

تطور اللاعب /ة

مرحلة اللعب

حتى عُمر ٩



- التعلم من القدرة أو التقليد
- الثقة الأساسية والتركيز على المدرب
- سهولة التحفيز (التحفيز الذاتي)
- فضولي

المرحلة الذهبية الأولى من التعليم

٩-١٠
١١-١٢



- القيام بالتجارب
- مقاومة الإحباط
- القدرة على الحماس
- الفضول والرغبة في التعلم
- مراعاة الفروق بين الأولاد والبنات
- الشعور بالصدق والإنصاف (حتى سن ١٠-١١ سنة)
- التركيز على المدرب

البلوغ: انعدام الثقة والبحث عنها

١٣-١٤
١٥-١٦



- الإحباط بالجنس الآخر
- لفت الانتباه
- شعور قوي للتنافس
- زيادة القدرة على التواصل والاستماع
- معرفة الذات
- العزلة والسلوك العنفي
- التعبير الجسدي الواضح والعذواني
- عدم شعور بالأمان العقلي، الاجتماعي والعاطفي

مرحلة التمكن

ما فوق ١٦



- المنافسة الاحترافية
- الرؤية الاحترافية وعلاقتها بالتعليم العالي
- الدخول إلى الحياة العملية
- مهارات اتصال أفضل
- البحث عن الاستقلالية
- قدرة عالية على التأمل والتفكير

مراحل التطور

اجتماعياً وذهنياً

المرحلة النفسية: أزمة الأنانية

المرحلة النفسية: مرحلة الهوس بالذات

المرحلة النفسية: مرحلة الانتقال من الأنانية

بدنياً ورياضياً

- التوقعات العالية، والاستمتاع والحوافز
- انخفاض القدرة على التحمل والقوة البدنية
- مجال الرؤية محدود
- التعب بسرعة
- التركيز على اللعبة الخاصة بهم، وعدم وجود رؤية تكتيكية
- المساواة بين الأولاد والبنات في اللعب

- رؤية الملعب بشكل أوسع
- اللعب مع الآخرين / ارتفاع المستوى التكتيكي
- ظهور المهارات المختلفة
- المساواة بين الأولاد والبنات في اللعب
- الفرق الكبير في الحجم والوزن
- ارتفاع القدرات البدنية: مواصلة تطوير السرعة والقوة
- والقدرة على التحمل والتوافق
- ادراك القدرات الفسيولوجية

- زيادة تأثير الآخرين / الانتماء بشدة برأي المجموعة
- الرغبة في التحدي
- البلوغ: علاقات صداقة قوية. البحث عن الهوية
- انخفاض مدى الاهتمام
- ابراز الشخصية والرغبة في لفت الانتباه
- جذب بالثقة والمسؤولية
- خرق في القواعد والسلوك الاجتماعي : ارتكاب اعمال إجرامية وعنفية

- اللياقة البدنية:
- القدرات البدنية العالية والقدرة على التحمل
- قدرات تكتيكية واستراتيجية عالية
- معرفة تكتيكية عالية
- الدقة في الحركة واللمب
- تحقيق أهداف اللعب و المنافسة الاحترافية
- اختلاف بدني ما بين الجنسين وحتى في اللعب

أهداف التعليم

أهداف اجتماعية

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

- المرونة
- الكرم
- التحل السلمي للنزاعات
- التفهيم الذاتي
- القيادة
- تقدير الآخر
- مهارات الاتصال

- المشاركة في ديناميكيات الفريق
- مهارات الاتصال
- العناية الشخصية / خطة الحياة
- الرغبة بالتوصل لاتفاقيات

- الالتزام والتأثير
- التفهيم الذاتي / التفكير
- الوفاية من الجريمة والعنف
- الوفاية من التدخين
- مهارات الاتصال

أهداف بدنية ورياضية

- إتقان المهارات
- صفات التكتيك مع السرعة تحت ضغط الوقت والضغط على الخصم (التفتيات الحيوية)
- استخدام المواقف التنافسية
- التدريب على مواقع تكتيكية
- طرق جديدة / تعديلات
- التنوع
- الدقة

أعلى نسبة من التدريب المنهجي

نسبة متوسطة من التدريب المنهجي

نسبة منخفضة من التدريب المنهجي

٦٠ دقيقة مرة / مرتين في الأسبوع

٧٠ دقيقة مرتين في الأسبوع

٨٠ دقيقة ٣-٢ مرات في الأسبوع

٩٠ دقيقة ٤-٣ مرات في الأسبوع

- ضمان السلامة الجسدية للأطفال أثناء اللعب
- نقل الفكرة الأساسية: إحراز الأهداف - تجنب إحراز الخصم للأهداف
- تطوير الاستمتاع بالرياضة والحركة والحفاظ عليه
- تشجيع لعب البنات والبنين معاً
- تعزيز التوافق الحركي
- تقديم التكتيك الأساسية

- معرفة اللعبة في مواقع ومواقف مختلفة
- معرفة المبادئ التكتيكية الأساسية للهجوم والدفاع
- إتقان التكتيكات

- المهارات التكتيكية العامة
- تطبيق وتعميق التكتيكات
- السلوكيات الفردية والجماعية المتعلقة بالهجوم والهجوم الموسعة (ديناميكية)
- إنشاء وضعيات لعب تستند على عتاق قوة الفرد (فاعية أو هجومية)
- التكتيكات
- خطة اللعب

- التدرجات الفردية والجماعية المتخصصة
- إمكانية تطبيقها على نطاق واسع
- تحقيق الاستقرار التكتيكي لسلكيات الفريق
- التكتيكات
- طرق جديدة / تعديلات
- التنوع
- الدقة

المبادئ

٣ المنهجية

المبادئ:

- المدرب كمشجع وكقدوة
- تمارين مع الكثير من الحركة / التركيز على الاستمتاع
- مجموعات صغيرة، مساحات صغيرة
- الأولاد والبنات يلعبون معاً
- أهداف وتمرين بسيطة
- مراقبة واحترام مشاعر الأطفال

الأسلوب:

- تمارين مع الكثير من الحركة / التركيز على الاستمتاع
- مجموعات صغيرة أو مكونة من فردين
- وصف التدريبات وتقديمها من خلال حكايات مُسلية
- مشاركة المدربين بنشاط خلال التدريبات
- مراقبة المدربين للتطور الفردي ومشاعر الأطفال

المبادئ:

- المدرب كمدرب وكقدوة. احترام القواعد والمسؤولية. هوية وروح الفريق والتضامن داخل الفريق
- تمارين تدريجية: من السهل إلى الصعب

الأسلوب:

- إدخال تمارين التركيز (فردية) وديناميكيات جماعية تركز على المتعة والفرح وإدراج المسابقات والمنافسات
- تشجيع المدرب للأطفال على التعبير عن عواطفهم
- تغيير الهجم والأدوار (الحكم، مساعد المدرب) لتشجيع التعاطف
- العمل الجماعي من أجل وضع التعليمات وقواعد السلوك وإدخال الشروط

الأسلوب:

- زيادة تدريجية في صعوبة اللعب والتدريب في المجموعة
- وجبات تدريبية مستقلة من قبل المراقبين
- تطوير الرياضة: إيجاد الحلول للوضعيات المعقدة في اللعب
- تعزيز مهارات التواصل والقيادة والتعاطف والاحترام والتسامح
- تنظيم الشباب للمناقشات / البطولات
- تحديد احتياجات المجتمع وتنظيم الأنشطة المجتمعية

المبادئ:

- المدرب كمدرب وكقدوة
- طيعة اللعبة معقدة: تعزيز التفاهم الاستراتيجي والتكتيكي
- تطوير القدرة على اتخاذ القرار، ومهارات الاتصال والقيادة والمسؤولية والموثوقية

الأسلوب:

- تمارين منطقية بتكتيك لعب المباريات (تضمن الدفاع والهجوم)
- تطوير القدرة على اتخاذ القرار، ومهارات الاتصال والقيادة والمسؤولية والموثوقية
- تمارين تحت الضغط الزمني والذهني والبدني
- منافسة أكبر مع الأندية الأخرى و رؤية تتخطى المجتمع المحلي
- تطوير القدرة على إيجاد الحلول الذاتية للنزاعات
- ادراك العلاقات المعقدة والمجردة

نسبة منخفضة من التدريب المنهجي

نسبة متوسطة من التدريب المنهجي

أعلى نسبة من التدريب المنهجي

مبادئ التدريب ← الأسلوب ← أشكال اللعب

أشكال اللعب:

- ٤ و ٤ في مجموعات وملعب صغيرة
- بطولات بثلاث في واحد في الحصة التدريبية
- غير مبنية على نظام الدوري

أشكال اللعب:

- تعيين «الهجم» للأطفال (على سبيل المثال تحديد المناطق الخطرة في طريقهم إلى المتزل، ومراقبة المواقف الاجتماعية)
- لعبة كرة القدم ٣
- الأولاد والبنات يلعبون معاً

أشكال اللعب:

- البطولات في الملاعب الصغيرة
- وملعب الحجم العادي
- نظام الدوري والبطولات

التنظيم الذاتي

- تحديد الاحتياجات المجتمعية
- وتنظيم الأنشطة الجماعية

أشكال اللعب:

- تنظيم البطولات في ملاعب من الحجم العادي
- نظام الدوري والبطولة