



دليل
المشروع القومي للرواد بالمحافظات
٢٠٠٩/٢٠١٠م





السيد المهندس / حسن صقر رئيس المجلس القومي للرياضة

من هم الرواد ؟

هم الأشخاص الذين اكتسبوا العديد من الخبرات في عدة مجالات خلال مراحل حياتهم المختلفة وبالتالي أصبحوا رواد أو أساتذة في هذه المجالات ، وهو مصطلح أطلق على كبار السن .
وهي مرحلة تبدأ معها الوظائف الجسدية والعقلية في الهبوط ، ويحدث أيضا تغيرات في الأدوار والمراكز المهنية والاجتماعية والتي من شأنها التأثير في إدراك الآخرين له ، وقد تتأخر أعراض هذه المرحلة من فرد إلى آخر حسب العديد من العوامل المختلفة منها العوامل الوراثية – البيئة المحيطة – العادات والتقاليد – نظام الحياة .

ويقوم المجلس القومي للرياضة (الإدارة المركزية لبرامج التنمية الرياضية) بإنشاء مراكز رياضية مجانية للرواد بجميع محافظات الجمهورية (٢٩ محافظة) بواقع عدد (٢) مركز بكل محافظة (مركز للرجال / مركز للسيدات) باجمالي (٥٨) مركز ، وفيما يلي الأهداف والشروط والتعليمات الخاصة بالمراكز الرياضية للرواد للعام المالي ٢٠٠٩م / ٢٠١٠م .
بكل محافظة

اهداف المشروع :

- إتاحة الفرصة لتلك الفئة العمرية لممارسة النشاط الرياضي المناسب وفقا لاعتبارات (العمر – الجنس – الحالة الصحية – اللياقة البدنية) .
- الوقاية من امراض القلب والاعوية الدموية وهشاشة العظام والامراض الناتجة عن قلة الحركة
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة .
- توسيع قاعدة الممارسة الرياضية .
- غرس الدافع نحو الممارسة المنتظمة للانشطة الرياضية لتصبح عادة سلوكية في حياة الممارسين .

عدد المراكز :

عدد (٢) مركز (مركز للرجال / مركز للسيدات) .

فترة النشاط بالمراكز:

ينفذ المشروع باجمالي (٦٤) وحدة تدريبية للمركز الواحد طوال العام التدريبي، ويتم توزيعها بما يتناسب مع ظروف كل محافظة .

مكان التنفيذ : احد الاندية الشعبية المتميزة او الاستاد الرياضى بالمحافظة على ان يراعى في مكان التنفيذ ما يلي :

- الابتعاد عن الاماكن التى لاتتفق مع فلسفة المجلس القومى للرياضة .
- ان يخدم كثافة سكانية عالية وبه نسبة تردد عالية .
- توافر الامكانيات اللازمة من حيث (ملعب ممهّد – صالة مغطاة – إضاءة – أدوات وتجهيزات)

♦ يراعى تنفيذ أنشطة مركز السيدات بصالة مغطاة كلما أمكن .

الهيكل الإداري للمشروع :

١- مدرب مؤهل (من خريجي كليات التربية الرياضية او من ذوى الخبرة) لمركز الرجال :
واختصاصاته كالتالي

- إعداد خطة التدريب السنوية .
- تصنيف الرواد وفقا لحالتهم الصحية والبدنية واختيار النشاط الرياضي المناسب لكل حالة .
- اختيار أفضل العناصر من الرجال لتمثيل المحافظة فى الأنشطة الرياضية والعرض الرياضي بالمهرجان المجمع .

٢- مدربة مؤهلة (من خريجي كليات التربية الرياضية او من ذوى الخبرة) لمركز السيدات:
واختصاصاتها كالتالي :

- إعداد خطة التدريب السنوية .
- تصنيف الرواد وفقا لحالتهم الصحية والبدنية واختيار النشاط الرياضي المناسب لكل حالة .
- اختيار أفضل العناصر من السيدات لتمثيل المحافظة فى الأنشطة الرياضية والعرض الرياضي بالمهرجان المجمع .

٣- أدارى (من إدارة الرياضة بالمديرية) للإشراف على المركزين (الرجال /
السيدات) واختصاصاته كالتالي :

- متابعة سير العمل بمركزى الرجال والسيدات بالمحافظة وموافاة الادارة المركزية لبرامج التنمية الرياضية بتقرير شهرى متضمن (اكثر المشاركين انتظاما فى التدريب / ما تم من أنشطة رياضية طوال الشهر / صور فوتوغرافية للنشاط / الايجابيات / السلبيات / التوصيات) .

- إعداد دفاتر الحضور والانصراف / إعداد السجل الصحي للمشاركين / توفير الأدوات وأماكن التدريب / الإشراف على تخزين الأدوات .

٤- عامل : ويقوم باعداد وتجهيز مكان التدريب للرواد وتخزين الادوات . (عامل لكل مركز)

٥- طبيب زائر: ومهامه كالتالي :

- زيارة كل مركز مرتين شهريا للوقوف على الصحة العامة للممارسين .
- عمل سجل صحي لكل ممارس في حالة قبوله بالمركز متضمن أنه لائق طبيا لممارسة النشاط الرياضي وموقع عليه .

ويتم موافاة الادارة المركزية لبرامج التنمية الرياضية ببيانات الهيكل الإداري لكل مركز (المدرب / المدربة / الإداري) متضمن (الاسم / المؤهل / التليفون)

العضوية :

السن : من ٣٥ سنة فيما فوق .

عدد المستفيدين : (مفتوح بكل مركز) .

ويتم موافاة الإدارة المركزية لبرامج التنمية الرياضية بأسماء المستفيدين بكل مركز ورقم العضوية ومكان وأيام ومواعيد التدريب بكل مركز .

النشاط داخل المراكز:

يتضمن برامج النشاط داخل المراكز أنشطة هوائية تتميز بـ (الشدة المنخفضة – الإيقاع المنتظم ، المعتدل – لا يدخل ضمن أدائها السرعة أو العنف أو الأحمال الثقيلة) وهى كالتالي :

مركز السيدات	مركز الرجال
مشى "هرولة" / كرة طائرة / رميات حرة في كرة سلة / كرة سرعة / مسابقات ترويحية رياضية وثقافية للممارسين غير القادرين على الاشتراك في الفرق الرياضية / احد الألعاب البيئية والشعبية الخاصة بالسيدات بمحافظتكم .	- مشى "هرولة" / كرة قدم خماسية / ركلات جزاء / كرة طائرة / رميات حرة في كرة سلة / تنس طاولة / كرة سرعة / مسابقات ترويحية رياضية وثقافية للممارسين غير القادرين على الاشتراك في الفرق الرياضية / احد الألعاب البيئية والشعبية الخاصة بالرجال بمحافظتكم .
عرض رياضي مختلط (رجال / سيدات) يتم التدريب عليه طوال العام لعرضه في المهرجان المجمع .	

ويتم تعديل قانون الممارسة لجميع الأنشطة بما يتناسب مع تلك الفئة العمرية .

المهرجان المجمع :

يتم تنفيذ مهرجان رياضي مجمع بمشاركة المتميزين من مراكز الرواد (رجال / سيدات) بكل محافظة لتمثيل المحافظة في الألعاب والمسابقات الآتية (كرة طائرة "رجال / سيدات" - كرة قدم خماسية "رجال فقط" - رميات حرة "رجال / سيدات" - كرة سرعة "رجال / سيدات" - تنس طاولة "رجال فقط" - احد الألعاب البيئية والشعبية التي تتميز بها كل محافظة وذلك للتعريف بثقافة كل محافظة في مجال الألعاب البيئية والشعبية "رجال / سيدات" - عرض رياضي مختلط (رجال / سيدات) .

مع تحيات

الإدارة المركزية لبرامج التنمية الرياضية



وكيل الوزارة
رئيس الإدارة المركزية
لبرامج التنمية الرياضية
د. عماد البناني