



## مقدمة:

تجمع رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة بين اللاعبين ذوي الإعاقات الفكرية و أقرانهم من اللاعبين الأسوياء في فرق موحدة بهدف المشاركة في التدريبات و المنافسات الرياضية. إن ذلك من شأنه تمكين لاعبي الرياضات الموحدة من تحقيق تقدم ملحوظ في معدلات لياقتهم البدنية إضافة إلى صقل مهاراتهم في مجموعة متنوعة من الرياضات ككرة السلة و الجولف و التزلج على مدار العام. كما يساهم أيضا في تحفيز روح التحدي لديهم و الحصول على قدر كبير من المتعة و البهجة.

كان مبدأ الجمع بين اللاعبين ذوي الإعاقات الفكرية و غيرهم من اللاعبين الأسوياء (يشار إليهم بالمصطلح: شركاء) قد أدخل لأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية في منتصف الثمانينيات بهدف تزويد اللاعبين ذوي القدرات المرتفعة بمستوى آخر من إمكانات التحدي و أيضا من أجل نشر مفاهيم إنسانية كالمساواة و الاندماج. و اليوم، باتت تلك المبادرة تتضمن كافة رياضات الأولمبياد الخاص تقريبا، و تمثل الرياضات الموحدة جزءا مهما من ألعاب الأولمبياد الخاص العالمية، مثلها مثل الألعاب المحلية، و الإقليمية و الوطنية.

تمكن الرياضات الموحدة اللاعب من:

- تعلم رياضات جديدة.
- اكتساب مستوى أعلى من المهارات الرياضية.
- اكتساب خبرة المشاركة في مسابقات جديدة.

- الخوض في تجارب المشاركات الهامة حيث يتم العمل على أن يكون لكل لاعب دورا فعالا في الفريق.
- التواصل الاجتماعي مع الشركاء و تكوين صداقات جديدة (يكون البرنامج بمثابة منتدى للتواصل و التفاعل الاجتماعي الايجابي بين شركاء الفريق و عادة ما يؤدي الى تكوين صداقات طويلة الأمد).
- المشاركة الفاعلة في مجتمعاتهم بما يتيح لهم اختيارات و بدائل خارج نطاق الأولمبياد الخاص (عادة ما يتم إنشاء برامج الرياضات الموحدة من قبل شركاء المجتمع كإدارات المنتزهات العامة و الترفيه، المدارس، أندية أولاد وبنات أمريكا و هيئات المجتمع الرياضية. هذه الشراكة تساعد على احتواء المزيد من لاعبي الأولمبياد الخاص في مجتمعاتهم).

### **كتيب رياضات الأولمبياد الخاص للرياضات الموحدة:**

يتضمن هذا الكتيب كافة المعلومات التي يحتاج إليها المدربون لبدء و إقامة برنامج رياضات موحدة ناجح. للحصول على المزيد من المعلومات، يتم الاتصال بإدارة الأولمبياد الخاص للرياضة و المسابقات:

**هاتف: +1 (202) 628-3630**

## شكر خاص الى:

يعرب الأولمبياد الخاص عن خالص امتنانه للجنة الرياضات الموحدة التابعة للمجلس الأمريكي للقادة لما قدمته من إسهامات فاعلة في هذا المجال:

كارى أنسن  
اندر و اوستون  
مايك بوفينو  
جودى بريلينسكى  
دايفيد بوشى  
جارى سيماجليا  
أشلى كولر  
بريسيلا دوز  
مايك فرينش  
مارك هانكن  
سوزان كروم  
انيت لينش  
مارى أوتن  
شنىك راسيل  
دايفيد شولتيز  
روجر سلينجرمان  
مايك تاونسلى  
جيم وايزمان

جريج ايمبرسون، روبن ماركى و موظفو الأولمبياد الخاص - أمريكا الشمالية.

دايف لينوكس و موظفو إدارات الرياضة بالأولمبياد الخاص.  
إدارة المنشورات بالأولمبياد الخاص

و  
جميع الموظفين، المتطوعين، المدربين، اللاعبين و الشركاء الذين يعملون بجد  
و إخلاص من أجل إنجاز هذا البرنامج حول العالم.

## المحتويات

أ. مقدمة في رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة.  
الأولمبياد الخاص.  
تعريف الرياضات الموحدة.  
أهلية الشريك.  
قوانين الرياضات الموحدة.  
تاريخ الرياضات الموحدة.  
فوائد الرياضات الموحدة.  
بحوث.

ب. فريق رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة.

معايير النجاح.  
اختيار الرياضة.  
اعتبارات السن و القدرة.  
تركيبة قائمة الفريق في الرياضات الفريق.  
مدرّب فريق الرياضات الموحدة.  
اختيار (انتقاء) أعضاء الفريق.  
من أين يتم استقطاب أعضاء الفريق؟  
من أين نبدأ؟  
إرشادات عضو الفريق.  
الروح الرياضية.

## (ج) التدريب و المسابقات.

التدريب.  
المسابقة المحلية.  
برنامج المسابقة.  
إرشادات لمسابقات رياضات موحدة ناجحة.

4

## (د) التمرينات وقوائم التدقيق.

يتضمن هذا القسم الأدوات التي يمكنك الاستعانة بها عند القيام بانتقاء و استقطاب شركاء و مدربي الرياضات الموحدة. كما يتضمن القسم أيضا الأدوات التي تمكنك من تحديد ما اذا كان فريقك مطابق للإرشادات و المعايير المحددة من قبل مؤسسة الأولمبياد الخاص للمشاركة في مسابقات الرياضات الموحدة.

و قد تم إدراج هذه الإرشادات و المعايير بغرض النسخ و من ثم التوزيع على المدربين و اللاعبين المرشحين و أفراد أسرهم أثناء خوضهم تجربة الرياضات الموحدة. سوف تستعين بالعديد من هذه النماذج في عملية التوجيه و التدريب للرياضات الموحدة.

و كما هو الحال دائما، نشجع تعليقاتكم و مقترحاتكم بخصوص هذه النماذج أو غيرها و التي قد تكون ذات فائدة كبيرة بالنسبة إليكم.

تمرين تطوير المدرب.

تمرين تطوير الفريق.

المواقف- ماذا اذا حدث ذلك؟

قائمة تدقيق فريق الرياضات الموحدة.

قائمة تدقيق التقييم الذاتي.

دليل الإطلاع السريع.

تدل على معلومات أساسية

## القسم الاول: رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة مقدمة

### 1.1 الأولمبياد الخاص

**المهمة:** توفير تدريبات ومسابقات رياضية على مدار العام في مجموعة متنوعة من الرياضات الأولمبية للأطفال و البالغين ذوي الاعاقات الفكرية. منح هؤلاء الأفراد فرص دائمة تمكنهم من رفع معدلات اللياقة البدنية، استعراض ما يمتلكونه من صفات الجرأة و الشجاعة، اكتساب مشاعر السعادة و البهجة و المشاركة في تبادل الهدايا، المهارات و الصداقة مع اسرهم، و غيرهم من لاعبي الأولمبياد الخاص و المجتمع.

**التاريخ:** نظمت إيونيس كينيدي شرايفر أولى ألعاب الأولمبياد الخاص الدولية بمشاركة منطقة "شيكاغو بارك" و أقيمت في "سولديرفيلد" ( شيكاغو، إلينوى، الولايات المتحدة الأمريكية) في عام 1968.

**الأهلية:** أهلية الانضمام إلى الأولمبياد الخاص تتضمن عدة شروط، و هي: 8 سنوات كحد أدنى للسن، أن يكون الشخص المعني تم تشخيصه من قبل جهة متخصصة / اختصاصي معتمد بأنه مصاب بأحد أنواع الإعاقات الفكرية؛ أو ما يرتبط بها من إعاقات في الجوانب التطورية كالقصور الوظيفي، في كل من مهارات (قدرات) التعلم العامة و مهارات التأقلم و التكيف كالترفيه، العمل، العيش المستقل، التوجيه الذاتي أو الاعتناء بالنفس.

**ملحوظة:** الأشخاص المصابون بالقصور الوظيفي الناتج عن الإعاقات البدنية، السلوكية، العاطفية أو قصور مهارات التعلم النوعية لا يحظون بأهلية (استحقاق) الانضمام للأولمبياد الخاص. لا يقوم الأولمبياد الخاص بتحديد ما إذا كان الشخص لديه اعاقه فكرية من عدمه، و إنما يتم تحديد مدى أهلية (استحقاق) الانضمام على أساس التشخيص من قبل جهة متخصصة / اختصاصي معتمد.

**المشاركة:** طبقا لتقرير الأولمبياد الخاص بمشاركة اللاعبين لعام 2002، يتدرب و يشارك في مسابقات في برامج الأولمبياد الخاص حول العالم ما يزيد على 1.2 مليون طفل و بالغ.

**البرامج:** يوفر الأولمبياد الخاص مجموعة متنوعة من الفرص التنافسية للاعبين من ذوي كافة الإعاقات، و ذلك من خلال توفير أحداث (فعاليات) رسمية متفاوتة المستويات من حيث درجة الصعوبة و التحدى. و يوفر برنامج تدريب الانشطة الحركية MATP فرص المشاركة للأشخاص ذوي الإعاقات الخطيرة الذين يحتاجون إلى قدر كبير من المساعدة و الدعم. يمكن للاعبين محدودي القدرات المشاركة في العديد من الرياضات مثل المشي بمساعدة لمسافة 25 مترا (ألعاب قوى) أو سباق الطفو لمسافة 15 مترا (ألعاب مائية). كما تتوفر أيضا أحداث (فعاليات) للاعبين الذين يستخدمون الكراسي (المدولة) المتحركة. و في رياضات الفرق، يمكن للاعبين محدودي القدرات المشاركة في مسابقات المهارات الفردية لرياضات جماعية (كرة القدم) مثل المراوغة بالكرة، التسديد و حدث (فعالية) الجري و الركل.

هناك القليل من الفروق بين معظم أحداث (فعاليات) الأولمبياد الخاص الرياضية و الرياضات التي يمارسها الأشخاص الأسوياء. و الآن بات اللاعبون ذوو القدرات المرتفعة يشاركون في أحداث (فعاليات) مثل الجري لمسافات طويلة Marathon، أو في أحداث (فعاليات) الرياضات الموحدة جنبا الى جنب مع اللاعبين الأسوياء (الشركاء).

أنشطة اللعب هو برنامج جديد يوفر أنشطة رياضية غير تنافسية لذوى السادسة و السابعة من العمر و يهدف إلى إعداد هؤلاء الأطفال للمشاركة الكاملة في الأولمبياد الخاص عند بلوغهم الثامنة من العمر. يتدرب لاعبو الأولمبياد الخاص على مدار العام للمنافسة في مجموعة متنوعة من المسابقات المحلية / على مستوى المنطقة/ الإقليمية / الوطنية و العالمية. و تتنافس الفرق من جميع أنحاء العالم كل عامين في ألعاب الأولمبياد الخاص العالمية التي يتم تنظيمها للألعاب الصيفية و الشتوية بالتبادل.

## 1.2 تعريف رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة:

رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة هو برنامج يجمع بين عدد متساو تقريبا من لاعبي الأولمبياد الخاص و اللاعبين الأسوياء (شركاء) في فرق رياضية من أجل المشاركة في التدريبات و المسابقات الرياضية.

يتم الموازنة بين اللاعبين و الشركاء في فرق الرياضات الموحدة من حيث عوامل السن و القدرة على نحو يتحدد وفقا لمتطلبات كل رياضة على حده.

مراعاة لدواعي اليسر و البساطة، تم في هذا الكتيب الإشارة إلى أعضاء فرق الرياضات الموحدة من أفراد ذوي إعاقات فكرية بكلمة " لاعبون " بينما تمت الإشارة إلى الأشخاص من غير ذوي الإعاقات الفكرية بكلمة " شركاء " .

### 1.3 شروط أهلية (استحقاق) الشريك

على الرغم من أن التعريف أعلاه قد ينطبق على الشركاء ذوي الإعاقات العادية غير الفكرية، إلا أن برنامج الرياضات الموحدة تم استحداثه بهدف توفير بديل (خيار) للاعبين الأولمبياد الخاص يتيح لهم المشاركة في برنامج رياضي يتضمن مشاركة فاعلة مع أقرانهم الأسوياء (الشركاء). وفقا لمنظمة "أرك ARC" في الولايات المتحدة الأمريكية (منظمة قومية تقدم خدماتها إلى الأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية و اعاقات النمو المتعلقة بها و أسرهم):

" جميع عناصرنا لهم حق في المشاركة الكاملة في مجتمعاتهم على تنوعها و اختلافها. يجب أن يتوافر جميع أنواع الدعم اللازم حتى يستطيع كل شخص ذي إعاقة أن يعيش و يتعلم و يعمل و يلعب مع الآخرين من غير ذوي الإعاقات."

(تصريح منظمة "أرك ARC" عن الاندماج، 2002).

الأهداف المرجوة من تجربة الرياضات الموحدة يتم تحقيقها على النحو الأمثل عندما يكون شركاء فريق من غير ذوي الإعاقات. و رغم أن الشخص ذي الاندماج قد يكون شريكا مناسباً، "إلا أن فريق الأولمبياد الخاص للرياضات الموحدة يجب ألا يتكون فقط من الأشخاص ذوي الإعاقات"... (رئيس مجلس إدارة الأولمبياد الخاص تيموثي شرايفر، عقب مؤتمر قمة للرياضات الموحدة الذي عقد في راليج، نورث كارولينا، عام 1998)

### 1.4 القواعد:

كما هو الحال على كافة أصعدة الأولمبياد الخاص، يتم تطبيق قوانين الجهة الوطنية المعنية إلا إذا حدث تعارض مع التعديلات الخاصة بالأولمبياد الخاص. يرجى مراجعة كتاب "قوانين رياضات الأولمبياد الخاص الرسمية" للإطلاع على أحدث المعلومات في هذا الخصوص.

## تتطلب قوانين الرياضات الموحدة ما يلي:

- 1- قائمة (سجل) يتكون من أعداد متناسبة من اللاعبين و الشركاء. على الرغم من ان التوزيع الدقيق لعناصر القائمة (السجل) غير محدد، إلا أنه من المتفق عليه بصفة عامة أن قائمة (سجل) كرة السلة الذي يضم ثمانية لاعبين و شركيين هي قائمة (سجل) لا تتفق مع أهداف البرنامج.
- 2- تشكيل الفريق أثناء المسابقة من عدد نصفه من اللاعبين و النصف الآخر من الشركاء. الفرق التي تتكون من عدد أحادي من اللاعبين (مثال: خماسيات كرة القدم) يضم تشكيلها عدد لاعبين يفوق عدد الشركاء بلاعب واحد أثناء المباراة في جميع الأوقات.
- 3- يتم تقسيم الفرق للمشاركة في المسابقات، في المقام الأول، على أساس مستويات القدرة. في رياضات الفرق، يتم التقسيم على أساس أفضل اللاعبين في القائمة (السجل)، و ليس متوسط قدرات جميع اللاعبين.
- 4- يتسلم جميع أعضاء الفريق جوائز الأولمبياد الخاص. و يقوم المورد الرسمي لجوائز الأولمبياد الخاص بتوفير ميداليات و شرائط خصيصا للرياضات الموحدة. كل برنامج له حرية الاختيار في استخدام هذه الجوائز أو جوائز الأولمبياد الخاص " العادية".
- 5- مدرب بالغ من غير اللاعبين لرياضات الفرق. لا يسمح بتولي مدربين من اللاعبين مهمة رياضات الفرق.

## 1.5 تاريخ رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة:

1983: برنامج ماساتسوتش المتكامل للكرة اللينة خرج مبدأ الرياضات الموحدة، و كان يطلق عليه سابقا أسم الرياضات المتكاملة، إلى حيز اهتمام مؤسس الأولمبياد الخاص إيونيس كينيدي شرايفر أثناء المؤتمر الوطني للأولمبياد الخاص في مدينة باريك سيتي بولاية يوتا الأمريكية في عام 1983.

نشأت الفكرة من خلال "الأولمبياد الخاص- ماساتشوستس" نتيجة التغييرات التي طرأت على مجال الاندماج الفكرية. لقد كانت معظم قيادات

المنظمة في تلك الفترة مهتمة بالبرامج التي تجمع بين الأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية مع الأشخاص من غير ذوي الإعاقات. لقد كان تعبير " الاندماج المجتمعي " هو الكلمة الأكثر ترددا على الألسنة آنذاك. وقد كان ذلك المناخ الذي قام الأولمبياد الخاص – ماساتشوستس من خلاله باستحداث دورة تكاملية في رياضة الكرة اللينة. لقد ذهبت لرؤية السيدة شرايفر في منزلها بصفتي المدير التنفيذي لإخبارها عن تلك الدورة.

كانت أهم نقاط التركيز بالنسبة لي تتعلق بتكوين الصداقات بين الأشخاص ذوي الإعاقة و غيرهم من غير ذوي الإعاقة، تنمية المهارات، القدرة على الاختيار و التغيير بمرور الوقت. و لحسن حظ الأولمبياد الخاص، دعمت السيدة شرايفر فكرة إجراء المزيد من الأبحاث. و تم تغيير الاسم من " الرياضات المتكاملة " إلى " الرياضات الموحدة " و في عام 1989 أعلنت للعالم اعتماد هذا البرنامج الجديد.

بو دوهرتي

**1988:** مشروعات استرشادية ممولة من خلال منح الأولمبياد الخاص قام المركز الرئيسي للأولمبياد الخاص بتزويد للعديد من الولايات بمنح مالية لتمويل استحداث لتنظيم دورات رياضات موحدة محلية في رياضات الكرة اللينة، الكرة الطائرة، كرة السلة و كرة القدم.

**1989:** تطبيق المفهوم عالميا في رياضات الفرق إعلان الأولمبياد الخاص تبنيه للرياضات الموحدة كبرنامج رسمي للأولمبياد الخاص في رياضات الفرق في و ذلك المؤتمر الذي عقد في تشارلستون، بولاية ساوث كارولينا.

**1991:** انطلاق مسابقات الرياضات الموحدة في ألعاب الأولمبياد الخاص العالمية الصيفية

تم تنظيم أولى مسابقات الرياضات الموحدة على المستوى الدولي في رياضات الكرة اللينة، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة القدم و البولونج و ذلك ضمن أحداث (فعاليات) الألعاب العالمية التي أقيمت في مدينة سانت بول بولاية مينيابوليس الأمريكية.

**1996: القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص تتضمن قوانين الرياضات الموحدة لكافة الرياضات.**  
تطبق لجنة القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص قوانين الرياضات الموحدة لكل رياضة رسمية.

### **1.6 فوائد رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة:**

تعتبر رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة وسيلة إضافية لتنفيذ و تحقيق مهمة و رسالة الأولمبياد الخاص. يتم تكوين الفرق على نحو يضمن توفير فرص تدريبية و تنافسية فاعلة من شأنها استنفار ملكات جميع اللاعبين و مشاركتهم بفعالية و إيجابية. و تؤدي هذه الفرص عادة الى صقل المهارات الرياضية، تعزيز الثقة بالنفس ، تحقيق مكانة متساوية فيما بين الأقران و الصداقات الجديدة.

**تنمية المهارات الخاصة بكل رياضة – تتوافر للمشاركين في الرياضات الموحدة فرصة كبيرة لصقل مهاراتهم فيما يمارسه كل منهم من رياضات و ذلك تحت إشراف مدربين مؤهلين.**

**التجربة التنافسية - يتعرض اللاعبون المشاركون في الرياضات الموحدة لتحديات بدنية و ذهنية لم يعهدها من قبل و من ثم يصبحون على درجة من الاستعداد تمكنهم من التنافس في فرق المدرسة أو المجتمع الرياضية خارج نطاق الأولمبياد الخاص.**

**الاندماج الفاعل - تضمن قواعد و ارشادات الرياضات الموحدة المتعلقة بتقسيم (تصنيف) الفرق وفقا لعوامل السن و مستويات القدرة المفصلة لكل رياضة تولى كافة أعضاء الفريق لأدوار هامة و فاعلة في إطار الفريق.**

**المشاركة على أساس مجتمعي - تستقبل برامج الرياضات الموحدة مساعدات قيمة من المنتزهات و الجهات الترفيهية، المدارس، منظمات الشباب و البالغين و العديد من منظمات المجتمع الرياضية. هذه الشراكات**

تمنح لأشخاص ذوى الإعاقات الفكرية فرصة إضافية ليكونوا جزءا من الحياة المجتمعية.

**التحول و الاختيار** - من خلال برامج الرياضات الموحدة، يتوافر للاعبى الأولمبياد الخاص فرص للمشاركة في الرياضات و الانشطة المجتمعية السائدة. و تساعد برامج الرياضات الموحدة المدارس في القيام بدورها في قيادة عملية التحول و الاندماج كما توفر خيارات بديلة للاعبين المسجلين حاليا في الأولمبياد الخاص و أيضا للاعبين الجدد.

**التعليم العام** - تساهم برامج الرياضات الموحدة في زيادة الوعي العام بما يمتلكه الأشخاص ذوى الإعاقات الفكرية روح التحدي و مهارات و قدرات رياضية.

**مشاركة الأسرة** - يتوافر لأقرباء لاعبي الأولمبياد الخاص فرصة قيمة للمشاركة كشركاء أو مدربين. و يجب توخي الحذر في اختيار الشركاء في فرق الرياضات الموحدة. ففي بعض الرياضات (مثل: الجولف، التنس، البولينج) يكون من الطبيعي، بل ومن المفضل، تواجد أحد الابوين في فريق واحد مع الابن. و لكن، في العديد من الرياضات الأخرى يعد تواجد الآباء في فريق واحد مع الأبناء مخالفا للإرشادات العامة الخاصة بمتطلبات التوافق السنّي (العمرى) و تحقيق مبدأ المساواة بين أعضاء الفريق.

**التنمية الشخصية (الذاتية)** - يستطيع أعضاء الفريق الواحد تعزيز ثقتهم بأنفسهم و احترامهم لذواتهم. كما تتاح لهم فرصة تكوين صداقات وتفهم قدرات بعضهم البعض في إطار تسوده روح المساواة و وحدة الفريق.

**" أهم ما يتعلق بفريق الرياضات الموحدة الذي أتولى تدريبه هو أنه يسمح للاعبى الأولمبياد الخاص بأن يكونوا أقل عزلة و من ثم يصبحون جزءا من المجتمع بشكل أكبر."**

- مدرب رياضات موحدة - الأولمبياد الخاص

## 1.7 البحوث:

في إطار دعم مالي مقدم من الأولمبياد الخاص و صندوق التمويل Christmas Records Grant Program Fund تم إطلاق مشروعين بحثيين منفصلين يستهدفان تفهم أسباب النجاحات، مقومات الفعالية و التأثير و التحديات المحتملة في مجال الرياضات الموحدة . كان مشروع جامعة "ميتشيجن الغربية" لرياضات الأولمبياد الخاص الموحدة (1996-2000) بمثابة دراسة مطولة استغرق إجراؤها أربع سنوات. هذه الدراسة ينصب تركيزها على أسلوب عمل مسابقات الرياضات الموحدة التي تندرج ضمن الهيكل التنظيمي للتعليم الخدمي للجامعة. و قد تم من خلالها تحليل سلوكيات شريك الرياضات الموحدة، و سلوكيات المدرب و مدى نجاح اللاعب عبر مشاركاته.

لقد قام مركز التعليم و التنمية الاجتماعية بجامعة "ماساتشوستس- بوسطن" و إدارة التعليم الخاص بجامعة "يوتا" بتنفيذ مشروع مشترك عنوانه "التقييم الوطني لبرنامج رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة" (2000-2001) . و قد كان الغرض من التقييم الوطني هو تحليل انطباعات المساهمين الرئيسيين ( مديرو الولاية، اللاعبون، أعضاء الأسر، الشركاء و المدربون) بخصوص التزامهم بمبدأ الرياضات الموحدة و رضائهم بشكل عام عن برنامج الرياضات الموحدة.

### ملخص لنتائج كلا المشروعين البحثيين:

أولا و قبل كل شيء، يمكن القول بوضوح أن الرياضات الموحدة لها تأثير إيجابي على كافة المشاركين فيها. فمن خلال برنامج الرياضات الموحدة، يحصل اللاعبون و الشركاء، على حد سواء، على فرص تمكنهم من صقل مهارتهم الرياضية على نحو أفضل و ذلك في حالة توافر مشاركة فاعلة و توجيه جيد من خلال هيكل البرنامج و أسلوب التوفيق بين المشاركين.

1- يستمتع اللاعبون المشاركون في الرياضات الموحدة بالبرنامج و غالبا ما تستمر مشاركتهم فيه لوقت طويل. إن الأسباب الرئيسية للالتزامهم هي

بمثابة عوامل تساهم في كل من التواصل الاجتماعي و الاستثمار الشخصي (الذاتي-البشري). و تتشابه مصادر الالتزام الرياضي لدى لاعبي الرياضات الموحدة مع مثيلاتها لدى غيرهم من لاعبي الرياضات الشبابية، و هي على وجه الخصوص: المرح، المنافسة و الاعتزاز بالأداء الشخصي (الذاتي).

2- يفترض بمدربي الرياضات الموحدة أن يكونوا حاصلين على التدريب على تحقيق الأهداف المعنوية للرياضات الموحدة. و كثيرا ما يكون السلوك التدريبي من أهم مقومات الدعم و التوجيه. و تتشابه أخطاء التدريب في مجال الرياضات الموحدة مع تلك التي يرتكبها مدربي الرياضات الأخرى، و تتضمن عدم الاستجابة الى الأخطاء أو تقويت فرصة تطوير الأداء.

**" اليوم، رأيت تفاعلا بين زملاء الفصل في الملعب يفوق ما رأيته في غرفة الدرس طوال العام."**

**- كيتزي شولتز، مدرس تعليم خاص**

## القسم (ب) : فريق رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة:

- 3- يشير الشركاء الى أنهم يكتسبون فهما أفضل للإعاقات الفكرية و يستمتعون بمشاركتهم مع زملائهم في الفريق، وخاصة اللاعبين ذوي الإعاقات الفكرية أثناء فعاليات الرياضات الموحدة. يتطلب الأولمبياد الخاص عمل توجيه و تلقين للمشاركين كما يتطلب تأهيل المدربين بصفة إجبارية و ذلك للحد من تطور أية سلوكيات سلبية كنتيجة لنقص الخبرة، نقص المعرفة أو صعوبات البرنامج.
- 4- يتأثر نمو و نجاح برنامج الرياضات الموحدة بشكل ملحوظ بالتزام قيادة المنظمة و أسلوب أدائها. فعندما يشعر طاقم العاملين أن هذا البرنامج يستنزف الموارد المتاحة، و بما يهدد استمرارية البرامج التقليدية و من ثم يصبح غير مكمل لرسالة المنظمة، يتولد اتجاه مزدوج حيال الرياضات الموحدة. و بنفس القدر و لكن على النقيض من ذلك، فإنه عندما ينظر الى الرياضات الموحدة على أنها اختيار هام قادر على الوصول إلى لاعبين جدد، فمن الطبيعي في هذه الحالة أن يزدهر البرنامج.
- 5- هناك اختلاف كبير في الرأي فيما يتعلق بالجوانب الرئيسية لتطبيق برنامج الرياضات الموحدة على مستوى المحافظة / المقاطعة و المستويات المحلية، و خاصة تعريف دور الشركاء.
- 6- تشير جميع البيانات الى حقيقة أن مبدأ "الشريك" صعب تطبيقه باتساق على مستوى المحافظة / المقاطعة و المستويات المحلية. و على الرغم أن مفهوم "ديناميكية التفاعل بين الأقران" بين اللاعب و الشريك يعد أمرا أساسيا في مواد التدريب الخاصة بالرياضات الموحدة، إلا أن مستوى الرضا من قبل اللاعبين، الشركاء و أفراد الأسرة لا يبدو مرتبطا " بمن هو الشريك". كذلك، تشير هذه الامثلة الى أن رضاء المشاركين على المستوى المحلى قد يكون متعلقا أكثر بمرونة تعريف الشريك أكثر منه بالالتزام الصارم بمعايير القبول / الأهلية.

## 2.1 معايير النجاح:

تبنى الأولمبياد الخاص الرياضات الموحدة في عام 1989 بهدف توسيع قاعدة الفرص الرياضية لتشمل عددا أكبر من للاعبين الذين يسعون إلى خوض تحديات جديدة بينما تزيد بشكل كبير مشاركتهم في المجتمع. أظهرت الاختبارات (التجارب) العملية أن فرق الرياضات الموحدة تستطيع تحقيق أهداف البرنامج في حالة استيفاء المعايير التالية:

- 1- **اختيار رياضة مناسبة** - تؤثر عوامل متنوعة على تحديد أى من الرياضات يتم اختياره لتدريبه و مسابقات الرياضات الموحدة. تتضمن بعض هذه العوامل: توافر المدربين المؤهلين، مستويات القدرة للاعبين و الشركاء، الماليات (المسائل المالية)، المرافق و الفرص التنافسية.
- 2- **قيادة البرنامج من قبل مدربين مؤهلين** - يجب أن يتم تنظيم فرق الرياضات الموحدة تحت توجيه إرشاد مدرب مؤهل على دراية بمبادئ و قواعد الرياضات الموحدة و كذلك فنيات، استراتيجيات و أساليب تدريب الرياضة المختارة (المنتقاة).
- 3- **اختيار زملاء/ أعضاء فريق مناسبين** - من أهم عوامل إنجاح تجربة الأولمبياد الخاص أن يكون لدى كل مشارك في الفريق المقدرة و الفرصة ليساهم في تحقيق نجاح الفريق. يجب أن يمتلك أعضاء الفريق المهارات اللازمة للمشاركة في فريق الرياضات الموحدة بدون أن يشكّلوا مخاطر إحداث إصابات غير متوقعة لأنفسهم أو للآخرين. علاوة على ذلك، يجب أن يتم التوفيق بين أعضاء الفريق من حيث السن و مستوى القدرة على النحو الذي تعرفه / تحدده كل رياضة.
- 4- **جودة التدريب تؤدي إلى المسابقة / المنافسة** - يتاح لجميع أعضاء فرق الرياضات الموحدة ثمانية أسابيع، على الأقل، من التدريب (الممارسة، الاحتكاك و المسابقات) قبل المشاركة في حدث (فعاليات) البطولة النهائي.
- 5- **الالتزام بقوانين الرياضات الموحدة** - يجب إقامة كافة مسابقات الرياضات الموحدة وفقا لقوانين رياضات الأولمبياد الخاص الرسمية، بما في تصنيف فرق الرياضات الموحدة في وفقا لعوامل الأعمار السنوية و مستويات القدرة المناسبين.

## 2.2 اختيار (انتقاء) الرياضة:

إن الخطوة الأولى في تطوير برنامج للرياضات الموحدة إنما تتمثل في اختيار (انتقاء) الرياضة. هناك العديد من العوامل التي قد تؤثر على قرار أي الرياضات يتم تقديمها في برنامج الرياضات الموحدة، و تتضمن ما يلي:

- اهتمامات اللاعب.
  - المرافق و الإمكانيات المتاحة.
  - الجدول الزمني.
  - المالية.
  - توافر المدربين المؤهلين.
  - مستوى القدرة لدى اللاعبين و الشركاء المحتملين.
  - فرص المسابقات على المستوى المحلي، مستوى المنطقة الجغرافية أو مستوى الولاية / المقاطعة / المحافظة.
- و في هذا الصدد يتعين الأخذ بعين الاعتبار أن اختيار رياضة ما له أثر كبير على نوعيات اللاعبين و الشركاء المطلوبين لتنظيم برنامج ناجح.

## 2.3 اعتبارات الأعمار السنية و مستويات القدرة:

رغم أن أفضل تجارب الرياضات الموحدة هي تلك التي تضم لاعبين و شركاء من نفس المرحلة العمرية (السنية)، إلا أنه يتعين توافر قدر من المرونة يتحدد على أساس طبيعة الرياضة المختارة. لقد تم فصل الرياضات إلى المجموعتين التاليتين على أساس الطبيعة، السمات و تفاعلات (ديناميكيات) الفريق. كل مجموعة لها معيار فريد يتم على أساسه التوفيق بين اللاعبين و الشركاء في ضوء اعتبارات الأعمار السنية و مستويات القدرة:

عند تكوين فرق الرياضات الموحدة يجب بحيث تعمل على توفير فرص التدريب و المنافسة التي تنطوي على تحديات مفيدة و فاعلة لكافة المشاركين (اللاعبون و الشركاء). عادة ما تؤدي الفرص إلى اكتساب مهارات رياضية مطورة، نظرة ذاتية جيدة، مكانة متساوية مع الأقران و صداقات جديدة.

يوفر كل من القسمين 2.4 (تكوين قائمة اللاعبين) و القسم 2.6 (اختيار أعضاء الفريق) معلومات أكثر تفصيلا فيما يتعلق بأنسب طرق التوفيق بين اللاعبين و الشركاء على أساس اعتبارات الأعمار السنية و مستويات القدرة. يرجى الإطلاع على صفحة رقم "31" لمعرفة نسب اللاعبين إلى لشركاء في الملعب.

في جميع الحالات، يرجى مراجعة القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص الصيفية و الشتوية لتحديد أي الرياضات التي "يفضل" فيها أن يكون اللاعبون و الشركاء من نفس المرحلة العمرية و أيها يكون ذلك "متطلبا أساسيا" لها.

**المجموعة 1: كرة السلة، تنس الريش، الهوكي الأرضي، كرة القدم، الكرة اللينة، تنس الطاولة، كرة اليد للفرق، التنس، الكرة الطائرة**

لكافة هذه الرياضات، يتم اختيار اللاعبين و الشركاء من نفس المرحلة العمرية (السنية) و على نفس مستويات القدرة أمرا مهما للغاية لأغراض تدريبات و مسابقات الرياضات الموحدة التي يتم تنظيمها في هذه الرياضات. و على الرغم من إدخال بعض التعديلات في القواعد لتقليل الفروق بين اللاعبين و الشركاء، فإن التجارب التنافسية غير مناسبة و ازدياد مخاطرة الإصابة هو دائما نتاج سوء التوفيق بين اللاعبين و الشركاء في الفريق الواحد.

**المجموعة 2: الألعاب المائية، ألعاب القوى، البولينج، البوكسي، التزلج، سباق الدرجات، الفروسية، التزلج، الجولف، رفع الأثقال، التزلج على العجلات، الشراع، التزلج السريع، Snow Shoeing**

لكافة هذه الرياضات، يكون اختيار اللاعبين و الشركاء من نفس المرحلة العمرية (السنية) و على نفس مستويات القدرة أمرا مهما و ليس ضروريا لأغراض تدريبات و مسابقات الرياضات الموحدة التي يتم تنظيمها في هذه الرياضات. على الرغم من أن التوفيق بين اللاعبين و الشركاء على أساس مستويات القدرة ليس أمرا إلزاميا في هذه الرياضات، فإنه قد يرفع من جودة التجارب التدريبية و التنافسية. نظرا لطبيعة البيئة التنافسية في هذه الرياضات، تقل بصورة نسبية مخاطر التعرض للإصابات عندما لا يتم التوفيق بين اللاعبين و الشركاء على أساس مستويات القدرة.

## 2.4 تكوين قائمة تشكيل الفريق في رياضات الفرق:

إن تشكيل فريق من لاعبي الأولمبياد الخاص و الشركاء على نفس مستويات القدرة هو أمر يحظى بأفضلية في الرياضات الموحدة، إلا أنه غير قابل للتحقيق في جميع الأوقات. فيما يلي تم شرح ثلاثة نماذج مختلفة لكيفية تشكيل فريق رياضات موحدة.

نموذج متجانس أعلى مستوى القدرة	
-	-
-	-
-	-
أقل	شركاء
لاعبون	

هذا هو التشكيل الأفضل لفريق الرياضات الموحدة. جميع المشاركين (الشركاء و اللاعبين) يمتلكون مهارات متماثلة أو تكمل بعضها البعض. إن من يشاهد فريقا كهذا و هو يشارك في منافسات من أي نوع، قد يكون من الصعب عليه التمييز بين الشركاء و لاعبي الأولمبياد الخاص.

نموذج مختلط	
أعلى	
مستوى القدرة	
-	-
-	-
-	-
أقل	شركاء
لاعبون	

هذا النموذج لفرق الرياضات الموحدة هو الأكثر شيوعاً. قليل من لاعبي الأولمبياد الخاص يمتلكون قدرات متماثلة مع ما يمتلكه أقرانهم من الشركاء مع امتلاكهم للحد الأدنى من القدرات الذي يمكنهم من المساهمة في أداء الفريق ككل. و يتعين أن يكون جميع أعضاء الفريق ذوي القدرات المنخفضة قادرين على المشاركة وفقاً لقواعد و شروط المسابقة للرياضة المعنية. السلامة و الأمان هما عاملان يجب أخذهما في الاعتبار بالنسبة إلى اللاعبين الذين تنقصهم المهارات المؤهلة للمشاركة.



المسابقات. السلامة و الأمان هما عاملان يجب أخذهما في الاعتبار بالنسبة إلى اللاعبين الذين تنقصهم المهارات المؤهلة للمشاركة.

يمكن استخدام هذا النموذج لاستحداث برنامج تدريبي يفيد لاعبي الأولمبياد الخاص من خلال إعدادهم على نحو أفضل للمشاركة في مسابقات الأولمبياد الخاص التقليدية. و لا يتم مكافأة هذه الفرق بميداليات أو أوشحة الأولمبياد الخاص في حالة حدوث نزاعات أو المشاركة في ألعاب (مباريات) معدلة. يدرك الأولمبياد الخاص أن البرامج قد تحتاج إلى استحداث فرص غير تنافسية للفرق التي لا تستطيع تحقيق عنصر التوفيق بين اللاعبين و الشركاء من حيث السن و مستويات القدرة. هذه الفرص، في حالة الاحتياج إليها، يجب تصميمها بحيث تؤدي إلى صقل المهارات الرياضية بما يضمن المشاركة المستقبلية للفريق في الرياضات الموحدة التقليدية.

## **2.5 مدرب رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة:**

يعتبر المدرب أهم شخص في منظومة نجاح فريق الرياضات الموحدة. إن المدرب الناجح و الجيد ليس فقط هو ذلك الشخص الذي يساعد الفريق على الفوز، فمن الأهمية إلى جانب ذلك أن يمتلك قدرات تمكنه من تعليم، تطوير و تطبيق المهارات الرياضية، غرس روح الفريق، إظهار الروح الرياضية داخل و خارج الملعب و المساعدة في غرس القيم الإيجابية في جميع أعضاء الفريق. إضافة إلى ذلك، يلعب المدرب أيضا دورا في غاية الأهمية فيما يتعلق بالاختيار الدقيق للاعبين المتوافقين من حيث الأعمار السنية و مستويات القدرة على النحو المحدد سلفا في الرياضة المعنية.

### **2.5.1 المعايير الوطنية للمدربين الرياضيين:**

لقد تم تطوير المعايير الوطنية للمدربين الرياضيين كنتيجة لمشروع وطني يضم المنظمات الرياضية و تم تسهيله من قبل الجمعية الوطنية للرياضة و التربية البدنية (NASPE). هذه المنظمات الرياضية تضمنت الهيئات الإدارية الوطنية، منظمات الشباب، و مراكز تأهيل المدربين. تنقسم هذه المعايير إلى ثماني مجالات و تتضمن ما يجب على المدربين أن يعرفوه و يشرحوه:

1. **الفلسفة و الأخلاقيات** – شرح و ترويج مفاهيم الروح الرياضية المناسبة و رسالة الأولمبياد الخاص.
2. **النمو و التطور** – تعريف الاختلافات الشخصية (الذاتية) في مراحل النمو الجسماني، الإدراكي، و العاطفي.
3. **التعليم و التواصل** - استخدام طرق و أساليب التوجيه و التطوير التدريجي التي تصل بكل لاعب و شريك إلى الحد الأقصى من النجاح.
4. **المهارات و التقنيات** - التعريف بطبيعة اللعبة الرياضية، المهارات الفردية، الفنيات الجماعية، القوانين و التقاليد.
5. **التنظيم و الإدارة** - الإلمام و الالتزام بكافة الواجبات القانونية للمدرب، و خاصة الإسعافات الأولية و التعامل مع الحالات الطارئة.
6. **إجراءات السلامة و الأمان الرياضية و الوقاية من الإصابات** – الإلمام بقواعد السلوكيات الآمنة و المرافق، الأجهزة و الفحوص الطبية الوقائية و المطالبة بتوفيرها في حالة عدم توافرها.
7. **الإعداد البدني** - استخدام التجهيزات المناسبة لإكساب اللياقة البدنية و تحسين الأداء الرياضي.
8. **التقييم** - تقييم اللاعب، المدرب، الفريق و كذلك نقاط ضعف و قوة المنافس.

## الفلسفة و الأخلاقيات :

**مدرب الرياضات الموحدة جيد المستوى هو من يقوم بما يلي:**

- يؤمن بأن جميع اللاعبين و الشركاء لهم حق و عليهم مسؤولية المساهمة في الفريق.
- يوفر البيئة الآمنة، مع إتاحة الفرصة لكافة اللاعبين والشركاء للأداء و الممارسة دون الخوف من التعرض إلى مهانة الخسارة أو سوء الأداء.
- يحفز الفريق من خلال التركيز على النجاح الذاتي و المجهود الفردي.

## بدلاً من:

- تطوير القواعد السلوكية للفريق بينما يسمح بالاستثناءات للاعبين و الشركاء نوى المستوى الأعلى من المهارات الفردية.

- الدعوة إلى توشي الروح الرياضية، مع عدم الالتزام بقوانين الأولمبياد الخاص نسا و روحا.
- استخدام أساليب التخويف و إثارة العواطف الجياشة لتحفيز اللاعبين و الشركاء.

### النمو و التطوير:

فيما يلي المواصفات الواجب توافرها في مدرب الرياضات الموحدة الجيد:

- يمتلك من السلوكيات ما يتوافق مع مفاهيم الالتزام و المشاركة الفاعلة.
- يستخدم متواليات التسلسل المهاري لبناء الثقة و قيادة اللاعبين إلى تحقيق مستوى أداء رياضي أفضل.
- يوفر فرصا للاعبين و الشركاء لبناء علاقات بين الرياضات و الأنشطة الأخرى.

### بدلا من:

- السؤال عن رأى اللاعبين و الشركاء دون الأخذ به.
- القيام بتعديل الفنيات أو المهارات بما يضمن نجاحا فوريا للاعب و الشريك.
- توقع أن يعقد اللاعبون و الشركاء صداقات فقط أثناء التجربة (الممارسة) الرياضية.

### التعليم و التواصل:

مدرب الرياضات الموحدة جيد المستوى هو من يقوم بما يلي:

- تحديد 3 - 4 أهداف نهائية لكل تمرين، ثم انتقاء الأنشطة التي تعمل على تحقيقها.
- تشجيع السلوكيات الإيجابية و إصدار التوجيهات المناسبة عند ارتكاب الأخطاء.

- تصميم التمارين على نحو يستنفر قدرات و ملكات اللاعبين و الشركاء بهدف الوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الأداء.
- استخدم اللاعبين و الشركاء لشرح و بيان الفنيات عمليا.
- تفهم احتياجات اللاعبين و الشركاء غير المشبعة عند نشوب المشكلات السلوكية.
- تطبيق الإجراءات التأديبية المتصاعدة في حدثها و التي تنبني على مفهوم التبعات المنطقية و التشجيع على إتقان ملكة السيطرة الذاتية.
- يتأكد من مشاركة كل لاعب و شريك بجدية في نسبة 75% على الأقل من وقت الممارسة الإجمالي.
- يستخدم أساليب التوجيه الكتابي و الشفهي لشرح التدريبات و تحديد كلمات رئيسية تستخدم كإشارات خاصة بالأداء.
- تحديد الكيفية التي يتم بها الانتقال من تدريب إلى آخر بشكل مسبق مع مراعاة الاستخدام الأمثل للوقت و الموارد.
- يستخدم تكرار التدريبات كإعداد لتعلم مهارات جديدة.
- التخطيط لإشراك فريق جديد و التدريب على إتقان مهارة "تقنية" ذاتية واحدة في كل ممارسة (تدريب).
- استخدام توليفة من المنافسات الاحتكاكية و التدريبات الجادة لضمان ارتفاع مستوى الأداء.

### بدلا من:

- تخطيط "أنشطة" تتم ممارستها أثناء التدريبات دون أن يكون لها غرض محدد.
- المبالغة في تشجيع الفريق بصفة عامة.
- التوقع بأن يقوم كافة اللاعبين و الشركاء بأداء نفس التدريب بنفس مستوى النجاح - 100%
- شرح جميع المهارات بصفة شخصية.
- استخدام سياسة عدم التسامح فيما يتعلق بمشكلات السلوك، الانضباط و الإجراءات التأديبية.
- استخدام العقاب البدني أو المعنوي للسيطرة على السلوكيات.

- إصدار التوجيهات للاعبين و الشركاء أثناء انتظارهم لدورهم في التدريبات.
- إخبار اللاعبين و الشركاء بما يفعلونه من خلال التركيز على أسلوب التكرار المتوقع.
- تقرير التدريب التالي على أساس الوقت المتبقي من جلسة التدريب.
- تكرار نفس التدريبات في كل (تمرين).
- تقديم مهارات جديدة بطريقة فورية و مفاجئة.
- قضاء أكثر من 25% من وقت الممارسة (التمرين) في الشجار.

### المهارات و الفنيات:

#### مدرب الرياضات الموحدة جيد المستوى هو من يقوم بما يلي:

- يوفق بين قدرة اللاعب و دوره في الفريق و مواقف اللعب العرضية.
- يختار الهجوم و الدفاع على أسس المشاركة الفاعلة و أداء الفريق.
- يقوم بتقييم و تعديل التدريبات للوصول بحيث يتم تحقيق الفائدة القصوى من وقت التمرين و من ثم تفعيل مردود اللاعبين.
- يسمح بالحد الأقصى للتكرار بهدف دعم عملية التعلم و إتقان المهارات.
- يقوم بتوجيه اللاعبين و الشركاء فيما يتعلق بما يتعين عليهم فعله لتصحيح الأخطاء.

### بدلاً من:

- تحديد و تسمية مسؤوليات اللاعب و الشريك لكل لعبة.
- التوفيق بين أفضل اللاعبين و الشركاء في الهجوم و الدفاع اللذان يقوم باختيارهما.
- الانتقال إلى أداء تمرين جديد في حالة لم يوفق اللاعبون أو الشركاء في أداء التمرين الحالي.

- سرعة الانتقال إلى التمرين اللاحق بمجرد نجاح اللاعبين في أداء التمرين الحالي.
- توجيه اللاعبين و الشركاء إلى ما يرتكبون من أخطاء.

### التنظيم و الإدارة :

**مدرب الرياضات الموحدة جيد المستوى هو من يقوم بما يلي:**

- يلتقي أولياء الأمور، اللاعبين و الشركاء قبل المشاركة ليشرح طبيعة الحاجة إلى وجود تصريح طبي لكل لاعب حتى يتمكن من المشاركة.
- يعرف، يتفهم و يقدر طبيعة و أبعاد المسؤولية القانونية التي يتحملها المدرب.
- يقوم باستحداث و تطوير خطة للتعامل مع الحالات الطبية الطارئة و التدريب عليها مع اللاعبين و الشركاء.

### بدلا من :

- الاكتفاء بالتأكد أي من اللاعبين يحمل تصريحا طبيا للمشاركة في المسابقة أو البطولة المعنية.
- الاكتفاء بمعرفة الإطار الزمني اللازم لكي يصبح مدربا.
- الاحتفاظ فقط بصندوق الإسعافات الأولية و هاتف لاستخدامات الطوارئ.

### السلامة الرياضية و الوقاية من الإصابات :

**مدرب الرياضات الموحدة جيد المستوى هو من يقوم بما يلي:**

- يمارس سيطرته على محاولات فرض اللاعبين سيطرتهم على بعضهم البعض من خلال العمل على تعظيم مواطن القوة لدى اللاعبين ذوي

القدرات المنخفضة بما يكسبهم المهارات الفنية الجماعية و استراتيجيات الأداء الفاعلة.

- يعمل مع اللاعبين و الشركاء على فحص أماكن اللعب لتحديد ما قد تنطوي عليه من مخاطر قبل بدء التمرين.
- يحتفظ بالنماذج الطبية مع سجل يتم فيه تسجيل معدلات تقدم اللاعب و الشريك في النواحي المهارية.

### بدلاً من :

- السيطرة على محاولات اللاعبين فرض سيطرتهم على بعضهم البعض من خلال تقييد مشاركة اللاعبين ذوي القدرات المرتفعة.
- العمل على إزالة المخاطر فقط عند ملاحظتها.
- الاحتفاظ بسجل يتضمن نسب حضور اللاعبين و الشركاء و إحصائيات الألعاب.

### الإعداد البدني :

مدرب الرياضات الموحدة جيد المستوى هو من يقوم بما يلي:

- يقوم بتخطيط و تطبيق كافة الأحمال التدريبية و توفير الظروف المحيطة التي تضمن تحسين معدلات اللياقة البدنية للاعبين و الشركاء.
- يحدد الأنشطة الضارة.
- يناقش الحاجة إلى التغذية الجيدة و يحض على / (يحذر من) عدم تعاطي الكحوليات و المخدرات.

### بدلاً من :

- التخطيط لتقديم تمارين التقوية و التهيئة أثناء الموسم فقط.
- الاكتفاء بشرح تدريبات التهيئة الروتينية.
- الاكتفاء بالتأكد من توافر مياه الشرب للاعبين و الشركاء.

## التقييم :-

**مدرب الرياضات الموحدة جيد المستوى هو من يقوم بما يلي:**

- يستخدم اختبارات المهارات بصفة روتينية على مدار الموسم لقياس تقدم مستوى اللاعبين و الشركاء و تشكيلة الفريق ككل.
- يحدد الأهداف الفردية و أهداف الفريق في ضوء ما هو متوقع من اللاعبين و الشركاء.
- يطالب اللاعبين، الشركاء و أولياء الأمور بإبداء آرائهم و ملاحظاتهم بصفة رسمية و غير رسمية على مدار الموسم.
- يبدي تعليقاته و ملاحظاته للمدربين المساعدين و المتطوعين.

## بدلا من :-

- استخدام اختبارات المهارات فقط عند الحاجة إلى عمل التقسيم.
- استحداث سجل بعدد مرات الفوز - الخسارة كهدف للفريق.
- إخبار الجميع بصفة روتينية بأنهم يحسنون أداء عملهم.
- الاكتفاء بإرسال خطابات شكر لكافة المتطوعين و المدربين المساعدين.

## 2.5.2 إرشادات عامة لمدرّب الرياضات الموحدة :-

تتضمن الإرشادات الهادفة إلى خلق مدرب فعال ما يلي:

### الإمام بالمعرفة اللازمة:

**الرياضات:** يجب أن يكون لدى المدربون على دراية تامة بالرياضة المعنية و القوانين الحاكمة لها. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكونوا قادرين على تطبيق ما يمتلكونه من معرفة في إطار التمارين و المسابقات. على المدربين المشاركة في دورات تأهيل المدربين المعتمدة بهدف زيادة نطاق خبراتهم و معرفتهم بالرياضة المعنية، أنشطة التدريب الحديثة و استراتيجيات المباريات و مشاركة أفكارهم مع مدربين آخرين.

**الأولمبياد الخاص:** تقوم بعض برامج الأولمبياد الخاص بتوفير دورات تدريبية منفصلة على الرياضات الموحدة أو كجزء من المدرسة التدريبية على رياضات معينة تخص كل مدرب. حاول الاستفادة من دورات التدريب المتاحة و قم بتكوين شبكة علاقات مع مدربي الأولمبياد الخاص الآخرين.

**قم باختيار أعضاء الفريق المناسبين:** يجب أن يتم اختيار جميع أعضاء الفريق على أساس التوافق في المرحلة السنوية (العمرية) المناسبة و مستويات القدرة على النحو الذي تحدده الرياضة المعنية. علاوة على ذلك، لابد أن يتفهم الجميع أدوارهم كأعضاء في الفريق و يتقبلونها في إطار من الالتزام بفلسفة الرياضات الموحدة و المشاركة الكاملة على أساس الروح الرياضية.

**لا تشارك في اللعب:** تتطلب رياضات الفرق ( على سبيل المثال: كرة السلة، الكرة اللينة، كرة القدم، الكرة الطائرة، هوكي الملاعب، كرة اليد للفرق) مديرا فنيا لا يشارك في اللعب. و في هذه الرياضات، تكون المهمة الأولى للمدرب هي إدارة كافة جوانب التفاعل بين أعضاء الفريق. إن وجود مدربين غير مشاركين في اللعب إنما يساعد على عدم حرمان المدرب من هذه الخاصية الهامة للغاية.

**التشجيع على الالتزام بحضور التدريبات:** على كل مدرب القيام بتشجيع جميع أعضاء الفريق على الالتزام بالمشاركة في كافة التدريبات. إن ذلك من شأنه الإسهام في صقل المهارات الرياضية، تفعيل روح الفريق بين أعضائه و من ثم الارتقاء بالأداء أثناء المشاركة في الألعاب و المسابقات. يجب على المدرب أيضا القيام بتطوير خطة التدريب بحيث تتضمن أنشطة الإحماء، إطالة العضلات، تنمية المهارات الرياضية، إتقان استراتيجيات اللعب، اكتساب الخبرات التنافسية و الوحدات التدريبية الخاصة بالتهديئة و استرخاء العضلات بعد المجهود. يجب أن يتلقى كل لاعب حدا أدنى من التمارين الجماعية في إطار الفريق مدته ساعة و نصف الساعة في الأسبوع تحت توجيه مدرب مؤهل. و بطبيعة الحال، فإن مشاركة اللاعب في التدريبات الجماعية لأكثر من مرة واحدة أسبوعيا هو الأكثر فائدة بالنسبة له. و من هذا المنطلق، فإنه

يتعين صياغة الحد الأدنى من معايير المشاركة في التدريبات التي يجب على كل واحد من أعضاء الفريق استيفائه حتى يتمكن من المشاركة في المسابقات.

**كن مدرباً لكل واحد من أعضاء الفريق:** يستفيد كل واحد من أعضاء الفريق (اللاعبون و الشركاء) من توجيهات المدرب إذا كان مؤهلاً. لذلك، عليك إيجاد أنسب الطرق لإشراك جميع أعضاء الفريق في الأنشطة التي تزيد من مستوى التجانس بين أعضاء الفريق، و تؤدي إلى صقل المهارات و إضفاء روح الفريق على الأداء.

**أطلب من أعضاء الفريق الالتزام بروح الفريق في الأداء:** حتى تتمكن من تطبيق مبدأ المشاركة الفاعلة لكافة أعضاء الفريق، يجب العمل على تجنب تسيد بعض أعضاء الفريق للمنافسة على حساب أعضاء آخرين، حيث لا يتفق ذلك مع لفلسفة الرياضات الموحدة. يجب أن يكون مفهوم روح الفريق حاضراً بقوة بدءاً من التمرين الأول حتى المنافسة النهائية.

**قم بتشجيع أعضاء فريقك على ممارسة أنشطة خارج نطاق التمرين و المسابقات:** قم بدعم جهود أعضاء فريقك لتقوية علاقتهم خارج نطاق المسابقات الرياضية. و تذكر أن شعار الرياضات الموحدة هو " زملاء فريق أثناء المباريات...أصدقاء بعد المباريات".

## التقييم :-

**مدرب الرياضات الموحدة جيد المستوى هو من يقوم بما يلي:**

- يستخدم اختبارات المهارات بصفة روتينية على مدار الموسم لقياس تقدم مستوى اللاعبين و الشركاء و تشكيلة الفريق ككل.
- يحدد الأهداف الفردية و أهداف الفريق في ضوء ما هو متوقع من اللاعبين و الشركاء.
- يطالب اللاعبين، الشركاء و أولياء الأمور بإبداء آرائهم و ملاحظاتهم بصفة رسمية و غير رسمية على مدار الموسم.
- يبدي تعليقاته و ملاحظاته للمدربين المساعدين و المتطوعين.

## بدلا من :-

- استخدام اختبارات المهارات فقط عند الحاجة إلى عمل التقسيم.
- استحداث سجل بعدد مرات الفوز - الخسارة كهدف للفريق.
- إخبار الجميع بصفة روتينية بأنهم يحسنون أداء عملهم.
- الاكتفاء بإرسال خطابات شكر لكافة المتطوعين و المدربين المساعدين.

## 2.5.2 إرشادات عامة لمدرّب الرياضات الموحدة :-

تتضمن الإرشادات الهادفة إلى خلق مدرب فعال ما يلي:

### الإمام بالمعرفة اللازمة:

**الرياضات:** يجب أن يكون لدى المدربون على دراية تامة بالرياضة المعنية و القوانين الحاكمة لها. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكونوا قادرين على تطبيق ما يمتلكونه من معرفة في إطار التمارين و المسابقات. على المدربين المشاركة في دورات تأهيل المدربين المعتمدة بهدف زيادة نطاق خبراتهم و معرفتهم بالرياضة المعنية، أنشطة التدريب الحديثة و استراتيجيات المباريات و مشاركة أفكارهم مع مدربين آخرين.

**الأولمبياد الخاص:** تقوم بعض برامج الأولمبياد الخاص بتوفير دورات تدريبية منفصلة على الرياضات الموحدة أو كجزء من المدرسة التدريبية على رياضات معينة تخص كل مدرب. حاول الاستفادة من دورات التدريب المتاحة و قم بتكوين شبكة علاقات مع مدربي الأولمبياد الخاص الآخرين.

**قم باختيار أعضاء الفريق المناسبين:** يجب أن يتم اختيار جميع أعضاء الفريق على أساس التوافق في المرحلة السنوية (العمرية) المناسبة و مستويات القدرة على النحو الذي تحدده الرياضة المعنية. علاوة على ذلك، لابد أن يتفهم الجميع أدوارهم كأعضاء في الفريق و يتقبلونها في إطار من الالتزام بفلسفة الرياضات الموحدة و المشاركة الكاملة على أساس الروح الرياضية.

**لا تشارك في اللعب:** تتطلب رياضات الفرق ( على سبيل المثال: كرة السلة، الكرة اللينة، كرة القدم، الكرة الطائرة، هوكي الملاعب، كرة اليد للفرق) مديرا فنيا لا يشارك في اللعب. و في هذه الرياضات، تكون المهمة الأولى للمدرب هي إدارة كافة جوانب التفاعل بين أعضاء الفريق. إن وجود مدربين غير مشاركين في اللعب إنما يساعد على عدم حرمان المدرب من هذه الخاصية الهامة للغاية.

**التشجيع على الالتزام بحضور التدريبات:** على كل مدرب القيام بتشجيع جميع أعضاء الفريق على الالتزام بالمشاركة في كافة التدريبات. إن ذلك من شأنه الإسهام في صقل المهارات الرياضية، تفعيل روح الفريق بين أعضائه و من ثم الارتقاء بالأداء أثناء المشاركة في الألعاب و المسابقات. يجب على المدرب أيضا القيام بتطوير خطة التدريب بحيث تتضمن أنشطة الإحماء، إطالة العضلات، تنمية المهارات الرياضية، إتقان استراتيجيات اللعب، اكتساب الخبرات التنافسية و الوحدات التدريبية الخاصة بالتهديئة و استرخاء العضلات بعد المجهود. يجب أن يتلقى كل لاعب حدا أدنى من التمارين الجماعية في إطار الفريق مدته ساعة و نصف الساعة في الأسبوع تحت توجيه مدرب مؤهل. و بطبيعة الحال، فإن مشاركة اللاعب في التدريبات الجماعية لأكثر من مرة واحدة أسبوعيا هو الأكثر فائدة بالنسبة له. و من هذا المنطلق، فإنه

يتعين صياغة الحد الأدنى من معايير المشاركة في التدريبات التي يجب على كل واحد من أعضاء الفريق استيفائه حتى يتمكن من المشاركة في المسابقات.

**كن مدرباً لكل واحد من أعضاء الفريق:** يستفيد كل واحد من أعضاء الفريق (اللاعبون و الشركاء) من توجيهات المدرب إذا كان مؤهلاً. لذلك، عليك إيجاد أنسب الطرق لإشراك جميع أعضاء الفريق في الأنشطة التي تزيد من مستوى التجانس بين أعضاء الفريق، و تؤدي إلى صقل المهارات و إضفاء روح الفريق على الأداء.

**أطلب من أعضاء الفريق الالتزام بروح الفريق في الأداء:** حتى تتمكن من تطبيق مبدأ المشاركة الفاعلة لكافة أعضاء الفريق، يجب العمل على تجنب تسيد بعض أعضاء الفريق للمنافسة على حساب أعضاء آخرين، حيث لا يتفق ذلك مع لفلسفة الرياضات الموحدة. يجب أن يكون مفهوم روح الفريق حاضراً بقوة بدءاً من التمرين الأول حتى المنافسة النهائية.

**قم بتشجيع أعضاء فريقك على ممارسة أنشطة خارج نطاق التمرين و المسابقات:** قم بدعم جهود أعضاء فريقك لتقوية علاقتهم خارج نطاق المسابقات الرياضية. و تذكر أن شعار الرياضات الموحدة هو " زملاء فريق أثناء المباريات...أصدقاء بعد المباريات".

### **2.5.3 فنيات التدريب المعنية بزيادة قدر التماسك بين أعضاء الفريق:**

بالنسبة إلى أي فريق رياضي، تحظى مفاهيم كروح الفريق و تماسك اللاعبين بأهمية بالغة فيما يتعلق بمنظومة نجاح الفريق. و قد لا يحدث دائماً التفاعل الايجابي بين اللاعبين بصورة تلقائية. لذلك، فإن مهمة المدرب هي أن يعمل على دعم و تشجيع هذا التفاعل. إن روح الفريق في مجالات الرياضات الموحدة، كما هو الحال في المشاركات الرياضية على كافة المستويات، ليست أمراً مرغوباً فيه على الصعيد الفلسفي فحسب، بل هي بنفس القدر من الأهمية فيما يتعلق بالوصول إلى أداء أفضل على مستوى الفريق.

## نصائح إرشادية تدريبية:

**أهمية أول اجتماع للفريق –** يجب أن يكون بناء التماسك بين أعضاء الفريق هو النقطة المحورية لجلسة التدريبية لافتتاحية. و في هذا الصدد، يجب تطوير و تطبيق خطة جيدة الصياغة .

**الشركاء في الفريق مهمتهم اللعب لا التدريب -** من الضروري في مجالات الرياضات الموحدة تواجد واحدا أو أكثر من مساعدي المدربين و إلا قد يضطر المدربون إلى استخدام الشركاء في عملية التوجيه.

**توعية كافة اللاعبين بفلسفة و أهداف الرياضات الموحدة -** لا تفترض أن جميع اللاعبين سوف يتفهمون الغرض من البرنامج. إن الأمر متروك لقرار المدرب ما إذا كان سوف يعقد جلسة توجيه منفصلة للشركاء حتى يتمكنوا من طرح ما يراودهم من تساؤلات دون حرج.

**المساواة بين كافة اللاعبين في التعامل –** عند التحدث إلى أعضاء الفريق، لا تقم بتفريقهم إلى " لاعبين " و " شركاء"، فكلهم لاعب و عضو بالفريق. و عند التجهيز لإجراء التمرين، قم بتقسيم المسؤوليات بين كل اللاعبين.

**قم بتدريب كل عضو بالفريق –** يجب أن يشعر كافة اللاعبين بأنهم يتمكنون من تحسين مهاراتهم في كل تمرين.

**قم بإشراك كافة أعضاء الفريق في التمرين -** أستخدم لاعبين مختلفين لقيادة تمارين إطالة العضلات و قم بتوفير التمارين الزوجية المرححة لتحفيز التفاعل بين اللاعبين و تأكد من تبديل الشركاء باستمرار حتى يتعرف الجميع على بعضهم البعض.

**قم بابتكار تمارين تمثل تحديا لقدرات اللاعبين-** قم بعمل توليفة من اللاعبين المتجانسين مع مراعاة عدم إغفال دور اللاعبين ذوي القدرات المنخفضة.

أستخدم التفاعلات الإنسانية بين لاعبي الفريق في خلق قنوات تواصل – قم بتوفير الفرص التي تمكن اللاعبين و الشركاء من تولي أدوار القيادة. شجع التواصل من خلال نموذج مناسب تقوم بابتكاره و احرص على استطلاع آراء و ملاحظات كافة اللاعبين و الشركاء.

قم بتوجيه الجميع أثناء المشاركة في المسابقات - تجنب توجيه التعليقات التدريبية للاعبين فقط و قم بإشراك الشركاء في المراكز المكتملة لأدوار اللاعبين (كما هو الحال في التمرين).

قم بتوفير بيئة تشجع على التواصل الاجتماعي عقب انتهاء المسابقات – قم بوضع خطة تستهدف توفير بعض الوقت لعمل التواصل الاجتماعي عقب انتهاء المسابقات من أجل تشجيع التفاعل بين أعضاء الفريق.

---

**" لسنا جميعا متماثلين. قد يكون لدى الآخرين قدرات تفوق ما لديك – قد يكونون أكبر حجما، أسرع، أقوى أو قد يفوقونك في بعض الصفات الجسمانية الأخرى – و لكن يجب ألا يفوقك أحد في أي من الصفات و الخواص الهامة مثل التحلي بروح الفريق، الحماس، جدية العمل، التعاون، الإخلاص، الإصرار، الأمانة، التفاني، المسؤولية و النزاهة. تحلى دائما بهذه الصفات يكن نجاحك أكيدا".**

---

جون وودن – مدرب كرة سلة سابق بجامعة UCLA.

**" فريقنا يتحسن نحن نتفوق لأننا نشرك الجميع".**

برايين جورجى، شريك في ارياضات الموحدة.

## **2.6 اختيار أعضاء الفريق :**

يتمثل العامل الأساسي لنجاح تكوين و تطوير فريق الرياضات الموحدة في الاختيار المناسب لأعضائه ( عدد متناسب من اللاعبين و الشركاء). فيما يلي النقاط الأساسية التي يجب مراعاتها في هذا الصدد:

**تشكيل الفريق من حيث مستويات القدرة –** يؤدي فريق الرياضات الموحدة بشكل أفضل عندما يكون أعضاء الفريق ذوي مهارات رياضية متقاربة. و لكن حين يكون الشركاء ذوو قدرات مهارية تفوق ما يمتلكه زملائهم من اللاعبين في الفريق، فإن ذلك سيدفعهم إلى فرض سيطرتهم على المنافسات أو عدم الأداء بكامل قدراتهم. كلتا الحالتين تغفلان أهداف التفاعل و العمل بروح الفريق و من ثم لا تتحقق تجربة تنافسية حقيقية. (أنظر الصفحات 8-9 "تشكيل قائمة الفريق Roaster"). إن تقييم مهارات رياضات الأولمبياد الخاص هو أمر مفيد جدا في تحديد مستويات القدرة لكافة المشاركين، خصوصا للفرق حديثة التكوين. و مع ذلك، يجب استخدام تقييمات المهارات بالتزامن مع تقييم اللاعبين في إطارات تنافسية كالاحتكاكات الرياضية.

**تقسيم اللاعبين من حيث المرحلة السنية (العمرية) –** يجب أن يكون كافة أعضاء الفريق متوافقين قدر الإمكان من حيث المرحلة السنية (العمرية) – ما بين ثلاثة و خمس سنوات فارق سني (عمرى) للمشاركين في الواحد و العشرين من العمر و أدنى و ما بين عشرة و خمسة عشر سنة للمشاركين في الثانية و العشرين من العمر فأكثر، و ذلك على أساس طبيعة المخاطر في الرياضة المعنية. مثلا: في رياضة كرة القدم، يجب ألا يشارك اللاعب ذو الثماني سنوات في مباراة أو مسابقة ضد لاعب في الثلاثين من العمر. و لكن في رياضة فردية مثل الجولف، قد يكون الفارق الكبير في السن (العمر) أمرا مقبولا.

**الجاهزية -** يجب أن يمتلك كافة أعضاء الفريق المهارات المطلوبة للتنافس في الرياضة الخاصة بهم. ليس كل اللاعبين جاهزين دائما للمشاركة في رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة. المشاركة في رياضات الفرق تتطلب تفهم قيم الأداء بروح الفريق، استراتيجيات الأداء الجماعي، القوانين و كذلك الإلمام بالمهارات المؤهلة للمشاركة بنجاح في الرياضة المعنية. إذا لم يكن اللاعب جاهزا للمشاركة في الرياضات الموحدة، فإن الأولمبياد الخاص يقدم بدائل أخرى متنوعة تتضمن التدريب على المهارات الرياضية و التجارب التنافسية الفعالة.

**توسيع قاعدة المشاركة -** يمكن أن يكون المشاركون في برنامج الرياضات الموحدة من لاعبي الأولمبياد الخاص الحاليين أو المنضمين حديثا. إن برنامج الرياضات الموحدة يحظى بقبول خاص لدى المدارس و الجهات الخدمية الأخرى المعنية بتطبيق و تفعيل مفاهيم الاندماج و لكنها قد تقاوم برامج الأولمبياد الخاص التقليدية. بالإضافة إلى ذلك، يتناسب برنامج الرياضات الموحدة مع اللاعبين ذوي القدرات الأعلى الذين قد يكونوا تجنبوا المشاركة في حركة الأولمبياد الخاص بسبب انطباع غير جيد. و من هذا المنطلق، يمكنك استخدام برنامج الرياضات الموحدة لتوسيع قاعدة المشاركة من خلال الوصول إلى اللاعبين غير المشاركين في الأولمبياد الخاص حاليا.

### **2.6.1 مبدأ المشاركة الفاعلة :**

ينبني برنامج الرياضات الموحدة على مبادئ و فلسفة الأولمبياد الخاص و بالتالي، فإن فرق الرياضات الموحدة يتم تنظيمها على نحو يضمن توفير المشاركة الفاعلة لكافة المشاركين. يجب أن يلعب كل واحد من أعضاء الفريق دورا و يحصل على فرصة المساهمة في الفريق.

تشير المشاركة الفاعلة أيضا إلى جودة التفاعل و المنافسة داخل فريق الرياضات الموحدة، الأمر الذي يجعل من تحقيقها لكافة المشاركين ضمانا لتطبيق تجربة ايجابية تعود بالفائدة على الجميع.

## مؤشرات المشاركة الفاعلة:

- يتنافس أعضاء الفريق دون أن يتسبب أي منهم في تشكيل أي نوع من مخاطر الإصابة غير المتوقعة سواء لأنفسهم أو الآخرين.
- يشارك أعضاء الفريق وفقا لقوانين و قواعد المنافسة (المسابقة).
- كافة أعضاء الفريق لديهم القدرة و الفرصة المناسبة للمساهمة في أداء الفريق.
- يتفهم أعضاء الفريق كيفية دمج مهاراتهم مع مهارات اللاعبين الآخرين، مما يؤدي إلى تحسن أداء اللاعبين ذوي القدرات الأدنى.

لا تتحقق المشاركة الفاعلة عندما يكون بعض أعضاء الفريق (عادة الشركاء)....

- من ذوي المهارات الرياضية عالية مقارنة بأقرانهم من أعضاء الفريق.
- مدربي ملعب في المقام الأول أكثر من كونهم أعضاء بالفريق.
- مسيطرين على معظم جوانب المنافسة أثناء الفترات الحرجة من اللعبة.
- متقاعسين عن المشاركة في التمرينات و التدريب و يظهرون فقط في أيام المسابقات.
- مضطرين إلى خفض مستوى قدراتهم بشكل كبير حتى لا يؤذوا الآخرين أو يسيطروا على المباراة بكاملها.

**ملحوظة:** من الأهمية أن يتفهم كافة المدربين و قادة البرامج معنى المشاركة الفاعلة قبل اختيار أعضاء الفريق.

---

"لا أرى العديد من الاختلافات. اللاعبون و الشركاء يريدون المشاركة في المنافسات. و كلنا يريد المشاركة في جو من المرح"  
دون هيس، مدرب رياضات موحدة.

---

## 2.6.2 استقطاب الشركاء

من الأهمية أن تقوم بتخطيط أسلوبك (مدخلك) بالشكل الذي يضمن فعالية إسهام الشركاء في إنجاح البرنامج، سواء كان يتم استقطابهم من بين الأشخاص الملمين بالأولمبياد الخاص أم لا.

### أسلوب (مدخل) "الجسد الدافئ":

هذا هو الأسلوب (المدخل) الأسهل. و يتم استخدامه عند استهداف الشركاء دعائياً عن طريق مخاطبتهم من خلال الرسائل الإخبارية، الملصقات (المعلقات) و وسائل الدعاية الأخرى التي تتسم بقدر كبير من العمومية. و على الرغم من فعالية هذا الأسلوب (المدخل) في الوصول إلى أكبر قاعدة من المرشحين، إلا أنه يتوجب عليك فرز المتقدمين المناسبين بدقة. كما يجب أن تكون قادراً على إخبار البعض منهم بأنهم لا يتناسبون مع طبيعة فريقك (من حيث عوامل السن، مستوى القدرات و المهارات، السلوكيات).

### الأسلوب (المدخل) المستهدف

هذا هو المدخل المفضل، و يتضمن دقة تحديد أنسب "أنواع" الشركاء للفريق و أفضل من يدعوهم إلى المشاركة من الأشخاص. و عند استخدام هذا المدخل، سيتحتم عليك الإجابة على الأسئلة التالية قبل مخاطبة الشركاء المحتملين:

- ما هي المهارات / السلوكيات اللازم توافرها في أي شخص حتى يمكنه المشاركة في هذا الفريق؟ (إذا ما قمنا برسم صورة افتراضية لنوعية الشريك الأنسب لفريقنا، كيف ستكون الصورة و من سيكونون؟ السن (العمر)، النوع، القدرة، الهوايات، المهنة و ما يرتبط بها من اهتمامات، الخ، كلها ستكون عوامل جديرة بالأخذ في الاعتبار.

- على أساس تلك الصورة الافتراضية، أين يمكن أن العثور على هذه النوعية من الأشخاص؟ ( فكر في أماكن العمل، المؤسسات التعليمية، المنظمات و المنشآت الترفيهية، المواد المقروءة، مختلف أجزاء النطاق الجغرافي المعني،.. الخ)
- ما هي عناصر التحفيز و التشجيع التي يفترض بنا استخدامها في إطار جهودنا لاستقطاب هؤلاء الأشخاص؟ ( رفع مستويات اللياقة البدنية، التواصل الاجتماعي، خدمة المجتمع، التعرف بأشخاص جدد، السفر،... الخ)

## 2.7 من أين يتم استقطاب أعضاء الفريق:

إن التخطيط الجيد للأسلوب (المدخل) الأنسب إنما يحظى بأهمية كبيرة لضمان المساهمة الفاعلة للشركاء في إنجاح البرنامج. ينطبق هذا المبدأ سواء كانت عملية الاستقطاب تتم في محيط الأشخاص الذين لديهم معرفة بالأولمبياد الخاص أم غيرهم.

تتكون معظم فرق الرياضات الموحدة من خلال واحدة من الطرق الأربع الرئيسية التالية:

- **الأسرة / الأصدقاء:** تحديد مجموعة من لاعبي الاولمبياد الخاص من ذوي المستوى المناسب و مخاطبة أسرهم، أصدقائهم و معارفهم بخصوص المشاركة.
- **المدرسة:** تحديد البرامج المدرسية التي يرأسها مدرس / مدرب يقوم بدوره باستقطاب الطلاب من داخل المدرسة للمشاركة.
- **الجامعات / الكليات:** تحديد البرامج الدراسية في مجالات التربية البدنية، التدريب الرياضي، الترفيه أو التعليم الخاص و عرض المشاركة في برنامج الرياضات الموحدة كوسيلة للتعليم الخدمي، اكتساب الخبرات الميدانية (العملية) أو كفرص لممارسة الأنشطة التطوعية.
- **المجتمع:** تحديد أشخاص يمارسون الرياضات مسابقات تنظمها جهات مجتمعية و مخاطبتهم بخصوص المشاركة في فرق الرياضات الموحدة.

## 2.8 من أين نبدأ:

### فرق الأولمبياد الخاص القائمة

إذا كان لديك مجموعة من لاعبي الأولمبياد الخاص تريد أن تكون منهم فريقاً للرياضات الموحدة، فإن واحداً من أهم المجالات التي يمكنك البحث فيها عن شركاء هو حياة هؤلاء اللاعبين - أسرهم و أصدقائهم. أطلب من لاعبي الأولمبياد الخاص و أسرهم ترشيح أسماء شركاء محتملين. قم بتأكيد الحاجة إلى أن يكون الشركاء من نفس المرحلة السنوية (العمرية) و مستويات القدرة للاعبي الأولمبياد الخاص. إن الانطلاق من هذه القاعدة هو الطريقة التقليدية الأسهل لاستقطاب الشركاء المحتملين بشكل مبدئي. وفي حالة الإعلان عن طلب استقطاب شركاء، تأكد من استخدام مصطلحات مثل "مبتدئ، الخبرة غير ضرورية، تعلم رياضة جديدة" و ذلك لتجنب استقطاب شركاء ذوي مهارات عالية المستوى.

قم بتحديد يوم يتم فيه اختبار كافة الشركاء و لاعبي الأولمبياد الخاص بهدف تقييم مستويات المهارات الرياضية من خلال المشاركة في احتكاكات (مباريات) مصغرة لتحديد أي الشركاء هو المرشح الأمل لفريقك. ليكن في اعتبارك أنك لن تفيد فريقك باختيارك شركاء يمتلكون قدرات تفوق ما يمتلكه لاعبو الأولمبياد الخاص. من الأهمية أن تقوم بإعادة توجيه الشركاء الذين لا يتناسبون مع مستوى القدرة المرغوب إلى مجالات أخرى تتناسب مع مستويات قدرتهم.

في حالة الاحتياج إلى شركاء إضافيين، فإن ثاني أنسب مجالات البحث هو شبكة المتطوعين ببرنامج الأولمبياد الخاص المحلي، و ذلك من خلال تشجيعهم على المشاركة أو ترشيح شركاء من بين معارفهم. عند مخاطبة هؤلاء الأشخاص تأكد من موافاتهم بتوصيف دقيق لمستوى القدرات المركبة الخاص باللاعبين في فريق الرياضات الموحدة حتى يتفهموا نوعية الشركاء الذين تحتاج إليهم. فعلى سبيل المثال: قد تكون دور العبادة، أندية الخدمات و أندية الكشافة للأولاد و البنات مصادر جيدة لاستقطاب للشركاء.

بعد استقطاب أعضاء الفريق المرشحين الجدد، قم بتحديد موعد لأداء تمارين رياضية يتم من خلاله تقييمهم بواسطة اختبارات تقييم المهارات الرياضية و المشاركة في مباريات (احتكاكات) مصغرة. مرة أخرى، من الأهمية العمل على الاحتفاظ فقط بهؤلاء الشركاء الذين يمتلكون قدرات مماثلة لما يمتلكه باقي أعضاء الفريق. إن الإعداد التمهيدي من جانب المدرب أو قائد البرنامج يضمن فعالية التجربة و فائدتها بالنسبة إلى جميع المشاركين فيها.

### برامج المدارس:

عند بدء برنامج رياضات موحدة في مدرسة ما، من الأهمية القصوى أن يتم إشراك مدرس التربية البدنية و / أو أي مدرس على دراية بمستويات المهارات الرياضية و اللياقة البدنية لدى الطلاب. إن هؤلاء المدرسين يمكنهم توفير نظرة متعمقة و قيمة فيما يتعلق بنوعيات الطلاب الذين قد يكونوا بمثابة شركاء ممتازين، و يمكنهم الاستفادة من المشاركة على المستوى الشخصي.

بصفة عامة، عادة ما يكون لدى الطلاب الذين يمثلون أفضل الشركاء اهتمام بالمشاركة الرياضية. إلا أن هؤلاء قد لا يكونوا شاركوا في منافسات على المستوى المدرسي الداخلي في الرياضة المعنية أو أية رياضة أخرى تتطلب توافر مهارات مشابهة. إن الطلاب الذين شاركوا في مسابقات رياضية على مستوى المؤسسات التعليمية أو برامج الرياضات الترفيهية، و الآخرين الذين يبحثون عن فرص إضافية للمشاركة في منافسات رياضية، هم جميعا بمثابة مرشحين أساسيين.

عند القيام بعملية استقطاب الطلاب، ينبغي التأكيد على فوائد مشاركتهم كأعضاء في فرق الرياضات الموحدة و ما توفره تلك المشاركة من اكتساب مكانة متميزة على مستوى المدرسة. بالإضافة إلى ذلك، من الأهمية أن يتفهم هؤلاء الطلاب أنهم أعضاء في الفريق مع لاعبي الأولمبياد الخاص و أنه ليس مطلوباً منهم القيام بدور مدربين ميدانيين.

يتوافر مصدر آخر لاستقطاب الشركاء من بين الطلاب الذين يفكرون في انتهاج مستقبل مهني (احترافي) في مجال التعليم الخاص، الترفيه العلاجي، أو برامج الخدمة الاجتماعية. العديد من البرامج الجامعات في مجالات التربية البدنية والترفيه هي في حاجة إلى فرص التدريب العملي للمدربين و قادة الرياضات الترفيهية المشاركين فيها. و قد تتوافر مصادر إضافية من خلال الهيئات و المرافق، و قدرة الوصول إلى قاعدة من المسؤولين المؤهلين و تكوين شبكة علاقات و تواصل متطورة مع المنظمات الأخرى ذات الأهداف و الرسائل المشابهة. سوف يتقدم إلى الأولمبياد الخاص العديد من الطلاب ذوي المعرفة الرياضية الموسعة لأول مرة بهدف استيفاء أحد متطلبات الفصل الدراسي المسجلين فيه. تشير البحوث إلى أن التعليم الخدمي مقترنا بمهن التدريب الأكاديمي له تأثير قوى في تكوين قناعات / مفاهيم الالتزام تجاه الأنشطة التطوعية .

العديد من المؤسسات التعليمية تشترط تولى الطلاب أعمالا تطوعية كأحد متطلبات التخرج. و من هذا المنطلق، فإن توفير الفرصة لاستيفاء ذلك الشرط قد يجتذب الشركاء المناسبين الذين قد لا يختارون عادة المشاركة في ممارسة الرياضة.

بمجرد استقطاب الشركاء، قم بتحديد موعد لإجراء تمرين مبدئي يتم من خلاله تقييم اللاعبين و الشركاء على حد سواء من خلال اختبارات تقييم المهارات الرياضية. قم أيضا بتنظيم مباريات (احتكاكات) مصغرة. و تذكر دائما: لا يجب إشراك الأشخاص الذين تفوق قدراتهم مستوى قدرات الفريق أو تقل عنه، و إنما يتم تشجيعهم على استمرارية المشاركة كمساعدي مدربين. واصل القيام بأنشطة الاستقطاب إلى أن تحصل على التوليفة / التشكيل المرغوب من أعضاء الفريق ذوي مستويات القدرة المتقاربة.

يتطلب الإطار المدرسي أيضا بذل الجهود من أجل جعل برنامج الرياضات الموحدة مقبولا داخل المجتمع المدرسي. ستكون هذه التجربة جديدة على الطلاب و كذلك هيئة التدريس. لذلك، هنالك خطوات يجب أن تتخذ يتم من خلالها إبراز برنامج الرياضات الموحدة و تسليط الضوء عليه بما يكسبه تأييد و اعتراز المدرسة به. إحدى الطرق التي يمكن انتهاجها لتعزيز درجة القبول

للبرنامج هي جعل قيام مدربي المدرسة و أعضاء الفريق بإعلان دعمهم من خلال تنظيم مسابقة رياضات موحدة مع مدرسة أخرى قبل انطلاق حدث رياضي متعدد المسابقات. يجب أن يشعر جميع أعضاء فريق الرياضات الموحدة بأنهم جزء هام من برنامج المدرسة الرياضي.

### المسابقات الترفيهية / مسابقات المؤسسات:

عند القيام بإعداد فرق الرياضات الموحدة كجزء من مسابقات الترفيه / المؤسسات المجتمعية، قم باستهداف الأشخاص الذين يبدوون اهتمامات تنافسية في إطار المسابقات و لكنهم لا يمارسون اللعبة وقتها في فريق. كخطوة مبدئية، و من خلال التنسيق و التشاور مع مدير المسابقة، سيمكنك تحديد الأشخاص الذين لا يشاركون في فريق و سبق أن قاموا بالاستفسار عن فرص تنافسية.

ثانياً، تحدث إلى المدربين و أعضاء الفرق المشاركة في المسابقة بشأن أصدقاء أو زملاء عمل لهم قد يكون لديهم اهتمام في اللعب في فريق الرياضات الموحدة. هؤلاء هم أناس لا يملكون المهارات التي تؤهلهم للتنافس على نفس المستوى مثل أصدقائهم أو زملائهم في العمل، و لكن قد لديهم رغبة في ممارسة الرياضة في إطار تنافسي.

من خلال هذه المصادر، قم بالاتصال بمجموعة من الشركاء المحتملين و اشرح لهم بدقة مبدأ و فلسفة الرياضات الموحدة و نوع اللاعبين الذين تحاول استقطابهم إلى الفريق. قم بتحديد موعد لإجراء تمرين للشركاء و لاعبي الأولمبياد الخاص يتم من خلاله عقد اختبارات تقييم المهارات الرياضية. أطلب من الأشخاص ذوي مستويات القدرات المتماثلة المشاركة في الفريق. ستكون مهمة شاقة أن تصرف اللاعبين ذوي مستويات القدرة الأعلى، و لمن تذكر أن فرص الرياضات الموحدة لا بد أن توفر مشاركة فاعلة لكافة المشاركين. و إذا كان الأمر مواتياً من وجهة نظرك، خاطب هؤلاء الأشخاص بشأن المشاركة كمدربين مساعدين.

### 2.9 إرشادات لأعضاء فرق الأولمبياد الخاص للرياضات الموحدة:

إن الفريق الأفضل هو الذي يلعب فيه كافة أعضائه (اللاعبون و الشركاء) دورا فاعلا يسهمون به في إنجاز ذلك الفريق.

فريق الرياضات الموحدة الجيد هو الذي يقوم كل واحد من أعضائه بما يلي:

**الالتزام** - الانضمام إلى فريق رياضي هو أمر ممتع، و لكنه في ذات الوقت يعني الالتزام الجاد. يفترض بفريق رياضات الأولمبياد الخاص الموحد أن يتدرب و يشارك في مسابقات لمدة ثمانية أسابيع على الأقل قبل المشاركة في المسابقات النهائية. لذلك، فإن التدريب يعدا أمرا ضروريا لرفع معدلات اللياقة البدنية، تنمية و صقل المهارات الرياضية، تعلم و إتقان استراتيجيات الأداء في المباريات و التعود على الأداء بروح الفريق. كل ذلك لا يتأتى إلا من خلال المشاركة المنتظمة لكل واحد من أعضاء الفريق في التمرينات بانتظام.

**الإلمام بقوانين / قواعد الرياضة المعنية** - يتم تنظيم جميع مسابقات رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة وفقا لمجموعة محددة من القوانين و القواعد. و عليه، فإن تعلم هذه القوانين و القواعد و التنافس في إطارها مع الالتزام بالروح الرياضية يضمن إيجابية و نجاح التجربة.

**تقديم أقصى ما يستطيعه** - يجب أن يشارك كل واحد من أعضاء فريق الرياضات الموحدة مستخدما أفضل ما يمتلكه من قدرات في اطار الفريق. زملاء الفريق الذين يفرضون سيطرتهم و تفوقهم على المنافسة جراء قيامهم بتقديم أفضل ما لديهم يجب إشراكهم في فريق أكثر توافقا مع مستوى مهاراتهم. يجب على المدرب حينئذ القيام باستقطاب شخص آخر لديه قدرات متمثلة مع بقية أعضاء الفريق.

**أداء دوره كعضو و لاعب فريق جيد** - يتحمل كل واحد من أعضاء الفريق مسؤولية تكوين علاقات مع أقرانه من بقية أعضاء الفريق و المنافسة في الإطار الذي يحدده المدرب. التمرينات و المسابقات هي مجرد أحد أجزاء التجربة الرياضية. يجب استغلال الوقت قبل و بعد أنشطة الفريق المخططة سلفا للتعرف على أعضاء الفريق الجدد.

## المعايير المقترحة لعضوية فريق الرياضات الموحدة (اللاعبون و الشركاء):

1. يجب أن يحقق كل واحد من أعضاء الفريق نسبة حضور في تدريبات الفريق لا تقل عن 80%.
2. الانتقال إلى مواقع إجراء التمرينات هي مسؤولية كل شخص. المشاركون الذين يمتلكون سيارة يمكنهم مساعدة الآخرين في الفريق دون أن يكون ذلك بمثابة معيار يجب استيفائه لعضوية الفريق.
3. تحديد إستراتيجية الفريق و توجيه المشاركة الفردية هي أدوار يقوم بها المدرب فقط لا الشركاء. يجب أن يحترم كافة اللاعبين مبدأ المساواة بين بعضهم البعض كزملاء فريق، و أن يسمحوا للمدرب بممارسة مهام القيادة الأساسية للفريق.
4. عند حضور فريق الرياضات الموحدة إلى مباراة، مسابقة أو أي حدث (فعالية أخرى):
  - (أ) يتوقع من كافة الأعضاء أن يسافروا معا كفريق واحد.
  - (ب) يتوقع من كافة الأعضاء أن يحضروا الأنشطة المتعلقة ببرنامج الرياضات الموحدة (على سبيل المثال: حفلات الافتتاح، مدينة الأولمبياد، الحفلات الراقصة و ورش العمل / الدورات التدريبية) كفريق واحد.
  - (ت) يتم تسكين كافة أعضاء الفريق في نفس الفندق، بيت الطلاب، الخ.... و ذلك إذا تطلب الأمر المبيت لليلة واحدة. و في هذه الحالة يقوم المدرب بتخصيص الغرف على أساس رؤيته الشخصية / استطلاع آراء أعضاء الفريق.
5. يحق للمدرب عمل بعض الاستثناءات في مضمون البند رقم 4 أعلاه وفقا لأسس فردية. و يتم ذلك شريطة مراعاة عدم عمل استثناءات قد تؤثر على أهداف وحدة الفريق، و ذلك تحت أي ظرف من الظروف.

**ملحوظة:** أثناء الأحداث (الفعاليات) التي تستغرق فترات طويلة من الوقت (مثل الألعاب العالمية) يمكن استحداث بعض السياسات و الإجراءات التي تسمح لأعضاء الفريق بالمشاركة في بعض الأنشطة خارج نطاق الوفد.

---

" في غضون فترة زمنية قصيرة، ينصهر الجميع في بعضهم البعض و ينطلق أعضاء الفريق لتنفيذ مهمة ممارسة رياضة كرة السلة أو الكرة اللينة. عندئذ تتلاشى فكرة كون الفرد 'مختلف' ..."  
فريد ماكناتي، مدير تعليم خاص.

---

## 2.10 الروح الرياضية :

الروح الرياضية، على المستويين النظري و العملي، هي الصفات التي تتضمن الكرم و الاهتمام الصادق بالآخرين. و من هذا المنطلق، ينبغي الالتزام بمبادئ الروح الرياضية في جميع مسابقات رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة.

إن جميع الأشخاص، بغض النظر عن دور كل منهم في الأنشطة، يتعين عليهم أن يتفهموا جيدا طبيعة تأثير كل منهم على سلوكيات الآخرين و من ثم العمل على أن يكونوا بمثابة القدوة الحسنة في مجال الروح الرياضية.

### التزامات المدربين:

- كن دائما مثالا جيدا يحتذى به المشاركون و المشجعون.
- قم بتوجيه المشاركين إلى مسؤولياتهم فيما يتعلق بمبادئ الروح الرياضية و حثهم على اتخاذ الروح الرياضية و الأخلاقيات على قمة أولوياتهم.
- أحترم قرارات التحكيم في جميع مراحل المسابقة، و اعمل على الالتزام بقواعد / قوانين الحدث (الفعالية) و لا تأت بأية تصرفات من شأنها إثارة الجماهير / المشجعين.
- تعامل مع مدربي، مديري ، مشاركي الفريق المنافس و المعجبين باحترام.
- قم بمصافحة مسؤولي و مدرب الفريق المنافس علنا.

- قم باستحداث و تطبيق العقوبات و الجزاءات المناسبة على المشاركين الذين لا يلتزمون بمعايير الروح الرياضية.

### التزامات اللاعبين و الشركاء:

- تعامل مع أعضاء الفريق باحترام.
- قم بتشجيع زملاء الفريق عند ارتكابهم أخطاء.
- تعامل مع المنافسين باحترام. صافحهم قبل و بعد المباريات.
- أحترم قرارات حكام المسابقات، التزم بقواعد / قوانين الحدث (الفعالية) و لا تأت بتصرفات من شأنها إثارة الجماهير / المشجعين.
- تعاون مع الحكام، المدربين، المديرين و أقرانك من المشاركين ضمانا لعدالة المسابقة.
- تجنب الإتيان بردود أفعال ( شفوية أو جسدية) في حالة صدر عن الفريق المنافس سلوك سيء.
- تقبل بجدية و إخلاص تحمل مسؤولية و شرف تمثيل الأولمبياد الخاص.
- ليكن مفهومك للفوز بأنه القيام بتقديم أقصى ما في وسعك.
- لتكن ملتزما دائما بالمعايير الراقية للروح الرياضية التي يحددها مدربك.

---

**”أنا العب في فريق الرياضات الموحدة. يجب أن تشارك في فريق إذا كنت تحب اللعب” ...**

مات بوني- لاعب رياضات موحدة

---

### 3.1 التدريب:

يجب أن تشارك فرق الرياضات الموحدة في ثماني أسابيع على الأقل من التدريب (يتضمن التمرينات، المباريات (الاحتكاكات) و المسابقات) و ذلك قبل المشاركة في فعاليات البطولات النهائية. يفضل المشاركة في مسابقات دوري و التجارب التنافسية الأخرى داخل أو خارج نطاق حركة الأولمبياد

الخاص كوسائل إضافية للإعداد للمشاركة في مسابقات يتم تنظيمها على مستوى أعلى.

### 3.2 المسابقة المحلية:

تحظى فرص المشاركة في المسابقات المحلية بأهمية كبيرة فيما يتعلق بنجاح فريق الرياضات الموحدة. و يجب أن تؤدي المشاركة في البرنامج المحلي إلى المشاركة في المسابقات ذات المستويات الأعلى التي يتم تنظيمها على مستويات البرنامج الفرعي و البرنامج، المستوى الإقليمي، الوطني و العالمي. فيما يلي بعض الأمثلة لخلق فرص تنافسية على المستوى المحلي:

**مسابقة دوري رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة -** يمكن اعتماد مسابقة دوري من قبل برنامج الأولمبياد الخاص في حالة مشاركة ثلاثة أو أكثر من فرق الرياضات الموحدة في منافسات لخمس مرات على الأقل. و يقترح أن تقام هذه المسابقة بصفة أسبوعية على أن يتم توزيع جوائز الأولمبياد الخاص في نهاية مبارياتها.

**الدورة المحلية لرياضات الأولمبياد الخاص الموحدة -** إذا تعذر تنظيم مباريات الدوري بصفة أسبوعية، يمكن تنظيم دورة على مدار يوم أو اثنين يتبارى خلالها كل فريق مرتين على الأقل. هذه الدورات يمكن اعتمادها من قبل الأولمبياد الخاص. و يعد ذلك الأمر بديلا جيدا للفرق في المناطق الريفية.

**مسابقة دوري المؤسسات / الهيئات المجتمعية -** يمكن أن يشارك فريق الرياضات الموحدة في مسابقة دوري ترفيهي يجري تنظيمها على مستوى مؤسسات / هيئات المجتمع ( معتمد من قبل من قبل جهات / إدارات الترفيه و المتنزهات - الجمعيات الدينية المعنية بالأنشطة الترفيهية ، ... الخ) ضد فرق من غير فرق الرياضات الموحدة. و يشارك فريق الرياضات الموحدة في هذه المسابقات وفقا للقواعد / القوانين و الإرشادات المطبقة فيها كما يتسلم الجوائز وفقا لما يحكمها من معايير و قواعد.

يجب أن تقوم فرق الرياضات الموحدة التي تشارك في مثل هذه المسابقات بمستويات القدرة السائدة فيها للتأكد من قدرتها على التوافق مع فرقها. و يجب

– إن أمكن- أن يراقب مدرب فريق الرياضات الموحدة المعني أحد التمرينات أو الاحتكاكات التي تشارك فيها فرق من هذه المسابقات للوقوف على مستويات قدراتها قبل تسجيل فريقه فيها.

### **3.3 مسابقات البرنامج:**

يجب تنظيم مسابقات الرياضات الموحدة على مستوى البرنامج (المدن / الولايات / المحافظات). و توفر هذه المسابقات رؤية واضحة للرياضات الموحدة كما توفر حوافز للارتقاء من المستويات الأقل في المسابقة. تساعد تلك المسابقات أيضا على وضع معايير محددة لتطوير جودة برامج المنطقة أو البرامج المحلية.

**حدث (فعالية) أولمبياد خاص قائم** – يمكن تنظيم مسابقات الرياضات الموحدة كجزء من مسابقة رياضية قائمة على مستوى برنامج الأولمبياد الخاص. و يتم ذلك باستخدام نفس التواريخ، المواقع، المتطوعين... الخ.

**حدث (فعالية) رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة** – يمكن تنظيم الرياضات الموحدة كحدث (فعالية) بطولة منفصل على مستوى البرنامج (المدينة/ المحافظة/الولاية/المقاطعة).

**الأحداث (الفعاليات) المجتمعية القائمة** – يمكن تنظيم الرياضات الموحدة كجزء من مسابقة مجتمعية قائمة. على سبيل المثال: يمكن إضافة تصنيف "رياضات موحدة" كجزء من سباقات طرق المسافات طويلة. و يشارك لاعبو الرياضات الموحدة جنبا إلى جنب مع جميع المتسابقين الآخرين، و لكن ليس ضد هؤلاء المشاركين. و يتم احتساب النتائج و توزيع الجوائز وفقا لقوانين / لقواعد الرياضات الموحدة. في بعض الحالات يحق للاعبين الرياضات الموحدة الحصول على جوائز سباقات الطرق.

القسم (ت)

التدريب و المسابقات

### 3.4 إرشادات لتنظيم مسابقات رياضات موحدة ناجحة :

(1) قم بعقد دورة تدريبية في مجال الرياضات الموحدة لكافة المدربين قبل أن يشارك كل منهم مع الفريق الخاص به. من الأهمية القصوى خلال هذه الدورة أن تقوم بالتأكيد على مفاهيم "المشاركة الفاعلة" و "اختيار أعضاء الفريق". عليك التأكيد أيضا على حاجة أعضاء الفريق إلى تفهم فلسفة و مبادئ الرياضات الموحدة و ذلك من خلال جلسة توجيه (تلقين) يتم عقدها لكافة أعضاء الفريق قبل أن يشاركوا في الفريق. هذا الإجراء الإعلامي سيكون له أبلغ الأثر في ترسيخ استيعابهم لأدوارهم كأعضاء فريق و المشاركة بأفضل ما لديهم من قدرات في كل من التدريبات و المسابقات.

(2) قم بعقد دورات تدريبية للمدربين كل فيما يخصه من رياضات. لا بد أن يتفهم المدربون القواعد و المهارات الأساسية للرياضة المعنية. و يجب على كافة المدربين السعي للحصول على شهادة الأولمبياد الخاص للتدريب في الرياضات التي سيقومون بالتدريب عليها. إن تزويد اللاعبين و الشركاء بأفضل أوجه التوجيه الفني من شأنه ضمان المشاركة الفاعلة قبل الجميع.

(3) تأكد من أن جميع اللاعبين مسجلون في الأولمبياد الخاص. تنطبق كافة قوانين / قواعد و لوائح الأولمبياد الخاص على جميع اللاعبين و الشركاء بالتساوي مع أخذ الاستثناءات التالية في الاعتبار: الشركاء مطالبون بتعبئة " نموذج طلب المشاركة في الرياضات الموحدة كشريك"، و هو النموذج الذي يتضمن المعلومات و البيانات الشخصية الخاصة بالشريك، الإقرار بالموافقة على المشاركة و كذلك معلومات عن خلفية الشريك. لا يطلب من الشركاء تعبئة نموذج الحالة الطبية، على الرغم من أن بعض البرامج تشترط تعبئة هذا النموذج على المستوى المحلي.

(4) طالب المدربين بتقديم المعلومات عن مستويات القدرة لفرقهم. تتضمن هذه المعلومات نتائج اختبارات تقييم مهارات رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة لكافة أعضاء الفريق. تتضمن أيضا تجارب

الفريق السابقة ( إذا كان الفريق قد شارك من قبل لأكثر من عام). يتم تسجيل هذه المعلومات في سجل الفريق و نموذج تقييم القدرات مع بدء مشاركة فريق الرياضات الموحدة في المسابقة.

(5) **أدرس جدوى توقيع المدرب و رئيس الوفد على نموذج تأكيد / تعهد / ضمان**. تحتوى الصفحة التالية على نموذج تأكيد / تعهد / ضمان حيث يتأكد من خلالها قادة البرنامج من أن فرقهم قد تم تنظيمها وفقا للمعايير الموضحة في هذا الكتيب. ينص هذا النموذج أن الفرق قد لا تتأهل لإخفاها في احترام فلسفة رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة.

(6) **قبل بدء المسابقة قم بإعداد لجنة قوانين الرياضات و الحكام جيدا**. إن ذلك من شأنه ضمان قدرة اللجنة على الاستجابة بكفاءة و فاعلية لما قد يستجد من مواقف و كذلك أية مخالقات للقواعد و القوانين المعمول بها. يجب أيضا أن يتم شرح أسلوب اللجنة في التعامل مع تلك المواقف و الاعتراضات جيدا للمديرين الفنيين في أول اجتماع للمدربين.

(7) **إجراء عملية التقسيم (التصنيف) على الطبيعة**. تنص قوانين / قواعد الأولمبياد الخاص على مشاركة الفرق في منافسات ضد فرق أخرى ذات لاعبين ذوي أعمار و قدرات متماثلة. من الأهمية أن يتم جولة يتم من خلالها إجراء عملية التقسيم (التصنيف) قبل البدء في أي حدث (فعالية) حتى يمكن تقسيم (تصنيف) الفرق بشكل يتناسب مع مستويات قدرات لاعبيها. إن هذا الإجراء من شأنه تمكين الحكام من خلال مشاهدة جولات التقسيم (التصنيف) من عمل تقييم دقيق لمستوى قدرات كل فريق و من ثم وضع الفرق في تقسيمات (تصنيفات) مع فرق أخرى متماثلة معها من حيث المستوى. تتضمن جولات التقسيم (التصنيف) إقامة مباريات (احتكاكات) قصيرة المدة بين مختلف الفرق حتى يتسنى عمل تقييم اللازم بصورة دقيقة.

## نموذج الموافقة على مشاركة فريق رياضات موحدة :

من الأهمية أن تتفهم الفرق المتنافسة في رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة قواعد / قوانين، فلسفة و أهداف رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة و تلتزم بها. يجب الالتزام بالآتي و تفهمه و تطبيقه من قبل الفرق التي ترسل لاعبين و شركاء للمشاركة في مسابقات الرياضات الموحدة، و ذلك لضمان استمرارية رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة في النمو و التوسع و أيضا تقديم الصورة الصحيحة من مسابقات الرياضات الموحدة للبرنامج و الجماهير .

(1) تتكون قائمة تشكيل فريق الرياضات الموحدة من عدد متناسب من أعضاء الفريق ذوي الإعاقات الفكرية (لاعبيين) و آخرين من غير ذوي الإعاقات الفكرية (شركاء).

(2) لا يسمح بمشاركة مدربي فرق الرياضات الموحدة كشركاء أثناء المسابقة.

(3) لا يتم اختيار أي لاعب في الفريق يمتلك مستوى قدرات أعلى أو أقل بشكل ملحوظ عن مستوى القدرة الذي يمتلكه بقية لاعبي الفريق و ذلك مراعاة لاعتبارات السلامة و الأمان و تجنب حدوث تفوق من قبل بعض أعضاء الفريق على الآخرين.

(4) يجب ألا تتضمن تركيبة فريق الرياضات الموحدة لاعبيين قادرين – بسبب مستوى قدراتهم- على :

- فرض التفوق و السيطرة على بقية أعضاء الفريق.
- حرمان بقية أعضاء الفريق من المساهمة في نجاح الفريق، أو
- تشكيل مخاطر صحية و بدنية في الملعب.

(5) إن هدف الرياضات الموحدة هو منح لاعبي الأولمبياد الخاص الفرصة للعب جنبا إلى جنب مع زملائهم ذوي نفس المستوى المهاري من شركائهم في الفريق من غير ذوي الإعاقات الفكرية.

## اتفاق:

أقر بأنني قد قرأت المذكرة أعلاه و أتعهد بأن فريقنا للرياضات الموحدة قد تم تنظيمه وفقا لنموذج برنامج الأولمبياد الخاص للرياضات الموحدة. كما أقر بأنني أتفهم قواعد / قوانين، فلسفة و أهداف هذا البرنامج و أتعهد بأن ألتزم بهذه السياسات و المبادئ الاسترشادية. أقر أيضا بأنني أتفهم جيدا أن عدم الالتزام بهذه السياسات و المبادئ الاسترشادية يؤدي إلى عدم التأهل و من ثم الاستبعاد.

---

توقيع المدير الفني، فريق الرياضات الموحدة      اسم الرياضة

---

توقيع رئيس الوفد      اسم الوفد

## القسم (ج) التمارين و قوائم التسجيل Checklists

### 4.1 تمارين تأهيل مدربي رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة

أنت منسق برنامج محلي تسعى لبدء برنامج رياضات موحدة

ما هي سمات مدرب الرياضات الموحدة الجيد ؟

- |         |        |
|---------|--------|
| -----6  | -----1 |
| -----7  | -----2 |
| -----8  | -----3 |
| -----9  | -----4 |
| -----10 | -----5 |

ما هي السمات الثلاث الأكثر أهمية من بين السمات الواردة أعلاه؟

- |        |
|--------|
| -----1 |
| -----2 |
| -----3 |

أذكر أساليب محددة يستطيع المدرب من خلالها غرس روح الفريق بين اللاعبين و الشركاء.

- |        |
|--------|
| -----1 |
| -----2 |
| -----3 |
| -----4 |
| -----5 |

4.2 تمرين تطوير أداء فريق الأولمبياد الخاص للرياضات الموحدة  
المديرين: على أفراد المجموعة التابعة لكل منكم العمل سوياً لوضع خطة بدء  
فريق رياضات موحدة في المواقع الخاصة بكل منهم.

البرنامج رقم 1: الرياضة: كرة السلة الموقع: المدرسة	البرنامج رقم 3: الرياضة: جري المسافات الطويلة الموقع: مركز إعادة تأهيل البالغين
البرنامج رقم 2: الرياضة: كرة القدم الموقع: برنامج مجتمعي	البرنامج رقم 4: الرياضة: البولنج الموقع: موقع المجموعة

أ. من أين و كيف ستقوم بعملية استقطاب الشركاء؟

1. ما هي المهارات / السلوكيات اللازم توافرها للشراكة في هذا  
الفريق؟

---

2. في ضوء هذه الصورة، أين يمكننا العثور على هذه النوعية  
من الأشخاص؟

---

3. ما هي أدوات التحفيز التي يمكننا استخدامها في ما نبذله من  
جهود الاستقطاب؟

---

3. من هو أنسب الأشخاص للقيام بدعوة الشركاء المرشحين؟

ب. كيف ستقوم بتقييم مستويات القدرة للاعبين و الشركاء؟

1. -----
2. -----
3. -----

ج. ما هي "قوانين / قواعد الفريق"؟ (حتى تكون عضوا بالفريق  
يجب أن...)

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----
- 5.-----

هل تنطبق أي من هذه القواعد / القوانين على اللاعبين فقط؟ الشركاء فقط؟

---

د. كيف ستقوم بتأهيل و إعداد اللاعبين، الشركاء و المدربين للمشاركة  
في ضمن الفريق؟

- اللاعبون:-----
- الشركاء:-----
- المدربون:-----

ه. في أي نوع من المسابقات ستقوم بإشراك هذا الفريق؟

- 
- 

و. أذكر بعض بنود الموازنة المطلوبة لهذا الفريق؟ هل أي منها يتعلق  
بالرياضات الموحدة على وجه الخصوص؟

- 
- 
- 
-

القسم (د)  
التمرينات و قوائم التسجيل

4.3 مواقف معتادة الحدوث في مجال رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة –  
ماذا إذا حدث ذلك؟

الموقف رقم 1

لقد قمت باستقطاب المشاركين على مدار الشهر الماضي حتى أصبح لديك عدد كاف من اللاعبين لفريق الرياضات الموحدة للكرة الطائرة. مبعث قلقك هو أن بعض اللاعبين لا يمتلكون المهارات الرياضية الأساسية للعب.

الإجراء اللازم اتخاذه: -----  
-----  
-----

الموقف رقم 2

أنت مدير مسابقة دوري الرياضات الموحدة لكرة القدم على مستوى الولاية / المحافظة / المقاطعة. يشكو أحد المدربين من أن الفريق المنافس لديه لاعب يفرض سيطرة و تفوقا تامين على المباراة و يقوم هذا المدرب بتقديم احتجاج كتابي بين شوطي المباراة.

الإجراء اللازم اتخاذه: -----  
-----  
-----

الموقف رقم 3

أثنين من لاعبي التزلج يتنافسان معا في مسابقة باريس. أحدهما لاعب أولمبياد خاص متوسط المستوى بينما الآخر على مستوى مرتفع سبق له و أن شارك

بنجاح في مسابقات رياضية على المستوى الفيدرالي. أنت، كمدرّب لفريق باريسي آخر، عانيت العديد من الصعوبات لاستقطاب لاعب و شريك يتوافقان من حيث القدرات.

الإجراء اللازم اتخاذه: -----  
-----  
-----

#### الموقف رقم 4

يقوم أحد فرق كرة السلة بالتسجيل للمشاركة في المسابقة. أثناء مراجعة قائمة تشكيل الفريق، تلاحظ أن أحد الفرق يضم شريكين و ثمانية لاعبين. عند مخاطبة المدرب في هذا الشأن، يذكر أن قائمة التشكيل مستوفاة من حيث متطلبات عدد الشركاء الموجودين في الملعب.

الإجراء اللازم اتخاذه: -----  
-----  
-----

#### الموقف رقم 5

في سباق الرياضات الموحدة لدراجات الطرق، يتم احتساب النتيجة على أساس التوقيت الذي يعبر فيه آخر عضو في الفريق خط النهاية. تخلف أحد لاعبيك رغم قيامه ببذل أقصى ما عنده من جهد. يتراجع أحد الشركاء ذو مستوى قدرة أعلى إلى الخلف و رافق اللاعب حتى وصوله إلى خط النهاية. ماذا تقول للشريك؟

الإجراء اللازم اتخاذه: -----  
-----  
-----

#### 4.4 قائمة التسجيل لفريق الأولمبياد الخاص للرياضات الموحدة:

- اختيار الرياضة المعنية.
- استقطاب و تدريب المدير الفني و المدربين المساعدين.
- تأمين مرافق التمرين.
- حدد مجموعات الاستقطاب المستهدفة لاختيار أعضاء الفريق.
  - المدرسة الثانوية.
  - البالغون.
  - الإناث.
  - الشباب.
  - آخرون.
- قم بوضع خطة لتعريف المدارس، الهيئات و المراكز المجتمعية بالمعايير اللازم توافرها في من يمكنه المشاركة.
- قم بتنظيم احتكاكات تجريبية للاعبين و شركاء الأولمبياد الخاص.
- قم بوضع حد أدنى لمعايير المشاركة في الفريق (على سبيل المثال: مشاركة كل أعضاء الفريق في التمارين لمدة ساعة واحدة على الأقل أسبوعيا على مدار ثمانية أسابيع و المشاركة في مسابقتين محددتين الموعد سلفا).
- عدد ساعات التدريب و التمرين.
- عدد المسابقات.
- قم بإعداد و توزيع جدول التمرين.
- قم بإعداد و توزيع جدول المسابقة (على سبيل المثال: مباريات مسابقة الدوري، الدورات المحلية، النهائيات).
- قم بتوفير ملابس و أجهزة / معدات الفريق.
- قم بتوجيه الإرشادات و تقديم المساعدة للفريق أثناء الموسم.
- قم بعمل التقييم و توجيه التهئة.

## 4.5 قائمة تسجيل عناصر التقييم الذاتي لرياضات الأولمبياد الخاص الموحدة

### قم بتقييم فريق الرياضات الموحدة الخاص بك

إذا كانت الإجابة "بنعم" على أي من الأسئلة التالية، فإن فريقك على الأرجح غير لائق للمشاركة في المسابقات الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص الموحدة و ذلك وفقا للخطوط العامة لمبدأ المشاركة الفاعلة.

1- هل هناك أي لاعب أو شريك في الفريق، عند مشاركته بأقصى ما يمتلك من قدرات، يمكن أن يعرض بقية لاعبي فريقه أو لاعبي الفريق المنافس لخطر الإصابة؟

2- هل تم تكوين الفريق على أساس امتلاك جميع الشركاء لمستويات قدرة تفوق ما يمتلكه اللاعبين ذوى الإعاقات الفكرية؟

3- حتى يتم تنظيم مسابقات وفقا للقواعد / القوانين و على أساس يسمح بمشاركة آمنة و فاعلة لكافة أعضاء الفريق، هل يقوم بعض أعضاء الفريق بتخفيض مستوياتهم المهارية عند المشاركة و لا يؤدون بالقوة التي يستطيعونها؟

4- هل يضم الفريق شركاء على مستوى عالي يصعب معه على أي عضو آخر في الفريق أداء المهام الدفاعية أمامه في موقف تنافسي؟ (و بصفة خاصة إذا كان هذا الشريك يمكنه التهديد في أي وقت يريد).

5- هل يضم الفريق لاعبين لا يمتلكون المهارات الرياضية المؤهلة أو لا يفهمون القواعد / القوانين الضرورية للتنافس؟ هل يحتاجون إلى قدر ملحوظ من المساعدة من بقية زملائهم في الفريق؟ هل يجب إدخال تعديلات جوهرية على قوانين رياضات الأولمبياد الخاص الرسمية فيما يتعلق بإجراءات التهيئة و التأقلم الواردة ضمنها؟

6- هل يضم الفريق لاعبين الفريق نادرا ما يلمسون الكرة في المواقف التنافسية أو قليلا ما يشاركون في المسابقات بسبب انخفاض مستويات قدراتهم؟

- 7- هل يضم الفريق لاعبين أو شركاء لا يتجاوز معدل حضورهم لجميع مسابقات الدوري نسبة 50%؟
- 8- هل يضم الفريق لاعبين أو شركاء لا يتجاوز معدل حضورهم للتمارين نسبة 50% على مدار الموسم؟
- 9- هل سيخفق الفريق في المشاركة في التدريبات و المسابقات مع كفريق متكامل الأعضاء لمدة ثمانية أسابيع على الأقل قبل المشاركة في مسابقة الأولمبياد الخاص النهائية؟

## 4.6 المرجع الاسترشادي لرياضات الأولمبياد الخاص الموحدة :

**التعريف:** رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة هي برنامج رياضي يجمع بين عدد متساو تقريبا من لاعبي الأولمبياد الخاص و اللاعبين من غير ذوى الإعاقات الفكرية (الشركاء) في فرق رياضية بهدف المشاركة في التدريبات و المسابقات الرياضية.

**شروط قبول الشريك:** يتم تحقيق الأهداف المرغوبة من تجربة الرياضات الموحدة بشكل أفضل عندما يكون الشركاء في الفريق غير مصابين بأية إعاقات. و على الرغم من أن الشخص ذو الإعاقة قد يكون شريكا مناسباً، إلا أن فرق رياضات الأولمبياد الخاص الموحدة يجب ألا تتكون فقط من الأشخاص ذوي الإعاقة" (تيموثى شرايفر، الرئيس و رئيس مجلس الإدارة، الأولمبياد الخاص، 3 ديسمبر 1998).

**القوانين / القواعد:** تطبق قوانين / قواعد الجهة الوطنية المعنية NGB إلا إذا في حالة تعارضها مع تعديلات الأولمبياد الخاص. و تنص قوانين / قواعد الأولمبياد الخاص على:

- قائمة تشكيل فريق تتكون من أعداد متناسبة من اللاعبين و الشركاء.
- تشكيل فريق يتكون من لاعبي الأولمبياد الخاص و الشركاء بنسب متساوية و ذلك أثناء المشاركة في المسابقات.
- فرق يتم تصنيفها في فئات / أقسام / مجموعات على أساس مستويات القدرة و ذلك من أجل المشاركة في المسابقات.
- مدرب راشد، من غير اللاعبين يتولى تدريب الفرق الرياضية.

## معايير برنامج الرياضات الموحدة الناجح:

كان الأولمبياد الخاص قد تبني فكرة الرياضات الموحدة في 1989 بهدف توسيع قاعدة الفرص الرياضية للاعبين الذين يسعون إلى مواجهة تحديات جديدة فيما يزيدون من مشاركتهم في المجتمع بشكل كبير. لقد أظهر الاختبار الميداني المكثف أن فرق الرياضات الموحدة غالبا ما تحقق أهداف البرنامج عند استيفائها للمعايير التالية:

- اختيار الرياضة المناسبة: تؤثر عوامل متنوعة على تحديد أى من الرياضات يتم اختيارها لتدريبات و مسابقات الرياضات الموحدة. تتضمن بعض هذه العوامل مدى وفرة المدربين المؤهلين، مستويات القدرة للاعبين و الشركاء المرشحين، التمويل المتاح، مدى توافر المرافق و الفرص التنافسية.
- قيادة البرنامج من قبل مدربين مؤهلين: يجب أن يتم تنظيم فرق الرياضات الموحدة تحت إشراف مدرب مؤهل على إمام بمبادئ الرياضات الموحدة و كذلك قوانين / قواعد، فنيات، استراتيجيات و نظم التدريب في الرياضة المعنية.
- اختيار أعضاء فريق مناسبين: من الأساسي لتجربة الأولمبياد الخاص أن يمتلك كل مشارك في الفريق القدرة و يحصل على الفرصة المناسبة حتى يتمكن من الإسهام في نجاح الفريق. يجب أن يمتلك أعضاء الفريق المهارات المؤهلة للمشاركة في فريق الرياضات الموحدة دون أن يشكل أي منهم مخاطر إصابة غير متوقعة لأنفسهم أو لغيرهم. علاوة على ذلك، يجب أن يتم التوفيق بين أعضاء الفريق من حيث المرحلة السنوية (العمرية) و مستويات القدرة على النحو المحدد في الرياضة المختارة.
- التدريب الجيد يؤدي إلى المشاركة في المسابقات: يجب أن يستوفي كافة أعضاء فريق الرياضات الموحدة ثمانية أسابيع - على الأقل - من التدريب (التمارين، الاحتكاكات، و مسابقات الدوري) قبل المشاركة في فعاليات البطولة النهائية.
- الالتزام بقوانين / قواعد الرياضات الموحدة: يجب أن يتم إقامة جميع مسابقات الرياضات الموحدة وفقا لقوانين رياضات الأولمبياد الخاص الرسمية، بما في ذلك تصنيف فرق الرياضات الموحدة في فئات من حيث المرحلة السنوية (العمرية) و مستويات القدرة المناسبة.

**التدريب الإضافي:** يمكن تقديم التدريب الخاص بالرياضات الموحدة كجلسة تدريبية منفصلة أو كجزء من دورة تأهيل المدربين في الرياضات المعنية. بالإضافة إلى هذا المرجع الاسترشادي، يتوافر أيضا شريط فيديو. ابحث مع موظفي البرنامج كيفية توسيع قاعدة خبراتكم في مجال الرياضات الموحدة.



Special Olympics, Inc.  
1325 G Street, NW, Suite 500  
Washington, DC 20005 USA

[www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)

AOL Keyword: Special Olympics

البريد الاليكتروني: [info@specialolympics.org](mailto:info@specialolympics.org)



