



german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by:

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



ስፖርት ስስራ



የጀርመን ልማት ትብብር
ስፖርት ለልማት ፕሮጀክት



Imprint

Published by the

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Registered offices
Bonn and Eschborn, Germany

‘Sport for Development in Africa’ (S4DA) Regional Project

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5
65760 Eschborn, Germany

T +49 6196 79-0
F +49 6196 79-11 15

Sport-for-Development-in-Africa@giz.de

www.giz.de/Sport-for-Development-in-Africa

As at

March 2017

GIZ is responsible for the content of this publication.

On behalf of the
German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ)

መቅደም

በጀርመን ፌደራል የኢኮኖሚ ትብብር እና ልማት ሚኒስቴር (ቢ ኤም ዜድ) ኮሚሽነርነት the Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH ወይም (ጂ ኤይ ዜድ) የተባለው ተቋም እንደ ኢትዮጵያዊያን አቆጣጠር በ2006 ዓ.ም. 'Sport for Development in Africa' ስፖርት ለልማት በአፍሪካ (ኤስ 4 ዲ ኤ) የተባለውን ፕሮጀክቱን ጀመረ። ዓላማውም በተመረጡ የአፍሪካ ሀገራት ስፖርትን እንደ መሳሪያ በመጠቀም የልማት ግቦችን ማሳኪያ እንዲሆን ለማስቻል ነው።

የኤስ 4 ዲ ኤ ዓላማ በስፖርትን አማካኝነት ለህፃናት እና ወጣቶች ዕድሎችን በመፍጠር የልማቱ ተጠቃሚ እንዲሆኑ ማስቻል ነው። በዋናነትም ትኩረቱን አድርጎ የሚሰራው የመሰረተ ልማት አውታሮች እና ዘላቂነት ያለው የስፖርት እና የትምህርት እንቅስቃሴዎች ላይ ነው። ኤስ 4 ዲ ኤ በኢትዮጵያ፣ ኬንያ፣ ሞዛምቢክ፣ ናሚቢያ እና ቶጎ ውስጥ የሚንቀሳቀስ ሲሆን ፕሮጀክቱ የተወሰኑ የአፍሪካ ሀገራት ውስጥም ይንቀሳቀሳል። ኤስ 4 ዲ ኤ 'More Spaces for Sport — 1,000 Chances for Africa' “ተጨማሪ ስፍራ ለስፖርት - 1,000 ዕድሎች ለአፍሪካ ለተባለውና በ ቢ ኤም ዜድ ሀሳብ አመንጨነት ለተጀመረው ፕሮጀክት ከፍተኛ አስተዋፅዖ ያደርጋል።

ይህ መምሪያ የተዘጋጀው በኤስ 4 ዲ ኤ የስፖርት ቡድን እና ሀገር ውስጥ በሚገኙ የስፖርት ማህበራት ትብብር ሲሆን የሀገሪቱ የእውቀት ፍላጎት ጋር ባማከለ መልኩ የተዘጋጀ ነው። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ግለሰቦች እና ተቋማት ይህ መምሪያ ሲዘጋጅ የተባበሩ እና በርዕሶቹ ዙሪያ ዕውቀታቸውን የለገሱ ናቸው።

የኢትዮጵያ ወጣቶች እና ስፖርት ሚኒስቴር
ሲሳይ ሳሙኤል፣ እንድሪስ ይመር፣ ናትናኤል ወርቁ፣ አየነው ጌታቸው

የኢትዮጵያ ፌደራል ቴሌቪዥን ተቋም
እንደግ ዳምጤ፣ ተስፋይ ምትኩ

ዶን ቦስኮ ኢትዮጵያ
ዓለምሰገድ ብርሃኔ፣ ዳንኤል ጉለኔ፣ ክንዳለም ካሳ

የኢትዮጵያ እግር ኳስ ፌደሬሽን
መኮንን ኩሩ፣ ዳንኤል ገብረማሪያም፣ አለባቸው ተገኝ

የጀርመን አሎምፒክ ስፖርቶች ፌደሬሽን (ዲ ኦ ኤስ ቢ)
ዮአኪም ፊከርት

ዓለም አቀፍ የስፖርት ለልማት፣ እድገት፣ ትምህርት እና ትብብር አማካሪ
ኒክላስ ግሮ

ብሩክ ስፖርት አማካሪ
ኖርማን ብሩክ

ዶኒ ጀርገንስ የልማት አገልግሎት
ዶኒ ጀርገንስ

ጀርመን ስፖርት ዩኒቨርሲቲ ኮሎኝ
ዶ.ር. ካረን ፔትሪ

ስፖርት ለልማት በአፍሪካ (ኤስ 4 ዲ ኤ) ክልላዊ ፕሮጀክት
አንያ አርኔማን
ሃነስ ቢኤል (የፕሮጀክት ስራ አስኪያጅ)
አሃዱ ገብሩ
ቤኔዲክት ኬሩውዝ
ዮርግ ለ ብላንክ (ዶ/ር)

ሕትመት

ተጨማሪ አስተዋፅዖ ያደረጉ

ፕሮ. ተሾመ አለማየሁ፣ ዶር. ኤሊያስ አቤ ቻክራ፣ ተስፋዬ አድነው፣ መርዕድ መኮንን፣ አብድልፈታህ ተማም፣ እንዳለ ሙላት፣ ጌታሁን ስለሺ፣ ዳዊት ተማም፣ ማቲያስ አሰፋ፣ ዮናስ ምንዳዩ፣ ኑሩ አበባው፣ ጥላሁን አሰላ፣ ሄሌቦ ኤሊያስ፣ ኢታፋ ገ/ሚካኤል፣ አፈወርቅ ካህሰ፣ አስጨናቂ ለማ፣ አስጨናቂ ካሳ፣ ልዑልሰገድ ካሳ፣ ማርታ ኮርጂ፣ ኤፍሬም ሙሉ፣ ደጀኑ ንጉሴ፣ ኒዮንኩሩ ፓትሪክ፣ ጀማል ተሾመ፣ ፈለቀ ወ/ሰንበት፣

ተጨማሪ የመረጃ ምንጮች

Youth Development through Football (YDF) — Manual for Coaches (GIZ)

Kicking Youth Competences - Sport for Employability Manual (GIZ)

ህትመት

ሴንትራል የህትመት ድርጅት ኃ. የተ. ኩ.

ዲዛይን

ሙሉጌታ ገብረኪዳን

ፎቶግራፎች

የኢትዮጵያ ወጣቶች እና ስፖርት ሚኒስቴር: ገፅ 9

GIZ/ ECBP: ገፅ 127

ሙሉጌታ ገብረኪዳን / GIZ: ሽፋን ገጾች: 7, 16, 17, 20, 26, 42, 45, 46, 62, 77, 78, 96, 97, 114, 117, 134, 135, 136

ማውጫ

የቃላት ፍቺ -----	6
የመግቢያ ንግግር -----	7
መነሻ እና መግቢያ -----	12
የመምሪያው ገዕታ-----	14
ምዕራፍ 1	
የስፖርት ለስራ አሰልጣኝ የስራ ድርሻ እና ኃላፊነት -----	18
ምዕራፍ 2	
ስፖርት ለስራ፤ በስፖርት አማካኝነት ስራ ለማግኘት የሚያስፈልግ ክህሎት -----	21
ዓላማ ተኮር ግንኙነት -----	23
ስራ ለማግኘት የሚያስችሉ ክህሎቶች -----	25
ምዕራፍ 3	
ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን በስፖርት ሜዳ ውስጥ ማዳበር-----	27
የመዝጊያ የቡድን ክብ -----	30
ማህበራዊ ብቃቶችን በስፖርታዊ ልምዶች ውስጥ ማካተት -----	33
ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት በተግባር -----	36
ምዕራፍ 4	
የስፖርት ለስራ የልምምድ ጊዜ-----	43
እግር ኳስ -----	46
ቅርጫት ኳስ -----	62
መረብ ኳስ -----	78
እጅ ኳስ -----	97
ምዕራፍ 5	
ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን አስፖርት ሜዳ ውጪ ማዳበር -----	115
በስፖርት የመሪነት ሚና -----	115
በስፖርት የወጣቶች አመራር -----	115
የስፖርቶች አመራር ፕሮጀክት -----	115
የፕሮጀክት አመቻቹ የስራ ድርሻ -----	116
ምዕራፍ 6	
የናሙና የስፖርት አመራር ፕሮጀክት -----	118
የፕሮጀክት ዓላማዎች -----	118
የስራ ቡድኖችን ማዋቀር፤ ዓላማውንና ስራዎቹን መተርጎም -----	119
የመጨረሻ ዕቅድና ዝግጅት -----	120
ምዕራፍ 7	
ወጣቶችን ስራ እንዲያገኙ ማገዝ -----	128
የስራ ዕድልን ማፈለግ -----	128
የስራ ፈጠራ -----	128
የስራ መፈለጊያ ሰነድ ወይም Curriculum Vitae ማዘጋጀት -----	129
የስራ ማመልከቻ መሙላት-----	132
ለቃለመጠይቅ መዘጋጀት-----	132
ተጨማሪ ማብራሪያዎች -----	133

የቃላት ፍቺ

1	(ስፖርት ለስራ) ፕሮጀክት	የስፖርት ለስራ ፕሮጀክት ወጣት ኢትዮጵያዊያንን በተመረጠ የስፖርት አይነቶች በማሳተፍ ለስራ አስፈላጊ የሆኑ ክህሎቶችን በማዳበር ለስራ ማብቃትን ዓላማ አድርጎ የተነሳ ሲሆን የሚተገበረውም በኢትዮጵያ ትምህርት ሚኒስቴር የቴሎት ተቋም እና Sport for Development in Africa' ወይም ስፖርት ለልማት በአፍሪካ ፕሮጀክት Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) በጀርመን ፌዴራል የኢኮኖሚ ትብብር እና ልማት ሚኒስቴር ነው።
2	የስፖርት ለስራ አሰልጣኝ	የስፖርት ለስራ አሰልጣኝ ይህ መመሪያ የተዘጋጀለት ሰው ሲሆን ይህ ሰው ወጣቶችን በስፖርት በማሳተፍ ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት እንዲኖራቸው ያሰለጥናል። የስፖርት ለስራ አሰልጣኝ የስፖርት ለስራ አሰልጣኝነት ስልጠና የወሰደ የቴክኒክና ሙያ መምህር፣ የስፖርት አሰልጣኝ፣ መምህር ወይም የማህበራዊ ስራ ሰራተኛ ሲሆን ይችላል።
3	የስፖርት ለስራ ተጫዋቾች	የስፖርት ለስራ ተጫዋቾች የፕሮጀክቱ ዋነኛ ዓላማዎች ናቸው። ለምሳሌ የቴክኒክና ሙያ ተማሪዎች ሆነው ስፖርት የሚወድዱ እና ወደ ስራው ዓለም ለመቀላቀል የሚፈልጉ ብዙ ወጣቶች አሉ።
4	የስፖርት ለስራ መምሪያ	የስፖርት ለስራ መምሪያ በተለያዩ የስፖርት ዘርፎች ስራ ለመያዝ ክህሎትን ለማዳበር እንዲቻል የሚያስተምር መምሪያ ዕቃ ነው።
5	ጂ አይ ዚ	The Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH የብዙ ጊዜ ልምድ ያለው አገልግሎት ሰጪ እና የጀርመን መንግስት በሚያከናውናቸው ዓለም አቀፍ ትብብሮች ዘርፍ አጋዥ የሆነ ተቋም ነው።
6	ኤስ 4 ዲ ኤ	'Sport for Development in Africa' (S4DA) ስፖርት ለልማት በአፍሪካ (ኤስ 4 ዲ ኤ) ፕሮጀክት ስፖርትን የልማትና የዕውቀት መሳሪያ አድርጎ በመጠቀም በተመረጠ የአፍሪካ ሀገራት የሚሰራ ፕሮጀክት ነው።
7	ቢ ኤም ዜድ	የጀርመን ፌዴራል የኢኮኖሚ ትብብር እና ልማት ሚኒስቴር
8	የኢትዮጵያ ወጣቶችና ስፖርት ሚኒስቴር	የኢትዮጵያ ወጣቶች እና ስፖርት ሚኒስቴር በኢትዮጵያ መንግስት የስፖርት ተጠሪ ነው።
9	የትምህርት ሚኒስቴር	የኢትዮጵያ ትምህርት ሚኒስቴር በኢትዮጵያ መንግስት የትምህርት ጉዳዮች ተጠሪ ነው።
10	የፌዴራል ቴሎትስ ኤጀንሲ	የፌዴራል ቴክኒክና ሙያ ትምህርት ስልጠና ተቋም በኢትዮጵያ የቴሎትስ ትምህርት ተግባራዊ መሆኑን የሚያረጋግጥ አካል ነው።
11	የቴሎትስ ትምህርት	በኢትዮጵያ ውስጥ ተማሪዎች ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት በኋላ ወደ ከፍተኛ ትምህርት ወይም ወደ ቴክኒክና ሙያ ትምህርት ይሄዳሉ። እነዚህ የቴሎትስ ተማሪዎች የሀገሪቱን ሙያዊ ፍላጎት መስፈርት በማሟላት ይሰራሉ። ይህ መስፈርት በብሔራዊ የሙያ ብቃት ምዘና ላይ ተመስርቶ የሚሰራ ሲሆን በUnits of Competence (የብቃት መለኪያዎች) ይመዘናል።
12	ቴሎትስ ኮሌጅ	የቴሎትስ ኮሌጅ ኢትዮጵያዊያን ለሀገሪቱ የሚያስፈልገውን የሰው ኃይል የሚሆን ስራ የሚማሩበት ትምህርት ቤት ነው።
13	ቴሎትስ መምህራን	በቴሎትስ ኮሌጆች ውስጥ የቴክኒክና ሙያ ት/ትን የሚያስተምሩ መምህራን።
14	ቴሎትስ ተማሪዎች	በቴሎትስ ኮሌጆች ውስጥ የሚገኙ በሀገሪቱ ዕድገት እና ልማት ላይ ለመሳተፍና በኢትዮጵያ ኢንዱስትሪዎች ላይ ለውጥ ለማምጣት የሚተጉ ተማሪዎች።
15	የመጀመሪያ የቡድን ክብ መስራት	የስፖርት ስልጠና ልምምድ ከመጀመሩ በፊት ተጫዋቾችን በክብ ዙሪያ ማድረግ፡ ፡ አሰልጣኞች ይህን ክብ ተጫዋቾችን ሰላም ለማለት፣ ምን ውጤት እንደሚጠበቅባቸው ለማሳወቅ እና መልካም የትምህርት ሁኔታ ለመፍጠር ይጠቀሙበታል።
16	የመዝጊያ የቡድን ክብ መስራት	የልምምድ ጊዜ አልቆ የመዝጊያ የቡድን ክብ በሚሰራበት ጊዜ አሰልጣኙ ተጫዋቾችን አስተያየት እንዲሰጡ ያመቻቻል። ተጫዋቾችም በልምምድ ወቅት ያገኙትን ውጤት እና ማህበራዊ ህይወት እንዲሁም ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት በስፖርት ሜዳ ላይ ብሎም በዕለት ተዕለት ኑሯቸው ውስጥ ያለውን ጥቅም ያብራራሉ።

የመግቢያ ንግግር



ውድ አሰልጣኞች፣ የስራ ባልደረቦች

የኢትዮጵያ መንግስት በዘላቂነት በዕድገት እና ትራንስፎርሜሽን ዕቅዱ ሀገሪቱን መካከለኛ ገቢ ካላቸው ሀገሮች ለመመደብ እና የኢትዮጵያን ህዳሴ ለማረጋገጥ ከፍተኛ ጥረት እያደረገ ይገኛል። ባለፉት ዓመታት የኢትዮጵያ ኢኮኖሚ ባለሁለት ዲጂት እድገት አስመዘግቧል። የኢኮኖሚ ዕድገቱን በፈጣን እና በዘላቂነት ሁኔታ ለማስቀጠል ደግሞ የኢትዮጵያ ህዝቦች ሀገሪቱ የምትፈልገውን ያህል ሙያተኛ ማሟላት አለባቸው። ስለዚህም ጥራት ያለው ትምህርትን ለሁሉም ህብረተሰብ ማድረስ የትምህርት ሚኒስቴር ዋነኛ ዓላማ ነው።

ስፖርት ለዘላቂ ዕድገት፣ ለትምህርት እና ለስልጠና ያለው ጠቀሜታ በመላው በዓለም የታወቀ ነው። የጀርመኑ የልማት ትብብር ተቋም “Sport for Development” በሚል በመላው ዓለም በሚንቀሳቀሰው ውጤታማ ፕሮጀክቱ አማካኝነት ልምዱን አስተዋውቋል። ስለዚህም የኢትዮጵያ ቴክኒክና ሙያ ትምህርት እና ስልጠና ተቋም (ቴ.ሙ.ት.ስ) በፌደራል ቴ.ሙ.ት.ስ ተቋም እና የክልል ቴ.ሙ.ት.ስ ተቋማትን በመወከል ከጀርመን የልማት ትብብር እና የተለያዩ መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች ጋር አብሮ ለመስራት እናም ስፖርትን እንደ መሳሪያ በመጠቀም ከሁሉም ሰልጣኞች በስራ ዓለም የሚጠበቀውን ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ወስኗል።

እኔም በኢትዮጵያ ቴክኒክና ሙያ ትምህርትና ስልጠና ዘርፍ የመንግስት ሚኒስትር በመሆን ባለኝ ሚና ሁሉንም ሰልጣኞች፣ ማህበራዊ ስራ ሰራተኞች እና የስፖርት አሰልጣኞች ወጣቱ ትውልድ ሀገሩን የሰለጠነ የሰው ኃይል አድርጎ ለማፍራት ስለሚኖራቸው ከፍተኛ ድርሻ ላስገነዝብ እወዳለሁ። ስለዚህም የፌደራል ትምህርት ሚኒስቴር እና ቴ.ሙ.ት.ስ ተቋም በክልሉ ካሏቸው ተባባሪዎች ጋር በመሆን በስፖርት አማካኝነት የተቀጣሪነት ብቃትን ለማዳበር የሚሰራውን ስራ ለማፋጠን ይሰራሉ።

የመግቢያ ንግግር

“የስፖርት ለስራ” መምሪያ

በስፖርት ለስራ ፕሮጀክት ወቅት የፌዴራል ትምህርት ሚኒስቴር እና ቴሌቪዥን ተቋም እንዲሁም አጋርቻቸው በቴሌቪዥን ተቋሞች ውስጥ በመስራት ላይ ያሉ መምህራንን ስፖርት ትምህርትን ለማገዝ እንዴት እንደሚጠቅም ያሰለጥናሉ።

ሁሉንም መምህራን፣ የስፖርት አሰልጣኞች እና የማህበረሰብ ስራ ሰራተኞች ይህንን ስፖርት ለስራ መመሪያ በስራቸው ሙያዊ ብቃታቸውን የሚያሻሽሉበት እድል እንደሆነ አድርገው እንዲያዩት እፈልጋለሁ። የኢትዮጵያ ህዝብ ለስፖርት ትልቅ ፍቅር አለው። እናም እባካችሁ ወጣቱ ይህን ለስፖርት ያለውን ከፍተኛ ፍቅር የበለጠ እንዲያድግበት፣ በስራውም ዓለም የተሻለ የተቀጣሪነት እድል እንዲኖረው ለማድረግ ስሩበት።



ተሾመ ለማ
የኢትዮጵያ ቴክኒክና ሙያ ትምህርት እና ስልጠና ሚኒስትር

የመግቢያ ንግግር



ውድ ኢትዮጵያዊያን፣ የስፖርት ቤተሰቦች እንዲሁም በተለይ ወጣቶችን የምታስተምሩ መምህራን፡-

በቅድሚያ ይህንን ልዩ የሆነ መምሪያ በማዘጋጀት ስራ ላይ የተሳተፋችሁትን እንኳን ደስ አላችሁ ለማለት እወዳለሁ። በተጨማሪም በጀርመን ልማት ትብብር በዚህ ስራ ላይ የተሳተፋችሁን በተለይ ደግሞ ዕምነታቸውን ስለጣሉብን እነሱንም አመሰግናለሁ።

ኢትዮጵያዊያን ከረዥም ጊዜ ጀምሮ ለስፖርት ክፍተኛ ፍቅር አለን። በ2008 ኦሎምፒክ 35 ኢትዮጵያዊያን በዓለም አቀፍ መድረክ ተሳትፈው 1 የወርቅ 2 የብር እና 5 የነሃስ በድምሩ 8 ሜዳሊያዎችን ይዘው ተመልሰዋል። አልማዝ አያና በሴቶች 10000 ሜትር ወርቅ እና በ5000 ሜትር ነሃስ በማምጣቷ ስሟ በተደጋጋሚ ይነሳል። እህትማማቾቹ ጥሩነሽ ዲባባ እና ገንዘቤ ዲባባ እንዲሁም ሌሎች በርካቶች ተመሳሳይ ዝና አላቸው። በአራት ተከታታይ የክረምት ኦሎምፒክ የአሸናፊነት ድል ለመጎናፀፍ የበቁ አትሌቶች ብዙ አይደሉም ነገር ግን የኛዋ ኢትዮጵያዊት ጥሩነሽ ዲባባ ይህን ድል የራሷ አድርጋለች። ከ2004 የአቴንስ ኦሎምፒክ ጀምሮ እስከ ሪዮ 2016 በተደረጉት ኦሎምፒኮች ሁሉ ሜዳሊያ አግኝታለች። ስሟም ከብዙ በጥቂቱ ከሚጠቀሱት እንደ አውሮፓዊያን ዘመን አቆጣጠር በ1960 እና 1964 የማራቶን ወርቅ ካመጣው አበበ ቢቂላ፣ ኃይሌ ገብረሥላሴ፣ ደራርቱ ቱሉ እና ቀነኒሳ በቀለ ጋር አብሮ ይጠራል።

በ2016 ፓራሊምፒክ ኢትዮጵያን በ1500 ሜትር የወከለው ታምሩ ደምሴ የብር ሜዳሊያ ለሀገሩ አስገኝቷል። እነዚህ አትሌቶች አርዓያዎች ናቸው ብዙዎችንም የነሱን ፈለግ በመከተል እነሱ የደረሱበት ለመድረስ እና ክፍ ለማለት አነሳስተዋል።

የስፖርት ፍቅር ተነሳሽነት እና ፍላጎት የማሳደር ኃይል እንዳለው አምናለሁ። ስፖርት ሀገራችንን ለማስተማር የሚያስችል አቅም እንዳለውም አምናለሁ።

የመግቢያ ንግግር

ይህ መምሪያ የሃገራችንን ትምህርት ለማሳደግ ድርሻ እንዲኖረው ታልሞ የተዘጋጀ ነው። ወጣቶቻችን በስፖርት አማካኝነት የተሻለ ብቁ ተቀጣሪ መሆን እንዲችሉ ማድረግ ዓላማው ነው። እንደ የእርስ በርስ ግንኙነት፣ አመራር እና የቡድን ስራ ዓይነት አስፈላጊ የሆኑ የስራ ብቃቶችን እንዴት በተሻለ ዘዴ ማከናወን ይቻላል?

የወጣቶች እና ስፖርት ሚኒስቴር መርሆ ሁሉም የኢትዮጵያ ዜጎች በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ላይ የዕድሜ፣ ፆታ፣ አካል ጉዳተኝነት፣ ጊዜ እና ቦታ ገደብ ሳይደረግባቸው እንዲሳተፉ ይደነግጋል። እዚህ ግብ ላይ ለመድረስ ሚኒስቴር መስሪያ ቤቱ የስፖርት ህብረተሰብ አቀፍ የልማት እቅድ በመንደፍ ስፖርትን ለህብረተሰቡ በመሰረታዊነት የማሰያዝ ስራ ይሰራል። ህብረተሰቡ በስፖርት እንቅስቃሴዎች ያለውን ተሳትፎ ለማሳደግ የወጣቶች እና ስፖርት ሚኒስቴር የማህበረሰቡን አባላት የስፖርት አደረጃጀት እና አመራር ስልጠናዎችን ይሰጣል። የህብረተሰቡን ሰፊ ተሳትፎ ለመጨመር ሌላው አማራጭ ደግሞ ከትምህርት ተቋማት ጋር ተባብሮ መስራት ነው።

የኢትዮጵያ መንግስት ከጀርመን የልማት ትብብር ጋር በመሆን በስፖርት ለስራ ፕሮጀክት ከላይ የተጠቀሱትን ዓላማዎች የማሳካት እቅድ አለው። ፕሮጀክቱ ብዛት ያላቸውን የ(ቴሙትስ) መምህራን እና የማህበረሰብ አሰልጣኞች አሰልጥኖ በሺዎች ለሚቆጠሩ ኢትዮጵያውያን ወጣቶች ቋሚ የስፖርት እንቅስቃሴዎች እንዲያዳብሩ የማድረግ ዓላማ አለው።

ይህን ከትምህርታዊ የስልጠና መንገዶች ጥራት ያለው ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች (connecting quality sport activities) እንዲሁም ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት (employability competences) ከሚል ትምህርት ጋር የቀረበውን ስፖርት ለስራ መመሪያ ሳቀርብላችሁ ኩራት ይሰማኛል። እንደ የእርስ በርስ ግንኙነት፣ አመራር እና ውሳኔ አሰጣጥ የመሳሰሉ ማህበራዊ ኑሮ ላይ ለውጥ የሚያመጡ ክህሎቶች ላይ ወጣት ዜጎችን ስናስተምር በሺዎች የሚቆጠሩ ዜጎቻችንን የስራ እድል ከማስፋታችን በተጨማሪ ለሃገሪቱ ኢኮኖሚያዊ እድገት እገዛም ጭምር እናደርጋለን።

ውድ የስራ ባልደረቦቹ፣ ተማሪዎች፣ መምህራን፣ ወጣቶች፣ ይህን የመሰለውን ዕድል በሁለት እጆቻችን ብቻ ሳይሆን በእግሮቻችንም ጭምር አቅፈን መያዝ አለብን። ይህ መመሪያ በየቤታችን ሄዶ አባራ የሚጠጣ ሳይሆን ይልቁንም በዕለታዊ ኑሯችን ተጠቅመንበት ሀገራችንን ወደፊት የምናሳድግበት መሆን አለበት።

አሁንም በድጋሚ ስፖርት ለስራ ፕሮጀክት ላይ ለተሳተፋችሁ በሙሉ ስለ ትጋታችሁ ምስጋናዬን እያቀረብኩ የስራ አተገባራችሁም እንዲሁ ያማረ እንዲሆን እመኝላችኋለሁ። የወጣቶች እና ስፖርት ሚኒስቴር ይህንን ፕሮጀክት ይደግፋል። ይህ ስፖርት ለስራ ፕሮጀክት በመላው ኢትዮጵያ በስራ ላይ በሚተገበርበት ጊዜ ማንኛውም ዓይነት ድጋፍ ቢያስፈልጋችሁ ቢሮዬ ለመምጣት እንዳታመኑኑ።



ተስፋዬ ይዘቱ
በኢትዮጵያ ወጣቶችና ስፖርት ሚኒስትር የስፖርት ዘርፍ ሚኒስትር ዲኤታ

ጤና ይስጥልኝ!

ጨዋታ እንዳለሁ። የስፖርት ለስራ ዋልያ ነኝ።
ለስፖርት እና ለስራ መሰረታዊ የሆኑ
ስልታዊ እና ማህበራዊ ብቃቶችን በተመለከተ ጠቃሚ ምክሮች
እሰጣችኋለሁ። ስለዚህም በጥሩ ስፖርተኛ እና
በጥሩ የስራ ሰው መካከል ያለውን ግንኙነት እንድትረዱ በምታዩኝ
ጊዜ ሁሉ ስለምናገረው ነገር እርግጠኛ ሁኑ።

ተባብረን ስፖርትን ወደ ስራ እናመጣለን!



መግቢያ እና መነሻ

ኢትዮጵያዊያን ለስፖርት ከፍተኛ ፍቅር ያላቸው ሲሆኑ በዓለም አቀፍ ደረጃም ሀገሪቱ እውቅ የሆኑ አትሌቶችን በማፍራቷ ትታወቃለች። በአትሌቲክስ ዘርፍ ከተገኘው ዓለም አቀፍ ስኬት በተጨማሪም በሀገሪቱ ውስጥ እግር ኳስ በጣም ታዋቂ ስፖርት ነው። ሌሎች ቅርጫት ኳስ፣ እጅ ኳስ እና መረብ ኳስ የመሳሰሉ የቡድን ጨዋታዎችም ብዙ ተሳታፊዎች አሏቸው። እንዲህ ዓይነቱ ስፖርታዊ ዝንባሌ ኢትዮጵያዊያን ዝነኛ አትሌቶችን ለመፍጠር ብቻ ሳይሆን በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ኢትዮጵያዊያን ወጣቶችን ለግል እና ለማህበራዊ ኑሮ የሚረዱ ብቃቶችን እንዲያዳብሩ ማድረግ ያስችላል።

በዓለም አቀፍ ደረጃ ስፖርት የሚከተሉትን የማድረግ ብቃት እንዳለው ይታመንበታል።

- የማህበራዊ ኑሮ ተሳትፎን ይጨምራል
- ሰዎችን ለማቀራረብ ያግዛል
- ለህብረተሰብ ጤና እና ደህንነት የበኩሉን ድርሻ ያበረክታል
- ፍትሃዊነት፣ የቡድን መንፈስ፣ መቻቻል እና መግባባት ዓይነት እሴቶችን ያስተምራል
- ለግለሰቦች፣ ለቡድኖች እንዲሁም ለማህበረሰቡ እድገት የራሱ የሆነ በጎ አስተዋፅዖ ያደርጋል
- የተጫዋቾችን አካላዊ ብቃት፣ አዕምሮ፣ የቴክኒክ እና ታክቲክ ብቃት ማዳበር ብቻ ሳይሆን ከማህበረሰቡ ጋር ተግባብተው እንዲኖሩ የሚያደርግ ግላዊ እና ማህበራዊ ክህሎት እንዲኖራቸው ያደርጋል።
- የግል እና ማህበራዊ ክህሎቶችን አስደሳች በሆነ እና በጨዋታ መልክ ለማስተማር የሚያመች ሁኔታን ይፈጥራል። አብዛኞቹ በስፖርት የሚማሯቸው የግል እና ማህበራዊ ክህሎቶች በአትሌቶቹ ህይወት ላይ ሊተገበሩ የሚችሉ ናቸው።
- ትምህርት እና ስልጠናን ለህፃናት እና ወጣቶች ለማድረስ የበኩላቸውን ድርሻ ይወጣሉ።

በአግባቡ ከተጠቀምንባቸው፣ ስፖርቶች በግለሰቦች፣ በድርጅቶች ብሎም በመላው ማህበረሰብ ዘንድ ዘላቂ የሆነ ዕድገትን ሊያመጡ ይችላሉ። እንደ አውሮፓዊያን አቆጣጠር በ2003 ዓ.ም. ዩናይትድ ስቴትስ የስፖርትን ጠቀሜታ እና የልማት ግቦችን ለማሳካት አስፈላጊነቱን በማረጋገጥ 58/5 የተባለውን “ስፖርት ለትምህርት፣ ለጤና ለልማት እና ሰላም መጠቀም” የተባለ ውሳኔ አስተላልፋለች። እንዲሁም ከ2015 በኋላ ለዘላቂ ልማት የስፖርት አስፈላጊነት

በልማት አጀንዳቸው ውስጥ የሚጠቀስ ጉዳይ ነው። የጀርመን መንግስትም እንዲሁ ስፖርት የልማት እና የትምህርት ግቦችን እውን ለማድረግ የሚያገለግል መሳሪያ እንደሆነ ያስተዋውቃል። የጀርመን ፌዴራል የኢኮኖሚ ትብብር እና ልማት ሚኒስቴር (ቢ ኤም ዜድ) ስፖርት ለልማት በአፍሪካ (ኤስ 4 ዲ ኤ) ፕሮጀክትን ለ ‘Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH’ ወይም ጂ አይ ዚ ፕሮጀክቱን በ2014 ሰጥቷል።

ኤስ 4 ዲ ኤ ስፖርትን እንደ መሳሪያ በመጠቀም በአፍሪካ ሀገሮች የልማት ግቦችን ለማሳካት ይሻል። በኢትዮጵያ ውስጥ ኤስ 4 ዲ ኤ በተለይ ትኩረቱን የሚያደርገው ወጣቶች የትምህርት እድል እና ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት እንዲኖራቸው በመስራት ነው። ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች እንደ ኃላፊነትን መሸከም፣ በቡድን መስራት እና ለድል ተግባር መስራትን ከመሳሰሉ ዋና ዋና ቁልፍ የብቃት ባህሪያት ጋር ተያያዥነት አላቸው። ይህ የማስተማር ጥራትን ይጨምራል፤ እንዲሁም የተማሪዎችን ጤናማ የህይወት አኗኗር እንዲጨምር ይረዳል - ይህም ሁሉ የስራ መስኩን በቀላሉ ተደራሽ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል። ኤስ 4 ዲ ኤ በቴክኒክና ሙያ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለስፖርት አስፈላጊ የሆኑ መሰረተ ልማቶችን እንዲኖሩ ያደርጋል - ይህ ለስፖርት ክለቦች እና ማህበረሰባዊ የሆኑ ቡድኖችንም ይጨምራል - እንዲሁም መምህራንን እና አሰልጣኞችን ስፖርትን በመጠቀም ቀና የሆነ የወጣቶች እድገት እንዲያመጡ ያሰለጥናል። ኤስ 4 ዲ ኤ ‘More Space for Sport — 1,000 Chances for Africa’ ወይም “ለስፖርት ተጨማሪ ቦታ - 1000 ዕድሎች ለአፍሪካ” በሚል ቃል በ ቢ ኤም ዜድ በ2014ዓ.ም በፌዴራል ሚኒስትሩ ዶር. ገርድ ሙለር የተጀመረው ተነሳሽነት ላይ ትልቅ አስተዋፅዖ ያደረገ ሲሆን ተነሳሽነቱ አፍሪካን በስፖርት፣ በሲቪል ማህበረሰብ እና በግሉ ዘርፍ በማስተሳሰር ሰፊ የሆነ እና ውጤታማ ህብረት እንዲኖር ይሰራል።

ኤስ 4 ዲ ኤ በኢትዮጵያ፣ ኬንያ፣ ናሚቢያ፣ ሞዛምቢክ እና ቶጎ ውስጥ አገልግሎት ይሰጣል። መጠኑ አነስ ተኛ ይሁን እንጂ ፕሮጀክቱ በሌሎች የአፍሪካ ሀገሮችም የስፖርት ለልማት እንቅስቃሴዎችን ያደርጋል።

የመምሪያው ገፅታ

ሰዎች የስራ ህይወት ለመጀመር በሚዘጋጁበት ጊዜ ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎትን እንዲጨምሩ ለማድረግ ስፖርት እጅግ በጣም ምርጡ መሳሪያ ነው። የጀርመን ልማት ትብብር ከኢትዮጵያ አጋሮቹ ከትምህርት ሚኒስቴር፣ የወጣቶች እና ስፖርት ሚኒስቴር፣ እንደ ዶንቦስ፣ ሞንዶ እና ሌሎችም መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች (መያድ) ጋር በመሆን ስፖርት ተኮር የሆነ ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት ስልጠና በቴክኒክ እና ሙያ ትምህርት እና ስልጠና (ቴሙትስ) አግባብ መሰረት ማሰልጠን ይፈልጋል። ኮሌጆቹ በኢትዮጵያ ውስጥ ከፍተኛ ሚና ያላቸው ናቸው። ምክንያቱም ለሀገር ውስጥ የሚሆነውን የአስሪዎችን ፍላጎት የሰለጠነና ብቁ የሆነ የሰው ኃይል በቴክኒክ እና ሙያ ብቁ አድርገው ያቀርባሉ።

በ2008 የጀርመን የልማት ትብብር ከኢትዮጵያ አጋሮቹ ጋር በመሆን በስፖርት አማካኝነት የተማሪዎችን የስራ የስራ ክህሎት ለማዳበር ተግባር ተኮር ልምድ አድርጎ ነበር። የዚህ ሂደት ውጤት ደግሞ በስፖርት አማካኝነት ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት እንዲጠነክር የታቀደው ስፖርት ለስራ መምሪያ ነው። በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ተሳትፎ በማድረግ ወጣቶች ሊሰለጥኑ እና የተማሩትንም አዲስ ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት ትምህርት ስራ ለመፈለግ ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

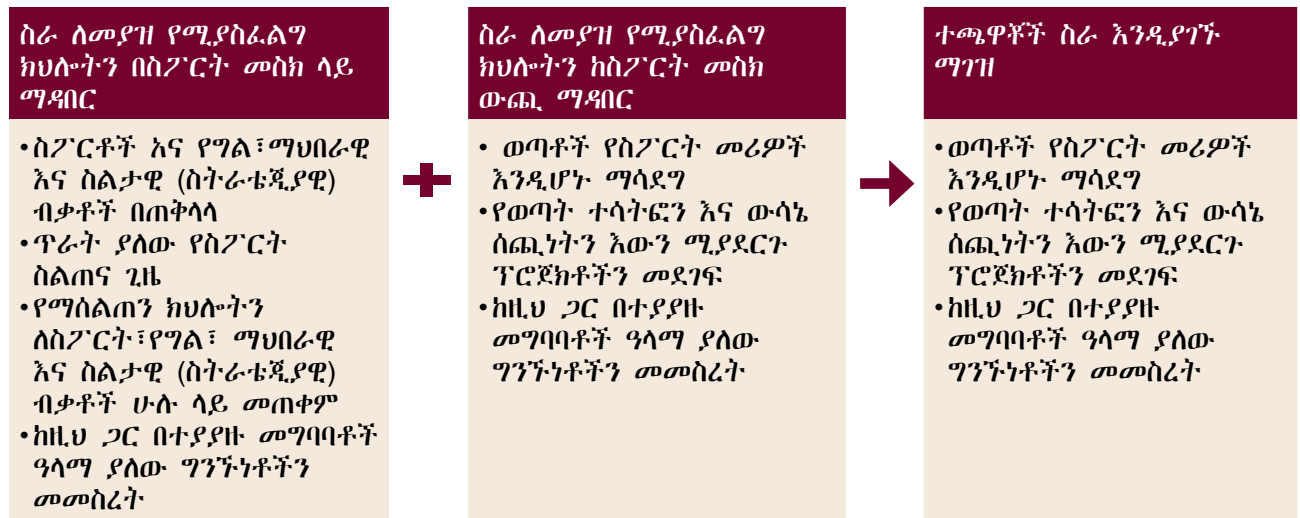
ይህ መምሪያ ለመምህራን እና አሰልጣኞች በቅርጫት ካሰ፣ እግር ካሰ፣ እጅ ካሰ እና መረብ ካሰ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ላይ ጥራት ያለው ስራ እንዲሰሩ የሚያስችል የተግባር መምሪያ ነው። ስፖርት ለስራ ተማሪ ተኮር የሆነ የማስተማሪያ መንገድ ነው። ወጣቶች በስፖርት በመሳተፋቸው የሚያገኙትን የመቀጠር ክህሎት ራሳቸው እንዲያገኙ እና እነዚህንም ክስራ መስካቸው ጋር አገናኝተው እንዲጠቀሙ ያደርጋቸዋል።

መምሪያው ለቴሙትስ ኮሌጆች የተዘጋጀ ነው። ነገር ግን ለትምህርት ቤቶች፣ ለከፍተኛ ደረጃ ተቋማት፣ መያዶች እና ህብረተሰብ ተኮር የሆኑ ድርጅቶች ሁሉ ወጣቶች በስራ ዓለም ለመቀጠር ወይም የግል ስራ ለመጀመር በሚፈልጉበት ጊዜ ያገለግላል።

ስፖርት ለስራ መምሪያ የወጣቱን ስራ አጥነት ችግር ለማስገንዘብ የሚያስችል መሳሪያ ነው። እንደ ተጫዋች ወይም እንደ ወጣት መሪ በስፖርት አማካኝነት ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎትን እንዴት ማሳደግ እንደሚቻል ምክር ይሰጣል። በተጨማሪም አሰልጣኞች እና መምህራን ወጣቶች እንዴት ስራ ለማግኘት እንደሚችሉ ለማሳየት እንደሚቻል ምክር ይሰጣል። መምሪያው አሰልጣኞች እና መምህራን ከሜዳ ውጪ እና በሜዳ ውስጥ ጥራት ያለው ስፖርታዊ እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ ይረዳል።

የመምሪያው ገፅታ

የስፖርት ለስራ መምሪያ በሚከተሉት ሦስት ዋና ነጥቦች ዙሪያ ይሸከረከራል።



ስዕል 2: የስፖርት ለስራ ሦስቱ የትኩረት አቅጣጫዎች

የመምሪያው ገፅታ

ምዕራፍ 1

ትኩረት የተደረገባቸውን ወጣቶች በተመለከተ የስፖርት ለስራ አስፈጻሚነት የስራ ድርሻ እና ኃላፊነትን ይገልጻል።

ምዕራፍ 2

በስፖርት አማካኝነት በsport competences (በስፖርታዊ ብቃት) የዳበሩ ክህሎቶችን በተግባር ስራ ላይ ለሚያስፈልጉ መሰረታዊ ክህሎቶች workplace competences (የስራ ቦታ ብቃት) በማዳበር ዓላማ ያለው የእርስ በርስ ግንኙነት በመፍጠር እንዴት ስራ ለመያዝ የሚጠቅሙ ክህሎቶችን ማሳደግ እንደሚቻል እና ወደ ስራ ገበታ ማሸጋገር የሚቻልበትን ትስስር ያብራራል።

ምዕራፍ 3

የሚያስረዳው የመጀመሪያውን የትኩረት አቅጣጫ ሲሆን 'Developing Employability Competences on the sports field እንዲሁም organise quality sports training sessions (በሜዳ ውስጥ ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን ማዳበር) እና (ጥራት ያለው የስፖርት ልምምድ ማዘጋጀት) ነው። ምዕራፉ ትኩረቱን የሚያደርገው አካላዊ፣ አዕምሯዊ፣ ቴክኒካዊ እና ታክቲካዊ ብቃቶችን ከስራ ክህሎት ጋር ያላቸውን ግንኙነት በሰፊው ያስረዳል።

ምዕራፍ 4

የተግባር/በሜዳ ላይ የሚደረጉ ስፖርታዊ ልምምዶችን examples of sports training sessions (በምሳሌ የተደገፈ የስፖርት ልምምድ ጊዜዎች) የያዘ ምዕራፍ ሲሆን በውስጡም አራቱን የስፖርት አይነቶች ማለትም ቅርጫት ካሰ፣ እግር ኳስ፣ መረብ ካሰ እና እጅ ኳስን በመጠቀም የስፖርት ክህሎቶችን ከ ስራ ክህሎቶች ጋር በተግባር ያዛምዳል።

ምዕራፍ 5

ትኩረቱን የሚያደርገው በሁለተኛው የትኩረት አቅጣጫ ላይ ሲሆን 'Developing Employability Competences off the sports field' (ከሜዳ ውጪ ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን ማሳደግ) ሲሆን ሜዳ ውስጥ ከመጫወት ባሻገር ሌሎች በጣም አስፈላጊ የሆኑ እንደ ማሰልጠን፣ ቢሮ መምሪያ፣ ማደራጀት፣ ማስተዳደር እና የመሳሰሉትን ጥራት ያለው የስፖርት ልምምዶች መደረግ ይገባቸዋል። ተሳታፊዎች የተለያዩ ስፖርታዊ ዝግጅቶችን ማከናወናቸው ስራ ለመያዝ የሚያስፈልጋቸውን ክህሎት እንዲማሩበት ይረዳቸዋል።

ምዕራፍ 6

የስፖርታዊ ውድድሮችን ለማዘጋጀት የሚያገለግሉ ተግባራዊ መምሪያዎች የሚሰጥ ምዕራፍ ነው። እንደዚህ ዓይነቱ ፕሮጀክት ለተሳታፊዎች ተሰጥቶ ወጣት የስፖርት መሪዎች በመሆን ስራ ለመያዝ የሚያስፈልጋቸውን መሰረታዊ ክህሎቶች እንዲያጎለብቱበት ለማድረግ ያስችላል።

ምዕራፍ 7

የሚያተኩረው በሦስተኛው የትኩረት አቅጣጫ ላይ ሲሆን 'Helping Players Find Work.' (ተጫዋቾች ስራ እንዲያገኙ ማገዝ) የሚለው ላይ ነው። ይህ ምዕራፍ አስፈጻሚነት እንዴት ወጣቶች በተሳተፎአቸው ባዳበሩት ክህሎት ተጠቅመው ስራ ማግኘት እንዲችሉ እንደሚያደርጓቸው መመሪያ ይሰጣል። በተጨማሪም ምዕራፉ በስራ ፈጠራ (entrepreneurship) እሳቤ ዙሪያ እንዴት የራሳቸውን ስራ መፍጠር እንደሚችሉ ያስተዋውቃል።



ምዕራፍ 1

የስፖርት ለስራ አሰልጣኝ
የስራ ድርሻ እና ኃላፊነት



ምዕራፍ 1

የስፖርት ለስራ አሰልጣኝ የስራ ድርሻ እና ኃላፊነት

የስፖርት አሰልጣኝ ለተጫዋቾቹም ሆነ ለማህበረሰቡ ጥሩ አርዳዎ መሆን አለበት። ተጫዋቾች በብዛት አሰልጣኞቻቸውን በክብር ማየት አንዳንዴም በጣም ማመን ይታይባቸዋል። ይህ ብርቱ ተፅዕኖ በመልካም መልኩ በወጣቶቹ ላይ መልካም ተፅዕኖ ለመፍጠር የሚችሉበት እድል ሊሆን ይችላል። በተጨማሪ ግን የተጫዋቾችን ደህንነት በሜዳም ሆነ ከሜዳ ውጪ አስተማማኝ ለማድረግ የሚያስችል ኃላፊነትንም ያጠቃልላል። በዋነኝነት የስፖርት አሰልጣኝ የአሰልጣኝነትን ሚና በማንኛውም መልኩ እንዳይጓደል ወይም እንዳይጣስ የማድረግ ጠንካራ ኃላፊነት አለበት።

በዚህ መመሪያ መሰረት የስፖርት ለስራ አሰልጣኝ የስፖርት ለስራ ትምህርትን ዋነኛ ስራ አስፈጻሚና ተከታታይነት ያለው የስፖርት እንቅስቃሴዎች በማድረግ ትምህርቱን የተሟላ ያደርጋል፡ ፡ የሚከተሉት መመሪያዎች አንድ የስፖርት ለስራ ስኬታማ የስፖርት አሰልጣኝ፣ መምህር እና መልካም ምሳሌ ለመሆን እንዲችል ይረዱታል።

- መልካም አርዳዎ መሆን ማለት ሌሎችን በተምሳሌትነት መምራት ማለት ነው። ከቃል ገለጻ ይልቅ የአሰልጣኙ ድርጊቶች የበለጠ ጠንካራ ተፅዕኖ አላቸው። ስለዚህም አሰልጣኝ ጥልቅ ፍላጎት ያለው፣ የሚረዳ፣ ሰዓት አክባሪ፣ ትዕግስተኛ፣ ሰው አክባሪ፣ ሁሉንም በአኩል የሚያይዘው ስህተቱን የሚያምን፣ ይቅር ባይ፣ ዕምነት የሚጣልበት እና እውነተኛ ፀባይ ያለው ሊሆን ይገባል።
- የስፖርት ለስራ አሰልጣኝ ተሳታፊዎቹን የሚያሳትፈው delivering a quality sports experience (ጥራት ያለው የስፖርት ልምምድ) በማድረግ እና በተመሳሳይ ጊዜም እሴቶችን በማዳበር የህይወት ክህሎቶችን እና ዕውቀትን በኢ - መደበኛ ትምህርት እንዲያገኙ በማድረግ ነው።
- አሰልጣኙ ቀጣይነት ባለው ልምምድ እና በፈ ታኝ እና የተለያዩ የልምምድ ጊዜዎችን በማድረግ የተጫዋቾችን የመንፈስ እርካታ ያረጋግጣል። ይህም ደግሞ በስፖርት ልምም ዶቻ ላይ የተለያዩ ነገሮችን መሞከር እና አዲስ ነገር ፈጣሪ መሆንን ይጠይቃል።
- የአሰልጣኝ ሚና የስፖርት ክህሎቶችን ከማስተማር እና የስፖርት ቡድንን ከማቋቋም የላቀ ነው። አሰልጣኝ ተሳታፊዎቹ ማንነታቸውን እንዲያዳብሩ እንደ ተጫዋቾች ብቻ ሳይሆን በህብረ

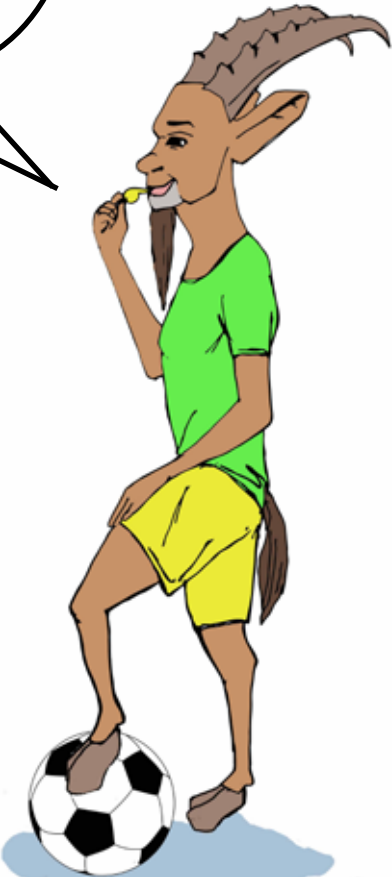
- ተሰቡ ዘንድ ኃላፊነት የሚሰማቸው የማህበረሰቡ አባላት እንዲሆኑ ማድረግ ይገባቸዋል።
- አሰልጣኝ ከወጣቶች፣ ጋር በሚሰራበት ጊዜ ከመምህር እስከ ቀስቃሽ፣ ጓደኛ፣ አስረጃ፣ አማካሪ፣ ደጋፊ፣ አወያይ፣ አቀናጅ እና ዕቅድ አውጪ ሆኖ ስለሚሰራ ብዙ የተለያዩ ሚናዎች ይኖሩታል ።
- አሰልጣኙ ልጆች እና ወጣቶችን ከመጥፎ ነገር የመጠበቅ ኃላፊነትም አለበት። አሰልጣኝ ከተጫዋቾቹ ጋር የጋራ የኃላፊነት ስሜት እንዲኖር የስነምግባር መርሆ ላይ ሊስማማ ይገባቸዋል።
- የስነምግባር ጉድለት የሚያመጣቸው እርምጃዎች በግልፅ መደንገግ አለባቸው። አሰልጣኙም እነዚህን ቅጣቶች በፍትሃዊነት እና ግልፅ በሆነ መልኩ ለሁሉም በማሳወቅ እንደ አስፈላጊነቱ ቅጣቱን መተግበር አለበት (የግል ወሬ፣ የቡድን ወሬ፣ የቡድን ቅጣት፣ የግል ቅጣት፣ ማባረር ወዘተ...)።
- አሰልጣኝ በቡድኑ ውስጥ የግለሰብ እና የቡድን ስብጥሮች መኖራቸውን የመገንዘብ ግዴታ አለበት። አሰልጣኝ በተጫዋቾች መካከል የሚኖሩ መተራረብ እና ክብር የሚነኩ ባህሪያትን የተሰደበውን ሰው ስሜት እንዲሰማቸው በማድረግ መከላከል አለበት። ይልቁንም የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ላይ የተለያዩ ተጫዋቾችን በማሰባጠር እንዲባደኑ ማድረግ ይኖርበታል። ከሽንፈት በኋላም ቢሆን የቡድን አባላቱን እርስ በርስ እንዲበረታቱ ለማድረግ መምከር ይኖርበታል።
- አሰልጣኝ የሚሰለጥነው ግለሰብ ላይ የስፖርት፣ የግል እና ማህበራዊ ህይወት እንዲሁም ጤንነቱን በማገናዘብ የተመጠነ የረዥም ጊዜ ዕድገትን ማረጋገጥ አለበት።
- አሰልጣኞች ጥራት ያለው የስፖርት ስልጠናን ለመስጠት በቋሚነት የራሳቸውን እውቀት ከጊዜው ጋር ማሳደግ አለባቸው። አንድ አሰልጣኝ የወጣቱ ትውልድ ፍላጎትን ማሟላት የሚቻለው በዘመናዊ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ሲታገዝ ብቻ ነው።
- አሰልጣኝ የስፖርት እንቅስቃሴዎችን ለማቀድ እና ለመገምገም ጊዜውን መስዋዕት ማድረግ አለበት።
- አሰልጣኙ ወጣቶቹን የታለመለትን ስፖርት ብቻ እንዲሰሩ እድሉን ሰጥቶ ራሳቸው የሚያመጡትን የመፍትሄ እንቅስቃሴዎች ሊያይዙ ይገባል። ተጫዋቾች ራሳቸው በቡድን ውስጥ ስለሚኖራቸው ድርሻ ውሳኔ ይሰጣሉ በተጨማሪም የስፖርት የመሪነት ድርሻ እንዲኖራቸው

የስፖርት ለስራ አሰልጣኝ የስራ ድርሻ እና ኃላፊነት

- ይገፋፋቸዋል። በሁሉም ተጫዋቾች ላይ የመሪነት ሚና መበረታታትም መፈጠርም አለበት።
- አሰልጣኙ ለተጫዋቾች ስለ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎቹ እና የስልጠና ጊዜዎቹ ላይ ለመሳተፍ እንዲችሉ የሚያደርግ አስተያየት እንዲሰጡ ቦታ መልቀቅ ይገባዋል። ስፖርት ከመጀመሩ በፊት እና ካለቀ በኋላ የሚኖሩት ጊዜዎች በአሰልጣኞች እና ተጫዋቾች መካከል ያሉትን የግል ግንኙነቶች ለማመቻቸት ሊውል ይገባል።
- ለተጫዋቾች ኃላፊነትን በማስረከብ የእኔነት ስሜት እና ተጨማሪ የመማር ዕድሎችን መፍጠር ይቻላል።

- የተጫዋቾችን ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት እና በስፖርቱ ያላቸውን መሻሻል መከታተል የአሰልጣኝ ኃላፊነት ነው። ለእያንዳንዱ ተጫዋቾች ቀና እና ገንቢ የሆነ አስተያየት መስጠት የማስተካከያ እርምጃ የሚፈልግ አስተያየት ስንሰጥ ተቀባይ እንድንሆን ያደርጋል። እያንዳንዱ አሰልጣኝ ትክክለኛ እና ተግባር ተኮር የሆነ ማስተካከያ የመስጠት ክህሎትን በቀጣይነት ማዳበር አለበት።

“እንደ አሰልጣኝ ለወጣቱ መልካም አርጋያ መሆን ይኖርባችኋል። አብዝታችሁ ስህተት ፈላጊ ከመሆን ይልቅ ተጫዋቾቻችሁን ለማበረታታት እና ለማመስገን ሞክሩ። ለተጫዋቾቻችሁ ሁሉም የሚመቸው እና የሚተማመንበት አስደሳች የመማሪያ ስፍራ ፍጠሩ።”



ምዕራፍ 2

ስፖርት ለስራ: በስፖርት
አማካኝነት ስራ ለመያዝ
የሚያስፈልግ ክህሎት



ምዕራፍ 2

ስፖርት ለስራ፡ በስፖርት አማካኝነት ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገውን ክህሎት

ይህ መምሪያ የቴሎ-ትስ ተማሪዎች የስራ መቀጠር ብቃትን በስፖርት አማካኝነት እንዲያዳብሩ ለማድረግ ለቴሎ-ትስ መምህራን የተዘጋጀ ነው። ነገር ግን የስፖርት ለስራ የትምህርት አቀራረብ ለስፖርት አሰልጣኞች እና ሌሎች አስተማሪዎችም ሊሆን ይችላል። ትምህርቱም ተማሪዎች በስፖርት ሜዳ ውስጥ እና ከዚያም ውጪ የአመራር ሚና እንዲኖራቸው ያደርጋል። ትምህርት በመማሪያ ክፍሎችም ሊሰጥ ይችላል። አሰልጣኙ ተሳታፊዎቹን እዚህን ክህሎቶች በስራ መስክም እንዲጠቀሙባቸው ያግዛል።

የስፖርት ለስራ መምሪያ አመራርን፣ የእርስ በርስ ግንኙነትን፣ ውሳኔ መስጠትን፣ ተባብሮ መስራትን፣ ለራስ ኃላፊነትን መውሰድን፣ የግል ስነ ስርዓትን እንዲሁም ከሰው ተላምዶ መስራትን እና የፈጠራ ችሎታን የማዳበር ብቃቶች ላይ ያተኮረ ነው። እነዚህ ሁሉ ብቃቶች የስኬታማ አትሌት እና የስኬታማ የስራ ሰው ክህሎቶች ናቸው። በተዘዋዋሪም ቢሆን በሁሉም የስፖርት ጊዜዎች ውስጥ ይሰራባቸዋል። ስፖርት ደግሞ ወጣቶችን የሚያነቃቁ እና በቋሚነት የሚሳተፉባቸው እንቅስቃሴዎችን ያካተቱ ናቸው።

ስፖርት ለስራ የወጣቶችን ተነሳሽነት እና ፍላጎት በመጠቀም ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገውን ክህሎታቸውን እንዲያጎለብቱ ያደርጋቸዋል። ስለዚህም ስፖርት ለስራ መመሪያ ዓላማው መምህራን እና አሰልጣኞች አስደሳች የስፖርት ጊዜዎች እንዲኖሩ እንዲያመቻቹ እና ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገውን ክህሎት ለማዳበር እንዲያስችሉ ማድረግ ነው።

ብቃት ፤ ብቁ መሆን ማለት አንድን ጉዳይ በተፈለገበት የብቃት ደረጃ ማከናወን መቻል ማለት ነው። ብቃት የተለያዩ ክህሎቶች (ለምሳሌ በእጅ ነገሮችን መስራት መቻል ወይም የእጅ ሙያ) እውቀቶች (በአዕምሮ የሚሰሩ ስራዎችን መስራት) አስተሳሰቦች (ያለን ጠባይ እና የምንከተለው የህይወት መርህ) ስብስብ ናቸው።

በስፖርት እና የስራ ክህሎት ስልጠና መካከል ብዙ ተመሳሳይ የሆኑ ግንኙነቶች አሉ። የሚከተሉት አንቀጾች ክህሎቶች እንዴት ከስራ ገበታ እና ከስፖርት ጋር እንደሚዛመዱ ይገልጻሉ። በተለያዩ የክህሎት ምድቦች መካከል ያሉ ልዩነቶች እና ተመሳሳይነቶች በተወሰኑ ብቃቶች እና በስፖርት እንዲሁም በስራ ቦታ ክህሎቶች መካከል ያሉትን ግንኙነቶችን ለማሳየት ይጠቅሙናል።

የስራ ክህሎት ብቃቶች፡

አሰሪዎች የሚፈልጉት ለንግድ ወይም ድርጅታቸው እሴትን የሚጨምር ሰው ነው። አዲስ ለመቅጠር ከሚመለምሏቸው ሰዎች መካከል ቴክኒካዊ ብቃት እና ማህበረሰባዊ ብቃት ያለውን ይመርጣሉ።

ቴክኒካዊ ብቃቶች ማስታወቂያ ከወጣበት የስራ ዘርፍ ጋር የተያያዙ እና ለሱ ብቻ የሚሆኑ ናቸው።

ለምሳሌ

- ተገቢው የትምህርት ደረጃ ወይም ዲግሪ
- በውጪ ቋንቋ የመናገር ችሎታ
- ጥሩ የኮምፒዩተር እውቀት
- የመንጃ ፍቃድ
- የብዩዳ ወይም ቀለም ቅብ ዓይነት ቴክኒካዊ ክህሎት
- ማህበራዊ ብቃት ስራን የማናወን ችሎታን ይጨምራሉ ለምሳሌ፡
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ተግባብቶ መስራት
- ስራን በራስ የመስራት ችሎታ
- የንግግር እና የፅሁፍ ግንኙነት የማድረግ ችሎታ
- የቡድን አባል ሆኖ መስራት
- በጫና ውስጥ ሆኖ መስራት መቻል
- ግትር አለመሆን እና የሰው ሃሳብን ተቀብሎ መፈፀም
- ጥሩ የጊዜ አጠቃቀም

ማጠቃለያ፡ ቴክኒካዊ ብቃቶች ለተወሰኑ የስራ መስኮች ብቻ የሚጠየቁ ሲሆን ማህበረሰባዊ ብቃቶች ግን ለሁሉም የስራ መስኮች ማለት ይቻላል አስፈላጊ የሆኑ ናቸው።

በስፖርት እንቅስቃሴዎች ላይ በተጫዋችነትም ሆነ ከሜዳ ውጪ በማሰልጠን፣ በቢሮ ስራ፣ በማደራጀት ወይም የማስተዳደር ስራ ላይ መሳተፍ የሰውን የማህበረሰብ መግባባት ክህሎት (ለምሳሌ የእርስ በርስ የመግባባት ክህሎትን) ያሳድጋል። እናም በስራ ቦታ ላይ ተተግብሮ ተሳታፊውን ተጠቃሚ ያደርጋል።

ምሳሌ፡ አንድ ተጫዋች በስፖርት እንቅስቃሴዎች ጊዜ የመግባባት ብቃቱን ሊጠቀምበትና ሊያዳብረው በስራ ቦታውም ላይ የተጫዋችነት የመግባባት ችሎታውን ተጠቅሞ ስራውን ሊያሻሽልበት የሚችልበት እድል አለው። አሰልጣኙ የተጫዋቹን በስፖርት እና የስራ ብቃቶች መካከል ያለውን የግንኙነት ችሎታ በማሳወቅ እና ትኩረቱን የግንኙነት ክህሎት ላይ በማድረግ ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገውን ክህሎት የሆነውን “የእርስ በርስ ግንኙነቱን” ያጠነክራለታል።

ለስራ የሚያስፈልጉ ክህሎቶችን ማዳበር

ወጣቶች በስፖርት የሚሳተፉበት ምክንያት ጨዋታውን ስለሚወዱት ነው። ጥሩ ተጫዋች ለመሆን ደግሞ ልምምድ ያስፈልጋል። ተጫዋቾች አራት ዋና ዋና ስፖርታዊ ብቃቶችን ያዳብራሉ።

- አካላዊ
- አዕምሯዊ
- ቴክኒካዊ
- ታክቲካዊ

እነዚህን አራት ብቃቶች በማዳበራቸው ተጫዋቾች የስፖርታዊ ክህሎታቸውን ብቻ ሳይሆን - ብዙ ጊዜ ሳያውቁት - በርካታ የማህበራዊ ብቃቶችን በማዳበር ወደ ስራ ቦታቸው በቀጥታ የሚያስተላልፉትን ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት ይይዛሉ።

ስፖርት ለስራ ወጣቶች በስፖርት ያገኙትን ብቃቶች ወደ ስራ ቦታዎች ወስደው እንዲጠቀሙባቸው ለማድረግ ይረዳል።

ድርጅቶችን ማሳደግ

ኢትዮጵያ ከቅርብ ዓመታት ወዲህ ስራ አጥነትን በመቀነስ ትልቅ መሻሻል አሳይታለች ነገር ግን አሁንም ስራ አጥነት በብዛት ይታያል በተለይም ደግሞ የወጣት ስራ አጥነት ከሀገሪቱ አማካኝ ቁጥር በላይ ሆኖ ይታያል። ወጣቶች ስራ ለመቀጠር ካሏቸው ዕድሎች አንዱ አማራጭ የራሳቸውን ድርጅት ማቋቋም ነው። በስፖርት ተሳትፎ ማድረግ የግል ስራ ፈጠራ መስክ ለመጀመርም ክህሎቶችን ለማዳበር ያስችላል። ስፖርቶች ለማሳደግ የሚያግዙት

- ተነሳሽነት
- በራስ መተማመን
- የእርስ በርስ ግንኙነት
- ጥሩ ውሳኔ ለጨነት
- ስኬታማ ትብብር
- ግብ ተኮር መሆን
- የራስ ኃላፊነት
- የግል ስነምግባር
- ከገበያ ፍላጎት ጋር መስማማት እና የመፍትሄ ሃሳቦችን ማፍለቅ።



ስዕል 3: ማህበራዊ (ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት) ከስፖርት ወደ ስራ ቦታ ለመዛወር (ለመሸጋገር) የሚችሉ ናቸው።

ለተመሳሳይ የስራ ዘርፍ በርካታ ተመሳሳይ የትምህርት ደረጃዎች ሲያጋጥሙ በብዛት የአመልካቾች ማህበራዊ ብቃቶች ስራውን የሚያስገኙ ወሳኝ ጉዳዮች መሆናቸው አይቀርም። ብዙውን ጊዜ የስፖርት የኋላ ታሪክ ያላቸው ወጣቶች ከስፖርት ልምዳቸው በመነሳት በሚሰጧቸው ምሳሌዎች ያላቸውን ብቃት ማሳየት ይችላሉ።

እነዚህ ማህበራዊ ብቃቶች በስፖርት ለልማት ውስጥ በመሳተፍ የሚገኙ ሲሆን የራስ ድርጅትን ለማቋቋም አስፈላጊ ናቸው።

ዓላማ ተኮር ግንኙነት

ማህበራዊ ብቃቶችን ከስፖርት ወደ ስራ ለማምጣት ድልድይ መሆን

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎትን ለማግኘት የመመሪያ ፅንሰ ሃሳብ የስፖርት ልምምድ በሚደረግበት ጊዜ የዳበረውን ግንኙነትም ሆነ ስራ ላይ ለማምጣት ሲሞክር ዓላማ ያለው ግንኙነት መፍጠር ነው።

ስፖርቱን መሳተፍ እና መጫወት ብቻውን የወጣቶችን የወደፊት ህይወት ያሳምረዋል ብሎ እርግጠኛ መሆን አያስችልም። የወጣቶች በስፖርት መሳተፍ ወደ መልካም የስራ መቀጠር ውጤት እንዲያሳይ ከፈለግን አሰልጣኙ በራሱ ተነሳሽነት ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎትን ለማዳበር ጥረት ማድረግ አለበት። ስለዚህም የማህበረሰብ ብቃት በስፖርት አግባብ ማደግ እና በልምምድ ጊዜ መጨረሻ ላይ ማንፀባረቂያ ሲሰጥ ወደ የስራ ክህሎት መተርጎም አለበት።

ማንፀባረቂያ ማለት አንድ የተለየ ልምምድ ላይ ትኩረት በማድረግ በአሰልጣኙ የሚደረግ ንግግር ነው። ተጫዋቾች በአሰልጣኙ እርዳታ አማካኝነት በዕለት ተዕለት ኑሮ እና በስራ ላይ በስፖርት ሊከናወን የታለመለት ማህበራዊ ብቃት የትኛው እንደሆነ ይለያሉ።

በአላማ የሚደረገው የእርስ በርስ ግንኙነት በስፖርት ሜዳ ላይ በምሳሌዎች ይገለጻል። አሰልጣኝ የተጨማሪ መግባባት ብቃት ለተሻለ የስፖርት አቋም እና ለከፍተኛ የስራ ውጤታማነት እንዲበቁበት ዓላማው አድርጎ ይሰራል። አሰልጣኙ ብቃቶችን (ኮምፒተንሲዎችን) አንዱ ከአንዱ እየተቀበሉ እንዲነጋገሩበት ያደርጋል ምክንያቱም መግባባት በተፈጥሮው ከአንድ ነገር ወደ ሌላው የሚተላለፍ ነው።

መግቢያ:

በመግቢያ ጊዜ አሰልጣኙ የልምምድ ጊዜውን ዓላማዎች እና ከተጫዋቾቹ ምን ውጤት እንደሚጠበቅ በመናገር የእርስ በርስ ግንኙነት እና ስለሚያስተላልፉት ብቃት ትኩረት እንዲሰጡ ያደርጋል።

ተግባራዊ መልመጃዎች:

አሰልጣኙ ለጥሩ ግንኙነት እና የተለያዩ የስፖርት ሁኔታዎች ለማስተላለፍ የሚሆኑ መመሪያዎችን፣ ማበረታቻዎችን እና እርማቶችን ይሰጣል።

ማጠናከሪያ:

ደረጃ 1: አሰልጣኙ በዛሬ ስፖርት እንቅስቃሴ የእርስ በርስ ግንኙነት የነበረው ሚና እንዲገለፅ ጥያቄዎችን ይጠይቃል

ቁልፍ ጥያቄዎች: ተጫዋች ወይም ቡድን ውጤታማ ለመሆን መግባባት የሚኖርበት መቼ ነው? ምን ዓይነት የተለያዩ የእርስ በርስ ግንኙነቶች አሉ? የእርስ በርስ ግንኙነት በማይኖርበት ጊዜ በእንቅስቃሴዎች ላይ ምን አይነት አሉታዊ ውጤት ይመጣል? ምሳሌዎች:

- የራስ የቡድን አባል ተጫዋችን አቀብለኝ ለማለት መጣራት። ዝግጁ በመሆን ወደ ትክክለኛው ቦታ መንቀሳቀስ።
- ለራስ የቡድን አባላት መመሪያዎችን መስጠት: ፣ ታክቲካዊ መመሪያዎችን እንዲሁም ተጠግቶ የሚቀርብ ተጫዋች እንዳይቀማ ማስጠንቀቂያ መስጠት።
- ከአሰልጣኝ መመሪያዎች መቀበል
- ዳኛውን ማዳመጥ እና መናገር
- ከተመልካቾች ጋር ግንኙነት ማድረግ
- ከተቃራኒ ቡድን የሚመጣን ጥቃት መቃወም

ደረጃ 2: አሰልጣኝ ተጫዋቾቹን በዕለት ተዕለት ህይወታቸው የእርስ በርስ ግንኙነት የማድረግን ጥቅም በምሳሌ እንዲያስረዱ ይጠይቃል።

ቁልፍ ጥያቄዎች: አንድ ተጫዋች እንዴት እና መቼ ነው የእርስ በርስ ግንኙነት የሚያደርገው? ምን አይነት የተለያዩ የእርስ በርስ ግንኙነቶች አሉ? አንድ ተጫዋች አንድን ነገር ለማሳካት ሲፈልግ መቼ እና የት ነው የርስ በርስ ግንኙነት ማድረግ የሚገባው? ተጫዋቾች በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ላይ ያዳበሩት የእርስ በርስ ግንኙነት ብቃቶች የዕለት ተዕለት ህይወታቸው የተሻለ እንዲሆን አግቧል?

ምሳሌዎች :

- ተጫዋች እናቱን የጓደኛ የልደት በዓል ለማክበር ፈቃድ በሚጠይቅበት ወቅት
- ከመምህራን ጋር ውጤት አሰጣጡን በተመለከተ ሲወያይ
- ከጓደኞቹ ጋር የመዝናኛ እቅዶችን በጋራ ሲያወጡ

ደረጃ 3: አሰልጣኙ ተማሪዎችን በስራ ቦታቸው ላይ እርስ በርስ ግንኙነት ጠቃሚ ሚና የተጫወተበትን አጋጣሚ በምሳሌ እንዲናገሩ ይጠይቃል።

ቁልፍ ጥያቄዎች: አሰሪዎች መቼ እና የት ነው የእርስ በርስ ግንኙነት ሊያደርጉ የሚገባው? ምን ዓይነት የተለያዩ የእርስ በርስ ግንኙነቶች አሉ? አንድ የሙያ መስክ በምሳሌ በመስጠት በተሰጠው የስራ መስክ ሊኖሩ የሚችሉ የግንኙነት ዓይነቶችን መጠየቅ

ምሳሌዎች :

- አንድ ሜካኒክ ከቀጠራቸው ሰራተኞቹ ጋር የእርስ በርስ ግንኙነትን ሲያደርግ እና ከደንበኞች ስለተቀበለው ትዕዛዝ መመሪያ ሊሰጥ።
- አንድ ሽያጭ ሰራተኛ ከደንበኛው ጋራ አንድን እቃ ለመሸጥ የርስ በርስ ግንኙነት በሚያደርግበት ጊዜ
- አብረው አንድን ስራ በሚሰሩ ሰራተኞች መካከል የሚደረግ ግንኙነት (ለምሳሌ አንድ መደርደሪያ በመስራት ላይ ያሉ አናጢዎች)

የግል፣ ማህበራዊ እና ስልታዊ ብቃቶች
 በራስ መተማመን፣ ውሳኔ መስጠት፣ ታማኝነት፣ ሃሳብ ለመንጨጫነት፣ ለመራር፣ ተነሳሽነት፣ የቡድን ተሳታፊነት፣ ከሁኔታዎች መላመድ፣ የጊዜ አጠቃቀም



ስፖርት

የግል፣ ማህበራዊ እና ስልታዊ ብቃቶች
 በራስ መተማመን፣ ውሳኔ መስጠት፣ ታማኝነት፣ ሃሳብ ለመንጨጫነት፣ ለመራር፣ ተነሳሽነት፣ የቡድን ተሳታፊነት፣ ከሁኔታዎች መላመድ፣ የጊዜ አጠቃቀም



ስራ

ዓላማ ያለው ግንኙነት መመስረት

ስዕል 4: ዓላማ ያለው ግንኙነት በመፍጠር የሚሸጋገሩ ብቃቶች

“ አንድ ተጫዋች ማህበራዊ ብቃቶችን በተሳካ ሁኔታ ካዳበረ እናም በስፖርት ሜዳ ላይ ከተጠቀመበት፣ ተጫዋቹ እነዚህን ማህበራዊ ብቃቶች በስራ መስክም አምጥቶ ሊተገብራቸው ይችላል።”



በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች በሚዳብረው ማህበራዊ ብቃት እና በነዚህ ማህበራዊ ብቃቶች መሰረት ወደ ስራ በሚተረጎሙ አግባብ በዋነኝነት ሊደረግበት የሚችለው የልምምድ እንቅስቃሴዎችን በመደገፍ እና በተጨማሪም በተሳታፊዎች ውስጥ የማንፀባረቂያ ሃሳቦች እንዲኖሩ ማመቻቸት ነው።

ስራ ለመያዝ የሚያስችሉ ክህሎቶች

በዓለም አቀፍ ትምህርታዊ ጥናቶች መሰረት ብዙ ቁጥር ያላቸው ስራ የመቀጠር ብቃቶች አሉ። ብቃቶቹም አብዛኛውን ጊዜ ተያያዥ የሚሆኑት እርስ

በርሳቸው ሲሆን በተደጋጋሚ ተደራራቢ ሆነው ይገኛሉ ። የስፖርት ለስራ መምሪያ ተግባራዊ በሚሆንበት ጊዜ የትምህርቱ ዕሁፍ አዘጋጆች ስራ ለማግኘት የሚረዱ ማህበራዊ ክህሎቶችን በኢትዮጵያ የስራ አግባብነት መሰረት የተቃኙ እንዲሆኑ አድርገው አዘጋጅተውታል። ስለዚህም የስፖርት ለስራ መምሪያ ሲዘጋጅ የቴሙትስ ዘርፍ፣ የትምህርት ዘርፍ እና የስፖርት ዘርፍ ባለሙያዎች ለስራ የሚያስፈልጉ ክህሎቶችን እንዲገልፁ ተጠይቀዋል። የስፖርት ለስራ ስልጠናን ሳይንሳዊ መረጃ ለመስጠት የጀርመን ኮሎኝ ስፖርት ዩኒቨርሲቲ ከኢትዮጵያ ባለሙያዎች ጋር በመሆን ጥናቶች በማድረግ የሚከተሉት ለስራ የሚያስፈልጉ ብቃቶች ላይ ስምምነት ደርሶዋል።

1
የርስ በርስ ግንኙነት

2
ቡድን መምራት

3
ውሳኔ መስጠት

4
ትብብር

5
ግብ ተኮርነት

6
የራስ ሀላፊነት

7
የግል ስነምግባር

8
ከሁኔታዎች ጋር መላመድ እና ሀሳብ አመንጨነት

እነዚህ ስምንት ብቃቶች ከኢትዮጵያ የስራ ዕድሎች ጋር ተያያዥ የሆኑ እና በስፖርት እንቅስቃሴዎች አማካኝነት ሊሚዳብሩ የሚችሉ ናቸው።

ምዕራፍ 3

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ
ክህሎትን በስፖርት ሜዳ
ውስጥ ማዳበር



ምዕራፍ 3

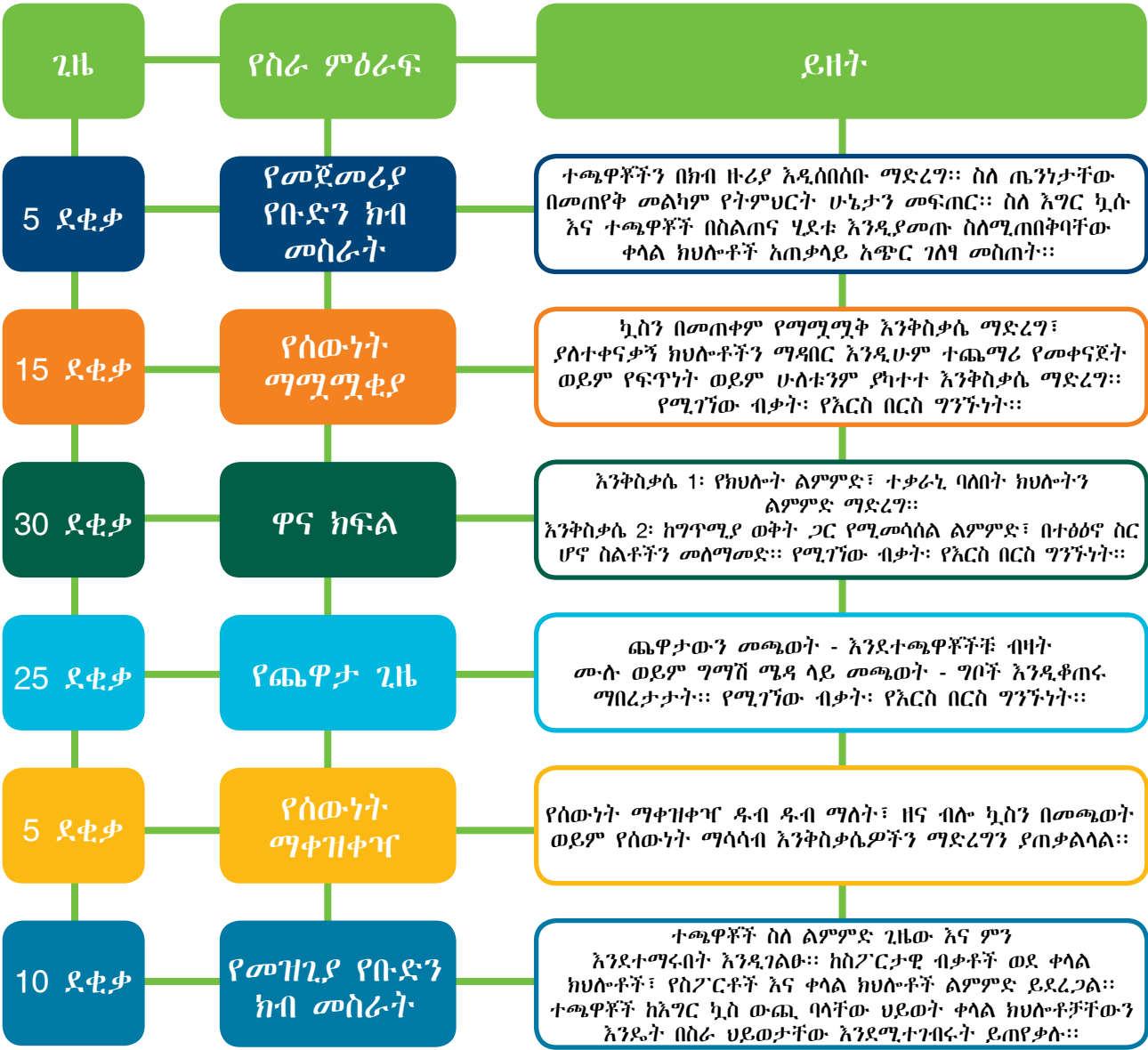
ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን በስፖርት ሜዳ ውስጥ ማዳበር

መምሪያው ለስፖርት አሰልጣኞች ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን ጥራት ባለው የስፖርት ልምምዶች አማካኝነት መመሪያ መስጠትን ዓላማው ያደረገ ነው። የስፖርት ልምድ መኖር እና በጥራት መሰራቱ አስፈላጊ ነው ምክንያቱም የወጣቶችን ፍላጎት ለመሳብ እና ቀጣይነት ያለው ተሳትፎ እንዲያደርጉ ያደርጋል። የማህበራዊ ብቃትን በስፖርት ሜዳ ውስጥ ማዳበር እና በራስ ተነሳሽነት በስራ ህይወት ላይ መግባባት

መፍጠርን አካትቶ አንድ ላይ ሲተገብር ተሳታፊውን በስራ ህይወቱ ዝግጁ እንዲሆን ያደርጉታል።

አብዛኞቹ የስፖርት እንቅስቃሴዎች በሚከተለው ስዕል ላይ የተመለከተውን ዓይነት ሂደት ይከተላሉ።

በስፖርት ልምምድ አማካኝነት እንዴት ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን ማሰልጠን እንዳለብን ከማየታችን በፊት ጥራት ያለውን የስፖርት ልምምድ ጊዜ መሰረታዊ ነገሮችን እንይ።



ስእል5: የስፖርት አሰልጣጠን ዘዴ መዋቅር እና ቅደም ተከተል

የመጀመሪያ የቡድን ክብ

የልምምድ ጊዜ የሚጀመረው የመጀመሪያ የቡድን ክብ በመስራት ነው። አሰልጣኙ ከተጫዋቾቹ ጋር አብሮ በመሆን ክቡን ይሰራል አሰልጣኝ ተጫዋቾቹን እንኳን ደህና መጣችሁ በማለት የሁሉንም ደህንነት ይጠይቃል። ከዚያም የልምምድ ጊዜውን ያስተዋውቃል። ግልፅ በሆነ ሁኔታ የሚፈለገውን ውጤት እንዲሁም በልምምድ ጊዜው ከተጫዋቾች የሚጠበቀውን ነገር ያስረዳል።

ለልምምድ ጊዜው የሚፈለጉት ውጤቶች ደግሞ ቴክኒካዊ የስፖርት ብቃት እና የማህበራዊ ብቃትን ያጠቃልላሉ።

መከባበር እና ሰላም የሰፈነበት የመማሪያ መንፈስን በእርግጠኛነት ለማግኘት የአሰልጣኝ የመጀመሪያ ተግባር የመጀመሪያ የቡድን ክብ መስራት መሆን አለበት። ተጫዋቾቹ ከአሰልጣኙ ጋር በመሆን ደስታ የተሞላበት እና ጥራት ያለው የስፖርት ጊዜ እንዲኖር ኃላፊነት እንዳለባቸው ሊያውቁ ይገባል። አሰልጣኙም የቡድን መንፈስ እና ህብረት በሁሉም የስፖርት ለስራ ልምምድ ወቅቶች ውስጥ ከፍተኛ ዋጋ ያለው መሆኑን ማረጋገጥ አለበት። አሰልጣኙ የመጀመሪያ የቡድን ክብ ውይይት ሲያበቃ የቡድን ስሜትን የሚያነቃቃ እና ተጫዋቾቹን የሚያነሳሳ ዓይነት የማነቃቃ መዝሙር በመዘመር ወይም መፈክር በማሰማት መዝጋት ይችላል።

ማሟሟቂያ

ከመጀመሪያ የቡድን ክብ መስራት በኋላ ተጫዋቾች የማሟሟቂያ ስራ ላይ ይሳተፋሉ።

- በቀላል እንቅስቃሴ መጀመር፡ ቀስ በቀስ በ15 ደቂቃ ውስጥ እየጨመሩ መምጣት። ይህ የልብ እንቅስቃሴን እና የሰውነት ሙቀት መጠንን ከፍ ለማድረግ ይረዳል፤ ከሜዳው ገፅ ጋር

እንዲላመዱ ያደርጋል እንዲሁም በልምምድ ወቅት ሊፈፀሙት የሚገባውን ውጤት አዕምሯዊ ዝግጅት እንዲያደርጉበት ያደርጋል።

- የሚሟቂያ ጊዜ ዓላማ የሞተር ክህሎትን እና ዝግጁነትን ማዳበር እና በዋና ክፍል ለሚኖረው ስራ ዝግጅት የሚያደርጉበት ነው።
- ተጫዋቾች በመሟሟቂያ ወቅት በአንድ የቴክኒካዊ ብቃት ላይ ብቻ አተኩረው ያለ ተቀናቃኝ ይለማመዳሉ። ቴክኒካዊ ብቃት ወደ ትንንሽ ክፍሎች ተከፋፍሎ ሊታይ ይችላል። ኮምፒተንስ ወይም ብቃት የተለያዩ ትንንሽ ክፍሎች ያሉትን ሁሉም ተሰብስበው አንድ ላይ በልምምድ የሚያዳብሩት ጉዳይ ነው። የእንቅስቃሴዎች ምርጫ በተጫዋቾች እድሜ እና የብቃት እድገት ደረጃ መሰረት ይወሰናል። አሰልጣኙ እንደ ተጫዋቾቹ የክህሎት ደረጃ መሰረት የእያንዳንዱን ተሳታፊ ፍላጎት ለማሳካት ልምምዶቹን ቀለል ያሉ ወይም ከባድ ሊያደርጋቸው ይቻላል።
- የሚሟቂያ እንቅስቃሴው ፍጥነት እና ዝግጁነት የሚያመጡ እንቅስቃሴዎችን የሚያጠቃልል ተጫዋቾቹንም በዋና ክፍል ለሚኖረው ጨዋታ የሚያዘጋጃቸው ነው።
- ለቅርጫት ኪስ፣ እግር ኪስ፣ እጅ ኪስ እና መረብ ኪስ ማሟሟቂያ እንቅስቃሴዎች የተወሰነ የስፖርታዊ ቴክኒክን መለማመድ በሚሰራበት ጊዜ የኪስ አጠቃቀምን ያለ ተቀናቃኝ በመለማመድም ጭምር የተደረገ ቢሆን ይመረጣል።
- በተለይ የማህበራዊ ብቃትን ለማመቻቸት እና ለማዳበር የማሟሟቂያ እንቅስቃሴዎች ማድረግ ትክክለኛው አማራጭ ነው።

ከዚህ በታች በቅርጫት ኪስ፣ እግር ኪስ፣ እጅ ኪስ እና መረብ ኪስ ላይ ያሉ ቴክኒካዊ ብቃቶች ተዘርዝረዋል።

ቅርጫት ኪስ

- እያነጠሩ መንቀሳቀስ
- ማቀበል
- መወርወር (ወደቅርጫት)
- ከቅርጫት ተስቶ የተመለሰ ኪስን መጠቀም
- መከላከል
- በእግር መሃል ማሽ-ለከልክ

እግር ኪስ

- እያንከባለሉ መሄድ
- ማታለል
- ኪስን በመሬት ማቀበል
- በመሬት ኪስን መቆጣጠር
- ኪስን በአየር ማቀበል
- በአየር ኪስን መቆጣጠር
- ወደ ግብ መምታት
- በጭንቅላት መግጨት
- ግብ መጠበቅ

እጅ ኪስ

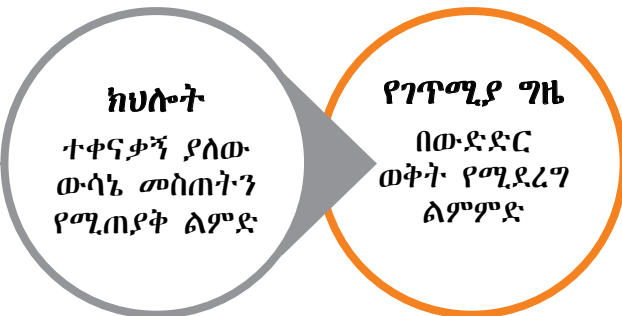
- እያነጠሩ መንቀሳቀስ
- መቅለብ
- ማቀበል
- ወደ ግብ መወርወር
- መከላከል
- ማታለል

መረብ ኪስ

- መቀበል
- ኪስን ማብረድ
- መምታት (መቅበር)
- መከላከል
- እጅን ጨብጦ መምታት
- መለጋት

ዋና ክፍል

የዋና ክፍል ዓላማ ተጫዋቾች ያዳበሩትን ቴክኒካዊ እና ታክቲካዊ ብቃቶች በተቃራኒ ቡድን ተፅዕኖ ላይ የራሳቸውን ውሳኔ ሰጪነት ክህሎት ተጠቅመው በውድድር ጫና ውስጥ መተግበራቸው ላይ ትኩረቱን ያደርጋል። ዋና ክፍል የሚባለው ብዙውን ጊዜ በሁለት እንቅስቃሴዎች ይከፈላል። እነዚህ እንቅስቃሴዎች የሚመሰረቱት በማሟሟቅ እንቅስቃሴ ወቅት በከፊል በተሰራው (ተቀናቃኝ የሌለበት) ስልታዊ ልምምድ ላይ ነው።



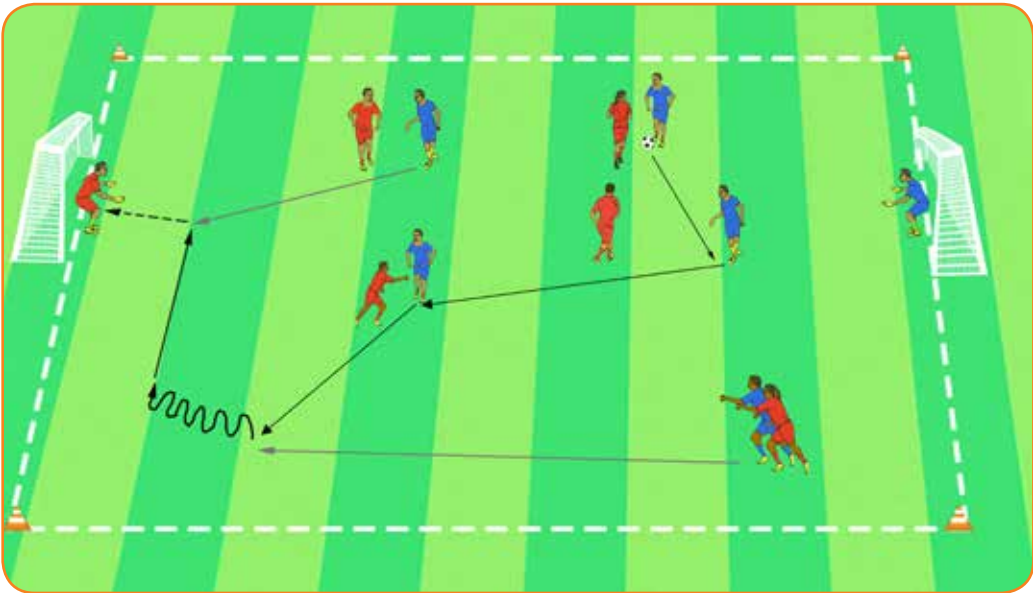
ስዕል 7: የዋና ክፍል ሁለት ደረጃዎች

1. የብቃት ልምምድ

ቴክኒካዊ ብቃትን ወይም ታክቲክን የተቀናቃኝ ቡድን ባለበት ልምምድ ማድረግ። ልምምዱ በሁሉም ተጫዋቾች ዘንድ ቴክኒካዊ ብቃትን በማምጣት ረገድ ተመሳሳይ ዓላማ ያለው ሆኖ በአንድ የልምምድ ወቅት የሚተገበር መሆን አለበት ተገቢውን የመጫወቻ ስፍራ፣ የተጫዋቾች ቁጥር እና ቅድመ ሁኔታዎችን ማስቀመጥ ውድድሮችን እንዳይሰለቹ ለማድረግ እና ልዩነት ለመፍጠር ይጠቅማል።

2. የጨዋታ ሁኔታዎች ልምምድ

ተጫዋቾች በጫና ስር ሆነው መጫወታቸው የሚደገፍ ነው። ይህ ደግሞ በጠባብ ሜዳ በመጫወት ወይም ትዕዛዝ በላበት ልምምድ በማድረግ እና እኩል ቁጥር ያላቸው ተጫዋቾችን በሁለት ቡድን በመክፈል ለምሳሌ 4 ለ 4 አድርጎ በማጫወት ይከናወናል። ልምምዱ ታዲያ መጨረሻ ላይ ከሚጠበቀው ውጤት ጋር ተመሳሳይ መሆን አለበት። ለዚህ ምሳሌ የሚሆነው 4 ለ 4 ሆነው በሚጫወቱ ቡድኖች መሃል ወደ ግብ መከራ ከመደረጉ በፊት የሚቀባበሉትን ቁጥር መወሰንና የተቃራኒውን ቡድን ደግሞ ኳሱን መቀማት እንዲሞክር ማድረግ ይሆናል።



ስዕል 8: የጨዋታ ሁኔታ ልምምድ ምሳሌ፡ በተፅዕኖ ስር ልምምድ ማድረግ

የጨዋታ ጊዜ

ዋናው ጊዜ ከተጠናቀቀ በኋላ ተጫዋቾች ግጥሚያ እንዲያደርጉ መፈቀድ አለበት። ይህም እንደ ተጫዋቾቹ ቁጥር ብዛት በሙሉ ሜዳ ወይም በአነስተኛ ቦታ ሊሆን ይችላል። ተጫዋቾቹ በነፃ የጨዋታዎች ጊዜ ያገኙትን ቴክኒካዊ ብቃት ወይም ታክቲካችን እንዲጠቀሙበት ለማድረግ ዕድል ይሰጣል። የጨዋታ ጊዜው ዓላማ መዝናናት መሆን ያለበት ሆኖ በተጓዳኝ የግብ መቆጠር ዕድሎች መፈጠርን ሊያካትት ይገባል።

ማቀዝቀዣ

ከጨዋታ ጊዜ በኋላ ተጫዋቾች የማቀዝቀዣ እንቅስቃሴዎችን ዱብ ዱብ በማለት ወይም ደግሞ ቀለል ያሉ ስፖርቶችን በመስራት እንቅስቃሴውን ቀስ በቀስ ማብረድ አለባቸው። በማቀዝቀዣ እንቅስቃሴዎች ላይ የተወሰኑ የማሳሳብ ልምዶችን ማድረግም ይቻላል።

የመዝጊያ የቡድን ክብ

የልምምድ ጊዜዎች የሚያልቁት በመዝጊያ የቡድን ክብ ነው። ይህ ጊዜ ለአሰልጣኙ ስለ ልምምድ ጊዜዎቹ ተጫዋቾችን ሃሳባቸውን የሚያንጸባርቁበት ጊዜ ሰጥቶ የልምምድ ጊዜውን የሚገመግምበት አጋጣሚ ይፈጥርለታል። አሰልጣኙ ሰልጣኞቹን በልምምድ ወቅት በልምምድ ወቅት ብቃታቸው ምን ያህል እንደነበር እንዲገልፁ ይገፋፋል። በመዝጊያ የቡድን ክብ ጊዜ ተጫዋቾች ስለሚደክማቸው ቢቀመጡ ይመረጣል። አሰልጣኙ በማህበራዊ ብቃት ላይ ትኩረት ሰጥቶ በስፖርት ስፍራ ላይና በስራ ቦታ ላይ በሚፈለገው ማህበራዊ ብቃት መካከል ስላለው ግንኙነት ያስረዳል። ይህ ሂደት ደግሞ ወደ የስራ ክህሎት መዳበር ያመራል። የመዝጊያ የቡድን ክብ ልክ መጀመሪያ ላይ እንደነበረው ተመሳሳይ በሆነ የማበረታቻ መዝሙር ወይም መፈክር ሊጠቃለል ይችላል።

የመዝጊያ የቡድን ክብ

አሁን የስፖርት አሰልጣኞች የስልጠና ብቃቶችን ተጠቅመው እንዴት ሰልጣኞቻቸው የመቀጠር ብቃታቸውን በስፖርት ሜዳ ልምምድ ላይ እንደሚያዳቡሩት ልናይ ነው። ይኸውም አሰልጣኝ ተጫዋቾችን በምን መልኩ አውቆ መግባባት በስፖርት ሜዳዎች ላይ እንደሚዳቡር እና በስራ መስክ እንደሚጠቀሙበት ማየትን ያጠቃልላል በራስ ተነሳሽነት የሚደረግ የርስ በርስ ግንኙነት (አውቆ መግባባት) በዋነኝነት የሚከናወነው በመዝጊያ የቡድን ክብ ጊዜ በሚቀርቡ የሃሳብ ማንጸባረቂያ ጥያቄዎች አማካኝነት ነው።

በማጠቃለያው የማንጸባረቂያ ዝግጅት ሂደት ውስጥ አሰልጣኙ በልምምድ ወቅት የሚገኙ ውጤቶችን ያስቀምጣል። በስፖርት ልምድ ወቅት የሚገኙ ውጤቶች የልምምድ ጊዜ ግቦች ወይም ዓላማዎች ተብለው ሊጠሩ ይችላሉ።

የአንድ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ውጤቶች እና የስፖርት ለስራ የብቃት ውጤቶች ምሳሌዎች ሊሆኑ የሚችሉት

ቴክኒካዊ የስፖርት ብቃት:

“ይህ የስፖርት ልምምድ ጊዜ በሚጠናቀቅበት ወቅት የተቃራኒ ቡድን ተፅዕኖ በሚኖርም ሆነ በማይኖርበት ጊዜ ተጫዋቾች ኳስን የማቀበል ችሎታቸውን ማሳየት ይችላሉ።”

ማህበራዊ ብቃት:

“ይህ ልምምድ ሲያበቃ ተጫዋቾች የቡድን ባልደረባዎቻቸው በሜዳ ውስጥ እና በስራ ቦታ ለቡድኑ ድል መሳካት ምን አስተዋፅዖ እንዳደረጉ ይገልጻሉ።”

ውጤት መገለፅ ያለበት በተግባር ቃላት ነው። ለምሳሌ

- ማሳየት
- መግለፅ
- መሰየም
- መለየት
- መተርጎም
- ማብራራት

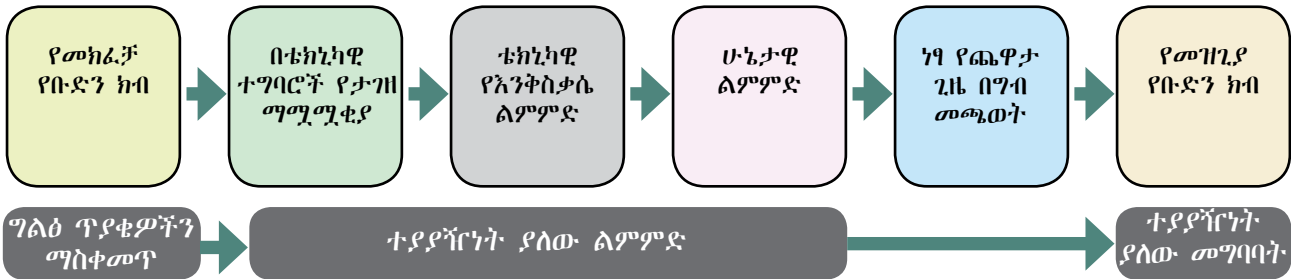
ዓላማችን በስፖርት አማካኝነት ስራ ለመያዝ የሚያስፈልጉ ክህሎቶችን ማሰልጠን ከሆነ፤ በቅድሚያ ልምምዳችን የትኛውን የስራ የስራ ክህሎት እንደሚያጎለብት ማወቅ አለብን። የስፖርት ልምምድ እቅድ ዋናው ክፍልም ይህ ነው። አንድ አሰልጣኝ በመጀመሪያው የቡድን ክብ ምስረታ ላይ ሁለቱንም ቴክኒካዊ ብቃትን እና ማህበራዊ ብቃትን አካትቶ በማቀድ ሰልጣኞቹ የልምምዱን አስፈላጊነት ፈቅደው እና ምን እንደሚጠበቅባቸው አውቀው እንዲገቡበት ያደርጋል።

በስፖርት ልምምድ ጊዜ ሁሉ ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት ስልጠናን ከተወሰነ ስፖርት ስልጠና ጋር ለማዛመድ እንፈልጋለን ከዚህ በተጓዳኝ መልኩ ደግሞ የመቀጠር ብቃቶችን ለማዳበርም ጭምር። የስፖርቶች የተለየ እና ወደ ሌላ ሲሸጋገሩ የሚችሉ ብቃቶች በስፖርት ልምምዱ ውስጥ ያሉ ናቸው።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገውን ክህሎቶችን በስፖርት ሜዳ ውስጥ ማዳበር

ተያያዥነት ያለው የስፖርት ስልጠና

ጥያቄዎችን መጠየቅ፣ ማበረታቻዎችን መስጠትና ቀና አስተያየት



ስዕል 9: ተያያዥ የሆነ አሰልጣኝ: ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን ለማሰልጠን የማሰልጠን ክህሎትን መጠቀም

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን በስፖርት ልምምድ ላይ ማሰልጠን

በስፖርት ልምምድ ጊዜ አሰልጣኙ የተለያዩ ክፍሎችን ሊጠቀም ይችላል

- ተጫዋቾችን መጠየቅ እና ማድመጥ
- ክህሎቶችን ማስተማር
- ግብረመልስ (አስተያየት) መስጠት
- ተጫዋቾችን ማበረታቻት እና ማነቃነቅ
- ውሳኔዎችን ማስተዋል፣ ማጥናት እና መወሰን

አሰልጣኙ እነዚህን ሁሉ ብቃቶች ማሰልጠን እንዲሁም ቴክኒካዊ የስፖርት ብቃት ብቻ ሳይሆን ወደ ስራ ቦታ የሚሻገሩ የማህበራዊ ብቃቶችን ሁሉ ይጠቀማል።

ምሳሌ፡ ማህበራዊ ብቃት - የርስ በርስ ግንኙነት

አሰልጣኙ፣...

- በጨዋታ(ግጥሚያ) ወቅት አንዳቸው ከአንዳቸው እንዴት እንደሚግቡ ይጠይቃል።
- ድምፃቸውን በሜዳ ውስጥ በምን መልኩ መጠቀም እንዳለባቸው ያስተምራል።
- በሜዳ ውስጥ ያላቸውን የርስ በርስ ግንኙነት በማየት አስተያየት ይሰጣል ።
- እርስ በርስ እንዲግቡ ያበረታታል
- በሜዳ ውስጥ በምን መልክ እርስ በርስ ግንኙነት እንደሚያደርጉ ይመለከታል።
- እንቅስቃሴዎችን በማጥናት ተጫዋቾችን ሜዳ ውስጥ እንዴት የተሻለ እና ውጤታማ የእርስ በርስ ግንኙነት ማድረግ እንዳለባቸው ውሳኔ ይሰጣል።

እነዚህ ክህሎቶች አሰልጣኙ በተመሳሳይ መልኩ የአካላዊ አእምሯዊ ቴክኒካዊ እና ታክቲካዊ

ክህሎቶችን ለማስጨበጥ የሚጠቀምባቸው ናቸው። ቴክኒካዊ የስፖርት ብቃቶችን እና ወደ ሌላ ተሻጋሪ የሆነ ስራ የመቀጠር ብቃቶችን ለማዳበር በሚደረጉ የልምምድ ወቅት ጎን ለጎን ያስኬዳቸዋል።

ከተጫዋቾች ጋር በመሆን የመዝጊያ የቡድን ክብ መስራት ተጫዋቾች እርስ በርስ ስለተከሰቱ ነገሮች እንዲነጋገሩ ያስችላቸዋል። ተጫዋቾች በልምምዱ ውስጥ የመቀጠር ብቃቶች እንዴት በስፖርት የልምምድ ጊዜዎች ላይ እንደሚጠናከሩ በማስረዳት ሃሳባቸውን ያንጸባርቃሉ። ውጤታማ በሆነ የጥያቄ አጠያየቅ አሰልጣኙ ተጫዋቾችን በዕለት ህይወታቸውና በስራ ቦታቸው ግንኙነት እንዲፈጥሩ ያግዛል።

ሀሳብን ማንጸባረቂያ ተጫዋቾች በስፖርት ልምምድ ላይ የሚጠቀሙባቸውን የማህበራዊ ብቃቶች ወደ ስራ ቦታቸው እንዲያንጸባርቁ ያስችላል።

አሰልጣኞች ሃሳቦችን ማንጸባረቂያ ጥያቄዎችን ለማንሳት መጠቀም ያለባቸው የመዝጊያ የቡድን ክብ ጊዜን ቢሆንም በጨዋታ መሀል የሚገኙ የእረፍት ጊዜዎችን በራስ ተነሳሽነት የርስ በርስ ግንኙነትን እንዲያደርጉ በማድረግ ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

በመግቢያ የቡድን ክብ መስራት ጊዜ ሊኖሩ የሚችሉት ውይይቶች በሚከተሉት ዓይነት ሊዘጋጁ ይችላሉ።

1. ተጫዋቾች ሲለማመዱ የቆዩት የስፖርት ብቃቶች ላይ ሃሳብ ማንጸባረቂያ እንዲሰጡና እንዴት እንደነበር መጠየቅ

የናሙና ጥያቄዎች

- ዛሬ የተማርናቸው የስፖርት ብቃቶች የትኞቹ ናቸው?
- የትኛውን የስፖርት እንቅስቃሴ ወደድክ/ሽው?

- የትኛው እንቅስቃሴ ነበር በጣም ከባዱ?
- የተማርነው ብቃት ለቡድኑ በምን መልኩ ጠቀሜታ አለው?

2. ተጫዋቾች በተለማመዱት የማህበራዊ ብቃት ላይ የማንፀባረቂያ ሃሳብ እንዲሰጡና ምን ያህል እንደተጫወቱት መጠየቅ።

የናሙና ጥያቄዎች

- ዛሬ ምን የማህበራዊ ብቃቶችን ተማርን?
- የተማርነው ማህበራዊ ብቃት ለቡድናችን ምን ጠቀሜታ ይሰጣል?
- የማህበራዊ ብቃት መኖር ለአንድ ግለሰብ ችሎታ ምን ጥቅም ይሰጣል?
- የማህበራዊ ብቃትን እንዴት ነው የተማርነው?

3. ተጫዋቾችን እነዚህ ብቃቶች በስፖርት ሜዳ ውስጥ በምን የህይወት ዘርፍ ላይ እንደምንጠቀምባቸውና ምን ያህል እንደሚረዱን መጠየቅ።

የናሙና ጥያቄዎች

- የማህበራዊ ብቃቶችን በዕለት ተዕለት ኑሯችን ላይ በምን መልኩ እንደምንጠቀምባቸው ምሳሌ በመስጠት አብራራ።
- እነዚህ ማህበራዊ ብቃቶች አንተን/ አንቺን እና ማህበረሰብን እንዴት ይጠቅማል?

4. ተጫዋቾችን እነዚህን ማህበራዊ ብቃቶች በወደፊት የስራ ህይወታቸው ላይ እንዴት እንደሚጠቀሙበት እና እንዴት በወደፊት ስራ ወይም ንግድ ላይ ለውጥ እንደሚያመጣቸው መጠየቅ።

የናሙና ጥያቄዎች

- የታለመው የማህበራዊ ብቃትን በተደጋጋሚ ለመጠቀም የሚያስችሉ የስራ ዘርፎች ዝርዝር።
- አንድ የስራ መስክ ምሳሌ በመምረጥ በተለያዩ መልኩ የማህበራዊ ብቃትን እንዴት መተግበር እንደሚያስችሉ ምሳሌዎች እንዲናገሩ መጠየቅ።
- በስፖርት የዳበሩት የማህበራዊ ብቃቶች ወደ ስራ ዓለም በምንገባበት ጊዜ እንዴት ጠቃሚ ሊሆኑልን ይችላሉ?
- የማህበራዊ ብቃት አንድን ሰው የተሳካ የንግድ ሰው እንደሚያደርግ የሚያሳይ ምሳሌ እንዲሰጡ መጠየቅ።

በመጀመሪያ ላይ ለአሰልጣኙም ሆነ ለተጫዋቹ የማንፀባረቂያ ሃሳብን መግለፅ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። አሰልጣኙ ንግግሮችን የማዘጋጀት ልምዱን እያዳበረ ሲመጣ ተጫዋቾቹ ደግሞ ሂደቱን እየለመዱ

በሌሎች ንደኞቻቸው መሃል መናገር ድፍረትም እያገኙ ሲመጡ ቀስ በቀስ እየቀለለ ይመጣል።

አሰልጣኙ ለተጫዋቾቹ ሙሉ ጊዜውን በንግግር ማስተማር የለበትም። አሰልጣኙ ማድረግ ያለበት ተጫዋቾቹ በነፃነት እንዲናገሩ መፍቀድ ነው አሰልጣኝ ሁሉም ተጫዋቾች በውይይቱ እንዲሳተፉ ማድረግ አለበት።

የመዝጊያ ክብ ውይይት የሚቆይበት ጊዜ የግል ሃሳብ ማንፀባረቂያ ጊዜን ጨምሮ ከጨዋታ ወደ ጨዋታ የተለየ ሊሆን ይችላል። ከሦስት እስከ አስራ አምስት ደቂቃ ሊረዘም ይችላል። አሰልጣኞች ውይይቶችን የማመቻቸት ልምድ ባዳበሩ ቁጥር በራስ ተነሳሽነት የሚደረጉ የርስ በርስ ግንኙነትን በመፍጠር ሌሎች በጨዋታ ላይ እና በሜዳው አካባቢ በስራ ስፖርት መካከል ያሉ ውይይቶችን የመፍጠር እድል ያመቻቻሉ። ይህ ተለማማጃችን በሙሉ ወይም የተወሰኑ ተጫዋቾችን አለበለዚያም ከአንድ ተጫዋች ጋር ብቻም ሊከናወን ይችላል። አሰልጣኞች በስፖርት ልምምድ ጊዜያቸው ላይ እነዚህን ውይይቶችን በማርዘም ተጫዋቾች እንዳይደብራቸውና የስፖርት ልምምዱን እንዳይረብሹት ጥንቃቄ ማድረግ ይገባዋል። መልዕክቶችን በቀላሉ እና በአጭሩ አቅርቧቸው። ተጫዋቾቹ ከአሰልጣኙ የበለጠ መናገር አለባቸው። መዝጊያ የቡድን ክብ በተሻለ ሁኔታ የሚሰራው ተጫዋቾች ሁሉም ተቀምጠው ክብ ሲሰሩ ነው። እርግጥ ነው አንዳንድ ይህ በአየር ሁኔታ ወይም መሰል ምክንያት ላይሳካ ይችላል። ጥሩ የሆነ መከባበር የተሞላበት፣ ግልፅ፣ ተጫዋቾች ሃሳባቸውን ከራሳቸው ተሞክሮ በመነሳት እንዲሰጡ የሚያግዝ ውይይት ሁኔታ መፍጠር አስፈላጊ ነው። እያንዳንዱ ተጫዋች ለውይይቱ የበኩሉን እንዲያበረክት የሚያስችል መመሪያ እንዲወጣ ማድረግም አለበት። ተጫዋቾች የቡድን ንደኞቻቸውን እንዲያደምጡ፣ የበኩላቸውን እንዲሳተፉና በኃላ ፊት እንዲንቀሳቀሱ ማበረታታት ያስፈልጋል። ይህ በስራ ቦታም በጣም አስፈላጊ የሆነ የስነ ምግባር መለኪያ እና የሚጠበቅ መስፈርት ነው። በማንፀባረቂያ ጊዜ የተጫዋቾችን ሃሳቦችና ልምዶች መጋራት አስፈላጊ ነው። ዓላማውም ተጫዋቾች ስራ ለመቀጠር ዝግጁ እንደሆኑ እና ወደ ስራው ዓለም ሲሻገሩ የሚያሻግሯቸውን የስራ ብቃቶች አውቀው ከወደፊት አሰሪዎቻቸው ጋር እንዲጠቀሙበት ነው።

ማህበራዊ ብቃቶችን በስፖርታዊ ልምምዶች ውስጥ ማካተት

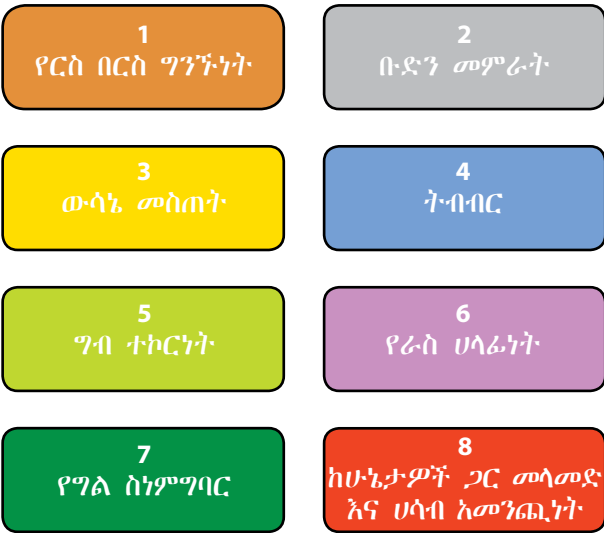


ስዕል 10: ስራ ለማግኘት የሚያስችል ክህሎትን ከስፖርት የልምምድ ጊዜ ጋር ማቀናጀት

የስፖርት ለስራ ብቃቶችን በመጠቀም ማህበራዊ ብቃቶችን ማቀናጀት

የስራ ብቃቶችን ከስፖርት ልምምድ ጊዜዎች ጋር አብረን ለመስራት ስናቅድ ስምንቱን የስፖርት ለስራ ብቃቶች መጠቀሚያን ጊዜውን ለመመጠን ይረዳናል። እያንዳንዱ ብቃት በውስጡ የብቃት፣ ዕውቀትና ዝንባሌ ባህሪያትን ቀላቅሎ ይዟል ። ለምሳሌ የእርስ በርስ ግንኙነት ብቃትን ብናይ፣ በራስ መተማመንን እና በንግግር (በቃላት እና ያለ ንግግር ቃላት) መግባባትን፣ ሌሎችን ማክበርን፣ አስተያየት (ግብረ መልስ) መስጠትን፣ የማዳመጥ ክህሎትን፣ የማሳመን ችሎታን፣ ስሜትን መቆጣጠር መቻልን፣ ሃሳብን መሰብሰብን እና የአመራር ክህሎትን ይጠይቃል።

ስምንቱ የስፖርት ለስራ ብቃቶች



ስዕል 11: የስፖርት ለስራ ብቃቶች

1. የእርስ በርስ ግንኙነት

በስፖርት ሜዳ ውስጥ ተጫዋቾች ድምፃቸውን ከፍ ብሎ እንዲሰማ እንዲያደርጉ ይበረታታሉ። አሰልጣኞች ተጫዋቾችን እርስ በርሳቸው በቃላት እና ያለ ንግግር ቃላት እንዲግባቡ ይገፋፏቸዋል። ተጫዋቾች የሚበረታቱት

- ለመምራት
- ለሌሎች ተጫዋቾች ክብር እንዲያሳዩ
- በራስ መተማመናቸውን እንዲያዳብሩ
- ግብረ መልስ እንዲሰጡ
- ስነምግባራቸውን እንዲጠብቁ
- ሌሎችን እንዲያበረታቱ

- እንዲያደምጡ
- አሳማኝ እንዲሆኑ
- ስሜታዊነታቸውን እንዲቆጣጠሩ
- ሃሳባቸውን በአንድ እንዲያደርጉ

ሃሳብን በማንፀባረቂያ ጊዜ በራስ ተነሳሽነት የሚደረገው ግንኙነት የሚከናወነው በስራ ቦታ ላይ መልካም መግባባት እንዲኖር ነው። አሰሪዎች መቅጠር የሚፈልጉት ሰዎች

- በራሳቸው ችሎታ መተማመን ያላቸውን
- በብቃት መግባባት የሚችሉ
- መሪነታቸውን ማሳየት የሚችሉ
- የግብረ መልስ አስተያየት መስጠት የሚችሉ
- የግል ስነምግባር ያላቸው
- ሃሳባቸውን አቅርበው በማሳመን ወደ ገንዘብ መለወጥ የሚችሉ
- ስሜታቸውን ተቆጣጥረው ውጤት ማምጣት ላይ አትኩረው የሚዘልቁ ሰዎችን ነው።

2. ቡድንን መምራት

በስፖርት ሜዳ ላይ ቡድናቸውን እንዲመሩ ይበረታታሉ። አሰልጣኞች ተጫዋቾችን የሚያበረታቱት

- መሪነታቸውን እንዲያሳዩ
- ከሌሎች ተጫዋቾች ጋር የእርስ በርስ ግንኙነት እንዲያደርጉ
- እርስ በርስ ተደጋግፈው ቡድኑን እንዲያደራጁ
- ሌሎችን እንዲያበረታቱ
- ኃላፊነት እንዲወስዱ
- ውሳኔ እንዲሰጡ
- ለቡድን አባላት ጓደኞቻቸው ግብረ መልስ አስተያየት እንዲሰጡ
- እንዲከባበሩ እና የሌላውን ችግር እንደራስ አድርገው እንዲያዩ

አሰልጣኞች በተጨማሪም በመሪነት ቦታ ላይ ያለውን እንደ አምበል እና ዳኛ ዓይነት ሰው ውሳኔ እንዲቀበሉ ሊያበረታቷቸው ይገባል።

አሰሪዎች ሊቀጥሯቸው የሚፈልጓቸው ሰዎች

- አነስተኛ ቡድኖችን መምራት የሚችሉ
- ለፕሮጀክቶች አፈፃፀም ኃላፊነት የሚወስዱ
- እንቅስቃሴዎችን ማቀድ እና ማደራጀት የሚችሉ
- የስራ ባልደረቦቻቸውን የሚያበረታቱ
- ለስራ ባልደረቦቻቸው ክብርን የሚሰጡ
- የአለቆቻቸውን ውሳኔዎች የሚቀበሉ ሰዎችን ነው።

3 ውሳኔ መስጠት

በስፖርት መስክ ተጫዋቾች በተፅዕኖ ስር ሆነው ውሳኔ እንዲሰጡ ይበረታታሉ። ተጫዋቾች በጨዋታ ሂደት ላይ ሁኔታዎችን አይተው እና አመዛዝነው ውሳኔ ይሰጣሉ። በውስጣቸው ያለውን ጥንካሬ እና ድክመት እንዲሁም የተቃራኒውን ቡድን አይተው በሜዳ ውስጥ መፍትሄ ያበጃሉ።

በማንፀባረቂያ ጊዜ የሚደረገው በስራ ላይ ለሚኖሩ ተነሳሽነትና በስራ ላይ ሰራተኞች በጥንቃቄ በመመልከት ና በማጥናት ጥሩ እና ፈጣን ውሳኔ ለመስጠት እንዲችሉ ያደርጋል።

4. መተባበር

በስፖርት መስክ ላይ ተጫዋቾች “በቡድን መስራትን” ይማራሉ። ተጫዋቾች እርስ በርስ ይተጋገዛሉ፣ ለቡድን ጓደኞቻቸው ክብርና በነሱ ቦታ ብንሆን ብለው ይተሳሰባሉ፣ እርስ በርስ ይበረታታሉ፣ ጠንካራ ስነምግባር ያሳያሉ፣ እምነት የሚጣልባቸው እና የሚመኩባቸው ይሆናሉ። ተጫዋቾች እርስ በርሳቸው ሲተባበሩ እና አብረው ሲሰሩ ጠንካራ ውጤታማ ቡድን እንደሚሰሩ ይማራሉ።

ሃሳብ በማንፀባረቂያ ጊዜ በራስ ተነሳሽነት የሚደረገው የርስ በርስ መግባባት በድርጅቶች እና በንግድ ስራ ጊዜ ከሌሎች ሰራተኞች ጋር የድርጅት ወይም የንግድ ስራው ግብን እንዲመታ እንዲያግዙ ያስችላቸዋል።

5. ግብ ተኮርነት

በስፖርት ሜዳ ላይ ተጫዋቾች የጨዋታው ጊዜ ወይም የጨዋታው ግቦች ላይ እንዲያተኩሩ ይበረታታሉ። እያንዳንዳቸው ግባቸውን ለማሳካት በሚጥሩበት ጊዜ ቡድኑ በአንድ ላይ የቡድን ዓላማውን ማሳካት ይችላል። እያንዳንዱ ተጫዋችም የራሱን ግብ ለማሳካት በማቀድ እነዚህን ግቦች ያሳካል።

ሃሳብን ማንፀባረቂያ የሚነሱ ጥያቄዎች በሚሰጡበት ጊዜ በራስ ተነሳሽነት መግባት አስፈላጊነቱ ሰራተኞች የድርጅታቸውን ስኬት ወይም የንግዳቸውን ግብ ለማሳካት በግል እና አባልነት እንዲሰሩ ለማድረግ ነው። የስራ ቀጣሪዎች ሰራተኞቻቸው ለስራቸው ተገዢዎች፣ በግል ተወዳዳሪ የማይገኝላቸው ለመሆን የሚጥሩ እና የግላቸውን እና የድርጅቱን አሰራር ለማሻሻል የሚፈልጉ እንዲሆኑላቸው ይፈልጋሉ።

6. የራስ ኃላፊነት

በስፖርት ሜዳ ላይ ተጫዋቾች ስለራሳቸው ችሎታ ኃላፊነት ይወስዳሉ። ወደ ሜዳ ሲመጡ ለግጥሚያ ተዘጋጅተው፣ ሰዓት አክብረው፣ የስፖርት መስሪያቸውን አሟልተውና ተነሳሽነቱ ኖሯቸው ነው። ለስፖርት ጊዜው መቶ በመቶ ፈቃደኝነታቸውን ሰጥተው የስፖርት የተለየ ክህሎታቸውን እና ቀላል ችሎታቸውን አዳብረው ነው። መገልገያ መሳሪያዎቻቸውን እና መደረግ ያለበትን አጥንተው፣ ተነሳሽነት እያሳዩ፣ ለቡድኑ በመታመን እንዲሁም ለመማርና ክህሎቶቻቸውን ለማሳደግ በመፈለግ ነው የሚመጡት። ተጫዋቾች የጤንነት ሁኔታቸውን እና ደህንነታቸውን እንዲጠብቁም መገፋፋት አለባቸው። ጤናማ ያልሆነ ህይወትን የሚመሩ ከሆነ በስኬታማነት መንቀሳቀስ እንደሚያዳግታቸው ሊያውቁ ይገባል። ስፖርታዊ ልምምድ እንዲያደርጉ፣ ጤናማ ምግቦች እንዲመገቡ፣ በቂ እንቅልፍ እንዲያገኙ እና እንደ አልኮል፣ ትንባሆ እና ሌሎች ጎጂ ነገሮችን ከመውሰድ መቆጠብ አለባቸው።

ሃሳቦችን እንዲያንፀባርቁ ጥያቄ በሚጠየቅበት ሰዓት አላማ መር ግንኙነት የሚደረገው የሚከተሉት ነገሮች ላይ ነው።

- በስራ ላይ ኃላፊነትን መወጣትና ራስን ችሎ መስራት
- ጊዜን በአግባቡ መጠቀም
- የመገልገያ ቁሳቁሶችን በክብር እና በጥንቃቄ መያዝ
- ለራስ ክብር መስጠት
- ለራስ ችሎታ ተገቢውን ኃላፊነት መውሰድ
- ጤናማነት እና ደህንነት - በስራ ቦታ ላይ ለሌሎችም ጥንቃቄ ማድረግ
- ስለራስ እና ስለ ድርጅት ዘላቂ እድገት በታማኝነት መስራት

7. የግል ስነ ምግባር

በስፖርት ሜዳ ላይ ተጫዋቾች “ህጉ በሚፈቅደው አግባብ” እንዲጫወቱ እና በስፖርታዊ ጨዋነት እንዲጫወቱ ይጠበቃል። ህጉን በሚገባ መረዳት እና ህጎቹን በማክበርም ስነ ምግባሩን መከተል አለባቸው። ከዚህ በተጨማሪም ተጫዋቾች በስፖርታዊ ጨዋነት እና በስፖርት ስነምግባር ሌሎች ተጫዋቾችን፣ የተቃራኒ ቡድን ተጫዋቾችን፣ ዳኛ እና ሌሎች የጨዋታው ውሳኔ ሰጪዎች የሚሰጡትን ውሳኔ አክብረው መጫወት ይጠበቅባቸዋል።

ሃሳብን ለማንፀባረቅ ጥያቄ ሲነሳ የአውቆ መግባባቱ ትኩረት ሰራተኞች ተገዢ የሚሆኑበት እና በስራ ላይ የሚኖሩ ህግጋት እና አስፈላጊነታቸው ላይ

ነው። አሰሪዎች የሚኖሯቸው ሰራተኞች በተለይም ደግሞ ከገንዘብ ጋር የተያያዘ ኃላፊነት ሲሰጣቸው ታማኞች እና በህብረት የሚሰሩ እንዲሆኑላቸው ይፈልጋሉ። ሰራተኞች የድርጅታዊ ፖሊሲዎችን እና መመሪያዎችን ጠንቅቀው ማወቅ ለዚህም መታመን አለባቸው። ከአሰሪዎቻቸው፣ ከሌሎች ሰራተኞች፣ ዕቃ አቅራቢዎች እና ደንበኞች ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ ተመሳሳይ የሆነ ስነ ምግባር ሊኖራቸው ያስፈልጋል።

8. ከሁኔታዎች ጋር መላመድ እና ሃሳብ አመንጨነት

በስፖርት መስክ ላይ አሰልጣኞች ከሁኔታዎች ጋር መላመድ የሚችሉ እና በቀዳሚነት አዳዲስ ሃሳቦችን የሚፈጥሩ ተጫዋቾችን ይፈልጋሉ።

እንዲህ ዓይነቶቹ ተጫዋቾች በውድድሮች የበላይነትን ለመፍጠር የስፖርት ቡድኑን የሚረዱ እና አሸናፊ የሚሆን ቡድን ለመገንባት የሚያገለግሉ ናቸው። የስፖርት አሰልጣኝ ተጫዋቾች የተለያዩ ቦታ ላይ እንዲጫወቱ በማድረግ የተለያዩ ሁኔታን እንዲላመዱ ያበረታታል። አሰልጣኝ ለተጫዋቾቻቸው ቦታ እና ጊዜን በመስጠት የራሳቸውን የጨዋታ ዘይቤ እና ምላሽ በሜዳው ላይ እንዲሰጡ በማድረግ ያበረታታቸዋል።

ሃሳቦች በሚንፀባረቁበት ጊዜ መግባት የሚደረገው አሰሪዎች ከሁኔታዎች ጋር በቀላሉ የሚለማመዱ እና የፈጠራ ችሎታ ያላቸው ሰራተኞች እንዲኖራቸው ለማድረግ በማሰብ ነው። የንግድ ስራዎች በየጊዜው ተለዋዋጭ ናቸው። ከነዚህ ለውጦች ጋር በቀላሉ ተለማምደው የሚሰሩ ሰራተኞች ደግሞ ድርጅቱን ተጠቃሚ ያደርጉታል። አዳዲስ አጋጣሚዎችን

ቀድመው የሚያገኙ፣ ስራዎችን በአዳዲስ ዘዴዎች የሚሰሩ ሰራተኞችን ቀጣሪዎቻቸው በጣም ይፈልጋቸዋል።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት በተግባር

ከዚህ በታች በሚገኘው ሰንጠረዥ አሰልጣኝ ጠቃሚ የማሰልጠን ክህሎቶችን በመጠቀም ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን በስፖርት ልምምድ ጊዜ ላይ እንዴት ስምንቱን የስፖርት ለስራ ክህሎቶች ጥቅም ላይ እንደሚያውል ምሳሌዎችን እንሰጣለን።

የማሰልጠን አራት ጠቃሚ ክህሎቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

- በስፖርት ልምምድ ጊዜ የመጀመሪያ የቡድን ክብ ሲመሰረት እና የተጫዋቾችን ለተነሳሽነት በምንመክርት ጊዜ ግልፅ ሆነ እና ውጤቱ ሊደረስበት የሚችል (ተደራሽ) ግብ ማስቀመጥ።
- ተጫዋቾች በጨዋታ ጊዜ ኃላፊነት ወስደው የራሳቸውን ክህሎት እንዲያዳብሩ እና ለክህሎታቸው ማዳበሪያ ዘዴ እንዲፈጥሩ ውጤታማ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተጫዋቾች ስህተታቸውን እንዲያርሙ እና ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ ማበረታቻ እና መልካም አስተያየት መስጠት
- የመዝጊያ የቡድን ክብ በሚሰራበት ጊዜ ተጫዋቾች እርስ በርስ ተግባብተው ማህበራዊ ብቃታቸውን በስፖርት ሜዳ እና በስራ ላይ ያለውን ግንኙነት እንዲፈጥር የማነፃፀሪያ ሃሳቦችን ማመቻቸት።

“የተለያዩ ማህበራዊ ብቃቶችን መገንዘብ ለአሰልጣኞች በጣም አስቸጋሪ ነው። ከተጫዋቾች ዕለታዊ ህይወት የተለያዩ ቀላል ምሳሌዎችን በመስጠት ነገሮችን በግልፅ መረዳታቸውን እርግጠኛ ሁኑ።”



የስፖርት ለስራ ብቃት ወይም ጭብጥ ሃሳብ	የመጀመሪያ የቡድን ክብ እና ተፈላጊ ውጤቶች	ውጤታማ ጥያቄዎች	ማበረታቻ እና አስተያየት መስጠት	የመዘገያ የቡድን ክብ እና የሃሳብ ማንበባረቂያ ጥያቄዎች
ግንኙነት	<ul style="list-style-type: none"> ይህ ክፍል ጊዜ ሲጠናቀቅ ተጫዋቾች፡- • ከሌሎች የቡድኑ ተጫዋቾች ጓደኞቻቸው እና ከአሰልጣኞቻቸው ጋር በግንግር እና ያለ ግንግር ቃላት እንዴት እንደሚግባቡ ያሳያሉ፡፡ • በቡድን ውስጥ ግንግር ለማድረግ ፍርሃት አይኖርባቸውም፡፡ • አሰልጣኝ ወይም የቡድን አባላቶቻቸው በሚኖሯቸው ጊዜ ተገቢውን አክብሮት ይሰጣሉ 	<p>በሜዳ ውስጥ የርስ በርስ ግንኙነት የምታደርጉት በምን መልኩ ነው?</p> <p>የርስ በርስ ግንኙነት ለግለሰብም ሆነ ለቡድኑ ውጤት መሳካት ለምን አስፈላጊ ሆነ?</p> <p>ተገቢ ነው የሚባለው ግንኙነት እንዴት ያለ ነው?</p> <p>ተጫዋቾች ድምፃቸውን በመጠቀም እንዴት ተረዳድተው መቀበል፣ ታክቲካዊ ምክር መስጠት፣ ክፍት ቦታ አይተው መገገር እንዳለባቸው ማሳወቅ</p>	<p>እርስ በርስ እንዲነጋገሩ ማበረታታት</p> <p>በስማቸው እንዲጠራሩ ማድረግ ጥሩ ግንኙነት ሲኖር አድጎቆ ማመስገን</p> <p>በአርጋያነት መምራት፡፡ የአሰልጣኝ ድምፅ ጉልህ እና ጥርት ያለ መሆን አለበት፡፡ የሰውነት ምልክት አሰጣጡም ጥሩ እና ግልፅ ሊሆን ይገባዋል፡፡</p> <p>አይናፋር የሆኑ ተጫዋቾችን በጨዋታ ላይ ድምፃቸውን አውጥተው እንዲያወሩ እና የራስ መተማመን እንዲኖራቸው ማደፋፈር፡፡</p>	<p>በስፖርት ሜዳ ላይ እንዴት ነበር እርስ በርስ ስትግባቡ የነበረው?</p> <p>የእርስ በርስ ግንኙነቱን እንዴት ትመለከተዋለህ?</p> <p>የእርስ በርስ መግባባትን በሜዳ ውስጥ እንዴት የተሻለ ልናደርገው እንችላለን?</p> <p>የእርስ በርስ ግንኙነት ማድረግ በምን መልኩ ለስራ ህይወትህ ይጠቅምሃል?</p> <p>በስራ ላይ ከሌሎች ጋር እንዴት መግባት እንችላለን?</p> <p>በስፖርት ሜዳ ላይ ድምፃችንን ከፍ አድርገን መናገር እንዴት በስራ ግለም ሊጠቅመን ይችላል?</p>

የስፖርት ለስራ ብቃት ወይም ጭብጥ ሃሳብ	የመጀመሪያ የቡድን ክብ እና ተፈላጊ ውጤቶች	ውጤታማ ጥያቄዎች	ማበረታቻ እና አስተያየት መስጠት	የመዘገያ የቡድን ክብ እና የሃሳብ ማንበባረቂያ ጥያቄዎች
ቡድን መምራት	<ul style="list-style-type: none"> ይህ ጊዜ ሲያልቅ ሁሉም ተጫዋቾች - በስፖርት ሜዳ ላይ የመሪነት ብቃታቸውን ያሳያሉ፡፡ • በስራ ቦታ ላይ የጥሩ መሪ መገለጫዎችን ያብራራሉ 	<p>ሁሉንም ተጫዋቾች ጥሩ ከሚባል አሰልጣኝ ምን እንደሚጠብቁ መጠየቅ?</p> <p>አንድን መሪ ወይም አለቃ ጥሩ የሚያስብለው ምንድነው?</p> <p>አንድ መሪ ምን ዓይነት ችሎታዎች እንዲኖሩት ይጠበቃል?</p>	<p>በጨዋታ ላይ እያሉ የቡድን አጋሮቻቸውን ያበረታቱ ተጫዋቾችን ማመስገን</p> <p>ሁሉም የቡድኑ አባላት በኃላፊነት የቡድኑ አምባል የሆኑ ያህል ለቡድናቸው እንደሚሰማቸው መጠየቅ፡፡ እርስ በርስ ስትብረታቱ እና ስትደጋገፉ መስማት እፈልጋለሁ ብሎ በግልፅ መናገር፡፡</p>	<p>በስፖርት ሜዳ ውስጥ መሪ መሆን ማለት ምን ማለት ነው?</p> <p>የአንድ ጥሩ መሪ ችሎታዎች ምን ምን ናቸው?</p> <p>ከስፖርት ሜዳዎች የሚገኙ ምን ዓይነት የአመራር ክህሎቶችን ወደ የስራ ገበታ ማምጣት የሚቻል ይመስላችኋል?</p>

የስፖርት ለስራ ብቃት ወይም ጭብጥ ሃሳብ	የመጀመሪያ የቡድን ክብ እና ተፈላጊ ውጤቶች	ውጤታማ ጥያቄዎች	ማበረታቻ እና አስተያየት መስጠት	የመዘገያ የቡድን ክብ እና የሃሳብ ማንበባረቂያ ጥያቄዎች
<p>ዓለማዊ ተኮር መሆን</p>	<p>ይህ ክፍለ ጊዜ በተጠናቀቀ ወቅት ተጫዋቾች ሊያደርጉት የሚገባ ነገር</p> <ul style="list-style-type: none"> • በልምምድ ጊዜው የነበሩትን የጨዋታው ዓላማዎች መግለፅ እና እንዴት እንዳገኙት ማብራራት። • በስራ ላይ የአሸናፊነት ስሜት ምን ማለት እንደሆነ መግለፅ። • የአንድን የግጥሚያ ሁኔታ መተንተንና የማሸነፊያ ዘዴ መቀየስ። 	<p>የአንድ ልምምድ ወይም ግጥሚያ ዋና ዓላማ ምንድነው? ስኬታማ እንደነበርን እና እንዳልነበርን በምን ማወቅ እንችላለን? ለማሸነፍ ምን ዓይነት መንገድ መከተል አለብን? ለማሸነፍ ዝግጅት በምናደርግበት ጊዜ እንዴት ያለ ባህሪ ሊኖረን ይገባል? ካላሸነፍን ወይም ያሰብነው ግብ ላይ ካልደረስን ምን ዓይነት አመለካከት ልናሳይ ይገባል?</p>	<p>ተጫዋቾች የአሸናፊነት ስሜት እንዲኖራቸው መገፋፋት። በየትኛውም ዘዴ በሆነ የምንፈልገው ማሸነፍ ብቻ ነው የሚል አስተሳሰብን ማስወገድ እና በስፖርታዊ ጨዋት ማሸነፍ የሚል አስተሳሰብ እንዲኖራቸው ማድረግ። ቀና የሆነ የአሸናፊነት መገፈስ የሚያሳዩውን ተጫዋች ማወደስ። ተጫዋቾችን በሚያሳዩት አመለካከት እና በድርጊታቸው መሰረት አስተያየት መስጠት ተገቢ ያልሆነ ፀባይ ሲያሳዩም ማረም።</p>	<p>አሸናፊ የሚሆን ቡድን አባል ለመሆን የሚፈልጉ ተጫዋቾች ምን ዓይነት አመለካከት እና አስተሳሰብ ሊኖራቸው ይገባል? በስራ ቦታ ላይ አሸናፊ ቡድን መሆን ማለት ምን ማለት ነው? አሰሪዎች ስራተኞቻቸው ምን ዓይነት የአሸናፊነት ችሎታዎች እንዲኖሯቸው የሚፈልጉ ይመስልሃል?</p>

የስፖርት ለስራ ብቃት ወይም ጭብጥ ሃሳብ	የመጀመሪያ የቡድን ክብ እና ተፈላጊ ውጤቶች	ውጤታማ ጥያቄዎች	ማበረታቻ እና አስተያየት መስጠት	የመዝገያ የቡድን ክብ እና የሃሳብ ማንፀባረቂያ ጥያቄዎች
የራስ ኃላፊነት	<p>በልምምዱ መጨረሻ ላይ ተጫዋቾች</p> <ul style="list-style-type: none"> • በትክክለኛው ሰዓት በመገኘት የታቀደውን ስልጠና ይከታተላሉ። • ተገቢ የሆነውን ትጥቅ አማላተው በማምጣት ይለብሳሉ። • አደጋዎችን ቀድመው ይመለከታሉ የመጫወቻ ሜዳው ደህንነት የተጠበቀ እንዲሆን እርምጃዎችን ይወስዳሉ። • ለታቀደው ልምምድ ቀና የሆነ አስተያየት ያላያሉ። • ተጫዋቾች ራሳቸውን በስልጠናው መላኩ በመላኩ ለማሳተፍ ተሳታፊነት ያላቸው ይሆናሉ። • በጤናማ የሀይወት አኗኗር እና ጥሩ በማባል የስፖርት ብቃት መከከል ያለውን ዝምድና እንደተረዱት ያላያሉ። 	<p>ለልምምድ ዝግጁ ነን?</p> <p>አዲስ ልምድ ለማድረግ እንድትችሉ ማወቅ የሚገባህ ነገር ምንድነው?</p> <p>ልምምዱ እንዴት ነበር?</p> <p>ደህንን ልምምድ በተሻለ መልኩ ለማድረግ እንድትችሉ ምን ዚህን ያተሻሻል ይሆን ነበር?</p> <p>በውድድር ወይም በግጥሚያዎች ወቅት የሰለጠኑት እና የሁሉም ተጫዋቾች በአኩሪ ጊዜ መድረስ ለቡድኑ ስኬት አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው?</p>	<p>እሺ ምን ማድረግ እንዳልባን አውቀናል፤ ተገቢው መሳሪያ አለን፤ ለልምምድ እንደገና ፤ እንሂድ፤ ጥሩ ጨዋታ እናደርገው።</p> <p>ተጫዋቾች እራሳቸውን እንዲገመግሙ እና ለራሳቸው ችሎታቸውን የሚያዳብር የግል ግቦች እንዲያዘጋጁ ግራት ማድረግ።</p> <p>በጣም ጥሩ ጥረት አድርገዋል። እነዚህን ነገሮች ብትቀደር ደግሞ ድጋሚ ለመጫወት ዝግጁ ትሆናላህ።</p> <p>ወደ ልምምዱ መልካም አመለካከት እንዲያመጡ ማበረታቻ።</p> <p>በልምምድ ወቅት ኃላፊነት ለወስዱ ወይም ደግሞ ጥሩ የሆነ አመለካከት ለማላደር ጥረት ሊያደርጉ መልካም ስራ እየሰሩ እንደሆነ በመንገር አወድሷቸው።</p>	<p>ዛሬ ዝግጁነታችንን የሚያሳይ ምን ነገር አደረግን?</p> <p>በሚቀጥለው ጊዜ ዝግጁነታችንን የሚያሻሽል ምን የተለየ ነገር ማድረግ እንችላለን?</p> <p>ሁሉም ልምምዶች ስኬታማ መሆናቸውን ለማረጋገጥ ምን እናድርግ?</p> <p>ወደ ሜዳ ስንመጣ ለጨዋታ ዝግጁ መሆናችንን የሚያረጋግጥልን ምን ምን ነገሮች ይዘን እንምጣ?</p> <p>በስፖርት ሜዳ ላይ ካገኘሃቸው ክህሎቶች ውስጥ የትኛው ክህሎት ስራ እንድታገኝ ሊረዳህ ይችላል?</p>

የስፖርት ለስራ ብቃት ወይም ጭብጥ ሃሳብ	የመጀመሪያ የቡድን ክብ እና ተፈላጊ ውጤቶች	ውጤታማ ጥያቄዎች	ማበረታቻ እና አስተያየት መስጠት	የመዘገያ የቡድን ክብ እና የሃሳብ ማንፀባረቂያ ጥያቄዎች
የራስ ስነ ምግባር	<p>ይህንን ስልጠና ሲያጠናቅቁ ተጫዋቾች</p> <ul style="list-style-type: none"> የስፖርታዊ ጨዋት ያላቸው እና በስፖርቱ ህግጋት የሚገዙ ይሆናሉ። አንድ ቀጣይ ክስራተኞቹ የሚጠብቀውን ባህሪያት ግልጽ ለመግለፅ ይችላሉ። 	<p>ተጫዋቾች የተወሰኑ የጨዋታ ህጎችን እንዲያብራሩ ጥያቄ መጠየቅ።</p> <p>ስፖርታዊ ጨዋት ስንደ ምን ማለት ነው?</p> <p>ስፖርታዊ ጨዋትን የሚገለፁ ምሳሌዎችን መጥቀስ ትችላላህ? ስፖርቶች ህግጋት እንዲኖራቸው ለምን አስፈላጊ?</p>	<p>ተጫዋቾች አንድን መመሪያ ሲጥሱ ኃላፊነቱንም እንዲወስዱ ማደፋፈር።</p> <p>ስፖርታዊ ጨዋት እና መልካም ፀባይ ያሳዩ ተጫዋቾችን ማመስገን።</p> <p>ህግን የተላለፉ ተጫዋቾች ሲኖሩ ያጠፉትን ጥፋት እንዲያውቁ ለማረጋገጥ እና የሚጠበቅባቸውን ለማሳወቅ ምክር መስጠት።</p> <p>በተወሰኑ የተመረጡ ልምዶች ላይ ተጫዋቾችን ዳኛ ሆነው እንዲያጫወቱ ማድረግ።</p>	<p>የጨዋታውን ህጎች ጥቀስ/ አብራሩ።</p> <p>በሜዳ ውስጥ ተጫዋቾች ምን ዓይነት የባህሪ መመዘኛ አንዲኖራቸው ያስፈልጋል?</p> <p>በአንድ የስራ ቦታ ምን ዓይነት ህጎች እና መመሪያዎች ሊኖሩ ይችላሉ?</p> <p>በስራ ቦታ ላይ አስረዎች ሰራተኞቻቸው ምን ጫይነት የባህሪ መመዘኛ እንዲኖራቸው የሚፈልጉ ይመስልሃል/ሻል?</p>

የስፖርት ለስራ ብቃት ወይም ጭብጥ ሃሳብ	የመጀመሪያ የቡድን ክብ እና ተፈላጊ ውጤቶች	ውጤታማ ጥያቄዎች	ማበረታቻ እና አስተያየት መስጠት	የመዘገያ የቡድን ክብ እና የሃሳብ ማንፀባረቂያ ጥያቄዎች
ከሁኔታዎች ጋር መላመድና አዲስ ሃሳብ አመንጨት	<p>በልምምዱ መጨረሻ ተጫዋቾች፡</p> <ul style="list-style-type: none"> በተለያዩ የመጫወቻ ቦታ ላይ ብብቃት ይጫወታሉ ችግሮች ሲመጡ የመፍትሄ ሃሳቦችን እዘያው ጨዋታው ላይ ያመነጫሉ። በስራ ላይ ተሳታፊነት ወስዶ አዲስ ሃሳብ ማፍለቅ እና የተለያዩ ተግባሮችን ማከናወን ያለውን ጠቀሜታ ይዘረዝራሉ። 	<p>ተጫዋቾች በአንድ ቦታ ብቻ ሳይገደቡ በተለያዩ ቦታዎች መጫወታቸው ምን ጥቅሞች አሉት?</p> <p>በውድድሩ ጊዜ ምን ያጋጠሙህ እክሎች ነበሩ እንዴትስ ተወጣሃቸው?</p> <p>አንድ ተጫዋቻ ብዙ የተለያዩ ቦታዎች ላይ ሲጫወት ምን ጥቅሞች ያገኛል?</p> <p>አዳዲስ ሃሳቦችን ማመንጨት ለተጫዋቹ እና ለቡድኑ ምን ዋጋ ይኖረዋል?</p>	<p>ተጫዋቾች አንድ ቦታ ላይ ብቻ ሳይወሰኑ በተለያዩ ቦታዎች መጫወታቸው ምን ጥቅሞች አሉት?</p> <p>በስፖርት ሜዳዎች ውስጥ ለሚከሰቱ ችግሮች የመፍትሄ ሃሳብ እንዲያመጡ ማበረታቻ።</p> <p>ችሎታቸውን በተመለከተ አስተያየት መስጠትና በሚያስፈልግበት ጊዜ ምክር መስጠት።</p> <p>ችግሮች መፍትሄ እንዲያገኙ ተጫዋቾቹን ማገዝ።</p> <p>የራሳቸውን የመፍትሄ አቅጣጫ እንዲቀይሱ እና ችግሩን እንዲፈቱ እድል መስጠት።</p>	<p>ተጫዋቾች በአንድ ቦታ ብቻ ሳይወሰኑ በተለያዩ ቦታዎች መጫወታቸው ምን ጥቅሞች አሉት?</p> <p>በሜዳ ውስጥ ያጋጠሙህ ችግሮች ምን የመፍትሄ ሃሳብ አገኝህላቸው?</p> <p>በስራ ቦታ ላይ ሁለገብ ስራተኛ መሆንን እንደ ተቀጣሪ ሆነህ ስታስበው ምን ያህል ጠቀሜታ የሚያስገኝልህ ይመስልሃል?</p> <p>ለችግሮች መፍትሄ ሃሳብ ማግኘት በመስሪያ ቤት ውስጥ አንተን እና አስሪህን እንዴት እገዛ ያደርጋል ምን ጠቀሜታዎች አሉት?</p>

ምዕራፍ 4

የስፖርት ለስራ የልምምድ ጊዜ



ምዕራፍ 4 የስፖርት ለስራ የልምምድ ጊዜ

ይህ ምዕራፍ ለቅርጫት ኪስ፣ ለእግር ኪስ፣ ለእጅ ኪስ እና ለመረብ ኪስ ስፖርቶች የሚሆኑ የልምምድ ጊዜዎችን ያጠቃለለ ነው። እነዚህ የልምምድ ጊዜዎች በዚህ መምሪያ መጨረሻ ላይ ባለው (ተጨማሪ መግለጫ 1) ላይ የተመለከተውን የማሰልጠኛ ዕቅድ ማውጫ ንድፍ ይጠቀማሉ።

የልምምድ ጊዜ ዕቅድ ከዚህ ቀደም የተቀመጠውን ቅርፅ ተከትለው የሚሰሩ ናቸው። አሰልጣኞች የሚከተለውን መመሪያዎች መከተል ይገባቸዋል።

1. የጨዋታ ጊዜ ዕቅድ ለማቀድ ይህንን ሰንጠረዥ ተጠቀሙ።
2. አንድ የጨዋታ ዕቅድን ለማውጣት ቢያንስ 30 ደቂቃ መውሰድ አለባችሁ።
3. ለልምምዱ ዝግጅት ለማድረግ እንድትችሉ ከተቻለ ልምምዱ ከመጀመሩ ከ15 — 30 ደቂቃ ቀድሞችሁ ተገኙ። መምህራን የልምምድ ጊዜው ያለ ችግር ተጀምሮ እንዲያልቅ ጠዋት ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ለልምምዱ የሚያገለግሉ ቁሳቁሶችን ማዘጋጀት ይገባቸዋል።
4. የስፖርት ቁሳቁሶችን ሰብስቡ እና ዝግጁ መሆናቸውን አረጋግጡ። ለምሳሌ ኪሶች የተነፋ መሆናቸውን መረቦች መዘርጋታቸውን ወዘተ...። የተጫዋቾች ኃላፊነት ባህሪይ የስፖርት ቁሳቁሶች የማዘጋጀት እና የመሰብሰብ ስራን ለተመረጡ ተጫዋቾች በመስጠት ሊዳብር ይችላል።
5. የሜዳውን ሁኔታ እና ለመጫወት ያለውን ደህንነት ለማረጋገጥ ቅድመ ምልከታ አድርጉ። ፡ ምንም ዓይነት ለአደጋ ሊያጋልጡ የሚችሉ ነገሮች እንደ ጉድጓድ፣ የጠርመሽ ስብርባሪዎች፣ የሚወጉ ነገሮች ወይም የብረት ቁርጥራጮች አለመኖራቸውን አረጋግጡ።
6. የሜዳውን ወሰኖች፣ ጥጎች የውስጥ መስመሮች ኮኖች ቢብሶች እና ኪሶች በልምምዱ ዕቅድ መሰረት በማስቀመጥ ተጫዋቾች ይህን በመጠበቅ ጊዜያቸውን እንዳያጠፉ አድርጉ።
7. ከጨዋታ በፊት ያለውን ጊዜ ተጫዋቾችን እንኳን ደህና መጣችሁ ለማለት እና ሰላምታ ለመስጠት ተጫዋቾችንም የጨዋታ መጀመር መንፈስ እንዲኖራቸው አድርጉ።

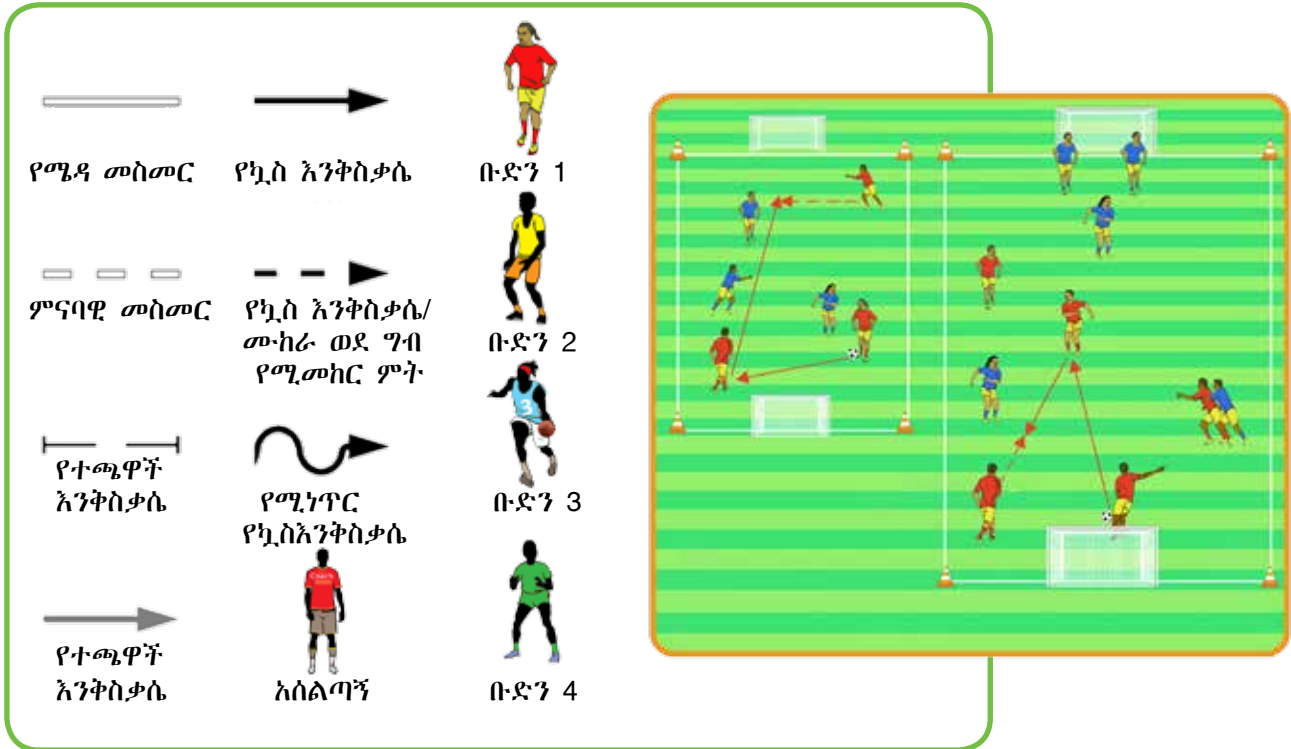
በሜዳ ላይ በሚደረግ ስፖርት ልምምድ ውስጥ ትኩረት የሚደረግባቸው ክህሎቶች ገለባ

የስፖርቱ ዓይነት	የልምምድ ቁጥር	የስፖርቱ ትኩረት	ክህሎት
እግር ኪስ	1	ማቀበል	መግባባት
	2	ኪስ መንዳት	አመራር (መሪነት)
	3	መምታት	ውሳኔ መስጠት
	4	ኪስን በጭንቅላት መግጨት	ትብብር
ቅርጫት ኪስ	1	ማቀበል	ዓላማ ተኮር መሆን
	2	እያነጠሩ መንቀሳቀስ	የራስ ኃላፊነት
	3	መወርወር (ወደ ቅርጫት)	የራስ ስነ ምግባር
	4	በእግር ውስጥ ማሹለክለክ	ከሁኔታዎች ጋር መግባባት እና አዲስ ሃሳብ አመንጨጫ መሆን
መረብ ኪስ	1	ማቀበል	ትብብር
	2	እጅን ጨብጦ መምታት	ዓላማ ተኮር መሆን
	3	መለጋት	የራስ ኃላፊነት
	4	ኪስ ማብረድ	የግል ስነ ምግባር
እጅ ኪስ	1	እያነጠሩ መንቀሳቀስ	መግባባት
	2	መቀበል	ውሳኔ መስጠት
	3	መወርወር (ወደ ግብ)	አመራር (መሪነት)
	4	መከላከል	ከሁኔታዎች ጋር መግባባት እና አዲስ ሃሳብ አመንጨጫ መሆን

የተመረጡ የማስተማሪያ መገልገያዎች ዝርዝር

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት መገልገያ መሳሪያዎች ቢኖሩ የሚመረጡ ናቸው ምክንያቱም መሳሪያዎቹ በብዛት ውስን ወይም የማይገኙ ናቸው።

ነገር ግን ትንሽ የፈጠራ ችሎታን በመጠቀም ለብዙዎቹ አማራጭ ሊገኝላቸው ይችላል፡ ኮኖችን ለመተካት የሁለት ሊትር የለስላሳ ዕቃዎችን በአሸዋ ለመሙላት ይቻላል። ቡድኖችን ለመለየት ቢብሶችን ማግኘት ካልተቻለ ልጆቹ ከየቤታቸው የሚለያቸውን ቀለም ካሉት ይዘው እንዲመጡ ጠይቋቸው።







የእግር ኳስ

የእግር ኳስ ስልጠና ክፍል 1 — ማቀበል እና መግባባት

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20



<p>የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)</p>	<p>የስፖርት ብቃት: ማቀበል</p>	<p>ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: የእርስ በርስ ግንኙነት</p>
--	-----------------------------------	--

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ): በእጅ መቀበል

አዘገጃጀት

- ኮኖችን በመጠቀም 20 ሜ x 20 ሜ የሆነ ሜዳ መስራት
- ግማሾቹ ተጫዋቾች ካስ ይቀበሉ

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ካስን በእጃቸው በተደጋጋሚ ይቀበላሉ
- ሁሉም ተጫዋቾች ያለማቋረጥ ይንቀሳቀሳሉ። ማንም መቆም የለበትም።
- ካስ መሬት ላይ መውደቅ የለበትም።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ካስን የሚያቀብሉት ተጫዋቾች ተቀባይ ዝግጁ መሆኑን ማረጋገጥ ይገባቸዋል።
- የቡድን አጋሮቻችሁ ከሌላ ጋር ተጋጭተው እንዳይወድቁ ተጠንቀቁ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች ካስ ከማቀበላቸው በፊት የሚያቀብሉትን ተጫዋች ስም መጥራት አለባቸው።
- ካስ ያልያዙ ተጫዋቾች ካስ ለመቀበል ዝግጁ በሚሆኑ ጊዜ በቃል ምልክት ማስተላለፍ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋቾች የሰውነት እንቅስቃሴዎችን (የእይት ምልክቶች፣ ጭንቅላትን ማወዛወዝ የእጅ ጭብጨባ) ብቻ ይጠቀማሉ።
- ተጫዋቾች ከተጨባጩ እና እርስ በርስ ከተዋወቁ በኋላ ካስን ለአሰልጣኙ ያስረክባሉ።
- ካስን ምልክት በተደረገባቸው ግቦች ውስጥ ያሳልፋሉ።

ሃሳብ ማንፀባረቂያ ጥያቄዎች

- ለልምምዱ የነበሩ የርስ በርስ መግባቶች ምን ያህል ስኬታማ ነበሩ?
- የተለያዩ የግንኙነት ዓይነቶች ተጫዋቾችን በትምህርት ቤት፣ በስፖርት ሜዳ ላይ እና በስራ ቦታ እንዴት ያግኟቸዋል?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): በእግር ማቀበል

አዘገጃጀት

- ከማሟሟቂያ ጋር ተመሳሳይ ነው።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ካስን በእግራቸው ይቀበላሉ።
- ሁሉም ተጫዋቾች ያለማቋረጥ ይንቀሳቀሳሉ። ማንም አይቆምም
- ካስ ከሜዳው ክልል ውጪ መሆን የለባትም

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ካስ ከመቀበል በፊት ነፃ የቡድን ተጫዋች መፈለግ።
- ካስን ወደ ተቀባይ አቅጣጫ መንዳት ወይም ማዞር።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

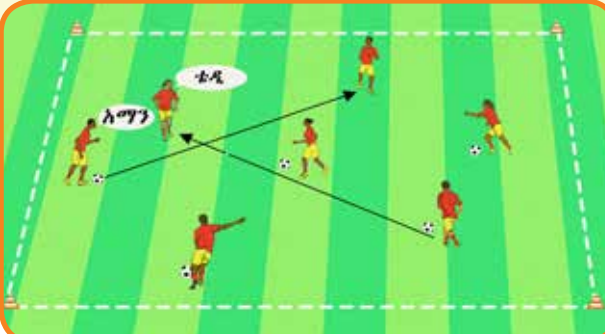
- ተጫዋቾች ካስ ከማቀበላቸው በፊት እርስ በርስ በስም ተጠራርተው መሆን አለበት።
- ካስ ያልያዙ ተጫዋቾች ካስ ለመቀበል ዝግጁ በሚሆኑ ጊዜ በቃል ምልክት ማስተላለፍ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- እንቅስቃሴዎችን (የእይት ምልክቶች፣ ጭንቅላትን ማወዛወዝ የእጅ ጭብጨባ) ብቻ ይጠቀማሉ።
- ካስ እየነዱ በመጠጋጋት ይጨባጩ።
- የሚፈቀድላቸው ቀኝ እጅ እና ቀኝ እግራቸውን ብቻ እንዲጠቀሙ ነው።

ሃሳብ ማንፀባረቂያ ጥያቄዎች

- እንቅስቃሴው ለቡድን እና ለግለሰብ ተጫዋቾች ብቁነት ጠቃሚ የሆነው ለምንድነው?



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): በጥንድ መቀበል

አዘገጃጀት

- አምስት ሜትር ልዩነት ያላቸው ሁለት መስመሮች አስምሩ።
- ተጫዋቾች ጥንድ ይሆናሉ። በአያንዳንዱ መስመር ላይ አንድ አንድ ይሆኑና ሁሉም ተጫዋቾች አንድ አንድ ካስ ይኖራቸዋል።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች በእግራቸው ካስ ይቀበላሉ።
- ሁሉም ዱብ ዱብ ይሰራሉ። ማንም አይቆምም።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ሁለቱንም እግሮች መጠቀም ።
- ተጫዋቾች ወደ ካስ መቅረብ አለባቸው።
- ሰውነትን ወደፊት ጠጋ አድርጎ ካስን መሃል ለመሃል መምታት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

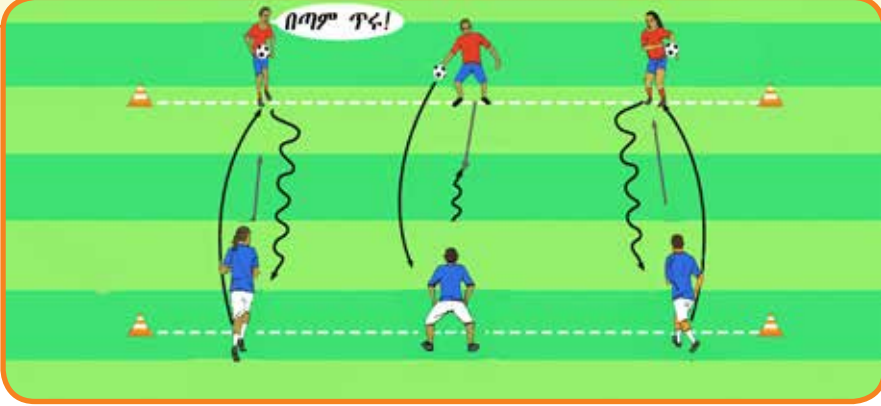
- ተጫዋቾች ከስህተት በኋላ እርስ በራሳቸው መበረታታት አለባቸው።
- ችሎታቸውን እንዴት ማሻሻል እንደሚገባቸው ምክር መሰጠት አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋቾች የሚፈቀድላቸው ቀኝ እጅ እና ቀኝ እግራቸውን ብቻ እንዲጠቀሙ ነው።
- ከካስ ጋር ንክኪ ማድረግ ያለባቸው አንድ ጊዜ ብቻ ነው።
- አንድ ተጫዋች ካስ ሲወረወር ሌላው በውስጥ እግር በመምታት ይመልስለታል።

ማጠቃለያ

- በጨዋታ ላይም ሆነ በስራ ቦታ ችሎታዎቻችንን ለማሳደግ እርስ በርስ ልንረዳዳ የምንችለው እንዴት ነው?
- ከቡድን ንደኛዬ የተቀበልኩት ካስ በጥሩ ሁኔታ መሆን የኔን ለሌላው ማቀበል ወይም ወደ ግብ ለመሞከር ምን ያህል ይጠቅማል?



ዋና ክፍል II (15ደቂቃ): በግጥሚያ ላይ ካስ መቀበል

አዘገጃጀት

- 30ሜ x 25ሜ የሆነ ሜዳ አዘጋጁ።
- እስከ በረኛው 5 ለ 5 ወይም 4 ለ 4 የሆነ ትንሽ ግጥሚያ አዘጋጁ።

ሂደቱ

- ቡድኖቹ እርስ በርስ ይፎካከሩ።
- ግብ ከመቆጠሩ በፊት በረኛውን ጨምሮ ሁሉም ተጫዋቾች ካስ መንካት አለባቸው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ሙሉውን ሜዳ መጠቀም
- ተጫዋቾች ካስ ባይይዙም ያለማቋረጥ መንቀሳቀስ።
- ስኬታማ እና ጥሩ ካስ ላቀቡሉ ተጫዋቾች ምስጋና መስጠት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

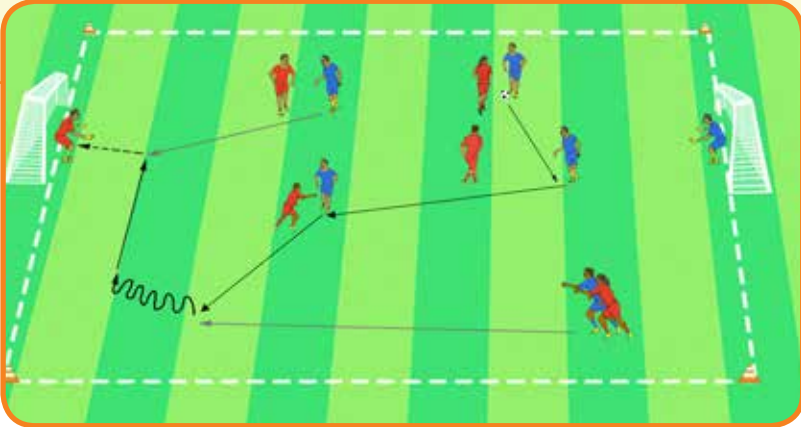
- ተጫዋቾች ክፍ ባለ ድምፅ እና በእግር ካስ ቃላት ይግባቡ (ክፍት ነኝ፣ አንድ ሁለት፣ ወዘተ...)
- ተጫዋቾች ጎል ካገቡ በኋላ ደስታቸውን ስለሚገልፁበት መንገድ መስማማት አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ቡድኖች ጎል ከማስቆጠራቸው በፊት ካስ ሲቀበሉ አንድ ትርፍ ነጥብ ይቆጠርላቸዋል።
- ካስ የያዘው ቡድን ተጨማሪ ተጫዋቾች ገብተው ሊያግዙን ይችላሉ።

ማጠቃለያ

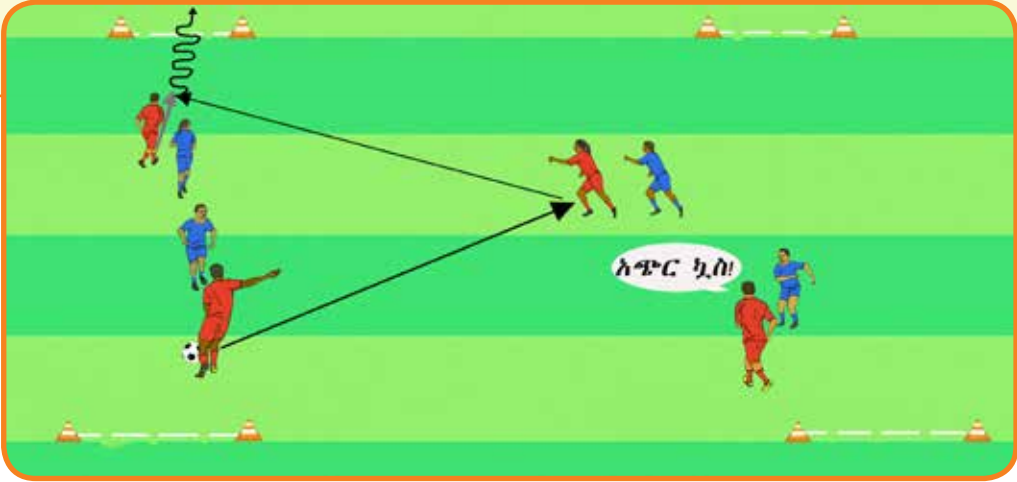
- ከተጨማሪ ተጫዋቾችቻችን ጋር የምንግባባው በምን መልኩ ነው?
- የርስ በርስ ግንኙነት ለቡድን ስኬት አስፈላጊ የሆነው ለምንድነው?



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ): በአራት ግቦች መጫወት

- አዘገጃጀት**
- 40ሜ x 40ሜ የሆነ ባለ አራት ግብ ሜዳ ማዘጋጀት
- ሂደቱ**
- ሁለት ቡድኖች ውድድር ያደርጋሉ
 - እያንዳንዱ ቡድን በ3 ደቂቃ የሻይ ሰዓት በቡድኑ ዘዴ ላይ ይስማማሉ።
 - ቡድኖቹ ሁለቱን ግቦች መከላከል እና ማጥቃት አለባቸው።
- ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች**
- የተጫዋቾች ቦታ አያያዝ እና እንቅስቃሴ ወደ ኳስ ይሆናል።
 - ኳስ ባይይዙም ተጫዋቾች እንቅስቃሴ ውስጥ መሆን አለባቸው።
 - የመከላከል እና የማጥቃት ዘዴዎች ተግባር ላይ ይውላሉ።

- ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት**
- ተጫዋቾችቹ አንድ መሪ እንዲኖራቸው ስምምነት ላይ ይደርሳሉ።
 - አርስ በርሳቸው ሮክ ብለው ምክር ይሰጣሉ።
- ተጨማሪ ማሻሻያዎች**
- የቡድን አምበል መቀየር ይቻላል
 - የግቦች ስፋት ሊቀየር ይችላል
- ማጠቃለያ**
- የርስ በርስ ግንኙነት ከመሪነት ጋር የሚያያዘው ለምንድነው?
 - ዕቅድና የቡድን መሪ ለአንድ ቡድን አስፈላጊ የሆኑት ለምንድነው?



<p>ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)</p>	<p>ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እና የማሳሳብ ስፖርት እያደረጉ ሁሉም ተጫዋቾች የስፖርት መሳሪያዎቻቸውን ያስተካክላሉ።</p>
<p>የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)</p>	<p>ሁሉንም ተጫዋቾች በመቀባበል ክህሎታቸው ዙሪያ መጠየቅ። ምን እንደተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ እንደሚፈልጉ ጠይቋቸው።</p> <p>በሜዳ ውስጥ ስላገኙት የግንኙነት ክህሎት ሃሳባቸውን እንዲያብራሩ መጠየቅ።</p> <p>በጨዋታ ሜዳ የተገኙ ጥሩ የግንኙነት ክህሎቶችን እንዲገልፁ መጠየቅ። እነዚህ ብቃቶች ለመቀባበል ጠመቅዎችኋል? በምን ላይ ተጨማሪ ስልጠና ያስፈልጋቸዋል?</p> <p>ተጫዋቾች በህይወት ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ ክህሎቶችን እንዲለዩ መጠየቅ።</p> <p>ጥሩ የግንኙነት እና የመግባባት ክህሎቶች በስራ ቦታ ላይ እንዴት እንደሚንፀባረቁ መጠየቅ።</p>

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
<p>በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?</p>		



የእግር ኳስ ስልጠና ክፍል 2 — ኳስ መግፋት እና መሪነት

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ክህሎት: ኳስ መግፋት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: መሪነት
----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ): ሜዳውን በንፅህና መያዝ

አዘገጃጀት

- 20ሜ x 10ሜ የሆኑ ሁለት ትይዩ ሜዳዎችን አዘጋጁ።
- በሁለቱም የሜዳ ክፍሎች ውስጥ እኩል የሆኑ አደገኛ ሁኔታን የሚያመለክቱ ምልክቶች አስቀምጡ።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ኳሱን እያንከባለሉ እነዚህን ምልክቶች ወደ አንድ ቦታ መሰብሰብ አለባቸው።
- እያንዳንዱ ዕቃ በተለየ መመሪያ መሰረት መገኘት አለበት።
- ሁለቱም ቡድኖች የራሳቸውን ዘዴ ለመቀየስ የ3 ደቂቃ ጊዜ ብቻ ነው የሚኖራቸው።
- በቅድሚያ ሁሉንም ዕቃዎች አንስቶ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች ህጉን ተከትለው መጫወት ይኖርባቸዋል።
- ኳሱን ጠበቅ አድርገው በመምታት መግፋት አለባቸው።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

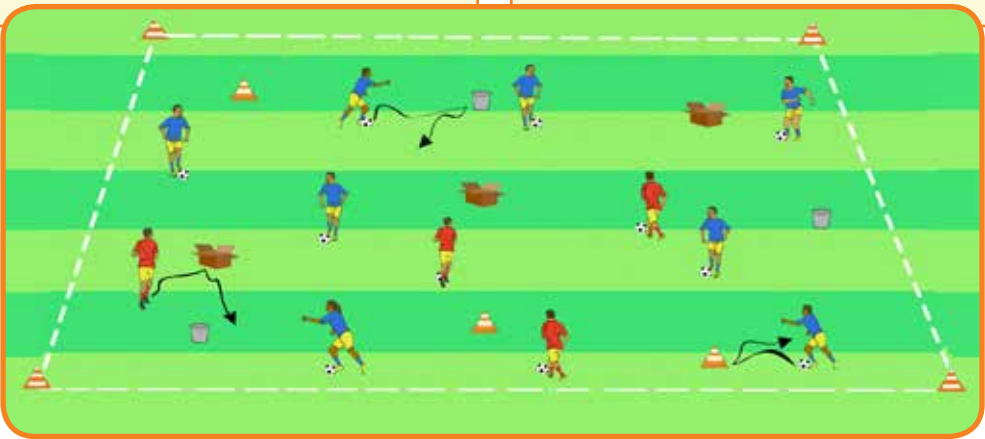
- ተጫዋቾች በቡድኑ ዘዴ ላይ መስማማት እና በውይይቶች መመራት አለባቸው።
- እርስ በርሳቸውም ይመካከራሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋቾች ያለ ኳስ ይሮጧሉ
- የቡድኑን ዘዴ አንድ የተመረጠ ተጫዋች ይቀይሳል።
- ሁለት ተጫዋቾች ዳኛ ይሆናሉ።
- በያንዳንዱ እቃ ላይ የተለያዩ ህጎች ይኖራሉ።

ማጠቃለያ

- ኳስ የመግፋት ክህሎት ምን ያህል ጠቀሜታ አለው?
- ለስኬት ለመብቃት ዕቅድ የመንደፍ እና የአመራር ክህሎት ምን ያህል ጠቀሜታ አለው?
- የበለጠ ስኬታማ ለመሆን ተጫዋቾች እንዴት እርስ በርስ መረዳዳት ይገባቸዋል?
- አንድን እንቅስቃሴ ከመጀመር በፊት ሜዳ/ቤትን/የስራ ቦታን ማዕዳት ለምን ይጠቅማል?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): ኪስ መግፊያ ሜዳዎች

አዘገጃጀት

- ምልክቶች ያሏቸው አራት ኪስ መግፊያ ጠመዘማዛ መንገዶች ስሩ።

ሂደቱ

ክፍል 1

- ተጫዋቾች ምልክቶቹን ሳይነካ ኪስ መግፋት አለበት።

ክፍል 2

- ተጫዋቾች ጥንድ ጥንድ ይሆናሉ። አንዱ ተጫዋች አይኑን ይታሰርና ኪስ ሲገፋ ሌላኛው መንገድ ይመራዋል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ኪስን በተቻለ መጠን ደጋግሞ መጎዛት።
- አይን የተጨፈነ ከሆነ ኪስን በጫማ ሰል እየተቆጣጠሩ መግፋት
- ማበረታታት፣ መምራት እና መጠበቅ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

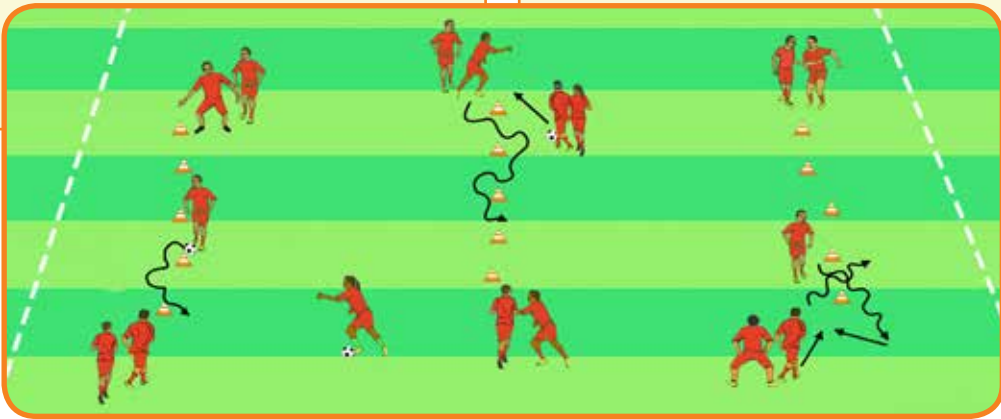
- ተጫዋቾች እርስ በርስ በንግግር መበረታታት አለባቸው።
- እርስ በርስ መመራራት እና አንዱ አንዱን መጠበቅ አለበት።
- እርስ በርስ እምነት ማሳደር አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ሁለቱንም እግሮች መጠቀም
- በመጎዛት ብቻ መምራት (ይህ ከስካሁኑ የተለየ አቀራረብ ነው)
- ሳይነኩ መምራት

ማጠቃለያ

- ምን ተሰማህ?
- ለልምምዱ ስኬት መሪነት ለምን ይጠቅማል?
- ስኬታማ የነበረው ዘዴ የትኛው ነበር?



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): ከመሪ በተቃራኒ ኪስ መግፋት

አዘገጃጀት

- ሁለት ምልክቶች አስምሩና ከመስመሮቹ በኋላ በአምስት ሜትር ርቀት ላይ የመጀመሪያ እና የመጨረሻ ኮኖች አስቀምጡ።
- በየመስመሮቹ ላይ አንድ ተከላካይ ይኑር።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ተከላካዩን አታልለው ለማለፍ ይሞክራሉ።
- ተከላካዩ በመስመሩ ላይ ሆኖ ኪስን ለማግኘት ይሞክራል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ኪስን ስትገፋ በመስመሩ ወደ ተለያየ አቅጣጫ ይሁን።
- ለማታለል ትክክለኛውን ርቀት ጠብቁ።
- ፍጥነት ይቀየራል።
- ተከላካዮቹ ንቁ የሆነ አጥቂ ሲመጣ የበለጠ ጠንካራ ይሆናሉ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- የቡድን አባላት ጓደኞቻቸውን ካልተሳካላቸው ያበረታታሉ።
- ተከላካይ የራሱን ችሎታ ያስተካክላል።
- የቡድን አባላት ጥሩ የኪስ መግፋት እንቅስቃሴን ይደግፋሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተከላካይን በፍጥነት መቀየር
- ግብ እና በረኛ መጨመር
- ተከላካዮች ንቁ ይሆኑና ለመልሶ ማጥቃት መሄድ ይችላሉ።

ማጠቃለያ

- ሽንፈቶችን እንዴት ነው የምንቀበለው? ከጓደኞቻችን የምናገኘው ማበረታቻስ እንዴት ነው የሚጠቅመን?
- አንድ ተከላካይ ለቡድን አባላቱ ኪስ ሲያቀብል በምን መልኩ መሪነትን ያሳያል?



ዋና ክፍል II (15ደቂቃ): ሁለት ጨዋታዎች አንድ ውጤት

አዘገጃጀት

- አንድ ትልቅ እና አንድ ትንሽ ሜዳዎችን አዘጋጁ
- ተጫዋቾችን ሰማያዊ እና ቀይ ቡድን አድርጉ በትንሹ ሜዳ 3 ተጫዋቾች በየቡድኑ ለትልቁ ሜዳ ደግሞ 5 በየቡድኑ አድርጉ።

ሂደቱ

- ለአምስት ደቂቃዎች ጨዋታ ያደርጋሉ።
- አንድ ዓይነት ቀለም ያላቸው ቡድኖች ውጤት ይደመራል።
- ከአያንዳንዱ ዙር በኋላ በሚኖራቸው የአምስት ደቂቃ እረፍት ጊዜ የቀይ እና የሰማያዊ ቡድን አባላቶቹ ሁሉም ተሰባስበው ለሁለቱም ሜዳ የሚሆኑ ተጫዋቾችን ይመርጡና እቅድ ይነድፋሉ

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ጥሩ ኳስ የመግፋት ችሎታን አመስግኑ
- ልዩ የሆኑ ስልቶችን አድንቁ
- ተጫዋቾች እርስ በርስ እንዲግባቡ አበረታቱ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

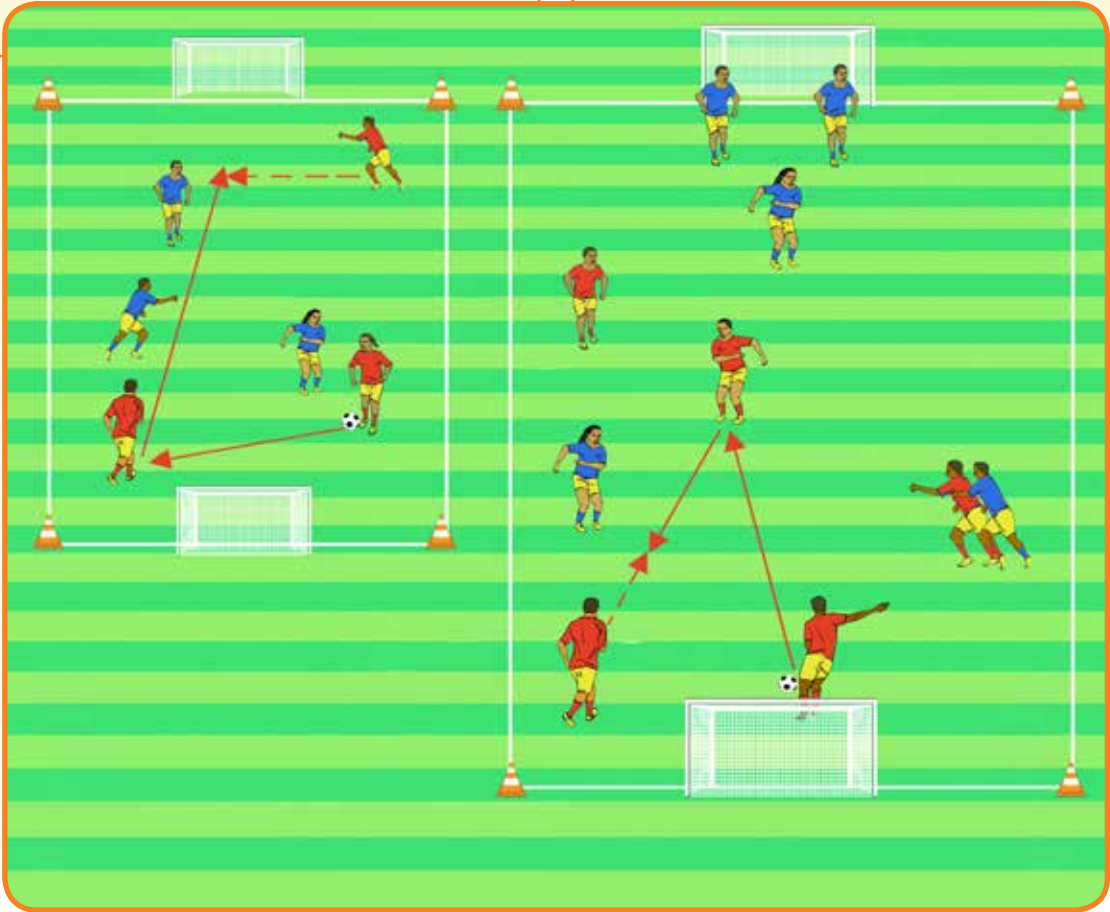
- ተጫዋቾች ቡድናቸው ተከፋፍሎ እንዴት ጥሩ ውጤት እንደሚያመጣ ይወያያሉ።
- ቡድኖቹ በጨዋታ እቅድ ጥበብ ላይ እንደ ቡድን አባላቱ ጥንካሬ ላይ ተመስርተው ይስማማሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- አሰልጣኝ ከተጫዋቾቹ መካከል ብዙም የማይገባውን ተጫዋች ለቡድን አምበል እና የቡድን ዕቅድ አውጪ ይሆናል።
- ይህ አምበል በቡድኑ የጨዋታ ጊዜዎች ሁሉ ትዕዛዞችን ያስተላልፋል።

ማጠቃለያ

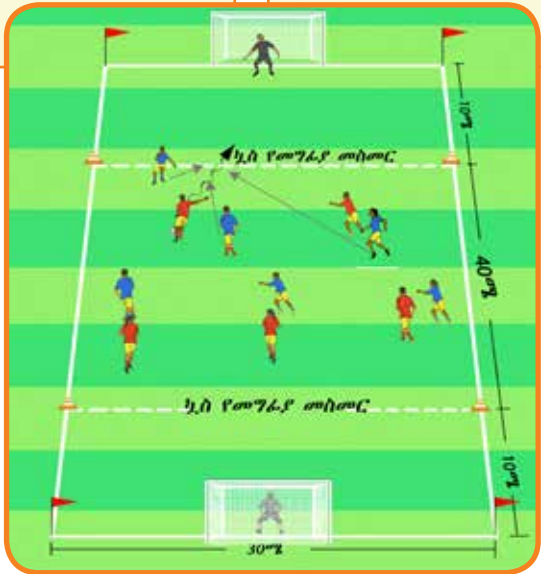
- ከተጨማሪ ተጫዋቾች ጋር የእርስ በርስ ግንኙነት ማድረግ ያለብን በምን መልኩ ነው?
- የርስ በርስ ግንኙነት ለቡድኑ ስኬታማነት አስፈላጊ የሆነው ለምንድነው?



የጨዋታው ጊዜ (20 ደቂቃ): ኪስ የመግፋት ጨዋታ

- አዘገጃጀት**
- 60ሜ x 30ሜ የሆነ ሁለት ግቦች እና ሁለት የኪስ መግፊያ መስመሮች ያሉት ሜዳ አዘጋጃ።
 - ሁለት ቡድኖች እና ክብደት አንድ ተጫዋች በአምስት ምረጡ።
- ሂደቱ**
- ተጫዋቾች ተከላካዩን አታልለው ለማለፍ ይሞክራሉ።
 - ተከላካዩ በመስመሩ ላይ ሆኖ ኪስን ለማግኘት ይሞክራል።
- ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች**
- ኪስን ስትገፋ በመስመሩ ወደ ተለያዩ አቅጣጫ ይሁኑ።
 - ለማታለል ትክክለኛውን ርቀት ጠብቁ።
 - ፍጥነት ይቀየራል።
 - ተከላካዮቹ ንቁ የሆነ አጥቂ ሲመጣ የበለጠ ጠንካራ ይሆናሉ።

- ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት**
- የቡድን አባላት ጓደኞቻቸውን ያበረታታሉ።
 - ተከላካይ የራሱን ችሎታ ያስተካክላል።
 - የቡድን አባላት ጥሩ የኪስ መግፋት እንቅስቃሴን ይደግፋሉ።
- ተጨማሪ ማሻሻያዎች**
- አምበሉ የተጫዋቾችን አሰላለፍ ለመምረጥ 5 ደቂቃ ይሰጠዋል።
 - ሁለቱ አምበሎች ዳኛ ይመርጣሉ።
 - ቡድኖች ግብ ማስቆጠር የሚችሉት በመግፊያ መስመሩ ላይ ኪስን ካንከባለሉ ብቻ ነው።
- ማጠቃለያ**
- አምበሉ ጨዋታውን እንዲመራ ማደፋፈር።
 - በጨዋታው ጊዜ እርስ በርስ እንዲበረታቱ መጠየቅ።



<p>ማቀዘቀዣ (5 ደቂቃ)</p>	<p>ሁሉም ተጫዋቾች ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እያደረጉና ሰውነታቸውን እያፍታቱ የስፖርት መሳሪያዎቻቸውን ያስተካክላሉ።</p>
<p>የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)</p>	<p>ሁሉንም ተጫዋቾች በመቀባበል ክህሎታቸው ዙሪያ መጠየቅ። ምን እንደተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ እንደሚፈልጉ ጠይቋቸው። በሜዳ ውስጥ ስላገኙት የግንኙነት ክህሎት ሃሳባቸውን እንዲገልፁ መጠየቅ።</p> <p>በጨዋታ ሜዳ የተገኙ ጥሩ የግንኙነት ክህሎቶችን እንዲያንፀባርቁ መጠየቅ። እነዚህ ብቃቶች ለመቀባበል ጠቅመዎቻቸው? በምን ላይ ተጨማሪ ስልጠና ያስፈልጋቸዋል?</p> <p>ተጫዋቾች በህይወት ዘመናቸው ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ የግንኙነት ክህሎቶችን እንዲዘረዝሩ አድርጉ።</p> <p>ጥሩ የግንኙነት እና መግባባት ክህሎቶች በስራ ቦታ ላይ ያለው ጠቀሜታ ምንድነው? ተጫዋቾቹን ጠይቋቸው።</p>

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
<p>በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?</p>		

የእግር ኳስ ስልጠና ክፍል 3 — ወደ ግብ መምታት እና ውሳኔ መስጠት

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ክህሎት: ወደ ግብ መምታት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት: ውሳኔ መስጠት
----------------------------------	----------------------------------	---

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ): “አዎ” ወይም “አይደለም”

አከገጃጀት

- ከ 3 — 4 ሜ ርቀት ላይ ሁለት መስመሮች አስምሩ።
- ከነዚህ መስመሮች በአስር ሜትር ርቀት ላይ “ነው” እና “አይደለም” የሚሉ ሁለት መስመሮችን ምልክት አድርጉ።
- ከ10 ሜትር ርቀቱ “አዎ” እና “አይደለም” መስመሮች በስተጀርባ (2ሜ) ርቀት ላይ አስቀምጡ
- ተጫዋቾች በሁለት ቡድኖች ይከፈሉና በመሃከላኞቹ መስመሮች ውስጥ ይቆዩ

ሂደቱ

- ተጫዋቾች በጥንድ ይወዳደራሉ
- አሰልጣኝ ጮክ ብሎ አረፍተ ነገሮች ይናገራል (መልሳቸው “አዎ” እና “አይደለም” የሆኑ ዓረፍተ ነገሮች)
- የአሰልጣኝ ዓረፍተ ነገር ትክክለኛ ከሆነ ወደ “እውነት” ስህተት ከሆነ ደግሞ ወደ “ሃሰት” የመጫወቻ ክፍል በመሄድ ኳስን ወደ ግብ አቅጣጫ ይመታሉ።
- ያስገቡትን ግብ ይቆጥራሉ
- አሰልጣኝ ውጤት ይነግራቸዋል

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች በደንብ ስላልተሟሟቁ ወደ ግብ ኳስን ማቀበል ይኖርባቸዋል።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

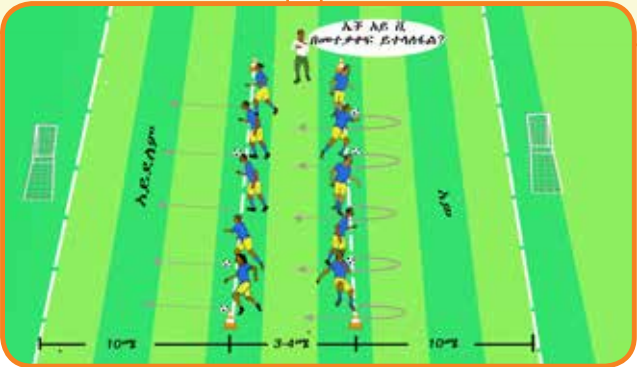
- ተጫዋቾች በተቀናቃኝ ጫና ስር ሆነው ፈጣን ውሳኔዎችን መስጠት አለባቸው።
- ተጫዋቾች የተቃራኒ ቡድን ተፅዕኖ ላይ ትኩረት አይኖራቸውም።
- አንድ ነገር ላይ የአዕምሮ ትኩረት ማድረግ አስፈላጊ ነው

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- አሰልጣኝ አረፍተ ነገሮቹን የሚመርጠው የተለያዩ ክህሎቶች እና ሁኔታዎች በማገናኘብ ነው።
- ተጫዋቾች ፊት ለፊት /ጀርባ ለጀርባ ይሆናሉ።
- ከግለሰቦች ግቦች ይልቅ የቡድን ግቦች ዋጋ አላቸው።
- ተጫዋቾች መከራ ማድረግ የሚፈቀድላቸው በተቃራኒ ቡድን ካልተያዙ ብቻ ነው።
- ራስ ግብ ማስቆጠርም ይቻላል።

ማጠቃለያ

- በጫና ውስጥ ሆኖ ውሳኔ መስጠት አስቸጋሪ ነበር?
- የነበረው ጫና በችሎታህ ላይ ተፅዕኖ አሳድሮ ነበር?
- በህይወትህ አስቸጋሪ ውሳኔ ለመስጠት የተገደድከው የት ነው?
- የበለጠ ስኬታማ ለመሆን ተጫዋቾች እንዴት እርስ በርስ መረዳዳት ይገባቸዋል?
- አንድን እንቅስቃሴ ከመጀመር በፊት ሜዳ/ ቤትን/ የስራ ቦታን ማዕዳት ለምን ይጠቅማል?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): ትክክል ወይም ስህተት

አዘገጃጀት

- 15ሜ x 15ሜ የሆነ ሜዳ አዘጋጃ
- ሁለት ሜዳዎችን (አውነት እና ሃሰት) ብላችሁ በ5ሜ x15ሜ መጠን ከመካከለኛው ሜዳ በስተ ግራ እና ቀኝ አዘጋጃ።
- ሁለት ትንንሽ የ(2ሜ) ግቦች ከ"አውነት" እና "ሃሰት" ሜዳዎች በስተጀርባ 10ሜ ርቀት ላይ ስሩ።

ሂደቱ

- ሁሉም ተጫዋቾች ካህንን በሜዳው መካከለኛ ክፍል ይገፋሉ (ወይ ይቀባሉ)
- አሰልጣኝ ዓረፍተ ነገሮችን ይናገራል
- ተጫዋቾች ርጠው ወደ "አውነት" ወይም ወደ "ሃሰት" የሜዳ ክፍል ይሮጡና ካህን ወደ ግብ ይመታሉ።
- አሰልጣኝ ውጤቱን ይገልጻል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- የተለያዩ ካህን የመምታት ቴክኒኮችን መገለጫ

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች ትክክለኛውን ውሳኔ መወሰን አለባቸው።
- ተጫዋቾች ካህን አየነዱ የቀየቡትን የሜዳ ክፍል ለምን እዚያ ለመቆየት እንደወሰኑ ያብራራሉ።
- ፈጣን የመረጃ አቀባበል እና ፈጣን የሆነ የሰውነት እንቅስቃሴ ውጤታማ ያደርጋል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- አሰልጣኝ አረፍተ ነገሮችን የሚመርጠው የተለያዩ ክህሎቶች እና ሁኔታዎች በማገናዘብ ነው። - ወደ ግብ ለመምታት የሚፈቀድላቸው ወደ ትክክለኛው የሜዳ ክፍል ቀድመው የገቡ የመጀመሪያዎቹ ሦስት ተጫዋቾች ብቻ ናቸው።
- ተጫዋቾች ካህንን መምታት የሚፈቀድላቸው በቀኝ/ግራ እግር ብቻ ነው።
- የግቦቹን መጠን መቀየር ይቻላል

ማጠቃለያ

- ውሳኔህን ማብራራት ለምን ጠቃሚ ሆነ?



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): በጥንድ መቀባበል

አዘገጃጀት

- በ 5ሜ ርቀት ሁለት መስመሮች ስሩ።
- ተጫዋቾች በጥንድ ይሁኑ። በየአንዳንዱ የመስመሩ ጎን አንድ ተጫዋቾች ከጥንዶቹ አንደኛው ካህን ይያዝ።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ካህንን በእግራቸው ይቀባሉ። ሁሉም ተጫዋቾች እንቅስቃሴ ላይ ይሆናሉ። ማንም አይቆምም።
- ካህንን በሁለቱም እግሮቻቸው እየተቆጣጠሩ ይቀባሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ሁለቱንም እግሮች መጠቀም ።
- ተጫዋቾች ወደ ካህን መቅረብ አለባቸው።
- ሰውነትን ወደፊት ዘንበል አድርጎ ካህንን መሃል ለመሃል መምታት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

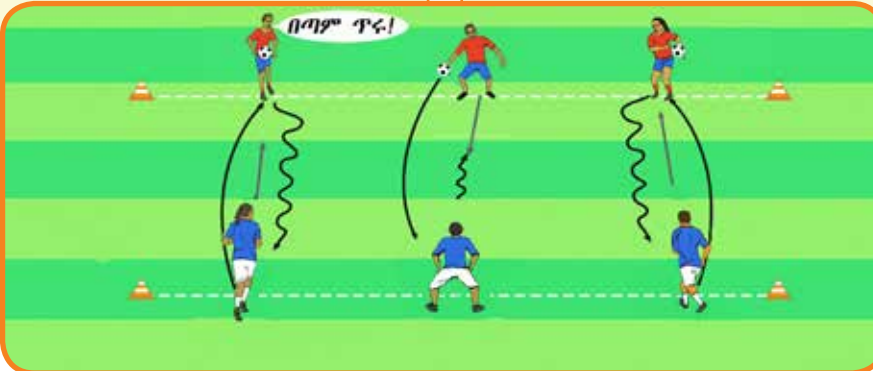
- ተጫዋቾች ከስህተት በጊላ እርስ በራሳቸው መበረታታት አለባቸው።
- ችሎታቸውን እንዴት ማሻሻል እንደሚገባቸው ምክር መስጠት አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋቾች የሚፈቀድላቸው ቀኝ እጅ እና ቀኝ እግራቸውን ብቻ እንዲጠቀሙ ነው።
- ከካህን ጋር ንክኪ ማድረግ ያለባቸው አንድ ጊዜ ብቻ ነው።
- አንድ ተጫዋቾች ካህን ሲወረወር ሌላው በውስጥ እግር በመምታት (inside or instep kick) ይመልስሉ።

ማጠቃለያ

- በጨዋታ ላይም ሆነ በስራ ቦታ ችሎታዎቻችንን ለማሳደግ እርስ በርስ ልንረዳዳ የምንችለው እንዴት ነው?
- ከቡድን ኃይሎች የተቀበልኩት ካህን በጥሩ ሁኔታ መሆን የኔን ለሌላው ማቀባበል ወይም ወደ ግብ ለመሞከር ምን ያህል ይጠቅማል?



ዋና ክፍል II (15ደቂቃ): የቁጥር ጨዋታ

አዘገጃጀት

- 30ሜ x 30ሜ የሆነ ሁለት ግቦች ያሉት ሜዳ አዘጋጃ።
- ተጫዋቾችን በሁለት ክፈሏቸው
- ቡድኖቹ ከግባቸው አጠገብ ይቆዩ።

ሂደቱ

- አሰልጣኝ የሚወዳደሩትን ተጫዋቾች ብዛት ለመግለፅ ጮክ ብሎ ቁጥር ይጠራል።
- ጨዋታው የሚያልቀው ግብ ሲቆጠር ወይም ካስ ከሜዳው ስትወጣ ነው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- በተጫዋቾችቹ ቁጥር አሰጣጥ ላይ መስማማት
- ግብ ጠባቂን መቀየር
- በረኛን እንደ ተጨማሪ ተጫዋች መጠቀም
- ፈጣን ምቶችን ለመምታት ማለም

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

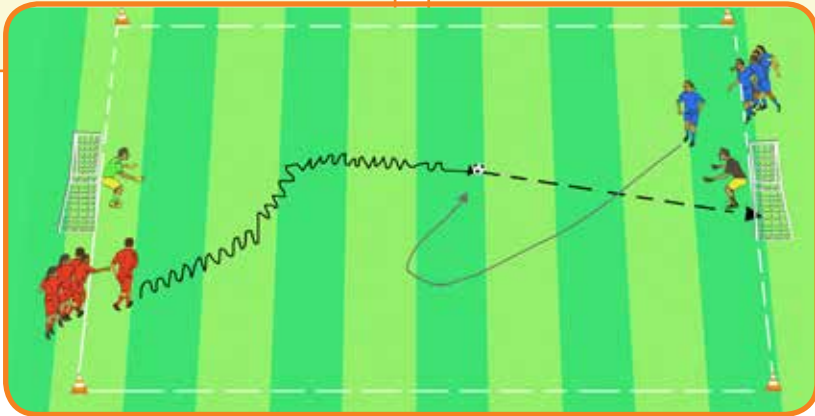
- ተጫዋቾች በፍጥነት ወደ ሜዳ ማን መላክ እንዳለበት መወሰን አለባቸው።
- ተጫዋቾችቹ በቋሚነት ፈጣን ውሳኔዎችን ማድረግ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- በሁለት ካሶች መጫወት
- ለመጫወት የሚፈቀድላቸው ካሶን ሁለት ወይም ሦስቱ ብቻ በመገኘት ነው።
- ግቦች የሚቆጠሩት ቢያንስ ከ10ሜ ርቀት የተመቱ ከሆነ ብቻ ነው።

ማጠቃለያ

- በዚህ ልምምድ ወደ ግብ የመምታት ክህሎት እንዴት የበለጠ እናሻሻላለን?
- የተለያዩ ውሳኔዎችን መወሰን መቻላችሁ እንዴት ነበር?
- ምን ዓይነት ዕቅድ ነበረ የተከተልከው?
- ውሳኔ አሰጣጥ ለቡድኑ ስኬታማነት ምን ያህል ጠቃሚ ነበር?



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ): በጨዋታ ሰዓት ወደ ግብ መምታት

አዘገጃጀት

- 30ሜ x 30ሜ የሆነ ሜዳ አዘጋጃ
- 3 ለ 3 ወይም 4 ለ 4 ክበረኞች ጋር የሆነ ትንሽ መጠን ያለው ጨዋታ አዘጋጃ።
- እያንዳንዱ ቡድን ሁለት አቀባዮች በተቃራኒው ግብ አጠገብ ይኖሩታል።

ሂደቱ

- ቡድኖቹ እርስ በርስ ይጫወታሉ
- ቡድኖቹ አቀባዮቹንም ያካትታሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ሰውነትን ወደ ካሶ ማዘንበል
- ካሶ ባይኖርም እንቅስቃሴ ማድረግ
- ተጫዋቾችን ለጥሩ ስራቸው ምስጋና ማቅረብ

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

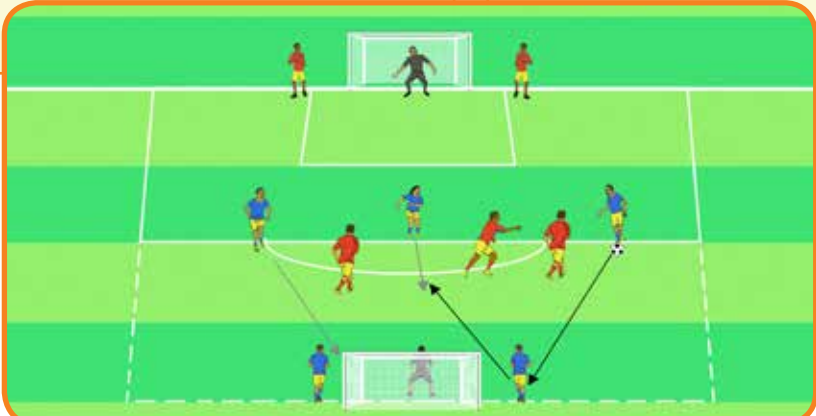
- ተጫዋቾችቹ እንዴት ምቶቹን በስኬታማነት እንደሚያዘጋጁ መወሰን አለባቸው።
- እርስ በርስ ድምፃቸውን ከፍ አድርገው ይነጋገራሉ።
- የነደፉት ዕቅድ ላይ ለመስማማት እና ለማስተካከል ጊዜ ያገኛሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- አቀባዮቹ በየ5 ደቂቃው ይቀየራሉ።
- አቀባዮች ካሶን መገኘት የሚፈቀድላቸው አንድ (2 ወይም 3) ጊዜ ብቻ ነው።
- ግብ የሚቆጠረው በመጀመሪያ ንክኪ ሲቆጠር ብቻ ነው።

ማጠቃለያ

- ከአቀባዮቹ ተጫዋቾች ጋር እንዴት ነው የእርስ በርስ ግንኙነት ማድረግ የሚቻለው?
- ፈጣን ውሳኔዎች ለቡድን ውጤታማነት አስፈላጊ የሆኑት ለምንድነው?



ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)	ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እያደረጉና ሰውነታቸውን እያፍታቱ የስፖርት መሳሪያዎቻቸውን ያስተካክላሉ።
የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)	በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ ውሳኔ መስጠት በጣም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም ከተቃራኒ ቡድን የሚመጣ ጥቃትን ለመከላከል ስለሚጠቅማቸው ነው። በልምድ ወቅት የሚደረጉ ግጥሚያዎች የተጫዋቾችን የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎት ያዳብራሉ። ተጫዋቾችን ኳስን አክርሮ በመምታት ዙሪያ ስላዳበሩት ክህሎት ጠይቋቸው። በተጨማሪም ምን እንደተማሩ እና ሊያሻሽሉ በሚፈልጓቸው ክህሎቶች ዙሪያ አነጋግሯቸው። ተጫዋቾችን በህይወታቸው ላይ ፈጣን ወይም ጥሩ ውሳኔዎች በህይወታቸው ውስጥ መቼ እንደሚያስፈልጉባቸው ጠይቋቸው። ጥሩ የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎቶችን ማዳበር በስራ ቦታ ላይ ያለው ጠቀሜታ ምንድነው? ተጫዋቾቹን ጠይቋቸው።

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?		

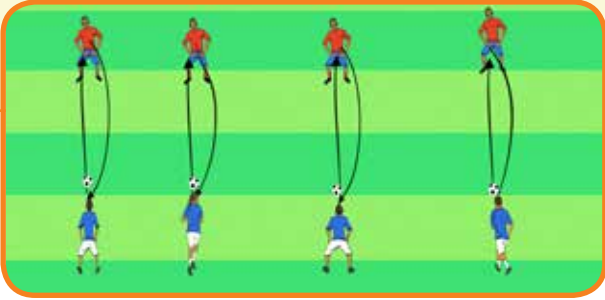
የእግር ኳስ ስልጠና ልምምድ ክፍል 4 — በጭንቅላት መምታት እና ተባብሮ መስራት

አሰልጣኝ:			ቀን:			ቦታ:		
ምዝገባ:			ቡድን:			ዕድሜ:		
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7		14		
1				8		15		
2				9		16		
3				10		17		
4				11		18		
5				12		19		
6				13		20		

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ክህሎት: በጭንቅላት መምታት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: የእርስ ትብብር
-------------------------------	--------------------------------	--

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ): በጥንድ በመሆን ኳስን በጭንቅላት መግጨት

- አዘገጃጀት**
- ተጫዋቾችን በጥንድ በጥንድ ካደረግን በኋላ አንድ ኳስ ለሁለት በመስጠት መጀመር።
 - ተጫዋቾች 3-5ሜ ተራርቀው ይቁሙ
- ሂደቱ**
- አንድ ተጫዋች ኳስ በሁለት እጁ በሆዱ ትይዩ በመያዝ ይወረውራል።
 - ሁለተኛው በጭንቅላት በመግጨት ይመልስለታል።
 - ከ10 በጭንቅላት በመግጨት በኋላ ይቀያየራሉ።
 - ሁለቱም ተጫዋቾች ያለማቋረጥ ዱብ ዱብ ይላሉ።
- ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች**
- ኳስን በግንባር መምታት
 - ከፍ ብሎ በመዝለል ሊደረስበት ከሚችለው ከፍታ ላይ ሆኖ መምታት።
 - በጣም ከፍ ብሎ ለመዝለል ወደፊት በመሮጥ መንደርደር
 - ወደ ኋላ በጀርባ እና በአንገት በመለጠጥ ኳስ በጭንቅላት ሲገጭ ጉልበት እንዲኖረው ማድረግ።

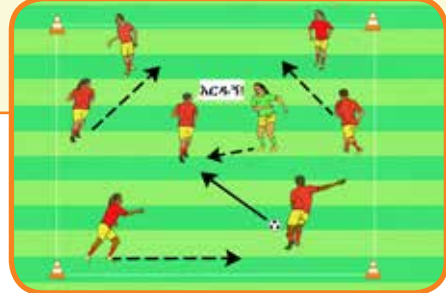


- ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት**
- ኳስን አስተካክሎ የሚወረውረው ተጫዋች በትክክለኛው ከፍታ፣ ፍጥነት እና አቅጣጫ ለመወርወር ሃሳቡን በሙሉ እዚያ ላይ ያደርጋል።
 - ኳስን ሚወረውረው ተጫዋች ጓደኛውን ሊያበረታታው እና ስህተቱን ሊያርመው ይገባል።
 - ኳስን በዕንቅላ የሚገጨው ተጫዋችም ጓደኛውን እንዴት አድርጎ እንደሚወረውር መንገር አለበት።
- ተጨማሪ ማሻሻያዎች**
- ኳስን ወደ ግራና ቀኝ መወርወር
 - ሌላ ተጨማሪ ተጫዋች ማስገባት እና ኳስን ለመግጨት እንዲሻማ ማድረግ
 - ኳስን ማንከባለል እና አየር ላይ የእጅ መዳፍን ማጋጨት
 - ርቀትን መጨመር
- ማጠቃለያ**
- በጭንቅላት በመግጨት ምን ያህል ስኬታማ ነበርክ?
 - ኳስ በተሳካ ሁኔታ በጭንቅላት ለመግጨት የቡድን አጋር ማቀበሉ ምን ያህል ጠቃሚ ነው?
 - ከጓደኛ ጋር እንቅስቃሴ ሲሰራ ትብብር ምን ያህል ጠቃሚ ነው?

ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): የረዳቶች ኳስ

- አዘገጃጀት**
- 20ሜ x 20ሜ የሆነ ሜዳ ለመስራት ኮኖች ተጠቀሙ
 - ሁለት ተጫዋቾች አባራሪዎች ይሆኑና ቢብስ (መለያ) ይለብሳሉ።
 - ሌሎች ከ 2- 3 ኳሶች ይይዛሉ።
- ሂደቱ**
- አባራሪዎች ሁሉንም ተጫዋቾች ለመያዝ ይሞክራሉ።
 - ተጫዋቾች በእጃቸው ኳስ ይዘው እየተቀበሉ ሊያመልጡ ይሞክራሉ።
 - ኳስ ያላቸው ተጫዋች አይደሉም
 - ተጫዋቾች በጫና ስር ሆነው የቡድን አጋሮቻቸውን ኳስ በማቀበል ለማገዝ ይሞክራሉ።
 - ተጫዋቾች በጫና ስር ሆነው ኳስ ለማግኘት መጣራት እና ኳስን በጭንቅላት በመግጨት መቆጣጠር አለባቸው።
 - ቢያንስ ከ 10 ሰከንድ በኋላ ኳስን ማቀበል አለባቸው።
 - ጨዋታው የሚያልቀው አባራሪዎች ሁሉንም ተጫዋቾች ያለ ኳስ ይዘው ሲጨርሱ ነው።
- ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች**
- ያለማቋረጥ እና ጮክ ብሎ ማውራት እና መግባባት
 - የቡድን ጓደኛ ሊያገዝ መቻሉን ማስተዋል።
 - ስትቀበሉ ወይም ማስጠንቀቂያ ስትሰጡ እርስ በርስ በቃላት ተደጋገፉ።

- ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት**
- ተጫዋቾች ኳስ ሲቀበሉ እርስ በርስ ስማቸውን መጠራራት አለባቸው።
 - ኳስ ያልያዘ ተጫዋች ክፍት ቦታ ላይ ሆኖ ኳስ ለመቀበል ዝግጁ ሲሆኑ በቃላት ንግግር ምልክት ማሳየት አለበት።
 - አባራሪዎች አንድ ዓይነት እቅድ ለማውጣት መስማማት ይችላሉ።
- ተጨማሪ ማሻሻያዎች**
- የአባራሪዎችን ቁጥር መጨመርም ሆነ መቀነስ
 - በእግር ማቀበል
 - የተያዙ ተጫዋቾች ቀጥ ብለው ይቆማሉ ነገር ግን የቡድን አባላቶቻቸው ተንበርክከው በጉልበታቸው እየሄዱ በእግርቻቸው መሃል ከሾሉ ነፃ ይሆናሉ።
- ማጠቃለያ**
- ለአባራሪዎቹም ሆነ ለተባራሪዎቹ የእርስ በርስ ግንኙነት ማድረግ በምን መልኩ ጠቀሜታ ይኖረዋል?
 - ውጤታማ የእርስ ግንኙነት መኖር ምን ዓይነት ስሜት ያሳድራል?
 - በተጫዋቾች መሃል ያለ እምነት በሀብረት መስራታቸው ላይ ምን ተፅዕኖ ያሳድራል?



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): የጥንድ እጅ ኳስ

አዘገጃጀት

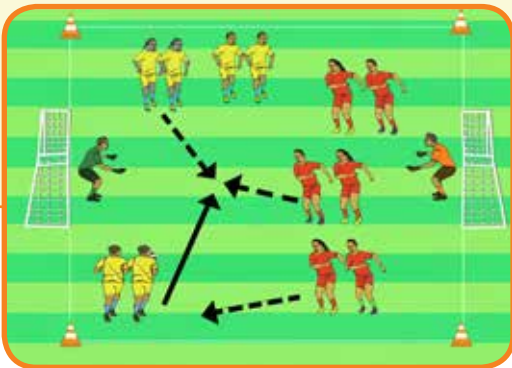
- 25ሜ x 25ሜ የሆነ ሜዳ ከሁለት ኳሶች ጋር አዘጋጁ
- ተጫዋቾችን ለሁለት ክፈሉ
- ጥንድ ለጥንድ ሆነው እጅ በመያያዝ ጨዋታውን ይጫወታሉ።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ኳስን በእጃቸው ይቀበላሉ።
- ሁሉም ተጫዋቾች እንቅስቃሴ ላይ ይሆናሉ ማንም አይቆምም
- ግቦች መቆጠር የሚችሉት በጭንቅላት በመግጨት ብቻ ነው።
- ኳስ መራት ከነካች ወደ ተቃራኒው ቡድን ትብብራሉት።
- ጥንዶች እርስ በርስ ካልተያያዙ ጥፋት ነው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- የአያንዳንዱ ጥንድ ተጫዋቾች መግባባት እና እርስ በርስ መቀናጀት አለባቸው።
- ቡድኑም ጥንዶችን አንድ ላይ እንዲሰሩ ማድረግ አለበት።



ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች በሰውነት እኩልነት አመኔታን አዳብረዋል።
- ተጫዋቾቹ አብሯቸው ካለው ተጣማጅ እና ከቡድኑ ጋር ተባብረው መስራት አለባቸው።
- ተጫዋቾች ከተቃራኒዎቻቸው ጋርም አብረው መስራት አለባቸው።
- መሳቅ እና ደስተኛ መሆን አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ሁለት ኳሶችን መጠቀም
- በሁለቱም የመጫወቻ ሜዳዎች ላይ ሁለት የግብ መረቦችን ማስቀመጥ
- በእግር መቀባበል እና በእጅ ማግባት ይፈቀዳል።

ማጠቃለያ

- ስንት ዓይነት የትብብር መንገዶች አሉ?
- በአብሮነት አንድ ስራ በሚሰራበት ጊዜ ደስተኛ መሆን ምን አስተዋፅዖ ያደርጋል?
- የእርስ በርስ የሰውነት ንክኪ ተባብሮ ከመስራት ጋር ምን ግንኙነት አለው?

ዋና ክፍል II (15ደቂቃ): ከእጅ ውርወራ የመጣን ኳስ በጭንቅላት በመግጨት ግብ ማስቆጠር

አዘገጃጀት

- ከ 2-4 የግብ አግዳሚዎችን ጎን ለጎን አድጋችሁ አስቀምጡ።
- ግብ ላይ አንድ በረኛ በግቡ መስመር ላይ አንድ ተጫዋች እና ግቡ ፊት ለፊት 15 ሜትር ርቀት ላይ ሦስት ተጫዋችን ማድረግ።

ሂደቱ

- የግቡ መስመር ላይ ያለው ተጫዋች ኳስ ይወረወራል።
- ከሦስቱ ተጫዋች ሁለቱ አጥቂዎች ናቸው
- አንዱ ደግሞ ተከላካይ ነው።
- በየአምስት ደቂቃው ተጫዋቾች አጥቂ እና ተከላካይ የመሆኑን ሚና ይቀያየራሉ።
- አጥቂ የሆኑት ተጫዋች ዕቅድ ወይም ስልት እስኪነድፉ በየቅይዘር ጊዜው 30 ሰከንድ የምክክር ጊዜ ስጧቸው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተከላካዩ እንዲያሰናክል ቦታ መቀያየር። - አያንዳንዱን ዙር በጣም በፍጥነት ማከናወን
- የእጅ ውርወራው እንዲደርሰን ትክክለኛውን ጊዜ መጠበቅ
- ጥሩ ለተንቀሳቀሱ እና ጥሩ መከራ ለጥኩሩ ምስጋና መስጠት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

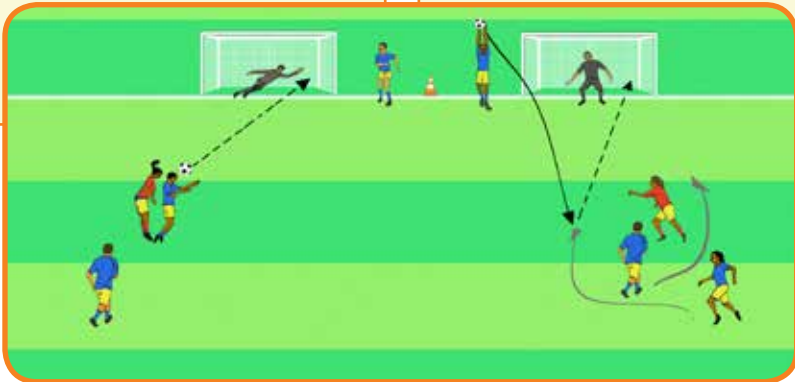
- አጥቂዎች የሚነድፉት ዕቅድ ለስኬት በጣም አስፈላጊ ነው።
- በአጥቂ እና ተከላካይ ተጫዋች መካከል ያለ መልካም ግንኙነት ግባቸው ለመድረስ በጣም አስፈላጊ ነው።
- በሽንፈት ወይም የታሰበው በማይላካበት ወቅት ተጫዋቾች እርስ በርስ እንዲበረታቱ መምከር።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- በረኛው ግቡን ለቅቆ ለመሄድ አይፈቀድለትም።
- በሁለት ተከላካይ ከመጫወት ተከላካይ ባይኖር ይሻላል።

ማጠቃለያ

- በቡድን ሽንፈትን የምናስተናግደው እንዴት ነው?
- ሽንፈትን መቀበል ለወደፊቱ ለመማር ዕድል የሚሰጠን በምን መልኩ ነው?
- የጨዋታ ስልት እቅድ
- መንደፍ በልምምድ ስኬት ላይ የሚያመጣው ተዕዕኖ ምንድነው?
- በጨዋታው ላይ ከሰራነው እንቅስቃሴ ምን እንማራለን?



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ): ግቦችን በአየር ላይ የማስቆጠር ጨዋታ

አዘገጃጀት

• 30ሜ x 30 ሜ በሆነ ሜዳ ላይ ሁለት ግቦች እና በያንዳንዱ ጥግ አራት 5ሜ x 5ሜ ስፋት ያላቸው ካሬዎች ስሩ።

ሂደቱ

- ሁለት ቡድኖች ይወዳደራል።
- ግቦች የሚቆጠሩትን በአየር ላይ በመምታት ብቻ ነው።
- በያንዳንዱ ጥግ የክንፍ ተጫዋች ይኖራል።
- ኳስ ወደ ካሬዎቹ ስትገባ የተከላከሉ ተጫዋቾች እንዲገቡ አይፈቀድም።
- የክንፍ ተጫዋቾቹ ወደ መሃል ኳሷን ያሻግላሉ።
- የክንፍ ተጫዋቾችን በየ 5 ደቂቃው ማቀያየር

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ክርስ የሚደረጉ (የሚሻገሩ) ኳሶች ጥሩ ሊሆኑ ይገባል።
- ተጫዋቾች ኳስ ከመገሻሩ በፊት እቅስቃሴ ላይ መሆን አለባቸው። (መስመር ማቋረጥ ወይም x መስራት ወዘተ...)
- የመከላከል ወይም የማጥቃት ታክቲኮች
- የክንፍ ተጫዋቾችቹ ነፃ ካልሆኑ ያልተሻገሩ ኳሶችንም ቢሆን እንዲያገቡ ማበረታታት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

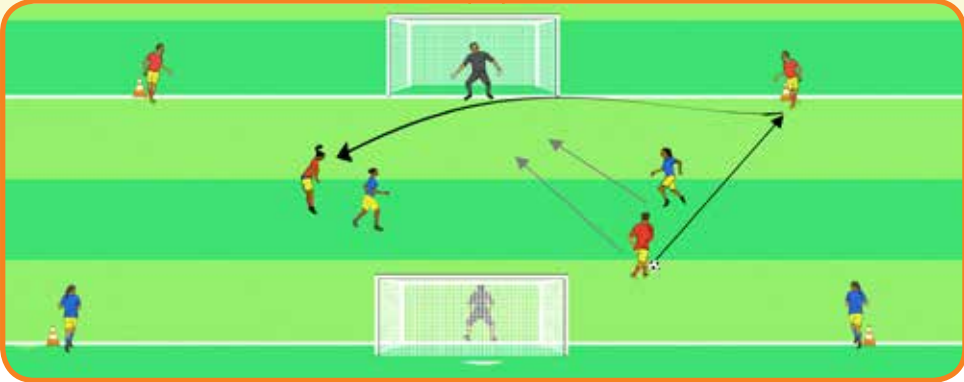
- በማጥቃት እና በመከላከል መካከል የሚደረገው ድንገተኛ ፈጣን ለውጥ ብዙ መቀናጀት እና የእርስ በእርስ ግንኙነት ይጠይቃል።
- ተጫዋቾች እንደ ጥንካሬያቸው ታይቶ እርስ በእርስ ቦታ ሊቀያየሩ ይችላሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የሜዳውን ስፋት መቀነስ
- የካሬዎቹን ስፋት መጨመር
- የግቦቹን መጠን መቀየር

ማጠቃለያ

- ዛሬ ኳስን በጭንቅላት ስለመግጨት ምን ዕውቀት አገኘህ?
- የማጥቃት እና የመከላከል የበጭንቅላት በመግጨት አጨዋወትህ በምን ሊሻሻል ይችላል?
- የበለጠ ተባብሮ በመስራት ችሎታን በምን መልኩ ልናዳበር እንችላለን?
- ዛሬ ምን ዓይነት ተባብሮ የመስራት ዘዴዎችን ነው የተጠቀምነው?
- በህይወት እና በስራ ዘርፍ ምን ዓይነት ተባብሮ የመስራት ዘዴዎች አሉ?



<p>ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)</p>	<p>ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እና ሰውነትን የማፍታታት እንቅስቃሴ እያደረጉ ሁሉም ተጫዋቾች የተጠቀሙባቸውን ቁሳቁሶች ወደ ቦታቸው ይመልሳሉ።</p>
<p>የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)</p>	<p>ሁሉንም ተጫዋቾች ኳስን በጭንቅላት በመግጨት ክህሎታቸው ዙሪያ መጠየቅ። ምን ተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምድ ማድረግ ይፈልጋሉ?</p> <p>በሜዳ ውስጥ ስላገኙት ተባብሮ የመስራት ክህሎት ሃሳባቸውን እንዲያንፀባርቁ መጠየቅ። እነዚህ ብቃቶች ኳስን በጥሩ ሁኔታ ለመግጨት ጠመቅዋቸዋል? በምን ላይ ተጨማሪ ስልጠና ያስፈልጋቸዋል?</p> <p>ተጫዋቾች በህይወት ተባብሮ የመስራት ክህሎቶችን ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ መሆኑ እንደሆነ መጠየቅ። ጥሩ የመተባበር ክህሎቶች በስራ ቦታ ላይ እንዴት እንደሚንፀባረቁ መጠየቅ።</p>

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
<p>በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?</p>		





ቅርጫት ኳስ

ቅርጫት ኳስ ስልጠና ጊዜ ክፍል 1 — መቀባበል እና ግብ ተኮርነት

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20



<p>የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)</p>	<p>የስፖርት ብቃት፡ መቀባበል</p>	<p>ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት፡ ግብ ተኮርነት</p>
---	---	---

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- ቅርጫት ካስ ሜዳ እና ለአንድ ተጫዋች አንድ ካስ
- ፊሽታ ለአስልጣኙ፣ ኮኖች፣ ሜዳው ላይ ምልክት ማድረግ ያለባቸው እና ቢብስ ወይም ከላይ የሚደረግ ስስ ናይሎን ልብስ።

ሂደቱ

- ወደ ተለያዩ ቦታ አንቅስቃሴ ማድረግ።
- እንደሚከተለው መመሪያዎችን መስጠት
- በተለያዩ አቅጣጫ እርምጃን የተለያዩ ማድረግ።
- በጀርባ መተኛት፣ ወደላይ መዘለል።
- ቀኝ እጅን ዝቅ ማድረግ
- ግራ እጅን ዝቅ ማድረግ
- አቅጣጫ መቀየር
- ጀርባ ለጀርባ ተካክቶ አንዱ አንደኛው ላይ መሸከክም።
- ከላይ የተጠቀሱትን እየሮሁ በመናገር ተጫዋቾች እንዲለምዷቸው ማድረግ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች የተሳሳተ እንቅስቃሴ ያደረጉ ከሆነ በሚቀጥለው ጊዜ እንዲያስተካክሉ ማበረታታት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች ትዕዛዞችን በማክበር እና ስራዎችን በስኬት በመስራት ላይ እንዲያተኩሩ ማደፋፈር።
- ተጫዋቾች አስደሳች ጊዜን ማሳለፍ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- አሁን ተጫዋቾች የሚሰጣቸውን ትዕዛዞች ሁሉ ከሚነገራቸው በ"ተቃራኒው" እንዲፈፀሙ ማድረግ ለምሳሌ
- በተለያዩ አቅጣጫ እርምጃን የተለያዩ ማድረግ ሲባሉ (ፍጥነት ቀንሶ መንቀሳቀስ)
- በጀርባ መተኛት፣ ወደላይ መዘለል ሲባሉ መጀመሪያ ወደ ላይ መዘለል ከዚያ በጀርባ መተኛት
- ቀኝ እጅን ዝቅ ማድረግ ሲባሉ ግራ እጅን ዝቅ ማድረግ
- ግራ እጅን ዝቅ ማድረግ ሲባሉ ቀኝ እጅን ዝቅ ማድረግ
- አቅጣጫ መቀየር ሲባሉ በነበረው አቅጣጫ መጓዝ

ማጠቃለያ

- የተሰጡን ተግባሮች ምን ነበሩ እኛስ ፈፀመናቸዋል?
- በግባችን ላይ ምን ያህል ትኩረት ነበረን?
- የሚመጡትን ትዕዛዞች ማዳመጥ እና ትኩረት ማድረግ ምን ያህል ጠቀሜታ አለው?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- የቅርጫት ካስ ሜዳ እና ለሁለት ተጫዋች አንድ ካስ
- ፊሽታ ለአስልጣኙ፣ ኮኖች፣ ሜዳው ላይ ምልክት ማድረግ ያለባቸው እና ቢብስ ወይም ከላይ የሚደረግ ስስ ናይሎን ልብስ።

ሂደቱ

- 'እንዳትያዙ!'
- በጥንድ 2 'አግቢዎች' እና 1 'ተከላካይ'
- ተከላካዩ ሁለቱንም አጥቂዎች በእጅ ለመገነት የሚችልበት ርቀት ላይ በመሆን አቅጣጫ እንዳይቀያይሩ ይከላከላል።
- ጨዋታው አንድ ተከላካይ አንድን ኮን ወይም ግብ ከሁለት አጥቂዎች ለመከላከል እንዲችል ነው።
- ክፍት ቦታ ፈልጎ ክፍት ቦታ ሲገኝ ወደዚያ መሮጥ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተከላካይ ቀድሞ ማየት እና ቀድሞ ማሰብ።
- ቦታ መቀየር እና ከተከላካዩ በማለፍ ግብ ማስቆጠር።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

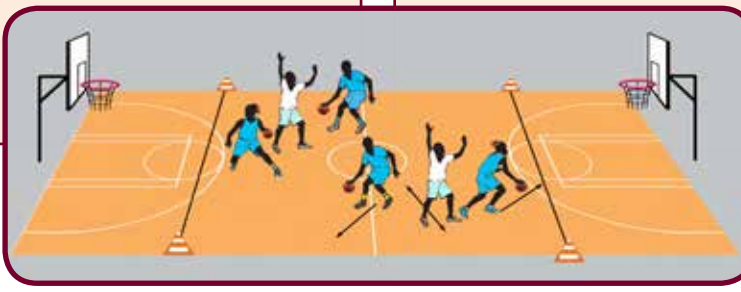
- አጥቂዎች አብረው በመስራት ኮን ጋር ለመድረስ ግብ እንዲበቁ ይበረታታሉ።
- ተከላካዮች ደግሞ ኮንቸውን ለመከላከል መሳካት ይበረታታሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋቾች ካስን እያነጠሩ መሄድ እና መንቀሳቀስ ይችላሉ።
- አስፈላጊ በሆነ ጊዜ በሰውነታቸው ካስን መከላከል ይችላሉ።
- ተከላካዩን እንዴት በራሱ እና በግቡ መከላከል ያለውን ቦታ በብቃት ለመከላከል እንደሚችል ሊነግሩት ይችላሉ።

ማጠቃለያ

- የእንቅስቃሴው ዋና ግብ ምን ነበር?
- ሁሉም ተጫዋቾች ከታለመሱት ግብ ላይ ለመድረስ ትኩረታቸውን አድርገው ነበር?
- ከግብ ለመድረስ ወይም ላለመድረስ ያበቃው ወሳኝ ነገር ምን ነበር?



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- የቅርጫት ኳስ ሜዳ እና ለሁለት ተጫዋቾች አንድ ኳስ
- ፊሽብ ለአሰልጣኝ፣ ኮኖች፣ ሜዳው ላይ ምልክት ማድረጊያዎች እና ቢብስ ወይም ከላይ የሚደረግ ስስ ናይሎን ልብስ።

ሂደቱ

- አሁን የምናየው የተጫዋቾችን ቦታ እና ወዴት እንደምናቀብል ነው።
- ሁለት ቅርጫት ማስቆጠሪያ ቦታዎች ባሉት በትንሽ ሜዳ ላይ
- ወደ ክፍት ቦታ የማቀበልን ሃሳብ ማስተዋወቅ።
- ለአራት ሆነው ሁለቱ የአጥቂዎች ቡድን (ከነዚህ አንደኛው ኳስ ለአግቢው የሚያቀብል ነው እንጂ አያገባም) ለሌላው ለንደኛው ለማቀበል ይሞክራል። አጥቂው ንደኛው ደግሞ በሁለት ተከላካዮች መሃል እየተሸከረከረ ኳስ ለማግኘት ይሞክራል።
- ኳስ ሰጪው ለአግቢው ተከላካዩ ሊደርስበት የማይችል ክፍት ቦታ መርጦ ይሰጠዋል።
- ተከላካዮቹ ኳስ ከቀሙ ወደ አጥቂነት ይሸጋገሩ እና ቦታ ይለዋወጣሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተከላካዮቹ ከአጥቂው አንጻር ያሉበትን ቦታ ማወቅ።
- የተጫዋቾቹ የቦታ አያያዝ ምን ይመስላል? አሁን ያሉበትን የቦታ አያያዝ በመጠቀም አንዴት የበለጠ ሊጫወቱ ይችላሉ?
- ለየትኞቹ ሁኔታዎች እንዴት ዓይነት ኳሶች ማቀበል እንደሚገባ ጠንቅቆ ማወቅ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ወደ ኮኑ የመድረስ ግባቸውን ለማሳካት አጥቂዎች በጋራ ቢሰሩ ይመከራል።
- ተከላካዮች ደግሞ ኮኖቸውን ለመከላከል እና ኳስ ለመቀማት መሞከራቸው ይበረታታል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የተለያዩ ዓይነት ኳስ አወራወሮችን ከሰውነት አቋቋም እና ተከላካዩ ካለበት ሁኔታ እያዩ መሞከር።
- ተጫዋቾችን ስለ ውርወራቸው ክብክት መጠየቅ። በተደጋጋሚ አጥቂዎች እና ተከላካዮችን መቀያየር።

ማጠቃለያ

- የእንቅስቃሴው ዋና ግብ ምን ነበር?
- ሁሉም ተጫዋቾች ከታለመለት ግብ ላይ ለመድረስ ትኩረታቸውን አድርገው ነበር?
- የጨዋታህ ዓላማ በድንገት ሲቀየር ምን ስሜት ተሰማህ?



ዋና ክፍል II (15ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- ቅርጫት ኳስ ሜዳ እና ለሁለት ተጫዋቾች አንድ ኳስ
- ፊሽብ ለአሰልጣኝ፣ ኮኖች፣ ሜዳው ላይ ምልክት ማድረጊያዎች እና ቢብስ ወይም ከላይ የሚደረግ ስስ ናይሎን ልብስ።

ሂደቱ

- በተመሳሳይ ሜዳ 3 አጥቂዎች እና 3 ተከላካዮች እንዲጫወቱ አድርጉ። (ቅድም ኳስ ማቀበል ብቻ ይሰራ የነበረው አሁን አግቢ መሆን ይቻላል) “ነጥብ ለማስቆጠር አጥቂው ቡድን ቢያንስ አራት ጊዜ ተከላካዮችን ሳያሳኝ ቅብብል ማድረግ አለበት።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተከላካዮቹ ከአጥቂው አንጻር ያሉበትን ቦታ ማወቅ።
- ተጫዋቾች ያሉበት ታክቲካዊ ደረጃ ምን ላይ ነው? ያሉበትን ሁኔታ እንዴት ጥቅም ላይ ማዋል ይቻላል?
- ለየትኞቹ ሁኔታዎች እንዴት ዓይነት ኳሶች ማቀበል እንደሚገባ ጠንቅቆ ማወቅ።
- ተከላካዮች እራሳቸውን እንዴት ማደራጀት እንዳለባቸው ድጋፍ መስጠት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ወደ ኮኑ የመድረስ ግባቸውን ለማሳካት አጥቂዎች በጋራ ቢሰሩ ይመከራል።
- ተከላካዮች ደግሞ ኮኖቸውን ለመከላከል እና ኳስ ለመቀማት መሞከራቸው ይበረታታል።
- ተጨማሪ ማሻሻያዎች

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ሜዳውን ጠበብ ለማድረግ እና ተጫዋቾች ለመቀበል የሚኖራቸውን ፈተና ከበድ ለማድረግ መሞከር። ለምሳሌ፣ ለየትኛው እጅ ነው ኳስ የሚሰጠው፣ የሰውነት አቋቋማቸው ምን ይመስላል?
- የምትወረውረው ክፍት ቦታ አይተህ ነው? የአወራወር ክብደቱስ?

ማጠቃለያ

- የእንቅስቃሴው ዋና ግብ ምን ነበር?
- ሁሉም ተጫዋቾች ከታለመለት ግብ ላይ ለመድረስ ትኩረታቸውን አድርገው ነበር?
- ከግብ ለመድረስ አስቸጋሪ የሆነው ሁኔታ ምን ነበር?
- “ክፍት ቦታ አግኝተህ እና ነፃ ሆነህ ኳስ ለመቀበል ስትፈልግ በንግግር ምልክት ስጥ” የሚል ዓይነት ግልፅ ግብን ማስቀመጥ በእንቅስቃሴው ላይ ተገቢውን ግብ ለማግኘት ረድቶሃል?



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- የቅርጫት ኳስ ሜዳ እና ለሁለት ተጫዋቾች አንድ ኳስ
- ፊሽህ ለአሰልጣኝ፣ ኮኖች፣ ሜዳው ላይ ምልክት ማድረጊያዎች እና ቢብስ ወይም ከላይ የሚደረግ ስስ ናይሎን ልብስ።

ሂደቱ

- 4 ለ 5 ተጫዋቾች በመመደብ አንድ ተጨማሪ ተከላካይ ማድረግ።
- መሃከል ያለውን ተጫዋች ወደሚጠቃው ቡድን እንዲዛወር አድርጎ አጥቂዎች መቀበል እንዲከብዳቸው ማድረግ።
- ቅርጫት ውስጥ በማስገባት ግብ ከማስቆጠር ይልቅ ተጫዋቾች ነጥብ እንዲቆጠሩላቸው መጨረሻ “ዞን መግባት” ነው የሚጠበቅባቸው።
- አንዱ ቡድን ኳስ መቀበል የሚፈቀድለት በአንድ ዘዴ (ለምሳሌ እንጥር ማቀበል) ብቻ ሲሆን ሌላኛው ቡድን ሁሉን ዓይነት መጠቀም ይችላል።
- በአንድ ዓይነት አወራወር ብቻ መቀበል የነበረውን አስቸጋሪነቶች ተወያይበት።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች የሚያቀባሏቸውን ተጫዋቾች ማንነት ማወቅ አለባቸው።
- ተጫዋቾች በዚህ ጊዜ የሚያጋጥሟቸውን ነገር በቁጥር የበላይነት እንዲያስፈልግ ጠይቋቸው። ኳስ ሲቀበሉ ምን ዓይነት የሰውነት አቋም ሊኖር እንደሚገባ ሲያቀብሉ፣ አሳልፈው ሲሰጡ፣ እንዲሁም የአቀባበል ዓይነቶችን ሁሉ ጠይቋቸው።
- የተፈቀዱትን የማቀበል ዓይነቶች መቀየር እና ቡድኖች መጠቀም ያለባቸውን ዘዴ እንዲያስቡበት ዕድል መስጠት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- አጥቂዎች አብረው በመስራት ኮኑ ጋር ለመድረስ ግብ እንዲበቁ ይበረታታሉ።
- ተከላካዮች ደግሞ ኮኖቸውን ለመከላከላቸው መሳካት ይበረታታሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ከደረጃ 1 ጋር ተመሳሳይ የሆነ ዝግጅት ነው የሚያስፈልገው ነገር ግን አሁን በሁለቱም ቡድኖች በኩል የተጫዋቾችን የኳስ ማንጠር እና እንቅስቃሴ ውስን በማድረግ ኳስን በተለያዩ ዘዴ እና ከተለያዩ ርቀት አመቺ አድርገው ማቀበል ይለማመዳሉ።
- ተጫዋቾች እርስ በርስ በደንብ እንደተዋወቁ እና እንደተግባቡ ለማወቅ ለምን ቢቦቻቸውን (ናይሎን) አውልቀው የሚለያቸው ቀለም ሳይኖር አይጫወቱም! ይህ ማለት ኳስ የሚያቀብሉት ማን እንደሆነ በትክክል ያውቃሉ ማለት ነው።
- መሃከል የሚኖረውን ተጫዋች ተከላካይ ሳይሆን አጥቂ ማድረግ።

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾችን የጨዋታው ግብ ምን እንደነበር እና እንደ ቡድን ሆነው ሲጫወቱ ምን ያህል ትኩረት ሰጥተውት እንደነበር መጠየቅ።
- አጥቂ ቡድን ስኬታማ እንዲሆን ምን ዓይነት ስልቶች ማጎልበት እና መጠቀም አለበት?



ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)	ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እና ሰውነትን የማፍታታት እንቅስቃሴ እያደረጉ ሁሉም ተጫዋቾች የተጠቀሙባቸውን የስፖርት መሳሪያዎች ያስተካክላሉ።
የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)	ሁሉንም ተጫዋቾች ስለማቀበል ክህሎቶቻቸው ጠይቋቸው። ምን ተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ ይፈልጋሉ? በሜዳ ውስጥ ስለተገበሩት ግቦች ሃሳባቸውን እንዲገልጹ መጠየቅ። በግባቸው ዙሪያ ግልጽ ነበሩ? እነዚህ ብቃቶች ለመቀበል ጠቅመዋቸዋል? በምን ላይ ተጨማሪ ስልጠና ያስፈልጋቸዋል? ተጫዋቾች በህይወት ዘመናቸው በእቅድ መመራት ወይም ግቦችን ማስቀመጥ የሚስፈልጋቸው መቼ እንደሆነ መጠየቅ። በእቅድ መመራት ወይም ግቦችን የማስቀመጥ ክህሎቶች በስራ ቦታ ላይ ያለው ጠቀሜታ ምንድነው? ተጫዋቾቹን ጠይቋቸው።

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?		



የቅርጫት ኳስ ልምምድ ጊዜ ክፍል 2 — ኳስን እያነጠሩ መንቀሳቀስ እና የራስ ኃላፊነት

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት: መቀባበል	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: የራስ ኃላፊነት
------------------------	------------------	---------------------------------

ማሟሟቂያ I (20 ደቂቃ): አዘገጃጀት

አዘገጃጀት

- የቅርጫት ኳስ ሜዳ እና ለአንድ ተጫዋቾች አንድ ኳስ ቢብስ ወይም ከላይ የሚደረግ ስስ ናይሎን ልብስ እና ኮፕ/ ሜዳው ላይ ምልክት ማድረጊያዎች

ሂደቱ

- ሜዳውን በአራት አንስተኛ ቦታዎች ክፈሉ።
- ተጫዋቾችን በእኩል በመክፈል ወደ አራቱም ቦታዎች ክፈሉ።
- ለእያንዳንዱ ተጫዋቻ ከ 1-5 ቁጥር ስጡ። (እንደ ተጫዋቹ ብዛት)
- ተጫዋቾች ቁጥር 1 እና ቁጥር 3 ጨዋታውን ይጀምራሉ
- ኳስን ለሚቀጥለው ትልቅ ቁጥር ያቀብላሉ ተጫዋቾች '1' ለተጫዋቾች '2' እንደዚህ እያሉ ይቀጥላሉ። ተጫዋቾች '5' የሚያቀብለው ለ '1' ነው)
- አሰልጣኝ "ቁጥር" ብሎ ትዕዛዝ ሲያስተላልፍ የተጠራው ቁጥር የተሰጠው ተጫዋቻ ኳስ ይዞ ወደ ሌላ ቦታ ይሄዳል። ነገር ግን በአንድ ቦታ ብዙ ተጫዋቾች እንዳይበዙ ሌሎች የሄዱበትን ያያል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ጨዋታውን አለማቋረጥ እና ተጫዋቾች ቁጥራቸውን እንዲያዳምጡ ጫና ማድረግ

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች የልምምዱን ዝግጅት እና በፍጥነት መካሄድ ኃላፊነት ይወስዳሉ።
- ተጫዋቾች ቁጥር ሲጠራ የማዳመጥ ኃላፊነትም መውሰድ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- በዚህ ጊዜ ተጫዋቾች በቀኝ ማንጠር እና በግራ ማቀበል ብቻ እንዲያደርጉ ከዚያም በተቃራኒው እንዲያደርጉ ይታዘዛሉ።

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች ኃላፊነታቸውን በሜዳ ውስጥ ማንፀባረቅ አለባቸው



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): አዘገጃጀት

አዘገጃጀት

- የቅርጫት ኳስ ሜዳ እና ለአንድ ተጫዋቾች አንድ ኳስ
- ኮኖች፣ ሜዳው ላይ ምልክት ማድረጊያዎች እና ቢብስ ወይም ከላይ የሚደረግ ስን ናይሎን ልብስ።

ሂደቱ

- የቅድመ-ን ዓይነት የቁጥር ጨዋታ መጫወት ነው ነገር ግን ሲቀበሉ ኳስ የሚያጨናግፉ ሁለት ተከላካዮች መጨመር ! ይህም ተጫዋቾችን የበለጠ እንዲተያዩ እና በውጤታማ የመቀበል ጊዜ ሊያጋጥማቸው የሚችሉ የተከላካዮችን መቋቋም እንዲያውቁት ያደርጋል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ጨዋታውን አለማቋረጥ እና ተጫዋቾች ቁጥራቸውን እንዲያዳምጡ ጫና ማድረግ

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች የልምምዱን ዝግጅት እና በፍጥነት መካሄድ ኃላፊነት ይወስዳሉ።
- ተጫዋቾች ቁጥር ሲጠራ የማዳመጥ ኃላፊነትም መውሰድ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ቁጥሮቹን ትተን ለምን ከህይወት እውነታው ጋር የሚመሳሰል ስያሜ እንሰይማቸውም! ለምሳሌ ቁጥር 1 የታዋቂ ቅርጫት ኳስ ተጫዋች ስም ይሁን። ይህ የመስማት እና የአትኩሮች ክህሎትን ያዳብራል።

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾችቸ ኃላፊነታቸውን በሜዳ ውስጥ ማንፀባረቅ አለባቸው



ማሟሟቂያ II (15 ደቂቃ): መስታወት፣ መስታወት!

አዘገጃጀት

- የቅርጫት ኳስ ሜዳ እና ለሁለት ተጫዋቾች አንድ ኳስ ቢብስ ወይም ከላይ የሚደረግ ስን ናይሎን ልብስ እና ኮኖች/ ሜዳው ላይ ምልክት ማድረጊያዎች

ሂደቱ

- ሦስት ተጫዋቾች ከሦስት ተጫዋቾች ፊት ለፊት ይቆማሉ።
- በአንዱ አጋማሽ መስመር ላይ የሉት ተጫዋቾች ኳስ ይይዙና በማቀበል ወይም ወደ መስመሩ ትይዩ በመሆን ይንቀሳቀሳሉ።
- ኳስ ወደሌላ ሰው በደረሰች ጊዜ ተጫዋቹ ቦታ መቀየር አለበት።
- በሱ ትይዩ ያለው ሰውም ከተቃራኒው ተጫዋች ዓይነት እንቅስቃሴ በመኮረጅ መንቀሳቀስ አለበት።
- ኳስ የያዘው ቡድን ሲወስን ኳስ እያነጠሩ በመሄድ እያነጠሩ ወደ ኮኑ በመሄድ ነጥብ ማስቆጠር ይችላሉ።
- በተቃራኒው ያለው ተጫዋችም በተመሳሳይ መልኩ እንቅስቃሴውን እየኮረጁ ኮኑን ቀድሞ ለማግኘት ይሞክራሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ጨዋታውን አለማቋረጥ እና ተጫዋቾች ይህንን እቅስቃሴ እንዲኮርጁ እና ኮኑን ቀድመው እንዲያገኙ መሞከር።
- ሁሉም ተጫዋቾች “በተጠንቀቅ” እና ዝግጁ ሆነው ለመንቀሳቀስ እና ኮኑን ላለመቀማት ጥረት ማድረጋቸውን ማረጋገጥ።
- ተጫዋቾችን እርስ በርስ እንዲተጋዘዙ እና ለስኬት እንዲሰሩ ማበረታታት

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች የልምምዱን ዝግጅት እና በፍጥነት መካሄድ ኃላፊነት ይወስዳሉ።
- ተጫዋቾችቸ በተሰጣቸው ትዕዛዝ ላይ ማተኮር እና ባላቸው ችሎታ ሁሉ መጠቀም

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የተለያዩ ኮኖችን ከተቃራኒ ቡድን ቀድሞ ለማግኘት መሞከር

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች ኃላፊነታቸውን በሜዳ ውስጥ ማንፀባረቅ አለባቸው። ተጫዋቾች አንድን ተግባር እንዴት በብቃት እንደሚያከናውኑ እና በግላቸው እንዴት ልምምዱን እንደሚያሻሽሉ ሃሳባቸውን ይገልጻሉ።



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- የቅርጫት ኳስ ሜዳ እና ለሁለት ተጫዋቾች አንድ ኳስ በብስበስ ወይም ከላይ የሚደረግ ስስ ናይሎን ልብስ እና ኮኖች/ ሜዳው ላይ ምልክት ማድረጊያዎች
- አራት ቅርጫቶች ወይም አራት ግብ የማስቆጠሪያ ዘዴዎች (የመጨረሻ ቦታ ወይም “ቁልፍ ተጫዋቾች”)

ሂደቱ

- በሁለቱ የተለያዩ ግማሽ ሜዳዎች ቡድኖቹን አራት ቦታ እኩል መክፈል
- ሁለት “ተለዋጭ” ተጫዋቾች ማስቀረት
- እነዚህ “ተለዋጭ” ተጫዋቾች በፈለጉት ጊዜ ወደፈለጉት ቡድን መሄድ ይችላሉ።
- ግብ ለማስቆጠር ተጫዋቾች ወደ መጨረሻ ቦታ ወይም ወደ ሌላ ተጫዋቾች ኳስን ማድረስ አለባቸው።
- ተጫዋቾች ከዚያ ወደ ሜዳው ተመልሶ ያቀበለው እና የመጨረሻ ቦታ ተጫዋቹ ቦታ ይቀያየራሉ።
- ኳስ ወደ መጨረሻ ቦታ ከመሄዱ በፊት ግን ሦስት ጊዜ ማንጠር ይኖርበታል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች በአጅ ምልክት እና በድምፅ ትዕዛዞች እንዲግቡ ማበረታታት
- በተጫዋቾች የአጨዋወት ዘዴ ላይ ትኩረት ማድረግ
- ተጫዋቾችን እርስ በርስ እንዲተጋገዙ እና ለስኬት እንዲሰሩ ማበረታታት

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች እርስ በርስ በሜዳ ውስጥ ግንኙነት ለማድረግ ኃላፊነት ይወስዳሉ
- ለሚጠቀሟቸው ስልቶች ጥራት ተጠያቂ ናቸው
- በጨዋታው ህጎች እና በስፖርታዊ ጨዋነት ለመጫወት ኃላፊነት መውሰድ አለባቸው

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- በማሸነፍ እና በመሸነፍ ውጤታቸው ላይ ተመርኩዞ ለተጫዋቾች እና ለቡድኖች የተለያዩ ስልት መስጠት። ስልቶቹን ተጠቅመው ጉድለታቸውን እንዲያሻሽሉ መጠየቅ።
- የተወሰኑትን ቡድኖች ዝቅ ባለ ተጫዋቾች ማጫወት ሁለቱም ቡድኖች ላይ ጨዋታውን ማክበድ።
- ህጎቹን መቀየር እና እያንዳንዱ ተጫዋች ላይ የጨዋታ ክብደት መጨመር!

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች ተገቢ የሆነ ፀባይ በማሳየት እንዴት የግል ኃላፊነት እንደሚሰማቸው ሃሳባቸውን ያንፀባርቃሉ
- የሁሉም ተጫዋች እኩል መሳተፍ የልምምዱ ስኬት ላይ ስለሚያመጣው ለውጥ ሃሳባቸውን ይገልጻሉ



<p>ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)</p>	<p>ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እና ሰውነትን የማፍታታት እንቅስቃሴ እያደረጉ ሁሉም ተጫዋቾች የተጠቀሙባቸውን የስፖርት መሳሪያዎች ያስተካክላሉ።</p>
<p>የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)</p>	<p>ሁሉንም ተጫዋቾች ኳስ እያነጠሩ ስለመንቀሳቀስ ክህሎቶቻቸው ጠይቋቸው። ምን ተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ ይፈልጋሉ? ተጫዋቾች አስቀድመው ወይም በጨዋታ ላይ ምን ዓይነት ኃላፊነትን እንደወሰዱ ጠይቁ። ምን አደረጉ? በልምምዱ ኃላፊነት የወሰዱት ተጫዋቾች ውጤት በማገኘት ላይ እዝ አድርገዋል? ተጫዋቾች በህይወታቸው ውስጥ ለራሳቸው የበለጠ ኃላፊነት መውሰድ የሚኖርባቸው በምን ጊዜ እንደሆነ ጠይቋቸው። ተጫዋቾች በስራ ወቅት ለራሳቸው ኃላፊነትን መውሰድ ያለውን ጠቀሜታ እንዲያብራሩ ጠይቁ</p>

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
<p>በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?</p>		

ቅርጫት ኳስ - ስልጠና ክፍል ጊዜ



የቅርጫት ኳስ ስልጠና ክፍል 3 - ወደ ግብ መወርወር እና የራስ ስነምግባር

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት: መወርወር	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: የራስ ስነምግባር
-------------------------------	-------------------------	---

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- የቅርጫት ኳስ ሜዳ እና ቢብስ፣ የሜዳ ክልል ምልክቶች

ሂደቱ

- ከሜዳው የግብ መስመር እና የጎን መስመር መገናኛ ጫፍ (ኮርኒር) መጀመር፣ ተጫዋቾች አንዱ ከአንዱ ጎሳ በግብ መስመሩ ላይ ይቆማሉ
- የመጀመሪያው ተጫዋች በርክክ ብሎ ወደ ሜዳው በአንድ ወገን በማጋደል ይጀምራል።
- ሁሉም ተጫዋቾች እሱ ያደረገውን ያደርጋሉ
- ዝቅ እንዳለ ተከላካይ እንደሚያደርገው እጆቹን ዘርግቶ ይቆያል።
- እስከ በሜዳው አጋማሽ ጥግ ድረስ በጎን መስመሩ ላይ ዱብ ዱብ ማለት
- በሜዳው ተቃራኒ ክፍል ወደ ተቃራኒው ኮርኒር (ዲያጎናል) በመሄድ መጀመሪያ እንደነበረው ወደ አንድ አዘንብሎ ዝቅ በማለት መቆየት።
- ከግብ መስመሩ እስከ ግብ መስመሩ ድረስ አጭር የፍጥነት ርጫ እያደረጉ ማሟሟቅ

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾችን በተሰጠው ትዕዛዝ መሰረት እንዲሰሩ እና ጥሩ በስነምግባር እንዲያከናውኑት መገፋፋት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

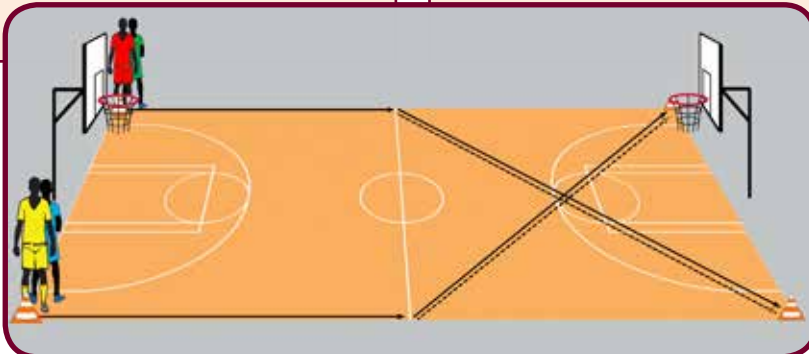
- ተጫዋቾች በልምምድ ላይ የራስ ስነምግባር እንዲኖራቸው እና እንቅስቃሴዎችን ባላቸው ችሎታ ሁሉ ተጠቅመው እንዲያደርጉ ይበረታታሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የተለያዩ የእንቅስቃሴ ዘይቤዎች እና ትዕዛዞች ቢኖሩ። ለምሳሌ ቁጥሮች “1= በፍጥነት መሮጥ”, “2= ፑሽ አፕ” “3= “ሊት አፕ” (በጀርባ ከተኑበት ተነስቶ የመቀመጥ ስፖርት”, “4= lunges (አንድ ጉልበትን ወደ ላይ አጥፎ በአንደኛው ደግሞ መራት በማስከት የመለጠጥ ስፖርት መስራት)”

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች ጨዋታው ላይ ተሳትፏቸው እንዴት እንደነበር፣ እንቅስቃሴዎችን እንዴት እንደሰሩ፣ ጥሩ የራስ ስነምግባር እንዳሳዩ እና ዋሃ ፈዛዛ እንዳለበቡ ይገልጻሉ።
- ተጫዋቾች 100 ፐርሰንት ሙሉ በሙሉ የተሰጣቸውን ስራ ባለማጠናቀቅ የመቀነስ እና የማጭበርብ አጋጣሚዎች እንደነበሩ እና እንዲወያዩበት ሃሳባቸውን ያንጸባርቃሉ።



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- ቢብሶች፣ የሜዳ ክልል ምልክቶች

ሂደቱ

- በኮኖች በተሰራ ካራ በሁሉም አራት ጥጎች ላይ በየአንዳንዱ ጥግ ሁለት ሁለት ተጫዋቾች አስቀምጡ።
- ከአራት ሁለቱ ጥጎች ካህን የያዙ ተጫዋቾች አሉ።
- እነዚያ ተጫዋቾች ካህን እያነጠሩ ወደ ሜዳው መሃል ይሄዱና ለሌላ ሰው ያቀብላሉ።
- እያነጠሩ በመሄድ አቅጣጫ መቀየር እና ወደ መሃል ሜዳው የመሄድ ዘዴን መቀያየር በአንድ እጅ ብቻ ወይም በጠንካራው እጅ መጫወት

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾችን በተሰጠው ትዕዛዝ መሰረት እንዲያነጥሩ እና በጥሩ ስነምግባር እንዲያከናውኑት መገፋፋት።
- ተጫዋቾች ሁልጊዜም አራቱንም ኮርነሮች ማዛናዊ እንዲያደርጉ መጠየቅ ይህም የሚጫወተው ሰው ብዙ ተጫዋች ያለው ጥግ የቱ እንደሆነ እንዲያይ ያስችለዋል።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

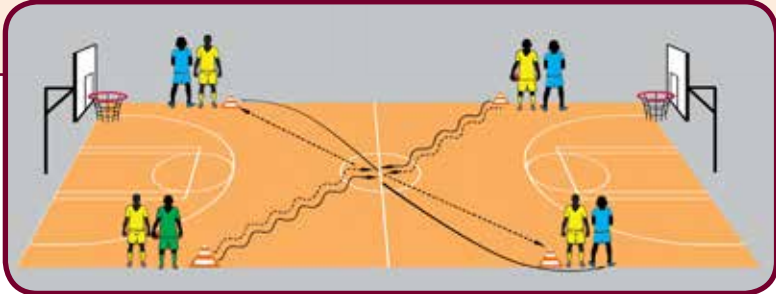
- ተጫዋቾች በልምምድ ላይ የራስ ስነምግባር እንዲኖራቸው እና እንቅስቃሴዎችን ባላቸው ችሎታ ሁሉ ተጠቅመው እንዲያደርጉ ይበረታታሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ማታለያ ውርወራ እና እንቅስቃሴዎችን ጨምሮ የተለያዩ የማንጠር እና ካህን የማቀበል ልዩ ልዩ ዘዴዎችን ሞክሩ
- ለማንጠር የተለያዩ ፍጥነት መጠቀም

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች በልምምዱ ምን ያህል ጥሩ እንደተጫወቱ በጥሩ የግል ስነምግባር የተሰጣቸውን ስራ እንዳከናወኑ እና እንዳላሾፉ ይናገራሉ።



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- ቢብሶች፣ የሜዳ ክልል ምልክቶች

ሂደቱ

- ሁለት ተጫዋቾች ተጠቀሙ፤ አንዱ ወደ ግብ የሚወረወር አንደኛው ደግሞ የተሳቱ ካህንን መልሶ ለማግባት የሚሞክር።
- ወደ ግብ የምንሞክረው ከ5 ቦታዎች ነው። ከግማሽ ጨረቃው (አርኩ) ውጪ ለሚያስቆጥሩ 3 ነጥብ
- ለአያንዳንዱ ውርወራ ካህንን አዘጋጁ ወይም ካህን በፍጥነት የሚመልስ መላሽ ይነር። ሰዓቱን ሁለት ደቂቃ ላይ ሙሉት። ልክ “ጀምር” ሲባል ወርቀሪው ከጥግ ጀምሮ ሁለት ሁለቱ ሙከራ እያደረገ ዙር ይሰራል።
- ወርቀሪው ካህን በቆመችበት ቦታ ላይ ሲደርስ ከአምስት ውርወራዎች ሁለቱን ይወረወራል (ስዕሉን ይመልከቱ)
- ዙሩ ከቀኝ ኮርነር (ጥግ) ይጀምራል => ቀኝ ክንፍ=> መሃከል => ግራ ክንፍ => ግራ ጥግ => ግራ ክንፍ => መሃከል => ቀኝ ክንፍ => ቀኝ ጥግ

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ወርቀሪዎች ሁሉ ጥሩ ዘዴ እየተጠቀሙ መሆኑን ክርናቸው ወደ ውስጥ መሆኑን፣ ወደ ጎንም የማይንጋደዱ እንደሆኑ እርግጠኛ መሆን።
- ወርቀሪዎች ካህንን በትክክለኛው አቋም “triple threat” ሆነው መቅለብ አለባቸው።
- አያንዳንዱ ጥንድ ተጫዋች ነጥብ መዘግቦ እንዲይዘ እና እንዲጨካከሩበት ማድረግ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች ጫና ስር ቢሆኑም የራስ ስነምግባራቸውን ጠብቀው እና ትኩረታቸውን የተሰጣቸው ትዕዛዝ ላይ እንዲያተኩሩ ይበረታታሉ።
- ተጫዋቾች ካህን በመሳታቸው የአሉታዊ ስሜት ተዕዕኖ ሊያደርግባቸው አይገባም። የስነምግባር ጉድለት ያመጣል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- አጥቂዎች ላይ ጫና የሚፈጥር እና ካህን እንዳይወረወሩ የሚያደርግ ተከላካይ ማስገባት።
- ወርቀሪው ዙሩን ከዘረፍ አንዴ ከተመለሰ በኋላ ሰዓት ካለው ወደ ሶስት ነጥብ ማግኛ ቦታ ላይ በመሄድ የቻለውን ያህል ካህን ይወረወራል። ውጤቱም የሁሉም ድምር ነው። ስለዚህ ሁለት ወይም ሦስት ቅርጫት ማስቆጠር በጣም ጥሩ ውጤት ነው። ከሚቀጥለው ሁለት ደቂቃ በኋላ ካህን የሚመልሰው ተጫዋች ወርቀሪ ይሆናል እና ወርቀሪው ደግሞ ካህን መላሽ ይሆናል።

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች ልምምዱን እንዴት እንዳከናወኑት ይገልጻሉ
- በጫና ውስጥ ሆነው በመረጋጋትና የራስ ስነምግባራቸውን ሳይሰቅቱ መጫወታቸውን ይገልጻሉ
- ካህን ሲሰቱ ስሜታቸው እንዴት እንደነበር ይገልጻሉ።



ዋና ክፍል II (15 ደቂቃ)

አዘንጃጀት

- ከዋናው ክፍል 1 የቀጠለ
- ቢብሶች፣ ለአንድ ተጫዋች አንድ ኳስ የሜዳ ክልል ምልክቶች

ሂደቱ

- ሁለት ተጫዋቾች ያሉት “የተከላካይ ቡድን” ጨምሩና የአጥቂ ቡድን የሚጫወተውን ጨዋታ ለማጨናገፍ ይሞክሩ። ተከላካይ ቡድን ግቦች እንዳይቆጠሩ ዘዴዎችን ቀይሶ ሲንቀሳቀስ የአጥቂውን ቡድን አዲስ የማግቢያ ዘዴ እንዲቀይስ ያደርገዋል
- በአንድ ጊዜ አንድ ተከላካይ ብቻ ነው መከላከል የሚችለው

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾችን በተሰጠው ትዕዛዝ መሰረት እንዲያነጥሩ እና ጥሩ በስነምግባር እንዲያከናውኑት መገፋፋት።
- ተጫዋቾች ሁልጊዜም አራቱንም ኮርኖች ሚዛናዊ እንዲያደርጉ መጠየቅ ይህም የሚጫወተው ሰው ብዙ ተጫዋች ያለው ጥግ የቱ እንደሆነ እንዲያይ ያስችላዋል።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

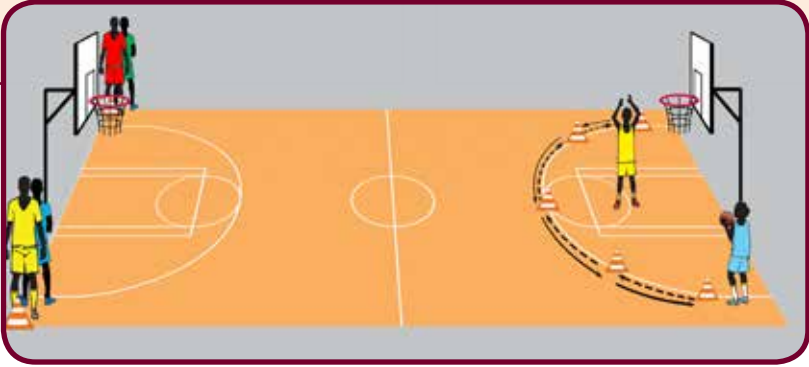
- ተጫዋቾች ጫና ስር ቢሆኑም የራስ ስነምግባራቸውን ጠብቀው እና ትኩረታቸውን የተሰጣቸው ትዕዛዝ ላይ እንዲያተኩሩ ይበረታታሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋቾች ስልታዊ የሆነ ጥሩ ዕቅድ እንዲያወጡ ተጨማሪ ተከላካዮችን በማስገባት ዕቅዳቸውን እንዲቀይሩ ማድረግ።

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾችቹ ልምምዱን እንዴት እንዳከናወኑት ይገልጻሉ
- በጫና ውስጥ ሆነው በመረጋጋትና የራስ ስነምግባራቸውን ሳይለቅቁ መጫወታቸውን ይገልጻሉ። የተረጋጉ እና የራስ ስነምግባራቸውን የጠበቁ ነበሩ?



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ)

አዘንጃጀት

- ቢብሶች፣ ለአንድ ተጫዋች አንድ ኳስ የሜዳ ክልል ምልክቶች
- አራት ቅርጫቶች (ከተቻለ ተንቀሳቃሽ)

ሂደቱ

- ቡኖችን ለአራት እኩል ቦታ ክፍሎ በሁለቱም የሜዳ ክፍሎች ላይ ማድረግ
- ሁለት “ትርፍ” ተጫዋቾች ማስቀመጥ። ግብ ማስቆጠር የሚችሉት እነዚህ ትርፍ ተጫዋቾች ብቻ ናቸው።
- እነዚህ ተጫዋቾች በፈለጉት ጊዜ ወደፊት ቡድን መሄድ ይችላሉ
- ቅርጫት በማስቆጠር ቡኖቹ በመደበኛ ጨዋታ እንደሚያደርጉት ዓይነት ይጫወታሉ

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ትርፍ ተጫዋቾች በተከታታይ መቀያየር እና ወርዋሪ (shooter) ለሚሆኑ ተጫዋቾች ደህና ሰዓት መመደብ። እንዲሁም ቡድኖች ትርፍ ተጫዋቾች ሲኖሩ ወይም ሲጎድሉ ጥሩ ዘዴ ፈጥረው ወደዚያ ማተኮር

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

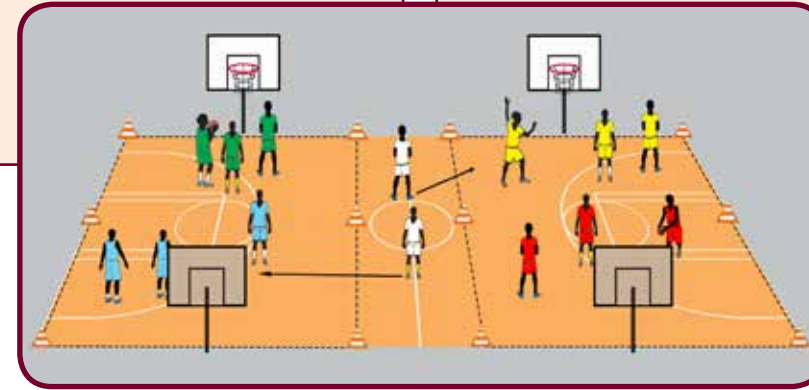
- ተጫዋቾች ጫና ስር ቢሆኑም የራስ ስነምግባራቸውን ጠብቀው እና ትኩረታቸውን የተሰጣቸው ትዕዛዝ ላይ እንዲያተኩሩ ይበረታታሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- አንዱ ቡድን የቀኝ እጃቸውን ብቻ እንዲጠቀሙ መፍቀድ
- ሌላው ቡድን የግራ እጅ ብቻ እንዲጠቀሙ ማድረግ
- ጥቂት የተወሰኑ የማቀበል ቴክኒኮች ወይም ዘዴዎችን (ለአንዱ አንጥር ማቀበል ለሌላኛው በደረት ፊት-ለፊት ወርውር ማቀበል ብቻ መፍቀድ)

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾችቹ ልምምዱን እንዴት እንዳከናወኑት ይገልጻሉ
- በጫና ውስጥ ሆነው በመረጋጋትና የራስ ስነምግባራቸውን ሳይለቅቁ መጫወታቸውን ወይም ደግሞ ሁኔታዎች ከስነምግባር ውጪ እንዲሆኑ አድርገዋቸው ነበር? መግለፅ እና ሃሳባቸውን ማንፀባረቅ



ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)	ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እና የማሳሳብ ስፖርት እያደረጉ ሁሉም ተጫዋቾች የስፖርት መሳሪያዎቻቸውን ያስተካክላሉ።
የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)	ሁሉንም ተጫዋቾች ስለ ቅርጫት ካስተካከሉ አወራወር ክህሎታቸው መጠየቅ። ምን ተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ ይፈልጋሉ? ተጫዋቾች የግል ስነምግባር በልምምድ እንዴት እንደረዳቸው ጠይቁ። በጨዋታ ጫና ውስጥ የግል ስነምግባራቸውን ያጡበት ጊዜ ነበር? ይህ ነገር ስሜታቸው ላይ ምን ለውጥ አስከተለ? ተጫዋቾች በህይወታቸው የግል ስነምግባር በምን ሁኔታ ሊጠቅማቸው እንደሚችል ጠይቁ። ተጫዋቾች በስራ ህይወት የራስ ስነምግባር ያለውን ጠቀሜታ እንዲያብራሩ ጠይቁ።

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?		



የቅርጫት ኳስ ልምምድ ክፍል 4 — በእግር ማሹለክ እንዲሁም ከሁኔታዎች ጋር መላመድ እና አዲስ ሃሳብ አመንጨነት

አለልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት: በእግር ማሹለክ	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: ከሁኔታዎች ጋር መላመድና አዲስ ሃሳብ አመንጨነት
-------------------------------	-----------------------------	---

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- ከዋና ክፍል 1 የቀጠለ
- ቢብሎች፣ ኮኖች የሜዳ ክል ምልክቶች እና ለአንድ ተጫዋች አንድ ኳስ ሂደቱ

ሂደቱ

- ንጉሥ/ንግሥት መጫወት
- በትልቅ ቡድን ውስጥ እያንዳንዱ ተጫዋች ኳስ ይኖረዋል።
- ተጫዋች የጨዋታው አሸናፊ ለመሆን ኳስ በያዙበት ሜዳ ከሁሉም ተጫዋች የመጨረሻው ሰው (ንጉስ/ንግሥት) መሆን አለባቸው።
- የሌሎች ተጫዋችን ኳስ በማደናቀፍ ከቁጥጥር ውጪ ማድረግ ይፈቀዳል።
- ኳሳቸው ከሜዳ ከወጣቸው ከጨዋታ ውጪ ናቸው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ጭንቅላትን ቀና አድርጎ የሌሎችን ተጫዋች አቋቋም እያዩ መጫወት
- ተጫዋች የፈጠራ ችሎታቸውን እንዲጠቀሙ እና ምን እንደሚ ያስታውሱ ማየት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

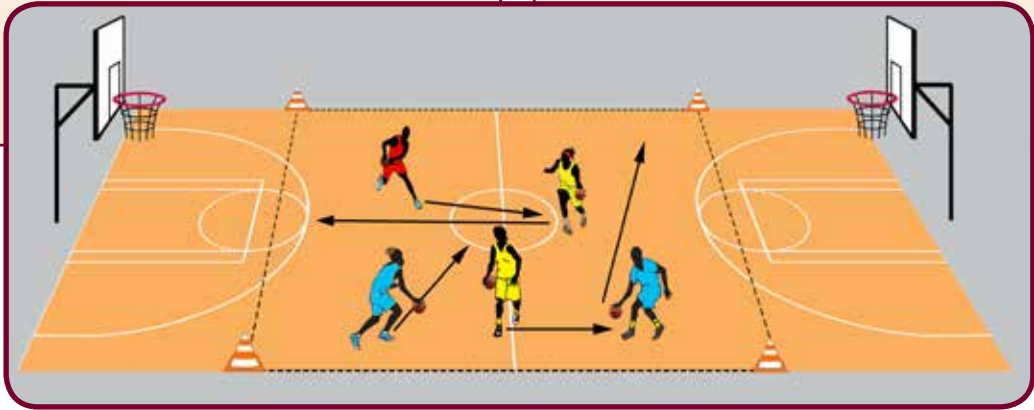
- ተጫዋች የራሳቸውን ኳስ ለመጠበቅ እና የሌሎችን ለማስወጣት አዳዲስ ዘዴዎችን የመፍጠር ችሎታቸውን መጠቀም አለባቸው

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ከመጀመሪያው 3 ጀምሮ ለ3 ተጫዋች በጨዋታው ላይ 3 የተለያዩ የአጨዋወት ዘዴ እንዲጠቀሙ እና እንዳይናገሩ ማድረግ
- ተጫዋች አንድ እጃቸውን ብቻ (ቀኙን ወይም ግራ) መጠቀም አለባቸው
- ማንም ተጫዋች ያለ እንቅስቃሴ መቆም አይችልም

ማጠቃለያ

- ጨዋታው “በምን መልኩ ተካሂደ” በሚለው ውይይት ውስጥ ተጫዋችን የሌሎች ተጫዋችን ስልት ወይም የአጨዋወት ዕቅዳቸውን ጠይቁ
- ተጫዋች የሌላ ቡድን ተጫዋችን ስልቶች እንዴት ተላምደው ወደ ራሳቸው ያመጣሉ?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): ተለዋጭ/ተቀያሪ ኳስ

አዘገጃጀት

- ቢብሶች፣ ለአንድ ተጫዋች አንድ ኳስ የሜዳ ክልል ምልክቶች፣ ተጫዋቾች የሚቆሙበት አግዳሚ ወንበር ወይም ምንጣፍ (አነስ ያ ቢሆን ይመረጣል) ሦስት አግዳሚ ወንበሮች

ሂደቱ

- ቡድኖችን በ3 ቦታ መክፈልና 3 ለ 3 አድርጎ ወይም በተቻለ መጠን አቀራረብ መስራት
- 1 ተጫዋች አግዳሚ ወንበር ላይ ይቆማል ሁለቱ ደግሞ ሜዳው ላይ ይሆናሉ። ዕቅዱ ተጫዋቾች ኳስን ተቀብለው አግዳሚ ላይ ለቆመው ተጫዋች ማቀበል ነው። ሁሉም ተቀብለው ኳስ አግዳሚው ላይ ለቆመው ተጫዋች ስትደርስ አብረውት አግዳሚው ላይ ይቆማሉ።
- አጠቃላይ ዓላማው ሁሉንም ተጫዋቾች አግዳሚው ላይ እንዲወጡ ማድረግ ነው። ተጫዋቾች ከቦታ ቦታ መንቀሳቀስ እንዲኖርባቸው ስለሚያደርግ ፈታኝ እንቅስቃሴ ነው!

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- የተለያዩ የማቀበል ዓይነት እንዲለማመዱ ማደፋፈር (አንጥር ማቀበል bounce pass በደረት ማቀበል chest pass...ወዘተ
- ጭንቅላትን ቀና አድርጎ የሌሎችን ተጫዋች አቋቋም እያዩ መጫወት
- ተጫዋቾች የፈጠራ ችሎታቸውን እንዲጠቀሙ እና ምን እንደሚ ያስታውሱ ማየት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

- ተጫዋቾች የተለያዩ የአጨዋወት ዘዴዎችን በተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች እንዲያደርጉ ያነሳሳል

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የተለያዩ ቴክኒክ እና ታክቲኮችን ለተለያዩ ቡድኖች በመስጠት እንዴት ተግባራዊ እንደሚያደርጉ ማየት

ማጠቃለያ

- ጨዋታው “በምን መልኩ ተካሄደ” በሚለው ውይይት ውስጥ ተጫዋቾችን የሌሎች ተጫዋቾችን ስልት ወይም የአጨዋወት ዕቅዳቸውን መጠየቅ



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): በ6 ተጫዋቾች የማቀበል እና የመንቀሳቀስ ልምምድ

አዘገጃጀት

- ቢብሶች፣ ለአንድ ተጫዋች አንድ ኳስ የሜዳ ክልል ምልክቶች፣ በእግር ኳስን የማሸ-ላክስ እንቅስቃሴ ለማድረግ የሚረዳ መሳላል

ሂደቱ

- በትንሽ ቦታ ላይ 6 ተጫዋች ይኖራሉ። ጨዋታው አራት ተጫዋቾች ከተደረደሩበት መስመር ይጀምራል።
- ኳስን ከፊት ለፊታቸው ላለው ተጫዋች ያቀብሉና ወዲያው በመሰላሉ ላይ በመሄድ በተቃራኒው ወገን ካሉት ተጫዋች ጋር ይሰለፋሉ።
- ይህ የሚደረገው አጠገባቸው ካለው መስመር ጋር በመጮከር ነው።
- አንድ ቡድን ሊያሸንፍ የሚችልበት ብቸኛ መንገድ የአሰራር ዕቅዶቹን በትክክል ሲተገብር እና ከሌላኛው ቡድን ሲቀድም ብቻ ነው!

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ፍጥነት እንዲኖራቸው ያነሳሳል
- ኳስ በእግር የማሸላክን ብቃት ያበረታታል
- በታክቲክ የበለፀገ ተገቢ የሆነ ውሳኔ እንዲያስተላልፉ ያበረታታል።
- በጨዋታ ላይ የተለያዩ ታክቲኮችን እንዲጠቀሙ ይገፋፋል።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

- ተጫዋቾች የተለያዩ ስልቶችን በተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች እንዲያደርጉ ያነሳሳል

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ይህ የእግር ችሎታ ልምምድ ከጨዋታው ዘዴዎች ጋር የተቆራኘ ነው። አሁን ደግሞ ለሁለት ለ ሁለት እንዲጫወቱ እናድርግ እና ልምዱን በጣም በፍጥነት የሚያደርጉበት ዘዴ እንቀይስ በተመሳሳይ ሁኔታም ውድድሩን በጥሩ ቴክኒክ እንዲተገብሩት እናደርጋለን።

ማጠቃለያ

- ጨዋታው “በምን መልኩ ተካሄደ” በሚለው ውይይት ውስጥ ተጫዋቾችን የሌሎች ተጫዋቾችን ስልቶች ወይም የአጨዋወት ዕቅዳቸውን መጠየቅ



ዋና ክፍል II (15ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- ቢብሶች፣ ለአንድ ተጫዋች አንድ ኳስ የሜዳ ክልል ምልክቶች፣ በእግር ኳስን የማሹለክሰክ እንቅስቃሴ ለማድረግ የሚረዳ መሰላል

ሂደቱ

- ተጫዋች 1 ቅርጫት ግቡ ስር በመሆን ኳስ ይዞ ይጠብቃል
- ተጫዋች ከሜዳው አንደኛው ክፍል በርከት ያሉ ኮኖች አሰበጣጥሮ ያስቀምጣል።
- ተጫዋች '2' እና '3' ያለ ኳስ እነዚህን ኮኖች በየተራ መንካት አለባቸው። ከዚያም በመስመሮች በተሰራላቸው ጠመዘማዛ መንገድ ተሹለክሰክው ወደ መሰላሉ በመሄድ በመሰላሉ ላይ ያልፉና ከተጫዋች አንድ ኳስ ይቀበላሉ።
- ተጫዋች '2' እና '3' እርስ በርስ በፍጥነት ለመጨረስ ውድድር ያደርጋሉ ከዚያም አሸናፊው (በብቃት ቴክኒኮቹን የተገበረው) ተጫዋች '1' የሚያቀብለውን ኳስ ይቀበልና ቅርጫት ያስቆጥራል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ፍጥነት እንዲጨምሩ ማበረታታት
- ኳስ በእግር የማሹለክን ብቃት ማበረታታት
- ብልሃታዊ ስልት ያለው ተገቢ የሆነ ውሳኔ እንዲያስተላፉ ማበረታታት።
- በጨዋታ መልክ ሊተገበሩ የሚችሉ የተለያዩ የአጨዋወት ዘዴዎችን እንዲተገብሩ መገፋፋት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋች በተለያዩ ጠመዘማዛ መንገዶች በፍጥነት መንገዶች በፍጥነት በማለፍ ዘዴ ፈጣሪነት እና ግቦችን የማስቆጠር መንገዶችን ለማዳበር ይገፋፋሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ይህ የእግር ችሎታ ልምምድ ከጨዋታው ስልቶች ጋር የተቆራኘ ነው። አሁን ደግሞ ለሁለት ለ ሁለት እንዲጫወቱ እናድርግ እና ልምዱን በጣም በፍጥነት የሚያደርጉበት ዘዴ እንቀይስ በተመሳሳይ ሁኔታም ውድድሩን በጥሩ ስልት እንዲተገብሩት እናደርጋለን።

ማጠቃለያ

- ጨዋታው “በምን መልኩ ተካሄደ” በሚለው ውይይት ውስጥ ተጫዋችንን የሌሎች ተጫዋችን ስልቶች ወይም የአጨዋወት ዕቅዳቸውን መጠየቅ



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- ቢብሶች፣ ለአንድ ተጫዋች አንድ ኳስ የሜዳ ክልል ምልክቶች፣ በእግር ኳስን የማሹለክሰክ እንቅስቃሴ ለማድረግ የሚረዳ መሰላል የግብ ማስቆጠሪያ ቅርጫቶች

ሂደቱ

- 6 ለ 6 የሆነ ጨዋታ አዘጋጃ
- ቡድኖቹን በ3 ዋና ዋና ቦታዎች ክፈሏቸው
- እያንዳንዱ ቡድን የጨዋታ ታክቲክ እንዲቀይስ ጊዜ ስጡ እና ተቃራኒውን ቡድን “ማሸነፍ” ላይ የተመሰረተ ስራ እንዲሰሩ አድርጉ (መቼ ነው “ማጥቃት” ወይም “ማፈግፈግ” ያለባችሁ)
- በቅርጫት ኳስ የትንሹ ሜዳዎች ጨዋታ ህግ መጫወት ወይስ ተጫዋችቹ እንደሚመቻቸው
- ቅርጫት ለማስቆጠር በቡድኑ ውስጥ ኳስ ይዞ ማታለል ወይም ጥሩ የእግር ማሸለክ እንቅስቃሴ ክህሎት (ፊንታ መስራት) ያለው ተጫዋች መኖር አለበት።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- የምናሳየው ነገር ለመረዳት ቀላል መሆኑን ማረጋገጥ አለብን።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋች የራሳቸውን ኳስ ለመጠበቅ እና የሌሎችን ለማስወጣት አዳዲስ ዘዴዎችን የመፍጠር ችሎታቸውን መጠቀም አለባቸው

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ከመጀመሪያው 3 ጀምሮ ለ3 ተጫዋች በጨዋታው ላይ 3 የተለያዩ የአጨዋወት ዘዴ እንዲጠቀሙ እና እንዳይናገሩ ማድረግ
- ተጫዋች አንድ አጃቸውን ብቻ (ቀኙን ወይም ግራ) መጠቀም አለባቸው
- ማንም ተጫዋች ያለ እንቅስቃሴ መቆም አይችልም

ማጠቃለያ

- ጨዋታው “በምን መልኩ ተካሄደ” በሚለው ውይይት ውስጥ ተጫዋችንን የሌሎች ተጫዋችን ስልት ወይም የአጨዋወት ዕቅዳቸውን ጠይቁ
- ተጫዋች የሌላ ቡድን ተጫዋችን ስልቶች እንዴት ተላምደው ወደ ራሳቸው ያመጣሉ?



<p>ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)</p>	<p>ፈጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እና ሰውነትን የማፍታታት እንቅስቃሴ እያደረጉ ሁሉም ተጫዋቾች የተጠቀሙባቸውን የስፖርት መሳሪያዎች ያስተካክላሉ።</p>
<p>የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)</p>	<p>ሁሉንም ተጫዋቾች ኳስን በእግር ስለማሹለክ ክህሎቶቻቸው ጠይቋቸው። ምን ተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ ይፈልጋሉ? ተጫዋቾች በጨዋታ ሜዳ ላይ ምን ዓይነት አዲስ ሁኔታን ከራሳቸው እንዳለማመዱ ጠይቁ። በሜዳ ላይ ምን ያህል አዲስ ሃሳብ አመንጪ ነበሩ? ተጫዋቾችን በህይወታቸው ውስጥ መቼ አዲስ ሃሳብ ማመንጨት እና ሃሳባቸውን መለወጥ እንዳለባቸው ጠይቋቸው። ተጫዋቾች አዲስ ሃሳብ የሚያመነጩ ሰራተኞችን አሰሪዎች ምን ያህል ተፈላጊነት እንዳላቸው እንዲያብራሩ ጠይቁ።</p>

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
<p>በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?</p>		







የመረብ ኳስ

የመረብ ኳስ ስልጠና ክፍል 1 — ማቀበልና መተባበር

አሰልጣኝ:			ቀን:	ቦታ:
ምዝገባ:			ቡድን:	ዕድሜ:
ቁ	ስም	መጥቷል ቀሪ	7	14
1			8	15
2			9	16
3			10	17
4			11	18
5			12	19
6			13	20



የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት፡ ማቀበል	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት፡ መተባበር
------------------------	-----------------	-----------------------------

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ)፡ ኳስ ማንጠር

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾች በጥንድ ይሆናሉ።
- እጥንዶቹ አንድ ኳስ ይይዛሉ።
- ፊት ለፊት ከ 3 — 4ሜ ርቀት ላይ ሆነው ጨዋታውን ይጀምራሉ።

ሂደቱ

- ኳስ የያዘችው ተጫዋች እጁን ቀጥ አድርጋ ከጭንቅላት በላይ በማድረግ ከቆመች በኋላ ጉልበቷን አጠፍ በማድረግ ኳስን ለጓደኛዋ በማንጠር ማቀበል።
- ተቀባይ ጉልበቷን በትንሹ አጠፍ በማድረግ ተዘጋጅታ ትጠብቃታለች
- ተቀባይ ወርቀሪዋ ለማቀበል ዝቅ በምትልበት እኩል ዝቅ ብላ በተቻለ መጠን ኳስን ከታች ለመቀበል ትሞክራለች

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- እግርን ከትክክል ትይዩ ትንሽ ሰፋ በማድረግ ከፊት አድርገው መቆም አለባቸው።
- ሁሉም ቢሆን ኳስን ሲቀበሉ በቀጥታ ፊት ለፊት እና ጓደኛቸውን እየተመለከቱ መሆን አለበት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

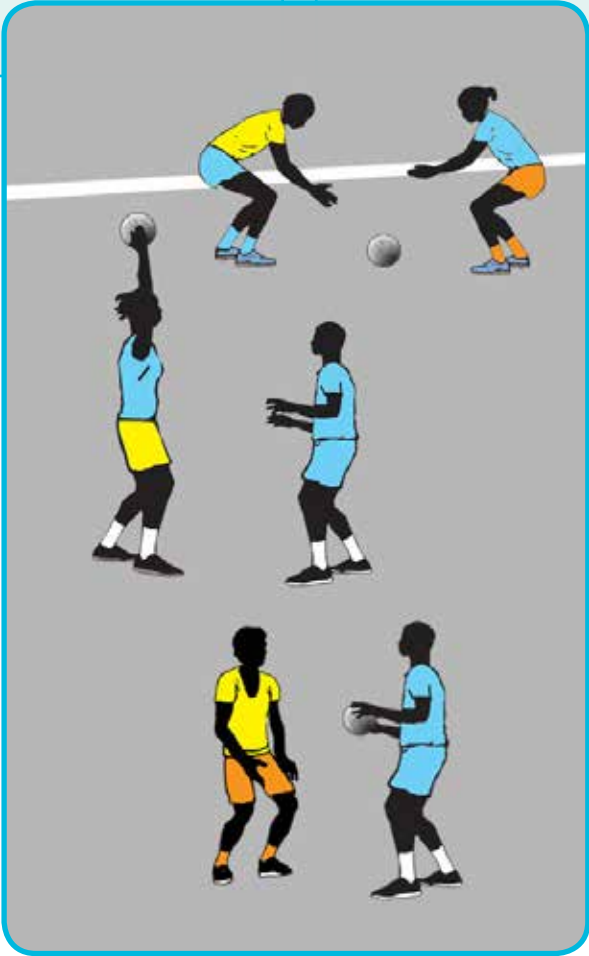
- ተቀባይ ተጫዋች ከአቀባይ ተጫዋቹ ጋር አብራ በመሆን የቀላባይ ተጫዋችን እንቅስቃሴ ብቃት መከታተል አለባት።
- አቀባይ በትክክል ኳሱን ካቀበለች ብቻ ነው ተቀባዩዋ ኳስ ልትቀልብ የምትችለው።
- ተጫዋቾች እርስ በርስ መመካከር አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የበለጠ ራቅ ራቅ ማለት
- ኳስን ወደ ጎን ኃይልን ጨመር እያደረገና ከጓደኛ ራቅ እያደረገ ማቀበል።
- ተቀባዩዋ ፊቷን ወደ ኋላ አዙራ ትቆምና ሰጪዋ “ቀኝ” ወይም “ግራ” ብላ በመናገር ወዴት በኩል ዞራ እንደምትቀበል ማላወቅ

ማጠቃለያ

- ጓደኛሽ የማትደርስበት ቦታ ላይ ብታቀብያት ምን ይፈጠራል?
- አብሮ መስራትና የእርስ በርስ ግንኙነት ለስኬት ጠቃሚ የሚሆነው ለምንድነው?
- በስራ ህይወት ከሌሎች ጋር የእርስ በርስ ግንኙነት በማድረግ የትኩረት አቅጣጫ ሊያስቀይሩ የሚችሉ አጋጣሚዎችን



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): ሁለት እጅን አጨባብጦ ለጓደኛ ማቀበል

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾች በጥንድ ይሆናሉ።
- እያንዳንዱ ተጫዋቾች አንድ ኳስ ትይዛለች።
- ፊት ለፊት ከ 3 — 4ሜ ርቀት ላይ ሆነው ጨዋታውን ይጀምራሉ።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች 1 ሁለቱን እጆች በመጨበጥ እና ከፊት ለፊት በማድረግ ኳስን ሰዓት ማሰሪያ አካባ ላይ ታስቀምጣለች።
- በቀስታ ወደላይ በመወርወር የጓደኛዋ እጅ ላይ በተመሳሳይ ቦታ ላይ እንዲቀመጥ ታደርጋለች።
- ተጫዋቾች 2 መልሳ እጇ ላይ በማንጠር ለጓደኛዋ ታቀብላለች።
- ተጫዋቾች 1 ከኳስን በመቅለብ እንደገና ትደግመዋለች።
- ከ5 ውርወራዎች በኋላ ይቀየራሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- እግሮች በትክክል ትይዩ ትንሽ ከፊት ብለው መቆም አለባቸው።
- ጉልበቶች አጠፍ ብለው ኳስ በመምታት ጊዜ ለሰለሰ ማለት አለባቸው።
- ሲያቀብሉ ወደፊት ራመድ ማለት አለባቸው።
- በመቀበል ሂደት ላይ ሁሉ አይኖች ኳስ ላይ መሆን አለባቸው።



ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

- ዓላማው ባልደረገን ቀስ በቀስ ኳስን በትክክል እና በተገቢው መንገድ በጓደኛ ግንባር ትክክል መጥኖ ማቀበል ነው።
- የሰውነት አቋምና ቴክኒክ ላይ እርስ በርስ አስተያየት መስጠት።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የበለጠ ራቅ ራቅ ማለት
- ኳስን ወደ አንድ ጎን ዘንበል አድርጎ ማቀበልና ጓደኛ ትንሽ ከቦታው ዞር ብሎ ተመልሶ ቦታው ላይ እንዲሆን ማስቻል።
- ኳስን በትንሹ አጠር ወይም ረዘም አድርጎ ማቀበል እና ጓደኛ ከቦታው ወደፊት ወይም ወደ ኋላ ሄድ ብሎ ቦታው እንዲሆን ማድረግ።

ማጠቃለያ

- ጓደኛ ኳሱን መቆጣጠር አቅቷት ከዓላማ ውጪ ብታደርገው በጋራ የቡድን ዓላማችሁ ላይ ምን ለውጥ ይፈጠራል?
- በአንድ ቡድን ውስጥ አንድ የቡድኑ አባል የሚጠበቅበትን ካላደረገ ምን ይፈጠራል?
- ከጓደኛሽ ጋር የእርስ በርስ ግንኙነት የምታደርጉት በምን መልኩ ነው?
- ጓደኛሽን ያበረታታሽት እንዴት ነበር?
- የጓደኛሽ ምላሽ ምን ነበር?

ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): ስርብ መቀበል

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾች በሦስት ቡድን ይከፈላሉ።
- እያንዳንዱ ቡድን አንድ አንድ ኳስ ይሰጠዋል።
- አንድ ወርዋሪ (tossing) ከመረቡ በሌላኛው ክፍል ከማጥቂያው መስመር በኋላ ትቆማለች
- በሌላኛው የሜዳ ክፍል (Passer) ልክ ከማጥቂያው መስመር ቀጥሎ ትቆማለች።
- ኳስ የምትቀበል (setter) በኳስ ወርዋሪ እና በኳስ ተቀባይ ትይዩ ከመረቡ ስር ትቆማለች።

ሂደቱ

- ወርዋሪዋ (tossing) በመረቡ ላይ አሳልፋ ወደ አቀባይ (Passer) ታቀብላለች።
- አቀባይ (passer) “የኔ” ብላ በመጣራት ኳስን ለተቀባይ (setter) በኳስ ታቀብላለች።
- 5 ጊዜ እንዲህ ካደረጉ በኋላ ተራቸውን የሚሰሩትን ይለዋወጣሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- አይኖች የወርዋሪዋን መጀመር ተከትለው እስከ መጨረሻው ድረስ ኳስ ላይ ይሆናሉ።
- አቀባይ (passer) “የኔ” ብላ የምትጣራው ለሚመጣው ኳስ ኃላፊነቷን ለመግለፅ ነው።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

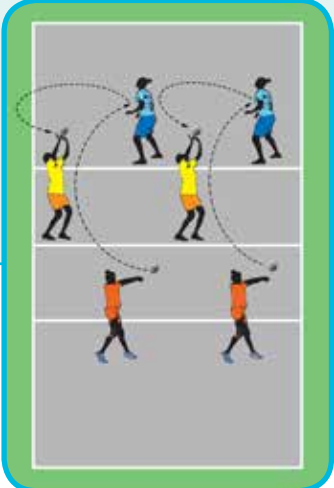
- ኳስ ተቀባይ (setter) በእያንዳንዱ ኳስ ላይ “ጥሩ ነው”፣ “ክፍ ብሏል” ወይም “አጥሯል” በማለት አስተያየት መስጠት አለባት።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ወርዋሪዋ ኳሱን ከመወርወር ይልቅ ለአቀባይ መምታት ትችላለች። : ይህም የበለጠ በውድድር ወቅት ያለ ዓይነት ስሜት ይፈጥራል።
- ወርዋሪዋ ወደ ኋላ ራቅ በማለት ትክክለኛ ስርብ ማስመሰል ትችላለች

ማጠቃለያ

- ከቡድኑ አባላት አንድ ተጫዋች ዓይኗን ከኳሱ ወደ ሌላ ቦታ ካደረገች ምን ይፈጠራል?
- ከቡድን ጋር ለመስራት ሲፈለግ ለእያንዳንዱ ተጫዋች ግልፅ የሆነ ተግባር እና ኃላፊነት መስጠት ምን ጠቀሜታ አለው?
- የግብረ መልስ አስተያየት እየተጠበቀ ሳይሰጥ ቢቀር ምን ያስከትላል?



ዋና ክፍል II (15 ደቂቃ): በጥንድ መቀበል

አዘገጃጀት

- ከ4 — 5 ሰዎችን የያዘ ቡድን መስራት
- አንድ ሰው መረቡ አጠገብ ጀርባውን ሰጥቶ ይቆማል
- ሌሎች በአንድ መስመር ከፊትና ከኋላ በመሆን ከተጫዋቻ ፊት ለፊት ከ4 — 6 ሜትር ርቀት ላይ ይሰለፋሉ።

ሂደቱ

- ከሰልፋ የመጀመሪያዎ ተጫዋች ከራስ በላይ አድርጋ መረብ አጠገብ ላለቸው ታቀብላለች።
- ከዚያ ኳሱን ተከትላ ወደ መረቡ ትሄድና መረቡ አጠገብ ያለቸውን ትተካለች።
- መረቡ አጠገብ የነበረችው የተቀበለችውን ኳስ አሁን መጀመሪያ ለሆነችው ታቀብላለች።
- ከዚያ በኋላ ዞራ ከሁሉም ኋላ ትሰለፋለች።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- እንቅስቃሴ እና ቦታ ላይ መገኘት።
- የተለያዩ ተግባሮችን ማከናወን።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

- ተጫዋቾች ትኩረታቸውን አንድ ነገር ላይ ለማድረግ እርስ በርስ መበረታታት አለባቸው።
- መቀባሎች የተንጋደዱ በሚሆኑበት ጊዜ ወደ ትክክሉ ለመመለስ ተባብረው መስራት ይጠበቅባቸዋል።
- ተጫዋቾች “መልካም ዕድል” ወይም ጥሩ ነው በመባባል እና እጃቸውን ከፍ አድርገው አየር ላይ በማጋጨት ውጤታማ ስራንም ሆነ ስህተትን በጋራ መቀበል እና እርስ በርስ መደፋፈር አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- መረብ ላይ ያለች ተጫዋች በሰልፍ ተራዋ ለምትመጣው አዲስ ተጫዋች ኳስን አየር ላይ በቀላል ቀበራ (spike) መመለስ ትችላለች።
- መረብ ላይ ያለችው ተጫዋች ኳሱን ለሌላ ተጫዋች አብርዳ በመስጠት በቀላል ቀበራ ሊመለስላት ይችላል።
- የተለያዩ የሜዳ ክፍሎች ባሉ ቡድኖች መካከል በሜዳው ኳስ ላይ ወድቅበት ለረዥም ጊዜ የማቆየት ውድድር ሊኖር ይችላል።

ማጠቃለያ

- በጨዋታ ወይም በስራ ቦታ ላይ ችሎታችንን ለማሳደግ በምን መልኩ እርስ በርስ መረዳዳት እንችላለን?
- የእኔ በጥሩ ሁኔታ ማቀበል ልምምዱ በጥሩ ሁኔታ እንዲካሄድ ምን ያህል ጠቃሚ ነበር?



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- የማጥቂያ ክልሉን ብቻ መጠቀም።
- በየቡድኑ ውስጥ ሦስት ተጫዋቾች ይኑሩ

ሂደቱ

- ጨዋታው የሚጀመረው ካህን በመረብ ላይ ወደ ተቃራኒ ቡድን ባሻገር ተጫዋቾች ነው።
- ተጫዋቾች ካህን ሁለት ጊዜ ተቀባብለው ወደ ሌላው ቡድን ያሻግራሉ።
- ነጥብ የሚቆጠረው ከማጥቂያ ክልል ውጪ ሲጫወቱ ወይም ካህን መሬት ስትካካ ነው።
- ጨዋታው ቀድሞ አምስት ነጥብ ባገኘው ቡድን አሸናፊነት ያልቃል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች ካህን መረብ ስትሻገር ካህን መጥራት እና ኃላፊነት መውሰድ አለባቸው።
- ተጫዋቾች ወደ ካህን በመራመድ ጠጋ ብለው መምታት አለባቸው።
- ተጫዋቾች ሁሉንም ጊዜ አይናቸውን ከካህን ላይ ማንሳት የለባቸውም።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

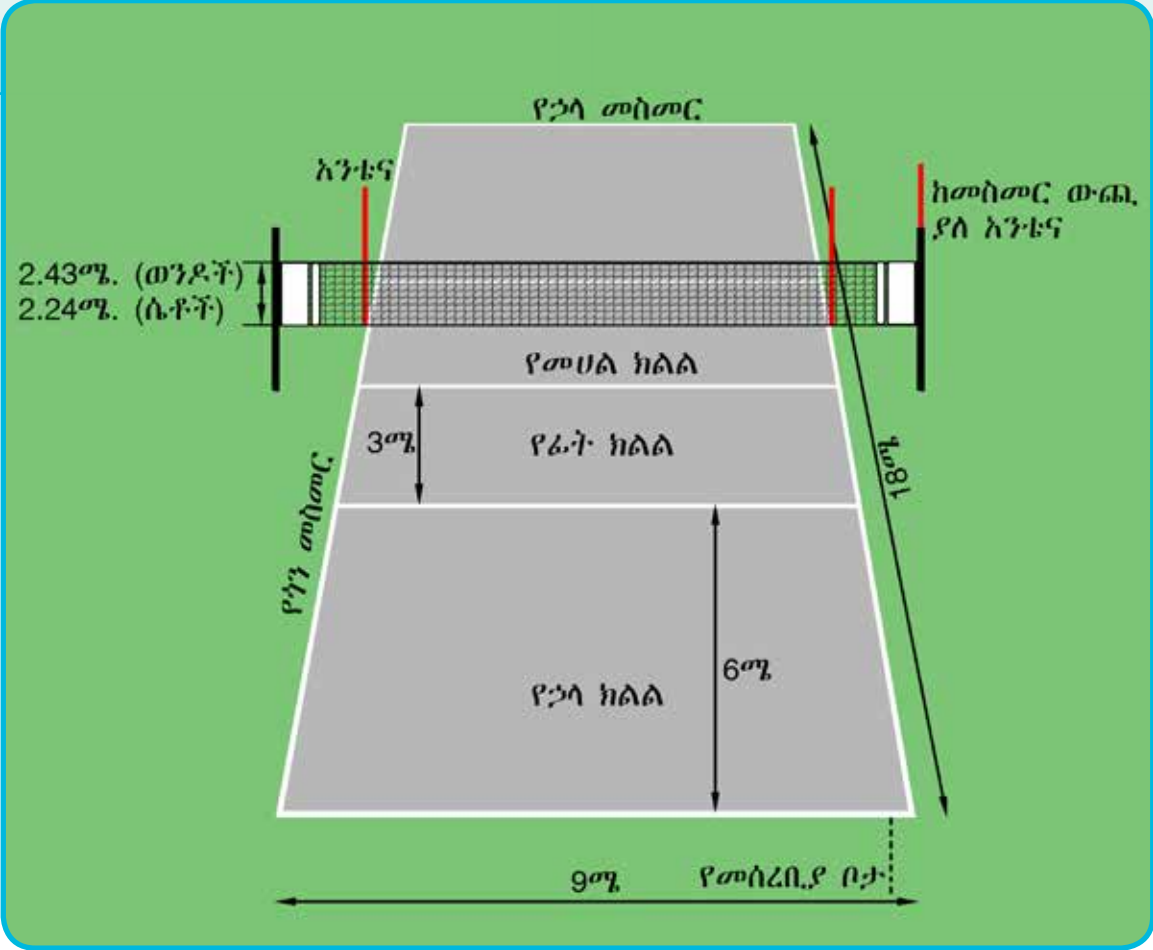
- ተጫዋቾች እርስ በርስ መደጋገፍ አለባቸው።
- ተጫዋቾች “የኔ ካህን” ወይም “የኔ” ብለው በመጣራት በእርስ በርስ መግባባት ይናበባሉ።
- የሌላን ሰው ስም መጥራት አይኖርባቸውም። ኃላፊነት በፈቃድ የሚወስዱት ነገር እንጂ ለሰው የሚሰጥ አይደለም።
- ውጤት ሲመጣ ወይም ጥሩ እንቅስቃሴ ሲደረግ የቡድን የድል አከባቢር ይኑር።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ካህን ሁለቱ ከተቀባበሉ በኋላ በሦስተኛው በመቅበር ማሻገር ይቻላል።
- ለልምምድ ረዥም ጊዜ መጫወት ወይም ውጥረትን ለመጨመር በአጭር ጊዜ መጫወት ይቻላል።
- የውድድሩን መንፈስ ጠንካራ ለማድረግ በአንድ ነጥብ ማምጣት የሚያልቅ ሊደረግ ይችላል።
- ምርጥ ውጤታማ ማቀበል ነጥብ ያስጨምራል።

ማጠቃለያ

- የእርስ በርስ ግንኙነት ትብብርን የሚያሳድገው እንዴት ነው?
- “አንድ ተጫዋች ብቻዎን አትሰራውም” ወይም “አንድ ሰው ለብቻው ምንም አይደርግም” የሚባለው እውነታ በስራ ላይ የሚገለፀው እንዴት ነው?



<p>ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)</p>	<p>ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እና ሰውነትን የማፍታታት እንቅስቃሴ እያደረጉ ሁሉም ተጫዋቾች የተጠቀሙባቸውን የስፖርት መሳሪያዎች ያስተካክላሉ።</p>
<p>የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)</p>	<p>ሁሉንም ተጫዋቾች ስለ ማቀበል ክህሎቶቻቸው ጠይቋቸው። ምን ተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ ይፈልጋሉ? ተጫዋቾች በጨዋታ ሜዳ ላይ ስለነበራቸው የመግባባት ክህሎት ጠይቋቸው። ይህ በጥሩ ሁኔታ ኳስን ለመቀባበል አግዟቸዋል? ከዚህ የበለጠ ምን ላይ ልምምድ መደረግ አለበት? ተጫዋቾች በልምምድ ወቅት ምን ያህል ትብብር እንደነበራቸው ጠይቁ። ተጫዋቾቹን የተሳካ ትብብር ማድረግ በህይወት ውስጥ ምን ያህል ጠቃሚ እንደሆነ እንዲያብራሩ ጠይቋቸው። ተጫዋቾችን የተሳካ ትብብር ማድረግ በስራ ቦታ ላይ ምን ያህል ተፈላጊ እንደሆነ እንዲያብራሩላችሁ ጠይቋቸው።</p>

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
<p>በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?</p>		



የመረብ ኳስ ስልጠና ክፍል 2 - እጅን ጨብጦ መምታት እና ግብ ተኮርነት

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት: እጅን ጨብጦ መምታት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: ግብ ተኮርነት
------------------------	-------------------------	--------------------------------

ማሟሟቂያ | (20 ደቂቃ): ኳስ ማንጠር

አዘገጃጀት

- ትኩረቱ በኳሱ የሚጫወቱት ሰዎች ላይ ነው።

ሂደቱ

- በርክክ በማለት ኳስን ከግራ ወደ ቀኝ ማንክባለል።
- ካሳብሰሱበት ሆነው ኳሷን ወደፊት ማንክባለል፤ በጣም ላትርቅ ተቆጣጥሮ መመለስ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቹ ከኳስ ጋር በፍፁም መለያየት የለባትም።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

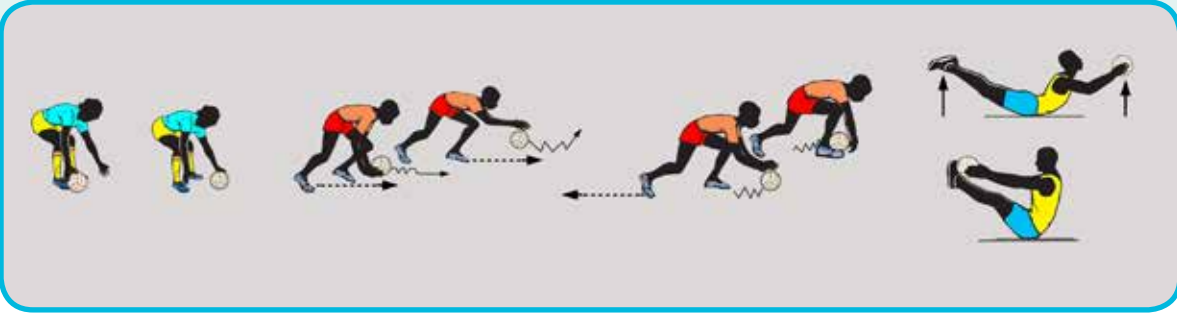
- ምንም ዓይነት ሁኔታ ቢፈጠር ተጫዋች ሙሉ ትኩረትን በኳስ እና ኳሷን በመቆጣጠር ላይ ያደርጋል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ኳስን ማንጠር።
- በእግር መሃል ወደ ጎላ ማንክባለል።
- በደረት በመተኛት እጅና እግርን በአየር ላይ ወደላይ በማድረግ ኳስን መያዝ።
- በጀርባ ተኝቶ ቀና አያሉ እጅና እግርን በኳስ ማገናኘት (ሲት አፕ)

ማጠቃለያ

- በኳስ ላይ ትኩረት ማድረግ ነጥብ ለማስቆጠር በምን መልኩ ይጠቅማል?
- በተሰጠ ስራ ላይ ትኩረትን ማድረግ በስራ ዓለም ጠቃሚ የሚሆንበትን አጋጣሚ የምታስረጁበት ምሳሌ መስጠት ትችላለህ?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): ሁለት እጅ በመጨበጥ ኳስን ለጓደኛ

አዘገጃጀት

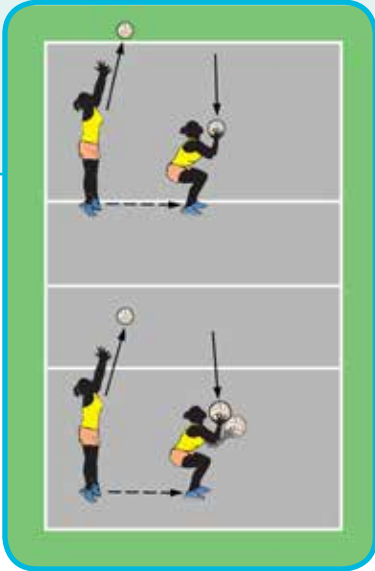
- 6ሜ X 6ሜ የሆነ አነስተኛ ቦታ አዘጋጃ
- 3 ወይም 4 ትንንሽ ተጫዋቾች ባሏቸው ትንንሽ ቡድኖች ተሳታፊዎችን ከፋፍሉ።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች በየተራ ኳስን ወደላይ እየወረወሩ መቅለብ።
- መወርወር እና መቅለብን ለ3 ጊዜ ከስሩ በኋላ ኳስን ለሌላ ተጫዋች ማቀበል።
- የተቀሩት ተጫዋቾች ሜዳ ላይ እያሟሟቁ እና ዱብ ዱብ እያሉ ይጠብቃሉ።
- አስተያየትም መስጠት አለባቸው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ከቅመብት ቦታ ኳስን አርቀው መወርወር የለባቸውም።
- ኳስን ሲቀልቡ ከጉልበታቸው ትንሽ ሽብረክ ማለታቸውንም አረጋግጡ።



ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

- የጨዋታው ግብ ተጫዋቾች ጫና እየጨመረ ቢመጣም ኳስን መቆጣጠር እንዲችሉ ነው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋቾች ኳስን ወርውረው አየር ላይ እያለ መጥቶ እስኪቀልቡት ድረስ ማጨብጨብ ይችላሉ።
- ቀስ በቀስ የጭብጨባዎች ቁጥር እንዲጨምር አድርጉ።
- ቀሪዎቹ ተጫዋቾች የጭብቸባውን ብዛት እየቆጠሩ ብዙ ጭብጨባ ለማድረግ ይፎካከራሉ።
- መቅለብ ያልተሳካለቸው ተጫዋቾችም ሊበረታቱ እና እርስ በርሳቸው እንዳይላተሙ መግባባት አለባቸው።

ማጠቃለያ

- የሁኔታዎችን አስቸጋሪነት መጨመር ከግብ የመድረስ ችሎታ ላይ እንዴት ጫና ያሳድራል?
- የሁኔታዎች ከባድነት እየጨመረ ሲመጣ የስራ አፈፃፀም ጥራት ምን ይሆናል?

ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): በጥንድ መቀባበል

አዘገጃጀት

- የቅርጫት ኳስ/ ኔት ቦል ግብ አዘጋጃ
- አሰልጣኝ ከግቡ 3-4 ሜትር ርቀት ላይ ብዙ ኳሶችን ያዘጋጃል።
- ተጫዋቾች ከአሰልጣኙ በአማካኝ 5 ሜትር ላይ ይሰለፋሉ።

ሂደቱ

- የግል ውድድር አድርጎ አሰልጣኝ ሰልፋ ላይ ካሉት ሰዎች ለመጀመሪያ ጊዜ ከአንድ ሜትር ኳስ ይወረወራል።
- ተጫዋች ኳስን በግቡ ውስጥ ለማግባት ጥረት ታደርጋለች።
- ቀድሞ 3 ኳስ ያገባች ተጫዋች አሸናፊ ትሆናለች።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ሰውነትን እና እግሮችን ወደ ዓለጣው ማድረግ
- ኳስ በቀጥታ እንድትገባ አየር ላይ ክፍ አድርጎ ማንሳፊፍ

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

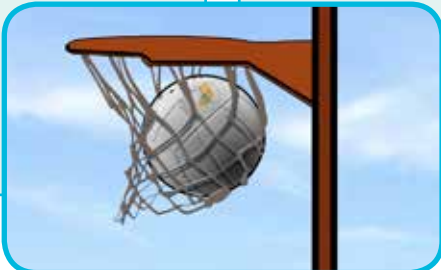
- ተጫዋቾች ትኩረታቸው ሦስት ግቦችን አስቆጥረው አሸናፊ መሆን ላይ ነው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ግቡ ካልተገኘ ባልዲ፣ ታምቡር፣ አሮጌ ቅርጫት ወይም ማንኛውንም ኳስ የሚያሾልክ ግን በጣም ሰፊ ያልሆነ ነገር መጠቀም እንችላለን።
- ቡድኑ በደንብ ያልሰለጠነ ከሆነ ሰፊ ክብ ነገር መሬት ላይ በማስቀመጥ ርቀቱን እያስተካከሉ

ማጠቃለያ

- ግልፅ እና ሊለካ የሚችል ግብ ማስቀመጥ የተሻለ ለመንቀሳቀስ ይረዳል?
- ግልፅ እና የሚለካ ግብ ማስቀመጥ በስራ ዓለም በምን መልኩ ሊያግዝሽ ይችላል?



ዋናው ክፍል II (15 ደቂቃ): ስርዓትን በትክክለኛው ዒላማ መቀበል

አዘገጃጀት

- ከሁለት እስከ ሦስት 1ሜ x 1ሜ የሆኑ አራት ማዕዘኖችን በሜዳው ላይ መረቡ አጠገብ በፕላስቲክ ስሩ።
- አንድ ተቀባይ (setter) በሳጥኑ ውስጥ ትቁም።
- አንድ አቀባይ ተጫዋች ደግሞ ስርብ ለመቀበል እና ለማብረድ ትቁም።
- ሌሎቹ ተጫዋቾች በሌላኛው የሜዳ ክፍል ከ 3 ሜትር ወይም የማጥቃት ክልል ውጪ ይሆናሉ።

ሂደቱ

- እያንዳንዱ በመሰረደው አካባቢ ያለች ተጫዋች ትሰርባለች።
- መረቡን ይለፍ እንጂ የትኛውም ቦታ ላይ ቢሆን ማሳረፍ ይቻላል።
- አቀባይ ወደ ኳስ በመሄድ ለተቀባይ መስጠት እና ተቀባይም ኳሱን በመቅሰብ ወደ ስራቢዎች መላክ።
- እያንዳንዱ ተቀባይ 10 ኳስ ይቀበላል።
- ኳስ ተቀባይን ከሳጥን ላስወጣ ለእያንዳንዱ ጊዜ ሁለት ስፖርት ትሰራለች።
- በየ 10 ኳሱ ይቀያየራሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ሁልጊዜም ቢሆን ዓይን ኳሷ ላይ ይሁን።
- ቀድሞ በመገመት በተቻለ መጠን በተቻለ መጠን ቀደም ብላችሁ ተንቀሳቀሱ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

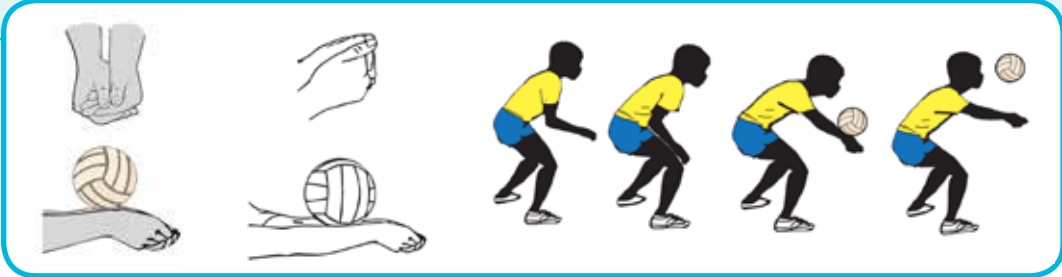
- ዋና የትኩረት አቅጣጫው ስህተቶችን ማስወገድ እና ቀጣይነት ያለው እና ሊገመት የሚችል ውጤት ማስመዘገብ ነው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- በተጫዋቾች ክህሎት እና ደረጃ መሰረት ኳስ የመቀበያውን ሳጥን ቦታ ስፋት ጠብቆ ወይም ስፋት ማድረግ ይቻላል።
- እንደ ችሎታቸው መሰረት ስርብ የሚያደርጉ ተጫዋቾች ወደ ኳስ መራቅ ይቻላሉ።
- ሌሎች የሰውነት መቋቋም እና የራስ ተነሣሽነት እንቅስቃሴዎችን ስሩ። ለምሳሌ ፑሽ አፕ፣ ሲት አፕ....

ማጠቃለያ

- በጨዋታ ውስጥ ለተመረጠው ሰው በትክክል ኳስ ማቀበል ምን ያህል ጠቃሚ ነው?
- በስራ ዓለም ላይ ግብን አለማሳካት ያለውን አሉታዊ ውጤት ለማሳየት ምን ምሳሌ ማቅረብ ትችያለሽ?



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ): የጨዋታ ጊዜ (መዝናናት እና ግቦች)

አዘገጃጀት

- የሜዳውን ግማሽ ብቻ ተጠቀሙ (የግራ ወይም የቀኝ ጎንጎን)
- ከ 3 — 4 ተጫዋቾች ያሉት ቡድን ስሩ።
- ከውጪ ሆኖ የሚጠብቅ እና የሚዳኝ ቢያንስ አንድ ቡድን እንዲኖር ከ2 በላይ ቡድኖች ስሩ

ሂደቱ

- 11 ነጥቦችን ያመጣ ቡድን እንዲያሸንፍ በ11 ማለቂያ አድርጉት።
- ከማጥቂያ (3 ሜትር) ጀርባ ሆኖ ከታች ወደ ላይ እንዲሰረብ አድርጉ።
- ተሸናፊ ቡድን የሚቀጥለው ጨዋታ ከመጀመሩ በፊት 10 ፑሽ አፕ እንዲሰራ አድርጉ።
- መጨረሻ ላይ ሁሉም አባላት መረቡን በማውረድ እና ሜዳውን በማዕዳት ይሳተፍ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ትክክለኛነት እና የኳስ ቁጥጥር አስፈላጊ ናቸው።
- ጥሩ የመጀመሪያ ኳስ ለተቀባይ መድረሱን አረጋግጡ።
- በስልት (ታክቲክ) ተጫውቱ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- የግብ ተኮርነት የኳስ ቁጥጥር፣ በትክክል ኳስን ማቀበልንና ቋሚ ብቃት እንዲኖር ያደርጋል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ውጥረትን ለመጨመር አጠር ያሉ ጨዋታዎችን አድርጉ።
- በቡድን ጨዋታ ውስጥ ያሉ ተጫዋቾችን ቁጥር መቀያየር ይቻላል።

ማጠቃለያ

- ተሸናፊ ቡድን ሆኖ ፑሽ አፕ መስራት ምን ዓይነት ስሜት ያሳድራል?
- ተሸናፊ ቡድን ወገን ያለመሆን ምን እንዲሰማ ያደርጋል
- በስራ ላይ ግብን በማሳየት የአሸናፊነት ስሜት እንዲሰማ የሚያደርግ ሁኔታን አስቡ።



<p>ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)</p>	<p>ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እና ሰውነትን የማፍታታት እንቅስቃሴ እያደረጉ ሁሉም ተጫዋቾች የተጠቀሙባቸውን የስፖርት መሳሪያዎች ያስተካክላሉ።</p>
<p>የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)</p>	<p>ሁሉንም ተጫዋቾች ስለ ማቀበል ክህሎቶቻቸው ጠይቋቸው። ምን ተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ ይፈልጋሉ? ተጫዋቾች በጨዋታ ሜዳ ላይ ስለነበራቸው የመግባባት ክህሎት ጠይቋቸው።</p> <p>ይህ በጥሩ ሁኔታ ካስን ለመቀባበል አግዟቸዋል? ከዚህ የበለጠ ምን ላይ ልምምድ መደረግ አለበት?</p> <p>ተጫዋቾች በልምምድ ወቅት ምን ያህል ትብብር እንደነበራቸው ጠይቁ።</p> <p>ተጫዋቾቹን የተሳካ ትብብር ማድረግ በህይወት ውስጥ ምን ያህል ጠቃሚ እንደሆነ እንዲያብራሩ ጠይቋቸው።</p> <p>ተጫዋቾች የተሳካ ትብብር ማድረግ በስራ ቦታ ላይ ምን ያህል ተፈላጊ እንደሆነ እንዲያብራሩ ጠይቋቸው።</p>

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
<p>በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?</p>		



የመረብ ኳስ ስልጠና ክፍል 3 — ኳስ ማዘጋጀት እና የራስ ኃላፊነት

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት: ኳስ ማዘጋጀት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: የራስ ኃላፊነት
------------------------	---------------------	---------------------------------

ማሟሟቂያ | (12 ደቂቃ): አጭር፣ መካከለኛ የረዥም ጊዜ ዓላማዎ እና እንቅፋቶች

አዘገጃጀት

- ተጫዋች በራሳቸው ይንቀሳቀሳሉ።
- ግማሾቹ ተጫዋች ብቻ ኳስ ይይዛሉ።
- የተቀሩት ግማሾቹ የመዝለያ ገመድ ይኖራቸዋል።
- በየሁለት ደቂቃው ኳስ ወይም ገመድ በመያዝ ይቀያየራሉ።

ሂደቱ

- እያንዳንዱ ተጫዋች በትክክለኛው የኳስ ማብረጃ ቦታ ላይ እግርን ከፈት አድርገው በመሃል መስመር እንዲያልፍ በማድረግ የቀኝ ተረክዝና የግራ እግር አውራ ጣት ጫፍ የመስመሩን ጠርዝ ክክተው ይቆማሉ። ተጫዋች ኳስን በሁለት እጃቸው ይዘው ወደላይ በማድረግ በጭንቅላታቸው ትይዩ ወደ ላይ ይወረውራሉ።
- ከዚያም በአውራ ጣቶቻቸው እና በጣቶቻቸው የሦስት ማዕዘን ቅርፅ በመስራት በጉንጫቸው ትይዩ ኳስን ይቀልባሉ።
- ይህንን የኳስ እንቅስቃሴ በማይሰሩበት ጊዜ ገመድ መዝለል አለባቸው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋች ሰውነታቸውን ትንሽ ዝቅ በማድረግ ኳስን ሁሉም ቢሆን በዚህ ተመሳሳይ ሁኔታ መቅሰብ አለባቸው።
- የእግራቸው ሁኔታ ሁሉጊዜም ቢሆን ኳስ ሲቀልቡ እንደነበረው ዓይነት መሆን አለበት።
- ወገብ ወደ ኋላ ለጠጥ ማለት አለበት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋች ኳስን በጭንቅላት ትይዩ የማቀበል ክህሎት የሚዳብረው ልምዱን ደጋግሞ በማድረግ እንደሆነ ማሰብ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋች ኳስን ከጭንቅላት በላይ በመወርወር በግማሽ ሰውነትን ማዘር ይለማመዱ። እየደጋገሙ 3600 መሽከርከር ይለማመዱ።
- ኳስን ከጭንቅላት በላይ እየወረወሩ በተለያየ አቅጣጫ እየተለማመዱ እጃቸውን በትክክለኛው ኳስ የማብረጃ ሁኔታ ያድርጉ።
- ተጫዋች ኳስን ከጭንቅላት በላይ እየወረወሩ በግማሽ ክብ ዞረው እንደገና መመለስ።

ማጠቃለያ

- መዝለል የአክሲዥን አጥረት (ድካም) ያስከትላል። ይህ ብቃታቸው ላይ ም ተዕዕኖ አለው?
- ልምዱን በጥሩ ሁኔታ ለመጨረስ እና ድካምን ለመቀነስ ምን ዓይነት ዘዴ ይጠቀሙ?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): አጭር፣ መካከለኛ፣ ረጅም ግቦች እና መሰናክሎች

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾች በመረብ ካህን ሜዳው ሙሉ (18ሜX 9ሜ) ጥንድ ሆነው ይጫወታሉ።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ሜዳው ላይ በ2 ሜትር ርቀት እርስ በርስ ትይዩ በመሆን በመቀመጫቸው ይቀመጣሉ።
- ካህንን በጣቶቻቸው ብቻ እንጂ በመዳፋቸው መካከት አይፈቀድላቸውም።
- መቀበል እና ማቀበል የሚገባቸው በጣቶቻቸው ጫፍ ብቻ መሆን አለበት።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች ካህንን በመዳፍቻቸው አለመካከታቸውን ማረጋገጥ።
- በአውራ ጣቶቻቸው እና በሌሎች ጣቶቻቸው መሃ የሦስት ማዕዘን ቅርፅ ስርተው ካህንን ከአናታቸው በላይ በማድረግ መቀበል አለባቸው።
- አውራ ጣቶች ላይነካኩ በጉንጭ ትይዩ ፊት ለፊት ከመሆን አለባቸው።
- ለካህን ቁጥጥር እንዲመች ካህን ሁለቱንም እጆች እኩል መካከት አለባቸው።
- አብራ ያለችው ጓደኛ የተበላሸ ካህን በመንቀሳቀስ ማስተካከል ስለማትችል በካህን ቁጥጥር እና ትክክለኛነት ላይ ቁጥጥር ማድረግ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች ለሚያቀብሉት ካህን ልክ እንደ ህይወት እና ስራ ኃላፊነት ሊሰማቸው ይገባል።
- ተጫዋቾች ከጥንድ ጓደኞቻቸው ጋር ለሚሰሩትም ስራ እንደ ህይወት እና ስራ ሁሉ ኃላፊነት መውሰድ ይገባቸዋል።
- ተጫዋቾች ጥንደቻቸው የሚሰጧቸውን ካህን በማየት እንቅስቃሴያቸውን በዚያ መልኩ ማድረግ ይጠበቅባቸዋል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋቾች ርቀቱን ሰፊ በማድረግ የጨዋታውን አስቸጋሪነት ከፍ ማድረግ ይችላሉ።
- ይህን ልምምድ ቆመውም ማድረግ ይችላሉ።
- ከበስተጀርባ 2 ሜትር ላይ ኮን ማስቀመጥ ካህን እስኪመጣ የጎሊት በመራመድ ኮንን ዞረው ተመልሰው ካህን መመለስ።

ማጠቃለያ

- ይህንን ልምምድ በሚያደርጉበት ጊዜ እያንዳንዳቸው ለራሳቸው ያስቀመጡት ግብ ምንድነው?
- ያልተስተካከለ ማቀበል ሲያደርጉ በጓደኞቻቸው የግል ግብ ላይ ምን ተፅዕኖ ያሳድራሉ?
- ያንተ ግብ በክፊልም ቢሆን በሌሎች ሰዎች ስኬት ላይ በመመስረቱ ምን ይሰማሃል?



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): 3 ጊዜ የመካከት መረብ ካህን አጨዋወት

አዘገጃጀት

- በምስሉ ላይ እንደተመለከተው ተጫዋቾችን በሦስት ቦታ መክፈል።

ሂደቱ

- ተጫዋች F ጮክ ብላ “ካህን እየመጣ ነው” በማለት ከመረቡ ጀርባ ላለች ተጫዋች A ትወረውራለች።
- ተጫዋች A “የኔ ካህን” በማለት ሁለት እጆቿን ጨብጣ በማብረድ ለተጫዋች B ታቀብላለች።
- ተጫዋች B ጮክ ብላ “ሴት” በማለት ካህንን ለራሷ ታዘጋጅና ቀልባ ለተጫዋች F ትመልሳለች።
- ሦስቱ ጥሩ ቅብብል ያደረጉ በኋላ ቦታ መቀያየር።
- ተጫዋቾች እርስ በርስ ይሞጋገሳሉ።
- ቦታ ከመቀያየራቸው በፊት ወደ መረቡ ይጠጉና ይጨባበጣሉ ወይም celebrate ያደርጋሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- የመቆጣጠር ስልቶች
- እርስ በርስ እንዲበረታቱ አስታውሷቸው።
- ቦታ ከመቀያየር በፊት የሚጨባበጡት የሚደርጉት የደስታ መግለጫ ድርጊቶች ሁሉም ቢሆን በተለያዩ መልኩ መደረግ አለበት። እንደ ያደረጉትን መደገም የለባቸውም።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

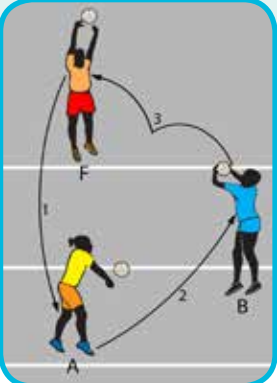
- ኃላፊነት የመሰማት አንዱ ክፍል ስራን ጠንቅቆ ማወቅ ነው። ካህንን ጮክ ብለው መጥራታቸውም ስራቸው ምን እንደሆነ እንደሚያውቁ ማረጋገጫ ነው።
- ማበረታቻዎች እና የደስታ መግለጫ ድርጊቶችን ማድረግ በጎ ተፅዕኖዎች ናቸው። በመረብ ካህን ብቻ ሳይሆን በህይወትም ላይ ለውጥ ያመጣሉ።
- የቡድን ስራ ማለት ከሌሎች ጋር በመሆን መልካም ሚና መጫወት ማለት ነው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋች F ከመሰረቧ መስመሩ ወደ ጎላ ራቅ በማለት ትክክለኛ ጨዋታ ላይ እንዳለ ዓይነት ጠንካራ ስርብ ልትሰርብ ትችላለች።
- የሚመጣውን ካህን የምትቀበለው ተጫዋች በደረቷ መሬት ላይ በመተኛት ትቆይና ተነስታ ወደ ካህን መሄድ የምትችለው የሰራቢዋን “ካህን እየመጣ ነው” የሚል ድምፅ ስትሰማ ብቻ ይሆናል።

ማጠቃለያ

- ብዙ ጊዜ ሌሎችን ማበረታታት እና ማሞገስ ለምደኛል?
- ሰውን ማበረታታት እና ከሰው መገላ መስማት ምን ዓይነት ስሜት ያሳድራል?
- በስራ ላይ ማበረታታት ስለሚያመጣው ለውጥ ተናገሩ።



ዋና ክፍል II (15ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- የመረብ ኳስ ግማሽ (ቀኝ/ግራ) ሜዳ
- በሦስት ቡድን የተከፈሉ ተጫዋቾች

ሂደቱ

- ተጫዋች F ሎክ ብላ “ኳስ እየመጣ ነው” በማለት ከመረቡ ጀርባ ላለች ተጫዋች A ትወረውራለች።
- ተጫዋች A “የኔ ኳስ” በማለት ሁለት እጆቿን ጨብጦ በማብረድ ለተጫዋች B ታቀብላለች።
- ተጫዋች B ሎክ ብላ “ሴት” በማለት ኳሱን ለራሷ ታዘጋጅና ቀልባ ለተጫዋች F ትመልሳለች።
- ተጫዋች A ወደፊት ተንደረርድራ በመረቡ ላይ በማሳለፍ ለ F ትመልሳለች።
- ከሜዳው ውጪ ያሉ እና የማይጫወቱ ተጫዋቾች ያለማቋረጥ ምክር መለገስ እና ሎክ ብለው ድጋፍ መስጠት አለባቸው።
- ከሦስት ውርወራዎች በኋላ ቦታ ይቀያየራሉ። እንደ ሙሉ ዙር ከተጫወቱ በኋላ ደግሞ ይወጡና ሌሎች ሦስት ተጫዋቾች በተራቸው ይተካሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋች B ዲላማ ነች። ኳስ ለሷ መድረስ ያለበት በጭንቅላቷ ትይዩ ነው።
- አጥቂ ከኳስ ተቀባይ ኋላ ሆና ወደፊት በመንደርደር ካጠቃች በኋላ ቶሎ ተመልሳ ወደ ቦታዋ በመሄድ ለሚቀጥለው ኳስ ትዘጋጃለች።
- ትክክለኛነት እና የኳስ ቁጥጥር ከጉልበት ይልቅ ጠቃሚ ናቸው።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

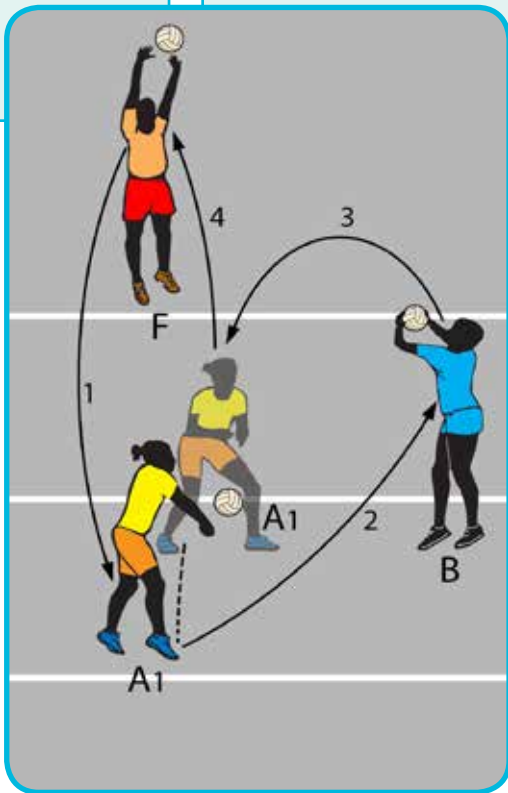
- ኳስ አቀባይ የጥሩ መቀበል መሰረቱን ይጥላል። ኳስ የሚያመቻቸው ኳስን ተቆጣጥሮ ለማጥቃት ያመቻቻል። ልክ እንደ ንግድ ስራ ሁሉም ሰው ዓይነቱ ቢለያይም የራሱ ድርሻ አለው።
- ከንደኛ እና ከተመልካች የሚገኝ የምክር እና የማበረታቻ አስፈላጊነትን አበክራችሁ አስገንዝቡ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- እንደ ተጨማሪ አቀባይ ወይም አጥቂ መጨመር። ይህ ኳስ አመቻቻን ወደ ፊት እና ወደ ኋላ እንድትንቀሳቀስ ዕድል ይሰጣታል።
- ኳስ አመቻቻን ቦታ ላትቀያይር እንድትቆይ አድርጎ ሌሎችን ማቀያየር ይቻላል።

ማጠቃለያ

- በእያንዳንዱ የስራ ድርሻ - ለምሳሌ ተነሳሽነት መፍጠር፣ መሰረት መጣል፣ አቅጣጫ ማስያዝ ወዘተ.. ላይ ያላችሁን ሃሳብ አንፀባርቁ።
- አንደኛው ከአንደኛው የስራ ድርሻ የበለጠ ወይም ያነሰ መሆኑን ተወያዩበት።
- ተጨማሪ የስራ ጫና ማድረግ ተጫዋቹን የበለጠ እንዲጨናነቅ ያደርገዋል ወይስ ኃላፊነቱን የበለጠ እንዲወድደው ያደርጋል?



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ): የጨዋታ ጊዜ (3 ለ 3)

አዘገጃጀት

- ካሶች
- የመረብ ካሶ ሜዳ
- ሁለት ተጫዋቾች ያሏቸው ቡድኖች
- መረቡን እና የማጥቂያ ክልሉን ብቻ መጠቀም
- ቡድኖች ካሰ ማብረድ፣ ማዘጋጀት እና መምታት (መቅበር) ጨዋታን በተደጋጋሚ ይለማመዳሉ።

ሂደቱ

- ሰርብ የሚሰረበው ከማጥቂት ክልል መስመር ላይ በእጅ ክታች ወደላይ በመምታት ነው።
- ተቀባይ ቡድን የመጀመሪያውን ካሶ ሁለት እጁን አገጣጥማ በመጨበጥ (ዲግ) ማብረድ። ሁለተኛውን ካሶን ለማጥቂት ማዘጋጀት (ሴት) ማድረግ እና በሦስተኛው ቀጥታ የተመጠነ ምት በቀላሉ ወደ ተቃራኒው የጥቃት ክልል በመላክ ነው።
- ዓላማው ካሶ ሳትወድቅ የተቻለውን ያህል እንድትቆይ ማድረግ ነው።
- የመጀመሪያውን ጥፋት ያጠፋ፣ ማለትም ከማጥቂት ክልል ውጪ ያስወጣ ወይም መረብ የመለሰበት አለበለዚያ ደግሞ ወደ ተቃራኒው ቡድን ካሶን መመለስ ያልቻለ ቡድን ሜዳውን ለቅቆ ይወጣና በምትኩ ሌሎች ጥንዶች ተተክተው አሸናፊውን ይገጥማሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- በቁጥጥር ላይ ትኩረት ማድረግ።
- ተጫዋቾች ከንደኞቻቸው እና ከተቃራኒ ቡድን “ካሶን ማንበብ” መቻል ይኖርባቸዋል።
- ቀጣይነት ላለው ተነሳሽነት ሲባል የካሶ ቁጥጥር ያለው ጨዋታን ለመጫወት በሚያስፈልገው ቁጥጥር ላይ አተኩሩ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች ስልታቸውን ለመንደፍ እና የስራ ድርሻቸውን ለመወያየት ጥቂት ጊዜ ሊሰጣቸው ይገባል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የዲግ - ሴት - ቀበራ ቅደም ተከተልን ማስገደድ። ይህም ማለት ትክክለኛውን ቅደም ተከተል ያላደረገ ቡድን እንደ ጥፋት ተቆጥሮ ነጥብ የሚያስቀንስ ህግ ማውጣት።
- የተጫዋቾች ወይም የቡድኖች ቁጥር ትንሽ ከሆነ ጨዋታውን ትንሽ ረዘም ማድረግ። ለምሳሌ ቀድሞ 3 ነጥብ ያመጣ ያሸንፋል።

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች ከጨዋታው በፊት አቅደውት ስለነበረው ዕቅድ እና ስለተከሰተው የጨዋታ ሁኔታ እንዲያብራሩ መጠየቅ።
- አንዳንድ ቡድኖች ከሌሎች የተለየ ስኬታማ ይሆናሉ። ስለ ስኬታቸውም ሆነ ወድቀታቸው ያላቸውን ሃሳብ እንዲያንፀባርቁ መጠየቅ።



ማቀዘቀዣ (5 ደቂቃ)

ቀስ ተብሎ የሚሰራ ዱብ ዱብ፣ መዘለል፣ ካሶ በሌለበት እንደሚያቀብሉ እያስመለሱ መለማመድ። አንዳንድ ተጫዋቾች መረቦችን ማውረድ እና ካሶችን መሰብሰብ ወዘተ... ይሰራሉ። ይህንን ስራ በየተራ ለሁሉም ተጫዋቾች መስጠት።

የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)

ተጫዋቾችን ካሰ አዘጋጅቶ የማቀበል ክህሎታቸውን በተለይም ደግሞ የካሶ አዘጋጅችን ሚና ጠይቋቸው። ትኩረታችሁን ካሰ አዘጋጅቶ በሚያቀርበው ተጫዋቾች ጫንቃ ላይ ባለው ኃላፊነት አድርጉ። ተጫዋቾች በጨዋታው የተለያዩ ክፍሎች ላይ ለምሳሌ ለግብ ማመቻቸት፣ ወደ ግብ ለመድረስ የሚያበቁ ስልቶችን መለየት፣ ለራስ ድርጊት ኃላፊነትን ስለመውሰድ ... ያላቸውን ሃሳብ እንዲያብራሩ ጠይቋቸው። እነዚህን ሁሉ ክፍሎች በስራ ዓለም ከሚያጋጥሙ ክስተቶች ጋር አዛምዱ።

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?		



የመረብ ኳስ ልምምድ ክፍል 4 — መሰረብ እና የግል ስነምግባር

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት: መሰረብ	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: የግል ስነምግባር
------------------------	-----------------	----------------------------------

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ): ኳስ መወርወር

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾች በጥንድ ይሆናሉ።
- እያንዳንዱ ጥንድ አንድ ኳስ ይኖረዋል።
- እያንዳንዱ ጥንድ ከሜዳው የጎን መስመር ትንሽ ገባ ብለው ትይዩ ሆነው ይቆማሉ።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ፊት ለፊት በመቆም ዝግጁ የመሆን ምልክት ያሳያሉ
- ኳስ የያዘች ተጫዋች በአንድ እጁ ላይ ታደርገውና ከጭንቅላቷ ወደ ጎሊ በማድረግ ከፍ አድርጋ ለጓደኛዋ ትወረውራለች።
- ጓደኛዋም በመቅለብ መልሳ ትወረውራለች።
- ለ2 ደቂቃ እንደዚያ ማድረግ።
- ከዚያ በሁለቱ ተጫዋቾች መካከል እንደ ቅድመ- በአንድ እጅ ከጭንቅላት በላይ ከፍ በማድረግ መሩት ላይ እያጠሩ መቀባበል።
- ከሁለት ደቂቃ በጎሊ ወደ ውርወራ መመለስ።
- ለ 2 ደቂቃ በመወርወርና በማንጠር እያቀያየሩ እጅና ትከሻን ማፍታታት እንዲሁም የአጨዋወት ዘዴውን ማዳበር።

ሰትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ከሚወረውረው እጅ በተቃራኒ ያለው እግር ከአንደኛው እግር በትንሹ ቀደም ይሰል።
- ከሚወረውረው እጅ በተቃራኒ ያለው እጅ በእያንዳንዱ ውርወራ ወይም ማንጠር በፊት ወደላይ ወይም ወደታች ኳስ የሚሄድበትን ያመልክት

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

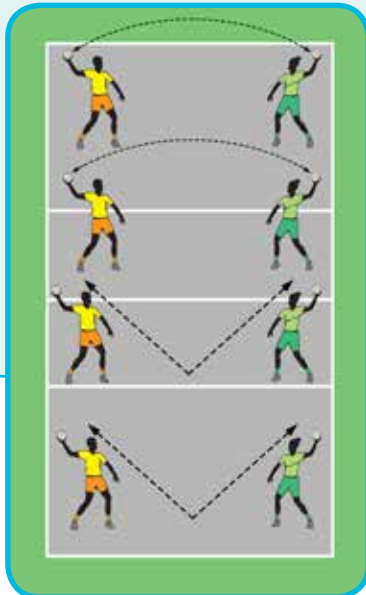
- ተጫዋቾች ከተግባሩ በፊት ዝግጅት እንደሚቀድም ይገነዘባሉ።
- በጥንድ ሆኖ ትብብር መፍጠር ጠቃሚ የትኩረት አቅጣጫ ነው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋቾች ከመረብ በላይ አሻግሮ በመቀባበል የመረቡን ክፍታ ሊለማመዱ ይችላሉ።

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች በዝግጅት አስፈላጊነት ላይ ሃሳባቸውን ያንጸባርቃሉ።



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): አስራረብ

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾች በጥንድ ይሰራሉ።
- እያንዳንዱ ጥንድ አንድ ኳስ አለው
- ሁሉም ጥንዶች ፊት ለፊት ትይዩ ሆነው በተለያዩ ሜዳዎች የጥቃት መስመር ላይ ይቆማሉ።

ሂደቱ

- ጨዋታውን በሰርብ የምትጀምረው ተጫዋች ከመረቡ አሻግራ ለጓደኛዎ ታቀብላለች።
- ጓደኛዎ ኳሱን በመቅለብ መልሳ ለመጀመሪያ ጓደኛዎ ትሰርባለች።
- ሦስት ሰርቦችን የተለዋወጡ በኋላ ሁለት ትልልቅ እርምጃዎች ወደ ኋላ ይሄዳሉ።
- ከዚያ እንደገና ከአዲስ ቦታ ልምምዱን ያደርጋሉ።
- ዓለማው ወደ ኋላ የመጨረሻው መስመር ላይ መድረስ ነው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ኳስ ሲወረወር እግሮች ከትክክል አካል ከፈት ይላሉ።
- በሚወረወረው እጅ ተቃራኒ ያለው እግር ትንሽ ወደ ፊት ቀደም ይላል።
- የሚመታው እጅ እንደተጨበጠ የሚወረወረው እጅ የኳሱን አቅጣጫ ተከትሎ ወደ ላይ ክፍ ይላል።
- ኳሱ በጣም ወደላይ መውጣት የለበትም።
- የኳሱ ክፍታ ተጫዋቿ ተንጠራርታ እጇን ክፍ አድርጋ ከምትደርስበት ክፍታ በትንሹ ብቻ መብለጥ አለበት።
- ኳሱ ወደላይ ሲወጣ ካልተመታ ሲወድቅ ከተጫዋቿ አንድ እርምጃ ፊት ለፊት ላይ መንጠር አለበት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ከአንድ ደረጃ ወደሚቀጥለው ማለፍ በዚህ ልምምድ እና በሀይወትም ጠቃሚ ነው።
- ልክ እንደ ስራ ዓለም ሁሉ እያንዳንዱ ተጫዋች ከጓደኛዎ ጋር መጮክር እና ተባብራ መስራት አለባት።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ለውጤታማ ጥሩ ሳርቦች ዲላማን የበለጠ አስተካክሎ መሞከር።

ማጠቃለያ

- ሰዎች እንዴት በስራ ላይ አብሮ መተባበር እና መጮክር እንደሚችሉ አብራሩ።
- ለማደግ የችሎታ መዳበርን ጠቀሜታ ግለፅ።



ዋና ክፍል I (16 ደቂቃ): የሞተ አሳ

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾች በሁለት ክፍል ይከፈላሉ።
- አንዱ ቡድን ሁለቱንም ኳሶች ይይዛል። ከመሰረቡ ወደ መስመር ኋላ በአንደኛው የሜዳ ክፍል ይሆናል።
- ሌላኛው ቡድን ከሜዳው ተቃራኒ ወገን ይሆኑና ከቅጣት ክልል (3 ሜትር) እስከ መጨረሻው መስመር ባለው ቦታ በፈለጉት ቦታ ላይ ይተኛሉ።

ሂደቱ

- የምትሰርበው ተጫዋች በመረቡ አሳልፋ አንድ የተኛ ሰው ከመታች አንድ ነጥብ ታገኛለች።
- ከ 3 -4 ደቂቃ ባለው ጊዜ ቡድኖቹ ስራ ይለዋወጣሉ

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- የተኛት ተጫዋች ኳስ ሲመጣባቸው መሸሽ አይችሉም።
- የሚሰርቡት ተጫዋች በትክክል የማይጫወቱ ከሆነ ቱክኒኮቹን በደንብ እንዲረዱ ወደ መረቡ ቀረብ ብለው ይሰርቡ።
- ኳሱ በጣም ወደላይ መውጣት የለበትም። የኳሱ ክፍታ ተጫዋቿ ተንጠራርታ እጇን ክፍ አድርጋ ከምትደርስበት ክፍታ በትንሹ ብቻ መብለጥ አለበት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

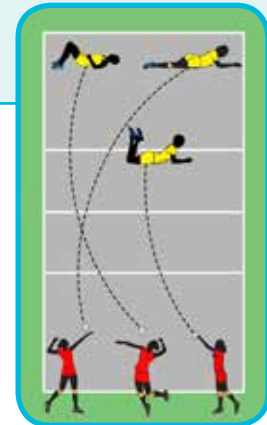
- የሚያስደስት ልምምድ ነው። ተጫዋቾች ጠቃሚ ነገር እየሰሩ በዚያው የሚያስቅ እና የሚያስደስት ጨዋታ መፍጠር እንደሚቻል ይማራሉ።
- ተጫዋች የራስ ስነምግባር እና ራስን መግዛት (መቆጣጠር) ይማራሉ። ሰራቢ በመሆን በትክክል ክህሎትን ተጠቅመው ለመጫወት እንዲሁም እንደ “የሞተ አሳ” ለመታት ዝግጁ ሆነው በመጠበቅ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ለጀማሪዎች ከቅርብ ቦታ (ለምሳሌ ከማጥቃት ክልል መስመር (3 ሜትር) ላይ እንዲሰርቡ ማድረግ።
- የውድድር ስሜቱን ለመጨመር ሁለት ወይም ሦስት ተጫዋቾችን ለመታች ተጫዋች አንድ ነጥብ መስጠት።

ማጠቃለያ

- ተጫዋች የራስ ስነምግባራቸውን ያንፀባርቁ። ውጤታማ ሰርብን ደጋግመው መስራት ችለዋል?



ዋና ክፍል II (15 ደቂቃ): መሰረብ ፣ የፍጥነት ሩጫ፣ ክለስተር

አዘንጃጀት

- አንድ ተጫዋች እግሯን አደራርባ በማጣመር ፊቷን ወደ መረቡ አድርጋ ዞን 6 (ስድስት ሜትር ክልል) ውስጥ ትቀመጣለች።
- አሰልጣኝ ፊሽክ ይይዛል።

ሂደቱ

- አሰልጣኝ ለማስጀመር ፊሽክ ይነፋል።
- ሁሉም ተጫዋቾች በአንድ ጊዜ ወደተቀመጠችው ተጫዋች ይሰርባሉ።
- የተቀመጠችው ተጫዋች ቦታ ሳትቀይር አንድ ኳስ ለመያዝ ትሞክራለች።
- ኳሷ የተያዘው ተጫዋች በፍጥነት ሩጫ ወደ ተቃራኒው ክፍል ትሮጥና ከተቀመጠችው ተጫዋች አጠገብ ትቀመጣለች።
- እንዲህ እየቀጠለ ምንም የሚሰርብ ተጫዋች እስከማይኖር ድረስ ይቆያል።
- የተቀመጡ ተጫዋቾች ማጨብጨብ እና ማበረታታት አለባቸው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ኳስ የተያዘባት ተጫዋች በፍጥነት ወደ ሌላው የሜዳ ክፍል ትሮጣለች። ከሰርብ በኋላ ሮጦ ቦታን መያዝን ያስተምራል።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

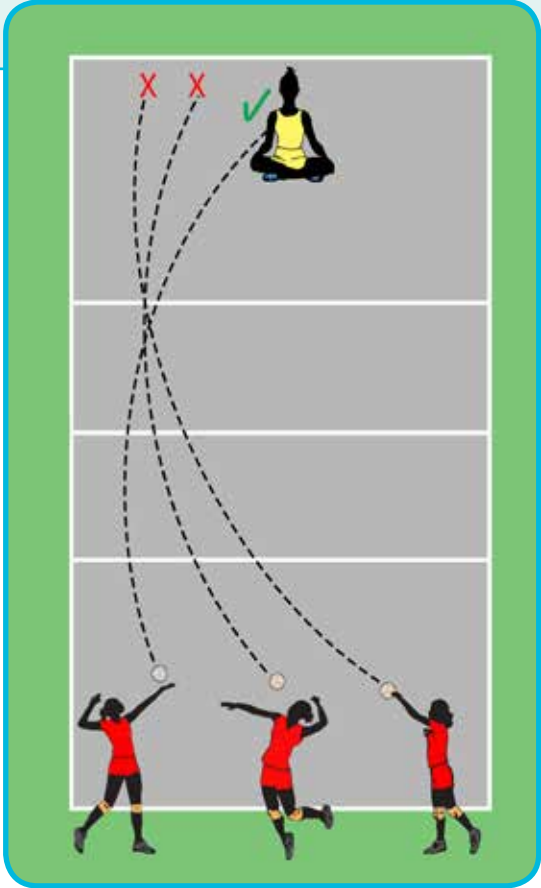
- ተጫዋቾች ኳስ ወደተፈለገው ዓላማ እንድትሄድ ለማድረግ ሲጣጣሩ የስራ ጫና ሊሰማቸው ይችላል።
- አትኩሮትን ጫናውን መቆጣጠር እና መረጋጋት ላይ አድርጉ።
- ሃሳባችሁን በጋራ የቡድኑ ውጤት ላይና የማበረታቻዎች ጠቀሜታ ላይ አድርጉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ልምምዱን ለማጠናቀቅ የጊዜ ገደብ አዘጋጁ።
- በተገቢው ጊዜ ልምዳቸውን ያጠናቀቁ ተጫዋቾችን ሽልሙ።

ማጠቃለያ

- የራስ ስነምግባር ላይ ያላችሁን ሃሳብ አንፀባርቁ።
- ስለመረጋጋት እና በጫና ውስጥ ሃሳብን ስለመሰብሰብ ያላችሁን ሃሳብ አንፀባርቁ።



የጨዋታ ሰዓት (20 ደቂቃ): የጎረቤት የሜዳ ክፍል ብቻ

አዘንጃጀት

- በጣም ቢበዛ ከ3 — 4 ተጫዋች ያላቸው ሦስት ቡድኖች (የተጫዋቾችቹ ቁጥር ሁለትም ሊሆን ይችላል)
- ከአራቱ ተጫዋቾች አንዱ አመቻች (setter) ነች።

ሂደቱ

- ጨዋታው የሚጀመረው በመደበኛ ስርብ ነው።
- ጨዋታውን የሚጫወቱት እንደ መደበኛ ውጫዎታ ነው። ነገር ግን ማጥቃት የሚችሉት ከጎረቤት የሜዳው ክፍል ከማጥቃት መስመር (3 ሜትር) በጎረቤት ብቻ ነው።
- ሁሉም ተጫዋቾች ከኳስ አመቻቹ በስተቀር ስርብ ሲያገኙ ይቀያየራሉ።
- ቀድሞ ሦስት ነጥብ ያስቆጠረ ቡድን ያሸንፋል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ከማጥቃት መስመር ጀርባ የሚሞከሩ የማጥቃት ሙከራዎችን ማበረታታት። በመሰረታዊነት ስርብ ከመሰረብ ጋር ይመሳሰላል።
- ተጫዋቾችቹ እርስ በርሳቸው ስርብ ስለመቀበል እና ኳስ አመቻቹን ወይም ሌተሯን የት ጋ አመቻችታ እንደምታቀብል ለመናበብ ግንኙነት ማድረግ አለባቸው።
- ኳሶችን ከማጥቃት መስመር (3 ሜትር) በታች በሆነ ርቀት እንዳይሞክሩ ጥብቅ መሆን አለባቸው።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

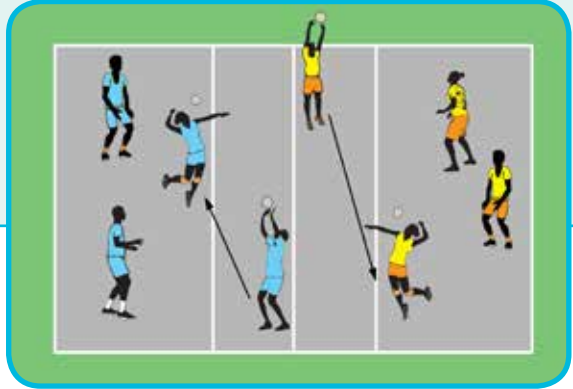
- ተጫዋቾች የራስ ስነምግባር ያሳያሉ፤ በጨዋታው ህጎች መሰረት በመጫወት ስፖርታዊ ጨዋነትን ያሳያሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የስርብን ጠቀሜታ አጽንዖት ለመስጠት መመሪያ ማውጣት። አንድ ስርብ ያበላሽ ተሸናፊ ቡድን ነው በተጨማሪም 10 ፑሽ አፕ ይቀጣል።

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች በራስ መተማመን እና የስፖርታዊ ጨዋነትን ያንጸባርቃሉ።
- ተጫዋቾች የራስ ስነምግባርን እንዴት ለቡድኑ ስኬት እንዲሁም ለቡድኑ ውድቀት ጫና እንዳለው ያብራራሉ።



ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)

ሁሉም ተጫዋቾች ሰውነትን የማሳሳብ እንቅስቃሴዎች ይሰራሉ። ተጫዋቾች ዕቃዎችን ወደየቦታቸው በመመለስ ይረዳዳሉ።

የመዝገያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)

ተጫዋቾችን ኳስ በመሰረብ ክህሎታቸው ዙሪያ ጠይቋቸው። የራስ ስነምግባራቸው፣ ህጎችን መረዳት እና መተግበራቸው እንዲሁም ለቡድናቸውም ሆነ ለተቀናቃኝ ቡድን ተጫዋቾች ስፖርታዊ ጨዋነት ማሳየታቸው የሚኖረውን ጥቅም እንዲያብራሩ ጠይቋቸው።

በስፖርቱ ዓለም ስለ ስነምግባር ማነስ እንዲገልፁ ጠይቋቸው። ተጫዋቾችን በስራ ዓለም ስላሉ የግል ስነምግባር፣ ህግጋት፣ እና ስፖርታዊ ጨዋነት እንዲያብራሩ አድርጉ። በስራ ዓለም ምን ዓይነት ህጎች እንዲኖሩ ይጠብቃሉ? ለምሳሌ የስነምግባር ህጎች፣ የጤና እና የደህንነት ህጎች፣ የስራ ሰዓታት፣ ማጨስን የተመለከቱ ደንቦች ወዘተ...

ተጫዋቾች የግል ስነምግባር ከሌላቸው እና ህጎች እና መመሪያዎችን ካላከበሩ ምን ሊደርስባቸው እንደሚችል ጠይቋቸው።

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት
በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?		







እጅ ካስ

የእጅ ካስ ልምምድ ክፍል 1 - እያነጠሩ መንቀሳቀስ እና የእርስ በርስ ግንኙነት

አሰልጣኝ:				ቀን:				ቦታ:			
ምዝገባ:				ቡድን:				ዕድሜ:			
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7				14			
1				8				15			
2				9				16			
3				10				17			
4				11				18			
5				12				19			
6				13				20			



የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት: እያነጠሩ መንቀሳቀስ	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: የእርስ በርስ ግንኙነት
-------------------------------	--------------------------------	---

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ): አይንን ኳስ ላይ አድርጎ ማንጠር

አዘገጃጀት

- 25% X 25 ሜ የሆነ ቦታ አዘጋጁ
- ለ3 ተጫዋቾች አንድ ኳስ

ሂደቱ

- አንድ ተጫዋች አይንን ኳስ ላይ አድርጎ እያነጠረ ይንቀሳቀሳል።
- ተጫዋቾች ፍጥነት እየጨመሩ እና ወደፊት እየተመለከቱ ከቡድኑ ጋር ትዕዛዝ መቀበል አለባቸው።
- ኳስ ያልያዙ ተጫዋቾች የሚጫወቱት እርስ በርስ እንዳይጋጩ “ወደ ግራ፣ ቀኝ፣ ወደፊት...” በማለት ጮክ ብለው መናገር።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች እርስ በርስ መጋጨት የለባቸውም።
- በሁለት እጅ ማንጠርን አበረታቱ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

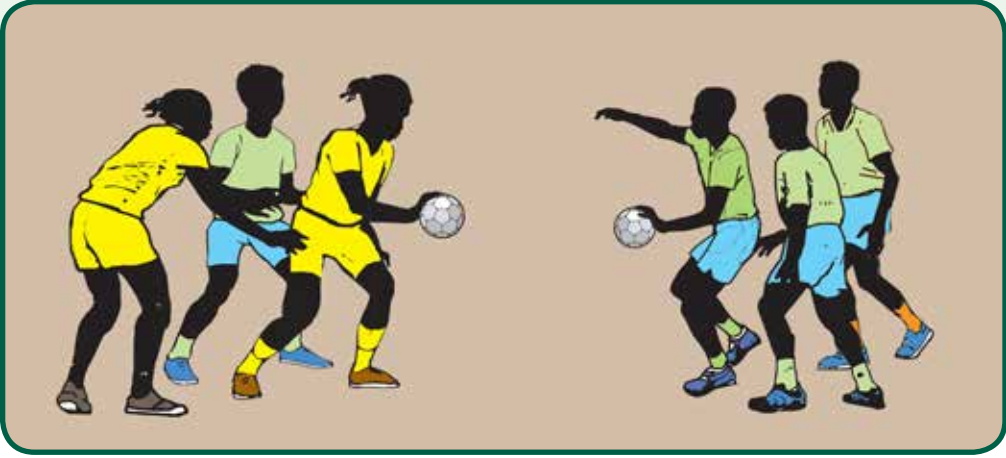
- ኳስ ያልያዙት ተጫዋቾች በማንጠር ከሚጫወተው ተጫዋች ጋር መግባባት እና ግልፅ የሆነ ትዕዛዝ እንደሚያስተላልፉ እርግጠኛ ለመሆን እርስ በርሳቸው ግንኙነት በማድረግ መናበብ አለባቸው።
- የሚያነጥረው ተጫዋች ሃሳቡን ኳስ ላይ አድጎ የማዳመጥ ክህሎቱን ማዳበር ይገባዋል።
- የሚያነጥረው ተጫዋች የቡድን አባላቱን እምነት ሊጥልባቸውም ይገባል።
- ኳስ ያልያዙ ተጫዋቾች በሚያደርጉት ግንኙነት አማካኝነት የቡድን አባል ጓደኞቻቸውን መንከባከ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- በአንድ ቡድን ሦስት ይሆኑና አንዱ ትዕዛዞችን ሲሰጥ ሦስተኛው ይመለከታል።
- በዚህ የሦስት ተጫዋቾች ቡድን ውስጥ የስራ ድርሻ በየተራ ተቀያየሩ።

ማጠቃለያ

- ኳስ የሌላቸው ተጫዋቾች እርስ በርስ እና ኳስ ከሚያነጥረው ተጫዋች ጋር የተግባቡት እንዴት ነበር?
- የእርስ በርስ ግንኙነት ዘዴዎችን በተመለከተ ሦስተኛ ሆኖ የሚመለከተው የቡድን አባል ምን ይገነዘባል?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): በእግር ማቀበል

አዘገጃጀት

- አዘገጃጀቱ ማሟሟቂያ 1 ላይ ካደረግነው ጋር ተመሳሳይ ነው።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ፍጥነት ይጨምራሉ።
- እያንዳንዱ ተጫዋች ሦስት ጊዜ ያነጥርና ወደሚቀጥለው ተጫዋች ያቀብላል።
- ተጫዋቾች ምልክት ከተደረገበት ክልል ውጪ ማንጠር አይችሉም።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- አሰልጣኝ ተጫዋች በበለጠ ፍጥነት እና ዙር መንዛቸውን እርግጠኛ መሆን አለበት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- መጋጨት እንዳይፈጠር ኳስ ያልያዙ ተጫዋቾች ያለማቋረጥ ኳስ ከያዙት ጋር ይግባባሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ኳስ የያዘው ተጫዋች የቡድን ጓደኞችን ይመለከታል።
- ተጫዋቾች በድምፅ መነጋገራቸውን አቁመው በምልክት ግንኙነት በማድረግ ይናበባሉ።

ማጠቃለያ

- የስፖርት እንቅስቃሴዎች የቡድን እና የተጫዋቾችን ችሎታ ለመጨመር ለምን ይጠቅማሉ?



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): በቡድን እያነጠሩ መንቀሳቀስ

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾች ራሳቸውን 5 ወይም 6 በመሆን ቡድን ይመሰርታሉ።
- እያንዳንዱ ቡድን መሪውን ቢብስ በማልበስ መለየት።
- እያንዳንዱ ተጫዋ ካስ አለው።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ከአንዱ የቡድን ንደኛቸው የሚተላለፍላቸውን ትዕዛዝ መሰረት በማድረግ ወደ ፊት፣ ወደ ጎሳ፣ ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ ካስን እያነጠሩ ይንቀሳቀሳሉ።
- ሁሉም በየተራ ዞሮ እስከሚደርሳቸው ድረስ የመሪነትን ድርሻ በየተራ ይወስዳሉ።
- አሰልጣኝ ሁሉም የመሪነት ተራ እንደሚደርስባቸው ማረጋገጥ አለበት።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- የፈጠራ ችሎታንና ጭክ ብሎ ግንኙነት መፍጠርን አደፋፍሩ።
- ተጫዋቾች ሁሉም እንቅስቃሴ ላይ መሆናቸውን እርግጠኛ ሁኑ።
- የእንቅስቃሴ ፍጥነት ክፍ ያለ መሆኑን ማረጋገጥ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

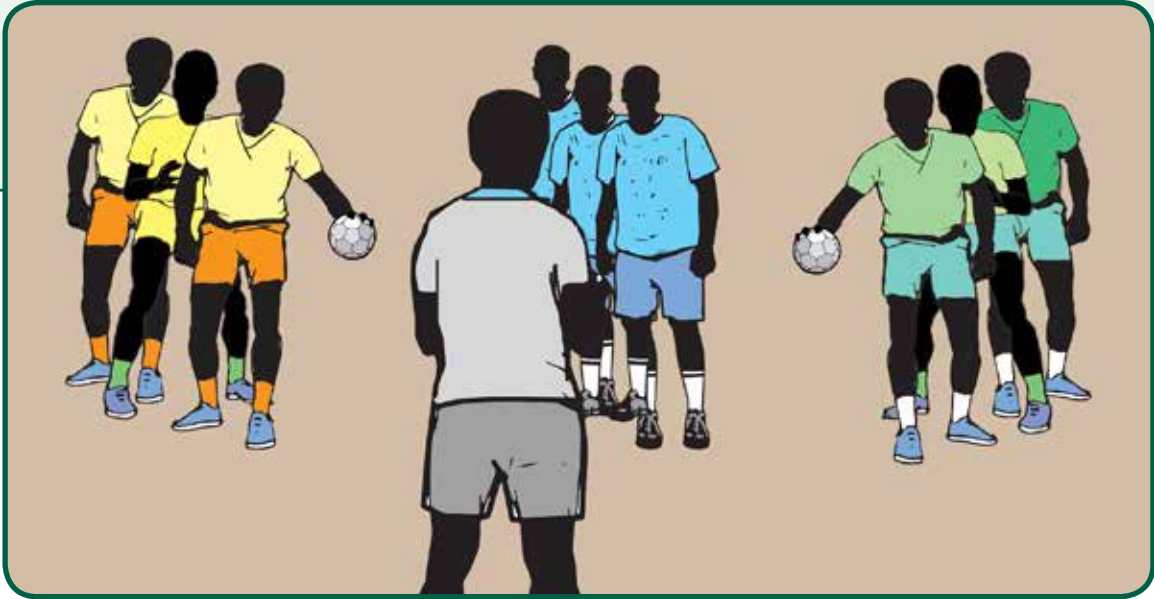
- ተጫዋቾች ቡድኑን ለመምራት እና በግልፅ ለመግባት እንዲሁም ካስን በየትኛው አቅጣጫ መንዳት እንዳለባቸው በየተራ ይለማመዳሉ።
- ለግንኙነት የተለያዩ አማራጭ ዘዴዎችን መጠቀም ፤ አሰልጣኝ ጥሩ ምሳሌዎችን ይሰጣል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- መሪዎች ማመልከት የሚችሉት የካስ አቅጣጫ ወደ የት መሆኑን ብቻ ነው። ይህም ማለት ተጫዋቾች ትዕዛዞችን ለመቀበል ቀና ብለው ማየት አለባቸው ማለት ነው።
- “መሪዎቹ” ተጫዋቾችን በቡድንም ሆነ እንደ ግለሰብ ማበረታታት እና ማሞገስ አለባቸው። “ጥሩ እያነጠርክ/ሽ ነው”፣ “ሁላችሁም በጣም ጥሩ ሰርታችኋል!”

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች ቡድን በመምራት እና በግንኙነት ስራ ምን ልምድ ያገኛሉ?
- በንግግር እና ያለ ንግግር የሚረግ ግንኙነት ያለውን ልዩነት ምን ልምድ አገኛችሁበት? የትኛው ነበር የበለጠ ውጤታማው?
- በስራ ቦታ ላይ በንግግር ቃላት እና ያለ ንግግር የሚደረጉ ግንኙነቶችን መቼ እንጠቀማለን?



ዋና ክፍል II (15 ደቂቃ): ኪስ እያነጠረ የሚሄድ ተጫዋችን ኪስ መቀማት

አዘገጃጀት

- የመጫወቻ ቦታውን ስፋት መጨመር

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ሰፊ በሆነ ቦታ ላይ እያነጠሩ መጓዝ ይለማመዳሉ።
- አንድ ተጫዋች ያለ ኪስ ወደ ሜዳ ለማስፎረሽ ይገባል። እንደዚህ ማድረግ ሲሳካለት ይዞ በማንጠር ተጫዋች ይሆናል። ሌላኛው ተጫዋች ደግሞ ጨዋታውን የሚያቋርጥ ይሆናል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ኪስ የሚያነጥረው ተጫዋች በማንኛውም መንገድ እንዳያቋርጡት ጥረት ማድረግ አለበት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

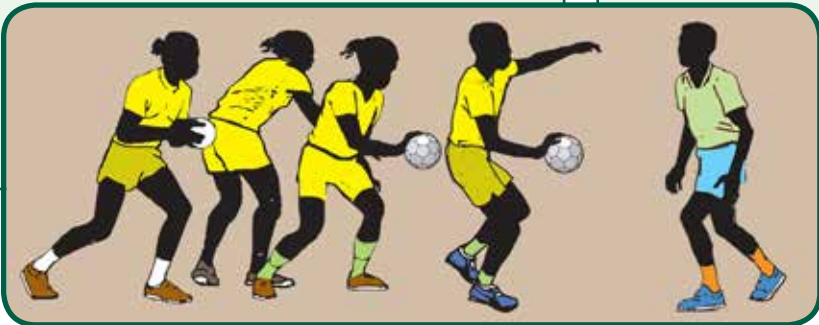
- የሚያነጥረው ተጫዋች እና ለመቀማት የሚመጣው ተጫዋች ለመቀማት ወይም ላለመቀማት እርስ በርስ ማውራት አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ልምምዶችን በንግግር እና ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ያለ ንግግር በመግባት ማድረግ።
- ተጨማሪ ተከላካዮችን መጨመር (እነዚህ ኪስ የሚቀሙ ተከላካዮች እርስ በርስ በመነጋገር ዕቅድ መንደፍ ይችላሉ)

ማጠቃለያ

- ተጫዋቾች በአንቅስቃሴ ወቅት በንግግር ቃላት እና ያለ ንግግር መግባባት ያለው ልዩነት ላይ ሃሳባቸውን ያንፀባርቃሉ።
- በተቃራኒ ቡድን እና በራስ ቡድን መካከል የሚደረጉ ግንኙነቶች ምዕራብ መልክ አላቸው?
- በተቃራኒ ቡድን እና በራስ ቡድን መካከል መልካም ግንኙነቶች እንዴት ሊመሰረቱ ይችላሉ?



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ): የጨዋታ ጊዜ 3 ለ 3

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾች ራሳቸውን በቁጥር ለ3 እኩል ቡድን ይከፍላሉ።

ሂደቱ

- የቤት ውስጥ ሜዳ ከሆነ ግቦች በግድግዳ ላይ ምልክት የተደረገባቸው ይሆናሉ። በውጪ ከሆነ ደግሞ የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ባልዲ የመሳሰሉ ነገሮች ግብ ለመስራት መጠቀም ይቻላል።
- የተከለለውን ቦታ ወይም የተቀመጠውን ነገር መኾኑን እንደ ግብ ይቆጠራል።
- የማይጫወቱት ተጫዋቾች ለሁለት ተከፍለው የተለያዩትን ቡድኖች ይደግፉ።
- ከሦስት ደቂቃ በኋላ አንዱ ቡድን ይወጣል። በየ 5 ደቂቃው ደግሞ ውጤቱ ምንም ዓይነት ቢሆን ቦታ ይቀያየራሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች ኪስ እያነጠሩ በመሄድ ላይ ያተኩሩ፤ አስተውሉ! ለንደኛ ከማቀበል በፊት ሦስት እርምጃዎችን ብቻ ማድረግ ይችላሉ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ቡድኖች መሪ የሚሆናቸው አምበል መምረጥ አለባቸው።
- አንደኛው ተጫዋች ዳኛ መሆን አለበት።
- ቡድኖች ስልታቸውን ለማቀድ ጥቂት ጊዜ ሊሰጣቸው ይገባል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- አምበሎች እና ዳኞችን ማቀያየር

ማጠቃለያ

- በተጫዋቾች፣ አምበሎች እና ዳኞች መካከል ያለውን ልዩነት ማንፀባረቅ ።
- በስራ ቦታ ላይ ያሉትን የተለያዩ የግንኙነት ድርሻዎች ማብራራት



<p>ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)</p>	<p>ቀስ ተብሎ የሚሰራ ዱብ ዱብ፣ መዝለል፣ ኳስ በሌለበት እንደሚታዩበት እያስመሰሉ መለማመድ። የተወሰኑት ተጫዋቾች መረቦችን ማውረድ እና ኳሶችን መሰብሰብ ወዘተ... ይሰራሉ። ይህንን ስራ በየተራ ለሁሉም ተጫዋቾች መስጠት።</p>
<p>የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)</p>	<p>ሁሉንም ተጫዋቾች ስለማንጠር እና ማቀበል ክህሎታቸው መጠየቅ። ምን ተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ ይፈልጋሉ? በሜዳ ውስጥ ስላገኙት የግንኙነት ክህሎት ሃሳባቸውን እንዲያንጸባርቁ መጠየቅ። እነዚህ ብቃቶች ኳስን ለማንጠር ጠቅመዎቻቸው? በምን ላይ ተጨማሪ ስልጠና ያስፈልጋቸዋል? ተጫዋቾች በህይወታቸው ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ የግንኙነት ክህሎቶችን እንዲለዩ መጠየቅ። ጥሩ የግንኙነት እና መግባባት ክህሎቶች በስራ ቦታ ላይ እንዴት እንደሚንጸባረቁ መጠየቅ።</p>

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
<p>በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?</p>		

የእጅ ኳስ ስልጠና ክፍል 2 — ማቀበል እና ውሳኔ መስጠት

አሰልጣኝ:				ቀን:				ቦታ:			
ምዝገባ:				ቡድን:				ዕድሜ:			
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7				14			
1				8				15			
2				9				16			
3				10				17			
4				11				18			
5				12				19			
6				13				20			

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት: ማቀበል	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: ውሳኔ መስጠት
------------------------	-----------------	--------------------------------

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ): ሳያዩ ማቀበል

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾቹን ጥንድ ጥንድ አድርጎ በመክፈል አንድ ኳስ በግድግዳው ፊት ለፊት ማስቀመጥ።
- ተጫዋች 1 ከግድግዳው ከ2-3 ሜትር ርቆ ይቆያል።
- ተጫዋች 2 ከተጫዋች 1 በስተጀርባ ከ1 — 2 ሜትር ይቆያል።

ሂደቱ

- ተጫዋች 2 ኳስን በግድግዳው ፊት ለፊት ይወረውራል።
- ተጫዋች 1 ኳስን ይቀበልና (ሳያይ) ለ ተጫዋች 2 ያቀብላል።
- ከትንሽ ጊዜ በኋላ ይቀያየራሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- የተጫዋች 2 ማቀበሎች ጠንካራ እና ትክክለኛ መሆናቸውን ማረጋገጥ።
- ተጫዋች 1 በፍጥነት ኳስ ተቆጣጥሮ ጠንክር አድርጎ ማቀበሉን እርግጠኛ መሆን።
- ጥሩ መቀበሎችን ማመስገን።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋች 2 ከመጀመሪያው ውርወራ በኋላ ከተጫዋች 1 ወደ ቀኝ ወይም ወደ ግራ ዘወር እንዲል መጠየቅ።
- ተጫዋች 2 ንደኛው ተጫዋች 1 ኳስን እንደተቀበለ የንግግር ምልክት መስጠት አለበት።
- የተጫዋች ውሳኔ በቡድን አጋሩ የግንኙነት ጥራት እና የጊዜ አጠቃቀም በትልቁ ይወሰናል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ልምድ የሌላቸውን ተጫዋቾች ልምዱን ኳስ ከማቀበላቸው በፊት ፊታቸውን በማዞር መጀመር ይችላሉ።
- የጨዋታውን ፍጥነት እና እንቅስቃሴ ለመጨመር በሁለት ኳሶች መጠቀም ይቻላል።
- አንድ አጥቂ (ተጫዋች 3) ከተጫዋች 2 አጠገብ እንዲሁም አንድ ተከላካይ (ተጫዋች 4) ከተጫዋች 2 ፊት መጨመር። ተጫዋች 1 ጨዋታውን ከተጫዋች 2 ወይም ተጫዋች 3 ጋር ለመጫወት ዕድል ይኖረዋል - ተከላካዩ ደግሞ ኳስን ለማግኘት ይቆጥራል።

ማጠቃለያ

- የእንቅስቃሴው አስቸጋሪ ክፍሎች የትኞቹ ነበሩ?
- ልምምዱ ኳስ የማቀበል ችሎታችሁን አዳብሯል?
- “ውሳኔ መስጠት” እና “የእርስ በርስ ግንኙነት” የልምምዱ ጠቃሚ ክፍል ያደረገው ምንድነው?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- ሦስት የሜዳ ክፍሎች አዘጋጃ
- ተጫዋቾች ራሳቸውን 3 ቦታ ይክፈሉ።

ሂደቱ

- ታጫዋቾች በዚህ የሜዳ ክፍሎች እየተዘዋወሩ እንዲለማመዱ አድርጉ
- ሜዳ 1: መዝለል/ በክቦች እያሾሉኩ ማንጠር፣ ከጓደኛ ወይም ከአሰልጣኝ የተሰጣቸውን ኳስ ተቀብለው መወርወር
- ሜዳ 2: መዝለል/ በጉልበት መሄድ/ ከአግዳሚ ወንበር ባሻገር ማንጠር/ አንጥሮ ወደ ግብ መወርወር
- ሜዳ 3 : በትንሽ መስመር ውስጥ በተለያዩ መስመሮች እያነጠሩ መንቀሳቀስ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- በቡድን አባላቱ የቡድን ክፍፍል መስራት ካልተቻለ ጣልቃ መግባት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ቡድኖች ልምምዱን በተመለከተ የተለያዩ ውሳኔዎችን እንዲያስተላልፉ ማድረግ። ለምሳሌ የትኛው ተጫዋቾች በየትኛው ሜዳ ላይ ይለማመድ? በየትኛው ቅደም ተከተል ልምምዱን ያድርጉ? ወዘተ...

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የውድድር መንፈስ ማስተዋወቅ። እያንዳንዱ ቡድን በየሜዳው የሚሄድበትን ጊዜ መወሰን።

ማጠቃለያ

- ከአስከ አሁኑ የበለጠ ያስተላለፉትን ውሳኔዎችን ማንፀባረቅ። ውሳኔ መስጠት ምን ያህል ያስቸግር ነበር?



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): በሦስት ማዕዘን መቀባበል

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾችን በ 4 ቡድኖች መክፈል
- ጥቂት ኮኖችን በመጠቀም የተወሰኑ ሦስት ማዕዘኖችን መስራት

ሂደቱ

- 3 ታጫዋቾች ኳስ በሦስት ማዕዘን ዙሪያ ይቀባበላሉ።
- ተጫዋቾች ኳስ ለመቀበል ወደ ኮኑ ሮጠው መጠጋትና ለለላው ከማቀበላቸው በፊት በሦስት ጎኑ ውስጥ የሚገኘው ተጫዋችን ለማታለል አቅጣጫ መቀየር (ፊንታ) ማድረግ ይገባቸዋል።
- በቀር 3 ተጫዋቾች በንግግር ቃላት እና ያለ ንግግር መግባባት አለባቸው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች ተከላካይን ለመሸወድ መሞከር አለበት።
- ተከላካይ ኳስ ከቀማ፣ የተቀማው ተጫዋች ተከላካይ ይሆናል።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

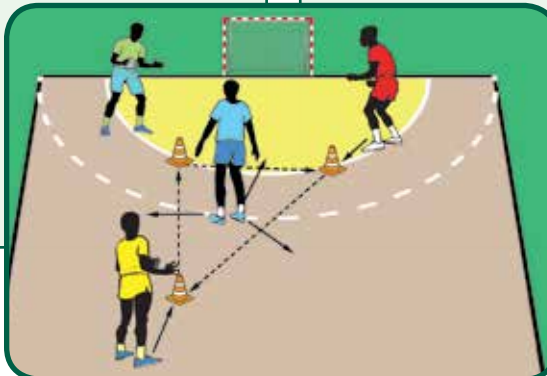
- ተጫዋቾች ፈጣን ውሳኔ በመወሰን ተከላካይን ማሸነፍ ይሞክራሉ።
- በተመሳሳይ መልኩ ተከላካይ ኳስን ለመቀማት ፈጣን ውሳኔዎች መወሰን አለበት።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- በኮኖቹ መካከል ያለውን ርቀት መቀያየር።
- ሁለተኛ ኳስ እና ሌላ ተከላካይ መጨመር።

ማጠቃለያ

- ውሳኔ መስጠት በዚህ ልምምድ ላይ ያለው ድርሻ ምን ያህል ነው?
- የኮኖችን ርቀት መጨመር የልምምዱን ክብደት የሚቀንሰው ለአጥቂዎች ነው ወይስ ለተከላካዮች? ለምን?



ዋና ክፍል II (15 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾችን በ5 ተጫዋች ቡድን ክፈሉ።
- በየቡድኑ አንድ ኳስ ይኑር።
- 4 ተጫዋቾች 1 መሪ/ዳኛ በቡድን ይኑር።
- ቡድኖች የተለያዩ ቀለም ያለው ቢብሶችን ያድርጉ።

ሂደቱ

- በየቡድኑ ያሉት ተጫዋቾች ከ 1 — 4 ቁጥር ይሰጣቸው።
- በሜዳ ውስጥ እየተንቀሳቀሱ 1 ለ 2 ለ 3 ለ 4 እንደገና መልሶ ለ 1 ይቀጣበሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ዳኛው ያልተቋረጠ እንቅስቃሴ እና የኳስ መቀጣበል መኖሩን ማረጋገጥ አለበት።
- ተጫዋች ኳስ ከተቀበለ በኋላ ወደ አዲስ ቦታ መቀያየር አለበት።
- ተጫዋች ኳስ ይዞ ከ3 ሰከንድ በላይ አይራመድም።
- ኳስን ይዞ ከ3 ሰከንድ በላይ መቆየት አይቻልም።
- አለመስማማት ከተከሰተ ዳኛው ቡድኑ ከአንዱ ቁጥር ጨዋታውን እንደገና እንዲጀምር ሊወስን ይችላል።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች ተራቸው ሲደርስ ኳስን ለመቀበል የጎኛው ቦታ ትክክለኛ አማራጭ እንደሆነ በመምረጥ ይወስናሉ።
- ተጫዋቾች በዳኛው መቀጣትን ማስወገድ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የዳኝነትን ድርሻ ለሁሉም በማዳረስ ሁሉም ተጫዋቾች ዳኛ የመሆን እድላቸውን ማረጋገጥ ።
- እያንዳንዱ ቡድን ምን ያህል ዙሮችን መጨረስ እንደሚችል የተወሰኑ ደቂቃዎችን ሰጥቶ የውድድር ስሜ መፍጠር።

ማጠቃለያ

- ዳኛ መሆን ምን ዓይነት ስሜት እንደሚያሳድር ያላችሁን ሃሳብ እንፀባርቁ።
- የራሳችሁን ቡድን በመዳኘት እና ሌላ ቡድን በመዳኘት መካከል ያለውን ልዩነት ግለፁ።



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ): የጨዋታ ጊዜ

አዘገጃጀት
 • ከዚህ በፊት የነበረውን ዓይነት ቡድን መስራት።

ሂደቱ
 • ተጫዋቾች 5 ለ 5 ይጫወታሉ።
 • ጨዋታው በ 5 ደቂቃ ያልቃል።
 • ጨዋታው ውስጥ የሌሉበት ዳኛ ወይም ውጤት መዘጋገብ ሊሆኑ ይችላሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች
 • አሰልጣኝ ፍትሃዊ ዳኝነት ሊሰጥ ይገባል።
 • በተቻለ መጠን ብዙ ተጫዋቾች ዳኛ እንዲሆኑ ዕድል ስጡ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
 • ትኩረቱ ተጫዋቾች ለማሸነፍ በሚያደርጉት ውሳኔ መስጠት ላይ በተጨማሪም ዳኞች ህጉን በመተግበር በሚሰጡት ውሳኔ ላይ ነው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

ማጠቃለያ
 • ለዳኞች እና ለአሰልጣኞች በውሳኔ አሰጣጣቸው ዙሪያ አስተያየት ስጡ። ዳኞች ተግባራቸው ላይ ፍትሃዊ ነበሩ?

ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)	አንድ ቦታ ቆሞ ሰውነትን የማሳሳብ ስፖርት ማድረግ፣ የእርምጃ እንቅስቃሴ
የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)	ሁሉንም ተጫዋቾች ስለማቀበል ክህሎታቸው መጠየቅ። ምን ተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ ይፈልጋሉ? ተጫዋቾች ውሳኔ በመስጠት ላይ ሃሳባቸውን እንዲያንጸባርቁ ጠይቁ። ውሳኔ የመስጠት ክህሎቶች በስራ ቦታ ላይ እንዴት እንደሚንጸባረቁ መጠየቅ። አንዳንድ ጊዜ በተፅዕኖ ስር ሆነው ውሳኔ መስጠት እንደሚጠበቅባቸው መግለፅ። በተጨማሪም ውሳኔ ከመስጠት በፊት ከሌሎች ጋር መወያየት እንዳለባቸው ነገር ግን የሌሎችን ውሳኔዎች ያለማንገራገር መፈፀም እንደሚኖርባቸው ማመልከት።

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?		



የመረብ ኳስ ስልጠና ክፍል 3 — መከላከል እና ቡድን መምራት

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት: መከላከል	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: ቡድን መምራት
------------------------	------------------	--------------------------------

ማሟሟቂያ | (10 ደቂቃ): በእጅ መቀባበል

አዘገጃጀት

- በግማሽ ሜዳ መጫወት
- ሦስት ተከላካዮች ሌሎቹ አጥቂ

ሂደቱ

- የግራ አጥቂ ወደ ኮኖች 1 እያጠረ ሲጠጋ ተከላካይ ይቀርባል።
- አጥቂው ለሌላው አጥቂ ኳስ ያቀብልና ወደ መካከለኛው ኮን ይሮጣል። ተከላካይ ተሰልፈው ከሚጠብቁ አጥቂዎች ጋላ ይሰለፋል።
- የቀኝ አጥቂ እያጠረ በቀጥታ ወደ ተከላይ ይመጣል። ልክ መቀረብ እንደጀመረ ኳስን ለሌላ አጥቂ ያቀብልና ወደ መካከለኛው ኮን ይሮጣል።
- በየ5 ዙሮች ተከላካዮችን ማቀያየር።
- አንድ ተከላካይ የመከላከል መሪ አድርጎ መምረጥ። መሪ ተከላካዮችን በቃል የሰውነት እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ አየገረ መምራት አለበት።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ጠንካራ የሰውነት ንክኪ መኖሩን አበረታቱ።
- ተጫዋቾች እልህ እንዲይዛቸው መገፍተር።
- መሪው ሮክ ብሎ እንዲናገር እና ሌሎቹን እንዲያበረታታ ማደፋፈር።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

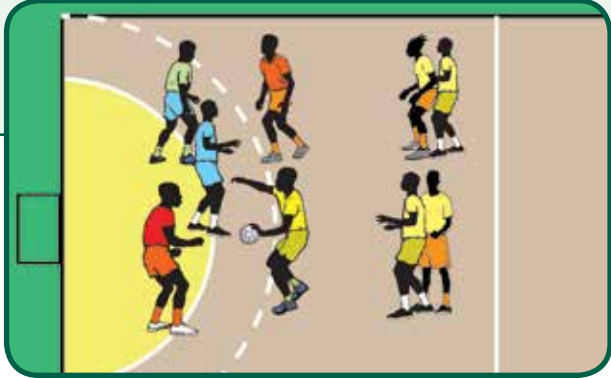
- ተጫዋቾች ኳስን በጭንቅላት ትይዩ የማቀበል ክህሎት የሚዳብረው ልምዱን ደጋግሞ በማድረግ እንደሆነ ማሰብ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋቾች ኳስን ከጭንቅላት በላይ በመወርወር በግማሽ ሰውነትን ማዞር ይለማመዱ። እየደጋገሙ 3600 መሽከርከር ይለማመዱ።
- ኳስን ከጭንቅላት በላይ እየወረወሩ በተለያዩ አቅጣጫ እየተለማመዱ እጃቸውን በትክክለኛው ኳስ የማብረጃ ሁኔታ ያድርጉ።
- ተጫዋቾች ኳስን ከጭንቅላት በላይ እየወረወሩ በግማሽ ክብ ዞረው እንደገና መመለስ።

ማጠቃለያ

- መዝለል የአክሲዮን እጥረት (ድካም) ያስከትላል። ይህ ብቃታቸው ላይ ም ተፅዕኖ አለው?
- ልምዱን በጥሩ ሁኔታ ለመጨረስ እና ድካምን ለመቀነስ ምን ዓይነት ዘዴ ይጠቀሙ?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): ኳስን በእግር ስር አሾልኮ ማቀበል

አዘዥደቅ

- ሁለት አጥቂዎች እና ሁለት ተከላካዮች ከአንድ ኳስ ጋር

ሂደቱ

- አጥቂ 1 ለተከላካይ 2 ኳስን ይሰጣል። ተከላካይ 2 ኳስን ለአጥቂ 2 ያቀብላል።
- ተከላካይ 1 ኳስን ለማግኘት ይሞክራል።
- በእያንዳንዱ ዙር የሁለቱ ተከላካዮች ድርሻ ይቀያየራል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ኳስ መጠለዝን ማስወገድ።
- ተከላካዮችን ማሞገስ።
- ጥሩ የኳስ ቁጥጥርን ማረጋገጥ
- ጮክ ብለው በድን መምራት እና የእጅ ኳስ ቃላትን መጠቀምን ማደፋፈር።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

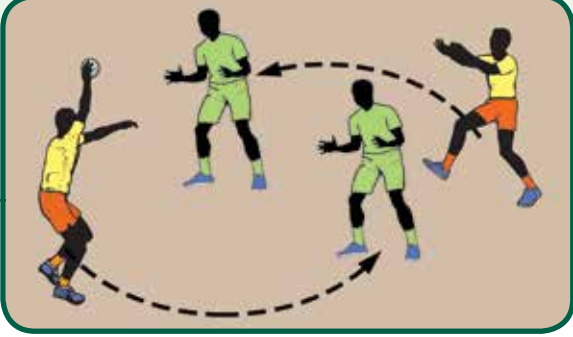
- ኳስ ያልያዘው ተጫዋች (ተከላካይ 2) መሪ ነው። ይህ ደግሞ ኳስ ያልያዙ ተጫዋቾችም ለጨዋታው መካሄድ ትልቅ ጥቅም እንደሚሰጡ ያሳያል።
- መሪዎች የተለያዩ የአመራር ዘዴ ሊጠቀሙ ይችላሉ። (በንግግር፣ በሰውነት እንቅስቃሴ፣ በጣም በተረጋጋ ፀጥታ)

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- በተጫዋቾች መካከል ያለውን ርቀት መለወጥ። በአጥቂዎች ያለው ርቀት ሲጨምር የተከላካዮች ይቀንሳል።
- በፈጠራ የተካኑ የመቀበል እንቅስቃሴዎች ማድነቅ።

ማጠቃለያ

- ስኬታማ የማቀበል ቴክኒኮች የትኞቹ ናቸው?
- የቡድን አባላት ጋር የግንኙነቶችን በምን መልኩ አደረጋችሁ?
- ምን ዓይነት አመራር



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): የክህሎት ልምምድ

አዘዥደቅ

- በአንድ ግብ ያለ በረኛ እና ያለ ኳስ መጫወት።
- አንድ 6 ተከላካዮች ያሉት ቡድን።
- ሁለት 3 አጥቂዎች ያሏቸው ቡድኖች

ሂደቱ

- ተጫዋች የተከላካዩን ክፍል ፊንታ በመጠቀም፣ በሰውነት ጫና፣ በፈጣን እንቅስቃሴ፣ ወዘተ... ለማሰፍ ይሞክራሉ።
- እያንዳንዱ የማጥቃት ሙከራ በ.04 ለ30 ሰከንድ ይሞክራል።
- አጥቂው ግብ ክልል ውስጥ ለመግባት ከቻለ ነጥብ ይሰጠውና በድጋሚ ሙከራውን ይቀጥላል።
- የተከላካዩ ቡድን ከ 2 — 3 የሚሆኑ የአጥቂ ቡድኖች ጋር ከሰራ በኋላ አዲስ የተከላካይ ቡድን ይመጣና ይተካዋል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋች ልምምዱን ሲመሩ በክትትላችሁ ስር ይሁኑ።
- ተከላካዮቹ እርስ በርስ እንደሚተጋዙ እና አብረው እንደሚሰሩ አረጋግጡ።
- በመከላከል ጊዜ ጮክ ብለው ይግቡ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ይህ ስልጠና የሚያተኩረው የቡድን ስራ፣ ማቀድ እና የእርስ በርስ ግንኙነት ላይ ነው። አጥቂዎችና ተከላካዮች በተለያዩ የቡድን ስልት ላይ ሊስማማ ይችላሉ።
- ተከላካይ ተጫዋች እጃቸውን ማጨብጨብ የቡድን ስሜት ማምጣት እና የእርስ በርስ መሞጋገስ ይችላሉ።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተጫዋች ሰብሰብ ብለው እንዲመከሩ እና ስልት እንዲነድፉ ጊዜ መስጠት።
- ለእያንዳንዱ ተጫዋ ተጨማሪ ኳስ መስጠት።
- ከተቻለ የተከላካዮቹን ቁጥር መቀነስ።

ማጠቃለያ

- ከልምምዱ አስቸጋሪው ክፍል ምን ነበር?
- ችሎታችንን እንዴት ማሳደግ ይቻለናል?
- የእርስ በርስ ግንኙነት የቡድን መንፈስ እንዲኖር በምን መልኩ ይረዳል?
- የእርስ በርስ ግንኙነትን የአኩልነት መሳሪያ ያደረገው ምንድነው?



ዋና ክፍል II (15 ደቂቃ): በቀዳዳ ውስጥ መወርወር

አዘገጃጀት

- 20ሜ x 20ሜ የሆነ ሜዳ ማዘጋጀት
- በሜዳው የቀኝ እና የግራ ክፍል ቀዳዳዎችን አስቀምጡ።
- 4 ተጫዋች ያሏቸው ሁለት ቡድኖች በያንዳንዱ የሜዳ ክፍል አድርጉ።

ሂደቱ

- ሁለቱም ቡድኖች ሦስቱንም ቀዳዳዎች መከላከል አለባቸው። በተመሳሳይ ጊዜም ካሉት በተቃራኒው ቡድን ቀዳዳዎች ለማስገባት ይጥራሉ። ግብ ከተቆጠረ በኋላ የካህን መያዝ ለውጥ ይደረጋል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋች ካስቆጠሩ ወይም ከላቱ በኋላ በፍጥነት ወደ መከላከል ቦታቸው እንዲሄዱ ማስታወስ።
- ስነምግባር ያለው መከላከልን ማሞገስ።
- በተጫዋች መከላከል ጮክ ያለ የእርስ በርስ ግንኙነት መኖሩን ማረጋገጥ

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

- ተጫዋቾች በእጅ ካህን ቃላት በመጠቀም እርስ በርስ ጮክ በማለት መግባት አለባቸው።
- ያሰቡት ነገር ባይላኩም ከሽንፈት በኋላ መበረታታት አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ግብ ካስቆጠሩ በኋላ ቦታ በመቀየር በተቃራኒው ግብ ዞረው ለማስቆጠር መሞከር በፍጥነት መልሶ ማጥቃት እና በድጋሚ መነሳትን ስለሚያበረታታ እንደዚያ ማድረግ አለባቸው።
- ካህን ሳያነጥሩ ይጫወቱ።
- ተጨማሪ የግብ ቀዳዳዎች መጨመር።
- የቀዳዳዎቹን ቦታ ማቀያየር

ማጠቃለያ

- እንደ ተጫዋች ወይም እንደ ቡድን ሽንፈትን የሚቀበሉት በምን መልኩ ነው?
- የእርስ በርስ መግባባት ውድቀት እና በጫና ስር መሆንን ለመቆቆም በምን መልኩ ያግዛል?



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- በሙሉ ሜዳ እና በሦስት ተጫዋቾች መጫወት።
- ሁለቱ ቡድኖች ይጫወታሉ። የሦስተኛው ቡድን ተጫዋቾች ከውጪ ይቆሙና ካስ ለያዘው ቡድን ይጫወታሉ።

ሂደቱ

- ተጫዋቾች ስለ መከላከል እቅስቃሴው ጮክ ብለው መነጋገር አለባቸው።
- አ5 ደቂቃ በግላ ቡድኖቹን መቀያየር
- ካስን ማቀበል የሚቻለው አንጥር በማቀበል ብቻ ነው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- የተከላከይ ተጫዋቾችን ካስ እንዲቀሙ ማደፋፈር።
- ተጫዋቾችን መገፍተር እና እልህ ውስጥ እንዲገቡ ማድረግ።
- ጥሩ የመከላከል ችሎታን ማግኘት።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች ያለማቋረጥ የመከላከል ስራን መስራት አለባቸው።
- ግብ ጠባቂው የቡድን አባላቱን መምከር አለበት።
- ተከላካዮች ትዕግስተኛ መሆን አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- አንድ ሁለት ቅብብል አይፈቀድም።
- ማንጠር አይፈቀድም ማለት ይቻላል።
- ዘልቆ ማግባት አይቻልም።
- ብዙ ካሶችን መጠቀም።

ማጠቃለያ:



<p>ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)</p>	<p>ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እና የማሳሳብ ስፖርት እያደረጉ ሁሉም ተጫዋቾች የስፖርት መሳሪያዎቻቸውን ያስተካክላሉ።</p>
<p>የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)</p>	<p>ሁሉንም ተጫዋቾች ስለ መከላከል ክህሎታቸው፤ ምን እንደተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ እንደሚፈልጉ መጠየቅ። በሜዳ ውስጥ ስላገኙት የግንኙነት ክህሎት ሃሳባቸውን እንዲያንፀባርቁ መጠየቅ። እነዚህ ብቃቶች በጥሩ መልኩ ለመከላከል ጠቅመዎቻቸዋል? በምን ላይ ተጨማሪ ስልጠና ያስፈልጋቸዋል? ተጫዋቾች ከነዚህ ክህሎቶች ውስጥ በህይወት ዘመናቸው ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ ክህሎቶችን እንዲለዩ መጠየቅ። ጥሩ የግንኙነት እና መግባት ክህሎቶች በስራ ቦታ ላይ እንዴት እንደሚንፀባረቁ መጠየቅ።</p>

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
<p>በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?</p>		



የእጅ ኳስ ልምምድ ክፍል 4 — ወደ ግብ መወርወር እና የግል ስነምግባር

አሰልጣኝ:		ቀን:		ቦታ:	
ምዝገባ:		ቡድን:		ዕድሜ:	
ቁ	ስም	መጥቷል	ቀሪ	7	14
1				8	15
2				9	16
3				10	17
4				11	18
5				12	19
6				13	20

የመጀመሪያ የቡድን ክብ (5 ደቂቃ)	የስፖርት ብቃት: ወደ ግብ መወርወር	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት: የግል ስነምግባር
-------------------------------	-------------------------------	---

ማሟሟቂያ I (10 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- ግማሽ ሜዳ ከአንድ ግብና አንድ ግብ ጠባቂ ጋር።
- ተጫዋቾች በሜዳው በሁለቱም ጎኖች ይሰለፋሉ።

ሂደቱ

- የመጀመሪያዎቹ ሁለት ተጫዋቾች (ከእያንዳንዱ ጎን አንድ አንድ ተጫዋች) በፍጥነት ርጠው የመጀመሪያውን ኮን በመሸከርከር ይዞራሉ። ከዚያም በሁለተኛው ኮን ዙሪያ ይሸከረከሩና ኳስ አንስተው ወደ ግቡ ይሞክራሉ።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- በመካከለኛ ፍጥነት መጀመር እና ቀስ በቀስ ፍጥነት መጨመር።
- ተጫዋቾችን ከተለያዩ አቅጣጫ እንዲሞክሩ ማድረግ እና የተለያዩ የውርወራ ዘዴዎችን እንዲጠቀሙ ማድረግ
- ወደ ግብ ጠባቂ ጭንቅላት አለመወርወር።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

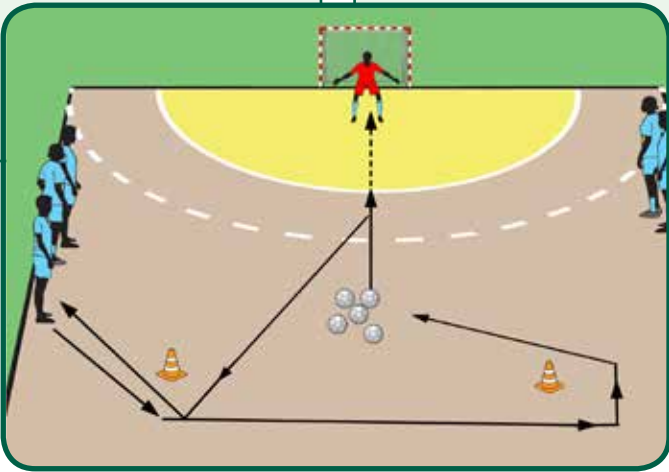
- ተጫዋቾች ለመወርወር ትክክለኛውን ሰዓት ማግኘት አለባቸው።
- ተጫዋቾች ጥሩ ነገሮችን ማየት ብቻ ሳይሆን ድክመታቸውንም በመለማግድ ማስተካከል አለባቸው።
- ድክመትን መለየት።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ተከላካይ መስመር
- የመሞከሪያ ቦታዎችን መለያየት
- ግብ ጠባቂ መቀያየር
- ሁለት ተጫዋቾች ዳኛ ማድረግ

ማጠቃለያ

- ምን ዓይነት የአውራ-ወር ዘዴዎች ተጠቀሙክ/ሽ?
- ጥንካሬህ/ሽ እና ድክመትህ/ሽ ምን ላይ ነበር?
- ደካማ ጎን ለይቶ ማወቅ ምን ጥቅም አለው?



ማሟሟቂያ II (10 ደቂቃ): ማታለል እና ወደግብ ሙከራ

አዘገጃጀት

- ግማሽ ሜዳ፣ ግብ ጠባቂ እና የመሃል ተጫዋች።
- ተጫዋቾች በሁለት መስመር ይሰለፉና ኳስ ይኖራቸዋል።

ሂደቱ

- ተራ በተራ ተጫዋቾች ወደ ቢጫው ኮን ይሮጣሉ።
- ከዚያም ከ6 ሜትር ክልል ውጪ ላይ ከኳስ ወርዖሪው የሚወረወሩትን ኳሶች ይቀልባሉ።
- ኳስ ከተቀበሉ በኋላ ወደ ግብ መሞከር አለባቸው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ልምምዱን በጣም በፍጥነት ተግባሩ።
- ለማታለል ሙሉ ሰውነታችሁን ተጠቀሙ።
- በውርወራ ጊዜ ሃሳባችሁን ሰብስቡ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች ኳስ ከቀለቡ እና ካታለሉ በኋላ ትኩረታቸውን ማታለል ላይ ማድረግ አለባቸው።
- ከመካከለኛ ተጫዋች ጋር እርስ በርስ ግንኙነት እና መግባባት።
- ተጫዋች ፍጥነት፣ ቁጥጥር እና አፅምሮን አሰባስቦ መስራትን አቀናጅተው መያዝ አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ለማግባት ሲዘሉ እና ግብ ክልል ውስጥ ሲንደረደሩ የተለያዩ እግሮችን መጠቀም ።
- ሲሞክሩ ልክ አሰልጣኝ ወይም የተመደበ ተጫዋች የሚናገርበት ቦታ ላይ ለመግባት መሞከር። ለምሳሌ መሃል፣ ታች፣ ግራ፣ ከፍ ብሎ ወደ ቀኝ ወዘተ....

ማጠቃለያ

- በልምምዱ አስቸጋሪ የነበረው ምን ነበር?
- ለልምምዱ የአፅምሮ ዝግጅት የምታደርገው በምን መልኩ ነው?
- በልምምዱ የተሳካ ውጤት ለማስመዝገብ ምን ዓይነት አፅምሯዊ ክህሎት ያስፈልገናል?



ዋና ክፍል I (15 ደቂቃ): ሁኔታዊ የጨዋታ ልምምድ

አዘገጃጀት

- በአንድ ግብ መጫወት።
- 3 ተከላካዮች።
- 3 አጥቂዎች

ሂደቱ

- አጥቂዎች (ለማያዊ) ኳስን በመስመር ያቀብላሉ እና ተከላካዮች (ቀይ) ወደፊት በመሮጥ መከላከል ይኖርባቸዋል።
- አጥቂ ተጫዋቾች ኳስን በፍጥነት በማንቀሳቀስ ወደ ጎል ለመሞከር ዕድል ለማግኘት ይጥራሉ። ይህንንም የሚያደርጉት ፈጣን ኳሶችን በመቀበል ፊንታ በመስራት እና አታላይ እንቅስቃሴዎችን በማድረግ ነው።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ጥሩ ችሎታን አሞግሱ

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት

- ተጫዋቾች ኳስን ለመቀበል (ለማቀበል)ትክክለኛዎን ጊዜ መጠበቅ አለባቸው።
- በጫና ውስጥ ሆኖ ትክክለኛውን ውሳኔ ለመስጠት የአስተሳሰብ ፅናት ያስፈልጋል።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ልምዱ ላይ ግብ ጠባቂና ግብ የሚያገባ (የአግቢ ሁኔታ) ስሜት መፍጠር ።
- ተጫዋቾች ኳስን ሊስቱ ይችላሉ። ኳስን ከተከላካዮች ለማሳለፍ እንደ ቡድን ሆነው እንዲጫወቱ አስታውሷቸው።
- ተጫዋቾች መልሶ ማጥቃት ሊያካሂዱ ይችላሉ።

ማጠቃለያ

- ጫና በሚኖር ጊዜ እንዴት ነው የምትቆጣጠሩት?
- በዚህ ልምምድ ወቅት ምን ተማርን?



ዋና ክፍል II (15ደቂቃ): ሁኔታዊ የጨዋታ ልምምድ

አዘገጃጀት

- ተጫዋቾች ካስተማሩ በኋላ በሁለቱም የሜዳው ጎኖች ይሰለፋሉ።
- ከየቡድኑ አንድ አንድ ተጫዋች ተመርጦ የዳኛ ቡድን ይመሰርታል።

ሂደቱ

- በየተራ ካስተማሩ ለተጫዋች ያቀጠሉና በሜዳው ላይ ይሮጣሉ። ተከላካይ የሚሮጠውን ተጫዋች ይከተልና አብሮት እኩል ይሮጣል።
- አጥቂው ተጫዋቹን ወደ ውስጥ እንደ መግባት ካታለለ በኋላ ወደ ውጪ በፍጥነት ይወጣና ከተጫዋች 1 ካስተማሩ ወደ ግብ ይሞክራል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች እንቅስቃሴውን በሙሉ ፍጥነት ማድረግ አለባቸው።
- ሃሳብን አሰባስቦ ጥሩ ካስተማሩ ለመቀበል መጣር።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

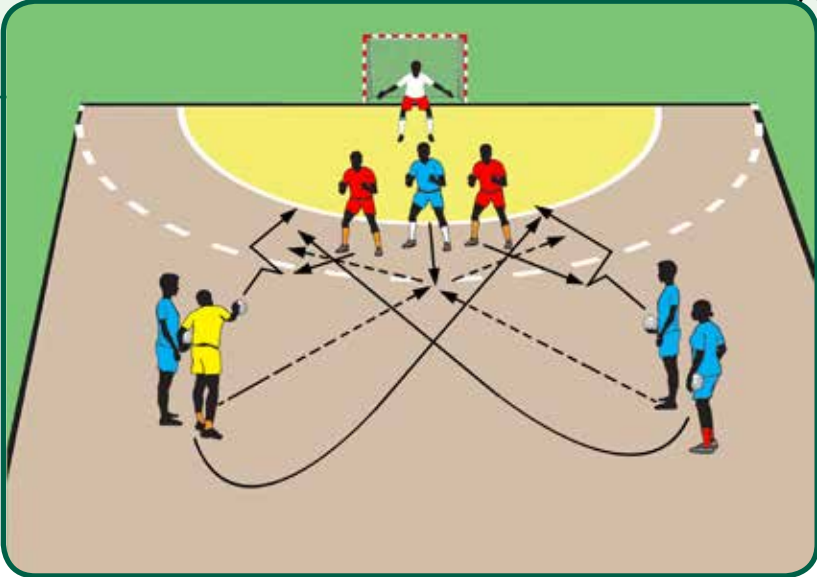
- ተጫዋች የቡድን አባላቶችን ስህተቶች መቀበል መቻልን መማር አለባቸው።
- ሙከራዎች ባልተሳኩ ጊዜ የቡድን አባላቶችን ማበረታታት አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- ለመጀመሪያ ተከላካዮች አጥቂዎች እንዲያልፏቸው እና እንዲቀባሉ ለቀቅ ማለት አለባቸው።
- ልምምዱ እየጠነከረ ሲመጣ የተከላካዩም ድርሻ እየጠነከረ ይመጣል።
- አጥቂዎቹም ካስተማሩ ለመቀበል በውስጥ ወይም በውጪ በኩል እንደሚሻል መወሰን ይጠበቅባቸዋል።
- ካስተማሩ ወርቀራውን ሆነ ብሎ የተሳሳተ ካስተማሩ እንዲያቀጠሉና ተጫዋቾች የግል ስነምግባራቸውን የሚፈትን ሁኔታ ውስጥ እንዲገቡ የሚያስገድድ ሁኔታ እንዲፈጠር ማድረግ።

ማጠቃለያ

- የቡድን አባል በጥሩ ሁኔታ በማይንቀሳቀስበት ወቅት ተረጋግቶ መጫወት ምን ያህል አስፈላጊ ነው?
- የጎረቤቱ ጭንቀት ለማቆም ለሌሎች ማክበር ለጨዋታው ምን



የጨዋታ ጊዜ (20 ደቂቃ)

አዘገጃጀት

- በሙሉ ሜዳ በሁለት ቡድኖች።
- ከየቡድኑ አንድ ተጫዋች የዳኛ ቡድን ይመሰርታል።

ሂደቱ

- ተከላካዮቹ በ 6 ሜትር ክልል ውስጥ ሆነው ረጅም ወርቀውን በሚያበረታታ ሁኔታ መከላከል አለባቸው።
- ለ5 ደቂቃ ጨዋታ 2 ደቂቃ የረቀቀውን እና የማጥቃት ዘዴያቸውን የሚመክሩበት ጊዜ ይሰጣል። ዳኛ ይቀያየራል።

ለትክክለኛ አጨዋወት መደረግ ያለባቸው እርማቶች

- ተጫዋቾች ስነምግባር እንዲያራቸው እና እስከ መጨረሻው ተስማምተው እንዲጨርሱ መገፋፋት።
- ተጫዋቾች ሙከራ እንዲያደርጉ እና በአውራውር ብቃት ላይ አስተያየት እንዲሰጡ ማበረታታት።
- ጥሩ ሙከራዎችን እና የአጨራረስ እንቅስቃሴዎችን አወድሱ።

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎት

- ተጫዋቾች ትዕግስተኛ ሆነው ወደ ግብ ሙከራ ከማድረጋቸው በፊት አስፈላጊ የሆኑትን እንቅስቃሴዎችን መጨረስ አለባቸው።
- ተጫዋች በፍላጎታቸው ደመነፍስ ተመርተው ሳይሆን ትዕዛዞችን ተከትለው መንቀሳቀስን መማር አለባቸው።

ተጨማሪ ማሻሻያዎች

- የተጫዋቾችን የግል ስነምግባር ለማወቅ ዳኛ ሆነ ብለው የተሳሳተ ውሳኔ እንዲያስተላፉ መጠየቅ።
- ክሩቅ ተወርቀው የገቡ ካስተማሩ እንደ ሁለት እንዲቆጠሩ ማድረግ።
- ተከላካይ የሆነ ቡድን በተጫዋቾች ቁጥር ተበልጦ እንዲጫወት ማድረግ።

ማጠቃለያ

- በልምምድ የተገኙት ሙከራዎች ምን ያህል ስኬታማ ነበሩ?
- ፍርድ ሲጓደል እንዴት ነው የሚፈታው?
- የተስማማችሁበትን እንቅስቃሴዎች መጨረስ ምን ያህል ከብደህ ነበር?



<p>ማቀዝቀዣ (5 ደቂቃ)</p>	<p>ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎች እና የማሳሳብ ስፖርት እያደረጉ ሁሉም ተጫዋቾች የስፖርት መሳሪያዎቻቸውን ያስተካክላሉ።</p>
<p>የመዝጊያ የቡድን ክብ (5-10 ደቂቃ)</p>	<p>ተጫዋቾች በአወራወር ክህሎታቸው ስላላቸው ብቃት መጠየቅ። ምን ተማሩ? በምን ላይ ተጨማሪ ልምምድ ማድረግ ይፈልጋሉ? በሜዳ ውስጥ ስላገኙት የግል ስነምግባር ክህሎት ሃሳባቸውን እንዲያንፀባርቁ መጠየቅ። በጨዋታ ሜዳ የተገኙ ጥሩ የስነምግባር ብቃቶች ውጤታማ እንዲሆኑ አስችሎቸዋል? በምን ላይ ተጨማሪ ስልጠና ያስፈልጋቸዋል? ተጫዋቾች የግል ስነምግባር ክህሎቶችን በህይወታቸው የት ቦታ ላይ ሊጠቀሙባቸው እንደሚችሉ እንዲለዩ መጠየቅ። ጥሩ የስነምግባር ክህሎቶች በስራ ቦታ ላይ እንዴት እንደሚንፀባረቁ መጠየቅ።</p>

የስልጠናው ማጠቃለያ:	ስፖርታዊ ክህሎት	ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት
<p>በስልጠናው በጥሩ ሁኔታ የተከናወነው ነገር ምን ነበር? ምን መሻሻል ያለበት ነገር አለ? ለሚቀጥለው ጊዜ ምን መሻሻሎች ወይም ለውጦች ተደርገው መምጣት አለባቸው?</p>		



ምዕራፍ 5

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገውን
ክህሎትን ከስፖርት ሜዳ
ውጭ ማዳበር



ምዕራፍ 5

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎትን ከስፖርት ሜዳ ውጪ ማዳበር

በስፖርት አማካኝነት የስራ ክህሎት ከስፖርት ሜዳ ውጪም ሆነ በስፖርት ሜዳ ውስጥ ሊዳበር ይችላል። በምዕራፍ 3 እና በምዕራፍ 4 ብቃቶችን በስፖርት ሜዳ ውስጥ እንዴት ማሰልጠን እንደሚቻል መመሪያዎች ሰጥተናችኋል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ ከስፖርት ሜዳ ውጪ ስራ ለመያዝ የሚያስችሉ ብቃቶችን እንዴት ማዳበር እንደምንችል እናያለን።

በአሁኑ ጊዜ ወጣቶች በዓለም ዙሪያ በከፍተኛ ሁኔታ በአመራር ብቃት እና ሚና እየተበረታቱ ነው። ይህም ደግሞ ወደፊት ለቤተሰባቸው ለማህበረሰባቸው ብሎም ለሀገራቸው ጠቃሚ እና መልም ዜጋ እዲሆኑ ይረዳቸዋል። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ወጣቶች በስፖርት የመሪነት ሚና እንዲወስዱ እና በዚህም በስራ መስክ ይህንን ክህሎት እንዲጠቀሙበት የሚኖራቸውን እድል እናያለን።

የመሪነት ሚና እና ስፖርት

የተደራጀ ስፖርት፣ ማስተዳደር፣ መምራት፣ ማቀናጀት፣ ማሰልጠን እና ቢሮ መምራት የሚችሉ ሰዎችን ይፈልጋል። ይህም ለተጫዋቾች በመረጡት ስፖርት ላይ እንዲሳተፉ ለማድረግ ምቹ ሁኔታን ይፈጥራል። የሚከተሉት በስፖርት ተሳታፊነትን ለመጨመር ድርሻ ካላቸው መካከል ጥቂቶቹ ናቸው።

- አሰልጣኞች
- ዳኞችና ሌሎች ውሳኔ ሰጪዎች
- የቡድን እና ፌደሬሽን ሰራተኞች እና አስተዳዳሪዎች
- የስፖርት ውድድሮችን አዘጋጆች
- የስፖርት ቡድን ስራ አስኪያጆች
- የስፖርት ሰርቪስ ስራ አስኪያጆች
- የስፖርት ሳይንስ እና የስፖርት ህክምና ሰራተኞች

የወጣቶች መሪነት እና ስፖርት

በስፖርት ውስጥ የመሪነትን ቦታ የያዙ ወጣቶች ከስፖርት ውጪ በሆነው ህይወታቸው በተለይም ደግሞ በስራ ዓለም የሚጠቅማቸው ዕውቀትና ብቃት ይኖራቸዋል። ከዚህ በላይ የተጠቀሱት ባለሙያዎች የአንድን ወጣት ስልጣኝ የአመራር እና የስራ ዕቅድ አፈፃፀም ብቃት ያሳድጋሉ።

የአመራር ብቃቶች ማደግ በበኩሉ የወጣት ስልጣኝን ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት በማሳደግ የተሻለ በራስ መተማመን እንዲኖረው፣ የዳበረ የመግባባት ችሎታ እና የተሻለ ችግርን የመፍታት ችሎታ እንዲኖረው ያደርጉታል።

ቡድኖችን መምራት የለመዱ ወጣቶች አደገኛ ባህሪያትን በማስወገድ እና መልካሙንም በማዳበር በህይወታቸው ለቤተሰባቸው ለማህበረሰባቸው እና ለሀገራቸው መልካም ዜጋ ይሆናሉ። የመገናኛ ብዙኃን ጥበብን በመጠቀም በኢትዮጵያ እና በዓለም አቀፍ ደረጃ በመዘርጋት አዲስ ንድፍነትን እና የግንኙነት አውታሮችን ይመሰርታሉ።

ከሁሉም በላይ በምዕራፍ 3 ላይ የጠቀስናቸውን ብቃቶች ለማዳበር እና ለመለማመድ እድሉን ያገኛሉ።

በስፖርት አቅስቃሴ ላይ ብዙም ተሳትፎ የማያሳዩ ሰዎች የስፖርት መሪነት እድሎችን ቢያገኙ የበለጠ ተጠቃሚ ይሆናሉ። ከዚህም በተጨማሪ የስፖርት አቅስቃሴ ውድድሮችን በየጊዜው ማዘጋጀት ሌላው በስፖርት አቅስቃሴዎች ላይ ለመሳተፍ አንዱ አማራጭ መንገድ ነው። ብዙ ወጣቶች በማህበረሰብ ስራ ላይ ለመሳተፍ ትልቅ ፍቅር አላቸው ስለዚህም እነሱ በስፖርት ዝግጅቶች መምራት ላይ ሲሳተፉ በማህበረሰቡ ላይ ትርጉም ያለው ተሳትፎ ያመጣሉ።

የስፖርት አመራር የስራ ዕቅዶች

ወጣቶችን በስፖርት አመራር ዕቅዶች ላይ እንዲሰሩ ማድረግ የመሪነት እና ሌሎችም ስራ ለማግኘት የሚያስፈልጉ ብቃቶችን ለማዳበር የሚያግዛቸው ጥሩ መንገድ ነው። የስፖርት ለስራ አቅድ በስራ ላይ በሚያውሉበት ጊዜ ወጣቶችን ቢያንስ በአንድ የስፖርት የስራ ዕቅድ ውስጥ ቢሳተፉ እንመክራለን። በምዕራፍ 6 ላይ ወጣቶችን እንዴት የስፖርት ውድድሮችን በመሪነት ዕቅድ ለማውጣት፣ የስፖርት ውድድሮችን ለማዘጋጀት እና ለመገምገም የሚያስችሉ መመሪያዎችን እናያለን

ተጨማሪ የፕሮጀክት ምሳሌዎች

- ተጨማሪ ለልጆች የሚሆኑ የአሰልጣኝ መርሃ ግብሮች (ፕሮግራሞች)
- ወጣቶች እንደ አሰልጣኝ በመሆን ጥራት ያለው የማሰልጠን ፕሮግራም ለማህበረሰቡ ልጆች (ህፃናት) ይሰጣሉ።
- የስፖርት ክበቦችን ማቋቋም
- ስፖርቱን ማስተዋወቅ፣ ሌሎች ለስፖርቱ ፍላጎት እንዲኖራቸው ማድረግ፣ አሰልጣጠንን ማደራጀት፣ ኮሚቴዎችን ማቀቀር እና የውድድር አጋጣሚዎችን ማመቻቸት።
- እንደ ዳኛ ወይም ውሳኔ ሰጪ አካል ሆኖ ለመለማመድ ውድድሮችን በዳኝነት መምራት።
- የገቢ ማሰባሰቢያ ዝግጅቶችን ማዘጋጀት

- የውድድር ቀኖችን ውጤቶችን እና የግጥሚያ ሰንጠረዦችን፣ ዳኞችን እና ሽልማቶችን በማዘጋጀት የውድድር ዙር መመስረት።

ወጣቶች የስፖርት አመራር የስራ ዕቅድን ሲሰሩ አሰልጣኙ ወይም መምህሩ የዕቅዱ አመቻችነት ስራን ይሰራል።

የስራ ዕቅድ አመቻቹ የስራ ድርሻ

- I ሂደቱን ይከታተላል፣ ወጣቶች በሚሳተፉበት ነገር ላይ መመሪያዎችን በመስጠት እገዛ ያደርጋል።
- II ለተሳታፊዎች ስራዎችን ያስረክባል ተጫዋቾች ልምድና እውቀቱ ላይኖራቸው ስለሚችል የስራ ዕቅድ አመቻቹ ሊያስተምራቸው እና ሊደግፋቸው ይገባል።
- III ተሳታፊዎች በስፖርት ልምዶች አማካኝነት የተማሩትን የስራ የማግኘት ብቃቶች እንዲጠቀሙባቸው የተቻለውን ያህል ብዙ አጋጣሚዎችን ይፈጥራላቸዋል።

አመቻቹ ፕሮጀክቶችን ለወጣቶች በሚሰጥበት ጊዜ ፕሮጀክቶቹ የሚጠናቀቁበት ጊዜ እና መሰራት ያለባቸው ስራዎች በግልፅ መስጠት አለበት። ከወጣቶች ጋር በቋሚነት የመሰብሰቢያ ጊዜ ተወስኖ ፕሮጀክቶች በታቀደላቸው ጊዜ መሄዳቸውን መከታተልም ያስፈልጋል። በእንደነዚህ ዓይነቶቹ ስብሰባዎች ላይ እና ፕሮጀክቶች ሲጠናቀቁ የፕሮጀክት አመቻቹ ሃሳቦች እንዲንሸራሸሩ ማመቻቸት፣ የፕሮጀክት ተሳታፊዎቹን ጊዜ ተሰጥቷቸው በፕሮጀክቱ ስላዳበሩት ብቃት እና ዕውቀት ማብራራት ይህን ዕውቀትም ስራ ሲገቡ እንዴት ሊጠቀሙበት እንደሚችሉ እንዲያስቡበት ያደርጋል።

በቀጣዩ ምዕራፍ በስፖርት አመራር ፕሮጀክቶች ላይ የፕሮጀክት አመቻቹ ወጣቶችን ለማገዝ፣ ለማስተማር እና የስፖርት ውድድሮችን ለማዘጋጀት እንዲችሉ የሚያደርግበትን መመሪያ እንመለከታለን።

ጥሩ አሰልጣኝ መሆን ማለት ለተጫዋቾችም ኃላፊነት መስጠት መቻል ማለት ነው።



ምዕራፍ 6

የስፖርት አመራር የሥራ
ዕቅድ ምሳሌዎች



ምዕራፍ 6

የስፖርት አመራር የስራ ዕቅድ ምሳሌዎች

በዚህ ምዕራፍ የስፖርት ግጥሚያዎችን ያካተተ የስፖርት አመራር አደረጃጀት መመሪያዎችን እንሰጣለን። ወጣቶች እነዚህን የአመራር ስልቶች የተለያዩ የስፖርት ውድድሮች እንዲያዘጋጁት የታሰበ ሲሆን አሰልጣኙ ወይም መምህሩ የማገዝ፣ የማሳየት እና የማስተማር ሚና ብቻ ይኖረዋል። ይህንን ፕሮጀክት የተረከቡት ወጣቶች ጠንካራ የባለቤትነት ስሜት እንዲሰማቸው ይፈለጋል። ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎትን በውጤታማነት ለማጎልበት ኃላፊነት ለመውሰድ የሚችሉ እና በሂደቱም የሚያድጉበት መሆን አለባቸው። የፕሮጀክቱ ተሳታፊዎች የስፖርት ውድድሩን ዕቅዱንና ትግበራውን በራሳቸው ስርተው ማስፈፀም አለባቸው። አሰልጣኙ ወይም መምህሩ የሚያስፈልጋቸውን እገዛዎች ብቻ ያሟሉላቸዋል። ወጣቶቹ ሙሉ በሙሉ ስራውን እዲሰሩ በመፍቀድና ውጤታማነት መካከል ሚዛናዊነት መኖር አለበት።

የስራ ዕቅድ ዓላማዎች

ተሳታፊዎች ከ40 እስከ 100 ለሚደርሱ ተጫዋቾች የስፖርት ውድድር ማቀድ፣ ማዘጋጀትና መተግበር ይኖርባቸዋል።

ይህ ምዕራፍ በእግር ኳስ ውድድር ዝግጅት ላይ ያተኮረ ቢሆንም ዘዴው በሌሎችም ስፖርቶች በቀላሉ ሊተገበር ይችላል።

በምዕራፍ 5 ላይ እንደተጠቀሰው አሰልጣኝ ወይም መምህር መስራት ያለበት እንደ የዕቅድ አመቻች ነው ። ነገር ግን እገዛ ለመስጠት፣ ለመምራት እና ለማስተማር ኃላፊነቱን በተቻለ መጠን ሙሉ በሙሉ ለወጣቶች መስጠት አለበት። ወጣቶቹ ዕውቀቱን በማግኘት ሂደት መሳተፍ እና ለራሳቸው ብቃቶችን ማዳበር መቻል አለባቸው። አሰልጣኙ ወይም መምህሩ ወጣት የስፖርት መሪዎችን ብዙ በመናገር ሊያስተምራቸው መሞከር የለበትም ከዚህ ይልቅ ፕሮጀክቱ ውስጥ ለሚገጥማቸው ችግር የራሳቸውን መፍትሄ እንዲያመጡ መንገድ ቢያሳያቸው ይመረጣል።

የመግቢያ እና የመዘጋጃ ክፍል

ለመግቢያ እና ለመዘጋጃ በትንሹ 10 ሰዓታትን ያህል መመደብ ይመከራል። በዚህ ጊዜ ውስጥ ሊጠቃለሉ የሚገባቸው ርዕሶች

- 1.1 የስፖርት ውድድሮች ትርጉም (1 ሰዓት)
- 1.2 የእግር ኳስ ውድድርን ለማዘጋጀት የሚያስፈልጉ ቁልፍ ጉዳዮች (1 ሰዓት)
- 1.3 የስራ ቡድኖችን ማዋቀር እና ዓላማዎችን መተንተን (2 ሰዓት)
- 1.4 ኃላፊነቶችን ማስረከብና እቅዶችን በጥልቀት ማቀድ (2 ሰዓት)
- 1.5 የዝግጅት ጊዜ (2 ሰዓት)
- 1.6 የዕቅድና ዝግጅት የመጨረሻ ልምምድ(2 ሰዓት)

የስፖርት ለስራ ውድድር ውጤት ትርጉም:

ውጤት: የዚህን ጊዜ ማብቂያ ተከትሎ ተሳታፊዎች የስፖርት ውድድሮችን በተለይ ደግሞ የእግር ኳስ ውድድሮችን በግልፅ ተረድተው ያስረዳሉ። እግር ኳስ በኢትዮጵያ ውስጥ ብዙ ሰው የሚያዘወትረው ስፖርት ነው። ስለዚህም የስፖርት አመራር ፕሮጀክቶች ትግበራ ሲሞከር መጀመሪያ ላይ የሚመጣ ስፖርት ይሆናል። በዚህ ውድድር ወቅት አሰልጣኞች ወይም መምህራን ተሳታፊዎቻቸውን የሚከተለውን ጥያቄዎች እንዲመልሱ በማድረግ ይምሯቸው።

- I. የስፖርታዊ ውድድር ማለት ምን ማለት ነው? የተለያዩ የስፖርት ውድድር ዓይነቶችን ምሳሌ ስጡ።
- II. የስፖርታዊ ውድድሮችን ማካሄድ ምን አስፈላጊነት አለው?
- III. ለተሳታፊ ተጫዋቾች፣ ለቡድኖች፣ ለደጋፊዎች፣ ለስፖንሰሮችና ለአዘጋጆቹ የሚሰጠው ጠቀሜታ ምንድነው?
- IV. የተሳኩ የስፖርት ውድድሮችን ለማድረግ የሚያስፈልጉ ብቃቶች የትኞቹ ናቸው?
- V. በትምህርት ቤት ጊዜ፣ በዕለት ተዕለት ህይወትህና ወደፊት የስራ ህይወትህ ውስጥ የትኞቹ ብቃቶች ናቸው ላንተ ችሎታ መዳበር ጠቃሚ የሆኑት?
- VI. ስራ ለመያዝ የሚረዱህ ብቃቶችህ ከውድድሮች የጊዜ ሰንጠረዥ ማውጣት ጋር እንዴት ይቀናጃሉ?

የስፖርት አመራር የስራ ዕቅድ ምልክታ

የስፖርት ለስራ የውድድር ጊዜን ለማዘጋጀት የሚያስፈልጉ ዋና ዋና ነገሮች ውጤት: በዚህ ውድድር መጨረሻ ላይ ተሳታፊዎች

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገው ክህሎትን ከስፖርት ሚዛናዊ ውጤት ማዳበር

አንድን የስፖርት ውድድር ለማዘጋጀት መሰረታዊ ነገሮችን ለመዘርዘር ይችላሉ።

- I. በራሳቸው የስፖርት ውድድሮችን ሲያዘጋጁ የሚኖረውን የአመራር ዕቅድ ዓላማውን መግለፅ
- II. ተሳታፊዎቹ በግጥሚያ ወቅት ያለ ረዳት ሙያዊ ክህሎታቸውን ማሳየት አለባቸው።
- III. ተሳታፊዎች አዲስ አመራሮች ማምጣትና ለችግሮች የመፍትሄ ሃሳቦችን ለማመንጨት ዕድል ይሰጣቸዋል።
- IV. የዚህ ዕቅድ የመጨረሻ ግብ ቢያንስ ለ3 ሰዓታት የሚቆይ እና ቢያንስ ከ 50 እስከ 100 የሚደርሱ ተጫዋቾችን ያካተተ የስፖርት ውድድር ማዘጋጀት ነው።
- V. ቡድኖች በወቅቱ ያላቸው የልምምድ ተሞክሮ ይጠየቃል። ስልጣኞች የውድድር ወይም የግጥሚያ መሰረታዊ ነገሮችን እንዲዘረዝሩ መጠየቅ አለባቸው።

- የውድድሮች አዘጋጅ ኮሚቴ
- በጀት
- የገበያ ጥናት
- የውድድር ቦታ
- ጤንነት እና ደህንነት
- የስፖርት ዕቃዎች
- ተሳታፊዎች
- ሽልማቶችና ክብረ በዓል
- ስፖንሰሮች

የስራ ቡድኖችን ማዋቀር፣ ዓላማውንና ስራዎቹን መተርጎም

ውጤት፡ በዚህ ክፍለ ጊዜ መጨረሻ ላይ ተሳታፊዎች በስራ ቡድኖች መከፋፈልና የስራ ቡድኖቻቸውን ዓላማዎች እና ተግባሮች መዘርዘር ይጠበቅባቸዋል። አመቻቹ ውጤታማ ዝግጅት እንዲዘጋጅ ሁሉም በስራ መደቡ ተከፋፍሎ መመደብ እንዳለበት ማሳሰብ ይገባዋል። የስራ ቡድኖች ትንሽ እና በቀላሉ መቆጣጠር የሚቻሉ መሆን አለባቸው። እያንዳንዱ የስራ ቡድን የቡድን መሪ መምረጥ አለበት። የቡድን መሪዎቹም የዝግጅቱ ሂደት መሪዎች (steering committee) ይሆናሉ። አስልጣኝ ወይም መምህሩ የዝግጅቱን መሪዎች መቆጣጠር ይችላሉ ነገር ግን እነሱ ራሳቸው በህብረት ጠቅላላ የዝግጅት ስራ አስኪያጅ ሊሾሙ ይችላሉ። የዝግጅት አካሂዶች በቋሚነት ስብሰባ ማድረግ አለባቸው። ለነዚህ ስብሰባዎችም ተገቢው ማስታወሻዎች ተይዘው የፕሮጀክቱ ሂደት መረጃ ውስጥ መግባት አለባቸው።

ቁልፍ ንዑስ ኮሚቴዎች የሚባሉት፡ (በስተመጨረሻ ቅጥያዎች አፔንዲክስ 1 “የውድድር ቻርት” የሚለውን ተመልከቱ)።

- የውድድር (ህግጋቶች፣ ፎርማት(ቅፅ)፣ ግጭቶች፣ የቦታና የጊዜ ፕሮግራሞች፣ ውጤቶች...)
- የስፖርት ለስራ እንቅስቃሴዎች (የስፖርት ለስራ ጭብጥ እንቅስቃሴዎች)
- የገበያ ጥናት እና እርስ በርስ ግንኙነት
- የገንዘብ እና የተለያዩ የስፖንሰር
- የመስተገግዶ
- የምግብ ዝግጅት
- የቁሳቁሶች
- የሽልማቶች፣ የምስክር ወረቀት፣ ሜዳሊያ
- የመጫወቻ ቦታዎች እና ቁሳቁሶች
- የመጓጓዣ እና የዕቃ አቅርቦት
- የበጎ ፈቃደኞች አያያዝ
- የጤና እና የደህንነት

የዕቅድ አመቻቹ ተሳታፊዎችን በዝንባሌያቸው፣ በሚወዱት ነገር እና በክህሎታቸው ላይ ተመስርቶ የሚስማማቸው የስራ ቡድን ውስጥ እንዲገቡ ማመላከት አለበት። ሁሉም የስራ ቡድኖች ተጫልተው እንዲንቀሳቀሱ ተሳታፊዎች የመጀመሪያ እና ሁለተኛ ምርጫ ሊኖራቸው ይገባል በተጨማሪም አመቻቹ በአመራር እና አባልነት ውስጥ የፆታ እኩልነት መኖሩን ማረጋገጥ ይገባዋል። አስልጣኝ ወይም መምህሩ ቡድኖቹን መቆጣጠር እና መምከርም አለበት።

የትምህርቱ ዓላማዎች፡ አመራር እና ውሳኔ መስጠትን ለይቶ ለማወቅ

የቡድን ዓላማዎች

ሁሉም የፕሮጀክት ቡድን አባላት የውድድሩን ዕንሰ ሃሳብ ላይ መከራከር መቻል አለበት። ቁልፍ በሆኑ ዋና ጉዳዮች ላይ ስምምነት ሊኖር ላይ መደረስ አለበት። ለምሳሌ

- የውድድሩን ፋይዳ
- ቀንና ቦታ
- የተሳታፊዎች ቁጥር
- መሰረታዊ የዝግጅት ይዘት(ፎርማት)

በአጠቃላይ ዕንሰ ሃሳቡ ላይ በመመርኮዝ እያንዳንዱ ቡድን እኩል ጊዜ ሊሰጠው ይገባል። ለምሳሌ 15 ደቂቃ የውድድሩን ዓላማዎች ለመወሰን። እነዚህ ዓላማዎች በቻርት ተፅዕኖ ለሌሎች ተሳታፊዎቹ ገለጻ ሊያደርጉባቸው ይገባል። የቡድን መሪዎች ሁሉም አባላት በቡድን ውይይት ተሳትፎ ማድረጋቸውንም እንዲያረጋግጡ እንዲደረጉ ያስፈልጋል።

በቡድን ዓላማዎች ላይ ገለጻ ማድረግ

አንድ (ወይም ሁለት) ተወካዮች ከቡድኑ ተወክለው ይወጡና ለ5 ደቂቃ ለሌሎች የቡድን አባላት ገለጻ ያደርጋሉ።

ጥያቄ እና አስተያየቶች

ተወካዩ (በመምህሩ ወይም በአሰልጣኙ እገዛ) ሌሎች ተሳታፊዎች ጥያቄ እንዳላቸው ወይም የግብረ መልስ አስተያየት መስጠት እንደሚፈልጉ ይጠይቃል። የትምህርቱ ዓላማዎች፡

በጊዜ ጫና ውስጥ ብቃትን ለመተግበር፣ በንግግር የሚደረግ መግባባት እና ገለጻ የማድረግ ብቃትን ለማሳደግ፣ አንድ ርዕስ ላይ አትኩሮትን ሰጥቶ ለመወያየት፣ ውይይቶችን በአጭር ነጥቦች ማጠቃለል።

እቅድ ማውጣት እና ኃላፊነትን ማስረከብ

ውጤት፡ በዚህ ትምህርት መጨረሻ ላይ እያንዳንዱ ተሳታፊ በስራ ቡድኑ ውስጥ ያለውን የራሱን የተለየ የስራ ድርሻ በሚገባ ማሳየት እና መረዳት አለበት።

ይህ ክፍል የስራ ዕቅድ አመቻቹ በተገኘበት በጥልቀት ገለጻ ሊደረግበት ይገባል። የስራ ቡድኖቹ (ቡድን መሪው በሚገባው መሰረት) ኃላፊነቶችን ለእያንዳንዱ ቡድን ለማከፋፈል በፅሁፍ መዝግበው ማስተላለፍ አለባቸው። እያንዳንዱ የቡድን አባል ግልፅ የሆነ ስራ መቀበል አለበት።

ደረጃዎች፡

- (i) የተለያዩ የስራ ድርሻዎች ላይ ሃሳብ መስጠትና እነዚህ ሃሳቦች በፅሁፍ በተለየ ፍላጎት ካርዶች (ትንሽ የማስታወሻ ካርዶችን ወረቀት) ተይዘው ሁሉም ተሳታፊ በቀላሉ እየተቀባበለ የሚያያቸው መሆን ይገባቸዋል።
- (ii) የስራ ድርሻዎችን በጊዜ ቅደም ተከተል አስቀምጡ። ተሳታፊዎች የትኞቹ ተግባራዊ መጀመሪያ መሰራት እንዳለባቸው እና የትኞቹ ደግሞ እንደሚቆዩ ማወቅ አለባቸው።
- (iii) ለእያንዳንዱ ተሳታፊ የሚረከበው ኃላፊነት ወይም ስራ እንደ ክብደቱ ታይቶ ጥንድ ተሳታፊዎች ሊሰሩት ይችላል።
- (iv) ዝግጅቶችን እና ትግበራዎችን በጥልቀት ማቀድ፣ የትግበራ እቅድ በፅሁፍ ማዘጋጀት። ብዙውን ጊዜ የስራ ቅድም ተከተሎችን ለማሳየት የዕድህ መግለጫ መስጠት በጣም ይረዳል።
- (v) በመጨረሻዎቹ 15 ደቂቃዎች የስራ አስኪያጅ ኮሚቴዎች ተሰብስበው የቡድን ውይይቶችን ውጤቶች መሰብሰብ እና ሁሉም ነገሮች ከግምት ውስጥ መግባታቸው ማረጋገጥ አለባቸው።

የዝግጅት ጊዜ

በዚህ ወቅት ውድድሩ ከ 2 እስከ 4 ሳምንታት ሲቀሩት ወጣት የስፖርት መሪዎች ውድድሮችን ለማዘጋጀት እንዲሁም የተስማሙባቸውን ተግባሮች በስራ ላይ ለማዋል እና በተስማሙበት የቀነ ገደብ ለማጠናቀቅ ዝግጅት የሚያደርጉበት ጊዜ ነው። ፤ በሳምንታዊ የስራ አካሄዶች ስብሰባ የዘጋቢዎች ውጤቶች ይሰማሉ ለጥያቄዎች መጠየቂያ ጊዜም ይሰጣል። ከአንዱ ስብሰባ እስከሚቀጥለው ባለው ጊዜ የስፖርት መሪዎቹ ሊሰሯቸው የሚገባቸው ስራዎች አሉ። ለምሳሌ እገዛ እና የደህንነት ድጋፍ ለማግኘት ወደ አካባቢው የፖሊስ ፅ/ ቤት መሄድ።

- ስፖንሰር ሊሆኑ ከሚችሉ ሰዎች ጋር መገናኘት
- ስፖርት የሚካሄድበት ቦታ ምን እንዳሚላ (ሜዳውን ሽንት ቤቱን...) መጎብኘት።
- ከአካባቢው ፖሊስ ጣቢያ ደህንነትን እና እገዛን መጠየቅ
- አካባቢውን የእድር ኃላፊ ምክር መጠየቅ
- የመሳሰሉት...

የመጨረሻ እቅድና ዝግጅት

ውጤት፡ በዚህ ክፍል ማጠናቀቂያ ላይ ሁሉም ተሳታፊዎች ድርሻቸውን እና ኃላፊነታቸውን ጠንቅቀው አውቀው በውድድሩ ቀን ምን ማድረግ እንዳለባቸው ያሳያሉ።

ይህ የመጨረሻ ስብሰባ የሚደረገው ከውድድሩ ቢያንስ ከሶስት ቀን ቀደም ብሎ ሲሆን ዓላማውም የማጠቃለያ እቅድን ለማሳካት እና ሁሉም ስምምነት የተደረገባቸው ዝግጅቶች መጠናቀቃቸውን ለማረጋገጥ ነው።

ይህ ስብሰባ መደረግ ያለበት ውድድሩ የሚከናወንበት ቦታ ላይ ነው።

ሁሉም የስራ ቡድኖች በመጨረሻው የዝግጅት ሁኔታ ላይ አጠር ያለ ውይይት ያደርጋሉ። በዚህ 25 ደቂቃ የሚፈጅ የቡድን ውይይት መጨረሻ ላይ ሁሉም የስብሰባው ተሳታፊዎች የተሰጣቸውን ስራ በምን መልኩ እንደሚሰሩት ለሌሎች የቡድን አባላት በየተራ በማሳወቅ ዝግጅቱ በእለቱ በምን መልኩ እንደሚካሄድ ያስረዳሉ። ለምሳሌ

1. የትራንስፖርት እና የእቃ አቅርቦት የስራ-ቡድን የመኪና ማቆሚያ ቦታውን የት ቦታ እንዲሆን እንደመረጠና ድምፅ ማጉያዎች የሚቀመጡበትን ቦታ ይገልጻል።

2. የቦታና ቁሳቁስ የስራ ቡድን ስለመረጡት የመጫወቻ ሜዳ ገለጻ ያደርጋል።
3. የመስተንግዶ የስራ ቡድን ምን ያህል መጫወቻዎች እንደተዘጋጁና ለክብር እንግዶች የሚሆኑ ቦታዎችን ፤ከተጋበዙት የክብር እንግዶች ውስጥም ስንቱ ለመምጣት ቃል እንደገቡ ያስታውቃል።
4. የምግብ ዝግጅት የስራ ቡድን ምግቦች የት እንደሚቀመጡ፣ የት እንደሚዘጋጁ እና እንደሚሸጡ ያብራራል።
5. የጤና እና ደህንነት ስራ ቡድን የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ ቦታን የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪን ማግኘት ያሳውቃል።
6. የውድድር የስራ ቡድን የራሱን የውድድር አተገባበር እቅድ ያስረዳል ለምሳሌ

- ተጫዋቾችን ማሰባሰብ እና በቡድን መለየት
- የውድድር ይዘት ገለጻ እና ስራ ለመያዝ የሚያስፈልግ ክህሎት ወይም የህይወት ክህሎት
- የአባባል ስርአት(ወደ ሜዳ በሰልፍ አገባብ)
- የተማሪዎች መሟሟቂያ ቦታ
- የእረፍት ጊዜዎች
- የማቀዝቀዣዎች ቦታ (በጨዋታ መጨረሻ ላይ)
- የመዝጊያ ስነስርዓት

ከዚህ በታች ሊጠቀሱ የሚገባቸው ብዙ ዝርዝር ጉዳዮች አሉ።፤አሰልጣኙ ወይም መምህሩ እነዚህ ጉዳዮች በተለያዩ የስራ-ቡድኖች አማካኝነት በመጥቀስ ከግምት ውስጥ መግባታቸውን ማረጋገጥ አለበት።

ዝግጅቶቹን ማስተዋወቅ

ውድድሮቹ የታለሙት በአካባቢው የሚኖሩትን ልጆች እና ወጣቶችን ለመሳብ እንደሆነ ቢታወቅም የበርካታ ባለድርሻ አካላትን ቀልብ በመሳብ ዝግጅቱን ለማየት እንዲመጡ ሊያደርግ ይችላል ። ከነዚህም

- ወላጆች እና ቤተሰቦች
- ማህበረሰቡ
- የመንግስት አካላት (የአካባቢ፣ የክልል፣ ሀገራዊ)
- የስፖርት ፌደሬሽኖች
- ሚዲያ
- የማህበራት ዘርፍ

ተሳታፊዎች ልብ ሊሉት የሚገባ ነገር የዚህ መርሃ ግብር ዋነኛ ዓላማ ራሳቸውን ለስራ ዝግጁ እንዲሆኑ ማድረግ ነው። ስለዚህም በተቻለ መጠን የቻሉትን ያህል የወደፊት አሰሪዎች ሊሆኑ የሚችሉ ግለሰቦችን መጋበዝ አለባቸው። እነዚህን ባለድርሻ አካላት

ለመሳብ ደግሞ በቂ የሆነ የዝግጅት ማስታወቂያ ዕቅድ (Event Marketing Plan) ሊዘጋጅ ይገባል።

ጥሩ የሆነ የማስታወቂያ ዕቅድ የሚከተሉትን ጉዳዮች ማካተት አለበት።

- ህዝቡ እንዲያውቀው ማድረግ
- ማስታወቂያዎችን መስራት
- ስፖንሰሮች ማፈላለግ
- ማስተዋወቅ

ስፖንሰር መፈለግ

አሰልጣኙ ወይም መምህሩ የዚህ የስራ ቡድን ስፖንሰር የሚያደርግ ወይም የገንዘብ ወጪ የሚሸፍን አካል ሲያፈላልጉ የሚከተሉትን ከግምት ውስጥ ማስገባት እንዳለባቸው እርግጠኛ መሆን ተገቢ ነው።

I. ሰዎች ስለስፖንሰርነት ሲጠየቁ በአዕምሯቸው የሚመጣው ቀጥታኛ ነገር ገንዘብ ነው። ገንዘብ ደግሞ በተለይ ለመጀመሪያ ጊዜ ለሚደረግ ዝግጅት ማግኘት በጣም አስቸጋሪ ነው። በተቻለ መጠን ገንዘብ ላለመጠየቅ የቻላችሁትን ጥረት አድርጉ። የምትፈልጉትን ድጋፍ በዝርዝር አስቀምጣችሁ ከገንዘቡ ይልቅ ዕቃዎቹን ጠይቁ። ለምሳሌ የምትፈልጉት ኪሶች ከሆነ ገንዘቡን ጠይቃችሁ ራሳችሁ ከመግዛት ልቅኪሱን ጠይቁ። ስፖንሰሮች ገንዘብ ከሚሰጧችሁ ኪሱን ገዝተው ቢሰጧችሁ በጣም ይቀልላቸዋል።

II. ድርጅቶች ከገንዘብ ሌላ ሌሎች ግብዓቶች አሏቸው። ለምሳሌ

- ፖስተሮችን ለመለጠፍ የህትመት መሳሪያዎች
- የንድፍ እና የማምረቻ ቁሳቁሶች
- የዕህፈት መሳሪያዎች
- የኮምፒዩተር ዕቃዎች
- መጓጓዣ
- ሰዎች የአንድ ድርጅት ሰዎች በድርጅታችሁ ተጋበዙ ማለት በጣም ውጤታማ የሆነ የስፖንሰርነት ስምምነት ለማድረግ መሰረት ጣላችሁ ማለት ነው።

III. የግለሰቦችንም ስፖንሰርነት አስፋ። 1,000 የኢትዮጵያ ብር ለአንድ ሰው ከባድ ነው ነገር ግን 4 ሁለት መቶ ሃምሳ ብር የሚሰጡ ስፖንሰሮች ካገኘን በቀላሉ 1,000 ብር አገኘን ማለት ነው። ጥቂት ነገር ግን ሁሉንም ወጪ የሚሸፍኑላችሁ ስፖንሰሮች ለማግኘት ልትሞክሩ ትችላላችሁ ነገር ግን የምታውቋቸው እና የሚያውቋችሁን ሰዎች ለስፖንሰርነት ብትጠይቋቸው የተሻለ ነው።

IV. በኢትዮጵያ ማህበረሰብ ውስጥ ሃይማኖት ትልቅ ሚና ይጫወታል። የሃይማኖቱ ዘርፍም እንደ ስፖርት ያሉ ወጣቱን ለማጎልበት የተዘጋጁ ተነሳሽነቶችን ሊደገግፍ ይችላል።

V. ስፖንሰሮቻችሁን በውድድሩ ዕለት እንደ ንጉስ ክብር መስጠታችሁን እርግጠኛ ሁኑ። በተቻላችሁ መጠን ሰው እንዲያይላችሁ አድርጉ። የተለየ መቀመጫ አዘጋጃላቸው፣ ልዩ የመኪና ማቆሚያ እና የተለየ የምግብ ግብዣ ወዘተ...። በጨዋታው የመክፈቻ እና የመዘገያ ስርዓቶች ላይ ሽልማቶችን እንዲሰጡ፣ የመክፈቻ ፕሮግራም ላይ እንዲገኙ...

VI. የሚከተሉትን በመፃፍ ቀለል ያለ የስፖንሰርሺፕ መጠየቂያ አዘጋጁ

- የዝግጅቱን ቀንና ስም
- የተደገበትን ምክንያት (ግለሰቦችን ይጠቅማል፣ ማህበረሰቡን ይጠቅማል...)
- ለስፖንሰር አድራጊው የሚሰጠው ጠቀሜታ እና አጋጣሚ
- በጀት
- ስፖንሰር እንዲደረግላችሁ የምትፈልጉትን ነገር

የስፖንሰር አድራጊዎችን ደብዳቤ በኢሜይል ለመላክ አትሞክሩ በዚያ ፈንታ በተቻላችሁ መጠን ከስፖንሰሮቻችሁ ጋር በግንባር ለመገናኘት ሞክሩ። ዝግጅታችሁ ትንሽ ነው የሚሆነው። በጣም ትልልቅ ድርጅቶችን ዲላማ አታድርጉ ይልቁንም በማህበረሰቡ ውስጥ ባላችሁ ቅርበት መሰረት ያለባችሁን ወጪ የሚሸፍን ስፖንሰር ፈልጉ።

ስፖንሰሮች የናንተን ዝግጅት ወጪ ለመሸፈን ምን ምክንያቶች እንደሚኖሯቸው አስቡ። መጀመሪያ ዝግጅታችሁን በስፖንሰር አድራጊው ስም በማድረጋችሁ የአባቢው ማህበረሰብ የተመልካች እና የተጫዋቾቹን እውቅና ያገኛሉታል። ማስታወቂያዎቹን በፖስተሮች፣ በቦርድ ወረቀቶች፣ በሬዲዮ እና በጋዜጣ ካደረጋችሁ የውድድሩ ዕውቅና ያድጋል። ስፖንሰሮችም ለውድድሩ የሚሰጡት ዋጋ ይጨምራል። በተጨማሪም የስፖንሰር ድርጅቱን ምርቶች በጨዋታው ሜዳ ላይ ባነር እንዲሰቀል በማድረግ እና የሜዳውን ዙሪያ በትንንሹ በማተም እንዲያስተዋውቅበት ማድረግ ይቻላል። ምናልባትም እዚያው በውድድሩ ላይ ስፖንሰሩ ምርቶቹን በመሸጥ ትርፍ ሊያገኝም ይችላል።

ቦታ እና ቁሳቁስ

ገና በዝግጅቱ ዕቅድ ሂደት ላይ ሁሉንም ለዝግጅቱ አስፈላጊ ነገሮች ያሟላ ተስማሚ ቦታ ተፈልጎ መያዝ

አለበት። ተሳታፊዎች ለዝግጅቱ ትክክለኛውን ቦታ መምረጣቸው በጣም አንገብጋቢ ጉዳይ ነው። በብዙ አጋጣሚዎች ለዝግጅት የሚሆነው ትክክለኛ ቦታ በጣም ውድ ዋጋ ያለውና የማይገኝ ይሆናል። ተሳታፊዎቹ የዝግጅቱን ዕንሰ ሃሳብ በመረዳት ሊገኝ በሚችለውና ዋጋውን ሊከፍሉት ወደሚችሉት ቦታ አስማምተው ማምጣ ይኖርባቸዋል።

የቦታውን አቀማመጥ ማወቅ ጠቃሚ ጉዳይ ሲሆን የቦታ እና ቁሳቁስ ቡድን አባላት በደንብ ጎብኝተው አንኳር ጉዳዮች መኖራቸውን እርግጠኛ መሆን ይገባቸዋል። ለምሳሌ

- የመቀየሪያ ክፍል እና ሽንት ቤት። (ይህ በተለይ ሴቶች እና ልጃገረዶች ለሚሳተፉባቸው ውድድሮች በጣም ወሳኝ ነው)
- የመኪና ማቆሚያ
- የመቆጣጠሪያ ቦታ
- የቦታው ንዕህና
- የቆሻሻ አወጋገድ ስርዓት
- ጤናና ደህንነት
- የአደጋ ጊዜ መውጫዎች
- ጠቃሚ ምክር፡

የሁሉንም ክፍሎች ቁልፍ የሚይዝ እና ስለሁሉም ነገሮች የሚመለከተውን ሰው አነጋግሩ። ክፍሎች ቁልፍ ሆነው እነዚያን ቁልፎች የያዘው ሰው ያለበት ቦታ የማይታወቅበት አጋጣሚ ይከሰታል። ይህም እጅግ በጣም የሚያሳፍር ነገር ግን በብዛት የሚያጋጥም ክስተት ነው።

የምግብ ዝግጅት የሚሸጥም ሆነ በነፃ የሚሰጥ ምግብ የአንድ ዝግጅት አስፈላጊ አካል ነው። ገንዘብ ከመቆጠብ አንፀር የምግብ ዝግጅቱን ራሳችሁ ልትሰሩት ታስቡ ይሆናል ነገር ግን እንደሚታሰበው ቀላ አይደለም።

ከምግብ ዝግጅት ጋር በተያያዘ በርካታ የጤናና የደህንነት ጉዳዮች አሉ። ምግብ ምን ያህ በሙቀት ወይም በቅዝቃዜ ውስጥ መቆየት አለበት? ይህ ማህበረሰቡን ለማሳተፍ ወይም የምግብ ዝግጅትን የሚያጠኑ የስልጠና ተቋሞችን ለመጋበዝ በጣም ጥሩ አጋጣሚ ነው። ከዚያም አልፎ ለምግብ ሙያ ማስልጠኛው ተማሪዎች ጥሩ ፕሮጀክት ሊሆን ይችላል።

ጤና እና ደህንነት

ሁሉም ተሳታፊዎች እና ባለድርሻ አካላት የሚሳተፉት ለአደጋ በማያሰጋ ሁኔታ ውስጥ መሆኑን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። አንድ የደህንነት ችግር አጋጣሚ ቢከሰት ለሙሉ ዝግጅቱ አደጋ ላይ ሊወድቅ ይችላል። በሙያው ዕውቀት ያለው ሰው የጤና እና

ስራ ለመያዝ የሚያስፈልገውን ክስተትን ከስፖርት ሜዳ ውጪ ማዳበር

ደህንነት ኃላፊ እንዲሆን አድርጎ ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። የጤና እና ደህንነት ጉዳዮች የሚባሉት

- የዝግጅት ደህንነት
- ጤናማ የመጫወቻ ቁሳዳቁሶች
- የጤንነት ጉዳይ
- የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ
- የጤና ህክምና ማግኘት
- የቦታው ለአደጋ ተጋላጭነት
- የንፁህ ውሃ መገኘት
- በቂ ሽንትቤቶች መኖር
- ከፖሊስና የትራፊክ ፖሊስ ጋር ያለው ግንኙነት ቅርበት

ህግን የተመለከቱ ጉዳዮች

አንድን ዝግጅት ስናዘጋጅ የህግ ጉዳዩ ሊኖሩ ይችላሉ። ምንም ያህል ትንሽ ዝግጅት ብናደርግም እነዚህን ነገሮች ከግምት ማስገባት አለብን። ዝግጅቶችን በምናካሂድበት ጊዜ ተገቢ የሆነ ዕቅድ ካለ ችግሮች የሚፈጠሩበት አጋጣሚ በጣም ትንሽ ነው። ነገር ግን አንድ ችግር ከተፈጠረ አስቸጋሪ ጤቶች ሊያስከትል ይችላል። የተወሰኑትን ለመጥቀስ ያህል

- የዝግጅቶች ፍቃድ - ከየትኛውም አካል ቢሆን መጠየቅ የሚገቡ የዝግጅት ፍቃዶች አሉ?
- የመድሀን ዋስትና
 - የሰዎች ዕዳ - አንድ ተጫዋ ወይም ተመልካች ቢጎዳ ኃላፊነቱን የሚወስደው ማን ነው?
 - ዕቃ ቢጠፋ ወይን ቢወድም
- የድምፅ ብክለት - ምን ያህል ድምፅ ይለቀቃል? ቤተክርስቲያኖችን፣ መስጊዶችን ወይም በአካባቢው ያሉ ሌሎችን ሊረብሽ ይችላል ወይ?
- በአካባቢው ላይ ያለው ተፅዕኖ
- በጊዜያዊነት የሚገነቡ ነገሮች (ድንኳኖች፣ ሽራዎች)

ተሳታፊ ተጫዋቾች የሚፈረሙት አዘጋጆቹ በተቻለ መጠን ከአደጋ ነፃ የሆነ ሁኔታ እንዳመቻቹ የሚገልፅ ነገር ግን በዚህ ውድድር ላይ መሳተፍ አደጋ የሚያስከትል ሁኔታ ሊፈጥር እንደሚችል የሚመክር ዕሁፍ አንብበው እዲፈርሙ ሊያደርግ ይገባል።

የበጎ ፈቃደኞች አያያዝ

የዓለም እግር ኳስ ዋንጫ እና አሎምፒክን ጨምሮ ብዙ ዝግጅቶች ያለ በጎ ፈቃደኞች ጠንካራ ስራ ውጤታማ አይሆኑም። በተመሳሳይ መልኩ ፕሮጀክት የተያዘበት ውድድር ተጨማሪ የበጎ ፈቃደኞች ሊያስፈልጉት ይችላል።

ለአንድ ዝግጅት መሳካት የበጎ ፈቃደኞች ሚና ያን ያህል በጣም አስፈላጊ ሆኖ ላይታየን ይችላል። ነገር ግን ደስተኛ ያልሆኑ በጎ ፈቃደኞች ውድድሩ ላይ አሉታዊ የሆነ ተፅዕኖ ሊያመጡ ይችላሉ ለዚህም አንድ በጎ ፈቃደኞችን የሚከታተል የስራ ቡድን መፍጠር አስፈላጊ ነው። የበጎ ፈቃደኞች አያያዝ ተሳታፊዎች ስራ የማግኘት ብቃቶችን ለማሳደግ አጋጣሚ ሊፈጥርላቸው ይችላል።

- ማቀድ — ስንት በጎ ፈቃደኞች ለየትኞቹ ስራዎች ያስፈልጋሉ?
- ምልመላ— ትክክለኛውን በጎ ፈቃደኛ ለትክክለኛው ስራ መመልመል። ይህ ሌሎች ኮሌጆች ውስጥ ያሉ ተማሪዎችን፣ የአካባቢውን ማህበረሰብ እና የአካባቢውን የስራ ሰዎች ለማሳተፍ ወደር የማይገኝለት አማራጭ ነው።
- ማሰልጠን — በጎ ፈቃደኞችን ስለ ድርሻቸው እና ስለ ዝግጅቱ ማስተማር
- አለባበስ — በጎ ፈቃደኞች በቀላሉ ሰው የሚለያቸው መሆን አለባቸው። አለባበሳቸውም ቢሆን የወቅትና የአየር ሁኔታ የተከተለና ተገቢ አለባበስ መሆን ይኖርበታል። በጎ ፈቃደኛ ለመሆን ከሚሰጡ ማበረታቻዎች አንዱ አለባበስ ነው።
- ምግብ — የነፃ ሰራተኞች ናቸው ስለዚህም አንዳንድ ማበረታቻዎች ብቻ እንደሚያገኙ አረጋግጡ።
- መጓጓዣ — ዝግጅቱ እስከ ምሽት ድረስ ከዘለቀ የበጎ ፈቃደኞች መጓጓዣቸውን ማግኘት የሚችሉ መሆኑን እርግጠኛ ሁኑ ካልቻሉም ተስማሚ መጓጓዣ አዘጋጃላቸው። በዚህ ጊዜ ነው ስፖንሰሮችን ወይም ግለሰቦችን በስራችን ውስጥ እንዲሳተፉ እና ድርሻ እንዲኖራቸው ማድረግ የምንችለው።
- ማበረታቻዎች እና እውቅና—በአንድ ዝግጅት ላይ የበጎ ፈቃደኛ መሆን ልምድ ለማግኘት ትልቅ እድል ነው። በጎ ፈቃደኞች ገንዘብ ባያስወጧችሁም የምስክር ወረቀት ግን ይፈልጋሉ። የሰሩትን የበጎ ስራ ሁሉም ሰው እንዲያውቅላቸው ይፈልጋሉ። የገንዘብ አቅማችሁ ከፈቀደ ዝግጅቱ ካለቀ ከጥቂት ሳምንታት በኋላ ቀለል ያለ የበጎ ፈቃደኞች ድግስ ብታዘጋጁ በጣም ይመክራል። ይህ የበጎ ፈቃደኞች ዝግጅት በአንዱ ባለድርሻ አካል ሊዘጋጅ ይችላል።

ማሳሰቢያ፡ በጎ ፈቃደኞች ማድረግ የሚገባቸው እገዛ ብቻ ነው። በፍፁም በክፍያ መስራት ያለበትን የባለሙያ ስራ መስራት የለባቸውም። በጎ ፈቃደኞችን የደህንነት ወይም የጥበቃ ስራ ማስራት የሚመከርም አይደለም በህግም አይደገፍም። በጎ ፈቃደኞች የፅዳት ስራ ላይ እንዳይሰማሩ በጥንቃቄ ጠብቁ።

በጎ ፈቃደኞች ከሚሰሯቸው ስራዎች መካከል

- ተመልካችን ቦታ ማስያዝና መረጃ መንገር
- መስተንግዶ
- ለዝግጅቱ ማስተዋወቂያ እና እውቅና መስጠት
- ስፖርቶች ላይ በዳኝነት እና በውሳኔ መስጠት ማገልገል
- የመኪና ማቆሚያ ቦታ ላይ መኪኖችን በማስቆም እና መጠበቅ
- ቡድኖችን በተለያዩ ነገሮች ማገዝ
- የዝግጅት አስተዳደር ስራ - ውጤት መመዘገብ፣ የቡድኖችን ሰንጠረዥ
- የስፖርት መሳሪያዎች ቁጥጥር
- የሚዲያ ግንኙነት እና ድጋፍ

መገልገያ መሳሪያዎች

የመገልገያ መሳሪያዎች የስራ ቡድን ለጠቅላላ ዝግጅቱ የሚያስፈልገውን ዕቃና ለስፖርት ውድድሩ የሚያስፈልገውን መሳሪያ መለየት አለበት። ጠቅላላ መሰረታዊ ዕቃዎች የሚያጠቃልሉት

ተገቢ የድምፅ ማጉያ

ብዙ ዝግጅቶች በደካማ የድምፅ ስርዓት ችግር ተበላሽተዋል። ስለ ጥቅሙ ብዙ ማለት ባያስፈልግም የድምፅ ማጉያ የተስተካከለ መሆን ለብዙ ነገሮች ይጠቅማል።

- በአደጋ በሚያጋጥም ጊዜ ሁሉም ሰው ትክክለኛ ትዕዛዞችን በመስማት ከአደጋ ነፃ ወደሆነበት ቦታ ለመሄድ ከድምፅ ማጉያ የሚወጣውን ድምፅ በጥራት መስማት መቻል አለበት።
- ብዙ ባለድርሻ አካላት በተለያዩ ጊዜዎች መረጃ ማግኘት ይፈልጋሉ። ይህ ደግሞ በተገቢ መልኩ ሊደርሳቸው የገባል።
- በተለያዩ ያልታሰቡ አጋጣሚዎች ምክንያት በጨዋታ መርሃ ግብር ላይ የተፃፉ ፕሮግራሞች ሳንፈልግ ሊቀየሩ ይችላሉ።
- በወቅቱ የመጫወቻ ቦታው የድምፅ ስርዓት ከኛ ፍላጎት ጋር ላይገጥም ይችላል። ስለዚህ አስቀድሞ ሞክሩት። መስራት አለመስራቱን አረጋግጡ እናም እንዳሰባችሁት የማይሄድ ከመሰላችሁ ሁለታኛ (አማራጭ) ዕቅድ አዘጋጁ። ሶኬቶች እና ቆጣሪዎች የት እንዳሉ እውቁ።

- የልጆችና የወጣቶች ዝግጅት የተለያዩ እንደ ሙዚቃ ያሉ መዝናኛዎችን ሲያካትት ይችላል። ለምሳሌ ሙዚቃ። ይህንን ታሳቢ በማድረግ የተጫዋቾች ፍላጎት በትክክል እንደተሟላ አረጋግጡ። ለምሳሌ ትክለኛው መሳሪያ ጥሩ የድምፅ ማጉያዎች...
- ገንዘብ ማውጣት ካስፈለጋቸውም ለዝግጅታችሁ ትክክለኛ የድምፅ ስርዓት ገንዘብ አውጡ።

ጠቃሚ ምክር፡ የድምፅ ስርዓቱን ከዝግጅቱ መጀመር ቢያንስ አንድ ቀን ቀደም ብላችሁ ሞክሩ።

የመገልገያ ቁሳቁስ

- ጠረጴዛዎች
- ወንበሮች
- ድንኳኖች
- የአስተዳደር ዕቃዎች እና የፅሁፈት መገልገያ ዕቃዎች
- ወረቀቶች
- ብዕሮች
- ፕሪንተር
- ኮምፒዩተር
- ጠንካራ የወረቀት ማስደገፊያ

ተወዳዳሪ ቡድኖች ሲመርጡ ምን ይዘው መምጣት እንዳለባቸው እና እንደ አዘጋጅ ምን ማድረግ እንዳለባችሁ አስቀድሞ ማወቅ ተነጋገሩ። ለምሳሌ እያንዳንዱ ቡድን ለግጥሚያው ኪስ ይዞ ይመጣል ወይስ አዘጋጆቹ ማቅረብ ይችላሉ?

ማሳሰቢያ፡ ምንም ዓይነት ዕቃ በጨዋታው ዕለት መምጣት የለበትም። መገልገያዎች ከዝግጅቱ በፊት መጥተው መጋዘን እንዲቀመጡ በጥብቅ ይመከራል።

የውድድር ይዘት (ፎርማት)

ውድድር ለማድረግ የሚያስችሉ ብዙ ይዘቶች አሉ። ለምሳሌ.

- Knockout ወይም ጥሎ ማለፍ (የተሸነፈ ይባራል)
- Double elimination በጥንድ ማስወጣት
- Round robin ወይም ዙር
- ሻምፒየንስ ሊግ

የነዚህ ይዘቶችን ዝርዝር በሌላ ስልጠና መስጠት ወይም በክፍል ውስጥ ማስተማር የሚቻል ነገር ነው። በአንድ ፎርማት ወይም ይዘትን ለማየት በምንወስንበት ጊዜ የመርሃ ግብሩን አጠቃላይ ዓላማዎች ታሳቢ አድርጉ። ተሳትፎን የሚያበረታታ

ሁሉንም አሳታፊ የሆነ፣ አስደሳች እና ትምህርታዊ የሆነውን ይዘት ምረጡ። ለስፖርቱ አመራር ዕቅድ እንዲመች ተሳታፊዎች በየቡድኑ 5 ተጫዋቾች ያላቸው አነስተኛ ቡድኖች ቢኖራቸው ይመረጣል። ይህ ፎርማት እስከ ሰማኒያ የሚደርሱ ልጆች በአንድ የእግር ኳስ ሜዳ የሚጫወቱበትን አጋጣሚ ይፈጥራል።

በቡድን ውስጥ የፆታ ቅልቅል (በቡድን ውስጥ ወንድና ሴት ተጫዋቾች መኖራቸው) የሚደገፍ ነው። የዚህ ፕሮግራም ትኩረት ምን ለማበልፀግ እንደሆነ አስተውሉ። የፆታ ቅልቅል ያላቸው ቡድኖች በወንዶች እና ሴቶች መካከል የእርስ በርስ መግባባት እንዲበልፀግ ያስችላሉ። እንቅፋቶች እና ቅድመ ጥላቻዎችን ለመስበር ያግዛሉ።

አንድ ግጥሚያ ከ5 - 10 ደቂቃዎች ይወስዳል። ከእያንዳንዱ ጨዋታ በኋላ ቡድኖች ቦታ ይለውጣሉ። ተማሪዎቹ ይህ ዝግጅት ትኩረት የሚያደርገው ስራ የማግኘት ክህሎት ላይ እንደሆነ ሊያስታውሱ ይገባል። ዋና ትኩረቱ ትልቅ ውድድር አድርጎ አሸናፊ እና ተሸናፊውን መለየት አይደለም ነገር ግን ስፖርትን እንደ መሳሪያ በመጠቀም የተፈለገውን መሻሻል ማምጣት ነው። ለምሳሌ ተማሪዎችን ስለ የስራ ክህሎት በጨዋታ መልክ ማስታወቅ፣ ስለዚህም ቀላል ክህሎቶችን የሚያዳብሩ እቅስቃሴዎች በውድድሩ ፎርማት ውስጥ መካተት ይኖርባቸዋል።

ሰዓት አክባሪነት

አለልጣኝ ወይም መምህሩ በጥብቅ ማሳሰብ እና መቆጣጠር ካለበት ነገሮች አንዱ ሰዓት አክባሪነት ነው። ሁሉም የስራ ቡድኖች እና በጎ ፈቃደኞች ተሳታፊዎች ወይም የመጀመሪያ ተመልካቾች ከመምጣታቸው በጣም ቀደም ብሎ በቦታው መገኘት አለባቸው። ሁሉንም ዝግጅቶች በቅድሚያ ተመልክቷቸው። ሁሉም ሰው የተሰጠውን ስራ በደንብ እንደተረዳ እርግጠኛ ሁኑ። ሁሉም መሳሪያዎች ቦታ ቦታቸውን እንደያዙ ተመልክቱ። እኛ ባንፈልግም ነገሮች ሁሉ በታቀደው መልኩ ላይሄዱልን ይችላሉ። በስራ ቦታ ላይ ጭምር የሚያጋጥም በጣም አስፈላጊ ብቃት ከሁኔታዎች ጋራ መላመድ እና ያልታሰቡ አጋጣሚዎች ሲከሰቱ በብቃት መወጣት ነው።

መስተንግዶ

ዋና ዋና ባለድርሻ አካላትን ጥሩ እንክብካቤ መስጠት የአንድ ዝግጅት ጠቃሚ ክፍል እና ልዩ ትኩረት ሊሰጠው የሚገባ ጉዳይ ነው። በጣም ቀላል ቢመስልም በተገቢው ሁኔታ ካልተከናወነ መጥፎ

ውጤት ሊያስከትል ይችላል። ከግምት ውስጥ መግባት ካለባቸው ነገሮች ጥቂቶቹ፡

• የክብር እንግዶችን መለየት

ያዘጋጃችሁት የምግብ ዝግጅት ለተወሰኑ የክብር እንግዶች ሊሆን ይችላል። ከዚህ ቁጥር የበለጠ የክብር እንግዳ ከመጣ ችግር ሊገጥማችሁ ይችላል። ግብዣዎቹ የክብር እንግዶቹን የስራ ባልደረባዎች፣ ልጆችን... መጨመሩን እና በስንት እንደጨመረ ግልፅ ይሁንላችሁ። የክብር እንግዶች (VIP) ዕውቅና እንደዲሰጣቸውና በሁሉም ሰው ተለይተው የሚታወቁ መሆናቸውን እርግጠኛ ሁኑ። ምንም ዓይነት የክብር እንግዳ ቢሆኑ ለክብር እንግዳ ወደተዘጋጀው ስፍራ ጓደኞቻቸውን ወይም ቤተሰብ ይዘው መሄድ እንደማይችሉ ቅድሚያ ተነጋግራችሁ ተስማሙ።

- ማን መሆኔን ታውቃላችሁ?
- አንዳንድ እንደ መንግስት የፖለቲካ ባለስልጣናት ዓይነት ባለድርሻ አካላት ራሳቸውን እንደ ክብር እንግዳ በመቁጠር የግብዣ ጥሪ ሳይደርሳቸው ሊመጡ ይችላሉ። ፡ ይህን ዓይነቱን ነገር በጥንቃቄ እና በዘዴ ማስተናገድ ያስፈልጋል።
- ምግብ ዝግጅት
- ለምግብ እና ለመጠጥ የሚሆን በቂ በጀት ካልተመደበ በስተቀር ይህንን ጉዳይ በጎ ፈቃደኞች ቢይዙት መልካም ነው። ዋና ዋና የሚባሉት ባለድርሻ አካላት የተዘጋጀውን ነገር በሚገባ ሳይገኙ ቢያልቅ በጣም አሳፋሪ ሁኔታ ይፈጠራል።

ሽልማቶች እና ክብረባሎች

የውድድሩ መጀመሪያ ዕለት ላይ እስካሁን ለተሰሩ ስራዎች እና ውጤቶች ምስጋና መስጠት ጥሩ ነው። አስታውሱ ይህ ፕሮግራም ትኩረቱ ለመሻሻል በመሆኑ ምስጋና እና ሽልማቶችም ከትንሽ ተነስተው እስከ መዝጊያው ድረስ እያደጉ የሚቀጥሉ መሆን አለባቸው። የተለመደው የስፖርት ሽልማት ዓይነት አንደኛው ወርቅ ሁለተኛው ብር ሦስተኛው ነፃስ፣ ኮከብ ግብ አግቢ፣ የጨዋታው ኮከብ ተጫዋች በማለት ይሸልማሉ። እንደ ስፖርት ለስራ ፕሮጀክት ያሉ ዝግጅቶች ላይ ደግሞ የስፖርት ጨዋነት ሽልማት፣ መልካም ባህርይ፣ ምርጥ የተመልካች ድጋፍ... የሚሉ ሽልማቶች ሊጨመሩ ይችላሉ።

ከጨዋታው በኋላ

ወጣቶቹ የስፖርት መሪዎች ከጨዋታው መጠናቀቅ በኋላ ቢያንስ ለአንድ ሰዓት በቦታው ላይ መቆየት አለባቸው። ማረጋገጥ ከሚገባቸው ነገሮች መካከል የሚከተሉትን መጥቀስ ይቻላል።

- ሁሉም ተጫዋቾች በደህና ሁኔታ ሜዳውን ለቅቀው መውጣታቸውን።
- ሁሉም አገልግሎት ሰጪዎች ለምሳሌ የድምፅ እና የምግብ ዝግጅት ቡድኖች እቃቸውን በቦታው ሲመልሱ እገባ እንደተደረገላቸው።
- ሁሉም የክብር እንግዶች በተገቢ ሁኔታ መሸኘታቸውን
- ከመጨዋቻ ቦታው በአግባቡ ቆሻሻ መወገዳን

የፕሮጀክት አመቻቹ ከውድድሩ ቢያንስ ከአንድ ሰዓት በኋላ ውድድሩን ለመገምገም ሌላ ዝግጅት ማድረግ አለበት። ግምገማ፣ ስኬቶችን እና ያጋጠሙ ችግሮችን መለየትና የማስተካከያ እርምጃ መውሰድ በስራ ዓለም ላይም የሚያጋጥሙ ጠቃሚ ብቃቶች ናቸው።

ሴቶችን በስፖርት ለስራ ልምምዶች ላይ እንዲሳተፉ ማበረታታት በኮሌጅ እና የስራ ቦታ ያላቸውን የመሪነት ክህሎት እንዲለማመዱ ያግዛል።

እያንዳንዱ የስራ ቡድን በዕቅዱ የተቀመጠውን ነገር እና ያጋጠሙ አጋጣሚዎችን ሊወያይባቸው ያስፈልጋል። የፕሮጀክት አመቻቹ ቀለል ያለ የግምገማ ፎርማት (ይዘት) ሊያዘጋጁ ይችላሉ።

- ምን ተሳካ?
- ምን ቀረ?
- በሚቀጥለው እንዴት የተሻለ መስራት እንችላለን ?

የስራ ቡድኖች ሁሉን ሂደቶች የሚያሳይ እንደ ፎቶግራፍ፣ ደብዳቤዎች፣ ደረሰኞች፣ የገንዘብ ነክ ዘገባዎች እና የስብሰባ አጀንዳዎችና ዘገባዎች ማዘጋጀት ይጠበቅባቸዋል። ይህ ደግሞ ለእያንዳንዱ የስራ ቡድን የማስረጃዎች ዶሴ በመስጠት ለጥናት ሂደት አንድ ግብዓት ይሆናል።

ሃሳቦችን ማንፀባረቅ

አስልጣኙ ወይም መምህሩ በፕሮጀክት ዕቅድ እና ግምገማ ወቅት ወጣት የስፖርት መሪዎች ይህን የስፖርት ውድድሮች ሲያዘጋጁ ያጋጠሟቸው ብቃቶች ላይ ያቸውን ሃሳብ እንዲያንፀባርቁ የተወሰነ ጊዜ መስጠት ይኖርበታል። እነዚህ ብቃቶች እንዴት ወደ ስራ ዓለም እንደሚወስዷቸው መግለፅ አለባቸው። ለወጣቶች ዓላማ ያለው ግንኙነት (intentional connection) ለመፍጠር እድሉን ስንፈቅድላቸው ስራ የማግኘት ክህሎታቸውን ብቃታቸውን እንዲለዩ እና እንዲያግዙ ለማገዝ ያስችላቸዋል።



ምዕራፍ 7

ወጣቶችን ስራ እንዲያገኙ
ማገዝ



ምዕራፍ 7 ወጣቶችን ስራ እንዲያገኙ ማገዝ

መግቢያ

በኢትዮጵያ ውስጥ ወጣቶች ስራ የሚያገኙት አንድም በቀጥታ ከቴክኒክ እና ሙያ ትምህርት ቤቶች ተመርቀው ሲወጡ አለበለዚያ ደግሞ ከክፍተኛ የትምህርት ተቋሞች በዲፕሎማ ወይም በዲግሪ በመመረቅ ነው። በቅርብ ጊዜያት የስራ አጥ ቁጥርን በመቀነስ በኩል በርካታ አመርቂ ስራዎች የተሰሩ ቢሆንም አሁንም በርካታ የስራ አጥ ወጣቶች ይገኛሉ። ወጣቶች ስራ ለማግኘት እና የስራ ደህንነት እንዲሰማቸው ሊታገዙ ይገባል።

በስፖርት ለስራ ፕሮጀክት ተሳታፊ የሆኑ ወጣቶች ስራ ማግኘት ክህሎታቸውን በስፖርት መስክም ሆነ ከዚያ ውጪ ሊያዳብሩ ይችላሉ። ስለክህሎታቸው በሚገባ ሲሚያውቁ ከሌሎች በተሻለ ስራ ለሚሰጡ አሰሪዎች ራሳቸውን አቅርበው የበለጠ ተወዳዳሪ መሆን ይችላሉ። በቀጥታ ተቀጥሮ ከመስራት ይልቅ የራስ የፈጠራ ስራ ላይ ለመሰማራት ካሰቡና የራሳቸው የቢዝነስ የፈጠራ ሃሳብ ካላቸው የራሳቸው ተቀጣሪ ለመሆን የሚያበቃ ክህሎት አላቸው። ከዚህም በተጨማሪ የስፖርት ለስራ ፕሮጀክት ተሳታፊዎች ስራ የማግኘት ክህሎቶችን የስፖርት አመራር ፕሮጀክቶችን በመተግበር ጠቃሚ ልምዶችን ያገኛሉ።

በቴሎትስ ኮሌጆች ውስጥ የሚማሩ ወጣቶች በስፖርት ለስራ ፕሮጀክቶች ተሳታፊ በመሆን የሚጠቀሙት የስራ ማግኘት ክህሎቶችን ማሳደግ ብቻ ሳይሆን በሀገሪቱ ብሔራዊ የሙያ ብቃት መስፈርቶች ተፈላጊ የሆኑ ብቃቶች ያዳብርበታል። የቴሎትስ ተማሪዎች በብዛት ከቀጣሪ መስሪያቤቶች የስራ ላይ ስልጠና በማግኘት 70 ከመቶ የሚሆነውን ትምህርት ሲያገኙ የቀረውን 30 በመቶ ደግሞ በክፍል ውስጥ ይማራሉ። ውጤታቸው የሚለካው ደግሞ በስራ ቦታ ላይ እና በክፍል ውስጥ ነው። ብቃት ተኮር የሚባለው የውጤት አሰጣጥ ይህ ነው። ተማሪዎች ለእያንዳንዱ የብቃት መስፈርት የብሔራዊ ብቃት ምዘና የሚያሟላ ማስረጃ ማምጣት ይጠበቅባቸዋል። በስፖርት ለስራ ፕሮጀክት የሚዳብሩ ብቃቶች ተማሪዎች ብቁ ለመሆናቸው መረጃ የሚሆኑ ሲሆን በተለይም ደግሞ የእርስ በርስ ግንኙነት እና ቡድንን የመምራት ብቃት ይኖራቸዋል።

በዚህ ምዕራፍ አሰልጣኝ ወይም አስተማሪ ወጣቶቹ ስራ እንዲያገኙ የሚያግዙ ጥቂት መንገዶችን

እናያለን። ይህም ወጣቶች ስፖርት ላይ በመሳተፍ ወይም ወጣት የስፖርት መሪዎች በመሆን ያዳበሯቸውን ክህሎቶች እንዲጠቀሙ እና አሰሪዎች እነዚህን ክህሎቶች ተጠቅመው እንዲቀበሏቸው ማደፋፈርን ያጠቃልላል።

መምህራን ወይም አሰልጣኞች ወጣቶቹን የስራ ዕድል እንዲያፈላልጉ ወይም የራሳቸውን ንግድ እንዲያቋቁሙ ከፈለጉም ደግሞ ሁለቱንም እንዲሞክሩ ሊያግዟቸው ይችላሉ። በተጨማሪም ስራ የማግኘት ክህሎቶቻቸውን በስራ ማመልከቻ፣ ካሪኩለም ቪቴ (የስራ መፈለጊያ ሰነድ) ወይም በቃለ መጠይቅ ዝግጅት ላይ ሊያግዙባቸው ይችላሉ።

የስራ ዕድልን ማፈላለግ

ስራተኛ ለመቅጠር የሚፈልጉ አብዛኞቹ አሰሪዎች ክፍት የስራ ዕድሉን በህትመት ሚዲያዎች፣ በኢንተርኔት ወይም በወኪሎቻቸው ያስተዋውቃሉ። አሰልጣኝ ወይም አስተማሪ ከተጫዋች ወይም ወጣት የስፖርት መሪዎች ጋር በመሆን የስራ እድሎች እንዲያገኙ እና የት ቦታዎች መፈለግ እንዳባቸው ማሳየት ይችላሉ።

አሰልጣኞች ወይም መምህራን ከአሰሪዎች ጋር በመገናኘት ከተጫዋቾች ወይም ከስፖርት መሪዎች ጋር እንዲገናኙ መንገዶችን መፍጠር ይችላሉ። አሰሪዎች ስለድርጅታቸው ገለጻ የሚያደርጉበት የስራ አውደ ርዕይ ወይም ኤግዚኪቲቭ፣ ወጣቶች ችሎታቸውን የሚያሳዩበት ቦታዎች ላይ የወደፊት አሰሪዎች ሊሆኑ የሚችሉ ሰዎችን መጋበዝ፣ የስራ ልምድ ማግኛ አጭር የስራ ጊዜ እንዲሰጣቸው ለማድረግ መጠየቅም ይችላሉ።

የስራ ፈጠራ

መንግስት ወይም የገንዘብ ተቋማት ጥሩ የቢዝነስ ሃሳብ ያላቸውን ወጣቶች ሃሳባቸውን ተመልክተው በገንዘብ ሊያግዟቸው ይችላሉ። የቴሎትስ ኮሌጆች ተማሪዎቻቸው በኮሌጅ ቆይታቸው ስራ ለመጀመር ከሚያስችላቸው ገንዘብ 20 በመቶውን እንዲቆጥቡ ሁኔታዎችን ያመቻቻሉ። አንድ ተማሪ ወይም የተወሰኑ ተማሪዎች በቡድን የቢዝነስ ዕቅድ አውጥተው ሃሳባቸውን ለመንግስት ወይም ለገንዘብ ተቋማት በማሳየት ከስራ መጀመሪያ ወጪ እስከ 80 በመቶ የሚሆነውን ሊያገኙ ይችላሉ።

ወጣቶችን ስራ እንዲያገኙ ማገዝ

ይህም የኢትዮጵያ መንግስት የግል ስራ ፈጠራን ለማበረታታት ያለውን ቁርጠኝነት ግልፅ ማሳያ ነው። የራስን ስራ መጀመር በተለይ ልምድ ለሌለው ወጣት ተስፋ አስቆራጭ ሊመስል ይችላል። ገና በጊዜ ትምህርት ቤት ወይም ልምምድ ወቅት ላይ እያለ የትርፍ ጊዜ ገንዘብ ማግኛ ስራ መጀመሩ አዋጪ ነው።

ከስፖርት ጋር በተጓዳኝነት ሊሰሩ የሚችሉ ብዙ ስራዎች አሉ። ለምሳሌ -

- የስፖርት አሰልጣኝ በመሆን መስራት
- በማህበረሰብ ውስጥ ስፖርትን ለህይወት ክህሎት መጠቀሚያ ማድረግ እና ጤናማ ባህሪን ማሳወቅ
- የስፖርት ዝግጅቶችን ማዘጋጀት
- ከትምህርት ጊዜ በኋላ ስፖርታዊ ስልጠናዎችን መስጠት
- የትምህርት ቤት የበዓል ዝግጅቶችን ማካሄድ
- የካምፕ ጉዞዎችን ማካሄድ
- የአካል ብቃት ፕሮግራሞችን መጀመር ለምሳሌ የእግር ጉዞ ወይም የሩጫ ክበቦችን ማቋቋም።

እነዚህ በዚህ መመሪያ ላይ ከብዙ በጥቂቱ የተጠሱት ልምምዶች ተጠቅማችሁ የትርፍ ጊዜያችሁን እንዴት እንደምትጠቀሙበት የሚደሳዩ ሃሳቦች ሲሆኑ አዋጪ ከሆነም ወደ ሙሉ ጊዜ ስራነት ልትለውጧቸው ትችላላችሁ።

የስራ መፈለጊያ ሰነድ ወይም Curriculum Vitae ማዘጋጀት

የስፖርት ለስራ ስልጠና እና የስፖርት መሪነት ፕሮጀክት ጊዜ ማብቃትን ተከትሎ መምህር ወይም አሰልጣኝ ወጣቶችን የስራ መፈለጊያ ሰነድ ወይም ካሪኩለም ቪቴ (ሲ.ቪ.) ማዘጋጀት ላይ ሊያግዛቸው ይችላል። ሲ.ቪ. ማለት የአንድ ሰውን የትምህርት፣ የሙያ እና የተለያዩ ልምዶች አጠቃልሎ የያዘና ከስራ ማመልከቻ ጋር የሚያያዝ ሰነድ ነው። ጥሩ ሲ.ቪ. የሰውየውን ብቃቶች፣ ዕውቀት፣ ልዩ ፀባይ፣ ችሎታ እና ያስመዘገባቸውን ታላላቅ ውጤቶች ያሳያል።

ከዚህ ቀጥሎ የተመለከቱት የስራ መፈለጊያ ሰነድ ውስጥ መካተት አለበት ተብሎ የሚመከር ነው።

- የሰውየው ስም፣ አድራሻ እና መገኛ ዝርዝር መረጃ
- በትምህርት ያገኛቸው የሙያ ስልጠናዎች፣ በባለሙያነት የሰለጠነበት ነገር፣

- የግል ክህሎት፣ ዕውቀት፣ ልዩ ፀባይ፣ ችሎታዎች ከማስረጃዎቻቸው ጋር
- ዝንባሌ እና የሚሰራቸው እንቅስቃሴዎች
- የባህሪ ምስክርነት - ስለ መልካም ባህሪው የሚመሰክሩለት ሰዎች ስም እና አድራሻ
- አሰሪዎች ከተቀጣሪዎቻቸው የሚጠብቁት የተለመዱ ችሎታዎች

በዕሁፍ እና በንግግር ቋንቋ የመግባባት ችሎታ

- በቡድን የመስራት ክህሎት ጥሩ የቡድን አባል መሆን
- ለነገሮች ትኩረት መስጠት መቻል
- ተነሳሽነት
- ጫናን ተቋቁሞ መስራት መቻል
- ስራን በደስታ መስራት
- የመሪነት ችሎታ
- የኮምፒዩተር አጠቃቀም (Word, Excel, ወዘተ.)

ከነዚህ ብቃቶች አብዛኛዎቹ በስፖርት ለስራ የልምምድ ጊዜዎች በስፖርት መሪነት ፕሮጀክት ላይ ወጣቶቹ የሚማሯቸው ብቃቶች ናቸው። ተጫዋቾች እና የስፖርት መሪዎች ከስፖርት ልምዳቸው በመነሳት እነዚህ ሁሉ ችሎታዎች እንዳሏቸው የሚገልፅ የራሳቸውን የስራ መፈለጊያ ሰነድ (ሲ.ቪ.) ራሳቸው ለማዘጋጀት መቻል አለባቸው።

የቴሎትስ ተማሪ የስራ መፈለጊያ ሰነድ (ካሪኩለም ቪቴ) ምሳሌ

የግል መረጃ

ስም :	ሙሉ ስም
የተወለደ/ችበት ቀን :	ቀን/ወር/ዓ.ም.
የትውልድ ቦታ:	ከተማ የተወለደ/ችበት ቦታ
ፆታ:	ሴት - ወንድ
ዜግነት:	ኢትዮጵያዊ
የጋብቻ ሁኔታ:	ያገባ፣ ያላገባ፣ የተፋታ/ች፣ በሞት የተለያየ
የመኖሪያ አድራሻ :	አድራሻውን ያስገቡ

የትምህርት ሁኔታ

ከመጨረሻው የቅርብ ጊዜ ትምህርት ጀምሮ የትምህርት ውጤትዎን ያስገቡ።

ለምሳሌ:

2005 -2008	የምስክር ወረቀቱን ዓይነት (ቴሎትስ የምስክር ወረቀት) የተመረቁበትን መስክ ያመልክቱ (አናዒነት (ደረጃ III) የተመረቁበት ተቋም ይገለፅ (የቴሎትስ ኮሌጅ ስም)
1998 -2004	የምስክር ወረቀቱ ዓይነት የተማሩበትን መስክ ያመልክቱ (አንደኛ እና መለስተኛ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት) የተማሩበትን የትምህርት ተቋም ያመልክቱ (የትምህርት ቤቱ ወይም ተቋሙ ስም)

የስራ ልምድ

ከዚህ በፊት የሰሩባቸውን የስራ ቦታዎች የሚከተሉትን ጨምረው ይጥቀሱ።

- የሰሩበት ድርጅት
- የሰሩበት የስራ ዘርፍ
- ያገለገሉባቸው ቀናት
- የስራውን ዓይነት እና ያስመዘገቧቸውን ውጤቶች

በመጨረሻ ጊዜ ከሰሩበት የስራ ልምድ ይነሱ ህዳር 2009 — እስካሁን

የስፖርት ፕሮግራሞች አመራር ሃላፊ
 የሰራቸውን ስራዎች ወይም ያገኟቸውን ውጤቶች ግለፁ ለምሳሌ (መደበኛ የስፖርት እንቅስቃሴዎች ማዘጋጀት፣ 100 ተማሪዎችን ማቀናጀት...)
 የሰራችሁበትን ተቋም ወይም ድርጅት ስም ዓፋ (ብርሃን ኢትዮጵያ ቴሎትስ ኮሌጅ)

- ታህሳስ 2008 — ህዳር 2009
 የመረብ ኳስ ውድድር ነጥብ ያዥ
 የተገኙ ጥሩ ውጤት ወይም የተደረጉ ድርጊቶችን ግለፁ (150 ተጫዋቾች ያሉትን የስፖርት ውድድር ማዘጋጀት የተመልካቾችን ትኩረት ለመሳብ የተሰሩ ስራዎች)
 የሰራችሁበትን ተቋም ወይም ድርጅት ስም ዓፋ (ብርሃን ኢትዮጵያ ቴሎትስ ኮሌጅ)

የቀዳንቋ ችሎታ

መናገር፣ መረዳት፣ ማንበብና መጻፍ የምትችሏቸውን ቋንቋዎች ዘርዝሩ።
ለምሳሌ

- አማርኛ
- አፍ መፍቻ
- እንግሊዘኛ
- እጅግ በጣም ጥሩ
- ፈረንሳይኛ
- መግባቢያ ያህል

ሌሎች የምስክር ወረቀቶች እና ችሎታዎች

ያላችሁን የምስክር ወረቀቶች እና ተጨማሪ ሙያዎች አስገቡ

የ"ስፖርት ለስራ መምሪያ" የተግባር አጠቃቀም ስልጠና በእንጦጦ የፖሊቴክኒክ ኮሌጅ ከ ጂ.አይ.ዘ. ስፖርት ለልማት ጋር በመተባበር በታህሳስ 2008 ዓ.ም ወስጃለሁ።

ማመሳከሪያዎች

ስለእናንተ ሊናገር የሚችል ሰው (ሙሉ ስም)
 የሰውየው የስራ ዓይነት (የስራው ዓይነት የከባኝነት ወይም የድርጅቱ ስም)
 ስልክ: +251...
 ኢ.ሜይል: ... ስለእናንተ ሊናገር የሚችል ሰው (ሙሉ ስም)
 የሰውየው የስራ ዓይነት (የስራው ዓይነት የከባኝነት ወይም የድርጅቱ ስም)
 ስልክ: +251...
 ኢ.ሜይል: ... ስለእናንተ ሊናገር የሚችል ሰው (ሙሉ ስም)

የሰውየው የስራ ዓይነት (የስራው ዓይነት የከባኝነት ወይም የድርጅቱ ስም)
 ስልክ: +251...
 ኢ.ሜይል: ...

የስራ ማመልከቻ መሙላት

ብዙዎቹ የስራ ዕድል ሰጪዎች የስራ ማስታወቂያ ሲያወጡ የስራ መግለጫ ይሰጣሉ። ይህም በዝርዝር የሚያሳየው፡

- የስራው ዓይነት
- ደመወዝ
- የስራ ቦታ
- ቁጥጥር እና የስራ አደረጃጀት (የስራ ዘገባ የሚቀርበው ለማንነው)
- ስራው ለምን ምክንያት እንደሚሰራ እና የቅጥር ስምምነት
- ዋና ዋና ኃላፊነቶች እና ግዴታዎች
- ተፈላጊ እና ጠቃሚ ክህሎቶች፣ ዕውቀት፣ ፀባይ እና ችሎታዎች

አሰልጣኙ ወይም መምህሩ ወጣቶች የስራ ማመልከቻቸውን የስራ ማስታወቂያው በሚፈልገው መስፈርት እና በወጣቶቹ የብቃት ደረጃ እንዲስማማ ለማድረግ ሊያግዛቸው ይቻላል። የወጣቱ ብቃት ለስራ ማስታወቂያው ተስማሚ እና ብቁ ሲሆን በማመልከቻው ላይ የተሻለ ተወዳዳሪ እንደሆነ እና ችሎታው ለክፍት የስራ ቦታው በምን መልኩ እንደሚስማማ በደንብ ይገልጻል።

የመስሪያ ቤቶች የሰው ሃይል አስተዳደር ክፍል ከብዙ የስራ ማመልከቻዎችን ነው የሚያየው። አመልካቹ ከሌሎች ማስረጃዎች መካከል የሱ ተመርጦ እንዲወጣለት የሚያደርግበትን ዘዴ መፈለግ አለበት።

ለቃለመጠይቅ መዘጋጀት

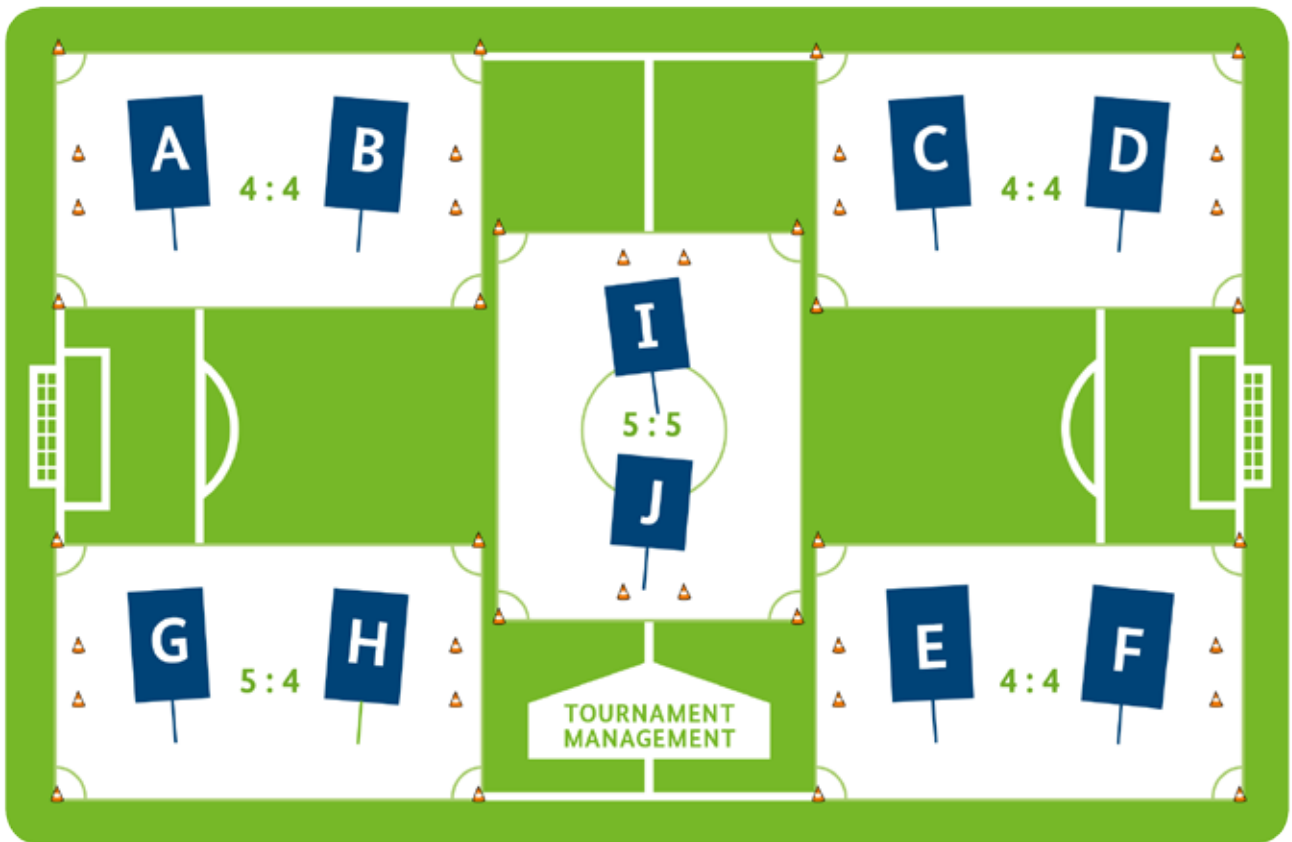
ወጣቶች ለቃለመጠይቅ ሲቀርቡ ከዚህ በፊት አድርገውት የማያውቁ ከሆነ ተስፋ አስቆራጭ የሆነ እና በፍርሃት የሚያንቀጠቅጥ አጋጣሚ ሊሆን ይችላል። በስፖርት ለስራ ፕሮጀክት የሰለጠኑ ልጆች ግን የተሻለ ተጠቃሚ ናቸው። ከሌሎች ጋር ማውራትን እና የንግግር መግባትን ለምደውታል።

አሰልጣኝ ወይም አስተማሪ ወጣቶች ለዚህ ልምድ እንዲሆናቸው ትክክለኛውን የመሰለ ቃለመጠይቅ በማዘጋጀት ማገዝ ይችላል። ይህ ወጣቶችን ለቃለመጠይቅ አዲስ እንዳይሆኑ እያለማመደ ክህሎት፣ እውቀት፣ ልዩ ባህሪ፣ እና ችሎታቸውን መግለፅ እንዲለማመዱ ይረዳቸዋል። እንደ የስራ አስሪ በመሆን ቃለ መጠይቅ ስናደርግ የወጣቶቹን የ ግንኙነት፣ የቡድን፣ እና የመሪነት ክህሎት የሚያረጋግጡ ጥያቄዎች መጠየቅ እንዴት ጫናን መቋቋም እንደሚችሉ፣ ለእያንዳንዱ ነገር ዋጋ እንደሚሰጡ ለስራ ያላቸውን ፍቅር እና ፍላጎት፣ እንዲሁም ተነሳሽነታቸውን ከየት እንዳገኙት መጠየቅ አለብን።

ወጣቶች በቃለመጠይቆች ጊዜ አንድም በጣም ራሳቸውን ዝቅ ያደርጋሉ አለበለዚያ ደግሞ ከመጠን በላይ የራስ መተማመን ይኖራቸዋል። በነዚህ የሙከራ ቃለመጠይቆች ወቅት የቃለመጠይቅ ልምምድ ማድረጋቸው በሁለቱ መካከል ሚዛናዊነትን ለመፍጠር ይረዳቸዋል።

ወጣቶች ከቃለመጠይቁ በቅድሚያ ተረጋግተው ብቃቶቻቸውን፣ ዕውቀታቸውን፣ ልዩ ባህሪ እና ችሎታቸውን ከስራ ገለፃው ጋር ለማስማማት ማሰብ አለባቸው። በቃለመጠይቁ ወቅት ስለጥንካሬያቸው ለማውራት መዘጋጀት አለባቸው። እያንዳንዱን ተፈላጊ ነገር ማሟላት የለባቸውም፣ ይልቁንም አሳማኝ መሆን እና ስላላቸው እውነተኛ ጥንካሬዎች ማውራት አለባቸው። የሚፈለገውን ጉዳይ ብቻ አጠር አድርገው ስለ ክህሎት፣ እውቀት፣ ባህሪ እና ችሎታዎቻቸው መመለስ ይገባቸዋል።

ቅጥያዎች



ምሳሌ: ለአስር ቡድኖች የሚሆን የነጥብ መያዣ ሰንጠረዥ

ለቡድን የሚሰጥ ነጥብ	
አሸናፊ=	10 ነጥብ
አኩል ውጤት=	5 ነጥብ
ተሸናፊ=	0 ነጥብ
የግብ ነጥቦች=	በየአንዳንዱ ግብ አንድ ነጥብ

1ኛ ዙር	ውጤት	ነጥብ
ቡድን A ከ ቡድን B	_____ :	A: _____ B: _____
ቡድን C ከ ቡድን D	_____ :	C: _____ D: _____
ቡድን E ከ ቡድን F	_____ :	E: _____ F: _____
ቡድን G ከ ቡድን H	_____ :	G: _____ H: _____
ቡድን I ከ ቡድን J	_____ :	I: _____ J: _____

2ኛ ዙር	ውጤት	ነጥብ
ቡድን A ከ ቡድን B	_____ :	A: _____ B: _____
ቡድን C ከ ቡድን D	_____ :	C: _____ D: _____
ቡድን E ከ ቡድን F	_____ :	E: _____ F: _____
ቡድን G ከ ቡድን H	_____ :	G: _____ H: _____
ቡድን I ከ ቡድን J	_____ :	I: _____ J: _____

3ኛ ዙር	ውጤት	ነጥብ
ቡድን A ከ ቡድን B	_____ :	A: _____ B: _____
ቡድን C ከ ቡድን D	_____ :	C: _____ D: _____
ቡድን E ከ ቡድን F	_____ :	E: _____ F: _____
ቡድን G ከ ቡድን H	_____ :	G: _____ H: _____
ቡድን I ከ ቡድን J	_____ :	I: _____ J: _____

4ኛ ዙር	ውጤት	ነጥብ
ቡድን A ከ ቡድን B	_____ :	A: _____ B: _____
ቡድን C ከ ቡድን D	_____ :	C: _____ D: _____
ቡድን E ከ ቡድን F	_____ :	E: _____ F: _____
ቡድን G ከ ቡድን H	_____ :	G: _____ H: _____
ቡድን I ከ ቡድን J	_____ :	I: _____ J: _____

5ኛ ዙር	ውጤት	ነጥብ
ቡድን A ከ ቡድን B	_____ :	A: _____ B: _____
ቡድን C ከ ቡድን D	_____ :	C: _____ D: _____
ቡድን E ከ ቡድን F	_____ :	E: _____ F: _____
ቡድን G ከ ቡድን H	_____ :	G: _____ H: _____
ቡድን I ከ ቡድን J	_____ :	I: _____ J: _____





"ስፖርት ለእድገት
እና
ለትምህርት!"