الشبكات بين

- مراكز الشباب وعمال الاجتماعيين لمعالجة القضايا الاجتماعية من خلال الرياضة.
- المدارس ومعلمو التربية البدنية لدمج الرياضة من أجل التنمية في التعليم الرسمي.
- البلديات والحكومة المحلية لتوفير البنية التحتية والدعم السياسي.
- الأندية الرياضية والمنظمات القاعدية لضمان الوصول وتنفيذ البرنامج بشكل منظم.

المبدأ الأساسي هو التعاون بين القطاعات، حيث لا تمتلك مؤسسة واحدة «الملكية» للمبادرة، ولكن بدلاً من ذلك، يساهم العديد من الجهات الفاعلة وفقاً لقدراتهم

لضمان استدامة جهود الرياضة من أجل التنمية بعد التمويل الأولي للمشروع، من الضروري:

- تدريب الشباب والفتيات المحليين، والمعلمين، والمدربين كمدربين في الرياضة من أجل التنمية، لضمان بقاء الخبرات في المجتمع.
- الانتقال من المشاريع المدفوعة من الخارج إلى المبادرات المدفوعة من المجتمع، حيث يتولى أصحاب المصلحة المحليين القيادة في التخطيط واتخاذ القرار
- دمج الرياضة من أجل التنمية ضمن استراتيجيات الشباب، والرياضة، أو التعليم المحلية، مما يجعلها جزءًا لا يتجزأ من إطار العمل المجتمعي بدلاً من كونها برنامجًا مستقلًا





# ٣ الهياكل التشغيلية في الرياضة من أجل التنمية

تحديد الأدوار والمسؤوليات بشكل واضح لضمان تنفيذ سلس وتجنب تكرار الجهود

تعتبر تنمية القدرات عنصراً حاسماً آخر، حيث يمتد ذلك ليشمل ليس فقط التدريب الفردي للمدربين والموجهين، بل أيضاً تعزيز القدرات التنظيمية بين الشركاء المحليين. يعزز هذا النهج المزوج استدامة برامج الرياضة من أجل التنمية من خلال تضمين المعرفة والمهارات داخل المجتمعات والمؤسسات

وأخيراً، يجب تضمين تقييم المشروع في إطار العمل التشغيلي منذ البداية. إن دمج آليات الرصد والتقييم والمساءلة والتعلم يضمن أن تظل البرامج قابلة للتكيف، وفعالة، ومؤثرة بمرور الوقت. الفقرات التالية توضح التوصيات الرئيسية وأفضل الممارسات لتشكيل برامج الرياضة من أجل التنمية من أجل زيادة فعاليتها واستدامتها

المحورية في بعض المجموعات، خاصة في المجتمعات التي توجد فيها مواقف محافظة تجاه المشاركة الرياضية، بينما في مناطق أخرى قد يكون الوصول إلى وسائل النقل أو تكلفة معدات الرياضة هو العائق الرئيسي للمشاركة

من خلال تبني نموذج الكتل المحلية، يمكن للبرامج الاستجابة بشكل أكثر فاعلية لهذه الظروف الفريدة، بدلاً من تطبيق نهج موحد «يصلح للجميع»

هناك طرق مختلفة لتنظيم الكتل المحلية ضمن برنامج الرياضة من أجل التنمية، اعتماداً على مرحلة التنفيذ ومستوى المشاركة المجتمعية. أبسط نموذج يتضمن تحديد منسق محلي في كل مجموعة يقوم بتسهيل الأنشطة ضمن مراكز الشباب الحالية. يضمن هذا النموذج أن تكون جلسات الرياضة من أجل التنمية مدمجة في بيئات مألوفة مع الاستفادة من البنية التحتية وقدرات الوصول لهذه المراكز

كل برنامج من برامج الرياضة من أجل التنمية فريد من نوعه ويجب تصميمه ليناسب سياقه المحلي المحدد، الفئة المستهدفة، الأهداف، الموارد المتاحة، والمؤشرات الرئيسية. بينما لا يمكن تطبيق نموذج واحد بشكل عالمي، فقد أثبتت بعض الاعتبارات الهيكلية فعاليتها في ضمان النجاح طويل الأمد وتأثير مبادرات الرياضة من أجل التنمية

تعد إقامة التجمعات المحلية عاملاً رئيسياً في تنفيذ البرنامج بشكل فعال، حيث تساهم في تعزيز المشاركة المجتمعية وتتيح للبرامج التكيف مع الأصول والتحديات الخاصة بكل مجتمع

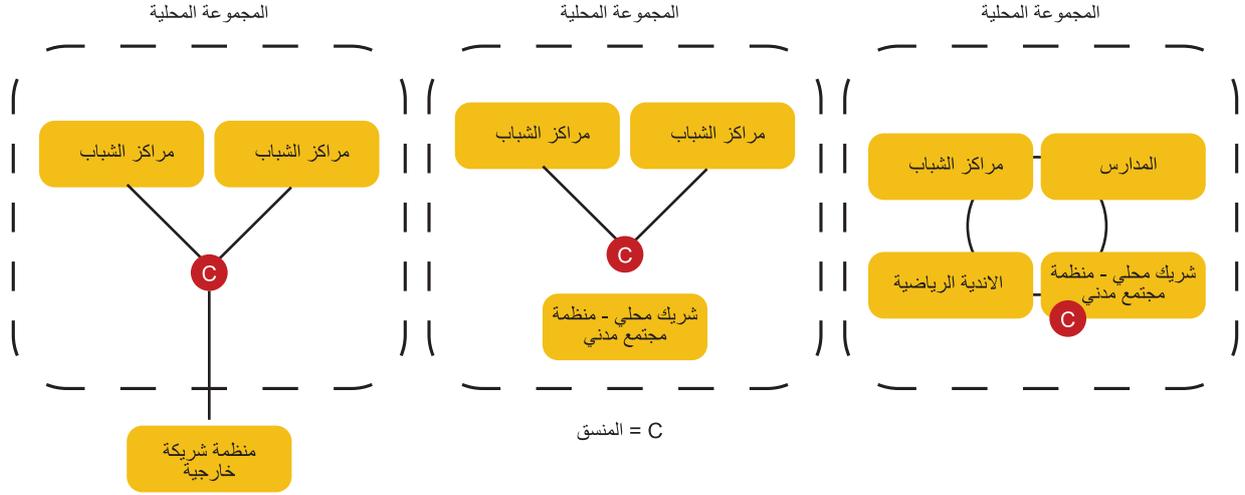
بالإضافة إلى ذلك، فإن وجود هيكل تنظيمي محدد مع إرشادات واضحة للأحكام يعد أمراً أساسياً لضمان الشفافية والمساءلة والتنسيق الفعال بين الأطراف المختلفة. ضمن هذا الهيكل، يجب

## ١,٣ نهج التجمعات المحلية

بينما يجب أن تعمل برامج الرياضة من أجل التنمية تحت أهداف شاملة ومنهجية مشتركة، فإن الخصائص والموارد والتحديات الخاصة بالمجتمعات المحلية قد تختلف بشكل كبير حتى ضمن نفس البلد أو المدينة. يسمح تنظيم مبادرات الرياضة من أجل التنمية في تجمعات محلية للبرامج بالاستفادة من الهياكل المجتمعية الحالية، وبناء الثقة مع أصحاب المصلحة، وتخصيص الأنشطة لتلبية احتياجات المناطق المختلفة

في الممارسة العملية، يعني ذلك أن الطريقة الأكثر فاعلية لاستقطاب المدربين، جذب الشباب، إعلام الأهل، ودمج البرنامج في المجتمع ستختلف من مجموعة إلى أخرى. على سبيل المثال، في منطقة معينة قد تكون المدارس هي أفضل نقطة انطلاق لتجنيد الشباب والفتيات لأن بعض المعلمين مهتمون للغاية ويدعمون المبادرة. في مجتمع مجاور، قد يكون العمل مع منظمة مجتمعية محلية أكثر فاعلية، حيث أن لديهم بالفعل روابط قوية مع الفئة الشبابية المحلية. وبالمثل، قد تكون مشاركة الأهل هي النقطة





الرؤية لنموذج الكتل المتقدمة هي إنشاء شبكة محلية لـ الرياضة من أجل التنمية تمتد إلى ما وراء مراكز الشباب لتشمل المدارس والأندية الرياضية، مما يسمح بنهج أكثر تكاملاً لتنمية الشباب والفتيات من خلال الرياضة. في هذا النموذج، تأخذ منظمة مجتمعية محلية القيادة في تنسيق الشبكة وضمان تنفيذ الأنشطة بفعالية عبر مؤسسات مختلفة. يعزز هذا النهج اللامركزي والمنظم مدى تأثير البرنامج واستدامته على المدى الطويل

للحفاظ على معايير الجودة عبر مجموعات مختلفة، يجب أن تظل بعض العناصر الهيكلية ثابتة

في المراحل الأولية من البرنامج، قد يكون من الفعال أن تتولى منظمات شريكة الإشراف على تنسيق أنشطة المنسقين المحليين عبر مجموعات مختلفة. هذا يسمح بتنفيذ سلس ومراقبة الجودة بينما لا يزال البرنامج يطور هيكله. في مرحلة تجريبية من مساحات، تبني هذا النموذج لضمان التنسيق السلس عبر مواقع متعددة

ومع ذلك، على المدى المتوسط إلى الطويل، يعد النهج الأكثر استدامة هو إنشاء منظمات شريكة محلية في كل مجموعة، مع منسق محلي مخصص لإدارة البرنامج في الموقع. يزيد هذا من ملكية المجتمع، استدامة البرنامج على المدى الطويل، والتكيف المحلي لأنشطة الرياضة من أجل التنمية

- يتطلب كل مجموعة منسقاً محلياً مرتبطاً جيداً يفهم ديناميكيات المجتمع ويضمن أن يتماشى التنفيذ مع أهداف البرنامج.
- يجب أن يحصل جميع المدربين والموجهين عبر المجموعات على نفس التدريب الأساسي، مما يضمن اتساق تنفيذ البرنامج.
- يشارك منسقو المجموعات، الموجهون والمدربون في جلسات تبادل منظمة مع قيادة المشروع وبين بعضهم البعض لتبادل الرؤى، معالجة التحديات، والتوافق على أفضل الممارسات
- تضمن المواد المركزية، والإرشادات، والأطر التشغيلية التماسك، مع السماح بالمرونة للتكيفات المحلية.

على التكيف المحلية فعالية البرنامج على المدى الطويل، استدامته، وملكية المجتمع

بينما تعمل المجموعات ضمن إطار استراتيجي مشترك، قد يكون لها بعض الاستقلالية لتنفيذ البرنامج بطرق أكثر فعالية ضمن مجتمعها المحدد. يمكن أن يعزز هذا التوازن بين التوحيد والقدرة

## ٢,٣ هيكليات الحوكمة

وشاملة تركز على التنمية. يجب أن يمتلك المدربون تدريبًا أساسيًا في التربية البدنية، أو تدريب الرياضة، أو العمل مع الشباب، مع التزام قوي بالمشاركة الشاملة والتنمية الإيجابية للشباب. نظرًا لأنهم في قلب تقديم البرنامج، فإن اختيار المدربين بعناية، وتدريبهم، ودعمهم المستمر أمر بالغ الأهمية.

لضمان التدريب الجيد والدعم المهني المستمر، يدمج البرنامج أيضًا موجهين لـ الرياضة من أجل التنمية. هؤلاء الأفراد هم مدربون أو معلمون أو مسهلون ذوو خبرة، يتخذون دور دعم عملية التدريب والتنفيذ العملي لجلسات الرياضة من أجل التنمية. يوفر الموجهون الإرشادات الفنية، والتطوير المهني، والدعم الفردي للمدربين، مما يساعدهم في تحسين مهاراتهم في التيسير وتنفيذ البرنامج بشكل فعال. كما يلعبون دورًا أساسيًا في المراقبة والتقييم والتعلم من خلال تقديم تعليقات نوعية عن التنفيذ وتوصية التعديلات اللازمة في البرنامج.

أحد الاعتبارات الرئيسية في هيكلة هذه الأدوار هو ضمان استدامة البرنامج وملكيته المحلية. من خلال دمج المنسقين والمدربين والموجهين داخل المجتمعات التي يخدمونها، يعزز برامج الرياضة من أجل التنمية المشاركة المجتمعية القوية، والخبرة المحلية، والتأثير على المدى الطويل. الهدف هو تمكين الجهات المحلية - ليس فقط لتنفيذ البرنامج بشكل فعال، ولكن أيضًا لمواصلة تبني نهج الرياضة من أجل التنمية بعد انتهاء فترة المشروع الأولية.

بينما قد تختلف الهياكل التنظيمية حسب حجم البرنامج وأهدافه وموارده، فقد أظهرت التجربة أن اتباع نهج متعدد المستويات يساعد على تحقيق توازن بين الإشراف الاستراتيجي والتنفيذ المحلي القوي.

على المستوى الأعلى، يتولى «مجلس توجيه البرنامج» الإشراف على المشروع بالكامل، وضمان التوافق مع الأهداف الاستراتيجية، وإدارة العلاقات مع الوكالات الممولة والوزارات، وإرشاد اتخاذ القرارات العامة. ويكون هذا المجلس مسؤولاً عن تصميم البرنامج، والشراكات الأساسية، والإدارة المالية، وضمان تكامل تطوير القدرات بشكل فعال. إحدى مسؤولياته الأساسية هي تدريب ودعم المدربين والموجهين في الرياضة من أجل التنمية، حيث يلعبون دورًا محوريًا في نجاح البرنامج.

على المستوى المحلي، يعمل منسقو المجموعات كحلقة وصل بين مجلس توجيه البرنامج والتنفيذ الميداني. يكون كل منسق مجموعة مسؤولاً عن الإشراف على الأنشطة داخل مجتمع محدد، والحفاظ على العلاقات مع أصحاب المصلحة المحليين، وضمان التنفيذ السلس للبرنامج. يعمل المنسقون كمسهلين رئيسيين في تعديل البرنامج ليتناسب مع الظروف المحلية مع الحفاظ على معايير الجودة المشتركة.

على مستوى الملعب، يعمل مدربو الرياضة من أجل التنمية مباشرة مع المشاركين الشباب. يكونون مسؤولين عن تقديم جلسات الرياضة من أجل التنمية المنظمة، وضمان أن المحتوى التعليمي يُنقل بفعالية وأن جميع المشاركين مشتركين في بيئة آمنة.

## ٣,٣ بناء القدرات

الاستراتيجي لـ الرياضة من أجل التنمية. من خلال تقوية قدرات المدارس ومراكز الشباب والمنظمات المجتمعية، يمكن أن تصبح الرياضة من أجل التنمية ممارسة مستدامة ومملوكة محليًا بدلاً من تدخل خارجي مؤقت.

لتسهيل ذلك، يمكن أن يكون من المفيد إنشاء مجتمعات ممارسة ضمن الشبكات المحلية لـ الرياضة من أجل التنمية، حيث يمكن للمنظمات الشريكة تبادل المعرفة، ومشاركة أفضل الممارسات، ومعالجة التحديات بشكل تعاوني. لا تعزز هذه الشبكات فقط التعلم بين الأقران والتحسين المستمر، ولكن أيضًا تعزز التنسيق والتعاون، مما يضمن أن تتماشى جهود الرياضة من أجل التنمية وتعزز بعضها البعض عبر القطاعات والمواقع المختلفة.

يتيح النهج المزدوج، الذي يجمع بين تطوير المهارات الفردية وبناء القدرات المؤسسية، لـ الرياضة من أجل التنمية تحقيق تأثير طويل الأجل وقابلية التوسع، مما يضمن أن يتم تنفيذ المنهجية بشكل فعال وأن تستمر وتتوسع بعد الدورة الأولى للمشروع.

يجب أن يعمل تطوير القدرات الفعال في الرياضة من أجل التنمية على المستويين الفردي والتنظيمي لضمان التأثير طويل الأجل والاستدامة.

على المستوى الفردي، يتم التركيز على تدريب المدربين والمرشدين في الرياضة من أجل التنمية، الذين يتعاملون بشكل مباشر مع الشباب. يجب أن يمتلك المدربون المختارون مهارات وخبرة في تعليم الرياضة أو العمل مع الفئة الشبابية أو تطوير المجتمع. يبدأ تطوير قدراتهم بتدريب مكثف أولي في منهجيات الرياضة من أجل التنمية، والتدريب الشامل، وتقنيات التيسير. ومع ذلك، يعتبر التطوير المهني المستمر أمرًا أساسيًا. يشمل ذلك الدورات التدريبية المنتظمة، وفرص تبادل الخبرات مع الأقران، والإرشاد المنظم لتقديم الدعم المستمر والتوجيه.

على المستوى التنظيمي، تهدف جهود بناء القدرات إلى دمج الرياضة من أجل التنمية داخل المنظمات المحلية الشريكة، مما يضمن أن تكون النهج جزءًا من الهياكل القائمة. يتطلب ذلك تجهيز المنظمات بالمعرفة في تخطيط البرامج، والتمويل، والتنفيذ

## ٤,٣ المتابعة والتقييم والتعلم

المنهجي في الدروس المستفادة، يعزز نهج المتابعة والتقييم والمساءلة والتعلم الاستدامة على المدى الطويل، مما يضمن أن تتطور برامج الرياضة من أجل التنمية بناءً على رؤى العالم الواقعي بدلاً من التدخلات لمرة واحدة

### المتابعة

المتابعة تشير إلى جمع البيانات بشكل منهجي لتتبع التقدم مقارنة بالأهداف المحددة مسبقاً. يركز على توثيق الأنشطة والنتائج الفورية (المخرجات)، مثل عدد المشاركين المتفاعلين، وتكرار الجلسات، أو عدد المدربين الذين تم تدريبهم. تضمن هذه العملية بقاء البرامج على المسار الصحيح وتسمح لمديري المشاريع بتحديد التحديات ومعالجتها في وقت مبكر

في سياق الرياضة من أجل التنمية، غالباً ما تتضمن المتابعة:

تتطلب مبادرات الرياضة من أجل التنمية نهجاً منظماً وقائماً على الأدلة لضمان تحقيق الأهداف الاجتماعية المقصودة. واحدة من أكثر الأطر فعالية لتحقيق ذلك هي المتابعة والتقييم والمساءلة والتعلم. يوفر هذا النهج طريقة منظمة لتقييم أداء البرنامج، وتتبع التقدم، وضمان الشفافية، وتحسين التدخلات بشكل مستمر. نظراً لتعقيد أهداف التنمية الاجتماعية في الرياضة من أجل التنمية، يعد نظام المتابعة والتقييم والمساءلة والتعلم المصمم بشكل جيد أمراً أساسياً لضمان أن البرامج لا تقدم الأنشطة الرياضية فحسب، بل تساهم أيضاً بشكل هادف في الأهداف الاجتماعية الأوسع.

يسمح نهج - المتابعة والتقييم والمساءلة والتعلم المنظم لمطوري البرامج والممولين وأصحاب المصلحة باتخاذ قرارات مستنيرة بناءً على البيانات بدلاً من الافتراضات. إنه يسمح بالتكيف المستمر، مما يضمن أن تظل المشاريع مستجيبة للتحديات والفرص. كما يعزز المساءلة، مما يضمن أن المستفيدين والمدربين والمجتمعات يستفيدون بطرق ذات مغزى. بالإضافة إلى ذلك، من خلال التفكير

- تتبع المشاركة: التأكد من أن الشباب أو الشباب والمدربين وأفراد المجتمع يشاركون بنشاط.

- قياس المخرجات: توثيق تقديم التدريبات وورش العمل والأنشطة.

- التوافق مع المؤشرات المحددة مسبقاً: غالباً ما يحدد الممولون والمنظمات المنفذة مؤشرات الأداء الرئيسية لتقييم ما إذا كان المشروع يحقق أهدافه

- يجب أن تكون أنظمة الرصد فعالة وشفافة وتحترم خصوصية المشاركين، مما يضمن جمع البيانات بشكل أخلاقي وآمن.

### التقييم

الرصد على ما حدث، يسعى التقييم لفهم لماذا وكيف يحدث التغيير

تشمل جوانب التقييم الرئيسية في الرياضة من أجل التنمية:

يتجاوز التقييم المتابعة من خلال تقييم ما إذا كان برنامج الرياضة من أجل التنمية يحقق التأثير الاجتماعي المنشود. في حين يركز

- تقييم التغيير السلوكي. هل أثر البرنامج في المواقف أو القيم أو التفاعلات الاجتماعية؟

- قياس تطوير المهارات. هل تحسن المشاركون في القيادة، والعمل الجماعي، أو القدرة على التحمل؟

- فحص الآثار طويلة المدى. ما هو التأثير الدائم للبرنامج على الأفراد والمجتمعات؟



لتقييم الفعالية، قد تستخدم البرامج:

- استبيانات قبل وبعد البرنامج لتقييم التغييرات في المعرفة والمواقف والمهارات.
- مقابلات ومجموعات نقاش مع المشاركين وأفراد المجتمع.
- دراسات حالة مقارنة لفهم الفروق بين الشباب والفتيات المشاركين وغير المشاركين.

من خلال توفير أدلة معقولة على التأثير، يساعد التقييم المنظمات المساءلة تعني التأكد من استخدام الموارد بشكل فعال، والوفاء بالالتزامات، والاستماع إلى أصوات المشاركين في تحسين منهجياتها.

تشمل آليات المساءلة في الرياضة من أجل التنمية:

#### المساءلة

- تحديد أهداف قابلة للقياس وتتبع التقدم بشكل شفاف.
- إنشاء فرص منظمة للمشاركين لمشاركة تجاربهم واهتماماتهم. يمكن أن تشمل هذه الاستبيانات، وصناديق الاقتراحات، أو المناقشات الجماعية التفاعلية
- التشاور المنتظم مع أفراد المجتمع، والمشاركين الشباب، والسلطات المحلية، والممولين لضمان التوافق بين أهداف المشروع واحتياجات المجتمع المحلي
- إنشاء قنوات آمنة يمكن للمشاركين من خلالها الإبلاغ عن القضايا، مما يضمن أن تعمل برامج الرياضة من أجل التنمية وفقاً للمعايير الأخلاقية والحماية

إن دمج ممارسات المساءلة القوية يبني الثقة داخل المجتمعات ويضمن أن تظل الرياضة من أجل التنمية عملية شاملة ومشاركة على القدرة على التكيف والابتكار وتحسين الأساليب بناءً على التجارب الواقعية

#### التعلم

تشمل العمليات الرئيسية للتعلم في الرياضة من أجل التنمية : الركيزة الأخيرة في نهج المتابعة والتقييم والمساءلة والتعلم وهي التعلم، وتضمن هذه الركيزة أن يتم استخدام الرؤى المستخلصة من

- تحديد أسئلة التعلم الرئيسية قبل التنفيذ، مما يسمح للفرق بتتبع ما يعمل وما يحتاج إلى تحسين.
- عقد مناقشات في منتصف البرنامج ونهايته لمشاركة الخبرات وضبط الاستراتيجيات.
- توثيق دراسات الحالة، وقصص النجاح، الممارسات المثلى لإفادة المبادرات المستقبلية.
- استخدام الرؤى المستخلصة من نهج المتابعة والتقييم والمساءلة والتعلم ، لإجراء تعديلات في الوقت الفعلي، مما يضمن أن تظل الرياضة من أجل التنمية ذات صلة وفعالة

بالإضافة إلى التعلم الداخلي، يمكن أن يساعد نشر النتائج إلى الشبكات الأوسع، وصانعي السياسات، والممولين في تعزيز قاعدة الأدلة العامة لـ الرياضة من أجل التنمية ودفع التغييرات السياسية الكبرى





# التدريب في الرياضة من أجل التنمية

بينما يهدف التدريب الرياضي التقليدي بشكل أساسي إلى تطوير المهارات الرياضية، وتحسين الأداء، وتعزيز الروح التنافسية، فإن تدريب الرياضة من أجل التنمية يضع تركيزاً إضافياً على استخدام الرياضة كأداة للنمو الشخصي والتنمية الاجتماعية. إن تكيف مبادئ الرياضة من أجل التنمية في التدريب الرياضي والتعليم البدني هو حول توسيع تأثيرها لمساعدة الشباب والشابات على تطوير القدرات الأساسية ومهارات الحياة وتقوية علاقاتهم الاجتماعية

تم تصميم هذا الفصل لدعم المدربين في فهم كيفية دمج نهج الرياضة من أجل التنمية بشكل فعال في ممارساتهم التدريبية. لهذا الغرض، سوف نستكشف

أظهرت الأبحاث أن طريقة تقديم الرياضة تؤثر بشكل كبير على ما إذا كان لها تأثير إيجابي أو سلبي على الشباب أو الفتيات (بايلي، ٢٠٠٨). يمكن أن تساعد بيئة التدريب المنظمة والداعمة الشباب والشابات في اكتساب الثقة، وتطوير إحساس بالانتماء، وبناء مهارات حياتية مهمة. في الوقت نفسه، يمكن أن تصبح الرياضة أيضاً استبعادية إذا واجه الشباب والفتيات تعزيزاً سلبياً أو نقصاً في الدعم أو ضغوطاً غير واقعية لأداء أفضل (ليونكو، ٢٠١٩). يهدف التدريب في الرياضة من أجل التنمية إلى تعظيم الآثار الإيجابية للرياضة مع ضمان أن يحصل كل مشارك على فرصة للتعلم والنمو والشعور بالتقدير

يبني التدريب في الرياضة من أجل التنمية على التدريب الرياضي التقليدي ولكنه يوسع نطاقه ليشمل أكثر من مجرد الأداء الرياضي.

- دور مدرب أو مدربة الرياضة من أجل التنمية وكيف يكمل ويبني على الأساليب التدريبية التقليدية.
- مجموعة المهارات المتنوعة المطلوبة للتدريب الفعال في الرياضة من أجل التنمية، بما في ذلك المهارات التقنية والتربوية والتنظيمية والشخصية والاتصالية
- مفهوم التدريب الإيجابي، الذي يركز على التشجيع، والنقد البناء، والتعلم المرتكز على المشاركين.
- دور المدرب أو المدربة كنموذج يحتذى به، مدركاً للتأثير الذي يمارسه في تشكيل تجارب المشاركين وقيمهم وتفاعلاتهم الاجتماعية.
- إرشادات عملية لتيسير جلسة الرياضة من أجل التنمية، بما في ذلك هيكله والأنشطة، وخلق بيئة شاملة، واستخدام المراجعة الموجهة

يُعنى بتوسيع نطاق تفكيرهم ومنظورهم حول الطرق العديدة التي يمكن أن تساهم بها الرياضة في حياة الشباب.

لا يتطلب تدريب الرياضة من أجل التنمية من المدربين أو معلمي التربية البدنية تغيير هويتهم أو فلسفتهم التدريبية بالكامل، ولكنه

## ٤، ١ مهارات وصفات مدربي الرياضة من أجل التنمية

يركز المدرب أو المدربة الرياضيين على تطوير المهارات التقنية وتحضير الرياضيين للمنافسة، وقد يركز عامل الشباب والفتيات على التطور الشخصي والانخراط الاجتماعي، فإن مدربي الرياضة من أجل التنمية يربطوا بين هذه المجالات — باستخدام الرياضة كأداة لتطوير القدرة الرياضية والمهارات الحياتية الأساسية. يمكن للمدرب أو المدربة اللذان يعملان بالفعل في البيئات الرياضية التقليدية دمج مبادئ الرياضة من أجل التنمية في التدريب، مما يعزز التأثير الإيجابي للجلسات دون تغيير نهجه بالكامل. الجدول أدناه يقدم مقارنة مبسطة بين التدريب في الرياضة والتدريب في الرياضة من أجل التنمية

بينما يشترك التدريب في الرياضة من أجل التنمية في العديد من أوجه التشابه مع التدريب الرياضي التقليدي، فإن تركيزه يمتد إلى ما هو أبعد من الأداء والمنافسة ليشمل تطوير مهارات الحياة والعمل الجماعي والشمول الاجتماعي. هذا لا يعني أن مدرب أو مدربة الرياضة من أجل التنمية يجب أن يكونا مختلفين تماماً عن المدرب التقليدي؛ بل يعني أنهم يجب أن يوازنوا بين التعليم المتعلق بالرياضة والأهداف التعليمية الأوسع

في العديد من الحالات، يعمل مدربي الرياضة من أجل التنمية جنباً إلى جنب مع المدربين الرياضيين التقليديين ومعلمي التربية البدنية وعمال الشباب، مكملين جهودهم في دعم الشباب. بينما قد





المدرّبون الرياضيون	المدرّبون في الرياضة من أجل التنمية
تطوير المهارات، وتحسين الأداء، والمنافسة	استخدام الرياضة كأداة للتنمية، والتغيير الاجتماعي، والتعليم
تحسين القدرة الرياضية والتحصير للمنافسة	تعزيز مهارات الحياة، والشمول، والعمل الجماعي من خلال الرياضة
تدريب منظم، التركيز على القواعد، والنجاح التنافسي	قواعد مرنة، مشاركة شاملة، وبيئات آمنة
الرياضيون الذين يسعون لتحسين مهاراتهم والمنافسة	جميع الشباب أو الفتيات، خاصة أولئك من خلفيات مهمشة أو فرص أقل
نموذج يحتذى به للانضباط، والتركيز، والنجاح الرياضي	نموذج يحتذى به يعزز القيم مثل العمل الجماعي، والشمول، والاحترام
حل المشكلات المتعلقة بالأداء الرياضي، والانضباط، والعمل الجماعي في الملعب	التعامل مع التحديات الاجتماعية (مثل التمييز، والتسلط) من خلال الأنشطة الجماعية والمناقشة
الخبرة في رياضة معينة، والتركيز على تقنيات التدريب واستراتيجيات الأداء	مزيج من المعرفة الرياضية، والمهارات الاجتماعية، والقيادة، والتعاطف
يتم قياس النجاح من خلال الإنجازات الرياضية الفردية أو الجماعية	يتم قياس النجاح من خلال النمو الشخصي، والتماسك الجماعي، والنتائج الاجتماعية الإيجابية

ما يميز مدربي الرياضة من أجل التنمية ليس بالضرورة المحتوى الرياضي الذي يقدموه، بل الطريقة التي يتم بها تيسير التعلم والتنمية من خلال الرياضة.



## مدربون الرياضة من أجل التنمية

- التنمية أهم من الأداء
- المشاركة أهم من الانتقاء
- التمكين أهم من التلقين





التخطيط للجلسات بعناية، وضمان انسيابية الأنشطة، مع التحلي بالمرونة الكافية للتكيف حسب احتياجات المجموعة. يخلق المدرب أو المدربة المنظمين بيئة يشعر فيها المشاركون بالأمان والشمول والدافعية

### المهارات الشخصية:

الطريقة التي يجسد بها المدرب أو المدربة السلوك، ويدير التحديات، ويتفاعل مع المشاركين تؤثر بشكل كبير على تجربة التعلم. يجب أن يكون مدربو الرياضة من أجل التنمية واعين بأنفسهم، ومرنين، وقادرين على التكيف، مع الحفاظ على موقف إيجابي ومشجع حتى في المواقف الصعبة. هم من يضبطون إيقاع الجلسة، ويظهرون الاحترام والعدل والروح الرياضية

### المهارات الاجتماعية:

يعمل مدربون الرياضة من أجل التنمية مع مجموعات متنوعة من الشباب والفتيات، يواجه العديد منهم تحديات اجتماعية أو اقتصادية. القدرة على بناء الثقة، وخلق شعور بالانتماء، وتعزيز العلاقات الإيجابية، هي مفتاح النجاح في تدريب الرياضة من أجل التنمية. إن فهم خلفيات المشاركين وتحدياتهم يمكن المدرب أو المدربة من الاستجابة لاحتياجاتهم بطريقة متعاطفة وداعمة

### مهارات التواصل:

التواصل الواضح والبناء ضروري لمدرب أو مدربة الرياضة من أجل التنمية. يستجيب الشباب والفتيات بشكل أفضل للتعزيز الإيجابي، والتفسيرات الواضحة، والبيئة التي يشعرون فيها بأن أصواتهم مسموعة. بدلاً من التركيز على الأخطاء، يؤكد مدربو الرياضة من أجل التنمية الفعالون على الجهد والتقدم ونقاط القوة، مما يساعد الشباب أو الشابات على تطوير الثقة بالنفس والدافعية

لتحقيق توازن فعال بين التدريب الرياضي المتخصص والأهداف التنموية، يجب على مدرب أو مدربة الرياضة من أجل التنمية أن يمتلك ويطور مجموعة متنوعة من المهارات. وبينما تظل المعرفة الفنية بالرياضة مهمة، فإن المهارات الاجتماعية والتواصلية والشخصية لا تقل أهمية لضمان أن تصبح الرياضة أداة قوية لتنمية الشباب بشكل إيجابي

### المهارات التقنية:

مثلما هو الحال في التدريب التقليدي، يجب أن يمتلك مدرب الرياضة من أجل التنمية فهماً راسخاً للرياضة التي يدرّبها. ينضم الشباب والفتيات إلى الجلسات الرياضية متوقعين التعلم والتطور، ويجب أن يكون المدربون قادرين على عرض التقنيات، وشرح التكنيكات، وتوجيه تطوير المهارات بفعالية. حتى في بيئة الرياضة من أجل التنمية، يقدر المشاركون التعلم المنظم والتقدم في رياضتهم

### المهارات المنهجية:

يجب أن يكون مدربي الرياضة من أجل التنمية قادرين على تكييف أساليب التدريس لتناسب الاحتياجات التعليمية المختلفة. ويتضمن ذلك استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب التي تركز على المتعلم، مما يجعل الرياضة ممتعة وجذابة وذات مغزى. بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية المحددة، يجب أن يكون المدرب أو المدربة على دراية بالمنهجيات التي تعزز قدرات الشباب والفتيات الأساسية، وتغرس القيم ومهارات الحياة، وتطور قدراتهم القيادية بشكل تدريجي

### المهارات التنظيمية:

إدارة الوقت والمعدات وديناميكيات المجموعة أمر بالغ الأهمية في الرياضة و الرياضة من أجل التنمية. يجب على المدربين



## ٤, ٢ المدربون كنموذج يحتذى به :

للمدرب أو المدربة الذي يظهر سلوكيات سلبية - مثل المحاباة، العدوانية، أو قلة الاحترام - أن يعزز الأنماط الضارة بدلاً من كسرها. لذلك، يجب أن يكون الوعي الذاتي، والعدالة، والنزاهة في صميم ممارسة كل مدرب أو مدربة في الرياضة من أجل التنمية

كونك نموذجًا يحتذى به في الرياضة من أجل التنمية يتطلب جهدًا واعيًا للقيادة بالمثل. إن تصرفاتك، أكثر من كلماتك، ستشكل كيف يتفاعل الشباب والفتيات مع الرياضة والحياة. لكي تكون نموذجًا يحتذى به فعلاً، يجب على مدرب أو مدربة الرياضة من أجل التنمية أن

أحد أقوى الأدوات في الرياضة من أجل التنمية هو النمذجة الإيجابية. كمدرب أو مدربة، أنت لا تعلم فقط مهارات رياضية - بل أنت تشكل المواقف والسلوكيات والقيم التي سيجملها الشباب والفتيات معهم بعد الملعب. تشير نظرية التعلم الاجتماعي، وهي أحد الأسس الرئيسية لـ الرياضة من أجل التنمية، إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال مراقبة وتقليد الآخرين، وخاصة الذين يقدرونهم. وهذا يجعل سلوك المدربين وموقفهم ونهجهم عاملاً حاسماً في نجاح البرنامج

يمكن للمدرب أو المدربة الذي تدرّب جيداً ويمتلك قيماً قوية أن يكون له تأثير دائم على حياة الفئة الشبابية. وعلى العكس، يمكن

- يكون على وعي ذاتي عالٍ: التفكير بانتظام في سلوكك الخاص، مع التعرف على كيفية تأثير أفعالك على الشباب والفتيات الذين تعمل معهم
- اتبع قواعدك الخاصة: إذا كنت تتوقع الانضباط، أو العدالة، أو الاحترام من المشاركين، يجب أن تظهر هذه الصفات بنفسك - داخل الملعب وخارجه
- معاملة جميع اللاعبين على قدر المساواة: العدالة والاتساق تبني الثقة وتعزز فكرة أن الجميع يستحق الفرص المتساوية، بغض النظر عن خلفيتهم أو قدراتهم
- الحفاظ على موقف إيجابي: إظهار الحماس، والصبر، والتشجيع، حتى في المواقف الصعبة. الطريقة التي تتعامل بها مع الانتكاسات أو الصراعات تضع مثلاً حول كيفية التعامل معها من قبل الشباب والفتيات

التصرف بأمانة ونزاهة: اللعب النظيف ليس مجرد قاعدة في الرياضة، بل هو قيمة يجب تطبيقها في جميع التفاعلات داخل وخارج الملعب

توفير الاستقرار والاتساق: الاتكال على المدرب أو المدربة ووضع توقعات واضحة يساعد في بناء الثقة مع المشاركين

تعزيز الشمول والمساواة: ضمان أن جميع المشاركين - بغض النظر عن النوع، أو العرق، أو القدرة، أو الخلفية الاقتصادية - يشعرون بالتقدير والانتماء

تشجيع العمل الجماعي والتعاون: إظهار أن الأفراد يحققون نتائج أفضل عند العمل معاً بدلاً من الانفراد

الوعي بتحديات المشاركين: إظهار التعاطف وتقديم الدعم عند مواجهة الشباب لصعوبات في حياتهم

التواصل الإيجابي: استخدام لغة بناءة وواضحة وإيجابية يعزز بيئة تعليمية مفتوحة وداعمة

التعامل مع الصراعات بصبر واتزان: تعليم الشباب كيفية حل النزاعات بطريقة بناءة ومحترمة

في بعض المجتمعات، قد يكون لدى الأسر تحفظات حول السماح لأطفالهم بالمشاركة في البرامج الرياضية. كمدرب الرياضة من أجل التنمية، يتجاوز دورك التدريب - أنت تمثل البرنامج أمام الأهل والمجتمع. من خلال بناء الثقة، وإظهار الاحترافية، وإظهار أن الرياضة يمكن أن تكون مساحة آمنة وملهمة للجميع، يمكنك المساعدة في التغلب على هذه المخاوف

لا يوجد تعريف واحد لما يجعل المدرب أو المدربة نموذجًا يحتذى به، لكن المدربين الفعالين في الرياضة من أجل التنمية غالباً ما يشتركون في هذه الصفات

إظهار العادات الصحية: الحفاظ على النشاط البدني، تناول طعام صحي، وتحقيق توازن بين الرياضة وجوانب الحياة الأخرى يعلم الشباب أهمية الرفاهية الشاملة.

تبني التعلم مدى الحياة: يجب على المدربين إظهار رغبتهم في التحسن، مما يعكس أن النمو والتطور هما عمليتان مستمرتان للجميع

احترام جميع المشاركين: بغض النظر عن الخلفية أو القدرات أو الآراء، فإن معاملة الجميع بعدل تُعد نموذجاً قوياً للشمول والاحترام



نجاح برنامج الرياضة من أجل التنمية لا يُقاس فقط بالأنشطة المقدمة، بل بالمدرّبين الذين يقودونها. النمذجة الإيجابية هي أساس تدريب الرياضة من أجل التنمية الفعّال. من خلال القيادة بالنزاهة والعدالة والشمولية، يمكن لمدرّب أو مدربة الرياضة من أجل التنمية أن يُلهم الشباب والفتيات لتحقيق إمكاناتهم الكاملة - ليس فقط كرياضيين، بل كأفراد وقادة مستقبليين في مجتمعاتهم

## ٣,٤ التدريب الإيجابي

ذاتيًا أقوى، وإتقانًا أفضل للمهارات، لأنهم يشعرون بالدعم والثقة لاستكشاف وتعلم الجديد (تورنيدج وكوتيه، ٢٠١٧)

في المقابل، فإن أسلوب التدريب السلبي — الذي يُميّز بالصراخ والعقاب أو عقلية «الفوز بأي ثمن» — يمكن أن يُقوّض الحافز ويدمر العلاقة بين المدرّب أو المدربة والرياضيين. كما أظهرت الدراسات أن البيئات السلبية أو العقابية بشدة تؤدي إلى القلق، والاحتراق النفسي، وفي النهاية انسحاب الشباب والفتيات من الرياضة (سمول وسميث، ٢٠٠٢؛ فريزر توماس، كوتيه، وديكين، ٢٠٠٥) ولهذا، فإن الأساس النظري للتدريب الإيجابي يشير إلى أن البناء على الجوانب الإيجابية والإفادة البناءة من شأنه أن يعزز الأداء الرياضي ويحقق نتائج إيجابية في تنمية الفئة الشبابية، في حين أن التدريب القائم على الخوف أو النتائج فقط يُعد ضارًا وغير فعال في الرياضات الشبابية (كوتيه و تورنيدج، وإيفانز، ٢٠١٤)

التدريب الإيجابي هو نهج تدريبي يستند إلى مبادئ علم النفس الإيجابي وتنمية الشباب الإيجابية. وبدلاً من التركيز على تصحيح الأخطاء من خلال الانتقاد أو التخويف، يركز هذا النوع من التدريب على التشجيع، والتفاؤل، وتبني عقلية قائمة على التمكّن. وتستند الفكرة النفسية الأساسية إلى أن تسليط الضوء على نقاط القوة والجهد لدى الرياضيين يعزز من دوافعهم وقدرتهم على التحمل واستمتاعهم بالرياضة.

يرتكز هذا النهج على أبحاث في مجالات التفاؤل والرفاه النفسي، مثل أعمال سيلجمان (٢٠١١)، ويهدف إلى تحسين كل من الأداء الرياضي والتطور الشخصي. وقد أظهرت الدراسات أن الفرق التي يتم تدريبها وفقاً لهذا النهج الإيجابي تميل إلى الأداء الأفضل تحت الضغط وتُظهر صحة نفسية أعلى، حيث يتعلم الرياضيون نمطاً تفسيرياً متفانلاً، وينظرون إلى الإخفاقات كفرص للتعلم بدلاً من كونها فشلاً دائماً (سكولز ٢٠١٦). وعلى المدى الطويل، يبني الرياضيون المدربون بأسلوب إيجابي تقديراً أعلى للذات، وتحكماً

في المجمل، تفترض نظرية التدريب الإيجابي أن تعزيز نقاط القوة واستخدام الإفادة البناءة يساعد في تعزيز الأداء والتطور الشامل للشباب والفتيات، بينما يعيق النهج الذي يعتمد على النتائج والخوف النمو على المدى الطويل واستمرارية الرياضيين في الرياضة.

بين الرياضيين والذي يشجع الرياضيين على مدح زملائهم وتقديم ملاحظات بناءة لبعضهم البعض. وقد تم تطبيق هذا النموذج بنجاح في فرق الشباب الأسترالية، حيث لاحظ المدربون زيادة في الحماس والمرونة النفسية وتحسّناً في الأداء بين اللاعبين (سكولز ٢٠١٦).

### تحالف التدريب الإيجابي

إطار عمل آخر بارز يأتي من «تحالف التدريب الإيجابي». وقد روج تحالف التدريب الإيجابي لمفهوم «المدرّب ذو الهدفين». يسعى المدرّب أو المدربة ذو الهدفين لتحقيق الفوز والهدف المتساوي (أو الأكبر) وهو تعليم دروس الحياة من خلال الرياضة. عملياً، يعني هذا أن المدربون يقدّرون الروح الرياضية، والعمل الجماعي، والتحسين، والمرح بنفس القدر الذي يقدّرون به النتائج التنافسية.

نموذج تحالف التدريب الإيجابي يعتمد على عدة مبادئ للتدريب الإيجابي:

لقد تم تطبيق التدريب الإيجابي في العديد من الأطر العملية التي توجه المدربون حول كيفية خلق بيئة إيجابية

### عجلة التدريب الرياضي الإيجابي

وضّح عجلة التدريب الرياضي الإيجابي لماثيو سكولز دورة مستمرة من سلوكيات التدريب المصممة لتعزيز النجاح والتعلّم من الأخطاء بطريقة إيجابية (سكولز ٢٠١٦) بعد أن يُجري اللاعبون التمارين أو يخوضوا منافسة، يبدأ المدرّب أو المدربة بتسليط الضوء على ما سار بشكل جيد، وتقديم مديحاً محدداً للأفراد على جهودهم أو لعبهم الجيد، قبل التطرق إلى أي تصحيحات. وعندما يتم مناقشة الأخطاء أو الجوانب السلبية، يشرح المدرّب أو المدربة ذلك بعقلية متفانلة، مؤطّراً الأخطاء على أنها مؤقتة وقابلة للإصلاح، ويقدم استراتيجيات عملية لتحسين الأداء. ثم تتضمن الدورة مراجعة النجاحات مرة أخرى، بحيث تبدأ وتنتهي الحصة التدريبية بنبرة إيجابية

في نفس السياق، قدّم ماثيو سكولز نموذج «ماسة التفاعل الإيجابي





تقديم ملاحظات واضحة وبناءة: المدح الغامض مثل «عمل جيد» أقل تأثيرًا من التعليق البناء المحدد. حدد ما كان جيدًا، مثل: «تنفيذ رائع لهذه الركلة؛ تقنيته تتحسن». عند تصحيح الأخطاء، ركز على ما يمكن تحسينه، وقدم توجيهات واضحة لضمان رؤية الأخطاء كفرص للتعلم وليس كفضل

المدح علنًا، والتصحيح على انفراد: الاعتراف بإنجازات اللاعبين أمام الفريق يعزز الروح المعنوية، بينما يمكن أن يؤدي تصحيح الأخطاء علنًا إلى الإحراج والخوف من الفشل. لذلك، يجب معالجة التصحيحات بشكل فردي للحفاظ على الثقة وخلق بيئة تعليمية آمنة

نموذج يُحتذى به في الاحترام والروح الرياضية: يشكل المدربون القدوة من خلال سلوكهم. أظهر الاحترام للحكام، والمنافسين، واللاعبين حتى في اللحظات الصعبة. إن إظهار اللعب النظيف، وضبط النفس، واللفظ يُعلّم الرياضيين الشباب والشابات قيمة النزاهة والاحترام المتبادل

بناء الثقة والعلاقات القوية: خصص وقتًا للتعرف على لاعبيك خارج نطاق قدراتهم الرياضية. يساعد فهم شخصياتهم، ودوافعهم، وتحدياتهم على بناء الثقة. كن عادلاً ومنتسقا في معاملتك لجميع اللاعبين، فالانساق يخلق شعورًا بالأمان والانتماء

تعزيز الترابط والدعم بين أعضاء الفريق: شجع ثقافة الفريق التي يدعم فيها اللاعبون بعضهم البعض. على سبيل المثال، في نهاية التدريب، اطلب من الرياضيين مشاركة شيء إيجابي عن جهد أحد زملائهم. هذا يعزز الروابط داخل الفريق، ويقلل من التنافس غير الصحي، ويضمن شعور جميع اللاعبين بالتقدير

استخدام الرياضة لتعليم دروس الحياة: حوّل التجارب داخل الملعب إلى فرص تعليمية. بعد خسارة صعبة، ناقش مفهوم الصمود، واسأل: «ما الذي يمكننا تعلمه من هذا؟ كيف نبقي إيجابيين ونتحسن؟» الرياضة مليئة بالدروس القيمة، سواء كان الأمر يتعلق بالمشاورة بعد إضاعة هدف أو حل النزاعات بعد خلاف

التكيف مع الاحتياجات الفردية وتعزيز الشمولية: الفرق الشبابية، خاصة في برامج الرياضة من أجل التنمية، تتميز بالتنوع في المهارات والخلفيات. يجب أن يضمن المدرب أو المدربة الجيدين أن جميع الرياضيين، بغض النظر عن قدراتهم، يشعرون بأنهم مشمولون ومقدّرون. امنح اهتمامًا خاصًا لمن قد يكونون يواجهون صعوبات، سواء كانوا جددًا في الرياضة، أو يعانون من إعاقة، أو يواجهون تحديات خارج التدريب. المدربون الإيجابيون الحقيقيون يجدون طرقًا لإشراك كل شاب أو فتاة، ومساعدتهم على المساهمة والنجاح

الجهد، والتعلم، والتعافي: يتم تدريب مدربيهم على خلق مناخ قائم على الإثقان بدلاً من مناخ يركز على الفوز بأي ثمن. يشير نموذج الجهد، والتعلم، والتعافي إلى الجهد، والتعلم، والتعافي من الأخطاء. الفكرة هي أن يركز الرياضيون على بذل الجهد الكامل، والتعلم المستمر، والتحسين، ومعاملة الأخطاء كفرص بدلاً من شيء يُخشى منه. من خلال تبني الأخطاء كجزء من النمو، يقلل المدربون من خوف اللاعبين من الفشل ويشجعونهم على التحمل

ملء الخزان العاطفي: ينبغي أن يسعى المدربون إلى ملء «الخزان العاطفي» للرياضيين بالتشجيع والدعم. يشير هذا إلى الحفاظ على نسبة عالية من التعليقات الإيجابية مقارنة بالانتقادات. من الإرشادات الشائعة أن يتم تقديم نحو خمس عبارات مدح أو تعليقات إيجابية مقابل كل ملاحظة تصحيحية واحدة. عندما يكون «الخزان العاطفي» للرياضيين ممتلئًا، يكون لديهم ثقة أكبر واستعدادًا أفضل لتلقي التوجيهات التدريبية

تكريم اللعبة: يُعلّم مدربي نموذج تحالف التدريب الإيجابي أيضًا احترام اللعبة والروح الرياضية بشكل صريح. يتطلب تكريم اللعبة احترام القواعد، والمنافسين، والحكام، والزملاء، والنفس. يُمثل المدرب أو المدربة الإيجابيون النزاهة (عدم الغش أو التلاعب بالقواعد) ويعززون ثقافة الاحترام في الفريق. على سبيل المثال، يتم تعليم الرياضيين تقدير منافسيهم والحكام كشركاء في اللعبة

### أفضل الممارسات

تتضمن ممارسة التدريب الإيجابي في رياضات الفئة الشبابية وسباقات الرياضة من أجل التنمية استراتيجيات مدروسة في التدريب اليومي. يمكن للمدربين خلق بيئة إيجابية من خلال الممارسات التالية

الأولوية للجهد والاستمتاع على الفوز: حدد توقعات واضحة بأن التحسن، والجهد، والاستمتاع أهم من النتائج. امتدح العمل الجماعي، والمثابرة، وتطوير المهارات بدلاً من التركيز فقط على الانتصارات. عندما يرتبط الرياضيون بالرياضة كوسيلة للمتعة والتطوير الذاتي، يبقون متحمسين ومشاركين.

استخدام تعليقات إيجابية أكثر من التصحيحات: من الإرشادات الجيدة تقديم ما لا يقل عن خمس تعليقات إيجابية مقابل كل تصحيح. سلط الضوء على ما يفعله اللاعبون بشكل جيد، مثل: «قرار رائع تحت الضغط». قدم تصحيحات بطريقة مشجعة مثل: «طاقتك كانت مذهلة! فقط حاول التركيز أكثر على تسديتك». واصل هذا الجهد!» هذا النهج يعزز الثقة ويحفز التعلم





تستخدم مبادرات الرياضة من أجل التنمية الرياضية كوسيلة لتحقيق نتائج اجتماعية - مثل التعليم، والاندماج الاجتماعي، والمساواة بين الجنسين، أو بناء السلام - خاصة بين الفئة الشبابية. في هذه السياقات، يمتد دور المدرب أو المدربة إلى ما هو أبعد من تعليم التقنيات الرياضية؛ إذ يصبح المدربون بمثابة مرشدين ونماذج يُحتذى بها، ومسهلين لاكتساب مهارات الحياة

لذلك، يُعد التدريب الإيجابي أمرًا بالغ الأهمية في برامج الرياضة من أجل التنمية. في الواقع، يمكن القول إن نهج التدريب الإيجابي في منظمات الرياضة من أجل التنمية ليس مجرد ميزة إضافية، بل هو ضرورة مطلقة، وربما أكثر أهمية مما هو عليه في الأندية الرياضية التقليدية

## ٤,٤ تسهيل جلسات الرياضة من أجل التنمية

الرئيسية لتقديم جلسات الرياضة من أجل التنمية. حتى بالنسبة للمدربين الرياضيين ذوي الخبرة، يمكن أن تكون هذه التوصيات بمثابة تذكيرات وأدوات دعم للمساعدة في ضمان تنظيم الجلسات بطريقة تعظم من تأثيرها. من خلال تطبيق هذه الممارسات باستمرار، نهدف إلى وضع معايير تدريبية عالية الجودة وموحدة عبر جميع أنشطة الرياضة من أجل التنمية

لقد تم في الأقسام السابقة، مثل القسم المتعلق بالتدريب الإيجابي، تسليط الضوء على أهمية أن يكون لدى المدرب العقلية الصحيحة كجزء أساسي من خلق تجارب تعليمية ذات مغزى. ومع ذلك، يتطلب إدارة جلسات الرياضة من أجل التنمية بفعالية أيضًا أدوات عملية ونهجًا منظمًا.

تقدم الأقسام التالية إرشادات عملية وواضحة حول الجوانب

### ١,٤,٤ تحديد الأهداف

تحتاج جلسة الرياضة من أجل التنمية المنظمة بشكل جيد إلى تحديد أهداف واضحة، حيث يتم ربط الأهداف القصيرة المدى لأهداف الجلسة مع الأهداف طويلة المدى الأوسع. وهذه الأهداف الطويلة المدى تستند إلى أولويات التنمية العالمية التي تم مناقشتها في الفصل ٢، مثل الصحة والتعليم والمساواة بين الجنسين والشمول الاجتماعي. كما تتماشى مع هرم تمكين الشباب، الذي يبرز القدرات الأساسية، والمهارات الحياتية، وقيادة الشباب والفتيات كأهم مجالات التطوير للفئة الشبابية.

للمساهمة في هذه الأهداف الأوسع، يجب أن تحتوي كل جلسة على أهداف واضحة ومحددة. قد تشمل هذه الأهداف الرياضية مثل تحسين مهارة تقنية (مثل تعلم رمي خلفي في لعبة الفريسيبي - الطبق الطائر)، وكذلك الأهداف الاجتماعية أو السلوكية، مثل تشجيع العمل الجماعي وضمان مشاركة جميع اللاعبين بشكل نشط. بينما توفر الرؤية الطويلة المدى التوجيه العام، فإن الأهداف القصيرة المدى للجلسة توفر خطوات منظمة تساعد المشاركين على التقدم تدريجيًا وبشكل مستمر

تتبع الرياضة من أجل التنمية نهجًا موجهًا نحو الشخص، مما يعني أن احتياجات وتجارب الشباب والفتيات هي محور كل جلسة. بينما يعتبر تحديد الأهداف مسبقًا أمرًا مهمًا، يجب على المدربين أن يظلوا مرنين ويقوموا بإجراء تعديلات وفقًا لاحتياجات المجموعة. إذا نشأ نزاع، أو كان أحد المشاركين يحتاج إلى دعم إضافي، أو حدثت تحديات غير متوقعة، يمكن تعديل تركيز الجلسة لضمان تجربة تعليمية ذات مغزى لجميع المشاركين

### ٢,٤,٤ هيكل الجلسة

يجب أن تتبع الجلسة النموذجية لـ الرياضة من أجل التنمية تنسيقًا منظمًا يضمن أن يظل المشاركون متفاعلين ويستفيدون من الجوانب الرياضية والتنموية للبرنامج. على الرغم من وجود تنسيقات مختلفة - مثل الدورات التي تستمر طوال اليوم، أو الفعاليات، أو البطولات - فإن الهيكل الأساسي يظل ثابتًا، مع مقدمة واضحة، الجزء الرئيسي الموجه، واختتام منظم

في التنسيقات الأطول، قد يتكرر هذا الهيكل عدة مرات، أو قد يتم تعديل مدة كل مرحلة بناءً على احتياجات الجلسة. ومع ذلك، تظل العناصر الأساسية ذات صلة عبر جميع التنسيقات





مقدمة تحدد المقدمة نغمة الجلسة وتعد المشاركين عقليًا وجسديًا	٥٥	التسجيل / الروتين الافتتاحي
	١٠	الإحماء
	٥٥	عرض أهداف الدورة
الجزء الرئيسي يتضمن الجزء الرئيسي من الجلسة الأنشطة الأساسية وهو محور الجلسة	٤٥	الأنشطة الأساسية
الختام تساعد مرحلة الختام على إنهاء الجلسة وتوحيد التعلم	٥٥	التبريد
	١٥	مراجعة الجلسة
	٥٥	الروتين الختامي

### التسجيل / الروتين الافتتاحي

يعد التسجيل بداية واضحة للجلسة، حيث يتيح للمدرب أو المدربة الاتصال بالمشاركين والتأكد من جاهزية الجميع للمشاركة. يمكن للمدرب أو المدربة أن يسأل المشاركين عن شعورهم وما إذا كان هناك أي شيء قد يمنعهم من المشاركة بشكل كامل في الجلسة من المفيد تطوير روتين افتتاحي ثابت مع كل مجموعة. قد يتضمن ذلك تجمعا جماعيا للفريق، أو حديثا تحفيزيا قصيرا، أو هتاف جماعي مألوف. الهدف من هذا الروتين هو جذب انتباه الجميع، تعزيز الشعور بالانتماء للمجموعة، وتحويل التركيز الذهني الى الجلسة. من خلال المشاركة في التسجيل، يلتزم كل مشارك بأن يكون حاضرا بالكامل ومشاركًا في الأنشطة المقبلة

### الإحماء

يهدف الإحماء إلى تحفيز المشاركين وتجهيزهم عقليًا وجسديًا للجلسة. تتضمن هذه المرحلة الأنشطة الخفيفة والتركيز الانتباهي، مما يساعد المشاركين على الانتقال من الأنشطة اليومية إلى المهام الرياضية المقبلة. التركيز هنا يكون على إعداد العقل والجسد للمشاركة الفعالة

### عرض أهداف الجلسة

يحدد عرض أهداف الجلسة الأهداف الواضحة التي يجب أن يحققها المشاركون بحلول نهاية الجلسة. يتم توصيل النتائج التعليمية الرئيسية وكيفية ارتباطها بكلاً من الرياضة والتنمية الشخصية. يساعد ذلك المشاركين على فهم التركيز المزوج لـ الرياضة من أجل التنمية، حيث يجمع بين تطوير المهارات والنمو الشخصي

### الأنشطة الأساسية

تشكل الأنشطة الأساسية الجزء الرئيسي من الجلسة ويجب أن تكون مصممة بشكل متعمد لتساهم في أهداف الجلسة. يجب أن تكون هذه الأنشطة جذابة وتحديها مناسبًا، حيث توفر للمشاركين فرصًا لممارسة مهارات معينة أو تجربة جوانب تمكينية أخرى. بناءً على أهداف الجلسة، قد تقدم الأنشطة لحظة تعليمية – تدفع للتفكير في موضوع مهم – أو تتطلب من المشاركين تطبيق وتطوير مهارة معينة،





سواء كانت تقنية أو اجتماعية أو معرفية. يجب أن تتماشى الأنشطة مع المهمة الأوسع لـ الرياضة من أجل التنمية المتمثلة في استخدام الرياضة كأداة للتنمية الشخصية والاجتماعية. ومع ذلك، يجب أن يظل المدرب أو المدربة مرناً وقابلاً للتكيف، حيث يقوم بتعديل الأنشطة بناءً على تفاعل المشاركين، والتحديات، وتقديمهم في التعلم

### التبريد

يتضمن التبريد الأنشطة التي تساعد المشاركين على الاسترخاء والتحول إلى مرحلة التأمل. قد يتضمن ذلك لعبة هادئة، أو حركات لطيفة، أو تمارين تنفس للمساعدة في تهدئة المجموعة وتحويل تركيزها إلى التأمل. الهدف هنا هو خلق جو هادئ للمناقشة والتفكير الداخلي

### مراجعة الجلسة

تعد مراجعة الجلسة مناقشة أو نشاطاً موجهاً يشجع المشاركين على التفكير في ما تعلموه وما مروا به. الهدف هنا هو تجميع ما تم تعلمه، الإجابة على أي أسئلة، وتعزيز العلاقة بين الأنشطة الرياضية والأهداف التنموية

### الروتين الختامي

بعد الروتين الختامي نهاية الجلسة، حيث يقدم الخاتمة وشعوراً بالإنجاز. قد يشمل ذلك إعادة تقييم جماعية، أو هتاف جماعي، أو دائرة تهدئة. يجب أن يتم إطلاق المشاركين من التزامهم بالمشاركة الكاملة، مما يترك لهم انطباعات إيجابية وشعوراً بالانتماء للمجتمع. يعزز ذلك قيمة المشاركة ويضع الأساس للجلسات القادمة

### الطاقة والحركة

بالإضافة إلى تخطيط الأنشطة بأهداف واضحة واتباع هيكل موثوق، من المهم أيضاً إدارة مستويات الطاقة وسريان الجلسة. يجب أن تخلق الجلسة المنظمة إيقاعاً طبيعياً يبقي المشاركين منتبهين دون أن يشعروا بالإرهاق أو فقدان التركيز

يساعد الإحماء في البداية على نقل المشاركين إلى وضع النشاط، حيث يتم تجهيزهم جسدياً وعقلياً. خلال الجزء الرئيسي، يجب أن يتفاوت مستوى النشاط، حيث يتم خلط الألعاب والأنشطة الأكثر نشاطاً مع لحظات أقل كثافة. يساعد ذلك في إبقاء المشاركين مهتمين ويمنع الإرهاق. يجب أن يكون المدربون منتبهين إلى نبض المجموعة وضبط الأنشطة حسب الحاجة. يمكن زيادة الحركة إذا كان هناك انخفاض في الطاقة أو تقليل النشاط إذا بدأ التعب على المشاركين. يجب أن تنتهي الجلسة بتهدئة يساعد المشاركين على الاسترخاء والتفكير في ما تعلموه

إن الحفاظ على توازن جيد للطاقة طوال الجلسة يضمن أن يبقى المشاركون متحمسين، ويستمتعون بالأنشطة، ويغادرون وهم يشعرون بالإيجابية والإنجاز. يمكن أن يساعد فحص سريع للطاقة، مثل سؤال المشاركين للإشارة بإشارة الإبهام للأعلى أو للأسفل أو الحيادي، ويلاحظ المدرب أو المدربة تقييم مستوى الطاقة للمجموعة في ثوانٍ قليلة ويضبط الأنشطة وفقاً لذلك

### ﴿ ٤, ٤, ٣ المراجعة الموجهة ﴾

في القسم ٣, ٢, ٢ (تعزيز تعلم المهارات)، تم شرح أنه عندما يتم تصميم النشاط لتطوير مهارة حياتية معينة أو عندما تحدث لحظة قابلة للتعليم بشكل طبيعي أثناء اللعبة أو الجلسة الرياضية، فإنه من الضروري متابعة ذلك بمراجعة موجهة

قط من خلال عملية المراجعة المنهجية يتمكن المشاركون من معالجة تجاربهم بالكامل، وفهم صلة المهارة بالرياضة وما بعدها، وقدرتهم على نقل ما تعلموه إلى مجالات أخرى من الحياة.





## التحضير

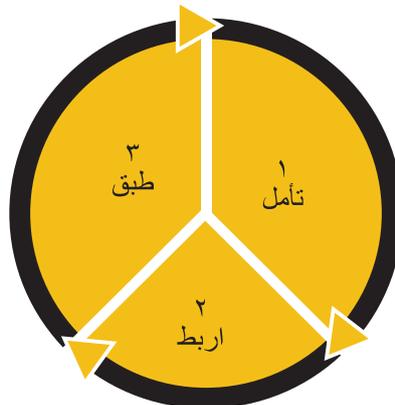
نظرًا لأن المراجعة تُعد جزءًا أساسيًا من عملية التعلم، فمن الضروري تخصيص الوقت والاهتمام الكافيين لها. قبل بدء المراجعة، تأكد من تهيئة الظروف المناسبة

- اجمع جميع المشاركين في مكان هادئ يشعرون فيه بالراحة لمناقشة تجاربهم.
- امنح المشاركين لحظة لالتقاط أنفاسهم والاسترخاء بعد الأنشطة البدنية المرهقة.
- قدّم إرشادات واضحة طوال جلسة المراجعة، مع التأكد من أن الجميع لديهم الفرصة للمشاركة وسماعهم.
- خذ وقتك ولا تتعجل في العملية. امنح المشاركين مساحة للتفكير والتعبير عن آرائهم.
- ومع ذلك، إذا تم تكرار المراجعة عدة مرات، كن حذرًا من المبالغة. فإذا بدا أن المشاركين قد شاركوا كل ما لديهم، يمكنك تقصير النقاش أو تأجيله لجلسة لاحقة



## التنفيذ

هناك عدة طرق لهيكلية المراجعة، ولكن إحدى الطرق المعترف بها والعملية هي منهجية تأمل - اربط - طبّق التي اقترحتها منظمة Right to Play تتبع هذه الطريقة عملية من ثلاثة خطوات هيكلية



## تأمل

يصف المشاركون ما حدث أثناء اللعبة أو النشاط.

يجب أن يركز هذا الجزء على الملاحظات الموضوعية فقط، دون إصدار أحكام أو تفسيرات.

يجب أن يخصص المدربون وقتًا كافيًا لهذه الخطوة، مما يتيح للشباب والفتيات التعبير عن تجربتهم قبل الانتقال إلى التفسيرات أو التحليل

## اربط

يربط المشاركون تجربتهم في الملعب بتجارب مماثلة في حياتهم اليومية.

يناقشون كيف يتجسد السلوك أو المهارة التي أظهروها (أو واجهوا صعوبة فيها) خلال اللعبة في المدرسة أو الحياة الأسرية أو الصداقات أو المواقف الاجتماعية الأخرى

تساعد هذه الخطوة المشاركين على رؤية أوجه التشابه بين الرياضة والمواقف الحياتية الواقعية، مما يجعل التعلم أكثر صلة وشخصية

## طبق

يستكشف المشاركون كيفية استخدام ما تعلموه في مواقف مستقبلية.

يشجعهم المدرب أو المدربة على التفكير في إجراءات محددة يمكنهم اتخاذها خارج الملعب لتطبيق ما تعلموه.

باتباع هذه العملية المنظمة، يصبح التأمل أداة فعالة لتنمية المهارات، وليس مجرد نقاش عابر. يساعد هذا النهج المشاركين على التعرف على جوانب تطورهم الشخصي، وبناء الوعي الذاتي، وتعزيز قدرتهم على استخدام مهاراتهم المكتسبة حديثًا بشكل واع في حياتهم اليومية

## ﴿ ٤,٤,٤ ضمان السلامة في جلسات الرياضة من أجل التنمية

كما هو موضح في القسم ٣,٢,٢ يجب أن تكون السلامة جزءًا مدمجًا بشكل هيكلي على كل من مستوى المنظمة وبرامجها. ومع ذلك، فإن الحماية تعتمد أيضًا على كيفية تنفيذ البرنامج عمليًا على أرض الواقع. وفي جميع الأحوال، فإن مفهوم السلامة لا يقتصر فقط على الوقاية من الإصابات الجسدية، بل يشمل أيضًا الرفاهية النفسية والاجتماعية، من خلال ضمان شعور جميع المشاركين بالأمان والاحترام

يلعب المدربون دورًا محوريًا في تعزيز هذا النوع من البيئة الآمنة. ويستعرض القسم التالي استراتيجيات رئيسية يمكن لمدربي الرياضة من أجل التنمية تطبيقها في ممارساتهم اليومية من أجل تعزيز السلامة وتقليل المخاطر أثناء الجلسات التدريبية

### إنشاء منطقة لعب منظمة ومرتبطة

تساهم البيئة الرياضية المنظمة في توفير السلامة والكفاءة. تقسيم مساحة اللعب إلى مناطق محددة ذات وظائف واضحة يساعد في الحفاظ على النظام، وتقليل الاضطرابات، وضمان أن السلامة تكون في المقام الأول. يمكن أن تشمل هذه المناطق



- تخزين المعدات: مساحة مخصصة لتخزين المعدات الرياضية بأمان بعيداً عن مناطق اللعب النشطة.
- منطقة التعليمات: مكان يمكن للمدربين استخدام السبورات البيضاء أو اللوحات أو الملصقات للشرح أو التوضيح.
- منطقة المتفرجين: قسم يمكن لأولئك الذين لا يشاركون بنشاط أن يراقبوا دون التدخل.
- منطقة المهلة: مكان هادئ للاعبين الذين يحتاجون إلى استراحة قصيرة، سواء للتهديئة النفسية أو البدنية (ليس كعقاب).
- نقطة الالتقاء: مكان مخصص للاجتماعات والروتين الافتتاحي والختامي أو تأملات ومراجعات الفريق.



من خلال الحفاظ على بيئة منظمة، يقلل المدربون من الفوضى والمخاطر المحتملة مع تعزيز جلسة أكثر تفاعلاً وتحكماً.

#### وضع مدونة قواعد السلوك

تضمن مدونة قواعد السلوك أن يفهم جميع المشاركين ما هو متوقع منهم، سواء من حيث السلوك أو الاحترام تجاه الآخرين. بدلاً من فرض القواعد، يمكن إشراك المشاركين في وضعها، مما يعزز الإحساس بالملكية ويزيد من الالتزام.

يجب أن تكون المدونة بسيطة وواضحة ومعرضة بشكل بارز. قد تشمل العناصر الأساسية ما يلي:

- الاحترام لجميع المشاركين والمدربين.
- عدم التسامح مع العنف أو اللغة غير اللائقة.
- دعم وإدماج جميع الزملاء في الفريق.
- اتباع تعليمات السلامة والإبلاغ عن أي مخاطر.



## الاستعداد للطوارئ

في المواقف عالية الضغط مثل الحوادث أو الطوارئ، تكون الاستجابة السريعة والمناسبة أمرًا بالغ الأهمية. يمكن للمدربين الاستعداد من خلال اتخاذ التدابير الوقائية وعرض ملصق سلامة في مكان مرئي يتضمن إجراءات الطوارئ الأساسية

يجب أن يتضمن ذلك:

- أرقام الاتصال المحلية للطوارئ.
- مجموعة إسعافات أولية محددة وعلامات استخدامها.
- تذكير بخطوات معالجة الإصابات الأساسية (مثل RICE – الراحة، الثلج، الضغط، الرفع للالتواءات).
- هاتف محمول مشحون يمكن الوصول إليه في حالة الطوارئ.

يضمن هذا التحضير البسيط والفعال أن يعرف كل من المدربين والمشاركين ما يجب فعله في حال وقوع حادث.

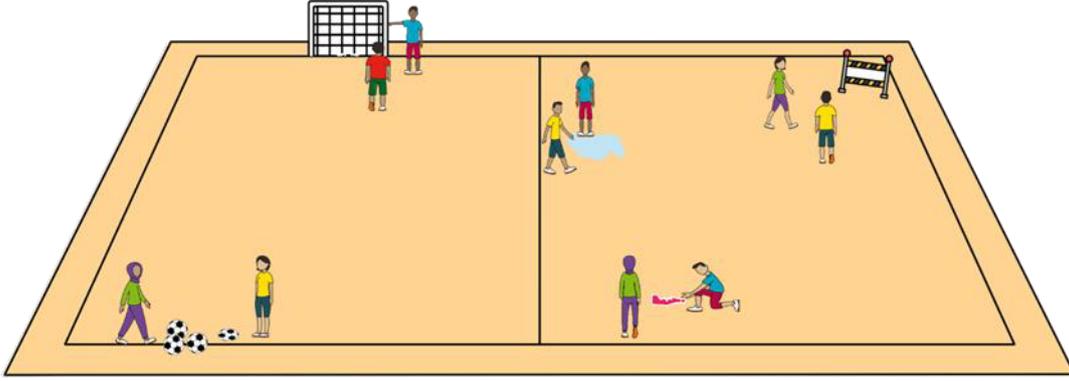
## إجراء فحص دوري

تمامًا كما يقوم الطيارون بفحص طائراتهم قبل كل رحلة، يجب على مدربي الرياضة من أجل التنمية إجراء فحص دوري قبل كل جلسة. تساعد هذه التقييمات السريعة في تحديد المخاطر المحتملة وضمان بيئة لعب آمنة

العناصر الرئيسية التي يجب فحصها تشمل:

- سطح اللعب: خالي من المخلفات أو البلب أو الحفر.
- المرافق: إضاءة كافية، توافر مياه الشرب، والتهوية المناسبة.
- المعدات الرياضية: كرات منفوخة بشكل صحيح، لا توجد معدات مكسورة أو تالفة.
- معدات المشاركين: أحذية مناسبة، عدم وجود إكسسوارات خطيرة (مثل المجوهرات).
- ظروف الطقس: خطر الحرارة أو الرياح أو العواصف في الأماكن / الملاعب المفتوحة .





من خلال معالجة هذه المخاطر مسبقًا، يمكن للمدربين تقليل احتمال الإصابة التي يمكن الوقاية منها بشكل كبير.

#### التعامل مع الإصابات: الإسعافات الأولية وطريقة RICE

حتى مع جميع الاحتياطات، قد تحدث الإصابات. يجب على المدربين أن يكونوا على دراية بإجراءات الإسعافات الأولية الأساسية، خاصة طريقة RICE لعلاج الإصابات الطفيفة مثل الالتواءات

- الراحة (R- Rest) : توقف النشاط لتجنب المزيد من الإصابة.
- الثلج (I- Ice) : ضع الثلج لتقليل التورم (تأكد مسبقًا من توافر كمادات الثلج).
- الضغط (C- Compression) : لف المنطقة المصابة للتدعيم والتثبيت.
- الرفع (E- Elevate) : رفع الطرف المصاب لتقليل التورم.

في الحالات الأكثر خطورة، يجب على المدربين طلب المساعدة الطبية واتباع بروتوكول الطوارئ المحدد مسبقًا.



## ابجاد الأمان العاطفي

في برامج الرياضة من أجل التنمية ، يعتبر الأمان العاطفي أمراً بالغ الأهمية مثل الأمان البدني. يميل الشباب والشابات إلى المشاركة والمخاطرة والتعبير عن أنفسهم عندما يشعرون بأنهم مرتبون ومسموعون ومحترمون. الأمان العاطفي يعني أن المشاركين يشعرون في المدرب أو المدربة وفي بعضهم البعض، وأنهم يشعرون بالثقة في أفكارهم ومشاعرهم وهوياتهم لن تُرفض أو يُسخر منها. إنه يضع الأساس للتعلم الفعّال، وروح الفريق، والتطور الشخصي

يلعب المدربون دوراً حيوياً في خلق هذه البيئة. الاستراتيجيات التالية قد تساعد في تعزيز الأمان العاطفي:

- كن مدرباً موثقاً وحاضراً: يبدأ الأمان العاطفي بالثقة. يجب أن يكون المدربون يعتمد عليهم، متسقين، وسهل الوصول إليهم. من خلال التواجد لمحادثات غير رسمية قبل أو بعد الجلسات، يُظهر المدربون الاهتمام والالتزام. تساعد هذه اللحظات أيضاً في تحديد القضايا التي قد يتردد المشاركون في طرحها في الجلسات الجماعية
- أنشئ ثقافة من الاحترام والسرية: يحتاج المشاركون إلى الشعور بالثقة في أن مدخلاتهم وتجاربهم الشخصية تُعامل باحترام. إن تأسيس ثقافة «ما يُقال في المجموعة يبقى في المجموعة» يساعد في بناء الثقة ويشجع على الانفتاح
- شجع على الاستماع والدعم المتبادل: المجموعة الآمنة عاطفياً هي التي يستمع فيها المشاركون لبعضهم البعض دون حكم ويقدمون التشجيع بدلاً من النقد. يجب على المدربين أن يجسّدوا -عملياً- الاستماع للآخرين باحترام ، وأن يتحققوا من صحة وجهات النظر المختلفة، وأن يتأكدوا من سماع جميع الأصوات. إذا بدأت الأصوات المسيطرة في السيطرة، يمكن استخدام تقنيات مثل العصي لتحدث، أو أدوار التحدث المحدودة بالوقت، أو المناقشات الجماعية الصغيرة المنظمة لدعم مشاركة أكثر توازناً
- تعزيز العمل الجماعي والانتماء: أنشطة بناء الفريق والألعاب التعاونية تعزز الاتصال والتضامن. عندما يشعر المشاركون بأنهم ينتمون ولديهم دور في المجموعة، فإنهم يميلون إلى المشاركة بشكل إيجابي ودعم الآخرين
- خلق لحظات تعلم آمنة: يجب أن يُنظر إلى الأخطاء على أنها فرص للتعلم، لا على أنها فشل. يجب على المدربين أن يستجيبوا بتعاطف ويستخدموا ملاحظات تشجيعية تركز على الجهد، وليس فقط النتائج. يساعد هذا النهج القائم على «عقلية النمو» في تقليل الخوف من الإحراج وتعزيز المرونة

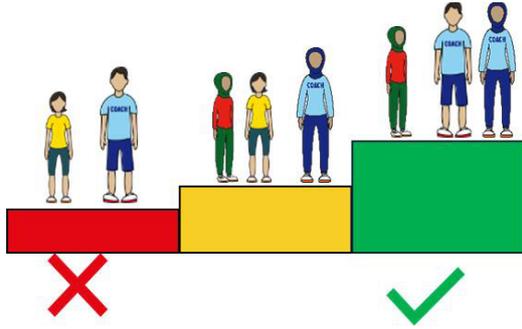
## تطبيق «قاعدة الاثنتين»

قاعدة الاثنتين هي مبدأ من مبادئ الحماية مصممة لحماية كل من المشاركين والمدربين من الحالات التي قد تؤدي إلى الأذى أو سوء الفهم أو الادعاءات بسوء سلوك غير لائق. تضمن هذه القاعدة ما يلي

- لا يُسمح لأي مدرب أو مدربة أن يكون بمفرده مع مشارك في منطقة خاصة أو غير مرئية.
- يجب أن تتم الاجتماعات والتدريب وترتيبات السفر في أماكن حيث يتواجد شخصان بالغين موثوقين على الأقل أو على مرأى من الآخرين

لا يمنع هذا المبدأ المدربين من إجراء محادثات سرية أو شخصية مع المشاركين الفرديين. على العكس، فإن مثل هذه المحادثات غالباً ما تكون مهمة لبناء الثقة ودعم الأمان العاطفي. قد يختار المدربون التحدث مع أحد المشاركين بشكل خاص (على سبيل المثال، قبل أو بعد الجلسة)، بشرط أن يظلوا في مرأى من الآخرين، حتى لو كانوا خارج مجال السمع

المفتاح في هذا المبدأ هو أن تكون الرؤية واضحة، وليس غياب الخصوصية تماماً



- ١ لاعب ومدرب أو مدربة واحد معتمد = غير مسموح  
٢ لاعبين ومدرب أو مدربة واحد معتمد = قد يسبب اشكالية  
١ لاعب ومدرب أو مدربة واحد معتمد + ١ بالغ معتمد = الأمثل

الأمان في برامج الرياضة من أجل التنمية لا يقتصر فقط على الوقاية من الإصابات، بل يشمل أيضاً خلق بيئة آمنة وداعمة تمكن الفئة الشبابية من النمو والازدهار بدنياً، واجتماعياً، وعاطفياً يجب على المدربين اتخاذ خطوات استباقية لتقليل المخاطر والتعامل بفعالية مع الحوادث عند حدوثها. ومن خلال تنظيم البيئة، ووضع توقعات سلوكية واضحة، والاستعداد لحالات الطوارئ، وضمان الإشراف المستمر، يساهم مدربو الرياضة من أجل التنمية في تقديم برنامج لا يقتصر فقط على تحقيق الأثر، بل يضع رفاه المشاركين وأمانهم في مقدمة الأولويات

#### ٥،٤،٤ التواصل الفعال

تعتبر صالات الرياضة والملاعب بيئات تعليمية عادة ما تكون أكثر ضوضاء وحركة من قاعات الندوات أو الفصول الدراسية المغلقة. لذلك، غالباً ما يكون الاتصال أكثر تحدياً وإجهاداً للمدربين أو الميسرين. وبالتالي، قد يكون من المفيد جداً دعم التعليمات الشفهية بإشارات غير شفوية ثابتة

يمكنك استخدام الإشارات التالية أو تقديم إشاراتك الخاصة للتواصل غير الشفهي في الملعب:

اصنع قبضتين بكلتا يديك ولفهما أمام صدرك للإشارة إلى التكرار.	مرة أخرى!
شكل حرف "T" بوضع يدك أفقياً فوق الأخرى التي تكون عمودية.	وقت مستقطع
رفع يد واحدة ووضع إصبعك على شفتيك. عندما يرى الآخرون هذه الإشارة، يجب عليهم أيضاً رفع أيديهم، مما يشير إلى أنهم جاهزون للاستماع. هذا يضمن الصمت عندما تكون الأيدي مرفوعة.	صمت!
اعبر ذراعيك لتشكيل "X" كبير على مستوى الصدر أو حرك إصبعك السبابة من جانب إلى آخر. يمكن دمجها مع إشارات محددة من أجل التوضيح، مثل "لا للضرب" باستخدام حركات الإصبع السبابة وحركة الضربة.	لا / توقف!
استخدم الإبهام لأعلى (جيد)، أو أفقي (مقبول)، أو لأسفل (سيء) لقياس حالة الجميع بسرعة.	طلب ردود الفعل
رسم دائرة كبيرة بالإصبع في الهواء فوق مستوى العين.	اصنع دائرة!
رسم خط في الهواء بإصبعك.	اصنع خطأ!
ضع يديك خلف أذنيك للاستماع، وأشر إلى عينيك للمراقبة، وضع إصبعك على شفتيك للصمت.	الانتباه!
انزلق بكفتيك فوق بعضهما البعض أمام جسمك للإشارة إلى الانتهاء.	انتهى
شكل حرف V مقلوباً أو سقفاً بيديك فوق رأسك. هذه الإشارة توجه اللاعبين نحو "المنزل" كمكان للروتين والتنظيم الذاتي، مما يساعد في الحفاظ على نظام الجلسة	استراحة!





#### ٦,٤,٤ الممارسات الشاملة

في القسم ٤,١,٢ تم تحديد الشمولية كمبدأ أساسي في الرياضة من أجل التنمية، مع التمييز بين الشمولية في الرياضة (ضمان الوصول إلى المشاركة الرياضية للجميع) والشمولية من خلال الرياضة (استخدام الرياضة كأداة للتكامل الاجتماعي الأوسع)

في القسم ٣,٢,٢ تم استكشاف الأسس النظرية والمنهجية للشمولية في الرياضة، مع التركيز على كيفية تنظيم برامج الرياضة من أجل التنمية لإنشاء بيئات يسهل الوصول إليها وترحيبية

الآن، يتحول التركيز إلى التطبيق العملي للشمولية على مستوى الجلسات. يتم توفير الإرشادات حول كيفية تصميم الأنشطة الميدانية وتكييفها لتلبية قدرات واحتياجات جميع المشاركين. لدعم ذلك، يتم تقديم «طيف الشمولية» و«نهج STEP» كإطارات تسمح بتحقيق شمولية أفضل على أرض الملعب.

من المهم أن نفهم أن التعديلات الشاملة ليست مفيدة فقط للشباب أو الشباب ذوي الإعاقات، ولكن أيضًا لأولئك الذين لديهم خبرة رياضية أقل أو ثقة بدنية منخفضة. إن مراعاة طيف الشمولية وتكييف الأنشطة والبيئة يضمن أن يشعر كل مشارك، بغض النظر عن خلفيته أو مستوى مهارته، بالمشاركة الفعالة والقدرة على الإسهام

بعد تقديم هذه الأدوات العامة للشمولية، سيتم عرض المزيد من الاعتبارات المحددة للعمل مع الشباب أو الشباب ذوي الإعاقات، لضمان أن تكون جلسات الرياضة من أجل التنمية شاملة وجذابة قدر الإمكان

#### طيف الشمولية

طيف الشمولية هو إطار عمل يركز على الأنشطة تم تطويره بواسطة كين بلاك وبام ستيفنسون لتعزيز شمول الأفراد ذوي القدرات المختلفة في الرياضة والأنشطة البدنية. يقدم هذا النموذج للمدربين والممارسين عدة طرق لتعديل وتقديم الأنشطة، لضمان أن يتمكن الجميع من المشاركة بشكل هادف، بغض النظر عن قدراتهم (بلاك وستيفنسون ٢٠١٢)

عند التخطيط لجلسات الرياضة من أجل التنمية، يساعد طيف الشمولية المدربين في اختيار الطريقة الأكثر ملاءمة لتقديم كل نشاط. تشمل الأساليب

- النشاط المفتوح: يشارك جميع المشاركين في نفس النشاط دون تعديلات، ويكون مناسبًا عندما يتكيف النشاط بشكل طبيعي مع قدرات الجميع
- النشاط المعدل: يتم تعديل النشاط في جوانب مثل المساحة أو المعدات أو القواعد لضمان مشاركة جميع المشاركين بشكل فعال.





- النشاط الموازي: يتم تجميع المشاركين وفقاً للقدرات المتشابهة، مما يسمح لكل مجموعة بأداء النشاط على مستوى مناسب.
- النشاط المنفصل: يقوم بعض المشاركين بأنشطة مختلفة مصممة لتلبية احتياجاتهم الخاصة، مما يساعدهم على تطوير مهارات معينة ضرورية للمشاركة الكاملة في المستقبل
- نشاط رياضي لذوي الإعاقة: دمج الرياضات المصممة للأفراد ذوي الإعاقات، مثل كرة الهدف، ويشمل المشاركين غير المعاقين، وهو ما يعرف بالاندماج العكسي

هذه الأساليب ليست هرمية؛ إذ قد يستخدم المدربون عدة طرق داخل جلسة واحدة بناءً على احتياجات المشاركين ومتطلبات النشاط. بينما قد تكون الأنشطة المنفصلة مفيدة بشكل مؤقت، فإن الهدف العام هو تعظيم المشاركة المشتركة

يشمل التكامل العكسي مشاركة المشاركين غير ذوي الإعاقات في الرياضات التي تم تصميمها تقليدياً للأفراد ذوي الإعاقات. على سبيل المثال، يمكن للاعبين المبصرين المشاركة في لعبة كرة الهدف، وهي رياضة تم تطويرها للرياضيين ذوي الإعاقات البصرية، مما يعزز ديناميكيات المجموعة ويشجع على التقدير للمهارات الفريدة للأفراد ذوي الإعاقات (ماكدونالد وآخرون، ٢٠٢٠)



**النشاط المفتوح** : نشاط بسيط يعتمد على ما يمكن أن يفعله جميع أعضاء المجموعة مع قليل من التعديلات أو بدونها

**النشاط المعدل** : يقوم الجميع بنفس النشاط مع تعديلات لتحدي ودعم جميع القدرات

**النشاط الموازي** : يتم تجميع المشاركين حسب القدرات — كل منهم يقوم بنفس النشاط ولكن على مستويات مناسبة

**النشاط المنفصل** : يقوم فرد أو مجموعة بأنشطة مختلفة مخطط لها خصيصاً

رياضات ذوي الإعاقة : يمكن تضمين الأنشطة الخاصة بذوي الإعاقة في جميع الأساليب (الاندماج العكسي). قد يتضمن مثلاً ذلك مشاركة المشاركين ذوي الإعاقات وغير ذوي الإعاقات في لعبة كرة الهدف

## نموذج STEP

يوفر نموذج STEP إطاراً عملياً للمدربين لتكييف الأنشطة، مع التركيز على أربعة عناصر رئيسية:

S	تعديل البيئة الفيزيائية، مثل حجم منطقة اللعب أو المسافات المعنية.	Space - المساحة
T	تعديل القواعد أو أهداف النشاط لتناسب مع قدرات المشاركين	Task - المهمة
E	استخدام أنواع أو أحجام مختلفة من المعدات لتسهيل المشاركة.	Equipment - المعدات
P	تعديل ديناميكيات المجموعة، مثل تغيير أحجام الفرق أو التوزيعات، لتعزيز الشمولية.	People - الأشخاص





## شمولية المشاركين ذوي الإعاقات

الشمولية هي قيمة أساسية ومبدأ توجيهي في الرياضة من أجل التنمية وبرنامج مساحات. بينما يلتزم اتحاد مساحات تمامًا بإدماج الشباب والشابات ذوي الإعاقات في أنشطته في الرياضة من أجل التنمية، إلا أنه يدرك أيضًا أن تمكين المشاركة الهادفة للشباب أو الشابات ذوي الإعاقات وغير ذوي الإعاقات يتطلب أكثر من مجرد عقلية داعمة. فهو يتطلب ظروفًا مناسبة، وخبرة تدريجية ملائمة، وجهودًا مكرسة من الجميع لضمان تلبية احتياجات الوصول وأن تكون التجربة إيجابية وثرية للجميع.

استنادًا إلى هذه الاعتبارات، نتبع نهجين لإدماج الشباب والفتيات ذوي الإعاقات في برامجنا.

النهج المفضل هو إدراج الشباب والفتيات ذوي الإعاقات في الدورات والبطولات العادية لـ الرياضة من أجل التنمية، التي تم تصميمها لتكون مفتوحة ومتاحة لجميع المشاركين. ومع ذلك، في الحالات التي يكون فيها من الأنسب والمفيد للأفراد المعنيين، يمكن تقديم دورات منفصلة مصممة خصيصًا لتلبية احتياجات الشباب والفتيات ذوي الإعاقات.

يعتمد اختيار النهج على ما هو ممكن بالنسبة للمدربين، استنادًا إلى معرفتهم وخبراتهم، وأي خيار يوفر أفضل تجربة ممكنة للمشاركين

نظرًا لأن كل فرد يجلب قدرات واحتياجات فريدة إلى المجال، فمن الضروري الاستماع إلى الشخص ذي الإعاقة أولاً، بدلاً من افتراض أو اتخاذ قرارات نيابة عنه

ومع ذلك، قد تتطلب بعض الإعاقات اعتبارات خاصة لضمان الشمولية الكاملة. تم تصميم الإرشادات التالية لمساعدة فرق التدريب على تقييم ما يشعرون أنهم قادرون على إدارته من حيث الشمولية وتقديم نصائح عملية للعمل مع أنواع مختلفة من الإعاقات. تركز التوصيات أدناه على السيناريوهات التي يشارك فيها الشباب والفتيات ذوي الإعاقات في الأنشطة الرئيسية لـ الرياضة من أجل التنمية

### إدراج الشباب والفتيات ذوي الإعاقة الجسدية

إن إدماج الشباب أو الفتيات ذوي الإعاقات الجسدية، مثل مستخدمي الكراسي المتحركة، أو الأفراد ذوي البتر، أو الشلل الدماغي، عادة ما يكون ممكنًا في معظم أنشطة الرياضة من أجل التنمية. قد تنشأ تحديات بسبب الحواجز الجسدية مثل السلالم أو صعوبة إتمام الأنشطة وفقًا للقواعد القياسية أو ضمن إطار زمني محدد. يمكن غالبًا معالجة هذه التحديات مع المرونة والدعم من المجموعة. يجب على المدربين معالجة التحديات بشكل مفتوح، ودعوة الشباب والفتيات المتأثرين للتعبير عن احتياجاتهم وطلب الدعم والتقدير من أقرانهم. يمكن إجراء تعديلات على المهام أو القواعد كما هو موضح أعلاه. إذا لم يكن من الممكن المشاركة الفعالة في بعض الحالات، يمكن ترتيب أدوار بديلة مع الأفراد المعنيين. على سبيل المثال، يمكنهم إعطاء إشارة البدء أو اتخاذ دور خاص كمراقب للعبة، مما يساهم في تقديم رؤى قيمة أثناء عملية المراجعة لاحقًا

### إدراج الشباب والفتيات ذوي الإعاقة السمعية

بالنسبة للشباب أو الفتيات ذوي الإعاقة السمعية، عادة ما يكون من الممكن المشاركة في معظم أنشطة الرياضة من أجل التنمية. التحدي الرئيسي يكمن في فهم التعليمات أثناء شرح الألعاب أو المراجعة. تشمل الحلول التحدث بصوت عالٍ وواضح، وإقامة اتصال مباشر بالعين للقراءة من الشفاه، واستخدام الإشارات اليدوية والعروض التوضيحية لتكملة التعليمات الشفوية. من الضروري مناقشة مع المشاركين المتأثرين في بداية الدورة كيفية تسهيل شمولهم. في حين أن مترجمي لغة الإشارة قد لا يكونون ممكنين للأنشطة العادية، يمكن التفكير في استخدامهم للدورات المتخصصة المصممة لهذه الفئة

### إدراج الشباب والفتيات ذوي الإعاقة البصرية

إن إدراج الشباب أو الفتيات ذوي الإعاقة البصرية يمثل تحديًا كبيرًا، خاصة في الأنشطة التي تشمل الألعاب بالكرة أو ألعاب الإشارة، حيث يمكن أن يكون ضمان السلامة وتوفير تجربة إيجابية أمرًا صعبًا. مبدأ توجيهي هو أنه لا يجب استبعاد أي شاب. ومع ذلك، يجب على المدربين أن يعترفوا بأن المشاركين ذوي الإعاقة البصرية قد يحتاجون إلى دعم فردي من أحد الزملاء أو المدربين خلال الأنشطة. قد تكون البرامج المتخصصة المصممة لتلبية احتياجات الشباب ذوي الإعاقة البصرية، مع بيئات مناسبة وأنشطة معدلة مثل كرة الجرس، نهجًا أكثر فعالية





## إدراج الشباب ذوي الإعاقة الفكرية

غالبًا ما يواجه الشباب أو الفتيات ذوو الإعاقة الفكرية، مثل متلازمة داون، تحديات قابلة في الألعاب نفسها، حيث لا تتضمن هذه الألعاب عادة قواعد معقدة أو مطالب معرفية كبيرة. ومع ذلك، قد تكون عمليات التعلم المعرفي والمراجعة جزءًا لا يتجزأ من أنشطة الرياضة من أجل التنمية وتسبب تحديات، مما يؤدي إلى الاستبعاد المحتمل أو الملل أو الإحباط. لمعالجة ذلك، من المهم إنشاء جو شامل حيث يشعر هؤلاء المشاركون بقيمتهم بشكل متساوي. من الضروري تبسيط الشروحات والعروض التوضيحية للألعاب، ويمكن أن تشمل المراجعات أسئلة مباشرة وبسيطة لزيادة مشاركة المشاركين بشكل هادف، مثل سؤالهم عن أكثر ما استمتعوا به في النشاط. قد يكون الدعم الفردي مفيدًا أيضًا في بعض الحالات.

## إدراج الشباب و الفتيات ذوي طيف التوحد

قد يواجه المشاركون من ذوي طيف التوحد تحديات كبيرة تتعلق بالحساسيات الحسية، والتفاعلات الاجتماعية، والتكيف مع البيئات غير المألوفة. يمكن أن تكون الدورات التي تشمل مجموعات كبيرة في بيئات صاخبة وديناميكية مرهقة جدًا لهذه المجموعة. غالبًا ما تكون البرامج المصممة خصيصًا مع بيئات مراقبة وأنشطة معدلة هي الحل الأنسب. بالنسبة للاندماج في الدورات العادية، من المهم أن نسمح للمشاركين بوقت للتكيف، مع احترام حاجتهم للمراقبة في البداية أو المشاركة في أدوار محدودة. يجب على المدربين تجنب الضغط أو دفع المشاركة، ويجب أن يتواصلوا مع المشاركين أو مقدمي الرعاية لهم مسبقًا لفهم الحدود الفردية، مثل النفور من اللمس أو الحساسية للأصوات العالية.

## الاعتبارات العامة

يجب على المنسقين ومدربي الرياضة من أجل التنمية التواصل بوضوح حول طبيعة الدورات أثناء التوظيف، مما يتيح للمشاركين ومقدمي الرعاية لهم تحديد ما إذا كانت الدورة تتماشى مع احتياجاتهم. يسمح جمع معلومات مفصلة عن المشاركين مسبقًا للفريق بالتخطيط بشكل فعال وخلق تجربة إيجابية للجميع.

بينما يظل مبدأ الشمولية هو الأساس، قد تكون هناك حالات، حيث يُوصى بدورة بديلة تتناسب بشكل أفضل مع احتياجات الفرد هي النهج الأكثر دعمًا.







# الأسس النظرية والمنهجية للرياضة من أجل التنمية



في هذا الفصل، نستعرض الأشكال المختلفة التي يتم استخدامها عادة في برامج الرياضة من أجل التنمية، مع مناقشة أهدافها، والجمهور المستهدف، ودورها في استراتيجية شاملة لـ الرياضة من أجل التنمية. من المهم أن نلاحظ أنه لا يوجد شكل «أفضل» واحد — كل شكل يلعب دورًا فريدًا، وغالبًا ما تجمع التدخلات الفعالة في الرياضة من أجل التنمية بين عدة أشكال لتحقيق تأثير دائم

يمكن أن تتخذ الرياضة من أجل التنمية العديد من الأشكال المختلفة، كل منها له قوته، جمهوره المستهدف، والتأثيرات المتوقعة. بينما تشترك جميع الأشكال في الهدف العام وهو استخدام الرياضة كأداة للتغيير الاجتماعي، يختلف الأسلوب الذي يتم من خلاله جذب المشاركين وتأثيرها على المجتمعات. بعض الأشكال تركز على زيادة الوعي وتوسيع نطاق الوصول، بينما يركز البعض الآخر على تعزيز التنمية الشخصية العميقة والطويلة الأمد



## ٥, ١ الفعاليات والمهرجانات في الرياضة من أجل التنمية للتواصل المجتمعي وزيادة الوعي

### الجمهور المستهدف

جمهور متعدد الأعمار، بما في ذلك الشباب والفتيات و العائلات، وأصحاب المصلحة المحليين من الفئة الشبابية وأعضاء المجتمع الذين قد لا يكونون قد شاركوا بعد في برامج الرياضة من أجل التنمية صانعو القرار، المعلمون، وواضعو السياسات الذين يمكنهم دعم المبادرات في الرياضة من أجل التنمية

### القيمة المضافة والتأثير المتوقع

رفع الوعي: تساعد الفعاليات في جذب الانتباه إلى قضايا أساسية مثل المساواة بين الجنسين، الإدماج الاجتماعي، أو تعزيز الصحة

تعد فعاليات ومهرجانات الرياضة من أجل التنمية أنشطة واسعة النطاق تهدف إلى جمع الناس معًا، غالبًا في يوم واحد أو عطلة نهاية الأسبوع. عادةً ما تشمل مزيجًا من الرياضة، الألعاب، والعناصر التعليمية، مما يجعلها وسيلة فعالة للوصول إلى مجموعات متنوعة، بما في ذلك الفئة الشبابية، والعائلات، وقادة المجتمع. نظرًا لأنها مفتوحة للجمهور الأوسع، تزيد فعاليات الرياضة من أجل التنمية الحواجز أمام المشاركة، مما يجعل من الممكن للشباب والفتيات الذين قد لا يشاركون في برامج رياضية منظمة أن يشاركون

على عكس جلسات التدريب العادية، لا تركز الفعاليات على تطوير المهارات على المدى الطويل، بل تعمل كمنصة ذات رؤية عالية لزيادة الوعي بالقضايا الاجتماعية وتعريف جمهور أوسع بمبادئ الرياضة من أجل التنمية





منظمة لتجربة الرياضة من أجل التنمية

الشبكات والشراكات: يمكن أن تساعد الفعاليات في ربط مدربي الرياضة من أجل التنمية بالمدارس المحلية، والمنظمات الشبابية، وغيرهم من فاعلي المجتمع.

مشاركة المجتمع: جمع مجموعات مختلفة يعزز التماسك الاجتماعي ويقوي دعم المجتمع لمبادرات الرياضة من أجل التنمية

المشاركة منخفضة الحواجز: بما أن الفعاليات مفتوحة للجميع، فإنها توفر فرصة للأفراد الذين قد لا يشاركون في برامج رياضية

تعمل الفعاليات والمهرجانات كنقاط دخول إلى الرياضة من أجل التنمية، حيث تثير الاهتمام والمشاركة الأولية. ومع ذلك، فإن تأثيرها يكون في الغالب غير مباشر وقصير الأمد — ترفع الوعي بدلاً من تعزيز التنمية الشخصية العميقة. لذلك يجب ربطها بمبادرات الرياضة من أجل التنمية مستمرة، لضمان انتقال المشاركين إلى أشكال أكثر تنظيمًا مثل الدورات التدريبية أو التدريب المنتظم

## ٢,٥ الدورات التدريبية في الرياضة من أجل التنمية للتعلم المكثف قصير المدى

مجموعات متعددة الأعمار، خاصة عندما يكون التركيز على موضوعات اجتماعية أوسع المدربين والمعلمون الذين يرغبون في التعرف على مناهج الرياضة من أجل التنمية

### القيمة المضافة والتأثير المتوقع

بناء القدرات المركزة: تسمح الدورات بتطوير مهارات محددة مثل القيادة، والعمل الجماعي، أو حل النزاعات

نقل المعرفة: من خلال دمج الرياضة مع الجلسات التعليمية، تساعد الدورات المشاركين على فهم المواضيع المعقدة (مثل التمييز، الإدماج) بطريقة جذابة

لقابلية للتوسع: نظرًا لأن الدورات يمكن أن تُنفذ كوحدات مستقلة، فهي أداة مرنة للوصول إلى عدد كبير من الشباب والفتيات في فترة زمنية قصيرة

مدخل إلى التفاعل الأعمق: يمكن للدورات المنظمة جيدًا أن تلهم المشاركين للاستمرار في الانخراط في برامج تدريبية منتظمة في الرياضة من أجل التنمية

تقدم الدورات تجربة تعليمية منظمة ولكنها محدودة زمنيًا، حيث تستمر عادة من يوم إلى عدة أيام. على عكس الفعاليات الفردية، فإنها تتيح للمشاركين التفاعل بشكل أعمق من خلال الجمع بين الرياضة والمكونات التعليمية مثل ورش العمل، والمناقشات الجماعية، أو المهام الإبداعية. تعد الدورات مفيدة بشكل خاص لتطوير مهارات أو معارف محددة في فترة زمنية قصيرة

على سبيل المثال، قد يركز أحد دورات الرياضة من أجل التنمية على مهارات مثل التخطيط المسبق واتخاذ القرار في سياق برنامج لتعزيز فرص التوظيف، أو استكشاف قضايا اجتماعية أوسع مثل عدم التمييز، والمساواة بين الجنسين، أو الإدماج الاجتماعي، مستفيداً من قوة الرياضة لجعل المواضيع المعقدة أكثر وضوحاً وقابلية للفهم

نظرًا لأن الدورات تتطلب التزامًا زمنيًا أقصر مقارنة بالتدريبات الأسبوعية، فإنها تقلل من العوائق أمام المشاركة، مما يجذب مجموعة واسعة من المشاركين، بما في ذلك الشباب والشابات والمعلمين وقادة المجتمع الذين يرغبون في تجربة الرياضة من أجل التنمية في شكل منظم وفعال من حيث الوقت.

### الجمهور المستهدف

مجموعات الفئات الشبابية التي تبحث عن تجربة تعلم مكثفة

تعمل الدورات كأشكال جسرية، حيث توفر تجربة أكثر عمقًا من الفعاليات ولكن تتطلب التزامًا أقل من التدريب الأسبوعي. إنها مفيدة بشكل خاص لمعالجة موضوعات محددة في الرياضة من أجل التنمية ويمكن أن تعمل كأداة لتوظيف المشاركين لبرامج طويلة الأمد



## ٣,٥ التدريب الأسبوعي للتنمية الشخصية طويلة المدى

تعد التدريبات الأسبوعية مفيدة بشكل خاص للشباب والشابات الذين يزدرون في بيئات تعليمية منظمة ويحتاجون إلى وقت لتطوير مهاراتهم الرياضية والشخصية. كما أنها تشكل خطوة تكميلية فعالة للمشاركين الذين شاركوا مسبقاً في أنشطة الرياضة من أجل التنمية قصيرة المدى، مثل الدورات أو الفعاليات المجتمعية

### القيمة المضافة والتأثير المتوقع

تطوير المهارات: تحسين المهارات الرياضية والاجتماعية (مثل العمل الجماعي، القيادة، والقدرة على التحمل) من خلال الممارسة المستمرة

قدوات مستمرة: يتيح الالتزام طويل الأمد للمدربين بناء علاقات قائمة على الثقة مع المشاركين، مما يوفر توجيهًا مستمرًا

الاستقرار والانتماء: تخلق الجلسات الأسبوعية شعورًا بالروتين، مما يوفر للشباب والفتيات بيئة آمنة ومنظمة للنمو

تغيير سلوكي مستدام: على عكس البرامج قصيرة المدى، تدعم التدريبات المنتظمة التعلم التدريجي وتكوين العادات الإيجابية

تشكل الجلسات التدريبية الأسبوعية المنتظمة العمود الفقري لمعظم برامج الرياضة من أجل التنمية. على عكس الفعاليات أو الدورات القصيرة، توفر هذه الجلسات مشاركة منظمة ومستمرة، مما يسمح للشباب والشابات بتطوير قدراتهم الرياضية ومهاراتهم الحياتية بمرور الوقت. ومن خلال الممارسة المتكررة، والتعلم الموجه، والتفاعل مع القدوات، يكتسب المشاركون ليس فقط المهارات ولكن أيضًا قدرات رئيسية مثل الثقة بالنفس، والشخصية القوية، والتواصل

يكمن أحد أهم جوانب التدريبات الأسبوعية في استمراريتها. فحضور جلسات منتظمة يخلق روتينًا ثابتًا للشباب والشابات، مما يمنحهم إحساسًا بالانتماء ومساحة آمنة للنمو والتطور. كما أن هذا النهج المنظم يسمح للمدربين ببناء علاقات طويلة الأمد مع المشاركين، مما يضمن تأثيرًا أعمق وأكثر تخصيصًا

### الفئة المستهدفة

الشباب أو الشباب الساعون إلى تطوير شخصي طويل الأمد. المجموعات التي تستفيد من الروتين الثابت والتعلم المنظم. المشاركون الذين سبق لهم التعرف على الرياضة من أجل التنمية من خلال الدورات أو الفعاليات

تعتبر التدريبات الأسبوعية غالبًا الشكل الأكثر تأثيرًا في التنمية الفردية طويلة الأمد. فهي توفر تجربة تعلم عميقة، لكنها تتطلب التزامًا من كل من المشاركين والمنظمين. ومن المثالي أن يتم دمج هذه التدريبات ضمن هيكل مجتمعي أوسع، يربطها بالمدارس، والأندية الشبابية، أو الدوريات الرياضية

## ٤,٥ الدورات والبطولات للتحفيز واللعب التنافسي

المجموعات التي تستفيد من تحديد الأهداف والتقدم المنظم. المشاركون الذين يحتاجون إلى دافع خارجي للبقاء منخرطين في الرياضة

### القيمة المضافة والتأثير المتوقع

التحفيز وتحديد الأهداف: يمنح التدريب من أجل بطولة المشاركين هدفًا واضحًا، مما يساعدهم على تطوير المثابرة

التعلم من الفوز والخسارة: يساعد خوض تجربة الانتصار والهزيمة على تعزيز المرونة العاطفية والروح الرياضية

توسيع الشبكات الاجتماعية: توفر الدوريات فرصًا للشباب والفتيات للتفاعل مع فرق ومجتمعات مختلفة، مما يوسع تجاربهم

عرض التقدم: تتيح البطولات للشباب والشابات إظهار مدى تقدمهم، مما يعزز إحساسهم بالإنجاز

تدخل الدوريات والبطولات عنصر التنافس إلى الرياضة من أجل التنمية مع ضمان أن يظل التركيز على النمو الشخصي، والادماج، واللعب النزيه، وليس فقط على الفوز. يمكن أن يكون التنافس دافعًا قويًا للشباب والفتيات، مما يشجعهم على تحديد الأهداف، والعمل الجماعي، وتحدي أنفسهم. ومع ذلك، في سياق الرياضة من أجل التنمية، فإن الهدف الأساسي ليس مجرد تحديد الفريق الأقوى، بل استخدام المنافسة كأداة للتعلم والتطوير

يمكن أن تساعد البطولات أو الدوريات المصممة جيدًا المشاركين على تطوير المرونة، والعمل الجماعي، والروح الرياضية، مع توفير منصة لعرض تقدمهم وتعزيز الروابط الاجتماعية. ومن خلال دمج مبادئ مثل اللعب النزيه، والقيم المشتركة للفريق، والتفاعل الإيجابي بين المتنافسين، تضمن الدوريات والبطولات أن تظل المنافسة تجربة إيجابية ومثيرة لجميع المشاركين

### الفئة المستهدفة

الشباب والشابات المنخرطون بالفعل في التدريبات المنتظمة ويرغبون في تحدٍ إضافي



يجب دمج البطولات والدوريات في برامج الرياضة من أجل التنمية الأوسع باعتبارها مراحل تطويرية بدلاً من أن تكون فعاليات مستقلة. فهي توفر تقدماً طبيعياً للمشاركين الذين التحقوا بجلسات التدريب الأسبوعية، مما يمنحهم طريقة منظمة لاختبار مهاراتهم، وتطبيق ما تعلموه، وخوض تجربة المنافسة في بيئة داعمة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تربط الدوريات بين عدة مجموعات الرياضة من أجل التنمية، مما يخلق مجتمعاً أوسع ذا قيم مشتركة وهوية جماعية

## ٥,٥ برامج الرياضة من أجل التنمية المعتمدة على المدارس للتواصل مع التعليم الرسمي

الشباب والشابات الذين قد لا يكون لديهم إمكانية الوصول إلى برامج رياضية مجتمعية

المدارس التي تسعى لتعزيز عرضها التعليمي من خلال التعلم التجريبي

المعلمون ومدربو التربية البدنية المهتمون بتكامل طرق الرياضة من أجل التنمية

### القيمة المضافة والتأثير المتوقع

الرياضة من أجل التنمية للجميع: تساعد المدارس في جعل الرياضة من أجل التنمية متاحاً لمجموعات أوسع وأكثر تنوعاً

التكامل مع التعليم: يمكن ربط مهارات الحياة التي يتم تعلمها من خلال الرياضة بشكل مباشر بالتعلم في الفصول الدراسية (مثل العمل الجماعي في الرياضة والعمل الجماعي في الفصل).

الاستدامة: تتطلب البرامج المعتمدة على المدارس موارد أقل ويمكن دمجها ضمن المناهج الدراسية الحالية

زيادة المشاركة المدرسية: في السياقات التي يشكّل فيها الحضور المدرسي تحدياً، يمكن أن تزيد الأنشطة الرياضية من الحافز على حضور المدرسة من خلال جعل التعلم أكثر ديناميكية وجذباً. لقد ثبت أن الأساليب المبنية على الرياضة تحسن تركيز الطلاب، وتقلل معدلات التسرب، وتخلق تجربة مدرسية أكثر إيجابية

تعد المدارس بيئة قوية لبرامج الرياضة من أجل التنمية، حيث توفر وصولاً منظماً إلى الفئة الشبابية، بنية تحتية رياضية موجودة بالفعل، وارتباطاً طبيعياً بالأهداف التعليمية الأوسع. من خلال دمج الرياضة من أجل التنمية ضمن دروس التربية البدنية، الأنشطة اللا منهجية، أو الشراكات المدرسية المخصصة، يمكن للشباب والشابات الاستفادة من فرص التنمية المبنية على الرياضة في بيئة مألوفة لهم

تتمثل ميزة البرامج المعتمدة على المدارس في المشاركة المستمرة، حيث أن الطلاب موجودون بالفعل في البيئة المدرسية. هذا يقلل من الحواجز أمام المشاركة، مما يضمن أن مجموعة أكبر وأكثر تنوعاً من الشباب والفتيات يمكنهم الوصول إلى فوائد الرياضة من أجل التنمية الشخصية والاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، فإن ربط محتوى الرياضة من أجل التنمية بالتعلم في الفصول الدراسية يعزز العلاقة بين المعرفة النظرية والخبرة العملية، مما يجعل الدروس أكثر جذباً وملاءمة

يتطلب تنفيذ الرياضة من أجل التنمية في المدارس التعاون مع المعلمين، إداريي المدارس، والسلطات التعليمية المحلية لضمان تكامل الأنشطة مع المنهج الدراسي المدرسي بدلاً من التنافس معه. المدارس التي تنجح في دمج الرياضة من أجل التنمية يمكن أن تقدم نموذجاً مستداماً وقابلاً للتوسع يعزز دور الرياضة في تنمية الشباب والفتيات الشاملة.

### الفئة لمستهدفة

تمثل البرامج المعتمدة على المدارس شكلاً قابلاً للتوسع والاستدامة يرسخ الرياضة كأداة لتنمية الشباب والفتيات. تدمج هذه البرامج الرياضة من أجل التنمية ضمن النظام التعليمي، مما يضمن الاستفادة المزيد من الشباب والفتيات مع مرور الوقت. ومع ذلك، يعتمد النجاح على التعاون القوي مع المعلمين، التدريب المصمم بشكل جيد للمدرسين المتخصصين في التربية البدنية، وتكييف طرق الرياضة من أجل التنمية مع الهياكل المدرسية الحالية

كل من هذه الأشكال يمكن أن يلعب دوراً مميّزاً في استراتيجية الرياضة من أجل التنمية شاملة. بينما توفر الفعاليات والبطولات الوصول والظهور، تقدم الدورات تعلمًا مكثفًا على المدى القصير، وتساعد التدريبات الأسبوعية في تطوير الفرد على المدى الطويل. يمكن للبرامج المعتمدة على المدارس تعزيز الاستدامة والدمج المؤسسي. الجمع بين عدة أشكال من الرياضة من أجل التنمية يضمن الوصول الواسع والتأثير العميق







# ٦ الألعاب والأنشطة

الفصل ٦ يقدم أوصافاً مفصلة للأنشطة والألعاب المستخدمة في الرياضة من أجل التنمية. الهدف ليس تجميع فهرس شامل للأنشطة، ولكن تقديم نظرة توضيحية على الأنواع المختلفة من التمارين المطبقة في برامج في الرياضة من أجل التنمية.

بالنسبة للمدربين والممارسين الجدد في نهج الرياضة من أجل التنمية، يعمل هذا الفصل كمقدمة، ويقدم أفكاراً وإلهاماً حول كيفية تصميم جلسات الرياضة من أجل التنمية ممتعة وفعالة. تعلم مدربي مساحات العديد من الألعاب الإضافية خلال تدريبهم، والتي تم توثيقها أيضاً في الأدلة الميدانية. بالنسبة لأولئك المهتمين بتعميق ممارستهم، يقدم هذا الفصل توجيهاً مفيداً ولكنه لا يُعوض التدريب المنظم في الرياضة من أجل التنمية أو الخبرة العملية.

بينما كُتب هذا الفصل بشكل أساسي للمدربين الرياضيين، قد يكون أيضاً ذا فائدة لصانعي السياسات ومطوري البرامج. من خلال استكشاف الأنشطة الفردية، يمكنهم فهم كيفية تضمين التعلم القائم على اللعب في الرياضة من أجل التنمية. يظهر ذلك بشكل خاص في القسم ٦،٣، الذي يقدم أربع ألعاب مختارة تهدف إلى تحقيق نتائج تعليمية محددة.

## ٦،١ الطقوس الافتتاحية والختامية، أنشطة الإحماء والتبريد

### ٦،١،١ الطقوس الافتتاحية

الطقوس الافتتاحية هي أنشطة جماعية بسيطة ومنظمة تحدث في بداية الجلسة أو التدريب أو اللعبة. الهدف الرئيسي منها هو مساعدة المشاركين الاستعداد ذهنياً وجسدياً وتحديد بداية واضحة للجلسة.

من خلال خلق لحظة مشتركة من التركيز، مثل التجمعات الجماعية، تمارين التحفيز القصيرة، الهتافات، أو غيرها من الروتينات التفاعلية، تشير الطقوس الافتتاحية إلى أن «الجلسة بدأت الآن» وتساعد الجميع على أن يكونوا حاضرين ومنتبهين. كما يمكن أن تعزز الإحساس بالانتماء، وتخلق جواً إيجابياً، وتقوي الاتصال بين أعضاء الفريق، مما يخلق أساساً للتعاون والاحترام والعمل الجماعي طوال الجلسة.

### دائرة التشجيع

دائرة التشجيع هي طريقة رائعة لجمع الجميع معاً، وزيادة الطاقة، وتحديد نغمة إيجابية قبل بدء الجلسة. تعزز من شعور الوحدة والحماسة، مما يشجع المشاركين على المشاركة بالكامل ودعم بعضهم البعض منذ البداية.





## المعدات

لا حاجة لمعدات

### كيفية اللعب

- يقف المشاركون في دائرة كبيرة.
- يبدأ شخص واحد بالركض إلى يمينه على الجانب الداخلي من الدائرة.
- بعد أن يركض الشخص الأول لمسافة ٢-٣ متر، يدخل الشخص التالي على يمينه ويتبع نفس النمط.
- بعد أن ينتهي الجميع من دورة واحدة، يعودون إلى المكان الذي بدأوا فيه.
- تستمر هذه العملية حتى يأخذ الجميع دورهم.
- في هذه الأثناء، يصفق الذين يقفون في الدائرة ويشجعون العدائين داخل الدائرة، مما يخلق جوًا مفعّمًا بالحيوية.

### تجمع الفريق

تجمع الفريق مصمم لإشعال روح الفريق، وبناء التحفيز، وشحن التركيز قبل بدء الجلسة. من خلال إشراك المشاركين في طقس مشترك، يخلق شعورًا قويًا بالوحدة والحماس، مما يضمن أن الجميع يكونون نشطين ومستعدين للمشاركة



## المعدات :

لا حاجة للمعدات .

### كيفية اللعب :

- يشكل المشاركون دائرة.
- يتم تقسيم المجموعة إلى نصفين.
- يصرخ نصف المجموعة «فريق»، بينما يرد النصف الآخر بـ «معًا».
- يتم التبديل بينهما - «فريق»، «معًا»، «فريق»، «معًا» - ٣ مرات متتالية.
- ينتهي الطقس بتصفيق المجموعة بأكملها في وقت واحد.
- بالطبع، يمكن لكل مجموعة أن تختار هتافها الخاص.

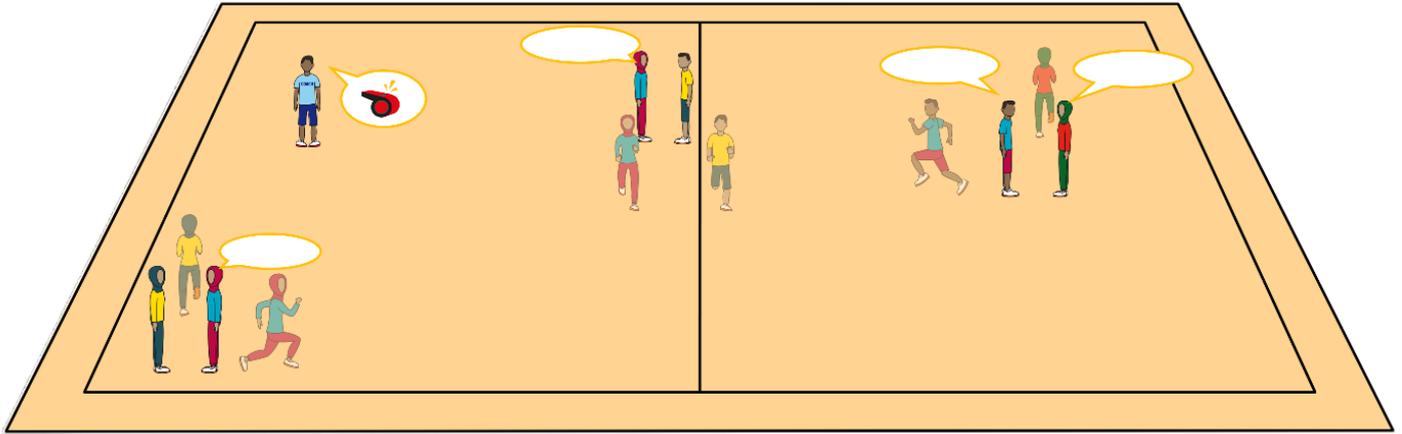


## ٢،١،٦ أنشطة الإحماء

الإحماء في الرياضة من أجل التنمية هو مجموعة منظمة من التمارين الخفيفة التي تُعد الجسم والعقل للنشاط البدني. يزداد معدل ضربات القلب تدريجيًا، وتحسن المرونة، وتنشط الدورة الدموية، مما يقلل من خطر الإصابات مثل التمزقات أو الالتواءات. يساعد الإحماء أيضًا المشاركين على التركيز، وتحديد الأهداف، والانتقال إلى الجلسة. في بيئات الفرق، يعزز الإحماء من الوحدة والتعاون، مما يضمن أن الجميع يشارك من البداية.

### لقاء وتحيةة

لقاء وتحيةة هو وسيلة ممتعة وتفاعلية لتحفيز المشاركين على الحركة والتفاعل والشعور بالاندماج. فهي تشجع على بناء علاقات اجتماعية مع الحفاظ على نشاط الجميع، مما يساعد في خلق جو ترحيبي وديناميكي للجلسة القادمة. هذا النوع من الأنشطة مفيد بشكل خاص للمجموعات الجديدة التي قد لا يعرف المشاركون فيها بعضهم البعض بعد، حيث يكسر الجليد بلطف ويدعم الشعور بالانتماء منذ البداية.



### المعدات :

لا حاجة للمعدات

### كيفية اللعب :

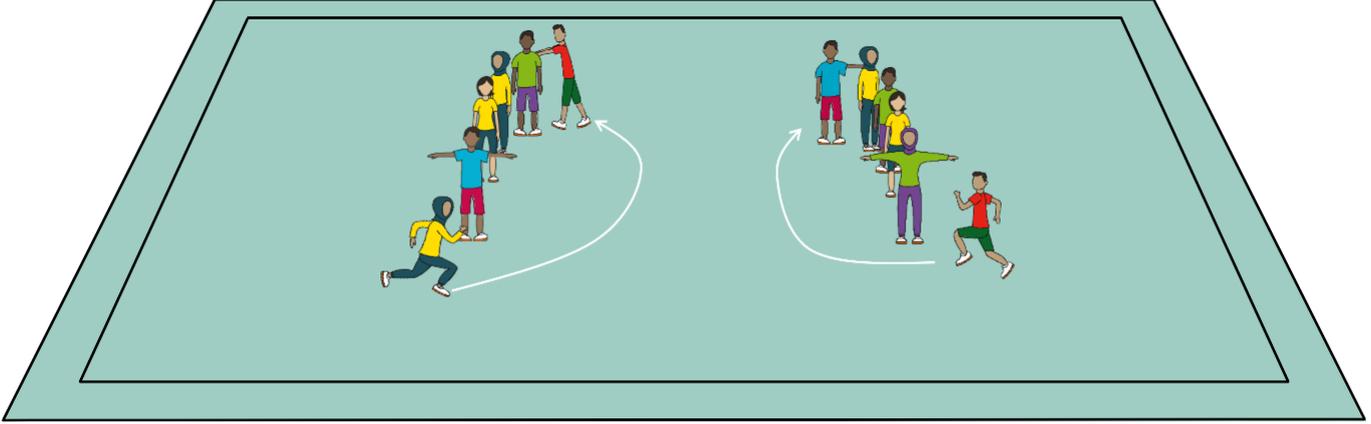
- يجري المشاركون في منطقة محددة.
- عندما يصفّر المدرب أو المدربة ، يتوقف الجميع ويحيون أقرب شخص إليهم.
- يعرف كل مشارك نفسه بذكر اسمه ومعلومة شيقة عنه.
- يُستأنف الجري حتى الصافرة التالية، وتُكرر العملية مع شريك جديد.
- بعد عدة جولات، يوقف المدرب أو المدربة النشاط ويختار أحد المشاركين.
- يُطلب من المجموعة مشاركة أي معلومات يتذكرونها عن هذا الشخص.
- يمكن تكرار هذه العملية مع عدد من المشاركين لمساعدة المجموعة على التعرف على بعضها البعض بشكل أفضل.

يخلق بيئة مريحة تساعد المشاركين على تقديم أنفسهم بثقة دون الشعور بالخجل.



## الثعلب والدجاجات

نشاط الدجاجات والثعلب يشجع المشاركين على التفكير بسرعة، التكيف استراتيجياً، والتعاون بشكل فعال. يعزز التفاعل الاجتماعي، التعاون وحل المشكلات أثناء تقمص اللاعبين لأدوار مختلفة، مما يخلق تجربة ممتعة وشاملة للجميع



### المعدات

لا حاجة للمعدات .

### كيفية اللعب

- قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة مكوّنة من ٥ إلى ٦ أشخاص.
- في كل مجموعة، يُختار لاعب واحد ليكون الثعلب، وآخر ليكون الدجاجة الأم، والباقي (٣-٤ لاعبين) يكونون الكتاكيت ويصطفون خلف الدجاجة الأم.
- يمسك الكتاكيت بخصر أو أكتاف الشخص الذي أمامهم لتكوين سلسلة.
- هدف الثعلب هو لمس آخر كتكوت في السلسلة.
- تتحرك الدجاجة الأم والكتاكيت معاً لحماية آخر كتكوت ومنع الثعلب من الوصول إليه.
- تُبدّل الأدوار بانتظام حتى يتمكن الجميع من اللعب كثعلب، دجاجة أم، وكتكوت.
- يسجل الثعلب نقطة إذا تمكن من لمس آخر كتكوت أو إذا انقطعت السلسلة.

### نصائح

- تأكد من أن السطح المخصص للعب غير زلق لتجنب السقوط.
- يمكن أن تكون هناك نسخة أخرى بحيث يمسك جميع المشاركين بحبل لا يمكنهم فكّه (إفلاته)، بدلاً من مسك بعضهم البعض.

هذا النشاط يجهز المشاركين للتفاعلات المعنوية من خلال بناء التعاون، التكيف، والدعم المتبادل من البداية.



## القمم والوديان

القمم والوديان هو لعبة سريعة ومشوقة تحافظ على مشاركة المشاركين. إنها وسيلة مثيرة لتحفيز الجميع على التحرك، التفكير استراتيجياً، والعمل معاً في بيئة تنافسية مرحة.



### المعدات

- أقماع التحديد
- صدریات

### كيفية اللعب

- قسّم المشاركين إلى فريقين متساويين: القمم والوديان.
- انثر أقماع التحديد في منطقة اللعب - بعضها قائم بشكل مستقيم (قمم)، والبعض الآخر مقلوب رأساً على عقب (وديان).
- عند بدء اللعبة، يحاول فريق القمم جعل الأقماع واقفة، بينما يقوم فريق الوديان بقلبها.
- تستمر اللعبة لمدة دقيقة إلى دقيقتين، حتى يصفر المدرب أو المدربة. في تلك اللحظة، يجب على جميع اللاعبين التوقف فوراً والجلوس - ولا يُسمح بلمس أي أقماع بعد ذلك.
- الفريق الذي لديه أكبر عدد من الأقماع في الوضع الصحيح يفوز بالجولة.
- العب عدة جولات للحفاظ على تفاعل المشاركين وتحفيزهم على الحركة.

### نصائح

تأكد من أن لا أحد يقلب المخروط بعد إشارة التوقف.

تقدم هذه اللعبة بداية حيوية ومحفزة للجلسة. قد يجد العديد من اللاعبين صعوبة في احترام إشارة التوقف، مما يجعلها فرصة ممتازة لمناقشة وتعزيز اللعب النظيف وروح الرياضة





## سلطة الفواكة

سلطة الفواكه هي لعبة حركة حيوية تتطلب التفكير السريع ورد الفعل السريع، مما يزيد من الإثارة والطاقة في المجموعة.



### المعدات

### أقماع التحديد

### كيفية اللعب

- يختار المدرب أو المدربة ٣-٤ أسماء فواكه (مثل: تفاح، موز، كرز، برتقال).
- يجلس اللاعبون في دائرة متقاربة، ويوضع أقماع التحديد صغير أمام كل لاعب، ويُعطى كل لاعب اسم فاكهة من المختارة.
- يقف أحد اللاعبين في منتصف الدائرة وينادي باسم فاكهة.
- يجب على جميع اللاعبين الذين يحملون هذا الاسم الوقوف بسرعة وتبديل المقاعد، بينما يحاول اللاعب في المنتصف الاستيلاء على مقعد فارغ.
- اللاعب الذي يبقى دون «مقعد» (مخروط) يقف في المنتصف للجولة التالية.
- من وقت لآخر، يمكن للاعب في المنتصف أن ينادي «سلطة فواكه!»، مما يدفع جميع اللاعبين إلى تبديل مقاعدهم دفعة واحدة.

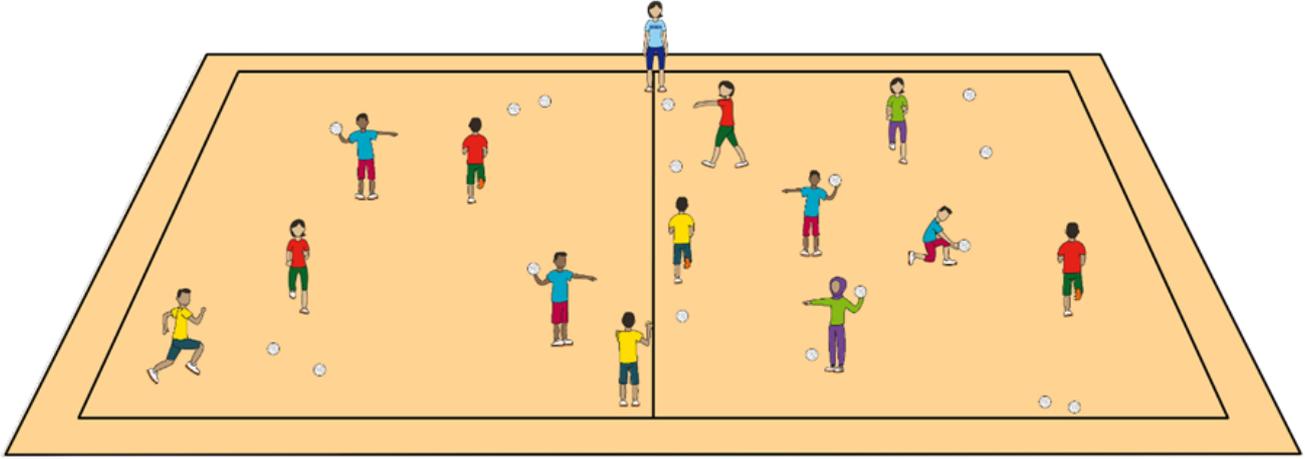
### نصائح

- إضافة بعض التنوع، يمكن إدخال تحدي حركي قبل تبديل المقاعد (مثل: القفز على ساق واحدة).
- يجب التأكد من أن المشاركين لا يصبحون عنيفين أو يستخدمون القوة بشكل مفرط عند التنافس على المقاعد المتاحة.

يشجع على سرعة رد الفعل، والتركيز، واللعب الشامل. يتطلب ممارسة الوعي والانتباه للآخرين أثناء التنافس على المساحة، وإظهار الاحترام والتقدير لبعضنا البعض خلال النشاط

## معركة كرات الثلج

معركة كرات الثلج تعزز العمل الجماعي، الاستراتيجية، والتنافس الودي بينما تبقى المشاركين نشطين.



### المعدات

- ورقتان لكل شخص (يفضل الورق المعاد تدويره أو الصحف).

### كيفية اللعب

- قسّم المشاركين إلى فريقين متساويين وخصص لهم ملعبًا واحدًا.
- يحصل كل لاعب على ورقتين ويقوم بتكويرهما لتصبحا «كرات ثلج».
- يتم تقسيم الملعب إلى نصفين، مع بقاء كل فريق في جانبه المخصص. لا يُسمح للاعبين بالدخول إلى جانب الفريق الآخر.
- عندما يكون جميع اللاعبين مستعدين بكرات الثلج الخاصة بهم، يعطي المدرب أو المدرب إشارة البدء.
- يقوم اللاعبون برمي كرات الثلج إلى جانب الفريق الخصم بأسرع ما يمكن.
- بعد دقيقة إلى دقيقتين، ينادي المدرب أو المدربة «توقف!» ويجب على جميع اللاعبين الجلوس فورًا.
- يقوم كل فريق بعدد كرات الثلج الموجودة في ملعبه. الفريق الذي لديه عدد أقل من الكرات يفوز بالجولة.
- تستمر اللعبة حتى يفوز أحد الفريقين بعدد محدد مسبقًا من الجولات.

### نصائح

إذا كان العدد كبيرًا، قسم المشاركين إلى أربعة فرق واللعب في ساحتين للحفاظ على اللعبة ديناميكية وقابلة للإدارة.

يشجع على العمل الجماعي، والتفكير الاستراتيجي، واتخاذ القرارات السريعة. كما يُعد تمهيدًا حركيًا مكثفًا وطريقة ممتعة لممارسة مهارات الرمي في بيئة ترفيهية.

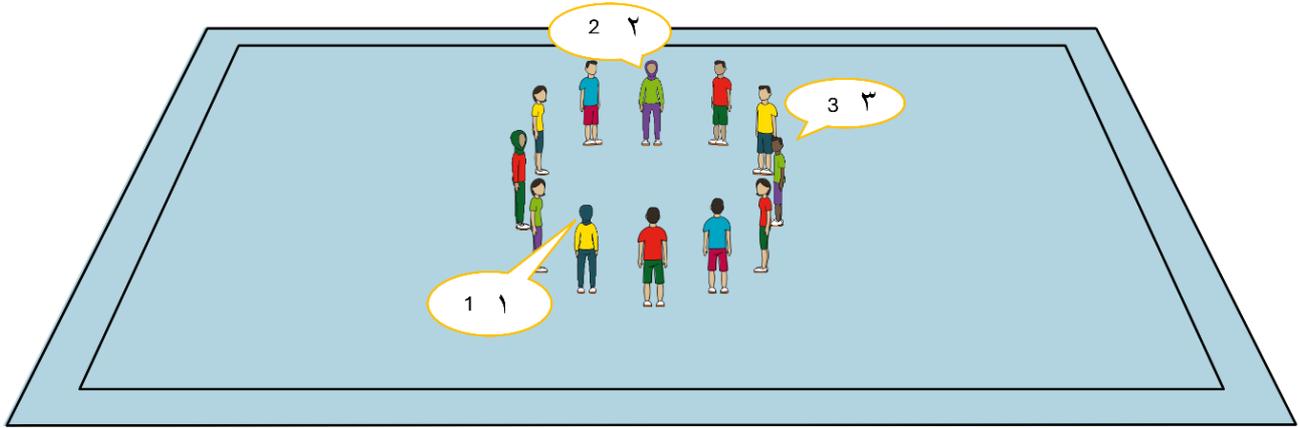


## « ٣, ١, ٦ أنشطة التبريد / التهدئة

التهدئة تتكون من حركات خفيفة وتمارين استرخاء تساعد المشاركين على الانتقال من الأنشطة عالية الطاقة إلى حالة من الهدوء والاسترخاء جسديًا وذهنيًا. الهدف هو خلق أجواء هادئة للنقاش والتأمل.

### العد إلى ١٠

تعد لعبة «العد إلى ١٠» البسيطة ولكن الجذابة وسيلة سلسة وهادئة للانتقال بعد الجهد البدني.



### المعدات

لا حاجة للمعدات

### كيفية اللعب

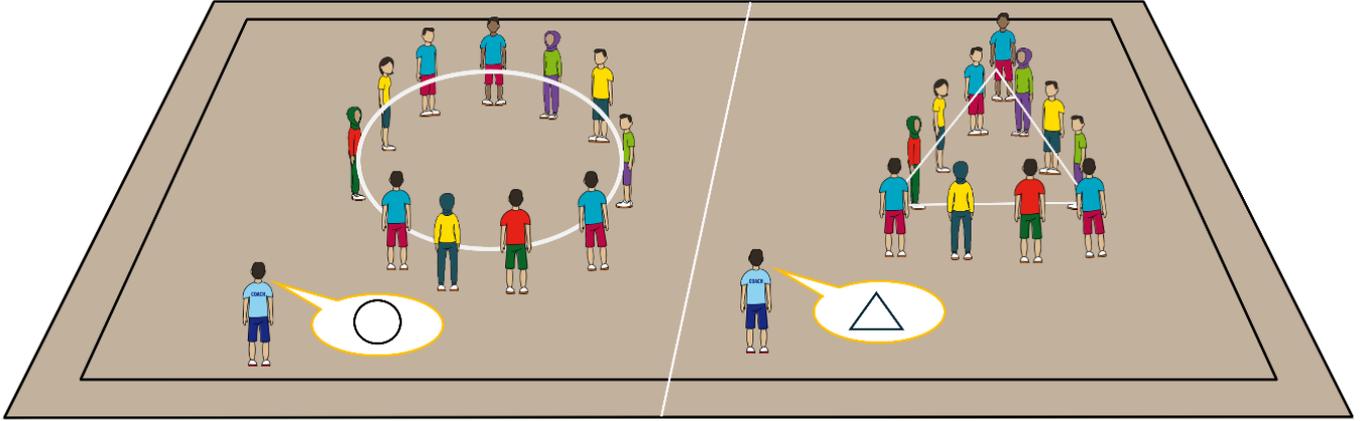
- يقف المشاركون أو يجلسون في دائرة.
- يبدأ شخص بقول «واحد»، ثم يقول مشارك آخر «اثنان»، وهكذا.
- الهدف هو أن يقوم الفريق بالعد معًا حتى الرقم عشرة، رقمًا واحدًا في كل مرة.
- التحدي هو أن العد يجب أن يحدث دون اتباع ترتيب محدد حول الدائرة.
- إذا تحدث شخصان في نفس الوقت أو تم قول الرقم الخطأ، يجب على الفريق البدء من جديد من البداية..

تتطلب هذه اللعبة التركيز والوعي وإحساسًا بالتوقيت. تشجع المشاركين على التفاعل مع بعضهم البعض وعلى الوثوق في أنفسهم بما يكفي للتحدث في صمت المجموعة. كما أنها تساعد على بناء الثقة والحساسية الجماعية بطريقة هادئة ومركزة



## تشكيل [...] ]

يساعد هذا النشاط التفاعلي المشاركين على الاسترخاء بعد نشاط بدني عالي الكثافة، مع حل المشكلة بطريقة ممتعة وجذابة.



### المعدات

• حبل طويل

• كيفية اللعب

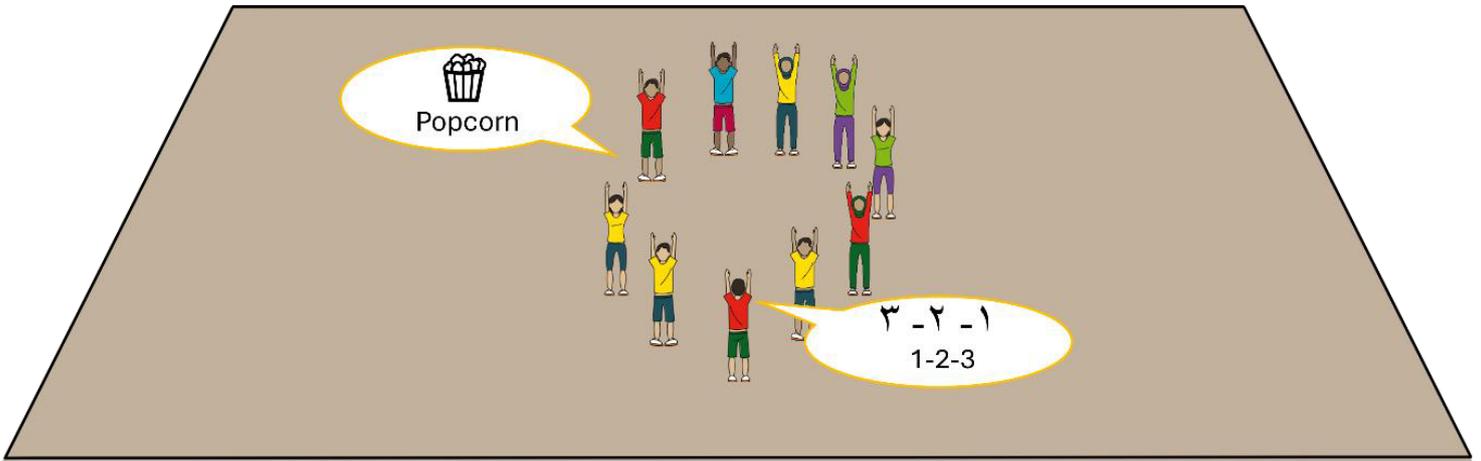
- يقف المشاركون في دائرة، ويقوم كل منهم بإمساك الحبل المغلق بكلتا يديه.
- يوجه المدرب أو المدربة المشاركين لإمساك الحبل بقوة، دون فك قبضة أيديهم أو فتحها.
- بدون التحدث، يجب على المجموعة العمل معًا لتشكيل شكل معين يوجهه المدرب أو المدربة .
- مثال للأشكال التي يمكن طلبها: المثلث، رمز اللانهاية، المربع، القلب، الموز أو أي أشكال إبداعية أخرى

## «الطقوس الختامية» ٤,١,٦

الطقوس الختامية هي نشاط قصير في نهاية الجلسة يجمع المجموعة معًا للمرة الأخيرة. يساعد في خلق شعور بالختام والتقدير والاتصال، مما يسمح للمشاركين بالمغادرة وهم يشعرون بشعور إيجابي وذو معنى. كما أن الطقس الختامي يعلن أن الجلسة قد انتهت ويدعم الانتقال السلس إلى الحياة اليومية

### الفشار

«الفشار» هو طقس ختامي ممتع يشير إلى انتهاء الجلسة .



### المعدات

لا حاجة للمعدات .

### كيفية اللعب

- يقف المشاركون في دائرة ويبدؤون بفرك راحتي أيديهم معًا، كما لو كانوا يسخنون وعاء من الفشار.
- يبدأ المدرب أو المدربة العد التنازلي من ١ إلى ٣، حيث يكرر الجميع الأرقام بصوت عالٍ.
- عندما يصل العد التنازلي إلى الرقم ٣، يصرخ جميع المشاركون معًا «فشار!» — وهو ما يشير إلى أن الفشار قد تم تحضيره وأن الجلسة قد انتهت
- لإضفاء بعض التنوع، يمكن أن يقود مشارك مختلف العد التنازلي في كل مرة. كما يمكنهم استخدام لغة أخرى لإضافة لمسة من المرح والشمولية



## ٦, ٢ الألعاب الصغيرة لتعزيز تعلم المهارات الحياتية الأساسية

بالإضافة إلى التجربة نفسها، يلعب المدربون دورًا رئيسيًا في تسهيل عملية التعلم. من خلال إنشاء مساحات هيكلية للتفكير، يواجهون المشاركين لتحليل دور هذه المهارات في اللعبة، وربطها بالمواقف الحياتية الواقعية، واستكشاف طرق لتطبيق تعلماتهم في المستقبل، مما يعزز نقل الخبرات المكتسبة من ملعب الرياضة إلى الحياة اليومية

في هذا القسم، نقدم الألعاب الصغيرة المصممة لتطوير أربع مهارات حياتية أساسية من المستوى الثالث في هرم تمكين الشباب والفتيات : الثقة والمسؤولية، التعاون، التواصل، وحل المشكلات. كل مهارة حياتية مصحوبة بوصف مختصر يحدد هدفها ويبرز أهميتها في تنمية الشباب والفتيات

تم تصميم الألعاب والأنشطة الصغيرة بعناية لتوفير ممارسة عملية، مما يسمح للمشاركين بالتفاعل النشط مع كل مهارة في بيئة مرحية وداعمة. من خلال هذه التجارب، يحصلون على فهم مباشر لأهمية المهارة داخل اللعبة

### ١, ٢, ٦ الثقة والمسؤولية

الثقة والمسؤولية مهارات حياتية مترابطة تشكل أساس العلاقات القوية والمجتمعات الفعالة. تُبنى الثقة عندما يتصرف الناس باستمرار، ويلتزمون بوعودهم، ويظهرون أنهم محل اعتماد. أما المسؤولية، فتعني إدراك تأثير أفعال الفرد على الآخرين والاستعداد لتحمل نتائج هذه الأفعال

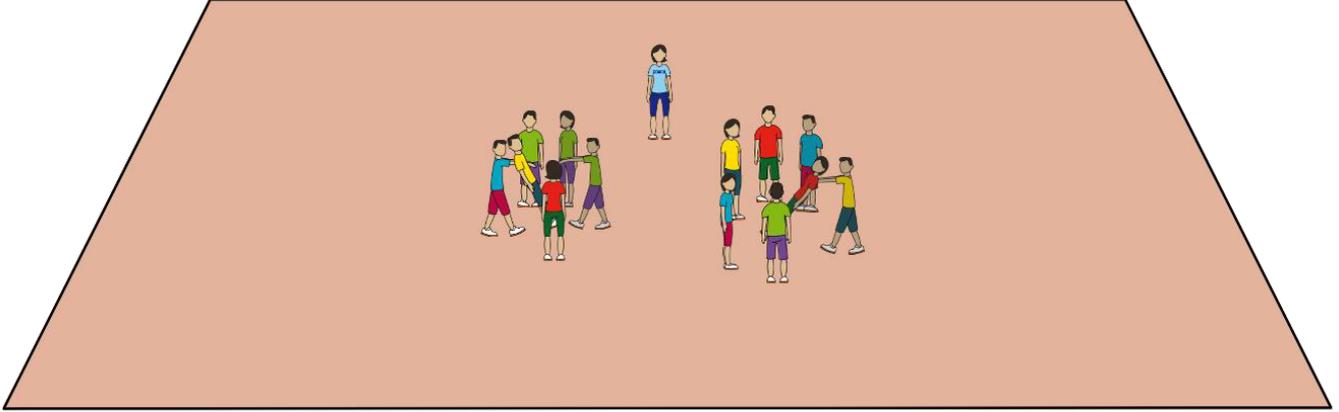
عندما يتصرف الشباب والشابات بصدق ونزاهة، فإنهم يكسبون ثقة الآخرين مع مرور الوقت، مما يسمح لهم بأن يصبحوا أعضاء يمكن الاعتماد عليهم ضمن الفريق، أو أصدقاء، أو حتى قادة. ويساعد تحمل المسؤولية في تعلمهم أن قراراتهم تؤثر ليس فقط على أنفسهم، بل على المجموعة التي ينتمون إليها أيضًا. وتطوير هذه المهارات يشجع الفئة الشبابية على التفكير في كيفية مساهمتهم في تحقيق الأهداف المشتركة وكيف تُشكل أفعالهم العلاقات من حولهم





## الأشجار في الرياح

تعد «الأشجار في الرياح» نشاطاً بسيطاً يبرز أهمية الثقة والمسؤولية. بدون هذين العنصرين، لا يمكن للفريق النجاح وستظهر التحديات، مما يسهل ربطها بالمواقف الحياتية



### المعدات

لا حاجة للمعدات .

### كيفية اللعب

- قسّم المشاركين إلى فرق صغيرة من 6 إلى 8 لاعبين.
- يشكل كل فريق دائرة ضيقة، مع الوقوف قريبين من بعضهم البعض ومواجهة للداخل.
- يتقدم أحد اللاعبين ليكون «الشجرة»، واقفاً ثابتاً مع وضع ذراعيه إما على جانبيه أو متقاطعتين أمام صدره.
- يغلق اللاعب الذي يمثل الشجرة عينيه، ويشدد جسده قليلاً، ثم يبدأ بالميلان ببطء في أي اتجاه.
- يلعب اللاعبون المحيطون دور «الرياح»، حيث يقومون برفق بتوجيه الشجرة وإعادتها إلى وضعها المستقيم للحفاظ على توازنها وسلامتها.
- يمكن للرياح أن تحرك الشجرة بلطف أو مع ضغط أكبر قليلاً، ولكن دائماً بحذر.
- بعد فترة قصيرة، يتم تغيير الأدوار بحيث يحصل كل مشارك على فرصة ليكون الشجرة.

### نصائح

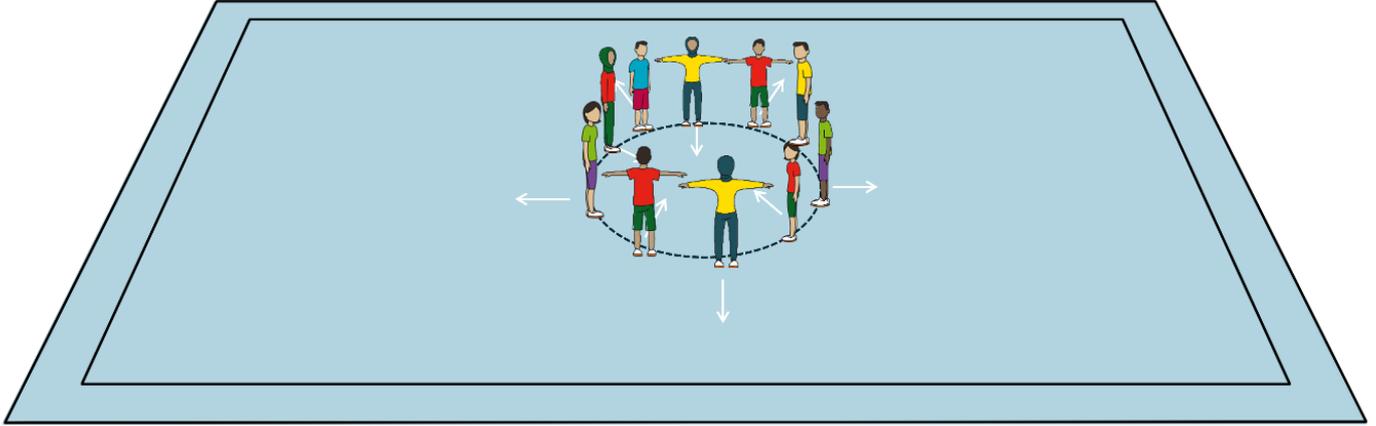
- تأكد من أن لاعبي الرياح يتخذون مسؤوليتهم على محمل الجد ويمنعون الشجرة من الميل بعيداً جداً.
- فكر في اللعب مع اللاعبين الذكور والإناث في مجموعات منفصلة.

تتطلب هذه اللعبة التركيز والوعي وإحساساً بالتوقيت. تشجع المشاركين على التفاعل مع بعضهم البعض وعلى الوثوق في أنفسهم بما يكفي للتحدث في صمت المجموعة. كما أنها تساعد على بناء الثقة والحساسية الجماعية بطريقة هادئة ومركزة



## أثق بفريقي

تعتبر «أثق بفريقي» لعبة سهلة تبرز أهمية الثقة بالآخرين وتحمل المسؤولية تجاه بعضهم البعض..



### المعدات

لا حاجة للمعدات.

### كيفية اللعب

- قسّم المشاركين إلى مجموعات من ٨ أو ١٠ (يجب أن يكون العدد زوجياً).
- تشكل كل مجموعة دائرة، مع مواجهة بعضهم البعض وهم يمسكون بأيدي بعضهم.
- يُعين المدرب أو المدربة أرقامًا متناوبة، حيث يكون كل مشارك إما «١» أو «٢».
- المشاركون الذين يحملون الرقم «١» يميلون للأمام على أطراف أصابعهم دون تحريك أقدامهم.
- المشاركون الذين يحملون الرقم «٢» يميلون إلى الوراء على كعوبهم مع الحفاظ على ثبات أقدامهم في مكانها.
- يجب على المجموعة أن تعمل معًا وتثق في بعضها البعض للحفاظ على التوازن واستقرار الدائرة.
- بمجرد أن تحقق المجموعة التوازن، يتم تبديل الأدوار:
- الـ «١» يميلون الآن إلى الوراء، والـ «٢» يميلون إلى الأمام.
- تقوم المجموعة بتعديل أوضاعها للحفاظ على التوازن والاستقرار.

### نصائح

- شجع المشاركين على التواصل المفتوح قبل البدء لمساعدتهم على الشعور بالراحة والتعبير عن أي قلق.
- ذكر المشاركين بضرورة الحفاظ على الحفاظ على اجسامهم مشدودة وإبقاء قبضاتهم ثابتة على أيدي بعضهم من أجل الأمان.
- يمكن أيضًا إجراء النشاط مع المشاركين وهم يواجهون الخارج بدلاً من الداخل.
- لزيادة التحدي وبناء ثقة أعمق، دع المشاركين يغلقون أعينهم أثناء الميل للأمام أو الخلف.

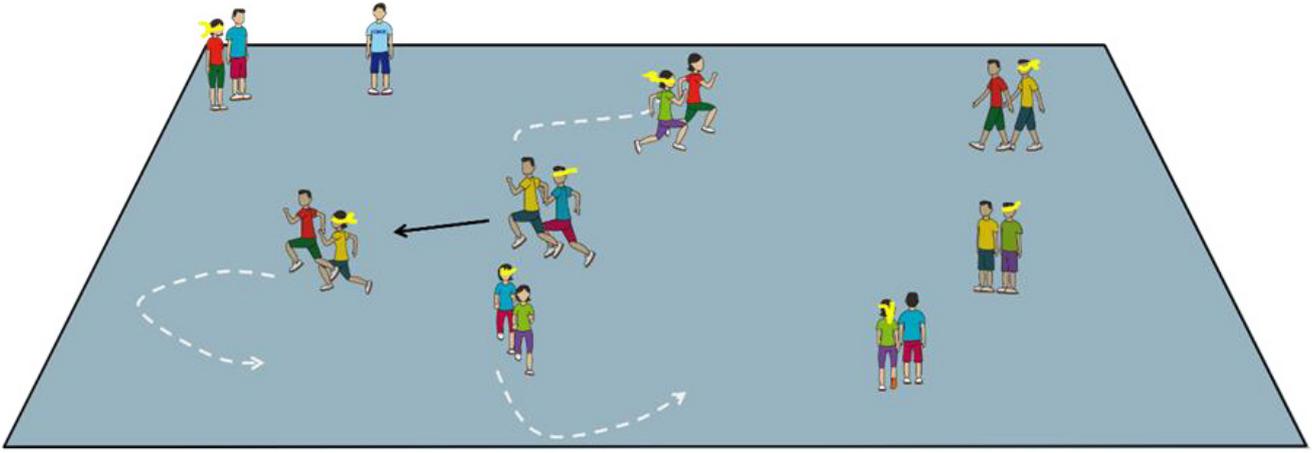
يشجع هذا النشاط المشاركين على التغلب على التردد ووضع ثقتهم في بعضهم البعض. يتطلب ذلك تواصلًا واضحًا، ودعمًا متبادلًا، ومشاركة كاملة من كل عضو في المجموعة من أجل النجاح. كما يساعد في تطوير التركيز، والتنسيق، وإحساس قوي بالعمل الجماعي

## اعتمد علي

تحدي «اعتمد علي» يختبر قدرة المشاركين على التوازن بين مهمتين تبدوان متناقضتين: (١) الجري بسرعة وأخذ بعض المخاطر لاصطفاء الفرق الأخرى أو تجنب أن يتم سمسهم، و(٢) التحرك ببطء وحرص لضمان سلامة الشريك

في الحياة اليومية، يواجه الناس غالبًا مواقف يجب عليهم فيها إما وضع ثقتهم في شخص آخر أو تحمل المسؤولية تجاه الآخرين، مع الحفاظ على التوازن بين المخاطرة والحذر

من خلال تجربة كلا الدورين، يمكن للمشاركين التأمل في وجهات نظر مختلفة وتعميق فهمهم للثقة والمسؤولية.



## المعدات

الأقماع والرباطات

## كيفية اللعب

قسّم المشاركين إلى أزواج. في كل زوج، يكون أحد الأشخاص مغطى العينين، بينما الآخر يستطيع الرؤية. الشريك الذي يستطيع الرؤية يمسك يد شريكه المغمض العينين ويوجهه خلال اللعبة.

### ال الجولة ١:

في الجولة الأولى، يتحرك جميع الأزواج بحرية داخل منطقة اللعب المحددة. الشركاء الذين يرون مسؤولون عن توجيه شركائهم المغمض العينين بأمان والتأكد من أنهم لا يصطدمون بالأزواج الآخرين. لا توجد مهام أو تحديات إضافية في هذه المرحلة.

### ال الجولة ٢:

قبل أن تبدأ الجولة الثانية، يختار المدرب أو المدربة زوجًا من اللاعبين ليكونوا «الملتقطين»، حيث تكون مهمتهم هو الإمساك بالأزواج الآخرين. بعد العد إلى ثلاثة، يبدأ الملتقطون في مطاردة الأزواج الآخرين ومحاولة إمساكهم. عندما يتم الإمساك بأحد الزوجين، يصبحان الملتقطين الجدد. الشريك الذي يستطيع الرؤية هو المسؤول مرة أخرى عن توجيه شريكه المغمض العينين بأمان، بالإضافة إلى التأكد من أنهم قاموا بالإمساك بالآخرين بنجاح وتجنب الإمساك بهم. كما في الجولة الأولى، يجب أن يبذل المشاركون الأدوار لضمان أن يتاح للجميع الفرصة لتجربة كل من التوجيه والتوجيه بواسطة الآخرين.



## اعتبارات السلامة

تأكد من أن منطقة اللعب خالية من العوائق لتجنب الحوادث. يجب على الشركاء الذين يستطيعون الرؤية أن يعطوا الأولوية لسلامة شريكهم المغمض العينين في جميع الأوقات. إذا أصبح اللعب فوضويًا جدًا أو إذا شعر المشاركون بعدم الراحة أثناء الجري وهم مغمضو العينين، يجب إرشاد الجميع للمشي بسرعة بدلاً من الجري إذا لم يكن أي مشارك يقود بشكل مسؤول، يقوم المدرب أو المدربة بإيقاف اللعبة لتأكيد أهمية العناية والثقة.

يساعد هذا النشاط المشاركين على فهم أن الثقة تتطلب قيادة مسؤولة. كما يبرز اللعبة مدى سهولة فقدان الشخص لمسئوليته عندما ينشغل بشيء آخر، مما يذكر اللاعبين بضرورة البقاء واعين ومراعين للآخرين حتى تحت الضغط.

## الطريق المظلم عبر الحديقة السامة

في «الطريق المظلم عبر الحديقة السامة»، يختبر المشاركون دورين أساسيين من أدوار الحياة: الاعتماد على مساعدة شخص آخر، وأن تكون داعمًا موثوقًا لشخص آخر. تسلط هذه الأدوار الضوء على أهمية الثقة والمسؤولية في تحقيق النجاح، وحل المشكلات، والتعامل مع المواقف والبيئات الصعبة.



## المعدات

- طباشير
- أقماع
- كرات أو أشياء أخرى لتحديد المسارات والعوائق
- أقمشة تغطية العين

## كيفية اللعب

- جهّز مساراً أو أكثر منحنياً باستخدام الأقماع أو الطباشير أو أي أدوات أخرى، واجعله صعباً لكن قابلاً للتنفيذ.
- ضع بعض العوائق مثل الأقماع أو الكرات أو أي أجسام أخرى على طول المسارات.
- قسّم المشاركين إلى أزواج، واطلب من كل مشارك اختيار شخص يثق به ليكون شريكه.
- قسّم الأزواج إلى مجموعتين ووزّعهم على جانبي الميدان.
- وزّع الأزواج بشكل متساوٍ على المسارات المختلفة.
- في كل زوج، يرتدي أحد المشاركين عصابة على عينيه ويلتزم الصمت، بينما يوجّهه الشريك الآخر باستخدام التعليمات الصوتية فقط.
- عند إشارة المدرب أو المدربة، يبدأ أول زوجين من كل جانب في عبور المسار.
- كل ٢٠ إلى ٣٠ ثانية، يعطي المدرب أو المدربة إشارة لباقى الأزواج للانطلاق، ويستمر ذلك حتى تبدأ جميع الأزواج.
- الهدف هو أن يصل المشاركون معصوب العينين إلى نهاية المسار دون أن يلمس العوائق، أو يخرج عن حدود المسار، أو يتكلم، أو يتلقى توجيهًا جسديًا.





- إذا تم كسر أي قاعدة، يجب على الزوج العودة إلى نقطة البداية وإعادة المحاولة بنفس القواعد.
- بعد انتهاء جميع الأزواج، يتم تبديل الأدوار ويُعاد التمرين مرة أخرى .

### نصائح

اضبط صعوبة العوائق وفقًا لمستوى مهارات المشاركين لضمان أن يكون التحدي محفّزًا ولكن ممكنًا تنفيذه.

### ٢,٢,٦ التعاون

التعاون يعني العمل بشكل جيد مع الآخرين لتحقيق أهداف مشتركة.

وهو يتطلب أكثر من مجرد كون الشخص جزءًا من مجموعة — بل يشمل المشاركة الفعالة، والاستماع للآخرين، والقدرة على التكيف عند الحاجة

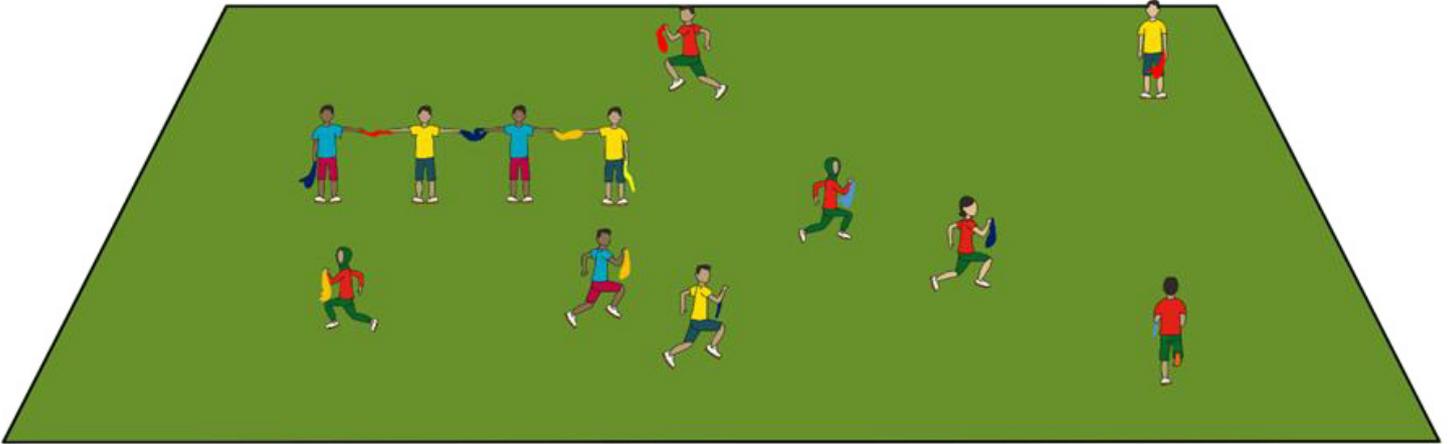
الأشخاص الذين يتقنون التعاون يدركون أن العمل الجماعي يعتمد على الاحترام، والتواصل، والرغبة في دعم بعضهم البعض. عندما يتعلم الشباب أو الشابات التعاون، فإنهم يطورون القدرة على حل الخلافات بطريقة عادلة، وتقدير وجهات النظر المختلفة، والحفاظ على التركيز على ما يريد الفريق تحقيقه

تساعد هذه التجارب على النمو ليصبحوا أفرادًا منفتحين، وصبورين، ومتفانين في بناء علاقات جماعية قوية.

سواء في الرياضة أو المدرسة أو المجتمع، فإن التعاون يعزز الوحدة، ويمنح الشباب أو الشابات الأدوات التي يحتاجونها للعمل بفعالية مع الآخرين

### لمس الأخطبوط

تشجع لعبة وسم الأخطبوط على العمل الجماعي والتواصل والتنسيق. كجزء من فريق الأخطبوط، يتعلم اللاعبون كيفية العمل معًا بفعالية لتحقيق هدف مشترك



## المعدات

لا حاجة لأي معدات. (اختياري: يمكن استخدام صديريّات أو حبال قصيرة لربط اللاعبين دون الإمساك بالأيدي)

## كيفية اللعب

- اختر مشاركين لبيدأ كلعبة الأخطبوط.
- يقوم اللاعبان الأخطبوط بالإمساك بأيدي بعضهما البعض، ويستخدمان أيديهما الحرة للمس الآخرين.
- يتحرك باقي المشاركون بحرية داخل منطقة اللعب، محاولين تجنّب أن يتم لمسهم.
- عندما يتم لمس أحدهم، ينضم إلى الأخطبوط من خلال الإمساك بأيدي السلسلة، ويستمر في لمس الآخرين.
- إذا انقطعت سلسلة الأخطبوط (أي لم يعد اللاعبون متصلين)، يجب عليهم إعادة الاتصال قبل أن يتمكنوا من الاستمرار في اللّمس.
- تنتهي اللعبة عندما يتم لمس جميع المشاركين ويصبحون جزءًا من الأخطبوط.
- يشير المدرب أو المدربة إلى نهاية اللعبة بمجرد عدم بقاء أي مشارك حر.

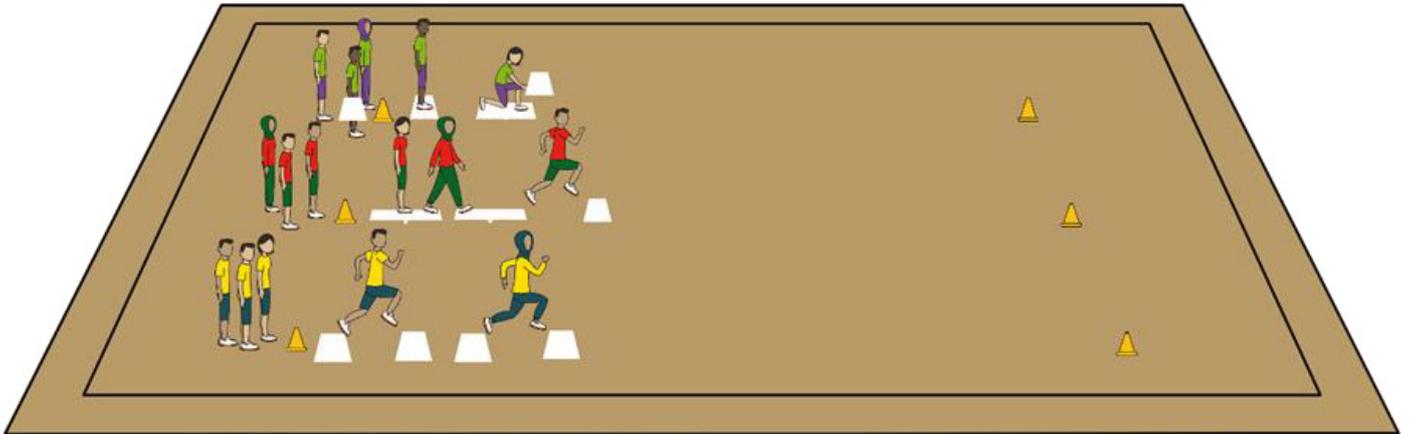
## نصائح

- بدلاً من الإمساك بالأيدي، يمكن للاعبين استخدام الصديريات أو الحبال القصيرة لتشكيل السلسلة.
- غالبًا ما تنكسر سلسلة الأخطبوط لأن المجموعة تحاول مطاردة عدة لاعبين في نفس الوقت. استخدم هذه اللحظة كمدرب أو مدربة لمناقشة أهمية التواصل والاتفاق على هدف مشترك.
- في النهاية، يمكنك الإشارة إلى أن الجميع في الفريق الفائز، حيث أن جميع المشاركين يصبحون جزءًا من الأخطبوط في النهاية.

يعزز التواصل الفعال والعمل الجماعي والتنسيق من خلال مطالبة اللاعبين بالتحرك معًا.  
يعزز العمل الجماعي والتعاون الاستراتيجي من خلال التركيز على الهدف المشترك بدلاً من الجهود الفردية.

## عبور نهر النيل

عبور نهر النيل هو لعبة تعاونية تشجع على التعاون والتفكير الاستراتيجي ضمن مجموعة أكبر، من خلال تقديم حلول متعددة للوصول إلى الهدف





## المعدات

ورق شفاف (واحد لكل فريق)  
أقماع

## كيفية اللعب

- حدد خطين (أقماع) على الأرض لتمثيل ضفتي النهر.
- قسّم المشاركين إلى فرق من ٥-٧ لاعبين.
- الهدف هو أن يعبر كل فريق النهر دون أن يخطو في «الماء»، باستخدام ورقة شفافة مقاومة للماء كمنصة للخطو.
- يتم منح كل فريق ٣ دقائق لمناقشة استراتيجيتهم قبل البدء. خلال هذا الوقت، لا يمكن للفرق أن تخطو في النهر.
- بعد ٣ دقائق، يشير المدرب أو المدربة إلى بدء اللعبة، ويمكن للفرق البدء في العبور متى كانوا جاهزين.
- الفريق الأول الذي ينجح في عبور جميع أعضائه النهر يفوز.
- لزيادة التحدي، يجب أن تكون الورقة الشفافة أصغر من عدد أعضاء الفريق (على سبيل المثال، إذا كان هناك ٦ مشاركين، يجب أن تستوعب الورقة ٤ فقط في المرة الواحدة)

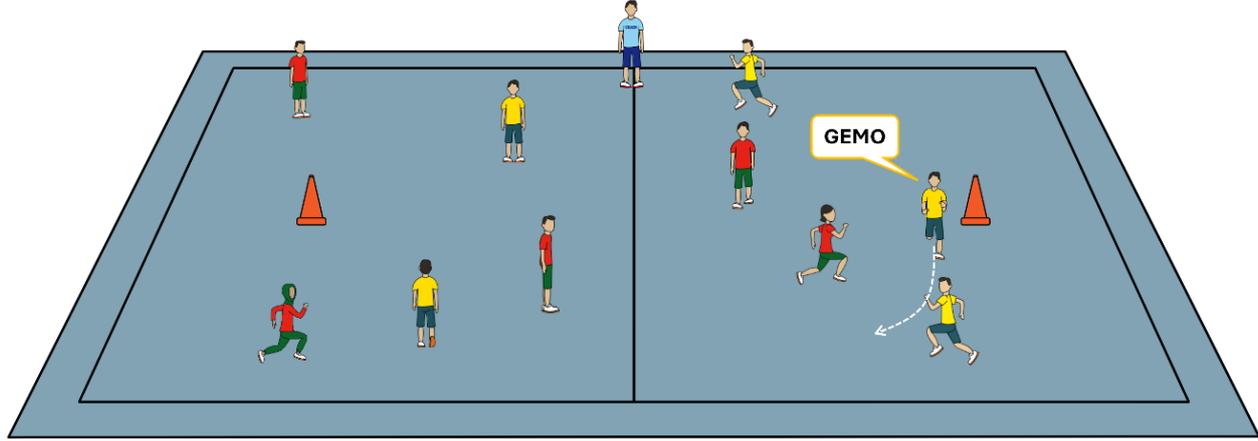
## نصائح

- لا تسمح باستراتيجية يقوم فيها كل لاعب بإنشاء «أحذية مقاومة للماء» بسحب قطع صغيرة من الورق عبر النهر، حيث إن ذلك يزيل الحاجة للتعاون الفعلي
- يمكن للمشاركين العودة لالتقاط المزيد من أعضاء الفريق إذا لم يتمكنوا من إحضار الجميع في محاولة واحدة.

تعزز التعاون والعمل الجماعي والتواصل وحل المشكلات حيث يطور المشاركون استراتيجية مشتركة ويعملون معًا للتغلب على التحديات. تعزز التكيف حيث قد تحتاج الفرق لتغيير استراتيجيتهم أثناء عبور النهر.

## جيمو

تشجع جيمو على التفكير الاستراتيجي، والعمل الجماعي، والتركيز لدى المشاركين. يتعلمون أهمية اللعب النزيه وحل النزاعات، حيث يتطلب منهم إدارة نزاعات الملكية بشكل ذاتي والتعاون لتحقيق هدف مشترك



## المعدات

أقماع لتحديد الأهداف  
صدريات

## كيفية اللعب

- أنشئ ملعبًا مستطيل الشكل (حوالي ٢٠م x ٤٠م) باستخدام الأقماع.
- حدد هدفين في نهايتي الملعب بحيث يمكن الاقتراب منهما من أي اتجاه.
- قسّم المشاركين إلى فريقين من ٥-٨ لاعبين لكل فريق.
- يبدأ أحد اللاعبين في منطقة التسجيل الخاصة بفريقه، متظاهرًا بحمل شيء غير مرئي يسمى «جيمو».
- الهدف هو نقل الجيمو إلى هدف الخصم مع الحفاظ على الملكية.
- إذا تم لمس اللاعب من قبل لاعب آخر (زميل أو خصم)، يتم نقل الجيمو إلى الشخص الذي قام باللمس.
- يجب على الشخص الجديد الحائز على الجيمو أن يضع يده على رأسه ويصرخ «جيمو» للإشارة إلى الملكية.
- تستمر اللعبة بتمرير أو سرقة الجيمو، بهدف التسجيل عن طريق الوصول إلى هدف الخصم.
- اللعب النزيه أمر بالغ الأهمية، حيث يجب على اللاعبين إدارة نزاعات الملكية بأنفسهم مع الحد الأدنى من الاتصال. لا يُسمح بالصد أو اللعب العنيف
- الفريق الذي ينقل الجيمو بنجاح إلى هدف الخصم يسجل نقطة.
- استمر في اللعب لبضع دقائق، الفريق الذي يسجل أكثر النقاط يفوز.

## نصائح

- قد يحتاج اللاعبون بعض الوقت لفهم فكرة اللعبة وتطوير التكتيكات.
- ساعد المشاركين في تتبع من يمتلك الجيمو، خاصة عندما يتحرك بسرعة بين اللاعبين.
- شجع على تمرير الجيمو للحصول على ميزة تكتيكية وتعزيز اللعب التعاوني.

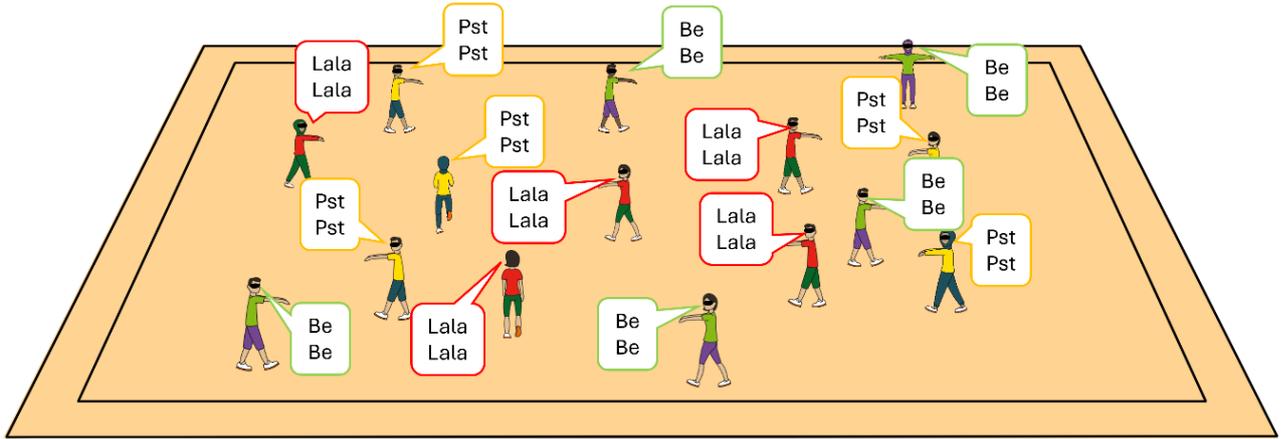
اللعبة تعزز التعاون والعمل الجماعي والتركيز حيث يجب على اللاعبين تنسيق تحركاتهم في الملعب، بينما تشجع على التعاون واتخاذ القرارات التكتيكية لتحقيق هدف مشترك  
تُطور مهارات اللعب النظيف وحل النزاعات من خلال إلزام اللاعبين بإدارة الخلافات بأنفسهم للحفاظ على سير اللعبة.

التواصل هو أكثر من مجرد التحدث — إنه يتعلق بالتعبير عن النفس بوضوح، والاستماع بعناية، وفهم الآخرين. يساعد التواصل الجيد في بناء الثقة، وتجنب سوء الفهم، وتقوية الروابط مع من حولنا. كما يدعم التعاطف، حيث نبدأ في رؤية الأمور من منظور الشخص الآخر

عندما يمارس الشباب والشابات التواصل، يتعلمون كيفية شرح أفكارهم ومشاعرهم بطريقة محترمة، وطلب ما يحتاجونه، والرد بهدوء في المواقف الصعبة. تساعد هذه المهارات في بناء الثقة بالنفس والشعور بمزيد من السيطرة عند العمل في مجموعات أو مواجهة التحديات. يوفر التواصل القوي الأساس لعلاقات أفضل، والعمل الجماعي الأكثر فعالية، والمشاركة الأكبر في جميع مجالات الحياة — من الرياضة إلى المدرسة إلى مكان العمل

### العثور على النحل

تتحدى هذه اللعبة اللاعبين لاستخدام إشارات محددة لتحديد موقع أعضاء مجموعتهم دون الاعتماد على البصر أو اللمس، مما يبرز أهمية الاستماع النشط والتواصل



### المعدات

أقمشة لتغطية العين

### كيفية اللعب

- قسّم المشاركين إلى مجموعات من ٥ إلى ٧ لاعبين.
- تختار كل مجموعة صوتًا مميزًا خاصًا بها كإشارة.
- بعد تغطية أعينهم، يقوم المدرب أو المدربة بخلط اللاعبين وتوزيعهم في منطقة اللعب.
- عند إشارة البدء، يجب على اللاعبين العثور على أعضاء مجموعتهم باستخدام صوتهم المحدد فقط.
- لا يُسمح بالكلام أو اللمس أو إصدار أي أصوات أخرى.
- لضمان السلامة، يمكن للاعبين مد أذرعهم لتفادي الاصطدام.
- تنتهي اللعبة عندما تجتمع جميع الفرق معًا.
- يُفضل لعب جولتين إلى ثلاث جولات لمساعدة المشاركين على التعود على اللعبة

### نصائح

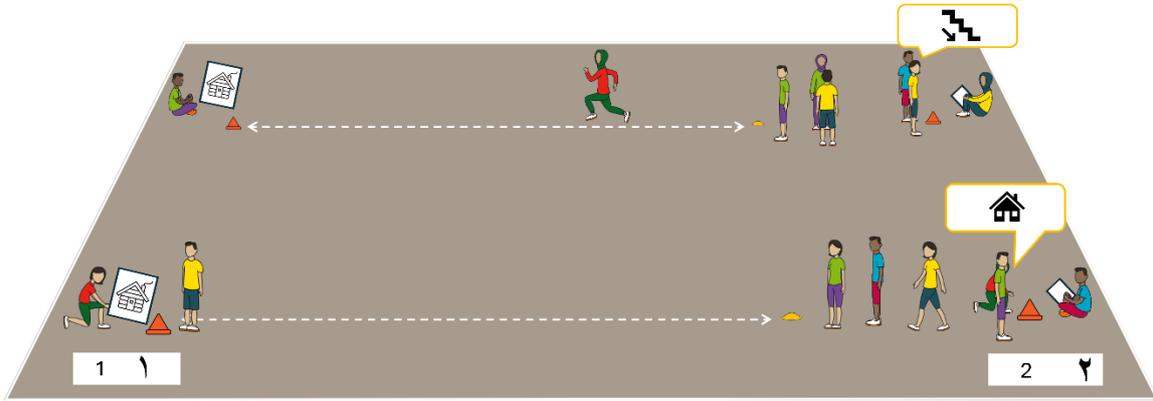
- ابق متيقظًا للمخاطر المحتملة أثناء اللعبة، ويُوصى بوجود مدربين اثنين للمراقبة.
- إذا كان هناك شخص واحد فقط مدرب أو مدربة، فقم بتعيين أحد اللاعبين كمساعد، مع تدوير هذا الدور في كل جولة حتى يحصل الجميع على فرصة للمشاركة الكاملة



تحسن اللعبة مهارات الاستماع والتواصل غير اللفظي، حيث يعمل اللاعبون معًا باستخدام الصوت فقط لتحديد زملائهم في الفريق. كما تعزز الوعي بالمكان من خلال تحدي اللاعبين للتحرك بأمان دون رؤية، وتجنب الاصطدام والعوائق

### لعبة أذهب واسأل المهندس المعماري

تشجع اذهب واسأل المهندس المعماري على التفكير الاستراتيجي، والعمل الجماعي، والتركيز لدى المشاركين. يتعلمون أهمية اللعب النزيه وحل النزاعات، حيث يتطلب منهم إدارة نزاعات الملكية بشكل ذاتي والتعاون لتحقيق هدف مشترك



### المعدات

ورق، أقلام رصاص.  
مخططات لـ «مبنى خيالي» (أو صورة لمبنى حقيقي)

### كيفية اللعب

- قسّم المشاركين إلى فريقين أو أكثر متساويين.
- يختار كل فريق مهندساً (يُشار إليه بالرقم ١) ورساماً (يُشار إليه بالرقم ٢).
- يتسلم المهندس خطة البناء وينتقل إلى الجهة المقابلة من الملعب.
- يبقى الرسام عند خط البداية مع ورقة بيضاء وبقيّة الفريق.
- عند إشارة المدرب أو المدربة لبدء اللعبة، يتناوب أعضاء الفريق في الجري نحو المهندس للنظر إلى الخطة، ثم يعودون لوصفها للرسام
- يُسمح فقط للرسام بالرسم، ولا يُسمح إلا لعضو واحد من الفريق بالجري في كل مرة.
- يمكن للاعبين الجري ذهاباً وإياباً عدة مرات حسب الحاجة لتحسين الوصف.
- بعد خمس دقائق، تُقارن الفرق بين رسوماتها والخطة الأصلية.
- الفريق الذي تكون رسوماته الأقرب إلى الأصل هو الفائز.

### نصائح

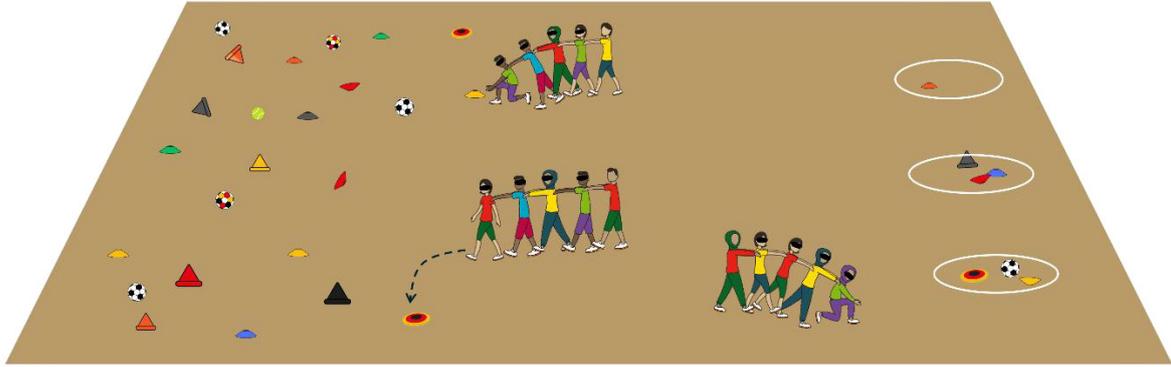
لزيادة مستوى الصعوبة، يجب على المهندس وصف الخطة شفهيًا دون أن يُظهرها للاعبين.

يعزز مهارات التواصل من خلال الحاجة إلى أوصاف لفظية واضحة ودقيقة لإعادة إنشاء التصميم. يُنمي مهارات التركيز والملاحظة والذاكرة من خلال مطالبة المشاركين بتذكّر وتوصيف التفاصيل بدقة



## لعبة الأفعى العمياء

من خلال هذه اللعبة، يتعاون المشاركون في صمت، ويعتمدون على بعضهم البعض لتفسير الإشارات بفاعلية، مما يعزز مهارات التواصل غير اللفظي. كما تسلط الضوء على أهمية توصيل الرسائل بوضوح، حيث يمكن أن يؤدي التواصل غير الواضح إلى الارتباك والفوضى



### المعدات

أقمشة لتغطية العين .  
أشياء لجمعها (مثل الكرات، الصناديق، الزجاجات البلاستيكية، الأقماع، العلامات)

### كيفية اللعب

- قسّم المشاركين إلى فرق مكوّنة من ٥ إلى ٧ لاعبين.
- يقف كل فريق في خط مستقيم ليشكّلوا «الأفعى».
- يتم تعصيب أعين جميع اللاعبين، باستثناء آخر شخص في الصف، والذي يعمل كمرشد.
- اللاعب الأول في الصف مسؤول عن النقاط الأشياء.
- لا يُسمح للفرق بالتحدث، لذا يجب أن يتفقوا على نظام إشارات غير لفظية قبل بدء اللعبة.
- يُمنح كل فريق ٣ دقائق لتطوير استراتيجية للتواصل بدون كلام.
- عند إشارة المدرب أو المدربة، تبدأ الفرق في التحرك، مستخدمة تواصلها الصامت للتنقل وجمع العناصر.
- لدى الفرق ٥ دقائق لجمع وإعادة أكبر عدد ممكن من الأشياء، على أن يحمل كل لاعب غرضًا واحدًا فقط في كل مرة.
- بمجرد إعادة الغرض إلى «منزلهم»:
- يغلق اللاعب الأخير عينيه، ويصبح اللاعب الأول هو المرشد الجديد. تستمر هذه الدورة مع كل غرض جديد يتم جمعه.
- الفريق الذي يجمع أكبر عدد من الأغراض هو الفائز

### نصائح

- لأسباب تتعلق بالسلامة، يمكن للمرشد في كل فريق أن يتحدث إذا لاحظ خطرًا، من خلال الصراخ بكلمة «توقّف» لإيقاف جميع الحركات
- يمكن للمدرب أو المدربة أيضًا أن يوقف اللعبة إذا لزم الأمر.
- تُستأنف اللعبة عندما يعطي المدرب أو المدربة إشارة «ابدأ» بعد إزالة الخطر.
- يجب على اللاعبين إبقاء أعينهم مغمضة حتى أثناء وجودهم في القاعدة، باستثناء أول لاعب في الصف، الذي يعمل كمرشد.
- إذا واجهت الفرق صعوبة في التنقل، يمكن إيقاف اللعبة مؤقتًا ومنحهم وقتًا إضافيًا لمناقشة الاستراتيجية قبل استئناف اللعب.
- يمكن لعب جولة ثانية إذا لزم الأمر، مع منح الفرق مزيدًا من الوقت لتحسين التواصل والتنسيق

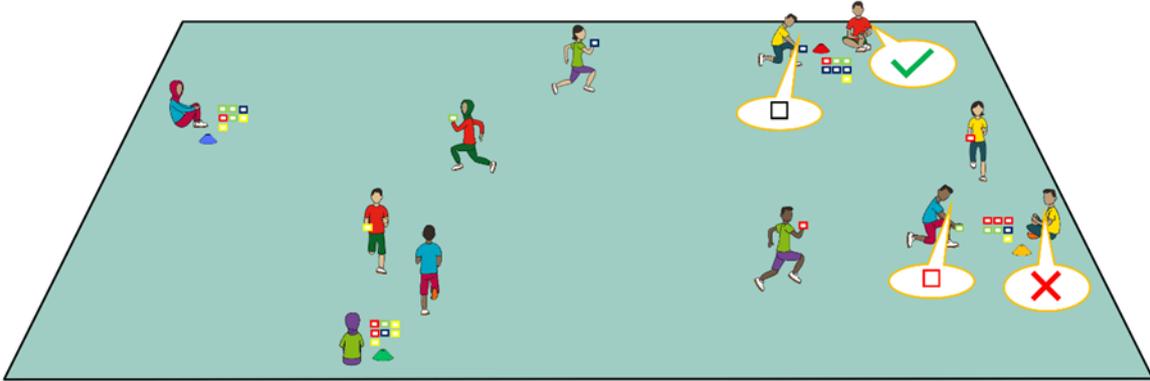




يعزز مهارات التواصل غير اللفظي حيث يعتمد المشاركون على الإيماءات وإشارات الحركة للتنقل. يعزز التواصل اللفظي أيضاً، إذ يجب على الفرق مناقشة ووضع استراتيجية للحركة بفعالية دون التحدث أثناء اللعب.

### التواصل مثل اللغز

تبرز هذه اللعبة أهمية التواصل في تبادل المعلومات والأفكار والآراء بين الأفراد أو المجموعات. سيحتاج المشاركون إلى استخدام مهاراتهم في التواصل للتفاوض بنجاح مع الفرق الأخرى



### المعدات

قطع أحجية (قطع بازل) (أحجية فريدة لكل فريق).  
أقماغ لتحديد « مقر » كل فريق.

### كيفية اللعب

- قسّم المشاركين إلى مجموعات من ٣-٤ لاعبين.
- يتم إعطاء كل فريق مجموعة من قطع الأحجية المختلطة، مع عدد متساوٍ من القطع (على سبيل المثال، ١٢ قطعة) تخص أحجيات مختلفة.
- الهدف هو إتمام أحد الأحجيات عن طريق تبادل القطع مع الفرق الأخرى من خلال التواصل الفعال.
- يتم منح الفرق ٢ دقيقة لفحص قطع الأحجية ومناقشة استراتيجيتهم (لا يُسمح بتبادل القطع خلال هذا الوقت).
- بعد المناقشة، يكون لدى الفرق ٥ دقائق لتبادل قطع الأحجية مع الفرق الأخرى.
- يجب أن يكون لدى الفريق لاعب واحد على الأقل في «منزله» لتبادل القطع.
- يمكن للاعبين نقل قطعة واحدة فقط في كل مرة لتبادلها.
- الفريق الذي يكمل أولاً يفوز. إذا لم يكمل أي فريق في الوقت المحدد، فإن الفريق الذي يمتلك أكبر عدد من الأحجيات المكتملة يفوز.
- تستمر الجولة حتى انتهاء الوقت، حتى إذا انتهى بعض الفرق مبكراً

### نصائح

- شجع اللاعبين على استخدام التواصل اللفظي لإقناع الفرق الأخرى بتبادل قطع الأحجية.
- راقب المشاركين لتحديد اللحظات الإيجابية والصعبة في التواصل من أجل مناقشتها لاحقاً.
- يمكن أن تكون صور الأحجيات عبارة عن صور أو رسومات أو مرنبيات مرتبطة بهدف تعليمي (مثلاً، شخص في كرسي متحرك يلعب كرة السلة إذا كان الهدف هو تعزيز التفكير الشامل).
- يمكن استخدام ذلك كنقطة انطلاق لمناقشة لاحقة.

تعزز اللعبة مهارات التواصل اللفظي حيث يحتاج المشاركون إلى التفاوض وإقناع الآخرين لتبادل قطع الأحجية بنجاح. كما تشجع اللعبة على التكيف وحل المشكلات حيث يتعين على الفرق تعديل استراتيجياتهم بناءً على كيفية سير استراتيجيتهم الأولية خلال اللعبة





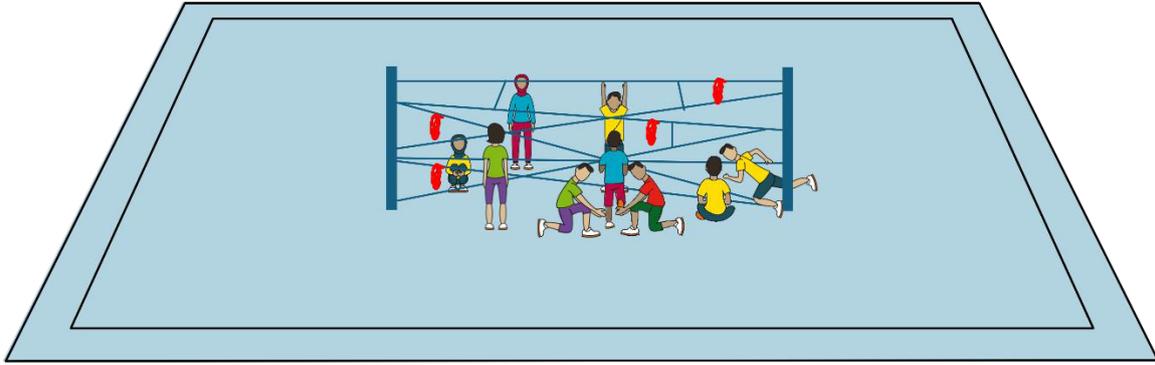
## حل المشكلات ٤,٢,٦

حلّ المشكلات هو القدرة على إيجاد حلول عندما لا تسير الأمور كما هو مخطّط لها. ويتطلّب هذا مهارات التفكير النقدي، والإبداع، والثقة في مواجهة الصعوبات بدلاً من تجنّبها. سواء كان الأمر يتعلق بخلاف بين زملاء، أو خطأ أثناء اللعب، أو تحدّي في الحياة اليومية، فإن مهارة حلّ المشكلات تساعد الشباب والشابات على التعامل مع المواقف بطريقة هادئة وبناءة

عند ممارسة هذه المهارة، يتعلّم الشباب والشابات كيفية تقييم المشكلة، والتفكير في الخيارات المختلفة، واتخاذ قرارات تؤدي إلى نتائج إيجابية. ويمكنهم أن يصبحوا أكثر استقلالية، وقدرة على التكيف، ومرونة، وهي صفات تساعد في البيئات الفردية والجماعية على حد سواء. ومع مرور الوقت، تُمكنهم مهارات حلّ المشكلات القوية من تحمّل المزيد من المسؤولية، والمساهمة في تقديم الحلول، وأن يصبحوا أعضاء قيّمين في أي فريق أو مجتمع.

### شبكة العنكبوت

لعبة شبكة العنكبوت تعزّز مهارات التبصّر، وحلّ المشكلات، ووضع الاستراتيجيات، والعمل الجماعي. يجب على المشاركين التعاون معًا، مستفيدين من نقاط القوة والمهارات لدى كل فرد في الفريق من أجل النجاح



### المعدات

حبل  
عمودان (أو ما يعادلها)  
صدريات

### كيفية اللعب

- قم بإعداد «شبكة العنكبوت» باستخدام حبل طويل (أو عدة حبال قصيرة) بين عمودين قويين، قائمي مرمي، أو شجرتين.
- تأكد من أن كل فتحة في الشبكة كبيرة بما يكفي لمرور شخص من خلالها، مع وجود فتحة واحدة على الأقل لكل مشارك.
- الهدف هو أن يعبر جميع أفراد الفريق من جانب الشبكة إلى الجانب الآخر دون لمس الحبل.
- إذا لمس أي شخص الشبكة، «يستيقظ العنكبوت»، ويخسر الفريق اللعبة! (لا تكن صارمًا جدًا في هذا).
- يمكن استخدام كل فتحة مرة واحدة فقط. بعد استخدامها، يتم تمييزها باستخدام صدرية للدلالة على أنها مغلقة.
- يجب على الفرق وضع استراتيجية لتحديد كيفية مساعدة بعضهم البعض. على سبيل المثال، يمكن للاعبين الأقوى رفع لاعب أصغر من خلال الفتحات العلوية في شبكة العنكبوت

### نصائح

- قد يشعر بعض المشاركين بعدم الارتياح تجاه التلامس الجسدي. يُفضّل تنظيم اللعب في مجموعات منفصلة للذكور والإناث، وإنشاء فتحات منخفضة وأكبر حجمًا في شبكة العنكبوت لتسهيل المرور
- إذا كان عدد المشاركين كبيرًا، قم بإنشاء المزيد من شبكات العنكبوت وقسم المجموعة إلى فرق أصغر.
- قد يستغرق إعداد الشبكة بعض الوقت، لذا حاول تجهيزها مسبقًا.

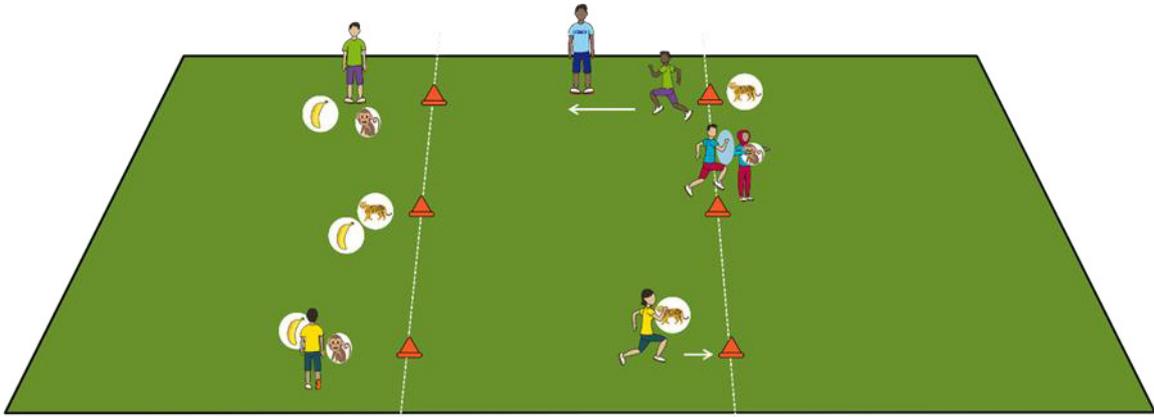




يعزّز حلّ المشكلات، والتفكير الاستراتيجي، والعمل الجماعي. يتطلب من المشاركين تخطيط حركتهم معًا، والتفكير في العملية حتى نهايتها، واستخدام نقاط القوة الفردية لدعم بعضهم البعض من أجل الوصول إلى حل ناجح

### القرد والنمر والموزة

تتحدى هذه اللعبة المشاركين لحل مشكلة والتفكير مسبقًا. من خلال دمج المشكلة في سباق تتابع، تصبح اللعبة أكثر إثارة مع إضافة عنصر الضغط الزمني. يجب على المشاركين أن يقرروا ما إذا كانوا سيستثمرون الوقت في التخطيط أولاً أو سيبدأون فوراً، مع المخاطرة بارتكاب أخطاء قد تكلفهم المزيد من الوقت لاحقاً



### المعدات

أقماع لتحديد «الجزر». رموز أو أشياء تمثل الموزة، القرود، والنمر.

### كيفية اللعب

- جهّز مكان اللعب بوضع نقطة انطلاق وجزيرة على بُعد ١٥-٢٠ مترًا لكل فريق.
- قسّم المشاركين إلى فرق مكوّنة من لاعبين اثنين، وورّع الأدوار: أحدهما يكون القبطان والآخر البحار.
- الهدف هو نقل موزة، وقرود، ونمر إلى الجزيرة مع الالتزام بالقواعد التالية:
- القارب يمكنه حمل عنصرين كحد أقصى (أشخاص أو أشياء).
- يجب أن يكون هناك شخص واحد على الأقل في القارب أثناء العبور.
- لا يمكن ترك القرد مع الموزة بمفرده، وإلا سيأكلها.
- لا يمكن التعامل مع النمر إلا من قبّل القبطان. إذا تُرك النمر مع البحار أو القرد بمفرده، سيأكلهما.
- إذا فقد الفريق أي عنصر (مثلًا: أكل القرد الموزة)، يجب أن يبدأ من جديد من نقطة الانطلاق.
- يجب على الفرق أن تضع خطة استراتيجية وتقرر ما إذا كانت ستبدأ مباشرة أم تخطط أولاً، مع تحقيق توازن بين السرعة واتخاذ القرار
- الفريق الأول الذي ينجح في نقل جميع العناصر إلى الجزيرة يفوز. وتستمر بقية الفرق في التنافس على المركز الثاني، الثالث، الرابع... إلخ

### نصائح

لجعل عبور «الماء» أكثر تشويقًا، يمكنك التفكير في طرق مختلفة يجب عليهم عبور الماء بها.



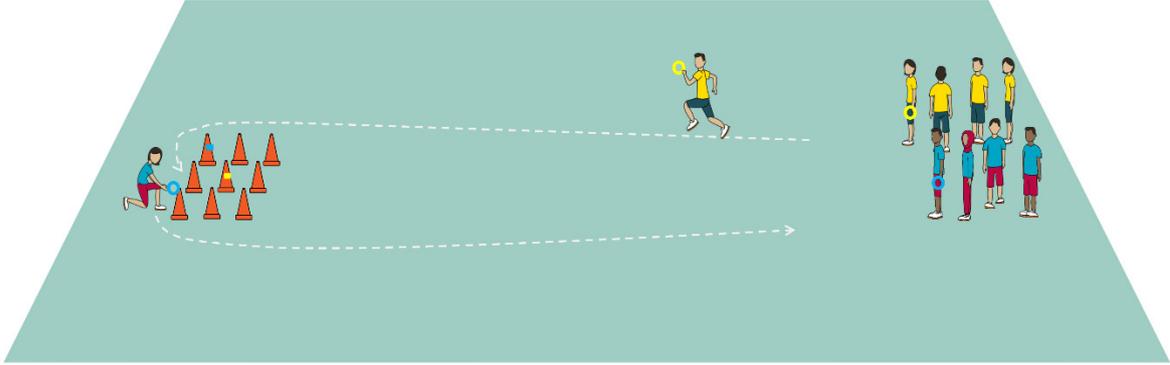
## الحلول الممكنة

يعبر البحار والموزة إلى الجزيرة.  
يعود البحار بمفرده إلى نقطة الانطلاق.  
يعبر القبطان والنمر إلى الجزيرة.  
يعود القبطان بمفرده إلى نقطة الانطلاق.  
يعبر القبطان والبحار إلى الجزيرة.  
يعود القبطان والنمر إلى نقطة الانطلاق.  
يعبر القبطان والفرد إلى الجزيرة.  
يعود القبطان بمفرده إلى نقطة الانطلاق.  
يذهب القبطان والنمر في الرحلة النهائية إلى الجزيرة

يُطوّر مهارات حل المشكلات والتفكير الاستراتيجي على مستوى فردي وجماعي، حيث يقوم اللاعبون بتحليل وتخطيط تحركاتهم. يشجع على إدارة الوقت واتخاذ القرارات السريعة تحت الضغط من خلال المنافسة الودية

## لعبة تيك تاك تو

تحدي «تيك تاك تو» يواجه اللاعبين باتخاذ قرارات سريعة تحت الضغط، مما يُحسن التركيز، التفكير الاستراتيجي، وحل المشكلات، مع التأكيد على أن تجنب اتخاذ القرار في بعض الأحيان يكون أسوأ من عدم اتخاذ أفضل خيار ممكن

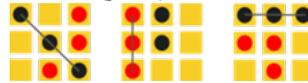


## المعدات

أقماع  
علامات  
صدريات

## كيفية اللعب

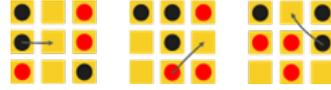
- قم بإعداد شبكة من الأقماع بقياس 3x3 على الأرض، مع تحديد نقطة انطلاق على بعد حوالي 10-20 مترًا.
- قسّم المشاركين إلى فريقين متساويين.
- الهدف هو أن يكون الفريق الأول الذي يضع ثلاثة علامات في صف واحد (أفقيًا، رأسيًا، أو قطريًا) على الأقماع:



على سبيل المثال :

عند إشارة المدرب أو المدربة ، يركض اللاعب الأول من كل فريق إلى الشبكة، يضع علامته على أحد الأقماع، ثم يعود ليقوم بلمس الفريق التالي  
يكرر اللاعب التالي نفس العملية حتى يتم وضع جميع العلامات الثلاثة.  
إذا لم يفز أي فريق بعد وضع العلامات الثلاثة، يجب على اللاعبين أن يأخذوا دورهم في تحريك واحدة من علامات فريقهم إلى مخروط فارغ حتى يتم العثور على الفائز





على سبيل المثال :

العب ٣-٤ جولات لإعطاء الفرق فرصة لتعديل استراتيجياتهم وتحسينها.

#### نصائح

- لا يُسمح للاعبين بتحريك علامات الفريق الآخر أو عرقلة تحركاتهم عن طريق الانتظار بالقرب من الأقماع.
- إذا لزم الأمر، قم بتوزيع أعضاء الفريق بشكل عادل لإنشاء فرق متوازنة وضمان اللعب النزيه.
- إذا كان عدد المشاركين كبيراً جداً، يمكن تقسيمهم إلى أربعة فرق واللعب في ملعبين.

يعزز التفكير الاستراتيجي وحل المشكلات حيث يقوم الفرق بتعديل تحركاتهم أثناء اللعبة، بينما يجب على الأفراد إيجاد حلول بسرعة بناءً على تحركات الفريق المنافس. كما ينمي اتخاذ القرارات بسرعة والتركيز من خلال مطالبة اللاعبين بالتفكير والعمل تحت ضغط الوقت.

### ٦, ٣ ألعاب لتعزيز نتائج التعلم المحددة

بينما قدم القسم السابق ألعاباً لمساعدة المشاركين على تطوير وممارسة المهارات الحياتية الأساسية، يقدم هذا القسم أربع أنشطة تركز على رفع وعي المشاركين وفهمهم لقضايا اجتماعية أكثر تعقيداً. تهدف هذه الألعاب إلى تشجيع الشباب والشابات على التفكير في الديناميكيات الاجتماعية المختارة واستكشاف مسارات عمل بديلة يمكنهم تطبيقها على سلوكهم داخل مجتمعهم المحلي

- دائرة الشمولية تحفز الشباب والشابات على التفكير في الشمولية والاستبعاد الاجتماعي، مما يساعدهم على فهم كيف يمكن حتى للسلوكيات اليومية الصغيرة أن تساهم في الإقصاء - وكيفية تجنبها
- سباق كرات الورق يشجع المشاركين على التعرف على كيفية أن التحيزات والقوالب النمطية قد تمنع الشباب والشابات من تحقيق إمكاناتهم وأهدافهم الشخصية
- نشاط وضع الحدود يساعد المشاركين على تحديد والاعتراف بحدودهم الشخصية بينما يتعلمون أيضاً احترام حدود الآخرين.
- لعبة علامة الحماية تعزز فكرة أن لكل شخص مسؤولية في حماية الأفراد الأكثر ضعفاً في المجتمع. وتبرز كيف يمكن تعزيز بيئة اجتماعية آمنة وشاملة عندما يتحمل الأفراد المسؤولية داخل مجتمعهم ودائرة تأثيرهم.

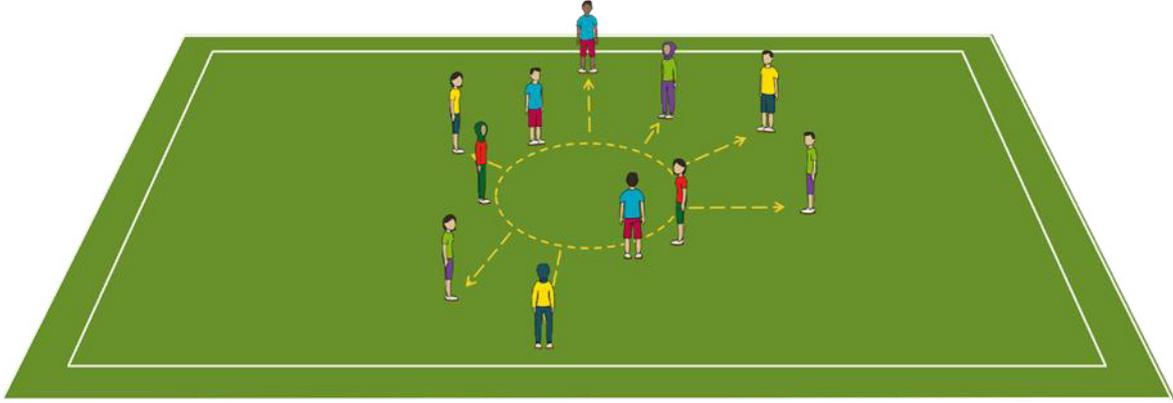
في هذا القسم، لا نوفر فقط وصفاً لكل لعبة، بل نقدم أيضاً إطاراً لعملية المراجعة التي تليها. كما هو موضح في هذا الدليل، يُعد التأمل خطوة أساسية في عملية التعلم، ويتبع نهج «التأمل - الربط - التطبيق» الموضح في القسم ٤, ٤, ٣

ومع ذلك، نظراً لأن المناقشات تعتمد دائماً على نتائج اللعب المحددة وتجارب وملاحظات المشاركين، فإن الإرشادات المقدمة هنا لا يمكن إلا أن تكون بمثابة إطار عام. في الممارسة العملية، تعتمد فعالية عملية التأمل أو المراجعة على مهارة المدرب أو المدرية، وقدرتهم على تسهيل المناقشات، وخبرته في التوجيه. يطور المدربون هذه المهارات من خلال الممارسة المنتظمة والتوجيه من زملائهم الأكثر خبرة

#### ٦, ٣, ١ دائرة الشمولية - التفكير في الشمولية والاستبعاد الاجتماعي

تحفز دائرة الشمولية الشباب والشابات على التفكير في الشمولية والاستبعاد الاجتماعي، مما يساعدهم على فهم كيف يمكن حتى للسلوكيات اليومية الصغيرة أن تساهم في الإقصاء - وكيفية تجنبها





## المعدات

لا يوجد حاجة للمعدات

## كيفية اللعب

- يقف جميع المشاركين في دائرة ضيقة، وجهاً لوجه.
- يبدأ المدرب أو المدربة نقاشاً حول ما الذي يجعل الناس يشعرون بالأمان، والحماية، والانتماء في المجتمع (مثل: العائلة، التقاليد، الدين، الصداقات، التشجيع، الاحترام، والسلوكيات غير العنيفة). هذه هي العوامل التي تساعد الأفراد على الشعور بالانتماء
- في الخطوة التالية، يُطلب من جميع المشاركين إغماض أعينهم بينما يقرأ المدرب أو المدربة سلسلة من الأسئلة المتعلقة بتجارب التمييز أو الاستبعاد
- لكل سؤال، يتراجع المشاركون الذين سيجيبون «نعم» خطوة إلى الوراء.
- يسأل المدرب أو المدربة ١٠ إلى ١٥ سؤالاً بسرعة (يتم توفير قائمة بالأسئلة المحتملة في الصفحة التالية).
- بعد أن يتم طرح جميع الأسئلة، يفتح المشاركون أعينهم. في هذه اللحظة، من المحتمل أن يلاحظوا أنهم لم يعودوا يقفون في دائرة ضيقة، بل أصبحوا متباعدين، مما يعكس بصرياً تأثير الاستبعاد .

## الاسئلة الممكنة ( يمكن للمدربين وضع اسئلتهم الخاصة ):

- هل تم تجاهلك أو مقاطعتك أثناء التحدث في مجموعة؟
- هل شعرت بالإقصاء لأنك لم تشارك نفس اهتمامات الآخرين؟
- هل تم انتقادك بسبب طريقة لبسك أو مظهرك؟
- هل شعرت بالعزلة بسبب اللغة التي استخدمها الآخرون؟
- هل تم إخبارك أن رياضة معينة أو نشاط بدني ليس مخصصاً لأشخاص مثلك؟
- هل تم إخبارك أنك لا تستطيع فعل شيء بسبب جنسك؟
- هل تم السخرية منك أو السخرية من شكلك أو جسديك؟
- هل شعرت بالحكم عليك بناءً على خلفيتك العائلية أو المكان الذي جئت منه؟
- هل شعرت بالإقصاء لأنك لم تتمكن من دفع تكلفة المشاركة في نشاط ما؟
- هل تم جعلك تشعر أن رأيك ليس ذا قيمة في مناقشة ما؟
- هل شعرت بعدم الارتياح لأن شخصاً ما قد أطلق وصفاً نمطياً عن الأشخاص مثلك؟
- هل تم السخرية منك بسبب محاولة ممارسة رياضة جديدة أو نشاط بدني؟
- هل سبق وان كنت آخر من يتم اختياره للمشاركة في نشاط جماعي أو فريق؟
- هل شعرت بعدم الترحيب في مكان ما بسبب لون بشرتك أو لهجتك؟
- هل تم إخبارك أنك لست جيداً بما فيه الكفاية لأنك صغير في السن؟
- هل تم استبعادك من نشاط بسبب إعاقة بدنية أو عقلية؟
- هل تم السخرية منك بسبب خطأ ارتكبته أمام الآخرين؟



## المراجعة

اتبع هيكل «التأمل – الربط – التطبيق» لتوجيه المناقشة. شجع المشاركين على التفكير في النشاط، وربط تجربتهم بمواقف مماثلة في الرياضة والحياة اليومية، واستكشاف كيفية تطبيق تعلمهم في المستقبل

### تأمل

كيف شعرت عندما كان عليك التراجع بعد كل إجابة؟  
كيف كان شكل الدائرة قبل وبعد الأسئلة؟  
كيف كان شعورك عندما كنت تقف بعيداً عن المركز ومن الآخرين؟

ابحث عن الردود التي تصف مشاعر الانكشاف، العزلة، الضعف، أو قلة الحماية عندما تكون بعيداً عن مركز المجموعة.

### اربط

ما هي المواقف التي تجعلك تشعر بأنك غير متصل بالمجموعة أو المجتمع؟  
هل سبق وأن (ربما عن غير قصد) ساهمت في جعل شخص ما يشعر بالإقصاء أو التهميش؟  
الجميع يمر بتجارب الإقصاء في بعض الأحيان. ما الذي يساعدك في استعادة شعورك بالانتماء والأمان؟

شجع الردود التي تبرز استراتيجيات قابلة للتطبيق وملهمة ضد التمييز والإقصاء، مثل المشاركة في الأنشطة الرياضية، الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي، أو البحث عن الدعم من الأصدقاء والعائلة

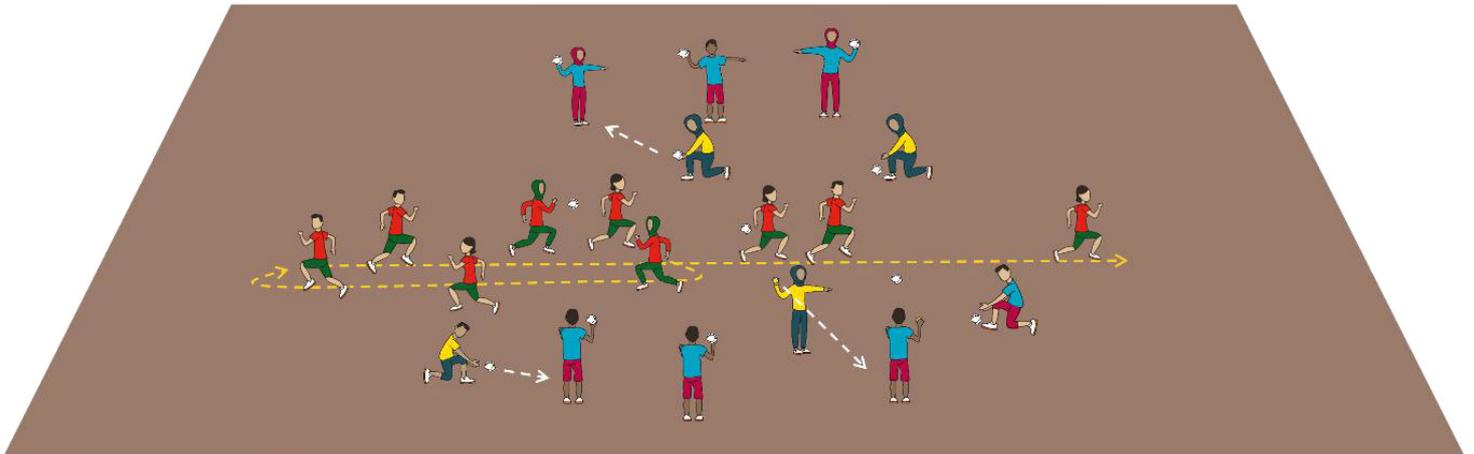
### طبق

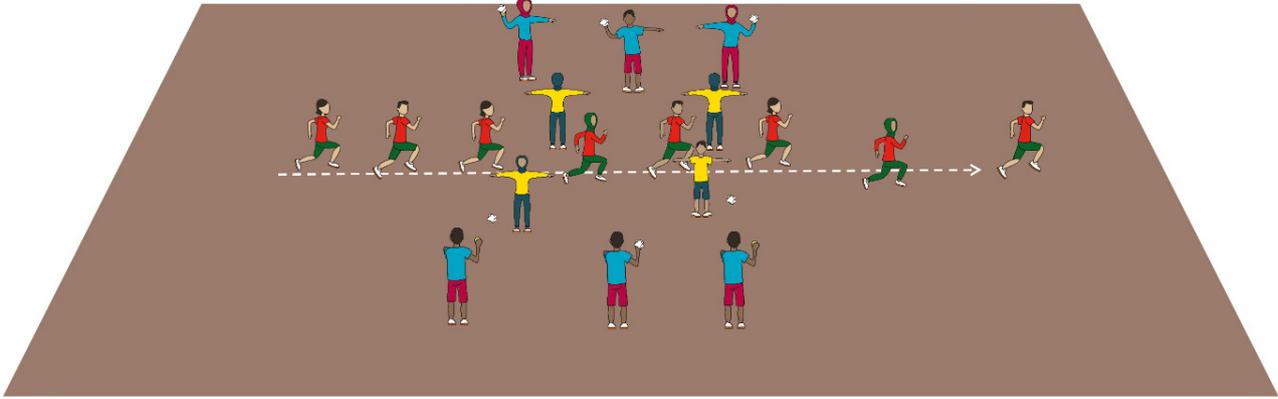
ما الذي يمكنك فعله لضمان أن سلوكك لا يساهم في استبعاد الآخرين؟

قد تتضمن الإجابات المحتملة تجنب السخرية من نقاط ضعف الآخرين، والانتباه لعدم الانخراط في التنمر الإلكتروني، أو الامتناع عن الحكم على الآخرين دون معرفتهم حقاً

﴿ ٢,٣,٦ سباق كرات الورق – التعرف على التحيز والتمييز ورفضهما

تشجع لعبة «سباق كرات الورق» المشاركين على إدراك كيف يمكن للتحيزات والصور النمطية أن تمنع الشباب والشابات من تحقيق إمكاناتهم وأهدافهم الشخصية





#### المعدات

أوراق، أقلام رصاص (لكتابة امثلة من الصور النمطية).

#### كيفية اللعب

في بداية اللعبة، يكتب كل مشارك الصور النمطية الشائعة عن مجموعة اجتماعية معينة. على سبيل المثال، قد تشمل الصور النمطية عن المرأة والفتيات اعتقادات مثل «الفتيات لسن طموحات بما فيه الكفاية في الرياضة» أو «الفتيات لا يفهمن المشكلات التقنية». يجب ألا تعكس هذه العبارات معتقدات المشاركين الشخصية، بل الصور النمطية والمفاهيم الخاطئة المنتشرة.

قبل بدء اللعبة الفعلية، يمكن للمجموعة مناقشة الصور النمطية التي كتبوها على أوراقهم. بعد ذلك، تُكوّن الأوراق على شكل كرات ورقية، ترمز إلى هذه الصور النمطية

يتم تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات:

المجموعة الأولى (المهاجمون): 6-8 مشاركين.

المجموعة الثانية (المساعدون): 3-4 مشاركين.

المجموعة الثالثة (العداؤون): باقي المشاركين.

#### ال الجولة الأولى

يقف المهاجمون في صفين متوازيين، لتشكيل ممر.

يجب على العدائين محاولة عبور هذا الممر واحداً تلو الآخر، مما يرمز إلى رحلتهم نحو تحقيق أحلامهم وأهدافهم.

أثناء الركض، يقوم المهاجمون برمي الكرات الورقية (التي تُمثّل الصور النمطية) عليهم. إذا أصيب العداء، يجب عليه العودة إلى نقطة البداية والمحاولة مرة أخرى

يقوم المساعدون بجمع الكرات الورقية وإعادتها إلى المهاجمين، لضمان أن يكون لديهم دائماً «ذخيرة» للرمي.

#### الجولة الثانية

يتغيّر دور المساعدون: فبدلاً من جمع الكرات الورقية، يصبح دورهم الآن حماية العدائين بشكلٍ نشط، من خلال مساعدتهم على تفتادي أو صدّ الصور النمطية، حتى يتمكنوا من الوصول إلى الجانب الآخر دون أن يُصابوا

#### المراجعة

استخدم هيكل (تأمل - اربط - طبّق) لتيسير مناقشة ذات مغزى. شجّع المشاركين على تحليل تجاربهم في اللعبة، وربطها بسيناريوهات واقعية، واستكشاف طرق لمواجهة الصور النمطية والتمييز في حياتهم اليومية





## تأمل

هل كان من السهل أو حتى ممكناً للمشاركين في دور «العدائين» الوصول إلى الجانب الآخر في الجولة الأولى؟  
كيف تغيرت اللعبة في الجولة الثانية؟  
كيف شعر الجميع في أدوارهم المختلفة؟

الملاحظات المتوقعة: في الجولة الأولى، غالبًا ما يشعر العداؤون بالإحباط لأنهم يواجهون صعوبة في الوصول إلى الجانب الآخر بسبب «الصور النمطية» التي تُرمى عليهم على شكل كرات ورقية. مع استمرار مهاجمة المهاجمين وتكرار هذه الحواجز، يبدو التقدم صعبًا إن لم يكن مستحيلًا. ومع ذلك، يتغير الديناميك بشكل كبير في الجولة الثانية عندما يتدخل المساعدون بنشاط لحماية العدائين، مما يجعل من الأسهل عليهم المضي قدمًا وتحقيق أهدافهم

## اربط

ما الذي يرمز إليه دور المساعدين في هذه اللعبة؟  
في هذه اللعبة، تم تناول الصور النمطية عن المرأة في الرياضة. هل يمكنك التفكير في أمثلة أخرى حيث تؤثر الصور النمطية على حياة الشباب أو الفتيات؟

في الجولة الأولى، يمثل المساعدون الأفراد الذين يساهمون دون قصد في نشر الصور النمطية، من خلال التقاطها وتعزيزها دون إدراك تأثيرها. ومع ذلك، في الجولة الثانية، يتغير دورهم ليصبحوا حلفاء يتحدون التمييز بنشاط ويدعمون المتضررين، مما يظهر كيف يمكن أن تساعد التدخلات في كسر الحواجز  
تعكس هذه اللعبة التأثير الواقعي للصور النمطية على حياة الفئدة الشبابية. على سبيل المثال، الافتراضات الشائعة مثل «الفتيات غير جيدات في الرياضيات» أو «الأولاد ليسوا مبدعين» يمكن أن تحد من خياراتهم المهنية وتقلل من ثقتهم بأنفسهم، مما يثني الشباب أو الفتيات عن متابعة اهتماماتهم. وبالمثل، يمكن للمفاهيم الخاطئة مثل «الأشخاص ذوو الإعاقة دائمًا يعتمدون على الآخرين» أن تؤدي إلى فرض قيود غير ضرورية، مما يمنع الأفراد من تحمل المسؤوليات التي يمكنهم التعامل معها بشكل كامل. إن التعرف على هذه الصور النمطية وتحديها أمر ضروري لإنشاء مجتمع شامل حيث يمكن للجميع الوصول إلى إمكاناتهم الكاملة.

## طبق

ماذا يمكن للشباب أو الفتيات فعله لتجنب أن يكونوا «مساعدين» في التمييز الاجتماعي بناءً على الصور النمطية؟

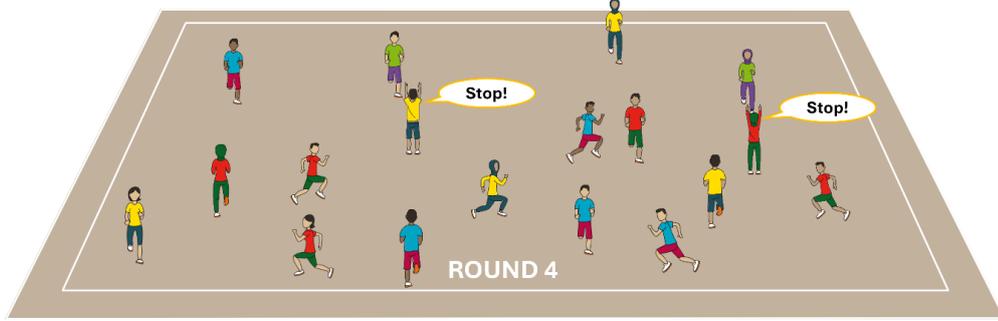
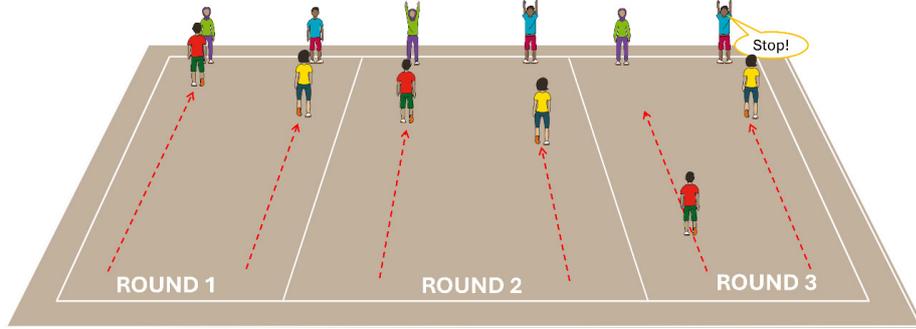
شجع المشاركين على التفكير في كيفية تحدي الصور النمطية بنشاط في حياتهم اليومية. إحدى الطرق هي تثقيف أنفسهم حول الثقافات وأنماط الحياة المختلفة، مما يساعدهم على التعرف على المفاهيم الخاطئة والتشكيك فيها بدلاً من قبولها كما هي. بدلاً من الاعتماد على الصور النمطية، يجب عليهم طرح الأسئلة والمشاركة في المحادثات لتطوير فهم أعمق للآخرين  
في عالم اليوم الرقمي، من المهم أيضًا أن يكونوا حذرين على وسائل التواصل الاجتماعي، مع تجنب نشر الصور النمطية الضارة من خلال التفكير النقدي قبل المشاركة أو الإعجاب بالمحتوى. أخيرًا، يعني تعزيز الشمولية معاملة الجميع كأفراد، مع الاعتراف بصفاتهم وتجاربهم الفريدة بدلاً من القيام بتعميمات بناءً على الهوية. من خلال تبني هذه الأساليب، يمكن للشباب والشابات أن يلعبوا دورًا نشطًا في تعزيز الاحترام والشمولية والمساواة داخل مجتمعاتهم.





## ٣,٣,٦ نشاط تحديد الحدود - الاعتراف بالحدود الشخصية

يساعد نشاط تحديد الحدود المشاركين على التعرف على حدودهم الشخصية والاعتراف بها، مع تعلم احترام حدود الآخرين أيضاً



### المعدات

لا حاجة للمعدات

### كيفية اللعب

يشكل المشاركون خطين متوازيين، يواجه بعضهم بعضاً، مع ترك مسافة تتراوح بين ١٠-١٥ مترًا بينهما.

### الجولة الأولى

عند إشارة المدرب أو المدربة، يسير المشاركون من أحد الخطين نحو شركائهم حتى يشعروا بعدم الراحة في الاقتراب أكثر. عندما يصلون إلى الحد الذي يشعرون عنده بعدم الراحة، يتوقفون، محددين بذلك حدودهم الشخصية. بعد إتمام الجولة، يتم تبادل الأدوار، ويكرر الخط الآخر العملية.

### الجولة الثانية

يتم تكرار العملية، ولكن هذه المرة يحدد المشاركون المنتظر الحدود المناسبة. بدلاً من أن يقرر المشارك الذي يقترب متى يتوقف، يرفع المشارك المنتظر يده للإشارة: «توقف — هذا هو الحد الخاص بي؛ لا تقترب أكثر»  
يتم تبادل الأدوار بعد كل محاولة.

### الجولة الثالثة

تعتمد هذه الجولة على السابقة، ولكن بدلاً من رفع اليد فقط، يقول المشارك المنتظر بوضوح وحزم «توقف!» عندما يصل المشارك الآخر إلى حده  
مرة أخرى، يتم تبادل الأدوار بعد كل جولة.





## الجولة الرابعة ( تطبيق لعبة المطاردة )

بعد تفكير سريع، يتم تطبيق مفهوم تحديد الحدود في لعبة المطاردة. يتم اختيار مشارك أو اثنين كمطاردين، هدفهم هو الإمساك باللاعبين الآخرين. يمكن للاعب الذي يتم مطاردته أن يحمي نفسه باستخدام التقنيات التي تعلمها في الخطوة الثالثة، من خلال الإشارة بوضوح وقول «توقف!» عندما يرغب في تحديد حدوده ثم يقرر المطارد ما إذا كانت الإشارة مقنعة. إذا كانت مقنعة، يحترم الحد وينتقل لمطاردة شخص آخر. إذا لم تكن مقنعة، يقوم بلمس اللاعب

### المراجعة

استخدم هيكل «تأمل - اربط - طبّق» لتوجيه المشاركين في مناقشة تجاربهم، وربطها بالمواقف الحياتية الواقعية، والتفكير في كيفية وضع الحدود واحترامها في التفاعلات اليومية

### تأمل

هل كان لدى كلا الشريكين نفس مسافة الحدود الشخصية؟  
كيف كان الشعور عند وضع حد شخصي؟  
هل كان هناك فرق بين الإشارة إلى الحد وبين قوله بصوت عالٍ؟  
هل شعرت باختلاف عند وضع حدود مع شريك ذكر مقارنةً بشريكة أنتي؟

من المحتمل أن يلاحظ المشاركون وجود اختلافات في مناطق الراحة، ويدركون أن لكل شخص حدودًا شخصية مختلفة. قد يشعر البعض بعدم الارتياح أو بعدم الثقة عند التعبير عن حدودهم، بينما قد يشير آخرون إلى أن التواصل غير اللفظي أسهل من التعبير اللفظي عن الحدود. بالإضافة إلى ذلك، قد يعكس البعض كيف يؤثر النوع الاجتماعي على مدى سهولة وضع الحدود والتعبير عنها

### اربط

المسافة الجسدية هي مثال واحد على الحدود الشخصية، ما الأنواع الأخرى من الحدود التي يمكن أن توجد؟

قد يحدد المشاركون حدودًا عاطفية، مثل اختيار عدم مشاركة المعلومات الشخصية مع أشخاص معينين، أو حدودًا زمنية، مثل قول «لا» للمطالب المفرطة في المدرسة أو العمل أو في المواقف الاجتماعية. يساعدهم ذلك على إدراك أن الحدود لا تتعلق فقط بالمساحة الجسدية، بل تشمل أيضًا الرفاهية العاطفية والقيود الشخصية.

### طبق

كيف يمكنك وضع حدود في الحياة الواقعية لحماية نفسك؟  
ماذا يمكنك أن تفعل لاحترام حدود الآخرين؟

شجّع المشاركين على التفكير في طرق عملية لوضع الحدود واحترامها في حياتهم اليومية. من الأساليب الفعّالة ممارسة قول «لا» بثقة، مما يساعد الأفراد على تجنب المواقف التي يشعرون فيها بالضغط أو بعدم الارتياح. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون لغة الجسد مثل التراجع خطوة للخلف أو تشبيك الذراعين وسيلة خفية لكنها قوية للتعبير عن عدم الارتياح. وعند الحاجة، يجب أن يشعر الفرد بالراحة في طلب مساحة خاصة، سواء في المواقف الاجتماعية أو التفاعلات الشخصية

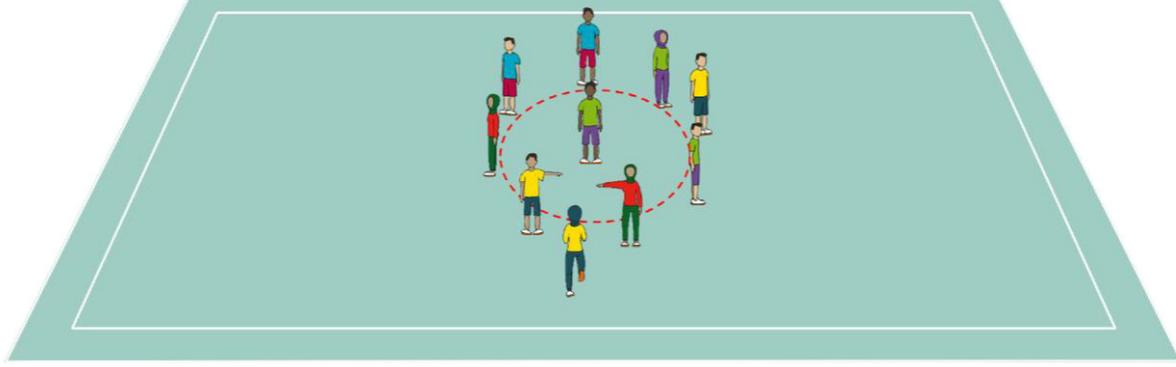
بنفس القدر من الأهمية، يجب احترام حدود الآخرين. يمكن تحقيق ذلك من خلال الاستماع الفعّال والاعتراف عندما يعبر شخص ما عن حدوده. ملاحظة الإشارات غير اللفظية التي تدل على الانزعاج تساعد الأفراد على أن يكونوا أكثر وعيًا بالمساحة الشخصية والرفاه العاطفي للآخرين. علاوة على ذلك، من الضروري تجنب الضغط على الآخرين للدخول في مواقف يشعرون بعدم الارتياح فيها، مما يعزز بيئة تقوم على الاحترام والموافقة. تأكد من عدم إساعة فهم الجولة الأخيرة من اللعبة. استخدمها كفرصة لمناقشة أنه حتى الحدود الشخصية التي يتم التعبير عنها بتردد يجب احترامها، وأن التردد أو عدم اليقين لا يبرر تجاوز هذه الحدود

من خلال تطوير هذه المهارات، يمكن للشباب والشابات أن يثبتوا حدودهم الشخصية بينما يعترفون ويحترمون حدود الآخرين، مما يعزز ثقافة الفهم المتبادل والاحترام والموافقة في مجتمعاتهم



## ٤,٣,٦ لعبة علامة الحماية – حماية الأفراد الأكثر ضعفاً في المجتمع

تعزز لعبة علامة الحماية فكرة أن لكل فرد مسؤولية في حماية الأعضاء الأكثر ضعفاً في المجتمع. وتسلط الضوء على كيفية تعزيز بيئة اجتماعية آمنة وشاملة عندما يتحمل الأفراد المسؤولية داخل مجتمعهم ومجال تأثيرهم



### المعدات

لا حاجة للمعدات

### كيفية اللعب

تبدأ اللعبة بقصة قصيرة تصف شخصاً ضعيفاً والتحديات التي يواجهها في بيئته. يمكن تعديل القصة بناءً على سياق المجموعة.

### مثال على القصة:

«إيمان تبلغ من العمر ٨ سنوات وتسير إلى المدرسة كل صباح. رحلتها ليست دائماً سهلة. ينبح كلب الجيران بصوت عالٍ مما يخيفها. عليها المرور عبر أزقة مظلمة تجعلها تشعر بعدم الارتياح. أحياناً، يحدق بها الناس أو يجعلونها تشعر بعدم الأمان. الجزء الأصعب هو دخول فناء المدرسة، حيث يضايقها الأولاد الأكبر سناً، مما يجعلها متوترة بشأن الذهاب إلى المدرسة»  
لكن إيمان ليست وحدها. يحرص والداها على سلامتها عند خروجها من المنزل. يمشي أصدقاؤها معها ويساعدونها على الشعور بالشجاعة. يدعمها المعلمون في المدرسة ويحاولون إيقاف أي مضايقات. يراقبها سكان الحي، مثل أصحاب المتاجر، أثناء مرورها. حتى رجال المرور يساعدونها على عبور الطرق المزدهمة بأمان

يتشكل ٨-١٠ مشاركين في دائرة كبيرة، مواجهة للخارج.  
يقف شخص في المركز، ممثلاً للفرد الضعيف الذي يحتاج إلى الحماية.  
يتم اختيار مشارك آخر كمهاجم، يرمز إلى المخاطر أو التهديدات المحتملة.  
لا يمسك اللاعبون في الدائرة بأيديهم، بل يقفون بأذرع ممدودة على الجانبين، قريبين بما يكفي لإنشاء حاجز واقٍ.  
يحاول المهاجم المرور عبر الفجوات ليلمس الشخص الضعيف في المنتصف.  
يمكن للاعبين في الدائرة التحرك جانبياً لسد الفجوات - لمسة خفيفة على المهاجم كافية لإيقاف تقدمه. لا يُسمح بأي تلامس جسدي آخر.  
مع تقدم اللعبة، يتم إخراج المشاركين تدريجياً من الدائرة واحداً تلو الآخر، بينما تبقى الدائرة بنفس الحجم، مما يؤدي إلى زيادة الفجوات بين اللاعبين  
يجعل هذا من السهل على المهاجم اختراق الدائرة وفي النهاية لمس الشخص الضعيف.

### المراجعة

استخدم هيكل التفكير-الربط-التطبيق لتسهيل مناقشة هادفة حول حماية المجتمع والمسؤولية الجماعية والمرونة الاجتماعية.

### تأمل

كيف كان صعباً على المعتدي أن يخترق الدائرة في البداية؟  
كيف تغير هذا مع تقدم اللعبة؟



من المحتمل أن يلاحظ المشاركون أنه في البداية كانت الدائرة قوية، حيث كان هناك عدد كافٍ من اللاعبين لسد الفجوات بفعالية عن طريق التحرك قليلاً. ولكن مع إزالة المزيد من اللاعبين، ضعفت الدائرة، وزادت الفجوات، وأصبح هناك عدد أقل من المدافعين. بينما قد يعوض المدافعون المتبقون ذلك من خلال العمل بجدية أكبر، في مرحلة ما، يصبح من السهل على المعتدي اختراق الدائرة والوصول إلى الشخص الضعيف في المنتصف

اربط

كيف يرتبط إزالة اللاعبين من الدائرة بالمواقف الواقعية؟ هل يمكنك التفكير في أمثلة أخرى حيث تحمي الجماعة شخصاً ضعيفاً؟

في الحياة الواقعية، كلما قل عدد الأشخاص الذين يقفون لحماية أو دعم شخص ما، زاد ضعفه. إذا سحب المجتمع دعمه، سواء بسبب اللامبالاة أو الخوف أو الضغط الخارجي، يُترك الفرد بدون حماية، مما يجعله أكثر عرضة للأذى أو الاستبعاد يمكن ملاحظة هذه الحالة في العديد من جوانب الحياة اليومية. على سبيل المثال، قد يجد الطالب الذي يتعرض للتنمر في المدرسة بعض الراحة إذا تدخل زملاؤه، ولكن إذا اختاروا الصمت، قد يتصاعد التنمر. في سياق اجتماعي أوسع، غالباً ما تعتمد الفئات المهمشة على مناصرة المجتمع للدفاع عن حقوقها وضمان عدم عزلها أو تمييزها. هذه الأمثلة تبرز الدور الحيوي للمسؤولية الجماعية في خلق بيئات آمنة وشاملة

طبق

ما هي الدروس الشخصية التي يمكنك أخذها من هذه اللعبة؟

شجع المشاركين على التأمل في قوة الوقوف معاً لحماية أولئك الذين يحتاجون إلى المساعدة. حتى إذا تدخل شخص واحد فقط للدفاع عن شخص آخر، يمكن أن يكون لذلك تأثير كبير. يجب أن تكون هذه الأنشطة بمثابة تذكير لدعم وحماية الآخرين بنشاط عند مشاهدة مواقف ضعيفة، مما يعزز الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والتضامن

## ٦، ٤ الرياضات الجماعية

من خلال مواجهة التحديات والسعي نحو تحقيق الأهداف المشتركة، يعزز المشاركون كفاءتهم ويتعلمون كيفية إدارة المهام بفعالية سواء داخل الملعب أو خارجه. تساهم النجاحات والإخفاقات على حد سواء في بناء الثقة بالنفس، مما يشجع الشباب والفتيات على الخروج من مناطق الراحة الخاصة بهم

علاوة على ذلك، فإن الالتزام بالقواعد، واحترام المدربين والحكام، وتحمل المسؤولية عن الأفعال يعزز القيم الأخلاقية الأساسية، مما يدعم تطوير الشخصية. كما أن الفرص لتولي أدوار القيادة، وحل النزاعات، واتخاذ القرارات تعزز مهارات اتخاذ القرار والمرونة

تحتل الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة مكانة فريدة في الرياضة من أجل التنمية بسبب شعبيتها الواسعة وجاذبيتها العالمية. إن جماهيريتها العريضة يجعل من السهل تقديمها عبر المجتمعات المختلفة، مما يشجع على التفاعل بين الثقافات ويوفر لغة مشتركة من خلال الرياضة. بالإضافة إلى اللياقة البدنية، تخلق الرياضات الجماعية بيئة مثالية للشباب والفتيات لتطوير القدرات الشخصية والاجتماعية الأساسية

المشاركة في الرياضات الجماعية تعزز بشكل طبيعي التواصل والتعاون والتنسيق، مما يساعد الأفراد على الشعور بالارتباط بالآخرين ويقوي إحساسهم بالانتماء. من خلال الأهداف المشتركة والعمل الجماعي، يمكن للشباب والفتيات تطوير التعاطف والاهتمام بالآخرين، بينما تعزز تجربة العمل معاً قدرتهم على بناء علاقات إيجابية

ومع ذلك، من أجل الاستفادة بالكامل من إمكاناتها، يجب أن تُلعب الرياضات الجماعية كجزء من برنامج الرياضة من أجل التنمية طويل الأمد ومنظم. من الأفضل أن تتم الأنشطة ضمن مجموعة ثابتة أو مستقرة من الشباب والفتيات، مما يضمن الاستمرارية ويعزز الروابط الاجتماعية العميقة مع مرور الوقت. يمكن أن توفر الفرص العرضية للمنافسة الودية، مثل المباريات أو البطولات، مزيداً من التحفيز للمشاركين وتقدم تجارب تعليمية إضافية تتعلق بروح الرياضة والعمل الجماعي





مخصصة للذكور أو الإناث، وتقدم عناصر فريدة تجعلها شاملة للغاية وقابلة للتطبيق في الرياضة من أجل التنمية، مثل التحكم الذاتي ولعب الفرق المختلطة

وأخيرًا، قمنا بتضمين «كرة الجرس»، وهي رياضة تم تطويرها خصيصًا للأشخاص ذوي الإعاقة البصرية. من خلال تقديم جولبول، نهدف إلى زيادة الوعي بالرياضات التكميلية وتعزيز مفهوم «الادماج العكسي»، حيث يمكن الاستمتاع بالعبء من قبل الجميع بغض النظر عن القدرات، مما يعزز التعاطف ويكسر الحواجز

لقد تم اختيار الألعاب المدرجة في هذا الدليل بعناية بناءً على مدى ملاءمتها وقابليتها للتكيف في سياقات الرياضة من أجل التنمية

تم اختيار كرة القدم لأنها الرياضة الأكثر شهرة والمعروفة عالميًا، مما يجعلها سهلة الوصول ومعروفة لدى معظم الشباب والشابات

من ناحية أخرى، يُعد «الطبق الطائر» جديدًا على العديد من الشباب والشابات في مصر. ومع ذلك، يمكن اعتبار هذه اللامعروفة ميزة. فهي ليست مُعترفًا بها عادةً على أنها رياضة

## «كرة القدم» ٦، ٤، ١

كرة القدم هي رياضة جماعية محبوبة عالميًا، حيث يتنافس فريقان مكونان من أحد عشر لاعبًا لكل فريق لتسجيل الأهداف عن طريق إدخال الكرة في مرمى الخصم. يستخدم اللاعبون أقدامهم أو رؤوسهم أو أجسادهم للتحكم في الكرة وتمريرها، بينما يُسمح لحراس المرمى فقط باستخدام أيديهم. اللعبة سريعة وتتطلب العمل الجماعي، والاستراتيجية، والمهارات الفنية لاخترق الدفاعات وخلق فرص التسجيل

### لماذا نستخدم كرة القدم كرياضة جماعية في الرياضة من أجل التنمية ؟

تعتبر كرة القدم واحدة من أكثر الأدوات فعالية ومرونة ضمن برامج الرياضة من أجل التنمية. فإمكانية الوصول الشاملة لها، وطبيعتها الجذابة، وقدرتها على تعزيز المهارات الحياتية الأساسية تجعلها ملائمة بشكل خاص للوصول إلى مجموعات متنوعة من الشباب والشابات في بيئات مختلفة

كونها الرياضة الأكثر شعبية في العالم، تتمتع كرة القدم بجمهورية واسعة ويتم فهمها عبر معظم الثقافات. فهي تتطلب كرة فقط ومساحة مفتوحة، مما يجعلها قابلة للتكيف ويسهل الوصول إليها، حتى في المجتمعات ذات الموارد المحدودة. تسمح هذه البساطة لكرة القدم بجمع الشباب والشابات من خلفيات مختلفة، مما يعزز التبادل الثقافي والشمول الاجتماعي في جوهرها، تشجع كرة القدم بشكل طبيعي على العمل الجماعي والتعاون. يعتمد النجاح في الملعب على التواصل الفعال، والدعم المتبادل، والتعاون، وكلها مهارات حياتية قيمة تتجاوز اللعبة. يتعلم المشاركون العمل معًا نحو أهداف مشتركة، مما يعزز قدرتهم على العمل كجزء من مجموعة

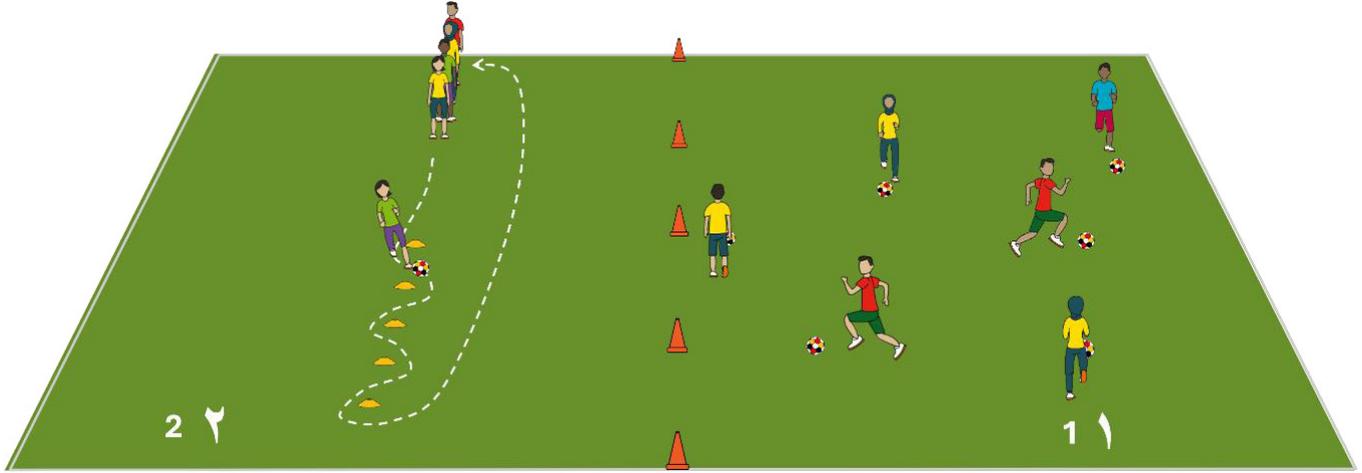
توفر كرة القدم أيضًا منصة مثالية لغرس قيم مهمة مثل اللعب النظيف، والاحترام، والانضباط. ومع ذلك، فإن هذه الصفات لا تظهر دائمًا تلقائيًا. نظرًا للطابع التنافسي للرياضة، قد تنشأ التوترات والخلافات. لذلك، من الضروري أن يقوم المدربون بتوجيه اللاعبين، وتعزيز مبادئ الروح الرياضية وحل النزاعات. من خلال اللعب المنظم وتوضيح التوقعات، توفر كرة القدم للفئة الشبابية فرصًا لتعلم كيفية إدارة النزاعات بشكل بناء، مما يطور قدرتهم على احترام زملائهم، والمنافسين، والشخصيات الداعمة سواء داخل الملعب أو خارجه

### كرة القدم – الألعاب التمهيدية

#### المراوغة في ملعب

في هذا النشاط، يتعرف المشاركون على الكرة أثناء تدريبهم على المراوغة، وهي إحدى المهارات التقنية الأساسية في كرة القدم.





#### المعدات

أقماع  
كرات قدم

#### كيفية اللعب

ابدأ بتقديم كرة القدم كأداة أساسية وشرح أن الأنشطة القادمة ستتركز على تعلم المهارات الفنية الأساسية المطلوبة للعبة. سيتدرب المشاركون على العناصر الرئيسية مثل التمرير، والمرأغة، والتعامل مع الكرة بشكل آمن، والحركة. ثم سيتم تطبيق هذه المهارات في مباريات صغيرة يتم تطويرها تدريجيًا إلى مباراة كرة قدم كاملة دائمًا قم بعرض كل تقنية بوضوح قبل أن تطلب من المشاركين تجربتها بأنفسهم. يساعد هذا في ضمان الفهم وتشجيع التنفيذ الصحيح.

#### الجولة الأولى

كل مشارك لديه كرة قدم ويتحرك بحرية حول منطقة اللعب حسب سرعته الخاصة. شجع اللاعبين على استخدام أجزاء مختلفة من أقدامهم (الداخل، الخارج، باطن القدم) للتحكم بالكرة، مع اتباع العرض الذي تم تقديمه في البداية ركز على الحفاظ على الكرة قريبة أثناء الحركة. لا توجد عوائق أو مدافعين، مما يسمح للاعبين بالراحة والتأقلم مع الكرة. ومع ذلك، يجب عليهم أن يكونوا على دراية بالآخرين في الملعب لتجنب التصادمات

#### الجولة الثانية

كل مشارك لديه كرة قدم خاصة به ويتحرك بحرية حول منطقة اللعب حسب سرعته الخاصة. شجع اللاعبين على استخدام أجزاء مختلفة من أقدامهم — مثل الداخل والخارج وباطن القدم — للتحكم في الكرة، كما تم شرحه في البداية يجب أن يكون التركيز على إبقاء الكرة قريبة أثناء التحرك، لتطوير التحكم والتنسيق. لا توجد عوائق أو مدافعين في هذه اللعبة، مما يسمح للاعبين ببناء الثقة مع الكرة. ومع ذلك، يجب عليهم أن يكونوا منتبهين للآخرين لتجنب التصادمات

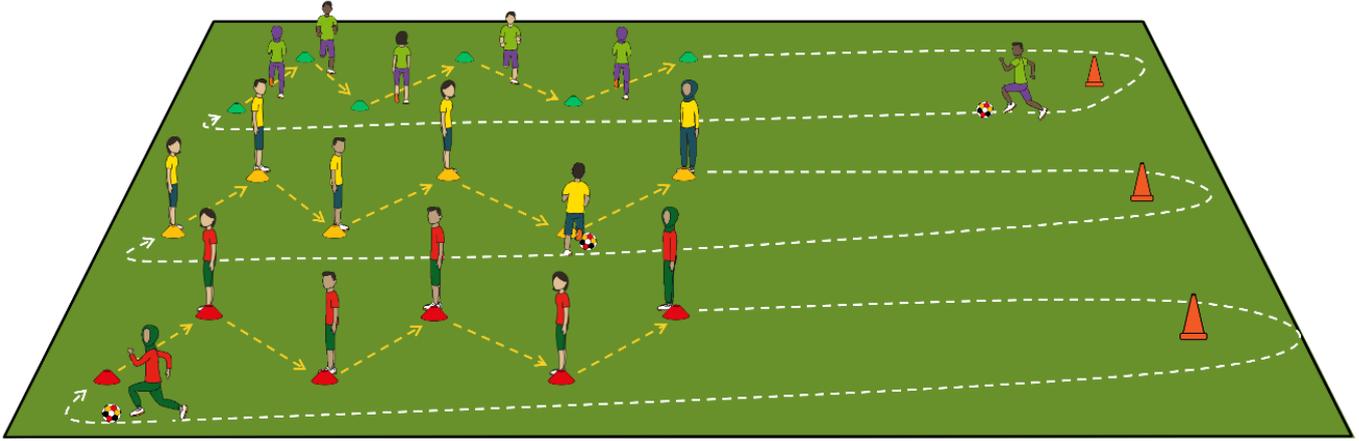
#### نصائح

امنح اللاعبين وقتًا كافيًا ليشعروا بالراحة مع التقنية، وتجنب التسرع في الانتقال إلى الجولة التالية.



## التمرير والمراوغة

في تمرين «التمرير والمراوغة»، يتدرّب المشاركون على التمرير لمسافات قصيرة مع الاستمرار في تطوير مهاراتهم في المراوغة. في البداية، يتحركون وفقاً لسرعتهم الخاصة، ولكنهم يختبرون أيضاً أداء هذه التقنيات تحت ضغط الوقت.



### المعدات

أقماع  
كرات قدم

### كيفية اللعب

قسّم المشاركين إلى فرق مكونة من ٥-٦ أشخاص.  
ضع الأقماع في تشكيل متعرج (زيج زاج) لكل فريق، بحيث تكون المسافة بين كل قُمع وآخر من ٣ إلى ٥ أمتار، مع وضع لاعب خلف كل قُمع

### الجولة الأولى

يبدأ أول لاعب بتمرير الكرة بشكل مائل (زيج زاج) عبر الفريق إلى اللاعب التالي.  
تستمر الكرة في التحرك بنمط متعرج حتى تصل إلى آخر لاعب.  
يقوم آخر لاعب بالمراوغة بالكرة حول قُمع موضوع على بُعد ٥ أمتار، ثم يعود إلى نقطة البداية.  
أثناء قيام اللاعب الأخير بالمراوغة، يتحرك باقي الفريق خطوة للأمام نحو القُمع التالي، ليفسحوا المجال للاعب العائد ليأخذ الموقع الأخير.  
تبدأ الدورة التالية مع أول لاعب جديد.  
يركز اللاعبون على الدقة أكثر من السرعة، لضمان تمريرات نظيفة ومراوغة مُتحكّم بها.  
اسمح للمشاركين بالتدريب لبضع دقائق حتى يعتادوا على الحركة والتنسيق.

### الجولة الثانية

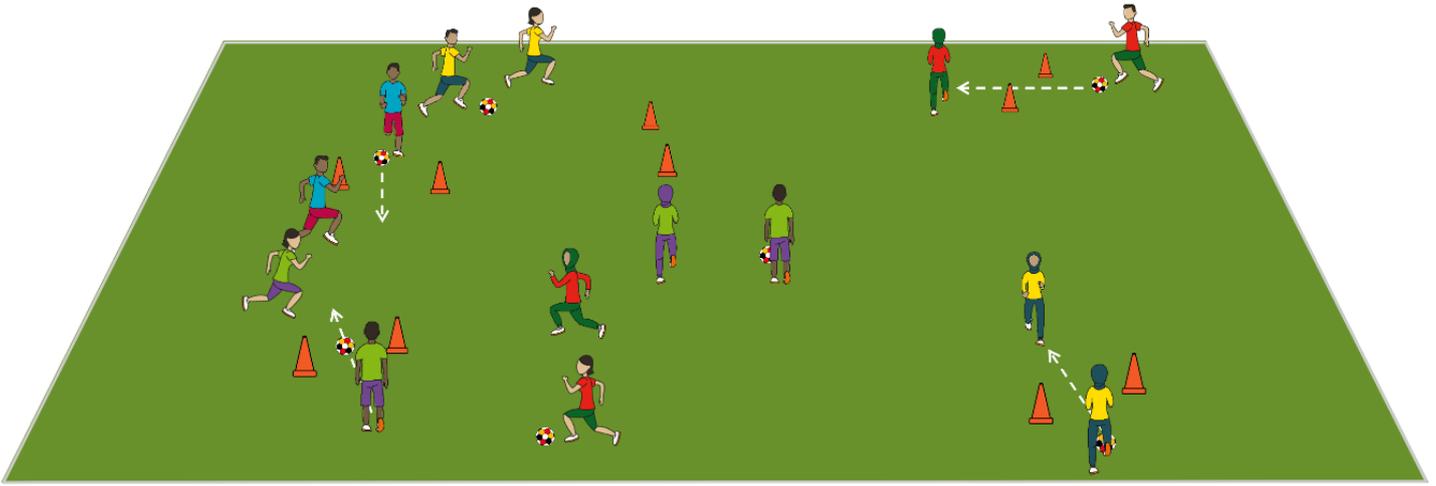
تحول اللعبة الآن إلى سباق ضد الزمن.  
تتنافس الفرق على إكمال أكبر عدد ممكن من المراوغات الناجحة خلف القُمع خلال مدة زمنية محددة (مثل ٣ إلى ٥ دقائق).  
كل مراوغة مكتملة تُحسب كنقطة واحدة.  
يجب على اللاعبين الاستمرار في التركيز على الدقة والتحكم، ولكن عليهم أيضاً زيادة سرعة التمرير والمراوغة.





## التمرير عبر البوابات

تم تصميم نشاط «التمرير عبر البوابات» لمساعدة المشاركين على فهم أهمية الحركة وخلق المساحات في الملعب، وهو جزء أساسي في لعبة كرة القدم، بالإضافة إلى ممارسة مهارات المراوغة والتمرير الدقيق.



### المعدات

أقماع  
كرات قدم

### كيفية اللعب

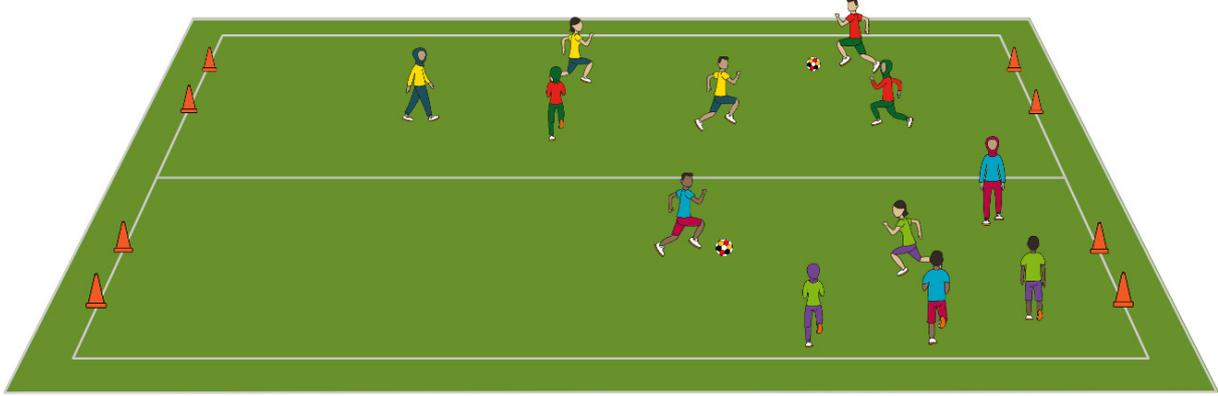
فم بوضع بوابات صغيرة باستخدام الأقماع في أنحاء منطقة اللعب، بحيث تكون كل بوابة بعرض ١ إلى ٢ متر تقريبًا. قسّم اللاعبين إلى أزواج، ويكون مع كل زوج كرة واحدة. يقوم الشريكان بتمرير الكرة لبعضهما البعض من خلال بوابات مختلفة مع التحرك المستمر في الملعب. لا يُسمح بالتمرير من خلال نفس البوابة مرتين متتاليتين، مما يشجّع على التنقل وتغيير اتجاه التمرير. كل تمريرة ناجحة عبر بوابة تحتسب نقطة، ويجب على اللاعبين عدّ نقاطهم بصوت عالٍ أثناء اللعب. يجب أن يظل كلا اللاعبين نشيطين: اللاعب الذي بحوزته الكرة يراوغ قليلاً قبل التمرير، بينما يتحرك الشريك إلى مساحة مناسبة لاستلام التمريرة. يُوصى بلعب جولتين مدة كل منهما حوالي ٥ دقائق.

### نصائح

قم بتعديل حجم البوابات لجعل التمرير أكثر أو أقل صعوبة حسب مستوى مهارة اللاعبين. إذا أصبحت التمرينات سهلة جدًا، يمكن إدخال أزواج من المدافعين يحاولون اعتراض التمريرات. عندها تسعى أزواج المهاجمين إلى إتمام أكبر عدد ممكن من التمريرات الناجحة مع تجنّب المدافعين.

## مباريات مصغرة ٣ ضد ٣

في هذه المرحلة من سلسلة الأنشطة، يبدأ المشاركون في لعب كرة القدم والتعرف على القواعد الأساسية للعبة، مع ممارسة مهارات أساسية مثل المراوغة، التمرير، التسجيل، وخلق المساحات. تتميز هذه المباريات المصغرة بعدد كبير من لمسات الكرة لكل لاعب، وتوفر طريقة ممتعة ونشطة لتعزيز المهارات الفنية وفهم قواعد اللعبة.



## المعدات

أقماع (للهدف)  
كرات قدم  
صدريات

## كيفية اللعب

قم بإعداد أكبر عدد ممكن من الملاعب الصغيرة (الحجم الموصى به: ١٥م × ١٠م)، مع تحديد هدفين باستخدام الأقماع عند كل طرف. قسم اللاعبين إلى فرق من ثلاثة أشخاص وخصص لكل فريق ملعباً. يلعب فريقان ضد بعضهما البعض. إذا كانت هناك فرق أكثر من الملاعب المتاحة، قم بلعب جولات قصيرة مدتها ٤ دقائق ودور الفرق لضمان بقاء جميع اللاعبين نشطين ومشاركين. إذا كان هناك عدد كافٍ من الملاعب لكل فريق للعب، اترك المباريات تستمر لفترة أطول وغير تشكيلات الفرق بعد كل مباراة لتوفير تجارب متنوعة للاعبين.

## قواعد

يمكن لكل مدرب أو مدربة اختيار مجموعة القواعد البسيطة الخاصة به للمباريات الصغيرة. فيما يلي بعض الاقتراحات التي يمكن أن تكون نقطة انطلاق لا يوجد حراس مرمى. لا يُسمح للاعبين باستخدام أيديهم لمسك الكرة. أي لمسة يد تؤدي إلى ركلة جزاء. لا للعب الخشن. أي تصرف عنيف أو عدواني تجاه الخصم يؤدي أيضاً إلى ركلة جزاء. تُنفذ الركلات الجزائية من وسط الملعب، دون وجود حارس مرمى. يجب على الفرق إتمام ثلاث تمريرات على الأقل قبل أن يتمكنوا من محاولة تسديد الهدف. إذا خرجت الكرة عن الحدود، يتم منح الاستحواذ للفريق المنافس. ويستأنف اللعب من الخط الجانبي.

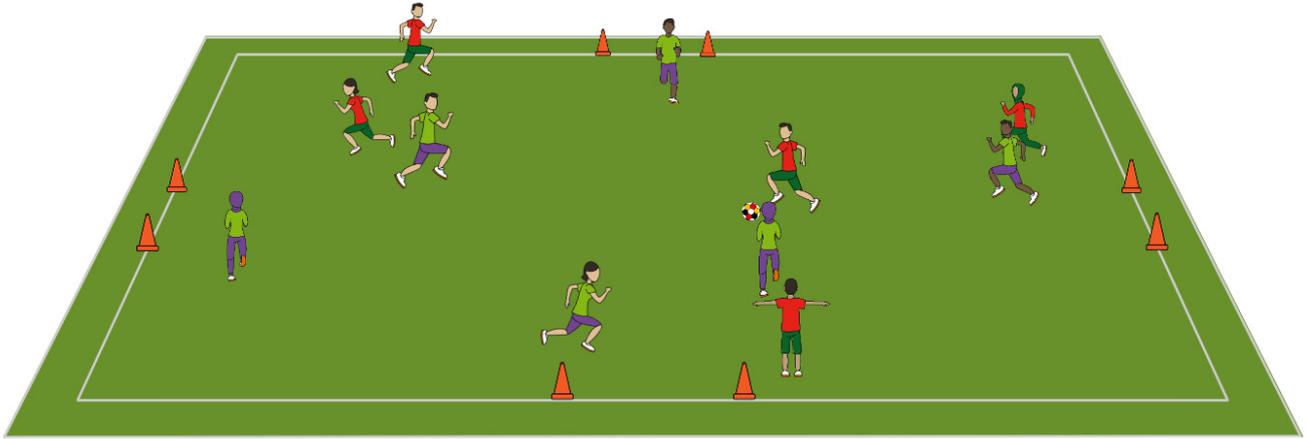
## نصائح

شجع على التواصل البسيط، مثل طلب التمريرات، والتحرك إلى المساحات، وتنظيم التمركز الدفاعي. قم بتعديل حجم الأهداف لتكون أكبر أو أصغر بناءً على مهارات المشاركين.



#### ٤ أهداف

لعبة الأهداف الأربعة هي نشاط تمهيدي يهدف إلى مساعدة المشاركين على تطوير الوعي المكاني وممارسة التحرك بشكل فعال داخل منطقة اللعب. تشجع اللعبة اللاعبين على التبديل بين الأدوار الهجومية والدفاعية، مما يساعدهم على فهم كيفية التفاعل مع التغيرات في امتلاك الكرة والمراكز. في الوقت نفسه، تُقَدِّم المبادئ الأساسية لكرة القدم بطريقة ديناميكية وممتعة



#### المعدات

أقماع (للهدف)  
كرات قدم  
صدريات

#### كيفية اللعب

قم بإعداد ملعب صغير بحجم تقريبي ٢٥ x ١٨ م مع أربعة أهداف مميزة بالأقماع، واحد في كل زاوية من الملعب. قسّم اللاعبين إلى فرق مكونة من ستة أشخاص، مع فريقين يتنافسان ضد بعضهما البعض على الملعب. لا يوجد حراس مرمى، يركز اللاعبون على التمرير والحركة وخلق المساحات للتسجيل. يمكن للفرق التوجه إلى أي من الأهداف الأربعة، مما يشجع على اتخاذ قرارات سريعة، والتبديل بين اللعب، وزيادة الوعي المكاني. لعب جولات قصيرة لمدة ٤-٥ دقائق ودور الفرق لضمان بقاء جميع اللاعبين مشاركين. شجع على التواصل البسيط، مثل طلب التمريرات، التبديل بين اللعب، وتنظيم الدفاع.

#### قواعد

لا يوجد حراس مرمى. لا يُسمح للاعبين بلمس الكرة بأيديهم. أي لمسة يد تؤدي إلى ركلة جزاء. لا للعب العنيف. أي تصرف عنيف أو عدواني تجاه الخصم يؤدي أيضًا إلى ركلة جزاء. تُؤخذ الركلات الجزاء من وسط الملعب، بدون حراس مرمى. يجب على الفرق إتمام ثلاث تمريرات على الأقل قبل أن يُسمح لهم بمحاولة التسديد على الهدف. إذا خرجت الكرة عن حدود الملعب، تُعطى الكرة للفريق الخصم. يُستأنف اللعب من الخط الجانبي.

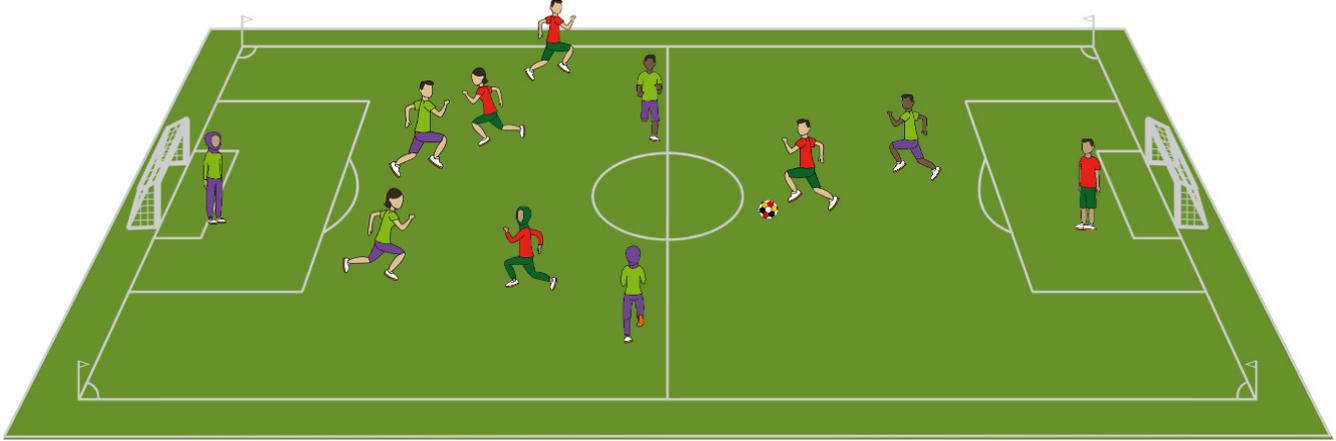
#### نصائح

إذا كان أحد الفرق يهيمن باستمرار، قم بتغيير تكوين الفرق للحفاظ على توازن المباريات وجعلها مثيرة. ذكر اللاعبين بضرورة احترام الخصوم واللعب بنزاهة وضبط النفس.



## كرة القدم – تبسيط أسلوب اللعب

بعد أن يكتسب المشاركون الخبرة في التقنيات والقواعد الأساسية، حان الوقت لتقديم نسخة مبسطة من كرة القدم.



### المعدات

كرة القدم  
أقماع أو أهداف  
صدريات

### كيفية اللعب

قم بإعداد ملعب صغير بمقاس تقريبي ٢٠ متر x ٣٠ متر مع أهداف صغيرة ومنطقة مرمى محددة. يمكن تعديل حجم الملعب حسب المساحة المتاحة. قم بتقسيم المشاركين إلى فرق من ٥-٦ لاعبين بما في ذلك حارس مرمى.

### قواعد

قواعد حارس المرمى: يُسمح لحارس المرمى فقط باستخدام يديه، ولكن فقط داخل منطقة المرمى المحددة. إذا أمسك الحارس بالكرة أو تصدى لتسديدة، أو إذا خرجت الكرة عبر خط المرمى، يتم استئناف اللعب من منطقتيه إعادة الكرة (ركلة أو رمية): عندما تخرج الكرة عن حدود الملعب، يعيد الفريق المنافس اللعب إما بركلة أو رمية من المكان الذي خرجت منه الكرة التسجيل: يمكن تسجيل الهدف فقط من داخل نصف ملعب الفريق المنافس. بعد تسجيل الهدف، يبدأ الفريق الآخر اللعب من نصف ملعبه. عدم التسلل أو التلامس الجسدي: يُسمح للاعبين باعتراض الكرة فقط. لا يُسمح بالدفع أو الإمساك أو أي شكل من أشكال التلامس العدواني. الجميع يلعب / التدوير: يجب أن يحصل جميع اللاعبين على وقت لعب متساوٍ. إذا كان هناك بدلاء، يجب تدويرهم كل بضعة دقائق لضمان مشاركة الجميع في اللعب.





## « ٦، ٤، ٢ الطبقة الطائرة (التميت فريسيبي) »

الطبقة الطائرة (التميت فريسيبي) هو رياضة جماعية تعتمد على المنطقة النهائية، حيث يتنافس فيها فريقان بهدف تسجيل النقاط عن طريق النقاط الطبقة الطائرة في منطقة نهاية الخصم. لا يُسمح للاعبين الذين يحملون الطبقة الطائرة بالجري. بينما يحاول الفريق المهاجم تمرير الطبقة الطائرة بين أعضائه، يسعى الفريق المدافع للاستحواذ عليه عن طريق اعتراضه أو محاولة إسقاطه على الأرض أو الخروج عن الحدود. لا يُسمح بالاحتكاك الجسدي، لذا يجب على اللاعبين استخدام أرجلهم وعقولهم لإيجاد الحلول

لماذا نستخدم الطبقة الطائرة كرياضة جماعية في الرياضة من أجل التنمية ؟  
تُعد رياضة الطبقة الطائرة إضافة ممتازة لأي برنامج للرياضة من أجل التنمية ، فهي رياضة جماعية قابلة للتكيف بدرجة عالية، وشاملة، وتستند إلى القيم. وتتميز بخصائص فريدة تجعلها فعالة بشكل خاص في جذب مجموعات متنوعة من المشاركين، مع تعزيز مفاهيم العدالة، والتعاون، والاحترام المتبادل

واحدة من أبرز ميزات الطبقة الطائرة هي سهولة المشاركة فيها ومرونتها. حيث إن الأداة المستخدمة — قرص الطبقة الطائرة البسيط — غالبًا ما تكون غير مألوفة لمعظم المشاركين، مما يسمح للجميع بتعلم شيء جديد معًا، بغض النظر عن الخبرة الرياضية السابقة. كما يمكن تعديل اللعبة بسهولة لتناسب مع الظروف المحلية، وأحجام المجموعات، ومستويات المهارة المختلفة، مما يجعلها خيارًا عمليًا في بيئات متعددة

تتميز هذه الرياضة كذلك بكونها غير تصادمية، حيث يُعتبر التلامس الجسدي مخالفة. وهذا يضمن سلامة اللعبة للمشاركين من مختلف القدرات الجسدية، والأجناس، والخلفيات، ويشجع على مشاركة شاملة ويقلل من خطر الإصابة

وتعتمد اللعبة أيضًا على استراتيجية دفاع فردية، حيث يكون على كل لاعب مراقبة لاعب معين من الفريق الآخر يمتلك قدرات مماثلة، مما يضمن إشراك الجميع ويوفر مواجهات متكافئة، ويسهل دمج لاعبين من مستويات رياضية وجندرية مختلفة في نفس المباراة

بالإضافة إلى أن رياضة الطبقة الطائرة تعزز أيضًا المشاركة المتساوية من خلال التبدل المنتظم للاعبين. فبعد كل نقطة (والتي تستغرق عادة بين دقيقتين وخمس دقائق)، يمكن تبديل اللاعبين بحرية، مما يتيح للمجموعات الكبيرة وقت لعب متكافئ، ويمنح كل لاعب فرصة للراحة حسب الحاجة

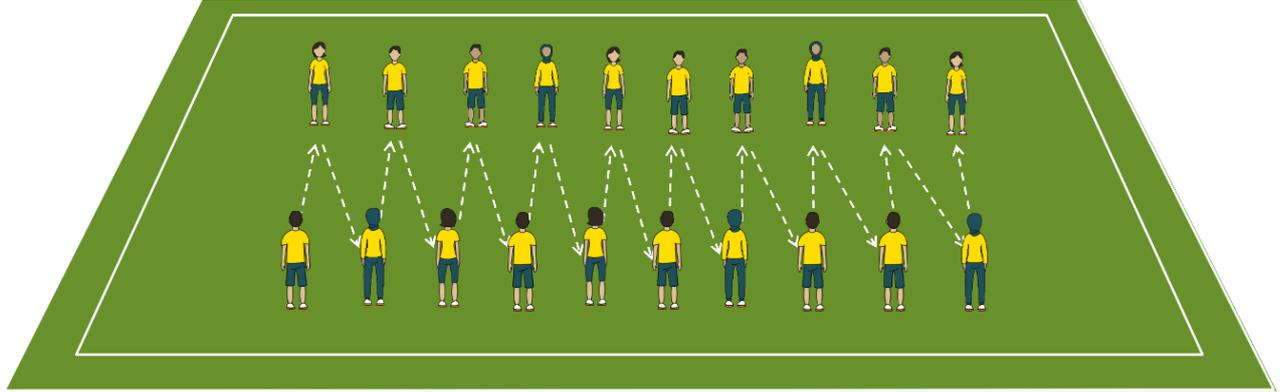
وربما الأهم من كل ذلك، أن رياضة الطبقة الطائرة تُعرف بالتزامها بروح اللعب. إذ لا يوجد حكام، بل يتحمل اللاعبون مسؤولية تطبيق القواعد وحل النزاعات بأنفسهم. ويُعد هذا التركيز على العدالة، والروح الرياضية، والتنظيم الذاتي منصة قوية لتعليم الشباب والفتيات كيفية إدارة الخلافات بطريقة محترمة وهادئة، سواء داخل الملعب أو خارجه





## الطبق الطائر – الألعاب التمهيدية

مقدمة عن الطبق الطائر ، الرمي ، التقاط الطبق  
في هذه اللعبة، يتعرف المشاركون على الطبق الطائر ويفهمون العناصر الأساسية للرمي والالتقاط.



### المعدات

أطباق طائرة

كيفية اللعب

اجمع المشاركين في دائرة، وعرفهم بالطبق الطائر كأداة رياضية جديدة. أوضح لهم أنهم سيتعلمون كيفية رميه والتقاطه بأمان، وسيلعبون ألعاباً صغيرة تمهيداً للوصول إلى لعبة «الطبق الطائر»

### ميكانيكية الرمي

رتب المشاركين في ممر للرمي (كما هو موضح في الرسم التوضيحي).

اشرح رمية الضربة الخلفية، موضحاً العناصر الأساسية لها:

بالنسبة للقبضة، تخيل أنك تمسك حقيبة سفر. يجب أن يكون الجانب العلوي من الطبق الطائر مواجهاً لساق الشخص الذي يمسكه. للتهيئة، حرك القدم اليمنى إلى الجهة اليسرى (بالنسبة للرايمين باليد اليمنى) ولف الجسم، ناظرًا فوق الكتف الأيمن لرؤية الشريك الذي سيتم رمي الطبق الطائر إليه. هذا الوضع يخلق مساحة أمام المعدة لتحريك الطبق الطائر بعد ذلك، تخيل أن هناك حبلًا يمتد من الطبق الطائر إلى الشريك الموجود أمامك؛ يجب أن يتحرك الطبق على طول هذا الخط.

لإطلاق الطبق، حرك معصمك بسرعة مع قيادة ظهر اليد للحركة.

في نهاية الرمية، يجب أن تشير اليد نحو الشريك الذي يستقبل الطبق الطائر.

يقوم المشاركون بالتدريب على الحركة بدون طبق بينما يعيد المدرب أو المدربة تكرار تسلسل التعليمات:

«قبضة الحقيبة – خطوة خارجية – اتبع الحبل – لف المعصم – أشر إلى شريكك».

### ميكانيكية الالتقاط

قبل تقديم الطبق الطائر، اشرح تقنية الالتقاط بطريقة «السندويتش»:

اجعل الذراعين متبعتين قليلاً أمام الجسم.

تخيل أن اليدين هما قطعتا خبز، وأن الطبق الطائر هو شريحة الجبن.

حرك الجسم بحيث يطير الطبق الطائر نحو منتصف الجسم.

اطبق اليدين بسرعة معاً لالتقاطه بأمان.

يقوم المشاركون بالتدريب على الرمي والالتقاط بدون طبق طائر قبل الانتقال إلى الرميات الحقيقية.





## تمرين على الرمي والالتقاط

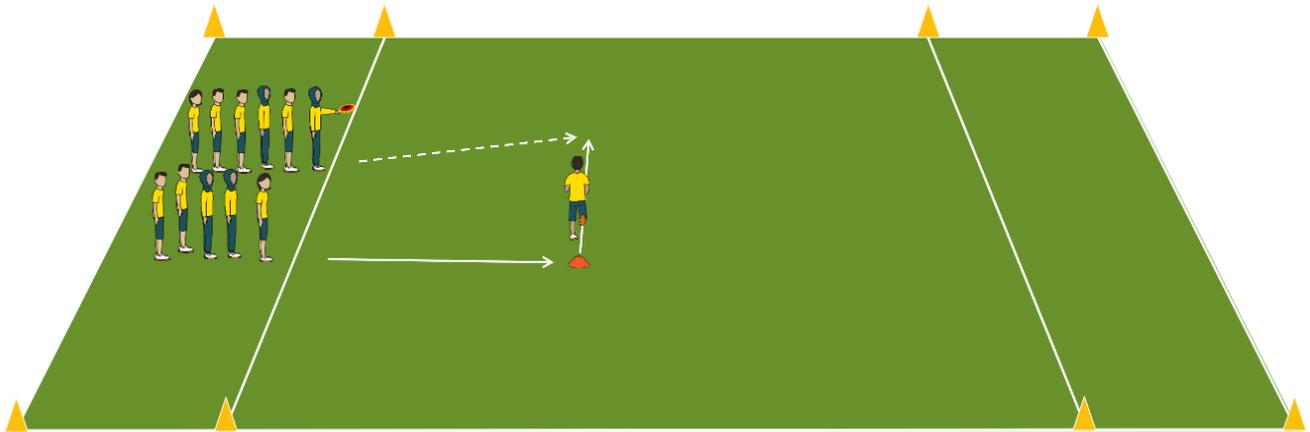
باستخدام طبق طائر واحد فقط للمجموعة بأكملها، ينادي أول مشارك على اسم شريكه ثم يرمي له الطبق الطائر. يلتقط الشريك الطبق، ينادي على اسم الشخص التالي، ثم يرميه إليه. يقوم المدرب أو المدربة تدريجياً بإدخال مزيد من الأطباق الطائرة مع تزايد راحة المشاركين، أو يقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر.

### نصائح

يُعد هذا التدريب لعبة تمهيدية يتعلم فيها المشاركون والمشاركات الأساسيات، لذا ابدأ ببطء وزد السرعة تدريجياً مع تزايد ثقة المجموعة.

### ارمي - اركض - التقط

في لعبة «ارمي - اركض - التقط»، يتدرب المشاركون أو المشاركات على رمي الطبق الطائر نحو هدف متحرك، والتقاطه أثناء الحركة، وإظهار قدرتهم على توقيت رمياتهم وركضهم بشكل فعال.



### المعدات

أطباق طائرة  
أقماع

### كيفية اللعب

قسّم المجموعة إلى صفّين:

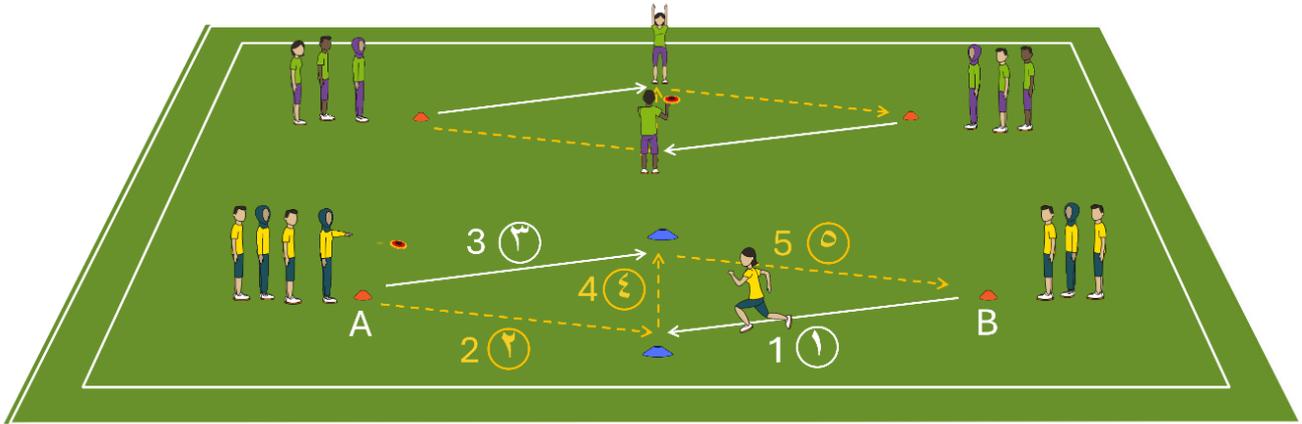
- الصف الأيمن يتكوّن من العدائين و العداءات.
- الصف الأيسر يتكوّن من الرماة و الراميات.

يبدأ العداء أو العداءة بالجري نحو مخروط، ثم يغيّر اتجاهه ويحاول التقاط الطبق الطائر أثناء الجري. يهدف الرامي أو الرامية إلى رمي الطبق الطائر على بعد عدّة أمتار أمام العداء أو العداءة، مما يسمح له بالتقاطه وهو في الحركة. بعد الانتهاء من الدور، ينتقل العداء أو العداءة إلى نهاية صف الرماة أو الراميات، وينتقل الرامي أو الرامية إلى نهاية صف العدائين أو العداءات.



## سباق الطبق الطائرة النهائي

في هذا السباق، يتدرب المشاركون أو المشاركات على الرمي بدقة نحو هدف متحرك، والتقاط الطائر أثناء الحركة، وتنسيق تحركاتهم للحفاظ على استمرارية اللعب



### المعدات

أطباق طائرة  
أقماع

### كيفية اللعب

قسّم المشاركين و المشاركات إلى مجموعتين.  
ضع مخروطين (A,B) على بُعد حوالي ١٥-٢٠ مترًا من بعضهما.  
تصطف المجموعتان خلف المخروطين A و B.  
يبدأ أول لاعب أو لاعبة عند المخروط A ممسكًا بالطبق الطائرة، بينما يبدأ أول لاعب أو لاعبة عند المخروط B بالجري نحو المنتصف.  
يحاول الرامي عند المخروط A إطلاق الطبق مكرًا، بحيث يتمكن العداء أو العداءة من التقاطه بالقرب من نقطة المنتصف.  
بعد الرمي، يتحرك اللاعب أو اللاعبة عند المخروط A أيضًا نحو المنتصف، ويتلقّى تمريرة قصيرة عائدة من العداء أو العداءة، ثم يرمي الطبق إلى اللاعب التالي المنتظر أو اللاعبة التالية المنتظرة في صف المخروط B.  
ينقل كلا اللاعبين أو اللاعبات إلى نهاية الصف المقابل، وتستمر السلسلة.  
تُعتبر الجولة مكتملة عندما يعود الرامي الأول أو الرامية الأولى إلى موقعه أو موقعها الأصلي.

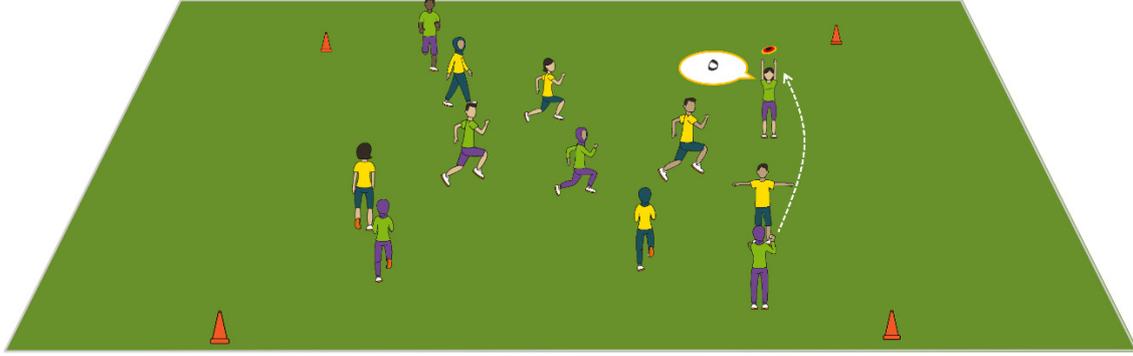
### نصائح

شجّع الرماة على تحدي أنفسهم برمي الطبق الطائرة مبكرًا، بحيث يتمكن العداء أو العداءة من التقاطه أثناء الجري دون التوقف.  
ذكّر المشاركين والمشاركين بالحفاظ على التركيز بعد الالتقاط، لأن الاستعجال قد يؤدي إلى رميات غير دقيقة.



## أبقها حية !

أبقها حية، هي لعبة تمهيدية حيث يفهم المشاركون و المشاركين بعضًا من أهم قواعد لعبة ألتيमित فريسيبي (الطبق الطائر) بطريقة ممتعة وتنافسية ودية



### المعدات

صدريات  
أطباق طائرة  
أقماع

### كيفية اللعب

جهز ملعبًا بمساحة تقريبية ١٥ x ١٥ مترًا.  
قسّم المشاركين و المشاركات إلى فريقين، كل فريق يتكوّن من ٤ إلى ٥ لاعبين و لاعبات  
إذا توفّر المزيد من المساحة والأطباق الطائرة، يمكن إعداد أكثر من ملعب لاستيعاب مجموعات أكبر

### الجولة الأولى

يحصل كل فريق على طبق طائر واحد، ويرتدي أفراد الفريق صدريات أو سترات مميزة لتحديدهم.  
في هذه المرحلة، لا تتنافس الفرق ضد بعضها البعض — بل تتشارك نفس مساحة اللعب.  
يقوم اللاعبون و اللاعبات بتمرير الطائر داخل فريقهم فقط. الهدف هو إبقاء الطبق في الهواء لأطول فترة ممكنة بينما يتحرك اللاعبون و اللاعبات باستمرار داخل الملعب  
لا يُسمح للاعب أو اللاعبات الذي يحمل الطبق الطائر بالجري به، بل يجب عليه تمريره إلى أحد زملائه في الفريق.  
يُمنح الفريق نقطة واحدة عند إكمال سبع تمريرات متتالية دون أن يسقط الطبق على الأرض.  
لا تُحتسب التمريرات إلا إذا نادى اللاعبون أو اللاعبات بالأرقام بصوت عالٍ («١، ٢، ٣ ... ٧»). إذا سقط الطبق، يُعاد العد إلى الصفر.  
يجب على الفرق البقاء داخل حدود الملعب، والتحرك و التمرير حول الفريق الآخر للحفاظ على حيابة الطبق

### الجولة الثانية

في الجولة الثانية، يظل الهدف كما هو: إبقاء الطبق الطائر في الهواء وإكمال سبع تمريرات متتالية دون إسقاطه. ولكن هذه المرة، يتنافس كلا الفريقين ضد بعضهما البعض  
يبدأ الفريق أ بالهجوم وحيابة الطبق الطائر، بينما يبدأ الفريق ب بالدفاع، محاولًا السيطرة على الطبق.  
لا يُسمح للاعب أو اللاعبات الذي يحمل الطبق الطائر بالجري به، بل يجب عليه تمريره إلى أحد زملائه في الفريق. إذا نجح الفريق في إكمال سبع تمريرات متتالية دون انقطاع، يحصل على نقطة واحدة  
تنتقل الحيابة إلى الفريق الآخر في الحالات التالية:

- إذا جرى اللاعب أو اللاعبات بالطبق الطائر.
- إذا سقط الطبق على الأرض.
- إذا تم اعتراض الطبق من قبل الفريق المنافس.





- إذا تم رمي الطبق خارج حدود الملعب.
- إذا أمسك اللاعب أو اللاعبة بالطبق لأكثر من ١٠ ثوانٍ دون تمريره.

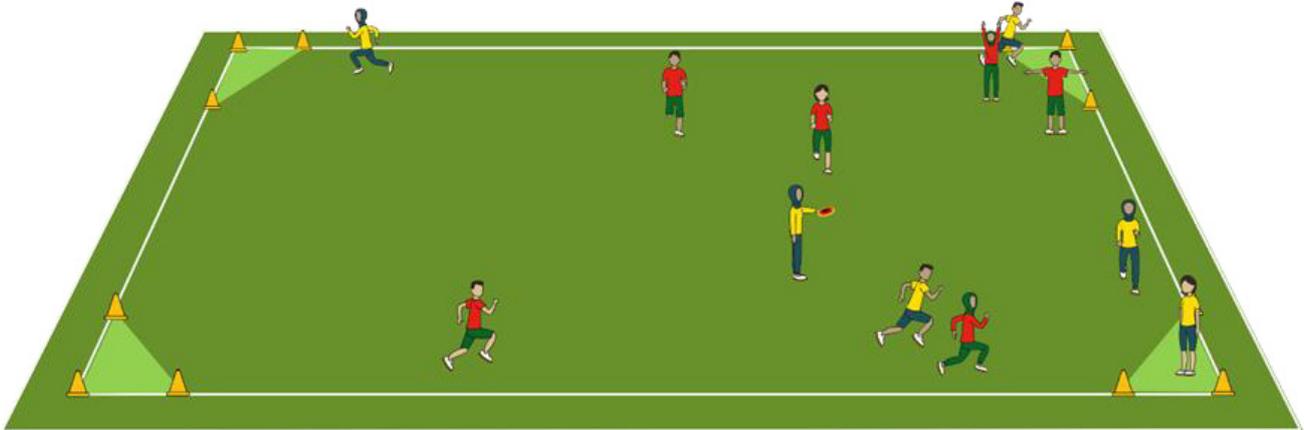
إذا لمس المدافع أو المدافعة الطبق لكنه لم يقبض عليه قبل أن يسقط على الأرض، يبقى الفريق المهاجم في حيازة الطبق. عندما تتغير الحيازة إلى الفريق الآخر، يتم إعادة العد إلى الصفر. يُسمح بالدفاع، لكن يجب على المدافع أو المدافعة البقاء على مسافة ذراع واحدة من اللاعب المنافس أو اللاعبة المنافسة. يُمنع تمامًا التلامس الجسدي. يُعتبر خرق هذه القواعد خطأً، وينتج عنه خصم نقطة واحدة من الفريق المسؤول أول فريق يصل إلى ثلاث نقاط يفوز بالجولة

#### نصائح

شجع اللاعبين و اللاعبات على البقاء نشطين والتحرك بشكل استراتيجي للحفاظ على الطبق الطائر في اللعب. ذكر المشاركين و المشاركين و بضرورة التواصل بوضوح والإعلان بصوت عالٍ عن عدد التمريرات. قم بتعديل عدد التمريرات المتتالية المستهدفة بناءً على مستوى مهارة اللاعبين و اللاعبات.

#### ٤ زوايا - ٠ أخطاء

أربع زوايا - صفر أخطاء (٤ زوايا - ٠ أخطاء) هي لعبة تمهيدية تساعد المشاركين و المشاركات على فهم قواعد الطبق الطائر بشكل أفضل، بما في ذلك تسجيل النقاط واللعب الدفاعي



#### المعدات

صدريات  
أطباق طائرة  
أقماع

#### كيفية اللعب

قم بإعداد ملعب مستطيل أكبر مع ثلاثة مخاريط في كل زاوية لتحديد مناطق مثلثية صغيرة. كلما كانت المناطق في الزوايا أكبر، أصبح من الأسهل تسجيل نقطة. قسم المشاركين و المشاركات إلى فريقين مكونين من ٤-٦ لاعبين أو لاعبات. يتم احتساب نقطة عندما يقوم اللاعبون أو اللاعبات بالنقاط الطبق الطائر داخل أي من مناطق الزوايا، والهدف هو تسجيل أكبر عدد من النقاط الممكنة



## قواعد

يمكن للاعب او اللاعبة الذي بحوزته الطبق الطائر أن يركض به ويجب عليه تمريره إلى زميله او زميلته في الفريق. يمكن للاعبين المهاجمين او اللاعبات المهاجمات دخول الزوايا لمدة تصل إلى ٣ ثوانٍ فقط لاستلام التمريرة وتسجيل نقطة. يجب على المدافعين والمدافعات البقاء على بعد ذراع كاملة من اللاعب او اللاعبة الذي يحمل الطبق الطائر. تنتقل الحيازة إلى الفريق الآخر في الحالات التالية:

- إذا ركض اللاعب او اللاعبة بالطبق الطائر.
- إذا سقط الطبق الطائر على الأرض.
- إذا تم اعتراض الطبق الطائر من قبل الفريق المنافس.
- إذا تم رمي الطبق الطائر خارج حدود الملعب.
- إذا احتفظ اللاعب او اللاعبة بالطبق الطائر لأكثر من ١٠ ثوانٍ دون تمريره.

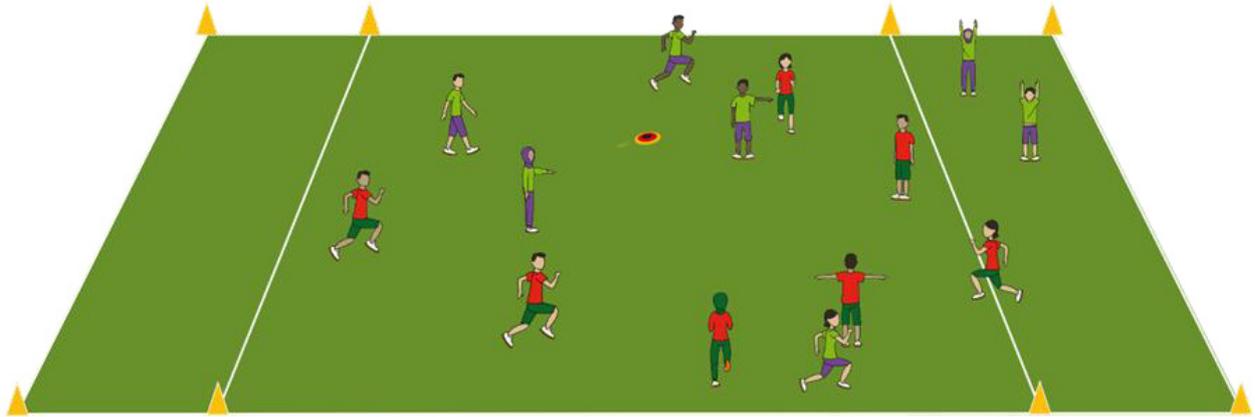
إذا لمس المدافع او المدافعة الطبق الطائر ولكنه لم يتمكن من التقاطه قبل أن يسقط على الأرض، فإن الفريق المهاجم يحتفظ بالحيازة

## نصائح

إذا كان العدد كبيرًا، يمكن إعداد ملعبين أو إنشاء منطقة تبديل حيث يمكن للاعبين و اللاعبات التبديل عن طريق التلامس باليد مع زميلهم او زميلتهم في الفريق. إذا اقترب المدافعون او المدافعات كثيرًا من الزوايا، يمكن زيادة حجم مناطق التسجيل للحفاظ على العدالة وسير اللعبة بشكل سلس.

## الطبق الطائر – تبسيط أسلوب اللعب

بعد أن يكتسب المشاركون و المشاركات الخبرة في التقنيات والقواعد الأساسية، حان الوقت لتقديم نسخة مبسطة من لعبة «الطبق الطائر»



## المعدات

الطبق الطائر  
أقماع لتحديد حدود الملعب والمناطق النهائية  
سترات أو صدريات لتمييز الفرق



## كيفية اللعب

قم بإعداد ملعب طبق طائر مع منطقتين نهائيتين.  
قسم المشاركين و المشاركين و المشاركات إلى فرق من ٦-٧ لاعبين أو لاعبات.  
اضبط حجم الملعب بناءً على المساحة المتاحة، ولكن تأكد من أن المناطق النهائية لا يقل عمقها عن ٥ أمتار وأن المسافة الإجمالية للملعب ٢٠ مترًا. إذا كانت المساحة محدودة، قم بتقليص حجم الفرق بناءً على ذلك  
الهدف هو الإمساك بالطبق الطائر في منطقة الفريق المنافس لتسجيل النقاط

## القواعد

لا يسمح بالجري بالطبق الطائر: بمجرد أن يمسك اللاعب أو اللاعبة بالطبق الطائر، يجب عليه التوقف فورًا. يمكنه فقط الاستدارة على قدم واحدة قبل التمرير.  
لا يوجد احتكاك بدني: طبق طائر هو رياضة غير احتكاكية. أي احتكاك جسدي محظور لتعزيز العدالة والسلامة. يجب على المدافع أن يظل على مسافة ذراع واحدة على الأقل من اللاعب الذي يحمل الطبق الطائر  
مدافع واحد لكل مهاجم: يمكن للاعب أن يكون عليه مدافع واحد فقط في نفس الوقت.  
عدد التوقف: المدافع الذي يراقب الطبق الطائر يعد بصوت عالٍ من ١ إلى ١٠. يجب على اللاعب الذي يحمل الطبق الطائر أن يمرر قبل الوصول إلى «١٠» وإلا يتغير الاستحواذ

يتغير الاستحواذ إلى الفريق الآخر إذا:

- جرى اللاعب أو اللاعبة بالطبق الطائر.
  - سقط الطبق الطائر على الأرض.
  - تم اعتراض الطبق الطائر من قبل الفريق المنافس.
  - تم رمي الطبق الطائر خارج الحدود.
  - إذا احتفظ اللاعب أو اللاعبة بالطبق الطائر لأكثر من ١٠ ثوانٍ دون التمرير.
- إذا لمس المدافع الطبق الطائر ولكنه لم يقبض عليه قبل أن يسقط على الأرض، يبقى الفريق المهاجم في الاستحواذ

## أسلوب اللعب

بدأ اللعبة بجر-ورقة-مقص أو بعمل قرعة بالعملة المعدنية. الفريق الفائز يهاجم أولاً.  
الفريق الذي بحوزته الطبق الطائر يتقدم عبر التمريرات للوصول إلى منطقة النهاية المقابلة.  
يتم تسجيل نقطة عندما يتم الإمساك بالطبق الطائر داخل منطقة النهاية.

بعد التسجيل، يتبادل الفريقان الأدوار:

- الفريق الذي سجل يصبح المدافعين.
- الفريق المدافع يبدأ الهجوم الجديد.



## « ٣، ٤، ٦ كرة الجرس

كرة الجرس هي رياضة جماعية بارالمبية فريدة من نوعها صُممت خصيصًا للرياضيين و الرياضيات ذوي الإعاقة البصرية. يتنافس فريقان، يتكون كل منهما من ثلاثة لاعبين أو لاعبات ، على تسجيل الأهداف عن طريق رمي كرة مزودة بأجراس في شبكة الفريق المنافس. يعتمد اللاعبون و اللاعبات على حاسة السمع لتتبع الكرة ويستخدمون أجسادهم لصد التسديدات. تلعب المباراة في صمت تام، باستثناء أصوات الكرة والتواصل اللفظي بين الزملاء

### لماذا تستخدم كرة الجرس كرياضة جماعية في الرياضة من أجل التنمية ؟

كرة الجرس هي خيار مثير لبرامج الرياضة من أجل التنمية حيث تقدم فرصًا فريدة لتعزيز الشمولية والعمل الجماعي والتواصل. تم تطوير كرة الجرس في الأصل للأفراد ذوي الإعاقات البصرية، لكنها متاحة بنفس القدر للاعبين و اللاعبات المبرزين، مما يخلق بيئة يمكن للمشاركين و المشاركات من جميع القدرات التفاعل فيها والعمل معًا والتعلم

من أبرز ميزات كرة الجرس هو طابعها الشمولي. يرتدي المشاركون و المشاركات المبصرون أقمعة تعتييم، يحقق المساواة بين المشاركين ويضمن أن النجاح لا يعتمد على الرؤية، بل على الحواس الأخرى مثل السمع واللمس. وهذا يعزز التفاهم المتبادل والتعاطف، ويشجع المشاركين و المشاركات على التعرف على القدرات المختلفة وتقديرها

تساعد اللعبة أيضًا في تطوير مهارات قيمة تتجاوز السياق الرياضي. يجب على اللاعبين و اللاعبات الاعتماد على الوعي غير البصري، مما يحسن من تنسيقهم المكاني، ومرونتهم، ومهارات الاستماع لديهم

التواصل الفعال هو جوهر لعبة كرة الجرس. بما أن اللاعبين و اللاعبات لا يستطيعون الرؤية، يجب عليهم الاعتماد على الإشارات اللفظية الواضحة والعمل الجماعي الوثيق للدفاع عن مرماتهم وتنسيق حركاتهم. هذا يعزز قدرتهم على التواصل بوضوح، والاستماع بانتباه، والتعاون بشكل فعال

علاوة على ذلك، تعزز كرة الجرس الثقة والعمل الجماعي، حيث يجب على اللاعبين و اللاعبات الاعتماد على بعضهم البعض لتحقيق النجاح. لكل عضو في الفريق دور يلعبه، مما يشجع على حل المشكلات بشكل جماعي ويعزز الشعور بالمسؤولية المشتركة

أخيرًا، تستند الرياضة إلى مبادئ الاحترام، والعدالة، والانضباط. الالتزام بالقواعد، ودعم الزملاء، وضمان اللعب النزيه هي جزء لا يتجزأ من اللعبة، مما يعزز القيم الأخلاقية التي تنتقل إلى المواقف اليومية

### كرة الجرس – الألعاب التمهيدية

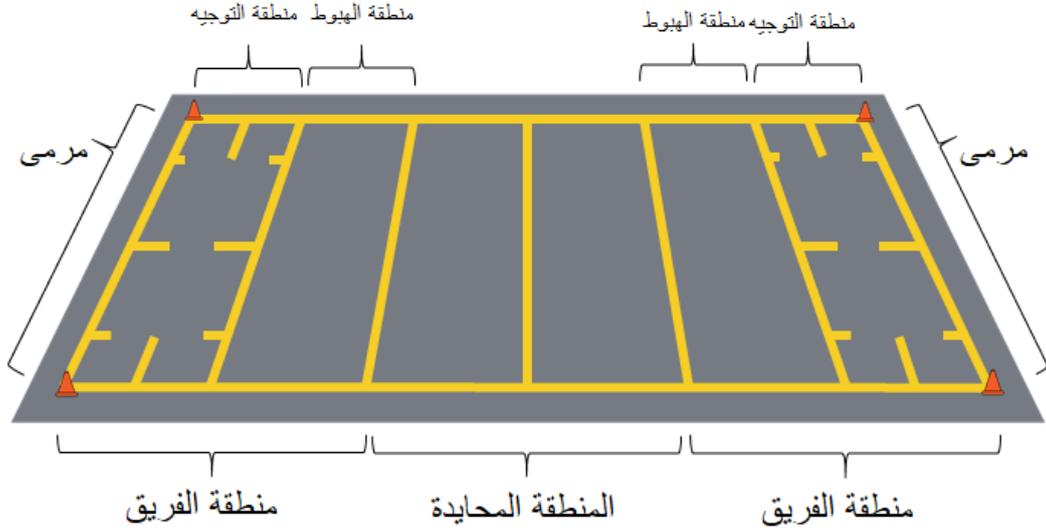
#### إعداد ملعب كرة الجرس

في كرة الجرس، يرتدي جميع اللاعبين و اللاعبات عصابات عين، ويجب أن تُحدد خطوط الملعب بمواد يسهل الشعور بها، مثل الشريط اللمسي أو مزيج من الشريط والحبال. يجب توضيح أن ملعب كرة الجرس مستطيل الشكل ومقسّم إلى ست مناطق متساوية، مع وجود مرمى بعرض الملعب بالكامل في كل طرف. تبلغ أبعاد الملعب الرسمي لكرة الجرس ١٨ مترًا × ٩ أمتار، بحيث تكون كل منطقة من المناطق الستة بمساحة ٣ أمتار × ٩ أمتار

المنطقة الأقرب إلى كل مرمى تُسمى منطقة التوجيه، وتحتوي على خطوط لمسية لمساعدة اللاعبين او اللاعبات على تحديد موقع المركز والأطراف في الملعب. أما القسم التالي، المعروف باسم منطقة الهبوط، فيشكل مع منطقة التوجيه منطقة الفريق. أما المنطقتان الوسطيتان فتشكلان المنطقة المحايدة، حيث لا يُسمح لأي لاعب او لاعبة بالوقوف فيها

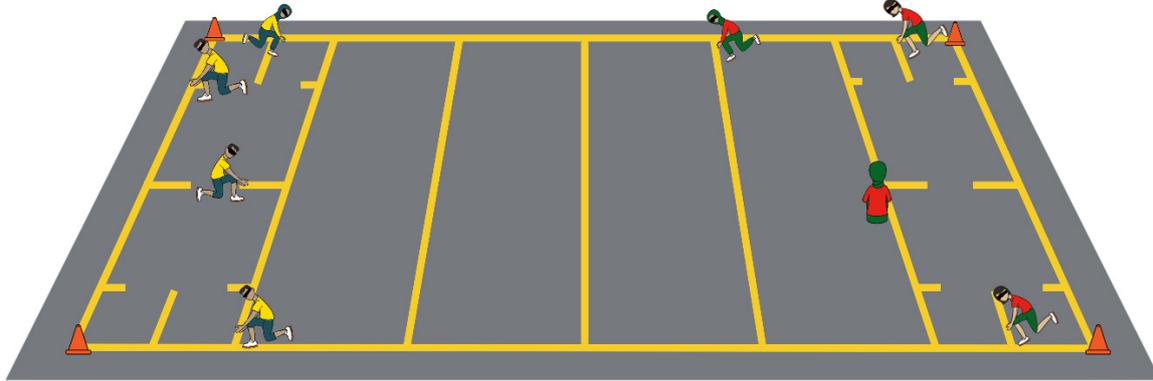
خلال الألعاب التحضيرية، يجب أن يتعرف المشاركون و المشاركات أولاً على الملعب، ثم على الكرة والجوانب الأخرى للعبة. تحتوي كرة الهدف على جرسين لمساعدة اللاعبين و اللاعبات في تحديد موقعها بسهولة





#### استشعر الملعب

«استشعر الملعب»، كما يوحي الاسم، هو نشاط يتنقل فيه المشاركون و المشاركين داخل الملعب ويستكشفون الخطوط اللسبية، مما يساعدهم على إدراك التفاصيل الصغيرة التي يحتاجونها للتنقل والتوجيه أثناء اللعبة.



#### المعدات

علامات أرضية بارزة (حبال رفيعة مُلصقة على الأرض) .  
أقمشة لتغطية العين  
أقماع

#### كيفية اللعب

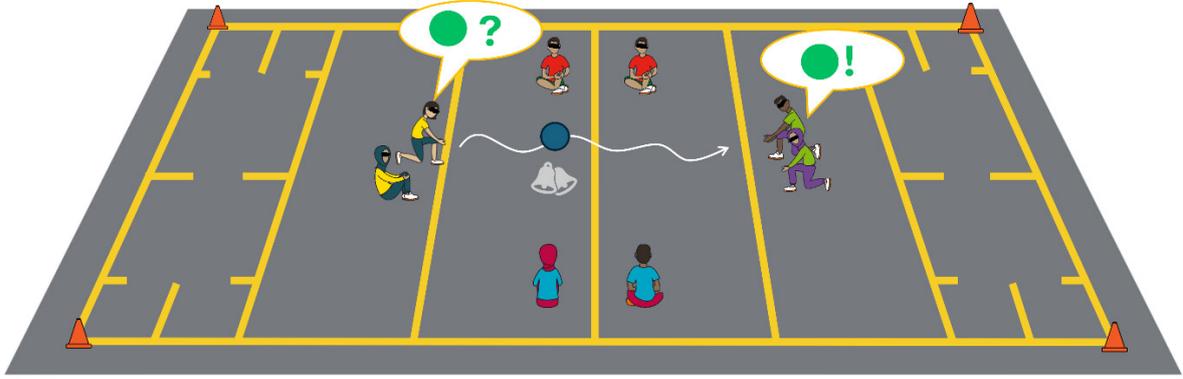
قسّم المشاركين و المشاركين إلى مجموعتين، كل مجموعة تتكوّن من ٣ إلى ٤ لاعبين او لاعبات .  
كل فريق يأخذ جانبًا من أرض الملعب، ويُعيّن له مدرب او مدربة أو ميسر أو ميسرة لتقديم الدعم.  
يبدأ جميع اللاعبين واللاعبات وهم جالسون على خط المرمى الخاص بهم.  
عند إعطاء إشارة البدء، يتحرك اللاعبون واللاعبات داخل منطقة فريقهم، إما سيرًا أو زحفًا على الأرض، مستخدمين الخطوط اللسبية للتوجيه

يجب على اللاعبين و اللاعبات إصدار أصوات بشكل مستمر لتحديد مواقعهم وتجنّب الاصطدام.  
يقوم المدربون بالمراقبة وتقديم التوجيه طوال فترة النشاط



نحن هنا

في هذا التمرين، يتعرف المشاركون و المشاركات على الكرة، ويمارسون التقنيات الأساسية، ويحسنون دقة واتجاه الرمي.



#### المعدات

علامات أرضية بارزة (حبال رفيعة مُلصقة على الأرض) .  
أقمشة لتغطية العين  
كرة تحتوي على أجراس من الداخل (كرة الجرس)

#### كيفية اللعب

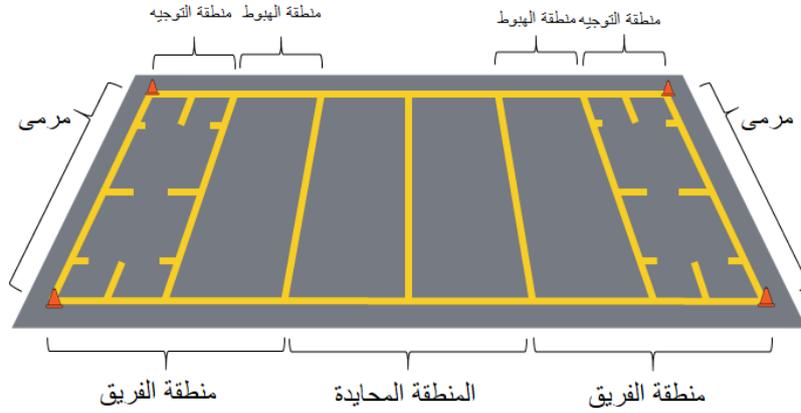
قسّم المشاركين او المشاركات إلى أزواج، واطلب منهم الجلوس في تشكيل مربع داخل المنطقة المحايدة.  
يختار كل زوج لوناً ليكون اسم فريقهم.  
اللاعب او اللاعبه الذي يحمل الكرة ينادي بلون أحد الفرق، ويقوم هذا الفريق بالرد بالإعلان عن موقعه.  
ثم يرمي اللاعب او اللاعبه الكرة باتجاه الفريق الذي استجاب.  
يجب أن تُرمى الكرة على الأرض مع السماح بارتدادات بسيطة فقط، ويُسمح فقط بالرمي السفلي.  
يجب على الزوج المستقبل أن يتواصل مع بعضه البعض لالتقاط الكرة بنجاح.  
اللاعب او اللاعبه الذي يمسك بالكرة لا يُسمح له برميها، بل يجب أن يمررها إلى زميله او زميلته في الفريق.  
ثم ينادي زميله او زميلته بلون فريق آخر، وتستمر اللعبة.  
يراقب المدربون مجريات النشاط ويقدمون التوجيه طوال الوقت





## كرة الجرس – تبسيط أسلوب اللعب

بعد أن يكون المشاركون أو المشاركات قد خاضوا بعض التدريبات باستخدام الملعب والكرة، حان الوقت لتقديم نسخة مبسطة من كرة الجرس



### المعدات

- أقماع
- علامات أرضية بارزة (حبال رفيعة مُلصقة على الأرض) .
- أقمشة لتغطية العين
- كرة تحتوي على أجراس من الداخل (كرة الجرس)

### كيفية اللعب

قم بإعداد ملعب بمقاس ١٨ متر × ٩ أمتار، مقسّم إلى ستة مستطيلات متساوية. إذا لم تتوفر المساحة الكافية، يمكن استخدام ملعب أصغر، ولكن يجب أن يكون على الأقل ١٥ متر × ٦ أمتار. يتنافس فريقان ضد بعضهما البعض. قسّم المشاركين و المشاركات إلى فريقين يتكون كل منهما من ثلاثة لاعبين أو لاعبات (أربعة كحد أقصى) في الملعب. يمكن لبقية اللاعبين أو اللاعبات أن يكونوا بدلاء

### قواعد

يجوز للاعب المهاجم أو اللاعب المهاجمة التحرك بحرية داخل منطقة فريقه، ويمكنه رمي الكرة وهو واقف أو راكع. يجب أن تُرمى الكرة من أسفل الذراع، ويجب أن ترتد مرة واحدة في كل من منطقتي الهبوط. يجب على اللاعبين المدافعين و اللاعبات المدافعات البقاء داخل منطقة فريقهم والبقاء على الأرض، إما بالاستلقاء أو الجلوس أو الركوع. لا يُسمح لهم بالوقوف أثناء الدفاع. يمكن صد أو اعتراض الكرة باستخدام أي جزء من الجسم. يُسجّل هدف عندما تتجاوز الكرة بالكامل خط المرمى. يمكن للفريق التمير بين اللاعبين و اللاعبات ويجب التسديد خلال ١٠ ثوانٍ من الحصول على الكرة. لا يجوز للاعب واحد أو لاعبة واحدة تنفيذ أكثر من رميتين متتاليتين. لا يجوز للاعبين أو اللاعبات الدخول إلى المنطقة المحايدة. إذا رمى الفريق المهاجم الكرة خارج حدود الملعب، تنتقل الحيازة إلى الفريق المدافع. إذا صد الفريق المدافع الكرة وأخرجها خارج حدود الملعب، تبقى الحيازة مع الفريق المهاجم. يمكن إجراء التبديلات عندما تكون الكرة خارج اللعب أو بين الشوطين. يشرف على اللعبة حكم أو اثنان، ويقدمان التوجيه للاعبين أو اللاعبات

### نصائح

وجود مساعدين و مساعدات إضافيين لاسترجاع الكرات التي تخرج خارج حدود الملعب يمكن أن يساعد في استمرار سير اللعبة بسلاسة. بدلاً من ذلك، يمكن استخدام حواجز لمنع الكرة من التدرج لمسافة بعيدة.







## الأدوات العملية



قائمة التحقق من الأدوات: لدعم التحضير الفعّال، تتضمن هذه القائمة مجموعة من الأدوات الشائعة الاستخدام في جلسات الرياضة من أجل التنمية – مثل الأقماع، والصدريات واللوحات الورقية، والأقلام. يُشجّع المدربون على تعديل وتوسيع القائمة بناءً على الاحتياجات الخاصة بكل جلسة. تساعد قائمة التحقق المنظمة للمعدات على تجنب المشكلات في اللحظات الأخيرة وضمان جاهزية كل ما هو مطلوب قبل بدء النشاط

نماذج مرسومة لشكل الملعب: يتضمن هذا القسم مجموعة نماذج مرسومة لشكل الملعب قابلة للطباعة، لمساعدة المدربين في تصوّر وتخطيط جلساتهم. يمكن استخدام هذه النماذج لرسم مواقع الأقماع، والعلامات، والمرمى، واللاعبين و اللاعبين، مما يوفر مرجعًا مفيدًا أثناء التحضير أو عند شرح الترتيبات للمشاركين. تتوفر تنسيقات مختلفة للملعب لتناسب مع مجموعة متنوعة من الرياضات والمساحات

نموذج الملاحظات: جمع الملاحظات جزء مهم من التدريب الشامل والمتجاوب. يتيح هذا النموذج البسيط للملاحظات، المُستخدم في مشروع مساحات، للمشاركين والمشاركات الفرصة في مشاركة تجاربهم، وما تعلّموه، واقتراحاتهم بعد الدورة أو الفعالية. يمكن أن يساعد المدربين والمنظمين على فهم ما تم بنجاح، وما يمكن تحسينه، وكيف ينظر الشباب و الشبابات إلى الجلسات. وعلى الرغم من أنه مصمم لمشروع مساحات، إلا أنه يمكن تعديله ليناسب مع سياقات أو تدخلات أخرى

تقديم جلسات عالية الجودة في مجال الرياضة من أجل التنمية يتطلب الإبداع والالتزام. كما يعتمد أيضًا على التخطيط الدقيق، والتفكير، وتوفير الأدوات المناسبة

لذلك، يقدم هذا الفصل مجموعة مختصرة من الأدوات العملية المصممة لدعم مدربي الرياضة من أجل التنمية في تخطيط وتنظيم أنشطتهم. ومن المهم التأكيد على أن جميع الأدوات الواردة هنا تُقدّم كأمثلة ومقترحات، ويمكن – بل ويُفضّل – تكييفها وفقًا للاحتياجات والسياق المحلي

نموذج تخطيط نشاط الرياضة من أجل التنمية : يدعم هذا النموذج المدربين و فرق البرامج في جمع جميع المعلومات الأساسية اللازمة عند التحضير لدورة أو فعالية أو بطولة في إطار الرياضة من أجل التنمية. يوفر هيكلًا واضحًا وبسيطًا لتوثيق التفاصيل الأساسية – مثل الأهداف العامة، المدة الزمنية، الفئة المستهدفة، والمتطلبات اللوجستية. من خلال إكمال هذا النموذج، يمكن للمدربين الحفاظ على نظرة شاملة للنشاط والتنسيق بشكل أكثر فاعلية مع باقي أعضاء الفريق والمعنيين

نموذج تخطيط جلسة الرياضة من أجل التنمية : في حين يوضح نموذج تخطيط النشاط الإطار العام، فإن نموذج تخطيط الجلسة مصمم لدعم التحضير التفصيلي للجلسات الفردية. يتبع النموذج الهيكل النموذجي لجلسة الرياضة من أجل التنمية ويساعد المدربين على تصميم نشاط مركز وهادف يتناسب مع الوقت المتاح ويجري بسلاسة من البداية إلى النهاية





نموذج تخطيط النشاط

نموذج تخطيط النشاط (الصفحة ١)

العنوان: أضف اسمًا أو عنوانًا مبدئيًا للنشاط (مثال: «يوم كرة القدم لتمكين الفتيات»).

الموقع: حدد المكان الذي سيقام فيه النشاط.

التاريخ / الوقت (البداية – النهاية): حدد التاريخ ووقت البدء والانتهاج المخطط لهما.

الأهداف الرئيسية: صف بإيجاز الأهداف التنموية الرئيسية لهذا النشاط في إطار الرياضة من أجل التنمية. ماذا تريد أن تحقق من خلال هذا النشاط؟ أو ما الذي ترغب أن يتعلمه أو يختبره المشاركون و المشاركات؟

الفئة المستهدفة: حدد من هو جمهور النشاط – الفئة العمرية، النوع، حجم المجموعة، الاحتياجات أو الخصائص الخاصة.

العدد المتوقع للمشاركين للمشاركات: قدر عدد المشاركين الذين سيحضرون. هذا يساعد في التخطيط لأحجام المجموعات، والادوات، والمساحة





نموذج تخطيط النشاط (الصفحة ٢)

المدرّبون / الميسّرون: أدرج أسماء المدرّبين أو الميسّرين أو أفراد الدعم المشاركين في تنفيذ النشاط.

المعدات المطلوبة: أدرج المعدات الرياضية، المواد أو الأدوات الأخرى اللازمة (مثل: الأقماع، الكرات، الصديرات، العلامات، اللوحة الورقية، نظام الصوت)

اعتبارات السلامة وسهولة الوصول: اذكر أي أمور يجب الاستعداد لها، مثل الإسعافات الأولية، الظل، المياه، سهولة الوصول للجميع، أو مخاطر الإصابات المحتملة

ملاحظات أخرى ذات صلة: استخدم هذه المساحة لأي معلومات إضافية مثل المتحدثين و المتحدثات الضيوف، الموسيقى، التصريح بالتصوير، أو التنسيق مع الشركاء





### نموذج تخطيط جلسة الرياضة من أجل التنمية

**المقدمة:** تهيئ المقدمة الأجواء العامة للجلسة وتعد المشاركين ذهنيًا وجسديًا. وتتضمن: (1) تسجيل الحضور /  
الروتين الافتتاحي (2) الإحماء (3) عرض أهداف الجلسة

🏆 النشاط أو اللعبة	🕒 المدة	🏋️ المعدات	👥 المدربون

**الجزء الرئيسي:** يتضمن الجزء الرئيسي من الجلسة الأنشطة الأساسية، ويُعد محور التركيز في الجلسة. ويشمل الأنشطة الأساسية للجلسة.

🏆 النشاط أو اللعبة	🕒 المدة	🏋️ المعدات	👥 المدربون

**الختام:** تساعد مرحلة الختام في إنهاء الجلسة بهدوء وترسيخ ما تم تعلمه. وتتضمن: (1) التهدئة (2) مراجعة الجلسة  
(3) الروتين الختامي

🏆 النشاط أو اللعبة	🕒 المدة	🏋️ المعدات	👥 المدربون





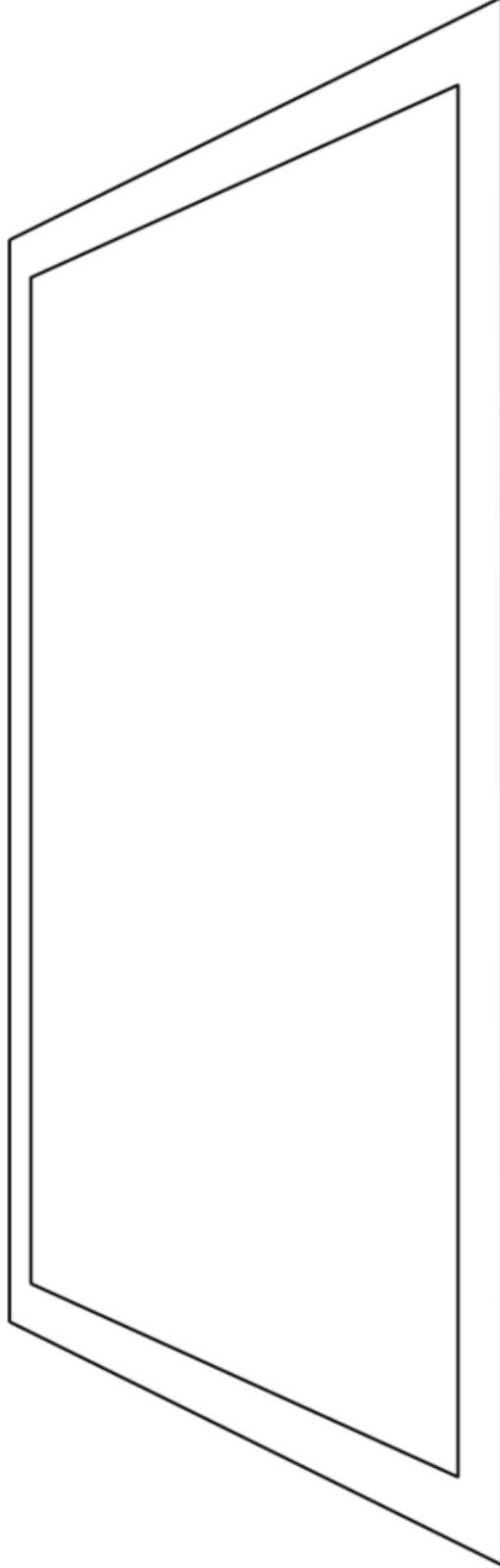
### قائمة التحقق من المعدات

ملاحظات	عنصر المعدات	الكمية	☑
	الأقماع		<input type="checkbox"/>
	العلامات		<input type="checkbox"/>
	الصدريات / السترات		<input type="checkbox"/>
	كرات قدم		<input type="checkbox"/>
	كرات يد		<input type="checkbox"/>
	كرات سلة		<input type="checkbox"/>
	كرات طائرة		<input type="checkbox"/>
	كرات ناعمة / كرات إسفنجية		<input type="checkbox"/>
	أطباق طائرة (فريسيبي)		<input type="checkbox"/>
	كرات الجول بول		<input type="checkbox"/>
	كرات تنس		<input type="checkbox"/>
	بالونات هواء		<input type="checkbox"/>
	حبل / حبال		<input type="checkbox"/>
	شريط تحديد		<input type="checkbox"/>
	أقمشة لتغطية العين		<input type="checkbox"/>
	مضخة كرات		<input type="checkbox"/>
	مظلات ألعاب		<input type="checkbox"/>
	عدة الإسعافات الأولية		<input type="checkbox"/>
	صفارة		<input type="checkbox"/>
	أكياس ثلج		<input type="checkbox"/>
	لوحات ورقية		<input type="checkbox"/>
	ورق		<input type="checkbox"/>
	أقلام رصاص		<input type="checkbox"/>
	مياه		<input type="checkbox"/>
	سلال نفايات		<input type="checkbox"/>
	طاولات وكراسي		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>



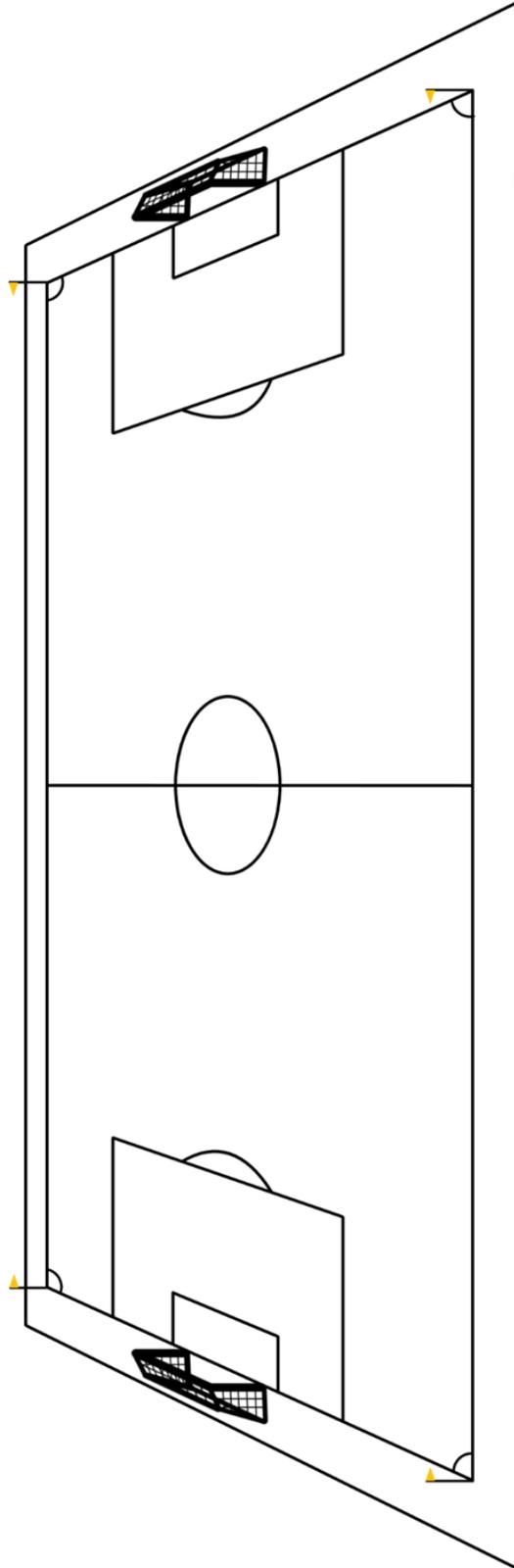


### مخطط ساحة اللعب البسيط



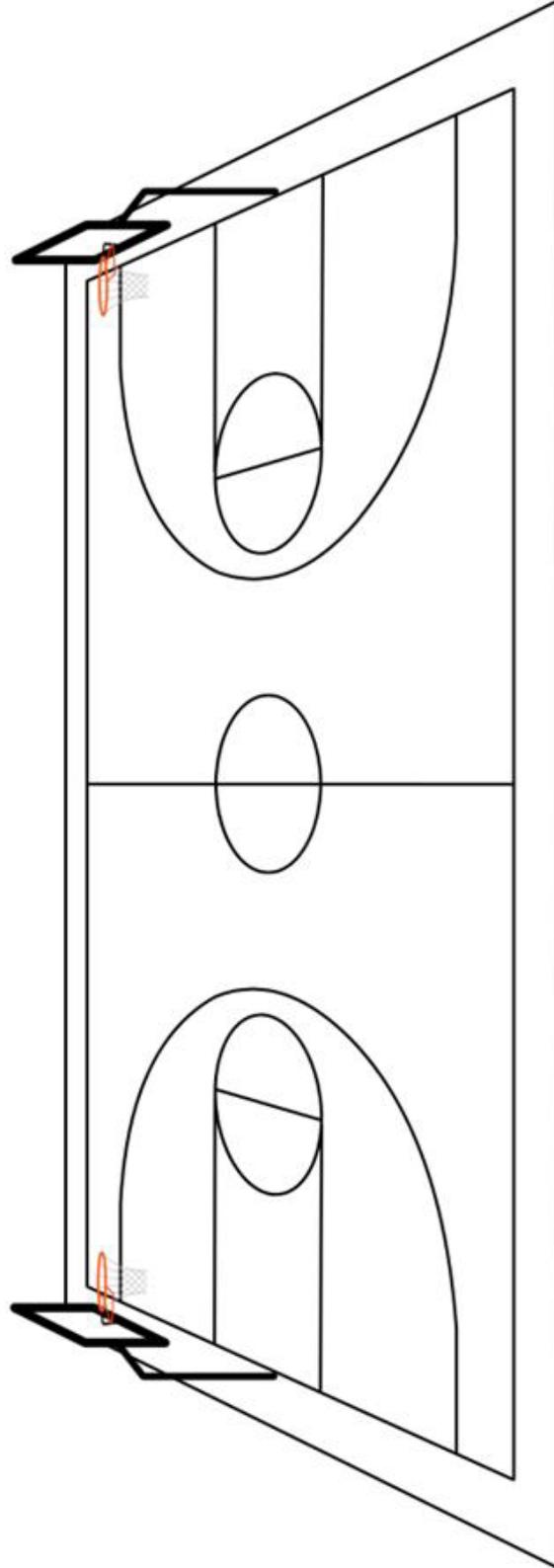


## مخطط ساحة ملعب كرة القدم



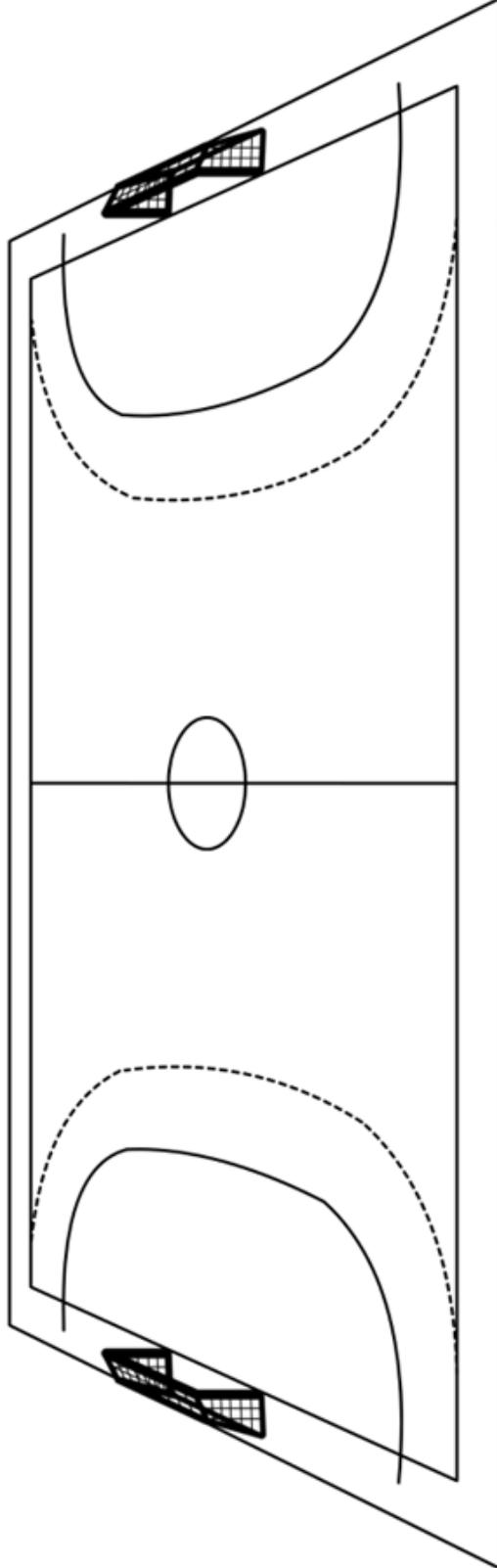


## مخطط ساحة ملعب كرة السلة



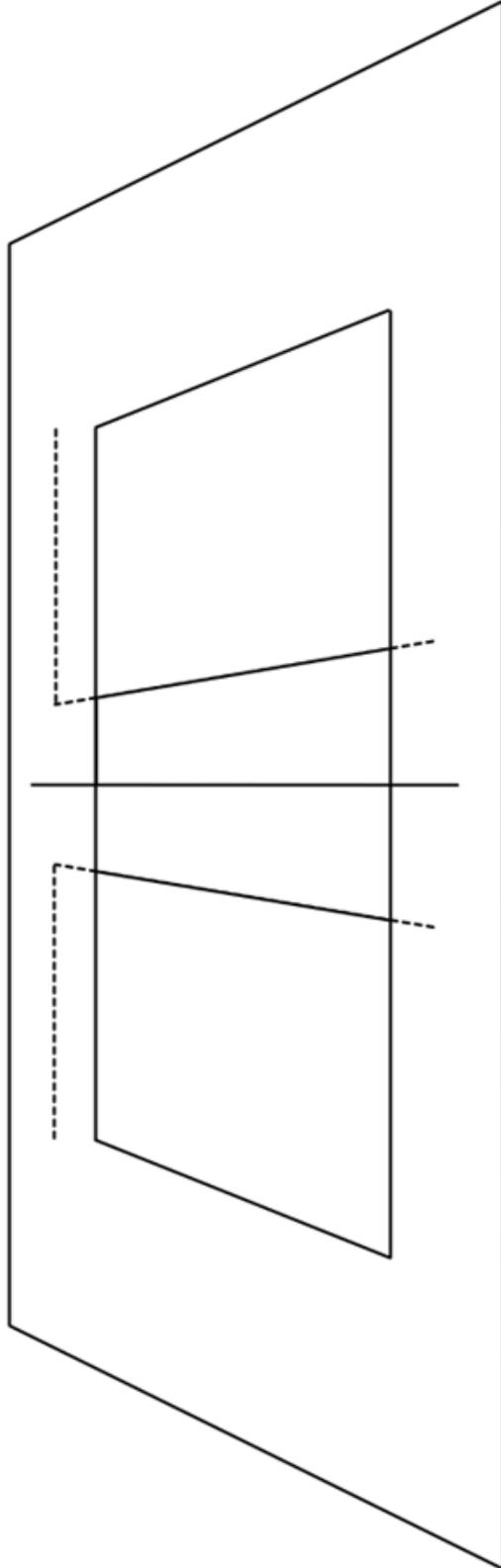


## مخطط ساحة ملعب كرة اليد



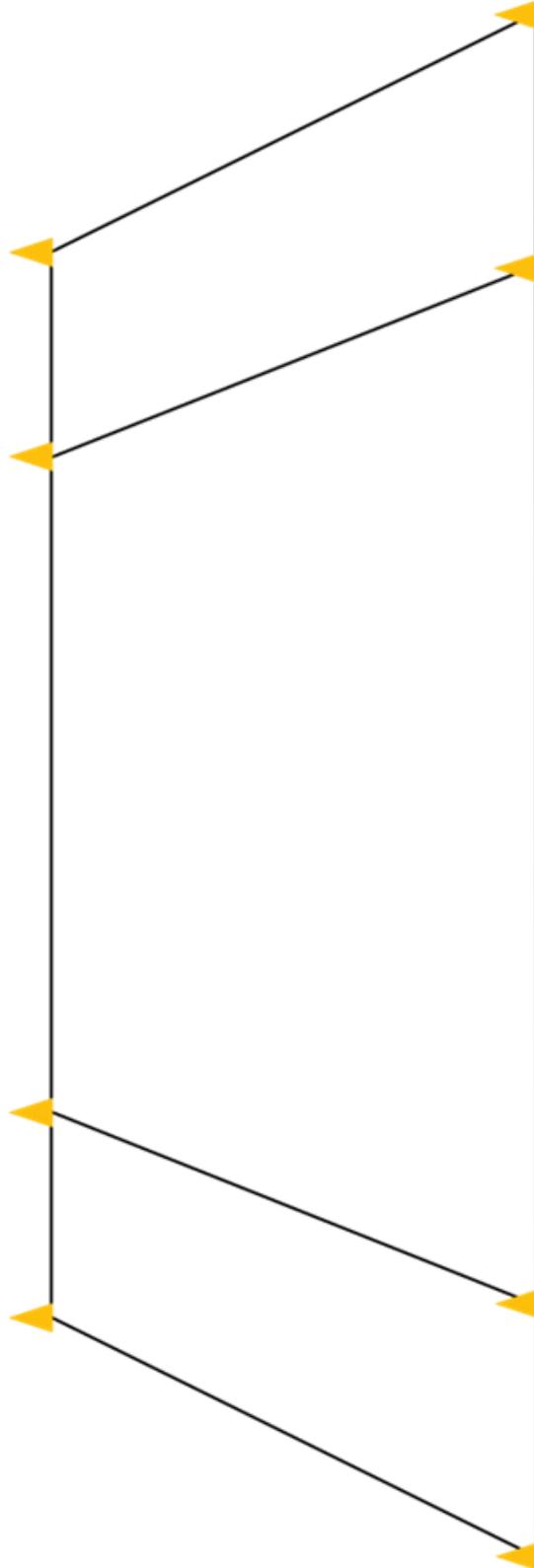


## مخطط ساحة ملعب الكرة الطائرة



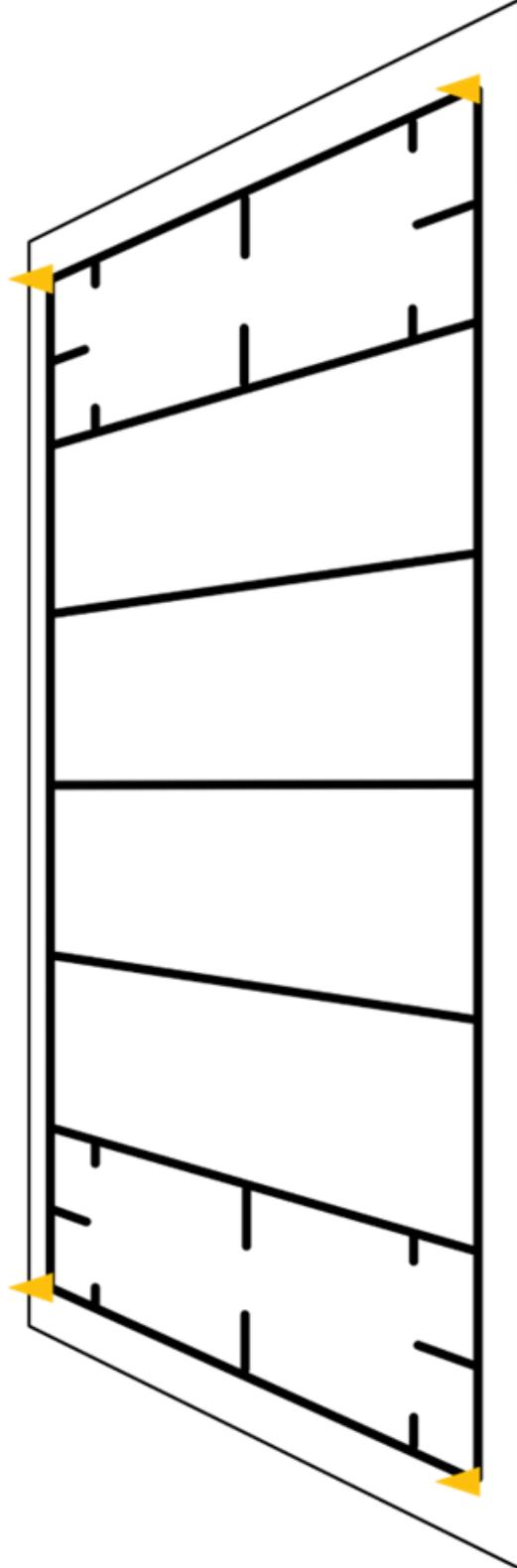


مخطط ساحة ملعب الطابق الأرضي ( أتمت فريسي )





### مخطط ساحة ملعب كرة الجرس



## استمارة التقييم

### عزيزي عزيزتي المشارك ة

شكرا لك على مشاركتك في نشاط الرياضة من أجل التنمية! نأمل أنك استمتعت به وحظيت بتجربة إيجابية قبل مغادرتك نود حقا سماع رأيك. ملاحظاتك تساعدنا على فهم ما الذي سار بشكل جيد وما الذي يمكننا تحسينه في المستقبل

كم عمرك؟  
النوع  
ذكر  
أنثى  
غير مفصح عنه

إلى أي مدى توافق على العبارات التالية؟  
قيم من أختلف تماما إلى أوافق تماما

أوافق تماما	أوافق إلى حد ما	أختلف إلى حد ما	أختلف تماما
			أ تلقيت معلومات واضحة وكافية عن النشاط
			ب شعرت بالترحيب عند وصولي إلى النشاط
			ج كان النشاط منظما بشكل جيد
			د تم تنفيذ النشاط في بيئة آمنة وترحيبية للجميع
			ه عامل جميع المشاركين بعضهم البعض باحترام طوال الدورة، بغض النظر عن الجنس أو القدرة
			و تم الاستماع إلى آراء الجميع وتقديرها، بغض النظر عن الجنس أو القدرة
			ز كان اللعب مع افراد من الجنس الآخر ومع اشخاص ذوو قدرات مختلفة تجربة إيجابية ومفيدة بالنسبة لي
			ح لقد عززت الدورة تحفيزي وقدرتي على تطبيق مبادئ العدالة والاحترام في حياتي اليومية ومجتمعي





أوافق تماما	أوافق إلى حد ما	أختلف إلى حد ما	أختلف تماما
			ط أظهرت لي الأنشطة كيف يمكن للرجل والمرأة العمل معا بشكل منتج، وهي مهارة يمكنني تطبيقها في بيئات مجتمعية أخرى
			ي خلال الدورة، تعلمت كيف يمكن لسلوكي الشخصي أن يساهم في تقليل التحيزات تجاه المجموعات الأخرى، مما يساهم في بناء مجتمع أكثر تناغما
			ك أثبتت لي الدورة أنني يمكنني لعب دور حيوي في دعم وحماية أعضاء المجتمع الضعفاء، وبالتالي ترك تأثير إيجابي
			ل بشكل عام، ساعدتني الأنشطة على التعرف على كيفية المساهمة في الشمول والمساواة في مجتمعي
			م

ما هو أهم شيء تعلمته أو أدركته خلال هذه الدورة؟

هل هناك أي شيء آخر تود مشاركته معنا كملاحظات؟

شكرا لمشاركتك نحن نقدر وقتك وأفكارك



# المراجع

- بيلي، ر. (٢٠٠٨). الرياضة الشبابية والإدماج الاجتماعي: مراجعة للبحوث والنظرية. الرياضة، التعليم والمجتمع، ١٣(١)، ٩١-١٠٨.
- بيلي، ر.، هيلمان، ك.، أرنت، س.، وبيتياس، أ. (٢٠١٣). النشاط البدني كاستثمار في التغيير الشخصي والاجتماعي: نموذج رأس المال البشري. مجلة علوم الرياضة والصحة، ٢(٤)، ٢٣١-٢٤٠.
- بيلتشر، ب. ر.، زينك، ج.، آزاد، أ.، كامبل، س. إي.، تشاكرفاتي، س. ب.، وهيرتينج، م. م. (٢٠٢١). أدوار النشاط البدني، التمارين، واللياقة البدنية في تعزيز المرونة خلال فترة المراهقة: التأثيرات على الرفاهية العقلية وتطور الدماغ. الطب النفسي البيولوجي: علم الأعصاب المعرفي والتصوير العصبي، ٦(٢)، ٢٢٥-٢٣٧.
- بلاك، ك.، وستيفنسون، ب. (٢٠١٢). طيف الإدماج - نهج متمحور حول الأنشطة للإدماج.
- كولتر، ف. (٢٠١٣). الرياضة من أجل التنمية: أي لعبة نمارسها؟ (الطبعة الأولى). روتلديج.
- كولتر، ف. (٢٠١٣). الرياضة من أجل التنمية: أي لعبة نمارسها؟ (الطبعة الأولى). روتلديج.
- الهدف المشترك (٢٠٢٥). دماغ كرة القدم: تعليم الشباب من خلال كرة القدم
- أمانة الكومنولث (٢٠٢٠). الرياضة من أجل التنمية والسلام وأجندة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠: تحليل الكومنولث والتوصيات
- كونيل، ر. و. (٢٠٠٥). الرجولة (الطبعة الثانية). مطبعة جامعة كاليفورنيا
- كونراد، د.، وايت، أ. (محرران) (٢٠١٦). التدخلات الصحية القائمة على الرياضة: دراسات حالة من جميع أنحاء العالم. سبرينغر.
- كوتيه، ج.، تورنيدج، ج.، وإيفانز، م. ب. (٢٠١٤). العملية الديناميكية للتنمية من خلال الرياضة. كينيزيولوجيا سلوفينيا، ٢٠، ١٤-٢٦.
- دونيلي، ج. إي.، هيلمان، ك. ه.، كاستيلي، د.، إتنير، ج. ل.، لي، س.، تومبوروسكي، ب.، لامبورن، ك.، وسزابوريد، أ. ن. (٢٠١٦). النشاط البدني، اللياقة البدنية، الوظيفة الإدراكية، والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال: مراجعة منهجية. الطب والعلوم في الرياضة والتمارين، ٤٨(٦)، ١١٩٧-١٢٢٢.
- دودفيلد، أ.، ودينجوال-سميث، م. (٢٠١٥). الرياضة من أجل التنمية والسلام ودور الحكومات: مراجعة للسياسات والممارسات الحالية. لندن: أمانة الكومنولث
- فلود، م. (٢٠١١). إشراك الرجال في جهود القضاء على العنف ضد المرأة. الرجال والذكورة، ١٤(٣)، ٣٥٨-٣٧٧.
- فريزر-توماس، ج. ل.، كوتيه، ج.، وديكين، ج. (٢٠٠٥). برامج الرياضة الشبابية: طريق لتعزيز التنمية الإيجابية لدى الشباب. علم التربية البدنية وعلوم الرياضة، ١٠(١)، ١٩-٤٠.
- التعاون الإنمائي الألماني / GIZ. (٢٠١٧) وصف مشروع الرياضة من أجل التنمية - الأراضي الفلسطينية.
- التعاون الإنمائي الألماني / GIZ. (٢٠١٩). GIZ الرياضة تبني الأجيال: دليل لنهج الرياضة من أجل التنمية.
- التعاون الإنمائي الألماني / GIZ. (٢٠٢٣). برنامج الرياضة من أجل التنمية العالمي
- غولد، د.، و فولكر، د. ك. (٢٠١٠). تطوير القيادة الرياضية للشباب: الاستفادة من تجربة قيادة الفرق الرياضية. مجلة علم النفس الرياضي في الممارسة، ١(١)، ١-١٤.
- كرة القدم الشعبية (٢٠٢٥). اللعب من أجل الحياة
- غردوسزوس، م.، ويسلي، س.، كلاوديوس، م.، & جوستن، ك. (٢٠٢٣). تعريفات وتقييمات المعرفة البدنية لدى الأطفال والشباب:





## مراجعة استكشافية

البنك الإسلامي للتنمية ( ٢٠١٩ أ) الملف الشبابي القطري – مصر.

البنك الإسلامي للتنمية ( ٢٠١٩ ب). الملف الشبابي القطري – مصر

جيوكيس آر، فيضان إم، ولانج جيه (٢٠١٥). من العمل مع الرجال والفتيان إلى التغييرات في الأعراف الاجتماعية والحد من عدم المساواة في العلاقات بين الجنسين: تحول مفاهيمي في منع العنف ضد المرأة والفتيات. المشرط، ٣٨٥ (٩٩٧٧)، ١٥٨٠-١٥٨٩.

كيميل، م. (٢٠٠٨). غيلاند: العالم المحفوف بالمخاطر حيث يصبح الأولاد رجالاً. هاربر.

ليندمان، هـ. (٢٠١٨). Visuelle Darstellungsformen und Historische Einordnung der Inklusion – تحليل نقدي. Zeitschrift für Heilpädagogik. ٦٩. ٥٦٠-٥٦٨.

ماكدونالد، كاثي وبريان، ربيكا وليرمان، لورين وفولي، جون. (٢٠٢٠). «تفكر بشكل مختلف بعد ممارسة هذه الرياضة»: تجارب لاعبي كرة الهدف الجامعيين. مجلة الرياضات الترفيهية. ٤٤، ص ١٣٩-١٤٨.

وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية (٢٠١٦). رؤية مصر ٢٠٣٠: استراتيجية التنمية المستدامة.

المجلس القومي للمرأة. (٢٠٢٢). العنف ضد الفتيات ذوات الإعاقة في مصر.

أوت ريتش إيجيبت (٢٠٢٣). رسم خرائط النظام البيئي للرياضة من أجل التنمية في مصر.

تحالف التدريب الإيجابي. (٢٠٢١). مدرب الهدف المزدوج®: تطوير الفائزين في الرياضة والحياة. تحالف التدريب الإيجابي.

سكولز، م. (٢٠١٦): نهج تقديري للتدريب الرياضي. في: ممارس الذكاء الاصطناعي، ٢ (١٨).

سيلجمان، م. إي. (٢٠١١). الازدهار: فهم جديد ورؤيوي للسعادة والرفاهية. فري برس.

شرارة، هـ، عتيق، س، غطاس، ح. وآخرون (٢٠١٨). الخمول البدني، النوع الاجتماعي، والثقافة في الدول العربية: تقييم منهجي للأدبيات. مجلة الصحة العامة BMC، ١٨، ٦٣٩ (٢٠١٨)

شاستري، أ. (٢٠١٤). عدم المساواة بين الجنسين والتمييز ضد المرأة. مجلة IOSR للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٩ (١١)، ٢٧-٣٠.

سمول، ف، سميث، ر. (٢٠٠٢). بحوث وتدخلات سلوك التدريب في الرياضات الشبابية. الأطفال والشباب في الرياضة: منظور بيولوجي نفسي اجتماعي. ٢١١-٢٣٣.

SPIN للابتكار الرياضي. (٢٠٢٢). ممارسات الرياضة الشاملة: التخطيط الاستراتيجي لإدماج الرياضات الشعبية.

SPIN للابتكار الرياضي. (٢٠٢٣). ما هي المبادئ الأساسية للتعليم غير النظامي (NFE) وتقنيات التعليم الرياضية (ETS)؟ الرياضة في المجتمع (٢٠٢١). مهارات للحياة: استخدام الرياضة لرفع مستوى الوعي بالملايا والسل في نيجيريا.

منصة الرياضة من أجل التنمية. (٢٠٢٣). أهداف التنمية المستدامة والرياضة: كيف تسهم الرياضة في التنمية المستدامة.

شتاينباخ، د، وكليمنجمان، د. (٢٠٢٠). الرياضة من أجل التنمية: مقدمة عملية. الوكالة الألمانية للتعاون الدولي - غرب البلقان.

تورنيدج، ج، كوتيه، ج. (٢٠١٧). ورشة عمل التدريب التحويلي: تطبيق نهج مُركّز على الشخص في برامج تطوير المدربين. المجلة الدولية للتدريب الرياضي. ٤. ٣١٤-٣٢٥.

هيئة الأمم المتحدة للمرأة (٢٠١٨). الذكورة السامة: ما هي وماذا يُمكننا فعله حيالها؟





هيئة الأمم المتحدة للمرأة (٢٠٢٤). الفتيات في البرازيل يُطالبن بـ «مشاركة كاملة ومتساوية في الرياضة، مع توفير الأمان والدعم».

هيئة الأمم المتحدة للمرأة (٢٠٢٥). مركز بيانات هيئة الأمم المتحدة للمرأة: مصر. تم الاسترجاع في ١٠ أبريل ٢٠٢٥، من <https://data.unwomen.org/country/egypt>

اليونسكو (٢٠١٧). دليل للمساواة بين الجنسين في سياسات وممارسات إعداد المعلمين.

اليونسكو (٢٠١٩). تنمية الشباب من خلال فنون الدفاع عن النفس. إطار تقييمي لأنشطة الشباب. تقرير من إعداد كولين هيغز.

اليونسكو (٢٠٢٤): أبرز النقاط: الأثر الاجتماعي للرياضة، وإطلاق العنان لإمكاناتها في قيادة التحولات الاجتماعية.

اليونسكو (٢٠١٥). الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة.

منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) (٢٠٢٣). دوي - إطلاق العنان لقوة الفتيات في مصر.

منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) (٢٠٢١). حالة أطفال العالم ٢٠٢١: في ذهني - تعزيز الصحة النفسية للأطفال وحمايتهم ورعايتهم. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children> -٢٠٢١

منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) (٢٠٢٢): إعطاء صوت للبيانات: قصص من ملف الشباب والشابات

منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) (٢٠٢٣). لمحة عن بيانات مصر - بطاقة الشباب

برنامج الأمم المتحدة الإنمائي (٢٠٢٢). الشباب والعمالة في مصر: التحديات والفرص.

الأمم المتحدة (١٩٨٩). اتفاقية حقوق الطفل.

الأمم المتحدة (٢٠١٥). تحويل عالما: خطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠.

فان دير فيكن، ك.، لويزيه، إي.، وويلمز، س. (٢٠٢٠). «أن يكون لك معنى»: الرياضة من أجل التنمية كرافعة للإدماج الاجتماعي. المجلة الدولية للمساواة في الصحة، ١٩(١)، ١١.

فيلا، س. أ.، أوديس، ل. ج.، وكرو، ت. ب. (٢٠١٣). اختبار تجريبي لتدريب القيادة التحولية للمدربين الرياضيين: أثره على التجارب التنموية للرياضيين المراهقين. المجلة الدولية لعلوم الرياضة والتدريب، ٨(٣)، ٥١٣-٥٣٠.

وودز، م. (٢٠١٧). طيف الشمول: تخطيط الأنشطة الرياضية للجميع.

منظمة الصحة العالمية (٢٠١١). التقرير العالمي حول الإعاقة.

منظمة الصحة العالمية (٢٠١٨). خطة العمل العالمية للنشاط البدني ٢٠١٨-٢٠٣٠: أشخاص أكثر نشاطاً من أجل عالم أكثر صحة. منظمة الصحة العالمية

منظمة الصحة العالمية (٢٠١٨). إشراك الرجال في الصحة والمساواة بين الجنسين. منظمة الصحة العالمية.

منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٢). الصحة النفسية وجائحة كوفيد-١٩: أدلة مبكرة على تأثير الجائحة.

منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٢). النشاط البدني. نبذة عن مصر ٢٠٢٢.

منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٤). تقرير الإعاقة والتنمية ٢٠٢٤.

زارار، ر.، أبرار، ن.، وجول، أ. (٢٠٢١). أسباب وآثار التمييز بين الجنسين على تنمية المرأة. مجلة باكستان للمجتمع والتعليم واللغة (PJSEL)، ٧(٢)، ١٤٥-١٥٤.



# مساحات

مصر //

