

## كفاءات الأطفال والشباب في برامج الرياضة من أجل الصحة<sup>1</sup>

**الهدف 3** من أهداف التنمية المستدامة (SDGs) يضمن حياة صحية ويعزز الرفاهية للجميع في جميع الأعمار. فيما يتعلق بهذا الهدف من أهداف التنمية المستدامة ، يمكن استخدام الرياضة للترويج لمجموعة متنوعة من المواضيع المتعلقة بالصحة ، بما في ذلك **الأمراض (غير) المعدية ، الصحة النفسية والاجتماعية** ، والطرق العامة لعيش حياة صحية. الرياضة يمكن أن تحسن اللياقة البدنية والصحة العقلية و التواصل الاجتماعي ، ولكنها أيضًا أداة قيمة **للتثقيف الصحي والتوعية و التعبئة المجتمعية** . نظرا إلى جاذبية الرياضة ، لا سيما بين الشباب الذين يصعب الوصول إليهم، فإن الأنشطة الرياضية هي وسيلة مثالية للترويج **لأهداف التنمية المتعلقة بالصحة**.

في إطار الكفاءات التالي ، يتم تبسيط الكفاءات/المهارات المتعلقة بالصحة، بما في ذلك الكفاءات/المهارات المعينة التي تنتمي إلى مجالات الكفاءة الذاتية ، والكفاءة الاجتماعية ، والكفاءة المنهجية / الاستراتيجية والكفاءة الخاصة بالرياضة.

تماشياً مع أنظمة نظرية أخرى ولتوضيح التغيير على المستوى الفردي ، قمنا بتقسيم الكفاءات إلى ثلاثة مستويات: **التعرف، التقييم والتصرف**<sup>2</sup>.

برامج الرياضة من أجل التنمية التي تم تصميمها للمساهمة في أهداف التنمية المستدامة 3 المختارة، يجب أن تشمل أنشطة للفتيان والفتيات (13-16 سنة) لتمكينهم من ...

... التعرف على أهمية النشاط البدني والرياضة لرفاهيتهم.	... إدراك كيف يتسبب الإدمان على الكحول أو التبغ أو المخدرات الأخرى في إلحاق الضرر بالصحة والرفاهية.	... استخدام استراتيجيات الوقاية المناسبة لتعزيز الصحة البدنية (بما في ذلك الصحة الجنسية والإنجابية) ، والصحة العقلية والرفاه.
... التعرف على أهمية الصحة العقلية بالإضافة إلى الآثار السلبية للسلوكيات مثل كره الأجانب والتمييز والتنمر وما إلى ذلك.	... التفكير النقدي بالافتراضات و الممارسات الثقافية و المعيارية الكامنة وراء سلوكهم وأفعالهم من حيث الصحة.	... شمل السلوكيات المعززة للصحة في روتينهم اليومي.
... التعرف على الحقائق حول أشد الأمراض المعدية وغير المعدية.	... إدراك المفاهيم الحالية للصحة والنظافة والرفاهية: بما في ذلك فهم أهمية الهوية الجنسية في الصحة والرفاهية.	

يعتبر إطار الكفاءات بمثابة مجموعة شاملة وعلينا التذكر أنه لا يتم اكتساب جميع الكفاءات تلقائيًا من قبل جميع الأطفال والشباب. بالإضافة إلى ذلك ، لا يتم تمثيل جميع المستويات دائمًا أثناء الحصص الرياضية. يجب أن يقرر كل برنامج من برامج الرياضة من أجل التنمية على مجموعة من الكفاءات التي يرغبون في تطويرها مع المستفيدين. ومع ذلك ، فإن الأطر هذه، تصور بشكل مفيد الكفاءات التي يمكن تطويرها و/أو اكتسابها من قبل الأطفال والشباب المشاركين في أنشطة الرياضة من أجل التنمية .

<sup>1</sup> الرجاء إلقاء نظرة على "مجموعة أدوات موارد S4D"، إذا كنت تريد معرفة المزيد عن الرياضة وهدف التنمية المستدامة 3.  
<sup>2</sup> تقرر استخدام هذا النموذج (لتعرف، التقييم والتصرف) الذي تم تطويره في سياق "التعلم العالمي" (KMK & BMZ ، 2016) ، لأنه يناسب المجال المواضيعي للرياضة من أجل التنمية (S4D) بشكل أفضل. تشمل نماذج مماثلة الخطوات "معرفة - موقف - سلوك" أو "توصيل - تحسين - تحويل" (انظر إلى [Commonwealth, 2019](#)، ص. 42).

الكفاءات التي يكتسبها الأطفال والشباب عبر الرياضة في برامج الصحة (13-16 سنة) <sup>3</sup>	
الثقة بالنفس والثقة ... التعرف على القدرة على تطوير تصور واقعي للذات فيما يتعلق بأجسامهم ولياقتهم البدنية وصحتهم الجنسية والإنجابية. ... الإعتقاد على قوتهم وقدراتهم وغريزتهم فيما يتعلق بصحتهم (خاصة الصحة الجنسية والإنجابية). ... الوثوق بالآخرين ، مثل زملائهم في الفريق والزملاء والمشرفين في العمل.	الكفاءة الذاتية: الأطفال والشباب قادرون على ...
التحفيز ... التعلم عن مختلف أنواع المواقف تجاه النشاط البدني. ... إدراك أن أنشطة الفريق يمكن أن تدعمهم ليكونوا نشيطين بدنياً. ... التعامل مع مشاعرهم ورغباتهم التي يختبرونها في الرياضة والحياة اليومية.	
المسؤولية ... التعرف على أهمية العمل المستمر والمنضبط ليكونوا بصحة جيدة. ... فهم أنهم مسؤولون عن رفاهيتهم. ... دعم صحة ورفاهية الأفراد في دائرة معارفهم الداخلية (مثل العائلة والأصدقاء).	
القدرة على النقد ، القدرة على إدارة النزاعات ... تعلم كيفية تصحيح السلوكيات السلبية عن طريق إجراء تغييرات إيجابية. ... التفكير في الآراء الواردة والمعلومات التي يتلقونها المتعلقة بصحتهم. ... إدارة النقد البناء بشأن القضايا المتعلقة بالصحة بطريقة مناسبة.	
المرونة النفسية ... اكتساب المعرفة حول كيفية استخدام الرياضة كأداة للتعافي/للتكيف في وبعد المواقف الصعبة. ... فهم فوائد المشاركة في الرياضة والأنشطة البدنية على الصحة العقلية والنفسية ... اتخاذ خيارات صحية باستمرار على الرغم من التأثيرات السلبية في حياتهم.	
التوجيه نحو الهدف ... التعرف على سلوكياتهم الشخصية غير الصحية وإجراء التعديلات اللازمة لرفاهيتهم. ... تطوير التزام شخصي لتعزيز الصحة والرفاهية لأنفسهم وأسرتهم والآخرين حولهم. ... وضع أهدافاً واضحة تتعلق بالسلوك الصحي	

<sup>3</sup> تم جمع الكفاءات التالية المدرجة لدينا من مواد التدريس والتعلم المصممة في بلدان مختلفة. بالإضافة إلى ذلك ، تم اقتباس أجزاء من الجدول أو تعديلها من المستندات والمواقع التالية: [Sport for Development and Peace](#) and the 2030 Agenda for Sustainable Development (Commonwealth Secretariat, 2015); [Enhancing the Contribution of Sport to the Sustainable Development Goals](#) (Commonwealth Secretariat, 2017); [Sport and the sustainable development goals. An overview outlining the contribution of sport to the SDGs](#) (UNOSDP); [Education for Sustainable Development Goals, Learning Objectives](#) (UNESCO, 2017).

<p>القدرة على التكيف ... التعرف على الأفكار المتعلقة بالبدائل الصحية التي يمكن أن تصبح عادات مستقبلية. ... التفكير النقدي بالظروف المتغيرة وقدرتهم على التحلي بالمرونة النفسية عند مواجهتها. ... شمل السلوكيات المعززة للصحة في روتينهم اليومي وحياتهم.</p>	
<p>الإبداع ... تحديد معرفتهم وكفاءاتهم وخبراتهم من أجل توليد أفكار جديدة لتجنب السلوك الغير الصحي. ... توليد أفكار جديدة متعلقة بالرياضة والسلوك المرتبط بالصحة. ... تشجيع الآخرين على اتخاذ القرارات والعمل لصالح تعزيز الصحة والرفاهية للجميع.</p>	
<p>تغيير المنظور والتعاطف ... التعرف على التضامن على الصعيد الفردي والجماعي من أجل رفاهية الآخرين. ... التفكير بكيف يتخذ الآخرين القرارات بشأن صحتهم وكيف يمكنهم كأشخاص اتخاذ القرارات من منظورهم الخاص ... التفاعل مع الأشخاص الذين يعانون من الأمراض ، والشعور بالتعاطف مع حالتهم ومشاعرهم</p>	<p>الكفاءة الاجتماعية: الأطفال والشباب قادرون على ...</p>
<p>الاحترام واللعب النزيه والتسامح ... التعرف على الاحتياجات الصحية ووجهات نظر وأفعال الآخرين. ... الإدراك بأن الصحة والرفاهية في الرياضة تستندان على قيم (كالا احترام واللعب النظيف والتسامح) تنطبق على الجميع. ... الإعتناء بأجسادهم.</p>	
<p>التضامن ... فهم فوائد العمل العام الموجه نحو النشاط البدني ... تطوير عادات رياضية يمكن أن تتيح الفرصة لتوحيد مجتمعهم. ... إبداء موقفهم من الشمولية والدمج والاهتمام بصحة الآخرين .</p>	
<p>التواصل ... التعرف على محو الأمية البدنية 4 كنتيجة أساسية للتعليم واستراتيجية مهمة لتحسين الصحة العامة من خلال تحقيق أهداف النشاط البدني. ... التجادل مع الآخرين لصالح استراتيجيات الوقاية لتعزيز الصحة والرفاه. ... الاستماع إلى زملائهم في الفريق وزملاء العمل وغيرهم بما في ذلك تفسير لغة الجسد.</p>	

<sup>4</sup> "محو الأمية البدنية هو الدافع والثقة والكفاءة البدنية والمعرفة والفهم للقيمة وتحمل المسؤولية عن المشاركة في الأنشطة البدنية لمدى الحياة" ، مايو 2014 ، تم الاسترجاع في 23.10.2017 من

[/http://physicalliteracy.ca/physical-literacy](http://physicalliteracy.ca/physical-literacy)

<p>التعاون</p> <p>... تعلم كيفية تطوير أهداف واستراتيجيات (مشتركة) لتطبيق الخيارات والأنشطة الصحية.</p> <p>... إعتبار أن الأنشطة البدنية والرياضية هي طرق رائعة لتعلم خصائص العمل الجماعي.</p> <p>... العمل مع الآخرين لتحقيق الأهداف ولإنجازات المتعلقة بالصحة.</p>	
<p>التفكير النقدي</p> <p>... تحديد الأساس المنطقي وراء الحفاظ على المواقف الموعودة/الجيدة تجاه الصحة والرياضة.</p> <p>... طرح الأسئلة حول المعايير الإجتماعية والآراء والممارسات المتعلقة بالصحة والرفاه ، بما في ذلك الصحة الجنسية والإنجابية.</p> <p>... التعامل مع نتائج أفعالهم في مجال الصحة.</p>	<p>الكفاءة المنهجية ، الكفاءة الاستراتيجية: الأطفال والشباب قادرون على ...</p>
<p>صناعة القرار</p> <p>... فهم أهمية السلوك الصحي في روتينهم اليومي.</p> <p>... إدراك أن ضبط النفس هو عامل حاسم لتنفيذ السلوك الصحي.</p> <p>... التصرف واتخاذ إجراءات بناءً على قرارات مستتيرة فيما يتعلق بالصحة والرفاهية حتى عندما يكونوا في مواقف صعبة.</p>	
<p>حل المشاكل</p> <p>... تحليل المشكلات المتعلقة بالصحة والرفاهية لأنفسهم أو لعائلاتهم أو أقرانهم.</p> <p>... تطوير الأفكار حول كيفية استخدام الرياضة والنشاط البدني لمعالجة المشاكل الصحية.</p> <p>... تطبيق الاستراتيجيات التي تعزز الصحة والرفاهية لأنفسهم وأسرهم والآخرين.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية المهارات الحركية العامة (السرعة ، قدرة التحمل ، القوة ، التنسيق الحركي ، المرونة).</li> <li>- تطوير المهارات التقنية الأساسية (خاصة بالرياضة): الأطفال والشباب قادرون على ...</li> <li>o ... الجري ، والقفز ، والوثب ، والدريبل ، والتمرير ، والتسديد ، والرمي ، والالتقاط ، إلخ.</li> <li>o ... استخدام أساليب حسية وحركية مختلفة و بطرق مختلفة.</li> <li>- تطوير الكفاءات التكتيكية الأساسية: الأطفال والشباب قادرون على ...</li> <li>o ... شرح بنية واستراتيجيات اللعبة.</li> <li>o ... التصرف بطريقة مخططة وموجهة نحو الهدف. بهذه الطريقة ، يتخذ المشاركون اختيارات ذكية باستخدام الوسائل والإمكانات المتاحة التي يوفرها فرد آخر أو مجموعة أو فريق.</li> <li>o ... التعرف على ما الذي يؤدي إلى النجاح في مواقف معينة في اللعبة ("ذكاء في اللعبة").</li> <li>o ... التصرف بإبداع واختيار الحلول المتنوعة ("إبداع في اللعبة").</li> <li>o ... فهم السلوك التواصلي والتعاوني لكل فرد في الفريق</li> </ul>	<p>الكفاءات الخاصة بالرياضة<sup>5</sup>:</p>

Baur., J., Bös, K., Conzelmann, A. & Singer, R. (2009). Handbuch motorische Entwicklung. Schorndorf.<sup>5</sup>