

التيمت لبناء الأجيال

دليل عملي للتيمت والمهارات الحياتية

الثقافة
CONFIDENCE

RESPECT AND TOLERANCE
الإحترام والتسامح



giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



اللعب النظيف
PLAY



التحرير

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)

عنواني الوكالة:

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

بون – ألمانيا
Friedrich-Ebert-Allee 36 + 40
53113 Bonn
Telephone : +49 (0) 228 44 06-0
Info@giz.de
www.giz.de
Germany

الكتابة

يوحنا فون توجنبيرغ

التجميع

نوح ليشتينتيلر

التصميم والرسم والجرافيك

محمد باروق للتصميم

الطباعة

حلاوة للطباعة

مصادر المعلومات

الاتحاد العالمي للقرص الطائر (WFDF)
Ultimate Trainer's Manual (Hildo Bijl)
التيمة الولايات المتحدة الأمريكية (USAU)
التيمة المملكة المتحدة (UKU)
التيمة كندا
Triangle Ultimate, triangleultimate.org
Ultimatehandbook.com

المساهمات

محمد السعدي
زينة السعدي
أندرياس بولد
أحمد عليان
أحمد فؤاد
سوزانا جايرتي
هانني همشري
نيت هاربر
اولريش كلار
آلاء نوفل
فادي بيترو
هينينغ شيك
لاورا ستولز
لوسي واجا

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) مسؤولة عن محتويات هذا المنشور.
بأمر من الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ)
بدلاً من ذلك: وزارة الخارجية الاتحادية في ألمانيا (AA)



المعلمين والمعلمات، المدربين والمدربات المحترمين والمفعمين بالحيوية والقادرين على التغيير،

الرياضة بجميع أنواعها قادرة على مساعدة أي شخص في تحسين والمحافظة على قدراته الجسدية وصحته، ولكنها في نفس الوقت منصة جاذبة لتطوير المهارات الاجتماعية والشخصية، وخاصة مع الأطفال والشباب.

بصفتي المدير التنفيذي للاتحاد العالمي للقرص الطائر (WFDF)، لقد كان مذهل بالنسبة لي أن أرى كيف أن رياضة التيمت فريسبي الحديثة نسبياً، والتي بدأت في مايلوود، نيو جيرسي، الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٦٨، قد نمت بشكل سريع جداً وتلعب حالياً في أكثر من ١٠٠ دولة حول العالم. تعتمد رياضة التيمت بشكل كبير على «روح اللعبة» (SOTG) والتي تضع مسؤولية اللعب التنظيم على كل لاعب. حيث أنه ومن دون وجود حكام، فإن اللاعبين هم المسؤولين عن الالتزام بالقواعد وفرضها، حتى في البطولات العالمية.

ولهذا السبب أرى لعبة التيمت كرياضة مثالية لنقل دروس الحياة.

خلال السنوات السابقة، لم نشهد فقط تطور هذه اللعبة، ولكن شهدنا أيضاً النمو والتطور على المستوى الاجتماعي والشخصي وتأثيرهما على تكوين اللاعبين الشباب. وعلينا أن نتذكر دائماً بأن وراء كل لاعب ناجح مدربين ملتزمين يقومون بدور القدوة في تطوير الشباب والأطفال. هؤلاء المدربين والقادة الذين قاموا بتشجيع اللعبة ونشر روحها، بالإضافة إلى خلق بيئة تعليمية ممتعة ومناسبة مما أدت إلى وصول لعبة التيمت الوصول إلى ما هي عليه الآن.

وانه لمن دواعي سروري أن مشروع الرياضة من أجل التنمية (S4D) الذي يقوم به التعاون الدولي الألماني (GIZ)، مع تركيزه على غرس التعلم الاجتماعي في البيئة الرياضية، والذي يحاكي بشكل مباشر هيكل لعبة التيمت ورؤيتها، قد قرر تضمين رياضة التيمت في تنفيذ منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D). ولأن مبادئ روح اللعبة - مثل الانصاف والاتصال والسلوك الإيجابي والسيطرة على النفس - هي أيضاً جزء لا يتجزأ من منهجية مشروع الرياضة من أجل التنمية (S4D)، فإن هذا التعاون قد حفز التفكير المبدع والتطبيقات العملية من خلال دمج رياضة التيمت مع تعليم المهارات الاجتماعية.

انه لأمر رائع أن نرى العمل الجاد والجهود والالتزام التي تم وضعها لعمل هذا الدليل مع الخبرة الناتجة عن المدربين والقادة العاملين في هذا المجال. مع وجود دليل الرياضة لبناء الأجيال والذي يعد قاعدة منهجية للمشروع، يعتبر دليل التيمت لبناء الأجيال إضافة رائعة للمدربين الحاليين والمستقبليين لنشر اللعبة وروحها الفريدة. واتطلع دائماً لدعم ورؤية التأثير الذي يمكن أن تحققه لعبة التيمت في مشروع الرياضة من أجل التنمية (S4D) في المنطقة.

مع تحياتي،
فولكر بيرناردي

وصف المشروع

لقد لعبت الرياضة دوراً متزايد الأهمية في تنمية التعاون في السنوات القليلة الماضية حيث أن أثرها الاجتماعي والتكاملي يمكن أن يسهم إسهاماً كبيراً في منع العنف وإدارة الصراعات وتعزيز السلام والتفاهم الدولي. الرياضة يمكن أن تساعد الناس على اكتساب الثقة بالنفس وتقليل الشعور بالعجز. وهذه الخصائص تحسن قدرة الفرد على إدارة حالات التوتر والنزاع. ويتم تبادل الخبرات من خلال الرياضة والألعاب والنشاطات. وهذا التبادل مفيد للمواطنين واللاجئين والمشردين داخلياً ومواجهة الصراعات المحتملة والعنف من خلال هذه الخبرات المتبادلة والتعلم المشترك. وقد أظهرت التجارب حتى الآن أن الرياضة تعزز الكفاءات وتشجع الحوار ويمكن أن تسهم في تحقيق الأهداف الإنمائية ذات الصلة. وهذه القيم هي التي تخلق إمكانات كبيرة لتطوير التعاون.

يهدف المشروع إلى استخدام «الرياضة من أجل التنمية» في المجتمعات المضيفة في الأردن بشكل مكثف لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي ومنع العنف وإدارة الصراعات. بالإضافة إلى ذلك، يهدف البرنامج إلى معالجة المسائل الاجتماعية الأخرى ذات الصلة - مثل المساواة بين الجنسين، الاندماج، والتعليم، وتحويل الصراعات - ونقل المهارات الحياتية، ولا سيما إلى الأطفال والشباب. ويمكن أن يساعد تعزيز المهارات الحياتية من خلال الرياضة الأفراد على تخطي المواقف الصعبة وتطوير وجهات النظر. وسيتم تنفيذ المشروع في جميع أنحاء الأردن، وسوف يستهدف الأطفال والشباب الذين يقيمون في مناطق ذات نسبة عالية من اللاجئين، ولا سيما في المحافظات الشمالية.

وعلى المستوى الفردي، يهدف المشروع والدليل إلى تعزيز التأهيل العلمي الموجه نحو الممارسة لعدد كبير من المدرسين والمدربين والأخصائيين الاجتماعيين من الإناث والذكور من خلال «الرياضة من أجل التنمية»، بحيث يكون هناك ما يكفي من المدارس الرسمية والجهات التعليمية غير الرسمية المطبقة لهذا المشروع والتي يمكن أن تقدمه في المرافق الرياضية الخاصة بها والبلديات والمدارس المشاركة. ومن خلال دمج الأنشطة الرياضية القائمة على الأساليب التربوية المعترف بها علمياً و«مفهوم لا ضرر ولا ضرار»، يمكن للمشروع أيضاً أن يدمج الشباب المحرومين وذوي الإعاقات في مجتمع أكبر - أولئك الذين يعتبرون عادة ذوي فرصة ضئيلة للنجاح في الحياة. كما يشجع الفتيات والشابات على المشاركة بشكل أكبر في المجتمع.

ويتعاون مشروع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي من أجل التنمية مع وزارة التربية والتعليم، واللجنة الأولمبية الأردنية كما أنه يعمل بشكل وثيق مع اللجنة الوطنية الأولمبية والرياضية الألمانية. ويضمن هذا التعاون التطوير النوعي للمشروع وتنفيذه.

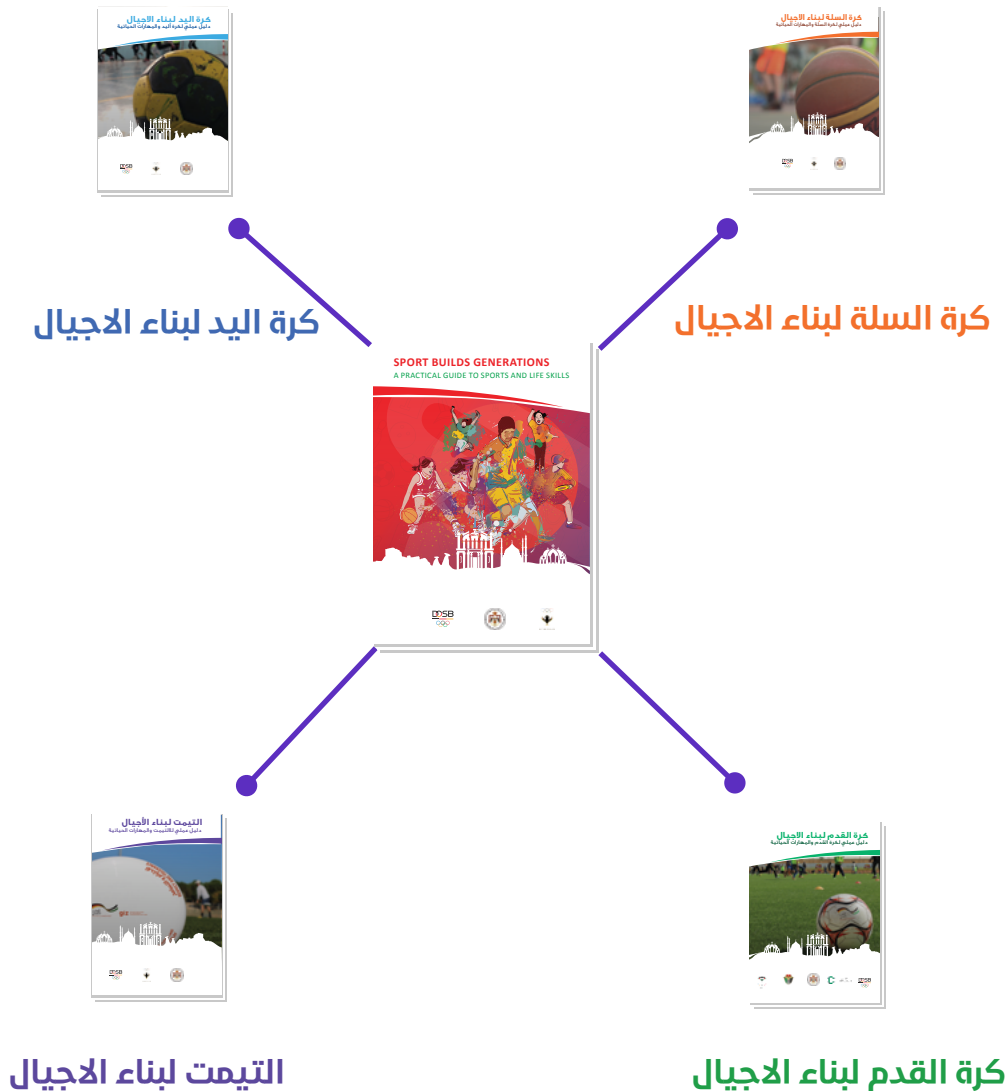
كيفية عمل الأدلة

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

دليل الرياضة لبناء الأجيال هو الأساس لبرنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) الخاص بالوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) ويعطي مقدمة عن كيفية تطبيق المنهجية والأدوات المستخدمة في تنفيذها. تم استخدام رياضة كرة القدم في دليل الرياضة لبناء الأجيال حتى تعطي سياقاً وأمثلة عن كيفية عمل المنهجية.

الأدلة الخاصة بالرياضات كرة السلة، وكرة اليد، والتييمت، وكرة القدم هي مكملات لدليل الرياضة لبناء الأجيال وتخدم كدعم إضافي وتضيف إلى الجانب التكنيكي بالإضافة إلى مواضيع خاصة بالرياضة المحددة.

بغض النظر عن الرياضة المستخدمة في تطبيق منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) الخاص بالوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) فإنه يجب استخدام دليل الرياضة لبناء الأجيال سوياً مع الدليل الخاص بالرياضة المحددة.



الفصل الأول
مقدمة في رياضة التيمت

الفصل الثاني
المهارات الفنية

الفصل الثالث
نصائح عملية للمدرب

الفصل الرابع
الخصص التدريبية حسب العمر

الفصل الخامس
الملحق



قائمة المحتويات

| | |
|----|------------------|
| ٧ | تقديم |
| ٨ | وصف المشروع |
| ٩ | كيفية عمل الأدلة |
| ١٢ | مقدمة |

الفصل الأول - مقدمة في رياضة التيمت

| | |
|----|------------------------------------------------------------------|
| ١٥ | ما هي رياضة التيمت؟ |
| ١٦ | رياضة التيمت في الأردن |
| ٢٠ | روح اللعبة والتحكيم الذاتي |
| ٢٠ | ما هي روح اللعبة؟ |
| ٢١ | أفضل ممارسات تعليم روح اللعبة |
| ٢٢ | كيف تتفاعل روح اللعبة مع قيم منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) |
| ٢٢ | القواعد الرسمية للعبة |
| ٢٢ | القواعد المبسطة |
| ٢٣ | مُلخص القواعد الرسمية للعبة |
| ٢٦ | تنوعات اللعبة |
| ٢٦ | التيمت الملاعب المغلقة |
| ٢٧ | التيمت الشاطئ |
| ٢٧ | لعبة الصندوق |
| ٢٨ | جولتيمت |
| ٢٨ | رياضات القرص الأخرى |

الفصل الثاني - المهارات الفنية

| | |
|----|---------------------------------|
| ٣١ | مقدمة |
| ٣٢ | تطوير المهارات الفنية |
| ٣٣ | المراكز والأدوار |
| ٣٥ | المهارات الأساسية لرياضة التيمت |
| ٣٥ | الرمي |
| ٣٥ | الرمي الخلفي |
| ٣٦ | الرمي الأمامي |
| ٣٧ | رميات أخرى |
| ٣٨ | الإمساك |
| ٣٨ | مسكة التصفيق |
| ٣٩ | مسكة الهلال |
| ٤٠ | الوضعية والتحرك الأساسية |
| ٤٠ | التعقب |
| ٤١ | الخداع |
| ٤٢ | الهجوم: المراوغة |

| | |
|----|----------------------------|
| ٤٣ | الاستراتيجيات الهجومية: |
| ٤٣ | الصف العمودي |
| ٤٤ | الصف الأفقي |
| ٤٥ | رمية التلص والرمية العرضية |
| ٤٦ | الاستراتيجيات الدفاعية: |
| ٤٦ | الإجبار |
| ٤٧ | رجل لرجل |
| ٤٨ | دفاع المنطقة |

الفصل الثالث - نصائح عملية للمدرب

| | |
|----|----------------------------------|
| ٥١ | مقدمة |
| ٥١ | كيفية تطوير المهارات الاجتماعية |
| ٥٢ | إعداد أجواء جيدة |
| ٥٣ | تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية |
| ٥٦ | تنفيذ تغذية راجعة جيدة |
| ٥٩ | كيفية إشراك الجميع |
| ٦٣ | ألعاب وتمارين لأنشطة مختلفة |

الفصل الرابع - الحصص التدريبية حسب العمر

| | |
|-----|-------------------------------------|
| ٧١ | مقدمة |
| ٧١ | شرح العلامات والرموز والرسومات |
| ٧٢ | هيكل الحصة التدريبية المنتظمة |
| ٧٣ | حصة تدريبية: مقدمة إلى رياضة التيمت |
| ٧٩ | الأطفال تحت سن ٩ سنوات |
| ٨٩ | الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة |
| ٩٩ | الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة |
| ١٠٩ | الشباب من سن ١٦ فما فوق |

الفصل الخامس - ورقة التدريب

| | |
|-----|------------------------------------------------------|
| ١٢١ | ورقة هيكل الحصة التدريبية المنتظمة |
| ١٢٥ | الرموز المستخدمة في رسم تمارين لعبة التيمت |
| ١٢٦ | ورقة نقاط (روح اللعبة) |
| ١٢٧ | أمثلة على ورقة نقاط (روح اللعبة) |
| ١٢٨ | مسرد المصطلحات الفنية |
| ١٢٩ | روابط للاطلاع على المزيد من الموارد حول رياضة التيمت |

«التيمة لبناء الأجيال» هو ملحق لدليل «الرياضة لبناء الأجيال». التيمت هي رياضة يمكن أن يستمتع بها الأطفال والشباب من جميع الأعمار والقدرات، فهي مُرَحِّبة وشاملة، كما أنها منصة رائعة لتطوير العديد من المهارات الحياتية. بدءاً من العمل الجماعي والقيادة ووصولاً إلى الثقة والتعاطف. تم إنشاء دليل «التيمة لبناء الأجيال» للمعلمين والمدربين الذين يرغبون في استخدام هذه الرياضة لتنفيذ منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)؛ والتي تجمع بين التدريب على المهارات الرياضية ونقل المهارات الاجتماعية. فإثناء تمارين ومباريات التيمت، يتعلم الأطفال والشباب المهارات الاجتماعية بطريقة عملية، ما يساعدهم على فهم هذه المهارات الحياتية وتطويرها بأفضل صورة. وإن التطور الشخصي والجماعي لهذه المهارات الاجتماعية سيفيد في أدائهم الرياضي كما سيكون له تأثير ملحوظ ودائم خارج الملعب، وذلك في الحياة اليومية للاعبين.

تم تصميم دليل «التيمة لبناء الأجيال» كأداة لجميع المعلمين والمدربين الذين يستخدمون رياضة التيمت في أنديةهم وأنشطة ما بعد المدرسة والصفوف الدراسية. وينقسم المحتوى إلى خمسة فصول.

يعرض الفصل الأول، «مقدمة للتيمت»، بإيجاز مقدمة شاملة للرياضة من منظور تاريخي ومن ثم يصف سياق لعبة التيمت في المنطقة والتأثير الذي يمكن أن تحدثه على أساس فردي. ويتم تقديم القواعد وإشارات اليدين في شكل سهل الفهم، كما يتم توضيح العديد من تنويعات اللعبة.

يركز الفصل الثاني، «المهارات الفنية»، على الجانب الفني من هذه الرياضة، بدءاً من تفصيل مراكز اللاعبين المختلفة ووصولاً إلى وصف المهارات الفنية الأساسية. ويركز هذا الفصل على خطوات تدريس المهارات الفنية باستخدام النصوص والصور. وتم تصميم هذا الفصل ليكون مرجعاً جاهزاً عند التخطيط لحصص التدريب الخاصة بك أو عند استخدام أمثلة حصص التدريب في الفصولين الرابع والخامس.

يقدم الفصل الثالث، «نصائح عملية للمدرب»، نصائح وأساليب عملية لمساعدة المدرب في تحقيق النجاح في العديد من المواقف. ويوفر هذا الفصل أيضاً أساليب مختلفة لتقديم المهارات الاجتماعية وتعليمها بطريقة عملية. وبالإشارة إلى حقيقة وجود العديد من الأطفال في مساحة صغيرة بمعدات محدودة، يوضح هذا الفصل المؤثرات العملية التي يمكن للمدربين استخدامها لتحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من حصص التدريب، كما يقدم مجموعة من الألعاب والتمارين لتعليم مجموعة متنوعة من المهارات الاجتماعية والرياضية لجميع الفئات العمرية.

يقدم الفصل الرابع، «حصة تدريبية منتظمة - الهيكل والأمثلة»، كل ما يحتاجه المدرب إلى معرفته لفهم وتنفيذ هيكل حصة تدريبية منتظمة. ويقدم هذا الفصل أيضاً مثالين لكل مجموعة عمرية عن حصة تدريبية منتظمة يمكن للمدربين استخدامها على المستوى العملي لمعرفة كيفية عمل منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)، وذلك باستخدام الرسومات والتوضيحات والتنويعات في التمارين ونقاط التدريب وعبارات «يمكنني أن أكون قدوة يحتذى بها عندما...».

يقدم الفصل الخامس، «حصة تدريبية مقدمة خلال درس الرياضة - الهيكل والأمثلة»، من النادي إلى المدرسة، ويعرض هيكل حصة تدريبية مقدمة خلال درس الرياضة وأنشطة تدريبية عملية يمكن استخدامها من قبل معلمي الرياضة في المدارس.

يقدم الفصل السادس، «ورقة التدريب»، فيقدم نماذج لكل حصة تدريبية منتظمة والمقدمة خلال درس الرياضة والتي يمكن للمدربين والمعلمين استخدامها لرسم وتصميم حصصهم الخاصة، بالإضافة إلى مفتاح يضم الإشارات والرموز لاستخدامها في رسم الألعاب والتمارين.

الفصل الأول

مقدمة في رياضة التيمت





مقدمة في رياضة التيمت وتاريخها

ما هي رياضة التيمت؟

التيمت (المعروفة أيضاً باسم «التيمت فريزي») هي رياضة جماعية سريعة دون احتكاك، تُلعب بقرص طائر. يلعب فريقان ضد بعضهما البعض في ملعب يضم منطقتي هدف. الهدف هو التسجيل عن طريق إمساك القرص الطائر الذي يمرره أحد أعضاء الفريق في منطقة الهدف المقابلة. التيمت هي رياضة فريدة من نوعها نظراً لتركيزها على التحكم الذاتي حتى في أعلى مستويات المنافسة. ويدعى هذا المفهوم بـ «روح اللعبة» (SOTG) ويجسد قيم الروح الرياضية، الأمر الذي يضع مسؤولية اللعب النظيف على عاتق اللاعبين.

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

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

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

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



تم استخدام الأقراص الطائرة لأول مرة في أوائل الخمسينات من قبل طلاب جامعة ييل الذين قاموا بتعديل عبوات الصفيح من شركة فطيرة الفريزبي في كونيتيكت، وهي شركة فطائر محلية، لتشكيل أجسام طائرة. ويستخدم المصطلح «فريزبي» عادةً لوصف الأقراص الطائرة؛ ومع ذلك، فإن هذا المصطلح هو علامة تجارية مسجلة لشركة «وام-أوه» للألعاب، التي بدأت في إنتاج الأقراص الأولى في عام ١٩٥١. وفي عام ١٩٦٧، بدأ جاريد كاس لعب لعبة التيمت للفرق مع طلاب كلية امريست (Mass) ومن ثم قام بتعليم طلاب مدرسة هرمون الصيفية (Mt Hermon Summer School)، كان جويل سيلفر أحد الطلاب الذين قاموا بإعادة اللعبة إلى نيو جيرسي، وتم توثيق أنه وأصدقائه هم أول من لعبوا التيمت بشكل رسمي وقاموا بكتابة القوانين الرسمية وتسمية اللعبة. وشكّل خريجوا المدرسة فرقة في جامعاتهم، وفي عام ١٩٧٢، تم تنظيم أول مباراة بين الجامعات. كما بدأت التيمت في الانتشار إلى أوروبا وآسيا في السبعينات.

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

لرياضة التيمت في جوتنبرج، السويد، في عام ١٩٨٣.

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

الاتحاد العالمي للقرص الطائر هو عضو في المنظمات التالية:

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

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

رياضة التيمت في الأردن

بدأت التيمت في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في أواخر العقد الأول من الألفين، مع انطلاق بطولات الدوري في الإمارات العربية المتحدة وانتشارها إلى مصر في عام ٢٠١٣ ولبنان والأردن في عام ٢٠١٥.

وقد لعب أوائل أعضاء مجتمع التيمت في الأردن منذ عام ٢٠٠٩. وفي محاولة لزيادة جودة اللعب والحضور، بدأ مجتمع اللعب بتنظيم أنفسهم وهيكله أنشطتهم في أوائل عام ٢٠١٥، حيث شكلوا فريقاً باسم «الصقور البدوية» في خريف ذلك العام. وفي أغسطس ٢٠١٦، أجرى نادي عقان لرياضة التيمت (Amman Ultimate Club)، الذي تطوّر فيما بعد ليصبح الاتحاد الأردني للقرص الطائر (JFDF)، أول انتخابات للجنة قيادته.

في عام ٢٠١٥، تنافس فريق الصقور البدوية في أول بطولات أندية التيمت في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في القاهرة، مصر. وفي عامي ٢٠١٦ و ٢٠١٧، استضاف الاتحاد الأردني للقرص الطائر البطولتين الثانية والثالثة من بطولات أندية التيمت في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، حيث شارك ١٢ فريقاً في البطولة الثانية و٩ فرق في الثالثة.

يرحب الاتحاد الأردني للقرص الطائر بجميع القادمين الجدد المهتمين بهذه الرياضة، سواء كانوا مبتدئين تماماً أو ماهرين باستخدام القرص. ويتراوح مجتمع التيمت من المشاركين الشباب إلى اللاعبين الأكبر سناً والأكثر خبرة ويضم مزيجاً من الأفراد المحليين والدوليين.

في الوقت الحاضر، تُلعب التيمت في عقان مرتين في الأسبوع (مساء الثلاثاء وصباح الجمعة)، ويتم بذل الجهود لزيادة أيام التمارين ومواقعها، لثّقام في العقبه مثلاً. ويمثل الاتحاد الأردني للقرص الطائر مجتمعاً من اللاعبين المتحمسين لرؤية رياضة التيمت تنمو في بلدهم ومنطقتهم.



Jordan Flying Disc Federation
الاتحاد الاردني للقرص الطائر

لمتابعة التحديثات الخاصة بتطور رياضة التيمت في الأردن، يرجى متابعة الاتحاد الأردني للقرص الطائر (JFDF) على وسائل التواصل الاجتماعي أو التواصل معهم عبر البريد الإلكتروني:

- Facebook: <https://www.facebook.com/JFDFUltimate/>
- Email: jfdultimate@gmail.com
- Twitter: @jfdultimate
- Instagram: [jfdultimate](https://www.instagram.com/jfdultimate)

سامي الصغير —

” بدأت في لعب التيمت قبل عامين ونصف. وكانت تدريباتي الأولى ممتعة ومثيرة، إلا أنها شكّلت تحدياً جسدياً بالنسبة لي، حيث واجهت الصعوبات بأن أكون في وضع مفتوح، ولكن مكافأة إمساك القرص استحققت كل هذا الجهد.

في تدريباتي الأولى، كنت أركز فقط على تعلم كيفية لعب التيمت، واكتساب المزيد من القدرة على التحمل، والاستمتاع باللعبة مع أصدقائي. وبعد شهرين من التدريب، شعرت بأنني أتحسن، ولذا بدأت في السعي نحو تحقيق الفوز. أؤمن بأن على كل شخص تحديد أهدافه لتحسين الأداء.

التيمت هي رياضة صعبة ومليئة بالتحديات، لذا بعد أن حددت لِنفسي هدف اللعب بشكل تنافسي، أدركت أهمية التفاؤل والمرونة في مواجهة الفشل. وقد علمتني رياضة التيمت أنني لا أستطيع فقط ترك القرص والاستسلام، ولكن يجب أن أبقى الحلم حياً وممارسة روح اللعبة لتقديم أفضل ما لدي ودعم زملائي في الفريق.

والآن أطبّق نفس المبدأ في الحياة الواقعية. فعندما أعمل مع زملائي في العمل على مهام صعبة، أحاول أن أبقى المعنويات عالية وأن أواجه التحديات على طول الطريق بإيجابية. لقد تعلمت من خلال التيمت أن الأمور لا تنجح دائماً من أول مرة، وأنني إذا كنت متفائلاً ومرناً، فإن حماسي ستقنع زملائي في العمل بأننا قادرين على إنجاز أي مهمة على الرغم من التحديات التي تواجهنا.“



عمر جمال مصقّر —

” أنا عمر جمال مصقّر، أبلغ من العمر ١٩ عاماً، وبدأت في لعب التيمت منذ عام واحد. تعرفت على هذه الرياضة الجميلة من خلال حصة تدريبية في مدرسة مونتيسوري قدمها لاعبو الاتحاد الأردني للقرص الطائر. لقد تعلمت قواعد اللعبة بسرعة من خلال طرح الأسئلة على الأصدقاء الذين لعبوا التيمت. ومنذ ذلك الحين، أرمي القرص كلما استطعت، وتتمرن أثناء الحصة التدريبية التي ساعدتني على تحسين مهاراتي في اللعب.



كما أنني أحب أن أدمج فريقتي. فتطوعت خلال عدة بطولات بالتقاط الصور ومقاطع الفيديو، والتي قمت بنشرها على فيسبوك ومشاركتها مع جميع المشاركين في البطولات. وقد أعرب الاتحاد الأردني للقرص الطائر عن تقديره لهذه الجهود، فتم اختياري كعضو في الفريق الإعلامي للاتحاد الأردني للقرص الطائر.

وبعد التطوع لأول مرة في بطولة فرق عُشوائية (hat tournament)، أدركت أن التطوع قد غير طريقة تفكيري في العمل الجماعي والتنظيم ومساعدة الآخرين، وأعجبتني هذا المنظور الجديد تجاه الأمور. ومنذ ذلك الحين، بدأت في المشاركة بالعمل التطوعي خارج نطاق التيمت أيضاً، وأتطوع حالياً في تعليم الأطفال على كيفية لعب الرياضات.

غيّرت رياضة التيمت كل شيء في حياتي. عزّفتني هذه الرياضة على التطوع، الأمر الذي زاد من خبرتي في الإعلام والتعليم. كما تعرفت على أشخاص رائعين، وتحسنت قدرتي على التحمل، وتكوّن لديّ المزيد من الفهم عن العمل الجماعي والصبر.“

أحمد عليّان —



”تعرفت للمرة الأولى على رياضة التيمت عندما كان عمري ٢١ عاماً عندما دعاني أحد أصدقائي للعب في مباراة غير رسمية مع نادٍ محلي في عقان. كان اللاعبون يركضون بأقصى سرعة وكانوا يرمون القرص أكثر مما كنت أتخيل أنه ممكن. تحمست بسرعة لهذه اللعبة النشطة بشكل لا يصدق والمليئة بالرمي والجري والقفز. كانت رياضة التيمت أكثر متعة من أي رياضة أخرى لعبتها، وكلما لعبت، كان ذلك بمثابة تمرين رائع أحصل عليه بينما أتفاعل أيضاً اجتماعياً مع زملائي. لقد قابلت العديد من الأشخاص الجدد الذين يتمتعون بشخصيات وخلفيات مختلفة. وقد كانت هذه التجربة عظيمة ومفتحة للذهن وساعدتني على رؤية إمكانيات وآفاق جديدة في الحياة، وتقدير المجتمعات المختلفة، واحترام اختلافاتنا كبشر.

الجانب المفضل لديّ في رياضة التيمت هو روح اللعبة. ففي أبسط أشكاله، يعني أن نكون صادقين، أن نكون زملاء فريق جيدين، وأن نكون خصماً جيداً.

لقد نموت كثيراً على الصعيد الشخصي من خلال رياضة التيمت، خاصةً بعد المشاركة في المنافسات وبطولات منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

ففي نهاية كل مباراة، يقف كلا الفريقين في دائرة معاً، حيث يشبك كل لاعب/ة ذراعه بذراع لاعب/ة من الفريق المنافس، ويقومون بالتعليق على أداء بعضهم البعض

ويناقشون كيف قاموا بتطبيق روح اللعبة. بينما في كثير من الأحيان في الحياة عندما

يتم تقديم النقد أو الملاحظات، لا نعرف كيف نرد، ونتخذ موقفاً دفاعياً ونشعر بعدم الارتياح. أما في رياضة التيمت فإن الجميع يتوقعون الحصول على الملاحظات ويرحبون بها ويتقبلونها جيداً.

بعد اللعب لفترة من الوقت، بدأت في المشاركة في قيادة تدريبات أسبوعية وتصميم التمارين. وعلى الرغم من أنني لم أكن قد توليت دوراً قيادياً في الحياة قبل التيمت، إلا أن هذه الرياضة منحنتني الثقة للتقدم. والآن أنا أستخدم المهارات الاجتماعية التي تعلمتها لتدريب المبتدئين وتزويد الناس بنفس الفرصة التي أتيت لي لتحقيق أقصى استفادة من رياضة التيمت.

كان البدء في لعب التيمت أحد أفضل القرارات التي اتخذتها على الإطلاق؛ فهي ليست واحدة من أكثر الرياضات متعة فحسب، ولكنها أيضاً تعلم الناس كيف يحبون ما يفعلونه، وكيف يحبون أنفسهم، وكيف يحبون الأشخاص الذين يلعبون معهم.“

لوسبي واجا —

”عندما كنت في المدرسة الابتدائية، لعبت الرياضات التي تنطوي على منافسة زملائي في الفريق نفسه للحصول على الإطراء من مدربيننا وأولياء أمورنا وأصدقائنا. وعندما بدأت لعب رياضة التيمت في الصف العاشر، فُتنت بالاهتمام والاحترام الحقيقيين اللذين أكتنهما الأشخاص لبعضهم البعض. ولقد واجهت العديد من الأشخاص المختلفين أثناء لعب التيمت، ولكن الجانب الرئيسي المشترك بينهم هو احترامهم للرياضة والأشخاص الذين يلعبونها.

كرياضية، هناك أمور أتميز بها ومجالات أخرى أحتاج إلى تحسينها. ولكن في التيمت، أشعر دائماً بالترحيب؛ بغض النظر عن مستوي مهاراتي، فأنا جزء من الفريق.

بصفتي معلمة، أستخدم الآن بعض الأمور التي تعلمتها في التيمت في

الصفوف الدراسية مع طلابي. فأعلمهم دروساً بسيطة ببساطة «عامل الناس

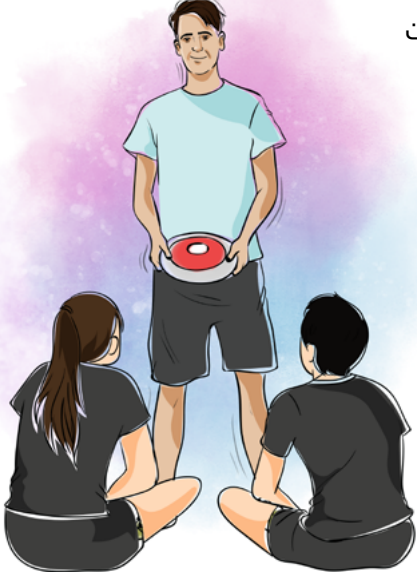
كما تحب أن تُعامل» وسؤال الطلاب عما إذا كانوا يفضلون أن يتحدث معهم الناس بطريقة غير محترمة أو محترمة، وتعليمهم قبول أن الناس مختلفون وأن الاختلاف أو وجهات النظر المختلفة



يجب أن تُحترم. ومن الدروس التي تعلمتها من رياضة التيمت أن «كلمات التشجيع تخلق الخير أكثر من كلمات الإحباط.»

أيمن فؤاد علي —

”تعرفت على رياضة التيمت من خلال صديق وأصبحت مهووساً بهذه الرياضة على الفور. لقد كنت أرمي القرص في كل فرصة سنحت لي وتعلمت بسرعة مهارات فنية واستراتيجيات جديدة من خلال الملاحظة واللعب مع لاعبين متمرسين خلال المباريات غير الرسمية في عّان. وبعد عام، وجدت نفسي أعلم المبتدئين والأطفال. كان لرياضة التيمت تأثير على حياتي ليس فقط كرياضة؛ حيث أنها أثرت إيجابياً على مهارات الاتصال والعمل الجماعي والصبر لدي. من خلال تعلم رياضة التيمت والتدريب عليها، تعلمت كيف أنحلص بالصبر مع نفسي والآخرين، وخاصة المبتدئين الذين يجربون هذه الرياضة لأول مرة. فغالباً ما يهرع المبتدئون إلى رمي القرص، ولكن التيمت تعلمك الانتظار، وأنه في بعض الأحيان تكون التمريرات القصيرة أكثر نجاحاً من التمريرات الطويلة. إنه أمر مجزي للغاية، عندما يكون معك القرص ويصل عدّ التأخير إلى ٨ أو ٩، وتجد مراوغة جيدة وتقوم بتمريرة ناجحة.



التواصل هو جزء أساسي في رياضة التيمت، وأنا أستمتع بالتواصل مع فريقي قبل النقطة للتخطيط، وأثناء اللعبة للتنسيق، وبعد النقطة لتقديم التغذية الراجعة والحصول عليها. ويرحب اللاعبون بالتعليقات والملاحظات حول كيف يمكنهم التحسين ويهتمون بالاستماع إلى التغذية الراجعة التي تقدمها لهم. تتطلب لعبة التيمت أيضاً الاتصال غير اللفظي من خلال التواصل البصري والحركة وتوافق المراوغات. **تعجبني الطاقة الإيجابية والعقلية في رياضة التيمت.** فإذا تم إسقاط القرص، يقوم لاعبو التيمت بإعطاء التعليقات المشجعة بدلاً من الانتقادات حتى يتمكن الأشخاص من التعلم من أخطائهم ويحققوا النجاح، مما يزيد من مرونتهم.

الروح هي أهم ما في رياضة التيمت، وهذا يعني بالنسبة لي وضع الجهد لالتقاط القرص، ومحاولة تجنب الاحتكاك مع لاعبين آخرين (والإصابات)، ومنع أو حل النزاعات عن طريق توضيح وجهة النظر حول الحكم والاستماع إلى وجهات النظر الأخرى بإيجابية. **إن دافعي الرئيسي وراء التدريب على هذه الرياضة ونشرها هو أنني أعتقد أنه بفضل روح اللعبة، فإن رياضة التيمت ستجعل مستقبل الأطفال والشباب أقل عنفاً.**

روح اللعبة والتحكيم الذاتي

ما هي روح اللعبة؟

تعتمد رياضة التيمت على روح اللعبة، الأمر الذي يضع مسؤولية اللعب النظيف على عاتق كل لاعب/ة. لا يوجد حكام؛ اللاعبون وحدهم مسؤولون عن اتباع القواعد وتطبيقها. وإن روح اللعبة مندمجة في الفلسفة الأساسية لهذه الرياضة وتُمارس على جميع مستويات اللعبة بدءاً من بطولات الدوري المحلية ووصولاً إلى منافسات المحترفين.

يُعرّف الاتحاد العالمي للقرص الطائر روح اللعبة على أنها «سلوكيات الإدراك واليقظة التي تُمارس من قبل اللاعبين في جميع أنحاء العالم قبل المباراة واثناؤها وبعدها». ويتم التشجيع على اللعب التنافسي، ولكن ليس على حساب الاحترام بين اللاعبين والتقيد بالقواعد ومتعة اللعب الأساسية.

المبادئ الأساسية لرياضة التيمت هي نفسها معايير التقييم على ورقة نقاط روح اللعبة التي تُستخدم لتقييم الفريق المنافس خلال البطولات:

معرفة القواعد واستخدامها



تجنب المخالفات والعنف الجسدي



السلوك وضبط النفس



الإنصاف في اللعب والتصرف



التواصل والنقاش في الملعب



عند المقارنة بين روح اللعبة والروح الرياضية، فإن اللعب النظيف والروح الرياضية هما صفتان يُستحب التحلي بهما، في حين أن روح اللعبة هي صفة مطلوبة من كل لاعب/ة، بغض النظر عن مستوى اللعب أو كيفية تصرف المنافسين.



أفضل ممارسات تعليم روح اللعبة

روح اللعبة هي القاعدة الأولى من قواعد اللعبة الرسمية التي وضعها الاتحاد العالمي للقرص الطائر. المدربون مسؤولون عن تعليم مهارات واستراتيجيات هذه الرياضة وروح اللعبة في نفس الوقت. ويتعلم الأطفال والشباب مفهوم روح اللعبة بسهولة لأن لديهم إحساساً قوياً بالعدل والإنصاف ويشاركون في مباريات تُلعب بملعب والتي تتطلب الالتزام بالقواعد المتفق عليها منذ سن مبكرة جداً. وقد تكون الرياضات التي تنطوي على التحكيم الذاتي مثل كرة سلة الشوارع مألوفة لدى بعض اللاعبين ويمكن أن تساعد في شرح روح اللعبة. ويُعد التأكيد على مسؤولية اللاعبين في الحفاظ على روح اللعبة أمراً مهماً وسيؤثر على كيفية تصرف اللاعبين في الملعب. عادةً ما تتم ممارسة/تطبيق روح اللعبة من خلال الممارسات التالية:

• دائرة روح اللعبة:

في نهاية الحصة التدريبية وبعد المباريات في البطولات، تقدم الفرق لبعضها البعض التعليقات حول اللعبة وروحها.

• قادة روح اللعبة:

خلال المباريات والمسابقات، يجب على المدربين تعيين قائد روح اللعبة وتعريف الفرق على فكرة نقاط روح اللعبة بعد المباراة. ويتأكد قادة روح اللعبة من معرفة الجميع للقواعد ومن مناقشة الأحكام وروح اللعبة أثناء المباراة وبعدها. وفي حال لم يتم الامتثال لروح اللعبة خلال مباراة التيمت، فيمكن لقادة روح اللعبة طلب وقت مستقطع لروح اللعبة. ويمكن أيضاً تطبيق ذلك خلال مباراة التدريب والتمرين. يمكن تعيين اللاعبين من جميع الأعمار لتولي مسؤولية مراقبة روح اللعبة. وبالنسبة لأعضاء الفريق الأصغر سناً، يمكن تعيين كل واحد منهم لمراقبة مبدأ أساسي محدد واحد.

• نقاط روح اللعبة:

يتأكد قادة روح اللعبة أيضاً من تعبئة أوراق نقاط روح اللعبة. يمكن إيجاد أوراق نقاط روح اللعبة الرسمية الصادرة عن الاتحاد العالمي للقرص الطائر على موقع الاتحاد: www.wfdf.org

• استراتيجية BE CALM :

لمساعدة اللاعبين على التعامل مع الأحكام والنزاعات عند الحكم على مخالفة أو حصول انتهاك للقواعد، يمكن للمدربين اقتراح استراتيجية . فهي تُعلم اللاعبين أن يتراجعوا في لحظة الغضب وأن يفكروا في الوضع بشكل موضوعي لبدء النقاش بدلاً من مجرد الرد.

- تنفس (Breath) أولاً؛ لا تقوم بردة فعل مباشرةً.
- اشرح (Explain) ما تعتقد أنه حدث.
- فكر (Consider) فيما تعتقد أنه حدث.
- اطلب (Ask) المشورة من اللاعبين الآخرين والمدربين، إذا لزم الأمر.
- استمع (Listen) لها يقوله الجميع.
- احكم (Make) بصوت عالٍ وواضح.



وقت مستقطع
لروح اللعبة

كيف تتفاعل روح اللعبة مع قيم منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D)

التييمت هي رياضة مناسبة لتطبيق مبادئ الرياضة من أجل التنمية (S4D) لأنها تدمج المهارات الاجتماعية في الرياضة من خلال قواعدها وثقافتها. العديد من المبادئ الأساسية لمنهجية الرياضة من أجل التنمية والمهارات الاجتماعية التي تهدف إلى نقلها إلى الأطفال والشباب من خلال الحصص التدريبية هي أيضاً قيم أساسية في روح اللعبة. وبالتالي، يتم دمج قيم روح اللعبة في منهجية تدريس الرياضة من أجل التنمية طوال الحصص التدريبية.

بالإضافة إلى اتباع المبادئ المشتركة، يتم أيضاً تطبيق منهجيتي روح اللعبة والرياضة من أجل التنمية عبر ممارسات مماثلة، ففي روح اللعبة، تتشابه دائرة روح اللعبة التي تُنفَّذ في نهاية كل تمرين ومباراة مع جزء التغذية الراجعة في نهاية كل حصة تدريبية في منهجية الرياضة من أجل التنمية، حيث يقف اللاعبون أو يجلسون في دائرة ويكون لديهم الفرصة لتبادل وجهات نظرهم وتقديم الملاحظات حول سلوكهم وأدائهم وسلوك وأداء اللاعبين الآخرين.



روح اللعبة



ينبغي الاطلاع على القواعد الرسمية لرياضة التيمت الصادرة عن الاتحاد : العالمي للقرص الطائر وملحقها بانتظام على الموقع الإلكتروني : www.wfdf.org



القواعد الرسمية للعبة القواعد بشكل مبسط

1. لا يجوز لك الجري بالقرص. يمكنك تحريك قدم واحدة فقط. يجب أن تبقى القدم الأخرى ثابتة على الأرض.
2. لدى الرامي عشر ثوانٍ لإطلاق القرص. يمكن أن يرمي الرامي إلى أي مكان (إلى الأمام، إلى الخلف، جانبياً).
3. يمكنك التسجيل عن طريق إمساك القرص في منطقة الهدف.
4. يتم تبديل الأدوار عندما تحدث إحدى الحالات التالية:
 - أ. تم إسقاط القرص أو ضرب القرص بالأرض
 - ب. خرج القرص عن الحدود
 - ج. تم إسقاط القرص من قبل الدفاع
5. إذا حدث تبديل للأدوار، يقوم الفريق الآخر بالتقاط القرص ولديه فرصة للتسجيل.
6. يجب أن يكون المتعقب على بُعد قطر قرص واحد على الأقل عن الرامي. ويجب أن يكون باقي اللاعبين على بعد ثلاثة أمتار على الأقل عن الرامي.
7. رياضة التيمت هي رياضة بدون احتكاك. تجنبوا الاحتكاك.

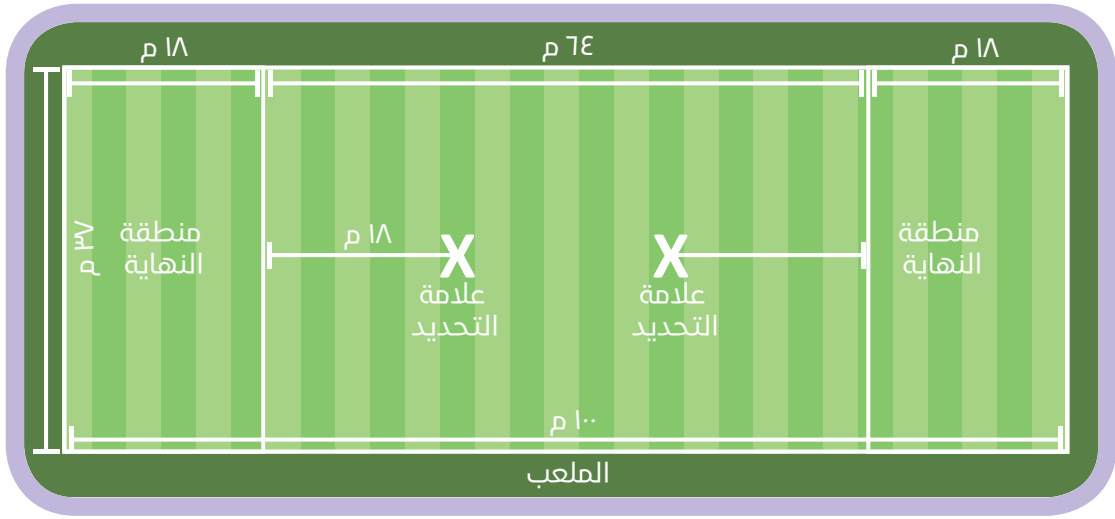
مُلخَص القواعد الرسمية للعبة

روح اللعبة

التيمت هي رياضة تنطوي على التحكيم الذاتي وعدم الاحتكاك. جميع اللاعبين مسؤولون عن إدارة اللعبة والالتزام بالقواعد.

الملعب

يتنافس فريقان من سبعة لاعبين في ملعب بنفس طول ملعب كرة القدم تقريباً ولكن بعرض أقل، ويحتوي على منطقتي هدف. يدافع كل فريق عن منطقة هدف واحدة. ملاحظة: للأطفال والشباب، ينبغي أن تكون مساحة الملاعب أصغر: فريقين مكونين من خمسة لاعبين يلعبون في ملعب بمساحة ٦٤م طولاً و ٢٣م عرضاً ومنطقة نهاية ١٣م. الألعاب الأصغر تساهم في تقليل تعقيدات المواقع وتمنح فرصة التدريب مع مجموعة أصغر من اللاعبين.



بدء اللعب

قبل بدء المباراة، يقوم قائدا الفريقين بعمل القرعة بالقرص لتحديد أي فريق سيقوم برمي الإرسال الأول. قبل كل نقطة، يصطف كل فريق في مقدمة خط منطقة الهدف الخاصة به. تبدأ المباراة برمية من خط هدف الدفاع إلى الهجوم («إرسال»). يجب على جميع اللاعبين البقاء في مناطق الهدف الخاصة بهم حتى يتم رمي الإرسال. يمكن للفريق المستلم إما إمساك القرص أو تركه يضرب بالأرض. إذا هبط الإرسال خارج أرض الملعب، فيمكن للرامي إما أن يبدأ اللعب من الخط الجانبي الذي خرج عنده القرص من الملعب أو من نقطة خطأ الإرسال (brick mark) الأقرب إلى منطقة الهدف الخاصة به. يشير الرامي إلى اختياره خيار نقطة خطأ الإرسال عن طريق رفع يده وقول «نقطة خطأ الإرسال!»/«!Brick» ثم يبدأ اللعب.

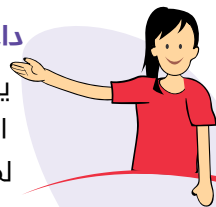
التسجيل

لتسجيل هدف، يجب أن يمسك اللاعب/ة القرص داخل منطقة الهدف التي يهاجمها. إذا قام اللاعب/ة بإمساك القرص في الهواء، يجب أن تكون نقطة اللمس الأولى داخل منطقة الهدف. بعد تسجيل هدف، يتوقف اللعب. ويقوم الفريقان بتبديل منطقتي الهدف التي يدافعان عنها. الفريق الذي سجل الهدف يبقى في منطقة الهدف تلك، بينما يذهب الفريق الآخر إلى الجانب الآخر من الملعب. ثم يرمي الفريق المُسجّل الإرسال ويصبح الفريق الدفاعي. وهكذا، يُغير الفريقان اتجاه الهجوم بعد كل نقطة.



داخل الحدود وخارج الحدود

يكون القرص داخل الحدود عندما يكون اللاعب/ة المستلم داخل الملعب عندما يمسك القرص. إذا قام اللاعب/ة بإمسك القرص بعد القفز في الهواء، فيجب أن تكون نقطة لمسه الأولى للأرض داخل الملعب. الخطوط الجانبية ليست جزءاً من الملعب. عند الإمساك في منطقة الهدف، يجب أن تهبط قدم اللاعب/ة داخل المنطقة. وإذا لمست خط الهدف، فلا يُعتبر ذلك هدفاً.



داخل / خارج الحدود

إذا تم إمساك القرص داخل الحدود ومن ثم أدت القوة الدافعة باللاعب/ة إلى خارج الحدود، فيجب على اللاعب/ة العودة إلى حيث خرج من الملعب قبل أن يتم رمي القرص. إذا خرج القرص خارج الحدود، يتم تبديل الأدوار، وينتقل الاستحواذ على القرص إلى الفريق الآخر. ولا يهم أي الفريقين لمس القرص أخيراً. ويستمر اللعب من النقطة التي خرج عنها القرص من الملعب. يُسمح للاعبين برمي القرص بحيث يطير خارج الملعب ثم يعود إليه، طالما أنه لا يلمس أي شيء خارج الحدود ويتم إمساكه داخل الملعب.

عدم الجري بالقرص

يسمى اللاعب/ة الذي معه القرص بالرامي. ولا يجوز للرامي أن يجري بالقرص، ولكن يمكنه تحريك القرص بالتمرير إلى زملائه في الفريق في أي اتجاه. ويُسمى الجري أثناء الاستحواذ على القرص بـ «الجري بالقرص». بعد إمساك القرص أثناء الركض، يجب على اللاعب/ة التوقف في أسرع وقت ممكن. وعندما يتوقفون، يجب عليهم إبقاء قدم واحدة ثابتة ولكن يسمح لهم بتحريك القدم الأخرى: ويسمى هذا الأمر بالارتكاز على قدم ثابتة.



الجري بالقرص

قاعدة العشر ثواني

لدى الرامي عشر ثوانٍ لرمي القرص. ويقوم المدافع بالعدّ بصوت عالٍ إلى عشرة، بفواصل مدتها ثانية واحدة. وإذا لم يكن الرامي قد أطلق القرص قبل بدء المتعقب في نطق الكلمة «عشرة»، فيمكن إعطاء حكم بـ «التأخير»، ويستحوذ الفريق الآخر على القرص.



مخالفة الوقت

التعقب

يمكن للمتعقب الوقوف على بُعد قُطر قرص واحد عن الرامي دون القيام بأي احتكاك. ويمكن أن يؤدي التعقب إلى مخالفات التعقب مثل «العدّ السريع» و«قيام المتعقب بإحاطة القدم الثابتة للرامي بساقيه (straddling)» و«مسافة قُطر قرص (disc-space)» و«الفريق المزدوج (double-team)» وغيرها.



مخالفة التعقب

تبديل الأدوار

يستحوذ الفريق الدفاعي على القرص («تبديل الأدوار») إذا فشل الهجوم في إمساك تمريرة، أو إذا أمسكها خارج الحدود، أو إذا تم اعتراضها أو إسقاطها من قبل لاعب/ة دفاعي. يحدث تبديل الأدوار أيضاً في الحالات التالية:

- وصول المتعقب إلى «عشرة» قبل أن يتم رمي القرص.
 - تسليم القرص من لاعب/ة إلى آخر دون أن يتم رميه.
 - إمساك الرامي برميته دون أن يلمس أي شخص آخر القرص.
 - محاولة الفريق الهجومي إمساك قرص الإرسال ولكن أسقطه بدلاً من ذلك.
- بعد تبديل الأدوار داخل الحدود، يجوز أن يستأنف الفريق الآخر اللعب على الفور عند النقطة التي تم فيها إمساك القرص أو إيقافه.



تبديل الأدوار



مخالفة

الأخطاء والانتهاكات والمخالفات

- التيمت هي رياضة بدون احتكاك، يجب تجنب الاحتكاك الجسدي دائماً.
- يعتبر الاحتكاك الخطير أو الذي يؤثر على نتيجة اللعب مخالفةً.
- لا يجوز الدفاع على الرامي بأكثر من لاعب/ة واحد (على بُعد ثلاثة أمتار) في نفس الوقت (يُسمى هذا الانتهاك بـ «الفريق المزدوج»).

- لا يجوز أن يقترب المتعقب من الرامي بمسافة أقرب من قطر قرص واحد («مسافة قطر قرص (disc-space)»).
- لا يجوز للمتعب أن يضرب القرص أو يأخذه من يد الرامي. ومع ذلك، يجوز له محاولة حجب القرص بيديه أو قدميه بعد أن يتم رميه.
- إذا أمسك اللاعبون المنافسون القرص في نفس الوقت، فإن اللاعب/ة الهجومية يستحوذ على القرص.



انتهاك

- لا يُسمح للاعبين بالقيام بالتوجيه أو الحجز أو الستار لإعاقة مسار اللاعبين الدفاعيين («الحجز/الستار»).

القيام بالحكم

إذا اعتقد اللاعب/ة أنه تعرض لمخالفة من قبل لاعب منافس، فيمكنه أن يحكم عليه بقول «مخالفة» بصوت عالٍ. وإذا كان القرص في الهواء، يستمر اللعب حتى يتم الاستحواذ على القرص (إمساك أو تبديل الأدوار). وإذا استحوذ فريق اللاعب/ة الذي حكم بالمخالفة على القرص، فإن اللعب يستمر؛ بخلاف ذلك، يتوقف اللعب على الفور.

بعد توقف اللعب، يشرح اللاعب/ة الذي ارتكب المخالفة ماهية المخالفة ويناقش هذا الأمر مع اللاعب/ة المنافس الذي تعرض للمخالفة. وإذا لم يتفق الخصم بأنه تم ارتكاب مخالفة، فيجوز له الحكم بقول كلمة «احتجاج»، ويُعاد القرص إلى الرامي السابق.

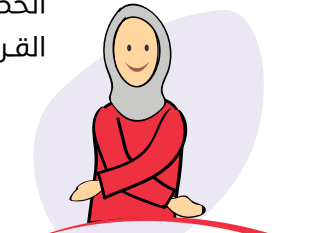
أما إذا وافق على أنه تم ارتكاب مخالفة، فيحكم بقول كلمة «عدم الاحتجاج»، وعموماً، يستحوذ اللاعب/ة الذي تعرض للمخالفة على القرص. يجب الإعلان عن نتيجة الحكم لجميع اللاعبين في الملعب. ويتم استئناف اللعب من خلال «لمس القرص (check)»: يلمس المتعقب القرص الذي في يد الرامي ويقول «القرص بالداخل (disc in)».



احتجاج



عدم الاحتجاج



التراجع / الاستمرار باللعب

استبدال اللاعبين

بعد كل نقطة، يجوز للفريق استبدال أي عدد من اللاعبين حسب رغبته. وخلال أي نقطة، لا يجوز استبدال أي لاعب/ة إلا بسبب الإصابة؛ حيث أنه بعد الإصابة، يتوقف اللعب، ويمكن للفريق الآخر أيضاً استبدال أي لاعب/ة، إذا رغب في ذلك.

القواعد المعدلة

يتم تعديل القواعد من أجل اللاعبين المبتدئين لتبسيط تطبيقها وتجنب الاحتكاك والإرهاق:

- يمكن استبدال اللاعبين في أي وقت خلال أي نقطة.
- إذا حاول الفريق المستلم إمساك قرص الإرسال وأسقطه، يمكن للاعب/ة من هذا الفريق التقاط القرص ومتابعة اللعب.
- يجب أن يقف المتعقبون على مسافة متر واحد من الرامي بدلاً من مسافة قطر قرص واحد، وذلك لتجنب الاحتكاك الجسدي.
- مساحات الملعب ينبغي أن تكون أصغر من المساحة الرسمية عندما تكون الفرق 0 ضد 0 أو 0 ضد 0.

تنوعات اللعبة

شروط وقواعد رياضة التيمت المذكورة أعلاه خاصة بمباريات التيمت التي تُلعب على العشب في ملعب مكشوف بطول ملعب كرة القدم. إلا أنه يمكن تكييف لعبة التيمت بسهولة مع الظروف والبيئات الأخرى.

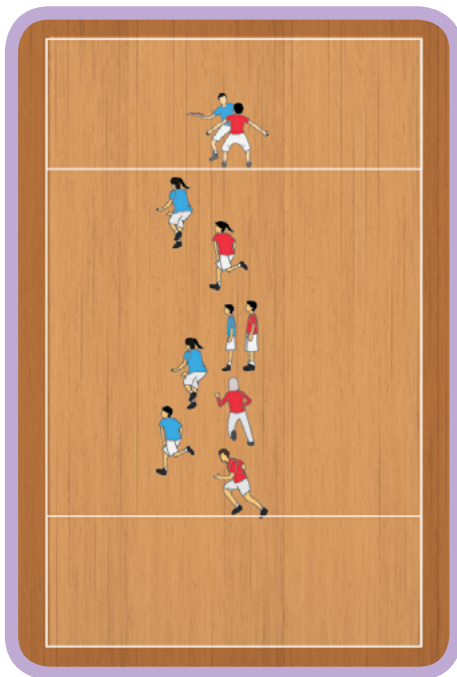
يمكن لعب التيمت في أي مكان؛ كل ما هو مطلوب للعب هو قرص وبعض المساحة. وفي حين أن مباريات التيمت التي تُلعب في ملاعب مكشوفة عادةً ما يتم لعبها على أرضيات طرية (العشب أو الحشيش أو الرمل)، إلا أنه يمكن أيضاً لعبها على الاسفلت، على غرار التيمت الملعب المغلقة التي تُلعب على سطح صلب في الصالات.

عندما يبدأ اللاعبون بلعب التيمت لأول مرة، فإن الملعب بالحجم الرسمي يمكن أن يجعل من الصعب عليهم التقدم بالقرص وتسجيل النقاط والاستمتاع باللعبة. ومن شأن الملعب المصغرة والفرق الصغيرة أن تساعد اللاعبين على التقدم بنجاح في رياضة التيمت من خلال السماح لمزيد من اللاعبين بالمشاركة. ويجب أن يلعب الأطفال والشباب دائماً في ملاعب مصغرة تتناسب مع قدراتهم الرياضية. يُنصح باستخدام بعض الأبعاد أدناه، ولكن تتميز رياضة التيمت بأنها مرنة للغاية، ويمكن استخدام أحجام الملاعب المصغرة (مع مراعاة التناسب):

| حجم الفريق | العرض | إجمالي الطول | طول منطقة الهدف |
|----------------------------------|-------|--------------|-----------------|
| ٤ ضد ٤ (٢-١ لاعب/ة احتياط) | ١٨ م | ٣٩ م | ٦ م |
| ٥ ضد ٥ (٢-١ لاعب/ة احتياط) | ٢٣ م | ٦٥ م | ١٣ م |
| ٧ ضد ٧، وفقاً لحجم الفريق الرسمي | ٣٧ م | ١٠٠ م | ١٨ م |

التيمت الملاعب المغلقة

يتم لعب التيمت الملاعب المغلقة في ملعب مصغر في صالة رياضية أو في ملعب عشبي داخلي. يتم تقليل اللاعبين إلى خمسة لكل فريق. توجد عدة أشكال من لعبة التيمت ويتم لعبها على مستوى المنافسات. وفي حين تميل المملكة المتحدة ودول أوروبا الشمالية إلى لعب التيمت الملاعب المغلقة بنفس الطريقة التي تلعب بها التيمت الملاعب المكشوفة، ولكن في ملعب أصغر وعدّ التأخير لغاية ثمانية بدلاً من عشرة، إلا أن مجتمعات التيمت الأخرى تبنت أشكال أسرع من التيمت الملاعب المغلقة. وفي هذه المباريات، لا يوجد إرسال ويقوم الفريق الذي لديه القرص بضربه على الأرض لبدء اللعبة، والانطلاق في الاتجاه المعاكس. الفريق الذي يسجل يستمر في الاستحواذ على القرص حتى يتم تبديل الأدوار. بالإضافة إلى ذلك، يتم تقليل عدّ التأخير إلى سبع ثوانٍ بدلاً من عشرة، ويُسمح باستبدال اللاعبين في أي نقطة خلال المباراة، ولا يوجد حجز/ستار لأن الاحتشاد يحدث بانتظام. وتسهل مجموعة العمل على التيمت الملاعب المغلقة التابعة للاتحاد العالمي للقرص الطائر (The WFDF Working Group on Indoor Ultimate) إلى توحيد أشكال التيمت الملاعب المغلقة المختلفة وتقديم اقتراحات للعب التنافسي على المستوى الدولي.

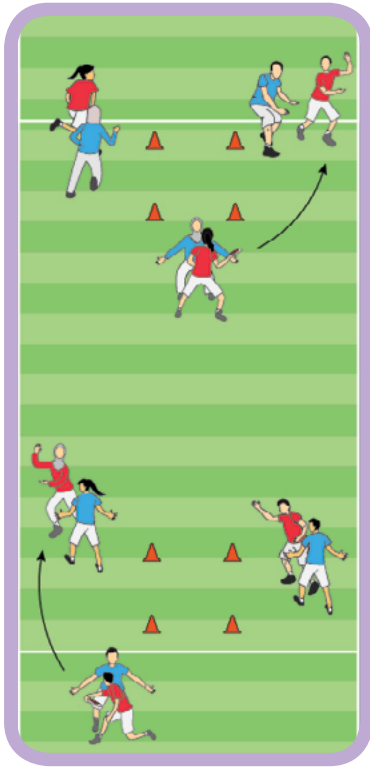


التيمت الشاطئ

رابطة عشاق التيمت الشاطئ (BUA)، وهي منظمة للرياضات الشاطئية وعضو في الاتحاد العالمي للقرص الطائر تساعد المنظمين واللاعبين على تطوير رياضة التيمت الشاطئ في جميع أنحاء العالم، تعترف بلعبة التيمت الشاطئ ٤ ضد ٤ ولعبة التيمت ٥ ضد ٥. وتتماشى كلا اللعبتين مع القواعد الرسمية لرياضة التيمت (الملاعب العشبية) الصادرة عن الاتحاد العالمي للقرص الطائر. يتم لعب التيمت الشاطئ دون ارتداء الأحذية على الرمل في ملعب مصغر (بطول ٧٥ متر وعرض ٢٥ متر، مع منطقتي هدف بطول ١٥ متر). جميع القواعد الأخرى هي نفس قواعد التيمت الملاعب المكشوفة كما هو موضح أعلاه. يمكن الاطلاع على التغييرات على القواعد بالتفصيل على الموقع الإلكتروني لرابطة BUA.



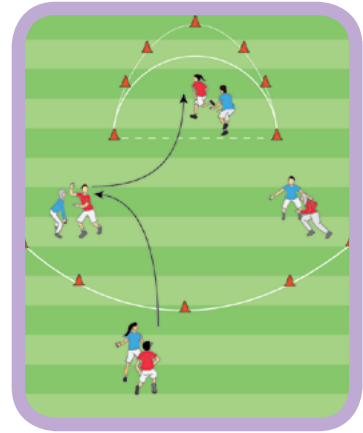
لعبة الصندوق



يمكن لعب التيمت حتى بثلاثة أو أربعة أشخاص في كل فريق في لعبة الصندوق الساخن أو لعبة الصندوق، على الرغم من عدم الاعتراف بذلك رسمياً كأعداد للعبة. الهدف من اللعبة هو تسجيل النقاط بتمرير القرص إلى منطقة هدف واحدة تبلغ مساحتها نحو ٢٢ متر وتقع في وسط منطقة اللعب. لا يوجد حدود للملعب أو «خارج الحدود»، وعندما يتم دوران القرص إلى خارج هدف الصندوق، يجب على الفريق المهاجم بعد ذلك أن يقوم بتخليص القرص من خلال إكمال تمريره إلى شخص آخر من فريقه قبل أن يتمكن من تسجيل هدف. ويستمر الفريق المُسجل بالاستحواذ على القرص. وتتضمن التنوعات الشائعة تغيير أبعاد الصندوق الداخلي والمنطقة الخارجية باستخدام دائرة بدلاً من مربع، وأن يكون عدّ التأخير حتى خمسة أو سبعة (بدلاً من عشرة)، وإضافة عبارة «عدم الاعتراض (no poaching)» التي تمنع المدافعين من حراسة منطقة الهدف بدلاً من اللاعبين المعيّنين. وغالباً ما يتم لعب لعبة الصندوق الساخن عندما لا يكون هناك عدد كاف من اللاعبين للعب مباراة كاملة، كما أنها تسمح أيضاً بلعب عدة مباريات مصغرة بجوار بعضها البعض. تتطلب هذه اللعبة العمل الجماعي والحركة السريعة للقرص، مما يجبر اللاعبين على إكمال العديد من التمريرات القصيرة.

جولتيمت (Goaltimate)

جولتيمت هي لعبة قرص بنصف ملعب مستمدة من لعبة التيمت. الهدف هو تسجيل النقاط عن طريق رمي قرص طائر إلى زميل في الفريق في منطقة تسجيل صغيرة، عبر طوق نصف دائري كبير يسمى بالهدف. ويتألف اللعب من فريقين مكوّنين من أربعة لاعبين يتنافسان في منطقة بيضاوية كبيرة مع وجود الهدف في جهة ومنطقة تخليص في الجهة الأخرى. وتحتسب نقطة واحدة عن رمي القرص عبر الهدف إلى زميل في الفريق يقف داخل منطقة التسجيل. وتحتسب نقطتان عن التمريرة عبر الهدف إلى منطقة التسجيل بعد خط التخليص/خط النقطتين. ولا يجوز أن يُمرر القرص عبر الهدف إلا في اتجاه التسجيل؛ يؤدي التمرير بخلاف ذلك إلى



تبديل الأدوار. وكما هو الحال في لعبة التيمت، يحدث تبديل الأدوار أيضاً عند إسقاط القرص أو اعتراضه أو خروجه من الحدود، أو عند تأخير الرامي عن خمس ثوانٍ. وبعد أي تبديل للأدوار أو تسجيل، يجب تمرير القرص إلى ما بعد خط التخليص حتى يصبح بالإمكان أن يتم تسجيل النقطة التالية. ويكون اللعب متواصلاً بدون توقف بعد تسجيل النقاط أو التخليصات.

رياضات القرص الأخرى

فضلاً عن رياضة التيمت، تم اختراع رياضات قرص أخرى مثل جولف القرص (disc golf)، والقرص الحر (freestyle)، وجاتس القرص (disc guts)، وغيرها من رياضات القرص الشبيهة برياضة التيمت مثل ملعب القرص المزدوج. وفي حين أن هذا الدليل يركز على رياضة التيمت، إلا أنه يُشجّع على تسليط الضوء على رياضات القرص الأخرى بين الشباب، ويمكن أن تكون الألعاب الأخرى مثل القرص الحر وجولف القرص بمثابة أدوات رائعة لتحسين مهارات لاعبي التيمت. إن الاتحاد العالمي للقرص الطائر ورابطة جولف القرص للمحترفين ورابطة لاعبي القرص الحر هي المنظمات الرسمية المعتمدة لرياضات القرص في جميع أنحاء العالم.

الفصل الثاني

المهارات الفنية





مقدمة

يمكن للجميع تعلم كيفية لعب رياضة التيمت؛ فعلى الرغم من أنها رياضة تحتاج إلى التكيف البدني والمهارات الحركية والتوافق، إلا أنه يمكن تعلم الأساسيات في حصص قليلة. بالإضافة إلى ذلك، تساعد التيمت على تطوير مهارات بدنية مثل الوعي المكاني والتوازن والتوافق بين اليدين والعينين. إن الأنشطة مثل الركض والقفز والرمي بالإضافة إلى المهارات الاستراتيجية تصبح ممتعة في حالة المباراة كجزء من فريق وتعزز النمو الشخصي من خلال المبادئ الأساسية لروح اللعبة.

قد يكون تعلم مهارة جديدة أمراً محبطاً، لذلك فإن إدراك أن كل شخص لديه مهارات مختلفة وأن رياضة التيمت تتطلب الوقت والتدريب لتحقيق النجاح يساعد اللاعبين بعدم الشعور بالضغط. وبعد الرمي من أهم المهارات في رياضة التيمت، وهناك العديد من الطرق المختلفة لتعليمه. وإن اليدين والذراعين تختلفان من لاعب/ة لآخر، لذا يجب أن يشجع المدربون اللاعبين على التجربة ومعرفة المهارات التي ينجحون فيها وأن يحرصوا على التكرار الكافي خلال الحصص التدريبية العادية لتقوية الذاكرة العضلية.

نظراً لأن التيمت تُلعب في الغالب في الهواء الطلق باستخدام قرص، يمكن أن تتأثر الرميات بالرياح بشدة. ويُعد الرمي في الظروف العاصفة مهارة مهمة ليتم التعليم عليها بعد أن يكون اللاعبون قد اكتسبوا مهارات الرمي الأساسية. ويتطلب اللعب في الظروف العاصفة ما يلي:

- مهارات رمي قوية - فهم كيف يطير القرص وكيف أن إمالة القرص يمكن أن تؤثر على مسار الطيران
- الصبر من جانب اللاعبين، مع أنفسهم وزملائهم في الفريق، وتجنب التمريرات غير الآمنة
- التنبؤ بحركة القرص بشكل صحيح للمساعدة على إمساكه بنجاح

يركز هذا الفصل على تقديم أهم المهارات التي يحتاجها اللاعب/ة لتعلم كيفية لعب رياضة التيمت. إن كل مهارة فنية مقدمة في الفصل الثاني تم تناولها في الحصص التدريبية في الفصل الرابع، الذي يقدم أمثلة على الحصص التدريبية لكل فئة عمرية لتوضيح كيف يمكن دمج قيم منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) وروح اللعبة في التدريب على اللعبة.

ملاحظة: جميع الأوصاف الواردة هي للاعبين الذين يستخدمون اليد اليمنى، ويجب على اللاعبين الذين يستخدمون اليد اليسرى عكس جميع الاتجاهات.

تطوير المهارات الفنية

لكي يصبح اللاعب ذو مهارات فنية عالية فإنه من المهم أن يتم تعليمه العناصر الرياضية في العمر المناسب وذلك لتطوير اللاعب بشكل سليم. ومن الجدير بالذكر إذا كان اللاعب لم يمارس الرياضة المحددة من قبل، فإنه يجب تعليم وتطوير العناصر الرياضية لديه بالتدرج بدءاً من العناصر التي يتم تعليمها للأطفال تحت سن 9 سنوات قبل الانتقال إلى مهارات ومفاهيم أكثر تقدماً يتم تعليمها للفئات العمرية الأكبر.

إذا أردت معرفة المزيد حول المهارات الاجتماعية والرياضية، يرجى مراجعة دليل «الرياضة لبناء الأجيال»



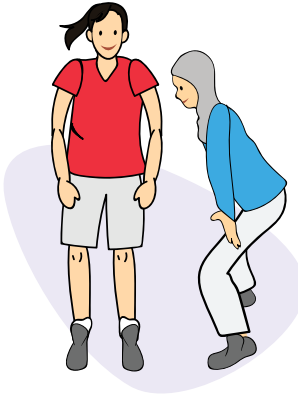
مراكز اللعب والأدوار

القاذفون



يلتقط القاذفون عادةً القرص بعد الإرسال ويبدؤون بالرمية الأولى. ويشير المصطلح إما إلى الشخص الذي لديه القرص حالياً، أو إلى اللاعبين المُعيَّنين «في العادة» لالتقاط القرص. وعندما يمسك المراوغ القرص، ويأتي دوره في الرمي، ينبغي على القاذفين دائماً أن يجعلوا أنفسهم متاحين لمساعدة المراوغ. ويجب عليهم القيام برميات دقيقة وآمنة وتكوين فهم بصري جيد للملعب لاتخاذ القرارات المناسبة حول اللاعب/ة الذي ينبغي أن يرموا إليه وكيفية الرمي في ظروف مختلفة.

المراوغون



المراوغون هم راکضون سريعون واستراتيجيون، وهدفهم هو أن يتحرروا من المدافعين عليهم. وعندما ينجح المراوغ، فلديه خياران:

- لا يستلم المراوغ القرص ويعود إلى الصف للاستعداد للمراوغة التالية.
- يستلم المراوغ القرص ويصبح رامٍ. ومرة أخرى، لديه خياران:
 - يرمي القرص في اتجاه منطقة الهدف، للتقدم نحو التسجيل
 - إعادة تمرير القرص إلى قاذف، وذلك من خلال تمريرة تُلخَّص

إن أدوار القاذفين والمراوغين تبادلية، ويجب على اللاعبين أن يختبروا جميع المراكز بانتظام.

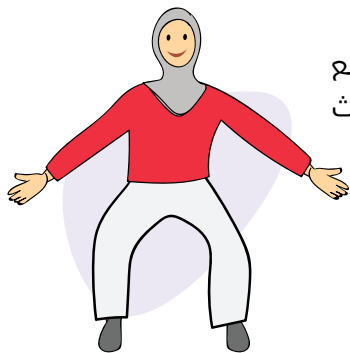
المتعقبون



المتعقب هو لاعب الدفاع الذي يحاول منع القاذف الذي لديه القرص من الرمي من خلال حجب الخيارات المحتملة باستخدام الجسم والذراعين ولكن مع تجنب الاحتكاك الجسدي. ولا يكون المتعقب هو نفس الشخص طوال اللعبة، وإنما هو دور يتم إسناده عند أي لحظة إلى أي لاعب/ة يقوم بتعقب الشخص الذي لديه القرص. ويتخذ المتعقب مركزاً استراتيجياً بحيث يجبر الرامي على الرمي إلى منطقة معينة ويحجب المنطقة الأخرى من الملعب وبالتالي فإنه يحدد مراكز جميع اللاعبين الدفاعيين في الملعب.

المدافعون

المدافعون هم جميع اللاعبين الدفاعيين ما عدا المتعقب. ويحاول المدافعون منع الفريق الهجومي من التسجيل. ويتعاونون مع المتعقب ويتخذون مراكز بحيث يحجبون أجزاء الملعب التي لا يغطيها المتعقب أو لا يستطيع تغطيتها.



الصف العمودي



الصف الأفقي

المهارات الأساسية لرياضة التيمت

الرمي

الرمي الخلفي

إن الرمية الخلفية هي أكثر الرميات شهرةً التي يستخدمها الأشخاص الذين يرمون القرص بشكل عرضي/غير منظم. يخلق القرص نتيجة الدوران الناجم عن ثني الرسغ وليس حركة الذراع. ويتم استخدام الرمية الخلفية للرمي إلى الجانب الأيسر من الرامي. ويمكن للرميات الخلفية أن تطير بشكل مستقيم أو مقوّس، وذلك اعتماداً على كيفية إمالة القرص. عند إمالة طرف القرص (الجانب المقابل لقبضتك) نحو الأرض، فإنه يطير من الداخل إلى الخارج، بينما عند إمالة طرف القرص نحو السماء، فإنه سوف يطير من الخارج إلى الداخل.

القبضة

- امسك القرص بحيث تكون الأصابع على شكل قبضة ويكون الإبهام فوقهم. ثنني الأصابع تحته، وتضغط أطرافها على الجزء الداخلي من الحواف.
- مدّ أصبع السبابة، على طول الجزء الخارجي من الحواف. وهو أمر اختياري، ولكنه يساعد على إعطاء القرص اتجاهًا في مراحل المبتدئين.



وضعية الاستعداد

- ابدأ في وضعية الهجوم/الاستعداد: امسك القرص بكلتا يديك. واجه المستلم، مع فتح القدمين بنفس عرض الكتفين وتوزيع الوزن بالتساوي على مشطبي القدمين. اثن الكاحلين والركبتين والوركين قليلاً، وأبق ظهرك مستقيماً ورأسك في وضع قائم.



الارتكاز على قدم ثابتة

- حرك قدمك اليمنى إلى الأمام واليسار، لتواجه المستلم بالورك والكتف الأيمن.
- اثن رسغك بحيث يكون القرص أقرب ما يمكن إلى الجزء الداخلي من ذراعك السفلية. أبق القرص في وضع مسطح وموازٍ للأرض.



الرمي

- اسحب ذراعك في خط مستقيم أمام جسمك المستقيم واثن رسغك إلى الأمام من وضع الانحناء بحيث يصبح على خط مستقيم مع ذراعك.
- أبق قدميك على الأرض عند الإطلاق، وأبق الجزء العلوي من جسمك قائماً. عند لحظة الإطلاق، يجب أن تتوجه ذراعك ويدك وأصبعك نحو المستلم.



الرمي الأمامي

تستخدم الرمية الأمامية لرمي القرص من الجانب الأيمن من الجسم. يحلق القرص نتيجة الدوران الناجم عن ثني الرسغ وليس حركة الذراع. ولكي تطير الرمية الأمامية بشكل مستقيم، يجب عليك إطلاق القرص بحيث يكون موازٍ للأرض. يمكن أن تطير الرميات الأمامية بشكل مستقيم أو مَقْوَس، وذلك اعتماداً على كيفية إمالة القرص.

عند إمالة طرف القرص (الجانب المقابل لقبضتك) نحو الأرض، فإنه يطير من الداخل إلى الخارج، بينما عند إمالة طرف القرص نحو السماء، فإنه سوف يطير من الخارج إلى الداخل.

القبضة

- قومي بالعدّ إلى الثلاثة باستخدام الإبهام والسبابة والوسطى، ووجهي راحة يدك إلى السماء. ضع القرص على الأصابع.
- يشير أصبع السبابة نحو وسط القرص. ويكون أصبع الوسطى محاذاً للحافة الأمامية من القرص.
- اطوي أصبعي الخنصر والبنصر بحيث يشكلان قبضة رخوة.
- أغلقي القبضة من الأعلى بالإبهام.
- يجب أن يبقى الإصبع الأوسط ملاصقاً لإطار القرص الداخلي دائماً.



وضعية الاستعداد

- البدء في وضعية الهجوم-الاستعداد: امسكي القرص بكلتا يديك. واجهي المستلم، مع فتح القدمين بنفس عرض الكتفين.
- اثني الكاحلين والركبتين والوركين قليلاً، وأبقي ظهرك مستقيماً ورأسك في وضع قائم.



الارتكاز على قدم ثابتة

- عندما تكوني مستعدة للرمي، قومي بتطبيق القبضة وافتحي ذراعك المثنية إلى اليمين.
- خذي خطوة إلى جانب الرمي وانقلي ثقلك إلى ساقك اليمنى (جانب القرص).
- لتجنب حركة مدّ الذراع، يمكن للاعبات استخدام ذراعهن غير الرامية لإمساك ذراعهن الرامية بالقرب من جانب جسمهن.



الإطلاق

- اثني الرسغ إلى الأمام، كما لو كنتِ تُدوّري مقبض الباب، عند ارتفاع البطن. عند الإطلاق، وجهي إصبع الوسطى نحو الهدف.
- حينما تكون القبضة خفيفة أثناء الإمساك بالقرص، يجب أن تكون قوية عند إطلاقه.



رميات أخرى

على الرغم من أن الرميات الأكثر أماناً وشيوعاً في لعبة التيمت هي الرمية الخلفية والرمية الأمامية، إلا أن هناك العديد من الرميات والتنويعات الأخرى التي يمكن استخدامها. وتشمل على سبيل المثال، رمية فوق الرأس ورمية الإرسال وتمريرة الدفع.

رمية فوق الرأس

- رمية فوق الرأس هي رمية عالية فوق الرأس تطير بشكل مقلوب في مسار على شكل قطع مكافئ (نصف دائري).
- استخدمني نفس القبضة كما في الرمية الأمامية. أمسك القرص فوق كتفك ويكون الكوع موجه إلى الجانب. وتتم إمالة الجزء العلوي من القرص باتجاه الرأس.
- من وضعية الهجوم-الاستعداد، مدي رجليك وذراعك للأعلى وللأمام أثناء قذف القرص عالياً إلى السماء، مع توجيهه قليلاً إلى يسار الهدف.



الإرسال

- الإرسال هو رمية طويلة تستخدم لبدء كل نقطة، مثل ركلة البداية في كرة القدم الأمريكية.
- استخدم رمية خلفية، مع إمالة القرص قليلاً نحو الأرض.
- حرك الذراع من أمام جسمك ووجهها قليلاً إلى الجانب الأيمن العلوي.
- يجب أن تكون القبضة رخوة في البداية وقوية عند الإطلاق.



تمريرة الدفع

- إن تمريرة الدفع هي عبارة عن رمية قصيرة مُحلقة، غالباً ما تستخدم لرمية التخلص، أو لرمي القرص أمام المراوغ بدلاً من الرمي مباشرة عليه.
- تُستخدم قوة إصبع السبابة، بدلاً من ثني الرسغ.
- أمسك القرص كما لو كنت تمسكه للرمي الخلفي ولكن أمام جسمك. حرك ذراعك للأعلى والأمام أثناء دفع القرص إلى الخارج باستخدام إصبع السبابة.



مسكة التصفيق

مسكة التصفيق، تسمى أيضاً مسكة الكيك أو مسكة الساندويش، هي أكثر المسكات أماناً في لعبة التيمت لأنها تسمح بأكبر هامش للخطأ. لإمساك القرص، يجب عليك التنبؤ بمسار طيرانه واتخاذ الطريق المباشر إلى النقطة التي يمكن إمساك القرص بها. إذا كان القرص مائلاً في زاوية ٤٥ درجة، فسوف يسقط على الجانب الذي ينحدر نحوه. أما بالنسبة للزاويا الأكثر انحداراً، سيهبط القرص نحو الأرض رأسياً. بالنسبة للزاويا الأكثر تسطحاً، سيتأثر التقؤس باتجاه تدوير القرص. وقد يتأثر مسار الطيران أيضاً بمقدار الدوران الذي يحمله أو الريح.

وضعية الاستعداد لمسكة التصفيق

- ابدأي بحيث تكون اليدين على بُعد ٣٠ سنتيمتر من بعضهما البعض، وتكونان واحدة فوق الأخرى، ومدّي الذراعين إلى الأمام نحو القرص.
- مد اليدين أمام الجسد عند تعليم مسكة التصفيق للمبتدئين يجعلها مسكة آمنة لأنها تساعد على حماية وجه اللاعبين.



الإمساك

- راقب القرص لتحصل على فكرة عن سرعته واتجاهه. إذا جاء القرص من ارتفاع أعلى قليلاً، فيمكنك القفز، أو إذا وصل على ارتفاع أكثر انخفاضاً، فانزل على ركبتك. أطبق على القرص بكلتا يديك، مع سحبه نحو الجذع.



الركض إلى القرص

- لا تنتظر أن يأتي القرص إليك؛ قم بالإمساك به بأسرع ما يمكن.



مسكة الهلال

تُستخدم مسكة الهلال، أيضاً تسمى مسكة الإطار، بشكل شائع عندما يكون من غير الممكن الإمساك بمسكة التصفيق لأن القرص بعيد، سواء لأعلى أو للأسفل أو إلى الجوانب.

مسكة الهلال باليدين

- افتح يديك مع وضع الإبهامين للأسفل والأصابع للأعلى.
- احصر القرص بين أصابعك وإبهاميك من الحافة الأقرب إليك.



مسكة الهلال المنخفضة

- عندما يصل القرص على ارتفاع منخفض، يجب أن تقلبي يديك، بوضع الإبهامين للأعلى والأصابع للأسفل.



مسكة الهلال بيد واحدة

- استخدم مسكة الهلال بيد واحدة إذا وصل القرص إلى الجانب أكثر أو على ارتفاع أكبر، أو عندما لا تتمكن من الوصول إليه بكلتا يديك.



الوضعية والتحرك الأساسية

التعقب

كلاعب دفاعي في التيمت، يجب أن تحاول منع القاذف من الرمي والمراوغ من استلام القرص. وعند الدفاع على القاذف، فإنك المتعقب. عندما يستلم القاذف القرص، يجب أن يبدأ المتعقب في العدّ: «التأخير واحد، إثنان، ...» حتى يصل العدّ إلى عشرة. إذا لم يتم رمي القرص أثناء العدّ إلى عشرة، فيكون اللاعب/ة قد تأخر، وينتقل القرص إلى الفريق المنافس.

الوضعية الدفاعية

- يجب على المتعقب أن يُبقي ذراعيه ممدودتين ومنخفضتين، مع ثني الركبتين وإرجاع الوركين إلى الخلف وإبراز الصدر للخارج.



الدفاع المنخفض

- يجب أن تكون أقدام المتعقب متحركتين، وأن ترمي بثقلها قليلاً على أصابع القدمين، وتحرك من جانب إلى آخر بينما تحرك الرامية قدمها الثابتة.



دفاع الذراع العالية

- عندما يهدد الرامي برمية عالية أو رمية فوق الرأس، يجب على المدافع تحريك يديه للأعلى، ثم يعود بسرعة إلى الوضعية المنخفضة.



الخداع

عندما تلعب دور القاذف، يقوم المتعقب بحجب المساحة المحيطة بك، لذلك عليك أن تُفقد التوازن عن طريق الخداع والرمي إلى منطقة لا يتوقعها أو لا يمكنه الوصول إليها، حيث يتيح الأمر فرصاً للرمي. وعند الرمي، يجب على القاذف أن يوجه الرمية إلى المساحة الحرة حتى يتمكن أحد أعضاء الفريق من إمساك القرص ومنع الدفاع من الوصول إليه.

ارتكاز الرمي الأمامي

- ابدأ في وضعية يمكنك من خلالها رمي القرص على الفور، ثم تظاهر برمييه. سيغلق المتعقب اتجاه الرمي المباشر الخاص بك. تأكد من الحفاظ على التوازن عندما تأخذ خطوة ارتكاز الرمي الأمامي. ومع مرور الوقت، ستتطور عضلاتك وتسمح لك بأخذ خطوة أكبر.



الانتقال إلى وضعية الرمي الخلفي

- انتقل إلى وضعية رمي أخرى عن طريق وضع جسمك بشكل مستقيم قدر الإمكان بالرجوع إلى الوسط وإلى الجانب الآخر. سوف يعمل الارتكاز على إجبار المتعقب على الاستمرار في الحركة، مما يخلق فرصة للرمي.



ارتكاز الرمي الخلفي

- عندما تكون قد اتخذت الوضعية على الجانب الآخر، من المرجح أن تكون قد تحررت من المتعقب لرمي القرص. وفي حال لم تتحرر، فارجع إلى وضعية ارتكاز الرمي الأمامي وكرّر. تأكد من الحفاظ على التوازن عندما تأخذ خطوة ارتكاز الرمي الخلفي.

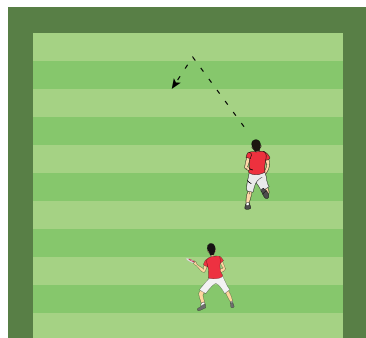


المراوغة الهجومية

المراوغة هي عملية خلق مساحة بينك وبين المدافع والركض إلى المساحة الحرة، حيث يستطيع الرامي تمرير القرص إليك بأمان. ابدأ بتقييم الوضع في الملعب لتحديد مساحة مفتوحة للركض إليها. اتخذ القرار بشأن أفضل نوع للمراوغة والتوقيت المناسب لكي تُحرر نفسك. وبمجرد التزامك بمراوغة معينة، التزم بالاتجاه الذي اخترته لأن التغييرات ستُربك الرامي. ويجب أن تتبع المراوغة نمطاً عمودياً: الركض بعيداً عن الرامي والعودة نحو الرامي، وليس نمط أفقي من جانب إلى آخر. إن المراوغات الأكثر فعالية عند محاولة الابتعاد عن المدافع هي المراوغات الحادة، وتعني أن على المراوغ تثبيت قدمه وتغيير اتجاهه فجأة وبزاوية ١٨٠ درجة تقريباً. وتتألف معظم المراوغات من ثلاثة أجزاء:

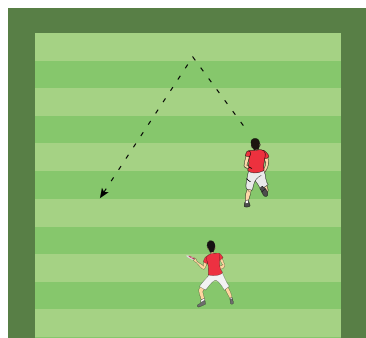
الخداع:

- الخدعة هي تغيير مفاجئ في الاتجاه أو السرعة. اركض لبضع خطوات في أحد الاتجاهات، ثم تثبت قدمك، وارم ثقلك للأسفل، وغيّر الاتجاه بحدة بدفعة قوية من الأرجل.



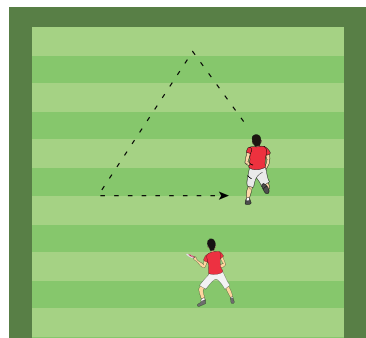
الجرى:

- اركض في خط مستقيم إلى منطقة بحيث يستطيع القاذف الرمي إليك بسهولة، وفي حال بدأت في مراوغة ثم أدركت أنها لم تكن فعالة، فانتشر وأعد التقييم وابدأ من جديد.



الانتشار:

- إذا لم يتم تمرير القرص إليك، فيجب عليك الخروج من المنطقة التي يريد الرامي تمرير القرص إليها والعودة إلى منطقة الراحة، والتي تُسمى بـ «الصف».

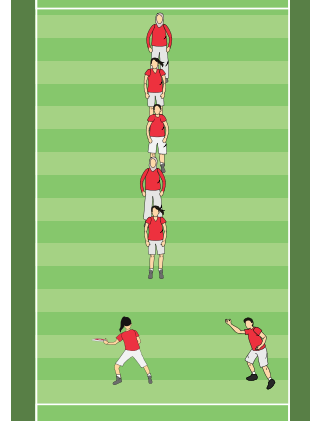


الصف العمودي

الهدف من معظم الاستراتيجيات الهجومية هو مساعدة الزملاء في الفريق على أن يصبحوا في وضع مفتوح من خلال تنظيم المراوغة والركض اللذان يكونان فوضويين بدونه. يتم لعب الصف العمودي على النحو التالي:

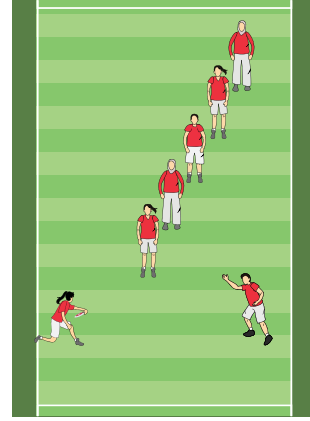
الصف العمودي: الوسط

- قاذفان (راجم ومستلم رمية تخلص) وخمسة مراوغين يصطفون عمودياً في وسط الملعب نحو منطقة الهدف التي يحاولون التسجيل فيها.
- يقف أول لاعب/ة في الصف على بعد ١٠ إلى ١٥ متر من القاذف، ويقف كل لاعب/ة آخر على بُعد ٣ أمتار وراء اللاعب/ة الذي يسبقه، وتقع على عاتق اللاعب/ة الأول مسؤولية ضبط الصف.



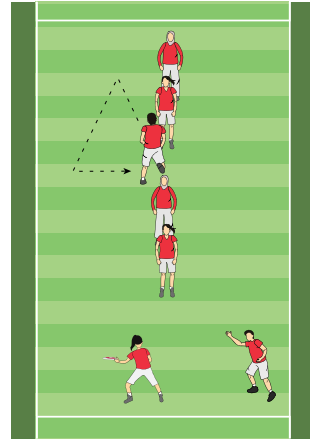
الصف العمودي: الخط الجانبي

- إذا كان القاذف على الخط الجانبي فإنه يتم اعداد فيتم اعداد الصف بشكلٍ قُطري نحو منطقة الهدف لزيادة مساحة المراوغة إلى الحد الأقصى على كل جانب من الملعب.



الصف العمودي مع المراوغة

- يسمى الصف العمودي بـ "الصف" حيث يبدأ المراوغون منه ويعودون إليه فيما بين مراوغاتهم. ويجب على المراوغين الذي لا يحصلون على القرص أن يعودوا إلى الصف لتحرير المساحة في مسارات/مناطق الركض. ومن الاستراتيجيات الشائعة البدء بالمراوغة من الخلف، إلى الجانبين المفتوح والمغلق، بينما يتحرك الجزء الأمامي من الصف للخلف.

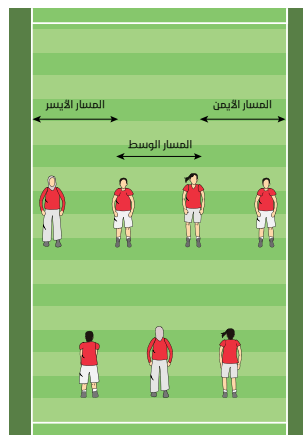


الصف الأفقي

في الصف الأفقي، يقف الصف بشكل عرضي في الملعب، من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي الآخر. ويتيح الصف الأفقي استخدام عرض الملعب بشكل أفضل ويوفر المزيد من الخيارات للقاذفين.

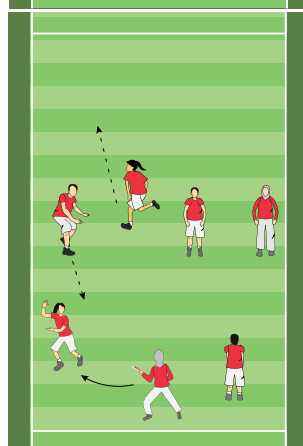
القاذفون:

- يتخذ ثلاثة قاذفين مراكز في يمين ووسط ويسار الملعب ويعملون كوحدة واحدة.
- يسمى مركز الوسط بـ «مستلم رمية التخلص». يتحرك القرص من الرامي إلى مستلم رمية التخلص وعادةً ما يستمر القرص إلى مستلم الرمية «العرضية»، وهو القاذف الثالث.
- يقوم القاذفون الثلاثة بتمريرات تخلص وعرضية حتى يصبح أحد المراوغين في وضع مفتوح لاستلام القرص والاقتراب من منطقة الهدف.



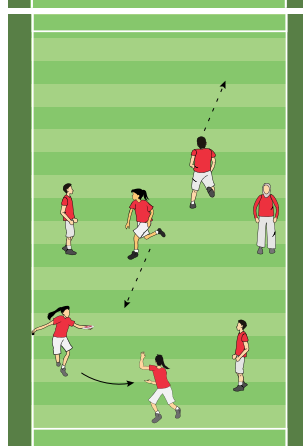
المراوغون:

- يتم تقسيم المراوغين إلى مراوغي الوسط ومراوغي الجناح.
- يتم وضع مراوغي الوسط في وسط الملعب.
- يتم وضع مراوغي الجناح على أقصى يمين ويسار الملعب.
- يتم تقسيم مناطق المراوغة إلى ثلاثة مسارات: المساران الأيمن والأيسر يكون في كل منهما لاعب/ة مراوغي الجناح ولاعب/ة مراوغي الوسط؛ مسار الوسط يكون فيه لاعباً مراوغي الوسط.



حركة الصف الأفقي:

- يعمل كل زوج كفريق ويصبح نشطاً عندما يكون القرص في مساره عن طريق المراوغة في الاتجاهات المعاكسة، بحيث يراوغ أحد اللاعبين نحو القرص ويраوغ الآخر بالركض لمسافة طويلة في العمق، مثل حركة المكبس في المحرك. وتبقى الأزواج دائماً داخل مسار المراوغة الخاص بها. كما هناك طرق أخرى للمراوغة في الصف الأفقي، مثل المراوغات العكسية. إلا أن المراوغات المتعكسة «حركة المكبس» كافية لتنفيذ الوظيفة الأساسية للصف الأفقي.

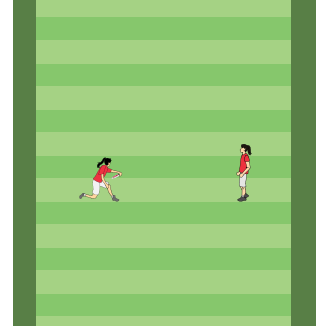


رمية التخلص والرمية العرضية

يلعب مستلم رمية التخلص كقاذف ثانٍ. ويؤدي الرمي إلى مستلم رمية التخلص إلى إعادة العدّ إلى عشرة (التأخير)، ونقل القرص، وتحدي الدفاع. أفضل طريقة لتنفيذ رمية التخلص هي على النحو التالي:

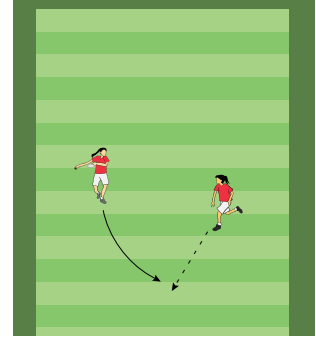
مركز التخلص:

- عندما يكون القرص مع أحد القاذفين، يجب أن يكون لديه دائماً قاذف ثانٍ على بُعد ١٠ أمتار منه على خط أفقي أو بزاوية ٤٥ درجة.



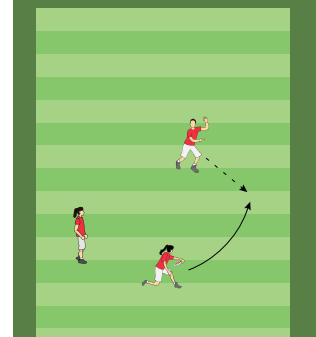
رمية التخلص:

- يتم إكمال رمية مُحلّقة في المساحة خلف مستلم رمية التخلص أو أمامه بحيث يستطيع الركض إلى القرص دون السماح للدفاع بأن يأتي بينه وبين القرص.
- في حال لم يكن مستلم رمية التخلص في وضع مفتوح، يُشار إليه بأن عليه أن يصبح نشيطاً. ويمكن لمستلم رمية التخلص أن يراوغ في المنطقة خلف القاذف أو أن يركض إلى المنطقة أمامه.



الرمية العرضية:

- عندما يستلم مستلم رمية التخلص القرص، سيكون حراً للرمي إلى مراوغ يركض إلى المنطقة الحرة ليقوم برمية تنابعية، وتُسمى بـ «الرمية العرضية». ويجب أن يكون هذا الشخص مراوفاً أو قاذفاً ثالثاً يقوم بتوقيف مراوغته بحيث يكون حراً عندما يحاول مستلم رمية التخلص أن يرمي القرص عرضياً.



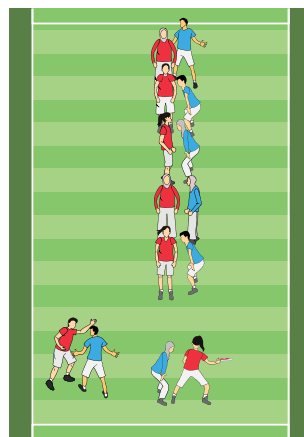
الاستراتيجيات الدفاعية

الإجبار

تتمثل الاستراتيجية الدفاعية الرئيسية في لعبة التيمت في «الإجبار»، وهو وضعية الجسم الدفاعي للمتعب الذي يجبر الهجوم على الرمي إلى منطقة واحدة في الملعب. ويجب على الفريق أن يحدد المنطقة التي سيجبر فريق الهجوم عليها قبل كل نقطة: اتجاه الرمية الأمامية أو الرمية الخلفية. ويعمل الدفاع كفريق، ويجب على الجميع التأكد من التزامهم بمسؤولياتهم. وخلال لعب أي نقطة، يجب على جميع المتعبين الإجبار على نفس المنطقة. وفي حال غير أحد المتعبين اتجاه الإجبار، فعليه الإعلان عنه للمدافعين الآخرين للسماح لهم بتبديل المراكز. وعندما يتم تغيير اتجاه الإجبار دون الإعلان عن ذلك، فإن الدفاع سينهار.

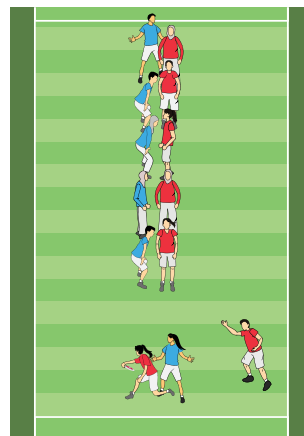
الإجبار على الرمي الأمامي:

- للإجبار على الرمي الأمامي، يضع المتعب نفسه على جانب الرامي اللزم لإجباره على رمي رمية أمامية. ويؤدي الإجبار إلى تقسيم الملعب إلى منطقة مفتوحة ومنطقة مغلقة، حيث يسمح المتعب بالرميات إلى المنطقة المفتوحة، ولكنه يمنع الرميات إلى المنطقة المغلقة.



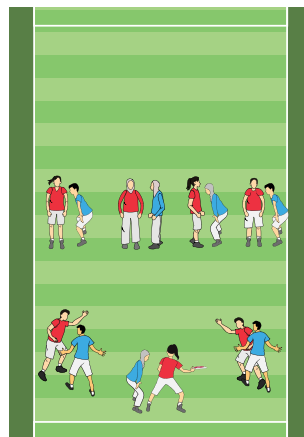
الإجبار على الرمي الخلفي:

- للإجبار على الرمي الخلفي، يضع المتعب نفسه على جانب الرامي اللزم لإجباره على رمي رمية خلفية. ويتوقع المدافعون رميات إلى المنطقة المفتوحة ويتخذون مراكز في المنطقة المفتوحة بالنسبة للاعبين الهجوم لمنع المراوغات إلى المنطقة المفتوحة.



الإجبار على الصف الأفقي:

- ينطبق الأمر نفسه على حالة الصف الأفقي، كما هو موضح هنا في الإجبار على الرمي الأمامي.

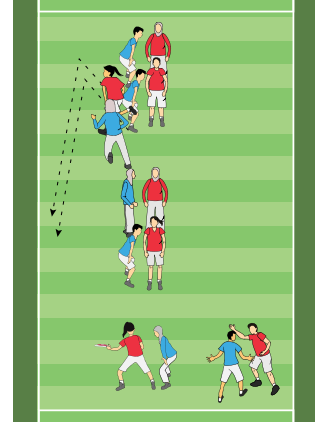


رجل لرجل

يتطلب دفاع رجل لرجل الجيد السرعة والجَلْد والوعي المكاني ومهارات التوقع الجيدة. ويحاول المدافع عموماً منع المستلم من إمساك القرص إما عن طريق اعتراض القرص وإمساكه أو من خلال إسقاط القرص.

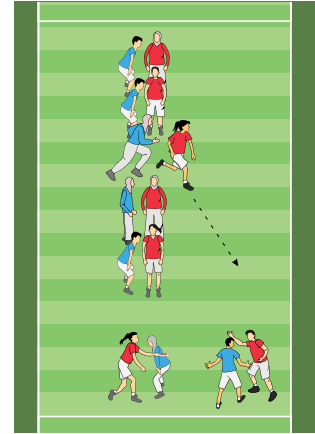
مركز المدافع:

- بصفتك المدافع، يجب عليك البقاء قريباً من الشخص الذي تغطيه قدر الإمكان، محاولاً توقع حركته التالية. ويجب أن يسمح لك مركزك دائماً برؤية كل من القرص والشخص الذي تدافع عليه من خلال رؤيتك المحيطة/الطرفية. وعندما يتحرك لاعب/ة الهجوم الذي تدافع عليه، اتبعه بحيث تكون قريباً منه قدر الإمكان، وحاول منعه من الإمساك بالقرص.



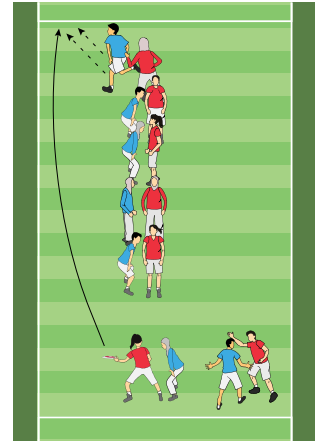
مركز المتعقب:

- بصفتك المتعقب، فإن الأمر الأكثر أهمية هو الإجبار على منطقة واحدة ومنع أي رميات إلى المنطقة المغلقة، وذلك لتجنب خلق مسارات مفتوحة للمراوغين.



مركز اللاعب الأخير:

- يجب أن يتخذ المدافع الأخير مركزاً في المنطقة المفتوحة ولكن خلف لاعب/ة الهجوم قليلاً لحراسة أي رميات طويلة.



دفاع المنطقة

دفاع المنطقة عبارة عن استراتيجية يحرس فيها كل عضو في الفريق جزءاً من الملعب بدلاً من الدفاع على لاعب/ة محدد. وهناك سبعة مراكز مُخصّصة. ويُعد التواصل بين اللاعبين أمراً أساسياً لتنفيذ دفاع المنطقة بشكل فعال. ويجبر دفاع المنطقة الهجوم على تبني تشكيلة الصف الأفقي.

دفاع الكوب (Cup):

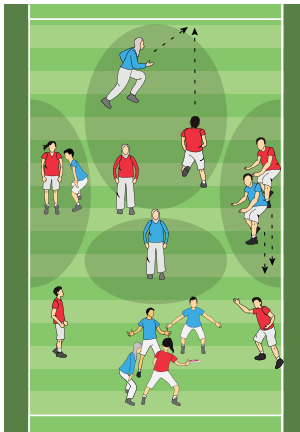
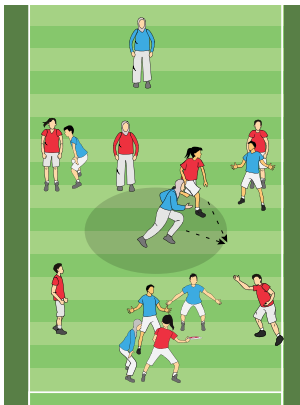
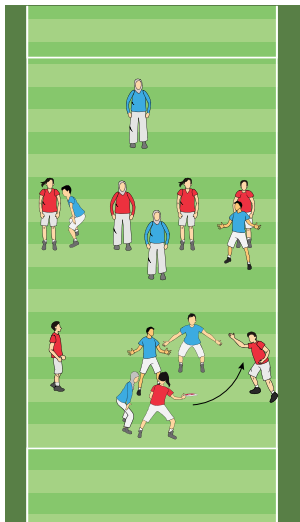
- يشير مصطلح دفاع «الكوب» (Cup) إلى ثلاثة مدافعين يتخذون مراكز حول الرامي. ويمكن لدفاع الكوب أن يجبر دائماً على منطقة واحدة، أو يجبر القاذفين نحو الوسط عندما يتخذون مراكز بالقرب من الخطوط الجانبية، أو حتى أن يقرر الإجبار نحو الخطوط الجانبية عندما يصلون إلى القاذفين الموجودين بالقرب من الخطوط الجانبية. ويقوم اللاعب/ة الذي يتخذ مركز «الملاحق» في الكوب بإجبار الرامي على المنطقة المختارة، ويقوم لاعب «الوسط» و «الثانوي» بمنع الرميات إلى الأمام، ويقفون على بعد ثلاثة أمتار على الأقل من بعضهم البعض. ويلعب دفاع الكوب كوحدة واحدة ولا يكسر تشكيلته أبداً. ويتمثل الهدف من دفاع الكوب في منع أي تمريرة تُرمى إلى الملعب خلفه.

دفاع منطقة الوسط:

- يقوم دفاع منطقة الوسط بالدفاع على جميع الرميات القصيرة التي تخترق دفاع الكوب. ويقوم بحجز أي مراوغين يركضون نحو القرص في وسط الملعب. ويقوم دفاع منطقة الوسط بقول كلمة «تسكير» في حال عبور هجوم الجناح إلى داخل دفاع الكوب للحصول على تمريرة قصيرة.

دفاع الجناح والعمق:

- يقوم لاعب دفاع الجناح بالدفاع ضد أي لاعب/ة هجومي يراوغ داخل المسرب على طول الخط الجانبي ويمكنهما منع أي مراوغ يركض نحو القرص في منطقتهما.
- يتخذ دفاع العمق مركزاً في أبعد منطقة في عمق الملعب ويلحق أي لاعب/ة هجومي يقترب من منطقة الهدف.



الفصل الثالث

نصائح عملية للمدربين

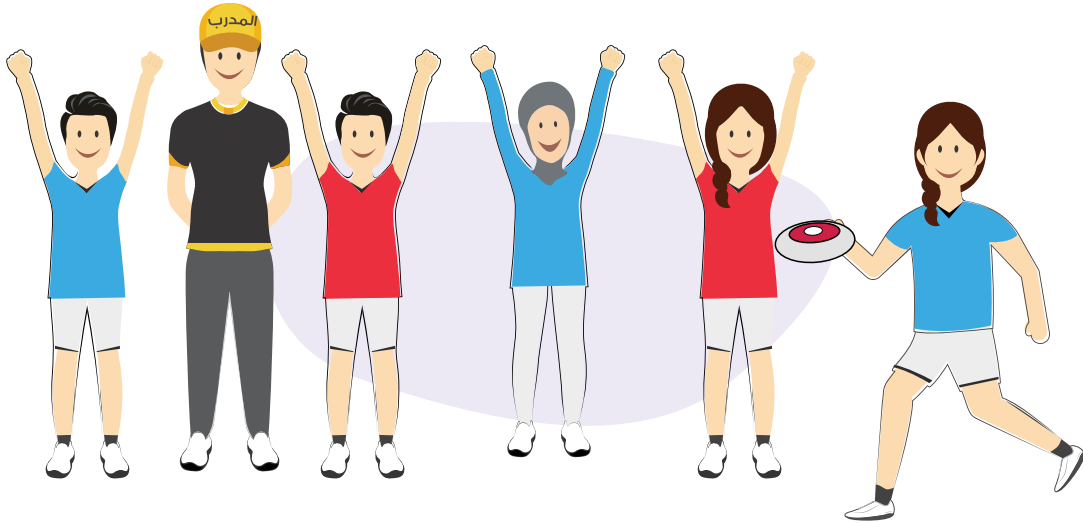




يرغب العديد من الأطفال والشباب في لعب التيمت. ولذلك، يجب أن يكون المدرب على دراية بالعديد من العوامل لخلق بيئة تعلم اجتماعية ورياضية جيدة. وتُعد فكرة تعليم المهارات الاجتماعية مفهوماً سهلاً الفهم إلى حدٍ كبير بالنسبة لمعظم الناس، ولكن الطريقة التي يتم بها ذلك هو أمرٌ بالغ الأهمية؛ حيث يحتاج المدرب الجيد لأن يكون قادراً على حل المشاكل عندما تنشأ في الملعب بحيث لا يتأثر تعلُّم اللاعبين. وبصفتك مدرب، سيكون عليك في بعض الأحيان التعامل مع نقص المواد الأساسية، والمساحة المحدودة، والعدد الكبير من الأطفال، وأن تتوصل إلى طرق مبتكرة لتعظيم مشاركة جميع اللاعبين المنخرطين. يقدم هذا الفصل نصائح وطرق عملية يمكن للمدربين استخدامها لتحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من حصص التدريب، بالإضافة إلى مجموعة من الألعاب والتمارين التي يمكن استخدامها لتعليم مجموعة متنوعة من المهارات الاجتماعية والرياضية لجميع الفئات العمرية.

كيفية تطوير المهارات الاجتماعية

تعتبر الرياضة منصة مثالية لتطوير المهارات الاجتماعية والسلوكيات الإيجابية. وتوفر المعلومات التالية نصائح للمدربين لمساعدتهم في استخدام الرياضة لتطوير المهارات الاجتماعية بنجاح؛ حيث يجب على المدرب/ة تكييف هذه النصائح والأساليب مع بيئته. فمثلما يعمل اللاعبون لتطوير إحدى المهارات الفنية، يمكن للمدرب/ة تحسين قدراتهم لتشجيع تطوير المهارات الاجتماعية من خلال التعلم أثناء العمل والتأمل الذاتي.



إعداد أجواء جيدة

ضمان بيئة آمنة

إن إنشاء مساحة آمنة أمر حاسم للحصول على أجواء تعلم اجتماعي جيدة، ويبدأ ذلك بضمان وصول اللاعبين من وإلى التمرين بأمان. وعند إعداد حصة التدريب، تأكد من إزالة أي أشياء حادة وخطرة وأي نفايات من الملعب؛ حيث لا يستطيع الأطفال التركيز على حصة التدريب إذا كانوا خائفين من إيذاء أنفسهم.

تعرف على فريقك

يحتاج المدرب إلى تحليل خصائص لاعبيه (مثل العمر والجنس ومستوى المهارات والثقافة) من أجل تنفيذ خطة تطوير اللاعبين على المدى الطويل. وسيتيح لك لقاء أسرهم فهماً أفضل لبيئات اللاعبين بعيداً عن الملعب. كما عليك أيضاً مراعاة الأحداث الحالية أو الأخيرة التي يمكن أن تؤثر على الفريق، مثل الاختبارات، أو نتيجة جيدة أو سيئة في إحدى المباريات، وتمرين الأسبوع الماضي.

سياسة عدم الإجبار

من الضروري أن تؤكد من أول حصة تدريبية على أنك لن تجبر أي لاعب/ة على المشاركة في أي مناقشة أو إبداء رأي. يمكنك تعريفهم على الكلمة السحرية «باس (PASS)»، والتي تسمح للاعب/ة بتخطي سؤال إذا لم يكن لديه أي شيء يضيفه أو يقوله.

طرق العمل (WoW)

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

إظهار التعاطف

التعاطف هو الأساس والمفتاح للتواصل والتفاعل البشري السليم. ومن أجل الحصول على بيئة تعليمية جيدة، يجب على المدرب/ة أن يكون مدركاً لتعابير وجوه الأطفال ولغة جسدهم ومستويات طاقتهم وتعديل الحصة التدريبية لتلائم احتياجات اللاعبين الحالية.



تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية

النقاط التالية سوف تساعدك على تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية بطريقة فعالة ومؤثرة:

كن قدوة

بصفتك مدرباً/مدربة، فإنك تمثل تلقائياً قدوة يُحتذى بها للاعبين. ولكي تكون قدوة إيجابية، من المهم أن تكون مدركاً لأفعالك وأثرها على الأطفال والشباب الذين تدرّبهم. فالأطفال يحذون حذو الأشخاص الذين يعجبون بهم بشكلٍ حتمي، لذلك عليك أن تكون حذراً فيما تفعله أو تقوله وكيف تقوله، وأيضاً فيما يخص لغة جسدك. وعند التخطيط للحصة التدريبية، فكر في أفضل طريقة لأن تكون قدوةً في إظهار المهارات الاجتماعية لذلك اليوم. يقدم الفصل الرابع أمثلة على كيف تكون قدوة إيجابية خلال الحصة التدريبية.



يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عن طريق التواصل الواضح والمنفتح دائماً مع اللاعبين؛ من خلال مصافحتهم أو ضرب الكف بالكف (High Five) عالياً معهم في بداية ونهاية التمرين، وأن أكون مشجعاً لهم دائماً ومعبراً عن الإيجابية وليس منتقداً، وأن أتحدث بصوت واضح ونبرة واضحة، وأكون ثابتاً على مبدأ وأن استمع إلى جميع اللاعبين.



يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

من خلال احترام الوقت قبل وأثناء التمرين. أحترم آراء الجميع وبيئاتهم وأتحدى بالصبر أثناء تعليم مختلف المستويات.



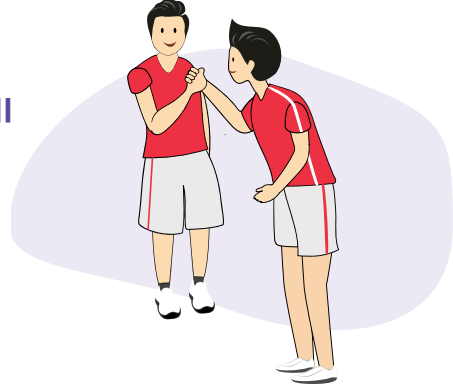
استخدام الطقوس

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

أمثلة

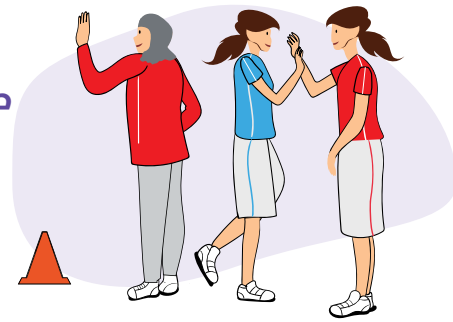
يقوم اللاعبون بإنشاء مصافحة سرية وتنفيذها.

البداية



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

طوال



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

النهاية



تمرين اليقظة (Mindfulness) هو طريقة مثبتة من الرياضات الأخرى والتي تستخدم لتهدئة المشاعر وزيادة التركيز والتعاطف. يمكن التمرن على اليقظة كأحد الطقوس بإغلاق العينين والتركيز على التنفس أو استخدام الحواس للتركيز واكتشاف المحيط. يمكن استخدام اليقظة عندما يواجه اللاعبون صعوبة في التركيز أو عندما يكونون عصبيين (مثلاً، قبل المنافسة)، ولكن يجب أن يُمارس بشكل منتظم لإحداث التأثير المطلوب.

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

التعلم من خلال الفعل والممارسة

أسمع، وأنسى.
أرى، وأتذكر.
أفعل، وأفهم.

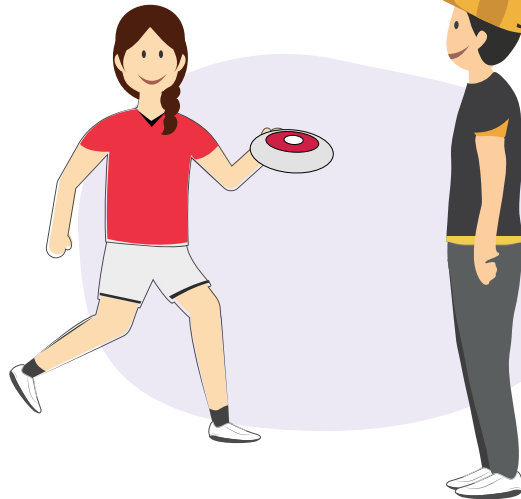


يُقصد بالتعلم من خلال الفعل والممارسة أن يتعلم الشخص من أفعاله مباشرة بدلاً من الاستماع إلى شخص آخر يفسر هذا الفعل. وتعزز هذه العملية التفكير النقدي، وهو مهارة أساسية مطلوبة لتطوير المزيد من المهارات الاجتماعية والشخصية. وغالباً ما تؤدي التفسيرات الطويلة من قبل المدرب/ة لأن يصبح اللاعبون غير مهتمين.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

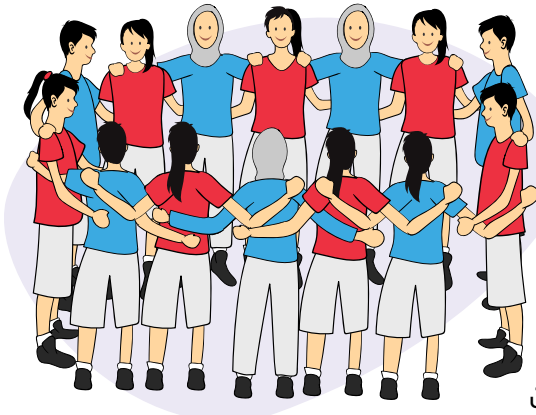
طريقة «التجمد» (الصنم)

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

صنم!



تنفيذ تغذية راجعة جيدة



تعد التغذية الراجعة في نهاية الحصة التدريبية جزءاً أساسياً من استخدام الرياضة في التطور الشخصي للأطفال والشباب. ويعمل قسم التغذية الراجعة كأداة للنظر إلى الحصة التدريبية، وما تم تعلمه، وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. وينبغي أن تستمر التغذية الراجعة لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق كحد أقصى، ويجب أن تتم في نفس المكان الذي بدأ فيه الفريق تدريباته وممارس فيه طقوس ما قبل التمرين. إن وجود طقوس ختامية في نهاية كل حصة تدريبية، بعد مرحلة التغذية الراجعة، يجعل التمرين مترابطاً ويعزز من التفاعل بين اللاعبين وشعورهم بالانتماء إلى الفريق.

التغذية الراجعة هي جزء لا يتجزأ من لعبة التيمت وعادة ما تُمارس في شكل دائرة روح اللعبة. تستخدم دائرة روح اللعبة في الغالب في البطولات بعد المباراة للتواصل بشكل إيجابي مع الفريق الآخر وحل النزاعات المحتملة. بعد المباراة، يشكل الفريقان دائرة مشتركة حيث يقف لاعبو الفريقين بالتناوب، ويسلط القادة واللاعبون الضوء على العناصر الإيجابية و/أو يناقشون المشكلات التي ربما قد حدثت أثناء المباراة. إنها تعزز الروابط بين الفرق وتمكّن اللاعبين من الاستمرار بعد أن يكونوا قد عبروا عن إحباطاتهم (إن وجدت) ويكون الفريق الآخر قد اعترف بها. فهي تخلق مساحة يكون اللاعبون خلالها مستعدين للاستماع إلى الملاحظات وتلقيها وتقديمها.

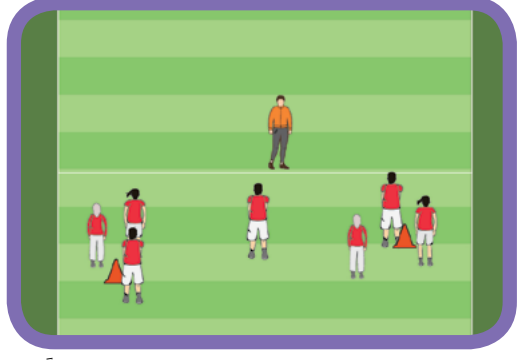
تساعد التغذية الراجعة عن المباراة في إدارة العواطف وتعطي فرصة للتصدي للمنافسة السلبية، خاصة في المجتمعات التي يُحتمل أن يكون فيها اللاعبون قد خاضوا صراعات وينتمون إلى خلفيات مختلفة. في دائرة روح اللعبة والتغذية الراجعة، يتعلم اللاعبون التعبير عن مشاعرهم بهدوء وبطريقة غير مؤذية.

تستخدم العديد من الفرق دوائر روح اللعبة ليس فقط في البطولات ولكن أيضاً في نهاية التمارين للتفكير فيما تعلموه، وكيف شعروا، والأمور التي واجهوها فيها الصعوبات. في حين تتيح دوائر روح اللعبة الفرصة للقادة وقيادة الروح واللاعبين للتعليق على اللعبة، إلا أن طرق التغذية الراجعة التي تم وضعها في هذا الدليل توفر المزيد من الفرص لكل لاعب/ة للتفكير في تفسيراتهم وعواطفهم الخاصة والتعبير عنها.

هناك العديد من الطرق الفعالة لتنفيذ التغذية الراجعة؛ فيمكن للمدرّب/ة اختيار أي من الطرق المذكورة أدناه أو استخدام تنويعاته وطرقه الخاصة. ومن المهم أن يضيف المدرّب/ة السياق بحيث تكون المهارة الاجتماعية للحصة التدريبية واضحة للاعبين قبل التغذية الراجعة. ويُشار إلى أنه من المهم أن تكون محايداً أثناء التغذية الراجعة ومنفتحاً على الآراء والتعليقات المتنوعة التي قد يطرحها اللاعبون. يرجى ملاحظة أن الطرق التالية هي طرق عامة فقط؛ فيجب على المدرّب/ة أيضاً طرح الأسئلة والكلمات الرئيسية والعبارات والمفاهيم للعمل عليها قبل التدريب وإضافة أسئلة جديدة استناداً إلى الملاحظات أثناء الحصة التدريبية ذات الصلة بالمهارة الاجتماعية. شجّع أيضاً لاعبيك على العودة إلى عائلاتهم ومجتمعاتهم لمراقبة هذه المهارات الاجتماعية وممارستها. يرجى الرجوع إلى الفصل الرابع للاطلاع على أمثلة محددة للطرق أدناه.

الطريقة أ

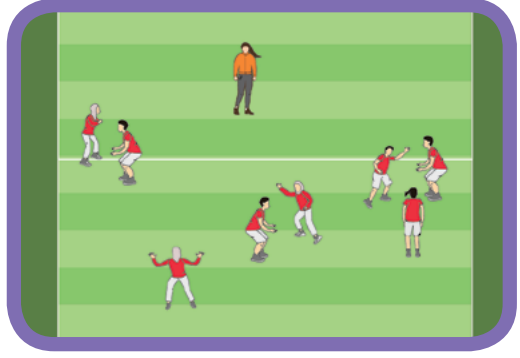
اجمع اللاعبين معاً، وضع قمميين على بعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضح أن الأقماع تمثل هدفين مختلفين للحصة التدريبية: الهدف الرياضي والهدف الاجتماعي. اطلب من اللاعبين الوقوف في المنطقة الواقعة بين القممين التي تمثل الهدف الذي حققوا أكبر تقدم نحوه في الحصة التدريبية. يمكن للاعب الوقوف في منتصف المسافة بين



القمميين للإشارة إلى أنه حقق تقدماً متساوياً نحو كلا الهدفين. اطلب من بعض اللاعبين توضيح أسبابهم وراء اختيارهم لمكان وقوفهم، وحاول اظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي. يمكن للمدرب بعد ذلك تكرار التمرين نفسه لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير آراء بعض اللاعبين.

الطريقة ب

اطلبي من جميع اللاعبين الوقوف معاً أمام المدربة. أكدي على الهدف الاجتماعي للحصة التدريبية واطلبي من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية على هذا الهدف الاجتماعي. بعد دقيقة أو اثنتين، اجمعي اللاعبين معاً وراجعي بعض الأمثلة التي تم تمثيلها وكيفية ارتباطها بحياتهم اليومية.



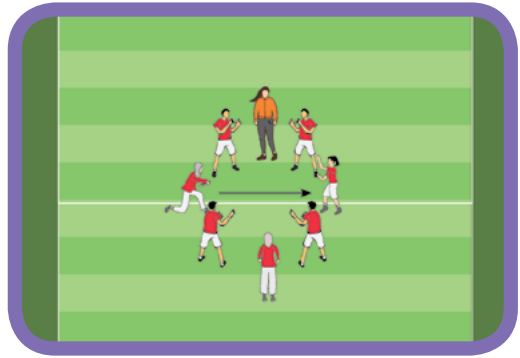
الطريقة ج

اجمع اللاعبين في دائرة واذكر عبارة أو كلمة رئيسية متعلقة بالحصة التدريبية. اطلب من اللاعبين أن يصفقوا للأعلى (بشكل واضح) أو للأسفل (بشكل غير ملحوظ)، للإشارة إلى أي مدى كانت هذه الكلمة الرئيسية واضحة/غير ملحوظة خلال الحصة التدريبية. قُم بالتوسع في كل عبارة أو كلمة رئيسية وإضافة سياق لها حسب الضرورة، وقُم بإشراك اللاعبين في النقاش.



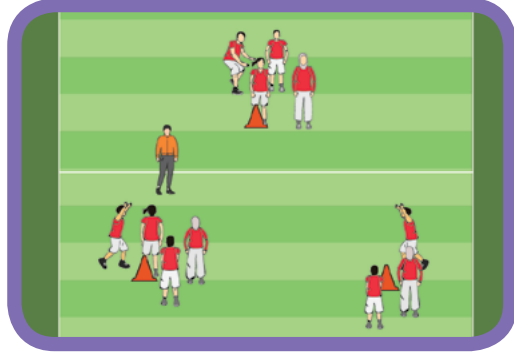
الطريقة د

اجمعي اللاعبين في دائرة واطلبي من كل لاعبة التفكير في كلمة رئيسية تلخص الهدف الاجتماعي المستهدف. امنحي اللاعبين بعض الوقت للتفكير في كلماتهن الرئيسية. بعد ذلك تقوم اللاعبين لتمير القرص فيما بينهن؛ وعندما يكون القرص في حوزة اللاعبة، يجب عليها قول كلمتها الرئيسية ثم تمرير القرص إلى لاعبة أخرى. وعندما تقدم جميع اللاعبات كلماتهن الرئيسية، تعطي المدربة كلماتها الرئيسية وتقوم بإعطاء تغذية راجعة من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية التي تم تكرارها، مع إضافة السياق أو الشرح للكلمات الرئيسية الأخرى.



الطريقة هـ

ثم بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية. اجمع اللاعبين واطلب منهم الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدون أن المهارة الاجتماعية ذات الصلة فيها أكثر أهمية من غيرها. اطلب من لاعب أو اثنين من كل مجموعة تقف عند كل قمع توضيح سبب اعتقادهم بأن تلك البيئة هي أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة. وبعد النقاش، كرر التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء بعض اللاعبين.

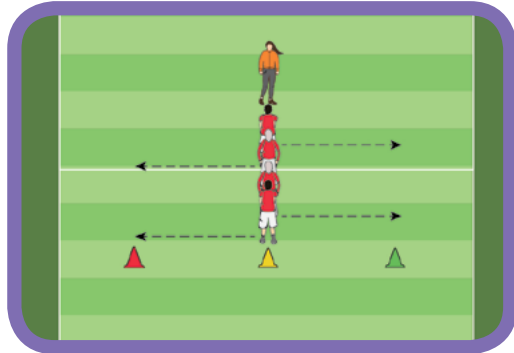


الطريقة و

يتم جمع اللاعبين معاً بحين تقف أمام المدربة، ثم يتم وضع ثلاثة أقماع في صف أفقي:

- القمع الأحمر (على اليسار) - لا أو أفق
- القمع الأصفر (في الوسط) - محايدة
- القمع الأخضر (على اليمين) - أو أفق

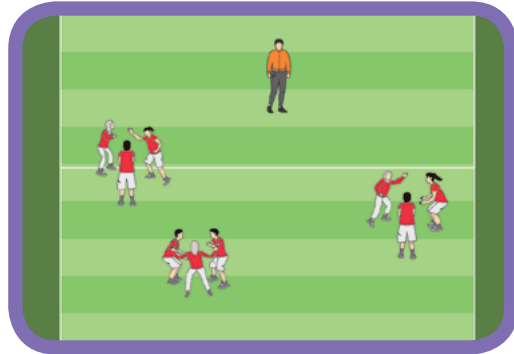
اقرأ أي عبارات تتعلق بالمهارة الاجتماعية للحصة التدريبية، وبعد كل عبارة، على كل لاعب أن تقف بجانب القمع الذي يمثل رأيها. شجّع لاجبة أو اثنتين على مشاركة أسبابهن لذلك الاختيار، وانتقلي إلى العبارة التالية وكرري العملية.



الطريقة ز

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

1. سيبدؤون في فعله (سلوك سيبدأ اللاعب بتبنيه في حياته)؛
2. سيتوقفون عن فعله (سلوك سيتمنع اللاعب عن فعله)؛
3. سيواصلون فعله (سلوك يقوم به اللاعب بالفعل وسيستمر في فعله).



قم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعات من ثلاثة أو أربعة لاعبين، واطلب من كل مجموعة أن تطرح سلوكاً واحداً يتفقون عليه جميعاً. اطلب من كل مجموعة تقديم اجابتهما، ثم اطلب من جميع اللاعبين تنفيذ سلوكهم المختار في حياتهم اليومية.

الطريقة ح

ضعي قمعاً واحداً يمثل كل تمرين تم تطبيقه أثناء الحصة التدريبية، واطلبي من اللاعبين الوقوف وراء القمع الذي يمثل التمرين الذي كان أكثر فائدة لهن في الممارسة العملية. اطلبي من بعض اللاعبين شرح أسباب اختيارهن لهذا التمرين. يجوز للمدربة بعد ذلك تكرار نفس التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء بعض اللاعبين.



كيفية إشراك الجميع

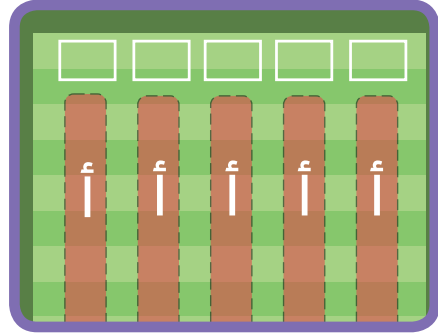
يعتبر إشراك الجميع من التحديات الرئيسية التي يتعين على المدربين مواجهتها. وبوجود مساحة لعب محدودة، وعدد كبير من اللاعبين، ونقص في المعدات، قد يكون من الصعب تنفيذ الحصة التدريبية تضمن مشاركة الجميع ونشاطهم في جميع الأوقات. ولكي يتمكن المدربون من تقديم حصة تدريبية فعالة، يجب أن يكونوا مدركين للتحديات وأن يجدوا مفاهيم مبتكرة وخارج الصندوق للتصدي لهذه التحديات. ويمكن أن يكون الحديث وتبادل الأفكار مع المدربين الآخرين واللاعبين الخاصين بك طريقة فعالة للغاية للتوصل إلى حلول التصدي لهذه التحديات.

اللاعبون والمساحة

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

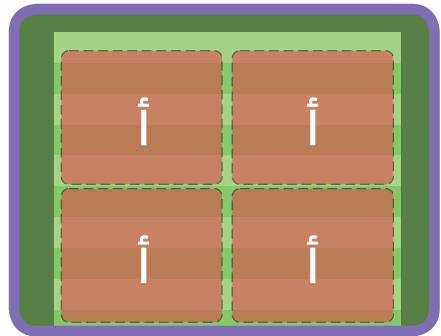
الخيار الأول

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



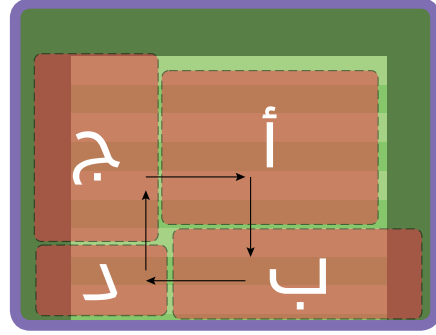
الخيار الثاني

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



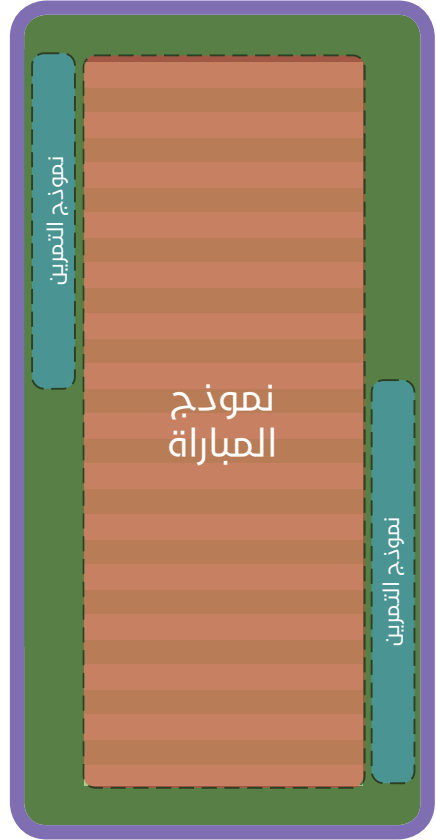
الخيار الثالث

في كثير من الأحيان يمكن أن يكون إنشاء صفوف وملاعب متعددة أمراً صعباً نظراً لنقص المعدات والمساحة. في هذه الحالة، يمكنك إنشاء تمرين ثابت، حيث أن بعض التمارين الثابتة لا تتطلب مساحة كبيرة ومعدات كثيرة. بين 4-5 تمارين ثابتة، يقوم اللاعبون بالتناوب كل 5-10 دقائق حتى يكون قد أكمل كافة اللاعبين جميع التمارين الثابتة.



الخيار الرابع

في حالة المباراة، والتي يكون فيها الكثير من اللاعبين على الخط الجانبي يشاهدون المباراة، يمكن للمدرب/ة إعداد تمرين على الجوانب لإبقاء هؤلاء اللاعبين نشطين.



المعدات

إذا كان هناك عدد كبير من اللاعبين في الحصة التدريبية، فإن بعض التمارين تتطلب كمية كبيرة من المعدات ومساحة أكبر. يجب أن يكون لدى المدربين تفكير إبداعي من خلال النظر إلى بيئتهم لمعرفة المواد التي يمكن استخدامها كمعدات.

لحسن الحظ، تتطلب لعبة التيمت الحد الأدنى من المعدات. وفي حين يحتاج اللاعبون عادةً إلى الأحذية والأقراص والأقماع، إلا أنه يمكن استبدالها بمعدات بديلة.

- **الأحذية:** في حين يلعب اللاعبون ذو الخبرة بارتداء أحذية كرة القدم ذات المسامير على العشب، إلا أنه غالباً ما يتم لعب التيمت بأحذية رياضية بسيطة أو دون ارتداء أي حذاء (على العشب أو الرمل)، طالما أن السلامة تسمح بذلك.
- **الأقماع:** الأقماع المستخدمة لتحديد الملعب يمكن إيجادها من مواد بديلة، مثل العبوات البلاستيكية المملوءة بالرمل أو الصخور، أو حقائب الظهر، أو غيرها من العناصر المرئية. في بعض الأحيان، فإن مجرد رسم خط على الأرض قد يكون كافياً.

- **الأقراص:** القرص المستخدم عادةً في التيمت هو قرص بلاستيكي بوزن ١٧٥ جرام. بالنسبة للأطفال (تحت سن ١٢ سنة)، يوصى باستخدام أقراص أصغر قليلاً لتسهيل إمساكها. ومع ذلك، إذا لم تكن أقراص التيمت الاحترافية متوفرة، يمكن تعديل أي أجسام مستديرة ومسطحة ليتم استخدامها كأقراص، مثل ألواح الورق ذات الحواف المدوّرة المقوّى بشريط لاصق، وأغطية الأوعية، وصحون أوواني النباتات، وأشياء أخرى يتم عمل تعديلات طفيفة عليها.

كيفية صنع القرص

أنت بحاجة لـ:

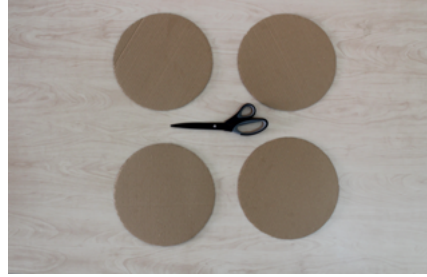
- ورق مقوّى (٣٠ سم x ١٣ سم)
- قلم رصاص
- صحن أو جسم مستدير كبير (بقطر ٢٤ سم)
- مسطرة
- مقص
- صحن أو جسم مستدير صغير (بقطر ٢٠ سم)
- شريط لاصق
- شريط لاصق ملون



- قُصّ الورق المقوّى إلى نصفين بحيث يكون لديك قطعتين متساويتين (٦٥ x ٣٠ سم).
- قم باستخدام الصحن الكبير كقالب لرسم مخطط القرص.
- كرر هذه العملية بحيث يكون لديك أربعة مخططات من الورق المقوّى؛ اثنان على كل قطعة من الورق المقوّى.



- قُصّ حواف المخطط بحيث يكون لديك أربع دوائر من الورق المقوّى.
- ضع دائرتين من الورق المقوّى جانباً.



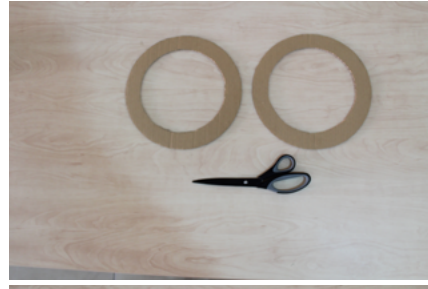
- قم بالاصاق دائرتين معاً عن طريق لف الشريط اللاصق حول حواف الدائرة بأكملها.



- ضع الصحن الصغير في وسط كل من الدائرتين المتبقيتين.
- باستخدام قلم الرصاص، قم بتحديد حواف مخطط الدائرة الداخلية على كلا الدائرتين.



- قم بتفريغ الدوائر الداخلية لصنع حلقتين من الورق المقوى.



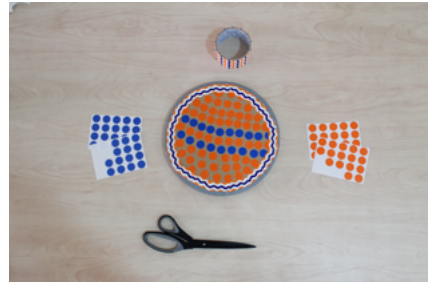
- قم بلصاق الحلقتين معاً عن طريق لف الشريط اللاصق حول الدائرة بأكملها.



- ضع الحلقة الناتجة على الدائرة التي تم عملها سابقاً، وألصقهما بالشريط اللاصق معاً لتشكيل قرص واحد.



- قم بتزيين القرص واختبره.



نصائح:

- لجعل القرص أكثر ثباتاً، استخدم ورقاً مقوياً أكثر سمكاً أو طبقة إضافية في حالة استخدام ورق مقوى رقيق.
- يمكن أيضاً صنع الأقراص باستخدام صحن أصغر حجماً، ولكن يجب أن تكون في النطاق التقريبي كما هو وارد في هذا الوصف.



ألعاب وتمارين لأنشطة مختلفة

لفهم
التمارين الرجاء الاطلاع على
«الرموز المستخدمة في رسم تمارين لعبة
التيتمت» الموجودة في الفصل الخامس - الملحق



هناك العديد من الألعاب والتمارين المختلفة التي يمكن استخدامها في مناسبات مختلفة والتي تُعبّر عن مواضيع ومهارات حياتية مختلفة. تركز التمارين على أساسيات رياضة التيتمت ويمكن استخدامها في أجزاء مختلفة من التدريب. ويمكن تكييفها أيضاً وفقاً لحجم منطقة اللعب، والمعدات المتاحة، وعمر الأطفال وعددهم. بمعنى آخر يمكن للمدرّب/ة تصميم كل تمرين ليتناسب مع العمل في وضع معين ولمجموعة معينة.

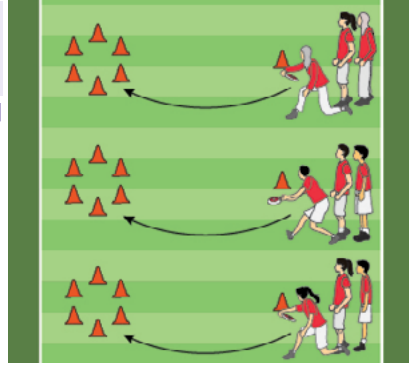
الطبق الطائر (UFO)

كل
الأعمار



التنظيم والاجراءات:

- ضع حلقة هولا هوب على الأرض (أو حدد منطقة مستديرة بأقماع أو مادة أخرى). ضع قمعاً على بعد ثلاثة أمتار من حلقة هولا هوب. يمكن إعداد التمارين المتوازية. يقف أربعة لاعبين عند القمع، وكل لاعب لديه قرص.
- يقوم اللاعبون برمي رمية خلفية مسطحة إلى داخل حلقة هولا هوب، كما لو كانت طبقاً طائراً ينطلق من محطة فضائية. إذا رمى اللاعب/ة بنجاح، فيركض للحصول على مكافأة من صندوق المكافآت. إذا لم تكن الرمية ناجحة، فيعود اللاعب/ة إلى الصف. كل لاعب لديه خمس محاولات.
- احسبوا عدد الرميات الناجحة التي قمتم بها كفريق، وقارنوها برميات الفرق الأخرى من خلال عدّ جميع مكافآتهم.




التنوع:


- كرر التمرين مع الرمية الأمامية وقم بتعديل مسافة وموقع حلقة الهولا هوب للرمي الأمامي المريح.
- أبعد حلقة الهولا هوب لمسافة متر واحد وكرر التمرين. أبعد حلقة الهولا هوب للمرة الثالثة وكرر التمرين.

نقاط التدريب:

التيتمت هي رياضة جماعية، ولا يمكنك الفوز إلا عندما يقدم كل لاعب/ة أفضل أداء له.
أبق القرص مسطحاً مثل الطبق الطائر. لا تركض مع القرص.

الأهداف

العزونة 

الرمي 

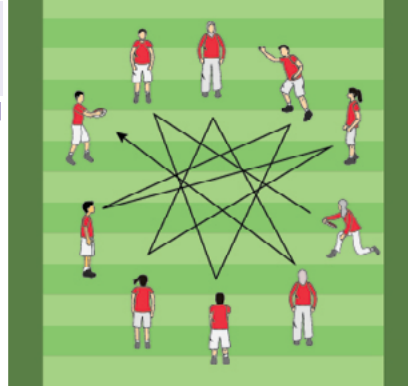
الرمي في دائرة

كل
الأعمار



التنظيم والجراءات:

- تقف عشرة لاعبات في دائرة مع قرص واحد.
- في الجولة الأولى، تقول اللاعبة اسمها عندما تمسك القرص باستخدام مسكة التصفيق، ثم ترميه إلى لاعبة أخرى.
- عندما تعرف اللاعبات أسماء بعضهن البعض، تقمن بتبديل أسماءهن بأسماء اللاعبات اللواتي سوف تمررن لهن وينادين تلك الأسماء قبل الرمي.
- إذا أسقطت إحدى اللاعبات القرص، فعليها تسليمه إلى جارتها اليمنى.





التنوع:

- تمسك اللاعبات القرص بمسكة اليدين و/أو مسكة الهلال بيد واحدة.
- تقوم اللاعبات برميات أمامية و/أو رميات فوق الرأس و/أو رميات الدفع.

نقاط التدريب:

- ساعدن بعضن البعض إذا نسيت أي لاعبة اسم لاعبة أخرى.
- قمن بتدوير القرص عن طريق ثني الرسغ.

الأهداف

- التسامح 
- الرمي والإمساك 

الرقص مع نفسي

كل
الأعمار

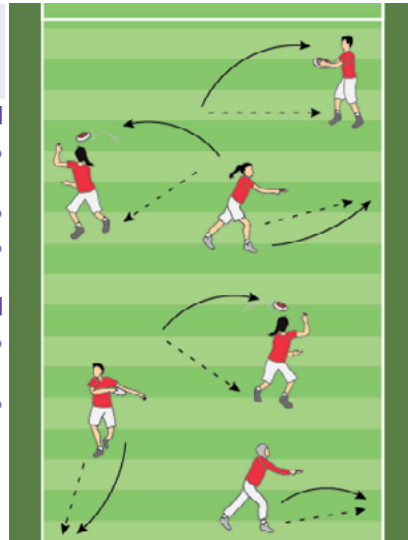


التنظيم والجراءات:

- يكون كل لاعب/ة لديه قرص. ويقف اللاعبون بشكل عشوائي موزعين على نصف ملعب.
- يقوم اللاعبون بتمريرة قصيرة أمامهم ويمسكون القرص بمسكة التصفيق.
- يجب على اللاعبين الحذر من الاصطدام ببعضهم البعض.

التنوع:



- يمسك اللاعبون القرص بمسكات اليدين العالية والمنخفضة ومسكات الهلال بيد واحدة.
- يقوم اللاعبون بالرمي إلى مسافات أطول والركض إلى القرص أثناء الإمساك.



نقاط التدريب:

- التيمت هي رياضة لا يُسمح فيها الاحتكاك، ومع ذلك يجب أن تركز سريعاً نحو القرص.
- أبق عينيك على القرص واركض إليه لتمسكه.

الأهداف

- احترام القواعد - لا يُسمح بالاحتكاك 
- الإمساك (للمبتدئين) 

بوتشي

كل
الأعمار



٤



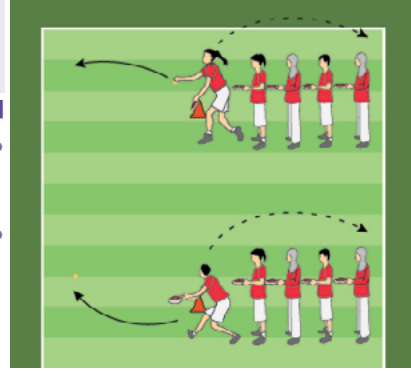
٢٠



٤

التنظيم والإجراءات:

- تشكل اللاعبين مجموعات من خمسة لاعبات، تقف كل مجموعة في صف خلف قمع. تكون كل لاعبة لديها قرص، وتقوم اللاعب الأولى بدرجة كرة تنس.
- كل لاعبة ترمي قرصاً، وتحاول أن تُسقطه على الكرة أو بالقرب منها. اللاعب التي يكون قرصها الأقرب من الكرة تحصل على نقطة واحدة - نقطتين إذا سقط القرص على الكرة. كرّري العملية لعدة جولات.



التنوع:

- تقوم اللاعبات برميات أمامية وخلفية مقوّسة من الداخل للخارج ومن الخارج للداخل.
- تقوم اللاعبات بالارتكاز على قدم ثابتة قبل الرمية.

نقاط التدريب:

- اهتمّي لزميلتك في الفريق عندما يرمون القرص وصدّقني عندما يقترب القرص من الكرة.
- تجنّبي الجري بالقرص عند الرمي.

الأهداف

تقدير الآخر



الرمي



جولف القرص

كل
الأعمار



١٠



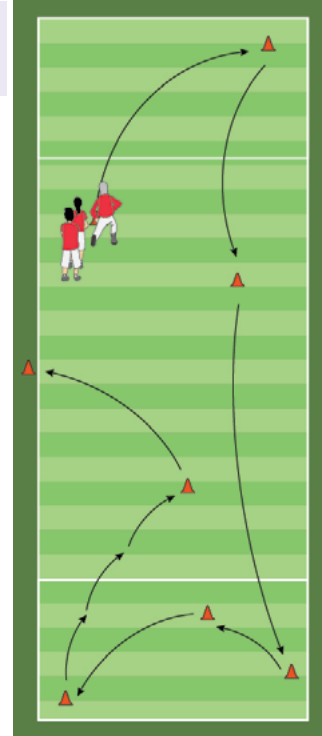
٢٠

التنظيم والإجراءات:

- استخدم سلال مرقمة لإعداد «ملعب جولف» في ملعب أو مساحة أخرى، أو بدلاً من ذلك، استخدم أي علامات لا تنكسر ولا تكون في أماكن قد يصاب فيها الأشخاص بالأذى، مثل لافتة على سياج أو عمود أو حقيبة ظهر على الأرض (مُقلّدة هنا بأقماع).
- يتناوب اللاعبون على رمي القرص نحو «الحفرة»، وكما هو الحال في لعبة الجولف، يحاول اللاعبون أن يقوموا بأقل عدد ممكن من الرميات من أجل إسقاط القرص داخل السلة. اللاعب الذي يحصل على أقل نقاط يفوز.

التنوع:

- يمكن للاعبين القيام برميات خلفية أو رميات أمامية فقط.
- تعديل المسافة وصعوبة الأهداف.



نقاط التدريب:

- كن صبوراً مع نفسك. إذا ضيّعت رمية، فأمن بأنك ستسجل في المرة القادمة.
- راقب حركة رسغك وذراعك وعدّلها.

الأهداف

الثقة



الرمي



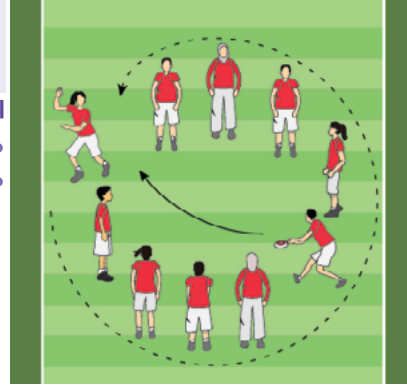
الركض حول الساعة

كل
الأعمار



التنظيم والاجراءات:

- تقف عشرة لاعبات في دائرة، ويكون هناك قرص واحد لكل دائرة.
- يتم رمي القرص من لاعبة إلى أخرى؛ ولا يُسمح لأي لاعبتين متجاورتين أن تمررا لبعضهن البعض. وفي حال ارتكبت احدهن اللاتبات خطأ، كعدم إمساك القرص أو رميه بطريقة تجعل إمساكه غير ممكن، فيجب عليها أن تركض حول الدائرة مرة واحدة. وفي نفس الوقت، تقوم اللاعبة الأقرب إلى القرص بالتقاطه وتستمر في الرمي. قومي بتسريع وتيرة الرمي.



التنوع:

- تقوم اللاعبات برميات خلفية أو رميات أمامية فقط.
- أضيفي قرصاً ثانياً.

نقاط التدريب:

- تواصلتي بصرياً مع اللاعبة التي ترمي لها.
- اركضي حول الدائرة بأسرع ما يمكن.

الأهداف

- الاتصال
- الرمي

ضرب القرص للأعلى

كل
الأعمار

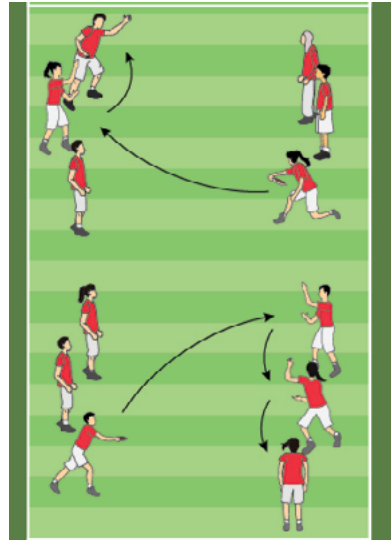


التنظيم والاجراءات:

- يقف فريقان من ثلاثة لاعبين في كل فريق أمام بعضهما البعض في مربعين بمساحة 4x4 متر تحدهما الأقماع وتفصل بينهما مسافة عشرة أمتار، ويكون هناك قرص واحد للفريقين.
- يقوم لاعب/ة من الفريق الأول برمي القرص إلى الفريق الثاني.
- على لاعب من الفريق الثاني أن يضرب القرص للأعلى بيده قبل أن يسمح للاعب ثانٍ من فريقه بإمساك القرص. ثم يرمي الفريق الثاني القرص إلى الفريق الأول، الذي يقوم أولاً بضرب القرص للأعلى ثم بمسكه. وفي حال سقط القرص على الأرض أو تم إمساك القرص قبل ضربه للأعلى، فلا يتم احتساب أي نقاط. وإذا قام الفريق المستلم للقرص بضربتين للأعلى من قبل لاعبتين مختلفتين قبل إمساكه، فإنه يحصل على نقطتين.

التنوع:

- حدّد نوع المسكة (مثل مسكات الهلال بيد واحدة).
- قلّل مساحة الملعب.



نقاط التدريب:

- اعملوا كفريق وتواصلوا مع بعضكم البعض بشأن من سيقوم بضرب القرص للأعلى ومن سيقوم بإمساكه.
- من أجل ضرب القرص للأعلى، استخدموا أطراف أصابعكم وكونوا سريعين. لا يمكنكم إمساك قرص قمتم بضربه للأعلى (مسكة ذاتية).

الأهداف

- الاستباقية، العمل الجماعي
- الإمساك

استديري وأمسكي القرص

كل
الأعمار



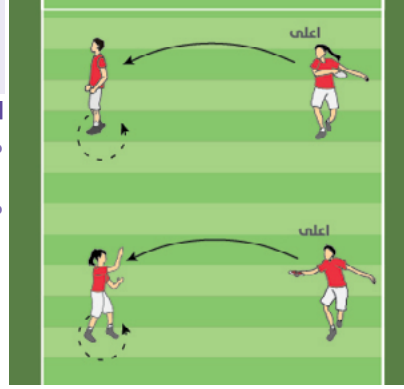
٢٠



١٠

التنظيم والاجراءات:

- يكون هناك قرص واحد لكل زوج من اللاعبين؛ حيث تقف اللاعبان وتفصل بينهما مسافة ستة أمتار.
- يكون القرص مع أحد اللاعبين في الزوج، أما اللعبة الثانية فتقف مع إعطاء ظهرها إلى اللعبة الأولى. وعندما تقوم اللعبة الأولى بإطلاق القرص، تصرخ «أعلى» حيث تكون هذه إشارة للمستلمة بأن تستدير وتستجيب بسرعة لأمسك القرص.




التنوع:


- تقوم الراميات برميات أمامية أو خلفية. أضيفي الارتكاز على قدم ثابتة.
- تمسك الماسكات القرص بطريقة التصفيق أو باستخدام مسكات الهلال بكلتا اليدين أو بيد واحدة.

نقاط التدريب:

إذا أسقطت الماسكة القرص بشكل متكرر، أعطها ملاحظات بشأن الرمية والتوقيت.
جدي طريقة للاستدارة بالطريقة الأكثر كفاءة. أبقِ عينيك مفتوحتين.

الأهداف

الاتصال 

الإمسك 

لمس الركبة

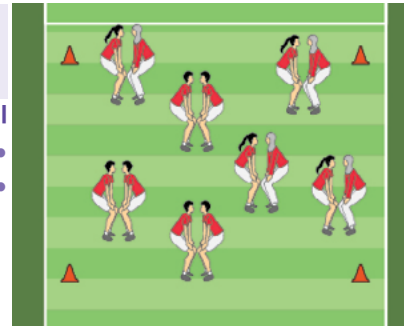
كل
الأعمار



٤

التنظيم والاجراءات:

- يقف جميع اللاعبين في منطقة بمساحة ١٠x١٠ أمتار ويشكلون أزواجاً.
- يقفون في مواجهة بعضهم البعض ويغطون ركبهم بأيديهم. الهدف هو أن يقوم أحد أعضاء الزوج بلمس ركبة الخصم عندما يحرك يده بعيداً عنها. ولا يجوز للأزواج تحريك أرجلهم.



التنوع:


- يمكن للاعبين التحرك في أنحاء المنطقة ولمس ركب لاعبين آخرين.
- يتبع اللاعبون تعليمات من المدرب/ة: «الأيدي لأعلى» تعني أن على اللاعبين الكشف عن ركبهم ويمكنهم لمس ركب اللاعبين الآخرين، أما «الأيدي لأسفل» تعني أنه يمكن للاعبين تغطية ركبهم.

نقاط التدريب:

كن عادلاً وعامل الآخرين كما تحب أن تُعامل.

انتشروا مع اتخاذ الوضعية الدفاعية.

الأهداف

احترام القواعد 

وضعية الدفاع 

القرعة بالقرص والركض

كل
الأعمار

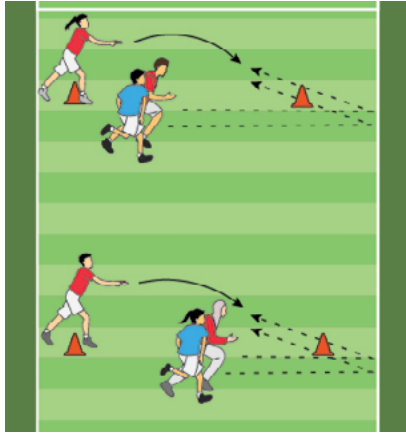
١٢



٦

التنظيم والاجراءات:

- تقف ثلاثة لاعبات عند قمع مع قرص واحد. ويتم وضع قمع ثانٍ على بعد عشرة أمتار.
- تقوم لاعبتان باختيار إما الوجه العلوي أو السفلي من لكي وتقومان بالقرعة باستخدام القرص. يحدد القرص من ستكون مهاجمة (الوجه العلوي) ومن ستكون مدافعة (الوجه السفلي). عند سقوط القرص، تركّز لاعبة الهجوم إلى القمع الموجود على بعد عشرة أمتار وتعود. أما لاعبة الدفاع فتلاحق لاعبة الهجوم.
- تبقى اللاعب الثالثة عند القمع، وتلتقط القرص، وترميه إلى لاعبة الهجوم في طريق عودتها.
- لتناوب، فإن لاعبة الهجوم تصبح هي الرامية، أما لاعبة الدفاع والرامية فتصبحان الزوج الجديد الذي يقوم بالقرعة.



التنوع:

- أضيفي عدداً من الأقماع وضعيها في شكل متعرج والتي يجب أن تمر المهاجمة والمدافعة عبرها.
- أضيفي متعقبة للدفاع ضد الرامية، ما يعني أن الراكضة عليها إكمال جولة الركض بشكل أسرع.

نقاط التدريب:

حاولي أن تتواصلي بصرياً مع العاسكة.

خذي خطوات صغيرة، وثبّتي قدمك لكي تستديري بكفاءة عند القمع، واركضي إلى القرص.

الأهداف

الاتصال

المراوغة والدفاع

الفصل الرابع

الحصص التدريبية حسب العمر





مقدمة

تتطلب الحصص التدريبية في جميع الرياضات قدراً معيناً من الاستعداد ويجب التخطيط لها مسبقاً. ويكون التخطيط على المدى الطويل مطلوباً لتحقيق أفضل تقدم وتطور ممكن. ولتنفيذ الحصص التدريبية في هذا الفصل، من الضروري فهم ومراجعة المحتوى في الفصلين الثاني والثالث، حيث سيكون بمثابة دليل للمدربين للمساعدة في تعليم الأهداف الاجتماعية والرياضية. إن «دليل الرياضة تبني الأجيال» التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)، وهو الدليل الرئيسي في سلسلة «الرياضة من أجل التنمية»، يقدم إرشادات حول كيفية تدريب اللاعبين وبناء مهاراتهم الاجتماعية، والنظرية وراء الجمع بين المهارات الاجتماعية والرياضية لفئات عمرية محددة، ونصائح أخرى للمدربين. ويقدم هذا الفصل جلسيتين تدريبيتين على رياضة التيمت لكل فئة من الفئات العمرية الأربع:

- الأطفال تحت سن ٩ سنوات
- الأطفال من ٩ - ١٢ سنة
- الشباب من ١٣ - ١٦ سنة
- من سن ١٦ فما فوق

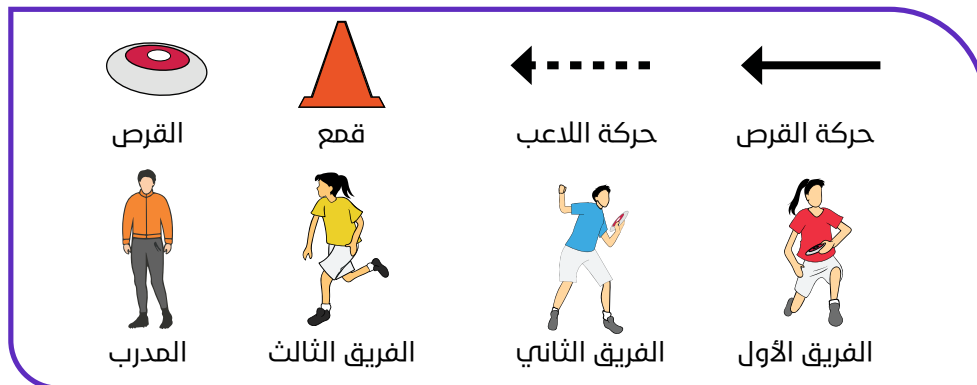
الحصص التدريبية هي بمثابة أمثلة للمدربين من حيث الهيكل وكيفية تطبيق المهارات الاجتماعية والرياضية، ولكنها تهدف أيضاً إلى تشجيعهم على تطوير التنوعات والتمرينات وحصص تدريبية كاملة خاصة بهم. ومن المهم ملاحظة أن جميع التمارين يمكن زيادة شدتها أو تخفيفها وفقاً لبيئة كل مدرب/ة وأن الحصص التدريبية المقدمة حسب الفئة العمرية تعتمد على بعضها البعض. ولذلك، يمكن للمدرب/ة أن يأخذ حصة تدريبية للأطفال دون سن التاسعة، ومع بعض التعديلات والتنوعات، أن يجعلها مناسبة للفئة العمرية الأكبر ذات مستوى المبتدئين في مهارات رياضة التيمت.

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

عند التعامل مع الوقت المحدود، يكون لدى المدرب/ة القدرة على تجميع أجزاء مختلفة من الحصة التدريبية، مما يسمح له بتطبيق منهجية «الرياضة من أجل التنمية» في فترة زمنية أقصر. ويمكن القيام بذلك عن طريق الجمع بين التنشيط الذهني والإحماء في تمرين واحد، وتقليص الحصة إلى جزء رئيسي واحد فقط، وقضاء وقت أقل في جزئي الخلاصة والتغذية الراجعة.

تم تصميم جميع الحصص التدريبية في هذا الفصل لعدد ١٥ إلى ٢٠ لاعب/ة؛ حيث يتم عرض المساحة والمعدات المطلوبة في قوائم التوقيت وفقاً لذلك. ويجب أن يأخذ المدربون اللاعبين والمساحة والمعدات في الاعتبار أثناء مرحلة الإعداد لتنفيذ الحصص التدريبية المختارة بنجاح. كما يجب على المدربين الرجوع إلى الفصل الثالث للحصول على نصائح حول كيفية تكييف الحصص التدريبية والمهارات الاجتماعية مع لاعبيهم والبيئة التي يلعبون فيها على أفضل نحو ممكن.

شرح العلامات والرموز والرسومات



هيكل الحصة التدريبية المنتظمة

تنقسم الحصة التدريبية المنتظمة إلى ثلاث مراحل (أولية ورئيسية ونهائية) وهي مقسمة إلى خمسة أجزاء، كما هو موضح أدناه بالتفصيل.

التنشيط الذهني هو القسم الأول من المرحلة الأولية. الهدف من التنشيط الذهني هو التعريف بالمهارات الاجتماعية للحصة التدريبية وتعزيز أهميتها طوال التمرين حتى تصبح متأصلة في عقول اللاعبين. ولا يتعين أن يكون تمرين التنشيط الذهني محدداً لرياضة التيمت على وجه الخصوص، ولكن من المهم أن يكون تمريناً ممتعاً وتفاعلياً يكون فيه مفتاح النجاح هو استخدام المهارات الاجتماعية لذلك التمرين.

التنشيط الذهني

المرحلة الأولية

الإحماء

يحتاج الإحماء السليم إلى العمل على الحركات الأساسية (مثل الهرولة والقفز والركض والخطوات الجانبية) لزيادة الرشاقة والتوازن والتوافق. هذا الجزء من التدريب هو أيضاً بمثابة تعريف بالمهارة الرياضية التي ستتركز عليها الحصة التدريبية. ويجب على المدرب/ة توضيح خطوات هذه المهارة بالتفصيل وتمكين تطوير التكنيك من خلال جعل اللاعبين يتمرنون بشكل فردي أو في أزواج للسماح بالحد الأقصى من اللمسات والتكرار.

الجزء الرئيسي، الذي ينقسم إلى تمرينين، موجه نحو الأهداف ويتضمن المهارات الاجتماعية والرياضية التي تم تقديمها في المرحلة الأولية، ولكن على مستوى أكثر تعقيداً. وإن الحصة التدريبية الصحيحة ينبغي أن تعتمد على التمرين الذي سبقها وأن ترتقي من المجموعات الصغيرة إلى الكبيرة ومن التمارين التي لا تنطوي على المنافسة إلى التمارين التي تنطوي على المنافسة. وستؤدي إضافة عناصر المنافسة إلى التدريب إلى تحدي المهارات الرياضية الجديدة للاعبين، وتؤدي إضافة العنصر التكتيكي إلى إعداد اللاعبين لبيئة اللعب وتشجعهم على استخدام مهاراتهم الاجتماعية الجديدة.

المرحلة الرئيسية

بناءً على المهارات الرياضية والاجتماعية في المرحلتين الأولى والرئيسية، فإن الخلاصة تعمل على خلق بيئة لعب لنهاية الحصة التدريبية. ويجب على المدرب/ة تصميم لعبة بقيود للسماح بتعزيز المزيد من المهارات الاجتماعية والرياضية. ويمكن القيام بذلك من خلال تغيير حجم الملعب أو عدد ونوع الرميات أو تحديد الاستراتيجية المستخدمة.

الخلاصة

المرحلة النهائية

التغذية الراجعة

يعتبر جزء التغذية الراجعة أداة لمراجعة الحصة التدريبية المنجزة، وفحص ما تم تعلمه وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. ويمكن للمدرب/ة استخدام العديد من الطرق للتأكيد على أهمية المهارة الاجتماعية. ومن المهم بشكل خاص أن يخلق المدرب/ة بيئة يشعر فيها اللاعبون بالارتياح للمشاركة في التفكير وإعطاء تغذية راجعة.



حصّة تدريبيّة

مقدمة إلى رياضة التيمت





كيفية تقديم رياضة جديدة مثل رياضة التيمت










بالنسبة للحصة التدريبية «مقدمة إلى رياضة التيمت»، من الأفضل تقديم اللعبة من خلال تسليط الضوء على أسسها وإعطاء عرض توضيحي صغير. عند تعليم التيمت للمرة الأولى، يتم تسليط الضوء على هذه الحقائق:









- التيمت هي رياضة جماعية بدون احتكاك.
- تُلعب في جميع أنحاء العالم!
- حتى على مستوى عالٍ، تُلعب التيمت بدون حكم.
- يجب على كل لاعب/ة معرفة القواعد واحترامها وتطبيقها.
- يرحب بالجميع للعب رياضة التيمت.
- التيمت هي رياضة مختلطة بين الجنسين.

حصة تدريبية – مقدمة إلى رياضة التيمت

مدة الحصة التدريبية ٩٠ دقيقة

| | | |
|--------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| متعة لعب رياضة لا تنطوي على الاحتكاك داخل مجموعة | الاجتماعية / روح اللعبة |  |
| الرمي الخلفي والإمسك | الرياضية |  |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ٢٠ قرص  ساعة توقيت | التنشيط الذهني |  ١٠ دقائق |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ٢٠ قمع  ١٠ أقراص  ساعة توقيت | الإجماء |  ١٥ دقيقة |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ٨ أقمع  ٢٠ قرص  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ١ |  ١٥ دقيقة |
|  ملعب كامل  ٢٨ قمع  ٤ أقراص  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ٢ |  ١٥ دقيقة |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ملعب كامل  ٨ شباحات تمايز  ١٦ قمع  قُرطان  ساعة توقيت | الخلاصة |  ٣٠ دقيقة |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ٣ أقمع  ساعة توقيت | التغذية الراجعة |  ٥ دقائق |

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
من خلال جعل الجميع يشعرون بالترحيب من خلال الابتسام وضرب
الكف بالكف عالياً مع اللاعبين وتشجيع الآخرين على فعل ذلك أيضاً.



التشيط الذهني

كرروا الحركة

التنظيم والإجراءات:

- قف في دائرة مع جميع اللاعبين.
- قدم عرضاً توضيحياً صغيراً لجميع الأمور التي يمكنك القيام بها بالقرص (رمي أمامي، رمي خلفي، رمي منحني، رمي فوق الرأس). إذا كان لديك اثنين أو ثلاثة من المدربين أو المساعدين، فقم بعرض الحركات الرئيسية في اللعبة (رمي، إمساك، اتخاذ وضعية الارتكاز على قدم ثابتة، التعقب، الركن).
- اطلب من اللاعبين ذكر بعض الحركات التي كنت تقوم بها في المقدمة. سيفكر اللاعبون في حركة رأوها أو يتخيلون القيام بها عند لعب التيمت.
- ابدأ بالقيام بحركة واحدة (مثل مسكة التصفيق). يتعين على جميع اللاعبين تكرار هذه الحركة.
- يقوم اللاعب/ة الموجود إلى اليمين في الدائرة بحركة أخرى. وعلى جميع اللاعبين تكرار هذه الحركة أيضاً. تابع وكرر ذلك مع كل لاعب في الدائرة، ولكن بشكل أسرع.



التنوع:

- كل لاعب/ة لديه فرص، ويتم توسيع الدائرة بحيث يكون هناك متريين بين كل لاعب/ة. يُفضل المدرب/ة حركات الرمي الخلفي (الوضعية، طريقة الإمساك، الإجراء). يتبع جميع اللاعبين حركات المدرب/ة. يتم رمي جميع الأقراص إلى وسط الدائرة.
- يتم رمي قرص واحد من لاعب/ة إلى اللاعب/ة التالي في الدائرة الموسعة. يتم تسريع الرميات بعد أول جولتين.

نقاط التدريب

تعلموا من اللاعبين ذوي الخبرة
من خلال المراقبة والتقليد.



علينا أن نعيد الحركات الجديدة
مراراً وتكراراً حتى تصبح فطرية.



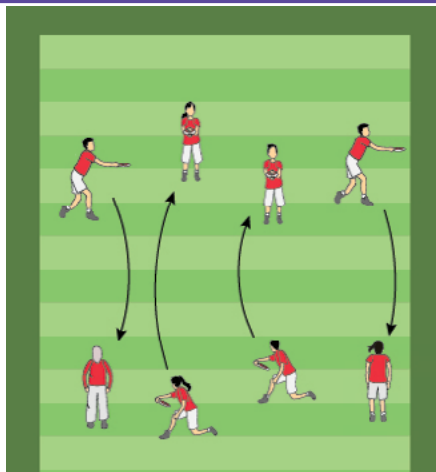
الأخدود

التنظيم والإجراءات:

- يشكّل اللاعبون فرقتين مكونة من لاعبين اثنين ويقفون على مسافة ثلاثة أمتار في وسط الملعب. يكون كل زوج لديه فرص.
- يقوم اللاعبون بالرمي الخلفي لبعضهم البعض عن طريق ثني الرسغ.
- مع كل تمريرة مكتملة، يتحرك اللاعبون خطوة واحدة إلى الوراء.

التنوع:

- ضع قمعين على مسافة ثمانية أمتار من بعضهما البعض خلف كل زوج بحيث يكون الزوج في منتصف المسافة بين القمعين.
- القواعد: بعد كل تمريرة ناجحة (مرمية وممسوكة)، يأخذ اللاعبون خطوة واحدة إلى الوراء.
- بعد كل تمريرة غير ناجحة، يأخذ اللاعبون خطوة واحدة إلى الأمام.
- الزوج الذي تكون المسافة بين لاعبيه أكبر ويصل إلى القمع النهائي أولاً يفوز.
- عرّف اللاعبين على الرمي الأمامي وكرر التمرين.



نقاط التدريب

تواصل مع شريكك بصرياً لتتأكد من
معرفته بأنك ستقوم بالرمي.



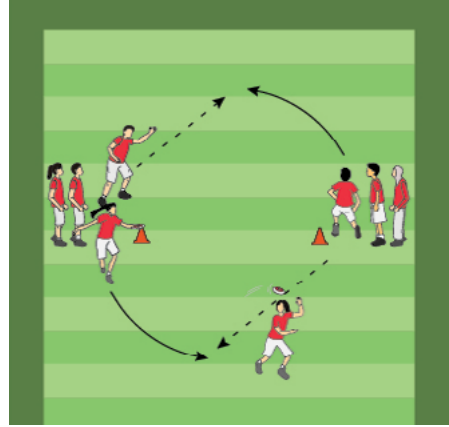
في حال حلق القرص في الهواء
وكان على وشك إصابة شخص ما،
اصرخ «رؤوسكم!»



تمرين الركن المتواصل

التنظيم والاجراءات:

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



التنوع:

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

الجزء الرئيسي ١

نقاط التدريب

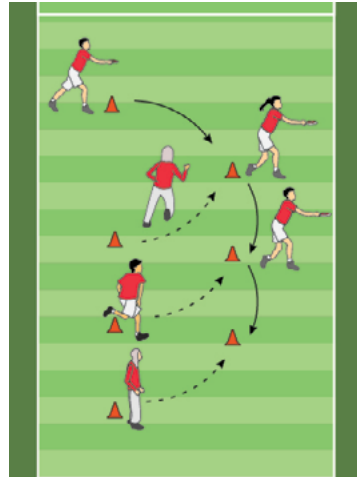
ساعدوا بعضكم البعض بتذكير الشخص الذي في الأمام أن عليه الرمي ثم الركن.

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

الرمي الخلفي الانسيابي من صف

التنظيم والاجراءات:

- ضع أربعة أقماع على شكل صف قصير. يتم وضع القمع الأول على مسافة ثمانية أمتار عن الثاني، ويتم وضع القمعيين الثالث والرابع خلف القمع السابق على مسافة ثلاثة أمتار. ويقف لاعب/ة عند كل من هذه الأقماع الأربعة.
- ضع ثلاثة أقماع على مسافة ستة أمتار قطرياً من الجانب الأيسر للأقماع الثاني والثالث والرابع. تكون جميع الأقراص عند القمع الأول.
- يقوم اللاعب/ة الموجود عند القمع الثاني (الأول في الصف) بالمراوغة قُطرياً نحو الرامي، الذي يقف عند أول قمع.
- يقوم الرامي بإطلاق رمية خلفية. يمسك الراكض القرص ويتوقف عن الركن، ثم يستدير ليرمي رمية خلفية إلى اللاعب/ة الثالث، الذي يراوغ الآن قُطرياً نحو الرامي الجديد.
- يمسك اللاعب/ة الثالث القرص ويتوقف ويرمي رمية خلفية إلى اللاعب/ة الرابع الذي قام بمراوغة قُطرية مماثلة نحو الرامي. وعندما يكون اللاعب/ة الأخير قد أمسك القرص، يهتف الفريق بأكمله بالنتيجة التي حققها.
- يتناوب اللاعبون من خلال الدوران في اتجاه عقارب الساعة لتغيير المراكز وتكرار التمرين؛ حيث أن الشخص الموجود عند القمع الأخير يصبح الرامي الأول.



التنوع:

- اسأل اللاعبين إذا كانوا يعرفون لماذا يجب عليهم الركن للإمساك بالقرص، بدلاً من مجرد الوقوف والاستلام. أدخل مدافع لكل لاعب/ة وكرر التمرين. بدّل بين الهجوم والدفاع، ومن ثم اطلب من الأزواج التناوب من خلال الدوران في اتجاه عقارب الساعة.
- حوّل اللعبة إلى الرمي الأمامي الانسيابي من الصف.

نقاط التدريب

الهدف يساعدك ويساعد اللاعبين على الاستمتاع وأن يكونوا واثقين.

لا تركز مع القرص.

الجزء الرئيسي ٢

المرحلة النهائية

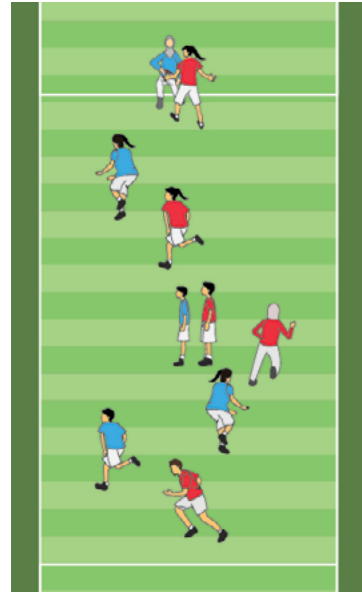
٤ ضد ٤

التنظيم والإجراءات:

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

التنوع:

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



نقاط التدريب

اعملوا معاً كفريق لإتاحة الخيارات للرامي.



تذكروا أن تعودوا إلى الصف بعد المراوغة.



الخلاصة

التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات:

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



أمثلة:

- هل تحبون الرياضات الجماعية؟
- هل تحبون الرياضات الجماعية التي لا تنطوي على الاحتكاك؟
- رياضة التيمت ممتعة!



الأطفال

تحت سن ٩ سنوات



تحت 9 سنوات

المهارات الاجتماعية:

- احترام المواعيد
- الصدق
- القدرة على التعبير عن المشاعر
- المساواة بين الأولاد والبنات
- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة
- التوعية الصحية / النظافة الصحية والتغذية

روح اللعبة

- تعامل مع الآخرين كما تحب أن تُعامل.
- اتبع القواعد. تقم على عاتق الجميع مسؤولية اتباع القواعد.
- احترم. احترم اللاعبين الآخرين والمدربين والمعلمين.
- كن صادقاً. من مسؤولية الجميع أن يكونوا صادقين أثناء اللعب حتى تسير اللعبة بشكل جيد.
- استمتع!

المهارات الرياضية:

- إتقان القواعد الأساسية (عدم الاحتكاك، عدم الجري بالقرص، تبديل الأدوار، التحكيم الذاتي).
- تطوير المهارات الأساسية (الرمي، الإمساك).
- التعرف على الركض من أجل أن يصبح اللاعب/ة في وضع مفتوح.
- دفاع لاعب/ة للاعب/ة والتمرن على مهارات التعقب الفنية.
- التمرن على الارتكاز على قدم ثابتة.

الحصة التدريبية ١ - قائمة التذيق

مدة الحصة التدريبية ٨٠ دقيقة

| | | | |
|----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| احترام القواعد | الاجتماعية / روح اللعبة |  | الأهداف |
| الصف العمودي | الرياضية |  | |

| | | | | |
|-------------------------|------------|----------------|----------|-----------------|
| ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م | ساعة توقيت | التنشيط الذهني | ١٠ دقائق | المرحلة الأولية |
| ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م | ١٠ أقراص | الإجماء | ١٠ دقيقة | |

| | | | | | | |
|-------------------------|----------|---------|------------|-----------------|----------|------------------|
| ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م | ١٠ أقماع | ٥ أقراص | ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ١ | ١٥ دقيقة | المرحلة الرئيسية |
| ملعب كامل | ١٠ أقماع | ٥ أقراص | ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ٢ | ٢٥ دقيقة | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------|--------|------------|-----------------|---------|----------|------------------|
| ملعب كامل | ١٠ شباحات تمايز | ١٦ قمع | قُرصان | ساعة توقيت | الخلاصة | ١٥ دقيقة | المرحلة النهائية |
| ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م | أوراق | أقلام | ساعة توقيت | التغذية الراجعة | ٥ دقائق | | |

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
إذا أظهرت أنني منفتح على الملاحظات ومن خلال التزام الهدوء
والتحدث بصوت ودي حتى عندما أرى خطأ يتم ارتكابه أو عندما ينتقدني
أحد الأشخاص.

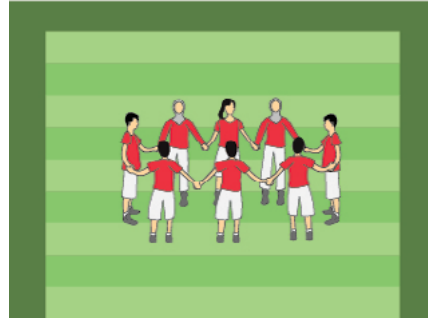


التشيط الذهني

اقفز للداخل، اقفز للخارج

التنظيم والجراءات:

- يقف جميع اللاعبين في دائرة مع الإمساك بأيدي بعضهم البعض.
- يجب على اللاعبين أن يعيدوا من وراء المدرب/ة التعليمات وأن ينفذوها، وأتباع القواعد قدر الإمكان. تلعب اللعبة عدة مرات لإتاحة فرصة للاعبين لاتباعها بشكل صحيح أو ارتكاب الأخطاء.
- أعط تعليمات للاعبين، «قولوا ما أقول، وافعلوا ما أقول».



التنوع:

- أعط تعليمات للاعبين، «قولوا ما أقول؛ افعلوا عكس ما أقول».
- أعط تعليمات للاعبين، «قولوا عكس ما أقول؛ افعلوا ما أقول».

نقاط التدريب

ارتكاب الأخطاء أمر طبيعي، وغالباً ما لا يكون عن قصد. إن قبول هذه الأخطاء يساعدكم على المضي قدماً. يمكن أن يساعدكم العمل معاً في اتباع القواعد.



ركّزوا وانتبهوا إلى القواعد.



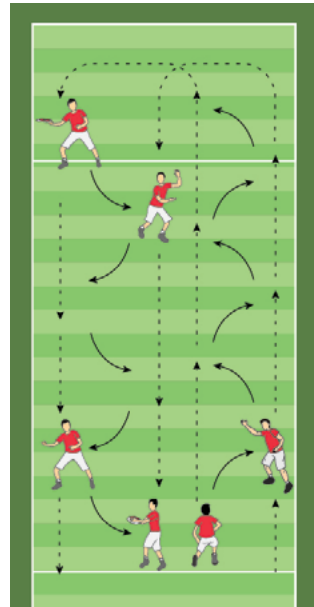
مرّر وانطلق

التنظيم والجراءات:

- قسّم الملعب إلى مسارين كبيرين. يشكل اللاعبون أزواجاً، وكل زوج لديه قرص واحد.
- يهرول اللاعبان معاً إلى نهاية الملعب، حيث تفصل بينهما مسافة خمسة أمتار تقريباً، ويرميان إلى بعضهما البعض تمريرات أمامية خفيفة.
- في نهاية الملعب، ينتقل اللاعبان إلى المسار الآخر ويستمران في التمرير في طريق العودة.

التنوع:

- غير المسافة بين اللاعبين.
- يجب على اللاعبين القيام بخدعة قبل كل رمية.



نقاط التدريب

راقب تحركاتك وتحركات زميلك. عندما ترى حالة جري بالقرص، قم بالحكم بصوت ودي.



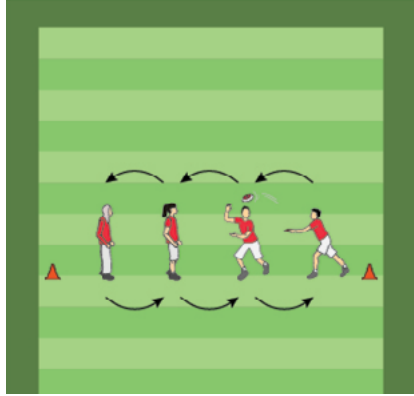
ارم القرص أمام شريكك. عند إمساك القرص، توقف واتخذ وضعية وارم القرص.



تناوب التمدد

التنظيم والاجراءات:

- يُشكل اللاعبون مجموعات مكونة من أربعة لاعبين. لكل مجموعة، ضع الأقماع على بعد اثني عشر متراً.
- الهدف هو رمي القرص من قمع البداية إلى قمع النهاية ثم العكس. يجب على كل لاعب إمساك ورمي القرص في كل اتجاه. يختار كل فريق المركز الذي سيأخذه.
- ينادي كل لاعب/ة اسم اللاعب/ة التالي لزيادة الكفاءة والاتصال بصورة أفضل.
- إذا تم إسقاط القرص، فإن اللاعب/ة الأقرب يلتقطه ويواصل اللعب.
- تتنافس الفرق. عند إشارة المدرب/ة بكلمة «هيا»، يبدأ الرامي الأول، وينتقل القرص ذهاباً وإياباً وصولاً إلى قمع البداية. الفريق الذي يعيد القرص إلى قمع البداية أولاً يفوز.



التنوع:

- غير المسافة بين الأقماع.
- غير الرميات: ركز على الرمي الخلفي أو الرمي الأمامي فقط.
- غير المسكات: مسكة التصفيق، مسكة الهلأل.

نقاط التدريب

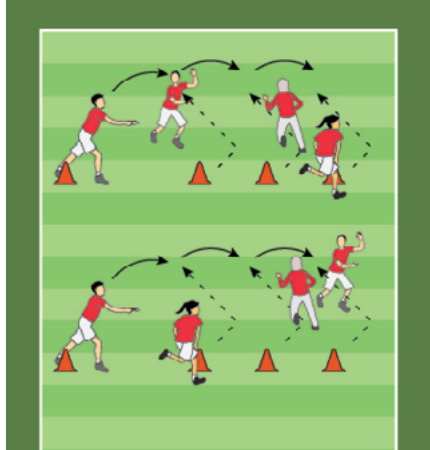
- احترموا القواعد، حتى ولو كنتم تحت ضغط الوقت.
- أمسك، توقف، استدر، ثم ارم.

الجزء الرئيسي ١

تمرين الحركة الانسيابية للمراوغين

التنظيم والاجراءات:

- ضع خمسة أقماع في صف. يتم وضع القمع الأول على مسافة ثمانية أمتار عن الثاني، ويتم وضع القمعيين الثالث والرابع خلف القمع السابق على مسافة أربعة أمتار.
- يقف لاعب/ة عند كل قمع. اللاعب الذي يقف عند القمع الأول هو الرامي، واللاعبون عند الأقماع الثاني والثالث والرابع هم المراوغون.
- لكل مركز من مراكز المراوغين، ضع قمعاً ثانياً بشكل قطري على بعد أمتار قليلة خلف القمع الذي في الصف على الجانب الأيسر وقمعاً ثالثاً في المركز الذي يجب على المراوغين أن يركضوا إليه لاستلام القرص (إلى الأمام قطرياً، نحو الرامي).
- تكون جميع الأقراص عند القمع الأول. يمكن إعداد العديد من الطوابير المتوازية.
- يقوم المراوغ من القمع الثاني بالمراوغة إلى القمع الخلفي ويستدير ويركض نحو الرامي، الذي يطلق رمية خلفية. يمسك الراكض القرص



التنوع:

- يتناوب اللاعبون بالدوران في اتجاه عقارب الساعة لتغيير المراكز وتكرار التمرين.
- تكرار التمرين ولكن مع الرمي الأمامي.
- إزالة الأقماع والسماح للاعبين باختيار الجهة والمراوغة.

نقاط التدريب

- اركض مبكراً حتى يعرف زملاؤك في الفريق أنك مستعد لإمساك القرص.
- لا تتوقف قبل إمساك القرص. توقف فقط عندما يكون القرص في يديك.

الجزء الرئيسي ٢

المرحلة النهائية

٥ ضد ٥

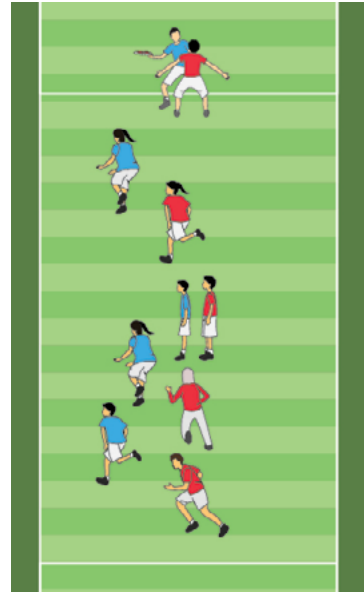
الخلاصة

التنظيم والإجراءات:



- أبق على جميع الإعدادات كما في التمرين السابق ولكن قم بإزالة الأقماع. ضع الأقماع لإعداد ملعب ٥ ضد ٥ مع تحديد مناطق النهاية.
- اطلب من خمسة لاعبين أن يقوموا بدور الفريق الدفاعي. يلعب اللاعبون مباراة ٥ ضد ٥ باتباع جميع القواعد الأساسية.

التنوع:

- يجب أن تتكون جميع المراوغات من خدعة وركض وعودة إلى الصف إذا لم يتم إمساك القرص.
- للتمرن على رمية معينة، يمكنك إدخال قاعدة بأن جميع الرميات يجب أن تكون إما رميات خلفية أو رميات أمامية.



نقاط التدريب

- عندما ترى حالة جري بالقرص، أشر بذلك إلى زميلك في الفريق بلطف. 
- تجنب الركض مع القرص والجري بالقرص عند الرمي. 

التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات:

- يحصل كل لاعب/ة على ورقة وقلم، ثم يقومون بكتابة جميع القواعد التي تعلموها في هذا التمرين، ويطوون الأوراق ويضعونها في قرص.
- يأخذ المدرب/ة الأوراق ويقرأها بصوت عالٍ. جميع اللاعبين الذين كتبوا نفس القاعدة يرفعون أيديهم. ثم يسأل المدرب/ة اللاعبين عن أهمية هذه القاعدة.

أمثلة:

- يطلب المدرب/ة من جميع اللاعبين الذين لاحظوا مخالفة للقواعد وقاموا بالحكم على لاعب/ة آخر بأن يرفعوا أيديهم. كيف قاموا بالحكم؟



- يطلب المدرب/ة من جميع اللاعبين الذين ارتكبوا خطأ وقام لاعب/ة آخر بالحكم عليهم بأن يرفعوا أيديهم. كيف شعروا وكيف كان رد فعلهم؟

الحصة التدريبية ٢ - قائمة التديق

مدة الحصة التدريبية ٨٠ دقيقة

| | | | |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| احترام المواعيد | الاجتماعية / روح اللعبة |  | الأهداف |
| التعقب والارتكاز على قدم ثابتة | الرياضية |  | |

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|----------------|-----------------|
| ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م | ٤ أقماع | ساعة توقيت | التنشيط الذهني | المرحلة الأولية |
| ٥ دقائق | ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م | ١٦ قمع | ٤ أقراص | |
| ساعة توقيت | ١٥ دقيقة | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------|---------|------------|-----------------|------------------|
| ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م | ١٠ شباحات تمايز | ١٠ أقماع | ٥ أقراص | ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ١ | المرحلة الرئيسية |
| ٢٥ دقيقة | ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م | ١٠ شباحات تمايز | ٥ أقراص | ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ٢ | |
| ١٥ دقيقة | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|---------|------------|-----------------|------------------|
| ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م | ١٠ شباحات تمايز | ١٢ قمع | ٣ أقراص | ساعة توقيت | الخلاصة | المرحلة النهائية |
| ١٥ دقيقة | ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م | ساعة توقيت | | | التغذية الراجعة | |
| ٥ دقائق | | | | | | |

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
في احترام المواعيد من خلال القدوم إلى التمرين قبل أي من
اللاعبات ومن خلال بدء التمرين وإنهائه في الوقت المحدد.



التشيط الذهني

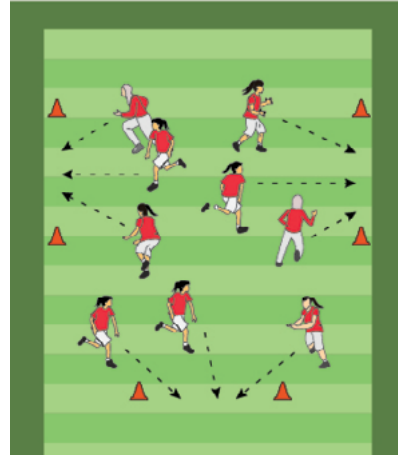
X على الخط

التنظيم والإجراءات:

- أنشئي مستطيلاً باستخدام أربعة أقماع لتحديد مساحة اللعب.
- تنتشر اللاعبات ويهروالن في منطقة اللعب.
- تنادي المدربة «[عدد] على الخط»، وتشكل اللاعبات خطاً بالعدد الذي ذكرته المدربة. عند تشكيل الخط، تجلس اللاعبات على الأرض مع رفع أيديهن للأعلى.
- المشاركات اللواتي لم يتمكنّ من الانضمام إلى الخط يهروالن حول منطقة اللعب.

التنويج:

- غيّري عدد اللاعبات اللواتي يجب عليهن تشكيل خط.
- تنادي المدربة بعدد اللاعبات ليقتفن على الخط، ويجب



على لاعبات مراكز معينة في رياضة التيمت أن يتخذن وضعياتهن عندما يقفن عليه (رمي خلفي، دفاع، إلخ).

نقاط التدريب

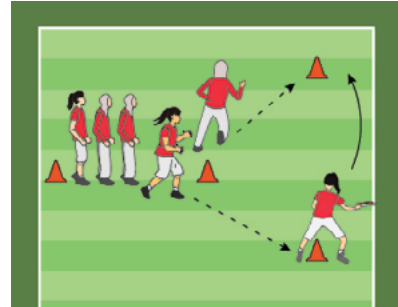
احترام المواعيد أمر مهم.
إذا قدمنا متأخرين، فإننا
لا نظهر الاحترام تجاه
الآخرين ونحدّ من فرصهم.



تمرين شكل الحرف Y

التنظيم والإجراءات:

- ضعي الأقماع على شكل حرف Y على مسافة حوالي ستة أمتار من بعضها البعض. تصطف اللاعبات على طول قاعدة حرف Y.
- تقف اللاعبات الأولى في الزاوية العليا اليمنى من حرف Y. وتركض اللاعبات الثانية إلى الزاوية العليا اليسرى لحرف Y وتستلم رمية أمامية.
- تدور اللاعبات الأولى إلى آخر الصف.
- في نفس الوقت تقوم مراوغة بالمراوغة من مقدمة الصف إلى الزاوية العليا اليمنى من حرف Y حيث تستلم القرص من اللاعبات التي بحوزتها القرص.



التنويج:

- لتقليل وقت انتظار اللاعبات الموجودات في قاعدة حرف Y، ضعي عدة أقماع في خط. وتقوم اللاعبات بتكرار تمارين مختلفة عند كل قمع (تمرين القرفصاء «squats»، تمرين الطعن الأمامي «lunges»، تمرين الضغط «push-ups»، تمرين بيربي «burpees»، إلخ).
- أضيفي مدافعات للعبة.

نقاط التدريب

التوقيت مهم. أثناء اللعبة، فإن المراوغة والركض
لتحرير نفسك بحيث يمكنك إمساك القرص يحتاج
إلى وقت. اركضي مبكراً بحيث لا تضطر الرامية
لانتظارك.



اركضي نحو القرص بأذرع ممدودة أمامك لتكوني
مستعدة لاستخدام مسكة التصفيق.



دومحاً

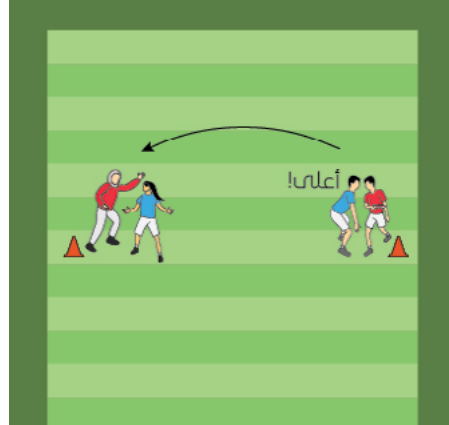


المرحلة الرئيسية

العدّ إلى عشرة مع قول كلمة «أعلى!» عند إطلاق القرص

التنظيم والاجراءات:

- أعطي كل فريق مكوّن من أربع لاعبات قُمعين وقرص واحد. ضعبي الأقماع على بعد ستة أمتار من بعضها البعض.
- تقف الرامية والمتعقبة عند القمع الأول، وتقف المستلمة عند القمع الثاني مع المدافعة عليه.
- لا تقوم المستلمة بالمراوغة. يمكنها فقط تعديل وضعيتها قليلاً لإمساك القرص.
- يّني للمتعقبة كيفية اتخاذ وضعية دفاعية، أي وضعية الدفاع الأمامي. تقوم المتعقبة بلمس القرص وتبدأ العدّ حتى عشرة.
- يّني للرامية كيفية القيام بخدعة والارتكاز على قدم ثابتة. تعمل الرامية على رمي القرص إلى المستلمة، التي يجب ألا تتحرك.
- بمجرد إطلاق القرص، تصرخ المتعقبة «أعلى!»
- تتأكد المدافعة من أنها قادرة على سماع العدّ إلى عشرة وكلمة



«أعلى» من المتعقبة.

- ثم تصبح المستلمة هي الرامية ومدافعتها تصبح المتعقبة.
- قومي بتبديل الهجوم والدفاع بعد عشرين رمية.

التنويع:

- العدّ إلى خمسة بدلاً من عشرة لإجبار الرامية على إطلاق القرص بسرعة أكبر.
- تجبر المتعقبة الرامية على الرمي الأمامي أو الخلفي، وتحاول المدافعة إغلاق الجهة المفتوحة.

الجزء الرئيسي ١

نقاط التدريب

عدّي حتى عشر ثواني. العدّ السريع ليس لعباً عادلاً.

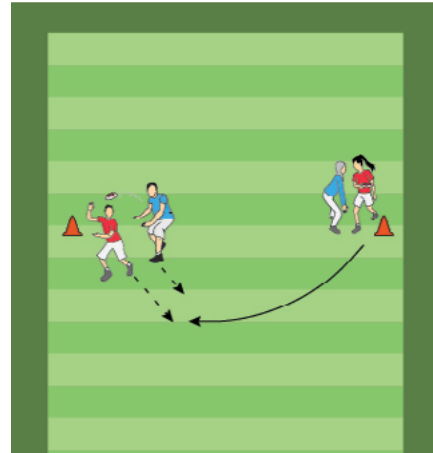
أعطني عن العدّ إلى عشرة بشكل واضح وبصوت عالٍ حتى تعرف زميلتك متى عليهن ترقّب القرص.

الجزء الرئيسي ٢

تمرين التعقب

التنظيم والاجراءات:

- يبقّى الإعداد كما هو في التمرين السابق: لاعبتان مهاجمتان ولاعبتان مدافعتان. تقف رامية ومتعقبة عند القمع الأول، وتقف المستلمة مع مدافعتها عند القمع الثاني، على بُعد ستة أمتار.
- أضيفي قمعيّن آخرين إلى المنطقة التي ستراوغ المستلمة نحوها؛ يمكن للمستلمة الآن أن تتحرك وستقوم بمراوغات صغيرة بشكل قطري نحو الرامية، مباشرة بعد بدء العدّ إلى عشرة.
- تحاول المدافعة منع المستلمة من إمساك القرص.
- تقوم المتعقبة بالتعقب بوضعية الدفاع الأمامي مع إبقاء يديها للأسفل.
- تركز الرامية على القدم الثابتة ويجب عليها تحديد اللحظة والفرصة المناسبين للرمي إلى المستلمة. أوصي الراميات بتحرير القرص قبل أن يصل العدّ إلى ستة.



التنويع:

- أدخلني زوجاً آخر من لاعبات الهجوم والدفاع (بحيث يكون هناك ثلاث لاعبات لكل فريق) لإعطاء الرامية المزيد من الخيارات وإضافة عنصر التوافق والتوقيت بين المستلمات.
- تجبر المتعقبة الرامية على أحد الاتجاهين (الرمي الأمامي أو الخلفي)، وتتخذ المدافعات مراكزهن وفقاً لذلك.

نقاط التدريب

يمكن للرامية التواصل مع اللاعبات الأخريات بشأن الوقت الذي ينفذ.

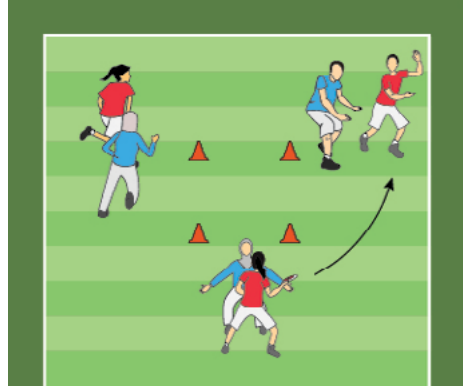
يجب على المراوغات الإتيان بحلول للرامية بشأن الوقت قبل أن يصل العدّ إلى عشرة.

المرحلة النهائية

لعبة الصندوق

التنظيم والاجراءات:

- ضعي أربعة أقماع في شكل مربع بعرض مترين تقريباً.
- ينتشر فريقان مكونان من ثلاث لاعبات في المنطقة حول منطقة الهدف الوحيدة المحددة بالأقماع الأربعة.
- يبدأ أحد الفريقين كهجوم ويحاول التسجيل داخل المربع.
- تقوم المتعقبات بالتعقب بوضعية الدفاع الأمامي ويستخدمن العدّ إلى عشرة.
- تحاول المستلمات توفير أكبر عدد ممكن من الخيارات قبل انتهاء العدّ إلى عشرة.
- يتم تبديل الأدوار على الفور من قبل الفريق الهجومي الجديد.



التنوع:

- تجر المتعقبات الرامية على أحد الاتجاهين (الرامي الأمامي أو الخلفي).
- يجب إكمال ثلاثة تمريرات على الأقل قبل التسجيل.

الخلاصة

نقاط التدريب

التيمة هي رياضة جماعية، ونحن نعتمد على كل لاعبة من اللاعبات ليكن جزءاً من اللعبة.

يعتبر توقيت المراوغات والرميات أمراً هاماً. إذا كانت المراوغة متأخرة، فلن تتمكن الرامية من التمرير إلى تلك اللاعبة في ذلك الوقت.



التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات في دائرة واذكري عبارة متعلقة بالحصّة التدريبية. اطلبي من اللاعبات أن يصفقن بصوت عالٍ إذا كنّ يتفقن مع هذه العبارة أو بهدوء إذا لم يتفقن معها. قوموا بالتوسّع في كل عبارة أو كلمة رئيسية وإضافة سياق لها حسب الضرورة، وقوموا بإشراك اللاعبات في المناقشة.
- اسألني اللاعبات عن سبب تصفيقهن بصوت عالٍ أو بهدوء عند بعض الأسئلة.

أمثلة:

- احترام المواعيد أمر هام.



- يعاني فريقي عندما أتأخر.
- أستمتع في انتظار الأشخاص المتأخرين.
- التوقيت الجيد هام في رياضة التيمت.
- أنتظر حتى يصل العدّ إلى ثمانية ثم أقوم برمي القرص.

الأطفال

من ٩ - ١٢ سنوات



من ٩ - ١٢ سنوات

المهارات الاجتماعية:

- المرونة
- الكرم
- الحل السلمي للنزاعات
- رفع مستوى الوعي تجاه الفروق بين الجنسين
- تقدير الآخر
- مهارات الاتصال
- روح المبادرة / الإبداع
- الاتقان
- التقييم الذاتي
- القيادة

روح اللعبة

- تجنب الاحتكاك.
- أشرك الجميع في الفريق.
- علمهم التعاطف. اللاعبون في الفريق الآخر مثلنا تماماً.
- تواصل مع اللاعبين في فريقك أو الفريق الذي تتنافس معه.
- لعباً نظيفاً. احترم الفريق الآخر.







المهارات الرياضية:

- تعزيز وتحسين المهارات الأساسية.
- التعرف على المراوغة وتوقيت المراوغات، وتقديم خيارات متعددة.
- تجربة القذف واتخاذ القرار.
- تعلم كيفية تحديد الإجمار.
- التمرن على الصف الأفقي باستخدام رمية التلخص.
- التعرف على المراكز المختلفة.








الحصة التدريبية ١ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ٩٠ دقيقة

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| السلوك الإيجابي وضبط النفس | الاجتماعية / روح اللعبة |  | الأهداف |
| استراتيجيات القاذف - رميات التخلص | الرياضية |  | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ٣ أقراص |  ساعة توقيت | التنشيط الذهني ١٠ دقائق | المرحلة الأولى |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ٣٢ قمع |  ٤ أقراص |  ساعة توقيت ١٥ دقيقة | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ١٠ شباحات تمايز |  ١٨ قمع |  ٦ أقراص |  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ١ ٣٠ دقيقة | المرحلة الرئيسية |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ١٠ شباحات تمايز |  ١٢ قمع |  ٣ أقراص |  ساعة توقيت ١٥ دقيقة | الجزء الرئيسي ٢ | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|
|  ملعب كامل |  ١٠ شباحات تمايز |  ٨ أقماع |  قرص واحد |  ساعة توقيت | الخلاصة ١٥ دقيقة | المرحلة النهائية |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ساعة توقيت | | | | التغذية الراجعة ٥ دقائق | |

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
من خلال شكر الآخرين عند مساعدتي في جمع الأقماع بعد التمرين أو
الإطراء على اللاعبين عند قيامهم برمية أو مسكة أو دفاع جيد.



التشيط الذهني

المرحلة الأولى

القرص السحري

التنظيم والاجراءات:

- يقوم اللاعبون بتشكيل فرق مؤلفة من ستة لاعبين في دائرة ضيقة، ويشير كل منهم بإحدى ذراعيه إلى وسط الدائرة بحيث تكون راحة اليد موجهة للأعلى وأصبع السبابة ممدوداً.
- ضع قرصاً بحيث يستند باتزان على أصابع جميع اللاعبين. يجب أن تبقى جميع الأصابع ملامسة للقرص في جميع الأوقات.
- يجب أن يصبح اللاعبون هادئين للغاية ويلاحظون ببطء ما يحدث. سيلاحظون أن القرص يرتفع تلقائياً.



التنوع:

- قلل حجم المجموعات إلى خمسة أو أربعة أو ثلاثة لاعبين.
- اطلب من المجموعات موازنة القرص وتحريكه للأعلى ووضعه على الأرض من خلال التواصل مع بعضهم البعض.

نقاط التدريب

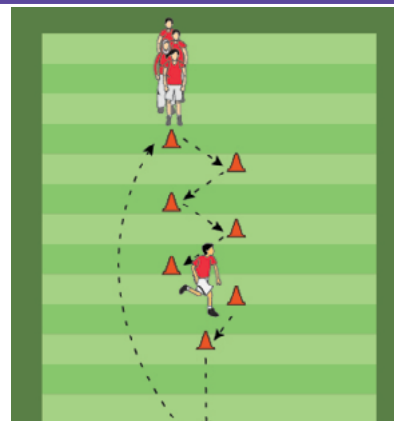
يمكننا الارتقاء معاً
لتحقيق أمور رائعة!



تناوب المراوغة

التنظيم والاجراءات:

- يشكل اللاعبون فرق من خمسة لاعبين.
- ضع ثمانية أقماع في نمط متعرج أمام كل فريق، بحيث تكون المسافة على مسافة خمسة أمتار تقريباً من الفريق، ويكون أبعد قمع على مسافة خمسة إلى عشرة أمتار من القمع الأول. يطصف الفريق عند القمع الأول.
- للإحماء، يهول اللاعبون من قمع إلى قمع، ثم يركضون بنصف سرعتهم القصوى، ثم بثلاث أرباعها. وأخيراً، تتنافس الفرق ضد بعضها البعض بالتناوب.
- عند إشارة المدرب بكلمة «هيا»، يركض اللاعب/ة الأول إلى كل من الأقماع بأسرع ما يمكن.
- عند وصول المراوغ إلى القمع الأخير، فإنه يقوم بالركض السريع رجوعاً إلى الصف ويلمس الراكض التالي. ثم يقوم الراكض التالي بالركض السريع عبر الأقماع.



التنوع:

- غيّر المسافة والزوايا بين الأقماع.
- يركض اللاعبون إلى القمع الأخير بشكل طبيعي ويعودون بالركض إلى الخلف عبر الأقماع (ليس في منافسة).
- أضف قرص: يقوم اللاعب التالي برمي القرص إلى الراكض عندما يكون قد استدار عند القمع الأخير ويقرب من الصف.

نقاط التدريب

اهتف لزملائك في الفريق أثناء قيامهم بالركض.
كل شخص عبارة عن جزء صغير من الفريق؛ معاً
يمكنكم الفوز.



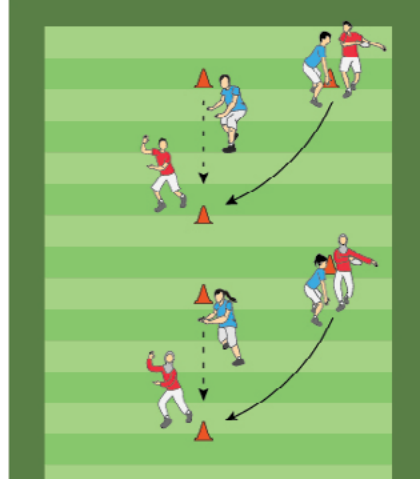
خذ خطوات صغيرة عند وصولك إلى القمع،
وثبت قدمك للاستدارة، وانظر إلى القمع التالي
لمساعدتك على تغيير الاتجاه بشكل أسرع.



رميات التخلص

التنظيم والاجراءات:

- ضع قمعاً على الخط الجانبي، وقمعاً ثانياً يبعد عنه أربعة أمتار أفقياً، وقمعاً ثالثاً خلف الثاني على مسافة أربعة أمتار عمودياً، بحيث تشكل الأقمع الثلاثة مثلثاً.
- يقف لاعب/ة عند القمع الأول ومعه قرص؛ ويتخذ المستلم مركزه عند القمع الثاني. ويكون المستلم هو مستلم رمية التخلص.
- يتظاهر الرامي أولاً بالنظر نحو منطقة الهدف، كما لو كان يبحث عن أي مراوغيين في وضع مفتوح، ثم يستدير إلى مستلم رمية التخلص، وعندما يكون هذا المستلم مستعداً، يقوم الرامي بتعديل وضعيته قليلاً ويرمي القرص إلى الفراغ، نحو القمع الموجود خلف مستلم رمية التخلص. وعندما يتم إطلاق القرص، يركض مستلم رمية التخلص نحوه ويمسكه.
- كرز حتى يشعر اللاعبون بالراحة تجاه الرمي إلى الفراغ.
- أدخل لاعبي دفاع للاعبين الهجوم. يفرض المتعقب اللعب نحو الخط الجانبي، ويقف لاعب/ة الدفاع الآخر بين الرامي ومستلم رمية التخلص، بحيث يكون مواجهاً لمستلم رمية التخلص.



التنويح:

- على لاعب الدفاع المخصص لمستلم رمية التخلص أن يقف الآن بين مستلم رمية التخلص والمنطقة الخلفية للملعب. في هذه الحالة، يمكن لمستلم رمية التخلص أن يركض بحرية للأمام، نحو الخط الجانبي، ويستلم القرص في تلك النقطة من الرامي.
- إذا لحق الدفاع بمستلم رمية التخلص عند قيامه بالمراوغة نحو الخط الجانبي، فيجب أن يقوم مستلم رمية التخلص بتغيير الاتجاه والمراوغة مرة أخرى.

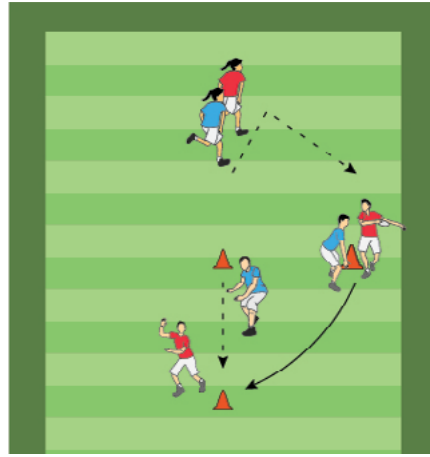
نقاط التدريب

- قم بالإطراء على اللاعبين إذا قاموا بمراوغة جيدة أو دفاع جيد.
- ارم إلى الفراغ، وليس إلى الشخص، لتسمح لهم بامسك القرص قبل قيام المدافع عليهم بامسكه.

تعديل الاتجاه، ورمية التخلص، والرمية العرضية

التنظيم والاجراءات:

- أبق على نفس الإعداد كما في التمرين السابق. أدخل زوجاً ثالثاً من لاعبي الهجوم والدفاع بحيث يقفان على مسافة ثمانية أمتار أمام مستلم رمية التخلص، ويكونان موجّهان نحو منطقة الهدف التي يحاول الهجوم الوصول إليها.
- كرر تمرين رمية التخلص، ولكن هذه المرة سيقوم لاعب/ة الهجوم من الصف بالمراوغة نحو الخط الجانبي.
- لن يقوم الرامي بالرمي إليه، ولكن بعد أن يصل العدّ إلى أربعة، سيعدل اتجاهه نحو مستلم رمية التخلص ويرمي القرص إلى الفراغ خلفه.
- سيركض مستلم رمية التخلص لِمسك القرص ويقوم برمية متتابعة إلى مستلم الرمية العرضية. في هذه الأثناء، يراوغ لاعب الهجوم رجوعاً إلى الصف من الخط الجانبي ويستمر إلى الجانب الآخر ليصبح مستلم الرمية العرضية ويستلم القرص من مستلم رمية التخلص.



التنويح:

- عند استلام مستلم الرمية العرضية للقرص، يركض القاذف الأول لاستلام الرمية المتتالية من مستلم الرمية العرضية، بينما يتحرك مستلم رمية التخلص لأعلى الملعب ليقدّم الدعم.
- مستلم الرمية العرضية ليس حراً لاستلام القرص، لذلك فإن اللاعب/ة الذي بحوزته القرص (أصبح الآن القاذف) يبحث عن مستلم رمية التخلص ويُعدّل اتجاهه نحوه.

نقاط التدريب

- كل لاعب/ة له قيمة كبيرة في الفريق. يمكن لكل لاعب/ة النظر في خيار رمية التخلص. اهتفوا عند الانتهاء من رمية التخلص والرمية العرضية!
- بعد إمساك القرص، استدر فوراً للقيام برمية العرضية.

المرحلة النهائية

٥ ضد ٥ مع مستلِم رمية التخلَص

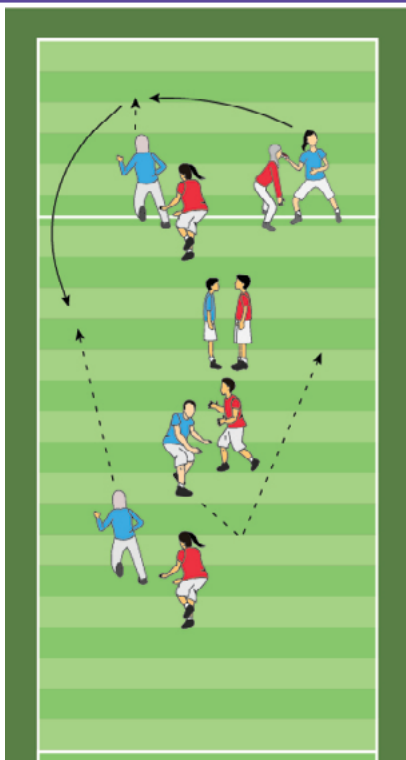
الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- قم بإعداد الملعب لمباراة ٥ ضد ٥، شكّل فرق.
- يتم لعب مباراة التيمت مع صف عمودي ومستلِم رمية التخلَص. بعد أن يصل العدّ إلى أربعة، يجب أن يستدير الرماة نحو مستلِم رمية التخلَص، ويجب أن يكون مستلِم رمية التخلَص مستعداً لاستلام القرص. يجب أن يكون المراوغ مستلِم الرمية العرضية مستعداً للقيام بالتمريرة المتتابعة.

التنوع:

- عندما يكون القرص على الخط الجانبي، يقوم اللاعبون بإعادة تكوين خدعة الخط الجانبي والمراوغة خلف مستلِم رمية التخلَص.
- عندما يكون القرص على الخط الجانبي، يقوم اللاعبون بإعادة تكوين مراوغة مستلِم رمية التخلَص على الخط الجانبي.



نقاط التدريب

يجب على اللاعبين الذين يشاهدون على الخط الجانبي أن يشجعوا الرامي على البحث عن مستلِم رمية التخلَص ومستلِم الرمية العرضية، الموجودين للمساعدة.



التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- يجلس اللاعبون على الأرض في دائرة كبيرة ويضعون أيديهم على ركبهم. يغلق الجميع عيونهم ويركزون على تنفّسهم لمدة دقيقة.
- يفكر اللاعبون في لعبة أو لاعب/ة أو أي جانب آخر من اللعبة يشعرون بالتقدير والاستحسان تجاهه.
- يقوم اللاعبون بفتح عيونهم ومشاركة إطراءهم مع المجموعة. يستجيب اللاعبون الذين حصلوا على إطراء بالابتسام وتوجيه الشكر.

أمثلة:

- تشمل الأمثلة على أبرز النقاط الرياضية ما يلي: إمساك رمية قرص صعبة، القيام برمّية رائعة، عدم السماح للهجوم بالحصول على القرص، القيام برمّية التخلَص والرمية العرضية لتسجيل هدف.
- تشمل الأمثلة على أبرز النقاط الاجتماعية ما يلي: حافظ لاعب/ة على هدوء أعصابه خلال موقف متوتر، تعامل لاعب/ة باحترام ولطف مع لاعب/ة آخر، تعامل لاعب/ة بشكل إيجابي مع اللاعبين الموجودين على الخط الجانبي ومع الحاضرين.



الحصة التدريبية ٢ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ٩٠ دقيقة

| | | | |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| الاتصال | الاجتماعية / روح اللعبة |  | الأهداف |
| الصف الأفقي مع دفاع رجل لرجل | الرياضية |  | |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ٦ أقراص  ساعة توقيت | التنشيط الذهني |  ١٠ دقائق | المرحلة الأولية |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ٣ شباحات تمايز  ٤ أقماع  ١٠ أقراص  ساعة توقيت | الإجماء |  ١٥ دقيقة | |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ٤٠ قمع  ١٠ أقراص  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ١ |  ١٥ دقيقة | المرحلة الرئيسية |
|  ملعب كامل  ٣٠ قمع  ٦ أقراص  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ٢ |  ٣٠ دقيقة | |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  ملعب كامل  ١٠ شباحات تمايز  ٨ أقماع  قرص واحد  ساعة توقيت | الخلاصة |  ١٥ دقيقة | المرحلة النهائية |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ٣ أقماع  ساعة توقيت | التغذية الراجعة |  ٥ دقائق | |

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
إذا نظرت في عيون اللاعبين عند التواصل معهم وأعطيتهم
اهتمامي الكامل من خلال الاستماع الفعال.



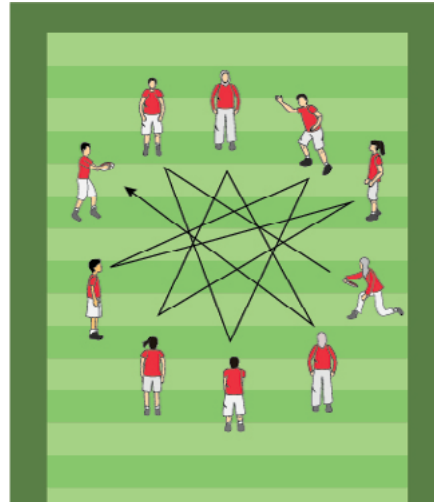
التشيط الذهني

المرحلة الأولى

التسلسل

التنظيم والجراءات:

- تقف عشر لاعبات في دائرة كبيرة.
- تقوم اللاعبات برمي القرص من لاعبة إلى أخرى في تسلسل حتى يكون قد حصل عليه الجميع.
- إذا كانت اللاعبات لا يعرفن بعضهن البعض، فيقمن بقول أسمائهن عند استلامهن للقرص. إذا كانت اللاعبات يعرفن بعضهن البعض، فيقلن أسماء اللاعبات اللواتي يرمين إليهن القرص. وينتهي القرص من حيث بدأ.
- كرري نفس التسلسل مرتين أو ثلاث مرات حتى يصبح بالإمكان إكماله دون أخطاء وبسرعة.
- أضيفي فرصاً ثان يتم رميه من لاعبة إلى اللاعب التالية في اتجاه عقارب الساعة.
- أضيفي فرصاً ثالثاً يتم رميه من لاعبة إلى اللاعب التالية بعكس اتجاه عقارب الساعة.



التنوع:

- بعد تجربة بضع جولات، اجعليها منافسة بين الدوائر. يجب أن تعود جميع الأقراص إلى حيث بدأت. الدائرة التي تنتهي أولاً تفوز.
- قومي بتصغير الدائرة أو تكبيرها.

نقاط التدريب

تواصلن لمساعدة بعضن البعض على تذكر التسلسل.

قمن برمي تمريرات قصيرة ودقيقة حتى تتمكنن من الانتهاء بشكل أسرع.

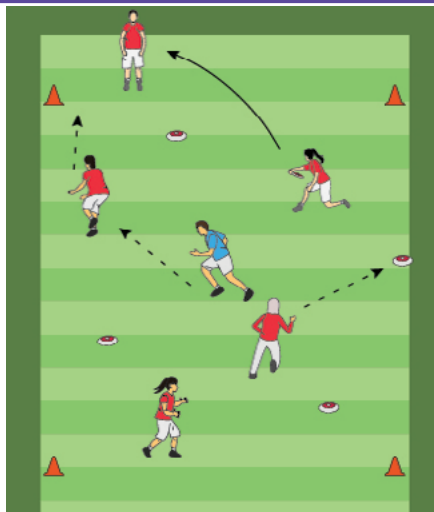
اللمس بالقرص

التنظيم والجراءات:

- أنشئي مربعاً محدداً يسمح فيه لجميع اللاعبات بالتحرك. ضعني عشرة أقراص عشوائياً على الأرض. لا يسمح لأحد بأن يدوس على هذه الأقراص.
- عيّني ثلاث لاعبات ليكنّ الفلاجقات. إذا لمست الفلاجقة لاعبة أخرى، فإن هذه اللاعبات تتجمد. يمكن للاعبات اللواتي يركضن بحرية التقاط أي قرص ورميه على لاعبة متجمدة لتحريرها.

التنوع:

- عندما يتم لمس لاعبة، فإن هذه اللاعبات تصبح فلاجقة.
- عندما يتم لمس لاعبة، فإن هذه اللاعبات تصبح فلاجقة وتمسك بأيدي الفلاجقات الأخريات لإنشاء سلسلة فلاجقة. يجب على سلسلة الفلاجقة أن تتوافق على كيفية الركض معاً.



نقاط التدريب

يجب أن تتواصل الراكضات ليحررن بعضهن البعض.

غيّري اتجاهك بكفاءة. تثبتي قدمك وادفعي جسمك في الاتجاه المعاكس.

المرحلة الرئيسية

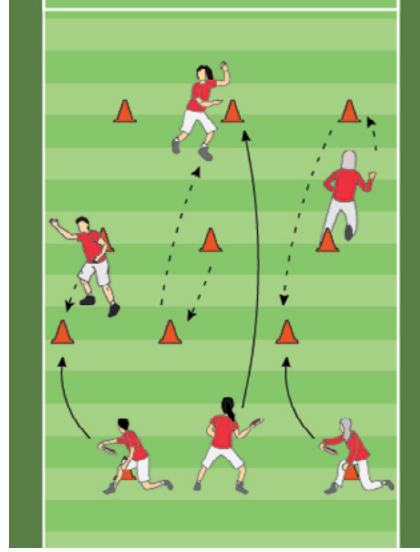
المراوغة في حركة متعكسة «حركة المكبس» (هجوم الصف الأفقي)

التنظيم والاجراءات:

- تقف رامية ومراوغة على مسافة ستة أمتار من بعضهن البعض عند قمعي البداية. وباستخدام قمعين آخرين، أنشئي خط مراوغة أمام وخلف المراوغة بشكل قطري نحو الرامية وبعيداً عنها.
- تقوم المراوغة بالمراوغة ثلاث مرات:
- إلى الأمام، حيث تستلم القرص. تقوم الرامية برمية خلفية.
- إلى الخلف، حيث تستلم رمية طويلة. تقوم الرامية برمية أمامية.
- إلى الخلف، ثم إلى الأمام، حيث تستلم القرص. تقوم الرامية برمية خلفية.
- تقوم المراوغة بإعادة رمي القرص إلى الرامية وتبدأ من جديد. بدلي الأدوار بعد خمس مراوغات.

التنوع:

- أدخلي مدافعة على المراوغة.
- أدخلي مدافعات على المراوغة والرامية.



الجزء الرئيسي ١

نقاط التدريب

قبل الرمي، يجب أن تتواصل الرامية بصرياً مع المراوغة.

ابقي داخل مسار المراوغة الخاص بك. عند تغيير الاتجاه، يجب أن تستديري بزاوية ١٨٠ درجة.

التوافق في حركة متعكسة «حركة المكبس» (هجوم الصف الأفقي)

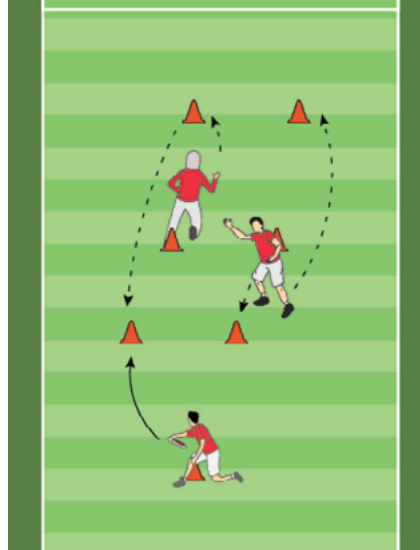
التنظيم والاجراءات:

- أبقِي على الإعداد كما في التمرين السابق، ولكن هذه المرة، تعمل اللاعبات في فرق من ثلاثة تضم رامية واحدة ومراوغتين. إذا لزم الأمر، فقومِي بتعديل قمع الرامية بحيث يشكل مثلثاً مع مركزي البداية للمراوغتين.
- تعمل المراوغتان معاً. فيقفمن بالمراوغة مثل «المكبس»: عندما تركض إحداهما قُطرياً نحو الرامية، تركض الأخرى في الاتجاه الآخر.
- عندما يصلن إلى القمع، فإنهن يستديرن ويركضن إلى القمع المقابل.
- يمكن للرامية أن تختار متى ترمي القرص ولهن، ويجب أن تُعلم المراوغتين بذلك.

التنوع:

- عندما تكون حركة التوافق بين «المكبسين» واضحة، أدخلي مدافعات على جميع اللاعبات.
- أدخلي قاذفتين ومراوغتي جناح ووضحي لهن كيف تتغير المراوغة عندما يتحرك القرص بين القاذفتين. عندما يكون القرص مع القاذفة اليمنى، فإن مراوغة الجناح الأيمن ومراوغة الوسط الأيمن يقمن بالمراوغة كزوج. وعندما يكون القرص في الوسط، فإن مراوغتي الوسط يقمن

بالمراوغة كزوج، وعندما يكون القرص مع القاذفة اليسرى، فإن مراوغة الجناح الأيسر ومراوغة الوسط الأيسر يعملن كزوج



الجزء الرئيسي ٢

نقاط التدريب

يمكن أن يكون التواصل في الملعب صاعباً وفضلاً. حاولي التواصل بطريقة فعالة ولكن ودية.

يجب على المراوغات مراقبة من يركض لمسافة طويلة في العمق (يبتعد باتجاه منطقة هدف الخصم) ومن يقترب.

المرحلة النهائية

٥ ضد ٥ الصف الأفقي

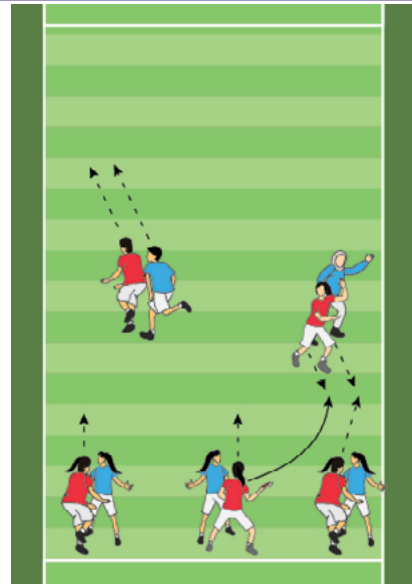
الخلاصة

التنظيم والإجراءات:

- يكون هناك سبع لاعبات في كل فريق.
- قومي بإعداد مراكز الصف الأفقي بدفاع رجل لرجل وابدئي اللعبة هكذا.
- فيما عدا الإرسال، تنطبق جميع القواعد الأخرى لرياضة التيمت.
- تأكدي أن اللاعبات يتواصلن ويحافظن على تشكيلة الصف الأفقي.

التنوع:

- العبي المباراة بدون تبديل الأدوار، مما يسمح للاعبات الهجوم بالتقاط القرص والمتابعة حتى يسجلن.
- لا تركز لاعبات «المكيس» في مسارات، ولكن يعملن كأزواج ويركضن في مثلثات، بحيث تركز مراوغة المنطقة المفتوحة نحو الرامية ثم إلى المنطقة المغلقة، وتركض مراوغة المنطقة المغلقة من الزوج لمسافة طويلة في العمق وتعود فقط إذا لم تحصل المراوغة الفعّية على القرص، وتسعاه هذه المراوغة بالمراوغة الماسية.



نقاط التدريب

التواصل والصبر سيقودان فريقك للتسجيل.

يمكن طلب وقت مستقطع في حالة شعور لاعبات «المكيس» بالتعب.



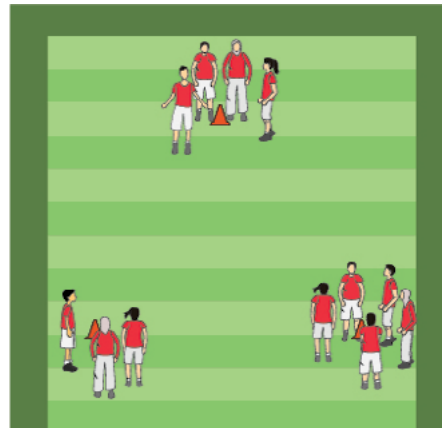
التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات:

- ضعي ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية. اجمعي جميع اللاعبات وأطلبي منهن الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدن أن هذه المهارة الاجتماعية فيها أكثر أهمية من غيرها.
- اطلبي من لاعبة أو اثنتين من كل مجموعة واقفة عند كل قمع توضيح سبب اعتقادهن بأن تلك البيئة هي أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة.
- وبعد النقاش، كرري التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير تفكير أي من اللاعبات.

أمثلة:

- أخبري اللاعبات بأن الاتصال جزء مهم من لعبة التيمت. اسألين عن كيفية استخدامهن للاتصال في التمرين. ثم اسألني اللاعبات أين يكون الاتصال أكثر أهمية بالنسبة لهن: في المدرسة أو في المنزل أو مع أصدقائهن.
- اطلبي من اللاعبات التفكير في بعض مهارات الاتصال غير اللفظي ومشاركتها مع الفريق.



الشباب

من ١٣ - ١٦ سنوات



من ١٣ - ١٦ سنوات

المهارات الاجتماعية:

- المشاركة في ديناميكيات الفريق
- مهارات الاتصال
- العناية الشخصية / خطة الحياة
- الرغبة بالتوصل لاتفاقيات
- روح المبادرة والإبداع
- الحقوق والواجبات
- التقييم الذاتي
- القيادة

روح اللعبة

- احترم نفسك واللاعب/ة المنافس واللعبة.
- الاحتجاج/عدم الاحتجاج. إذا تم الحكم على مخالفة، فاختاروا إما الاحتجاج أو عدم الاحتجاج بطريقة محترمة. وعندما لا تتفقون على ما يجب فعله، يعود القرص إلى الرامي.
- لا بأس في الاختلاف. هذا لا يعني أن الرأي الآخر خاطئ. روح اللعبة هي طريقة لحل الاختلافات في الرأي.
- تواصلوا مع بعضكم البعض باحترام. ليس ما تقوله هو الأمر الأكثر أهمية، ولكن كيف تقوله.
- انتخبوا قائد الروح.
- تذكروا أن الجميع هنا للاستمتاع بلعبة التيمت.

المهارات الرياضية:

- إتقان المهارات الأساسية تحت الضغط (الضغط الزمني وضغط الخصم).
- الانتباه إلى التفاصيل والكفاءة لتحسين المهارات.
- التعرف على أنواع مختلفة من الرميات ومفهوم الرمي إلى المنطقة المغلقة.
- تعلم التنبؤ بمسار طيران القرص.
- تجنب المخالفات.
- زيادة سرعة المراوغات وتغييرات الاتجاه.
- تعلم استخدام الملعب بالكامل.

الحصة التدريبية ١ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ١٠٠ دقيقة

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| العقلية العادلة مع التحكم الذاتي | الاجتماعية / روح اللعبة |  | الأهداف |
| المراوغة في العمق وعند منطقة الهدف | الرياضية |  | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ساعة توقيت | التنشيط الذهني |  ١٠ دقائق | المرحلة الأولية |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ٧ شباكات تمايز  ٧ شباكات تمايز  أوراق  أقلام  قرص ٢٠  ساعة توقيت | الإجماء |  ١٥ دقيقة | |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  ملعب كامل  ١٢ قمع  ٦ أقراص  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ١ |  ٢٠ دقيقة | المرحلة الرئيسية |
|  ملعب كامل  ١٠ شباكات تمايز  ٤ أقمع  ١٠ أقراص  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ٢ |  ٢٥ دقيقة | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  ملعب كامل  ٧ شباكات تمايز  ٧ شباكات تمايز  ٨ أقمع  قرص واحد  ساعة توقيت | الخلاصة |  ٢٠ دقيقة | المرحلة النهائية |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م  ساعة توقيت | التغذية الراجعة |  ١٠ دقائق | |

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
إذا تفاعلت مع أشخاص لديهم آراء مختلفة عن رأيي من خلال
الاستماع، والإقرار بوجهة نظرهم، والتعبير بهدوء عن وجهة نظري.



التشيط الذهني

القواعد والمخالفات

التنظيم والاجراءات:

- يقف اللاعبون والمدرب/ة في دائرة.
- اطلب من اللاعبين أن يذكروا القواعد الرئيسية للعبة التيمت.
- اطلب من اللاعبين أن يذكروا أكثر المخالفات أو الانتهاكات شيوعاً وأن يشرحوها في الدائرة. أخير اللاعبين أنهم سيلعبون مباراة تنافسية في نهاية التمرين.

التنوع:

- ناقش قواعد التعامل مع اللاعبين عند ارتكاب مخالفة أو انتهاك، إذا احتاج اللاعبون إلى المساعدة، يمكن تقديم



استراتيجية BE CALM (انظر الفصل الأول).

- يُشكل اللاعبون أزواجاً لمناقشة كيفية حل انتهاكات القواعد التي مروا بها. يقدمون توصيات حول كيفية التعامل مع هذه الانتهاكات.

نقاط التدريب

راجع قواعد اللعبة وضع قواعد التعامل الخاصة بك.

إن الحفاظ على الهدوء ورباطة الجأش سيساعد فريقك على تحسين أدائه بشكل عام.

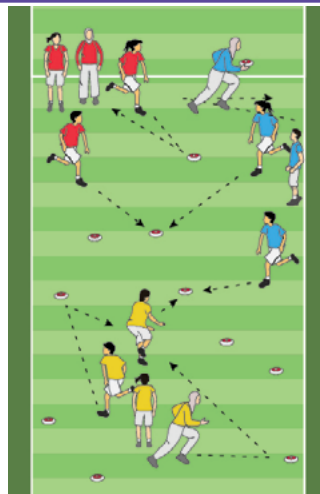
أحضر جميع الأقراس

التنظيم والاجراءات:

- يتم نشر جميع الأقراس في جميع أنحاء الملعب.
- قسّم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات. تحصل كل مجموعة على تعليمات مكتوبة لا ينبغي مشاركتها مع المجموعات الأخرى.
- يجب أن تكون التعليمات كما يلي: (١) ضع جميع الأقراس على أحد جوانب الملعب، (٢) ضع جميع الأقراس في الزاوية، (٣) ضع جميع الأقراس في الوسط.
- عند سماع كلمة «هيا» من المدرب/ة، يتحرك اللاعبون في أرجاء الملعب خلال دقيقتين ويقومون بتنفيذ تعليماتهم. خلال هاتين الدقيقتين، سيواجهون صعوبة أن الآخرين لديهم تعليمات متعارضة مع تعليماتهم. لا يُسمح بالاحتكاك الجسدي، ولكن يمكن للاعبين محاولة حماية أقراسهم.
- **ملاحظة:** هذا التمرين شديد التنافسية. في حالة ظهور منافسة سلبية، أخبرهم عن تعارض المهام المختلفة وتحدث عن شعور اللاعبين عند تنفيذها.

التنوع:

- تقليل حجم الملعب وتنفيذ التعليمات بالتحرك فقط في وضعية «بلانك» مرتفع أو القفز على ساق واحدة.



- إضافة عنصر اللمس إلى اللعبة: يمكن للمنافس لمس (تجميد) أي لاعب/ة يأتي إلى نصف الملعب الخاص به. يمكن تحرير اللاعبين من خلال رمي قرص عليهم من قبل أحد زملائهم في الفريق.

نقاط التدريب

يتصرف اللاعبون في الفريق الآخر وفقاً لأرائهم وتعليماتهم المختلفة، وكذلك أنتم. فإذا تواصلتم، ستفهمون الفريق الآخر بشكل أفضل.

اركضوا سريعاً وغيروا الاتجاه.

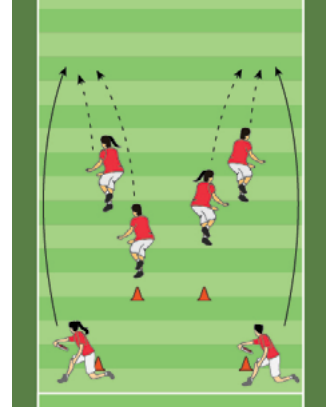
الرمية الطويلة والقفز عالياً لإمساك القرص

التنظيم والاجراءات:

- ابحث عن رماة متطوعين يستطيعون رمي القرص لمسافة طويلة (تسمى أيضاً رمية طويلة «»).
- ضع القمع الأول بحيث تُتاح مساحة كبيرة بالطول. وضع القمع الثاني على بُعد خمسة أمتار أمام الأول.
- يُرسل الرامي المتطوع رمية خلفية طويلة ومُحلّقة.
- يقوم لاعب/ة هجوم وللاعب/ة دفاع، موجودان عند القمع الثاني، بالركض سريعاً في الملعب لإمساك القرص.

التنوع:

- غيّر المسافة بين لاعبي الهجوم والدفاع.
- لا يجوز إمساك القرص إلا بيد واحدة.
- أدخل متعقب على الرامي.



الجزء الرئيسي ١

نقاط التدريب

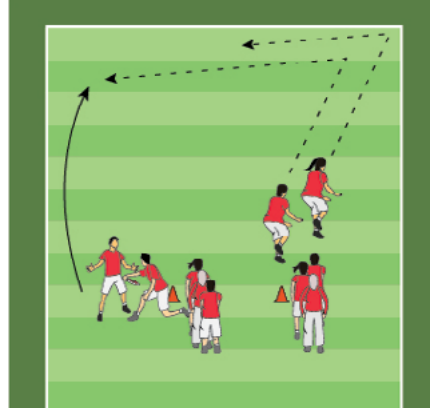
- احترموا قاعدة عدم الاحتكاك. في حالة حدوث احتكاك، تأكدوا من اتباع استراتيجية BE CALM.
- راقبوا المساحة العمودية. وتنبأوا بحركة القرص.



التسجيل في منطقة الهدف

التنظيم والاجراءات:

- يقف اللاعبون في صف عند قمعين على مسافة عشرة أمتار أمام منطقة الهدف. ويشكل اللاعبون أزواجاً من هجوم ودفاع؛ بحيث يضم كل صف أزواجاً من الدفاع والهجوم. ويكون لدى صف واحد جميع الأقراص.
- يقوم المراوغ بالركض السريع مباشرة إلى نهاية منطقة الهدف دون النظر إلى الرامي، ويليه المدافع.
- ثم يقوم بخدعة ويركض قُطرياً نحو الجزئين الأمامي والجانبى من منطقة الهدف، حيث يمكن للرامي أن يمرر القرص إليه بسهولة.
- عندما يمسك المستلم القرص، أو يتمكن الدفاع من منع المستلم من إمساكه، يجب على كلا اللاعبين التوقف وتهنئة بعضهما البعض على المسكة الجيدة أو الدفاع الجيد.
- يتمثل التسلسل في الرمي ثم التعقب ثم المراوغة ثم الدفاع ضد المراوغ ثم الانضمام إلى صف الرمي مرة أخرى.



التنوع:

- تكرر التمرين بالرمي الأمامي والرمي الخلفي.
- يبدّل اتجاه الإخبار.

نقاط التدريب

- حافظ على موقف إيجابي تجاه الفريق الآخر، حتى عندما تحدث انتهاكات. وإن الاعتراف بنجاح الفريق المنافس يعبر عن التقدير والاحترام.
- المراوغات الحادة مهمة في منطقة الهدف. كن صبوراً. إذا لم تتمكن من التسجيل، تخلص من القرص (أثناء اللعبة) وحاول مرة أخرى.



الجزء الرئيسي ٢

المرحلة النهائية

٦ ضد ٦

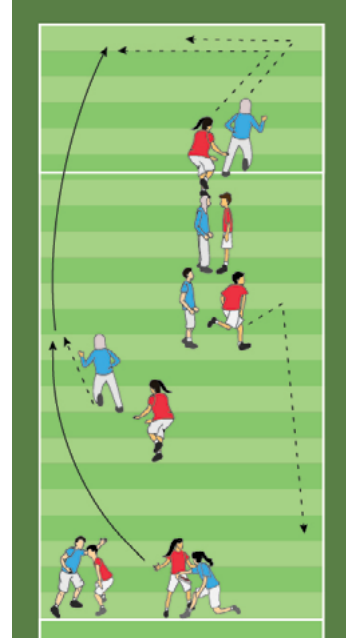
الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- قم بإعداد ملعب صغير لمباراة ٦ ضد ٦، كما هو متاح، وشكّل فريقين.
- يختار كل فريق اسماً له في هذه اللعبة التنافسية التي تمتد لعشرين دقيقة.
- يختار الفريقان قائد روح اللعبة، الذي سيضمن الحفاظ على روح اللعبة. ولن يتدخل إلا عندما يطلب منه ذلك تحديداً من قبل اللاعبين المشاركين في الانتهاك، ولكن يمكنه تذكير اللاعبين عندما لا يتفاعلون مع بعضهم البعض في روح اللعبة أو يمكنه طلب وقت مستقطع مخصص لروح اللعبة.

التنوع:

- يقوم الفريقان بتعبئة ورقة نقاط روح اللعبة في نهاية المباراة ومناقشة أي قضايا متعلقة بالروح في دائرة روح اللعبة.
- يضع الفريقان القواعد الخاصة بهما قبل المباراة ثم يقومان بتنفيذها والتحكيم الذاتي وفقاً لها.



نقاط التدريب

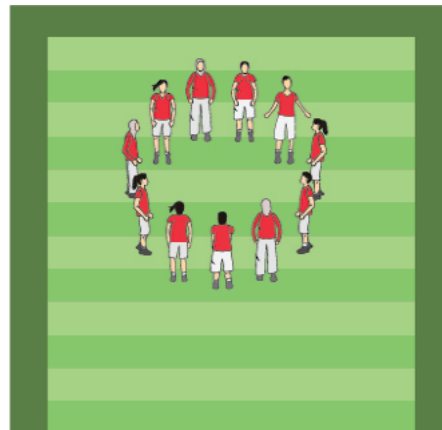
ذكَر اللاعبين بأن روح اللعبة والتحكيم الذاتي يمارسان على أعلى مستويات لعبة التيمت. لكي نكون لاعبي التيمت جيدين، يجب علينا تحقيق نتيجة جيدة في ورقة نقاط روح اللعبة.



التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- يقف اللاعبون في دائرة روح اللعبة.
- اسأل اللاعبين ما إذا حدثت انتهاكات أثناء التمرين.
- تمرنوا على استراتيجية BE CALM، بدءاً بإغلاق العينين، والتنفس، والشعور باسترخاء عضلات المعدة والوجه:
 - تنفس (Breath). لا تقوم بردة فعل مباشرة.
 - اشرح (Explain) ما تعتقد أنه حدث.
 - فُكر (Consider) فيما تعتقد أنه حدث.
 - اطلب (Ask) المشورة من اللاعبين الآخرين والمدربين، إذا لزم الأمر.
 - استمع (Listen) لما يقوله الجميع.
 - احكم (Make) بصوت عالٍ وواضح.



أمثلة:

- ناقش الأسئلة التالية:
 - ماذا كان شعورك عندما ارتكب اللاعب/ة المنافس مخالفة؟
 - كيف كان رد فعلك؟
 - كيف كان رد فعل اللاعب/ة المنافس؟

الحصة التدريبية ٢ - قائمة التذيق

مدة الحصة التدريبية ١٠٠ دقيقة

| | | |
|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| الثقة | الاجتماعية / روح اللعبة |  |
| الإجبار والرميات إلى المنطقة المغلقة | الرياضية |  |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ساعة توقيت | التنشيط الذهني |  ١٠ دقائق | |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ١٠ شباحات تمايز |  ٢٠ قرص |  ساعة توقيت | الإجماء  ١٥ دقيقة |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ١٠ شباحات تمايز |  ١٢ قمع |  ٦ أقراص |  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ١  ٢٠ دقيقة |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ١٨ قمع |  ٦ أقراص |  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ٢  ٢٠ دقيقة | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ملعب كامل |  ١٠ شباحات تمايز |  ١٦ قمع |  قُرصان |  ساعة توقيت | الخلاصة  ٢٠ دقيقة |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  قلم (ماركر) |  قُرصان |  ساعة توقيت | التغذية الراجعة  ٥ دقائق | |

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
إذا تحدثت بثقة وأظهرت أن لدي ثقة في اللابعات، والسماح لهن
بتجربة أمور جديدة والإيمان بقدراتهن أثناء اللعبة.

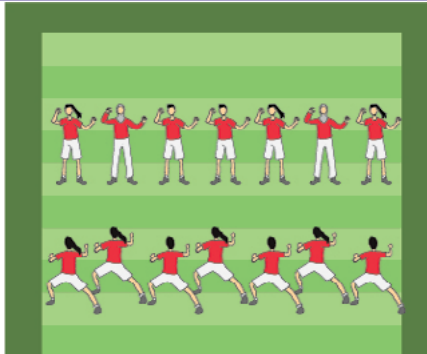


التشيط الذهني

الدب، راعي البقر، النينجا

التنظيم والجراءات:

- يتم تقسيم اللابعات إلى فريقين يقفان في صفين يواجهان بعضهما البعض.
- هذا النشاط مشابه للعبة «حجر ورقة مقص» ولكنه يُلعب بكامل الجسم وفي فرق يجب أن تتفق على الوضعية التي ستتخذها بعد ذلك.
- عند سماع كلمة «هيا»، يجب أن يكون كل فريق إما دُباً (ارفعي يديك أمام جسمك مع عمل حركة الكشف عن المخالب وصوت الزمجرة)، أو راعي بقر (قومي بحركة سحب سريع من حافظة المسدس المخفية مع قول «بانغ بانغ!»)، أو نينجا (اتخذي وضعية النينجا مع إصدار صوت النينجا).



صوت النينجا).

- يختار كل فريق استراتيجيته. راعي البقر يهزم الدب، والدب يهزم النينجا، والنينجا يهزم راعي البقر.

نقاط التدريب

- نشعر بأننا أقوى عندما نكون جزءاً من الفريق.
- عندما تبدي وثقة فإنك ستثيرين إعجاب فريقك وتكسبين احترام الدفاع.

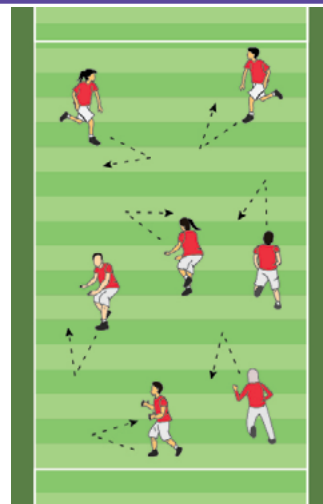
التنوع:

- العبي اللعبة بشكل فردي أولاً (في أزواج)، ثم تواجه الفائزات من كل زوج بعضهن بعضاً.
- قومي بتبديل الدب بالرماية الخلفي، وراعي البقر بالتعقب الدفاعي، والنينجا بالرماية من الداخل إلى الخارج الذي يهدف للرماية إلى المنطقة المغلقة.

مقاطع الفيديو

التنظيم والجراءات:

- تنتشر اللابعات في مساحة كبيرة.
- تتحرك اللابعات في جميع الأنحاء (مع قرص إذا رغبت في ذلك)، وكان كل منهن تؤدي دور البطولة في مقطع فيديو/يوتيوب واسع الانتشار. تصدر المدربة أوامر مختلفة، بحيث يتعلق كل أمر بإجراء يتعين على اللابعات اتخاذه:
- رمي خلفي: ترمي اللابعات رمية خلفية.
- رمي أمامي: ترمي اللابعات رمية أمامية.
- القفز العالي (Sky): تقفز اللابعات لإمساك القرص.
- هرولة: تهوول اللابعات في جميع الأنحاء.
- مراوغة سريعة مع تغيير الاتجاه: تأخذ اللابعات بضع خطوات، ويثبتن أقدامهن، ويراوغن بسرعة في اتجاه آخر.
- إيقاف مؤقت: تقفز اللابعات لأعلى ولأسفل حتى يتم إصدار الأمر بالإجراء التالي.
- لف إلى الوراء: تقوم اللابعات بالحركة السابقة إلى الوراء.
- توقف: تتجمد اللابعات.



التنوع:

- تعيين لاعبة لتكون قائدة اللعبة ولتصدر الأوامر.
- يجب أن يتم تنفيذ كل أمر من قبل زوج من اللابعات (مثل الرمي الخلفي والدفاع، المراوغة السريعة مع مدافعة). عندما يتم إصدار الأمر، يجب على اللابعات العثور على شريكة وأداء مقاطع الفيديو معاً.

نقاط التدريب

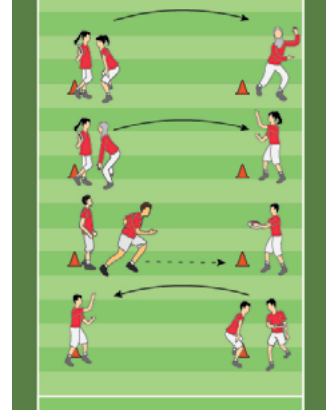
- سيكون أدائك أفضل عندما تكوني واثقة.
- قومي بجميع الحركات بمهارة قصوى، وحتى مبالغ بها، وتجنبني الاحتكاك مع اللابعات الأخريات.

دورها

التعقب بثلاث أشخاص مع رميات من الداخل للخارج

التنظيم والاجراءات:

- ضعي نصف الأقماع في صف والنصف الثاني مقابلها على بعد خمسة أمتار.
- تواجه أزواج من اللاعبين بعضهن البعض ويرمين رميات أمامية من الداخل للخارج.
- أضيفي لاعبة ثالثة لكل زوج لتكون بمثابة المتعقبة.
- لا يجوز للمستلمة أن تركز. وتقوم المتعقبة بإجبار الرامية على اتجاه الرمي الأمامي، وترمي الرامية رمية من الداخل للخارج إلى المستلمة.
- تركز الرامية فوراً نحو المستلمة وتبدأ بالتعقب.
- تبقى المتعقبة السابقة حيث هي وتصبح المستلمة الجديدة. ذكري المتعقبات بقول كلمة «أعلى» عندما يكون القرص في الهواء.



التنوع:

- تبديل اتجاه الإجبار، ورمي رمية خلفية من الداخل للخارج عند الإجبار بالرمي

الخلفي إلى مراوغة المنطقة المغلقة.

- تتحرك الرامية حول المتعقبة مع القيام بخدعة وترمي رمية خلفية إلى المنطقة المغلقة.

الجزء الرئيسي ١

نقاط التدريب

يجب على الراميات القيام برميات خداعية والرمي بثقة.

أُكدي على أهمية تثبيت القدم بالنسبة للرامية. تقوم المتعقبات بالعدّ إلى عشرة بصوت عالٍ ويصرخن بكلمة «أعلى» عند إطلاق القرص.



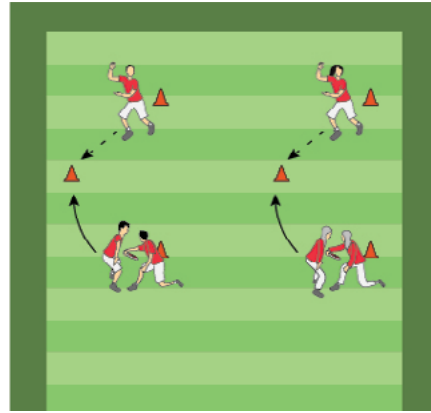
الرميات إلى المنطقة المغلقة

التنظيم والاجراءات:

- تواجه رامية ومستلمة بعضهن البعض على بُعد ثمانية أمتار. أدخلتي مدافعات على كل لاعبة هجوم. ضعي قمعاً ثالثاً قطرياً على يسار الرامية ويمين المراوغة.
- تُجبر المتعقبة الرامية على الرمي الأمامي. تراوغ المستلمة إلى المنطقة المغلقة، وتحاول الرامية رمي القرص إلى المنطقة المغلقة من خلال القيام برمية أمامية خداعية ومن ثم رمي رمية خلفية التفاضية. عندما تشعر اللاعبات بالارتياح مع الراميتين، يمكنهن اختيار الرمية التي يُردنها بخرية.

التنوع:

- تبديل اتجاهي الإجبار والمراوغة.
- أضيفي زوجاً ثالثاً ورابعاً من الهجوم/الدفاع واطلبي من اللاعبات أن يراوغن إلى المنطقة المفتوحة والمنطقة المغلقة. يراوغ الزوج الأخير إلى



الجانب الذي يخلق إليه القرص. وضحّي فوائده الرمي إلى المنطقة المغلقة، الذي يفتح مسار الرمي إلى أسفل الملعب.

نقاط التدريب

يُعد الرمي إلى المنطقة المغلقة تحدياً وقد يكون أمراً محبطاً. إن الصبر والتدريب المنتظم سيساعدانك على أن تكوني أكثر ثقة.

استمري في القيام بالرميات الخداعية لكي تُفقد المتعقبة توازنها.



الجزء الرئيسي ٢

المرحلة النهائية

٥ ضد ٥ مع رميات إلى المنطقة المغلقة

الخلاصة

التنظيم والإجراءات:

- قومي بإعداد ملعب للعبة ٥ ضد ٥.
- تلعب للاعبين مباراة التيمت مع تطبيق جميع القواعد.
- بعد كل إرسال أو تبديل أدوار، تقدم المراوغات خيارات بالرمي إلى المنطقة المغلقة، وتحاول القاذفات رمي رميات إلى المنطقة المغلقة.
- تسجل المدربة عدد الرميات الناجحة إلى المنطقة المغلقة، بالإضافة إلى المساعدات، والنقاط المسجلة، والدفاعات الناجحة. بعد المباراة، تسأل المدربة للاعبين عن عدد الرميات إلى المنطقة المغلقة التي وصلن إليها. إذا لم تقم إحدى اللاعبات بأي رمية إلى المنطقة المغلقة، يجب على المدربة أن تؤكد على أن هذه اللاعبه ساهمت في اللعبة بطرق أخرى، مثل التسجيل.

التنوع:

- لا يمكن للاعبات أن يسجلن إلا إذا قامت كل لاعبة برمية إلى المنطقة المغلقة لكل نقطة.

نقاط التدريب

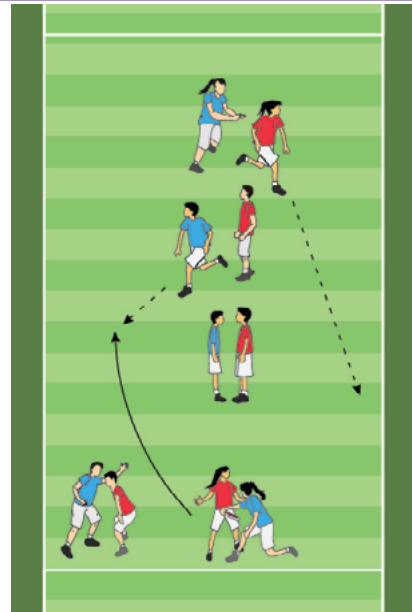
جرين رمية إلى المنطقة المغلقة، ولكن دون إجبار أنفسكن عليها. حافظن على ثقتهن وإذا لم تكن المنطقة المغلقة خياراً آمناً، يمكنكن اتخاذ القرار بالرمي إلى المنطقة المفتوحة.



تحسين عملية اتخاذ القرار على أرض الملعب.



- عزّقي اللاعبات على الرميات فوق الرأس وأشيري إلى أنه عندما تكون الرياح غير قوية يمكن



استخدامها للرمي إلى المنطقة المغلقة.

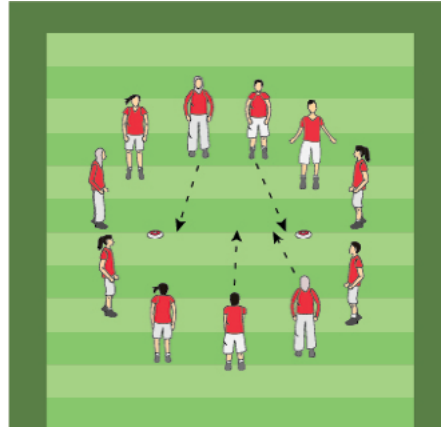
التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات:

- تقف اللاعبات في دائرة روح اللعبة. يتم وضع قرصين على بعد ثلاثة أمتار من بعضهما البعض في الدائرة، بحيث يرسم على أحدهما وجه مبتسم وعلى الآخر وجه حزين.
- اطلبي من اللاعبات الوقوف في أي مكان بين القرصين، اعتماداً على شعورهن حيال أنفسهن للتعبير عن الإجابة على الأسئلة أدناه.
- اطلبي من اللاعبات أن يفكرن في أمر أعطاهن شعوراً جيداً اليوم أو أمر لطيف أخبرهن به أحدهم. هل يغير هذا الأمر شعورهن حيال أنفسهن؟

أمثلة:

- لقد تحسنت اليوم في الرمي.
- أنا قادرة على الرمي إلى المنطقة المغلقة.
- أقوم برميات أكثر أمناً حتى عندما تكون هناك مدافعة تقف أمامي.



- يمكنني إمساك أقراص صعبة.
- نجحت في منع اللاعبه المنافسه من الرمي/الإمساك.
- ساهمت في لعب فريقي من خلال تقديم أفضل ما لدي.



الشباب

من سن ١٦ فما فوق



فوق ١٦ سنة

المهارات الاجتماعية:

- روح المبادرة
- الرؤية الاحترافية
- عادات صحية
- رفع مستوى الوعي اتجاه الفروق بين الجنسين
- الالتزام والمثابرة
- التقويم الذاتي / التفكير
- الوقاية من الجريمة والعنف
- الوقاية من التخخين
- مهارات الاتصال

روح اللعبة

- الاحترام والتعاون جزء أساسي من المسابقة.
- تبقى روح اللعبة مهمة مهما ارتفع مستوى اللعب.
- يجب أن يكون لدى اللاعبين معرفة مفصلة بالقواعد وأن يفهموا مسؤوليتهم في معرفة القواعد.
- تعمل الفرق على التحكيم الذاتي وتحتاج إلى الحفاظ على العدل والموضوعية.
- يجب أن يفهم اللاعبون مفهوم «أفضل منظور» والافتراض الضمني للثقة الإيجابية في لعبة التيمت.
- يجب على الفرق اختيار قادة الروح، وتطبيق نظام نقاط الروح، ووضع سياسة روح الفريق.

المهارات الرياضية:


- تعلم وإتقان استراتيجيات ومراكز الدفاع.
- تحسين عملية اتخاذ القرار من خلال تقليل وقت الاستجابة، واستكشاف أنماط اللعب المرنة ضمن الاستراتيجيات الموضوعية.
- تطوير الوعي المكاني.
- تحديد الثغرات في الاستراتيجيات الدفاعية ومعالجتها.
- إتقان المهارات الفنية تحت الضغط.
- التخصص في مراكز محددة.

الحصة التدريبية ١ - قائمة التذيق

مدة الحصة التدريبية ١١٠ دقيقة

| | | | |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| التقييم الذاتي | الاجتماعية / روح اللعبة |  | الأهداف |
| رمية التلص والرمية العرضية | الرياضية |  | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ساعة توقيت | التنشيط الذهني |  ١٠ دقائق | المرحلة الأولى |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ٣٠ قمع |  ١٠ أقراص |  ساعة توقيت | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  ملعب كامل |  ١٠ شباحات تمايز |  ١٨ قمع |  ٣ أقراص |  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ١ |  ٢٥ دقيقة | المرحلة الرئيسية |
|  ملعب كامل |  ١٠ أقماع |  قُرطان |  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ٢ |  ٢٥ دقيقة | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  ملعب كامل |  ١٠ شباحات تمايز |  ١٦ قمع |  قُرطان |  ساعة توقيت | الخلاصة |  ٢٥ دقيقة | المرحلة النهائية |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ساعة توقيت | التغذية الراجعة |  ١٠ دقائق | | | | |

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
من خلال إبراز الأمور الصغيرة التي تحسنت لدى اللاعبين وتقييم
تقدمهم بدلاً من عدد أهدافهم.



التشيط الذهني

حاشية مصارعة الإبهام

التنظيم والاجراءات:

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



لديه الحاشية كلها.

التنوع:

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

نقاط التدريب

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

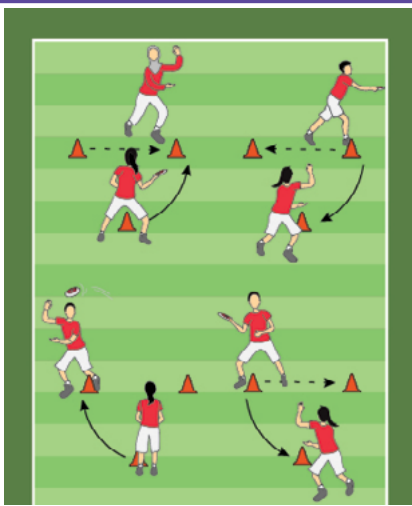
مساحة الزجاج الأمامي

التنظيم والاجراءات:

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

التنوع:

- أدخل مدافعاً.
- ارم رميات من الداخل للخارج فقط.



نقاط التدريب

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

اركض بعد الرمي فوراً.

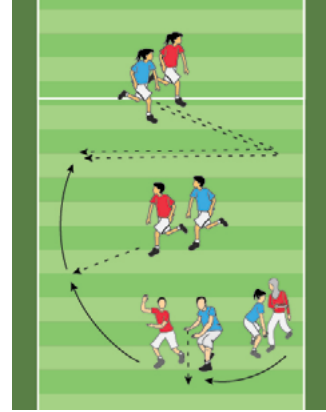
الأحماء



رمية التخلص والرمية العرضية

التنظيم والاجراءات:

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



التنويج:

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

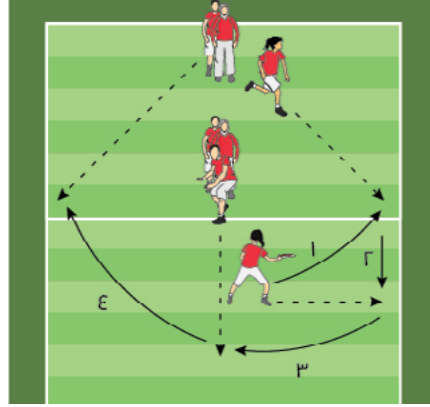
نقاط التدريب

- يجب عليك أن تحافظ على صبرك وأن تبحث عن الدعم عندما تكون تحت الضغط.
- يمكن للقرص أن يرمى ذهاباً وإياباً عدة مرات، ولذلك فإن الاستحواذ عليه أمر ضروري قبل التسجيل.

تمرين منطقة الهدف

التنظيم والاجراءات:

- يشكّل اللاعبون صفين في وسط منطقة الهدف، أحدهما بالقرب من الجزء الأمامي والآخر بالقرب من الجزء الخلفي. يتم وضع قمع على بعد ثلاثة أمتار خارج منطقة الهدف.
- يبدأ أول لاعب/ة من الصف الأمامي عند القمع الموجود على بعد ثلاثة أمتار خارج منطقة الهدف ومعه القرص. يقوم أول لاعب/ة من الصف الخلفي بالمراوغة إلى زاوية الجانب الأمامي من منطقة الهدف. يقذف الرامي رمية طويلة إلى المراوغ.
- يتظاهر المراوغ بأنه لم يمسك القرص في منطقة الهدف، وإنما في الملعب. وبالتالي يطلق الرامي لمساعدته.
- يرمي المراوغ الأول الآن رمية قصيرة إلى الرامي الأول، الذي يستلمها ويستدير للبحث عن مستلم رمية التخلص.
- يقوم الشخص التالي من الصف الأمامي بالمراوغة رجوعاً إلى القمع الموجود على بعد ثلاثة أمتار خارج منطقة الهدف، ويستلم القرص، ويستدير ليرمي القرص للتسجيل في الزاوية الأخرى من الملعب.



- من الصف الموجود في الجزء الخلفي من منطقة الهدف، يصل مراوغ إلى الزاوية ويمسك القرص. ولكنه يتظاهر بعدم التسجيل، ولذلك يطلق الرامي لمساعدته. كرر هذه العملية حتى يكون كل لاعب/ة قد اتخذ جميع المراكز ثمانتي مرات.

نقاط التدريب

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

رمية تخلص، رمية عرضية، تسجيل!

التنويج:

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

المرحلة النهائية

مباراة التيمت شاطئية على العشب

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- قم بإعداد مباراة 0 ضد 0 على ملعب كامل. يختار كل فريق اسماً له ويضع أهدافاً لما يريد تحقيقه في هذه المباراة.
- تُلعب مباراة التيمت في ملعب بحجم ملعب التيمت الشاطئي. اطلب من اللاعبين أن يبحثوا عن مستلِم رمية التخلص بعد أن يصل العدّ إلى أربعة. عندما يأتي اللاعبون إلى منطقة الهدف، تأكد من قيام كل لاعب/ة باتخاذ مركز في مسار تمرين منطقة الهدف، حتى يلعبوا بصبر وتأن من أجل التسجيل.

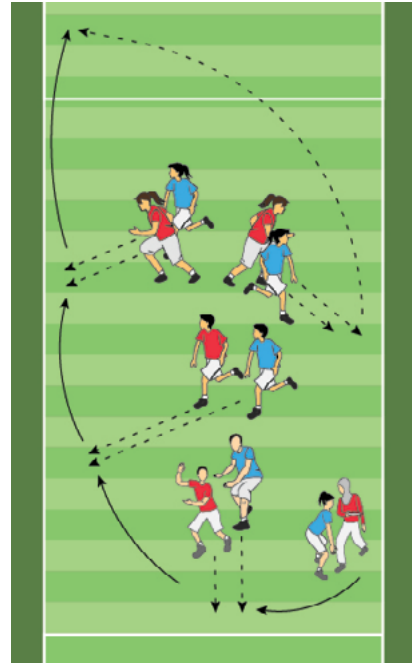
التنوع:

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

نقاط التدريب

اهتفوا بصوت عالٍ لزملائكم في الفريق وهنئوهم على صبرهم أو دفاعهم أو مساعدتهم الجيدة أو أهدافهم.

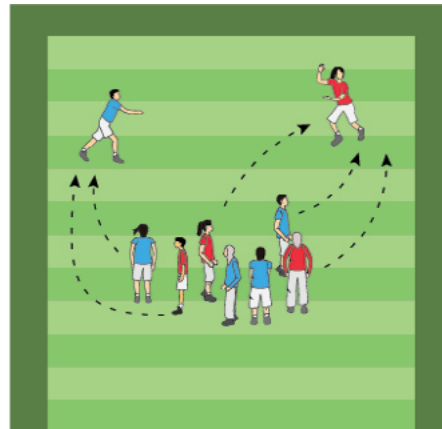
ذكّر اللاعبين بالاستراتيجية المطبقة عندما تصل إلى منطقة الهدف.



التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

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



أمثلة:









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



الحصة التدريبية ٢ - قائمة التوقيت

مدة الحصة التدريبية ١١٠ دقيقة

| | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| الالتزام كجزء من الفريق | الاجتماعية / روح اللعبة |  | الأهداف |
| دفاع المنطقة | الرياضية |  | |

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  قرص واحد |  ساعة توقيت | التنشيط الذهني |  ١٠ دقائق | المرحلة الأولى |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ١٦ قمع |  ٢٠ قرص | الإجماء |  ٢٠ دقيقة | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  ملعب كامل |  ١٠ شباحات تمايز |  ١٦ قمع |  قرصان |  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ١ |  ٢٠ دقيقة | المرحلة الرئيسية |
|  ملعب كامل |  ٨ شباحات تمايز |  ٨ أقمع |  قرص واحد |  ساعة توقيت | الجزء الرئيسي ٢ |  ٢٥ دقيقة | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  ملعب كامل |  ٧ شباحات تمايز |  ٨ قمع |  قرص واحد |  ساعة توقيت | الخلاصة |  ٣٠ دقيقة | المرحلة النهائية |
|  ملعب صندوق ١٨ x ١٨ م |  ساعة توقيت | التغذية الراجعة |  ١٠ دقائق | | | | |

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
عن طريق الالتزام بالوعود التي أعطيها للاعبات (مثل، «سأخصص
وقتاً أطول للعب اليوم»).

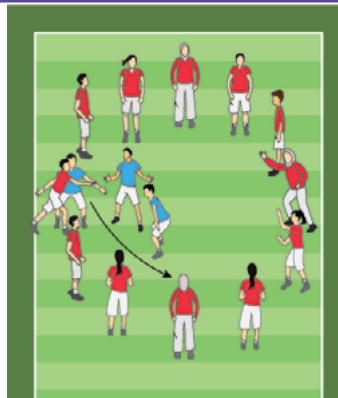


التنشيط الذهني

الدائرة ودفاع الكوب

التنظيم والإجراءات:

- تلعب إحدى عشرة لاعبة كهجوم ويقفن في دائرة، أما اللاعبات الثلاثة المتبقيات فيلعبن كدفاع ويكنّ في وسط الدائرة ويقمن بالتعقب في تشكيلة الكوب.
- الهدف من التنشيط الذهني هو أن يستمر الهجوم في إكمال التمريرات بين لاعباته بينما يحاول الدفاع إجبار تبديل الأدوار.
- يمكن لكل لاعبة في الهجوم أن ترمي القرص لأي لاعبة أخرى في الهجوم باستثناء اللاعبتين الأقرب إليها على كلا الجانبين.
- يتكون الدفاع من لاعبة واحدة تتعقب القرص بينما تلعب الاثنان الأخرتان بتشكيلة كوب واسع، في محاولة لاعتراض التمريرات عبر الدائرة. لا يُسمح بالرميات فوق رؤوس المدافعات.
- لا يمكن للاعبات في الهجوم أن يركضن إلى داخل الدائرة للإمساك



برمية قصيرة، ولكن يمكن الركن إلى خارجها للإمساك برمية طويلة. استراتيجية الهجوم هي الاستمرار في تحريك القرص بأسرع ما يمكن لتعب المدافعات.

- يجب أن يعمل الدفاع بجد للإجبار على عدم اكتمال التمريرات. إذا قامت إحدى المدافعات بضرب القرص أو إمساكه من الرامية، تذهب الرامية إلى داخل الدائرة لتحل محل المدافعة، وتأخذ المدافعة مكان الرامية.
- إذا لم تقم الرامية برمية جيدة، فإنها تدخل إلى الدائرة وتحل محل إحدى المدافعات.

التنوع:

- قللي عدد اللاعبات داخل الدائرة.
- قومي بزيادة حجم الدائرة.

نقاط التدريب

يتحرك الكوب كوحدة واحدة.



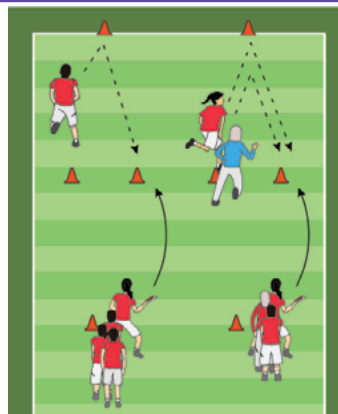
ركّبي على لاعبات الدفاع الفعّالات والنشطات،
وعلى لاعبات الهجوم الصورات.



مراوغات الالتزام

التنظيم والإجراءات:

- ضعي قمعين تفصل بينهما مسافة ستة أمتار، بدءاً من القمع الثاني، شكلي مثلث طويل بالقمع الأخرين: القمع الثالث على بعد ستة أمتار إلى اليمين من الخلف، والقمع الرابع على بعد أمتار قليلة إلى يمين القمع الثاني.
- يتم تشكيل صف عند القمع الأول، حيث تكون جميع الأقراص. تبدأ لاعبة واحدة عند القمع الثاني.
- تقوم اللاعبات عند القمع الثاني بالمراوغة إلى القمع الأبعد، وتقوم باستدارة حادة، وتراوغ رجوعاً إلى آخر قمع، حيث تستلم القرص من الرامية.
- راقبي للتأكد من أن الراكضة تلتزم بشكل كامل باتجاه الخدعة من خلال كتفها ولا تستدير بجسمها الكامل إلا عند الدوران.
- أدخلني مدافعة على الراكضة، التي تبدأ من مسافة متر واحد خلفها. أثناء الركن، ستراقب المراوغة الدفاع وتضمن أن كتفي المدافعة ووركيها ملتزمان باتجاه معين. ثم تقوم الراكضة بتغيير الاتجاه.
- اللاعبات التي قامت للتو بالرمي تصبح الدفاع، والدفاع تصبح المراوغة، والمراوغة التي أمسكت القرص تعود إلى الصف.



التنوع:

- كزّبي التمرين على الجانب الآخر.
- غيّري المراوغة بحيث تقترب المراوغة أولاً ثم تراوغ بالركض لمسافة طويلة في عمق المساحة.

نقاط التدريب

التزامك أثناء مراوغتك سيساعدك على متابعتها طوال الطريق.



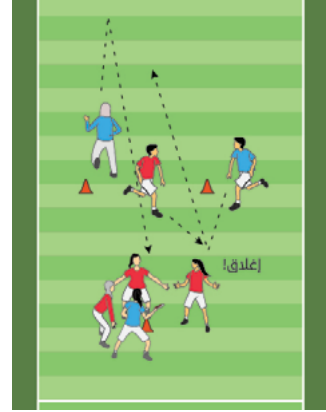
في المراوغة، فإن سرعتك لا تقل أهمية عن قرارك والتزامك بذلك القرار.



دفاع الكوب وهجوم الجناح

التنظيم والاجراءات:

- ضعي الأقماع في شكل مثلث، بحيث يبعد كل منهم عن الآخر ستة أمتار. عند القمع الأول، تقف القاذفة التي تدافع عليها ثلاث لاعبات في تشكيلة الكوب واللواتي سيقمن بإجبارها على الرمي الأمامي. أما عند القمعين الآخرين فتقف هجوم الجناح، وفي وسط المثلث وخلف هجوم الجناح، تقف لاعبة دفاع منطقة الوسط.
- ابدئي بشرح مراكز اللاعبين في دفاع المنطقة. وضحّي أن دفاع المنطقة ناجح بشكل عام في الظروف العاصفة وعند اللعب ضد فريق لديه رماة ضعيفين أو قاذفين متوترين.
- تركّز هجوم الجناح في حركة متعاكسة «حركة المكبس»، نحو القاذفة وبعيداً عنها وحتى عبر مدافعات الكوب.
- تتواصل لاعبات الدفاع مع بعضهن البعض بشأن دخول لاعبات الهجوم في منطقة لاعبة الدفاع التالية.



- عندما ترمى لاعبة دفاع منطقة الوسط أن لاعبة هجوم الجناح تدخل المنطقة خلف دفاع الكوب، فتقول «تسكير!» (Crash). المستخدمة لتحذير اللاعبات في الكوب اللواتي تقترب منهن مدافعة ويحتجن إلى تصييق دفاعهن. ستقوم لاعبات دفاع الكوب بالتصييق بعد ذلك (يمكن للاعبات التسكير لأنه لن يكون هناك فريق مزدوج إذا كانت هناك لاعبة هجوم أخرى قريبة).
- أو بدلاً من ذلك، عندما تعود لاعبة هجوم الجناح من عند دفاع الكوب، فإن لاعبة دفاع منطقة الوسط سوف تتبعها وتحرسها، طالما أنها في منطقة الوسط.
- كزري العملية حتى يصبح لدى جميع اللاعبات إحساس جيد بالمنطقة والمساحة. تتناوب اللاعبات حتى يتاح لكل منهن تجربة كل مركز.

التنويع:

- قومي بزيادة المسافة بين الأقماع.
- أدخلاي لاعبة دفاع بعيدة من أجل التواصل بين لاعبة دفاع منطقة الوسط ولاعبة دفاع منطقة العمق (عند منطقة الهدف).

نقاط التدريب

كل لاعبة في المنطقة مسؤولة عن حراسة مساحتها. عليك أن تلتزمي بمنطقةك وأن تثقي بأن الأخرى يحرسن مناطقهن.

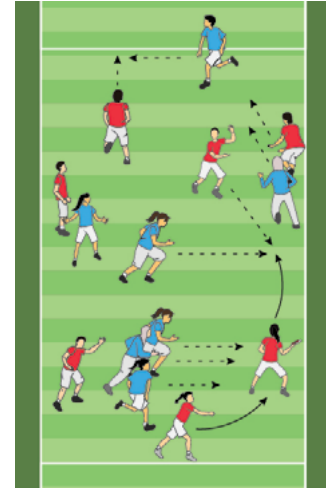
قومي بتطوير وعيك المكاني.



الحركة البطيئة في المنطقة

التنظيم والاجراءات:

- قومي بإعداد ملعب التيمت كامل للمباريات. ضعي جميع اللاعبات في الملعب في مراكز الهجوم ودفاع المنطقة، كما لو كان اللعب قد بدأ للتو بعد استلام الإرسال.
- اشرحي دور لاعبتَي الجناح وكيف يلعب الصف الأفقي ضد دفاع المنطقة. تبدأ اللاعبات في الهجوم ببطء في التحرك لأعلى الملعب، ويقمن برميات عرضية للوراء والأمام بين القاذفات ويبحثن عن فرصة لرمي القرص إلى أسفل الملعب إلى مراوغتي الجناح أو مراوغتي الوسط.
- تقوم لاعبات الدفاع بالإجبار على الرمي إلى منطقة من خلال تشكيل دفاع الكوب ودفاع الجناح، ودفاع منطقة الوسط ودفاع العمق، ويقمن بتشكيل الوعي المكاني والتواصل لمنع أي رميات.
- لا يتم تبديل الأدوار. عندما يسقط القرص، يلتقطه نفس الفريق الهجومي، ويستمر اللعب حتى يصل إلى منطقة الهدف. ثم تتبدل الأدوار وتتحرك بالاتجاه العكسي.
- يمكن للمدربة إيقاف اللعبة لتعديل المراكز في أي مرحلة وللإجابة عن الأسئلة.



التنويع:

- قومي بإلغاء مراكز دفاعية فردية لإثبات أن كل دور هو دور أساسي لكي ينجح دفاع المنطقة.
- قومي بإلغاء مراكز هجومية فردية لإثبات أن كل دور مهم لكي يتحرك الصف الأفقي إلى أسفل الملعب.

نقاط التدريب

يلتزم كل شخص بمنطقةته ويحتاج إلى التواصل لكي تنجح استراتيجية الفريق.

يجب على كل لاعبة البقاء في منطقتها ومسارها.



المرحلة النهائية

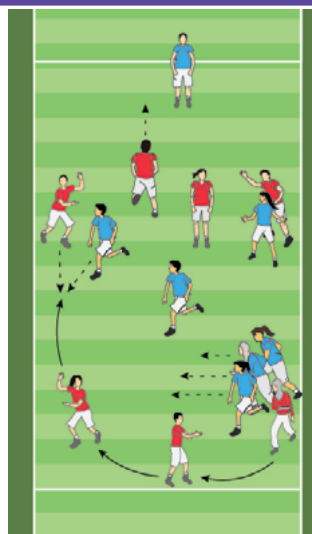
دفاع المنطقة

التنظيم والاجراءات:

- أبق على إعداد الملعب كما في التمرين السابق.
- تلعب اللاعبين الان مباراة كاملة 7 ضد 7، بدفاع المنطقة وهجوم الصف الأفقي.

التنوع:

- يلعب صف عمودي ضد دفاع المنطقة لتسجيل نقطة من أجل إثبات أهمية التحويل إلى هجوم الصف الأفقي عند التعرف على المنطقة.
- غيّر اتجاه الإجبار الذي يقوم به دفاع الكوب بحيث يكون اتجاه الإجبار إما الخطين الجانبيين دائماً أو الوسط دائماً.



الخلاصة

نقاط التدريب

الصبر سيؤدي إلى النجاح.

احرصي على منع أو استخدام أي فجوات تظهر أمامك.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- تقف عضوات أحد الفريقين في دائرة ويغمضن عيونهن.
- يكون الفريق الآخر خارج الدائرة، ويجب على كل لاعبة أن تقف خلف اللاعبة التي تعتقد أن أداءها كان الأفضل (اللاعبة الأكثر قيمة) في الفئة التي تعطيها لهن المدربة. تفتح عضوات الفريق في الدائرة عيونهن ويهتفن للفائزة. ثم يبدل الفريقان أماكنهما.
- أسأل لاعبات عن تجارب التزمّن فيها بشيء ما ولكنهن لم يستطعن الوفاء بالتزامتهن.
- أسأل لاعبات عن أمر يرغبن في الالتزام به في المستقبل.

أمثلة:

- الفئات فيما يخص اللاعبة الأكثر قيمة: اللاعبة الأكثر التزاماً، أكثر لاعبة كانت متاحة لدعم القاذفات، أفضل لاعبة دفاع.



الفصل الخامس

الملحق





التعاون
الألماني
DEUTSCHE ZUSAM

ورقة هيكل الحصة التدريبية المنتظمة

| د | مدة الحصة التدريبية | الأهداف |
|---|---------------------|----------------------------|
| | | الاجتماعية / روح اللعبة |
| | | الرياضية |
| | | المرحلة الأولية |
| | | التنشيط الذهني |
| | | دقائق |
| | | الإحماء |
| | | دقائق |
| | | المرحلة الرئيسية |
| | | الجزء الرئيسي ١ |
| | | دقائق |
| | | الجزء الرئيسي ٢ |
| | | دقائق |
| | | المرحلة النهائية |
| | | الخلاصة |
| | | دقائق |
| | | التغذية الراجعة |
| | | دقائق |

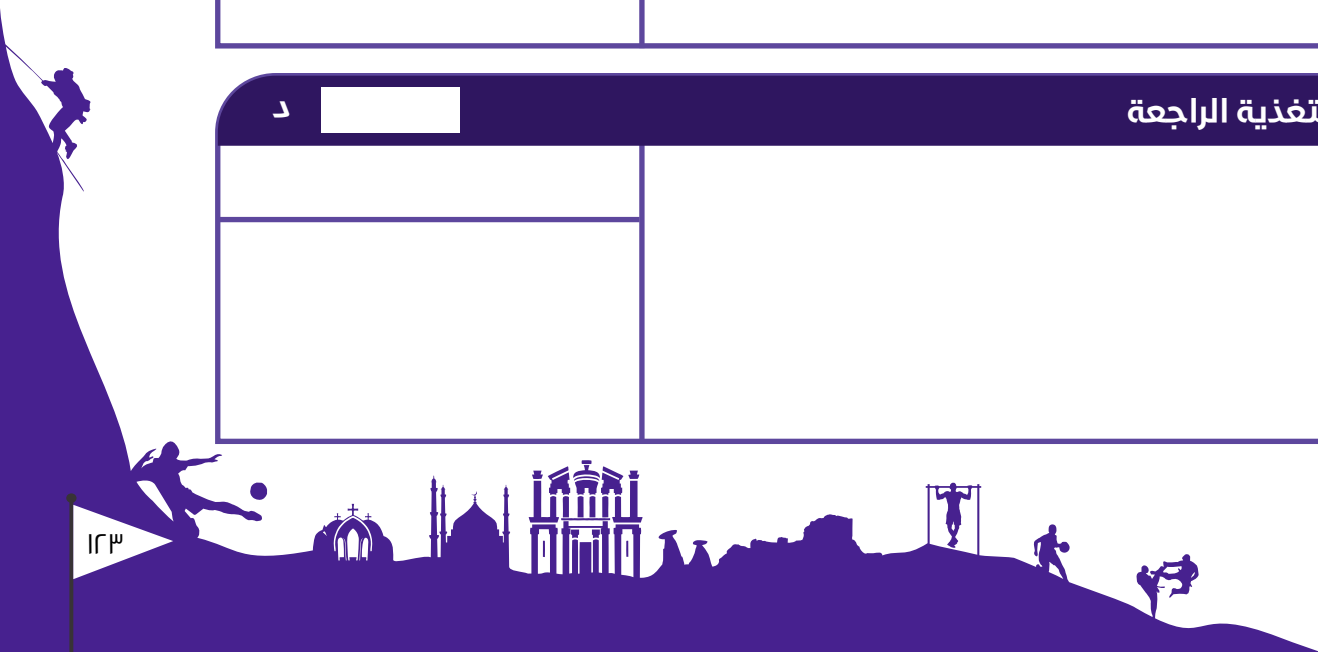
المرحلة الرئيسية

| الجزء الرئيسي | |
|---------------|--|
| د | |
| | |
| | |
| | |
| | |

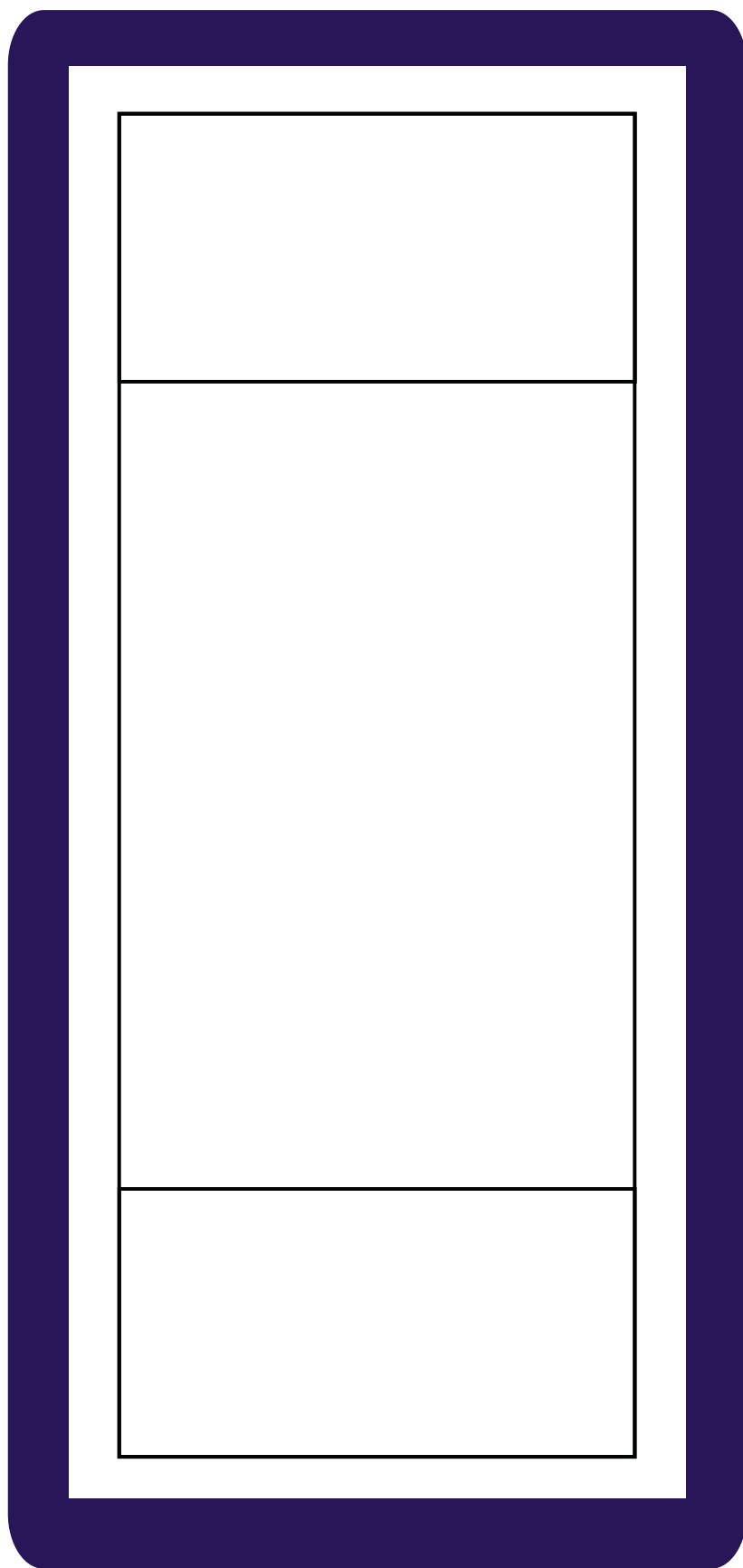
المرحلة النهائية

| الخلاصة | |
|---------|--|
| د | |
| | |
| | |





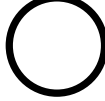


| التغذية الراجعة | |
|-----------------|--|
| د | |
| | |
| | |



الملعب - كامل



الرموز المستخدمة في رسم تمارين لعبة التيميت

| | |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| حركة اللاعب |  |
| حركة القرص |  |
| القرص |  |
| قمع |  |
| لاعب الفريق ١ |  |
| لاعب الفريق ٢ |  |
| لاعب الفريق ٣ |  |

ورقة نقاط (روح اللعبة)

الفريق الخصم

ممتاز
جيد جداً
جيد
غير جيد
ضعيف

يجب أن يشارك فريقك بأكمله في تقييم الفريق الآخر! ضع دائرة حول خانة واحدة في كل من السطور الخمسة واجمع النقاط لتحديد نتيجة «روح اللعبة» للفريق الآخر.

١. معرفة القواعد واستعمالها

أمثلة: لم يسيئوا تفسير القواعد عن قصد. التزموا بالحدود الزمنية. عندما لم يكونوا يعرفون القواعد أبدوا استعداداً حقيقياً للتعلم.

| | | | | |
|-----|---|---|---|-----|
| * ٤ | ٣ | ٢ | ١ | * ٠ |
|-----|---|---|---|-----|

٢. المخالفات والعنف الجسدي

أمثلة: تجنبوا ارتكاب المخالفات والعنف الجسدي واللعب الخطير.

| | | | | |
|-----|---|---|---|-----|
| * ٤ | ٣ | ٢ | ١ | * ٠ |
|-----|---|---|---|-----|

٣. الإنصاف في اللعب والتصرف

أمثلة: اعتذروا في الحالات التي كان ذلك مناسباً فيها، أبلغوا زملاءهم عن الأحكام الخاطئة/غير الضرورية. حكموا فقط على المخالفات الكبيرة.

| | | | | |
|-----|---|---|---|-----|
| * ٤ | ٣ | ٢ | ١ | * ٠ |
|-----|---|---|---|-----|

٤. الإيجابية وضبط النفس

أمثلة: كانوا مهذبين. لعبوا بضغط دفاعي مناسب بغض النظر عن النتيجة. تركوا انطباعاً إيجابياً بشكل عام أثناء المباراة وبعدها.

| | | | | |
|-----|---|---|---|-----|
| * ٤ | ٣ | ٢ | ١ | * ٠ |
|-----|---|---|---|-----|

٥. التواصل والنقاش في الملعب

أمثلة: تواصلوا وتناقشوا باحترام. استمعوا. التزموا بالحدود الزمنية للنقاش.

| | | | | |
|-----|---|---|---|-----|
| * ٤ | ٣ | ٢ | ١ | * ٠ |
|-----|---|---|---|-----|

المجموع

اجمع نتائج كل فئة للحصول على الرقم النهائي واكتبه في هذه المربعات (يجب أن تكون النتيجة النهائية بين ٠ و٢٠).

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

المجموع

*ملاحظات

إذا كنت قد اخترت * أو *٤ في أي فئة، فيرجى توضيح ما حدث باختصار. سيتم إرسال التعليقات الإيجابية وكذلك السلبية إلى الفرق بالطريقة المناسبة.

أمثلة على ورقة نقاط (روح اللعبة)

| درجة ممتاز | درجة جيد جداً | درجة جيد | درجة غير جيد | درجة ضعيف | معرفة القواعد واستعمالها |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> بالنسبة لمستوى اللعب، أظهرنا معرفة ممتازة بالقواعد التزموا بالقواعد طوال المباراة وضوحنا للقواعد التي لم تكن نعرفها بشكل واضح وفعال، وبطريقة زادت من استمتاعنا بالمباراة | <ul style="list-style-type: none"> بالنسبة لمستوى اللعب، أظهرنا معرفة أعلى من المتوسط بالقواعد كانت هناك حالة واحدة على الأقل حيث ساعدونا في تعلم بعض القواعد التي لم نعرفها | <ul style="list-style-type: none"> بالنسبة لمستوى اللعب، أظهرنا معرفة جيدة بالقواعد لم يسيئوا تفسير القواعد عن قصد التزموا بالحدود الزمنية عندما لم يكونوا يعرفون القواعد، أظهرنا استعداداً حقيقياً لتعلمها | <ul style="list-style-type: none"> بالنسبة لمستوى اللعب، أظهرنا نقصاً عاماً في معرفة القواعد تجاهلوا القواعد أو أساءوا تفسيرها عن قصد خلال المباراة عدة مرات قاوموا أن يتم تعليمهم القواعد أو عناصر روح اللعبة لم يلتزموا بالحدود الزمنية كانوا متسللين أثناء الإرسالات حتى بعد التنبيه الأولي | <ul style="list-style-type: none"> ظهروا معرفة ضعيفة بالقواعد بشكل متكرر غالباً ما تجاهلوا القواعد أو أساءوا تفسيرها عن قصد رفضوا معرفة تفاصيل القواعد وروح اللعبة | <ul style="list-style-type: none"> كانت هناك العديد من الحالات الواضحة لتجنب العنف بشكل مدروس لعبوا بأسلوب انطوي على تجنب احتمالات العنف الجسدي غير الضروري على حد سواء |
| <ul style="list-style-type: none"> كانت هناك العديد من الحالات الواضحة لتجنب العنف بشكل مدروس لعبوا بأسلوب انطوي على تجنب احتمالات العنف الجسدي غير الضروري على حد سواء | <ul style="list-style-type: none"> كانت هناك حالة واحدة | <ul style="list-style-type: none"> لم يحدث شيء مهم غير العنف العرضي | <ul style="list-style-type: none"> كان مقدار العنف الجسدي غير العرضي أكثر من اللازم كانت هناك بعض الحالات من اللعب الخطير أو المتهور | <ul style="list-style-type: none"> حتى بعد الأحكام المتكررة، استمروا في ارتكاب نفس المخالفات أو العنف الجسدي كانت هناك عدة حالات من اللعب الخطير أو المتهور لم يبذلوا إلا القليل من الجهد لتجنب العنف الجسدي | <ul style="list-style-type: none"> المخالفات والعنف الجسدي |
| <ul style="list-style-type: none"> كانت هناك العديد من الأمثلة الواضحة على لاعبين من الفريق الخصم يسعون إلى إثبات حقيقة الوضع، حتى لو لم تكن مفيدة لهم. ظلوا منصفين في اللعب والتصرف حتى في المواقف الحاسمة (مثل النقطة الحاسمة) | <ul style="list-style-type: none"> كانت هناك حالة واحدة على الأقل حيث أبلغوا زملاءهم عندما قاموا بأحكام/احتجاجات خاطئة أو غير ضرورية تراجعوا عن الأحكام عندما اعتقدوا أنهم كانوا على خطأ | <ul style="list-style-type: none"> لم يحكموا على المخالفات التي لم تؤثر على نتيجة الفعل، مثل أقل قدر من الجري بالقرص عن رام غير متعقب، أو مخالفات الرميات التي ارتكبوها والتي لم يكن سيتم كشفها على أية حال احترموا آرائنا بشأن الأحكام وأقروا بها، حتى عندما لم يوافقوا عليها اعتذروا في المواقف التي كان ذلك مناسباً فيها (مثل مخالفة غير فحش عليها) قاموا بتعديل سلوكهم بناءً على ملاحظاتنا بطريقة حسنة من الاستمتاع باللعبة | <ul style="list-style-type: none"> غالباً ما أعطوا الانطباع بأنهم يرون الأمور بطريقة مواتية لفريقهم قاموا ببعض الأحكام/الاحتجاجات غير المبررة لم يكونوا متسقين في أحكامهم طوال المباراة كانوا يسارعون في الاحتجاج عندما تقوم بأحكام لأسباب تكتيكية بشكل متكرر مدى ملءمة الحكم | <ul style="list-style-type: none"> كان الفريق الخصم دائماً يتخذ موقفاً بأنه على حق بشأن الأحكام عندما سئل الزملاء في الفريق، لم يبدو رأيهم حول الأحكام التي كان من الممكن أن تكون نتيجتها ضد فريقهم قاموا بالعديد من الأحكام/الاحتجاجات غير المبررة قاموا بأحكام انتقامية ارتكبو مخالفات و/أو قاموا بأحكام لأسباب تكتيكية بشكل متكرر قاموا بتأخير المباراة دونما مبرر لأسباب تكتيكية | <ul style="list-style-type: none"> الإنصاف في اللعب والتصرف |
| <ul style="list-style-type: none"> تحلوا بضغط النفس الممتاز في الملعب خلال المواقف التي ربما كانت صعبة ومرهقة أظهروا أعلى مستوى من ضبط النفس والموقف الإيجابي طوال المباراة تجاه الفريق الخصم والمسؤولين والمتفرجين | <ul style="list-style-type: none"> عزفونا بأنفسهم أثبنا علينا للعب الجيد أو احتفلوا بالعب الجيد لأي من الفريقين بطريقة إيجابية كانت هناك حالة أو حالتين حيث تحلوا بضغط النفس الجيد جداً بوضوح | <ul style="list-style-type: none"> تحلوا باللاعبين و/أو اللاعبين الذين كانوا على خطهم الجانبي بضغط النفس والموقف الإيجابي بشكل عام تجاه الفريق الخصم والمسؤولين والمتفرجين ترك الفريق الخصم انطباعاً إيجابياً عافاً أثناء المباراة وبعدها، مثلًا أثناء دائرة الروح كانوا مهذبين معنا ومع زملائهم في الفريق والمسؤولين والمتفرجين شكرونا على المباراة لعبوا بضغط دفاعي مناسب بعض النظر عن النتيجة | <ul style="list-style-type: none"> في بعض الأحيان، أظهر اللاعبون و/أو اللاعبون الذين كانوا على خطهم الجانبي عدم ضبط النفس والافتقار للموقف الإيجابي تجاه الفريق الخصم و/أو زملائهم في الفريق و/أو المسؤولين و/أو المتفرجين و/أو المتطوعين و/أو المنظمين و/أو المتفرجين احتفلوا بأخطائنا بشكل واضح لئلا يظن اللاعبون أن هناك بعض حالات احتفالية برمي القرص على الأرض رأسياً، أو الاحتفال العدواني تجاه الخصم كان هناك بعض حالات من تخريب المعدات بشكل متعمد | <ul style="list-style-type: none"> غالباً ما كان اللاعبون و/أو اللاعبون الذين كانوا على خطهم الجانبي غير مهذبين وفتين تجاه الفريق الخصم و/أو زملائهم في الفريق و/أو المسؤولين و/أو المتفرجين وقعت مواجهات جسدية داخل/خارج الملعب كانت هناك عدة حالات احتفالية برمي القرص على الأرض رأسياً، أو الاحتفال العدواني تجاه الخصم كان هناك عدة حالات من تخريب المعدات بشكل متعمد لعبوا بطريقة متعالية (مثل نقاط سكوير فقط، اللعب الخداعي، إلخ...) | <ul style="list-style-type: none"> الإيجابية وضبط النفس |
| <ul style="list-style-type: none"> شرحوا اللعبة للمتفرجين والقادمين الجدد حفظوا للحفاظ على روح عالية واقتربوا حول كيفية القيام بذلك قاموا بالتواصل للغاية وأشجعونا بالراحة تجاه مناقشة اللعبة استخدموا بشكل صحيح إشارات اليد الرسمية للإشارة إلى المخالفات، النقاط، إلخ... | <ul style="list-style-type: none"> قدموا أدلة لدعم أحكامهم أوصلوا وجهة نظرهم بفعالية وبهدوء تواصل قائدنا/قادتنا مع قائدنا بفعالية طرحوا قضايا الروح والمخاوف العامة مبكراً قدر الإمكان | <ul style="list-style-type: none"> تم حل النزاعات دون وقوع حوادث قاموا بالتواصل والنقاش باحترام استمعوا للنقاش التزموا بالحدود الزمنية للنقاش شرحوا وجهة نظرهم بوضوح قدم اللاعبون الذين كانوا على خطهم الجانبي المساعدة عندما طلب منهم ذلك | <ul style="list-style-type: none"> شارك اللاعبون غير المشاركين في المباراة دون أن يكون لديهم منظور أفضل أو الطلب منهم/الحصول على إذن عدة مرات كانت هناك بعض الحالات التي لم يكونوا فيها هادئين أثناء التواصل والنقاش في الملعب كانت هناك بعض الحالات التي كانت فيها لغة جسدهم فظة أو عدوانية، مثل الإبتسام بتكلف أو القيام بحركات باليد لم يلتزموا بالحدود الزمنية للنقاش | <ul style="list-style-type: none"> رفضوا في كثير من الأحيان أن يناقشوا الأمور/الأحكام غضبوا/تفاعلوا بزيادة تجاه عدة أحكام/احتجاجات في كثير من الأحيان، استخدموا لغة مسيئة كانت لغة جسدهم في كثير من الأحيان غير مهذبة أو عدوانية، مثل الإبتسام بتكلف أو القيام بحركات مسيئة باليد | <ul style="list-style-type: none"> التواصل والنقاش في الملعب (مع اللاعبين والمسؤولين والمتطوعين والمنظمين والمتفرجين) |

يرجى اتباع الحس السليم! خاصةً بعد المباريات التي تحتوي على حالات أظهر فيها الفريق الخصم أمثلة إيجابية وسلبية للروح في نفس الفتة.

مسرد المصطلحات الفنية

| المصطلح باللغة العربية | التعريف |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الرمي إلى المنطقة المغلقة | الرمي من حول المتعقب إلى المنطقة المغلقة. |
| المنطقة المغلقة | المنطقة التي يحاول المتعقب منع الرمي إليها (أو التمرير/المراوغة إلى هذه المنطقة). |
| نقطة خطأ الإرسال | النقطة التي يبدأ منها الفريق باللعب، عندما يهبط الإرسال خارج الملعب. |
| مراوغ | اللاعب/ة الذي تم تعيينه للقيام بمراوغات لكي يصبح في وضع مفتوح ويحصل على القرص. |
| مدافع | لاعب/ة في الفريق الذي يحاول منع التسجيل. |
| تتخلص / مستليم رمية التخلص | اللاعب/ة الذي يقف بالقرب من الرامي لتوفير خيارات الرمي الخلفي أو الأفقي؛ الرمي إلى مُستليم رمية التخلص. |
| منطقة الهدف | المنطقة على طرفي الملعب التي يتم تسجيل النقاط فيها. |
| خدعة | حركة الرامي لإفقاد المدافع توازنه وخلق خيارات الرمي. |
| إجبار | الاتجاه الذي يقرر المتعقب إجبار الرامي على الرمي إليه، بينما يمنع الرمي إلى الجانب الآخر. |
| فرزبي | اسم علامة تجارية لشركة "وام-اوه" للقرص الطائر. |
| دفاع لاعب/ة للاعب/ة | استراتيجية دفاعية يقوم من خلالها كل شخص في الدفاع على لاعب/ة هجومي. |
| متعقب | اللاعب/ة الذي يدافع على الشخص الذي لديه القرص، حيث يقوم بالإجبار والعدّ. |
| هجوم | الفريق المستحوذ على القرص. |
| المنطقة المفتوحة | المنطقة التي يتم إجبار الرامي على الرمي إليها. |
| قدم ثابتة / ارتكاز | أخذ خطوة بالقدم إلى الخارج لإكمال تمريرة خلفية أو أمامية. |
| دائرة روح اللعبة | دائرة من اللاعبين للتأمل والتفكير في المبادئ الأساسية للعبة وروح اللعبة. |
| صف | صف من المراوغين، والذي يبدؤون منه بالمراوغات ويكملونها ويعودون إليه. |
| تأخير / عدّ الثواني العشرة للرمية | الوقت المتاح للرامي لإكمال تمريرة. |
| دفاع أمامي | إجبار الرامي من الأمام وليس من أحد الجانبين، بالوقوف بشكل متعامد مع الخط الجانبي. |
| رمية عرضية | تمريرة جانبية عبر الملعب. |
| تبديل الأدوار | عندما يتم إسقاط القرص أو اعتراضه، ينتقل الاستحواذ على القرص إلى الفريق الآخر. |
| صف عمودي | استراتيجية هجومية يتم من خلالها وضع اللاعبين في صف عمودي في الملعب. |
| دفاع منطقة | استراتيجية دفاعية يقوم من خلالها الدفاع منطقة بدلاً من لاعب/ة. |



روابط للاطلاع على المزيد من الموارد حول رياضة التيمت

المصادر باللغة العربية:



En / Ar

- يمكن إيجاد مقطع فيديو جيد حول كيفية لعب التيمت الشاطئ (مع ترجمة باللغة العربية) من خلال الرابط التالي:



En / Ar

- **حركة «غزو الطائر» (FDI)** هي حركة تهدف إلى تعزيز ثقافة جديدة للعادات الصحية من خلال رياضة التيمت وقيمتها الأساسية المتمثلة في الشمول والسلام والصداقة والحياة الصحية. ونشرت الحركة ملصقات توضح القواعد الأساسية لرياضة التيمت باللغة العربية؛ يمكن الاطلاع عليها) من خلا الرابط التالي:

المصادر باللغة الإنجليزية:



En

- يتضمن الموقع الرسمي للاتحاد العالمي للقرص الطائر (WFDF) معلومات حول القواعد الرسمية للعبة والبطولات والتاريخ وروح اللعبة بالنسبة لرياضة التيمت، بالإضافة إلى رياضات القرص الأخرى:
<http://www.wfdf.org>



En

- يقدم موقع «رايز أب» RISE UP دورات تدريبية عبر الإنترنت ومقاطع فيديو منظمة حول كيفية التدريب على رياضة التيمت ولعبها، فضلاً عن مجتمع على الإنترنت على موقع فيسبوك، مع بعض الميزات المجانية والمدفوعة
<https://www.riseupultimate.com>



En

- يقدم موقع «التييرز لتس» Uityresults الموارد ومقاطع الفيديو والدورات عبر الإنترنت حول كيفية التدريب على رياضة التيمت ولعبها، مع التركيز على مقاطع الفيديو والدورات التي تتناول القدرات البدنية واللياقة البدنية والتدريب لتحسين المهارات
<https://www.ultyresults.com>



En

- «في سي التيمت» VC Ultimate هو دليل موجز ومفيد يضم خطط الدروس لتعليم رياضة التيمت في المدارس، بما في ذلك رسوم التمارين ووصف الصف، وجدول العلامات <http://www.discnw.org/youth/docs/VC-Ultimate-School-Resource.pdf>



En

- يحتوي موقع «التيمت الكندية» Canadian Ultimate على موارد مثل «منهج التيمت الكندي»، والذي يتضمن أفكاراً لجلسات الإحماء والرمي والألعاب https://canadianultimate.com/hr_hr/coaches-resources



En

- يعد دليل التيمت Ultimate Handbook مصدراً لجميع أساسيات واستراتيجيات رياضة التيمت، فضلاً عن النصائح التدريبية <http://ultimatehandbook.com/uh/basics.html>



En

- يتضمن منهج المدارس المتوسطة لحركة فتيات التيمت Girls' Ultimate Movement موارد الفيديو والأوصاف والنماذج لثمانى جلسات لتعليم رياضة التيمت في المدارس المتوسطة <http://gum.usultimate.org/ms-curriculum>



En

- تقدم منظمة «تريانجل التيمت» Triangle Ultimate مؤتمرات مسجلة حول مختلف جوانب رياضة التيمت، حيث تميل أكثر نحو الجانب النظري <https://www.triangleultimate.org>



En

- موقع «بلادي سبيديا» playspedia.com هو مجتمع للاستراتيجيين الرياضيين في رياضة التيمت؛ يمكن للمستخدمين إضافة الألعاب أو مشاهدة الألعاب التي شاركها اللاعبون والمدربون الآخرون <http://www.playspedia.com>



En

- ينشر موقع «التيورلد» Ultiworld الأخبار والتحليلات والتعليقات ومقاطع الفيديو من مباريات وبطولات التيمت <https://ultiworld.com>





En

- «التيمة فريسبي اتش كيو» Ultimate Frisbee HQ هو عبارة عن مجموعة من الحقائق المثيرة والموارد وإرشادات الرمي وتوصيات المعدات والأخبار حول رياضة التيمت <http://ultimatefrisbeehq.com>



En

- تعتبر قناة **Brodie Smith** على يوتيوب مصدراً رائعاً للاعبين المهتمين بتعلم كيفية الرمي والاستمتاع بمتعة الرميات في كل بيئة: <https://www.youtube.com/channel/UCixstNkzkk0aUzo6N9OVI6Q>

تطور اللاعب/ة



مرحلة الشباب
حتى ٩ أشهر



المرحلة الذهبية الأولى
من التعليم
١٠-٩



المرحلة الذهبية الثانية
والتخصص فيها
١٤-١٣



مرحلة التمكن
١٦ ما فوق



مراحل التطور

أهداف التعليم

أوقات التدريب

عمر اللاعب في الدقيقة

الأهداف الرياضية

المنهجية

البيئات

مبادئ التدريب

الأشكال اللعب



المرحلة الذهبية الأولى

بدياً ورياضياً

اجتماعية

أهداف التعليم

أوقات التدريب

عمر اللاعب في الدقيقة

الأهداف الرياضية

المنهجية

البيئات

مبادئ التدريب

الأشكال اللعب

المرحلة الذهبية الثانية

المرحلة الأولى

المرحلة الثانية

المرحلة الثالثة

المرحلة الرابعة

المرحلة الخامسة

المرحلة السادسة

المرحلة السابعة

المرحلة الثامنة

المرحلة التاسعة

المرحلة العاشرة

المرحلة الذهبية الأولى

المرحلة الأولى

المرحلة الثانية

المرحلة الثالثة

المرحلة الرابعة

المرحلة الخامسة

المرحلة السادسة

المرحلة السابعة

المرحلة الثامنة

المرحلة التاسعة

المرحلة العاشرة

المرحلة الذهبية الأولى

المرحلة الأولى

المرحلة الثانية

المرحلة الثالثة

المرحلة الرابعة

المرحلة الخامسة

المرحلة السادسة

المرحلة السابعة

المرحلة الثامنة

المرحلة التاسعة

المرحلة العاشرة

المرحلة الذهبية الأولى

المرحلة الأولى

المرحلة الثانية

المرحلة الثالثة

المرحلة الرابعة

المرحلة الخامسة

المرحلة السادسة

المرحلة السابعة

المرحلة الثامنة

المرحلة التاسعة

المرحلة العاشرة

المرحلة الذهبية الأولى

المرحلة الأولى

المرحلة الثانية

المرحلة الثالثة

المرحلة الرابعة

المرحلة الخامسة

المرحلة السادسة

المرحلة السابعة

المرحلة الثامنة

المرحلة التاسعة

المرحلة العاشرة

