

بنية دورة تدريبية في إطار "الرياضة من أجل التنمية"

في الوقت الذي فيه تشكل بنية الدورة التدريبية "الرياضة من أجل التنمية" (S4D) إحدى الدورات الأساسية، فمن المفيد أن يكون المشاركون قد أتموا بعض الدورات الأساسية والمتقدمة الأخرى قبل المتابعة بهذه الدورة. تُعتبر الدراسة الدقيقة وفهم الدورة التدريبية الأساسية حول **تنمية المهارات الحياتية** والدورة المتقدمة في **المهارات الحياتية وأهداف التنمية المستدامة** ذات أهمية خاصة. وكالعادة عليك أن تضع نصب أعينك بأنه توجد خمسة مبادئ رئيسية وأن "الرياضة من أجل التنمية" (S4D) لا يمكنها تنمية طاقاتها الكامنة كاملةً إلا إذا تم أخذ جميع المبادئ بعين الاعتبار وتطبيقها.

لكي تقدم الرياضة مساهمة مجدية في التغلب على التحديات في الحياة اليومية، فلا بد من أن تكون أنشطة "الرياضة من أجل التنمية" (S4D) موجهة ومستهدفة بنحو خاص لتنمية المهارات الحياتية.

يعتبر تمكين المشاركين ليس فقط من تطبيق مثل هذه المهارات على أرض الملعب أثناء الجلسات التدريبية ولكن أيضاً لنقلها خارج الملعب إلى حياتهم اليومية أمراً حاسماً. للمساعدة في تحقيق ذلك، يتوجب تخطيط الدورات التدريبية وهيكلتها تبعاً لذلك. ومع ذلك، فإن نقل المهارات الحياتية من حقل التدريب إلى سياقات الحياة اليومية هو الأمر الأكثر أهمية والخطوة الأكثر صعوبة على حد سواء. من شأن توفر بنية تدريب واضحة من أن تساعد في تسهيل ذلك النقل.

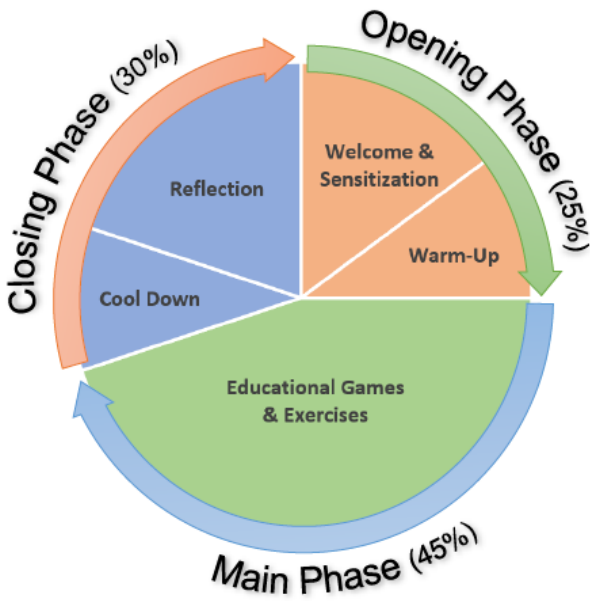
البنية المثلى لدورة تدريب "الرياضة من أجل التنمية" (S4D) هي كالتالي:

أ) مرحلة الافتتاح (25%)

- (1) الترحيب وإيقاظ الإحساس (15%)
- (2) الإحماء (10%)

ب) المرحلة الرئيسية (45%)

- (3) الألعاب والتمارين التعليمية
- (ج) مرحلة الاختتام (30%)
- (4) التبريد (10%)
- (5) التأمل (20%)



في حين أن هذه هي البنية الموصى به للدورات التدريبية "الرياضة من أجل التنمية" (S4D) فقد لا تكون هذه ممكنة دوماً (مثلاً "الرياضة من أجل التنمية" (S4D) في دروس التربية البدنية). الهدف سيكون لذلك تكييف البنية مع الظروف ومحاولة البقاء وبأكبر قدر ممكن بالقرب من البنية الموصى بها لدورة "الرياضة من أجل التنمية" (S4D).

يشكل **التأمل النهائي دوماً الجزء الأكثر أهمية** حيث يتم نقل الخبرة المكتسبة على أرض الملعب إلى التحديات التي يواجهها المشاركون في الحياة اليومية. ومع ذلك، فمن المستحسن أن يكون لديك تأمل واحد في نهاية الجلسة التدريبية إلى جانب تأمل واحد إضافي قصير مباشرة بعد كل تمرين / لعبة، وإلا فقد يكون المشاركون قد نسوا الخبرات المكتسبة في بداية التدريب عندما يكون تدريب "الرياضة من أجل التنمية" (S4D) قد بلغ النهاية. يجب أن يكون مدربو "الرياضة من أجل التنمية" (S4D) مدربين تدريباً متقناً لقيادة التأمل بفعالية لأن هذه العملية تتجاوز تعليمات التمارين المعتادة والمألوفة في الغالب.

خلال مرحلة **إيقاظ الإحساس** في بداية الجلسة التدريبية، يتعين على المدرب محاولة الالتزام **بالإرشادات** التالية:

- 1) صِفْ ما سيتم عمله في جلسة تدريب "الرياضة من أجل التنمية" (S4D) اليوم وما هي الأهداف التعليمية **(الإدراكية والاجتماعية والرياضية وكذلك البدنية)**
- 2) قم بشرح سبب أهمية المهارات الحياتية المختارة (الخاصة بأهداف التنمية المستدامة) لدورة التدريب اليوم بالنسبة للمشاركين (الشباب)
- 3) ناقش سوياً مع المشاركين الحالات التي تكون فيها المهارات الحياتية المختارة مفيدة بشكل خاص (سواء في الرياضة أو في الحياة اليومية)

يجب أن يساعد اتباع هذه الخطوات في إعداد المشاركين وتوعيتهم لجلسة التدريب القادمة والتأمل التابع.

تركز **المرحلة الرئيسية** على الألعاب التعليمية التي تم اختيارها خصيصاً لتعزيز وتحسين الأبعاد الأربعة للتنمية بما في ذلك المهارات الحياتية. عليك أن تضع نصب أعينك أنه لا يكفي استخدام لعبة تعليمية واحدة لكل مهارة حياتية. تحتاج **المهارات الحياتية**، مثل المهارات المتعلقة بالرياضة، إلى **التنمية المستدامة** عبر عدة جلسات تدريبية، وهذا باستخدام تمارين وألعاب وتقنيات مختلفة. للاطلاع على المزيد عن ذلك في الدورة التدريبية حول **تنمية المهارات الحياتية والمهارات الحياتية وأهداف التنمية المستدامة**.

كما تم ذكره آنفاً فإن **التأمل بعد كل تمرين يُعتبر خطوة حيوية** لضمان نقل المهارات من مجال التدريب إلى سياقات الحياة اليومية للمشاركين. يجب أن يحاول المدرب الالتزام **بالإرشادات** التالية، وطرح أسئلة على المشاركين **لتشجيع عملية التأمل الفعالة**:

- 1) صف ما تم إنجازه وتحدث عما تم ملاحظته خلال التمرين / جلسة التدريب.
س: ماذا فعلنا خلال هذا التمرين / جلسة تدريب "الرياضة من أجل التنمية" (S4D)؟ ماذا لاحظت؟
- 2) اشرح لماذا تم القيام بأشياء معينة وناقش عواقب القرارات.
س: لماذا حدث هذا؟ ماذا كانت العواقب؟ ما الذي كان يمكن تحسينه أو القيام به بشكل مختلف؟
- 3) نقل التحديات التي تم اختبارها من أنشطة "الرياضة من أجل التنمية" (S4D) إلى تحديات مماثلة في مجالات أخرى من الحياة.
س: هل واجهت تحدياً أثناء التمرين / جلسة التدريب ذُكرت بتحدٍ ما في حياتك؟ هل تنطبق هذه المشكلة أيضاً أو توجد في مجالات أخرى من الحياة؟ كيف ستتمكن من حل مثل هذه المشاكل في المستقبل؟
- 4) استذكر ما تم تعلمه من هذا التمرين / جلسة التدريب وكيف يمكن تطبيق الدروس في المستقبل على مواقف الحياة اليومية.
س: ماذا اكتسبت من هذه التجربة؟ ما الذي ستفعله بشكل مختلف في المستقبل بناءً على ما تعلمته اليوم؟

إنه أمر **جوهرى أن يتم تشجيع هذا النقل للمهارات** إلى سياقات الحياة اليومية للمشاركين (الشباب) من أجل تقديم مساهمة مجدية في نجاحهم الشخصي. للاطلاع على مزيد من المعلومات حول هذا، يرجى الرجوع إلى موقع الإنترنت **'Sport for Development Resource Toolkit'** تحت: [Essentials – S4D Competences – From Theory to Practice: Competences as Part of a Training Session.](#)