german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by: giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

الرياضة لبناء الأجيال

دليل عملي للرياضة والمهارات الحياتية

DOSB

UNIVERSITY OF DUHOK

التحرير
الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) ذ.م.م

عنواني
Friedrich-Ebert-Allee 36 + 40
Bonn 53113
هاتف: 49+ (0) 228 44 60-0
Info@giz.de
www.giz.de
ألمانيا

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5
Eschborn 65760
هاتف: 49+ (0) 6196 79-0
Info@giz.de
www.giz.de
ألمانيا

الكتابة
ناتاشا موث، نيكولاس ويرزيش

المساهمات
ماريانا الحداد
محمد الخصاونة
جمال اللحام
زينة السعدي
تيريزا العودات
مارايكة برورمان
اولريش كلار
أ.د احمد قاسم محمد
م. نهاد ابراهيم طيب
دلشاد الدوسكي
جيهان سنجاري
سميان برواري

التصميم والرسم والجرافيك
دوت ميديا
نزيار ابوبكر سليم

مصادر المعلومات
مبني على الرياضة لبناء الأجيال الذي تم نشره عام ٢٠١٦

هذا الدليل وثيقة حية. الرجاء أرسال مقترحاتكم و مراجعاتكم الى
ahmed.mzore@giz.de

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) مسؤولة عن محتوى هذا المنشور.
بأمر من الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي و التنمية (BMZ)/
بدلاً من ذلك وزارة الخارجية الاتحادية في ألمانيا (AA)

مدونة قواعد السلوك

أتعهد بموجب هذه الوثيقة بالالتزام بشهادتي كمدرب/ة في برنامج "الرياضة من أجل التنمية" من خلال اتباع مدونة قواعد السلوك لبرنامج "الرياضة من أجل التنمية". أدرك واحترم المسؤولية التي تقع على عاتقي بصفتي قدوة يُحتذى بها للاعبين والطلاب. ألتزم، داخل وخارج الملعب الرياضي، بالسعي لتحقيق أعلى معايير السلوك الممكنة على النحو التالي:

- أقرّ بأن رفاه كل لاعب/ة وسلامته وحمايته هو هدفي الأساسي فوق كل الاعتبارات الأخرى، بما في ذلك تطوير الأداء.
- أحترم حقوق كل لاعب/ة الأساسية وكرامته وقيمته في جميع أفعالي، بغض النظر عن العُمر أو الجنس أو القدرات البدنية أو الأصل القومي أو الخلفية الاجتماعية والاقتصادية.
- أمثل وأروج للمبادئ الأساسية للعب النظيف والانضباط والتعاطف والثقة بالنفس والاحترام والتسامح، ولن أتجاهل أو أتسامح مع التمييز أو العدوانية أو العنصرية أو غيرها من أنواع سوء السلوك والألفاظ البذيئة.
- ألتزم بالإرشادات القانونية المعمول بها في جميع تصرفاتي ونواياي ولن أمارس أي تأثير لا مبرر له للحصول على منفعة أو مكافأة شخصية.
- أضمن أن تكون جميع أنشطتي المتعلقة بالرياضة مناسبة للعمر والجنس ومستوى النضج والخبرة والقدرة الذهنية والبدنية لكل فرد أعمل معه.
- أعترف بحدود كفاءاتي وخبراتي الخاصة كمدرب/ة وسأقوم باستدعاء بالمتخصصين (مثل الشرطة أو المعالجين النفسيين أو الممارسين الطبيين أو أولياء الأمور أو المدربين الخارجيين أو الهيئات الرسمية الأخرى) في الحالات المعقولة لضمان تحقيق المصالح الفضلى للأطفال.
- أؤيد تطبيق قواعد اللعبة وكذلك الأطر القانونية ولن أتسامح مع استخدام المواد أو التقنيات التي تعزز الأداء مثل المنشطات.
- أسعى نحو تأسيس علاقة عمل مناسبة مع كل لاعب/ة والتي تقوم على الثقة والاحترام المتبادلين.
- أشجع اللاعبين وأرشدهم لتحمل المسؤولية عن سلوكهم وأدائهم.
- أقوم بإعلام كل لاعب/ة (وأولياء الأمور عند الحاجة) بتوقعاتي بشفافية، وكذلك ما يحق لهم توقعه مني.

أفهم مدونة قواعد السلوك هذه وسأعمل وأتصرف وفقاً لها.

التوقيع **البلدة/المدينة** **التاريخ**

وصف المشروع

مستقبل غامض للأطفال والشباب

باعتمادها لخطة عام 2030 في عام 2015، وضعت الجمعية العامة للأمم المتحدة 17 هدفاً من أهداف التنمية المستدامة (SDG)، بما في ذلك أهداف لقضايا التنمية الاجتماعية والاقتصادية المُلحّة، مثل الصحة والتعليم والمساواة بين الجنسين والعدالة الاجتماعية.

مع النمو السكاني السريع في الاردن و العراق بسبب النزاعات في سوريا ، أصبح تنفيذ هذه الأهداف أكثر صعوبة. ففي كل من الأردن و العراق، غالباً ما يعيش الباحثون عن ملجأ خارج مخيمات اللاجئين في مجتمعات مضيفة. وخاصة في اقليم كردستان العراق زاد عدد السكان بشكل كبير منذ عام 2014. وفي ظل هذه الظروف، تواجه الحكومات والمدارس المحلية تحديات هائلة لضمان تقديم الخدمات الأساسية لجميع قطاعات السكان.

الأكثر تضررا من تلك التحديات هم الأطفال والشباب؛ إن بطالة الشباب المرتفعة وصعوبة الوصول إلى التعليم النوعي والخدمات الصحية والبرامج الرياضية وأنشطة أوقات الفراغ هي أمور تتناقض مع الأهداف الطموحة وقد أدّت إلى توترات اجتماعية متزايدة. ومع ذلك، فقد أثبتت الرياضة على وجه الخصوص أنها محرك رئيسي لمواجهة التحديات الاجتماعية والاقتصادية. فالرياضة تمكّن الأطفال والشباب من التعرف على بعضهم البعض، وتعمل على بناء حس التفاهم المتبادل، وتشجيع إقامة صداقات جديدة بغض النظر عن العمر أو الجنس أو القدرات البدنية أو الأصل القومي أو الخلفية الاجتماعية والاقتصادية. علاوة على ذلك، فإن الرياضة لديها القدرة على منع ومكافحة النزاعات المدمرة بين المواطنين المحليين واللاجئين والأشخاص النازحين داخلياً من خلال تجارب مشتركة من الفرح والنجاح. وفي ضوء أهداف التنمية المستدامة، تُمكّن الرياضة الشباب من تحقيق إمكاناتهم وتسهم في نهاية المطاف في نجاح خطة عام 2030.

التبادل والتعليم وتحويل النزاعات من خلال «الرياضة من أجل التنمية»

برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) هو نهج تعليمي لممارسة الرياضة التي تعمل على تحسين حياة الأطفال والشباب في الأردن والعراق. ويهدف برنامج الرياضة من أجل التنمية التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) إلى توظيف نهج الرياضة من أجل التنمية في المجتمعات المضيفة لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي والتماسك الاجتماعي والحل السلمي للنزاعات والمساواة بين الجنسين. ويتم تنفيذ البرنامج من قبل الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) ذ.م.م نيابة عن الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) في ألمانيا.

يتم تطوير أنشطة المشروع وتنفيذها بالتعاون الوثيق مع وزارة التربية والتعليم الأردنية، واللجنة الأولمبية الأردنية (JOC)، العراق واللجنة الأولمبية الألمانية (DOSB)، والاتحاد الألماني لكرة القدم (DFB)، دهوك كلية التربية الرياضية.

إقامة الشراكات مع المدارس والمجتمعات و المخيمات

يقدم برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) للمعلمين والمدربين والعاملين والمرشدين الاجتماعيين، ذكوراً وإناثاً، مؤهلات تطبيقية في استخدام نهج الرياضة من أجل التنمية (S4D) في المدارس (الإعدادات الرسمية) والمراكز المجتمعية (الإعدادات غير الرسمية)و أماكن صديقة للأطفال داخل المخيمات وخارجها (أماكن غير رسمية). يجمع مدربو البرنامج المعتمدون المبادئ الأساسية للتعايش السلمي مثل التعاطف والعدل والتسامح والاحترام والثقة بالنفس والانضباط في جلساتهم الرياضية اليومية. وتعترف منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) المعترف بها علمياً بجميع ميسّري الأنشطة الرياضية باعتبارهم نماذج أساسية يُحتذى بها بالنسبة للأطفال والشباب والمجتمع. فهم يدعمون بعناية التطور الشامل لكل من المهارات الرياضية والاجتماعية للأطفال والمراهقين. وعلى الرغم من أن جلسات البرنامج مفتوحة أمام جميع شرائح المجتمع، إلا أنها تدعم بشكل خاص الفئات الأكثر ضعفاً وتشجع الفتيات والشابات على المشاركة بشكل فعّال. هذا الكتيّب هو بمثابة إطار برنامجي ودليل عملي لجميع مدربي برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) على المستوى الميداني لتعزيز التنمية الإيجابية والمستدامة والشاملة بين الشباب.

إقامة الشراكات مع المدارس والمجتمعات

يقدم برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) للمعلمين والمدربين والعاملين والمرشدين الاجتماعيين، ذكوراً وإناثاً، مؤهلات تطبيقية في استخدام نهج الرياضة من أجل التنمية (S4D) في المدارس (المؤسسات الرسمية) والمراكز المجتمع المحلي (المؤسسات غير الرسمية). يجمع مدربو البرنامج المعتمدون المبادئ الأساسية للتعايش السلمي مثل التعاطف والعدل والتسامح والاحترام والثقة بالنفس والانضباط في حصصهم الرياضية اليومية. وتعترف منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) المعترف بها علمياً بجميع القائمين على الأنشطة الرياضية باعتبارهم نماذج أساسية يُحتذى بها بالنسبة للأطفال والشباب والمجتمع. فهم يدعمون بعناية التطور الشامل لكل من المهارات الرياضية والاجتماعية للأطفال والمراهقين. وعلى الرغم من أن الحصص التدريبية للبرنامج مفتوحة أمام جميع شرائح المجتمع، إلا أنها تدعم بشكل خاص الفئات الأكثر ضعفاً وتشجع الفتيات والشابات على المشاركة بشكل فعّال. هذا الدليل هو بمثابة إطار برنامجي ودليل عملي لجميع مدربي برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) على المستوى الميداني لتعزيز التنمية الإيجابية والمستدامة والشاملة بين الشباب.

مجموعة أدلّة برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D)

صممت منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) لكي تكون قابلة للاستخدام في مختلف الرياضات. ولهذا فإنه من المهم تعرف كل من يقوم بتطبيق هذه المنهجية على كيفية عملها الموجودة في دليل الرياضة لبناء الأجيال. دليل الرياضة لبناء الأجيال يقوم بتزويد أساس متين ويجب استخدامه بالإضافة إلى الدليل الخاص برياضة المحددة.

يعد دليل "الرياضة لبناء الأجيال" بمثابة الأساس الذي يقوم عليه برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) ويوضح منهجية التطوير الشامل للاعب/ة ودور ومسؤوليات المدرب/ة ومساهمة الرياضة في مواجهة التحديات الاجتماعية العالمية.

تُعد الأدلّة الخاصة برياضات كرة السلة وكرة اليد والتيمت وكرة القدم مكملات لدليل "الرياضة لبناء الأجيال"، حيث تركز على الموضوعات الفنية الخاصة بالرياضة المحددة وتقدم أمثلة للحصص التدريبية. وكُتبت هذه الأدلة بالتعاون مع خبراء متخصصين في كل رياضة من الرياضات المذكورة. وبغض النظر عن الرياضة التي يتم استخدامها لتنفيذ منهجية برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)، فإنه ينبغي دائماً استخدام دليل "الرياضة لبناء الأجيال" مع دليل الرياضة ذي الصلة.

الفصل الأول
دور المدرب/ة في تطوُّر اللاعب/ة

الفصل الثاني
دليل عملي للمدرب/ة

الفصل الثالث
التدريب والألعاب حسب الفئة العمرية

الفصل الرابع
دور الرياضة في مواجهة التحديات الاجتماعية العالمية

الفصل الخامس
مهام متعلقة بالتدريب

الفصل السادس
أوراق التدريب

قائمة المحتويات

تقديم 5
وصف المشروع 6
مجموعة أدلّة برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) 8
مقدمة إلى دليل "الرياضة لبناء الأجيال" 13

الفصل الأول: دور المدرب/ة في تطوُّر اللاعب/ة

١.١مُقدمة 17
١.٢ المدرب/ة كقدوة يحتذى بها 18
١.٢.١ أدوار ومسؤوليات مختلفة للمدرب/ة 18
١.٢.٢ المهارات اللازمة للمدرب/ة..... 20
١.٣ مراحل التطوُّر حسب الفئة العمرية..... 24
١.٣.١ أبعاد التطوُّر 24
١.٣.٢ مراحل التطوُّر 26
١.٤ الأهداف التعليمية الملائمة لكل فئة عمرية 28
١.٤.١ تفاعل المهارات الرياضية والاجتماعية 28
١.٤.٢ التطوُّر طويل الأجل 29
١.٤.٣ أهداف التعليم الملائمة لكل فئة عمرية 30
١.٥ المنهجية 32

الفصل الثاني: دليل عملي للمدرب/ة

٢.١ مُقدمة 37
٢.٢ هيكل التدريب الموجه نحو الأهداف 38
٢.٣ تنظيم الحصة التدريبية 40
٢.٣.١ خطط الحصة التدريبية 41
٢.٣.٢ نفّذ الحصة التدريبية 46
٢.٣.٣ قيّم الحصة التدريبية 48

٢.٤ نصائح لتيسير تدريب الرياضة من أجل التنمية (S4D) 50
٢.٤.١ تنفيذ تنشيط ذهني جيد 50
٢.٤.٢ تنفيذ تغذية راجعة جيدة 52
٢.٤.٣ تنظيم المساحة بكفاءة 54
٢.٤.٤ تقسيم المجموعات 56
٢.٤.٥ استخدام الطقوس 58
٢.٤.٦ التعلم من خلال الفعل والممارسة 59
٢.٤.٧ طريقة التجمد (الصنم) 59
٢.٥ تهيئة بيئة آمنة 60
٢.٦ ضمان توفير البيئة الاجتماعية والتحفيزية 63
٢.٧ إشراك الأطفال والشباب من خلال الرياضة 64
٢.٨ التعامل مع حالات النزاع 66

الفصل الثالث: التدريب والألعاب حسب الفئة العمرية

٣.١ مُقدمة..... 71
٣.٢ كرة اليد: الأطفال تحت سن ٩ سنوات..... 74
٣.٢.١ الحصة التدريبية المنتظمة – قائمة التدقيق..... 79
٣.٢.٢ الحصة الرياضية الصفية – قائمة التدقيق 83
٣.٢.٣ لعبة كرة اليد 86
٣.٣ كرة القدم: الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة 88
٣.٣.١ الحصة التدريبية المنتظمة – قائمة التدقيق 92
٣.٣.٢ الحصة الرياضية الصفية – قائمة التدقيق 96
٣.٣.٣ لعبة كرة القدم 100
٣.٤ كرة السلة: الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة 102
٣.٤.١ الحصة التدريبية المنتظمة – قائمة التدقيق 106
٣.٤.٢ الحصة الرياضية الصفية – قائمة التدقيق 110
٣.٤.٣ لعبة كرة السلة 113
٣.٥ التيمت فرزبي: الشباب ١٦ سنة فما فوق 116
٣.٥.١ الحصة التدريبية المنتظمة – قائمة التدقيق 120
٣.٥.٢ الحصة الرياضية الصفية – قائمة التدقيق 124
٣.٥.٣ لعبة التيمت 127
٣.٦ ألعاب ممتعة لكل مناسبة 130

الفصل الرابع: دور الرياضة في مواجهة التحديات الاجتماعية العالمية

139 ..... ٤.١ أهداف التنمية المستدامة (SDGs')
142 ..... ٤.٢ الوعي البيئي
146 ..... ٤.٣ المساواة بين الجنسين
150 ..... ٤.٤ شمول ذوي الاحتياجات الخاصة
156 ..... ٤.٥ منع العنف
164 ..... ٤.٦ الممارسات المُراعية للصدمات النفسية في الرياضة
168 ..... ٤.٧ منع التخريب
170 ..... ٤.٨ التغذية والنظافة الجسدية والصحة

الفصل الخامس: مهام متعلقة بالتدريب

179 ..... ٥.١ مُقدمة
180 ..... ٥.٢ دليل الإسعافات الأولية
183 ..... ٥.٣ تنفيذ تمارين إطالة جيدة
188 ..... ٥.٤ المعدات
189 ..... ٥.٥ تنظيم المهرجانات الرياضية والبطولات
190 ..... ٥.٥.١ هياكل المهرجانات الرياضية
191 ..... ٥.٥.٢ هياكل البطولات

الفصل السادس: أوراق التدريب

197 ..... ٦.١ هيكل الحصة التدريبية المنتظمة
198 ..... ٦.٢ ورقة التخطيط/ المراقبة
200 ..... ٦.٣ الرموز المستخدمة في رسم التمارين

مقدمة إلى دليل "الرياضة لبناء الأجيال"

يُعد دليل "الرياضة لبناء الأجيال" بمثابة دليل عملي لجميع مدربي ومعلمي برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) على المستوى الميداني لعملهم اليومي مع الأطفال والشباب. وتم تصميمه ليتم استخدامه مع أدلة تكميلية خاصة بكل رياضة. وينقسم المحتوى إلى ستة فصول:

الفصل الأول

يقدم الفصل الأول، "دور المدرب/ة في تطوير اللاعب/ة"، العناصر الأربعة الرئيسية المكوّنة لمنهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D): المدرب/ة باعتباره قدوة يُحتذى بها وشخصاً مرجعياً للأطفال والذي يأخذ في الاعتبار مراحل التطور حسب العُمر عند تحديد أهداف التعليم الرياضية والاجتماعية المناسبة للفئة العمرية، والتي يتم تطبيقها باستخدام المنهجيات المرحة والتشاركية.

الفصل الثاني

يوضح الفصل الثاني، "دليل عملي للمدرب/ة"، هيكل الحصة التدريبية الفريد والموجه نحو الأهداف ويوفر المعرفة والنصائح العملية حول كيفية تنظيم الحصص الرياضية الخاصة ببرنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D). وبناءً على ذلك، فإنه يقدم مبادئ تربوية لضمان تقديم برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) بحيث يكون آمناً وتحفيزياً وتشاركياً ومُراعٍ للنزاعات.

الفصل الثالث

يسلط الفصل الثالث، "تمارين وألعاب خاصة بالفئات العمرية المختلفة"، الضوء على الاختلافات الخاصة بكل فئة عمرية والتي يجب مراعاتها عند تطبيق نهج الرياضة من أجل التنمية (S4D) من خلال عرض الحصص التدريبية المنتظمة (التعليم غير الرسمي في مراكز المجتمع المحلي) وحصص رياضية مدرسية (التعليم الرسمي في المدارس) لأربع رياضات مختلفة.

الفصل الرابع

يسعى الفصل الرابع، "دور الرياضة في مواجهة التحديات الاجتماعية العالمية"، إلى تعميق فهم كيفية مساهمة الرياضة من أجل التنمية في تحقيق أهداف التنمية المستدامة (SDGs) من خلال مواجهة التحديات الاجتماعية المُلحّة.

الفصل الخامس

يقدم الفصل الخامس، "مهام متعلقة بالتدريب"، إرشادات عملية إضافية حول الإسعافات الأولية وتنظيم البطولات والمهرجانات الرياضية.

الفصل السادس

يقدم الفصل السادس، "ورقة التدريب"، نماذج لتخطيط/مراقبة كل من الحصص التدريبية المنتظمة ووالحصص الرياضية المدرسية المقدمة خلال درس الرياضة التي يمكن للمدربين والمعلمين استخدامها لرسم جلساتهم الخاصة وتصميمها.

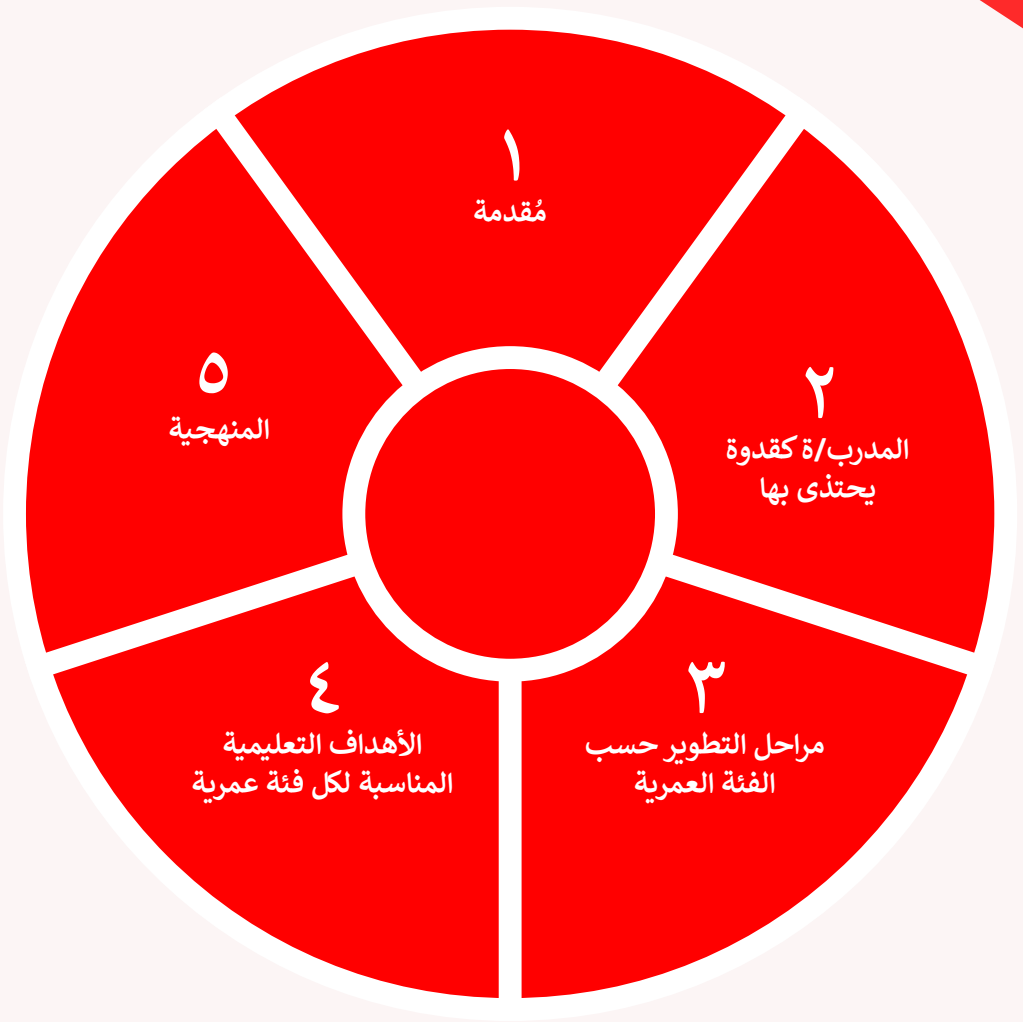
يعد تطوير هذا الدليل نتيجة للخبرة الواسعة التي تمتلكها الوكالة الألمانية للتعاون الدولي في تطبيق برامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) في البلدان حول العالم. وتم إعداد دليل "الرياضة لبناء الأجيال" بتعاون وثيق مع المدربين والمعلمين والخبراء المحليين في مجال الرياضة من أجل التنمية (S4D)؛ حيث استُرشد بالمدخلات والتعليقات والأفكار النقدية المقدمة من المتخصصين في الجامعة الأردنية وجامعة آل البيت ووزارة التربية والتعليم في الأردن.

أخيراً، نود أن نشير إلى أن هذا المنشور الثاني هو دليل مستمر التطور. وسيتم النظر في التجارب والنتائج المستندة إلى تنفيذه وسيتم إدخال المزيد من التعديلات عليها.

برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) هو طريقة فريدة من نوعها لممارسة الرياضة التي تشكل حياة الشباب في جميع أنحاء العالم. ان الشغف تجاه الرياضة يعتبر دافعاً رئيسياً لوضع مبادئ مثل اللعب النظيف والانضباط والتعاطف والثقة بالنفس والاحترام والتسامح.

الفصل الاول

دور المدرب/ة في تطوير اللاعب/ة


١
مُقدمة
٢
المدرب/ة كقدوة
يحتذى بها
٣
مراحل التطوير حسب
الفئة العمرية
٤
الأهداف التعليمية
المناسبة لكل فئة عمرية
٥
المنهجية

١.١ مُقدمة

يقدم هذا الفصل الأجزاء الأربعة لنهج الرياضة من أجل التنمية (S4D) التي يمكن اعتبارها مبادئ توجيهية للمدربين عند إعداد برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) الرياضي وتنفيذه (كما هو موضح في الرسم أدناه).

يصف الجزء الأول من مفهوم الرياضة من أجل التنمية (S4D) المكانة المركزية للمدرب/ة كقدوة يحتذى بها عند العمل مع الشباب. وبإدراكه هذا الدور، يجب عليه تشجيع السلوك الذي يجب على الأطفال والشباب تقليده داخل وخارج الملعب الرياضي. ثانياً، يجب أن يفهم المدرب/ة مراحل تطور الأطفال والشباب المحددة حسب العمر، والتي تصف خصائص الفئة العمرية من حيث تطورهم الاجتماعي، والذهني (المعرفي/العاطفي)، والبدني. ويجب أن يقدم المدرب/ة تحفيزاً وتوجيهاً شاملاً من خلال الجمع بين الأهداف التعليمية الاجتماعية والرياضية المناسبة للفئة العمرية. ولا يمكن تحقيق التطوُّر الإيجابي طويل الأجل إلا من خلال التطوير المتوازن لجميع جوانب التعلم والنمو الشخصي. و لتطبيق هذه الأهداف في الملعب، يحتاج المدرب/ة إلى تحديد المنهجيات المرحة والتشاركية. ستوضح الأقسام الفرعية التالية الإجراء بالتفصيل.

١.٢ المدرب/ة كقدوة يحتذى بها

يواجه اللاعبون مجموعة واسعة من التحديات الداخلية والخارجية أثناء نموهم، لكنهم جميعاً يشتركون في أمر واحد: أنهم يحبون لعب الرياضة. يمكن للمدرب/ة الاستفادة من هذا الحماس من خلال توفير تدريب عالي الجودة يحسن المهارات الرياضية والاجتماعية في نفس الوقت. ومع الدور الهام الذي يلعبه مدرب/ة الرياضة من أجل التنمية (S4D) لتطوير اللاعبين، فإنه يوجد مجموعة من الالتزامات المترتبة عليه/عليها وبالتالي فإنه يجب عليه/عليها التحلي بقدرات معينة للتعامل مع هذه الالتزامات.

كجزء هام في تعليم وتنمية الأطفال والشباب، يجب أن يكون المدربون على دراية بمسؤوليتهم تجاه مجتمعهم أيضاً. وبالتالي فإنهم ليسوا قدوة يحتذى بها بالنسبة للاعبين فحسب، بل للمجتمع بأكمله. ويجب على المدربين أن يضعوا في اعتبارهم أنهم يؤثرون في تطوير كليهما وأن يعملوا وفقاً لذلك لتعزيز التعايش السلمي.

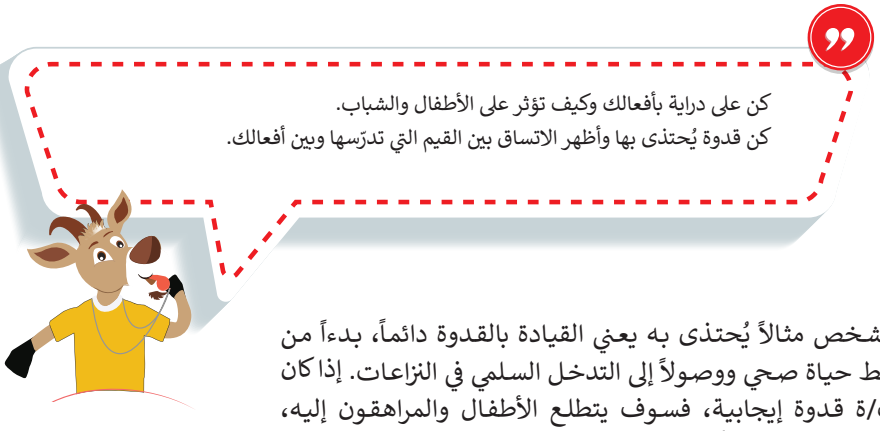
يتعين على المدربين أن يعيشوا بما يتماشى مع القيم التي ينقلونها ليكونوا قدوة حقيقية ويجب أن يكونوا مستعدين للتطور المستمر لتلبية الاحتياجات المختلفة للاعبيهم.

يصف هذا الفصل المهام والمسؤوليات الناتجة عن كون المدرب/ة قدوة يحتذى بها وجزءاً هاماً في التنمية الاجتماعية والرياضية للأطفال والشباب.

١.٢.١ الأدوار والمسؤوليات المختلفة للمدرب/ة

يجب أن يكون المدربون الذين يعملون مع الأطفال والشباب على دراية دائماً بأن رعاية اللاعبين ودعمهم يتجاوز الانتصارات وألقاب البطولة.حيث أن المدربين يرافقون اللاعبين في بحثهم عن هويتهم بالإضافة إلى تطورهم الرياضي والشخصي

يتأثر الشباب بسهولة بالأشخاص من حولهم مرجعيين مهمين بالنسبة لهم، مما يخلق مسؤولية يجب أن يكون المدربون على دراية بها دائماً. فسلوكهم داخل وخارج الملعب الرياضي يراقبه الأطفال والمراهقون ويتأثرون به، ولهذا السبب يجب على المدربين أن يضعوا في اعتبارهم أن يتصرفوا بطريقة يرغبون في أن يتصرف بها اللاعبون. ويمكن أن يُحدث سلوك المدربين فرقاً كبيراً في مستقبل الأطفال، سواء من حيث مسيرتهم المهنية أو الرياضية.



كون الشخص مثالاً يُحتذى به يعني القيادة بالقدوة دائماً، بدءاً من تبني نمط حياة صحي ووصولاً إلى التدخل السلمي في النزاعات. إذا كان المدرب/ة قدوة إيجابية، فسوف يتطلع الأطفال والمراهقون إليه، وسوف يلعب دوراً هاماً في حياتهم.

المدرب/ة ليس دوراً ثابتاً؛ بل يجب أن يتكيف المدربون مع احتياجات الأطفال وتوقعاتهم وقدراتهم وأن يخلقوا بيئة تعلم ديناميكية يتم فيها تحدي وتعزيز تطوُّر كل طفل ونقاط قوته من خلال متعة اللعب، بالإضافة إلى جو من التفاهم والرغبة الكبيرة في التعلم والنمو معاً. فالمدرب/ة هو مستشار يدعم اللاعبين في مواقف مختلفة، ووسيط يعمل على الحل السلمي للنزاعات ويقوي الفريق من خلال التواصل، ومُحفّز لا يدع الفريق ينسى متعة اللعبة مطلقاً – الفوز أو الخسارة – ومرشد يثق به الفريق ويعرف شخصيات اللاعبين ويقدّرها ويشجّعها.

١.٢.٢ المهارات اللازمة للمدرب/ة

يجب أن يتمتع المدرب/ة بمهارات مختلفة تتجاوز المهارات المنهجية والفنية والرياضية البحتة. فالمهارات الشخصية والاجتماعية والتواصلية والتنظيمية للمدرب/ة ضرورية أيضاً لتنمية الأطفال وتحفيزهم.

المهارات التنظيمية

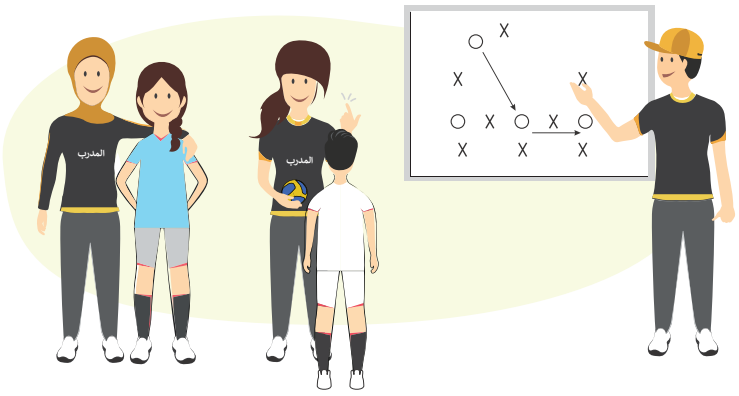
المدرب/ة كمنظم للتدريب والمباريات

المهارات المنهجية

المدرب/ة كمساعد/ة في عملية التعلم

المهارات الاجتماعية

المدرب/ة كمرشد في أمور تتجاوز التدريب والمباريات



مهارات التواصل

المدرب/ة كمُحفّز ومستمع فعّال

المهارات الفنية

المدرب/ة كخبير تكتيكي-فني

المهارات الشخصية

المدرب/ة كقدوة إيجابية يُحتذى بها

المهارات الشخصية

يتبع نهج الرياضة من أجل التنمية (S4D) مبدأ حماية الطفل من أي نوع من الأذى. وبالتالي، بدلاً من استخدام العقاب البدني أو الإساءة اللفظية لتأديب الطفل، يجب على المدربين تبني أشكال سلمية لإدارة السلوك. فهم مشجّعو اللعب النظيف والاحترام ومتعة اللعبة.

من الأسهل على الأطفال والشباب التعلم من خلال القدوة. لذا يجب على المدرب/ة أن يكون مثالاً يحتذى به لتعليم اللاعبين كيفية التفاعل مع بعضهم البعض، وكيفية التحكم بالغضب، وكيفية التواصل مع بعضهم البعض. ولهذا السبب، من المهم أن يفهم المدرب/ة ويستوعب المبادئ الأساسية الخمسة لنهج الرياضة من أجل التنمية (S4D) الخاص بنا.

الحياد
المدرب/ة قادر على التعرف على عواطف وهويات وقيم الآخرين دون الحكم عليهم. أن يكون قادراً على قبول وجهات نظرهم (من خلال الربط مع تجاربه الخاصة في المواقف ذات الصلة). التعاطف هو القدرة على الشعور بما يشعر به الآخرون.
الموثوقية
جدير بالثقة
يجب أن يكون المدرب/ة قادراً على التحكم في مشاعره وسلوكه (مثلاً، الحل السلمي للنزاعات وتبني نمط حياة صحي) ويجب أن يتبع مدونة قواعد السلوك الخاصة ببرنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D)
المدونة
الانتباه
يحتاج المدرب/ة إلى درجة معينة من الإنصاف والعدالة، والتي تحدد اللعب النظيف والعادل، وهو موقف يتعدى اتباع القواعد ويتضمن السلوك العام والمظهر والتعامل باحترام.
الصبر
الأمان
يجب أن يعارض المدرب/ة بوضوح أي نوع من العنصرية أو التمييز. يجب عليه معاملة جميع اللاعبين باحترام وتقديم تدريب شامل يكون مفتوحاً أمام كل من يستمتع بالرياضة.
الإبداع
القدرة على التكيف
يجب أن يكونالمدرب/ة واثقاً من نفسه ومدركاً لنقاط قوته وضعفه. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون مرتاحاً أمام الأطفال والشباب وواثقاً بنفسه أثناء تعليمهم المهارات المهمة ودعمهم في اتخاذ خيارات الحياة الصعبة، وهو بحاجة إلى ثقة اللاعبين للقيام بذلك.
الحماس
المبادئ
التعاطف
الانضباط
اللعب النظيف والعادل
الاحترام والتسامح
الثقة بالنفس

المهارات الاجتماعية

تساعد المهارات الاجتماعية المدرب/ة على إقامة روابط مع الأطفال الذين يعمل معهم والتعاطف والتواصل معهم. وينبغي أن يعرف خلفياتهم وأوضاعهم المدرسية والعائلية لفهم وضعهم الشخصي والاستجابة وفقاً لذلك.

إن وجود علاقة جيدة بين جميع الأطراف أمر مهم لنجاح تدريب اللاعبين وتطويرهم على المدى الطويل. ويجب على المدربين بناء العلاقات القائمة على الثقة والتفاهم المتبادل. لذلك، فمن الضروري أن يكونوا متعاطفين وأن يضعوا أنفسهم في مكان الآخرين، بحيث يثبتون مرونتهم العاطفية. هذا الأمر من شأنه تسهيل التواصل على كلا الجانبين، وتحسين تدفق المعلومات، وتقوية الفريق بأكمله.

من خلال تكوين فهم أعمق لمشاعر اللاعبين وأفكارهم، يمكن للمدرب/ة التدريب بطريقة أكثر توجهاً نحو الأهداف والمجموعة المستهدفة. وبمعرفة فريقه وكونه جزءاً منه، يمكنه أن يتفاعل معهم اجتماعياً بصورة أفضل مثل حل النزاعات سلمياً من خلال التواصل والتعاون.

مهارات الاتصال

يعد التواصل أمراً أساسياً لخلق بيئة تحفيزية واجتماعية يمكن أن ينمو فيها الأطفال بحيث يحققون الحد الأقصى من إمكاناتهم. ومن خلال التعبير الإيجابي والتشجيع، سيزيد المدربون من استعداد الأطفال للتعلم ويعززون طموحاتهم للتحسن. وبدلاً من تأنيب الأطفال بالإشارة إلى الأمور التي زالوا بحاجة إلى تعلمها، يجب على المدربين تشجيعهم من خلال التأكيد على الأمور التي يتقنونها بالفعل ومدى تطور قدراتهم.

> لمساعدة الطفل على بذل أقصى قدر من الجهد، شجعه دائماً وعلّمه على تقدير عمل الآخرين حتى لا يشعر الأطفال ذوو القدرات أو الإمكانات التعلمية المختلفة بالنقص مقارنةً بأقرانهم.

يجب على المدربين ألا يهتموا بكيفية التحدث إلى لاعبيهم فحسب، ولكن أيضاً بما يقوله لهم اللاعبون. ولذلك، يجب أن يستمعوا بفاعلية لفهم المعنى الأعمق لما يقوله الأطفال لهم. يجب عليهم تسجيل الحركات ولغة الجسد ونبرة الصوت وتعبيرات الوجه لإعطاء المتحدثين انتباههم الكامل. الاستماع الفعال يجعل المتحدث يشعر أنه يؤخذ على محمل الجد، ويحظى بالاحترام، وتتم معاملته كفرد ذي قيمة.

يجب أن يكون المدربون مدركين أن التواصل غير اللفظي واللفظي ضروريان على حدٍ سواء لتنمية الأطفال وخلق روح الفريق. إن تعبيرات وجوه الأطفال وإيماءاتهم ومواقفهم توضح الكثير عن مشاعرهم، ويتعين على المدرب/ة تكييف سلوكه معهم. وفي الوقت نفسه، يجب أن يكون مدركاً لتواصله غير اللفظي ويمكنه استخدام ذلك لدعم الأطفال والشباب وتحفيزهم.

المهارات التنظيمية

يجب على المدرب/ة أن يكون منظَّماً لتكوين نظرة عامة على ظروف التدريب الخاصة به من أجل تحقيق الكفاءة وزيادة الإنتاجية. ويجب عليه التأكد من أن كل شيء مُعدّ إعداداً جيداً ويتم في موعده المحدد. يمكن للمدرب/ة أن يكيّف تدريبه بشكل خلّاق مع البيئة المحيطة وأن يكون مرناً بما يكفي لإيجاد طرق تنفيذ بديلة (انظر القسم ٢.٣ "تنظيم حصة تدريبية" للحصول على نصائح عملية).

يجب أن يكون أيضاً قادراً على تنظيم وإجراء فعاليات أكبر مثل البطولات والمباريات وفعاليات الفريق.

المهارات المنهجية

يحقق المدرب/ة أهدافه التعليمية من خلال مجموعة واسعة من الأساليب الممتعة والتشاركية التي تركز على المتعلم والتي يمكنه تكييفها مع مراحل تطور الأطفال المختلفة (انظر القسم ١.٥ "المنهجية").

المهارات الفنية

يتوجه الأطفال والشباب إلى الحصص التدريبية الرياضية لتحسين مهاراتهم ويتوقعون أن يساعدهم المدرب/ة في تعزيز مهاراتهم الخاصة بالرياضة. ولذلك يجب على كل مدرب/ة أن يتمتع بمعرفة معينة بالرياضة التي يُدرّبها. وتُعتبر قواعد اللعبة والخطط التكتيكية المختلفة أيضاً مهارات مهمة للمساعدة في التطور الرياضي والبدني للطفل.

١.٣ مراحل التطوّر حسب العُمر

تحليل خصائص اللاعبين هو الخطوة الأولى عند التخطيط لبرنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) للأطفال والشباب. تصف الأقسام التالية أبعاد التطور والاختلافات بين مراحل التطور حسب العُمر.

١.٣.١ أبعاد التطوُّر

يحتاج الأطفال أثناء نموّهم إلى الدعم والتوجيه الجيد لإقامة علاقات مُرضية ومواجهة تحديات الحياة واستكمال تعليمهم بنجاح ورعاية أنفسهم وعائلاتهم. ويمكن استخدام الرياضة كعامل مساعد في التنمية الشاملة للأطفال والمراهقين. وبالإضافة إلى الآثار الإيجابية على القدرات البدنية للشباب، فإن الرياضة تؤثر إيجابياً أيضاً على البعدين الاجتماعي والذهني للتنمية.

البُعد الاجتماعي

يحتاج الأطفال والشباب إلى تعلم التعاون مع الآخرين وبناء علاقات قائمة على الثقة والتفاهم المتبادل. و لتطوير المهارات الاجتماعية، يجب أن يعيشوا ويكبروا في بيئة اجتماعية آمنة وشاملة للجميع. ومن خلال علاقاتهم مع عائلاتهم وأقرانهم وأصدقائهم وزملائهم في الصف، فإنهم يتعلمون القيم و يكتسبون المعرفة حول كيفية العيش في سلام. علاوة على ذلك، فإنهم يبنون هوياتهم الخاصة ويكوّنون فكرة عن أدوارهم الاجتماعية في المجتمع.

يساعد نهج الرياضة من أجل التنمية (S4D) على تقوية العلاقات الاجتماعية وتحسين المهارات الاجتماعية من خلال تعزيز قدرة الأطفال على تكوين صداقات وتعلم الثقة والتعاطف والاحترام والتسامح مع الآخرين من خلال التخلي عن الصور النمطية وأشكال التحيُّز وتحسين قدرتهم على التعاون وإدارة النزاعات واحترام القواعد.

البُعد الذهني

المعرفي:

يعد البعد المعرفي للتنمية البشرية جزءاً أساسياً من نمو الفرد ليصبح مستقلاً ويتخذ خيارات حياة مدروسة بعناية. لذلك، يجب التدريب على العديد من المجالات الفكرية، والتي تشمل زيادة مدى الانتباه وتحسين الذاكرة وتكوين فهم أفضل عن العلاقات المتبادلة المعقدة وتطوير مهارات أفضل في حل المشكلات.

يعزز نهج الرياضة من أجل التنمية (S4D) من تطوير القدرات الفكرية للتركيز والملاحظة والتغذية الراجعة والتوقع والتفكير المنطقي وتنفيذ الاستراتيجيات واتخاذ القرارات وحل المشكلات.

العاطفي:

يحتاج الأطفال والشباب إلى الشعور بالتقدير والدعم في أعمالهم. إنهم بحاجة إلى العطف والاهتمام في المنزل والمدرسة وكذلك في الحصص التدريبية. ويجب عليهم تعلم كيفية إدارة مشاعرهم من خلال التواصل مع بعضهم البعض. ويُعد دعم المدرب/ة والبيئة الاجتماعية للأطفال والشباب أمر بالغ الأهمية لا سيّما إذا كانوا يتعاملون مع مشاعر قوية مثل الغضب أو الإحباط أو الخوف.

يعمل **نهج الرياضة من أجل التنمية (S4D)** على تحسين الوعي بالعواطف وإدارتها من خلال تعليم الأطفال والشباب القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية وإدارة العدوانية. علاوة على ذلك، تساعد الرياضة على رفع مستوى الوعي الذاتي والثقة بالنفس.

البُعد البدني والرياضي

تُعد ممارسة الرياضة جزءاً أساسياً من التنمية السليمة. وبالتالي، من المهم أن يبدأ الأطفال والشباب بتعلم كيفية عيش حياة صحية مبكراً وأن يعتادوا على ممارسة النشاط البدني. وتعتبر ممارسة الرياضة البدنية والتغذية الجيدة وتجنب التدخين والكحول من العوامل المهمة في الحد من مخاطر السمنة والمشاكل الصحية.

يحفز نهج الرياضة من أجل التنمية (S4D) القدرات الحركية ويساعد الأطفال والشباب على تطوير قدراتهم البدنية مثل المرونة والقوة والتحمل والسرعة والقدرات التوافقية والتوجيه ورد الفعل والتوازن والوعي بالجسم.

> عند العمل مع الأطفال، حاول فهم سلوكياتهم ومشاعرهم وأفكارهم وقدراتهم البدنية. سيساعدك ذلك على التدريس بالطريقة الأنسب لهم.

إن استخدام الأنشطة الرياضية مناسب تماماً لاحتياجات الشباب من جميع الفئات العمرية. فإنهم لن يستمتعوا بمثل هذه الأنشطة فحسب، بل إن الرياضة تتناول أيضاً الأبعاد الثلاثة لتنميتهم. للحصول على مزيد من المعلومات المُفصّلة حول كيفية مساهمة برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) التدريبي في التطوُّر حسب العمر، انظر المقدمات الخاصة بكل فئة عمرية الواردة في الفصل الثالث، "٣.٢، ٣.٣، ٣.٤، ٣.٥"، من هذا الدليل.

١.٣.٢ مراحل التطوُّر

يواجه الشاب/ة في طريقه لأن يصبح شخصاً بالغاً، مراحل مختلفة من التطور. تصف مراحل التطوُّر هذه كيف يتصرف الأطفال والشباب من نفس الفئة العمرية ويشعرون ويفكرون وينمون، مع مراعاة أن الأطفال لا يتطورون جميعهم بالوتيرة ذاتها. وتعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة وتمهد الطريق لفترات التطور اللاحقة. يصف نموذج الرياضة من أجل التنمية (S4D) أربع مراحل: مرحلة المرح، و مرحلة التأسيس، ومرحلة التوجيه، و مرحلة التمكين. يصف الرسم التوضيحي أدناه الخصائص الرئيسية لتطوُّر كل من الحالات الاجتماعية/الذهنية والبدنية/الرياضية لكل فئة عمرية.

	الأهداف الاجتماعية والذهنية	
مرحلة اللعب	التمركز حول الذات: يعيشون في عالمهم الخاص	يتمحور الأطفال حول واقعهم الخاص. يكون الأطفال فضوليين وواسعو الخيال ويسهم تحفيزهم وتشتيتهم
مرحلة التأسيس ٩-١٢	حافز للتعلم والأداء	يبدأ الأطفال بتنمية الشعور بالفخر بإنجازاتهم ويصبح لديهم رغبة كبيرة بتطوير مهاراتهم
مرحلة التوجيه ١٣-١٦	سن البلوغ: الشعور بعدم الأمان النفسي والاجتماعي والبحث عن الاعتراف والتقدير	يركز الشباب على رأي المجموعة ويبحثون عن هويتهم الخاصة
مرحلة التمكين +١٦	الانتقال إلى مرحلة البلوغ: البحث عن الاستقلالية	يبحث الشباب عن الاستقلال ويشكلون علاقات وصداقات عميقة

١ مراحل التطور

الأهداف البدنية والرياضية

قدرات حركية وبدنية وفنية محدودة

لدى الأطفال دافع قوي على التحرك واللعب ولكن لديهم قدرات رياضي محدودة

تقدُّم سريع في تطوير الحركات الأكثر تعقيدا

تزداد لدى الأطفال القدرة البدنية لتحسين المهارات الحركية والمهارات الخاصة بالرياضة المحددة

اختلافات كبيرة في التطور البدني

يواجه الشباب نمو جسدي سريع، وتظهر الفروقات بين الجنسين لأول مرة.

التمكين البدني والسلوك الاستراتيجي

قدرة تكتيكية واستراتيجية أكبر.

١.٤ أهداف التعليم الملائمة لكل فئة عمرية

إن وضع أهداف التعلم المناسبة، بناءً على فهم خصائص كل فئة عمرية، هو الخطوة الثانية عند التخطيط لتدريب الرياضة من أجل التنمية (S4D). تصف الأقسام التالية لماذا يجب أن تسير الأهداف الاجتماعية والرياضية جنباً إلى جنب، وتصف أهداف التعليم وفقاً للفئات العمرية الأربع. ثم تستكشف لماذا يعتبر التخطيط طويل الأجل والأهداف الشاملة أمرين ضروريين لإحداث أثر دائم.

١.٤.١ تفاعل المهارات الرياضية والاجتماعية

لتشجيع الأطفال والشباب أثناء تطورهم كأشخاص ولاعبين، ينبغي أن يتم تقديم برنامج تدريبي شامل يركز على المهارات الرياضية والاجتماعية على حدٍ سواء. فالأطفال يحبون اللعب والحركة والتنافس. وعندما يكونون على أرض الملعب، يحفزهم شغفهم تجاه الرياضة. لكن النجاح الرياضي يتطلب أكثر من مجرد تدريب صارم على أرض الملعب. فالمواقف والقيم والسلوكيات الإيجابية هي مفتاح النجاح داخل وخارج الملعب الرياضي. وكما هو موضح في القسم ١.٣.١ "أبعاد التطوُّر"، يجب أن يعكس نهج التعلم الشامل الاحتياجات الاجتماعية والذهنية وكذلك البدنية والرياضية للأطفال. وبالتالي، يستهدف برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) التدريبي عنصرين اثنين: المهارات الرياضية، والتي تنطوي على الحالة البدنية والمهارات الفنية والتكتيكية للاعبين، والمهارات الاجتماعية، بما في ذلك القدرات الذهنية والكفاءات الاجتماعية. وعند التخطيط لحصة رياضية أو برنامج تدريبي طويل الأجل، يجب على المدرب/ة الحفاظ على التوازن بين المجالات الأربعة.

١.٤.٣ التطوُّر طويل الأجل

لا يمكن تحقيق تطوُّر طويل الأجل للاعب/ة إلا عن طريق تحديد أهداف شاملة واضحة. وبدلاً من اتخاذ الطرق المختصرة المزعومة نحو التقدم الرياضي والشخصي، يجب على المدرب/ة أن يضع في اعتباره ما يجب أن يتعلمه الأطفال على المدى الطويل. ويجب دعمهم ليصبحوا واثقين من أنفسهم و متعاطفين ومنضبطين ويحترمون الآخرين ويؤامنون باللعب النظيف. ولتزويد اللاعبين بالإرشادات اللازمة، يجب على المدرب/ة إقامة علاقة إيجابية ولطيفة معهم.

> في كل جلسة تدريبية، حاول تلبية الاحتياجات التنموية للأطفال. سيؤدي ذلك في النهاية إلى التطوُّر الشامل وطويل الأجل للاعبين.

يجب تحديد الأهداف الرياضية والاجتماعية الشاملة لكل موسم أو سنة دراسية وأن تكون تكون هذه الأهداف بمثابة توجيه لكل حصة تدريبية على مدار العام. وبالنظر إلى الأهداف طويلة الأجل، ينبغي أن تعمل كل حصة أسبوعية على تحقيق هذه الأهداف. ولذلك، يجب تحديد محتويات الحصص التدريبية قبل مرحلة التنفيذ بوقت كافٍ.

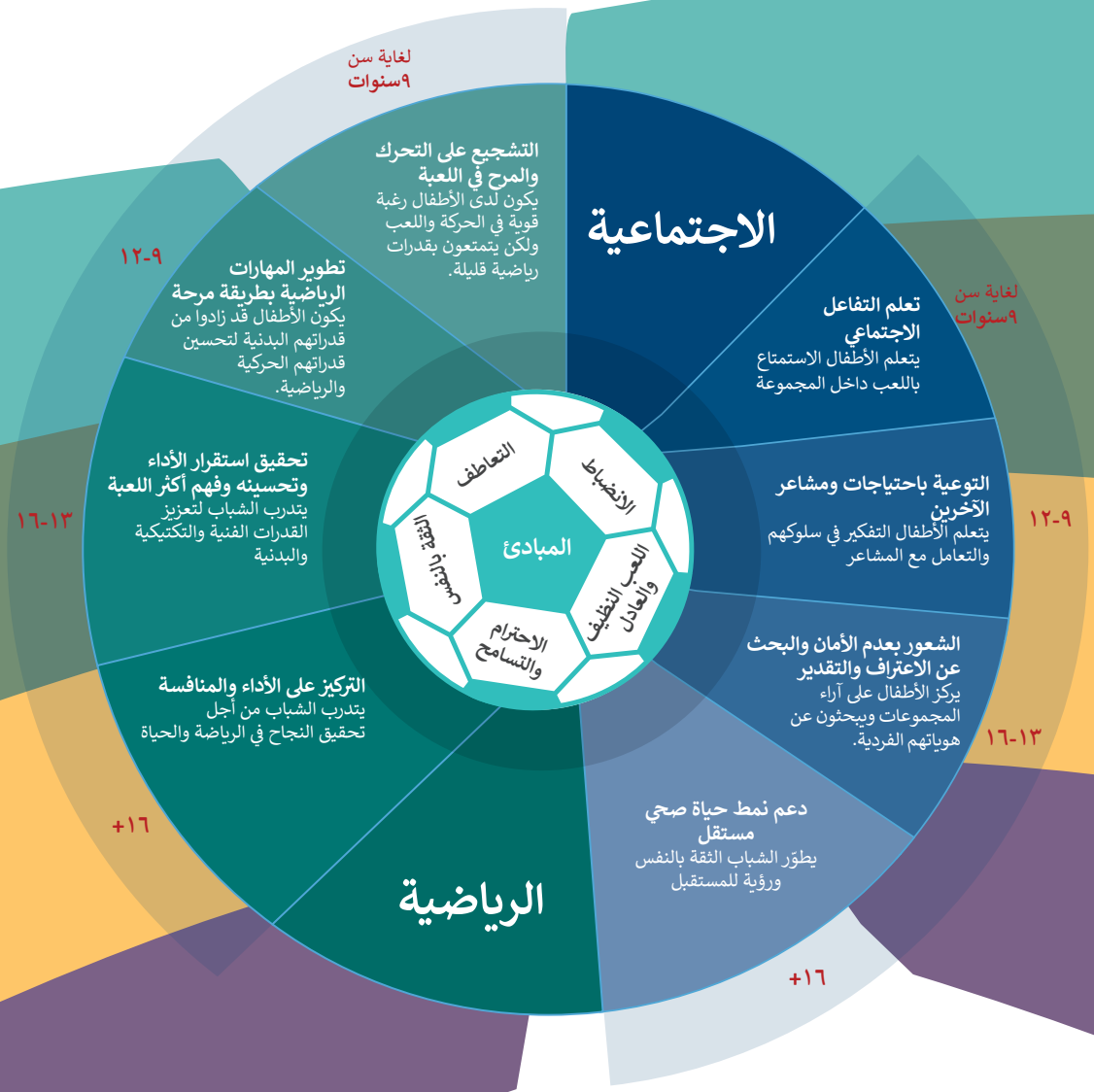
يجب أن يكون هناك سلسلة من التمارين التي تحقق الاستمرارية، مع تمارين تُبنى على بعضها البعض في ترتيب منطقي. وينبغي أن تتناسب الأهداف الرياضية والاجتماعية لكل تمرين بشكل جيد مع الحصة السابقة واللاحقة. كما ينبغي أن تقدم خطة التدريب الغنية والمستمرة تحفيزاً متنوعاً، وأن تشمل كل من تكرار وابتكار مدخلات التعلم، وأن تحفز الأطفال على التعلم من خلال الألعاب المرِحة والصعبة. و بوضع الأهداف طويلة الأجل في الاعتبار ، لا يزال بإمكان المدرب/ة أن يتفاعل بمرونة مع المواقف غير المتوقعة وأن يقوم بتكييف وتعديل تدريبه مع الحفاظ على هيكل تدريب مفيد.

> ضع في اعتبارك أن الخطة قد تحتاج إلى التعديل بناءً على احتياجات اللاعبين وتقدُّمهم. قد تتغير أهداف وأنشطة التدريب حسب اهتماماتهم وحالتهم المعيشية ولياقتهم البدنية العامة.

يجب النظر إلى المحتويات والأهداف الواردة في هذا الدليل اعتبارها توصية أو اقتراح، ويجب على كل مدرب/ة اختيار محتوياته وأهدافه الخاصة بناءً على خصائص لاعبيه. إلا أنه يجب أن تكون عملية تحديد هذه الأهداف طويلة الأجل بمثابة اتفاق متبادل بين اللاعبين والمدرب/ة. ويمكنهم عن طريق النقاش تحديد القيم المركزية وماذا تعني هذه القيم بالنسبة لسلوكهم اليومي داخل وخارج الملعب الرياضي. وإذا شارك الأطفال في عملية اتخاذ القرار، فإن استعدادهم للالتزام بالأهداف المحددة ذاتياً سيكون أقوى (انظر القسم ٢.٧ "إشراك الأطفال والشباب من خلال الرياضة").

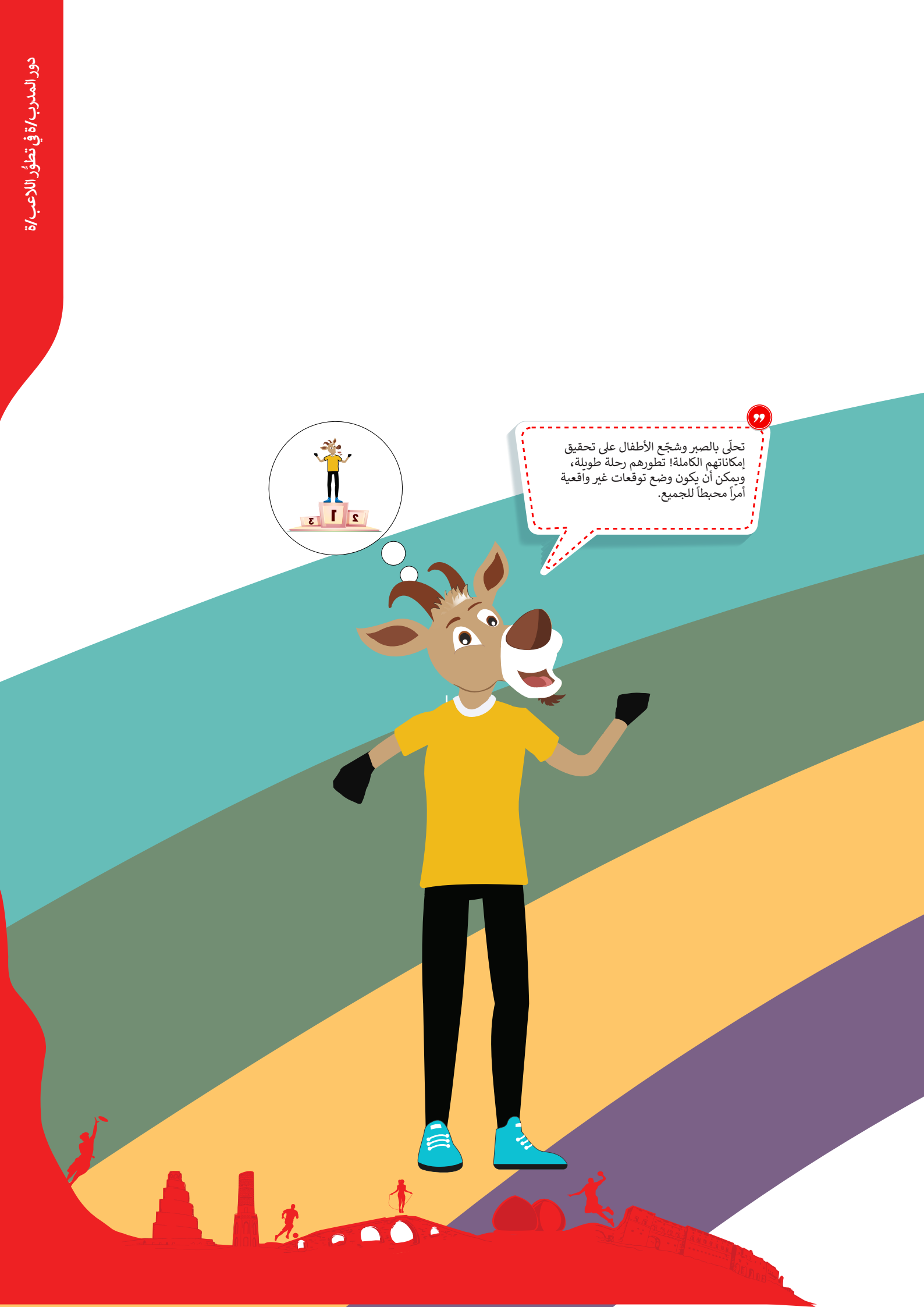
١.٤.٢ أهداف التعليم الملائمة لكل فئة عمرية

٢ أهداف التعليم



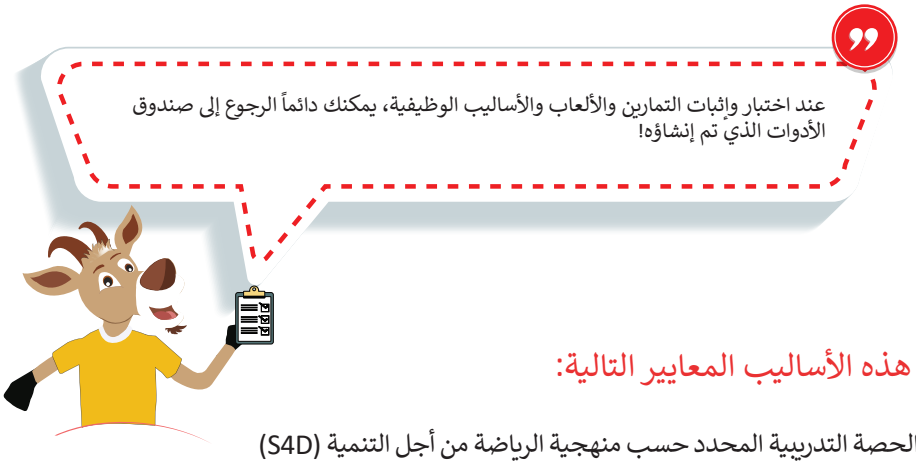
يمر الأطفال بمراحل تنمية مختلفة في طريقهم ليصبحوا بالغين. في كل مرحلة من مراحل الحياة، يتعامل الأطفال والمراهقين مع تحديات شخصية تعمل كنقاط تحوّل في نموهم. السؤال الذي يمكن أن يُطرح هنا يركز إما على تطوير الصفات الشخصية، مثل الهوية الفردية، أو عدم القدرة على تطوير هذه الصفات.

الأطفال الذين يتم دعمهم وتحفيزهم من قبل عائلاتهم ومعلميهم وزملائهم للتعامل مع هذه الأسئلة التي ستظهر خلال كل مرحلة عمرية يكون لديهم قوة نفسية تساعدهم في بقية حياتهم. يعد دعم الأطفال في مواجهة العقبات المتعلقة بالتنمية النفسية والبدنية لهم بالإضافة إلى مرافقتهم في طريقهم نحو البلوغ أحد مسؤوليات المدرب/ة الرئيسية.


تحلّى بالصبر وشجّع الأطفال على تحقيق إمكاناتهم الكاملة! تطورهم رحلة طويلة، ويمكن أن يكون وضع توقعات غير واقعية أمراً محبطاً للجميع.

١.٥ المنهجية

يعد وجود منهجية مناسبة أمراً بالغ الأهمية لتحقيق الأهداف المحددة مع مجموعة من اللاعبين. وقد يكون تحديد وتطبيق الأساليب المناسبة أمراً صعباً ويتطلب الإعداد والخبرة. وعلى الرغم من ذلك، فإن كل مُيسّر/ة له طابع مختلف. وبالتالي، يجب على كل مدرب/ة تحديد نظامه الخاص للتقنيات والاستراتيجيات والأساليب المُثبتة والانجح له.



يجب أن تحقق هذه الأساليب المعايير التالية:

- تنسجم مع هيكل الحصة التدريبية المحدد حسب منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D)
- أن تتكيف مع أعمار الأطفال وقدرات التعلم المحددة الخاصة بهم
- تكون مرحة ومتنوعة لإبقاء اللاعبين مهتمين
- أن تكون تشاركية وتركز على المتعلم

تم تصميم أنشطة الرياضة من أجل التنمية (S4D) بحيث تعزّز مشاعر النجاح والفرح وتضمن درجة عالية من المشاركة. وبغية تعزيز تطوير موقف إيجابي تجاه الممارسة والتعلم، يتم التركيز على المتعة بدلاً من المسابقة والمنافسة والنصر. وتحدد خصائص اللاعبين وقدراتهم حسب العُمر مستوى الصعوبة ومدة الألعاب.

تحليل الأساليب حسب العُمر

٣ المنهجية

	الأساليب	القواعد الارشادية
مرحلة المرح لغاية سن ٩سنوات	**أنشطة مرحة تحتوي على حركات متعددة ومتنوعة** تشمل الألعاب البسيطة المرحة التي يسهل تنفيذها وفهمها وتركز على الحركات الأساسية.	**المدرب/ة بصفته نموذج يحتذى به ومشرف ومُحفز** يجب عليك تعزيز متعة اللعبة والمشاركة بنشاط في التمارين.
مرحلة التأسيس ١٢-٩	**تمارين فنية متعلقة بالرياضة المحددة** تشمل التمارين التدريجية التي تركز على ديناميات المجموعة والقدرات الحركية والتقنيات الخاصة بالرياضة.	**المدرب/ة بصفته معلم/ة وقدوة يُحتذى بها** يجب أن تقدم إرشادات للاعبين وتشجع المشاركة الفعالة لتعزيز المسؤولية وروح الفريق والتعاطف.
مرحلة التوجيه ١٦-١٣	**تعزيز الاستقلال الشخصي والمبادرة والثقة بالنفس والمشاركة داخل الملعب وخارجه** يجب زيادة صعوبة وتعقيد الألعاب تدريجياً، ويجب تسليم المسؤوليات المتعلقة بتخطيط الحصص التدريبية وتنظيمها وتنفيذها للاعبين.	**المدرب/ة بصفته خبير وقدوة يُحتذى بها** يجب أن تخلق فرصاً للمشاركة الفعالة والمناقشات المفتوحة وتولّي المسؤوليات.
مرحلة التوطيد ١٦+	**تعزيز السمات الفردية للاعبين من خلال التدريب حسب الاحتياجات الفردية** يغطي ذلك الطبيعة المعقدة للغاية للألعاب التي تعزز كلا من الفهم التكتيكي والاستراتيجي للرياضة.	**المدرب/ة بصفته موجّه ورفيق** يجب أن تجري محادثات فردية ومفتوحة وودّية مع اللاعبين.

٦٠ دقيقة	١-٢ جلسات في الأسبوع
٧٠ دقيقة	جلستين في الأسبوع
٨٠ دقيقة	٢-٣ جلسات في الأسبوع
٩٠ دقيقة	٣ جلسات في الأسبوع

الفصل الثاني

دليل عملي للمدرب/ة

١
مُقدمة
٢
هيكل التدريب الموجه نحو الأهداف
٣
تنظيم الحصة التدريبية
٤
نصائح للتدريب وفق منهج الرياضة من أجل التنمية (S4D)
٥
تهيئة بيئة آمنة
٦
ضمان توفير البيئة الاجتماعية والتحفيزية
٧
إشراك الأطفال والشباب من خلال الرياضة
٨
التعامل مع حالات النزاع

٢.١ مُقدمة

يقدم الفصل الثاني من هذا الدليل إرشادات عملية لك كمدرب/ة أو معلم/ة أو مرشد/ة اجتماعي/ة لبرنامج الرياضة من أجل التنمية، والذي يطبق نهج الرياضة من أجل التنمية التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) في المدرسة أو النادي الرياضي أو المركز الشبابي. أولاً، يقدم هذا الفصل هيكل تدريب الرياضة من أجل التنمية كإطار لإدراج المهارات الاجتماعية في الحصة التدريبية مع البحث عن تطبيقاتها في المدرسة وفي الحصة التدريبية المنتظمة بعد المدرسة. وبناءً على ذلك، يصف الفصل الخطوات الأساسية عند تنظيم برنامج تدريبي للأطفال والشباب، بما في ذلك تخطيط التدريب وتنفيذه وتقييمه.

يتبع ذلك نصائح عملية حول تيسير الحصة التدريبية، مثل كيفية تنفيذ التنشيط الذهني والتغذية الراجعة، وكيفية تنظيم المساحة المتاحة بكفاءة، وكيفية تقسيم المجموعات بطريقة مُسلّية وعادلة، وكيفية استخدام الطقوس لتشجيع روح الفريق، وكيفية إعطاء التعليمات والنصائح بطريقة ملائمة للأطفال.

يركز القسم الأخير على ممارسات جيدة ونصائح متعلقة بإعداد بيئة آمنة، وضمان تهيئة مساحة اجتماعية وتحفيزية، وإشراك الأطفال والشباب من خلال الرياضة، وحل النزاعات.

٢.٢ هيكل التدريب الموجه نحو الأهداف

هيكل تدريب الرياضة من أجل التنمية (S4D) هو إطار لإدراج المهارات الاجتماعية في حصة الرياضية المدرسية. يوضح هذا القسم الهيكل الخاص بنوعي الحصص التدريبية:

١. الحصة التدريبية المنتظمة (٦٠-٩٠ دقائق)، تُستخدم في الغالب في سياقات التعليم غير الرسمي
٢. الحصة الرياضية المدرسية المقدمة خلال درس الرياضة (٤٥ دقيقة)، مصممة لدروس التربية البدنية في المدارس

الحصة التدريبية المنتظمة

المرحلة الأولية	التنشيط الذهني	الغرض: التعريف بالمهارات الاجتماعية للحصة التدريبية	**نوع الألعاب:** ألعاب ممتعة وتفاعلية, لا يجب أن يكون التمرين محدداً لتلك الرياضة على وجه الخصوص يكون فيها مفتاح النجاح هو استخدام المهارات الاجتماعية لذلك التمرين. **مثال:** ألعاب التعاون والعمل ضمن الفريق التي تُحسب فيها المهارات الاجتماعية (مثل نقاط اللعب النظيف).
	الإحماء	الغرض: التعريف بالمهارات الرياضية للحصة التدريبية	**نوع الألعاب:** ألعاب التحركات الأساسية (زيادة الرشاقة والتحمل والقدرات التوافقية والقوة والسرعة والقدرات الحركية). **مثال:** تحسين أشكال التحركات الأساسية: الجري/القفز، التوازن، الدوران/الاستدارة، الإيقاع/الرقص، الرمي/الإمساك، الترحلق/الانزلاق.
المرحلة الرئيسية	الجزء الرئيسي	الغرض: التدريب على المهارات الاجتماعية والرياضية على مستوى أكثر تعقيداً	**نوع الألعاب:** يتكون الجزء الرئيسي من تمرينين، وهو موجه نحو الهدف ويتضمن المهارات الاجتماعية والرياضية التي تم تقديمها في المرحلة الأولية، ولكن على مستوى أكثر تعقيداً. التمارين في الحصة التدريبية الجيدة يجب أن تعتمد على بعضها البعض وتتدرج من المجموعات الصغيرة إلى الكبيرة ومن التمارين التي لا تنطوي على المنافسة إلى التمارين التي تنطوي على المنافسة. **مثال:** إضافة عناصر المنافسة والمكوّن التكتيكي إلى التمارين لإعداد اللاعبين لبيئة مباراة وتشجعهم على استخدام المهارة الاجتماعية.
المرحلة النهائية	الخلاصة	الغرض: خلق بيئة مباراة	**نوع الألعاب:** مباراة بقيود للسماح بزيادة تعزيز المهارات الاجتماعية والرياضية. **مثال:** تغيير حجم الملعب أو عدد اللمسات المسموح بها أو استخدام مرامٍ/أهداف متعددة.
	التغذية الراجعة	الغرض: دراسة المهارات الاجتماعية والرياضية التي تم تعلمها	**نوع الألعاب:** أداة تشجع اللاعبين على النظر إلى الحصة التدريبية المنجزة، ودراسة ما تم تعلمه وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. يمكن للمدرب/ة استخدام العديد من الطرق للتأكيد على أهمية هذه المهارة الاجتماعية. ومن المهم بشكل خاص أن يخلق المدرب/ة بيئة يشعر فيها اللاعبون بالارتياح للمشاركة في التغذية الراجعة.

يتميز كلا النوعين من الحصص التدريبية بثلاث مراحل: أولية ورئيسية ونهائية. وعادةً ما توفر أنشطة الحصة التدريبية المنتظمة فترات زمنية أطول من الحصة الرياضية المدرسية المقدمة خلال درس الرياضة. ويحدد الإطار الزمني المتاح ما إذا كانت المراحل الثلاث مقسمة إلى خمسة أجزاء (الحصة التدريبية المنتظمة) أو أربعة أجزاء (الحصة الرياضية المدرسية المقدمة خلال درس الرياضة).

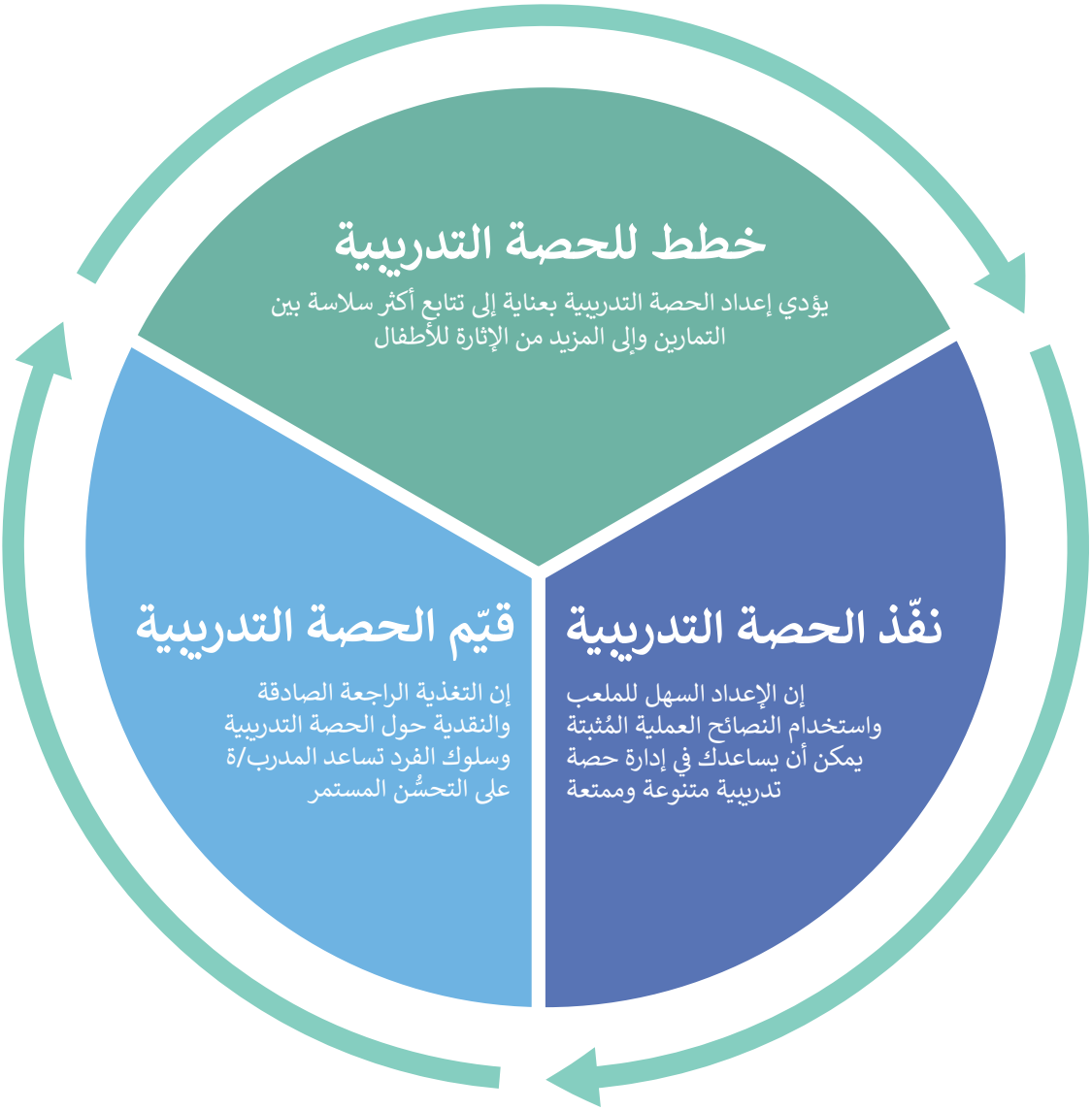
يضم هيكل تدريب الرياضة من أجل التنمية (S4D) المهارات الاجتماعية بتقديمها من خلال التنشيط الذهني، وهو الجزء الأول من الجلسة التدريبية، ومراجعتها خلال التغذية الراجعة في نهاية كل جلسة تدريبية (انظر القسم ٢.٤ "نصائح لتيسير تدريب الرياضة من أجل التنمية (S4D)").

الحصة الرياضية المدرسية

المرحلة الأولية	الإحماء والتنشيط الذهني	الغرض: التعريف بالمهارات الاجتماعية والرياضية للحصة التدريبية	**نوع الألعاب:** يتعين أن يكون تمرين التنشيط الذهني خاصاً بالرياضة المحددة لتلك الرياضة على وجه الخصوص ويجب أن يعمل على إحماء الجسم بحركات مرتبطة بالهدف الرياضي. كما ينبغي أن يكون التمرين مصمماً بطريقة يكون فيها مفتاح النجاح هو استخدام اللاعب/ة أو الفريق للمهارة الاجتماعية لذلك التمرين **مثال:** ألعاب التعاون والعمل ضمن الفريق التي تُحسب فيها المهارات الاجتماعية (مثل نقاط اللعب النظيف)
المرحلة الرئيسية	الجزء الرئيسي	الغرض: التدريب على المهارات الاجتماعية والرياضية على مستوى أكثر تعقيداً	**نوع الألعاب:** تطوير المهارات الفنية من خلال تنويعات مختلفة. يجب على المعلم/ة تفصيل خطوات المهارة الرياضية وتمكين تطوير المهارات الفنية. وبوجود التنويعات سهلة التوضيح، يمكن للمعلمين رفع مستوى الصعوبة. ويمكن استخدام أنظمة النقاط والحوافز لتهيئة بيئة تنافسية؛ حيث يمكن أن تكون هذه الأمور بمثابة ركائز تُبنى عليها المرحلة النهائية
المرحلة النهائية	الخلاصة	الغرض: خلق بيئة مباراة	**نوع الألعاب:** يجب على المعلم/ة تصميم مباراة بقيود للسماح بزيادة تعزيز المهارات الاجتماعية والرياضية. ويمكن القيام بذلك من خلال تغيير حجم الملعب أو عدد اللمسات المسموح بها أو استخدام مرامٍ/أهداف متعددة.
	التغذية الراجعة	الغرض: دراسة المهارات الاجتماعية والرياضية التي تم تعلمها	**نوع الألعاب:** يمكن للمعلم/ة استخدام العديد من الطرق للتأكيد على أهمية المهارة الاجتماعية. ومن المهم بشكل خاص أن يخلق المعلم/ة بيئة يشعر فيها اللاعبون بالارتياح للمشاركة في التغذية الراجعة.

٢.٣ تنظيم الحصة التدريبية

يمكن أن يكون تنظيم الأنشطة الرياضية مهمة صعبة حتى بالنسبة للمدربين ذوي الخبرة. يجب أن توفر الحصة التدريبية فرصاً متعددة للتحرك والمتعة؛ يجب أن تكون فعالة في تدريس المهارات الاجتماعية والرياضية، وفي الوقت نفسه، يجب أن توفر أمكانية المشاركة للجميع.
وبالتالي، كمدرب/ة، يجب أن تضع خطة عمل جيدة لمنع المواقف غير المقصودة أو حتى الضارة وتتيح لكل لاعب/ة الفرصة لتحقيق إمكاناته الكاملة. وهذا القسم هو بمثابة دليل خطوة بخطوة لتنظيم حصة تدريب الرياضة من أجل التنمية (S4D).



٢.٣.١ خطط للحصة التدريبية

تعتبر "خطوات التخطيط لحصة الرياضة من أجل التنمية (S4D)" الموضحة أدناه بمثابة توجيه للمدربين عند التخطيط لحصة الرياضة من أجل التنمية (S4D). ولا تُعتبر الخطوات منفصلة؛ بل ينبغي اعتبارها مرتبطة ببعضها البعض.

١ تقييم حالة التدريب

تتمثل الخطوة الأولى في تقييم الظروف المسبقة لتكييف الأنشطة حسب الخصائص والاحتياجات الاجتماعية والذهنية والبدنية للاعبين. ويجب أن يتم هذا التقييم بشكل شامل بداية السنة الدراسية أو الموسم أو دورة المشروع، وكذلك لكل حصة تدريبية بشكل فردي.

و لرؤية الصورة الكاملة للحالة، يمكن للمدرب/ة إيجاد إجابات للأسئلة التالية من خلال التواصل المباشر مع اللاعبين وأولياء الأمور والأشقاء وغيرهم من الأشخاص الموجودين في بيئة اللاعبين المباشرة. ولا تقل أهمية الظروف المحيطة بالتدريب عن أهمية المعلومات عن اللاعبين: فالمساحة والتجهيزات والمدة الزمنية المتاحة لكل حصة هي التي تقرر ما يمكن القيام به وما لا يمكن القيام به خلال الحصة.

> يجب أن تبقى على اتصال وثيق مع اللاعبين وأن تتفاعل مع مواقفهم الشخصية. على سبيل المثال، إذا رأيت طفلاً في صفّك حزيناً ومحبطاً منذ فترة زمنية طويلة، فحاول دعم ذلك الطفل دون لفت انتباه اللاعبين الآخرين إلى وضع الطفل. يمكنك التأكيد على مدى أهمية أن يكون أعضاء الفريق موجودين بجانب بعضهم البعض في مواقف الحياة الصعبة. اطمئن أيضاً على الطفل قبل أو بعد التدريب.

مثال

الظروف المادية:

- تشارك الصالة الرياضية مع أحد المدربين الآخرين وقمتما بتقسيم الملعب بشكل رأسي، بحيث يكون لدى كل من المدربَين مرمى/سلة لممارسة التمارين عليها
- تقوم بالتقاط كل النفايات من على الأرض، والمعدات الخاصة بك كاملة
- حصة تدريبية منتظمة: ١٠٠ دقيقة

الفريق:

- خمس عشرة فتاة؛ ١٣-١٦ سنة
- اختلافات كبيرة في أطوال اللاعبين وقدراتهم الخاصة بالرياضة المحددة
- الحالة الذهنية للاعبين متنوعة للغاية. بعض الأولاد والبنات متقدمين في تطورهم وناضجين بتصرفاتهم، البعض الآخر مازالت تصرفاتهم طفولية للغاية
- فصل إجتماعي صارم جداً إلى مجموعات صغيرة تتألف كل منها من أربع أو خمس فتيات

اطرح على نفسك الأسئلة التالية عند تخطيط الحصة التدريبية:

١.هل تعرف فريقك؟

حدد خصائص واحتياجات المجموعة التدريبية:

- كم عدد الأطفال الذين سيشاركون؟
- ما هي خصائص اللاعبين (مثل العمر والجنس والمستوى التعليمي والدين والعرق واللغة ومستوى المهارات الرياضية)؟
- ما هي الحالة الاجتماعية والثقافية والعائلية للاعبين؟
- هل يحتاج بعض الأطفال إلى عناية خاصة بسبب حالات العجز/الإعاقة؟
- هل يميل بعض الأطفال إلى إظهار سلوك ملحوظ بشكل خاص (مثلاً، عدوانيون، خجولون، يفتقرون إلى الاهتمام، إلخ)، أم هل هم ضعفاء بصفة خاصة؟ كيف ولماذا؟
- هل يمكن أن تؤثر الأحداث الحالية أو الأخيرة على اللاعبين (مثل الاختبارات، أو النتائج الجيدة أو السيئة في إحدى البطولات، أو تمرين الأسبوع الماضي)؟
- على من يعتمد اللاعبون للحصول على الدعم؟
- هل هناك مدرب/ة أو مقدم/ة رعاية أو طفل أكبر سناً إضافي متاح للمساعدة أثناء الحصة؟

٢. ما هي الظروف المحيطة؟

المساحة المتاحة

- كم مقدار المساحة المتاحة؟
- هل هناك فريق آخر يتدرّب في نفس الوقت؟ (إذا لزم الأمر، قم بالترتيبات مع المدربين الآخرين.)
- هل أرضية الملعب في حالة جيدة؟ (رطبة؟ شظايا زجاج؟ مخاطر صحية أخرى؟)

التجهيزات المتوفرة

- كم عدد الأهداف/المرامي، شباحات التمايز، الأقماع، الكرات، إلخ، المتاحة؟
- هل من الممكن استبدال المُعدات الناقصة بقطع أو أدوات مُرتجَلة؟

المدة الزمنية المتاحة

- ما هي مُدة الحصة؟

٢ تحديد أهداف التعليم الرياضية والاجتماعية

في الخطوة الثانية، حدد الغرض من كل حصة من خلال تحديد هدف رياضي (مثل تعلم تمرير كرة) وهدف اجتماعي (مثل تعلم كيفية التعامل مع المشاعر). ويجب أن تعتمد كل حصة تدريبية على الحصة السابقة وأن تتماشى مع خطة طويلة الأجل. ويجب إجراء التخطيط لسلسلة من الحصص قبل التنفيذ الفعلي بوقت كافٍ. وينبغي أن تنطوي سلسلة التدريبات على الاستمرارية بحيث يحرز اللاعبون تقدماً في تطوير مهاراتهم الاجتماعية والرياضية. وتتم مراجعة العناصر الرئيسية لتعزيز ما تعلمه اللاعبون بالفعل. وإن هذا النوع من التكرار يمنح المشاركين فرصة للتحسن وملاحظة التقدم المُحرز وبالتالي تطوير الثقة بالنفس. وفي الوقت نفسه، تأكد من إضافة عناصر جديدة أيضاً على فترات منتظمة لمنع أنماط النشاط المملة أو المفرطة في البساطة. ولذلك يجب أن تتميز الخطة طويلة الأجل لسلسلة الحصص التدريبية بكل من التكرار والابتكار. ضع في اعتبارك أن الخطة قد تحتاج إلى التعديل بناءً على احتياجات اللاعبين، وقد تتغير الأهداف والأنشطة حسب اهتماماتهم ومدى سرعة تعلمهم. ستساعدك الأسئلة التالية في تحديد أهداف التعليم الرياضية والاجتماعية حسب العُمر.

مثال

الأهداف طويلة الأجل:

- الاجتماعية والذهنية: تعزيز المسؤولية الذاتية والمسؤولية عن الفريق.
- البدنية والرياضية: تحقيق استقرار الأداء وتحسينه وفهم اللعبة.

الأهداف الخاصة بالمجموعات:

- الهدف التعليمي الاجتماعي للحصة التدريبية: تعزيز روح الفريق والتفاعل بين المجموعات الصغيرة من خلال تعزيز الثقة بالنفس.
- الهدف التعليمي الرياضي للحصة التدريبية: المهارات الفنية في مواقف المباراة.
- محور تركيز الحصة السابقة: التواصل غير اللفظي وتنطيط الكرة (الجري باكرة).

المساهمة في الأهداف طويلة الأجل:

- إن تعزيز الثقة بالنفس وفي الفريق يدعم الشعور بالمسؤولية عن قدرات الفرد والإنجازات الشخصية داخل الفريق.
- التفاعل داخل المجموعة ككل أمر مهم للفوز لأن أداء الفرد لا يقل أهمية عن أداء المجموعة في اللعبة.
- موقف من واقع الحياة: هل سبق لك التجديف في زورق بينما كان يتم التجديف من جهة واحدة فقط؟

اطرح على نفسك الأسئلة التالية عند التخطيط للحصة التدريبية:

- ما هي أهداف التعليم طويلة الأجل المناسبة لمرحلة تطوّر الأطفال؟
- ما هي المهارات الاجتماعية والرياضية المناسبة لهذه المجموعة من اللاعبين؟
- ما هي أهداف ومحتويات الحصة التدريبية السابقة؟
- ما الذي يمكن للأطفال تعلمه من الأنشطة وما عي الأسئلة التي يجب طرحها خلال الحصة التدريبية؟
- هل يمكن أن يتم بناء الحصة التدريبية على الحصة التدريبية السابقة لتعميق فهم وأداء المهارة لدى اللاعبين؟
- ماذا يمكن أن يكون مثال جيد كموقف من واقع الحياة بحيث يستطيع اللاعبين ربطه مع الهدف الاجتماعي لفهم أهميته؟

٣ اختيار التمارين والهيكل

بعد تحديد أهداف التعليم، فإن الخطوة الثالثة هي اختيار تلك الأنشطة المفيدة لتقديم كل من المحتويات الرياضية والاجتماعية. ويجب أن تتناسب هذه الأنشطة مع هيكل الحصة التدريبية لبرنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D)، وأن تتكيف مع العُمر وقدرات التعلم المحددة للأطفال وأن تكون ممتعة ومتنوعة للحفاظ على تحفيز اللاعبين (انظر القسم ١.٥، "المنهجية").

> استخدم النماذج الموجودة في فصل "أوراق التدريب" حتى يكون لديك هيكلية قوية للحصة

اطرح على نفسك الأسئلة التالية عند التخطيط للحصة التدريبية:

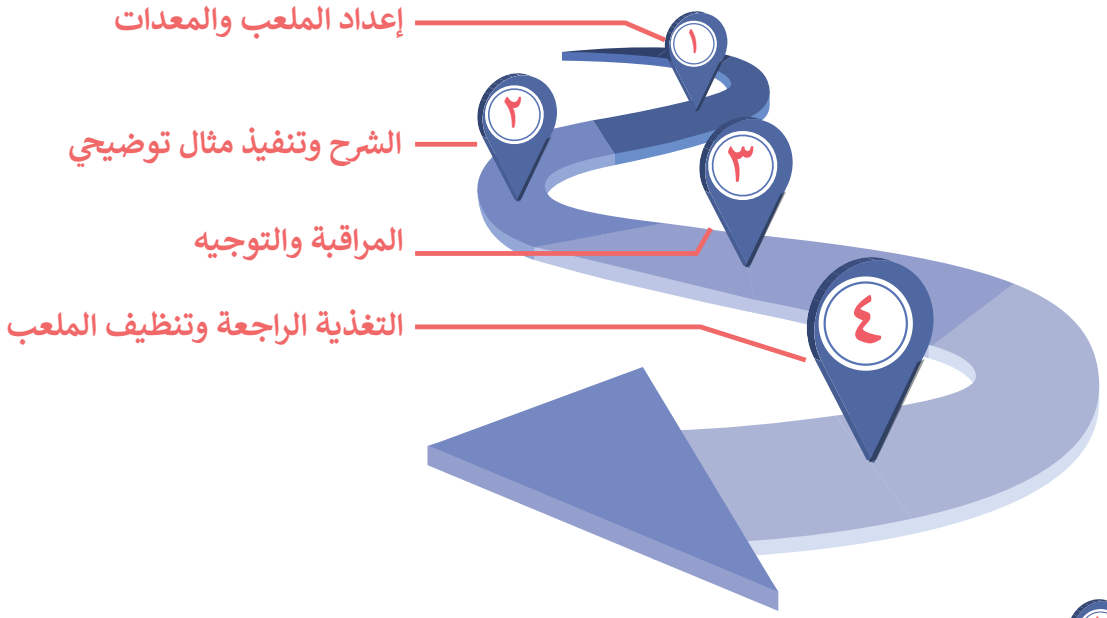
- ما هي التمارين المناسبة لتحقيق أهداف التعليم؟
- هل التمارين ممتعة ومتنوعة؟
- هل الألعاب مناسبة لعُمر كل لاعب/ة ومستوى مهاراته؟
- كيف يمكن تكييف القواعد لزيادة أو تقليل مستوى الصعوبة؟
- ما اللعبة الأكثر ملاءمة لكل جزء من التدريب؟
- كيف يمكن تعظيم استخدام المساحة المتاحة وتقليل أوقات الانتظار إلى أدنى حد؟ (انظر "كيفية إشراك الجميع" في دليل الرياضة المناسب.)

مثال

للاطلاع على هيكل وتمارين جلسة تدريبية ممكنة تحت هذه الظروف، انظر (انظر القسم ٣.٢.١ "الحصة التدريبية المنتظمة").

٢.٣.٢ تنفيذ الحصة التدريبية

يواجه المدربون في كثير من الأحيان تحديات تنظيمية قد تؤثر على الهيكل والتنظيم والتنفيذ خلال الحصة التدريبية (مثل المجموعات الكبيرة، المساحة المحدودة، نقص المعدات الخاصة بالرياضة، إلخ). و للحفاظ على تحفيز الأطفال وتركيزهم، يجب أن يكون المدرب/ة قادراً على التكيف مع المواقف المختلفة.



١ إعداد الملعب والمعدات

- قُم بالتأكد من سلامة الملعب ومن ازالة المواد الخطيرة.
- قُم بالوصول في الوقت المحدد للتحقق من الملعب وإعداد التجهيزات (قبل 51 دقيقة على الأقل من بدء التدريب).
- قُم بفتح غرف تغيير الملابس والتحقق من نظافتها.
- اعتماداً على الفئة العمرية، ساعد الأطفال على الاستعداد للتدريب (مثل ربط أحذيتهم).
- قُم بجمع المعدات والتحقق من حالتها.
- التحقق من خطة الحصة وتحديثها.
- قُم بتشجيع اللاعبين على مساعدتك في إعداد التدريبات.
- تأكد من توفر هاتف لمكالمات الطوارئ.
- قُم بالترحيب باللاعبين وتعبئة قائمة الحضور إذا لزم الأمر.

٢ الشرح وتنفيذ مثال توضيحي

- ابدأ التدريب مع جميع اللاعبين في نفس الوقت (انظر ٢.٤.٥ "استخدام الطقوس").
- قدّم خطة التدريب لهذا اليوم، بما في ذلك الأهداف الاجتماعية والرياضية (انظر ٢.٤.١ "تنفيذ التنشيط الذهني الجيد").
- اجعل التعليمات موجزة وبسيطة ومناسبة للعمر وقم بتهيئة مساحات حرة للاعبين لتجربة الحركات والإبداع (انظر ٢.٤.٦ "التعلم بالممارسة").
- كن مدركاً لطريقتك في التواصل ولغة جسدك تجاه المجموعة.
- قُم بتنفيذ مثال للتمرين أو اطلب من أحد لاعبيك القيام بذلك.
- استخدم الألعاب لتقسيم اللاعبين إلى مجموعات عادلة (انظر ٢.٤.٤ "تقسيم المجموعات").

٣ المراقبة والتوجيه

- احم اللاعبين من أي نوع محتمل من الأذى (انظر ٢.٥ "تهيئة بيئة آمنة").
- قم بتحفيز اللاعبين بالتشجيع الإيجابي؛ أشر إلى التقدم الفردي للأفراد أو للمجموعة بأكملها.
- أشر إلى التصحيحات الفنية بطريقة إيجابية وبنّاءة (انظر ٢.٦ "ضمان توفير البيئة الإجتماعية والتحفيزية").
- شارك في الألعاب وقم بتشجيع المشاركة الفعالة لجميع اللاعبين في الألعاب والمناقشات والتغذية الراجعة وتنظيم التدريب (انظر ٢.٧ "إشراك الأطفال والشباب").
- كن مرناً بخصوص خطة التدريب الخاصة بك وعدّلها إذا لزم الأمر.
- قم بإنهاء الحصة التدريبية بينما يكون الأطفال لا يزالون متحمسين.

٤ التغذية الراجعة وتنظيف الملعب

- اطلب من اللاعبين التفكير والتأمل في حصة ذلك اليوم في تمرين التغذية الراجعة (انظر ٢.٤.٢ "تنفيذ تغذية راجعة جيدة").
- شجع اللاعبين على جمع المعدات معاً.
- اترك الملعب بحالة جيدة.
- أبلغ الأطفال وأولياء الأمور بموعد وموقع الحصة التدريبية أو الفعالية التالية.
- تحدث مع الأطفال وأولياء الأمور بشكل فردي، إذا لزم الأمر، لحل المشكلات وتقديم الدعم.
- فكر في ما إذا كانت جلستك قد وضعت كما هو مخطط لها وما قد ترغب في تغييره في المستقبل

٢.٣.٣ قيّم الحصة التدريبية

إن التقييم بعد الحصة لا يقل أهمية عن الإعداد قبلها. فحتى المدربون والمعلمون ذوو الخبرة عليهم تقييم ما إذا كانت الأنشطة والأساليب المستخدمة مناسبة لتحقيق الأهداف المحددة. ويمكن للمدرب/ أو المعلم/ة القيام بذلك مع الأطفال (مثلاً أثناء التغذية الراجعة)، أو مع "مراقب" خارجي (مثل محاضر/ة تابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي أو لوحده). وتكون أسئلة التقييم المدرجة مفيدة في الحصول على رؤى وأفكار جديدة حول الأمور التي تمت بشكل جيد أو ما يمكن تحسينه في الحصة التدريبية القادمة التالي.

معلومة

تُتاح "للمراقب" الثاني فرصة النظر إلى الحصة التدريبية من منظور خارجي. ويمكنكما معاً مناقشة التحديات والمشكلات والتفكير في الحلول والاستراتيجيات الممكنة. ولهذا السبب سيقوم المحاضرون التابعون للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) بزيارة حصتك التدريبية من وقت لآخر لتقديم الملاحظات والنصائح العملية، مع العلم أن الزيارة الميدانية ليست اختباراً. فدور المحاضر هو نفس دور المرشد الذي يدعمك في عملك.

أسئلة تطرحها على الأطفال

- ما الأمور التي أعجبتكم أو لم تعجبكم اليوم؟
- ما الأمور التي يجب أن نكررها بالتأكيد؟
- هل كان أحد التمارين صعباً للغاية أو سهلاً للغاية اليوم؟
- ما الذي تريدون التركيز عليه في الحصة التدريبية القادمة؟
- أي من الأمور التي تعلمتموها اليوم يمكن أن تستفيدوا منها في حياتكم اليومية؟

أسئلة تطرحها على نفسك

- هل كان جميع الأطفال منخرطين وقادرين على أداء التدريبات؟
- هل كان بإمكاني تكييف التدريبات لجعلها أسهل أو أصعب؟
- هل كانت الطرق مناسبة لتحقيق الأهداف الاجتماعية والرياضية المقصودة؟
- هل كان الملعب نظيفاً وآمناً للاعبين؟
- هل سار التنظيم كما هو مخطط له؟
- هل تصرفت كقدوة يُحتذى بها؟
- هل أود أن أرى الأطفال والشباب يقلدون سلوكي على الملعب؟

أسئلة حول الأطفال

- هل كان هناك أي أطفال غير متحمسين وغير مركّزين؟
- هل أظهر بعض الأطفال سلوكاً مزعجاً (مثلاً، كانوا عدوانيين، أو سريعي الغضب، أو قلقين، أو أظهروا قلة الاهتمام)، وهل ينبغي عليّ اتخاذ المزيد من الإجراءات؟
- هل هناك أي طفل يبدو معزولاً أو أنه يتعرض للتنمُّر؟
- كيف تبدو روح المجموعة العامة (النزاعات، التعاون، إلخ)؟
- هل أصيب أحد الأطفال جسدياً أو معنوياً، وهل ينبغي عليّ أن أتصرف أكثر إزاء ذلك؟

٢.٤ نصائح لتيسير تدريب الرياضة من أجل التنمية (S4D)

يتطلب تيسير حصص تدريب الرياضة من أجل التنمية (S4D) مجموعة من الإجراءات الروتينية والخبرات المختلفة. أحد هذه الإجراءات الروتينية هو هيكل تدريب الرياضة من أجل التنمية (S4D) نفسه – الذي تم اختباره وإنشاؤه بحيث يحقق أقصى استفادة من الوقت والمساحة المتاحين. ويعد التكرار الثابت للتنشيط الذهني في البداية والتغذية الراجعة في نهاية كل حصة تدريبية روتيناً يمنح المشاركين شعوراً بالنظام والتحكم ويساعدهم على فهم نتائج التعلم الاجتماعي لبرنامج التدريب.

ورغم الأجزاء الثابتة في كل حصة تدريبية، هناك نصائح وحِيَل مفيدة أخرى يمكن الاعتماد عليها عند تيسير التدريب، مثل كيفية تنظيم المساحة المتاحة بكفاءة، وكيفية تقسيم المجموعات بطريقة مُسلّية وعادلة، وكيفية استخدام الطقوس لتشجيع روح الفريق، وكيفية إعطاء التعليمات والنصائح بطريقة ملائمة للأطفال.

٢.٤.١ تنفيذ تنشيط ذهني جيد

التنشيط الذهني، الذي يُعد جزء أساسي من المرحلة الأولية، هو الجزء الأول من كل حصة تدريبية.

الهدف من التنشيط الذهني هو التعريف بالمهارة الاجتماعية للحصة التدريبية وتعزيز أهميتها طوال التمرين حتى تصبح متأصلة في عقول اللاعبين. ولا يتعين أن يكون تمرين التنشيط الذهني خاصاً بالرياضة المحددة، ولكن من المهم أن يكون تمريناً ممتعاً وتفاعلياً يكون فيه مفتاح النجاح هو استخدام المهارة الاجتماعية لذلك التمرين.

يهدف التنشيط الذهني إلى تحقيق هدفين في نفس الوقت. فمن ناحية، إنه يُعرّف بالمهارة الاجتماعية لذلك اليوم، ومن ناحية أخرى، يخلق أجواء تدريبية مركزة ومحفزة. ويأتي الأطفال والشباب من مواقف مختلفة قبل التدريب؛ فبعضهم يأتون مباشرةً من المدرسة والبعض الآخر من المنزل، كما يأتي بعضهم وهم لا يزالون متحمّسين من شجار أو من اختبار. ومن خلال لعبة التنشيط الذهني، فإنهم يلتقون جميعاً في الحاضر من أجل التدريب.

معلومة

في حين تنقسم المرحلة الأولية من الحصة التدريبية المنتظمة إلى التنشيط الذهني والإحماء، فإن الرياضية المدرسية تبدأ بتمرين يفي بغرض التنشيط الذهني والاحماء في نفس الوقت.

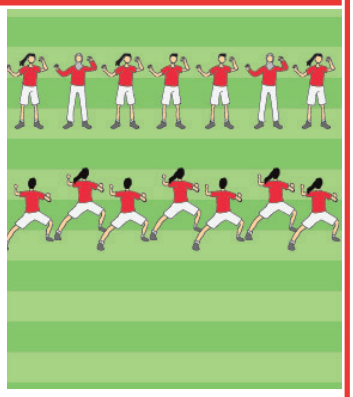
خصائص تمرين التنشيط الذهني:

- ١٠-١٥ دقيقة
- انخفاض مستوى شدّة النشاط البدني
- ليس هناك حاجة لمعرفة مسبقة أو مهارات خاصة
- التعريف بالمهارة الاجتماعية
- التعاون بين اللاعبين هو العامل الأساسي لتحقيق هدف مشترك

التنشيط الذهني

مثال

الدب، راعي البقر، النينجا



التنظيم والاجراءات:

- يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقين يقفان على خطين يواجهان بعضهما البعض.
- هذا النشاط مشابه للعبة «حجر ورقة مقص» ولكنه يُلعب بكامل الجسم وفي فِرق يجب أن تتفق على الوضعية التي ستتخذها بعد ذلك.
- عند سماع كلمة «هيّا»، يجب أن يكون كل فريق إما دبّاً (ارفع يديك أمام جسمك مع عمل حركة الكشف عن المخالب وصوت الزمجرة)، أو راعي بقر (قم بحركة سحب سريع من حافظة المسدس المخفية مع قول «بانغ بانغ!»)، أو نينجا (اتخذ وضعية النينجا مع إصدار صوت النينجا).
- يختار كل فريق استراتيجيته. راعي البقر يهزم الدب، والدب يهزم النينجا، والنينجا يهزم راعي البقر.

التنويع:

- العب اللعبة بشكل فردي أولاً (في أزواج). ثم يواجه الفائزون من كل زوج بعضهم بعضاً.

نقاط التدريب

نشعر بالقوة عندما نكون جزء من مجموعة

الثقة بالنفس ستبهر فريقك و ستكسب احترام الدفاع

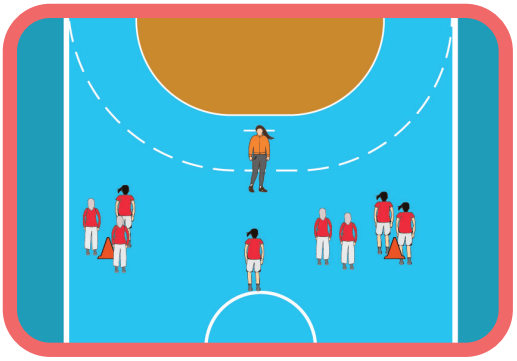
٢.٤.٢ تنفيذ تغذية راجعة جيدة

التغذية الراجعة في نهاية كل حصة تدريبية هي جزء أساسي من استخدام الرياضة في التطور الشخصي للأطفال والشباب. وتتيح التغذية الراجعة للمدربين واللاعبين الفرصة لإعادة النظر إلى الحصة التدريبية من حيث ما شعروا به من مشاعر إيجابية وسلبية خلال الحصة وما تم تعلمه. ويجب ربط نتائج التعلم المحتملة بمواقف الحياة اليومية ومواضيع مثل المساواة بين الجنسين والصحة والبيئة.

ينبغي أن تستمر التغذية الراجعة لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق كحد أقصى، ويجب أن تتم في نفس المكان الذي بدأ فيه الفريق تدريباته ومارس فيه طقوس ما قبل التمرين. إن وجود طقوس ختامية في نهاية كل حصة تدريبية، بعد مرحلة التغذية الراجعة، يجعل التمرين مترابطاً ويُعزز من التفاعل بين اللاعبين وشعورهم بالانتماء إلى الفريق.

هناك العديد من الطرق الفعالة لتنفيذ التغذية الراجعة؛ فيمكن للمدرب/ة اختيار أي من الطرق المذكورة أدناه أو استخدام تنويعاته وطرقه الخاصة. ومن المهم أن تضيف السياق بحيث تكون المهارة الاجتماعية لحصة التدريب واضحة للاعبين قبل التغذية الراجعة. وتجدر الإشارة إلى أنه من المهم أن تكون محايداً أثناء التغذية الراجعة ومنفتحاً إلى الآراء والتعليقات المتنوعة التي قد يطرحها اللاعبون. يرجى ملاحظة أن الطرق التالية هي طرق عامة فقط؛ فيجب عليك أيضاً تحضير الأسئلة والكلمات الرئيسية والعبارات والمفاهيم قبل التدريب وإضافة أسئلة جديدة استناداً إلى الملاحظات ذات الصلة بالمهارة الاجتماعية أثناء الحصة التدريبية. شجع أيضاً لاعبيك على العودة إلى عائلاتهم ومجتمعاتهم لمراقبة هذه المهارات الاجتماعية وممارستها.

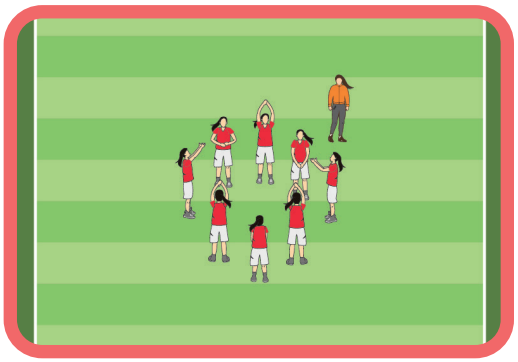
الطريقة أ



اجمع اللاعبين معاً، وضع قمعين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضح أن الأقماع تمثل هدفين مختلفين للحصة: الهدف الرياضي والهدف الاجتماعي. اطلب من اللاعبين الوقوف في المنطقة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي حققوا أكبر تقدم نحوه في هذا التمرين. يمكن للاعب الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنه حقق تقدماً متساوياً نحو كلا الهدفين. اطلب من بعض اللاعبين توضيح أسبابهم وراء اختيارهم لمكان وقوفهم، وحاول إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي. يمكن للمدرب/ة بعد ذلك تكرار التمرين نفسه لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبين.

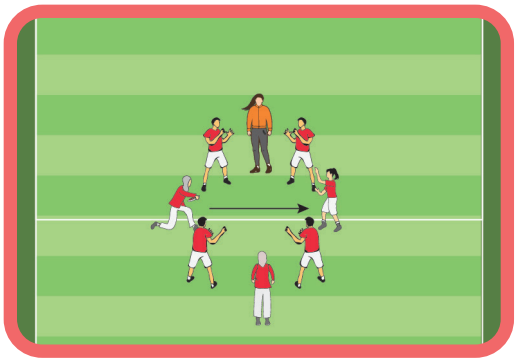
الطريقة ب

اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً أمام المدرب/ة. أكّد على المهارة الاجتماعية للحصة التدريبية واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية على هذه المهارة الاجتماعية. بعد دقيقة أو اثنتين، اجمع اللاعبين معاً وراجع بعض الأمثلة الإيجابية والسلبية التي تم تمثيلها.



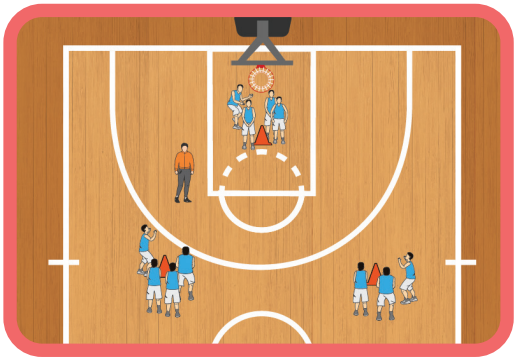
الطريقة ج

اجمع اللاعبين في دائرة واذكر عبارة أو كلمة رئيسية متعلقة بالحصة التدريبية. اطلب من اللاعبين أن يصفّقوا للأعلى (بشكل ملحوظ) أو للأسفل (بشكل غير ملحوظ)، للإشارة إلى أي مدى كانت هذه الكلمة الرئيسية واضحة/غير ملحوظة خلال التدريب. قم بالتوسّع في كل عبارة أو كلمة رئيسية وإضافة سياق لها حسب الضرورة، وقم بإشراك اللاعبين في المناقشة.



الطريقة د

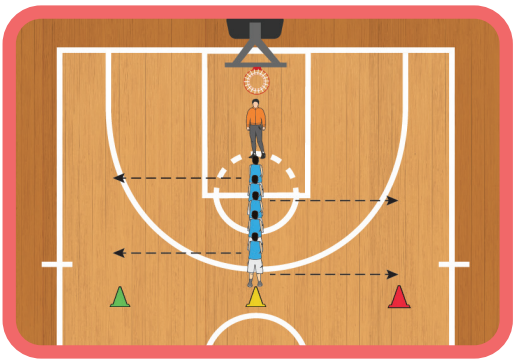
اجمع اللاعبين في دائرة واطلب من كل لاعب/ة التفكير في كلمة رئيسية تُلخص المهارة الاجتماعية المستهدفة. امنح اللاعبين بعض الوقت للتفكير في كلماتهم الرئيسية. ثم يقومون بتمرير كرة فيما بينهم؛ وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعب/ة، يجب عليه قول كلمته الرئيسية ثم تمرير الكرة إلى شخص آخر. وعندما يكون جميع اللاعبين قد قدموا كلماتهم الرئيسية، يعطي المدرب/ة كلمته الرئيسية يقوم بالتأمل من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية التي تم تكرارها، مع إضافة السياق أو الشرح للكلمات الرئيسية الأخرى.



الطريقة هـ

ضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية و المدرسية والمنزلية. اجمع جميع اللاعبين واطلب منهم الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدون أن هذه المهارة الاجتماعية فيها أكثر أهمية من غيرها. اطلب من لاعب/ة أو اثنين من كل مجموعة واقفة عند كل قمع توضيح سبب اعتقادهم بأن تلك البيئة هي أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة. وبعد النقاش، كرر التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير تفكير أي من اللاعبين.

الطريقة و



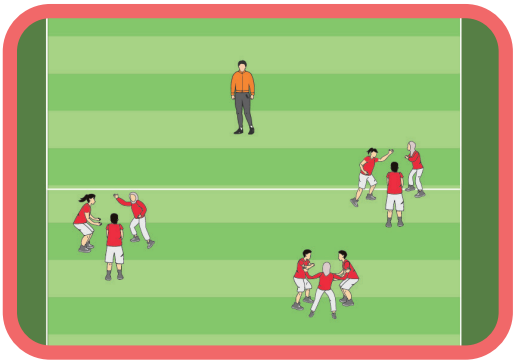
يتم جمع اللاعبين معاً بحيث يقفون أمام المدرب/ة، ثم يتم وضع ثلاثة أقماع في صف:

- القمع الأحمر (على اليسار) – لا أوافق
- القمع الأصفر (في الوسط) – محايد
- القمع الأخضر (على اليمين) – أوافق

اقرأ عبارات تتعلق بالمهارة الاجتماعية لذلك التمرين. وبعد كل سؤال، على كل لاعب/ة أن يقف بجانب القمع الذي يمثل رأيه.

شجّع واحد أو اثنين من اللاعبين على مشاركة أسبابهم لذلك الاختيار. وانتقل إلى السؤال التالي وكرّر العملية.

الطريقة ز

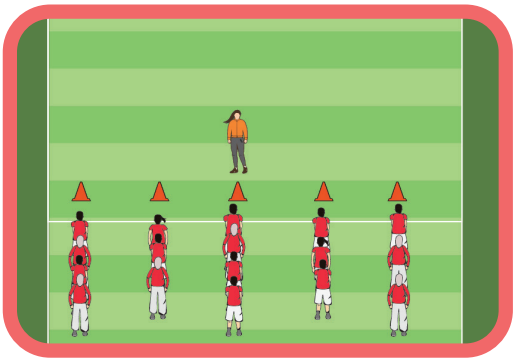


اجمع اللاعبين واطلب منهم التفكير في سلوك واحد لكل مهارة اجتماعية ذات صلة، والذي:

- سيبدؤون في فعله – سلوك سيبدأ اللاعب/ة بتبنيه في حياته؛
- سيتوقفون عن فعله – سلوك سيمتنع اللاعب/ة عن فعله؛
- سيواصلون فعله – سلوك يقوم به اللاعب/ة بالفعل وسيستمر في فعله.

قسّم اللاعبين إلى مجموعات من ثلاث أو أربع لاعبين، واطلب من كل مجموعة أن تطرح سلوكاً واحداً يتفقون عليه جميعاً. اطلب من كل مجموعة تقديم جوابها، ثم اطلب من جميع اللاعبين تنفيذ سلوكهم المختار في حياتهم اليومية.

الطريقة ح



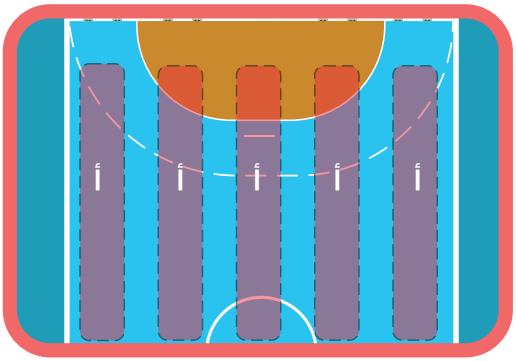
ضع قمعاً واحداً يمثل كل تمرين تم إجراؤه أثناء الحصة التدريبية، واطلب من اللاعبين الوقوف وراء التمرين /(القمع) الذي كان أكثر فائدة لهم خلال الحصة التدريبية. اطلب من بعض اللاعبين شرح أسبابهم. يجوز للمدرب/ة بعد ذلك تكرار نفس التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير آراء اللاعبين.

٢.٤.٣ تنظيم المساحة بكفاءة

لتنفيذ حصة تدريب فعالة، يجب عليك التأكد من زيادة المساحة المتاحة لك والبحث عن بدائل أخرى تتيح لك أفضل مساحة ممكنة لإجراء التمرين. وإن أحد أهم جوانب الحصة التدريبية الناجحة هو جعل جميع اللاعبين نشطين قدر الإمكان لتجنب الصفوف الطويلة ووقوف اللاعبين في الأرجاء. وفيما يلي العديد من الخيارات التي يمكن أن يستخدمها المدرب/ة لتحقيق أقصى قدر من التدريب وفقاً للاعبين والمساحة المتاحة لهم.

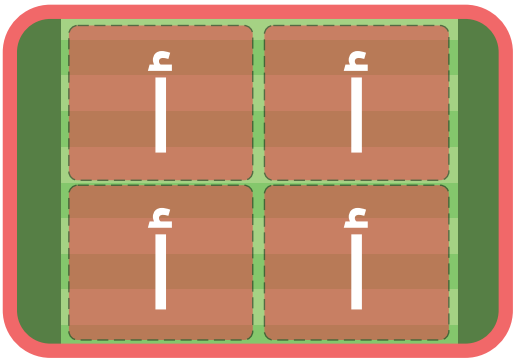
الخيار الأول

تشكيل صفوف متعددة. على الرغم من أن هذا الخيار يؤدي إلى مساحات لعب أصغر، إلا أنه طريقة فعالة ليكون اللاعبون مشاركين بنشاط. كما هو موضح، يمكنك استبدال الأهداف بعناصر أخرى يمكن أن تكون بمثابة أهداف.



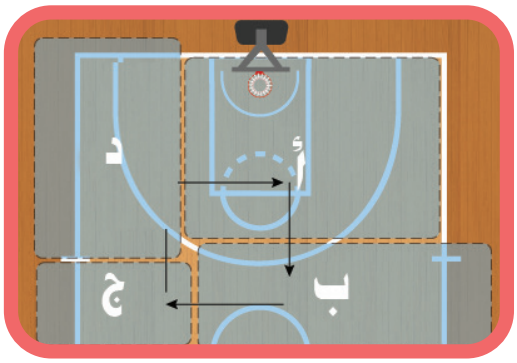
الخيار الثاني

إنشاء ملاعب متعددة عند تنفيذ الجزء الرئيسي والخلاصة وكن مبدعاً في استخدام كل المساحة المتاحة.



الخيار الثالث

يمكن أن يكون إنشاء صفوف وملاعب متعددة أمراً صعباً نظراً لنقص المعدات والمساحة. في هذه الحالة، يمكنك إنشاء تمرين محطات، بحيث تكون بعض المحطات لا تتطلب مساحة كبيرة ومعدات كثيرة. بين ٤-٥ محطات، يقوم اللاعبون بالتناوب كل ٥-١٠ دقائق حتى يكون قد أكمل كافة اللاعبين جميع المحطات.



الخيار الرابع

في حالة المباراة، والتي غالباً ما يكون فيها الكثير من اللاعبين على الخط الجانبي يشاهدون المباراة، يمكن للمدرب/ة إعداد تمرين على الجوانب الخارجية لإبقاء هؤلاء اللاعبين الذين ينتظرون نشطين حتى يحين دورهم.

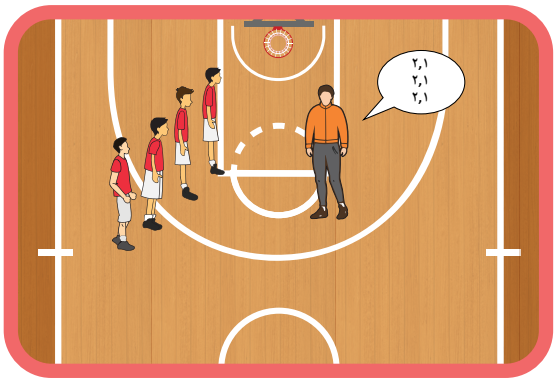
٢.٤.٤ تقسيم المجموعات

يجب تقسيم اللاعبين إلى مجموعات في كل حصة تدريبية تقريباً. ومثلما يحتاج المدرب/ة إلى التخطيط لتمارين الحصة التدريبية، هناك أيضاً حاجة للتخطيط لأفضل طريقة لتقسيم اللاعبين إلى مجموعات. والطريقة الأكثر شيوعاً هي ببساطة عدّ اللاعبين: ١، ٢، ٣، ١، ٢، ٣، إلخ، وهي طريقة ناجحة ولكن من الأفضل استخدام طرق أخرى للحصول على مجموعات متساوية في القوة وجعل حتى عملية التقسيم إلى مجموعات تمريناً ممتعاً ومثيراً. كما يمكن استخدام بعض الطرق التي ستستغرق وقتاً أطول كوسيلة لتعزيز المهارات الاجتماعية والشخصية التي تقدمها الحصة التدريبية.

عند تقسيم اللاعبين إلى مجموعات، تحقق مما إذا كان عدد اللاعبين يمكن تقسيمه بشكل متساوٍ إلى عدد المجموعات المطلوبة وقرر أين ستذهب كل مجموعة بعد تقسيمها.

فيما يلي عدة طرق لتقسيم اللاعبين إلى مجموعات:

الاصطفاف

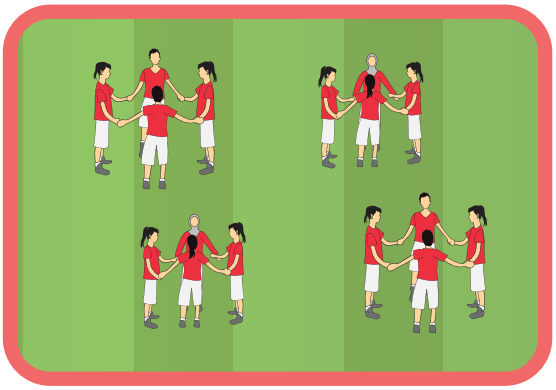


يدعو المدرب/ة، "من فضلكم اصطفوا جميعاً حسب تاريخ الميلاد." وبعد أن يكون جميع اللاعبين قد اصطفوا بالترتيب الصحيح، يمكن للمدرب أن يعدّ اللاعبين كل ثلاثة معاً (١، ٢، ٣، ١، ٢، ٣) أو كل اثنين معاً (١، ٢، ١، ٢)، حسب عدد المجموعات التي يريد تكوينها.

النصائح والتنويعات:

- يمكن للاعبين أيضاً أن يصطفوا وفقاً لعدد أشقائهم وشقيقاتهم، وأسمائهم الأولى بالترتيب الأبجدي، ومقاسات أحذيتهم.
- لزيادة مستوى الصعوبة، اطلب من جميع اللاعبين التزام الصمت أثناء أداء التمرين.
- بدلاً من العدّ كل اثنين معاً (١، ٢، ١، ٢)، استخدم أسماء الألوان (مثلاً، أزرق، أخضر، أزرق، أخضر).

الكُتل

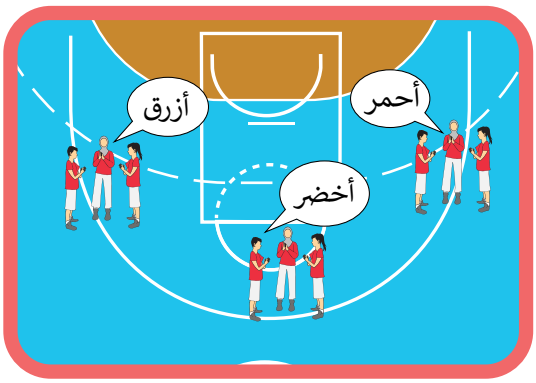


أولاً، يركض اللاعبون حتى يقول المدرب/ة رقماً (مثلاً، "أربعة!" إذا كنت تريد إنشاء أربع مجموعات، أو "خمسة!" لتشكيل خمس مجموعات، إلخ). ويتعين على اللاعبين بعد ذلك تنظيم أنفسهم في مجموعات بذلك العدد. وعندما يكون اللاعبون قد شكلوا مجموعات بالعدد الصحيح، تقوم كل مجموعة بتحديد رقم لكل عضو في المجموعة، من الرقم واحد فصاعداً. ويقوم المدرب/ة بعد ذلك بتوجيه اللاعبين من كل رقم لتشكيل مجموعة جديدة معاً (كل من رقمهم واحد معاً، كل من رقمهم اثنان معاً، إلخ).

النصائح والتنويعات:

يمكنك القيام بعدة جولات من قَول عدة أرقام مختلفة قبل الانتقال إلى الخطوة التالية المتمثلة في تشكيل المجموعات النهائية. سيُحرّك ذلك اللاعبين ويجعلهم متحمسين.

فردي/زوجي

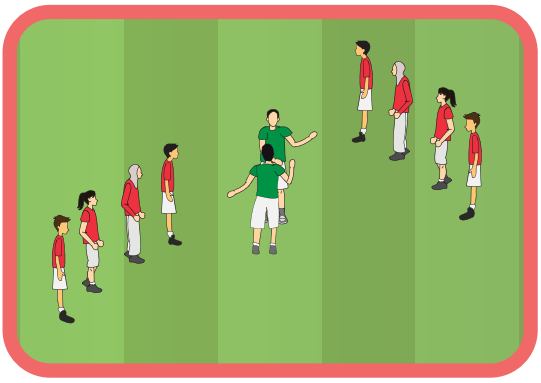


يجب على اللاعبين ملاحظة ما إذا كانت أعياد ميلادهم في أيام فردية أم زوجية، ومن ثم إيجاد شركاء يندرجون في نفس الفئة. يمكن القيام بذلك أيضاً لمجموعات من ثلاثة أو أربعة؛ ما عليك سوى الطلب من اللاعبين بأن يجدوا شخصين آخرين (أو أكثر) لإنشاء مجموعات من ثلاثة أشخاص أو أكثر.

النصائح والتنويعات:

يمكنك استبدال أعياد الميلاد بالألوان المفضلة والأطعمة المفضلة، إلخ. تأكد من تعيين فئات محددة.

قوة اللاعب/ة



عند تقسيم المجموعة إلى فريقين لمباراة أو منافسة، يمكن للمدرب/ة السماح للاعبين بالاختيار، ولكن بطريقة خاصة. على سبيل المثال: إذا كان لديك عشرة لاعبين (ثمانية لاعبين عاديين وقائديّن)، اطلب من القائد (أ) اختيار أربعة لاعبين بحيث يكون اختياره عادلاً قدر الإمكان. وبعد اختيار هؤلاء اللاعبين، يكون للقائد (ب) الخيار إما بأخذ اللاعبين الأربعة الباقين أو أخذ اللاعبين الأربعة الذين اختارهم القائد (أ).

النصائح والتنويعات:

هذه طريقة أكثر صعوبة لتقسيم المجموعة ولا يجوز إجراؤها إلا مع الفئات العمرية الأكبر سناً.

٢.٤.٥ استخدام الطقوس

تعمل الطقوس على إنشاء روتين منظم في الحصة التدريبية. ففي البداية يتم الترحيب باللاعبين وإعدادهم للتدريب، ويتم طوال الحصة خلق روح الفريق وكذلك في النهاية ليتم اختتام حصة التدريب بصورة سليمة. ومن المهم أن تكون الطقوس قصيرة والتأكد من أنها تشمل الفريق بأكمله.

أمثلة

البداية

يقوم اللاعبون بإنشاء مصافحة سرية وتنفيذها.

طوال التدريبية

يقوم اللاعبون بضرب الكف بالكف عالياً مع جميع زملائهم في الفريق في طريقهم إلى آخر الصف.

النهاية

يجتمع اللاعبون في دائرة ويضعون أيديهم فوق بعضها البعض. يعدّ أحد اللاعبين إلى ثلاثة، ثم يرفع جميع اللاعبين أيديهم إلى أعلى ويهتفون باسم فريقهم أو بعبارة تحفيزية أو بالهدف الاجتماعي لذلك اليوم.

تُشعر الطقوس الأشخاص بالرضا وتجمعهم معاً وتعزز الشعور بالانتماء إلى فريق. وتعتبر الطقوس تفاعلية وتتطلب مهارات اجتماعية مختلفة وتُعززها أيضاً. لذلك، يمكن أن تؤدي الطقوس إلى التعلم بالممارسة وأيضاً إلى إعطاء مادة للمدرب/ة لاستخدامها أثناء وقت التغذية الراجعة. مثال:
"هل تزودكم طقوسنا بالثقة بالنفس قبل التدريب؟"

٢.٤.٦ التعلم من خلال الفعل والممارسة

يُقصد بالتعلم من خلال الفعل والممارسة أن يتعلم الشخص من أفعاله مباشرة بدلاً من الاستماع إلى شخص آخر يفسر هذا الفعل. وتعزز هذه العملية التفكير النقدي، وهو مهارة أساسية مطلوبة لتطوير المزيد من المهارات الاجتماعية والشخصية. وغالباً ما تؤدي التفسيرات الطويلة من قبل المدرب/ة لأن يصبح اللاعبون غير مهتمين. وعلى الرغم من أن المدرب/ة لا يملك دوراً مباشراً في عملية التعلم الذاتي هذه، إلا أن المهارة الاجتماعية المستهدفة في الحصة التدريبية يمكن فهمها وتعلمها بأفضل صورة عندما تكون المهارة الاجتماعية عنصراً أساسياً لنجاح التدريب أو التمرين.

٢.٤.٧ طريقة التجمد (الصنم)

عند الإشراف على الحصة التدريبية، يمكن للمدرب/ة أن يقول كلمة "قف" (FREEZE) ويجب على جميع اللاعبين في تلك اللحظة التوقف في مكانهم والاستماع إلى المدرب/ة حتى يقدم النقطة التدريبية. ومن المهم أن تكون هذه اللحظات ذات صلة بمعظم اللاعبين أو كلهم وأن يكون لها صلة قوية بالمهارة الاجتماعية المستهدفة. ويمكن للنقطة التدريبية إبراز أمر يحتاج إلى تحسين أو يمكن أن تشجع اللاعب/ة على الأداء الجيد بسبب استخدامه للمهارة الاجتماعية. وعلى الرغم من أن طريقة "FREEZE" هي طريقة فعالة للغاية، من المهم عدم استخدامها كثيراً وأن تبقى النقطة التدريبية مختصَرة لتجنب مقاطعة عملية التعلم بالفعل والممارسة.

٢.٥ تهيئة بيئة آمنة

عند تنفيذ حصص تدريب الرياضة من أجل التنمية (S4D)، من الضروري توفير مساحة آمنة، أي بيئة تجعل كل طفل/ة يشعر بالترحيب والأمان عند المشاركة في الأنشطة. ويتحول الملعب الرياضي أو ساحة المدرسة إلى مساحة آمنة عندما تكون **آمنة مادياً** (مساحة مادية آمنة من شأنها حماية الأشخاص من الخطر) و**آمنة معنوياً** (تخلق شعوراً بالأمان والثقة وتشجع الروابط الإيجابية والتضامن) .

وبصفتك مدرب/ة، يمكنك تعزيز السلامة المادية من خلال التأكد من أن البيئة خالية من أي أذى جسدي وأن الأنشطة آمنة لجميع المشاركين، مع أخذ الإصابات والمشاكل الصحية والظروف الجوية والبنية التحتية والوقت من اليوم في الاعتبار. ويشمل ذلك ما يلي:

- إزالة جميع المواد الخطرة وكذلك النفايات من الملعب قبل بدء التدريب
- ضمان وصول كل لاعب/ة من وإلى التمرين بأمان
- ضمان سلامة وأمن الأطفال عن طريق الحد من عوامل الخطر الخارجية (مثل الانتهاء من التدريب قبل حلول الليل، وضمان أن الأطفال والشباب يمشون في مجموعات، والبحث عن مساحة تدريب في منطقة أقل خطورة، مثلاً بعيداً عن المناطق الحضرية)
- التأكد من حصول جميع اللاعبين على مياه الشرب وأدوات الإسعافات الأولية

مثال

على سبيل المثال، خلال الموسم الحار، يوصى بأنشطة ذات مستوى منخفض من شدة النشاط البدني، ويجب دائماً تجنب شمس الظهيرة الحارة أثناء الحصص الرياضية. أما خلال موسم البرد، قد يتعرض الأطفال لخطر الإصابة بالبرد إذا جلسوا لفترة طويلة. في هذه الحالة، فإن تكييف البرنامج اليومي من خلال تقديم تمارين رياضية (قصيرة) للسماح للأطفال بالإحماء يمكن أن يشكل حلاً.

من أجل حماية الأطفال والشباب، يجب أن يكون المدربون قادرين على التعرف على الأشكال الستة الشائعة للاعتداء (الاعتداء الجسدي، والاعتداء العاطفي، والاعتداء الجنسي، والإهمال أو التخلي، والتمييز ، والتنمُّر) ويجب تدريبهم على حماية الأطفال والشباب لمعرفة كيفية الاستجابة لمثل هذه الحالات من الاعتداء (المشتبه به).
بالإضافة إلى الأذى الجسدي، يجب أن تكون مدركاً لأهمية حماية لاعبيك من الأذى النفسي والاجتماعي (مثل العنف والعنصرية والتمييز الجنسي والمتفرجين الفضوليين).

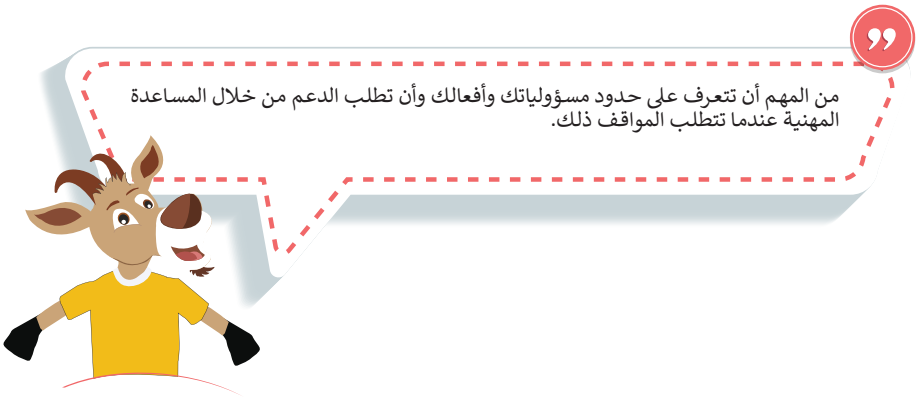
معلومة

لخلق بيئة آمنة، يجب على المدرب/ة التعرف على الأطفال والشباب وحمايتهم من أنواع الاعتداء التالية:

الاعتداء الجسدي: عندما يتعرض الطفل لإصابة جسدية من قِبل شخص بالغ، أو عندما يعطيه شخص بالغ الكحول أو المخدرات.
الاعتداء العاطفي: النقد المستمر أو الإذلال أو وضع توقعات غير معقولة على شخص شاب أو صغير في السن.
الاعتداء الجنسي: قيام شخص بالغ أو أحد الزملاء باستخدام شخص صغير في السن لتلبية احتياجاته الجنسية.
التمييز الجنسي: التمييز ضد الطفل بسبب جنسه.
الإهمال: عندما لا تتم تلبية الاحتياجات الجسدية الأساسية للطفل بشكل مستمر أو يتم تركه دون إشراف باستمرار.
التنمُّر: السلوك العدائي أو التخويف المستمر أو المتكرر تجاه الطفل أو الشاب.

لضمان هذه السلامة المعنوية، يجب أن تكون مدركاً للنقاط الرئيسية التالية:

- يجب أن تكون الأنشطة الرياضية مفتوحة ومتاحة للجميع، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو القدرات البدنية أو الأصل القومي أو الخلفية الاجتماعية والاقتصادية.
- كُن مدركاً للسياق الحالي وتجنب أي موقف قد يؤدي إلى النزاع من خلال التخطيط الحساس والملائم (مثلاً، تشكيل فرق مختلطة فيما يتعلق بالانتماء العرقي/الديني).
- أقم علاقة قائمة على الثقة مع المشاركين، حيث يمكن للجميع مشاركة مشاعرهم وأفكارهم مع المجموعة.
- قُم بإشراك جميع أعضاء المجموعة بالتساوي وتمكينهم من تطوير مهاراتهم وثقتهم بأنفسهم.
- تأكد من أن جميع المشاركين مرتاحون لنوع الأنشطة المخطط لها والطريقة التي سيتم تنفيذها بها.
- لا تسمح للاعبين بإساءة المعاملة أو التمييز ضد زملائهم في الفريق أو الفريق المنافس أو المتفرجين أو الحكام.
- احترم الاختلافات الفردية لأعضاء الفريق.
- قُم باتخاذ جميع الاحتياطات الممكنة لتجنب التسبب في ضرر أكثر من النفع، وإظهار السلوك الذي يراعي نقاط الضعف لأولئك الذين تعرضوا أو يتعرضون حالياً لتجارب عنيفة أو مؤذية (انظر القسم ٤.٦ "الممارسات المُراعية للصدمات النفسية في الرياضة").



٢.٦ ضمان توفير البيئة الاجتماعية والتحفيزية

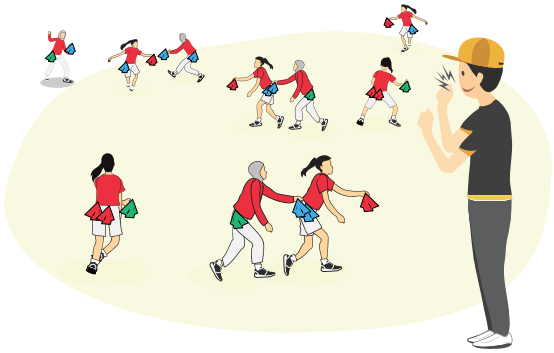
البيئة الإيجابية ضرورية لكل لاعب/ة لكي يشعر بالأمان والقدرة على تحقيق الإنجازات الشخصية والرياضية. ولكن طبيعة الرياضة التنافسية والقائمة على الأداء يمكن أن تُضعف في بعض الأحيان الأجواء الملائمة على أرض الملعب. وعلى الرغم من أن المنافسة في حد ذاتها ليست أمراً سلبياً، إلا أن الحصة الرياضية تحتاج إلى توجيه جيد من قبل المدرب. ويمكن تهيئة جو من الثقة ومتعة اللعب معاً من خلال تشجيع المشاركين على دعم وتشجيع بعضهم البعض بدلاً من اعتبار زملائهم الآخرين في الفريق مجرد منافسين. وبالإضافة إلى العناصر التنافسية للرياضة، ينبغي أن تتضمن التدريبات لجميع الأعمار ألعاباً تعاونية يجب أن يعمل فيها اللاعبون معاً لتحقيق هدف مشترك؛ الأمر الذي يخلق شعوراً مشتركاً بالنجاح للمجموعة ويعلم الأطفال معاملة بعضهم البعض باحترام.

معلومة

في الممارسة العملية، يمكن أن يكون الحفاظ على المناخ الاجتماعي والتحفيزي أمراً صعباً. ضع في اعتبارك أنه يجب عليك تطبيق قواعد وأساليب واضحة للتأثير على الأجواء:

- يجب تحديد هدف تحفيزي لكل نشاط.
- يجب أن يتعاون اللاعبون لتحقيق الأهداف.
- يتم قبول الجميع واعتبارهم قيّمين نظراً لقدراتهم.
- لا يتم قبول الكلمات القاسية والتنمُّر وغير ذلك من أشكال التمييز.
- الجميع يشاركون بنشاط.
- الجميع يحققون النجاح.
- لا يتم استبعاد أو إخراج أحد من اللعبة.
- كل شخص مسؤول عن نفسه وعن المجموعة.

للحفاظ على مناخ اجتماعي وتحفيزي، فإن اللغة والإشارات المستخدمة على أرض الملعب هي أمور في غاية الأهمية. وبصفتك مراقباً للعبة، يجب أن تظل هادئاً حتى في المواقف الحامية ومحاولة إيجاد حلول بناءة مع اللاعبين بدلاً من معاقبة سوء السلوك على الفور. إن الطريقة الإيجابية للتواصل مع بعضهم البعض والتوازن المناسب بين المنافسة والتعاون يمكن أن يكون لهما تأثير كبير على جو ساحة المدرسة أو الملعب الرياضي. وهذا يجعل الأطفال يشعرون بأمان أكثر، ويساعدهم على بناء علاقات قائمة على الثقة، ويمكّنهم في النهاية من أن يكونوا أكثر انفتاحاً لتبادل سلوكياتهم والتعبير عنها.



٢.٧ إشراك الأطفال والشباب من خلال الرياضة

تقدم الأنشطة الرياضية خيارات مختلفة للشباب للمشاركة بنشاط وتطوير شعور بالاستقلال والمسؤولية. وللاستفادة من هذه الإمكانات، يحتاج الأطفال والشباب إلى الاعتراف بهم كمساهمين نشطين في عملية التعلم الخاصة بهم وليس كمُتلقّين سلبيين. ويُقصد بمفهوم **التعلم بالممارسة** أن يتعلم الشخص من أفعاله مباشرة بدلاً من الاستماع إلى شخص آخر يفسر هذا الفعل.

يمكن للاعبين تحمل المسؤولية، على سبيل المثال، من خلال تولي الأدوار والمسؤوليات الأساسية في الملعب؛ كدور الحكم أو مدرب/ة الإحماء أو الميقاتي أو "قائد اليوم"، حيث يتعلم الأطفال اتخاذ القرارات واتخاذ وجهات نظر جديدة. وبصفتك مدرب/ة، يمكنك أيضاً بدء مناقشة جماعية حول طرق العمل (WoW) في الملعب.

معلومة

طرق العمل (WoW)

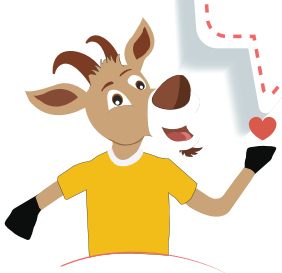
اسأل اللاعبين عن مقاييس طرق العمل (WoW) التي يرغبون في استخدامها أثناء الحصة التدريبية أو السنة الدراسية أو الموسم بأكمله. فهذه طريقة فعالة لتمكين الأطفال وتحمل المزيد من المسؤولية. وينبغي الاتفاق على طرق العمل خلال المراحل الأولى من الموسم. مثال: "عندما يتحدث أحد اللاعبين، يجب على الجميع الاستماع بهدوء!"

توفر التغذية الراجعة بعد كل حصة تدريبية فرصة أخرى للاستماع إلى آراء اللاعبين ومخاوفهم ورغباتهم حول الجوانب المختلفة للتدريب. وعلى الرغم من أن اللاعبين والمدربين سيحتاجون إلى التعود على هذا النوع من النقاش المفتوح في البداية، إلا أن العديد من الأمثلة من مدربي الرياضة من أجل التنمية (S4D) حول العالم قد بيّنوا أن التغذية الراجعة حول نتائج التعلم الاجتماعي يمكن أن تؤدي إلى شعور بالتفاهم المتبادل بين اللاعبين وشعور عام بالمسؤولية والالتزام. في الوقت نفسه، من المهم اتباع **سياسة عدم الإجبار** مع دعم اللاعبين ليكونوا أعضاءً نشطين في التدريب أو المناقشة؛ حيث لن يتم إجبار أي لاعب/ة على تولي مهمة معينة أو الإجابة على أي سؤال ويمكنه دائماً تخطي السؤال ليجيب عليه اللاعب/ة التالي إذا لم يرغب في المشاركة.

يعد إشراك اللاعبين في التدريب مجرد خطوة أخرى نحو التطوير طويل المدى للاعبين. إلا أن المشاركة النشطة للاعبين بالتأكيد لا تعني عدم وجود مسؤولية على عاتقك. فأنت بالأحرى تمنح اللاعبين الفرصة لاكتساب مهارات في التفكير النقدي والتحليل والتحقيق وخلق المعرفة وتطبيقها لتحقيق أقصى إمكاناتهم. إن تجربة التحدث بحرية، و اتخاذ قراراتهم الخاصة، وإسماع أصواتهم، ستقوي رغبة الشباب في أن يصبحوا مواطنين نشطين ومستقلين وواثقين بأنفسهم و تجعلهم يتخذون موقفاً إيجابياً تجاه المجتمع.

يمكنك إشراك اللاعبين من خلال:

- الطلب منهم بأن يعبروا عن رغباتهم واقتراحاتهم وأفكارهم لتحسين حصتك التدريبية
- نقل المهام والمسؤوليات (مثل تنظيم أجزاء التدريب مثل ألعاب الاحماء أو إسناد الأدوار مثل دور قائد الفريق)
- إشراكهم في عملية اتخاذ القرار
- سؤال اللاعبين عن إرشادات طرق العمل (WoW) التي يرغبون في تطبيقها أثناء التدريب



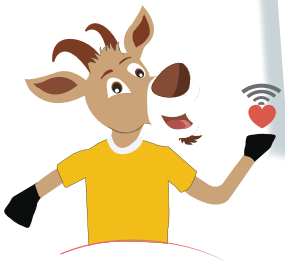
٢.٨ التعامل مع حالات النزاع

تحدث النزاعات بشكل طبيعي في الحياة اليومية؛ كل شخص يسعى لمصالح مختلفة وله قيم ومعتقدات مختلفة، مما قد يؤدي إلى نزاعات في التفاعل مع الآخرين. تعد النزاعات جزءاً مهماً من التعايش الإنساني – والرياضة ليست استثناءً. لذلك، كمدرب/ة، يجب أن تكون مستعداً لحل النزاع بهدوء قبل أن يتصاعد.

إن الجزء الأكثر أهمية في ضمان حل مستدام و سلمي للنزاع هو أن يجد الأشخاص المشاركون في النزاع حلاً مقبولاً ويمكن تطبيقه من قبل جميع الأطراف. و للوصول إلى هذا الاتفاق، فإنهم يحتاجون إلى المدرب/ة بصفته مُيسّر/ة محايد وجدير بالثقة للحوار. والمدرب/ة غير مسؤول عن حل النزاع أو الحُكم، بل بالأحرى يجب عليه تهيئة بيئة آمنة وقائمة على التفاهم والتي تسمح للاعبين الذي يخوضون نزاعاً على فهم وجهات نظر بعضهم البعض وتحويل مواقفهم تجاه بعضهم البعض إلى تصور إيجابي.

من أجل تحقيق ذلك، يجب أن تسترشد بالخطوات التالية للحل السلمي للنزاعات المتعلق بنهج الوساطة:

- اجمع كل المعلومات حول النزاع من خلال التحدث إلى جميع اللاعبين المشاركين في النزاع لفهم وجهة نظرهم ومخاوفهم وآمالهم.
- ضع قواعد أساسية للحوار (مثلاً، لا تقاطعوا شخصاً أثناء حديثه، حافظوا على السرية والاحترام، إلخ).
- قُم بالتركيز على المصالح والاحتياجات الأساسية لكل لاعب/ة معنيّ.
- حدد المخاوف المشتركة وتحديد نقاط التفاهم المشتركة.
- تأكد من أن الاتفاق عادل ويتجنب النزاعات المستقبلية. يجب معالجة جميع التفاصيل (مَن، ماذا، متى، أين، لماذا، كيف، إلخ)، ويجب أن تكون المسؤوليات متوازنة.



فيما يلي الأدوات الرئيسية لحل النزاع سلمياً:

- مهارات الاستماع (الفعّال)، والقدرة على إدراك والاعتراف بالأذى والغضب والإحباط لدى الآخرين
- القدرة على التعبير عن الاحتياجات والعواطف
- القدرة على التفاوض
- القدرة على تشجيع التعاطف لدى الآخرين، وتشجيع الصفح، واقتراح السلوكيات والتصرفات البناءة
- تعزيز قدرة اللاعبين على التعبير عن المشاعر

الهدف من هذه العملية هو ضمان حل مستدام للنزاع، والذي يعالج أيضاً القضايا الأساسية التي (قد تكون) أدت إلى النزاع. يجب أن يكون الاتفاق عادلاً وأن يتجنب تجدد النزاع؛ لذلك يتعين على المدرب/ة طرح الأسئلة التالية على نفسه لتحليل النزاع:

- ما هي القضايا التي كانت الأطراف تتشاجر بشأنها؟
- من هم الأطراف الفاعلون المشاركون في النزاع؟
- ما هي اهتماماتهم واحتياجاتهم؟
- ما هو سياق النزاع؟
- ماذا قد تكون المشاكل الأساسية للنزاع؟
- ما الحدث الذي ربما يكون أثار النزاع؟
- كيف يمكن الحفاظ على الاتفاق بشكل مستدام؟
- من الذي ينبغي شموله و إشراكه في حل النزاع؟
- كيف يمكن للأنشطة الرياضية دعم هذه العملية؟

> يستفيد الأطفال والشباب من هذا النهج من خلال تمكينهم من حل نزاعهم بشكل مستقل وتعلم التعاطف والاعتراف بمشاعر وآراء الآخرين.

الفصل الثالث

التدريب والألعاب حسب الفئة العمرية

١
مُقدمة
٢
كرة اليد:
الأطفال تحت سن
٩ سنوات
٣
كرة القدم:
الأطفال من سن
٩ إلى ١٢ سنة
٤
كرة السلة:
الشباب من سن
١٣ إلى ١٦ سنة
٥
التيمت فرزبي:
الشباب فوق سن ١٦
سنة
٦
ألعاب ممتعة
لكل مناسبة

٣.١ مُقدمة

تتطلب الحصص التدريبية في جميع الرياضات قدراً معيناً من الإعداد ويجب التخطيط لها مسبقاً. ويكون التخطيط على المدى الطويل مطلوباً لتحقيق أفضل تقدم ممكن.

يوضح هذا الفصل هيكل نوعيّ الحصة التدريبية؛ الحصة التدريبية المنتظمة، والتي يمكن أن تتراوح من ٨٠-١١٠ دقيقة، والحصة الرياضية المدرسية المصممة لحصص التربية البدنية. ويمكن استخدام هذه الحصص التدريبية لأي رياضة ويتم تقديمها في هذا الفصل لرياضات كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة والتيمت. وتُعد الحصص التدريبية المقدمة بمثابة أمثلة للمدربين ولكنها تهدف أيضاً إلى تشجيعهم على تطوير التطوير والتمارين وحصص التدريب الكاملة الخاصة بهم.

تجدر الإشارة أن جميع التمارين يمكن زيادتها أو تخفيفها وفقاً لبيئة كل مدرب/ة وأن الحصص التدريبية المقدمة حسب الفئة العمرية تعتمد على بعضها البعض. ولذلك، يمكن للمدرب/ة أن يأخذ حصة تدريبية للأطفال دون سن التاسعة، ومع بعض التعديلات والتطوير، أن يجعلها مناسبة للفئة العمرية الأكبر ذات مستوى المبتدئين في قدرات رياضة كرة اليد.

تتبع جميع الحصص التدريبية نفس الهيكل، ويمكن فهمها وفهم تطويرها على المستوى الفني من خلال الرسوم التوضيحية والتنظيم والإجراءات التي تلحقها. ويجب أن تتضمن الحصص التدريبية أهدافاً اجتماعية، ويجب أن يكون المدربون بمثابة نماذج يحتذى بها من خلال تنفيذ نقاط التدريب الاجتماعي لكل تمرين من أجل التعريف بالمهارات الاجتماعية لكل حصة تدريبية بنجاح.

تم تصميم جميع الحصص التدريبية في هذا الفصل لعدد ١٥ إلى ٢٠ لاعباً؛ ويتم عرض المساحة والمعدات المطلوبة في قوائم التخطيط و المراجعة وفقاً لذلك. ويجب أن يأخذ المدربون اللاعبين والمساحة والمعدات في الاعتبار أثناء مرحلة الإعداد لتنفيذ الحصة التدريبية المختارة بنجاح.

كرة اليد

الأطفال تحت سن 9 سنوات

٣.٢ كرة اليد:
الأطفال تحت سن ٩ سنوات

مرحلة اللعب
الفئة العمرية لغاية
سن ٩ سنوات

التمركز حول الذات: يعيشون في عالمهم الخاص

- لديهم قدرة تنافسية عالية
- عفويون وصادقون

- يسهل تحفيزهم وتشتيتهم
- يستمدون الفرح والمتعة من اللعب والتحرك
- يتعرفون على العنف بين الأشخاص ويظهرون وعياً تجاهه

- الثقة الأساسية في الشخصيات التي تتمتع بالسلطة
- يركزون على المدرب/ة و يقلدون الآخرين
- قدرة محدودة على التركيز والانتباه
- لديهم توقعات عالية، فضوليين وواسعو الخيال

٦٠ دقيقة
مرة/مرتين في الأسبوع

التشجيع على التحرك والاستمتاع في اللعبة

- إتقان القواعد الأساسية
- تحسين القدرات الحركية مع التركيز على القدرات التوافقية
- تطوير المهارات الأساسية (الجري بالكرة/تنطيط الكرة ، الرمي، التمرير، إلخ)

التشجيع على التفاعل الاجتماعي

- احترام المواعيد
- الصدق
- القدرة على التعبير عن المشاعر
- المساواة بين الأولاد والبنات
- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة

قدرات حركية وبدنية وفنية محدودة

- يركزون على أنفسهم أثناء اللعب دون رؤية تكتيكية
- لا فرق في القدرات البدنية بين الأولاد والبنات
- انخفاض مستوى القدرات البدنية والتحمل
- انخفاض مستوى القدرات التوافقية والتوازن
- رؤية محدودة في الملعب

التحمل
القوة
السرعة
الرشاقة
القدرات التوافقية

أنشطة مرحة تحتوي على حركات متعددة ومتنوعة

- تمارين متنوعة تتسم بالكثير من الحركة والتركيز على المتعة
- أقدام صغيرة – ملعب صغير مجموعات صغيرة أو أزواج
- تمارين مرحة تشجع على الإبداع
- أهداف وتمارين بسيطة
- الأولاد والبنات يلعبون معاً

٣.٢.٣ لعبة كرة اليد

كرة اليد هي رياضة جماعية ديناميكية سريعة الحركة. وتتضمن هذه الرياضة الركض والقفز وتنطيط الكرة والتمرير والتصويب، فضلاً عن تكتيكات الفريق والإبداع.

وكما يوحي الاسم، فإن اللاعبين في كرة اليد يستخدمون أيديهم للسيطرة على الكرة. ويلعب فريقان ضد بعضهما البعض في محاولة لتسجيل الأهداف. ويتمثل الهدف من كرة اليد في تسجيل عدد أهداف أكبر من الفريق المنافس أثناء وقت اللعب. وإن الشيء الجميل في كرة اليد هو أن الجميع يدافعون ويهاجمون، وبالتالي فمن المرجح أن يسجل الجميع أهدافاً.

تُركز كرة اليد باعتبارها رياضة جماعية على قدرة اللاعبين على اللعب داخل مجموعة والتواصل واحترام زملائهم في الفريق والفريق المنافس. وتحسّن كرة اليد القدرات المعرفية والحركية مثل التحمُّل والسرعة والقوة والقدرات التوافقية والمرونة. إنها واحدة من أسرع الألعاب في العالم، حيث يبلغ متوسط الأهداف في المباراة الواحدة خمسين هدفاً.

هناك العديد من التنويعات في كرة اليد: كرة اليد المصغرة، كرة اليد الشاطئية، كرة اليد العادية، كرة يد الشوارع، كرة اليد على الكرسي المتحرك، ومؤخراً تم استحداث كرة اليد فائقة السرعة. ونظراً لجميع تنويعاتها، فإن كرة اليد غير حصرية ويمكن لعبها من قبل أي شخص في أي مكان في العالم، بغض النظر عن نوع الظروف الشخصية أو البيئية أو البنية التحتية التي يواجهها اللاعبون.

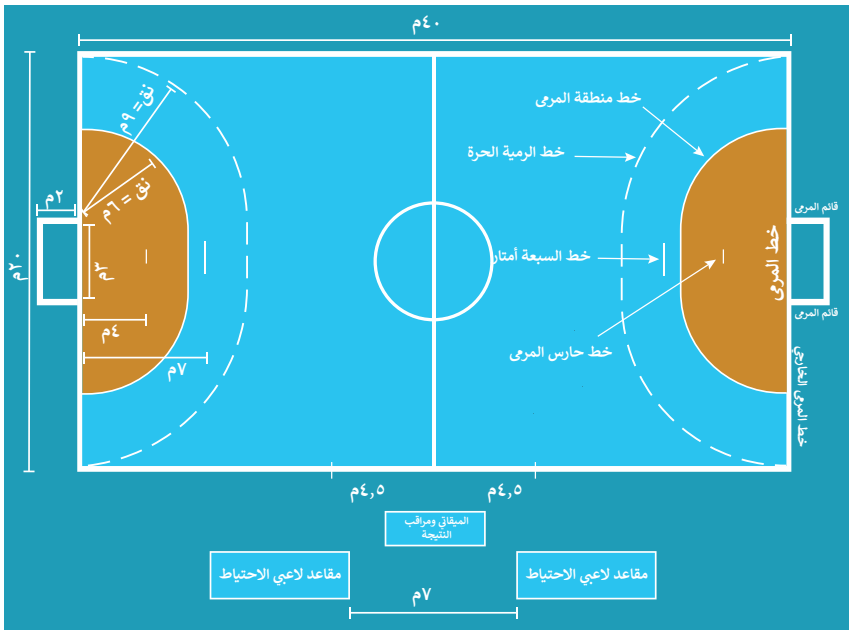
تتغير القوانين في اللعبة قليلاً اعتماداً على عمر اللاعبين وجنسهم وتنويع اللعبة.

وفي الدليل التالي، قمنا بإدراج الحقائق الرئيسية في لعبة كرة اليد الأولمبية من حيث حجم الملعب، واللاعبين، وحجم الكرة، والقواعد الأساسية.

اللاعبون: يتألف كل فريق من ستة لاعبين ميدانيين وحارس مرمى.

الزمن: تتكون المباراة من شوطين يمتد كل منهما لثلاثين دقيقة وتفصل بينهما استراحة لعشر دقائق.

الملعب:



نصائح تربوية للمدرب/ة

في هذه المرحلة يجب أن يركز التدريب على تحسين الحركات الأساسية (الجري/ القفز، التوازن، الدحرجة/ الدوران، الإيقاع/ الرقص، الرمي/ الإلتقاط) والقدرات التوافقية لدى الأطفال.

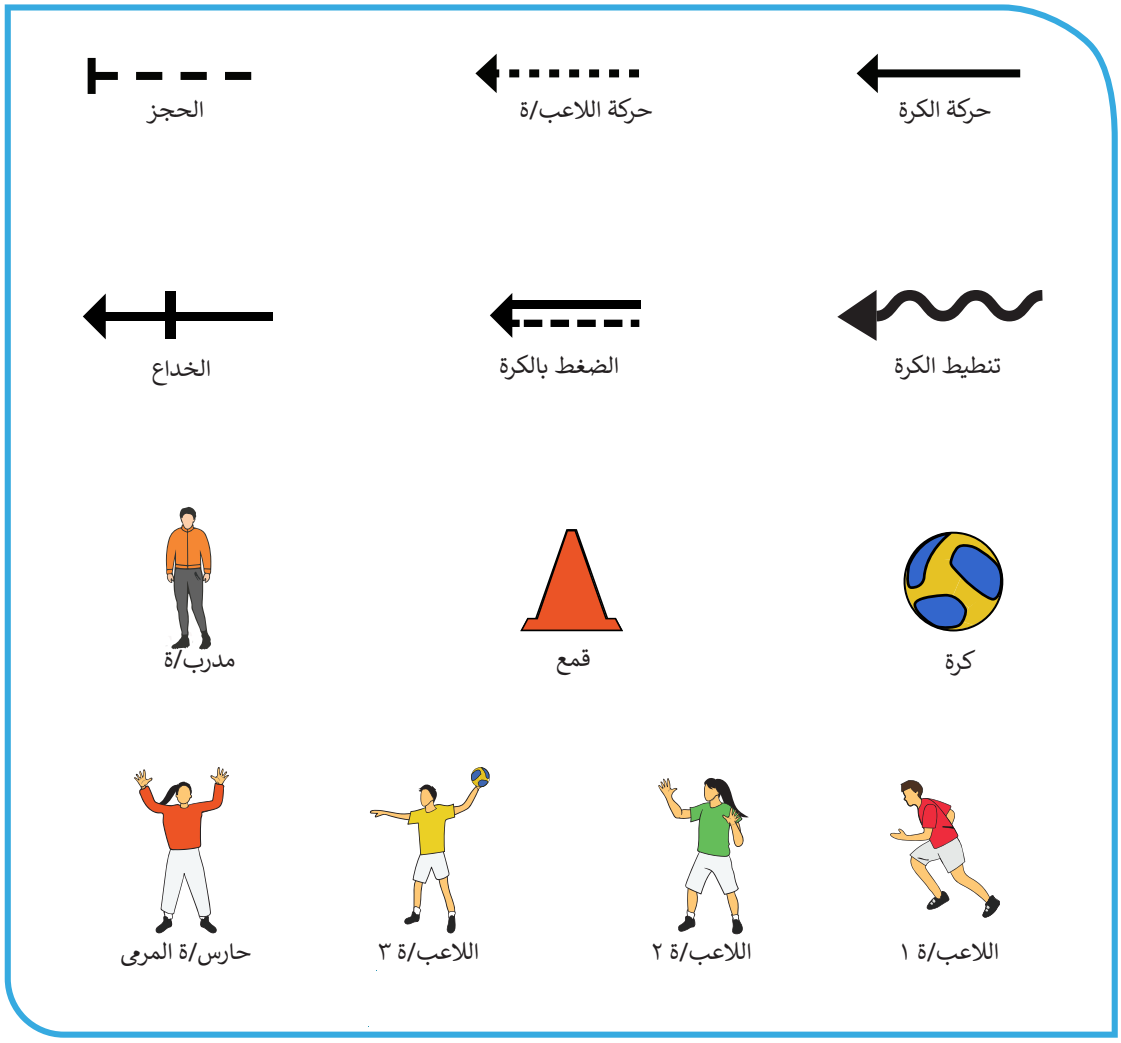
نظراً للقدرات الحركية والبدنية والفنية المحدودة، يجب أن يحتوي التمرين على ألعاب ممتعة وبسيطة بحيث يسهل فهمها و تطبيقها.

يتعلم الأطفال من خلال الحركات المتنوعة واللعب بالكرة المهارات الأساسية، والتي يمكن تطويرها من خلال المباريات القصيرة و الألعاب الصغيرة والتي تسمح للأطفال بتجربة النجاح بشكل سريـع و تحفزهم على إكمال تمريناتهم.

يركز الأطفال في هذه الفئة العمرية على المدرب/ة ويمكن أن يتأثروا بسهولة بسلوكه.
هناك بعض الإرشادات التي يمكن أن تساعدك على الوفاء بمسؤوليتك كقدوة يحتذى بها ومشرف/ة وموجّه/ة.

- تعزيز متعة اللعبة.
- مراقبة عواطف الأطفال واحترامها.
- المشاركة بنشاط في التمارين.
- استخدام تعليمات عملية وممتعة للغاية، مثل سرد القصص.
- إتاحة الفرص لاستكشاف أنواع مختلفة من التحركات.
- استخدام التعزيز الإيجابي للتشجيع على العمل ضمن فريق.
- التحلي بالصبر وعدم مقاطعة لعبتهم إذا لم يكن ذلك ضرورياً.
- تجنب السخرية؛ الأطفال ما زالوا صغار السن لفهمها.
- التشجيع على تجربة الأمور المختلفة واللعب الحر والمبادرة الشخصية.
- مدح الأطفال على إنجازاتهم.

كرة اليد: توضيح الإشارات والرموز والرسوم



٣.٢.٢ الحصة التدريبية المنتظمة - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ٧٠ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	القدرة على التعبير عن المشاعر
الرياضية	الدفاع الفردي – التصويب

المرحلة الأولية

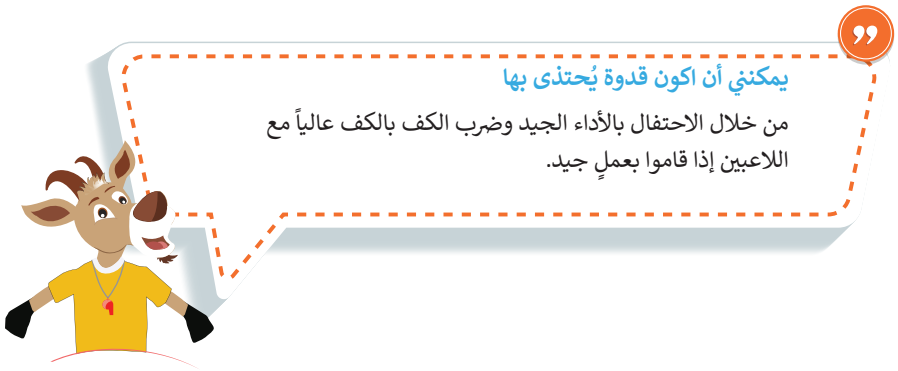
التنشيط الذهني	ساعة توقيت	كرة واحدة	٣ فرشات	١٠ شباحات تمايز	ملعب كامل	١٠دقائق
الإحماء	ساعة توقيت	كرة واحدة	٨ أقماع	١٠ شباحات تمايز	نصف ملعب	١٠ دقيقة

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي أ	ساعة توقيت	١٥-٢٠ كرة	٥ أقماع		نصف ملعب	١٥ دقيقة
الجزء الرئيسي ب	ساعة توقيت	١٠ كرات	قمعين	شبّاحي تمايز	مرمى واحد	نصف ملعب	١٠دقائق

المرحلة النهائية

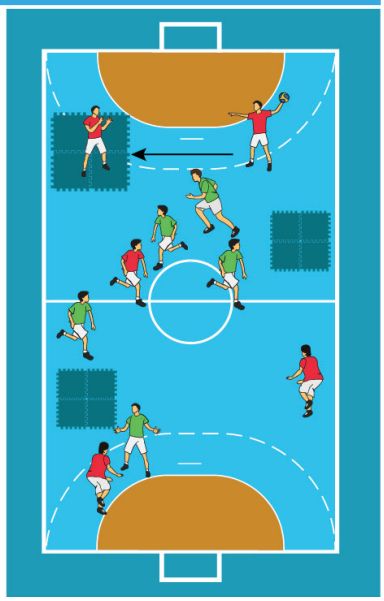
الخلاصة	ساعة توقيت	كرتين	٨ أقماع	٨ شباحات تمايز	نصف ملعب	١٥ دقيقة
التغذية الراجعة	ساعة توقيت				نصف ملعب	١٠ دقائق



المرحلة الأولية

الكرة على الفرشات – التعبير عن المشاعر

التنشيط الذهني



التنظيم والإجراءات:

- قُم بتقسيم المجموعة إلى فريقين من خمسة إلى ستة لاعبين.
- قُم بوضع ثلاث إلى أربع فرشات في منطقة اللعب.
- الهدف هو إسقاط الكرة على إحدى الفرشات.
- إذا نجح أحد اللاعبين في إسقاط الكرة فإنه يُعبر عن إثارته وحماسه حول النتيجة باتخاذ وضعية الانتصار الخاصة به، ويقلد الجميع وضعيته أو هتافه.
- الآن يحصل الفريق الآخر على الكرة للبدء باللعب مرة أخرى.

التنويع:

- كل فرشة (مرمى) لها مهمة مختلفة: الفرشة الأولى = الهتاف، الفرشة الثانية = حركة رقص، الفرشة الثالثة = وضعية صامتة.
- استخدام أدوات مختلفة لرميها بدلاً من الكرة، مثل شباحات التمايز، أو صحن الفرزبي، أو كرة التنس، أو كرة القدم.

نقاط التدريب

- كُن واثقاً بنفسك وعبّر عن مشاعرك
- تحرك بالمساحة الفارغة وكُن مستعداً للعب

كرة الأقماع

الإحماء

التنظيم والإجراءات:

- قُم بتقسيم المجموعة إلى فريقين من خمسة إلى ستة لاعبين.
- قُم بإنشاء منطقة لعب (١٠×٢٠ متراً) باستخدام أربعة أقماع في كل طرف.
- الهدف هو إسقاط أقماع الفريق الآخر عن طريق تمرير الكرة بين اللاعبين.
- الفريق الذي يُسقط جميع أقماع الفريق الآخر أولاً يفوز.
- تُطبق قواعد كرة اليد.

التنويع:

- خيار: عدم السماح للاعبين بتنطيط الكرة.
- إنشاء منطقة محظورة بين الأقماع والنقطة التي يجب على اللاعبين رمي الكرة منها.
- لا يُسمح بالتمرير إلّا للاعبين أمامك (لا يُسمح بالتمرير الخلفي).

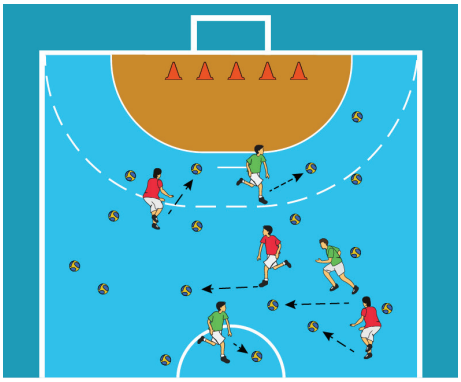
نقاط التدريب

- ركّز على أهدافك، عالج المسألة بشكلٍ مباشر.
- كن موجهاً نحو الهدف وصوّب بدقة.

المرحلة الرئيسية

اختر كرة وصوّب

الجزء الرئيسي أ



التنظيم والإجراءات:

- تكون جميع الكرات على الأرض.
- يركض جميع اللاعبين باتجاهات متقاطعة في منطقة اللعب ويقومون بتحركات مختلفة وفقاً لتعليمات المدرب/ة.
- عند إشارة (صافرة) المدرب/ة، يمسك كل لاعب/ة كرة ويركض نحو الأقماع لإسقاط أحدها.
- بعد ذلك، يبدأ جميع اللاعبين بالركض من جديد، ويقوم المدرب/ة بوضع الأقماع والكرات مرة أخرى في منطقة اللعب.

التنويع:

- قُم بتغيير المسافة إلى الأقماع وفقاً لمستوى مهارة اللاعب/ة (بدون مسافة على الإطلاق، أو من أربعة إلى ستة أمتار).
- يجب على كل لاعب/ة تنطيط الكرة للوصول إلى خط الرمي.
- يكون كل لاعب/ة لديه كرة ويتحرك في إتجاهات متقاطعة مع التنطيط (اللاعبون الذين ليس لديهم كرة يحاولون الاستحواذ على الكرة).
- إذا كان عدد الكرات أقل من عدد اللاعبين، فإن اللاعبين الذين لا يحصلون على كرة يركضون سريعاً إلى الخطوط الجانبية ويعودون.

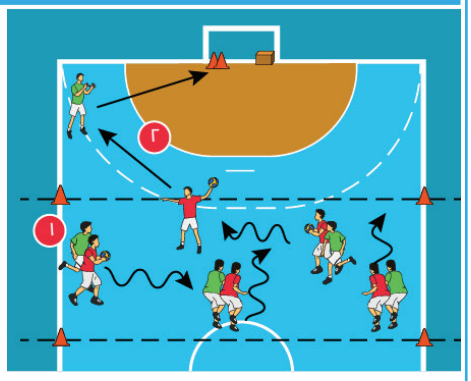
نقاط التدريب

جد المتعة في التحرك وفي كل شيء تفعله.

استجب وتصرف بسرعة؛ تمرّن على التصويب والحركات متعددة المهارات.

الاستجابة والتصويب في أزواج

الجزء الرئيسي ب



التنظيم والإجراءات:

- يشكل كل لاعبين إثنين زوجاً ويحصل كل زوج على كرة.
- قُم بتحديد منطقة في الملعب بمسافة مناسبة عن منطقة المرمى.
- يتحرك اللاعبون داخل هذه المنطقة بشكل عشوائي ومتسلسل مع بعضهم البعض.
- يمكن للمدرب/ة أن يختار حركة اللاعبين (التمرير، تحركات دفاعية، خطوات جانبية مع تمريرات، دحرجة الكرة إلى بعضهم البعض، تنطيط الكرة)، وتغييرها في كل مرة.
- عندما يقوم المدرب/ة بالتصفير، يقوم اللاعب/ة الذي بحوزته الكرة بتنطيط الكرة مرة واحدة وتمريرها إلى اللاعب/ة الآخر، والذي يركض نحو المرمى ويقوم بالتصويب.
- يحاول اللاعبون ضرب أحد الأهداف في المرمى.
- قُم بإنشاء أهداف مختلفة في المرمى لكي يقوم اللاعبون بضربها (وضع علامات على زوايا المرمى باستخدام شباحات التمايز أو وضع صناديق في الزوايا السفلية للمرمى).

التنويع:

- اللعب في مجموعات من ثلاثة لاعبين والذين يجب أن يمرروا الكرة مرتين على الأقل قبل الوصول إلى المرمى.
- وضع حواجز (أقماع أو لاعب/ة إلى لاعبَي دفاع) في مسار اللاعبين المنطلقين نحو المرمى.
- اللعب على مرميين مع حراس مرمى. يحصل كل زوج على رقم؛ وعندما يقول المدرب/ة رقماً، فإن الزوج صاحب هذا الرقم يقوم باللعب (بهذه الطريقة، يقوم لاعب واحد فقط بالتصويب).

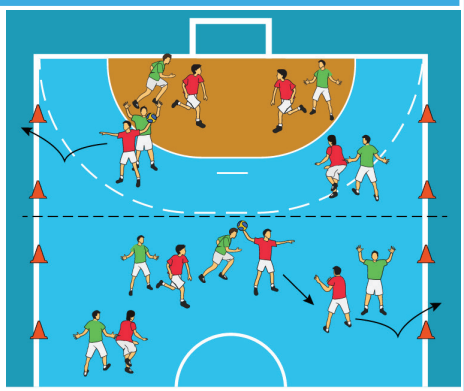
نقاط التدريب

تمرّنوا على رد الفعل و الأداء (لكي تحققوا النجاح، العبوا معاً وحثّوا زملاءكم في الفريق على اللعب).

الانتقال من موقف إلى آخر في اللعب.

المرحلة النهائية

تنطيط كرة اليد



التنظيم والإجراءات:

- يتم تقسيم اللاعبين إلى أربعة فرق مُكوّنة من أربعة لاعبين لكل منها.
- قُم بتحديد منطقيّ لعب (١٠x٢٠ متراً).
- يجب على اللاعبين الهروب من المدافعين ليتمكنوا من إستلام كرة آمنة.
- لا يوجد حراس مرمى في هذه اللعبة.
- للتسجيل، يجب على اللاعبين تمرير الكرة بشكل مرتد من الأرض بين القمعين.

التنويع:

- أي مرمى هو المرمى الخاص بك.
- اللعب من دون تنطيط الكرة.
- تحديد نوع التمريرة المسموح بها.
- يُسمح اللاعب/ة الأخير باستخدام ساقيه في الدفاع عن المرمى.
- قُم بتحديد منطقة أو خط تصويب لتسجيل الأهداف.

نقاط التدريب

- جد طريقك.
- العب بوجود الدفاع واتّجه نحو المرمى.

التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات:

- اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً عند خط الوسط أو خط المرمى، بحيث يكونون مواجهين لك.
- قم بالتأكيد على القدرة على التعبير عن المشاعر واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية عن ذلك.
- بعد دقيقة أو دقيقتين، اجمع اللاعبين معاً وقم بمراجعة بعض الأمثلة الإيجابية التي تم تمثيلها وكيفية ارتباطها بحياتهم اليومية.

أمثلة:

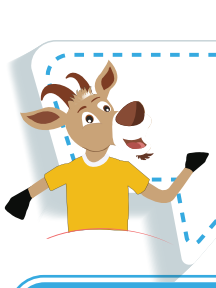
- إيجابية: التصرف بسعادة، الهتاف، القفز، الضحك
- سلبية: أن يبدو اللاعب/ة حزيناً أو منبوذاً، البكاء، الصراخ

٣.٢.٣ الحصة الرياضية المدرسية - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ٤٠ دقيقة

الأهداف	الاجتماعية:	متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة
	الرياضية:	اللعب معاً

المرحلة الأولية	التنشيط الذهني والإحماء ١٠ دقائق	ساعة توقيت		نصف ملعب
المرحلة الرئيسية	١٥ دقيقة	ساعة توقيت	كرة ليّنة واحدة	نصف ملعب
المرحلة النهائية	الخلاصة ١٥ دقيقة	ساعة توقيت	١-٢ كرة	١٠-٥ شباحات تمايز نصف ملعب
	التغذية الراجعة ٥ دقائق	ساعة توقيت		نصف ملعب



يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها

من خلال الانضمام للاعبين في اللعبة واللهو والاستمتاع.

المرحلة الأولية

مسك الأيادي

التنظيم والإجراءات:

- تحديد منطقة لعب؛ يمكن أن تكون منطقة الستة أمتار، أو منطقة التسعة أمتار، أو نصف الملعب (حسب حجم المجموعة).
- تبدأ اللعبة بلاعب/ة يلعب دور "الصياد".
- عندما يلمس الصياد لاعباً، يصبح أيضاً صياداً وينضم إلى فريق الصيد.
- يشكل فريق الصيد سلسلة عن طريق مسك الأيادي.
- تنتهي اللعبة عندما يصبح جميع اللاعبين صيادين.

التطوير:

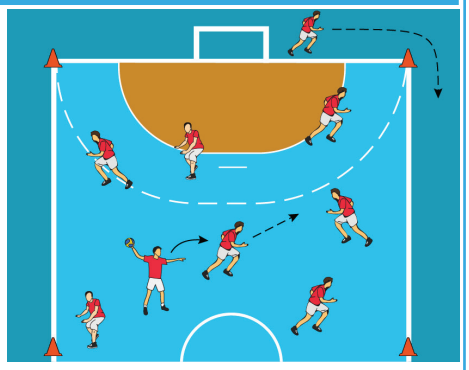
- تغيير حجم منطقة اللعب.
- تقسيم السلسلة إلى سلسلتين عندما يصبح أربعة من اللاعبين ممسكين بأيدي بعضهم البعض.
- البدء بلاعبَين أو أكثر كصيادين.

نقاط التدريب

- التركيز على الوحدة؛ نحن أقوى معاً.
- تطوير الرشاقة والقدرات التوافقية والسرعة.

المرحلة الرئيسية

كرة الحركة



التنظيم والإجراءات:

- تحديد منطقة لعب (نصف الملعب لعشرة إلى عشرين لاعباً).
- يكون اللاعبون جميعهم داخل المنطقة المحددة.
- الهدف هو ضرب أو لمس لاعب/ة بالكرة.
- إذا قام اللاعب/ة بإمساك الكرة، فيبقى في اللعبة.
- يلعب الجميع ضد بعضهم البعض.
- إذا تم لمس لاعب/ة بالكرة، فإنه يخرج من اللعبة ويجب عليه الركض مرة واحدة حول الملعب قبل دخول اللعبة مرة أخرى.

التطوير:

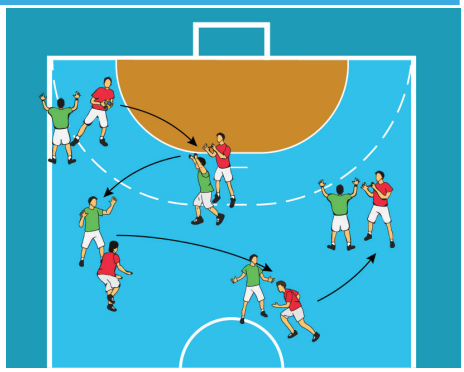
- إضافة قواعد كرة اليد مثل السماح بثلاث خطوات فقط وإمساك الكرة لمدة لا تزيد عن ثلاث ثوانٍ.
- تغيير المهمة التي يقوم بها اللاعب/ة الذي تلمسه الكرة كجزاء (مثل تمارين بيربي، تمارين الضغط ، قفزات الضفدع).
- اللعب في أزواج بحيث يلعب كل زوج ضد الأزواج الأخرى.
- يمكن للاعب/ة دخول اللعبة مرة أخرى فقط إذا خرج اللاعب/ة الذي لمسه بالكرة من اللعبة.

نقاط التدريب

- استمتع باللعب واحصل على فرصة ثانية للعب.
- اركض وتجنب الكرة.

المرحلة النهائية

خمس تمريرات لتسجل نقطة



التنظيم والإجراءات:

- تقسيم المجموعة إلى فرق مؤلفة من خمسة إلى ستة لاعبين.
- يلعب فريقان ضد بعضهما البعض.
- قد تحتاج إلى إنشاء منطقتين للعب (راجع الفصل الثالث للاطلاع على التعليمات).
- يتم تسجيل نقطة عندما يقوم الفريق بخمس تمريرات متتالية ناجحة.
- يتم عدّ التمريرات بصوت عالٍ كفريق لخلق وحدة الفريق والشفافية فيما يتعلق بالنتيجة.
- بمجرد أن يُكمل أحد الفرق خمس تمريرات ناجحة، يشكل الفريقان دائرة ويعبران عن السعادة (أمثلة: التصفيق، والهتاف، الرقص)
- الآن يحصل الفريق الآخر على الكرة لبدء اللعبة مرة أخرى

التطوير:

- تضمين قواعد كرة اليد: الثلاث خطوات، الثلاث ثوانٍ، عدم الدفع أو أخذ الكرة من يدي شخص آخر.
- تغيير نوع التمريرة المستخدمة: يمكنك التمرير فقط بيدك الضعيفة، لا تستخدم سوى التمريرات المرتدة، إلخ.
- لا يُسمح بإعادة الكرة إلى اللاعب/ة الذي استلمتها منه.
- زيادة حجم منطقة اللعب أو تقليصه.
- استخدام عناصر أخرى ككرة (قرص فرزبي، كرة القدم، كرة التنس، إلخ)

نقاط التدريب

العمل ضمن فريق يساعد في تحقيق الأهداف.

تحرك إلى مساحة خالية لاستلام الكرة بأمان ومرّر دائماً إلى لاعب في وضع مفتوح.

الخلاصة

التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات:

- اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً عند خط الوسط أو خط النهاية في مقابلك.
- أكّد على المهارة الاجتماعية للحصة التدريبية واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية عليها.
- بعد دقيقة أو دقيقتين، اجمع اللاعبين معاً وراجع بعض الأمثلة الإيجابية التي تم تمثيلها وكيفية ارتباطها بحياتهم اليومية.

أمثلة

- إيجابية: التعبير بوجه سعيد، التصفيق باليدين، الضحك بصوتٍ عالٍ.
- سلبية: الجلوس مع خفض الرأس للأسفل، المشي مع انحناء الكتفين، التحرك ببطء.

كرة القدم

الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة

٣.٣ كرة القدم:
الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة

مرحلة التأسيس
(العُمر الذهبي للتعلم)
الفئة العمرية
٩–١٢سنة

حافز للتعلم والأداء

- تطوير الثقة بالنفس/احترام الذات
- تنمية القدرة على التواصل والوعي الذاتي
- التعامل مع الإحباط
- زيادة الحساسية تجاه الفروق بين الأولاد والبنات

- خوض التجارب من خلال اللعب الحر
- الفضول والرغبة في التعلم
- تطوير القدرة على التفكير والتغذية الراجعة الذاتية
- قبل البلوغ: عدم الاستقرار الذهني والعاطفي

- يقارنون أنفسهم مع أقرانهم ويتنافسون معهم
- قادرون على تشجيع أنفسهم
- الوعي (الاعتراف) بالقواعد
- الوعي بالعنف في بيئتهم الاجتماعية
- خطر تحوُّل الضحية إلى شخص عدواني

٧٠ دقيقة
مرتين في الأسبوع

تطوير المهارات الرياضية بطريقة ممتعة

- التعرف على مراكز اللعب المختلفة وتجربتها
- مفاهيم الهجوم ضد الدفاع
- تمكين المهارات الأساسية (الجري بالكرة/ تنطيط الكرة، الرمي، التمرير، إلخ)

التوعية باحتياجات ومشاعر الآخرين

- إدارة النزاعات
- الوعي بالمساواة بين الجنسين
- التقييم الذاتي
- تقدير الآخر • الكرم • المرونة
- روح المبادرة / والإبداع • القيادة
- التمكين
- الاتصال

تقدُّم سريع في تطوير الحركات الأكثر تعقيدا

- رؤية أوسع في الملعب
- اللعب مع الآخرين/مستوى تكتيكي أعلى ظهور مهارات مختلفة
- لا يوجد فروقات جسدية واضحة بين الأولاد والبنات

- اختلاف كبير في الحجم والوزن الاعتراف بالقدرة الفسيولوجية
- زيادة القدرات الحركية

التحمل

القوة

السرعة

الرشاقة

القدرات التوافقية

تمارين فنية متعلقة بالرياضة المحددة

- الأولاد والبنات يلعبون معاً
- التركيز على التمارين الفردية وديناميكيات الفريق التي تحتوي على اللعب والمتعة؛ تشمل البطولات والمنافسات
- تفويض المسؤوليات والأدوار (الحكم، المدرب/ة المساعد/ة، إلخ) لتعزيز تنمية المسؤولية الذاتية والتعاطف
- تبديل المهام والأدوار (الحكم، المساعد/ة، المدرب/ة) لتغيير المنظور ودعم التعاطف
- العمل الجماعي لوضع القواعد وقواعد السلوك؛ تطبيق الطقوس
- إسناد 'المهام' للأطفال (مثل تحديد أماكن الخطر في طريقهم إلى المنزل؛ ومراقبة حالات استثناء الأفراد في البيئة الاجتماعية)

٣.٣.١ لعبة كرة القدم

نظرة عامة

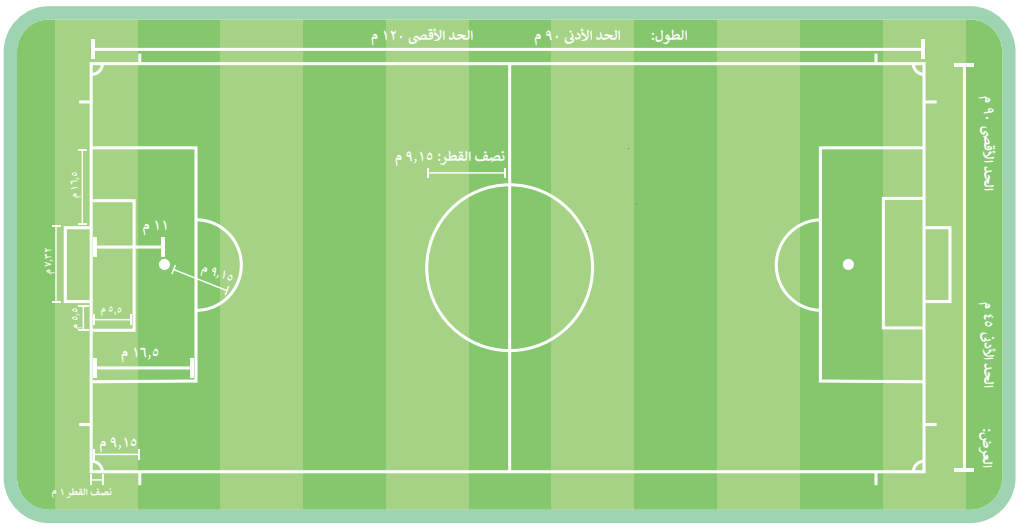
تُلعب المباراة من قبل فريقين متنافسين بحيث يضم كل فريق أحد عشر عضواً، بما في ذلك حارس المرمى. وتُلعب على ملعب مستطيل بهدف رئيسي يتمثل في قيادة الكرة إلى مرمى الفريق المنافس للتسجيل فيه. وتُلعب الكرة أساسياً باستخدام القدمين، ويسمح فقط لحارس المرمى بلمس الكرة بيديه. والسبب الرئيسي وراء اكتساب هذه الرياضة لشعبيتها هو أنها واحدة من أكثر الخيارات سهولة ومتعة للرياضيين.

اللاعبون

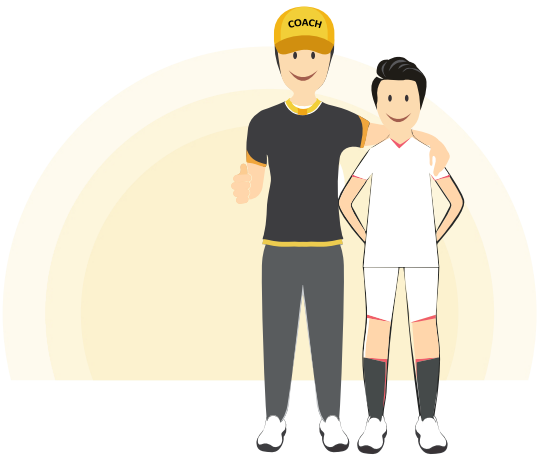
يتكون كل فريق من أحد عشر عضواً، باستثناء لاعبي الاحتياط. ويتم تصنيف الأعضاء بوجهٍ عام إلى أربع مجموعات، وهم المهاجمون الذين يتمثل دورهم في تسجيل الأهداف، والمدافعون وحارس المرمى الذين يتمثل دورهم في منع تسجيل أهداف في مرماهم، ولاعبو خط الوسط الذين تتمثل مهمتهم الرئيسية في خلق فرص تسجيل الأهداف للمهاجمين.

المسؤولون

تتم إدارة مباراة كرة القدم من قبل حكم، الذي يملك السلطة الكاملة لفرض القوانين. ويساعد الحكم اثنان من الحكام المساعدين ومسؤول رابع يساعد الحكم أيضاً وقد يحل محل مسؤول آخر إذا دعت الحاجة إلى ذلك.



نصائح تربوية للمدرب/ة



تتميز هذه الفئة بأنها "السن الذهبي للتعلم" ويجب أن تركز على تعلم المهارات المتخصصة بالرياضة المحددة (كالجري بالكرة، التمرير، التصويب). ويجب أن يحتوي التدريب على تمارين فنية تعتمد على أساليب مختلفة والتي توسّع وتطوّر وتعزز مهارات اللاعبين الخاصة بكرة القدم والتي تم اكتسابها في المرحلة العمرية السابقة. بالإضافة إلى أن لعب كرة القدم بفرق صغيرة يساعد على إبقاء الحماس والمتعة تجاه اللعبة لدى اللاعبين بالإضافة لتعلمهم المهارات الفنية في نفس الوقت.

يمكنك دعم الأطفال في تحفيزهم على التعلم والأداء، باتباع الإرشادات التالية:

- العمل كمعلم/ة لتعزيز احترام القواعد والمسؤولية والهوية وروح الفريق والتضامن داخل المجموعة.
- تفويض بعض المسؤوليات والأدوار (مثل دور الحكم، المدرب المساعد، إلخ) لتعزيز تنمية المسؤولية الذاتية والتعاطف.
- تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم لتعليمهم كيفية التعامل مع مشاعرهم في الفوز والخسارة.
- تضمين الدعم المتبادل والمساعدة في التدريب الخاص بك.
- التعرف على الشخصيات الفردية للأطفال وتعزيزها.
- وضع مدونة لقواعد السلوك مع الأطفال.
- إنشاء مساحات حرة وآمنة تتيح نمو الأطفال وازدهارهم.

٣.٣.٢ الحصة التدريبية المنتظمة - قائمة التدقيق

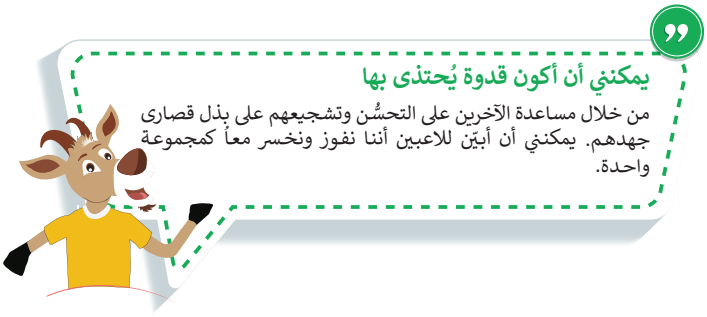
مدة الحصة التدريبية: ٨٠ دقيقة

الأهداف		
	الاجتماعية:	العمل ضمن فريق
	الرياضية:	التمرير والاستلام

المرحلة الأولية		
	التنشيط الذهني	١٠ دقائق
		ساعة توقيت
		٥-١٥ شباح تمايز
		١٢ قمع
		ملعب
	الإحماء	١٠ دقائق
		ساعة توقيت
		٦-٢٠ كرة
		١٠ شباحات تمايز
		٤-٨ أقماع
		ملعب

المرحلة الرئيسية		
	الجزء الرئيسي أ	٢٠ دقيقة
		ساعة توقيت
		١٠-٢٠ كرة
		١٥ شباحات تمايز
		٨-١٢ أقماع
		ملعب
	الجزء الرئيسي ب	٢٠ دقيقة
		ساعة توقيت
		١٠-٢٠ كرة
		١٠-٢٠ شباحات تمايز
		٦-١٢ أقماع
		مرميان
		ملعب

المرحلة النهائية		
	الخلاصة	٢٠ دقيقة
		ساعة توقيت
		١٠-٢٠ كرة
		١٥ شباح تمايز
		٨-١٢ أقماع
		مرميان
		ملعب
	التغذية الراجعة	١٠ دقائق
		ساعة توقيت
		ملعب



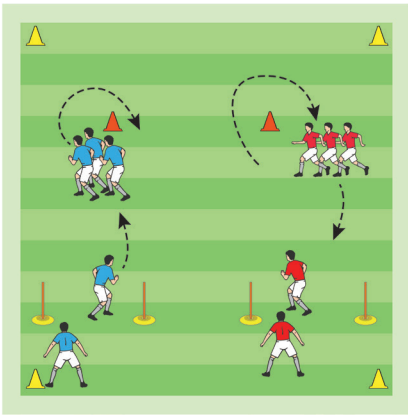
يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

من خلال مساعدة الآخرين على التحسُّن وتشجيعهم على بذل قصارى جهدهم. يمكنني أن أبيّن للاعبين أننا نفوز ونخسر معاً كمجموعة واحدة.

المرحلة الأولية

تبديل الجوانب

التنشيط الذهني



التنظيم والإجراءات:

- استخدم الأقماع للإشارة إلى نقاط البداية بوضوح. مقابل كل نقطة بداية، يجب أن يكون هناك قمع واحد على بُعد خمسة إلى ثمانية أمتار.
- قسّم اللاعبين إلى مجموعات متساوية العدد تتكون من ثلاثة إلى خمسة لاعبين وإعطاء أرقام لكل لاعب/ة من كل مجموعة. كل مجموعة تلعب في محطة تمرين واحدة.
- عند إشارة المدرب/ة، يتنافس اللاعب ١ من المجموعة الأولى ضد اللاعب/ة ١ من المجموعة الثانية عن طريق الركض حول القمع والعودة.
- عندما يصل اللاعب/ة إلى قاعدته، يستمر في نفس الفعل، ولكن هذه المرة مع الإمساك بيد اللاعب/ة ٢ والعودة إلى القاعدة معه.
- يستمر هذا التسلسل حتى ينضم اللاعب/ة الأخير من المجموعة ليركض مع المجموعة. بعد عودة المجموعة بأكملها، ستكون الجولات التالية ناقصة لاعباً واحداً في كل مرة (سيتوقف اللاعب/ة ١، ثم اللاعب/ة ٢ عن الركض، إلخ)، حتى يعود اللاعب/ة الأخير من كل مجموعة بمفرده.

التطوير:

- أداء التمرين باستخدام كرة واحدة لكل مجموعة.

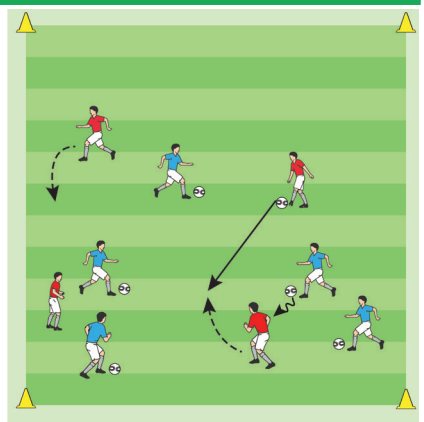
نقاط التدريب

شجّع زملاءك في الفريق على بذل قصارى جهدهم. أهم شيء هو الانتهاء من السباق معاً.

قُم بإدارة مخزون الطاقة لديك بشكل جيد.

وقت التمرير

الإحماء



التنظيم والإجراءات:

- إعداد منطقة لعب بمساحة ١٢×١٢ متراً وتقسم اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين من أربعة أو خمسة لاعبين.
- المجموعة الأولى هي مجموعة الجري بالكرة؛ يجري كل لاعب/ة بالكرة في منطقة اللعب. هدفه هو عمل حركة تمويه والضغط على لاعبي المجموعة الأخرى من خلال الجري بالكرة تجاههم.
- المجموعة الثانية هي مجموعة التمرير. يشارك اللاعبون كرة واحدة فيما بينهم، وهدفهم هو الحفاظ على حركة الكرة من خلال التمرير والاستدارة والاستلام.

التطوير:

- التمرير باستخدام لمستين أو ثلاث لمسات على الكرة.
- اطلب من اللاعبين الذين يجرون بالكرة أن يضغطوا على مُمَرّر الكرة.

نقاط التدريب

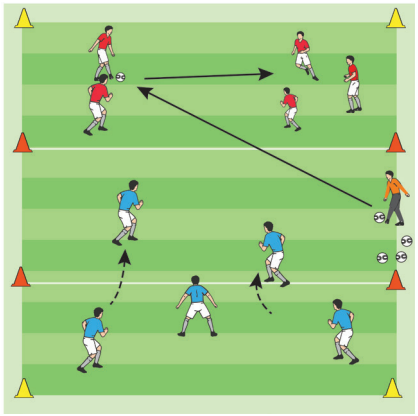
تحركوا في جميع أنحاء لخلق مساحة مفتوحة وتقديم خيارات تمرير أفضل لزملائكم في الفريق.

تحققوا من محيطك قبل استلام الكرة، وقوموا بتوجيهها إلى مساحة مفتوحة بعيداً عن المنافس.

المرحلة الرئيسية

توافيق التمريرات

الجزء الرئيسي أ



التنظيم والإجراءات:

- استخدم الأقماع لتقسيم الملعب إلى ثلاث مناطق: منطقتان على الجانبين تبلغ مساحتهما ١٥×٢٠ متر، تفصل بينهما منطقة وسط بمساحة ١٠×٢٠ أمتار.
- خصّص منطقة واحدة من المنطقتين الجانبيتين لكل مجموعة.
- يبدأ اللعب دائماً بالمدرب/ة، الذي يجب أن يكون لديه عدة كرات في مكان قريب، حيث يرسل الكرة إلى واحدة من المجموعات، والتي يجب أن تحسب عدد التمريرات الناجحة التي تم أداؤها فيما بينها. عندما يكون قد تم إرسال الكرة، يمكن للاعبين اثنين من الفريق المقابل دخول المنطقة الأخرى لمحاولة لمس الكرة أو لتوجيهها خارج الحدود.
- عندما يكون قد تم الدفاع على الكرة بنجاح (عن طريق اللمس أو خروجها من اللعبة)، يقوم المدرب/ة على الفور بتسليم كرة جديدة إلى منطقة اللعب الأخرى. يجب على اللاعبين الذين كانوا يدافعون العودة لدعم فريقهم وإبعاد الكرة عن مدافعي الفريق الآخر.
- الفريق الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من النقاط (عندما يتم احتساب نقطة واحدة عن كل ثلاث تمريرات متتالية) أو الفريق الذي يحقق مجموعاً تراكمياً من ٤٠ تمريرة أولاً.

التطوير:

- تغيير أبعاد منطقة اللعب أو عدد اللاعبين لكل مجموعة لتسهيل التمرين أو جعله أكثر صعوبة.
- إضافة مرامٍ على جانبي منطقة اللعب. بعد عدد معين من التمريرات، السماح للفريق بالتسديد لتسجيل نقطة.

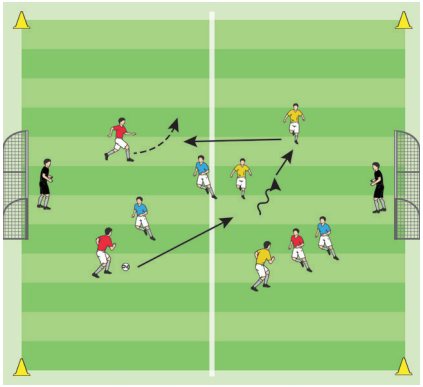
نقاط التدريب

هذا التمرين يتطلب جهداً بدنياً، لذلك يجب على المدافعين التواصل والتناوب في واجباتهم مرة كل جولتين.

إن توقيت التمريرة مهم للغاية للحفاظ على الاستمرارية والاستحواذ على الكرة. تأكد من النظر للأعلى لإيجاد أفضل مكان للتمرير إليه.

٦ ضد ٣ على مرميين

الجزء الرئيسي ب



التنظيم والإجراءات:

- وضع مرميين على جانبي منطقة اللعب التي تبلغ مساحتها ٢٠×٣٠ متراً.
- تقسيم اللاعبين إلى ثلاثة فرق ووضع حارس مرمى في كل مرمى.
- في كل موقف خلال اللعبة، يوجد فريق دفاع واحد ضد فريقين مهاجمين يمكنهما توحيد قواهما. ويكون فريق الدفاع دائماً هو الفريق الذي يخسر الاستحواذ على الكرة.
- يجب على الفريق المهاجم تنفيذ عدد محدد من التمريرات المتتالية قبل التسجيل في أحد المرميين. وعندما يتم تسجيل هدف، فإن الفريق الذي كان مدافعاً يخسر نقطة. والفائز هو الفريق الذي لديه أكبر عدد من النقاط بنهاية اللعبة.

التطوير:

- يُسمح لحراس المرمى بمساعدة المدافعين. وهذا يخلق موقف ٦ ضد ٥ للمهاجمين.

نقاط التدريب

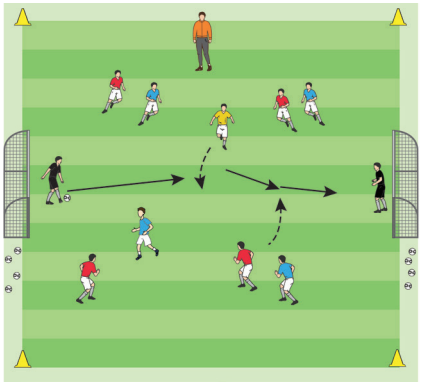
حركوا الكرة في أنحاء الملعب بفعالية من خلال التواصل الجيد مع جميع زملائكم في الفريق.

المرحلة النهائية

مباراة ٦ ضد ٥

الخلاصة

التنظيم والإجراءات:



- في منطقة لعب عادية، ضع الكرات خلف شباك المرامي وشكّل فريقين من خمسة لاعبين لكل منهما (بما في ذلك حارس المرمى). أدخل أيضاً لاعب/ة محايد (إذا لم يكن متوفراً، يمكن للمدرب/ة أداء هذا الدور).
- يلعب الفريقان مباراة عادية بينهما لفترة زمنية محددة. في حالة وجود أكثر من فريقين، يتم اتباع نظام التناوب كل ثلاث إلى خمس دقائق.
- الشرط الوحيد لهذه اللعبة هو وجود لاعب/ة محايد يمكنه التحرك بحرية في منطقة اللعب؛ حيث يلعب هذا اللاعب/ة مع الفريق الذي يمرر الكرة إليه. يمكن للاعب/ة المحايد أن يسجل لصالح الفريق المستحوذ على الكرة.

التطوير:

- أدخل لاعب/ة محايد إضافي لا يُسمح له بتسجيل الأهداف. يتناوب اللاعبون المحايدون بعد كل مباراة.
- إذا نفّذ اللاعبون ثلاث تمريرات متتالية بنجاح قبل التسديد، فيتم احتساب الهدف كهدف مزدوج.
- يرسل المدرب/ة الكرات باستخدام مجموعة متنوعة من الإرسالات: الكرات السريعة، الكرات المُقوّسة، الكرات العالية، إلخ.

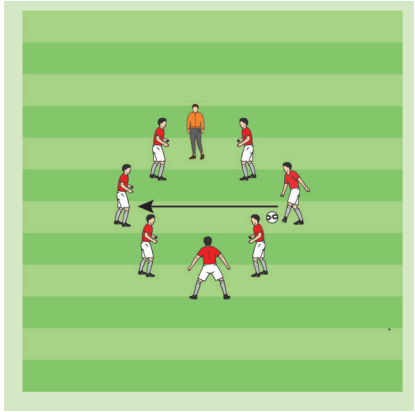
نقاط التدريب

الأفضلية العددية غير فعالة إذا كان الزملاء في الفريق لا يقومون إلا بالحد الأدنى من الحركة. كن متاحاً لاستلام الكرة وقدم الدعم عندما يكون أحد زملائك في ورطة.

الأفضلية العددية غير فعالة إذا كان الزملاء في الفريق لا يقومون إلا بالحد الأدنى من الحركة. كن متاحاً لاستلام الكرة وقدم الدعم عندما يكون أحد زملائك في ورطة.

التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات:



- اجمع اللاعبين في دائرة واطلب من كل لاعب/ة التفكير في كلمة رئيسية تُلخص موضوع العمل ضمن فريق.
- امنح اللاعبين بعض الوقت للتفكير في كلماتهم الرئيسية. ثم يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم؛ وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعب/ة، يجب عليه قول كلمته الرئيسية ثم تمرير الكرة إلى شخص آخر.
- عندما يكون جميع اللاعبين قد قدموا كلماتهم الرئيسية، يعطي المدرب/ة كلمته الرئيسية ويقوم بالتأمل من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية التي تم تكرارها، مع إضافة السياق أو الشرح للكلمات الرئيسية الأخرى.

أمثلة:

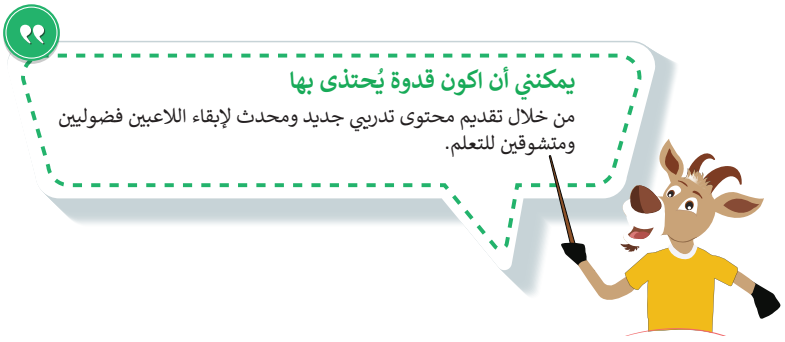
- الكلمات الرئيسية: التقدير، الاتصال، الدعم، المسؤولية، التسامح.

٣.٣.٣ الحصة الرياضية المدرسية - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ٤٥ دقيقة

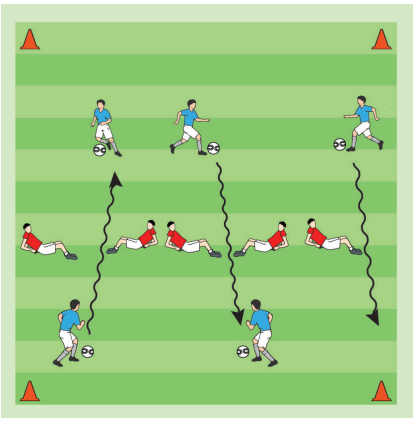
الأهداف	الاجتماعية:	روح المبادرة والإبداع
	الرياضية:	الجري بالكرة وتغيير الاتجاه

المرحلة الأولية	التنشيط الذهني والإحماء ١٠ دقائق	ساعة توقيت، ١٠-٢٠ كرة، ١٠ شباحات تمايز، ٤-٨ أقماع، ملعب
المرحلة الرئيسية	١٥ دقائق	ساعة توقيت، ١٠-٢٠ كرة، قُمعان كبيران، مرميان مصغران، ٨-١٢ قمع صغير، ملعب
المرحلة النهائية	الخلاصة ١٥ دقيقة	ساعة توقيت، ٤-١٠ كرات، ٨ شباحات تمايز، ٨ أقماع كبيرة، ٨-١٢ قمع صغير، ملعب
	التغذية الراجعة ٥ دقائق	ساعة توقيت، ٣ أقماع، ملعب



المرحلة الأولية

مشية السلطعون



التنظيم والإجراءات:

- اختر خمسة لاعبين للبدء على أنهم "سلطعونات". واجبهم هو منع اللاعبين الآخرين من العبور مع الكرة إلى الجانب الآخر.
- لا يمكن للسلطعونات التحرك إلا بالزحف في وضعية خلفية أو وضعية أمامية. لا يسمح لهم بالوقوف والركض، ولكن يمكنهم التحرك في جميع الأنحاء بحرية.
- عندما يلمس السلطعون الكرة، فإنه يتبادل دوره مع الشخص الذي أخذ منه الكرة.

التطوير:

- اطلب من نفس مجموعة السلطعونات أن يثبتوا على خط الوسط لمدة ٤٠ ثانية بحيث يجب على اللاعبين الجارين بالكرة رفع الكرة فوق السلطعونات إلى الجانب الآخر من الملعب.
- المنافسة: احتساب عدد المرات التي يمسك بها كل سلطعون بالكرة.

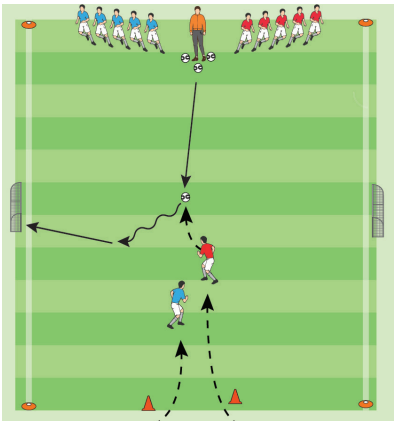
نقاط التدريب

عند الجري بالكرة، قم بزيادة سرعة اللعب تدريجياً بعد كل محاولة ناجحة وجرّب حركات تمويه جديدة.

ارفع الكرة فوق السلطعون بضربها من أدنى نقطة إلى الأعلى والأمام.

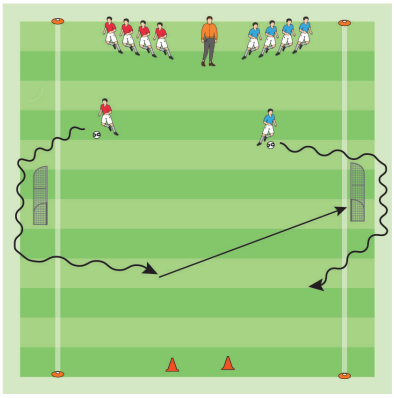
المرحلة الرئيسية

منافسات ١ ضد ١ السريعة



التنظيم والإجراءات:

- في منطقة عرضها ٢٠ متراً، ضع مرميّين مصغرَين على جانبي الملعب، وباستخدم الأقماع، حدد "منطقة عدم التسديد" بوضوح على بعد خمسة أمتار من كل مرمى مصغر. ضع قمعين على الجانب المقابل من الملعب.
- يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقين، ويبدأ كل فريق من أحد جانبي المدرب/ة
- الذي يشير ببدء اللعب.
- يعطي المدرب/ة إشارة للاعب/ة واحد من كل فريق للجري عبر الملعب وحول القمع أمام خط فريقه. عندما يصل اللاعب/ة الأول إلى القمع، يمرر المدرب/ة الكرة إلى الملعب ويجب على اللاعبين التنافس للتسجيل في أحد المرامي المصغرة دون دخول "منطقة عدم التسديد".
- يتم احتساب النقاط، والفريق الذي يسجل عدداً أكبر من الأهداف يفوز.



التطوير:

- إذا نجح اللاعب/ة في تسجيل هدف، فإنه يبقى في اللعبة ويتنافس مع لاعب/ة جديد من الفريق الآخر.
- زيادة عدد اللاعبين في المنافسة تدريجياً إلى ٢ ضد ٢ أو تطوير أخرى. يمكنك أيضاً زيادة عدد المرامي المصغرة على كلا الجانبين في حالة زيادة عدد اللاعبين في كل جولة.
- يبدأ اللاعبان بحيث تكون الكرات عند أقدامهم. وعند إشارة المدرب/ة، يجب على كل منهما الجري بالكرة حول المرمى القريب منه؛ اللاعب الذي يسجل أولاً هو الفائز.

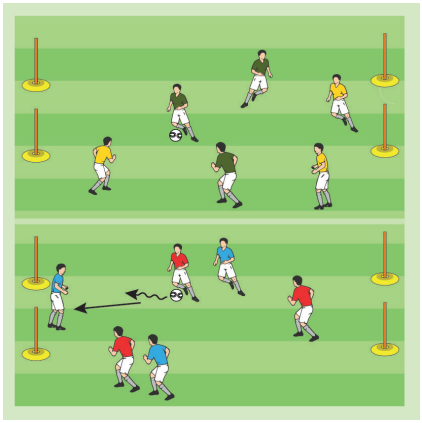
نقاط التدريب

فكّر في عدد لمسات الكرة التي تحتاجها اعتماداً على المسافة التي تريد الجري بها.

المرحلة النهائية

مباراة ٣ ضد ٣ والحارس هو المدافع الأقرب إلى المرمى

الخلاصة



التنظيم والإجراءات:

- قسّم الملعب إلى عدة ملاعب مصغرة للعب بطولة ٣ ضد ٣ مصغرة. ومثالياً، يجب أن تبلغ مساحة كل ملعب حوالي ١٢x١٨متر. ضع مرامٍ بعرض أربعة أمتار على جانبي كل ملعب مصغر.
- تلعب الفرق مباراة حرة ومفتوحة بين هذه المرامي، وبعد ست دقائق، فإنها تتناوب وتلعب ضد فرق جديدة.
- الشرط الوحيد هو أن المدافع الأقرب إلى مرماه هو اللاعب/ة الذي يلعب كحارس المرمى، حيث يمكنه إمساك الكرة بيده في هذا السيناريو.
- في حال توفر جدار أو مقاعد، اسمح للاعبين باللعب بحيث ترتد الكرة عنها لإبقاء الكرة داخل الملعب باستمرار. وإذا خرجت الكرة من الملعب، يمكن للاعبين استئناف اللعب عن طريق الجري بالكرة إلى داخل الملعب.

نقاط التدريب

فكّر في عدد لمسات الكرة التي تحتاجها اعتماداً على المسافة التي تريد الجري بها.

عند الجري، انظر للأعلى لكي تحدد مكان اللاعب/ة المنافس واحكم بشأن المرمى الأفضل للتسديد عليه.

التطوير:

- شكّل فرق غير متساوية في العدد (مثلاً ٣ ضد ٢)، ولكن اجعل المرمى أصغر للفريق الذي يضم عدداً أقل من اللاعبين.
- ضع مرميَين مصغرَين على كل خط في كل ملعب مُصغر.

التغذية الراجعة

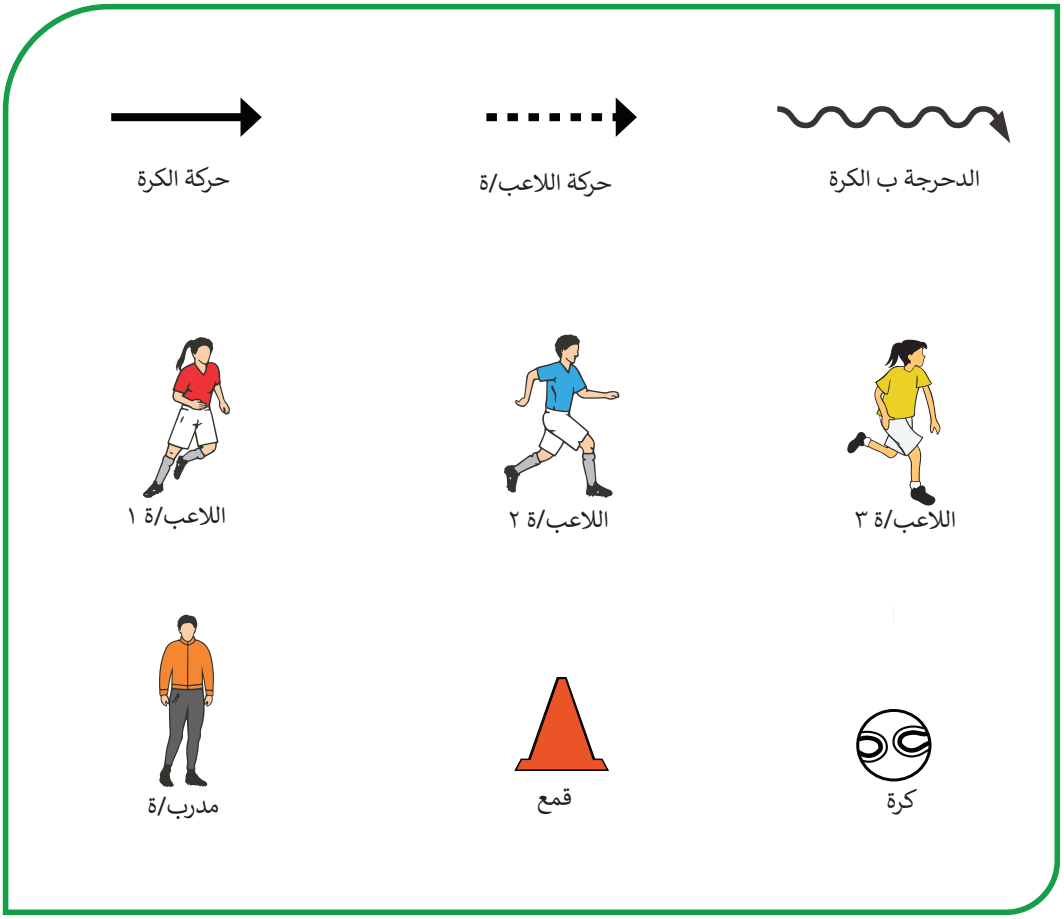
التنظيم والإجراءات:

- اجمع اللاعبين معاً، وضع قمعين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضح أن القمعين يمثلان هدفين مختلفين للحصة: الهدف الاجتماعي"الإبداع/روح المبادرة" والهدف الرياضي "الجري بالكرة وتغيير الاتجاه".
- اطلب من اللاعبين الوقوف في المنطقة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي استفادوا منه أكثر في هذا التمرين. يمكن للاعب الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنه تعلم بقدرٍ متساوٍ من كلا الهدفين.
- اطلب من بعض اللاعبين توضيح أسبابهم وراء اختيارهم لمكان وقوفهم، وحاول إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي. في النهاية، يمكنك تكرار التمرين نفسه أو تجربته مع تطوير لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبين.

التطوير:

- الهدف الرياضي: "من المهم أن أنظر للأعلى لمعرفة المكان الذي يجب أن أجري بالكرة نحوه." "يمكنني استخدام مختلف أسطح القدم للقيام بتدويرات مفاجئة للكرة وحمايتها." "من الأسهل تخطي المدافعين عندما ألعب بكلتا القدمين."
- الهدف الاجتماعي: "ينبغي أن أجرب تحركات جديدة يصعب على المدافع توقعها." "إن كوني مبدعاً يجعلني لاعباً وشخصاً فريداً." "يمكنني تحقيق أهدافي من خلال أخذ زمام المبادرة لوحدي."

كرة القدم: توضيح الإشارات والرموز والرسوم



كرة السلة

الأطفال من سن ١٣ إلى ١٦ سنة

٣.٤ كرة السلة
الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة

مرحلة التوجيه
الفئة العمرية
١٣–١٦ سنة

سن البلوغ: الشعور بعدم الأمان النفسي والاجتماعي والبحث عن الاعتراف والتقدير

- يستمتعون باهتمام الآخرين
- روابط الصداقة القوية
- البحث عن الهوية
- الإعجاب والانجذاب

- يمكن بسهولة أن يتأثروا بالآخرين/يركزون على رأي المجموعة
- الوعي بالعنف في بيئتهم الاجتماعية
- انتهاك العادات والقواعد: خطر ارتكاب جرائم جنائية وعنيفة

- الاهتمام بالمواد غير المشروعة
- العزلة والسلوك المتضار
- زيادة مهارات الاتصال
- شعور قوي بالتنافسية

٨٠ دقيقة
٢-٣ مرات في الأسبوع

تعزيز المسؤولية الذاتية والمسؤولية عن الفريق

- معرفة العمليات المتعلقة بديناميكيات الفريق
- معرفة الحقوق والواجبات • التقييم الذاتي
- التقييم الذاتي • التخطيط للحياة / العناية الشخصية
- إدارة النزاعات • روح المبادرة / الإبداع
- الاستماع الفعال • حس المسؤولية
- القيادة

تحقيق استقرار الأداء وتحسينه وفهم أكثر اللعبة

- تطبيق الاستراتيجية التكتيكية
- تطبيقات مختلفة للمهارات الأساسية (مثل ضرب الكرة بوجه القدم، أو التمريرة الالتفافية في كرة السلة، أو الرمي الخلفي في التيمت، أو التمرير المرتد في كرة اليد)
- المهارات الرياضية الأساسية تحت الضغط
- قراءة باللعبة • التعرف على مراكز اللعب

اختلافات كبيرة في التطور البدني

- اختلاف كبير في الحجم والوزن
- الفروق البدنية أكثر وضوحاً بين الأولاد والبنات
- مشاكل في القدرات التوافقية والحركية
- ظهور مهارات معينة
- زيادة تطوُّر القدرات الحركية
- مستويات عالية من الفهم التكتيكي والاستراتيجي

التحمل	●
القوة	●●
السرعة	●●
الرشاقة	●●●
القدرات التوافقية	●●●

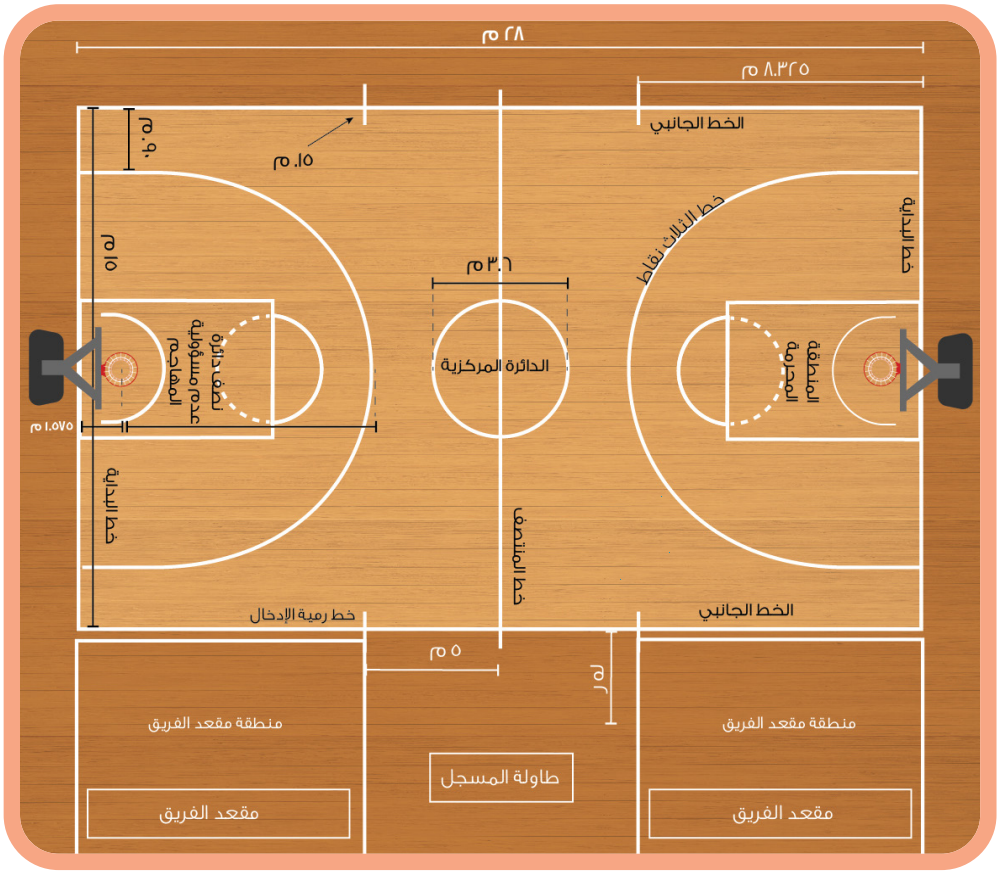
تعزيز الاستقلال الشخصي والمبادرة والثقة بالنفس والمشاركة داخل الملعب وخارجه

- زيادة مسؤولية اللاعبين: التمرُّن على التدريبات بشكل مستقل؛ الاتفاق على القواعد والعادات واتخاذ القرار بشأن العقوبات عن خرق القواعد؛ تنظيم الفعاليات/البطولات
- تحديد احتياجات المجتمع وتنظيم الأنشطة المجتمعية
- زيادة تعقيد الألعاب والتدريب الجماعي تدريجياً

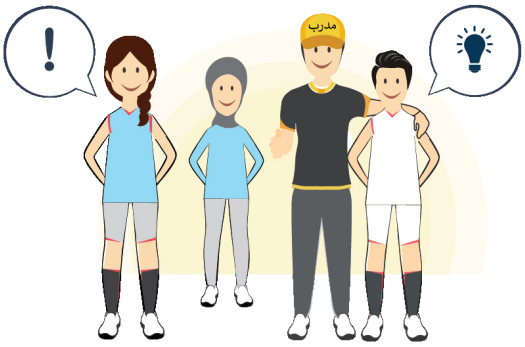
٣.٤.١ لعبة كرة السلة

تُلعب مباراة كرة السلة بفريقَين مكونَين من خمسة لاعبين لكل منهما واللذان يكون هدفهما تسجيل النقاط من خلال تصويب الكرة على سلة الفريق المنافس مع منع الفريق الآخر من التسجيل في سلته من خلال الدفاع عنها. الحكام وحكام الطاولة يتحكمون في سير المباراة، والفريق الذي يكون قد سجل أكبر عدد من النقاط في نهاية وقت اللعب يكون هو الفائز.

يمكن لكل فريق أن يضم ما يصل إلى اثني عشر لاعباً يُسمح لهم باللعب – خمسة لاعبين في الملعب وسبعة لاعبي احتياط – غير أنه يمكن للفرق أن تتكون من عدد أكبر من اللاعبين. وتتكون المباراة من أربعة أشواط مدة كل منها عشر دقائق. أثناء المباراة، يتم إمساك الكرة باليد (اليدين) فقط، ويجوز تمريرها أو رميها أو ارتدادها أو دحرجتها أو تنطيطها وفقاً للقواعد الموضحة في الأقسام التالية. الأبعاد الرسمية لملعب كرة سلة ذي حجم كامل موضحة في الرسم البياني أدناه، ويمكن الاطلاع على القواعد الرسمية الكاملة للاتحاد الدولي لكرة السلة لعام ٢٠١٧ عبر الإنترنت. ويضم الاتحاد الدولي لكرة السلة ٢١٣ اتحاداً وطنياً لكرة السلة من جميع أنحاء العالم؛ ويتألف مجتمع كرة السلة بأكمله من أكثر من ٤٥٠ مليون لاعباً ومعجباً.



نصائح تربوية للمدرب/ة



الاختلافات البدنية والفكرية في التطوير خلال هذه الفئة العمرية يعتبر مهم ورئيسي. وتعتبر هذه احدى الأسباب لدعم وتطوير المهارات الفنية، التكتيكية، والحركية لدى اللاعبين بصورة فردية.

وبإعتبار هذه المرحلة العمرية حساسة وفيها تكون المشاعر جياشة وقوية وصعب السيطرة عليها، فعلى المدرب اختيار التمارين التي تركز على مهارات التواصل وروح الفريق لتحضير اللاعبين لمواجهة حالات المباريات الصعبة.

بالاضافة لتقوية وتعزيز المهارات الفكرية لدى اللاعبين، مثل: دقة الملاحظة، والتوجه المكاني، والتفكير المنطقي فمن الممكن اضافة تمارين تكتيكية شاملة واستراتيجيات نظرية تساعد على مواجهة حالات المباريات الصعبة.

تتميز هذه المرحلة العمرية بالبحث عن الاستقلال والاعتراف والهوية. إنها مرحلة مرتبكة للغاية، لذلك يجب على المدرب/ة أن يكون متفهماً للغاية للاعبين.

يبحث اللاعبون الشباب عن التوجيه، والذي يمكن للمدرب/ة أن يقدمه من ناحية كخبير رياضي تكون خبراته محل تقدير من قبل لاعبيه، ومن ناحية أخرى كداعم وصديق في مواقف الحياة الصعبة.

يمكنك دعم اللاعبين في بحثهم عن الاعتراف والهوية من خلال تطبيق الإرشادات التالية:

- تشجيع مهارات الاتصال والقيادة والتعاطف والاحترام والتسامح.
- الاستماع بفعالية، وإظهار التعاطف، ودعمهم في قرارات الحياة الصعبة.
- توضيح الأسباب لتبرير هيكل التدريب.
- خلق فرص للمشاركة الفعالة.
- توفير مساحة للاتصال المفتوح والمناقشة لمعرفة دوافع ومخاوف وأهداف اللاعبين.
- تشجيع نمط الحياة الصحي واتباعه لتكون مقنعاً في القيم التي تريد نقلها.

٣.٤.٢ الحصة التدريبية المنتظمة - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ٩٠ دقيقة

الأهداف	الاجتماعية:	الثقة بالنفس
	الرياضية:	التقنيات في مواقف اللعبة

المرحلة الأولية	التنشيط الذهني ١٠ دقائق	ساعة توقيت	١-٤ كرات	١-٢ سلة	ملعب كامل
	الإحماء ١٥ دقيقة	ساعة توقيت	٢-٤ كرات		ملعب كامل
المرحلة الرئيسية	الجزء الرئيسي أ ١٥ دقيقة	ساعة توقيت	١٠٠- كرات	١-٢ سلة	ملعب كامل
	الجزء الرئيسي ب ١٥ دقيقة	ساعة توقيت	٥-١٠ كرات	سلتان	ملعب كامل
	المرحلة النهائية ٢٥ دقيقة	ساعة توقيت	١-٢ كرة	4 أقماع	١-٢ سلة	ملعب كامل
	التغذية الراجعة ١٠ دقائق	ساعة توقيت			ملعب كامل

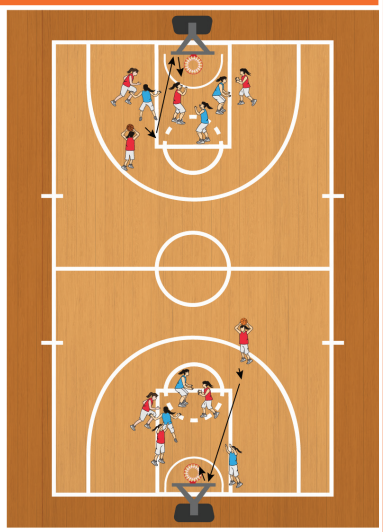
يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

من خلال الوقوف والتحدث بثقة، واتخاذ مواقف ومعايير دالة على الثقة. أقوم بتهيئة بيئة جيدة ومحفزة للاعبين "يمكنكم فعل ذلك!" ليقوموا بتنمية إيمانهم بأنفسهم، وتزويدهم بالأدلة على أنهم يتطوّرون لتعزيز ثقتهم بأنفسهم

المرحلة الأولية

سحق اللوحة الخلفية

التنشيط الذهني



التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فريقين، واستخدام جميع السلال مع كرة واحدة فقط لكل منهما.
- تسجيل نقطة من خلال ارتداد الكرة على الأرضية ومن ثم على لوحة خلفية وتركها تسقط على الأرض دون أن تلمس أي شيء آخر. ويتم اللعب حتى يتم تسجيل خمس نقاط.
- لا يُسمح للاعب/ة بالدوران إلا عند استلام الكرة (بدون تنطيط أو جري).
- يجب على الفريق التمرير والتواصل والتحرك وحجز الخصم خلف الظهر بصورة صحيحة.

التطوير:

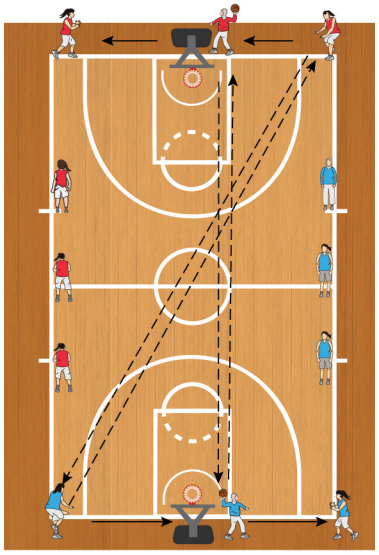
- استخدام جدار أو شيء مشابه بدلاً من اللوحة الخلفية.
- تشكيل ثلاثة فرق أو استخدام مزيد من الكرات.

نقاط التدريب

- قوموا ببناء الثقة ببعضكم البعض
- حجز الخصم خلف الظهر والتمرير.

تمريرة تلحق بالأخرى

الإحماء



التنظيم والإجراء:

- على كل لاعب/ة أن يجد مكاناً على الخطوط الجانبية للملعب، ويمرر الكرة في اتجاه عقارب الساعة، ومن ثم أن يركض بخط قُطري إلى المكان المقابل ليستلم التمريرة.
- تكون الكرتان بحوزة اللاعبين في الزوايا المتقابلة بجوار كل سلة.
- تحاول كل من الكرتين (الفريقين) أن تلحق بالكرة الأخرى، وهو أمر ممكن إذا أصبح أحد الفريقين أبطأ و/أو اضطر إلى التوقف.
- الفريق الفائز هو الفريق الذي تبقى كرته حية ويحصل على الكرة الأخرى.

التطوير:

- وضع شخصين على كل نقطة.
- إيجاد المزيد من الأماكن على الخطوط الجانبية.
- استخدام أداة أخرى غير الكرة.

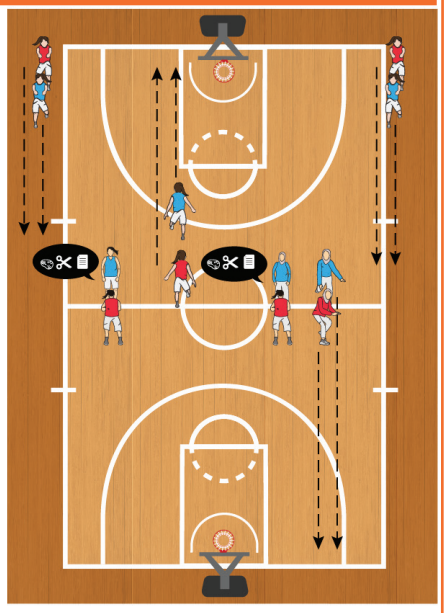
نقاط التدريب

- ثق بنفسك وبفريقك
- التمرير بتوقيت مناسب أثناء البحث عن زميلك في الفريق

المرحلة الرئيسية

الإمساك من خط الوسط

الجزء الرئيسي أ



التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فرق من لاعبين اثنين. يقف كل فريق على خط الوسط ويواجه الآخر، مع أو بدون كرة.
- على اللاعب/ة أن يلحق بالآخر ويمسكه بناءً على الفوز بألعاب صغيرة.
- لا يمكن إمساك اللاعب/ة بمجرد وصوله إلى خط النهاية.
- الخطوة الأولى: يلعب اللاعبون حجرة ورقة مقص، ويلعب الفائز دور الممسك.
- الخطوة الثانية: يطرح المدرب/ة مسألة حسابية. إذا كان الحل عدداً زوجياً، فيكون اللاعب/ة المُمسِك على يمين خط الوسط، وإذا كان عدداً فردياً، فيكون المُمسِك على يساره.
- الخطوة الثالثة: يقول المدرب/ة اسم مدينة (ما يجعل المُمسِك على الجانب الأيمن) أو اسم دولة (ما يجعل المُمسِك على الجانب الأيسر)

التطوير:

- الطلب من كل لاعب/ة أن يضع قمعاً على رأسه والذي لا يُسمح بسقوطه أثناء الركض.
- يكون جانب واحد فقط لديه كرات، والتي يتم تمريرها بعد كل جولة.

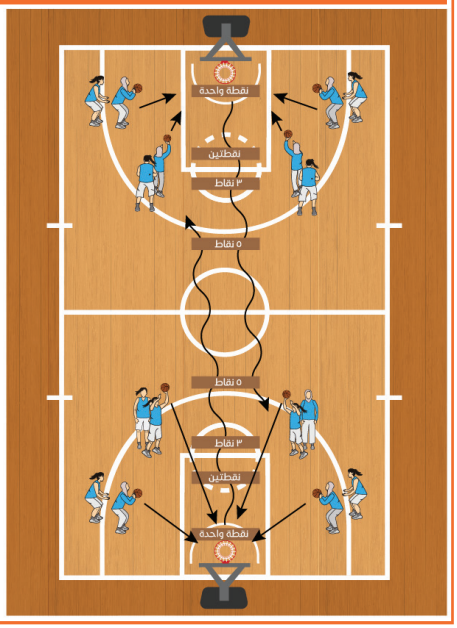
نقاط التدريب

قوموا بتحسين أداء بعضكم البعض من خلال تقديم النصائح عندما يتم الإمساك بكم.

تنطيط الكرة دون النظر إليها.

تصويبات الثقة

الجزء الرئيسي ب



التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فرق من لاعبين اثنين حوزتهما كرة واحدة، والبدء من موقع تصويب متوسط المدى.
- يقوم اللاعب/ة الأول من كل فريق بتصويبة من موقعه. وتُحتسب نقطتان عند التسجيل في السلة.
- عند كل سلة، توجد مناطق مُعلَّمة بنقاط مختلفة (٥، ٣، ٢، ١).
- يستحوذ اللاعب/ة المصوّب على الكرة المرتدة، ويقوم بالتنطيط نحو السلة الأخرى، ويختار المنطقة التي سيصوّب منها بثقة ويُحرز النقاط وفقاً لذلك.
- يكون اللاعب/ة المصوّب هو المستحوذ على الكرة المرتدة ويركض رجوعاً إلى السلة الأخرى؛ ويكرر اللاعب/ة الآخر العملية نفسها.
- تسجل الفرق ما يصل إلى خمسين نقطة (نقاط جماعية).

التطوير:

- تشكيل فرق من ثلاثة لاعبين:

نقاط التدريب

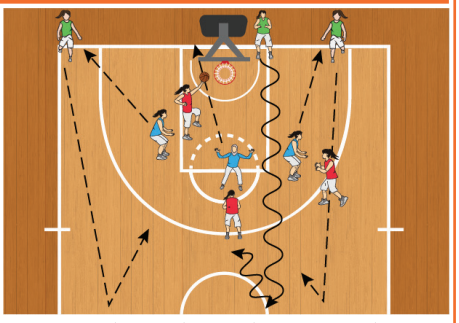
طوّر ثقتك بنفسك.

صوّب بثقة تحت الضغط.

المرحلة النهائية

منافسات ٣ ضد ٣

الخلاصة



التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فرق من ثلاثة لاعبين على كل سلة. يلعب فريقان ٣ ضد ٣، وتنتظر الفرق الأخرى عند خط النهاية. إذا سجل أحد الفريقين هدفاً، يصبح الهجوم دفاعاً، ويعود الدفاع إلى الصف، ويدخل أحد الفرق المنتظرة عن طريق تنطيط الكرة إلى خط الوسط والقيام بالهجوم.
- تُلعب اللعبة حتى يتم تسجيل عشرة أهداف في السلة، أو يكون الفريق الفائز هو الذي أحرز أكبر عدد من النقاط في فترة زمنية معينة.
- يجب على المدرب/ة تشجيع اللاعبين على استخدام تقنياتهم لتنمية الثقة بالنفس.

- اللعب حسب القواعد الرسمية للعبة ٣ ضد ٣.

التطوير:

- جعل اللعبة ٤ ضد ٤ أو ٥ ضد ٥، مع أن لعبة ٣ ضد ٣ تتيح للاعبين مزيداً من الفرص لتجربة التقنيات والنجاح فيها.
- إعطاء اللاعبين نمط معين لبدء الهجوم.

نقاط التدريب

طوّر ثقتك بتجريب أمور جديدة.

التنافس في الدفاع.

التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات:

- اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً عند خط الوسط أو خط النهاية مقابلك.
- قم بالتأكيد على الثقة واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية عن الثقة.
- بعد دقيقة أو اثنتين، اجمع اللاعبين معاً واستعرض بعض الأمثلة الإيجابية التي تم تمثيلها ومدى ارتباطها بحياتهم اليومية.

أمثلة:

- الإيجابية: المشي مع إرجاع الكتفين إلى الخلف ورفع الرأس.

٣.٤.٣ الحصة الرياضية المدرسية - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ٤٥ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية:	الالتزام والمثابرة
الرياضية:	الاستحواذ على الكرة المرتدة

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء

١٠ دقائق

- ساعة توقيت
- ٢٠-٥ كرة
- ١٢ قمع
- ٢-١ سلة
- ملعب كامل

المرحلة الرئيسية

١٥ دقيقة

- ساعة توقيت
- ٤-٢ كرات
- ٢-١ سلة
- نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة

١٥ دقيقة

- ساعة توقيت
- كرة واحدة
- سلة واحدة
- نصف ملعب

التغذية الراجعة

٥ دقائق

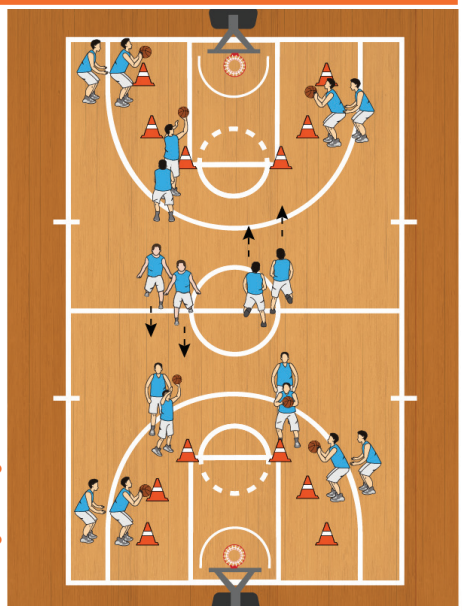
- ساعة توقيت
- ٣ أقماع
- نصف ملعب

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها...

عندما أكون متواجداً دائماً قبل التمرين لإظهار الالتزام بالحصة وأيضاً عندما أنهيها في الوقت المحدد. يمكنني التأكد من إنهاء جميع الطلاب لتدريباتهم وعدم استسلامهم، مع التأكيد على المثابرة.

المرحلة الأولية

المثابرة في التصويب



التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فرق من لاعبَين اثنين، بحيث يكون لدى كل فريق كرة واحدة.
- اختر ستة مواقع للتصويب وعلّم عليها عند كل سلة باستخدام الأقماع.
- يجب على كل فريق إحراز ثلاثة أهداف على التوالي من كل موقع من المواقع الستة، مع تناوب اللاعبين الذين يقومون بالتصويب.
- إذا ضيّع أحد اللاعبين التصويبة، يجب على الفريق تغيير السلات والبدء مجدداً من أحد المواقع الأخرى

التطوير:

- تضمين التصويبات التي تتم بعد تنطيطة واحدة.
- يجب على كل فريق أن يسجل ثلاث مرات على التوالي من جميع المواقع الإثني عشر.
- عند تغيير السلال، يتعين على اللاعبين القيام بمهمة في خط الوسط.
- تشكيل فرق من ثلاثة أو أربعة لاعبين.

نقاط التدريب

تجاوزوا محطات النجاح والفشل معاً.

التصويب تحت الضغط.

المرحلة الرئيسية

الالتزام بالاستحواذ على الكرة المرتدة

التنظيم والإجراءات:

- هذه لعبة استحواذ على الكرة المرتدة داخل خط التصويبة الثلاثية.
- لا يتم احتساب أي أخطاء، ويمكن للاعب/ة أن يسجل دائماً حتى لو كانت التصويبة قبل الاستحواذ على الكرة المرتدة آتية من خصم.
- تبدأ اللعبة مع قيام المدرب/ة بالتصويب، ويتنافس اللاعبون على الاستحواذ على الكرة المرتدة. وتنتهي اللعبة بقيام أحد الفرق بالتسجيل.
- الخطوة الأولى: يلعب لاعبان ١ ضد ١، مع بقائهما في موقع دفاعي تحت قائم السلة حتى يقوم المدرب/ة بتصويب الكرة. وعندما يسجل أحد الفريقين، يقوم الخصم بتمرين الضغط (puch-ups).
- الخطوة الثانية: يلعب اللاعبون ٢ ضد ٢، ويبقى لاعب/ة واحد من كل فريق على كل كوع حتى يقوم المدرب/ة بتصويب الكرة. عندما يسجل أحد الفريقين، فإنه ينطلق خلف خط التصويبة الثلاثية، ويترك الفريق الخاسر ليلعب ضد الفريق التالي.
- الخطوة الثالثة: يلعب اللاعبون ٣ ضد ٣. ويتحرك اللاعبون جميعهم عند خط التصويبة الثلاثية حتى يقوم المدرب/ة بتصويب الكرة. تُحتسب نقطة واحدة عن كل هدف؛ وتُلعب اللعبة حتى يتم إحراز خمس نقاط.

التطوير:

- استخدام كافة السلال مع ثلاثة فرق مُكوّنة من أربعة أو خمسة لاعبين، بتطبيق قواعد لعبة ٣ ضد ٣.

نقاط التدريب

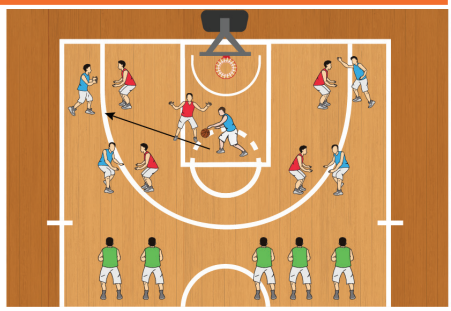
لا تستسلموا أبداً.

الاستحواذ على الكرة المرتدة، والتسجيل تحت الضغط.

المرحلة النهائية

منافسة الاستحواذ على الكرة المرتدة

الخلاصة



التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فريقين أو ثلاثة فرق من خمسة لاعبين، ولعب ٥ ضد ٥ على كل سلة.
- في حال قام أحد الفرق بالتسجيل في الدفاع، يمكنه البقاء في الدفاع ويجب على الفريق الآخر الدوران.
- في حال قام أحد الفرق بالتسجيل في الهجوم، يُسمح له أن يدافع أثناء الاستحواذ التالي، ويجب على الفريق الدفاعي أن يقوم بالدوران.
- يتم البدء دائماً بحيث يكون خمسة لاعبين هجوميين في خمس مناطق (منطقتي الـ ٤٥ درجة، الزاويتين القصيرتين، وأمام قائم السلة، جميعهم على خط التصويبة الثلاثية) والدفاع في مكانه المناسب.

التطوير:

- استخدام كلتا السلتين مع ثلاثة فرق من أربعة أو خمسة لاعبين.

نقاط التدريب

- يجب على اللاعب الالتزام بهدف الفريق.
- الاستحواذ على الكرة المرتدة في الدفاع.

التغذية الراجعة

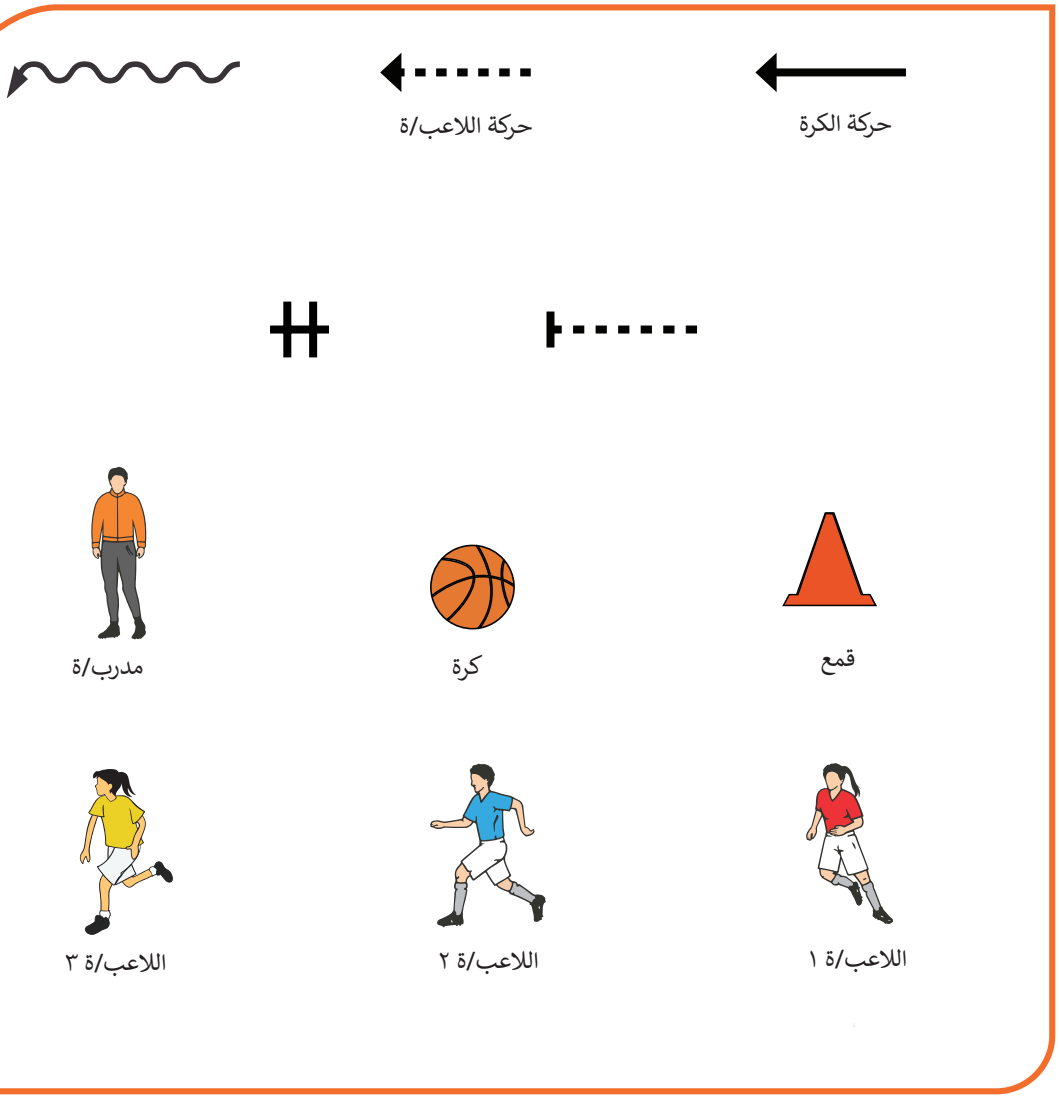
التنظيم والإجراءات:

- قم بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية.
- اجمع جميع اللاعبين واطلب منهم الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدون أن هذه المهارة الاجتماعية فيها أكثر أهمية من غيرها. واطلب من لاعب/ة أو اثنين من كل مجموعة واقفة عند كل قمع توضيح سبب اعتقادهم بأن تلك البيئة تتطلب المهارة الاجتماعية المستهدفة أكثر من غيرها.
- بعد النقاش، كرر التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير تفكير أي من اللاعبين.

أمثلة:

- البيئة الرياضية: لتحقيق النجاح في الرياضة، يجب على اللاعب/ة والفريق الالتزام بالتمرين والتأكد من عدم الاستسلام في حال تضييع التصويبة أو خسارة اللعبة.
- البيئة المدرسية: يجب على الفرد أن يكون ملتزماً في الدرس، وأن يقوم بالواجبات المنزلية في الوقت المحدد، وأن يدرس بجدّ، وأن يعمل لتحقيق أعلى الدرجات.
- البيئة المنزلية: قد يشمل الالتزام تعليم أخ أو أخت صغرى ركوب الدراجة والاستمرار في ذلك حتى يتمكن/تتمكن من ركوبها.

كرة السلة : توضيح الإشارات والرموز والرسوم



molten
5

الالتيمت فرزبي

الشباب ١٦ سنة فما فوق

٣.٥ التيمت فرزي: الشباب ١٦ سنة فما فوق

مرحلة التمكين
الفئة العمرية فوق
سن **16** سنة

الانتقال إلى مرحلة البلوغ: البحث عن الاستقلالية

- قدرة أكبر على التفكير والتغذية الراجعة الذاتية
- مهارات اتصال أفضل
- الميل إلى مواجهة الآخرين
- البحث عن الاستقلال
- القدرة على القيادة

- إدراك العلاقات المعقدة والمجردة
- لديهم قدرة تنافسية احترافية وطموح لتحقيق أهدافهم
- السلوك المنحرف: خطر التورط في التنظيمات الإجرامية والجرائم الجنسية والتخريب
- رؤية احترافية مع التفكير بالتعليم الأكاديمي أو الالتحاق بسوق العمل

- دخول مرحلة التمركز حول الآخرين:مراعاة الآخرين في تصرفاتهم وفهم الأشخاص من حولهم
- التنظيم الذاتي
- تنمية مهارات حل النزاعات بشكل مستقل

التركيز على الأداء والمنافسة

- التطبيق واسع النطاق
- إتقان المهارات الأساسية تحت الضغط
- التحسُّن الفني في المهارات الخاصة بمراكز اللعب
- التغييرات التكتيكية وتغيير تشكيلة الفريق في منتصف المباراة

٩٠ دقيقة
تمرات في الأسبوع

دعم نمط حياة صحي مستقل

- الاتصال
- الرؤية الاحترافية
- المسؤولية وامكانية الاعتماد على اللاعب• روح المبادرة والابتكار
- تعزيز المساواة بين الجنسين • الالتزام بالمثابرة • التقييم الذاتي / التغذية الراجعة
- القدرة على القيادة واتخاذ القرارات •التضامن

التمكين البدني والسلوك الاستراتيجي

- التميز البدني بين الجنسين و داخل اللعبة
- اللعب لتحقيق أهداف محددة وفي منافسات احترافية
- زيادة القدرة البدنية والقدرة على التحمل
- قدرة تكتيكية واستراتيجية أكبر
- مستوى عالٍ من المعرفة الفنية
- الدقة في التحركات

التحمل	●●●
القوة	●●●
السرعة	●●●
الرشاقة	●●●
القدرات التوافقية	●●●

تعزيز السمات الفردية للاعبين من خلال التدريب حسب الاحتياجات الفردية

- تمارين متعلقة بالمباراة في محطات تكتيكية (التنويع بين الهجوم والدفاع)
- أهداف وحالات متعلقة بالمباراة أكثر تعقيداً
- ممارسة التمارين تحت ضغط الوقت وفي المواقف الصعب

- مقارنة ومنافسة أكثر شمولاً مع الأندية الأخرى، حيث تتجاوز الرؤية المنطقة المحلية
- التدريب الفردي والجماعي المتخصص
- تحديد احتياجات المجتمع وتنظيم الأنشطة المجتمعية

٣.٥.١ لعبة التيمت

التيمت (المعروفة أيضاً باسم التيمت فرزبي) هي رياضة جماعية سريعة دون احتكاك وذاتية التحكيم تُلعب بقرص طائر. يلعب فريقان ضد بعضهما البعض في ملعب يضم منطقتي هدف. الهدف هو التسجيل عن طريق إمساك القرص الطائر الذي يمرره أحد أعضاء الفريق في منطقة الهدف المقابلة.

التيمت هي رياضة فريدة من نوعها نظراً لتركيزها على التحكيم الذاتي حتى في أعلى مستويات المنافسة. ويدعى هذا المفهوم بـ "روح اللعبة" (SOTG) ويجسد قيم الروح الرياضية، الأمر الذي يضع مسؤولية اللعب النظيف على عاتق اللاعبين.

تُلعب التيمت في أكثر من ٨٠ دولة من قبل ما يقدر بـ ٧ ملايين شخص. وهي رياضة مُتاحة لجميع الأجناس والخلفيات الاجتماعية والفئات العمرية. وفي جميع أنحاء العالم، تتراوح أعمار اللاعبين من سن المدرسة الابتدائية إلى فوق ٦٠سنة، مما يجعل التيمت رياضة تُلعب مدى الحياة.

التيمت هي رياضة مختلطة، وعلى مستوى المنافسة، تتنافس فئات عمرية مختلفة في كل من الفئة المختلطة وفئة الرجال وفئة النساء. وهذا الأمر ممكن في الأساس بسبب حقيقة أن التيمت هي رياضة لا تنطوي على الاحتكاك، مما يقلل من خطر الإصابة، والاستراتيجية الأكثر شيوعاً هي دفاع لاعب/ة للاعب/ة، حيث يمكن للاعبين تشكيل الأزواج حسب الجنس.

ولا تتمتع الرياضة بعد بمشاركة متوازنة بين الرجال والنساء. وعلى الرغم من أن تدريب الفتيات والفتيان بشكل منفصل خلال التمرين يمكن أن يساعد في بناء الثقة في المراحل الأولى، إلا أن العديد من البطولات تركز على الفئة المختلطة للعبة، ويجب أن تكون الفرق مستعدة للعب بشكلٍ مختلط وفقاً لذلك.

التيمت هي لعبة شاملة بشكلٍ فريد ويمكن أن ترحب بأي شخص مهتم في ممارسة هذه الرياضة، بغض النظر عن خصائصه البدنية. ويعني قانون عدم الاحتكاك واستراتيجيات دفاع لاعب/ة للاعب/ة أن بإمكان اللاعبين المشاركة والمساهمة بنجاح والاستمتاع بغض النظر عن طولهم وسرعتهم وقدرتهم على التحمل وأعمارهم، نظراً لأنه يمكنهم تشكيل أزواج مع لاعبين مشابهين في الفريق المنافس.

تم استخدام الأقراص الطائرة لأول مرة في أوائل الخمسينات من قبل طلاب جامعة ييل الذين قاموا بتعديل عبوات الصفيح من شركة فطيرة الفريسبي في كونيتيكت، وهي شركة فطائر محلية، لتشكيل أجسام طائرة. ويستخدم المصطلح "فرزبي" عادةً لوصف الأقراص الطائرة؛ ومع ذلك، فإن هذا المصطلح هو علامة تجارية مسجلة لشركة "وام-أوه" للألعاب، التي بدأت في إنتاج الأقراص الأولى في عام ١٩٥١. وفي عام ١٩٦٧، بدأ جاريد كاس لعب لعبة فرزبي الجماعية مع الطلاب في كلية أمهرست (ماساتشوستس) ثم قام بتعليمها للطلاب في مدرسة ماونت هيرمون الصيفية. كوان من بين طلابه جويل سيلفر، الذي أعاد اللعبة إلى نيوجيرسي، حيث يُنسب إليه هو وأصدقاؤه لعب أول مباراة التيمت رسمية، حيث قاموا بتسمية الرياضة وإعداد كتاب القواعد الرسمي. وشكّل خريجو المدرسة فِرقاً في جامعاتهم، وفي عام ١٩٧٢، تم تنظيم أول مباراة بين الجامعات. كما بدأت التيمت في الانتشار إلى أوروبا وآسيا في السبعينات.

تأسس الاتحاد العالمي للقرص الطائر (WFDF)، وهو الهيئة الإدارية الدولية لجميع رياضات القرص الطائر، في عام ١٩٨٥ ويمثل ٨٢ رابطة عضو في أكثر من ٨٠ دولة. وأقيمت أول بطولات عالمية لرياضة التيمت في جوتنبرج، السويد، في عام ١٩٨٣.

حصل الاتحاد العالمي للقرص الطائر على الاعتراف الكامل من اللجنة الأولمبية الدولية (IOC) في ٢ أغسطس ٢٠١٥، الأمر الذي يجعل من الممكن للاتحاد الحصول على تمويل اللجنة الأولمبية الدولية والتقدم بطلب إدخاله إلى البرنامج الأولمبي.

الاتحاد العالمي للقرص الطائر هو عضو في المنظمات التالية:

- الرابطة العالمية للاتحادات الرياضية الدولية (GAISF) (تُعرف سابقاً باسم سبورت أكورد)
- الرابطة الدولية للألعاب العالمية (IWGA)
- رابطة الاتحادات الرياضية الدولية المعترف بها من قبل اللجنة الأولمبية الدولية (ARISF)
- الرابطة الدولية لألعاب الماسترز (IMGA)

الاتحاد العالمي للقرص الطائر (WFDF) هو منظمة غير ربحية معفاة من ضريبة الدخل الفيدرالية مسجلة بموجب البند ٥٠١(c)(٣) في ولاية كولورادو، الولايات المتحدة الأمريكية. كما أن الاتحاد معترف به أيضاً من قبل اللجنة البارالمبية الدولية (IPC) والاتحاد الدولي للرياضات الجامعية (FISU) وهو شريك مع الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية (ISF).

نصائح تربوية للمدرب/ة

يجب أن تكون التنمية النفسية والإجتماعية والبدنية للشباب ١٦ سنة فما فوق متقدمة جداً بحيث يصبح لدى المدربين قدرة على التخصص بالتكتيك وبالدعم الفردي خلال التدريب.

تسمح الصفات العقلية مثل دقة الملاحظة، والتوجه المكاني، والتفكير المنطقي لمحتويات أكثر تحدياٍ للتحضير للمنافسة المحترفة.

من أجل تلبية رغبة اللاعبين في الاستقلالية، يجب على المدرب أن يقوم

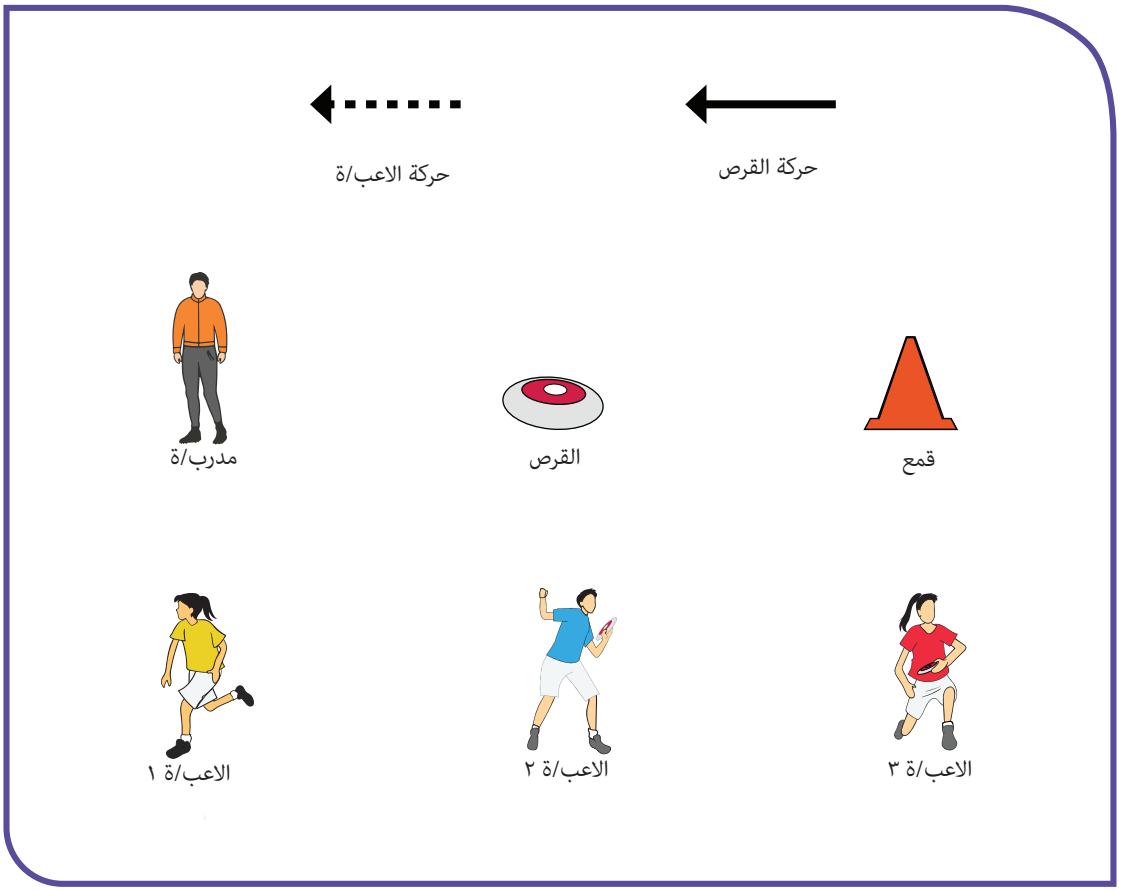
تتميز هذه المرحلة العمرية بالمتطلبات الفنية والبدنية العالية، والمواقف والأهداف المعقدة، والمنافسة الاحترافية.

المدرب/ة هو موجه ورفيق يدعم اللاعبين في طريقهم إلى مرحلة البلوغ.

يمكنك دعم اللاعبين بعدة طرق:

- إجراء محادثات مفتوحة وودية مع اللاعبين.
- إجراء محادثات فردية لمعرفة رؤى اللاعبين وأهدافهم الشخصية ومشاكلهم.
- إشراكهم في التخطيط للحصص التدريبية والبطولات.
- إدراك أنه قد يتم طرح الأسئلة عليك أو اعتبارك نموذجاً يُحتذى به. بيّن أن الحياة هي عملية مستمرة من التعلم والتطوير.

الالتيميت : توضيح الإشارات والرموز والرسوم



٣.٥.٢ الحصة التدريبية المنتظمة - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ١٠٠ دقيقة

	الاجتماعية/روح اللعبة:	التقييم الذاتي
	الرياضية:	رمية التخلص والرمية العرضية

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني	١٠ دقائق	ساعة توقيت			ملعب مربع الشكل، ١٨x١٨م
الإحماء	١٥ دقائق	ساعة توقيت	١٠ أقراص	٣٠ قمع	ملعب كامل

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي أ	٢٠ دقيقة	ساعة توقيت	٣ أقراص	١٨ قمع	١٠ شباحات تمايز	ملعب كامل
الجزء الرئيسي ب	٢٠ دقيقة	ساعة توقيت	قُرصان	١٠ أقماع		ملعب كامل

المرحلة النهائية

الخلاصة	٢٥ دقيقة	ساعة توقيت	قُرصان	١٦ قمع	١٠ شباحات تمايز	ملعب كامل
التغذية الراجعة	١٠ دقائق	ساعة توقيت				ملعب كامل

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها...

من خلال إبراز الأمور الصغيرة التي تحسنت لدى اللاعبين وتقييم تقدمهم بدلاً من عدد أهدافهم.

المرحلة الأولية

حاشية مصارعة الإبهام

التنشيط الذهني

التنظيم والإجراءات:

- يُشكل اللاعبون أزواجاً، ويقوم كل منهم بمد يده اليمنى، ويقوس أصابعه داخل راحة يد شريكه مع وضع إبهاميهما بجانب بعضهما البعض.
- يحاول كل لاعب/ة حصر إبهام شريكه تحت إبهامه.
- إذا خسر لاعب/ة مباراة فردية، فيصبح في "حاشية" الشخص الذي هزمه ويهتف له في كل مباراة جديدة.
- إذا خسر الشخص الذي يهتف له لاعب آخر، يصبح هذا اللاعب وحاشيته جزءاً من حاشية الفائز الجديد.
- ينتهي الأمر إلى شخصين لم يخسرا، وكل منهما لديه حاشية كبيرة. يحصل الفائز على كل شيء لأنه سيكون لديه الحاشية كلها.

التطوير:

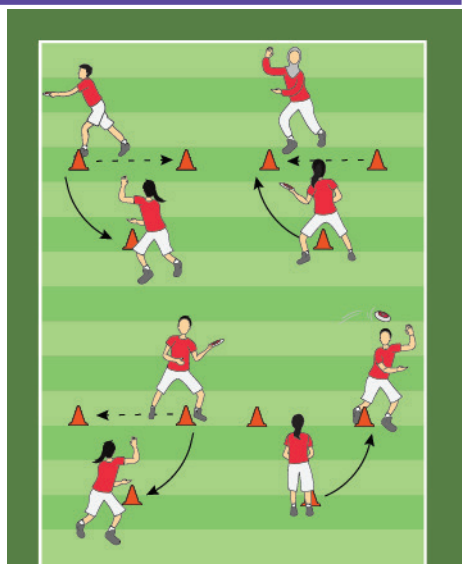
- المصارعة في ثلاثيات: جربها بثلاثة أو أربعة أشخاص. استمر في تطبيق وضعية "قبضة القرد"، ولكن يقوّس اللاعبون أصابعهم ليشكلوا عنقود واحد من راحات الأيدي. فرص تكوين التحالفات تضيف الإثارة.
- مسابقة المجموعة الكبيرة: شكّل دائرة من لاعبي مصارعة الإبهام حيث يضع كل لاعب/ة ذراعيه أمامه بشكل متقاطع ويمسك بيديّ اللاعبين المجاورين له. عندما يتم حصر كلا الإبهامَين لأحد اللاعبين، فإنه يخرج ويُعاد تشكيل الدائرة. تستمر اللعبة حتى يتم تتويـج "بطل العالم في مصارعة الإبهام"

نقاط التدريب

حتى إذا خسرت المباراة، يمكنك أن تكون جزءاً من الفريق الفائز.

مسّاحة الزجاج الأمامي

الإحماء



التنظيم والإجراءات:

- ضع الأقماع في مثلث يبلغ طول كل من أضلاعه ستة أمتار.
- يبدأ الرامي عند أحد الأقماع، والمستلِم عند القمع الثاني. يمرر الرامي القرص، ويركض المراوغ إلى القمع الثالث.
- يمسك الراكض القرص بالقرب من القمع الثالث، ويرميه مرة أخرى إلى الرامي، ثم يعود ركضاً إلى القمع الثاني، حيث يكون الرامي يرمي القرص باتجاهه.

التطوير:

- أدخِل مدافعاً.
- ارمِ رميات من الداخل للخارج فقط.

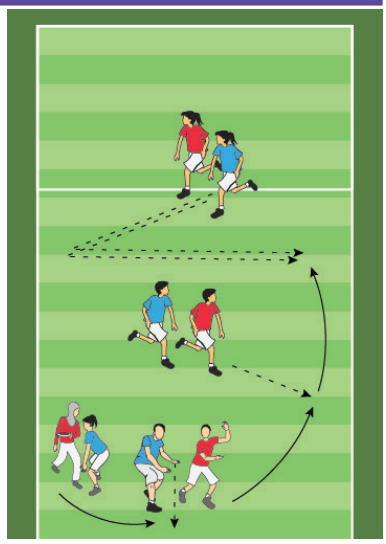
نقاط التدريب

قم بالتواصل البصري مع الرامي. يجب على الرامي أن يشجع الراكض على الاستمرار عندما يشعر بالتعب.

المرحلة الرئيسية

رمية التخلص والرمية العرضية

الجزء الرئيسي أ



التنظيم والإجراءات:

- يقف قاذف على الخط الجانبي مع مستلِم رمية التخلص ولاعبَين آخرَين في صف عمودي، ويكون هناك مدافع على كل لاعب/ة.
- يقوم المتعقب بإجبار الرامي على الرمي في اتجاه الخط الجانبي. ويقوم المراوغ الثاني في الصف بالمراوغة نحو القاذف.
- يقوم القاذف برمية خداعية إلى المراوغ الثاني ولكنه يقرر أن في ذلك مخاطرة كبيرة. ثم يستدير نحو مستلم رمية التخلص. يكون مستلم رمية التخلص غير متحرك حتى ذلك الحين ويصبح نشطاً فقط عندما ينظر إليه الرامي.
- ثم يراوغ مستلم رمية التخلص مباشرة إلى الخلف لاستلام القرص الذي يمرره الرامي إلى الفراغ خلفه. ثم يستدير مستلم رمية التخلص ويبحث عن المراوغ الأول في الصف، الذي يراوغ قُطرياً نحو الجانب البعيد من الملعب.
- يستلم المراوغ القرص ويبحث عن المراوغ الثاني في الصف، الذي يراوغ رجوعاً من المنطقة المفتوحة للملعب إلى المنطقة المغلقة.

التطوير:

- إذا لم يتحرر مستلم رمية التخلص، يجب عليه أن يراوغ إلى الخط الجانبي أمام الرامي ثم العودة.
- شكّل صفاً أفقياً وتمرن على رمية التخلص والرمية العرضية بمشاركة ثلاثة قاذفين. ركّز على توقيت المراوغة من مراوغَي الجناح بشكل سليم.

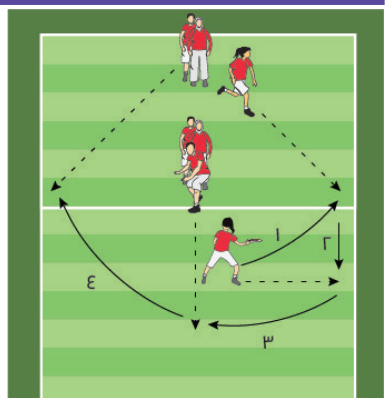
نقاط التدريب

يجب عليك أن تحافظ على صبرك وأن تبحث عن الدعم عندما تكون تحت الضغط.

يمكن للقرص أن يُرمى ذهاباً وإياباً عدة مرات، ولذلك فإن الاستحواذ عليه أمر ضروري قبل التسجيل.

تمرين منطقة الهدف

الجزء الرئيسي ب



التنظيم والإجراءات:

- يشكّل اللاعبون صفّين في وسط منطقة الهدف، أحدهما بالقرب من الجزء الأمامي والآخر بالقرب من الجزء الخلفي. يتم وضع قمع على بُعد ثلاثة أمتار خارج وسط منطقة الهدف.
- يبدأ أول لاعب/ة من الصف الأمامي عند القمع الموجود على بعد ثلاثة أمتار خارج منطقة الهدف ومعه القرص. يقوم أول لاعب/ة من الصف الخلفي بالمراوغة إلى زاوية الجانب الأمامي من منطقة الهدف. يقذف الرامي رمية طويلة إلى المراوغ.
- يتظاهر المراوغ بأنه لم يمسك القرص في منطقة الهدف، وإنما في الملعب. وبالتالي ينطلق الرامي لمساعدته.
- يرمي المراوغ الأول الآن رمية قصيرة إلى الرامي الأول، الذي يستلمها ويستدير للبحث عن مستلِم رمية التخلص.
- يقوم الشخص التالي من الصف الأمامي بالمراوغة رجوعاً إلى القمع الموجود على بعد ثلاثة أمتار خارج منطقة الهدف، ويستلم القرص، ويستدير ليرمي القرص للتسجيل في الزاوية الأخرى من الملعب.
- من الصف الموجود في الجزء الخلفي من منطقة الهدف، يصل مراوغ إلى الزاوية ويمسك القرص. ولكنه يتظاهر بعدم التسجيل، ولذلك ينطلق الرامي لمساعدته. كرر هذه العملية حتى يكون كل لاعب/ة قد اتخذ جميع المواقع ثماني مرات.

التطوير:

- قم بعدّ جولاتك المكتملة الناجحة.
- أدخل لاعبي دفاع على جميع المواقع.

نقاط التدريب

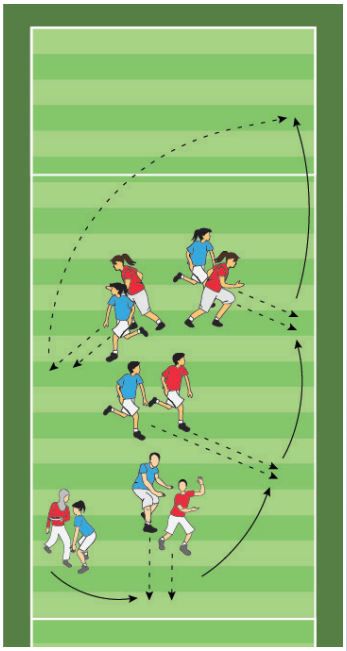
التسجيل ليس هو الفوز الوحيد. كل لاعب/ة في الفريق يساهم في التسجيل، حيث يتم قياس المساعدات أيضاً في المسابقات الرسمية.

رمية تخلص، رمية عرضية، تسجيل!

المرحلة النهائية

مباراة التيمت شاطئية على العشب

الخلاصة



التنظيم والإجراءات:

- قم بإعداد مباراة ٥ ضد ٥ على ملعب كامل. يختار كل فريق اسماً له ويضع أهدافاً لما يريد تحقيقه في هذه المباراة.
- تُلعب مباراة التيمت ٥ ضد ٥. اطلب من اللاعبين أن يبحثوا عن مستلِم رمية التخلص بعد أن يصل العدّ إلى أربعة. عندما يأتي اللاعبون إلى منطقة الهدف، تأكد من قيام كل لاعب/ة باتخاذ موقع في مسار تمرين منطقة الهدف، حتى يلعبوا بصبر وتأنٍ من أجل التسجيل.

التطوير:

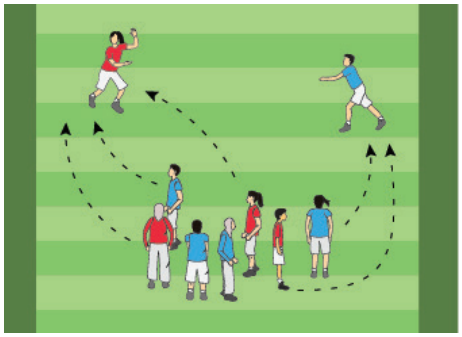
- يقوم الرامي بطلب تطبيق استراتيجية العزل قبل منطقة الهدف، ما يعني أن على جميع اللاعبين التجمد في وسط ونهاية منطقة الهدف، واللاعب الوحيد الذي تمت الإشارة إليه يتحرك للحصول على القرص والتسجيل.
- لعب صف أفقي مع التركيز على رمية التخلص والرمية العرضية.

نقاط التدريب

اهتفوا بصوتٍ عالٍ لزملائكم في الفريق وهنئوهم على صبرهم أو دفاعهم أو مساعداتهم الجيدة أو أهدافهم.

ذكّر اللاعبين بالاستراتيجية المطبقة عندما تصل إلى منطقة الهدف.

التغذية الراجعة



التنظيم والإجراءات:

- يقف اللاعبون في دائرة روح اللعبة.
- اسأل خمسة لاعبين عن المهارات التي مارسوها بنجاح في تمرين ذلك اليوم. اطلب من كل لاعب/ة ذكر مهارة جديدة أن يُقلد الوضعية المطلوبة لتلك المهارة. ينطلق اللاعبون الآخرون الذين أدّوا المهارة بنجاح للوقوف مع اللاعبين الذين اتخذوا تلك الوضعية.
- اسأل اللاعبين عن المهارات التي يرغبون في تحسينها. أخبرهم أن تحديد ثغرة في المهارة ليس نقطة ضعف ولكن فرصة كبيرة للعمل والتركيز على هذه المهارة. اطلب من اللاعبين الذين لديهم خبرة في مجالات معينة أن يُشكلوا أزواجاً مع الآخرين الذين يحتاجون إلى المزيد من العمل وأن يساعدوهم في التمرين التالي. يضع اللاعبون الذين لديهم ثغرات أهدافاً بشأن مدى التمرن اللازم على المهارة ومتى يريدون رؤية التحسن كي يتتبعوا التقدم.

أمثلة:

- إذا كان اللاعبون غير متأكدين بشأن المهارات التي أتقنوها، فيمكن ذكر ما يلي: إمساك القرص عندما يكون اللاعب/ة مُتعَب، الرمي بدقة عندما يكون اللاعب/ة مُتعَب، أن يكون مستلم رميات تخلص/عرضية موثوق به، يقوم اللاعب/ة برمية التخلص والرمية العرضية بشكلٍ فعال.
- تشمل الثغرات التي يمكن تحديدها ما يلي: التواصل بشكل أفضل بين الرامي والمستلِم، تحسين الرميات/المسكات، تحسين مراوغات مستلِم رمية التخلص/المراوغات الطويلة إلى منطقة الهدف، تحسين توقيت المراوغات والرميات.

٣.٥.٣ الحصة الرياضية المدرسية - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ٤٥ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية/روح اللعبة:	الموقف الإيجابي في رياضة جماعية لا تنطوي على الاحتكاك
الرياضية:	الرمي الخلفي والإمساك

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء

١٠ دقائق

ساعة توقيت

ملعب مربع الشكل، ١٨x١٨م

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي أ

١٥ دقائق

ساعة توقيت

٢٠ قرص

٨ أقماع

ملعب مربع الشكل، ١٨x١٨م

المرحلة النهائية

الخلاصة

١٥ دقائق

ساعة توقيت

قُرصان

١٦ قمع

٨ شباحات تمايز

ملعب كامل

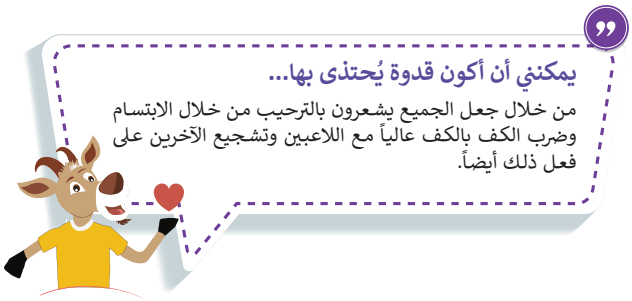
التغذية الراجعة

٥ دقائق

ساعة توقيت

٣ أقماع

ملعب مربع الشكل، ١٨x١٨م

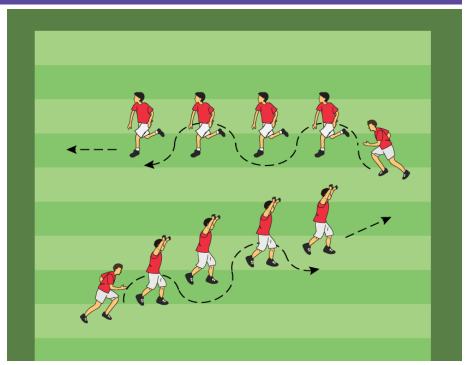


يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها...

من خلال جعل الجميع يشعرون بالترحيب من خلال الابتسام وضرب الكف بالكف عالياً مع اللاعبين وتشجيع الآخرين على فعل ذلك أيضاً.

المرحلة الأولية

الركض والتقليد



التنظيم والإجراءات:

- قسّم المجموعة إلى فرق مكونة من خمسة لاعبين.
- يركض اللاعبون وراء بعضهم البعض، مع إبقاء مسافة متر واحد بين كل لاعبَين.
- يقوم اللاعب/ة الأول بعرض حركة يقلدها كل من خلفه.
- عند إشارة المدرب/ة (الصفارة) أو بناءً على قرار اللاعب/ة الأخير/ة في السلسلة، يقوم بالركض بأسرع ما يمكن في مسار متعرج عبر السلسلة وإلى مقدمة الصف لتوجيه المجموعة، ويقوم بعرض حركة جديدة.
- ينبغي أن يكون اللاعب/ة القائد/ة مبدعاً ويعرض حركات متعددة ومتنوعة.

التطوير:

- اللعب في أزواج فقط: يكون أحد اللاعبين هو القائد، والآخر يقلد حركاته (تابع)؛ تركض جميع الأزواج على مسارات متقاطعة.

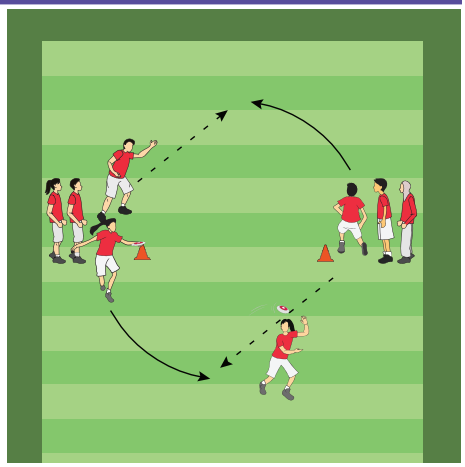
نقاط التدريب

كن مبدعاً وواثقاً بنفسك أثناء عرض حركات جديدة ومتنوعة.

التأكيد على الإبداع والركض في مسارات متقاطعة وكذلك تغيير السرعة والاتجاه.

المرحلة الرئيسية

تمرين الركض المتواصل



التنظيم والإجراءات:

- ضع صفّين على مسافة ثمانية أمتار من بعضهما البعض بحيث يواجهان بعضهما البعض. ينضم خمسة لاعبين إلى كل صف، ويكون لدى كل لاعب/ة قرص.
- يمسك اللاعب/ة الأول في أحد الصفّين قرصاً. يركض اللاعب/ة من الصف المقابل بشكل قُطري قليلاً إلى اليسار، بحيث يواجه الرامي حيث تم وضع قمع إضافي. ويشير الراكض بأنه مستعد للإمساك من خلال الركض مع مدّ ذراعيه إلى الأمام.
- يقوم الرامي برمية خلفية نحو الراكض. يمسك الراكض القرص دون أن يتوقف وينضم إلى صف الرامي. الرامي يصبح الراكض التالي، ويكرر المراوغة على الجانب الآخر.

التطوير:

- غيِّر المسافة بين الأقماع.
- أضف قمعاً على يمين كل صف. يجب على اللاعبين أولاً أن يراوغوا رجوعاً إلى القمع قبل أن يستديروا بشدة ويركضوا نحو الرامي.

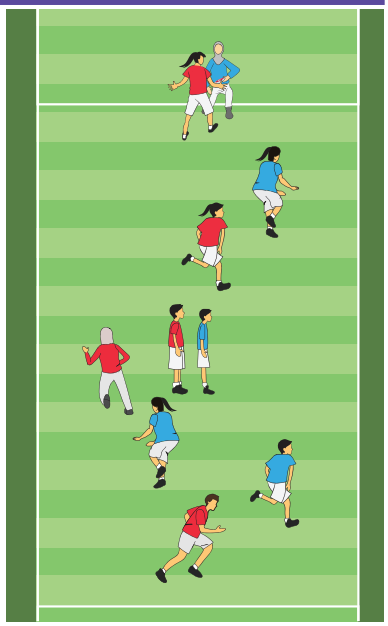
نقاط التدريب

ساعدوا بعضكم البعض بتذكير الشخص الذي في الأمام أن عليه الرمي ثم الركض.

لا تخافوا من القرص. أبقوا أعينكم على القرص وأمسكوه بنشاط وهو في الهواء.

المرحلة النهائية

٤ ضد ٤



التنظيم والإجراءات:

- أنشئ ملعب التيمت صغير ٤ ضد ٤. أنشئ ملاعب أخرى بالتوازي إذا لزم الأمر.
- اشرح القواعد الأساسية لرياضة التيمت: ١) لا يوجد احتكاك، ٢) لا يجوز الركض مع القرص، ٣) خارج الحدود، ٤) قانون العشر ثوان لرمي القرص، ٥) تبديل الأدوار يكون لصالح الفريق المنافس، ٦) التسجيل من خلال إمساك القرص في منطقة الهدف المقابلة. ليس هناك حاجة إلى قاعدة الإرسال أو لمزيد من القواعد.
- يختار اللاعبون اسم الفريق ويهتفون.

التطوير:

- يجب على جميع اللاعبين لمس القرص قبل أن يسجل أحد الفريقين هدفاً.
- إذا أسقط اللاعبون القرص كثيراً، تُلعب مباراة دون أن يتم تبديل الأدوار، فيُسمح للفريق بالتقاط القرص في حالة إسقاطه ويُعطى القرص للفريق الآخر بعد التسجيل فقط.

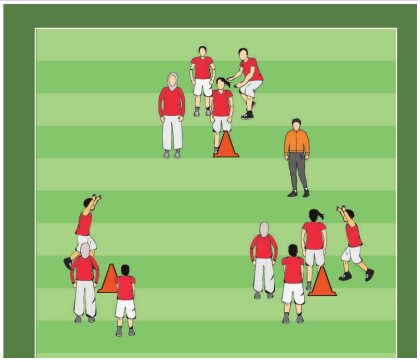
نقاط التدريب

اعملوا معاً كفريق لإتاحة الخيارات للرامي.

تذكروا أن التيمت هي رياضة لا تنطوي على الاحتكاك.

الخلاصة

التغذية الراجعة



التنظيم والإجراءات:

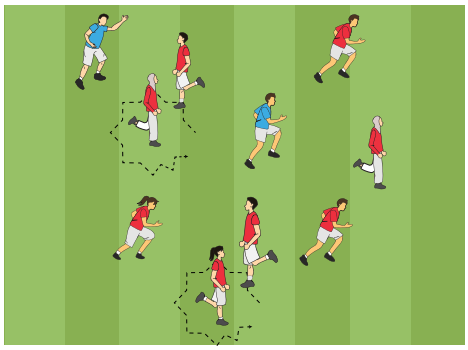
- اجمع جميع اللاعبين معاً واطلب منهم الوقوف أمام المدرب/ة.
- ضع ثلاثة أقماع في صف (يمكن أيضاً استبدال الأقماع بأقراص، ويتم رسم وجوه تعبيرية بداخلها والتي تتوافق مع المشاعر التالية):
  - القمع على اليسار – لا أوافق
  - القمع في الوسط – محايد
  - القمع على اليمين – أوافق
- اقرأ عبارات تتعلق بالمهارة الاجتماعية. وبعد كل سؤال، على كل لاعب/ة أن يقف بجانب القمع الذي يمثل رأيه. شجّع واحد أو اثنين من اللاعبين على مشاركة أسبابهم لذلك الاختيار. انتقل إلى السؤال التالي وكرّر العملية.

أمثلة:

- هل تحبون الرياضات الجماعية؟
- هل تحبون الرياضات الجماعية التي لا تنطوي على الاحتكاك؟

adidas
7
3

اصطياد طيور الفلامينغو



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

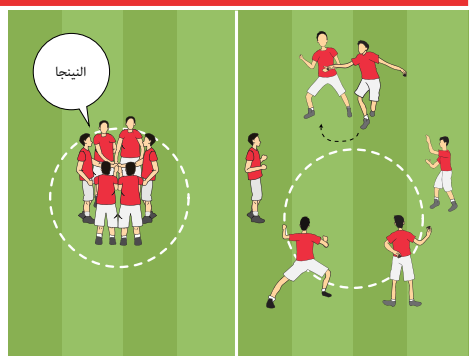
- يتمثل الهدف من لعبة اللمس هذه في التدرُّب على التوازن وتحسينه.
- تعيين عدد صغير من المُلاحِقين حسب حجم المجموعة.
- يكون جميع الأطفال الآخرين "طيور فلامينغو" ويركضون في جميع أنحاء الملعب؛ كل من يتم لمسه يبقى واقفاً على ساق واحدة.
- يتم تحرير طيور الفلامينغو الواقفين عندما تقفز طيور الفلامينغو الأخرى في دائرة كاملة حولهم على ساق واحدة.
- هل يستطيع الملاحقون اصطياد جميع طيور الفلامينغو؟

التنويعات:

- يُسمح للأطفال بإيقاف حركة التوازن بعد عدهم إلى عشرة إذا لم يتم تحريرهم.
- يمكن القيام بحركات توازن أكثر صعوبة أو سهولة، مثل جلوس القرفصاء على الأرض أو اتخاذ وضعية عصا التوازن.

الأهداف	نقاط التدريب
الصدق	لا يمكن تحرير طائر الفلامينغو إلا من قبل دائرة كاملة.
التوازن والسرعة	ركّز على نقطة ثابتة بعينيك للحفاظ على التوازن.

النينجا



كافة الأعمار

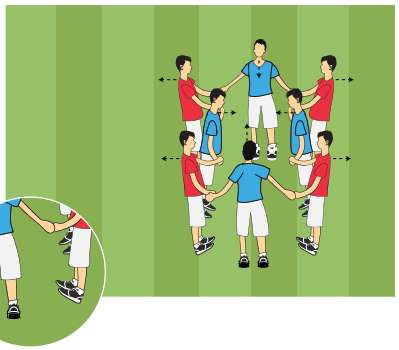
الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تشكيل دائرة؛ يضع كل لاعب/ة إحدى يديه في الوسط بحيث تلمس الأيدي بعضها البعض
- يتمثل الهدف من اللعبة في "ضرب" أيدي اللاعبين الآخرين، عن طريق لمس أيديهم.
- في البداية يصرخ الجميع، "١، ٢، ٣ نينجا!" ويقفزون مثل النينجا خارج الدائرة ويتجمدون.
- يقفز اللاعب/ة الأول إلى الشخص الذي على يمينه ويحاول أن "يضرب يده بإحدى يديه.
- يُسمح للاعب/ة الذي تعرض للهجوم بالقيام بحركة واحدة لتجنب الهجوم.
- إذا لامس المهاجم يداً واحدة، فإن اللاعب/ة الذي تعرض للهجوم "يخسر" تلك اليد ويجب أن يخفيها خلف ظهره؛ لم يعد مسموحاً له باستخدامها.
- بعد الهجوم، يتعين على كلا اللاعبين التجمُّد مرة أخرى. ويصبح الآن اللاعب/ة الذي تعرض للهجوم هو المهاجِم ويحاول "ضرب" يد الشخص الذي على يمينه.
- بعد أن يكون جميع اللاعبين قد "خسروا" يديهم الاثنتين، يقفز الجميع مرة أخرى في الدائرة وهم يصرخون "نينجا!"
- بعد ذلك يمكن بدء اللعبة من جديد، أو يمكن للاعبين القيام بمصافحة نهائية، تعبيراً عن احترامهم لزملائهم في الفريق.

الأهداف	نقاط التدريب
الاحترام	**توخّى الحذر والاحترام في تحركاتك، بحيث لا يتم إيذاء أحد.**
ردود الفعل السريعة والوعي الجسدي	**استجب بسرعة، ولا تنسَ أن عليك الحفاظ على وضعيتك بعد التحرُّك.**

التعاون

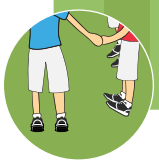
الرقص حول النار



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تشكيل دائرة بعدد زوجي من اللاعبين وعدّهم في مجموعات (١، ٢، ١، ٢، إلخ).
- يميل اللاعبون أصحاب الرقم الزوجي إلى الخارج بكامل الجسم، بينما يميل اللاعبون أصحاب الرقم الفردي إلى الداخل في نفس الوقت.



- هدف المجموعة هو الحفاظ على التوازن.
- بعد بعض الممارسة، يمكن تغيير جهة الميلان.

التنويعات:

- يستدير اللاعبون بحيث يواجهون الخارج.

الأهداف

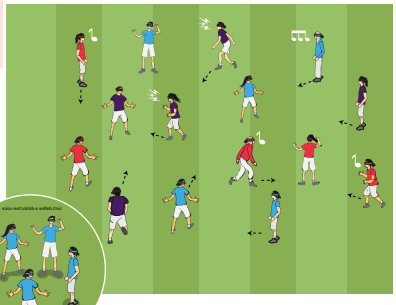
- الثقة
- توازن الجسم والتركيز

نقاط التدريب

ثق بأن زملاءك في الفريق لن يتسببوا في سقوطك، وأنت كذلك لا تتسبب في سقوطهم.

أبقِ جسمك كله مشدوداً.

النداءات السرّية



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم تقسيم جميع اللاعبين إلى مجموعات مُكوَّنة من خمسة أشخاص.
- تتفق كل مجموعة على إشارة خاصة باستخدام الصوت فقط.
- يكون جميع اللاعبين معصوبي العينين ومختلطين مع بقية المجموعات.

- يجب على أعضاء المجموعة الآن محاولة العثور على بعضهم البعض.
- لا يُسمح باللمس أو التحدث أو استخدام أصوات غير الإشارة.
- يمكن للاعبين مدّ أيديهم فقط لتجنب الإصابات.
- تنتهي اللعبة عندما يجد جميع أعضاء المجموعة بعضهم البعض.

التنويعات:

- يُسمح للاعبين فقط بإصدار إشاراتهم إما مرة واحدة كل عشر خطوات أو خمس مرات في اللعبة بأكملها (إلخ).

الأهداف

- التواصل
- التحكم في الجسم

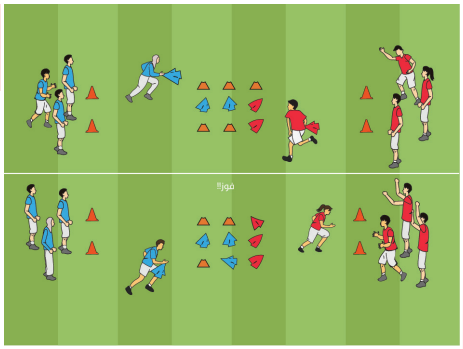
نقاط التدريب

حاول تذكُّر أصوات زملائك في الفريق.

حاول الاستماع لأصوات اللاعبين الآخرين واستشعارها.

القفز والجري

إكس - أوه



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم إنشاء شبكة بحجم ٣x٣ على الأرض باستخدام تسعة أقماع لفريقين.
- يتم تشكيل فريقين مكوّنين من لاعبَين إلى خمسة لاعبين؛ يكون كل فريق على مسافة حوالي خمسة عشر متراً عن الشبكة.
- يقوم اللاعب/ة الأول من كل فريق بالركض بينما يحمل علامة فريقه (قميص التمايز) ويُسقط العلامة فوق أحد الأقماع.
- ثم يركض اللاعب/ة رجوعاً إلى فريقه، ويأتي دور اللاعب/ة التالي.
- الفريق الذي ينجح أولاً في وضع ثلاث علامات على التوالي على الأقماع يفوز.
- إذا لم ينجح أي فريق في تشكيل صف بعد وضع علاماته الثلاثة، يجب على اللاعب التالي من كل فريق تحريك أحد شباحات فريقه إلى قمع فارغ آخر حتى يصبح هناك فائزاً.

التنويعات:

- تنطيط كرة سلة أو كرة يد أثناء الركض.
- إنشاء شبكة بحجم ٤x٤ باستخدام ستة عشر قمعاً.

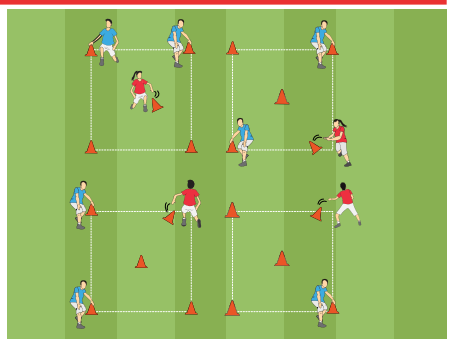
الأهداف

- اتخاذ القرار تحت الضغط
- السرعة والتفكير الاستراتيجي

نقاط التدريب

- حلّل الموقف قبل اتخاذ القرار.
- كن سريعاً ولكن مركزاً.

إسقاط الأقماع



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- تقسيم اللاعبين إلى مجموعات مكونة من ثلاثة لاعبين؛ كل مجموعة لديها حارسين ولاعب/ة مشاكس واحد إنشاء منطقة بحجم ٢×٢م باستخدام أربعة أقماع لكل مجموعة من اللاعبين.
- الهدف بالنسبة للاعب/ة المشاكس هو إسقاط أقماع مجموعته في أسرع وقت ممكن.
- يقوم الحارسان بتعديل الأقماع في أسرع وقت ممكن.
- يبدأ الحارسان داخل المنطقة، ويبدأ اللاعب/ة المشاكس خارج المنطقة.
- يفوز اللاعب/ة المشاكس عندما تكون جميع الأقماع ساقطة في نفس الوقت.

التنويعات:

- استخدام لاعبين مشاكسين وثلاثة حراس.

الأهداف

- احترام الذات ومكافأة الذات
- ردود الفعل السريعة

نقاط التدريب

- العب بذكاء وسرعة.
- استخدم جسدك بذكاء لمنع الآخرين من الوصول إلى الأقماع.

الركل والرمي

اضربها برأسك أو امسكها

فوق سن ٩ سنوات

الإجراء وقواعد اللعبة

- يقف اللاعبون في دائرة
- يقف شخص واحد في وسط الدائرة ويحمل كرة.
- يرمي هذا الشخص الكرة إلى شخص يقف في الدائرة، ويقول "اضربها برأسك!" أو "أمسكها!" عندما تكون الكرة في الهواء.
- يتمثل الهدف بالنسبة لمستلِم الكرة في تنفيذ أي تعليمات يتلقاها.
- إذا ارتكب المستلم خطأ (أسقط الكرة)، فإنه يخضع لعقوبة. أولاً، عليه أن يركع على ركبة واحدة؛ وبعد ارتكابه خطأ آخر، يركع على كلا الركبتين، ثم يهبط على مؤخرته؛ ثم على بطنه. وعندما يؤدي اللاعب/ة المهمة بشكل صحيح، يستطيع النهوض مجدداً على مراحل، مرحلة تلو الأخرى.

التنويعات:

- عندما يكمل أي شخص المهمة بشكل صحيح، يبدّل مكانه مع الشخص الواقف في الوسط.
- إذا كان المشاركون يعرفون أسماء بعضهم البعض، فيمكن للشخص الواقف في الوسط أن يقول اسم شخص يقف في الدائرة ثم يرمي الكرة في الهواء. ويجب على الشخص الموجود في الدائرة أن يتحرك إلى وسط الدائرة ويمسك الكرة قبل أن ترتد عن الأرض.

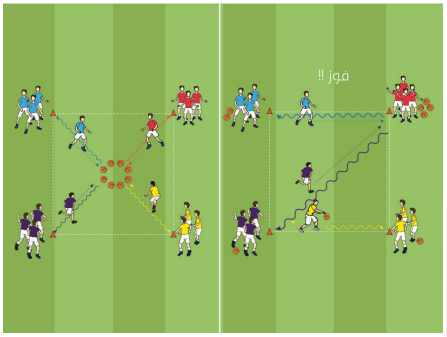
الأهداف

- المسؤولية عن الفريق
- ردود الفعل السريعة
- الشعور بالكرة

نقاط التدريب

حاول تسهيل الأمر على زملائك في الفريق واهتف لهم.
حافظ على تركيزك واستجب بسرعة.

قطف الثمار



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم إنشاء حقل مربع وتقسيم المجموعة إلى أربعة فرق؛ يتم تخصيص كل زاوية لفريق ("المنزل").
- يتم وضع ثماني كرات (أو مواد أخرى) في وسط الحقل.
- عند سماع كلمة "هيّا"، يركض أول لاعب/ة من كل فريق إلى الوسط ويلتقط كرة ويعيدها إلى منزله.
- يتبعه اللاعب/ة التالي حتى يتم جمع كل الكرات من الوسط.

عندما لا يكون هناك أي كرة متبقية في الوسط، فيمكن سرقة الكرات من منازل الفرق الأخرى.

التنويعات:

- الفريق الذي يجمع ثلاث أو أربع كرات في منزله أولاً يفوز.
- اطلب من اللاعبين تنطيط الكرات بالقدم أو باليد أثناء الركض بها.

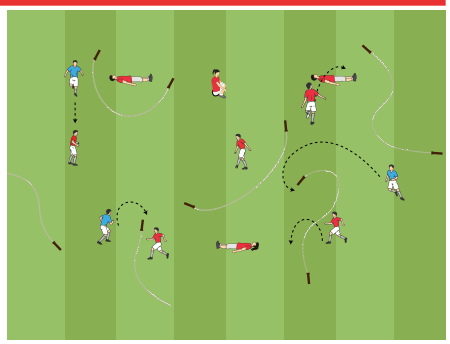
الأهداف

- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة
- التحرك السريع بالكرة والركض السريع

نقاط التدريب

العبوا بذكاء كفريق ووزّعوا المهام.
حافظ على الكرة قريبة من جسمك دائماً.

الحجارة في الصحراء



كافة الأعمار

الإجراء وقواعد اللعبة

- يتم نشر «الثعابين» المختلفة (مثل الحبال) في جميع أنحاء الملعب.
- يحاول اثنان أو ثلاثة من المُلاحِقين لمس اللاعبين الآخرين الذين يركضون في الملعب بحُرية.
- يتحول جميع اللاعبين الذين يتم لمسهم إلى «حجارة»؛ يجلسون القرفصاء أو يستلقون على الأرض.
- يمكن تحرير اللاعبين من وضعيتهم إذا قفز لاعب/ة آخر من فوقهم.
- تكون الثعابين بمثابة حواجز للمُلاحِقين ومسارات هروب للاعبين الذين يركضون بحُرية. لا يخاف اللاعبون من الثعابين ويمكنهم القفز فوقها، بينما يخاف المُلاحِقون منها ويضطرون للركض لمسافة أبعد للالتفاف حولها.
- هل يمكن للملاحقين لمس جميع اللاعبين وتحويلهم إلى حجارة؟

التنويعات:

- استخدام لاعبين مشاكسين وثلاثة حراس.

الأهداف

روح الفريق

الركض السريع والقفز فوق الحواجز

نقاط التدريب

إنك تعتمد على زملائك في الفريق ليتم تحريرك، لذا يجب عليك تحريرهم أيضاً.

اقفز عالياً وكن مدركاً لما يحيط بك في ذات الوقت.

الفصل الرابع

دور الرياضة في مواجهة التحديات الاجتماعية العالمية

١
أهداف التنمية المستدامة
(SDGs)
٢
الوعي البيئي
٣
المساواة بين الجنسين
٤
شمول ذوي
الاحتياجات الخاصة
٥
منع العنف
٦
الممارسات المُراعية للصدمات
النفسية في الرياضة
٧
منع التخريب
٨
التغذية والنظافة الجسدية
والصحة

٤.١ أهداف التنمية المستدامة (SDGs)

في قمة تاريخية للأمم المتحدة عُقدت في عام 2015، وضعت الدول الأعضاء خطة التنمية المستدامة لعام 2030، حيث اتفقت على سبعة عشر هدفاً من أهداف التنمية المستدامة (SDGs). وبعد دخول الخطة حيز التنفيذ رسمياً في 1 يناير 2016، التزمت الدول بمشاركة الجهود لإنهاء جميع أشكال الفقر ومكافحة عدم المساواة ومعالجة تغير المناخ. وبناءً على الأهداف الإنمائية للألفية (MDGs)، تقرّ أهداف التنمية المستدامة بأن القضاء على الفقر يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع الاستراتيجيات التي تبني النمو الاقتصادي وتلبي مجموعة من الاحتياجات الاجتماعية مثل التعليم والصحة والحماية الاجتماعية وفرص العمل، والتي تقوم في الوقت ذاته بمعالجة تغير المناخ وحماية البيئة.

وفقًا للأمم المتحدة، تم تعريف التنمية المستدامة على أنها تنمية تلبي احتياجات الحاضر دون المساس بقدرة الأجيال المستقبلية على تلبية احتياجاتهم الخاصة. إن أهداف التنمية المستدامة هي الأساس لسياسات وخطط وبرامج التنمية المستدامة الخاصة بالبلدان. علاوة على ذلك، ينبغي أن تكون بمثابة بوصلة لمواءمة خطط البلدان مع التزاماتها العالمية.

دَور الرياضة

أثبتت الرياضة أنها أداة فعالة من حيث التكلفة و مرنة في تعزيز أهداف السلام والتنمية. وقد تم الاعتراف بهذه المساهمة بشكل متزايد من قبل المجتمع الدولي وفي العديد من قرارات الجمعية العامة للأمم المتحدة. إن دور الرياضة من أجل التقدم الاجتماعي مذكور صراحةً في إعلان خطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠:

”والرياضة هي أيضاً من العناصر التمكينية المهمة للتنمية المستدامة. ونعترف بالمساهمة المتعاظمة التي تضطلع بها الرياضة في تحقيق التنمية والسلام بالنظر إلى دورها في تشجيع التسامح والاحترام ومساهمتها في تمكين المرأة والشباب والأفراد والمجتمعات وفي بلوغ الأهداف المنشودة في مجالات الصحة والتعليم والاندماج الاجتماعي.“

وبناءً على هذا الاعتراف الهام، ستستمر الرياضة في العمل كأداة مهمة وقوية لمواجهة التحديات التي تنطوي عليها أهداف التنمية المستدامة السبعة عشر. وفي حين أن بعض أهداف التنمية المستدامة يطالها التأثير بشكل مباشر، إلا أن التأثير على بعضها الآخر غير مباشر إلى حد ما. وتتم دراسة بعض الأهداف المعترف بها على نطاق واسع والتي تتأثر مباشرة بالرياضة بمزيد من التفصيل خلال هذا الفصل.

كيف يقوم برنامج الرياضة من أجل التنمية بتنفيذ أهداف التنمية

الهدف ٣ – الصحة هي هدف وشرط أساسي ونتيجة للتنمية المستدامة في نفس الوقت. ويمكن استخدام الرياضة للاستجابة لتحديات الصحة العامة و كوسيلة للوقاية من الأمراض والمخاطر الصحية ورفع مستوى الوعي بها ومكافحتها. وتشجع الرياضة الناس على تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة أكثر، والحد من التدخين و شرب الكحول، وبالتالي تساعد على منع الأمراض المزمنة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد الرياضة في تحسين الصحة النفسية و زيادة الرفاه النفسي الاجتماعي للأفراد، وخاصة في أوقات التوتر والأزمات.

الهدف ٤ – يهدف الهدف ٤ إلى ضمان تعليم مجاني ومنصف وجيد لجميع الأولاد والبنات. والرياضة لديها القدرة على تعزيز التنمية الشخصية وتعزيز الكفاءات ذات الصلة بتحسين فرص الناس. ويستغل برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) هذه القدرة من خلال منح الشباب إمكانية الوصول إلى الرياضة؛ كما أنه يكمّل ويحسّن جودة التعليم الرسمي.

إن التعلم من خلال الرياضة عبر نُهج تربوية تشاركية وشاملة وموجهة نحو العمل يُحسّن تركيز الأطفال والشباب و مهاراتهم المعرفية ويساهم في تحسين نتائج التعلم. إنه يعلم القيم والمهارات مثل التواصل والتعاون والقيادة التي تعتبر مهمة للحياة العملية في المستقبل.

الهدف ٥ – وفقاً للوكالة الألمانية للتعاون الدولي، تعد المساواة بين الجنسين أحد الأمور الرئيسية لإفساح المجال لتطور المجتمعات الديمقراطية استناداً إلى حقوق الإنسان والعدالة الاجتماعية والاستدامة.

وهذا الأمر هو أيضاً مكون رئيسي لأهداف التنمية الأخرى في مجالات مثل الصحة (الهدف ٣) والتعليم (الهدف ٤). وتوفر الرياضة منبراً للتشكيك في الأدوار التقليدية للجنسين وتغييرها على المدى الطويل، خاصةً عندما يكون من الممكن تسخير رمزية الأماكن العامة لتحقيق هذه الغاية. ويمكن استخدام ديناميكيات الفريقلضمان السلوك النابع عن الاحترام تجاه الجنس الآخر وممارسة ذلك من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية. وإن تمكين الفتيات والنساء شرط مسبق مهم لتحقيق المساواة بين الجنسين. ويمكن للرياضة أن تلعب دوراً رئيسياً في تعزيز تقدير الذات والثقة بالنفس لدى الفتيات والنساء. كما أن اضطلاعهن بأدوار كمدربات وحكام ولاعبات ومعلمات رياضة وموظفات في الأندية الرياضية أو في المدارس يعزز قدراتهن القيادية والإدارية.

الهدف ١٦ – وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن مستويات العنف المرتفعة لها تأثير سلبي كبير في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية. ويمكن أن تلعب الرياضة دوراً مسانداً في هذا السياق، فتساعد الرياضة ضحايا العنف على التعامل مع الصدمات وإعادة بناء ثقتهم بأنفسهم كما يمكن أن تساعد في منع العنف وتقليل التوتر وتخفيف حدة النزاع من خلال توفير مساحة محايدة وسلمية للتعامل مع الآخرين. ويمكن للمدربين الذين تلقوا تدريباً جيداً والذين يركزون على نقل القيم الاجتماعية والمهارات الحياتية أن يُعلّموا الأطفال والشباب مهارات مهمة مثل ضبط النفس والعدل والتسامح والتواصل السلمي.

علاوة على ذلك، تساعد الرياضة الناس على بناء علاقات قوية، كأفراد وكمجموعات. وعلى وجه الخصوص، في المجتمعات المجزأة وحالات ما بعد النزاع، يمكن للرياضة أن تساعد في الحد من التحيز ضد الفئات الاجتماعية الأخرى، وتعزيز التماسك الاجتماعي، ومنع النزاعات والمواجهات العنيفة.

مسؤوليتنا

نحن نزوّد الأطفال والشباب بالمهارات التي يحتاجون إليها للتقدم بنجاح نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

ويتمثل التحدي الرئيسي في التحوُّل من الأقوال إلى الأفعال ومن التقدم الفردي إلى الجماعي. ويقدم برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) طريقة بديلة لرفع مستوى الوعي والمساهمة في حل التحديات الاجتماعية المختلفة. و لرسم الخط الفاصل بين النظرية والتطبيق، تبحث الأقسام التالية التحديات الرئيسية في منطقتنا؛ حيث تقدم نصائح مفيدة لجميع مدربي الرياضة من أجل التنمية (S4D) للمساهمة في تطوير لاعبيهم وفي تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

٤.٢ الوعي البيئي

خلفية

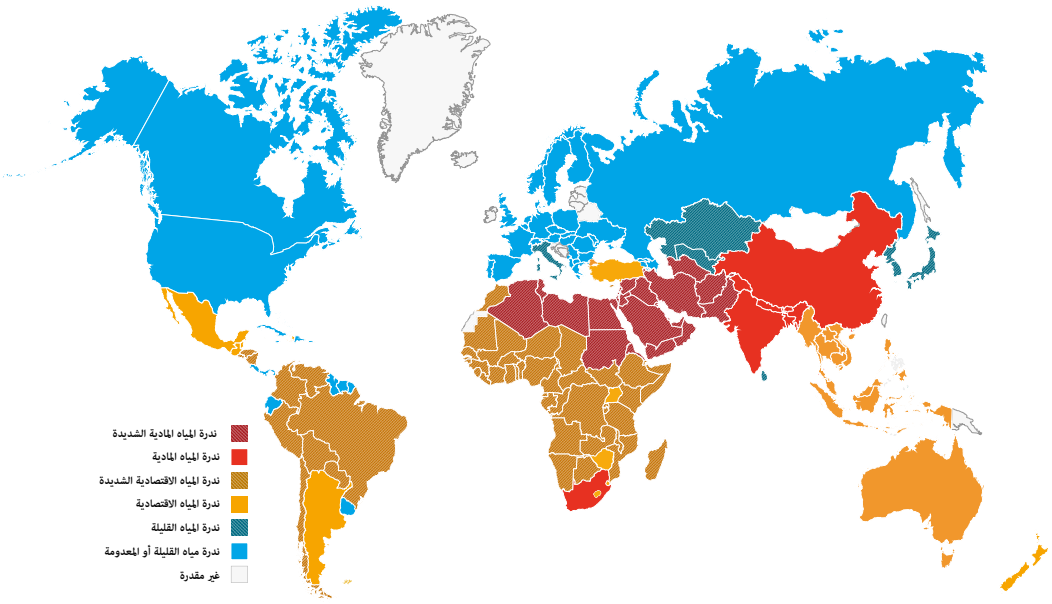
بيئتنا معرضة للخطر وتواجه تحديات مختلفة لها تأثير مباشر على حياتنا. وإن زيادة التلوث الناجم عن النشاط البشري يؤدي إلى الاحتباس الحراري، والذي يؤثر على الأمن الغذائي وتوافر المياه والصحة والتنوع الحيوي. ويتعرض حق الأطفال في النمو وعيش حياة صحية في بيئة صحية للخطر بسبب أفعالنا، وعلينا إدراك ذلك لتوفير بيئة صحية للأجيال القادمة. وتواجه البيئة حالياً العديد من التحديات التي تقودها تصرفات البشر، والتي تشمل الإفراط في استخدام الموارد الطبيعية والصيد الجائر للأسماك في البحار و التلوث والاحتباس الحراري.

و باعتبار البشر جزءاً من البيئة، فإن لهم تأثيراً على تنميتها، مما يؤثر في الوقت نفسه على الظروف المعيشية للبشر.

معلومة

يصف مصطلح البيئة كل ما يحيط بنا، بما في ذلك الكائنات الحية مثل البشر والحيوانات والنباتات ، وكذلك الأشياء غير الحية مثل الشمس والهواء والماء والتربة. هذه الأمور كلها مهمة لخلق الظروف المعيشية المتنوعة لأرضنا وتوفير الظروف الملائمة للتنمية والنمو.

ندرة المياه المتوقعة في عام ٢٠٢٥



ندرة المياه وتلوث المياه

من بين أكبر التحديات في الشرق الأوسط ندرة المياه المتزايدة، مما يعني أن الطلب على المياه من جميع القطاعات (الزراعة والصناعات والمدن) أعلى من الموارد المتاحة.

ويصاحب النقص المتزايد في المياه قضية جودة المياه؛ حيث أن تلوث المياه ناجم عن النفايات الصناعية السائلة، والصرف الصحي المنزلي والتجاري، والفضلات، فضلاً عن سوء إدارة النفايات.

وسيكون لتغير المناخ، وكذلك الاستخدام المتزايد للمياه وهدرها، تأثير كبير على توافر المياه وجودتها.

تعتمد صحة الإنسان على المياه الكافية والنظيفة، لكن ندرة المياه تجبر الناس على الاعتماد على مصادر غير آمنة للمياه، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض السارية مثل الكوليرا أو التيفوس. وفي وقتنا الحاضر، يموت طفل كل خمسة عشر ثانية بسبب الأمراض المرتبطة بالمياه؛ ما يصل مجموعه إلى ٣.٥ مليون شخص (٨٤ في المائة منهم أطفال) كل عام.

لإبطاء هذه التطورات، يجب أن نتعلم كيفية التعامل مع المياه بطريقة مسؤولة. و يمكننا فعل الكثير لتوفير المياه؛ على سبيل المثال، يمكننا تقليل استهلاكنا للمياه، وإعادة استخدام المياه، واصلاح تسرب المياه. يمكننا أيضاً الحد من تلوث المياه وبالتالي تحسين حماية البيئة وكذلك صحة الإنسان.

إدارة النفايات

تعد منطقة الشرق الأوسط واحدة من أكثر المناطق التي تولد النفايات في جميع أنحاء العالم حيث يزيد معدل إنتاج الفرد للنفايات في العديد من البلدان عن ٢ كجم يومياً.

يمكن أن تؤذي النفايات البشر والحيوانات والنباتات إذا واجهت هذه السموم المدفونة في الأرض، أو في مجاري الجداول المائية، أو في المياه الجوفية التي توفر مياه الشرب، أو في مياه الفيضانات.

السوائل المرتشحة الناتجة عن النفايات المتحللة قد تسبب أيضاً تلوثاً. ستتعفن بعض النفايات في النهاية، ولكن ليس كلها، وفي عملية التعفن قد تصدر منها رائحة نتنة أو تولد غاز الميثان، مما يساهم في الاحتباس الحراري. ومن الأسباب الأخرى للتلوث حرق النفايات، لأن المواد البلاستيكية تميل إلى إنتاج مواد سامة عند حرقها، مثل الديوكسينات. كما قد تسبب الغازات الناتجة عن الحرق أيضاً تلوث الهواء وتساهم في هطول الأمطار الحمضية، بينما قد يحتوي رماد المحارق على معادن ثقيلة وسموم أخرى.

من أجل تهيئة بيئة أكثر صحة ومن أجل صحتنا، يجب علينا الحد من هذا التلوث من خلال إدارة النفايات، ويجب أن نركز أيضاً على استراتيجيات منع توليد النفايات.

معلومة

يتعلق منع توليد النفايات بالطريقة التي يتم من خلالها تصميم المنتجات والخدمات التي نعتمد عليها جميعاً وصنعها وشراؤها وبيعها واستخدامها واستهلاكها والتخلص منها. على سبيل المثال، فإن صنع منتجات أكثر ديمومة وأكثر قابلية للإصلاح وإعادة الاستخدام وإعادة التدوير من شأنه أن يساعد في تقليل كمية النفايات التي يتم إنشاؤها.

مسؤولية المدرب/ة

يتمثل دور المدرب/ة في المساهمة في تهيئة بيئة صحية من خلال التدريب التعليمي.

يمكن استخدام الملعب الرياضي كأرضية مشتركة لتثقيف الشباب وتوعيتهم بأهمية حماية البيئة. سيؤثر التغير المناخي على مستقبلهم كما لم يؤثر على أي جيل من قبل؛ أن تكون جزءاً من التغيير نحو المواقف والسلوكيات الأكثر صحة ليس أمراً مستحسناً فحسب بل هو ضروري.

يجب أن يكون المدربون مدركين لمسؤوليتهم بأن يكونوا قدوة يُحتذى بها وأن يُظهروا سلوكاً يتماشى مع حماية البيئة.

حماية البيئة في الحياة اليومية لا تتطلب الكثير. كلما تعلم الأطفال تحمل المسؤولية عن ذلك مبكراً، زاد تأثيرهم على البيئة.

- توفير المياه في الحياة اليومية: قم بإغلاق الصنبور أثناء غسل وجهك واستخدم زجاجات المياه المصنوعة من الألمنيوم القابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من شراء زجاجات بلاستيكية صغيرة
- محاولة توظيف النفايات الناتجة لديك في أغراض أخرى وصنع شيء جديد منها (مثل إطارات السيارات القديمة كحواجز، إلخ)
- المحافظة على نظافة الملعب والبيئة المحيطة؛ قم ببدء وانهاء كل حصة تدريبية بتنظيف الملعب مع اللاعبين
- تحفيز اللاعبين وأولياء الأمور على أن يتشاركوا بالمواصلات إلى المباريات أو البطولات للحد من التلوث

٤.٣ المساواة بين الجنسين

خلفية

المساواة بين المرأة والرجل (المساواة بين الجنسين) هي عنصر رئيسي في أهداف التنمية الأخرى وأمر رئيسي لتنمية المجتمع.

الفتيات والنساء في جميع مجالات الرياضة (كما هو الحال في معظم مجالات المجتمع) غير ممثلات بشكل كافي وغالباً ما يكنّ محرومات. ويرجع ذلك إلى حقيقة أن الرياضة ترتبط تاريخياً وتقليدياً بالرجولة وبعدد من العوامل الأخرى التي تكشف عن عدم المساواة بين الجنسين.

غالباً ما تعتمد مشاركة الفتيات والنساء في الرياضة على كل من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية. وقد يؤدي ضيق الوقت واستمرار الأدوار التقليدية للجنسين إلى صعوبة مشاركة الفتيات والنساء في النشاط البدني خارج منازلهن.

وعلى الرغم من التقدم الذي يتم إحرازه نحو تحقيق المساواة في الحقوق، لا تزال النساء والفتيات يتعرضن لعدم المساواة والتمييز والتحرش، و يواجهن عقبات كبيرة تحول دون تحقيق كامل إمكاناتهن. وتتراوح مواجهتهن اليومية لعدم المساواة بين الجنسين من التمثيل غير الكافي للمرأة في مناصب السلطة إلى التمييز المباشر وانتهاكات حقوق الإنسان الخاصة بها.

تستمر التوقعات والافتراضات الاجتماعية حول القدرات والأدوار والفرص على أساس الجنس في تشكيل حياة المرأة في وقتنا الحاضر.

معلومة

التعريف

تشير المساواة بين الجنسين إلى الحقوق والمسؤوليات والفرص المتساوية للنساء والرجال والبنات والأولاد. **ولا تعني المساواة أن النساء والرجال سيصبحون متماثلين**، وإنما تعني أن حقوق النساء والرجال ومسؤولياتهم وفرصهم **لن تعتمد على ما إذا كانوا قد ولدوا ذكوراً أم إناثاً**. و تعني المساواة بين الجنسين على أنه يجب مراعاة **مصالح واحتياجات وأولويات كل من النساء والرجال**، مع إدراك تنوع الفئات المختلفة من النساء والرجال. المساواة بين الجنسين **ليست قضية تخص المرأة فحسب**، بل ينبغي أن تهمّ الرجال والنساء على حدٍ سواء وأن ينخرطوا بها بشكل كامل. ويُنظر إلى المساواة بين المرأة والرجل على أنها **قضية حقوق إنسان** وكشرط مسبق **للتنمية المستدامة المتمحورة حول الإنسان ومؤشر عليها**.

هيئة الأمم المتحدة للمرأة

الصور النمطية الجنسية وأدوار الجنسين

غالباً ما تكون عدم المساواة بين الجنسين نتيجة لاستمرار الأدوار التقليدية للجنسين، والتي تشكلت بمرور الوقت عن طريق الأفكار حول كيف يجب أن يعيش الرجل والمرأة ويعملان معاً. وفي العديد من المجتمعات، كانت المرأة مسؤولة تقليدياً عن تربية الأطفال وتدبير الشؤون المنزلية، وكان الرجال مسؤولين عن توفير الدخل للأسرة.

تتضمن أدوار الجنسين أيضاً توقعات أخرى من الشخص، مثل طريقته/ا في اللبس أو التفكير أو التصرف أو المشي أو الكلام.

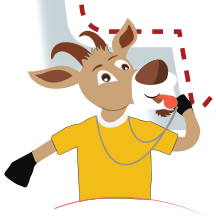
لكن قد تغير هذا الأمر، فهناك عدد متزايد من النساء اللواتي يتبعن مسيرة مهنية ويشاركن في الأدوار الذكورية التقليدية. ويشعر بعض الناس بالقلق من مثل هذه التغييرات في المجتمع وقد يعتبرون دور المرأة الجديد عصياناً أو ثورة بدلاً من اعتباره فرصة لعالم أكثر تنوعاً. وتعكس صورة بنات يلعبن كرة القدم مثل هذه العمليات في المجتمع الأوسع نطاقاً. وبالتالي، تتيح الرياضة فرصة كبيرة لتمكين الشابات من تحسين المساواة بين الجنسين على المستوى الفردي والمجتمعي والثقافي.

السلوك الخاص بكل من الجنسين والخصائص الجسدية لكل منهما

يصف مصطلح الجنس الخصائص البيولوجية والفسيولوجية التي تحدد الرجال والنساء. ويصف مصطلح نوع الجنس الأدوار والسلوكيات والأنشطة والسمات المحددة اجتماعياً والتي يعتبرها مجتمع معين مناسبة للرجال والنساء. على سبيل المثال، في العديد من البلدان، تكسب النساء أموالاً أقل بكثير من الرجال مقابل عمل مماثل، وفي معظم أنحاء العالم، تقوم النساء بأداء أعمال منزلية أكثر من الرجال.

يتيح لنا التمييز بين الجنس ونوع الجنس أن نفهم ضرورة انتقاد ما نعتقد أنه سلوك أنثوي أو ذكوري نموذجي أو "طبيعي". و **السلوك النموذجي للجنسين هو نتيجة لطريقة التربية والتنشئة الاجتماعية التي تلقيناها، وليس نتيجة لتركيبنا الحيوي.**

الأطفال حتى سن ١٢ عاماً ليس لديهم فروق بدنية كبيرة تؤثر على قدرتهم على ممارسة الرياضة. وبعد هذا السن، يُتوقع أن تظهر فروق بدنية أكبر. بصفتك مدرب/ة، يجب عليك استخدام أساليب التدريب التي تساعد الشباب على التعامل مع هذه الفروق حتى يتعلم الأولاد والبنات احترام نقاط القوة والضعف لدى بعضهم البعض دون تعزيز الصور النمطية.



المساواة بين الجنسين والرياضة

تعمل الرياضة على تحسين الثقة بالنفس وتقدير الذات للفتيات والشابات من خلال تشجيعهن على تحمل المسؤولية في الفرق وإظهار نقاط قوتهن.لا يزال الكثير من الناس ينظرون إلى رياضات مثل كرة القدم باعتبارها رياضات لا يمكن ممارستها إلا من قبل الأولاد، لكن الفتيات والشابات يستفيدن من مشاركتهن بها مثلما يستفيد الأولاد.

توفر البرامج الرياضية فرصاً كبيرة لتمكين الفتيات والشابات من خلال ما يلي:

- إتاحة الفرصة لتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.
- تغيير التصورات بأن الرياضات للرجال.
- تحدي العادات الثابتة لكل من الجنسين.
- إلهام الفتيات والشابات لتحقيق النجاح في مجالات أخرى من الحياة والتي اعتقدن أنها مخصصة للرجال.

عند اللعب معاً، تتاح للاعبين من الذكور والإناث الفرصة لمعرفة المزيد عن بعضهم البعض وعن الفروق والقواسم المشتركة بينهم، ويتم منحهم الفرصة لتطوير علاقات صحية و مبنية على الاحترام مع بعضهم البعض.

تعمل الرياضة الجماعية على تعزيز المهارات الاجتماعية مثل العدل والتسامح والتفاهم المتبادل من خلال التواصل، كما تساعد اللاعبين على تجاوز الحدود الجنسية الثقافية.

توفر الرياضة بيئة آمنة ومحمية يمكن من خلالها مناقشة القضايا الحساسة بحُرية ودون تحيز – مع كل من البنات والأولاد.

مسؤولية المدرب/ة

يمكن للمدربين تقديم مساهمة ذات مغزى لسد الفجوات القائمة بين الجنسين وتصحيح المعتقدات الخاطئة حول النوع الاجتماعي والرياضة!

تقع على عاتق المدرب/ة مسؤولية التعبير عن فهمه للنوع الاجتماعي والقوالب النمطية ومساعدة اللاعبين على فهمها أيضاً. ويتحمل المدربون مسؤولية أن يكونوا انتقاديين بشأن فهمهم لما هو نموذجي و"طبيعي" في سلوك البنات والأولاد. سيساعد ذلك في إعطاء اللاعبين/اللاعبات الشباب/الشابات فرصاً للتغيير وتجربة أشكال جديدة من السلوك تتجاوز حدود الأدوار التقليدية للجنسين التي قد تقيّد أسلوب حياتهم وعقليتهم.

لدعم المساواة بين الجنسين في الرياضة، يجب عليك معالجة الحواجز التي تحول دون مشاركة الفتيات، على سبيل المثال من خلال ضمان وصول اللاعبات من التدريب إلى منازلهن بأمان وتغيير أوقات التدريب لتجنب انتهائه بعد حلول الظلام.

علاوة على ذلك، يجب أن تتمتع فرق الإناث والذكور بفرص متساوية للوصول إلى الملاعب الرياضية وبأوقات تمرين متساوية، وكذلك نفس الموارد (مثل الكرات والأقماع وغيرها). في الفرق المختلطة، يجب أن يحصل اللاعبون من الذكور والإناث على قدر متساوٍ من التمرين ووقت اللعب وينبغي أن يشاركوا بشكل متساوي في المهام الخاصة وأدوار القيادة.

٤.٤ شمول ذوي الاحتياجات الخاصة

خلفية

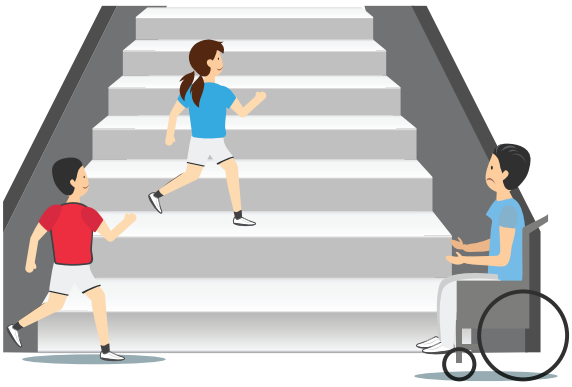
يعد شمول الأطفال والشباب ذوي الاحتياجات الخاصة في جميع مستويات التعليم، بما في ذلك الأنشطة الرياضية في المدارس أو الأندية أو المؤسسات التعليمية الأخرى، أحد الأمور الرئيسية لتحقيق المساواة في الحصول على التعليم للجميع. ويجب تشجيع الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة ، مثلهم كأي أشخاص آخرين، على المشاركة الكاملة في الرياضة. يشكل الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة حوالي ١٥% من سكان العالم، والعدد آخذ في الارتفاع بسرعة (من ١٠% في سبعينات القرن الماضي).

وإن الظروف الصحية والكوارث الطبيعية والنزاعات والحوادث (المرورية) وعوامل نمط الحياة مثل النظام الغذائي وتعاطي المخدرات، كلها عوامل تساهم في انتشار الإعاقة. إن مفهوم الإحتياجات الخاصة هو مفهوم واسع النطاق، ويشمل الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة البصرية والسمعية والجسدية والفكرية والعاطفية.

يعيش الشباب المصابون بهذه الإعاقات في مجتمعاتنا وغالبا ما يتم استبعادهم من الأنشطة الرياضية والترفيهية لمجرد أننا لا نتخذ خطوات لإزالة الحواجز التي تحول دون مشاركتهم.

الحواجز

هناك الكثير من الصور النمطية التي لا أساس لها من الصحة والافتراضات غير الصحيحة والتصورات السلبية والتحيز ضد الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة. وهذه الأمور تخلق وصمة اجتماعية، وهي رفض عام للأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة على أساس أنهم مختلفون عن غيرهم من أفراد مجتمعاتنا.



الوصمة الاجتماعية التي تطال الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة تؤدي إلى ممارسات وسياسات تمييزية، والتي تصبح حواجز تمنع الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة من تحقيق كامل إمكاناتهم. إن الوصمة الاجتماعية لا تحرم الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة من الفرص التي يستحقونها والوصول إلى حقوقهم فحسب، بل تؤدي أيضاً إلى تشكيك الأشخاص ذوي الإعاقة في قيمتهم في المجتمع.

معلومة

هناك خمسة أنواع من الإعاقات والتي يجب أن تعرفها، وهي على النحو التالي:

- تشمل الإعاقات الجسدية الحركة المقيدة (مثل القدرة المحدودة على المشي) أو الاعاقة المقيدة (مثل قدرة الشخص المحدودة على الانحناء أو إطعام نفسه).
- تشمل الإعاقات السمعية أن يعاني الشخص من سمع جزئي أو انعدام السمع (مثل الأشخاص الصُم أو الصُم والبُكم).
- تشمل الإعاقات البصرية العمى التام أو الرؤية المحدودة. وقد تنطوي على فقدان وضوح/حدة البصر أو انخفاض في حجم المجال البصري.
- يمكن أن تختلف الإعاقات الفكرية والتعلمية، إلى جانب الإعاقة الإدراكية، اختلافاً كبيراً، بدءاً من الإعاقات الفكرية الشديدة ووصولاً إلى عدم القدرة على التذكر أو غياب/ضعف وظائف إدراكية محددة (مثل صعوبات النطق والكلام).
- قد تكون الإعاقات العاطفية مخفية أو ظاهرة (مثل الاكتئاب). وقد تظهر على شكل اللامبالاة أو أنواع أخرى من تقلب المزاج.

هناك أربع قضاية مختلفة عادةً ما تخلق (يمكن التغلب عليها) عوائق أمام المشاركة في الألعاب الرياضية للشباب ذوي الاحتياجات الخاصة

بيئية

- لا توجد ممرات منحدرة مجاورة للسلالم.
- لا توجد مراحيض مصممة للأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة.
- سطح اللعب ناعم جداً/غير مستوٍ بالنسبة لمستخدمي الكراسي المتحركة.
- يمكن أن تؤثر الإضاءة الضعيفة أو القوية على اللاعبين الذين لديهم ضعف في النظر.
- قد لا تكون وسائل النقل العام متاحة للأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة.

الاتصال

- استخدام الصورة بصورة غير مراعية قد يعزز القوالب النمطية ويسبب الأذى للأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة.
- قد لا يتمكن الأشخاص ذوو الإحتياجات الخاصة البصرية من مشاهدة الأمثلة التوضيحية.
- قد لا يفهم الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم ما يطلبه المدرب/ة منهم.

متعلقة بالمواقف

- قد يشمل ذلك أن ينظر المدربون إلى الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة على أنهم يمثلون خطراً على الصحة والسلامة، أو يصعب للغاية استيعابهم في الحصة، أو أنهم لا يتمتعون بالقدرة الكافية على المشاركة في الأنشطة.
- قد لا يرغب اللاعبون الآخرون في اللعب مع شخص ذي إعاقة لأنهم يعتقدون أن هذا الشخص سيعيقهم، أو قد لا يشملون اللاعبين ذوي الإحتياجات الخاصة في لعبتهم.
- يعتقد أولياء الأمور أو الأوصياء أو المساعدون أنه من الخطر على الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة ممارسة الرياضة، أو قد يخافون من تعرضهم للسخرية، أو يُحرَجون من رؤيتهم علناً مع شخص ذي إعاقة.
- يخشى الشخص ذو الإحتياجات الخاصة من أن يحكم عليه الآخرون سلباً، أو يشعر بالحرج من ممارسة الرياضة إلى جانب الأشخاص غير ذوي الإحتياجات الخاصة، أو غير معتاد على التفاعل مع الآخرين.

شمول الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة من خلال الرياضة

الاستبعاد يمنع الشباب من تحقيق كامل إمكاناتهم. ويمكن أن تساعد المشاركة في الرياضة في بناء الثقة والكفاءة والشخصية لدى الشباب ذوي الإحتياجات الخاصة وتغيير مواقف الشباب الآخرين تجاه الإعاقات.

تجمع الرياضة بين الناس ويمكن استخدامها لتطوير الأفراد والمجتمعات وتعزيز التغيير الاجتماعي. وتوفر الحصص الرياضية الشاملة للأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة فوائد تعود على جميع المشاركين. ويمكن أن تؤدي المشاركة في الرياضة إلى تحسين شمول الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة ورفاههم من خلال مساعدتهم على تغيير طريقة تفكير المجتمعات وشعورها تجاههم وبتغيير طريقة تفكير الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة و تغيير شعورهم تجاه أنفسهم.

يمكن أن يؤدي تغيير طريقة تفكير المجتمعات وشعورها تجاه الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة إلى تقليل الوصمة والتمييز المرتبطين بالإحتياجات الخاصة في كثير من الأحيان. ويمكن للشباب ذوي الإحتياجات الخاصة تطوير مهارات جديدة وتحقيق النجاح، مما يبني الثقة بالنفس اللازمة لمواجهة تحديات الحياة الأخرى مثل متابعة التعليم أو العمل، حيث أنه غالباً ما يتم استبعاد الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة من التعليم والعمل والحياة المجتمعية منذ سن مبكرة؛ والمشاركة المبكرة في الرياضة هي فرصة لتغيير ذلك.

إن التصورات بشأن قدرات الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة تتم مجابهتها بشدة وإعادة تشكيلها من خلال التجارب الرياضية المشتركة أيضاً بحيث يقل الميل لرؤية الإحتياجات الخاصة بدلاً من الشخص إلى حد كبير.

تعزز الرياضة الجماعية الشاملة المهارات الاجتماعية مثل العدل والتسامح والتفاهم المتبادل من خلال التواصل والوعي بالاختلاف وقبوله وتمكين الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة والتعاطف والاحترام.

مسؤولية المدرب/ة

يجب أن يتعلم المدربون كيفية التمييز بين مستويات القدرة وتكييف الحصص التدريبي لجعلها شاملة لجميع المشاركين.

عند تدريب شخص ذي إعاقة،فإنه من الضروري أن يتم فهم كيف تؤثر اعاقة/اعاقات الفرد على طريقة لعبه، ولكن ليس من الضروري أن تكتسب معرفة واسعة بالإحتياجات الخاصة.

يستخدم المدربون أساليب مختلفة للتواصل مع لاعبيهم. وعند العمل مع الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة، يحتاج المدربون إلى التفكير في الأسلوب الأكثر ملاءمة للحالة المعنية.

باستخدام أساليب مختلفة، يمكن للمدربين الاستجابة لاحتياجات لاعبيهم، في الغالب عن طريق التمييز بين ستة أساليب مختلفة: إعطاء تعليمات شفهية؛ إعطاء تعليمات مكتوبة؛ استخدام الأسئلة لتوليد ردود التغذية الراجعة؛ تقديم مثال توضيحي؛ توجيه اللاعب/ة بدنياً؛ والتواصل غير اللفظي مثل لغة الجسد والتصفيق ولغة الإشارة وغيرها.

عند العمل مع لاعبين يعانون من إعاقات مختلفة، يجب على المدربين أن يضعوا في اعتبارهم أنه من المفيد دائماً أخذ بعض الوقت في تحديد أنسب وسائل التواصل مع اللاعبين. فاللاعبون أنفسهم سيعرفون أفضل طريقة للتواصل وسيدلّون المدرب/ة عليها.
يجب أن يخلق المدربون بيئة إيجابية ومثمرة إذا كان الأطفال ذوو الإعاقة جزءًا من فريقهم. يجب أن يشجع زملائه اللاعبين على إشراك جميع أعضاء الفريق بشكل نشط في التركيز على القدرات بدلاً من الإشارة إلى العاهات

هناك بعض التوصيات التي يجب أن تضعها في اعتبارك والتي ستساعدك على التواصل مع اللاعبين ذوي الإعاقات المختلفة:

اللاعبون الذين لديهم ضعف بالنظر:
اسأل اللاعبين عما يمكنهم رؤيته وتأكد من أن تعليماتك الشفهية واضحة وموجزة ودقيقة. استخدام كلمات رئيسية وتجنب الجُمل المعقدة الطويلة هي أمور ستساعدهم.

اللاعبون الذين لديهم ضعف بالسمع:
امنح اللاعبين إمكانية قراءة الشفاه، مع التأكد من أنه يمكنهم رؤية وجهك عند التحدث وأن بيئة التدريب لا يوجد بها ضجيج في الخلفية والذي يعيق التواصل. بالإضافة إلى ذلك قُم بتقديم معلومات مكتوبة إذا كان ذلك مناسباً وقم بتحديد إشارات أو إيماءات يمكن التعرف عليها بشكل متبادل.

اللاعبون ذوي الإعاقة الفكرية:
قُم باختيار طريقة تدريب مباشرة وبسيطة وتحديد مدى فهم التعليمات. هذا يعني استخدام لغة بسيطة وموجزة وواضحة ودقيقة.

٤.٥ منع العنف

خلفية

العنف مفهوم واسع جداً ويحدث بعدة طرق مختلفة.

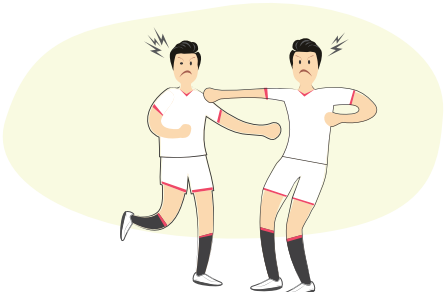
إنه السبب الثاني الأكثر شيوعاً للوفاة بين الشباب؛ تتأثر النساء والفتيات بشكل خاص بالعنف ذي الطابع الجنسي والجسماني. إن تجربة العنف لها تأثير عميق على الصحة الذهنية والبدنية للشخص، كما أن مستويات العنف المرتفعة لها تأثير سلبي كبير في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية. وإن التعرض المستمر للعنف في المجالين العام والخاص له تأثير تطبيعي، حيث يدفع الناس إلى الاعتقاد بأن العنف طريقة مقبولة للتعامل مع النزاع والإحباط.

في حالة تعرض الأطفال للعنف، فإن التركيز على المهارات الاجتماعية على وجه الخصوص أمر بالغ الأهمية. وقد يكون الأطفال الذين نشؤوا في ظروف سيئة قد ضيعوا الفرص لبناء مهارات اجتماعية بناءة تهدف إلى تجنب النزاع. وهذا أحد الأسباب التي تجعل ادخال المهارات الاجتماعية عاملاً وقائياً مهماً للشباب والأطفال لمنعهم من أن يصبحوا ضحايا أو مرتكبي أعمال عنف، وخاصةً إذا تعلم الأطفال عدم الثقة، فإن بناء علاقات صحية وداعمة أمر صعب بالنسبة لهم.

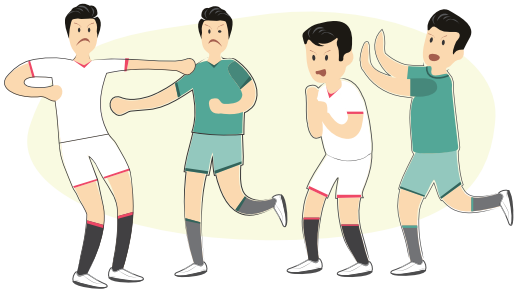
فالكلمات والأفعال التي تؤذي الناس جسدياً ونفسياً وعاطفياً تشكل العنف، و العنف هو ممارسة السلطة بصورة مسيئة أو غير عادلة أو التخويف أو المضايقة أو استخدام القوة بشكل فعلي أو التهديد باستخدامها والذي قد يؤدي إلى الأذى أو الخوف أو الإصابة أو المعاناة أو الموت. والكثير من أعمال العنف مقصودة ويتم ارتكابها لتحقيق أهداف معينة (مثل الربح والانتقام و الشرف و الدمار و الاستغلال و الإذلال و الاستضعاف، إلخ).

يمكن أن يحدث العنف على أربعة مستويات مختلفة في التفاعل الاجتماعي:

يحدث **العنف بين الأشخاص** بين شخصين أو أكثر ويمكن أن يشمل مشاجرات لفظية أو جسدية (بين اللاعبين)، والتحرش (الجنسي)، و إساءة معاملة الأطفال، والعنف المنزلي، والاغتصاب.



يحدث **العنف داخل المجموعة** بين أعضاء من نفس المجموعة (مثل فريق كرة قدم)، و الذي قد يشمل القتال بين الفصائل و الصراعات على السلطة و السيطرة داخل المجموعة.

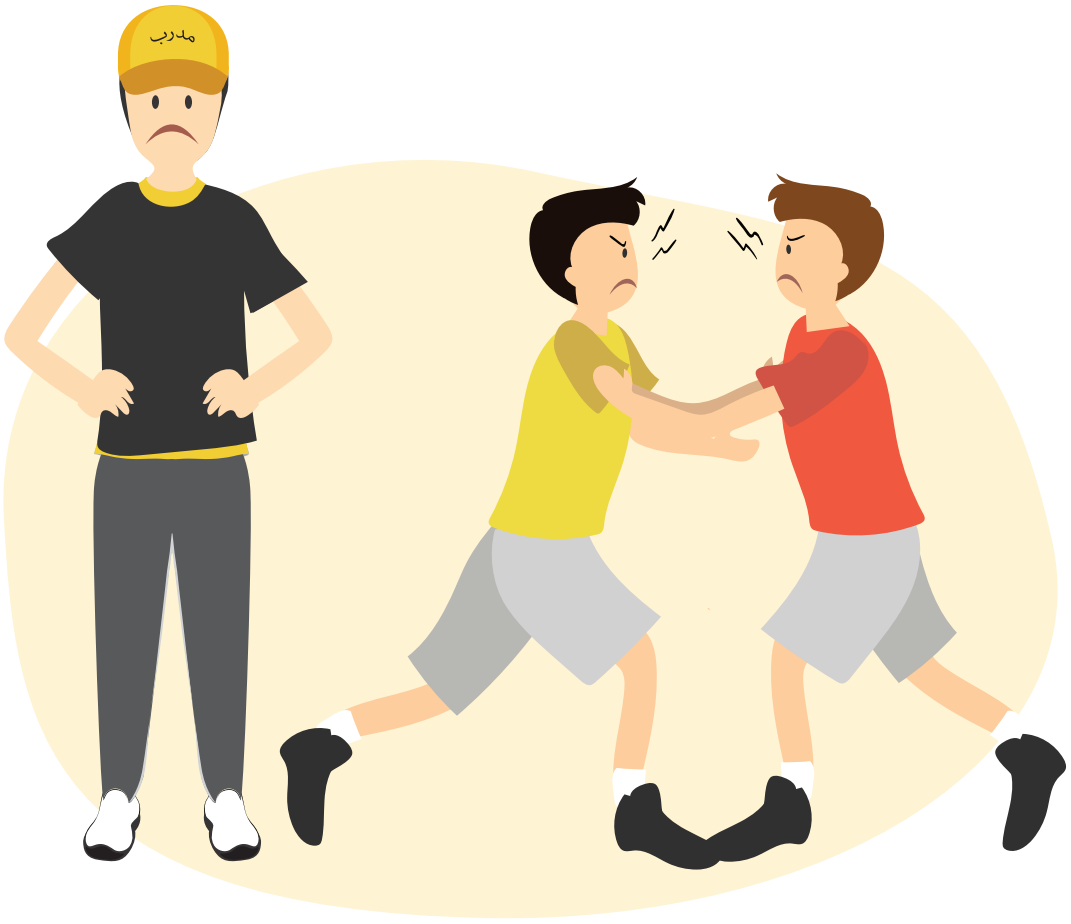


يحدث **العنف بين المجموعات** بين المجموعات الاجتماعية مثل فرق كرة القدم و المشجعين و المنظمات والجماعات العرقية و غيرها (مثل عنف المشجعين، عنف العصابات، و العنف السياسي). يمكن أن يؤدي العنف بين الجماعات إلى الإصابات الشخصية و المضايقات والأضرار في الممتلكات و حتى القتل.

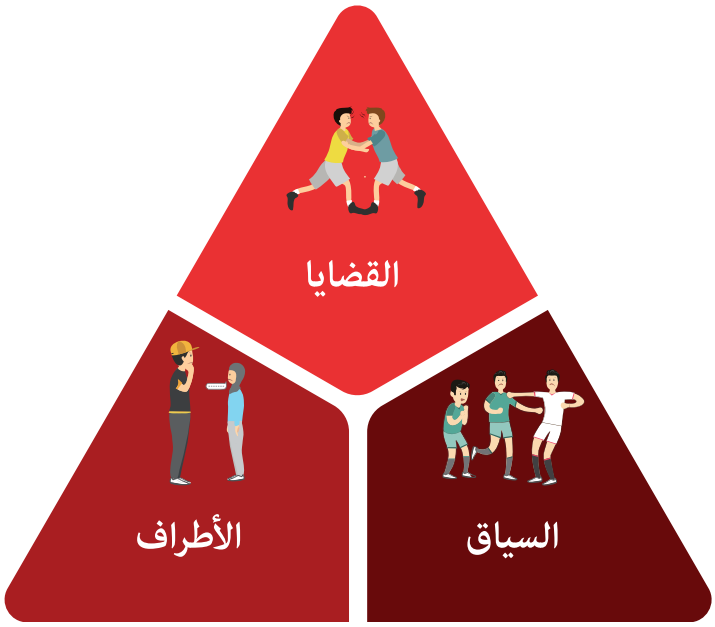
يحدث **العنف الذاتي** على المستوى الفردي أو الشخص نفسه. عادة ما يحدث عندما يكون الشخص يعاني من أعباء نفسية شديدة مثل القلق أو الاكتئاب، مع الشعور باليأس والعجز والإحباط (مثل إيذاء الذات والأعمال الانتحارية).

أسباب العنف

أسباب العنف معقدة؛ يحدث الكثير من العنف بسبب الافتقار إلى القدرة والمهارات اللازمة للتعامل مع النزاعات بشكل بنّاء. وبعبارة أخرى، فإن تضارب المصالح والاحتياجات بين أطراف النزاع سبب كامن في جذور السلوك العنيف. لذلك فإن القدرة على خلق فهم أعمق لكل حالة عنف (محتملة) والأسباب الكامنة وراءها أمر مهم لكل مدرب/ة للسماح له بالتدخل بنجاح.



١- مثلث النزاع



يجمع مثلث النزاع بين الجوانب الثلاثة– **قضايا** و **أطراف** و **سياق** للنزاع ويزود المدربين بفهم أكثر شمولاً للنزاع، وفي حالة العنف، يزودهم بفهم عن جميع الأطراف. ومن هنا يمكن تطوير استراتيجيات التدخل.

- **القضايا** هي الأمور التي لا توافق عليها الأطراف المتنازعة أو تتشاجر بشأنها. وهذه القضايا يمكن أن تكون مادية أو مثالية. ترتبط القضايا المتعلقة بالايديولوجيات بالتصورات (مثل القيم والمعتقدات والأيديولوجية والدين، إلخ)، في حين أن القضايا المادية تتعلق بالموارد والسلطة (مثل إمكانية الوصول إلى الملاعب، وقرارات التحكيم، والملكية، إلخ). وفي معظم الحالات، تشمل النزاعات مزيجاً من القضايا المثالية والماديّة.

- يعتبر تحديد **الأطراف** المتنازعة ومجالات الخلاف شرطاً أساسياً محورياً للتدخل. وهناك نوعان من الأطراف في النزاع: الأطراف الرئيسية، الذين يوضحون مطالبهم بشكل علني وبالتالي يشاركون بشكل مباشر في النزاع، والأطراف الثانوية، الذين لا يُعبّرون عن مطالبهم بشكل علني ولكن لديهم أيضاً مصالح ويشاركون بشكل غير مباشر في النزاع. وفي كثير من الأحيان، تعمل هذه الأطراف الثانوية كمحرضين يخلقون العداوة أو يستفزون الآخرين ليصبحوا عنيفين. ولتكوين صورة واضحة عن النزاع، يجب تحديد الأطراف الرئيسية والثانوية.

- تتفاعل الأطراف في النزاع مع بعضها البعض في بيئة، أو **سياق**، اجتماعي أو ثقافي أو اقتصادي أو سياسي، والتي تشكل من جديد مواقف وقيم وأعراف ومعتقدات ومفاهيم الأطراف المعنية. ويمكن أن تحدث النزاعات في سياق يتضمن عدداً متفاوتاً من المشكلات الاجتماعية، مثل الأسر المنفصلة. كما تحدث النزاعات في المجتمعات التي تواجه أزمة اقتصادية وارتفاع معدلات بطالة الشباب، وكذلك في المواقف السياسية شديدة الاستقطاب أو حالات الحرب والنزوح. ويعتبر فهم السياق مهماً لأنه يتيح للمدربين تصوُّر العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الصراع القائم بصورة أفضل. كما أنه يساعد على تحديد استراتيجيات للتدخل في النزاعات أو منعها في المستقبل.

٢- قياس مستويات النزاع

العنف الجسدي لا يحدث فجأة. حيث أنه عادةً يتنامى النزاع ويزداد لفترة من الزمن. و يمر النزاع بمراحل مختلفة تتخذ فيها أطراف النزاع أنماطاً مختلفة من الاتصال والسلوك حتى يأخذ النزاع شكل العنف المباشر:

النقاش	الاستقطاب	الفصل و التمييز	الدمار
خلاف بسيط أو سوء فهم	**التشكيك والاعتراض علناً**	**التهديدات والإنذارات النهائية**	**الهجمات الجسدية العدوانية والجهود المبذولة لتدمير الطرف الآخر**
العلاقة لا تزال جيدة نسبياً من حيث الثقة والالتزام. لا تزال تصورات الأطراف عن بعضهم البعض وصورة كل منهم بالنسبة للآخر دقيقة وإيجابية. تعتقد الأطراف أن الربح المشترك يمكن تحقيقه.	تصبح القضايا بين الأشخاص مصدر قلق حيث تتعرض الثقة والاحترام للتهديد. تبدأ التصورات المشوهة والمواقف المبسطة في الظهور.	تصبح المواقف الدفاعية والعداوة هي القضايا الرئيسية. والأهم من ذلك، أن النزاع يهدد الآن الاحتياجات الأساسية مثل الأمن والهوية.	لقد تصاعد النزاع إلى الحد الذي تحاول فيه الأطراف تدمير بعضها البعض باستخدام أشكال مختلفة من العنف، تتجلى في شجارات جسدية.
مثال من الرياضة: لاعبان يناقشان قواعد دوري كرة قدم الشوارع. يختلفان حول ما يعتبر هدفاً أو ما يشكل فوزاً. يصرّ اللاعبان مراراً وتكراراً على موقفهما ويحاولان إقناع بعضهما البعض من خلال تقديم الحجج وتقديم أمثلة من ألعاب سابقة.	**مثال من الرياضة:** كل من اللاعبان غير مستعد لقبول حجة الآخر ويتجادلان بصوت عالٍ وقد يهينان بعضهما البعض.	**مثال من الرياضة:** اللاعبان يهينان بعضهما البعض بصورة أكثر إيذاءً؛ يصرخان ويهددان بضرب بعضهما البعض.	**مثال من الرياضة:** يقوم اللاعب/ة الأول بإلقاء نفسه على الآخر وضربه. يستجيب اللاعب/ة الآخر بالمثل، ويأخذ في النهاية قمعاً من الملعب ويرميه على اللاعب/ة الآخر.

منع العنف من خلال الرياضة

يتعلم الشباب من خلال الرياضة كيفية منع العنف، والحل السلمي للنزاعات، واكتساب المهارات الاجتماعية التي يحتاجونها لحل المشاكل دون اللجوء إلى العنف.

تساعد الرياضة في منع العنف وتقليل التوتر وتخفيف حدة النزاعات من خلال توفير مساحة محايدة وسلمية مع مجموعة معينة من القواعد والقيم، مثل العدل والتعاون. كما أنها تُمكّن الأطفال والشباب وتساعدهم على (إعادة) بناء ثقتهم بأنفسهم. وتجعل الشباب يدركون القيم الإيجابية مثل الاحترام والتسامح والتواصل السلمي، ويطورون إحساساً أكبر بقيمة الذات والسيطرة على النفس.

بالنسبة للفئات المستهدفة عالية الخطورة، مثل الأطفال والشباب الذين يواجهون العنف والفقر، يمكن للرياضة أن تساعد في الحد من العدوانية وتوفير فرص ملائمة وبنّاءة للاستمتاع بوقت الفراغ. إنها تمكن الشباب الذين يصعب الوصول إليهم بوسائل أخرى من الحصول على خدمات الرعاية الاجتماعية والشبابية الإضافية.

تساعد الرياضة الناس على بناء علاقات قوية وإيجابية، وتقلل من التحيز ضد الفئات الاجتماعية الأخرى، ويمكن أن تعزز التماسك الاجتماعي.

مسؤولية المدرب/ة

يتمثل دور المدرب/ة في استخدام إمكانات الرياضة لمنع العنف. دوره هو أن يكون قدوة يحتذى بها من خلال اتباع وتطبيق القواعد باستمرار، وتعليم اللاعبين كيفية التعامل بشكل بنّاء مع النزاع فيما بينهم ومع الفرق الأخرى، ومساعدتهم في التعامل مع المشاعر مثل الإحباط وخيبة الأمل والغضب. المدربون هم القدوة والسلطة في الوقت ذاته؛ يراقب اللاعبون كيفية تعاملهم مع حالات النزاع ويقلدون سلوكهم. وعليهم التأكد من عدم المساهمة في استخدام العنف عبر أفعالهم أو كلماتهم.

يجب أن يتدخل المدرب/ة في المواقف التي يتم فيها استخدام العنف المباشر. ومع ذلك، تتوفر للمدربين أيضاً فرصة للتأثير على المواقف والمعتقدات الثقافية التي قد تضفي الشرعية على استخدام العنف (مثل المواقف العنصرية) ويجب أن يهيّئوا بيئة آمنة وسلمية (انظر الفصل ٢.٥، "تهيئة بيئة آمنة").

التدخل في حالات النزاع

يتمثل دور المدرب/ة فيما يتعلق بالتدخل في النزاع في دعم الأشخاص المشتركين في النزاع في إيجاد حل سلمي يتم قبوله وتنفيذه من قبل جميع الأطراف. وبالتالي، يمكن للأطراف استعادة تصورهم وموقفهم المتبادل وبالتالي استعادة العلاقة فيما بينهم. لذلك، يجب أن يكون المدربون محايدين ولا يمكنهم الانحياز إلى جانب أي من الأطراف المتنازعة (انظر الفصل ٢.٨، "التعامل مع النزاع").

فيما يلي أهم المهارات الاجتماعية والإجراءات اللازمة للحل السلمي للنزاعات:

- تعزيز قدرة اللاعبين على التعبير عن المشاعر
- القدرة على تشجيع التعاطف مع الآخرين، وتشجيع التسامح بين الأفراد، و اقتراح السلوكيات والتصرفات البنّاءة
- مهارات الاستماع (الفعال)، والقدرة على التعرف على مشاعر الألم والغضب والإحباط لدى الآخرين والاعتراف بها
- القدرة على التعبير عن الاحتياجات والعواطف
- القدرة على التفاوض

السلوك البشري هو نتيجة للسلسلة التالية: الموقف والتصوُّر والتفسير والعاطفة والفعل. ولذلك، و لتغيير سلوك اللاعبين، من الضروري أن يتعلموا كيفية إدراك أنماط التفسير والمشاعر الخاصة بهم. ويجب على المدربين تشجيع اللاعبين على التعامل مع المشاعر مثل الإحباط وخيبة الأمل بطريقة بنّاءة وإعادة النظر والتفكير في بعض التفسيرات التي اعتمدوها على مرّ السنين. وبعد أن يتعلم اللاعبون ذلك في سياق الرياضة، فقد يتمكنوا من تطبيقه في مجالات الحياة الأخرى كذلك.

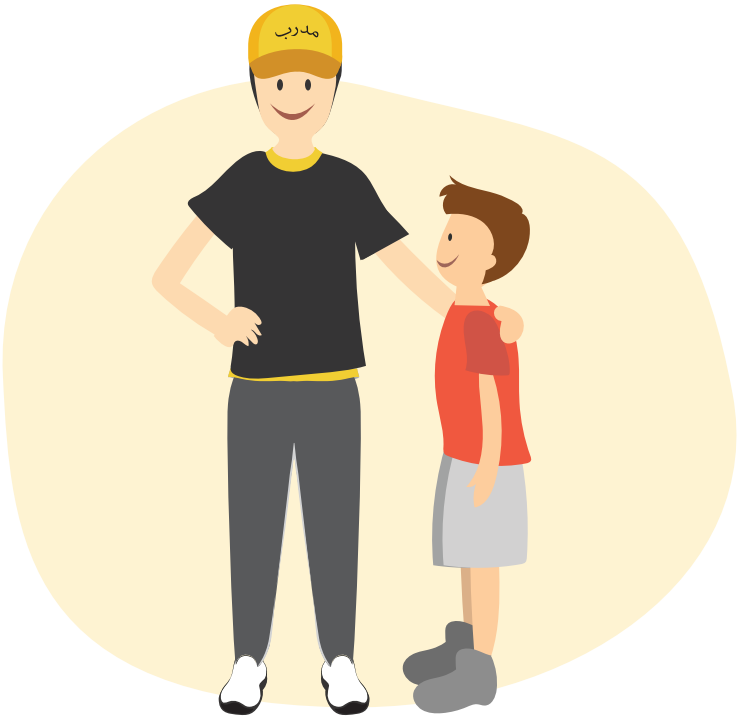
يتمثل دور المدرب/ة في هذا السياق في القيام بما يلي:

- الاعتراف بالعاطفة التي يعبر عنها الطفل.
- النظر إلى المشكلة من الخارج عن طريق سؤال الطفل عن سببها.
- اسأل الطفل عن كيفية تعامله مع هذه المشاعر من قبل: "عندما شعرت هكذا من قبل، ما الذي ساعدك على الهدوء أو الشعور بالتحسن؟"
- تشجيع التفسيرات البديلة للموقف، وتشجيع الطفل على تغيير وجهة نظره، وإظهار التعاطف والتفاهم المتبادل.
- تعزيز الروابط مع الأطفال وتشجيعهم على مساعدة بعضهم البعض. تعزيز العمل ضمن الفريق والعلاقات فيما بينهم.

معلومة

أسئلة مفيدة لتحليل النزاع والعنف:

- **قُم باستخدام مثلث النزاع:** ما القضايا التي كانت الأطراف تتشاجر بشأنها؟ من هم الفاعلون المشاركون في النزاع؟ من هي الأطراف الأساسية والثانوية؟ ما هي اهتماماتهم واحتياجاتهم؟ ما هو سياق النزاع و/أو العنف؟ ما هي العوامل التي ساهمت في تصعيد النزاع إلى العنف؟
- **استخدام مقياس حرارة النزاع:** ما هي مراحل النزاع التي يمكنك تحديدها في القصة؟ ماذا حدث في كل مرحلة، وأي شكل من أشكال العنف وقع في كل مرحلة من مراحل النزاع؟



من الضروري أن يتعلم اللاعبون إدراك المشاعر في داخلهم التي قد تؤدي إلى العنف، ومن المهم أن يتعلموا التعبير عن هذه المشاعر لفظياً. ويجب على المدربين تشجيع اللاعبين على التعامل مع المشاعر مثل الإحباط وخيبة الأمل بطريقة بنّاءة. كما أنه من المهم تعزيز الروابط مع الأطفال أمام الأطفال الآخرين. ما عليك سوى تحديد المشكلة واستدعاء الأطفال الآخرين لمساعدة بعضهم البعض، مما يؤدي إلى تعزيز العمل ضمن الفريق والعلاقات فيمَا بينهم.

٤.٦ الممارسات المُراعية للصدمات النفسية في الرياضة

مقدمة

تأخذ الصحة والرفاه في الاعتبار أكثر من صحة الجسم؛ العقل السليم ضروري أيضاً للرفاه العام لكل إنسان. علاوة على ذلك، يمكن أن يسبب الإجهاد الذهني شكاوى صحية، تسمى الأعراض النفسية الجسمية. لهذا السبب تلعب الصدمات النفسية دوراً في الصحة والرفاه، وبالتالي في أحد أهداف التنمية المستدامة.

خلفية

٣ الصحة الجيدة و الرفاه

عندما يتعرض الناس بشكل مباشر أو غير مباشر لأحداث تهدد الحياة مثل الحرب والنزوح أو يتعرضون للعجز الشديد والظلم والخسائر (للأقارب والأصدقاء والممتلكات)، يمكن أن يكون لذلك تأثير هائل على رفاههم وعلاقاتهم. وغالباً ما يُنظر إلى هذه التجارب على أنها عوامل استضعاف شديد وفقدان للسيطرة (أي الشعور بأن الآخرين يقررون مصيرهم). وبالتالي، لا تعد استراتيجيات التكيف المُثبتة كافية للتعامل مع التحديات (اليومية).

الآثار المحتملة للعنف والنزوح

تختلف الاستجابة لمثل هذه الأحداث المهددة والاستضعاف الشديد من طفل لآخر، وهي فردية إلى حدٍ كبير. فيُطور العديد من الأطفال مهارات رائعة ويستغلون الموارد التي تمكنهم من استعادة رفاههم النفسي والاجتماعي والحفاظ عليه. إلا أنه عندما يكون الأطفال مثقلون بماضٍ من الإجهاد ولم تعد استراتيجيات التكيف ناجحة بالنسبة إليهم، يمكن أن تتضمن ردود الفعل الأعراض التالية في الفكر والعواطف والسلوك.

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦–١٢ سنة قد تظهر عليهم الأعراض التالية:

- مشاعر الخوف، عادة عندما يخيّم الظلام أو اذا تم فصل الطفل عن والديه أو شخص يتعلق به.
- زيادة التعلق بشخص يتعلق به الطفل (مثل الآباء) بعد الحدث (الأحداث) الصادم.
- شعور بالمسؤولية عما حدث (مشاعر الذنب والعار).
- الشعور بالأعراض الجسدية مثل آلام البطن أو الصداع التي ليس لها سبب جسدي.
- فرط النشاط، وعدم احترام القواعد، والانخراط في أنماط السلوك التي تجذب انتباه الآخرين.
- تراجع في الأداء.
- الشعور بالحزن، وميل الطفل للصمت والهدوء في سلوكه، والانسحاب الاجتماعي.

المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٨ سنة قد تظهر عليهم الأعراض التالية:

- قلة الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- عدم الاكتراث بما حدث، والذي يظهر من خلال صعوبة تحكمهم في سلوكهم.
- زيادة مستويات الإجهاد والخوف والقلق، مما قد يؤدي إلى العدوانية.
- قلة التركيز وتراجع التحصيل التعليمي.
- التمرد والعصيان وعدم احترام القانون والقواعد بشكل عام.
- الاشتكاء من الأعراض الجسدية والآلام التي ليس لها مبرر طبي.

يمكن أن تؤدي هذه الأعراض إلى الانسحاب الاجتماعي و إخلال التماسك داخل العائلات والمجتمعات.

في مثل هذه الحالات، يمكن استخدام الرياضة كوسيلة لتحسين رفاه الطفل النفسي والاجتماعي. ويجب تصميم التمارين ومرافقتها وإدارتها بطريقة مراعية للصدمات والإشراف عليها من قبل مدرب/ة تم تدريبه ولديه خبرة في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي. وفي حال تم الإشراف على الرياضة بشكل صحيح، فيمكنها تمكين الأطفال ومنحهم الفرصة لتجربة ما يلي: التعاطف والعدل والتعاون وضبط النفس والشعور بالانتماء إلى مجموعة والتواصل السلمي والبنّاء والتأمل والتفكير في عواطفهم وسلوكهم والتكيف مع كل من النجاح والإحباط (انظر الفصل 2 "دليل عملي للمدرب/ة")، وغير ذلك.

يعتمد النظام الذي يتبعه برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) على افتراض معين وهو: قد تؤدي الخسارة أو التهديد أو الظلم الشديد إلى العنف، والذي قد يؤدي إلى النزاع مرة أخرى.

وبالتالي، لكسر حلقة العنف هذه وتعزيز التماسك، يركز برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) على دعم الشباب الذين مروا بتجارب مؤلمة وربما صادمة. و بوضع هذه التجارب في الاعتبار، يمكن للمدرب/ة إحداث التأثير من خلال تجنب أسباب العنف بعناية وتمكين اللاعبين عن طريق توفير مساحة آمنة من خلال الرياضة.

مسؤولية المدرب/ة والقيود المفروضة عليه

إذا تمت توعية المدربين فيما يتعلق بالسلوكيات المرتبطة بالصدمات والإجهاد لدى الأطفال، فقد يدركون أن بعض لاعبيهم في الملعب يميلون إلى إظهار الأعراض التالية:

- صعوبات في الأداء.
- صعوبة في التركيز عندما يشرح المدربون التمارين.
- العزلة عن الفريق أو الصمت أو المشاركة القليلة في مناقشات الفريق.
- زيادة العنف و السلوك العدواني و المواقف النازعة إلى المواجهة.
- حزن ملحوظ.
- الانفعالية وسرعة الغضب.
- قلة الوعي بما يجري حولهم.

تحاول النهج المراعية للصدمات تجنب أي إعادة محتملة للصدمات (العوامل/الأنشطة والتصرفات التي تعيد ذكريات العنف والخسارة من الماضي) وتركز بدلاً من ذلك على إعادة بناء الشعور بالأمان والثقة.

تعني هذه النُهُج أن المدرب/ة عليه القيام بما يلي:

- اتخاذ جميع الاحتياطات بحيث لا يتم التسبب بمزيد من الأذى أو المعاناة.
- خلق جو إيجابي مع أكبر قدر ممكن من اليقين ، والقدرة على التنبؤ ، والثقة.
- احترام إمكانات الأطفال في إيجاد طرقهم الخاصة للتعامل مع تجاربهم.
- مراعاة الفروقات في الاحتياجات حسب الجنس والعمر والاعتراف بها.

أخيراً، من المهم أن يتذكر المدربون دائماً وجود قيود على مقدار الدعم الذي يمكنهم تقديمه للاعبين. ففي حال سببت معاناة أحد الأطفال تراجع رفاهه إلى درجة أنه لم يعد بالإمكان إدارة الحياة اليومية أو سبب ذلك الضرر للمدرب/ة، فيجب أن يكون المدرب/ة على دراية بالقيود والمسؤوليات تجاه نفسه (مثل الاعتناء بنفسه) وتقديم خيارات الإحالة لتقديم الرعاية النفسية المتخصصة عند الحاجة.

٤.٧ منع التخريب

خلفية

١٦ السلام و العدل و المؤسسات القوية

يحدث الكثير من التخريب في المدارس وفي الأماكن العامة الأخرى لأن الناس لا يشعرون بالمسؤولية للحفاظ على هذه الأماكن. ونظراً لأن التخريب يشكل جزءاً كبيراً من العنف في هذه المنطقة، يجب التطرق لهذا الموضوع وربطه مع نهج منع العنف.

تختلف تعريفات التخريب حسب مجال الاختصاص. وبشكل عام، التخريب هو إلحاق أضرار متعمدة أو كيدية بالممتلكات العامة أو الخاصة، مثل الأدوات أو المباني. وغالباً ما يرتبط التخريب بعلامات أخرى من الاضطراب الاجتماعي، مثل الإخلال بالسلام والتعدي على ممتلكات الغير. وتشمل الأمثلة على التخريب تحطيم النوافذ في الأماكن العامة مثل محطات الحافلات، وإتلاف المركبات، وإحراق الممتلكات عمداً، والكتابة والرسم على الجدران (جرافيتي)، والإهمال في استخدام المنشآت الصحية العامة وإتلافها. ونصنف هنا التخريب على أنه فعل تكتيكي واستحواذي وانتقامي و إيديولوجي وكيدي.

يعتبر التعرف على الدافع وراء إتلاف الممتلكات أو تشويهها أو تدميرها أمراً صعباً ومُحيّراً. و تكشف النظرية، وبشكل عام، أن التخريب مستوحى من المشاعر السلبية مثل الانتقام والغضب والملل والإحباط. إلا أنه مدفوع أيضاً بالمزاح والفضول والمتعة. كما تلعب عناصر مثل الإبداع وضغط الأقران والتواصل دوراً في ذلك أيضاً. والتخريب ناتج بشكل أساسي عن رغبة المراهقين في التعبير عن أنفسهم وجذب الانتباه. ويتيح تشويه الممتلكات أو تدميرها للشخص أن ينفّس عن غضبه أو إحباطه أو قلقه دون مواجهة شخصية. وقد زاد وقت الفراغ في المناطق ذات الدخل المنخفض على مدى السنوات القليلة الماضية، وبالتالي قد يحدث التخريب بسبب الملل أو الافتقار إلى الأنشطة الهادفة.

التخريب والرياضة

استبدال الفقرة ب "تلعب الرياضة دور كبير بتعزيز شعور الانتماء والولاء لدى الافراد، ويساعد ذلك بالتخفيف من ظاهرة التخريب لدى الاطفال والشباب عند رفع مستوى المسؤولية لديهم واعطائهم الشعور بأن الملعب والمعدات التي يستخدمونها مُلك لهم.

علاوة على ذلك، يعتبر الملل من اهم العوامل التي تدفع للتخريب، و أن البرامج الرياضية التي توفر للشباب بدائل آمنة عن الأعمال الجنائية تقدم فائدة مزدوجة تتمثل في منع التخريب وإحداث انطباع إيجابي على حياة الشباب. فالشباب الذين ينشغلون بالقيام بأنشطة هادفة ليس لديهم وقت لارتكاب الجرائم.

مسؤولية المدرب/ة

يُعد التخريب، من نواحٍ كثيرة، شكلاً من أشكال العنف، ليس ضد الناس ولكن ضد الأشياء، لذلك فإن أي مسؤولية لمنع العنف يتحملها المدرب/ة تساعد أيضاً في الحماية من التخريب. وينطبق ذلك بشكل خاص عندما يعلم المدرب/واللاعبين كيفية التعامل مع المشاعر مثل الإحباط وخيبة الأمل والانتقام والغضب وكيفية السيطرة عليها (انظر الفصل 4.4، "منع العنف").

بصفتهم قدوة يُحتذى بها، يتحمل المدربون مسؤولية منع التخريب عن طريق القيام بما يلي:

- تثقيف اللاعبين حول التكاليف المترتبة عن اعمال التخريب.
- تنظيف أعمال التخريب معاً (مثل استبدال الإشارات، وإصلاح تجهيزات الملعب، وطلاء الجدران التي توجد عليها كتابات/رسومات جرافيتي، واستبدال المعدات)، لأن التجربة قد كشفت أنه عندما يتم تجاهل هذه الأعمال أو التغاضي عنها، سيحدث دمار إضافي.
- وصف التخريب كجريمة وتذكير اللاعبين بذلك بشكل دائم.
- تعليمهم احترام الممتلكات.
- اتباع استراتيجية واضحة لجعل التخريب عادة مكروهة.
- استخدام تصميم جذاب لرفع عتبة تثبيط الجاني.
- التعامل مع مكان التدريب و الأدوات التدريبية باحترام.

٤.٨ التغذية والنظافة الجسدية والصحة

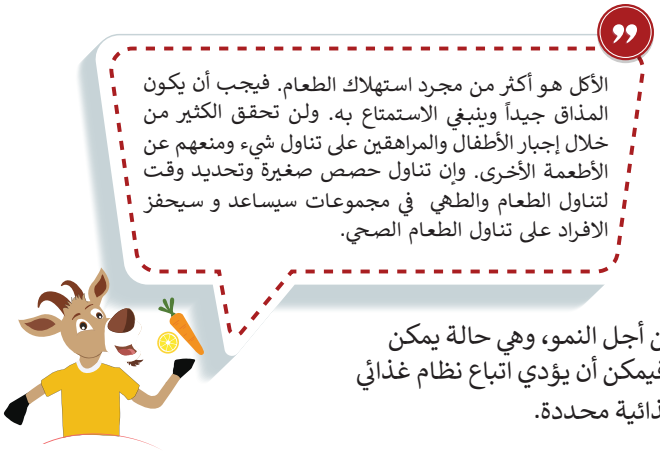
٤.٨.١ التغذية

٣ الصحة الجيدة و الرفاه

يعتبر اتباع نظام غذائي صحي طوال الحياة أمراً أساسياً لصحة الجميع ورفاههم. ويختلف التكوين الدقيق لنظام غذائي متنوع ومتوازن وصحي حسب الاحتياجات الفردية (مثل العمر والجنس ونمط الحياة ودرجة النشاط البدني) والسياق الثقافي والأطعمة المتاحة محلياً والعادات الغذائية. ولكن المبادئ الأساسية لما يشكل نظام غذائي صحي تعتبر ثابتة.

ممارسة الرياضة البدنية الكافية تسهم في نمط الحياة الصحي، طالما يتم ذلك بطريقة مناسبة. فالرياضة المفرطة قد يكون لها تأثير معاكس وقد تؤذي الجسم من خلال الضغط الزائد. والامر ذاته ينطبق على التغذية، ولتحقيق نمط حياة صحي يجب تحقيق التوازن ما بين الرياضة والتغذية حيث يجب على الشخص ان يستهلك غذاءً فقط.

الأطفال الذين يحصلون على تغذية جيدة يتمتعون بكفاءة ذهنية وجسدية أكبر وهم أكثر مقاومة للأمراض. وإن أفضل طريقة لتلبية هذه الاحتياجات من أجل التطور الأمثل هي اتباع نظام غذائي متنوع من ناحية، ومنع الأطفال من تناول الطعام بطريقة غير صحية من ناحية أخرى.



يحتاج الأطفال والمراهقون إلى نظام غذائي متنوع من أجل النمو، وهي حالة يمكن تحقيقها بسهولة عن طريق اتباع بعض التوصيات. فيمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي غير متنوع على المدى الطويل إلى نقص في عناصر غذائية محددة.

الهرم الغذائي مصمم لجعل الأكل الصحي أسهل. ويتعلق الأكل الصحي بالحصول على الكمية الصحيحة من العناصر الغذائية–البروتين والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن–اللازمة للحفاظ على صحة جيدة.

الأطعمة التي تحتوي على نفس أنواع العناصر الغذائية مجمعة معاً على كل من طبقات الهرم الغذائي. وهذا يعطينا خيارات من الأطعمة المختلفة التي يمكن من خلالها اختيار نظام غذائي صحي.

النظام سهل الفهم؛ فكلما ارتفع المستوى، قل مقدار الطعام الذي يجب استهلاك من تلك الفئة.

باختصار، الأكل الصحي يشمل ما يلي:

- تناول كمية كافية من الماء والسوائل و الكثير من الخضروات والسلطة والفواكه.
- وجبة من الخبز والحبوب المصنوعة من حبات القمح الكاملة، والبطاطا، والمعكرونة، والأرز في كل وجبة (اختر أصناف الحبوب الكاملة كلما أمكن ذلك).
- بعض الحليب واللبن والجبن.
- بعض اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والفاصوليا والمكسرات.
- كمية صغيرة جداً من الدهون والطعام الذي يُدهن على الخبز والزيوت.
- كمية صغيرة جداً من، أو عدم تناول، الأطعمة والمشروبات الغنية بالدهون والسكر والملح.

يزيد النشاط البدني من كمية السوائل التي تحتاج إلى تناولها لتعويض الماء الذي تفقده من التعرق. وتعتمد كمية الماء الذي تفقده على مدة نشاطك، وشدة النشاط، وما إذا كان الجو حاراً ورطباً. ومن خلال شرب كمية ملائمة من السوائل، يمكنك استعادة الطاقة والمعادن فضلاً عن الماء المفقود. ولذلك تأكد من تناول كمية كافية من السوائل قبل التمرين وأثناءه وبعده.

٤.٨.٢ الصحة

من أجل حياة صحية، ليس من المهم فقط اتباع نظام غذائي متوازن وصحي وممارسة تمرين بدني كافٍ، ولكن أيضاً النظر في مواضيع أخرى متعلقة بالصحة. ومن ضمن هذه المواضيع الحصول على قسط كافٍ من الراحة، والفحوصات الطبية عند الضرورة، والاستماع إلى جسدك، والإقلاع عن العادات غير الصحية مثل التدخين وشرب الكحول.

- **الراحة:** الراحة تمنح الجسم فرصة للتعافي جسدياً وذهنياً. إنها تعطي الجسم الفرصة لإعادة الشحن وهي ضرورية للأطفال والشباب ليظلوا قادرين على التعلم والإنتاجية والإبداع. بالنسبة للأطفال والمراهقين، يوصى بـ ٨ إلى ١٠ ساعات من النوم يومياً.
- **الفحوصات الطبية:** تلعب دوراً هاماً في في تطور ونمو الاطفال، فيتم من خلال الفحوصات الطبية تتبع نمو الاطفال حيث تساعد في اكتشاف، وتساعد في اكتشاف أي تشوهات أو حالات عدم انتظام محتملة، وتمنع وقوع مزيد من الضرر.
- **التوعية/الوعي بالجسم:** يمكن أن توفر المراقبة والفهم الفردي لعمليات الجسم معلومات في مرحلة مبكرة. ويشمل ذلك إدراك الشخص لأفعاله، وعدم إرهاق الجسد، والاعتراف باحتياجات الجسم وكذلك آلامه.
- **الإقلاع عن المواد الضارة:** إن العادات غير الصحية مثل التدخين وشرب الكحول تضر الجسم بعدة طرق ويمكن أن تقلل من عمر الشخص من خلال التأثير على الأعضاء الداخلية. ويؤثر تعاطي المخدرات على الحالة الذهنية والجسدية ويمكن أن يكون له تأثيرات على الإدراك.
- الحد من الوقت أمام الشاشات: يقضي الأطفال والشباب وقتًا متزايدًا في لعب ألعاب الفيديو على التلفزيون أو الهواتف الذكية. الآثار السلبية على العينين ، خطر السمنة بسبب انخفاض النشاط البدني ، وكذلك التأثير الضار على السلوك الاجتماعي للأطفال والشباب بسبب انسحاب الأنشطة «في الحياة الحقيقية» و قد ينتج هذا من اللعب المفرط به

٤.٨.٣ النظافة الجسدية

تشير النظافة الجسدية إلى الظروف والممارسات التي تساعد في الحفاظ على الصحة ومنع انتشار الأمراض. ويشمل ذلك مفاهيم مختلفة للنظافة مثل النظافة الشخصية، والتي تشير إلى الحفاظ على نظافة الجسم، ولكن أيضاً نظافة الطعام والماء، والتي تعتبر ضرورية لصحة المجتمع بأسره.

بالنسبة للأطفال والمراهقين، فإن أساسيات النظافة الشخصية الجيدة هي كالتالي:

• **غسل اليدين:** يعتبر غسل اليدين، وهو شكل من أشكال النظافة الجسدية، الطريقة الأكثر فعالية لمنع انتشار الأمراض المعدية. لذا فإن غسل يديك بالطريقة الصحيحة أمر مهمجداً لكي، لا تبقى أي جراثيم.

هناك خطوات مختلفة يمكن اتباعها لضمان نظافة الأيدي:

يجب عليك غسل يديك دائماً:
- بعد استخدام المرحاض
- قبل تحضير أو تناول الطعام
- بعد التعامل مع الكلاب أو الحيوانات الأخرى
- إذا كنت بالقرب من شخص يسعل أو مصاب بنزلة برد

- **الاستحمام بانتظام:** قبل أن يدخل الأطفال سن البلوغ، يكفي الاستحمام مرتين في الأسبوع، لأن الأطفال لا يكونون قد طوّروا الغدد العرقية بعد. وبعد سن البلوغ، يوصى بالاستحمام بعد ممارسة النشاط البدني وغسل الجسم بالكامل كل يوم.
- **تنظيف الأسنان بالفرشاة:** يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

تعتبر المعدات والملابس التي يتم استخدامها في النشاط الرياضي من اهم الاشياء التي يجب الحفاظ عليها نظيفة، فيجب تنظيف اي معدات او ملابس باستخدام المنتجات المناسبة، ويجب غسل أي أدوات مشتركة توفرها المؤسسة في الموقع بشكل جيد بعد كل استخدام.

الفصل الخامس

مهام متعلقة بالتدريب

١
المقدمة
٢
دليل الإسعافات
الأولية
٣
تنفيذ تمارين
إطالة جيدة
٤
المعدات
٥
تنظيم المهرجانات
الرياضية و البطولات

٥.١ مُقدمة

بالإضافة إلى التخطيط للحصة التدريبية وادارتها، هناك العديد من المهام الإضافية التي يجب أن يقوم بها المدرب/ة.

ينبغي أن يعرف المدرب/ة كيفية التصرف في حالة وقوع حادث، وأن يجد حلولاً مبتكرة في حال نقص المعدات، ويجب أن يعرف كيفية تنفيذ حصة تمارين الإطالة أو تنظيم البطولات والمهرجانات الرياضية. جميع هذه المهام تعتبر من مسؤليات المدرب/ة في برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D).

خلال هذا الفصل، سيكون هناك بعض التوصيات والإرشادات التي تدعم المدرب/ة في أداء هذه المهام. يرجى ملاحظة أنه ينبغي اعتبار هذا الفصل مقدمة قصيرة في جميع هذه المجالات الرياضية ولا يحل محل التأهيل المستقل. فالتدريبات الإضافية في هذه المجالات موصىً بها وهامة.

٥.٢ دليل الإسعافات الأولية

الحركة واللعب والرياضة تعزز الصحة وتزيد من جودة الحياة. ومع ذلك، فإن الإلمام بالإصابات الرياضية وكيفية التعامل هو أمر مهم للغاية للمدربين. ويتمثل الهدف من هذا القسم في تقديم نظرة عامة موجزة عن التدابير الصحيحة لمنع الحوادث الرياضية والتعامل معها ولا يمكن أن يحل محل التدريب على الإسعافات الأولية ولكنه بمثابة تذكير بأهمية الحصول على المزيد من التأهيل في هذا المجال.

يجب على المدرب/ة معرفة لاعبيه ونقاط قوتهم وضعفهم الشخصية والبدنية وأحوال حياتهم الحالية. وينبغي أن يعرف التاريخ الطبي للاعبين وأمراضهم ومشاكلهم البدنية والإصابات القديمة.

منع وقوع الحوادث

عندما يقرر الشخص أن يكون مدرباً، فإنه يتحمل المسؤولية الأساسية عن رعاية الأطفال وسلامتهم. إن مهمة المدرب/ة هي مساعدتهم على ممارسة الرياضة مع تطبيق كافة معايير السلامة الممكنة والضرورية.

لمنع وقوع الحوادث، يجب أن يتخذ المدرب/ة الخطوات التالية:

- ضمان الإشراف والتدريب المناسبين لعمر اللاعبين
- تضمين الإحماء وتمارين الإطالة في التدريب (خاصةً بعد سن 21 سنة).
- شرح مخاطر ممارسة الرياضة والتأكيد على أهمية اتباع نهج واعي تجاه هذه المخاطر، بالإضافة إلى التأكد من التنفيذ الفني الصحيح.
- التأكد من أن الأطفال يرتدون التجهيزات الرياضية المناسبة (مثل أحذية رياضية لمنع إصابات القدم).
- التأكد من إعداد الأدوات وتوزيعها بالطريقة الصحيحة.
- استخدام معدات ملائمة للأطفال والتأكد من سلامتها قبل كل حصة تدريبية، وإزالة الأدوات غير الضرورية عن أرضية الملعب.
- تنظيم التمارين وأشكال اللعب بطريقة تتجنب بها مخاطر الحوادث الناجمة عن التصادم قدر الإمكان (مساحة كافية).
- إيصال قواعد ومعايير السلامة واللعب النظيف.
- مراعاة الفروق البدنية (الحجم والقوة والتحمل) بين اللاعبين عن طريق اختيار التمارين والفرق و تكييف شدة و مدة التمارين حسب مستوى اللاعبين.
- ضمان السلوك العادل واللعب النظيف في المباراة و حولها.
- التحقق من المخاطر المحتملة على أرض الملعب (الزجاج، الصخور، أكياس القمامة، الخشب، إلخ).

إجراءات الحوادث

في حال وقعت الحوادث رغم جميع الإجراءات الوقائية، فأهم أمر هو الحفاظ على الهدوء والالتزام بالإرشادات التالية:
الكثير من الإصابات الرياضية تؤثر على العضلات والأربطة والأوتار.
يتم اتباع طريقة رايس (**RICE**) في **العلاج الأولي** للشخص المصاب، والتي تساعد على تقليل التورم وتخفيف الألم وتسريع الشفاء.

E

رفع (E)

ارفع الجزء المصاب من الجسم فوق مستوى **قلبك**. القيام بذلك يقلل من الألم وتدفق الدم إلى المنطقة المصابة مما يحُد من احتمالية حدوث نزيف داخلي يؤدي إلى كدمات.

C

ضغط (C)

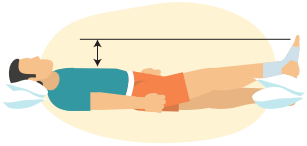
لف المنطقة المصابة بضمادة طبية مرنة. بحيث تكون ملفوفة بإحكام ولكن غير مشدودة للغاية؛ حتى لا تسبب إنقطاع تدفق الدم.

I

ثلج (I)

يجب تبريد الجزء المصاب من الجسم بكمادات باردة (مغطاة بمنشفة خفيفة ماصّة للمساعدة في منع احتراق الجلد!) أو بماء مثلّج.

R



راحة (R)

فور إصابتك، توقف عن نشاطك، و علّق التدريب/ المنافسة، واسترح.

> يجب عدم اتخاذ التدابير التي لا يقبلها الشخص المصاب دون رضاه. غالباً ما يكون ذلك رد فعل وقائي غير واعٍ من جانب المصاب ولكنه قد يشير أيضاً إلى إصابات أكثر خطورة مثل كسور العظام، وفي هذه الحالات لا يسمح المصاب عادة بالضغط أو الرفع.

تتطلب الإصابات الرياضية التي تنطوي على خطر حدوث مضاعفات (جميع أنواع إصابات الرأس وكسور العظام، إلخ) مساعدة طبية سريعة لضمان الشفاء دون وقوع اعاقات دائمة. ويتم علاج هذه الإصابات على وجه الحصر من قبل الأطباء ذوي الخبرة. لذلك، في حالة الاشتباه في حدوث إصابة رياضية أكثر خطورة، يجب إبلاغ سيارة الإسعاف على الفور.

التدابير التي يجب أن يتخذها المسعف الأولي في حالة وقوع إصابات رياضية ذات خطر حدوث مضاعفات:

- قُم بتثبيت الطرف المصاب عن طريق إسناده ببطانيات أو أجهزة صغيرة، إلخ.
- قُم بتغطية الجروح بضمادات معقمة.
- قم بإبلاغ سيارة الإسعاف على الفور.
- لا تقُم بتعديل كسور العظام أو المفاصل المخلوعة.
- قُم بتجنب أي مشروبات أو مأكولات أو أدوية (في حالة إجراء عملية جراحية).
- تجنب نقل المصاب من مكان الحادث إن أمكن.

معلومة

إجراءات مكالمة الطوارئ:
الأسئلة الخمسة

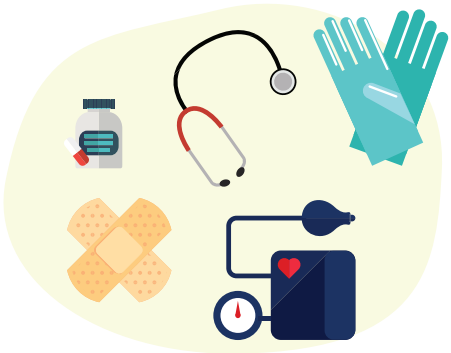
- **من** المتصل؟
- **أين** وقع الحادث؟
- **ماذا** حدث؟
- **ما** أنواع الإصابات؟
- ترقّب الأسئلة!

دور ومسؤوليات المدرب/ة في حالة الطوارئ

يجب أن يتخذ المدرب/ة الخطوات التالية:

- احمل معك دائماً عدة إسعافات أولية تحتوي على الحد الأدنى من المعدات.
- اتصل بجهة الاتصال في حالات الطوارئ الخاصة باللاعب/ة \ المصاب.
- بالنسبة للفئات العمرية الأكبر سناً: اطلب الدعم من اللاعبين الآخرين، على سبيل المثال، أن يقوموا بالاتصال بخدمات الطوارئ أو تقديم الدعم في الإسعافات الأولية.
- بالنسبة للفئات العمرية الأصغر سناً: أخبر أولياء الأمور حتى عن الإصابات الصغيرة، حتى يتمكنوا من الانتباه لأي سلوك أو ألم ملفت للنظر.
- حافظ على الهدوء وعلى خصوصية اللاعب المصاب من اللاعبين الآخرين.
- استمع وكن متعاطفاً وتحدث معه بصوت هادئ وواثق.

عدة الإسعافات الأولية (الحد الأدنى من المتطلبات)



يجب أن تحتوي عدة الإسعافات الأولية الأساسية على ما يلي:

- لصقات جروح بأشكال وأحجام متنوعة
- شاش معقم صغير ومتوسط وكبير
- الضمادات مثلثة الشكل
- كمادات الجروح المعقمة
- ضمادات بأحجام مختلفة
- شريط لاصق (مثل لوكو بلاست (leucoplast)، وهو شريط رياضي يلتصق ذاتياً من كلا الجانبين)
- مطهر الجروح
- مقص
- قفازات
- كمادات باردة (كمادات باردة فورية أو كمادات باردة توضع في الثلاجة)

٥.٣ تنفيذ تمارين إطالة جيدة

الإطالة هي شكل من أشكال التمارين البدنية التي يتم فيها شد أو إطالة عضلة أو وتر معين (أو مجموعة العضلات) بشكل متعمد لتحسين مرونة العضلات. والنتيجة هي الشعور بزيادة التحكم في العضلات و زيادة مرونة ونطاق الحركة وتحسين الدورة الدموية ووضعية الجسم.

مع تقدمنا في العمر، تصبح عضلاتنا أقصر وأقل مرونة، ولذلك يُنصح بإطالة العضلات لتقليل خطر إصابة الأربطة، إلا أن تمارين الإطالة بالنسبة للأطفال حتى سن الثانية عشر ليست ضرورية بعد.

هناك شكلان من تمارين الإطالة التي يمكن استخدامها قبل الحصة التدريبية وأثناءها وبعدها وهما: تمارين الإطالة الديناميكية (المتحركة) والثابتة. ويمكن إجراء معظم التمارين بشكل ديناميكي وثابت، وينصح بتمارين الإطالة الديناميكية أثناء الإحماء وتمارين الإطالة الثابتة أثناء التهدئة.

تحدث **الإطالة الديناميكية (المتحركة)** أثناء حركة العضلة (العضلات). ويتم تكرار الحركة عشر مرات تقريباً ببطء وبطريقة مضبوطة.

الإطالة الثابتة هي حركة مفردة يتم فيها تثبيت العضلة في نفس الوضعية (وضعية الإطالة) لمدة تتراوح ما بين خمسة عشر إلى عشرين ثانية تقريباً. يمكن أيضاً إجراء معظم تمارين الإطالة الثابتة كتمارين زوجية.

يجب أن تستمر في متابعة التوصيات لكل حركة إطالة وإعطاء التعليمات للاعبين كذلك:

- النوعية قبل الكمية! قم بإجراء تمرين الإطالة فقط طالما أن نوعية الحركة مضمونة.
- قّم بمراقبة توتر الجسم وثباته ووضعيته.
- قّم بإجراك كل حركة لكل من جانبي الجسم.
- تنفس بثبات وبهدوء.
- قّم بزيادة الشدة ببطء ومراعاة حدّ الألم.
- قّم بتمرين الإطالة ببطء وبطريقة منضبطة؛ تجنب الحركات السريعة والمفاجئة.
- قّم بالتركيز على العضلات التي تستخدمها أثناء التدريب، وكذلك عضلات الفخذين (الأمامية والخلفية والداخلية) والصدر والعنق.

تمارين الإطالة الديناميكية/المتحركة (أمثلة)

تمرين الدوائر بالذراعين فوق الرأس

مناطق التركيز: الكتفين، أعلى الظهر
- ارفع ذراعيك فوق رأسك.
- قم بتدوير ذراعيك في دوائر كبيرة، في اتجاه عقارب الساعة وعكس عقارب الساعة.
- تأكد من مدّ ذراعيك قدر الإمكان وإرخاء رقبتك.

تمرين التفاف الجذع

مناطق التركيز: الظهر، الردفين
- قف بشكل مستقيم على الأرض مع فتح القدمين بنفس عرض الكتفين وبحيث تكون يداك متصلتين على مستوى الصدر.
- قم بلفّ جسمك برفق وببطء من اليمين إلى اليسار و بالعكس.
- حافظ على استرخاء كتفيك وأبقِ أصابع قدميك مُوَجَّهة للأمام.

تمرين الانحناء الجانبي من الوقوف

منطقة التركيز: الخصر
- قف بشكل مستقيم مع فتح القدمين بنفس عرض الكتفين.
- ضع يدك اليسرى خلف رأسك ويدك اليمنى للأسفل في الجانب الأيمن. وقم بثني جسمك إلى جانبك الأيمن وأنزل يدك اليمنى نحو الأرض.
- توقف لمدة ثانية واحدة وعُد إلى وضعية البداية. قم بالتبديل بين الجانبين وكرر التمرين.

تمرين أرجحة الساقين

مناطق التركيز: الفخذين، الردفين

- قف بشكل مستقيم.
- ضع وزنك على ساقك اليسرى.
- ابدأ الآن بأرجحة ساقك اليمنى للأمام والخلف.
- حاول أن تلمس أصابع قدمك عند تأرجح ساقك إلى الأمام.
- أبقِ ظهرك مستقيماً في جميع الأوقات.
- قم بعشرة تكرارات بكل ساق.

تمرين الطعن (كرنش) الجانبي من الوقوف

مناطق التركيز: البطن، الردفين

- قف مع ثني ركبتيك قليلاً ووضع يديك خلف رأسك.
- انقل وزنك إلى ساقك اليسرى، ثم انثِ إلى الجانب الأيمن وارفع ركبتك اليمنى نحو كوعك.
- أنزل ساقك اليمنى وعُد إلى وضعية البداية.
- قّم بالتبديل بين الساقين وكرر التمرين حتى اكتمال المجموعة.

تمارين الإطالة الثابتة (أمثلة)

من المهم دائماً ضمان الوضعية الثابتة والتنفيذ الصحيح.
يجب أن يتحرك اللاعب/ة ببطء من وضعية الوقوف الطبيعي إلى وضعية الإطالة. وحالما يتم الوصول إلى الوضعية النهائية، يجب أن يحافظ عليها لمدة عشر ثوانٍ تقريباً ثم العودة إلى وضعية البداية. وبعد ذلك يجب أن يسترخي لفترة قصيرة (مثلاً من خلال القفز قليلاً) ثم يتم تكرار الإطالة على الجانب الآخر من الجسم.

تمرين إطالة العضلة ثلاثية الرؤوس

مناطق التركيز: الذراعين، الكتفين
- ضع يدك اليسرى على ظهرك.
- استخدم يدك اليمنى لإمساك كوعك الأيسر ودفعه لأسفل برفق.
- حافظ على هذه الوضعية لبضع ثوانٍ، ثم بدّل الذراع.

تمرين إطالة العضلة رباعية الرؤوس من الوقوف

مناطق التركيز: عضلات الفخذ الأمامية/عضلات باطن الركبة
- قف مع وضع قدميك معاً.
- قم بثني ركبتك اليسرى إلى الخلف وأمسك قدمك اليسرى من الكاحل بيدك اليسرى.
- اسحب قدمك اليسرى نحو مؤخرتك. أبقِ ركبتيك معاً.
- عند الحاجة، ضع إحدى يديك على الحائط من أجل التوازن.
- اضغط على ردفيك لزيادة الإطالة في الجزء الأمامي من ساقيك.
- حافظ على الوضعية لمدة ثلاثين ثانية إلى دقيقتين.
- كرر التمرين بالساق الأخرى.

تمرين إطالة عضلة باطن الركبة من الوقوف

مناطق التركيز: العنق، الظهر، الأرداف، عضلة باطن الركبة، بطة الساق

- قف مستقيماً مع وضع قدميك بنفس عرض الورك، وثني الركبتين قليلاً، والذراعين إلى جانبيك.
- قم بالزفير وأنت تنحني للأمام، مع خفض رأسك نحو الأرض، والحفاظ على استرخاء رأسك وعنقك وكتفيك.
- لف ذراعيك حول ظهر ساقيك وحافظ على الوضعية لمدة تتراوح من خمس وأربعين ثانية إلى دقيقتين.
- قم بثني ركبتيك وانهض للأعلى عند الانتهاء.

تمرين إطالة عضلات الردفين والفخذين

مناطق التركيز: عضلات باطن الركبة، العضلات القابضة للورك

- قف مستقيماً مع وضع قدميك بضِعف عرض الكتفين تقريباً
- أدر قدميك ووجهك إلى اليمين.
- قم بثني الساق اليمنى بحيث يكون الفخذ العلوي الأيمن موازٍ للأرض والجزء السفلي من الساق عمودياً.
- قم بخفض الجسم تدريجياً.
- حافظ على ظهرك مستقيماً واستخدم الذراعين لتحقيق التوازن.
- ستشعر بالإطالة على طول الفخذ الأيسر الأمامي وعلى طول عضلات باطن الركبة اليمنى
- كرر من خلال الاستدارة إلى اليسار.

إطالة عضلة بطة الساق

مناطق التركيز: بطة الساق، الفخذ

- قف على بُعد ذراع عن الحائط مع وضع القدمين بنفس عرض الكتفين.
- ضع قدمك اليمنى أمام قدمك اليسرى على بعد حوالي قدمين.
- مع إبقاء الكعبين ثابتين على الأرض، انحنِ نحو الحائط عن طريق ثني ركبتك اليمنى.
- يجب أن تبقى ساقك اليسرى مستقيمة.
- ادفع برفق على الحائط لتحقيق إطالة أعمق.
- كرر على الساق اليسرى.

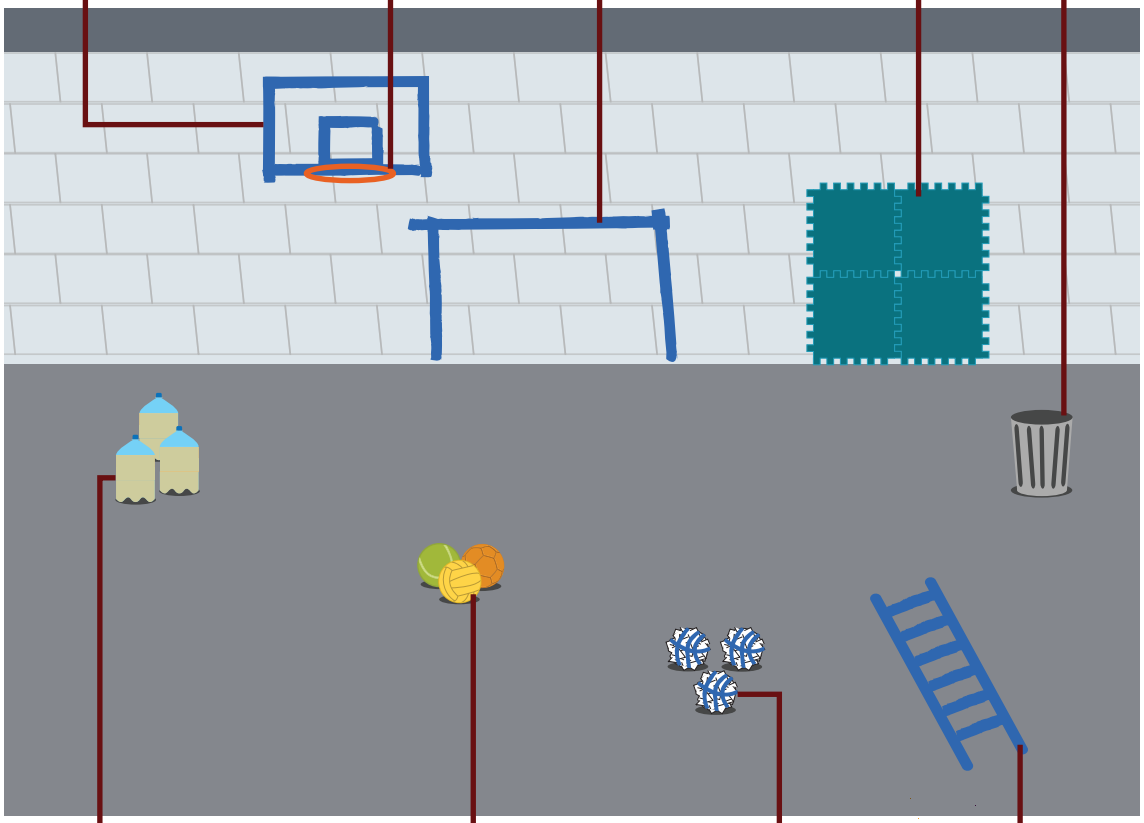
إطالة العضلة المقربة

مناطق التركيز: الفخذ العلوي الداخلي، عضلات الردفين، العضلات القابضة للورك

- قف مستقيماً مع وضع قدميك بضِعف عرض الكتفين تقريباً.
- قم بثني الساق اليمنى وخفض الجسم للأسفل.
- حافظ على ظهرك مستقيماً واستخدم الذراعين لتحقيق التوازن.
- كرر بالساق اليسرى.

٥.٤ المعدات

كلما زاد عدد اللاعبين في الحصص التدريبية، زاد عدد التجهيزات و الأدوات التي ستحتاج إليها. وقد يكون توفير جميع التجهيزات اللازمة أمراً صعباً للغاية في بعض الأحيان. وقد لا تبدو الكثير من المواد الموجودة في محيطك كافي ، ولكنها قد تكون مناسبة تماماً للحصة التدريبية. لذلك، كن مبدعاً من خلال البحث في البيئة المحيطة بك لمعرفة المواد الأخرى التي يمكن استخدامها كأدوات. سيعزز ذلك أيضاً إبداع اللاعبين وتفكيرهم غير التقليدي.



٥.٥ تنظيم المهرجانات الرياضية والبطولات

تعد فعاليات برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) ممتعة وتخلق روحاً قوية بين اللاعبين، مما يضمن التبادل والاحترام وروح اللعب النظيف. يضمن المهرجان الرياضة أو البطولة مشاركة عدد كبير من الأطفال، مما يجعلهم نشيطين ويحتفلون بشغفهم المشترك بالرياضة. يشرح هذا الجزء الخطوات الأساسية عند التخطيط للفعاليات وإجراءها، ويقدم أمثلة عملية عن كيفية تنظيم مهرجان رياضي أو بطولة.

التخطيط

١. قُم بإختيار تاريخ وموقع الفعالية.
٢. قُم بتحديد موضوع وهدف الفعالية. هل هناك يوم عالمي يمكن أن يتزامن معها (مثل اليوم الدولي للرياضة من أجل التنمية والسلام؟).
٣. قُم بتحديد نوع الفعالية التي ستُقام (مهرجان رياضي؟ بطولة؟).
٤. قُم بتحديد عدد الأطفال في الفرق المشاركة/عدد المشاركين وفقاً للوقت/المكان المتاح.
٥. قُم بإبلاغ الفرق المشاركة والمشاركين قبل ثلاثة أسابيع من الفعالية على الأقل.
٦. قُم بتحديد هيكل الفعالية. يتيح نظام التناوب للمهرجان إعداداً سهلاً ومتنوعاً والذي يُبقي حتى المجموعات الكبيرة مشغولة.
٧. قُم بإشراك المتطوعين لدعم الفعاليات كحكام، والدعم اللوجستي، ومقدمي رعاية، و مدربين مساعدين، وغيرهم. ودعوة الشباب الأكبر سناً لدعم الفعالية كمتطوعين.
٨. قُم بإنشاء جدول زمني يتيح استراحات كافية لشرب المياه. ويجب أن تكون مدة ممارسة الأنشطة مناسباً للفئة العمرية.
٩. قُم بالحصول على الدعم المالي والمادي من الجهات الراعية الخاصة والشركات.
١٠. قم بإعلام وسائل الإعلام المحلية والوطنية بهذه الفعالية قبل مدة مناسبة و دعوتهم للحضور.
١١. قُم بالترويج للبطولة في المجتمع باستخدام اللافتات والنشرات والاجتماعات المجتمعية.
١٢. قُم بتقدير الدعم الطبي ومياه الشرب والوجبات والوجبات الخفيفة بشكل مناسب لجميع المشاركين والمتطوعين والموظفين.

التنفيذ

١. قُم بالتأكد من تدريب جميع اللاعبين والمدربين وتوعيتهم بمبادئ برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) واحترامهم لقواعد اللعب النظيف والمساواة.
٢. قُم بوضع مكتب مركزي للفعالية في موقع الفعالية حيث يمكن للمدربين وقادة الفرق التسجيل فيه ويمكن تحديث نتائج المباريات وعرضها.
٣. تهيئة الأجواء المناسبة من خلال تشغيل الموسيقى ووجود مشرف يعلن عن النتائج و يُحفز المشاركين و يُعلق على المباريات.
٤. قُم باستكمال الفعالية بأنشطة إضافية لزيادة التفاعل بين الفرق المشاركة، مثل ألعاب بناء الفريق.

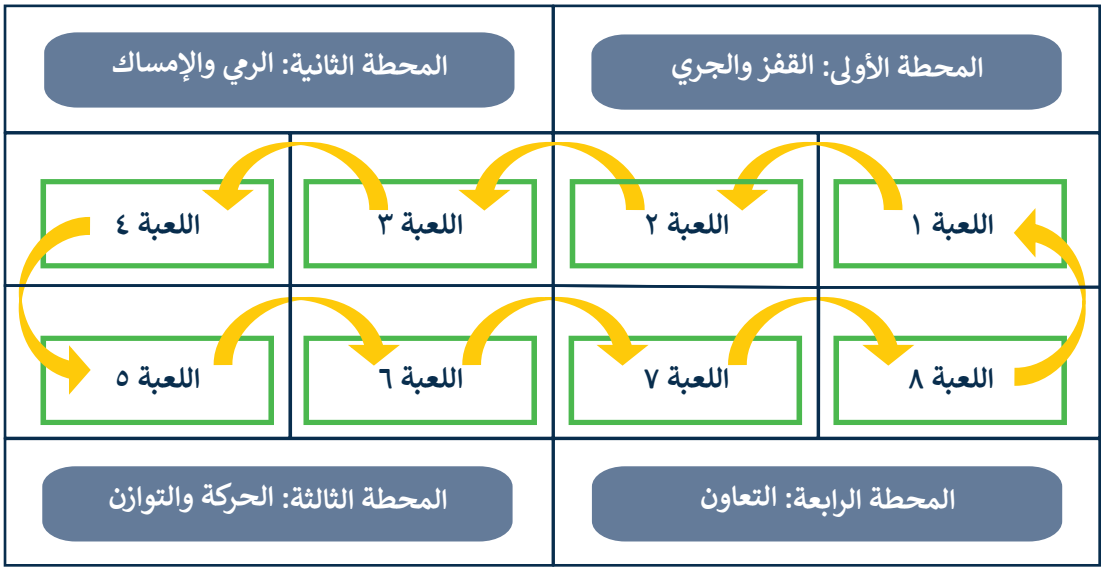
التقييم

المتابعة الشاملة لا تقل أهمية عن الإعداد. ولذلك يمكنك أن تسأل نفسك والمشاركين نفس الأسئلة التي تطرأ أثناء الحصة التدريبية (انظر القسم ٢.٣، "تنظيم الحصة التدريبية").

٥.٥.١ هياكل المهرجانات الرياضية

تمنح المهرجانات الرياضية للمشاركين فرصة للاحتفال بالرياضة ولفت الانتباه إلى مناسبات خاصة مثل الذكرى السنوية لنادي/مدرسة أو أحد الأيام الدولية العديدة للأمم المتحدة.

وفيما يلي الطريقة التي يمكن بها تنظيم مهرجان يضم ١٢٠ طفلاً بنظام التناوب على ملعب كرة قدم عادي. يتم تقسيم المشاركين إلى ثماني مجموعات مكونة من خمسة عشر طفلاً. يمكن للمحطات الأربع (تمرينان في كل محطة)، على سبيل المثال، تنفيذ المواضيع الواردة في (القسم ٣.٦، "ألعاب لكل مناسبة) . وينبغي تكييف هذا الإعداد حسب حجم الملعب وعدد الأطفال والموضوع الرياضي الخاص بذلك اليوم، إلخ.



معلومة

مجموعة مختارة من الأيام الدولية للأمم المتحدة

٦ **أبريل** – "اليوم الدولي للرياضة من أجل التنمية والسلام"
٢٠ **يونيو** – "اليوم العالمي للاجئين"
١٢ **أغسطس** – "يوم الشباب الدولي"
٢١ **سبتمبر** – "اليوم الدولي للسلام"
١١ **أكتوبر** – "اليوم الدولي للفتيات"
٣ **ديسمبر** – "اليوم الدولي للأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة"

٥.٥.٢ هياكل البطولات

يتمثل الهدفان الأساسيان لإقامة المباريات في تحديد أفضل المنافسين وفي أن يتبارى اللاعبون بطريقة عادلة. وهناك أكثر من نظام إقصاء واحد لتحديد أفضل فريق.

نظام الإقصاء المباشر

الإقصاء المباشر يعني أن الخاسر في المباراة يتم أقصاؤه على الفور ولا تتاح له فرصة اللعب مرة أخرى. ويتم إقصاء نصف الفرق المشاركة في نهاية كل دور. ويلعب كل فريق فائز جولة أخرى، ويحاول هزيمة الفريق الفائز الآخر. ويستمر ذلك حتى المباراة النهائية، والتي يصبح الفائز فيها بطل البطولة. وعادةً ما يتم تحديد المركزين الأول والثاني فقط، ويكون هناك مركزان ثالثان ما لم يتنافس هذين الفريقين في مباراة إضافية تجعلهم الفريقيّن الوحيديّن الذين يحصلون على فرصة ثانية. ويستخدم هذا النظام في بطولات متنوعة لتحديد الفائز.

في هذا النوع من الإقصاء، يجب مراعاة العوامل التالية، بالإضافة إلى عدد المشاركين:

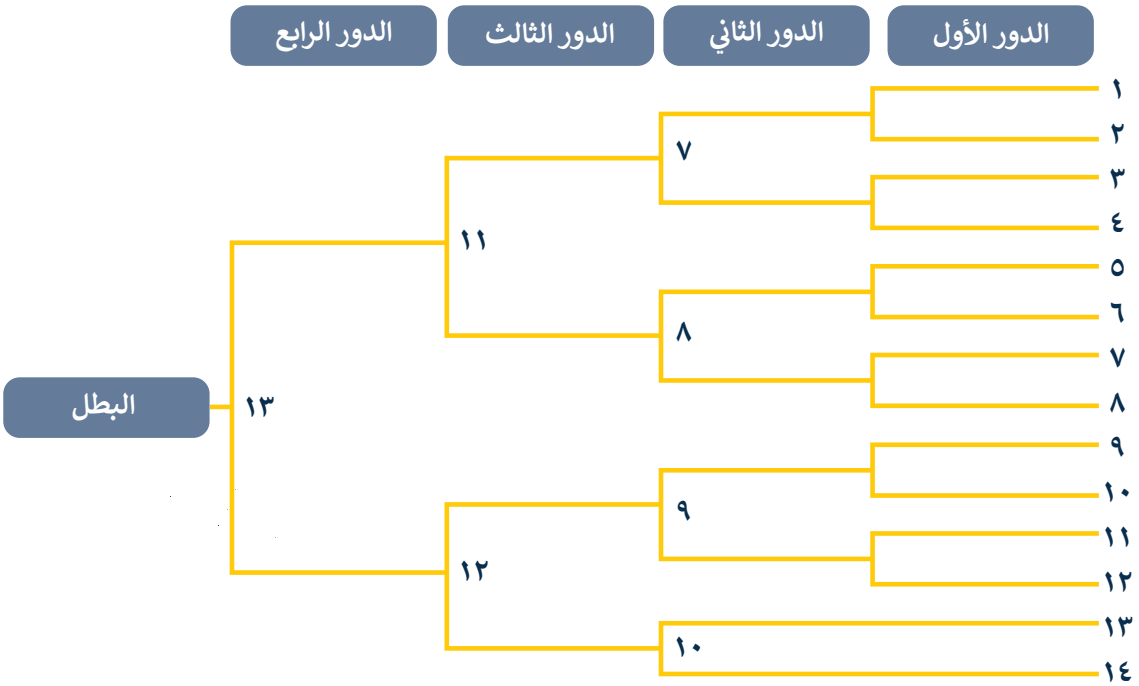
- يتم دائماً استخدام قوى العدد ٢ لإنشاء الفرق (٤، ٨، ١٦، ٣٢، ٦٤).
- إذا كان عدد الفرق المشاركة في البطولة فردي، فإنه لدينا خياريّن:

١. إقصاء أحد الفرق وتوزيع لاعبي هذا الفريق على الفرق المتبقية.
٢. لا يلعب أحد الفرق في الدور الأول (باي)، حيث يتأهل بشكل تلقائي للدور الثاني.

وفي الحالتين يتم إختيار الفريق من خلال القيام بقُرعة.

- يجب أن تمنح (على النحو الأمثل بالقرعة) رقماً لكل فريق مشارك ثم تجمع كل الأرقام مع بعضها البعض.

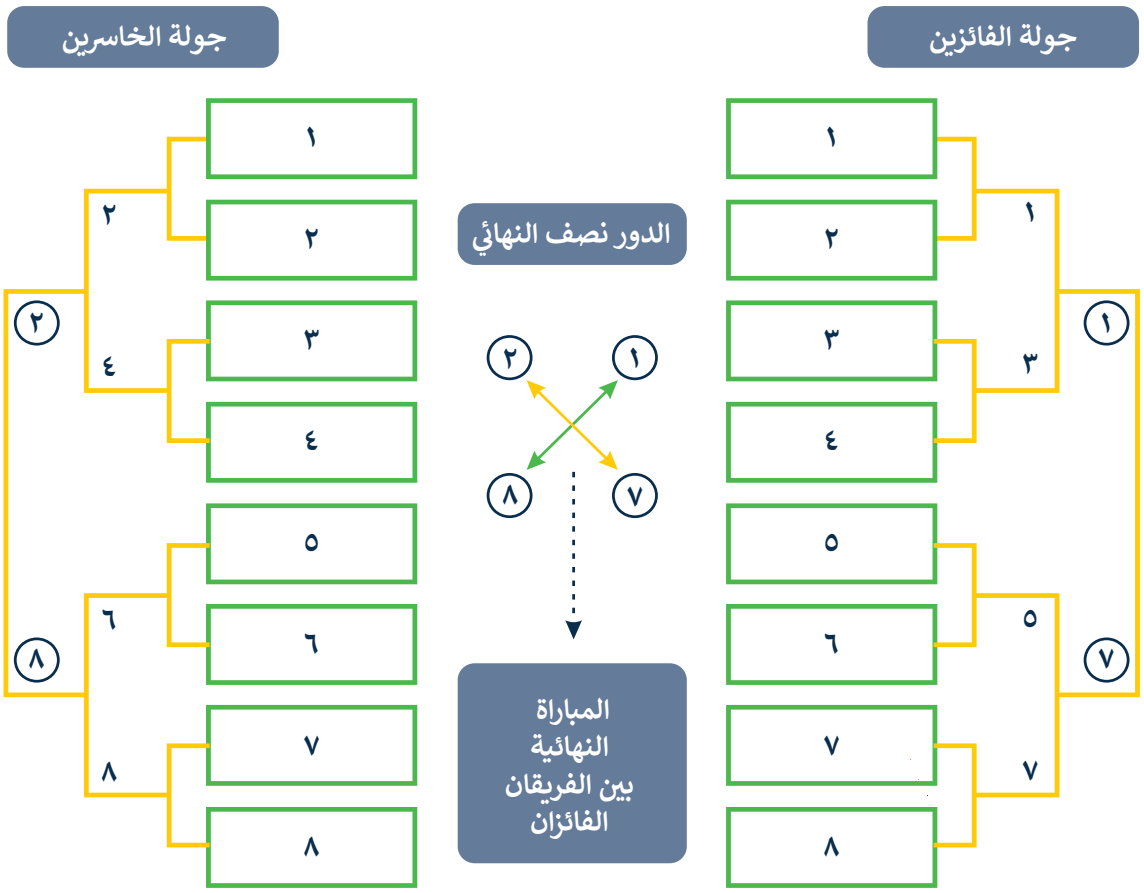
مثال يحتوي على ١٤ فريق مشارك:



نظام الإقصاء المزدوج

يسعى هذا النظام إلى إعطاء فرصة أكبر للفرق المشاركةن الذين، بعد خسارتهم المباراة الأولى، لا يتم استبعادهم تلقائياً من المسابقة، ولكن يحصلون على فرصة ثانية لاحتلال المراكز العليا، حيث يتنافسون الآن مع الفرق الأخرى التي خسرت في الجولة الأولى. ومن المبادئ الأخرى لهذه الطريقة أنه يمكن لنفس الفرق مواجهة الفريق نفسه أكثر من مرة.

بالنسبة لكل موقع من مواقع الفرق المشاركة الموضحة في الرسم البياني، يتم استخدام نفس مبادئ نظام الإقصاء البسيط. الرسم البياني مشتق من نظام الإقصاء البسيط. فالفرق التي تخسر في مباراتها الأولى تنضم إلى الجهة اليسرى، التي تسمى هنا جولة الخاسرين. فالفرق التي تفوز في مباراتها الأولى تنضم إلى الجهة اليمنى، التي تسمى هنا جولة الفائزين. و حتى الدور ربع النهائي، تبقى جولة الخاسرين وجولة الفائزين على جانبين منفصلين. الفائزون في الدور ربع النهائي من الجهة اليسرى و الجهة اليمنى يجتمعون في الدور نصف النهائي، ويتنافسون ضد بعضهم البعض. ستكون هناك مباراتان أخريان: الدور نصف النهائي والنهائي، واللتان تحددان الفائز والمركزين الثاني والثالث.



طريقة الأشواط الثلاثة

منهجية الأشواط الثلاثة هي أداة تعليمية بديلة تستخدم لدمج الدروس الحياتية الرئيسية في الحصص الرياضية والمباريات. ويُعد اللعب النظيف والوساطة بمثابة أدوات دمج لتيسير التعايش وحل النزاعات في المجتمعات الضعيفة.

تُقسّم اللعبة إلى ثلاثة أشواط: مناقشة ما قبل المباراة، المباراة، ومناقشة ما بعد المباراة (أي الأشواط الثلاثة):

الشوط الأول: قبل المباراة، يجتمع الفريقان ويتفقان على القواعد التي يريدون استخدامها. ويتم تحديد قواعد خاصة لمعالجة القضايا الاجتماعية ذات الصلة، مثل زيادة مشاركة الإناث في الألعاب الرياضية. ويتم تيسير المناقشة بواسطة وسيط مُدرَّب (مثل قائد شاب أو مدرب أو معلم). ويحتفظ الوسيط بسجل للقواعد التي اتفق عليها اللاعبون.

الشوط الثاني: تُلعب المباريات عادة بفرق أصغر (مثلاً بين خمسة وسبعة لاعبين في كل فريق)، وبأوقات لعب أقصر، وعلى ملاعب أصغر. ويمكن أن تكون الفرق مختلطة بين الجنسين، وتُلعب المباريات بدون حكام. ويتحمل اللاعبون المسؤولية عن المباراة ويلتزمون بالقواعد التي اتفقوا عليها. أثناء المباراة، يتفقون فيما بينهم على الأخطاء والركلات الحرة والأهداف المسجلة. ويراقب الوسيط المباراة ويتدخل فقط إذا لم يتمكن الفريقان من التوصل إلى اتفاق بمفردهما.

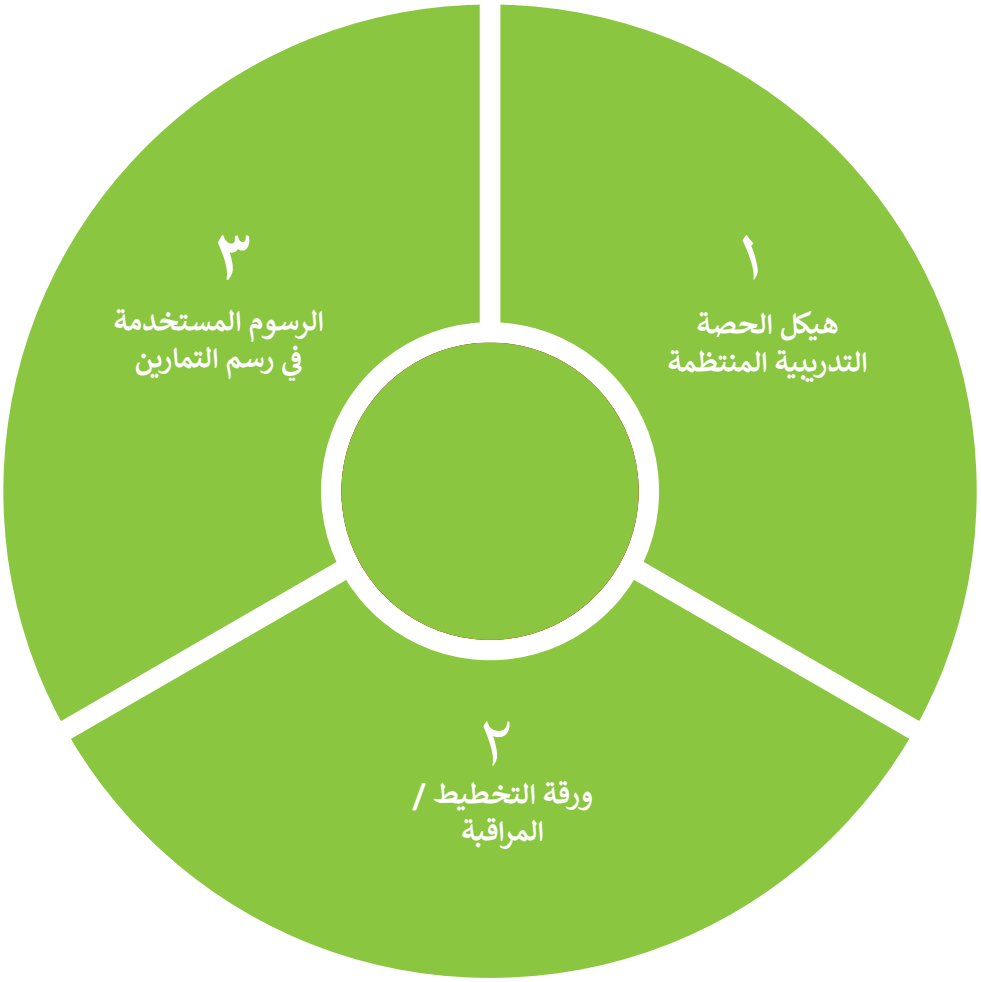
الشوط الثالث: بعد المباراة، يجمع الوسيط بين الفرق للتفكير في المباراة ومدى احترامهم للقواعد. وتحصل الفرق على فرصة منح خصومهم نقاط اللعب العادل بناءً على سلوكهم. ويضيف الوسيط نقاط اللعب النظيف إلى نقاط المباراة الناتجة عن الأهداف المسجلة لتحديد النتيجة النهائية.

خلال الأشواط الثلاث، يشارك وسيط في تيسير الحوار والتفاعل بين الفرق، ولكن دون التدخل في المباراة أو تنظيمها. وبالتالي، فإن مباراة كرة القدم المكونة من ثلاثة أشواط لا يتم الفوز بها ب بالأهداف (النقاط المسجلة خلال المباراة) فحسب بل أيضاً بالنقاط التي تحققت من خلال احترام القواعد التي اتفق عليها المشاركون أنفسهم قبل المباراة.

يمكن استخدام هذا النظام للمباريات والبطولات التي تُلعب لمرة واحدة أو لإنشاء برنامج لمدة شهر أو سنة. وينبغي استخدام مناقشات ما قبل وما بعد المباراة لمعالجة مواضيع خارجة عن نطاق الملعب، من القضايا الشخصية التي تواجه اللاعبين إلى التحديات في مجتمعاتهم.

الفصل السادس

أوراق التدريب


١
هيكل الحصة
التدريبية المنتظمة
٢
ورقة التخطيط /
المراقبة
٣
الرسوم المستخدمة
في رسم التمارين

٦.١ هيكل الحصة التدريبية المنتظمة

مدة الحصة التدريبية ____ د

الأهداف

الاجتماعية

الرياضية

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

دقائق

الإحماء

دقائق

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ١

دقائق

الجزء الرئيسي ٢

دقائق

المرحلة النهائية

الخلاصة

دقائق

التغذية الراجعة

دقائق

٦.٢ ورقة التخطيط / المراقبة

التاريخ: ي ي / ش ش / س س	المكان:
المنظم:	عدد اللاعبين:

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني	د

الإحماء	د

المرحلة الرئيسية

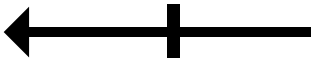
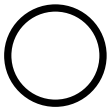
الجزء الرئيسي	د

المرحلة النهائية

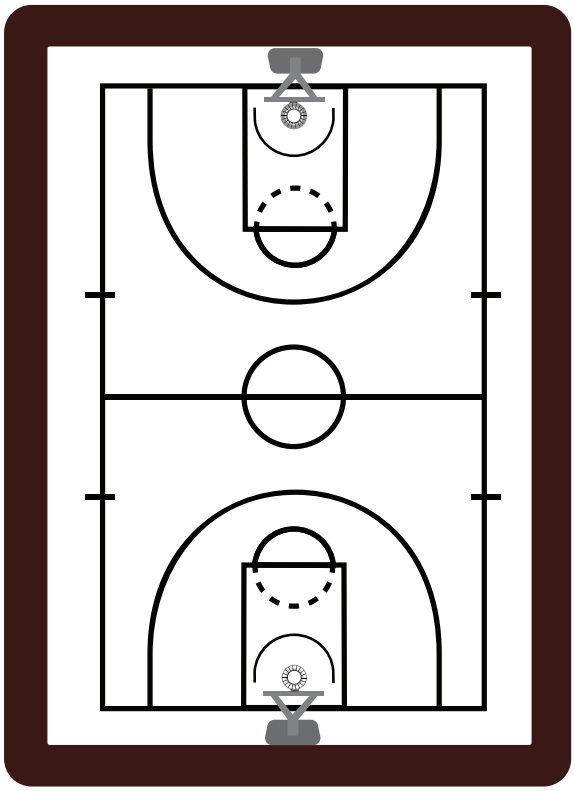
الخلاصة	د

التغذية الراجعة	د

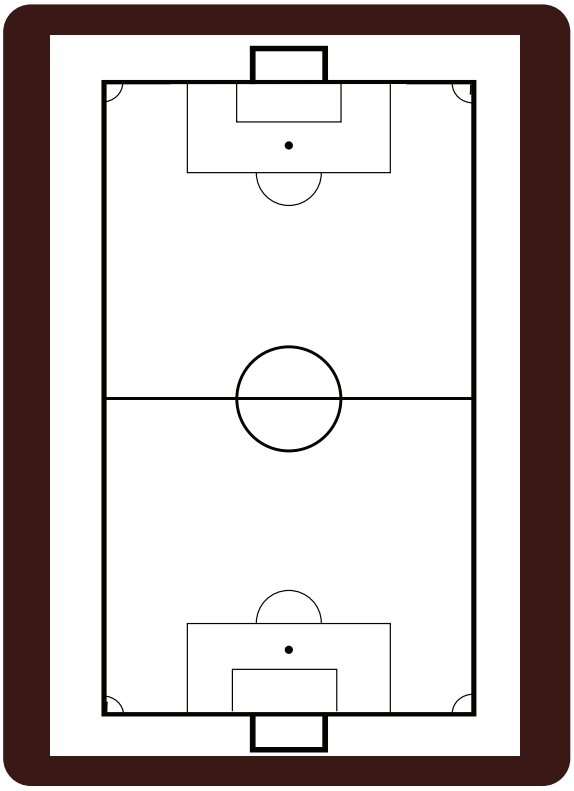
٦.٣ الرسوم المستخدمة في رسم التمارين

الحجز	
الضغط مع الكرة / الصحن الطائر	
المراوغة	
حركة اللاعب	
حركة الكرة / الصحن الطائر	
الجري بالكرة / الصحن الطائر	
الكرة / الصحن الطائر	
قمع	
لاعب الفريق ١	
لاعب الفريق ٢	
لاعب الفريق ٣	

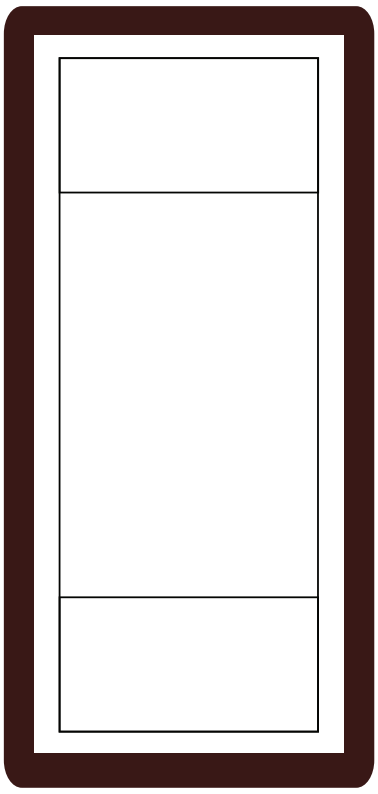
ملعب كرة السلة كامل



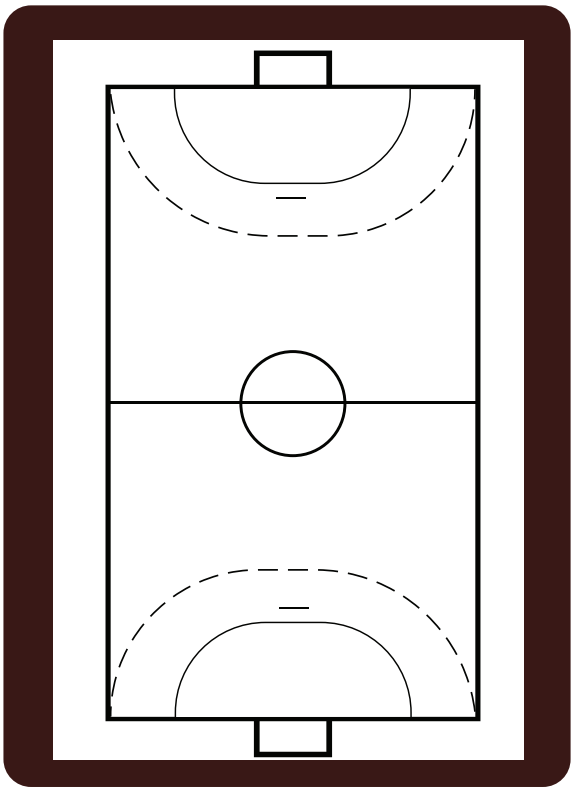
ملعب كرة القدم كامل



ملعب التيمت كامل



ملعب كرة اليد كامل



تطوُّر اللاعب/ة

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by: giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

١ مراحل التطوُّر

مرحلة اللعب
الفئة العمرية لغاية سن ٩ سنوات

التمركز حول الذات: يعيشون في عالمهم الخاص
- لديهم قدرة تنافسية عالية
- عفويون وصادقون

مرحلة التأسيس (الغمر الذهبي للتعلم)
الفئة العمرية ٩–١٢ سنة

حافز للتعلم والأداء
- تطوير الثقة بالنفس/احترام الذات
- تنمية القدرة على التواصل والوعي الذاتي
- التعامل مع الإحباط
- زيادة الحساسية تجاه الفروق بين الأولاد والبنات

مرحلة التوجيه
الفئة العمرية ١٣–١٦ سنة

سن البلوغ: الشعور بعدم الأمان النفسي والاجتماعي والبحث عن الاعتراف والتقدير
- يستمتعون باهتمام الآخرين
- روابط الصداقة القوية
- البحث عن الهوية
- الإعجاب والانجذاب

مرحلة التمكين
الفئة العمرية فوق سن ١٦ سنة

الانتقال إلى مرحلة البلوغ: البحث عن الاستقلالية
- قدرة أكبر على التفكير والتغذية الراجعة الذاتية
- مهارات اتصال أفضل
- الميل إلى مواجهة الآخرين
- البحث عن الاستقلال
- القدرة على القيادة

الاجتماعية والذهنية

- يسهل تحفيزهم وتشتيتهم
- يستمدون الفرح والمتعة من اللعب والتحرك
- يتعرفون على العنف بين الأشخاص ويظهرون وعياً تجاهه
- السلوك الهائل
- حب التملك

- الثقة الأساسية في الشخصيات التي تتمتع بالسلطة
- يركزون على المدرب/ة و يقلدون الآخرين
- قدرة محدودة على التركيز والانتباه
- لديهم توقعات عالية، فضوليين وواسعو الخيال

- خوض التجارب من خلال اللعب الحر
- الفضول والرغبة في التعلم
- تطوير القدرة على التفكير والتغذية الراجعة الذاتية
- قبل البلوغ: عدم الاستقرار الذهني والعاطفي

- يقارنون أنفسهم مع أقرانهم ويتنافسون معهم
- قادرون على تشجيع أنفسهم
- الوعي (الاعتراف) بالقواعد
- الوعي بالعنف في بيئتهم الاجتماعية
- خطر تحوُّل الضحية إلى شخص عدواني

- يمكن بسهولة أن يتأثروا بالآخرين/يركزون على رأي المجموعة
- الوعي بالعنف في بيئتهم الاجتماعية
- انتهاك العادات والقواعد: خطر ارتكاب جرائم جنائية وعنيفة

- الاهتمام بالمواد غير المشروعة (مثل الرغبة في التدخين)
- العزلة والسلوك المتضارب
- زيادة مهارات الاتصال
- شعور قوي بالتنافسية
- جدير بالثقة

- إدراك العلاقات المعقدة والمجردة
- لديهم قدرة تنافسية احترافية وطموح لتحقيق أهدافهم
- السلوك المنحرف: خطر التورط في التنظيمات الإجرامية والجرائم الجنسية والتخريب
- رؤية احترافية مع التفكير بالتعليم الأكاديمي أو الالتحاق بسوق العمل

- دخول مرحلة التمركز حول الآخرين: مراعاة الآخرين في تصرفاتهم وفهم الأشخاص من حولهم
- التنظيم الذاتي
- تنمية مهارات حل النزاعات بشكل مستقل

البدنية والرياضية

قدرات حركية وبدنية وفنية محدودة
- يركزون على أنفسهم أثناء اللعب دون رؤية تكتيكية
- لا فرق في القدرات البدنية بين الأولاد والبنات
- انخفاض مستوى القدرات البدنية والتحمل
- انخفاض مستوى القدرات التوافقية والتوازن
- رؤية محدودة في الملعب

تقدُّم سريع في تطوير الحركات الأكثر تعقيدا
- رؤية أوسع في الملعب
- اللعب مع الآخرين/مستوى تكتيكي أعلى ظهور مهارات مختلفة
- لا يوجد فروقات جسدية واضحة بين الأولاد والبنات
- اختلاف كبير في الحجم والوزن الاعتراف بالقدرة الفسيولوجية
- زيادة القدرات الحركية

اختلافات كبيرة في التطور البدني
- اختلاف كبير في الحجم والوزن
- الفروق البدنية أكثر وضوحاً بين الأولاد والبنات
- مشاكل في القدرات التوافقية والحركية
- ظهور مهارات معينة
- زيادة تطوُّر القدرات الحركية
- مستويات عالية من الفهم التكتيكي والاستراتيجي

التمكين البدني والسلوك الاستراتيجي
- التمييز البدني بين الجنسين و داخل اللعبة
- اللعب لتحقيق أهداف محددة وفي منافسات احترافية
- زيادة القدرة البدنية والقدرة على التحمل
- قدرة تكتيكية واستراتيجية أكبر
- مستوى عالٍ من المعرفة الفنية
- الدقة في التحركات

٢ أهداف التعليم

الاجتماعية

التشجيع على التفاعل الاجتماعي
- احترام المواعيد
- الصدق
- القدرة على التعبير عن المشاعر
- المساواة بين الأولاد والبنات
- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة

التوعية بإحتياجات ومشاعر الآخرين
- إدارة النزاعات
- الوعي بالمساواة بين الجنسين
- تقدير الآخر
- روح المبادرة / والإبداع
- التمكين
- الاتصال
- التقييم الذاتي
- الكرم
- المرونة
- القيادة

تعزيز المسؤولية الذاتية والمسؤولية عن الفريق
- معرفة العمليات المتعلقة بديناميكيات الفريق
- معرفة الحقوق والواجبات
- التقييم الذاتي
- الإتصال
- التخطيط للحياة / العناية الشخصية
- إدارة النزاعات
- روح المبادرة / الإبداع
- الاستماع الفعال
- حس المسؤولية
- القيادة

دعم نمط حياة صحي مستقل
- الاتصال
- الرؤية الاحترافية
- المسؤولية وإمكانية الاعتماد على اللاعب
- روح المبادرة والابتكار
- تعزيز المساواة بين الجنسين
- الالتزام بالمثابرة
- التقييم الذاتي / التغذية الراجعة
- القدرة على القيادة واتخاذ القرارات
- التضامن
- الأمتناع عن التدخين
- الأمتناع عن الافعال الأجرامية

الرياضية

التشجيع على التحرك والاستمتاع في اللعبة
- إتقان القواعد الأساسية
- تحسين القدرات الحركية مع التركيز على القدرات التوافقية
- تطوير المهارات الأساسية (الجري بالكرة/تنطيط الكرة ، الرمي، التمرير، إلخ)

تطوير المهارات الرياضية بطريقة ممتعة
- التعرف على مراكز اللعب المختلفة وتجربتها
- مفاهيم الهجوم ضد الدفاع
- تمكين المهارات الأساسية (الجري بالكرة/ تنطيط الكرة، الرمي، التمرير، إلخ)

تحقيق استقرار الأداء وتحسينه وفهم أكثر اللعبة
- تطبيق الاستراتيجية التكتيكية
- تطبيقات مختلفة للمهارات الأساسية (مثل ضرب الكرة بوجه القدم، أو التمريرة الالتفافية في كرة السلة، أو الرمي الخلفي في التيمت، أو التمرير المرتد في كرة اليد)
- المهارات الرياضية الأساسية تحت الضغط
- قراءة باللعبة • التعرف على مراكز اللعب

التركيز على الأداء والمنافسة
- التطبيق واسع النطاق الزائدة
- إتقان المهارات الأساسية تحت الضغط
- التحسُّن الفني في المهارات الخاصة بمراكز اللعب
- التغييرات التكتيكية وتغيير تشكيلة الفريق في منتصف المباراة

مدة وتكرار التدريب

٦٠ دقيقة
مرة / مرتين في الأسبوع

٧٠ دقيقة
مرتين في الأسبوع

٨٠ دقيقة
٣ مرات في الأسبوع

٩٠ دقيقة
٣ مرات في الأسبوع

القدرات الحركية

التحمل
القوة
السرعة
الرشاقة
القدرات التوافقية

التحمل
القوة
السرعة
الرشاقة
القدرات التوافقية

التحمل
القوة
السرعة
الرشاقة
القدرات التوافقية

التحمل
القوة
السرعة
الرشاقة
القدرات التوافقية

التحمل
القوة
السرعة
الرشاقة
القدرات التوافقية

المبادئ
- التعاطف
- الانضباط
- الثقة بالنفس
- اللعب النظيف والعادل
- الاحترام والتسامح

٣ المنهجية

القواعد الارشادية

المدرب/ة بصفته نموذج يحتذى به ومشرف ومُحفز
- يشارك المدرب/ة في التمارين بشكل فعال
- يراقب المدرب/ة التطور الفردي والمشاعر التي يعبر عنها الأطفال
- خطر الإصابة بسبب القدرة البدنية المحدودة
- رواية القصص للتعريف بالتمارين

المدرب/ة بصفته معلم/ة وقدوة يُحتذى بها
- احترام القواعد المسؤولية، الهوية وروح الفريق، التضامن داخل المجموعة
- يشجع المدرب/ة الأطفال على التعبير عن المشاعر
- تمارين مندرجة من الأسهل إلى الأصعب

المدرب/ة بصفته خبير وقدوة يُحتذى بها
- التركيز على مهارات الاتصال والقيادة والتعاطف والاحترام والتسامح لتوجيههم في البحث عن الهوية

المدرب/ة بصفته موجّه ورفيق
- التركيز على الاتصال والقيادة والمسؤولية وإمكانية الاعتماد على اللاعب للسماح بالتطور المستقل
- ألعاب ذات طبيعة معقدة للغاية: تعزيز الفهم التكتيكي والاستراتيجي

الأساليب

أنشطة مرحة تحتوي على حركات متعددة ومتنوعة
- تمارين متنوعة تتسم بالكثير من الحركة والتركيز على المتعة
- أقدام صغيرة – ملعب صغير/ مجموعات صغيرة أو أزواج
- تمارين مرحة تشجع على الإبداع

تمارين فنية متعلقة بالرياضة المحددة
- الأولاد والبنات يلعبون معاً
- التركيز على التمارين الفردية وديناميكيات الفريق التي تحتوي على اللعب والمتعة؛ تشمل البطولات والمنافسات
- تفويض المسؤوليات والأدوار (الحكم، المدرب/ة المساعد/ة، إلخ) لتعزيز تنمية المسؤولية الذاتية والتعاطف

تعزيز الاستقلال الشخصي والمبادرة والثقة بالنفس والمشاركة داخل الملعب وخارجه
- زيادة تعقيد الألعاب والتدريب الجماعي تدريجياً تحديد احتياجات المجتمع وتنظيم الأنشطة المجتمعية
- زيادة مسؤولية اللاعبين: التمرُّن على التدريبات بشكل مستقل؛ الاتفاق على القواعد والعادات واتخاذ القرار بشأن العقوبات عن خرق القواعد؛ تنظيم الفعاليات/البطولات

تعزيز السمات الفردية للاعبين من خلال التدريب حسب الاحتياجات الفردية
- تمارين متعلقة بالمباراة في محطات تكتيكية (التنويع بين الهجوم والدفاع)
- أهداف وحالات متعلقة بالمباراة أكثر تعقيداً
- ممارسة التمارين تحت ضغط الوقت وفي المواقف الصعب
- مقارنة ومنافسة أكثر شمولاً مع الأندية الأخرى، حيث تتجاوز الرؤية المنطقة المحلية

أنواع المنافسة

- أهداف وتمارين بسيطة
- الأولاد والبنات يلعبون معاً

أنواع المنافسة
- ضد ٤، ملعب صغير مجموعات صغيرة
- بطولات بفائز في نهاية الحصة / لا تعتمد على نظام الدوري

- تبديل المهام والأدوار (الحكم، المساعد/ة، المدرب/ة) لتغيير المنظور ودعم التعاطف
- العمل الجماعي لوضع القواعد وقواعد السلوك؛ تطبيق الطقوس
- إسناد "المهام" للأطفال (مثل تحديد أماكن الخطر في طريقهم إلى المنزل؛ ومراقبة حالات استثناء الأفراد في البيئة الاجتماعية)

أنواع المنافسة
- أشكال مباريات بديلة مثل، نظام الثلاثة أنصاف، أو نظام اللعب النظيف)

- التطوُّر الرياضي: حل مواقف اللعبة المعقدة

أنواع المنافسة
- بطولات على ملعب صغير أو ملعب كامل الحجم
- أشكال مباريات بديلة (مثل، نظام الثلاثة أنصاف، أو نظام اللعب النظيف)

- التدريب الفردي والجماعي المتخصص
- تحديد احتياجات المجتمع وتنظيم الأنشطة المجتمعية

أنواع المنافسة
- نظام الدوري والبطولات
- بطولة على ملاعب كاملة الحجم

نسبة منخفضة من التدريب المنهجي
نسبة متوسطة من التدريب المنهجي
أعلى نسبة من التدريب المنهجي

DOSB
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND
Deutsche Sportbochschule Köln