تطور اللاعب/ة

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by: giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

١ مراحل التطور

المرحلة الذهبية الأولى من التعليم
١٠-٩ / ١٢-١١

- التعلم من القدوة أو التقليد
- الثقة الأساسية والتركيز على المدرب
- سهولة التخيّر (التخيّر الذاتي)
- فضولي

اجتماعياً ونفسياً

- العفوية والاخلاص
- الخيال الواسع
- المتعة والفرح أثناء اللعب والحركة
- محدودية التركيز والانتباه
- قدرة تنافسية عالية
- مدرك للبيئة الاجتماعية المحيطة به

بدنياً ورياضياً

- التوقعات العالية، والاستمتاع والحوافز
- انخفاض القدرة على التحمل واللّوة البدنية
- مجال الرؤية محدود
- التعب بسرعة
- التركيز على اللّمة الخاصة بهم، وعدم وجود رؤية تكتيكية
- المساواة بين الاولاد و البنات في اللعب

البلوغ: انعدام الثقة والبحث عنها
١٤-١٣ / ١٦-١٥

- الاعجاب بالجنس الاخر
- لفت الانتباه
- شعور قوي للتنافس
- زيادة القدرة على التواصل والاستماع
- معرفة الذات
- العزلة والسلوك الزاتي
- التعبير الجسدي الواضح والعدوانية
- عدم شعور بالأمان العقلي، الاجتماعي والعاطفي

المرحلة النفسية: أزمة الأنانية

- الوعي (المعرفة) بالقواعد
- الاهتمام بالمقارنة والمنافسة مع أقرانهم
- تنمية مهارات الاتصال والإدراك الذاتي
- ما قبل البلوغ: عدم وجود توازن عقلي وعاطفي
- تطوير الثقة بالنفس / احترام الذات
- تطوير القدرة على التفكير
- الضحية <-> الحالي

- زيادة تأثير الآخرين / الإهتمام بشدة برأي المجموعة
- الرغبة في التدخين
- البلوغ: علاقات صداقة قوية، البحث عن الهوية
- انخفاض مدى الاهتمام
- ابراز الشخصية والرغبة في لفت الانتباه
- جدير بالثقة والمسؤولية
- خرق في القواعد والسلوك الاجتماعي : ارتكاب اعمال اجرامية وعنيفة

- اختلافات كبيرة في الحجم والوزن
- ظهور الاختلافات البدنية بين الأولاد والبنات
- مشاكل في التوافق والمهارات الحركية
- ظهور مهارات خاصة
- زيادة في تطور القدرات البدنية :التحمل واللّوة والسرعة والمرونة
- الفهم التكتيكي والاستراتيجي العالي

مرحلة التمكين
ما فوق ١٦

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

المرحلة النفسية: مرحلة الانتقال من الأنانية
(لا يصل الجميع إلى هذه المرحلة التي تتطلب التكوين في القيم الأساسية)

- القدرة على القيادة
- سلوك المواجهة
- السلوك الانحرافي: المخاطر التي يتعرضون لها أمام إمكانية الارتباط بهياكل إجرامية وجرائم جنسية والتخريب

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

٢ أهداف التعليم

أهداف اجتماعية

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

- المرونة
- الكرم
- الحل السلمي للنزاعات
- رفع مستوى الوعي تجاه الفروق بين الجنسين
- تقدير الآخر
- مهارات الاتصال

- روح المبادرة / الإبداع
- الاتقان
- التقييم الذاتي
- القيادة

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

- روح المبادرة والإبداع
- الحقوق والواجبات
- التقييم الذاتي
- القيادة

أهداف بدنية ورياضية

- رؤية الملعب بشكل اوسع
- 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 واللّوة والقدرة على التحمل والتوافق
- ادراك القدرات السيولوجية

- روح المبادرة
- الرؤية الاحترافية
- عادات صحية
- رفع مستوى الوعي اتجاه الفروق بين الجنسين

- الالتزام والمثابرة
- التقييم الذاتي / التفكير
- الوقاية من الجريمة والعنف
- الوقاية من التدخين
- مهارات الاتصال

- 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 التكنيك الأساسية

- معرفة اللعبة في مواضع ومواقف مختلفة
- معرفة المبادئ التكتيكية الأساسية للهجوم والدفاع
- اتقان التكنيك

- المهارات التكنيكه العامة لكرة القدم
- المهارات التكنيكه الموسعة (ديناماكية)
- استخدام التكنيكه على شكل ألعاب تحت ضغط الوقت وضغط الخصم

- تطبيق وتعمق التكنيكات والسلوكيات الفردية والجماعية المتعلقة بالدفاع والهجوم
- إنشاء وضعيات لعب تستند على نقاط قوة الفرد (دفاعية أو هجومية)
- التشكيلات
- خطة اللعب

- اتقان المهارات
- مطل التكنيك مع السرعة تحت ضغط الوقت والضغط على الخصم (التشبثات الحيوية)
- استخدام المواقف التنافسية
- التدريب على مواضع تكتيكية

- التدريبات الفردية والجماعية المتخصصة
- امكانية تطبيقها على نطاق واسع
- تحقيق الاستقرار التكتيكي لسلوكيات الفريق
- التشكيلات
- طرق جديدة / تعديلات
- التنوع
- الدقة

أوقات التدريب

٦٠ دقيقة مرة / مرتين في الأسبوع
- ١١ القدرة على التحمل
- ١١ القوة
- ١١ السرعة
- ١١ خفة الحركة
- ١١ التنسيق

٧٠ دقيقة مرتين في الأسبوع
- ١ القدرة على التحمل
- ١١ القوة
- ١١ السرعة
- ١١ الحركة
- ١١ التنسيق

٨٠ دقيقة ٣-٢ مرات في الأسبوع
- ١ القوة
- ١١ القدرة على التحمل
- ١١ السرعة
- ١١١ الحركة
- ١١١ التنسيق

٩٠ دقيقة ٤ مرات في الأسبوع
- ١١١ القدرة على التحمل
- ١١١ القوة
- ١١١ السرعة
- ١١١ سرعة الحركة
- ١١١ التنسيق

١١١ أعلى نسبة من التدريب المنهجي
١١ نسبة متوسطة من التدريب المنهجي
١ نسبة منخفضة من التدريب المنهجي

٣ المنهجية

مبادئ التدريب ← الأسلوب ← أشكال اللعب

المبادئ:
- المدرب كمشجع وكقدوة
- «أقدام صغيرة، ملعب صغير» مجموعات صغيرة، مساحات صغيرة
- الأولاد والبنات يلعبون معا
- أهداف وتمارين بسيطة
- مراقبة واحترام مشاعر الأطفال

الأسلوب:
- تمارين مع الكثير من الحركة / التركيز على الاستمتاع
- تمارين في مجموعات صغيرة أو مكونة من فردين
- وصف التدريبات وتقديمها من خلال حكايات تسلية
- مشاركة المدربين بنشاط خلال التدريبات
- مراقبة المدربين لتطور الفردي ومشاعر الأطفال

أشكال اللعب:
- ٤ ٤ وفي مجموعات وملاعب صغيرة
- بطولات بفاز واحد في الحصة التدريبية غير مبنية على نظام الدوري

المبادئ:
- المدرب كمدرس 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 المهام والأدوار (الحكم، مساعد المدرب) لتشجيع التعاطف
- العمل الجماعي من أجل وضع التعليمات وقواعد السلوك وإدخال الشروط

- تعيين «المهام» للأطفال (على سبيل المثال تحديد المناطق الخطرة في طريقهم إلى المنزل، ومراقبة المواقف الاجتماعية)

أشكال اللعب:
- لعبة كرة القدم ٣
- الأولاد والبنات يلعبون معاً

المبادئ:
- المدرب كخبير وكقدوة
- تطوير الرياضة: إيجاد الحلول للوضعيات المعقدة في اللعب
- تعزيز مهارات التواصل والقيادة والتعاطف والاحترام والتسامح

الأسلوب:
- زيادة تدريجية في صعوبة اللعب والتدريب في المجموعة
- وجبات تدريبية مستقلة من قبل المراهقين
- يتفق المراهقون على القواعد والمعايير وكيف يلومون برصد ومراقبة تطبيقها؛ واعطاء تمارين اضافية عند انتهاك القواعد والمعايير
- تنظيم الشباب للمنافسات / البطولات
- تحديد احتياجات المجتمع وتنظيم الأنشطة المجتمعية

أشكال اللعب:
- البطولات في الملاعب الصغيرة وملاعب الحجم العادي
- نظام الدوري والبطولات

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

الأسلوب:
- تمارين متعلقة بتكنيك لعب المباريات (تتضمن الدفاع و الهجوم)
- مباريات في ظروف واهداف معقدة
- تمارين تحت الضغط الزمني والذهني والبدني
- منافسة أكبر مع الأندية الاخرى و رؤية تتخطى المجتمع المحلي
- تطوير القدرة على إيجاد الحلول الذاتية للنزاعات
- ادراك بالعلاقات المعقدة والمجردة

- التنظيم الذاتي
- تحديد الاحتياجات المجتمعية وتنظيم الأنشطة الجماعية

أشكال اللعب:
- تنظيم البطولات في ملاعب من الحجم العادي
- نظام الدوري والبطولة

PACES Jordan · world relief · RIGHT TO PLAY · Asian Football Development Project · Madrasati · JORDAN · Deutsche Sporthochschule Köln German Sport University Cologne · DEUTSCHER FUSSBALL-BUND · DOSB