

التعاون الإنمائي الألماني
الرياضة من أجل التطوير

أتعلم كيف ألعب – ألعب كي أتعلم

دليل عملي للمهارات الحياتية لمدربي الرياضة من أجل التطوير

in cooperation with



SPIN
SPORT INNOVATION

Imprint

Published by Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
Registered offices
Bonn and Eschborn
Sector programme Sport for Development
Friedrich-Ebert-Allee 36
53113 Bonn, Germany
T +49 228 4460 3466

sport-for-development@giz.de
www.giz.de/sport-for-development

Authors Dirk Steinbach, Ben O'Rourke

Design Annemation, Köln
Bonn, Germany | 2017

References All photos were taken during the training of trainers in Jericho.
© Awartani/GIZ 2017

Illustrations in game descriptions designed by Annemation Köln / SPIN Sport Innovation
© SPIN 2017

Illustrations provided under a creative commons licence:
Rock-paper-scissors, Author: Enzoklop
Circuit diagram, Author: United States Dept. of the Air Force

المشاركون

تم اختبار واعتماد المفاهيم والمحتويات الواردة في هذا الدليل وملاءمتها لتصبح جزءا من تدريب المدربين الذي أجرته الـ GIZ مع المدربين المحليين في مجال الرياضة والمهارات الحياتية في الفترة الواقعة بين 17 إلى 19 شباط 2017 في أريحا في الأراضي الفلسطينية.

ولذلك نود أن نشكر الأشخاص التالية أسماؤهم على مشاركتهم ومساهماتهم القيمة:

سعاد علقم

أمانى حمودة

فارس ابو سنينة

جابي كامل

جهاد ابو سرور

خالد خشان

أحمد عجوة

مصعب مفارحة

محمد البدارين

حسام ملش

نضال القاسم

يمن المصري

أحمد عميرة

جواد مشعشع

عزيز عاصي

عطا عبيد

مياده عطاالله

مهدي شلودي

أمانى عورتاني

رزان شوابكة

أمير الدبس

شذى صيام

مها عويضة

المحتويات

1.....	مقدمه
2.....	ألعاب صغيره
2.1.....	نلتقي ونحيي
2.2.....	رأس أو ذيل
2.3.....	كرات الثلج
2.4.....	العقده البشريه
2.5.....	اعتمد علي
2.6.....	الثعبان الاعمى
2.7.....	شبكة العنكبوت
2.8.....	اخطف ذيل المعزه
2.9.....	الاخطبوط الصياد
2.10.....	الدجاجه والتعلب
2.11.....	إجمع الذره
2.12.....	دودو
2.13.....	جيمو
2.14.....	تيك تاك تو
2.15.....	لغة الاشاره
3.....	قوانين في الرياضة واللعب
3.1.....	دوري كرة القدم المجنونة
3.2.....	كرة اليد (الدودج)
4.....	التعلم النشط
4.1.....	رامي وفادي-كهربائيان في العمل
4.2.....	رامي وفادي يبحثان عن ادواتهم
4.3.....	رامي وفادي يحتاجان لشاحنه أكبر
4.4.....	رامي وفادي يفهمان المخططات الكهربائيه
4.5.....	رامي وفادي يغلقان الدائره الكهربائيه
4.6.....	سكن متواضع
4.7.....	حماية الماء
4.8.....	لعبة ال 50 سؤال

5.....

رياضات الفريق

5.1.....

الألعاب التحضيرية

5.1.1.....

بيض في السله

5.1.2.....

منطقة المهارة

5.1.3.....

عشر تمريرات

5.1.4.....

النمور

5.1.5.....

العاب الجوكر

5.2.....

القرص الطائر

5.2.1.....

مهارات فنيه

5.2.2.....

العاب المبتدئين

5.2.3.....

خطوات متقدمه

5.3.....

لمس الرغبي

5.3.1.....

مهارات فنيه

5.3.2.....

العاب المبتدئين

5.3.3.....

خطوات متقدمه



1.1 ال GIZ والرياضة من أجل التطوير

اعترفت الأمم المتحدة دوليا بالرياضة كوسيلة لدعم التعليم والصحة وتنمية السلام. وبذلك استخدمت ال GIZ الرياضة كأداة للتطوير، حيث أنها تسهم في نمو وتطور الأطفال والشباب ليصبحوا ليس فقط أكثر صحة من خلال المشاركة الرياضية، بل يتعلمون أيضا تحمل المسؤولية، والتصرف بنزاهة وحل الصراعات سلميا. هذه هي المهارات الرئيسية، والتي في وقت لاحق في الحياة يمكن أن تساعد على تسهيل دخولهم إلى العالم المهني.

وفي هذا الصدد، تقوم ال GIZ بتدريب المدربين، وهم عبارة عن نماذج يحتذى بها وأشخاص موثوق بهم يلعبون دورا في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال والشباب ويساعدونهم على تطوير آفاقهم المستقبلية، ولا سيما فيما يتعلق بمنظورات التوظيف والتوجه الوظيفي. وتسهم هذه التدريبات الخاصة أيضا في علاج بعض القضايا الصحية مثل الوقاية من فيروس نقص المناعة المكتسبة (الايدز) أو تعاطي الكحول. لذلك، الرياضة لا تحركنا فقط، ولكن نتقننا وتعلمنا.

وبالتعاون مع شركاء محليين ودوليين من مجالات السياسة والمجتمع المدني وقطاع الأعمال والأوساط الأكاديمية، تقوم ال GIZ بتطوير برامج رياضية مستدامة، من المتوقع أن تسهم في تقوية المجتمع المدني وتعزيز الديمقراطية.

بالتالي، هذه هي الطريقة التي يمكن أن نستخدم بها الرياضة كأداة مبتكرة تساهم في التغيير وتؤثر إيجابا على التنمية المستدامة - سواء بالنسبة للطفل كفرد أو للمجتمع ككل.

* ال GIZ بتفويض من الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية الألمانية (BMZ)

1.2 الرياضة من أجل التطوير في المناطق الفلسطينية

في أواخر عام 2014، بدأت ال GIZ في الأراضي الفلسطينية برنامجا في القطاع الرياضي (الرياضة من أجل التطوير). وفي هذا البرنامج بالتحديد، تستخدم الرياضة كأداة لتعزيز التدريب المهني والعملية والمهارات الحياتية.

وبالتعاون مع برنامج تعزيز التعليم والتدريب المهني التقني والتشغيل (TEP)، يجري دمج وسائل "الرياضة من أجل التطوير" في مناهج مراكز التدريب التقني والمهني الغير حكومية.

وبالإضافة إلى ذلك، تشارك مراكز التدريب في معسكرات وبطولات رياضية منظمة إلى جانب مؤسسات المجتمع المدني والقطاع الصناعي الخاص من أجل تعزيز التعليم المهني والتدريب العملي لدى الشباب.

وفي المرحلة الأولية للبرنامج، تلقى متطوعون محليون ممن لديهم تعليم أو خلفية ذات صلة بالرياضة تدريبا خاصا على مهارات كرة القدم والمهارات الحياتية. ولتحقيق غايات التدريب، تم تطوير مفهوم ودليل " ركلة لتعزيز إمكانات الشباب" في 2015/2016 من قبل ال GIZ، واتحاد كرة القدم الألمانية (DFB)، ووزارة العمل، و جامعة القدس ومؤسسة "فلسطين الرياضة للحياة".

ومنذ ذلك الحين، تم اختبار الدليل ميدانيا وتطبيقه بنجاح من خلال المخيمات الصيفية، وأيام الإرشاد وغيرها من أنشطة التعليم المهني. وأظهرت نتائج تقييم داخلي أن البرنامج مناسب جدا للأهداف المنشودة في مجال الرياضة بهدف التطوير، كما اظهر التقييم أن هناك حاجة لتوسيع نطاق هذه الوسائل وزيادة مجالاتها (مثلا عن طريق إدراج أنشطة رياضية أخرى) لزيادة وصولها الى المجموعة المستهدفة، وتطبيقها في العديد من الأوضاع المختلفة.

لذلك، تم تطوير "تعلم كيف تلعب - إلعب كي تتعلم" من قبل ال GIZ ومؤسسة الرياضة ابتكار (SPIN) وشبكة GIZ من المدربين المحليين. وتم موائمة المفاهيم مع الدليل التدريبي لتحقيق التكامل فيما بينها.

*التعليم والتدريب المهني الفني

1.3 الرياضة وفرص العمل

يمكن توظيف اسلوب الرياضة من أجل التطوير بطريقة تتكون من عدة مراحل بحيث تؤدي إلى زيادة فرص التوظيف لدى الشباب:

! أولاً، الرياضة هي نشاط جذاب للغاية بالنسبة لمعظم الأطفال والشباب، ولذلك يمكن للأنشطة الرياضية أن تساعد في الوصول إلى الشباب وجذب اهتمامهم للمشاركة في الأنشطة المعرفية والإستشارية من خلال عملية التوجيه الوظيفي.

! ثانياً، يمكن استخدام الأنشطة الرياضية كأداة لتطوير المهارات الحياتية اللازمة لإكمال التعليم المهني بنجاح والدخول إلى سوق العمل.

! أخيراً، يمكن أن تشكل الرياضة الجسر الذي يربط بين خطوات الفرد المختلفه التي تبدأ من مرحلة اتخاذ القرار المهني الى مرحلة أشهر أو سنوات التدريب ومن ثم الحصول على أول عمل. فبينما تتضمن عمليات التعليم والتعامل مع سوق العمل هذه التعامل بشكل متعاقب مع جهات مثل (المدارس الثانوية ، والمدارس المهنية، وأرباب العمل)، يمكن للمجموعات الرياضية التي ينتمي اليها الفرد أن توفر للشباب علاقات ومعارف مستقرة ومستمرة على المستوى الشخصي عبر جميع مراحل هذه العملية الإنمائية الحاسمة.

1.4 البيئات التعليمية

ونتيجة لذلك يجب أن يكون المدربين الرياضيين ومدربي المهارات الحياتية مستعدين لبيئات تعليمية مختلفة:

(1) من خلال فعاليات "الرياضة من أجل التطوير" العمل مع مجموعات عشوائية مثل المخيمات الصيفية أو أيام الإرشاد المهني (2) العمل مع مجموعات الرياضة من أجل التطوير بشكل منتظم في المجتمع والمدرسة المهنية، وما إلى ذلك.

على الرغم من أن الرياضة واللعب يمكن أن تشكل أدوات قيمة في السياقين، فإن لكل سياق نوع مختلف من الألعاب يمكن ان يكون أفضل في كل واحدة من هذه الحالات.

العمل مع مجموعات عشوائية لتنفيذ نشاط رياضي معين من أجل التطوير عادة ما يتطلب من المدرب التواصل بسرعة مع المشاركين الجدد، ومحاولة إشراك الجميع من البداية لتحقيق الاهداف التعليمية في وقت قصير نوعاً ما.

وبالمقابل، فإن العمل مع مجموعات رياضية منتظمة ومجموعات مستهدفة مختلفة في المدارس ومراكز الشباب والمجتمع يعطي المدرب وقتاً كافياً لإشراك المشاركين وبناء الثقة فيما بينهم مع مرور الوقت، وكذلك يصبح من الممكن إدخال محتوى جديد وأكثر تعقيداً. في نفس الوقت ينطوي العمل مع مجموعة منتظمة على تحدي الحفاظ على اهتمام المشاركين أسبوعاً بعد أسبوعاً. ولذلك يجب أن يشكل البرنامج الرياضي تحدياً مستمراً للمشاركين.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن يكون المدربون قادرين على إدراج محتوى تعليمي خلاق من حيث مجالات العمل والألعاب والأنشطة الرياضية.

1.5 تجهيزات "أتعلم كيف العب، أعب كي أتعلم"

مفتاح الألوان أدناه سيكون مرشدا لكم في هذا الكتيب. عند استخدامك هذا الدليل، ننصحك بعدم الاكتفاء ب "تسخ" الأنشطة المقترحة لتنفيذ دروس التدريب الخاصة بك، بل التركيز على المبادئ الأساسية واستخدام الألعاب المقترحة لنستوحي منها الأفكار. كما أن باستطاعتكم تعديل التشكيلات الحالية أو إنشاء أنشطة جديدة.

بناء على ما سبق، ينبغي أن تحتوي مجموعة تجهيزات مدرب المهارات الرياضية والحياتية على أربعة تجهيزات مختلفة على الأقل.

وسيعطي كل فصل من الفصول التالية أمثلة لمختلف التجهيزات

أدوات - أتعلم كيف العب - أعب كي أتعلم

الألعاب الصغيرة

تساعدنا الألعاب الصغيرة على تحقيق أهداف مختلفة من التعرف على بعضنا البعض إلى بناء الثقة وتعلم كيفية التعاون. تشكل الألعاب الصغيرة أداة متعددة الاغراض بالنسبة للمدرب.

نتعرف على بعضنا

التواصل/العمل الجماعي

التنشيط

القواعد في الرياضة

الإمكانية والحرية المتاحة لتعديل طريقة اللعب أو قواعد اللعبة يمكن أن تساعد المدرب على إشراك المجموعات المستهدفة الجديدة، وتمكن من اللعب في بيئات مختلفة، والتركيز على مهارات مختلفة، وتحقيق نتائج تعليمية مختلفة أو خلق تجارب مختلفة في اللعب.

كرة القدم

كرة الدودج

التعلم النشط

التعلم النشط يعني دمج التعلم المعرفي بشكل منهجي في سياق النشاط البدني. وينبغي أن يكون لدى المدربين القدرة على تضمين المحتوى التعليمي من مجال العمل في الألعاب والأنشطة الرياضية.

التعلم النشط

تقييم التعلم النشط

رياضات الفريق

يمكن أن يكون للرياضة تأثير كبير على تنمية الشخصية والتفاعل الاجتماعي. وذلك لأنها تتطلب مجموعة كبيرة ومتنوعة من المهارات الحركية والتقنية والتكيفية والاجتماعية ولديها قدرة كبيرة على الحفاظ على التزام المجموعة لوقت طويل. وتستند رياضات القرص الطائر ولمس الرجبي إلى حد كبير على العمل الجماعي والتعاون، مع تركيز اللعبان بشكل خاص على الاحترام المتبادل واللعب النزيه. كما أن الخبرة المستفادة من التدريب على المهارات الحياتية من خلال كرة القدم يمكن نقلها وتطبيقها بسهولة في مجالات الحياة والعمل.

القرص الطائر

لمس الرجبي

مهارات الحياة من خلال الرياضة

وبغض النظر عن الإمكانيات الموجودة، يجب أن نتذكر أن اكتساب المهارات الحياتية من خلال الرياضة لا يعمل دائما بصورة مباشرة وكما هو مخطط له تماما.

أحيانا ممكن أن نستفيد من بعض الفرص التعليمية من خلال ممارسة الألعاب الفردية. ومثال جيد على ذلك هو 'تيك تاك تو'، وهي لعبة يتم فيها وضع المشاركين بشكل متعمد في وضع يتعين عليهم فيه اتخاذ قرار سريع تحت ضغط كبير من الوقت.

وفي حالات أخرى نجد أن هناك مهارات إضافية تتطور مع الوقت وبدون أن نخطط لها، ومثال جيد على ذلك هو التطور التدريجي للمهارات القيادية عند بعض الأفراد من خلال ممارستهم لرياضات الفريق مثل كرة القدم أو الرجبي.

كلا النوعين من عمليات التعلم هي قيمة وهامة، ويمكن أن تؤدي ثمارها بدعم ومرافقه مدربين من ذوي الخبرة [1].

ضة إمكانيات كبيرة لنقل وتمثيل مجموعة واسعة من باتية. حيث يمكن من خلال الرياضة إنشاء مواقف قدرات ومهارات شخصية واجتماعية ومعرفية ممكن لها ان تكون مفيدة في مجالات أخرى في الحياة مثل

و أنه في الألعاب الرياضية، يمكن للأطفال والشباب مهارات في بيئة محمية، أي وهم يلعبون ويمارسون أقرانهم، حيث يمكن أن يجربوا سلوكيات مختلفة ارتكاب أخطاء دون عواقب وخيمة. ومن الشروط لة للتعلم الناجح من مثل هذه الحالات التفكير بما ماذا حدث.

هنا هو اختلاق مواقف تتطلب مهارات معينة وتحديد جح بها المشاركين أو فشلوا في استخدام او التعامل هارات الحياتية في الرياضة. وبعد ذلك تتم مناقشة فعادة في الرياضة وكيف يمكن نقل أو تطبيق المهام رج السياق الرياضي (على أرض الواقع مثلا). ، التالي عشرة مجموعات أوحزم للمهارات مع أمثلة ومجالات الحياة الأخرى. ويمكن تطوير جميع صوفة في كل مجموعه من خلال الرياضة والألعاب الشباب المشاركين في الحصول على عمل.



المهارات

في الرياضة والحياة

في الحياة / العمل

تقدمت بطلب للدراسة، ولكن لم يتم قبولي. أنا محبط. ومع ذلك، أتصرف بحكمه أفكر في الخيارات المتاحة. الدراسة لا تزال أفضل استراتيجية بالنسبة لي، لذلك عليّ أن أبدأ بمراجعة الأسباب التي أدت إلى عدم قبولي. لحل المشكلة، أتوصل إلى خطة للعمل على نقاط الضعف في طلبي لإعادة التقديم في العام المقبل. وسرعان ما أحصل على قبول بعد 12 شهرا!

يجري نقاش في صفي في المدرسة. أنا أدرك أن سببه يرجع إلى سوء تفاهم، أقرر المساعدة. أستمع إلى زملائي، وأتعاطف مع وجهات نظرهم ومن ثم أساعد في شرح وجهة نظر الشخص الآخر بوضوح. وهذا يمكن زملائي من حل المشكلة باستخدام التواصل الفعال

أنا ادعم اصدقائي وهم يدعمونني. أنا دائما على استعداد لمساعدتهم في مشاكلهم الحياتية وهم يفعلون الشيء نفسه بالنسبة لي

في الرياضة

اللعبة تقترب من نهايتها ونقاطنا آخذة بالنزول، زملائي في الفريق بدؤوا يشعرون بالضيق والغضب. كنت أشعر بذلك أيضا، ولكن علي بسرعة السيطرة على مشاعري وتجميع الفريق معا. نتناقشون التكتيكات معا، وتسلطون الضوء على نقاط ضعف الفريق الآخر، ومعا نقومون بوضع خطة. الوقت قصير بحيث يتيح لكم اتخاذ قرار سريع فقط لتغيير التكتيكات الخاصة بكم، يتضح أن هذه التكتيكات الاخيرة هي العامل الذي أدى الى الفوز بالمباراة.

نحن في منتصف اللعبة وفريقنا يخسر. نجتمع معا. نبدأ بالاستماع إلى أفكار الفريق حول سبب الخسارة. وبعد تقييم أفكار الفريق أقوم بصياغته واضحة لتفاصيل الخطوات التي نحتاج لاتخاذها لتحويل مسار الامور. عند تنفيذ الخطة، أكرر ما تم الاتفاق عليه، وأحفز وأشجع زملائي في الفريق، وأمنحهم الثقة لقلب النتيجة والفوز في المباراة.

نحن فريق من الأصدقاء داخل وخارج الملعب. نبذل قصارى جهدنا لدعم بعضنا البعض. خسارة اي لعبة لا يؤثر على علاقتنا لأن الصداقة أكثر أهمية من النتيجة. نتأكد من قبول الأشخاص الجدد في المجموعة بحيث يشعرون بأنهم ينتمون إليها. النتيجة أن هذه الثقة والاحترام المتبادل والدعم يجعل منا فريقا رياضيا كبيرا!

المهارات

التفكير استراتيجيا، التخطيط، حل المشاكل واتخاذ القرار

- التفكير في الموقف وتحديد المشكله
- التخطيط لطرق مختلفة لحل المشكله
- نقرر أي طريقه ممكن ان تكون الاكثر فعاليه لحل المشكله

التواصل الفعال

- التعاطف مع الآخرين والاستماع إليهم
- إيصال دعمكم بوضوح وصراحه
- التشجيع والتحفيز

الصداقة، التضامن وحس الانتماء

- أن نكون جزءا من مجموعة
- إيجاد أرضية مشتركة مع الآخرين وتطوير التضامن من خلال ذلك
- نقبل الآخرين في مجموعتنا ونساعدهم على تكوين صداقات
- نثق ببعضنا داخل وخارج نطاق الرياضة

يوجد صراع في مركز الشباب. كل شخص لديه وجهة نظر مختلفة. أقوم بدور الميسر الهادئ، أذكر الجميع بوجوب احترام بعضهم البعض، حتى لو كانوا على خلاف، يجب أن يحاولوا رؤية الأمور من منظور آخر. وعبر التسامح المتبادل فيما بينهم، يستطيعون مناقشة المشاكل المسببة للنزاع وإيجاد حل يناسب كل الأطراف.

في فريقنا، يوجد أشخاص من خلفيات مختلفة جدا. ومع ذلك، نحن نعرف بعضنا فقط كزملاء في الفريق. نرى الجوانب المشتركة الموجودة داخل المجموعة، بدلا من الاختلافات. عندما تحدث نقاشات، أنا الشخص الذي أستطيع مساعدتهم على حل مشاكلهم.

الاحترام المتبادل، التسامح، اللعب بنزاهه وحل الصراعات

- التعرف على وفهم الاختلافات والامور المشتركة
- تفهم المواقف التي تختلف مع مواقفنا
- التصرف بنزاهه ومحاولة إيجاد حلول ترضي جميع الاطراف

في العمل، أصبح عضوا حيويا في الفريق. يمكنني تسليم المهام التي أعد بتسليمها، أتصف بسرعة الرد عندما يحتاج الآخرون الدعم، يصبح الناس على ثقة من أنني سوف أعمل بجد لإكمال أي مهمة. رئيسي في العمل يأتي إلى ويعتمد على ويعطيني المزيد والمزيد من المسؤوليات.

أحضر دائما للتدريب، وأتي في الوقت المحدد وأكون دائما مستعدا في يوم المباراة. زملائي في الفريق يتقون بي. تنمو هذه الثقة مع الدعم الذي أقدمه لزملائي في الفريق. يرى مدربي موافقي والطريقة التي يعتمد بها زملائي علي، ويطلب مني تحمل مسؤولية إضافية عن طريق أن أصبح قائد (كابتن) الفريق.

الاعتماد، الثقة وتحمل المسؤولية

- أدرك ان إمكانية الاعتماد علي تبني ثقة بي
- الثقة بي تعطني المزيد من المسؤوليات
- أدرك ان علي اي فريق ان يتحلى بالصفات الثلاثة أعلاه ليكون ناجحا.

في العمل، أكلف بتقديم مشروع ضخم. أصبح مغمورا بالعمل ويستحوذ علي التحدي. وأدرك بأنني لا أستطيع أن أفعل ذلك بمفردي، أقوم بطلب المساعدة، وأتعاون مع الأشخاص ذوي المهارات والكفاءات المتخصصة التي لا تتوفر عندي. يلاقي مشروعي نجاحا، وأشكر جميع من في الفريق على تعاونهم وتضاههم معي.

فنيا ليس لدي أفضل فريق في الدوري. المباراة القادمة هي ضد قادة الدوري. أدرك أننا إذا لم نعمل كفريق، سيتم توجيه ضربه شاملة لفريقنا. أقوم برسم خطة أعتد فيها على نقاط القوة المتوفرة في فريقتي ومن ثم التعاون لدعم وتشجيع وتحفيز بعضنا البعض. هذا العمل الجماعي يعني أنه رغم كل الظروف يمكن التغلب على الفريق الأقوى.

العمل ضمن فريق، التعاون والتضافر

- أفهم أنه يمكنني المساهمة في الفريق
- معرفة أن الفريق أقوى من الفرد
- العمل جنبا إلى جنب مع الفريق نحو هدف مشترك

عندما يبحث المجتمع المحلي عن متطوعين لقيادة فريق كرة القدم المحلي، فأنا الأصغر عمرا في المجموعة. المجتمع يفضلني على مدرب أقدم وأكثر خبرة. بدلا من الإفراط في الاحتفال، يكون أول ما أقوم به هو تعيين المدرب/ الأكبر سنا على فريقتي، والاعتراف بقيمة الخبرة التي لديه/ والتوجيه الذي يمكن أن ي/تقدمه.

فريقي هو أقوى فريق في الدوري. نلعب مع خصم خسر في آخر 20 مباراة له. نتمكن من الفوز بسهولة، ولكن في النهاية بدلا من الاحتفالات المبالغ بها، نتنافس مع خصومنا ونتمنى لهم الحظ. وتقوم بالترويج لفريقنا لاحقا. قبل سنة، كنا ممتنين أن فريقا أقوى تعامل معنا بنفس الطريقة بعد أن فاز بشكل شامل على فريقنا الذي كان معروف حديثا.

الوعي، الثقة بالنفس، المهارة

- فهم نقاط القوة لدي ومجالات تطويرها
- أكون واثقا بما يكفي لاستخدام وإظهار نقاط القوة لدي وأعرف متى يجب أن أطلب المساعدة
- أؤمن بقدراتي

هدفى هو إنشاء مشروع تجاري ناجح. في البداية، تكون الامور صعبه، وكثير من الناس يحاولون تثبي عن قرارى. ولكن مع المثابرة والعزم على النجاح لتحقيق هدفى، أقوم بإعادة تقييم لهدفى وأعمل على تحقيقه، وفي نهاية المطاف أصبح رجل/إمرأة أعمال ناجح/ة.

أنا مهتم بتعلم لغة جديدة لتحسين فرصى فى الحصول على وظيفة أحلامى. لقد وضعت لنفسى هدفا طموحا جدا، ولكنى عازم/ة على تحقيقه. البدايه جوده ولكن بعد قليل، يصيبني بعض الإحباط والتعب. بدلا من التخلي عن هدفى، اتابع بجد. مع الوقت احرز المزيد والمزيد من التقدم وأمشى بخطوات كبيرة إلى الأمام نحو الوظيفة المنشوده.

فى مكان العمل، تم اتهامى بشيء ما خطأ. بدلا من أن تكون ردة فعلى عاطفيه، أعمل على تقييم خياراتى بهدوء، ولا أسمح للإجهاد أو الضغط بالتأثير على. أتصرف بهدوء، أشرح موقفى لتغيير الوضع. بسبب موقفى الهادئ، أستطيع حل المشكله بشكل إيجابى.

فى بداية الموسم قمت وفريقي بتحديد أهدافنا. بعد بدايه جوده، نخسر فى لعبتين. بدلا من اليأس والتخلي عن الهدف نصمم على المثابرة لإنجاح الخطة والحفاظ على أهداف الموسم التى وضعناها أمامنا. هذا التصرف يضعنا مرة أخرى على الطريق الصحيح نحو تحقيق الأهداف.

لدى مباراه كبيرة فى عطلة نهاية الأسبوع، لذا قمت بالترتيب لاثنتين من الدورات التدريبية المزدوجة، ولكن أصدقائى قاموا بدعوتى للالتقاء معا. خروجى مع أصدقائى يعنى عدم التزامى بالدورات التدريبية التى هى اهم جزء فى الخطة التحضيرية للمباراه. أقوم بتبليغ اصدقائى بضرورة الالتزام والتركيز على التدريب الخاص بك، فأجد انهم موجودين فى المباراه لتشجيعى وتحيتى وانت أفوز بالمركز الأول.

لدى خطة للعبة. انها تعمل ونحن نسيطر على اللعبة، ولكنى بحاجة إلى المزيد من الأهداف والوقت بنفذ. الضغط والإجهاد يمكن أن يجعلانى أشعر بالإحباط والرغبة فى التخلي عن خطة اللعبة. ولكنى انجح عن طريق الحفاظ على هدوئى، وتقييم الوضع واستحضار أن خطتى ستكون فعالة فى اللحظات الأخيرة كما كانت منذ البداية وهى ممتازة الى درجة انها ستمكننا من تحقيق نتائج تؤدي الى الفوز فى المباراه.

التوجه نحو الهدف، المثابرة والتصميم

- أحدد أهدافى والخطوات اللازمة لتحقيقها
- ألتزم بالخطة التى رسمتها و أنفذ الاعمال اليومية التى تؤدي إلى نجاح الخطة

التوجه نحو الهدف، المثابرة والتصميم

- التفكير فى الموقف وتحديد المشكله
- التخطيط لحل المشكله بطرق مختلفه
- تحديد طريقة الحل الأكثر فعالية

الاستقرار العاطفى، التكيف مع الإجهاد والضغط

- تقييم الوضع بهدوء
- تحقيق توازن بين ردود فعلى العاطفيه، تفكيرى ومهاراتى فى حل المشاكل

ألعاب صغيرة

2



ما هي الألعاب الصغيرة؟

وهناك استخدام أكثر تحديدا لهذه الألعاب وهو لعب مباريات صغيرة مع مجموعة جديدة لغرض التعرف على بعضهم البعض.

ويمكن أيضا أن تساعدنا الألعاب الصغيرة في العمليات الاجتماعية الديناميكية مثل بناء الفريق أو التعاون أو للمساعدة في تطوير مهارات الحياة الخاصة مثل التفكير الاستراتيجي أو صنع القرار.

وأخيرا، الألعاب الصغيرة يمكن أن تفيدنا في فهم وتطوير المهارات المطلوبة في الألعاب الرياضية الجماعية الأكثر تعقيدا.

تطوير العديد من الألعاب من عدد قليل من الأشكال الأساسية

إذا نظرنا إلى ألعاب صغيرة مختلفة، فإنه سرعان ما يصبح واضحا لدينا أنها ألعاب مختلفة نشأت من عدد قليل من مفاهيم اللعب العامة. على سبيل المثال، الموضوعات المشتركة في الألعاب الصغيرة تشمل: الأمساك بـ أو الهرب من المشاركين الآخرين؛ والسباقات المتتابعة مع فريق آخر على مسارات أو عبر عقبات. إخفاء أو العثور على أو جمع الأشياء المختلفة. الفائز/ة هو/هي المشارك/ة المتبقي/ة حتى النهاية في ألعاب الكرة البسيطة. من خلال إجراء تغييرات بسيطة على القواعد، يمكن للمدربين خلق العديد من الألعاب الجديدة من هذه الأشكال الأساسية.

لذلك، ليس هناك صواب أو خطأ في كيفية لعب هذه الألعاب أو تسميتها. والأمر متروك للمدربين لتكييفها من أجل جعلها تعمل في وضع معين أو لمجموعة محددة.

الألعاب صغيرة، وتسمى أيضا الألعاب البسيطة أو التمهيدية، هي أنشطة ذات طابع مرح يمكن استخدامها كفرصة لتعلم أمور كثيرة.

بالمقارنة مع ما نعرفه من ألعاب رياضية كبرى مثل كرة القدم وكرة اليد أو كرة السلة، هذه الألعاب تكون أسهل كثيرا من حيث طريقة اللعب والتنظيم.

وعادة ما تكون الفكرة الرئيسية وراء هذه الألعاب بسيطة جدا مع هدف واضح من السهل فهمه. لا توجد قواعد معقدة ولا تنطوي على تكتيكات معينة معقدة، وفي معظم الحالات المطلوب فقط مساحة صغيرة جدا ووقت قليل وتجهيزات بسيطة.

بمعنى آخر، هذه الألعاب هي مماثلة للألعاب غير المنظمة التي يلعبها الأطفال. ومع ذلك، فإن قيمتها في التعليم الرياضي لا يمكن الاستهانة بها.

نظرا لقواعدها المرنة، و بنيتها البسيطة، وطبيعتها اللعوبية ومتطلباتها المتواضعة فهي أداة قوية لتحقيق مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأهداف.

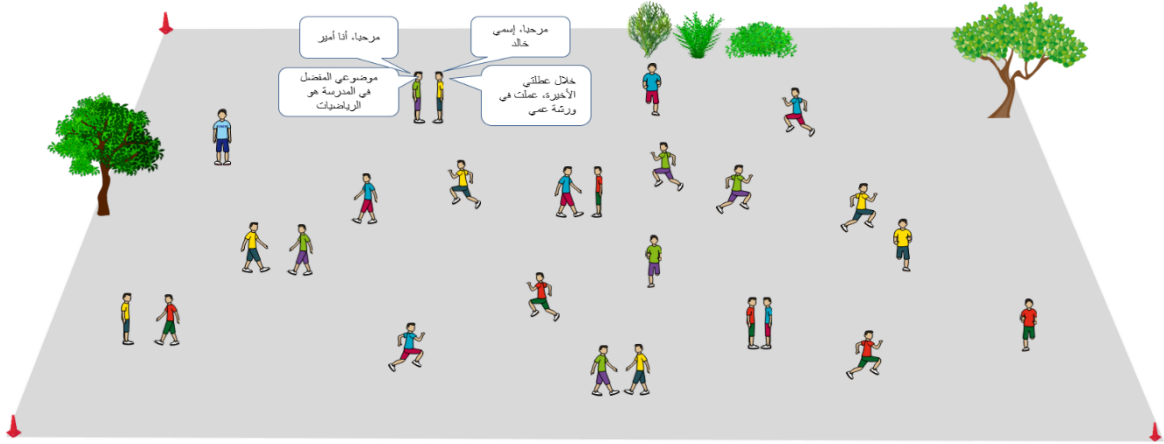
متى تستخدم الألعاب الصغيرة؟

يمكن استخدام الألعاب الصغيرة لأغراض كثيرة متنوعة. ووظيفتها النمطية هي تفعيل المجموعة جسديا وعقليا قبل البدء بدورة تدريبية أو بحصة التربية البدنية.

يمكن أيضا تطبيق الألعاب الصغيرة للمساعدة في المهام التنظيمية (على سبيل المثال بناء فرق من أعداد متساوية، أو ترتيب المرافق في نهاية الدرس)

نلتقي و نحيا

2.1



[1]

[3]



[2]

■ عندما يقدم المشاركون أنفسهم يذكرون أسمائهم ويخبرون الشخص الآخر معلومة واحدة عن أنفسهم

■ هذه المعلومات ممكن أن تكون كم عمري، أو من هو الفريق الرياضي المفضل لدي

■ ثم ننقل، لنحيا شخصا آخر ونزوده بمعلومات مختلفة

■ عند الانتهاء، يختار المدرب أحد المشاركين ويطلب منه محاولة تذكر معلومات عن بقية الفريق قدر الإمكان

أفكار للمدربين

■ يمكن استخدام هذا النشاط كجزء من الاحماء

التوقيت

■ +/- 10 دقائق

التجهيزات

■ مخاريط

الترتيب

■ تحديد منطقة واسعة كافية للمشاركين للهولة.

الوصف

■ الهدف: تعارف المشتركين فيما بينهم بطريقة نشطة

■ يهرول كل المشاركين حول المنطقة

المحددة [1.2]. عندما يقتربون من

شخص آخر، يتوقفون قليلا، يتبادلون

التحية ويعرفون بأنفسهم [1.3].

نلتقي و نحيا

التعلم وتنمية المهارات

- إن معرفة أسماء بعضنا البعض هو الخطوة الأولى لمزيد من التواصل والتعاون [4]
- يتعلم المشاركون تقديم أنفسهم رسمياً إلى أشخاص آخرين [5]
- يتعلم المشاركون التغلب على خجلهم

المهارات: التواصل الفعال، الثقة بالنفس

- قد يشعر المشاركون بالخجل، ممكن إشراك أقل عدد من الناس ليقوموا بالتحية

تنويع

- ممكن اقتراح مواضيع للمعلومات التي ممكن للمشاركين ان يعطوها مثل (مكان الولادة، الهوايات، الخ)
- ممكن تغيير طريقة حركة المشاركين في المنطقة المعلمة (قفز، مشي الى الورا، الخ)

[5]

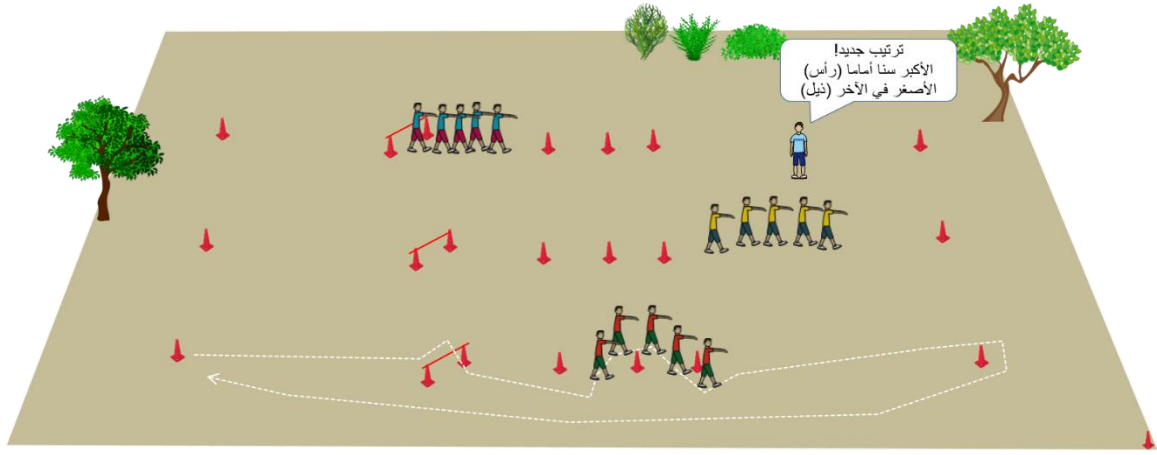


[4]



رأس أو ذيل

2.2



[1]

[2]



[3]

- الفريق الفائز هو الفريق الذي يعود الى نقطة البداية اولا وحسب الترتيب الصحيح
- يصطف المشاركون في نقطة الانطلاق مثل الثعبان [1.2] ويبدأون بالركض من خلال الحواجز
- يصرخ المدرب بتعليمات مثل "رتبوا أنفسكم حسب العمر، الأكبر فالأصغر"
- أثناء السير في مسار العقبات، يعيد المشاركون ترتيب أنفسهم في الثعبان [1.3]

أفكار للمدربين

- نتأكد من أن تعليماتنا واضحة والجميع يفهم كيف نريد منهم إعادة ترتيب الثعبان

التوقيت

- +/- 5 دقائق

التجهيزات

- مخاريط

الترتيب

- نعين نقطة بداية لكل فريق.
- باستخدام المخاريط، نعمل حاجز يتعين على المشاركين المرور من خلاله

الوصف

- الهدف: تمر الفرق من خلال حاجز في حين يعيدون ترتيب انفسهم وفقا لمعايير مختلفة

رأس أو ذيل

التعلم وتنمية المهارات

- يمكن استخدام هذا النشاط كجزء من الاحماء، ولا سيما بالنسبة للمجموعات الجديدة
- يستخدم كوسيلة مسلية جدا لمعرفة معلومات عن المشاركين الآخرين
- يجب على المشاركين أن ينتبهوا الى عدة أمور معا (أي العقبات، والنظام داخل الثعبان، والمنافسة مع الفرق الأخرى، الخ).
- يجب على شخص في المجموعة أن يتحكم في الفريق للتأكد من أن الفريق سريع وفعال

المهارات: التواصل الفعال، حل المشكلات، التركيز.

- نتأكد أن كل المشاركين مروا عن كل الحواجز، حتى وهم يقومون بإعادة ترتيب الثعبان
- عندما يمر اول فريق عبر خط النهاية، نتأكد بسرعة أن المشاركين يصطفون حسب الترتيب الصحيح

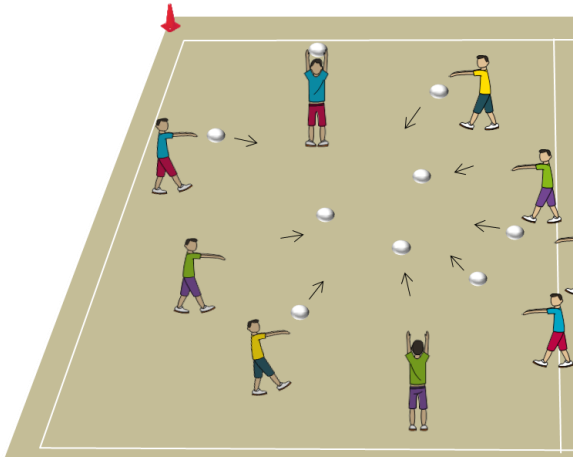
تنوع

- إذا كانت المجموعة صغيرة، يمكن تشكيل ثعبان واحد ووضع سقف زمني لالنتهاء بدلا من ان تكون المنافسة بين فريقين
- يوجد العديد من طرق الترتيب مثلا حسب قياس نمره الحذاء، مكان الولادة (من الشمال الى الجنوب)، الترتيب الأبجدي لاسماء العائلات، الخ
- بدلا من عمل حواجز ممكن أن يعيد المشاركون ترتيب الثعبان واعينهم معصوية.

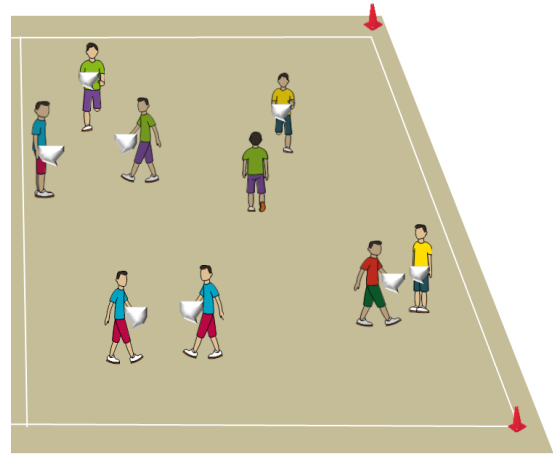


كرات الثلج

[1]



[2]



- يحاول جميع المشاركين ضرب أكبر عدد من المشاركين الآخرين بكرة الثلج ويقومون بعد الضربات بإشارة من المدرب، يتوقف المشاركون ويلتقطون كرة الثلج عن الأرض، ويقروؤون المعلومات ومن ثم يحاولون العثور على الشخص الذي تنطبق عليه المعلومات وذلك في أسرع وقت ممكن [2]

أفكار للمدربين

- نلعب عدة جولات قبل الانتهاء من اللعبة.
- تعيين حد زمني (على سبيل المثال 1 دقيقة) للعثور على الشخص المطابق لتسريع اللعبة.
- إذا لم يكن المشاركون يعرفون بعضهم البعض، ممكن ان تكون الأسماء جزءا من المعلومات على كرات الثلج، وإلا لا ينبغي استخدام الاسم.
- نتأكد من أن الجميع يشاركون في اللعبة وان المشاركين لا يحتفظون بكرات الثلج.

التوقيت

- +/- 10 دقائق

التجهيزات

- أقلام حبر، أوراق (أوراق ليست صغيرة).

الترتيب

- لا يوجد ترتيب معين، يمكن لعب هذه اللعبة في اي مكان.

الوصف

- الهدف: يتعرف المشتركين على بعضهم بطريقة نشطة.
- يكتب كل شخص اسمه وبعض الأشياء عن نفسه على ورقه (مثلا الهوايات، الرياضات المفضلة، الأكل الغير المفضل، وظيفة الاحلام، الخ)
- ثم يقومون بتشكيل (كعبلة) الورقه ليصنعوا منها "كرة ثلج".
- يصطف المشاركون في دائرة ويبدؤون "قتال كرات الثلج"، بحيث يرمون الكرات على بعضهم [1].

كرات الثلج

التعلم وتنمية المهارات

تنويع

- البدء مع مجموعة جديدة قد يكون صعبا على بعض المشاركين. هذه اللعبة التي تستخدم النشاط البدني في التقديم قد تساعدهم على التغلب على خجلهم
- يحتاج المشاركون إلى التواصل بنشاط مع جميع المشاركين الآخرين. اللعبة تتطلب من المشاركين التركيز المتبادل على بعضهم البعض بينما يحاولون معرفة أي كرة تثلج تنتمي إلى أي شخص.
- وهذا هو الحال بشكل خاص إذا لعبنا هذه اللعبة باستخدام التواصل غير اللفظي فقط.

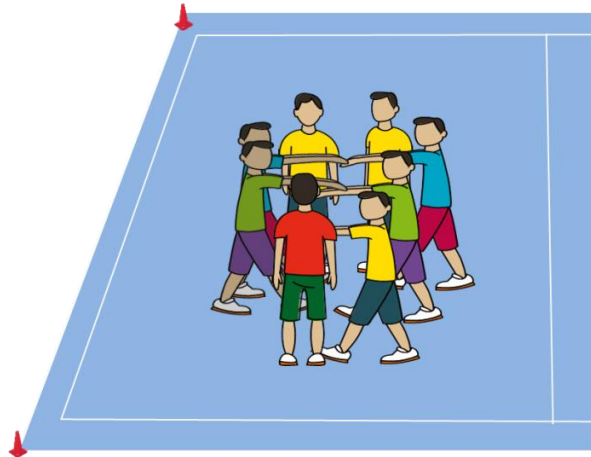
المهارات: التواصل الفعال

- غير مسموح للمشاركين بالكلام ولكن ممكن استخدام طرق التواصل الغير لفظي فقط لوصف المعلومات التي في الورقة ليجدوا الشخص المطابق (يجب أن لا يقوموا بعرض المعلومات التي على الورقة على الآخرين)
- بعد انتهاء اللعبة، نطلب من اثنين الى ثلاثة مشتركين ان يقدموا مشترك او آخر للمجموعة (اسماؤهم بالإضافة الى المعلومات الموجودة على كرة الثلج).

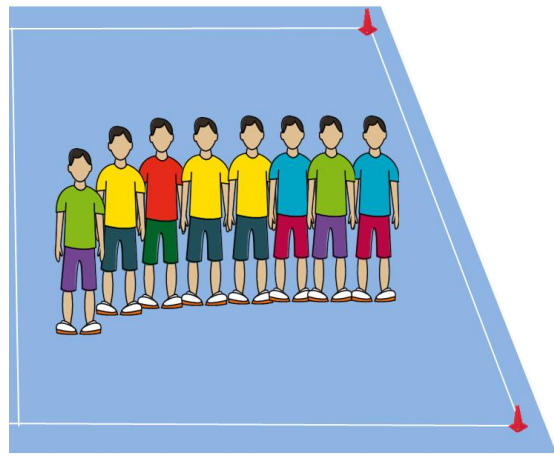


العقدة البشرية

[1]



[2]



■ الآن الجميع متصل بشخص آخر بكلتا يديه. وهذا يخلق "عقدة بشرية"

■ الآن، من دون ترك يد بعضهم البعض، يحاول المشاركون حل "العقدة البشرية"، وتحريك أجسادهم لإبطال التشابك.

■ تتجح المجموعة إذا انتهى بهم الأمر يقفون في خط أو دائرة، ما زالوا يمسكون يدا بيد [2]. في بعض الأحيان يجد المشاركون أنفسهم في دائرتين أو ثلاث دوائر أصغر.

أفكار للمدربين

■ عندما يتم إنشاء "العقدة البشرية"، نتأكد من أن المشاركين لا يمسكون يد الشخص المجاور لهم!

■ اللعبة تتطوي على قرب جسدي وثيق، لذلك من المحتمل أن لا يرغب الجميع في المشاركة.

التوقيت

■ +/- 15 دقيقة

التجهيزات

■ لا يوجد تجهيزات، المطلوب فقط هو مجموعة ترغب بالمشاركة.

الترتيب

■ لا يوجد ترتيب معين، يمكن لعب هذه اللعبة في أي مكان.

الوصف

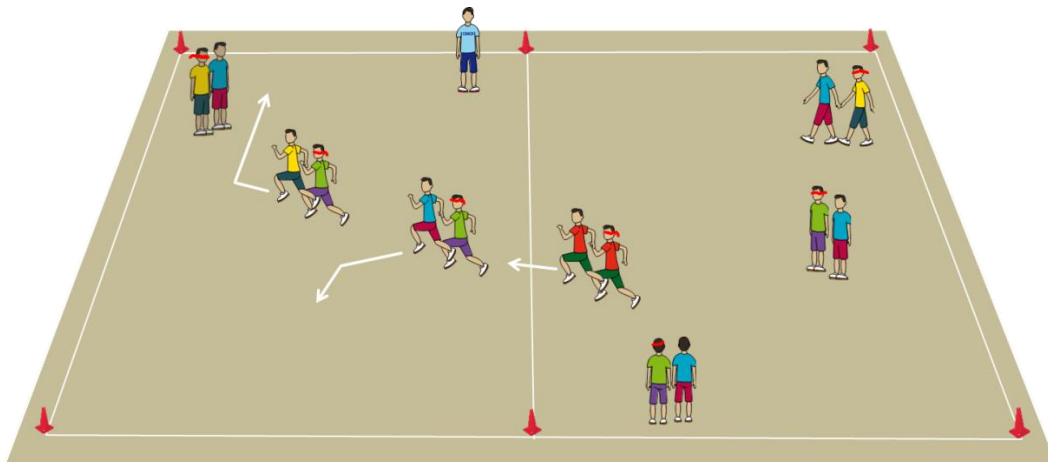
■ **الهدف:** يصنع المشاركون عقدة بشرية ثم يقومون بحلها.

■ يقف المشاركون كتفا الى كتف في دائرة، ويرفعون جميعا اليد اليسرى. يقوم المشاركون بمحاولة الوصول الى يد مشارك آخر عبر الدائرة [1].

■ ثم يفعلون نفس الشيء باليد اليمنى دون إفلات اليد اليسرى

إعتمد علي

[1]



- الشخص الذي يستطيع الرؤيه هو المسؤول عن حركة الزوج. يحاول كل زوج الفوز في المباراة (أي أن يصيد الآخرين وتجنب أن يصاد). وفي الوقت نفسه، يتعين على كل شخص أن يعتني بشريكه (معصوب العينين) لتفادي تعثرهم أو اصطدامهم بشخص آخر.

افكار للمدربين

- ضمان سلامة المشاركين من خلال التأكد من أن المنطقة آمنة وأن يتم مراقبة المشاركين.
- نتأكد من أن جميع المشاركين يدركون مسؤوليتهم عن شركائهم "معصوبي العينين" وأن يرتقوا إلى لقب اللعبة "أعتمد علي"
- نسمح للمشاركين بتبديل الأدوار، بحيث أن يشعر كلا منهم بمسؤوليته في اللعبة، من وجهة نظر الموجه ومعصوب العينين.

التوقيت

- +/- 5 دقائق

التجهيزات

- مخاريط، عصابات عيون.

الترتيب

- نحدد منطقة كبيرة كافية لحركة المشاركين حولها بأمان.

الوصف

- **الهدف:** نعمل كأزواج، يتجنب المشاركون أن يتم صيدهم.
- يقف المشاركون كل اثنين معا (زوج).
- كل زوج، واحد منهم معصوب العينين وواحد يستطيع الرؤيه.
- الشخص الذي يرى يقوم بقيادة معصوب العينين بيده [1].
- زوج واحد يبدأ كصياد والآخرين يحاولون تجنب أن يتم صيدهم.

إعتمد علي

تنوع

- (1) الركض السريع للقبض على المشاركين الآخرين وتجنب ان يتم اصطيادي (2) الركض ببطء وعناية لتجنب شريكي التعرض للأذى.
- يجب على المشاركين عمل توازن بين رغبتهم في الفوز ومسؤوليتهم عن رعاية شريكهم
- الحاجة إلى أن نكون على علم، أن شريكي يعتمد علي، وأنه بعد تبديل الأدوار يجب أن أعتمد عليه/ا.
- وهذا ينطبق على العديد من الحالات في العمل والحياة، حيث أحتاج إما إلى الثقة بشخص ما أو ان اكون مسؤولا عن شخص آخر.
- من المهم أن يتولى المشاركون الدورين ومناقشة مختلف التجارب السابقة.

المهارات: الاعتماد والثقة والمسؤولية، التواصل الفعال

- إذا تم صيد ثنائي، فهم يحاولون اصطياد باقي الازواج حتى يبقى فريق واحد فقط في النهاية.
- إذا تم صيد شخص، فإنه يمسك الفريق الصياد باليد ويحاولون اصطياد ازواج اكثر حتى يبقى زوج واحد في النهاية (مثل 2,9 الاخطبوط الصياد).
- إذا خاف المشتركون من الركض معصوبي العينين او أصبح اللعب مبالغاً فيه، نسمح للمشاركين بالمشي بدل الركض.

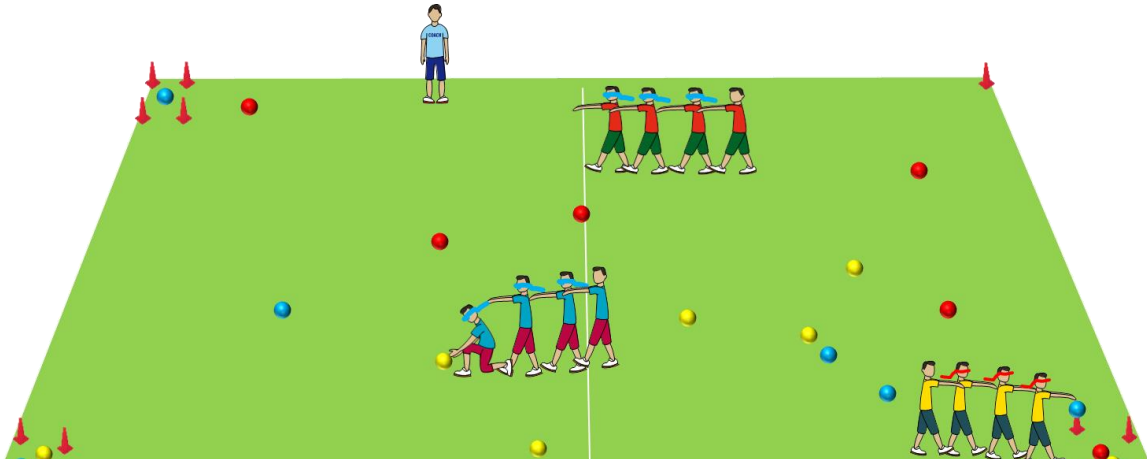
التعلم وتطوير المهارات

- ممكن استخدام هذا النشاط كجزء من الإحماء
- اللعبة مهمة خلال التدريب على المهارات الحياتية لأنها تنطوي على التعامل مع مهمتين متناقضتين.



الثعبان الأعمى

[1]



▪ جميع الأشخاص في الثعبان معصوبي العينين ماعدا

الشخص الأخير [3]

▪ في حين أن آخر شخص هو المسؤول عن توجيه

الفريق، اول شخص في الجبهة هو المسؤول عن التقاط

الأغراض

▪ يمكن للمشاركين التواصل مع بعضهم البعض فقط عبر

إشارات غير لفظية

▪ لا يوجد اتصال مباشر بين الأخير والأول. لذلك يجب

على المشاركين اتخاذ قرار قبل البدء في كيفية التواصل

مع بعضهم البعض

أفكار للمدربين

▪ إذا كان المشاركون يكافحون من أجل التوصل إلى

خطة، هناك بعض الإشارات البسيطة لمساعدتهم مثلا:

▪ التريبت على الكتف الأيسر مرة واحدة، اتجه إلى اليسار

▪ التريبت على الكتف الأيمن، اتجه يمينا

▪ التريبت على كلا الكتفين، التوقف

▪ لمس الرأس - التقاط / إسقاط الغرض

التوقيت

▪ +/- 15 دقيقة

التجهيزات

▪ عصابات عيون

▪ أغراض للتقاط

▪ مخاريط أو صناديق لجمع النقاط

الترتيب

▪ نحدد منطقة كبيرة كافية لحركة المشاركين حولها

بأمان وهم معصوبي العينين.

▪ أغراض متناثرة على الأرض.

▪ نحدد منطقة بالمخاريط ونضع صندوقا للفرق

لتجميع الأغراض [1].

الوصف

▪ **الهدف:** تحاول الفرق جمع اكبر عدد من الأغراض

ووضعها في نقطة التجميع. يريح من يجمع اكبر

عدد من الأغراض.

▪ تقف الفرق في خط مستقيم لتشكيل ثعبان [2].

الثعبان الاعمى

التعلم وتنمية المهارات

- تتطوي اللعبة على عدد كبير من المهارات التي هي أيضا مهمة في العمل والحياة.
- يجب أن يتفق المشاركون على شكل محدد من أشكال التواصل غير اللفظي، ويجب أن يركزوا على الإشارات. يجب على المشاركين معصوبي العينين أن يتقوا بدليلهم، في حين أن الدليل هو المسؤول عن سلامة المجموعة بأكملها. عند اللعب مع ألوان ذات قيم مختلفة، يصبح رسم استراتيجية للعب مهما جدا.

المهارات: الاعتماد والثقة وتحمل المسؤولية، التواصل الفعال والتفكير الاستراتيجي

- نتأكد ان المشاركين يتبادلون الادوار والمواقع اثناء اللعبة. مثلا عندما يلقي الشخص في الامام غرضا بنجاح في الصندوق، ينتقل الى الخلف ويصبح الشخص الذي يستطيع الرؤيه والتوجيه في الخلف.

تنوع

- تشكل فرق باعداد مختلفة، مثلا فريقين مكون كل منهما من عشرة مشاركين بدلا من أربع فرق مكون كل منها من 5 أشخاص. كم يمكن ان يكون طول الثعبان حتى ينقطع الاتصال بين اول شخص وآخر شخص؟
- نستخدم أغراض مختلفة الالوان ونعطي كل لون قيمة مختلفة (الاحمر=5 نقاط، الاخضر=3 نقاط وهكذا)

[2]



[3]



شبكة العنكبوت

[1]



[2]



[3]



[4]



الوصف

■ **الهدف** - يجب على جميع المشاركين المرور من جانب واحد إلى الجانب الآخر دون لمس الشبكة. إذا تم لمس الشبكة فإن العنكبوت يستيقظ ويخسر الفريق اللعبة! [1-3]

■ يمكن استخدام كل فتحة مرة واحدة فقط
 ■ عندما تستخدم الفتحة مرة واحدة، نضع علامة عليها بشباح، لإظهار أنها مغلقة [4]

أفكار للمدربين

نكون على علم بأن المشاركين قد يكون لديهم بعض الحساسية من موضوع التلامس الجسدي وربما لا يرغب الجميع في المشاركة

التوقيت

■ +/- 20 دقيقة

التجهيزات

■ حبل، عمدان، شباحات

الترتيب

■ نستخدم حبلًا لبناء "شبكة عنكبوت" بين عمودين.
 ■ يمكن بناء الشبكة بين قضبان مرمى أو بين شجرتين أو أي شيئين.
 ■ نتأكد ان الفتحات كافية لمرور شخص من خلالها.
 ■ نتأكد انه يوجد على الأقل فتحة لكل شخص (عدد فتحات بعدد المشاركين)

شبكة العنكبوت

تنوع

■ يحتاج المشاركون إلى وضع استراتيجية لفريقهم عن طريق تقييم الفريق كمجموعة، من هم المشاركون الذين يستطيعون استخدام الثقوب الأصغر من أجل المرور (على سبيل المثال الأصغر سنا او حجما) بحيث يمكن للمشاركين الآخرين مساعدتهم. ومن هم المشاركون الذين يستطيعون مساعدة الآخرين على إدارة مهمة صعبة (على سبيل المثال لأنهم أقوى جسديا لرفع شخص ما) [5,6].

■ لا يمكن الفوز في المباراة إلا إذا استخدم جميع أعضاء الفريق القدرات التي يمتلكها كل شخص..

المهارات: العمل الجماعي، التفكير الاستراتيجي، حل المشكلات، الثقة وتحمل المسؤولية، التواصل الفعال.

- نعمل بعض الفتحات الكبيرة والغير مرتفعة بحيث يسهل المرور منها
- نعمل بعض الفتحات الصغيرة والعالية بحيث يصعب المرور منها
- نعمل قانونا للمشاركين الصغار بان الشبكة لا يمكن لمسها لاكثر من ثانيتين.

التعلم وتطوير المهارات

- هذا النشاط مفيد بشكل خاص في تشجيع بناء استراتيجية، حل المشاكل، التواصل الفعال والعمل الجماعي

[5]

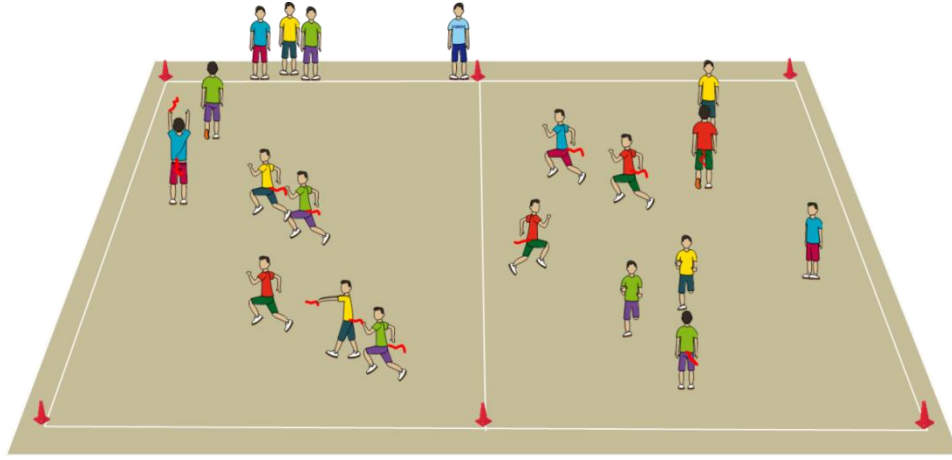


[6]



خطف ذيل المعزة

[1]



[2]



[3]

- يجب على المشاركين البقاء في المنطقة المحددة
- وبمجرد أن يفقد المشترك ذيله، يجب على المشارك مغادرة المنطقة المحددة [1]
- لا يجب على المشارك لمس الشباح المعلق به
- هناك نوعين من الفائزين: المشارك الذي جمع معظم الذبول والمشارك الذي يبقى فترة أطول

أفكار للمدربين

- كلما قل عدد المشاركين في المنطقة المحددة، نقوم بتصغير حجم المنطقة أيضا للحفاظ على سرعة اللعبة

التوقيت

- +/- 10 دقائق

التجهيزات

- مخاريط، شباحات

الترتيب

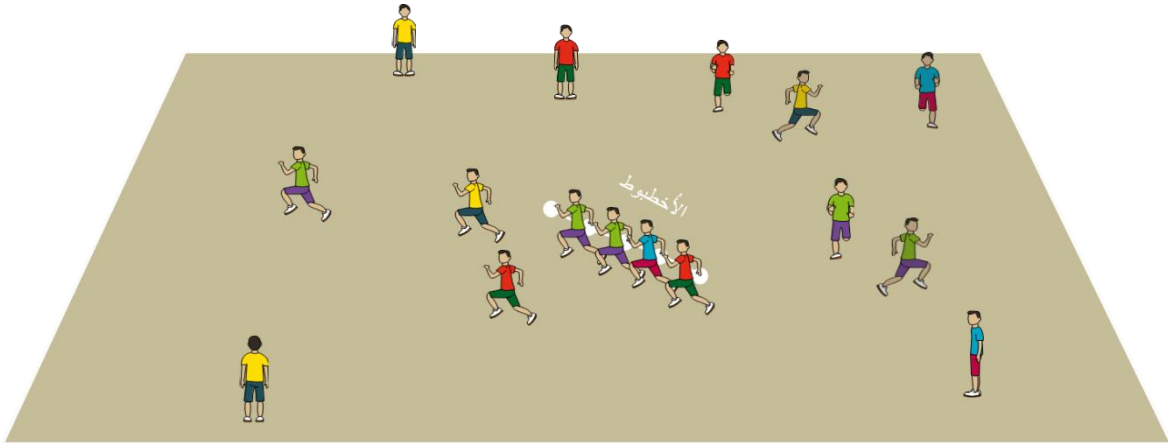
- نحدد منطقة كبيرة كافية لحركة المشاركين فيها بأمان.

الوصف

- **الهدف:** يسحب المشاركون (ذيل المعزة) وهو شباح معلق في حزام مشترك آخر بينما يحرص المشترك على حماية شباحه من السحب [2].

الاخطبوط الصياد

[1]



أفكار للمدربين

- عندما يصبح الأخطبوط كبيرا جدا وبطيئا بحيث لا يستطيع الوصول للمشاركين، نقوم بفصله الى قسمين مثلا.

تنوع

- إدخال كرة / قرص تمكن الشخص (حاملها) من تجنب الأخطبوط، مما يجعل الشخص الذي في حوزته الكرة في مأمن من الصيد

التعلم وتنمية المهارات

- اللاعبين في فريق الأخطبوط يحتاجون إلى تنسيق جهودهم للقبض على المشاركين الآخرين. وهذا يتطلب التواصل الفعال والعمل الجماعي
- وهنا يمكن أن يكون التعلم مرتبطا بالتخطيط الاستراتيجي، بحيث يتعلم المشاركون بأنه من الأفضل التركيز على هدف واحد كفريق واحد بدلا من أن يكون لدى كل فرد في الفريق أجندته وهدفه الفردي الخاص به. وهذا يعني أن نعمل معا بشكل فعال لتحقيق هدف مشترك

المهارات: التواصل الفعال، العمل الجماعي، التركيز

التوقيت

- +/- 5 دقائق

التجهيزات

- مخاريط

الترتيب

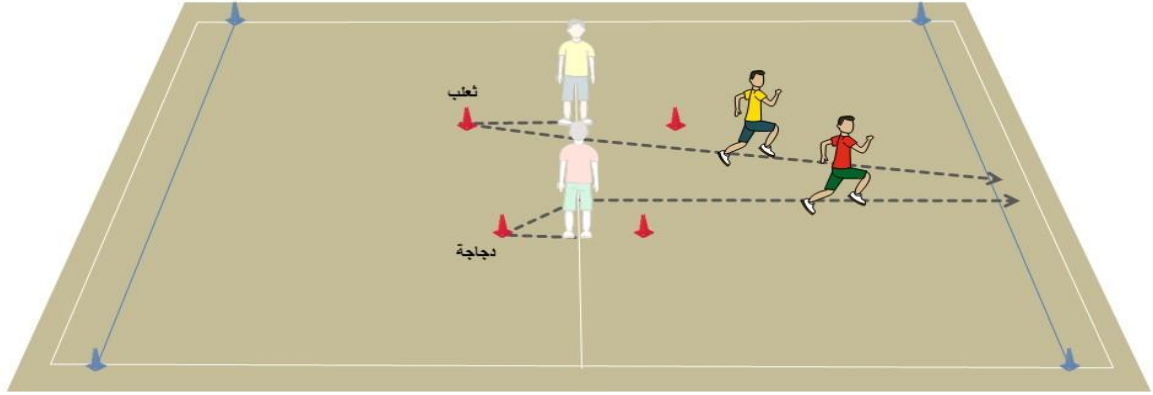
- نحدد منطقة كبيرة كافية لحركة المشاركين فيها بأمان.

الوصف

- **الهدف:** أن يتجنب المشاركون أن يتم لصطيادهم من قبل الأخطبوط لأطول مدة ممكنة
- شخصين من المجموعة يمسكان يدا بيد ويكونان هما الأخطبوط.
- يحاول الاخطبوط اصطياد بقية الفريق [1]
- كلما استطاع الاخطبوط اصطياد شخص ينضم هذا الشخص للاخطبوط ويمسك بيد احد افراد الاخطبوط، وهكذا حتى يتبقى مشارك واحد في النهاية.

الدجاجة والثعلب

[1]



- يجب على الثعلب أن يلمس نفس العلامة التي لمستها الدجاجة اي على نفس الجانب ثم يركض للقبض على الدجاجة قبل أن تصل إلى خط النهاية

تنوع

- ممكن زيادة / تقليل المسافة إلى خط النهاية
- بدلا من لمس العلامة، ممكن أن تلتقط الدجاجة كرة / القرص أو غيرها من تجهيزات الرياضة وتركض
- ممكن زيادة صعوبة 'وضع العلامات' عن طريق مثلا وجوب استخدام كلتا اليدين

التعلم وتنمية المهارات

- هذا النشاط يمكن أن يكون فعالا عند إدخال مفهوم "شبه الاتصال" في الرياضة أي من خلال "اصطياد" الخصم لإيقافه.

المهارات: الانتباه والتركيز

التوقيت

- +/- 5 دقائق

التجهيزات

- مخاريط

الترتيب

- نرتب المخاريط كالاتي:.
- مخروط على يمين الدجاجة ومخروط على يسارها
- مخروط على يمين الثعلب ومخروط على يساره
- نرسم خط نهاية على بعد 30 متر تقريبا على الجهتين
- المسافة بين المخاريط بالنسبة للثعلب يجب ان تكون اكبر قليلا منها بالنسبة للدجاجة

الوصف

- **الهدف:** على الثعلب أن يصطاد الدجاجة. وعلى الدجاجة أن تصل الى إحدى خطوط النهاية قبل أن يصيدها الثعلب.
- تقوم الدجاجة بلمس احدى العلامات على يمينها أو يسارها ثم تعدو بسرعة الى الاتجاه المعاكس

[1]

إجمع الكرة

2.11

[1]



[2]



[3]



[4]



- يصطف فريقان ضد بعضهما البعض. يمشي مشارك واحد في كل مرة (بالدور) طريقه من خلال الحواجز (على سبيل المثال مسار متعرج من خلال المخاريط)
- ولجعل اللعبة أكثر تحدياً، لا نسمح للمشاركين باستخدام أيديهم وبدلاً من ذلك يجب وضعها وراء ظهورهم [2]
- يجب عليهم بعد ذلك الاستيلاء على الكرة (بالونات مائية مملوءة) وإحضارها إلى منازلهم (مربعاتهم) دون انفجارها [4]
- يجب على المشارك العودة وتسليم الإشارة للمشارك التالي ليبدأ مساره خلال الحواجز
- يجب تعيين حد زمني. يتم عند انتهاءه عد الكرة في المربعات. الفريق الفائز هو الذي استطاع تجميع أكبر عدد من بالونات المياه في مربعه.

التوقيت

■ +/- 15 دقيقة

التجهيزات

- مخاريط، صناديق، بالونات مياه.

الترتيب

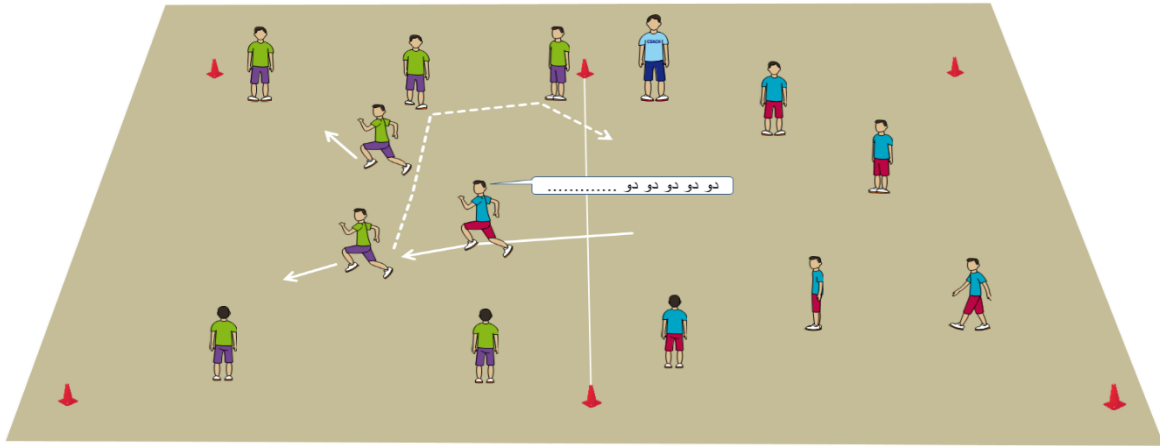
- نستخدم المخاريط لبناء حواجز بسيطة [1]
- نضع بالونات المياه كي يتم التقاطها من قبل المشاركين على ارتفاعات مختلفة فممكن أن تثبت على سياج مثلاً.

الوصف

- **الهدف:** على الفرق ان تحاول التقاط اكبر عدد من حبات الكرة (بالونات المياه) ووضعا في الصناديق، والفريق الفائز هو الذي يجمع اكبر عدد من البالونات.

دودو

[1]



التوقيت

▪ +/- 10 دقائق

التجهيزات

▪ مخاريط

الترتيب

▪ باستخدام المخاريط نقوم بتحديد منطقة مستطيلة

ابعادها تقريبا 20م x 10م

▪ نرسم خطا في الوسط

الوصف

▪ **الهدف:** يرسل كلا الفريقين بالتناوب شخص "دودو"

الى الطرف الآخر. كل فريق يحاول ان يصطاد

من لاعبي الخصم قدر الإمكان.

▪ بمشاركة جميع اللاعبين يبدأ الفريقان بأعداد

مشتركين متساوية في كل نصف من الملعب

▪ يبدأ فريق بارسال أول دودو الى النصف الآخر

▪ دودو يأخذ نفسا عميقا ويركض الى النصف الآخر

من الملعب في حين يستمر بالصرخ

دودودودودو..... [1]

▪ دودو يجب ان تقال باستمرار "دودودو .." ولا يسمح

باخذ نفس ثاني

▪ فقط طالما يستمر هذا التنفس الأول، فإن دودو يستطيع

اصطياد العديد من المشاركين من فريق المعارضة،

ويجب أن يعود قبل نفاذ النفس.

▪ إذا عاد دودو بنجاح إلى النصف الخاص بهم في نفس

واحد، يجب على جميع المشاركين الذين تم اصطيادهم

ان يتبعوه. إن لم يعد، على دودو ان يبقى في النصف

الآخر "المدافع".

▪ وبمجرد أن يصطاد دودو أول لاعب، يمكن للفريق

المدافع أن يمنعهم من العودة إلى النصف الخاص بهم

عن طريق احتجازهم

▪ كلا الفريقين بالتناوب، يتناوبون للهجوم والدفاع

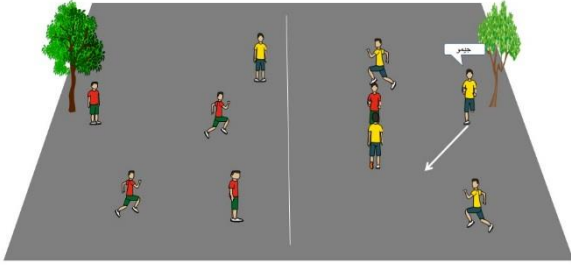
▪ تنتهي اللعبة عندما يكون جميع المشاركين في

نصف/طرف واحد (وهنا يكون الجميع مع الفريق

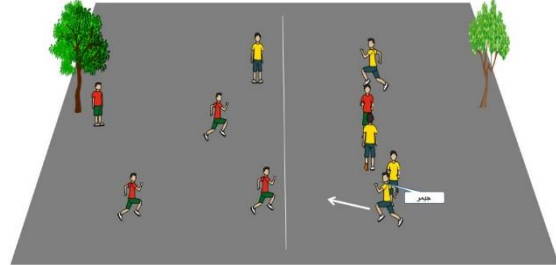
الفائز!)

جيمو

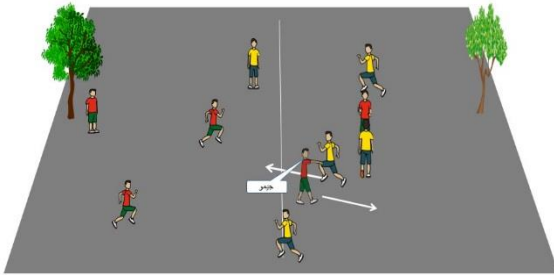
[1]



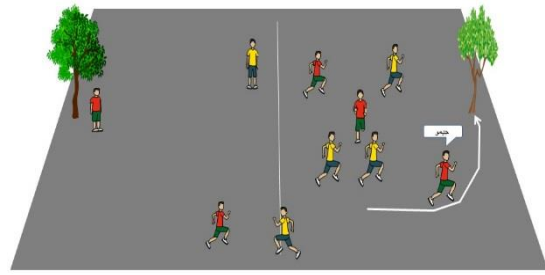
[2]



[3]



[4]



- يبدأ أحد المشاركين من منطقة التسجيل الخاصة به "حاملا" جيمو. هذا اللاعب يحاول الوصول إلى منطقة التهديد لدى الخصم دون فقدان جيمو [1]
- ولكن، إذا تم اصطياد هذا المشارك من قبل أي لاعب آخر في الميدان (بغض النظر إذا كان هذا اللاعب هو من فريقه أو الفريق المعاكس!)، جيمو يقفز إلى هذا الشخص الآخر (الذي قام بالصيد).
- الآن هذا المشارك هو الذي يملك جيمو [2،3]
- كلما قفز جيمو إلى شخص جديد، فإن الشخص الذي استولى عليه يجب ان يصيح "جيمو" بصوت عال وواضح ويرفع يد واحدة في الهواء، حتى يعرف الجميع أنه أصبح جيمو.

التوقيت

- +/- 15 دقيقة

التجهيزات

- مخاريط، شباحات

الترتيب

- باستخدام المخاريط نقوم بتحديد منطقة مستطيلة ابعادها تقريبا 20م x 40م
- نحدد منطقتين للأهداف، واحدة في كل نهاية. يمكن استخدام اي شيء لتحديد منطقة الأهداف (شجرتين، مرميين في ملعب كرة قدم، الخ)

الوصف

- **الهدف:** يحاول الفريقين الدفع ب جيمو (وهو شبح غير مرئي) الى منطقة هدف الخصم.
- يبدأ الفريقان المتساويان في العدد باللعب كل بيده من مناطقه المحدده او النصف الخاص به.

جيمو

- في البداية، عادة ما يستغرق المشاركون بعض الوقت لفهم مبدأ اللعب والتكتيكات الأساسية قبل أن ينجحوا فعلا في اللعب
- اللعب بنزاهة (اعتراف أحدهم أنه تم صيده) هو شرط مهم في هذه اللعبة. في البداية، سوف تكون هناك حجج حول من يحمل جيمو وعلى اللاعبين أن يجدوا وسيلة لحل هذه الصراعات
- حالما تستوعب المجموعة المفهوم، سيدركون أن اللعبة تتطلب الكثير من التفكير الاستراتيجي، والعمل الجماعي والتركيز حتى يستطيع اللاعب العبور الى الجانب الآخر
- **المهارات:** الصبر، الاحترام المتبادل، اللعب بنزاهة، حل النزاعات، التفكير الاستراتيجي، العمل الجماعي والاتصال الفعال

- سوف يقفز جيمو عدة مرات بين المشاركين ومن فريق إلى فريق. الفريق الذي يجلب جيمو أخيرا إلى الجانب الآخر يفوز في المباراة [4]

أفكار للمدربين

- جيمو هي لعبة يسمح بها الحد الأدنى من الاحتكاك فقط وحتى سد الطريق على اللاعبين او اللعب الخشن غير مسموح
- في البداية نحتاج إلى دعم الفرق في تتبع من الذي هو في الواقع يحمل جيمو خاصة عندما تكون اللعبة في اوج سرعتها
- نتأكد من أن اللاعبين يفهمون أنه يمكن سرقة جيمو بصيد الحامل له. أيضا، أنه يمكن ان يقوم مالك جيمو بتمريرها قصدا إلى زملائه لأسباب تكتيكية عن طريق صيدهم.

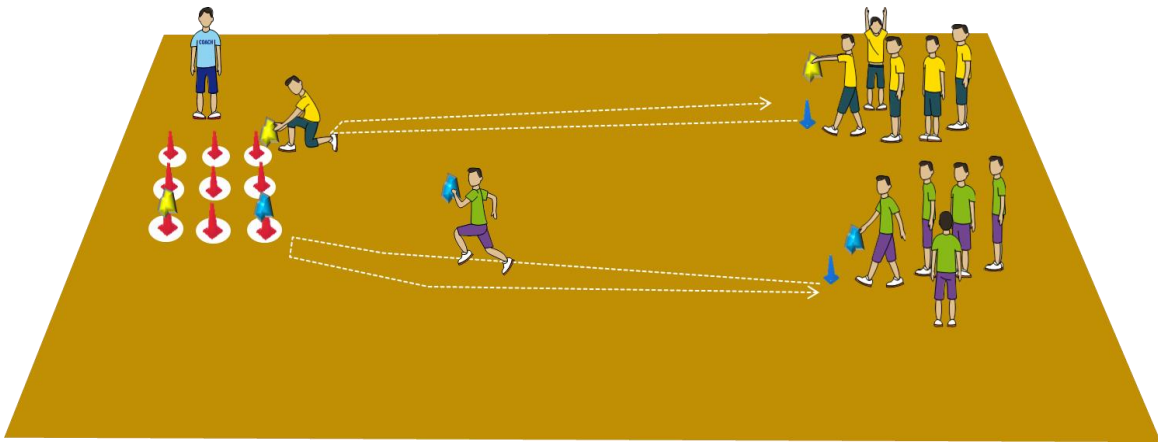
التعلم وتطوير المهارات

- جيمو هي لعبة نشطة جدا وتستخدم كإعداد جيد لجميع أنواع الرياضات الجماعية



تك تاك تو

[1]



[2]



[3]



- يبدأ الفريقان المتساويا العدد في نفس الوقت [2]
- أول مشارك من كلا الفريقين يحمل علامة ويسقطها فوق واحد من المخاريط التسعة [3]
- ثم يعود المشاركون إلى فريقهم ويختارون مشارك آخر ليكرر المهمة نفسها
- عندما تشكل احدى الفريق خطأ من ثلاثة علامات على التوالي، تنتهي اللعبة .
- إذا وضع كل فريق علاماته الثلاثة ولم يفز اي فريق بعد (لم ينجح برسم خط متالي)، يستمر المشاركون واحدا تلو الآخر بتحريك العلامات على المخاريط الفارغة الأخرى حتى يصبح هناك فائز [4]

التوقيت

- +/- 15 دقيقة

التجهيزات

- مخاريط، علامات (مثلا شباحات)

الترتيب

- باستخدام المخاريط نقوم برسم شبكة مكونه من 9 مخاريط
- نحدد نقطة بداية على بعد 20م [1]

الوصف

- **الهدف:** يحاول الفريقان التنافس في من يضع اولاً ثلاث علامات تشكل خطا مستقيما فوق المخاريط (عموديا او افقيا او قطريا) [5].

تك تاك تو

التعلم وتنمية المهارات

- هذه اللعبة تحاكي أوضاعا يحتاج فيها اللاعبون إلى اتخاذ قرارات سريعة جدا تحت ضغط الوقت
- هذا النشاط مفيد بشكل خاص في تطوير التركيز، ومهارات صنع القرار، وفي تشجيع التخطيط الاستراتيجي وحل المشكلات
- إحدى الدروس المستفادة هنا يمكن أن يكون أن عدم اتخاذ قرار هو في كثير من الأحيان هو أسوأ خيار لأن ذلك يمنعك من تحقيق أي تقدم على الإطلاق

المهارات: التفكير الاستراتيجي، صنع القرار، التكيف مع الإجهاد والضغط

أفكار للمدربين

- نتأكد من أن اللاعبين لا يزيحون علامات الفريق الآخر
- قد لا يعيق المشاركون بعضهم البعض (يجب ان يتحدوا بعضهم)
- لا يسمح لفريق الانتظار بجانب مخاريط الفريق الآخر حتى يقوموا بحركتهم

تنوع

- زيادة المسافة من منطقة البداية
- ممكن إضافة مهام يتعين على كل فريق القيام بها في الطريق إلى منطقة التهديد
- نطلب وضع أربع علامات بدلا من ثلاثة

[4]

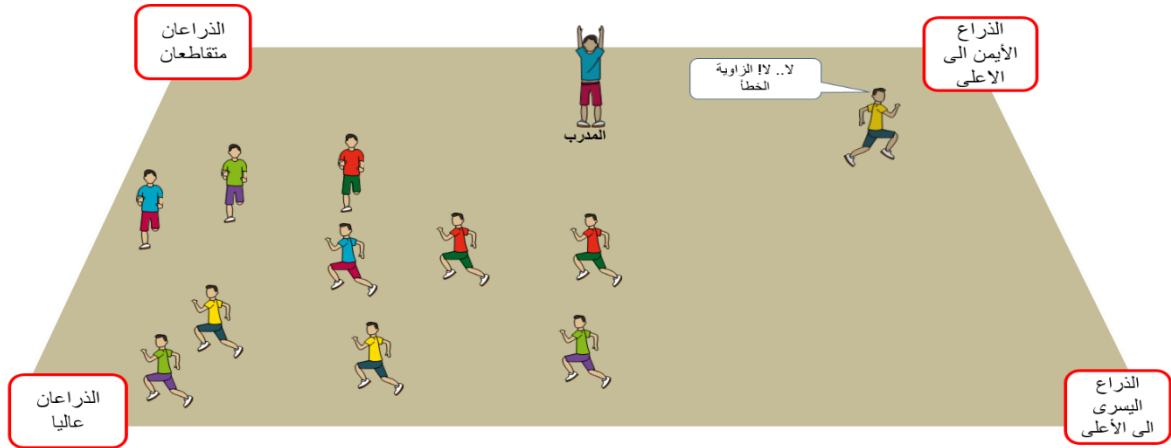


[5]



لغة الإشارة

[1]



[2]



[3]

■ سيستخدم المدرب أربعة إشارات مختلفة تعني

أربعة إجراءات مختلفة:

- إشارة 1: اليد اليمنى في الهواء تعني
← ركض إلى الزاوية 1
- إشارة 2: اليد اليسرى في الهواء تعني
← ركض إلى الزاوية 2
- إشارة 3: اثنين من الأيدي في الهواء تعني
← ركض إلى الزاوية 3
- إشارة 4: اليدين على الرأس تعني
← ركض إلى الزاوية 4
- بعد الركض إلى الزاوية الصحيحة، يركض المشاركون إلى مركز الحقل أولاً ومن ثم العودة إلى الركض ومشاهدة الإشارة القادمة

التوقيت

- +/- 5 دقائق

التجهيزات

- مخاريط

الترتيب

- نحدد منطقة كبيرة كافية لحركة المشاركين فيها بأمان

الوصف

- **الهدف:** يحاول المشاركون ان يكونوا آخر من يبقى في الملعب
- يهرول المشاركون حول المنطقة المركزية في المنطقة المحددة

لغة الإشارة

تنوع

■ ممكن استخدام المزيد من الإشارات والإجراءات. على سبيل المثال، إذا لمس المدرب أنفه تقفز خمس مرات، إذا وضع المدرب يديه على الركبتين يقوم المشاركين بخمسة تمارين ضغط.

■ يجب على جميع المشاركين الذين ينتهي بهم المطاف في الزاوية الخاطئة بالإضافة الى آخر شخص يصل إلى الزاوية الصحيحة ترك الملعب
■ آخر شخص متبقي هو الفائز

التعلم وتنمية المهارات

■ هذا النشاط مفيد بشكل خاص في تطوير المهارات الإدراكية والتعرف على الإشارات

المهارات: الانتباه والتركيز

أفكار للمدربين

■ هذه اللعبة يمكن أن تقوم مقام لعبة الاحماء
■ بعد حين قد تاخذ اللعبة بالتباطؤ لذا نحاول ان نبقئها قصيرة وسريعة
■ لتسريع اللعبة، نستخدم مساحة للعب أصغر ونقل الوقت بين الإشارات



3 القواعد في الرياضة واللعب



قواعد في الرياضة واللعب

لا حاجة لقواعد رسمية

فقط إذا لعبت اللعبة في منافسة رسمية، كل التفاصيل يجب أن تخضع للقواعد الرسمية للتأكد من أن اللعبة جرت تحت ظروف متساوية وقابلة للمقارنة، بغض النظر عن متى وأين تحدث.

وهذا بالطبع مهم لضمان وجود منافسة عادلة داخل الدوري الوطني لكرة القدم أو كرة السلة. ومع ذلك، للعب في المدرسة، والترفيه أو في سياق الرياضة من أجل التطوير، القواعد الرسمية عادة ما تكون معقدة جدا. في هذه الحالة، تشكل القواعد الرسمية عوائقا بدلا من ان تكون أداة مفيدة للوصول إلى تجربة اللعب المطلوبة أو نتائج التعلم.

وهذا يعني أن قواعد الرياضة واللعب ينبغي أن تعتبر أداة مرنة. وبالتالي فإن مدرب المهارات الرياضية والمهارات الحياتية سوف ينظر دائما في تكييف قواعد اللعبة حسب بيئة اللعب واحتياجات اللاعبين والموارد بدلا من إجبار المجموعة على الالتزام باللعب حسب دليل القواعد الرسمية.

اللعب حسب القواعد

في هذا الفصل، سيتم إعطاء مثالين حول كيفية "اللعب" بالقواعد:

بطولة كرة القدم المجنونة وهو اقتراح لتكييف قواعد اللعب في بطولة كرة القدم قليلا وباستمرار، بهدف إشراك جميع اللاعبين وللمحد من تأثير وجود مستويات مختلفة من القدرات وتحويل التركيز من اللعب بهدف الفوز الى اللعب للحصول على المتعة.

كما يتم إعطاء مثال كرة اليد "الدوج" لإظهار أن أي لعبة قد يكون لها العديد من الأشكال - وأن تغييرات طفيفة على القواعد ممكن ان تؤدي إلى تجارب لعب مختلفة جدا.

قبل أن تتمكن من البدء في اللعب، نحن بحاجة إلى فهم الفكرة الرئيسية من اللعبة وتحديد أهدافها العامة ووصف ما هي اللعبة. في كرة القدم على سبيل المثال، الفكرة الرئيسية هي ضرب الكرة في هدف الفريق الآخر باستخدام القدمين أو الرأس لتحقيق أهداف أعلى من أهداف الفريق الآخر.

للتأكد من أن اللعبة تعمل فعلا، نحن بحاجة إلى المزيد من القواعد لتحديد الفكرة الرئيسية. وتسمى هذه القواعد بالقواعد التأسيسية: وهي تحدد عدد المشاركين وحجم الملعب ووقت اللعبة والتجهيزات التي ستستخدم والطريقة الدقيقة التي يسمح للمشاركين بالعمل فيها.

وأخيرا، هناك قواعد تنظيمية. وهي تحدد ما يحدث إذا قام شخص ما بكسر القواعد التأسيسية. على سبيل المثال، يتم مجازاة لاعب كرة القدم المدافع إذا مس الكرة في المربع بيده.

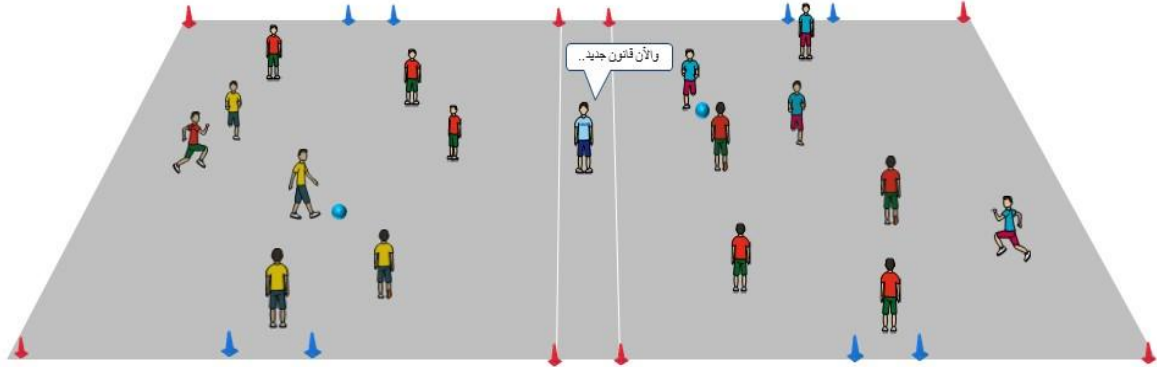
أهم الوظائف

إلى جانب وظيفتها العامة في تحديد كيفية لعب اللعبة، تكمن أهمية القواعد في التأكد من ان اللعبة تمنح تجربة ممتعة وأمنة لكل لاعب. ولذلك، ينبغي أن تضمن قواعد اللعبة مايلي:

- اللعبة بحد ذاتها مثيرة للاهتمام وممتعة
- جميع المشاركين أو كلا الفريقين لديهم فرص متساوية للفوز
- نتيجة المباراة مفتوحة
- الحفاظ على صحة المشاركين وسلامتهم.

دوري كرة القدم المجنونة

[1]



[2]



[3]

- بعد لعب دور واحد من كرة القدم "العادية"، ندخل قاعدة جديدة كل 2 أو 3 دقائق
- يمكن أن تكون هذه القواعد إبداعية كما نريد. بعض الأمثلة هي: اللعب مع كرة الرجبي [3]، واللعب بالأيدي فقط [4]، واللعب مع قدمك الأضعف فقط [5]. كلما ازداد الجنون كلما كان أفضل! تحل القاعدة الجديدة محل القاعدة السابقة دائما
- أو بدلا من إضافة قاعدة جديدة، اسمح للفرق بتبادل حقول اللعب (على سبيل المثال فريق 1 و 3 البقاء كما هم، فريق 2 و 4 مبادلة). نسمح لفرق أن تأخذ نقاطهم معهم للعبة التالية. الفريق الذي سجل أعلى الأهداف في المجموع هو الفائز.

التوقيت

- +/- 15 دقيقة

التجهيزات

- مخاريط، شباحات، كرات

الترتيب

- نحدد بالمخاريط منطقتين صغيرتين (أو أكثر) للعب

الوصف

- **الهدف:** نلعب لعبة معروفة ونغير قوانينها لعرض مفهوم "اللعب بالقوانين"
- إنشاء 4 فرق جانبية صغيرة (أو أكثر)، بناء على عدد المشتركين الموجودين
- جمع المشاركين قبل البدء بالمباراة والاتفاق معهم على القواعد الأساسية.

دوري كرة القدم المجنونة

■ ممكن استخدام بطولة كرة القدم المجنونة ك بداية جيدة لحدث نريد إقامته. يعرف معظم المشاركين كيفية لعب كرة القدم ويحبون ان يلعبوها، ومع ذلك، فإن تغيير القواعد كما هو موضح سيجعل من الاسهل إشراك لاعبين بمستويات مختلفة من الموهبة والخبرة.

أفكار للمدربين

■ التنافس والفوز هي ليست اهم الأشياء هنا. ويهدف هذا المفهوم من خلال هذه التمارين الممتعة أن يرى المشاركين كيف ان تغيير القوانين يغير منظورنا عن اللعبة.

[4]

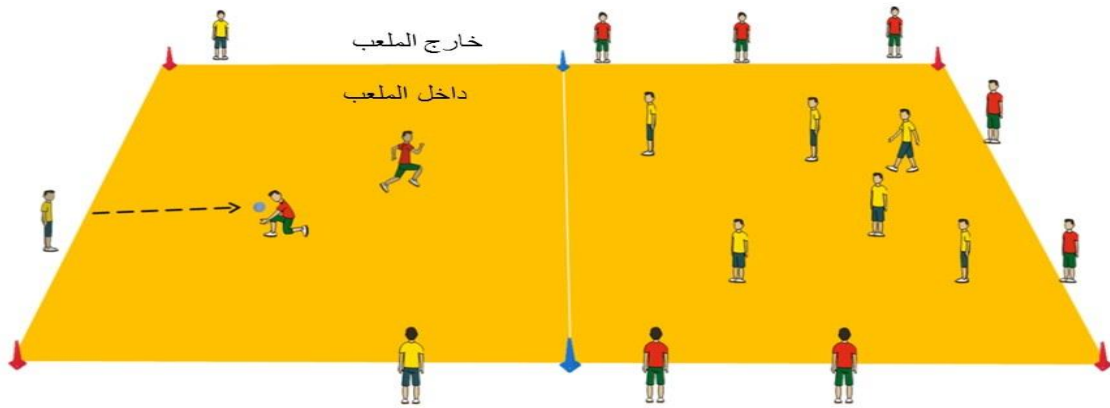


[5]



كرة اليد "الدودج"

[1]



[2]



[3]

- يحاول المشاركون أن يرسلوا جميع لاعبي الفريق الخصم خارج الميدان من خلال ضربهم بكرة مطاطية [2]
- إذا تم ضرب لاعب بالكرة، يجب ان يخرج من الملعب
- إذا استطاع لاعب ان يمسك الكرة قبل أن تضرب الأرض، فإن الشخص الذي رمى الكرة يخرج من الملعب [3]
- إذا خرج أحد اللاعبين من اللعبة، يستطيع العودة اذا نجح بإخراج احد لاعبي الفريق الآخر من اللعبة
- عندما يتبقى في إحدى الفرق لاعب واحد فقط يستطيع أن يستدعي ملك الفريق ليلعب معه "الملك" لديه ثلاثة "حياة" أي ثلاثة فرص.

التوقيت

- +/- 30 دقيقة

التجهيزات

- مخاريط، شباحات، كرة (غير قاسية، مثلا مطاطية)

الترتيب

- باستخدام المخاريط نقوم بتحديد منطقة مستطيلة ابعادها تقريبا (20م x 15م)، مقسومة الى نصفين. يفضل اختيار ارض ناعمة (مثلا رملية او عشبية) [1]

الوصف

- يبدأ اللاعبون من منطقتهم، عدا لاعب واحد من كل فريق. هذا اللاعب يسمى "الملك" ويتمركز خارج الملعب او المنطقة المحددة.

تكييف كرة اليد "الدودج"

[4]



[5]



قوانين تضمن الا يخاف شخص ان يتلقى ضربه قاسية بالكرة

قوانين ضرب الكرة

- يسمح فقط بالرمي الارضي فقط (تحت مستوى الكتف)
- يخرج المشاركين من الملعب فقط إذا أصيبوا تحت الركبة. إذا أصيبوا في أي مكان آخر، يخرج الرامي
- يسمح للمشاركين أن يرموا فقط بيدهم الأضعف (الأقل استخداما)
- على المشاركين رمي الكرة بقوة معقولة لضمان أن لا يصاب أحد بأذى

اللعب غير المباشر

- بدلا من ضرب لاعب الخصم بالكرة مباشرة، نرمي الكرة لتترد أولا على الأرض مرة واحدة قبل ضرب اللاعب

قوانين تجعل من السهل العودة الى الملعب

اصطياد من خارج الملعب

- يقف اللاعب المطرود قريبا من حدود الملعب، فإن استطاع صيد أحد لاعبي الخصم، يسمح له بالعودة إلى اللعب [5]

أصدقاء

- قبل أن تبدأ اللعبة، يجد اللاعب/ صديق/ من فريقه/ا. إذا استطاع الصديق/ الذي/ التي في الملعب صيد لاعب/ة من الفريق الآخر، يسمح لصديقه/ا العودة للعب.

تكيف كرة اليد "الدودج"

[6]



[7]



القواعد التي تدعم اللعبة بعناصر استراتيجية إضافية

ملكة النحل

- قبل أن تبدأ اللعبة، كل فريق يتفق سرا على ملكة النحل الخاصة به. تنتهي اللعبة على الفور إذا تم ضرب الملكة
- وهذا يعني أن الفريق الآخر يحاول معرفة من اللاعب/ة ملكة النحل، والفريق يحاول حمايته!!

الكرة المزدوجة

- اللعب بكرتين في نفس الوقت. ولتجنب إصابة المشاركين بأذى، نذكر جميع المشاركين بعدم الرمي نحو الرأس

كرة الزجاجات

- ويقوم كل فريق بوضع ثلاث زجاجات مياه بلاستيكية داخل حقوله. تنتهي اللعبة إن تم الإيقاع بجميع الزجاجات

كرة الهواء

- نعطي لكل فريق بالون. وكجهد جماعي، يجب أن يبقى البالون في الهواء (يجب على المشاركين عدم مسك البالون). إذا مس البالون الأرض، نخسر اللعبة [4]

التعلم وتنمية المهارات

■ بعض القواعد ممكن ان تساهم في تحسين اللعبة، على عكس البعض الآخر. نستنتج من هذه التجربة انه يمكننا ان نطرح تساؤلات حول القواعد والأنظمة ونقوم بتغييرها لتحسين اللعبة (أو إجراءات العمل، أو الروتين في المنزل).

■ من ناحية أخرى، فإن عملية محاولة وضع قواعد جديدة يجب أن تُظهر أيضا أنه إذا كان أحد اللاعبين يريد تغيير قواعد اللعبة، يجب أن يكون/تكون قادر/ة على الشرح كيف أن القاعدة الجديدة تحسن اللعبة، وإقناع اللاعبين الآخرين بتجربة ذلك. هذه هي المهارة الهامة المطلوبة أيضا في عمليات التطوير في العمل أو في مجالات أخرى من الحياة.

المهارات: المرونة، حسن التصرف، اليقظة، الملاحظة الناقدة.

■ ومن أمثلة التعلم الهامة أن يدرك المشاركون أنه يجب أن يكون هناك قواعد يعمل بها ولو القليل منها لضمان أن الجميع يعرف ما هو متوقع منه ومقبول في لعبة معينة.

■ وهذا ينطبق على كرة القدم أو لعبة كرة اليد "الدودج" بقدر ما ينطبق على اي روتين أو عمل في المدرسة أو مكان العمل

■ في جميع الألعاب الرياضية، يشعر المشاركون أنه أثناء اللعب، يجب على الجميع الالتزام بقواعد اللعبة حتى تمشي بشكل صحيح. وإذا لم يلتزم كل لاعب بالقواعد، فسيفسد اللعبة على الجميع.

■ من خلال التركيز على القواعد وتغييرها كما هو مقترح في الفصل الثالث، يمكن للمشاركين أيضا أن يجربوا كيف يمكن ان يلعبوا كل لعبة بشكل مختلف.



التعلم النشط 4



التعليم الفعال

التعلم الفعال يعني دمج التعليم المعرفي في سياق اللعب أو النشاط البدني. وتبين البحوث الحالية أن النشاط البدني يحدث تأثيرا إيجابيا جدا على القدرة على التعلم، الحفظ والتوصل إلى حلول مبتكرة. وبالإضافة إلى ذلك يساهم النشاط البدني واللعب في خلق مستويات عالية من الدوافع الذاتية والمشاعر الإيجابية التي تساهم في رفع جودة عمليات التعلم.

عند تقديم الرسائل التعليمية من خلال قصص مثيرة، وإيصال المحتوى التعليمي القصصي من خلال المرح والألعاب الترفيهية، نرجح ان يصبح المشاركون أكثر انفتاحا، وأكثر اهتماما وأكثر قدره على التفكير في المعاني التي وراء اللعبة والتعبير عنها.

مثل هذا النهج يمكن أن يساعد الطلاب على التعلم باستخدام جميع حواسهم، والنظر الى المعلومة من خلال سياق أوسع والتعرف على وجهات نظر جديدة حول اي موضوع.

في هذا الفصل، سوف نجد أمثلة لكل من أشكال اللعب المرحلة والنشطة جسديا واقتراحات حول كيفية تضمين القيم التعليمية في نشاطات مرحلة.

تأليف قصة لإيصال رسالتك التعليمية

في نهاية المطاف، يمكن استخدام أي لعبة لنقل رسالة معينة على أن تكون الأجواء المحيطة برواية القصة مناسبة بما فيه الكفاية لتشجيع المشاركين على التفكير في موضوع ما، والمساعدة على تذكر معلومات معينة أو تطوير منظور مختلف.

لذلك، لا يوجد طريقه واحدة للعب الألعاب أو المباريات أو أي قصة محددة يجب ان تروى في أي عملية تعلم فعال معينة.

كل شيء يعتمد على إبداع المدرب أو المعلم. وفي هذا الدليل، نقدم ثلاثة أمثلة لتوضيح هذا المبدأ: المثال الأول عن رامي وفادي - "كهربيان في العمل". حيث يوجد أربعة أنشطة مرحة ترتبط بهذه القصة، بهدف إشراك المشاركين في التفكير أو المناقشة حول مهنة الكهربي (أي من خلال يوم رياضي ومهني). وتم تقديم المثالان الثاني والثالث من قبل المشاركين في دورة "تدريب المدربين" الخاصة بنا. وتتعلق القصص والألعاب بقضايا ندرة المياه والإسكان للفقراء.

إذا كانت هذه الموضوعات ذات صلة أيضا بعملك في الرياضة من أجل التطوير، ممكن استخدام الألعاب المقترحة كما هو موضح هنا. ومع ذلك، إذا كان لديك رسائل تعليمية منشودة مختلفة، يمكن أيضا أن تستخدم هذه الألعاب كمصدر للإلهام لتطوير ألعاب خاصة بك.

تقييم العملية التعليمية

تقييم التعلم هو موضوع آخر مثير للاهتمام في الرياضة من أجل التطوير. قد لا يكون من المناسب إجراء اختبارات - كما هو الحال في المدرسة - لمعرفة ما إذا كان المشاركون قد فهموا محتوى تعليميا محددًا. بدلا من ذلك، يمكن تطبيق " لعبة ال 50 سؤال " المقترحة لتشكيل جميع أنواع الأسئلة ضمن نشاط مسلٍ، نشط ومثير. في حين أن مبادئ اللعب سوف تبقى دائما نفسها، يمكن طبعا تغيير المهام أو الأسئلة للمشاركين.

رامي وفادي - "كهربائيان في العمل"



السياق التعليمي

يعد توفر العمال المهرة عاملاً أساسياً في التنمية الاقتصادية المستدامة للمجتمع. وعلى الرغم من أن التدريب في المجالين التقني والمهني (TEP) يمكن أن يكون حجر الزاوية لتحقيق هذا الهدف، إلا أنه لا يعتبر في الغالب مسارا مهنيا مرغوبا فيه.

ومع ذلك، تسعى الـ GIZ إلى إطلاع الشباب على فرص التعليم والتدريب التقني والمهني التي توفرها برامجها في الأراضي الفلسطينية، بحيث يتماشى التعليم والتدريب التقني والمهني مع احتياجات سوق العمل، مما يزيد بشكل كبير من مقدرة الشخص على إيجاد عمل.

الأهداف التعليمية

"رامي وفادي" هم مثال على كيف يمكن وبطريقة مرحة أن تستخدم الرياضة واللعب لجلب الاهتمام الأولي لمهنة الكهربائي.

وسيكون الهدف التعليمي هو إثارة بعض الفضول في المهنة بين المشاركين والتزويد ببعض النقاط حول كيفية البدء وكذلك التشاور بعمق مع بعض خبراء التعليم والتدريب التقني والمهني مثل معلمي المدارس المهنية أو المستشارين المهنيين.

حبكة القصة

تؤدي هذه القصة وظيفتين مزدوجتين: فهي تزودنا بنقطة انطلاق موضوعية يمكننا من خلالها إيصال الرسالة التعليمية المنشودة، وتوفر هيكلًا روائيًا يربط بين مجموعة من الألعاب

تدور الأربعة مباريات الآتية حول رامي وفادي:

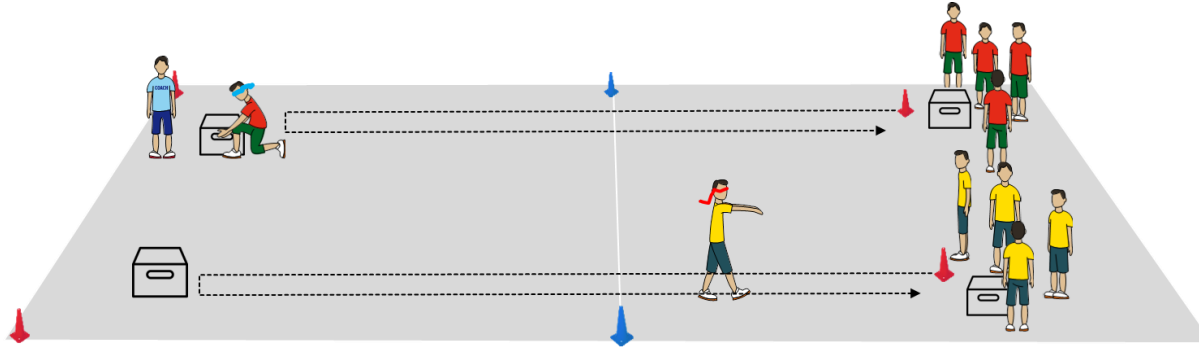
رامي وفادي هما شابان كهربائيان. وهما يعرفان ويحترمان بعضهما منذ سنوات عديدة، كما ويتشاركان الشغف بكل ما له علاقة بالتكنولوجيا والكهرباء. ومع ذلك، فإنهما أيضا يتنافسان لأن كلا منهما يود حقا أن يُعرف باسم أفضل كهربائي في قرينتهم. الآن، يوجد حالة طوارئ صغيرة، وقد حان الوقت لإثبات من هو في الواقع الأفضل في وظيفته!

فيما يتعلق بالقصة، لا يوجد حدود لإبداعك، ولكن المهم هو التفاعل الكامل مع القصة.



علىرامي وفادي إيجاد أدواتهم

[1]



حبكة القصة

انها منتصف الليل وهناك انفصال في التيار الكهربائي عن القرية بأكملها. تصل مكالمات طوارئ إلى رامي وفادي وكلاهما يقفز إلى العمل فوراً. للأسف كلاهما لم يرتب أدواته قبل أن يغادر الورشة الليلية الماضية. الآن عليهم العثور على أدواتهم في الظلام وكل دقيقة مهمة...

الترتيبات، التوقيت والتجهيزات

- تعيين أفراد بقية المجموعة كأصدقاء لفادي ورامي
- يتوجه كل صديق في فريق رامي وفادي مرة واحدة إلى صندوق التجهيزات لاختيار عنصر (شيء) واحد عن طريق مد يده من خلال ثقب صغير في الصندوق المغلق وتحسس ما هو الشيء [1,2]
- يتم تعصيب عيني اللاعبين أثناء الركض أو المشي لإحضار أداة من الجانب الآخر
- يسمح للاعبين الآخرين بتوجيه زميلهم في الفريق "أثناء الليل"
- ثم يجب إعادة الأشياء إلى صناديق أدوات رامي وفادي
- الفريق الأسرع يحصل على النقاط الثلاث الأولى
- يتم التحقق من الأدوات ونعطي نقطة واحدة لكل بند (عنصر) صحيح (أي كل بند ينتمي إلى تجهيزات الكهربائي).

- أربعة صناديق من الورق المقوى القديم، مخاريط، تجهيزات الكهربائي وغيرها من الأشياء، عصابة عينيين عدد 2
- نضع بعض الأشياء في صندوق كرتون مغلق. نستخدم بعض العناصر التي تنتمي إلى تجهيزات الكهربائي وعدد قليل من الأشياء الأخرى التي لا تمت بصلة. (لا أستخدم أشياء حادة أو خطيرة!)
- أملاً كلا الصندوقين بنفس العدد من العناصر
- + / - 10 دقائق

الوصف

- اختيار اثنين من اللاعبين، واحد يمثل فادي والآخر يمثل رامي.

4.1.1

على رامي وفادي إيجاد أدواتهم

أفكار للمدربين

- وكقضية ثانية، نتحدث عن أهمية الحفاظ على النظام والترتيب في مكان العمل
- إذا كنا نستخدم هذه اللعبة خلال يوم رياضي مهني أو أي حدث مماثل، يمكن لخبير التدريب المهني الانضمام إلى التدريب وإدارة الانعكاس والتفكير في اللعبة.

- نتأكد من أن كلا الفريقين متساويان. وإلا، نسمح للاعب واحد من الفريق الأصغر بالذهاب الى الصندوق مرتين
- نتأكد من عدم إصابة أحد أثناء تعصيب العينين

التعلم وتنمية المهارات

بعد المباراة، نناقش مع المشاركين ماهية الأدوات التي كانت في الصندوق ، ونتحدث عن كل أداة من تجهيزات الكهربائي ولاي غرض تستخدم [3]

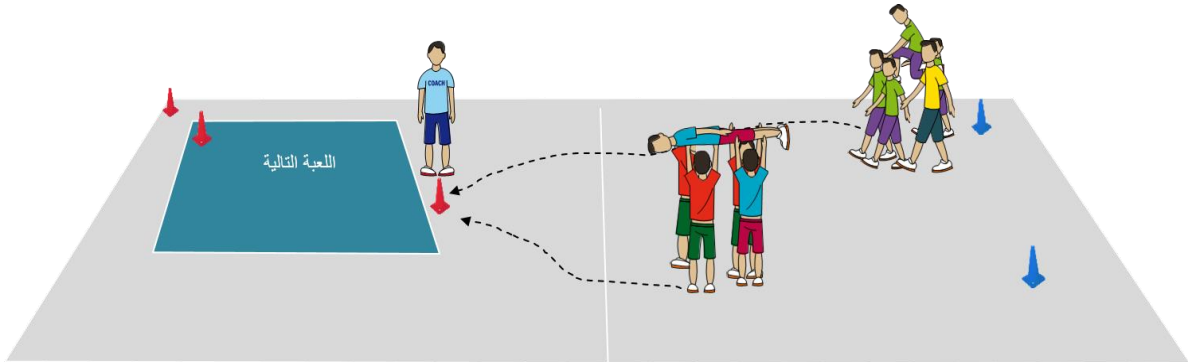
[2]



[3]

رامي وفادي يحتاجان الى شاحنة أكبر

[1]



الوصف

- نطلب من الفريقين بناء "شاحنة بشرية" و نتأكد أن تكون الشاحنة صغيرة قليلا مع عدد محدود من "العجلات". على سبيل المثال يسمح فقط ب 4 أرجل على الأرض لنقل 3 أشخاص إلى محطة توليد الكهرباء [1]
- الفريق الذي يصل إلى محطة الطاقة أولاً، دون استخدام أرجل أكثر من المسموح به، يفوز ب 3 نقاط إضافية

أفكار للمدربين

- إذا واجهت الفرق صعوبة في بناء "شاحنة" قادرة على المضي قدماً، ممكن السماح باستخدام المزيد من العجلات (أي المزيد من الأرجل)
- عند اللعب مع فرق من كلا الجنسين يمكننا أن نسمح للفريق الواحد السفر باستخدام شاحنتين بدلا من شاحنة واحدة [2]

- نتأكد أن يأخذ الفريقان صندوق الأدوات معهم [3]

التعلم وتنمية المهارات

- تحتاج الفرق إلى التوصل إلى حلول إبداعية لحل المشاكل ويجب أن نعمل كفريق واحد.

حبكة القصة

- وأخيرا، وبمساعدة أصدقائهم، حصل رامي وفادي على جميع أدواتهما معا.
- يقوم رامي وفادي على حد سواء بتجهيز 'شاحنات' ويطلبان من أصدقائهم أن ينضموا اليهم ويركبوا معهم، حيث من الممكن دائما ان نحتاج الى بعض المساعدة الإضافية.
- هذا يخلق بعض التحدي، لأن كلا 'الشاحنات' هي صغيرة قليلا والفرق كبيرة نوعا ما، لذلك ليس من السهل أن يركب الجميع معا.
- رامي وفادي هم من الأشخاص المبدعين ففي غضون ثوان معدودة، نرى الجميع يستقلون الشاحنات في محاولة للوصول إلى محطة توليد الكهرباء بأسرع ما يمكن.

الترتيبات، التوقيت والتجهيزات

- نستخدم هذه اللعبة لنقل كل من المجموعتين من منطقة اللعب الأول إلى التالية، والتي بدورها ينبغي أن تكون جاهزة [1]
- + / - 5 دقائق

4.1.2

رامي وفادي يحتاجان الى شاحنة أكبر

[2]

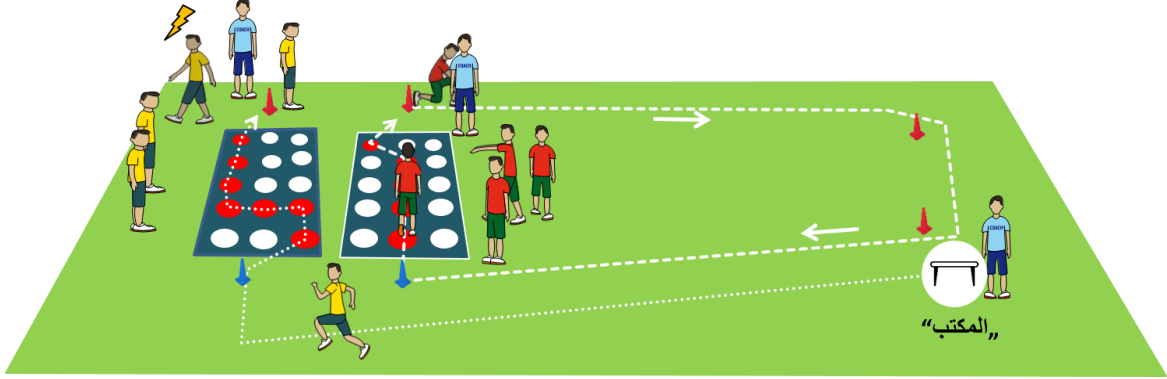


[3]



رامي وفادي يفهمان المخططات الكهربائية

[1]



- عندما تبدأ اللعبة، يرسل كل فريق مشاركته الأول إلى "المكتب" لإلقاء نظرة على خطة رقم 1، والعودة إلى الملعب عن طريق القفز من خلال الحقل باتباع المسار الصحيح [1,2,3]
- يكون لدى المدرب نسخة من جميع الخطط والضوابط ليتأكد أن اللاعب يتبع المسار الصحيح
- إذا نجح اللاعب الأول في تتبع المسار الصحيح، يحرز نقطة لفريقه/ا. وفي حين سار اللاعب في الطريق الخطأ، يحصل على صدمة كهربائية ويخرج من اللعبة
- تنتهي اللعبة عندما يفقد الفريق جميع اللاعبين (بسبب الصدمة الكهربائية) أو عندما يتم الانتهاء من جميع الخطط بنجاح من قبل فريق واحد
- يريح الفريق نقطة واحدة عن كل خطة ناجحة بالإضافة إلى 3 نقاط للفريق الذي أنهى جميع الخطط أولاً.

حبكة القصة

عند وصولهم إلى محطة توليد الكهرباء، يقوم رامي وفادي أولاً بإلقاء نظرة على ملف المخططات الكهربائية. يا للهول، بعضها معقدة نوعاً ما، ولكن يجب مراجعة كل منها لمعرفة أين نبدأ بالبحث عن المشكلة. من الجيد أننا جلبنا أصدقاءنا للمساعدة في تذكر المخططات.

الترتيبات، التوقيت والتجهيزات

- على كل فريق إعداد منطقة مقسمة إلى 15 مربعاً (3 صفوف × 5 أعمدة)
- ممكن رسمها في الرمال أو باستخدام علامات (شباكات) للحصول على 15 مربعاً [2,3]
- إعداد 10-15 خطة مختلفة تبين كيفية اتباع المسار الصحيح للوصول من جانب إلى الآخر
- +/- 15 دقيقة

الوصف

- رامي، فادي وأصدقائهم يصطفون على طول مجال اللعب (الملعب) الخاص بهم.

4.1.3

رامي وفادي يفهمان المخططات الكهربية

التعلم وتنمية المهارات

- بعد المباراة، نعرض للمجموعة مخطط كروي حقيقي، ونشرح الهدف من استخدامه ونوضح بعض الرموز، وما إلى ذلك. [4]
- نناقش لماذا من المهم التركيز على المعلومات الدقيقة في المخططات. ونسلط الضوء على أن عدم الانتباه قد يؤدي إلى وقوع حادث أو تأخير في عملك، وما إلى ذلك
- نتحدث عن المخاطر والمسؤوليات المتعلقة بمهنة الكهربي.

أفكار للمدربين

- نحتاج مدرب واحد أو مساعد في كل منطقة لعب للتأكد ان اللاعبين يتبعون المسار الصحيح
- إذا كان اللاعبون يعملون بتركيز شديد وإذا استغرقت اللعبة وقتاً طويلاً، ممكن التقليل من عدد الخطط (المسارات) التي يجب حلها بنجاح وممكن أن نبدأ بمهام سهلة، وبالتدريج لنجعل المخطط أكثر صعوبة.

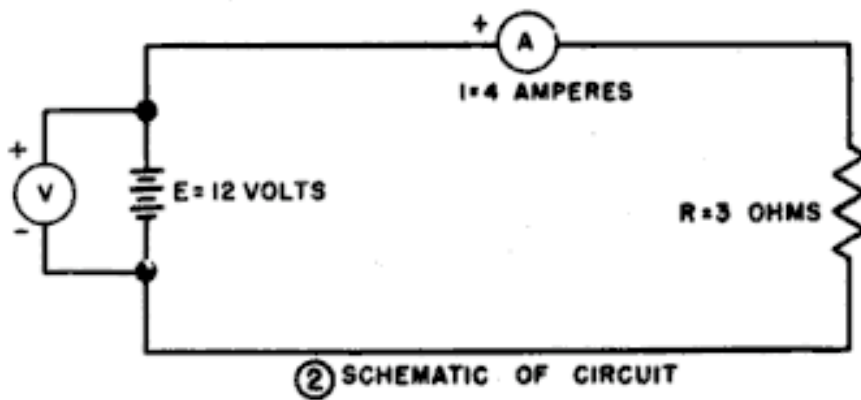
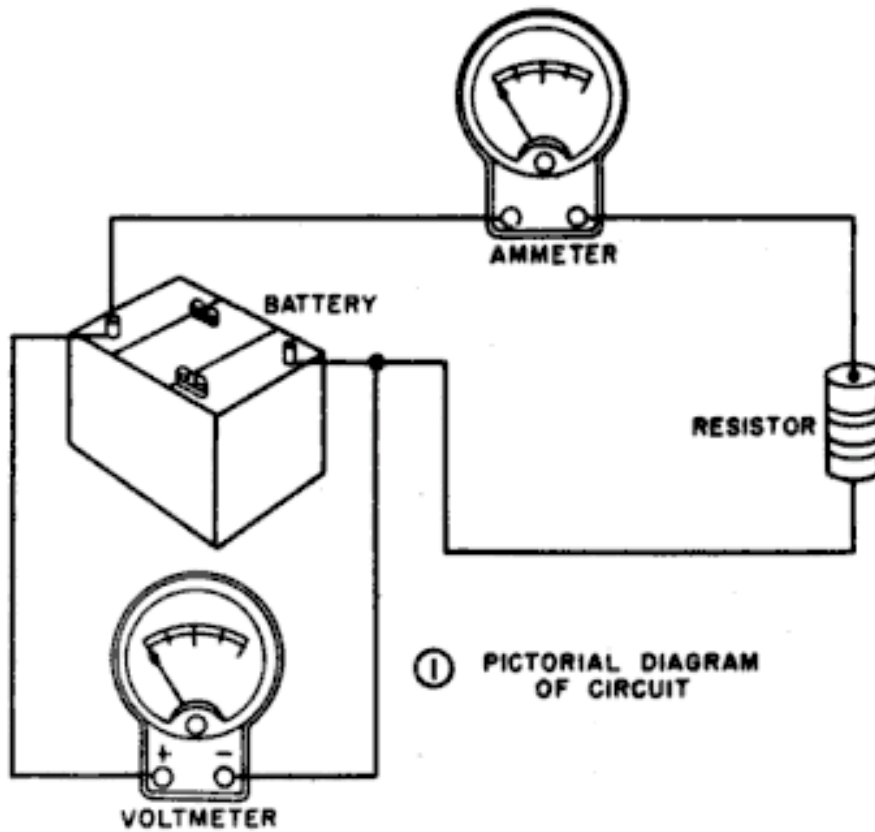
[2]



[3]

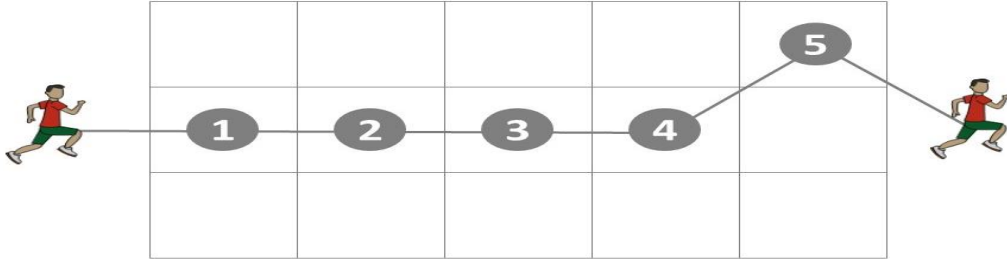
أمثلة ونماذج

[4]

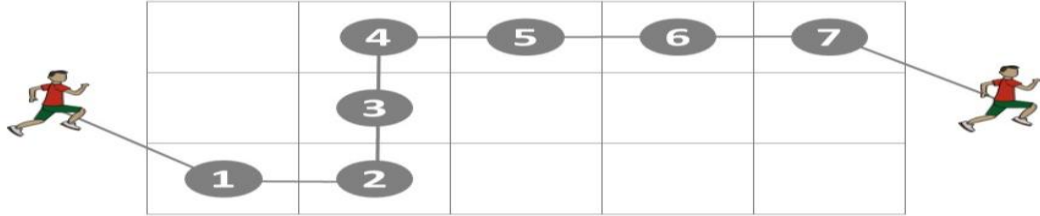


أمثلة ونماذج

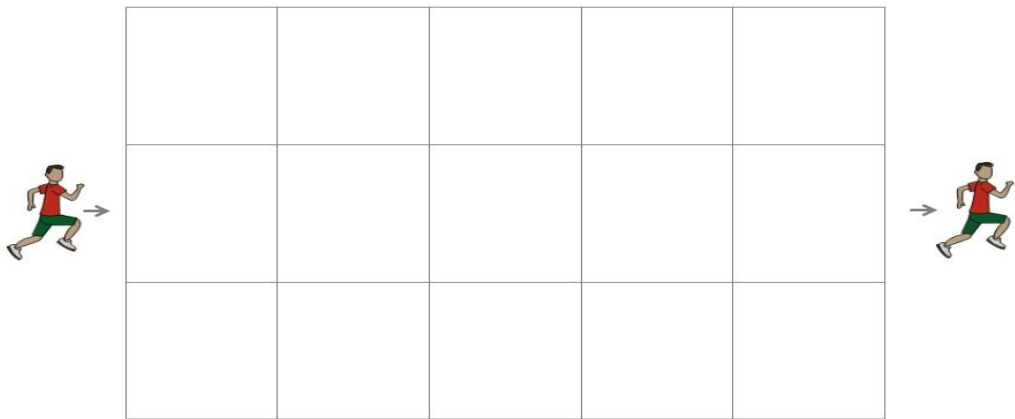
الخطة رقم 1 (مثال)



الخطة رقم 4 (مثال)

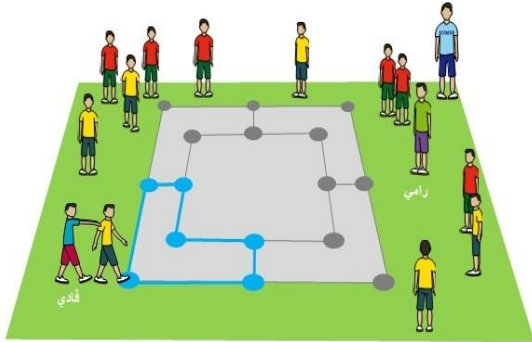


الخطة رقم [____]

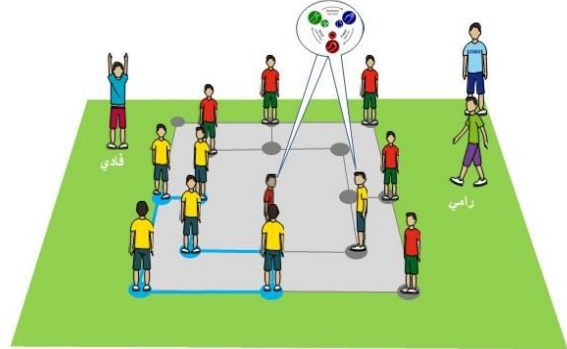


رامي وفادي يغلقان الدائرة الكهربائية

[1]



[2]



- عندما يكون لكل فريق 6 مشاركين في الميدان، تتناوب الفرق في اتخاذ خطوة واحدة. (أي لاعب يمكن أن يسير إلى أي مخروط/ علامة تقع بجانبه)
- إذا كان المخروط/ العلامة مشغولة من قبل لاعب آخر، يقوم اللاعب الذي عليه الدور بتحدي اللاعب الواقف على هذا المخروط/ العلامة، عن طريق لعب لعبة قصيرة (حجرة ورقة مقص مثلاً) [3]
- إذا فاز لاعب الدفاع، يستطيع البقاء في مكانه ويصبح الدور لفريقه/ا. إذا فاز لاعب الهجوم، يتبادلان الأماكن ويصبح الدور لفريق الدفاع
- تنتهي اللعبة بمجرد أن يستطيع فريق واحد إغلاق الدائرة الكهربائية
- الفريق الفائز يفوز ب 6 نقاط.

حبكة القصة

- والآن فهم رامي وفادي المشكلة. لإصلاح العطل، فإنهما يحتاجان إلى سحب عدد قليل من المفاتيح لاستعادة الدائرة الكهربائية وإعادة الأضواء مرة أخرى إلى القرية. دعونا نرى من الذي سيعيد الضوء مرة أخرى إلى القرية

الترتيبات، التوقيت والتجهيزات

- إعداد منطقة لعب "موريس" لستة أشخاص [1]
- ممكن رسمها في الرمال أو باستخدام الحجارة والمرائل لتحديد الخطوط والحقول
- نتأكد من عدم وجود خطوط قطرية تربط الحقول
- + / - 15 دقيقة.

الوصف

- يمكن لرامي وفادي وضع 6 من أصدقائهم في الميدان [1، 2، 3]
- الفريق الذي لديه عدد أقل من النقاط يبدأ المباراة بأول لاعب. بعد ذلك، يتناوبون على التحرك.
- والهدف من ذلك هو إنشاء دائرة كهربائية كاملة (انظر الدائرة الزرقاء كمثال) بحيث لا يكون أي حقل مشغول من قبل الفريق الآخر

رامي وفادي يغلقان الدائرة الكهربائية

على سبيل المثال، يمكننا الإشارة إلى أن التيار الكهربائي يمكن أن يتدفق فقط إذا تم إغلاق الدائرة الكهربائية تماما، وأنه يتم استخدام مفتاح التحويل (الوصل والقطع) لفتح أو إغلاق الدائرة الكهربائية مثال آخر للتعلم يمكن أن يكون بمناقشة كيفية إنشاء شبكة كهربائية في قرية أو بلدة، وكيف يجب على الكهربائيين إعداد طرق التقافية حول جزء معطوب من الشبكة حتى يتم إصلاح هذا القسم وتعود الكهرباء مرة أخرى

إذا كنا نستخدم هذه اللعبة خلال يوم التوجيه المهني أو في مناسبة مماثلة، يمكن لخبير التدريب المهني الانضمام لإدارة الانعكاس والتفكير في اللعبة.

تنوع

- ممكن اختيار تحدي آخر بدلا من حجرة ورقة مقص (على سبيل المثال الذي يمكن أن يقوم بتمرين ضغط أكثر، الذين يستطيع إبقاء وجهه ثابتا لا يضحك، الخ)

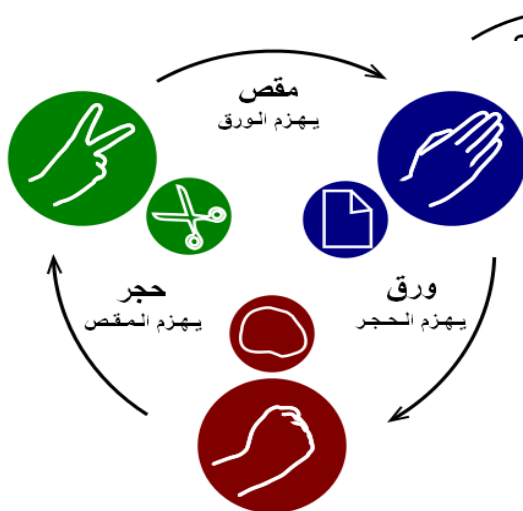
أفكار للمدربين

- إذا احتاجت اللعبة تركيزا ووقتا طويلا من اللاعبين، ممكن ان نعلن التعادل والجائزة 3 نقاط لكلا الفريقين
- إذا استغرقت اللعبة وقتا قصيرا جدا لأن إحدى الفرق لم تقم بالتركيز جيدا، نلعب جولة ثانية
- هذا النشاط مفيد بشكل خاص في تطوير التركيز والتواصل الفعال، والعمل الجماعي

التعلم وتنمية المهارات

- بعد الانتهاء من اللعبة، يمكننا مناقشة المفاهيم الأساسية والجوانب التقنية المتعلقة بالكهرباء.

[3]



[4]



البيت المتواضع

[1]



[2]



حبكة القصة

نجح الناس في منطقتي بتقديم طلب للحصول على منحة للاستثمار في الإسكان والبنية التحتية التي هم بأمر الحاجة إليها. شركتي هي واحدة من الشركات المحلية التي طلب منها التوصل إلى خطة حول كيفية استثمار الأموال بطريقة تعطي أعلى قيمة مضافة للمجتمع.

بعد أن قمت بالإجابة على بعض الاسئلة لإثبات مؤهلاتي وخبرتي لتنفيذ مشروع كبير مثل هذا، أذهب إلى المكتب واحضر مجموعة مختارة من المواد لبناء نموذج لمشروع.

الترتيب، التوقيت والتجهيزات

- مواد بناء (أي شئى متاح، على سبيل المثال الحجارة، الورق، العصي، السباغيتي، أكواب بلاستيكية، الخ)
- 20-30 دقيقة

السياق التعليمي

في العديد من البلدان في جميع أنحاء العالم، يواجه السكان ذوي المستويات المعيشية أو الاقتصادية المتدنية تحديات وتهديدات بسبب ظروف السكن الصعبة. الاكتظاظ، وتعطل او عدم توفر بنى تحتية، بالإضافة الى الظروف غير الآمنة، وهذه ليست سوى بعض التهديدات التي يتسم بها الوضع عادة في المناطق السكنية المحرومة. وتحاول الحكومات والمنظمات الإنمائية والجمعيات الخيرية والمانحون الدوليون التصدي لهذه التحديات وغيرها في البلدان النامية. ومع ذلك، لا يحقق كل مشروع النتيجة المنشودة له، وهناك في بعض الأحيان نقص في الوعي حول ما هو مطلوب فعلا داخل هذه المجتمعات التي تحتاج إلى دعم، وما هو الأفضل لمعالجة هذه القضايا.

أهداف التعلم

بناء على القصة المذكورة أعلاه، قام خالد خشان، أمير الدبس، أحمد عجوه وحسام ملش بتطوير نشاط مسلي يهدف إلى خلق الوعي بالاحتياجات الفعلية للناس في المجتمع.

البيت المتواضع

[3]



التعلم وتنمية المهارات

- نطلب من كل مجموعة أن تصف ما قاموا ببنائه ولماذا
- ربما حاول بعض المشاركين بناء منازل جميلة وفاخرة أو مبان مذهلة دون التفكير في الفائدة الكبرى (الكلية) للمجتمع
- ناقش مع مجموعتنا ما هو مطلوب فعليا في المجتمع، وما هو المشروع الذي سيفيد أكبر عدد من الناس أو أكثر المجموعات حاجة على وجه الخصوص
- أسأل المشاركين عن المعايير الأخرى التي يعتقدون أنها مهمة (مثل استقرار ومتانة المباني، وإمكانية الوصول إلى المباني من قبل المعوقين، وما إلى ذلك).

[4]

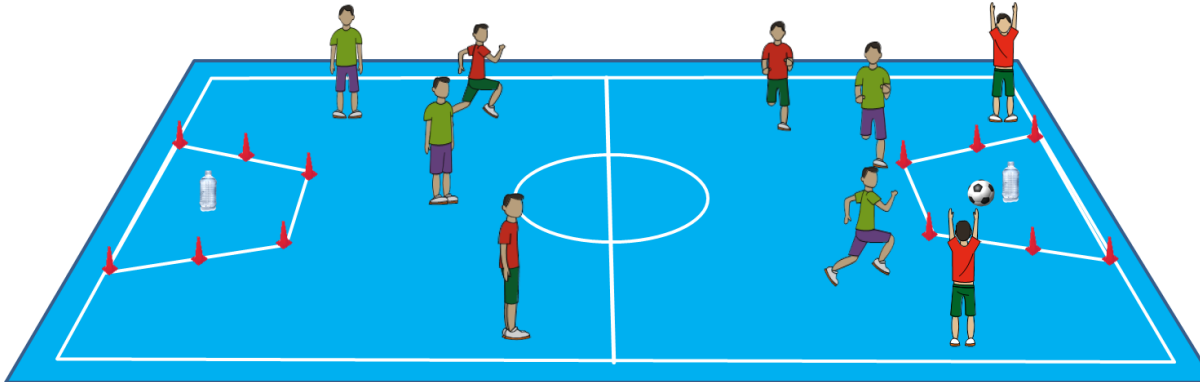


الوصف

- بناء فرق مكونه من 5-6 لاعبين ونحكي لهم القصة
- نسأل كل فريق بعض الأسئلة ذات الصلة بموضوعنا (على سبيل المثال، هل يعرفون عدد الأشخاص الذين يعيشون في حيهم أو مدينتهم، وعدد المدارس الموجودة، وما إلى ذلك). يمكننا منح نقاط للإجابات الصحيحة
- عندما نكون راضين عن إجاباتهم، نرسلهم إلى "المكتب" لالتقاط عينة من المواد. والمزيد من النقاط التي يحصلون عليها، تعني المزيد من المواد التي يمكن الحصول عليها
- نطلب من كل المجموعات بناء نموذج لمشروع البناء المطلوب. نمنحهم ما لا يقل عن 15-20 دقيقة من الوقت للتخطيط ولبناء مشروعهم
- عندما ينتهي الوقت، نقوم بجولة مع جميع المشاركين ونعطي نقاط كجوائز لمشاريعهم.

حماية الماء

[1]



حبكة القصة

على كل فريق الدفاع عن زجاجة بلاستيكية مفتوحة مليئة بالماء. الزجاجة المفتوحة هي رمز لندرة وقلة الموارد العالمية الأكثر أهمية لدينا (أي مياه الشرب النقية). لاعبي الهجوم، الذين يحاولون ضرب الزجاجة عن طريق رمي الكرة عليها يمثلون العديد من التهديدات القادمة من كل الاتجاهات، في حين يرمز لاعبي الدفاع الى الجهود التي يجب اتخاذها لحماية مياهنا.

التوقيت

- +/- 10 دقائق

التجهيزات

- شباحات، مخاريط

الترتيبات

- منطقة مستطيلة للعب، تقريبا. 20 م × 40 م
- تحديد منطقتان، في نهاية كل منها زجاجة مياه بلاستيكية واحدة مفتوحة متمركزة في منتصف كل منطقة [1]

السياق التعليمي

اعتبر التقرير العالمي للمخاطر الصادر عام 2015 أزمة المياه الخطر العالمي رقم واحد من حيث قوة تأثيره المدمر على المجتمع. وتفيد التقديرات أنه بحلول عام 2025 سوف يضطر ما يقرب من 800 مليون شخص إلى العيش من دون مياه شرب نظيفة. وهناك العديد من الأسباب التي تسهم في المشكلة، بدءا من تغير المناخ، الإفراط في الاستخدام، التلوث، التوزيع غير المتكافئ وغير المنصف، أو الإدارة السيئة لموارد المياه. وفي جميع الحالات، هناك مسؤولية ينبغي أن يتحملها الجميع للقيام بدورهم في توفير المياه بطريقة مسؤولة، حتى في المناطق التي ينظر إليها على أنها تمتلك إمدادات كافية من المياه.

الأهداف التعليمية

ابتكر أحمد عميرة، جواد مشعشع، غابي كامل ومهدي شلودي لعبة يمكن استخدامها لرفع مستوى الوعي لأهمية العلاقة بين ندرة المياه الهائلة والمسؤولية الفردية تجاه ذلك.

حماية الماء

[2]



[3]



- يفوز لفريق الذي عنده مياه أكثر في زجاجتهم عند انتهاء المباراة انتصارات

أفكار للمدربين

- يمكن ان نلعب هذه اللعبة مع أي نوع من الكرة
- نتأكد من أن اللاعبين لا يلعبون بخشونه
- عند اللعب على سطح أملس، نتحقق مما إذا أصبحت الأرض زلقة بسبب الرطوبة [3]

التعلم وتنمية المهارات

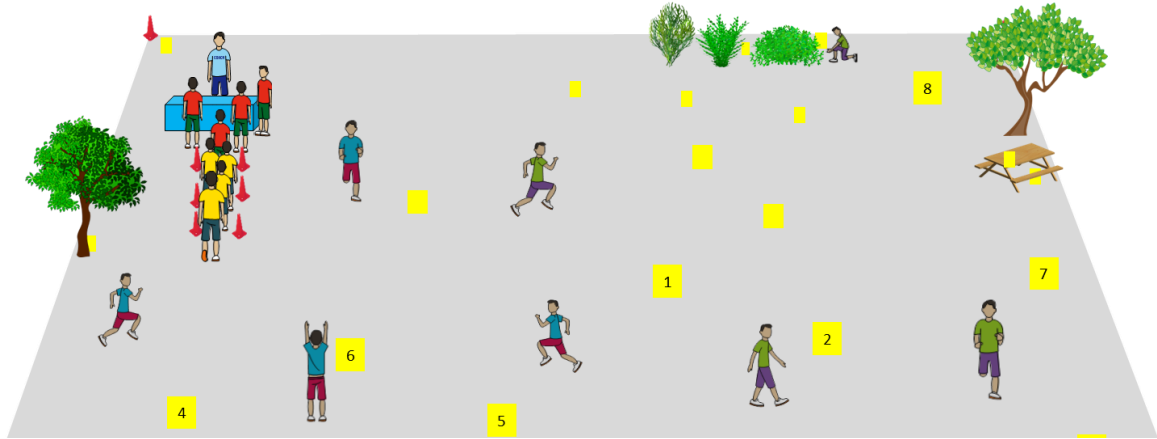
- اللعبة نفسها هي لعبة جيدة لتنشيط مجموعة
- ويعتمد التعلم على مدى تفكيرنا في موضوع أزمة المياه وحمايتها.

الوصف

- الهدف - فريقان يحاولان ضرب وإسقاط زجاجة المياه في منطقة هدف الخصم من خلال رمي الكرة عليها [2]
- يمكن للاعبين التحرك بحرية حول الملعب وتمرير الكرة إلى بعضهم البعض
- ومع ذلك، لا يسمح للاعب الذي في حيازته الكرة الركض ويمكن أن يقوم فقط بخطوات محورية (دائرية في المركز)
- لا يسمح للاعب الدفاع بالاحتكاك المهاجمين، ولكن ممكن إغلاق المسار وصد الضربات
- لا يسمح لأي لاعب الدخول في منطقة التهديد حول زجاجة المياه
- ومع ذلك، بعد أن يتم ضرب زجاجة المياه بنجاح، ممكن أن يدخل الفريق المدافع إلى المنطقة لإعادتها مرة أخرى بأسرع ما يمكن
- إذا ارتكب لاعب خطأ ما، مثلا ان يدخل الى منطقة التهديد أو يخطو خارج الحدود، تنتقل حيازة الكرة الى الفريق الآخر

لعبة ال 50 سؤال

[1]



الوصف

- جميع الفرق ترمي النرد وتضع مخروطها على الرقم الموافق على الخريطة
- عندما يتم وضع جميع المخاريط على الأرقام، تركض الفرق للعثور على بطاقة السؤال الموافقة للرقم والمشارك الذي يجد البطاقة أولاً يقرأ السؤال ويرجعه ثم يدعو فريقه/ للاجتماع معاً لمناقشة الإجابة
- عندما يعتقدون أنهم عرفوا الجواب، يركضون نحو المدرب ويخبرونه/ بالجواب المقترح
- يتحقق المدرب من قائمة الأجوبة وإذا كان الجواب صحيحاً يسمح لهم برمي النرد مرة أخرى. يضاف الرقم الذي لفة الزهر إلى دورهم السابق (على سبيل المثال $3 + 6 = 9$)، ويتم نقل مخروطهم إلى العدد التالي ومن ثم البحث عن بطاقة السؤال التالي (رقم 9) إذا كان الجواب خاطئاً، عليهم أن يقوموا بدورة إضافية قبل رمي النرد مرة أخرى.

التوقيت

- 45 - /+ دقيقة

التجهيزات

- ورق مقوى عليه 50 خانة مرقمة ("الخريطة") [4]
- قطعة نرد ومخروط لكل فريق
- 50 بطاقة سؤال مرقمة (سؤال على وجه والرقم على الوجه الآخر)
- قائمة ب 50 إجابة صحيحة

الترتيب

- ملعب بأي حجم
- يتم وضع "الخريطة" ذات ال 50 خانة المرقمة على طاولة في الملعب
- يضع كل فريق مخروطهم في نقطة البداية على الخريطة
- يتم نشر ال 50 بطاقة أسئلة المرقمة عشوائياً على أرض الملعب (السؤال من الجهة السفلية والرقم من الجهة العلوية)
- يقف المدرب بالقرب من الخريطة، ويحتفظ بقائمة من الإجابات الصحيحة.

لعبة ال 50 سؤال

▪ ممكن استبدال بعض الأسئلة بمسائل أخلاقية (على سبيل المثال: "لماذا من المهم عدم تناول المخدرات أثناء ممارسة الرياضة؟")

▪ ثم يقرر المدرب/ة ما إذا كان النشاط أو المشكلة قد تم حلها أم لا

تقييم العملية التعليمية

▪ لعبة ال 50 سؤال يمكن استخدامها كأداة لتقييم التعلم في حين يبقى مبدأ اللعب نفسه دائماً، ممكن تغيير المهام أو أسئلة المشاركين اعتماداً على مدخلات التعلم التي أعطيت قبل اللعبة.

▪ الفريق الذي يصل إلى الحقل 50 أولاً ويعرف الإجابة الصحيحة هو الفائز

أفكار للمدربين

▪ وضع علامة أو خط على منطقة حيث يجب على الفرق أن يصطفوا واحدا تلو الآخر لتقديم إجاباتهم لك.

▪ وذلك حتى نستطيع التعامل مع فريق واحد فقط في وقت واحد

▪ نتأكد من ان اللاعبين يلتقطون ويقرؤون بطاقات السؤال التي من المفترض أن يبحثوا عنها وان لا يقرؤا كل الأسئلة

▪ نتأكد من أن الفرق لا تخفي بعض بطاقات الأسئلة، حتى يتاح لجميع الفرق فرص عادلة للعثور عليها

تنوع

▪ ممكن استبدال بعض الأسئلة ببعض الأنشطة مثل (غناء أغنية، بناء هرم بشري، وما إلى ذلك).

[2]

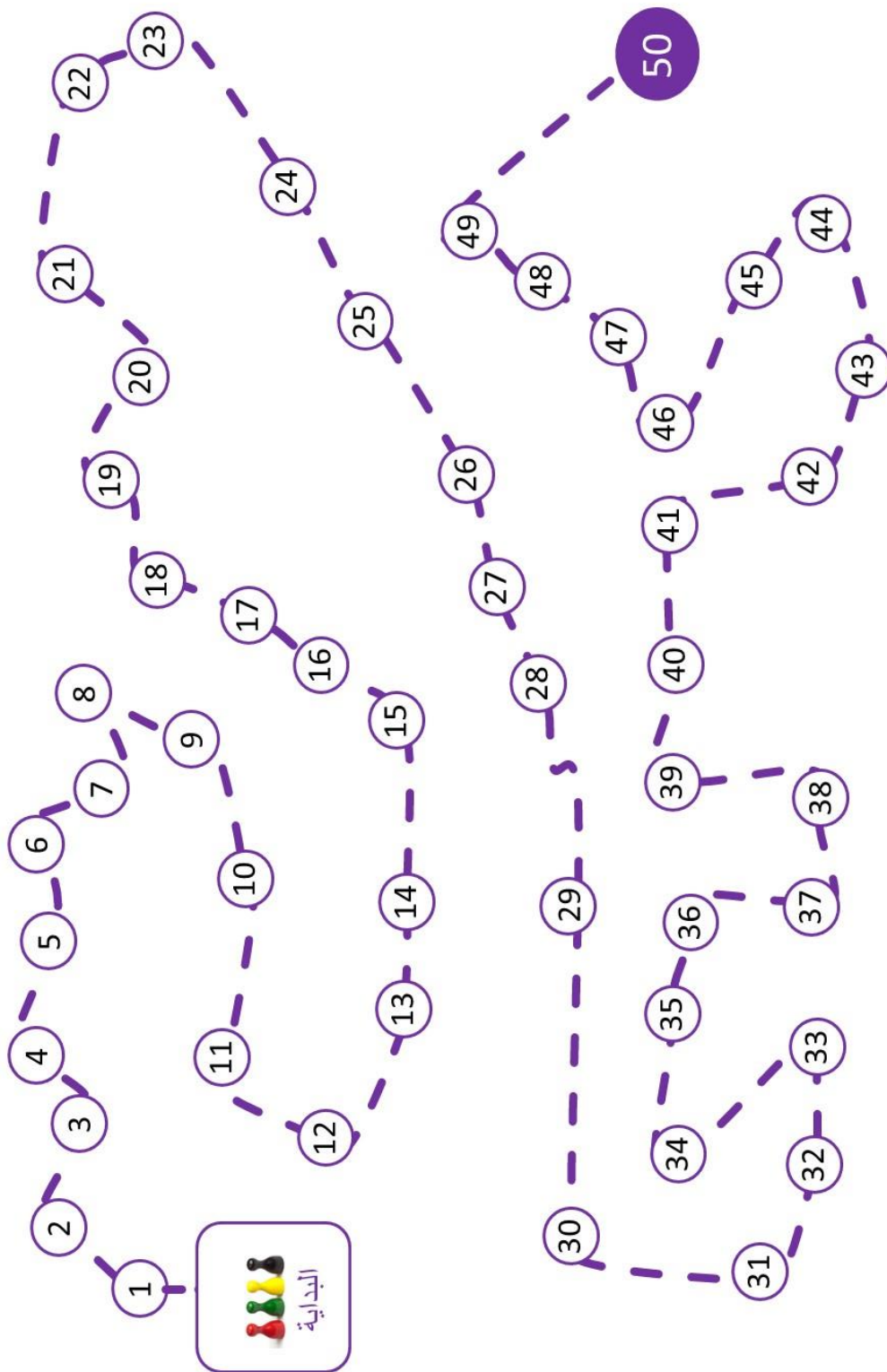


[3]



لعبة ال 50 سؤال

لعبة ال 50 سؤال



5 الألعاب الجماعية



قيمة الرياضة الجماعية في الرياضة من أجل التطوير

في مجال "الرياضة للتطوير"، فإن للرياضات الجماعية قيمة هائلة وذلك بسبب التأثير الذي يمكن أن تحدثه على كل من التنمية الشخصية والتفاعل الاجتماعي. وعلاوة على ذلك، وبسبب تنوع المهارات اللازمة للرياضات الجماعية - الحركية، والتقنية، والتكتيكية والاجتماعية - يمكن أن تتطور هذه الألعاب مع مرور الوقت.

لذلك، يتطور كل من المشاركين واللعب معا، مما يعني التزام المجموعة بالفريق بشكل طويل الأمد. وقد تم بالفعل تحديد القيمة التربوية للرياضة الجماعية لمفهوم مهارات رجبي الشباب. والافتقار التالي من دليل "ركلة لتعزيز إمكانات الشباب" وهو ينطبق تماما على الفصل النهائي هنا والخاص بالقرص الطائر ولمس الرجبي.

الرياضات الجماعية تقوي الثقة بالنفس وتزيد الإيمان بقدرات الفرد من خلال الثناء والنجاح المشترك. طقوس مثل تحية وتشجيع أفراد الفريق لبعضهم (أضرب كفك) واجتماعات الفريق التلخيصية بعد الدورات التدريبية. كل ذلك يعزز الشعور المجتمعي.

إن حجر الأساس في تعزيز المهارات النوعية هو وجود أجواء خالية من الخوف داخل الفريق. لا ينبغي لأحد أن يخشى العقوبات أو السخرية بعد أداء ضعيف. وفي الوقت نفسه، يمكن أيضا أن يكون تشكيل مجموعات من الأصدقاء والزملاء مفيدا للغاية، لأنه يضمن أن كل عضو من أعضاء الفريق يشعر بدعم اجتماعي.

من خلال المسؤولية المشتركة التي يحملها كل عضو من الفريق لتحقيق هدف مشترك، لا يتعلم الأعضاء فقط كيفية العمل كجزء من فريق، ولكن أيضا كيفية التعامل مع المسؤولية الاجتماعية. كل عضو في الفريق يحتاج للالتزام بمقياس معين من الانضباط، وأن يتعلم كيفية الالتزام بالقواعد وكيف يضع مصلحة الفريق فوق مصلحته الخاصة.

هذه العملية تعزز بشكل كبير رغبة الفرد في المساعدة والتعاون. كما أن الانتكاسات التي تتطوي على نقد أو فشل هي أيضا جزء أساسي من التطور الشخصي. تجارب مثل هذه تتطلب من الأفراد تقبل نقاط ضعفهم إلى حد ما، وتعلم إظهار الصمود على الرغم من الانتكاسات.

يمكن أن تنشأ بعض الصراعات أيضا داخل الفرق. التحاور في مثل هذه الحالات بهدف حل المشاكل بشكل مشترك دون التسبب بأي أذى يقوي مهارات الاتصال والتعاطف والثقة بالنفس.

كل هذه المهارات هي المهارات الرئيسية المطلوبة للنجاح في العمل والحياة. ويمكن أن تسهم الأنشطة الرياضية الجماعية إلى حد كبير في تطويرها وتدريبها وتحقيقها (GIZ 2016، 11).

كرة القدم وأكثر من ذلك

كرة القدم هي رياضة جماعية رائعة وأداة تطوير قوية جدا، أثبتت بالفعل إمكاناتها. من خلال عملها في مجال الرياضة من أجل التطوير في الأراضي الفلسطينية قدمت ال GIZ في عام 2015 برنامجا للتنمية مبنيا على مهارات كرة القدم وبالتعاون مع اتحاد كرة القدم الألماني (DFB).

وبالإضافة إلى ذلك، هناك أيضا رياضات الفريق الأخرى، والتي يمكن استخدامها لدعم التنمية الشخصية للشباب بالإضافة إلى قيامها بدور تكميلي لمهاراتنا الرياضة وأداة للتدريب على المهارات الحياتية.

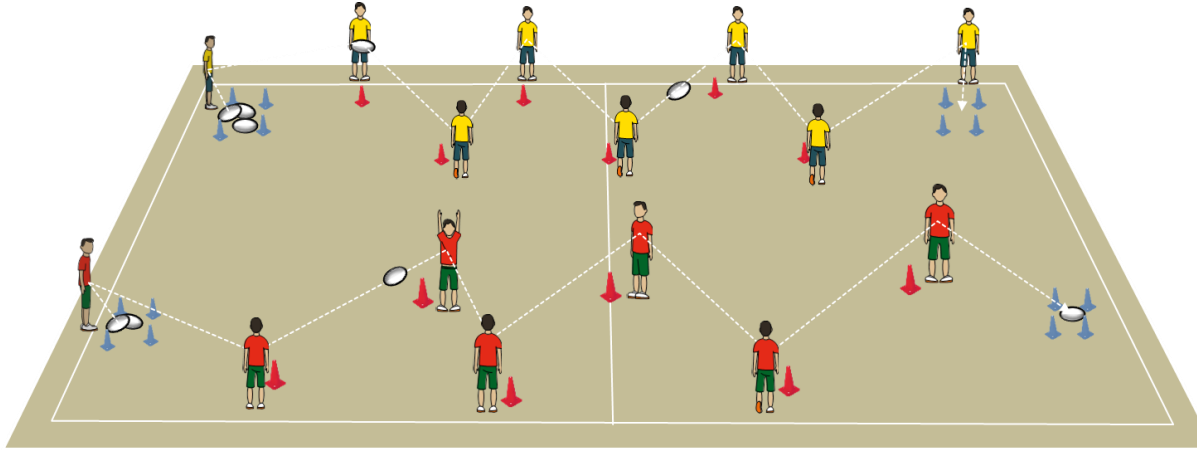
الألعاب التحضيرية

البيض في العش

5.1

5.1.1

[1]



- يجب على جميع المشاركين في الفريق لمس "البيض" قبل أن يذهب إلى العش
- ويتحقق ذلك من خلال القيام بتمريرات كاملة بحيث لا يتم إسقاط الكرة / القرص من قبل المشاركين على الطريق.

التوقيت

- +/- 15 دقيقة

التجهيزات

- مخاريط، كرات/قرص

الترتيب

- باستخدام المخاريط نقوم بتحديد خطي نهاية و

"شبكة" محددة في كل نهاية [1]

- نضع مخاريط بين الشبكات بشكل زوايا متقابلة.

الوصف

- **الهدف:** تحاول الفرق تحريك جميع الأقراص (البيض) من شبكة الى أخرى دون التسبب بوقوعها على الأرض.

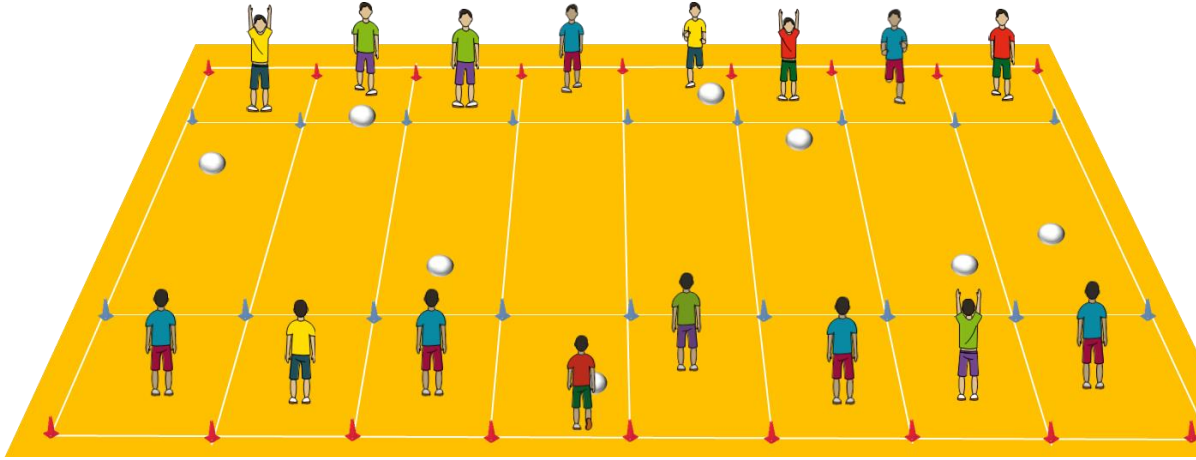
- نبدأ بلاعب على كل علامة

تنوع

- يتبع المشاركون تمريراتهم إلى العلامة التالية
- يتنافس الفريقان في سباق ضد بعضها البعض لملئ أعشاشهم أولاً
- يجب ان يركض المشاركون حتى منتصف الطريق ثم يرموا الكرة / القرص أثناء الحركة.

بناء المهارة

[1]



[2]



[3]

أفكار للمدربين

- هذا التمرين مفيد لتقييم مستوى مهارة المشاركين قبل إدخال تغييرات
- وبمجرد أن نتقن المهارات الأساسية، يمكن إدخال التغييرات بسرعة

تنوع

- يحصل المشاركون على نقطة إذا...
- أخفق الشريك في إيصال أو رمي الكرة / القرص الى منطقتك
- أسقط الشريك الكرة / القرص
- استقرت الكرة / القرص في مسافة ال 10 متر بيننا وبينهم
- داس الشريك خارج منطقتهم

التوقيت

- +/- 10 دقائق

التجهيزات

- مخاريط، كرات/أفراس

الترتيب

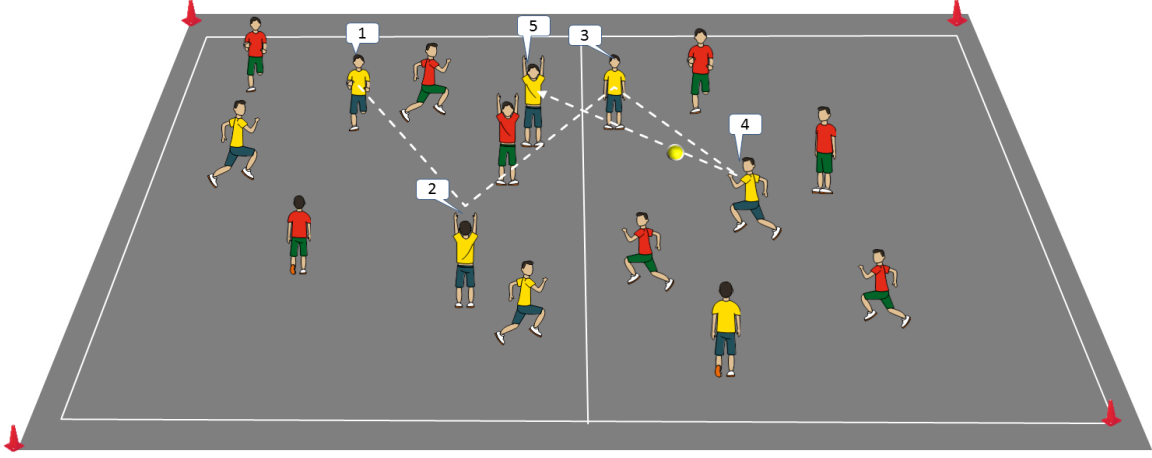
- باستخدام المخاريط نقوم بتحديد منطقتين بحجم 5X5 متر تقريبا وعلى بعد 10 امتار من بعضهما [1]

- نضع مخاريط بين الشبكات بشكل زوايا متقابلة

الوصف

- **الهدف:** يمرر الشركاء الكرة/ القرص لشركائهم، مع بقاء كلاهما ضمن المنطقة الخاصة بهم [3,2].

[1]



- يستطيع للمشاركين التحرك في كل الملعب
- لا يسمح للمشاركين بالركض وهم يحملون الكرة / القرص

التوقيت

- +/- 10 دقائق

التجهيزات

- مخاريط، كرات/قرص، شباحات

أفكار للمدربين

- نتأكد من إشراك جميع المشاركين من الفرق

الترتيب

- نقوم بتحديد منطقة مستطيلة
- نشكل فريقين من 5-10 لاعبين
- يتميز الفريقان عن بعضهما عن طريق ارتداء شباحات مختلفة الألوان

تنوع

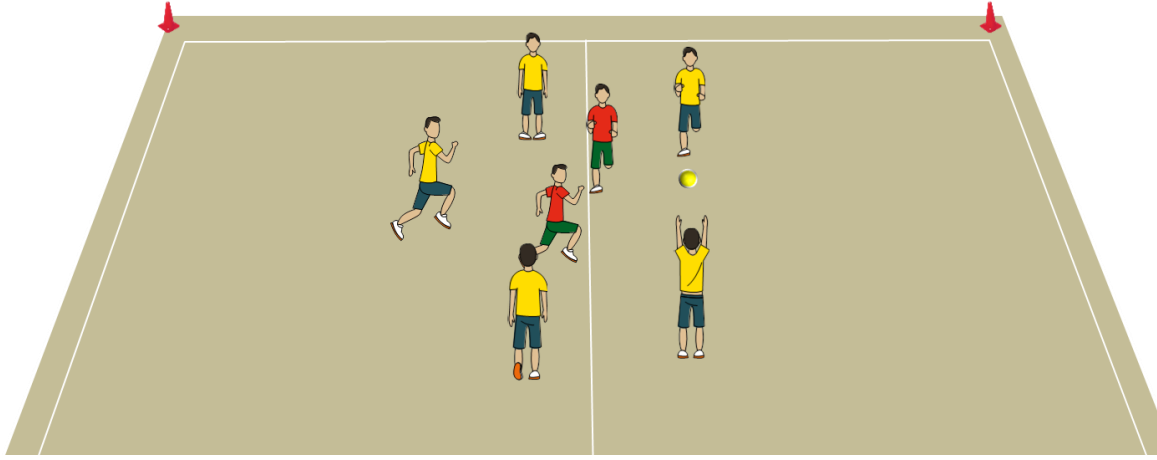
- لا يجوز للمشاركين الاحتفاظ بالكرة / القرص أكثر من 5 ثوان مثلاً
- لا يمكن للمشاركين التمرير لنفس للشخص الذي تلقوا منه الكرة

الوصف

- الهدف: تحاول الفرق تحقيق 10 تمريرات ناجحة [1].
- نقسم المجموعة الى فريقين متساويين في العدد
- يقوم أحد الفريقين بتمرير الكرة/ القرص لبعضهم البعض. يحاول الفريق الآخر اعتراض مرورهم.
- الاحتكاك غير مسموح

النمور

[1]



أفكار للمدربين

- إذا بقي لاعب في الوسط لمدة طويلة، نقوم بتبديله بنمر جديد.

تنوع

- ممكن زيادة عدد المشاركين في منتصف الدائرة
- ممكن تصغير الدائرة
- فرض حد زمني لتمرير الكرة او لمسها من قبل اللاعب
- ممكن تقليل عدد المشاركين في منتصف الدائرة
- لانسمح بالتمرير إلى اللاعب الذي بجانبنا مباشرة

التوقيت

- +/- 10 دقائق

التجهيزات

- كرات/قرص

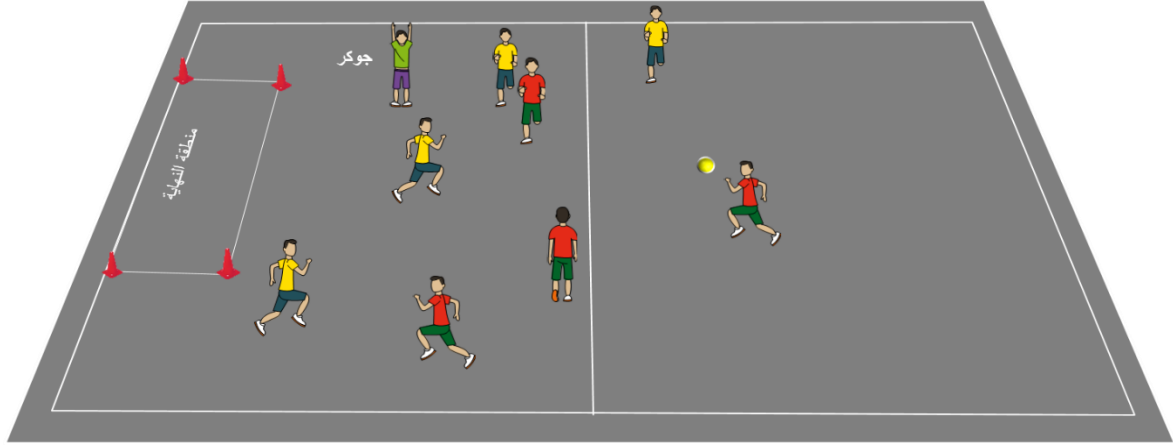
الوصف

- يقف لاعبان اثنان في وسط دائرة تشكلها المجموعة [1].
- يقوم اللاعبون في الدائرة بتمرير الكرة/ القرص لبعضهم البعض محاولين إبعادها عن "النمرين" في الوسط
- يحاول النمور اعتراض التمريرات.
- إذا نجح النمور في اعتراض إحدى التمريرات، يتم التبديل مع اللاعب الذي قام بالتمريرة التي تم اعتراضها

إِعب الجوكر

5.1.5

[1]



التوقيت

- +/- 15 دقائق

أفكار للمدربين

- الفريق الحائز للكرة دائما لديه "زيادة"، فيحاول استخدام ذلك كنقطة استراتيجية

التجهيزات

- مخاريط، كرات/قرص

التنوع

- يمكن أن يتواجد مشارك واحد فقط من الفريق المهاجم في منطقة النهاية في وقت واحد
- لا يمكن لل "جوكر" دخول منطقة النهاية
- اجعل هدف منطقة النهاية أصغر وأصغر حجما
- لا يمكن للمشاركين الوقوف في منطقة النهاية - يجب أن يركض خلال منطقة النهاية للقبض على الكرة / القرص.

الترتيب

- نقوم بتحديد منطقة مستطيلة
- نحدد منطقة نهاية على إحدى النهايات فقط

الوصف

- **الهدف:** يحاول الفريق المهاجم ان يسجل نقطة عن طريق تحقيق تمريرة الى منطقة النهاية.
- نقسم المجموعة الى فريقين متساويين في العدد
- يوجد "جوكر" واحد ويلعب دائما مع الفريق الذي تكون الكرة/ القرص في حيازته.
- يحاول الفريق المدافع أن يصد الهجوم عن طريق اعتراض الكرة.

5.2 القرص الطائر



تمهيد

القرص الطائر يمكن أن تكون أداة فعالة جدا في تعزيز مفاهيم مثل الاحترام واللعب النزيه حيث يجب أن يكون هناك تفاهم بين الفريقين لتلعب اللعبة بشكل فعال.

من منظور رياضي، يمكن للعبة القرص الطائر أن تكون مفيدة في تطوير المهارات الأساسية، الرمي والالتقاط على وجه التحديد.

وعلاوة على ذلك، فإنها تعزز العمل الجماعي والتخطيط الاستراتيجي حيث أنه من الصعب المضي قدما في الميدان دون خطة ودون مساهمة جميع المشاركين. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الرياضة مفيدة جدا في توضيح مدى أهمية التمتع وطريقة الحركة لتوفير المساحة.

الفكرة من اللعبة

القرص الطائر هي لعبة تتميز بمنطقة نهاية. نلعبها على ملعب مستطيل، مع منطقة نهاية واضحة في نهاية كل جهة.

على كل فريق مهاجم الركض بين المنطقتين للوصول الى أقرب نقطة من منطقة النهاية الخاصة بالخصم. عندما يكون القرص في حوزة لاعب، فإنه لا يمكنه التحرك، وهو ما يعني أن زملائه/ا في الفريق يجب أن يتحركوا لتوفير مجالات للتمرير بالنسبة له/ا. يتم تسجيل النقاط من خلال التقاط القرص في منطقة الخصم. يحاول فريق الدفاع إيقاف المهاجمين عن طريق اعتراض تمريراتهم.

القرص الطائر هي رياضة فريق لا يوجد فيها احتكاك جسدي تلعب من قبل اللاعبين باستخدام قرص طائر (الفريسي).

نشأت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية، وانتشرت لتصبح واحدة من الالعاب الأسرع نموا في جميع أنحاء العالم.

الاعتبارات التربوية

بما أن لعبة القرص الطائر ليس فيها احتكاك جسدي بين اللاعبين، فهذا يعني أنه يمكن أن تلعبها مجموعة واسعة من المشاركين من جميع الأعمار والأجناس.

ونظرا لطبيعة اللعبة، فمن الممكن أكثر من غيرها من الألعاب الرياضية أن تعطي مجال للعب فرق مختلطة مع بعضها. وهذا يعني أن كلا الجنسين ومجموعة أوسع من الفئات العمرية يمكن أن تتنافس معا.

ولعل الأهم من ذلك، أن لعبة القرص الطائر هي رياضة التنظيم الذاتي. وهذا يعني أنه لا يوجد حكم واللاعبين أنفسهم يتحملون مسؤولية الحفاظ على قواعد اللعبة.

ويؤدي ذلك إلى أن تتميز لعبة القرص الطائر ب "روح" مختلفة عن الألعاب الرياضية الأخرى: حيث يكون اللعب النزيه والروح الرياضية الجيدة أكثر وضوحا ولا يتم إدارتها من قبل مسؤول خارجي مثل الحكم.

هذين العنصرين يسمحان بالاستفادة من اللعبة لإيصال رسالتين مهمتين جدا. أولا، أن باستطاعة الجميع أن يلعبوا الرياضة، وأن الجميع يستطيع ان يضيف قيمة للفريق على الرغم من الحواجز والفروقات التي تؤثر على المنافسة مثل الجنس أو القوة البدنية.

القرص الطائر- المهارات الفنية

رمي القرص

المسكة

- نضع الإبهام على وجه القرص
- نضع السبابة على الحافة
- يجب أن تلامس الأصابع المتبقية الجانب السفلي

الوقوف

- قدم في زاوية 90 درجة من هدفك [1]

عملية الرمي

- ننثي المعصم قليلا نحو الجسم ممسكين بالقرص
- نوجه القرص الى الهدف
- نحرك ذراعنا إلى الأمام بسرعة
- ننفذ المعصم ونطلق القرص



[1]

إلتقاط القرص

إلتقاط ال التصفيق

- نوجه الجسم باتجاه القرص المقترّب ونضع ذراعينا أمامنا [2]
- نضع يد واحدة و الكف يواجه الأعلى
- فوق اليد السفلية، نضع اليد الأكثر استخداما لتواجه اليد السفلى
- نفتح اليد الأعلى بزاوية 45 درجة
- نقبض على القرص بين اليدين العلوية والسفلية، كما لو أننا نقوم بالتصفيق
- نحاول السيطرة على هذه الحركة من قبل الساعدين بدلا من الكتفين

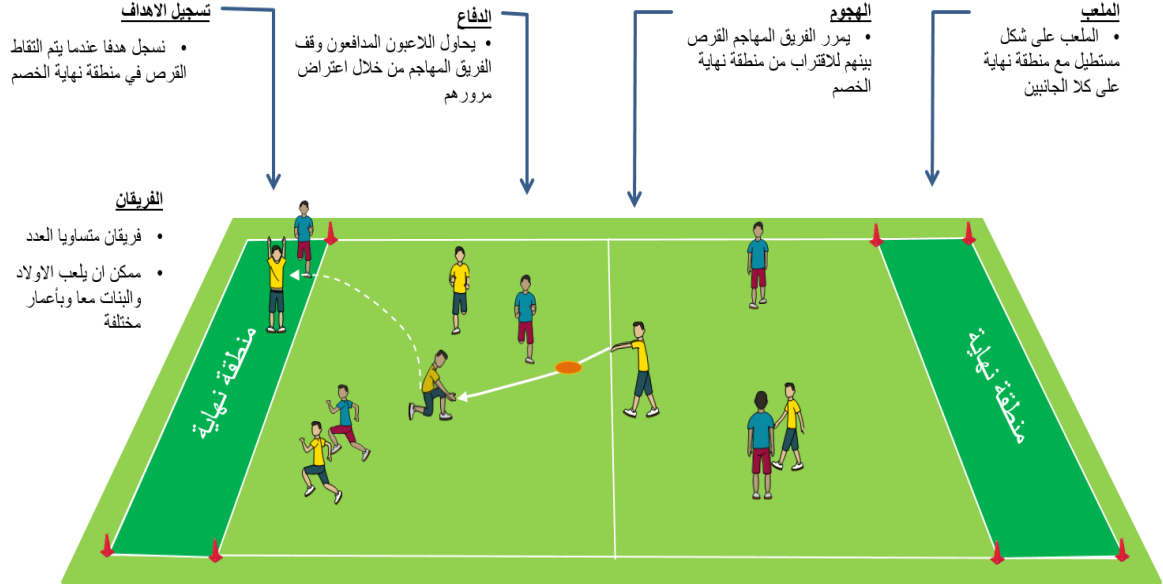


[2]

القرص الطائر- للمبتدئين

QUICK GUIDE

[1]



الاحتكاك

- لا يسمح بأي احتكاك

بداية اللعبة

- بدء اللعب - تبدأ كل نقطة عندما يصطف كلا الفريقين أمام خط النهاية الخاصة بهم. يرمي الدفاع القرص إلى الهجوم

أفكار للمدربين

- قاعدة التنظيم الذاتي (أدناه) مفيدة جدا في مساعدة المشاركين على فهم اللعب النزيه والاحترام والمسؤولية
- تمنح المشاركين الوقت الكافي لفهم القواعد قبل إدخال هذه القاعدة.

الملعب

- ملعب مستطيل مع منطقتي نهاية، ويجب على المشاركين محاولة تمرير القرص باتجاه نهاية المنطقة المعارضة [1]

النقاط

- في كل مرة يكمل الفريق المهاجم تمريرة الى المنطقة النهائية للدفاع، يسجل نقطة [2]

الدفاع

- يمكن للمدافعين صد الفريق المهاجم من خلال اعتراض القرص

حركة القرص

- يمكن تحريك القرص في أي اتجاه [3]
- على المشاركين عدم الركض وهم يحملون القرص
- عندما لا تكتمل تمريرة (مثلا، خارج الحدود، وقوع، إغلاق، اعتراض)، يتحول المدافعين الى مهاجمين.

القرص الطائر - خطوات متقدمة

خطوة متقدمة 2

التنظيم الذاتي

- على المشاركين إيجاد حلول للأخطاء بأنفسهم، مثلاً إذا كان هناك احتكاك أو شك في حدوث خطأ
- عندما يحدث خطأ يعطل حيازة الكرة، نستأنف ويتم الاحتفاظ بالحياسة.
- إذا لم يوافق المشارك الذي ارتكب الخطأ على الحكم، يتم إعادة اللعب

خطوة متقدمة 1

الوقت

- اللاعب الذي يحمل القرص لديه 10 ثواني ليرمي
- لاعب المعارضة يمكنه عد هذه الثواني (مراقبتها)

خطوة متقدمة 4

للحصول على قواعد كاملة عن لعبة القرص الطائر

- www.usultimate.org/rules

خطوة متقدمة 3

الملعب، الفريق والمدة

- حجم الحقل هو 64م x 37م مع مناطق نهاية بعمق 18م
- 7 مشاركين على الأكثر في الحقل في الوقت الواحد
- 20 دقيقة لكل شوط

[2]



[3]





5.3 لمس الرغبي



معلومات عامة

ويمكن أيضا أن تستخدم لمس الرجبي لتعزيز المهارات الأساسية مثل الرمي والالتقاط ويمكن أن تكون مفيدة في تشكيل مجموعات جديدة حيث أنها تتطلب دائما إيجاد استراتيجيات جديدة للتعامل مع القواعد المختلفة.

الفكرة من اللعبة

لمس الرجبي هي لعبة فيها منطقة نهاية تتطلب من اللاعب/ة جلب كرة الرجبي الى منطقة التهديد الخاصة بالمعارضة دون أن يتم صيده من قبل فريق الدفاع.

الملعب مستطيل الشكل، مع منطقة نهاية في الطرفين. يحاول الفريق المهاجم جلب الكرة الى هذه المنطقة ولمسها وهي على الأرض.

يمكن للمشاركين الركض مع الكرة، ولكن يجب أن نتوقف إذا تم صيدنا من قبل المعارضة.

وعلاوة على ذلك، يمكن رمي الكرة الى الوراء فقط، وهو ما يعني أن أفضل وضع يقف فيه لاعبي الهجوم هو في خط موازي من أو وراء المشارك الذي لديه الكرة.

لمس الرجبي هي نسخة من اللعبة التي نشأت أصلا في إنجلترا، وسميت الرجبي. واستنادا إلى انها تتطوي على الحد الأدنى من الاحتكاك، اللعبة هي نسخة مصغرة وتحنوي على نشاط بدني أقل بكثير من اللعبة الكاملة التي يمكن أن يلعبها الجميع.

وتقوم فكرة اللعبة على فريقين يحاولان إحضار الكرة الى منطقة تهديد الخصم دون لمسها.

الاعتبارات التربوية

لمس الرجبي هي رياضة تتطوي على الحد الأدنى من الاحتكاك بين اللاعبين، وهو ما يعني أن الاحتكاك الوحيد هو 'المسة' المستخدمة من قبل فريق الدفاع لوقف الفريق المهاجم.

دفع، اعتراض أو عرقلة خصمك عمدا ممنوع منعاً باتا. هذه القواعد تعني أن اللعبة يمكن أن تلعبها فرق مختلطة، من كلا الجنسين ومجموعة أوسع من الفئات العمرية.

القاعدة التي تجعل لمس الرجبي مختلفة تقريبا عن جميع الألعاب الرياضية الأخرى هي أن الكرة يمكن أن تُرمى فقط إلى الوراء.

وسيكون هذا جديدا على المشاركين، وسوف يجبرهم على التفكير في حركات أخرى، وإيجاد طرق للتمرکز وسبل لجلب الكرة إلى الأمام.

وذلك يجعل المشتركين متكافئين مع اللاعبين الجدد، حيث يجب أن يعتاد الجميع على المفهوم جديد.

لذلك، لمس الرجبي هي لعبة مفيدة جدا في تعليم المشاركين وزيادة وعيهم بالمكان والحركة وأهمية موقعهم في كل من الدفاع والهجوم

لمس الرغبي - مهارات فنية

THROWING THE RUGBY BALL

المسكة

- اليدين حول الجزء المسطح من الكرة
- اليد المسيطرة هي التي تستخدم للف ودفع الكرة نحو الهدف (يجب دائما لف الكرة باتجاه الجسم)
- اليد المُوجهة هي اليد التي ترتاح (تجلس) فيها الكرة [1]



[1]

عملية الرمي

- نختار الهدف، نركز عليه ولا نبعد اعيننا عنه
- نرمي من عند الورك - في حين نحول اليد المُوجهة باتجاه الجسم، وندفع الكرة نحو الهدف. يجب أن تأتي الحركة من الورك، وألا نقوم بمرجحة الظهر [2]
- المتابعة الكاملة - عندما ينتهي اللاعب يجب ان تكون يده مصوبه باتجاه الهدف والكتفين في حالة استدارة تامة [3]



[2]



[3]

لمس الرغبي - مهارات فنية أساسية

CATCHING THE RUGBY BALL

المسكة

■ نشكل الحرف "W" بكلتا اليدين عن طريق التقاء
الابهامين معا ونشر الأصابع واسعة والكفين باتجاه
الكرة [1]

■ إبقاء العين على الكرة على طول الطريق من الرامي
إلى أيدينا

■ القبض على الكرة باستخدام كلتا اليدين، والحفاظ على
شكل "W" [2]

■ طي الكرة قريبا من جسمك بالقرب من معدتك بكلتا
يديك [3]

أفكار للمدربين

■ تم تطوير طريقة التقاط خصيصا ل كرة الرجبي،
لإساقها والمضي قدما بطريقة آمنة دون إسقاطها

■ وقد يكون هذا جديدا بالنسبة للمشاركين

■ استثمار الفرصة لتصحيح طريقة الالتقاط خلال
المباريات. على سبيل المثال، عندما يتم إمساك الكرة
بشكل غير صحيح بالتالي اسقاطها.



[1]



[2]



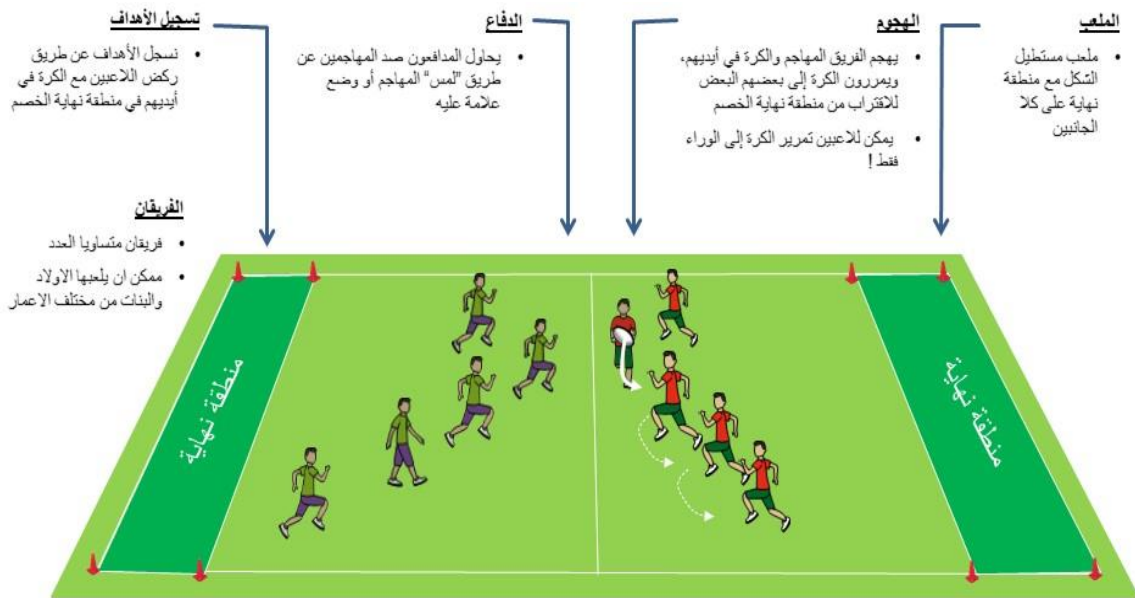
[3]

لمس الرغبي-

للمبتدئين

QUICK GUIDE

[1]



التمرير

- يسمح للاعبين تمرير الكرة فقط إلى الوراء. إذا تم التمرير إلى الأمام، يتم تسليم الكرة للمعارضة
- عندما تسقط الكرة على الأرض أو تخرج من الحدود، يتم تسليمها إلى الجانب الآخر

الاحتكاك

- يجب أن يتم الصيد بالحد الأدنى من الاحتكاك
- لا يمكن للاعب الهجوم دفع اللاعبين المدافعين لإبعادهم من طريقهم

الملعب

- الملعب مستطيل مع منطقتي نهاية [1]

تسجيل الأهداف

- يسجل اللاعب هدفا من خلال تأريض الكرة في منطقة نهاية المعارضة (الكرة تلمس الأرض مع اليد)

الصيد

- يمكن للمدافعين وقف الفريق المهاجم من خلال اصطيادهم [2]
- عندما يتم اصطيد اللاعب المهاجم، وكانت الكرة بحياته/ يجب التوقف، ووضع الكرة على الأرض والبدء من جديد
- عندما يتم اصطيد 6 أشخاص من الفريق المهاجم، يتم تسليم الكرة إلى الجانب الآخر

الإعادة

عند بدء / إعادة بدء اللعبة، يجب على الفريق المدافع التراجع 5 أمتار حتى يتم إعادة اللعب [3]

بدء اللعب

يبدأ اللعب وإعادة اللعب من المركز

أفكار للمدربين

غالبا ما يعاني المشاركون الجدد في هذه الرياضة من قاعدة "عدم التمرير الى الأمام"

■ وبالنسبة للمدرب، فهذه فرصة عظيمة لسببين:

(1) لأنها تحدد مستويات اللعب؛ القادمين الجدد عليهم استخدام أدمغتهم وكذلك سماتهم البدنية

(2) تجبر المشاركين على العمل معا من أجل التوصل إلى استراتيجية للتعامل مع القاعدة

■ أكون صبوراً! قد تستغرق هذه القاعدة بعض الوقت حتى يعتاد المشاركون عليها

■ ننتقل الى اللعب المتقدم فقط عندما يعتاد المشاركون على هذه القاعدة، ويتعلمون التقنيات الأساسية

[2]



[3]



لمس الرغبي - خطوات متقدمة

خطوة متقدمة 2

لف الكرة

- عند نقطة/مكان الصيد، يجب على لاعب المهاجمة وضع الكرة على المكان المحدد للعلامة والقيام بـ "لفة الكرة"
- وجهنا باتجاه منطقة النهاية الخاصة بالمعارضة، على مكان الصيد حيث وقعت المخالفة (مثلا تمرير إلى الأمام). يدحرج اللاعب الكرة إلى الوراء من خلال ساقيه إلى زميله/ في الفريق، وعلى بعد لا يزيد عن 1 متر.
- بعد اصطياذ 6 لاعبين من احدى الفرق، يتم تبادل للحيازة، ويجب إعادة اللعبة مع "لفة الكرة"

خطوة متقدمة 1

النقر

- عند البدء أو إعادة بدء اللعبة إما في البداية أو المنتصف، أو بعد عقوبة، يجب على الفريق المهاجم النقر على الكرة أولاً
- تكون الكرة على الأرض حيث وقعت المخالفة (أو في المركز لبداية الشوط الثاني)
- يجب على اللاعب/ المهاجم/ة النقر برفق على الكرة بقدمه/ا قبل الرمي باتجاه المعارضة

خطوة متقدمة 4

التسلل

- عند لف الكرة، يجب على اللاعبين التراجع 5 أمتار حتى تكون الكرة في يد الـ "النصف الوهمي".
- إذا لم يفعلوا ذلك، فهم 'متسللون'
- يتم اخذ لفة كرة اخرى آخر من موقع التسلل ويتم إعادة تعيين نقطة الصفر

خطوة متقدمة 3

النصف الوهمي

- اللاعب الذي يلتقط الكرة أولاً بعد لفة كرة يسمى "النصف الوهمي"
- و "النصف الوهمي" لا يمكن أن يسجل هدفاً، حتى يقوم بتمريرة
- إذا تم اصطياذ "النصف الوهمي" عندما تكون الكرة معه، نقوم بالتبديل

لمس الرغبي- خطوات متقدمة

خطوة متقدمة 6

الملعب، الفريق، الوقت

- طول الملعب 70م
- 6 لاعبين على الأكثر في وقت واحد في الملعب
- 20 دقيقة لكل شوط

خطوة متقدمة 5

للحصول على قواعد كاملة عن لمس

الرغبي

■ نقوم بزيارة

www.internationaltouch.org

