

جمعية التنمية الأهلية
بأحياء الجامعيين والنزهة وهجر والفردوس
تحت إشراف المركز الوطني لتنمية القطاع غير ربحي
رقم الترخيص 4024



تقرير

نادي تواصل

الرياضة 1444/2023



© 0504203099 - 0507893889

✕ @Twasul_org

👤 @Tawaasul_sa

✉ info@twasul.org

🌐 www.twasul.org

فكرة النادي

هو برنامج متكامل يهدف إلى تدريب الأولاد على رياضات مختلفة مثل كرة القدم والكراتيه والسباحة. يقدم البرنامج فرصة للأولاد لتطوير مهاراتهم الرياضية وتعزيز لياقتهم البدنية، بالإضافة إلى تعلم القيم السامية المرتبطة بالرياضة مثل الانضباط والتحمل والعمل الجماعي. يستهدف البرنامج الأولاد في مختلف الفئات العمرية ويتم تقسيمه إلى عدة مستويات تدريبية مناسبة لمستوى كل طفل يتم توفير مدربين ذوي خبرة في كل رياضة لتقديم تعليم مهني وتوجيه مباشر للأولاد



أهداف النادي

- تعليم فنون كرة القدم: من خلال تدريبات متنوعة، يتعلم الأولاد تقنيات تسديد الكرة، المراوغة، التمرير والتحكم في الكرة.
- تعليم فنون الكاراتيه: يتعلم الأولاد تقنيات الكاراتيه وضربات الركل واللكم، ويتدربون على تحسين قوتهم ومرونتهم وتركيزهم.
- تعليم السباحة: يتعلم الأولاد مهارات السباحة الأساسية مثل الطفو وحركات القدم والتنفس الصحيح. تتم التدريبات في مسبح مجهز بأحدث التجهيزات الأمان وتحت إشراف مدربين محترفين
- بالإضافة إلى التدريبات الرياضية، يتم تضمين جوانب مثل التحفيز الإيجابي وتنمية المهارات الاجتماعية والقيادية.
- يتم تنظيم مباريات ومسابقات لتعزيز التنافسية الصحية وتعزيز روح الفريق.



أعداد
المشتركين
خلال عام
1444/2023

350

مشترك

نادي توأصل
الرياضي
1444/2023





كرة القدم

نادي تواصل الرياضي



تدريب كرة القدم



في نادي تواصل الرياضي نعمل على عدة جوانب في تدريب كرة القدم إليك بعض العناصر الرئيسية التي يقوم النادي عليها في التدريب :

- 1 يساهم في تحسين لياقة الأولاد وبناء قوة العضلات ومرونتهم وقدرتهم على التحمل .
- 2 يساعد في تنمية مهارات الأولاد الحركية مثل التوازن والتنسيق والقدرة على التحكم في الجسم .
- 3 يساعد الأولاد على تطوير مهاراتهم في التخطيط والتحليل واتخاذ القرارات المناسبة في حياتهم .
- 4 تعزز روح الفريق وقدرة الأولاد على التواصل والتعاون مع الآخرين والعمل بشكل فعال كجزء من مجموعة .
- 5 يوفر فرصة للأولاد للتعاون والتفاعل مع أشخاص من خلفيات وثقافات مختلفة .

إن تدريب كرة القدم لا يقدم فقط متعة وتسلية للأولاد، بل يساهم أيضًا في تنمية شاملة لهم على الصعيد الجسدي والعقلي والاجتماعي. يعطيهم الفرصة لتقوية مهاراتهم وبناء شخصيتهم بشكل إيجابي .

تدريب كرة القدم



إجمالي
ساعات التدريب

166

ساعة

تدريب كرة القدم



إجمالي
المشاركين

170

مشترك

تدريب كرة القدم

التدريب على
المهارات
الفردية
والجماعية



تدريب كرة القدم



المنافسات الجماعية





الكاراتيه

نادي توامسل
الرياضي



تدريب الكاراتيه



تدريب الكاراتيه يمتلك العديد من الفوائد والأهمية والتي يضعها النادي من ضمن أولوياته ، وإليك بعضها :

- 1 تعزيز القدرة البدنية وتحسين النشاط الحركي .
- 2 تنشيط وتعزيز النظام العصبي، وذلك من خلال تنمية التركيز والتنسيق الحركي.
- 3 تطوير الثقة بالنفس والاعتماد على القدرات الشخصية .
- 4 تفادي المواجهات العنيفة ومعالجة الصراعات بطرق تخدم السلام والتعايش السلمي .
- 5 تحسين التركيز والتصميم العقلي .

هذه بعض النقاط المهمة في تدريب الكاراتيه. إضافةً إلى ذلك، يمكن للكاراتيه أن يوفر أيضًا فوائد صحية مثل تحسين التنفس عند الإجهاد وتحسين التوازن والتنسيق الحركي.

تدريب الكاراتيه



إجمالي
ساعات التدريب
112
ساعة



تدريب الكاراتيه



إجمالي المشتركين 130 مشترك



تدريب الكاراتيه



تعلم الحركات الأساسية



تدريب الكاراتيه



تكريم المشاركين الحاصلين على الحزام
الأصفر في نهاية حصص التدريب





السباحة

نادي تواصل
الرياضي



تدريب السباحة



يهتم النادي في تدريب السباحة إلى إضافة بعض الفوائد الرئيسية التي يحتاجها المشترك ، وإليك بعضها :

- 1 يعد التدريب على السباحة نشاطًا بدنيًا شاملاً يعمل على تقوية العضلات وتحسين القدرة التحملية .
- 2 تقوية القلب وتحسين عملية الدورة الدموية .
- 3 يعتبر التمرين في الماء تحديًا للتنسيق الحركي وتوازن الجسم .
- 4 يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر وزيادة الشعور بالسعادة .
- 5 يقلل من الوقوع في إصابات أو تمزقات في المفاصل .



تدريب السباحة



إجمالي
ساعات التدريب

48

ساعة



تدريب السباحة



إجمالي المشتركين 50 مشترك

بشكل عام، ممارسة الرياضة لها تأثير إيجابي على حياتنا البدنية والعقلية والاجتماعية.
يجب على كل ولي أمر تشجيع أبنائه على ممارسة النشاط البدني بانتظام واختيار نوع من
الرياضات التي تعزز لياقتهم البدنية وتتوافق مع اهتماماتهم ومستوى لياقتهم .

نادي تواصل الرياضي



جمعية التنمية الأهلية
بأحياء الجامعيين والنزهة وهجر والفردوس
تحت إشراف المركز الوطني لتنمية القطاع غير ربحي
رقم الترخيص 4024



☎ 0504203099 - 0507893889

✉ @Twasul_org

📱 @Tawaasul_sa

✉ info@twasul.org

🌐 www.twasul.org

نادي تواصل
الرياضي
1444/2023