

## التعاون الألماني الرياضة للتطوير



# ركلة لتعزيز إمكانيات الشباب

# كلمة إفتتاحية



## عزيزي القارئ

للرياضة دور مهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة وتعتبر أداة فعالة للوصول إلى الشباب وإلى بدء حوار حول خطط حياتهم والخيارات المهنية، خاصة في المناطق المهمشة ذات غالبية شبابية. فالرياضة توفر مساحة للتفكير، بعيدا عن ضغوط الحياة اليومية، وفرصة لنقل القيم والمهارات الحياتية التي من شأنها أن تساعد على خلق آفاق جديدة.

أنا فخور لتقديم هذا الدليل المبتكر على كيفية استخدام الرياضة كوسيلة لدعم التعليم والتدريب المهني والتقني والتشغيل وذلك من خلال الاستفادة من جاذبية الرياضة لتعليم المهارات مثل العمل الجماعي، ومهارات التواصل والمثابرة، لايجاد فرص عمل. الهدف الاساسي لنا هو دعم لتطوير شخصية الشباب لانهم يشكلون مستقبل بلدهم.

نحن ندعم الشباب في التعامل مع الظروف الصعبة، من خلال توفير فرص لتعزيز وعيهم الذاتي، عن طريق تعليمهم كيفية التفاعل مع الآخرين عن طريق اللعب ودعمها في إيجاد مسار وظيفي مناسب في سوق العمل.

وأود أن أشكر شركائنا الملتزمين معنا والذين قدموا لنا الدعم في تطوير هذا الدليل.

أنا شخصيا أتمنى كل التوفيق والنجاح لكل الاشخاص الذين سوف يستفيدون من الدليل وذلك خلال مساعيكم لدعم الشباب في طريقهم إلى مستقبل ناجح.

تفضلوا بقبول فائق الاحترام

دكتور جيرد مولر

وزير وزارة الاتحاد للتعاون الاقتصادي و التنمية الألماني



## عزيزي القارئ

في إطار دور وزارة العمل في توفير الأيدي العاملة الماهرة لسوق العمل وضمان مواءمة قدراتهم لسوق متغير متطور باستمرار، فإن أحد اهتمامات الإدارة العامة للتدريب المهني هو التركيز على تطوير مهارات المتدربين في مجال المهارات الفردية والاجتماعية على حد سواء، بالإضافة للكفاءات المهنية. نحن نؤمن بأن هذه المهارات تبني الفرد وتشكل شخصيته المهنية المستقبلية، ويكون عنصراً فاعلاً وياجياً في تطوير الاقتصاد والصناعة وكافة مناحي المهن في سوق العمل.

ويأتي هذا الدليل حلقة في سلسلة النشاطات التي تبذل بالتعاون مع شركائنا في التعاون الألماني لتعزيز تنمية الموارد البشرية من خلال النشاطات الرياضية والاجتماعية، لما لها أثر ايجابي في بناء الكفاءات الشخصية والاجتماعية وجاذبيتها للشباب، آمليين أن تعمم هذه التجارب في المستقبل على فئات ومؤسسات بشكل أوسع لتكون جزءاً أصيلاً في فلسفتنا التربوية والتدريبية.

نتطلع إلى مزيد من التعاون لإعداد الشباب لسوق العمل

مع أطيب الأمانى



# المحتويات

٢ ..... ١ - كلمة إفتتاحية

٦ ..... ٢ - المقدمة

٧ ..... التوجيه الوظيفي

٨ ..... الاعداد الوظيفي - الجسر ما بين المدرسة، التدريب والتوظيف

٩ ..... الاستعد للتدريب والعمل وعلى تطوير الحياة الشخصية والكفاءات الاجتماعية

٩ ..... المهارات الحياتية والتوجيه المهني من خلال الرياضة

٩ ..... الانبهار بالرياضة

١١ ..... الرياضة والاعداد الوظيفي

١١ ..... تنمية الشخصية من خلال الرياضة

١٢ ..... ٣ - المدرب واللاعب

١٣ ..... المدرب كمثل أعلى وقدوة

١٥ ..... قدرات المدرب

١٦ ..... اللاعب ومراحل تطور الشباب

١٨ ..... ٤ - بناء وحدة تدريبية

٢٠ ..... التمارين

٢١ ..... الادوات الموصى بها

## ٥ - تمارين التدريبات ..... ٢٢

٢٣	التكيف .....
٢٥	الاتصال والتواصل .....
٢٨	التعامل مع الضغوطات .....
٣٢	اتخاذ القرار .....
٣٥	توجيه الهدف .....
٣٨	المثابرة .....
٤١	التخطيط / عمل استراتيجية .....
٤٤	الثقة بالنفس .....
٤٦	العمل كفريق .....
٥١	بناء الثقة .....

## ٦ - ملاحظات والأدوات ..... ٥٤

٥٥	ملاحظات للتدريب .....
٥٦	تغذية راجعة عن التدريب .....
٥٦	رصد: أسئلة للمدرب (تغذية راجعه) .....
٥٩	تنظيم منافسة ٤ - ٤ .....
٦٤	رسومات الملعب .....
٦٦	شكر وتقدير .....
٦٧	حقوق النشر .....

# ٢ مقدمة



إن الانتقال إلى حياة عملية مثمرة ما هو إلا تحدي كبير يقف أمام فئة الشباب باختلاف مجتمعاتهم وثقافتهم، حيث يتضمن هذا النوع من الانتقال فحص الاهتمامات ونقاط القوى الفردية، ومن ثم تحصيل المعلومات المتعلقة بالتدريبات وفرص العمل المتاحة، ويعد ذلك اتخاذ الخيارات المناسبة والكفيلة بتوجيه البوصلة نحو مستقبل ناجح، وهي بلا شك خطوات رئيسية يتأق على الشباب في جميع أنحاء العالم القيام بها. وتكمن في مرحلة البلوغ مهمتان رئيسيتان ألا وهما تطوير الأفكار حول المسار المهني المستقبلي المراد اتباعه، واتخاذ القرارات التي تهدف إلى دخول سوق العمل.

خلال تعزيز العمل الجماعي البناء على أرض الملعب بين شخصيات أفراد تكون في الغالب مختلفة بشكل كبير عن بعضها البعض.

وقد تساهم الرياضة في تعزيز عملية التطور الشخصي لدى فئة الشباب، ولتحقيق عملية من هذا المثيل، يجب توافر مدربين رياضيين لديهم ما يلزم من التدريب والكفاءة.

يبين هذا الكتيب الذي هو بين أيدينا الآن طرق وأساليب تساهم الرياضة من خلالها في نموذج شامل للإعداد والتوجيه الوظيفي وتعزيز بناء الكفاءات. وتحقيقاً لهذه الغاية، يزودنا الدليل بأثلة على تدريبات جعلت من النظريات واقع ملموس.

وضعت حالياً أساسات لتولي مسؤولية صقل وتشكيل حياة الأفراد أجل خلق فرص تشغيل في إطار سوق العمل، كما أن الحياة العملية قد تفرض متطلبات جديدة على الملتحقين الجدد في السوق لم يألفوها في مدارسهم أو جامعاتهم. يعد انخراط الشباب في النشاطات الرياضية أمراً مساعداً في فتح الباب أمامهم لاكتساب وممارسة مجموعة واسعة من الكفاءات اللازمة في سوق العمل بطرق تفاعلية ومفعمة بالطاقة.

تماماً كما أن تحدي اتخاذ خيارات مهنية هي مسألة عالمية، كذلك الأمر بالنسبة للهوس الذي لا يعرف حدوداً بالرياضة، فالرياضة تلهم الشباب من كافة أرجاء العالم، وذلك لأنها تؤسس القواعد السلوكية وتشجع على مراعاة الآخرين، وتنمي التحلي بالصبر والتحمل، والدعم المشترك، كما وتعطي حساً بالعدالة، فضلاً عن ذلك، تهيئهم للحياة العملية من

## التوجيه الوظيفي

يكن الناس احترام كبير للتعليم بشكل عام وللتعليم الجامعي بشكل خاص، بينما غالباً ما ينظر إلى التعليم والتدريب المهني والتقني على أنه ذو قيمة أقل، حيث يبدأ الشباب في معظم الأحيان مسيرتهم المهنية بناء على درجتهم العلمية، على الرغم من أن القليل منهم نسبياً قاموا باختيار تخصصات أوضحت عنها إحصائيات التوظيف والتطور بأنها ستلبي توقعاتهم من إيجاد فرص عمل جيدة نظراً لنقص في احتياج سوق العمل لهذه التخصصات.

وعادة ما يبني المدربين الرياضيين علاقة وثيقة مع فرقهم وفيها يلعبون دوراً قيادياً ويتأق لهم فعل ذلك من خلال القيام بنشاطات رياضية، حيث أنهم يكسبون الثقة والاحترام من الشباب وينظر إليهم كنموذج يحتذى به، ولا ينطبق الأمر فقط في الأمور الرياضية بل أيضاً يمتد ليشمل أمور وقرارات مهمة لدى فئة الشباب.

ولهذا السبب، سيجد التوجيه الوظيفي المقدم من قبل المدربين الرياضيين حسن استماع وإنصات الشباب له، كما وسيلعب دوراً جوهرياً في تحديد خيارهم المهني. إلا أن تزويد المدربين الرياضيين المنتظم بمعلومات عن احتياج سوق العمل، وفرص التدريب، وأماكن الحصول على توجيه إضافي سيمكنهم من دمج التوجيه المهني الأولي بالبرامج الرياضية، وفي سبيل هذه الغاية، يعتبر التعاون مع مستشارين ومرشدين مهنيين مؤهلين<sup>١</sup> من وزارة التربية والتعليم العالي، ووزارة العمل، ووزارة الشؤون الاجتماعية، بالإضافة إلى مستشارين ومرشدين

إن الطلب على توافر أيدي عاملة ماهرة يمتاز بكونه ذو نسبة عالية في عدد من قطاعات الأعمال، فعلى سبيل المثال، قطاع الإنشاءات، وقطاع تكنولوجيا المعلومات، وقطاع الخدمات، وعلى الرغم من الإمكانات الكثيرة التي تتيح توافر عمال مهرة، لكن بالكاد تتطور هذه الإمكانات، ونتيجة لذلك، أصبح هناك تزايد في معدل البطالة وبالأخص بين صفوف الشباب، كما وأن هناك فجوة ملحوظة ما بين العرض من الخريجين الجامعيين والطلب في سوق العمل لأنه في غالب الأحيان يستطيع الخريجين حملة الشهادات التقنية والمهنية والذين يمتازون بالكفاءة تأمين وظيفة ما، بينما ينطلق الخريجين الجامعيين ذوي التخصصات الأكاديمية المختلفة بعد إكمالهم لدراساتهم الجامعية إلى عالم خالي من الفرص الوظيفية لهم، ولهذا السبب تتناقض النسبة المرتفعة من البطالة بين صفوف الشباب بشدة مع النقص الحاد للعمالة الماهرة من إحدى التحديات الكبرى التي تواجهنا في هذا الإطار ألا وهي الحصول على معلومات وفيرة عن فرص تدريبية كبديل عن الدراسة

١ تم تدريب أكثر من ١٠٠٠ مرشد مهني في الفترة ٢٠١٠ - ٢٠١٥ من خلال برنامج تعزيز التعليم التقني والمهني وسوق العمل (GIZ) في فلسطين.

النشاطات الرياضية، وهذا بلا شك منهج جديد وواعد لإرشاد وتوجيه فئة الشباب.

من وكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل اللاجئين (الأونروا)، وغيرها من المؤسسات الغير حكومية في فلسطين، أمراً قد يضيف قيمة أكبر إلى

## التحضير المهني: الجسر ما بين التعليم والتدريب والتوظيف

يرى غالبية الشباب الأهمية الرئيسية لقرار من هذا المثل ( مهمما كانت ظروفهم الشخصية وخلفيتهم الاجتماعية والثقافية)، إلا أن هناك اختلاف واسع في طريقة تعامل كل شخص فيهم مع هذا القرار، وتستدعي عملية الانتقال من التعليم العام إلى الحياة العملية ان يظهر الشباب درجة عالية من القدرات الشخصية، ومراجعة الذات والاعتماد عليها، لكن تتعقد هذه العملية وتزداد صعوبتها عندما يعتبر سوق العمل التدريب والتعليم المهني والتقني بديل أساسي لعدد محدود من الأشخاص ضمن السياق الاجتماعي الحالي.

إن المفتاح الأساسي للتحضير والتخطيط للتدريب والتعليم والتوظيف المستقبلي هو تزويد الشباب بالمهارات اللازمة لهم، وذلك للسماح لإمكانياتهم المميزة بالنمو، ولإعدادهم على اتخاذ قراراتهم الخاصة بالحياة العملية والتخطيط لحياة ما بعد الجامعة بأنفسهم، نظراً لكونهم يواجهون تحدي تقييم وموامة كفاءاتهم واهتماماتهم مع فرص التدريب والعمل المتاحة وذلك عند انتقالهم من المرحلة العلمية إلى العلمية.





## الاستعداد للتدريب والعمل والحياة - تطوير القدرات الشخصية والاجتماعية

وبناء على هذه المتطلبات، يعد تطوير الكفاءة عنصراً جوهرياً من معايير المناهج المطورة حديثاً والمعمول بها والتي تقوم على الكفاءات، حيث تقوم هذه المعايير بتصنيف الكفاءة إلى أربع فئات: كفاءة شخصية، وكفاءة اجتماعية، وكفاءة منهجية، وكفاءة فنية، إلا أن الرياضة تشجع بالأخص تطوير الكفاءة الاجتماعية والشخصية، بالإضافة إلى المنهجية، وذلك لأنه عند الوصول إلى مرحلة البلوغ وزيادة استقلاله الفرد تزداد أهمية كل من الكفاءة الشخصية والاجتماعية، ففي بداية حياتهم المهنية يواجه الشباب تحديات بانتظام والتي تجعل من الثقة بالنفس والاستقرار النفسي ومهارات التواصل والإيمان بالقدرات الشخصية أموراً في غاية الأهمية، ولا تقل أهمية الكفاءة المنهجية عن الكفاءات الأخرى في بداية هذه المرحلة، فهي تقوم على مهارات التنظيم والتخطيط، وحل المشاكل، وفضلاً عن ذلك، تشكل أساس التعليم مدى الحياة.

يتطلب الاستعداد الجيد للتدريب والعمل والحياة من فئة الشباب أن يقوموا بتطوير وتقوية كفاءات معينة لديهم والتي تكون مماثلة لتلك الكفاءات المطلوبة من قبل التربويين والمدرّبين، وسوق العمل كذلك. فعليه، تؤكّد استراتيجية التدريب والتعليم التقني والمهني<sup>٢</sup> على دمج التنمية الذاتية والاجتماعية وأيضاً التعليم مدى الحياة في كافة البرامج التدريبية الوطنية، وتؤكد هذه الاستراتيجية على ضرورة دعم الشباب في تنمية مهاراتهم الفردية والحياتية فيما يتضمن مهارات التفكير النقدي والريادي، وإيجاد الحلول للمشاكل، وكذلك مهارة العمل ضمن فريق بالإضافة إلى جانب القيام بتطوير المهارات الفنية والمطلوبة في سوق العمل، وذلك كله بهدف زيادة احتمالية حصولهم على وظيفة.

٢ الاستراتيجية الوطنية للتعليم التقني والمهني، ٢٠١٠، PNA، والمدعومة من ال GIZ

## المهارات الحياتية والتوجيه الوظيفي من خلال الرياضة

هؤلاء المدرّبون بشكل نشط وفعال في بلورة الفرص الحياتية والعملية للشباب وهذا جانب يجب مراعاته وأخذ به عين الحسبان عند إجراء التدريب الحديث والمتقدم للمدرّبين وإذا دعمت أيضاً تنمية الكفاءة من خلال الأنشطة الرياضية بمهارات وخبرات استشارية وتوجيهية مهنية، فحينها سيضيف الدور الذي يلعبه المدرّبون الرابط المفقود ما بين تنمية المهارات الحياتية والتوجيه الوظيفي.

إن الرياضة ما هي إلا طريقة أثبتت نجاعتها في الوصول إلى الشباب من خلال العالم الذي يعيشون فيه، ويمكن استخدام وتطوير العلاقات الرياضية القائمة بين المدرّب واللاعب الرياضي على سبيل المثال، نظراً لكونها توفر الأساسات الرئيسية لتحقيق العمل التربوي الفاعل، ويجب أن يدرك المدرّبين بأن دورهم لا ينطوي فقط على شحذ بعض المهارات الرياضية، بل يتجاوز ذلك ليشتمل عنصر أساسي من عملهم ألا وهو دعم تنمية الكفاءة الشخصية والاجتماعية والمنهجية، كما يساهم

## الانجذاب إلى الرياضة

إن وجود النماذج التي يحتذى بها أمرٌ في غاية الأهمية لدى الشباب عندما يكونوا بحاجة إلى توجيه وتطوير بوصلتهم الأخلاقية، فهؤلاء النماذج لا تحفز الشباب على لعب دور فاعل في الرياضة فحسب، بل لديها تأثير بناء من حيث التحفيز الشخصي الذي يتجاوز عالم الرياضة (يرجى الرجوع إلى الفصل ٣. أ. المدرّب الرياضي كنموذج يحتذى به).

لطالما جسد الأبطال الرياضيين قيم مهمة للغاية لدى المجتمعات ذات صلة بالأداء: عقلية إيجابية رابحة، والعزم والشجاعة، وفضلاً عن ذلك، إن لاعبي الفرق يعدوا بمثابة نموذج مميز يحتذى به وذلك بسبب النوعيات المهمة التي يضيفوها على العمل الجماعي، وهذه الحقيقة تنطبق أيضاً على الحياة العملية، فالسياق الرياضي يوفر فرص جذباً للشباب وتمكنهم من اكتشاف قيمتهم كأفراد.

تثير الرياضة المواقف التعليمية والتي تتيح الفرصة أمام الشباب للتمرن على التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة بطرق ممتعة وجذابة، وقد يتضمن هذا النوع من المواقف، تجربة وتقييم الأداء مثل، العمل ضمن فريق، والمنافسة والتواصل والحلول اللفظية لحل الصراعات، أخذ المجازفات وتحمل عبء المسؤوليات، ولذلك فإن الرياضة تؤدي وظيفة تربوية مزدوجة، فهي تعلم التمارين الجسدية وأساليب الحياة الصحية والنشطة من ناحية، وتعزز التنمية الذاتية وإكساب القيم الاجتماعية من ناحية أخرى.

تولد النشاطات الرياضية الجماعية شعوراً بالتضامن وحساً بالعمل الجماعي لتسمح لكل لاعب بإيجاد فرصته لاستخدام كفاءاته الخاصة وإظهار نقاط قوته في سبيل تحقيق هدف مشترك، ومع أن الرياضة تنمي العمل الجماعي ومهارات التواصل بين المشاركين، إلا أنه أيضاً من المهم أن يحافظ كل لاعب على تركيزه ويدرك نقاط قوته وأن يستطيع توظيفها بشكل استراتيجي.

من التمرن على أفعال القدوات والتمرن على تحويل الكلام إلى تطبيق عملي على شكل نشاط جسدي.

كما وتعزز الرياضة الاجتهاد والتركيز، ومهارات التواصل الجيدة، وكذلك القدرة على حل الصراعات. إن التعلم والقبول والتطبيق المنهجي للقواعد في نسيج المجتمع ما هو إلا متطلب أساسي لدى العديد من الأنواع المختلفة من الرياضة، فالرياضة تتطلب القيام بالتحليل، ليس فقط تحليل أخطاء التمارين الفردية بل أيضاً أخطاء أعضاء الفريق، كما كما يجب تحليل أي تقصير أو فشل والتعامل معه.

دعونا نرجع للحظة إلى الكفاءات اللازمة عند الشباب لتهيئهم لاتخاذ قراراتهم الوظيفية، ومن ثم الدخول إلى عالم التدريب والعمل، وإذا ما قارنا الكفاءات التي من الممكن تطويرها وتعزيزها من قبل نشاطات رياضية توجيهية، نجد مساحات واسعة تتداخل فيما بينها.

تتطلب الرياضة وتدريب باستمرار على كفاءات معينة هي أيضاً لازمة إذا رغب الشخص في التعلم والسعي للحصول على وظيفة، وتتضمن هذه الكفاءة، الوعي بالذات، التحمل والمسؤولية، المشاركة في الرياضة التي تطور الكفاءة لـ«العمل المستقل» من خلال تشجيع الشباب على تحمل المسؤولية عن صحتهم وعلى جعل المعلومات مستسقة



## الرياضة والتهيئة المهنية

إن اللاعبين الرياضيين واللاعبات بحاجة إلى امتلاك عدة صفات مميزة قبل أن يتم اعتبارهم لاعبين/ات ناجحين، من بينها، إتباع قواعد المنافسة الشريفة، والتي تتمثل بإظهار درجة عالية من التحمل والقدرة على حل الصراعات، بالإضافة إلى عكس التصرف المسؤول حتى في المواقف العصيبة، فكل هذه الصفات القيمة ما هي إلا عناصر من السلوك الكفؤ على الصعيد الاجتماعي، بالإضافة إلى ذلك، ينبغي على جميع الرياضيين القيام بتنمية الكفاءة الشخصية لديهم، وذلك لإسقاطها على أدائهم، ويجب عليهم أيضاً كسب الوعي تجاه قدراتهم الخاصة بغرض تطوير قدرتهم على التحمل والثقة بالنفس، وأخيراً وليس آخراً، تتطلب النشاطات الرياضية - سواء الفردية أو الجماعية - خبرة منهجية في حال تحقيق الأهداف الرياضية من خلال التخطيط، والتنفيذ، وتقييم الجلسات التدريبية والفعاليات الرياضية.

إن إدراك ووعي الشخص اتجاه ما يملك من كفاءات واهتمامات أمراً يلعب دوراً جوهرياً في عملية اختيار الوظيفة، فكلما كان الشاب أكثر فهماً وإدراكاً لكفاءاته، زادت فرصه في اختيار التدريب المناسب والطريق الناجح الذي سيؤدي به إلى الانضمام إلى سوق العمل، إلا أن الشباب بشكل عام بحاجة إلى دعم في تقييم كفاءاتهم الخاصة، وفي توجيههم لربط هذه الكفاءات المجدية مع الفرص التدريبية والعملية، وفي صدد هذا الحديث، قد تساعد الرياضة في عدة مستويات مختلفة، فعندما يشارك الشباب بانتظام في الفرق الرياضية، فإنهم يطورون كفاءات من شأنها أن تؤثر إيجابياً على وظيفتهم المهنية، وبالفعل كلما اتسعت المساحة في التعليم الرياضي وكلما كانت الرياضة أكثر تنوعاً وتطلباً على المشارك، يزداد تأثيرها الإيجابي على التنمية الذاتية والمشاركة الاجتماعية.

## التنمية الشخصية من خلال الرياضة

إن الانتكاسات التي تتضمن النقد أو الفشل هي أيضاً جزءاً مهماً في التنمية الشخصية، فتجارب من هذا المثل تتطلب من الفرد تقبل نقاط ضعفه إلى حد ما وأن يتعلم كيف يحافظ على الرزانة والهدوء على الرغم من الانتكاسات الحاصلة. وقد تستثار أيضاً مواقف الصراع في الفرق، ولكن التدخل في مثل هذه المواقف بهدف حل المشاكل بشكل تعاوني دون اللجوء إلى الحاق أي أذى أياً كان نوعه أمراً يعزز ويقوي مهارات التواصل، والتقمص العاطفي، والثقة بالنفس، حيث أن كل من هذه الكفاءات تعد كفاءات أساسية لازمة للنجاح في العمل والحياة. كما وتساهم النشاطات الرياضية الداعمة ضمن فريق في المساهمة على تطوير وتحقيق هذه الكفاءات.

إن الرياضة المتمثلة بالفرق الجماعية تعمل على تعزيز الثقة بالنفس وإيمان الفرد بقدراته الخاصة من خلال المديح والنجاح المشترك، كما وأن الطقوس مثل «أضرب كفك» واستخلاص المعلومات بعد التدريب، تعمل على تقوية الحس بالجماعة لديهم. إن حجر الأساس لتعزيز بعض الكفاءات المعينة هو توافر جو خال من الخوف ضمن الفريق حيث لا يخشى أحد أن يتعرض للعقاب أو أن يكون موضع للسخرية بعد أداء ضعيف.

وفي الوقت نفسه، قد يكون تشكيل مجموعات من اثنين أمراً مجدي للغاية حيث أنه يضمن شعور كل عضو من أعضاء الفريق بالدمج الاجتماعي من خلال المسؤولية المشتركة التي يحملها كل فرد من أفراد الفريق للمضي نحو تحقيق هدف مشترك.

ولهذا يعد تزويد المدربين الرياضيين بتدريب معين أمراً ذا أهمية كبيرة، فطاقم التدريب يجب أن يكون محفزاً ومتشجعاً تجاه اكتشاف إمكانيات التنمية الذاتية من خلال الرياضة وأن يوظف هذه الإمكانيات بالشكل الصحيح. إن عمل المدربين الرياضيين لا ينحصر في رفع الأداء الرياضي لدى اللاعبين فحسب، بل لديهم أيضاً الفرصة الفريدة بالتأثير على المهنة طويلة الأمد للشباب من خلال تعزيز الكفاءات الأساسية. يزودنا هذا الكتيب بدليل لتعليم الشباب الكفاءات القيمة من خلال الرياضة كأداة لتحقيق هذه الغاية بأساليب محفزة وممتعة.

يحتاج كل فرد من الفريق قدراً من الانضباط يفرض عليه، ويتعلم كيفية الالتزام بالقوانين، ويجب عليه أن لا يضع مصلحته فوق مصلحة الفريق، بل العكس تماماً، حيث أن هذا الأمر يعزز بشدة رغبة واستعداد الفرد للمساعدة والتعاون.

# المدرّب واللاعب

٣



## المدرّب كمثّل أعلى وقُدوة

الشباب في بحث دائم عن أمور ينتسبون إليها. فهم يرون سلوك الناس في بيئتهم الشخصية وفي الأماكن العامة. وفي كثير من الأحيان يقومون بتبني هذا السلوك دون تفكير. أما المثال الأعلى والقُدوة فهو يقوم بتمرير أخلاقهم وسلوكهم بطريقة للشباب دون علمهم.

### تفاعل واتصل مع لاعبيك بطريقة صحيحة

- أظهر للاعبك بأنك تتقبلهم جميعهم. هذا هو شرط التبادل الفعّال.
- إنته لأهمية كيفية تعبيرك عن الأمور وماذا تقول. طريقة التحدث وتعابير الوجه والحركات كلها مهمة!
- تجنب: الصراخ والاتهامات.

المدرّب قُدوة للاعبيه وفي مجتمعه. يجب على المدرّب أن يوفر بيئة تعليمية إيجابية ومشجعة. وينبغي أن يكون التركيز على أقصى قدر من المشاركة، تطوير المهارات والتفاعل الاجتماعي، أيضا على تعزيز روح الفريق الواحد ضمن الفريق. طريقة تعامل المدرّب وكيفية سلوكه هي أمور مهمة تحدد التغيرات في سلوك لاعبيه.

### زيادة المشاركة

- إحترم رغبات وإقتراحات وأفكار لاعبيك أثناء جولة التدريبات كلما كان ذلك ممكنا
- أنقل وظائف ومسؤوليات للاعبين إعتادا على أعمارهم. على سبيل المثال إعطائهم مسؤولية الإحماء للتدريب
- أظهر لكل لاعب أهمية التحفيز وروح المبادرة والنقد الذاتي

فهدف المدرّب ليس فقط أن يجعل من لاعبيه لاعبين جيدين ولكن أن يجعل منهم أشخاصا إيجابيين ومسؤولين. لهذا هو مثل أعلى!

### قُد كمثل أعلى

تذكر: كيفية تصرفك وسلوكك أكثر أهمية من الكلام النظري عن المواضيع. رجاءا أظهر السلوك الإيجابي والقيم لأنك قُدوة ومثل أعلى يحتذي به لاعبوك. تجنب الوصول متأخرا. كن على الوقت! أيضا أظهر لهم الأخلاق الإنسانية وأخلاق التعامل مع الآخرين مثل:

- كن إيجابيا
- أثني على لاعبيك أثناء التدريب لان ذلك يجعلهم أكثر انفتاحا لنقد الذات
- أشر إلى التطور الفردي لأداء لاعبيك
- أظهر المرح والمتعة التي تستمتع بها في كرة القدم وأنقلها إلى لاعبيك
- أظهر للاعبك بأنه ممكن أن تبقى إيجابيا في المواقف المجهدّة بشعار عفوي ومرح

- العدل
- المساعدة
- الإحترام
- الثقة
- التسامح
- الصبر
- نقد الذات

### كن صادقا مع الشباب

- استمع إلى لاعبيك وتحدث معهم بصورة مستمرة
- أظهر للاعبك بأنك مهتم بكل واحد منهم. حاول أن تعرف أكثر عن خلفياتهم الخاصة مثل الوضع العائلي، المدرسة، الأصدقاء، التحديات، الهوايات
- أعطي أهمية خاصة للاعبين الذين يواجهون التمييز ولللاعبين ذوي الإحتياجات الخاصة وإشملهم في اللعب

## دع اللاعبين يشاركون

- حل المشاكل بإشراك المجموعة. إ طرح أسئلة عن الأسباب، سهل عملية حل المشاكل.
- دع لاعبيك يتحدثون بطريقة حرة لكي يعبروا عن مقترحاتهم لإيجاد الحلول
- خذ قرارات بمشاركة اللاعبين وأوضح لهم الأسباب
- حاول أن تحل المشاكل قبل أن تتصاعد
- قل للاعبيك بأن الصراعات الشخصية هي أمر عادي وقم بتنظيم نقاشات لحل الصراعات إن لزم الأمر

## المراجعة أمر جيد

- قم دائماً بنقد طريقة التصرف ولكن لا تنتقد أبداً اللاعبين بشكل شخصي أو خاص!
- تجنب أصابع الإتهام. إذا واجهتك مشكلة مع تصرف أحد اللاعبين حاول أن تظهر رأيك بالأمر. من المفضل استخدام العبارة «لدي مشكلة بطريقة تصرفك» بدل من «تصرفك خاطئ!» بهذه الطريقة تعطي اللاعب المجال لكي يفكر بالأمر ويجيب
- يجب عليك أن تخبر لاعبيك دوماً بنقاط النقد الملموسة وبلغة ودية واستخدام أمثلة.
- عليك دوماً أن تبدأ وتنتهي الحوار بطريقة إيجابية



## قدرات المدرب

ما هي القدرات الأساسية للمدرب لكي يستطيع أن يقوم بواجبه؟ حسب مفهوم الحديث للتعليم مع التركيز على المشاركة، هناك خمسة مجالات للقدرات والتي يجب أن تكون متوازنة بشكل مستمر لضمان تدريب فعال وناجح.

### هذه القدرات هي:

- القدرات الفنية
- القدرات المنهجية
- القدرات التنظيمية
- القدرات الإجتماعية
- القدرات الشخصية

### القدرات التنظيمية - المدرب كمنظم

#### للتدريبات والمباريات

يعرف المدرب كيف ينظم تدريبا جيدا كما يعلم ما هي المواد اللازمة وما هي المساحة التي يحتاجها وكيفية استغلالها. باستطاعة المدرب تعديل تدريباته اعتمادا على المواد، المساحة وعدد اللاعبين، إلخ. وهو لن يخسر الوقت بتغيير التمارين كما سيكون دائما دقيقا في الوقت ومراعيا أوقات البدء وأوقات نهاية التدريب.

### القدرات الفنية - المدرب كخبير

#### معترف بقدراته

المدرب يعرف الكثير عن كرة القدم لأنه يلعب كرة القدم منذ فترة طويلة. يستطيع المدرب أن يوضح للاعبين كيفية اللعب وهو يفهم كيف يشعرون في مواقف معينة. المدرب خبير في التقنيات وفن التكتيك وتدريبات اللياقة. وهو يرى الأخطاء ويعرف كيف يصححها. مع ذلك المدرب الجيد يجب ان لا يكون هو الرائد في التدريب.

### القدرات الإجتماعية - المدرب هو من يبني

#### الفريق وهو من يقدم المشورة خارج الملعب

يساند المدرب عملية بناء روح الفريق كما يعرف كيف يتعامل مع اللاعبين في المواقف الصعبة. يكون المدرب على إستعداد لمساعدة لاعبيه ليصبحوا لاعبي فريق وأيضا ليصبحوا أشخاصا أفضل. على المدرب أن يتعامل بطريقة مناسبة مع المواقف الصعبة وليس فقط أن يتفاعل حسب مزاجه. يجب على المدرب أن يستمع إلى لاعبيه وإلى مشاكلهم العامة وأن يساندهم وينصحهم حيثما يمكن.

### القدرات المنهجية - المدرب كمعلم

يعرف المدرب كيفية بناء برنامج وجبات تدريبية واحدة، أسبوعية أو برنامج تدريب لموسم متكامل ويعددهم وفقا لذلك. وهو يعرف المبادئ المنهجية والتوجيهية وكيفية استخدامها. كما يعي الترتيب الذي تبنى عليه التمارينات والمباريات لكي يكون التدريب مجديا وجيدا. ويعرف المدرب أيضا ما هو نوع التدريب الذي يجب إختياره للوصول لهدف التدريبات.

### القدرات الشخصية - المدرب كإنسان

يتصرف المدرب كقدوة. فهو منصف مع لاعبيه ويعاملهم بتساو. يتواجد المدرب دائما في الوقت المحدد ويكون منفتحا لنقد الذات ومستعدا للتعلم كما يجب على المدرب أن يستطيع العمل في فريق. المدرب مثال جيد لنمط الحياة الصحي (لا يدخن امام الشباب) المدرب الجيد يأخذ مسؤولية نمو الشباب ويعزز تنمية قدرات الشخصية أفضل ما في وسعه.

## اللاعب - مراحل تطور الشباب

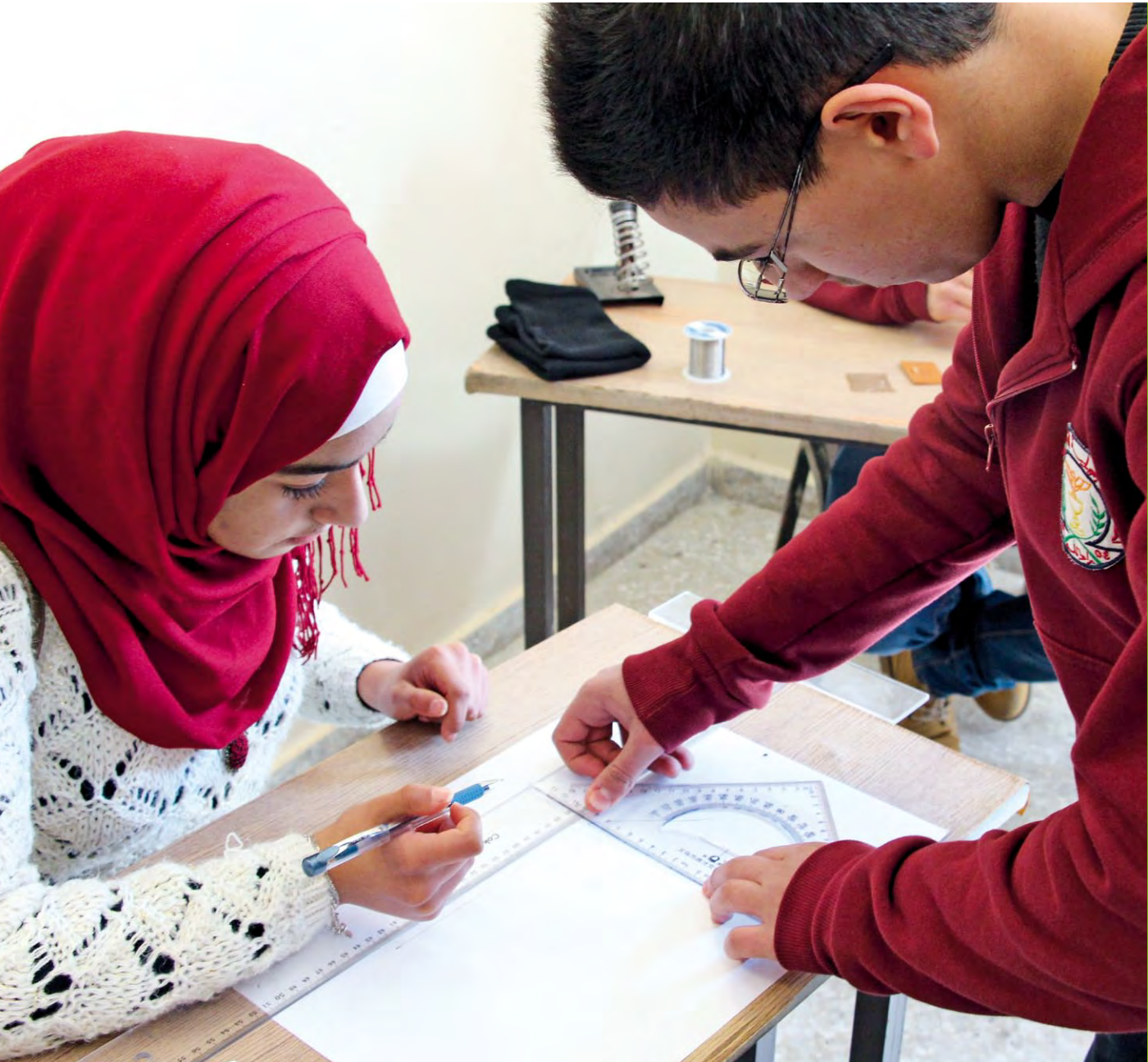
تكون المرحلة بين فترة الطفولة وفترة سن الرشد فترة عالية الحساسية وذات أهمية كبيرة في الحياة. فإن التوجهات الحياتية يتم إرساؤها لبقية الحياة إبان هذه الفترة. يجب أن يأخذ المدرب وضع الشباب بعين الاعتبار ويجب عليه أن يتفهم تصرفاتهم وردود أفعالهم في هذا السياق.

### الشباب بين ١٣ - ١٦

يمر الشباب في هذه الفئة العمرية بمراحل حساسة وتغيرات عدة في الشخصية. فهي فترة تكوين الشخصية. ويكون هذا التغيير مختلفاً من فرد إلى آخر. البنات والأولاد يزدادون طولاً في فترة قصيرة. تغيرات في المظهر يرافقها تغيرات نفسية. يبحث المراهقون في هذه الفترة عن هوية، مثل أعلى وموقعهم الخاص في هذا العالم. وكثيراً ما تكون النتيجة تغييراً في المزاج والأداء. بالرغم من هذا كله فإن هذه المرحلة للتوجه الجديد هي ليست مرحلة أزمات فحسب. هذه المرحلة تضيء على اللاعب فرص جسدية وعقلية لرفع مستوى أدائه لتنمية شخصيات إيجابية.

هناك عوامل مهمة تؤثر على المراهقين مثل التحديات المتزايدة للبيئة المحيطة بالشباب، مطالب أعلى من الناحية الأكاديمية في المدرسة، إهتمام متزايد بأنشطة إجتماعية جديدة، إهتمام جديد وغير مكتشف للجنس الآخر والبحث عن دور خاص بهم بين مجموعات الشباب والعائلة.

بالإضافة إلى هذا فإن الإبقاء على أسلوب حياة صحي وتناول الأطعمة المغذية وتجنب العادات السلبية، تنمية القوة والسرعة والتحمل والحصول على كمية كافية من الراحة والنوم هي مواصفات لتنمية الإمكانيات الشخصية للاعب.





يطور اللاعبون في هذا السن مفاهيم أفضل للجوانب التكتيكية للعبة وهم حريصون على معرفة كيفية عمل الفريق.

## خصائص اللاعب

- الطفل يصبح شاباً مراهقاً
- النمو السريع بعدم توازن بين طول الجذع \ الرأس والأطراف
- اللاعبون الذين يمتازون بالضخامة وعدم التناسب والخمول ولديهم حركات غير متناسقة
- وضع نفسي غير مستقر - الشباب تبحث عن هويتها
- يصبح اللاعبون مستقلون عن حياة البيت الأمنة
- صعود وهبوط المزاج: الشباب حساسون، غير مستقرون ويسهل إخراجهم
- مزايا نفسية أفضل - إدراك ذهني جيد
- ينضج ليصبح شخصية فردية لديها أفكارها، إحتياجاتها وتوقعاتها
- يريد الشباب المشاركة والانتقاد، ولكن في الكثير من الأحيان هم فقط ينتقدون ذاتهم

## الشباب بين ١٧ - ٢٠

الشباب والشابات في هذه الفئة العمرية عموماً يظهرون تحسن في قدرات الأداء. ترجع نسب الجسد إلى توازنها الطبيعي والجهاز العضلي ينمو بسرعة. هذه هي أفضل الأسس لإستقرار وصقل المتطلبات الأسمى للمنافسة. كما يكون الجسد المتوازن تعبيراً عن عملية النمو النفسي. شباب هذه الفئة العمرية ينضجون لأفراداً لديهم إحتياجاتهم، أفكارهم ووجهة نظرهم.

الفوز والنجاح هما من أهم الحوافز للمراهقين لأنهم يطوقون إلى التقدير والتقبل في مجتمعهم وفي ملعب الرياضة أيضاً. اللاعبون في هذه الفئة العمرية يريدون أن يعاملوا كبالغين ويشعرون بالإهانة عندما يعاملوا كأطفال.

## خصائص اللاعب

- لاعبين لديهم قاعدة افضل للتعلم والأداء
- توازن جسدي أفضل بسبب ازدياد قوة الجهاز العضلي وتوضيب الأعضاء الداخلية - النمو الجسدي لمعظم اللاعبين يكون قد إنتهى
- النتيجة: قدرة أفضل لتنسيق الجسم وإنجاز مهام في القوة والسرعة
- تبعاً لازدياد القوة الجسدية تزداد ديناميكية الحركة
- الإبتعاد عن التفكير في النفس فقط - الإهتمام بالأمر الإجتماعية وأعضاء الفريق
- فهم ذهني أفضل
- ينضج ليصبح واثقاً بنفسه ولديه شخصية مستقلة واهتمامات واضحة، أفكار وميزات

## ملاحظات للمدرب

يجب على المدرب أن يسعى للتواصل الشخصي مع كل لاعب ليعطيهم الدعم أيضاً خارج الملعب.

وأخيراً لدى المدرب مسؤولية أن يدعم الشباب ليصبحوا أشخاصاً راشدين يتمتعون بالإحترام والثقة بالنفس والتفكير الإيجابي والصحة.

من المهم أن يحدد ويعزز معايير التصرف وضمان أن نتائج التصرف الخاطئ واضح ومفهوم من قبل الجميع بما فيهم اللاعبين، الأهل والمسؤولين.

يجب على المدرب أن يقيم اللاعبين دائماً على قدراتهم الفردية وأدائهم وليس على نتيجة اللعبة أو المنافسة.

- يتوقع اللاعبون في هذه الفئة العمرية تدريباً مثيراً، محفزاً وجذاباً
- تعلم اللاعبين من خلال اللعب والتدريب
- يريد الشباب أن يأخذوا القرارات أيضاً - إمكانية أخذ القرارات المشتركة أو توزيع المهام
- أخذ إهتمامات وأمنيات اللاعبين بعين الإعتبار - أعطي إنتباه فردياً
- إبحث عن جو فريق جيد لأن التواصل الجيد بين اللاعبين والمدرب ضروري
- يجب على المدرب ألا ينظر فقط لأداء لعب كرة القدم
- يجب على المدرب أن يكون حساساً ومنفتحاً تجاه مشاكل اللاعبين
- يجب على المدرب أن يساعد اللاعبين ليصبحوا مستقلين داخل وخارج الملعب
- اصنع لاعبين لديهم صحة نفسية جيدة ومهارات إجتماعية. (إرادة قوية، ثقة بالنفس، قدرة على نقد الذات، روح فريق عالية، إنضباط. إلخ)
- يجب على المدرب أن يكون مستمعاً جيداً
- يجب على المدرب أن يتمتع بالقدرة على العمل مع مستويات مختلفة من اللاعبين.

# كيفية استخدام هذا الدليل



لقد تم إنتاج هذا الدليل لمُدربي كرة القدم وللعمالين الإجتاعيين الذين يلعبون كرة القدم مع مجموعاتهم. التمارين والألعاب مصممة لتعزيز الشخصية والمهارات الإجتاعية للشباب.

التمرين. هناك تمارين فردية يمكن استخدامها من أجل توعية اللاعبين للكفاءة الشخصية أو الإجتاعية محددة. وينبغي أن يعكس المدرب مع اللاعبين عن الكفاءة الشخصية أو الإجتاعية وأين ولماذا هناك حاجة في حياتهم العملية وما تم الاستفادة من التمارين.

ينبغي النظر في التمارين بشكل منفصل. من الممكن إدراج التمارين الفردية في التدريب أو بالإمكان دمج تمارين مختلفة في جلسة تدريبية كاملة. يركز كل تمرين على الكفاءة الشخصية أو الإجتاعية. واطافة الى ذلك هناك دائما كرة القدم أو غرض رياضي في

## رسومات واحتياجات

الوقت	المرحلة	المحتويات	التمرين
٥ دقائق	استقبال اللاعبين	جمع اللاعبين بشكل دائري، لخلق جو دافئ (الترحيب، السؤال عن مشاعرهم و صحتهم) اهداف التمرين : المهارات الحياتية (امثلة من الحياة اليومية) الهدف الرياضي والتوقعات من اللاعبين	
١٥ دقيقة	الاحماء	الجري بالكرة / التمرير الكفاءة المكتسبة: الاتصال والتواصل	البحث عن التشابه
٣٠ دقيقة	الجزء الرئيسي	التقنية: تمرير الطويل المرتفع الكفاءة المكتسبة: اتخاذ القرار التقنية: التسديد على المرمى التقنية المكتسبة: التعامل مع الضغوطات	التصويب الكرة العرضية
٣٠ دقيقة	وقت اللعب	لعب مباراة الكفاءة المكتسبة: التخطيط وعمل استراتيجية	لعبتان - نفس النتيجة
٥ دقائق	الاسترخاء	قوة جسم الكفاءة المكتسبة: بناء الثقة	مرجحة اللاعب المتجمد
٥ دقائق	تقييم	المدرّب يطلب من اللاعبين تغذية راجعة عن التمارين (المهارات الرياضية المهارات الحياتية) المدرّب يعطي تغذية راجعة عن أداء اللاعبين يشرح المدرّب مدى أهمية المهارة الحياتية المستهدفة وأهميتها في الحياة المهنية و الخاصة من خلال امثلة حية. (في اي محور الاتصال والتواصل مهم في حياتك؟)	

وضعت علامة لكل تمرين في هذا الدليل وفقا لاي جزء تتناسب في التدريب.

### الوصف

كل تمرين مرفق مع وصف. هذا الوصف يوضح حجم الملعب، وعمل اللاعبين، ما هي القوانين المتاحة، ما هو زمن كل جولة وعدد الجولات.

### الفئة العمرية

كل تمرين مرفق بمقترح عن الفئة العمرية للاعبين وذلك من أجل الحصول على أفضل النتائج. ولكن هذا فقط مقترح والفئة العمرية تعتمد على مستوى تطور كل لاعب على إنفراد والفريق ككل. هناك دوما حد أدنى للعمر ولكن باستطاعتك أن تقوم بالتدريبات مع لاعبين أكبر سنا مع بعض التعديلات القليلة.

### الصور التوضيحية

تصور كافة التمارين عن طريق رسم صغير أو صورة. هناك وصف ملخص بجانب الصورة تفيد بالمواد اللازمة وبالمشاركين. في حال لم تتوفر المواد يمكن تعديل التمارين واستخدام عدد أقل أو أكثر من اللاعبين، الفرق، الكرات إلخ (أنظر الفصل: نصائح لتدريباتك).

### مهارات شخصية وإجتماعية

في نهاية كل وصف هناك فقرة توضح أهمية التمرين في دعم اللاعبين لتطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية. باستطاعة المدرب استخدام هذا التوضيح ومناقشته في جلسة النقاش.

### جلسات الانعكاس على التمرين/النقاش

مرفق مع كل إيضاح للتمارين نموذج أسئلة نقاش للاعبين حول ما يشعرون به أثناء التدريب. من المهم أن يقوم اللاعبون بالإجابة عن هذه الأسئلة بأنفسهم. يقوم المدرب بإدارة جلسة النقاش لكي يستطيع كل لاعب أن يشارك بالإجابة وإيضاح فكرته.

يجب أن تكون المشاركة إختيارية كما يجب على كل مشاركة أن تكون محددة لإعطاء كافة اللاعبين الحافز للمشاركة. إذا كان هناك بعض اللاعبين الخجولين يجب على المدرب أن يعطيهم المجال للتدخل عن طريق سؤال سهل في البداية مثل («كيف شعرت خلال التمرين؟»)

### التنويجات

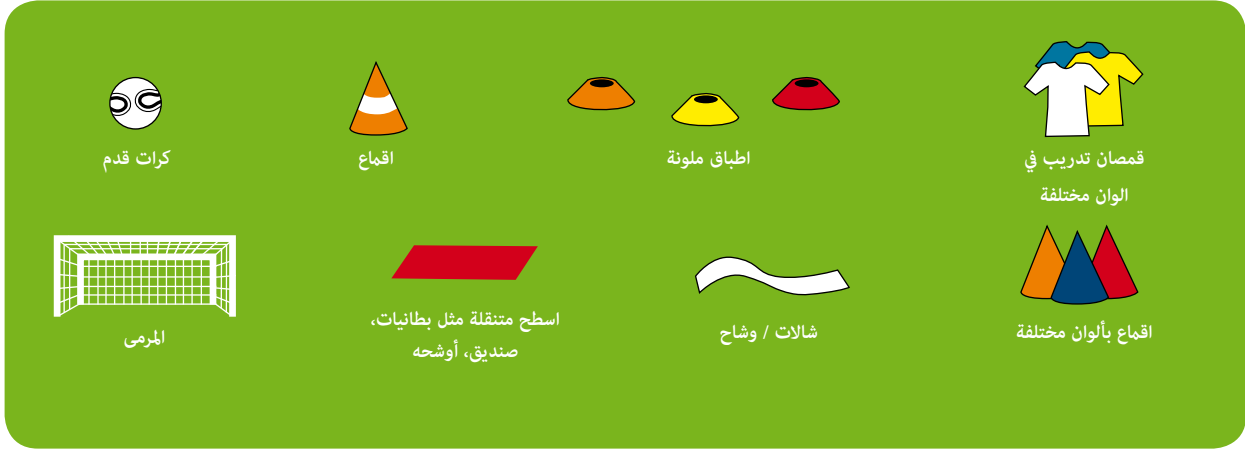
التنويجات تظهر ماذا يمكن تغييره من أجل جعل عملية التكيف في المواقف المختلفة أسهل أو أكثر إثارة/صعوبة بالنسبة للاعبين إلخ. من الممكن تنويع أعمار اللاعبين أيضا.

بعض التمارين ووظائفها مفتوحة. في هذه الحالة من المهم للمدرب أن يعطي لاعبيه بعض الوقت لنقاش الخيارات المختلفة لإيجاد حل بأنفسهم. يجب أن لا يعطي المدرب الحل قبل ذلك! يجب عليه مساعدتهم لإيجاد الحل من خلال النصائح.

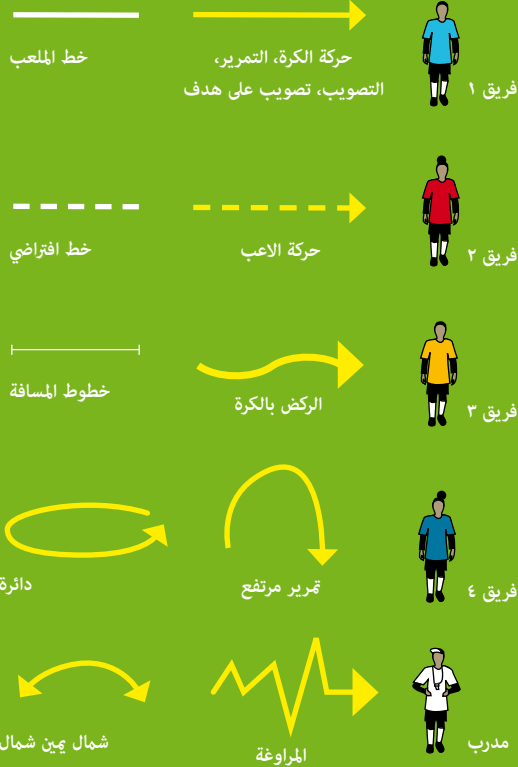
## الادوات الموصى بها

الادوات الواردة أدناه هي مجرد توصية، والحصول على هذه المواد غالباً ما تكون محدودة. من خلال القليل من الإبداع، يمكن العثور على البدائل عديدة من المواد: المخاريط يمكن استبدالها عن طريق ملء زجاجات المياه الفارغة بالرمال.

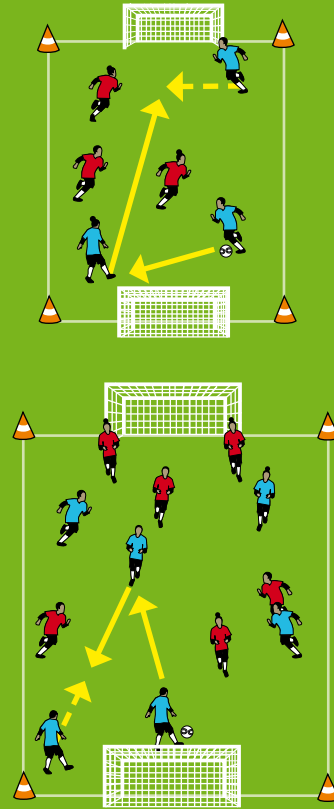
لا يوجد شباحات لتمييز الفرق؟ اطلب من الأطفال احضار قمصان ملونة مختلفة من المنزل.



### مفتاح الرسوم التوضيحية



### مثال



# التمارين والتدريبات

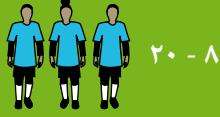


الفئة العمرية: ١٣ فما فوق

العمل كفريق

## ٥ لاعبون - ٤ أقدم - ٣ أيادي

كرة لكل لاعب



٤



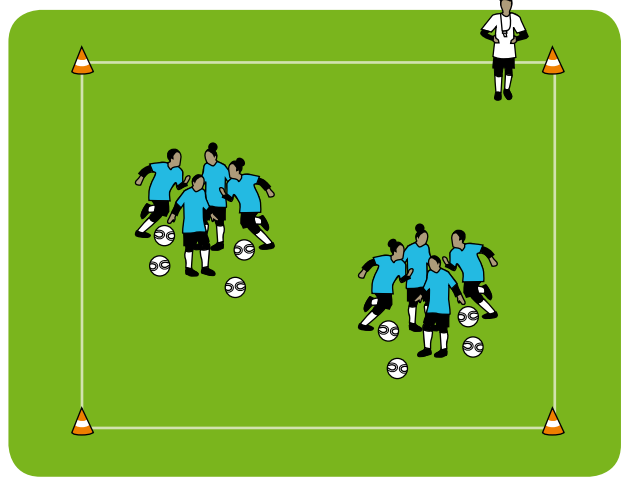
صفر



صفر



صفر



## تنوع

- تقنيات درجعة مختلفة (مثل القدم اليسرى، القدم اليمنى، استخدام الجهة الداخلية فقط، استخدام الجهة الخارجية فقط، أخمص القدم، إلخ).
- ينادي المدرب بأجزاء أخرى من الجسد والتي يسمح لها بلمس الكرة الأرض، مثل الأكواع، الركب، الجسد الأمامي، الجسد الخلفي، الرأس، إلخ.
- إذا لم يكن بحوزتك كرات كافية بإمكانك أن تقوم بالتمرين ذاته بتمرير الكرة من لاعب إلى آخر!

## الكفاءات المكتسبة

روح الفريق ضرورية إذا أردت النجاح كفريق. الكل يشارك وبهذا الكل يضيف إلى نجاح الفريق.

## أسئلة للتأمل

- إلى ماذا احتجت لحل المهمة؟ (العمل معاً، التواصل)
- هل واجهت صعوبة في إتمام المهمة؟ لماذا؟
- كيف كان من الممكن تسهيل المهمة؟

## الوصف

حدد ملعب بحجم ١٥ متر X ١٥ متر بالأقماع.

يقوم اللاعبون بالجري بالكرة أو التمرير كما يريد المدرب. نوع التمرين!

ينادي المدرب:

- عدد اللاعبين الذين يجب أن يتجمعوا
- عدد الأقدام التي يسمح لها بلمس الأرض\الكرة
- عدد الأيدي التي يسمح لها بلمس الأرض\الكرة
- عدد أعضاء الجسد الذي يسمح لها بلمس الأرض\الكرة

أما المجموعة التي نجحت في المهمة أولاً هي الفائزة. المجموعة التي أنهت آخرها عليها أن تقوم بتمارين البطن، ثني الركب، إلخ.

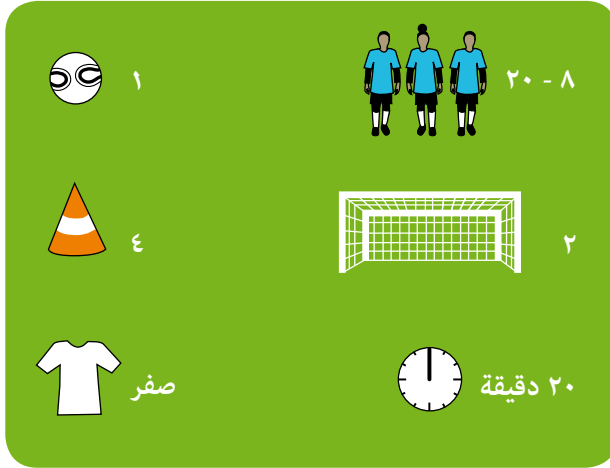
أما الجولة التالية ستبدأ مهمة جديدة، مثل الدرجة بأخصص القدمين.

إنته لعدد اللاعبين الذين يشكلون المجموعة. إذا لم يكن لديك عدد متساو من اللاعبين باستطاعة اللاعب الأخير أن يذهب إلى الفريق الذي يختاره وحيث يقوم هذا الفريق بنفس المهارات كافية بإمكانك أن تقوم بالتمرين ذاته بتمرير الكرة من لاعب إلى آخر!

الفئة العمرية: ١٥ فما فوق

التأقلم

## تغيير الشروط



## تنوع

- لتسهيل التمرين: الفريقان يعلمان بالشروط ٤-٦ قبل المباراة
- الفريق الفائز يستطيع أن يقرر بنفسه القاعدة التالية
- يغير المدرب الشروط بسرعة (كل ٥ دقائق)

## الكفاءات المكتسبة

هناك مواقف في حياتك وعملك حيث يجب أن تكون مرنا. عليك التكيف مع المواقف الجديدة لأن المواقف تتغير بسرعة.

## أسئلة للتأمل

- كيف كان شعورك عندما اضطرت إلى إتباع القواعد؟
- ما هي الأمور اللازمة لحل المهمة؟ (العمل سوياً، الأتصال)
- القدرة على إدخال الهدف المرزونه
- ماذا كان شعورك عند اتباعك للشروط؟
- هل واجهت مشاكل؟ (ما هي؟)

## الوصف

يلعب فريقان ضد بعضهما البعض. تعتمد مساحة الملعب على عدد اللاعبين من ٣٠ متر X ٢٠ متر (٤ على ٤) حتى ٥٠ متر X ٣٠ متر (٧ على ٧).

يقوم المدرب بإعطاء قاعدة واحدة خاصة لفريق واحد عن كيفية تسجيل هدف. أما الفريق الثاني فعليه أن يخمن هذه القاعدة الخاصة. أما في النصف الثاني من المباراة يعطي المدرب قاعدة خاصة للفريق الثاني.

القواعد الخاصة يمكن أن تكون كما يلي:

- حد أقصى واحد أدنى ٣ تلامسات مع الكرة لكل لاعب
- مسافة تسجيل الهدف ١١ متر كحد أدنى و٥ متر كحد أقصى
- تسجيل أهداف فقط بواسطة ضربة رأس
- تسجيل أهداف فقط عن طريق ضربة مباشرة
- اللاعبين اللذان سجلا أهداف يسمح لهم بتسجيل أهداف إضافية

يقوم المدرب بالإعلان فوراً إذا كانت الضربة قد سجلت هدفاً أم لا.

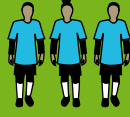
ضع المرميان على مقربة من بعضها البعض لإعطاء فرص أكثر لتسجيل الأهداف.



## البحث عن التشابه



كرة لكل لاعب



٦ - ٢٠



٤



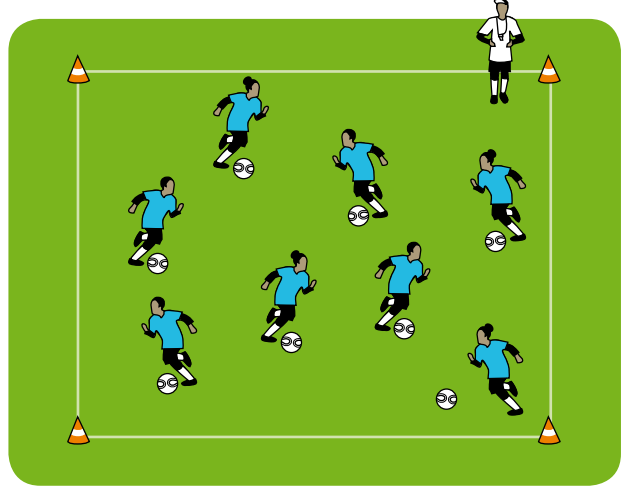
صفر



صفر



١٥ دقيقة



## تنوع

- يقوم المدرب بالإشارة بإصبعه حجم المجموعة. على اللاعبين رفع رؤوسهم لمراقبة المدرب والزملاء وليس فقط النظر باتجاه الكرة
- إمكانية إيجاد الصفات المشتركة أثناء اللعب المكرر محدودة. فعلى سبيل المثال المظهر الخارجي، الرياضة والطعام المفضل لا تؤخذ في الحسبان
- إمكانية إيجاد صفة مشتركة تصبح محدودة بعد اللعب لفترة طويلة لنقطة واحدة كمثال (كرة القدم).
- إذا لم يكن لديك عدد كافي من الكرات باستطاعتك أن تغيّر موضوع اللعبة من الجري بالكرة إلى التمرير. ٢، ٣، ٤ أو أكثر من اللاعبين يهرون الكرة إلى بعضهم البعض

## الكفاءات المكتسبة

الاتصال والتواصل هي من أهم الأمور الرئيسية من أجل العيش سويا وحل المشكلات.

## أسئلة للتأمل

- ما هي الأمور المهمة لحل هذه المهمة؟ (التبادل والاتصال، الحوار)
- كيف قمت بالتواصل مع زميلك في الفريق؟ (احدهم عليه أن يبدأ بالاتصال وعلى الآخرين الإستماع والتقبل أو التدخل)
- هل كانت هناك صعوبات للبدأ بالتواصل؟ (من يبدأ أولاً؟ كلام مشوش)

## الجري بالكرة

حدد ملعبك بواسطة ٤ أقماع لتحديد منطقة بحجم ١٥ متر X ١٥ متر اعتمادا على عدد اللاعبين. كل لاعب لديه كرة.

اللاعبون جميعهم يجرون بالكرة في المساحة الصغيرة وبفوضى مطلقة بينما يحاولون ألا يتصادموا. المدرب يحدد طريقة الجري بالكرة. (القدم اليمنى، القدم اليسرى، مرتان على اليمين، مرتان على اليسار).

عندما يعطي المدرب الإشارة، يبحث اللاعبون جميعهم عن شريك لإيجاد ثلاث صفات مشتركة معهم مثل: «نحب أكل البيتزا»، «نحن الإثنان نرتدي قميص»، «نحن الإثنان نحب الركض». ومن ثم يجتمع اللاعبون في دائرة ويتبادلون الصفات المشتركة للآخرين. في الجولة التالية يتم تكوين ثلاث مجموعات مكونه من ثلاثة لاعبين ومن ثم مجموعات مكونه من ٤، ٥، أو أكثر.

يتم لعب بضع جولات وتغير المهمة في كل جولة.

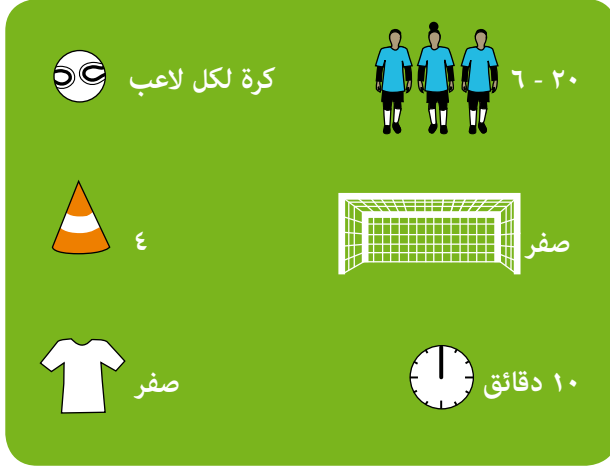
لا تلعب أكثر من ٤ - ٦ جولات لكي لا تفقد الجولة جاذبيتها. من الأفضل اداء هذا التمرين في تدريب آخر.

إذا لم يكن لديك كرات كافية تستطيع أن تغيّر الموضوع وباستطاعة اللاعبين تمرير الكرة إلى بعضهم البعض!

الفئة العمرية: ١٣ فما فوق

الاتصال والتواصل

## لعبة المواقع



## تنوع

- يمكنك أن تقسم اللاعبين إلى مجموعات عدة لكي لا تحتاج إلى وقت كبير في إنجاز المهمة
- ضع تحدي: من ينجز المهمة أولاً؟
- ضع تحدي: لدى الفريق دقيقة واحدة (٤٥ ثانية/٣٠ ثانية) لإنجاز المهمة
- لا يسمح للاعبين بالتكلم إلى بعضهم البعض أثناء فترة التمرين!
- إذا لم يكن لديك العدد الكافي من الكرات دع اللاعبين يمرروا الكرة من واحد إلى الآخر

## الكفاءات المكتسبة

أحياناً أنت بحاجة للإتصال دون الكلام. يجب أن تكون مبدع وتتواصل دون كلمات.

## أسئلة للتأمل

- ما هي الأمور المهمة لحل هذه المهمة؟ (التواصل دون الحديث، تواصل بالعين، لغة كلام الجسد)
- كيف قمت بالتواصل مع زميلك في الفريق؟ (احدهم عليه أن يبدأ بالإتصال وعلى الآخرين الإستماع والتقبل أو التدخل)
- هل كانت هناك صعوبات للبدأ بالتواصل؟ (من يبدأ أولاً؟ هل هناك تشويش أثناء مشاهدة الآخرين)

## الوصف

حدد ملعبك بواسطة ٤ أقماع لتحديد منطقة بحجم ٢٠ متر X ٢٠ متر.

يجري اللاعبون بالكرة ثم يناورون بالكرة أو يمررونها كما يريد المدرب. نوع التقنية!

عند إعطاء الإشارة من المدرب (صفارة، رفع اليد إلخ) يتجمع اللاعبون في وسط الملعب ويصطفون في خط بطريقة عشوائية. أما فرص التواصل فيما بينهم فهي محدودة.

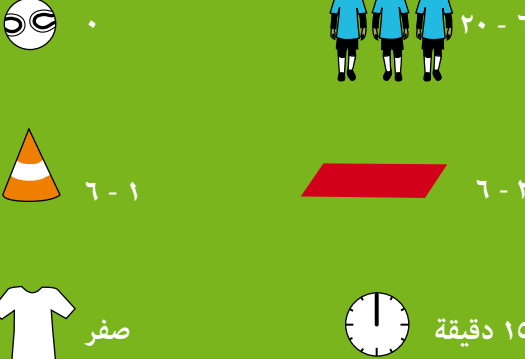
عليهم الإصطفاف حسب:

- الترتيب الأبجدي (دون الحديث)
- تواريخ أعياد ميلادهم (دون الحديث)
- طولهم (بأعين مغلقة)
- حجم أحذيتهم (دون الحديث)
- ترتيب الأرقام التي يهمسها المدرب في أذن كل لاعب (دون الحديث)

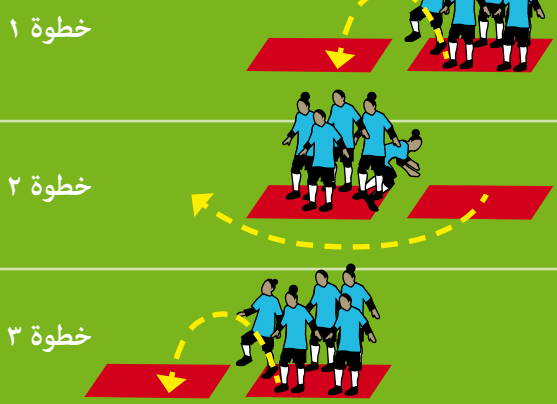
لا تلعب أكثر من جولتين أو ثلاثة. باستطاعتك إعادة هذا التمرين في التدريب القادم باستخدام الطرق الأخرى. هذا أكثر جذبا للاعبين.

إذا لم يكن لديك ما يكفي من الكرات دع اللاعبين يمرروا الكرة إلى بعضهم البعض.

## رحلة في البحر الكاريبي



٦ - ٢٠  
٦ - ٢  
٦ - ١  
١٥ دقيقة  
صفر



خطوة ١  
خطوة ٢  
خطوة ٣

## تنوع

- الأطفال الأصغر والمجموعات الصغيرة تستطيع أن تستخدم فرشات الجمباز كقارب نجاة.
- يمكن للأطفال أن يمثلوا دور سمك القرش والسباحة حول قوارب الإنقاذ
- بالإمكان لعب هذه اللعبة في الخارج عن طريق استخدام البطانيات أو علب الكرتون المسطحة

## الكفاءات المكتسبة

المدرّب وربما اللاعبين سيرون بوضوح ما هو مهم لكل يوم: يدرك الشباب بأنه بحاجة إلى مساعدة في إدارة المواقف الصعبة في الحياة.

## أسئلة للتأمل

- ماذا كان شعورك؟ (في البداية، عندما اختلف الوضع، عند إيجاد الحل، عند الوصول إلى الشاطئ)
- إنتبه! الشعور مختلف بين اللاعبين في هذا الوضع!
- ماذا هو اللازم لحل المشكلة؟ (، الحوار، روح الفريق، القيادة)
- كيف قمت بالاتصال مع زميلك في الفريق؟ (احدهم عليه أن يبدأ بالاتصال وعلى الآخرين الإستماع والتقبل أو التدخل)
- هل كانت هناك صعوبات لبدأ بالاتصال؟ (من يبدأ أولاً؟ كلام مشوش)

## الوصف

ضع البطانيات قرب الحائط أو خط بداية في الملعب. اللاعبون جميعهم يستلقون على الأرض على ظهورهم. يسرد المدرب قصة لكي يسترخي اللاعبون.

**القصة:** نحن الفائزون برحلة بحرية في البحر الكاريبي. نحن نتمدد على الكراسي الشمسية، نستمع بأشعة الشمس. على حين غرة يسمع صوت صفارات الإنذار. يصرح القبطان: «نحن نغرق! إركبوا قوارب الإنقاذ!» الجميع يقفز بسرعة إلى القوارب (البطانيات). ولكن الماء مملوؤة بأسمك القرش. لذلك ليس بإمكان أحد أن يضع يده أو رجله على الماء من أجل التجديف إلى الشاطئ. مخزون مياه الشرب والطعام قليل جدا. ولكن عليكم إنقاذ حياتكم. لذا جد حل! كيف بإمكان المسافرين أن ينقذوا أنفسهم والوصول إلى الشاطئ بأمان؟ (أي الجانب الآخر من القاعة، خط المرمى).

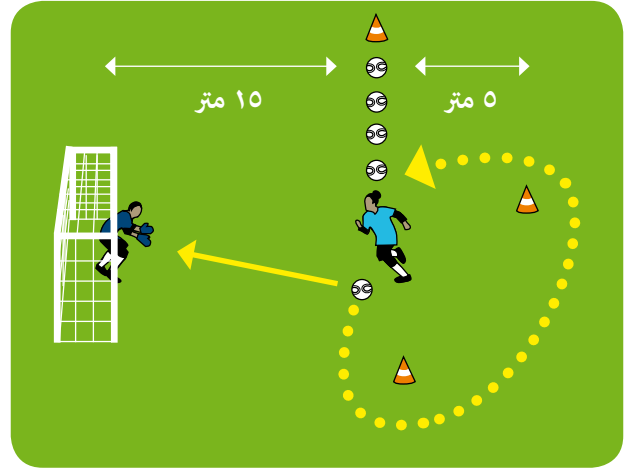
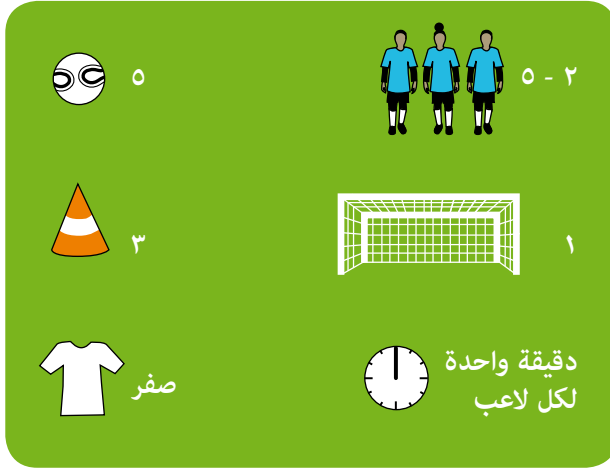
**مهم:** لا يجوز لمس أرضية القاعة\الملعب!

**الحل:** على اللاعبين العمل معا بطريقة حيث يعطوا بطانية أو بطانيتين فارغتين لكي تحملهم إلى الأمام ومن ثم القفز على البطانيات الفارغة إلخ (أنظر الصورة)

الفئة العمرية: ١٥ فما فوق

التعامل مع الضغوط

## تصويب



### تنوع

- ضع تحدي بين لاعبين إثنين
- ضع تحدي بين فريقين
- أعد هذا التمرين كل أسبوعين لكي تراقب التطور
- محاولات أكثر/أقل
- غير مسافة تسجيل الهدف

### الكفاءات المكتسبة

في بعض المواقف الحياتية أو العملية عليك إتخاذ قرار بخصوص إتخاذ الجهة الأكثر أماناً أو الأكثر مخاطرة وبهذا تحصل على نقاط أكثر. وبهذا عليك أن تتعامل مع الضغوطات العادية (لكي تنجز مهام عملك.)

### أسئلة للتأمل

- ما هو شعورك أثناء التمرين؟
- ما هو القرار الذي إتخدت؟ مليئ بالمخاطر أم الآمن؟
- لماذا إتخذت هذا القرار؟
- هل غيرت رأيك خلال التمرين؟ إذا كان الجواب نعم، لماذا؟

### الوصف

مرمي واحد مع حارس مرمى. حضر خط من الأقماع بطول ١٥ متر وبعرض ١٠ متر أمام المرمى. يوضع قمع واحد بالمركز خلف خط الإقمام وبمسافة حوالي ٥ متر. ضع ٥ كرات على هذا الخط.

قيم قدرات لاعبيك. إذا لم ينجحوا عليك أن تغير مسافة التصويب. أو باستطاعتك أن تعطيمهم وقتاً أطول لكي يضاعفوا نقاطهم. إذا كان هناك أكثر من ٥ لاعبين، عليك تقسيم الفريق إلى مجموعتين. يضرب اللاعب ٥ كرات باتجاه المرمى محاولاً تسجيل هدف. بعد كل ضربة عليه أن يركض حول واحد من الأقماع الإثنيتين قبل أن يسمح له بضرب الكرة التالية.

إذا سجل هدفاً سيحصل على نقطتين لكل هدف. إذا ضرب الخمسة أهداف بأقل من ٢٥ ثانية سيضاعف النقاط لكل هدف.

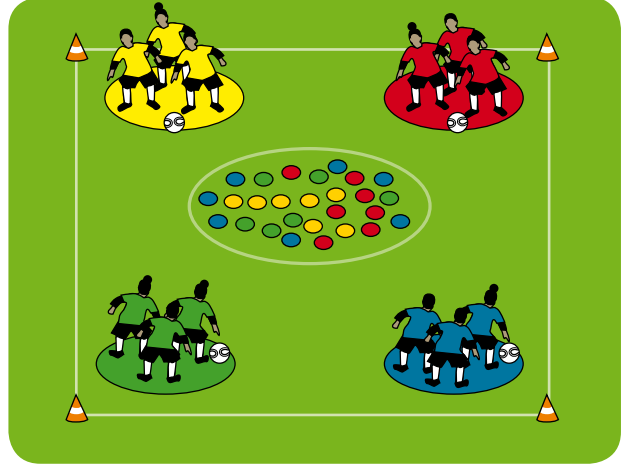
يجب على اللاعب أن يقرر إذا أراد أن يخاطر باستخدام الضربات السريعة والتي لن تكون بنفس الدقة ولكن يضاعف نقاطه. وإذا أخذ وقتاً أكثر لتسجيل أهداف دقيقة سيحصل على نقاط أكثر.

## التعامل مع الضغوط

الفئة العمرية: ١٥ فما فوق

### مسابقة التسوق

٧ امور زرقاء (قمصان، سترات، قطع ملابس، أقماع إلخ)  
 ٧ امور حمراء (قمصان، سترات، قطع ملابس، أقماع إلخ)  
 ٧ امور خضراء (قمصان، سترات، قطع ملابس، أقماع إلخ)  
 ٧ امور صفراء (قمصان، سترات، قطع ملابس، أقماع إلخ)  
 طوق جمباز أزرق (أو ٤ أقماع زرق أو علامات أخرى)  
 طوق جمباز أحمر (أو ٤ أقماع حمراء أو علامات أخرى)  
 طوق جمباز أخضر (أو أقماع خضراء أو علامات أخرى)  
 طوق جمباز أصفر (أو أقماع جمباز صفراء أو علامات أخرى)



#### تنوع

- الجري بالكرة مسموح فقط بالرجل اليسرى\اليمينى
- أحد اللاعبين يجب أن يكون العربة اليدوية ولاعب آخر عليه أن «يدفع» العربة. اما الفاكهة فيجب أن تنقل على العربة (أي ظهر اللاعب)
- يجب على لاعب معصوب العينين أن يذهب للحصول على الفاكهة. ويقوم فريقه بقيادته بالكلمات (الصراخ)
- هناك طرق أخرى للحركة مثل الركض تجاه الخلف، القفز والزحف....
- يجب على الفرق أن تجد إستراتيجية للوصول إلى الهدف. ومع أن الموقف يمتاز بالصعوبة. من الممكن إعطاء اللاعبين الأصغر سنا وقتا إضافيا لإيجاد إستراتيجيتهم قبل البدء باللعب.

#### الكفاءات المكتسبة

ستواجه مواقف صعبة في الحياة الخاصة والعملية. في هذا الموقف عليك أيضا أن تصلح هدفك وأن تجد الحل (إستراتيجية) عن طريق أخذ القرار الصائب بينما أنت تحت الضغط.

#### أسئلة للتأمل

- ما هي الأمور التي احتجت لها لحل المهمة؟
- ماذا كانت إستراتيجيتك؟
- لماذا اخترت هذه الإستراتيجية؟
- من اتخذ القرار؟
- كيف تعاملت مع صعوبة الموقف؟

#### الوصف

يقوم المدرب بتحديد دائرة في منتصف الملعب بواسطة ٨ أقماع. هذه الدائرة تمثل المزود\المخزن لعدة محلات سوبرماركت. في هذا المخزن هناك ٧ أشياء زرقاء، ٧ حمراء، ٧ خضراء، ٧ صفراء. يتم تقسيم الفريق إلى ٤ مجموعات (أزرق، أحمر، أخضر، أصفر). ومن مسافة حوالي ١٠ متر كل مجموعة تمثل متجر صغير. (مبنية بالأطواق أو الأقماع الملونة. في البداية يكون المتجر فارغ. كل متجر مختص بفاكهة معينة.

المجموعة الزرقاء: برقوق  
 المجموعة الحمراء: كرز  
 المجموعة الخضراء: تفاح  
 المجموعة الصفراء: موز

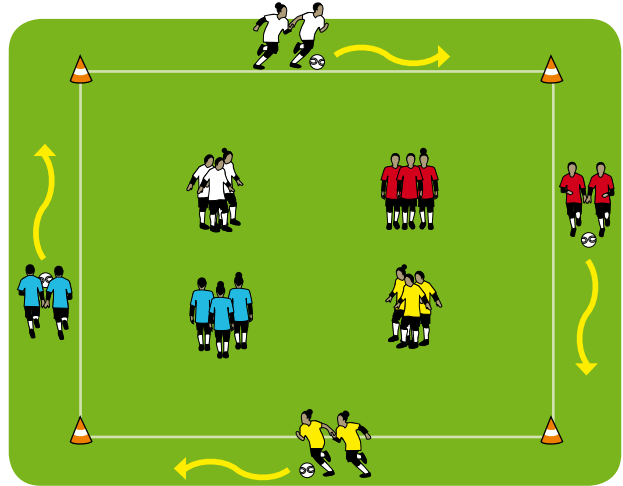
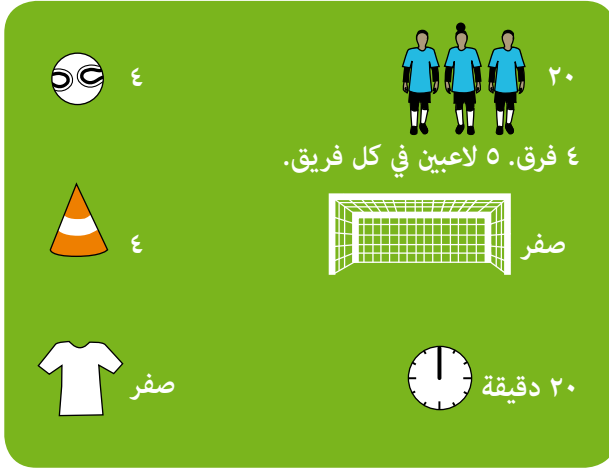
أما هدف اللعب فهو ملئ كل متجر بالفاكهة المقابلة للون المجموعة وبصورة أسرع من باقي المجموعات. أما قواعد الشراء فهي:

- لاعب واحد فقط من كل مجموعة يستطيع أن «يشترى» الاشياء في كل مرة
- يجب على اللاعب أن يدرج الكرة بقدميه
- يسمح للاعب أن يحمل نوع واحد من الفاكهة وليس أكثر!
- يسمح للاعب أن يحمل فاكهة المجموعة أو فاكهة مجموعة اخرى
- يسمح للاعب أن يحصل على الفاكهة من المزود\المخزن أو من المتاجر الصغيرة
- يجب على اللاعب أن يحمل كل قطعة فاكهة لمحلله
- لا يجوز عرقلة اللاعبين الآخرين

## التعامل مع الضغوطات

العمر: حتى ١٥ سنة

### الجري بالكرة حول العالم



#### تنوع

- تغيير عدد الدورات
- تغيير عدد دورات الجري بالكرة
- تغيير حجم الفرق

#### الكفاءات المكتسبة

في الحياة كما في العمل، يمكنك أن تقع في مواقف شديدة التعقيد والتي قد تلقي عليك الكثير من الضغوطات. الكثير من هذه المواقف لن تتمكن من حلها لوحدهم لذلك يتوجب عليك المشاركة مع زملائك لتتمكنوا معا أن تديروا هذه المواقف.

#### أسئلة للتأمل

- ماذا فعلت في هذه اللعبة؟ كيف فعلت ذلك؟
- ماذا كانت الاستراتيجية المتبعة؟ هل تمكنت من انجاز ما أردت؟
- ما رأيك هل عملتم معاً بشكل جيد؟ لماذا؟
- كيف تعاملت مع الضغط؟
- ماذا يمكنك أن تغير في المرات القادمة؟

#### الوصف

حدد ملعب بحجم ١٥ متر ١٥ X متر.  
قسم اللاعبين الى ٤ فرق. كل فريق يبدأ من احدى زوايا الملعب.  
يتسابق الفرق في الجري حول الملعب.

يتوجب على الفرق الجري بالمجمل حوالي ٢٠ مرة حول الملعب.  
في ١٥ دورة يجب الجري بالكرة حول الملعب بكرة واحدة. في ٨ من هذه الدورات يجب الجري بالكرة حول الملعب بشكل فردي، دورتان بشكل زوجي، دورتان بثلاث لاعبين، دورتان بأربع لاعبين، وواحدة بلاعبين الخمس. أثناء الجري بالكرة على اللاعبين الامساك بأيدي بعضهم البعض. ٥ دورات يجريها الخمس فرق بدون كرة.

على الفريق تطوير قدراتهم الاستراتيجية في الجري/ الجري بالكرة وكيفية ادارة الدورات الـ ٢٠. لديهم حرية الإختيار. كمساعدة، يحصل الفرق على جدول لكتابة أسماء اللاعبين. لكي يتمكنوا من تخطيط وتوزيع الدورات على اللاعبين. وهي تمثل لهم أداة تحكم أيضا. بهذا لا يتوجب عليهم الجري حسب التسلسل في الجدول. هذا جزء من الإستراتيجية للوصول إلى أفضل حل للجري.

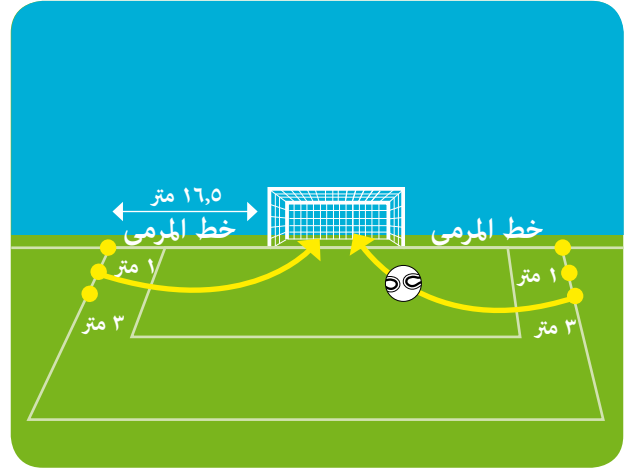
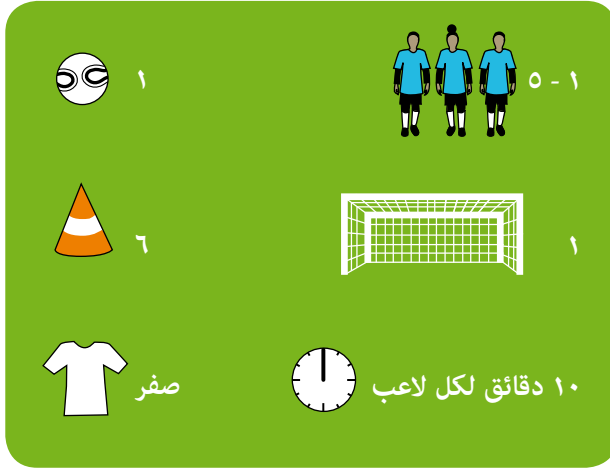
## الجري بالكرة حول العالم جدول التخطيط

X ١٥ دورة مع كرة					رقم الدورة	X ٥ بدون كرة دورات
X ١ خمس لاعبين	X ٢ أربع لاعبين	X ٢ ثلاث لاعبين	X ٢ لاعبين	X ٨ لاعب واحد		
					١	
					٢	
					٣	
					٤	
					٥	
					٦	
					٧	
					٨	
					٩	
					١٠	
					١١	
					١٢	
					١٣	
					١٤	
					١٥	
					١٦	
					١٧	
					١٨	
					١٩	
					٢٠	

## إتخاذ القرارات

الفئة العمرية: ١٣ فما فوق

## ضربة منحنية



## تنوع

- يجب على اللاعب أن يقول مسبقا ما هو عدد النقاط التي سيحصل عليها في هذا التحدي
- عندما اللاعب لا يسجل هدف بهدفه سيعطى تمرين اضافي صغير (ثنى الركب، تمارين للمعدة، إلخ)
- لاعبان يلعبان ضد بعضهما البعض. من سيفوز؟
- يلعب فريقان ضد بعضهم البعض. أي فريق سيفوز؟

## الكفاءات المكتسبة

يجب على اللاعب أن يقرر إذا أراد أن يسجل هدفا من زاوية صعبة لكي يحصل على نقاط أكثر أو أنه سيجرب تسجيل الهدف من زاوية أسهل وذلك لضمان الحصول على النقاط ولكنها أقل. يستطيع المدرب أن يرى إذا كان اللاعب يريد أن يخاطر أو أنه يفضل القرار المضمون. (الثقة أكثر أم ثقة أقل. جرأة أكثر أو أقل)

## أسئلة للتأمل

- على ماذا يعتمد قرارك؟ (الضغط لإنجاز الهدف المعلن)
- هل كانت هناك لحظة غيرت قرارك فيها؟ (أوضح متى ولماذا)

## التمرير المنحني والتصويب

ضع العلامات الثلاثة قرب تقاطع خط المرمى مع خط الجزاء هكذا:

العلامة الأولى: مباشرة على نقطة التقاطع

العلامة الثانية: ١ متر داخل الملعب على خط منطقة الجزاء

العلامة الثالثة: ٣ متر داخل الملعب على خط منطقة الجزاء

كل لاعب يتمرن لوحده.

يقوم اللاعب بضرب الكرة من المواقع المحددة خارج منطقة خط الجزاء باتجاه المرمى. عدد النقاط التي سيحصل عليها تعتمد على الموقع الذي ضرب منه الهدف:

من خط المرمى: ٥ نقاط

من ١ متر: ٣ نقاط

من ٣ متر: ١ نقطة

يسمح لكل لاعب ٥ محاولات من الجهة اليسار و٥ محاولات من الجهة اليمين. (أقصى حد ٥٠ نقطة). قبل كل ضربة بإمكان اللاعب أن يقرر من أي موقع سيضرب الهدف.

في كل مرة يسجل فيها هدفا يحصل على عدد من النقاط حسب القائمة العليا. ومن ثم يجمع النقاط. ما هو عدد النقاط التي ستحصل عليها؟

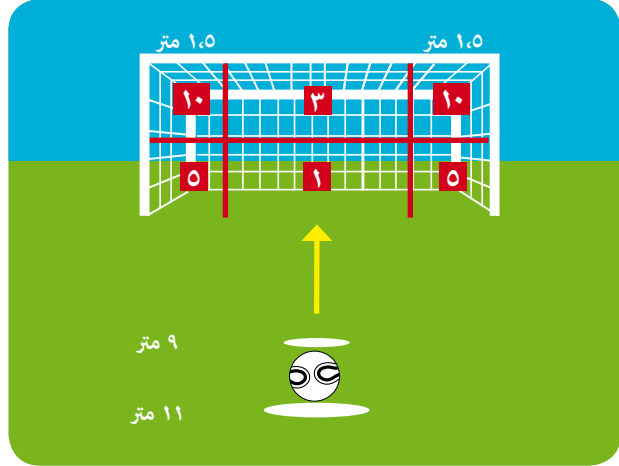
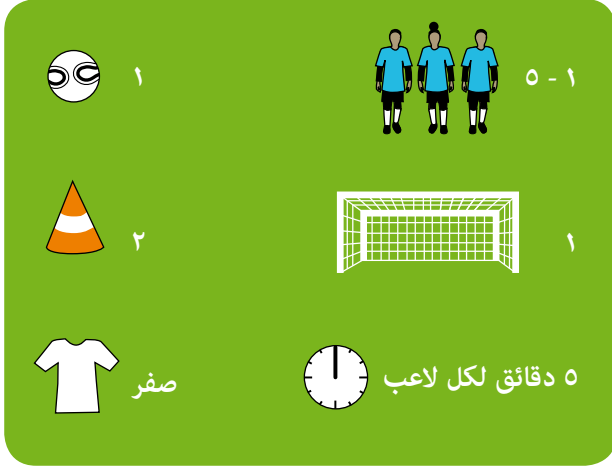
أعطي اللاعبين بعض الضربات التجريبية قبل البدئ بالتحدي. باستطاعتهم التمرن بأنفسهم لكي يتحسنوا للمرة القادمة.



الفئة العمرية: ١٣ فما فوق

إتخاذ القرار

## ركلات جزاء



### تنوع

- يجب على اللاعب أن يقول مسبقاً ما هو عدد النقاط التي سيحصل عليها في هذا التحدي
- عندما لا يحقق اللاعب هدفه سيعطى تمرين اضافي (ثني الركب، تمارين المعدة، إلخ)
- لاعبان يلعبان ضد بعضهما البعض. من سيفوز؟
- يلعب فريقان ضد بعضهم البعض. أي فريق سيفوز؟

### الكفاءات المكتسبة

يجب على اللاعب أن يقرر إذا أراد أن يسجل هدفاً من زاوية صعبة لكي يحصل على نقاط أكثر أو أنه سيجرب تسجيل الهدف من زاوية أسهل وذلك لضمان الحصول على النقاط ولكنها أقل. يستطيع المدرب أن يرى إذا كان اللاعب يريد أن يخاطر أو أنه يفضل القرار المضمون. (الثقة أكثر أم ثقة أقل. جرأة أكثر أو أقل)

### أسئلة للتأمل

- على ماذا يعتمد قرارك فيها؟ (الضغط لإنجاز الهدف المعلن)
- هل كانت هناك لحظة غيرت قرارك؟ (أوضح متى ولماذا)

### الوصف

كل لاعب يتمرّن بنفسه.

يعطى كل لاعب ٥ محاولات. (ضع بعض اللاعبين من الفريق خلف المرمى لإرجاع الكرة في حال لم يصب اللاعبون. يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة الجزاء باتجاه المرمى. على اللاعبين أن يضربوا الكرة من نقطة الجزاء إلى المرمى. يحصل اللاعب على عدد مختلف من النقاط اعتماداً على أي قسم من المرمى ضربت إليه الكرة: يسار أعلى/يمين أعلى: ١٠ نقاط يسار منخفض/يمين منخفض: ٥ نقاط أعلى في الوسط: ٣ نقاط منخفض في الوسط: ١ نقطة يحصل اللاعب على ٥ محاولات.

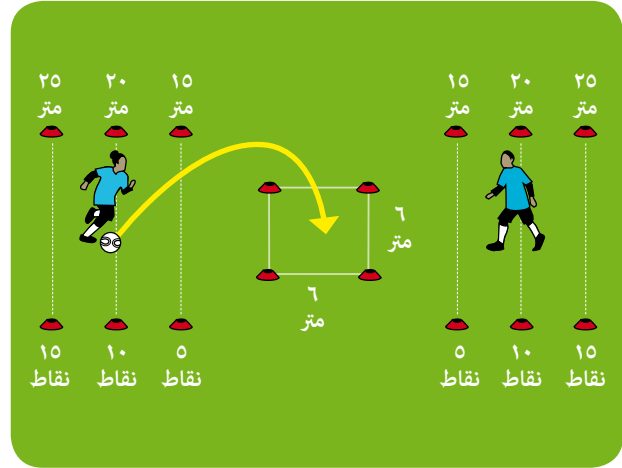
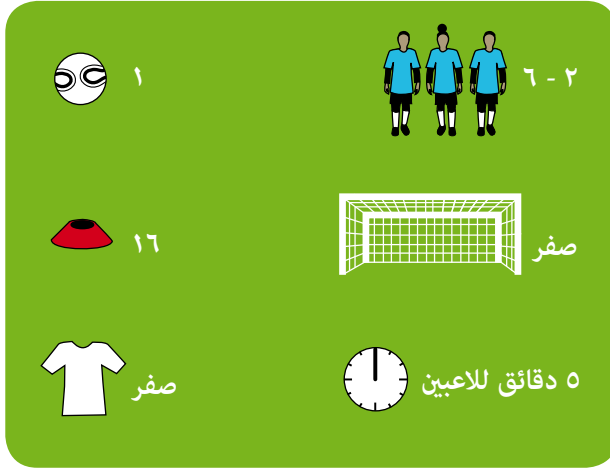
وفي كل مرة يسجل فيها هدفاً يحصل على عدد من النقاط حسب الترتيب أعلاه. ومن ثم يجمع عدد النقاط. على كم نقطة ستحصل؟ (حد أقصى ٥٠ نقطة) أعطي اللاعبين بعض الضربات التجريبية قبل البدئ بالتحدي. باستطاعتهم التمرن بأنفسهم لكي يتحسنوا للمرة القادمة. بإمكانك تغيير المسافة حسب عمر وقدرات اللاعب. (١١ متراً/٩ متراً/إلخ)

إذا لم يكن بحوزتك مرمى باستطاعتك أن تلون حدود المرمى على الحائط.

الفئة العمرية: ١٣ فما فوق

إتخاذ القرار

## الكرة العرضية



### تنوع

- يجب على اللاعب أن يعلن عدد النقاط التي سيحصل عليها من التحدي
- عندما يخفق اللاعب بالهدف يجب عليه أن يقوم بتمرين اضافي مثل (ثني الركب، تمارين البطن، إلخ)
- يلعب لاعبان ضد بعضهما البعض. من سيفوز؟
- يلعب فريقان ضد بعضهما البعض. أي فريق سيفوز؟

### الكفاءات المكتسبة

يستطيع اللاعب أن يقرر إذا أراد أن يضرب من مساحة أبعد لكي يحرز نقاطا أكثر أو إذا قرر أن يضرب من مساحة أقرب لكي يضمن الهدف ولكن بنقاط أقل. المدرب باستطاعته أن يرى إذا كان اللاعب يفضل أخذ المخاطر أم أنه يفضل الأمان. (ثقة بالنفس أكبر أو أقل. جرأة أكبر أو أقل).

### أسئلة للتأمل

- على ماذا يعتمد قرارك؟ (الضغط لإنجاز الهدف المعلن)
- هل كانت هناك لحظة غيرت قرارك فيها؟ (أوضح متى ولماذا)

### الوصف

حدد الملعب كما في الرسم أعلاه. هناك إمكانية لكل لاعبين أن يتمرنا معا في نفس الوقت. يقوم اللاعب بضرب الكرة بضربة عالية إلى المنطقة المستهدفة. لا يسمح للكرة أن تلمس الأرض قبل هذه المنطقة. يحصل اللاعب على نقاط قيمتها تعتمد على المسافة التي قام منها اللاعب بضرب الكرة باتجاه المساحة المحددة.

من ١٥ متر: ٥ نقاط

من ٢٠ متر: ١٠ نقاط

من ٢٥ متر: ١٥ نقطة

هناك ٥ محاولات لكل لاعب.

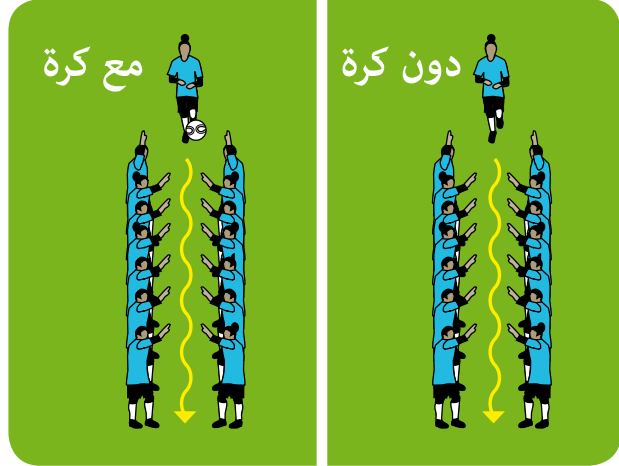
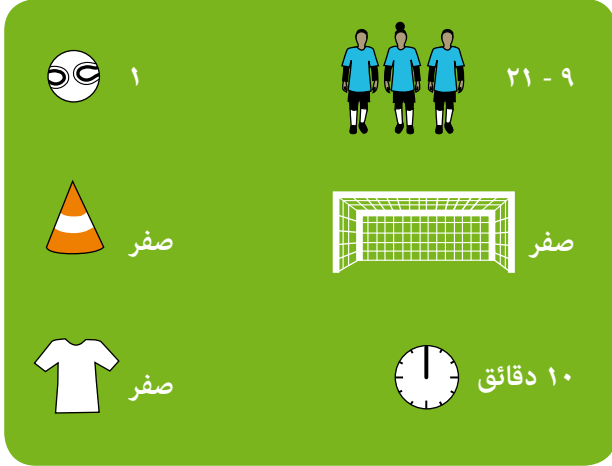
في كل مرة يسجل فيها اللاعب هدفا يحصل على عدد من النقاط كما في الأعلى. يقوم اللاعب بعد النقاط.

ما هو عدد النقاط الذي حصلت عليه؟ (حد أقصى ٧٥ نقطة)

الفئة العمرية: ١٤ فما فوق

توجيه الهدف

## دحرجة من خلال النفق



### تنوع

- الجري من خلال النفق مع الكرة
- تمرير الكرة من خلال النفق أولاً ومن ثم الركض خلاله
- الجري في النفق بدون كرة

### الكفاءات المكتسبة

اللاعب الذي يركض بحاجة إلى تركيز عالٍ لكي لا يفقد الكرة. عليه الإنتباه والنظر فقط على الكرة ولا يجوز أن يلتفت من قبل لاعبي النفق. أيضاً التمرين بحاجة للكثير من الشجاعة إذ أن هناك خطر من أن يقوم لاعبو النفق بإيذائه لو تأخروا برفع أذرعهم. في الحياة الخاصة والعملية عليك التركيز على الأمور الخاصة ولا يجوز الإلتهاؤ.

### أسئلة للتأمل

- ما هو شعور اللاعبين الذين ركضوا؟
- متى كانت أهم نقطة بالنسبة لهم؟
- ما الذي فعلته لكي تركز كي لا تفقد الكرة خلال الركض مع الكرة؟
- ماذا كان أهم شيء بالنسبة للاعبي النفق؟ (المسؤولية لسلامة اللاعبين الذين ركضوا).

### الوصف

تصطف مجموعة من اللاعبين كسلسلة في خطين. الخطان تبعدهما مسافة حوالي ١,٥ متر. اللاعبان يمدان أذرعهما حتى تتلامس أصابعهما.

لاعب واحد مع كرة عند قدمه يقف أمام النفق.

عندما يعطي المدرب الإشارة يركض اللاعب بدحرجة سريعة مع الكرة حتى يصل إلى النفق «المغلق».

يقوم اللاعبون في النفق برفع أذرعهم عالياً في اللحظة التي تسبق وصول اللاعب. لا يجوز إعاقة اللاعب.

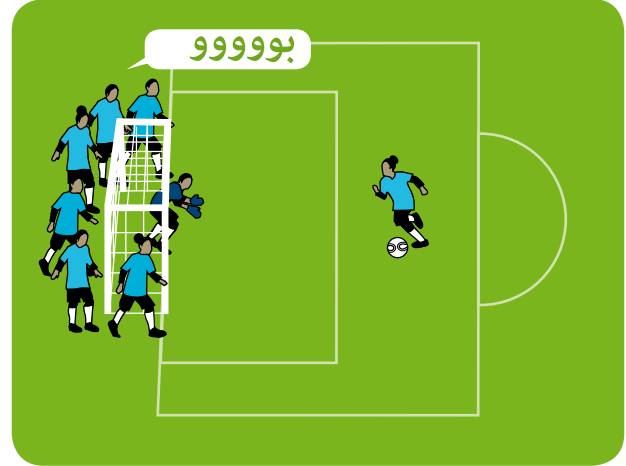
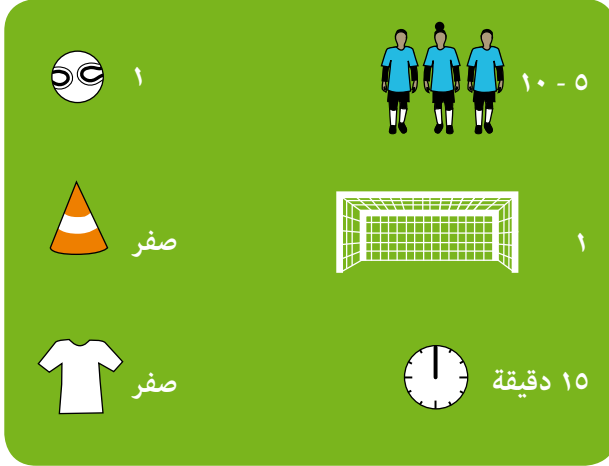
ومن ثم الدور على اللاعبين الآخرين للركض بالكرة عبر النفق.

على المدرب أن يضمن بأن لاعبي النفق عليهم أن يرفعوا أذرعهم باللمحة المناسبة، ليس مبكراً طبعاً وليس متأخراً. بعد ذلك يركض اللاعب التالي. غير واحد تلو الآخر لكي يلعب كافة اللاعبين.

الفئة العمرية: ١٤ فما فوق

توجيه الهدف

## تشتيت الانتباه



## تنوع

- التسديد بالقدم اليمنى
- التسديد بالقدم اليسرى
- الإلهاء فقط عن طريق الصراخ
- الإلهاء فقط عن طريق الإيماءات

## الكفاءات المكتسبة

هناك العديد من الفرص في الحياة والتي ستلهيك عن هدفك. حتى لا تلتهي، عليك أن تضع تركيز كبير على الهدف الذي تريد أن تصله. هذا مهم أيضا بالنسبة لعملك

## أسئلة للتأمل

- كيف كان شعورك عندما بدأ اللاعبون الآخرون بالإلهاء؟
- ماذا كان تفكيرك في هذه اللحظة؟
- ما الذي أعطاك الثقة لتنجح؟
- أين وضعت ثقل تركيزك؟
- ماذا بإمكانك أن تفعل لو كنت في موقف لعب حقيقي؟.

## الوصف

لاعب واحد مع كرة في نقطة الجزاء. حارس مرمى واحد أمام المرمى. اللاعبون الآخرون خلف أو بجانب المرمى. كل لاعب يضرب ضربة جزاء واحدة.

قبل الضربة من الممكن أن يكون اللاعب ملهيا من قبل اللاعبين الآخرين خلف بجانب المرمى. يسمح لهم بالصراخ، التلويح بالأيدي والأرجل وعمل وجوه غريبة إلخ.

قل لضارب الجزاء بأن عليه أن يقوم بجزاء (صغير) إذا لم يسجل هدفا. هذا سيضع ضغطا أكبر عليه لكي يأخذ التحدي بجدية.

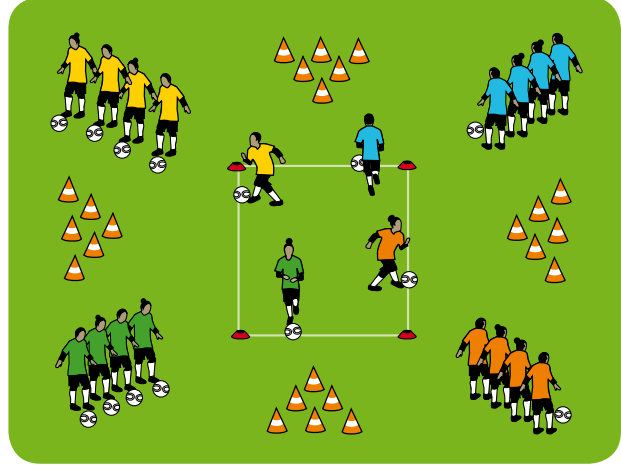
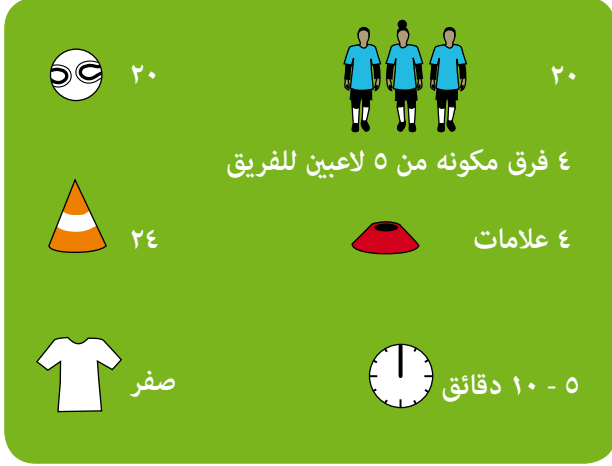
اجراء تمرين اضافي:

- تمارين عضلات معدة
- رفع الركبة
- تمرين ضغط الذراعين
- الجري حول الملعب
- إلخ

الفئة العمرية: ١٣ فما فوق

توجيه الهدف

## بولينغ - كرة القدم



### تنوع

- ركل الكرة (أكثر صعوبة)
- رمي الكرة (أسهل)
- مسافة أقرب (أسهل)
- مسافة بعيدة (أصعب)
- الركن جولات أكثر (أقل) (أصعب/أسهل)

### الكفاءات المكتسبة

يجب على اللاعبين أن يركزوا كثيرا تحت الضغط. (تجربة واحدة فقط لضرب الأقماع). يجب أن يتكلموا مع بعضهم البعض من أجل إيجاد إستراتيجية جيدة. في الحياة العملية كثيرا ما يجب أن تعمل تحت الضغط وأن تجد حلا جيدا مع زملائك.

### أسئلة للتأمل

- ما هي الأمور التي احتجت إليها لحل المهمة؟ (التركيز/التواصل)
- ماذا كانت إستراتيجيتك؟
- هل واجهت مشاكل؟
- هل أخذ أحد منكم زمام المبادرة؟ كيف تعاملت مع صعوبة الموقف؟

### الوصف

حدد مساحة بحجم ١٥متر X ١٥ متر.

يجب على كل فريق أن يحاول أن يضرب ٦ أقماع من مسافة حوالي ٦ متر. (ركل الكرة أو رميها).

قبل أن يضرب الكرة يجب على اللاعبين أن يركضوا بالكرة حول الملعب كفريق كامل. ومن ثم كل لاعب يحصل على ضربة واحدة. أما عدد الأقماع التي لم يتم إصابتها، كجولة جزء يجب على اللاعب الركن بالكرة (جولات إضافية).

أما الفريق الفائز فهو الفريق الذي أصاب كافة الأقماع أولا أو أنهى جولات الجزء أولا.

ترتيب الأقماع وكذلك تكتيكات الركن لجولات الجزء تحدد من قبل الفريق نفسه.

هناك أقماع أكثر من عدد المحاولات. (٦ أقماع فقط و٥ محاولات). أعطي اللاعبين فترة من الوقت قبل البدئ بالتحدي. هم سيجدون إستراتيجيتهم بنفسهم.

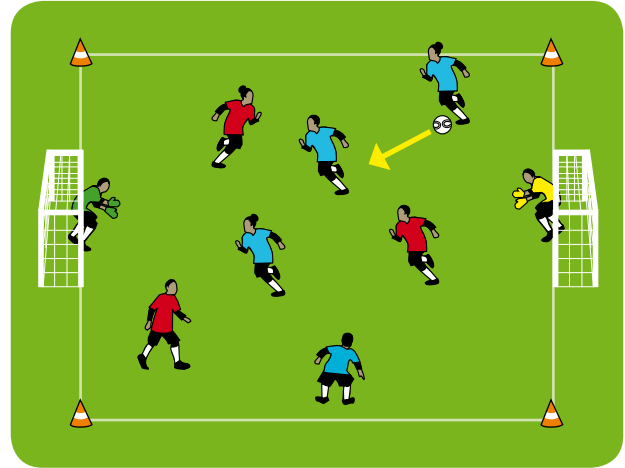
### إذا لم يكن لديك كرات كافية:

يبدأ كل لاعب تلو الآخر بالركض بالكرة حول الملعب. لذلك أنت بحاجة لأربع كرات فقط. (كرة واحدة لكل فريق).

الفئة العمرية: ١٥ فما فوق

المثابرة

## تعويض النتيجة



## تنوع

- عدد الأقلية الأكثرية
- نتيجة زائدة اخسارة
- الوقت المحدد للعب

## الكفاءات المكتسبة

حتى لو كان هناك مواقف سلبية أنت تستطيع أن تفوز دائماً.  
عليك أن تتأبر في هذه المواقف ولا تستسلم.

## أسئلة للتأمل

- ماذا كان شعورك أثناء المباراة؟
- لماذا وجدت فرصة للفوز في المباراة؟ أوضح! (تؤمن بزملائك في الفريق وبنفسك.)

## الوصف

حدد ملعب بحجم ٢٠ متر X ٤٠ متر (٤ ضد ٤) أو أكبر إذا كان لديك عدد كبير من اللاعبين.

الفريق الأول يلعب أقلية بلاعب أو أقل بلاعبين إثنين.  
الفريق الثاني يلعب أكثرية بلاعب أو لاعبين.

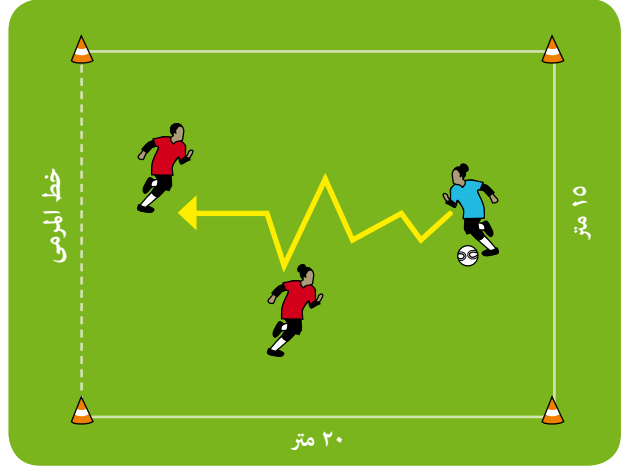
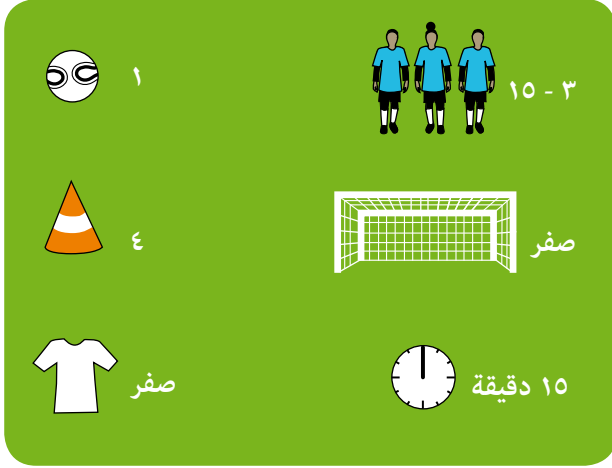
الفريق الأول يبدأ بفارق ٢-٠ والفريق الثاني يبدأ بخسارة ٠-٢.

يلعب الفريقان ضد بعضهما البعض. زمن اللعب هو ١٠ دقائق.

يجب على الفريق الثاني أن يحاول تغيير خسارته إلى فوز. أما إذا خسر الفريق الثاني فعليه عمل تمارين اضافية (ثني الركب، تمارين المعدة، جولات جري إضافية، إلخ).

أعطي كلا الفريقين وقتاً قليلاً قبل البدء باللعب لكي يفكروا بتكتيكاتهم للفوز بالمباراة. بدل الأدوار بعد ١٠ دقائق. (الآن الفريق الأول يكون الأكثرية والفريق الثاني يكون الأقلية.)

## واحد ضد اثنين



### تنوع

- مساحة أكبر أصغر
- المهاجم يحصل على أفضلية قليلة (البدء أولاً، وضع لاعب دفاع واحد)

### الكفاءات المكتسبة

في بعض الأحيان عليك أن تقبل بتحدي بالرغم من علمك بأن لديك فرص أقل للنجاح. ولهذا فإنك بحاجة إلى الشجاعة لإنجاز التحدي بالرغم من أنه يبدو بأنه ليس لديك فرصة. ثابر!

### أسئلة للتأمل

- كيف شعرت بعدم وجود أفضلية؟
- ما الذي أعطاك الثقة لتجربة هذا التحدي؟
- كيف كان شعورك عند عدم نجاحك؟
- هل كانت هناك لحظة شعرت فيها بالإحباط؟ كيف كانت ردة فعلك؟
- إلى ماذا احتجت للإستمرار؟ (شخص أعطاك الأمل وقال لك أن لا تستسلم)

### الوصف

حدد ملعب بحجم ٢٠ متر X ١٥ متر.

لاعب مع كرة (مهاجم) يحاول العبور ضد لاعبي دفاع. يحاول المهاجم أن يجري مع الكرة عبر خط المرمى.

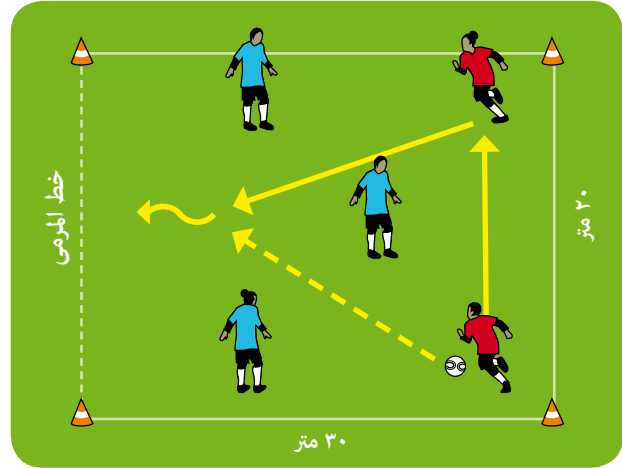
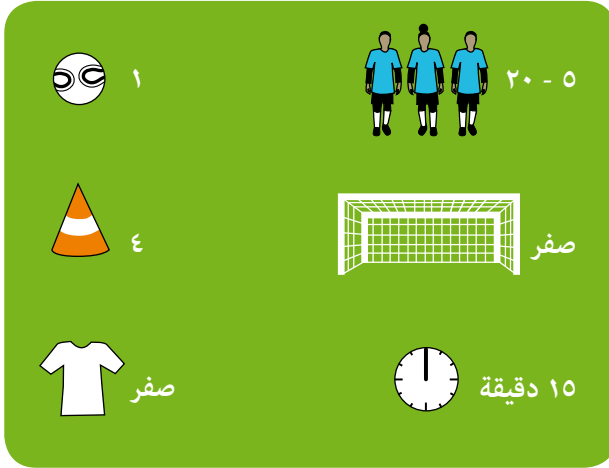
يحصل المهاجم على ٥١٤١٣ محاولات للعبور ضد لاعبي الدفاع. أعطي المهاجم وقتاً قليلاً بعد كل جولة ليفكر كيف يستطيع أن يجتاز التجربة التالية.

على المدرب أن يقرر إعطاء أفضلية للمهاجم لكي يعطيه الفرصة للنجاح وذلك اعتماداً على قوته وقوة الدفاع. إذا لم يحصل المهاجم على فرصة للنجاح فإنه سيحبط ويخيب أمله.

المثابرة

الفئة العمرية: ١٥ فما فوق

إثنان ضد ثلاثة



تنوع

- مساحة أوسع\أصغر
- المهاجم يحصل على أفضلية قليلة (البدء أولا، وضع لاعب دفاع واحد)

الكفاءات المكتسبة

في بعض الأحيان عليك أن تقبل بالتحدي بالرغم من علمك بأن لديك فرص أقل للنجاح. ولهذا فإنك بحاجة إلى الشجاعة لإنجاز التحدي بالرغم من أنه يبدو بأن لا فرصة لديك. ثابر!

أسئلة للتأمل

- كيف شعرت بعدم وجود أفضلية؟
- ما الذي أعطاك الثقة لتجربة هذا التحدي؟
- كيف كان شعورك عند عدم نجاحك؟
- هل كانت هناك لحظة شعرت فيها بالإحباط؟ كيف كانت ردة فعلك؟
- إلى ماذا احتجت للإستمرار؟ (شخص أعطاك الأمل وقال لك أن لا تستسلم)

الوصف

حدد ملعب بحجم ٣٠ متر X ٢٠ متر.

لاعبان مع كرة (مهاجمان) يحاولان العبور ضد ٣ لاعبي دفاع. يحاول المهاجمان الجري مع الكرة عبر خط المرمى.

يحصل المهاجم على ٥\٤٣ محاولات للعبور ضد لاعبي الدفاع الثلاثة. أعطي المهاجمين وقتا قليلا بعد كل جولة ليفكروا كيف يستطيعان أن يجتازا الفرصة التالية.

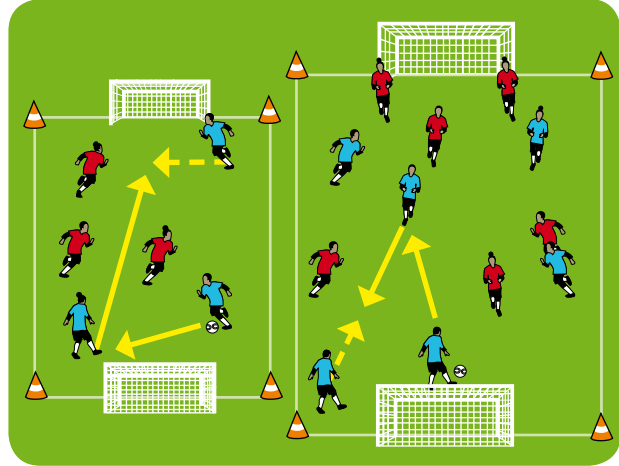
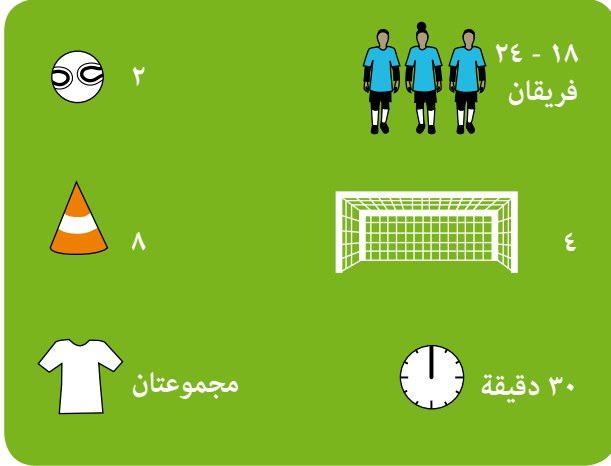
على المدرب أن يقرر إعطاء أفضلية للمهاجمين لكي يعطيهم الفرصة للنجاح وذلك اعتمادا على قوتهم وقوة الدفاع. إذا لم يحصل المهاجمين على فرصة للنجاح فإنهم سيحبطوا ويخيب أملهما.



## وضع الإستراتيجية

الفئة العمرية: ١٥ فما فوق

### لعبتان - نفس النتيجة



#### تنوع

- كل لاعب يسمح له بلمس الكرة مرتين الى ثلاث مرات
- يحسب الهدف لمرة واحدة بعد (كرة طويلة: واحد - اثنين: الخ)
- في كل جولة لاعب اخر يجب ان يقسم الفرق
- اللاعب المسؤول عن التقسيم يجب ان يعطي ايضا تعليمات تكتيكية (مثال: فريق صغير يقف امام المرمى بمسافة ١٠ متر ويقوم بهجمات مضادة: فريق كبير يلعب هجوم: المواقع والتشكيلة).

#### الكفاءات المكتسبة

للوصل للهدف (الفوز بالمباراة) يكون في بعض الأحيان ضروريا أن تطور إستراتيجية لأن الفريق الآخر يريد أن يصل للهدف ذاته. (المنافسة في العمل)

#### أسئلة للتأمل

- ما هي الفكرة وراء تقسيم الفرق؟
- اي استراتيجية كانت مناسبة لقاعدة معينة او ملعب؟
- ما جعل الفريق ناجح عدا عن مزيج التشكيلات؟
- ما هي المشاكل التي حصلت قبل وبعد المباراة؟

#### الوصف

حدد ملعب كرة قدم (واحد كبير، واحد صغير) اعتمادا على عدد اللاعبين.

يفرز المدرب فريقين ويقسمهما إلى فريق كبير ٦ - ٨ (لاعبون) وفريق صغير ٣ - ٤ (لاعبون).

نتائج اللعبتين تجمع.

يسمح للفريق الأحمر والأزرق أن يقرر بنفسه أي من اللاعبين يلعب مع الفريق الكبير في الملعب الكبير وأيهما يلعب في الفريق الصغير على الملعب الصغير، لاحتراز افضل النتائج.

إلعب ٣-٤ جولات.

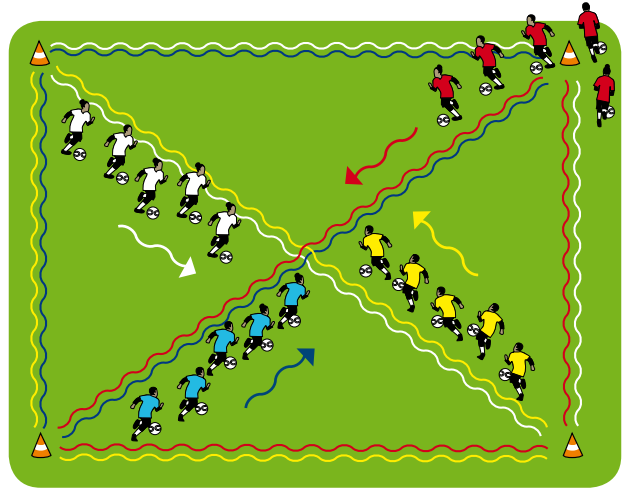
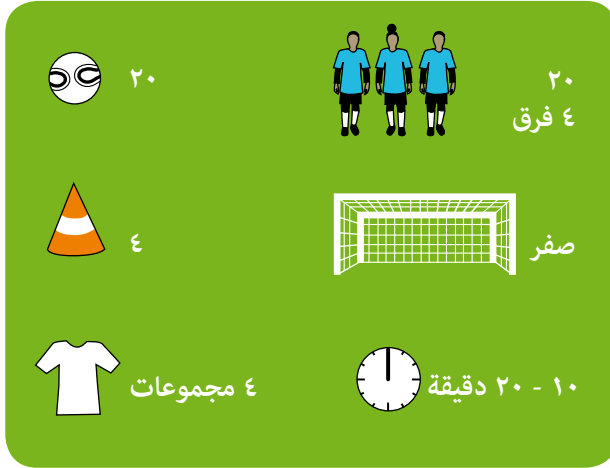
وقت اللعب هو ٣ - ٥ دقائق لكل مباراة. ٣ دقائق لانشاء فرق جديدة.

إذا لم يكن هناك ما يكفي للعبتين في نفس الوقت، بإمكانك أن تلعب بالتوالي. الفريق الذي لا يلعب يجب ابقاءه في حركة من خلال اشراكه في تمارين أخرى مثل سباقات سرعة...الخ. أو كلاعبين خارج خط الملعب (اللاعبون يتحركون خلف خط الملعب و يعيدون التمير الى الفريق الذي استلم منه الكرة).

الفئة العمرية: ١٥ فما فوق

وضع الإستراتيجية

## الجري بالكرة كفريق



## تنوع

- لا يوجد

## الكفاءات المكتسبة

يجب على اللاعبين أن يتحدثوا إلى بعضهم البعض لكي يجدوا إستراتيجية جيدة للتعاون بفاعلية. في الحياة العملية عليك في بعض الأحيان أن تعمل تحت الضغط وأن تجد حلا جيدا مع زملائك.

## أسئلة للتأمل

- إلى ماذا احتجت لحل المهمة؟ (تركيز، تواصل، روح فريق..)
- ماذا كانت إستراتيجيتك؟
- هل كانت هناك مشاكل؟
- هل أخذ أحد ما زمام الأمور؟ لماذا يساعد هذا الأمر؟
- هل تظن بأن إستراتيجيات الفرق الأخرى كانت من الممكن أن تكون أفضل؟
- برأيك أين وقع الخطأ؟

## الوصف

حدد ملعب بحجم ١٥ متر ١٥ X متر

تركز كافة الفرق مع كل اللاعبين في الوقت ذاته. يقوم اللاعبون بالجري بالكرة حول الملعب على شكل مثلث (أنظر الرسم). هذا يعني بأن كافة اللاعبين يتلاقون في وسط الملعب ويتقاطعون مع بعضهم البعض. يسمح بصورة واضحة ضرب الكرة بعيدا عن الفريق الآخر. إذا خسر لاعب كرته يسمح له أن يعيدها للملعب. بإمكانه البدء من نفس الموقع الذي خسر كرته فيه.

الفائز هو الفريق الذي يصل كافة لاعبيه **وحد أدنى ٣ كرات** إلى النهاية بعد ٣ جولات

يجب على الفرق أن تصمم إستراتيجية بحيث يقوم اللاعب بالحصول على الكرة بينما يعطل اخر الفرق الأخرى. كيف يمكن تعطيل الفرق الأخرى؟ هل يحصل اللاعبون على كراتهم أم لا؟ في أي لحظة يستطيعون استرجاع كراتهم أم لا؟  
إلعب ٣١٢١ جولات وراقب كيف يتطور لعب الفرق.

الفئة العمرية: ١٥ فما فوق

وضع الإستراتيجية

## الجرى بالكرة مع حقيبة الظهر

٢٠  
٤ فرق  
(٥ لاعبون  
في الفرقة)

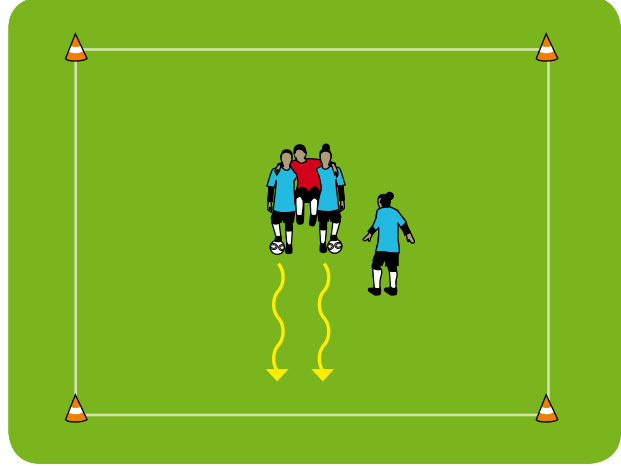
٨

٤

٤ مجموعات

١٠ دقائق

صفر



### تنوع

- جولات الركض ٥١٤١٣
- أعطي وقتاً أكثر أو أقل لتصميم الإستراتيجية

### الكفاءات المكتسبة

يجب على اللاعبين أن يتحدثوا إلى بعضهم البعض لكي يجدوا إستراتيجية جيدة للتعاون بفاعلية. في الحياة العملية عليك في بعض الأحيان أن تعمل تحت الضغط وأن تجد حلاً جيداً مع زملائك.

### أسئلة للتأمل

- إلى ماذا احتجت لحل المهمة؟ (تركيز، تواصل، روح فريق..)
- ماذا كانت إستراتيجيتك؟
- هل كانت هناك مشاكل؟
- هل أخذ أحد ما زمام الأمور؟ لماذا يساعد هذا الأمر؟
- هل تظن بأن إستراتيجيات الفرق الأخرى كانت من الممكن أن يكون أفضل؟
- برأيك أين وقع الخطأ؟

### الوصف

حدد ملعب بحجم ١٥ متر X ١٥ متر.

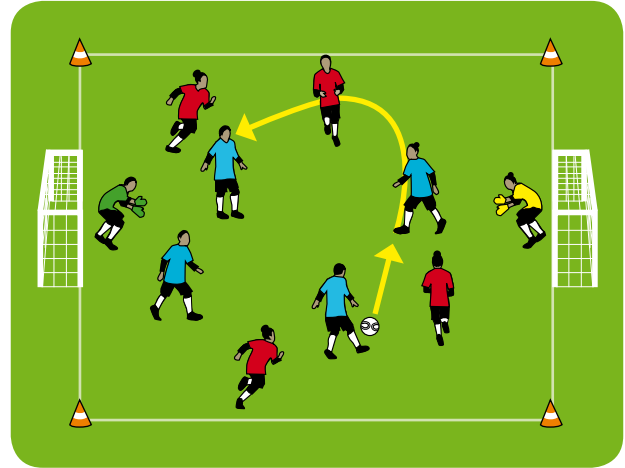
كل فريق يركض حول الملعب مرتين. ٤ لاعبون في الجولة، يجب أن يتم حمل أحد منهم أثناء الجولة. الحمالون يجرون بكرتين خلال الجولة. بإمكان الفرق تبادل الأدوار كما يحلو لهم.

قبل البدء باللعب إعطهم بعض الوقت للتفكير بإستراتيجيتهم. عليهم أن يتناقشوا بخصوص أي لاعب يلعب أي دور.

الفئة العمرية: ١٥ فما فوق

الثقة بالنفس

## لعبة المهمش



## تنوع

- أخبر المهمش قبل اللعب بأنه هو اللاعب المهمش **وأنه** لا يجوز لزملائه باللعب معه. ولكن باستطاعة فريقه إستغلاله لإرباك الفريق الآخر

## الكفاءات المكتسبة

- **بالنسبة للمدرب:** متى تستخدم هذه اللعبة ولأي هدف؟ (عندما ترى بأن بعض اللاعبين يقومون احباط عزيمة لاعب أو لاعبين آخرين.
- في بعض الأحيان في الحياة تشعر بإنك مهمش. في مثل هذه الحالة تحدث مع هؤلاء الأشخاص الذين يشعرون بذلك.

## أسئلة للتأمل

- كيف كان شعورك؟ فسر شعورك. (غضب؟)
- لماذا كان هناك صعوبة في المشاركة في اللعب؟ (عدم وجود تواصل بينك وبين الآخرين. إلخ)
- ماذا فعلت لتكون جزءا من اللعب؟ (التحدث مع زملائك في الفريق. إلخ)

## الوصف

حدد ملعب بحجم ٢٠ متر X ٤٠ متر (٤ ضد ٤) أو أكثر إذا كان لديك عدد أكبر من اللاعبين. يختار المدرب لاعب مهمش لكل فريق. ولكن لا يجوز أن يعرف هذا اللاعب بأنه اللاعب المهمش. يخبر المدرب اللاعبين الآخرين ولكن لا يخبر اللاعب نفسه! لا يسمح للاعبين الآخرين باللعب مع اللاعب المهمش. فهم لا يمررون الكرة له ولا يشملوه باللعب. إذا ما حصل اللاعب المهمش على الكرة بنفسه (الإستيلاء على الكرة من لاعب آخر) يسمح له أن يجري بالكرة ويمرر ويصوب إلخ.

يلعب فريقان ضد بعضهم البعض. كلاهما لديه «المهمش» لن يشارك في اللعب. لا يمرر اللاعبون الكرة إليه.

بعد ٥ دقائق يقول «المهمش» للاعبين الآخرين ما هو شعوره عند إستثناءه من اللعب وبأنه «مهمش».

يجب على المدرب أن ينتبه بأن اللاعبين الذين تم إنتقاؤهم ك«مهمش» هم لاعبون يتمتعون بثقة عالية بالنفس!

## مخاطرة أكبر - نقاط أكثر

١  
٧  
صفر  
٥ دقائق للاعب

٢٠ - ٨  
فريقان

صفر

٧ متر = نقطتان  
١١ متر = ٤ نقاط  
١٦ متر = ٦ نقاط

### تنوع

- ضع تحدي بين لاعبين إثنين
- ضع تحدي بين فريقين
- أعد هذا التمرين مرة كل أسبوعين لكي تراقب التحسن
- محاولات أكثر أو أقل

### الوصف

حارس مرمى واحد.

ضع الأقماع حسب المسافات التالية من المرمى: ٧ متر، ١١ متر، ١٦ متر، ٢٠ متر.

### الكفاءات المكتسبة

في بعض الأحيان في الحياة يجب أن تأخذ القرارات تكون بحاجة إلى جرأة كبيرة أو أقل من أجل أن تكون ناجحاً. يمكنك أن تؤثر على النتيجة عن طريق تقليص خطر الفشل.

يبدأ لاعب واحد مع كرة بالجري باتجاه المرمى ابتداءً من القمع الأبعد (٢٠ متر). بإمكان اللاعب أن يقرر من أي مسافة سيضرب باتجاه المرمى. كلما اقترب من المرمى كلما قلت النقاط التي سيحصل عليها إذا سجل هدفاً.

### أسئلة للتأمل

- ماذا كان هدفك؟
- ماذا كانت إستراتيجيتك؟
- لماذا إتخذت هذا القرار؟
- ما هي الظروف التي أثرت على قرارك؟ (القدرة الشخصية، قدرة حارس المرمى، مسافة الضربة، نتائج اللاعبين الآخرين، الجرأة، إلخ)

ضربة من ١٦ متر = ٦ نقاط

ضربة من ١١ متر = ٤ نقاط

ضربة من ٧ متر = ٢ نقطة

هناك ٥ محاولات لكل لاعب. الحد الأقصى للنقاط التي يحصل عليها هو ٣٠ نقطة.

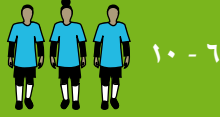
الفئة العمرية: ١٣ فما فوق

العمل كفريق

## كرة المساعدة



٣/٢/١



١٠ - ٦



٤



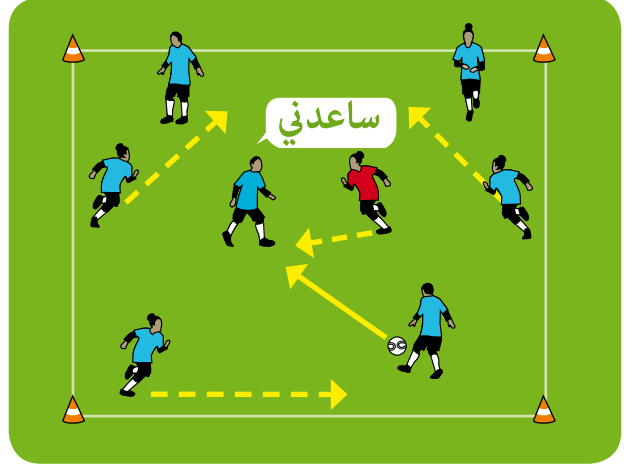
صفر



٣/٢/١



١٥ - ١٠ دقيقة



## تنويع

- تمرير الكرة باليد (كرة يد)
- تمرير الكرة بالقدم (كرة قدم)
- استخدم كرتين أو ثلاث. (كلما زادت الكرات كلما سهل الأمر على اللاعبين)
- ٣١٢ صيادين. (إذا كانت المجموعة كبيرة بالإمكان زيادة العدد)
- كم لاعب تستطيع أن تمسك في الدقيقة؟
- إلع مع اللاعب الصياد. (دقيقة واحدة كحد أقصى لكل صياد). اللاعب الذي تم اصطياده يمكن تخلصه عن طريق تمرير الكرة من خلال أرجله الممدودة من قبل لاعب آخر أو الزحف من خلاله.

## الكفاءات المكتسبة

يجب على اللاعبين أن يراقبوا الملعب بأكمله وزملائهم إذا أرادوا أن يساعدوهم. ليس عليهم الإنتباه لأنفسهم فحسب. هذا الموقف ينطبق أيضا على العمل. عليك أن ترى الأمر بأكمله وليس فقط الأمر الخاص بك. (مثل العمل في شركة كبرى)

## أسئلة للتأمل

- هل كان هناك صعوبات؟ (لكلا الفريقين)
- إلى ماذا احتجت لحل المهمة؟ (روح الفريق، تواصل، نظرة عامة)
- هل أخذ أحد ما زمام الأمور؟ كيف يساعد ذلك؟

## الوصف

حدد ملعب بحجم ١٥ متر ١٥ X متر

يحاول لاعب أن يمسك باللاعبين الآخرين. هو الصياد وهو يرتدي قميص ملون. اللاعبون الملاحقون يلعبون بكرة واحد داخل المجموعة. يمررون الكرة لبعضهم البعض. أما اللاعب الذي بحوزته الكرة لا يسمح له أن يمسكه. يستطيع اللاعبون مساعدة بعضهم البعض عن طريق تمرير الكرة للاعب الملاحق.

إذا أصطيد اللاعب عليه تبادل دوره مع الصياد.

لا يسمح الإبقاء على الكرة أكثر من ٤ ثواني. (لا يسمح للصياد أن ينتظر إنتهاء الثواني الأربعة. عليه أن يحاول الإمساك بلاعب آخر).

إعتمادا على الفئة العمرية والقدرات الفنية ممكن تمرير الكرة باليد بداية. الفرق الأفضل بإمكانهم تمرير الكرة بأقدامهم.

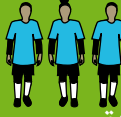
يجب على المدرب أن يحفز لاعبيه لمساعدة اللاعب الملاحق وأن لا يفكروا فقط بأنفسهم.

ألعب جولات عدة حتى يلعب كل لاعب دور الصياد مرة كحد أدنى.

## مربعات تمارين الضغط



صفر



١٢ / ٨ / ٤  
٤ لاعبين  
يعملون كفريق



صفر



صفر



صفر



٥ دقائق



### تنوع

- عند الإنتهاء من بناء المضلع يجب على اللاعبين أن يقوموا بتمارين الضغط معا
- ٤١٣١ فرق يقومون بالتحدي. من الفريق الأول؟
- كل الفريق يقوم بدائرة من تمارين الضغط. لا يسمح في النهاية بلمس الأرض بالأقدام. أبقى على الدائرة لمدة ١٥١١٠١٥ ثانية وقم بتمارين المعدة قدر الإمكان

### الكفاءات المكتسبة

الإبداع الخلاق وروح الفريق هي ضرورية في المواقف الصعبة في الحياة وفي العمل. لن ينجح التمرين إذا فشل لاعب واحد.

### أسئلة للتأمل

- ماذا كان ضروريا لحل المهمة؟ (روح الفريق. اللاعبون كلهم يقومون بنفس العمل في ذات الوقت. لكن هذا لا يكفي فهناك حاجة للتفكير الخلاق لأنها مهمة مفتوحة أمام اللاعبين لإيجاد الحل.)
- من أتى بالإفكار أولا؟
- هل كان هناك قائدا للمجموعة؟

### الوصف

يعمل كل ٤ لاعبين مع بعض.

عليهم أن يصنعوا شكلا يشبه المضلع الرباعي.

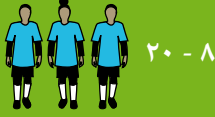
عند الإنتهاء لا يسمح لأرجلهم بلمس الأرض!

يقوم اللاعبون الأكبر حجما والأقوى بمساعدة اللاعبين الأصغر سنا والأضعف قبل أن يدخلوا إلى المجموعة.

الفئة العمرية: ١٥ فما فوق

العمل كفريق

## جوانتتميرا

كرة لكل  
لاعب

٨ - ٢٠



٤



صفر



صفر



١٠ دقائق



## تنوع

- المجموعة تحاول أن تجلس لفترة قدر الإمكان
- المجموعة تحاول أن تتموضع بأسرع وقت ممكن. (هناك محاولات عدة وفي كل مرة تحاول المجموعة أن تكون أسرع)
- تحاول المجموعة أن تمشي في دائرة
- كل لاعب ينحني قليلا داخل الدائرة ويرفع رجله للخارج. (وقوف، جلوس على رجل واحدة فقط.)

## الكفاءات المكتسبة

سينجح هذا التمرين إذا عمل كل اللاعبين مع بعضهم البعض في المجموعة. إذا فشل لاعب واحد لن ينجح التمرين. العمل كفريق هو ضرورة حتمية مما يعني أن هناك مسؤولية كبير على الجميع. العمل كفريق ضروري جدا.

## أسئلة للتأمل

- إلى ماذا تحتاج لتكون ناجحا؟ (ثقة بنفسك، بشارك بالمجموعة الكاملة).
- هل راودتك مخاوف بأن لا تنجح؟ («نعم، لأن.....» أو «لا، لأن.....»)

## الوصف

حدد ملعب بحجم ٢٠ متر X ٢٠ متر بالأقماع.

يقوم اللاعبون بالجري تنطيط وتمرير الكرة كما يريد الممدرب.

بإشارة من الممدرب (صفارة، رفع اليد، إلخ) يجتمع اللاعبون في وسط الملعب ويقفوا في دائرة بطريقة يكون فيها الكتف الأيمن (أو الأيسر) لكل لاعب متجه إلى وسط الدائرة. يجب أن تكون الدائرة مرصوفة بحيث يلمس كل لاعب الشخص من الأمام ومن الخلف.

كل لاعب يمسك حوض الشخص الذي يقف أمامه.

ثم يقف كل لاعب على ركبتي اللاعب الذي خلفه بحيث يجلس كل لاعب.

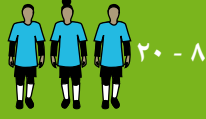
إلعب عدة جولات مع تبديل ترتيب اللاعبين وبهذا يتناوب اللاعبون.



الفئة العمرية: ١٣ فما فوق

العمل كفريق

## الوقوف معا

كرة لكل  
لاعب

٤



صفر



صفر



١٠ دقائق



## تنوع

- يجلس لاعبان ظهر إلى ظهر. ويتشابكوا بإذرعهم. ثم يحاولون الوقوف معا
- ٥١٤١٣ لاعبون (الفريق بأكمله) معا

## الكفاءات المكتسبة

ينجح هذا التمرين فقط إذا تعاون اللاعبان معا. إذا فشل لاعب لن ينجح التمرين. لهذا هناك مسؤولية كبرى على الجميع. العمل كفريق ضرورة حتمية. فأنت بحاجة لمساعدة الآخرين في حياتك الخاصة والعملية وعليك الوثوق بهم.

## أسئلة للتأمل

- كيف شعرت؟ فسر شعوك؟
- أين كانت الصعوبة ولماذا؟
- إلى ماذا احتجت لحل المهمة؟ (العمل كفريق. على اللاعبين أن يقوموا بالأمر ذاته في الوقت ذاته وإلا لن تنجح المهمة)
- هل أخذ أحد زمام الأمور؟ لماذا ساعد هذا الأمر؟

## الوصف

حدد ملعب بحجم ١٥ متر X ١٥ متر بالأقماع.

يقوم اللاعبون بالدحرجة وتنطيط وتمرير الكرة كما يريدون المدرب.

وبإشارة من المدرب (صفارة، رفع اليد، إلخ) يقوم لاعبان بنفس الحجم والثقيل بالجلوس معا على الأرض.

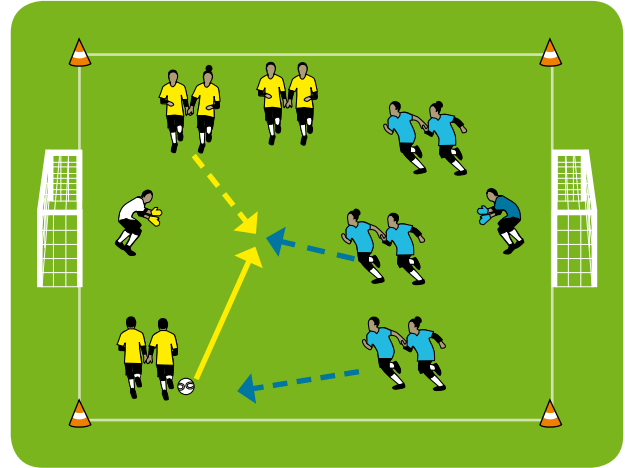
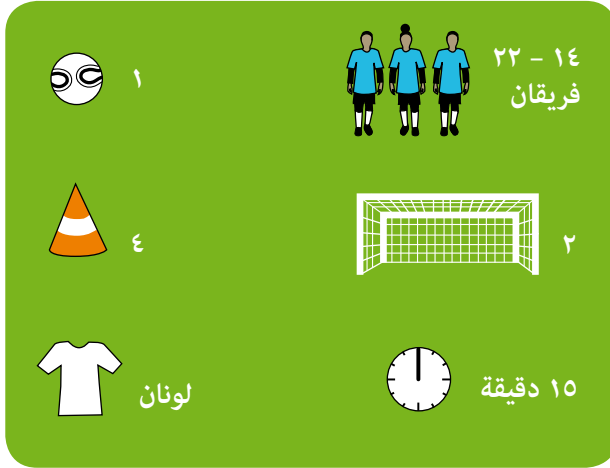
تكون ركبهم منحنية قليلا، وتلمس أصابع أقدامهم بعضها البعض ويستمررون بالإمساك بأيديهم.

يقوم اللاعبان بشد أنفسهم إلى الأعلى حيث تبقى أقدامهم مثبتة دون فقدان التماس.

الفئة العمرية: ١٣ فما فوق

العمل كفريق

## كرة قدم التوأم



## تنوع

- إذا لم يكن هناك مرمى يلعب الفريق من أجل الحصول على الكرة (١٠/١٧١٥ تمريرات ستحسب كنقطة)
- التوأم يمسك بستره (قميص) معا بدل الأمسك بالأيدي
- الأرجل الداخلية للتوأم ترتبط مع بعضها (بجبل أو حزام). هذا يجبرهم على العمل سويا أكثر) إذا فقدوا الحزام أو قطعوه يجب عليهم أن «يصلحوه» قبل أن يسمح لهم بالمشاركة باللعب مجددا

## الكفاءات المكتسبة

يجب عليك في بعض الأحيان في الحياة أن تدخل نفسك في أفكار الآخرين من أجل الوصول إلى الهدف معا.

## أسئلة للتأمل

- ماذا كان شعورك عندما لعبت كتوأم مع الآخرين؟
- أين كانت الصعوبة في اللعب معا؟
- ماذا كان ضروريا للتعاون الجيد؟

## الوصف

حدد ملعب بحجم ٤٠ متر X ٢٠ متر. (إعتادا على عدد اللاعبين) يلعب فريقان ضد بعضهما البعض في الملعب وباتجاه مرميين إثنين.

يمسك لاعبان من كل فريق أيديهم. لا يسمح لهم بالركض كل على حدا. يجب أن يلعبوا معا كأنهم توأم.

إذا فقدوا الإتصال يجب أن يتحدوا مجددا بأسرع وقت. ومن ثم يسمح لهم بأن يشاركوا في اللعب مجددا.

إذا فقد الإرتباط ويقوم أحد اللاعبين بلعب الكرة، يحصل الفريق الآخر على ضربة حرة.

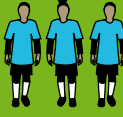
إذا تفرقت التوأم بصورة متعمدة لكي يركضوا بصورة أسرع دون الإمساك بالأيدي يحصل الفريق الآخر على ضربة جزاء. إنتبه بأن لا يكون الجبل مشدودا جدا لتخفيض فرصة الإصابة.

## الرجل الآلي

كرة للزوج



٢٠ - ٢



١٠



وشاح لكل لاعبين



صفر



١٥ دقيقة



## تنوع

- التوجيه عن طريق إستخدام الصوت
- التوجيه عن طريق اللمس
- مسابقة عصب العينين (أنظر الصورة)
- يضرب اللاعب الأول الكرة بأعين معصوبة. بمساعدة اللاعب الثاني عليه إستعادة الكرة بأسرع وقت ممكن

## الكفاءات المكتسبة

سيرى المدرب وربما أيضا الأطفال بوضوح ما هو ضروري أيضا في الحياة اليومية: يدرك الأطفال والشباب بأنهم بحاجة إلى المساعدة للتغلب على المواقف الصعبة في الحياة. ولهذا يجب عليهم الوثوق بهؤلاء الأشخاص.

## أسئلة للتأمل

- كيف كان شعورك؟ (إسأل لاعب معصوب العينين وأيضا اللاعب الموجه). فسر شعورك.
- أين كانت الصعوبة لحل المهمة؟ (لم تستطع رؤية أين تركز، أين الكرة، إيجاد الكلمات والإشارات لتوجيه اللاعب المعصوب العينين إلخ)
- ماذا كان ضروريا لحل المهمة؟ (التواصل، التحدث معا، العمل كفريق، الثقة)

## الوصف

حدد مسار متعرج بواسطة الأقماع، ٥ أقماع بمسافة ٢-٣ متر بين كل قمعين.

لاعبان يلعبان معا بكرة واحدة. اللاعب الأول يعصب عينيه بواسطة وشاح. الكرة عند أقدام اللاعب الأول. بأعين معصوبة وبمساعدة اللاعب الثاني يدحرج اللاعب الأول الكرة لمسافة معينة. يتبادل اللاعبان الأدوار بعد كل دورة.

إنتبه إلى أن الأطفال لا يغشون عن طريق وضع الأوشحة بشكل خاطئ بصورة متعمدة.

تأكد من أن اللاعب الموجه لن يسيئ إستخدام اللعب لكي يعرض اللاعب المعصوب العينين للخطر!

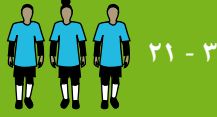
الفئة العمرية: ١٤ فما فوق

بناء الثقة

## مرجحة اللاعب المتجمد



صفر



٣ - ٢١



صفر



صفر



صفر



٥ دقائق



## تنوع

- التآرجح بأعين معصوبة

## الكفاءات المكتسبة

يجب على اللاعب الأوسط أن يثق بزملائه في الفريق كثيرا خاصة عندما يكون معصوب العينين. هناك مسؤولية كبيرة ملقاة على عاتق اللاعبين الخارجين بخصوص سلامة اللعب في الوسط. أيضا في الحياة العملية يجب على زملائك أن يتقوا بعملك. لهذا أنت مسؤول. وهم مسؤولون أيضا.

## أسئلة للتأمل

- كيف كان شعورك وأنت اللاعب في الوسط؟
- كيف كان شعورك عندما كانت عيونك معصوبة؟
- ماذا كان عليك أن تفعل عندما كنت واحد من اللاعبين الخارجيين؟
- لماذا كانت مساعدتك مهمة؟

## الوصف

٣ لاعبين يلعبون معا.

اللاعب الوسط هو «الشخص المتجمد». يحب عليه أن يصلب جسده (شد العضلات) ومن ثم يبدأ بالتآرجح.

يوقف اللاعبان الآخران الأرجحة عن طريق الإمساك باللاعب كي لا يسقط وذلك من الكتف.

بدل لاعب الوسط بعد ١٠ أرجحات.

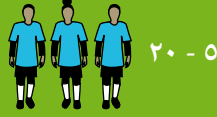
يقوي هذا التمرين جسد لاعب الوسط بأكمله.

يقوي عضلات الأذرع والكتف للاعبين الآخرين.

## حمل اللاعب المتجمد



صفر



٢٠ - ٥



صفر



صفر



صفر



٥ دقائق



### تنوع

- يغلق اللاعب المتجمد أعينه
- الفريق بأكمله يتمدد على الأرض في صفين بينما رؤوسهم باتجاه الوسط. إرفع لاعب واحد (اللاعب المتجمد) من الطرف إلى الآخر

### الكفاءات المكتسبة

يجب أن يثق اللاعب «المتجمد» بزملائه في الفريق كثيرا خاصة عندما يكون معصوب العينين. هناك مسؤولية كبيرة ملقاة على عاتق اللاعبين الآخرين بخصوص سلامة «اللاعب المتجمد». أيضا في الحياة العملية يجب على زملائك أن يثقوا بعملك. لهذا أنت مسؤول. وهم مسؤولون أيضا.

### أسئلة للتأمل

- كيف كان شعورك وأنت اللاعب المتجمد؟
- كيف كان شعورك عندما كانت عينوك معصوبة؟
- ماذا كان عليك أن تفعل عندما كنت واحد من اللاعبين الحاملين للاعب المتجمد؟
- لماذا كانت مساعدتك مهمة؟

### الوصف

٥ لاعبون يلعبون معا.

يحمل ٤ لاعبون اللاعب الخامس (المتجمد) حول الملعب.

اللاعب «المتجمد» عليه أن يصلب جسده (شد العضلات).

لاعبان يحملان اللاعب «المتجمد» من منطقة الكتف ولاعبان يحملانه من منطقة القدمين.

بدل اللاعب بعد ٣٠ ثانية بعد دقيقة واحدة. يقوي هذا التمرين جسد اللاعب المتجمد بأكمله.

يقوي عضلات الأذرع والكتف للاعبين الآخرين.

# ٦ إرشادات عن كيفية استخدام هذا الدليل



## نصائح للتدريب

في هذا الفصل يعطي بعض النصائح المنهجية، التعليمية ومعظمها تنظيمية. غالباً ما تتغير الظروف في وقت الاستعداد للتدريب. المدرب يجب ابداء المرونة وتكييف البرنامج المخطط له.

### مبادئ منهجية

- من المعروف جيداً الى الغير معروف بدء التدريب الخاص بك بتمارين / ألعاب معروفة. فهذا أسهل للاعبين للدخول في جو التمرين. لا داعي للشرح كثيراً ويمكن البدء مباشرة.
- من البطيء الى السريع في بداية التمرين يجب لفت نظر اللاعبين في اخذ وقتهم لاتمام المهمة. في معظم الوقت الدقة مطلوبة وليس السرعة. ممكن زيادة السرعة وفي نهاية التمرين يمكنك عمل تحدي بين لاعبين أو فريقين.
- من السهل الى الصعب ابدأ بمهام سهلة (القدم القوية، لمس الكرة بقدر ما تريد، الخ.) ثم بعد فترة تستطيع زيادة الصعوبة (القدم اليمنى او اليسرى، ٣/٢/١ لمسات، الخ).
- من بسيط الى معقد ابدأ من التنظيم البسيط الواضح، ملعب صغير، عدد محدود من اللاعبين. هذا يسهل للاعبين فهم التمرين. بعد فترة يمكن اللعب في ملعب اكبر، زيادة اللاعبين، وضع قوانين، مهام، وضع حواجز في التمرين.

### عدد اللاعبين

- التعامل مع اعداد لاعبين المتغيره في كل تدريب.
- تقسيم اللاعبين في مجموعتين/ثلاث/اربع مجموعات. قم بتدريب مجموعة والمجموعات الاخرى تلعب مباراة.
- زيادة المحطات حتى يتدرب الجميع.
- تقسيم اللاعبين الى مجموعتين. درب مجموعة والمجموعة الاخرى تراقب التدريب ويعكسون ما رأوه فب التمرين. ثم نعكس الادوار.
- لاعبين اثنين او ثلاثة يلعبون مع بعض ويتنقلون في المحطات.
- اللعب مع عدد فردي من اللاعبين
- فريق كبير يلعب ضد فريق صغير اذا كانوا نفس الكفاءة.
- الفريق الكبير مسموح له اللعب فقط ب ٤/٣/٢ لمسات فقط للاعب الواحد ثم تعطى الى اللاعب الاخر.
- الفريق الاصغر يحظى بفرصة اخذ نقاط قبل المباراة ٣/٢/١ هدف.
- اللعب مع لاعب محايد ويكون دائماً مع الفريق الذي بحوزته الكرة.

### المواد

يعتمد ذلك على كمية الادوات التي معك يجب ان يكون لديك المقدرة للابتكار.

- عدد غير كافي من الكرات
- لاعبين/ثلاث/اربع لاعبين يتدربوا معا.
- تغير المهارات الفنية، مثال لا يوجد كرات كافية للجري بالكرة غيرها الى تمرير.
- استعمل كرات اخرى مثل كرة الطائرة، كرة اليد، كرة التنس، كرة بلاستيكية، الخ.
- قسم اللاعبين الى مجموعات ودرب مجموعته واحده والاخرى تلعب كرة قدم.

### عدد غير كافي من الأقماع

- استعمل زجاجات بلاستيكية المملونة بالرمل او الماء.
- استعمل ملابس ملونة او اكياس ملونة للتعين.

### المرمى

- اذا لم يتوفر لديك مرمى مع شبكة استعمل خشب لعمل مرمى.
- اذا لم تتوفر الشبكة ضع المرمى امام حائط او سياج

### قمصان تدريب

- استعمل قمصان ملونة.
- استعمل شريط ملون وربطة على اللاعب.

### التعامل مع التنوع من اللاعبين المهرة

ليس جميع اللاعبين في نفس المستوى. هناك لاعبون جيدون، بعض اللاعبين لديهم صعوبة في التقنيات والبعض الاخر بدأوا بممارسة كرة القدم. من اجل التعامل مع هذا التنوع وضمان ان التمرين ليس صعباً جداً وليس سهلاً جداً للاعبين استخدم التلميحات التالية:

- وجود عدد كبير من اللاعبين في الملعب يجعل اللعب صعب.
- كلما زادت المسافة (للهدف او لاعبين اثنين) يجعل التمرين اصعب.
- كلما قلت المسافة (للهدف او لاعبين اثنين) كلما سهل التمرين.
- يمكنك تنوع عدد المحاولات: أفضل اللاعبين يحصلون على أقل محاولات والاعبين الاقل مهارة يحصلون على اكثر محاولات.
- اللاعبين المهرة مسموح لهم تمرير والجري بالكرة والتنظيط بأستعمال ثاني افضل قدم.

## تغذية راجعة لجولة تدريبية

المراقب	المدرّب
المشروع	التاريخ
الموقع	الوقت
عدد اللاعبين : ذكور اناث	الأعمار

## رصد: أسئلة للمدرّب (تغذية راجعه)

ملاحظات	الاعداد للتدريب
	خطة مكتوبة، رسم، التنوع والتفسير
	وجود المدرّب في الوقت المحدد (قبل ١٠ دقائق من التمرين)
	اعداد التمارين
	اعداد معدات التدريب
ملاحظات	الترحيب (المقدمة)
	جمع اللاعبين (شكل دائري، نصف دائرة، التجمع)
	خلق جو دافئ (الترحيب، السؤال عن مشاعرهم وصحتهم)
	اهداف التمرين : المهارات الحياتية (امثلة من الحياة اليومية) الهدف الرياضي والتوقع من اللاعبين
	تسجيل الحضور
ملاحظات	الاحياء (٢ تمارين)
	شرح التمرين (قصير وبسيط)
	اعطاء مثال حي
	اللعب (سير التمرين، التمارين سهلة، عدد الكرات، طوابير والمساحة)
	التصحيح - التحفيز
	التغذية الراجعة



ملاحظات	الجزء الرئيسي (٢-٣ تمارين)
	شرح التمرين (قصير وبسيط)
	اعطاء مثال حي
	اللعب (سير التمرين، التمارين سهلة، عدد الكرات، طوابير والمساحة)
	التصحيح- التحفيز
	التغذية الراجعة
ملاحظات	الجزء الختامي/مباراة (مباراة ١-٢)
	شرح التمرين (قصير وبسيط)
	اعطاء مثال حي
	اللعب (سير التمرين، التمارين سهلة، عدد الكرات، طوابير والمساحة)
	التصحيح - التحفيز
	التغذية الراجعة (قصيرة حوالي دقيقة واحدة)
ملاحظات	التغذية الراجعة
	التغذية الراجعة النهائية للتدريب: <ul style="list-style-type: none"> <li>• المدرب يطلب من اللاعبين تغذية راجعة عن (اولا المهارات الرياضية ثم المهارات الحياتية)</li> <li>• المدرب يعطي تغذية راجعة عن أداء اللاعبين (اولا المهارات الرياضية ثم المهارات الحياتية)</li> <li>• شرح المهارة الحياتية المستهدفة من خلال امثلة حية</li> <li>• يسأل المدرب عن حياتهم اليومية وكيف تستخدم فيها المهارة الحياتية المستهدفة وكيف يمكن ان يستفيد منها في المباراة او في حياة الخاصة او المهنية</li> </ul>
	هل كانت التمارين ملائمة بالنسبة لعمر اللاعبين
	استخدام المعدات / وتدريبها

ملاحظات	الاطعاء الشائعة
	الطواير
	الحديث المطول
	لا يوجد شرح او اعطاء مثال حي
	المساحة صغيرة بالنسبة للتمرين
	عدم استخدام جميع المساحة
	لا يوجد تصحيح
	عدم تواجد الاعبين جميعا خلال الشرح
	لا يوجد حركة للاعبين/ المدرب
	تطبيق القوانين مقابل جو تعليمي ايجابي

## المراقبة: أسئلة للمدرب (تغذية راجعة)

ملاحظات	أسئلة
يعتمد على التمرين الذي خضع للمراقبة	١ - إدخال المهارات الحياتية خلال التدريب
	• ما هي المهارات الحياتية التي أدخلتها؟
	• ما هي المهارات الحياتية الأخرى التي تنطرت إليها في هذا التدريب ؟
	١ - تقييم ذاتي. كيف تقييم تدريبيك؟
	١ - تنظيم • كيف تم تحضير التدريب؟ خطة مكتوبة؛ اختيار التمارين وفق لاهداف رياضية ومهارات حياتية؛ تجهيز التمارين قبل بداية التدريب؛ انشاء تمارين حيث لا ينتظر اللاعبون كثيرا
	٢ - تكتيكات • الجوانب التكتيكية للتدريب ذات صلة للجزء الرئيسي ووقت التمرين.(متقدم)
	٣ - شخصي/اجتماعي • الاتصال والتواصل مع اللاعبين - الود، الاحترام؛ تطبيق للقوانين وترك المجال للاعبين لتكلم والاستماع عن اهتماماتهم • توجيه التفاعل بين اللاعبين، يجب على المدرب الحرص على الاحترام بين اللاعبين والتدخل اذا كان هناك سلوك خاطئ • دمج المهارات الحياتية في التدريب
	٤ - فني • ضمان ان المهارات الفنية الاساسية في التمرين الرياضي ينفذ بشكل صحيح • المهارات الفنية مناسبة وفقا للفئة العمرية
	٥ - اللياقة • المدرب يجب ان يضمن ان متطلبات التدريب مناسبة للفئة العمرية

	ما هي الأمور التي سارت جيدا وما هي الأمور التي لم تسر على أحسن حال؟
	أين تشعر بالإرتياح وأين تجد نفسك غير واثق؟
	آفاق مستقبلية
	الرغبة في التحسين أو التغيير في التدريب؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم
	إذا كانت الإجابة نعم، ما هي الأجزاء التي تحتاج فيها إلى المساندة؟

## ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

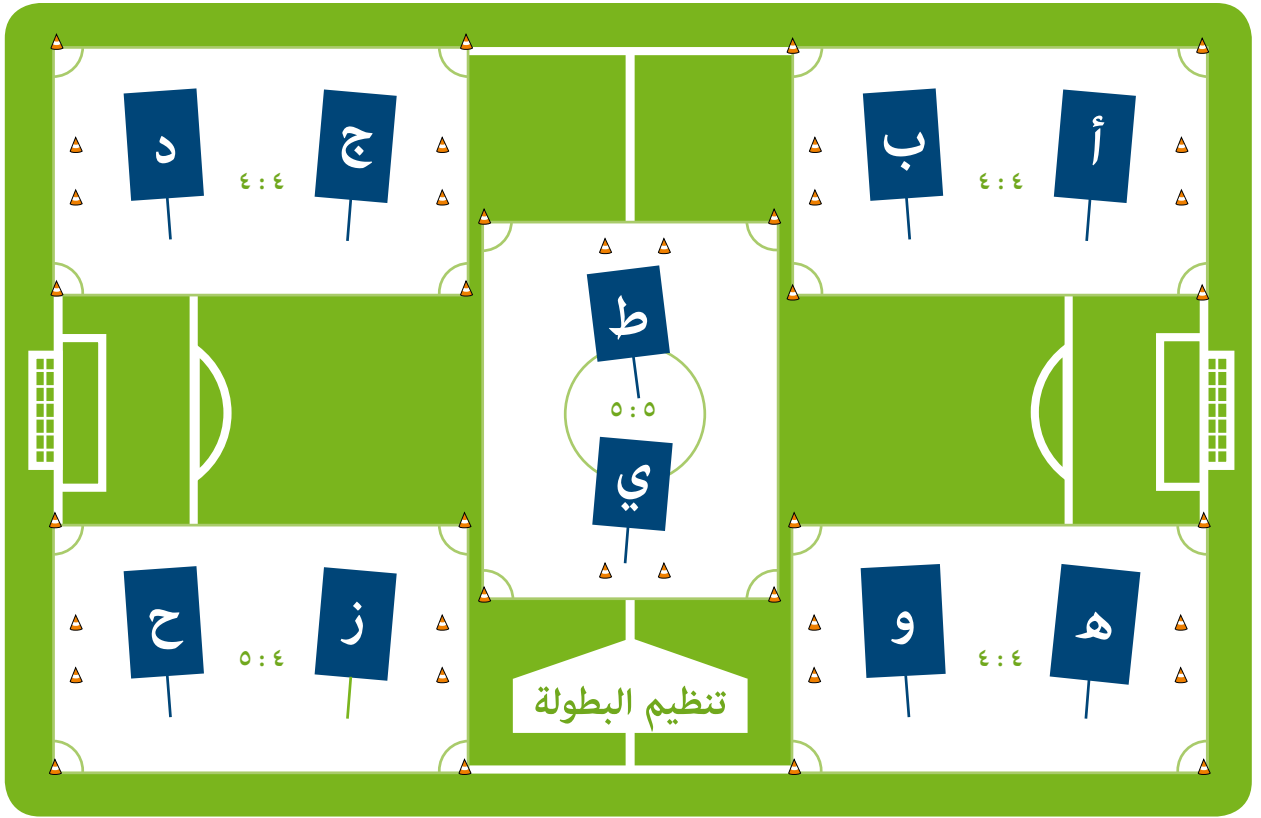
## تنظيم المنافسة ٤-٤

للمباراة بتجربة النجاح من خلال الفوز على الأقل في مباراة واحدة، واللعب مع أكبر عدد ممكن من اللاعبين المختلفين. بهذه الطريقة لن تعتمد المباراة على المهارات الكروية للاعب ما وستمنح تقديرا عاليا لكل مشترك في كل لعبة.

### تنظيم الملعب

في الصورة أعلاه توضيح لتقسيم الملعب الكامل إلى ٥ ملاعب صغيرة. كل حرف يمثل فريق. يستطيع اللاعبون اللعب في فرق مختلفة حسب عدد جولات اللعب. في الوضع المثالي يحصل كل قسم على مجموعتين من القمصان بألوان مختلفة (٥ قمصان لكل فريق). توضع كل مجموعة بجانب المرمى. بالإمكان أيضا استخدام عدد أقل من القمصان فعلى سبيل المثال يمكن رفع الكمة لتمييز فريق عن باقي الفرق.

مباراة ٤-٤ تتبع من كرة قدم الشوارع تشمل أكبر عدد ممكن من اللاعبين في مكان ضيق. زوج من الأقماع يفيان بالغرض لتكوين مرمى. إذ أن اللاعبين يسجلون أهدافا منخفضة بدل التصويب المرتفع على الهدف. بالإمكان إدخال الكرة إلى اللعبة ركلاً بالقدم من خارج الملعب. بالإمكان أيضا ركل الكرة إلى داخل اللعبة بعد تسجيل هدف. لا يتوجب أن يكون هناك حارس مرمى، لاعب وسط أو مهاجمين - اللاعبون كلهم مشغولون بصورة متساوية في الهجوم والدفاع. لا يوجد حكم إذ أن اللاعبين هم من يقررون ويحترمون قواعد اللعبة بأنفسهم. في البنية المقترحة يكسب كافة لاعبي الفريق النقاط التي حصلوا عليها معاً. وكل لاعب يحصل على نقاط الفريق الذي يلعبون فيه في كل جولة (مباراة). وبهذا لن يكون هناك فريق فائز ولكن لاعب فائز. التقييم الفردي للاعب وتغيير أعضاء الفريق، يضمن مغادرة كل لاعب



مثال لتقسيم ملعب بـ٤٣ لاعب

## تنظيم اللاعبين

قائمة المشتركين (في الصفحة المقابلة) هي مثال لتوزيع الملعب تم تحديده مسبقاً يضم ٧-١٠ لاعبين. يجب زيادة عدد الفرق بوجود عدد أكبر من اللاعبين. فعلى سبيل المثال إذا كان هناك ٤٠ لاعباً، فيجب أن يكون هناك ١٠ فرق (١٠ أحرف أ ب ت ث ج ح خ إلخ). إذا كان هناك ٤٠ لاعباً يجب إدخال أسماء اللاعبين في العمود الأول حسب الجدول أدناه كما يتغير الحرف (الترتيب) في العمود الثاني والثالث والرابع والخامس. بهذه الطريقة يفرز اللاعبون إلى الفرق المختلفة بصورة أوتوماتيكية ولكل جولة من الجولات الخمسة. بعد الإنتهاء من كافة الجولات يحضر الجدول لإضافة النقاط لكل لاعب حيث يتم تجميعها في العمود «مجموع النقاط». يحصل كل لاعب على رتبة بعد مقارنة النقاط.

يسجل مجموع النقاط لكل لعبة في قائمة النقاط أدناه. الفرق الفائزة تربح نقاطها بالإضافة إلى ١٠ نقاط. أما الفرق التي حصلت على التعادل، يحسب لهم النقاط ويضاف إليها ٥ نقاط. أما الفرق الخاسرة فهي تربع نقاط الأهداف التي سجلتها فقط. كل لاعب في الفريق يحصل على النقاط المكتسبة للفريق الذي لعب فيه حيث يتم جمع هذه النقاط في قائمة المشتركين.

من أجل إضفاء الملكية والحصول على أعلى قدر ممكن من المشاركة يجب على الشباب المساهمة وأن يشاركوا في تنظيم المباراة. يجب على المدرب أن يوضح للشباب كيفية تنظيم المباراة، ما هو ضروري، متى وماذا يجب أن ينجز. يجب تقسيم المهام بين المشتركين إذا كان ذلك ممكناً. يجب على المدرب أن يكون متواجداً باستمرار لإعطاء المشورة. بهذه الطريقة يتعلم الشباب مهارات منهجية لتخطيط وتنفيذ المباراة وبإمكانهم رؤية النتيجة الإيجابية فوراً.

الترتيب	مجموع النقاط	الجولة الخامسة		الجولة الرابعة		الجولة الثالثة		الجولة الثانية		الجولة الأولى		الاسم	الرقم
		النقاط	الملعب	النقاط	الملعب	النقاط	الملعب	النقاط	الملعب	النقاط	الملعب		
			أ		أ		أ		أ		أ		١
			أ		ب		أ		ب		أ		٢
			أ		ب		ب		أ		أ		٣
			ب		أ		ب		ب		أ		٤
			أ		ب		أ		أ		ب		٥
			أ		ب		أ		ب		ب		٦
			ب		أ		ب		أ		ب		٧
			ب		أ		ب		ب		ب		٨
			أ		أ		أ		أ		ب		٩
			ب		ب		ب		ب		أ		١٠

مثال لقائمة المشتركين وترتيب الجولات لفريقي (أ، ب)

الترتيب	مجموع النقاط	الجولة الخامسة		الجولة الرابعة		الجولة الثالثة		الجولة الثانية		الجولة الأولى		الاسم	الرقم
		النقاط	الملعب	النقاط	الملعب	النقاط	الملعب	النقاط	الملعب	النقاط	الملعب		
			ج		ي		ب		أ		أ		١
			هـ		ط		ج		ب		أ		٢
			ز		ح		د		ج		أ		٣
			ط		ز		هـ		د		أ		٤
			ي		و		و		هـ		أ		٥
			أ		هـ		ز		و		ب		٦
			ح		د		ح		ز		ب		٧
			و		ج		ط		ح		ب		٨
			د		ب		ي		ط		ب		٩
			ب		أ		أ		ي		ب		١٠
			ج		ي		ب		أ		ج		١١
			هـ		ط		ج		ب		ج		١٢
			ز		ح		د		ج		ج		١٣
			ط		ز		هـ		د		ج		١٤
			ي		و		و		هـ		ج		١٥
			أ		هـ		ز		و		د		١٦
			ح		د		ح		ز		د		١٧
			و		ج		ط		ح		د		١٨
			د		ب		ي		ط		د		١٩
			ب		أ		أ		ي		د		٢٠
			ج		ي		ب		أ		هـ		٢١
			هـ		ط		ج		ب		هـ		٢٢
			ز		ح		د		ج		هـ		٢٣
			ط		ز		هـ		د		هـ		٢٤
			ي		و		و		هـ		هـ		٢٥
			أ		هـ		ز		و		و		٢٦
			ح		د		ح		ز		و		٢٧
			و		ج		ط		ح		و		٢٨
			د		ب		ي		ط		و		٢٩
			ب		أ		أ		ي		و		٣٠
			ج		ي		ب		أ		ز		٣١
			هـ		ط		ج		ب		ز		٣٢
			ز		ح		د		ج		ز		٣٣
			ط		ز		هـ		د		ز		٣٤
			ي		و		و		هـ		ز		٣٥
			أ		هـ		ز		و		ح		٣٦
			ح		د		ح		ز		ح		٣٧
			و		ج		ط		ح		ح		٣٨
			د		ب		ي		ط		ح		٣٩
			ب		أ		أ		ي		ح		٤٠

مثال لقائمة المشتركين وترتيب الجولات لعشر فرق (أ ب ج د هـ و ز ح ط ي )

الفوز = ١٠ نقاط

التعادل = ٥ نقاط

الخسارة = ٠ نقطة

نقاط الأهداف = ١ نقطة لكل هدف

الجولة الأولى	النتيجة	النقاط
أ ضد ب	_____ : _____	أ: _____
ج ضد د	_____ : _____	ب: _____
هـ ضد و	_____ : _____	د: _____
ز ضد ح	_____ : _____	هـ: _____
ط ضد ي	_____ : _____	و: _____
		ح: _____
		ي: _____
		ط: _____

الجولة الثانية	النتيجة	النقاط
أ ضد ب	_____ : _____	أ: _____
ج ضد د	_____ : _____	ب: _____
هـ ضد و	_____ : _____	د: _____
ز ضد ح	_____ : _____	هـ: _____
ط ضد ي	_____ : _____	و: _____
		ح: _____
		ي: _____
		ط: _____

الجولة الثالثة	النتيجة	النقاط
أ ضد ب	_____ : _____	أ: _____
ج ضد د	_____ : _____	ب: _____
هـ ضد و	_____ : _____	د: _____
ز ضد ح	_____ : _____	هـ: _____
ط ضد ي	_____ : _____	و: _____
		ح: _____
		ي: _____
		ط: _____

الجولة الرابعة	النتيجة	النقاط
أ ضد ب	_____ : _____	أ: _____
ج ضد د	_____ : _____	ب: _____
هـ ضد و	_____ : _____	د: _____
ز ضد ح	_____ : _____	هـ: _____
ط ضد ي	_____ : _____	و: _____
		ح: _____
		ي: _____
		ط: _____

الجولة الخامسة	النتيجة	النقاط
أ ضد ب	_____ : _____	أ: _____
ج ضد د	_____ : _____	ب: _____
هـ ضد و	_____ : _____	د: _____
ز ضد ح	_____ : _____	هـ: _____
ط ضد ي	_____ : _____	و: _____
		ح: _____
		ي: _____
		ط: _____

مثال: سجل النقاط المسجلة لعشر فرق

## الخطوات التنظيمية

١. اختر ملعباً مناسباً يكفي لخمس ملاعب صغيرة بحجم ٢٠ متر × ٤٠ متر \* (لا يتوجب أن تكون المقاييس دقيقة) \*
٢. في حال إستخدام الميسرين حدد موعد مسبق وشرح لهم المباراة وقسم الأدوار
٣. أدعُ اللاعبين للمشاركة في المباراة
٤. تواجد مبكراً يوم المباراة لتحضير الملعب
٥. إشرح للمشاركين نظام الدوري وجدول اللعب
٦. بعد اعلام اللاعبين في أي فريق سيلعبون أرسلهم إلى الملاعب الصغيرة
٧. جد لنفسك مكاناً تستطيع أن ترى كل الملعب منه بحيث تستطيع أن تشرف على المباراة.
٨. بعد نهاية الجولة الأخيرة أطلب من المشاركين جمع كافة المعدات التي تم استخدامها.

## الإحتياجات

### ١. المواد:

- ٥ كرات كحد أدنى (إذا كانت لديك كرات أكثر ضعها بجانب الملاعب كاحتياط)
- أقماص لتحديد خطوط الملعب والمرمى
- صفارة (لإعلان بداية ونهاية اللعبة) وتستخدم من قبل ضابط الوقت
- ساعة توقيف وتستخدم من قبل المدير الميداني
- مجموعتان من الشباحت بألوان مختلفة لكل ملعب (٥ شباحت في كل فريق)
- أوراق بأحرف كبيرة لتحديد كل ملعب (موضوعة على الأقماع أعلى جانب الملعب)
- جداول المباراة معدة (أنظر إلى جداول اللعب)
- شريط لاصق لإلصاق أوراق الأحرف على الأقماع وتعليق جدول اللعب على اللوح، جدار إلخ
- أقلام ملونة لكتابة جدول اللعب
- جوائز صغيرة لتحفيز اللاعبين
- هناك جدل حول إهداء الجوائز. هناك مقترح بأن يتم الثناء على المشاركين باللعب ويتم الثناء بصورة خاصة على اللاعبين الحاصلين على أعلى مجموع من النقاط. من الممكن إعطاء جوائز صغيرة

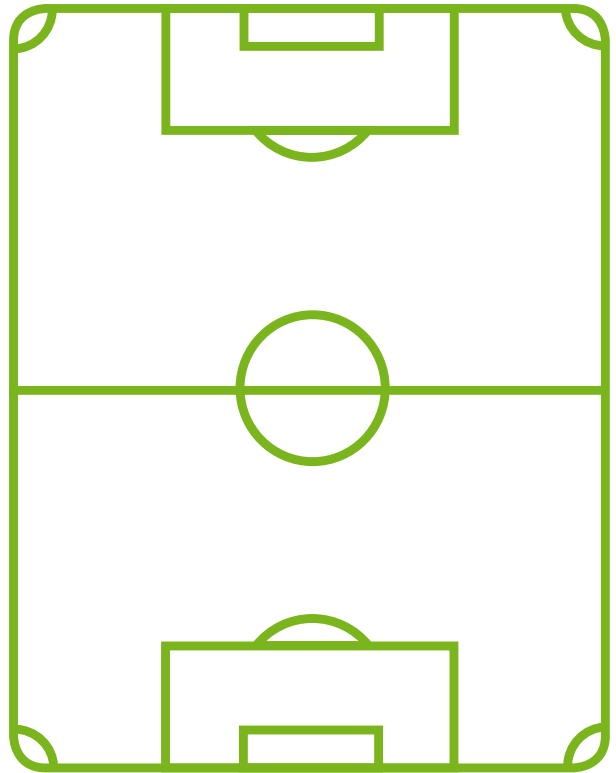
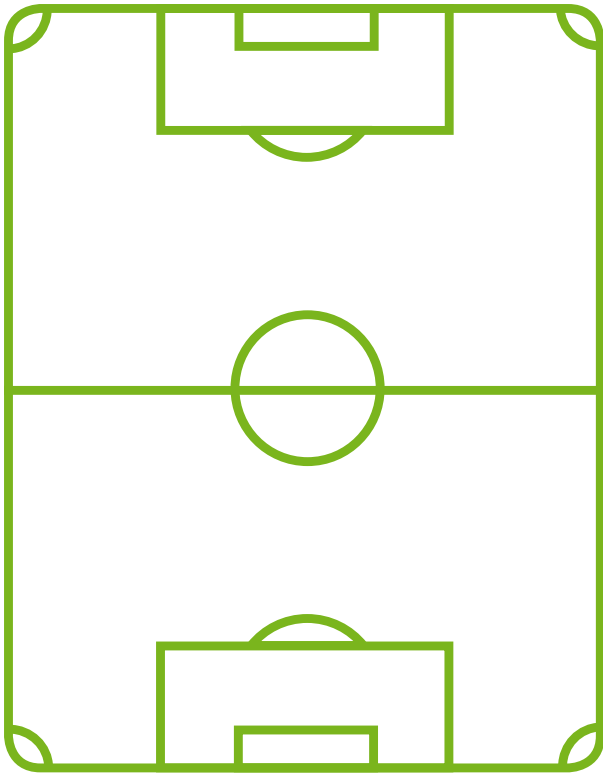
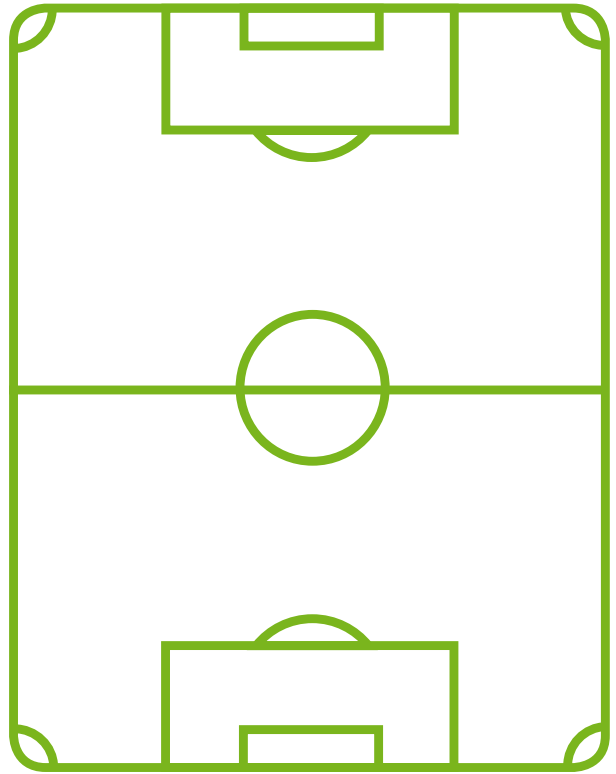
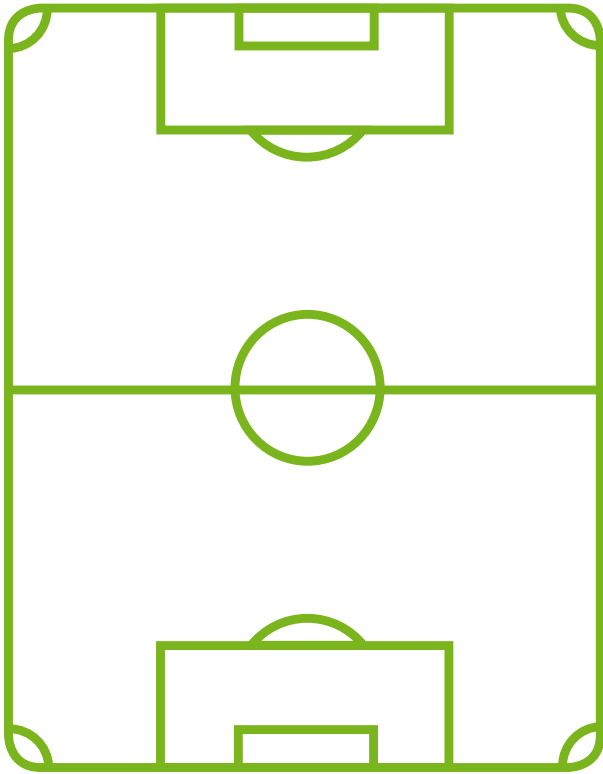
### ٢. الميسرين: (غير إلزامي إذا كان اللعب مع مبتدئين)

٥ - ١٢ ميسر

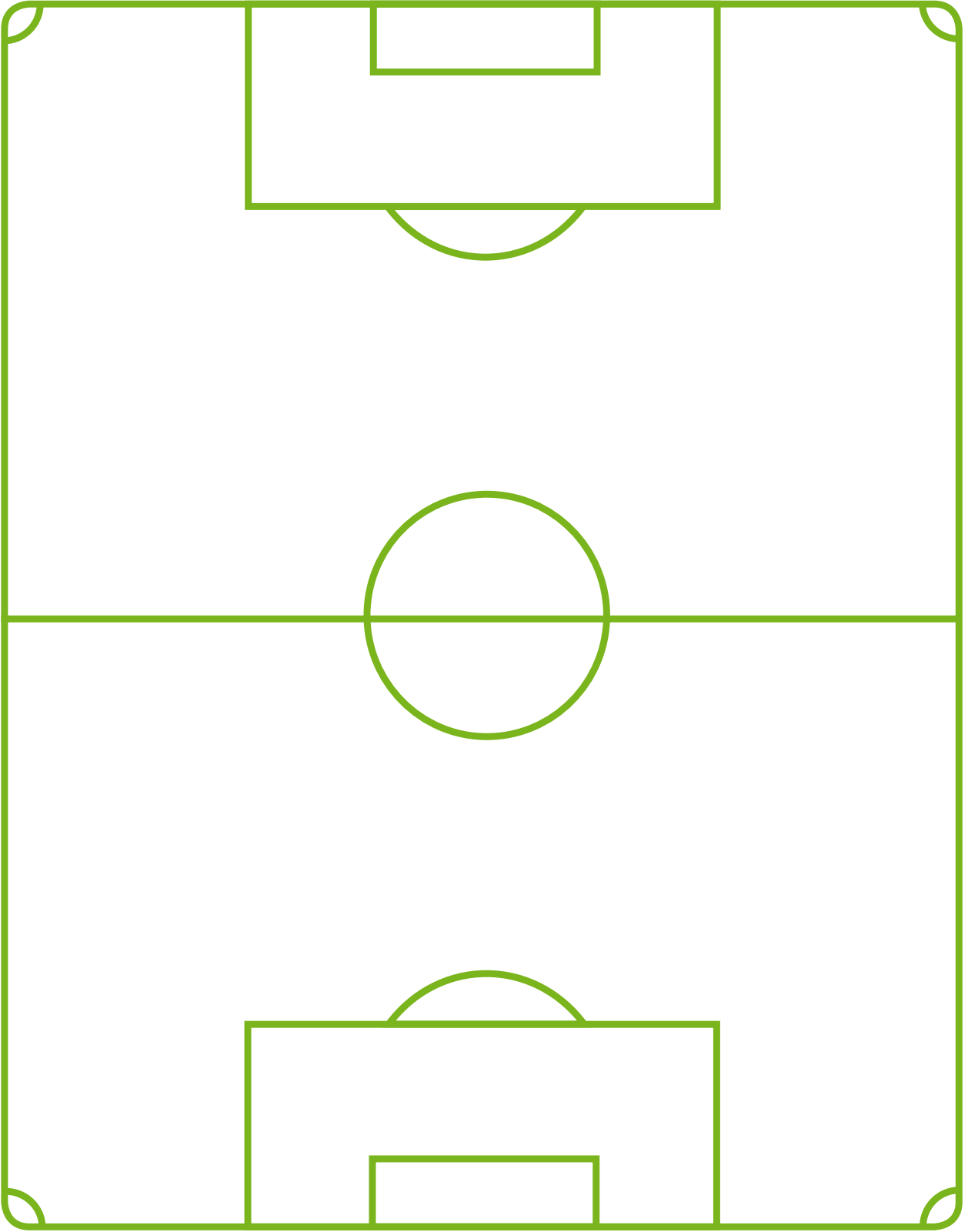
- ميسر واحد كحد أدنى لكل ملعب صغير لعد النقاط
- \*تأكد من أن ميسرين الملاعب لا يقومون بالتحكيم\*
- ٤ ميسرين مسؤولين عن المواد والأمر اللوجستية
- ميسران إثنان لجدول النقاط
- ميسر واحد لضبط الوقت

## تشكيلات مختلفة

- تشكيل المباراة برقم محدد ٤ على ٤ من المؤسسة ذاتها (بطولة العالم بأسماء الدول: مثلاً ألمانيا، فلسطين، البرازيل، إيطاليا، هولندا)
- تشكيل المباراة ب ٤ على ٤ فرق من مؤسسات اخرى. من الممكن أيضاً اللعب مع لاعب بديل لكل منهم
- إذا توفر عدد كافي من المرامي الكبيرة مثلاً مرمى ٥ متر في الملعب يمكن للاعب الخامس أن يكون حارس المرمى. من المفضل أن يتحكم لاعب واحد بالكرة وفي نفس الوقت أن يكون لاعبا في الملعب
- بعد المباراة الفردية (أي بعد أربع جولات) تلعب الجولة النهائية كفريق أي أن أربعة لاعبين حصلوا على معظم النقاط يشكلون فريقاً. يلعبون في النهائي ضد لاعبين حاصلين على المركز الثاني بعدهم بعدد النقاط. أما الفرق التالية فتشكل حسب عدد النقاط لكل فرد
- إذا أراد أحد اللاعبين من الفريق الأول أن يكون قدوة بالإمكان تبديل لاعب بالغ عند كل حرف. يتم فرز الصغار في أماكنهم بعد فترة معينة
- التشكيلة الأساسية هي ٤ على ٤ ولكن بالإمكان اللعب ٥ على ٥ بتفوق عددي أو عدمه مثل ٣ على ٤ أو ٤ على ٥ بحيث يلعب كافة المشتركين باستمرار
- يكفي ملعب كرة القدم لحوالي ٥٠ لاعب. في حال وجود أكثر من ٥٠ لاعباً هناك حاجة لملعب إضافي. من المستحسن أن يكون هناك منظماً خاصاً لكل ملعب







## شكر وتقدير

يود ان يعرب فريق GIZ برنامج قطاع الرياضة للتطوير الأراضي الفلسطينية عن تقديرهم لوزارة العمل الفلسطينية (سامر سلامة، سحر العزة)، جامعة القدس (الدكتور مازن الخطيب، الدكتور وليد شاهين، الدكتور مؤيد شناعة، الدكتور أحمد الخواجة)، جمعية فلسطين الرياضة للحياة (تمارى عورتاني، سامح المصري) واتحاد كرة القدم الفلسطيني (أحمد الحسن) الذين قدموا إسهامات والمراجعات طوال عملية الصياغة وجعلت تطوير هذا الدليل ممكن .

خالص امتناننا للمدربين جميعا المشاركين في اللجنة التقييمية العملية:

- سعاد علقم، يمن المصري، سماح قطب، نائر شناعة، محمد سعد، أنس طهبوب من جمعية فلسطين الرياضة للحياة، رام الله
- أمير الدبس، خالد خشان من مركز الطفل، مخيم شعفاط
- نور كرامة، نائر أبو ارميلة، شذى صيام، مركز مدى سلوان
- رائد الخطيب، اسلام سروجي من مركز يافا، بلاطة
- جهاد أبو سرور من مركز غراس بيت لحم

من خلال مشاركتهم الفعالة في الاختبار الميداني، وردود الفعل والمساهمات القيمة، تمكنا من إصدار وثيقة والتي نأمل أن تكون بمثابة مرجع للمدربين والعاملين الاجتماعيين والمرشدين المهني واخرين الذين يبحثون عن وسائل جذابة للعمل مع الشباب .

وأخيرا شكر خاص لفريق GIZ برنامج قطاع الرياضة للتطوير الأراضي الفلسطينية، أماني عورتاني وفارس صوفان لدعمهم في تحرير الدليل وتنسيق اللقاءات وجمع الصور.

كما نود أن نشكر سابينا جيباور من GIZ برنامج تعزيز التعليم والتدريب المهني والتقني والتشغيل للتغذية الراجعة القيمة على الدليل.

## حقوق النشر والطباعة

نشرت من  
خلال مؤسسة التعاون الألماني الاتمائي (GIZ)

المكاتب المسجلة  
بون واشبورن

برنامج قطاع «الرياضة للتطوير»  
فريدريش -البرت -الي ٣٦  
٥٣١١٣ بون، ألمانيا  
تلفون: ٣٤٦٦ ٤٤٦٠ ٢٢٨ ٤٩+  
sport-for-development@giz.de  
www.giz.de/sport-for-development

المؤلفين  
ثورستن فستنبرجر DFB  
تالس تسفيدرنش GIZ

التصميم  
EYES-OPEN، برلين

بون، ألمانيا ٢٠١٦

قد يستخدم هذا المستند أو النسخ فقط للاستخدام غير التجاري،  
شريطة تقييد بالمصدر.

## الرياضة حركة وتعلم

