



# تمكين الفتيات من خلال ممارسة الرياضة



Kingdom of the Netherlands



**North South Consultants Exchange**  
Professionals in Sustainable Development



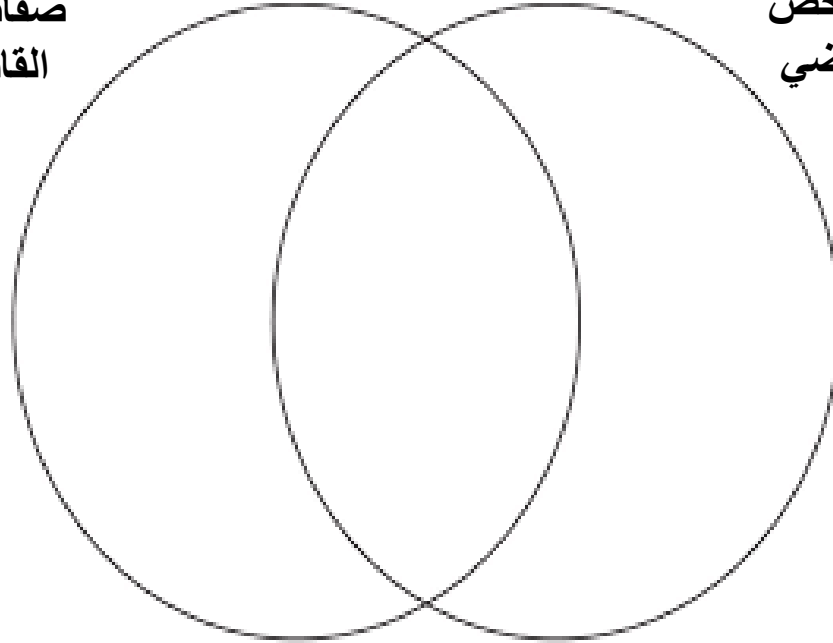


هل انتي قائدة؟

# مشاركة

ماذا استفدتني في حياتك الشخصية من ممارسة  
الرياضة؟

صفات  
القائد



صفات  
الشخص  
الرياضي

تدريب عن مهارات القيادة

من أنت ???  
إعرف نفسك



## " طريق النجاح "

- إعرف نفسك أولاً .... و حدد موقعك في المؤسسة الرياضية التابع لها
- إعرف مهاراتك و حدد تطلعاتك .....
- حدد أهدافك و تأكد من أنها تتفق مع أهداف أسرتك و المؤسسة الرياضية التابع لها من نادي أو غيره ...

# الإدارة والقيادة

## السمات الشخصية الجيدة

المغفره	الحماس	الإبداع
التواضع	الحب	الفضول
التعقل	اللطيف	الحكم/ التفكير النقدي
التنظيم الذاتي/ التحكم في الذات	الذكاء الإجتماعي والعاطفي	حب التعلم
تقدير الجمال والتميز	العمل الجماعي	الرؤية
العرفان بالجميل	العدل	الشجاعه / البساله
الأمل والتفاؤل	القيادة	التحفظ
الدعابه والمرح	الروحانيه والايمان	النزاهه والصدق

## الكفاءة

حدد امكانياتك ومهاراتك ليتناسب مع قوتك لتصل الى  
اهدافك



# " طريق النجاح "

✓ القيام بالسباق كفريق للوصول للهدف

• القدرة علي العمل الجماعي وتحقيق الهدف بقوه وكفاءه

✓ التطوير من نفسه وفي الحياه من حوله و الاهتمام بالتعرف علي معلومات جديدة  
و مستعد للاستكشاف

✓ تقبل الذات

• لا تكره نفسك وتقبلها كما هي ولا تتغير ولا تنتقد الاخرين

✓ تحمل المسؤولية

• القائد لا يلوم الآخريين عما يحدث لهم في حياتهم بل يتحمل المسؤولية الشخصية

✓ العيش بهدف محدد

✓ النزاهة الشخصية

# تعريف القيادة



الكثير من الناس ينظرون الى الإدارة كالقيادة، ولكنها ليست كذلك!

تركز الإدارة على المهام، تركز القيادة على الشخص

- القيادة تعني تحفيز أعضاء فريقك ليكونوا أفضل صورة لذواتهم
- القيادة هي القدرة على إبراز الدافع في الآخرين للتحرك نحو رؤية مرغوب فيها.
- فالقيادة تأتي من النفوذ والتأثير ويمكن أن تأتي من أي شخص على أي مستوى وفي أي دور، مما يساعد على رفع بعضهم لبعض والعمل على مهمة مشتركة .

تأتي القيادة الحقيقية عندما تُؤثر بحياة من حولك بطريقة إيجابية.



# العمل الجماعي والقيادة

✓ القائد الجيد يعلم جيدا لان لديه هدف ويدرك جيد ما الذي يقوم به و يتمتع بالحس  
المسئولية ولديه ولاء للجماعة.

✓ للوصول للهدف يجب ان يتعاون القائد وأعضاء الفريق وكل عضو له عمل للوصول الي  
النجاح

✓الهدف المراد الوصول اليه هو النجاح للفريق ككل

# من هم القادة؟

القادة هم الأشخاص الذين يعرفون كيفية تحقيق الأهداف، وإلهام الناس على طول الطريق.



ما الذي يجعلك  
قائدا جيدا؟

حاضرا تماما مع شخص آخر و قادر  
على الاستماع إلى الآخرين

الجرأه في التعبير عن أفكاره ومشاعره  
وآرائه الحقيقيه

- القائد الأصلي لا يتفوه بأشياء لا يعنيها بالفعل  
كما أنه لا يقدم على فعل شيئا لا يريد القيام به

القائد الجيد لا يستسلم إذا عرض  
الناس

- يدرك أهمية أن يكون على بينة، ومعرفة  
وقدره على التعبير عن أفكاره ومشاعره وآرائه  
الفريدة و اتخاذ القرارات . كما انه يعرف أنه  
من خلال التعبير عن تجربته الداخليه الحقيقيه  
فهو قادر على تقاسم مواهبه مع الآخرين

ما الذي يجعلك  
قائدا جيدا؟

## القائد الجيد يرى قيمة في إعطاء الحب للآخرين

- يدرك أننا جميعا مترابطين أننا على استعداد لمد يد العون للآخرين. فالقائد يشجع الآخرين

## القائد الجيد يحب نفسه

- فهو يوفر الرعاية الكافية لدعم صحته ورفاهيته.

## القائد على إستعداد لرؤية أخطاءه والاعتراف بها

## القائد يفهم أننا جميعا متفردين

إنه يقبل وجهات النظر والآراء المختلفة. فهو لا يصنف نفسه على أنهم "محق" وشخص آخر "مخطيء" أو العكس

## دوره فى حل المشكلات ابتكارياً

- يخرج على نطاق المؤلف ويحمس اللاعبين ويحفزهم

ما الذى  
يجعلك قائداً  
جيداً؟

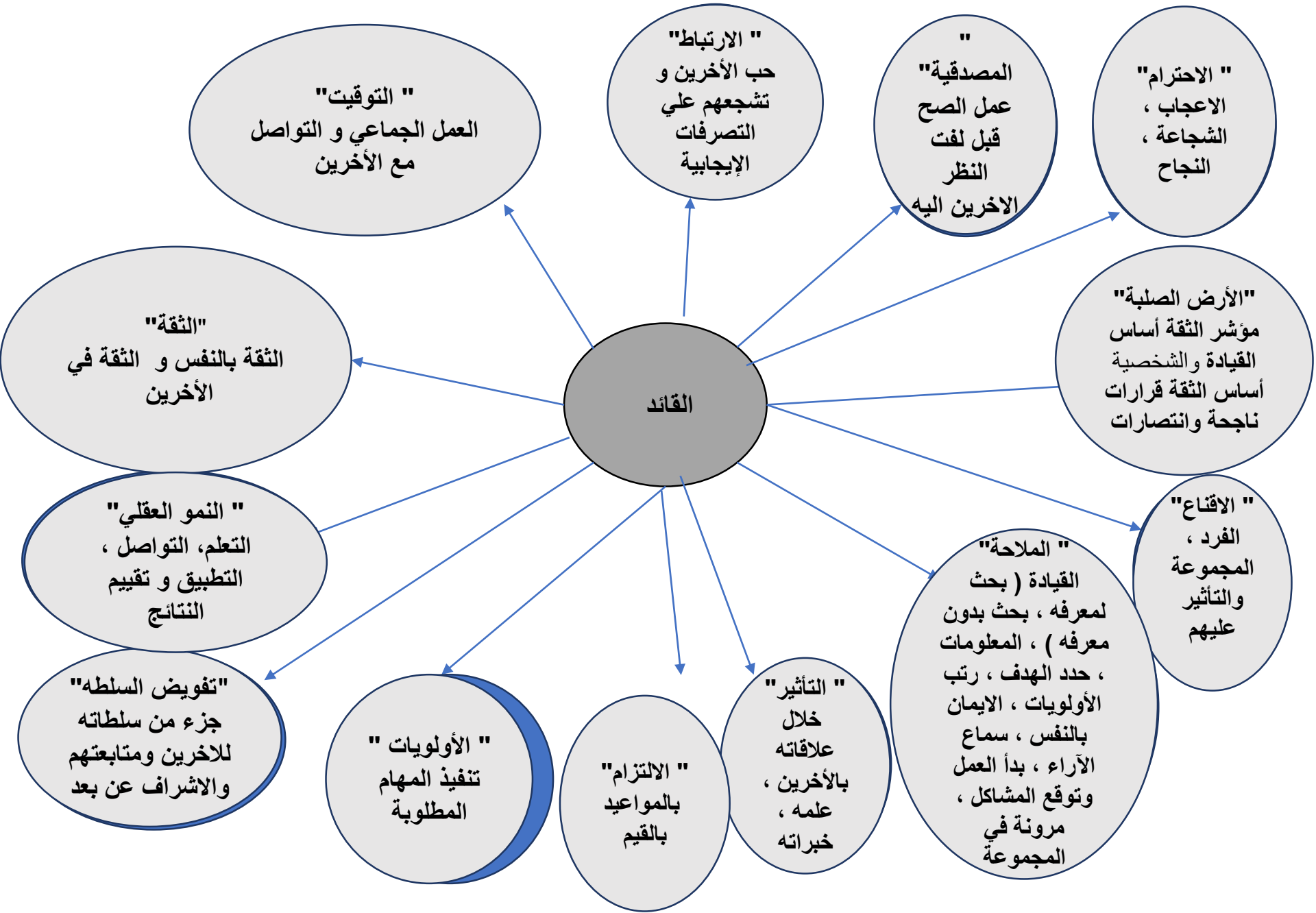
## القائد لديه مهارات التحدث والإقناع

- تحدث أقل واستمع أكثر واصغ باهتمام
- تجنب الجدل
- لا تحول آراءك إلى قوانين ومقدسات
- استخدم العبارات الرقيقة اسمح للآخرين أن ينتحلوا أفكارك
- افهم وجهة نظر الشخص الآخر

# تذكر دائماً قبل التواصل مع الناس .....

يكرهون من	يحبون من
<ul style="list-style-type: none"><li>• ينصحهم في العلن</li><li>• يري السلبيات فقط</li><li>• يعاملهم بتعالي</li><li>• يتسرع في التوبيخ</li><li>• يتمادى في الخطأ</li><li>• ينسب الفضل لنفسه</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يهتم بهم</li><li>• يستمع لحديثهم</li><li>• يقدرهم ويحترمهم</li><li>• يساعدهم لتحقيق ذواتهم</li><li>• يشكر ويشجع ويتعاون</li><li>• يعالج الخطأ ولا يجرح</li></ul>





# ملخص صفات القائد



صفات  
قائد  
الفريق

# شاهد و علق

<https://www.youtube.com/watch?v=xQXSmAYpv9M>

# نشاط

## (تصنيف المواقف)

موقف غير إيجابي

قيادة  
موقف إيجابي

# ما الذي يجعل الفريق جيد



نكران الذات  
التواصل  
المسائلة  
التنافسية  
الثقة  
الاحترام  
المصداقية  
القدرة على المرح  
والمتعة

# نكران الذات

شجع الآخرين، إجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم.  
هذا هو سمة رقم 1 ليصبح الفريق جيد.

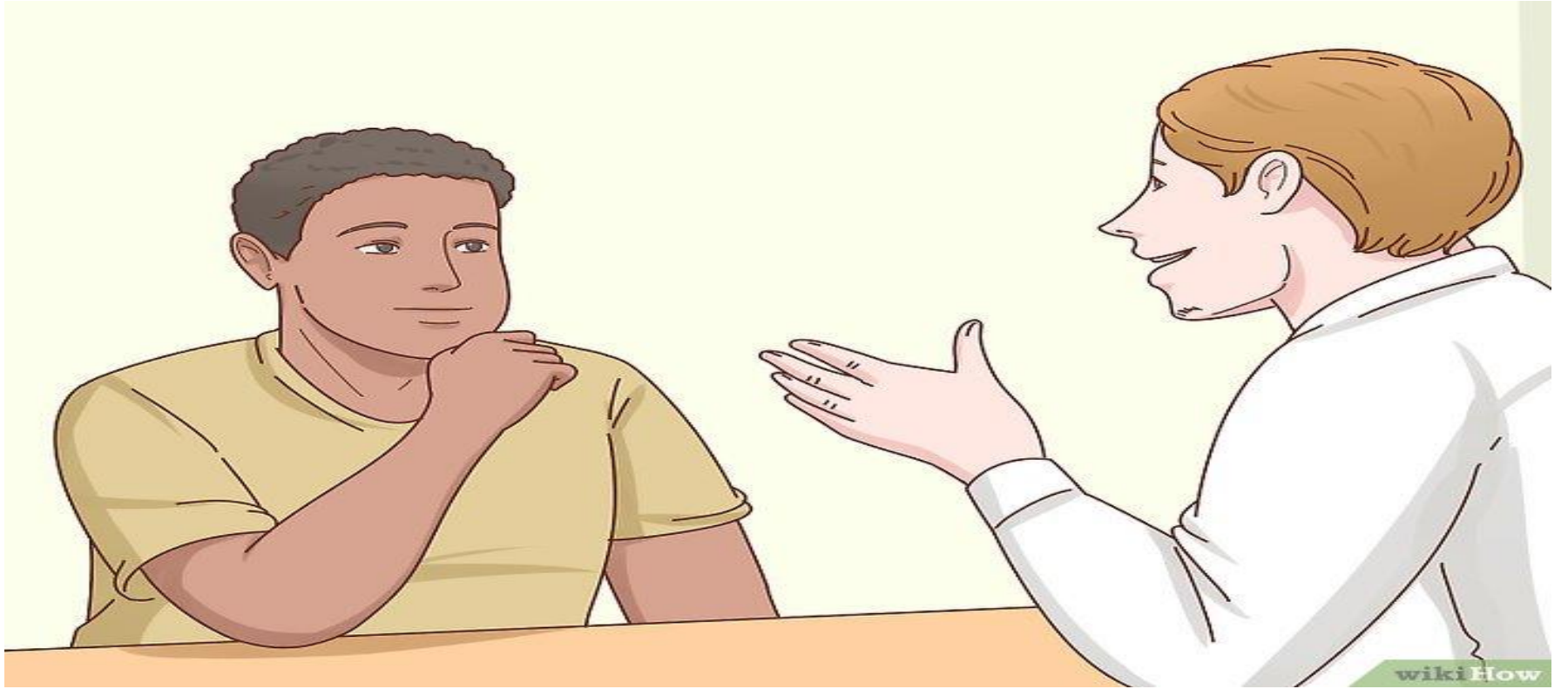
ركز على الأهداف الموجهة نحو الفريق، حتى لو كان أحد تلك الأهداف هو أننا جميعا نتحسن بشكل فردي.

# التواصل

- هذا يعنى التواصل مع المدربات والزميلات في الفريق، فهذه فرصة جيدة للقاء أشخاص جدد والتحدث إلى الشخص الجيد والحصول على الأفضل من بعضهن البعض.
- ( كيف؟؟ ) شير إلى الوسيلة المناسبة التي سوف تستخدم في الاتصال.
- ( متى؟؟ ) شير إلى الوقت المناسب للاتصال بالطرف الآخر.
- ( اين؟؟ ) شير إلى المكان المناسب الذي سيتم فيه الاتصال بالطرف الآخر.

## مهارات الإتصال الفعال

إليك بناتي البطلات 10 نصائح في الإستماع الجيد :





- توقف عن الكلام قليلا
- حاول أن تريح الطرف الآخر
- ضع نفسك في مكان الطرف الآخر
- إظهار للطرف الآخر أنك ترغب في الإستماع إليه
- ركز و تتبع بصبر
- إحتفظ بهدوءك
- تقبل الإنتقادات و الإعتراضات
- إسأل في الوقت المناسب
- توقف عن الكلام قليلا

# التنافسية

القدرة التنافسية لا علاقة لها باللعب أو الفوز بالألعاب، بل لها علاقة بالمسؤولية تجاه بعضهن البعض؛ والعمل بجد والتنافس كل يوم.

يمكنك أن تتنافس مع نفسك لتحسين نفسك، فانت تمارسى الجرى بضع ساعات في الأسبوع - وبهذا لن تتحسنى فى أدائك ،

يمكنك أن تكونى أفضل بتحدىكى للعادات السيئة الخاصة بك سواء البدنية أو العقلية.

باعتباركن زملاء، يجب أن تشجعن وتدفعن بعضكن البعض لممارسة الجرى كل يوم فضلا عن مساعدة بعضهن البعض على التحسن والعمل الجاد معا

# الثقة

من المهم أن يكون لديك ثقة في نفسك، و ثقه في زميلاتك ومدرباتك،  
عليك مساعدتهن كأشخاص وليس كمدربات

إجعلها تشعر بالفخر تجاه نفسها وستندهش بالنتائج الإيجابية

## الإحترام

بعض النظر عن الإختلاف او الفروق الخاصه بكن ،الا أن لديكن رابطه مشتركه وهى تواجدكن في نفس الوضع. لذا يتعين نبذ أى إختلافات أو فروق وإحترام الطرف الآخر.

## المواقف الإيجابية

المواقف الإيجابية هي كل شيء.

ومع مرور الوقت، يمكن تحسين الأداء في أي جانب من جوانب الحياة سواء كانت الرياضة أو العمل أو إدارة الأسرة فالموقف يجعلك تتخذ قرار فوري.

## الإخلاص الشديد

عليك بتبادل المعلومات وتمكين من حولك للقيام بالمهام

# المصداقية

يجب أن تكون شخصا موثوقا به، ملتزما مع نفسك وأسرتك وأصدقائك

في حالة عدم حضورك او أتباعك لعادات الأكل فانك تترك نفسك للتدهور.

فعلى سبيل المثال إذا كنت تريد أن تؤثر في بيئتك المحيطة وتريد أن تكون تلك الفتاة التي يعتمد عليها في العمل الجاد في كل مرة. عليك إظهار عاداتك الطيبة والإلتزام بها كل مرة

## القدرة علي المرح و المتعة

نريد أن يكون مجتمعنا ممتعا وأفراده متحمسون لعملهم .



# معرفة القدرات الفردية لفريق العمل و توزيع الأدوار

معرفة إحتياجات و هدف الفريق

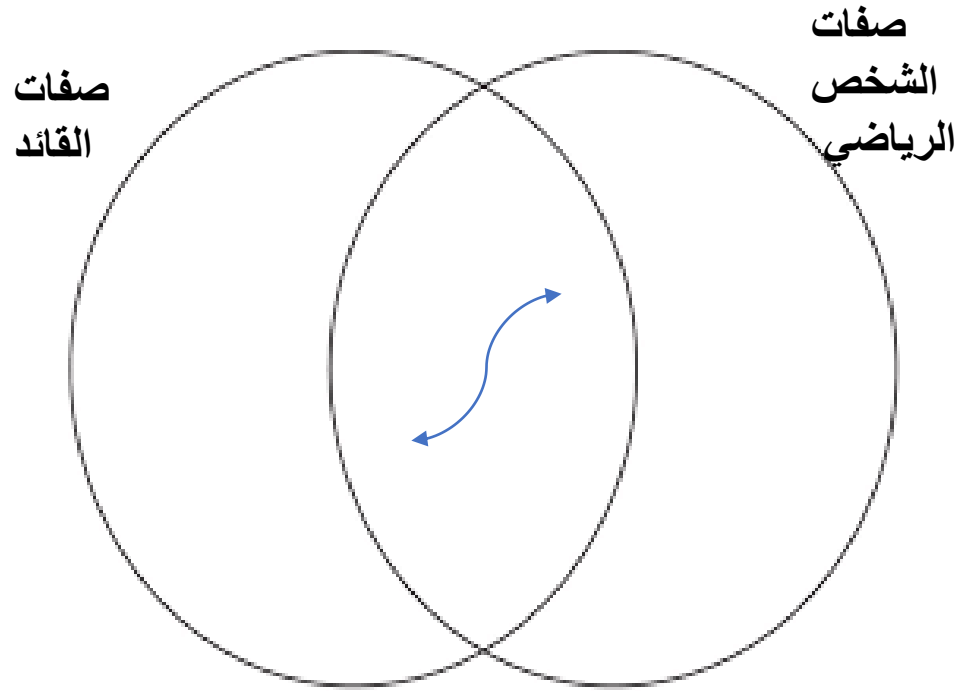
توزيع الإحتياجات علي الأفراد بما يناسب قدراتهم و الوقت المتاح

# النجاح علي المستوي الشخصي و في الفريق



# مشاركة

ما هي صفات القائد



# انتي قائدة

- الافادة من ممارسة الرياضة مش بتنتهي بعد لما بتخرجي من الملعب
- .الفايدة من الرياضة اكثر بكثير من مجرد تحسن في اللياقة البدنية او الحالة الصحية !  
الافادة بتتعدى المدة اللي بتتقضى في الملعب بكثير اوي !
- الرياضة اسلوب حياه. اسلوب حياة لانها بتعلم الواحد النظام، تنظيم الوقت، تحمل المسؤولية، تحديد اهداف واضحة ، الالتزام ، التفاؤل ، الصبر، الحماس وعدم الاستسلام,  
العمل بجدية
- البنت اللي بتمارس الرياضة مش مجرد لعبية. دي الرياضة هتمكنها من حاجات كثيرة  
وبتخليكي عندك استعداد تكوني قائدة و قدوة

# انتي قائدة

تذكري اول صفة مهمة للقادة: تطور النفس و تحديد الأهداف

- القائد يعمل الصبح قبل الفات الآخرين
- القائد نموذج للآخرين
- القائد يسعى ليكون افضل
- القائد لديه اهداف محددة

ما هو هدفك؟

القيادة علي المستوي الشخصي

# مشاركة

أنت تبدأ يومك المثالي، تستيقظ لهذا اليوم وأنت متحمس لما ينتظرك ، كنت تشعر بالإيجابية حول ما سوف تفعله اليوم.



shutterstock.com • 487180666

- ماذا تشبه؟
- هل لديك درجة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فماذا؟
- هل تعملي؟ إذا كانت الإجابة بنعم، ماذا هو عملك؟
- من هم أصدقائك؟ ما الذي يعجبهن؟ ماذا تفعلن معا؟
- كيف يتعامل الغرباء معك؟
- كيف يبدو مجتمعك؟

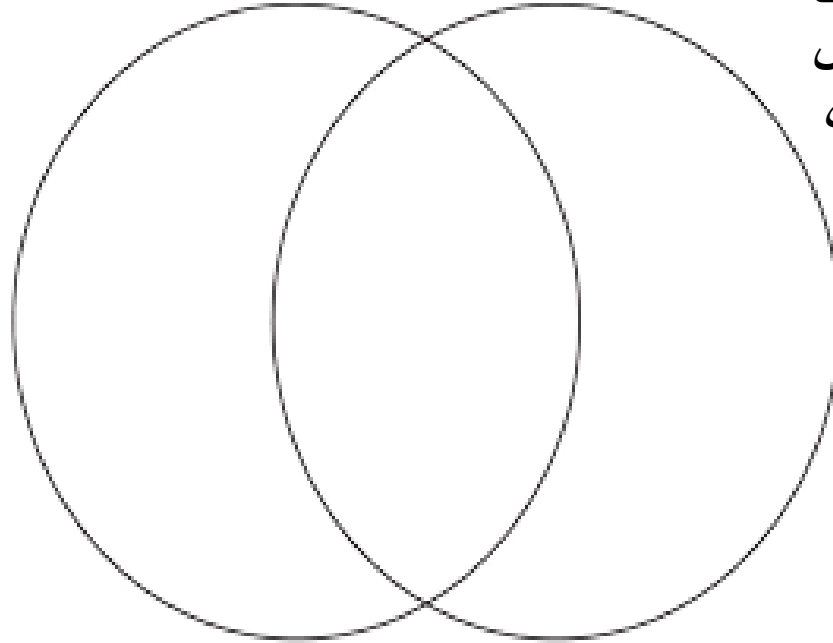
اكتب هدفك  
الشخصي

# انتي قائدة

العمل الجماعي



صفات  
القائد



صفات  
الشخص  
الرياضي

انتي كشخص  
رياضي عندك  
كثير من سمات  
القادة و كمان  
بالعمل الجماعي  
هتقدري تنتقلي  
اسرع من شخص  
رياضي لشخص  
قيادي

تحقيق الأهداف بصورة  
أفضل.

وجود علاقات إنسانية  
أعمق

حل المشكلات

يساعد أعضاء الفريق على  
تعلم واكتساب خبرات  
جديدة

تطوير قدرة الفرد علي  
تحقيق الأهداف والتصرف  
علي نحو ايجابي.

ينمي مهارات الفرد

تبادل المعلومات

اتخاذ القرارات بصورة  
أفضل

التقليل من الصراعات  
بين الافراد

أهمية  
فرق  
العمل



# انتي قائدة

## ثاني صفة مهمة للقادة: التعاون وتشجيع الآخرين

- اختاري شخص او اثنين من الموجودين و اتفقو انكو تشجعو بعد علي الوصول للهدف و
- اکتبي اسماء الأشخاص تحت هدفك

شجع زميلك علي اتخاذ القرارات بصورة أفضل



القيادة علي  
المستوي الفريق

# انتي قائدة

ثالث صفة مهمة للقادة: التواصل مع الجميع  
والإشراك في تغير المجتمع و الإقناع

شارك هذا الكتيب مع 5 أشخاص آخرين ، جيرانك ، أصدقاءك ، عائلتك



شارك هذا الكتيب مع 5 أشخاص آخرين ، جيرانك ، أصدقاءك ، عائلتك

# هنشارك الأخرين ازاي؟

- افهم وجهة نظر الشخص الآخر
- اختار الوقت و التوقيت المناسب للتواصل

## تذكري

لن يتقبل الجميع وجهة نظرك لكن تمسكي برأيك الشخصي و لا تستسلمي  
القائد دائما متافئ و لا ييأس

# مشاركة



هل انتي قائدة؟

لا تستسلمي

# انتى قائة



- كيف يمكنك تغيير مجتمعتك؟ ما هو دورك في هذا التغيير؟

# شارك في تطبيق الأفكار المبتكرة



## تطبيق الأفكار المبتكرة

انشر الأفكار المبتكرة وأدخلها حيز التطبيق

نبكر الأفكار للتطبيق لا للتخزين

لا تستسلم أمام من يقاوم التغيير

الاستسلام يجعل الفكرة الرديئة تطرد الفكرة الجيدة

تابع الصفحة علي

Facebook

