

تمثل الرياضة أفضل مدرسة  
حياتية يتعلم الشباب من خلالها  
المهارات والقيم التي  
يحتاجونها ليكونوا  
أموالين صالحين.

أدولف أوجي  
المستشار الخاص لمكتب الأمين العام للأمم  
المتحدة المعني بالرياضة من أجل التنمية والسلام.



# كل واحد يفوز!

مساعدة المدربين والمعتمين ورواد الشباب  
على تولي الريادة في تنفيذ نميطة بشأن اللعب النزيه

## المحتويات

### الجهة الراعية

### الخلفية

### للإتصال بنا

### معلومات عامة

### الإستعداد

### تنفيذ النميطة

### المنشورات الموزعة للاعبين

### المقولة الأولمبية

### معنى اللعب النزيه

### استمارة مواقف للعب

### النزيه

### الأداء وعقائير التعاطي

### نموذج لمدونة قواعد

### السلوك

### موارد الرواد

### كيفية تنظيم تمثيل الأدوار

### مواقف تمثيل

### الأدوار/المناقشة

### تنظيم الجلسات

### اقتراحات لصفوة الرياضيين

### بشأن

### التحدّث

### أنشطة التعارف

### مسرد المصطلحات

### موارد مفيدة على الإنترنت

كثير من الناس يدركون إمكانية أن توفّر الألعاب الرياضية تجارب إيجابية وأن تدعم النمو الصحي للشباب، ولكنهم قد لا يعلمون كيف يمكن تعظيم تلك الفوائد. وتدل بعض الشواهد على أن التثقيف بشأن اللعب النزيه وبشأن آداب الألعاب الرياضية لا يشكل جزءا شائعا من دروس الألعاب الرياضية أو التربية البدنية للشباب.

ولدى تعامل الرياضيين بعضهم مع البعض الآخر، ومع المسؤولين، ومع المواقف المختلفة في الملعب وخارجه، يتخذون خيارات عديدة ذات أساس أدبي – أي أنهم يتعاملون مع مسائل تتعلق بالصواب والخطأ. وكثيرا ما لا يتوفر لهم سوى القليل من التوجيه ومن القدوة الشخصية للاسترشاد بها في قراراتهم.

وتوفر المعلومات المدرجة هنا الإرشاد للمدربين في جميع الألعاب الرياضية (أو للمعلمين ورواد الشباب) في مجال تقديم تدريب نشط وبهيج (لمدة 7 ساعات) للشباب في سن 10 – 14 عاما لزيادة إدراكهم للقرارات الأدبية التي يتخذونها في الرياضة، ولممارسة اتخاذ القرارات استنادا إلى قيم اللعب النزيه.

وفضلا عن ذلك، يهدف هذا التدريب إلى تشجيع الشباب على دراسة القرارات التي يتخذونها خارج الملعب على ضوء القيم الرياضية التي يتعلمونها من هذه الجلسات. ونأمل أن الفوائد الصحية والاجتماعية الإيجابية الناجمة عن الاستناد إلى أساس أدبي سليم في الرياضة ستنداح إلى الجوانب الأخرى من حياتهم.

وتقدم هذه الحزمة التدريبية كل ما يحتاجه المدرب للاضطلاع بالتدريب، بما في ذلك المنشورات الموزعة، والاستمارات التي ينبغي ملؤها، ودليل تفصيلي. وعلاوة على ذلك، تحتوي هذه الصفحات على أفكار بشأن أفضل طريقة لتنفيذ هذه الجلسات، مثل الاقتراحات العملية لتنفيذ تمثيل الأدوار والتقنيات الخاصة بالأنشطة بهدف إثارة الاهتمام الحقيقي من جانب الشباب بموضوع اللعب النزيه.

الشيء المهم في المباريات الأولمبية ليس الفوز، بل هو المشاركة.

والشيء المهم في الحياة ليس الانتصار، بل هو الكفاح.

والشيء الأساسي ليس أن تكون قد تغلبت،

بل هو أن تكون قد أحسنت النضال.  
بيير دي كوبرتان



الأمم المتحدة  
المكتب المعني بالمخدرات والجريمة



## الجهة الراعية

'تعترف الدول الأطراف  
بحق الطفل في الراحة  
ووقت الفراغ، ومزاولة  
الألعاب وأنشطة  
الاستجمام المناسبة لسنه  
والمشاركة بحرية في  
الحياة الثقافية وفي  
الفنون".

اتفاقية الأمم المتحدة  
لحقوق الطفل (1990)،  
المادة 31

هذه النميطه من إنتاج الشبكة العالمية للشباب التابعة لـ مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة (اليونودك). والهدف من الشبكة العالمية للشباب هو زيادة إشراك الشباب مع المجتمع الدولي في صوغ سياسات وبرامج الوقاية من تعاطي المخدرات. ويضطلع اليونودك بهذا البرنامج الخاص باللعب النزيه لأنه مقتنع بأن الرياضة التي تؤدي بروحها الحقيقية يمكن أن تساعد الشباب على تقادي المخدرات والكحول وغيرها من المشاكل. ومن شأن أي نشاط أو برنامج يعزز العوامل الواقية (انظر مسرد المصطلحات تحت عنوان "نموذج الضغوط الاجتماعية المعدل") لدى الشباب أن يخفض احتمال تعاطي مواد الإدمان وغير ذلك من المشاكل الصحية والاجتماعية.

## الخلفية

كان اهتمام اليونودك في البداية بإمكانية أن تساعد الرياضة على خفض مشاكل تعاطي مواد الإدمان بين الشباب ناتجا من انعقاد المنتدى العالمي للشباب في بانف بكندا في عام 1998. وكان من بين المجموعات المتنوعة تنوعا مدهشا من الشباب التي قدمت بحوثها وعرضت أعمالها في هذه المناسبة عدة مجموعات تستخدم الرياضة وسيلة للتفاعل مع الشباب. وتابع اليونودك منتدى بانف بعقد حلقة عمل في روما في تشرين الثاني/نوفمبر 2000 بحثت إمكانيات الرياضة ومحدودياتها بقدر أوفى. وكانت نتيجة حلقة العمل هي إصدار دراسة بعنوان استخدام الرياضة للوقاية من تعاطي المخدرات.

وكانت تلك الدراسة هي المرجع الرئيسي لنميطة للمدربين والشباب تم اختبارها في معسكر كرة قدم بلا حدود الذي نُظم في الدوحة بقطر من 15 إلى 20 تشرين الأول/أكتوبر 2003.

وكان معسكر كرة قدم بلا حدود متابعة لمعسكري كرة سلة بلا حدود الناجحين اللذين نظما لشباب من يوغوسلافيا السابقة (2001) ومن تركيا واليونان (2002). وإلى جانب زيادة

المهارات في الرياضة، استخدمت هذه المعسكرات وسيلة  
الرياضة لتحقيق غايتين أخريين هما: بناء الصلات بين  
الشباب الذين يعيشون في مناطق شهدت صراعات في  
تاريخها القريب، وبناء المعارف والقدرات التي تدعم خيارات  
نظام الحياة الصحي. وتطورت فكرة "رياضة بلا حدود" أيضا  
لتشمل الشباب "المستبعدين اجتماعيا" الذين يعيشون على  
حدود المجتمعات أو هوامشها. وكان من أهداف معسكر كرة  
القدم في قطر دعم مكوّن تعزيز الصحة<sup>(1)</sup> في فكرة الرياضة  
بلا حدود.

---

(1)

## للاتصال بنا

فريق الشبكة العالمية للشباب  
وحدة الوقاية، والعلاج وإعادة التأهيل  
مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة (اليونودك)

العنوان: ص.ب. 500، 1400 فيينا، النمسا

هاتف: 0043 1 26060 5551

فاكس: 0043 1 26060 5928

البريد الإلكتروني: [youthmail@unodc.org](mailto:youthmail@unodc.org)

خبراتنا العالمية في مجال الوقاية الأولية

[http://www.unodc.org/youthnet/global\\_initiative/global\\_initiative\\_project.html](http://www.unodc.org/youthnet/global_initiative/global_initiative_project.html)

## معلومات عامة

### عرض عام

- في هذه الحزمة التدريبية، تعرض الرياضة باعتبارها نشاطا محايدا يمكن أن تكون له نتائج ايجابية أو سلبية. ويعرض مفهوم اللعب النزيه والمتسم بالاحترام ومفهوم التنافس المتوازن باعتبارهما مفهومين أساسيين يؤديان إلى الحد الأقصى من الاستمتاع وتنمية الصحة وتحسين الأداء.
- وبتناول مفهوم اللعب النزيه بالبحث من خلال أربعة محاور رئيسية هي: احترام المباراة (بما في ذلك احترام المسؤولين)؛ واحترام الآخرين (مثل الزملاء في الفريق والمدربين والخصوم)؛ واحترام الذات؛ والتنافس المتوازن. وهناك محور فرعي يربط بين هذه المفاهيم وهو الحفاظ على ضبط النفس.
- ومسار النمىطة كما يلي: تعريف اللعب النزيه، وتحديد مواقف اللعب النزيه، ومواقف وخيارات تمثيل الأدوار، وتطبيق الأفكار والمهارات في ظروف المباريات.
- ويمكن توسيع النمىطة بدعوة رياضي محترف أو رياضي آخر من صفوة الرياضيين للتحدث إلى اللاعبين الشباب عن التحدي الذي يواجههم (أو التحديات التي تواجههم) بشأن اللعب النزيه والمتسم بمراعاة الآداب.
- ومن الأهداف الأوسع نطاقا لهذه الحزمة التدريبية تشجيع الشباب على تطبيق الدروس التي يتعلمونها في ملاعب الرياضة على حياتهم اليومية. ونأمل أن يدرك الشباب، من خلال الدراسة التفصيلية لمواقف اللعب النزيه التي تشكل جزءا من هذا التدريب، كيف يمكنهم اتخاذ هذه القرارات الأدبية نفسها بشأن حياتهم خارج مجال الرياضة.

الهدف من هذه الحزمة  
التدريبية هو تمكين  
لمدربين من التوعية  
بالقرارات الأدبية التي  
تمثل جزءا من الرياضة،  
وإتاحة الممارسة في  
مجال اتخاذ القرارات  
استنادا إلى قيم اللعب  
النزيه.

## الأهداف

- التوعية بالقرارات الأدبية التي تشكل جزءا من الرياضة، و إتاحة الممارسة في مجال اتخاذ القرارات استنادا إلى قيم اللعب النزيه.

## النواتج التعليمية

- سيزيد اللاعبون إدراكهم للخيارات الأدبية العديدة التي تتخذ أثناء الاستعداد والتمرين واللعب؛
- سيزيد اللاعبون إدراكهم لكيف يمكن أن يؤدي اللعب النزيه والمتسم بالاحترام إلى زيادة استمتاع كل شخص بالمباراة؛
- سيحسن اللاعبون قدرتهم على إبداء الاحترام وعلى اللعب النزيه عندما يشاركون في الرياضة.

## الاستعداد لتنفيذ النميمة

### المشاركون المقصودون

اختبرت النميمة بين الرياضيين الشباب في سن 10 – 14 عاماً، وهم المقصودون بها. ويمكن أن تكون ملائمة أيضاً للرياضيين الأكبر سناً أو الطلاب في صفوف التربية البدنية. ويمكن أن تكون النميمة ناجعة في عدد من السياقات، كما يلي:

- عندما تدمج في موسم رياضي؛
- في معسكر رياضي – يمكن إدماج النميمة مع المكوّن الخاص بالمهارات، وبذلك تضيف التنوع على برنامج المعسكر؛
- كنميمة أو وحدة لدورة عن الصحة أو لمركز شباب.

### المدة

سبع ساعات تقريباً.

### المتطلبات

لا يلزم للشباب سوى أن تكون لديهم بعض الخبرة في أي رياضة على أي مستوى، لكي يتمكنوا من تقديم نماذج للمواقف أو الأحداث التي تستوجب اتخاذ قرار أدبي.

### الموارد اللازمة

- لوحة بيضاء أو لوحة صحائف ورقية متتالية
- قلم رصاص واحد وبعض الورق لكل لاعب
- المنشورات الموزعة التالية لكل لاعب:
  - 1- المقولة الأولمبية
  - 2- معنى اللعب النزيه

3- استمارة مواقف اللعب النزيه

4- الأداء وعقاير التعاطي

5- نموذج لمدونة قواعد السلوك

### التجهيزات

استخدم غرفة ملابس أو غرفة أخرى تتيح الخصوصية،  
وحيزا يكفي لتمثيل الأدوار في مجموعات صغيرة،  
وتجهيزات تتيح للاعبين أداء قدر قليل من الكتابة.

## تنفيذ النميطة

### 1- تعريف اللعب النزيه وتوضيح فوائده [60 – 90 دقيقة]

اللعب النزيه هو  
المصطلح الذي  
ستخدمه لوصف اللعب  
وفقا للقواعد ووفقا  
لروح القواعد. واللعب  
النزيه يتعلق بالصواب  
والخطأ.

- النشاط 1: من أجل التعارف، اطلب من كل من اللاعبين على التوالي أن يقول كلمات قليلة عن لحظاته المفضلة أو أكثر اللحظات تعلقا بذهنه في مجال الرياضة – ويمكن أن يكون ذلك شيئا شارك فيه أو شاهده (انظر مورد الرواد 5- أنشطة التعارف).
- النقطة 1: سيكون هذا الدرس عن اللعب النزيه. وعبارة اللعب النزيه هي المصطلح الذي نستخدمه لوصف اللعب وفقا للقواعد ووفقا لروح القواعد. واللعب النزيه يتعلق بالصواب والخطأ.
- النقطة 2: الغرض من هذه النميطة هو مساعدتكم على أن تكونوا أكثر إدراكا للقرارات المتعلقة باللعب النزيه التي تواجهونها أثناء اللعب أو التمرين أو الاستعداد للألعاب الرياضية، من أجل تحديد الخيارات التي تتجلى فيها قيم اللعب النزيه والتمرين على الاستجابات المستندة إلى تلك القيم.
- النشاط 2: لفهم اللعب النزيه، يلزم تعريف الرياضة. اكتب قائمة بعدد من الأنشطة على لوحة الصحائف (مثلا الملاحة بالقوارب الشراعية، والمصارعة الاحترافية، وركوب الدراجات، والشطرنج، والتزلج على اللوح، ومسابقات الرقص، وسباقات السيارات، الخ)؛ واسأل عما إن كانت هذه الأنشطة جميعها ألعابا رياضية ولماذا هي كذلك أو ليست كذلك (أي ما هو الشيء الذي يجعل النشاط لعبة رياضية، ومتى لا يكون النشاط لعبة رياضية).

النقطة 3: اطلب من اللاعبين أن ينظروا في هذا التعريف للرياضة: هي نشاط بدني له هيكل متفق عليه ومجموعة من القواعد تتيح تنافس الشخص مع نفسه ومع الآخرين؛ واسألهم لماذا توجد قواعد في لعبتهم الرياضية. وللإطلاع على المزيد من المناقشة بشأن هذا الموضوع، ارجع إلى منشور اليونودك استخدام الرياضة للوقاية من تعاطي المخدرات، الصفحة 6.

النشاط 3: لتوضيح فوائد اللعب النزيه، استثر الأفكار بشأن الأشياء الايجابية والسلبية التي يمكن أن تكون جزءا من الرياضة؛ واكتب الأفكار على لوحة الصحائف وقرأها؛ واسأل اللاعبين عن الفوائد أو الأشياء الحسنة التي يمكن أن تأتي من أداء الألعاب الرياضية؛ وبعد ذلك، اسأل اللاعبين عن الأشياء السلبية التي يمكن أن تكون جزءا من الرياضة؛ واسأل كيف يمكن تعزيز الجوانب الايجابية وتقليل الجوانب السلبية إلى الحد الأدنى. حاول أن تستخلص عناصر اللعب النزيه والتنافس المتوازن (مثلا، التركيز على المهمة إلى جانب التركيز على الفوز).

المنشور الموزع 1: المقولة الأولمبية؛ اعرض مقولة بيير دي كوبرتان باعتبارها مرشدا مبكرا هاما إلى قيم اللعب النزيه.

## 2- تحديد مواقف اللعب النزيه [15 دقيقة]

- المنشور الموزع 2: معنى اللعب النزيه؛ اعرض عناصر اللعب النزيه الأربعة، وهي:
  - 1- احترام المباراة (بما في ذلك احترام المسؤولين)
  - 2- احترام الآخرين (أي زملاء في الفريق والمدربين والخصوم)
  - 3- احترام الذات
  - 4- التنافس المتوازن
- \*\* لاحظ أن هناك عنصرا آخر يدخل في هذه العناصر الأربعة، وهو: الحفاظ على السيطرة على النفس في جميع الأوقات. ناقش التحديات التي تواجه في عمل ذلك والبدائل له في المواقف المختلفة.
- النقطة 1: اللعب وفقا لقيم اللعب النزيه يعني انتقاء خيارات جيدة عندما تنشأ مشاكل أو مواقف.
- النشاط 1: باستعمال المنشور الموزع 3: مواقف أحوال اللعب النزيه، اطلب من كل لاعب أن يصف أحد المواقف المتعلقة بالعنصر 1 (احترام المباراة) يكون ذا صلة برياضته ويمثل تضاربا أو معضلة للاعبين. تعليمات: قدم وصفا لمشهد كنت جزءا منه أو شاهدته وكان "احترام المباراة" مهددا بالخطر فيه. ويوجد على الاستمارة حيز لوصف المشكلة (أي ماذا حدث ومن شارك فيما حدث ولماذا كان ما حدث مشكلة)، ولاقتراح خيار واحد يتجلى فيه حس اللعب النزيه وخيار لا يتجلى فيه.

. احترام المباراة

. احترام الآخرين

. احترام الذات

. التنافس المتوازن

عناصر اللعب النزيه

### 3- مواقف وخيارات تمثيل الأدوار [60 – 90 دقيقة]

- النشاط 1: اطلب من اللاعبين أن يقسموا أنفسهم إلى مجموعات يضم كل منها 4 أو 5 منهم للتمرين على كل من المواقف التي اقترحوها [استخدم مورد الرواد
- 2: مواقف تمثيل الأدوار/المناقشة للحصول على أفكار داعمة، إذا لزم الأمر].
- النشاط 2: اطلب من كل مجموعة من المجموعات، على التوالي، أن تعرض الحالة التي قامت ببحثها على بقية الفريق أو المجموعة، حسب الوقت المتاح لك.
- النشاط 3: بعد كل جلسة تمثيل أدوار، اطلب من بقية الفريق تقديم تعليقاتهم (مثلا هل هناك خيارات أخرى يمكن اختيارها ويتجلى فيها حس اللعب النزيه؟ ما هي صلة الحفاظ على ضبط النفس بالموضوع؟).

### 4- كرر الخطوات من 2 إلى 4 لكل من العناصر الثلاثة الأخرى (أي احترام الآخرين واحترام الذات والتنافس المتوازن) [3 ساعات]

### 5- تطبيق الأفكار والمهارات [60 – 90 دقيقة]

- النشاط 1: العبوا مباراة لعب نزيه، بعد أن تطلب من اللاعبين أن يكونوا مدركين لقرارات اللعب النزيه التي يحتاجون إلى اتخاذها أثناء اللعب. وبعد المباراة، اسأل اللاعبين عن المواقف التي نشأت، وإلى أي مدى طبقت مبادئ اللعب النزيه في المباراة، والتحديات التي واجهتهم في تطبيقها.

## 6- جمع كل العناصر معا [45 - 60 دقيقة]

- النشاط 1: بعد إكمال العناصر الأربعة جميعها، اربط بين عناصر النميطه بعقد جلسة لاستحداث مدونه قواعد سلوك للفريق؛ واطلب من اللاعبين أن يتذكروا الأفكار التي برزت في الجلسات السابقة، مع كتابة قائمة بها على لوحة الصائف؛ وبعد عرض جميع الأفكار، اختصر القائمة إلى أهم 10 مقولات للفريق (مثلا بإجراء تصويت سري على كل مقولة، وتصبح المقولات العشر التي تنال أكبر عدد من الأصوات هي مدونه قواعد السلوك للفريق). وللمساعدة على استئارة الأفكار، يمكنك أن تعرض على اللاعبين المنشور الموزع 5: نموذج لمدونه قواعد السلوك.

اجعل المقولات تطبع وتوضع في أطر وتعلق في مكان بارز لكي يراها الفريق. ابحث عن الفرص للإشارة إلى مدونتك لكي تصبح مدونه "حية" للفريق.

## 7- خيار: ادع واحدا من صفوة الرياضيين إلى الحديث إلى اللاعبين عن اللعب النزيه

- النشاط 1: إذا كان بوسعك الاتصال بواحد من صفوة الرياضيين المحليين يستطيع أن يكون قدوة صالحة للشباب، ادع ذلك الشخص إلى زيارة فريقكم للحديث عن تجاربه/تجاربه في مجال اللعب النزيه واللعب غير النزيه؛ استخدم: مورد الرواد 4: اقتراحات لصفوة الرياضيين بشأن التحدث لتقديم اقتراحات للاعب بشأن مواضيع الحديث.

# المنشآت الموزعة للاعبين



# الشعار الأولمبي

الشيء المهم في المباريات الأولمبية  
ليس الفوز، بل هو المشاركة.

والشيء المهم في الحياة  
ليس الانتصار بل هو الكفاح.

والشيء الأساسي ليس أن تكون قد تغلبت،  
بل هو أن تكون قد أحسنت النضال.

بيير دي كوبرتان

## معنى اللعب النزيه

يحدث الاستمتاع أثناء التنافس وتحقيق الأهداف الشخصية وأهداف الفريق عندما يقوم كل شخص بالاستعداد والتمرين واللعب وفقا للروح الرياضية الحقيقية.

### < احترام المباراة:

يعني ذلك أن تجعل توجهك بشأن المباراة توجّها يمكنك من الاستمتاع ومن تقديم أفضل أداء لديك. وهو يعني احترام المسؤولين واحترام الدور الذي عليك أن تؤديه في المباراة. واحترام المباراة يعني اللعب وفقا للقواعد، ولكنه يعني أيضا المضي إلى أكثر من ذلك واللعب وفقا لقواعد المباراة.

### < احترام الزملاء في الفريق والمدربين والخصوم:

لا تخبّ ظن زملائك في الفريق والمدربين: استعد للمباراة استعدادا كافيا، وابدل قصارى جهدك، وشجّع الزملاء في الفريق، وادعم الجهد الصادق الذي يبذلونه. واجه خصمك بالتحدي الملائم؛ اجتنب "الألفاظ غير اللائقة" والمجادلات والعنف.

### < احترام الذات:

استعد بدنيا وذهنيا للمشاركة بطريقة صحية ومأمونة. ويعني ذلك أن تكون في حالة بدنية مرضية وأن تكون مستعدا ذهنيا لبذل قصارى جهدك مهما كانت النتيجة. والرياضيون الذين لديهم الإحساس باحترام الذات لا يستعملون مواد تعزيز الأداء. واحترام الذات يعني أيضا التمسك بحقوقك أو كرامتك إذا عاملك أحد الخصوم أو الزملاء في الفريق أو المدربين بطريقة تضايقتك.

## < التنافس المتوازن:

التنافس جزء أساسي من الرياضة، ولكن التركيز المفرط على الفوز يمكن أن يترتب عليه عدد من الآثار السلبية للرياضيين الشباب، كما يلي:

- فهو يمكن أن يجعل المباراة تفقد عنصر الاستمتاع؛
- ويمكن أن يفرض إجهادا مفرطا على اللاعبين؛
- وهو سيجعل الرياضة غير جذابة لمن لا يرتاحون للتركيز الشديد على الفوز؛
- وهو يمكن أن يجعل مواد تعزيز الأداء جذابة.

ومن شأن كل شخص أو فريق أن يكون له توجهه المختلف بشأن التنافس، ولكن الرغبة في الفوز لا ينبغي أن تخل بالالتزام باللعب النزيه. والسعي إلى الفوز بأي ثمن هو أمر يقوض المعنى الحقيقي للتنافس.

وآخر المبادئ هو جزء من جميع المحاور الأربعة المذكورة أعلاه، وهو:

### الحفاظ على ضبط النفس في جميع الأوقات.

فبغير السيطرة على عواطفك لا يمكنك أن تنتقي خيارات جيدة عندما تنشأ مواقف صعبة في الميدان.





## استمارة مواقف اللعب النزيه

1- قَدِّم وصفا للموقف (أي: ماذا حدث، ومن شارك فيه، ولماذا كان مشكلة).

2- اقترح خيارا لا يتجلى فيه حس اللعب النزيه.



3- اقترح خيارا يتجلى فيه حس اللعب النزيه.



## الأداء وعقاقير التعاطي

عقاقير مختارة من النوع المؤدي إلى تغيير الأمزجة وآثارها على الأداء الرياضي

عند الحديث عن تعاطي مواد الإدمان المؤدية إلى تغيير الأمزجة، في السياق الرياضي، يلزم التركيز على آثارها المباشرة على الأداء الرياضي أكثر من التركيز على الآثار الأطول أجلا (وبالطبع فإن العقاقير المؤدية إلى تعزيز الأداء يمكن أن تعزز الأداء المباشر، غير أن تعاطيها عمل مخادع وهذا الخداع يؤدي إلى تقويض الرياضة). وينبغي أن تعرض المعلومات عن مخاطر تعاطي المخدرات بطريقة صادقة ومتوازنة. وستحظى المعلومات بقدر أكبر من القبول إذا قمت بالاعتراف بأن المتعاطين قد يتصورون أن هناك فائدة من هذه المواد.

وترد أدناه خلاصات بالآثار التي تتركها العقاقير الشائعة التعاطي على الأداء الرياضي. وعموما فإن هذه العقاقير غير مفيدة في تعزيز الأداء. بل إن تعاطيها يمكن أن يعيق الأداء الرياضي ويتضارب معه.

تختلف آثار مواد الإدمان من حيث قوة المادة المتعاطاة، والمقدار المستهلك منها، والحالة التي تم فيها تعاطيها. وتؤدي بعض مواد الإدمان عند تعاطيها معا (كمواد الاستنشاق والكحول) إلى زيادة هذه الآثار على الجسم بدرجة كبيرة. وباستثناء الأمفيتامينات والستيرويدات، وهي مواد محظورة تُتعاطى لتعزيز الأداء، فإنه ليس لأي من هذه المواد أي تأثير من حيث تعزيز الأداء. ولذلك فإن الوسيلة الأنسب لمعالجة تعاطي الرياضيين الشباب لهذه المواد تتمثل في الإشارة إلى الكيفية التي يبرهن بها تعاطيها على عدم احترام الذات والزملاء والمنافسين والمباراة (ويتم ذلك على أفضل وجه عن طريق الاستعانة بمدونة قواعد السلوك).

وقد استخلصت المعلومات الواردة أدناه بشأن التأثير الذي تتركه على الأداء المواد التي يشيع تعاطيها من المصادر التالية: المناقشة التي عقدها ج. فادلر، وهو خبير في مجال تعزيز الأداء الرياضي، ونشرتها شبكة ESPN التلفزيونية في عام 2001 على الموقع الشبكي المعنون:

(2001) <http://espn.go.com/special/s/drugsandsports>؛ وفصل

من كتاب "The effects of mood-altering substances on workplace performance", by Coombs, R and McAndrews, MP (1994)؛ ومقال بقلم Iven, VG، بعنوان "Recreational drugs"،

.Clinics in Sport Medicine, (1998).

## || الكحول

ليس للكحول قدرة على تعزيز الأداء. وقد دلت الدراسات على أن الكحول تعيق الأداء بعدد من الطرق مثل:

- انخفاض المقدرة على تركيز الانتباه على المهام واتخاذ القرارات العاجلة وتقييم الأخطار؛
- ضعف عمل الذاكرة والبطء في ردود الأفعال؛
- إضعاف التوازن والاستقرار والمهارات القائمة على الحركة؛
- ازدياد الاسترسال في الصخب وانعدام القدرة على الحكم على الأمور؛
- ما تخلفه من آثار لاحقة، بما في ذلك انخفاض التناسق بين حركة اليدين والعينين والبطء في ردود الأفعال. وقد اتضح، على سبيل المثال، أن الكحول قد تضعف قدرة ربابنة الطائرات حتى عندما يكون تركيز الكحول في دماهم قد عاد إلى نقطة "الصففر".

## || التدخين

ليس للتدخين قدرة على تعزيز الأداء بل له القدرة على خفض الأداء:

- التدخين يؤثر على أداء المهام البدنية والفكرية المعقدة؛
- يدّعي المدخنون أن التدخين يساعدهم على التفكير والتركيز، غير أن ذلك ربما يرجع إلى ما يعوّضه التدخين من الضعف الناجم عن الإنقطاع عن التدخين؛
- على المدى الطويل، يؤدي التدخين إلى انخفاض أداء القلب والأوعية الدموية بدرجة كبيرة.

## || القنب

ليس للقنب قدرة على تعزيز الأداء بل له قدرة على خفض الأداء:

- فهو يضعف تناسق حركة اليدين والعينين ويؤدي إلى البطء في ردود الأفعال؛
- ويقلل من تناسق الحركة والقدرة على المتابعة والادراك؛
- ويضعف التركيز ويقوّض الاحساس بعنصر الوقت؛
- متعاطو القنب يميلون للتعب بسرعة؛
- الآثار اللاحقة: يتواصل ضعف أداء المهام لمدة 24 ساعة بعد التعاطي؛
- قد تشمل آثاره السلبية على الصحة في المدى القصير: حدوث مشاكل في الذاكرة والقدرة على التعلم؛ وصعوبة التركيز، وضعف الحواس بما في ذلك النظر والسمع واللمس والاحساس بالوقت؛ وصعوبات في التفكير وحل المشاكل؛ وقد يصيب البعض بشعور مفاجئ من القلق، بما في ذلك نوبات من الفرع وجنون العظمة.

## || الكوكابين

للكوكابين قدرة محدودة جدا على تعزيز الأداء ولكن لديه قدرة أكبر على خفض الأداء:

- هناك من الاستنتاجات ما يشير إلى أن متعاطيه لا يتعبون بسرعة ويتمتعون بدرجة جيدة من الانتباه والسرعة في الرد، ولكن هناك ما يوحي بأن هذه الاستنتاجات تتعلق في معظمها بالأفراد الذين يعانون من عدم النوم؛
- قد يشوّه إحساس متعاطيه بواقع حاله، فبعض الرياضيين قد يظنون، مثلا، أنهم يؤدون عملهم على وجه أفضل وأنهم أقل تعباً، رغم انخفاض أدائهم الفعلي؛
- إضعاف المقدرة على النهوض بالمهام الأكثر تعقيدا (أي الحكم على الأمور واتخاذ القرارات)؛
- ازدياد في حرارة الجسم مصحوب بانخفاض القابلية للتعرّق مما يؤدي إلى إضعاف قدرة الجسم على تنظيم درجة حرارته خلال النشاط البدني؛
- النشاط الشاق يؤدي إلى ازدياد إجهاد القلب الناتج من تعاطي الكوكابين وقد يفضي إلى اضطراب في ضربات القلب يعرض الحياة للخطر وإلى الإصابة بالنوبات القلبية، وبخاصة لدى مدخني السجائر؛
- الآثار اللاحقة الناشئة عن تعاطي الكوكابين أو الانقطاع عن تعاطيه: يمكن أن يكون لهذه الآثار اللاحقة على المزاج والانتباه وعلى المهارات النفسية الحركية أثر على الأداء يفوق الأثر الذي يسببه دخول العقار في الجسم.

## || مواد الاستنشاق

ليس لمواد الاستنشاق قدرة على تعزيز الأداء بل لديها القدرة على خفضه:

- في البداية يحس متعاطيها بالنشاط ويصبح منطلقا في تصرفاته، ولكن مع ازدياد كمية مواد الاستنشاق المتعاطاة يتلعم المتعاطي بالكلام ويأخذ بالترنح أثناء المشي، وقد تظهر عليه علامات الهلوسة، يليها الاحساس بالكسل والبطء في التنفس، مما قد يجعل المتعاطي يفقد وعيه؛
- وقد تسبب الوفاة بفعل الاختناق والسلوك الخطر.

## || المواد الأفيونية

ليس للمواد الأفيونية القدرة على تعزيز الأداء بل لها القدرة على خفضه:

- تؤدي المواد الأفيونية الأضعف تأثيرا، كالكوديين أو البروبوكسيفين (الدارفون)، إلى خفض الأداء بدرجة أقل مما تسببه المواد الأفيونية الأقوى تأثيرا، كالهيروين أو الديميرول أو المورفين؛
- تؤدي المواد الأفيونية الأقوى تأثيرا إلى إضعاف الحواس والتعلم والذاكرة وصواب التفكير؛
- لا يعاني متعاطو الميثادون إلا من ضعف لا يكاد يُذكر في الأداء.

### عقاقير تعزيز الأداء

هناك عدة أسباب قد تجعل الرياضي يستعمل عقاقير تعزيز الأداء، وهي:

- لزيادة حجم العضلات و/أو العظام أو قوتها
- لزيادة وصول الأوكسجين إلى الأنسجة التي تقوم بالتمارين
- للتغطية على الألم
- لتنشيط البدن
- للاسترخاء
- لتخفيض الوزن
- لإخفاء استعمال عقاقير أخرى

### || الأمفيتامينات

للأمفيتامينات قدرة على تعزيز الأداء، ولكنها قادرة كذلك على خفض الأداء:

- تستمر الآثار المنشطة للأمفيتامينات لفترة زمنية أطول بالقياس إلى الكوكايين؛
- وهي تؤدي إلى عدم النوم والانتباه وتحسن المزاج وازدياد الثقة بالنفس وقلة الشهية؛ وتعطي إحساسا بانخفاض الإعياء، ولكنها لا تفضي إلى زيادة في الطاقة البدنية والعقلية؛

- تشوّه إحساس متعاطيها بواقع حاله وتضعف مقدرته على الحكم على الأمور، وهذا ما قد يدفع الرياضي إلى المشاركة في الألعاب رغم إصابته، مما قد يؤدي إلى حدوث إصابات أسوأ وتعرض الآخرين للمخاطر؛
- ومن بين الآثار السلبية القصيرة الأجل للأمفيتامينات ازدياد معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وقلة الشهية وانخفاض الوزن والأرق وحالات الصداع والتشنج والهلوسة وجنون العظمة. وقد تؤدي إلى الوفاة نتيجة لانفجار الأوعية الدموية في الدماغ، وإلى الإصابة بالنوبات القلبية وعدم انتظام ضربات القلب وإلى ضربات الحرارة؛
- وتعاطي الأمفيتامينات لتعزيز الأداء لدى الرياضيين هو شكل من الغش وعمل غير مشروع.

## || الستيرويدات الابتنائية

- الستيرويدات الابتنائية هي، بفارق كبير، أشيع عقاقير تعزيز الأداء استعمالاً. غير أن لاستعمالها آثاراً ضارة أيضاً، تتوقف على طول مدة الاستعمال ووقته.
- لدى الصبيان والرجال: يمكن أن يؤدي استعمالها إلى تخفيض إنتاج المنى وضمور الخصيتين، والعقم، وصعوبة التبول أو الألم لدى التبول، والصلع، وتضخم الثديين الذي لا يمكن علاجه (تتدّي الرجل).
- لدى الفتيات والنساء: نشوء المزيد من الخصائص الذكورية، مثل انخفاض كمية الدهون في الجسم وانخفاض حجم الثديين، وتغلظ الصوت، والنمو المفرط لشعر البدن، وفقدان شعر فروة الرأس، وكذلك تضخم البظر.
- لدى المراهقين والمراهقات: يمكن أن يؤدي إلى إنهاء فترة النمو لدى المراهقين قبل أوان انتهائها، بحيث يظل طول المتعاطين أقصر من الطول الذي كانوا سيبلغونه لولا تعاطي العقاقير.

- لدى الذكور والإناث من جميع الأعمار: نشوء كيبسات الكبد أو سرطان الكبد، اللذان يمكن أن يؤديا إلى الوفاة؛ وتجلط الدم، وحدوث تغيرات في حالة الكوليسترول، وضغط الدم المرتفع – وكل من هذه يمكن أن يساعد على حدوث نوبة قلبية وسكتة؛ وحب الشباب. ويعتقد بعض العلماء أن الأدلة المتوافرة تشير إلى أن تعاطي الستيرويدات الابتنائية – ولا سيما بجرعات عالية – يحفز على العدوانية ويمكن أن يتجلى في مظاهر التشاجر والاعتداء البدني والجنسي، الخ. ويتعرض بعض المتعاطين عند الانقطاع عن التعاطي إلى اكتئاب المزاج والإعياء والتمللم وفقدان الشهية والأرق وانخفاض الدافع الجنسي والصداع وآلام العضلات والمفاصل والرغبة في تناول المزيد من الستيرويدات الابتنائية.
- لدى المتعاطين بالحقن: تشمل أنواع العدوى الناتجة من استخدام المحاقن المشتركة أو المعدات غير المعقمة فيروس القصور المناعي البشري/الإيدز، والتهاب الكبد من النوعين باء وجيم، والتهاب الشَّغاف المُعدي – وهو التهاب البطانة الداخلية للقلب ويمكن أن يؤدي إلى الوفاة. ويمكن أن تحدث في مكان الحقن أنواع من العدوى البكتيرية فتسبب الألم والخراجات.

## نموذج لمدونة قواعد السلوك

- ☑ سألعب دائما وفقا لقواعد اللعب.
- ☑ لن أخرج عن طوري أثناء اللعب.
- ☑ سأشجع اللعبات الجيدة من أي من الفريقين.
- ☑ لن أنفوه بألفاظ غير لائقة أو أغيب الخصوم أو أسخر منهم.
- ☑ في حالتي الفوز أو الخسارة، سأصافح الخصوم والمسؤولين بعد المباراة.
- ☑ لن أصرخ في وجه الزملاء في الفريق أو المدربين أو أنتقدهم عندما يرتكبون خطأ.
- ☑ سأعترف بالخطأ بدلا من اختلاق الأعذار أو لوم الآخرين.
- ☑ سأبذل قصارى جهدي في كل مباراة، حتى إذا كان الفريق يتجه نحو خسارة فادحة.
- ☑ سأنتبه إلى قرارات الحكام غير الصحيحة عندما تكون في صالحنا.



☑ لن أجادل في قرارات الحكام التي تكون في غير صالحنا.

☑ لن أتباهى.

☑ سأستمتع باللعب.

**ماذا ستكون بنود مدونتكم؟**

# موارد الرواد



يمكن أن يكون تمثيل  
الأدوار أكثر تشويقاً  
ومتعة من الحديث عن  
المواقف

## كيفية تنظيم تمثيل الأدوار

تمثيل الأدوار هو طريقة عظيمة لدراسة مواقف الحياة الواقعية والتعرف عليها. ويمكن أن يكون تمثيل الأدوار أكثر تشويقاً ومتعة من الحديث عن المواقف، ويستطيع كل شخص – أي من يمثلون الأدوار والمشاهدون – أن يتعلم الكثير من خلال العرض.<sup>(2)</sup>

سيؤدي تمثيل الأدوار المستخدم في هذه الجلسات إلى ما يلي:

- سيتيح للاعبين استعمال تجاربهم الرياضية الماضية؛
- سيساعد اللاعبين على إدراك الطريقة التي ينظر بها الآخرون إلى المواقف؛
- سيعطي اللاعبين فرصة لتجريب طرائق جديدة للتعامل مع المواقف.

### خطوات تنظيم تمثيل الأدوار هي التالية:

**1-** وضِّح للاعبين كيفية تمثيل الأدوار في أحد المواقف (الرسالة الرئيسية هي: يلزم أن يكون لديهم إدراك واضح للموقف الذي يحاولون تمثيله، وينبغي أن يكون التمثيل لفترة قصيرة وفي صلب الموضوع، أي لمدة دقيقة واحدة أو أقل).

**2-** قسِّم اللاعبين إلى مجموعات مؤلفة من 4 إلى 5 أشخاص.

(2)

3- اشرح لهم المهمة التي عليهم القيام بها، وهي:

- تحديد موقف مستخلص من أحد المحاور
- تمثيل أدوار الموقف
- تحديد طريقتين للتعامل مع الموقف
- التمرين على تمثيل أدوار الموقف مع الحلول
- التفكير في ما هو الحل الأفضل ولماذا
- أن تكون على استعداد للإيضاح العملي لتمثيل الدور لمجموعتك

4- بعد تمثيل الأدوار، أجر مناقشة قصيرة مع المجموعة. ويمكن أن تكون الأسئلة التي تطرح كما يلي:

- ما هو الحل الذي ترونه الأفضل؟ ولماذا؟
  - هل هناك حلول أخرى يمكن أن تكون ناجحة أيضا؟
- إذا كان هناك متسع من الوقت، اطلب من اللاعبين أن يمثلوا أدوار الحلول الأخرى.

## مواقف تمثيل الأدوار/المناقشة

اللعب وفقا لقيم اللعب النزيه يعني انتقاء خيارات جيدة عندما تنشأ مشاكل أو مواقف. اقترح، لكل من المشاكل المذكورة أدناه، بديلين اثنين، وحدد نتائج كل بديل، وحدد الخيار الأفضل.

- 1- قرر الحكم أنك ارتكبت مخالفة تؤدي إلى فرض جزاء على فريقك. وأنت لا تتفهم ذلك وتخالفه الرأي.
- 2- يخرجك المدرب (أو المدرّبة) من اللعب لأنه يرى أنك لا تبذل الجهد الكافي. وأنت لا تتفهم ذلك وتخالفه الرأي.
- 3- تنطلق الصفارة – وتنتهي المباراة – وقد فاز فريقك بالبطولة – وأفراد فريقك يقفزون في جميع أرجاء الملعب – وأنت تلاحظ لاعبي الفريق الآخر.
- 4- هناك زميل في فريقك يهزأ من لاعبي الفريق الآخر ويريد منك أن تشاركه (أو تشاركها) في ذلك.
- 5- تسجّل هدفاً – والحكم لا يعترف به – ووالدتك غاضبة، وزملاؤك في الفريق غاضبون، ومدربك غاضب.

- 6- أحد اللاعبين في فريقك يلعب جيدا، ويحاول التحكّم في الكرة أكثر مما ينبغي.
- 7- أحد اللاعبين في فريقك يتجاهله أفراد الفريق الآخرون.
- 8- أحد لاعبي فريقك يخرج عن طوره بعد أن يسجل الخصوم هدفا.
- 9- أحد زملائك في الفريق يغش (يغيّر تاريخ ميلاده (أو ميلادها) لكي يستطيع (أو تستطيع) اللعب في رابطة تخص اللاعبين الأصغر سنا).
- 10- يعرض عليك صديق بعضا من "المكملّ الصحي" الذي يقول (أو تقول) إنه يساعد  
(أو يساعدها) مساعدة حقيقية على المحافظة على قوته (أو قوتها).

## صحيفة تخطيط الجلسات

- 1- تاريخ الجلسة وموعدها:
- 2- هدف الجلسة أو الغرض منها:
- 3- دوري بصفتي رائد الدورة:
- 4- الآخرون المشاركون وأدوارهم:
- 5- المواد أو المعدات أو الأماكن اللازمة:



6- بيان ما سيحدث في هذه الجلسة:

7- المعلومات التي يلزم أن أقدمها للاعبين لكي يعرف كل شخص ما عليه عمله (نقاطي الرئيسية):

8- كيف سأعرف أنني نجحت في هذه الجلسة:



## اقتراحات لصفوة اللاعبين بشأن التحدث

لديك فرصة عظيمة لإحداث تأثير ايجابي على صغار اللاعبين. وسيهمهم أن يسمعوا منك كيف تمكنت من الوصول إلى مستواك الحالي وكيف تتعامل مع تحديات "اللعب النزيه" العديدة التي تواجهها. وعلى سبيل المثال، ربما تود الحديث عما يلي:

1- ما هي الأشياء التي تعتبرها مكافآت على ممارسة رياضتك؟ وما هو الشيء الذي يجعلك تواصل اللعب والتمرين؟

2- ما هو معنى التنافس بالنسبة لك؟ تحدث عن الحاجة إلى القواعد وكيف أن اللعب وفقاً للقواعد يعني اللعب بأمانة، واللعب بنزاهة، واللعب النظيف (أي: دون تعاطي عقاقير). تحدث عن مواقف أو مشاكل واجهتها أو شاهدها.

3- كيف توازن بين الفوز والجوانب الأخرى من الألعاب الرياضية؟

4- كيف توازن بين التزامك بالرياضة والجوانب الأخرى من حياتك؟



5- صف اللحظة المثالية في الرياضة، عندما يبدو أن كل شيء كما ينبغي أن يكون تماماً، أو عندما "ترقص طرباً" في حركاتك، أو عندما تكون في توافق تام مع زملائك في الفريق.

**شكراً جزيلاً!**

**كل واحد يفوز!**

## أنشطة التعارف

### 1- المقابلات

هذا النشاط خاص باللاعبين الذين لا يعرف بعضهم البعض الآخر، كما في حالة المعسكر الرياضي. أقسم اللاعبون إلى مجموعات يتألف كل منها من شخصين. ويقوم كل شخص في المجموعة بإجراء "مقابلة" مع الشخص الآخر، فيطرح عليه أسئلة المقابلة (أي الاسم، والسن والصف الدراسي، والمدرسة، والبطل الرياضي، والرياضة المفضلة). وبعد إجراء المقابلات، يستخدم من أجرى المقابلة المعلومات التي حصل عليها لتقديم هذا اللاعب لجميع الآخرين.

### 2- الصفوف

اطلب من اللاعبين أن يصطفوا بترتيب معين (مثلاً حسب الطول، أو أبجدياً باستخدام اسم العائلة)، ولكن دون أن يتحدثوا.

### 3- التشابك

قفوا في شكل دائرة. ويمسك كل شخص بيدي شخصين آخرين (غير من يقفان إلى جواره). اطلب من المجموعة أن تحاول تخليص نفسها من هذا التشابك دون أن يسحب أحد يده من الآخر.

### 4- المجموعات

اطلب من اللاعبين أن يتجولوا في الغرفة. دع أحدهم يعلن عدداً، وعندئذ يتجمع اللاعبون في مجموعات مؤلفة من ذلك العدد. وإذا أردت فيمكن أن يعتبر أن من لا يتمكنون من الانضمام إلى إحدى المجموعات قد أصبحوا خارج اللعبة؛ أو يمكنك مواصلة تشكيل المجموعات دون استبعاد أحد.



## مسرد المصطلحات (حسب استعمالها في هذه النمطة)

*التوجه الأدبي إزاء الرياضة:* اعتبار أن المواقف المختلفة التي تنشأ أثناء أداء إحدى الألعاب الرياضية (أو أثناء التمرين أو الاستعداد للعب) تطرح قرارات أدبية، يتاح فيها للاعب أن يختار بين اللعب النزيه والغش. وليس من الضروري أن يحاول المدرب تعريف مفهوم الآداب للاعبين الشباب؛ فأفضل طريقة لهم لفهم هذه الخيارات هي اعتبارها مسألة "جيد/رديء" أو "صحي/غير صحي" أو "نزيه/غير نزيه". ويعرض اللاعب النزيه باعتباره التزاما على كل لاعب.

*اللاعب النزيه:* هو المصطلح الذي يستخدم في هذه النمطة لوصف النهج الأدبي إزاء الرياضة. ولأغراض هذه النمطة، تعني عبارة اللاعب النزيه اللعب مع احترام الذات والآخرين والمباراة، واتخاذ نهج متوازن إزاء الفوز، والحفاظ على ضبط النفس في جميع الأوقات.

*النمطة:* هي مجموعة من الأنشطة تركز على أحد المحاور، وتشكل جزءا من برنامج أو محور أوسع.

*تمثيل الأدوار:* هو تمثيلية قصيرة تستخدم للأغراض التعليمية للمساعدة على تكوين فهم للمواقف ولإتاحة التمرين على ممارسة أنواع معينة من التصرفات أو السلوك.

*الرياضة:* نشاط بدني ذو هيكل متفق عليه ومجموعة من القواعد تتيح تنافس الشخص مع نفسه أو مع الآخرين.

## نموذج الضغوط الاجتماعية المعدل

ابتكر الخبراء الذين درسوا تعاطي المخدرات نموذجا يسمونه "نموذج الضغوط الاجتماعية المعدل"، وذلك لفهم السبب الذي يجعل أفرادا معينين يبدأون تعاطي المخدرات.

وهذا المصطلح ليس سوى تعبير طئان عن شيء بديهي للغاية. فما يعنيه الخبراء هو أن هناك عددا من العوامل في حياة الشخص يمكن أن تجعله يبدأ تعاطي المخدرات؛ وهذه العوامل تسمى **عوامل الخطر**. وفي الوقت نفسه، هناك عوامل أخرى تقي الشخص من تعاطي المخدرات، وهذه العوامل تسمى **العوامل الواقية**. وإذا تغلبت عوامل الخطر في حياة الفرد على العوامل الواقية فيحتمل أن يبدأ (أو تبدأ) ذلك الفرد تعاطي المخدرات.

ويمكن تقسيم كل من نوعي العوامل إلى عوامل شخصية وعوامل بيئية. والعوامل الشخصية هي العوامل المتعلقة بالفرد، والعوامل البيئية هي العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والعائلية والمادية التي يعيش فيها الناس.

وسنذكر الآن بعض هذه العوامل لكي تتمكن، أثناء عمالك الوقائي، من التعرف على أكثر الشباب تعرضا للخطر، الذين يحتاجون منك إلى المزيد من العناية.



## عوامل الخطر

### العوامل الشخصية

- أن تكون رجلاً أم امرأة. فعلى نطاق العالم، يتعاطي المخدرات عدد من الرجال يزيد كثيراً على عدد النساء اللاتي يتعاطينها، ولكن هذا الوضع يتغير. فمثلاً في استقصاء تعاطي المخدرات لعام 1999 في الولايات المتحدة الأمريكية سنل 25 500 شاب وشابة في سن 12 إلى 17 عاماً ووجد أن 16 في المائة من الفتيات و16.7 من الفتيان تعاطوا المخدرات. وينبغي أن لا يغيب عن البال أيضاً أن الفتيات يسئن في كثير من الأحيان استعمال مواد مشروعة مثل الكحول والأدوية التي تشترط لصرفها وصفات طبية والمواد الأخرى المقبولة اجتماعياً.
- فترة الشباب هي في حد ذاتها أحد عوامل الخطر. فالشباب في سعي دائم لتحديد هوياتهم وللإجابة عن أسئلة مثل: من أنا؟ وما هو دوري في المجتمع؟ وماذا أريد أن أكون؟ والتوصل إلى أجوبة عن هذه الأسئلة لا يكون شيئاً سهلاً أبداً، ويستغرق بعض الوقت. وكثيراً ما يبدأ الشباب خلال هذه الفترة في التشكك في أنفسهم وفي قدرتهم على عمل الأشياء أو إنجازها. وعندئذ يمكن أن يحاولوا نسيان العالم أو إغراق أحزانهم بتعاطي مختلف المواد.
- إذا كان الشخص يعاني من مشاكل عقلية فيحتمل بقدر أكبر أن يبدأ (أو تبدأ) تعاطي المخدرات.

- عدم تطوير أو نقص تطوير المهارات الشخصية، مثل القدرة على اتخاذ القرارات، والتعبير عن المشاعر، وتأكيد الذات، وحل المشاكل، الخ، يزيد أيضا من احتمال أن يستسلم الفرد لتعاطي المواد.

### العوامل البيئية

العوامل البيئية التي يحتمل أن تشجع الشاب أو الشابة على تعاطي المواد هي التالية:

- الأيوان اللذان لا يعرفان كيفية رعاية الشاب أو الشابة عاطفيا أو بدنيا أو من حيث توفير النوع الملائم من الدعم والتوجيه.
- أن يكون الشاب أو الشابة بلا أسرة.
- الأيوان أو الإخوان أو الأخوات الذين يتعاطون أي نوع من المخدرات.
- الإيذاء الذهني أو البدني أو الجنسي أو اللفظي.
- أفراد المجموعة الاجتماعية للشباب أو الشابة الذين يتعاطون المخدرات.
- أن تكون لمجتمع الشاب أو الشابة قيم ثقافية و/أو دينية تشجع تعاطي المواد، أو تكون وسائل الإعلام أو الإعلانات أو الاتجاهات في المجتمع تقرّ التعاطي.
- التشرّد والمعيشة في الشارع مع الأسرة أو دونها.
- قلة فرص التعليم أو عدمها.
- توافر الكثير من وقت الفراغ غير المنظم الخالي من الأنشطة البناءة والابتكارية والتي تتطلب بذل الجهد.
- انعدام فرص العمل أو حتى انعدام الأمل في الحصول على وظيفة تحقق الذات.

- عدم توفير الخدمات الصحية، أو أن توفر ولكن يكون الحصول عليها غير سهل للشباب.
- التوافر الواسع للمواد المشروعة وغير المشروعة، لأن القوانين التي يفترض أن تثبط التعاطي أو تمنعه ليست صارمة أو لا تنفذ.

## العوامل الواقية

### العوامل الشخصية

- العوامل الرئيسية التي تحمي الفرد من تعاطي المخدرات هي التالية:
- التطوير الجيد للمهارات الشخصية اللازمة للتعامل مع المواقف الصعبة، مثل القدرة على تحليل المواقف وسرعة اتخاذ القرارات والتواصل مع الآخرين والاسترخاء والتفاوض والاتفاق على حلول وسط، الخ.

### العوامل البيئية

- الصلات الشخصية الجيدة بالناس، بما في ذلك أفراد الأسرة والأصدقاء، والحيوانات والأشياء، مما يشجع على الاهتمام والتشارك والارتباط – وعلى سبيل المثال وجود صديق على استعداد للمساعدة في الأحوال الصعبة وذو مهارات شخصية جيدة، أو وجود حيوان أليف يقوم الشاب أو الشابة برعايته. وفي هاتين الحالتين كلتيهما يتعين على الشاب أو الشابة تعلم تحمل المسؤولية ليس عن نفسه أو نفسها فقط بل أيضا عن شيء آخر أو شخص آخر.

- وجود موارد وفيرة لتلبية احتياجات الشخص البدنية والعاطفية، مثل المدارس، والخدمات الصحية التي يسهل على الشباب الحصول عليها، والمراكز الاجتماعية ذات الأنشطة الترويحية، والمرافق الرياضية، وفرص العمل، الخ.
- المعايير الثقافية التي تنهي عن تعاطي المخدرات. فولاية غوجارات في الهند، مثلا، وهي الولاية التي انحدر منها غاندي، ذات تقاليد عريقة في مجال اللاعنف وعدم تعاطي الكحول والمخدرات، والكحول محظورة في الولاية، والمجتمع المحلي عامة لا يتقبل السكر وتعاطي المخدرات. ومستوى تعاطي المخدرات في هذه الولاية أقل كثيرا منه في أنحاء القطر الأخرى.
- أن تكون القوانين التي تنظم تعاطي المواد صارمة وتنفذ إنفاذا جيدا، وسبل الحصول على العقاقير المشروعة وغير المشروعة محدودة أو صعبة.

## موارد مفيدة على الإنترنت (تم الوصول إليها في تموز/يوليه 2004)

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/sports.htm>

يشمل مقالا للآباء والأمهات عن الألعاب الرياضية والأطفال.

Athletes for a better world

منظمة تركّز على شمال غربي الولايات المتحدة

<http://www.abw.org>

يهدف إلى تغيير ثقافة الرياضة، بتنمية شخصية الفرد، والعمل الجماعي، والمسؤولية المدنية، عن طريق الالتزام بـ مدونة قواعد سلوك للمعيشة.

Building better kids and families through sports education

Sport Esteem, Inc.

<http://www.sportsesteem.com/index.html>

شركة خاصة في الولايات المتحدة تشجع التعليم وتنمية الشخصية عن طريق الألعاب الرياضية.

Canadian Centre for Ethics in Sports

<http://www.cces.ca>

وكالة تابعة لحكومة كندا؛ نشرت عددا من الموارد الخاصة باللعب النزيه ومن بينها *Fair Play for Kids*، وهو دليل لأنشطة تدريس اللعب النزيه.

Character counts

Josephson Institute of Ethics

<http://www.charactercounts.org/sports/sport.htm>

منظمة في الولايات المتحدة تشجع الروح الرياضية، واتخاذ القرارات استنادا إلى المبادئ، و"السعي إلى النصر بشرف".

**Citizenship through sport**

Citizenship Through Sports Alliance (CTSA)

<http://www.sportsmanship.org/>

تحالف منظمات محترفين وهواة في الولايات المتحدة يركّز على مسألة الشخصية في الرياضة. ويشجع التحالف اللعب النزيه على جميع الأصعدة – من رابطات الشباب إلى رياضة المحترفين – لتعزيز قيمة الرياضة كمعيار الشخصية.

**Coaching Association of British Columbia**

[http://www.coaches.bc.ca/resources/08\\_fairplay/index.htm](http://www.coaches.bc.ca/resources/08_fairplay/index.htm)

يحتوي على مدونات قواعد سلوك للعب النزيه لكل شخص معني بالرياضة.

**Coaching corner**

برعاية جهة استشارية خاصة بالإنترنت

<http://www.thecoachingcorner.com/commentator/>

يوفر موردا لمدربي الألعاب الرياضية للشباب؛ ويشمل قسما بعنوان "المعلق" (Commentator) حول صفات المدرب الجيد.

**Coach's game plan: Guidelines to creating a safer environment**

British Columbia Sport and Physical Activity Branch, Government of British Columbia, Canada.

<http://www.sport.gov.bc.ca/pubs/coach/codes.htm>

يحتوي على ما يلي: Sport Safe Series: A Guide for Parents; Volunteer Screening Model; Coach's Game Plan; Eliminating VIOLENCE in Hockey; The Parent Contract; Anti-violence Policy for Sport & Recreation Facilities.

**European fair play movement**

<http://www.fairplayeur.com/facts/facts.html>

يساعد على تشجيع اللعب النزيه والإنصاف والتسامح بأوسع معانيهما (في الألعاب الرياضية وفي الحياة اليومية) في أوروبا، بتقديم الدعم إلى أعضائه، وبالمساعدة على تعزيز حملات اللعب النزيه التي تتولى المبادرة فيها المنظمات الرياضية، وبالتعاون مع السلطات لتعزيز محاور اللعب النزيه، وبتيسير الاتصالات المنتظمة بين المنظمات الرياضية الأوروبية المختلفة.

Fair play home page

<http://www.fairplaytoday.com/exec/fairplay/excerpts.cfm?publicationID=64>

بقيادة شخص هو سكوت لانكاستر، ويقدم سبعة مبادئ للعب النزيه.

#### Institute for international sport

<http://www.internationalsport.com/nsd/nsd.cfm>

مبادرة منطلقه من الولايات المتحدة لتشجيع الحوار أثناء 'اليوم الوطني للروح الرياضية'، الذي يؤدي وظيفة ملتي لاداريين والمدربين والطلاب والخريجين والآباء والأمهات والمشجعين لمناقشة مسائل الآداب واللعبة النزيه والروح الرياضية.

#### International fair play committee

<http://www.fairplayinternational.org/>

يلتمس تقديم القصص عن اللعبة النزيه، ويمنح جوائز سنويا بناء على تلك القصص.

#### National Institutes on Drug Abuse

<http://www.steroidabuse.org>

معلومات تفصيلية عن تعاطي الستيرويدات.

#### Positive coaching

Stanford University

<http://www.positivecoach.org/>

يهدف إلى "تحويل الألعاب الرياضية لكي تستطيع تحويل الشباب"؛ ويشجع النظرة المتوازنة إلى الفوز.

#### Right to Play

<http://www.righttoplay.com>

منظمة غير حكومية انسانية ملتزمة بتحسين الأحوال المعيشية لأكثر الأطفال حرمانا ولمجتمعاتهم المحلية من خلال الرياضة.

**Using Sport for Drug Abuse Prevention**

UN Global Youth Network

[www.unodc.org/youthnet](http://www.unodc.org/youthnet)

يعرض بحثاً عن جوانب القوة والمحدودية في الرياضة كوسيلة للوقاية، والممارسات الجيدة في مجال وضع برنامج رياضي، وملخصاً لآثار عقاقير تعاطي مختلفة على الأداء.

**World Anti-Doping Agency**<http://www.wada-ama.org/en/t1.asp>

هيئة دولية مسؤولة عن الحد من تعاطي عقاقير تعزيز الأداء في الرياضة التنافسية.