

الرياضة

استخدام الرياضة للوقاية
من تعاطي المخدرات





"المشاركون في الاجتماع العملي بشأن استخدام الرياضة للوقاية من تعاطي المخدرات في مدرسة الرياضة التابعة للجنة الأولمبية بروما"

مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة

الرياضة

استخدام الرياضة للوقاية من تعاطي المخدرات



الأمم المتحدة
نيويورك، ٢٠٠٣

أصبح اسم مكتب مراقبة المخدرات ومنع الجريمة في ١ تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٠٢ هو مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة.

منشورات الأمم المتحدة

رقم المبيع A.02.XI.11

ISBN 92-1-648001-7

جدول المحتويات

٤	مقدمة
٥	قائمة المشاركين
٦	القسم الأول- قيم الرياضة ومحدودياتها
٧	الرياضة باعتبارها موردا للتنمية البشرية
٩	الجانب المظلم من الرياضة
١١	القاء نظرة واقعية على الرياضة
١٤	القسم الثاني- طرق استخدام الرياضة لوقاية الشباب من متعاطي مواد الادمان
١٦	ممارسة الرياضة بروحها الحقيقية
٢١	اضافة المعلومات والتدريب على المهارات الحياتية
٢٤	تحسين ظروف المجتمع المحلي عن طريق الرياضة
٢٨	القسم الثالث- كيفية البدء بالبرنامج
٢٨	توضيح المشكلة والموارد المتوفرة
٣٠	تحديد أهداف معقولة
٣١	كيف تحقق أهدافك وتصمم برنامجك
٣٣	الارتباط باللاعبين
٣٥	الاهتمام بالمدرسين!
٣٦	مداومة العمل بالبرنامج
٣٨	التقييم ثم التقييم ثم التقييم
٤٠	وضع جميع العناصر معاً!!
٤٣	القسم الرابع- المصادر والموارد
٤٣	عقاقير مختارة من النوع المؤدي إلى تغيير الأمزجة وآثارها على الأداء الرياضي
٤٨	كلمة شكر وعرفان
٤٩	الموارد المكتوبة
٤٩	موارد الانترنت
٥١	المراجع

استُهلّت الشبكة العالمية للشباب مع انعقاد الملتقى العالمي في بانف في عام ١٩٩٨. وقد شارك في ذلك الملتقى عدد مدهل من مجموعات الشباب المتنوعة؛ فأدوا عروضهم وقدموا وصفاً للكيفية التي يعملون بها مع غيرهم من الشباب في معالجة مشاكل المخدرات والعقاقير. على أن الشيء الذي اتفق عليه الجميع هو أن الشباب يؤدون دوراً كبيراً في تصميم مشاريعهم وتنفيذها. وسعيًا للاستفادة على نحو أكبر من المعارف التي تمثّلت أثناء ملتقى بانف، بادر برنامج الأمم المتحدة للمراقبة الدولية للمخدرات (اليونديسيب) منذ ذلك الحين إلى رعاية سلسلة من حلقات العمل المواضيعية التي تتركز على نهج معينة للوقاية من تعاطي المخدرات والعقاقير.

وقد عقدت إحدى هذه الحلقات، التي تبحث في سبل استخدام الرياضة لوقاية الشباب من مشاكل المخدرات، في الفترة من ١٢ إلى ١٤ تشرين الثاني/نوفمبر ٢٠٠١. إذ التقى معاً في روما بايطاليا ممثلون من ثمان مجموعات شبابية ورياضية من بوليفيا والنرويج وكينيا وبرمودا وإسبانيا وإيطاليا، في حلقة عمل نظمها (اليونديسيب) وقدم التسهيلات لها المركز الكندي لشؤون تعاطي مواد الإدمان.

كان الموضوع المحوري للحلقة هو الروح الرياضية، أما الهدف منها فكان دراسة الكيفية التي يمكن بها استخدام الرياضة على أفضل وجه لدعم النهج التي يتبعها الشباب من أجل مصلحتهم فيما يتعلق بالوقاية من تعاطي مواد الإدمان، ولتحديد وشرح "الممارسات السليمة" لكي تستخدمها المجموعات الأخرى. وقد قام منظمو الحلقة بذلك عن طريق الجمع بين معارف وخبرات المجموعات المشاركة والبحوث المتعلقة بهذا الموضوع.

قبل انعقاد الحلقة، تم تحديد سلسلة من الممارسات السليمة الخاصة بوقاية الشباب. وطلب من المجموعات المشاركة ملء استبيان عن الكيفية التي تُنفذ بها هذه الممارسات. ثم أثناء الحلقة، عرضوا أمثلة على الممارسات المذكورة إلى جانب معلومات عن "كيفية تنفيذها". كما عرضت على الحلقة الأدلة العلمية الداعمة لتلك الممارسات السليمة. وبالطبع فإن الرياضة ليست بالعمل الوقائي دائماً، ولذلك فقد كانت المسألة الأولى لأعمال الحلقة هي إجراء مناقشة شاملة لقيم الرياضة ومحدودياتها كوسيلة للوقاية في مجتمعاتنا.

قائمة المشاركين

عنوان الموقع على الانترنت	البريد الالكتروني	رقم الفاكس	رقم الهاتف	اسم المشارك	اسم البرنامج
www.adcd.org	adcd@adcd.org	(34-91) 3574764	(34-91) 3574828	Sara Gandara	Asociacion Deportistas contra la Droga
www.adcd.org	adcd@adcd.org	(34-91) 3574764	(34-91) 3574828	Alvaro de Marichalar	Asociacion Deportistas contra la Droga
www.ccsa.ca	groberts@ccsa.ca	613-235 8101	613-235 4058/225	Gary Roberts	Canadian Centre on Substance Abuse
www.csfirenze.com	csf@iol.it gstinghi@iol.it csf-amministratz@id.it	(39) 055 287 822	(39) 055 282 008 / 282 979 or (39) 338 5077279	Maria Laura Pieraccini	Centro di Solidarieta' di Firenze
www.csfirenze.com	csf@iol.it csf-amministratz@id.it	(39) 055 287 822	(39) 055 282 008 / 282 979 or (39) 338 5077279	Andrea Mirannalti	Centro di Solidarieta' di Firenze
www.villamaraini.it	fpatruno@tiscalinnet.it, fondazione@villamaraini.it	(39) 06.65.75.30.302	(39) 06-65753058 06-6575 30311	Fabio Patruno	Fondazione Villa Maraini
www.villamaraini.it	fpatruno@tiscalinnet.it, fondazione@villamaraini.it	(39) 06.65.75.30.302	(39) 06-65753058 06-6575 30311	Romina Caruso Andrea Giordano	Fondazione Villa Maraini
www.mysakenya.org	mysakenya@nbi.ispkneya.com salim_mohamed@hotmail.com collins_omondi@hotmail.com	(254-2) 763614	(254-2) 798059/763195	Collins Omondi	Matahare Youth Sport Association (MYSA)
www.mysakenya.org	mysakenya@nbi.ispkneya.com salim_mohamed@hotmail.com george_nange@hotmail.com	(254-2) 763614	(254-2) 798059 /763195	George Nange	Matahare Youth Sport Association (MYSA)
www.2og4.no	minken@2og4.no		(47) 67076635	Anders Minken	Motorsport 2x4
www.2og4.no	egil.moengen@online.no		(47) 63992097	Lars Erik Moengen	Motorsport 2x4
	kjackson@ndc.bm rengine@aol.com	(441) 295-2066	(441) 292-3049 office 234 1979 home	Kimberly CV Jackson	SALT – Student Athlete Leadership Team
	rwarner@cedarbridge.doe.bm	(441) 295-2066	(441) 292-3049 office 292 4298 home	Ricketta Rosemarie Warner	SALT – Student Athlete Leadership Team
	Denise.Wilson@CentreSolutions.com	(441) 295-2066	(441) 292-3049 office 292 4298 home	Denise L. Wilson-Adams	SALT – Student Athlete Leadership Team
www.sportagainstdrugs.org	Coletti@itacaeurope.org	+39-06-85856847	+39-06-884 8704	Maurizio Coletti Senator Ignatio Pirastu	Sport against Drugs – Roma ITACA Europe
www.tahuichi.com.bo	tahuichi@mail.cotas.com.bo klensta@hotmail.com	(591-3-3) 547730	(591-3-3) 547731	Tania Teresa Aguilera Gasser	Tahuichi
www.tahuichi.com.bo	tahuichi@mail.cotas.com.bo	(591-3-3) 547730	(591-3-3) 547731	Johnny Roca Caballero	Tahuichi
www.odccp.org/youthnet	stefano.berterame@undcp.org	+43-1-26060 5928	+43-1-26060 5474	Stefano Berterame	The United Nations International Drug Control Programme (UNDCP)
www.odccp.org/youthnet	gautam.babbar@undcp.org	+43-1-26060 5928	+43-1-26060 4244	Gautam Babbar	The United Nations International Drug Control Programme (UNDCP)
www.odccp.org/youthnet	jouhaida.hanano@undcp.org	+43-1-26060 5928	+43-1-26060 5041	Jouhaida Hanano	The United Nations International Drug Control Programme (UNDCP)

قيم الرياضة ومحدودياتها

قبل وضع الخطط اللازمة لاستخدام الرياضة لأغراض الوقاية، من المهم في الواقع فهم ما هو المقصود فعلا بالرياضة. قد يبدو من البديهي القول كيف تختلف رياضة معينة عن نشاط بدني آخر (كاستخدام الدراجات في الذهاب إلى المدرسة، وعن شكل فني (كالرقص المسمى بريك دانس)، أو عن شكل من المتعة كمصارعة المحترفين.

القسم الأول

الصفحة ٦

وهل تعتبر هذه جميعا أنشطة رياضية؟

- ❖ التزلج على اللوحة
- ❖ ركوب الدراجات
- ❖ الألعاب الثلاثية
- ❖ مسابقات "المطولة"
- ❖ التزلج الفردي
- ❖ سباقات المراكب الشراعية
- ❖ لعبة البولينغ
- ❖ مسابقات الرقص
- ❖ سباقات السيارات من الفئة ١
- ❖ تسلق الجبال

من الصعب الاجابة بوضوح تام عن هذا السؤال لأن هناك العديد من الحالات والثقافات التي تمارس فيها الألعاب والمسابقات الرياضية وسواها من الأنشطة البدنية. غير أنه ربما كان من الأفضل اعتبار الرياضة نشاطا بدنيا له هيكل متفق عليه أو مجموعة من القواعد التي تتيح التنافس مع الذات أو مع خصم.

من الممكن ممارسة الرياضة لأسباب عدة، ولكنه ينبغي أن تكون هناك دائما فرصة لمزيج من المتعة والمرحة وتطوير الذات والتنافس الذي يختلف باختلاف اللاعبين المشاركين والرياضة التي يمارسونها في وقت معين.

كلمة عن أنواع الرياضة الاحترافية

بالنسبة لأنواع الرياضة الاحترافية، يتغير هذا المزيج - فتصبح الرياضة عندئذ مصدر دخل للاعبين وأصحاب الأندية وسواهم، ويشدد التركيز على القيمة التسويقية والامتاعية في الرياضة.

ربما يكون التزلج وسيلة للنقل، أو شكلا من أشكال الفن، أو رياضة، عندما تكون القواعد اللازمة للتنافس موضوعة أصلا.

هناك فرصة للتعبير عن الذات من خلال ممارسة الرياضة، ولكن ذلك ليس بالهدف الرئيسي، مثلما هو الحال بالنسبة لأشكال الفن الأخرى كمنافسات الموسيقى أو لرقص (التي قد تتطلب أيضا بذل مجهود بدني شاق جدا).

تستند المصارعة الاحترافية إلى الرياضة، لكن من الواضح أنها شكلا من أشكال المتعة الترفيهية. فلماذا لا يكون بمقدورنا اعتبار المصارعة الاحترافية ضربا من الرياضة؟

ومن المهم ادراك الكيفية التي تتغير بها القيم الرياضية بالنسبة للرياضة الاحترافية. اذ ان الاتجاه نحو تحقيق الفوز يصبح غالبا أكثر الأهداف أهمية. ويؤدي هذا التشديد القوي على الفوز إلى نشوء عدد من الصعوبات - احداها أن الأفرقة والهيئات الرياضية، وهي تفعل كل ما بوسعها من أجل تحقيق الفوز، قد تتردد في اتخاذ اجراء ضد تعاطي العقاقير المعززة للأداء. وهذا أمر مهم لأن للرياضيين المحترفين وقيمهم تأثيرا كبيرا على الكثير من الشباب.

الرياضة باعتبارها موردا للتنمية البشرية

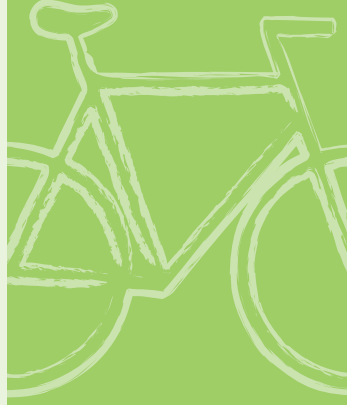
منذ القدم والناس يمارسون الرياضة ويمرور الوقت نشأت أنواع جديدة من الرياضة، كالرياضة الفردية والرياضة الجماعية بالأفرقة والرياضة التي تُنظم بشكل غير رسمي والرياضة العنيفة والرياضات التي تقتصر على نخبة من الناس وتُنظم على مستوى عال. وقد يكون لهذه الضروب المختلفة من الرياضة تأثير ايجابي على الأفراد والمجتمعات بطرق شتى متعددة.

فعلى سبيل المثال، قد توفر الرياضة الفرص لأجل:

- اللعبة والمتعة المرححة
- التنافس
- التخفيف من الملل عن طريق الاستفادة من تنظيم أوقات الفراغ
- تعزيز الروح الاجتماعية عن طريق الأخذ بالقواعد اللازم اتباعها
- التعاون مع الآخرين بقصد بلوغ الأهداف
- تحدي الحدود البشرية
- اختبار الذات
- تحديد المخاطر والتغلب عليها
- اكتشاف الحدوديات الذاتية

الاحساس بيدنك واقامة علاقة معه
جزء حاسم من الرياضة.

رومينا كاروسو
مؤسسة فيللا ماريني، روما



الصفحة ٨

- اقامة الصداقات وتوطيد العلاقات مع الآخرين
- معرفة الطاقة البدنية الذاتية بشكل أفضل
- كسب الدخول
- الافتخار بالتجربة
- التعبير عن مهارات المرء ومواهبه
- تعزيز السلام محليا ودوليا
- المحافظة على اللياقة من حيث زيادة الوزن أو التقليل منه
- الاحتفاظ بصحة عقلية جيدة
- تعلم كيفية احترام الآخرين
- مشاركة الآخرين في أهداف مشتركة
- تنمية روح الاخلاص والالتزام والمثابرة
- تنمية القيم الثقافية
- تجربة الاحساس بتجاوز "عتبة" الحدود القصوى
- التخفيف من الاجهاد

لم يدرس العلماء جميع الفوائد المحتملة من الرياضة. لكن وفقا لما ذكره فولفغانغ بریتشنايدر (١٩٩٩)، الذي قام باستعراض للدراسات العلمية، تبين البحوث أن الرياضة يمكن أن تؤدي بالشباب إلى:

- ❖ تحسين احترام الذات
- ❖ تحسين قابلية المرء على معالجة الاجهاد
- ❖ زيادة الأداء الأكاديمي
- ❖ تحسين العلاقات الأسرية

هذه ليست سوى قلة قليلة فقط من الطرق التي لوحظ أن مختلف الألعاب الرياضية تسهم بها في تنمية الشباب. أما في الجانب الوقائي، فاننا نعتبرها عوامل وقائية أو موارد ثمينة يمكن تنميتها من خلال الرياضة، ويمكن أن تساعد على منع حدوث شتى المشاكل، بما فيها تعاطي مواد الادمان.



الرياضة تمنحني الفرصة لتعلم
أشياء جديدة ومهارات مختلفة.
كيجون تروت

الجانب المظلم من الرياضة

غير أن هناك أيضا ما يدل على أن الرياضة ربما تكون مصحوبة بجوانب حياتية أخرى أقل ايجابية. فقد تعلمنا، مثلا، في السنين الماضية أن الرياضة كانت تستخدم لاعداد الناس للمعارك. واليوم نرى أن الرياضة قد تفضي إلى:

- ❖ العنف، عندما يحاول شخص ما إيذاء الآخر عن عمد؛
- ❖ محاولة الانتفاخ على القواعد بالغش؛
- ❖ عدم احترام الخاسرين؛
- ❖ مواقف لا تتاح الفرصة للجميع المشاركة فيها.

إلى جانب ذلك، فقد تبين أن الرياضة ترتبط بتعاطي الشباب للكحول والعقاقير الأخرى. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

الدراسات التي أجريت مؤخرا وشملت شبابا وشابات ممن يلعبون في الفرق الجامعية بالولايات المتحدة برهنت بشكل ثابت على أن أولئك اللاعبين واللاعبات كثيرا ما يشربون الكحول أثناء الحفلات الساهرة على الأرجح (أي بمقدار ٥ كؤوس أو يزيد في وقت واحد بالنسبة للذكور و٤ كؤوس أو

يزيد بالنسبة للناث)، وغالبا ما يشتكي هؤلاء عما لحق بهم من أذى من جراء شربهم. وهذه الحالة هي بوجه عام حالة الشباب والشابات على السواء، حتى على الرغم من كونهم قد تلقوا على الأرجح تنقيفا بشأن المخدرات أكثر من غير الرياضيين (ج. لايخلتر، ١٩٩٨؛ و ت. ف. نلسون و ه. فشر، ٢٠٠١).

ثمة قلق متزايد من تعاطي منتجات تسمى "المكملات الصحية" (وهي تحتوي على مكونات من قبيل إفدرين كرياتين)؛ ولها القابلية على تعزيز الأداء، لكنها تنطوي أيضا على مخاطر صحية (ج. غرين وزملاؤه، ٢٠٠١).

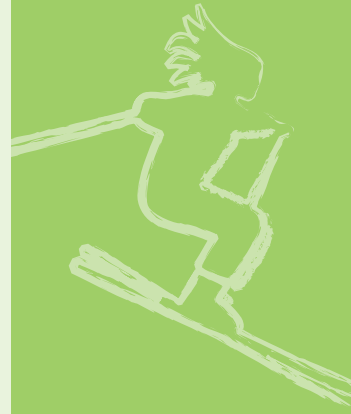
أما على صعيد المدارس الثانوية، فإن الدراسات التي أجريت مؤخرا في فرنسا والجمهورية السلوفاكية والولايات المتحدة ترسم صورة مماثلة أيضا. فقد اتضح من خلال هذه الدراسات أن رياضي المدارس الثانوية يتفوقون في كثير من الحالات على أقرانهم من غير الرياضيين في تعاطي الكحول والقنب والمهيروين والكوكايين والمنشطات الأمفيتامينية.

الرياضيون من ذوي القدرات التنافسية العالية يعملون بجد ويلعبون بجد ويمكنهم أن يشعروا بأنهم محصنون من الأذى.

ج. لايخلتر، ١٩٩٨

لا بد أن نضع في اعتبارنا أن ما يجعل الرياضة نشاطا جذابا يجعل العقاقير والانحراف مستهوى أيضا، أي الاثارة المواجهة، ركوب المخاطر، البهجة، نشوة الفوز.

ت. كراب، ٢٠٠٠



الصفحة ١٠

مع أن بعض هذه الدراسات توحي بأن الرياضيين من الشباب هم أكثر عرضة للمخاطر من الشباب فإن هناك دراسات أخرى تظهر أن الفتيات يتعاطين كذلك على الأرجح مواد الادمان بالطرق التي تنطوي على الأذى المحتمل نفسها نقلا عن ل. أو كروهليكا وزملائه ٢٠٠١؛ و م. تايلور، ٢٠٠١؛ و كار وزملائه، ١٩٩٦؛ وإيونغ، ١٩٩٨.*

علما بأن الشباب الذين شملتهم هذه الدراسات كانوا من المشاركين في ألعاب رياضية على درجة عالية من التنافس. وربما كانت الظروف التي تمارس في ظلها الألعاب التنافسية في أغلب الأحيان تنطوي على عناصر مخاطرة بصدد مشاكل تعاطي مواد الادمان. إذ يتضح، مثلا، في صفوف الرياضيين الجامعيين المشمولين بالدراسة أن الكحول وعقاقير أخرى ولكن بدرجة أقل، تُتعاطي للتخفيف من الاجهاد الناجم عن محاولة المحافظة على مستوى عال من الأداء والمراتب المتقدمة.

غير أن العلاقة بين العقاقير والرياضة قد لا تكون مقتصرة على الألعاب الرياضية التنافسية. فالدراسات توحي بأنه حتى من يمارس الرياضة للأغراض الترويحية قد يتعاطي مواد الادمان بطرق تنطوي على المخاطر (أثناء ممارسة الرياضة على سبيل المثال) (ت. كراب، ٢٠٠٠؛ و م. زوكوليلو وزملاؤه، ١٩٩٩).

* لم تُخلص أي من هذه الدراسات الجامعية أو المتعلقة بالمدارس الثانوية إلى أن الرياضة تسبب باستثناء أن ممارسة الرياضة وازدياد مستويات تعاطي العقاقير غالبا ما وجدت معا لدى من شملتهم تكون ممارسة الألعاب الرياضية قد أفضت إلى ازدياد التعاطي أو أن هذا الازدياد قد أفضى بدرجة الألعاب الرياضية — فهذه الدراسات لم تكن تهدف للاجابة على هذا السؤال.

القاء نظرة واقعية على الرياضة

لذلك ما هو استنتاجنا من هذا؟ قبل كل شيء نحن بحاجة لكي نفهم أن الرياضة هي سلاح ذو حدين - ففي الظروف الصحيحة تمتع بالكثير من امكانيات الخير ولكنها قد تفعل نقيض ذلك في الجانب الآخر في الظروف غير الصحيحة.

كما نحتاج إلى الحرص على أن الرياضة لا تحدث على شكل فقاعة - فهي تتأثر بالقيم المحيطة بها. وفي الواقع إن معرفة ما إذا كانت الرياضة تسهم أم لا في ازدياد أو في نقصان مشاكل تعاطي مواد الادمان إنما تعتمد على طبيعة ومستوى ومزيج القيم المحيطة باللاعبين والمؤثرة فيهم.

إذا فزت بوسام فضي، فمعنى ذلك أنك حزت الوسام الذهبي.

من اعلان تلفزيوني

بُث خلال دورة الألعاب الأولمبية في أطلانطا عام ١٩٩٦

بعد أن شاهدت مجموعة من ١٥٧ مراهقا ٧٢ اعلانا تجاريا تلفزيونيا عن الجعة، خرجوا بتقييم أكثر ايجابية عن الاعلانات ذات الصلة بالرياضة.

سلاتر وزملاؤه، ١٩٩٦

وهناك عدد من مجالات التأثير المحيطة بالرياضة، لكل منها مجموعته الخاصة من الرسائل التي يوجهها. فعلى الصعيد الاجتماعي العام، نرى رسائل على شكل اعلانات تجارية تستخدم الرياضة لترويج المشروبات الكحولية، ونستمع إلى رسائل صادرة من عالم الرياضيين المحترفين ورجال الأعمال تقول "افعلوا كل ما بمقدوركم للفوز على منافسيكم". أما على صعيد المجتمع المحلي والفرق الرياضية، فإن اللاعبين يتلقون رسائل موجهة اليهم من خلال الأندية الرياضية المحلية وفي منازلهم.

الشكل ١ -

مجالات التأثير

من الصعب التحكم بكافة الظروف والرسائل التي يتلقاها الشباب من خلال وسائط الاعلام وفي المجتمع المحلي. لكن من الممكن التحكم بالظروف التي تُمارس فيها الرياضة وما يتلقاه الشباب من رسائل على صعيد البيت والمدرسة والفرق الرياضية.



وإذن فما هي الظروف الصحيحة؟ باختصار، تكون الظروف صحيحة عندما تسود القيم الأساسية للعب النزيه - أي الروح الرياضية الحقيقية. ويستند اللعب النزيه إلى حد كبير على:

❖ احترام زملاء والمدرّبين:

لا تتخذ زملاءك ومدرّيبك؛ واستعد بما فيه الكفاية للتنافس، وابدل قصارى جهدك، وشجع زملاءك وقدم الدعم لما يبذلونه من جهد صادق.

❖ احترام الخصم:

استعد بما فيه الكفاية للتنافس، وتحدي خصمك بشكل لائق؛ واجتنب "الألفاظ غير اللائقة"، والمجادلات واللجوء إلى العنف.

فكرة ممتازة!

بالامكان اعتبار المنافسة الرياضية شكلا من أشكال التعاون. فاذا رأيت، كلاعب كرة قدم، أنك ضعيف في الدفاع عن جهتك اليسرى فسأتعاون معك في تطوير تلك القابلية عن طريق تحديك في تلك الجهة. واذا فضلت البقاء بعيدا عن تلك الجهة، فلن تُتاح لك الفرصة لكي تتحسن من خلالي.

كلمات مقتبسة من ت. غالوي
الألعاب الداخلية لكرة المضرب، ١٩٧٤



❖ احترام الذات:

استعد بدنيا وعقليا للمشاركة على نحو صحيح وسليم. هذا ما معناه أن تكون في حالة بدنية مرضية ومستعدا لبذل كل ما في مقدورك بصرف النظر عن النتيجة. كما يعني هذا دفاعك عن حقوقك أو كرامتك، فيما لو عاملت منافسك أو زميلك أو مدرّبك على نحو مزعج.

❖ احترام الألعاب الرياضية:

وهو ما معناه التعامل مع اللعب وكأنه متعة تتيح لك تقديم أفضل ما يكون من الأداء. ويعني أيضا احترام المسؤولين والدور الذي يتعين عليهم أدائه. واحترام اللعبة يعني اللعب بموجب القواعد المتبعة، بل ما هو أبعد من ذلك أي اللعب بروح القواعد والألعاب الرياضية.

وضع الفوز في مكانه الصحيح

التنافس جزء أساسي من الرياضة، ومع ذلك فإن الإفراط في التشديد على الفوز قد يترتب عليه عدد من الآثار السلبية على الرياضيين الشباب:

- ❖ فقد يفقد الألعاب الرياضية متعتها؛
- ❖ قد يلقي على اللاعبين اجهادا لا ضرورة له؛
- ❖ يجعل الرياضة غير مستهواة من جانب من يحسون بالضيق من التشديد بقوة على تحقيق الفوز؛
- ❖ قد يجتذب تعاطي مواد الادمان المعززة للأداء.

فكرة ممتازة!

في أحد سباقات السيارات من الفئتين ٢ و ٤، في الترويج حاولنا الابتعاد عن التشديد على أهمية الفوز عن طريق التركيز على أداء المهام الرياضية وليس على النتائج. ولكل ضرب من الرياضة عدد من المهام أو المهارات التي يمكن ترتيبها لتحدي الخصم. وعندما ينجح هذا الرياضي أو ذاك في إنجاز مهمة أو مهارة، فإنه يكون قد حقق الفوز! وغالبا ما تؤدي التحسينات الناشئة من خلال التركيز على المهام إلى نتائج (كالأداء الجيد في مجال التنافس)، غير أن النتائج هي المحصلة الثانوية، وليس هي محور التركيز.

الدكتور أ. منكن

سباق السيارات للفئتين ٢ و ٤، الترويج

الصفحة ١٣

وسيكون لكل شخص وفريق طريقة مختلفة في التعامل مع التنافس، غير أنه لا ينبغي للرجبة في الفوز أن تتنافى مع الالتزام باللعب النزيه. وهذه هي الروح الرياضية الحقيقية.

تذكر!

أن الرياضة هي نشاط بدني له هيكل متفق عليه، أو مجموعة من القواعد التي تتيح التنافس مع الذات أو ضد الخصم.

توفر الرياضة فرصة لمزيج من المتعة والتحسين الذاتي والمنافسة يختلف فيما بين اللاعبين المشاركين والنمط الذي يمارسونه من الرياضة في وقت معين. للرياضة القابلية على تطوير مجموعة من المزايا لدى الشباب. كما أن الرياضة تكون مصحوبة بممارسات أقل إيجابية بما في ذلك تعاطي مواد الادمان.

أما ما إذا كانت التجربة الرياضية ايجابية بالنسبة للشباب أم لا فذلك يتوقف على الدرجة التي تحترم فيها قيم اللعب النزيه.

احترام (الذات والمدربين والزملاء والخصوم والمسؤولين والألعاب الرياضية) هو جزء أساسي من اللعب النزيه.

التنافس هو جزء أساسي من الرياضة، ومع ذلك فإن الإفراط في التشديد على تحقيق الفوز ربما تكون له عدة آثار سلبية على الرياضيين الشباب.

من شأن التركيز على المهام المطلوب إنجازها في رياضة معينة - بدلا من التركيز على الفوز والخسارة - أن يحقق الروح الرياضية ويستهووي المزيد من الشباب.

طرق استخدام الرياضة لوقاية الشباب من متعاطي مواد

يعتقد الكثيرون أن مختلف المواقف والمهارات الاجتماعية (كتحسين احترام الذات وتحديد الأهداف المنشودة) يمكن أن تتطور من خلال الرياضة. ومثلما رأينا، فإن العديد من الفوائد المحتملة من الرياضة لم يُثبت بعد من خلال البحوث. غير أن البعض منها – بما في ذلك التخفيف من الاجهاد وزيادة مستوى الأداء الأكاديمي وتحسين العلاقات الأسرية – قد برهنت على كونها عوامل وقائية من تعاطي مواد الادمان. ولذلك، يمكن استخدام الرياضة للوقاية من مشاكل تعاطي مواد الادمان فيما بين الشباب.

القسم الثاني

الصفحة ١٤

غير أن ذلك ليس بالعملية البسيطة مثل "رمي الكرة في الميدان" والأمل بأن يتحقق الهدف. كما أن الرياضة قد لا تصلح كحل في كل الحالات. وفرض الرياضة على فئة لا تستحبها من الشباب لن يجدي نفعاً. غير أن معظم الناس يتمتعون بالفعل بشكل من أشكال الرياضة عندما يوفر لهم على نحو لائق ويعتبرونه مجرد خيار.

ويتيح عالم الرياضة العديد من الخيارات التي قد تجتذب طائفة من الاهتمامات والتي قد تنشيء نقاط قوة معينة أو عوامل حمائية لدى الشباب. على سبيل المثال:

❖ قد تكون الرياضة الفرقية ككرة القدم وشكلها الآخر المسمى "رغبي" ملائمة على الخصوص لتطوير مهارات اجتماعية مثل التواصل وتسوية المنازعات والعمل بجمّة مع الآخرين من أجل تحقيق هدف مشترك؛

❖ قد تكون الرياضة الفردية كالرمي بالسهم أو كرة الطاولة، ملائمة بصفة خاصة لتنمية الاعتماد على الذات والانضباط الذاتي وتحديد الأهداف الشخصية؛

❖ قد تؤدي الرياضة العنيفة كسباق الزوارق في الأهوار الشديدة أو تسلق الجبال، إلى تعزيز الاعتماد على الذات وتلبية الحاجة للمغامرة وإدراك المخاطر مما قد يجعلها تصلح كبديل لتعاطي العقاقير بالنسبة للبعض من الشباب؛

- ❖ يمكن لممارسة الرياضة في الهواء الطلق، بما في ذلك سباق الضاحية والتزحلق على الجليد وقيادة الدراجات، أن تؤدي إلى زيادة تقدير البيئة الطبيعية والاهتمام بها؛
- ❖ قد تساعد الرياضة الفطرية التي تمارسها جماعات من الأهالي الأصليين في مختلف أنحاء العالم الشباب على التعلق بثقافتهم وتقاليدهم.



"فيما لو انتصرت أو هزمت هزيمة ماحقة وتمكنت من التصدي
هذين المختالين على حد سواء..."

مقتبس من شعار كتبه
روديارد كيبلنغ على الجدار
الواقع خارج غرفة ملابس اللاعبين
في نادي عموم انكلترا للتنس في ويمبلدون

الصفحة ١٥

إذا ما قدمت رياضة معينة (أو بالاحرى طائفة من الألعاب الرياضية) كخيار، وكنت تعمل بالمشاركة مع الشباب، فهناك عدد من الطرق لاستخدام الرياضة في الوقاية من مشاكل تعاطي مواد الادمان أي:

- ❖ ممارسة الرياضة بروحها الحقبة؛
- ❖ اضافة المعلومات المتعلقة بالمخدرات والتدريب على المهارات الحياتية؛
- ❖ تحسين الظروف المجتمعية.

لا يوجد خيار وحيد يصلح للجميع، أما الخيار الأفضل فانه يتوقف على أهدافك وظروفك ومواردك واستعداد فريقك أو منظمتك للعمل مع الآخرين، واستعداد مجتمعك المحلي لدعم عملك.

غير أنه أيا كان النهج المعتمد لاستخدام الرياضة كفعل وقائي، فانك ستكون بحاجة لتأمين أساس مناسب. ويتمثل هذا الأساس بالالتزام المتواصل باللعب النزيه.

ممارسة الرياضة بروحها الحقيقية

الرياضة المستندة إلى الروح الرياضية الحقيقية – أي اللعب النزيه – هي التي يُرَجَّح أن تكون لها قيمة وقائية بحد ذاتها دون أي عناصر إضافية. ومثلما ورد من قبل، فإن بوسع الشباب تطوير العديد من المزايا أو العوامل الوقائية من خلال المشاركة في الرياضة المستندة إلى اللعب النزيه.

غير أنه بما أن الشباب يكونون معرضين للعديد من الحالات التي لا تتجلى فيها الروح الرياضية تماما، فإن الأمر سيتطلب اهتماما جديا ومتواصلا يضمن تمسك الشباب والمحيطين بهم بهذه القيم.

احدى الطرق المتبعة في توضيح ما هو المقصود بالروح الرياضية وابرز أهميتها هي بوضع مدونة لقواعد السلوك لتوجيه سلوك اللاعبين.



وهذا ما معناه أنه من واجب المدربين والمسؤولين (أي المحكّمين والحكام) وأولياء الأمور أن ينقلوا هذه القيم بأقوالهم وأفعالهم. وتتيح الاجتماعات أو الممارسات أو الجلسات في اطار الأفرقة مع اللاعبين وأولياء أمورهم فرصا طيبة للتشديد على هذه القيم.

ربما تتاح أفضل فرص التعلم في السياق الطبيعي لممارسة الرياضة والألعاب، عندما يأخذ المدرب بأحد لاعبيه جانبا لاعطائه توجيهات مباشرة عن سلوكه. ونظرا لمعرفته بأتملة عن اللعب النزيه، فإن اسباغ الاطراء على اللاعب قد يكون أشد فعالية، في مثل هذه الحالات.

وستكون المدونة عبارة عن قواعد مُعاشة – أي ذات مغزى للاعبين وتحظى قبولهم – إذا:

- ❖ أتاحت الفرصة لهم للمساهمة فيها وتشكيلها؛
- ❖ قدمت لأولياء الأمور ودعموها بنشاط؛
- ❖ أحيطت بعناية منتظمة من لدن مسؤولي الفريق طوال الموسم.

كما ان مدونة قواعد السلوك يمكن أن تكون مفيدة ليس في منع اللاعبين من اساءة التصرف فقط، بل في التصدي لمثل هذا التصرف عند حدوثه أيضا. واذا ما واجه اللاعبون عواقب ناجمة مباشرة أو منطوقيا عن مدونة سبق لهم الالتزام بمراعاتها (كالحرمان من المشاركة في اللعبة الرياضية التالية نتيجة لاغفال التمرين)، فإن من المحتمل أن يتقبلوا هذه العواقب ويتعلموا منها.

غير أن مدونة قواعد السلوك لن تكون ذات فائدة تُذكر بالنسبة للاعبين ما لم يعمل أولياء الأمور والمنظمون على موازرتها ودعمها بصورة فعالة. وكمثال على ذلك، فإن المدربين وأعضاء الفريق الآخرين وأولياء الأمور الذين يمتنعون عن الشرب عند مشاركتهم للفريق (أثناء السفر مثلا لحضور المنافسات) يظهرون دعما قويا للالتزام اللاعبين بعدم تعاطي مواد الادمان.

فكرة ممتازة!

يطلب البرنامج الرياضي لفريق القادة الرياضيين من الطلاب في برمودا من جميع اللاعبين دراسة مدونة قواعد سلوك الخاصة بالفريق وتدوين ما تعنيه كل نقطة من نقاطها بالنسبة لهم شخصيا.

نماذج من مدونات قواعد السلوك:

مدونة قواعد السلوك: النموذج ألف

سألعب دائما وفقا لقواعد اللعب.

لن أفقد مزاجي أثناء اللعب.

سأصفق لكل فريق يلعب جيدا.

لن أتفوه بألفاظ غير لائقة أو أضايق خصومي أو أعاكسهم.

سواء فزت أم خسرت، فسأصافح خصومي ومسؤوليهم بعد المباراة.

لن أتذمر لزملائي أو المدربين على هفوة ارتكبوها أو انتقدهم عليها.

سأقرب بأخطائي بدلا من اختلاق الأعذار أو لوم الآخرين.

سأبذل قصارى جهدي في كل مباراة، حتى إذا كان الفريق يتجه نحو الخسارة.

سأنبه إلى النداءات غير الصحيحة حتى ولو كانت في صالحنا.

لن أجادل في الأمور التي لا تسير لصالحنا.

لن أغيب عن المباريات.

سأسعى للمتعة!!

مدونة قواعد السلوك: النموذج باء

تصريح رياضي

أعتقد أن جوهر الرياضة هو السعي من أجل تحقيق انجاز وتفوق شخصي من خلال بذل جهود كامل ونزيه. وأنا ملتزم بالمشاركة في الألعاب باستقامة والسعي للفوز بوسيلة مشروعة. وأتعهد بتعلم القواعد الرياضية المكتوبة والقواعد المقبولة للعب النزيه وفهمها والتقيدها على السواء. واعتقد أن العنف والايذاء البدني مضر بالرياضة، كما أرفض اللجوء إلى هذه الأساليب سعياً للحصول على ميزة بدون وجه حق. وأفهم أن المسؤولين والزملاء والخصوم هم جميعاً جزء لا يتجزأ من النشاط الرياضي وجديرون باحترامي. ومن مسؤوليتي أن أحافظ على ضبط النفس، وأن أقبل بقرارات المسؤولين دون نقاش، وأن ألعب بطموح ودون ضغينة وأن أتصرف بإباء في النصر أو في الهزيمة.

احترام الآخرين

أوافق على أن أتصرف باحترام تجاه كل الذين احتك بهم أثناء ممارسة الرياضة؛
أمتنع عن الادلاء بتعليقات أو الاتيان بتصرفات مجحفة أو عدائية أو عنصرية أو ذات دوافع جنسية تمييزية أو سواها تحط من قدر الآخرين أو تسيء اليهم؛
لا أضايق الآخرين وأتحمل مضايقتهم؛
أحترم الآخرين كأشخاص وأعاملهم معاملة تليق بكرامتهم؛
أحترم خصوصية الآخرين؛
لا أهدد سلامة الآخرين من خلال ما يصدر عني من أفعال.

احترام الذات

أتصرف بنزاهة واستقامة سعياً إلى التفوق الرياضي؛
أمارس الألعاب الرياضية الخالية من تعاطي العقاقير وأقبل بالقواعد المتبعة لمراقبة تعاطيها؛
ألتجنب تعاطي الكحول أو العقاقير غير المشروعة.

الصفحة ١٨

احترام الرياضة

أسعى لتحقيق التفوق الشخصي في الرياضة؛
أحترم وأتقيد بالروح الرياضية وتقاليدها؛
أمتنع عن اعاقبة اعداء المنافسين أو الزملاء الآخرين؛
أحترم قرارات الحكام والمسؤولين؛
أعمل على تشجيع الألعاب الرياضية الخالية من تعاطي العقاقير.

احترام [المنظمة]

أقبل قواعد [المنظمة] وسياساتها واجراءاتها المنظمة للألعاب والمنافسات التي أشارك فيها؛
أمتثل للطلبات المعقولة الصادرة عن مسؤولي [المنظمة]؛
أقبل أنني كسفير للرياضة و[المنظمة]؛
أمتنع عن أي فعل قد يؤدي إلى الاساءة لسمعة الرياضة أو [المنظمة].

احترام الممتلكات

أحترم ملكية الآخرين وأسلوب حياتهم وأمتنع عن الاتيان بأي فعل يقصد به تخريب الممتلكات العامة أو سرقتها أو الحاق أي شكل من الضرر بها.

وقد يفضي عدم الامتثال لمدونة قواعد السلوك هذه إلى قيام [المنظمة] باتخاذ اجراء تأديبي. وقد يؤدي هذا الاجراء إلى حرمان اللاعب من الامتيازات الناشئة عن عضويته في [المنظمة] بما في ذلك فرصة المشاركة في أنشطة [المنظمة]*.

ومع أن الروح الرياضية الحققة هي روح قوية ولكنها مرهفة أيضا. وتكمن قوة القيم الخاصة بالاحترام واللعب النزيه في الرياضة في احتمال قيام اللاعبين الشباب بتطبيقها في المجالات الأخرى من حياتهم. فاعتبار جميع الناس جديرين بالاحترام والكرامة، مثلا، عامل أساسي مثلما هو واضح بالنسبة للعلاقات البشرية الفعالة في كل مناحي الحياة.

ما تمارسه في الميدان، ينبغي أن يُمارس خارج الميدان.

ريكيئا وارنر

فريق القادة الرياضي من الطلاب، برمودا

غير أن هذه القيم قد تكمّل وتضيق فوائدها ما لم يأخذها جميع المتصلين بالفريق على محمل الجد ويولوها عنايتهم. وهو ما يحدث عادة عندما يُبالغ في التشديد على عامل الفوز.

ولعله من السخرية، أن هناك أيضا خطرا من احتمال ضياع هذه القيم إذا حاولنا تحقيق الكثير جدا من الأهداف عن طريق الرياضة. ويرى بعض الخبراء أن الألعاب الرياضية قد تفقد سحرها بسرعة إذا ما تم تحويلها "قسرا لخدمة التعليم أو تنمية الخصائص أو تطوير المجتمع" (ت. كراب، ٢٠٠٠).

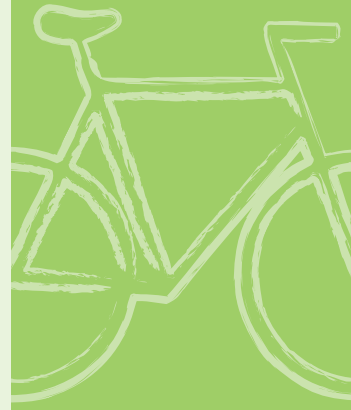
وتعتبر سباقات السيارات من الفئتين ٢ و ٤ مثلا لبرنامج يجسد هذا النمط من التفكير ويعتمد على الروح الرياضية في مساعدة الشباب الذين يعانون من الارتكان للعقاقير وغيره من المشاكل. وبدلا من اضاءة الوقت في عرض المعلومات أو "الغوص عميقا" في مشاكلهم الحياتية، فإن سباقات السيارات تشكل تحديا للمشاركين فيها من الشباب لكي يحلموا بما يمكنهم تحقيقه من خلال الرياضة. وعندئذ يطلب اليهم تحديد الأهداف ومحاولة تحقيقها، وهذا هو المجال الذي تتحقق فيه الانتصارات المهمة. ويستند البرنامج إلى الاعتقاد بأن الناس يتطورون على أفضل وجه من خلال العمل وليس من خلال التأمل والتحليل. ويقول أحد الشعارات التي رفعت أثناء سباق السيارات من الفئتين ٢ و ٤ "أنت ما تفعله؛ وإذا أردت أن تكون مختلفا فأنت بشيء مختلف".

* المركز الكندي للأخلاق الرياضية، الدليل إلى مدونة قواعد السلوك الخاصة بالرياضيين (١٩٩٨).

وعندما يتم وضع الأسس اللازمة - عن طريق التنمية الرياضية المستندة إلى اللعب النزيه والنهج السليم لتحقيق الفوز - تزداد احتمالات نشوء عوامل وقائية مرتبطة بمختلف ضروب الرياضة وتحقيق الوقاية المنشودة.

غير أنه من الممكن تحقيق ما هو أكثر من ذلك عن طريق الرياضة، إذا لم تندر الروح الرياضية في هذا السياق. ومن جهة أخرى، فإنه ليس من المحتمل أن تكون لإضافة المعلومات أو المهارات الحياتية أو عناصر التطور الاجتماعي أي تأثير فيما لو أهدرت هذه الروح.

"الرياضة هي فرض نظام حيثما توجد فوضى".
أنثوني ستار



تذكّر!

سيء من لاعب معين، وامتدح أمثلة السلوك الايجابي.

أن مدونة قواعد السلوك تساق على توضيح وتأكيد قيم اللعب النزيه والاحترام.

أنه سيكون لمدونة قواعد السلوك أهمية أكبر بالنسبة للاعبين لو أتاحت لهم الفرصة للاسهام فيها، ولو حظيت بدعم فعال من المسؤولين وأولياء الأمور.

أنه من المحتمل أن يكون للرياضة المستندة إلى الروح الرياضية الحقة - وهي الاحترام واللعب النزيه - قيمة وقائية قوية بحد ذاتها، دون أي عوامل إضافية.

أنه يلزم قيام مسؤولي الفرق وأولياء الأمور بنقل قيم الاحترام واللعب النزيه عن طريق الأقوال والأفعال.

ابحث عن الفرص لكي تقوم (بطريقة حساسة) باعطاء التوجهات مباشرة فيما لو بدر سلوك

اضافة المعلومات والتدريب على المهارات الحياتية

من شأن اتاحة الفرص اللازمة أمام اللاعبين لكي يتعلموا المزيد عن العقاقير وكيفية تطوير المهارات الحياتية كالتخاطب واتخاذ القرارات والصدق في القول والتحكم بالغضب والاجهاد أن يعزز القيمة الوقائية للبرنامج الرياضي. وسيفضي تحسين هذه المهارات الحياتية ليس فقط إلى زيادة الفعالية في معالجة مختلف مناحي الحياة، بل إلى تحسين الأداء الرياضي أيضا.

وربما تكون الغرف المخصصة لأمتهة اللاعبين أو الميدان المخصص لممارسة الألعاب مكانا مناسباً لهذا النوع من الجلسات فيما لو كان هناك تركيز على ما تجري مناقشته. وبدلاً من القاء المحاضرات، فإن هذه الجلسات تحتاج إلى عملية تفاعلية يشارك فيها اللاعبون مشاركة فعالة ويشعرون فيها بحرية ابداء الآراء وتبادل الخبرات.

الألعاب الرياضية ضرورية وممارسة الرياضة أمر صحي. والألعاب الرياضية جميلة كما أنها تقدمية حيث أنه لا يوجد أفضل من ألعاب الشوارع والأماكن العامة لدمج الطبقات الاجتماعية وغيرها.

أنطون تشيكوف

وتستعين الجلسات التفاعلية بطائفة مختلفة من الوسائل كالبراعة في طرح الأفكار وأداء الأدوار والمناقشات وجها لوجه والتعلم التعاوني. وتتيح هذه الأنواع من الأنشطة "العملية" فرصاً قيمة للاعبين لكي يشرحوا معتقداتهم ويمارسوا مهارات مفيدة. وأفضل طريقة لتعلم مهارة حياتية معينة هي:

- ❖ ايضاحها عن طريق أداء الأدوار؛
- ❖ اتاحة الفرصة للاعبين لممارسة وتلقي التوجيهات بشأن استخدامهم للمهارات في حالات أداء أدوارهم ضمن مجموعة صغيرة؛
- ❖ مناقشة كيفية تطبيق المهارة الحياتية؛
- ❖ قيام قادة الفريق ومسؤوليه بوضع نماذج للمهارات على أساس متواصل.

وقد جرى في اطار برنامج أطلس في الولايات المتحدة تقييم هذا النهج على امتداد خمس سنوات مع فريق من لاعبي كرة القدم من طلاب المدارس العليا (ل. غولد بيرغ وزملائه، ٢٠٠٠). ويجري ضمن هذا البرنامج:

- ❖ قيام المدرب باختيار القادة الأكفاء من بين اللاعبين؛
- ❖ مشاركة القادة الأكفاء في عشر جلسات تستغرق الواحدة ٤٥ دقيقة، يتناقشون خلالها حول مسائل التغذية ومكملاتها ومركبات الكوليسترول والعقاقير غير المشروعة والبدائل العملية للمكملات والمركبات والامتناع عن أداء الأدوار واعداد مواد ورسائل عن التنمية الصحية؛
- ❖ قيام المدرب بتنسيق الجلسات وتقديم خلاصة عند انتهاء كل منها.

فكرة ممتازة!

عند عرضهم معلومات عن المخاطر المتصلة بمختلف مواد الادمان، شدد القادة الأكفاء لبرنامج أطلس على الآثار المباشرة للكحول والعقاقير الأخرى على الأداء وليس على الآثار الطويلة الأجل.

ل. غولد بيرغ وزملاؤه، ٢٠٠٠



وأبلغ المشاركون عن انخفاض تعاطي الكحول والعقاقير الأخرى وتناقص حالات قيادة السيارات تحت تأثير الكحول وكذلك عن عدد أقل بكثير من حالات تناول مركبات الكوليسترول بالمقارنة مع مجموعة أخرى غير مشمولة بالبرنامج. ويعتقد المشرفون على البرنامج أن النهج المرتكز إلى الفريق واقتصار العمل على اليافعين قد ساعدا على نجاح البرنامج.

ورغم أن الحالة آخذة بالتحسن على النطاق العالمي، فإنه غالبا ما تُثنى الفتيات عن ممارسة الرياضة. وهذا أمر يدعو إلى الأسف لأن بوسع الفتيات تحقيق قدر مساو من الفائدة (أو يزيد) من الرياضة.

ويقترح البيوت وزملاؤه (١٩٩٧) أن للرياضة عددا من الفوائد يفوق تلك المتأتية من الحصص الدراسية فيما يتعلق بالتنمية الصحية للفتيات:

- ❖ فهناك روابط قوية داخل الغرف والتزام بوحدهما الاجتماعية وبالقدوة التي يمثلها اللاعبون الأقدم فيها؛
- ❖ ومدربوها من ذوي النفوذ ممن يمكنهم توفير أنماط سلوكية واضحة؛
- ❖ وثمة امكانية لتطبيق المعلومات على الفتيات بصفة خاصة؛

❖ ارتباط الأداء الرياضي ارتباطا وثيقا بالتنمية الصحية مع امكانية احلال التغذية الرياضية وممارسة التدريب محل الأفعال غير الصحية (كالتدخين أو تعاطي الأقراص المخففة للوزن).

ويستخدم برنامج آخر الاختبار البدني الفرقي كوسيلة لتوفير المعلومات للاعبين (ويرش ات آل، ٢٠٠٠). فبعد اقامة اتصال مع اللاعبين أثناء الاختبار، تقوم الممرضات بمتابعة اللاعبين عن طريق الهاتف وترسلن المعلومات الرئيسية المتعلقة بتعاطي العقاقير خلال اتصال هاتفي يستمر ٢٠ دقيقة. وبعدها يتم، خلال فترة من الزمن، ارسال عشر بطاقات للوقاية تحتوي على نفس المعلومات إلى أولياء الأمور تطلب اليهم قراءة المعلومات واطلاع أبنائهم على الحقائق الرئيسية الهامة الواردة في كل بطاقة.

فكرة ممتازة!

تقوم الأوساط العاملة في المجال العلاجي في كافة أنحاء إيطاليا، كل صيف، بتنظيم أسبوع من الألعاب الأولمبية لزيابنها. ويشارك هؤلاء الزبائن في طائفة من الألعاب الرياضية أثناء النهار ويحضرون مساء مناسبات للتسلية وأخرى اجتماعية. ويخصص للألعاب كل سنة موضوع يتصل بالعقاقير، كالوقاية من تعاطي عقاقير الاكستازي.

مؤسسة فيلا ماريني، روما

يطلب البرنامج الخاص بفريق القادة الرياضيين من الشباب في برمودا من كل ناد رياضي أن يعين أحد أعضاء النادي للعمل كباحث اجتماعي. ويتمثل دور هذا الباحث في توفير معلومات بشأن الموارد المجتمعية للشباب من أعضاء النادي ممن قد يعانون من مشاكل.

ويتم اختيار الآثار بعد مضي ستة أشهر على انتهاء البرنامج: كإخفاض عدد الشباب المتجهين نحو تعاطي الكحول، وإخفاض عدد متعاطيها في الثلاثين يوما الماضية، وإخفاض عدد من يتعاطاها بشدة خلال هذه الفترة بالمقارنة مع مجموعة مماثلة غير مشمولة بالبرنامج.

ويستهدف البرنامج الخاص بفريق القادة الرياضيين من الطلاب في برمودا نوادي كرة القدم في البلد لأن الشباب كثيرا ما يبدأون بتعاطي العقاقير من خلال هذه النوادي، ويرمي البرنامج إلى تشجيع الشباب المشاركين في هذه النوادي على مقاومة تعاطي العقاقير. ويقوم اثنان من القادة الأكفاء المدربين من فريق البرنامج بزيارة نوادي كرة القدم لتبادل المعلومات والأفكار والتحدث إلى اللاعبين بشأن العقاقير وما يسميه البرنامج بنزعتهم "المناهضة للعقاقير" (أي المعتقدات أو القيم التي تساعد على مقاومة تعاطي العقاقير). وتتولى لجنة تنفيذية مؤلفة من ١٢ شابا الاشراف على كل شيء بما في ذلك اتخاذ القرارات ورصد البرنامج وتقييمه.

تذكّر!

وتفادي تلك المعبرة عن مواقف غير صحية
حيال تعاطي مواد الادمان.

واظب على الاهتمام بالمسائل المتعلقة بالوقاية
طوال موسم اللعب، إذ أن مجهودا انفراديا لن
يكون مجديا.

يتطلب تطوير المهارات الحياتية كالتحكم
بالغضب قيام القادة المناسبين ممن يتولون
تيسير هذا النمط من الجلسات والممارسة
بايضاح المهارات (من خلال أداء الأدوار) من
قبل اللاعبين. وبامكان قادة الفرق أن يكونوا
فعالين في أداء هذا الدور في حالة تدريبهم
وتلقيهم الدعم من قبل مسؤولي الفرق.

أن يقوم الفريق باختيار لاعب يمكنه توفير
الدعم والمعلومات المتعلقة بالموارد المجتمعية
لللاعبين الذين يعانون من مشاكل.

أن تستعين بأناس (كالمدرين أو قادة الفرق
الأكفاء، أو المدرين/المرضات/الأطباء
الرياضيين) لتوفير المعلومات أو تيسير عملية
تطوير المهارات.

اختر القادة المناسبين ممن يؤدون أدوار تيسيرية
وليس أدوار توجيهية، ويبدون روحا من
التعاطف والفهم حيال الشباب.

شدد على الآثار المباشرة المتصلة بالأداء
لتعاطي مواد الادمان المغيرة للأمزجة.

علاوة على الجلسات المنتظمة، اجث عن
غرض الفرص اللازمة لطرح الموضوع مع
اللاعبين (أي بلا مواعظ أو محاضرات).

اطلب من البالغين المشاركين في البرنامج (من
المدرين وأولياء الأمور) دعم الرسائل الصحية

تحسين ظروف المجتمع المحلي عن طريق الرياضة

بما أن الكثير من الشباب يجبون الرياضة حبا جما، فإن الرياضة ربما تصبح وسيلة لتحسين ظروف
المجتمع المحلي وتعزيز العوامل الوقائية للاعبين وسواهم. وقد تنشأ علاقات متينة عندما يمضي
اللاعبون والاداريون والرياضيون جل أوقاتهم معا في العمل من أجل تحقيق هدف مشترك. وقد
يتعلمون أن اللاعبين يعانون من مشاكل مختلفة (كسوء التغذية مثلا) من الممكن أن تؤثر على
صحتهم وقدرتهم على الأداء. وقد يتعلمون أيضا أن للمجتمع احتياجات معينة وأن الرياضة ربما
تكون وسيلة لتحسين ظروفه. وبهذه الطرق يمكن للرياضة أن تصبح أداة حقيقية لتطوير المجتمع.

وكمثال على أحد البرامج المهمة بالشواغل الاجتماعية الأعم هو نادي تاهويشي لكرة القدم في
بوليفيا، الذي نشأ صغيرا في عام ١٩٧٨ وأصبح يضم الآن ٣ ٥٠٠ فتى وفتاة. ويشارك لاعبه
عموما مع فريقهم ثلاث مرات أسبوعيا ولمدة ساعتين. والبرنامج مجاني تقريبا مما يسهل على كل من
يريد اللعب أن ينضم اليه.

ولكن بما أن الكثير من المشاركين هم من الفقراء، فإن البرنامج يذهب إلى ما هو أبعد من ذلك فيوفر لهم الملجأ والطعام والملابس والفيتامينات والعناية الطبية ويساعدهم في التعليم. ولذلك فقد انخرط الكثير من اليافعين في النادي وأصبحوا يمارسون كرة القدم. وأخذ معظمهم يجوبون هذه اللعبة ويعملون على تحسين مهاراتهم من خلال النادي. وكمساعدة للاعبين على تحسين هذه المهارات، فهناك عدة مستويات مختلفة من اللعب وكذلك المنح الدراسية المقدمة إلى المدارس والكليات. وغالبا ما يعود اللاعبون المتمتعون بالمنح الدراسية بعد حصولهم على التدريب في الخارج إلى نادي تاهويشي اما للتدريب أو للمساعدة في ادارة البرنامج. وللنادي مجلس ادارة من الشباب يجتمع مرة في الشهر لتحليل ومناقشة التحسينات الممكنة.

من الدروس التي علمها نادي تاهويشي للشباب أنه: "إذا عملتم بجد واهتم أحدكم بالآخر، فستصبحون أناسا لكم شأنكم". نادي تاهويشي لكرة القدم، بوليفيا

فكرة ممتازة!

في هاملتون، كندا، تجري دراسة برنامج يهدف إلى مساعدة الأمهات المنفصلات عن أزواجهن على اغتنام الفرص الرياضية والترويحية الأخرى لابنائهن. ويستند البرنامج إلى منسقين يتولون تقديم "توعية متواصلة" للأمهات من خلال زيارات منزلية ومكالمات هاتفية، ويعملون معهن من أجل ترتيب الحصول على مساعدة مالية للمشاركة في المناسبات الترويحية ونقلهم إلى حيث تقام الأنشطة. وهناك من الدلائل ما يشير إلى أن البرنامج قد أدى إلى تحسين الصحة العقلية للأمهات وفرص تشغيلهن، إلى جانب تحسين سلوك أبنائهن. ج. براون، وزملاؤه، ٢٠٠٠.

وفي بعض الأحيان يوجه النادي المذكور الدعوة إلى محاضرين للتحدث إلى اللاعبين بشأن العقاقير. غير أن العامل الرئيسي للوقاية بالنسبة اليهم هو البيئة التي تركز على الأداء والتحسين ولا تدعم تعاطي العقاقير.

رابطة ماثار الرياضية للشباب في نيروبي، كينيا، هي رابطة لكرة القدم بدأت في عام ١٩٨٧ وتقدم خدماتها لـ ١٤ ٠٠٠ يافع (تتراوح أعمارهم من ٩ إلى ١٨ سنة) وأحيائهم الفقيرة بعدد من الطرق المختلفة. وتحت شعار "قدم لنا (الرابطة) شيئا ما، وسنقدم لك ما يقابله"، تطور البرنامج بدرجة كبيرة ونجح في تحسين ظروف الحياة في تلك الأحياء الفقيرة. وتعلم اليافعون، كمرحلة أولى، أنهم إذا تمكنوا من تنظيف مكان ملئ بالقمامة، فإن ذلك سيوفر لهم حيزا يلعبون فيه، ولا تزال العناية بالبيئة هي الشغل الشاغل للرابطة. وتُمنح الفرق المشاركة في تنظيف الأحياء الفقيرة ست نقاط في ترتيب دوري كرة القدم. وتدرك الرابطة أن كل فريق ينضم إليها له شواغله وأولوياته الخاصة (كالتعليم وحقوق الانسان ومشاكل العقاقير والعمالة والوقاية من مرض الايدز). وتعمل الرابطة مع هؤلاء اليافعين على معالجة هذه الأولويات.

في عام ١٩٩٢، سمحت الرابطة للفتيات بممارسة كرة القدم في وقت لم تكن فيه هذه اللعبة مقبولة تماما في الثقافة الكينية. ومع انخراط الفتيات تدريجيا في مزاوله هذه الرياضة ونجاحها أخذت مواقف أولياء الأمور وسواهم تصبح أكثر تسامحا.

ويعتبر إتاحة الفرص للحصول على منح دراسية والسفر من أجل حضور مباريات لكرة القدم خارج كينيا من الحوافز الرئيسية التي تدفع اللاعبين الشباب لمواصلة المشاركة في البرنامج والعمل بجد لتحسين مهاراتهم.

إذا كنت لا تعمل شيئا، فأنا لا أعمل شيء أيضا: قدم لنا شيئا وسنرده لك بالمقابل.

رابطة ماثار الرياضية للشباب، كينيا

أصبح عمل الرابطة محترما إلى درجة جعلت مكتب المفوض السامي لشؤون اللاجئين التابع للأمم المتحدة يفتح الرابطة في أمر المساعدة على التخفيف من حدة المنازعات في مخيم كوما للاجئين، الذي يقطنه لاجئون من عدة بلدان مجاورة وكثيرا ما يتقاتل فيه الواحد مع الآخر. وقد أنشأت الرابطة دوري خاص لكرة القدم تلعب فيه عدة فرق ضد بعضها البعض. وبذلك أخذ أعضاء الفرق الآن بالتآزر فيما بينهم وتوقفت المشاجرات.

جورج نانغ وكولنز أوموندي،

رابطة ماثار الرياضية للشباب، كينيا



ويستخدم برنامج لايتون الرياضي المجتمعي في المملكة المتحدة الرياضة كوسيلة لجمع الشباب داخل بيئة مناسبة من أجل تعزيز سبل الاتصال الشخصي فيما بينهم. ويستعين البرنامج بالرياضة كوسيلة لإقامة علاقات مع متعاطي المخدرات السابقين أو ممن هم في مرحلة الاقلاع عنها ولافساح مجال أوسع لقيام علاقات فيما بينهم وإتاحة الفرص أمامهم.

وكان البرنامج المذكور قد بدأ بداية بطيئة جدا. ففي المرحلة الأولى لم يُظهر الشباب المستهدفون الا قدرا قليلا من الاهتمام أو الثقة بالبرنامج الذي تشرف عليه احدى الوكالات المجتمعية. غير أن الثقة به توطدت في نهاية الأمر وازداد عدد المنخرطين فيه عن طريق إحاطة المشتركين بالاحترام وعدم "إكراههم" على ممارسة الرياضة أو "بيعها" اليهم. وشُجع اللاعبون على اتخاذ القرارات وأعطى لهم قدر أكبر من الاشراف على البرنامج (أي ترتيب الألعاب الرياضية وتحديد مواعيدها) عندما يرون أن ذلك مناسب لهم.

ومع ازدياد انخراط المشاركين في البرنامج، أصبح بالامكان الاهتمام باحتياجاتهم الأخرى، كالتعليم والصحة وإقامة الصداقات والعمل.

تذكر!

أن بالامكان استخدام الرياضة لاثارة اهتمام الشباب وتشجيعهم على أن يصبحوا من المشاركين في تحسين ظروف مجتمعاتهم.

عند معالجة العمل المجتمعي، ابدأ بالمسائل ذات الصلة بالشباب، بدلا من الانطلاق من خطة معدة سلفا.

استعن بالمثل المتداول اجتماعيا وهو "عندما تتحصل على شيء فعليك أن تعطي شيئا مقابل له".

ان المفهوم الفرقي هو وسيلة مفيدة جدا لتحسين أحوال المجتمع. وأن القيم الرياضية كالعمل الفرقي والمشاركة والعمل سوية والعزيمة والرغبة والالتزام والعمل الجاد، بالطبع، هي من الخصائص المهمة جدا للعمل المجتمعي.

يجب أن تُعنى الوقاية بأشياء غير توفير الأنشطة الترويحية البديلة ... ففرص العمل والسكن والتدريب هي الضروريات الأساسية لأي حياة ذات معنى، إلى جانب إتاحة الاستفادة الايجابية من وقت الفراغ.

ت. كراب، ٢٠٠٠

كيفية البدء بالبرنامج

توضيح المشكلة والموارد المتوفرة

إذا كان برنامجك يرمي إلى خفض تعاطي مواد الإدمان فيما بين الشباب، فيلزم لك أن تقف على طبيعة ونطاق تعاطي العقاقير في صفوف من ترغب في الوصول إليهم. وهذا ما معناه جمع المعلومات عن أنواع مواد الإدمان المتعاطاة، والسن النمطي الذي يحدث فيه التعاطي لأول مرة، والمستوى النمطي للتعاطي (كالتجريبي أو المتقطع أو المنتظم أو المرهق)، والأضرار المترتبة عليه، والعوامل المساهمة في التعاطي (عوامل المخاطرة)، والعوامل ذات التأثير الوقائي.

القسم الثالث

الصفحة ٢٨

أفضل سبيل لبلوغ ذلك هو إجراء تقدير موقعي للحالة. ويستلزم هذا التقييم جمع المعلومات من أكثر من مصدر واحد من أجل إعطاء صورة دقيقة عن حالة تعاطي العقاقير. ومن الأفضل جمع نوعين من المعلومات لأغراض التقدير الموقعي: المعلومات الكمية (كالإحصاءات)، والمعلومات النوعية (كالانطباعات والمشاعر). وقد تكون بعد المعلومات موجودة من قبل (لدى مراكز الشرطة والمراكز العلاجية وسجلات المستشفيات)، بينما قد يتعين أن تقوم مجموعتك بجمع البعض منها (كالكيفية التي يختلف بها تعاطي مواد الإدمان فيما بين الفتيان والفتيات).

من ضمن الأساليب المتبعة لجمع المعلومات المناقشات المنصبة على فئة معينة، أو ما يسمى بمناقشات "دار البلدية" والمقابلات الإعلامية الرئيسية والدراسات الاستقصائية الأولية والسرد القصصي والمراقبة ودراسات الحالة. وبوسع الشباب المساعدة في جمع الكثير من المعلومات اللازمة لأغراض التقدير؛ ولا ينبغي أن يغيب عن البال سؤالهم عن مدى إدراكهم للحالة.

وللحصول على المزيد من الإرشادات بشأن تقدير نطاق وطبيعة تعاطي العقاقير في صفوف الشباب المحليين، انظر المنشور الصادر عن الشبكة العالمية للشباب وهو كتيب شاركت في وضعه عدة جهات ويستخدم لأغراض وقاية الشباب من تعاطي العقاقير (وهو متوفر حالياً على العنوان الشبكي www.odccp.org/youthnet)، والمنشور الصادر عن برنامج الأمم المتحدة للمراقبة الدولية للمخدرات المعنون "التقييمات السريعة" لحالات تعاطي المخدرات والردود عليها (١٩٩٨)، وهو متوفر على العنوان الشبكي www.odccp.org.

ستحتاج أيضاً إلى تقدير مواردك وقدراتك من حيث توفير المرافق والموظفين والمتطوعين لدعم عملك، وكذلك الدعم السياسي والحكومي، والهيئات أو المجموعات الأخرى التي ستمد يد العون اليك.

لا تحتاج النوادي أو الجمعيات الرياضية المهمة بالوقاية إلى القيام بالعمل الاجتماعي بنفسها (أي معالجة مختلف احتياجات اللاعبين)، ولكنها بحاجة لأن تكون قادرة على الاتصال بالهيئات التي تقوم بمثل هذه الأعمال.

الدكتور أ. منكن

سباق السيارات للفتين ٢ و ٤، النرويج

تذكر!

أن تجمع المعلومات من أكثر من مصدر واحد لغرض تقديرك للمشكلة.

أن تحدد الموارد المتوفرة لدعم برنامجك.

أن تشرك الشباب في القيام بجمع وتوفير المعلومات لأغراض التقدير.

تحديد أهداف معقولة

يلزم أن تكون الأهداف التي تحددها عندئذ منطقية في معالجة الحالة الفعلية لتعاطي مواد الادمان في مجتمعك المحلي، وواقعية من حيث الموارد التي يتعين عليك العمل في حدودها على حد سواء.

الأهداف النمطية:

- ❖ منع التعاطي أو تأخيره أو الحد منه؛
- ❖ منع الآثار الضارة للتعاطي أو الحد منها؛
- ❖ الحيلولة دون العودة إلى التعاطي المرهق بالعقاقير.

"أعتقد أن الوعي بالذات هو أهم خطوة نحو البطولة."

بيلي جان كينغ



الصفحة ٣٠

وبإمكان الرياضة أن تعالج هذه الأهداف من الناحية المنطقية عن طريق التركيز على العوامل الوقائية المرتبطة بمشاكل تعاطي مواد الادمان؛ من قبيل:

- ❖ زيادة تعلق المشاركين بمدارسهم أو مجتمعاتهم المحلي؛
- ❖ زيادة تخطيط المشاركين للمستقبل؛
- ❖ زيادة ما يتلقاه المشاركون من الدعم والتوقعات الايجابية.

تذكّر!.....

أن الأهداف التي ترسمها بحاجة لأن تعالج المشاكل المحددة، وتبين الموارد المتوفرة بصورة منطقية.

كيف تحقق أهدافك - تصميم برنامجك

بعد تحديد الأهداف، ينظر في الخيارات اللازمة لتحقيقها. والطريقة السليمة لتصميم برنامجك هي اعداد خطة عمل تتضمن سردا لكل نشاط تقرر تنفيذه، وتحديد من سيقوم بالعمل في كل منه ومواعيد تنفيذه وحجم الموارد اللازمة.

يتضمن كل نشاط من الأنشطة الرسائل المعنوية التي تريد توجيهها. ولا يعبر معظمنا اهتماما كبيرا للرسائل التي ننقلها فيما يتعلق بتعاطي العقاقير واللعب النزيه، ولذلك فانه من المهم تخصيص بعض الوقت لتوضيح القيم والرسائل المعنوية التي ترغب في إيصالها إلى اللاعبين أو المشاركين. وتذكر أن تقوم باختبار رسائلك مع لاعبيك أو مع الفئة التي تحاول الوصول إليها؛ ولعله من الأفضل أن تطلب مساعدتهم في تصميم مضمين رسائلك.

"يعتمد مدى قبول الآخرين لك في الرياضة على ما تفعله وليس على من تكون."

ألثيا غيبسون

وتختلف الرسائل من برنامج إلى آخر، ولكن من عناصرها الرئيسية ما يلي:

- ❖ اللاعبين مقتدرون وجديرون بالاحترام؛
- ❖ لا رياضة دون لعب نزيه؛
- ❖ أن تعاطي العقاقير المؤدي إلى تغيير الأمزجة يتنافى مع المتعة والأداء؛
- ❖ أن تعاطي العقاقير بقصد تعزيز الأداء هو غش.

كما ان اعتماد مدونة منشورة لقواعد السلوك هو أحد الوسائل اللازمة لعرض رسائل برنامج رئيسي معين. ولكننا نقوم أيضا بنقل رسائل صامته من خلال سلوكنا، ودائما ما تكون أفعالنا أكثر دويا من الأقوال! ولذلك فاذا رغبتنا، مثلا، في نقل احترامنا للمشاركين الشباب، فإن ما نفعله سيكون أكثر أهمية مما نقوله (كالاصغاء باهتمام مثلا).

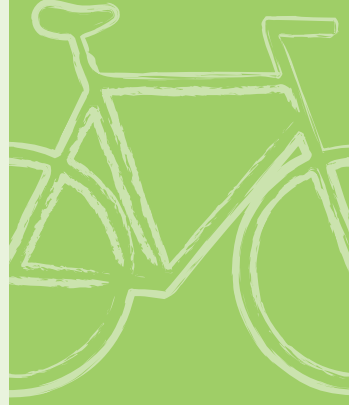
وبالمثل، فان الطريقة التي نتكلم بها عن تعاطي العقاقير في محادثاتنا العرضية (عن طريق النكات والقصص مثلا) ربما تكون أهم مما نقوله في اجتماع رسمي مخصص لـ "التوعية بالعقاقير". ونظرا لأن هناك الكثير من الانفعالات والخفايا التي تحيط بالعقاقير، فإنه يصعب الحديث بشكل اعتيادي عن هذه المسائل. واذا تحدثنا عن تعاطي العقاقير مثلما نتحدث عن أي قضية تتعلق بالصحة كالغذاء أو

التمارين، فإن ذلك سيساعد الشباب على الشعور بقدر أكبر من الارتياح في طرح المسائل ومناقشتها غير أننا بحاجة، ونحن نقوم بهذا العمل، إلى تونحي جانب الحذر وعدم إرسال رسائل غير صحيحة عبر هذه الأحاديث.

وتقوم وسائل الاعلام بتوجيه رسائل تكون غير صحيحة في بعض الأحيان. ويتعين عليك إشراك الشباب ضمن برنامجك في الاستفسار عن الرسائل الصادرة عن رياضة الاحتراف ووسائل الاعلام.

عند وضع الرسائل التوجيهية عن تعاطي العقاقير، فانه من المهم التمييز بين التعاطي لأغراض تعزيز الأداء والتعاطي المؤدي إلى تغيير الأمزجة. فكلاهما لا يقيم وزنا للألعاب الرياضية والمنافسين والزملاء وحتى للذات؛ غير أنهما ينشأن من دوافع مختلفة.

وفي حالة تعاطي العقاقير لأغراض تعزيز الأداء، فان اللاعب يمارس الغش بمحاولته الحصول على ميزة بطريقة غير منصفة، أما في حالة التعاطي المؤدي إلى تغيير الأمزجة، فان اللاعبين يعرضون للشبهات قدرتهم على الأداء بأفضل وجه.



وتساعد الشعارات التي ترفعها الفرق أو النوادي أو الاتحادات الرياضية على تأطير جميع الرسائل الصغيرة المعروضة ضمن برنامجك. ومن الأمثلة على ذلك:

- ❖ الوصول إلى الهدف تدريجياً؛
- ❖ أنت فقط تستطيع القيام بذلك، ولكن ليس بوحدهك فقط؛
- ❖ نعم للرياضة - لا للعقاقير؛
- ❖ لا دور للعقاقير تلعبه هنا؛
- ❖ العودة بسرعة إلى حظيرة المجتمع؛
- ❖ إتاحة فرصة للشباب لممارسة الرياضة؛
- ❖ المتعة بطابع الجد.

تذكّر!

أن توجه برنامجك وأن تستخدم خطة عمل تحدد أنشطة وأدوار الأطراف المعنية، والأطر الزمنية والموارد التي ستحتاجها.

أن توضح الرسائل التوجيهية الأساسية التي ترغب في نقلها عن طريق الأنشطة.

أن تطلب من اللاعبين مساعدتك في تصميم رسائلك.

الرسائل الصامتة - أى الأفعال - هي أقوى من الأقوال.

"يقاس النجاح بما يحقق بعد فشل ذريع."

الجنرال جورج باتون

الارتباط باللاعبين

لكي يكون برنامجك فعالاً في وقاية الشباب من تعاطي مواد الادمان والمشاكل الأخرى، فإن برنامجك بحاجة لأن يستقطب الشباب ويقيهم على اهتمام بالعودة ثانية. وتمثل الوسيلة اللازمة لاستقطاب الشباب واشراكهم في البرنامج بالارتباط معهم فعلاً. ومن بين الوسائل التوجيهية الكفيلة بتحقيق ذلك:

- ❖ الذهاب إليهم حيث هم (كالذهاب مثلاً إلى مكان التزلج) للاصغاء إليهم وتبادل الآراء معهم؛
- ❖ التأكد من أن البرنامج يتيح متعة من وجهة نظرهم؛
- ❖ اعتماد المرونة والاستعداد لبذل الجهود من أجل مصلحتهم؛
- ❖ جعلهم يشعرون بمقبوليتهم واحترامهم عن طريق الاستمرار في الاصغاء إليهم؛
- ❖ افسح المجال أمام الجميع، بمن في ذلك الشباب غير القادرين على دفع الأجور وقليلو المهارات والمقعدون؛
- ❖ هبّ لهم الفرص اللازمة لإقامة العلاقات، فالعلاقات مهمة بالنسبة للمراهقين، ولا سيما الفتيات؛
- ❖ هبّ لهم الحوافز كالزمالات الدراسية والأسفار؛
- ❖ استخدم نماذج خاصة بالأدوار (كالشخصيات الرياضية) ذات الصلة بلاعبيك؛

- ❖ لعلك تريد استخدام الرياضة كوسيلة لجذب اهتمامهم في الأنشطة التطويرية الشخصية والمجتمعية الأخرى؛ امنح لاعبيك الفرصة لكي يشاركوا في إدارة البرنامج، وشجعهم على اتخاذ القرارات فيه
- ❖ وامتلاكه؛ وربما كان المقصود بذلك مساعدتهم على:
 - تحديد حالة تعاطي العقاقير؛
 - التأثير على البرنامج إجمالاً كمجلس للإدارة أو هيئة استشارية؛
 - تكوين الرسائل التوجيهية الرئيسية؛
 - توفير المعلومات لهم وتيسير بناء قدراتهم باعتبارهم قادة أكفاء؛
 - اجراء تقييم للبرنامج.

رياضة كرة السلة بلا حدود

في عام ٢٠٠١، تعاونت الرابطة الوطنية لكرة السلة في الولايات المتحدة وبرنامج الأمم المتحدة للمراقبة الدولية للمخدرات وعدد من الشركاء الآخرين في تنظيم مخيم على مستوى عال لليافعين من يوغوسلافيا السابقة. وكان الهدف من تنظيم المخيم هو العمل على تعزيز السلام والصداقة والروح الرياضية على الصعيد العالمي.

وشارك في المخيم تسعة من لاعبين من الرابطة المذكورة، واشتمل على إقامة حلقات دراسية استهدفت تنمية الجوانب المتعلقة بالقيادة وتسوية المنازعات والعيش في كنف حياة سليمة بعيدة عن العقاقير وذلك في اطار الاحتفال باليوم الدولي للأمم المتحدة لمكافحة تعاطي المخدرات (٢٦ حزيران/يونيه ٢٠٠١).



تذكر!

- لكي ترتبط بالشباب، فعليك أن تقصدهم حيثما يوجدون.
- اصغ اليهم باهتمام، وظل مرنا في تنظيم برنامجك، واشرك الشباب في أكبر عدد ممكن من جوانب البرنامج.
- حاول أن تستوعب الجميع في برنامجك، بمن في ذلك الشبان غير القادرين على دفع الأجور والقليلو المهارات والمقعدون.
- حدد النماذج الخاصة بالأدوار الجديرة بلاعبيك. وقد تكون هذه النماذج متمثلة بالرياضيين المحترفين أو المحليين ممن يمكن للاعبيك التعلق بهم على نحو أسهل

الاهتمام بالمدرين!

تعتمد نوعية الخبرة بالنسبة للاعبين والقيمة الوقائية للبرنامج إلى حد كبير علي المدرين أو المنسقين. والى جانب التمتع بمهارات تنظيمية أساسية، فإن المدرين بحاجة للتحلي بعدد من الخواص الطبيعية التي لا يمكن تحقيقها بسهولة عن طريق التدريب، ومن ضمنها:

- ❖ احترام الشباب وقدراتهم؛
- ❖ حب الرياضة والتحمس لها؛
- ❖ الالتزام باللعب النزيه وبمنظور متوازن بشأن التنافس؛
- ❖ الجدارة بالثقة؛

للمدرين أهمية حيوية نظرا لما يتر كونه من تأثير عميق علي قيم رياضهم ومقوماتهم الأخلاقية وقدراتهم على اتخاذ القرارات.

ب. ميليا

❖ الصبر؛

❖ الالتزام بتوفير أسباب الصحة والراحة للاعبين.

نظرا لحيوية دور المدرين بالنسبة لنجاح البرنامج، فافهم بحاجة لأن يحظوا بالدعم والتطوير والعرفان المتواصل. وبالإمكان تطوير بعض أنواع المعارف والمهارات عن طريق التدريب. ومع أن متطلبات المدر تختلف باختلاف غايات البرنامج، فإن المجالات المهمة التي يمكن تطويرها من خلال التدريب تشمل:

❖ المعارف الرياضية والقابلية على تدريس المهارات الرياضية؛

❖ ثقافة الشباب: فهم قيم الشباب وتصوراتهم وأولوياتهم؛

❖ مهارات التواصل: القدرة على الاصغاء وتيسير التواصل المفتوح والواضح؛

❖ التوعية بالعقاقير: نقل المعلومات المتعلقة بالعقاقير بأسلوب محايد والمساعدة على تطوير المهارات؛

❖ التدريب المتنوع: القدرة على تقدير مختلف الثقافات والتوجهات والقابليات؛

❖ القدرة على التعرف على القادة الأكفاء ضمن مجموعتهم والعمل معهم؛

❖ القدرة على تحديد المشاكل الشخصية وتوفير الحلول المناسبة لها؛

❖ القدرة على التواصل مع الآباء والأمهات.

تذكّر!

إلى جانب التدريب على المهارات المتصلة بالرياضة، فإن بوسع المدربين الاستفادة من التعرف على ثقافة الشباب والتدريب على التواصل والتوعية بالعقاقير وغير ذلك من المجالات.

أهمية المدربين بالنسبة لنجاح البرنامج، ولذلك فإنه يتعين الاهتمام كثيراً باختيارهم وتدريبهم ودعمهم.

دعم الجهود التي يبذلها المجتمع المحلي من أجل تشجيع الوقاية من تعاطي العقاقير واعتماد هُجج رياضية سليمة؛ فهذه الجهود قد تعود بدورها بالفائدة على برنامجك



مداومة العمل بالبرنامج!

كمنسوق، فإنك بحاجة إلى التفكير باستدامة البرنامج منذ بدايته الأولى. وهذا ما معناه العمل بجهد من أجل إيجاد حلفاء داخل المنظمة الراعية ممن يعتبرون برنامجك جزءاً جديراً بالمصداقية ويستحق الاهتمام من أنشطة المنظمة. والمطلوب منك أيضاً إقامة روابط وشراكات مع المجموعات الأخرى في المجتمع المحلي - إذ ان هؤلاء ربما يساعدونك بمختلف الموارد ويمكن الركون اليهم للحصول على الدعم في حالة تعثر البرنامج.

عليك إنشاء هيكل يتيح النمو والتقدم خلال البرنامج ويوفر لأعضائه فرصاً متقدمة للقيادة. وغالباً ما تؤدي البرامج الناجحة إلى تهيئة الفرص للبالغين من الشباب لكي يتولوا دوراً قيادياً. وينحو أحد السبل المتبعة في إشراك الشباب والبالغين منهم إلى إنشاء مجلس إداري يمثل فيه الشباب بقوة. ومن شأن إنشاء مجلس يختاره اللاعبون أن يبقي البرنامج قائماً على الأنشطة الرصدية.

أما الاستراتيجيات الأخرى الرامية إلى مداومة البرنامج فتشمل:

- ❖ الإصرار على الشفافية والمساءلة واتباع نهج ديمقراطي في إدارة برنامجك؛
- ❖ توزيع المهام وعملية اتخاذ القرارات: واعطاء الجميع، بمن فيهم الشباب، إحساساً بامتلاك برنامج النشاط؛
- ❖ تكريم من يتفانون في خدمة برنامجك بمنحهم شهادات في احتفال للتقدير والاعتراف. كما أن مواصلة الدعم الذي يقدمه المدربون والقادة الأكفاء وأولياء الأمور والمنسقون حيوي جداً بالنسبة لسلامة البرنامج على المدى الطويل؛

الدعم الذي تقدمه شخصية اجتماعية معروفة ملتزمة بأهداف برنامجك هو نصير للبرنامج لأنه يساعد على استدامته.

- ❖ اغتنام الفرص للإشادة بمن يمولون برنامجك؛
- ❖ توجيه الانتباه إلى اللاعبين والموظفين والتدريب الطوعي؛ فالتدريب يعزز قدرات المشاركين ويسهم في زيادة الفعالية ويعطي البرنامج صورة إيجابية عموماً؛
- ❖ إيجاد حوافز للأعضاء لكي يواصلوا مشاركتهم في البرنامج. والخوافز لا تعني المال بالضرورة، بل يمكن أن تكون على شكل نزهة مثلاً؛
- ❖ الحرص على الروح الابتكارية؛ قم بدراسة الأفكار والبرامج الجديدة لكي تظل منفتحة ومتفاعلاً مع احتياجات واهتمامات الشباب ومجتمعهم المحلية.

تذكر!

بإمكان الدعم الذي تقدمه شخصية معروفة اجتماعياً ملتزمة بأهداف برنامجك أن يساعد على استدامة البرنامج.

كن نشطاً في اغتنام الفرص للتعبير عن العرفان للمتطوعين في البرنامج ومموليه.

حافظ على حداثة البرنامج وتفاعله مع احتياجات الشباب واهتماماتهم.

بادر إلى انشاء تحالفات متينة داخل منظمتك وفي المجتمع المحلي عموماً.

ضع مسارات وهيكل يعود من خلالها الشباب إلى المنظمة كقادة بالغين.

أنشئ برنامجاً تدريبياً قوياً.

تذكر أن التقييم هو فرصة ممكن اغتنامها وإذا تمكنت من إظهار نتائج نشاطك فستكون في حالة أقوى!

موريزيو كوليتي

اللجنة الإيطالية لاستخدام الرياضة في مكافحة المخدرات



التقييم ثم التقييم ثم التقييم

التقييم لا بد منه! ومن الخطأ النظر إليه كحكم أو تهديد؛ بل إنك، بصفتك منسقاً، لا بد لك من أن تعتبر التقييم فرصة كبيرة لكي تري الآخرين ما حققته من نتائج؛ وكذلك لتحديد الوسائل اللازمة لتحسين عملك.

هناك ثلاثة أنواع من التقييم هي:

- ❖ تقييم فكرة المشروع: ويتم ذلك عن طريق طرح أسئلة من قبيل "هل أن أهدافنا وغاياتنا وأنشطتنا مرتبطة منطقياً بالمشاكل التي نحاول معالجتها؟"
- ❖ تقييم العملية: ويتم ذلك عن طريق طرح أسئلة من قبيل "كم هو عدد المشاركين؟" و"هل نحن بصدد الوصول إلى الجمهور الذي نستهدفه؟" و"هل أننا لا نزال ملتزمين بالجدول الزمني؟"
- ❖ تقييم النواتج أو النتائج: هل حقق البرنامج ما هو متوخى منه؟

هناك خياران بالنسبة للمقيّم:

- ❖ **المقيّم الداخلي:** هو من يعمل من قبل مع المشروع وله معرفة به. وهذا أقل تكلفة، ولكنه يصعب على الموظفين رؤية أنشطة البرنامج بطريقة غير منحازة؛
- ❖ **المقيّم الخارجي:** وهذا مكلف جدا، غير أن المقيّم الخارجي يتمتع بميزة القاء نظرة جديدة ومحيدة على المشروع.

ويستلزم الأمر اجراء التقييم منذ بداية المشروع. إذ إن الحصول على بيانات عن المشروع منذ بدايته مهم جدا؛ فهذه الطريقة تسجل كافة المعلومات لأغراض استخدامها مستقبلا. كما انه من المفيد تقدير تكاليف البرنامج للتأكد من توافقها مع الفوائد المرجوة.

"الصفحة الرياضية تسجل إنجازات الناس؛ أما الصفحة الأولى فلا تسجل سوى اخفاقاتهم."

إيرل وارن، رئيس المحكمة العليا بالولايات المتحدة

الصفحة ٣٩

وبإمكان المقيّم أن يساعد عملك ببساطة عن طريق طرح أسئلة مهمة من قبيل "ما هي أهدافك؟" و"هل هي أهداف بمقدورك تحقيقها؟". والرد على هذين السؤالين يساعد على التأكد من وجود علاقة منطقية بين النظريات التي يستند إليها برنامجك وأهداف وأنشطة البرنامج التي خططتها لبلوغ هذه الأهداف.

وتأكد أن الفرصة متاحة أمام اللاعبين للمشاركة في التقييم عن طريق اعطاء تصوراتهم عن فعاليته، وربما عن طريق مساعدتهم على اجراء التقييم.

ويحتاج التقييم إلى موارد. وعندما تلتمس أموالا للمشروع، فعليك أن تطلب مبلغا للتقييم (بنسبة ١٠ في المائة من إجمالي المبلغ المطلوب).

تذكر!

أن التقييم يؤدي إلى تحسين وتعزيز مصداقية برنامجك. على توضيح خطتك الخاصة بالبرنامج ويؤمن جاهزيته للتقييم.

أن الحاجة تقتضي توفير المقيّم في مرحلة مبكرة من البرنامج، إذ ان بوسعه عندئذ أن يساعدك على ابداء تعليقاتهم بشأن التقييم، وربما المساعدة على تنفيذه.

فيما يلي النقاط الرئيسية وأفضل الممارسات المتبعة لاستخدام الرياضة في وقاية الشباب من تعاطي مواد الادمان:

❖ الرياضة كمورد للتنمية البشرية

الرياضة هي نشاط بدني له هيكل متفق عليه، أو مجموعة من القواعد التي تتيح المنافسة مع الذات أو مع خصم معين.

وتوفر الرياضة الفرصة لمزيج من المتعة، وتطوير الذات والمنافسة تختلف فيما بين اللاعبين المشاركين والرياضة التي يمارسونها في وقت معين.

وللألعاب الرياضية الامكانية على تكوين مجموعة من المزايا المفيدة لدى الشباب.

كما ان الرياضة تتصل بممارسات أقل إيجابية، بما في ذلك تعاطي مواد الادمان.

أما ما إذا كانت رياضة معينة هي تجربة ايجابية بالنسبة للشباب أم لا فهذا يتوقف على مدى التقيد بقيم اللعب النزيه.

ويعتبر احترام (الذات والمدربين والزملاء والمنافسين والمسؤولين واللعبة) جزءاً أساسياً من اللعب النزيه.

وأما المنافسة بداها فهي جزء جوهري من الرياضة، ومع ذلك فان الافراط في التأكيد على الفوز قد يترك جملة من التأثيرات السلبية على الرياضيين الشباب.

ومن شأن التركيز على المهام المطلوب انجازها في رياضة معينة - بدلا من عامل الفوز والخسارة - أن ينشر الروح الرياضية ويستهوئ المزيد من الشباب.

❖ ممارسة الرياضة بروح صحيحة

قد يكون للرياضة المستندة إلى الروح الرياضية الحقة - أي الاحترام واللعب النزيه - قيمة وقائية قوية بحد ذاتها، دون أي عناصر اضافية.

وعلى مسؤولي الفرق وأولياء الأمور أن ينقلوا القيم الخاصة بالاحترام واللعب النزيه من خلال ما يصدر عنهم من أقوال وأفعال.

عليك إذن أن تبحث عن الفرص الكفيلة بتقديم معلومات مرتجعة مباشرة (بصورة حساسة) في حالة ظهور تصرف سيئ من قبل أحد اللاعبين، مع الاشارة بأمثلة عن اللاعبين الذين يكون سلوكهم ايجابيا.

ومن شأن وجود مدونة قواعد للسلوك أن يساعد على توضيح قيم اللعب النزيه والاحترام والتشديد عليها.

وسيكون لمدونة قواعد السلوك معنى أكبر بالنسبة للاعبين اذا أتيحت لهم الفرصة للإسهام فيها واذا قام المسؤولون وأولياء الأمور بتقديم الدعم الفعال لها.

❖ اضافة المعلومات والتدريب على المهارات الحياتية

استعن بأناس ير كن اليهم الرياضيون (كالمدرين أو قادة الفرق الأكفاء أو المدرين/المرضين/الأطباء) لتوفير المعلومات أو تيسير تنمية المهارات.

واختر قادة أكفاء ممن يكون لهم دور تيسيري وليس دورا توجيهيا ومن يبدوون تعاطفا وتفهما للشباب. وشدد على الآثار المباشرة المتعلقة بالأداء لتعاطي مواد الادمان المفضي إلى تغيير الأمزجة.

والى جانب المناسبات المعتادة، ابحث عن الفرص الملائمة لإثارة هذا الموضوع وبحثه مع اللاعبين (أي دون أن يكون ذلك على شكل موعظة أو محاضرة).

اطلب من البالغين المشاركين في البرنامج (كالمدرين وأولياء الأمور) أن يدعموا ما يواجهه من رسائل سليمة مع اجتناب تلك التي تنطوي على مواقف غير سليمة حيال تعاطي مواد الادمان.

واظب على اعطاء قدر من الاهتمام بالمسائل المتعلقة بالعقاقير طوال موسم الألعاب، إذ إن مجهودا محدودا لا يجدي.

ويحتاج تطوير المهارات الحياتية كالتحكم في الغضب إلى ابداء المهارة اللاتقة من جانب القادة الأكفاء وفي تيسير هذا النمط من الممارسة (من خلال الأدوار) التي يؤديها اللاعبون.

وربما يكون قادة الفرق نشطين في أداء هذا الدور عندما يتم تدريبهم ويحظون بالدعم من المسؤولين.

ويتعين على الفريق تحديد اللاعب الذي بإمكانه أن يوفر الدعم والمعلومات بشأن الموارد المجتمعية للاعبين الذين يعانون من مشاكل.

تحسين الظروف المجتمعية عن طريق الرياضة

بالامكان الاستعانة بالرياضة لإثارة اهتمام الشباب وتشجيعهم على المشاركة في تحسين الظروف المجتمعية.

وعند التعامل مع العمل المجتمعي، ابدأ بالمسائل ذات الصلة بالشباب بدلا من الانطلاق من خطة معدة سلفا.

واستعن بتمثل متفق عليه لدى المجتمع "عندما تحصل على شيء، فعليك أن تعطي شيئا مقابله".

ويعتبر مفهوم الفريق وسيلة مفيدة للغاية في التعامل مع التحسينات المدخلة على المجتمع المحلي. كما أن القيم الرياضية كالعمل الجماعي في الفريق والمشاركة والعمل التعاوني والتصميم والرغبة والالتزام والعمل الجاد، هي بالطبع من الخصائص المهمة جدا بالنسبة للعمل المجتمعي.

توضيح المشاكل والموارد المتوفرة

قم بجمع المعلومات من أكثر من مصدر واحد من أجل تقييمك للمشاكل.

وحدد الموارد المتوفرة لدعم برنامجك.

وأشرك الشباب في جمع وتوفير المعلومات المتعلقة بالتقييم.

حدد الأهداف المعقولة

لا بد للأهداف التي تحددها من أن تعالج بصورة منطقية المشاكل المحددة وتبين الموارد المتوفرة.

حدد الأنشطة والرسائل المطلوب توجيهها

لتوجيه برنامجك، استخدم خطة عمل تبين أنشطة وأدوار المشاركين في البرنامج، وما تحتاجه من أطر زمنية وموارد.

أوضح الرسائل التوجيهية الرئيسية التي ترغب في نقلها من خلال الأنشطة.

أطلب من اللاعبين مساعدتك في تصميم هذه الرسائل.

الرسائل الصامتة - الأفعال - هي أقوى من الأقوال.

ارتبط باللاعبين

لكي ترتبط باللاعبين، عليك أن تقصد أماكن تواجدهم.

واصغ بعناية إليهم، وظل محتفظاً بمرونة برمجتك وأشرك الشباب في أكبر قدر ممكن من جوانب البرنامج.

حاول استيعاب الجميع في برنامجك، بمن فيهم الشباب غير القادرين على دفع الأجور وقليلو المهارات والمقعدون.

حدد النماذج الجديدة بأدوار لاعبيك. وقد تكون هذه النماذج متمثلة باللاعبين المحترفين أو المحليين ممن يمكن للاعبينك التعلق بهم على نحو أسهل.

اهتم بالمدرين

المدرين عنصر حاسم لنجاح البرنامج، ولذلك يتعين الاهتمام كثيراً باختيارهم وتدريبهم ودعمهم.

وإلى جانب التدريب على المهارات المتصلة بالرياضة. فإن توسع المدرين الاستفادة من الألام بثقافة الشباب والتدريب على التواصل والتوعية بالعقاقير وغير ذلك من المجالات.

حافظ على استمرارية البرنامج

بادر إلى إنشاء تحالفات داخل منظمتك وفي المجتمع المحلي عموماً.

وهيئ مسالك وهايكل يعود من خلالها الشباب إلى المنظمة كقادة بالغين.

وأنشئ برنامجاً تدريبياً قوياً.

ويتمكن الدعم الذي تقدمه شخصية معروفة اجتماعياً ملتزمة بأهداف برنامجك أن يساعد على استدامة البرنامج.

وكن نشطاً في اغتنام الفرص للتعبير عن العرفان للمتطوعين في البرنامج ومموليه.

وحافظ على حداثة البرنامج وتفاعله مع احتياجات الشباب واهتماماتهم.

التقييم ثم التقييم ثم التقييم

يؤدي التقييم إلى تحسين وتعزيز مصداقية برنامجك.

يلزم توفير المقيّم في مرحلة مبكرة من البرنامج، وبإمكان المقيمين مساعدتك على توضيح خطتك الخاصة بالبرنامج وضمان جاهزيتها للتقييم.

ويلزم تمكين الشباب من إبداء تعليقاتهم بشأن التقييم وربما المساعدة في إجراءاته.

المصادر والموارد

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، فإنه 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).

القسم الرابع

وترد أدناه خلاصات بالآثار التي تتركها العقاقير الشائعة التعاطي على الأداء الرياضي. وعموما فإن هذه العقاقير غير مفيدة في تعزيز الأداء. بل ان تعاطيها قد 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 بدرجة كبيرة. وباستثناء الأمفيتامينات، وهي مادة 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 فيها تعاطيها على عدم احترام الذات والزلاء والمنافسين والألعاب الرياضية (ويتم ذلك على أفضل وجه عن طريق الاستعانة بمدونة قواعد للسلوك).

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 ٢٠٠١ على الموقع الشبكي المعنون:

<http://espn.go.com/special/s/drugsandsports> كفصل من كتاب والآثار التي تتركها مواد الإدمان المنفضية إلى تغيير الأمزجة على الأداء في أماكن العمل بقلم ر. ماك أندروز، عضو البرلمان (١٩٩٤)، ومقالة أعدها ايفن، عن العقاقير الترويحية، عيادات الطب الرياضي (١٩٩٨).

الكحول

ليس للكحول قابلية على تعزيز الأداء. وقد دلت الدراسات على أن الكحول تعيق الأداء في عدد من الطرق مثل:

- ❖ انخفاض المقدرة على تركيز الانتباه على المهام والتسرّع في اتخاذ القرارات وتقييم الأخطار؛
- ❖ ضعف عمل الذاكرة والبطء في ردود الأفعال؛
- ❖ إضعاف التوازن والاستقرار والمهارات القائمة على الحركة؛
- ❖ ازدياد الاسترسال في الصخب وانعدام القدرة على إبداء الرأي؛
- ❖ ما تخلفه من آثار بغیضة، بما في ذلك انخفاض التناسق بين حركة اليدين والعينين والبطء في ردود الأفعال. وقد اتضح، على سبيل المثال، أن الكحول قد تضعف قدرة ربانة الطائرات حتى عندما يكون تركيز الكحول في دمائهم قد عاد إلى نقطة الصفر.

ينبغي عرض المعلومات المتعلقة بمخاطر تعاطي العقاقير بصورة صحيحة ومتوازنة. وستحظى المعلومات بقدر أكبر من الانفتاح فيما لو تضمنت اعترافاً بأن المتعاطين قد يجدون لذة وراحة من مواد الادمان المذكورة.



التدخين

ليس للتدخين قابلية على تعزيز الأداء ولكن له القدرة على خفض الأداء:

- ❖ فالتدخين يؤثر على أداء المهام البدنية والفكرية المعقدة؛
- ❖ يدعي المدخنون أن التدخين يساعدهم على التفكير والتركيز غير أن ذلك ربما يرجع إلى ما يعوّضه التدخين من الضعف الناجم عن الإنقطاع عن تعاطي العقاقير؛
- ❖ اتضح أن المدخنين الذين يعانون من الإنقطاع عن تعاطي العقاقير يعانون من مشاكل أكثر فيما يتعلق بالتركيز ولا سيما على المهام الأكثر تعقيداً؛
- ❖ على المدى الطويل، يؤدي التدخين إلى انخفاض أداء القلب والأوعية الدموية بدرجة كبيرة.

القهوة

ليس للقهوة قابلية على تعزيز الأداء ولكن له القابلية 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؛

- ❖ قد يتواصل ضعف أداء المهام لمدة تتراوح بين ٢٤ و ٣٦ ساعة بعد التعاطي؛
 - ❖ متعاطو القنب يميلون للتعب بسرعة؛
 - ❖ الآثار البغضية التي يخلفها: ضعف الأداء بعد مرور ٢٤ ساعة على التعاطي؛
- وقد تشمل آثاره السلبية على الصحة في المدى القصير: حدوث مشاكل في الذاكرة والقابلية على التعلم؛ وصعوبة التركيز، وضعف الحواس بما في ذلك النظر والسمع واللمس والوقت وصعوبات في حل المشاكل؛ وقد يصيب البعض بشعور مفاجئ من القلق، بما في ذلك نوبات من الفزع وجنون العظمة.

"أجمل شيء في الرياضة هو أنها تعلمك أن الهزائمك أو انتصارك غير مهم وإنما المهم هو أن تجيد اللعب. هذه هي الروح الرياضية. وإذا انتصر الآخر فليست هناك غيرة ويمكن لك أن تهنته وتحتفل بنصره."

أوشو راجنيش

الكوكايين

- للكوكايين قابلية محدودة جدا على تعزيز الأداء ولكن لديه قابلية 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 أن هذه الاستنتاجات تتعلق في معظمها بالأفراد الذين يعانون من الأرق؛
 - ❖ قد يشوّه إحساس متعاطيه بواقع حاله، فبعض الرياضيين قد يظنون، مثلا، أنهم يؤدون عملهم على أفضل وجه ولذلك لا يحسون بالتعب رغم انخفاض أدائهم الفعلي؛
 - ❖ إضعاف المقدرة على النهوض بالمهام الأكثر تعقيدا (أي الحكم على الأمور واتخاذ القرارات)؛
 - ❖ ازدياد في حرارة الجسم مصحوبا بانخفاض القابلية على التعرّق مما يؤدي إلى إضعاف قابلية الجسم على تنظيم درجة حرارته خلال النشاط البدني؛
 - ❖ نشاط شاق يؤدي إلى ازدياد إجهاد القلب نتيجة للكوكايين وقد يفضي إلى اضطراب في ضربات القلب يعرض الحياة للخطر والى الإصابة بالنوبات القلبية، وبخاصة لدى مدخني السجائر؛
 - ❖ الآثار البغضية الناشئة عن تعاطي العقاقير أو الانقطاع عنها: وهي تؤثر على المزاج والانتباه وقد يكون لتأثر المهارات النفسية الحركية وقع على الأداء يفوق ما يسببه التسمم.

الأمفيتامينات

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

- تستمر الآثار المنشطة للأمفيتامينات لفترة زمنية أطول بالقياس إلى الكوكايين؛
- وهي تؤدي إلى الأرق واليقظة وارتفاع الأمزجة 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 تفاقم الإصابة وتعريض الآخرين للمخاطر؛

يتعاطى الرياضيون كلاسي الجمناز والمصارعين وراقصات
البالية الأمفيتامينات أيضا لتقليل الشهية للأكل ومن ثم تقليل
الوزن.

دكتور ج. فادلر



الصفحة ٤٦

- 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 لانقطاع سريان الأوعية الدموية في الدماغ، وإلى الإصابة بالنوبات القلبية وعدم انتظام ضربات القلب والجلطات القلبية؛
- وتعاطي العقاقير لتعزيز الأداء لدى الرياضيين هو شكل من الغش وعمل غير مشروع.

مواد الاستنشاق

ليس لمواد الاستنشاق القابلية على تعزيز الأداء ولكن لديها القابلية على خفضه:

- يصاب متعاطوه في المرحلة الأولى بالتسمم المصحوب بـ: الإعياء والضعف العضلي وضعف الذاكرة وقلة التركيز وقلة المقدرة على حل المشاكل؛
- في مرحلة الشعور بالنشاط التي تلي ذلك: يصاب متعاطيه بالاضطراب وانعدام التوجيه وضبابية النظر وانعدام التنسيق وتقلص الأفعال الإرادية؛
- في البداية يحس متعاطيه بالنشاط ويصبح غير مكترث بالمخدرات، ولكن مع ازدياد كمية مواد الاستنشاق المتعاطاة يتلثم المتعاطي بالكلام ويأخذ بالترنح أثناء المشي، وقد تظهر عليه علامات الهلوسة، يليها الاحساس بالكسل والبطء في التنفس، مما قد يجعل المتعاطي في حالة من فقدان الوعي؛
- وقد تسبب الوفاة بفعل الاحتراق والسلوك الخطر.

المواد الأفيونية

ليس للمواد الأفيونية القابلية على تعزيز الأداء ولكن 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 الديميرون 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.

"الرياضة هي التسلية الوحيدة التي لا تعرف فيها النهاية أبدا أيا كان عدد مرات ممارستها.

نيل سامبون

كلمة شكر وعرافان

لم يكن ليتسنى إعداد هذه الوثيقة لولا التغذية المفيدة بالمعلومات التي أسهم فيها الكثيرون من الشباب والبالغين على السواء. ونخص بالذكر منهم:

- ❖ غاري روبرتس من المركز الكندي لشؤون تعاطي مواد الادمان على تنظيمه وادارته للاجتماع الشبابي العملي الخاص بالرياضة ولاعداده المشروع الأولي لهذا المنشور.
- ❖ المركز الكندي لمبادئ الأخلاق الرياضية على سماحه باستخدام عبارة "الروح الرياضية" وهي عبارة تحمل العلامة التجارية الخاصة به.
- ❖ نينا فراي ومانون بلوبين من المركز الكندي لشؤون تعاطي مواد الادمان على تحديدهما وتأمينهما للدراسات المشار إليها في هذا الفصل.
- ❖ ستيفانو بيرتيرام وغاوتام بابار وجهيده هنانو من برنامج الأمم المتحدة للمراقبة الدولية للمخدرات، على تنظيمهم لهذه المبادرة ككل.
- ❖ اللجنة الايطالية المعنية بتسخير الرياضة لمكافحة المخدرات على مساعدتها في تنظيم حلقة العمل والمدرسة الرياضية التابعة للجنة الأولمبية الوطنية الايطالية على استضافتها للحلقة في مقرها بروما.
- ❖ أصدق آيات الشكر للمشاركين على ما أسهموا به من قدر كبير من خبراتهم وطاقاتهم في حلقة العمل.
- ❖ كما يود برنامج الأمم المتحدة للمراقبة الدولية للمخدرات أن يعبر عن شكره لحكومات كل من كندا وايطاليا والنرويج والسويد والمملكة المتحدة وسويسرا على ما قدمته من مساهمة مالية مكّنت من اصدار هذا المنشور.

الموارد المكتوبة

A guide to codes of conduct for athletes. Canadian Centre for Ethics in Sport, January 1998.
EM: info@cces.ca

Drugs don't play here! Resource for parents. Bermuda Council for Drug-Free Sport.
EM: kjackson@ndc.bm.

Equal partners – organizing “for youth by youth” events. United Nations International Drug Control Programme, October 2001.
EM: gautam.babbar@undcp.org

Petit Background of the Tahuichi Academy. Acadenua de Futbol Tahuichi Aguilera.
EM: Tahuichi@mail.cotas.com.bo

Sport against drugs, Proceedings of the European conference, Comitato Italiano Sport Contra Droga. Rome, July 5-6, 2000.
EM: info@sportagainstdrugs.org

Youth sporting practices and risk behaviours. Seminar proceedings, Ministry of youth and sports, French presidency of the European Union. December 2000.
EM: mjs@jeunesse-sports.gouv.fr

موارد الانترنت

جهات تستخدم الرياضة للوقاية من مشاكل تعاطي مواد الادمان

Asociación de Deportistas Contra la Droga, Madrid, Spain: <http://www.adcd.org>

Athletes Training & Learning to Avoid Steroids:
<http://www.ohsu.edu/som-hpsm/atlas.html>

Centro di Solidarietà di Firenze, Rome, Italy:
<http://www.csfirenze.com/>

Fondazione Villa Maraini, Rome, Italy:
<http://www.villamaraini.it/>

Mathare Youth Sports Association, Nairobi Kenya:
<http://www.nairobis.org/mysa>

Motorsports, Oslo, Norway:
<http://www.2og4.no>

جهات أخرى

American Sports Education Program:
<http://www.asep.com/>

Athletes for a Better World:
<http://www.aforbw.org/home.htm>

Coaches Playbook Against Drugs:
<http://www.playclean.org/coach-a-thon.pdf>

ESPN 8-Part series on Drugs and Sports
<http://espn.go.com/special/s/drugsandsports/>

Play Clean, Office of National Drug Control Policy (US)
<http://www.playclean.org>

(US) National Institute on Drug Abuse (NIDA) "Game Plan" on steroid abuse
<http://www.drugabuse.gov/DrugPages/PSAhome.html>

Brettschneider, W, (1999). *Psychological outcomes and social benefits of sport involvement and physical activity implications for physical education*. World Summit on Physical Education, Berlin.

Browne G, et al., (2000). Investments in Comprehensive Programming: Services for Children and Single-Parent Mothers on Welfare Pay for Themselves Within One Year. In *Our Children's Future: Child Care Policy in Canada*, Chapter 21, University of Toronto Press Inc., 334.

Bush, L, McHale, J et al., (August 2001). *Functions of sport for urban middle school children*. Paper presented at the American Psychological Association, San Francisco, CA.

Canadian Centre for Ethics in Sport, (1997). *A guide to moral decision-making in sport*. Ottawa, Canada.

Canadian Centre for Ethics in Sport, (1999). *The mixing of professional and amateur sport: Ethical considerations*. Ottawa, Canada.

Carr, CN, Kennedy, SR, Dimick, KM, (1996). *Alcohol use among high school athletes: A comparison of alcohol use and intoxication in male and female high school athletes and non-athletes*. *Prevention Research*, 3: 1-3.

Challier, B, Chau, N, et al., (2000). *Associations of family environment and individual factors with tobacco, alcohol and illicit drug use in adolescents*. *European Journal of Epidemiology*, 16: 33-42.

(1999). *Drug abuse rapid situation assessments and responses*. Demand Reduction Section, United Nations International Drug Control Programme, Vienna, Austria.

Chen, W, Cato, B, Travis, J, (1997). *A comprehensive and interdisciplinary program to prevent drugs and crime among high-risk African American adolescents*. *International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 36(1): 60-62.

Crabb, T, (2000). *A sporting chance?: Using sport to tackle drug use and crime*. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 7(4): 381-390.

Elliot, D, et al., (1997). *Health promotion for young female athletes*. Presentation at the Fourth IOC World Congress on Sport Sciences, Principality of Monaco.

Ewing, BT, (1998). *High school athletes and marijuana use*. *Journal of Drug Education*, 28(2): 147-157.

Field, T et al., (2001). *Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics*. *Adolescence*, 36(141): 105-110.

Goldberg, L, Mackinnon, D, et al., (2000). *The athletes training and learning to avoid steroids program*. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 154: 332-338.

Green, G, Uryasz, FD, et al., (2001). *NCAA study of substance use and abuse habits of college student-athletes*. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 11: 51-56.

Iven, VG, (1998). *Recreational drugs*. *Clinics in Sport Medicine*, 17(2): 245-259.

Lake, J, Patriksson, G, (1999). *An investigation of physical activity and the frequency of alcohol consumption amongst 16- and 17-year-old students in England and Sweden.* International Sport Studies, 21(2): 65-73.

Leonard, WM, (1998). *The influence of physical activity and theoretically relevant variables in the use of drugs: the deterrence hypothesis revisited.* Journal of Sport Behaviour, 21(4): 421-434.

Marcello, et al., (1989). *An evaluation of strategies developed to prevent substance abuse among student-athletes.* The Sport Psychologist, 3: 196-211.

Melia, P, (1994). *Sport for all! But is it suitable for children?* International Journal of Drug Policy, 5(1): 34-39.

Monrozier, P, (2000). *Youth sporting practices and risk behaviours. Seminar proceedings.* Ministry of Youth and Sports, Paris, France, December 5-6.

Nelson, TF, Wechsler, H, (2001). *Alcohol and college athletes.* Medicine and Science in Sports and Exercise, 33(1): 43-47.

Okruhlica L, Kaco, J and Klemova, D, (2001). *Sports activities in the prevention of heroin dependency.* European Addiction Research, 7: 83-86.

Page, RM, Hammermeister, J, et al., (1998). *Is school sports participation a protective factor against adolescent health risk behaviours.* Journal of Health Education, 29(3): 186-192.

Rainey, CJ, McKeown, RE, et al., (1996). *Patterns of tobacco and alcohol use among sedentary, exercising and non-athletic youth.* Journal of School Health, 66(1): 27-32.

Rugby World, *Fighting Back.* 1999.

Schwenk, TL, (2000). *Alcohol use in adolescents: the scope of the problem and strategies for intervention.* The Physician and Sports Medicine, 26(6).

Shields, EW, (1995). *Sociodemographic analysis of drug use among adolescent athletes: Observations-perceptions of athletic directors-coaches.* Adolescence, 30(120): 839-859.

Solotaroff, P, (2002). *Killer Bods.* Rolling Stone, February 14, 2002.

Taylor, M, *Sports and rural African American girls.* American Psychological Association, San Francisco, CA, August 2001.

Tricker, R, Connolly, D, (1996). *Drug education and the college athlete: Evaluation of a decision-making model.* Journal of Drug Education, 26(2) 159-181.

Wenner, L, (1994). *Drugs, sports and media influence: Can media inspire constructive attitude change?* Journal of Sport and Social Issues, August.

Werch, C, Carlson, JM, et al., (2000). *Effects of a brief alcohol preventive intervention for youth attending school sports physical examinations.* Substance Use and Misuse, 35(3), 421-432.

Zoccolillo, M, Vitaro, F, and Tremblay, R, (1999). *Problem drug and alcohol use in a community sample of adolescents.* Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 38(7).



هذا المنشور واحد من مجموعة أدلة عنواؤها "كيف" تصدر في إطار مشروع الشبكة العالمية للشباب الذي يديره برنامج الأمم المتحدة للمراقبة الدولية للمخدرات. كتب هذا الدليل شباب وهو موجه اليهم وإلى العاملين مع الشباب وينبغي استخدامه بالاقتران مع المنشورات الأخرى الصادرة عن الشبكة.

الرياضة

كيفية الحصول على منشورات الأمم المتحدة

يمكن الحصول على منشورات الأمم المتحدة من المكتبات ودور التوزيع في جميع أنحاء العالم. استعلم عنها من المكتبة التي تتعامل معها أو اكتب إلى: الأمم المتحدة، قسم البيع في نيويورك أو في جنيف.

如何购取联合国出版物

联合国出版物在全世界各地的书店和经营处均有发售。 请向书店询问或写信到纽约或日内瓦的联合国销售组。

HOW TO OBTAIN UNITED NATIONS PUBLICATIONS

United Nations publications may be obtained from bookstores and distributors throughout the world. Consult your bookstore or write to: United Nations, Sales Section, New York or Geneva.

COMMENT SE PROCURER LES PUBLICATIONS DES NATIONS UNIES

Les publications des Nations Unies sont en vente dans les librairies et les agences dépositaires du monde entier. Informez-vous auprès de votre libraire ou adressez-vous à: Nations Unies, Section des ventes, New York ou Genève.

КАК ПОЛУЧИТЬ ИЗДАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ

Издания Организации Объединенных Наций можно купить в книжных магазинах и агентствах во всех районах мира. Наводите справки об изданиях в вашем книжном магазине или пишите по адресу: Организация Объединенных Наций, Секция по продаже изданий, Нью-Йорк или Женева.

CÓMO CONSEGUIR PUBLICACIONES DE LAS NACIONES UNIDAS

Las publicaciones de las Naciones Unidas están en venta en librerías y casas distribuidoras en todas partes del mundo. Consulte a su librero o diríjase a: Naciones Unidas, Sección de Ventas, Nueva York o Ginebra.