

الرياضة تبني المساواة بين الجنسين

ادليل عملي لتعزيز المساواة بين الجنسين ومنع العنف القائم على
نوع الاجتماعي ضد النساء والفتيات من خلال كرة القدم

نشرت من قبل:

Deutsche Gesellschaft für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

عناوين الشركة:

٤٠ + ٣٦ Friedrich-Ebert-Allee
Bonn ٥٣١١٣
رقم الهاتف : +٤٩ (٠) ٢٢٨ ٤٤ ٦٠-٠
Info@giz.de
www.giz.de
المانيا

تم التحويل البرمجي بواسطة:

جيهان سنجاري
سميان البرواري

تصميم التوضيح والتخطيط من قبل:

Ya Khadijah Studio

الطباعة:

فرج

مصادر المعلومات:

(GIZ) ٢٠١٧ ,Handball builds Generations
Yalla Nela'b – Guidebook for active and healthy
(GIZ) ٢٠١٨ ,communities
Basketball&life, GIZ
(GIZ) ٢٠١٧ ,Football builds Generations
(GIZ) ٢٠١٢ ,YDF Manual for Gender Awareness
UNHCR
WHO

المساهمات:

سميان البرواري
جيهان سنجاري
آنا فون أو
مرايكا برومان
تاييلور سميث
كرستينا لونكمان
بيان خضر رسول
بهار علي

GIZ هي المسؤولة عن محتوى هذا المنشور نيابة عن
الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية

المحتوى

٦.....	مقدمة
٨.....	خلفية
٩.....	المساواة بين الجنسين والرياضة
١٠.....	مسؤولية المدرب\ة
١٠.....	النوع الاجتماعي و الجنس
١١.....	ما هي المساواة بين الجنسين؟
١٢.....	العنف القائم على نوع الاجتماعي ضد النساء والفتيات
١٢.....	ما هو العنف القائم على النوع الاجتماعي GBV؟
١٣.....	الأسباب الجذرية للعنف القائم على النوع الاجتماعي GBV
١٤.....	شجرة العنف القائم على النوع الاجتماعي GBV
١٩.....	القوانين في إقليم كردستان العراق
١٩.....	مكافحة العنف المنزلي
٢٠.....	قانون الأحوال الشخصية
٢٠.....	قانون العقوبات
٢١.....	قرار الأمم المتحدة رقم ١٣٢٥ بشأن المرأة
٢١.....	مسارات الإحالة
٢١.....	ما هي مسارات الاحالة؟
٢٢.....	البطاقة الاجتماعية
٢٣.....	الخدمات المتاحة للناجين من العنف القائم على نوع الاجتماعي في إقليم كردستان العراق

مجموعة أدوات النوع الاجتماعي ٢٧

٢٧	الاتصالات الحيوية
٢٧	هيكل برنامجي قوي
٢٨	مساحات آمنة للفتيات
٣٠	التكيفات الرياضية
٣٢	تعيين قائمة مرجعية مجتمعية في بيئة الخيم

العاب و حصص تدريبية لكرة القدم ٣٣

٣٤	مثال الدورة التدريبية ١ - قائمة مرجعية
٤١	مثال الدورة التدريبية ٢ - قائمة مرجعية
٤٨	مثال الدورة التدريبية ٣ - قائمة مرجعية
٥٥	مثال الدورة التدريبية ٤ - قائمة مرجعية
٦٢	ألعاب ونشاطات S٤D

مقدمة

كما هو الحال في بقية العالم، ينتشر عدم المساواة بين الجنسين والعنف القائم على نوع الاجتماعي ضد النساء والفتيات في إقليم كردستان العراق. وقد زاد وباء COVID-19 من خطر تعرض النساء في جميع أنحاء إقليم كردستان العراق للعنف القائم على نوع الاجتماعي بسبب العزلة الاجتماعية المتزايدة والضغوط الاقتصادية والحواجز التي تحول دون الحصول على الخدمات، مما ترك العديد منهن محاصرات في المنزل مع المعتدين عليهن.

وفي حين أن الدعم الفوري للناجين له أهمية قصوى، فإن هناك حاجة كبيرة أيضا إلى التركيز على تغيير المعايير والممارسات الاجتماعية التي تسبب العنف القائم على نوع الاجتماعي في المقام الأول. **وإحدى الطرق للقيام بذلك هي العمل مع الفتيان والفتيات.**

وقد طور GIZ مشروعا لتبادل والتعليم وتحويل الصراع من خلال الرياضة من أجل التنمية“ و”تعزيز مشاركة المرأة في عملية إعادة التأهيل والسلام في العراق“ بالتعاون مع منظمة حقوق المرأة الكردية “Emma” ومنظمة “Free to Run” غير الحكومية الدولية تدريبيا تعليميا بالإضافة إلى ملحق التدريب هذا لإدراج مواضيع المساواة بين الجنسين ومنع العنف القائم على النوع الاجتماعي في العمل مع الأطفال والشباب. وقد تم تجريب التدريبات مع مدربي كرة القدم من المنظمة الشريكة “أصدقاء والدورف للتعليم” وطلاب من كلية التربية البدنية في جامعة دهوك. وساهم المشاركون في حلقتي عمل تجريبيتين في مضمون هذا الدليل.

كيفية استخدام هذا الكتيب

وإلى جانب دليل "الرياضة تبني الأجيال" والملحق "كرة القدم يبني الأجيال" الذي يقدم النهج العام لتعليم الرياضة والمهارات الحياتية، فضلا عن مجموعة شاملة من **دورات التدريب على كرة القدم S&D والجوانب التقنية لتدريب كرة القدم للأطفال**، يدعم الدليل الإرشادي "الرياضة تبني المساواة بين الجنسين" المدربين لتصميم دورات تدريبية لكرة القدم على وجه التحديد **تهدف إلى زيادة المساواة بين الجنسين والمساهمة في منع العنف ضد المرأة و الفتيات.**

ويتكون الكتيب من جزأين:

ويهدف **الجزء الأول** إلى مساعدة المدربين على فهم الموضوع وخلق بيئة تدعم الهدف العام المتمثل في المساواة بين الجنسين ومنع العنف القائم على نوع الاجتماعي من المشاركة. ولذلك، يتضمن الكتيب مقدمة في مفهوم نوع الاجتماعي وبناقش العنف القائم على نوع الاجتماعي - أسبابه ونتائجه. ويجري إدخال القوانين المطبقة في إقليم كردستان العراق وأرقام الاتصال المفيدة لخطوط المساعدة والمنظمات المتخصصة والمؤسسات الحكومية. **وعلاوة على ذلك، يتم وصف التوجيه العملي بشأن كيفية إنشاء أماكن آمنة للفتيات وكيفية تعزيز مشاركتهن في الألعاب الرياضية.**

ويركز **الجزء الثاني** على تنفيذ الأنشطة على أرض الملعب: يتم وصف أربع حصص تدريبية كاملة مع التركيز على المساهمة بشكل إيجابي في التحديات المحددة للفتيات في إقليم كردستان العراق من خلال نهج S&D الاجتماعي والقائم على المهارات الحياتية بالتفصيل. وعلاوة على ذلك، يتم إدخال أربعة تدريبات إضافية الاحماء والجزء الرئيسي لأنواع مختلفة من الرياضة.

التدريبات حصص التدريبية يمكن استخدامها في التدريب العملي كما هو موضح في هذا الكتيب، ومع ذلك، تعمل أيضا كمصدر إلهام للمدربين، التي يتم تشجيعها بشكل كبير على التكيف الإبداعي التدريبات والدورات من ملحق **"كرة القدم يبني أجيال"** في التدريبات التي تسهم في المساواة بين الجنسين ومنع العنف القائم على النوع الاجتماعي ومن ثم، ومن أجل استخدام هذا الكتيب على النحو الصحيح، يوصى بإكمال دورة التدريب في مجال الرياضة من أجل التنمية، بما في ذلك التدريب على التعليم الإضافي "الرياضة تبني المساواة بين الجنسين".

المساواة بين الجنسين والعنف القائم على نوع الاجتماعي ضد النساء والفتيات.

خلفية

5 GENDER EQUALITY



المساواة بين المرأة والرجل (المساواة بين الجنسين) عنصر رئيسي في الأهداف الإنمائية الأخرى، وهي أساسية لتنمية المجتمع.

كثيرا ما تتوقف مشاركة الفتيات والنساء في الرياضة على عوامل اجتماعية واقتصادية وثقافية على حد سواء. وقد يؤدي ضيق الوقت واستمرار الأدوار التقليدية للجنسين إلى صعوبة الفتيات والنساء في المشاركة في النشاط البدني خارج بيوتهن.

وعلى الرغم من التقدم المحرز نحو تحقيق المساواة في الحقوق، لا تزال النساء والفتيات يعانين من عدم المساواة والتمييز والمضايقة، ويواجهن عقبات كبيرة تحول دون تحقيق إمكاناتهن الكاملة. وتتراوح التجربة اليومية لعدم المساواة بين الجنسين بين التمثيل الناقص للمرأة في مواقع السلطة والتمييز المباشر وانتهاكات حقوق الإنسان الخاصة بها.

ولا تزال التوقعات والافتراضات الاجتماعية المتعلقة بالقدرات والأدوار والفرص على أساس نوع الاجتماعي تشكل حياة المرأة اليوم.

كما أن نوع الاجتماعي هو طريقة للنظر في كيفية تحديد المعايير الاجتماعية وهيكل السلطة لحقوق الأفراد ومسؤولياتهم وفرصهم.

ولذلك، يتأثر كل فرد بشكل مباشر وشخصي بالمسائل المتصلة بالمساواة بين الجنسين والعنف القائم على نوع الاجتماعي. غير أن مناقشة العنف القائم على النوع الاجتماعي والعنف القائم على نوع الاجتماعي قد تكون صعبة، لأن هذه المناقشات تشمل مفاهيم ومصطلحات ليست واضحة دائما، وتتغير بمرور الوقت. لذلك، توفر الأقسام التالية بعض التعريفات للمصطلحات المستخدمة في هذا الكتاب.

”يمكن للرياضة أن تسهم في القضاء على التمييز ضد النساء والفتيات من خلال تمكين الأفراد، وخاصة النساء، وتزويدهم بالمعرفة والمهارات اللازمة للتقدم في المجتمع. يمكن للرياضة أن تدافع عن المساواة بين الجنسين، ومعالجة المعايير الجنسانية المقيدة، وتوفير مساحات آمنة شاملة“.

(UNOSDP)


المساواة بين الجنسين والرياضة


الأطفال حتى سن ١٢ سنة ليس لديهم اختلافات جسدية كبيرة تؤثر على قدرتهم على ممارسة الرياضة. بعد ذلك، من المتوقع حدوث اختلافات جسدية أكبر.

كمدرب، يجب عليك استخدام تقنيات التدريب التي تساعد الشباب على التعامل مع مثل هذه الاختلافات.


وتحسن الرياضة الثقة بالنفس وقيمة الذات للفتيات والشابات من خلال تشجيعهن على تحمل المسؤولية في الفرق وإظهار نقاط قوتهن.

ولا يزال كثير من الناس ينظرون إلى الرياضة مثل كرة القدم على أنها رياضة لا يمكن أن يلعبها سوى الفتيان، ولكن الفتيات والشابات يستفدن من مشاركتهن بقدر ما يستفيد منها الفتيان. توفر البرامج الرياضية فرصا كبيرة لتمكين الفتيات والشابات من خلال القيام بما يلي:

إتاحة الفرصة لتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية 

تغيير المفاهيم بأن الرياضة للرجال 

تحدي المعايير الجنسانية الثابتة مثل أن أماكن الفتيات / النساء في المنزل ، في حين يسمح للفتيان / الرجال بالخروج 

الهام الفتيات والشابات للنجاح في مجالات الحياة الأخرى التي يعتقدون أنها مخصصة للرجال 

عند اللعب معا، تتاح للاعبين من الذكور والإناث الفرصة للتعرف على بعضهم البعض واختلافاتهم وقواسمهم المشتركة، ويتم منحهم الفرصة لتطوير علاقات صحية ومحترمة مع بعضهم البعض.

تعزز الرياضة الجماعية المهارات الاجتماعية مثل الإنصاف والتسامح والتفاهم المتبادل من خلال التواصل، وتساعد اللاعبين على التغلب على الحدود الثقافية للجنسين.

وتوفر الرياضة بيئة آمنة ومحمية يمكن فيها مناقشة القضايا الحساسة بحرية ودون تحيز - مع الفتيات والفتيان على حد سواء.

مسؤولية المدرب\ة

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

وتقع على عاتق المدرب\ة مسؤولية التفكير في فهمه\ا الخاص للنوع الاجتماعي والقوالب النمطية ومساعدة اللاعبين على فهمها أيضا. وتقع على عاتق المدربين مسؤولية أن ينتقدوا فهمهم الخاص لما هو نموذجي و"طبيعي" في سلوك الفتيات والفتيان. وسيساعد ذلك على منح اللاعبين الشباب فرصا **لتغيير وتجربة أشكال جديدة من السلوك تتجاوز حدود الأدوار التقليدية** للجنسين التي قد تحد من نمط حياتهم وعقليتهم.

النوع الاجتماعي و الجنس

النوع الاجتماعي: الأدوار والسلوكيات والأنشطة والسمات التي يعتبرها مجتمع معين مناسبة للرجال والنساء. وتتوقف التوقعات الاجتماعية المتعلقة بأي مجموعة معينة من الأدوار الاجتماعية على سياق اجتماعي - اقتصادي وسياسي وثقافي معين، وتتأثر بعوامل أخرى تشمل العرق والطبقة والميل الجنسي والعمر. وتتعلم أدوار الجنسين وتتفاوت تباينا واسعا داخل المجتمعات البشرية المختلفة وفيما بينها ويمكن أن تتغير بمرور الوقت.



- المادة 3C من اتفاقية اسطنبول؛ مجلس أوروبا

الجنس: الشخصيات البيولوجية التي تعرف البشر على أنها أنثى أو ذكر. وفي حين أن هذه المجموعات من الخصائص البيولوجية لا يستبعد بعضها بعضا، لأن هناك أفرادا يمتلكون كليهما، فإنها تميل إلى التمييز بين البشر كذكور وإناث.



- منظمة الصحة العالمية؛ العهد الأوروبي للمساواة بين الجنسين، وهي هيئة مستقلة للاتحاد الأوروبي



التنوع بين الجنسين: يستخدم مصطلح "متنوع جنسانيا" للإشارة إلى الأشخاص الذين تتعارض هويتهم الجنسية، بما في ذلك تعبيرهم عن نوع الجنس، مع ما ينظر إليه على أنه العيار الجنساني في سياق معين في وقت معين، بمن فيهم أولئك الذين لا يضعون أنفسهم في الثنائية بين الذكور والإناث؛ يستخدم مصطلح "trans" الأكثر تحديدا لوصف الأشخاص الذين ينتمون إلى جنس مختلف عن الجنس المخصص لهم عند الولادة.

OHCHR -

ما هي المساواة بين الجنسين؟

مفهوم أن النساء والرجال والفتيات والفتيان لديهم ظروف ومعاملة وفرص متساوية لتحقيق إمكاناتهم الكاملة وحقوق الإنسان والكرامة، والمساهمة في (والاستفادة من) التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية.

ولذلك، فإن المساواة بين الجنسين هي المساواة في تقدير المجتمع لأوجه التشابه والاختلاف بين الرجل والمرأة، والأدوار التي تؤديها. وهو يقوم على أن يكون النساء والرجال شركاء كاملين في المنزل والمجتمع. والمساواة لا تعني أن المرأة والرجل سيصبحان متشابهين، ولكن حقوق المرأة والرجل ومسؤولياتهما وفرصهما لن تتوقف على ما إذا كانا مولودين ذكرا أم أنثى (الأمم المتحدة).

والمساواة بين الجنسين ليست حقا أساسيا من حقوق الإنسان فحسب، بل هي شرط أساسي هام للمجتمعات السلمية والازدهرة والمستدامة. وتمثل النساء والفتيات **نصف سكان العالم**، وبالتالي **نصف إمكاناته**. ولكن عدم المساواة بين الجنسين لا يزال قائما في كل مكان اليوم ويعوق التقدم الاجتماعي والاقتصادي (الأمم المتحدة).

العنف القائم على نوع الاجتماعي ضد النساء والفتيات

ما هو العنف القائم على النوع الاجتماعي GBV؟

العنف القائم على نوع الجنس "GBV" و"العنف ضد المرأة": هما مصطلحان يستخدمان في كثير من الأحيان بالتبادل، لأن معظم العنف ضد المرأة موجه ضدها (من قبل الرجال) لأسباب النوع الاجتماعي (جيندر)، ويؤثر العنف القائم على نوع الاجتماعي على المرأة بشكل غير متناسب.



يعرف إعلان الأمم المتحدة بشأن القضاء على العنف ضد المرأة بأنه عمل من أعمال العنف القائم على نوع الاجتماعي يؤدي أو من المرجح أن يؤدي إلى ضرر جسدي أو جنسي أو معاناة للنساء، بما في ذلك التهديد بمثل هذه الأعمال أو الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء كان ذلك في الحياة العامة أو الخاصة.

في اتفاقية مجلس أوروبا لمنع ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف المنزلي (اتفاقية اسطنبول)، تقدم المادة ٣ التعريف التالي: "العنف القائم على نوع الاجتماعي ضد المرأة يعني العنف الموجه ضد المرأة لأنها امرأة أو يؤثر على المرأة بشكل غير متناسب".

ويمكن أيضا استهداف الرجال بالعنف القائم على نوع الاجتماعي: فمن الناحية الإحصائية، فإن عدد هذه الحالات أقل بكثير، بالمقارنة مع النساء، ولكن لا يزال ينبغي ذكره.

الأسباب الجذرية للعنف القائم على النوع الاجتماعي GBV

تتسم جميع المجتمعات البشرية تقريبا بأوجه عدم المساواة بين الجنسين، حيث يكون الرجال عادة أكثر قوة وموارد من النساء. وهذه التفاوتات ليست طبيعية أو غير قابلة للتغيير، بل تتشكل وتديم من خلال المعايير والمعتقدات الاجتماعية (مثل الاعتقاد بأن المرأة أفضل تجهيزا لرعاية الأطفال أو عاطفية جدا لاتخاذ القرارات).

ولذلك فإن الأسباب الجذرية للعنف القائم على نوع الاجتماعي هي المعايير الاجتماعية والقوالب النمطية للنوع الاجتماعي التي تؤدي إلى علاقات القوة غير المتكافئة وعدم المساواة بين الجنسين في جميع القطاعات وعلى جميع المستويات وتعززهما.

وبالإضافة إلى الأسباب الجذرية للعنف القائم على النوع الاجتماعي، قد تزيد عوامل أخرى من احتمال ارتكاب العنف ضد النساء والفتيات (العوامل المساهمة).

شجرة العنف القائم

على النوع الإجتماعي GBV

العوامل
المساهمة

عواقب العنف البني
على النوع الاجتماعي
على النساء والفتيات

نماذج وأمنة للعنف البني
على النوع الاجتماعي ضد
النساء والفتيات

الأسباب الجذرية للعنف
القائم على النوع الاجتماعي
ضد النساء والفتيات

التهجير القسري/هياكل
أماكن المخيمات

الانتقام

لا توجد عواقب قانونية
على الجناة (مفروضة)

زيادة تكاليف الصحة
ونظام العدالة

الزواج
المبكر / القسري

اكتئاب

قلق

انخفاض القدرة
على كسب لقمة
العيش

المشاكل الصحية
الحادة والمزمنة

خسارة
الدخل

العنف الاقتصادي

تقييد الوصول إلى الموارد المالية

العنف الجنسي

الاعتصاب (خارج أو داخل الزواج، التحرش)

علاقات القوة غير المتكافئة

عدم المساواة بين الجنسين

القبول الاجتماعي للعنف
ضد النساء والفتيات

تعاطي الكحول /
المخدرات من قبل
الرجال

إمكانية محدودة/بدون إمكانية
الحصول على الخدمات



العنف النفسي العاطفي

الابتزاز

التهديد

الإذلال

العنف جسدي

قتل الإناث

الضرب

المعايير الاجتماعية الضارة والقوالب النمطية القائمة على النوع الاجتماعي

وتتمثل إحدى الطرق لإظهار العنف القائم على نوع الاجتماعي وفهمه في توضيح القضايا باستخدام رسم شجرة. وتمثل الشجرة بأكملها العنف القائم على نوع الاجتماعي.

جذور

الجذور هي الأسباب الجذرية. والأسباب الجذرية للعنف القائم على نوع الاجتماعي هي مواقف المجتمع وممارساته إزاء التمييز بين الجنسين. وعادة ما تضع هذه المناصب النساء والرجال في أدوار ومناصب سلطة جامدة، مع وجود المرأة في منصب ثانوي مقارنة القرار والسيطرة على المرأة. ومن خلال أعمال العنف القائم على نوع الاجتماعي، يسعى مرتكبو العنف إلى الحفاظ على الامتيازات الطقس ودرجة الحرارة هي العوامل المساهمة - أنها تجعل الشجرة تنمو أكبر والجذور تنمو أقوى. وفي حين أن عدم المساواة والتمييز بين الجنسين هما السببان الجذريان لجميع أشكال العنف القائم على نوع الاجتماعي، فإن عوامل أخرى مختلفة ستؤثر على نوع ومدى والسلطة والسيطرة على الآخرين.

الطقس / درجة الحرارة

الطقس ودرجة الحرارة هي العوامل المساهمة - أنها تجعل الشجرة تنمو أكبر والجذور تنمو أقوى. وفي حين أن عدم المساواة والتمييز بين الجنسين هما السببان الجذريان لجميع أشكال العنف القائم على نوع الاجتماعي، فإن عوامل أخرى مختلفة ستؤثر على نوع ومدى العنف القائم على نوع الاجتماعي في كل إطار. وخلال الأزمات، هناك العديد من هذه العوامل التي يمكن أن تزيد من المخاطر والتعرض للخطر بسبب العنف القائم على نوع الاجتماعي.

فروع

الفروع الوقوف للنماذج والأمثلة من GBV التي يمكن أن تحدث. ويمكن تجميع أعمال العنف القائم على النوع الاجتماعي في الفئات العامة الأربع للعنف. وتساعد الأمثلة على فهم أنواع العنف، حيث أن العنف يرتبط في كثير من الأحيان بأعمال بدنية مثل الضرب أو استخدام الأسلحة فقط.

الأوراق هي عواقب العنف القائم على نوع الجنس على الناجين وأسرههم والمجتمعات المحلية. وعواقب العنف القائم على نوع الجنس بالنسبة للأفراد والمجتمعات المحلية بعيدة المدى. ضع في اعتبارك أنه لا توجد فقط عواقب نفسية فردية مثل المعاناة من القلق أو الاكتئاب أو العواقب الجسدية مثل الأمراض المنقولة جنسيا والحمل غير المرغوب فيه. كما تؤدي عواقب العنف القائم على نوع الجنس إلى زيادة التكاليف، على سبيل المثال، بالنسبة للنظام الصحي بسبب الإصابات الشديدة التي تحتاج إلى علاج مهني.

مثال

محمود يضرب زوجته أسماء عدة مرات في الأسبوع (اشكال وأمثلة على العنف الجسدي: العنف الجسدي)، يصرخ في وجهها وفي الوقت نفسه لا يسمح لها برؤية أصدقائها، مدعيا أنها ستكذب على أي حال وتخونه مع رجال آخرين لأنها "لا تحبه بما فيه الكفاية" (اشكال وأمثلة على العنف الجنسي: العنف العاطفي والنفسي). محمود يمكن أن يفعل ذلك بسهولة - العنف ضد النساء والفتيات ممنوع نظريا من قبل قانون البلدان، ولكن محمود يعرف، أن الشرطة على أي حال لا تهتم لامرأة (عامل مساهم: لا (القسري) العواقب القانونية للجناة)، وعلاوة على ذلك "الجميع يضرب امرأة من وقت لآخر" (عامل مساهم: القبول الاجتماعي للعنف ضد النساء والفتيات)، هذا على الأقل ما تعلمه من والده (آثار: GBV: التأثير السلبي عبر الأجيال).

للأسف ليس لدى أسماء أي فكرة عما يمكنها التحدث إليه أو إلى أين يمكنها طلب المساعدة والمشورة. وهي لا تعرف أن هناك وحدة متخصصة في العنف ضد النساء والفتيات في مركز الشرطة المحلي (العامل المساهم: محدودية/عدم الحصول على الخدمات). لا تعتقد أسماء أن هذا الوضع سيتغير أبدا. كل ليلة، عندما يعود زوجها إلى المنزل، تخشى التعرض للضرب مرة أخرى (عواقب العنف القائم على نوع الاجتماعي للنساء والفتيات: القلق)، انها لا تشعر بالفرح بعد الآن، ولا حتى عندما يكون أطفالها حولها. حتى لو استطاعت، لا تريد أسماء رؤية أصدقائها بعد الآن (عواقب العنف القائم على نوع الجنس للنساء والفتيات: العزلة والاكتئاب).



كانت أسماء تعمل بدوام جزئي في وكالة سفر، ولكن عندما بدأت غائبة أكثر وأكثر، لإخفاء علامات العنف الواضحة على الأقل في وجهها (عواقب العنف الجنسي على النساء والفتيات: وصمة العار)، طردت في نهاية المطاف وهي عاطلة عن العمل منذ ذلك الحين (عواقب العنف القائم على النوع الاجتماعي على النساء والفتيات: خسارة الدخل). يوضح المثال مدى ترابط المستويات الأربعة لشجرة GBV لا يقتصر العنف ضد النساء والفتيات في كثير من الأحيان على شكل واحد أو أحد العوامل المساهمة، ويؤدي في نهاية المطاف إلى عواقب مختلفة على النساء والفتيات. ومع ذلك، يمكن إرجاع جميع أشكال العنف القائم على نوع الجنس ضد النساء والفتيات إلى عدم المساواة بين المرأة والرجل إلى جانب علاقات القوة غير المتكافئة في البيئات التي تمارس فيها المعايير الاجتماعية الضارة والقوالب النمطية القائمة على النوع الاجتماعي.



القوانين في إقليم كوردستان العراق

مكافحة العنف المنزلي

العنف المنزلي: كل فعل أو خطاب أو تهديد بالقيام بذلك على أساس نوع الاجتماعي في إطار العلاقات الأسرية يشكل على أساس الزواج أو الدم من الدرجة الرابعة أو من هو مشمول قانونا في الأسرة، مما قد يضر الفرد بدنيا وجنسيا ونفسيا ويحرمه من حريته او حرياته.



ويحظر على أي شخص مرتبط بعلاقة أسرية , ارتكاب فعل عنف منزلي يشمل العنف البدني والجنسي والنفسي داخل الأسرة. وتعتبر الأفعال التالية أمثلة على أعمال العنف المنزلي:

الزواج القسري

الزواج مقابل الفدية (الدية)

طلاق القسري

إجبار الزوجة على ممارسة البغاء

قانون الأحوال الشخصية

قانون الأحوال الشخصية: كل ما يتعلق بالزواج، الطلاق، و الحضانة.



الزواج: هو عقد طوعي بين رجل وامرأة تصبح بموجبه حياتهما الزوجية مشروعة وفقا للقوانين الإسلامية. والهدف من الزواج هو تكوين أسرة على أساس المحبة والتعاطف والمسؤولية المتبادلة وفقا لأحكام هذا القانون. ولا يحق لأي قريب أو غير قريب أن يجبر على الزواج من أي شخص، ذكرا كان أم أنثى، دون موافقته.

الطلاق: يعني قطع رابطة الزواج في نطق صريح يشير إلى الطلاق بشكل قانوني، دون قيود على شكل معين أو لغة معينة، من قبل الزوج أو الزوجة، أي ممثل معتمد أو القاضي.

الحضانة: ويحق للأم أن تكون أكثر رعاية وتربية للطفل إذا ما تم الزواج. وبعد الفرقة، إلا إذا كان الطفل هو المتضرر من ذلك. يشترط أن تكون الحاضنة بالغة، عاقلة، شريفة، قادرة على تربية الطفل وإعاشته، ولا يجوز التنازل عن حضانة الأم المطلقة بزواجها.

وفي هذه الحالة، تقرر المحكمة حق الأم والأب في الحضانة في ضوء مصلحة الطفل (١٩).



قانون العقوبات

مجموعة من القوانين التي تفرضها الدولة تحد من الأعمال الإجرامية.

ماذا يفعل قانون العقوبات؟



حماية الصالح الاجتماعية

تحقيق وضمان الاستقرار القانوني في المجتمع

التحكم في السلوك الاجتماعي والفردي

قرار الأمم المتحدة رقم ١٣٢٥ بشأن المرأة

اتخذ مجلس الأمن في ٣١ تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٠٠ قرارا (١٣٢٥/S/RES) بشأن المرأة والسلام والأمن. ويؤكد القرار من جديد الدور الهام للمرأة في منع نشوب الصراعات وحلها، ومفاوضات السلام، وبناء السلام، وحفظ السلام، والاستجابة الإنسانية، وفي التعمير بعد انتهاء الصراع، ويشدد على أهمية مشاركتها على قدم المساواة ومشاركتها الكاملة في جميع الجهود الرامية إلى صون السلام والأمن وتعزيزهما. ويحث القرار ١٣٢٥ جميع الجهات الفاعلة على زيادة مشاركة المرأة وإدماج المنظور الجنساني في جميع جهود الأمم المتحدة في مجال السلام والأمن. كما تدعو جميع أطراف النزاع إلى اتخاذ تدابير خاصة لحماية النساء والفتيات من العنف القائم على نوع الجنس، ولا سيما الاغتصاب وغيره من أشكال الاعتداء الجنسي، في حالات الصراع المسلح. ويوفر القرار عددا من الولايات التنفيذية الهامة، مع ما يترتب على ذلك من آثار بالنسبة للدول الأعضاء وكيانات منظومة الأمم المتحدة.

مسارات الإحالة

ما هي مسارات الاحالة؟

للدرسين ليسوا علماء نفس، ولا خبراء في GBV العنف القائم على النوع الاجتماعي ، وبالتالي من المهم أن المدرسين يعرفون حدودها والتصرف وفقا لذلك.

عندما لا يتمكن المدربون من التعامل مع حالة معينة ، على سبيل المثال يكتشفون أن الفتاة تبدو حزينة للغاية ولديها كدمات واضحة على جسدها يمكنهم نقل القضية إلى مكان أكثر تميزا حتى يمكن التعامل مع هذه الحالات مهنيا.

إلا فإن المدرب قد يضر حق الطفل المصاب.

ماذا يمكن للمدربين أن يفعلوا؟



وينبغي أن يكون المدربون دائماً على استعداد للتعامل مع حالات جديدة حول موضوع العنف القائم على النوع الاجتماعي ولدعمهم، ينبغي تجهيز أماكن عملهم (مركز الشباب والمدرسة والأماكن الصديقة للأطفال وما إلى ذلك) بما يسمى "البطاقة الاجتماعية" التي تحتوي على تفاصيل الاتصال بمختلف المراكز والمستشفيات والمنظمات غير الحكومية المتخصصة في العنف القائم على نوع الاجتماعي.

البطاقة الاجتماعية

على سبيل المثال: إذا كان المدربون يعملون في مخيم، فعليهم أن يطلبوا من مديريهم في مكان العمل الاتصال بإدارة المخيم للسؤال عن المنظمات غير الحكومية التي تعمل في نفس المخيم وجميع أرقامها وبريدها الإلكترونية. يمكنه الحصول على ملصق (بوستر) وتعليقه في مكان العمل حيث يمكن لجميع المدربين واللاعبين رؤيته والوصول إليه. وفي الحالات العاجلة التي تتطلب اتخاذ إجراءات فورية، يمكنهم الاتصال بالمنظمة أو المؤسسة المتخصصة في الحالة المعنية.

ملاحظة: يجب تحديث جميع الأرقام و البريد الإلكتروني باستمرار.



الخدمات المتاحة للناجين من العنف القائم على نوع الاجتماعي في إقليم كردستان العراق

١١٩ هو رقم الطوارئ العام الناجي من العنف القائم على النوع الاجتماعي في العراق.

وإلى جانب الخطوط الساخنة للطوارئ، توجد خدمات مختلفة في جميع المحافظات:

		دهوك
خدمات دهوك الصحية		
يومية، 24 ساعة		
0750 4504870	📞	مستشفى آزادي - قسم الطوارئ والنفسية
زاخو		
يومية، 24 ساعة		
0627331707	📞	مستشفى خبات
أجهزة دهوك الأمنية		
0750 4532469	📞	أسايش مالطا / دهوك
0750 4506569	📞	زاخو
الحماية: مأوى نوا للنساء		
0750 4649476	📞	إدارة وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، توفر مكانا آمنا للنساء والفتيات المديرية العامة لمكافحة العنف ضد المرأة في دهوك
0750 7851881	📞	
منظمة إيما للتنمية البشرية		
0751 5314778	📞	في دهوك و شيخان يقدم خدمات اجتماعية ونفسية وقانونية
0751 4584531	📞	
منظمة تنمية الناس PDO		
0751 5373711	📞	يقدم الخدمات الاجتماعية والنفسية والقانونية

الخدمات الصحية في أربيل

0662238018 📞

مستشفى اربيل الخاص - قسم نفسي

يوميًا، 24 ساعة

خدمات أمن أربيل

0750 445 1201 📞

أسايش أربيل الرئيسية

المديرية العامة لمكافحة العنف ضد النساء والفتيات في اربيل

0750 759 8172 📞

منظمة تمكين المرأة (WEO)

0750 229 2525 📞

يوفر الحماية المحلية من مخاطر العنف القائم على النوع الاجتماعي في إقليم كردستان والعراق

منظمة رسن

0771 774 9090 📞

تقديم الدعم القانوني والنفسي والاجتماعي للمرأة

يوميًا، 24 ساعة

خدمات صحية في السليمانية

053 320 8491 📞

مستشفى الطوارئ

يوميًا، 24 ساعة

السليمانية للخدمات الامنية

106 خط ساخن 📞

أسايش السليمانية

750 114 1378 📞

رانيا أمن / الشرطة

المديرية العامة لمكافحة العنف ضد النساء والفتيات في اربيل

199 خط ساخن 📞

دولسا (DOLSA)

0750 229 2525 📞

توفر الدعم النفسي و ادارة الحالة للبالغين


مأوى / بيت آمن للنساء

0772 198 3311 📞

حليجة

خدمات حليجة الصحية


يوميا، 24 ساعة

753 885 2606 

مستشفى الطوارئ


حليجة للخدمات الأمنية

يوميا، 24 ساعة


053 885 1195 

أسايش حليجة

هيئة نساء حليجة


750 170 3048 

N.W.E

771 990 6151 

توفر الدعم النفسي و ادارة الحالة للبالغين

DHRD

773 699 1553 

الرعاية الصحية النفسية

منطقتي

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

اسم الخدمة



معلومات إضافية

مجموعة أدوات النوع الاجتماعي

الاتصالات الحيوية

إنشاء علاقات ذات ثقة مع المشاركين

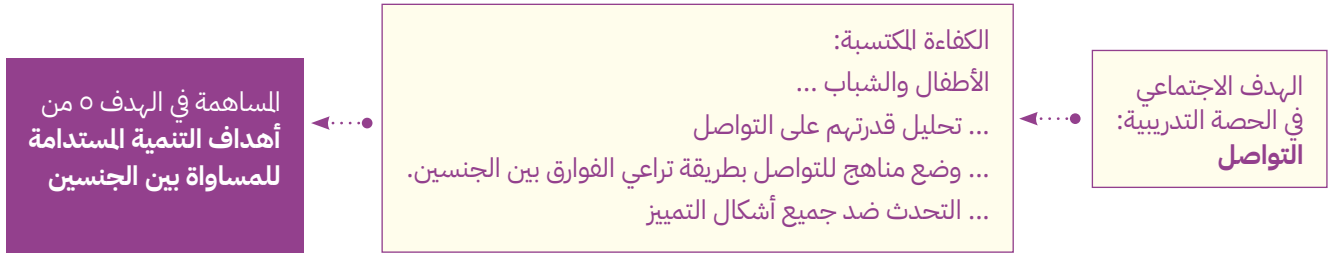


تقديم الإرشاد والدعم



هيكل برنامجي قوي

يوضح المثال أدناه تأثير دمج المهارات الاجتماعية في الدورات التدريبية على المساهمة في أهداف التنمية المستدامة من خلال الكفاءات المحددة المكتسبة.



مساحات آمنة للفتيات

ضمان وجود أماكن تشعر فيها المشاركات الإناث بالراحة والأمان ، ولديهن إمكانية الوصول إلى المعلومات والدعم النفسي والاجتماعي والأنشطة الترفيهية والتعليم



المساحات الملائمة للأطفال (CFS): أماكن آمنة تم إعدادها في حالات الطوارئ للمساعدة في دعم الأطفال وحماية الأطفال. وهدفها هو استعادة الشعور بالأوضاع الطبيعية والاستمرارية للأطفال الذين تعطلت حياتهم بسبب الحرب أو الكوارث الطبيعية أو حالات الطوارئ الأخرى.



- غرف تغيير ملابس منفصلة
- الأخصائيون الاجتماعيون
- حزمة الكرامة
- مجموعة الإسعافات الأولية
- صناديق الملاحظات للمطالبات
- ملصقات عن العنف القائم على نوع الاجتماعي، والقوانين، وصحة المرأة، ونماذج كرة القدم النسائية، وما إلى ذلك.
- ساعات خاصة للفتيات فقط في الملعب (على سبيل المثال، يوم واحد في الأسبوع)
- الستار حول هيكل الملعب لخلق الخصوصية

وقد قامت المنظمة الدولية للهجرة (IOM) بنشاط منذ عدة سنوات في مخيمات النازحين داخلها حيث يعملون، وكان الأطفال يرسمون خرائط للمخيم. كان الأولاد قادرين على رسم كل مكان في المخيم - المباني والملاعب والمنظمات ، وما إلى ذلك. ولم تتمكن الفتيات من رسم سوى بضعة أماكن - منازلهن، والمكان الذي يجتمعن فيه المياه، وربما بضعة أماكن قريبة من المواقع. خلق مساحات آمنة للفتاة يعني أيضا التأكد من أن الفتيات يعرفن كيفية الوصول إلى الملعب ويشعرن بالأمان للقيام بذلك.

الجلسة التدريبية المنتظمة

الرحلة الأولية	الغرض التعريف بالمهارات الاجتماعية للجلسة التدريبية	<p>نوع الألعاب</p> <p>ألعاب ممتعة وتفاعلية يكون فيها مفتاح النجاح هو استخدام المهارات الاجتماعية لذلك التمرين. لا يجب أن يكون التمرين محددًا لتلك الرياضة على وجه الخصوص ولا ينبغي أن يتضمن أي منافسة.</p> <p>مثال</p> <p>ألعاب التعاون والعمل ضمن الفريق التي تُحسب فيها المهارات الاجتماعية (مثل نقاط اللعب النظيف).</p>
الاجتماع	الغرض التعريف بالمهارات الاجتماعية للجلسة التدريبية	<p>نوع الألعاب</p> <p>ألعاب التحركات الأساسية (زيادة الرشاقة والتحمل والقدرات التوافقية والقوة والسرعة والقدرات الحركية).</p> <p>مثال</p> <p>تحسين أشكال التحركات الأساسية: الجري/القفز، التوازن، الدوران/الاستدارة، الإيقاع/الرقص، الرمي/الإمساك، التزحلق/الانزلاق.</p>
الرحلة الرئيسية	الغرض التدريب على المهارات الاجتماعية والرياضية على مستوى أكثر تعقيدا	<p>نوع الألعاب</p> <p>يتكون الجزء الرئيسي من تمرينين، وهو موجه نحو الهدف ويتضمن المهارات الاجتماعية والرياضية التي تم تقديمها في المرحلة الأولية، ولكن على مستوى أكثر تعقيدا التمارين في الجلسة التدريبية الجيدة يجب أن تعتمد على بعضها البعض وتندرج من المجموعات الصغيرة إلى الكبيرة ومن التمارين التي لا تنطوي على المنافسة إلى التمارين التي تنطوي على المنافسة. استخدام المهارة الاجتماعية.</p> <p>مثال</p> <p>إضافة عناصر المنافسة والمكّون التكتيكي إلى التمارين لإعداد اللاعبين لبيئة مباراة وتشجيعهم على استخدام المهارة الاجتماعية.</p>
الخلاصة	الغرض خلق بيئة مباراة	<p>نوع الألعاب</p> <p>مباراة بقيود للسماح بزيادة تعزيز المهارات الاجتماعية والرياضية.</p> <p>مثال</p> <p>تغيير حجم الملعب أو عدد اللمسات المسموح بها أو استخدام مراجل/أهداف متعددة.</p>
الرحلة النهائية	الغرض دراسة المهارات الاجتماعية والرياضية التي تم تعلمها	<p>نوع الألعاب</p> <p>أداة تشجع اللاعبين على النظر إلى الجلسة 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.</p>

التكيفات الرياضية



الجدول الفردية التي تحددها الفتيات الفرديات

● جدول التمارين صعبة دائما، ولكن الفتيات كثيرا ما يتبعن بجدول مواعيد الآخرين وجدولهن الخاصة لأنهن غالبا ما يقمن بالأعمال المنزلية

● إن تمكين عضوات فريقك من مشاركة وقت التمارين الأفضل لهن يمكن أن يزيد من المشاركة بشكل كبير ويمنحهن ملكية تدريبهن

مهارة واحدة في كل مرة

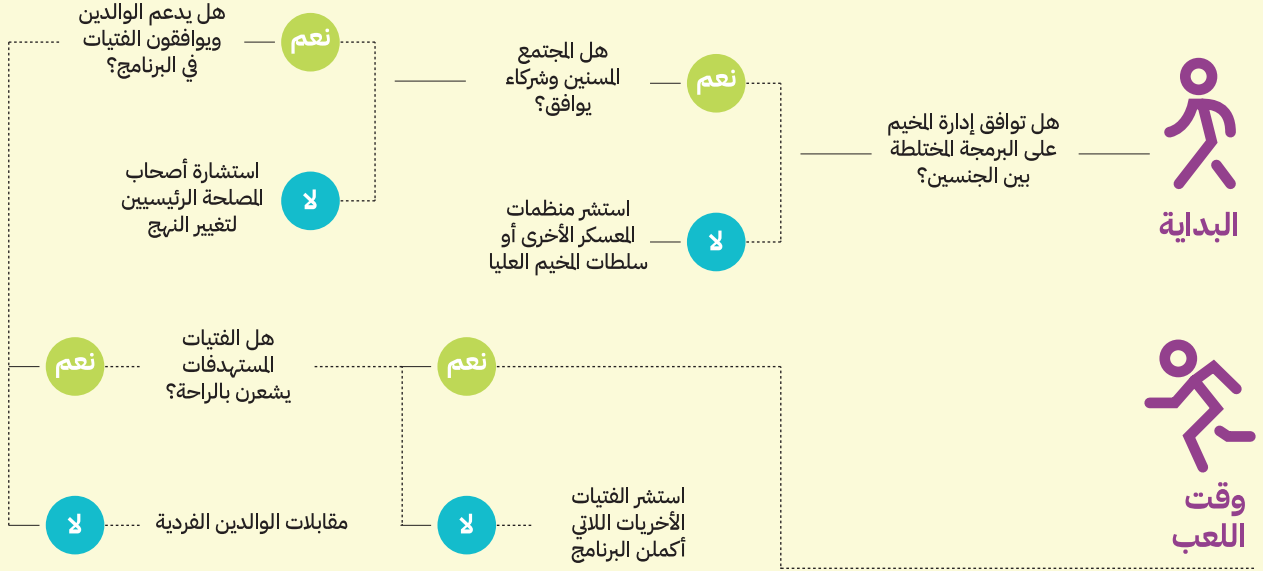
● هيكل كل تمارين حول بناء المهارات الفردية تمكن من إتقان تلك المهارة ، ويعزز مشاعر النجاح والثقة ، ويؤدي في نهاية المطاف إلى لاعبين أفضل

التحدي بالحجم الصحيح

● إن وضع أهداف صغيرة ومتدرجة يعزز الثقة والنجاح ويشجع اللاعبين في نهاية المطاف على مواصلة التدريب والسعي إلى أهداف أكثر صعوبة

تخطيط قائمة مراجعة المجتمع

بناء ثقة المجتمع والمصادقية



العباب و حصص تدريبيية لكرة القدم

العبارات الأربعة التالية ححدث على انها تحديات نموذجية تواجه النساء والفتيات في إقليم كردستان العراق. تم تصميم الحصص التدريبيية الأربع أدناه لمعالجة كل من التحديات على وجه التحديد. ومع ذلك، فإن جميع الحصص هي أيضا مصدر إلهام للمدربين لمعالجة المشاكل اليومية الأخرى ويمكن تكييفها في أي وقت.

تنسحب النساء والفتيات
من العديد من الأنشطة
الاجتماعية خوفا من التعرض
للتحرش الجنسي.

تحرم النساء والفتيات
من الحق في حرية التعبير
والاختيار فيما يتعلق
بالقرارات الرئيسية المتعلقة
بالحياة مثل الاختيار الوظيفي
أو الزواج.

بسبب الأعراف الاجتماعية،
غالبا ما يتم إعاقة/منع
النساء والفتيات من متابعة
أهدافهن وغالبا ما يتوقع
منهن إظهار الطاعة لوالدهن/
أخيها/ زوجها

تتعرض النساء والفتيات لمزيد
من العنف البدني والنفسي
من الأقارب الذكور أو الفتيان
والرجال خارج أسرهم.

مدّة التدريب:

١١٥ دقيقة

التحدي

تنسحب النساء والفتيات من العديد من الأنشطة الاجتماعية خوفا من التعرض للتحرش الجنسي.
الهدف الاجتماعي: التواصل.
الهدف الرياضي: التمرير.






المرحلة الاولى

					
ملعب	-	شباح ١٠	كرة ١	ساعة توقيت	التنشيط الذهني (٢٠ دقيقة)
ملعب	قمع ١٠	-	كرة ١٠	ساعة توقيت	الاحماء (٢٠ دقيقة)

المرحلة الرئيسية

					
ملعب	قمع ٢٢	مرمى ٤	كرة ١٢	ساعة توقيت	الجزء الرئيسي أ (٢٠ دقيقة)
ملعب	قمع ٢٢	مرمى ٤	كرة ١٢	ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ب (٢٠ دقيقة)

المرحلة النهائية

					
ملعب	قمع ٨	شباح ١٠	كرة ٢	ساعة توقيت	الخلاصة (٢٥ دقيقة)
ملعب	قمع ٣	-	-	-	التغذية الراجعة (١٠ دقيقة)

كرة القمر



ملعب

-

شباح ١٠

كرة ١

ساعة توقيت

التنشيط الذهني (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

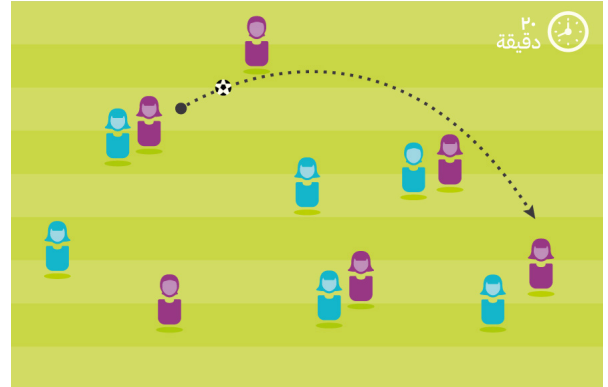
- يحاول اللاعبون إبقاء الكرة في الهواء.
- عندما تلمس الكرة الأرض، تنتهي اللعبة.
- لا يمكن لأي لاعب/ة لمس الكرة أكثر من مرة واحدة في جولة.
- في كل مرة يلمس فيها اللاعب/ة الكرة، يحصل فريقه/ا على نقطة واحدة.

التنوع

- بعد أن يلمس اللاعب/ة الكرة، يجب عليه/ا الجلوس ولا يمكنه/ا العودة مرة أخرى إلا بعد أن تلمس المجموعة بأكملها الكرة مرة واحدة.
- يتم نقل الكرة من نقطة البداية إلى نقطة النهاية عبر الملعب. إذا لمست الكرة الأرض بين النقطتين، فيجب أن تبدأ مرة أخرى من نقطة البداية.
- فريقان يلعبان ضد بعضهما البعض. الفريق الذي يحتفظ بالكرة في الهواء لفترة أطول يفوز

نقاط التدريب

العمل كفريق والتواصل مع بعضهم البعض لتحقيق الهدف. رمي على وجه التحديد لتسهيل لزملائك في الفريق للقبض على الكرة.



لدي صوت



ملعب

قمع ١٠

-

كرة ١٠

ساعة توقيت

الاحماء (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

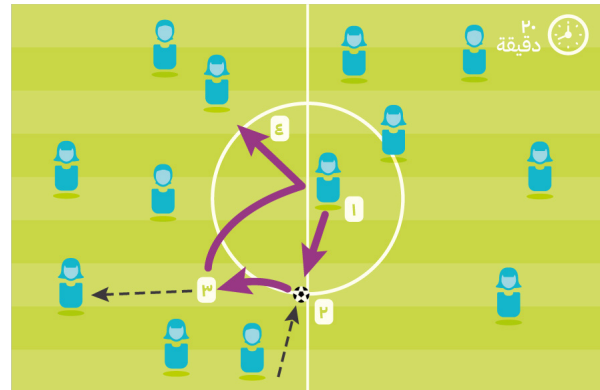
- يكون بعض اللاعبين داخل الدائرة بدون كرة والباقي يشكلون الدائرة، والبعض الآخر مع كرة البعض الآخر بدونها. ابحثي عن طريقة لتنظيم المجموعات بحيث يكون لدى الجميع فرصة في الداخل. يركض اللاعبون في الوسط نحو شخص ما بالكرة
- بعد استدعاء الكرة يستلمها اللاعب
- لعبها لشخص بدون كرة، ويعود إلى الوسط ويجد كرة أخرى
- التبديل إلى المجموعة التالية بعد ٢٠-٣٠ ثانية. تذكير اللاعبين بأنهم لا يستطيعون الحصول على الكرة إلا إذا طلبوها.

التنوع

- بعد بضع جولات من التواصل البسيط ، يتحدى اللاعبون أن يقولوا شيئًا مختلفًا عند طلب الكرة مثل "اسمي ..."، "لدي صوت"، "أنا ذكيّة"، "أنا قويّة" - يمكنهم تحديد شيء عن أنفسهم يفتخرون به.
- ثم شيء لطيف عن الشخص الذي يمرر إليهم. لديك أي العديد من الخيارات مع هذه اللعبة لتطوير تقنية. تحدي اللاعبين في إخراج الكرة من الهواء بأجزاء مختلفة من الجسم (الرأس والصدر والفخذ). استخدم اليدين لتكييف اللعبة مع الرياضات الأخرى أو ممارسة حراسة المرمى. امزجها!

عند الدعوة إلى لاعبي الكرة يمكن أن يصرخ شيئًا عن أي موضوع أي حقوق المرأة، والخيارات الصحية، والبيئة الخ. كيف يمكنك أن تلعب هذه اللعبة في كثير من الأحيان مع الحفاظ على التمتع والاختلاف.

نقاط التدريب



٤ ضد ١ علي
ملعبين صغيرين

ملعب



٢٢ قمع



٤ مرمى



١٢ كرة



ساعة توقيت

الجزء الرئيسي أ (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

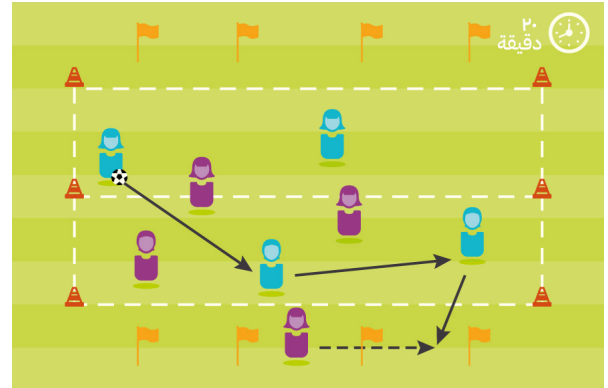
- حدد ملعب ٢٠x٢٥ م، مع بوابتين من الأعمدة ٥م خلف خط الأساس.
- قم بإعطاء كل فريق خط جانبي أو هدفين.
- يلعب المهاجمون ٤ ضد ١+٣ على هدفين للخصم.
- لاعب واحد من فريق الدفاع يجب أن يضع نفسه وراء خط الأساس الخاص بفريقه ويمكنه حراسة البوابتين الصغيرتين، ولا يسمح له بالدخول إلى الملعب.
- بعد تسجيل هدف أو قطع الكرة في الملعب، يبدأ الفريق المدافع سابقًا بالهجوم على أهداف الفريق المنافس في حالة ٤ ضد ١+٣ أحد اللاعبين من فريق الدفاع الحالي يجب ان يتحرك خلف خط الأساس للدفاع عن الأهداف.

التنوع

- دون وجود مدافع واحد خلف خط الأساس (العب ٤ ضد ٤).
- قم بتعزيز اللعب بالقدمين بمضاعفة النقاط المعطاة للفريق عند تسجيل أحد لاعبيه بالقدم الضعيفة لديه (يسار / يمين).

نقاط التدريب

الجمع بين التمرير والجري بالكرة
٤ ضد ١+٣ على هدفين صغيرين
الجزء الرئيسي أ الجزء الرئيسي ٢
تشجيع اللاعبين لمساعدة بعضهم
البعض في توضيح التكنيك الصحيح
للاستفادة من تغييرات الفريق.
اللعب بالقدم الاضعف قد تكون صعبة على
بعض اللاعبين لذا يمكن للمدرب ان يقرب
الاهداف من الخط الاساسي لتسهيل المهام



الجزء الرئيسي ب

المرحلة الرئيسية

الجمع بين التمرير والجري بالكرة



ملعب

قمع ٢٢

مرمى ٤

كرة ١٢

ساعة توقيت

الجزء الرئيسي ب (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

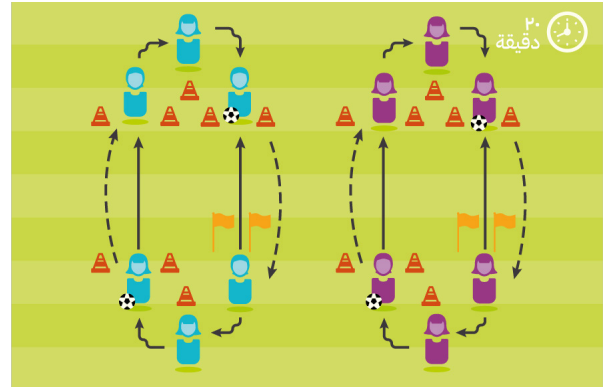
- جهز أربعة أهداف مقابل بعضها البعض (باستخدام الأقماع / الأعمدة).
- ضع قمعًا في الوسط خلف كل بوابتين.
- ٦-٨ لاعبين، ٤-٣ كرات لكل محطة.
- قم بتغيير المسافات بين الأهداف وفقًا لمستوى المهارة.
- كل فريق يتكون من أربعة لاعبين، اثنان منهم لديهم كرة.
- اللاعبون الذين معهم كرة يواجهان لاعبين اثنين ليس لديهم كرة على الجانب الآخر من الملعب.
- يمرر اللاعبون الكرة إلى اللاعب المقابل لهم من خلال المرمى المقابل.
- اللاعب المستقبل للكرة يأخذ الكرة، ويقوم بالجري فيها حول القمع ويمررها من خلال المرمى على الجانب الآخر.
- بعد كل تمريرة، يتبادل اللاعبون المواقع، متبعين اتجاه التمرير.

التنوع

- تبادل التمرير بالقدم اليسار واليمين.
- ضع لكل مرمى حارس مرمى

تشجيع اللاعبين لمساعدة بعضهم البعض في توضيح
التكنيك الصحيح للاستفادة من تغييرات الفريق.

نقاط التدريب



الخلاصة

المرحلة النهائية

على



ملعب



قمع ٨



شباب ١٠



كرة ٢



ساعة توقيت

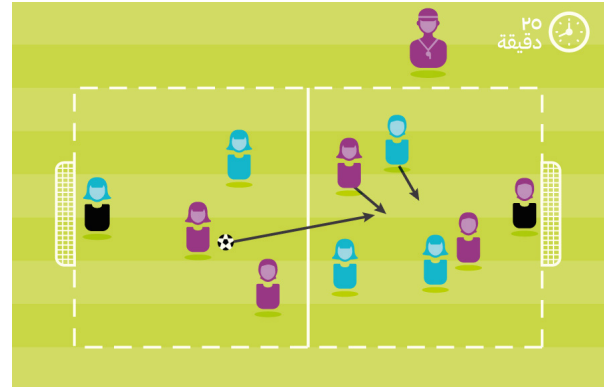
الخلاصة (٢٥ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

- يعلق المدرب على المباراة. تستخدم عبارات عن أنواع النمطية (قارن الصورة في الأعلى) أثناء اللعب.
- عندما يسمع الفرق تقرير المدربين أو العبارات عن النمطية، يتعين عليهم إيقاف اللعبة وبناء دائرة حول المدرب.
- المدرب يعتذر وتبدأ المباراة من جديد.

نقاط التدريب

- يقوم المدرب/ة بإعطاء عبارات بعد تسجيل كل هدف بعض العبارات التي يمكن أن تساعد المدربين
- عندما يحدث التحرش سوف تجاهل ذلك
 - سأساعد عندما يحدث التحرش
 - سلامة اللاعب هي مسؤولية المدرب/ة فقط





ملعب

قمع ٣

التغذية الراجعة (١٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

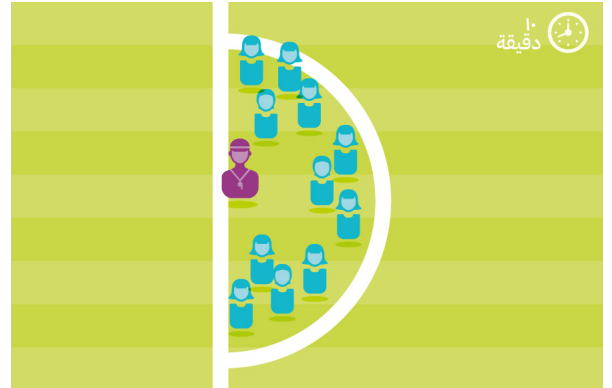
- ما هو الهدف الاجتماعي للحصة التدريبية؟
- في أي جزء كان الهدف الاجتماعي أكثر وضوحاً
- امثلة عن الحياة اليومية

التنوع

عندما كنت في عمركم، كنت ضمن مجموعة من الأصدقاء الذين كانوا أحياناً يتحرشون جنسياً بطالبات في المدرسة. قالوا أشياء مثل "يعجبني مظهركي اليوم"، وحاولوا لمسهم إذا لم ينظر أحد وأشياء أخرى. كنت فقط أتجاهل هذا. استغرقت بعض الوقت لأدرك أن تجاهل ما يحدث لا يجعلني شخصاً جيداً. كان علي أن أتفاعل وأمنع أصدقائي من إيذاء الآخرين. لم يكن الأمر سهلاً، لكنني تحدثت معهم وأخبرتهم أنه ليس تصرفاً لائقاً، ويجب عليهم التوقف عن هذا التصرف. جميعنا أيّضاً لا يحب أن يلمسنا أي شخص دون إذن.

هنا سيقوم المدرب بالتغذية الراجعة المعتادة عندما يتعلق الأمر بأمثلة حياتك أي هنا يمكنك أي التحدث عن المشكلة التي حاولت أي حلها في حصة التدريب.

نقاط التدريب








التحدي

تتعرض النساء والفتيات للعنف البدني والنفسي من الأقارب الذكور أو الفتيان والرجال خارج أسرهم.
الهدف الاجتماعي: الابداع في حل المشاكل / منع النزاع / التواصل.
الهدف الرياضي: دحرجة بالكرة.






المرحلة الاولى

					
ملعب	قمع ١٠	شباح ١٠	كرة ١٠-٢٠	ساعة توقيت	التشيط الذهبي (٢٠ دقيقة)
ملعب	قمع ٤	-	كرة ١٠	ساعة توقيت	الاحماء (٢٠ دقيقة)

المرحلة الرئيسية

					
ملعب	قمع ١٦	-	كرة ٢٤	ساعة توقيت	الجزء الرئيسي أ (٢٠ دقيقة)
ملعب	قمع ١٤	مرمى ١	كرة ٢٠	ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ب (٢٠ دقيقة)

المرحلة النهائية

					
ملعب	قمع ٨-١٦	شباح ١٠	كرة ٢	ساعة توقيت	الخلاصة (٢٥ دقيقة)
ملعب	قمع ٣	-	-	-	التغذية الراجعة (١٠ دقيقة)

صح أو خطأ؟



ملعب



قمع ١٠



شباح ١٠



كرة ٢٠-١٠



ساعة توقيت

التنشيط الذهني (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

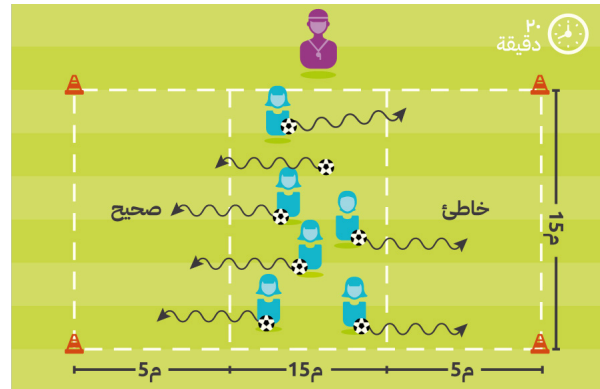
- يدحرج اللاعبون في المنطقة المختلطة ، ولكل منهم كرتة الخاصة. يقدم المدرب، من خارج منطقة اللعب، نصيحة حول كيفية المراوغة.
- استخدم المعلومات المحددة التي أرسلتها إليهم للبحث عنها كعبارات. أي هوب سولو هو حارس مرمى بانينا بانينا - صح أم خطأ؟ في أسرع وقت ممكن ، يتعين على اللاعبين الدرجة بكراتهم إلى "حقل الإجابة الصحيحة". بعد وصول كل لاعب إلى الملعب، يعطي المدرب الحق والإجابة والشرح القصير.

امثلة

- يجب على الفتيات إطاعة أولياء أمورهن فيما يتعلق بأي شيء يفعلنه بهن (الإيذاء البدني)
- الأزرق للأولاد / الوردى للبنات
- لا بأس أن يصف أحد الوالدين ابنته بأنها عديمة الفائدة
- برشلونة يلعب للدوري الإسباني / ريال مدريد يلعب في الدوري الإنجليزي
- كرة القدم للاولاد فقط (رعاية البيت و الأسرة للبنات فقط
- يجب معاقبة الفتيات على الخروج دون إذن الوالدين بغض النظر عن السبب
- ميسي أرجنتيني / كريستيانو رونالدو برتغالي

ابق على اطلاع دائم بفرص كرة القدم للفتيات والنساء في المجتمع، ومباريات الدوريات النسائية المحلية أو الإقليمية أو الوطنية أو الدولية. شجع اللاعبين على مشاهدة / دعم هذه المباريات.

نقاط التدريب



حل المشكلة



ملعب

قمع ٤

-

كرة ١٠

ساعة توقيت

الاحماء (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

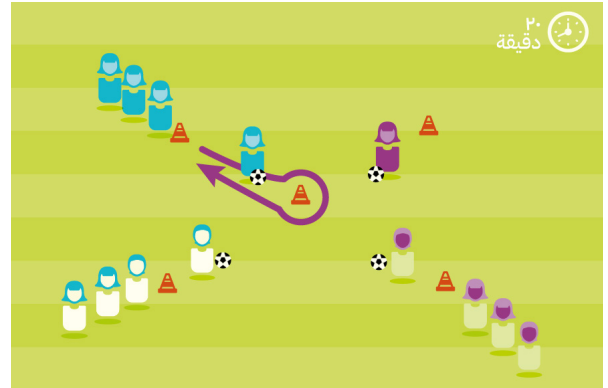
اللاعبون في فرق في خط خلف قمع (لا يزيد عن ٥ لاعبين في كل خط حتى لا ينتظروا طويلا للتحرك). يركض اللاعب/ة الأول إلى القمع في الوسط ، ويتحرك حوله ثم يعود إلى خطه. ثم يذهب اللاعب التالي. ثم جرب بعض التنوعات الأخرى

التنوع

أحضر حركات مختلفة بدلا من مجرد الجري. أضف الكرات حتى يضطر اللاعبون إلى المراوغة. قل للاعبين بالدرجة بمناطق مختلفة من القدم؟ يمكنهم القيام بمهارة في القمع كما لو كان مدافعا. ضعهم في أزواج أو مجموعات و جد طرق مختلفة لابقائهم على اتصال؟ أدخل كرة وعليهم جميعا تحريك الكرة معا بطرق مختلفة مع أجزاء مختلفة من الجسم. يمكنك/ي أيضا جعل اللاعبين يذهبون إلى خط مختلف. يختارون المكان الذي يذهبون إليه ويرون ما يحدث عندما تكون الخطوط غير متوازنة. العديد من الخيارات لهذه اللعبة!

نقاط التدريب

ما هي الأفكار الأخرى التي لديك/ي؟ كيف يمكن أن تكون هذه اللعبة مختلفة في كل مرة تلعبها؟ ما الذي يمكنك/ي طرحه أيضا في المناقشات لربط اللعبة بالاجتماع؟ ماذا عن القضايا الجندرية؟ كيف يمكن للإبداع وتقييم الطرق المختلفة لحل المشاكل أن يؤدي إلى مزيد من المساواة؟



الجزء الرئيسي أ

المرحلة الرئيسية

مسددة ام حارسه مرمى؟



ملعب

قمع ١٦

-

كرة ٢٤

ساعة توقيت

الجزء الرئيسي أ (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

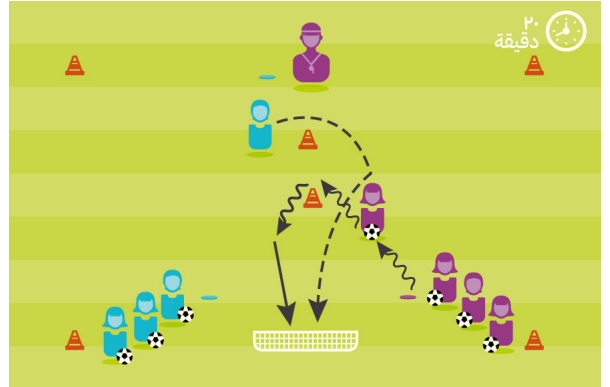
- باستخدام مرمى واحد، ضعي قمعين بلونين مختلفين بجانب قائمي المرمى، وقمعاً على بُعد سبعة أمتار أمام المرمى، وقمعاً آخرأ على بُعد ثلاثة أمتار خلف القمع الأول.
- قسّمي اللاعبات إلى فريقين واطلبي من كل فريق البدء عند أحد الأقماع بجانب المرمى. يجب أن تكون كل لاعبة لديها كرة.
- تحمل المدربة بيدها قمعين بنفس لوني القمعين اللذين تبدأ منهما اللاعبات (مثلاً، قمع أحمر وقمع أزرق). عندما ترفع المدربة القمع الأحمر، تقوم اللاعبة الأولى بجانب القمع الأحمر بالجري بالكرة حول القمع الأول وتُسدد على المرمى. في الوقت نفسه، تُسقط اللاعبة الوجوده عند القمع الأزرق كرتها وتدور حول القمع الثاني ثم تقف في المرمى وتلعب كحارسه مرمى.
- بعد عدة محاولات، بدلي مواقع البداية لكل فريق بحيث تقوم اللاعبات من كلا الفريقين بالجري بالكرة والتسديد باستخدام القدم اليمنى والقدم اليسرى.
- في نهاية التمرين، الفريق الذي يسجل عدداً أكبر من الأهداف يفوز.

- تحمل اللاعبات الكرة باليد (أو ارتداد الكرة عن الأرض) ويقمن بتسديدة على الطائر.
- بدلاً من الذهاب إلى المرمى، تصبح اللاعبة الأخرى مدافعه، ويتم إنشاء حالة ١ ضد ١.

التنوع

قومي بالتكرار عدة مرات لإعطاء اللاعبات الفرصة لتجربة العديد من الحالات. بعد الالتفاف بالكرة، ادفعي الكرة قليلاً للأمام لإعداد تسديدة مباشرة على المرمى

نقاط التدريب



المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ب

التمويه بالكرة في منطقة محددة



ملعب



قمع ١٤



مرمى ١



كرة ٢٠



ساعة توقيت

الجزء الرئيسي ب (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

- حدد منطقة الخداع (٥x٥م) وبوابتان من الأقماع كما هو مبين في الشكل.
- ضع اللاعبين عند البوابات كما هو مبين في الشكل.
- يقوم الأطفال بالجري بالكرة من خلال بوابة البداية إلى المنطقة المخصصة لحركة التمويه.
- بعد القيام بالتمويه يمرر اللاعب الكرة من خال البوابة إلى اللاعب في الجانب الآخر.

أشكال المسابقة

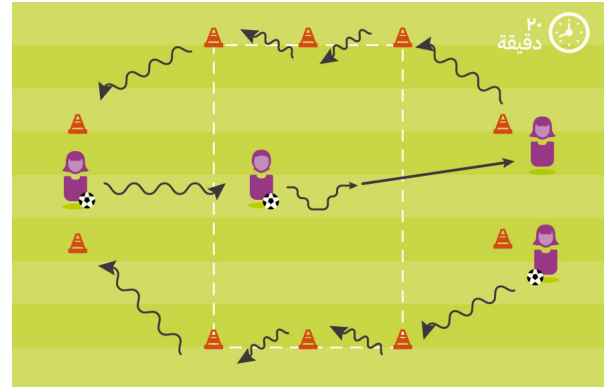
- الفريق الذي يحرز ١٥ هدف أول هو الفائز.
- يحاول اللاعبون إصابة قمع في منتصف البوابة.
- المنافسة الفردية: أول لاعب يصيب القمع مرتين هو الفائز.

التنوع

- حارس المرمى يمسك الكرة ويعطيها إلى اللاعبين الآخرين ولللاعب الذي صوّب يصبح هو حارس المرمى الجديد.
- تنفيذ حركة أخرى بجوار البوابة (مثل القفز).

نقاط التدريب

يمكن أن يكون صعباً على اللاعبين الشباب التصويب بالقدم الأضعف. وبالتالي يمكن للمدرب تسهيل التمرين من خلال وضع خط التصويب أقرب إلى الهدف.



الخلاصة

المرحلة النهائية

أشخاص آمنة اماكن آمنة



ملاعب



قمرع ١٦-٨



شباب ١٠



كرة ٢



ساعة توقيت

الخلاصة (٢٥ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

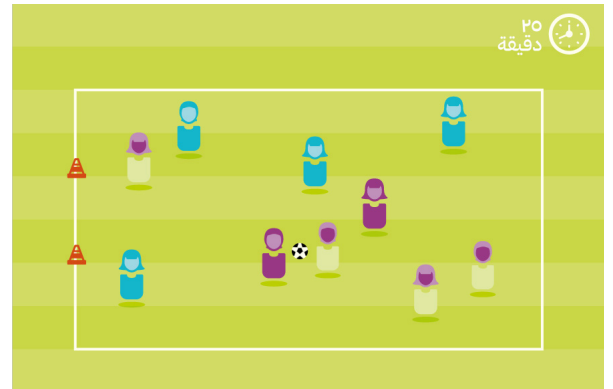
فريقان يلعبان مباراة عادية ذات هدفين. هناك لاعبان محايدان هدفهما الوحيد هو إخراج الكرة من الحدود وتعطيل اللعبة. يمكنك جعل اللاعبين المحايدين يحملون المخاريط أو يرتدون الرايل. يمكنك أيضا إضافة المزيد من اللاعبين المحايدين لضمان تعطل اللعبة في البداية.

التنوع

- لجعل اللعبة وفقا لنفس الهدف الرياضي للأجزاء الأخرى من التدريب، يجب على اللاعبين الدرجة عند تسجيلهم.
- يمكننا أيضا إضافة بوابات عندما يعبر لاعبو الفريق البوابة عن طريق الدرجة تعتبر هدفاً.

كيف يمكنك/ي أن تلعب هذه اللعبة؟ ما هي بعض الأشخاص أو الرموز المحددة التي يمكن أن يمثلها اللاعبون المحايدون؟ كيف يمكنك تكييف اللعبة مع الرياضات المختلفة؟ ما هي القضايا الاجتماعية الأخرى التي يمكنك معالجتها إلى جانب خلق مساحات آمنة؟

نقاط التدريب





ملعب

قمع ٣

-

-

-

التغذية الراجعة (١٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

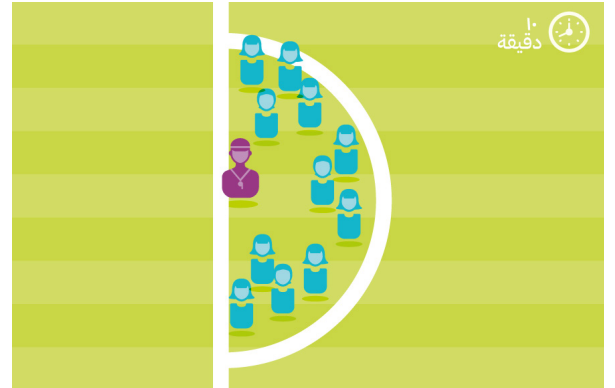
سيضع المدرب/ة ٤ اقماع بألوان مختلفة ويسأل اللاعبين ”اليوم في حصتنا التدريبية حاولنا حل مشكلة كانت (تتعرض النساء والفتيات للعنف البدني والنفسي من الأقارب الذكور أو الفتيان والرجال خارج أسرهم). في أي جزء تعتقد أنه كان أكثر وضوحاً؟“

مثال

كان لدي لاعبة موهوبة للغاية. بعد فترة، لاحظت أن أداؤها انخفض. اكتشفت أنها تعرضت للعنف اللفظي والنفسي من قبل شقيقها الذي كان يقول لها إن لعب كرة القدم ليس للفتيات وأنها لن تكون أبداً جيدة مثل الأولاد. تواصلت مع عائلتها بما في ذلك شقيقها وعرضت عليهم بعض مقاطع الفيديو لفريق كرة القدم العراقي للنساء ودعوتهم لمشاهدة ابنتها / أختها وهي تلعب. استغرق الأمر بعض الوقت والكثير من المحادثات، ولكن في نهاية المطاف أصبحت الأسرة فخورة وداعمة؛ وارتفع مستواها مرة أخرى.

نقاط التدريب

تجنب تقييد اللاعبين بالقواعد؛ بدلاً من ذلك، اسمح لهم باللعب بحرية، مستفيدين من شروط اللعب للتوفرة (على سبيل المثال، اللعب على الحائط إذا كان ذلك متاحاً).



مدّة التدريب:

١١٥ دقيقة

التحدي

بسبب الأعراف الاجتماعية، غالباً ما يتم إعاقة / منع النساء والفتيات من متابعة أهدافهن وغالباً ما يتوقع منهن إظهار الطاعة لوالدهن / أخوانهن / أزواجهن.

الهدف الاجتماعي: الأعراف الاجتماعية / النوع الاجتماعي / الثقة بالنفس.

الهدف الرياضي: الدفاع و الهجوم.






المرحلة الاولية

				
ملعب	قمع ١٦	كرة ٢٠	ساعة توقيت	التنشيط الذهني (٢٠ دقيقة)
ملعب	قمع ٨	كرة ٢٠	ساعة توقيت	الاحماء (٢٠ دقيقة)

المرحلة الرئيسية

					
-	قمع ٨-١٦	شباح ١٠	كرة ١٠-٢٠	ساعة توقيت	الجزء الرئيسي أ (٢٠ دقيقة)
ملعب	قمع ١٢	شباح ١٠	كرة ٨	ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ب (٢٠ دقيقة)

المرحلة النهائية

					
-	قمع ٨ + قمع صغير ٨-١٢	شباح ٢٠	كرة ٤-١٠	ساعة توقيت	الخلاصة (٢٥ دقيقة)
ملعب	قمع ٣	-	-	ساعة توقيت	التغذية الراجعة (١٠ دقيقة)

التنشيط الذهني

المرحلة الاولى

الكلمات مهمة



ملعب



فِمع ١٦



كرة ٢٠



ساعة توقيت

التنشيط الذهني (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

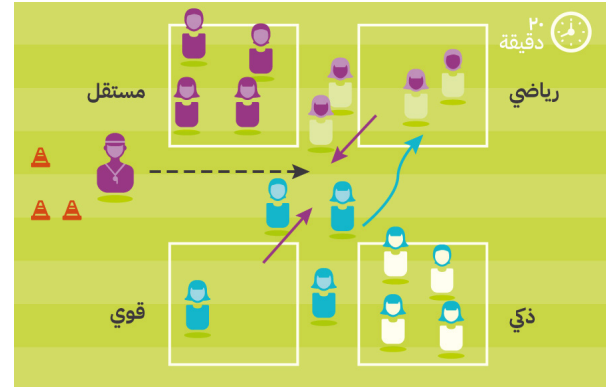
أربعة مربعات، كل فريق في مربع واحد. يأتي كل فريق بكلمة لوصف رجل. يصرخ المدرب باثنين من هذه الكلمات ويمرر كرة إلى منتصف المنطقة (كن حذرا لتجنب الاصطدامات). تصبح مباراة بين هذين الفريقين: يحاول كل فريق إيقاف الكرة في ساحة الفريق المنافس والدفاع عن مربعه الخاص. ثم يقومون بتبديل المربعات. بعد لعب بضع جولات ، تأتي الفرق بكلمة لوصف امرأة. العب اللعبة مرة أخرى.

التنوع

هنا تحتاج الفتيات إلى تقدير أكبر حتى تتمكن في المربعات من استخدام الكلمات التي تصف الفتيات مثل: قوية ومستقلة وذكية ورياضية.

ماذا يمكنك أن تفعل أيضا؟ ما هي الرسائل الاجتماعية الأخرى التي يمكنك تقديمها للعبة؟ كيف يمكنك لعب هذه اللعبة بشكل مختلف بحيث يمكن لعبها في كثير من الأحيان دون أن تكون متكررة؟

نقاط التدريب



الجري بالكرة مع التمويه في مربع



ملعب

قمع ٨

كرة ٢٠

ساعة توقيت

الاحماء (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

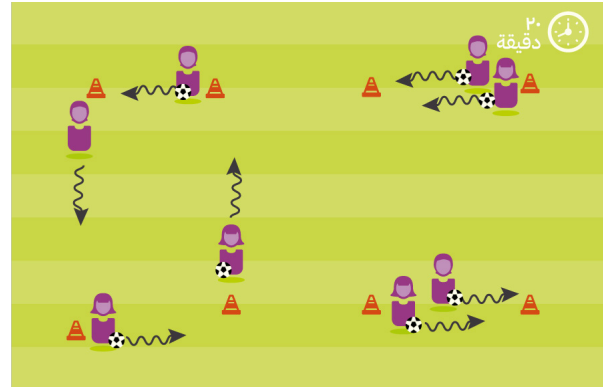
- حدد عدة مربعات صغيرة (٤x٤ م).
- حدد أربعة لاعبين في كل مربع (الوضع المثالي).
- كل شخص يبدأ عند قمع و يجري بالكرة في اتجاه محدد حول المربع.
- عند كل قمع، يستدير اللاعب ٩٠ درجة ويستمر في الجري.

أشكال المنافسة

- من هو اللاعب الذي يعود إلى نقطة البداية أولًا؟
- أي لاعب سيتم الإمساك به أولًا؟
- حدد الفريق الذي أنهى جولتين من مربعه أولًا.
- الأزواج القطرية: تحديد أي زوج من اللاعبين أنهى جولتين من مربعه أولًا.
- المنافسة التناوبية الزوجية: يبدأ اللاعب الأول وبعد إنهائه للدورة الأولى يخرج زميله بدلًا منه.

السماح للاعبين احيانا للقيام بتوضيح التكنيك للطلوب وذلك يمكن ان يعزز ثقتهم بنفسهم .

نقاط التدريب



الدفاع في حالتي ١

ضد ١ او ٢ ضد ٢



-

قمع ١٦-٨

شباح ١٠

كرة ٢٠-١

ساعة توقيت

الجزء الرئيسي أ (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

- قسّمي اللاعب إلى نصفين باستخدام الأقماع وضعي مرايا مصغرة على كلا طرفي اللاعبين الصغرين. ضعي الكرات بجانب المرايا المصغرة على أحد جانبي اللاعب.
- في كل ملعب مصغر، تبدأ الكرة مع المدافعة التي تمررها إلى المهاجمة على الجانب الآخر من اللاعب. ويجب على المهاجمة محاولة تخطي المدافعة والتسجيل في الرمي المصغر. إذا حصلت المدافعة على الكرة، يمكنها الهجوم على الرمي المصغر المقابل لتسجيل هدف.
- يجب على المدافعة استخدام المهارات الدفاعية لحالة ١ ضد ١ لتحذ من المساحة المتاحة للمهاجمة.
- بعد عدة جولات، اطلبي من اللاعب أن يلعب ٢ ضد ٢ على مرميين لكل جهة، متجاهات الخط الفاصل بين اللاعبين الصغرين. يمكن للمدربة تعريفهن على مفهوم التغطية الدفاعية في هذا الوقت: تقوم المدافعة القريبة بإغراق المساحة بينها وبين المستحوذة على الكرة، بينما تنطلق المدافعة الثانية خلفها لتغطية المساحة في الخلف.
- المنافسة: حساب عدد الأهداف المسجلة لكل فريق.

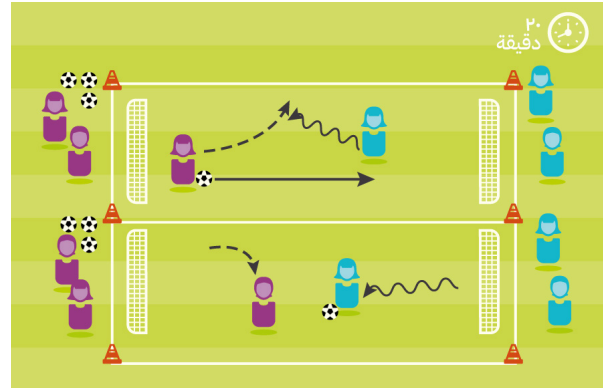
التنوع

- غيّري أبعاد اللاعب لتسهيل اللعبة أو جعلها أكثر
- صعوبة على المدافعات.

عند الدفاع في أزواج، يجب على المدافعة التي تقوم بدور التغطية أن تتواصل مع المدافعة الأمامية من خلال إعطاء تعليمات واضحة مثل «اضغطي»، و «اصمدي/ انتظري»، و «تدخلني/ اقطعي الكرة».

عندما تستلم المهاجمة الكرة، يجب على المدافعة الاقتراب منها بسرعة ثم إبطاء سرعتها على مسافة ذراع. لا تدعي للمهاجمة تركّز نحوك بأقصى سرعة.

نقاط التدريب



الجزء الرئيسي ب

المرحلة الرئيسية

١ ضد ١ على أهداف مختلفة



ملعب

قمع ١٣

شباح ١٠

كرة ٨

ساعة توقيت

الجزء الرئيسي ب (٢٠ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

- حدد ملعب (اختر واحد أو كليهما من الرسم في الشكل) وكون فريقين.
- لاعب واحد من كل فريق يلعب ١ ضد ١ (مع لاعب من الفريق الآخر).
- بعد تسجيل هدف، الزوج التالي من اللاعبين يدخلون الملعب (الأخيرين يمكن أن يستريحوا).

أشكال المسابقة

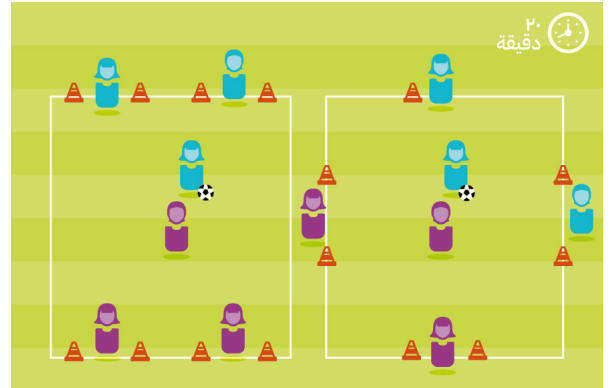
- ضد ١.
- إنشاء فرق أكبر

التنوع

- تغيير حجم الملعب.
- عدد اللاعبين متساوي / غير متساوي.
- انضمام جميع اللاعبين إلى اللعبة، دون حراس مرمى ولكن الآن مع ٣ أهداف صغيرة في كل جانب.
- زيادة اللاعبين إلى ٢ ضد ٢.
- يمكن للاعبين التسجيل في أي من الأهداف في المربع.

يمكن للمدرب تشجيع اللاعبين لاختبار مهاراتهم
الختلفة في هذا التمرين التنافسي.

نقاط التدريب



مباراة ٣ ضد ٣
والحارس هو المدافع
الأقرب إلى الرمي



ساعة توقيت ٤-١٠ كرة ٢٠- شاب ٨-١٢ قمع صغير ٨ قمع ٨

الخلاصة (٢٥ دقيقة)

التنظيم والإجراءات

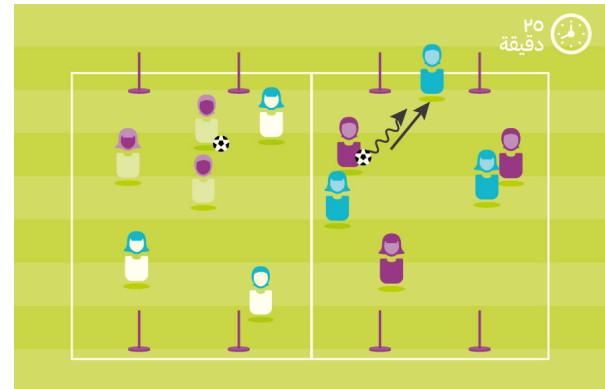
- قسّم اللاعب إلى عدة ملاعب مصغرة للعب بطولة ٣ ضد ٣ مصغرة. ومثالياً، يجب أن تبلغ مساحة كل ملعب حوالي ١٨x١٢ متر. ضع مرايا بعرض أربعة أمتار على جانبي كل ملعب مصغر.
- تلعب الفرق مباراة حرة ومفتوحة بين هذه المرامي، وبعد ست دقائق، فإنها تتناوب وتلعب ضد فرق جديدة.
- الشرط الوحيد هو أن المدافع الأقرب إلى مرماه هو اللاعب الذي يلعب كحارس الرمي، 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

التنوع

- شكّل فرق غير متساوية في العدد) مثلاً ٣ ضد ٢(، ولكن اجعل الرمي أصغر للفرق الذي يضم عدداً أقل من اللاعبين.
- ضع مرميين مصغرين على كل خط في كل ملعب مُصغر.

نقاط التدريب

العب بثقة واستمتع وحاول أن تأخذ زمام المبادرة عندما يكون ذلك ممكناً. بالنسبة لفرق مكون من ثلاثة لاعبين، فإنه من الناحية المثالية يجب أن يكون هناك زميل في الفريق أمام المستحوذ على الكرة وزميل آخر خلفه





ملعب

قمع ٣

-

-

ساعة توقيت

التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات

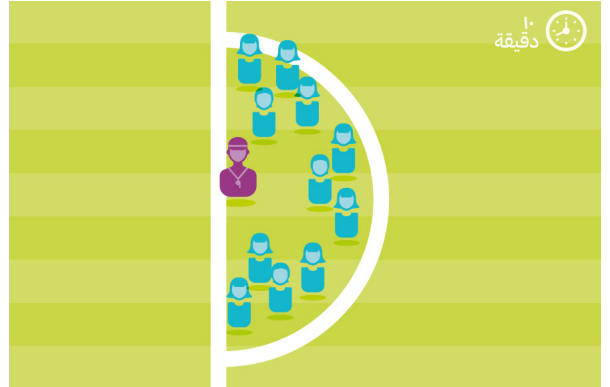
- قوية ومستقلة وذكية ورياضية.
- سيضع المدرب قمعين أخضر "أوافق" وأحمر "لا أوافق"، ثم يسأل المدرب ويقول "الأولاد أقوى من البنات" ثم يعطي اللاعبون رأيهم حول السؤال في النهاية سيفكر المدرب في السؤال ويقول.
- عندما نفكر في كلمة "قوي"، فإن فكرتنا الأولى هي القوة البدنية بينما في الواقع لدينا الكثير من أشكال القوة مثل:
- القوة العقلية، أن تكون مستقلا، أن تكون ذكيا، أن تكون موثوقا به. إلخ.

أعرف الكثير من النساء الرياضيات اللائي أصبحن الآن لاعبات في المنتخب الوطني، وأساتذة جامعات، ومدربات، وقد أحبطهم الناس من حولهم، وأخبروهن أنهن لا يستطعن تحقيق ذلك. أنهم لا يستطيعون أن يكونوا لاعبات كرة قدم أو مدربات أو أطباء. الآن هم نساء ناجحات في مجتمعنا.

مثال

نقاط التدريب

تجنب تقييد اللاعبين بالقواعد؛ بدلا من ذلك، اسمح لهم باللعب بحرية، مستفيدين من شروط اللعب للتوفرة (على سبيل المثال، اللعب على الحائط إذا كان ذلك متاحا).



التحدي

تحرم النساء والفتيات من الحق في حرية التعبير والاختيار فيما يتعلق بالقرارات الرئيسية المتعلقة بالحياة مثل الاختيار الوظيفي أو الزواج.

الهدف الاجتماعي: التواصل / الخيارات الصحية / اتخاذ القرارات.

الهدف الرياضي: التمريرة الطويلة.

المرحلة الاولى

ملعب	قمع ٢٠	-	كرة ٢٠	ساعة توقيت	التنشيط الذهني
ملعب	قمع ٢٠ + قمع صغير ٨	شباب ٨	كرة ١٠-٢٠	ساعة توقيت	الاحماء

المرحلة الرئيسية

ملعب	قمع ١٠-٩	مرمى ٢	-	كرة ٢٠	ساعة توقيت	الجزء الرئيسي أ
ملعب	قمع ٨ + قمع صغير ٨-٤	مرمى ٢	شباب ١٠	كرة ١٠-٢٠	ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ب

المرحلة النهائية

ملعب	قمع ٨ ١٦-	شباب ١٠-١٥	كرة ١٠-٢٠	ساعة توقيت	الخلاصة
ملعب	قمع ٣	-	-	ساعة توقيت	التغذية الراجعة (١٠ دقيقة)

التشيط الذهني

المرحلة الاولية

الكرة الاحتفال



ملعب

قـمـع ٢٠

-

كرة ٢٠

ساعة توقيت

التشيط الذهني

التنظيم والإجراءات

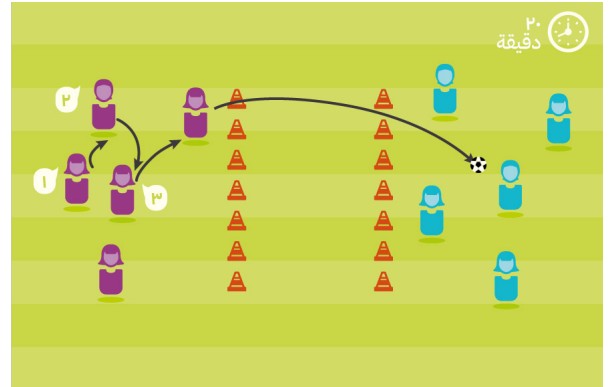
- يتم تقسيم جميع اللاعبين إلى مجموعتين
- يتم تقسيم الملعب إلى ثلاثة أجزاء.
- يقف أحد الفريقين على أحد جانبي الملعب، والفريق الآخر على الجانب الآخر.
- الجزء الأوسط يبقى فارغاً
- يجب على اللاعبين محاولة رمي الكرة على أرض الجانب الآخر دون اتخاذ أكثر من ثالث خطوات.
- على أعضاء الفريق الآخر منع الكرة من لمس الأرض في جانبهم.

التنوع

- يجب تمرير الكرة ثالث مرات داخل الفريق قبل رميها إلى الجانب الآخر
- يجب أن تلمس الكرة الحائط على الجانب الآخر قبل لمسها الأرض

أعط إشارات واضحة لزملائك في الفريق إذا كنت تريد إمساك الكرة لتجنب الاصطدام.
استجب بسرعة وارم بدقة في المساحات الفارغة.

نقاط التدريب



اصنع القرار



ملعب

قمع ٢٠+
قمع صغير ٨

شباب ٨



كرة ٢٠-١٠



ساعة توقيت

الاحماء

مجموعتان في خطوط تواجه بعضها البعض مع بوابة لكل جانب. بوابة واحدة تمثل "صحية"، والأخرى تمثل "غير صحية". للبدء، يصرخ المدرب/ة "صحية" أو "غير صحية" ويركض اللاعبون الأوائل من كل فريق عبر البوابة المقابلة. اجعل الأمر بسيطاً حتى يكونوا مرتاحين للعبة. ثم اربط اللعبة بشيء آخر (أي تعاطي المخدرات والعنف وكرة القدم والمدرسة) ويقرر اللاعبون ما إذا كان ذلك صحياً أم غير صحي.

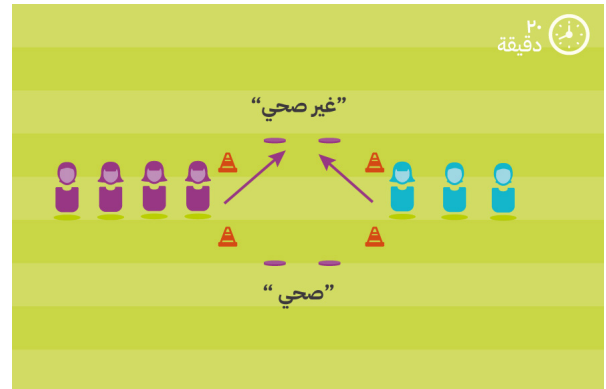
التنظيم والإجراءات

- لدي الحرية في تقرير ما أريد دراسته
- يمكنني اتخاذ قراراتي
- عائلتي تدعمني في كل قرار أتخذه
- يمكنني اختيار شريكي

اهتفتن العبارات التي
يستطيع المدرب\ة ان
يستخدمها

غير الكلمات من صحية وغير صحية إلى توافق
و لا توافق.

نقاط التدريب





ملعب



قمع ٩-١٥



مرمى ٢



-



كرة ٢٠



ساعة توقيت

الجزء الرئيسي أ

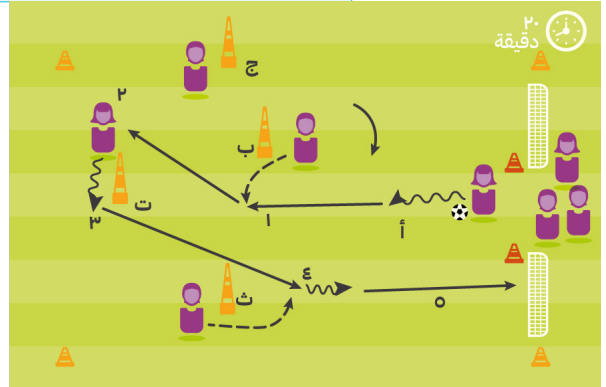
التنظيم والإجراءات

- ضع الدمى (أو الأقماع الطويلة) كما هو موضح في الرسم؛ حافظ على مسافة ١٥ متر بين الدمية المركزية (B) والدمى المحيطة بها (C و D و E) والنقطة (A). ضع مرميين مصغرين على جانبي نقطة البداية A
- يبدأ التمرين بلاعب واحد عند كل دمية والباقي على خط البداية عند النقطة A. يكون كل لاعب عند النقطة A لديه كرة تحت تصرفه.
- وقيام اللاعب في النقطة A بالجري بالكرة إلى الأمام، ويكون ذلك بمثابة إشارة بالتحرك اللاعب الموجود في النقطة B الهرب من الدمية والالتصم التمريرة. ثم يستدير اللاعب المستلم مع الكرة ويمرر إلى اللاعب الموجود في النقطة C، الذي يجب أن يجري بالكرة ويتجاوز الدمية الموجودة في تلك النقطة ثم يمرر إلى أحد اللاعبين الجانبيين النقطة D أو النقطة E). يركض اللاعب في النقطة D أو النقطة E خلف الدمية، وسيطر على التمريرة، ويقوم بحركة تمويه، ثم ينهي الهجمة بالتصويب على المرمى المصغر أمامه ويعود إلى خط البداية عند النقطة
- يستمر النمط بحيث إذا استلم اللاعب في النقطة D التمريرة الأخيرة، ستكون الجولة التالية للاعب في النقطة E، وهكذا.
- غير تركيبات التمرير (مثلاً، يتبادل اللاعبان في النقطتين A و B تمريرة "واحد-إثنان"، ثم يمرر اللاعب في النقطة A إلى اللاعب في النقطة C، وهكذا).
- اللعب باستخدام لمستين أو ثلاث لمسات فقط.

التنوع

انظر للأعلى قبل التمرير لمراقبة تحركات زملائك في الفريق مع تنفيذ تمريرات جيدة التوقيت. قم بالتمرير بسلاسة وبعيداً عن المدافعين "الدمى" من خلال استخدام القدم الأبعد عنهم.

نقاط التدريب



ضربات البرق



ساعة توقيت ٢٠-١٠ كرة ١٠-٢٠ شهاب ١٠ مرمى ٢ قمع صغير ٨-٤ قمع ٨+ قمع ٨-٤

الجزء الرئيسي ب

التنظيم والإجراءات

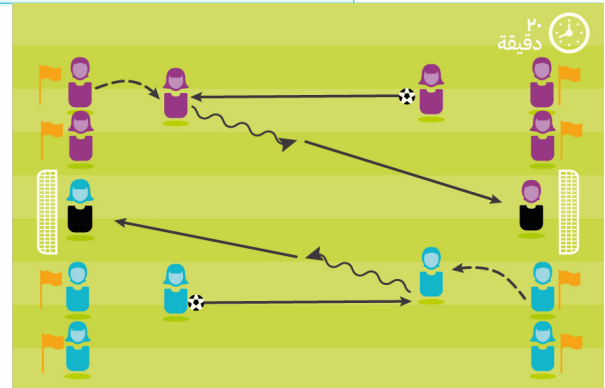
- انقلي الرميّين بحيث يكونان على خط مستقيم مع بعضها البعض. استخدم الأعمدة أو الأقماع لتحديد نقاط البداية الأربع للاعبات.
- قسّمي اللاعبات إلى فريقين، كل فريق يلعب على جانب واحد من الملعب ولديه مرمى واحد للتسديد عليه. يلعب كلا الفريقين في نفس الوقت طوال التمرين.
- تبدأ كرات كل فريق من جانب واحد فقط (بجانب الرمي الذي يسدّدن عليه). تبدأ لاعبة بالجري بالكرة إلى خارج المنطقة ثم تمرر إلى زميلتها في الفريق المقابلة لها. يجب على المستلمة أن تستلم الكرة وأن تسدّد على الرمي.
- المنافسة: أي فريق يمكنه تسجيل عدد أكبر من الأهداف خلال ٦٠ ثانية؟ أو أي فريق سيسجل خمسة أهداف أولاً؟

التنوع

- قومي بحركة تمويه قبل التسديد على الرمي.
- بعد تسديد الكرة، تصبح اللاعببة مدافعة ضد للسددة من الفريق الآخر. جري هذا الأمر في شكل تنافسي: الفريق الذي يسجل عدداً محدداً من الأهداف أولاً يفوز!
- بدّلي موقع البداية للعب. سيّشجع ذلك اللاعبات على التصويب من زوايا مختلفة واستخدام كلا القدمين.
- ضعي حدوداً للاعبات، بعدم السماح لهن باللاعب بأكثر من ثلاث لمسات على الكرة.

نقاط التدريب

كلما اقتربت من الرمي، كلما قلت الحاجة إلى القوة وزادت الحاجة إلى الدقة. والعكس صحيح أيضاً: كلما كنت أبعد عن الرمي، كلما زادت الحاجة إلى القوة للتسديد.
انظري إلى الرمي قبل التسديد مباشرةً لتحديد المكان الذي يجب أن توجهي إليه الكرة.



مباراة الأجنحة



ملعب

قمع ٨١٦-

شباب ١٠-١٥

كرة ٢٠-١٠

ساعة توقيت

الخلاصة

التنظيم والإجراءات

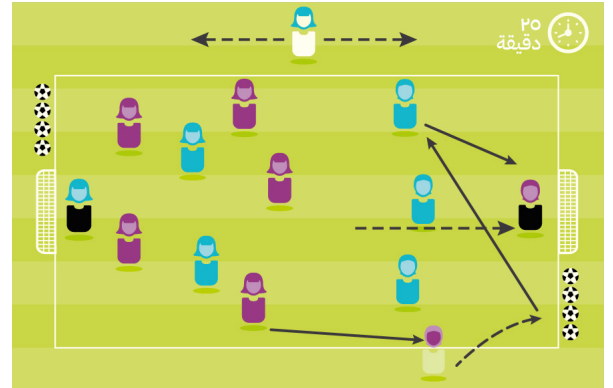
- استخدم الأقماع لتحديد منطقة لعب بين «منطقتي جناح» على جانبي الملعب.
- شكّل فرق متساوية في العدد ووضّع لاعباً محايداً في كل منطقة جناح.
- تلعب الفرق بحرية، وتُحتسب نقطة واحدة عن الأهداف العادية. أما الأهداف المسجلة من كرات عرضية فتُحتسب نقطتان، والأهداف المسجلة بلمسة واحدة من كرة عرضية تُحتسب ثاث نقاط.

التنوع

- يحتسب الهدف فقط من تمريرات عرضية ويجب على الفرق القيام بأربع تمريرات قبل تمرير الكرة عرضياً.
- اللعب بثاث لمسات لكل لاعب كحد أقصى واحتساب خطأ ضد أي لاعب يتجاوز هذا الرقم.
- أخرج اللاعبين المحايدين واسمح للاعبين بإرسال تمريرات إلى مناطق الجناح لكي يتبعها أحد زملائهم في الفريق ويمرر كرة عرضية

شجّع زملاءك في الفريق على مواصلة جهودهم حتى إذا تم لعب كرة عرضية سيئة بعد التمرير إلى منطقة الجناح، قم بالركض إلى منطقة الجناح لكي تنهي الهجمة بتسجيل هدف.

نقاط التدريب





ملعب

قمع ٣

-

-

ساعة توقيت

التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات

يضع المدرب/ة بعض الاقماغ ويطرح بعض الأسئلة ثم يقرر اللاعبون اختيار قمع يمكن للمدرب/ة طرح هذه الأسئلة، وستساعد هذه الأسئلة اللاعبين على الحصول على حرية اتخاذ القرارات وتشجعهم أيضا على اتخاذ قراراتهم الخاص في حياتهم اليومية.

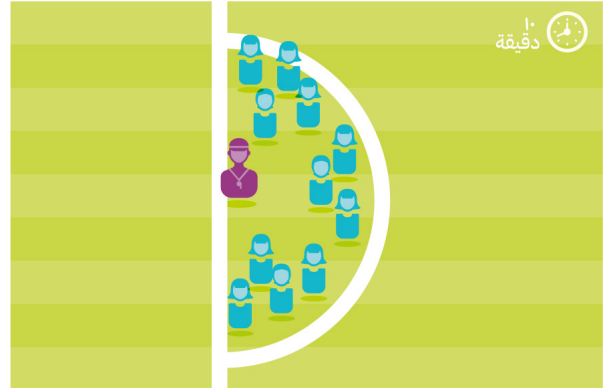
1. ماذا تريد أن تفعل عندما تتخرج؟
2. في أي عمر تريد الزواج (أقل من ٢٠- ٢٠ إلى ٢٥ - ٢٥ إلى ٣٠ فئة عمرية)؟
3. في أي مركز تريد أن تلعب في فريقك (حارس مرمى ، مدافع ، مهاجم خط وسط؟

مثال عن الحياة اليومية

كان والدي مدربا لكرة السلة وكان يريدني دائما أن أكون لاعب كرة سلة ولكن حلمي كان دائما أن أكون لاعب كرة قدم اعتدت أن ألعب كرة القدم بعد تدريباتي في كرة السلة، ثم رأني والدي ذات يوم وغضب مني حقا وقال لي إنه لا يريدني أن ألعب كرة القدم وألعب كرة السلة فقط ولكن بعد ذلك شرحت له مدى شغفي كان عن كرة القدم، وكم تروني الآن هنا أنا أساعدكم يا رفاق على السعي وراء أحلامكم. بعض القرارات ليست في أيدينا لاتخاذها ولكن هناك بعض القرارات التي عليك أن تقاوم من أجلها على سبيل المثال ما يجب دراسته ، والخطوات التالية في حياتك (الزواج ، الحياة العملية ... الخ).

نقاط التدريب

تجنب تقييد اللاعبين بالقواعد ؛ بدلا من ذلك، اسمح لهم باللعب بحرية، مستفيدين من شروط اللعب للتوفرة (على سبيل المثال، اللعب على الحائط إذا كان ذلك متاحا).



ألعاب ونشاطات S4D

الانشطة الأربعة التالية هي تمارين إحماء وجزء رئيسي لكرة القدم، كرة السلة أو المناسبات الأخرى، التي تركز بشكل خاص على التغذية الراجعة الشديدة. يمكن تكييف أسئلة التغذية الراجعة مع بيئة عمل المدرب/ة. يمكن أيضاً دمج التغذية الراجعة في التغذية الراجعة العامة لجلسات التدريب الكاملة في الفصل السابق.

نشاط S4D الهدف ٥

اصطياد ذيل التين

يوضح هذا المثال من نشاط S4D كيف يمكن استخدام الرياضة لتقوية كفاءة **توجيه الهدف** فيما يتعلق بالمساواة بين الجنسين. يمكن العثور هنا على المزيد من مواد التدريس والتعلم (كتيبات، وجلسات تدريبية، وما إلى ذلك) تتعلق بموضوع "الرياضة من أجل المساواة بين الجنسين".

اللعبات / اللواد	جلسة	للمجموعة المستهدفة	مدة	مرحلة	الفئة S4D النشاط
٤-٢ مرابيل	حقل مفتوح	جميع الاعمار	١٥ دقيقة	احماء	لعبة الجري

أهداف التعلم الكفاءات الحياتية	الكفاءات / المهارات الحياتية الكفاءة الذاتية التوجه نحو الهدف
بعد جلسة التدريب، يكون الأطفال / الشباب قادرين على: ... تحليل الإجراءات اللازمة لتحقيق أهدافهم. ... النظر في الخطوات اللازمة للوصول إلى بعض المساواة بين الجنسين في بيئتهم. ... الثابرة على أهدافهم بغض النظر عن هوياتهم الجنسية أو ميولهم الجنسية وآراء الآخرين.	
أهداف التعلم الكفاءات الرياضية	الكفاءات الرياضية الكفاءات الحركية التنسيق الكفاءات الفنية الجري، والحركات السريعة، وإشارات واضحة لتحريك "أجزاء جسم" التين بشكل جماعي الكفاءات التكتيكية خطط لتحركات وتلميحات تكتيكية
بعد جلسة التدريب، يكون الأطفال / الشباب قادرين على: ... قيادة مجموعة من خلال إعطاء إشارات واضحة. ... الركض، والقيام بحركات وتلميحات تكتيكية. ... الركض والتحرك بسرعة كفريق واحد.	

التغذية الراجعة في 4 خطوات

يمكن للمدرين للمدرين أن يقرروا ما إذا كان التغذية الراجعة ستكون بعد النشاط أو في نهاية الجلسة. هناك طرق عديدة لإجراء التغذية الراجعة. ستجدي هنا دليلاً يتضمن أمثلة عن طرق كيفية القيام التغذية الراجعة وكيفية تنظيم المشاركين. ومع ذلك، يمكن للمدرّب أيّ استخدام الاختلافات الخاصة به/ا اعتماداً على عدد المشاركين والمساحة المتاحة. لتسهيل التغذية الراجعة في نشاط S4D الموضح، يمكنك اتخاذ الخطوات التالية:



قبل البدء في التغذية الراجعة، اجتمع المشاركين في دائرة وتأكد من إنشاء بيئة يشعر فيها المشاركون بالراحة للمشاركة في التغذية الراجعة والمناقشة المفتوحة.

الخطوة 1: تغذية راجعة - أسأل المشاركين عن تجاربهم أثناء نشاط S4D

- هل اعجبك النشاط ام لا؟ هل استمتعت به؟
- هل شعرت بالراحة أو عدم الارتياح لكونك رئيس للمجموعة؟
- هل كان من السهل أو الصعب عليك كرئيس أن تلتزم بهدفك في اللحاق بآخر لاعب؟ هل يمكنك التركيز بسهولة على هدفك أو هل شعرت بالإحباط بعد مرور بعض الوقت؟

الخطوة 2: الربط - قم بإجراء ربط بمواقف الحياة اليومية

- هل يمكنك التفكير في مواقف في حياتك اليومية حيث تحدد هدفاً لنفسك؟
- هل وصلت إلى هذا الهدف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فما الذي ساعدك في الوصول إلى الهدف؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما هي المشكلة في رأيك؟
- هل تشعر أنه يصعب أحياناً على فتاة أو فتى الوصول إلى هدف معين، على سبيل المثال أن تصبح الفتاة رياضية محترفة أو أن يصبح الصبي ممرّضاً أو مدرّساً؟
- هل كنت أو كنتي في موقف تشعرين/ين فيه أنك لا تستطيع الوصول إلى هدفك بسبب جنسك؟

الخطوة 3: تطبيق - اسألهم عن إحداث محددة

- هل يمكنك التفكير في استراتيجيات كيف يمكنك الاستمرار في تحقيق أهدافك بغض النظر عما إذا كنت فتى أو فتاة؟
- ما هي الخطوات التي يمكن أن تساعدك في تحقيق أهدافك؟

الخطوة 4: الإجراء - اتفق مع المشاركين على إجراءات محددة

لتعميق فهم المشاركين للموضوع وأهميته في حياتهم اليومية، أعطهم مهمة أو مهمتين ("واجب منزلي") ليقوموا بها قبل الجلسة التدريبية التالية.

أمثلة:

1. اكتب خمسة أهداف تريد تحقيقها في العام المقبل وفكر في الخطوات الضرورية لكيفية الوصول إلى تلك الأهداف.
2. اكتب ما تريد القيام به بعد الانتهاء من المدرسة وفكر في الخطوات اللازمة للوصول إلى هناك.
3. ناقش مع أصدقائك ثلاثة أهداف والإجراءات اللازمة لتعزيز المساواة بين الجنسين في مجتمعك.

الوصف

- قسّم المشاركين في مجموعات أصغر من 5-7 حسب حجم المجموعة.
- دع المشاركين يشكّلون خطوطاً ("التنين") من خلال إمساك أكتاف الشخص أمامهم. اللاعب الأمامي هو رأس التنين واللاعب الأخير هو ذيله.
- امنح كل لاعب آخر صدرية يمكن وضعها في بنطالهم.
- الهدف من اللاعب الرئيسي هو الإمساك بذيله عن طريق الإمساك بالربلة.
- إذا فقد اللاعب الاتصال بكتفي اللاعب الذي في المقدمة، تتوقف اللعبة مؤقتاً.
- إذا تم القبض على الذيل، فإن الرأس القديم يتدلى على ذلك اللاعب؛ يحتفظ بالربلة ويصبح الذيل الجديد.

تنويع

- يمكن أيضاً لعب اللعبة مع فريقين: تنانين يحاولان الإمساك بذيل الآخر (مريلة مطوية في بنطال آخر لاعب).
- إذا كانت لديك مجموعة مختلطة من الفتيان والفتيات، فيمكنك أيضاً تقسيمهم إلى فريق فتيات وفتيان.

مرآة المشاعر

يوضح هذا المثال من نشاط S4D كيف يمكن استخدام الرياضة لتقوية كفاءة **توجيه الهدف** فيما يتعلق بالمساواة بين الجنسين. يمكن العثور هنا على المزيد من مواد التدريس والتعلم (كتيبات، وجلسات تدريبية، وما إلى ذلك) تتعلق بموضوع "الرياضة من أجل المساواة بين الجنسين".

					
المعدات / اللواد	جلسة	الجموعة المستهدفة	مدة	مرحلة	الفئة S4D النشاط
صافرة	ساحة مفتوحة	جميع الاعمار	١٥ دقيقة	احماء	لعبة الجري

<p>أهداف التعلم الكفاءات الحياتية</p> <p>بعد جلسة التدريب، يكون الأطفال / الشباب قادرين على:</p> <ul style="list-style-type: none"> ... تحديد مواقفهم الخاصة، والصور النمطية والأفعال المتعلقة بالجنس والتوجه الجنسي، وكذلك وضع أنفسهم في موقف الآخرين. ... التعليق على السلوك الذي يظهر التضامن تجاه أولئك الذين يختلفون عن توقعاتهم وأدوارهم الشخصية أو في المجتمع. ... ضع في اعتبارك أن جميع اللاعبين قد يكون لديهم احتياجات خاصة تتعلق بالنظافة والملابس والجنس والتغذية. 	<p>الكفاءات / المهارات الحياتية</p> <p>الكفاءة الذاتية</p> <p>تغيير المنظور والتعاطف</p>
<p>أهداف التعلم الكفاءات الرياضية</p> <p>بعد جلسة التدريب، يكون الأطفال / الشباب قادرين على:</p> <ul style="list-style-type: none"> ... شرح ونسخ الحركات بدقة. ... التصرف بطريقة إبداعية لإظهار التغيرات العاطفية. ... راقبوا شريكهم عن كثب وافهموا تحركات شركائهم. 	<p>الكفاءات الرياضية</p> <p>الكفاءات الحركية</p> <p>التنسيق</p> <p>الكفاءات الفنية</p> <p>تحريك أجزاء الجسم بدقة</p> <p>الكفاءات التكتيكية</p> <p>تصرف بطريقة إبداعية، راقب الشريك بدقة</p>

التغذية الراجعة في 4 خطوات

يمكن للمدربين أن يقرروا ما إذا كان التغذية الراجعة ستكون بعد النشاط أو في نهاية الجلسة. هناك طرق عديدة لإجراء التغذية الراجعة. ستجد/ي هنا دليلاً يتضمن أمثلة عن طرق كيفية القيام التغذية الراجعة وكيفية تنظيم المشاركين. ومع ذلك، يمكن للمدرب أيضاً استخدام الاختلافات الخاصة به/ اعتماداً على عدد المشاركين والمساحة المتاحة. لتسهيل التغذية الراجعة في نشاط S4D الموضح، يمكنك اتخاذ الخطوات التالية:

قبل البدء في التغذية الراجعة، اجمع المشاركين في دائرة وتأكد من إنشاء بيئة يشعر فيها المشاركون بالراحة للمشاركة في التغذية الراجعة والمناقشة المفتوحة.

الخطوة 1: تغذية راجعة - اسأل المشاركين عن تجاربهم أثناء نشاط S4D

- هل اعجبك النشاط ام لا؟ هل استمتعت به؟
- هل كان من السهل أو الصعب عليك إظهار المشاعر؟
- هل كان من الصعب عليك قراءة مشاعر شريكك؟ هل كانت هناك اختلافات في فهم المشاعر بينك وبين شريك؟
- هل شعرت بالراحة أو عدم الارتياح لتظهر لشريكك التغيير في المشاعر؟

الخطوة 2: الربط - قم بإجراء ربط بمواقف الحياة اليومية

- هل تشعر بأن إظهار مشاعرك يجعلك تبدو ضعيفاً أمام أصدقائك وعائلتك؟
- هل تعتقد أنه لا يسمح للفتيان أو الرجال بمشاركة مشاعرهم؟ هل تشعر أنك يجب أن تلتقي توقعات محددة لأنك ولد؟ كفتاة ، هل تعتقد أن الأولاد والرجال يجب أن يكونوا أقوياء جميع الاوقات؟
- هل تشعر أحياناً أنه لا يُسمح لك بإظهار مشاعرك؟
- هل من الصعب عليك مشاركة مشاعرك؟ في أي المواقف تشعر أنه أسهل / أصعب عليك التعبير عن مشاعرك (على سبيل المثال مع أقرانك أو أصدقائك القريبين أو عائلتك)؟

الخطوة 3: تطبيق - اسألهم عن إحداث محددة

- لماذا تعتقد أنه من المفيد مشاركة مشاعرك مع الآخرين وما يمكن أن يساعدك على الشعور بالمزيد من الراحة لإظهار مشاعرك؟
- ما الذي يمكنك فعله لتكون أكثر حساسية تجاه عواطف ومشاعر الآخرين؟

الخطوة 4: الإجراء - اتفق مع المشاركين على إجراءات محددة

لتعميق فهم المشاركين للموضوع وأهميته في حياتهم اليومية، أعطهم مهمة أو مهمتين ("واجب منزلي") ليقوموا بها قبل الجلسة التدريبية التالية.

أمثلة:

1. إذا شعرت بالإرهاق أو الحزن أو التوتر خلال الأسبوع ، فحاول التحدث عما تشعر به مع شخص ما قريب منك ومن تثق به.
2. اكتب ما تريد القيام به بعد الانتهاء من المدرسة وفكر في الخطوات اللازمة للوصول إلى هناك.
3. إذا أدركت أن أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة يبدو حزيباً أو متوتراً أو مرتبكاً ، اسأل الشخص عما إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لدعمه / لها.



الوصف

- اطلب من اللاعبين الركض. أثناء قيام اللاعبين بالركض، قم بممارسة تمارين إحماء مختلفة، على سبيل المثال الركب العالي وسكيب وتناوب الذراعين وما إلى ذلك.
- بعد مرور بعض الوقت، أطلق صفارتك واطلب من اللاعبين أن يجتمعوا معاً في أزواج وأن يواجها بعضهم البعض.
- أعط أوامر لتغيير المشاعر (على سبيل المثال من حزين إلى سعيد، من غاضب إلى ودود ، من ملل إلى متحمس).
- يبدأ الشخص "أ" في كل زوج بالتعبير عن هذا التغيير العاطفي من خلال لغة الجسد (تعبيرات الوجه، والحركات، والإيماءات) بالحركة البطيئة. في الوقت نفسه، يقلد الشخص "ب" جميع حركات الشخص "أ".

تنوع

- يمكن للاعبين أيضاً أن يخرجوا بمشاعرهم الخاصة دون توجيه المدرب.
- يمكنك أيضاً استخدام هذا النشاط كنشاط تهدئة عن طريق تكيف التمارين أو التغيير من الجري للمشي.

الأفكار النمطية للنوع الاجتماعي

يوضح هذا المثال من نشاط S4D كيف يمكن استخدام الرياضة لتقوية كفاءة توجيه الهدف فيما يتعلق بالمساواة بين الجنسين. يمكن العثور هنا على المزيد من مواد التدريس والتعلم (كتيبات، وجلسات تدريبية، وما إلى ذلك) تتعلق بموضوع "الرياضة من أجل المساواة بين الجنسين".

					
المعدات / اللواد	جلسة	الجموعة المستهدفة	مدة	مرحلة	الفئة S4D النشاط
٣-٢ كرات، ٣-٤ مخاريط (كونس)، ٢ سلال	ملعب كرة السلة	١٥-١١ سنة	١٥ دقيقة	الجزء الرئيسي	مسابقة الرماية / لعبة الكرة

أهداف التعلم الكفاءات الحياتية	الكفاءات / المهارات الحياتية الكفاءة الذاتية القدرة الانتقادية
<p>بعد جلسة التدريب، يكون الأطفال / الشباب قادرين على:</p> <ul style="list-style-type: none"> ... تحليل وتفكيك القوالب النمطية القائمة على النوع الاجتماعي الخاصة بهم ... التفكير في هوياتهم الجندرية وأدوارهم الجندرية ... اتخاذ قرار بشأن هوياتهم الجندرية وأدوارهم الجندرية 	
أهداف التعلم الكفاءات الرياضية	الكفاءات الرياضية الكفاءات الحركية التنسيق الكفاءات الفنية المراوغة والتعامل مع الكرة والتسيد الكفاءات التكتيكية القيام باختيارات ذكية
<p>بعد جلسة التدريب، يكون الأطفال / الشباب قادرين على:</p> <ul style="list-style-type: none"> ... تنطيط الكرة والتعامل معها بدقة أكبر بكلتا اليدين (التنسيق). ... إطلاق الكرة بشكل أكثر دقة في الطوق. ... القيام باختيارات ذكية أسفل الطوق. 	

التغذية الراجعة في ٤ خطوات

يمكن للمدربين أن يقرروا ما إذا كان التغذية الراجعة ستكون بعد النشاط أو في نهاية الجلسة. هناك طرق عديدة لإجراء التغذية الراجعة. ستجد/ي هنا دليلًا يتضمن أمثلة عن طرق كيفية القيام التغذية الراجعة وكيفية تنظيم المشاركين. ومع ذلك، يمكن للمدرب أيضًا استخدام الاختلافات الخاصة به/ا اعتمادًا على عدد المشاركين والمساحة المتاحة. لتسهيل التغذية الراجعة في نشاط S4D الموضح، يمكنك اتخاذ الخطوات التالية:

قبل البدء في التغذية الراجعة، اجمع المشاركين في دائرة وتأكد من إنشاء بيئة يشعر فيها المشاركون بالراحة للمشاركة في التغذية الراجعة والمناقشة المفتوحة.

الخطوة ١: تغذية راجعة - اسأل المشاركين عن تجاربهم أثناء نشاط S4D٣

- هل اعجبك النشاط ام لا؟ هل استمتعت به؟
- هل كان اختيار السلة سهلاً أم صعبًا بالنسبة لك؟
- ما هو شعورك تجاه الصور النمطية أو المواقف؟ هل توافق أم لا؟

الخطوة ٢: الربط - قم بإجراء ربط بمواقف الحياة اليومية

- هل تعتقد أن جميع الأولاد متماثلون وجميع الفتيات متماثلات؟
- هل تعتقد أن النساء والفتيات مسئولات عن أشياء معينة مثل الأعمال المنزلية؟ لا ولا لا؟ هل الأولاد مسؤولون عن أشياء معينة؟
- هل هناك أي توقعات أو واجبات عليك القيام بها كفتاة أو فتى في مجتمعك؟ هل توافق على هذه التوقعات أو الواجبات؟
- هل تتمتع النساء والفتيات بنفس الحقوق التي يتمتع بها الرجال والفتيان؟

الخطوة ٣: تطبيق - أسألهم عن إحداث محددة

- كيف يمكنك التغلب على القوالب النمطية القائمة على النوع الاجتماعي وتصبح أكثر حساسية تجاه الشخصية وللمواقف الفريدة لكل فرد؟

الخطوة ٤: الإجراء - اتفق مع المشاركين على إجراءات محددة

لتعميق فهم المشاركين للموضوع وأهميته في حياتهم اليومية، أعطهم مهمة أو مهمتين ("واجب منزلي") ليقوموا بها قبل الجلسة التدريبية التالية.

أمثلة:

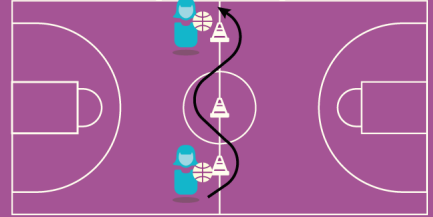
١. حاول تحديد المواقف التي تعامل فيها بشكل مختلف بسبب جنسك.
 - هل توافق على هذا التعامل؟
 - إذا لم يكن الأمر كذلك، فحاول أن تسأل الشخص المسؤول عن سبب معاملتك بشكل مختلف.
 - إذا كان ذلك ممكنًا، أبلغ أنك لا توافق على ذلك.
٢. حاول تحديد ٥ مواقف تفكر فيها مرتين قبل القيام بشيء بسبب جنسك.
 - اسأل نفسك ما الذي يعيقك وما هو السبب.
 - حاول أن تتحدى نفسك وتتغلب على هذا الحاجز، ولكن فقط إذا كنت تشعر بالراحة تجاه ذلك.



١٠ دقيقة

أبقى

ذكر



الوصف

- قم بإعداد ٣-٤ أقماع في خط أمام السلتين.
- دع المشاركين يصطفون خلف الأقماع.
- تواصل مع المشاركين لمعرفة السلة التي تحمل علامة أنثى / ذكر.
- عندما يبدأ المشاركون في التنطيط بين الشواخص، اصرخوا بالقوالب النمطية أو المواقف.

القوالب النمطية أو المواقف المحتملة:

- الواجبات المنزلية
- لا يجوز البكاء
- دائمًا عاطفي
- حساسة
- وردي
- قوي
- عدواني
- مؤدب
- وظائف مهنية
- العناية
- جميلة
- تربية الأبناء
- كرة القدم
- الرقص
- مكياب
- القادة
- جيدة في المدرسة
- الدخل
- لا يعرف الخوف

تنوع

- ابدأ بمسافة أقصر إلى السلة للمبتدئين وزد المسافة كلما اعتادوا عليها.
- نشاء مسابقة: القرار الصحيح يسجل نقطة واحدة والسلة نقطة أخرى.
- يمكن أيضًا لعب اللعبة بأي كرة أخرى وتوجيهها (مثل كرة القدم وكرة الشبكة وما إلى ذلك).

إنشاء وقبول القواعد

يوضح هذا المثال من نشاط S4D كيف يمكن استخدام الرياضة لتقوية كفاءة توجيه الهدف فيما يتعلق بالمساواة بين الجنسين. يمكن العثور هنا على المزيد من مواد التدريس والتعلم (كتيبات، وجلسات تدريبية، وما إلى ذلك) تتعلق بموضوع "الرياضة من أجل المساواة بين الجنسين".

للعدات / اللواد	جلسة	الجموعة المستهدفة	مدة	مرحلة	الفئة S4D النشاط
٢ هدف، ١ كرة، ١٠-٧ مرايل	اي حقل رياضي على سبيل المثال حقل كرة القدم	١٢-٩ سنة	٢٠ دقيقة	الجزء الرئيسي	لعبة الكرة

<p>أهداف التعلم الكفاءات الحياتية</p> <p>بعد جلسة التدريب، يكون الأطفال / الشباب قادرين على:</p> <ul style="list-style-type: none"> ... تحليل العوائق التي تسبب عدم مشاركة الفتيات والشابات في الأنشطة الرياضية. ... طرح الأسئلة حول القواعد والممارسات والآراء فيما يتعلق بالقولب النمطية المتعلقة بالتنوع الاجتماعي والتوجه الجنسي. ... تطبيق سلوكيات بديلة في مجال النوع والتوجه الجنسي. 	<p>الكفاءات / المهارات الحياتية</p> <p>الكفاءة الذاتية</p> <p>التفكير النقدي</p>
<p>أهداف التعلم الكفاءات الرياضية</p> <p>بعد جلسة التدريب، يكون الأطفال / الشباب قادرين على:</p> <ul style="list-style-type: none"> ... التصرف بطريقة إبداعية واختيار الحلول المتنوعة ("إبداع اللعبة"). ... التكيف بسرعة مع المواقف الجديدة. ... اللعب لعبة معروفة بقواعد جديدة. 	<p>الكفاءات الرياضية</p> <p>الكفاءات الحركية</p> <p>التنسيق</p> <p>الكفاءات الفنية</p> <p>التحكم بالكرة، المراوغة، التسديد</p> <p>الكفاءات التكتيكية</p> <p>تصرف بطريقة إبداعية</p>



التغذية الراجعة في ٤ خطوات

يمكن للمدربين أن يقرروا ما إذا كان التغذية الراجعة ستكون بعد النشاط أو في نهاية الجلسة. هناك طرق عديدة لإجراء التغذية الراجعة. ستجدي هنا دليلًا يتضمن أمثلة عن طرق كيفية القيام التغذية الراجعة وكيفية تنظيم المشاركين. ومع ذلك، يمكن للمدرب أيضًا استخدام الاختلافات الخاصة به اعتمادًا على عدد المشاركين والمساحة المتاحة. لتسهيل التغذية الراجعة في نشاط S4D الموضح، يمكنك اتخاذ الخطوات التالية:

قبل البدء في التغذية الراجعة، اجمع المشاركين في دائرة وتأكد من إنشاء بيئة يشعر فيها المشاركون بالراحة للمشاركة في التغذية الراجعة والمناقشة المفتوحة.

الخطوة ١: تغذية راجعة - اسأل المشاركين عن تجاربهم أثناء نشاط S4D٣

- هل أعجبك النشاط أم لا؟ هل استمتعت به؟
- هل كان من السهل أو الصعب عليك تحديد القواعد والالتزام بالقواعد أثناء اللعبة؟
- ما هو شعورك حيال القواعد؟ هل شعرت أن الجميع مندمجون بشكل متساوي في اللعبة؟
- هل وافقت على قواعد خاصة للفتيات / الفتيان؟

الخطوة ٢: الربط - قم بإجراء ربط بمواقف الحياة اليومية

- كيف أعجبك حقيقة أنه كان لديك خيار اتخاذ قرار بشأن القواعد الخاصة بك؟ هل تستطيع التفكير بمجالات في حياتك حيث لديك أيضًا خيار وضع القواعد الخاصة بك؟
- هل سبق لك أن كنت في موقف كان فيه الفتيان / الفتيات لديهم قواعد خاصة أو مختلفة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، هل كانت كذلك مفيد أم شعرت أنه عيب؟
- هل تعتقد أن القواعد يمكن أن تساعد في العمل من أجل المساواة بين الجنسين؟ على سبيل المثال، وجود حصص للمرأة في المناصب القيادية؟

الخطوة ٣: تطبيق - اسألهم عن إحداث محددة

- هل يمكنك التفكير في القواعد في مدرستك، خلال جلسة التدريب لدينا أو في مجتمعك والتي ستساعدك لتحقيق المساواة بين الجنسين؟ على سبيل المثال، وجود عدد متساوٍ من الفتيات والفتيان المرشحين عند التصويت لممثلي فصلك أو مدرستك.

الخطوة ٤: الإجراء - اتفق مع المشاركين على إجراءات محددة

لتعميق فهم المشاركين للموضوع وأهميته في حياتهم اليومية، أعطهم مهمة أو مهمتين ("واجب منزلي") ليقيموا بها قبل الجلسة التدريبية التالية.

أمثلة:

- حاول وضع القواعد الخاصة بك في المرة القادمة التي تلعب فيها لعبة مع زملائك. تأكد من أن يتم تضمين الجميع في اللعبة ويتمتعون بفرص متساوية وعادلة للفوز باللعبة.
- كيف كانت تجربتك؟
- هل يمكنك وضع قواعدك الخاصة؟ هل وافق الجميع على القواعد؟
- هل شعرت أن كل شخص لديه نفس الفرصة للفوز باللعبة؟

الوصف

- جهاز ملعب كرة قدم.
- قسم اللاعبين إلى فريقين متساويين في التوازن.
- أخبر المشاركين أن عليهم وضع قواعدهم الخاصة للعبة. ساعدهم من خلال تسهيل المناقشة.
- لا تبدأ اللعبة قبل أن يتفق المشاركون على القواعد التي ناقشوها. يجب على جميع المشاركين قبول القواعد.
- إذا وافق جميع اللاعبين على القواعد، فابدأ اللعبة ودع المشاركين يلعبون، ولكن بدون حكم.
- لاحظ كيف يتعاملون مع الأخطاء وأي سلوك سيء.
- تدخل إذا لاحظت وجود لاعب أو فريق يحاول "الغش".

تنوع

- يمكن نقل القواعد إلى أي لعبة أخرى (مثل كرة السلة، كرة الشبكة، إلخ).
- أضف قواعد بسيطة لتشجيع العمل الجماعي واللعب النظيف (على سبيل المثال، إذا سجل فريق واحد، فإن جميع اللاعبين من كلا الفريقين يحتفل).
- في الفرق المختلطة: إذا لاحظت أن اللاعبين غير مندمجين في الفريق وليس لديهم الاتصال بالكرة اجعل كلا الفريقين على دراية بهذه المشكلة وشجعهما على إيجاد القواعد التي تشجع على تكامل جميع اللاعبين (على سبيل المثال، التسجيل للزوج للأهداف التي تسدها اللاعبين؛ أو تمريرتان على الأقل إلى اللاعبين قبل تسديدة اللمر). تأكد من أن جميع اللاعبين يشعرون بالاحترام للتساوي أثناء المباراة.