# 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

**الاجتماعية والذهنية**

**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.
- السلوك الهائل
- حب التملك

**البدنية والرياضية**

- 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

### مرحلة التأسيس (العُمر الذهبي للتعلّم)
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

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

**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

### 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 (مثل الرغبة في التدخين )
- العزلة
- والسلوك المتضارب
- زيادة مهارات الاتصال
- شعور قوي بالتنافسية
- جدير بالثقة

**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

### 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

- 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

**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**
- 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

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

**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 •الامتناع عن التدخين •الامتناع عن الافعال الإجرامية

### المبادئ
التعاطف
الانضباط
اللعب النظيف والعادل
الاحترام والتسامح
مسؤولية الذات

### 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 للعبة**
- تطبيق الاستراتيجية التكتيكية
- تطبيقات مختلفة للمهارات الأساسية (مثل ضرب الكرة بوجه القدم، أو التمريرة الالتفافية في كرة السلة، أو الرمي الخلفي في التيمث، 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 أو مرتين في الأسبوع
- التحمل
- القوة
- السرعة
- الرشاقة
- القدرات التوافقية

**٧٠ دقيقة** مرتين في الأسبوع
- التحمل
- القوة
- السرعة
- الرشاقة
- القدرات التوافقية

**٨٠ دقيقة** ٣–٤ مرات في الأسبوع
- التحمل
- القوة
- السرعة
- الرشاقة
- القدرات التوافقية

**٩٠ دقيقة** ٤ مرات أو أكثر في الأسبوع
- التحمل
- القوة
- السرعة
- الرشاقة
- القدرات التوافقية

## ٣ المنهجية

### القدرات الحركية

**المدرب/ة بصفته نموذج يحتذى به ومشرف ومحفز**
- 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

**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

**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

**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 متدرجة من الأسهل إلى الأصعب

**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)

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

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

**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

- 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)

**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

**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

**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

DDSB
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND
Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne