giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

التعاون الألماني
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

الرياضة لبناء الاجيال

دليل عملي للرياضة والمهارات الحياتية

الرياضة لبناء الاجيال دليل عملي للرياضة والمهارات الحياتية

ASIAN FOOTBALL DEVELOPMENT PROJECT

JORDAN

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

DOSB

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

الرياضة لبناء الاجيال

دليل عملي للرياضة والمهارات الحياتية

ASIAN FOOTBALL DEVELOPMENT PROJECT

JORDAN

JFA

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

DOSB

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

التحرير
Deutsche Gesellschaft Für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) Gmbh

التعاون الدولي الالماني – GIZ
العنوان البريدان لمقر – GIZ
بون – ألمانيـــا
Friedrich-Ebert-Allee 36 + 40
53113 bonn
Telephone: +49 (0) 228 44 60-0
www.giz.de
Germany

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

جمع وتحرير
Sebastian Weinand

التصميم
مركز ديزاين زون – عمان

الرسم
مركز ديزاين زون – عمان

الجرافيك
مركز ديزاين زون – عمان

الطباعة
مركز ديزاين زون – عمان

العاملون عليه
اولريش كلار
الدكتور تيسير منسي
آلاء نوفل
تريزا العودات
جيروم هيلبر
زينة السعدي
سابا بوزوينر
عبدالوهاب سواس
فادي الجزازي
لورا ستولز
ماريانا الحداد
مارايكا برورمان
محمد الخصاونة
نوح ليشتينتيلر
نيكولاس ويرسيتش
هينينغ شيك

التعاون الدولي الالماني مسؤول عن هذا الدليل
من قبل وزارة الأقتصاد والتعاون الدولي الألمانية (BMZ)
بدلاً من ذلك وزارة الخارجية الاتحادية في ألمانية (AA)

مدونة قواعد السلوك

أنا فهمت وقبلت المســـــؤولية المرتبطه بدوري كمدرب. اتعهد أن اكون نموذجا يحتذى به للاعبين وللمجتمع وأن اعمل كقدوة على تعزيز مستويات عالية من السلوك داخل وخارج اللعب.
ومن خلال منصــبي وقدراتي، أتعهد بمراعاة وتنفيذ مدونة قواعد الســـلوك بصـــورة مرضية .داخل وخارج الملعب وأثناء العمل مع اللاعبين، وألتزم بالأمور التالية:

- ☐ أن أحترم حقوق وكرامة وقيمة كل شخص وأن اعامل كل منهم بالتساوي في مجال الرياضة.
- ☐ أن اضع رفاه وسلامة كل لاعب فوق كل الاعتبارات الأخرى، بما في ذلك تطوير الأداء
- ☐ أن أتقيد بجميع المبادئ التوجيهية التي وضعتها الهيئات الأداريه.
- ☐ تطوير علاقة العمل بشكل مناسب مع كل لاعب على أساس الثقة والاحترام المتبادلين.
- ☐ لا يجوز لي ممارسة نفوذ لا مبرر له للحصول على فائدة شخصية أو مكافأة.
- ☐ أن أشجع واوجه اللاعبين لقبول المسؤولية عن سلوكهم وأدائهم.
- ☐ أن أضمن أن الأنشطه التي أوجهها مناسبة لعمر ونضج وخبرة وقدرة اللاعب
- ☐ يجب عليّ، في البداية، أن أوضح الى اللاعبين) واذا اقتضى الأمر للوالدين (بالضـبط ما هو متوقع منهم وأيضا ما يحق لهم توقعه من المدرب.
- ☐ يجب أن أتعامل بشـــكل كامل مع أخصـــائيين آخرين) مثل المدربين الآخرين والمســـؤولين وخبراء الرياضة والأطباء وأخصائيي العلاج الطبيعي (بما يحقق أفضل مصلحه للاعب.
- ☐ يجب علي دائما تعزيز الجوانب الإيجابية للرياضـــة) مثل اللعب النظيف (وعدم التغاضـــي أبدا عن انتهاكات قوانين اللعب، أو الســـــلوك الذي يتناقض مع قوانين اللعب او القواعد واللوائح ذات الصلة أو استخدام المواد المحظورة.
- ☐ لا بد لي من عرض معايير عالية من السلوك والمظهر باستمرار.
- ☐ لا يجوز لي استخدام الألفاظ غير المناسبة أو العنف أو التسامح مع من يقوم بإستخدامها.

أقر بأنني أتفهم مدونة قواعد السلوك هذه وسوف أقوم بتنفيذها.

التوقيع ..... المكان ..... التاريخ .....

" نحن كأتحاد أردني لكرة القدم نؤمن بانه يمكن لاي شخص ان يلعب كرة قدم سواء في العاصـــمة عمان او في قرية صـــغيرة في الجنوب، في الاردن كرة القدم تمثل اشخاص و لاعبين و مشـــــــــجعين، انهـا احتفال بثقافتنا و معتقداتنا و ارتباطنا بالمجتمع العالمي. "

الاتحاد الاردني لكرة القدم

التقديم

اعزائي زملاء الرياضـــــة الكرام وجميع الذين ينظرون للرياضــة على أنها وســيلة للحياة، بخبرتي كرياضــي، وقائد دولي، وحاليا كرئيس للاتحاد الأردني لكرة القدم (JFA)، أســـــتطيع أن أؤكد لكم أن كرة القدم هي وسيلة لتحويل الفرد للنمو وتوليد السـلام. كرة القدم يمكن أن تجمع الناس معا، تخلق القيم وتعـــــزز روح الفريق ومشاعر الانتماء للمجتمع.
ويمكنها أيضــا تثقيف الناس وتعزيز التنمية؛ وتســاعد على كبح العنف ولها تأثير إيجابي على الصـــحة البدنية والعاطفية للأطفال والشباب.

فكرة القدم تحترم الإنســـــان ، حيث أنها تؤثر على التغيير الاجتماعي القائم على المبادئ والمثل العليا. ان كرة القدم توفر الفرح وتساهم في الإنضـباط الذاتي والتفاني، كما ان الروح الرياضية في عالم المنافســة الســليمة تغير التوقعات وطرق الأرتباط بالآخرين. وتصــقل الشــخصــيه المثاليه والمخلصة وذات الآفاق الواضحة للحياة والقدرة على التعايش السلمي في المجتمع.
وبالتالي نحن لا نهتم في المقام الاول بتطوير الرياضة المرتبط بالنتائج النوعية، بل نهتم للحالة الاجتماعية، في بلدنا. وأنا أؤيد العمل الذي يعزز التنمية الشخصية، ويحسـن نوعية الحياة ويضـمن التماسك الإجتماعي بين افراد المجتمع. وانا مســـــــرور جدا بالمجهود والتفاني والبحوث التي تم تجميعها في هذا الدليل.
فالمنهجية المقترحة تستخدم كرة القدم كأداة للتدريب الرياضي والشخصي للشباب ولتحقيق هذه الغاية، يعمل الاتحاد بشـــكل استراتيجي جنبا إلى جنب مع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي في الأردن، في تعزيز المهارات الحياتية من خلال تدريب كرة القدم النوعي في الأردن.

صاحب السمو الملكي
الأمير علي بن الحسين
رئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم

وزارة التربية والتعليم من أحد الشركاء السياسين لمنظمة التعاون الدولي الالماني في مشروع " الرياضة من اجل التنمية " وهي تدعم المشروع في تكييف منهجية " الرياضة من اجل التنمية مع المجتمع الاردني " والعمل بنشاط من اجل تطبيقها في المدارس بناءا على ذلك , تحدد وزارة التربية و التعليم المعلمين والمدارس من جميع انحاء الاردن و يمكن ان يستفيد اكبر عدد ممكن من مفهوم الرياضة من اجل التنمية و تمكنهم من التّعلم و استخدام نهج الرياضة من اجل التنمية بصورة فعالة داخل و خارج الحصص المدرسية.

وزارة التربية والتعليم

اعزائي الزملاء الكرام مثقفي الأطفال والشـــــباب، القيم التي يمكن تعلمها من خلال الرياضـة وغيرها من الألعاب والأنشـــطة مثل الثقة والجداره والانضـــباط والصـــدق والاحترام واللعب النظيف والوعي الذاتي صـالحة على حد سـواء في الميدان وخارجه. فالرياضـة توحد الأطفال والشباب بغض النظر عن أعمارهم ونوع الجنس والخلفية الثقافية والاجتماعية. فهـي تمكنهم من أن يصـبحوا أعضـاء واثقين ومتفتحين وداعمين في مجتمعهم وأن يكونوا قدوة للآخـرين. وعلاوة علـى ذلك، تلعب الرياضـــــــة دورا هاما في زيادة ودعم المساواة بين الجنسين.

ومن خلال الاســـتفادة من جاذبية الرياضـــة لتعليم الكفاءات اللازمه للتوظيف، مثل العمل الجماعي ومهارات الاتصال والمواظبه، فاننا نؤيد التنمية الشخصية للشـباب - الذين سوف يشـكلون مسـتقبل بلادهم . ان وراء كل لاعب ناجح مدرب ملتزم. وبما أن الأطفال يقتدون بكبار الســـــن والمدرسين والمدربين، فمن واجبنا أن نتحمل المســؤولية الكاملة عن أداء واجباتنا كنماذج يحتذى بها. لذلك، ليس الأطفال فقط بحاجة إلى التدريب والتوجيه بل ايضـــــــا نحن كمدربين ومعلمين وموجهين وشركاء واصدقاء وغيرنا الكثير بحاجة ايضا للتوجيه والدعم المسـتمر.ولهذا السـبب نؤيد هذا الدليل لأنه يعتبر شـاملا لكل من المدربين والمتدربين. ويمكن على تكييف القيم والمهارات المنقولة مع جميع جوانب الحياة، مما يؤدي بالتالي إلى مستقبل واعدا أكثر بالنسبة لنا جميعا.

الدكتور عمر الرزاز

وزير التربية والتعليم

وصف المشروع

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

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

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

ويتعاون مشروع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي من أجل التنمية مع وزارة التربية والتعليم، والاتحاد الاردني لكرة القدم ، ومشروع تطوير كرة القدم الاسيوي كما انه يعمل بشكل وثيق مع اتحاد كرة القدم الألماني ويضمن هذا التعاون التطوير النوعي للمشروع وتنفيذه.

الفصل الأول
المدرب

الفصل الثاني
المعرفة الأساسية

الفصل الثالث
التدريب المخصص
للفئات العمرية

الفصل الرابع
مواضيع محددة

الفصل الخامس
نصائح عملية للمدرب

الفصل السادس
ورقة التدريب

قائمة المحتويات

التقديم ٥

المقدمة ١٣

الفصل الأول :المدرب ١٥

مقدمة ١٧

أدوار المدرب – داخل وخارج الملعب ١٩

- مسؤوليات المدرب ٢١
- ماذا يمكن أن يقدم المدربين في نطاق حقوق واحتياجات الأطفال والشباب ٢٢
- مسؤولية المدرب في تلبية احتياجات الأطفال والشباب ٢٤
- المدرب وحماية الأطفال ٢٤
- الممارسات السيئة للمدربين ٢٥
- نطاق وحدود نشاط المدرب لمنع العنف والصدمات النفسية ٢٦

مهارات وكفاءات المدرب الجيد ٢٨

- القدرات التي تميز المدرب الجيد للأطفال والشباب ٢٨
- مساهمة المدرب في تنمية شخصية الأطفال والشباب ٣١
- إبداع المدرب ٣٢

انعكاس - المدرب كنموذج يحتذى به (قدوة) ٣٣

- المدرب كنموذج للأطفال والشباب ٣٣
- التدريب المستمر للمدربين ٣٤

نصائح عملية للمدربين ٣٥

الفصل الثاني: المعرفة الأساسية ٤١

مقدمة ٤٣

مفهوم التدريب المتكامل ٤٤

- دائرة المهارات ٤٤
- التطوير البدني ٤٥
- التدريب التكنيكي والتكتيكي ٤٥
- المهارات الإجتماعية ٤٥
- المهارات الفردية والمهارات الذهنية ٤٦
- احتياجات وحقوق الأطفال في الأردن ٤٦

أهداف وطرق التعليم حسب الفئات العمرية ٤٩

أسس تخطيط الحصة التدريبية ٥٤

- ما هو "التدريب"؟ ٥٤

- المهام المتعلقة بالتدريب وما حولها ٥٥
- الرعاية لا تقتصر على التدريب واللعب ٦٠
- هيكل الحصة التدريبية ٦٤

تخطيط الحصة التدريبية ٦٥

- التدريب الموجه نحو الهدف وهيكلة الحصة التدريبية ٦٥
- تنظيم التدريب والسلوك أثناء التدريب ٦٩
- الحصة التدريبية المثالية ٧٤
- قواعد تخطيط الحصة التدريبية ٧٥

الوقاية من الصدمات النفسية والعنف ٧٨

- المتطلبات الأساسية ٧٨
- الموقف المبدئي ٧٨
- الصدمات النفسية ٧٩
- الصدمة ودورها في العنف ٨٥
- أشكال العنف في الألعاب الرياضية الجماعية وفي المجتمعات المحلية ٨٩
- معايير لمعالجة الصراعات على أساس العنف ٩٢
- تفاصيل دور/واجب المدرب ٩٨

الفصل الثالث: التدريب المخصص للفئات العمرية ١٠١

مقدمة ١٠٢

شرح العلامات والرموز والرسومات ١٠٤

الأطفال تحت سن ٩ سنوات ١٠٥

- المبدأ الأول ١٠٦
- المبدأ الثاني ١٠٨
- نظرة عامة: التمارين المستخدمة في الحصة التدريبية والمنافسات ١١٠
- الحصة التدريبية ١١١

الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة ١٢٣

- المبدأ الأول ١٢٤
- المبدأ الثاني ١٢٦
- نظرة عامة: التمارين المستخدمة في الحصة التدريبية والمنافسات ١٢٧
- الحصة التدريبية ١٢٩

الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة ١٤١

- المبدأ الأول ١٤٢
- المبدأ الثاني ١٤٤

• نظرة عامة: التمارين المستخدمة في الحصة التدريبية والمنافسات ١٤٥
• الحصة التدريبية ١٤٧
الشباب من سن ١٦ فما فوق ١٥٩
• المبدأ الأول ١٦٠
• المبدأ الثاني ١٦٢
• نظرة عامة: التمارين المستخدمة في الحصة التدريبية والمنافسات ١٦٣
• الحصة التدريبية ١٦٥

الفصل الرابع: مواضيع محددة ١٧٧

مقدمة ١٧٩
القوانين الرسمية للعبة ١٧٩
القوانين المبسطة للعب مع الأطفال ١٨٤
الأبعاد الرسمية للمباريات المساحات الصغيرة ١٨٦
مقاييس الملاعب وفترات اللعب للواعدين ١٨٨
إشارات الحكم الرسمية ١٨٩
دليل الإسعافات الأولية ١٩٢
التغذية والنظافة والصحة

الفصل الخامس: نصائح عملية للمدرب ١٩٩

مباريات وتمارين لمناسبات مختلفة ٢٠١
أدوات للمدربين ٢٢٥
صندوق دراسة الحالة ٢٣٢
الوساطة (الإصلاح): التدخل في حالات النزاع ٢٤٥
طرق لتنظيم بطولة أو دوري ٢٥٠

الفصل السادس: ورقة التدريب ٢٥٩

هيكل الحصة التدريبية ٢٦١

المقدمة

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم. وباعتبارها رياضة عالمية لا توجد فيها حواجز أو قيود ، فليس فيها تمييز ضد العرق أو الجنس أو المركز الاجتماعي أو العمر. ويمكن ببساطة أن يستمتع بها الجميع! ولهذه الأسباب، أصبحت أداة مثالية لتنمية المجتمعات المحلية.

وتعترف الأمم المتحدة بالدور النشـــــط للرياضة في القرار ٥٨/٥ لعام ٢٠٠٣، الذي ينص على أن كرة القدم هي "وسيلة لتعزيز التعليم والصـــحة والتنمية والســـلام" في العالم. وتقوم المؤسســـة الالمانية للتعاون الدولي ، التي تعزز التنمية الدولية بأمر من الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصـــــادي والتنمية في ألمانيا ، بتنفيذ البرنامج المنتقى منذ عام ٢٠١٣. "الرياضـــــــة من أجل التنمية" وهي اســتراتيجية تعزز اســتخدام الرياضــة - وخاصــة كرة القدم - لنقل المبادئ والقيم والمهارات للمجتمع بطريقة بسيطة وممتعة.

يوجد هذا البرنامج الاقليمي منذ منتصف عام ٢٠١٦ في الاردن .وهو منصة لتطوير وتنفيذ المشاريع التي تشـــجع على تنمية شخصـــية الأطفال والمراهقين والشـــباب .ومن العناصر الأساسية لهذا المشـروع تحسـين التعايش والاندماج الاجتماعي بين اللاجئين وزيادة علاج الصـدمات النفسـية ومنع العنف. وعلاوة على ذلك، يهدف البرنامج إلـى تعـزيـز التحالف بين العديد من الجهات الفاعلة الوطنية والمدنية في جميع أنحاء المملكة.ويركز على السكان الضعفاء والمحرومين دون تمييز.

وتســـتند المنهجية المقدمة في هذا الدليل على الاعتقاد بأن التنمية الشـــخصـــية وأداء المجتمع تشـــملان خمســـة مبادئ أساسية على الأقل وهي: التعاطف، التســـامح والاحترام، اللعب النظيف، الانظباط الذاتي، والثقه. حيث يجب أن يعزز المدرب هذه المبادىء.

وتهدف المنهجية إلى الجمع بين التدريب الرياضـــي ونقل هذه المبادئ المجتمعية الأســـاســـية. من خلال التدريب واللعب، يتم تعليم الأطفال والشـــباب بطريقة عملية على اقتباس هذه المبادئ في حياتهم اليومية. وفي نهاية المطاف، تؤثر هذه العملية على سلوكهم وتعايشـــهم في مجتمعهم. وتزود هذه المنهجية المدرب بمجموعة من الأدوات التي يمكن استخدامها أثناء تدريب الشـــــباب. وينصب التركيز على تعزيز تنمية المهارات الاجتماعية جنبا إلى جنب مع التكنيك الرياضي

ويتبع هيكل الدليل وتدريبنا فلسـفة "الرياضة من أجل التنمية" التي تنص على أن المدرب يحتاج إلى عناصر معينة وفي تسـلسـل معين للعمل مع الأطفال والشـباب. أولا، يجب أن يكون لديه الكفاءة الاجتماعية، تليها الخبرة والكفاءة المنهجية. وهذا يؤدي إلى جودة النتائج. ويتم تحقيق ذلك على النحو الأتي:

يعرض الفصـل الأول من الدليل الكفاءات الاجتماعية من خلال وصف دور المدرب ومسـؤولياته والمهارات والكفاءات اللازمة للعمل مع الأولاد والبنات والشباب . ويصف هذا الجزء الاطار القانوني، والاحتياجات الاجتماعيه والرياضية للاطفال، والالتزام بحماية الاطفال، ونطاق العمل وحدوده، ويقدم توصيات عملية بشأن العمل مع الاطفال والشباب.

أما الفصـل الثاني فينقل الخبرة الرياضية، والتي تشـمل المعرفة الأساسية عن التدريب، ويقدم مفهوم التدريب المتكامل. هنا نستكشف القدرات المهارية والبدنية والاجتماعية والنفسية اللازمة للتدريب. و يتم عرض أساليب التدريس والتدريب التي تم تطويرها حسـب الفئة العمرية. و يصـف أساس التخطيط المثالي للوحدة التدريبية والأنشـطة التي تم تطويرها قبل وأثناء وبعد التدريب. ويعرض موضوع الصدمات النفسية والعنف. ومؤشرات الصدمات، وكيفية التعرف عليها والتعامل مع هذا الموضوع لتحسين حالة الأطفال والشباب المتضررين. وعلاوة على ذلك، سيتم مناقشة دور ومسؤولية المدرب في التعامل مع الأطفال والشباب المصابين بصدمات نفسية. كما سيتم تقديم تمارين عملية لذلك.

ويصف الفصل الثالث، الذي يقدم الكفاءة المنهجية، من خلال الصور تمارين وأنشطة للفئات العمرية المختلفة والتي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند وضـع وحده تدريبية. وهنك أمثلة عملية لتوجيه المدربين حول كيفية تعليم القيم ونقلها من خلال الحصـص التدريبية المنظمة ابتداء من التنشـيط الذهني إلى الاحماء والجزء الرئيسي والخلاصة والتغذية الراجعة. وتظهر الحصص التدريبية المقترحة كيفية العمل ضمن المبادئ المختلفة للتدريب، وهي مصممة لإلهام إبداع المدربين، وليست فقط نسخة يتم تطبيقها دون تعديلات.

ويستعرض الفصل الرابع القضايا الهامة المتعلقة بالتدريب واللعب. حيث ان هذا الفصل يركز على تنظيم الحصص التدريبية والإسعافات الأولية، والرعاية الذاتية من خلال التغذية وشرب كميات كافية من المياه بالإضافة إلى النظافة الشخصية

الفصل الخامس يعطي نصائح عملية للمدرب. ويتم عرض المزيد من الأمثلة على الألعاب والتمارين وكذلك التنويع في الحصـص التدريبية. بالإضافة الى المراجع العملية التي تساعد في تنظيم البطولات.

يوجد ملحق في نهاية الدليل. بالإضافة الى نماذج لتخطيط الحصص التدريبية و تطوير المباريات والألعاب.

برنامج الرياضة من أجل التنمية يتمنى لكم..

قراءة ملهمة والعديد من النجاحات في تنفيذ هذه المنهجية.

الفصل الأول

المدرب

1
المقدمة
2
دور المدرب
خارج وداخل
الملعب
3
مسؤولية
المدرب
4
مهارات وكفاءات
المدرب الجيد
5
انعكاس - المدرب
كنموذج يحتذى
به (قدوة)
6
المشورة
العملية للمدربين

المدرب

المقدمة

يمارس الكثير من الاطفال والشـــــباب في الاردن الرياضة، وأيا كان أدائهم، ونوع الجنس، والخلفية الاجتماعية، والمستوى التعليمي، فإنهم جميعا لديهم شيء واحد مشترك: أنهم حريصون جدا على الرياضـــة. ومع ذلك، فإنهم يواجهون مجموعة واســـعة من التحديات الداخلية والخارجية خلال مرحلة نموهم. ويلعب المدرب دورا رئيسيا في توفير تعليم رياضي عالي الجودة لتشجيع القيم الاجتماعية الإيجابية وتنمية المهارات الحياتية لدى الشباب.

للمدربين، وبالأخص المعلمين، مهمة بالغة الأهمية حيث انهم يســـاهمون من خلال عملهم اليومي مع جهود الوالدين في تربية أطفالهم وتعليمهم. وبقيامهم بذلك، يصبحون مساهمين في التقدم الفردي لكل طفل وفي التنمية الصحية للمجتمع.

يشـــــكل تدريب الشـــــباب وتعليمهم جزءاً أساسياً، لا سيما من جانب المعلمين في المدارس والمؤسســـات التعليمية .ولا يهدف هذا النهج إلى إصلاح تعليم المعلمين، بل إلى تدريب المدربين وزيادة تعليمهم .وعلى سـبيل المثال، يوجد لدى معلمي التربية الرياضـية وظائف تدريس أخرى إلى جانب وظيفتهم كمختصـــــي رياضة .في هذا البرنامج، يمكن للمعلمين الاستفادة من الإقتراحات اللامنهجية لزيادة الجودة الفردية والمعرفة لديهم وبالتالي نوعية الرياضـــــــة في المدارس .وتبعاً لتعريفنا هذا، فإن كل شخص على أرض الملعب مع الأطفال والشـــــباب هو مدرب / مدربة مع جميع المسؤوليات والواجبات ذات الصلة .لذلك، يستخدم فقط مصطلح المدرب / المدربة في هذا الدليل.

في العمل مع الأطفال والشـباب، يلعب المدرب أدوارا متعددة ولديه العديد من المسـؤوليات، التي تحكمها سياقات مختلفة: عندما يكون المدرب برفقة الشـــباب ، او عندما يكون برفقة أسر الأطفال أو عندما يكون في المجتمع بشـكل عام. المدرب هو معلم ودليل وصديق وقدوة للشـباب ويعترف به المجتمع لعمله مع أطفاله وشبابه. تتضـــمن مدونة قواعد الســـلوك في بداية هذا الدليل النقاط الرئيسـية للسـلوك الجيد للمدرب. باتباع هذه المدونة، يمكن للمدرب أن يفي بمسـؤولياته وأدواره ويصبح مثالا إيجابيا للأطفال والشباب والمجتمع.

كل مدرب يعمل مع الشـــباب لديه فرصة ومســـؤولية كبيرة للمشـــاركة بشـــكل فعال في التنمية الرياضية والشخصية للأطفال والشباب تحت إشرافه/اشرافها.

ويتأثر نجاح الأطفال والشباب في المستقبل بشكل كبير بالتعليم الرياضي والاجتماعي. ومع ذلك، هذا لا يحدث ببساطة لأن الطفل يمارس الرياضة. فالمشاركه وحدها لا تسهم في نمو المجتمع الإيجابي. بدلا من ذلك، مشاركتهم النشطة في اللعبة تسمح لهم تعلم كيفية التعامل مع الفوز والخسارة، والإنضباط والإلتزام ، بالإضافة الى فهم فكرة اللعب النظيف.

ويعتمد نجاح هذا النهج على المدرب. لذا يجب أن يكون المدرب او المدربة نموذج يحتذى به، بحيث يقوم بتحديد القواعد وضمان الامتثال لها وتوجيه اللاعبين وإعطاء تغذية راجعة لهم بما يخص سلوكهم .وبكون المدرب نموذجا وقدوة للاطفال والشباب والمجتمع ككل فإن هذا يعني ضمنا أن سلوكات المدرب او المدربه سينظر لها على انها نموذجية وأن سلوكه سوف يتم نسخه. ويجب أن يدرك المدرب تأثيره على الأطفال والشباب والمجتمع المحلي ويجب أن يتصرف وفقا لذلك لتعزيز التطور الإيجابي للشباب والتعايش السلمي. لذلك، كونه نموذجا يحتذى به فهذا يؤثر على سلوك المدرب ويوجب عليه أن يلتزم بالقيم التي يريد أن ينقلها ، ويجب أن يكون حذر لعدم إعطاء مثال سيئ في أي من المواقف التي يتعرض لها. يجب أن يكون المدرب منفتحاً للتعلم بشكل دائم، حيث أنه سيعمل في فضاء تعلم ديناميكي يتعلم فيه جميع المشاركين باستمرار بما في ذلك المدرب، . ومن واجبك كمدرب أن تستمر في تطوير شخصيتك وتغيير عقليتك لمواصلة كونك نموذجا فعالا. وهذا يتطلب التقييم الذاتي والنقد الذاتي والإرادة لمواصلة تشكيل الشخص لذاته. إن فهم مسؤولياتك وقبولها كنموذج يحتذى به سيساعدك في هذه المهمة.

من خلال التأثير على سلوك الأطفال والشباب، فإن المدرب لديه فرص كبيرة لمنع العنف سواء في الملعب أو في المجتمع بشكل عام. المدرب أكثر من مجرد اختصاصي في التربية البدنية. انه يعيش ويعلم ويعزز أشكال السلوك الإيجابية وغير العنيفة دون أن يفقد السلطة والسيطرة. ويدعم المدرب ضحايا العنف من الشباب (مثل العنف العائلي) أو الاستبعاد الاجتماعي أو الأطفال المعرضين لخطر التجنيد من جانب أطراف فاعلة في الصراعات أو العصابات المسلحة. وفي الوقت نفسه، يعمل مع الجناة الشباب لتغيير سلوكهم لتعزيز مشاعر التعاطف والمسؤولية.

لا يمكن للرياضة أن تسـهم إسهاما إيجابيا في التنمية الشـاملة للشـباب إلا من خلال جهود المدرب. فبدون المدربين، أو بوجود مدربين سـلبيين هناك آثار سـلبية تهدد التنمية، على سـبيل المثال، نتيجة المباراة أو النصر هو أكثر أهمية من اللعب النظيف.

لا أحد يتوقع منك أن تقدم رعاية بشـكل مثالي وبشـكل خالي من الأخطاء. ومع ذلك، يجب أن تكون على معرفة تامة من حقيقة المسؤولية الكبيرة التي تتحملها كمدرب .حيث لديك القدرة على التأثير على أكثر من مجرد الرياضة.

ويعكس هذا الفصـل حقوق الأطفال واحتياجاتهم، والمسـؤوليات الأساسية للمدربين وأدوارهم وقدراتهم، ويقدم توصيات عملية بشأن كيفية العمل مع الأطفال.

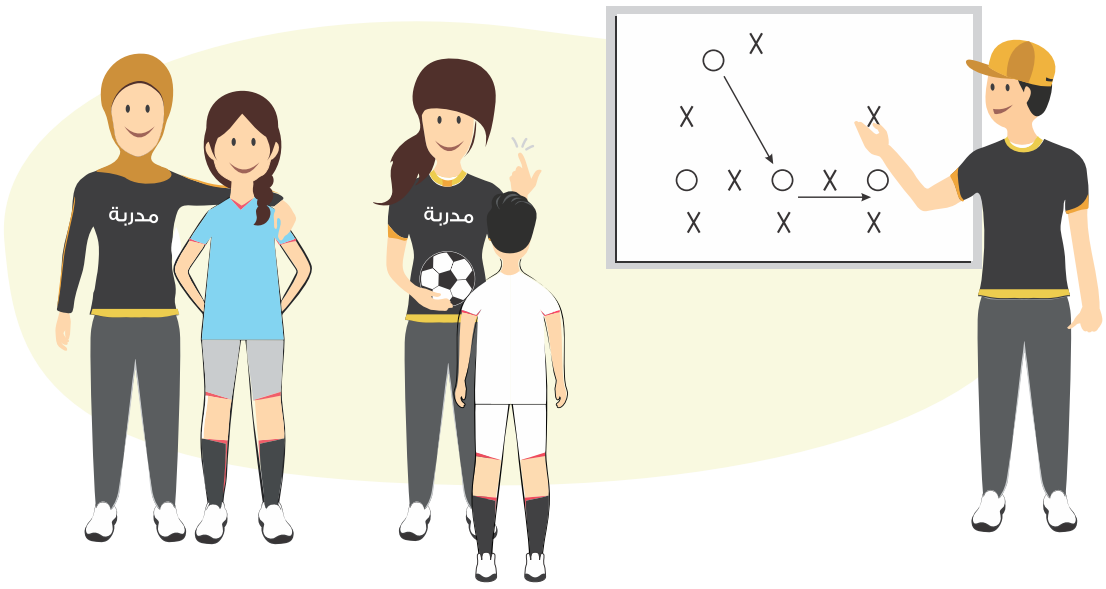
أدوار المدرب داخل وخارج الملعب

يجب على المدربين العاملين مع الأطفال الإدراك بأن رعاية ودعم اللاعبين تتجاوز الإنتصـارات ألقاب البطولات.حيث يرافق المدربون الأطفال في البحث عن هويتهم. وباختصار، فإن متعة اللعب وممارسة الرياضة هي الأساس لهذا النوع من التنمية. ومع ذلك، فإن المدرب الذي يعمل مع الأطفال والشباب لا يمكن أن يعمل فقط دور "منظم اللعب والتدريب"، لأن عمل الشـباب في الرياضة يجب أن يحقق دائما توقعات تعليمية واجتماعية قيمة.

وهذه الوظيفة بوصفها شخصـية مرجعية هامة ونموذجاً رياضياً يجب أن تكون دائماً مدركة لدى جميع المدربين ان هذه المتطلبات الاجتماعية والتـربوية تمثل المـزيد من المهام المطلوبة من كل معتنـي بالاطفال، والتي للوهلة الأولى تذهب أبعد من المتطلبات "الكلاسـيكية" للمدرب في مجال الرياضـة. ويشمل ذلك التعاون مع أولياء الأمور والمدارس، بالإضافة إلى تخطيط وتنظيم الأنشطة الرياضية.

ولذلك، فإن عمل المدرب يشـمل على مهام أكثر بكثير من تعليم المهارات الرياضية وتنظيم الفريق. والى جانب المعلم، يمثل المدرب أحد الموارد "المؤسسـية" المركزية .حيث أن أداء المدرب والتقييمات السـلوكية له تحدث فرقاً كبيراً في مسـتقبل اللاعب الأكاديمي والرياضي. وينبغي على المدرب أن يعزز تنمية الأطفال والشـباب كلاعبين وأفراد على حد سواء داخل وخارج الملعب. ويلعب المدرب عدة أدوار :حيث أنه مسـؤول عن تعزيز تطوير مهارات اللاعبين من خلال توجيههم وتحفيزهم، وفي نفس الوقت يقوم بتحليل أدائهم لتقديم الإرشاد لهم.

يوجه المدرب الأطفال والشـباب في الحياة وفي الرياضة التي يختارونها. وبالتالي، يجب على المدرب أن ينفذ العديد من الأدوار المختلفة، بما في ذلك:



مخطط، مرشد، ميســـر، مدرس، صديق، معلم، ناصح، خبير، استشـــاري ، منظم، وسيط، مشـــجع، مقيّم، داعم، مدرب، مرشد ومحفز.

من أجل إكمال الأدوار المختلفة يجب على المدرب الإنتباه لسلوكه عل سبيل المثال:

- المظهر امام الفريق او الفرق الأخرى.
- اظهار الإهتمام باللعبة وأن يكون قائد ومفعم بالحماس.
- معرفة شخصية اللاعبين وما يحيط بهم.
- التعامل مع الفوز والخسارة.
- إدارة الصراعات.
- اعطاء حرية للعاعبين ولكن حمايتهم في نفس الوقت.
- توفير الفرص لتنمية الإبداع، والمخاطرة والاستقلال.
- إعطاء القواعد والعقوبات.
- تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- تعامل المدرب مع الأخطاء الخاصة به.
- توفير أجواء ممتعة للفريق.
- تشجيع اللاعبين وتحفيزهم.
- مواصلة التعلم وتطوير الذات.

لا يوجد للمدرب/المدربة دوراً ثابتاً: فعليه تحقيق دوراً مختلفة والتكيف مع احتياجات وتوقعات وقدرات الأطفال، والتي تتغير وفقا للتطور العقلي والجسمي لهم.

الوفاء في الأدوار والتوقعات المتغيرة يتطلب مرونة عالية من المدرب. حيث يجب أن يكون قادر على التكيف والاستجابة بسرعة للتوقعات المختلفة. وعلاوة على ذلك فإن تعليم الأطفال الشباب في التدريب ليس أحادي الجانب: بل هو فضاء للتعلم الديناميكي الذي يقوم المدرب فيه بتعليم الأطفال والتعلم منهم في نفس الوقت. حيث ان استعداد المدرب للاستماع والتعلم هو شرط أساسي لنجاح المدرب، بالإضافة إلى القدرة على تعديل الطرق التعليمية بحيث تتناسب مع الاحتياجات المحددة للأطفال.

مسؤولية المدرب

تتضمن وظيفة المدرب العديد من المسؤوليات المختلفة والتي يجب الالتزام بها عند التعامل مع الأطفال والشباب والمجتمع المحلي. وتشمل هذه المسؤوليات ما يلي:

- ضمان التنمية المتوازنة للشباب على المدى الطويل، مع الأخذ بعين الاعتبار الاحتياجات الجسدية والتكنيكية والنفسية والاجتماعية للأطفال.
- التأكد من صحة وسلامة الأطفال المشاركين في الأنشطة التي تقوم بتنظيمها: يجب أن تكون مدرباً على الإسعافات الأولية.
- رعاية الأطفال والشباب، وهذا يتضمن حمايتهم من الأذى النفسي والجسدي.
- تخطيط وتقييم الحصص التدريبية.
- تقديم الفرص للأطفال والشباب لممارسة الرياضة والاستمتاع بها.
- تسهيل مشاركة الشباب في صنع القرارات المتعلقة بالأنشطة.
- مساعدة الأطفال والشباب في تطويرهم كلاعبين.
- كن قدوة إيجابية للأطفال.
- تحمل مسؤولية سلوك اللاعبين داخل الملعب.
- حافظ على التدريب وقم بتحديث معلوماتك الخاصة بهذه الرياضة والتدريب.
- مسؤولية إدارة المعدات الرياضية والساحات الرياضية والبيئة المحيطة.

يجب أن يركز عمل المدرب على تعزيز التنمية طويلة الأجل للاعبين. وهذا يعني أن عليه العمل بنشاط على تعزيز تنمية المهارات التكنيكية والتكتيكية للأطفال، وتطوير الحالة الجسدية والنفسية لهم، بالإضافة إلى مهاراتهم الاجتماعية.

ماذا يمكن للمدرب أن يقدم في إطار حقوق واحتياجات الأطفال والشباب؟

الإطار القانوني الدولي والأردني للعمل مع الأطفال وأنشطة المدرب

الأفراد الذين تقل أعمارهم عن ١٨ عام يعرفون عموماً بأنهم أطفال. القانون الأردني يتبع هذه القاعدة. ووفقا لنظام قضاء الأحداث، يمكن تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات. الذين يبلغون ١٢ سنة أو أقل يعتبرون أطفال، والذين تتراوح اعمارهم بين ١٣ و١٥ سنة يعتبرون مراهقين، والذين تتراوح أعمارهم بين ١٥-١٨ سنة يعتبرون شباب. وتجدر الإشارة إلى أن الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٨ سنة يمكن أن يكونوا مسؤولين جزئيا عن أفعالهم.

وقد صادق الأردن على الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الذي يضم اثنين من البنود التي تشير إلى الأطفال على وجه التحديد، فضلاً عن اتفاقية حقوق الطفل التي سيتم ذكرها لاحقاً.

في الأردن، الأطفال دون الثامنة عشرة من العمر يشكلون فئة اجتماعية تقارب ٤٠٪ من السكان. هذه النسبة تسلط الضوء على الحاجة إلى وجود مدربين مؤهلين للمساعدة في توجيه الأجيال القادمة. وقد تم التأكيد مرة أخرى بشدة على هذه الحاجة حيث ان العمر، كمقياس للحالة، يجعل الأطفال أكثر أعضاء المجتمع عجزاً .

أخذ الأطفال اللاجئين بالاعتبار

لقد لاحظت اللجنة، أنه بالرغم من إبرام مذكرات تفاهم بين الحكومة الأردنية ومفوضـــــــية الأمم المتحدة الســـامية لشـــؤون اللاجئين (UNHCR)، فإن قرار الأردن بان لا يكون طرفاً في الاتفاقيات الدولية المتعلقة باللاجئين وطالبي اللجوء والأشخاص عديمي الجنســـــية ترك هؤلاء الأطفال دون حماية من إطار قانونـــــي محدد. هذا الاختلاف القانونـــــي القائم بين الأطفال الأردنيين والأطفال والشـــــباب اللاجئين هو حقيقة هامة، تحتاج إلى أن تؤخذ بعين الاعتبار عند التعامل مع هذه الفئة من الأطفال.

عند العمل مع الأطفال والشـــــــباب، ينبغي على المدرب أن يتبع المبادئ التوجيهية لإعلان حقوق الطفل التابع للأمم المتحدة، ويشير الإعلان إلى عشرة مبادئ هي:

١. الحق في المساواة، دون تمييز على حساب العرق أو الدين أو الجنسية.
٢. الحق في الحصول على الحماية الخاصة لنمو الطفل البدني والعقلي والاجتماعي.
٣. الحق في الحصول على اسم وجنسية.
٤. الحق في الحصول على التغذية المناسبة والمسكن والخدمات الطبية
٥. الحق في التعليم الخاص والعلاج عندما يكون الطفل لديه اعاقة جسدية او عقلية.
٦. الحق في التفهم والحب من قبل أولياء الأمور والمجتمع.
٧. الحق في الحصول على الأنشطة الترفيهية، والتعليم المجاني.
٨. الحق في أن يكون من بين أول من يتلقى العون في جميع الظروف.
٩. الحق في الحماية من جميع أشكال الإهمال والقسوة والاستغلال.
١٠. الحق في أن ينشأ بروح من التفاهم والتسامح والصداقة بين الشعوب والأخوة العالمية.

مسؤولية المدرب لتلبية احتياجات الأطفال والشباب

يوجد لدى الأطفال والشباب حاجات اجتماعية وحاجات حماية وحاجات شخصية واخرى رياضية ويستطيع المدربين تلبية هذه الحاجات من خلال الرياضة.

المدرب وحماية الأطفال

الأطفال لهم الحق في الحماية من سوء المعاملة ومن أي نوع من الأذى أو الضـــرر، وبالتالي فإن لدى المدرب واجب أخلاقي لرعاية الأطفال والشباب وحمايتهم.

وينبغي على المدرب أن يلاحظ أنواع الإساءة التاليه على الأقل: الإيذاء الجســـدي، الإساءة العاطفية ،الإعتداء الجنسي، الإهمال أو التخلي عن الأطفال، والتسلط.

الاعتداء الجســـــدي: هو ان يتعرض الطفل للأذى من قبل شخص بالغ، أو قيام شخص بالغ بتقديم الكحول أو المخدرات للأطفال.

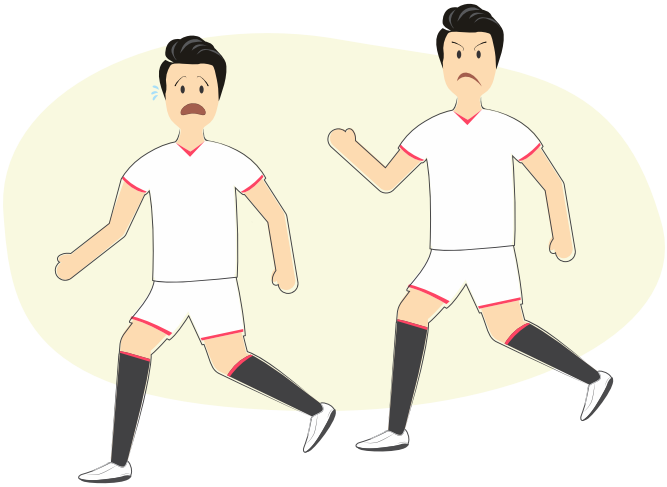
الإساءة العاطفية: هي عندما يتعرض الطفل للنقد المســتمر أو التهميش أو مواجهته للتوقعات غير الواقعية.

الاعتداء الجنسي: استخدام الطفل لإشباع الحاجات الجنسية.

الإهمال / التخلي عن الأطفال: عدم تلبية الحاجات الاساسية للطفل أو تركه وحده دون إشراف.

التســـــلط: قيام شخص بالغ أو الأقران بشـــكل دائم أو متكرر بإظهار سلوك عدائي تجاه الطفل أو المراهق.

ضحية الصــراع المســلح: يتم ايذاء الطفل جسـدياً او عاطفياً حيث يكون ضحية مشـاهدة أحداث حرب داخلية، مثل تقسيم أو فقدان أفراد الأسرة (الوفاة أو الاختفاء من الأب أو الأم أو الأخ أو الأخت ..).



يجب على مدربي الأطفال والشـــباب ان يكونوا قادرين على التعرف على هذه الأشكال الســـتة من سوء المعاملة. ويجب أن يتم تدريبهم على حماية الأطفال والشباب لمعرفة كيفية التعامل مع حالات سوء المعاملة.

ويجب على مدربي الأطفال والشـــباب ان يكونوا على معرفة بمســـؤوليتهم من حيث أنهم قدوة للأطفال والشـــــباب. حيث يجب أن يقوموا بالممارسات الجيدة، وألا يقوموا بإساءة استخدام موقع الثقة المعطى لهم.

الممارسات السيئة للمدربين

تحدث ممارسة سيئة عندما لا يتم تلبية الاحتياجات الأساسية للأطفال والشباب.

ولا يشـكل الإهمال بالضـرورة الإساءة، ولكنه يخلق بيئة تدعم الإساءة .ومن الأمثلة الشـائعة على الممارسات السيئة ما يلي:

- تقديم تدريب مرتفع الحمل أو غير مناسب للفئة العمرية أو لمرحلة تطور الشـــــاب والذي يمكن أن يؤدي الى الإصابات.
- تركيز التدريب على اللاعبين الموهوبين وعدم إشراك جميع أعضاء المجموعة بالتساوي.
- انتقاد اللاعب الشاب والسخرية منه عندما يخطئ أثناء التدريب أو المباراة.
- السماح للاعبين بإساءة التصرف مع زملائهم أو الفريق المنافس أو الحكم،

- إهمال النظافة الشخصية او الصحة وإرشادات السلامة العامة.
- تعمّد تجاهل حاجات الفريق.

نطاق وحدود نشاط المدرب لمنع العنف والصدمات النفسية

يتبع نهج "الرياضة من أجل التنمية" مبدأ "عدم الإيذاء". ولذا، ينبغي على المدرب أن يتجنب العواقب غير المقصودة لحالات الصراع، وبالتالي، الحدة غير المرغوب فيها لهذا الصراع من خلال سلوك معين. ويأخذ النهج الذي يراعي الصدمات النفسية بعين الاعتبار مواطن ضعف الأشخاص الذين تعرضوا لهذه التجارب. حيث يسعى هذا النهج إلى تفادي إعادة الصدمة ويركز بدلاً من ذلك على إعادة بناء الشعور بالأمان والثقة. بالنسبة للمدرب هذا يعني أنه يجب أن يتخذ جميع الاحتياطات اللازمة لعدم إحداث ضرار إضافي لهؤلاء الأشخاص.

وينبغي على المدرب أن يخلق مناخاً إيجابياً من الرفاه العام (الاجتماعي(والذي يشعر فيه الأطفال والشباب بالأمان والراحة والاستمتاع بممارسة الرياضة. ويستخدم مصطلح "الرفاه" لوصف الصحة العقلية، على الرغم من أنه يمكن تطبيقه أيضا في سياق أوسع. ويشير الرفاه النفسي والاجتماعي إلى الحالة البدنية والعقلية الإيجابية التي يساعد على النمو الشخصي. لذلك، يكون للمدرب تأثير مباشر على الأطفال والشباب. فمن خلال التدريب، يستطيع المدرب تغيير سلوك الطفل وحمايته من بعض المخاطر الاجتماعية.

حيث ان خلق بيئة من الرفاه العام (الاجتماعي) هو جزء هام من العمل مع الأطفال والشباب الذين يعانون من الصدمات النفسية .ويتناول هذا الموضوع بمزيد من التفصيل في الفصل الثاني تحت عنوان الوقاية من الصدمات النفسية والعنف. وفيما يلي عدة أمور في متناول يد المدرب:

- قم بالتأثير على سلوك الأطفال والشباب داخل وخارج الملعب. وتذكر أنك مسؤول عنهم وعن سلوكهم.
- قم بضبط سلوكك وكن قدوة ايجابية للأطفال والشباب.

- قم بزيادة مجال عدم استخدام داخل وخارج الملعب، ،(مثل السيطرة على نوع اللغة الجسدية والشفهية المستخدمة في الملعب). ومع مرور الوقت سيقوم الأطفال والشباب باستخدام اللغة الخالية من العنف في منازلهم ومجتمعهم.
- قم بالتدخل ليس فقط عند حدوث عنف جسدي، بل أيضا في أعمال العنف الثقافية التي يتم التعبير عنها في الملعب.
- قم بالحد من مظاهر العنف في الملعب من خلال منع استهلاك الكحول والمخدرات في الملعب.
- قم بضمان سلامة الأطفال، (على سبيل المثال، إنهاء التدريب قبل حلول الظلام، والتأكد من أن
- تنقل الأطفال والشباب ضمن مجموعات، والسعي لأن تكون الحصة التدريبية في منطقة لا تحتوي على المخاطر، كالمناطق البعيدة عن المناطق الحضرية.)

وباختصار، ينبغي على المدرب ضمان السلامة العامة وحماية الأطفال والشباب من الأخطار الإجتماعية من خلال خلق بيئة آمنة وبيئة جيدة من الرفاه العام (الاجتماعي).

ومع ذلك، هناك حدود لتأثير المدرب وأعماله. الأمور التالية ليست في متناول يد المدرب:

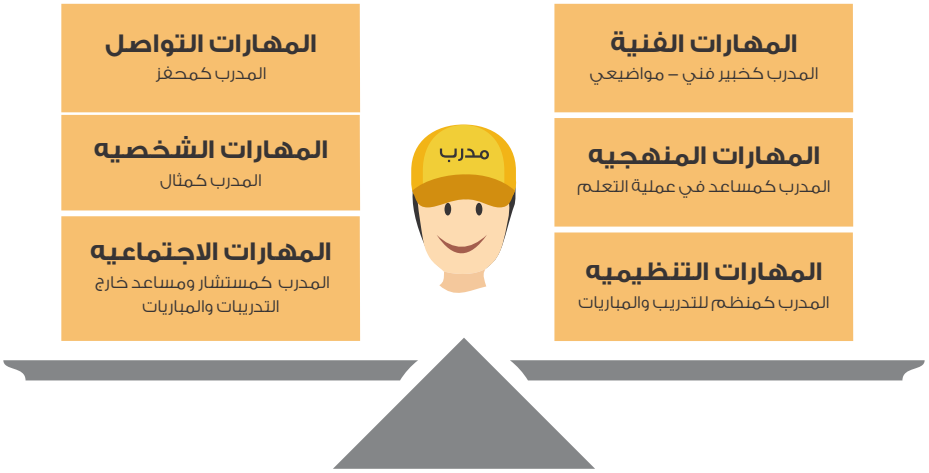
- التأثير والسيطرة على سلوك لاعبي الفريق المنافس، ومشجعيه، أو الآباء والعائلات.
- تغيير البيئة الاجتماعية والاقتصادية للأطفال ومنعهم من التعرض للمخاطر الاجتماعية.
- تقديم مساعدة متخصصة (على سبيل المثال، الدعم النفسي)، أو حل خلافات الأطفال والشباب مع القانون.
- تجنب التهديدات أو الجرائم المباشرة.
- توفير الرعاية الطبية المعقدة. عليك أن تكون قادراً على تقديم الإسعافات الأولية، ولكن عليك

- طلب مساعدة من المختصين فور حدوث إصابة خطيرة لأي طفل.
- من المهم أن تكون على معرفة بحدود الأمور التي يمكنك فعلها وطلب المساعدة المتخصصة عند يتطلب الأمر ذلك.

مهارات وكفاءات المدرب الجيد

القدرات التي تميز المدرب الجيد للأطفال والشباب

لا يكفي أن يقوم المدرب بتكييف التدريب ليناسب مختلف الفئات العمرية للأطفال والشباب. فبصرف النظر عن المهارات الرياضية (التكنيكية والمنهجية والتنظيمية)، يجب ان يكون لدى المدرب مهارات اجتماعية وشخصية لرعاية الأطفال والشباب خارج التدريبات والمباريات.



في الكثير من الأحيان، ليس هناك اهتمام كاف للمهارات الشـــخصـــية والاجتماعية. وهناك نقطتان للتأكيد على أهمية ذلك:

- دور كل قائد (سواء كان مدرباً أو قائداً شاباً أو مديراً أو غيره) أن يمارس أنشـطته في بنية اجتماعية. ومن أجل تطبيق الخبرة الموضـوعية وضـمان وصـول الرسـالة وتقبلها من المتلقين فإن ذلك لا يتطلب المهارات المنهجية فقط بل أيضاً المهارات الاجتماعية.
- خاصة في مجال تدريب الأطفال والشـباب فإن المتعاونين الرسميين من المؤسسـات يصـبحون نموذجاً لهم .ولا يمكن للنموذج أن يختار فيما إذا كان يـريد أن يكون نموذجاً، حيث أن هذا القـرار يتم اتخاذه من قبل لأطفال والشـباب. فإن كون الشـخص نموذجاً يعتمد إلى حد كبير على كيفية أدائه لوظيفته.

وتشـير الدراسات إلى أن شخصـية المدرب - وخاصة مهاراته الاجتماعية والشـخصـية – بالغة الأهمية لدخول للأطفال والشباب إلى المؤسسة الرياضية ومتابعة الرياضة المختارة.

وتشمل المهارات الشخصية والاجتماعية ما يلي:

- أخذ جميع الأطفال والشباب على محمل الجد.
- إظهار الجانب الإنســاني الخاص بك (إظهار جانبك المرح، أن تكون نموذجاً يحتذى به، القيام بتحفيز اللاعبين، تقديم المشورة لهم، الاستماع لهم، والتعبير عن سلوك حقيقي ومتسق).
- تعزيز استقلالية الأطفال والشباب وروح الفريق.

وتشمل المهارات الفنية والمنهجية والتنظيمية ما يلي:

الفنية:

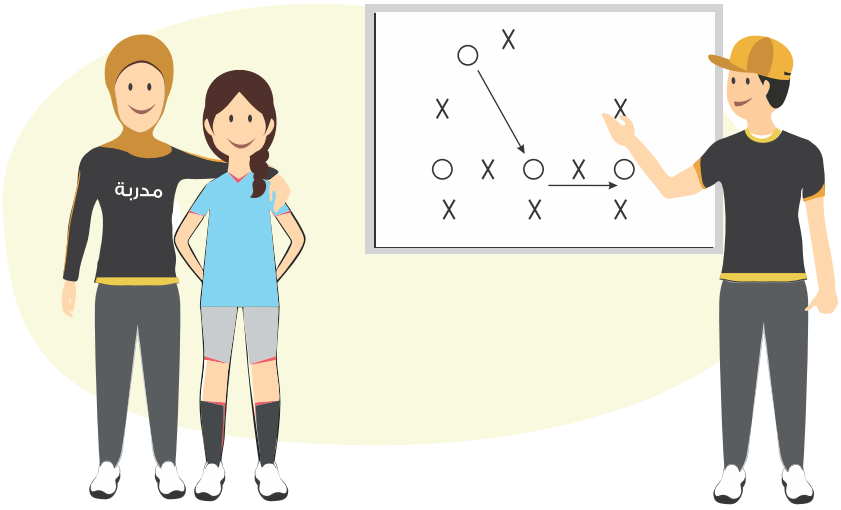
- أن تكون على علم بهذه الرياضة والتكنيكات المسـتخدمة فيها؛ أن يكون المدرب خبيراً في الرياضة التي يعلمها.

المنهجية:

- معرفة كيفية اختيار ونقل محتويات التدريب بشـــكل مناسب لمختلف الفئات العمرية؛ دعم عملية التعلم.

التنظيمية:

- تنفيذ المحتوى بسهولة؛ تنظيم التعلم.
- تطبيق التوصـــيات المقدمة في هذا الدليل على الظروف الواقعية في الحيز المحلي. فالمدرب يمكن أن يتكيف بشـــكل مبدع ويؤدي التمارين الموصى بها، حتى في ظل الظروف غير المثالية. ومن الضروري البحث عن فرص وأساليب تنفيذ بديلة للتمارين.



بالنسبة للاعبين الشباب، المدربين ليسوا مجرد متخصصين في مختلف الألعاب الرياضية ولكن أيضا نماذج لكيفية ممارسة الرياضة والعيش ضمن المجتمع. فيمكن للمدربين أن يكونوا قدوة يحتذى بها، ومقربين يوجهونهم في أمور الحياة اليومية، أو أصـــــــدقاء بالغين لهم تجربة في الحياة ويفهمون الرياضة. ينقل المدربين الى اللاعبين المهارات الرياضية، بالإضافة إلى مســـــاعدتهم ودعمهم في التغلب على الحالات اليومية التي تواجههم .

أيها المدربين، لا تخافوا! فالهدف ليس ارباككم .حيث ان الانشـــــطة التربوية والاجتماعية لا تعني عملاً اضافياً، بل هي دائماً جزء من التدريب واللعب. بل هي دعوة لزيادة تطوير قدراتكم الاجتماعية والشخصية الموجودة لديكم بالأصل

يجب على مدربي الأطفال والشباب:

- **أن يكون قلبهم على الاطفال! - هذا شرط أساسي!**
- **أن يكون لديهم حماس للعمل.**
- **نقل روح المرح والمتعة.**
- **التعبير عن التقدير للأفعال الإيجابية والثناء عليها.**
- **إظهار القيم الإيجابية وممارستها.**
- **قيادة عمليات المجموعة وتطوير روح الفريق.**
- **إنشاء قنوات الاتصال مع الآباء والأمهات والمحافظة عليها.**
- **العمل بشكل جيد مع الأطفال والشباب.**

مساهمة المدرب في تنمية شخصية الأطفال والشباب

يشكل تعزيز تنمية شخصية الأطفال والشباب هدفاً رئيسياً للتدريب. وتأخذ الخطة التعليمية الجيدة في الاعتبار ما يلي:

- ينبغي أن تركز التنمية الشخصية على تعزيز المسؤولية الذاتية للطفل. وفي التدريب، يمكن بسهولة تعزيز المسؤولية عن طريق إسناد المهام للاعبين (مثل تنظيم أجزاء التدريب – الإحماء) أو عن طريق إسناد دور في الفريق (كقائد للفريق مثلاً).
- المسؤولية الذاتية تشمل اعتراف اللاعب بالمسؤولية والتزامه بالفريق. ولتحقيق أداء متجانس للفريق من الضروري أن نضع جانباً التصرفات الأنانية. هنا يمكن للمدرب أن يشير إلى نماذج جيدة، كالمنتخب الوطني، على سبيل المثال..

- مفتاح تعزيز الأداء الشخصي الجيد للطفل يكمن في تعزيز الفرح والمتعة لدى الأطفال من خلال ممارسة الرياضة، وخاصة عن طريق تقديم التدريب الذي يجذبهم. يجب أن يساعد المدرب لاعبيه في وضع أهداف واقعية مصممة خصيصاً حسب قدرات كل لاعب. وينبغي تعزيز السلوكيات الموجهة نحو الصحة ونظافة الجسم (للأولاد والبنات، والتغذية الكافية؛ للشباب، والوقاية من التدخين والكحول، وما إلى ذلك). يريد اللاعبون تحسين أدائهم، وتعلم تكنيكات جديدة وتحسين سيطرتهم على الكرة ويمكن للمدرب الاستفادة من هذا الأمر من خلال ترك "المهام" للأطفال والشباب (مثل القيام بتمارين اللعب أو تمارين "بهلوانيه" مع الكرة) لتعزيز وتقوية التعلم الذاتي لدى لأطفال.
- يتأثر بناء روح الفريق ويقيد أحياناً بمرحلة نمو الطفل. فشعور "نحن" يمكن تطويره عن طريق القيام بأمور بسيطة، على سبيل المثال، من خلال تكرار طقوس الترحيب والوداع. كما ان التحليل الواقعي للانتصارات والخسائر وتقبل اللاعبين ذوي المهارات الضعيفة ومراقبة القواعد الجماعية تعتبر جميعها أنشطة يومية اخرى يمكن أن يستخدمها المدرب لتعزيز روح الفريق لدى اللاعبين.

- يجب أن يكون المدرب على معرفة بخلفية الاطفال والشـــــباب (مثل العلاقة مع الأهل أو الوضع الأكاديمي) وأن يساعد اللاعبين في التوفيق بين أنشطتهم المدرسية والرياضية.

العمل مع الشـــــــباب على المدى الطويل هو فرصة لتعزيز قيمتهم الذاتية والثقة في قدراتهم. بالإضافة إلى ذلك، من المهم أيضـــــاً تعليمهم أن الموهبة وحدها لا تؤدي إلى النجاح في الألعاب الرياضية، فجهد اللاعب والانضباط والمثابرة أيضا مهمة!

إبداع المدرب

يكون المدرب الجيد على معرفة بكيفية حل المشـــاكل والعوائق التي تحدث على أرض الملعب، حيث يمكن عدم توفر المســاحة المناسبة أو المعدات اللازمة أو الظروف المناسبة للحصـــة التدريبية. فقد تكون الملاعب في حالة ســـيئة، أو ربما دون ســـياج او مداخل مناســـبة. وقد تفتقر إلى المعدات الأساسية اللازمة للتدريب، مثل الأقماع أو شباحات التمايز. وكمدرب، سوف تضطر أحيانا للتعامل مع العوامل المناخية الصـــعبة مثل الحرارة أو البرودة الشـــديدة. العديد من هذه الظروف تعتمد على الطقس، وبالتالي فإن تغيرها ليس فـي متناول يد المدرب. ومع ذلك، فان العديد من العوائق يمكن حلها بسهولة ويجب ان لا تعيق التدريب.

تنظيم الحصـــة التدريبية في المواقف الصـــعبة يحتاج الى الإبداع. على سبيل المثال، إذا لم يتوفر لديك ملعب، يمكنك البحث عن الســاحات البديلة التي تكون بمثابة ملعب. أو إذا كان الملعب في حالة سيئة، يمكنك أنت وفريقك البحث عن طرق لتحســينه، أيضـاً إذا كنت تفتقر إلى المعدات الأساسية، يمكنك استخدام المواد القابلة لإعادة التدوير أو الطبيعية لتحل محل هذه المعدات.

غالباً ســوف تواجه نقص في المعدات الأســاســية مثل شــباحات التمايز أو الأقماع أو الأهداف أو الكرات. وهنا يجب على المدرب أن يكون مبدعاً ويبحث عن بدائل مناســـــــبة لهذه المعدات. يمكن استبدال الأقماع بزجاجات بلاستيكية فارغة مليئة بالأتربة؛ ويمكن أن تدهن بألوان مختلفة.

أما بالنسبة للأهداف فيمكن استخدام الأعمدة أو الأقماع أو الحقائب أو حتى الحجارة لصنعها. وإذا كان هناك عدد قليل من الكرات، يمكن للمدرب عمل التدريبات الجماعية أو الإتيان ببدائل للكرات، مثل استخدام الأجسام الناعمة والدائرية الأخرى.

ويجب على المدرب أن يقوم بتكييف عمله حسب الأرضية المتوفرة له، خاصة إذا لم تكن الظروف مثالية. ومن الضروري أن يكون لديك معرفة مفصلة بالوضع المحلي. فيتوجب عليك تحديد وظيفة المعدات والبحث عن بدائل يمكن أن تؤدي نفس الغرض. وبذلك يتعلم الأطفال والشباب كيفية حل المشاكل البيئية ويلهمهم بأن يكونوا مبدعين داخل وخارج الملعب.

انعكاس - المدرب كنموذج يحتذى به (قدوة)

المدرب كنموذج للأطفال والشباب

كمدرب انت نموذجاً يحتذى به للأطفال والمجتمع، وأنت شخصية حيوية في مجتمعك. الملعب هو صفك الدراسي. هنا لديك الفرصة لنقل القيم الاجتماعية وتشكيل شخصيات الأطفال والشباب الذين تعمل معهم.

لديك تأثير مباشر على الأطفال. يستمعون إليك ويقلدون أفعالك. وبإتباعهم لمثالك، يصبح "فريقك" - الأطفال والشباب- أشخاصاً مسؤولين وإيجابيين. مثالك يمكن أن يحول حياة هؤلاء الشباب ويساعد في تشكيل قادة المستقبل.

سلوكك كمدرب أهم بكثير من طريقة تدريسك أو أي محادثة نظرية تجريها مع الأطفال. يجب أن تتصرف بالطريقة التي تريد من الأطفال القيام بها. قم بإظهار السلوك الإيجابي وعش القيم التي تريد أن تنقلها إلى الأطفال. انت نموذجا للأطفال والشباب. فكن قدوتهم يحتذون بك.

تذكير:

- كأساس لكل شيء آخر: ما يوعد به المدرب، يجب ان ينفذه! هذه هي الطريقة الوحيدة لكسب الثقة.
- كن مدركاً لأفعالك وآثارها على الاطفال.
- كن مثالا جيدا: اظهر التناسق بين القيم التي تقوم بتعليمها وأفعالك، علّم من خلال الممارسة.
- أظهر المهارات الشخصية مثل المبادئ الخمسة: التعاطف، الثقة، اللعب النظيف والعدالة، الاحترام والتسامح، الانضباط.
- وكذلك اظهر القيم الأخرى مثل: الصدق والصبر، والرغبة في المساعدة، والنقد الذاتي.

كن صادقاً! عش القيم وكن جدير بالثقة. يمكنك فقط إظهار القيم التي تؤمن بها، فالمجموعة يمكنها ملاحظة عدم وجود مصداقية

- خذ انت زمام المبادرة وعش القيم!

التدريب المستمر للمدرب

من أجل الوفاء بدورك كنموذج يحتذى به، ونقل القيم الاجتماعية للأطفال والشباب، يجب أن تستمر في توسيع قدراتك من خلال التدريب على أصول التربية والأساليب المستخدمة فيها .

قم بتطوير مهاراتك التربوية، حيث أن هذا سيؤدي إلى تحسين قدراتك التدريسية.

تعلم كيفية التعامل مع الأطفال والشباب لنقل القيم المطلوبة.

كن منفتحا على التعلم من الشباب. أثناء تعاملك اليومي مع الأطفال والشباب، انت لا تُعلّم فقط بل تتعَلَم أيضاً

نصائح عملية للمدربين

عند الأخذ بعين الاعتبار المبادئ التالية يمكنك تسهيل تفاعلك مع الأطفال والشباب ونقل القيم الأساسية لهم:

- كن صريحاً وصادقاً.
- قم بالاستماع إلى الأطفال والتحدث معهم بشكل منتظم.
- قم بإظهار الاهتمام لكل شخص منهم. تعرف على خلفياتهم وظروفهم الشخصية، مثل حياتهم المنزلية، والمدرسية، والأصدقاء، والتحديات التي يواجهونها، واهتماماتهم وهواياتهم، وما إلى ذلك.
- قم بإعطاء اهتمام خاص للأطفال ذوي الإعاقة الذين تعرضوا للتمييز أو تعرضوا للصدمات النفسية وأشركهم في التدريب والمباريات.

قم بالتفاعل والتواصل مع اللاعبين بشكل مناسب.

- اظهر للأطفال بأنك تتقبل الجميع، حيث أن هذا هو أساس التبادل المفتوح والتفاعلي.
- يرجى ملاحظة أن التفاعل مع الأطفال والشباب ليس فقط حول ما تقوله، ولكن أيضا كيف تقول ذلك. فأسلوبك في الكلام وتعابير وجهك وإيماءاتك الجسدية مهمة.

تجنب:

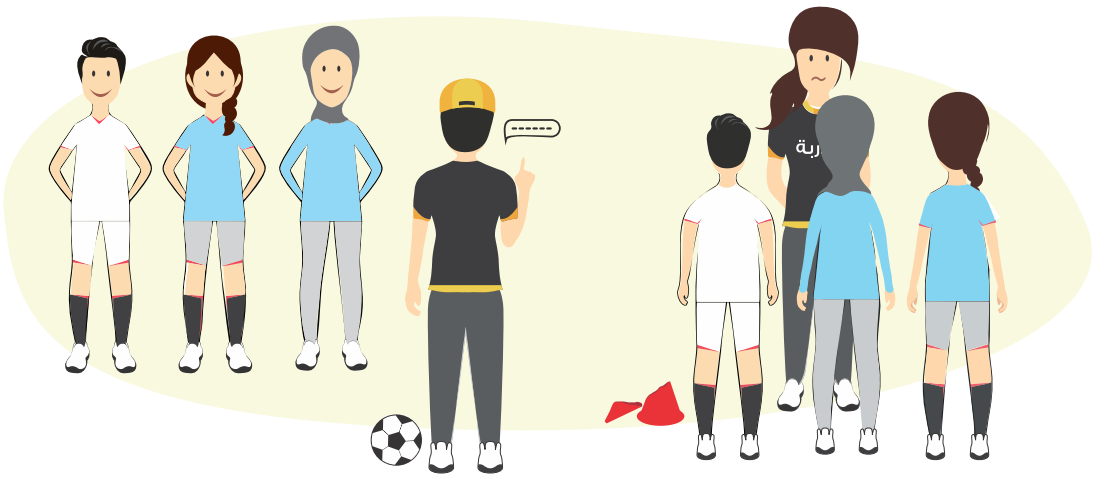
- الصراخ باستمرار أو التصرف بعدوانية ا تجاه الأطفال والشباب.
- الأفعال التي تسبب الضرر.
- الاتهامات.
- العقاب (البدني).

قم بزيادة مشاركة الأطفال والشباب في تطوير الأنشطة

- قم باحترام رغبات واقتراحات وأفكار اللاعبين.
- بناء على الفئة العمرية، قم بنقل المهام والمسؤوليات إلى الأطفال والشباب؛ على سبيل المثال، مسؤولية تنظيم الاحماء للتدريب.
- قم بالإشارة إلى أهمية الدوافع والأهداف والمبادرات الذاتية لجميع اللاعبين بالإضافة إلى النقد الذاتي.

كن ايجابيا

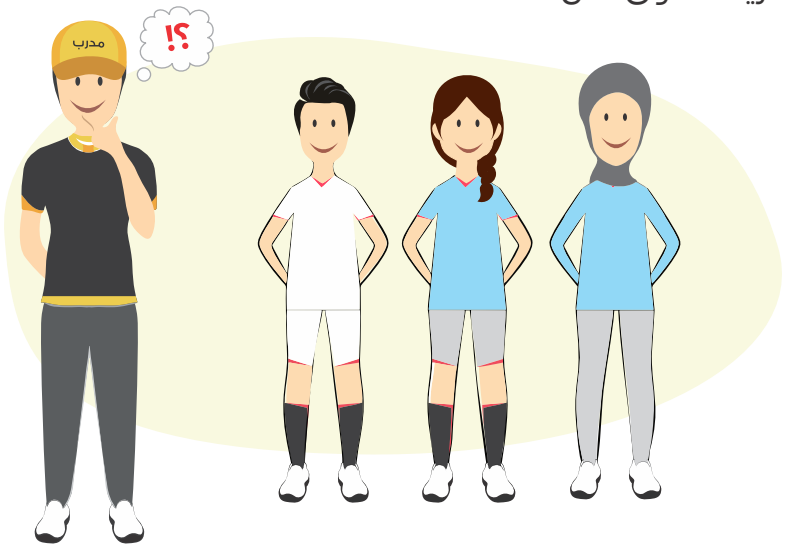
- قم الثناء على الأطفال والشباب أثناء التدريب، حيث أن هذا سيجعلهم منفتحين للنقد البناء.
- قم بتوضيح وتسليط الضوء على التقدم الفردي لأداء اللاعب.
- قم بإظهار الفرح والمتعة المستمدة من الرياضة وقم بتمريره إلى الأطفال والشباب.
- قم بإظهار روح المرح من خلال إيجاد حل لعائق معين أو حالة توتر بشكل عفوي وتعليق أو سلوك ممتع.



قم بحل المشاكل بمساعدة من فريقك

- قم بالاستماع إلى احتياجات واهتمامات الأطفال، واتخذها على محمل الجد.
- قم بحل مشاكل المجموعة. اطلب أمثلة عن أسباب النزاع وقم بتسهيل عمليات حل الصراعات.
- قم بتنظيم حوار سلمي لحل المشاكل.
- دع الاطفال والشباب يتحدثون دون خوف .حيث أن هذا يسمح لهم بالتعبير عن أفكارهم الخاصة لحل الصراع.
- قم باتخاذ قرار حل الصراع بمساعدة من اللاعبين.
- قم بحل المشاكل قبل أن تتصاعد.
- اشرح للأطفال أن الصراعات بين الأفراد هو أمر طبيعي.
- التغذية الراجعة جيدة.
- يجب عليك القيام بنقد موضوعي لكيفية التصرف، ولكن لا توجه ذلك للأطفال بصورة شخصية أو خاصة.
- إذا كان لديك مشكلة في أداء أحد اللاعبين، حاول ان تبين له رأيك في هذا. فمن الأفضل أن تقول، "لدي مشكلة مع سلوكك أو تصرفاتك "لا ان تقول "سلوكك خاطئ". حيث أن هذا يعطي الأطفال والشباب المجال للتفكير في سلوكهم ومن ثم الاستجابة.
- يجب أن تشير دائماً إلى نقاط انتقاد محددة واستخدام لغة يمكن للمعنيين فهمها.
- ابدأ دائما الحوار وقم باختتامه بملاحظة إيجابية.

مثال لكرة القدم: لاعب عنيد جداً ولا يمرر الكرة لزملائه في الفريق: "عظيم أن نرى أن المهارات التكنيكية الخاصة بك قد تحسنت، ولكن لا ننسى أن كرة القدم هي رياضة فريق. وسوف تساعدنا مهاراتك على جعل فريقنا أقوى ككل ".



المدرب المثالي...

دون أن يكون خبيراً، يجب أن يكون لدى المدرب معرفة أساسية بهذه الأمور:

أسئلة التقييم الذاتي للمدرب

تكمن مهارة المدرب العظيم في إيجاد التوازن بين الأنشـــطة الرياضية والاحتياجات الاجتماعية. حيث أنه ليس من السـهل أن يكون المدرب قدوة للاعبين. لذلك، من المهم أن يقوم المدرب بتقييم أدائه بالإضافة إلى تقييم أداء الكادر التدريبي ككل. يمكن استخدام الأسئلة التالية لتوجيه التقييم الذاتي:

- ما هو اسلوب التدريس الخاص بي؟ هل قمت بالأخذ في الاعتبار الجانب الإنساني للتدريس؟
- كيف أتعامل مع المجموعة؟ ماهي نبرة الصوت التي اتحدث بها ؟ كيف أقوم بممارسة السلطة؟
- كيف يكون مظهري أمام مجموعتي والمجموعات الأخرى؟ كيف أتصـــرف تجاه الأشخاص من خارج المجموعة؟
- هل آخذ بالاعتبار سلوكي الشـخصـي خارج التدريب والمباريات؟ هل أنا نموذج إيجابي ليتم تقليده من قبل الأطفال والشباب؟
- هل أنا مدرك أن الرعاية والدعم للاعبين الشباب يتجاوز الانتصارات وألقاب البطولة؟
- هل أخلق جواً إيجابياً من الرفاهية العامة (الاجتماعية) التي يشـــعر من خلالها الاطفال والشـــباب بالأمان والراحة والإستمتاع بلعب الرياضية؟
- هل أظهر سلوكيات تحمي الأطفال والشـــباب من بعض المخاطر الاجتماعية التي تنتظرهم في بيئتهم أثناء نموهم؟

- ماذا يجب أن أفعل لتحسين الجو العام للمجموعة؟
- هل أنا على استعداد للاستماع إلى مشاكل الأطفال والشباب؟
- هل أقوم بالمساعدة في تعزيز احترام الذات لدى الأطفال؟
- هل أنا غير متحيز أم أنني أقوم بتمييز بعض أعضاء المجموعة؟
- كيف أقوم بالتعامل مع الصراعات؟
- هل اخذت بالأعتبار الواقع والتحديات التـــــــي يواجهها هؤلاء الأطفال والشـــــباب في حياتهم اليومية؟ هل أعرف خلفياتهم (العائلية)؟
- كيف أقوم بإنشاء وسائل الاتصال مع اللاعبين وعائلاتهم والحفاظ عليها؟
- أنا نموذج يحتذى به في بيتي، ولكن هل أنا أيضا نموذجاً يحتذى به أثناء التدريب؟
- كيف أقوم بالتعامل مع حالات الخسارة؟ كيف أقوم بالاحتفال عند الفوز؟

LEGEA
KIPSTA

الفصل الثاني

المعرفة الأساسية

1
المقدمة
2
مفهوم التدريب المتكامل
3
أهداف وأساليب التعليم حسب الفئة العمرية
4
اسس تخطيط الحصة التدريبية
5
هيكل الحصة التدريبية
6
تخطيط الحصة التدريبية

المعرفة الأساسية

المقدمة

الرياضة تكون فعالة في تطوير المهارات فقط إذا كان التدريب يفهم ويدار كعملية تدريبية شاملة.

لا يمكن تحديد نجاح المدرب وفقاً لمركز فريقه في البطولات أو حسب نتائج المباراة . بل يتم ذلك حسب التنمية الفردية لشخصية كل لاعب وتفاعله مع اللعبة –داخل الملعب وخارجه –حيث أن هذا يوضح النجاح الحقيقي للمدرب.

وهكذا يصبح الملعب أرضية تدريب لا تعمل على تطوير المهارات الرياضية فقط ، بل تعمل أيضاً كموقع يقوم به الأطفال من كافة الفئات العمرية والقدرات بتعلم الأشكال الاجتماعية للسلوك السليم في ظل بيئة آمنة.

التدريب هو أكثر بكثير من مجرد عملية الإعداد للمنافسة أو موقع "آمن" للأطفال لقضاء أوقات الفراغ. فالتدريب يشمل التنمية الشخصية، ونقل القيم والتعلم من خلال كرة القدم.

كل حصة تدريبية هي خطوة على مسار طويل وممتد. ولذلك، يجب تخطيطها وتنظيمها بعناية من أجل المساهمة في عملية طويلة الأجل من التعلم والتنمية.

المشاركة والمنافسة هي عناصر منهجية أساسية مبنية على أساس تخطيط الحصص التدريبية.

وبالإضافة إلى التدريب الأساسي، يتضمن هذا الدليل محتويات أساسية ومحددة، مثل: الصدمات النفسية، ومنع العنف وحل الصراعات.

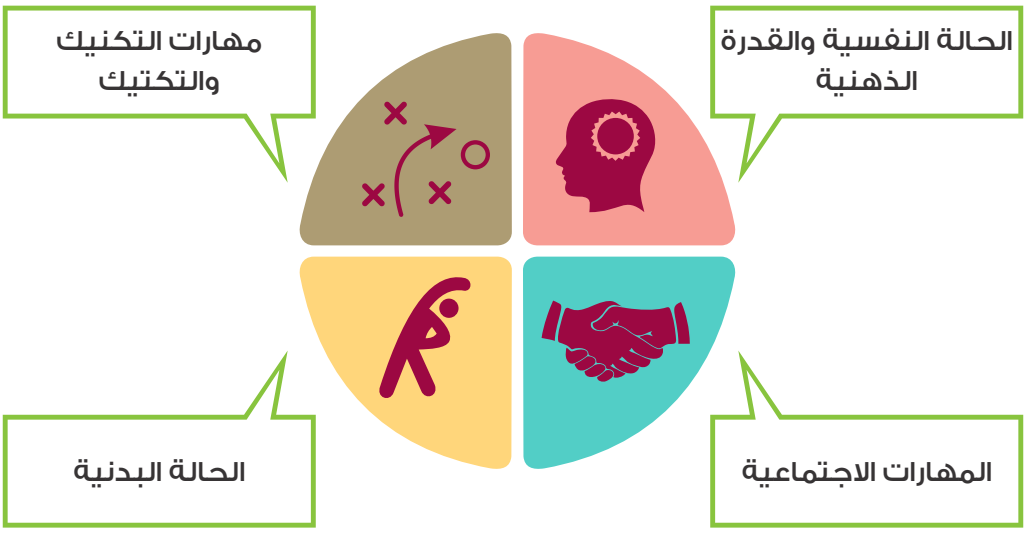
إدارة المدرب لهذا الموضوع تتطلب معرفة محددة. وفي سياق الأزمة السورية التي أدت إلى وجود اللاجئين، يجب أخذ الظروف الاقليمية بعين الاعتبار . ومن الضروري فهم أسباب وديناميكية ومواقف جميع الجهات الفاعلة في هذا السياق. ولن يتم التحدث عن تفاصيل كثيرة، ولكن سيشرح الفصل بعض المواقف الأساسية، ويصف نماذج السلوك وردود الفعل المحتملة.

مفهوم التدريب المتكامل

أساسيات هذا التدريب هو فهم كيفية تعزيز مفهوم التشـــــــــــــــكيل المتكامل. وهذا يعني تطويرالمهارات، و الموازنة بين القدرات البدنية والحركية التوافقية والتطوير الواعي للخصـــــــائص النفسية والاجتماعية للشباب التي يجب أن تأخذ نفس القدر من الأهمية.

التخطيط لعملية تطوير اللاعب على المدى الطويل والإشراف عليها تعتبر واحدة من مســـــــؤوليات المدرب. وهذا يعني تطوير الشـــــــباب من حيث مهاراتهم التكنيكية والتكتيكية، وحالتهم البدنية، بالإضافة إلى حالتهم العقلية من حيث الاستعداد النفســـــــي ومهاراتهم الاجتماعية. يجب أن يكون هناك توازن خلال الحصة التدريبية بين العوامل التالية، والتي تم توضيحها في دائرة المهارات.

دائرة المهارات



التطوير البدني:

يعتمد التدريب بشكل عام وتدريب تطوير الأداء اعتماداً كبيراً على مرحلة النمو لجسم الطفل. ويشمل التدريب جوانب متعددة ومتشابهة ولكنها محددة وفقاً للمتطلبات المختلفة لهذه الرياضة.

التدريب التكنيكي والتكتيكي:

التدريب التكنيكي والتكتيكي، بالإضافة إلى تدريب المهارات الأساسية للرياضات المختلفة (على سبيل المثال في كرة القدم: الجري بالكرة والتمرير والتصويب والسيطرة على الكرة)، هو جانب مهم لزيادة مستوى المهارات الشخصية وفهم اللعبة (التكتيك) في مختلف الألعاب الرياضية.

المهارات الاجتماعية:

إن تطوير الطفل ليصبح مواطناً اجتماعياً ومسؤولاً وعضواً فاعلاً في المجتمع ليست عملية سهلة أو تلقائية. حيث يجب اكتساب هذه المهارات والقدرات؛ يجب تطوير الكفاءات واختبارها وتعزيزها.

ان القدرة على التواصل هي بالتأكيد واحدة من المهارات الأساسية التي تمكن الفرد من التعامل مع العلاقات الجماعية. وتتلخص القدرة على التغلب على الصراعات في المجتمع المحلي والقدرة على حلها على تنمية الاحترام للاحتياجات الشخصية وآراء الآخرين.

المهارات الفردية والمهارات الذهنية

إن تطوير الكفاءة الذاتية له أهمية كبيرة بالنسبة للنضج الفردي . وبالإضافة إلى ذلك، فإن الميزات كتقدير الذات، والثقة، ومهارات القيادة، هي ميزات فردية وجزء من شخصية كل فرد. دعم تطور هذه الميزات واظهارها هو أحد الجوانب الاساسية للتشكيل المتكامل.

ويشمل التدريب المتكامل أيضاً النظر في مسألة الوقت. فكل حصة تدريبية تندرج تحت مفهوم التنمية طويلة الأجل، الذي يوجه من جهة نحو احتياجات الأطفال ومن ناحية أخرى نحو مستوى تطورهم.

احتياجات وحقوق الأطفال في الأردن

عند العمل مع الأطفال والشباب يجب أن يتم مراعاة حقوقهم واحتياجاتهم الخاصة. في الأردن، يعتبر الأفراد الذين تقل أعمارهم عن ١٨ عاماً أطفال. وللأطفال احتياجات وحقوق محددة منصوص عليها في المواثيق الدولية، كما أنها منصوصة أيضاً في القوانين والسياسات التي تحكمهم. ومع ذلك، فإن الوضع في الأردن، متأثراً باللاجئين، يتميز بشكل خاص بالفرق القانوني الملحوظ بين الأطفال والشباب الأردنيين واللاجئين. وينبغي أن يفهم هذا الاختلاف ولكن ان لا يفرض بينهم اختلاف في الاحتياجات.

ويمكن تصنيف هذه الاحتياجات على أنها احتياجات اجتماعية، واحتياجات الحماية، والاحتياجات الشخصية واحتياجات الدعم. ويجب أن يأخذ النشاط الرياضي المعد بصورة سليمة احتياجات الأطفال وحقوقهم بعين الإعتبار.

الإحتياجات الاجتماعية

- اللعب وممارسة الرياضة والراحة.
- الحياة العائلية.
- أن يكون عضواً في مجتمع متضامن وآمن.

ويمكن تناول الإحتياجات الاجتماعية للأطفال والشـــباب عن طريق الرياضة من خلال خلق بيئة رياضية لهم تمكنهم من الاستمتاع بالرياضة والنشـــــاط البدني بالإضافة إلى تلقي الدعم من أسرهم والمجتمع بشكل عام.

إحتياجات الحماية

- الحمايه من سوء المعاملة والضرر بشكل عام.
- الحماية من الاستغلال.
- الشعور بالأمان.
- أسلوب حياة صحي.

ويمكن تناول احتياجات الحماية للأطفال والشباب عن طريق الرياضة من خلال توفير بيئة آمنة تمكنهم من المشـــاركة في الأنشـــطة الرياضية وتطوير صحتهم ورفاههم، ومهاراتهم الحياتية، وثقتهم وتقديرهم لذاتهم.

الإحتياجات الشخصية

- التغذية الجيدة.
- الصحة الجيدة.
- التعليم الشامل.
- تطوير العلاقات مع أفراد من خلفيات متنوعة.

ويمكن تناول الاحتياجات الشخصية للأطفال والشباب عن طريق الرياضة من خلال منح الشباب إمكانية الوصول إلى الخدمات التعليمية التي تساعدهم على تطوير المهارات الحياتية والصحية، وتكوين نماذج ايجابية وفرصة المشاركة مع كافة أعضاء المجتمع.

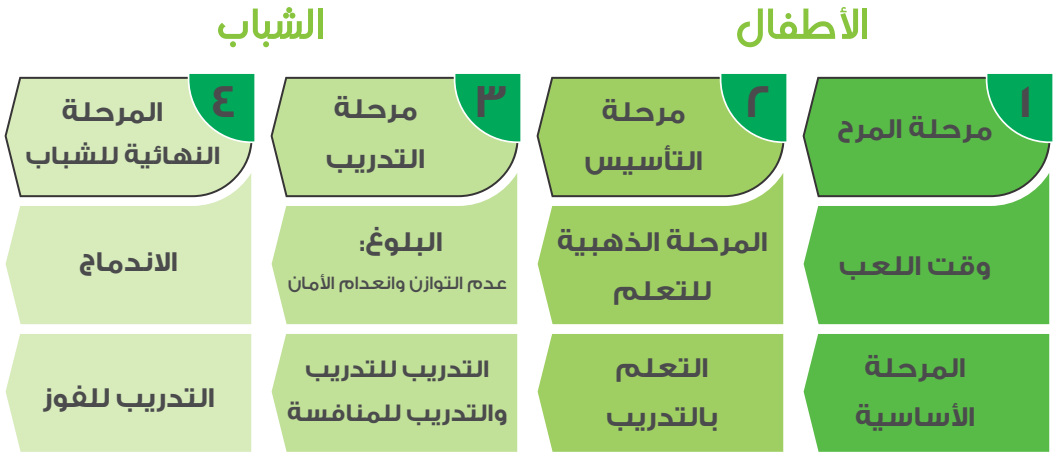
الإحتياجات الرياضية

- تطوير التربية البدنية.
- الحصول على خبرات في مجال الرياضة والألعاب الرياضية.
- ممارسة الرياضة مدى الحياة.
- تطبيق وتطوير المواهب والمهارات.

ويمكن تناول هذه الاحتياجات للأطفال والشباب عن طريق أنواع مختلفة من الألعاب الرياضية التي توفر النشاط البدني وبيئات لعب عالية الجودة تمكنهم من تطوير صحتهم ورفاهيتهم وثقتهم وإبداعهم وقدراتهم بالإضافة إلى لفت الانتباه إلى مسارات المشاركة المستقبلية.

أهداف وطرق التعليم حسب الفئات العمرية

يمكن ترتيب مستويات تطور الأطفال في المجالات الذهنية والاجتماعية والفيزيائية والتكنيكية على نحو تقريبي الى أربع مراحل، وهي ليست حدود ثابتة بالضرورة، مع مراعاة أن التنمية تحدث بشكل مختلف كثيرا من شخص لآخر:



وانطلاقاً من هذه المستويات الطبيعية للتطور، تشكلت أهداف ثابتة لعملية التعليم والتعلم لكل من المجالات الرياضية الذهنية والبدنية.

١ مراحل التطور

وبالإضافة إلى الأهداف التعليمية الثابتة والمحددة، فإنه من الواجب أن يتم نقل المبادئ الأساسية إلى ما بعد مستويات التدريب، وهو ما ينبغي أن يكون جزءاً أساسياً من جميع التدريبات:

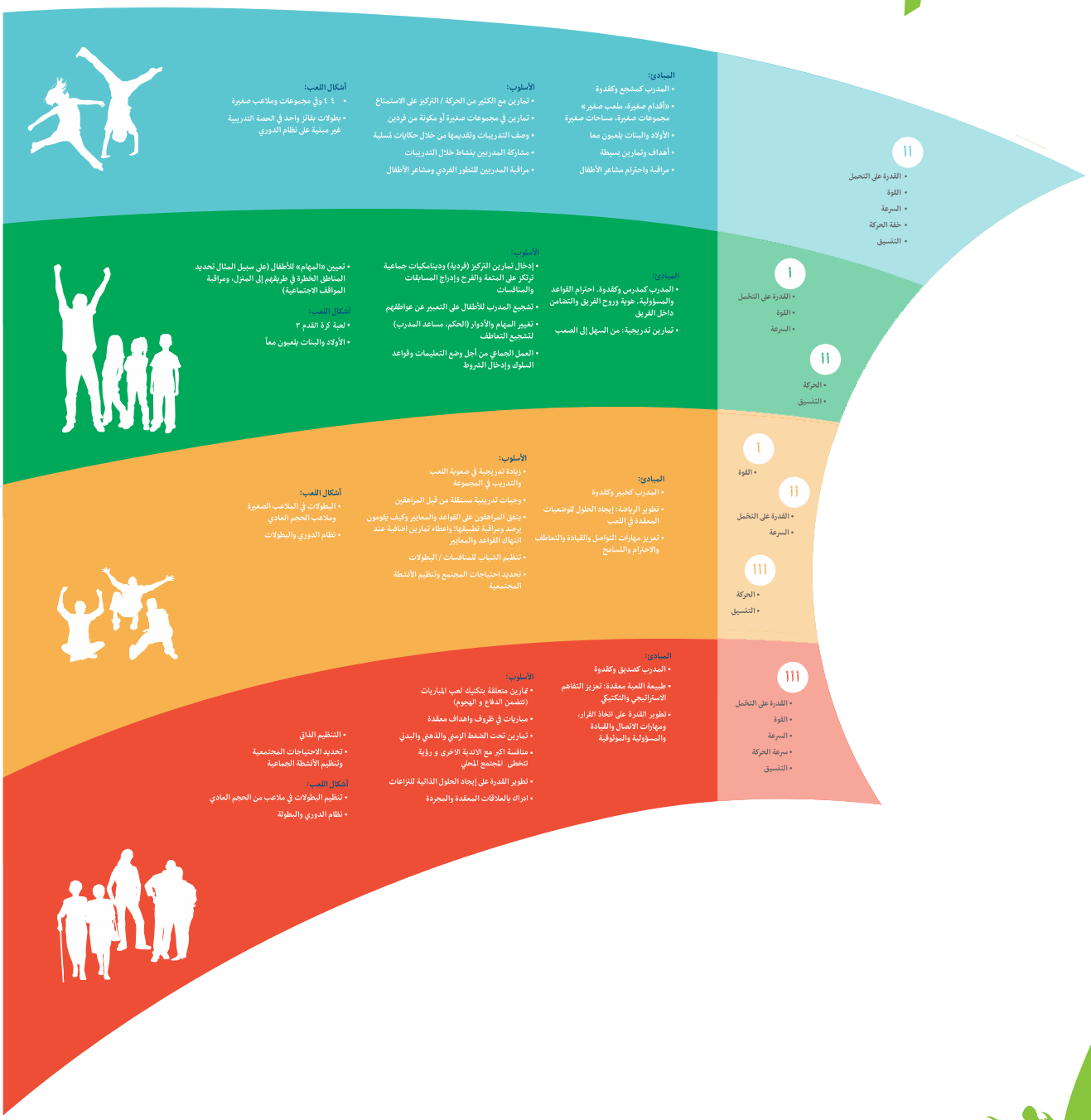
٢ أهداف التعليم ومبدائها

بالإضافة إلى ذلك، سوف يتم استعراض المنهجية وتعلم كيفية تحقيق الأهداف التدريبية باستخدام الموارد والأدوات التي تتطلبها هذه الرياضة. حيث أن تطور الرياضة يعتبر مكمل لتطور الشـخصـيات الفردية.

وبالتالي تصـبح المرافق الرياضية أماكن للتعلم دون أن تفقد طابعها الممتع. ويصـبح المدرب معلماً والمعلم مدرباً.

ولذلك، فمن المهم أن يكون لديك معرفة أساسية حول هيكل الحصة التدريبية.

٣ المنهجية



تطور اللاعب/ة
german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Implemented by: giz
١ مراحل التطور
٢ أهداف التعليم
٣ المنهجية
مبادئ التدريب ← الأسلوب ← أشكال اللعب
المبادئ
الأهداف الرياضية
أوقات التدريب
مرة أو أكثر في الأسبوع
٦٠ دقيقة
٨٠ دقيقة
١٠٠ دقيقة
أهداف اجتماعية
أهداف بدنية ورياضية
المبادئ
احترام القواعد
التسديد
التمرير
اللعب بالتخلي والتحدي
اجتماعياً وذهنياً
بدنياً ورياضياً
المرحلة النفسية: أزمة الأنانية
المرحلة النفسية: مرحلة الهوس بالذات
المرحلة النفسية: مرحلة الانتقال من الأنانية
مرحلة الطفولة حتى ٩
المرحلة الحسية الأولى
١٠-٩
١٢-١١
المرحلة الحسية الثانية
١٤-١٣
١٦-١٥
مرحلة المراهقة
ما فوق ١٦
DOSB
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND
Deutsche Sportschule Kölln
ICSSPE

أسس التخطيط للحصة التدريبية

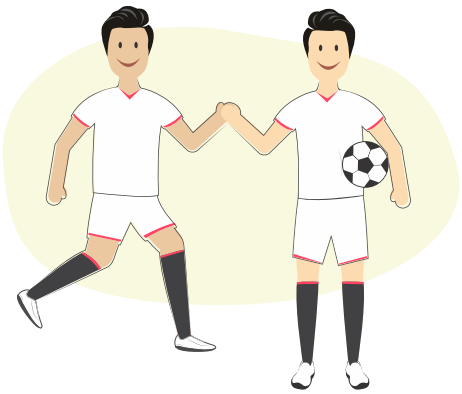
ما هو "التدريب"؟

يتكون التدريب من القيادة المستمرة بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد المستمران لمساعدة الفرد أو المجموعة لزيادة مستوى مهاراتهم بطريقة مشتركة. حيث أن ذلك ضروري في معظم جوانب الحياة ولكنه أكثر وضوحاً في الألعاب الرياضية حيث تسعى الفرق من خلال التنظيم والتدريب إلى تحقيق الأهداف المقترحة وزيادة مستويات المهارة.

يكتسب الأطفال خبرات إيجابية من خلال الدعم والتشجيع من قبل المدربين. ومع ذلك، فإن من المهم إدراك المدرب بأهمية عدم تعرض الأطفال لتوقعات غير واقعية.

يحتاج المدرب إلى توفير بيئة تعليمية إيجابية وداعمة أثناء التفاعل مع الأطفال. ولذلك، فإن المدرب له دور هام في جذب المزيد من الشباب الى اللعبة وحثهم على المشاركة بشكل دائم.

وينبغي أن يكون التركيز على تحقيق أقصى قدر من المشاركة، وتحسين المهارات والتفاعل الاجتماعي للاعب، وخلق روح جيدة من التعاون داخل الفريق.



الأهداف:

- توفر الرياضة فرصاً لتأسيس القيم الاجتماعية الجيدة وعادات حياة صحية لدى الأطفال، وتلعب دورا محوريا في تعليم الطفل. ان مفاهيم اللعب النظيف والروح الرياضية هي عناصر حيوية خلال أي نشاط رياضي.

- يُشجّع المدربون بقوة على التركيز بشكل أكبر على تعزيز اجواء المرح والمتعة بدلاً من التركيز على النتائج والفوز بالمباريات أثناء التدريب والبطولات. وبالإضافة إلى ذلك، وعند التعامل مع الأطفال، يجب أن يتركز الاهتمام على تطوير المهارات الأساسية وفهم اللعب الفردي، في حين ان التكتيكات الخاصة والمراكز داخل الفريق ليست بهذه الأهمية.

وأخيرا، يجب أن يتذكر المدربون أن عملية تطوير اللاعب هي رحلة طويلة تتطلب الكثير من الصبر. ويجب علينا أن نكون صبورين في نهجنا وجهودنا من أجل إتاحة الفرصة للأطفال للنضج وإتقان المهارات في مكان يشعرون فيه بالراحة .

مهام متعلقة بالتدريب وما حوله

الأهداف

في كرة القدم للأطفال، على سبيل المثال، ينبغي على المشـــــاركين القيام بالإجراءات والمهام الأساسية التي يجب أن تكتمل قبل وأثناء وبعد التدريب.

المحتوى

في كرة القدم للأطفال، يتم اقتراح إجراءات تنظيمية هامة يمكن تقســـيمها إلى مهام قبل وأثناء وبعد التدريب. وعند تدريب الفئات العمرية الأكبر، فإن الأجراءات يجب أن يتم تعديلها وفقا لقدراتهم.

ملاحظة: سوف تكون هذه المعايير أيضا جزءا من الملاحظات التدريبية التالية:

قبل التدريب:

- قم بالتخطيط للحصة التدريبية.
- يجب الوصول في الموعد.
- قم بالتأكد من حالة الملعب.
- قم بالتأكد من أن غرف الغيار مفتوحة.
- قم بجمع المعدات.
- قم بتجهز التدريب على ارض الملعب.
- قم بتعديل خطة التدريب إذا لزم الأمر ذلك.
- حيي اللاعبين وأولياء الأمور.
- قم بتعديل قائمة الحضور.
- اعتمادا على الفئة العمرية، قم بمساعدة الأطفال على الاستعداد للتدريب (على سبيل المثال ربط الأحذية).
- قم بإشراك اللاعبين في تنظيم الحصة التدريبية.
- يجب أن يكون لديك هاتف لحالات الطوارئ.
- لاتترك الأطفال (خاصة الفئات العمرية الصغيرة) وحدهم اطلاقاً.

التخطيط للحصة التدريبية

تأكد من أن لديك الوقت الكافي للتخطيط للحصــة التدريبية . واجبك هو ان تلقي نظرة على محتويات وتمارين الوحدة التدريبية ، مع الأخذ بعين الاعتبار دائما تعديل التمارين بما يناسب قدرات الأطفال.

الوصول في الوقت المحدد

الوصـول قبل بدء التدريب بما لا يقل عن ١٥ إلى ٢٠ دقيقة . هذا الوقت الإضـافي ضـروري للاهتمام بالمتطلبات التالية دون عجلة:

التأكد من حالة الملعب

المدرب يقيم حالة الملعب (على ســبيل المثال هل ارض الملعب قاســيه او لينه جدا، هل هناك عدم تســـاوي في ارضية الملعب أو يوجد حفر ؟)، والأهداف اللازمة (أين يجب أن تكون الأهداف؟). إذا لزم الأمر، صحح العيوب أو ناقشها مع المدربين الآخرين.

غرف الغيار

يتحقق المدرب من أن غرف تغيير الملابس مفتوحة

وينبغي ايضا الاهتمام والتأكد من نظافة غرف الغيار وحمام الاستحمام. هل هناك أي زجاج مكسور؟ هل هناك أي تلف أو أماكن خطرة؟

جمع المعدات

يجمع المدرب المواد والمعدات اللازمة وفقا لخطة التدريب ويتحقق من حالتها: الكـــــــرات، الاقماع، سترة التمايز، الخ.

تعديل خطة التدريب

ويقوم المدرب بمـــراجعة خطته التدريبية مـــرة أخـــرى، ويأخذ بعين الاعتبار المعلومات الجديدة (مثل اللاعبين المعتذرين بعدم حضورالتدريب و المعدات المفقودة والملعب المبتل).

حيي اللاعبين وأولياء الأمور

يرحب المدرب بجميع اللاعبين والآباء القادمين. إذا وصـــــل اللاعبون متأخرون، يجب على المدرب أن يطلب منهم الوصول في الوقت المحدد في المســـتقبل. ويجب عدم توبيخ اللاعبين لاستمراهم بعدم الالتزام بالمواعيد. ويتم مناقشة ذلك في مرحلة لاحقة.

الحضور

تســـمح قائمة الحضـــور للمدرب معرفة سبب عدم حضـــور اللاعبين للتدريب (مثلا: إهمال الأهل ، اللامبالاة، تداخل المواعيد، المشاكل داخل الفريق، والمشاكل مع المدرب).

مساعدة الأطفال في الإعداد للتدريب

وينبغي على المدرب أن يساعد الأطفال الصغار، وبدعم من آبائهم، على التحضير للتدريب (مثل ربط أحذيتهم، فإذا تركت أربطة الحذاء طويلة جدا، يمكن للاعبين أن يؤذوا أنفسهم).

إشراك اللاعبين في تنظيم الحصة التدريبية

ينبغي أن يشـــارك اللاعبون في تنظيم الحصـــة التدريبية وفي الاهتمام بالمعدات والمواد. وهذا يعني أنه ينبغي عليهم مســـــاعدة المدرب في أخذ المواد أو المعدات من وإلى الملعب او القيام ببعض الامور الصـغيره (على سبيل المثال إبلاغ مســؤول اللوازم بأن هناك حاجة إلى شيء ما أو ان شيئا ما لا يعمل). ان مشاركة اللاعبين في تنظيم التدريب يحفز إبداعهم وروح المشاركة لديهم.

هاتف لحالات الطوارئ

ينبغي أن يعرف المدرب أين يقع أقرب هاتف للملعب الرياضي التابع للمؤسســـه . إذا لم يكن هناك هاتف خلوي ولا ارضـــي (على ســـبيل المثال، المبنى مغلق، الهاتف العام خارج الخدمة)، يجب على المدرب تقديم شكوى إلى الشخص المسؤول (مثلا مسؤول الشباب أو مدير المؤسسة).

لا تترك الأطفال وحدهم

عندما لايحضرالأطفال، وخاصة الصغار منهم، في وقت واحد للتدريب، يجب على اللاعبين عدم الركض بالملعب بينما يكون المدرب مشـــــــغولا مع لاعبين آخرين في غرفة غيار الملابس أو في انتظار المتأخرين. يجب ايضا الانتباه وتوفير رعاية خاصة للأطفال الذين يسلكون طريق معقد أو يعبرون شارع مزدحم للوصول الى الملعب .ومن الأفضـــل أن المســـاعدين أو الآباء يبقون في غرفة غيار الملابس في حين يذهب المدرب إلى الملعب. وبمجرد أن يبدأ جميع الأطفال في الوصـول في الوقت المحدد للتدريب، سيتم حل وتجاوز هذه المشاكل.

أثناء التدريب:

- يفضل بدء التدريب مع جميع اللاعبين في نفس الوقت
- حيي اللاعبين في بداية التدريب
- اخبرهم عن الهدف من الحصة التدريبية ومحتواها
- فسر التمرين وقدمه بلغة بسيطة يسهل فهمها من قبل الاطفال
- إذا لزم الأمر، شاركهم في اللعب.
- اوجد مساحه من الحريه وشجع الابداع
- لا تصحح أي أخطاء على الفور
- اعتمادا على الوضع: اختر ان يكون تصحيح الاخطاء اما فردي او امام المجموعة
- إهتم بتحفيز الأطفال خلال اللعب والتمارين
- اشترك في ألانشطة المستقلة مع الأطفال بشكل فردي
- انتبه الى تغير خطة التدريب
- إنهاء الوحدة التدريبية عندما يكون الاطفال لازالوا متحمسين
- تجميع وترتيب المعدات المستخدمة للتدريب معا كفريق واحد
- ينبغي على الأطفال مراجعة الوحدة التدريبية في النهاية
- إبلاغ الأطفال وأولياء الأمور عن وقت ومكان لتدريب القادم

يفضل أن تبدأ التدريب مع جميع اللاعبين في نفس الوقت

ان استمر الاطفال في التأخر عن التدريب رغم كل شيء يستطيع المدرب الذهاب الى الملعب و توزيع الكرات لكي لا يهبط دافيعة الاطفال على اللعب و الاندماج في الحركه. ويتم القيام بذلك فقط في حالة وجود مساعد او احد الوالدين في غرفة غيار الملابس.

وهذا يمنع التوقف عن التدريب.

حيي اللاعبين في بداية التدريب

المدرب يجمع كل الأطفال معا ويطلب أن توضع الكرات جانبا. ويسألهم اذا كان ايا منهم يعاني من مشكلة صحية (مثلا سعال او برد او شعور بالمرض)، أو يسألهم إذا كان هناك شيء جديد يرغبون في الابلاغ عنه. وينبغي ألا تستغرق هذه المرحلة وقتا طويلا لأن الأطفال ينتظرون بفارغ الصبر ان يبدأ التدريب.

اخبرهم عن الغرض من الحصة التدريبية ومحتواها

مع الأطفال الصغار (مرحلة ما قبل المدرسة)، يجب على المدرب أن يقول فقط بضع كلمات (على سبيل المثال "لقد احضرت بعض الألعاب الرائعة لكم وآمل أن تستمتعوا بها!"). مع الأطفال الأكبر سنا، يمكن للمدرب الرجوع إلى آخر مباراة له أو تدريبه الأخير، و يقوم بالتصحيح بشكل عام أو أكثر تحديدا، ويشرح ما الذي يجب أن يركزعليه الأطفال خلال الحصة التدريبية الجديدة.

فسر التمرين وقدمه بلغة بسيطة يسهل فهمها من قبل الاطفال

عندما يعطي المدرب تفسيرات، يجب أن يركز على أهم الجوانب فقط. إذا لزم الأمر، يقوم المدرب بجمع الاطفال معا ليشرح لهم اللعبه او التمرين القادم . ولضمان اهتمام جميع المشاركين بالتعليمات، يجب عليه أن يطلب من اللاعبين التوقف عما يقومون به لبعض الوقت او يضعوه جانبا (على سبيل المثال، يجب على الأطفال الجلوس أو الوقوف في نصف دائرة). ان التطبيقات العمليه والشروحات البسيطه تسهل فهم التمرين وينعكس ذلك على الأداء ويجب على المدرب ان يقوم بتطبيق التمرين بنفسه.

إذا لزم الأمر، شاركهم في اللعب.

يجب على المدرب، من وقت لآخر، أن يلعب أيضا جنبا إلى جنب مع اللاعبين، مع مراعاة عدم سيطرته على اللعبة. وبالتالي عليه ان يثبت أنه جزء من الفريق وانه مهتم في هذه اللعبة ايضا .وإذا كانت اللعبة جديدة على اللاعبين، سوف يتعلمونها بشكل أسرع بواسطة "الرؤية والممارسه". بالإضافة الى ان التنافس مع المدرب يحفز الأطفال ويزيد من جو الفرح والتمتع بالتمارين.

اوجد مساحه من الحريه وشجع الابداع

جنبا إلى جنب مع مبدأ "التعلم بالممارسة"، يجب على المدرب أن يفسح المجال للأطفال" بالتعلم من خلال الواجبات المنزلية". وينبغي أن يجد الأطفال حلولهم الخاصة للمشاكل, وهذا بدوره يحفز الإبداع لديهم.

لا تصحح أي أخطاء على الفور

وينبغي للمدرب أن يراقب الاطفال خلال اللعب دون ان يشـــعرهم بأنهم مراقبون لأن هذا يمكن أن يسبب لهم انعدام الأمن، وخاصة للأطفال ذوو الحساسية العالية. وينبغي للمدرب أن يتدخل ويصحح الوضع إذا لم يتمكن الطفل، بعد محاولات متكررة، من النجاح في انجاز المهمة أو التمرين.

التصحيح بشكل فردي و التصحيح أمام المجموعة

إذا ارتكب الأطفال أخطاء مختلفة، يجب على المدرب تصـــحيحها بشـــكل فردي. أما إذا قام عدد من الأطفال بنفس الأخطاء، يجب على المدرب تصـــحيحها بشـــكل جماعي أمام المجموعة بأكملها. مع مراعاة الفئة العمرية واستخدام اللغة المناسبة عند القيام بالتصـــــحيح وبالاخص للفتيان والفتيات الأصغر سنا، وهذا يعني استخدام لغة قصيرة وبسيطة ومخاطبة الأطفال على مستوى العين (على سبيل المثال اثني ركبتيك) عند التحدث إلى طفل أو مجموعة صغيرة من الاطفال

- السماح لهم بإرتكاب الأخطاء. يجب ان يشعرالطفل بالراحة لارتكاب الأخطاء.
- عند تصحيح الأخطاء، من الافضل تقديم النصح وليس الامر.
- خصوصا مع الفئات العمرية الشابة، تجنب " توقيف " اللعبة ولا تقاطع اللعب كثيرا.

إهتم بتحفيز الأطفال خلال اللعب والتمارين

يمكن ان يعاني اللاعبين الصغار من القلق اثناء اللعب. فقد يكون هناك بعض اللامبالاة أو الشـكاوى في حالات معينة. لذلك، يجب على المدرب طرح الأسئلة التالية قبل إجراء التصحيحات:

- هل يمكن أن يكون هذا التمرين غير مناسب للأطفال؟
- هل الاطفال يعانون من حمل زائد أو على العكس، ام ان نشاطهم منخفض؟
- هل من المحتمل أن يكونوا متعبين جدا، وبالتالي لا يمكنهم التركيز؟
- هل يمكن تعديل متطلبات التمرين؟
- في بعض الحالات وبعد الاجابة على هذه الاسئلة، قد يلزم تغيير التمرين.

أنشطة مستقلة مع الأطفال بشكل فردي

لا يمكن للمدرب أن يعطي الانطباع بأن لديه لاعب مفضـــل. فمن المهم تشـــجيع جميع الأطفال الأقوى منهم والأضعف. حيث ان الثناء، والمديح والتشـــجيع امور مهمة لحفيز الاطفال وزيادة ثقتهم بأنفسهم.

التغييرات في خطة التدريب

اذا كان هناك ضروره :

- يبدأ التدريب بعد الموعد المتوقع.
- إذا لم تنجح اللعبة، يجب وقفها لإجراء التغييرات اللازمة (مثل: تشـــــــكيل الفريق، حجم الفريق، المهام، حجم الملعب والمعدات وطرق تحقيق هدف).
- مراحل معينة من اللعبة - والتمارين - تتطلب وقتا أكثر / أقل مما كان متوقعا.
- ضـــع في اعتبارك أن الأطفال بحاجة إلى وقت اكثر / أقل للتعافي، يحتاج الأطفال إلى اســـتراحات قصيره لتهيئة أنفسهم.
- تأخذ بعين الاعتبار رغبات اللاعبين.

إنهاء دورة التدريب عندما يكون الاطفال لازالوا متحمسين

يجب على المدرب تجنب الانتهاء من الحصـــة التدريبية بعد تلاشى الإثارة. ومن الجيد دائما أن ينتهي التمرين في ذروته، عندما يكون الأطفال ما زالوا متحمســـــــين للمتابعة وهذا ينعكس ايجابا على التمرين الذي يليه في الحصة التدريبية.

تجميع وتفكيك المعدات المستخدمة للتدريب معا كفريق واحد

ينبغي أن يقوم الأطفال بدعم المدرب. عند القيام بذلك، ينبغي التأكد من أنهم يتعاملون بعنايه مع المعدات. وخلال فترة التدريب، ينبغي إشـراك جميع الأطفال في تجميع وتفكيك المعدات (مثل جمع الاقماع أو الكرات أو المعدات الأخرى). إذا كان أي من الكرات مفقودة، يجب على جميع الأطفال البحث عنها معا.

على الاطفال مراجعة الوحدة التدريبية في نهايتها

بعد تفكيك جميع المعدات أو تجميعها، يجمع المدرب جميع الأطفال معا ويسـألهم عن رأيهم بالحصـة التدريبية وفي اي جزء استمتعوا اكثر. وهذا يوفر للمدرب معلومات مهمة عن التمارين المفضـــــلة والتي يجب وضعها في الحصـة التدريبية وطريقة تنفيذها .ويجب على المدرب إنهاء الحصـة التدريبية بالتشجيع والبهجه والمديح من خلال إعطاء مصافحه خماسيه، وبالتصفيق، والغناء،... الخ

إبلاغ الأطفال وأولياء الأمور عن وقت ومكان الحصة التدريبية القادمة.

يقدم المدرب معلومات مختصـــرة عن تواريخ الحصـــص التدريبية القادمة، على سبيل المثال، مكان التدريب المقبل، المغادرة أو نقطة الالتقاء للتدريب القادم أو المسائل التنظيمية.

الرعاية لا تقتصر على التدريب واللعب

- دائما تعزيز بيئة إيجابية وخالية من الخوف!
- معرفة جميع اصول الأطفال!
- لتكن مثالا للقيم والمعايير الأيجابيه!
- الإتفاق على قواعد (اللعبة) جنبا إلى جنب مع الأطفال!
- عدم وجود ضغط خلال الاداء.
- اظهر حماسك لهذه الرياضة!
- اظهر روح الدعابه
- المدح يعني تعزيز الثقة بالنفس!
- اظهر اهتمام عالي، خاصة للأطفال!
- ينبغي للمدرب أن يدمج الأطفال الخجولين
- أن يكون لديك قلب مهتم بالأطفال: وهذا هو الأفضل!

ان كل حصـة تدريبية هي نتيجة لتخطيط مفصـل ومركز، ولا ينبغي نسـيان خطة التنمية طويلة الأجل لكل لاعب، ولكل طفل.

الرياضات مثل كرة القدم، وعندما يكون التحضير موجه ومرتبط بموسم البطولة يضيف عنصرا من التحفيز.

بعد التدريب:

- اترك الملعب في حالة جيدة
- اجمع معدات التدريب
- النظافة والرعاية الصحية
- تذكير الأطفال بالحصة التدريبية القادمة أو المباراة القادمة
- تحدث مع الوالدين بشكل فردي
- التحدث مع الأطفال بشكل فردي

ترك الملعب في حالة جيدة

يجب التأكد من أن الأطفال لا يتركون علب فارغة، زجاجات وعبوات أو غيرها من المواد على أرض الملعب بعد انتهاء الحصة التدريبية.

رعاية معدات التدريب

يجب أن تكون المعدات في حالة جيدة. وهذه تعتبر مسؤولية المدرب.وفي حالة فقد أو تلف أي من المعدات، يجب على المدرب تقديم مذكرة للتواصل مع الشخص المسؤول (مثل المدير أو رئيس البرنامج).

النظافة والرعاية الصحية

بعد القيام بالأنشطة الرياضية، يجب على اللاعب أن يستحم أو يغتسل. ويجب على المدرب ان يطلب من اللاعبين القيام بذلك سواء في المنزل أو في غرف الغيار. مباشرة بعد التدريب، ويجب على الأطفال والشباب تغيير الملابس أو ارتداء الجاكيت أو البناطيل الطويلة، وخاصة في الظروف الجوية السيئة مثل البرد أو المطر. ولكي لا نحرج الأطفال او نزعجهم، لا ينبغي على المدرب أن يصر على أن يستحم اللاعبون في غرف الغيار وبدلا من ذلك، ينبغي التركيز على أهمية الحفاظ على النظافة والرعاية الصحية الجيدة.

اترك غرف الغيار في حالة جيده

على سبيل المثال، يجب على اللاعبين عدم الدخول إلى غرف الغيار وأحذيتهم متسخه جدا. وبدلا من ذلك، يجب عليهم خلع أحذيتهم خارجها وتنظيفها في المكان المخصص (لا تزيل الأوساخ بواسطة جدار خزانة الملابس أو مدخل خزانة الملابس). يجب على المدرب التأكد من أن كل شيء - بما في ذلك غرفة الاستحمام - قد ترك في حالة نظيفة وأنه لا يوجد ورق او زجاجات فارغة أو غيرها من المواد على الأرض.

شجّع اللاعبين على الاهتمام بوجود بيئة نظيفة فالطريقه التي تترك بها الملعب تعكس كيف تعتني انت بنفسك.

ذكّر الأطفال بالوحدة التدريبيه او المباراه القادمه

يجب إرسال الأطفال بعد الحصة التدريبية وهم على علم بموعد الحصة التدريبية القادمة .في حال ان بعض الأطفال يغادرون مباشرة بعد الحصة التدريبية يجب على المدرب تذكيرهم بموعد الحصة التدريبية القادمة خلال المراجعه في نهاية الحصة التدريبية.

تحدث مع الآباء بشكل انفرادي

ويمكن أن يدور الحديث مع الآباء عن المشاكل المحتمل حدوثها مع أطفالهم، وترتيب اجراءات ذهاب أطفالهم من والى الحصة التدريبية عندما يكون الوالدان يعملان وبالتالي غير قادرين على إحضار أطفال بأنفسهم الى الحصة التدريبية.

التحدث إلى الأطفال بشكل فردي

إذا لاحظ المدرب سلوكا غير لائقا أثناء الحصة التدريب (على سبيل المثال اللامبالاة أو الإقتتال - انظر الفصل الخامس: صندوق دراسة الحالة) يجب عليه أن يحقق في السبب ويتحدث للاعبين بأسلوب الوالدين وبشكل ودي.

ملخص:

الأولاد والبنات في جميع الأعمار يريدون أن يفعلوا شيئا وتحديا. لهذا يجب أن تأخذ التدريب بعين الاعتبار المهام المتعلقه بما حول التدريب:

- التخطيط
- التنظيم
- التوجيه
- التقييم

التخطيط:
التحضـــير الدقيق لكل وحدة تدريبية فقط يضـــمن التســـلســـل المرن، وتنوع المحتوى وتحمس الأطفال والشباب!
التنظيم:
الوصفه الناجحه هي ان يكون هناك مجموعة واضحة و بسيطة للتدريب مما يسمح بوجود الكثير من التنوع للمهام
التوجيه:
مطلوب من المدرب الأستفاده عمليا من كل ثانيه في الدوره التدريبيه. ان الخطط الصـــغيره والتكتيكات المجربه تساعده في ذلك
التقييم:
المراجعة الذاتية النقدية للوحدة التدريبية تساعد على جعلها أفضل. المدرب لا يتوقف أبدا عن التعلم!

هيكل الحصة التدريبية

تنقسم الحصة التدريبية إلى ٣ مراحل (الأولية، الرئيسية والنهائية) التي يتم تقسيمها إلى ٥ أجزاء التي يتم وصفها أدناه بالتفصيل.

التنشيط الذهني (المرحلة الأولية)

التنشيط الذهني هو القسم الأول من المرحلة الأولية، والهدف من االتنشيط الذهني هو إدخال الجانب الاجتماعي للحصة التدريبية)مثلا: التعاطف(، ويجب أن تصمم هذه العملية لتضمين وتعليم أهمية الجانب الاجتماعي. والتنشيط لا يجب أن يعتمد على كرة القدم، ولكن لا بد أن يتكون من لعبة ممتعة وتفاعلية تهدف الى تجهيز اللاعبين لبقية الحصة التدريبية .ومن المهم خلال هذه المرحلة الأولية تعزيز المهارات الاجتماعية المختارة وشرح قيمتها بحيث تصبح راسخة في ذهن اللاعبين طوالل الحصة التدريبية.

الاحماء (المرحلة الأولية)

يحتاج الاحماء المناسب للعمل على الحركات الأساسية)على سبيل المثال الركض، المراوغة، الجري، خطوات جانبية (لزيادة سرعة الحركة والتوازن والتوافق واحماء الجسم ومنع الإصابات .هذا الجزء من التدريب يخدم أيضا ادخال المهارات الرياضية للحصة التدريبية .يتم التخطيط للاحماء اللعب بالكرة و التكنيك الفردي والأساسي و يجب على المدرب تصنيف المهارات)على سبيل المثال: استلام الكرة (للسماح للاعبين لمراقبة التكنيك المناسب.

التدريبات بدون وجود خصم يتم من خلالها التركيز على التكنيك والتكرار يعطي اللاعبين فرصة لتطوير مهاراتهم ، يجب على اللاعبين العمل بشكل فردي او جماعي للسماح لهم بأقصى قدر من اللمسات والتكرار .وينبغي أن يكون التركيز على التكنيك الاساسي، لذلك فمن المهم أن يتم جميع التدريبات في البداية ببطء و عندما يتم تنفيذ هذه التكنيك كما ينبغي ، فأن صعوبة التدريب تتصاعد تدريجيا.

الجزء الرئيسي

والجزء الرئيسي من التدريب موجه نحو الأهداف، ويتضمن المهارات الاجتماعية والرياضية التي أدخلت في المرحلة الأولية ولكن على مستوى أكثر تعقيدا .وينبغي أن تقدم حصة تدريبية مناسبة من مجموعات صغيرة إلى مجموعات أكبر من اللاعبين وتحتاج إلى دمج المهارات الاجتماعية والرياضية .و تدريبات الجزء الرئيسي يجب أن تكون عبارة عن نظام مجموعات ونقاط ، والحوافز يمكن استخدامها لخلق بيئة تنافسية .يمكن إنشاء تمارين ابداعية بإضافة خصم أو تحديد وقت وينبغي استخدام كل تمرين في الجزء الرئيسي كأداة لتطوير اللعبة) بطيئ إلى سريع وسهل إلى الصعب .(و إضافة عناصر بدنية وتنافسية إلى التدريب ليخدم المهارات المكتسبة في عملية الاحماء، وأن إضافة عنصر تكتيكي هو أحد العناصر التي تجبر اللاعبين على استخدام المهارات الاجتماعية لتحقيق النجاح .

الخلاصة (الجزء الأخير)

بناء على المهارات الرياضية والاجتماعية للمرحلتين الأولى والرئيسية، فإن الخلاصة تهيئ البيئة لاستكمال الحصة التدريبية و يجب على المدرب تصميم لعبة مع شروط محددة لتعزيز المهارات الاجتماعية والرياضية .ويمكن القيام بذلك عن طريق تغيير حجم الملعب ، وعدد معين من اللمسات المسموح بها أو أهداف متعددة .حالة تشبه المباراة كما يسمح للاعبين باستخدام إبداعهم جنبا إلى جنب مع المهارات التي تم تطويرها في الحصة التدريبية ، الأمر الذي يؤدي إلى تعّلم مهارات اجتماعية متعددة في وقت واحد (على سبيل المثال القيادة والثقة).

التغذية الراجعة (الجزء الأخير)

يعتبر جزء التغذية الراجعة كأداة لمراجعة الحصة التدريبية ،و ما تم تعلمه وأهمية المهارات الاجتماعية المختارة ,كما يمكن للمدرب استخدام عدة طرق للتأكيد على أهمية المهارات الاجتماعية من خلال طرح أسئلة ، سرد القصص وتبادل الأمثلة الشخصية القابلة لمساعدة اللاعبين على فتح عقولهم و ما هي فوائد المهارات الاجتماعية داخل وخارج الملعب و من المهم أن يتم إنشاء بيئة حيث يشعر اللاعبون بالراحة للمشاركة في التفكير والمناقشة.

التخطيط لحصة تدريبية
التدريب الموجه نحو الهدف وهيكلة الحصة التدريبية

في هذا المثال، يتم تقديم هيكل الحصة التدريبية لكرة القدم. ويمكن بسهولة تكييف هذا المحتوى والخطوات المختلفه لتناسب انواع اخرى من الرياضات.

الأهداف

يتعلم المشاركون أهمية التخطيط والخطوات الأساسية لتخطيط حصص تدريبية ابتداء من الاعداد ومرورا بالهيكله الاساسيه الى تخطيط حصص تدريبية للفريق.

> المهمة الرئيسية للمدرب عند تخطيط الحصة التدريبية هو ان يبني ويصمم التمارين بما يتناسب مع مستوى مهارة وقدرة الأطفال وعليك ان تسأل نفسك كمدرب باستمرار فيما إذا كان اللاعبون قادرون على اداء التمارين والألعاب.

المحتوى

الصندوق ادناه يوضح ست خطوات يجب اتباعها عند تحضير حصة تدريبيه. الأسئله التاليه المتعلقه بالنظام هي جزء من التجهيز للحصة :

- متى و اين؟ اعتمادا على الوقت من السنة والطقس، وعدد اللاعبين في الحصة التدريبية، والقيود الزمنية نظرا للبداية المبكرة في فترة ما بعد الظهر: هل يمكن أن يكون كل شيء جاهز وبسرعة؟

- لأي مجموعة؟ كان من المتوقع أن يكون عدد اللاعبين ١٨، ولكن . ١ لاعبين لا يمكنهم أن يحضـــروا بسبب رحلة. هل هناك أي شيء خاص يجب القيام به بعد مباراة الأسبوع الماضي؟ أي أخطاء يمكن ان اشتغل عليها؟
- المعدات والمعدات الضـرورية؟ ليس فقط عدد الكرات والأهداف، والاقماع، وشباحات التمايز، وما إلى ذلك يجب أن يخطط له. أن التخطيط الجيد للتمارين لافائدة منه اذا كانت المعدات الضـروريه غير متوفره او انها مستخدمه من قبل مجموعات اخرى.

صندوق (أ)

التحضير للحصة التدريبية:

١. تحقق من الظروف المحيطة

٢. حدد النقاط الرئيسية/الجوانب الرئيسية

٣. صمم الحصة التدريب

٤. حدد التمارين والألعاب

٥. اتخذ قرار بشأن تنظيم التدريب

٦. حدد وقت التدريب ووقت الأستراحات

التحقق من الظروف المحيطه لإعداد دورة تدريبية.

١. مكان التدريب / الصالة الرياضية

- ما هي المساحة المتاحة؟ (كامل الملعب، اونصف الملعب، وما إلى ذلك)
- ما هي حالة التربة؟ هل ينبغي استبعاد تمارين معينة من التدريب الأرضي؟
- كم عدد الاهداف المتاحة؟ (إذا لزم الأمر، تخطيط أهداف بديلة، مثل فرشـــات التدريب أو، اهداف محمولة).
- هل هناك تدريب لفريق آخر في نفس الوقت وعلى نفس الملعب؟ (إذا لـزم الأمر، اتخاذ الترتيبات مع المدربين الآخرين)
- تحديد المكان الأفضل لتطبيق تدريبات التسديد (على سبيل المثال السياج)؟

٢. التدريب / مجموعة صغيرة في مكان محدد بالاقماع

- كم عدد اللاعبين المتوقع أن ينضموا إلى هذا التمرين؟
- حدد بدائل ملائمة لبناء مجموعات اللعب ومجموعات التمارين الرياضية!
- النظر الى الفروقات في مســـــــــتوى الأداء داخل المجموعة (على سبيل المثال خليط من المجموعات المتساويه في قوتها)!

٣. ادوات التدريب

- هل هناك كرة لكل لاعب؟
- في كرة القدم للأطفال، هل لدى المدرب الكرات المناسبة المتاحة لمختلف الفئات العمرية؟
- هل يتوفر ما يكفي من أدوات لوضع علامات (مثل الاقماع، اللاصقات) ؟
- بالنسبة للصالة الرياضية، ما هي المعدات وما هي الكرات المتاحة؟

٤. مسائل أخرى

- هل يتوفر مدرب مساعد أو اداري ؟ (إذا لم يوجد، ينبغي النظر في ذلك أثناء تنظيم التدريب)

ان القرارات التي تتخذها هنا تعتمد على مجموعه معينه. (الصـــــندوق ب) يوضح مختلف الإرشادات المنهجيه التي يســـــتخدمها المدرب خلال تدريبيه كرة قدم للأطفال والشـــــيء ذاته ينطبق على الهيكل الأساسي للحصـــــص التدريبيه (صندوق ج). بالأضافه الى ان هناك ارشادات محدده للهيكله (الصندوق د) وتنظيم حصة تدريبيه (صندوق هـ) وذلك باستخدام كرة قدم الأطفال كمثال حيث يؤخذ بالأعتبار المحتوى وتخطيط وقت الحصة التدريبيه.

صندوق (ب)

حدد النقاط الرئيسية – مثال كرة قدم للأطفال

- ركز على نقطة فنية واحدة خلال الحصة التدريبية
- قم بتنويع الألعاب والتمارين التي تركز على الشيء ذاته
- قم بتغيير التمرين الذي له تركيز فني مختلف في فترة زمنية معينة وليس في كل حصة تدريبية
- قم بعمل تمارين حركية متنوعة في كل حصة تدريبية
- سوف يتعلم الأطفال الاسس التكتيكية بسهولة وذلك من خلال ممارستهم للمباريات الصغيرة! يجب عدم القيام بتدريب تكتيكي منفصل.

صندوق (ج)

هيكل الحصة التدريبية

١. المرحلة الأولية:

التنشيط الذهني	تمارين تعّرف المهارات الاجتماعية
الإحماء	حركات اساسية تدخل المهارات الرياضية

٢. الجزء الرئيسي: تمارين مختلفة بناء على تمارين المرحلة الأولية

٣. الجزء الأخير:

الخلاصة	نهاية التمارين البدنية بمباراة (تقسيمة مشروطة) تحدد الاهداف الاجتماعية و الرياضية
التغذية الراجعة	يتم مناقشة المواضيع الاجتماعية للحصة التدريبية

صندوق (د)

ارشادات لهيكلة الحصة التدريبيه

- ابدأ التدريب مع المرحلة التي تشمل الألعاب التي تسمح للأطفال بالاستمتاع حيث يكون التركيز في تلك المراحل منخفض!
- خطط للإستراحات !
- يجب أن يكون في كل شكل من أشكال التدريب متعة!
- التركيز على تدريب كل من الساقين!
- خذ بالأعتبار وجود مجال للاعبين (للتجربة، إبقائهم نشيطين مع الكره، العب بشكل مبدع)!
- اعتمد مراحل تدريب قصيرة المدى!

التركيز الاكبر على مباريات كرة القدم والمباريات الصغيرة خلال الحصة التدريبية

صندوق (هـ)

ارشادات لتنظيم التدريب

- تأكد من وجود اتصال كاف مع الكرة
- تأكد من وجود كرة لكل لاعب
- إنشاء مجموعات صغيرة
- اعادة التمارين الفنية بشكل متكرر-
- اتصال متكرر مع الكرة خلال المباريات-
- تصميم تمارين تهدف لتحفيز شعور الانجاز
- المسابقات
- الجمع بين التمارين والسديد على المرمى
- فرق تكون متساوية في القوه - إنشاء
- تجنب فترات الراحة الطويلة وأوقات الانتظار!
- وجود شكل واحد فقط من التدريب الأساسي لكل حصة تدريبية!
- لا تنسى أن يكون هناك فترات تهدئة عند تخطيطك للحصة التدريبية!

تنظيم التدريب والسلوك أثناء التدريب

الأهداف

يتعلم المشاركون تنظيم الأشكال الأساسية للتدريب بأنفسهم ووفقا للتعليمات المعطاة .وبهذه الطريقة، يجب أن يتعلموا المؤشرات المنهجية الأساسية في تنظيم التدريب .بعض هذه المؤشرات تحكم سلوك المدرب.

المحتوى

في يوم التدريب العادي، وتحديدا للأطفال والشـــباب، فان المشـــاكل التنظيمية المالوفه خلال التدريب تكون غالبا بسبب :

- وجود اهداف لم تنفذ خلال الحصة التدريبية
- غالبا ما يكون اللاعبون غير متفاعيلين
- عدم الاهتمام بسرعة بالتدريب خصوصا لدى الأطفال والشباب

المبتدئين لديهم صعوبة في التعامل مع المشاكل العادية مثل:

- المجموعات الكبيرة
- مساحة محدوده (تدريب فريقين في وقت واحد على أرض الملعب)
- عدم وجود أهداف ومواد تدريبية محددة
- التعامل مع المجموعات ذات المهارات االمختلفة بثقة مع القدرة على تنظيم تدريب ذو فعالية عالية.

المشاكل التنظيمية النموذجية والأخطاء النموذجية التي تنتج عادة في التدريب:

١. اللعب والممارسة:

- عدد اللاعبين كبير جدا في الفرق.
- تواصل قليل مع الكره لكل لاعب.
- تسجيل القليل من الأهداف.

٢. تدريب على التسديد:

- الإنتظار لوقت طويل جدا.
- عدم وجود العديد من التسديات على الاهداف / التكرار
- عدم وجود تحدي في التمرين.

غالبا تكون النتيجه فقدان التحفيز والتركيز

ومن السـلبيات ايضـا في المجموعات الكبيرة انه يتم تدريب جميع اللاعبين معا، بينما التدريب واللعب في مجموعات صغيره يكون أكثر كفاءة.

وفي العمل الجماعي، ينبغي للمشاركين تطوير وتنظيم أشكال فعالة من التدريب لثلاثة مجالات مركزية في كرة القدم للأطفال:

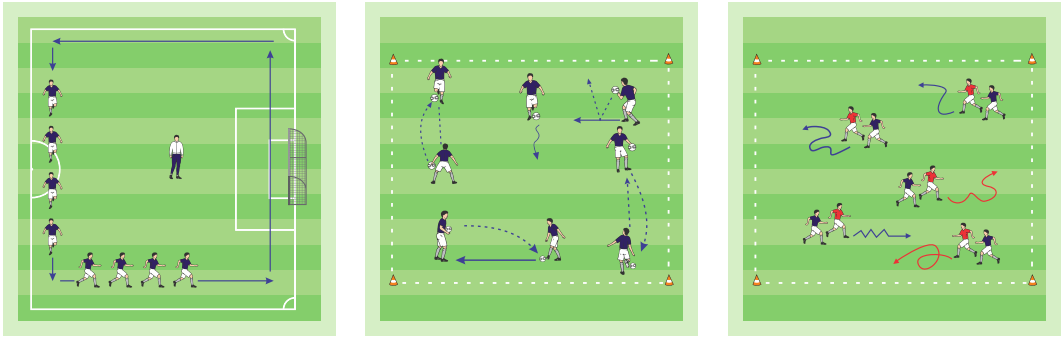
- الموضوع الأول: مباراة على شكل اربعة ضد اربعة
- الموضوع الثاني: التدريب الفعال في التسديد على المرمى
- الموضوع الثالث: التدريب في مجموعات صغيره / مباريات صغيره

٣. التنظيم والإجراءات

- تمارين من خلال التطبيق والتقليد. لا تقدمها مع شروحات طويلة!
- عند التعامل مع الأطفال، صـــحح الاخطاء التقنية الكبيرة فقط. واســـتخدام لغة محببة للطفل (المصطلحات)!
- إعطاء النقد البناء فقط!
- الاهتمام لموقعك بالنسبة لجميع اللاعبين! تأكد من أن يكون هناك لمحة عامة عن جميع اللاعبين!
- نفذ الحصة التدريبية المخطط لها بمرونة! قم بتغيير التدريب بشكل تلقائي حسب الوضع!
- المساحه! لا تنظم وتضبط كل شيء!.

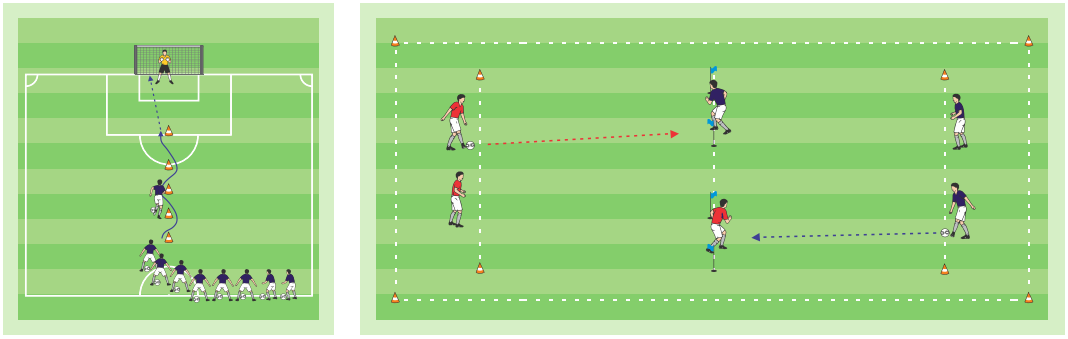
أ- اخطاء الاحماء

- **برنامج احماء غير مناسب للأطفال.**
- **عدم وجود كرة.**
- **اتباع مثال كرة قدم الكبار.**



ب- اخطاء الجزء الرئيسي

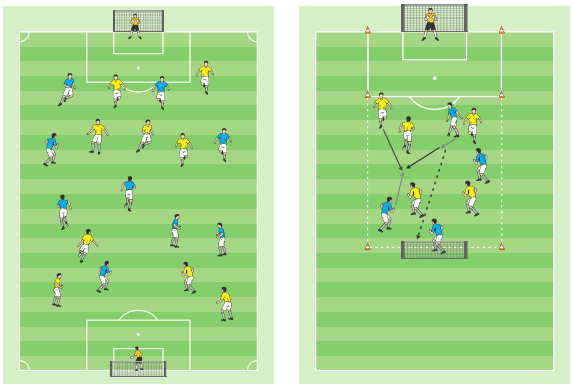
- تدريب المبتدئين على التسديد
- التدريب التكتيكي غير المناسب للأطفال
- أشكال التدريب الفردية كثيرة جداً
- وقت الانتظار طويل



صح ✓ خطأ ✗

ج- أخطاء المرحلة النهائية

- مباريات مع التسديد على المرمى
- ألعاب في مجموعات كبيرة جداً
- منافسة في مناطق غير محددة

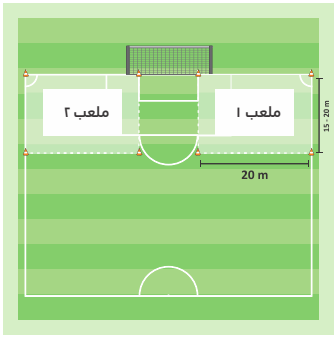


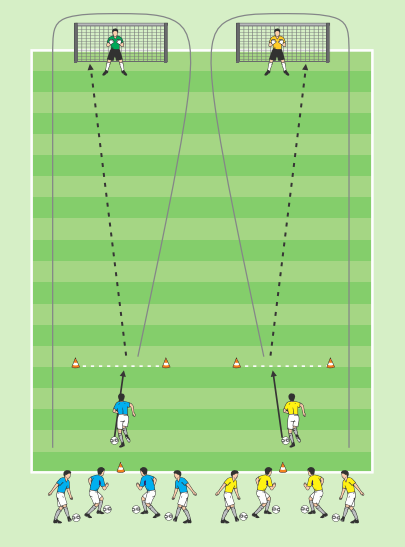
صح ✓ خطأ ✗

د – ألعاب كرة قدم الأطفال - مثال

النظام

- ستة عشر لاعباً يشاركون في هذه الحصة التدريبية
- نصف ملعب متوافر
- يوجد ما يكفي من الأقماع واللواصـــق وكذلك اثنان من الأهداف المحمولة





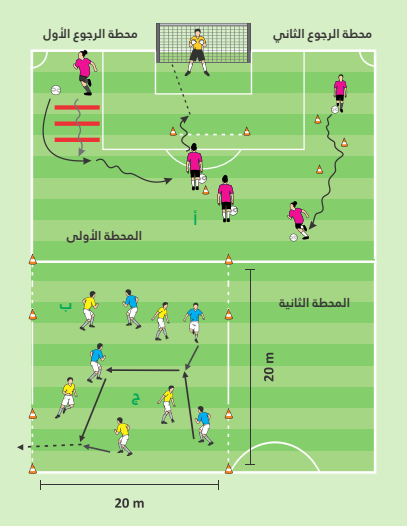
مثال- التصويب

التنظيم

- هدفين مع حارسين المرمى قريين (المسافة: ١٥ م)
- تقسيم اللاعبين، كل لاعب مع كرة، إلى فريقين ووضعهم أمام الهدف
- حدد خط يبعد ١٥ متر عن كل هدف

النظام

- ستة عشر لاعبا



التدريب في مجموعات صغيرة – مثال

التنظيم والإجراءات

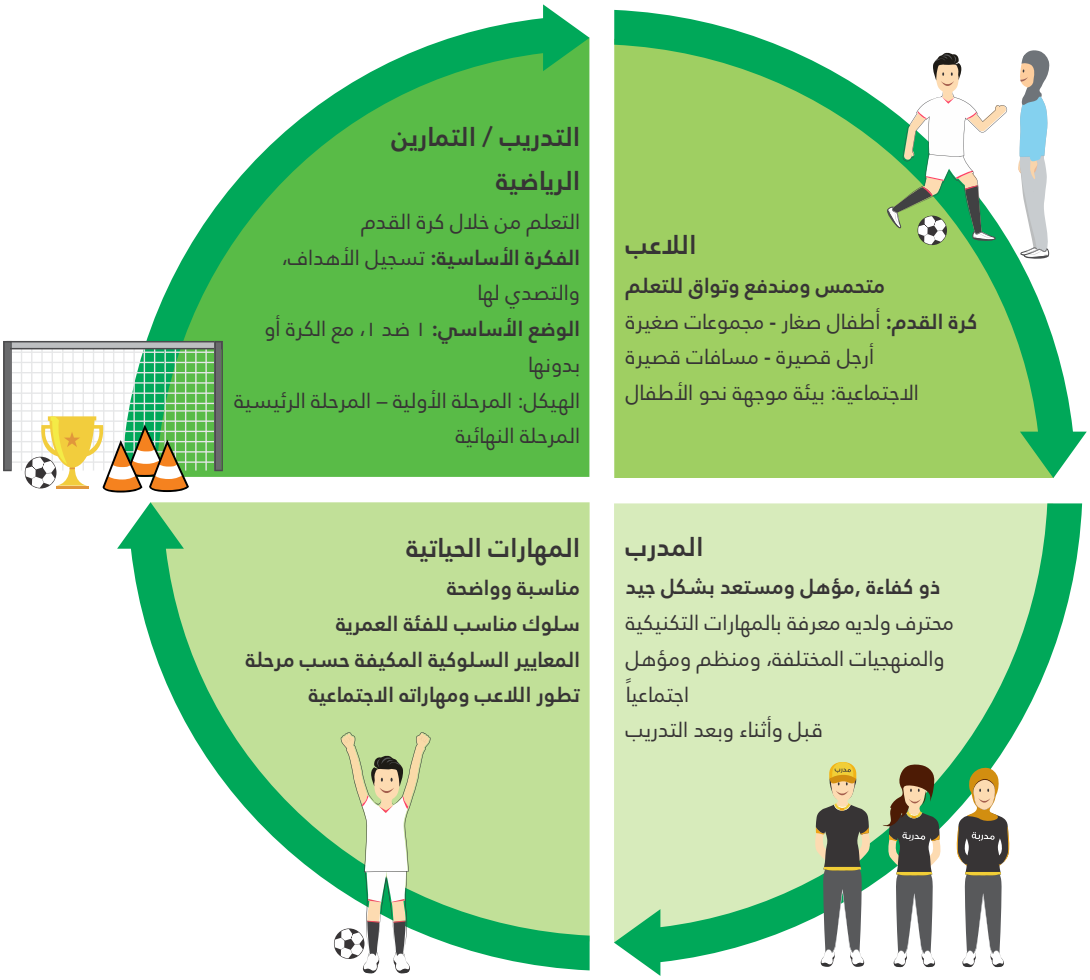
- تقسيم اللاعبين إلى ٣ مجموعات في كل مجموعة ٥ لاعبين
- يقوم بالتصويب (محطة ١): أول لاعب يقوم بدحرجة الكره إلى الخط ذو العلامه ويسددها على الهدف، ثم يسترد الكرة. في طريق العودة، يتناوب اللاعبين في أداء أي من التمارين المنسقة (وضع العودة ١) أو تمرين تقنيه (وضع العودة ٢)
- (ب) و (ج) يلعبون في الملعب الآخر مع وجود أربعة أهداف صغيرة دون حارس مرمى. كل فريق يدافع عن هدفين ويهاجم على هدفين.
- غير المحطات بعد خمس دقائق .

مؤشرات منهجية لتنظيم / تغيير أشكال التدريب

الحصة التدريبية المثالية

في الحصة التدريبية المثالية، قمنا بأخذ المعايير الأساسية التالية في الاعتبار:

- أن يشعر الأطفال بالسعادة والحماس وأن يكون لديهم تركيز مرتفع.
- أن يتم استخدام التمارين الرياضية .
- أن يلبي التدريب متطلبات الفئات العمرية المختلفة وأن يأخذ في الاعتبار قدرات وإمكانيات الأطفال.
- أن يعمل المدرب كنموذج يحتذى به ويختار اللغة والسلوك وفقاً للفئة العمرية.
- أن تقوم التمارين على تثبيت المهارات العقلية والاجتماعية التي تم تدريسها.



قواعد التخطيط للحصة التدريبية

إن التخطيط للحصـــة التدريبية جيدة هو عملية صعبة. فكما هو معروف، وخاصة في كرة القدم للأطفال فإن القوة الدافعة والقاعدة الرياضية للقدرات الرياضية المسـتقبلية يتم تثبيتها في هذه المرحلة وبالتالي فإنها مرحلة مهمة جداً لتنمية قدرات الأطفال. ومن أجل ضمان أفضـــل تنمية ممكنة، يمكن للمدرب أن يقوم بتوجيه نفسه لعدة نقاط. ولتبسيط التخطيط ومساعدة المدربين على تطوير تمارين وألعاب مناســـبة، يجب أن يتم اســـتخدام القواعد التالية كمبدأ إرشادي لتدريب الأطفال:

١. قم بإعطاء الأطفال الفرصة للإستمتاع وتطوير المهارات في الوقت ذاته!
٢. يجب الإنتباه إلى حجم الملعب والكرات وصـعوبة القوانين بحيث تتناســب مع الفئة العمرية التي يتم تدريبها!
٣. قم بـتشكيل فرق صغيرة!
٤. يجب أن يعطى كل طفل كرة!
٥. يجب الإنتباه إلى المدة الزمنية للتمارين والمباريات بحيث تتناسب مع الفئة العمرية للاعبين!
٦. قم بإعطاء شروحات موجزة وقم بتوضيح التمارين من خلال النماذج العملية!
٧. اعط اللاعبين الفرصة بلمس الكرة لأكبر عدد ممكن من المرات!
٨. قم بتقديم تمارين حركية متنوعة!
٩. دع الأطفال يلعبون في جميع المراكز في الملعب!
١٠. قم بتقديم التدريبات بطريقة مسلية!

١. قم بإعطاء الأطفال الفرصة للإستمتاع وتطوير المهارات في الوقت ذاته!

أهم نقطة في التدريب الخاص بالأطفال والشـباب هو تعليم متعة الرياضة والحركة بشـكل عام من أجل تشـجيع نمط حياة صحي حيث ان الاستمتاع يعتبر كضـمان لوجود الدافعية وبالتالي وجود التزام طويل الأجل بهذه الرياضة.

٢. يجب الإنتباه إلى حجم الملعب والكرات وصـعوبة القوانين بحيث تتناســب مع الفئة العمرية التي يتم تدريبها!

القاعدة العامة هي: أقدام صغيرة - ملعب صغير. عليك التكيف مع الشـــــروط الأساسية (الكرة، الملعب، القوانين (حســـب الفئة العمرية بحيث لا تربك الأطفال .إن الظروف القاسية جداً تقلل من الدافعية والمتعة لدى الأطفال.

٣. قم بتشكيل فرق صغيرة!

الفرق الصـغيرة تسـمح لكل لاعب أن يكون أكثر اتصـال مع الكرة، وبالتالي سيشـارك بإستمرار في اللعبة.

٤. يجب أن يعطى كل طفل كرة!

إذا كان ذلك ممكناً، قم بإعطاء كل طفل الكرة الخاصة به، حيث أن هذا يســـاهم في التحفيز والمرح مع وجود المزيد من التفاعل مع الكرة.

٥. يجب الإنتباه إلى المدة الزمنية للتمارين والمباريات بحيث تتناسب مع الفئة العمرية للاعبين!

فالأطفال ليسوا بالغين، ولذلك فإنهم أكثر تقييداً من الناحية البدنية. ولأخذ ذلك بعين الاعتبار، يتعين تقليل التدريبات والتمارين وتعديلها.

٦. قم بإعطاء شروحات موجزة وقم بتوضيح التمارين من خلال النماذج العملية!

الأطفال لديهم انتباه قصـــير المدى ويمكنهم التركيز فقط لفترة محدودة. لذلك أثناء شرح التمرين، يجب علـــى المدرب أن يتكلم بأقل قدر ممكن وبإيجاز وأن يقدم أكبـــر قدر ممكن من التطبيق، حيث أن الأطفال لديهم القدرة على تقليد السلوك الذي يرونه بسهولة.

٧. اعط اللاعبين الفرصة بلمس الكرة لأكبر عدد ممكن من المرات!

إعطاء كل طفل الكرة الخاصة به يضـمن مشـاركته في أكبر عدد ممكن من التمارين والتكرارات. مبدأ يتوجب تذكره: أفضل طريقة للتعلم هي التكرار.

٨. قم بتقديم تمارين حركية متنوعة!

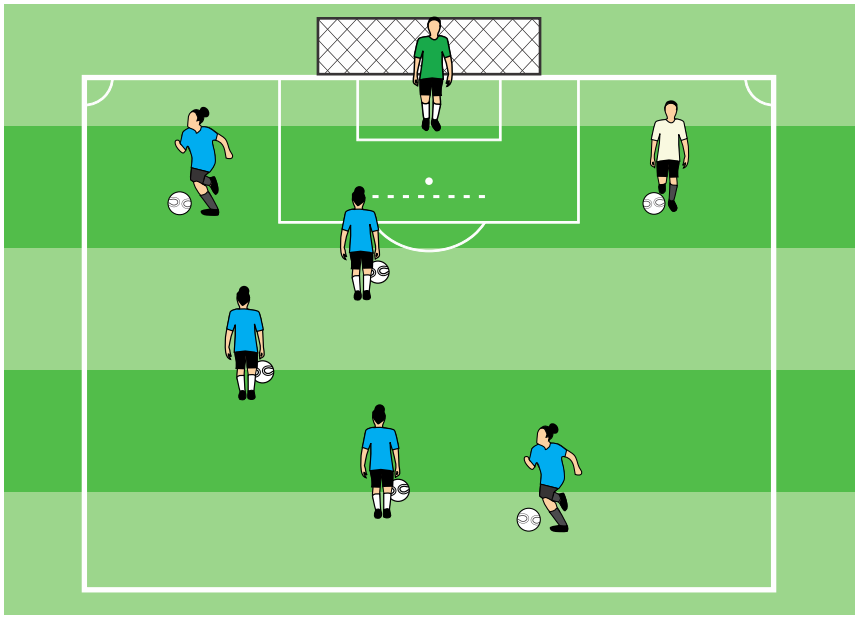
البراعة هي المفتاح، حيث أن الحركات الأساسية للجري والإلتقاط والمراوغة والرمي هي نقاط التركيز هنا. قم باسـتخدام المعدات أثناء التدريب لتحدي اللاعبين دون زيادة الحمل، لأن التوافق الجيد هو الأسـاس في تطوير المهارات التكنيكية.

٩. دع الأطفال يلعبون في جميع المراكز في الملعب!

يجب أن تتاح للأطفال الفرصـة لتجربة المراكز المختلفة. في كرة القدم، على سـبيل المثال، يجب أن لا يوضـع لاعب واحد كحارس مرمى في جميع الحصـــص التدريبية والمباريات حيث يجب أن تتاح الفرصة لكل لاعب بأن يكون حارس مرمى وذلك يطبق بالغالب على الفئات العمرية الصغيرة.

١٠. قم بتقديم التدريبات بطريقة مسلية!

يعد تقديم المهام للأطفال بطريقة مسـلية أمراً هاماً لتعزيز دوافع للمشـاركة والإبداع لدى الأطفال. هنا يمكن للمدرب تعليم الأطفال المهارات الأساسية من خلال خلق جو من المرح والتسلية لهم



" لدى كل طفل كرة واحدة "

للامتثال لهذه القواعد، يجب على المدرب تجنب ما يلي:

- تدريب الأطفال أو الطلب منهم اللعب كما لو كانوا بالغين.
- نسيان أن الدافع الرئيسي للأطفال هو لعب كرة القدم.
- القيام بالتحدث لوقت طويل من أجل شرح التمرين.
- تقديم مهارات تكنيكية متقدمة جداً لا تتناسب مع الفئة العمرية.
- تنظيم التمارين الروتينية التي تصبح فيما بعد مملة.
- التركيز على تمرين واحد لفترة طويلة جداً.
- القيام بمقاطعة اللعب بشكل مستمر.
- انتقاد أحد اللاعبين أمام المجموعة.
- عدم موازنة الفرق عند لعب المباريات.
- وضع الكثير من التركيز على النتائج.

الوقاية من الصدمات النفسية والعنف

المتطلبات الأساسية

يخدم هذا الجزء من الدليل المدربين العاملين في مساعدة الشباب الذين يعانون من الصدمات النفسية والذين تعرضوا لحرب أو أحداث مماثلة، حيث يتم التركيز على تحسين رفاههم العقلي والاجتماعي. وتستمد التوصيات من الخبرة العامة التي تم تكييفها مع الوضع في الأردن.
ويتبع نهج "الرياضة من أجل التنمية" سلسلة سببية:

الصدمة **تؤدي إلى** العنف **يؤدي إلى** الصراع

يلعب هذا التسلسل دوراً هاماً في سياق اللاجئين السوريين في الأردن. في هذه البيئة، ليس للمدربين أي تأثير على النزاع السوري والعنف ، ولكن يجب التعامل مع نتائج ذلك، حيث أن أحد هذه النتائج الأطفال الذين يعانون من الصدمة.

وبما أن المدرب لا يستطيع اتخاذ إجراء في حالة وجود نزاع يسبب العنف، مما يؤدي إلى الصدمة، فإن هذا الجانب من السلسلة السببية لن ينظر فيه.

ومع ذلك، يمكن للمدربين التأثير على السلسلة السببية من خلال تقييم الصدمة كخطوة أولية. وثمة استراتيجية محتملة لتسوية الصدمات تكمن في العنف الذي يؤدي مرة أخرى إلى نشوب صراعات. وهذا يعني أننا يجب أن نتعامل مع الأطفال المصابين بصدمات نفسية، ولكننا لا نستطيع تغيير العنف الذي تعرضوا له ولا يمكننا حل النزاع الذي يفرون منه (على سبيل المثال الصراع في سوريا). في هذا التسلسل الهرمي، يمكن للمدرب ممارسة التأثير .يستخدم هذا الأسلوب لقطع السلسلة السببية وتجنب أسباب العنف، وفي نهاية المطاف، الصراعات الجديدة.

الموقف المبدئي

مجموع سكان الأردن	٩,٥ مليون
الأردنيون	٦,٦ مليون (٦٩,٤٪)
غير الأردنيون	٢,٩ مليون (٣٠,٦٪)
السوريون	١,٢٦٥,٥١٤ (١٣,٣٪)
المصريون	٦٣٦,٢٧٠ (٦,٧٪)
الفلسطينيون الذين لا يحملون رقم وطني	٦٣٤,١٨٢ (٦,٧٪)
العراقيون	١٣٠,٩١١ (١,٤٪)
اليمنيون	٣١,١٦٣ (٠,٣٪)
الليبيون	٢٢,٧٠٠ (٠,٢٪)
جنسيات أخرى	١٩٧,٣٨٥ (٢,٣٪)

ازداد عدد سكان الأردن بشكل كبير في السنوات السبعين الماضية. في حين كان عدد السكان في عام ١٩٤٦ حوالي ٤٠٠ الف نسمة، في عام ١٩٩٧ وصل إلى ٤,٦ مليون - وهو رقم تضاعف مرتين عن عام ١٩٨١. وفي عام ٢٠١٦، بلغ عدد سكان الأردن ٩,٥ مليون نسمة حيث أسفرت النزاعات المسلحة في النصف الأخير من القرن العشرين عن تدفق مفاجئ وواسع النطاق للاجئين العرب الفلسطينيين إلى الأردن. وتشكل هذه المجموعة الآن أكثر من ثلثي السكان الأردنيين. ، ولا توجد بيانات رسمية عن التعداد السكاني لعدد السكان الذين لديهم جذور فلسطينية أو أنهم لاجئون من لبنان أو العراق. وقد أدت الأزمة في سوريا إلى زيادة عدد اللاجئين السوريين في الأردن. وينحدر الأردنيون الأصليون من البدو أو من العديد من المجتمعات غير البدوية عميقة الجذور في جميع أنحاء البلاد. السكان شباب، ومعدل المواليد ضعف المعدل العالمي. وحوالي ٤٣ في المائة من السكان تقل أعمارهم عن ١٥ سنة.

إن الصراع المدمر وطويل الأمد في سوريا، إلى جانب انتشار التنظيم الإرهابي المعروف باسم تنظيم الدولة الإسلامية(داعش)، تسبب في واحدة من أكبر أزمات اللاجئين في عصرنا. وقد وافقت الحكومة الأردنية على مساعدة اللاجئين من خلال توفير ملاذ آمن لهم في الأردن. حاليا (١٧ . ٢ يناير)، استقر نحو ١,٤ مليون سوري في الأردن ولكنهم غير قادرين على العمل بشكل قانوني لإعالة أسرهم. وأكثر من ٨٠٪ من اللاجئين السوريين في الأردن يعيشون تحت خط الفقر المحلي. ويؤدي الافتقار إلى الحماية القانونية، وعدم وجود منظور اقتصادي، والوضع غير المستقر، إلى قدر كبير من القلق لدى هذه المجموعة الكبيرة من الناس.

وإلى جانب التشرد واللجوء، عانى العديد من الذين يلتمسون المأوى أيضا من العنف البدني، وشهدوا قتل أفراد من اسرهم، وانتهاكات أخرى لحقوق الإنسان أثرت بشكل مباشر على الجانب العقلي والاجتماعي لديهم. غير أن البلدان المضيفة تفتقر في كثير من الأحيان إلى موارد مالية و / أو مهنية لمواجهة هذه الأمور ونتائجها. لهذا السبب، يجب أن يكون المدرب على معرفة بكيفية التعامل مع هذه المسألة.

الصدمة النفسية

عندما يواجه الأفراد أحداثاً مهددة للحياة أو عندما يعانون من القلق الشديد والعجز والخسائر، فإن استراتيجيات التكيف اليومية لن تعد كافية للحفاظ على أو استعادة صحتهم العقلية. في كثير من الأحيان يتم تدمير الثقة في الآخرين، وتصبح نظرة الشخص لنفسه وللعالم سلبيه جداً ويصبح لديه صعوبة في عيش الحياة اليومية العادية. ويسمى هذا النوع من الاستجابة الصدمة النفسية .

تحدث الصدمة عندما يتعرض شخص أو يشهد حدثاً يحتوي على:

- الوفاة أو التهديد بالموت أو الإصابة الخطيرة.
- الخوف الشديد، والعجز أو الرعب.
- الاعتقاد أو معرفة أن نفس الشخص أو غيره قد يصاب أو يقتل.

وتبين هذه الأمثلة الأهمية الكبيرة لهذا الموضوع في سياق أزمة اللاجئين السوريين، لأنه من المحتمل أن العديد من اللاجئين قد تعرضوا لبعض الحوادث التي تم ذكرها .

ولكن ليس كل من يمر بتجارب يمكن أن تكون صادمة يعتبر تلقائيا شخصا مصدوماً. فالناس يتفاعلون بشكل مختلف مع مثل هذه الحالات، لذلك لا يكون من المفيد بعد وقوع حادث الصدمة (مثل الحرب والتشرد) الإفتراض بأن جميع الأشخاص الذين تعرضوا للعنف سوف يكونوا مصدومين. ومع ذلك، ينبغي إعداد المدرب لذلك.

التعافي من الصدمة هو عملية طويلة إلى حد ما، واذا كنت كمدرب لا تملك المهارات ولا الوقت لمساعدة شخصاً مصدوماً ولذلك فإن واجبك هو إحالة الضحية إلى الخدمات المتخصصة في هذا المجال.

وعلاوة على ذلك، من المهم أن يتم فهم الصدمة النفسية بوصفها تداخل لأحداث متتابعة ومختلفة، بدلاً من التركيز على تجربة عنيفة واحدة. وعندما لا يكون هناك مجال لمعالجة الصدمة بإستخدام الطرق المختلفة، فان هذا يشكل جزءاً كبيراً من التجربة المؤلمة، وقد وصفها الكثيرون بأنها الجزء الأكثر اثارة وألماً في حياة الأفراد الذين يتعرضون للصدمة. وينبغي النظر في مستوى القسوة التي أدت إلى الصدمة، بالإضافة إلى الأحداث التي وقعت مباشرة بعدها، وعلى المدى الطويل.

وعندما نبدأ في تقييم الحلول طويلة الأجل لضحايا الصدمات النفسية، يطرح السؤال التالي: ما هي تجربة اللاجئين ليس فقط في بلد المنشأ ولكن أيضا في البلاد التي لجأوا إليها؟ ويظهر نموذج كيلسون أدناه أهمية حلول ما بعد الصدمة بخصوص اللاجئين:

الصدمات النفسية المتتابعة للاجئين
ملخص
اقتباس المفهوم من هانز كيلسون

- **تسلسل الصدمة الأولى: من بداية الاضطهاد حتى قرار الفرار**
- **تسلسل الصدمة الثانية: خلال الفرار**
- **تسلسل الصدمة الثالثة: الانتقال الأول – الفترة الأولية في مكان الوصول**
- **تسلسل الصدمة الرابعة: الآلام المزمنة في المكان المؤقت**
- **تسلسل الصدمة الخامسة: الانتقال الثاني – العودة للبلد الأصلي**
- **تسلسل الصدمة السادسة: بعد الاضطهاد**
  - من اللاجئين إلى مهاجرين
  - من اللاجئين إلى العائدين

العوامل المؤثرة في ردود الفعل على الأحداث الصادمة:

- خطورة ومدة الحدث الذي أدى إلى الصدمة.
- التقييم المعرفي للحدث الذي أدى إلى الصدمة وأهميته للطفل.
- مدى قرب الطفل من الحدث الذي أدى إلى الصدمة.
- كيفية تفاعل الطفل مع الحدث الذي أدى إلى الصدمة.
- كمية ونوعية الدعم الذي تلقاه الطفل بعد الحدث الذي أدى إلى الصدمة من الموجودين حوله.
- مستوى ذكاء ومهارات الطفل ومعتقداته.
- عمر الطفل وجنسه.
- الظروف الاجتماعية والاقتصادية والدينية للطفل.
- مرات تكرار تعرض الطفل للتجارب الصادمة أو لمرض سابق.

ردود الفعل على الأحداث الصادمة

ردود الفعل أعلاه لها آثار سلبية على الجوانب المعرفية والعاطفية والسلوكية اوالرفاه الاجتماعي للطفل (وللبالغين) . الأطفال (أو البالغين) لديهم ردود فعل مختلفة على الصدمة من حيث النوع والقوة. وتظهر الدراسات أن بعض ردود الفعل مشتركة بين جميع الأعمار، في حين أن بعضها الآخر محدد لفئة عمرية معينة.

بعض الافراد يعتقدون أن الأطفال الذين يقعون ضحية لأي نوع من الصدمات لا يفهمون ما يحدث لهم ولا يصيبهم القلق بخصوص النتيجة، وذلك لأن الأطفال ليس لديهم القدرة العقلية على فهم أوادراك ما يحدث. وفي الوقت نفسه، فإنهم يفتقرون إلى القدرة على التعبير شفهياً عن معاناتهم. ومع ذلك، فإن الحقيقة هي أنهم يدركون ما يحدث ويقومون بالإستجابة لهذه الأحداث، ولكن بطريقتهم الخاصة.

ومع ذلك، فقد تم التعرف على الأعراض التالية وفقاً للفئات العمرية المختلفة.

أعراض الصدمة لدى الأطفال والذين تتراوح أعمارهم من ٦-١٢ سنة

يمكن للأطفال في هذه الفئة العمرية ان يعيشو:

- مشاعر الخوف، عادة عندما يحل الظلام أو عند فصل الطفل عن الوالدين (مثل الكوابيس).
- القلق على صحة الوالدين أو فقدان احد أفراد العائلة.
- زيادة التعلق بالوالدين بعد وقوع الحدث الذي أدى إلى الصدمة.
- إلاحساس بالمسؤولية عما حدث.
- ظهور السلوك الصبياني، مثل التبول اللاإرادي، ومص الإبهام أو التحدث بطريقة يستخدمها الأطفال الأصغر سناً.
- الشكاوى من الأعراض الجسدية مثل الصدفية أو الصداع، والتي ليس لها سبب طبي.
- فرط النشاط، وعدم احترام التعليمات، والقيام بالسلوكات التي تلفت إنتباه الآخرين.

- فقدان الشهية أو زيادة الشهية.
- ضعف التركيز عند قيام المدرب بشرح التمارين.
- انخفاض الأداء.
- الشعور بالحزن والميل نحو الهدوء والعزلة، والانسحاب الاجتماعي.
- ظهور ذكريات مؤلمة تأخذ شكل أفكار أو صور، أو تظهر من خلال اللعب بشـــــكل متكرر بطريقة مرتبطة بنوع الحدث الذي أدى إلى الصدمة.
- أنماط النوم المتغيرة (صـعوبة في النوم، والاســتيقاظ المتكرر أثناء النوم، وصـعوبة العودة إلى النوم، والأحلام المخيفة أو المزعجة التي قد تحتوي على صور من الحدث الذي أدى إلى الصـدمة أو محتوى غريب غير واضح).

أعراض الصدمة لدى الشباب بين ١٣ و١٨ سنة من العمر

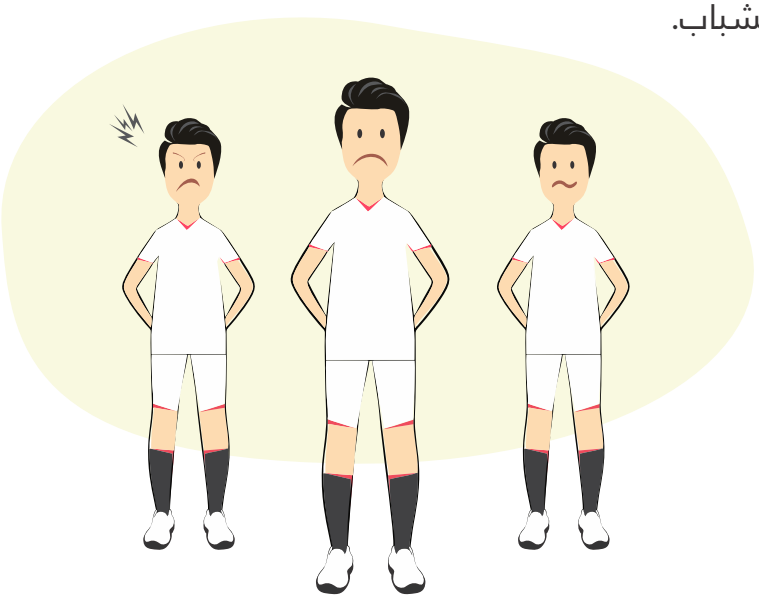
قد يظهر الشباب ردود أفعال مماثلة لردود أفعال البالغين، بما في ذلك:

- اللامبالاة لما حدث، مما يدل على عدم قدرتهم على الســـــيطرة على سلوكهم. وهذا يعرضهم للمزيد من التوتر، مما يجعلهم عرضة للسلوك المنحرف أو الضار (مثل تعاطي المخدرات أو التدخين).
- الخوف والقلق.
- التفكير بعمق في الأحداث التي أدت إلى الصدمة.
- قلة الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- عدم وجود أمل للمستقبل.
- انعدام التركيز وفشل في التحصيل العلمي.
- التمرد والعصيان وعدم احترام القانون والقواعد بشكل عام.
- شكاوى من اعراض وآلام جسدية ليس لها سبب طبي.
- أعراض اكتئاب طارئة.
- تغييرات في أنماط النوم.
- فقدان الشهية أو زيادة الشهية.
- الملل والتعب والإرهاق دون بذل مجهود كبير.
- الشعور بالتوتر وعدم الاستقرار عندما يحدث شيء يذكرهم بالحدث الذي أدى إلي الصدمة.

ويمكن ملاحظة بعض ردود الفعل على أرض الملعب لدى الأطفال الذين تعرضـــوا لأحداث أدت إلى الصدمة. وبالنسبة للمدرب، من المهم أن يكون قادرا على التعرف على العلامات التالية:

- صعوبات في الأداء.
- صعوبة التركيز عندما قيام المدرب بشرح التمارين.
- قيام اللاعب بعزل نفسه عن الفريق.
- الصمت أو انخفاض المشاركة في منقاشات الفريق.

- زيادة العنف والسلوك العدواني وومواقف المواجهة.
- الخوف من الحالات أو الأشياء التي لم تســـبب مثل ردات الفعل هذه قبل وقوع الحدث الذي أدى إلى الصدمة.
- الحزن الملحوظ.
- حدة الطبع وسرعة الغضب.
- قلة الثقة في المستقبل. واعراض جسدية، مثل الصداع وآلام في الجسم والتي ليس لها سبب طبي.
- التأتأة بالنسبه للشباب.



هذه هي ردود الفعل الطبيعية للتعرض المباشر أو غير المباشر للأحداث الصـــادمة التي تؤثر سلبا على الجوانب المعرفية والعاطفية والســـلوكية أو الأداء الاجتماعي للطفل (أوالكبير) .وما ورد أعلاه هو أكثر الردود شيوعا على الأحداث الصادمة؛ ومع ذلك، فإن الأطفال (أو البالغين) تظهر منهم ردود فعل متباينة للأحداث الصـــادمة من حيث النوع والكم والقوه. وتظهر الدراسات أن بعض ردود الفعل هي مشـــــتركة بين جميع الأعمار، في حين أن البعض الآخر محدد لفئة عمرية معينة.ولمعالجة هذه الأعراض وتحسين حالة الأطفال والشباب، تم تطوير علاجات محددة للصدمة.

ضع في اعتبارك أن الشخص المصاب بصدمة يحتاج إلى مساعدة مهنية .التعافي من الصدمة هو عملية طويلة إلى حد ما وانت كمدرب لا يوجد لديك لا المهارة ولا الوقت لمساعدة المصدوم بما فيه الكفاية. واجبك هو ان توصي بمؤسسة ضحايا الصدمة لكي توفر المساعدة المهنية للمصدوم.

التعامل مع الصدمة

سلوك الشخص في ردة الفعل على الصدمة يمكن أن يكون إيجابيا أو سلبيا.

- الأشكال السلبية

الطرق التي يتعامل فيها الطفل بشكل سلبي مع الصدمة (ردود فعل غير ملائمه على المدى الطويل):

- الأنفصـــام: قد يبدو الطفل غير مدرك لما يحدث من حوله، "ضائع في عالمه"، أو في أحلام اليقظة. الأنفصام يسمح للعقل أن ينأى بنفسه عن التجارب الغامره.
- الأوهام، بما في ذلك اوهام الأنتقام او الماضي.
- العزله الأجتماعيه.

+ الأشكال الإيجابية

- التماس الدعم. اطلب المساعدة وتحدث الى شخص تثق به وتسمعه.
- التعبير: تحدث، ارسم، عبر عن الشعور عن طريق اللعب الخيالي باللألعاب.
- حدد و اوصف المشاعر.
- الممارسات والطقوس الداعمة في المجتمع.
- افهم سبب الإجراءات. على سبيل المثال، إدرك أنه لا يوجد شيء يمكن للطفل القيام به لمنع الوضع من الحدوث (يتضـمن حل المشـكلات الخطوات التالية: التفكير في البدائل، تقييم المشـكلة، تقييم الموارد لحل المشـكلة (على سبيل المثال من يمكنه مسـاعدتي؟ ان كان هناك مشـاكل مماثلة من قبل، ما الذي تعلمته من الكبار عن هذه المشكلة؟)، وهذا قد يكون أكثر ملاءمة للأطفال الأكبر سنا.
- استخدم جسمك لتقليل التوتر (مثل تمارين الاسترخاء).
- خلق بيئة داعمة مع أطفال آخرين. لاحظ كيف يمكن للأطفال مساعدة بعضهم البعض.
- وقد تزيد قدرة الطفل على التعامل مع الوضـع تبعا لمدى أهمية الناس في بيئتهم ومدى اسـتجابة المجتمع المحلي له.

* قبل او بعد الأجراء للتفكير

- جميع الناس لديهم آليات مختلفة للتأقلم.
- هناك أوجه تشابه في الطرق التي تعلمها الناس للتأقلم ، وبالتالي يمكننا أن نتعلم من الأشياء التي جربها الآخرين.
- يمكن أن تكون استراتيجيات التأقلم مفيدة أو ينظر إليها على أنها عقبات. فا الشـيء يمكن أن يعمل في لحظة معينه ولا يعمل في لحظة اخرى.

الصدمة ودورها في العنف

الصدمة هي واحدة من الآثار النفسية الرئيسية الناجمة عن التعرض للعنف. ومع ذلك، فإن الصدمة ليست فقط بسبب العنف. فيمكن هي ايضا تسبب العنف . وكما ذكر من قبل، ليس لدينا أي تأثير على العنف الذي تم ولكن يمكننا تجنب المزيد من العنف الناجم عن الصدمة. ونعتقد أن الجميع قد تعرضوا للعنف بطريقة أو بأخرى؛ وبالتالي، من الجيد أن نعرف أن العنف له وجوه كثيرة. العنف ينطوي على الكلمات والإجراءات التي تضر الناس جسديا ونفسيا وعاطفيا. والعنف هو الممارسة التعسفية أو غير العادلة للسلطة أو الترهيب أو التحرش أو التهديد أو الاستخدام الفعلي للقوة مما يؤدي إلى الأذى أو الخوف أو الإصابة أو المعاناة أو الوفاة.

ان معظم العنف متعمد وملتزم بتحقيق هدف معين مثل المكاسب الاقتصادية والنجاح السياسي والانتقام والاعتراف والاحترام والشرف والدمار والاستغلال والخوف والاضطهاد وما إلى ذلك. يحدث العنف أحيانا عن غير قصد، مثل وقوع حادث ، و أيضا عندما يكون الناس غير مدركين لسلوكهم وكيف يمكن أن يؤثر على شخص آخر. وغالبا ما يتخذ العنف وسوء المعاملة أشكالا ماكره وليس جسدية. فالقيل والقال أو الإساءة اللفظية، على سبيل المثال، لا تنطوي على العنف الجسدي، ولكن في كثير من الأحيان تجعل الضحية يشعر بانه منتهك وعليه علامات انفعال. وينطبق الشيء نفسه على الإهمال الذي يحدث عندما لا يتلقى الطفل أي رعاية أو اهتمام من الآباء أو المدربين.

يظهر العنف الناجم عن الصدمة على شكل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة . وتؤدي المعتقدات والتوقعات والافتراضات عن العالم دورا حاسما في تحديد آثار الإيذاء. إن تجربة الصدمة تهز ثلاثة افتراضات أساسية وصحية عن الذات والعالم: الاعتقاد بأن العالم مكان له معنى ونظام، وأن الأمور تحدث لسبب ما. إن الصدمة أو العنف الناجم عن إنسان يدمر اعتقادا رابعا: الثقة بأن البشر الآخرين جيدون بالأصل. وتتيح هذه الافتراضات الأربعة للناس أن يعملوا بفعالية في العالم ويتصلون بالآخرين. بعد تجربة العنف، يشعر الفرد بالضعف، دون مساعدة، وبعيدا عن السيطرة في عالم لا يستطيع التنبؤ به. ويمكن أن تؤدي الصدمة التي لم تحصل إلى الشعور بالضعف الذي يزداد إلى حد أن يصبح الشخص أكثر ضحية، حيث تصبح الضحية نفسها مرتكبة للعنف.

ولذلك فإن الدعم النفسي من حيث العلاج الفردي أو الجماعي والعمليات الأخرى للتعامل مع التجربة المؤلمة هو وسيلة هامة لمنع العنف في مجتمع مثل مجتمعنا حيث يتعرض جزء كبير من اللاجئين للعنف بأشكاله المختلفة وفي مراحل مختلفة.

في مجموعة يتم تحدبها بمستويات عالية من العنف فان الطرق المتعددة من الحديث عن العنف تعتبر حاسمة، ليس فقط لمعالجة مسألة العنف، ولكن أيضا لادخال اي شكل آخر من أشكال التنمية الاجتماعية والاقتصادية. المدرب، مثل مبادرته الرياضية، يمكن أن يلعب دورا هاما.

بعد تجربة العنف، يشعر الفرد بالضعف، دون مساعدة، وبعيدا عن السيطرة في عالم لا يستطيع التنبؤ به. ويمكن أن تؤدي الصدمة التي لم تحصل إلى الشعور بالضعف الذي يزداد إلى حد أن يصبح الشخص أكثر ضحية، حيث تصبح الضحية نفسها مرتكبة للعنف.

ونظـرا لحدوث العنف الذي واجهه بعض اللاعبين (اللاجئين)، فمن المحتمل جدا أن بعض اللاعبين عانوا من عنف جســدي أو نفســي أو عاطفي شديد. فكانت تجربة قاسيه.العنف قد يكون له أثر نفســي قوي على كل من الضــحية والجاني مثل الصــدمة أو الاستجابات الصــادمة. وتشــير البحوث إلى أن الصـدمة التي لم تحصـل بعد يمكن أن تؤدي إلى زيادة تعرض الضـحية لمزيد من الإيذاء وإلى أن يتحول الضحية إلى مرتكب للعنف. ولذلك، فإن الدعم النفسـي، مثل تقديم المشـورة وغيرها من العمليات للتعامل مع التجربة المؤلمة، يشـــــكل وسيلة هامة لمنع العنف في بيئة تتعرض فيها أغلبية الناس للعنف بأشكاله ومراحله المختلفة في حياتهم. بيد أن نهج أصحاب العلاقه المتعددين للتصــدي للعنف أمر بالغ الأهمية ليس فقط للتصـــدي للعنف بل أيضـــا للســـماح بأي شكل آخر من أشكال التنمية الاجتماعية والاقتصادية. ويمكن للمدرب والبرنامج الرياضي أن يلعبا دورا هاما.

الصدمة ودورها في العنف

الإيذاء وأعمال العنف مترابطة. ويقترح (مجلس البحوث العلمية والصناعية) التفسير التالي المتعلق بكيف يمكن لشخص ضحية في مرحلة الطفولة ان يعبر الحدود ليصبح مرتكبا للعنف. (دائرة العنف والجريمه).

دور ة الجريمة والعنف

Based on
Holtman,B.(nd) Breaking the cycle of crime and violence . In S. Pennington (Ed.), Action for a safesouth Africa , pp. 30-37. Sandton : South Africa - The Good News.

الطفل كضحية ضعيفة:

١. يولد الأطفال في بيئة او اسره مضطربة

٢. الأطفال يعانون من الظروف القاسية (كالحرب والهروب والنزوح) ويتحملون الرفض أو الإساءة.

٣. يواجهون العنف كجزء طبيعي من الحياة (التعلم الاجتماعي)

٤. نادرا ما يتم الأشـراف على الروتين اليومي (أثناء وبعد المدرسـة) (ضـعف تجارب التعليم وعدم إدارة الأسرة بشكل كافي)

٥. يبدأون في ترك المدرسة (اجباريا من الظروف المحيطة او بإرادتهم)

٦. قد يهربون من منازلهم ،ويخسرون منازلهم، ويمكن أن يصبحوا أطفال شوارع و يتشردون.

٧. عدم تلبية احتياجاتهم الأساسية (الفقر)

٨. يميلون إلى ارتكاب جرائم لتحسـين حالتهم. وعند هذه النقطة يتخطون الحد الفاصل بين ما كانوا ضحايا الى ان يصبحوا جناة.

٩. يرتكبون جريمة مثل سرقة الطعام أو المال.

نضـع في اعتبارنا أن كل ما يحدث في البيئة التي تكون فيها "الثقة قليله" تكون من تجارب الأطفال. حيث يشعر الأطفال انهم عديمي الفائده، ليس لديهم دافع الحركة و لديهم القليل من الاستقرار. يذكرايضا انه في بيئة يسودها الفق، عدم المساواة والمادية قد تكون هناك أسلحة نارية وكحوليات ومخدرات ، مما يعرضهم لخطر أكبر من العنف والإيذاء.

١٠. من الممكن أن ينضـموا إلى عصـابات يحققون فيها احتياجاتهم الأساسية من الانتماء والهوية. ويمكنهم أيضا تلبية احتياجاتهم الأساسية من خلال القيام بأنشطة إجرامية.

١١. وفي هذه المرحلة، قد يكونون على تعارض مع النظام القانوني والشـرطة والمحاكم ونظام العدالة. وقد يدخلون ويغادرون السجن، لانهم يبقوا تحت اسم الضحية.

١٢. المشاركة في سلوك شديد الخطورة مثل الجريمة العنيفة.

١٣. لم يتلقوا أي تعليم رسمي وهم الآن شباب غير متعلمين، مما يجعل من الصعب عليهم العثور على وظيفة رسمية.

١٤. ليس لديهم أمل في المستقبل.

لا يصبح جميع الضحايا جناه، ولكن معظم الجناة اصبحوا ضحايا أو رفضوا

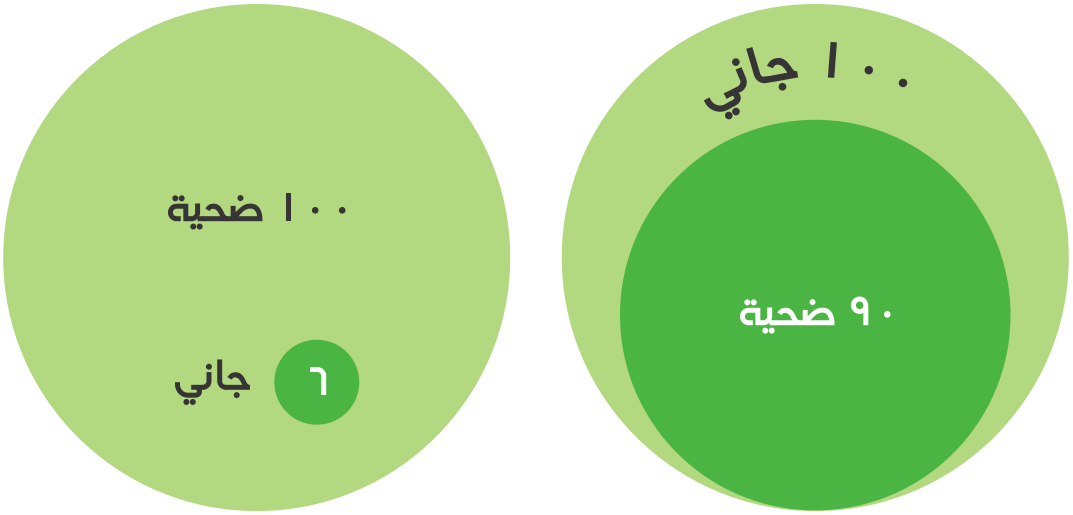
ملاحظات العرض للمدربين - كيفية نقل هذه المسأله إلى مجموعة

- ارسم دائرة كبيرة على لوحة فليب شارت. اكتب " ١٠٠ ضحية" داخل الدائرة.
- بين أن ٦ من هؤلاء الضحايا ربما يصبحون جناه الجريمة.
- وارسم دائرة صغيرة داخل الدائرة الكبيرة واكتب "٦ جناه" في الداخل

معظم الضحايا لا يصبحون عنيفين.

- ارسم دائرة خرى كبيرة على الفلب شارت. اكتب " ١٠٠ جاني" داخل الدائرة.
- ثم اشرح أن معظم الجناه كانوا ضحايا.
- ارسم دائرة أصغر قليلا داخل الدائرة الكبيرة واكتب " ٩٠ جانيا" في الداخل.

معظم الجناة اصبحوا ضحايا.



أشكال العنف في الألعاب الرياضية الجماعية وفي المجتمعات المحلية

وكما نعلم، فإن العنف يرتبط ارتباطا وثيقا بالصـــدمات النفســـية. لذلك، من المهم ان نركز على أشكال وأسباب العنف المختلفة في حياة الأطفال والشباب اليومية. وقد تعلم اللاعبون على مر الســنين العديد من المواقف التي ظهرت على أرض الملعب. وعليه قاموا بنســخ سلوك الآخرين. وهذا يعني في بعض الأحيان أنهم لم يتعلموا طرقا سلمية للتعامل مع المشــاعر والصــراعات السلبية.

أشكال العنف في كرة القدم

خاصة في الملعب، سوف تجد أشكال العنف البدني مثل:

- أخطاء بين اللاعبين من نفس الفريق أو الفريق المنافس، ويشمل ذلك الخدش، والهز، والشد، واللكم، الصفع، العض والدفع
- تعاطي المخدرات من قبل اللاعبين
- الدخول على الملعب من قبل المناصرين (الآباء والأصدقاء والغرباء، وما إلى ذلك)

ويمكن أن تشـــمل أشكال العنف النفســـي والعاطفي بين لاعبين من نفس الفريق والفريق المنافس، وبين المدربين واللاعبين، وبين مدربـــي الفـــريق المنافس، وكذلك بين اللاعبين / المدربين والحكام وهذا يشمل مايلي:

- الإذلال بسبب الانتقاد الشديد أو السخرية (استخدام الأسماء المستعارة).
- الأحراج.
- التخويف من خلال التهديدات اللفظية.
- دفع أو ركل الأشياء.
- الأحتقار أو عدم الاهتمام.

في منازلهم أو مدارســـهم أو أحياءهم أو مجتمعاتهم المحلية، قد يواجه اللاعبون اشـــكال أكثر خطورة من العنف الجسدي والنفسي والعاطفي مثل:

- إهمال الوالدين على المدى الطويل
- العقاب البدني
- استمرار النزاعات بين الآباء وأفراد الأسرة الآخرين.
- العنف المنزلي وإساءة معاملة الأطفال
- مضايقات أخرى وهجمات مستهدفة
- تعاطي المخدرات
- سرقة
- احتجاجات عامة عنيفة

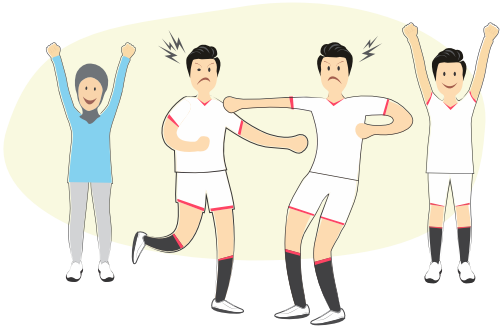
العنف في المجتمع يمكن أن يكون له تأثير على اللاعبين، مثل:

- عدم شعور االلاعبين بالأمان سيرا على الأقدام من وإلى الملعب.
- تعاطي المخدرات يأثر سلبا على صحة اللاعبين وبالتالي على أداء الفريق.
- قد لا يتمكن اللاعبون من تكوين علاقات صـــحية مع لاعبين آخرين أو لا يتمكنون من ممارســـة افضل أداء لديهم

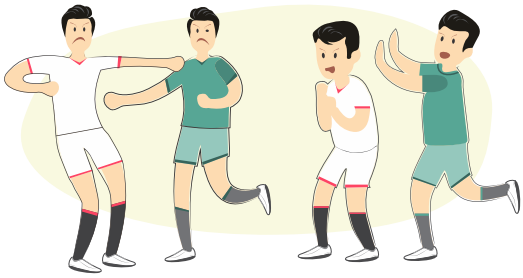
المجالات الاجتماعية ومستويات العنف

كما ذكر سابقا، فإن العنف له أجزاء مختلفة ويحدث على مستويات اجتماعية مختلفة. وفي سياق كرة القدم، هناك ثلاثة مستويات ذات صلة من العنف:

- يحدث العنف بين شخصين أو أكثر.
أمثلة: الصراعات اللفظية أو الجسدية بين اللاعبين، واللعب الخاطئ، التحرش الجنسي، الاستهزاء بالطفل، الاغتصاب و العنف.



- يحدث العنف بين أفراد من نفس المجموعة (مثل فريق لكرة القدم أو أحزاب سياسية)
أمثلة: القتال والصراع على السلطة والسيطرة داخل المجموعة.



- يحدث العنف بين المجموعات الاجتماعية، مثل فرق كرة القدم ومؤيديها، والمنظمات، والمجموعات الإثنية، وما إلى ذلك.
أمثلة: عنف المشجعين وعنف العصابات والعنف السياسي (مثل العنف بين مؤيدي الأحزاب السياسية المختلفة أو بين المجتمع المدني ومجموعات الدولة). ويمكن أن يؤدي العنف فيما بين الجماعات إلى الإصابة الشخصية، التحرش، التحريض العام، والأضرار في الممتلكات بل وحتى القتل.

- يحدث العنف الذاتي على المستوى الفردي أو ضد الشخص نفسه. وعادة ما يحدث عندما يكون الشخص في حالة من الارتباك والاكتئاب وعدم الرضا.
أمثلة: تعاطي المخدرات، الحزن أو الانتحار.

التصـــــــــنيفات المذكورة أعلاه مفيدة في فهم المجال الاجتماعي والأصل الاجتماعي للعنف والجهات الفاعلة فيه. كما هو الحال دائما، فالواقع هو أكثر تعقيدا بكثير، ولا يتم التقليل منه عن هذا المستوى ويمكن أن يكون له أبعاد مختلفة. ولذلك، من المهم أيضا تقييم أسباب العنف.

معايير لمعالجة الصراعات (على أساس العنف)

إن عدم القدرة على التعامل مع النزاع بطريقة بناءة هو أحد الأسباب الرئيســـــية للعنف. وبعبارة أخرى، فإن جذور السلوك العنيف هو تضارب المصالح وتضارب الاحتياجات بين أطراف النزاع. لذلك فإن قدرتك على فهم الأسباب الجذرية لكل حالة من حالات العنف هي أمر مهم للتدخل الناجح.

وبالإضـافة إلى ذلك، العنف عادة لا يأتي من العدم. بل على العكس من ذلك، غالبا ما يكون العنف المرحلة الأخيرة من الصراع الذي يتزايد دون أي تدخل.

ان التدخل الفعال في حالات الصـراع، اضافة الى تعليم الأطفال كيفية التعامل مع الصـراع بشـكل بناء، هو جزء مهم من منع العنف.

الصـــــراع هو جانب طبيعي وحتمي في الحياة الاجتماعية. وبما أننا جميعا لدينا مصـــــالح وقيم ومعتقدات مختلفة، فإنها قد تتعارض مع بعضها البعض من وقت لآخر. كما يتعامل الناس أيضا مع الصــراع بشــكل مختلف. إنها في الواقع الطريقة التي نتعامل بها مع الصــراعات هي التي تحدد تقدمنا كأفراد وكذلك المجتمع.

إن تحويل النزاعات هو إستراتيجية لمعالجة النزاع بشـــــكل بناء من خلال التعامل مع المصـــــادر الاجتماعية أو السياسية للصراع. وهي تسعى إلى تحويل الطاقة السلبية نحو التغيير الاجتماعي أو السياسي الإيجابي. ولهذا الغرض، يمكن تنفيذ نهج مختلف إزاء الظروف المختلفة

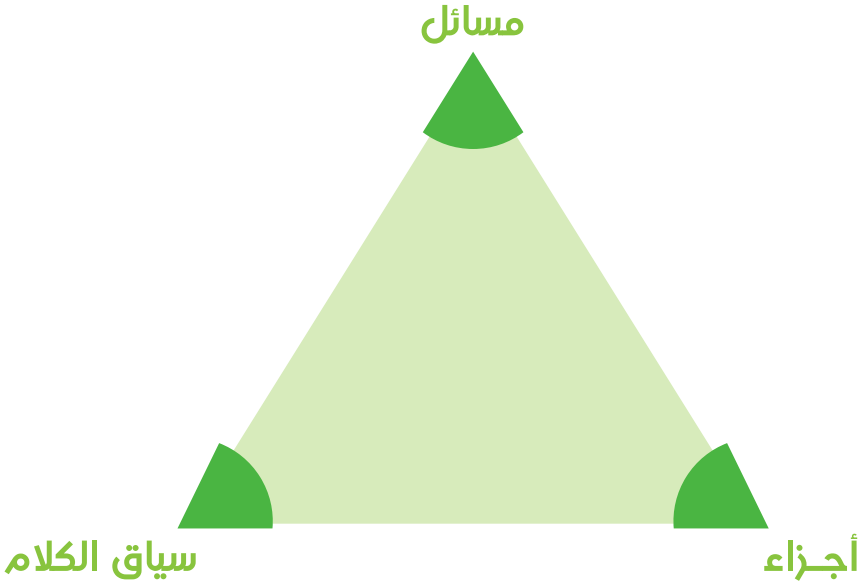
يقدم الدرس التالي أداتين (مثلث تحليل النزاعات وتحديد أجزاء النزاع) من شأنها أن تساعدك على التدخل الفعال في الصراع.

مثلث تحليل الصراع

حدوث الصـــــراع امر شائع في التفاعل الإنســـــاني والاجتماعي. وهو ليس امرا سلبيا او ايجابيا. وتعتمد نتائجه (الإيجابية أو الســـــلبية) على كيف ينظر الأفراد والجماعات على الاختلافات التي بينهم.

إن سلوكنا في حالات الصـراع يتجلى في فهمنا للصـراع نفسـه.وهذا يعني أننا جميعا نؤدي نوعا من تحليل الصـــــراعات بطريقة أو بأخرى. غير أن هذا التحليل غالبا ما لا يكون مفهوما ويســـــتعمل لتبرير سبب تصرفنا بطريقة معينة في حالة صراع معينة.

مثلث النزاع يزود المدربين بفهم أشمل للصـراع، وفي حالة العنف، فهم لجانبي النزاع. ومن هنا، يمكن تطوير استراتيجيات التدخل.



مثلث النزاع

يعد مثلث النزاع أداة مفيدة لتحليل عناصر النزاع: السياق والقضايا والأطراف ذات الصلة.

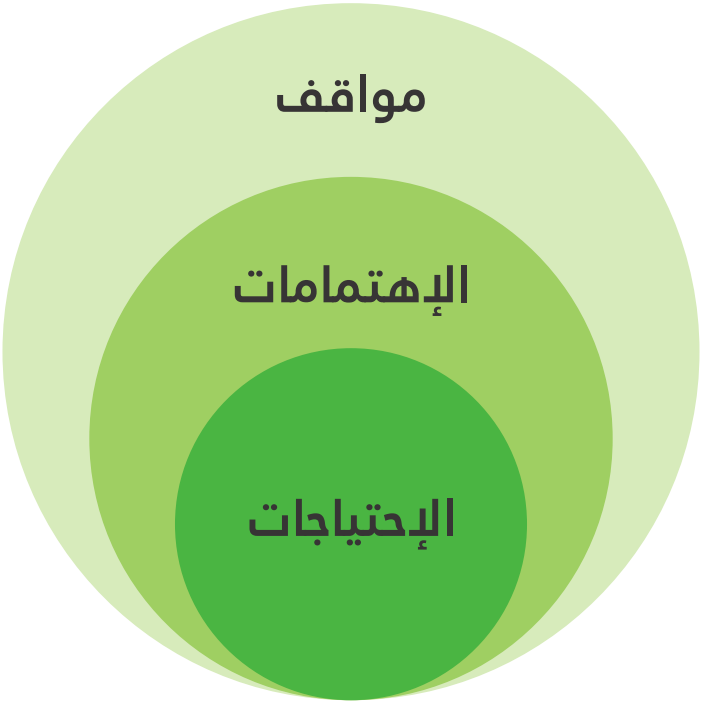
تحديد قضايا النزاع

القضـايا هي الأشياء التي لايتفق أطراف النزاع عليها او يتقاتلون بشـانها. ويمكن أن تكون قضـايا النزاع مادية أو مثالية. والقضـايا المثالية هي القضـايا المرتبطة بالأيديولوجيات وبالمفاهيم (مثل القيم والمعتقدات والأيديولوجيا والدين وما إلى ذلك)، في حين أن القضـايا المادية تتعلق بالموارد والسلطة (مثل الوصول إلى الملاعب، وقرارات التحكيم، والوصول إلى الفرص، والمال، والممتلكات ، والمناصب السياسية والاجتماعية، وما إلى ذلك).

في معظم الحالات، تتضـمن النزاعات مزيجا من الأسئلة المتعلقة بالمثالية والمادية. و في كثير من الأحيان، ما يبداء كقضـيه ماديه يتحول الى صراعا ايديولوجيا . وقد يكون للصـراع الذي لم يتم حله بعد ذاتي حيث يطور كل شخص التصـورات والعواطف (مثل الغضـب والإحباط وما إلى ذلك) عن الشـخص الأخر .وهذا يمكن أن يضر بعلاقتهم ويخلق إحساسا قويا بالانقسام بين "نحن" و "هم".

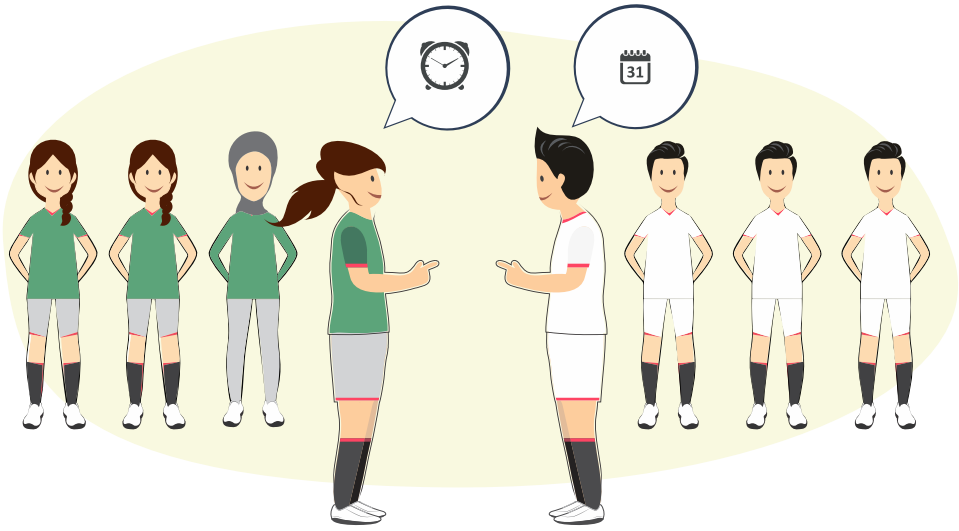
مثال: فريق كرة قدم من الذكور وآخر من الأناث لديهم نزاع حول اسـتخدام الملعب. يبدأ النزاع بوجود وجهات نظر مختلفة بشأن استخدام المعدات. ومع ذلك، يتضح أن أعضاء الفريق الذكور لديهم موقف سلبي تجاه الفريق النسـائي ويعتقدون أن الأناث يضـيعون الوقت فقط وليس لديهم الحق في استخدام الملعب لأنهم نسـاء. ويجادلون بأن المرأة لا مكان لها في الألعاب الرياضية. وبهذا المعنى، فإن السؤال الحقيقي هو عن المثل العليا، أو الموقف الثقافي للرجل عن المرأة.

من خلال تطبيق استعارة "البصل"، فمن الممكن أيضا التعمق لفهم قضايا الصراع



مصطلح "المواقف" يشير إلى ما يريدونه أطراف النزاع
مثال: "يجب ترك الملعب لأننا نريد استخدامه الآن".
مصطلح "الاهتمامات" يشير إلى الأشياء التي يحتاج اطراف النزاع الى تحقيقها أو الأساسيات التي يحتاجونها
مثال: "نريد المزيد من الوقت للتدريب"
مصطلح "الاحتياجات" يشير الى الأشياء التي تتطلب تكلفة و جهود محددة مثل هوسة ذاتية.
مثال: الحاجة إلى الاعتراف وفرصة لتحسين اللعبة حتى لا تخسر مرة أخرى.

إن تصور هذه المستويات يساعد على فهم القضايا التي يسببها النزاع وسلوكيات الأطراف المعنية. حيث إن فهم المصالح والاحتياجات الخفية لأطراف النزاع يمكن أن يساعد في إيجاد حلول بديلة.
مثال: في الحالة المذكوره لفرق النساء والرجال الذين يتنازعون من أجل استخدام الملعب، فقد تبين أن الرجال لم يتمكنوا من استخدام وقت الممارسة لأن بعض لاعبيهم لديهم التزامات مدرسيه في ذلك الوقت. وبالاتفاق كانوا بحاجة إلى حجز الملعب لوقت آخر. وفي نهاية المطاف وافقت النساء على ان يغيروا اوقات التدريب مع فريق الرجال.



تحديد أطراف النزاع

عند مناقشة النزاع ، من المهم تحديد الأطراف المعنية ومناطق الخلاف. هناك نوعان من أطراف النزاع: الأطراف الرئيسية، وهم الذين يظهرون علنا مطالبهم وبالتالي فهي تشارك بشكل مباشر في النزاع؛ والأطراف الثانوية، الذين لا يعبرون عن مطالبهم علنا ولكن لديهم أيضا مصالح ويشاركون في النزاع بشكل غير مباشر. وكثيرا ما تكون هذه الأطراف الثانوية بمثابة "محرضين"، يخلقون العداوة أو يثيرون الآخرين ليصبحوا عنيفين. ومن أجل الحصول على صورة واضحة عن النزاع، يجب تحديد الأطراف الرئيسية والثانوية.

مثال: في المثال السابق، الأطراف الرئيسية هي فريق النساء وفريق الذكور. يمكن أن تكون الأطراف الثانوية مدربيهم، الذين قد يكونوا أخبروا لاعبيهم بالتدريب على أرض الملعب. ربما كان المدرب من فريق الرجال قد شجع اللاعبين على ابعاد فريق النساء خارج الملعب لأنه يشعر ان الأمر أكثر أهمية لفريقه للتحضير لمباراتهم القادمة.

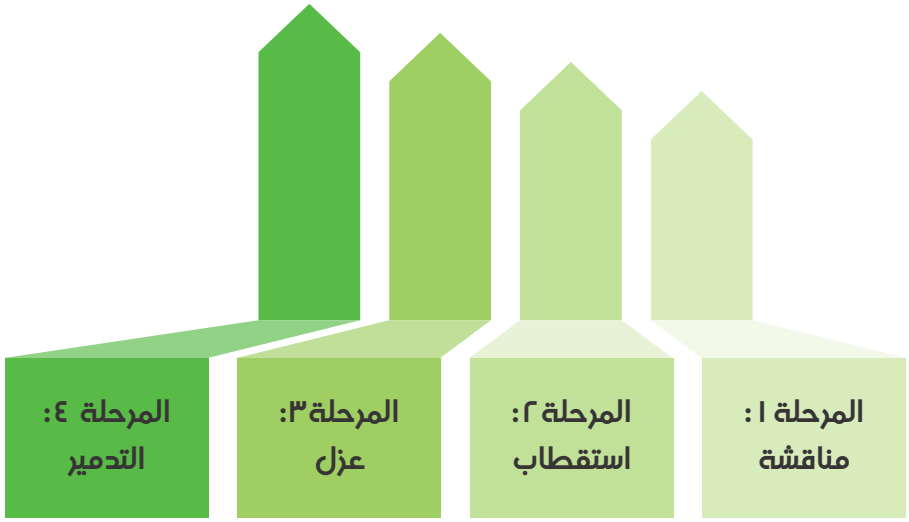
النظر في السياق

تفاعل أطراف النزاع مع بعضها البعض في بيئة اجتماعية أو اقتصادية أو سياسية. ويمكن أن تحدث النزاعات في سياق ينطوي على الكثير او القليل من المشـــــــــاكل الأجتماعية ، مثل تعاطي المخدرات، وحمل المراهقات، والأسر المنفصـــــلة، وما إلى ذلك. وتحدث النزاعات أيضـــــا في المجتمعات التي تواجه أزمات اقتصـادية ومع ارتفاع معدلات بطالة الشـباب، و أيضـا في حالات سياسية شديدة الاستقطاب . ولذا فان فهم السـياق مهم لأنه يتيح للمدربين تصـور للعوامل التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الصراع القائم. كما أنه يساعد على تحديد استراتيجيات للتدخل أو لمنع حدوث الصراعات في المستقبل.

مثال: ســـــــياق النزاع هو أن الملعب في حديقة عامة، فتحت أبوابها مؤخرا. وهذا هو الملعب الوحيد في الحي بأكمله وليس هناك أماكن عامة أخرى آمنة للشـباب. ولا يوجد أحد مسـؤول عن الحديقة أو ينظم الذين يمكن ان يســتخدموا الملعب وفي أي وقت. وأصبح الملعب أكثر شعبية وعدد المجموعات التي ترغب في استخدامه قد ازداد.

قياس مستويات الصراع - ميزان حرارة الصراع

لا يأتي العنف الجســـدي من الا شئ. وعادة ما يتزايد الصـــراع لبعض الوقت. وهو يمر بمراحل مختلفة يتبع فيها أطراف النزاع أنماطا مختلفة من الاتصـــال والســـلوك حتى يتخذ شكل العنف المباشر.



استنادا إلى أنماط الاتصال والسلوك المتغيرة بين الطرفين:

١. لمناقشه

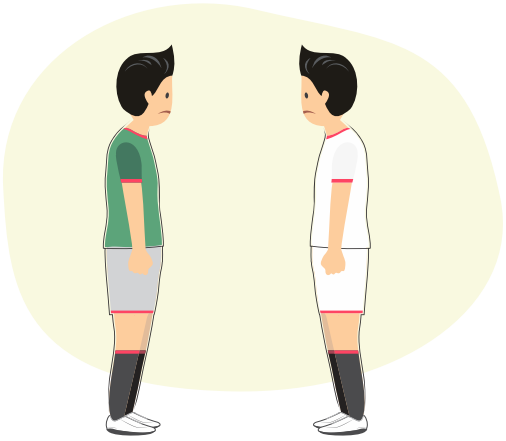
الخلافات البسيطه او سوء الفهم

لا تزال العلاقة جيدة نسبيا من حيث الثقة والالتزام. ولا يزال منظور الأطراف وتصوراتهم عن بعضهم البعض دقيقة وإيجابية. ويعتقد الطرفان أن الربح المشـــترك ممكن. ومع ذلك، لســـبب ما، يمكن أن تحدث صعوبة في التواصل عندما يتحول التفاعل من مناقشة إلى مجادلة حول سلوك الطرف الآخر.

مثال: اثنان من اللاعبين لديهم مناقشـــة حول قواعد الدوري لكرة القدم في الشـــوارع. إنهم يختلفون حول ما الذي يمكن يســجل الهدف أو ما الذي يشــكل الفوز. كلا اللاعبين يصــرون على موقفهم ومحاولة إقناع بعضهم البعض من خلال الجدل وتقديم أمثلة من المباريات السابقة.

٢. الأستقطاب

سؤال مفتوح وتحدي



- تصـبح القضـايا الشـخصـية مصـدر قلق لأن الثقة والأحترام مهددان. تبدأ التصـــورات المشـــوهة والمواقف المبسطة في الظهور.

مثال: لا يوجد من اللاعبين من هم على اســـتعداد لقبول حجة الآخرين ويجادلون باصـــوات عاليه. يقول اللاعب: "انه غباء لا يمكن أن يكون الأمـــر هكذا، ليس لديك أي فكـــرة عن كيفية لعب اللعبة." لاعب آخـــر يضـــطرب ويصـــيح، "لا، أنت الغبي. أنت لا تعرف ما تتحدث عنه. أنت عديم الفائده! "

٣. العزل

التهديدات والإنذارات

- تصـــبح المنافســـة الدفاعية والعدائية قضـــايا رئيســـية. والأهم من ذلك أن الصـــراع يهدد الآن الاحتياجات الأساسية مثل الأمن والهوية.

مثال:

- لاعب يرتجف كثيرا ويصرخ، "أنت لا تصـدقني أبدا، كنت دائما تعتقد أنك تعرف أكثر، ولكن ليس لديك فكرة!" يقول اللاعب الآخر: "هذا لأنني حقا أعرف المزيد، وسأعرض لك أنني أفضـــــل، أنت مجرد شخص غبي ****** انظر إلى نفسـك أنت ******

٤. التدمير

هجمات جسـديه عدوانيه وجهود مبذولة لتدمير الطرف الآخر.

- تصاعد النزاع إلى درجة ان الأطراف فيها تحاول تدمير بعضـــها البعض باستخدام مختلف اشكال العنف، تتجلى في المعارك الجسدية أو الحروب.

مثال:

- لاعب يلقي نفسه على الآخر ويضربه بكل ما لديه. لاعب آخر يستجيب بالمثل، في نهاية المطاف أخذ قمع من الملعب ورماه على لاعب آخر.

الأسئلة المفيدة لتحليل الصراع والعنف (استخدم هذه الأسئلة على العمل في مجموعات فرعية) مناقشة تاريخ العنف من خلال الأسئلة التالية:

- استخدام مثلث النزاع
  - ما هي القضايا التي كان الطرفان يتنازعون حولها؟
  - ما هي الجهات المعنية التي تشارك في العنف؟ من هي الأطراف الرئيسية والثانوية؟
  - ما هو موقف أطراف النزاع؟ ما هي اهتماماتهم واحتياجاتهم؟
  - ما هو سياق النزاع و / أو العنف؟ ما هي العوامل التي ساهمت في تصاعد الصراع إلى
  - العنف؟ وهل هناك عوامل منعت نشوب العنف؟
- استخدام ميزان حرارة النزاع
  - ما هي مراحل النزاع التي يمكنك تحديدها في القصة؟
  - ماذا حدث في كل مرحلة؟ حدد أشكال العنف المختلفة في كل مرحلة من مراحل النزاع.

تفاصيل في دور / واجب المدرب

يمكن الحصول على مواصفات دور المدرب ومسؤوليته، من المعلومات المتوفره والظروف الأطاريه، نظرا إلى ضرورة وجود وعي خاص في التعامل مع الأطفال والمراهقين المصابين بصدمات نفسية.

إن العمل أو تنظيم الأنشطة للصدمات يعني تجنب كل شيء يخلق تجربة مؤلمة ويؤدي إلى إعادة الصدمة: حيث الشعور بالتهديد والتسليم، وتجربة القلق الشديد والعجز وخسارة الثقة والسيطرة. ومن ثم فإن التركيز ينصب على إيجاد ظروف إطارية (الشعور العام بالرفاهية) توفر أكبر قدر ممكن من اليقين والقدرة على التنبؤ والثقة لتمكين الشخص المعني من السيطرة وتقرير المصير في كل خطوة.

لذلك ينبغي أن يتم التركيز على تهيئة الظروف الأساسية التي تقوم بتكفل أكبر قدر ممكن من الأمن لإتاحة إمكانية التنبؤ والثقة، وذلك من أجل تحديد كل خطوة واتخاذ قرار بشأنها. وينبغي إبلاغ المدربين العاملين مع الأشخاص المصابين بصدمات نفسية عن الأنماط الأساسية لديناميكيات الصدمات (على سبيل المثال أن "المحفزات" يمكن أن تنشر الاضطرابات اللاحقة بالصدمة). وينبغي تكييف الظروف.

الأســـاســـية وفقا لذلك، وهو ما يمكن للمدرب القيام به. وفيما يلي الترتيبات الخاصـــة بالدعم النفسي الاجتماعي:

- الحد من التوتر والصـــــــلابه من خلال تلبية الأحتياجات الأساسيه مثل الحماية والأمن وتوفير الغذاء والماء.
- تحقيق التوطيد وإعادة بناء العلاقات الشـــــخصـــــية، مما يجعل الاعتراف الاجتماعي والدعم المتبادل ممكنا.
- تجهيز اطار عمل ليســـتطيع الفرد أو المجموعه ان يكون لديهم امكانيه لتجريب فعاليتهم وان يكون لهم دور ايجابي في بيئتهم الأجتماعيه .القيام بذلك يسمح بالتنبه لنقاط القوة والضعف.

تفعيل الموارد الشخصية والاجتماعية التي تدعم إدارة الحياة اليومية وإدماج ذوي الخبرات في

- مفهوم العالم والذات.

استعادة العدالة والسيطرة والاستقلالية.

- الدعم لبنية الأهداف الجديدة وخطط الحياة من أجل الخوض بتجارب جديدة والعيش وفقا لقيم
- الحياة واعتبارها ذات مغزى وإثراء.

مثال "كرة القدم كإجراء نفسي اجتماعي"
مباراة كرة القدم تكون بين الشباب تدبيرا نفسيا اجتماعيا (لتحقيق رفاه اجتماعي عام)، على سبيل المثال، إذا تم تصورها وتصميمها لتوفير مساحة للتجارب التالية من اللاعبين:

- **التعاطف**
- **العدل**
- **التعاون**
- **المراقبة**
- **التفويض**
- **الألفه والاندماج في مجموعة**
- **اخذ النظام بالأعتباردون الشعور بالتقييد**
- **تجريب حل المشاكل بشكل ابداعي وبناء ودون عنف**
- **أنماط الاتصال واستراتيجيات االتوصيل**
- **متعة النجاح وتحمل الأحباط في حالة الفشل، الخ.**

مســـــؤولية المدربين في هذا الســـــياق الحســـــاس هو التعرف على الأطفال المعرضين للخطر،لنكون على معرفة من الأعراض وتوفير بيئة داعمة له من خلال الطرق التالية:

- تحديد الطفل والاعتراف بمشاعره (الضيق):
- ابحث عن "الأعلام الحمراء" التي تظهر لك أن "هذا الطفل ليس على مايرام". خذ ملاحظات عن هذا الشـــعور لديك عندما ترى الطفل يتصـــرف بشـــكل مختلف، أو عندما يقول شيئا أو الطريقة التي يقول بها الشيء قد لفتت انتباهك (تذكر ردود فعل المصدوم). ثق بموهبتك إذا شعرت أن هناك شيئا خطيرا خطأ.

- كن على وعي بالأعراض:
- بناء على ما تعلمته في ورشة العمل، سوف تكون قادرا على فهم بعض السلوكيات التي يظهرها الطفل في هذا السياق. وبدلا من توبيخهم حاول فهمهم.
- معرفة حدودك:
- أساس العمل الجيد هو الرفاه الخاص بك. عندما تعمل في هذا السياق، قد تواجه الضرر يوما بعد يوم، والظلم والحزن. سيكون هناك أيام تشـــعر بالعجز,وعندما يكون هذا هو الحال، لا تشعر بالخجل من طلب المساعدة.

لذلك، من الضروري تطوير المزيد من)المعارف الأساسية من الفصل الأول: "المدرب") مهارات ومواقف محددة تتعلق بما يلي:

لذلك، من الضروري تطوير المزيد من المعارف الأساسية من الفصل الأول: ("المدرب") مهارات ومواقف محددة تتعلق بما يلي:

١. الفكرة الأساسية للتربية البدنية والنفسية.
٢. تعزيز حماية الأطفال وتوفير احتياجاتهم الأساسية في البيئة الرياضية.
٣. فهم ردود الافعال الناجمة عن الأحداث الصادمة في مرحلة الطفولة والمراهقة، وتحديدها في التدريب والألعاب.
٤. التواصل مع الأطفال، وكيفية التحدث معهم بشكل فعال.
٥. توفير "الإسعافات الأولية النفسية" من خلال خلق جو من الرفاه الاجتماعي.
٦. تقنيات تقديم الدعم العام.
٧. المســـاعدة الذاتية لتخفيف التوترات المهنية والنفســـية والاجتماعية والضـــغوط التي يواجهونها في حياتهم اليومية.

الفصل الثالث

التدريب المخصص للفئات العمرية

1
المقدمة
2
شرح العلامات والرموز والرسومات
3
الأطفال تحت سن ٩ سنوات
4
الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة
5
الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة
6
المراهقين والشباب من ١٦ سنة فما فوق

التدريب المخصص للفئات العمرية

المقدمة

تتطلب الحصـــص التدريبية في جميع الألعاب الرياضية قدراً معيناً من التجهيز والتخطيط المســـبق. ولتحقيق أفضـــل تقدم ممكن فان الأمر يتطلب تخطيطاً طويل الأجل .ومن أجل تنفيذ هذا التخطيط، فمن الضـــروري معرفة المحتويات والأهداف التي تحدثنا عنها سابقاً .وفي حين أن الفصـــلين الأول والثاني وضعا الأساس النظري للنقاش المتعلق بالتدريب الرياضي (الكفاءة والخبرة الاجتماعية على التوالي)، يقدم الفصل الثالث عرضاً نموذجياً لثلاث حصص تدريبية لكرة القدم لكل فئة عمرية .ويهدف هذا الفصـــــل إلى تعريف المدربين بالكفاءة المنهجية من خلال عرض طرق مختلفة لتطوير الرياضة. وتهدف الحصص التدريبية المقدمة هنا إلى تشجيع المدرب على تطوير التمارين والمباريات الخاصة به على أساس هذا النهج والعمل على أخذ قدرات الأطفال دائماً بعين الإعتبار وتكييف الحصـــــــص التدريبية وفقاً لذلك.

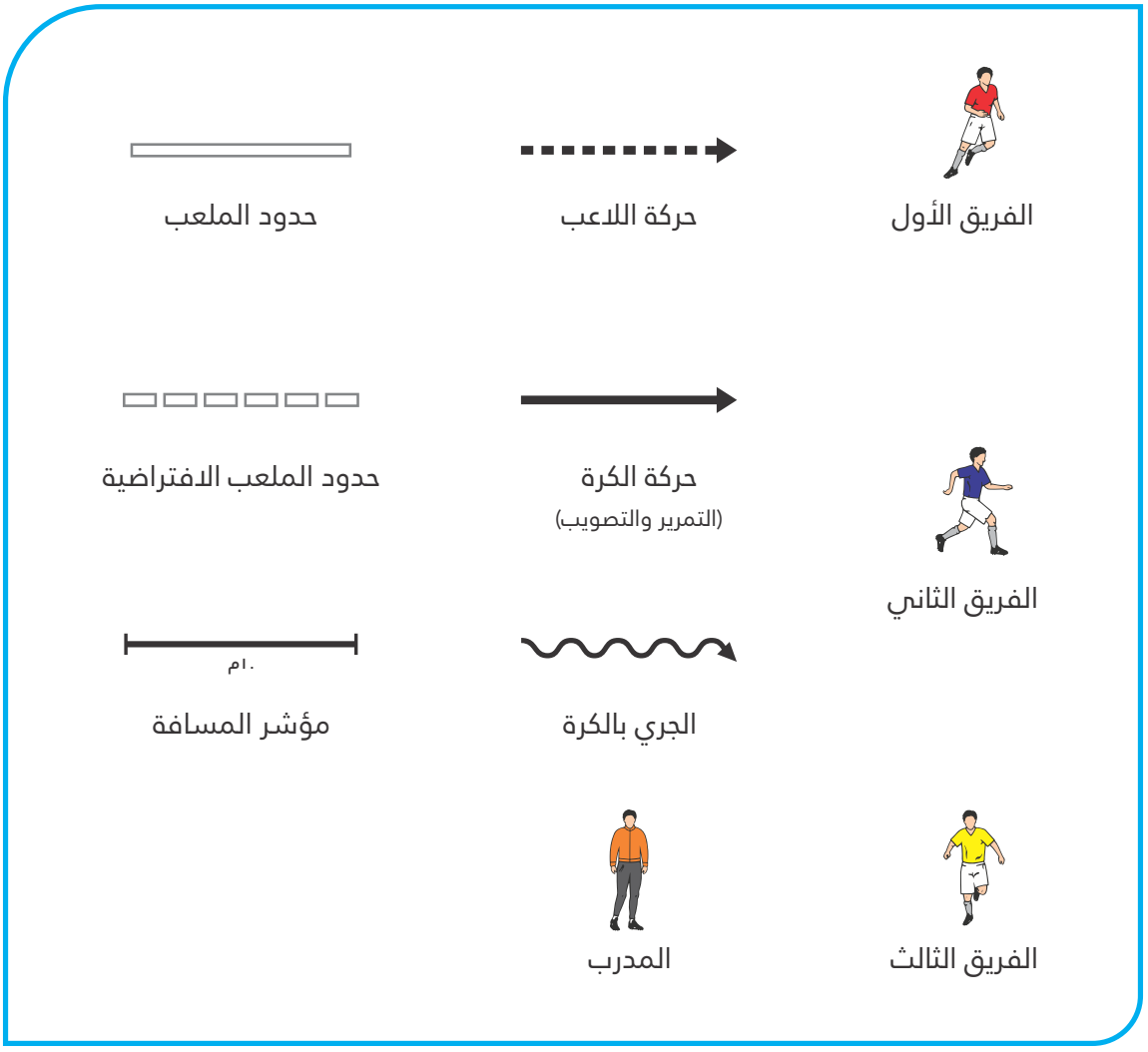
كما ذكر في الفصـل الثاني، فإن منهاج التطوير من خلال الرياضة يحتوي على ٥ أجزاء بعيداً عن الحصـة التدريبية الطبيعية وذلك ضمن ٣ مراحل. يقدم هذا الفصـــل ٣ حصـــص تدريبية لكل فئة عمرية، ويتبع هيكل الحصـة التدريبية النمط ذاته في جميع الحصـص المقدمة. حيث تبدء الحصـة بالتنشـيط الذهني فالإحماء متبوع بالجزء الرئيســـــــي ثم الخلاصة والتغذية الراجعة. من المهم التنويه إلى أن التمارين والمباريات الخاصة بالأطفال لديها مظهر الحصـــــــــة التدريبية المنتظمة، ويجب أن يتم نقل القيم الاجتماعية من خلال تنظيم التمارين والمباريات.

لكل مرحلة من مراحل الحصـــة التدريبية الأهداف الخاصة بها، والذي تم ذكرها قبل التمرين أو المباراة. وستقوم بملاحظة دائرة المهارات بشـــــــكل متكرر، حيث أنها تظهر الأمور التي تم التركيز عليها (المهارات التكنيكية والتكتيكية والحالة النفسية والمهارات الاجتماعية والحالة الجسدية).

جميع التمارين تتبع الهيكل ذاته .ويوضح الرسم التوضيحي التنظيم الخاص بالحصـــة التدريبية، والتي تم شرحها بشـــكل إضافي إلى جانب هذه الرسومات .وعلاوة على ذلك، فقد تم إضافة الإختلافات والنصائح لاجراء التعديلات على التمارين.

ويوضح الفصـــل الخامس بالتفصـــيل الفائدة من استخدام " أدوات "المدرب، والتي تدل على تأثير إمكانيات المدرب على التدريب .وشملت الحصص التدريبية أيضاً إمكانيات تبسيط التمارين والمباريات وفقاً لقدرات الأطفال والشباب، كما تم التركيز على أهداف التعلم الاجتماعي.

شرح العلامات والرموز والرسومات



جميع الحصص التدريبية المذكورة تم تصميمها بحيث تحتوي على ٢٠ – ٢٤ لاعب، حيث أن التمارين والمعدات المستخدمة تم اعدادها على هذا الأساس.

أحجام الملعب هي توصيات ويمكن تغييرها لتتلائم مع ظروف التمرين الخاصة بك .ويجب أن يقوم المدرب بالتعديلات المناسبة للتمارين، على سبيل المثال تغيير حجم الملعب أو المسافات داخل التمارين، وذلك خلال الإعداد للتدريب لكي يكون قادراً على مواصلة تدريب مجموعات مختلفة الأحجام بطريقة مستهدفة. وعلاوة على ذلك، يمكن وضع التمارين كمحطات يقوم اللاعبين بالتتابع عليها وذلك لتتمكن من التعامل مع جميع اللاعبين في نفس الوقت .وبالتالي يمكن للمدرب أن يتخذ القرار بعدد المحطات المختلفة التي يحتاجها من التمرين نفسه، لتدريب جميع اللاعبين في نفس الوقت.

الأطفال

تحت سن 9 سنوات

المبدأ الأول
خصائص الفئة العمرية

الطفولة هي مرحلة مرح يتم فيها استكشـــاف حركة الإنســـان. حيث يتعلم الأطفال من خلال اللعب والتقليد، وهم فضـوليون جداً ويمكن اثارة دافعيتهم بسـهولة. إن الرغبة في الحركة والعيش بوضوح وتجربة الأشياء الجديدة هي سـمات مألوفة لأطفال هذا العمر. الأولاد والبنات لديهم خيال رائع، وهم يتمتعون بالعفوية ويمكن أن يكونوا صادقين جدا في تعاملهم. وعلاوة على ذلك، فهم يتميزون بثقة اساسية في الآخرين، وبالتالي يثقون في ذوي النفوذ مثل المدربين.

والطفولة هي أيضـــــــاً مرحلة تتمتع بالحكم الذاتي حيث أن الأولاد والبنات لا يزالون يركزون على أنفســـهم. لديهم تركيز منخفض وحســـاسية كبيرة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن لديهم توقعات عالية بشـأن اللعبة ورغبة كبيرة في المنافسـة؛ وبالتالي، لديهم تنافسـية عالية وحرص على الفوز. في هذا العمر، تكون فترة الانتباه قصـيرة، لذلك يمكن تشـتيت انتباههم بسـهولة. ولا يزال الأولاد والبنات لا يختلفون في قدراتهم البدنية لأن أجسـادهم لا تزال تتطور. حيث أن مجال رؤيتهم، على سبيل المثال، لا يزال محدودا في هذه المرحلة. كلاهما لديه تحمل بدني وقدرات الفنية منخفضة ويشـعرون بالتعب بشكل سريع.

وهم يســـــتمتعون بالحركة وتعلم التوافق، ولكن تجاربهم محدودة من حيث الحركة ولا تزال تظهر عجزاً جزئياً في التوافق. وعلى الرغم من ضعف البنية العضـــلية لديهم، الا انهم قادرون تماماً على القيام بأشياء معينة ومتحمسين جداً لاستكشاف أشياء جديدة.

فلسفة اللعبة

اللعبة في هذا االعمر تتطلب حركات متعددة ومتنوعة .حيث ان التمارين الممتعة التي تشـجع الإبداع تعتبر مثالية لتحفيز الأطفال وزيادة اهتمامهم في اللعبة .ويجب أن يحترم التدريب الرياضـي القدرات البدنية للأولاد والبنات .فلســـفة" أقدام صغيرة - ملعب صغير "يتردد صداها هنا .وفي هذا العمر، من الأفضـل تشـجيع اللعب المشـترك بين الأولاد والبنات، الذين لا يزالون لا يميزون أنفسـهم في قدراتهم البدنية.

المبدأ الثاني
دور المدرب

يجب أن يكون مدربي الأطفال تحت ٩ سنوات نشيطين وقدوة للاعبيهم. فالأطفال يميلون بشكل كبير إلى تقليد الشخصيات ذات النفوذ .يجب أن يكون التدريب عملي وممتع .وينبغي على المدرب أن يشارك بنشاط في التدريبات والاستحواذ على انتباه اللاعبين من خلال استدعاء الجوانب الإبداعية لديهم .على سبيل المثال، استخدام التمارين التي تحكي قصة تعتبر وسيلة سريعة لإنخراط اللاعبين .ومن الضروري أن يلتزم المدرب بالتطور الفردي والعاطفي للأطفال ويلاحظ ويحترم مشاعرهم.

خلال المباريات أو الحصص التدريبية، يتحرك العديد من المدربين حول الملعب، محاولين بشكل كبير تدريب لاعبيهم .ومع ذلك، فإن الهدف الرئيسي في كرة القدم للأطفال هو إتاحة الفرصة لاستكشاف أنواع مختلفة من الحركة والاستمتاع باللعبة .المدرب هو ببساطة مشرف ومحفز، حيث ان التدريب القاس لا يحدث في هذه المرحلة .أحد الأدوار الرئيسية للمدرب هو تشجيع اللاعبين .على سبيل المثال، يمكن للمدرب تعزيز التمرير والعمل الجماعي من خلال التعزيز الإيجابي، والذي يشجع الطفل على التصرف بالمثل في المستقبل.

الأهداف التدريسية

تدريب الأطفال في هذا العمر يهدف إلى تطوير المرح من خلال الرياضـــــــة والحركة، ونقل الفكرة والمهارات التكنيكية الأســـاســـية للعبة وتعزيز التوافق والتنمية الحركية .وبالإضـــافة إلى ذلك، فإن التدريب يريد تعزيز اللعبة بين الأولاد والبنات وتنمية المرح عند اللعب ضمن المجموعة .ويســـــــعى التدريب ايضـــاً إلى تعزيز التعبير عن العواطف وتطوير الصـــدق .وأخيراً، إن هذه الفئة العمرية مثالية لزيادة وعي الأطفال بالصحة والنظافة والتغذية.

نظرة عامة: التمارين المستخدمة في الحصص التدريبية والمنافسات

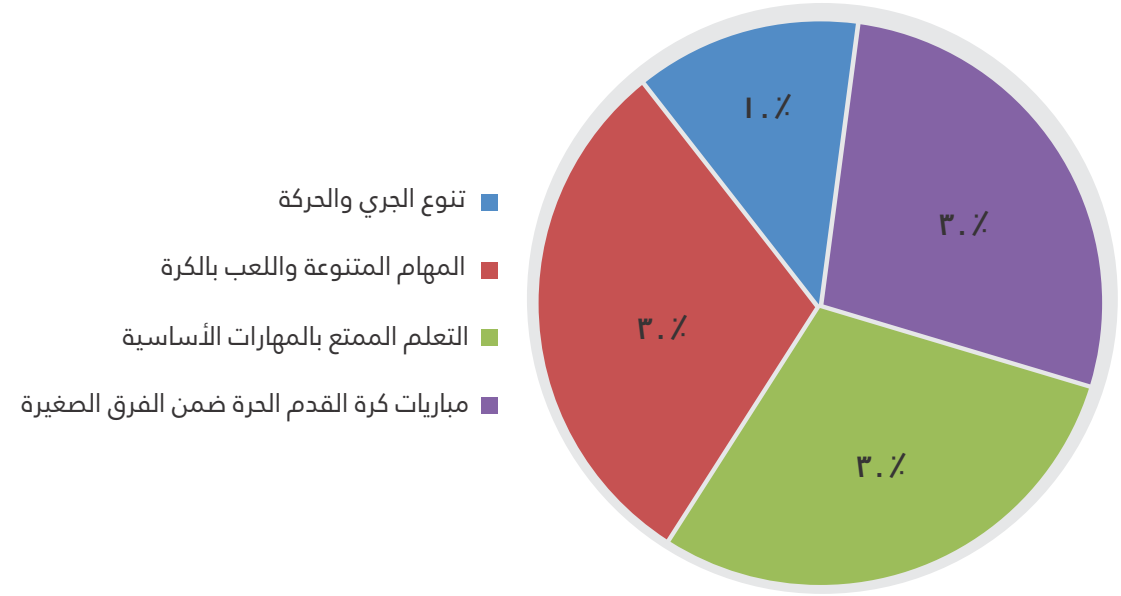
ينبغي أن تتضـمن الحصـة التدريبية لهذه الفئة العمرية عناصر مختلفة .وتسـتخدم هذه النظرة العامة لتوجيه عملية تخطيط الحصص التدريبية.

١. تنوع الجري والحركة (١٠٪)
تنوع مهارات الحركة مثل الجري، الإنطلاق، والقفز والسـقوط هي الأساس لعروض كرة القدم المثالية في المستقبل !وهذا هو السبب في ان التوافق يجب ان يزداد تعزيزه.

٢. المهام المتنوعة واللعب بالكرة (٣٠٪)
اللاعبين الذين لديهم ابداع مع الكرة يمكن أن يتعلموا الحركات الخاصة باللعبة بسـهولة أكبر .وبالتالي فإن مهام التوافق بالكرة تصبح امر لابد منه في كل حصة تدريبية.

٣. التعلم الممتع للمهارات الأساسية (٣٠٪)
في الفئة العمرية تحت ٩ سـنوات ، يتعلم الأطفال أهم مهارات كرة القدم :يجب أن لا يقدم المدرب تمارين مملة، حيث يجب أن تكون التمارين ممتعة وتحتوي على المنافسة وتسجيل الأهداف!

٤. مباريات كرة القدم الحرة ضمن الفرق الصغيرة (٣٠٪)
إن المتعة والمرح في كرة القدم الحرة هي الأساس لكل شيء آخر !حيث أن لعب كرة القدم في فرق صغيرة يجب ان يكون محور التركيز في كل حصة تدريبية!



الحصة التدريبية ١ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية	٨٠ دقيقة

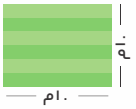
الأهداف

الرياضية	الجري بالكرة
الإجتماعية	الاحترام والتسامح

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقيقة



كرة من الصوف

ساعة توقيت

الإحمـــاء

٢٠ دقيقة

٨ أقماع

ساعة توقيت

٢٠ كرة

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٢٠ دقيقة

٣ أهداف

٢٠ قمع

ساعة توقيت

٢٠ كرة

المرحلة النهائية

الخلاصة

٢٠ دقيقة

٢٠ قمع

٢٠ شباح

ساعة توقيت

كرة

٨ أهداف

التغذية الراجعة

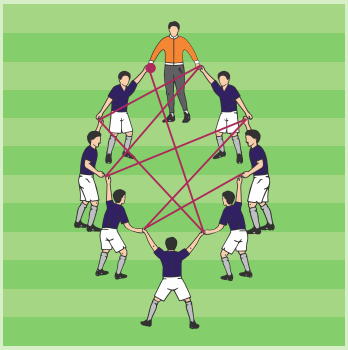
١٠ دقيقة

ساعة توقيت

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

اختارني انا وفريقي ضمن الاحترم والتسامح



التنظيم

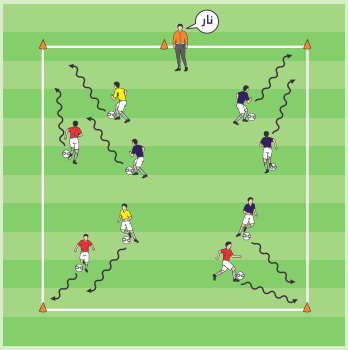
- يقوم المدرب بترتيب الأطفال على شكل دائرة ويشارك في اللعبة.

الإجراءات

- يقوم المدرب وبيده كرة من الصوف بذكر اسمه وما يحبه عن الفريق.
- يمسك المدرب طرف خيط الصوف ويقوم المدرب برمي الكرة الى لاعب اخر في الدائرة.
- اللاعب الذي يستلم الكرة يقوم بذكر اسمه وماذا يحب عن الفريق ، ثم يلف الكرة حول يده ويرميها وتنتهي اللعبة عندما يقوم كل لاعب بتقدم نفسه وما يحبه عن الفريق.

الإحماء

نار، ماء ،عاصفة



التنظيم

- حدد ملعب على شكل مربع.
- ضع مربع صغير (٣×٣م) في وسط الملعب.
- كل لاعب لديه كرة واحدة.

الإجراءات

- يقوم جميع الاطفال بالجري بالكرة داخل الملعب المحدد .
- عندما يقول المدرب (نار) يجب على جميع اللاعبين الجري بالكرة إلى أحد زوايا الملعب والتي تسمى البيت.
- عندما يقول المدرب (ماء) يجب على جميع اللاعبين حماية انفسهم في المربع المحدد في وسط الملعب والذي يسمى الجزيرة.
- عندما يقول المدرب (عاصفة) يجب على إثنان من اللاعبين على الاقل الإمساك ببعضهم والجلوس لكي لا تغمرهم العاصفة المزعومة.

إجراءات مختلفة

- يحاول المدرب الإمساك باللاعبين بعد اصدار الأمر والذين يتوجب عليهم عندها القيام بتمرين معين (مثلا الدوران على رجل واحدة ، الحدرجة الجانبية ، القفز إلى الأعلى لمسك الكرة الموجودة لدى المدرب ...الخ).
- يحمل اللاعبون الكرة ويقومون برميها في الهواء والتقاطها قبل القيام بالمهمة المطلوبة من المدرب.
- يعطي المدرب الاطفال سرعتان يتحرك بموجبهما الاطفال: بطئ ، سريع.
- "النار" و "الماء" و "العاصفة" تعني تمرين معين باستخدام الكرة.

النصائح

- لا تقدم الأوامر الثلاثة مع بعضها البعض بل استخدم امراً واحداً تلو الاخر.
- في البداية يسمح للاطفال بحمل الكرة بعد اصدار الامر بدلاً من الجري بها إلى المكان المحدد.
- يمكن اضافة أهداف وحركات اخرى للأوامر الثلاثة حسب ما تتطلبه الظروف.

"من الضروري أن يزيد المدرب من مستوى الصعوبة تدريجياً من أجل تحدي اللاعبين وتشجيع الأطفال على المكافأت عندما ينجحون".

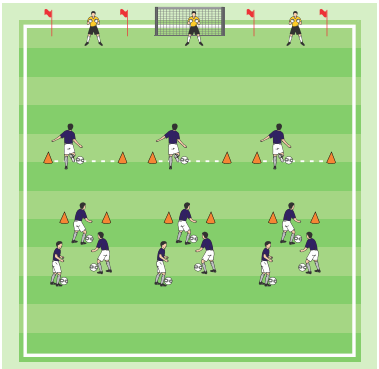
النقاط التدريبية

من اجل تحقيق هدف المجموعة يجب على اللاعبين ان يحترموا اللاعبين الاخرين و ان يتم التسامح بينهم.

المرحلة الرئيسية

التسديد على الهدف في مجموعات صغيرة

الجزء الرئيسي "أ"



التنظيم

- هدف واحد (بعرض ٥ م) لكل أربعة اطفال.
- تكون الأهداف قريبة نسبياً من بعضها.
- يتم تحديد خط التسديد باستخدام الأقماع (مسافة ٦ الى ٨ م عن الأهداف).
- على بعد حوالي ٥م من هذا الخط يكون هناك بوابة صـــــغيرة من الأقماع وذلك مقابل كل هدف.

الإجراءات

- بالتناوب يقوم كل لاعب بالجري بالكرة الى الخط والتســـديد على الهدف .اللاعبين الآخرين ينتظرون خلف بوابة الأقماع.

أشكال المسابقة

- المنافسة الفردية: اللاعب الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف .
- المنافسة الجماعية: المجموعة الأولى التي تحرز ١٠ أهداف أو المجموعة التي تحصل على أكبر عدد من الأهداف في وقت محدد.

إجراء مختلف

- مرر الكرة باليد من البداية الى بوابة الأقماع، اركض ثم سدد.

الإرشادات

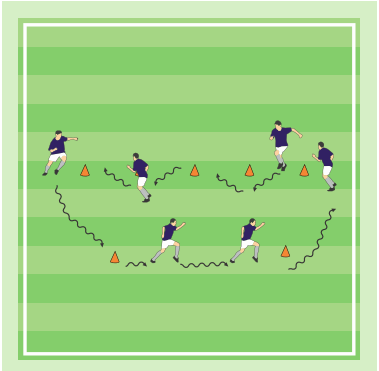
- جميع اللاعبين يتناوبون على حراسة المرمى.
- اذا تم استخدام مرمى حقيقي، تقوم المجموعات بتغيير المرمى بعد مرور بعض الوقت.
- قم بتنظيم فرق صغيرة، وخذ ذلك بالاعتبار عند تجهيز الحصة التدريبية.

النقاط التدريبية

يجب علـى اللاعبين احتـرام قواعد التصـويب والتسـامح بين قدرات اللاعبين الاخرين في الفريق.

الجري بالكرة بشكل متعرج

الجزء الرئيسي "ب"



التنظيم

- حدد مسار الجري حسب الصورة (يتم تحديد المسافات بين الأقماع حسب قدرات اللاعبين).
- كل لاعب يحتاج الى كرة.

الإجراءات

- يقوم اللاعبين بالجري بالكرة حول الأقماع مع مهام مختلفة.
- أمثلة: الجري فقط بالقدم المفضلة، أو من داخل القدم، أو بالقدم الأضعف، أو من خارج القدم.
- يجب أن يتبع اللاعبين المسار المحدد.

أشكال المسابقة

- الدوران المستمر: الجري بالكرة حول القمع والعودة مرة أخرى للمسار.
- تبديل اللاعب: الجري بالكرة عبر المســـار ثم إعطائها للاعب التالي والتوقف حتى يقوم لاعب آخر بإعطاء الكرة للاعب.

إجراءات مختلفة

- قم بتغير المسافات بين الأقماع أو ضع الأقماع بشكل جانبي أو الدوران بالكرة حول كل قمع.
- سباق التتابع: مسافات قصيرة وعدد قليل من اللاعبين وأوقات إنتظار قصيرة.

الإرشادات

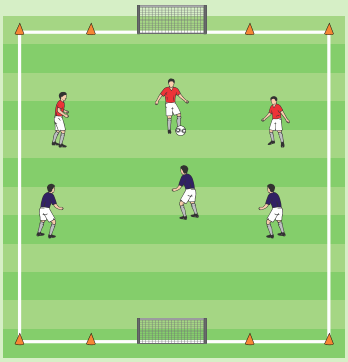
- تجنب أوقات الإنتظار الطويلة.
- قم بتحسين مهارة السيطرة على الكرة باستخدام كلا القدمين بالتساوي.

النقاط التدريبية

العمل على خط التجمع يشـــجع الاحترام والتســـامح بين اللاعبين من خلال التكيف مع ســـــرعة اللاعبين المختلفة.

المرحلة النهائية

مباريات في مساحات صغيرة ٣ ضد ٣



التنظيم

- حدد ٢-٤ ملاعب مختلفة ولكل منهم هدفين (مثلا استخدام الأقماع أوالاعمدة,...الخ).
- شكل فرق من ثلاثة لاعبين.

الإجراءات

- تلعب الفرق ضد بعضـــها البعض ثم يتناوب الفريق ليلعب في ملعب آخر ومع فريق آخر (تنظيم دوري).

الإرشادات

- قم بتعديل حجم الملعب ليتناسب مع عمر اللاعبين.
- يجب ان يكون حجم المرمى مناسباً مع عمر اللاعبين.
- مدة المباراة يجب ان تتناسب مع عمر اللاعبين.
- يجب أن يقوم المدرب بتحديد قواعد بسيطة للمباراة وأن لا يقوم بتدريب اللاعبين خلال المباريات.
- من الافضـــــل اللعب في ملاعب صغيرة عند اللعب ٣ ضد ٣ أو ٤ ضد ٤ مما يجعل اللعبة ذات حماس أكبر وتمكن اللاعبين من لمس الكرة لعدد أكبر من المرات..

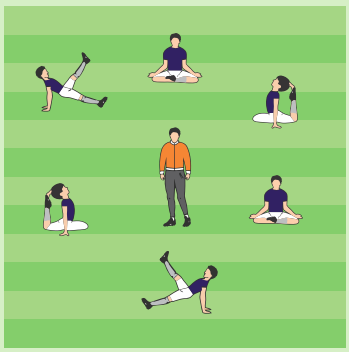
الخلاصـة

- في هذا العمر تكون المتعة من العوامل المحددة لعملية التعلم.
- يجب على اللاعبين التناوب في مواقع اللعب بما في ذلك حارس المرمى.

النقاط التدريبية

إظهار الاحترام والتســـــامح تجاه الخصـــــم بغض النظر عن نتيجة المباراة.

التغذية الراجعة



التنظيم

يجلس اللاعبين و المدرب على شكل دائرة. يســأل المدرب هذه الأسئلة لمناقشــة المهارات الاجتماعية:

١. أعطي مثالا عندما استخدامت الاحترام والتسامح أثناء التدريب؟

٢. أعطي مثالا على شعورك عندما يظهر لاعب آخر لك الاحترام والتسامح؟

في أي مناطق أخرى، خارج كرة القدم، يمكنك إظهار الاحترام والتســـــــــامح للتأثير إيجابيا بمجتمعك

الحصة التدريبية ٢ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية	٩٠ دقيقة

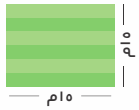
الأهداف

الرياضية	الجري بالكرة
الإجتماعية	الاحترام و التسامح - التعاطف

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقيقة



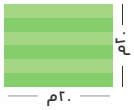
٢٠ قمع

١٠ بالونات

ساعة توقيت

الإحمـــاء

٢٠ دقيقة



٤ أقماع

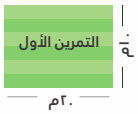
ساعة توقيت

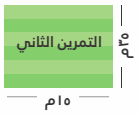
٢٠ كرة

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٣٠ دقيقة





١٤ قمع

هدف واحد

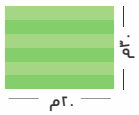
ساعة توقيت

٢٠ كرة

المرحلة النهائية

الخلاصة

٢٠ دقيقة



٢٠ قمع

٢٠ شباح

ساعة توقيت

كرة

٨ أهداف

التغذية الراجعة

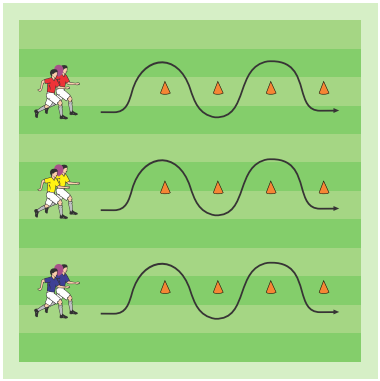
١٠ دقيقة

ساعة توقيت

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

كرة التعاطف



التنظيم

- قم بتشكيل أزواج من اللاعبين وجهز الملعب كما هو موضح بالشكل.

الإجراءات

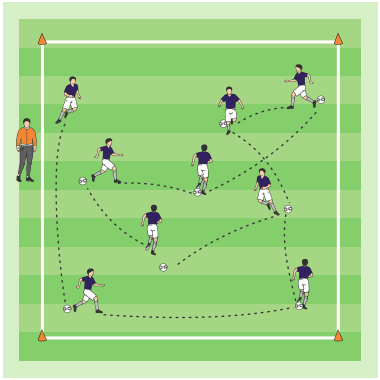
- اعط لكل زوج بالون حيث يتوجب عليهم نقله عبر المسار باستخدام رؤوسهم (الجبين) فقط.
- يحاول اللاعبين اكمال المسار كأزواج مع وضع الأيدي خلف الظهر.
- ينتهي التحدي عندما ينهي كل زوج مساره.

النصائح

- يتوجب على المدرب ان يأخذ الامور التالية بالإعتبار عند تشكيل الأزواج: الصداقة وصعوبات التواصل وعدم وجود تماسك بين المجموعة.

الإحماء

الخادمة العجوز



التنظيم

- حدد ملعب على شكل مربع.
- كل لاعب معه كرة ما عدا لاعب واحد.

الإجراءات

- يقوم اللاعبين بالجري بالكرة في المنطقة المحددة.
- اللاعب الذي لا تكون معه كرة هو "الخادمة العجوز" وهو يتحرك في الملعب دون كرة.
- عند الإشارة من المدرب يوقف جميع اللاعبين كراتهم ويركض كل واحد باتجاه كرة اخرى.
- "الخادمة العجوز" أيضاً تركض الى أحد الكرات بحيث يصبح لاعب آخر هو الخادمة العجوز.
- يتم إكمال اللعبة في كل مرة مع "خادمة عجوز جديدة".

إجراءات مختلفة

- يمكن أن يكون هناك أكثر من لاعب دون كرة، بحيث يكون هناك أكثر من "خادمة عجوز".
- يطلب من اللاعبين الجري بالكرة بإستعمال سرعة محددة : بطئ أو وسط أو سريع.
- يجب إيقاف الكرة بإستخدام أحد أجزاء الجسم والذي يشير إليه المدرب (مثل الركبة أو البطن، الخ)
- خلال الجري بالكرة يمكن أن يطلب المدرب قيام اللاعبين بمهام مختلفة (مثلاً استخدام القدم الضعيفة أو تغيير الاتجاه بزاوية ٩٠ درجة أو الدوران ٣٦٠ درجة، الخ).
- يمكن للمدرب ان يطلب من اللاعبين اتباع تسلسل معين (مثلاً يجب ان يوقف اللاعب كرته ويلمس كرة اخرى بالركبة ثم أن يذهب لكرة ثالثة ويقوم بالجري فيها).

الارشادات

- يتم تحديد حجم الملعب بناءً على عدد اللاعبين وقدراتهم ،ويجب ان يكون الملعب واسع في البداية ثم يتم تقليل المساحة خلال التمرين.
- المسابقات الصغيرة تحفز التدريب المكثف.
- يتحرك الأطفال في هذه الفئة العمرية بشكل سريع.

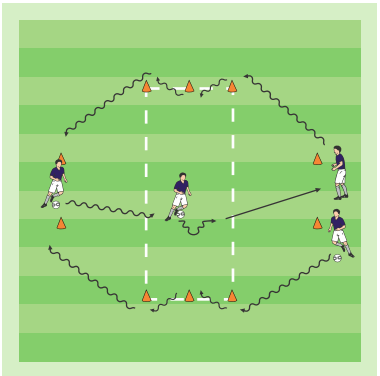
النقاط التدريبية

يجب أن يكون لدى اللاعبين تعاطف تجاه اللاعبين الذين ليس لديهم الكرة، كما أنه يمكن أن تكون في وضعهم في بعض الوقت.

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي "أ"

الخداع بالكرة في منطقة محددة



التنظيم

- حدد منطقة الخداع (٥ × ٥م) وبوابتان من الأقماع كما هو مبين في الشكل.
- ضع اللاعبين عند البوابات كما هو مبين في الشكل.

الإجراءات

- يقوم الأطفال بالجري بالكرة من خلال بوابة البدء إلى المنطقة المخصصة للخداع.
- بعد القيام بالخداع يمرر اللاعب الكرة من خلال البوابة إلى اللاعب في الجانب الآخر.
- الفريق الذي يحرز ١٥ هدف أولاً هو الفائز.

أشكال المسابقة

- يحاول اللاعبون إصابة قمع في منتصف البوابة.
- المنافسة الفردية: أول لاعب يصيب القمع مرتين هو الفائز؟.

إجراء مختلف

- قم بتغير عدد اللاعبين أوعدد الكرات (مثلاً ٣ لاعبين، كرتان، أو ٤ لاعبين مع ٢-٣ كرة، ٥ لاعبين مع ٣-٤ كرة)

الإرشادات

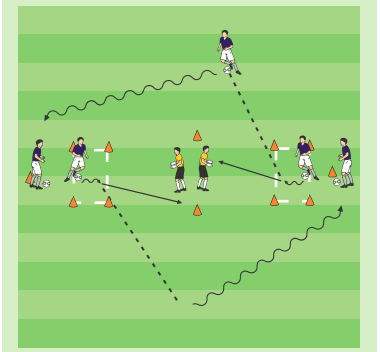
- يحب الأطفال الشعور بالإنجاز ولذلك قم بتشجيعهم والثناء عليهم.
- اعط اللاعبين الحرية في اختيار طرق مختلفة للخداع.

النقاط التدريبية

تشـجيع اللاعبين لإظهار التعاطف من خلال دعم وإعطاء الـــثـــنـــاء لزملائهم في الفريق.

الجزء الرئيسي "ب"

تسديدات مختلفة على المرمى



التنظيم

- باستخدام الأقماع ومرمى واحد، قم بتحضير التمرين كما هو مبين في الشكل.

الإجراءات

- يقوم اللاعبين بالجري من خلال بوابة البداية والتسديد على المرمى عند وصولهم إلى منطقة التسديد (المربع المحدد) مع وجود حارس المرمى.
- بعد التسديد، يذهب اللاعبين الى الجانب الآخر.

أشكال المسابقة

- المنافسة الفردية: أول لاعب يسجل ٥ أهداف هو الفائز.
- المنافســة الجماعية: المجموعة الأولى التي تحرز ١٠ أهداف أو المجموعة التي تحصـــل على أكبر عدد من الأهداف في وقت محدد.

إجراءات مختلفة

- حارس المرمى يمسـك الكرة ويعطيها إلى اللاعبين الاخرين واللاعب الذي صوّب يصـبح هو حارس المرمى الجديد.
- تنفيذ حركة أخرى بجوار البوابة (مثلاً القفز).
- التسديد باستخدام اليد بدلاً من القدم.

النصائح

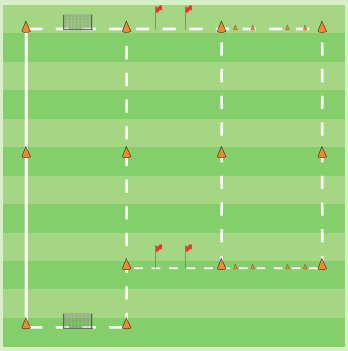
- للمجموعات الكبيرة: قم بتجهيز عدة أهداف متوازية.
- إذا كان لديك مجموعة كبيرة وهدف واحد فقط: قم بتحضـــير محطتين، أحدهما التســـديد على المرمى والأخرى للخداع.

النقاط التدريبية

يمكن أن يكون صعبا على اللاعبين الشباب التصويب بالقدم الاضعف . وبالتالي يمكن للمدرب تسـهيل التمرين من خلال وضـــــع خط التصويب اقرب الى الهدف.

المرحلة النهائية

دوري أبطال أوروبا



التنظيم

- ٢-٤ ملاعب مختلفة: الملعب الأول يحتوي على اثنين من الأهداف الكبيرة وحارس مرمى ويسمى ملعب دوري أبطال أوروبا. الملعب الثاني يحتوي على أهداف من الاعمدة بعرض ٣ م من دون حارس مرمى ويسمى ملعب دوري الدرجة الأولى. والملعب الثالث يحتوي على أهداف من الأقماع بعرض ٢ م ومن دون حارس مرمى ويسمى ملعب دوري الدرجة الثانية.
- قم بتشكيل فرق متوازنة (٢ ضد ٢ الى ٤ ضد ٤) (او اسحب قرعة) ووزع الفرق على الملاعب المختلفه للعب الجولة الأولى.).

الاجراءات

- يجب بدء جميع المباريات في نفس الوقت. اذا كان هناك تعادل في نهاية المباراة يعتبر الفريق الذي سجل الهدف الأخير هو الفائز.
- الفرق الفائزة تتحرك صعوداً بإتجاه ملعب دوري أبطال أوروبا أما الفرق الخاسرة فتتحرك هبوطاً بإتجاه ملعب دوري الدرجة الثانية.
- الفريق الفائز في ملعب دوري أبطال أوروبا لا يتحرك, الفريق الخاسر في ملعب الدرجة الثانية ايضا لا يتحرك.
- من هو الفريق الفائز دوري أبطال أوروبا بعد عدة مباريات؟

إجراءات مختلفة

- في حالة التعادل ، حدد الفائز من خلال تحدي صغير (مثلاً مسابقة أسئلة أو التسديد على مرمى فارغ من نقطة معينة).
- استخدم مسميات اخرى للملاعب (مثلا كأس العالم، كأس آسيا، بطل الدوري المحلي، ...الخ).

إجراءات مختلفة

- في الصفوف الأكبر سناً، يمكن ان يبقى في الملعب الاول ١ أو ٢ من حراس المرمى بشكل دائم.
- ابقاء أوقات اللعب قصيرة لإفساح المجال امام المزيد من المباريات .
- من الافضل اللعب في الملاعب الصغيرة مع فرق ٤ ضد ٤، مما يسمح للعبة بأن تكون أكثر حماساً ويسمح للاعبين بلمس الكرة لأكبر عدد من المرات.
- العمل على ان تكون قواعد اللعب قليلة وبسيطة قدر الإمكان.

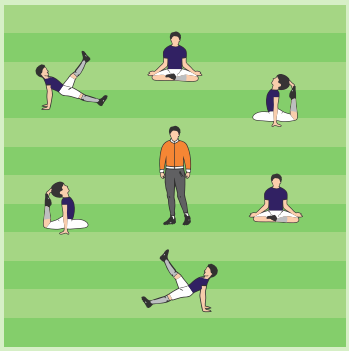
الخلاصة

- يمكن الاتفاق على قواعد اللعب بين الأطفال.
- لا تنسى أن تعطي اللاعبين استراحة لشرب الماء.

النقاط التدريبية

يجب التوقف عن اللعب مؤقتا عند رؤية احد اللاعبين مصاب، لمعرفة إذ كان هذا اللاعب على ما يرام.

التغذية الراجعة



التنظيم

يجلس اللاعبين و المدرب على شكل دائرة .ويطرح المدرب أسئلة لمناقشة المهارات الاجتماعية ويعطي أمثلة قليلة لتوضيح المهارات الاجتماعية ويبدء المناقشة.

١. كيف يمكن أن تظهر التعاطف تجاه شريكك في لعبة كرة التعاطف لتساعدك على إكمال المهمة بشكل اسرع؟

٢. هل شعرت بشعور مختلف عندما لم يكن بحوزتك كرة؟ هل هذا الشعور جعلك تغير طريقة تفكيرك تجاه اللاعبين الذين ليس بحوزتهم كرة؟

٣. اذكر موقف او حالة ساعدتك على تحسين صداقتك لأنك أظهرت التعاطف تجاه ذلك الشخص؟

الحصة التدريبية ٣ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية	٩٠ دقيقة

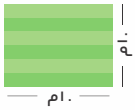
الأهداف

الرياضية	الجري بالكرة
الإجتماعية	الانضباط

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقيقة

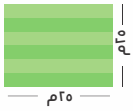


ورق مقوى

أقلام (ماركر)

الإحمـــاء

٢٠ دقيقة



٢٠ قمع

ساعة توقيت

٢٠ كرة

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٣٠ دقيقة

٤٠ قمع

٤ أهداف

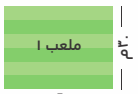
٢٠ كرة

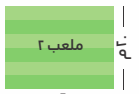
ساعة توقيت

المرحلة النهائية

الخلاصة

٢٠ دقيقة





٢٠ قمع

٢٠ شباح

٢ أهداف

ساعة توقيت

٨ كرات

التغذية الراجعة

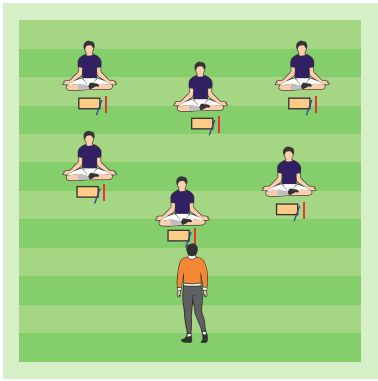
١٠ دقيقة

ساعة توقيت

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

رسم الانضباط



التنظيم

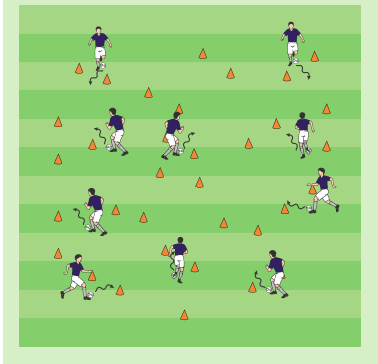
- يجلس جميع الاطفال مع بعضهم البعض .
- يعطي المدرب كل طفل قطعة ورق مقوى والوان وقلم (ماركر).

الإجراءات

- يقوم كل طفل برسم شئ يعرفه ويضع اسمه الأول في اسفل الورقة .
- يتم تعليق الأوراق على الحائط أو أي سطح صلب.
- يقوم كل طفل باختيار حرفاً واحداً من اسمه ويكتب صفة جيدة تبدأ بذلك الحرف.
- يقوم الأطفال الآخرين بإختيار أي من الرسومات واختيار حرف اخر من اسم صاحب الرسمة و كتابة واحدة من الصفات الجيدة الواضحة في هذا الطفل.
- ينتهي التحدي عندما تصبح الأوراق محتوية على صفة واحدة لكل حرف من اسم كل طفل.

الإحماء

غابة مصنوعة من الأقماع



التنظيم

- قم بتوزيع عدد من الأقماع بعدد اللاعبين في الملعب (المساحة بين كل قمع حوالي ٤ م).

الإجراءات

- يقوم اللاعبين بالجري بالكرة في الملعب المحدد.
- مع اشارة المدرب يقوم اللاعبين بلمس خمسة أقماع مختلفة مع الجري بالكرة.
- مع اشارة المدرب يقوم اللاعبين بالجري بالكرة باستعمال مهارات مختلفة (المراوغة) عند بعض الأقماع (اطلب من الاطفال اعطاء اقتراحات حول اساليب المراوغة).

أشكال المسابقة

- المنافسة الفردية :اللاعب الذي يقوم بالمهمة أولاً هو الفائز.
- المنافسة الجماعية :قم بتشكل فرق والفريق الذي ينهي المهمة أولاً هو الفائز..

الارشادات

- ضع في الإعتبار اقتراحات اللاعبين.
- تأكد من أن يعمل كل لاعب على لمس الكرة لأكبر عدد من المرات.
- يحب الاطفال التنافس في ما بينهم في ملاعب ومجموعات صغيرة حيث أن هذا يزيد من المتعة في اللعب لديهم.

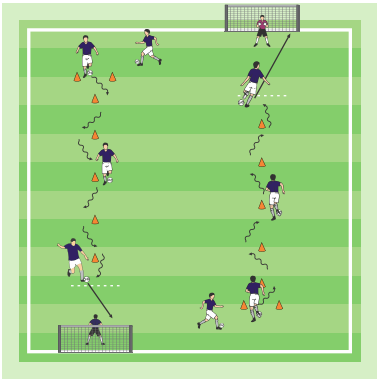
النقاط التدريبية

يجب على اللاعبين تعلم الانضباط من خلال لمس الكرة بعدد محدد من اللمسات لتجنب ضرب الاقماع .

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي "أ"

الجري بالكرة المتعرج والتسديد على المرمى



التنظيم

- ضع هدفين بشكل قطري في الملعب.
- ضع الأقماع بطريقة متعرجة أمام المرمى إلى الطرف الآخر من الملعب، ويجب ان يكون على كل هدف حارس مرمى.
- قم بتحديد خط للتسديد (آخر نقطة للتسديد) أمام كل مرمى.

الإجراءات

- يبدأ اللاعبون في التمرين واحدا تلو الاخر مع وجود وقت انتظار بينهم.
- يقوم اللاعبون بالجري بالكرة عبر المسار مستخدمين تكنيك يتم تحديده مسبقاً والتسديد عند وصولهم نقطة التسديد.

إجراءات مختلفة

- تغيير المسافات وأماكن الأقماع.
- إدخال حركات جديدة للاعبين لتجربها أثناء الجري في المسار المحدد (مثلاً المراوغة أمام كل قمع او تغيير القدم المستخدمة للجري بالكرة بعد كل قمع).

الإرشادات

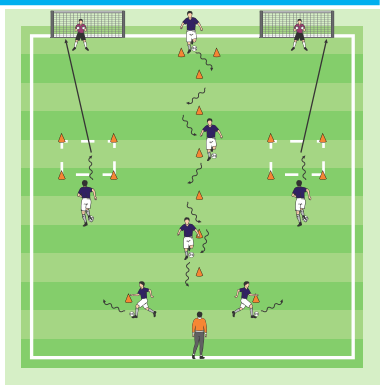
- يستطيع الطفل ان ينفذ هذا التمرين باستخدام كرات أخرى: أخف أو أثقل، الخ).
- قم بتبديل حارس المرمى بشكل منتظم.

النقاط التدريبية

نجاح هذه التمرين يعتمد على مستويات الانضباط من اللاعبين الذين يجب احترام دورهم.

الجزء الرئيسي "ب"

التسديد على المرمى من منطقة محددة



التنظيم

- ضع هدفين بجانب بعضهما البعض مع حارس مرمى لكل منهما.
- حدد البوابة التي من خلالها يتوجب على اللاعبين البدء بالجري بالكرة بإتجاه المرمى.
- حدد مسار الجري الذي يجب ان يتبعه اللاعبين قبل وبعد المرور من خلال البوابة.

الإجراءات

- يقوم اللاعبين بالجري بالكرة بإتجاه الهدف مع إبقاء مسافة مناسبة بين اللاعب الأول ومن يليه.
- يقوم اللاعبين بالجري بالكرة عبر المسار مع استخدام التكنيك الذي يختاره المدرب

وعند الوصول إلى المنطقة المحددة يتم التسديد على الهدف.

إجراءات مختلفة

- قم بتغير المسافات بين الأقماع وأماكنها.
- التسديد بالقدم اليسرى على الهدف الأيسر وبالقدم اليمنى على الهدف الأيمن.
- الخداع في منطقة التسديد (مثلاً التمويه، المراوغة).

النصائح

- عند الجري عبر المسار المحدد يجب على الاطفال ان لا يلمسو أو يركلو الأقماع التي تحدد المسار وذلك لتشجيع الاحترام وعدم استخدام العنف .
- قم بتغير المسافات بين الأقماع وأماكنها إذا لزم الامر.
- ينبغي تعزيز المرونة والسيطرة على الجسم في جميع الحصص التدريبية .

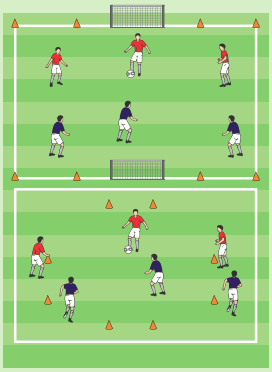
النقاط التدريبية

لانضباط اللاعبين يجب التصويب داخل المنطقة المحددة.

المرحلة النهائية

مباريات في مساحات صغيرة/ خطوط الجري بالكرة او التمرير بإتجاه الهدف

الخلاصة



التنظيم

- قم بإنشـــاء ملعبين : الملعب الأول يحتوي على خطين في كل نهاية من الملعب، والملعب الثاني يحتوي علـى عدد من البوابات المصـــنوعة من الأقماع (المســـافة بين الأقماع ٢ متر).
- قم بتشـــكيل فرق متوازنة في القوة والمهارة (من ٣ ضد ٣ الى ٥ ضد ٥)، وتوزيعهم على الملعبين لبدء الجولة الأولى.

الإجراءات

- المباريات تلعب على الملعبين في نفس الوقت.
- يمكن تسجيل الأهداف من خلال:

الملعب الاول : الجري بالكرة عبر خط النهاية الخاص بالفريق المنافس.
الملعب الثاني : تمرير الكرة من خلال البوابات (الأقماع) لأحد أعضاء الفريق.

أشكال المنافسة

- المنافسة الفردية: اللاعب الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفائز.
- المنافســـة الجماعية: قم باستخدام نظام الذهاب والإياب في المباريات، أو اطلب من اللاعبين تسجيل الأهداف بقدمهم الضعيف مقابل مضاعفة النقاط .

إجراءات مختلفة

- الهدف بالقدم الضعيفة يحتسب هدفين.
- تنظيم بطولة بحيث يمكن لجميع الفرق أن تلعب مرة واحدة على الأقل في كل ملعب.

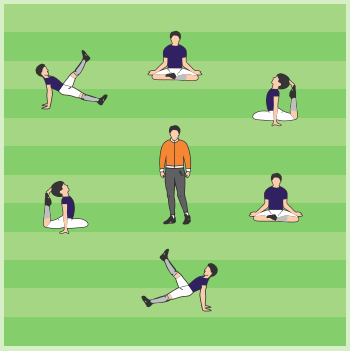
الارشادات

- زيادة او تقليل حجم بوابات التمرير أو خطوط الجري بالكرة.
- المدرب المباراة لضمان اتباع القواعد المطلوبة.
- التدخل الإيجابي للمدرب يزيد من حماس الأطفال على مواصلة التدريب.
- يجب أن يعرف الطفل نقاط ضعفة وأن يعمل على التغلب عليها.
- تنظيم بطولة بحيث يمكن لجميع الفرق أن تلعب مرة واحدة على الأقل في كل ملعب.

النقاط التدريبية

يحتاج الانضـــــــباط التكيف مع الظروف المختلفة للعب.

التغذية الراجعة



التنظيم

يجلس اللاعبين و المدرب على شكل دائرة .المدرب يحكي قصة عن كيفية الانضباط الذي ساعده على أن يصبح لاعب كرة قدم أفضل .ثم يطرح المدرب أسئلة لمناقشة المهارات الاجتماعية .

١. من هو الشخص الأكثر انضباطا؟ اوصف هذا الشخص ؟
٢. هل قمت بعمل واجباتك المدرسية قبل أن تأتي للتدريب؟ لما و لما لا؟
٣. هل الانضباط يعطيك المزيد من الوقت للعب كرة القدم؟

الأطفال

من 9 الى 12 سنة

المبدأ الأول
خصائص الفئة العمرية

خلال العمر بين ٩ و ١٢ سنة يمر الأطفال بالعمر الذهبي الأول للتعلم .ويتميز الأولاد والبنات في هذا العمر بحب الإستطلاع والتجريب حيث يرغبون في التعلم وتحسين قدراتهم على التفكير والاتصال .كما تبرز لديهم حساسية الفروق بين الجنسين .وفي هذا العمر ايضاً، يكون لديهم حس تنافس مرتفع ومقاوم للإحباط. وبالإضافة إلى ذلك، فهم يتصفون بالصدق واحترام القواعد .إن تنمية الثقة بالنفس في هذه المرحلة تسمح للأطفال بإتخاذ قرارات موضوعية .وفي هذا الوقت السابق للبلوغ ، يمرالأطفال بمرحلة من النزعة الأنانية الصبيانية ويبدأ ظهور عدم التوازن العقلي والعاطفي لديهم .ويكون تركيزهم لايزال منصب على المدرب، أو على شخصيات اخرى من البالغين، باعتبارهم نموذج يحتذى به. كما يبدأ الأطفال في هذه المرحلة باعادة إنتاج العنف المكتسب ويمكن أن يصبحوا مرتكبين للعنف.

في هذه المرحلة، يشهد الأولاد والبنات زيادة في قدراتهم البدنية ويبدؤون في التعرف على قدراتهم وحدودهم الفسيولوجية .إنهم الآن أكثر انفتاحاً وأكثر استعدادا لتجربة تعليمية متدرجة. وعادة ما يكون تطور الأطفال في هذه المرحلة متفاوتاً، ويمكن ملاحظة اختلافات كبيرة في الحجم والوزن بينهم .ويتميز الأولاد والبنات في هذا العمر برشاقة كبيرة، وبالمرح والأداء، حيث أن المهارات التي تتطلب الجهد والسرعة تكون سهلة بالنسبة للأطفال في هذا العمر. وبالتالي يصبح التعلم المركز، وخاصة" تعلم كرة القدم" ، امراً ممكننا!

فلسفة اللعبة

يمكن الإستفادة من قدرات الجســـــــدية والعقلية للأطفال من هذه الفئة العمرية خلال المباريات والتدريبات لهذه وذلك بزيادة صعوبة اللعبة دون تحميلهم أكثر مما يجب .وتتميز اللعبة بتوجيه المدرب وزيادة مشـــاركة اللاعبين في اتخاذ القرارات التنظيمية واتخاذ أدوار المســـاندة لإيصـــال فهم أكبر للتفاعلات خلال الرياضـــــة وبين المجموعة .اللعبة لا تفرق بين الأولاد والبنات وعلى الرغم من أنها تشـمل المنافسـات الا أن التركيز يكون على الإستمتاع العام بهذه الرياضة .وفي هذه الفئة العمرية يجب أن تتاح الفرصـة للاعبين على تجربة مختلف مراكز اللعب وأشـكاله، كما ان شـكل التعلم يجب أن يتدرج من السهل إلى الصعب.

المبدأ الثاني
دور المدرب

المدرب هو معلم ونموذج للأولاد والبنات من ٩ إلى ١٢ سـنة .يقوم المدرب بإظهار الإحترام للقواعد ويعزز روح الفريق هويته وتضامنه، بالإضافة الى مسؤولية اللاعبين .كما يشجع المدرب اللاعبين على تجربة مراكز مختلفة للعب خلال التدريبات الفردية والجماعية. حيث ان القيام بذلك يسـمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم بشكل مستقل.

الأهداف التدريسية

تركز الأهداف التدريسـية في هذا العمرعلى قيم محددة مثل التعاطف، وتقديرالآخرين والكرم .من المهم هنا تعزيز مهارات التواصل، والمرونة، والتقييم الذاتي، وحل الصـراعات بشـكل سلمي للأطفال .من المهم جداً بالنسـبة للمدربين المبادرة في استخدام ابداعاتهم في تنظيم الحصـة التدريبية وذلك لتحفيز اللاعبين على أن يصـبحوا قادة .ويعتبر تطوير الإحسـاس واحترام الفروق بين الجنسين هدفاً تعليمياً آخر لهذه الفئة العمرية.

نظرة عامة: التمارين المستخدمة في الحصص التدريبية والمنافسات

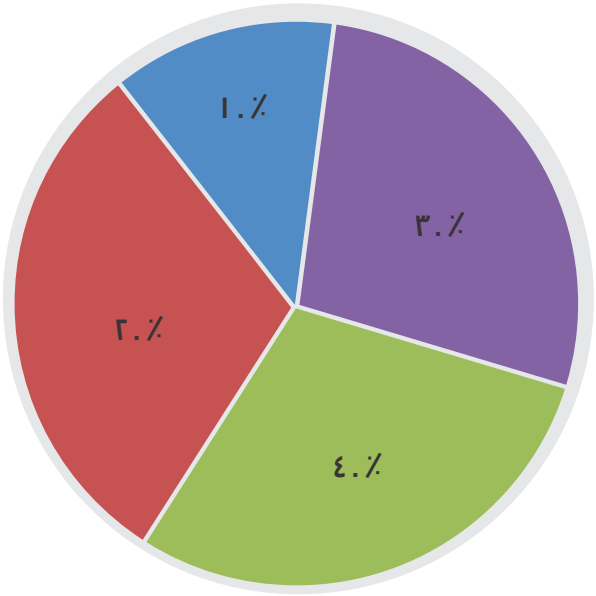
ينبغي أن تتضـمن الحصـة التدريبية لهذه الفئة العمرية عناصر مختلفة، وتسـتخدم هذه النظرة العامة لتوجيه عملية تخطيط الحصص التدريبية..

١. تنوع الجري والحركة (١٠٪)
تنوع مهارات الحركة مثل تمارين التوافق مهمة جداً لهذه الفئة العمرية !قم بتشـــجيع الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة خارج الحصة التدريبية..

٢. المهام المتنوعة واللعب بالكرة (٢٠٪)
حتى الآن، الكرة هي الهدف التعليمي الأساسي من خلال الجري بالكرة والقفز والتسـديد، الخ. والآن التعامل مع الكرة الخاص بكرة القدم الآمن والمتميز بالمهارة المرتفعة يأخذ أهمية كبيرة..

٣. التعلم الممتع للمهارات الأساسية (٤٠٪)
بعد تعلم المهارات الأساسية والتي تشـمل الجري بالكرة واللعب والتسـديد، يجب أن يتعلم الأطفال مهارات كرة القدم الأخرى جميعها. التدريب التكنيكي يجب أن يكون منهجي بشـــكل أكبر. يجب على اللاعبين في العمر الذهبي تطوير وتوسيع وتعزيز المهارات الخاصة بكرة القدم التي تعلموها.!

٤. مباريات كرة القدم الحرة ضمن الفرق الصغيرة (٣٠٪)
إن المتعة والمرح في كرة القدم الحرة هي الأساس لكل شيء آخر !حيث أن لعب كرة القدم في فرق صغيرة يجب ان يكون محور التركيز في كل حصة تدريبية!



الحصة التدريبية ١ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية	٩٠ دقيقة

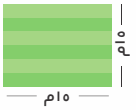
الأهداف

الرياضية	التسديدات العرضية والتصويب
الإجتماعية	التقييم الذاتي

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقيقة



٢٢ بالونات

ساعة توقيت

الإحمـــاء

٢٠ دقيقة

٣٢ قمع

ساعة توقيت

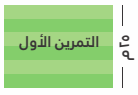
٢٤ شباح

٢٤ كرة

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٣٠ دقيقة



٣٠ قمع

٢ أهداف

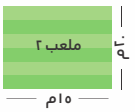
٢٠ كرة

ساعة توقيت

المرحلة النهائية

الخلاصة

٢٥ دقيقة



١٨ قمع

٢٠ شباح

٦ أهداف

ساعة توقيت

٩ كرات

التغذية الراجعة

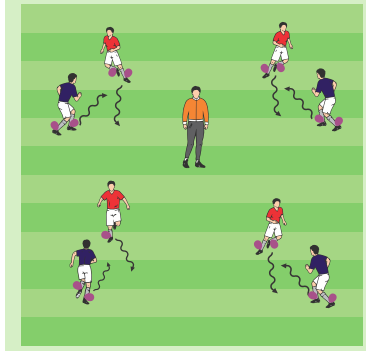
١٠ دقيقة

ساعة توقيت

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

التقييم والحماية



التنظيم

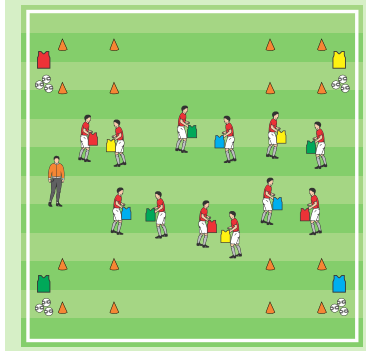
- يتم إعطاء اثنين من البالونات لكل طفل ليقوم بنفخهم.
- بمجرد نفخ البالونات يتم ربط بالون على كل كاحل.

الإجراءات

- في أزواج (١ ضد ١)، يبدأ التحدي بأن يحاول كل لاعب يفرقع بالونات شريكه.
- على كل لاعب العمل على حماية بالوناته بحيث لا تنفجر.
- ينتهي التحدي عندما يفرقع كل لاعب بالونات شريكه.

الإحماء

العثور السريع



التنظيم

- قم بتشكيل أربعة مربعات: ٣ × ٣م في الزوايا و ١٥ × ١٥م في المجموع.
- قم بوضع ٣ شباحات تمايز (أقماع) من ٤ ألوان مختلفة، كرات لكل لاعب في كل زاوية كما هو مبين في الشكل.
- يتطلب هذا التمرين ١٢ لاعباً.

الإجراءات

- يتحرك اللاعبون في الملعب وهم يحملون شباح تمايز (أو قمع).
- يقوم اللاعبون بتبادل شباحات التمايز (أو الأقماع) بشكل مستمر.
- عند إشارة المدرب بالعثور السريع، يقوم اللاعبون بالعثور على اللاعبين الآخرين الذين يحملون اللون نفسه من شباح التمايز (أو القمع) والتجمع في زاوية واحدة

- يمكن إضافة محدد زمني للعبة، وبعد ذلك يمكن إجراء منافسة بين اللاعبين.
- المجموعة الأولى التي تتجمع في الزاوية الصحيحة هي الفائزة.

إجراءات مختلفة

- يتم تمييز المربعات في الزوايا بواسطة اللون (الأقماع الملونة).
- مربعات الزاوية يتم اختيارها بحرية ولا يتم تحديدها باللون.
- في مربعات الزاوية، يمكن إعطاء المهام للاعبين (على سبيل المثال: بناء اللاعبين الحروف/ او الأرقام على الملعب (باستخدام أجسادهم) أو إعطاء عدد من القدمين واليدين التي يجب أن تلمس الأرض).
- عند إشارة المدرب بالعثور السريع، يتجمع اللاعبون حسب اللون في الملعب بدلاً من الزوايا.
- قيام اللاعبين بمهام معينة وتبادل شباحات التمايز فقط عند إشارة المدرب بالتبادل (على سبيل المثال: رمي الشباحات في الهواء والإمساك بها من الأمام أو من خلف الظهر، الإمساك بالشباح والقفز على قدم واحدة، حرك الشباح حول الجسم).
- يمكن القيام بلعبة العثور السريع مع الجري بالكرة.

الارشادات

- تمرين "العثور السريع" يتم القيام به عندما يكون لديك عدد فردي من اللاعبين.
- قم بتشجيع اللاعبين على الإبداع في تصميم أشكال جديدة للعب من التمرين الأساسي.
- قم بتعليم الأسس الرياضية والتوافقية التي تزيد من الصعوبة في كل حصة تدريبية.

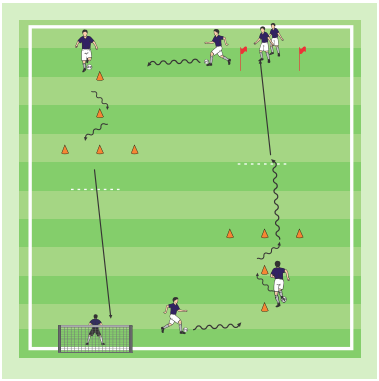
النقاط التدريبية

يجب على اللاعبين فهم دورهم في المجموعة من اجل التجميع بسرعة.

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي "أ"

دائرة المراوغة مع التمرير والتصويب



التنظيم

- قم بإنشـــاء دائرة من المحطات كما هو مبين في الشـــكل لكل ثمانية لاعبين. يقسم اللاعبين الثمانية إلى مجموعتين بحيث يبدأ اللاعبون الذين ليس لديهم كرة من الأعمدة بينما يبدأ اللاعبون الذين لديهم كرة من بوابة البداية.

الإجراءات

- يقوم اللاعبون بالجري بالكرة واحداً تلو الآخر من بوابة البداية نحو" بوابة المراوغة."
- بعد الجري بالكرة عندما يصل اللاعب إلى الخط يراوغ ثم يمرر الكرة إلى اللاعب على الجانب المقابل ويقوم بالجري وراء الكرة إلى الجانب الآخر.
- اللاعب الذي يسـتلم الكرة وراء الأعمدة يقوم بالجري بالكرة إلى بوابة البداية التالية

- يتم القيام بالمراوغة على الخط مع التسديد على المرمى وذلك بوجود مسار للبداية محدد مسبقاً

إجراءات مختلفة

- تغيير اتجاه البداية واطلب أن يتم إجراء المراوغة بالقدم الأخرى.
- استبدال التمرير عبر البوابة بالجري بالكرة.
- تقديم طرق أخرى للمراوغة (خطوة جانبية، روليت زيدان، الخ).

الإرشادات

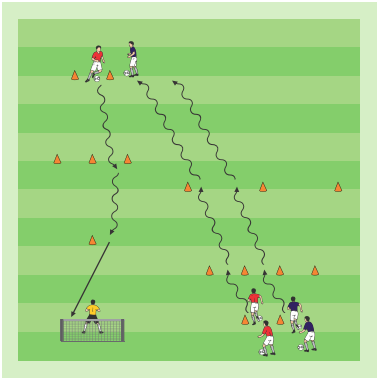
قم بتكرار التمرين في كل حصة تدريبية.
قم بتشجيع الثقة بالنفس والإنضباط وحمس اللاعبين أثناء التمرين.

النقاط التدريبية

الجمع بين المهارات يســـــاعد اللاعبين على تقييم نقاط القوة و الضعف لديهم.

الجزء الرئيسي "ب"

تحدي السرعة في المراوغة مع التسديد على الهدف



التنظيم

- قم بإنشاء دائرة من المحطات كما هو مبين في الشكل لكل ١٠-١٢ لاعب.
- قم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين.

الإجراءات

- أول لاعب من كل فريق يبدأ بالجري بالكرة من نقطة البداية.
- أثناء الجري بالكرة، يجب على اللاعبين المراوغة بالقدم اليمنى في بوابة المراوغة، والاستمرار بالقدم اليسرى، والجري بالكرة عبر الخط.
- أول لاعب يقوم بالجري بالكرة عبر الخط يحصل على نقطة.
- بعد ذلك، كلا اللاعبان يقومان بالجري باتجاه قمع البداية المقابل للهدف الكبير.

- يقوم اللاعبين بالمراوغة واحداً تلو الآخر والتسـديد على المرمى وذلك بوجود مسار للبداية محدد مسبقاً.

إجراءات مختلفة

- بعد الجري بالكرة عبر الخط، يقوم اللاعب بالتمرير للاعب من الفريق نفسه عبر البوابة. قم بتحديد أي من الفرق عبرت كرته الأعمدة أولاً.
- تغيير اتجاه البداية والتدريب على المراوغة باستخدام القدم الأخرى.

الإرشادات

إذا كان هناك العديد من حراس المرمى، قم بتدوير اللاعبين في المراكز.
تأكد من تكنيك المراوغة وقم بتصحيحها إذا لزم الأمر.

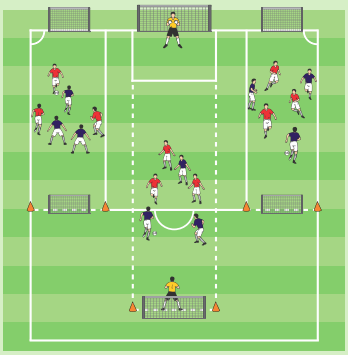
النقاط التدريبية

يقييم اللاعب تكنيك الجـــــري المناسب تبعا للمسافة التي بين محطات الجري.

المرحلة النهائية

تغيير الفرق

الخلاصة



التنظيم

- قم بتجهيز من ٢-٤ ملاعب.
- قم بتشكيل فرق متساوية / متوازنة (٢ ضد ٢ إلى ٤ ضد ٤).

الاجراءات

- قم بتنظيم بطولة صغيرة، حيث تكون جميع الملاعب مشغولة في نفس الوقت.
- بعد كل مباراة، يتم تغيير الفرق المتنافسة) عن طريق القرعة أو باستخدام جدول - انظر الفصل السادس :انظمة تنظيم البطولة أو الدوري- مهرجان دوران اللاعب).
- اتفق مع اللاعبين على قواعد بسيطة.لا يوجد حاجة للحكم، حيث يجب أن يلتزم اللاعبين بالقواعد بأنفسهم.
- انطلاق وانتهاء جميع المباريات يتم في نفس الوقت.

إجراءات مختلفة

- إذا كان لديك عدد فرق أكثر من عدد الملاعب، ويجب على أحد الفرق أخذ استراحة، قم بتغيير الفرق المتنافسة بشكل منتظم.
- يجب على الفرق تمرير الكرة ٣ مرات على الأقل قبل تسجيل الهدف وذلك لمنع اللعب الفردي والتحفيز على العمل الجماعي.

أشكال المنافسة

- المنافسة الفردية :تحديد اللاعب الذي حقق فريقه أكبر عدد من الإنتصارات.

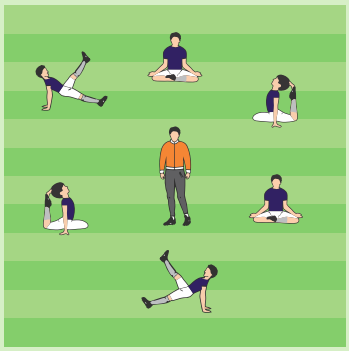
الإرشادات

- يجب أن يكون لديك كرات إضافية بحيث يمكن أن يستمر التمرين. يمكن استخدام المرمى كمكان لوضع الكرات.
- يمكن للاعبين الدوران في جميع مراكز اللعب.
- قم بتعزيز أهمية وضع القواعد والإلتزام بها.
- من الأفضل أن تكون المباريات في ملاعب صغيرة عند لعب ٤ ضد ٤، حيث أن هذا يسمح بأن تكون اللعبة أكثر حماس ويمكن اللاعبين من لمس الكرة لأكبر عدد من المرات.

النقاط التدريبية

يقييم الفريق التكنيك الملائم اعتماد على التقييم الذاتي للاعبين.

التغذية الراجعة



التنظيم

بعد جزء الخلاصة يجلس الفريق على شكل مجموعات ومناقشة أدائهم الفردي وتقييم أنها يمكن أن تتحسن في المرة القادمة .ثم يناقش اللاعبون الأداء العام كفريق واحد .بعد مناقشة الفريق المنفصلة، تتجمع جميع الفرق معا في دائرة واحدة لتبادل تقييماتهم من مناقشات فريقهم المنفصل.

الحصة التدريبية ٢ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية	١٠٠ دقيقة

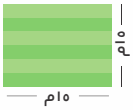
الأهداف

الرياضية	التسديدات العرضية والتصويب
الإجتماعية	المرونة

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقيقة



ساعة توقيت

الإحمـــاء

١٥ دقيقة

٤٠ قمع

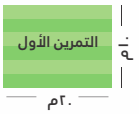
ساعة توقيت

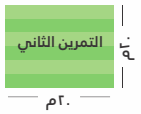
٢٠ كرة

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٣٠ دقيقة





٤٠ قمع

٢٠ كرة

ساعة توقيت

المرحلة النهائية

الخلاصة

٢٥ دقيقة

١٢ قمع

٢٠ شباح

٦ أهداف

ساعة توقيت

٨ كرات

التغذية الراجعة

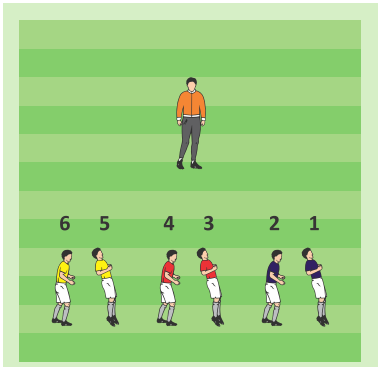
١٠ دقيقة

ساعة توقيت

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

المرونة من خلال الثقة



التنظيم

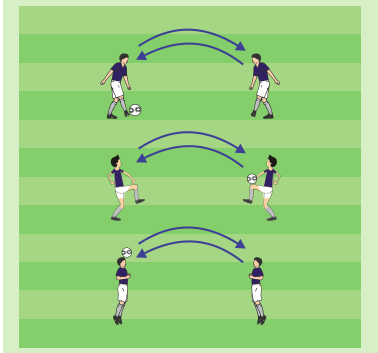
- قم بتشكيل أزواج و وضعهم في خط واحداً تلو الآخر.

الإجراءات

- اطلب من الاطفال إغلاق أعينهم وشد جسدهم.
- من كل زوج يسقط أحد اللاعبين إلى الوراء، ويقوم الشخص الآخر بالإمساك به.
- على الطفل الموجود في الخلف عدم إسقاط الشـــريك، بل الإمســـاك به من منطقة أسفل الذراعين.
- كرر التمرين ثلاث مرات على الأقل وقم بتغير الشركاء.
- بعد ذلك رتبهم في صـف واحد، يبعدون بمقدار متر واحد، وحدد لهم أرقام من ١ فصـــاعداً، واطلب من الأرقام الفردية الســـقوط إلى الوراء، والأرقام الزوجية بالإمساك بهم .
- ارسل الطفل رقم ١ إلى المركز الأخير في الصـــف وكرر التمرين، بالطلب من الأرقام الزوجية ان السقوط إلى الوراء، في حين أن الأرقام الفردية يعملون على الإمساك بهم.
- كرر التمرين ثلاث مرات على الأقل.

الإحماء

جولة إرشادية لتطبيق كرة القدم بطريقة التنس



التنظيم

- يقف اللاعبون في أزواج بجانب بعضهم البعض.
- يجب أن يبعد كل زوج مسافة معينة عن الآخر.

الإجراءات

- يقوم اللاعبين بمهام مختلفة بالكـــرة. يجب أن يقوم المدرب دائماً بـتطـبـيق المهارة الجديدة وأعطاء شرحاً مختصراً.

إجراءات مختلفة

- يقوم أحد اللاعبين برمى الكرة والآخر يعيدها: من داخل القدم (يمين / يسار) أو من خارج القدم (يمين / يسار) أو بالقدم بعد لمسها الأرض مباشرة (يمين / يسار) أو بالرأس.
- يقوم اللاعبون بتنطيط الكرة بقدر المستطاع، وتمريرها إلى بعضهم البعض بحيث لا تسقط على الأرض (تنويع المسافات).
- يقوم أحد اللاعبين بتنطيط الكرة بحرية والآخر يعيد الكرات مباشـرة وذلك باسـتخدام القدم أو الرأس.
- كل لاعب عليه لمس الكرة مرتين.
- يقوم أحد اللاعبين بتنطيط الكرة بحرية واللاعب الآخر يدور حوله / ومن ثم يحصـــل على الكرة. وتتكرر العملية مع اللاعب الثاني.

أشكال المنافسة

- لمس الكرة مرتين أمر الزامي :تحديد اللاعب الذي يرتكب خمسة أخطاء أولاً.
- منافسة فردية: اللاعب الذي يقوم بأكبر عدد من المحاولات الناجحة بشكل متسلسل هو الفائز.
- منافسة الأزواج: أي زوج سيحقق أطول سلسلة دون سقوط الكرة على الأرض؟.

الإرشادات

- قم تعديل المسافة بين اللاعبين وفقاً لقدراتهم.
- يجب أن يقوم المدرب بتطبيق الرمية الصحيحة؛ حيث تكون من أسفل إلى أعلى وباستخدام كلتا اليدين.

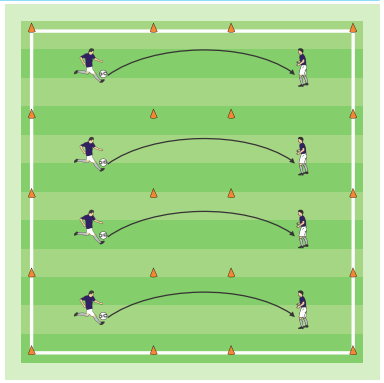
النقاط التدريبية

إتقان تكنيك مثل كـــرة التنس يتطلب الكثير من الوقت و التكرار حيث نحتاج المـــرونة فـــي هذا التمرين.

المرحلة الرئيسية

جولة إرشادية لتطبيق كرة القدم بطريقة التنس

الجزء الرئيسي



التنظيم

- قم بتنظيم " كرة قدم بطريقة التنس " بوضع قناة من الأقماع عرضها ٢-٣م، وتكون المسافة بين الشركاء حوالي ٨-١٢ م .من المهم وجود مساحة كافية بين المجموعات مكونة من شخصين أو كما هو الحال في الشكل.

الإجراءات

- يجب على اللاعب الإمساك بالكرة باليد ومن ثم تمريرها بالقدم إلى الشريك، حيث يقوم الشريك بإعادة الكرة في نفس الطريقة.
- دون استخدام اليدين، يمكن للاعب أن يلمس الكرة لأي عدد من المرات، ويمكن للكرة أن تلمس الأرض، ولكن لا يجب أن تلمس الأرض مرتان متتاليتان.
- يتم منح نقطة واحدة للاعب المنافس عن كل مرة يخطئ فيها اللاعب (على سبيل المثال: الكرة خارج حدود الملعب أو لمس الكرة للأرض عدد كبير من المرات أو استخدام اليدين).

أشكال المنافسة

- كرة قدم بطريقة التنس كمنافسة ضد بعضهم البعض.
- كرة قدم بطريقة التنس، كمنافسة بين الأزواج (احتساب التمريرات).

إجراءات مختلفة

- اطلب أي عدد من اللمسات للكرة، ويجب أن لا تلمس الكرة الأرض أكثر من مرتين ولكن ليس على التوالي.
- اطلب من اللاعبين لمس الكرة ثلاث مرات كحد أعلى، ويجب أن لا تلمس الكرة الأرض أكثر من مرتين ولكن ليس على التوالي.
- اطلب من اللاعبين السماح للكرة بالإرتداد وبعد ذلك استقبال الكرة، والسماح لها أن ترتد مرة أخرى ثم قم باللعب.
- اطلب أي عدد من اللمسات للكرة، ويجب أن لا تلمس الكرة الأرض أكثر من مرة واحدة.
- اطلب اطلب من اللاعبين لمس الكرة مرتين بالضبط، ويجب أن لا تلمس الكرة الأرض أكثر من مرة واحدة.
- اللعب فقط باستخدام القدم الضعيفة.
- التحديد المسبق للمهارة المستخدمة: داخل القدم أو وجه القدم فقط، إلخ.
- قم بتغير المسافات.
- قم بتغيير حجم الفرق والملاعب (١ ضد ١ إلى ٣ ضد ٣).

الإرشادات

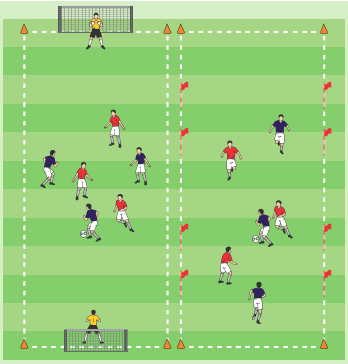
- يمكن استخدام كرة اليد أو الكرة الطائرة أيضاً في هذا التمرين.
- ينصح دائما أن يكون هناك كرات إضافية لضمان استمرار التمرين في حالة ضياع الكرة.
- يجب على اللاعبين أنفسهم في أوقات معينة وضع قواعد خاصة بهم.
- استخدام المواد المتاحة لبناء شبكة (على سبيل المثال: حبل أو سلك أو شريط حاجز، إلخ).

النقاط التدريبية

يمكن زيادة صعوبة التمرين تدريجيا ، وبالتالي يمكنك اختبار مستويات المرونة لدى اللاعبين.

المرحلة النهائية

مباريات المساحات صغيرة مع أهداف مختلفة وفرق من أعداد مختلفة



التنظيم

- قم بتنظيم ٢-٤ ملاعب مختلفة مع أهداف (على سبيل المثال الأقماع أو الأعمدة، الخ).
- قم بتشكيل فرق متساوية (٢ ضد ٢ الى ٤ ضد ٤) (أو سحب بالقرعة).
- يجب أن يكون للملاعب عدد مختلف من الأهداف (على سبيل المثال هدفين أو ٤ أهداف) و وضعهم بطرق متنوعة.

الاجراءات

- الفريق الذي بحوزته الكرة دائماً لديه عدد أكبر من اللاعبين.
- يجب على الفريق المدافع أن يقوم بوضع أحد لاعبيه كحارس مرمى (اعتماداً على عدد الأهداف).
- تغير الفرق تبعاً لاي تغيير في الإستحواذ على الكرة.

إجراءات مختلفة

- يسمح للفرق بالتسجيل في أي الأهداف.

الإرشادات

- يجب أن تكون المباريات سريعة ويجب على اللاعبين عدم الإحتفاظ بالكرة لفترة طويلة.
- يمكن لثمانية لاعبين اللعب على نفس الملعب خلال المباراة.

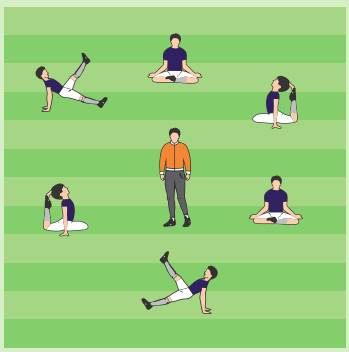
الخلاصة

- روح اللعب والقدرة على التواصل والتفاوض هي الخصائص السائدة في كل مباراة

النقاط التدريبية

يجب على الفريق المدافع أن يظهر الخشونه والتحسن بسرعة من اجل ان تتناسب مع الفريق الخصم الذي يفوقهم عدداً.

التغذية الراجعة



التنظيم

يجمع المدرب اللاعبين ويشرح التمرين حيث انه يقاوم اوزان الجسم) مثل الوقوف على قدم واحدة، لوح، وما إلى ذلك .(بعد أن يقوم اللاعبون بنفس العملية، يطلب المدرب من اللاعبين ما هي الاستراتيجية التي استخدموها لأداء التمرين لفترة أطول .ثم يقوم اللاعبون بممارسة التمرين مرة أخرى، ويلاحظون إذا ساعدتهم المناقشة على تطوير قدر أكبر من المرونة .ثم يشجع المدرب اللاعبين على القيام بنفس العملية في المنزل لمواصلة اختبار وتحسين مرونتهم.

الحصة التدريبية ٣ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية	١٠٠ دقيقة

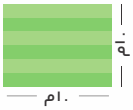
الأهداف

الرياضية	الدفاع والهجوم
الإجتماعية	الثقة

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

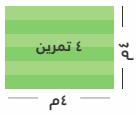
١٠ دقيقة



ساعة توقيت

الإحمـــاء

٢٠ دقيقة



٢٠ قمع

ساعة توقيت

٢٠ كرة

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٣٠ دقيقة

١٢ قمع

٨ شباح

ساعة توقيت

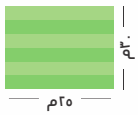
٨ كرات

٤ أهداف

المرحلة النهائية

الخلاصة

٣٠ دقيقة



١٢ قمع

١٠ شباح

ساعة توقيت

٩ كرات

٢ هدف

التغذية الراجعة

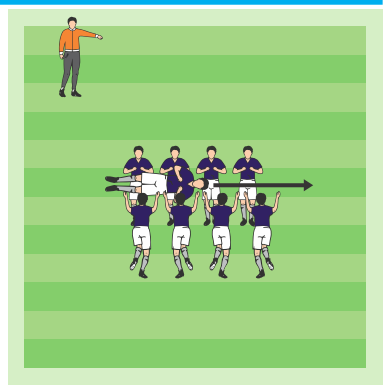
١٠ دقيقة

ساعة توقيت

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

جسر الثقة



التنظيم

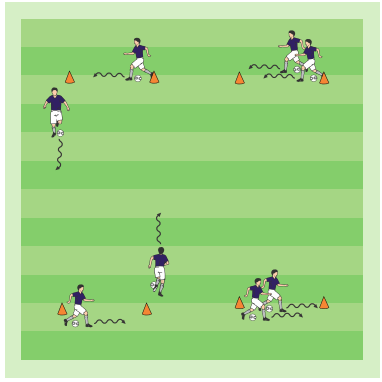
- يقسم المدرب المجموعة إلى صفين، متقابلين.
- يجب على اللاعبين الإمساك بأيدي بعضهم البعض، كل لاعب مع اللاعب المقابل له لتشكيل الجسر.

الإجراءات

- في بداية الجسر يكون هناك لاعب يسمى " المسافر "والذي يستلقي على الجسر ويتم نقله بحركات بسيطة من الذراعين الى نهاية الجسر.
- عندما يصل اللاعب إلى نهاية المسار، يصبح جزءاً من الجسر.
- يتم انهاء التحدي عندما يقوم جميع الأعضاء بدور " المسافر. "
- كن حذرا عند الوصول إلى نهاية الجسر وساعد على انزال اللاعب من الجسر.

الإحماء

الجري بالكرة مع المراوغة في مربع



التنظيم

- حدد عدة مربعات صغيرة (٤ x ٤م).
- حدد أربعة لاعبين في كل مربع (الوضع المثالي).

الإجراءات

- كل شخص يبدأ عند قمع و يجري بالكرة في اتجاه محدد حول المربع.
- عند كل قمع، يستدير اللاعب ٩٠ درجة ويستمر في الجري.

أشكال منافسة

- من هو اللاعب الذي يعود إلى نقطة البداية أولاً؟
- أي لاعب سيتم الإمساك به اولاً؟
- حدد الفريق الذي أنهى جولتين من مربعه أولاً.
- الأزواج القطرية :تحديد أي زوج من اللاعبين أنهى جولتين من مربعهم أولاً.
- المنافسة التناوبية الزوجية: يبدأ اللاعب الأول وبعد إنهائه للدورة الأولى يخرج زميله بدلاً منه.

إجراءات مختلفة

- تقليل / زيادة المسافات.
- تغيير إتجاه الجري.
- تغيير القدم المستخدمة للجري بالكرة.
- المراوغة عند كل زاوية (أمام القمع).

الإرشادات

- تشجيع المهارة الصحيحة (على سبيل المثال :تشجيع إبقاء الكرة قريبة من القدم، يمكنك أن تقول" :حاول أن تلمس الكرة لأكبر عدد ممكن من المرات عند الدوران حول المربع"!).
- تشجيع اللاعبين على أن يكونوا مبدعين وأن يختاروا طرقهم الخاصة بالمراوغة.

تحفز المراوغة على الإنضباط الذاتي للاعبين والثقة بالنفس وتتيح لهم التعرف على قدراتهم الخاصة

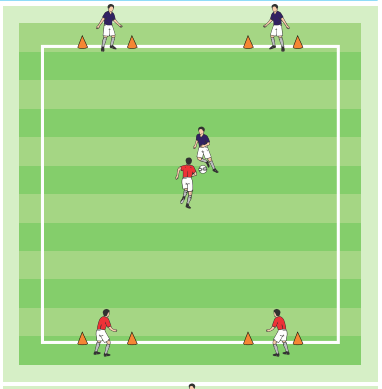
النقاط التدريبية

السماح للاعبين احيانا للقيام بتوضيح التكنيك المطلوب وذلك يمكن ان يعزز ثقتهم بنفسهم .

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

١ ضد ١ على أهداف مختلفة

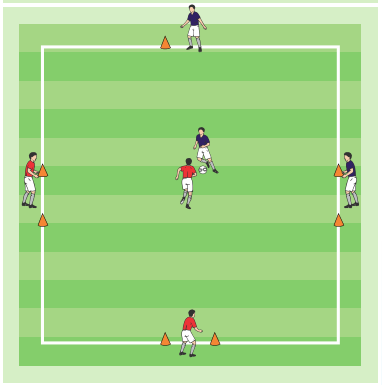


التنظيم

- حدد ملعب (اختر واحد أو كليهما من الرسم في الشكل) وكوّن فريقين.

الإجراءات

- لاعب واحد من كل فريق يلعب (١ ضد ١) مع لاعب من الفريق الآخر.
- بعد تسجيل هدف، الزوج التالي من اللاعبين يدخلون الملعب (الآخرين يمكن أن يستريحوا).



أشكال المنافسة

- ١ ضد ١.
- إنشاء فرق أكبر.

إجراءات مختلفة

- تغيير حجم الملعب.
- عدد اللاعبين متساوي / غير متساوي.
- انضمام جميع اللاعبين إلى اللعبة، دون حراس مرمى ولكن الآن مع ٣ أهداف صغيرة في كل جانب.
- زيادة اللاعبين إلى ٢ ضد ٢.
- يمكن للاعبين التسجيل في أي من الأهداف في المربع.

الإرشادات

- عند استخدام أهداف من الأقماع، يمكن للاعبين فقط التسجيل بتسديدات منخفضة.
- الحماس والحركة المستمرة هي العنصر الأساسي لضمان أن التدريب لا يصبح مملاً. فيجب ان يكون ١٠٠٪ فعالاً.

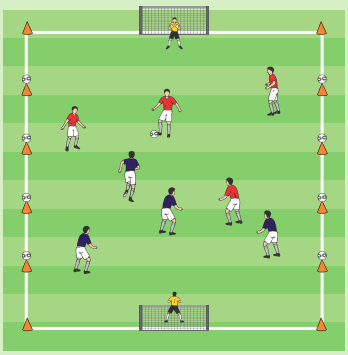
• اللعب ١ ضد ١ متعب جداً! الراحة أمر أساسي لحركة الطفل والنمو الجسدي له ويجب أن تكون موجودة في كل تمرين!
• قم بإعطاء الأطفال وقت إستراحة لشرب المياه

الجانب الاجتماعي
يمكن للمدرب تشجيع اللاعبين لاختبار مهاراتهم المختلفة في هذا التمرين التنافسي.

المرحلة النهائية

الحصول على الكرة

الخلاصة



التنظيم

- حدد ملعب له هدفين.
- قم بتشكيل فريقين مع حارس المرمى لكل فريق.
- ضع الأقماع على الخطوط الجانبية للملعب بشكل منتظم.
- ضع الكرات على الأقماع.

الاجراءات

- اللاعب الذي يقوم اخراج الكرة خارج الملعب يجب أن يحضرها على الفور.
- يمكن للاعبي الفريق الذين بحوزتهم الكرة الإستمرار في المباراة عن طريق التقاط أي كرة من الأقماع التي على جانبي الملعب والإستمرار على الفور في اللعب دون إنتظار اللاعب الذي خرج لإحضار الكرة.
- يجب على اللاعب الذي يعيد الكرة أن يضعها بالضبط على القمع الذي تم أخذ الكرة منه.
- خلال هذا الوقت، يلعب الفريق ناقصاً.

إجراءات مختلفة

- ضع أقماع إضافية على طول خطوط المرمى.
- لعب رمية التماس بشكل صحيح أو ببساطة أخذ الكرة من أحد الأقماع والإستمرار في اللعب.
- لعب ركلة ركنية أو أحد الكرات والإستمرار في اللعب.

الإرشادات

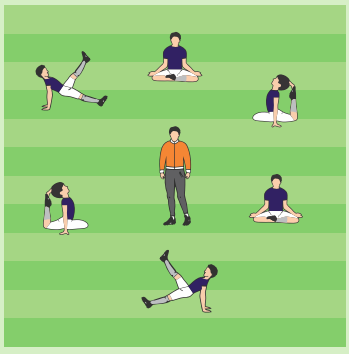
- هذه اللعبة تشجع على الإنتباه والسرعة.
- يمكن القيام بهذه اللعبة من قبل الأطفال من ٧ سنوات فما فوق.
- قم بنقل الثقة والإنضباط وتحفيز اللاعبين من خلال التمرين.
- إذا كان الملعب صغيراً اسمح للفريق الثالث بالقيام بتمارين لا تحتاج إلى مساحة كبيرة، على سبيل المثال: التمرير على الحائط

• الثقة والتسامح لهما أهمية قصوى عندما يتعلق الأمر بالتنافس

النقاط التدريبية

يجب على اللاعبين اظهار الثقة بنفسهم و بزملائهم في الفريق بينما الفريق الخصم يفوقهم عدداً.

التغذية الراجعة



التنظيم

يدعو المدرب اللاعبين إلى الجلوس في دائرة في حين أن اللاعبين يتجمعون، يجري المدرب حول مجموعة محددة من اللاعبين و يصافحهم و عليه تذكر هذه المجموعة ,يسأل المدرب هذه المجموعة كيف كان شعوركم مقارنتا باللاعبين الآخرين الذين لم يتفاعل معهم ,ثم يؤكد المدرب على اهمية تعزيز ثقة اللاعب خلال التمرين و كيف يعكس هذا الثناء و التشجيع على ثقتهم و روح الفريق

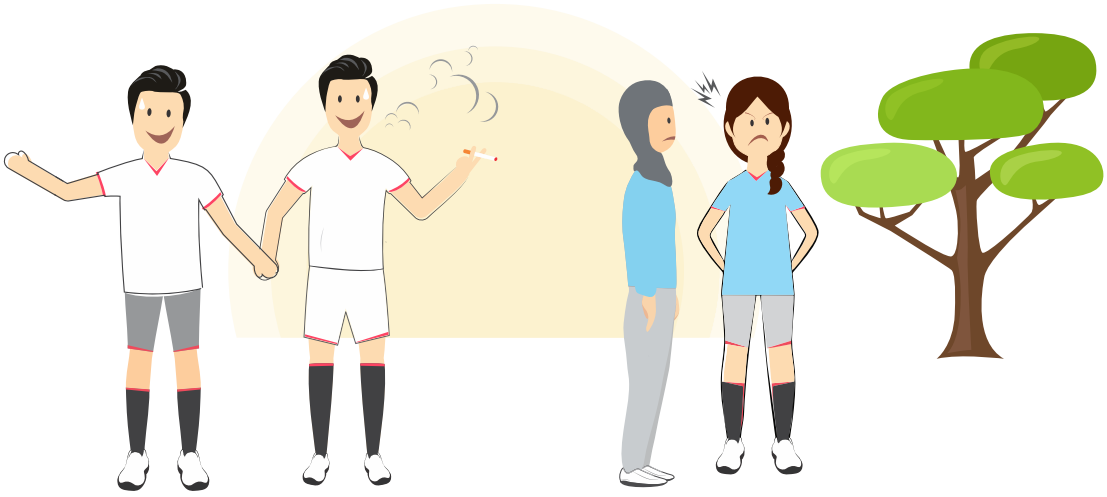
الشباب

من 13 الى 16 سنة

المبدأ الأول
خصائص الفئة العمرية

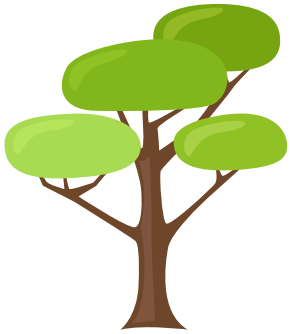
المراهقة مرحلة تغير تتصف بالتطور البدني والعقلي للأطفال وهم يتجهو نحو النضج. ويوّلد التطور البدني تحديات تتعلق بالتوافق والمهارات الحركية ويسلط الضوء على الاختلافات بين الجنسين. فالتغيرات النفسية والعاطفية تجلب معها انعدام الأمن .إن الإهتمام الشديد والإستهلاك المحتمل للمخدرات والكحول، ليست سوى بعض العناصر التي تسهم في تقليل الاهتمام الذي تظهره هذه الفئة العمرية.

إن البحث عن الهوية وكسر القواعد من سمات هذا العمر، وفي بعض الحالات، يمكن أن يؤدي إلى جرائم أو أعمال عنف .وغالبا ما يتأثر الشباب بسهولة بأقرانهم، ولكن العزلة واللامبالاة أمور شائعة أيضاً .وفي الوقت نفسه، فإنهم يظهرون مهارات اتصال أفضل وهم أكثر ثقة وتحمل للمسؤولية.



فلسفة اللعبة

المراهقة هي فترة النشـاط الجسـدي والقدرة التنافسـية الواضحة ولكنها أيضـاً تتسـم بالعدوانية. البلوغ هو أيضـاً مرحلة الأنانية والغرور؛ حيث ان الأطفال في هذا العمر يسـتمتعون باستكشـاف قدراتهم البدنية والسـعي للإعتراف بإنجازاتهم وتقديرها .يجب أن تزداد المتطلبات الجسـدية والتكنيكية، وينبغي أن توفر اللعبة والتدريب مكانا آمناً لهم لتلقي الدعم والتقدير .ومن الضـروري أن يبدأ الشـباب في هذا العمر بتحمل مسـؤوليات خلال تنظيم الحصـص التدريبية والأنشـطة في المجتمع المحلي وهذا لانه عمر أساسي لمنع الإهمال والتعنيف.

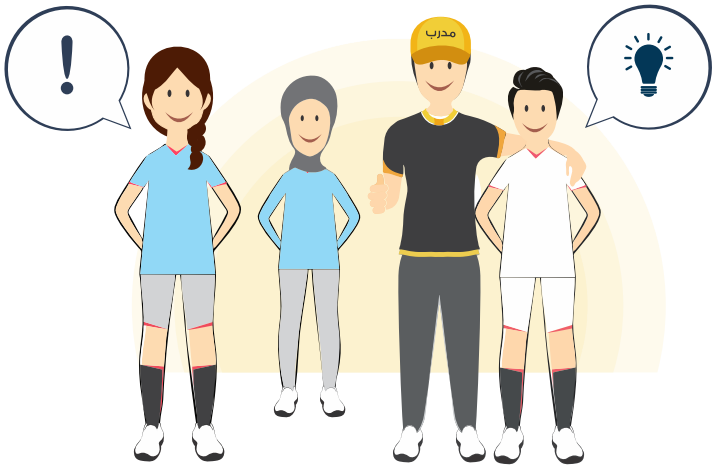


المبدأ الثاني
دور المدرب

بالنسبة للشباب، فإن المدرب خبير رياضي ونموذج للسلوك خارج الملعب .والشباب يحترمونه لخبرته لذلك عليه أن يثبت تمكنه من الرياضة .وفي الوقت نفسه، فإن المدرب نموذج للحياة الحقيقية؛ حيث يقوم الشباب على مراقبة المدربين وكيف يتصرفون ويرتبطون مع الآخرين، وكيفية حل المشاكل وماهية القيم العملية .ويتوجب علي المدرب أن يعمل بضمير وأن يعيش القيم التي يريد أن ينقلها.

الأهداف التدريسة

يسعى التدريب إلى تحسين المعرفة والقدرة التكنيكية والتكتيكية للاعبين .حيث يشمل ذلك ملائمة اللاعبين مع مراكز اللعب المناسبة لهم .وعلى المستوى النفسي ، ينبغي على المراهقين أن يتعاملوا مع ديناميكيات المجموعة وأن يتعلموا كيفية إيجاد توافقات معها، وكيفية قيادة المجموعة وتقييم حالات الصراع .ومن المهم أن يعرفوا ويمارسوا حقوقهم، وواجباتهم، وأن يتعلموا المشاركة بشكل نشط، من خلال استخدام إبداعهم وصقل مهاراتهم في التواصل .وأخيراً، إن تطوير مشروع للحياة المتكاملة في المجتمع يمكن أن يكون هو السبيل لمنع السلوك الإجرامي والعنيف.



نظرة عامة: التمارين المستخدمة في الحصص التدريبية والمنافسات

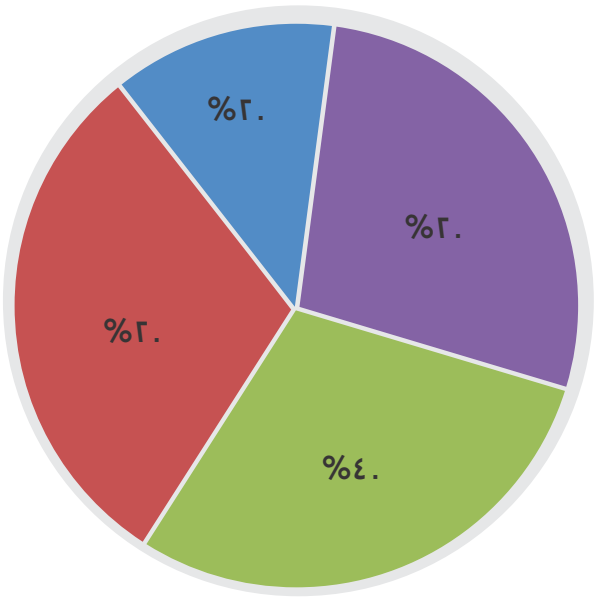
وينبغي أن تتضـمن الحصـة التدريبية لهذه الفئة العمرية دائما عناصر مختلفة .وتسـتخدم هذه النظرة العامة لتوجيه عملية تخطيط الحصص التدريبية.

١. التدريب المكثف للتكنيك (٢٠%)
تتكيفّ التكنيكات المكتسـبة من سن ١١ إلى ١٢ مع تحسـين مسـتوى المهارة من خلال الممارسة المنهجية .حيث ان" التغييرات التكنيكية "هي الهدف!

٢. أساسيات التكتيكات الفردية والجماعية (٢٠%)
الخصـائص العقلية المعززة مثل ملاحظة التوجه المكاني والتفكير المنطقي أمور تسـمح بوجود محتوى أكثر تحدياً يركز على "المباريات الشاملة!"

٣.مباريات كرة القدم مع التركيز واللعب الحر (٤٠%)
التوجيه الهادف (ولكن بالتدريج) خلال أشـكال المباريات المختلفة، وعلى سـبيل المثال :بعد "ايقاف" اللاعبين لتصحيح حالة معينة لتوصيل المعلومات مباشرة وبشكل واضح وقابل للتعلم!

٤. تدريبات اللياقة التكميلية الخاصة بكرة القدم (٢٠%)
بداية البلوغ يؤدي إلى تحسـين ظروف التدريب. لدى اللاعبين في هذا العمرالقدرة على تعلم الأشكال المعقدة لكرة القدم!



الحصة التدريبية ١ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية ١١٠ دقيقة

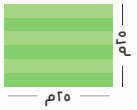
الأهداف

الرياضية	التمرير والاستلام
الإجتماعية	التواصل

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقيقة



٤ أقماع

٤ ألواح مشابهة لألواح التزلج

الإحمـــاء

٢٥ دقيقة

٣٢ قمع

هدف واحد

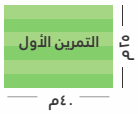
ساعة توقيت

٤ كرات

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٣٥ دقيقة



هدف واحد

٣٠ قمع

٢٠ شباح

٢٠ كرة

ساعة توقيت

المرحلة النهائية

الخلاصة

٣٠ دقيقة

١٢ قمع

٢٠ شباح

٤ أهداف

ساعة توقيت

١٢ كرات

التغذية الراجعة

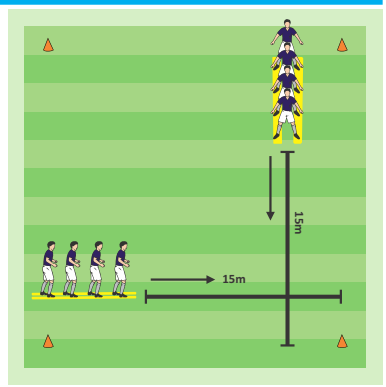
١٠ دقيقة

ساعة توقيت

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

تواصل الحماية



التنظيم

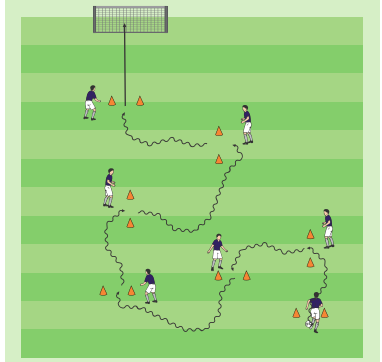
- يعطي المدرب للاعبين أرقام من ١ إلى ٤. ويشكل مجموعات من أربعة لاعبين.
- ضع فريقين على بعد ١٥ متر من خط النهاية بحيث يشكلو زاوية ٩٠ درجة.
- يقف الفريقان و ترتكز اقدامهم على الألواح.

الإجراءات

- الفريق الذي يستطيع الوصول أولاً إلى التقاطع يكون له الحق في أن يمر أولاً ويجب احترامه.
- يكتمل التحدي عندما يتمكن جميع أعضاء الفريق من الوصول إلى خط النهاية.

الإحماء

سفينة في الضباب



التنظيم

- قم بإنشاء شكل (نهر) باستخدام الأقماع أو الحبال.
- قد يكون في النهر منعطفات وطرق ضيقة.
- ضع مرمى في نهاية "النهر "كميناء آمن.
- اللاعب الذي يمثل دورالسفينة يكون معصوب العينين.

الإجراءات

- يجب أن تنطلق السفينة (مثلا ممكن تسميتها ناقلة غاز بحيث تكون أكثر إثارة) من البحر وعبر النهر للوصول الى الميناء .يجب أن توجه السفينة نفسها باستخدام الإشارات الصوتية حتى لا تخرج إلى الشاطئ.
- يسمى اللاعبين أبواق، ويتوجب عليهم العمل مع بعضهم البعض لتوجيه السفينة بأمان إلى نهاية النهر.
- يجب تثبيت أبواق الضباب بقوة على جانبي النهر بحيث لا تتحرك.
- يصبح أحد اللاعبين خارج النهر قبطاناً، حيث أنه المسؤول عن توجيه السفينة أمام مصب النهر.
- عندئذٍ يجب أن يتواصل أبواق الضباب مستخدمين هذه الإشارات فقط.
- يتم إنجاز هذه المهمة عندما تصل السفينة الى الميناء دون لمس الشاطئ.

إجراءات مختلف

- تسهيل أو تعقيد التمرين :تقليل / زيادة المسافات أو تقليل / زيادة الأهداف.

الإرشادات

- تجنب الشروحات الطويلة والمعقدة، حيث يجب على اللاعبين المشاركة بشكل نشط في عملية التعلم.

يساعد هذا التمرين على تعزيز الثقة والتعاون بين الفرق.

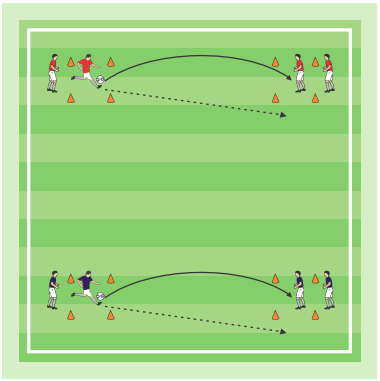
النقاط التدريبية

يحتاج اللاعبون إلى التواصل الواضح والمباشر مع شركائهم لتوجيههم عبر النهر.

المرحلة الرئيسية

دائرة كرة الطائرة

الجزء الرئيسي "أ"



التنظيم

- تشكيل ٤ مجموعات، كل منها لديه كرة.
  حدد مربعين (٥ × ٥م) لكل محطة مقابل بعضها البعض.
  اثنان من لاعبي كل مجموعة يقفون في مربع.

الإجراءات

- كل لاعب يبدأ من مربعه.
- يجب أن تكون الكرة في الهواء (لا تلامس الأرض) بحيث يمكن استقبالها في المربع المقابل
- كل كرة تهبط في المربع المعين تكسب الفريق نقطة.
- بعد كل تمريرة، على اللاعب ان يذهب للجانب الآخر.

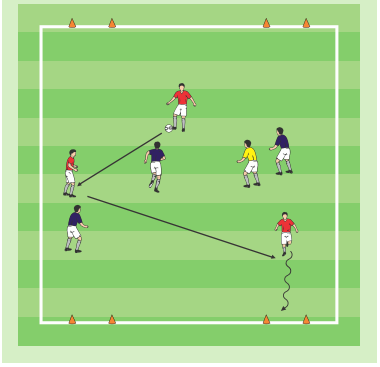
الإرشادات

- يجب أن يكون لديك ما يكفي من الكرات لتجنب توقف اللعبة.
- شجع اللاعبين على اللعب بالقدم اليسرى واليمنى.

النقاط التدريبية
التواصل البصري بين اللاعبين يساعد المرسل لمعرفة اذ كان المستقبل على استعداد لاستلام الكرة.

٣ مقابل ٣ + ١ لاعب محايد

الجزء الرئيسي "ب"



التنظيم

- استخدم الاقماع لتحديد الملعب . ٤ متر × ٢٥ متر.
- قم بوضع هدفين في كل من خطي نهاية الملعب.
- قم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين من ثلاثة لاعبين ولاعب واحد محايد.

الإجراءات

- اللاعب المحايد ينضم دائماً للفريق المستحوذ على الكرة.
  هذا يؤدي دائماً الى مباراة ٤ ضد ٣.
- يجب الجري بالكرة عبر أحد أهداف الخصم.
- بما أن الأهداف بعيدة عن بعضها البعض، يمكن للاعبين تمرير الكرة إلى الجناح.

ولذلك، يجب أن يكون مركز الجناح جاهز دائماً.

إجراءات مختلفة

- التمرير عبر الهدف= نقطة واحدة، الجري بالكرة عبر الهدف =نقطتين.

الإرشادات

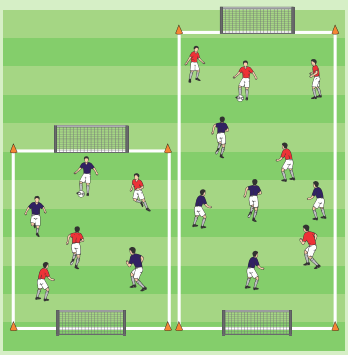
- إذا كان هناك ثمانية لاعبين متاحين، يجب على لاعب واحد من فريق الدفاع أن يبقى دائما وراء خط المرمى الخاص به.
- يجب أن يتناوب اللاعبين على جميع مراكز اللعب.
- الأهداف الإضافية تجلب المزيد من المتعة والأهداف الى اللعبة.

النقاط التدريبية
التواصل اللفظي و الغير اللفظي بين اللاعبين يتطلب تحديد الخيار الافضل لتصويب.

المرحلة النهائية

فريقان – واحد يسجل

الخلاصة



التنظيم

- حدد ملعبين (واحد كبير والآخر صـــغير) مع هدفين لكل منهما.
- قم بتعديل حجم المرمى والملعب بما يتناسـب مع عدد اللاعبين
- شـكل فريقين كبيرين (على سـبيل المثال ٦ أو ٨) وفريقين صغير (على سبيل المثال ٣ أو ٤).
- مدة المباريات ما بين ٣ و ٥ دقائق.

الاجراءات

- تلعب الفرق المكونة من ٨ لاعبين ضد بعضهم البعض، وكذلك الفرق المكونة من ٤ لاعبين.
- قم بتسجيل نتيجة المباراتين واستخدمها للنتيجة الإجمالية.
- الفرق لديها إمكانية تغيير الخطة وطريقة اللعب بعد كل مباراة.

إجراءات مختلفة

- نتائج المباراتين تجمع مع بعضها البعض.

الإرشادات

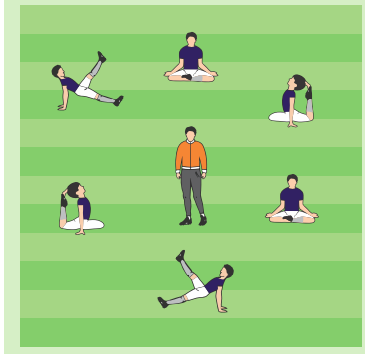
- تشجيع اللاعبين على السيطرة على الكرة في أسرع وقت ممكن !وعلى اللاعبين أن يتعلموا النظر إلى الأمام وتوقع اللعب.
- وجود اسـتراتيجية جيدة للفريق مهم جداً، وهذا يعني أنه ينبغي الإهتمام لطريقة لعب الفرق على كلا الملعبين.
- تشجيع السلوك التكتيكي (الهجوم والدفاع) خلال المباراة.

• بقدر ما أتقبل زملائي بإمكانياتهم وعيوبهم، أستطيع أن أفهم نفسي.

النقاط التدريبية

التواصـــل اللفظي بين الفريقين في كلا الملعبين ضـروري للاعبين لمعرفة ما هي النتيجة الإجمالية.

التغذية الراجعة



التنظيم

يشـــكل اللاعبون مجموعات صغيرة ويخرجون بإشارات اتصـــال غير شفهية يمكن للفريق اسـتخدامها في المباراة التالية. (على سـبيل المثال أثناء ركلة ركنية، رفع ذراع واحدة يعني أن الركلة سيتم توجيهها إلى الزاوية البعيدة) .اجمع المجموعات معا لتقديم إشاراتها غير اللفظية

الحصة التدريبية ٢ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية	١١٠ دقيقة

الأهداف

الرياضية	التمرير والاستلام
الإجتماعية	اللعب النظيف

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

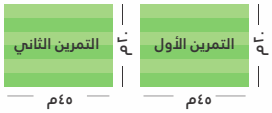
١٠ دقيقة

٨ أقماع

ساعة توقيت

الإحمـــاء

٢٥ دقيقة



٤ قمع

٢ شباح

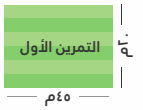
ساعة توقيت

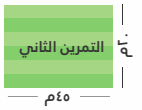
٢ كرة

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٤٠ دقيقة





٨ أقماع

ساعة توقيت

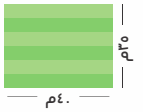
٢ كرة

٢ أهداف

المرحلة النهائية

الخلاصة

٢٥ دقيقة



٦ أقماع

٢ شباح

ساعة توقيت

٢ كرة

٢ أهداف

التغذية الراجعة

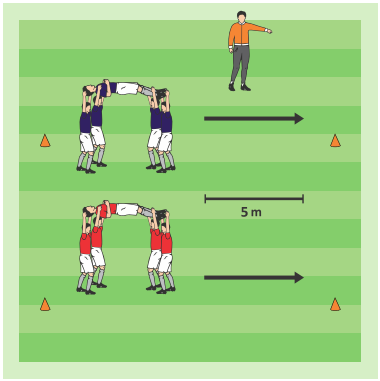
١٠ دقيقة

ساعة توقيت

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

معبر اللعب النظيف



التنظيم

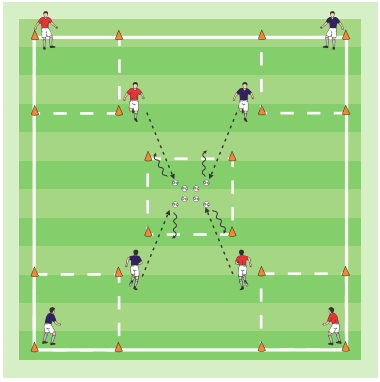
- قم بتشكيل مجموعات من ٥ لاعبين.
- حدد ممر لكل مجموعة طوله ٥ أمتار.
- في كل مجموعة :كل اثنين من اللاعبين يقفون وجهاً لوجه.

الإجراءات

- يقوم أربعة لاعبين برفع لاعب واحد كما موضح في الشكل.
- ينتهي التحدي عندما يتحرك الفريق خمسة أمتار وينزل اللاعب على الأرض.
- يجب نقل جميع اللاعبين الخمسة بشكل متتابع.
- يمكن القيام بهذا التحدي مرتين.

الإحماء

الخطف من العش



التنظيم

- قم بتحديد ملعبين كل منهما ٢٠ م × ٢٠ م
- حدد خمس مناطق ٣ م × ٣ م، كما هو مبين في الشكل.
- قم بوضع ٧ كرات في منطقة الوسط.
- يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل منها تحتوي على ٤ لاعبين.
- تقسم كل مجموعة إلى لاعبين اثنين يقف كل منهما في زاويتان قطريتان.

الإجراءات

- عند إشارة المدرب، يقوم اللاعب الأول من كل زاوية بالجري نحو منطقة الوسط لأخذ أحد الكرات والجري بها عائداً إلى زاويته.
- عندما يعود اللاعب إلى زاويته يقوم اللاعب التالي بالخروج لإحضار كرة أخرى. الهدف هو إحضار ٣ كرات إلى منطقة الفريق.
- بعد أن يتم خطف جميع الكرات الموجودة في منطقة الوسط يمكن للاعبين الذهاب إلى الزوايا الأخرى لخطف الكرات من الفرق الأخرى.

إجراء مختلف

- خطف الكرات باستخدام اليدين بدلاً من الأقدام.

الإرشادات

- لا يمكن للاعبين الدفاع عن الكرات التي قاموا بتجميعها.

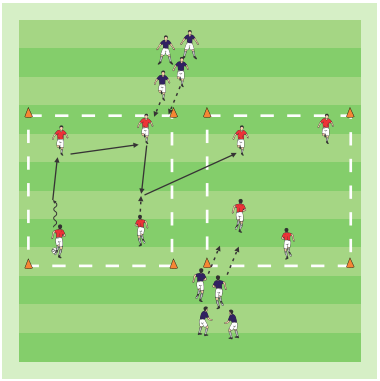
النقاط التدريبية

تأكد من ان اللاعب يمكن ان يخرج من بيته بعد ان يعود زميله و يصافحه.

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي "أ"

التمرير تحت الضغط



التنظيم

- قم بتحديد ملعبين.
- حافظ على نفس الفريقين كما في التمرين السابق.
- يقف الفريق الأول في الملعبين (كل ٤ لاعبين في ملعب).
- يقف اللاعبون الآخرون خارج الملعبين.

الإجراءات

- يبدأ المدرب التمرين بتمرير الكرة إلى أحد الملاعب.
- في نفس وقت تمرير المدرب للكرة ينطلق لاعبين اثنين من خارج الملعب ويحاولو قطع الكرة من اللاعبين الأربعة الآخرين. إذا قطعوا الكرة، يقومون بتمريرها إلى المدرب.
- يسمح للفريق الأحمر بنقل الكرة إلى الملعب المقابل بعد ٤ تمريرات.
- اثنين من اللاعبين الجدد من الفريق الآخر ينطلقون من الخارج على الفور، بهدف قطع الكرة.

إجراءات مختلفة

- اللعب مع عدد محدد من اللمسات للكرة.
- وضع المدافعين في الفراغ الموجود بين الملاعب بحيث يسمح لهم بقطع الكرة عندما يتم تمريرها من أحد الملاعب إلى الملعب الآخر.

الإرشادات

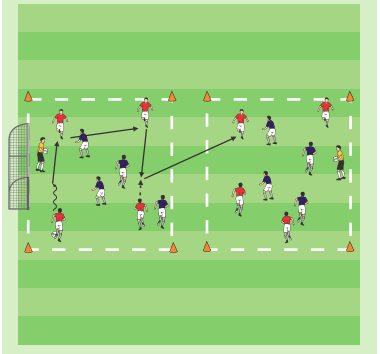
- التأكيد على أهمية السيطرة على الكرة بشكل صحيح والتمرير بشكل سريع وقوي.
- الفرق الصغيرة تضمن أن يلمس كل لاعب الكرة لأكبر عدد من المرات.

النقاط التدريبية

على الفريق المهاجم ان يحسب عدد التمريرات , وهكذا عندما تنتقل الكرة بشكل عادل و صحيح.

الجزء الرئيسي "ب"

٤ ضد ٤ على ٤ ضد



التنظيم

- حافظ على نفس الهيكل من التمرين السابق.
- ضع هدفين كما هو مبين في الشكل.
- لكل فريق حارس مرمى واحد .هناك ثلاثة لاعبين في منطقة بناء الهجمات وأربعة في منطقة الهجوم.

الإجراءات

- في منطقة الهجوم، تلعب الفرق بأربعة لاعبين، بالإضافة إلى حارس مرمى، ضد ثلاثة مهاجمين.
- بعد أربعة تمريرات، قد يمرر اللاعبون إلى لاعب زميل لهم في منطقة الهجوم.
- في منطقة الهجوم، يمكن للاعبين اللعب بشكل حر حتى يتم تسجيل هدف.

إجراءات مختلفة

- قد يقوم اللاعب الذي مرر الكرة بالجري إلى منطقة الهجوم من اجل جعل عدد اللاعبين متساوي.
- أحد اللاعبين من منطقة بناء الهجمات يكون في المنطقة المحصورة بين منطقتي بناء الهجمات والهجوم. إذا قام اللاعبون من منطقة بناء الهجمات بتمرير الكرة إلى هذا اللاعب يمكنه أن يقوم بالجري بالكرة إلى منطقة الهجوم دون وجود ضغط الدفاع عليه..

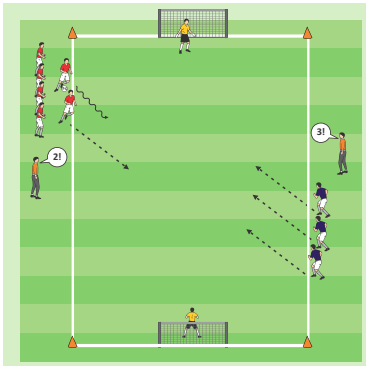
النقاط التدريبية

يجب على اللاعبين احترام ظروف المباراة لحساب الاهداف و جعل اللعبة عادلة بين الفريقين.

المرحلة النهائية

لعبة البوكر في كرة القدم

الخلاصة



التنظيم

- حدد ملعب (٤٠ م × ٣٦ م) مع أهداف وحراس مرمى.
- شكل فريقان (بحد أقصى سبعة لاعبين لكل فريق) وقم بترقيم اللاعبين.
- عين مدرب لكل فريق.

الإجراءات

- يلعب المدربين (البوكر) ضد بعضـــــهم البعض عن طريق ارسال لاعب او اكثر الى الملعب وفق ترتيب محدد.
- فـي الجولات الخمس الأولـى، يكون لدى أحد المدربين الحق بتحديد عدد اللاعبين الذين سيلعبون .ويســمح للمدرب الآخر بإخراج لاعبيه بنفس العدد المذكور .وفي وقت لاحق، يتم تبديل أدوار المدربين.
- المدربين يتنافسون ضد بعضهم البعض.
- المدرب الذي فاز بالمنافسة لديه الحق بإرسال المزيد من اللاعبين إلى الملعب، مما يؤدي الى تواجد عدد اكبر.
- يمكن للمدرب الآخر أن يستجيب ويرسل المزيد من اللاعبين إلى الملعب.
- بدلاً من ذلك، يمكنه أيضاً السماح لفريقه الاستمرار في اللعب مع عدد أقل من اللاعبين في الملعب.
- الأهداف المسجلة من قبل الفريق الأقل عدداً تحسب هدفين.
- يسمح لكلا الفريقين بوجود أربعة لاعبين كحد أقصى في الملعب في نفس الوقت.
- عندما يتم تسجيل هدف، يبدأ حارس مرمى الفريق الذي سجل الهدف باللعب على الفور.
- عندما تكون الكرة خارج حدود الملعب، يقوم مدرب الفريق المعني بتمرير كرة جديدة لفريقه.
- المدرب له الحق بتحديد نهاية المباراة.
- حق البدأ يتغير من فريق لاخر بعد خمسة جولات.

إجراءات مختلفة

- لدى كل من المدربين الحرية في تحديد وقت ارسال اللاعبين وعددهم للملعب المنافس (لغاية ٤ ضد ٤).
- يحدد المدرب عدد اللاعبين للفريقين بإشارات اليد.
- الفريق ذو العدد الأكبر من اللاعبين عليه ان يلعب بثلاث لمسات كحد أقصى.

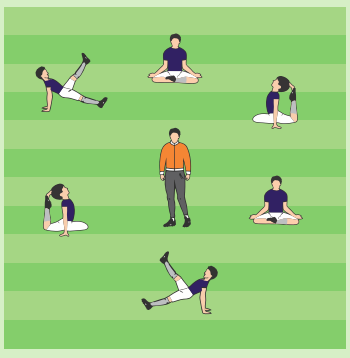
الإرشادات

- في البداية، يعطى أحد المدربين الحق في البدء .هذا المدرب قد يرسل لاعبين إضافيين إلى الملعب.
- لا يجوز أخذ لاعبين من الملعب.
- يتعلم اللاعبون الحفاظ على هدوئهم عندما يكون عددهم أقل من الفريق الآخر.
- يتعلم اللاعبون التكيف مع قوة الفريق (٢ ضد ٢، ٣ ضد ٣، الخ).

النقاط التدريبية

يجب علـــى اللاعبين فهم ان ليس كل موقف فـــي المباراة يجب أن يكون عادل ولكن عليه الاســـتمرار ضمن القواعد.

التغذية الراجعة



التنظيم

يجمع المدرب اللاعبين و يجلســون على شكل دائرة لمناقشـــة المهارات الاجتماعية للحصـــة التدريبية ,و يطرح المدرب مجموعة من الاسئلة ؟

١. ما هي فوائد اللعب النظيف ؟

٢. هل سبق لك أن غشيت في اختبار المدرسة؟ كيف كنت تشعر وكيف استفدت؟

يمكن للمدرب ان يختتم التغذية الراجعة من خلال اعطاء مثال عن كيف اللعب النظيف ســـاعده في الحياة

الحصة التدريبية ٣ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية ١١٠ دقيقة

الأهداف

الرياضية	التمرير والاستلام
الإجتماعية	معرفة العمليات التي تتضمن تغييرات الفريق

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

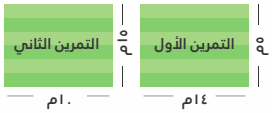
١٠ دقيقة

١٨ قمع

١٠ بالونات

الإحمـــاء

٢٥ دقيقة



٣٠ قمع

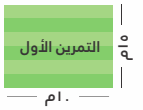
٨ كرة

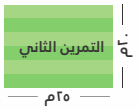
ساعة توقيت

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٣٥ دقيقة





٢٢ قمع

ساعة توقيت

١٢ كرة

٤ أهداف

المرحلة النهائية

الخلاصة

٣٠ دقيقة

٤ أقماع

٢٠ شباح

ساعة توقيت

١٢ كرة

٤ أهداف

التغذية الراجعة

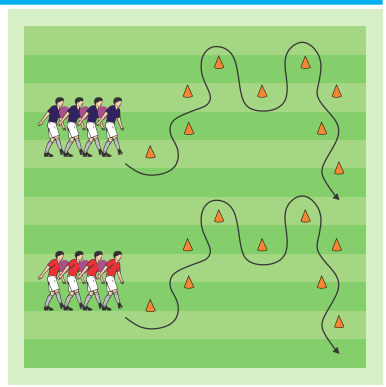
١٠ دقيقة

ساعة توقيت

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

قطار المعرفة



التنظيم

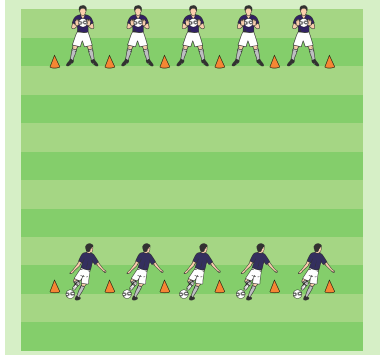
- قم بتشكيل مجموعتين، كل مجموعة في صف.
- ضع بالون بين كل لاعب وأخر. وتكون أيدي اللاعبين خلف الظهر.

الإجراءات

- أول شخص لديه مهمة توجيه وتحديد حركة المجموعة بأكملها لإنهاء المسار حول الحواجز دون إسقاط أي بالون.
- إذا أسقط أحد أعضاء الفريق بالونه، يجب على الفريق إعادة التمرين من نقطة البداية.
- يكتمل التحدي عندما تتمكن أحد الفرق من عبور خط النهاية بالكامل.

الإحماء

المهارة باستخدام كرتين: التركيز على المهارات الحركية



التنظيم

- قم بتقسيم اللاعبين إلى أزواج.
- يقف اللاعبون مقابل بعضهم البعض بينهم مسافة ٤ أمتار تحدد بواسطة الأقماع.

الإجراءات

مجموعة تمارين باستخدام كرتين ذهاباً وإياباً في نفس الوقت:

- اللاعبان (أ و ب) يمرران كرة مرتفعة بمقدمة القدم لبعضهم البعض في نفس الوقت ويمسك كل منهما بكرة الآخر باستخدام يد واحدة.
- اللاعبان (أ و ب) يمرران كرة مرتفعة بجانب القدم لبعضهم البعض في نفس الوقت ويمسك كل منهما بكرة الآخر باستخدام يد واحدة.
- يقوم اللاعب "أ" برمي الكرة باليد إلى اللاعب "ب"، الذي يقوم بدوره برمي كرته في الهواء للأعلى والإمساك بكرة اللاعب "أ" واعادتها له والإمساك بالكرة التي رماها للأعلى.
- اللاعب "أ" يكون لديه الكرتان في يديه، يقوم برمي أحدها في الهواء للأعلى وتمرير الكرة الثانية بمقدمة القدم إلى اللاعب "ب"، والإمساك بالكرة التي رماها للأعلى. ثم يتم استبدال الأدوار.
- اللاعبان (أ و ب) يمرران الكرة باليد لبعضهم البعض في نفس الوقت، بحيث يستطيع كل منهما بإعادتها من لمسة واحدة بمقدمة القدم.

أشكال المنافسة

- المنافسة الفردية: تحديد أي لاعب هو الأكثر نجاحاً من أصل ١٠ محاولات.
- المنافسة الجماعية: تحديد الفريق الذي سيكون الأسرع بتنفيذ ١٠ محاولات ناجحة.

إجراءات مختلفة

- إدخال حركات مختلفة: (على سبيل المثال: تمرير كرة مرتفعة بخارج القدم، تمرير الكرة لحظة لمسها للأرض، الخ).
- اسأل اللاعبين عن حركات جديدة وأفكارهم حول كيفية اللعب مع الشريك وبكرتين.

الإرشادات

- قم بالسيطرة على صعوبة التمرين مع خلال المسافة بين اللاعبين.
- دع اللاعبين يقترحون طرق أخرى للتمرين.
- إذا لزم الأمر، قم بتطبيق تكنيك الرمي حيث ان الرمي الجيد أمر مهم لنجاح التمرين.

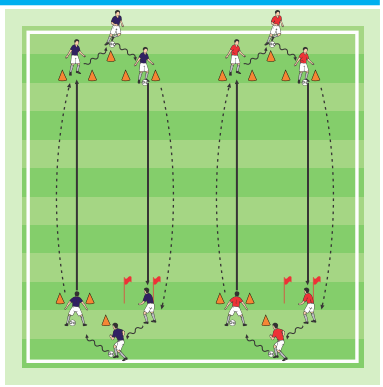
النقاط التدريبية

يمكن للاعبين أن يتفقوا على منهجية لتمرير كراتين في الوقت نفسه.

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي "أ"

الجمع بين التمرير والجري بالكرة



التنظيم

- جهز أربعة أهداف مقابل بعضها البعض (باستخدام الأقماع / الأعمدة).
- ضع قمعاً في الوسط خلف كل بوابتين.
- ٦-٨ لاعبين، ٣-٤ كرات لكل محطة.
- قم بتغير المسافات بين الأهداف وفقاً لمستوى المهارة..

الإجراءات

- كل فريق يتكون من أربعة لاعبين، اثنان منهم لديهم كره.
- اللاعبان الذين معهم كـرة يواجهان لاعبين اثنين ليس لديهم كـرات علـى الجانب الآخر من الملعب.
- يمرراللاعبين الكرة إلى اللاعب المقابل لهم من خلال المرمى المقابل.
- اللاعب المستقبل للكرة يأخذ الكرة،ويقوم بالجري فيها حول القمع ويمررها من خلال المرمى على الجانب الآخر.
- بعد كل تمريرة، يتبادل اللاعبين المواقع، متبعين اتجاه التمرير.

إجراءات مختلفة

- تبادل التمرير بالقدم اليسار واليمين.
- احعل لكل مرمى حارس مرمى.

الإرشادات

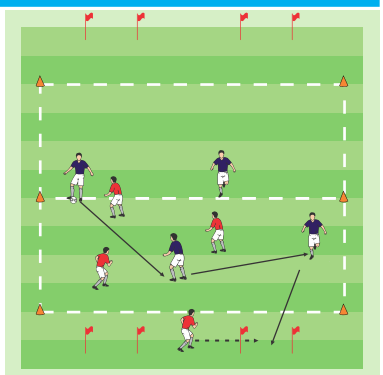
- التركيز على" التمرير بشكل آمن ودقيق ومستوي."
- ليس المهم ان يكون اللاعب سريعاً بل أن تكون صحيحاً قدر الإمكان.

النقاط التدريبية

تشجيع اللاعبين لمساعدة بعضهم البعض في توضـــــيح التكنيك الصـــحيح للاستفادة من تغييرات الفريق.

الجزء الرئيسي "ب"

٤ ضد ٣ + ١ على هدفين صغيرين



التنظيم

- حدد ملعب ٢٠ × ٢٥م، مع بوابتين من الأعمدة كل منها ٥ متر خلف خط الأساس.
- قم بإعطاء كل فريق خط جانبي أو هدفين.

الإجراءات

- يلعب المهاجمون ٤ ضد ٣ + ١ على هدفين للخصم.
- لاعب واحد من فريق الدفاع يجب أن يضـع نفسـه وراء خط الأساس. الخاص بفريقه ويمكنه حراسة البوابتين الصغيرتين، ولا يسمح له بالدخول إلى الملعب.
- بعد تســـــجيل هدف او قطع الكرة في الملعب، قد يبدأ الفريق المدافع سابقاً بالهجوم على أهداف الفريق المنافس في ٤ ضـــد ٣ + ١. أحد اللاعبين من فريق الدفاع الحالي يجب ان يتحرك خلف خط الأساس للدفاع عن الأهداف .وخلاف ذلك، هناك ركلة حرة للفريق الآخر.

إجراءات مختلفة

- العب ٤ ضد ٤(دون وجود مدافع واحد خلف خط الأساس).
- قم بتعزيز اللعب بالقدمين بمضاعفة النقاط المعطاة للفريق عند تسجيل أحد لاعبيه بالقدم الضعيفة لديه (يسار / يمين).

الإرشادات

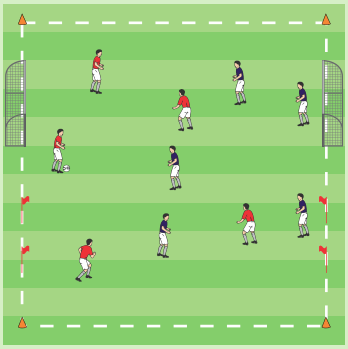
- في ألعاب كرة القدم الصغيرة والمتنوعة، يتعلم اللاعبين كيفية إيجاد الحلول لحالات معينة باستخدام التكنيك أو المهارة الصحيحة وتحت ضغط من الخصم !
- اللعب من ٤ ضد ٤ يعتبر مثالي ويعزز التركيز على التكنيك، وهذا يعتمد على هدف التدريب!

النقاط التدريبية

هـــنالك مهارات تـــتطلب حالات معينة لتطـبيقها لـتعود بالفائدة المباشرة عى المجموعة.

المرحلة النهائية

٥ ضد ٣ + ٢ على هدفين مع حارس المرمى



التنظيم

- حدد ملعب ٤٠ × ٤٥ م.
  حدد اثنين من الأهداف الكبيرة على كل خط مرمى.
- قم بتشكيل فريقين من خمسة لاعبين.

الاجراءات

- سيبدأ فريق واحد في الهجوم في حين أن الآخر يدافع.
- فريق الدفاع: لاعبان حراس مرمى وثلاثة لاعبين مدافعين.

- يجب على المهاجمين محاولة تسجيل هدف من خلال الجمع بين التمريرات. هذا غالبا ما يؤدي إلى الحالات التي تم ممارستها في أشكال التدريب ٣ ضد ١ و ٤ ضد ٢.
- بعد فوز المدافعين بالكرة، تقوم الفرق بتغيير الأدوار. هنا يجب أن يتم التمرير لحارس المرمى أولاً حتى يكون لدى الخصم الفرصة لحراسة هدفيه.

إجراءات مختلفة

- العب بأن تكون مدة الهجوم محدده (على سبيل المثال ١٠ ثوان).
- العب بعدد محدود من اللمسات للكرة (على سبيل المثال لمس الكرة مرتين كحد أقصى).

الإرشادات

- يلعب هذا التمرين دون تسلل، حيث أن هذا التمرين يحاكي مركز وسط الملعب.
- التشكيل: اثنين من المهاجمين يكونان في الجناح ومهاجم يتحرك خلف المدافعين. لاعبين اثنين يبدؤن كلاعبين وسط متأخرين.
- ألعاب كرة القدم الصغيرة تشجع على الإستمتاع باللعب والإبداع والاستجابة بالإضافة للمهارات التكتيكية لتطبيق التكنيكات" الصحيحة " لحل المواقف الصعبة في اللعبة.

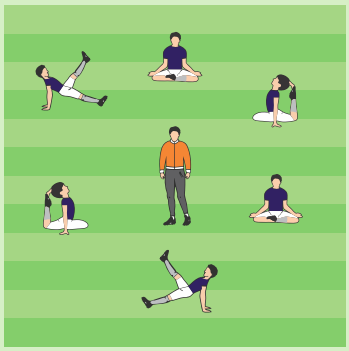
الخلاصة

"تتميز أفضل فرق العالم بمستوى عالٍ من السيطرة على الكرة في أصعب مواقف المباريات .لذلك يجب أن يكون كبار اللاعبين من اليوم وغداً قادرين على الجمع بين السلامة والتغيير. الهدف الفني هو التمرير. التمريرات الدقيقة يجب إتقانها بأعلى سرعة وبدرجات متفاوتة من الضغط."

النقاط التدريبية

يمكن للاعبين تحديد الأدوار فيما بينهم وتبادل المعرفة حول كيفية الوصول إلى أهدافها.

التغذية الراجعة



التنظيم

يقسم المدرب كل ٤ لاعبين في مجموعة .ثم يعطي المدرب تعليمات محددة حول عدد أجزاء الجسم التي يمكن أن تلمس الارض لكل مجموعة .على سبيل المثال، المدرب يقول ٣ أرجل و ٢ اليدين، واللاعبين لديهم ٣٠ ثانية لتنظيم أنفسهم لتناسب تلك الحصة من أجزاء الجسم للمس الأرض بحلول الوقت المحدد .بعد ذلك، يطلب المدرب من كل مجموعة كيف توصلوا إلى اتفاق وكيف تم تعيين الأدوار .ثم يشرح المدرب أن مختلف الناس لديهم قدرات مختلفة، ولماذا من المهم العمل الجماعي لتقييم واستخدام كل القدرة الفردية من أجل وضع الجميع في حالة للنجاح.

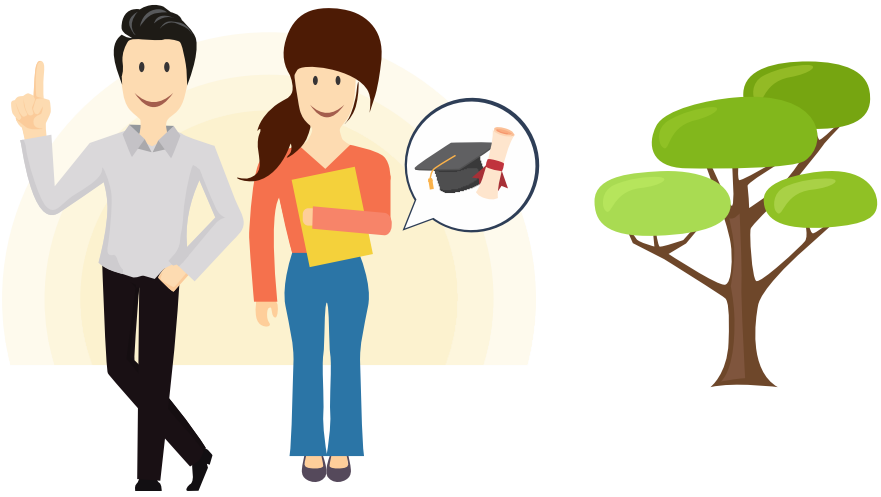
الشباب

من 16 سنة فما فوق

المبدأ الأول
خصائص الفئة العمرية

من سن ١٦ عاماً، يدخل الشـباب مرحلة الإندماج :تنتهي التغييرات المرتبطة بالبلوغ ويحسّن الشـباب مهاراتهم الرياضية والاجتماعية .ويحققون أداءً جسـدياً عالياً ويتم تمييزهم وفقاً لجنسـهم. من خلال التعليم السـليم، يسـتطيع الشـباب التغلب على الأنانية وتطوير " مركزية الآخرين " : وهي نهج نفسـي يفسـح امامهم المجال للتعامل مع الآخرين مع الأخذ بالإعتبار العلاقات الاجتماعية وفهم الناس من حولهم والسعي لإيجاد حلول للصراعات مع الآخرين.

يسـعى الشـباب في هذا العمر إلى المزيد من الإستقلال .إن بناء رؤية احترافية، سواء عن طريق الدخول إلـى الحياة العملية أو عن طـريق الإرتباط بالتعليم العالـي، هو جـزء من هذا البحث .إن القدرة العالية على التواصل والتفكير، إضافة الى القدرة على القيادة، تفسـح المجال امام الشـباب للتفاعل بشـكل مسـتقل ومسـؤول مع بيئتهم .ويمكنهم أيضـا الإدعاء بالإستقلالية بسـلوك فيه مواجهة أو انحراف، بما في ذلك الرغبة بارتكاب جرائم وأفعال عنيفة أو الإرتباط بالمجرمين.

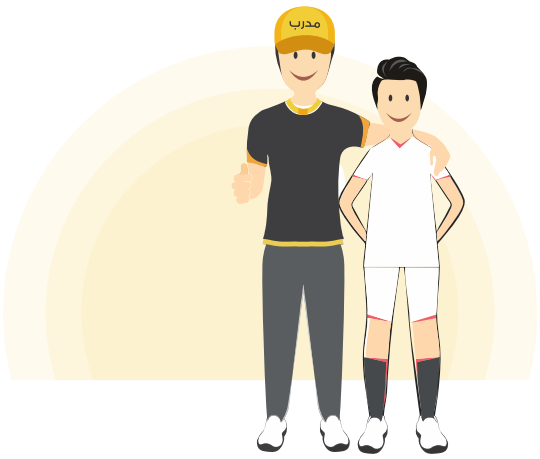


فلسفة اللعبة

تتميز الرياضة مع الشـباب بهذا العمر بمطالب فنية وبدنية عالية، وحالات وأهداف معقدة، مع مباريات تتميز بأهداف محددة وضغط الوقت، ومنافسـة احترافية .التدريب يعزز ويقوي صورة اللاعبين. تتطلب اللعبة في هذه المرحلة دقة عالية في الحركة والمعرفة وتطبيق السلوك التكتيكي وتشمل اتجاهات واختلافات جديدة.

المبدأ الثاني
دور المدرب

من وجهة نظر الشـــــباب، يعتبر المدرب صديق ونموذج للحياة .وتتطور علاقتهم أفقياً :حيث يحترم الشاب المدرب من أجل أحترافيتهُ وتعاطفه وعلاقته الشخصية به. فالمدرب مرجع مهم لكيفية العيش في المجتمع، وكيفية التصـــرف وحل الصـــراعات، وكيفية متابعة المثل العليا وتحقيق حياة كاملة في المواقف الصـعبة. ومن المهم أن يعمل المدرب بوعي ليكون نموذجاً إيجابياً، وأن يكون له تأثير إيجابي على من يدربهم.



الأهداف التدريسية

تدريب هذه الفئة العمرية يعني تدريب شـــــباب ســـــبّاقين وقادرين على التعرف على المواقف والعلاقات المعقدة، لكي يكونو قادة وقادرين على اتخاذ القرارات، ويكون لديهم القدرة على تقييم أنفســهم. وبذلك هم مســؤولين وجديرين بالثقة، وقادرين على حل الصــراعات بطريقة غير عنيفة. ومن الضـــــروري أن يقوم المدرب على تعليمهم العادات الصـــــحية للحياة والإلتزام والمثابرة على الانشطة التي يقومون بها، وتحقيق رؤية احترافية واستقلالية في المنظمة .إن منع العنف والجريمة وتعاطي المخدرات أمور محورية في هذا العمر. وإن الإهتمام بالتضـامن والمســؤولية تجاه المجتمع هي أهداف إضافية. ويتم الانتهاء من التدريس مع اكتمال المهارات التكنيكية والدقة الرياضية.

نظرة عامة: التمارين المستخدمة في الحصص التدريبية والمنافسات

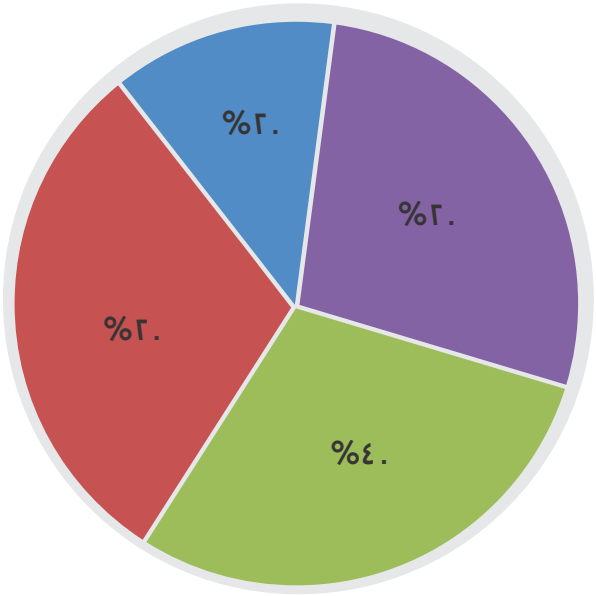
ينبغي أن تتضـمن الحصـة التدريبية لهذه الفئة العمرية دائماً عناصر مختلفة .وتسـتخدم هذه النظرة العامة لتوجيه عملية تخطيط الحصص التدريبية..

١. التدريب المكثف للتكنيك (٢٠%)
ابتداء من ١٥ عاما فصـــاعداً، يمكن أن يبدأ التدريب التكنيكي لمراكز اللعب المحددة! أولاً وقبل كل شيء، يجب أن تكون نوعية ودقة المهارات الأساسية صحيحة!

٢. أساسيات التكتيكات الفردية والجماعية (٢٠%)
تحسـين الصـفات العقلية مثل الملاحظة والتوجه المكاني والتفكير المنطقي تعطى لمحتوى أكثر تحدياً عند " اللعبة الكبيرة!"

٣.مباريات كرة القدم مع التركيز واللعب الحر (٤٠%)
التدريب المستهدف يعلم اللاعبين التواصل بشكل مباشر وواضح وبكفاءة!

٤. تدريبات اللياقة التكميلية الخاصة بكرة القدم (٢٠%)
ولا يزال هناك تركيز واضـح على تدريبات اللياقة البدنية الخاصـة بالمباريات من خلال مباريات كرة القدم ذات الأحمال المختلفة .مهام إضافية لكسـب القدرة على التحمل والسـرعة والقوة تؤدي إلى تعزيز ذلك! .



الحصة التدريبية ١ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية	١١٠ دقيقة

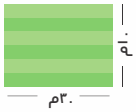
المرحلة الأولية

الأهداف

الرياضية	الجري بالكرة
الإجتماعية	الالتزام والمثابرة

التنشيط الذهني

١٠ دقيقة



ماء

٣ قارورات كبيرة

١٨ قمع

٣ أوعية

٥٠ بالون

الإحمـــاء

٢٥ دقيقة

١٠ أقماع

٢٠ كرة

هدف صغير

٤ حلقات

ساعة توقيت

عامودين

مقعد البدلاء

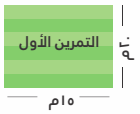
سلم التوافق

عصب العينين

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٤٠ دقيقة



٢٦ قمع

٢ أهداف

٢٠ شباح

٢٠ كرة

ساعة توقيت

المرحلة النهائية

الخلاصة

٢٥ دقيقة

١٢ قمع

٢٠ شباح

٣ أهداف

ساعة توقيت

٢٠ كرة

التغذية الراجعة

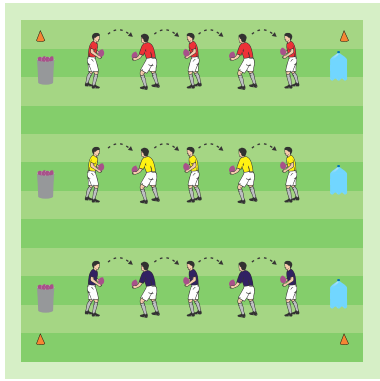
١٠ دقيقة

ساعة توقيت

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

تحدي بالونات الماء بالالتزام و المثابرة



التنظيم

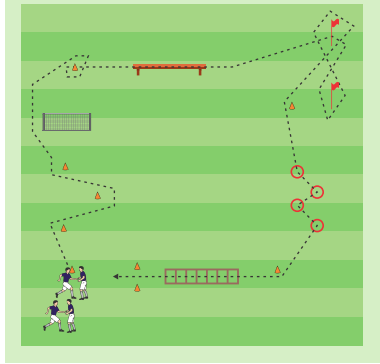
- قم بتشكيل مجموعات من خمسة لاعبين.
- يجب على كل فريق ان يملأ ١٠ بالونات على الأقل بالماء ووضعها داخل الوعاء عند نقطة الإنطلاق الخاصة بهم.
- ضع كل فريق على بعد ٢ م من الفريق الآخر.
- جميع أعضاء الفريق يقفون في صف واحد، بمسافة ٥ م بين اللاعب والآخر.

الإجراءات

- بإشارة من المدرب يجب على أول عضـــــو في كل فريق رمي بالون الماء الى شريكه وهكذا حتى يصل بالون الماء إلى آخر زميل في الفريق الذي يجب عليه أن يفرغ الماء في زجاجة كبيرة وهو ماء المجموعة لذلك اليوم.
- يكتمل التحدي بعد أن يتمكن الفريق من ملىء الزجاجة بالكامل.

الإحماء

العمى (عدم القدرة على الرؤية)



التنظيم

- وضـــــع العديد من الحواجز (أقماع، مقاعد البدلاء، أهداف صغيرة، الخ) في ملعب محدود.
- شكل أزواج (واحد قائد والآخر أعمى).
- قم بتغطية عيون اللاعب الذي يلعب دور الأعمـــى (أو اغلاق العيون خلال التمرين).

الإجراءات

- يمســـك القائد يد اللاعب الأعمى ويوجهه من خلال المتاهة بدون كلام.

إجراءات مختلفة

- القياده تكون من خلال الأوامر لتحديد الإتجاه والسرعة (دون مسك يد اللاعب).
- يستطيع قائد واحد توجيه اثنين من اللاعبين "العميان".
- توجيه اللاعب "الأعمى" بواسطة لمس الكتف.
- لمس الكتف مرة يعني الدوران يســـار / يمين = ٩٠ درجة، لمس الكتف مرتين يعني الدوران يسار / يمين = ١٨٠ درجة.

الإرشادات

- السلامة والانتهاء من المسار بشكل صحيح أكثر أهمية من السرعة.
- هذا التمرين يرفع الوعي والإعتماد على أعضاء الفريق.

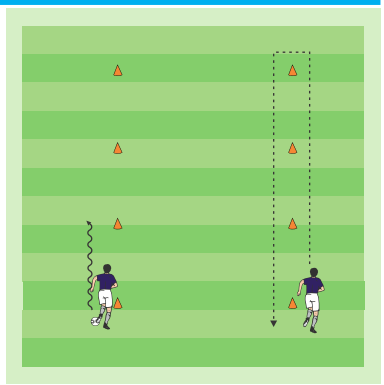
النقاط التدريبية

يجب على اللاعب الأعمى المثابرة من أجل التغلب على العقبات في حين يلتزم شـريكه بتوجيه الى خط النهاية.

المرحلة الرئيسية

مهام التنطيط بالكرة

الجزء الرئيسي "أ"



التنظيم

- قم بوضـــــع محطتين– التنطيط بالكرة والجري السريع (يتم التكيف حسب القدرات).
- مسـافات التنطيط بالكرة: ٥ م = النقطة ١، ١٠ م= النقطة ٢، ١٥ م = النقطة ٣ (تحدد بواســـــطة الأقماع).
- مسـافات الجري السـريع: ٥ م = النقطة ٣، ١٠ م= النقطة ٢، ١٥ م = النقطة ١.
- قم بتشكيل فرق من لاعبين اثنين .اللاعب" أ "عند نقطة التنطيط بالكـرة ولديه كـرة .اللاعب" ب "عند نقطة الجري السريع دون كرة.

إجراءات مختلفة

- اللاعب "أ "عند نقطة تنطيط الكرة يبدأ بتنطيط الكرة بشكل حر.
- إذا قام اللاعب "أ" بإســقاط الكرة، يجب على اللاعب "ب" والذي يكون شــريكه القيام بالجري السـريع إلى مسـافة معينة). على سبيل المثال، إذا قام لاعب الرمي بإسقاط الكرة عند النقطة ١ (٥ أمتار)، يجب على الشريك الجري سريعا إلى النقطة ١ (١٥ متر).
- بعد ثلاث جولات، يتم تغيير المراكز.

الإرشادات

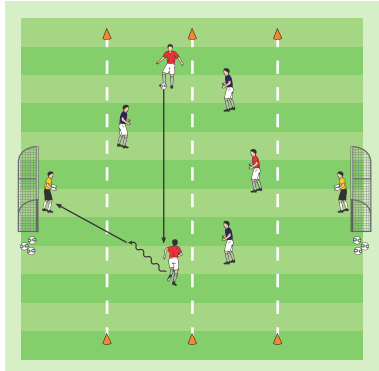
- قد يحدد لاعب الجري السريع تكنيك التنطيط بالكرة.
- قم بتشــكيل فريقين كبيرين، لاعب واحد يقوم بتنطيط الكرة والبقية يقومون بالجري الســريع عند الضرورة

النقاط التدريبية

يتعلم اللاعبون أن سوء السـلوك له تأثير على شـــريكه. وعليهم أن يلتزموا بأداء أفضـــل ما لديهم من قدرات.

ألعاب التسديد - ١ ضد ٢ و ٢ ضد ١ على هدف مع حارس مرمى

الجزء الرئيسي "ب"



التنظيم

- حدد ملعب ٤٠ × ٢٥ متر مع خط منتصف.
- ضع هدفين وعلامة لخط التسديد قبل كل مرمى.
- قم بتشكيل فريقين من أربعة لاعبين (بما في ذلك حارس المرمى).
- ضع كرات اضافية بجانب الأهداف.

الإجراءات

- في نصف كل ملعب ، يلعب مدافع ضد اثنين من المهاجمين.
- لا يجوز للاعبين ترك نصف االملعب المخصص لهم.
- حارس المرمى يبدأ أو يســتمر باللعبة عن طريق التمرير إلى المدافع في نصـــف الملعب المخصص له .أو التمرير للمهاجم الموجود في النصف الآخر.
- المهاجمين الإثنين يتوجب عليهم اللعب بعدد اعلى والتسديد بسرعة قبل خط التسديد.

إجراءات مختلفة

- قم بحساب التسلل (فقط من لحظة استحواذ اللاعب المهاجم على الكرة).
- قم بزيادة عدد اللاعبين: اثنان من المدافعين ضد ثلاثة مهاجمين.

الإرشادات

- عندما يكون التســـــديد على الهدف هو محور التمرين، ينبغي أن تكون الأهداف كبيرة بما فيه الكفاية وكذلك تكون قريبة نسبياً من بعضها البعض ويجب أن يكون هناك تسديد بشكل متكرر.
- يجب الضـغط على اللاعب المنافس في اللحظة التي يكون فيها غير قادر على السـيطرة على الكرة بشكل صحيح!.

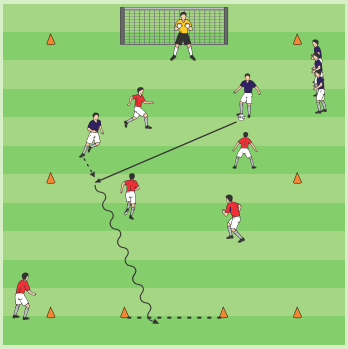
النقاط التدريبية

اللعب فـــــي المناطق المحددة وتحت ضغط الخصم يمكن أن يكون صـــــعب احياناً، ولكن من خلال الالتزام والمثابرة جهودهم سوف تحقق هدفك في النهاية.

المرحلة النهائية

لعبة الخلاصة بمحطتين، لعبة الهجوم المضاد

الخلاصة

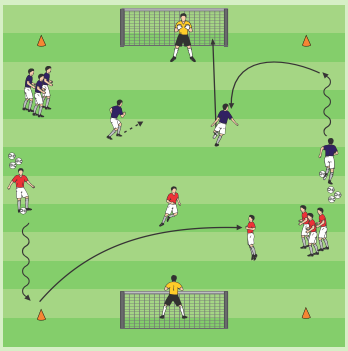


التنظيم

- حدد ملعب بمرمى واحد وخط الجري بالكرة.
- قم بتشكيل فريقين من ٥ لاعبين لكل منهما.

الاجراءات

- يحدد المدرب عدد اللاعبين الذين يلعبون في فريق واحد.
- ٥ ضد ٣ (٤ ضد ٢ و ٣ ضد ١) والمرمى الكبير للفريق ذو العدد الأكبر، أهداف مضادة للفريق ذو العدد الأقل على الخط (بطول الملعب ٢٥م).



المحطه الثانيه : محطة الكرات العرضية

التنظيم

- هدفين متقابلين (٢٥ م)، ولكل منهما حارس مرمى.
- لاعبي الجناح الأيمن والأيسر خارج الملعب: لاعبين جناح اثنين من كل فريق.
- ثلاثة أزواج من اللاعبين ينتظرون في الوسط.

الإجراءات

- اللاعبين الذين في الوسط يهاجمون من الخارج.
- يجب على اللاعبين في الوسط تسديد الكرة بلمسة واحدة وهي في الهواء على الهدف.

- بعد تسجيل هدف، يتناوب اللاعبين و يتحرك الزوج التالي من اللاعبين نحو الهدف.
- يتم التسديد بالتناوب بين الأهداف اليمنى واليسرى.

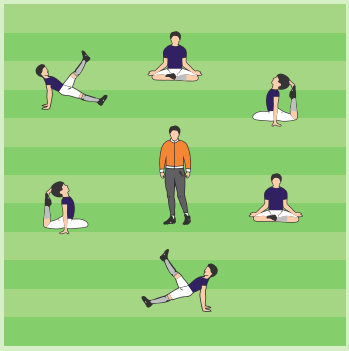
اجراءات مختلفة

- قم بتصحيح التكنيك.
- إذا اجتازت الكرة حدود الملعب، ينتهي اللعب وتبدأ جولة جديدة.

النقاط التدريبية

عندما يفوق عدد لاعبين الخصم يعتبرا تحدي يمكن ان تحققه من خلال التزام و مثابرة جهود الفريق.

التغذية الراجعة



التنظيم

يجلس المدرب و اللاعبين على شكل دائرة ثم يعطي المدرب امثلة رياضة عن الالتزام و المثابرة مثال (على سبيل المثال ليستر سيتي فازت في لقب الدوري الممتاز) ثم يعطي اللاعبين أمثلة شخصية عن كيفية مثابرتهم في وضع صعب.

الحصة التدريبية ٢ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية	١٠٥ دقيقة

الأهداف

الرياضية	الدفاع والهجوم
الإجتماعية	التواصل

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقيقة

الإحمـــاء

٢٥ دقيقة

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي

٣٥ دقيقة

المرحلة النهائية

الخلاصة

٢٥ دقيقة

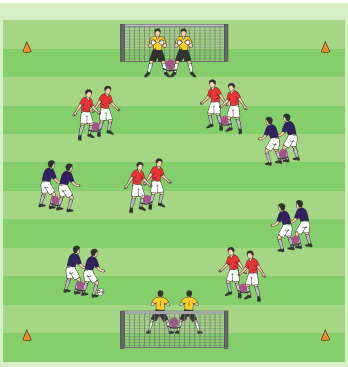
التغذية الراجعة

١٠ دقيقة

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

تواصل الازواج



التنظيم

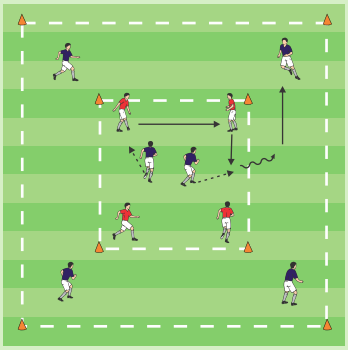
- قم بتشكيل فريقين واطلب من كل لاعب ان يشكل زوجاً مع لاعب آخر في الفريق ذاته، امزج بين الجنسين إذا كان ذلك ممكناً واربط كل زوج بقدم واحدة (الكاحل) ويد واحدة .
- كل زوج يحمل بالون بين جسديهم .

الإجراءات

- يلعب الفريق مباراة كرة القدم العادية مع حراس المرمى.
- يتم الاتفاق على القواعد من قبل اللاعبين وتكون المباراة دون حكام.
- ينتهي التحدي عندما تنفجر جميع بالونات أحد الفريقين أو بتسجيل أحد الفرق ٣ أهداف.
- يجب على كل زوج حماية البالون الخاص بهم من الإنفجار..

الإحماء

٤ ضد ٢ على ٦ ضد ٤



التنظيم

- تشكيل ملعبين على شكل مربع - ملعب داخلي ١٥ × ١٥ م - ملعب خارجي ٢٥ × ٢٥ م.
- الملعب الداخلي ٤ مقابل ٢، خارج الملعب يقف في الانتظار ٤ لاعبين من فريق اللاعبين الاثنين اللذان في الملعب الداخلي كما في الشكل.

الإجراءات

- في الملعب الداخلي يتم اللعب ٤ ضد ٢ على اعتماداً على حيازة الكرة.
- في حالة قطع الكرة من قبل الفريق ذو اللاعبين الاثنين يتم تغيير الملعب والإنتقال للعب على كامل الملعب حيث يصبح اللعب ٦ ضد ٤ و يتم اللعب اعتماداً على حيازة الكرة.
- إذا قام الفريق المكون من ٤ لاعبين على قطع الكرة، تبدأ اللعبة من جديد.
- بعد ٣ إلى ٥ تكرارات يتم تغيير الفرق والمهام..

إجراءات مختلفة

- يحصل الفريق على نقطة إذا أكمل (١٠ او ١٥ او ٢٠...) تمريرة متتالية أي دون أن يقطعها الفريق المنافس.

الإرشادات

- يجب أن لا يلعب اللاعبين في نفس المركز في كل مرة – يجب أن يتحرك اللاعبون بحيث يخلقون فرص لتمرير الكرة.
- يجب أن يكون اللاعبون قادرين على تنفيذ اللعب بالقدم اليمنى والقدم اليسرى.
- التدريب على سرعة ردة الفعل واتخاذ القرارات في الملعب.
- بعد قطع الكرة، اطلب من اللاعبين تغيير الملاعب .ويعتبر التوجه السريع والتمركز على أرض الملعب من الأمور المهمة.
- بعد فقدان الكرة، اتبعها بقوة حتى يستطيع فريقك استعادتها من جديد.

- قم بتكييف حجم الملعب بما يناسب مستوى اللاعبين! يمكنك أيضاً تكييف عدد اللاعبين، والوقت أو عدد مرات لمس الكرة .
- يجب أن يكون اللاعبون في حالة تأهب! عليهم التركيز على الكرة وإبقاء أعينهم على فريقهم وشركائهم في اللعب.

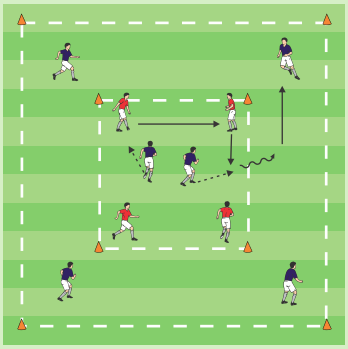
النقاط التدريبية

من خلال لعبة كرة القدم و التواصل مع الفريق ذلك يساعد فريقك لاتخاذ القرار الصحيح في الكرة و يساعدهم على لستحواذ الكرة لأطول مدة.

المرحلة الرئيسية

مناطق النهاية

الجزء الرئيسي



التنظيم

- حدد ملعب مستطيل مع منطقتي نهاية ومنطقة وسط ويعتمد الحجم على عدد اللاعبين.
- عرض منطقة النهاية تقريباً ٣-٥ م.
- قم بتشكيل فريقين يتكون كل منهم من ستة لاعبين كحد أقصى وفريق ثالث مكون من ثلاثة لاعبين يتمركز كل منهم في منطقتي النهاية والمنطقة الوسطى.

الإجراءات

- ابدأ التمرين من أحد مناطق النهاية.
- الهدف هو الوصول إلى منطقة النهاية الأخرى من خلال اللعب مع الزملاء في المنطقة الوسطى. وهذا يعطي نقطة للفريق.
- يلعب لاعبي الفريق الثالث الكرة مرة أخرى إلى الفريق الذي جاءت منه التمريرة. حيث يتم عندها تغيير اتجاه اللعبة.
- في حالة فقدان الكرة، يجب على الفريق الآخر الوصول إلى منطقة النهاية الأخرى عبر المنطقة الوسطى.

إجراءات مختلفة

- العب مع اللاعب المحايد لضمان زيادة عدد لاعبي الفريق عند الإستحواذ على الكرة.
- يمكن تحديد تكنيك معين -ان تسمح فقط بتمرير الكرات على الأرض أو فقط تمريرها بالهواء.
- الوصول الى منطقة النهاية من التمريرة الثانية يعطي الفريق نقطتين.

الإرشادات

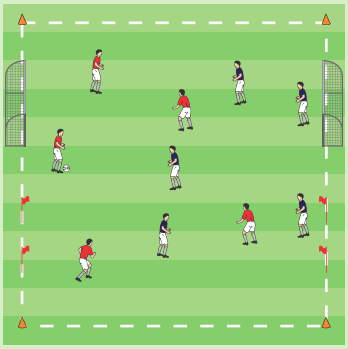
- لا يمكث قطع الكرة من اللاعبين الموجودين في مناطق النهاية ويتم تبديل لاعبي الفريق المحايد بعد فترة من الزمن.
- زيادة أو تقليل السرعة في الانتقال، اعتماداً على مرحلة التدريب.
- المدافعين: يقف اللاعبين بشكل قريب من بعضهم البعض وقريب من الكرة.
- المهاجمين: يقوم اللاعبين بالإنتشار بالملعب والتحرك بشكل مستمر لخلق فرص للتمرير.

النقاط التدريبية

من الصعب على جميع اللاعبين التواصل لفظيا تحت الضغط. وبالتالي فمن المهم أيضا التواصل من خلال لغة الجسد، لإظهار أن كنت على استعداد لتمرير واستقبال الكرة.

المرحلة النهائية

الأهداف المجنونة



التنظيم

- حدد الملعب (نصف ملعب كرة القدم العادي).
- ضد الهدفين في منتصف الملعب عكس بعضهم البعض ولكل منهما حارس مرمى (كما في الشكل).
- شكل فريقين ٨ ضد ٨ كحد أقصى.
- في كل فريق: يتم وضع لاعب واحد في الجهة المقابلة (خط المرمى للفريق "أ"، وخط المنتصف للفريق "ب").

التنظيم

- فريق" أ "يسدد على المرمى الموجه نحو خط المنتصف. يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم التمرير إلى اللاعب الموجود على الخط الخارجي.
- في حالة خسارة الكرة، تتغير اللعبة ويحاول الفريق" ب "تسجيل الهدف بنفس الطريقة.
- عند استحواذ فريق على الكرة من خلال قطعها من الفريق الآخر، يجب تمرير ٣ مرات على الأقل قبل تسجيل الهدف (لمنع التسديد مباشرة).

إجراءات مختلفة

- بعد التمرير الى اللاعب الذي يقف خارج الملعب، يدخل اللاعب إلى الملعب ويستمر في اللعب مع فريقه – اللاعب الذي مرر له الكرة يصبح مكان اللاعب الذي كان يقف في الخارج.
- ٨ ضد ٨ دون وجود لاعبين خارج الملعب.

الإرشادات

- قم بالإشارة إلى ضرورة أن يكون التمرير دقيقاً من أجل التسجيل.
- بسبب تمركز الاعبين خارج الملعب الخاص بالفريق الخصم، يضطر الفريق إلى لعب تمريرات عميقة (عمودية).
- قم بتصحيح مواقع اللاعبين على أرض الملعب حتى يتم توزيعهم بشكل جيد.

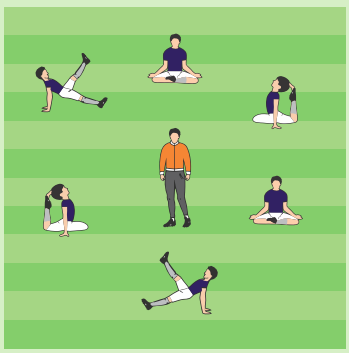
الخلاصة

القيود تولد القلق والإحباط. وعلينا أن نتغلب على هذه العقبات بسرعة لننجح في كل الامور التي نقوم بها

النقاط التدريبية

ونجاح التحدي يحقق في القدرة على الاتفاق والتركيز على الفريق. يجب على الفريق التواصل من خلال الاستماع والثقة واتباع التعليمات.

التغذية الراجعة



التنظيم

يشرح المدرب لعبة الهمسات الصينية :أول شخص في الخط أو الدائرة يهمس كلمة أو عبارة في أذن الشخص الذي يجلس أو يقف على يمينه .وتستمر اللعبة كما كل لاعب بدوره يهمس العبارة الى اللاعب الذي يقف بجانبه حتى يصل إلى آخر لاعب في الخط .آخر لاعب يجب أن يخبر المجموعة ما سمع .ثم اطلب من الشخص الأول في خط ليقول الكلمة الأصلية، وقارن بين الكلمة في البداية ونهاية الرسالة .تلعب اللعبة 3-2مرات ليستطيع اللاعبين فهم أهمية التواصل بوضوح وكيف يمكن أن يؤدي سوء الاتصال بسهولة إلى سوء الفهم.

الحصة التدريبية ٣ – (قائمة التدقيق)

مدة الحصة التدريبية	١١٠ دقيقة

الأهداف

الرياضية	التمرير والاستلام
الإجتماعية	التفاعل

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقيقة

الإحمـــاء

٢٥ دقيقة

المرحلة الرئيسية

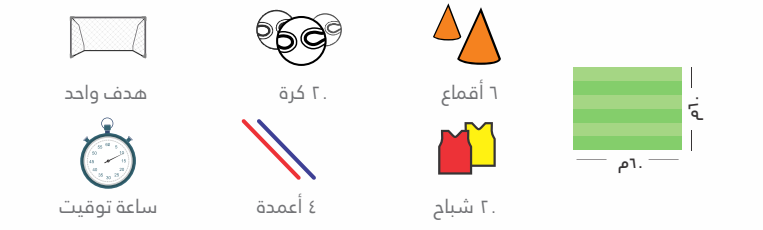
الجزء الرئيسي

٤٠ دقيقة

المرحلة النهائية

الخلاصة

٢٥ دقيقة



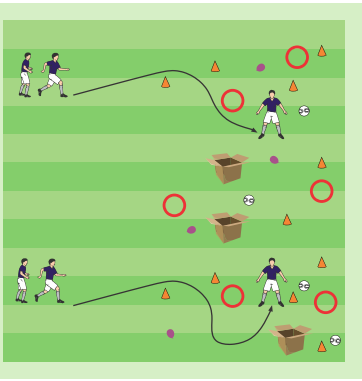
التغذية الراجعة

١٠ دقيقة

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

شريكي الفعّال



التنظيم

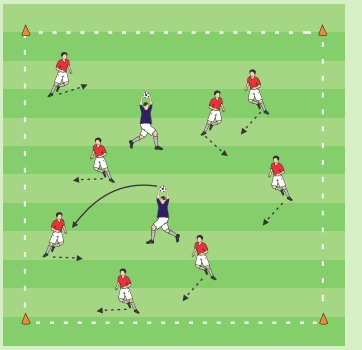
- قم بتقسيم اللاعبين إلى أزواج، مكونة من الجنسين إذا كان ذلك ممكناً.
- قم بإعداد مسار عقبات يتكون من ٥ محطات، ابتداء من ١٠ متر خلف مركز انطلاق الأزواج.
- عضو واحد يكون معصوب العينين في حين أن الآخر يكون الدليل.

الإجراءات

- يقوم الدليل بمساعدة شريكه معصوب العينين لإكمال التحدي من خلال إعطاء الأوامر.
- خلال التحدي يجب على اللاعب معصوب العينين جمع مواد مختلفة (البالونات، الكرات، الأطواق، الاقماع، شباحات التمايز) ونقلها إلى خط النهاية.
- يجب أن يقوم الدليل بمساعدة اللاعب معصوب العينين على سير الممرات بين كل محطة وأخرى من خلال التعليمات.

الإحماء

الكرة الساخنة



التنظيم

- حدد ملعب ٢٠ × ٢٥ متر.
- جميع اللاعبين داخل الملعب.
- اللعب بكرتين فقط.

الإجراءات

- تبدأ اللعبة بإشارة من المدرب.
- كل لاعب يستطيع إن يرمي الكرة على اللاعبين الآخرين.
- عندما تلمس الكرة أحد اللاعبين يجب أن يجلس ويتذكر اللاعب الذي رماه بالكرة.
- فقط عندما يجلس اللاعب الذي رمى اللاعب الجالس يمكن للاعب الجالس الوقوف والإستمرار باللعب.
- إذا كانت الكرة في الهواء فهي " ساخنة "، وعندما تصل إلى الأرض فهي " باردة " ويمكن أن يأخذها اي لاعب.

إجراءات مختلف

- اللعب بثلاث كرات.

الإرشادات

- يجب على الصيادين العمل معاً كفريق واحد لعزل اللاعبين حتى يتمكنوا من رمي الكرة عليهم.
- قم بالسماح للاعبين بوضع قواعدهم الخاصة.
- قم بتغيير أبعاد الملعب وفقاً لعدد اللاعبين.
- إن تمارين الجري والإصطياد تعزز الرشاقة وكذلك الوعي عند اللاعبين، بغض النظر عن العمر. الى جانب ذلك، فإن المشاركين يقضون وقتاً ممتعاً خلال هذه التمارين.

اسعى دائماً إلى ان يتم تمييزك بالأشياء الجيدة التي تقوم بها، وليس السيئة!

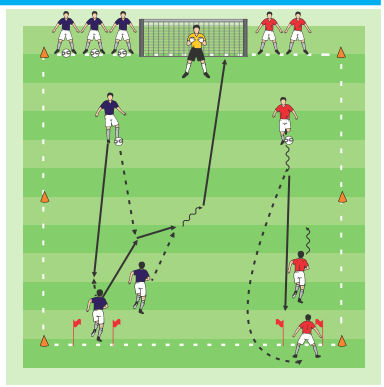
النقاط التدريبية

سيجري الصيادون عكس عقارب الساعة، لذلك يجب عليهم التصرف بشكل فعال من خلال العمل كمجموعة وعدم تشتيت انتباههم عن المجموعات الأخرى.

المرحلة الرئيسية

التسديد البندولي

الجزء الرئيسي "أ"



التنظيم

- قم بإستخدام نفس ملعب الإحماء وإضافة هدف مع حارس مرمى...

الإجراءات

- المجموعة (أ) :لاعبين في مراكز محددة مسبقاً أمام المرمى مع حارس المرمى.
- المجموعة (ب) :تحديد مواقع تمرين البندول على جانب واحد من الملعب.
- مهمة وموقع المجموعتين تتغير بعد ٥ دقائق!
- مهمة التصويب (المجموعة أ): اللاعب ١ يمرر إلى اللاعب ٢، الذي يعيد الكرة مباشرة إلى ١، ويقوم ١ بالجري بالكرة ويمرر الكرة إلى اللاعب ٣ والذي يقوم بتسديد الكرة على الهدف.
- مهمة الجري بالكرة (المجموعة ب): اللاعب ١ يمرر الكرة بعد الجري فيها لمسافة قصيرة إلى اللاعب ٢ حيث يقوم الأخير بالجري بالكرة إلى الجانب الآخر ويمرر الكرة إلى أول شخص ينتظر.

أشكال المنافسة

- المنافسة الفردية :تحديد من الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.
- المنافسة الجماعية :تحديد الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في فترة معينة من الزمن.
- المنافسة الجماعية :تحديد عدد الأهداف التي يمكن أن تسجلها المجموعة (أ) حتى تنهي المجموعة (ب) من التمرير (١٠، ٢٠، ٢٥...) مرة.

الإرشادات

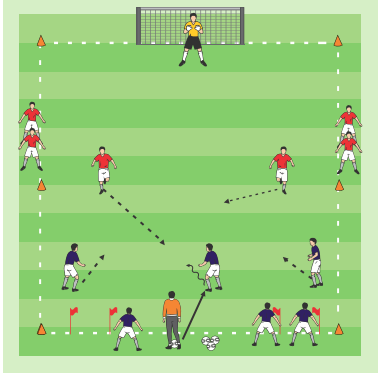
- قم بتشجيع اللاعبين على اللعب بالقدم اليسرى واليمنى.
- تأكد من وجود ما يكفي من الكرات لتجنب إيقاف اللعبة.

النقاط التدريبية

يتطلب نموذج المنافسة من اللاعبين أن يكونوا فعالين وحازمين من أجل الحصول على أكبر عدد ممكن من النقاط.

٣ ضد ٢ على الهدف الكبير

الجزء الرئيسي "ب"



التنظيم

- نفس تنظيم الجزء الرئيسي "أ"..

الإجراءات

- المجموعة" أ "(المهاجمين): مقسمة إلى مجموعتين من ٣ لاعبين على خط البداية المقابل للهدف مع حارس المرمى.
- المجموعة" ب :"مقسمة إلى ٣ أزواج - كلا اللاعبين أمام منطقة الجزاء. اللاعب الأول من المجموعة" أ "يحصل على تمريرة من الخلف، ثم يسجل هدفاً من ٣ ضد ٢!
- إذا قام الفريق" ب "بقطع الكرة، فإن الزوج يهاجمون على الهدفين الصغيرين.
- بعد التسجيل - بغض النظر من أي فريق – يبدأ اللعب على الفور ومن جديد ٣ ضد ٢.

إجراءات مختلفة

- اللعب ٣ ضد ٣ مع نفس المهام.

الإرشادات

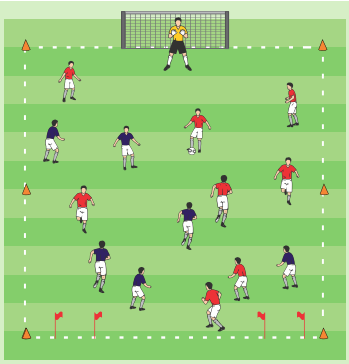
- تأكد من وجود ما يكفي من الكرات لتجنب إيقاف اللعبة.
- اظهر للاعبين أهمية ترتيب اللاعبين بشكل جيد على أرض الملعب على حد سواء الهجوم (المجموعة أ) و الدفاع (المجموعة ب).
- حالات ١ ضد ١ تتطلب تكنيك جيد ومهارات لخداع الخصم وتجاوزه.
- قم بمزج الفرق والأزواج مع بعضهم البعض ليكون هنك تفاعل أكثر بين اللاعبين!.

النقاط التدريبية

يمكن ان يسجل المهاجمين و المدافعين بطرق مختلفة. وغالبا ما يقرر الفائز من هو اللاعب الذي يبادر بالخطوة الاولى.

المرحلة النهائية

٦ ضد ٦ على المرمى مع حارس المرمى أو على أهداف صغيرة للهجمات المرتدة



التنظيم

- قم بزيادة مساحة الملعب :حرك الهدفين الصغيرين حوالي ٥ أمتار خلف خط الوسط (على مسـافة حوالي ١٠ أمتار من الخط الجانبي).
- قم بتشـكيل فريقين من ٦ لاعبين لكل منهما (مجموعات التمارين السابقة).

الإجراءات

- يلعب الفريقان ٦ ضد ٦.
- الفريق "أ" يلعب على الهدف العادي مع حارس المرمى ويجب أن يسـجل عن طريق تمريرة آمنة، ولكن هادفة.
- الفريق "ب" يتدخل في الهجوم ويقوم بهجمات مرتدة على الهدفين وراء خط الوسط.
- يجب على اللاعبين من الفريق "أ" عدم تجاوز خط الوسـط في حالات الدفاع، وبالتالي لا يعملون "كحارس مرمى".

إجراءات مختلفة

- إضافة هدف صغير ثالث في الوسط بين الهدفين.
- إضافة لاعب محايد يلعب من الفريق الذي يستحوذ على الكرة ليصبح اللعب ٧ ضد ٦.
- اللعب مع وضع مدة محددة للهجوم على الهدف الكبير (مثال: ١٠-١٥ ثانية).

الإرشادات

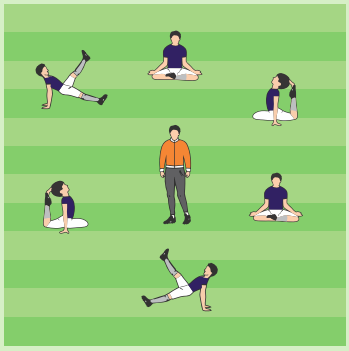
- لا تنسى الهدف من التمرين :تسجيل الأهداف.
- اللعب العمودي السـريع والموجه والتحول السـريع من الهجوم إلى الدفاع والعكس، أمر بالغ الأهمية لنجاح هذا التمرين..

الخلاصة

النقاط التدريبية

اللاعب الفعال فـي الملعب يمكن أن يدفع زملائه إلـــى الأمام. ويمكن أن تكون طاقـته الايجابـية حاسما في المواقف الصعبة.

التغذية الراجعة



التنظيم

يجمع المدرب اللاعبين في الملعب ويشـرح كيف يمكن تحسـين الوضع (على سبيل المثال، جمع الاقماع بعد التمرين الأخير للتدريب) .ثم يشـرح المدرب الأمور اللازمة لإجراء التدريبات بشـكل صحيح وكفء، ويمكن للطرق الفعالة للاعب أن يسـاهم في التدريب الجيد .ثم يطلب المدرب من اللاعبين التفكير في الوضـع في حياتهم عندما كانوا فعالين ، والنتائج وكيف كان شعورهم بعدما كانوا فعالين.

الفصل الرابع

مواضيع محددة

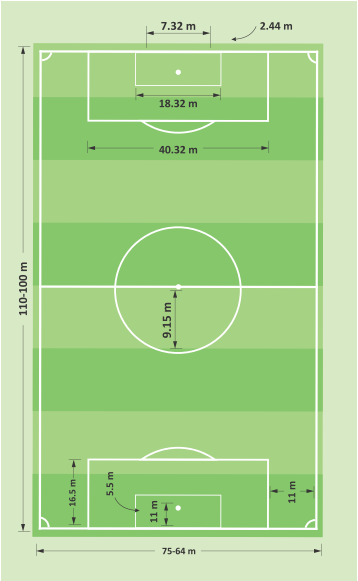
1
المقدمة
2
القوانين الرسمية
للعبة كرة القدم
3
القوانين المبسطة
للعب مع الأطفال
4
إشارات الحكم
الرسمية
5
دليل الإسعافات
الأولية
6
التغذية والنظافة
الصحية

مواضيع محددة

المقدمة

كمدرب ، من المهم والضـــــروري في آن واحد أن يكون لديه معرفة بمختلف الجوانب الرياضية وهذا الفصل يقدم لمحة عامة عن بعض الجوانب الهامة المتعلقة بكرة القدم تحديداً . معرفة قوانين اللعبة، واشارات الحكم، و الإسعافات الأولية و امور التغذية والنظافة والصـــحة تعتبر كلها امور رئيســـية. وبمعرفة قوانين الفيفا (الإتحاد الدولي لكرة القدم) الرسمية، يســـــــتطيع المدرب زيادة معرفته المهنية والشـخصـية وفهم اللعبة بشـكل متكامل. ومع ذلك، عند تدريب الأطفال والمراهقين فإن مجموعة القواعد المعقدة ليست بالضرورية، لذلك سيتم هنا عرض القواعد المختصره والتي تمكن الأشخاص الجدد على الرياضة من تنظيم المباريات بأنفســـــهم، وعلاوة على ذلك، تم التطرق الى أبعاد الملعب الرسمية للمباريات المصغرة والحصص التدريبية بالإضافة الى مدة زمن لعب المباريات. ويغطي قســم الإسعافات الأولية أهم جوانب الموضوع ويعمل في الوقت ذاته بمثابة تجديد على المحتوى المعروف من قبل. وباعتبار المدرب قدوة، ليس فقط في مجال الرياضـة، ينبغي أن يكون له معرفة أساسية بالتغذية الصحية وكذلك بأهمية النظافة والرعاية الصحية.

القوانين الرسمية للعبة



١. الملعب

- يجب أن يكون الملعب مستطيلاً.
- المقياس المعياري في المسابقات الدولية هو١٠٥ م× ٦٨ م
- مساحة الأهداف ٢,٤٤م× ٧,٣٢م .وطول منطقة الســـت ياردات ٥,٥ متر من خط المرمى.
- حدود منطقة الجزاء: تبعد١٦,٥ متر عن خط المرمى، ويجب أن تكون نقطة ضربة الجزاء على بعد ١١ متر من خط المرمى.

٢. الكرة

- يجب أن تكون الكرة مستديرة.
- يجب أن يكون حجم الكـــرة وفقاً لمتطلبات الفئة العمـــرية.
- حددت الفيفا أن محيط الكرة يجب أن يكون ما بين ٦٨-٧٠ سـم، وأن يكون وزن الكرة ما بين ٤٥٠-٤١٠ غ. ضـــغط الكرة المثالي أيضا:٠,٦ بار
- يجب أن تكون الكرة مصنوعة من الجلد أو من مادة معتمدة.

٣. عدد اللاعبين

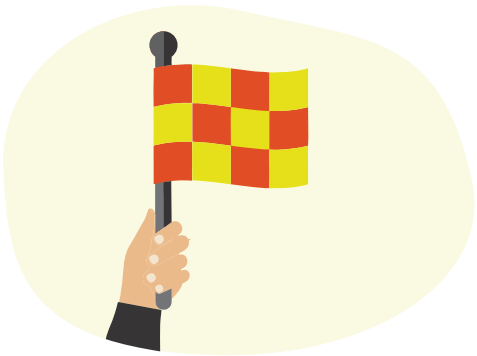
- لا يمكن أن يلعب اكثر من ١١ لاعبا من كل فريق في آن واحد .الحد الأدنى لعدد لاعبي الفريق في الملعب هو سبعة.
- يمكن استبدال ثلاثة لاعبين كحد اقصى في مباراة رسمية (يوجد استثناءات محتملة بالنسبة للفئات العمرية).
- يتم استبدال اللاعب فقط أثناء توقف المباراة و عند سماح الحكم بذلك.

٤. معدات اللاعبين

- الزي الموحد يتكون من:قميص رياضي، و سروال قصير (شورت)، وجوارب، وحذاء كرة القدم واقي الأرجل (كسارات) الحمايه و قفازات حراس المرمى.
- يجب أن يكون لكل فريق زي موحد باللون يختلف عن الفريق الآخر.
- يجب أن يكون لون ملابس الحكام مختلفاً عن لون الفريقين.

٥. الحكم سيد الملعب

- قرارات الحكم نهائية و حاسمة .هو أعلى سلطة على أرض الملعب و المسؤول عن إدارة جميع القرارات قبل وأثناء وبعد المباراة، داخل وخارج الملعب
- الحكم هو المسؤول عن تطبيق" قوانين اللعبة "خلال المباراة المسؤول عنها.
- أسلوب اتصال الحكم هو الصافرة، والتي تعبر عن عدة أوامر (على سبيل المثال انطلاق المباراة، أخطاء، الإجراءات التأديبية، والأهداف لصالح كل فريق وما إلى ذلك).



٦. الحكام المساعدون

- يتعاونون مع الحكم الرئيسي، بالإشاره الى التسلل.
- ويستخدم الحكام المساعدون الراية للتنبيه عن وجود التي غفل عنها الحكم الرئيسي.

٧. مدة المباراة

- مباريات فئة الكبار تتكون من شوطين و كل شوط مدته ٤٥ دقيقة و تستغرق فترة الإستراحة بين الشوطين لمدة لا تتجاوز عن ١٥ دقيقة أما بالنسبة لدوري الشباب تحت سن ١٧ عام، تتكون المباريات من شوطين أيضاً و مدة كل شوط ٤٠ دقيقة.
- يحدد الحكم الوقت بدل الضائع خلال كل شوط ليتم تعويضه في النهاية.

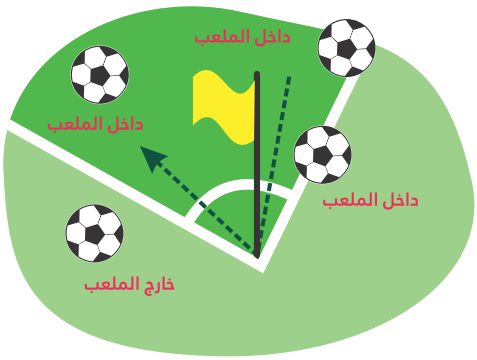
٨. إنطلاق المباراة

- تبدأ اللعبة مع انطلاق ركلة البداية التي تتم عند نقطة منتصف الملعب.

هل يجوز تسجيل هدف من الركلة الأولى في المباراة؟ (لا، يجب التمرير اولاً).

- اللاعب الذي يقوم بتمرير الكرة عند بداية المباراة لا يمكنه لمسها مرة أخرى قبل أن يقوم لاعب آخر بلمسها.

٩. دخول وخروج كرة القدم خلال المباراة

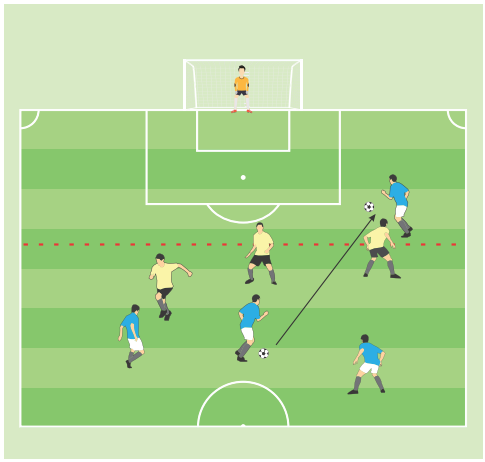


- الكرة تعتبر خارج الملعب عندما تخرج بكامل محيطها من خطوط الملعب.
- إذا قام الحكم بإيقاف اللعب دون وجود خطأ يتم استئناف اللعبة بإسقاط الكرة من قبل الحكم.
- لا يتم احتساب ركلة ركنية أو ضربة مرمى في حال ارتداد الكرة التي من قائم الراية الركنية أو العارضة إلى داخل الملعب حيث أن الكرة بقيت داخل حدود الملعب.
- تبقى الكرة داخل الملعب طالما لم يشير الحكم إلى خروجها.

١٠. كيف يحسب الهدف؟

- يحسب الهدف عندما تتعدى الكرة بالكامل خط المرمى بشرط أن الفريق الذي قام بتسجيل الهدف لم يخرق أيّ من قوانين اللعب

١١. التسلل



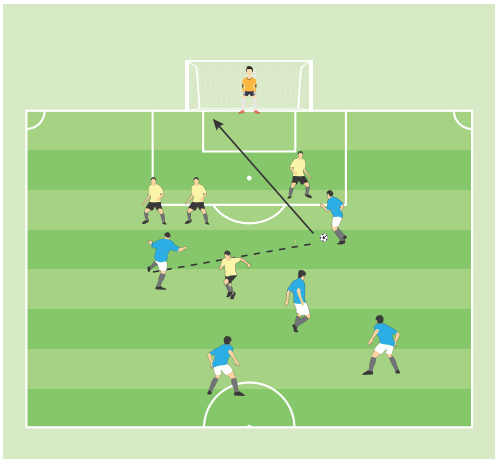
- يكون اللاعب في حالة تسـلل إذا قام باستلام الكرة وهو يقف أقرب إلى خط مرمى المنافس من أي لاعب من الفريق المنافس.
- يتم تطبيق قانون التسـلل فقط إذا كان اللاعب المستلم للكرة في نصف ملعب الفريق المنافس.
- بعد إعلان الحكم عن حدوث حالة تسـلل يتم احتساب الخطأ من مكان استلام اللاعب للكرة، وتعطى ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس.

١٢. عدم الالتزام ب "قوانين اللعبة" والمخالفات الرياضية

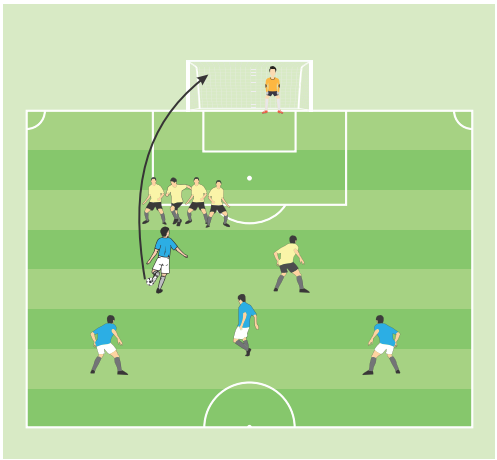
- تشـير القاعدة رقم ١٢ من قواعد الفيفا إلى المخالفات التي يعاقب عليها اللاعبون بإجراءات تأديبية. ويوجد ١٠ مخالفات مصـنفة في كتاب القوانين تتراوح ما بين الأمور ذات التأثير البسـيط والأمور التأديبية كالبصق.
- بعد ارتكاب سلوك غير لائق رياضياً أو اللعب بشكل عنيف قد يقوم الحكم بإعطاء إجراء تأديبي شخصي ويشهر البطاقة الصفراء أو البطاقة الحمراء.

١٣. الركلات الحرة

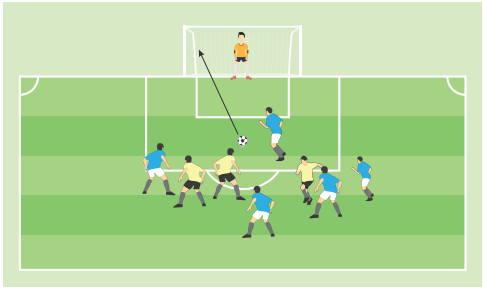
- يمكن احتساب الهدف إذا حصل من ركلة حرة مباشرة، في حين تتطلب الركلات غير المباشرة لمس الكرة اولاً من قبل لاعب آخر
- تحتسب ضربة حرة مباشرة للفريق المنافس عند مسك حارس المرمى الكرة بيديه خارج منطقة الجزاء، كما تحتسب أيضاً ركلة حرة غير مباسرة للمنافس عند مسك الحارس الكرة بيديه مباشرة بعد تمرير أحد زملائه للكرة.



ضربة حرة غير مباشرة

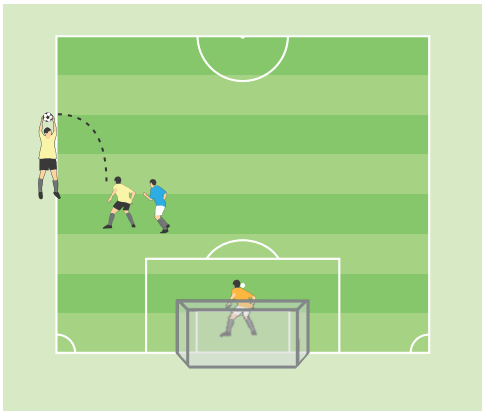


ضربة حرة مباشرة



١٤. ركلة الجزاء

- يتم منح ركلة جـــزاء إذا ارتُكب خطأ من قبل الفـــريق المنافس داخل منطقة جزاء الفريق المنافس، بركلة حرة مباشرة من نقطة الجزاء على بعد ١١ متر.

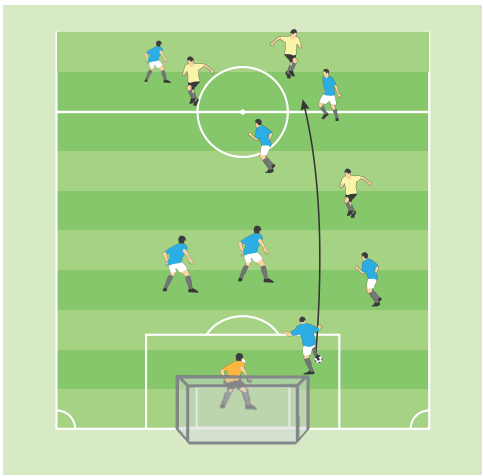


١٥. رمية التماس

- اذا اجتازت الكرة حدود الملعب يحصـل اللاعب من الفريق المنافس على رمية تماس.
- لايمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس.

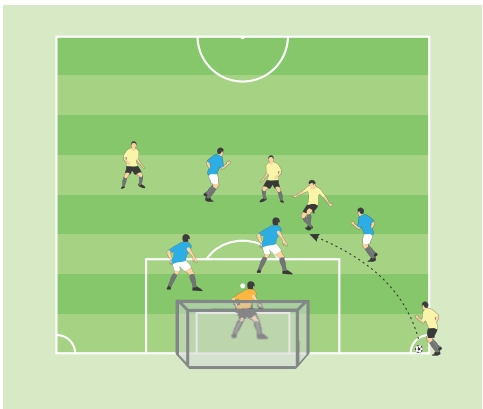
كلتا قدمي منفذ الرمية يجب ان تكونا على او خلف خط التماس.

- يجب على المنفذ ان يرمي الكرة بكلتا يديه ومن خلف ثم فوق رأسه.



١٦. ركلة مرمى

- اذا ركل لاعب من الفـــريق المهاجم الكـــرة خارج حدود الملعب من خط المرمى ولم يتم تســـجيل هدف منها، يمنح الفريق المدافع ركلة مرمى.
- يقوم لاعب من الفريق المدافع بتنفيذ ركلة المرمى من اي نقطه داخل منطقة الســتة وتصـبح الكره في اللعب عند ركلها مباشرة إلى خارج منطقة الجزاء.
- يجوز تسجيل هدف مباشرة من ركلة المرمى.



١٧. الركلة الركنية

- اذا قام لاعب من الفريق المدافع بـركل الكـرة خارج حدود خط المـــرمـــى يتم منح ركله ركنيه للفـــريق المهاجم.
- تلعب الـــــركنية من زاوية ملعب الفـــــريق المنافس.
- يجوز تسجيل هدف من الركلة الركنية المباشرة.

القوانين المبسطة للعب مع الأطفال

عند اللعب مع الأطفال، يجب وضع قوانين مبسطة للعب وذلك لتخفيض حمل التمرين، ولضمان اللعب بشكل صحيح نحتاج لأربع قواعد اساسية للعب.

القاعدة ١: الهدف

يمكن صنع الأهداف بطرق مختلفة (مثل استخدام: مقاعد البدلاء، أو الفرشات، أو الأقماع.. الخ) كما يمكن أيضا تسجيل الأهداف بطرق مختلفة :عند اصابة منطقة أو علامة محددة على مقاعد البدلاء، أو على الفرشة، أو بين قمعين.بعد إحراز الهدف، يجوز استمرار اللعب من عند حارس المرمى (للمبتدئين) أو لعب ركلة البداية من منتصف الملعب (للمستوى المتقدم).

القاعدة ٢: لمسة اليد

يحدث الخطأ عندما يلمس اللاعب الكرة بيده أو ذراعه بشكل متعمد وعند تقييم الحالة يجب ملاحظة ما إذا كانت اليد أو الذراع تحركت بإتجاه الكرة ام لا .في هذه الحالة فقط نتحدث عن وجود" نية اللمس" و في حال وجود ذلك تتوقف اللعبة، و يتحصل الفريق الآخر على ضربة حرة. نسمح للمبتدئين بلعب الضربة الحرة جرياً بالكرة بينما يفترض من المستويات المتقدمة تمرير الكرة.

القاعدة ٣: الأخطاء

إذا قام اللاعب بعرقلة، دفع، ضرب، أو مسك لاعب منافس. يتم احتساب خطأ وذلك بإيقاف اللعب، وحصول الفريق الآخر على الكرة، ويتم استكمال اللعب بالجري بالكرة (للمبتدئين)، والتمرير (للمستوى المتقدم).

توضيح ذاتي لشرح القواعد المذكورة

القاعدة ٤: التماس (خروج الكرة من الملعب)

إذا خرجت الكرة من حدود الملعب، يتم احتساب تماس على الفريق الذي قام بلمس الكرة قبل خروجها.

يتم احتساب رمية التماس فقط في حال خروج الكرة بكامل محيطها إلى خارج خطوط الملعب.

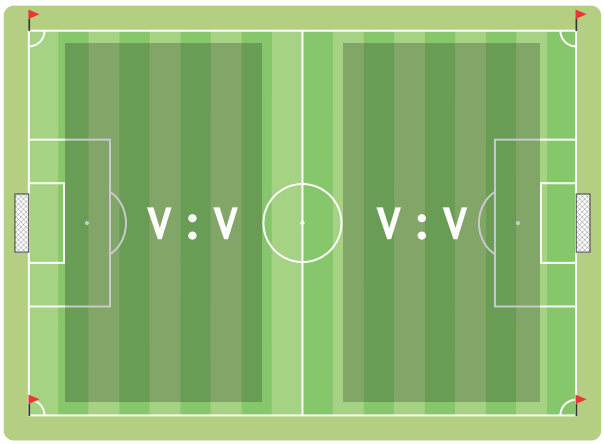
الأبعاد الرسمية لمباريات المساحات الصغيرة

عند اللعب مع الأطفال والشباب يجب الاهتمام بمباريات المساحات الصغيرة وفقا للأبعاد الرسمية للاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) المتعلقه بملاعب كرة القدم .حيث ان الأبعاد الموصى بها لمباريات المساحات الصغيرة هي

٧ ضد ٧

الحد الأدنى: ٣٠م × ٤٥م

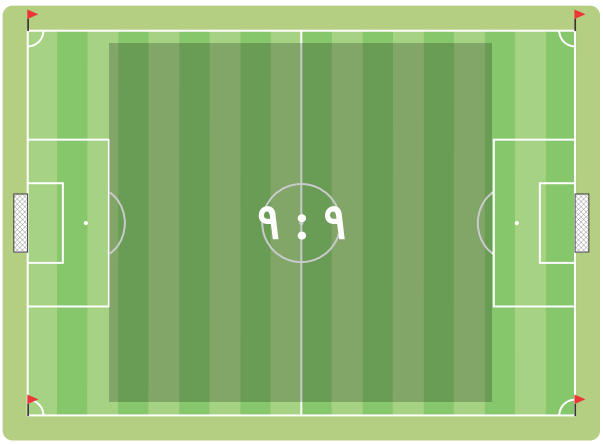
الحد الأقصى: ٣٥م × ٥٠م



٩ ضد ٩

الحد الأدنى: ٤٥م × ٦٠م

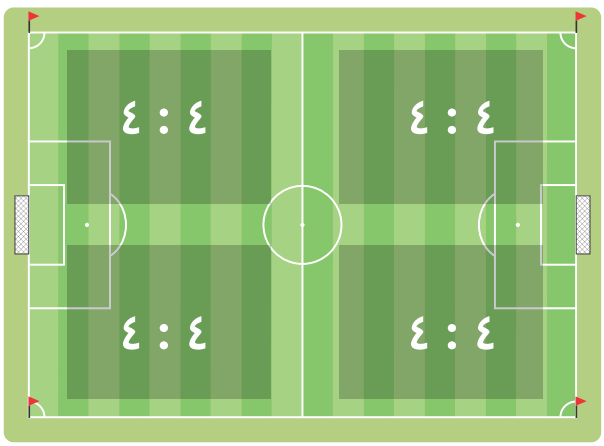
الحد الأقصى: ٥٠م × ٦٧م



٤ ضد ٤

الحد الأدنى: ١٢م× ٢٠م

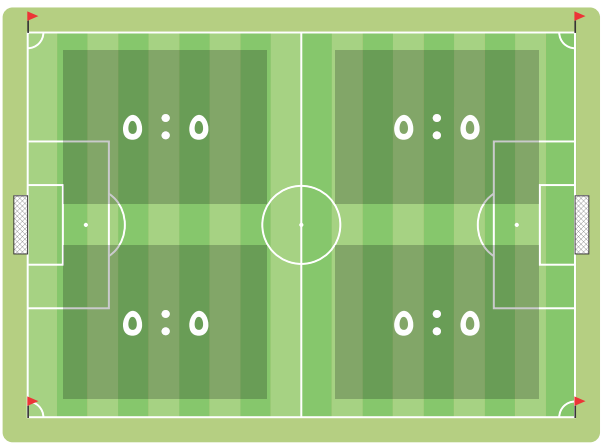
الحد الأقصى: ١٥م × ٢٥م



٥ ضد ٥

الحد الأدنى: ٢٠م× ٣٠م

الحد الأقصى: ٢٥م × ٣٥م



مقاييس الملاعب و فترات اللعب للواعدين

حجم وشكل المباراة اعتمادا على الفئة العمرية		حجم الملعب
من ٦ إلى ٨ سنوات	٤ ضد ٤ دون حراس مرمى	من ١٢م × ٢٠م إلى ١٥م × ٢٥م
	٤ ضد ٤ مع حراس مرمى (١+٣ ضد ٣+١)	من ١٢م × ٢٠م إلى ١٥م × ٢٥م
	٥ ضد ٥	من ٢٠م × ٣٠م إلى ١٥م × ٢٥م
من ٩ إلى ١٠ سنوات	٤ ضد ٤ دون حراس مرمى	من ١٢م × ٢٠م إلى ١٥م × ٢٥م
	٤ ضد ٤ مع حراس مرمى (١+٣ مقابل ٣+١)	من ١٢م × ٢٠م إلى ١٥م × ٢٥م
	٥ ضد ٥	من ٢٠م × ٣٠م إلى ٢٥م × ٣٥م
	٧ ضد ٧	من ٣٠م × ٤٥م إلى ٣٥م × ٥٠م
من ١١ إلى ١٢ سنوات	٤ ضد ٤ بدون حراس مرمى	من ١٢م × ٢٠م إلى ١٥م × ٢٥م
	٤ ضد ٤ مع حراس مرمى (١+٣ ضد ٣+١)	من ١٢م × ٢٠م إلى ١٥م × ٢٥م
	٥ ضد ٥	من ٢٠م × ٣٠م إلى ٢٥م × ٣٥م
	٧ ضد ٧	من ٣٠م × ٤٥م إلى ٣٥م × ٥٠م
	٩ ضد ٩	من ٤٥م × ٦٠م إلى ٥٠م × ٦٧م

التحكيم للأعمار الأصغر سنا

من ٦ إلى ٨ سنوات	لا يوجد حكم (المدربون على جانب الملعب - دع الأطفال يلعبون!)
من ٩ إلى ١٠ سنوات	التحكيم اختياري (مع أو بدون حكم)
من ١١ فما فوق	يوجد حكم

مدة المباريات في البطولات

ويعتمد ذلك على النشـــاط والوقت المتاح له. يجب أن يكون الوقت الإجمالي للعب (أي مجموع وقت المباريات التي لعبها فريق ما) مساوٍ لوقت المبارة كاملة تقريباً

مدة المباريات في بطولة الأطفال والشباب

٦-٨ سنة	٢ × ١٥ / ٢٠ دقيقة
٩-١٠ سنة	٢ × ٢٥ دقيقة
١١-١٢ سنة	٢ × ٣٠ دقيقة
١٣-١٤ سنة	٢ × ٣٥ دقيقة
١٥-١٦ سنة	٢ × ٤٠ دقيقة
١٧-١٨ سنة	٢ × ٤٥ دقيقة

إشارات الحكم الرسمية

ركلة المرمى

للإشـــــاره إلى وجود ركلة مرمى، يقـوم الحكم بمد ذراعه وراحة اليد مفتوحة باتجاه المرمى. يتم منح ركلة مرمى اذا خرجت الكرة من خط المرمى وكان آخر من قام بلمسها الفريق المهاجم

الركلة الركنية

للإشـــــــــارة الى وجود ركلة ركنية يقوم الحكم بمد ذراعه باتجاه راية الركنية (الزاوية) والتي تنفذ الركلة منها. تمنح الركلة الركنية اذا خرجت الكرة من خط المرمى وكان آخر من قام بلمسها الفريق المدافع.

ركلة الجزاء

للإشارة الى وجود ركلة جزاء يقوم الحكم بالإشارة الى "نقطة الجزاء" باصبع السبابة و التي تنفذ منها ركلة الجزاء. وتمنح ركلة الجزاء عندما يقوم لاعب من الفريق المدافع بإعاقة لاعب من الفريق المهاجم بطريقة غير شـــــرعية داخل منطقة جزاء الفريق المدافع.

الركلة الحرة المباشرة

للإشارة الى وجود ركلة حرة مباشرة، يقوم الحكم برفع ذراعه بشـــكل قطري للأعلى وذلك قبل ان يُشـــــــير باليد الأخرى باتجاه مرمى الفريق الذي قام باقتراف الخطأ. الركلة الحرة المباشـــرة هي دليل على وجود خطأ خطير، حيث يمكن تسجيل هدف من هذا النوع من الركلات الحرة.

الركلة الحرة غير المباشرة

للإشـــارة الى وجود ركلة حرة غير مباشـــرة يطلق الحكم صـــافرته ويرفع ذراعه للأعلى فوق رأســـه ثم يقوم بالإشـــــارة الى مكان حدوث الخطأ حتى يقوم لاعب الفريق المتحصل على الخطأ بلعب الكرة.

البطاقة الحمراء

لطرد لاعب من المباراة بسبب إرتكابه خطأ، يشـهر الحكم البطاقة الحمراء لهذا اللاعب وذلك بالتوجه الى اللاعب ورفع البطاقة الى الأعلى. بعد ذلك يعطي الحكم الاشـارة بتنفيذ الركلة الحرة المباشـرة او ركلة الجزاء اذا ارتكبت المخالفة ضمن منطقة الجزاء.

البطاقة الصفراء

يتم اشهار البطاقة الصفراء بنفس طريقة البطاقة الحمراء. البطاقة الصفراء في كرة القدم هي انذار بوجود انتهاك خطير لقواعد اللعب، واذا اشـــهرت البطاقة الصفراء للمرة الثانية لنفس اللاعب في المباراة يطرد اللاعب من المباراة.

الأفضلية

يشـير الحكم الى وجود أفضـلية من خلال مد ذراعيه امام جسـمه وراحة اليدين للأعلى. اذا كانت المخالفة المرتكبة تستحق بطاقة يقوم الحكم بإشهارها للاعب المخالف عند توقف الكرة.

تمنح الأفضـلية عندما يلاحظ الحكم وجود مخالفة ولكنه يسـمح باستمرار اللعب وذلك عندما يرى الحكم انه من الأفضـل للفريق الذي ارتكبت ضده المخالفـــة المخالفه استمرار اللعب بدلاً من ايقاف المباراة.

دليل الإسعافات الأوليه

في أي منظمة رياضية أو مدرسة تدريبية يتوجب أن نراقب بإستمرار عمليات وإجراءات جميع الأعضـاء. و من الضروري تواجد السير الذاتية لجميع أعضاء المؤسسة بشكل منظم. كما أنه من الضروري أيضا أن يقوم الأطفال والشباب بالفحوصات الطبية كأساس للعمل الرياضي.

يجب على المدرب معرفة شـــؤون جميع الرياضـــيين الذي يقوم بتدريبهم وذلك من الناحية البدنية والعاطفية و مكان إقامتهم و من هم اولياء امورهم ومســـــتوى تعليمهم. والغاية من ذلك هو الحصول على جهه مرجعية مناسبة في حال حدوث مشاكل جسدية أو نفسية عند أي من اللاعبين.

عندما يقرر الشـــخص أن يكون مدرباً، فإنه يقبل تحمل مســـؤولية رعاية الأطفال والحفاظ على سلامتهم. إن وظيفة المدرب هي مســـاعدتهم على ممارسة كرة القدم مع الالتزام بجميع معايير الســـلامة الممكنة. وعند وقوع حادث أو إصابة لطفل في الملعب، يجب الأخـــذ بعين الاعتبار التوصيات التالية:

- يقوم المدرب بتقديم المســـاعدة فقط إذا كان متأكداً من قدرته على فعل ذلك، بهدف تجنب تفاقم المشكلة.
- حافظ على الهدوء ولكن تصرف بأمان وبسرعة فهذا يعطي الثقة للآخرين.
- تأكد من وجود صندوق الاسعافات الأولية.
- يجب أن يكون لدى المدرب قائمة تحتوي على أرقام هواتف خاصة بأقارب كل لاعب للاتصـــال بهم في حال حدوث أي حالة طارئة.
- قم بالاتصال بالاسعاف ان لزم الأمر.

- يجب معرفة الشخص الذي تطلبه عند الحاجة للمساعدة.
- إذا تعرض أحد الرياضيين للإصابة، بغض النظر عن حجم الإصابة، فإنه يجب إبلاغ الوالدين أو ولي الأمر.
- يجب على المدرب معرفة التاريخ الطبي للاعبين، وأمراضهم، ومشاكلهم الجسدية، وإصاباتهم القديمة.

يجب أن يحتوي صندوق الإسعافات الأولية على:

- كمادات الثلج
- قفازات مطاطية
- ضمادات لاصقة
- قطن
- ضمادة
- مقص
- مطهر
- بخاخ للألم
- لاصق جروح
- مرهم جروح

الإصابات

معظم الإصابات التي تحدث في كرة القدم تكون على مستوى العضلات أو المفاصل أو العظام.

تدابير الإسعافات الأولية التي يجب اتخاذها على الفور هي:

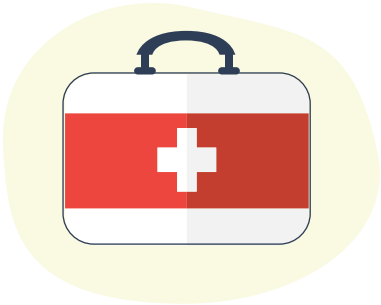
- ضع اللاعب في وضع مريح.
- ضع كمادات الثلج على الجزء المصاب.
- قم بلف المنطقة المصابة برباط ضاغط.
- ارفع الجزء المصاب.
- في حالة التورم والألم الحاد، قم بتثبيت الجزء المصاب.
- إذا كان الجرح ينزف، تجنب لمس الجرح وقم باستخدم القفازات المطاطية.
- تجنب تمديد أو شد المفصل أوالجزء المصاب.
- انقل اللاعب المصاب إلى مكان بارد حتى يتلقى العلاج اللازم من المسعف.

تطبيق قاعدة رايس (RICE)

ر	ا	ي	س
الراحة	وضع الثلج	الضغط	الرفع

(راحة المصاب ووضع الثلج على مكان الإصابة والضغط على مكان الإصابة ورفع الجزء المصاب الى الأعلى)
حيث أن قاعدة رايس تساعد على تذكر أهم خطوات التعامل مع الإصابات

الوقاية في حالات الطوارئ الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة وضربات الشمس



الأعراض

- ارتفاع درجة حرارة اللاعب مع احمرار الوجه.
- التعرق.
- نبض سريع وقوي.

الإسعافات أولية

- تغيير مستوى النشاط وفقاً لدرجة الحرارة.
- إعطاء اللاعب فترة للراحة ما بين التمارين.
- شرب كميات كبيرة من الماء قبل وأثناء وبعد التدريب.
- ارتداء ملابس مريحة وألوان فاتحة إذا أمكن.
- إخراج اللاعب إلى مكان بارد في حال ملاحظة الأعراض المذكورة.
- لا تعطي اللاعب المصاب الطعام.
- قم بطلب المساعدة الطبية.

التغذية والنظافة والصحة

التغذية

تختلف احتياجات الأطفال الذين يمارسون الرياضة عن احتياجات الأطفال والبالغين الذين لا يمارسون الرياضة، وتكمن هذه الاختلافات في الحاجة الإضافية إلى الطاقة مثل البروتينات والسوائل.

ان ممارسة الرياضة تحفز جهاز المناعة. ومع ذلك، يمكن أن تسبب الرياضة المفرطة الضرر لجهاز المناعه والاصابة بالعدوى بشكل اسهل.

- وعلى الرغم من أن ممارسة الرياضة المعتدلة تحفز إنتاج هرمون النمو، فإن الطفل لن ينمو أكثر مما هو موجود في جيناته.
- يمكن للطفل الذي يمارس الرياضة أن يتوقف عن النمو لسببين: الوجبات الغذائية الأساسية التي لا تلبي احتياجاته واستخدام العقاقير غير المصرح بها.

عند البدء في التدريب عليك أن تأخذ في الاعتبار:

- تناول كمية كافية من السوائل: يتعرض الأطفال للجفاف بشكل اسهل من البالغين، لذلك من المهم الانتباه إلى تناول السوائل قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة، وخاصة عند درجات الحرارة المرتفعة / أو الرطوبة المرتفعة.
- التغذية: يتطلب من الأطفال في مرحلة النمو تناول كميات محددة من الطاقة ، والتي تعتبر مكملة للنشاط الرياضي وأفضل طريقة لتلبية هذه الاحتياجات من أجل التنمية المثلى هي اتباع نظام غذائي صحي متنوع.

هناك نوعان من المغذيات الهامة جدا للأطفال، وخاصة بالنسبة لأولئك الذين يمارسون الرياضة:

- الكالسيوم لبناء عظام قوية. نجده في منتجات الألبان والخضروات الورقية.
- الحديد، لأن نقص هذا المعدن يسبب التعب وتدهور الجسم وهو موجود في اللحوم والبيض.

يساعد الإفطار على تحقيق التوازن في توزيع الطعام لبقية اليوم

إفطار جيد للأطفال (الرياضيين وغيرهم) يتكون من منتجات الألبان والفاكهة والخبز أو خبز القمح الكامل.

يساعد الإفطار على تحقيق التوازن في توزيع الطعام لبقية اليوم
إفطار جيد للأطفال (الرياضـــــــيين وغيرهم) يتكون من منتجات الألبان والفاكهة والخبز أو خبز القمح الكامل.

يكتسب خبز القمح الكامل أهمية في الإفطار حيث انه:

- سريع وسهل التحضير.
- غني بالطاقة.
- غني بالألياف.
- يحتوي على دهون قليلة.
- متنوع (حيث يمكن مزجه مع الفاكهة واللبن، وما إلى ذلك).

يجب أن تكون الوجبة الغذائية متنوعة

- متنوعة: يحتاج الجسم العديد من العناصر الغذائية، لذلك من المهم تناول اصناف غذائية متنوعة. تشمل الفواكه والخضراوات.
- تحتوي على كمية كافية من الســوائل: أكثر من نصـف وزن الجسـم مكون من الماء، يتم فقدانه عن طريق التعرق والتبول لذلك يجب تعويض هذه السوائل.
- تحتوي على كمية منخفضـــة من الســـكريات: يجب الحصـــول على الطاقة من الأرز والمعكرونة والبقوليات، وليس من الحلويات.
- يجب الحفاظ على الوزن المناسب حسب الفئة العمرية.
- تجنب الصيام لفترات طويلة.
- ممارسة الرياضة.

تذكر: لا توجد اطعمة جيدة او سيئة، ولكن هناك كميات سيئة (كبيرة أو صغيرة).

ملخص: عشر قواعد للتغذية

التغذية الجيدة ليست معقدة! تمسك "بالقواعد الذهبية العشر". اذا استطعت الالتزام بهذه النقاط فانت على المسار الصحيح.

١. التركيز على التغذية المتنوعة!
٢. تناول الكثير من منتجات الحبوب والبطاطس .
٣. تناول ٥ وجبات يومياً، ويجب أن تحتوي كل وجبة على الخضار والفواكه!
٤. قائمة المأكولات التي لا غنى عنها: الحليب ومنتجات الألبان يوميا والأسـماك مرة أو مرتين في الأسبوع، واللحوم والبيض باعتدال.
٥. يجب أن تأكل القليل من المواد الغذائية عالية الدهون!
٦. تجنب – الكثير من السكر أو الملح، حيث أنها غير صحية!
٧. تناول كمية كافية من السوائل!
٨. تجنب الطعام النيئ او غير المطبوخ - الطعام النباتي غير المطبوخ ذو مذاق جيد!

٩. لا للتوتر - خذ وقتك وتمتع بطعامك!

١٠. لا تكن كسولاً - تحرك باستمرار وقم بمراقبة وزنك!

النظافة و الصحة

من أجل الحفاظ على نمط حياة صحي من الضـروري إجراء التمارين الرياضية، بالإضافة إلى الحفاظ على العادات الصـحية والنظافة الجسـدية، بحيث تصـبح هذه الممارسات عادات مع مرور الوقت. وبهذه الطريقة سوف نحصل على حالة بدنية وعقلية قوية.

النشـاط البدني يعتبر العنصـر المهيمن على صحة و تطور و اداء الطفل. العناصر الأخرى التي تحدد تربية أطفال سعداء وبحالة صحية جيدة هي:

- الحالات المعيشية
- القدرات النفسية (مثلاً الضغط النفسي، العمل، الخ)
- القدرات الاجتماعية (القدرة على الترابط، التعرف على الآخرين)
- احترام قيم و عادات المجتمع
- الراحة ووقت الفراغ

النظافة والاستشفاء للرياضيين

الأحلام أثناء النوم

يحدث نتيجة التعب العصبي غير المباشر و هو ضروري للتعافي الجسـدي والنفسـي. لذا يرجى اتباع النصائح التالية:

- المحافظة على نوم ٩ ساعات على الأقل في اليوم.
- لا تقم بتغيير وقت النوم بأكثر من نصف ساعة.
- الاستلقاء لمدة ساعة بعد تناول الطعام.
- النوم على سرير صلب.

الراحة:

وهي فترة خالية من النشـــاط البدني أو الفكري. في الرياضة، يتم استخدامها كإستراتيجية وقائية ولإعادة التأهيل. الراحه النسـبية تكون بتقليل كمية التدريب اما الراحة المطلقة فهي الفتره التي لايكون فيها حركه بل استشفاء كامل.

كيفية تناول الطعام:

- يجب تناول الطعام بشكل بطيء، وعدم استهلاك المشروبات في نفس الوقت.
- يجب تحديد ساعات ثابتة لاستهلاك كل وجبة.
- البقاء على طاولة المائدة لبضع دقائق بعد الانتهاء من الأكل

ضمن العادات هناك ثلاث مراحل:

- شروط ما قبل التمرين: نقطة البداية لأي تمرين بدني هو اجراء فحص طبي لمساعدتنا في الكشف عن أية تشوهات محتملة في جسمنا. القيام بتمرين لا ينبغي أن يكون مباشرة بعد الأكل، وينبغي أن يحتوي دائما على احماء بطريقة متدرجة.
- الشروط أثناء التمرين: قم باستخدام الأدوات المناسبة للتمرين. ويجب أن تكون شدة التمرين متناسبة مع مستوى اللياقة البدنية للاعبين. يجب شرب السوائل قبل وأثناء وبعد التمرين.
- شروط ما بعد التمرين: في نهاية التمرين يجب أن يكون هناك بضع دقائق من النشاط البدني الخفيف مما يسرع من عمليات الإستشفاء.

ان عدم وجود النظافة الشخصية يجلب معه ضعف المظهر. وبالتالي، فمن المهم جدا اتباع المعايير الموصى بها:

- الاستحمام يومياً، قبل وبعد النشاط البدني.
- اغسل يديك قبل وبعد كل وجبة طعام.
- نظف أسنانك بالفرشاة بعد كل وجبة مع الغرغرة بغسول الفم.
- قم بتجفيف قدميك بشكل صحيح بعد كل غسل ثم استخدم مسحوق بودرة مناسب إذا كان هناك تعرق زائد.
- ينصح باستخدام جوارب قطنية ١٠٠٪.
- يجب دائما استخدام الشامبو للحفاظ على الشعر في احسن حالة.
- يجب تجنب الاستخدام المفرط لمثبتات الشعر.
- يجب أن تكون الملابس الرياضية شخصية ومريحة وخفيفة الوزن، ومناسبه للتعرق.
- يجب أن تكون الأدوات والملابس الرياضية دائماً شخصية تماماً وأن لايتم تبادلها لتجنب إنتقال البكتريا بين الرياضيين
- الحفاظ على نظافة المعدات الشخصية. (الملابس، الحذاء، الجوارب، الخ).

تناول كمية كافية من السوائل

يعدّ تناول كمية كافية من السوائل أثناء التمرين أمر مهم لتحسين الأداء الرياضي وفعالية التدريب. عند تناول كمية كافية من السوائل يمكن استعادة الطاقة والمعادن بالإضافة إلى المياه المفقودة.

ينبغي على استراتيجية تناول كمية كافية من السوائل أن:

- تتناسب مع سكر النشا (Glucose) المتواجد في الدم.
- توفر المياه لمنع اختلال السوائل.
- لا تسبب عسراً في الجهاز الهضمي.
- تكُن شهية.

استهلاك السوائل قبل التمرين:

من المهم شرب ما يكفي من السوائل استعداداً لحصة تدريبية أو مباراة حيث ان القيام بذلك يمنع الجفاف.

أثناء ممارسة التمارين الرياضية، يجب على اللاعبين البدء في شرب السوائل في وقت مبكر وعلى فترات منتظمة وذلك لتعويض المياه المفقودة من خلال التعرق.

شرب السوائل بعد التمرين:

يعتبر شرب السوائل بعد ممارسة الرياضة أمراً أساسياً لاسترداد ما خسره اللاعب أثناء التدريب والمنافسة. للاستشفاء يستحسن استهلاك ١٥٠٪ من السائل المفقود خلال التمرين في الثلاث ساعات التالية لانتهاء التمرين.

المياه لوحدها لا تحتوي على المعادن اللازمة للاستشفاء، حيث ينصح باستهلاك عصير البندورة و الحبوب و الألبان التي تحتوي على مادة الصوديوم الضرورية للتوازن الصحي.

الفصل الخامس

نصائح عملية للمدربين

1. نماذج متعددة من المباريات لمناسبات مختلفة
2. صندوق الأدوات للمدربين
3. الفرص العملية للتواصل مع الأطفال وتحفيزهم في حالات التدريب
4. صندوق دراسة الحالات
5. الوساطة: التدخل في حالات الصراع
6. طرق تنظيم البطولات

1
نماذج متعددة من المباريات لمناسبات مختلفة
2
صندوق الأدوات للمدربين
3
الفرص العملية للتواصل مع الأطفال وتحفيزهم في حالات التدريب
4
صندوق دراسة الحالات
5
الوساطة: التدخل في حالات الصراع
6
طرق تنظيم البطولات

نصائح عملية للمدرب

مباريات وتمارين لمناسبات مختلفة

هناك العديد من تمارين كرة القدم الأخرى غير المذكورة في الفصل الثالث. وفي هذا الفصل، سوف يتم عرض تمارين ومباريات إضافية.

مجموعة من التمارين والمباريات

مجموعة التمارين والمباريات التالية يمكن استخدامها في المساحات الصغيرة ولمجموعات متنوعة من الأطفال والشباب. وتشمل التمارين ألعاب إلتقاط وألعاب مع الكرة وألعاب توافقية ويمكن استخدامها في عدة رياضات حيث لا تقتصر على كرة القدم فقط. بعد قراءة المدرب لهذا الدليل والمشاركة في ورشة العمل، سيكون قادر على تحديد الأهداف الرياضية والمهارات الاجتماعية لكل حصة تدريبية، وبالتالي يقوم بإستخدام للتمارين المناسبة.

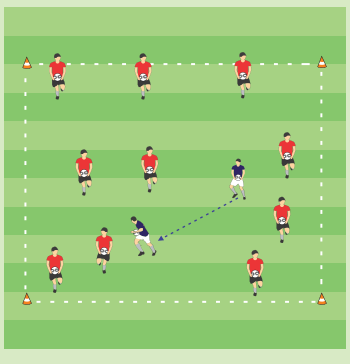
المباريات والتمارين المذكورة هي اقتراحات للفئات العمرية المختلفة (تمارين جري وإلتقاط, تمارين مع الكرة, تمارين توافقية). المعلومات المذ عن احجام الملعب و حجم المجموعة المشاركة و الأدوات اللازمة هي مقترحات ايضاً. بإمكان المدربون أن يتأقلموا الى هذه العوامل لكن عليهم ايضاً أن يقوموا بتعديل التجهيزات للتناسب مع مجموعات اكبر من المشاركين أو أن لزم الأمر أن يجهزوا نفس التمرين في أكثر من مناسبة.

قم بتكييف التمارين المختلفة بما يناسب التصميم بشكل عام (خصوصا بما يناسب تصميم التمارين في الفصل الثالث)

ألعاب الجري والاصطياد

التبديل السريع

الأهداف الرياضية
التحرك بسرعة
رد فعل سريع
رشاقة ومرونة



التنظيم

- حدد ملعب بمساحة ١٥ × ١٥م
- اختار لاعب ليكون "صياد" وآخر "عداء" وكل منهما معه كرة باليد
- جميع اللاعبين الآخرين يجلسون و لكل لاعب كرة واحدة.

الإجراءات

- بإشارة المدرب يحاول الصياد أن يلمس العداء والكره في يده.
- يحاول العداء الهروب من الصياد بالجلوس بجانب احد اللاعبين الجالسين
- مباشرة بعد ذلك تتغير الأدوار و يصبح اللاعب الجالس الصياد بينما على اللاعب الذي كان صياد أن يلعب دور العداء.

إجراءات مختلفة

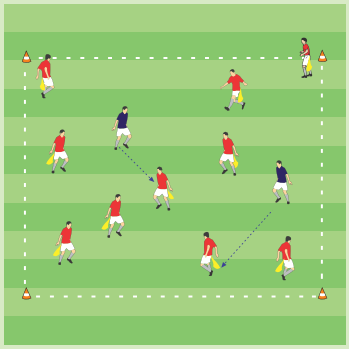
- اثنان من الصيادين واثنان من العدائين
- اللاعب بدون كرات
- اللاعب من خلال الجري بالكرة (بالقدم)

الجانب الإجتماعي

- تطوير مهارات تقبل القوانين و الثقة بالنفس و القدرات الذاتية.
- تعزيز علاقات الصداقة من خلال المرح و المنافسة.

اصطياد شباحات التمايز

الأهداف الرياضية
حركات متنوعة
تحسين التنسيق
التنافس مع المرح



التنظيم
- حدد ملعب بمساحة ١٥ × ١٥م.
- حدد إثنان من الصيادين.
- جميع اللاعبين الآخرين يضعون نصف الشباح داخل السروال.

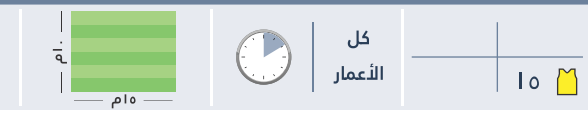
الإجراءات
- عند إنطلاق إشارة البداية يحاول الصيادون تجميع اكبر عدد ممكن من الشباحات في غضون دقيقة واحدة.
- بعدها يقوم اثنان من اللاعبين بدور الصيادين

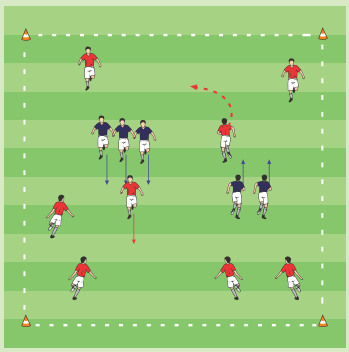
إجراءات مختلفة
- حدد ثلاثة صيادين
- كل لاعب يضع االشباح داخل السروال و عند إشارة المدرب يحاول اللاعبين جمع أكبر عدد ممكن من الشباحات. حدد اي من اللاعبين الذي استطاع تجميع اكبر عدد ممكن من الشباحات ليكون هو الفائز

الجانب الإجتماعي
- تعزيز مبادئ الثقة بالنفس و التنافس و التعبير عن المشاعر و الإبداع و التقدير و التحدي الذاتي
- تطوير قدرات اللعب بعدل و اللعب كفريق

سلسلة الأصطياد

الأهداف الرياضية
تعاون
التحرك بسرعة
التصرف بهدف





التنظيم
- حدد ملعب بمساحة ١٥ × ١٠م
- حدد صياد واحد. جميع اللاعبين الآخرين ينتشرون في ارجاء الملعب المحدد

الإجراءات
- اذا امسك الصياد بلاعب، فانهما يمسكان ايدي بعضها البعض ويطاردان اللاعبين الآخرين معاً
- اللاعب التالي الذي يتم الإمساك به يصبح ايضاً جزءاً من السلسلة.
- تتوقف السلسلة بالتوسع فقط عند الإمساك بلاعب رابع ثم يستمر اللاعبين المطاردة بشكل زوجي.

أشكال المنافسة
- حدد من هو آخر لاعب تم الإمساك به ليكون الفائز باللعبة.

أشكال المنافسة
- على شكل ازواج، احد اللاعبين يجري الى الخلف والآخر الى الأمام.
- كل لاعب يتم الإمساك به يبقى في السلسلة بحيث يكون لدينا سلسلة واحدة فقط.

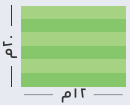
الجانب الإجتماعي
- تطوير مهارات الأيمان بالنفس و التعبير عن الصداقة و الروح الرياضية و التفكير الإبداعي و القدرة على الأستماع و التواصل.
- على الصيادين أن يتواصلوا و أن يعملوا سوياً لتحقيق اهدافهم.

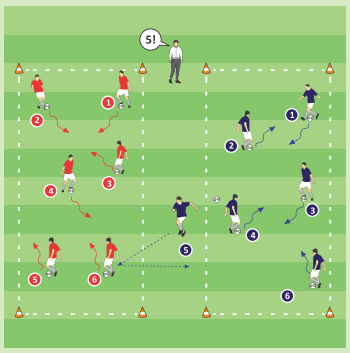
إصطياد الأرقام

الأهداف الرياضية
منافسة
احترام الزملاء

١٢	٨
١٢	

كل الأعمار





التنظيم

- حدد ملعبين بمساحة ١٢ × ٢٠ م لكل ملعب
- كّون فريقين بأعداد متساويه
- اعط ارقام متتالية للاعبين في كل فريق
- كل لاعب لديه كرة
- يتم تسمية الفريقين : فريق الصيادين (اللون الأزرق) وفريق العدائين/ (اللون الأحمر).

الإجراءات

- يقوم جميع اللاعبين بالجري الحر بالكرة في ملعبهم
- عند سماع الرقم المحدد من المدرب (مثلاً "خمسة") فإن اللاعب المعني من
- فريق الصيادين يترك كرته ويجري مسرعا للملعب الآخر ليمسك عشوائيا اي لاعب من فريق العدائين.
- اذا نجح في ذلك، ينطلق بسرعة عائداً الى ملعبه ويبدأ لاعب جديد وهكذا يستمر الأمر بنفس التسلسل.
- اذا عاد آخر لاعب الى ملعبه، يتم ايقاف الوقت ثم تتبادل ادوار الفرق.

إجراءات مختلفة

- على لاعب الفريق الصياد أن يجري بالكرة عند محاولة الامساك بلاعبي الفريق الاخر.

اشكال المنافسة

- حدد اي فريق كان هو الأسرع للرجوع الى ملعبه وبجميع لاعبيه.

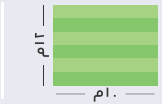
الجانب الإجتماعي

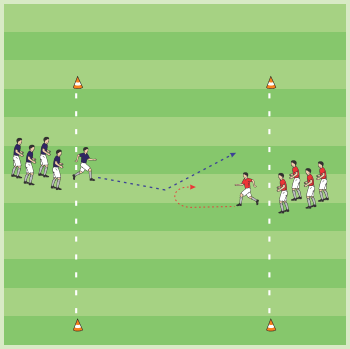
- تعزيز مبادئ الأحترام و السيطرة على النفس و المسؤولية و تقبل الأختلافات و احترام الأخرين.
- تطوير مهارات العمل الجماعي و الطموح و السماع خلال اللعب.

لعبة المكافئة

الأهداف الرياضية
١ ضد ١
حركات متنوعة
قواعد قليلة، والكثير من الحركة

كل الأعمار





التنظيم
- حدد خطين على طول الملعب بمساحة ١٢ م.
- كوّن فريقين كما هو بالصورة.

الإجراءات
- يبدأ لاعب من الفريق الأول بالجري بإتجاه خط الفريق الثاني.
- يحاول لاعب من الفريق الثاني منعه بذلك.
- الفائز من احد الفريقين يكافئ و يضـــــــــمن إن اللاعب التالي من فريقه يبدأ المحاولة التالية.

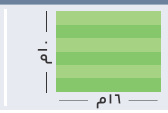
إجراءات مختلفة
- يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة (١ ضد ١)
- ضع مرمى خلف الخطين حيث يتسطيع اللاعب الفائز بالمواجهة و تسجيل هدف.

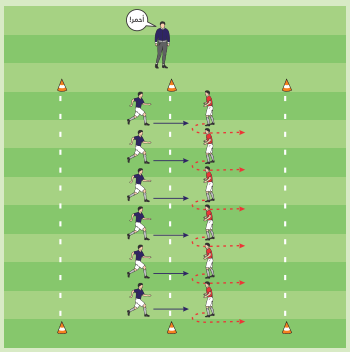
الجانب الإجتماعي
- تعزيز مبادئ الأنضباط و الثقة بالنفس و السيطرة على النفس
- تعـزيـز تقديـر الذات لدى اللاعبين من خلال المنافســـــة ١ ضد ١ و التعلم كيفية تحديد قدرات الأخرين

أحمر او أرزق

الأهداف الرياضية
رد فعل سريع
١ ضد ١
تعزيز روح الفريق

كل الأعمار





التنظيم
- حدد خط بطول ١٠م بإستخدام قمعين.
- حدد خطين اخرين على بعد ٨م من كلا جهتين الخط الرئيسي
- كوّن فريقين: يقف اللاعبون عند الخط الرئيسي في منتصف الملعب على بعد ٢م.

الإجراءات
- عند الاشـــــارة من المدرب (مثلاً "أحمر!!") يحاول الفريق الذي تم اختياره بالهروب الى الخط الذي خلفه.
- يحاول الفريق الثاني الإمساك بلاعبي الفريق الأول قبل وصولهم للخط.
- تحتسب نقطة لكل محاولة هروب ناجحة.

الإجراءات المختلفة
- بدأ اللعب من أوضاع مختلفة (مثلاً: جلوس, على الظهر, الخ...)
- تبديل الأدوار: الفريق الذي ينادي عليه المدرب هو الذي عليه الإمساك والأخر يهرب.
- إعطاء اسماء للفرق بدلاً من الالوان.

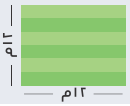
الجانب الإجتماعي
- تطوير مهارات الســـــيطرة الذاتية و الثقة بالنفس و الإستماع.
- تعـــــزيـــــز مبادئ التعايش و اللعب النظيف و الأحتـــــــــــرام و التقبل الاختلافات.

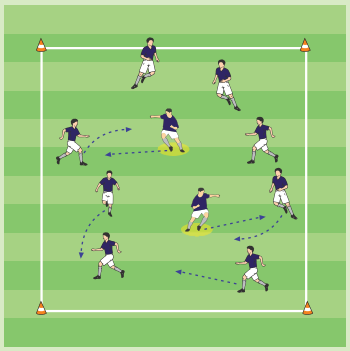
الأصطياد بمنطقة محددة

الأهداف الرياضية
ادراك المحددات
التواصل مع الأخرين
حركات متنوعة

٤ / ١٠

كل الأعمار





التنظيم
- حدد ملعب بمساحة ١٢×١٢م
- حدد اثنين من الصيادين (داخل العلامة الصفراء)
- ينتشر جميع اللاعبين الآخرين بحرية في الملعب.

الإجراءات
- يحاول الصيادين الإمساك بلاعب (من خلال لمسه)
- اذا نجحوا في ذلك، يتبادلون الدور مع اللاعب المقبوض عليه.
- الصياد الجديد يتوجب عليه ان يبقي يده على الجزء الذي تم لمسه فيه (مثلا الذراع العليا) حتى يصل الى الطفل التالي ويلمسه بيده الأخرى.

إجراءات مختلفة
- يجب ان يتحرك جميع اللاعبين بحركة مقيدة

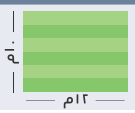
الجانب الإجتماعي
- تعزيز مبادئ الأحترام و ضبط النفس و تقبل الأختلافات

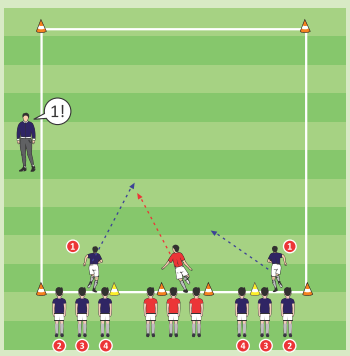
البحث عن شريك

الأهداف الرياضية
اتخاذ قرار سريع
رد فعل سريع
الإبداع الحركي

٨ / ١٢

كل الأعمار





التنظيم
- حدد ملعب بمساحة ١٠×١٢م ثم حدد نقاط بدء (مثلاً: الأقماع الصفر) والبوابات (الأقماع الحمر).
- كّون فريقين : فريق اللون الأزرق وعددهم ضعف عدد الفريق الأحمر.
- حدد ارقام اللاعبين حيث لكل لاعبين الفريق الالزرق لاعب احمر نفس الرقم.

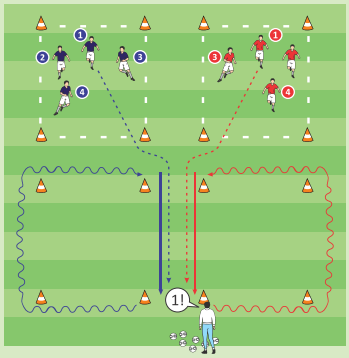
الإجراءات
- ينادي المدرب على رقم (١) و يدخل لاعبان من الفريق الازرق (عدائين) ولاعب أحمر(صياد) الملعب.
- هدف فريق العدائين هو ان يتمكن اللاعبان بالإمساك بأيدي بعضهم قبل ان يتمكن اللاعب الصياد بلمس احدهما.
- الثنائي الناجح يحصل على نقطة واحدة بينما يحصل الصياد على نقطة إن نجح بمنعهم. الفريق الفائز هو من يصل الى ١٠ نقاط اولاً.

الجانب الإجتماعي
- يواجه اللاعبين حدود الملعب واللعب النظيف في المجموعة.
- تعزيز مبادئ اللعب النظيف و تقبل الأختلاف و أحترام الأخرين و تقدير الذات.

حامل الرقم يجري

الأهداف الرياضية
التمرين على التسارع
استجابة سريعة للإشارات الصوتية
الجري بالكرة تحت ضغط زمني

١٦ ٨ ٨
كل الأعمار
٢٠م × ١٥م



التنظيم
- حدد ملعبين بمساحة ٨ × ٨م
- حدد ملعبين آخرين بمساحة ٨ × ٨م امامهم كما مبين في الصورة.
- تعطى ارقام للاعبين في الفريقين.
- تأكد من وجود كرات كافية مع المدرب.

الإجراءات
- يتحرك اللاعبون في المربع دون كرة.
- بناء على امر المدرب (بمناداة على احد الأرقام) حيث يتسابق اللاعبان اللذان يحملان ذلك الرقم لإستلام الكرة من عند المدرب ثم الجري بها حول قمعين ثم تمرير الكرة الى المدرب.

أشكال المنافسة
- حدد من تمكن من تمرير الكرة الى المدرب اسرع.

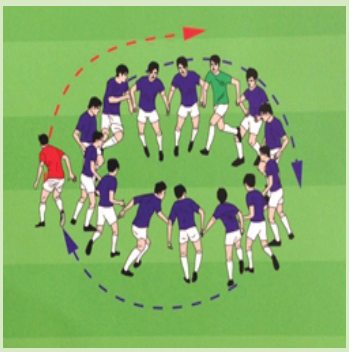
إجراءات مختلفة
- مسك الكرة باليد / من وراء الجسم.

الجانب الإجتماعي
- تطوير المرونة و المعرفة الذاتية و الثقة بالنفس.
- تعزيز التقدير و الأحترام و العدل و التساوي من خلال منافسات ١ ضد ١.

دائرة الصيد

الأهداف الرياضية
العمل بروح الفريق الواحد
سرعة رد الفعل
رشاقة والبراعة

١٥
كل الأعمار
١٠م × ١٠م



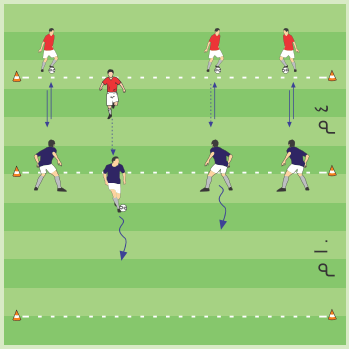
التنظيم
- يكّون جميع اللاعبين دائره ويمسكون ايدي بعضهم.
- يقف لاعب (الصياد باللون الأحمر) خارج الدائره ويبحث عن شخص في الدائرة (اللون الأخضر) حيث يود الإمساك به.

الإجراءات
- لعبة الإصطياد: يحاول اللاعبون حماية اللاعب الذي تم اختياره من الصياد عن طريق الدوران دائماً مع اتجاه جري الصياد.
- يجب على الصياد عدم اختراق الدائرة حيث يحاول ان يخدع اللاعب المقصود ويمسك به.
- اذا تم الإمساك باللاعب المقصود يتم فك الدائرة وتعيين صياد و لاعب مقصود أخر.

الجانب الإجتماعي
- الفريق مسؤول عن نجاح التمرين بمنع الصياد من مسك الاعب المقصود لذا على الفريق التعاون و العمل و التفكير كفريق.
- تعزيزمبادئ الإلتزام و المسؤولية و التعاون و اللعب النظيف و القيادة و الاحترام.

خط الهروب

الأهداف الرياضية
منافسة ايجابية (سليمة)
احترام الشريك
حركات متنوعة



التنظيم
- حدد خطين على بعد ٤ أمتار بإستخدام الأقماع.
- حدد الخط المستهدف على بعد ١٠ أمتار من احد الخطين.
- شكل ازواج من اللاعبين بحيث يقف كل اثنين مقابل بعضهم على طول الخطوط المحددة و كل زوجين لديهما كرة واحدة.

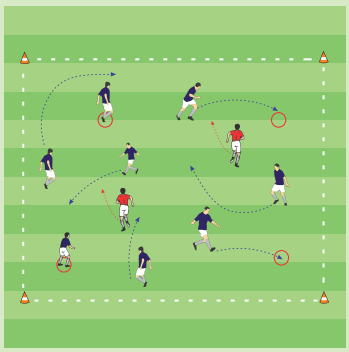
الإجراءات
- تقوم الإزواج بتمرير الكرة بين بعضهما البعض داخل المنطقة المحددة.
- اللاعب الذي يواجه بظهره الخط المستهدف يمكنه في احد اللحظات أن يدع الكرة تمر بين ساقيه والجري بها بسرعة باتجاه الخط المستهدف.
- يحاول الزميل منع اللاعب الأخر من الوصول للخط المستهدف من خلال قطع الكرة.

إجراءات مختلفة
- كل لاعب لديه خمس محاولات للجري بالكرة الى الخط المستهدف.
- يحدد المدرب القدم للجري بالكرة (يسار أو يمين) ومهارة التمرير (مثلاً: من داخل القدم).

الجانب الإجتماعي
- تعزيز مبادئ الأحترام و الإنضـــباط و التقدير و الإبداع.
- تطوير قدرات المعرفة الذاتية و الثقة بالنفس.

جزيرة الإنقاذ

الأهداف الرياضية
العمل بروح الفريق الواحد
رد فعل سريع
الحركات المستمرة



التنظيم
- حدد ملعب ١٥ × ١٥م . ضع اربع حلقات.
- حدد اثنان من الصيادين.
- جميع اللاعبين الآخرين يتم توزيعهم بحرية في ارجاء الملعب.

الإجراءات
- يحاول الصيادون الإمساك باللاعبين الآخرين.
- يستطيع اللاعبون "حماية" انفسهم بدخول الحلقات.
- الصيادون يجب ان لا يراقبوا الحلقات.
- يستطيع اللاعب البقاء في الحلقة لمدة لا تزيد على ثلاثة ثوان.
- اذا تم الإمساك باللاعب يتم تبادل دوره مع الصياد.
- كل جوله تستمر لمدة ٣ دقائق.

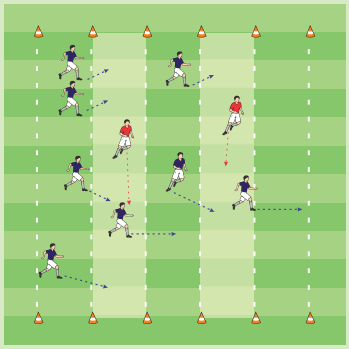
إجراءات مختلفة
- يبقى اللاعب في الحلقة ولا يستطيع الخروج الا عند دخول لاعب آخر.
- الصيادون لديهم دقيقتين للإمساك باكبر عدد ممكن من اللاعبين.

الجانب الإجتماعي
- تطويـــر مهارات الثقة بالنفس و تقبل القوانين و التفكير المبدع و الأحترام و التحكم الذاتي.
- التعلم علـــى العمل كفـــريق: عند الخروج من الحلقة يســـمحوا للاعبين الآخرين باللجوء الى الآمان.

حرس الجسر

الأهداف الرياضية
الثقة بالنفس
الحركات المتواصلة
التعبير الجسدي و العاطفي

١٢
١٠
٩ فما فوق
٢٠م
١٠م



التنظيم
- حدد ملعب بمساحة ٢٠ × ١٠م يحتوي على جسرين
- حدد لاعبين (اللون الأحمر) ليحرسوا الجسر وموقعهم كما هو في الصوره.

الإجراءات
- عندما الإشـــارة يحاول اللاعبين الإنتقال الى خط الأســـاس في الجانب الآخر من الملعب.
- على اللاعبين عبور الجسر دون الإمساك بهم من قبّل الحراس.
- حراس الجسر يتوجب عليهم عدم مغادرة الجسـر، والأطفال الذين يتم الإمسـاك بهم يصبحون حراس للجسر.

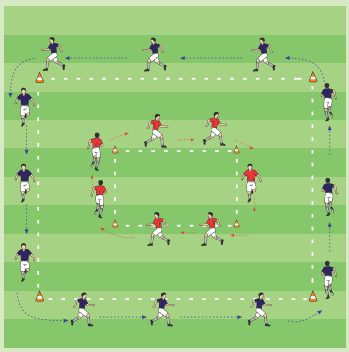
إجراءات مختلفة
- كل لاعب لديه كرة
- يقوم اللاعبون بالجري بالكرة
- ضع إثنان من الحراس عند كل جسر.
- غير حجم الجسر.

الجانب الإجتماعي
- الشـــعر بالانجاز من خلال تشـــجيع اللاعبين علـــى التحـــرك و واللعب كفريق.
- تعزيز مبادئ اللعب النظيف و الأحترام و تقبل الأختلافات و المرح و التقدير الذاتي و الصدق.

هروب الجميع

الأهداف الرياضية
التواصل
تطوير تكنيك الفريق
الصبر و العمل كفريق

٤
٢٤
٩ فما فوق
١٨م
١٨م



التنظيم
- حدد مربع بمساحة ٨× ٨م داخل مربع بمساحة ١٨ × ١٨م.
- كّون فريقين ووزع اللاعبين كما هو في الصورة.

الإجراءات
- اللاعبين (أ) باللون الأحمر يركضون باتجاه عقارب الساعة حول المربع الداخلي.
- اللاعبين (ب) باللون الأزرق يركضون بعكس عقارب الساعة حول المربع الخارجي.
- عند إصدار الأمر يحاول اللاعبون من الفريق (أ) الخروج ليتجاوزا خط المربع الخارجي.
- لاعبي الفريق (ب) يستطيعون التحرك فقط على طول خطهم ويحاولون الإمساك باللاعبين من الفريق (أ).
- بعد خمسة جولات يتناوب اللاعبون الأدوار.

أشكال مختلفة
- حدد اي من الفريقين تمكن من منع أكبر عدد من الإختراقات.

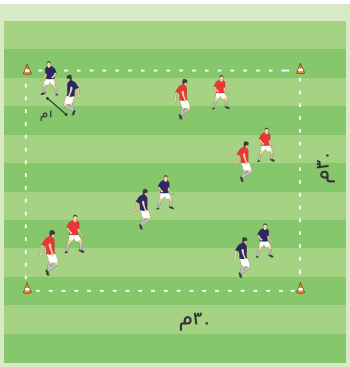
إجراءات مختلفة
- القيام بطرق مختلفة من الجري (مثل الخطوات الجانبيه، وجري الوثب.. الخ).
- تغيير اتجاه الجري عند الأمر بذلك.
- لاعبي الفريق (أ) يجرون بالكرة ويحاولون الخروج من المربع الخارجي بها.

الجانب الإجتماعي
- تطويـــــــر عوامل اللعب النظيف والالتزام و الصبر و اللعب كفريق.
- تعلم اعضـــاء الفريق عن كيفية القيام بتكنيك لإلتقاط اكبـــــــر عدد من المنافسين.

العاب التنسيق

الجري المعكوس

الأهداف الرياضية
حركة واسعة
استجابة سريعة للإشارات البصرية
التركيز على التدريب



التنظيم
- حدد ملعب ٣٠ × ٣٣ م.
- وزع اللاعبين على شكل ازواج في الملعب.
- يقف اللاعبين مقابل بعضهم و بينهم مسافة ١م.

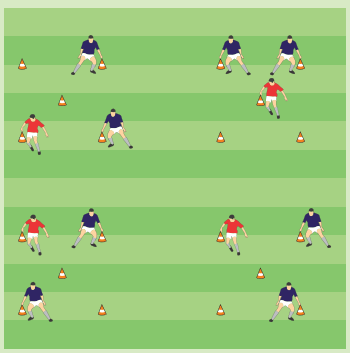
الإجراءات
- يقوم اللاعب من كل زوج بحركات مختلفة في اتجاهات مختلفة.
- شريكه يعكس التدريبات ويحافظ على المسافة بينه وبين اللاعب الاخر (مثلا: لاعب يتحرك الى اليسار. والشريك يتحرك الى اليمين).
- يتم تغيير المهمة بعد حوالي دقيقتان.

إجراءات مختلفة
- المدرب يحدد شكل الجري.
- كافة اللاعبين عليهم اتباع أوامر المدرب ولكن مع الكرة.

الجانب الإجتماعي
- اللاعبين على نطاق واسع من تطوير و تنسيق الإجراءات لكرة القدم من خلال اللعب مع شريك و هذا يعزز الصداقة و قبول واحترام الاختلافات.

اسقاط الأقماع

الأهداف الرياضية
حركات متنوعة
التنسيق
منافسة إيجابية (سليمة)



التنظيم
- ضع خمسة اقماع بين الواحد والاخر من ١ الى ٢م وكرر ذلك لكل مجموعة.
- كل مجموعة لها اثنان من المدافعين / وصياد واحد.
- ضع المدافعين (اللون الازرق) بين الاقماع والصياد(اللون الاحمر) يبدأ من امام الملعب.

الإجراءات
- عندما يصدر الامريحاول الصياد اسقاط كافة الاقماع باسرع ما يمكن.

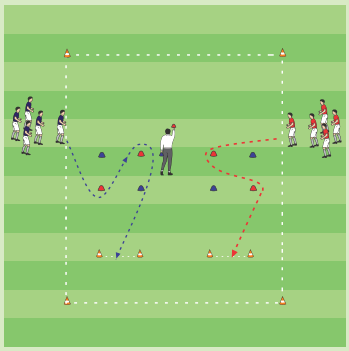
اشكال المنافسة
- حدد اذا كان الصياد قد قام باسقاط الاقماع في وقت واحد.
- إجراء مختلف.
- اثنان من الصيادين وثلاثة من المدافعين.

الجانب الإجتماعي
- من خلال الحركات المتنوعة يمكن تسهيل الجري والجري مع السرعة وتغيير الاتجاه وذلك يساعد اللاعبين على تطوير الابداع و التقييم الذاتي و التكافئ الذتي.

سباق اللون

الأهداف الرياضية
الاستجابة السريعة للإشارات البصرية
التركيز على التسارع وسرعة رد الفعل

١٨
١٠
كل الأعمار
١٥م
١٥م



التنظيم
- ١٥ × ١٥حدد ملعب بقياس.
- قسم اللاعبين الى فريقين ووزعهم حسب الصورة.
- حدد مربعين واستعمل لونين من الاقماع في كل مربع.
- (ارسم بوابة ٧ م خلف المربع) عرض ٢م

الإجراءات
- يقوم المدرب بحمل زوج من الاقماع (نفس لون المربع).
- على سبيل المثال اذا رفع المدرب القمع الاحمر اول اللاعبين من كل فريق يدورون حول الاقماع الحمراء الخاصة بمربعهم.

أشكال المسابقة
- حدد اي فريق فاز في معظم المسابقات.

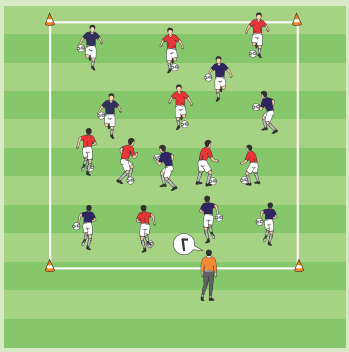
اجراءات مختلفة
- استخدم كرة وحدد من يجري بالكرة من خلال البوابه قبل غيره.
- ضع مرمى ٥ م خلف البوابات وبعد ان يقوم اللاعب بالجري من خلال البوابات يمرر او يسدد على المرمى الصغير. يتم تسجيل نتائج الفرق ونحدد اي فريق سجل معظم الاهداف

الجانب الإجتماعي
- يطور الشباب شخصيتهم و يصبح لديه خبرة في المرح و الاحباط من خلال الفوز و الخسارة.

١-٢-٣ الجري بالكرة

الأهداف الرياضية
تنسيق
الاستجابة السريعة
التركيز على التمرين

٤
١٦
١٦
كل الأعمار
٢٠م
٢٠م



التنظيم
- ٢٠ × ١٥ حدد ملعب بقياس.
- كل لاعب معه كرة.
- نصف عدد اللاعبين يجرون بالكرة والنصف الاخر يرد الكرة في الملعب (باستخدام اليد).

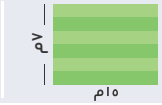
الإجراءات
- اوامر مختلفة تحدد سرعة الاداء "١" يمشي اللاعبون "٢" يركضون "٣" كل لاعب يركض بأسرع ما يمكن. عند الصافرة جميع الاطفال يتوقفون واقدامهم على الكرة / او تكون الكرة في اليد.

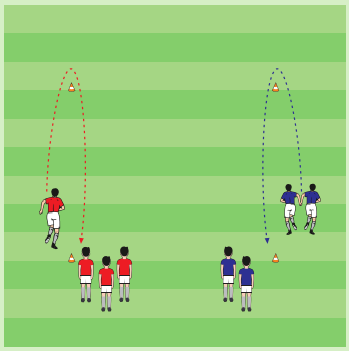
إجراءات مختلفة
- اظهر الرقم باليد (انظر بعيدا عن الكرة).
- تغيير الكرة: اوقف الكرة بأمر واحد.بدل المهام: الذي يجري بالكرة يرد الكرة والعكس صحيح.

الجانب الإجتماعي
- التغيير السريع في التمرين يتطلب الوعي و التوجيه لايوجد منافسة في هذا التمرين لتأكيد على عضوية المجموعة

سلاسل الجري

الأهداف الرياضية
العمل كفريق
التحفيز و المرح
تمرين للتسارع





التنظيم
- كُوّن مجموعة مكونة من اربعة لاعبين.
- توضع المجموعات على بعد ٥ م امام العلامة التي تبين اين يجب ان يلتف اللاعبين.

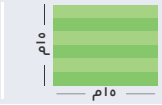
الإجراءات
- يلتف اول لاعب حول القمع ويعود الى مجموعته بعد ذلك يجري لاعب اخر للوصول الى مكان الانطلاق.
- المتسابقين يمسكون ايديمع بعضهم ويركضون حول نقطة الدوران مرة اخرى يلتقطون اللاعب الثالث... وهكذا.
- اذا جرى الفريق بكامله حول العلامة فإن عدد المتسابقين يقل تدريجيا.
- ينتهي الجري عندما يكمل اخر متسابق المسار لوحده.

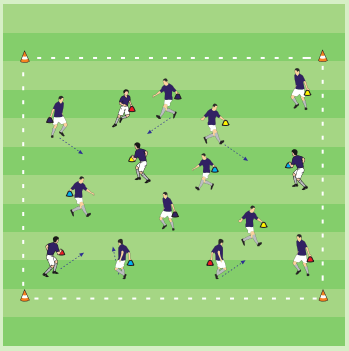
إجراءات مختلفة
- كسباق تتابع تستطيع المجموعات ان تتنافس مع بعضها.
- شكل ازواج يجرون بالكرة وهم يمكسون ايدي بعضهم.

الجانب الإجتماعي
- يتطلب التمرين التواصل الجيد بين الفريق الواحد للتطوير التكنيك التنافس معا في فريق يعزز الثقة بالنفس , والتغييرات في المجموعة

تبادل الأقماع

الأهداف الرياضية
التوجيه
التواصل
التركيز على التمرين





التنظيم
- حدد ملعب بقياس ١٥×١٥م.
- كل لاعب يمسك القمع (اربعة الوان من الاقماع في مجموعة).

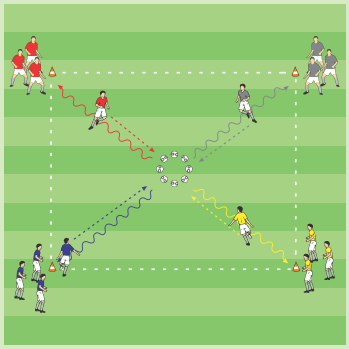
الإجراءات
- جميع اللاعبين يتحركون داخل الملعب اعطاءهم اشكال مختلفة من الجري
- عندما يلتقي لاعبان يتبادلان الاقماع ولا يمكن تبادل نفس لون الاقماع
- اذا اشار المدرب الى "زاوية" يجب على جميع اللاعبين الذين معهم نفس لون القمع ان يتجمعوا مع بعضهم بالسرعة الممكنة في زاوية واحدة من الاربع زوايا المحددة في الملعب.
- ويجب ان تكون مجموعة واحدة فقط في كل زاوية, المجموعة الاخيرة لتكمل المهمة عليها القيام بمهمة مختلفة (مثلا الدفع، القفز أو الركض.

إجراءات مختلفة
- الاجراء المتعلق باللعبة يبقى كما هو. اللاعبون يجرون بطرق مختلفة من خلال الملعب (مثلا بتغيير الاتجاهات بالدوران..الخ

الجانب الإجتماعي
- تعزيز التحكم بالذات، تقبل الاختلافات تكوين صداقات، ظبط النفس.
من خلال إجراء التغييرات الذي تحدث
- في الفريق يعزز روح التعاون بين اللاعبين.

سرقة الكرات

الأهداف الرياضية
السرعة
المرونه في تعديل الحركات
التغيير السريع في الحالات



التنظيم
- حدد ملعب بقياس ١٢× ١٢م.
- شكل اربعة فرق وضع كل فريق في زاوية.
- ضع ثمان كرات (او مواد اخرى)في وسط الملعب

الإجراءات
- عندما اشارة المدرب, يتجه اول لاعب من كل فريق نحو منتصف الملعب ويلتقط كرة ويضعها في زاوية فريقه.
- بعدها يقوم اللاعبين الاخرين بنفس الامر.
- بعد ان تكون كافة الكرات خارج مكانها يمكن سرقة الكرات من الفريق المقابل.

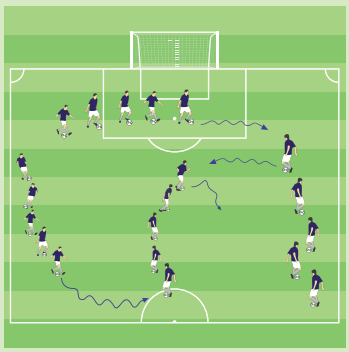
أشكال المسابقة
- حدد اي فريق جمع ثلاث كرات في زاويته قبل غيره.

الجانب الإجتماعي
- يتطوير المهارات مثل (التحكم بالذات , الثقة بالنفس , ادارة اتخاذ القرار).

العاب الكرة

الجري بالكرة كالثعابين

الأهداف الرياضية
التعاون و المسؤلية
الحركات المتنوعة



التنظيم
- كّون مجموعات من خمسة لاعبين ووزعهم بشكل حر في الملعب.
- لاعبي كل مجموعه يجب إن يقفون بصف واحد تلو الاخر.
- لكل لاعب كره.

الإجراءات
- احد اللاعبين يجري بالكره قبل الآخرين مشيرا الى اتجاه اللعبه والآخرين يتبعونه.
- يقوم اللاعبون الذين يتبعون اللاعب بتقليد اسلوبه في الجري وتمارينه التكنيكية.

إجراءات مختلفة
- يجري اللاعبين في منطقه واسعه ويبداء آخرعضو في الفريق بتمرير الكره من لاعب الى آخر حتى تصل الى البداية قائد المجموعه.
- بصف واحد يجري اللاعبين بشكل متعرج من خلال افراد المجموعه الى الجزء الأمامي من الخط.

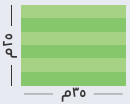
الجانب الإجتماعي
- اللاعب الذي في مسؤول عن ابقاء المجموعة مع بعضهم البعض والتاكد من ان الجميع يلحق به . وعليه ادراك الاختلافات عندما لا يستطيع الجميع تقليد حركاته

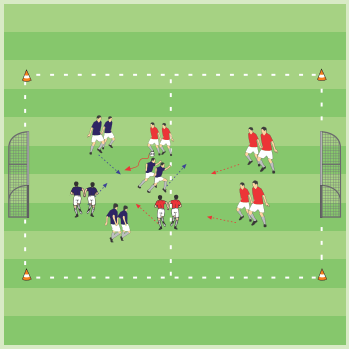
شريك كرة القدم

الأهداف الرياضية
تقبل الاختلافات
التعاون
التواصل

٢	٤
١٦	١

كل الأعمار





التنظيم
- حدد ملعب بقياس ٢٥×٣٥م مع بوابتين وخط منتصف.
- كّون فريقين، وضمن الفريق الواحد يتم تكوين ازواج واطلب منهم ان يمسكوا ايدي بعضهم.

الإجراءات
- هذه لعبه حرة مع الكرة من دون حارس مرمى. يمكن ان تلعب فقط بشكل زوجي.
- تحسب الأهداف فقط عندما يتم تسجيلها من بعد نصف منطقة الهجوم.

إجراءات مختلفة
- استخدم كرة ثانية وثالثة (مثلا: كرة قدم، كرة تنس، كرة رجبي..الخ).
- عندما يتطلب الأمر غير الشريك بسرعة .

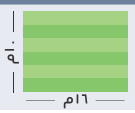
الجانب الإجتماعي
- من خلال اللعب في المجوعات ساعد على تخطي الحواجز و اللعب النظيف داخل المجموعة.

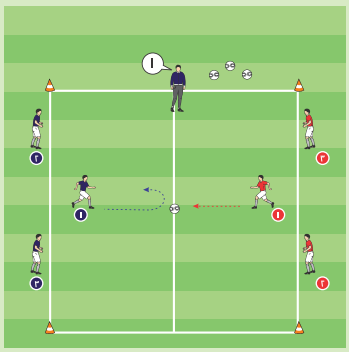
سرقة كرة القدم

الأهداف الرياضية
زيادة الروح الرياضية
تحفيز المنافسة ١ ضد ١
السرعة

٦	٦
٦	٦

كل الأعمار





التنظيم
- حدد ملعب ١٦ م x ١٠م وخط منتصف.
- كّون فريقين وضع ارقام للاعبين.
- ضع كرة واحدة في خط المنتصف

الإجراءات
- ينادي المدرب على رقم الاطفال المقصودين يركضون الى الكرة ويحاولون خطفها واخذها الى جهتهم.
- اللاعب الذي يصل الى الكرة اولاً يحصل على نقطة لفريقه وتمنح نقطة اخرى للاعب الذي الذي يعبر الخط.

إجراءات مختلفة
- اختيار بدايات في حالات مختلفة (الجلوس , على الظهر).

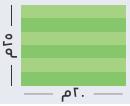
الجانب الإجتماعي
- تطوير المرونة , السرعة , التركيز , الثقة بالنفس , و اختيار الفريق

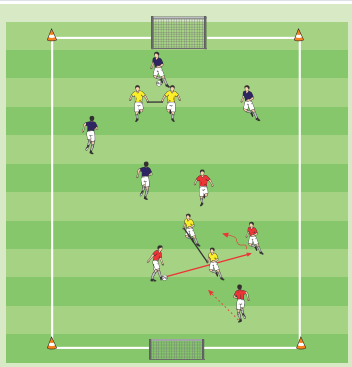
البوابات المتحركة

الأهداف الرياضية
قواعد قليلة
كثير من حركات الدقة
تكنيك التمرين

٢	٤
١٢	١

كل الأعمار





التنظيم
- حدد ملعب ٢٥م × ٢٠م.
- قسم اللاعبين الى فرق مكونة من اربعة لاعبين(يفضل ان يكون كل فريق ثلاثة لاعبين).
- احد الفرق(اصفر) ينقسم مرة اخرى الى زوجين حيث يلعبون في البداية.
- دور "البوابات المتحركة" (طفلين كل واحد يحمل شريط او حبل).
- الفريقين الاخرين (الاحمر والازرق) مع كل منهما كرة واحدة.

الإجراءات
- الاصفر يتحرك ببطئ ومعه الشريط (الحبل) يجتازون من خلال الملعب.
- الاحمر والازرق يحاولون التسديد من خلال البوابات المتحركة.

إجراءات مختلفة
- مسابقة: الفرق الثلاثة تتنافس ضد بعضها البعض(الاحمر مقابل الازرق ,الازرق مقابل الاصفر , الاصفر مقابل الاحمر) حدد اي فريق يسجل اهدافا اكثر في الهدفيين . مدة اللعب لكل زوج دقيقتان بعدها يتم تغيير الفرق.

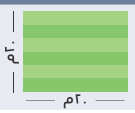
الجانب الإجتماعي
- من خلال اللعب كمجموعة يتبادل اللاعبين خبراتهم ليتكون لديهم خبرة جديدة لتعامل مع الانطباعات الجديدة والتحرك بين البوابات و التواصل من اجل الحصول على الفرصة لنجاح.

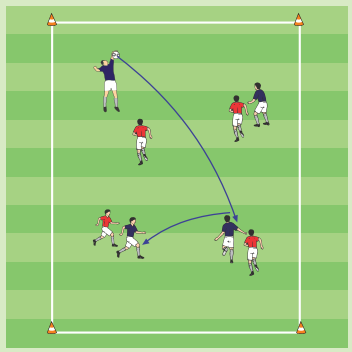
كرة التواصل

الأهداف الرياضية
العقلية الاستمرار في اللعب في جميع الحالات
التنسيق
المتبادل و التدريب.

٤	
٨	١

كل الأعمار





التنظيم
- حدد ملعب ٢٠ م x ٢٠م.
- كّون فريقين اربعة لاعبين لكل فريق.

الإجراءات
- ترمي الفرق الكرة على بعضهم البعض.
- كل ١٠ تمريرات = نقطة واحدة.

إجراءات مختلفة
- من اجل تسجيل نقطة يرمي اللاعب الكرة الى زميله فيقوم الاخير برميها مباشرة الى لاعب ثالث(نقطة واحدة) وذلك باستخدام القدم او الرأس

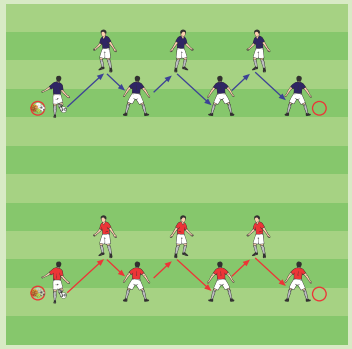
الجانب الإجتماعي
- من خلال إدارة المخاطر المطلوبة والإجراءات المحددة اللعبة يتطلب احترام الذات وكذلك معرفة الجسم والقدرات الخاصة

كرة التتابع

الأهداف الرياضية
الدقة، الجودة العالية في التمرير
متعدد التنسيق، التواصل
التركيز على التمرين

٤
١٤

كل الأعمار



التنظيم
- كّون فريقين ضع اللاعبين في خط متعرج وبين كل فريق و اخر مسافة ٧ م.
- لكل فريق مجموعة كرات مختلفة (كرات قدم تنس الخ) في احد طرفي الخط المتعرج وفي الطرف الاخر للخط ضع اطار فارغ.

الإجراءات
- عندما يصدر الامر يجمع الاطفال الكرات ويضعوها في الاطار الفارغ في نهاية الصف.
- حدد اي الفريقين ملئ الاطار الفارغ اولاً.

إجراءات مختلفة
- يمكن احضار كرة جديدة للعب عندما يتم نقل كافة الكرات الى الاطار الفارغ.

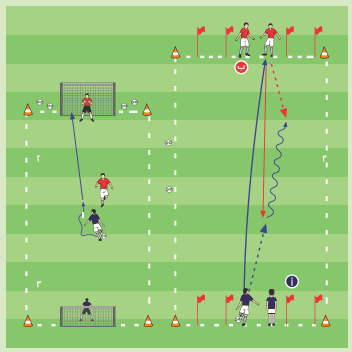
الجانب الإجتماعي
- تطوير مهارات التواصـــــل و العمل كفريق , الثقة بالنفس.

١ ضد ١ على اهداف الكبيرة واهداف اعمدة الحواجز بالتناوب

الأهداف الرياضية
١ ضد ١
تسديد الأهداف
حركات متواصلة

٢ | ٨ | ١٢ | ٨ | ٨

٩ فما فوق



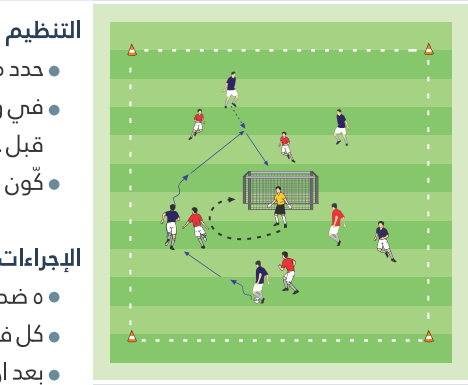
التنظيم
- كّون فـــــريقين لكل فـــــريق اربعة لاعبين (المجموعة أ والمجموعة ب) وزعهم بالتساوي على الملعبين ١ و٢.
- الملعب ١ : ٢٠ م x ١٥ م والاهداف الكبيرة عدد ٢ وعدد اضافي من الكرات.
- الملعب ٢: ٢٥ م x ١٥م و اهداف اعمدة الحواجز عدد ٢ (عرض ٤ متر) على خط الاساس.

الإجراءات
- المجموعة (أ): حراسة كل مرمى للهداف الكبيرة بلاعب واحد بقية اللاعبين يلعبون ١ ضد ١ على الهدفين وفي كل مرة يتم فيها تسـجيل هدف (المرمى خلف خط الهدف له حارس مرمى) يحصل تغيير بين المهاجم وحارس المرمى وبالتالي تكون هناك هجمات جديدة باستمرار.
مدة اللعب اربعة دقائق بعدها تأخذ المجموعة (ب) دورها.
- المجموعة (ب): اثنان من اللاعبين معهم كـــــرات بين اهداف اعمدة الحواجـــــز.
- المجموعة (أ) تلعب كرة عالية الى خصـــمها في المجموعة (ب) التي تعيدها الى (أ) ثم تدخل الملعب كمدافعة.
- تأخذ (أ) الكرة ويلعب اللاعبين ١ ضـــد ١ على. اهداف اعمدة الحواجز وبعد كل هدف او تغيير فـي المحافظة علـى الكـرة تتناوب الفـرق حيث تلعب المجموعة(ب) كـرة عالية الى المجموعة (ج)....

الجانب الإجتماعي
- يعزز اللعب ١ ضـــد ١ التقييم الذاتي و قبول الاختلافات بين اللاعبين.

٥ ضد ٥ على الاهداف المرتجعة

الأهداف الرياضية
اللعب العمودي
ترتيب الملعب جيدة
التحدي من خلال المتطلبات الجديدة



التنظيم
- حدد ملعب ٣٠ × ٣٠م.
- في وسط الملعب ضع هدفين بجانب بعضهم (٥م).يتم حراسة كل مرمى من قبل حارس محايد.
- كّون فريقين في كل فريق خمسة لاعبين.

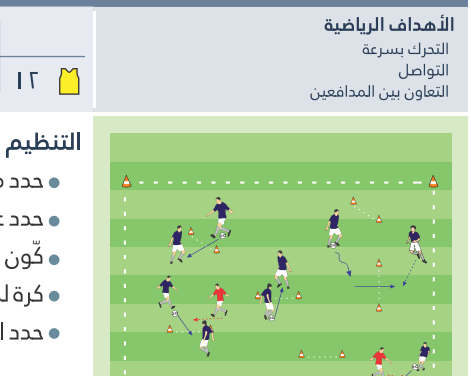
الإجراءات
- ٥ ضد ٥
- كل فريق يستطيع ان يسدد على مرمى واحد.
- بعد ان يكسب الفريق الكرة يجب عليهم التمرير ثلاث مرات على الاقل قبل التسديد على الهدف.

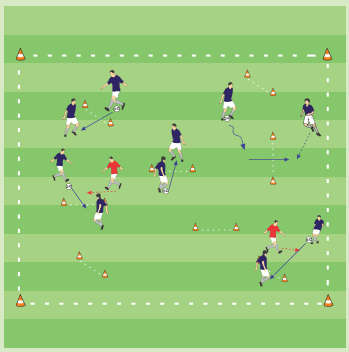
إجراءات مختلفة
- يقف لاعب واحد خلف خط الاساس للفريق المنافس(مثلا امام هدف الفريق المنافس) يستطيع هذا اللاعب الاشتراك في اللعبة عندما يحصل فريقه على الكرة.اضافة الى ذلك عليه ان يلعب بلمستين ولكن يستطيع ايضا ان يبدل مع من مرر الكرة له وان يسجل هدف بنفسه.

الجانب الإجتماعي
- تطوير المرونة و المعرفة الذاتية والثقة بالنفس.

اللعب من خلال البوابات

الأهداف الرياضية
التحرك بسرعة
التواصل
التعاون بين المدافعين





التنظيم
- حدد ملعب ٢٠ × ٢٠م
- حدد عدد من البوابات (مثلا مخاريط/قوائم) بفتحه ٢ م.
- كّون ازواج
- كرة لكل زوج
- حدد اثنين المدافيعن .

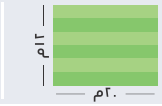
الإجراءات
- يلعب الأزواج باكبر عدد ممكن من البوابات خلال دقيقة واحده.
- يعمل المدافعين على حراسة البوابات ومنع اكبر عدد ممكن من الألعاب.

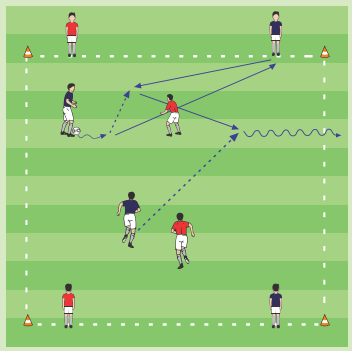
إجراءات مختلفة
- العب مع ثلاثة او اربعة من المدافعين
- بناء على اشارة المدرب، يتم الإمساك بلاعب معه كرة من قبل شريكه الى ان يخسر الكرة. اللعب بدون حارس مرمى.

الجانب الإجتماعي
- الاندماج في المجموعة الاجتماعية والمرح من خلال اللعب معا.
- تحفيز الرغبة في تحويل وتجنب الأهداف

٢+٢ ضد ٢+٢ بعد خط الجري

الأهداف الرياضية
تحسين مهارة الجري
تشكيلات الفريق ٢×٤
تحقيق الأهداف من خلال المتعة





التنظيم
- حدد ملعب ٢٠ x ١٢م.
- خطوط الاساس(خطوط النهايات) هي خطوط الجري
- كّون فريقين في كل فريق اربعة وكل فريق يقسم الى مجموعتين.
- زوج واحد من كل فريق يعتبر لاعب مستهدف ويقفون على طول الخطوط الجانبية.

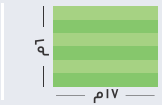
الإجراءات
- ٢+٢ ضد +٢٢ على خطوط الجري
- وقت اللعب مدته دقيقتين.
- التغيير في المواقع اما إن يحدث بسلاسة او فقط بعد نهاية اللعبة.

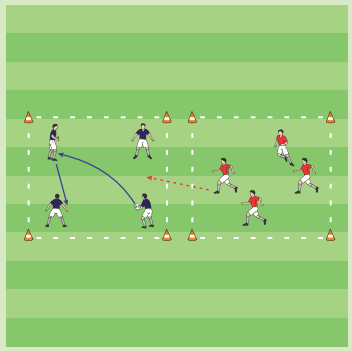
إجراءات مختلفة
- قم بزيادة حجم الملعب ٢٥ × ٢٠م: ٣ ضد ٣ ويكون هناك لاعبان فقط (لاعب من كل فريق) في اعلى خط المنتصف.
- التغيير السلس مسموح: اما خلال خروج الكرة او من خلال الجري بين اللاعبين الخارجيين وبعدها يصبح الممرر هو اللاعب الخارجي الجديد.

الجانب الإجتماعي
- تعزيز قيم المنافسة والانضباط من خلال العديد من الاهداف يمكن تحفيز اللاعب و الاستمتاع باللعب.

مطاردة فريق الكرة

الأهداف الرياضية
العمل كفريق
التمرير من خلال مسارات ذكية





التنظيم
- خطط مربعين بجانب بعضهم البعض ٦×٦م.
- كون فريقين اربعة لاعبين لكل فريق.

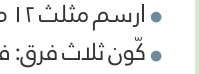
الإجراءات
- اللاعب الاول من الفريق الاحمر يدخل مسرعا في ملعب الفريق الازرق.الفريق الازرق يحاول ان يلعب سبعة تمريرات (بواسطة رمي الكرة).
- يحاول اللاعب الاحمرمنع ذلك باعتراض تمريرة او لمس لاعب مستحوذ على الكرة. اذا لم ينجح في ذلك يحاول لاعب اخر من الفريق الاحمر القيام بالامر .يتم تغيير المهام خلال الاستحواذ على الكرة.

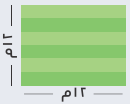
إجراءات مختلفة
- مع الفرق المتقدمة: يجب ان يتم تمرير الكرة بالقدم.

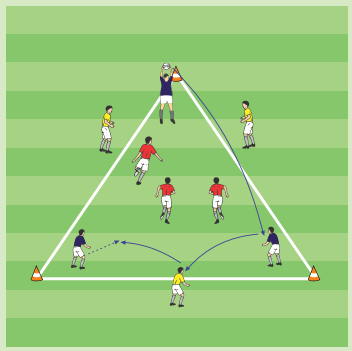
الجانب الإجتماعي
- يجب على اللاعبين تشجيع بعضهم البعض لتكوين روح الفريق و تحفيز اللاعبين

٣+٣ ضد ٣

الأهداف الرياضية
تعزيز الابداع و الاستمتاع
نظرة عامة على اللعبة
الوقت المناسب للتوجه، الدقة في التمرير







التنظيم
- ارسم مثلث ١٢ م الجوانب
- كّون ثلاث فرق: فريقان يتم وضعهما في المثلث لاعبي الفريق الثالث خارج المثلث.

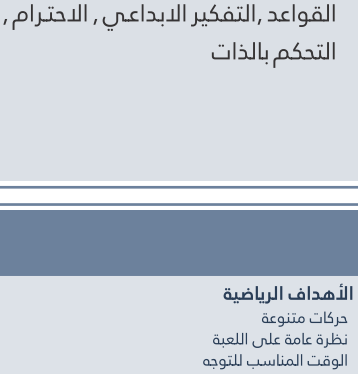
الإجراءات
- الفريق الذي معه الكرة يمررها بين لاعبيه.ولتحقيق فائدة يلتحق ثلاثة لاعبين من خارج المثلث(جواكر)
- الفريق المدافع يحاول ان يعترض الكرة
- اذا كسب فريق المدافعين الكرة بعدها يلعبون مع جو اكر.

إجراءات مختلفة
- اللعب بالقدم

الجانب الإجتماعي
- تطويـــر مهارات الثقة بالنفس , تقبل القواعد ,التفكير الابداعي , الاحترام , التحكم بالذات

كرة منطقة النهاية

الأهداف الرياضية
حركات متنوعة
نظرة عامة على اللعبة
الوقت المناسب للتوجه



التنظيم
- حدد ملعب ٢٠ م x ٢٠م مع منطقتين طولهما ٤ م.
- كّون فريقين اربعة لاعبين لكل فريق.

الإجراءات
- العب بحرية باســـتعمال اليدين , الفريق الذي معه الكرة يحاول ان يرميها الى لاعب من الفريق(نقطة واحدة) في منطقة النهاية.

إجراءات مختلفة
- اذا اسقط لاعب الكرة يقوم الفريق الذي بحوزته الكرة بالتغيير.
- بعد تســـــجيل نقطة يمكن ان يبدأ مباشرة هجوم معاكس على منطقة النهاية المقابلة.

الجانب الإجتماعي
- من خلال التعامل مع التغيير المفاجئ على درجة عالية من التواصـل والعمل الجماعي هو ضروري لتكون ناجحة في اللعبة فإنه يتطور التســـامح بســـبب العديد من الأخطاء

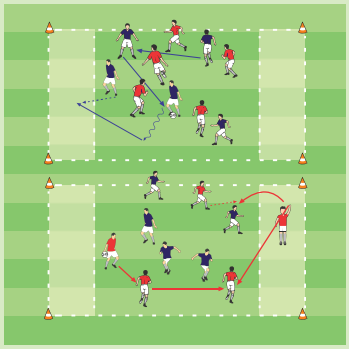
تغيير الملعب

الأهداف الرياضية
تعزيز التفاعل
التوجيه في الوقت المناسب
المنافسة في مختلف الحالات

٨ ٢٠ ٢

٩ فما فوق

٣٠م × ٣٥م



التنظيم

- انشئ ملعبين ٣٠م x ١٥م مع ٥ م طول لمنطقة نهاية الملعب.
- كّون فريقين ووزعهم بالتساوي في الملعبين.

الإجراءات

- يتم لعب كرة القدم في الملعب الاول وكرة اليد في الملعب الثاني.
- الهدف في كلا الملعبين هو ان يلعب لاعب في منطقة نهاية الملعب بحيث يستطيع ان يوقف او يمسك الكرة هناك.
- عندما اشارة المدرب يقوم الفريقان فورا بتغيير الملعب.

إجراءات مختلفة

- استخدام كرات وعصي مختلفه مثلا (عصا هوكي رجبي. كرة اليد ..الخ).

الجانب الإجتماعي

- من خلال المنافسة الصغيرة يعزز على التحفيز و الاستمتاع.
- تطويرمهارات التواصل و الثقة بالنفس.

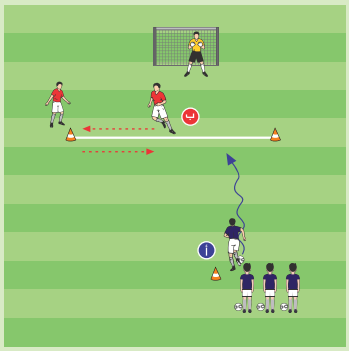
١ ضد ١ في الوسط

الأهداف الرياضية
الامن
الابداع في الكرة
الاستجابة السريعة للإشارات

٣ ١ ١ ٦

٩ فما فوق

١٠م × ٢٠م



التنظيم

- حدد ١٢ م امام مرمى مع حارس مرمى بوابة من قمعين عرضها ٦×٨ امتار.
- قسم المجموعة الى مهاجمين ومدافعين ومواقعهم كما هو في الشكل.

الإجراءات

- المدافع (ب) يقف في وسط البوابة ويفتتح اللعب بالجري اما الى القمع الايسر او الايمن ويلمسه بيده.
- في نفس الوقت يبدأ (أ) في الجري.
- يحاول (أ) ان يجري على جانب خط البوابة والذي لا يتحرك باتجاهه (ب) حيث ان (ب) يستطيع فقط ان يدافع (يتحرك) على الخط.
- اذا افتتح (أ) اللعب يجب ان يحاول عبور الخط.
- من ناحية اخرى اذا كان (ب) اسرع يستطيع (أ)ان يعمل انحراف في الجسم ويخترق الجانب الاخر.

الجانب الإجتماعي

- تطوير مهارات التحكم بالذات , المعرفة الذاتية , اتخاذ القرار.
- يتطلب التمرين تطوير المرونة و التركيز على السرعة.

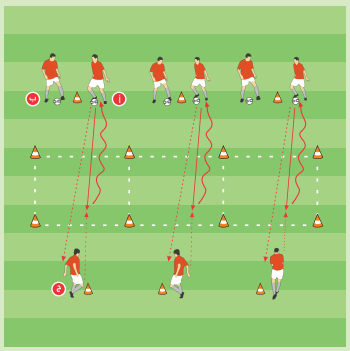
التمرير في المربعات

الأهداف الرياضية
استلام الكرة و متابعتها
مجموعات صغيرة و تكرارات كثيرة
حركات متواصلة

١٤ ٣

٩ فما فوق

٢٠م × ١٥م



التنظيم
- قسم المجموعة الى فرق مكونة من ٣ اشخاص
- ابني سلسلة من ملاعب بمساحة ٥ × ٥م على بعد ٧م من نقطة البداية حسب عدد الفرق.

الإجراءات
- اللاعب (أ) يمرر الكرة الى داخل المربع ويجري الى الجانب الآخر
- اللاعب (ب) ينطلق بإتجاه الكرة و يجري بها الى موقع اللاعب (أ) الأساسي.
- اللاعب (ج) يقوم بنفس الأجراء الذي قام به (أ) ..وهكذا.

الجانب الإجتماعي
- تطوير قدرات الضبط الذاتي و الإصرار و اللعب النظيف و العمل كفريق.

أشكال المنافسة
- حدد اي مجموعة حققت اكبر عدد من التكرارات خلال فترة زمنية محددة (مثلا: خلال ثلاثة دقائق).

إجراءات مختلفة
- الجري بالكرة بأستخدام القدم الأضعف فقط.

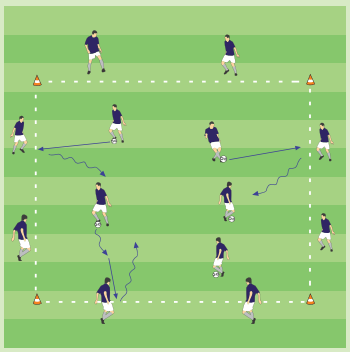
التمرير في مجموعات

الأهداف الرياضية
التدريب على الجري و التمرير بالكرة
زيادة التحمل
العمل بمساحة مصغرة

٤ ٥

٩ فما فوق

٢٥م × ٢٠م



التنظيم
- حدد ملعب بمساحة ٢٠ × ٢٥م
- حدد خمسة لاعبين ومعهم كرة في وسط الملعب، وزع باقي اللاعبين على جوانب الملعب.

الإجراءات
- الجري بالكرة حسب المهام المحددة (مثلا: من داخل القدم) ويقومون بتغيير إلاتجاه ثم تمرير الكرة الى لاعب الذي يكون على جانب الملعب.
- اللاعب الذي استلم الكرة يجري بها داخل الملعب حسب المهام المحددة.
- بعد التمرير يتبادل اللاعبون الأماكن.

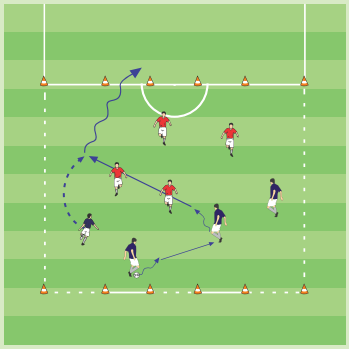
الجانب الإجتماعي
- تعزيز مبادئ التقدير و الصداقة و الوعي و الروح الرياضية.

إجراءات مختلفة
- كّون مجموعات من ثلاثة لاعبين. بعد ثلاث أو أربع تمريرات يمرر الكرة الى اللاعب الذي يكون على جانب الملعب و يتبادلون الادوار
- اللاعبون في الوسط يبقون في الملعب بعد تمرير الكرة بينما اللاعبون في الخارج يعملوا كدور الحائط بمعنى ان عليهم ان يردوا الكرة مباشرة.

٤ ضد ٤ على ٤ الجري الى البوابات

الأهداف الرياضية
التعرف بالمساحات
التمرير
تعزيز المنافسة ١ ضد ١

١٢
٨ ١
١٣ فما فوق
٤٠م
٤٠م



التنظيم
- حدد ملعب ٢٠م X ٤٠م مع بوابات عدد ٢ عند خط المرمى.
- كّون فريقين اربعة لاعبين في كل فريق.

الإجراءات
- لعب حر على اثنان من البوابات

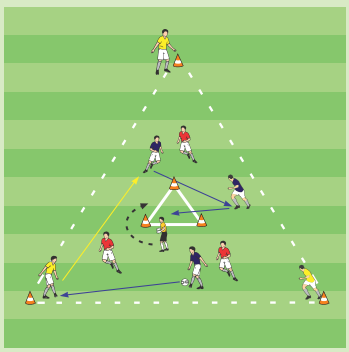
إجراءات مختلفة
- استعمل خط الاساس بالكامل بمثابة مرمى.
- العب باستخدام ستة اهداف (اثنان صغيران في الخارج وواحد كبير في الوسط).

الجانب الإجتماعي
- زيادة التقييم الذاتي لدى اللاعبين , وتعلم اللعب لاكثر من هدف كفريق.

٣+٣ ضد ٣ على مرمى مثلث الشكل

الأهداف الرياضية
٦ ضد ٣
توجيه لكشل الملعب الغير مألوف و اللعب في فرق غير متساوية

٦
٩ ١
١٣ فما فوق
٣٠م
٣٠م



التنظيم
- حدد مثلث بطول جانبي ٣٠م
- في الوسط ضع بوابة مثلثة الشكل(عرض ٥م) وعليها حارس مرمى.
- كّون ثلاثة فرق: احمر ازرق اخضر.
- لاعبي الفريق الاخضر يبدؤن من نقاط زوايا المثلث.

الإجراءات
- ٣+٣ ضد ٣: لاعبي الاحمر والازرق يلعبون ضد بعضهم البعض . لاعبي الاخضر محايدين ويلعبون من الزوايا المحددة لهم.
- لاعبي الاخضر يلعبون مباشرة.
- لاعبي الاحمر والازرق يلعبون بشكل حر.

إجراءات مختلفة
- الاخضر يلعبون بشكل محايد
- ٣ ضد ٣ : كل فريق بما في ذلك حارس المرمى يدافع عن جانب واحد من بوابة المثلث ويهاجم الجانبين الاخرين في البوابة.

الجانب الإجتماعي
- من خلال جمع فرق واللعب معا تزيد قوة المجموعة.
- الشكل غير مألوف من الملعب وكذلك لاعبين محايدة في الزوايا تتطلب درجة عالية من التواصل والاستعداد لدعم الفريق.

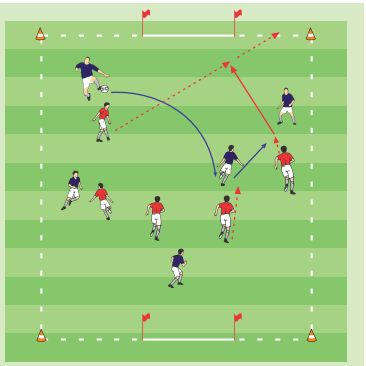
لمس الرجبي

الأهداف الرياضية
المرونة في تغيير الاتجاه
إجراءات محددة
لحظات من مفاجأة واللعب

٤ ٤
١ ١٠

١٣
فما فوق

٣٠م
٢٥م



التنظيم

- حدد ملعب بقياس ٣٠ م ×١٥م .
- قم بإعداد بوابة عمودية بطول -٧٥م على كلا خطي المرمى.
- كّون فريقين لكل فريق خمسة لاعبين.
- مدة اللعب: سبعة دقائق

الإجراءات

- يحاول الفريق الذي معه الكرة وضع الكرة وراء قاعدة الخصم الى اليسار او اليمين من قائمة المرمى.
- يقوم اللاعبون بالجري والكرة في ايديهم حتى يتم لمسهم من الخصم .
- وعندها يستطيعون اما رمي الكرة للامام او تمريرها للخلف.
- يقوم الفريق المدافع بمطاردة الكرة ويحاول ايقاف لاعبي الخصم بحيازة الكرة باسرع وقت ممكن بلمسهم.

إجراءات مختلفة

- عدم السماح للاعبين بالجري والكرة في ايديهم.التمريرات للاعبين الاخرين مسموحه في كافة الاتجاهات.

الجانب الإجتماعي

- التغيير السريع والمفاجئ في الاتجاه يعزز الإبداع واحترام الذات. اللعب معا في فريق يتطلب العمل الجماعي واحترام الشريك والخصم.

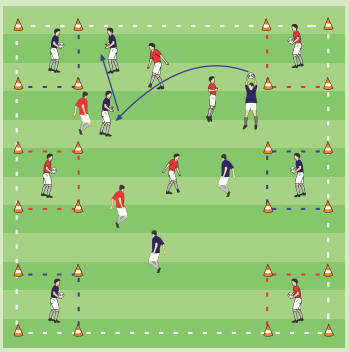
كرة الزاوية

الأهداف الرياضية
التوجيه السريع في الملعب
الاستمرار في اللعب في حالات مختلفة

٢٤ ١٦ ١

١٣ فما فوق

٢٥م × ٢٠م



التنظيم
- في ملعب ٢٥ م x ٢٠م حدد ستة ملاعب صغيرة(٢ م x ٣م).
- كّون فريقين من ثمانية لاعبين في كل فريق.
- اعط كرة لثلاثة لاعبين من كل فريق (الجواكر) واجعلهم يشكلون مثلث (في الوسط ،الزاوية اليمنى، الزاوية اليسرى) في المربعات الصغيرة.

الإجراءات
- يقوم اللاعبون برمي الكرة الى بعضهم اللاعب الذي تكون الكرة في حوزته لا يستطيع ان يركض.
- زملاء اللاعب يفترض فيهم اعادة التمركز ليتمكنوا من تلقي تمريرات.
- الهدف هو جلب الكرة لتكون قريبه جداً الى زملاء اللعب في الزاوية بحيث يمكن تبادل الكرات.
- بعد مضي وقت قصير. يقوم اللاعبون بالتبديل وتصبح الكرات في حوزة جواكر جدد.

إجراءات مختلفة
- بعد نجاح نقل الكرة يجب تبادل المواقع مباشرة مع لاعب الزاوية.
- إلعب مع لاعب محايد يدعم اي فريق تكون الكرة في حوزته.

الجانب الإجتماعي
- من خلال المنافسة الصغيرة يعزز على التحفيز و الاستمتاع.
- تطويرمهارات التواصل و الثقة بالنفس.

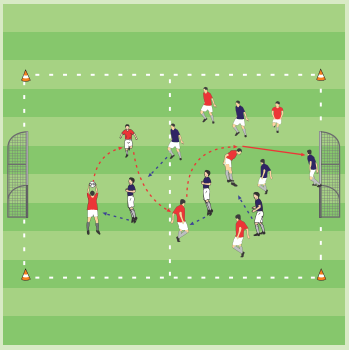
كرة اليد لكرة القدم

الأهداف الرياضية
االتنسيق بين العين و اليد
تطوير التكنيك التسديد بالرأس
التواصل

٤ ٢ ١٤ ١

١٣ فما فوق

٢٥م × ٢٠م



التنظيم
- حدد ملعب ٢٠ x ٢٠ م.
- حدد هدفيين.
- قسم اللاعبين الى فريقين.

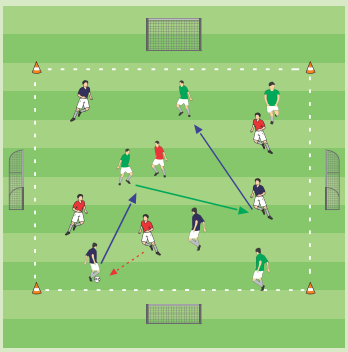
الإجراءات
- يتم لعب الكرة فقط باليد.
- الاهداف تحسب اذا كانت بالرأس فقط.
- اذا لمست الكرة الارض يحصل الفريق الاخر على الكرة.
- عندما تكون الكرة في اليد على اللاعب ان لا يتجاوز ٣ خطوات.

الإجراءات
- اعادة التمرير لنفس اللاعب غير مسموح بها
- تغيير تكنيك التمرير:بعد التمرير باليد يجب ان تلعب الكرة بالراس لتمريرها الى اللاعب الاخر.

الجانب الإجتماعي
- تشجيع اللعب كفريق، و التحفيز والادراك

لعبة الالوان الثلاثة

الأهداف الرياضية
فرق صغيرة ٤x٤
تسجيل الاهداف
التوجيه داخل الملعب



التنظيم
- حدد ملعب ٢٥ × ٢٥م .
- ضع ٤ اهداف خلف كل خط جانبي
- كّون ثلاث فرق لكل فريق اربعة لاعبين

الإجراءات
- ثمانية لاعبين (الفريق الازرق والاخضـــــر) يلعبون ضد اربعة لاعبين (الفريق الاحمر) للاحتفاظ بالكرة
- الفريق الازرق والاخضر تسجل لهم نقطة واحدة لكل فريق لكل ١٥ تمريرة.
- اذا حصـــل الفريق الاحمرعلى الكرة يحاولون ان يلعبوها بأسرع وقت ممكن باتجاه
- واحد من الاهداف الصغيرة (تسجل لهم نقطة)
- غير المهام بعد فترة قصيرة(الفريق الاحمر والازرق ضد الفريق الاخضر... الخ)

إجراءات مختلفة
- دون الحاجة الى الاهداف صغيرة بعد ان يخسر الفريق الكرة يصبح الفريق ناقصاً.

الجانب الإجتماعي
- روح الفريق و تجربة شـــــعور النجاح المشترك في الفريق.

أدوات للمدربين

إمكانيات التأثير السلبي للمدرب على المباريات والتمارين

في الفصـــل الثاني، سبق ان ذكرنا المؤشرات المنهجية لتنظيم / تغيير أشكال التدريب التي يمكن للمدرب أن يؤثر فيها على التدريب وأهداف االحصص التدريبية .هنا سوف نوضح مزيدا من التفاصيل.

العديد من المدربين يعرّفون التأثير باعتباره فقط كوسيلة لفظية للرقابة وتصحيح الأطفال والشباب، مما يعني معالجة الأخطاء الفنيه وتصـــحيح العملية وإجراء تدخلات متكررة في التمارين والمباريات خلال المباريات ، العديد من المحفزات تؤثر (وخاصة الصغيرة) على الرياضيين. ويشارك الأطفال الصغار بشـــكل كبير في اللعب حيث يمكنهم تنفيذ تعليمات المدرب. المطلوب هنا هو الســـماح للأطفال باللعب !العديد من الزملاء والمنافسين من حولهم هم جانب واحد، وعندما يتم إضافة الكرة يتم تركيز الأكثريه فقط على الكرة والســـيطرة عليها. والأكثر احتمالا هو أن ايقاف اللعب سوف تثير اللاعبين وبالتالي تعرقل اعمالهم.

نضع في اعتبارنا هذه القاعدة: القليل يعني الكثير!

تأثير المدرب على الملعب ليس فقط لفظي وتصـحيحي .كمدرب، يمكنك أن تكون مهيمنا على أرض الملعب حتى من دون صوت عال، وذلك بالتواجد المسـتمر والتدخل الصـارم .ويتمثل مفتاح ذلك في الأعداد للدورات التدريبيه.

كمدرب، لديك تأثير كبير على التدريب في إنشـاء واختيار التمارين .بالإضافة إلى ضمان عملية هيكلية في التنمية (الرياضية) للأطفال والشـباب، ويمكن للمدرب أيضـا أن يقرربشـكل حاسم في الإعداد للدوره من خلال اختيار شـــكل التنظيم المناســـب، وحجم الملعب أو أهداف التمارين .هذا الاختيار الدقيق يجعل من الممكن للمدرب ان يتجنب المشـــــــــاكل، والخروج من التمارين، وان يراقب، وبالتالي،يصبح التوقف اقل والسماح للأطفال والشباب اللعب بحرية أكبر .ويمكن للمدرب أن يمارس تأثيرا كبيرا وأن يدرب الأطفال والشباب بطريقة هادفة.

يمكن للمدرب التأثير أو تغيير الأشـــياء التالية (الأدوات): عدد اللاعبين، عدد المحطات، عدد الأهداف (للتدريب) على التمارين، المواد، حجم الملعب، الخ .وفيما يلي وصـــف لكيفية تأثير المدرب على التدريب عن طريق تغيير العوامل المتغيره الفردية مع إلقاء نظرة على الجودة الشـاملة للتدريب.يوضح المثال كيفية تنظيم التدريب مع مجموعة كبيرة لتقليل وقت الانتظار للاعبين .اللون يشـــير إلى التخطيط الجيد أو السيئ.

	عدد اللاعبين	عدد المحطات (تمارين مختلفه في نفس الوقت)	عدد الأهداف	
فترة انتظار طويله	٢٤	١	٥	
	٢٤	٤ - ٢	٢ - ١	فترة انتظار قصيرة

حجم الملعب كما يلي:

المبدأ الأرشادي" أقدام صغيرة، ملاعب صغيرة "يشـــــــير إلى العلاقة بين العمر وحجم الملعب.و بالإضافة إلى العمر، يمكن أيضـا أن نأخذ بالاعتبار عوامل أخرى لتحديد حجم الملعب .اثنان من العوامل الرئيسية لتحديد حجم الملعب المناسب هي:

١. عدد اللاعبين.

٢. جودة اللاعبين (الرياضيين).

بشـكل عام :عدد قليل من اللاعبين - ملاعب صغيره .في الوقت ذاته، كلما كانت نوعية اللاعبين اعلى كلما كان كان حجم الملعب اصغر وبالمثل كلما كانت نوعية اللاعبين اضعف كلما كان حجم الملعب اكبر.

تبسيط أو تصعيب التدريبات

كمدرب، يمكنك جعل أي تمرين أسـهل أو أكثر صـعوبة .واعتمادا على قدرات الأطفال، فأن التغيرات الصغيرة في التنظيم أو الإجراء يمكن أن تجعل المهام أسهل أو أكثر صعوبة.

يمكن للمدرب:

- تقليل / تكبير المسافات في التمرين.
- تقليل / تكبير حجم الأهداف (مثل الأعمدة والاقماع).
- الطلب من اللاعبين للعب بالقدم اليسرى أو اليمنى.
- التحديد المسبق لاستخدام تقنيه معينة.
- الحد من التماس (على سبيل المثال الحد الأقصى للمسات اثنتين).
- تقييد الوقت أو تمديده.
- الفرق بين شكل التمرين وشكل اللعبة.

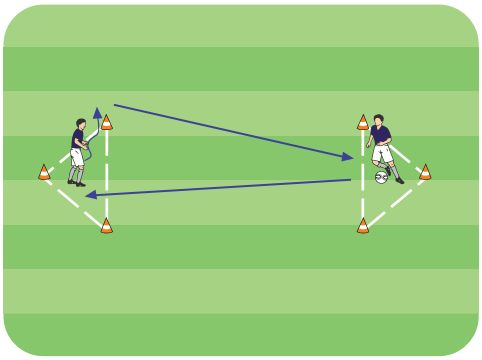
كافة احتياجات التدريب

اللعبة نفسها هي أفضل معلم .كل لاعب له دور في تعقيد مباراة كرة القدم . ويحصل اللاعب على ردود فعل مباشرة حول ما إذا كانت أفعاله جيدة أم لا، ناجحة أم لا .ان اكثر شيء مشـابه لمحاكاة اللعبه العاديه هوشكل اللعبه.

اشكال التمرين واللعبه

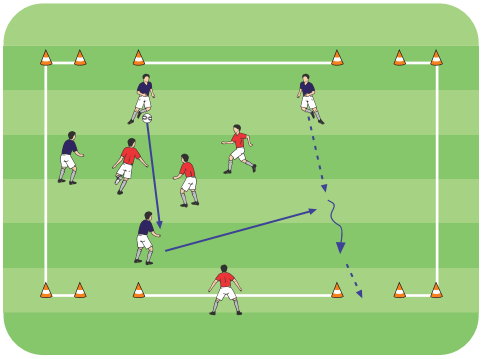
يمكن ان نميز بين اشـــكال التمرين و اللعبة .فعند الممارســـة، فأن لاعبي كرة القدم لديهم دائما نفس الإجراءات المعزولة .ومثال ذلك ، التمرير الثابت بين لاعبين اثنين باســـتخدام داخل القدم .في أشكال التمرين، والجوانب الفردية للعبة، وفي هذا المثال فأن طريقة التمرير، يمكن تحسينها بعدد كبير من التكرار .ومن ناحية اخرى، بالنســـبه لاشكال اللعبه يتوجب على اللاعبين الأستجابه لتطورات اللعبه والقيام باعمال مختلفه في بيئة اكثر تعقيدا. وعلى سـبيل المثال ، في لعبة اربعه مقابل اربعه لايكفي القيام بالتمرير فقط فاجراء حركات بالكره، والجري القصـيره، والأستعراض، والتســديد على المرمى كلها امور مطلوبه ايضا وحسب ظروف اللعبه.

مثال: شكل التمرين(التركيز على التمرير واستلام الكرة ونقلها الى الامام).



- مرور الكرة الى الشـــــريك فينطلق من القمع الخلفي باتجاه الكرة ويســـتقبلها بعيداً الى الجانب ويمررها مرة اخرى.
- الجوانب المهمة: اساليب التمريرالاستلام والاستمرار بالكرة.
- المزايا: نسبة عالية من التكرار ممارسة مفصلة وتصحيح.

مثال: شكل اللعبة (التركيز على التمرير واستلام الكرة ونقلها الى الامام).



- مهاجم بمميـــزات عديدة: لاعب من الفـــريق المدافع يتوقف.
- التركيز: اســـاليب التمرير اســـتلام التمريرة في اتجاه الحركة.
- المـزايا: متعة تدريب فنـي جنبا الـى جنب مع المتطلبات التكنيكية والرياضية.

ملخص:

شكل اللعبة	شكل التمرين
• اتجاه الملعب. • لعبة محاكاه ذات صلة. • لايوجد وضع ثابت للبداية والنهاية.	• وضع ثابت بداية ونهاية
• نسبة تكرار عالية ممارسة مفصلة وتصحيح (يوجد تدريب)	• متعة تدريب فني جنبا الى جنب مع المتطلبات التكنيكية والرياضية • التأثير من خلال التنظيم والهيكلة (لايوجد تدريب)

فرص عملية للتواصل وتحفيز الاطفال في حالات التدريب

الاشخاص الذين يحفزون الاطفال يمكنهم مساعدتهم لايجاد المزيد من الحلول الابداعية لمشاكلهم. ولذلك فان التدريب القائم على الامل يعتبر ضروريا ومن ناحيه اخرى فان اللاعبين الذين فقط يتلقون تعليمات الزاميه من مدربهم فإنه من المرجح ان يكونوا اقل ابتكاراً.

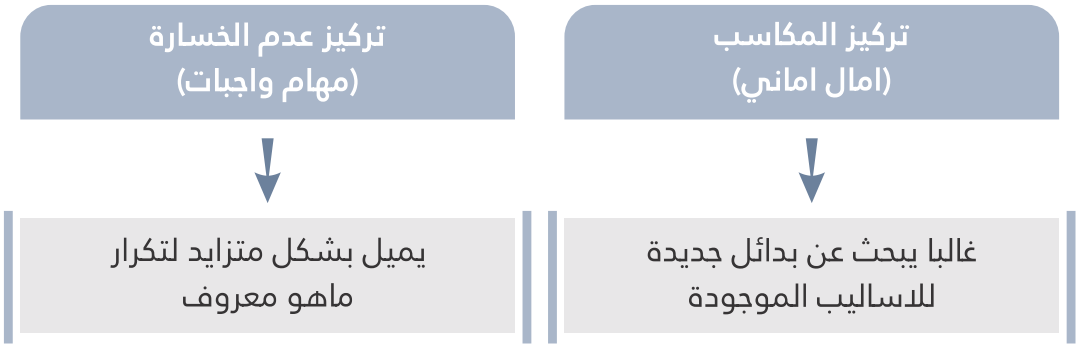
التأثير الايجابي على الاداء:

التعريف التحفيزي الذي يبدأ به الافراد لمعالجة المهام يمكن ان يكون له تأثير على ادائهم مثل التعامل مع اوضاع معينه لكرة القدم. ان الدافع لايمكن ملاحظته مباشرة ولا يمكن ادراكه ويمكن تحديد اثاره فقط ولذلك فإن المهم للغاية ان يدرك المدرب كيفية تحفيز اللاعب وذلك للتأثير ايجابيا على ادائهم.

ان هناك صلة بين الانجازات الابداعية والتعليمات التي بدورها تؤثر على حالة الدافعية لدى الاشخاص. ان ما يسمى" تركيز المكاسب" يمكن ان يكون ناجماً عن تعليمات قائمة على الامل وذلك من خلال تعليمات موجه نحو سلوك اكثر توجهاً للقيام بالواجب او ما يسمى "تركيز عدم الخسارة"

(انظر المعلومة ١). يمكن تحقيق مهام مختلفه من خلال تركيز المكاسب/ الامل وكذلك بواسطة تركيز عدم الخسارة/ الالزامي(اي ان اي من التركيزين ليس عموما افضل او اكثر نجاحا من غيره) ومع ذلك فإن التعريف التحفيزي يناسب بشكل افضل هذا النوع من المهام ولكل مهمة والهدف المرتبط بها.

المعلومة ١:



ومن بين امور اخرى هناك دلائل تشير الى ان تأثير "تركيز المكاسب" له اثر ايجابي على تنمية الابداع وكثيرا ما يسعى الاشخاص الذين لديهم "تركيز المكاسب" الى ايجاد بدائل جديدة للاساليب الموجودة في حين يميل الاشخاص الذين لديهم تركيز "عدم الخسارة" الى التكرار. ويمكن تحفيز الانتباه الذي هو مهم لتوليد الحلول الابداعية بواسطة حالات تحفيزية حيث ان "تركيز المكاسب" يثير تركيز الاهتمام البصري اكثر من تركيز "عدم الخسارة" وبالاضافه الى ذلك فإن تركيز الاهتمام الشديد الناجم عن "تركيز المكاسب" له تأثير ايجابي على الاداء الابداعي. المحفزات الاكثر بعدا يمكن تضمينها في الحلول المتعلقة في المهمة.

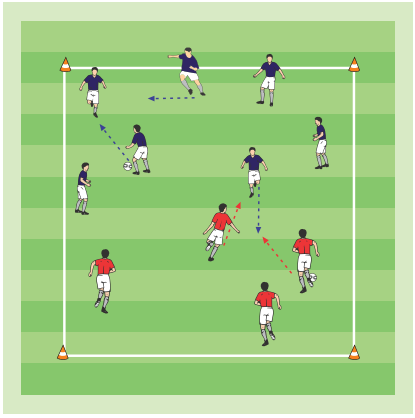
اعطاء الحريات للاطفال

اصـــــبحت اللعبة الابداعية في كرة القدم الحديثة تزداد اهمية. وفي المواقف المختلفة للعبه حيث يكون الســـلوك الابداعي ضروريا يتوجب اعطاء اللاعبين "تركيز المكاسب/ الامل" من خلال تعليمهم مهامهم. التعليمات الالزامية يجب الابتعاد عنها خاصة بالنسـبة للشـباب والاطفال وينبغي استخدام التعليمات لايجاد الحافز مثلا التشـــديد على ضرورة البحث عن حلول جديدة واستخدام المناطق والســـاحات الحرة والحركات البديله.

وبهذه الطريقة دون غيرها يمكن لابداعية الاطفال المرحةوسلوك اللعب الخطر والهجوم واللعبه بأكملها ان تتحسن على المدى الطويل.

فيما يلي نعرض لنماذج التدريب التي تمت صياغتها بإستعمال هدف الاقتراب(تركيز المكاسب) وهدف التجنب(تركيز عدم الخسارة).

التدريب - الوضع ١



ساعد زميلك اللاعب

اثنان من اللاعبين (صيادون) يحاولون الامســـاك بالاطفال الاخرين. هناك ثلاثة كرات متوفرة.

كل طفل معه كرة يجب ان لايتم مسكه.

اللاعبون يجب عليهم تمـــرير / رمـــي الكـــرات لبعضهم البعض لتجنب الامساك بهم.

بعد حوالي ٤ ثانية يســـــمي المدرب اثنان من الصيادين الجدد.

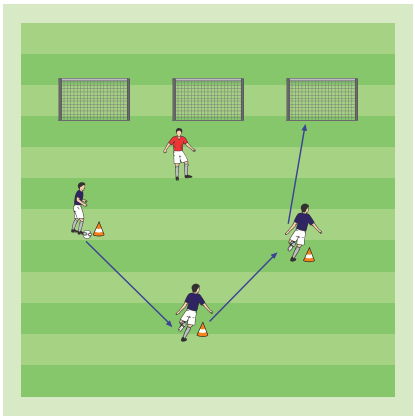
الرجاء عدم القول

يجب اعطاء زميلك اللاعب كرة اذا تم تهديده من الصيادين

بدلاً عن ذلك

ان هدفـك هو ان تمـــرر الكـرة بســـرعة ضمن فريقـك لمساعدة زملاء اللعب.

التدريب - الوضع ٢



سجل هدف حر

المهاجمون الثلاثة (لون ازرق) يضعون انفسهم عند قمع. الهدف هو التسجيل في الاهداف الصغيرة الثلاثة.المدافع (لون احمر) يحاول الدفاع عن الاهداف من خلال توقع تحركات خصومه. بعد دقيقه يغير المهاجمون المواقف باتجاه عقارب الساعة.

الرجاء عدم القول

العب بسرعة على مرمى الخصم عندما تسيطر على الكرة

بدلاً عن ذلك

هدفك هو اللعب مع خصمك وتسجيل الاهداف

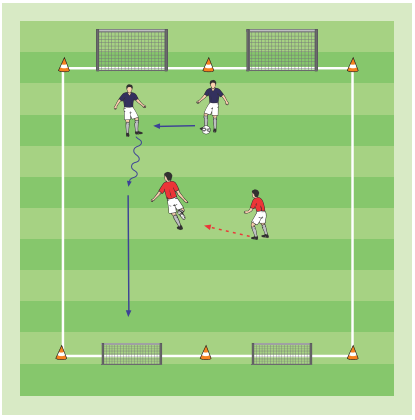
الرجاء عدم القول

انت بحاجة الى كرة في بوابه واحدة مكشوفه

بدلاً عن ذلك

هدفك هو تسجيل اكبر عدد ممكن من الاهداف في دقيقة واحدة

التدريب - الوضع ٣



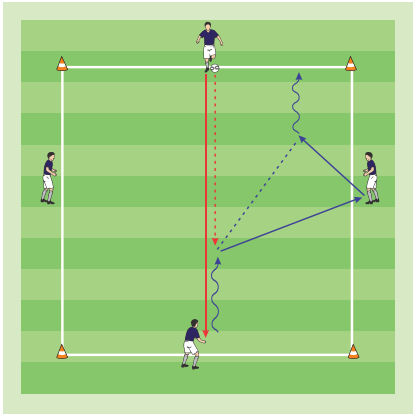
٢ ضد ٢ ولكل مجموعة هدفين

الفريق الازرق يحصل على الكرة وهدفه هو ان يسجل هدفا في واحد من اهداف الخصم. عندما يتم تسجيل الهدف يحصل الفريق على نقطة واحدة والفريق الاحمر يأخذ الكرة اذا سيطر الاحمر على الكرة فإنه يقوم بهجوم معاكس على مرمى الخصم.

الرجاء عدم القول
يجب ان لاتخسر الكرة

بدلاً عن ذلك
هدفك هو اللعب مع خصمك لوحدك او بمساعدة لاعبي حائط الصد وتسجيل نقاط

التدريب - الوضع ٤



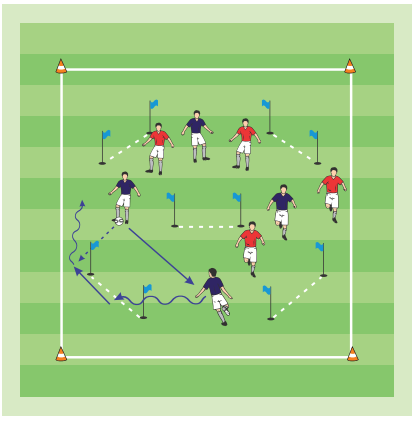
١ ضد ١ + لاعب حائط صد

يقوم اللاعب الاحمر بالتمرير الى اللاعب الازرق ويصبح مدافعاً. يستقبل اللاعب الزرق الاكرة ويحاول تمريرها عبر خط مرمى الخصم. الفريق الزرق لديه خياران للوصول الى الهدف: اما واحد مقابل واحد ضد المدافع او ادراج اثنين من لاعبي حائط الصد على الجانبين

الرجاء عدم القول
تجنب اللعب في مسار جري الفريق الخصم

بدلاً عن ذلك
هدفك هو الاستفادة من كل فجوة لدى الفريق الخصم

التدريب - الوضع ٥



٤ ضد ٤ على بوابات في المنطقة الحرة

فريقان يلعبان ضد بعضهما البعض في الملعب. كلاهما يستطيع تسجيل نقاط اذا واحد من لاعبيهم قام بالجري من خلال واحد من بوابات الملعب (ممكن على كلا الجانبين). بعد تسجيل نقطة، تستمر اللعبه على الفور ويبقى الفريق الناجح بحوزته الكرة.

صندوق دراسة الحالة

طرق التعامل مع الحالات المختلفة المعروضة في هذا الجزء هي توصيات تســـتند الى بحوث وخبرات ومع ذلك من المهم ان نلاحظ ان كل حالة فريدة من نوعها ولذلك ينبغي استخدام هذا الفصـل كدليل ارشادي وليس "دليل قواعد"

الحالات مرمزة بالالوان لمعرفة السرعة في تدخل المدرب لحل الموقف

احمر - التدخل فوراً

اصفر - التدخل في نهاية التمرين / المباراة

اخضر - التدخل في التدريب القادم

الرد على العنف اللفظي والجسدي خلال المباريات والحصص التدريبية

مثال (١)

إذا قام إثنان أو أكثر من لاعبي فريقك بالشجار مع بعضهم البعض في الملعب خلال وقت التدريب. حيث بدأ الشجار بالصراخ وتطور إلى العنف الجسدي والضرب.

الدرس والتعليم:

- قم بمناداة اللاعبين واطلب منهم التوقف عن القتال. ثم دعهم يكملون التدريب واطلب منهم القدوم اليك بعد انتهاء التدريب.
- اذا عاود اللاعبين القتال من جديد اطلب منهم الجلوس على الجانب حتى ينتهي التدريب .
- بعد التدريب اجلس مع اللاعبين واطلب منهم ان يشرحو لك سبب القتال.
- قم بتذكيرهم بتعهدهم والتزامهم بعدم استخدامهم العنف واطلب منهم تحديد قواعد السلوك لم يلتزموا بها وافرض عليهم العقوبة التي يوافق عليها الفريق.
- أكد لهم ان العنف "اللفظي او الجسدي" لا يمكن ان يساعد في حل مشكلة .
- توصل الى اتفاق معهم للتعامل مع الشجار بشكل مختلف المرة القادمة.

التوقيت:

- يجب تطبيق أول خطوتين بشكل فوري - حيث أنك لا تريد إعاقة (مقاطعة) التمرين للاعبين الآخرين.
- يتم الجلوس مع اللاعبين المعنيين بعد انتهاء التدريب .

الادوات والمعدات:

- مدونة قواعد السلوك / قائمة بالسلوكيات غير المقبولة.

ملاحظات للمدرب

الشجار بين اللاعبين مثلا بخصوص مخالفة معينة او تسديدة على المرمى غالباً ما يكون له سبب أعمق من ذلك . لذا فإن الهدف من الحديث مع اللاعبين بعد إنتهاء التدريب أو المباراة هو معرفة هذه الاسباب العميقة للشجار، وان تحول دون حدوث شجار آخر في المستقبل. ولمساعدة الاسباب العميقة على الخروج إلى السطح ولإيجاد الحل المناسب لها يتوجب عليك التأكد الإلتزام بقواعد الوساطة - إنظر المثال (٣).

الرد على العنف اللفظي والجسدي خلال المباريات والحصص التدريبية

مثال (٢)

يلعب فـريقك مباراة فـي الدوري ،الانفعالات مـرتفعة وهناك الكثير من الاخطاء والصـــراخ في الملعب . فجأة اندلع شجار بين احد لاعبيك ولاعب من الفريق الاخر

الدرس والتعليم:

- قم بجمع الفريق عندما يتاح لك ذلك.
- قم بإخراج اللاعب المسىء وأدخل لاعب بديل عنه او إترك الفريق ناقصاً لاعب (الخيار للمدرب).
- تحدث مع اللاعب (او الاعبين) المشترك في الشجار وإسأله عما حدث.
- اجعل اللاعب وبقية الفريق يدركون أن الروح التنافسية الصحيحة لا تسمح بتجاوز القواعد.
- بيّن لهم ان العنف لا مكان له في الرياضـة وان اللجوء للعنف لا يعني انك لاعب قوي واشـرح لهم ايضاً ان ارتكاب الفريق المنافس للأخطاء خلال المباراة لايبرر استخدام العنف.
- قم بتذكيرهم بتعهدهم بعدم إستخدام العنف وضرورة احترام كل فرد.

التوقيت:

- في استراحة ما بين الشوطين أو بعد انتهاء المباراة.
- حدد على الاقل . ١ دقائق مخصصة للنقاش مع الفريق

الادوات والمعدات:

- مدونة قواعد السلوك/ تعهد الالتزام بالقواعد.

ملاحظات للمدرب

إذا قمت بملاحظة استخدام الفريق المنافس مراراً وتكراراً طرقاً خاطئة لتخويف فريقك واستفزازهم، قم بالتحدث مع مدرب الفريث المنافس وذكره بأن هناك تعهد للدوري بضـــــرورة الالتزام بالقواعد وعدم استخدام العنف ، ويمكنك ايضـــاً إثارة هذة المســـألة في الاجتماع التنســـيقي لجميع مدربي الدوري.

ملاحظة:
الإجراء الذي يجب أن تتخذه يعتمد على هيكلة المباراة - هل الفرق تلعب بوجود حكم او بدونه.

الرد على العنف اللفظي والجسدي خلال المباريات والحصص التدريبية

مثال (٣)

اذا قام لاعبي فريقك بالشجار مع لاعبي الفريق المنافس، وكان الشـجار يتعلق بإذن الدخول الى الملعب وقد تعرض لاعبيك الى أذى كبير بسبب الضرب الذي تعرضوا له.

الدرس والتعليم:

- قم بجمع لاعبي الفريق في بداية الحصة التدريبية التالية.
- اطلب منهم ان يوضحوا لك ماذا حدث(مثلا:كيف بدأ الشـــجار؟، من هو الفريق المنافس؟، ما هو سبب الشجار؟....الخ).
- أثناء النقاش، قم بملاحظة المسائل العميقة والتي يمكن ان تكون وراء الشجار الذي حدث.
- وضح للاعبين أن العنف أمر بشع وطريقة سيئة لحل النزاعات (وقم بتذكيرهم بالتعهد الذي التزموا به).
- قم بإشراك جميع اللاعبين في النقاش واطلب من كل لاعب أن يقترح طرق لحل المشـــكلة دون استخدام العنف.
- يمكن أن تلتقي بمدرب ولاعبي الفريق المنافس لحل المشـكلة. إذا قمت بذلك يجب عليك اتباع الخطوات المذكورة في الصفحات ١٨ و١٩. قم بمناقشة الحلول المقترحة للصراع.

التوقيت:

- في بداية الحصة التدريبية التالية، قم بتخصيص ثلاثون دقيقة للنقاش.

الادوات والمعدات:

- التعهد بالإلتزام بالقوانين.
- ورقة لتحديد اوقات استخدام الملعب.

ملاحظات للمدرب

الصـراعات البسـيطة غالبا ما تكون لأسباب أعمق مما تبدو عليه. في مثل هذة الحالة ولو افترضنا ان فريقك كان يتشـاجر مع فريق من خلفية ثقافية مختلفة، فقد يكون لاعبيك لديهم مواقف عنصـرية او كراهية للأجانب وهذه امور تحتاج الـى معالجة. أما اذا كان فـريقك هو الذي تعـرض لاعتداء من لاعبـي فريق اخر فيمكنك التحدث مع المدير الفني او مع لاعبي الفريق الاخر للإعتذار وإيجاد حل للمشكلة.

الرد على العنف اللفظي والجسدي خلال المباريات والحصص التدريبية

مثال (٤)

فريقك يلعب في المرحلة النهائية من لعبة حاسمة، وقام الحكم بإعطاء الفريقين العديد من البطاقات الصفراء وقام لتوه بإتخاذ قرار غير عادلا ضد فريقك. شعر الفريق بالضيق الشديد فتوجهوا الى الحكم وقاموا بشتمه .

الدرس والتعليم:

- حافظ على الهدوء، حتى وان كنت تشعر بالضيق إزاء قرار الحكم.
- قم بإستدعاء لاعبي فريقك واطلب منهم التوقف عن شتم الحكم.
- اطلب من قائد الفريق التوجه إلى الحكم بطريقة هادئة وأن يطلب منه تفسير القرار الذي اتخذه. وعلى قائد الفريق ان يوضح وجهة نظره بطريقة هادئة ومحترمة.
- بعد المباراة، قم بجمع لاعبي الفريق وأفسح لهم المجال للتعبير عن مشاعرهم.
- اشرح للاعبيك أنه حتى وإن لم يوافقوا على قرار الحكم، فليس لديهم الحق في ممارسة العنف سواء كان لفظي أو جسدي. وقم بتذكيرهم بالتعهد الذي التزمرا به، وبيّن لهم أن العنف سيزيد من الوضع سوءاً لأن الحكم سيغضب من الفريق. وافرض العقوبات على اللاعبين الذين قاموا بهذا السلوك حسب ماتم الإتفاق عليه سابقاً.
- قم بتوضيح دور الحكم في المباراة حيث أن واجبه التأكد من فرض قواعد اللعبة.
- إذا كان لاعبيك غير راضين في معظم الأحيان عن قرارات الحكم، اجعل لاعبيك يقومون بدور الحكم خلال الحصة التدريبية. وبهذه الطريقة قد يدركون مدى صعوبة دور الحكم بإتخاذ القرارات، بالإضافة إلى صعوبة التعامل مع شكاوي اللاعبين.
- وضح لهم أن عليهم استخدام الطريقة الرسمية لتقديم الشكاوي بشأن قرار الحكم في المرة القادمة.
- إذا كان لديك شعور قوي بأن الحكم يعمل بشكل غير عادل أو ليس لديه المهارات اللازمة لتأدية واجبه، فيجب عليك التحدث عن ذلك خلال الإجتماع التنسيقي للدوري.

التوقيت:

- الخطوات ١ - ٣ اعلاه تنفذ فور حدوث الإهانة.
- الخطوات ٤ - ٥ بعد المباراة.

الادوات والمعدات:

التعهد بالإلتزام بالقوانين.

ملاحظات للمدرب

في مثل هذه الحالات، يمكنك تعليم اللاعبين احترام سيادة القانون واستخدام طرق غير عنيفة للاحتجاج والشكوى. يمكنك أيضا استخدام هذا الوضع لتعليم اللاعبين كيفية إدارة الغضب. ومن المهم أن تكون نموذجا يحتذى به، وأن توضح للاعبين أن هناك طرقاً غير عنيفة لحل المشاكل (على سبيل المثال، استخدام هيئة تنسيق الدوري لتقديم شكوى أو إجراء تغييرات على قواعد معينة في الدوري).

الرد على العنف اللفظي والجسدي خلال المباريات والحصص التدريبية

مثال (٥)

أحد لاعبيك يشعر بالإحباط والغضب؛ وقام بشتمك والصراخ عليك.

الدرس والتعليم:

- حافظ على الهدوء، لا تقم بالرد على اللاعب بالصراخ.
- اسمح للاعب بأن ينفس عن غضبه.
- اطلب من اللاعب أن يراجعك بعد التمرين. ولكن، إذا كان اللاعب عدائياً جدا، أخرجه فوراً.
- قم بالجلوس مع اللاعب لوحده وحاول ايجاد حلاً للمشكلة.اسأله عن السبب الذي جعله غاضباً. قم بمعرفة فيما إذا كان اللاعب محبطاً من بعض القرارات التي اتخذتها في الماضي، وعما إذا كان قد تجمعت لديه الكثير من الإحباطات مع مرور الوقت.
- قم بتذكيره بالتعهد وأنه قد خرق مدونة السلوك. وأكد له أن الصراخ على الناس وشتمهم هو سلوك غير مهذب ليس وسيلة للتعامل مع المشاكل.
- افرض عليه العقوبة التي سبق ان اتفق عليها الفريق.
- قم بتشجيع اللاعب على التحدث إليك في مرحلة مبكرة من شعوره بخيبة أمل أو غضب أو إحباط بخصوص أي من أفعالك. ذكره أنه من الأسهل الحديث عن الأمور في وقت مبكر قبل أن يتم إيذاء أحد.

التوقيت:

- الخطوات ١ - ٣ تنفذ فور وقوع المشكلة.
- الخطوات ٤ - ٦ تنفذ بعد انتهاء التدريب. قم بإعطاء النقاش ٥-١ . ٣ دقيقة.

الادوات والمعدات:

التعهد بالإلتزام بالقوانين.

ملاحظات للمدرب

في مثل هذه الحالات، من المهم أن تفكر في أفعالك التي قمت بها. هل لاحظت أي أمر غير عادل أو مسيئ تعرض له اللاعب وربما ساهم في غضبه ؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن المهم أن تدع اللاعب يعرف أنك قد ارتكبت خطأ. القادة الأقوياء قادرون على التعبير عن أخطائهم.

الاستجابة للعنف اللفظي والجسدي خلال المباريات والحصص التدريبية

مثال (٦)

إذا قام أحد لاعبي فريقك بالشـــجار مع لاعب من فريق آخر. كان هناك عدد من المخالفات على كلا الفريقين، مما أدى إلى حدوث المشاحنات وقيام اللعبين بشتم أحدهم الآخر. قام قائد فريقك واللاعبين الآخرين بالتوجه إلى اللاعبان المتشـــاجران وأوقفوا الشجار واستمرت اللعبة.

أو، إذا قام أحد لاعبيك بإرتكاب خطأ دفاعـي وأدى ذلك إلـى احـراز الفـريق المنافس لهدف .وقام بعض لاعبي الفريق بتوجيه ملاحظات ســيئه للاعب الذي ارتكب الخطأ، ولكن قام قائد الفريق أو أي لاعب آخر بالتوجه إليه وقال: "محاولة جيدة، ســـــوف تستطيع ايقافها في المرة القادمة"

الدرس والتعليم:

- يجب التعامل مع اللاعب المتشاجر بنفس الطريقة الموضحة في مثال ٢
- قم بالثناء على قائد الفريق أو اللاعب الذي قام بالفعل الإيجابي خلال الاستراحة ما بين الشـوطين أو عند انتهاء المباراة؛ وقم بإخبار الفريق أنك فخور بسلوكهم القيادي وبروح الفريق لديهم.

التوقيت:

- خلال الاستراحة ما بين الشوطين أو عند انتهاء المباراة.

ملاحظات للمدرب

من المهم الثناء على السـلوك الإيجابي. قم بذلك بشـكل مسـتمر، لا سيما إذا كنت ترى أن اللاعبين يحاولون جاهدين تحســـين سلوكهم. ثنائك على الســـلوك الإيجابي يحفز اللاعبين على تحســـين سلوكهم.

الرد على العنف الجنسي

مثال

خلال الحصـــة التدريبية مرت مجموعة من الفتيات . وكانت بعض الفتيات ترتدين ملابس كاشفة. بدأ اللاعبون في المناداة عليهن مع بعض التعليقات اللافتة والإيماءات الجنسية.

التوجيهات

- قم باستدعاء اللاعبين وإخبارهم بأن:

- السخريه من الناس يعتبر عدم احترام لهم وهو شكل من أشكال العنف الذي قد يضر بالأشخاص.
- بغض النظر عن اللباس الذي ترتديه الفتيات الا أنهم لا يستحقون هذا العنف .
- معظم الناس لا ترحب بهذا النوع من الاهتمام ولا أحد يعجب بهذا السلوك.
- سلوكهم ليس سلوكا نبيلا.
- ستنفذ العقوبة التي سبق ان اتفقوا عليها.

- قم بإجراء نقاش مع اللاعبين حول ما يجعل الرجل رجلا.
- التأكيد على أن الرجال الأقوياء لا يحتاجون إلى إهانة النساء للحصول على اهتمامهن.

التوقيت:

- تدخل فور ظهور السلوك غير المناسب.

ملاحظات للمدربين

من المهم تعريف اللاعبين بأن الحديث يمكن أن يكون مؤذي ويمكن أن يســـبب الضـــرر. وباستخدام مصطلحات مسيئة فإن اللاعب يرتكب عنفا جنسيا.

الرد على العنف القائم على كراهية الأجانب

مثال

سمعت اثنين من لاعبيك يسخرون من لاعب آخر من خلفية عرقية مختلفة ويشتمونه. مما جعل اللاعب يشعر بالذل وانسحب من التمرين أو قام بالإستجابة للموقف بشكل عدواني

التوجيهات

- قم باستدعاء اللاعبيّن الذين سخرو من اللاعب بشكل عنصري
- وقم بإخبارهم بأن:

- عدم احترام زملائهم غير مسموح به وهو أمر مدمر لروح الفريق.
- إهانة شخص والسخرية منه بسبب خلفيته العرقية هو تصرف خاطئ ولن يتساهل المدرب في التعامل معه.

ضمان اعتذار اللاعبيّن المخالفيّن عن سلوكهم.

- تحدث مع الفريق حول التسامح والاحترام...

- إسأل اللاعبين عن شعورهم في حال قام أحد بإهانتهم أو شتمهم بسبب لونهم، عرقهم، أو جنسهم.
- إسأل اللاعبين إن تعرضوا لهذا الموقف من قبل وكيف شعروا عند تعرضهم لذلك.
- قم بالتأكيد على كون العنصرية تصرف خاطئ، حيث أنه يحط من قدر الفرد ويؤدي إلى توليد سلوك سلبي بإتجاه المجموعة ككل.

التوقيت:

- فور حدوث السلوك غير المناسب وقم بإيقاف مايراه لاعبيك على انه مزح بريء.

ملاحظات للمدربين

يعتبر إذلال الآخرين نوع من أنواع العنف العاطفي. والشعور بالإذلال بشكل مستمر يؤدي إلى اللجوء الى العنف سواء ضد النفس (اللجوء الى العقاقير أو الإنتحار) او ضد الغير (العدوانية والرغبة بالإنتقام) يمكن اتخاذ الإجراء ذاته في حال إساءة شخص ما الى آخر بسب دينه او جنسه او مظهره.

الإستجابة لعنف المشجعين (الجمهور)

مثال

كانت هناك مباراة بين فريقين. وبعد المباراة، حدث شـــجار بين مشـــجعي الفريقين. حيث أن مشـــجعي الفريق الفائز كانو يســـخرون من الفريق الخاسر. فقام مشـــجعي الفريق الخاسر بمهاجمة مجموعة من مشجعي الفريق الفائز، وسرعان ما تصاعد العنف. ونشرت الأحداث في جميع وسائل الأخبار.

التوجيهات

- قم بجمع الفريق واطلب من اللاعبين التعبيرعن وجهات نظرهم في الحادث. إســأل عن رأيهم في أسباب الشجار الذي حدث . خلال النقاش، أكد على أن:

- الحماس الكبير لدى مشـجعي الفريق الفائز وسخريتهم من الفريق الخاسر ربما هو الســبب في الشجار الذي حدث.

- نحن جميعا مشـجعين، ومن الجيد أن يكون لدى الفرد حماس وولاء للفريق الذي يشـجعه، ولكن لا يعتبر ذلك مبرر للعنف.

- ناقش مع فريقك كيفية التصرف محاولة أحد ما إثارتهم والسخرية منهم.

التوقيت:

- خلال الحصة التدريبة التالية للحادث.

الأدوات والمعدات

- المقال الإخباري الذي يتضمن الحادثة.

ملاحظات للمدربين

قم بإستخدام الحدث لمناقشـــة عنف المشـــجعين وكيفية التصـــرف عند محاولة أحد ما إثارة الفريق والســـخرية منهم. يمكنك نقل ذلك إلى مواقف الحياة الأخرى (مثل العنف في المدارس، أو العنف بين المجموعات أو العصابات، وما إلى ذلك).

التعامل مع عواطف اللاعبين

مثال

يتبع مثال يوضح كيفية حث اللاعبين على التعامل مع المشـــاعر السلبية مثل الإحباط وخيبة الأمل بشـكل إيجابي. تعلم اللاعبين كيفية التعامل مع هذه المشـــاعر من خلال كرة القدم يســـمح للاعبين بإستخدام هذه المهارة في جميع مجالات الحياة.

مثال: خسارة فريق متفوق لمباراة مهمة.

التوجيهات

- قم بجمع الفريق بعد المباراة واعطهم الفرصة للتعبير عن خيبة الأمل التي يشـــعرون بها. لا تقم بإزالة مشاعرهم، ولا تقم بتأنيبهم أو الإستهزاء بهم بسبب شعورهم بالحزن.
- يمكن أن تقول: "إنا أرى أن لديكم خيبة أمل / إحباط / غضب".
- إسأل اللاعبين عن سبب خيبة الأمل / الإحباط / العصبية: "ما الذي يجعلكم تشـعرون بخيبة الأمل / الإحباط / الغضب؟"
- إسأل اللاعبين عن كيفية التعامل مع هذه المشـــــــاعر عند شعورهم بها في الماضي: "عندما شعرتم هكذا في الماضي ماذا فعلتم للتخلص من هذه المشاعر؟"
- إذا لاحظت عدم مشاركة جميع اللاعبين بالنقاش قم بتوجيه السـؤال للاعبين غير المشـاركين في النقاش، وقم بتحفيز اللاعبين على مساعدة بعضهم البعض في التخلص من المشاعر السلبية.
- عند الوصول إلى الإستراتيجيات المناسبة للتخلص من المشـاعر السـلبية، قم بتشـجيع اللاعبين وتحفيزهم على محاولة إستخدامها.
- في النهاية، يجب عليك مناقشة كيفية تجنب الشعور بخيبة الأمل في المرة القادمة (ماذا يمكن أن يفعل اللاعبين لتجنب حدوث خيبة الأمل / الإحباط / إلخ.)، وقم بمناقشة ما يجب فعله لتحسين أداء الفريق.
- في الحصـة التدريبية التالية، قم بالتركيز على تمارين تعالج نقاط الضـعف التي تم ذكرها بعد انتهاء المباراة.

التوقيت:

- مباشرة بعد انتهاء المباراة أو بعد انتهاء الحصة التدريبية التي تلاحظ فيها وجود خيبة الأمل.
- قم بتفقد مشاعر اللاعبين في التمرين التالي.

ملاحظات للمدربين

ما لم يتعلم اللاعبين كيفية التعبير عن المشـــاعر الســـلبية وتحويلها إلى سلوك إيجابي، فإن لديهم فرصة كبيرة ليصبحوا ضحايا أو جناة (أو الإثنين معاً) للعنف.

يمكن استخدام الخطوات ذاتها للتعامل مع أي من المشاعر السلبية؛ كالغضب أو الإحباط أو الغيرة. سوف يصبح لديك معرفة أكبر مع مرور الوقت بما يحتاج له كل لاعب في الفريق للتغلب والسيطرة على هذه المشاعر. يمكنك تذكير اللاعبين بما ساعدهم على تخطي المشاعر السلبية في الحوادث السابقة.

من المهم إشراك جميع اللاعبين في النقاش. حيث أن تعزيز التواصل بين اللاعبين مهم جداً ويساعد على بناء روح الفريق ويعزز العلاقات بين اللاعبين.

الوساطة (الإصلاح): التدخل في حالات النزاع

الوساطة - العملية والأساليب

يعتبر الصـــراع أمر طبيعي وحتمي في الحياة الاجتماعية. وبما أننا جميعا نســـعى وراء إهتمامات وقيم ومعتقدات مختلفة، فإنها يمكن أن تتعارض مع بعضـــها البعض. حيث أن الأفراد يتعاملون مع النزاعات بطرق مختلفة. والواقع أن الطريقة التي نعالج بها الصـراعات تحدد تطورنا كأفراد، وكذلك في المجتمع. حيث يعتمد ذلك على قدرة الفرد على تحويل الصـــراعات وحلها. تحويل الصـــراعات وحلها هي استراتيجية للتعامل مع الصـراعات بطريقة بناءة وذلك عند التعامل مع مصـادر الصـراع الإجتماعية والسـياسية، وهي تسـعى إلى تحويل الطاقة الســلبية نحو التغيير الاجتماعي والســياسي الإيجابي. ولهذا الغرض، يمكن استخدام طرق مختلفة في ظروف مختلفة.

الوساطة تعتبر أحد الطرق الأكثر استخداما لتحويل الصراعات وحلها. حيث أن الهدف هو مساعدة طرفين (أو أكثر) في النزاع للتوصـــــل إلى اتفاق. والمهم في هذا الاتفاق هو أن الأطراف المتنازعة هي التي تحدد الإتفاق، بدلاً من قبول إتفاق يديره طرف ثالث. ويُسـهل الوسيط عملية الوساطة، حيث يسـتخدم المهارات والقدرات اللازمة لبدء أو تحســين الحوار بين الأطراف المتنازعة، بهدف مســاعدتها على التوصل إلى حل مقبول للطرفين بخصـــوص المســـأله المتنازع عليها. وبهذه الطريقة، يتحول التفاعل بين الأطراف، ونتيجة لذلك، فإن كل طرف يرى نفسه والطرف الآخر بطريقة مختلفة.

وتؤدي هذه العملية إلى تأثيرين هامين هما: التمكين والإعتراف.

ويعني التمكين في هذا الســياق أن كل طرف يســتعيد قميته وقوته وقدرته على إتخاذ القرارات وإدارة مشــاكل الحياة. أما الإعتراف فيعني الاعتراف الفردي و الإدراك أو التعاطف مع الحالة ومع آراء الطرف الآخر. إن أهمية هذين التأثيرين للوساطة التحويلية تنبع من طبيعة الصراع. التفاعل السلبي في الصراع يؤثر على تجارب الأفراد والمجموعات المشاركة. حيث تنشأ مشاعر الضعف والعجز والأنانية عند أطراف الصراع. وفي مثل هذه الظروف، ينبغي ألا تركز عملية الوســاطة التحويلية على الحل الذي يتفق عليه الطرفان، بل على كسـر حلقة التفاعل السـلبي بين هذين الطرفين. وبالتالي، يجب أن تُفهم الوساطة على أنها العملية التي يقوم من خلالها الوسيط بالعمل مع الأطراف المتصـــارعة لمســـاعدتهم على تحويل التفاعل الســـلبي والمدمر إلى التفاعل الإيجابي والبناء، من خلال مناقشة أسباب الصراع وإيجاد الحلول المناسبة للتخلص منه.

دور الوسيط (المدرب)

ولكي تكون عملية الوســـاطة ناجحة، يجب أن يكون الوســـيط محايدا وأن لا ينحاز الى أي طرف من أطراف الصراع. ومن المهم أن يكون الوسيط معروفاً من قبل الأطراف المتنازعة ويحظى بثقتهم.

فالوسيط ليس قاضيا، بل هو دليل يســمح للأطراف المتصــارعة بالنظر إلى الصــراع من وجهة نظر أحدهم الآخر وتطوير التفاهم والتعاطف مع احتياجات الطرف الآخر. يجب ألا يســـــتخدم الوسيط القوة لفرض حل للصــراع. كمدرب، لديك القدرة على فرض قرار (مثل معاقبة سلوك اللاعب، أو وضع قاعدة جديدة، وما إلى ذلك). ومع ذلك، فإن الخطرالمحتمل في هذه الحالة هو أن حلك للنزاع لن يكون مســـتداماً، لأنك قد تكون عملت على إيقاف الصراع فقط، ولكنك لن تكون قد حولت الطاقة السلبية إلى إيجابية.

ويهدف الوسيط إلى مســـاعدة الطرفان في إيجاد حلاً مقبولاً لكلا الطرفين وأن يقوم كل طرف بتحويل آرائه عن الآخر من السلبية إلى الإيجابية.

تشمل الأدوات الرئيسية للوسيط لنجاح عملية الوساطة ما يلي:

- القدرة على الاستماع، وإدراك الضرر والغضب والإحباط لدى الآخرين وقبوله.
- القدرة على الاتصال بإحتياجات الأفراد وعواطفهم.
- القدرة على المفاوضة والمساومة
- القدرة على تعزيز التعاطف لدى الآخرين، وتشجيع التسامح واتخاذ القرارات البناءة.

ويمكن أن تتخذ عملية الوساطة أشكالاً مختلفة، تبعاً للظروف الإجتماعية والبيئة الثقافية لصـراع معين. ومع ذلك، فيما يلي الســـــيناريوهات العامة (من . إلى ٤) التي يمكن أن تحدث خلال عمليات الوساطة بين الثقافات المختلفة.

التجهيز

الغرض: أن تكون على علم وان تحلل الصراع

- إبدأ بالاتصــال وبناء الثقة مع الأطراف المعنية وقم بالتحدث إلى كل طرف على حِدة لفهم القصــة من وجهة نظرهم.
- إجمع معلومات عن الصراع واتخذ القرار الأمثل للتدخل
- الترتيبات اللوجستية (مثل متى وأين تلتقي بالأطراف).

المقدمة

الهدف : توفير الأمان

- إجلس مع المشـــاركين وقم بالتعريف عن كل منهم. وأظهرالإحترام لهم وإعطي الطرفين الشـــعور بالترحيب.
- حدد الأهداف، وأكد للجميع على أن عملية التوصـــل إلى اتفاق متبادل بينهم هي عملية إختيارية، وقم بالإشارة إلى أهمية المحافظة على السرية.

قم بوصف دور الوسيط:

- مساعدة الأطراف على التحدث، دون قيامه بإصدار الأحكام أو إبداء الرأي.
- مساعدة الطرفين على فهم وجهة نظر الطرف الآخر من الصراع.
- مساعدة الطرفين على إيجاد حل للصراع.

- وصف آلية عمل عملية الوساطة:

- كل طرف له دوره في التحدث.
- يقوم الوسيط بإيجاز ما تحدث عنه كل من الطرفين، ويسـلط الضـوء على المواضيع الرئسـية التي قام بتقديمها كل منهم، بالإضافة إلى تسليط الضوء على المصالح المشتركة بين الطرفين.
- ينبغي على الطرفين الإتفاق على المواضيع الأساسية والعمل عليها، واحدة تلو الأخرى، لإيجاد الحلول المناسبة لكل منها.

- قم بالحصـــول على التزام بالقواعد من قبل المجموعة (عدم مقاطعة المتحدث، والحفاظ على الســـرية واحترام الآخرين).

اذكر الوقائع

الغرض: الفهم

- قم بالحصول على وجهة نظرالطرف (أ) من الصراع:

- أعط له / لها ما يكفي من المســـــــاحة والوقت للحديث، وقم بإستخدام أسئلة عميقة بحيث يتم ذكر المشاكل "الحقيقية". قم بفهم مشاعر هذا الطرف بالنسبه للموضوع وحدد احتياجاته.
- قم بتلخيص حديث الطرف (أ) باستخدام عبارات مثل: "إذا فهمتكم بشـكل صحيح، فأنتم غير راضين عن الطرف (ب) لأنه قام ....." . وضمن التلخيص حدد آمال ومخاوف الطرف (أ).
- قم بإعطاء الطرف (أ) الفرصة لتصحيح الملخص الخاص به.

- قم بالحصول على وجهة نظرالطرف (ب) من الصراع :

- أعط له / لها ما يكفي من المساحة والوقت للحديث، واستخدام أسئلة عميقة بحيث يتم ذكر المشـاكل "الحقيقية". قم بفهم مشاعر هذا الطرف بالنسبه للموضوع وحدد احتياجاتهم

- قم بتلخيص حديث الطرف (ب) باستخدام عبارات مثل: " إذا فهمتكم بشـــكل صحيح ، فأنتم غير راضين عن الطرف (أ) لأنه قام ....." . وضمن التلخيص حدد آمال ومخاوف الطرف (ب).
- قم بإعطاء الطرف (ب) الفرصة لتصحيح الملخص الخاص به.
- انتبه إلى القضايا والنقاط المشتركة بين الطرفين.

حل المشكلة

- قم بصياغة أسئلة عميقة من أجل توضيح المشاكل وتحديد المخاوف المشتركة وبناء أرضية مشتركة بين الطرفين.
- قم بالعمل على موضوع واحد في كل مرة(يتم البدء عادةً بإيجاد الحلول للمواضيع البسيطة وذلك لإظهار وجود تقدم في حل الصراع).
- يجب المحافظة على السيطرة من خلال استخدام قائمة بالمواضيع، وقم بمقابلة كل طرف بالتناوب.
- قم بالإبتعاد عن مطالب الأطراف والتركيز على مصالح واحتياجات كل طرف .
- قم بتقييم الخيارات والحلول وتنفيذها. إبحث عن الفرص في جميع الأوقات لكي:
  - تحدد المجالات المشتركة بين الأطراف والنوايا الإيجابية.
  - تتعرف على الألم والغضب والإحباط.
  - تقترح أن تتحدث الأطراف مباشرة مع بعضها البعض (وقم بتوجيه هذا الحوار المباشر).
  - تؤيد التحركات البناءة وتبرز التقدم الذي تم احرازه.

الإتفاق

الغرض: السعي لتحقيق الاستدامة في حل الصراع

- قم بتلخيص الإتفاق الذي تم التوصل اليه.
- قم بالتأكد من ذكر التفاصيل ضمن ملخص الإتفاق (على سبيل المثال من، ماذا، متى، أين، كيف، الخ).
- كن واقعيا وواضحا وبسيطا.
- قم بالحفاظ على التوازن في مسؤوليات الأطراف.
- قم بضمان عدل الإتفاق وحفاظه على كرامة كل من الطرفين.
- تأكد من التوصل إلى اتفاق بشأن كيفية التعامل مع المزيد من المشاكل التي قد تنشأ.
- قم بمطالبة الأطراف بالإعلان عن نيتها في العمل على الإتفاق.
- قم بكتابة الإتفاق وتوقيع الأطراف عليه (اختياري).

ورة التحليل - الوساطة - الحوار في النزاعات

بإستخدام مثلث النزاع (إنظر الفصل ٢)، من الممكن الحصول على فهم أفضل للمشكلة، ويشمل ذلك الصراع أو العنف، والأطراف المعنية والسياق. هذا يساعد على تصميم الطريقة المناسبة (الوساطة) للتعامل مع المشاكل الفورية. وعلى أساس التقدم المتحقق في هذه المرحلة، سيتم تشكيل نقطة البداية والتي تعتبر الخطوة الاولى لعملية الحوار المستدام الذي يهدف إلى معالجة المشاكل الكامنة. وسيساعد ذلك على منع إستخدام العنف حول نفس القضية في المستقبل. إن كرة القدم يمكن أن تلعب دورا هاما في هذا الأمر.

ضمان حلول مستدامة في عملية الوساطة في النزاعات

وفي البحث عن الحلول المستدامة، فمن الضروري الشروع في حوار يهدف إلى التوصل إلى إتفاق من خلال عملية الوساطة المستدامة. حيث أننا نهدف إلى معالجة القضايا الكامنة التي أدت)أو قد تؤدي (إلى الصراع أو العنف.

عند القيام بذلك، حاول الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هي المشاكل الكامنة وراء النزاع؟
- ما هي أفضل طريقة للتوصل إلى إتفاق بإستخدام عملية الوساطة المستدامة؟
- ما هي العملية التي ينبغي تقديمها؟
- من هو الذي يجب أن يقوم بقيادة العملية؟
- من هم الأفراد الذين يجب أن يتم شملهم في العملية؟
- كيف يمكن أن تدعم أنشطة كرة القدم العملية؟ ما هي أنشطة كرة القدم التي يجب إستخدامها؟
- من يجب أن يكون له دور في أنشطة كرة القدم؟
- إذا قمت بتنظيم حدث لكرة القدم، ما هي الرسالة التي يجب أن تنقلها للاعبين والمتفرجين حول هذا الحدث الكروي.

بمجرد أن تجد إجابات على هذه الأسئلة، إبدأ بتطبيقها خطوة بخطوة.

طرق لتنظيم بطولة أو دوري

عند تنظيم البطولات، ينبغي ان ندرك بأن المنافسة ونتائج المباريات بالنسبة للأطفال والشباب هي جانب هام ولكنها ليست من قضية حاسمة، حيث ان التركيز ينبغي أن يكون دائماً على مفهوميّ اللعب والمتعة.
لهذا السبب، يجب على المدربين المعنيين في تنظيم البطولات الأخذ بعين الإعتبار ما يلي:

- توازن الفرق فيما يتعلق بمستويات الأداء؛
- المشاركة المنصفة لجميع اللاعبين من حيث مدة اللعب؛
- مدة كل مباراة، اعتماداً على عدد المباريات.
- معيار اختيار الفرق المتنافسة في كل مباراة بالإعتماد على نتائج المباريات السابقة.
- قواعد اللعب النظيف داخل وخارج الملعب.

جميع البطولات يجب أن تنفذ نظام التصـــفيات من أجل اختيار البطل بشـــكل تدريجي. هناك طرق مختلفة تسمح لنا بتحديد المتنافسين، والمباريات، والمواعيد والزمن، وتشكيل البطولة أو النشاط الرياضي.
العوامل التي تؤخذ بعين الإعتبار عند إختيار النظام أو الطريقة هي:

- إجمالي عدد المشاركين.
- الفئات العمرية المشاركة في البطولة.
- الوقت المتاح.
- المرافق المتاحة (الملاعب).
- الموارد البشرية :، الحكام، والمساعدون، وما إلى ذلك.
- لوائح البطولة العامة.
- الجدول المتاح.
- الميزانية المتاحة.

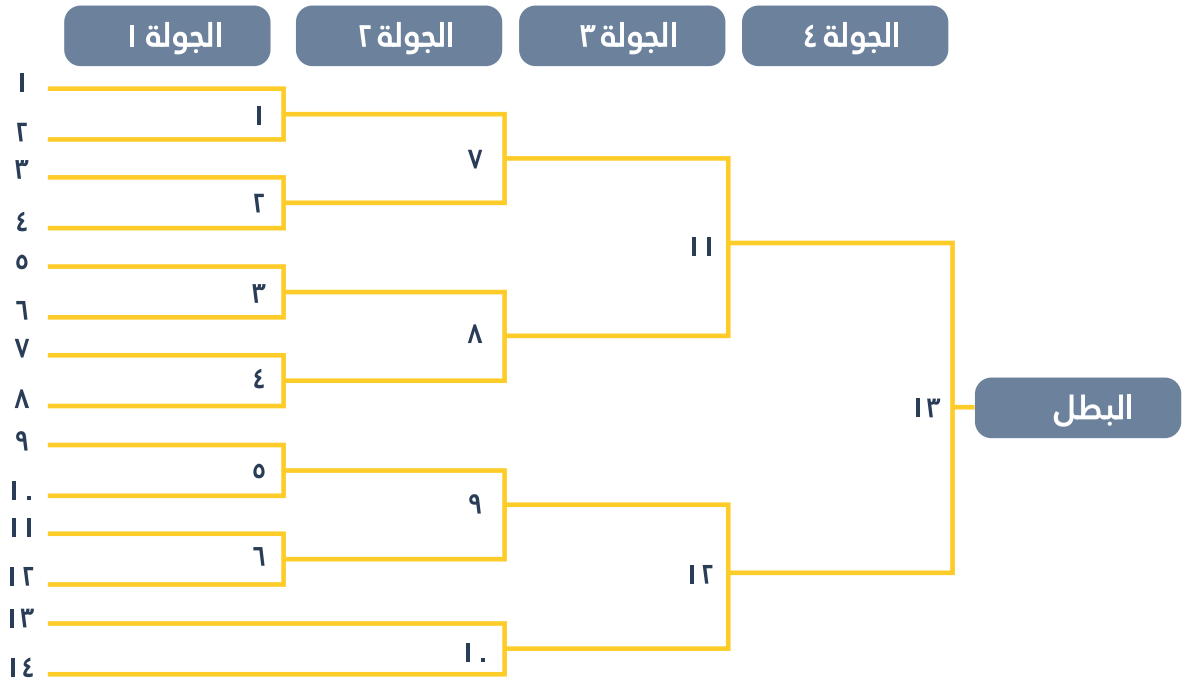
نظام الإقصاء المباشر أو البسيط

الإقصـــاء المباشر هو خروج الخاسر من مباراة واحدة. ويســـتخدم هذا النظام في العديد من البطولات لتحديد البطل. وفي هذا النوع من الإقصاء يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار:

- عدد المشاركين.
- يتم استخدام مضاعفات الرقم اثنين دائماً لكتابة وترتيب الجدول (٤، ٨، ١٦، ٣٢، ٦٤).
- عندما يكون عدد الفرق فردياً، يعفى أحد الفرق من مباراة الدور الأول ويتأهل تلقائياً للدور الثاني.

يتم منح رقم لكل فريق مشـــارك ومن ثم يتم دمج جميع الأرقام مع بعضـــها البعض واجراء القرعة لتحديد الفرق المتنافسة في كل مباراة.

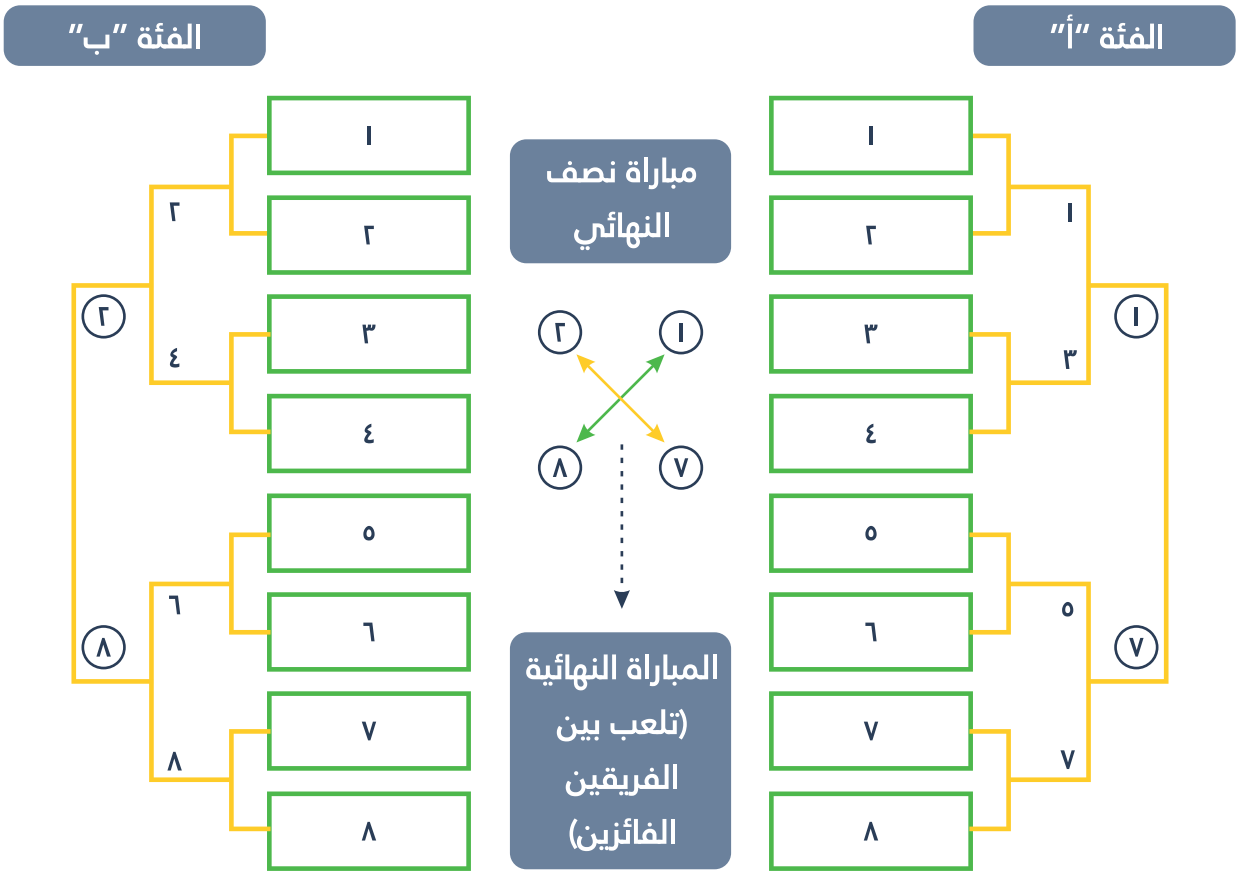
مثال: ١٤ مشارك



الإقصاء المزدوج

ويسعى هذا النظام إلى إعطاء فرصة أكبر للمشاركين الذين، بعد أن خسروا المباراة الأولى، لم يتم استبعادهم تلقائيا من المسابقة ولكن يتم إعطائهم فرصة ثانية ليلعبو مع الفرق التي خسرت في المباراة الأولى لهم.

وبالنسبة لتوزيع الفرق المشاركة، يتم الحفاظ على نفس مبادئ الإقصاء البسيط.



نظام الكل ضد الكل (نظام الدوري)

في هذا النظام تلعب جميع الفرق المشاركة ضد بعضها البعض وذلك لعدد محدد من المرات (عادة مرة أو مرتين). دوري الكل ضد الكل يمكن أن يسمى الدوري الثلاثي أو الرباعي أو السداسي إذا كان عدد المشاركين هو ثلاثة أو أربعة أو ستة .

خلال الجولات الأولى، يتم استخدام نظام ثنائي المراحل. في مرحلة المجموعات، يتم تقسيم الفرق المشاركة إلى مجموعات من أربعة فرق، ويواجهون بعضهم البعض في نظام يقوم على خروج الجميع. تنتقل أفضل الفرق من كل مجموعة إلى المرحلة الثانية، والتي عادة ما تكون مرحلة إقصاء مباشر.

في حالة تعادل فريقين أو أكثر يتم إستخدام المعايير التالية بالترتيب:

- أكبر فرق في الأهداف.
- أعلى عدد من الأهداف تم تسجيلها.
- أعلى عدد من النقاط التي تم الحصول عليها في المباريات التي لعبت بين الفرق المتعادلة.
- أكبر الفرق في الأهداف في المباريات التي لعبت بين الفرق المتعادلة.
- أعلى عدد من الأهداف المسجلة في المباريات التي لعبت بين الفرق المتعادلة.
- القرعة من قبل اللجنة المنظمة للبطولة.

مثال لمجموعة

الفريق	عدد النقاط	عدد المباريات التي تم لعبها	الفوز	التعادل	الخسارة	عدد الأهداف التي تم تسجيلها	عدد الأهداف التي تلقاها الفريق	الفرق في الأهداف
ايطاليا	٧	٣	٢	١	٠	٧	٣	٤
المانيا	٣	٣	٠	٣	٠	٤	٤	٠
اسبانيا	٢	٣	٠	٢	١	٣	٤	-١
البرازيل	٢	٣	٠	٢	١	٢	٥	-٣

نتائج مرحلة المجموعة

ألمانيا	٢:٢	ايطاليا
اسبانيا	١:١	البرازيل
اسبانيا	١:١	ألمانيا
البرازيل	٣:٠	ايطاليا
اسبانيا	٢:١	ايطاليا
البرازيل	١:١	ألمانيا

لتحديد الجدول الزمني للبطولة، يتم تنفيذ خوارزمية بسيطة. يتم إعطاء كل فريق مشارك رقماً. بعد ذلك يتم تثبيت أحد الأرقام وتدوير الأرقام الأخرى لتحديد الفرق المتنافسة في كل مباراة.
مثال، بطولة مكونة من ١٤ فريق:

الجولة الأولى: (١ ضد ١٤ ، ٢ ضد ١٣ ،...الخ)

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨

الجولة الثانية: (١ ضد ١٣ ، ١٤ ضد ١٢ ،...الخ)

١	١٤	٢	٣	٤	٥	٦
١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧

الجولة الثالثة: (١ ضد ١٢ ، ١٣ ضد ١١ ،...الخ)

١	١٣	١٤	٢	٣	٤	٥
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦

وهكذا لغاية الجوله ١٣

الجولة ١٣: (١ضد ٢ ، ٣ ضد ١٤ ،...الخ)

١	٣	٤	٥	٦	٧	٨
٢	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩

إذا كان هناك عدد فردي من الفرق، يتم إستخدام رمز خاص (لمســـــاواة الفرق)، بحيث يحظى الفريق المنافس للرمز الخاص بالراحة خلال الجولة.

وضع لاعبا اساسيا

ولتجهيز الجدول يدوياً، يجب ان نأخذ بعين الإعتبار ان عدد الجولات مساوي لعدد الفرق المشاركة ناقص ١ ،وان عدد المباريات في كل جوله يساوي نصف الفرق المشاركة. على سبيل المثال اذا كان عدد اللاعبين ٨ فنحن بحاجه الى ٧ جولات و٤ مباريات في كل جولة.

مثال: دوري يتكون من ٨ فرق، يجب تجهيز جدول من سبعة خطوط (عدد جولات) واربعة اعمدة (عدد المباريات).

ويبدأ تصميم الجدول من خلال كتابة الأرقام على التوالي وبشكل أفقي إلى اعلى رقم فردي. الأرقام من ١ الى ٧ تكتب كما هو موضح في الجدول أدناه:

الجولة	اللعبة ١	اللعبة ٢	اللعبة ٣	اللعبة ٤
الأولى	١	٢	٣	٤
الثانية	٥	٦	٧	١
الثالثة	٢	٣	٤	٥
الرابعة	٦	٧	١	٢
الخامسة	٣	٤	٥	٦
السادسة	٧	١	٢	٣
السابعة	٤	٥	٦	٧

اذا كان عدد الفرق المشاركة زوجي، فان الرقم المتبقي يكتب بالتناوب الى يمين ويسار العمود الأول. وإذا كان عدد الفرق المشاركة فردي، فان ذلك الرقم لايكتب وفرق العمود الأول يحظون بالراحة خلال الجولة.

الجولة	اللعبة ١	اللعبة ٢	اللعبة ٣	اللعبة ٤
الأولى	١-٨	٢	٣	٤
الثانية	٨-٥	٦	٧	١
الثالثة	٨-٢	٣	٤	٥
الرابعة	٨-٦	٧	١	٢
الخامسة	٨-٣	٤	٥	٦
السادسة	٨-٧	١	٢	٣
السابعة	٨-٤	٥	٦	٧

وأخيرا، يتم الانتهاء من تصميم جدول المباريات بكتابة الأرقام (١ – ٧) بشكل تنازلي وأفقي.

الجولة	اللعبة ١	اللعبة ٢	اللعبة ٣	اللعبة ٤
الأولى	٨-١	٧-٢	٦-٣	٥-٤
الثانية	٥-٨	٤-٦	٣-٧	٢-١
الثالثة	٨-٢	١-٣	٧-٤	٦-٥
الرابعة	٦-٨	٥-٧	٤-١	٣-٢
الخامسة	٨-٣	٢-٤	١-٥	٧-٦
السادسة	٧-٨	٦-١	٥-٢	٤-٣
السابعة	٨-٤	٣-٥	٢-٦	١-٧

نظام الثلاثة أشواط

نظام الثلاثة أشواط ، هو أداة تربوية يتم إستخدامها لتعليم كرة القدم بحس إجتماعي، لأنها تسهل التعايش وحل الصراعات في المجتمعات المحلية الأكثر ضعفاً وإرتباطاً بالعنف والجريمة من خلال جعل الحوار واللعب النظيف جزءا لا يتجزأ من مباراة كرة القدم.

وتقسم المباراة إلى ثلاثة "أشواط": في الشوط الأول، تقوم الفرق بتحديد قوانين المباراة؛ وفي الشوط الثاني، يتم لعب المباراة. وفي الشوط الثالث يناقش اللاعبون تطور اللعبة، ومدى التزام الفريقين بقوانين المباراة التي تم الاتفاق عليها بصورة متبادلة بالإضافة إلى اللعب النظيف. خلال الأشواط الثلاثة، يشارك وسيط في تسهيل الحوار والتفاعل بين الفرق، ولكن من دون التدخل في قوانين المباراة أو تنظيمها. ولا يوجد حكم.

الشوط الأول: المناقشة قبل المباراة، يجتمع الفريقان للاتفاق على القوانين التي سيتم تطبيقها خلال المباراة. ويتم إختيار قوانين خاصة، على سبيل المثال لمعالجة القضايا الاجتماعية ذات الصلة، مثل زيادة مشاركة الإناث في الألعاب الرياضية او غيرها.

االشوط الثاني : عادة ما تشمل المباراة فرق أصغر حجماً (٥ - ٧ لاعبين في كل فريق) بالإضافة إلى قصر زمن اللعب (١٠ - ٢٠ دقيقة). وتلعب المباراة على ملاعب أصغر حجماً (٤٠ × ٢٠ متر أو أصغر). ويتم لعب المباريات دون حكام. ويتحمل اللاعبون مسؤولية المباراة حيث يجب أن يلتزموا بالقوانين التي اتفقوا عليها في الشوط الأول. وخلال المباراة، يتفق اللاعبين فيما بينهم على المخالفات، والركلات الحرة والأهداف المسجلة.

الشوط الثالث: مناقشة ما بعد المباراة، يتم جمع الفريقين معاً من قبل الوسيط للتفكير في المباراة، ومدى الإلتزام بالقوانين. يملك الفريقان فرصة منح الفريق المنافس نقاط للعب النظيف اعتماداً على سلوكهم خلال المباراة. ويضيف الوسيط نقاط اللعب النظيف إلى نقاط المباراة الناتجة عن الأهداف المسجلة لتحديد النتيجة النهائية.

إن هذا النوع من المباريات لا يتم الفوز فيها من خلال تسجيل الأهداف فقط ، بل أيضاً من خلال النقاط التي يتم الحصول عليها كنتيجة للإلتزام بالقوانين المتفق عليها من قبل الفريقين في المناقشة قبل المباراة.

مهرجانات اللاعبين الرياضية

المهرجانات الرياضية التي تعزز دمج اللاعبين والتواصل بينهم، ووقت الفراغ والترفيه والاستجمام الصحي والتعايش السليم والسلام غالبا ما تستخدم هذا النظام.

الميزات

- يتم جمع جميع الأطفال والشباب الراغبين في المشاركة.
- من الضروري معرفة إجمالي الوقت المتاح للمهرجان.
- استخدام (أو عدم استخدام) الحكام أو الوسطاء.
- وجود لجنة تنظيمية واحدة على الأقل تتألف من مدير عام ومجموعة من المتعاونين. ويعتمد العدد الإجمالي لأعضاء اللجنة على عدد المشاركين. ويقترح ان يكون هناك متعاون واحد لكل ٢٠ مشاركا.
- يعتمد عدد الفرق على الوقت المتاح للمهرجان، والمحطات ومدة كل مباراة.
- اعتماداً على عدد اللاعبين، يتم تحديد حجم الفرق.
- يجب توزيع وقت اللعب بحيث يكون اللاعبين نشطين طوال الوقت وان لا يستريحوا لفترة طويلة.
- يتم وضع قائد لكل فريق.
- يتم توزيع اللاعبين على الفرق بشكل عشوائي.
- يجب اختيار اسم لكل فريق.
- بعد الانتهاء من تنظيم المهرجان واللاعبين ، وعند البدء باللعب يحق للجنة المنظمة إعادة ترتيب أعضاء الفريق واللاعبين حسب ما تراه مناسباً، وبالأخص عند ملاحظة فوارق كبيرة بين المستويات الفنية للاعبين.
- يجب أن يكون الفريق الفائز رمزيا، حيث أن جميع اللاعبين هم فائزون ويجب مكافأتهم على المشاركة.

الفصل السادس

ورقة التدريب

هيكل الحصة التدريبية

مدة الحصة التدريبية		دقيقة

الأهداف	الرياضية	
	الإجتماعية	
المرحلة الأولية	التنشيط الذهني دقيقة	
	الإحمـــاء دقيقة	
المرحلة الرئيسية	الجزء الرئيسي دقيقة	
المرحلة النهائية	الخلاصة دقيقة	
	التغذية الراجعة دقيقة	

ورقة التخطيط / المراقبة

التاريخ / /	مكان الحدث
المنظم / المدرب	عدد اللاعبين

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني	دقيقة

الإحماء	دقيقة

المرحلة الرئيسية

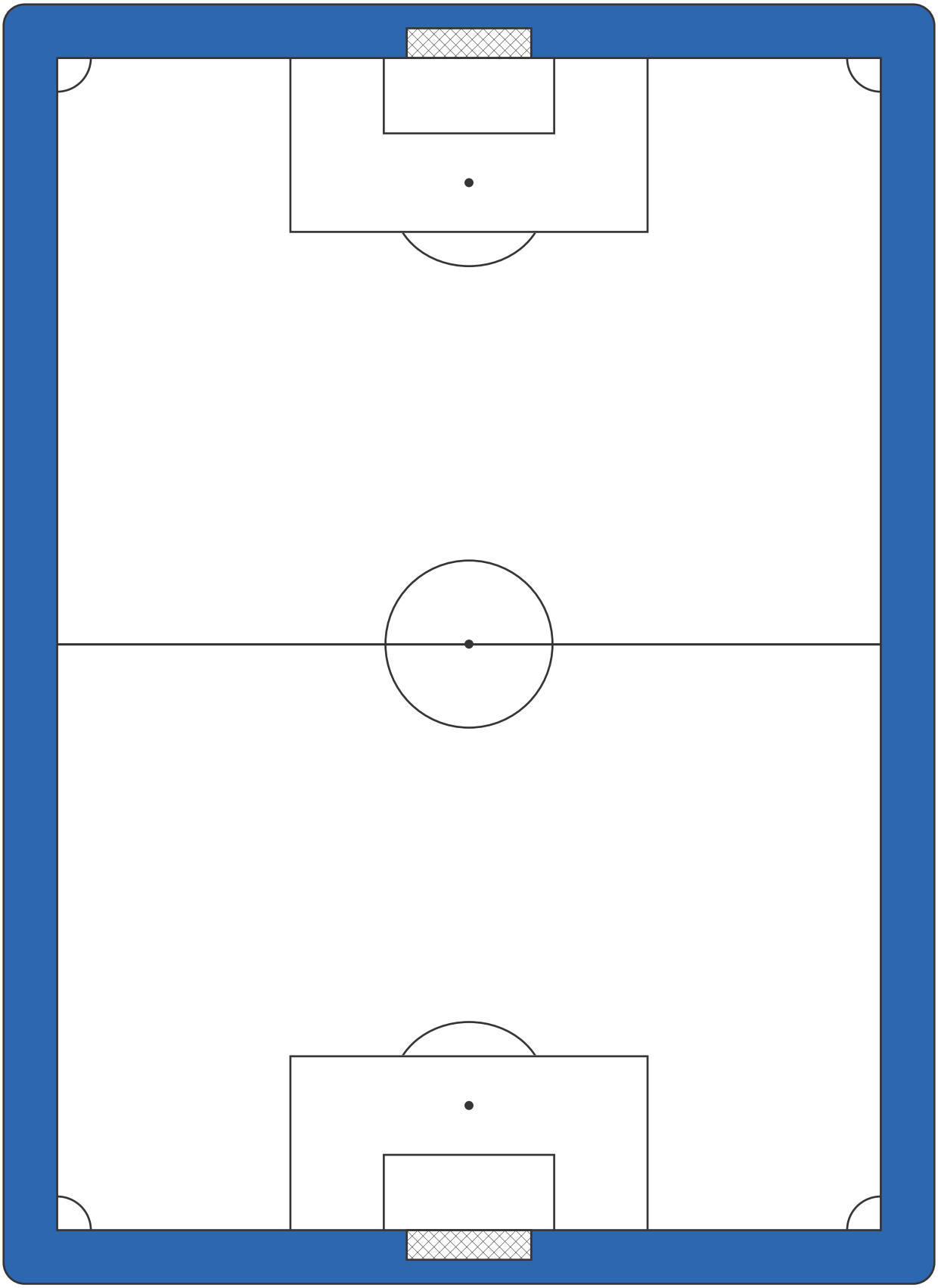
الجزء الرئيسي	دقيقة

المرحلة النهائية

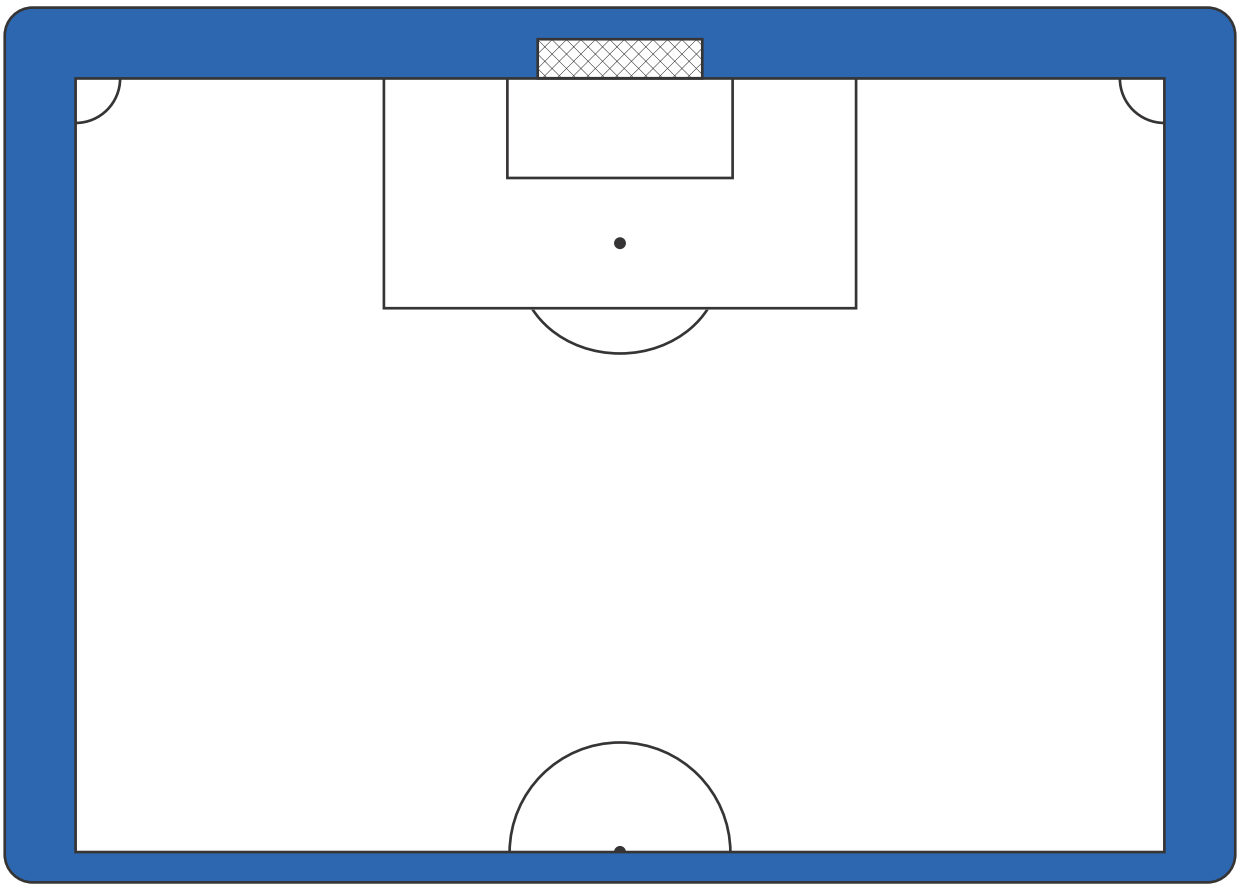
الخلاصة	دقيقة

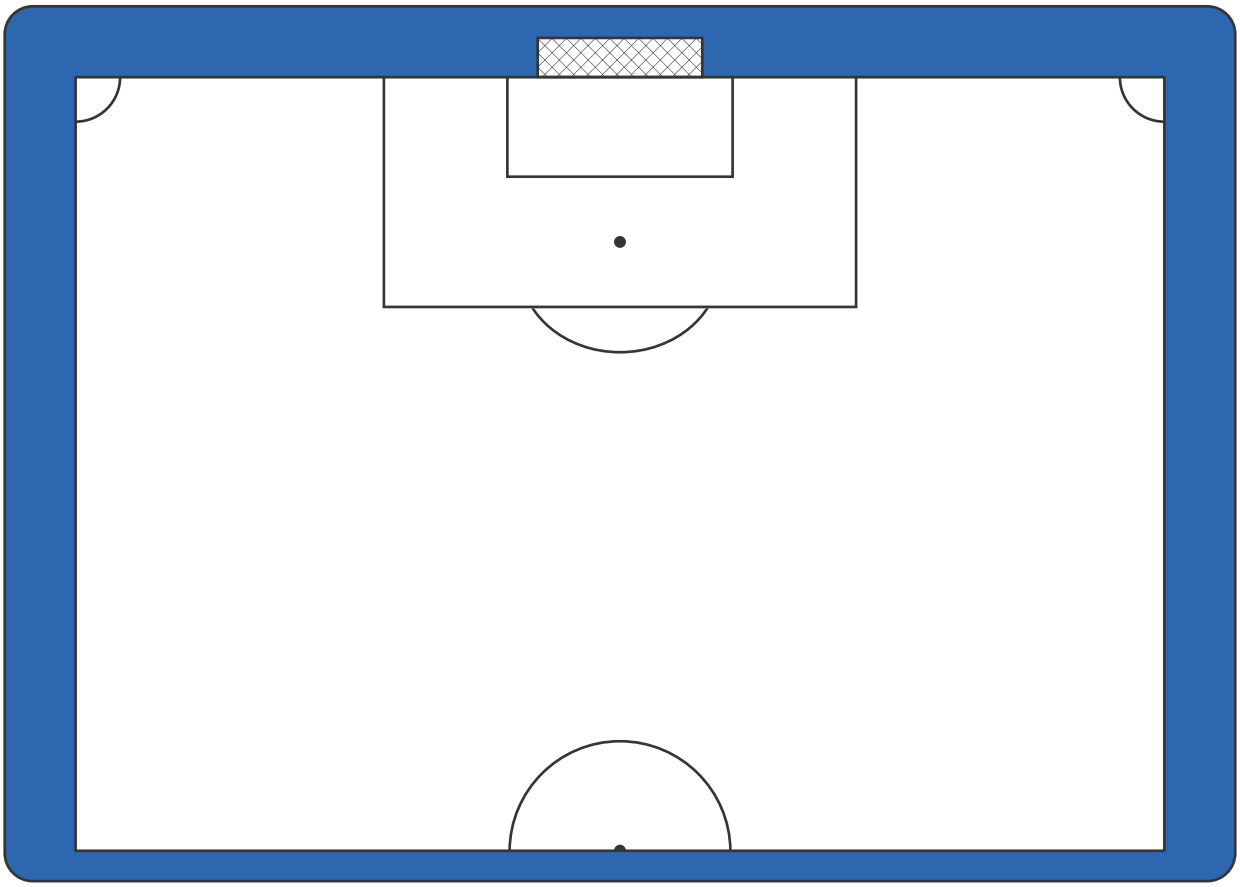
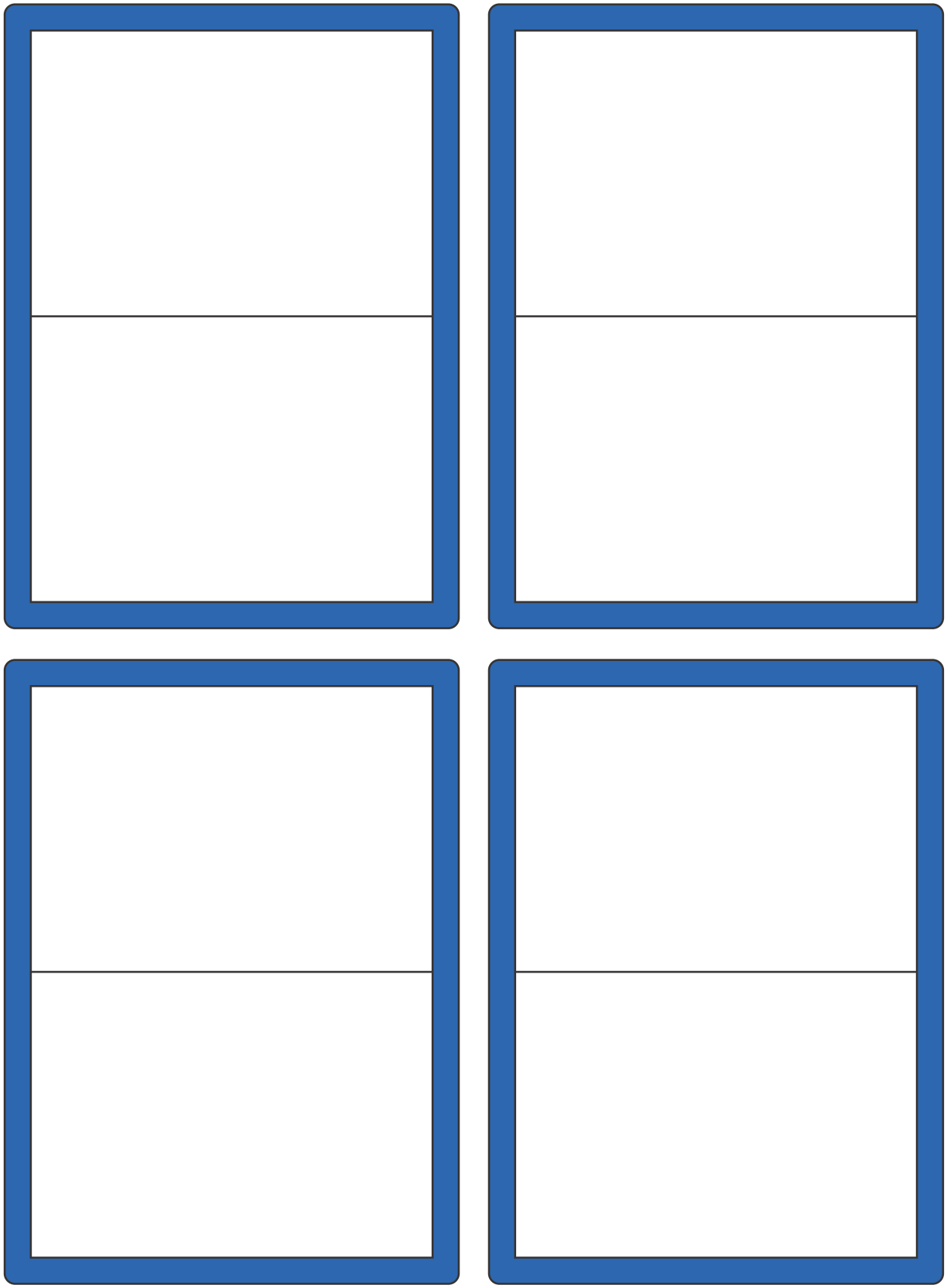
التغذية الراجعة	دقيقة

ملعب كامل مع الخطوط والأهداف



نصف الملعب × ٢ مع الخطوط والأهداف





نصف الملعب × ٤ مع الخطوط