



Special Olympics

التزلج الألبي

دليل التدريب
لعام
2021



شكر وتقدير

يتقدم الأولمبياد الخاص بالشكر أيضاً للمحترفين والمتطوعين والمدربين واللاعبين الذين ساعدوا في إنتاج دليل التدريب للتزلج الألبى.

لقد ساعدوا على تحقيق مهمة الأولمبياد الخاص: لتقديم تدريب على الرياضات ومسابقات رياضية على مدار العام في مجموعة متنوعة من الرياضات الأولمبية للأشخاص بعمر 8 سنوات فأكثر ممن يعانون من إعاقات فكرية، ما يمنحهم فرصاً مستمرة لتطوير اللياقة البدنية وإظهار الشجاعة وتجربة مشاعر السعادة والمشاركة في تقاسم الهدايا والمهارات والصدقة مع أسرهم وغيرهم من اللاعبين في الأولمبياد الخاص والمجتمع.

يفخر الأولمبياد الخاص بتوجيه الشكر والتقدير إلى [Gallagher](#)، الراعي الرسمي لبرامج التدريب والرياضة الدولية للأولمبياد الخاص، و**تويوتا**، الراعي الرسمي للرياضات الموحدة للأولمبياد الخاص.

TOYOTA


Gallagher

يرحب الأولمبياد الخاص بأفكارك وتعليقاتك من أجل المراجعات المستقبلية لهذا الدليل. نعتذر إذا تم حذف أي شكر وتقدير بدون قصد لأي سبب من الأسباب.

المؤلفون المساهمون

جيف بيرن، Special Olympics, Inc. - المنسوب الفني للتزلج الألبى

كاثي تشاندلر، عضو فريق الموارد الرياضية للتزلج الألبى

باتي فيديرير، عضو فريق الموارد الرياضية للتزلج الألبى

رايان مورفي، Special Olympics, Inc.

جيم تاتل، عضو فريق الموارد الرياضية للتزلج الألبى

مقاطع فيديو لمتطوعين من Special Olympics

Chile (الأولمبياد الخاص التشيلي)

أنطونيا بودت

خوان بابلو ديلاو

ماريا ديل بيلار ديلاو

بيا ديلاو

سيباستيان ديلاو

مقاطع فيديو للاعبين من Special Olympics

Chile (الأولمبياد الخاص التشيلي)

خافيير أرانسيبيا

فاليريا كوفاس

مويسيس ميركادو

كيارا مونيوز

كاميلا توريس

كاميلا فالينزو

خيسوس فالينزو

شيمينا بوبيس - مدرب

فريق عمل الأولمبياد الخاص الدولي

فيونا موراي، جيف لاهارت، مونیکا فوركير، جويندولين أبغار

جدول المحتويات

i	شكر وتقدير
1	أساسيات التزلج الألبى
4	ملابس التزلج الألبى
12	تعليم مهارات التزلج الألبى
23	المتزلج الناشئ
37	المتزلج المتقدم
42	التعديلات وعمليات التكيف
44	قسم اللياقة البدنية في التزلج الألبى
56	علم النفس الرياضي
70	دور المدرب
71	تعليم قواعد التزلج الألبى
76	مسرد التزلج الألبى



أساسيات التزلج الألبى

المكونات الأساسية للتخطيط لدورة تدريبية في التزلج الألبى

يجب أن تحتوي كل جلسة تدريبية على نفس العناصر الأساسية. يعتمد مقدار الوقت المستغرق في كل عنصر على الهدف من جلسة التدريب ووقت الموسم الذي تكون فيه الجلسة ومقدار الوقت المتاح لجلسة معينة. يجب تضمين العناصر التالية في برنامج التدريب اليومي للاعب. يرجى الرجوع إلى الأقسام المذكورة في كل مجال لمزيد من المعلومات المتعمقة والإرشادات حول هذه الموضوعات.

- تمارين الإحماء

- المهارات التي تم تدريسها سابقاً

- المهارات الجديدة

- تجربة المنافسات

- تمارين التهدئة

- التعليقات على الأداء

الخطوة الأخيرة في التخطيط لجلسة تدريبية هي تصميم ما سيفعله اللاعب بالفعل. تذكر عند إنشاء جلسة تدريبية باستخدام هذه العناصر الرئيسية أن التدرج خلال الجلسة يسمح بتعزيز النشاط البدني.

- من السهل إلى الصعب

- من البطيء إلى السريع

- من المعروف إلى غير المعروف

- من العام إلى المحدد

- من البداية إلى النهاية

المبادرة	العائد
الحفاظ على نشاط جميع اللاعبين	يجب أن يكون اللاعب مشاركاً نشطاً
وضع أهداف واضحة وموجزة	يتحسن التعلّم عندما يدرك اللاعبون ما هو متوقع منهم
إعطاء تعليمات واضحة وموجزة	التوضيح، أي زيادة دقة التعليمات
تسجيل التقدم	رسم بياني لتقدّمك أنت واللاعبين معاً
تقديم تعليقات إيجابية	سلط الضوء على الأشياء التي يقوم بها اللاعب بشكل جيد وكافئه عليها
ضمان التنوّع	قدّم تمارين متنوعة لتفادي الملل
الحفاظ على أجواء المرح	يعدّ التدريب والمنافسة من مصادر المرح والمتعة - ساعد في الحفاظ عليه على هذا النحو لك وللاعبيك
خلق التدرجات	يزداد التعلّم عندما تتدرّج المعلومات من: معروف إلى غير معروف = اكتشاف أشياء جديدة بنجاح بسيطة إلى معقدة = إدراك اللاعب "أنه" قادر على القيام بذلك عام إلى خاص = هذا هو السبب وراء العمل الجاد للاعب
التخطيط للاستفادة إلى أقصى حد من الموارد	تأكّد من أن اللاعبين لديهم معدات مناسبة لمستوى قدراتهم وتفي بمعايير السلامة الحالية
السماح بالاختلافات الفردية	لاعبون مختلفون، معدلات تعلّم مختلفة، قدرات مختلفة

نصائح لإجراء جلسات تدريبية ناجحة

- قم بتعريف مساعدي المدربين أدوارهم ومسؤولياتهم وفقًا لخطة التدريب الخاصة بك.
- جهّز محطات التدريب قبل وصول اللاعبين إن أمكن.
- قدّم المدربين واللاعبين واشكرهم.
- راجع البرنامج المنشود مع الجميع. أبلغ اللاعبين بالتغييرات في الجدول الزمني أو النشاطات.
- ضع خطة طوارئ خاصة بالطقس.
- اجعل التدريبات والنشاطات قصيرة حتى لا يشعر اللاعبون بالملل. أشغل الجميع بتمرين، حتى لو كان ذلك عبارة عن راحة.
- تأكد من الحفاظ على المرح كعنصر من عناصر جلسة التدريب الخاصة بك.
- لخص الجلسة وأعلن عن الترتيبات للجلسة التالية.

نصائح لإجراء جلسات تدريبية آمنة

- على الرغم من أن المخاطر قد تكون قليلة، إلا أن المدربين يتحملون مسؤولية التأكد من أن اللاعبين يعرفون ويفهمون ويقدرّون مخاطر التزلج الألبى. تعتبر سلامة ورفاهية اللاعبين من الاهتمامات الأساسية للمدربين. قد تحدث الحوادث إذا نسي المدربون اتخاذ احتياطات السلامة. تقع على عاتق كل مدرب مسؤولية تقليل حدوث الإصابات من خلال توفير ظروف آمنة للتدريب والمنافسة. يجب توعية اللاعبين بالمخاطر المرتبطة بالتزلج الألبى.
- ضع قواعد واضحة للسلوك في الجلسة التدريبية الأولى، وقم بإنفاذها:
 - الإنصات للمدرب
 - سؤال المدرب قبل مغادرة جلسة التدريب
 - إنشاء طرق تواصل مناسبة مع مكان التدريب، بما في ذلك دوريات التزلج
 - القيام بالإحماء والإطالة بشكل صحيح في بداية ونهاية كل جلسة تدريب
 - التأكد من توفر ماء الشرب للاعبين
 - التأكد من توفر الخدمات الطبية
 - تدريب جميع اللاعبين والمدربين على إجراءات الطوارئ
 - التأكد من توفر الفنيين المعتمدين لإجراء تعديلات على المعدات
 - اختيار منطقة آمنة وعدم التدريب في المناطق التي لم يتم تجهيزها بشكل صحيح للتدريب
 - التدريب على المنحدرات المناسبة لمستوى مهارة اللاعبين
 - التدريب بهدف تحسين مستوى اللياقة العامة للمتزلجين وهذا لأن المتزلجين الذين يتمتعون بلياقة بدنية يكونون أقل عرضة للإصابة وعليك التأكد من أن جلسات التدريب الخاصة بك مليئة بالنشاطات

ملابس التزلج الأولمبي

عندما يتعلق الأمر بالملابس، تكون السمة العملية هي الأولوية الأولى. فالملابس العملية تحمي اللاعب في مختلف أنواع الطقس. وهنا يجب الانتباه إلى الجودة.

وأهم مبدئين لملابس التزلج هما:

1. المحافظة على حرارة الجسم
2. الحفاظ على الجفاف

يجب الجمع بين الملابس والإكسسوارات لتوفير الدفء والحماية من الرطوبة والرياح والبرد والشمس.

تُعد بنية طبقات الملابس مهمة أيضاً. بالنسبة للملابس الخارجية، يوصى باستخدام السترات وسراويل التزلج التي تتمتع بمستوى عالٍ من مقاومة الماء - مثل GoreTex و Sympatex وما إلى ذلك.

يجب الالتزام بتعليمات العناية بالملابس. فالعناية غير الصحيحة يمكن أن تضعف وظائف الملابس.



الملابس الداخلية

الملابس الداخلية الطويلة

سيحدد الخيار المفضّل لدى المتزلج نوع الملابس الداخلية الطويلة التي يجب اختيارها. يفضل بعض المتزلجين الألياف الاصطناعية بينما يفضّل البعض الآخر المواد المصنوعة من الألياف الطبيعية، مثل صوف ميرينو.

الجوارب

يجب ارتداء جوارب التزلج. يسمح الجوارب الرقيق بدوران الهواء داخل الحذاء طويل الرقبة لإبقاء القدم دافئة وجافة.

القميص طويل الياقة

القميص طويل الياقة هو قميص التزلج الأكثر عملية لأنه ضيّق عند الرقبة والمعصم، ما يجعله جيّدًا للحفاظ على حرارة الجسم. يمكن أيضًا استخدام الياقة الطويلة لتغطية الجزء السفلي من الوجه في الأيام الباردة.



السترات

ستوفر الملابس الشتوية المناسبة ذات الطبقات الدفء والخيارات إذا تغير الطقس. يوصى باستخدام القماش الذي يبعد الرطوبة عن الجسم (وليس القطن).

الطبقات الخارجية

سراويل التزلج

إن سراويل التزلج الاسترتش التي يتم ارتداؤها فوق الملابس الداخلية الطويلة تنتشر الدفء وتوفّر الدعم للساقين. يجب أن يكون السراويل ضيقًا، مع السماح بحركة الساقين بحرية. إذا لم تكن سراويل التزلج الاسترتش متوفرة، ففكر في ارتداء سراويل الإحماء أو السراويل المقاومة للرياح فوق الملابس الداخلية الطويلة.

توفّر سراويل التزلج العازلة للماء مزيدًا من الدفء والحماية في الأيام الباردة. يوفّر سالوبيت التزلج دفنًا إضافيًا وهو رائع في الحفاظ على جفاف اللاعبين.



الجواكيت

تحمي الجواكيت جذع الجسم من الرياح والرطوبة وفقدان الحرارة. يُعتبر الجاكيت الممتد حتى الفخذ الأكثر عملية لحركات التزلج ولفترات الراحة، وتوفر القلنسوة مزيدًا من الحماية في الظروف الباردة أو العاصفة أو الرطبة.



القفازات

تُعدّ القفازات المصممة خصيصًا للتزلج الألبيني ضرورية. يجب أن تكون قفازات التزلج مقاومة للماء. يمكن أن تبرد اليدين بسرعة كبيرة ويمكن أن تزيد الأيدي الباردة من صعوبة التزلج.



الخوذات

وفقًا للوائح، يجب أن تحمل الخوذات شهادة FIS. يجب أن يكون شعار FIS مرئيًا على الخوذة. وشريط الذقن مهم أيضًا عند ممارسة التزلج المتعرج. يلزم ارتداء خوذة مناسبة لسباقات التزلج الألبيني بالنسبة لجميع اللاعبين والمدربين في المنافسات والتدريبات الرسمية مهما كان مستوى القدرة.

يجب أن يتم اختيار الخوذة بمساعدة مدرب ذي خبرة في التزلج الألبى أو موظف في أحد متاجر معدات التزلج. تعتبر خوذة التزلج من معدات السلامة ويجب أن تكون مناسبة بشكل صحيح لحماية اللاعب من إصابات الرأس. يجب عدم ارتداء قبعات التزلج تحت الخوذة في الطقس البارد.



النظارات الواقية

النظارات الواقية تحمي العينين من وهج الشمس المنعكس من الثلج ويجب ارتداؤها في جميع الأوقات. تأكد من أن النظارات الواقية ثابتة على اللاعب وهو مرتدي خوذته حتى لا تنزلق أو تتحرك أثناء النشاط. تعمل النظارات الواقية أيضًا على التصدي للرياح وتحسين الرؤية عندما يتساقط الثلج. يجب ارتداء النظارات الواقية عندما يتدرب اللاعبون أو يتنافسون عند البوابات، لأنها توفر حماية مناسبة للعين. توفر العدسات المستقطبة في النظارات الواقية أفضل حماية للعينين. بالنسبة للاعبين الذين يرتدون نظارات طبية، توجد نظارات تزلج خاصة تسهل ارتداء النظارات الطبية تحت نظارات التزلج.



السترة

أثناء الطقس البارد، يمكن أن توفر السترة طبقة إضافية، ويمكن أن تحل محل جاكيت التزلج أثناء الطقس المعتدل.

قناع التزلج/ غطاء تدفئة الرقبة

يمكن أن يساعد قناع التزلج /غطاء تدفئة الرقبة في الحفاظ على جفاف وتدفئة الذقن والأنف والخدين. في الأيام شديدة البرودة، يجب ارتداء قناع للوجه أو غطاء تدفئة للرقبة يصل حتى النظارات الواقية لمنع لسعة الصقيع.

كريم واقٍ من الشمس

يساعد الكريم الواقٍ من الشمس على منع حروق الرياح وحروق الشمس لأنه يحجب الأشعة الضارة الواردة مباشرة من الشمس أو المنعكسة من الثلج.

الملابس الواقية من المطر

قد تكون الملابس الواقية من المطر ضرورية إذا كان اللاعب يعيش في منطقة يشيع فيها هطول الأمطار خلال فصل الشتاء. قد يحدث الجاكيت ذو القلنسوة والسرّوال المخصصان للمطر فرقاً في الراحة مع الحفاظ على جفاف اللاعب.



معدات التزلج الألبى

يتطلب التزلج الألبى نوع المعدات الرياضية المدرجة. من المهم للاعبين أن يكونوا قادرين على التعرف على آلية عمل المعدات الخاصة بنشاطات معينة وتأثيرها على أدائهم وأن يتمكنوا من فهم هذه الآلية.

مهمة المدرب: بينما تعرض للاعبين المعدات، اطلب منهم ذكر اسم كل معدة وذكر استخدامها. لتعزيز هذه القدرة بداخلهم، اطلب منهم اختيار المعدات المستخدمة لنشاطاتهم أيضاً.

أحذية التزلج طويلة الرقبة

- تعتبر أحذية التزلج طويلة الرقبة عنصراً مهماً لكل متزلج.
- إن أحذية التزلج طويلة الرقبة والمؤلمة يمكن أن تفسد تجربة التزلج وتسبب الإصابات والجروح وتحول دون النجاح في الرياضة. تتطلب أحذية التزلج الحديثة طويلة الرقبة زوجاً واحداً من جوارب التزلج الرقيقة. ننصح بشدة بطلب مساعدة فني أحذية مؤهل لتزويدك بأحذية تزلج طويلة الرقبة ومناسبة تماماً لمقاسك. وسيزيد هذا من أداء اللاعب واستمتاعه بالرياضة ويساعد على الوقاية من الإصابات.
- يجب أن يناسب الحذاء طويل الرقبة القدمين تماماً. يجب أن يكون من السهل تحريك أصابع القدم ويجب ألا ينزلق الكعب لأعلى.
- عند مساعدة اللاعب على ارتداء أحذيتهم عند التل، اسحب لسان الحذاء طويل الرقبة لتجنب الاضرار إلى حشر القدم في الحذاء.



زلجات المنحدرات الجليدية

- يختلف طول الزلاجة باختلاف قدرة وحجم اللاعب. إذا كان اللاعب أضعف، و/أو لديه مهارات حركية متواضعة، و/أو كان مبتدئاً، يوصى باستخدام زلاجة أقصر قليلاً. ننصح بالذهاب إلى بائع تجزئة متخصص.
 - هناك نماذج زلاجات مختلفة لمختلف أشكال التزلج تختلف في الطول والهيكل. يجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار عند الشراء مثل التزلج المتعرج والتزلج المتعرج العملاق.
 - لكل زلاجة أربع خصائص تحدد كيفية أدائها لأشخاص مختلفين باحتياجات مختلفة:
1. يؤثر **الطول** على ثبات الزلاجة وقدرتها على الانعطاف. ستكون الزلاجة الأطول أكثر ثباتاً عند السرعات العالية، بينما تتعطف الزلاجة الأقصر بسهولة أكبر.
 2. **الكامبر** هو الانحناء أو "القوس" في الزلاجة عند وضع القاعدتين معاً. تتمثل وظيفة الكامبر في توزيع وزن المتزلج على طول سطح الزلاجة المتحرك بالكامل.
 3. **الانحناء الجانبي** هو بُعد الزلاجة حيث يكون عرض الطرف والذيل أكبر من منتصف الزلاجة.

4. **الانتشاء** هو المقاومة الزنبركية للزلاجة على الجليد. يكون الانتشاء أكثر صعوبة في الزلاجات القاسية عنه في الزلاجات اللينة. ويحتاج المتزلجون الأثقل والأقوى إلى زلاجات أكثر قساوة من المتزلجين الأخف وزناً.

ملاحظة: عند اختيار الزلاجات، من المهم استشارة الخبراء. لا يناسب زوج واحد من الزلاجات كل أنواع التزلج والسباقات.



الأربطة

تربط الأربطة أحذية التزلج طويلة الرقبة بالزلاجات وتسمح للمتزلج بإخراج قدميه من الزلاجتين أو إبعادهما عنهما إذا واجه مشكلة. يجب إعداد تضبيطات الأربطة بواسطة فني مؤهل. يتم تحديد التضبيطات حسب وزن اللاعب ومستوى القدرة ونوع التزلج. قم دائماً بفحص تضبيطات الأربطة في بداية كل موسم وطوال الموسم.



أذرع التزلج

أهم اعتبار لأذرع التزلج هو طولها، إذ يجب أن تكون بطول مناسب لكل متزلج. للقياس بشكل صحيح، اقلب الذراع بحيث يكون طرفه متجهاً لأعلى. أمسك بالذراع أسفل المقبض. مع ثني الكوعين، يجب أن يكون ذراعا المتزلج موازيين للأرض. قد تكون أذرع التزلج مهمة للتوقيت والتوازن.



ارتداء المعدات

- يتعلّم اللاعب ارتداء المعدات: الملابس والإكسسوارات والخوذة والحذاء طويل الرقبة والزلابتين وأحياناً أذرع التزلج (حسب اللاعب).
- يقَدّم المدرب جميع المعدات للاعبين قبل الخروج على الجليد.
- يساعد المدرب اللاعب، عند الضرورة، في ارتداء الملابس المناسبة.
- يساعد المدرب اللاعب، عند الضرورة، في ارتداء الخوذة.
- يساعد المدرب اللاعب، عند الضرورة، في ارتداء أحذية التزلج طويلة الرقبة.
- يساعد المدرب اللاعب، عند الضرورة، في وضع القدمين داخل الأربطة قبل الخروج على الجليد.
- يتأكد المدرب من أن جميع المعدات تناسب اللاعبين بشكل صحيح، بمساعدة فني معدات مؤهل.
- يقوم المدرب بفحص اللاعب للتأكد من وقوفه بطريقة متوازنة ومركزية.
- يعرض المدرب طريقة ثني ومدّ الركبتين والكاحلين.
- قد يعرض المدرب طريقة استخدام أذرع التزلج للاعب، عند الضرورة.



تعليم مهارات التزلج الأولمبي التدريب على الجليد

المتزلج المبتدئ

يتراوح مستوى قدرة المتزلج المبتدئ من لاعب ليست لديه خبرة في الرياضة إلى لاعب يمكنه أداء الانعطافات المتصلة المتحكم بها على مسار تزلج للناشئين. سيبدأ المتزلج المبتدئ في التزلج على أرض مستوية في بيئة تعليمية محكمة ويتدرج إلى أسهل منحدر على الجبل.

عادةً ما يتنافس المتزلج المبتدئ في:

- المشي 10 أمتار
- الانزلاق
- الانزلاق الكبير

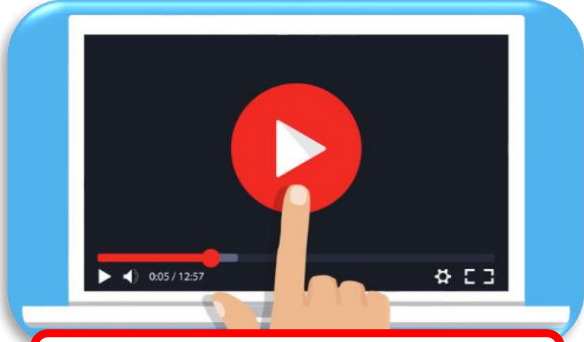


المشي بأحذية التزلج

يمكن للاعب المشي بأحذية التزلج وحده بدون مساعدة.

نقاط التدريس - المشي بأحذية التزلج

- يحدد المدرب ما إذا كان اللاعب لا يعاني أي انزعاج من المشي بأحذية التزلج وحده بدون مساعدة.
- يمكن للاعب الوقوف على قدم واحدة أثناء ارتداء أحذية التزلج.
- يمكن للاعب أن يصعد السلالم أثناء ارتداء أحذية التزلج.
- يمكن للاعب القفز على قدم واحدة أثناء ارتداء أحذية التزلج.
- يمكن للاعب المشي بأحذية التزلج على الجليد.
- يمكن للاعب حمل الزلاجات أثناء المشي على الجليد مرتدياً أحذية التزلج.



المشي بأحذية التزلج

الأخطاء والتصحيحات - المشي بأحذية التزلج

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
يشعر اللاعب بالانزعاج عند المشي بأحذية التزلج وحده بدون مساعدة.	تأكد من وقوفه بشكل متوازن. قدم المساعدة حتى يشعر اللاعب براحة أكبر.	امش مع اللاعب حتى لا يشعر بأي انزعاج عند المشي بأحذية التزلج.
يواجه اللاعب صعوبة في المشي على الجليد مرتدياً أحذية التزلج.	تأكد من وقوفه بشكل متوازن. قدم المساعدة حتى يشعر اللاعب براحة أكبر. حدد مصدر تردد اللاعب، لأنه قد يبطئ تقدم تعلمه.	امش مع اللاعب حتى لا يشعر بأي انزعاج عند المشي بأحذية التزلج. يجب القيام بالخطوات اللازمة لبناء الثقة بين المدرب واللاعب.

المشي على الزلاجات على الجليد

يمكن للاعب المشي وحده بدون مساعدة (للأمام والخلف وفي دائرة) على الزلاجات على أرض مستوية. فور إكمال لاعبك هذه المهمة، قد يكون قادرًا على التدريب والمنافسة في نشاط المشي لمسافة 10 أمتار للاعبين ذوي المستويات المنخفضة من القدرات كما هو موضح في [القواعد الرسمية للأولمبياد الخاص للتزلج الألبى](#).

نقاط التدريس - المشي على الزلاجات على الجليد

- يمكن للاعب إدخال قدميه في الأربطة على الجليد.
- يمكن للاعب المشي وحده بدون مساعدة على زلاجة واحدة على أرض مستوية.
- يمكن للاعب المشي وحده بدون مساعدة على زلاجة واحدة للأمام على أرض مستوية.
- يمكن للاعب المشي وحده بدون مساعدة على زلاجة واحدة للخلف على أرض مستوية.
- يمكن للاعب المشي وحده بدون مساعدة على زلاجة واحدة في دائرة على أرض مستوية.
- يمكن للاعب المشي وحده بدون مساعدة على زلاجتين على أرض مستوية.
- يمكن للاعب المشي وحده بدون مساعدة على زلاجتين للأمام على أرض مستوية.
- يمكن للاعب المشي وحده بدون مساعدة على زلاجتين للخلف على أرض مستوية.
- يمكن للاعب المشي وحده بدون مساعدة على زلاجتين في دائرة على أرض مستوية.
- يمكن للاعب أن يتدرب على نشاط المشي لمسافة 10 أمتار.
- يمكن للاعب التنافس في نشاط المشي لمسافة 10 أمتار.



الأخطاء والتصحيحات - المشي على الزلاجات على الجليد

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
لا يمكن للاعب إدخال قدميه في الأربطة على الجليد.	قدّم المساعدة للاعب حسب الحاجة. تحقق من وجود ثلوج كثيرة في الجزء السفلي من حذاء التزلج. تحقق مما إذا كانت الأربطة في موضع يتيح استقبال حذاء التزلج (مفكوك).	أمسك بذراع التزلج الخاص بالمدرّب وذراعه وظهريه وما إلى ذلك لتحقيق التوازن. علّم اللاعب كيفية كشط الجزء السفلي من حذاء التزلج الخاص به للتخلص من الثلج الزائد.
لا يمكن للاعب المشي بزلاجة واحدة وحده بدون مساعدة.	قدّم المساعدة للاعب حسب الحاجة.	تشغيل ضوء أحمر / ضوء أخضر على زلاجة واحدة وضع علامة على زلاجة واحدة لعب لعبة "بطّة، بطّة، أوزة" اتباع القائد
لا يمكن للاعب المشي بزلاجتين وحده بدون مساعدة.	قدّم المساعدة للاعب حسب الحاجة. اجعل اللاعب يعود للمشي وحده بزلاجة واحدة بدون مساعدة.	تشغيل ضوء أحمر / ضوء أخضر على زلاجتين وضع علامة على زلاجتين لعب لعبة "بطّة، بطّة، أوزة" اتباع القائد
يفقد اللاعب التوازن ويسقط.	تأكد من وقوفه بشكل متوازن. حدّد سبب سقوط اللاعب؛ واتخذ إجراءً تصحيحيًا حسب الضرورة.	تدريب السقوط والنهوض (Yard Sale) اتباع القائد
تشابك أطراف أو ذيول الزلاجات	اتباع القائد وفّر مشبك أطراف إذا لزم الأمر. تأكد من أن المعدات مناسبة بشكل صحيح ولا تتحرك.	

الخطو الجانبي

يمكن للاعب أن يخطو جانبًا باستخدام الزلاجات بشكل عمودي على خط انحدار الثل. يخطو اللاعب جانبًا من الأسطح المستوية إلى المنحدرة.

نقاط التدريس - الخطو الجانبي

- يمكن للاعب أن يخطو جانبًا على أرض مستوية.
- يتم تعريف اللاعب على التزلج بالزلاجات (مع الشد) على أرض مستوية.
- يتم تعريف اللاعب على تغيير الأسطح.
- يعرف المدرب اللاعب على خط انحدار الثل.
- يمكن للاعب أن يخطو جانبًا على أسهل الأراضي المنحدرة مرتديًا الزلاجات وهي عمودية على خط انحدار الثل.
- اطلب من اللاعب أن يكرر هذا التدريب في الاتجاه المعاكس.



الخطو الجانبي

الأخطاء والتصحيحات - الخطو الجانبي

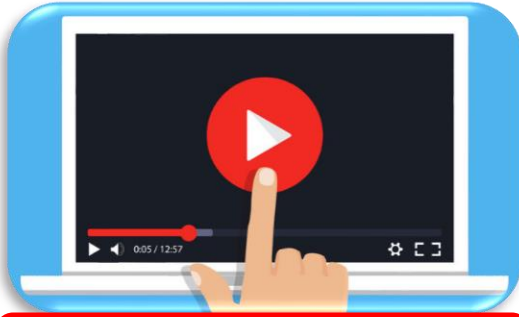
الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
لا يمكن للاعب التزلج على أرض مستوية.	علم اللاعب التزلج على زلاجة واحدة. علم اللاعب كيفية القيام بالنمط المتقاطع.	اتباع القائد العلامة
لا يمكن للاعب الحفاظ على ثبات الحافة أثناء الخطو الجانبي باتجاه أعلى الثل.	علم اللاعب كيفية استخدام حافة الزلاجة.	تحريك الركبتين والكاحلين على الثل
ينزلق اللاعب للأمام/للخلف أثناء الخطو الجانبي باتجاه أعلى الثل.	علم اللاعب كيفية البقاء عموديًا على خط انحدار الثل.	امش جانبًا صعودًا على "السلام". توضيح خط الانحدار

المسار المستقيم / الوند المستقيم

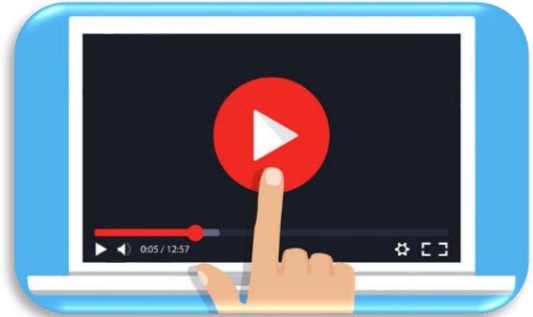
يقوم اللاعب بتحريك الزلاجات في خط الانحدار وينزلق، على الزلاجات، لأسفل أسهل التضاريس في وضع مركزي ومتوازن. يؤدي اللاعب نفس الإجراء في شكل وند صغير (تكون الزلاجات في وضع متقارب حيث يكون الطرفان لبعضهما من الذيلين). فور إكمال لاعب هذه المهمة، قد يكون قادرًا على التدريب والمنافسة في نشاط الانزلاق للاعبين ذوي المستويات المنخفضة من القدرات كما هو موضح في [القواعد الرسمية للأولمبياد الخاص للترجل الألبى](#).

نقاط التدريس - المسار المستقيم/الوند المستقيم

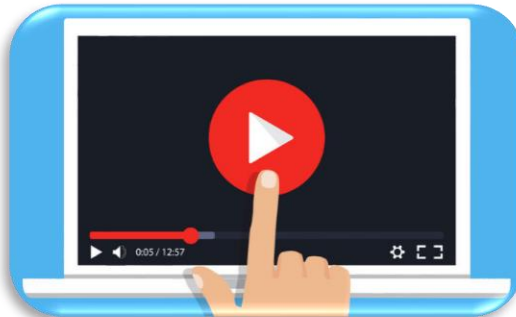
- يقوم اللاعب بعدد 10 إلى 15 خطوة جانبية للأعلى إلى أسهل التضاريس.
- يمكن للاعب تحريك الزلاجات في خط الانحدار من وضع الخطو الجانبي (عموديًا على خط الانحدار).
- يحافظ اللاعب على وضعية وقوف متوازن ومركزي مع رفع اليدين للأمام، أثناء الانزلاق إلى مسار عادي.
- يقوم اللاعب بالانثناء ويمد الركبتين والكاحلين أثناء الانزلاق.
- يمكن للاعب تغيير حجم الوند للتحكم في السرعة أثناء الانزلاق، عند الاقتضاء.
- يمكن للاعب تحريك الزلاجاتين بعيدًا عن خط الانحدار للتحكم في السرعة أثناء الانزلاق، عند الاقتضاء.



المسار المستقيم/الوند 2



المسار المستقيم/الوند 1



المسار المستقيم/الوند 3

الأخطاء والتصحيحات - المسار المستقيم/الوتد المستقيم

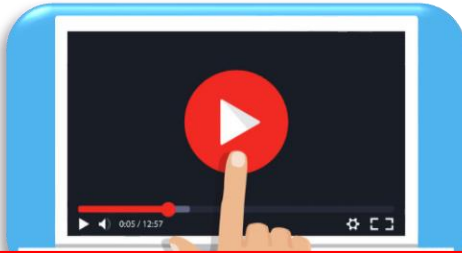
الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
لا يمكن للاعب التحكم في سرعة الزلاجات.	ابدأ باللاعب من الأسفل على أسهل التضاريس، وكرر التمرين.	
لا يستطيع اللاعب تحريك الزلاجات في خط الانحدار.	يجب أن يقف المدرب أمام اللاعب لمساعدته أثناء تحركه في خط الانحدار.	
لا يستطيع اللاعب الحفاظ على الوتد أثناء الانزلاق.	حافظ على الملامسة بين الساق والحذاء طويل الرقبة.	سحق العنب/البرتقال
تتشابك أطراف الزلاجات أثناء قيام اللاعب بحركة الوتد.	حافظ على الملامسة بين الساق والحذاء طويل الرقبة. استخدم مشبك أطراف على الزلاجات.	سحق العنب/البرتقال
لا يستطيع اللاعب ثني الركبتين والكاحلين أو مدهما.	افحص المعدات. ابدأ باللاعب من الأسفل على أسهل التضاريس، وكرر التمرين. تحقق لمعرفة ما إذا كان اللاعب في وضع رياضي من خلال الحركة.	

من الانعطاف الوتدي حتى نقطة التوقّف أو من الانعطاف على أرض مستوية حتى نقطة التوقّف

يطوّر اللاعب المهارات الأساسية (التوازن والانعطاف واستخدام الحافة والضغط) اللازمة لتغيير الاتجاه بعيداً عن خط الانحدار أثناء تواجده على التضاريس الأكثر اعتدالاً. يتعلم اللاعب التحكم في السرعة من خلال استخدام شكل الانعطاف.

نقاط التدريس - من الانعطاف الوتدي إلى نقطة التوقّف

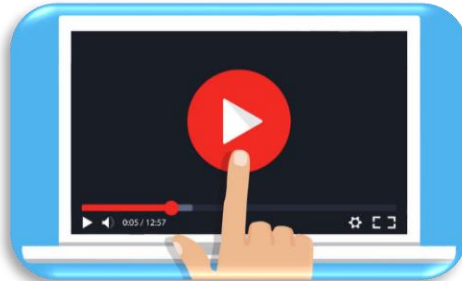
- بدءاً من التزلج الضحل العمودي على المنحدر، في وضع الوند، سيصعد اللاعب التل حتى نقطة التوقّف.
- بدءاً من التزلج الضحل العمودي في الاتجاه الآخر، في وضع الوند، سيصعد اللاعب التل حتى نقطة التوقّف.
- بنجاح، سكرّر اللاعب هذه المناورة بينما يبدأ تدريجياً بالقرب من خط الانحدار في كل مرة.
- بدءاً من خط الانحدار، مع الزلاجات في وضع الوند، سيقوم اللاعب بتوجيه الزلاجات أثناء التحرك حتى يكون على التل، بعيداً عن خط الانحدار، في اتجاه واحد.
- بدءاً من خط الانحدار في مواجهة الاتجاه الآخر، مع الزلاجات في وضع الوند، سيقوم اللاعب بتوجيه الزلاجات أثناء التحرك حتى يكون على التل، بعيداً عن خط الانحدار، في هذا الاتجاه.



من الانعطاف الوتدي حتى نقطة التوقّف

نقاط التدريس - من الانعطاف على الأرض المستوية إلى نقطة التوقّف

- بدءاً من التزلج الضحل العمودي على المنحدر، مع موازنة الزلاجتين، سيصعد اللاعب التل حتى نقطة التوقّف.
- بدءاً من التزلج الضحل العمودي في الاتجاه الآخر، مع موازنة الزلاجتين، سيصعد اللاعب التل حتى نقطة التوقّف.
- بنجاح، سكرّر اللاعب هذه المناورة بينما يبدأ تدريجياً بالقرب من خط الانحدار في كل مرة.
- بدءاً من خط الانحدار، سيوجه اللاعب الزلاجات عبر التل أثناء التحرك بعيداً عن خط الانحدار، في اتجاه واحد.
- بدءاً من خط الانحدار في مواجهة الاتجاه الآخر، سيوجه اللاعب الزلاجات عبر التل أثناء التحرك بعيداً عن خط الانحدار، في هذا الاتجاه.



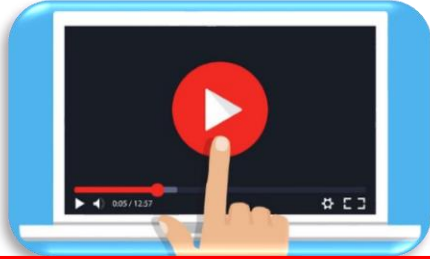
من الانعطاف على الأرض
المستوية إلى نقطة التوقّف

الأخطاء والتصحيحات - من الانعطاف الوتدي حتى نقطة التوقف أو من الانعطاف على أرض
مستوية حتى نقطة التوقف

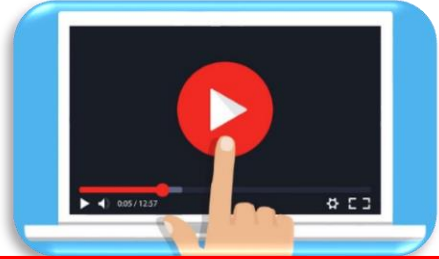
الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
ينعطف اللاعب بعيداً جداً في الانعطاف وينزلق للخلف.	استخدم كلمات تحفيزية لإرشاد اللاعب بالوقت الذي يلزم فيه التوقف عن الانعطاف.	استخدم تزلج التزلج ليتزلج به اللاعب.
يخرج اللاعب من وضع الوند.	استخدم كلمات تحفيزية أو وسائل مساعدة بصرية لتوجيه اللاعب.	شريحة بيتزا
لا يمكن للاعب التوقف.	راجع إجراء المسار المستقيم وأعد التعريف بكيفية القيام بوضع الوند حتى التوقف. انقل اللاعب إلى منحدر أكثر اعتدالاً.	
يسقط اللاعب باستمرار.	تأكد من وقوفه بشكل متوازن ومركزي. تأكد من أن قدمي اللاعب متباعدتان بعرض الفخذ على الأقل.	تزلج مع وضع كرة بحجم كرة السلة بين الركبتين.
يمكن للاعب الانعطاف في اتجاه واحد فقط.	ابدأ الانعطاف على الجانب الأضعف باستخدام تزلج ضحل عمودي على المنحدر.	

ركوب مصعد التزلج (التوعية بمصعد التزلج)

قد تتوفر مجموعة متنوعة من مصاعد التزلج في مناطق التزلج حول العالم. في هذا المستوى، سيستخدم اللاعب مصعد التزلج الذي يصل إلى أسهل التضاريس



ركوب مصعد التزلج 2



ركوب مصعد التزلج 1

نقاط التدريس - ركوب مصعد التزلج (التوعية بمصعد التزلج)

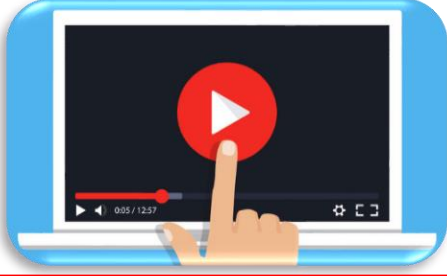
اطلب من لاعبك مشاهدة المتزلجين الآخرين وهم يستخدمون مصعد التزلج حتى يصبح على دراية أكبر بالعملية. قم بمحاكاة إجراءات وقواعد المصعد (الصعود والنزول من مصعد التزلج) مع لاعبك. عرّف مشغلي المصعد أن لاعبك يركب مصعد التزلج لأول مرة، واسمح لهم بمساعدة اللاعب. عندما يكون ذلك ممكناً، يجب على المدرب ركوب مصعد التزلج مع لاعبه. أثناء وجودك في مصعد التزلج، كرر للاعب عملية النزول من مصعد التزلج.

الأخطاء والتصحيحات - ركوب مصعد التزلج (التوعية بمصعد التزلج)

الخطأ	التصحيح
يخاف اللاعب المرتفعات.	يجب على المدرب إعادة توجيه تركيز اللاعب.
ينسى اللاعب النزول من المصعد.	ساعد مشغل المصعد، حسب الاقتضاء.
يسقط اللاعب من على مصعد التزلج.	قم بتقييم الموقف والتأكد من سلامة اللاعب. راجع إجراءات المصعد مع اللاعب.

الانعطافات المتصلة المضبوطة على أسهل التضاريس

يمكن للاعب القيام بانعطافات متصلة والتحكم في السرعة ونصف قطر الانعطاف على أسهل التضاريس. فور إكمال لاعبك هذه المهمة، قد يكون قادرًا على التدريب والمنافسة في نشاط الانزلاق الكبير للاعبين ذوي المستويات المنخفضة من القدرات كما هو موضح في القواعد الرسمية للأولمبياد الخاص للزلج الألبى.



الانعطافات المتصلة المضبوطة
(التضاريس السهلة)

نقاط التدريس - الانعطافات المتصلة المضبوطة على أسهل التضاريس

- يمكن للاعب ربط انعطاف في اتجاه واحد بانعطاف في الاتجاه المعاكس بحركة صعودية طفيفة نحو الانعطاف الجديد حيث يتم توجيه كلتا الزلاجتين نحو خط الانحدار؛ وعند الاقترضاء، اسمح بتوقف مضبوط.
- يجب أن يظل فخذ اللاعب متمركزين فوق الزلاجة، بينما يتحرك مركز الكتلة قليلاً إلى داخل الانعطاف.
- يمكن للاعب الربط بين الانعطافات بإيقاع وانسيابية وتحكم من انعطاف إلى آخر.

الأخطاء والتصحيحات - الانعطافات المتصلة المضبوطة على أسهل التضاريس

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
لا يمكن للاعب أداء المناورة باستمرار على الأرض.	تجب مراجعة وتطبيق المهارات المكتسبة سابقاً خلال التقدم. طبق الأساسيات بينما تتقدم في التدريب. تدرب على المناورة على أرض أسهل.	أضف حيلة جديدة/حافظ على أجواء المرح في تعليم الأساسيات.
ينعطف اللاعب بشكل أفضل في اتجاه واحد من الآخر.	دربه على الانعطافات في الاتجاه الأضعف. قم بتقييم سبب الضعف على جانب واحد.	تدريب Garland تدريب تقوية الجانب الأضعف عدّل المعدات لتعويض الضعف الكائن على جانب واحد.
يقوم اللاعب بإغلاق الحافة على جانب واحد، مما لا يسمح بالسلسلة في الانعطافات.	يجب أن يكون مركز الكتلة فوق مركز الزلاجات.	زيادة استواء زلاجة الصعود - Thumpers ضع كرة شاطئ أو بالونة بين الركبتين و"لا تفرقع البالونة".

المتزلج الناشئ

يتراوح مستوى قدرة المتزلج الناشئ من لاعب يمكنه أداء الانعطافات المتصلة المضبوطة على مسار تزلج للناشئين إلى لاعب يمكنه أداء الانعطافات المتصلة من نوع Christie (الانعطافات المنحدرة) على مسار لأصحاب المستوى المتوسط. سيقوم المتزلج الناشئ بصقل مهاراته المبتدئة على أسهل منحدر على الجبل.

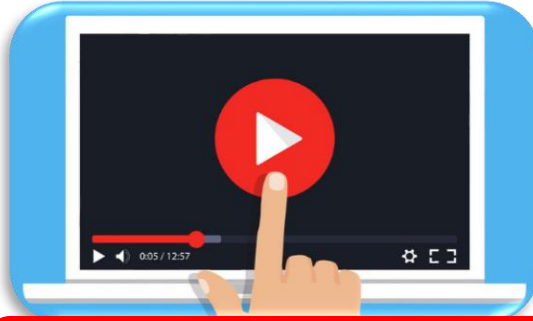
هل يستطيع لاعبك:

- أداء الانعطافات المتصلة المتحكم بها على مسار تزلج للناشئين
- القيام بأنماط الحركة الأساسية الضرورية خلال كل انعطاف
- التزلج على أسهل التضاريس الجبلية في وجود تحكم
- تنويع أشكال وأحجام الانعطافات
- أداء انعطاف من نوع Christie (انعطاف منحدر)
- أداء انعطاف من نوع Christie (انعطاف منحدر) على مسار لأصحاب المستوى المتوسط



الانعطافات المتصلة المتحكم بها على مسار تزلج للناشئين

يمكن للاعب التزلج على أسهل التضاريس، ما يمكّنه من القيام بانعطافات دائرية في كلا الاتجاهين بإيقاع وانسيابية من انعطاف إلى آخر. يتم التحكم في السرعة بطول المسار بالكامل.



الانعطافات المتصلة المضبوطة (التضاريس المخصصة للناشئين)

نقاط التدريس - الانعطافات المتصلة المتحكم بها على مسار تزلج للناشئين

- يمكن للاعب القيام بانعطافات دائرية في كلا الاتجاهين.
- يحافظ اللاعب على التحكم في السرعة أثناء الانعطاف.
- يمكن للاعب الحفاظ على التحكم في السرعة أثناء الانعطاف مع تغيير درجة الانحدار.
- يمكن للاعب الحفاظ على التحكم أثناء الانعطاف في مجموعة متنوعة من ظروف الجليد.
- يمكن للاعب فهم التنقل بين البوابات من اللون الأحمر إلى الأزرق.

الأخطاء والتصحيحات - الانعطافات المتصلة المتحكم بها على مسار تزلج للناشئين

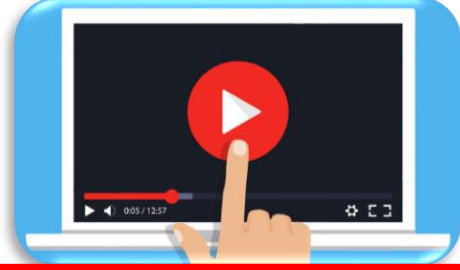
الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
لا يمكن للاعب الحفاظ على التحكم في السرعة مع تغيير درجة الانحدار.	عدم التحكم في الحواف مع تغيير التضاريس تدريبات تزوية الحافة لتعزيز هذه المهارة العمل على إكمال الانعطاف	توقيات الهوكي العدّ ببطء إلى 3 أثناء انعطاف اللاعب
لا يمكن للاعب القيام بانعطافات دائرية.	قدّم إشارات بصرية لتعزيز شكل الانعطاف المستدير.	استخدم الأقماع أو كرات التنس النصفية كدليل للانعطاف.
لا يستطيع اللاعب الحفاظ على التوازن في الظروف المعاكسة (الجليد القاسي/الثلج الناعم).	افحص وضعية الوقوف المتوازن والمتمركز.	

القيام بأنماط الحركة الأساسية خلال الانعطاف

يقوم اللاعب بتحريك مركز الكتلة بسلاسة خلال الانعطاف في اتجاه الانعطاف الجديد. يستطيع اللاعب الانزلاق على الزلاجات خلال نهاية الانعطاف.



أنماط الحركة الأساسية خلال الانعطاف 2



أنماط الحركة الأساسية خلال الانعطاف 1

نقاط التدريس - القيام بأنماط الحركة الأساسية خلال الانعطاف

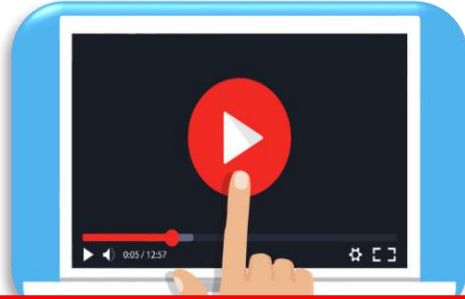
- يمكن للاعب تحريك مركز الكتلة في اتجاه الانعطاف الجديد.
- ينتهي اللاعب كاحليه أثناء تحرك الزلاجتين خلال الانعطاف.
- يقوم اللاعب بانعطافات دائرية.
- ينقل اللاعب الوزن بشكل جانبي من إحدى الزلاجتين إلى الزلاجة الأخرى أثناء الانعطاف.

الأخطاء والتصحيحات - القيام بأنماط الحركة الأساسية خلال الانعطاف

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
يميل اللاعب للخلف.	يحتاج اللاعب إلى ثني الكاحلين. الحذاء شديد الصلابة.	سحق العنب/البرتقال
يوجّه اللاعب الزلاجتين ويبتعد للغاية.	يساعد المدرب اللاعب بالإشارات اللفظية لبدء الانعطاف التالي.	أشرطة أذرع التزلج في وضع متوازن على الرسغ، والجزء العلوي من الجسم يواجه الانحدار.
عدم نقل الوزن	الوزن على الزلاجة الخارجية الانعطافات الوتدية	انعطافات وتدية مبالغ فيها مع الانثناء والتمدد

التزلج على أسهل التضاريس الجبلية في وجود تحكم

يمكن للاعبين ركوب المصعد المناسب بشكل مستقل والتزلج على أسهل التضاريس المتوفرة. وسيحافظون على شكل الانعطاف الدائري والتحكم في السرعة أثناء التزلج بشكل مستقل، إذا سمحت الإعاقة بذلك.



التزلج على أسهل التضاريس

نقاط التدريس - التزلج على أسهل التضاريس الجبلية في وجود تحكم

- يمكن للاعب ركوب جميع المصاعد المناسبة بشكل مستقل عند الاقتضاء.
- يمكن للاعب القيام بالانعطافات الدائرية باستمرار على أسهل التضاريس.
- يمكن للاعب التوقف فوراً عند الحاجة.
- من الواضح أن التزلج على أسهل التضاريس الجبلية هو الخيار الأسهل للاعب.

الأخطاء والتصحيحات - التزلج على أسهل التضاريس الجبلية في وجود تحكم

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
لا يمكن للاعب ركوب المصعد بشكل مستقل.	يعطي المدرب إشارات لبدء الدخول والخروج. تدرب مع المدرب على الكرسي في الخلف.	استخدم إشارات من كلمة واحدة للدخول/الخروج.
لا يمكن للاعب القيام بالانعطافات دائرية	يشير المدرب إلى وقت إنهاء انعطاف واحد وبدء الانعطاف الجديد.	استخدم الأقمار أو الصبغة الحمراء في الثلج كوسائل مساعدة بصرية لبدء وتحديد مسار الانعطافات الدائرية.

تنويع أشكال وأحجام الانعطافات

يمكن للاعب أداء انعطاف نصف قطري طويل ومتوسط وقصير. اللاعب قادر على تنفيذ انعطافات ذات أشكال مختلفة مع انتقال سلس.

نقاط التدريس - تنويع أحجام وأشكال الانعطافات

- يمكن للاعب أداء انعطافات نصف قطرية طويلة ومتوسطة وقصيرة.
- يمكن للاعب الحفاظ على السرعة مع تغيير نصف قطر الانعطافات.
- يمكن للاعب التزلج حول الأقماع أو البوابات أو غيرها من العقبات حسب الضرورة.

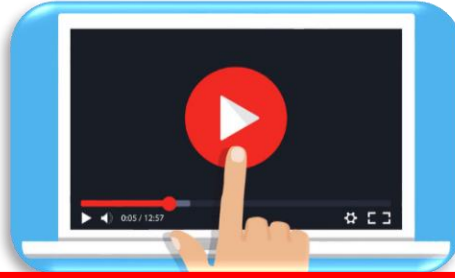
الأخطاء والإصلاحات - تنويع أحجام وأشكال الانعطافات

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
يدور اللاعب أكثر من اللازم، مما يجعل من الصعب بدء الانعطاف الجديد.	الانعطافات نصف القطرية القصيرة	ذراعا التزلج مربوطان فوق الرسغين. الجزء العلوي من الجسم مواجهًا للمنحدر أو خط الانحدار بشكل مبالغ فيه.
لا يمكن للاعب القيام بانعطافات نصف قطرية قصيرة.	يعمل اللاعب على أرض شديدة الانحدار تعيق المناورة.	التزلج على أرض مستوية أو أسهل التضاريس
تتزايد سرعة اللاعب أثناء نزوله إلى أسفل التل.	يحتاج اللاعب إلى العمل على إدارة الحافة أثناء الانعطاف.	الانزلاق الجانبي مع التوقف



أداء انعطاف من نوع Christie (انعطاف منحدر)

يمكن للاعب الانتقال من الانعطاف الوتدي إلى الانعطاف المنحدر في كلا الاتجاهين.



انعطاف من نوع Christie

نقاط التدريس - أداء انعطاف من نوع Christie (انعطاف منحدر)

- يمكن للاعب القيام بتزلج عمودي على المنحدر في كلا الاتجاهين.
- يمكن للاعب القيام بانزلاق جانبي للأمام في كلا الاتجاهين.
- يمكن للاعب التزلج على أسهل التضاريس على التل بدون أي انزعاج.
- يمكن للاعب القيام بانعطاف وتدي مع تزلج عمودي على المنحدر في نهاية الانعطاف.
- يمكن للاعب القيام بانعطاف وتدي مع تزلج جانبي للأمام في نهاية الانعطاف.

الأخطاء والتصحيحات - أداء انعطاف من نوع Christie (انعطاف منحدر)

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
لا يمكن للاعب التحكم في الحافة والتزلج عمودياً على المنحدر.	لا يمكن للاعب البقاء على الحافة. وضعية وقوف اللاعب ليست متوازنة.	يقف المدرب تحت اللاعب وينقل الركبتين في التل. يقف المدرب تحت اللاعب ويحاول جرّ اللاعب إلى أسفل التل، بينما يحاول اللاعب البقاء على التل. قفزات الأرنب
لا يستطيع اللاعب القيام بانزلاق جانبي للأمام.	اللاعب مائل على التل. يتعلم اللاعب إطلاق الحافة.	تدريبات Garland

أداء انعطافات متصلة من نوع Christie (انعطافات منحدرية) على مسار لأصحاب المستوى المتوسط

يمكن للاعب أداء الانعطافات المنحدرة على مسار لأصحاب المستوى المتوسط من خلال بوابات على نفس التل.



انعطاف من نوع Christie على مسار
لأصحاب المستوى المتوسط

نقاط التدريس - أداء انعطافات متصلة من نوع Christie (انعطافات منحدرية) على مسار

- يمكن للاعب أداء الانعطافات من نوع Christie على مسار لأصحاب المستوى المتوسط.
- يمكن للاعب الحفاظ على شكل الانعطاف الدائري أثناء التزلج على مسار.
- لا ينزعج اللاعب مع زيادة سرعة التضاريس المخصصة لأصحاب المستوى المتوسط.

الأخطاء والتصحيحات - أداء انعطافات متصلة من نوع Christie (انعطافات منحدرية) على مسار لأصحاب المستوى المتوسط

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
يتزلج اللاعب عند كل بوابة.	أكمل كل انعطاف من خلال الإعدادات للانعطاف في وقت سابق.	استخدم الأقماع أو الفرش كبوابات انعطاف.
اللاعب غير جاهز للتزلج على المسار المخصص لأصحاب المستوى المتوسط.	عد إلى التضاريس الأسهل أو نفس التل بدون بوابات وعزز المهارات.	الانعطافات المتصلة من نوع Christie على التضاريس المناسبة
يعود اللاعب إلى استخدام شكل الوند بدون حركة.	اللاعب على أرض شديدة الانحدار. يجب أن يقضي اللاعب مزيداً من الوقت على أرض أكثر اعتدالاً وأن يعمل على تطوير مهاراته.	الانعطافات المتصلة من نوع Christie على التضاريس المناسبة

المتزلج المتوسط

يتراوح مستوى قدرة المتزلج المتوسط من لاعب يمكنه أداء الانعطافات المتصلة من نوع Christie (الانعطافات المنحدرة) على مسار لأصحاب المستوى المتوسط إلى لاعب يمكنه أداء الانعطافات المتوازية المفتوحة المضبوطة على مسار لأصحاب المستوى المتوسط. سيستمر المتزلج المتوسط في صقل مهاراته على التضاريس الأكثر صعوبة.

هل يستطيع اللاعب القيام بما يلي:

- أداء انعطافات متصلة من نوع Christie على مسار لأصحاب المستوى المتوسط
- صقل مهارات أنماط الحركة الأساسية خلال الانعطاف
- تغيير نصف قطر الانعطافات ليناسب ظروف الجليد والتضاريس
- أداء الانعطافات المفتوحة المتوازية المضبوطة
- أداء الانعطافات المفتوحة المتوازية المضبوطة على مسار لأصحاب المستوى المتوسط



أداء انعطافات متصلة من نوع Christie (انعطافات منحدرية) على مسار لأصحاب المستوى المتوسط

يمكن للاعب مواصلة الانعطافات من نوع Christie في كلا الاتجاهين من خلال مسار لأصحاب المستوى المتوسط. تتم مواصلة التحكم في السرعة على مسار التزلج بأكمله من أجل السلامة.



الانعطافات المتصلة من نوع Christie
(مسار لأصحاب المستوى المتوسط)

نقاط التدريس - أداء انعطافات متصلة من نوع Christie (انعطافات منحدرية) على مسار لأصحاب المستوى المتوسط

- يمكن للاعب مواصلة الانعطافات من نوع Christie على تضاريس متنوعة.
- يمكن للاعب تغيير حجم أو نصف قطر الانعطاف للحفاظ على ثبات السرعة.
- يمكن للاعب الحفاظ على ثبات السرعة أثناء أداء انعطافات من نوع Christie على مسارات مختلفة.
- يحرك اللاعب مركز الكتلة في اتجاه الانعطاف الجديد.

أداء انعطافات متصلة من نوع Christie (انعطافات منحدرية) على مسار لأصحاب المستوى المتوسط

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
لا يمكن للاعب مواصلة الانعطافات من نوع Christie.	استخدم التحكم في الحواف للحفاظ على الانزلاق أثناء الانعطاف مواصلة إكمال الانعطافات	تدريبات Garland توقيات الهوكي
لا يستطيع اللاعب الحفاظ على ثبات السرعة.	يستخدم اللاعب وتد كاسر للتحكم في السرعة.	تدريبات Garland تدريب الورقة المتساقطة

صقل مهارات أنماط الحركة الأساسية خلال الانعطاف

يمكن للاعب تحريك مركز كتلته خلال الانعطاف في اتجاه الانعطاف الجديد.



أنماط الحركة الأساسية خلال الانعطاف

نقاط التدريس - صقل مهارات أنماط الحركة الأساسية خلال الانعطاف

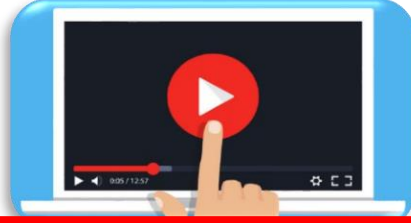
- يحرك اللاعب مركز الكتلة لأسفل التلّ في اتجاه الانعطاف الجديد.
- يتزلج اللاعب وكتفاه موازيان لمنحدر التل.
- يحافظ اللاعب على التحكم أثناء الانعطاف.
- يحافظ اللاعب على وضعية وقوف متوازنة، مع ثني الكاحلين والفخذين فوق منتصف الحذاء، خلال كل انعطاف.

الأخطاء والتصحيحات - صقل مهارات أنماط الحركة الأساسية خلال الانعطاف

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
يستخدم اللاعب دوران الجزء العلوي من الجسم لإنهاء الانعطافات.	العمل على مهارات تزوية الحافة العمل على تحريك الجسم في اتجاه الانعطاف الجديد في بداية الانعطاف	الانزلاقات الجانبية الانزلاق الجانبي والجسم متجهًا إلى أسفل التل تدريب الورقة المتساقطة
يقوم اللاعب بانعطافات على شكل حرف "Z".	يجب على اللاعب تقليل التركيز على نهاية الانعطاف والفرملة. العمل على بدء الانعطاف	انعطافات القفز (البوب كورن) قفزات الضفدع فوق قطعة الخشب العدّ إلى 5 (بصوت عالٍ) خلال كل انعطاف

تغيير نصف قطر الانعطافات ليناسب ظروف الجليد والتضاريس

يمكن للاعب تغيير حجم الانعطافات للحفاظ على التحكم أثناء التزلج على تضاريس مختلفة و/أو في مجموعة متنوعة من ظروف الجليد.



تغيير نصف قطر الانعطاف

نقاط التدريس - تغيير نصف قطر الانعطافات ليناسب ظروف الجليد والتضاريس

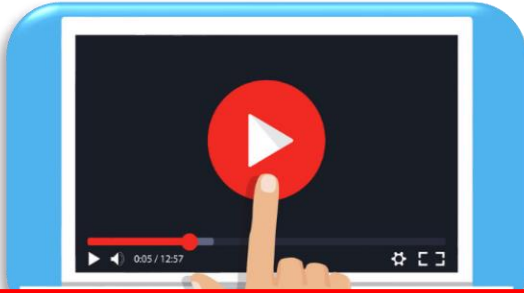
- يمكن للاعب أداء انعطافات نصف قطرية طويلة ومتوسطة وقصيرة.
- يمكن للاعب التزلج على مجموعة متنوعة من التضاريس بسرعة ثابتة.
- يمكن للاعب الحفاظ على وضعية وقوف متوازنة في ظروف الجليد المتعددة.

الأخطاء والتصحيحات - تغيير نصف قطر الانعطافات ليناسب ظروف الجليد والتضاريس

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
تتغير أنماط الحركة في التضاريس الأكثر انحدارًا.	عزز مهارات تزوية الحافة على الأراضي الأقل انحدارًا.	الانزلاق الجانبي تدريب الورقة المتساقطة
يتم فقدان التحكم في السرعة عند القيام بانعطاف نصف قطري قصير.	يجب أن يحافظ اللاعب على التحكم في الحواف. تدرب على أرض أقل انحدارًا.	انعطافات القفز التزلج على أرض مستوية أو سهلة التزلج في انعطافات نصف قطرية قصيرة على التضاريس السهلة
اللاعب غير قادر على تغيير نصف القطر بسلاسة.	يقلل اللاعب نصف قطر الانعطاف تدريجيًا.	الساعة الرملية الانعطافات القمعية

أداء الانعطافات المتوازية المفتوحة المضبوطة

يمكن للاعب التزلج والزلاجاتن متوازيين طوال الانعطاف على تضاريس مخصصة للمستوى المتوسط إلى بداية المستوى المتقدم.



الانعطافات المتوازية المفتوحة

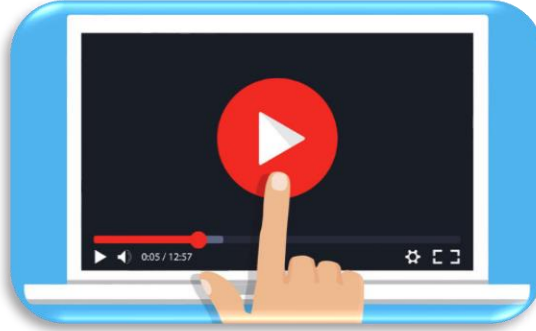
نقاط التدريس - أداء الانعطافات المتوازية المفتوحة المضبوطة

- يمكن للاعب الحفاظ على موازنة الزلاجاتن طوال الانعطاف ومع انتقاله من انعطاف إلى آخر.
- يمكن للاعب الحفاظ على ثبات السرعة على تضاريس متنوعة.
- يحافظ اللاعب على وضعية وقوف متوازنة طوال الانعطاف.
- يستخدم اللاعب الأرجحة بالذراعين لبدء الانعطافات.

الأخطاء والتصحيحات - أداء الانعطافات المتوازية المفتوحة المضبوطة

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
يعود اللاعب إلى أسلوب الود الكاسر للتحكم في السرعة.	طوّر مهارات تزوية الحافة على التضاريس الأسهل.	التزلج بالحذاء على أسهل التضاريس الانزلاق الجانبي في الممر الرأسي الانزلاق الجانبي مع التوقف النظيف
يقوم اللاعب بانعطافات على شكل حرف "Z" للتحكم في السرعة.	تحسين بدء الانعطاف	تدريبات Garland العدّ حتى 5 لكل انعطاف من البداية إلى النهاية.
يميل اللاعب إلى داخل الانعطاف.	يحتاج اللاعب إلى تعزيز قوة نصفه الداخلي، مع موازنة الكتفين للتل.	
يؤرجح اللاعب بالذراع الخطأ.	قم بالتزلج مع أرجحة الذراع عمودياً على جانب المنحدر.	يتم تعليم الذراعين بعلامات، وينطق المدرب العلامات بصوت عالٍ في الوقت المناسب.
يؤرجح اللاعب الذراع في الوقت الخطأ أو لا يحركه على الإطلاق.	التدريب	تدريبات Garland التزلج عمودياً مع أرجحة الذراعين أثناء التدريب، يصرخ اللاعب قائلاً "الذراع" في الوقت المناسب لأرجحة الذراع.

أداء الانعطافات المفتوحة المتوازية المضبوطة على مسار لأصحاب المستوى المتوسط
يمكن للاعب الحفاظ على موازنة الزلاجتين وتوازن وضعيه وقوفه باستخدام أنماط الحركة الأساسية أثناء تنزله على المسار.



الانعطافات المتوازية المفتوحة (مسار أصحاب المستوى المتوسط)

نقاط التدريس - أداء الانعطافات المفتوحة المتوازية المضبوطة على مسار لأصحاب المستوى المتوسط

- يمكن للاعب الحفاظ على موازنة الزلاجتين طوال الانعطاف ومع انتقاله من انعطاف إلى آخر أثناء التنزل على المسار.
- يُسقط اللاعب جذعه في اتجاه الانعطاف، للانسحاب إلى أسفل التل أثناء التنزل على المضمار.
- يمكن للاعب أن يحافظ على وضع اليدين جيدًا، للأعلى والأمام، لتعزيز التوازن ووضع الجسم الجيد.
- يمكن للاعب الحفاظ على التحكم في السرعة على تضاريس متنوعة.
- يمكن للاعب الخروج من بوابة البداية.
- يمكن للاعب الدخول في الوضع المكور (الانتشاء) للتنزل فوق التضاريس المستوية والوصول للنهاية.

الأخطاء والتصحيحات - أداء الانعطافات المفتوحة المتوازية المضبوطة على مسار لأصحاب المستوى المتوسط

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
يعود اللاعب إلى أسلوب الوتد للتحكم في السرعة.	يحتاج اللاعب إلى مزيد من التدريب على التضاريس الأكثر اعتدالاً. طوّر مهارات تزوية الحافة على التضاريس الأكثر اعتدالاً. يحتاج اللاعب إلى قضاء مزيد من الوقت في التزلج الحر على التضاريس شديدة الانحدار.	التزلج بالحداء على أسهل التضاريس الانزلاق الجانبي في المسار الرأسي الانزلاق الجانبي مع التوقف النظيف تدريب الورقة المتساقطة مع انعطاف محوري على تضاريس متوسطة معتدلة تدريب Garland على أرض أكثر انحداراً
يقوم اللاعب بانعطافات على شكل حرف "Z"	تحسين بدء الانعطاف عد إلى التضاريس الأسهل للعمل على المهارات. يحتاج اللاعب إلى وقت حر أكثر للتزلج على تضاريس أكثر انحداراً.	العدّ حتى 5 (بصوت عالٍ) لكل انعطاف من البداية إلى النهاية
يميل اللاعب إلى داخل الانعطاف.	يحتاج اللاعب إلى تعزيز قوة نصفه الداخلي، مع موازنة الكتفين للتل.	التزلج العمودي مع وضعية الوقوف الصحيحة سحب الذراعين مع وجودهما كليهما على الجليد، وتوجيه اليدين للأمام، دائماً على مرمى البصر
يسقط اللاعب يده من الداخل أو كلتي يديه أثناء الانعطاف.	التدرب على تثبيت اليدين في الوضع المناسب.	حمل الذراعين أفقياً (مثل صينية) والحفاظ عليهما في وضع أفقي.

المتزلج المتقدم

يتراوح مستوى قدرة المتزلج المتقدم من لاعب يمكنه أداء الانعطافات المفتوحة المتوازية المضبوطة إلى لاعب يمكنه أداء الانعطافات الديناميكية المتوازية المضبوطة على مسار لأصحاب المستوى المتقدم. سيستمر المتزلج المتقدم في صقل مهاراته المتوسطة على التضاريس الأكثر صعوبة.

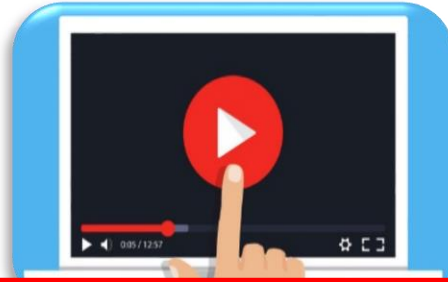
هل يستطيع اللاعب القيام بما يلي:

- القيام بانعطافات مفتوحة متوازية متسقة على مسار لأصحاب المستوى المتقدم
- زيادة وتقليل السرعات على التضاريس الوعرة
- نحت انعطافات بمجموعة متنوعة من الأشكال وفي ظروف جليد مختلفة
- القيام بانعطافات متوازية ديناميكية على مسار لأصحاب المستوى المتقدم



القيام بانعطافات متوازية مفتوحة متسقة على مسار للمستوى المتقدم

يمكن للاعب التزلج والزلاجتان متوازيتان طوال الانعطاف على تضاريس للمستوى الأكثر تقدماً.



الانعطافات المتوازية المفتوحة
(التضاريس المخصصة لأصحاب المستوى المتقدم)

نقاط التدريس - القيام بانعطافات متوازية مفتوحة متسقة على مسار للمستوى المتقدم

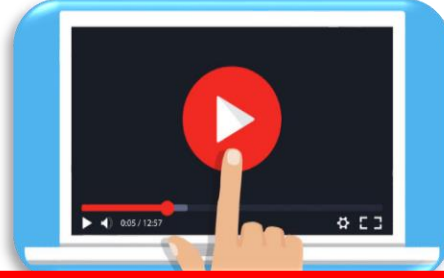
- يمكن للاعب الحفاظ على موازنة الزلاجتين أثناء وجوده على مسار للمستوى الأكثر تقدماً.
- يمكن للاعب التزلج بفعالية في خط مستقيم خلال وجوده على مسار.
- يمكن للاعب الحفاظ على الحركات الأساسية (وضعية الوقوف المركزية، تحريك جذع الجسم في اتجاه الانعطاف الجديد، توجيه اليدين للأمام) اللازمة لتزلج مضبوط على التضاريس للمستوى المتقدم.

الأخطاء والتصحيحات - أداء الانعطافات المتوازية المضبوطة على مسار لأصحاب المستوى المتقدم

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
لا يمكن للاعب الحفاظ على التحكم في السرعة على التضاريس الأشد انحداراً.	يعمل اللاعب على مهارات تزوية الحافة على التضاريس الأكثر اعتدالاً، قبل الانتقال إلى التضاريس شديدة الانحدار.	تدريبات Garland على أرض أكثر انحداراً تدريبات Leaper مشية السلطعون من انعطافات القفز إلى انعطافات نصف قطرية قصيرة على تضاريس أكثر اعتدالاً
يتزلج اللاعب عند البوابة وينتهي الانعطاف بعد البوابة.	يتدرب اللاعب على القيام بخط/مسار حركة صحيح عبر البوابات.	استخدم الأقماع أو الفرش (أو أي شيء تريد العمل به) كبوابات انعطاف.
يجلس اللاعب للخلف مستخدماً دوران الجزء العلوي من الجسم خلال الانعطافات.	تحقق من محاذاة اللاعب بشكل صحيح. أخذية التزلج صلبة جداً. راجع أنماط الحركة الصحيحة.	راجع وضع اليدين ووضعية الوقوف. يحمل اللاعب شيئاً في يده ولا يتركه يبعد عن مرمى بصره.

زيادة وتقليل السرعات على التضاريس الوعرة

يمكن للاعب التزلج والزلاجتان متوازيتان طوال الانعطاف على تضاريس للمستوى الأكثر تقدماً.



زيادة/تقليل السرعة

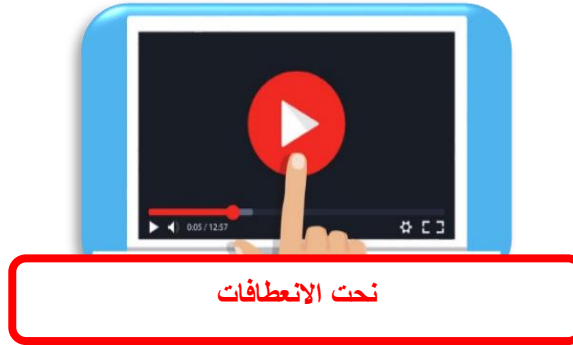
نقاط التدريس - زيادة وتقليل السرعات على التضاريس الوعرة

- يمكن للاعب الحفاظ على ثبات السرعة على درجات انحدار متنوعة.
- يمكن للاعب الخروج من بوابة البدء لزيادة سرعة البداية.
- يمكن للاعب استخدام الحواف لزيادة أو تقليل السرعة عند الضرورة.
- يمكن للاعب القيام بالوضع المكور المناسب على المسارات المستقيمة وحتى النهاية.
- يمكن للاعب التزلج على أرض مستوية.

الأخطاء والتصحيحات - زيادة وتقليل السرعات على التضاريس الوعرة

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
يقوم اللاعب بزلق الزلاجتين لتقليل السرعة على الأراضي شديدة الانحدار.	العمل على مهارات الحواف.	تمارين Garland لنهاية قوية للانعطاف مع الاستخدام الجيد للحواف مشية السلطعون
لا يمكن للاعب القيام بوضع مكور مناسب.	يتدرب اللاعب على القيام بالوضع المكور أمام المرأة.	لمس أصابع القدم من خلال تمرين القرفصاء
لا يستطيع اللاعب التزلج بسلاسة.	يتدرب اللاعب باستخدام زلاجتين أقصر للقيام بالحركة قبل تجربتها باستخدام زلاجتيه.	القيام بحركة التزلج بالحاء

نحت الانعطافات بمجموعة متنوعة من الأشكال وفي ظروف جليد مختلفة
يمكن للاعب التزلج والزلاجاتن متوازيين طوال الانعطاف على تضاريس للمستوى الأكثر تقدماً.



نقاط التدريس - نحت الانعطافات بمجموعة متنوعة من الأشكال وفي ظروف جليد مختلفة

- يمكن للاعب نحت انعطافات نصف قطرية طويلة ومتوسطة وقصيرة.
- يمكن للاعب إدارة شكل الانعطاف والتحكم في السرعة في مجموعة متنوعة من ظروف الجليد.
- يمكن للاعب الانتقال بسلاسة بين أحجام وأشكال الانعطافات المختلفة حسب التضاريس أو التغييرات في المسار.

الأخطاء والتصحيحات - نحت الانعطافات بمجموعة متنوعة من الأشكال وفي ظروف جليد مختلفة

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
لا يمكن للاعب التمحور بالزلاجة.	وضعية وقوف اللاعب ليست متوازنة. وضعية وقوف اللاعب غير مركزية. تحقق من المحاذاة.	يقوم اللاعب بتمحور من مسار مستقيم إلى التزلج باستخدام الحواف في خط الانحدار، في وضع عمودي على المنحدر (انتهاءً بانزلاق جانبي في ممر).
يتزلج اللاعب بالزلاجتين في انعطاف على أحد الجانبين أو الآخر.	يجب أن يتدرب اللاعب على الجانب الأضعف. قد يكون السبب مرتبطاً بالإعاقة.	تمارين Garland للتدرب على التحكم في الحواف على الجانب الأضعف الانعطافات بزلاجة واحدة
لا يستطيع اللاعب إجراء انتقالات سلسة من الانعطافات القصيرة إلى المتوسطة إلى الطويلة.	تطوير السلاسة في الانعطافات	القمع الساعة الرملية الانعطافات في إيقاع (من خلال العدّ أو الغناء وما إلى ذلك)
لا يمكن للاعب مواصلة التحكم في السرعة.	التدرب على شكل انعطاف متسق	الحفاظ على نفس السرعة في الانعطافات نصف القطرية المتوسطة والقصيرة على التضاريس شديدة الانحدار والمستوية

القيام بانعطافات متوازية ديناميكية على مسار للمستوى المتقدم

يمكن للاعب التزلج على تضاريس لمستويات أكثر تقدماً مع موازنة الزلاجتين وعلى الحافة طوال الانعطاف في معظم الظروف والتضاريس.

نقاط التدريس - القيام بانعطافات متوازية ديناميكية على مسار للمستوى المتقدم

- وضعية وقوف اللاعب ديناميكية أثناء السباق على مسار للمستوى المتقدم.
- اللاعب قادر على نحت انعطافات خلال البوابات.
- اللاعب قادر على القيام بانعطافات نصف قطرية قصيرة.
- الحركات الأساسية متسقة طوال الانعطافات من أعلى إلى أسفل.

الأخطاء والتصحيحات - أداء الانعطافات المتوازية الديناميكية على مسار لأصحاب المستوى المتقدم

الخطأ	التصحيح	مرجع التدريب
يتمتع اللاعب بمدى توازن غير مناسب.	يجب أن يحتفظ اللاعب بوضعية وقوف مركزي.	التزلج على زلاجة واحدة على أرض متوسطة المستوى. التزلج هبوطاً على تضاريس متوسطة المستوى.
يقل اللاعب السرعة.	التدرب على شكل الانعطاف. القيام بخط/مسار حركة أكثر كفاءة وفعالية على الأرض. تحسين بدء الانعطاف	التدرب على الانعطافات على شكل حرف "J" على التضاريس الأكثر انحداراً. التزلج أسفل التل. استخدام الأقماع أو الفرش للقيام بخط أكثر فعالية على مسار التزلج.
يصاب اللاعب بالإجهاد خلال الانعطافات نصف القطرية القصيرة.	المزيد من التدريب على الأراضي الجافة. مراجعة نمط الحركة الصحيح.	تحويل الانعطافات إلى نصف قطرية قصيرة المزيد من التزلج لمسافات أطول التزلج بالحداء

التعديلات وعمليات التكيف

في المنافسة، من المهم عدم تغيير القواعد لتناسب الاحتياجات الخاصة للاعبين. ومع ذلك، هناك وسائل مساعدة مُعتمدة للتزلج الألبى تلبي الاحتياجات الخاصة للاعب ومسموح بها في القواعد. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمدربين تعديل التدريبات وأساليب التواصل والمعدات الرياضية لمساعدة اللاعبين في تحقيق النجاح.

تعديل التمارين

قم بتعديل الأساليب والمهارات التي يتضمنها التمرين بحيث يمكن لجميع اللاعبين المشاركة. على سبيل المثال، قد يستخدم المتزلج ذو الساق الواحدة نفس أنماط الحركة، ولكنه لن يكون قادرًا على عمل حركة الود/البيتزا. أو ربما سيطبق لاعب يتزلج جالسًا على جهاز نفس التكتيكات للقيام بالانعطافات، ولكن سيستخدم فقط تلك الأجزاء من جسمه التي تتحرك.

تلبية الاحتياجات الخاصة للاعب

استخدم صوت الجرس أو الأوامر الصوتية للاعبين ضعاف البصر.

تعديل طريقة التواصل

يحتاج اللاعبون المختلفون إلى طرق تواصل مختلفة. على سبيل المثال، يتعلم بعض اللاعبين ويستجيبون بشكل أفضل للتمارين المعروضة، بينما يحتاج البعض الآخر إلى تواصل لفظي أكبر. قد يحتاج بعض اللاعبين إلى مزيج طرق حتى يستطيعون رؤية وسماع بل وقراءة وصف التمرين أو المهارة.

تعديل المعدات

تتطلب المشاركة الناجحة لبعض اللاعبين إجراء تعديلات على المعدات لتناسب احتياجاتهم الخاصة. قد يحتاج بعض اللاعبين إلى مشبك أطراف يربط أطراف الزلاجاتين معًا. قد يحتاج اللاعب الذي يعاني صعوبة في التوازن إلى استخدام زلاجات متصلة بعكازات للحفاظ على وضعية وقوف متوازنة. بسبب إعاقة كبيرة لا تسمح للاعب بالمشي بدون مساعدة، فإنه قد يحتاج إلى التزلج جالسًا على جهاز.

عمليات التكيف

فيما يلي عمليات تكيف أكثر تحديدًا للتزلج الألبى.

الزلاجات المتصلة بعكازات

يتم استخدامها للاعبين الذين يعانون صعوبات في توازن الحركة.

زلاجات الجلوس الأحادية أو الثنائية

للاعبين الذين لا يستخدمون الساقين. يمكن ربط العديد من زلاجات الجلوس الثنائية حسب الحاجة لأولئك اللاعبين الذين لا يستطيعون التزلج على زلاجات الجلوس الثنائية بشكل مستقل. يمكن التزلج على زلاجات الجلوس الأحادية بشكل مستقل.

مشابك الأطراف

يتم استخدامها للاعبين الواقفين الذين قد يجدون صعوبة في تثبيت زلاجاتهم معًا. في التدريب، يمكن للمدربين استخدام معدات تكيفية أخرى، مثل حلقات الهولا هوب وأحبال الربط، أثناء التدريب لتعليم أنماط حركة معينة؛ ولكن يجب عدم استخدام هذه الأجهزة المساعدة في المنافسة.

إعاقات العظام

يمكن استخدام دعائم الساق للاعبين الذين يحتاجون إلى الدعم. غالبًا ما تكون صلابة حذاء التزلج كافية لإبقاء اللاعب واقفًا باستقامة ومنح اللاعب الدعم الكافي أثناء التزلج.

الإعاقات السمعية

استخدم علماً أو إشارات باليد للبدء. من الضروري أن يعرف المسير الإعاقات السمعية لدى أي لاعب من أجل تلبية احتياجاته.

الإعاقات البصرية

يجب توفير مرشد للمتزلج الذي يعاني إعاقة بصرية أثناء التزلج. سيرتدي المرشد سالوبيت برتقالي اللون ويتزلج أمام اللاعب أثناء وجوده على مسار السباق. سيعطي المرشد إشارات، إما عن طريق الأوامر الصوتية أو باستخدام أجهزة الراديو التي تعمل بالصوت.



قسم اللياقة البدنية في التزلج الألبى

برنامج Fit 5 + موارد أخرى للأولمبياد الخاص

يوفر الأولمبياد الخاص مجموعة من موارد اللياقة البدنية الرائعة التي يمكن للمدربين واللاعبين استخدامها لتثقيف أنفسهم حول أفضل الممارسات المتعلقة بالنشاط البدني والتغذية والترطيب.

تعود اللياقة البدنية بالعديد من الفوائد ذات الصلة بالصحة والأداء على لاعبي الأولمبياد الخاص.

فوائد اللياقة البدنية للاعبين

- تحسين الأداء الرياضي من خلال تحسين
 - التحمل / القدرة على التحمل.
 - السرعة والرشاقة.
 - القوة والقدرة.
 - المرونة.
- الوزن الصحي.
- زيادة مستوى الطاقة وتحسين التركيز وتحسين التعافي بعد التدريبات والمباريات.
- تقليل مخاطر الإصابات الرياضية.
- تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة وغير المزمنة.
- تحسين نوعية الحياة.

النشاط البدني خارج الأولمبياد الخاص

من الضروري ألا تكون برامج الأولمبياد الخاص هي المصدر الوحيد للنشاط البدني والتمارين الرياضية للاعبين. ينبغي لك كمدرّب تشجيع اللاعبين على ممارسة الرياضة يوميًا وتثقيفهم حول طرق الحفاظ على النشاط خارج الممارسات الرياضية المنظمة.

هناك العديد من الطرق التي يمكن للاعبين من خلالها ممارسة الرياضة للبقاء بصحة جيدة عندما يكونون في المنزل. المشي والجري وركوب الدراجات هي طرق بسيطة يمكن للاعب أن يمارسها بمفرده لتحسين لياقة القلب والأوعية الدموية. تعتبر فصول اللياقة البدنية مثل اليوجا وتمارين تقوية جذع الجسم والتمارين المتواترة عالية الكثافة والعديد من الطرق الأخرى طرقًا رائعة للاعبين للعمل على تحسين لياقتهم البدنية وصحتهم البدنية خارج الممارسات الرياضية المنظمة.

يقدم الأولمبياد الخاص دليل Fit 5 للاعبين والمدربين لاستخدامه. وهو مورد رائع للمدرّب لاستخدامه لتثقيف اللاعبين حول فوائد النشاط البدني لصحتهم العامة وأدائهم الرياضي.

Fit 5

دليل Fit 5 هو خطة للنشاط البدني والتغذية والترطيب يمكنها المساعدة في تحسين صحة اللاعبين ولياقتهم البدنية وجعلهم في الوضع الرياضي الأفضل. يوفر دليل Fit 5 و**بطاقات اللياقة البدنية** المرفقة مجموعة رائعة من التمارين التي يجب على اللاعبين القيام بها لمساعدتهم على تحسين المهارات اللازمة لرياضتهم. تركز التدريبات المتضمنة على التحمل والقوة والمرونة والتوازن.



وبالإضافة إلى هذه الموارد، هناك عدد من مقاطع الفيديو المتاحة [هنا](#) للاعبين والمدربين لعرضها واستخدامها عند أداء هذه التمارين كجزء من خطط التدريب الخاصة بهم.

التغذية

الأكل بطريقة صحيحة مهم لصحتك وأدائك الرياضي. التغذية والترطيب هما نقطتان أساسيتان في إعداد اللاعب وتعافيه من جميع أشكال التمارين الرياضية. ولكن معظم اللاعبين لا يفهمون العلاقة بين التغذية/الترطيب والأداء الرياضي. من المهم أن تؤكد كمدرّب على هذا الارتباط وتثقف اللاعبين حول العادات الصحيحة. هذا مهم بشكل خاص للاعبين الأولمبياد الخاص، لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة.

من الضروري تثقيف متزلجي التزلج الأولمبي بأهمية توقيت الوجبات أو الوجبات الخفيفة قبل التدريب أو المسابقة. أخبر اللاعبين عن مخاطر تناول الطعام في وقت قريب من وقت التدريب أو المنافسة، وقم بتثقيفهم حول أفضل الأوقات والأطعمة التي يجب تناولها للتأكد من شحنهم بالطاقة اللازمة للأداء الفعال.

على وجه التحديد، يجب أن يكون منزلقو النزج الألبى على دراية بتأثيرات المناخ والارتفاع على احتياجاتهم الغذائية. يوصى بتناول كميات أكبر من الكربوهيدرات (مثل البطاطا الحلوة والتفاح والأرز كامل الحبة) والأطعمة الغنية بالحديد. عند الارتفاع، تزيد الحاجة للحديد في الجسم بسبب تكيفات خلايا الدم التي تحدث في بيئة منخفضة الأكسجين. ونتيجة لذلك، فإن نقص الحديد هو أكثر أنواع نقص التغذية شيوعاً في الرياضات الشتوية. بعض المصادر الكبيرة للحديد هي السبانخ واللحوم الحمراء والمأكولات البحرية والبقوليات.

يوصى بتناول آخر وجبة أو وجبة خفيفة قبل 90 دقيقة على الأقل من بدء أي تمرين. يضمن هذا للاعب هضم الطعام وتوفره كمصدر شحن بالطاقة عند التدريب أو المنافسة.

يمكنك الاستفادة من قسم التغذية والترطيب في [دليل Fit 5](#) لتتقيد اللاعبين بالمبادئ الأساسية. يمكن أن تساعد تطبيقات تتبع التغذية والترطيب والتمرين اللاعبين على إيلاء المزيد من الاهتمام بهذه العناصر في المنزل.



المهمة: ضع في اعتبارك أن تأخذ 5 دقائق في نهاية التمرين لتغطية نصائح التغذية والترطيب. اعرض المعلومات التي تتم مشاركتها مع اللاعبين للآباء ومقدمي الرعاية حتى يتمكنوا من مساعدة اللاعبين على تناول الطعام الصحي في المنزل.

الترطيب

الماء هو مصدر طاقة آخر مهم للرياضة وللحياة. يعد شرب الكمية المناسبة من الماء أمراً مهماً لصحتك ويمكن أن يساعد أيضاً في أدائك الرياضي. يجب على المدربين تعريف اللاعبين بفوائد شرب كمية كافية من الماء كل يوم.

يتضمن [دليل Fit 5](#) قسماً للترطيب يوفر معلومات للمدربين حول كميات المياه التي يجب أن يتناولها اللاعبون وعلامات الجفاف عند اللاعبين وأفضل خيار للاعبين عند البحث عن مشروب.

كمدرّب للنزج الألبى، من المهم مساعدة اللاعبين في المحافظة على ترطيب أجسامهم. يجب أن يشجع المدربون اللاعبين على تحمل مسؤولية ترطيب أجسامهم قبل التدريب وأثنائه وبعده. قد تتأخر إشارات عطش الجسم قليلاً في الطقس البارد، لكن يظل اللاعبون يفقدون الماء من خلال التعرق والتنفس من الفم. تزيد الارتفاعات العالية أيضاً من الحاجة إلى الترطيب بسبب زيادة معدلات التنفس في الارتفاعات العالية.

شجّع اللاعبين على شرب زجاجة واحدة من الماء (16-20 أوقية / 500-600 مل) قبل ساعة أو ساعتين من التمرين لترطيب أجسامهم تماماً. تذكر التوقف مؤقتاً من أجل استراحات تناول المشروبات أثناء جلسة التدريب. نوصي بالتوقف مؤقتاً كل 15-20 دقيقة لمنح اللاعبين فرصة لإعادة الترطيب لأنهم يفقدون الماء أثناء ممارسة الرياضة. شجّع اللاعبين على شرب زجاجة واحدة من الماء (16-20 أوقية / 500-600 مل) خلال جلسة التدريب للتأكد من عدم تعرضهم للجفاف. عند الشرب، يجب على اللاعبين تناول رشقات صغيرة من الماء بدلاً من بلعها لأنها قد تبقى في بطونهم مما يسبب الانزعاج أثناء ممارسة الرياضة. شجّع اللاعبين على شرب الماء بعد التمرين لمساعدتهم على التعافي من الآلام التمارين.

الترطيب

الماء هو مصدر طاقة آخر مهم للرياضة والحياة. يعد شرب الكمية المناسبة من الماء أمرًا مهمًا لصحتك، ويمكن أن يساعد أيضًا في أدائك الرياض.



هدفك مع FIT 5 هو شرب 5 زجاجات
من الماء يوميًا.

يجب أن تكون الزجاجة سعة 16-20 أوقية أو 500-600 مل

نصيحة: اشرب من زجاجة مياه رياضية لتتبع تعليمات Fit 5. الزجاجات الرياضية قابلة لإعادة التعبئة ويمكن أن تحتوي على 16-20 أوقية أو 500-600 مل من الماء.



عمليات الإحماء والتهدئة للتزلج الألبى

الإحماء

قبل البدء في أي شكل من أشكال النشاط البدني، يجب دائمًا إجراء عملية الإحماء. يجب تصميم الإحماء لإعداد الجسم والعقل للنشاط البدني وتقليل مخاطر حدوث إصابات.

الغرض من الإحماء

- ارتفاع تدريجي في درجة حرارة الجسم.
- زيادة تدريجية في معدل ضربات القلب.
- زيادة تدريجية في معدل التنفس.
- زيادة تدفق الدم إلى العضلات العاملة.
- زيادة نطاق حركة مجموعات العضلات الأساسية للرياضة.
- الإعداد العقلي.

كما ترى، تُعد عمليات الإحماء مهمة للغاية لإعداد اللاعبين للنشاط البدني. وتعد زيادة درجة حرارة الجسم وتدفق الدم إلى العضلات العاملة أمرًا أساسيًا للاعبين لتجنب التعرض لإصابات أثناء ممارسة الرياضة. تؤدي الزيادة التدريجية في درجة حرارة الجسم إلى تقليل احتمال تعرّض اللاعب لإصابات العضلات والأوتار، بينما تضمن زيادة تدفق الدم إلى العضلات العاملة البيئة اللازمة لإنتاج الطاقة. وبالإضافة إلى ذلك، يساعد الإحماء اللاعبين على زيادة نطاق الحركة في عضلاتهم، مما يهيئ عضلات اللاعبين العاملة بشكل كافٍ للحركات التي سيؤدونها (التمدد وتوليد الطاقة وموازنة الجسم وما إلى ذلك). وأخيرًا يساعد الإحماء الكافي على إعداد اللاعب عقليًا لممارسة الرياضة، ويتضمن هذا زيادة التركيز في التدريب أو في المسابقة أو التحدث الإيجابي إلى الذات أو الحافز المحسن مع العلم أنهم مستعدون جسديًا لممارسة الرياضة.

يوصى بتنفيذ إحماء **شامل وإحماء خاص بالرياضة محددة** لمدة 15 دقيقة على الأقل قبل بدء الأنشطة التدريبية أو المنافسة.

الإحماء الشامل: إحماء جميع أجزاء الجسم. ويركز بشكل خاص على مجموعات العضلات الرئيسية المشاركة في التزلج الألبى، بما في ذلك عضلات البطن والساقين والكتفين.

الإحماء الخاص بالرياضة محددة: أداء الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء التمرين. بالنسبة للتزلج الألبى، يمكنك ممارسة تمارين القفز والقرصاء والتوازن.

يجب أن تتضمن عمليات الإحماء ثلاثة عناصر محددة:

1. نشاط الأيروبيك لرفع معدل ضربات القلب

- يمكن أن يتم هذا بالمشي أو الركض أو القفز لأعلى أو القفز بالحبل.

2. الإطالة الديناميكية

- تتضمن الإطالة الديناميكية حركات نشطة ومضبوطة تأخذ أجزاء الجسم لنطاق كامل من الحركة.

3. حركات الرياضة المحددة

- المهارات أو الحركات الأساسية لرياضتك.
- الحركات التي يقوم بها اللاعب في التدريب أو المنافسة.

انظر [ملحق الإحماء والتهديئة](#) لمعرفة المزيد من المعلومات حول عناصر الإحماء. يوفر [دليل الإطالة الديناميكية](#) أيضًا مجموعة من التمارين التي يمكن تضمينها في عملية الإحماء.

الإحماء للتدريب :

نموذج الإحماء 1: قاع الجليد في منطقة التزلج و/أو أعلى المصعد	
نشاط الأيروبيك:	○ رفع الركبتين ○ ركلات المؤخرة ○ الارتداد من جانب إلى جانب ○ تمارين قفزات جاك إلى الأمام
الإطالة الديناميكية:	○ أرجحة الساق إلى الأمام ○ أرجحة الساق جانبًا ○ دوائر الفخذ ○ دوائر الذراع ○ تمرين الطاحونة مع لمس أصابع القدم
حركات الرياضة المحددة:	○ القفز في وضع القرفصاء ○ التزلج بتوجيهه على أرض مفتوحة
5-7 دقائق	15-20 تكرارًا لكل منها
5-10 دقائق	

نموذج الإحماء 2: قاع الجليد في منطقة التزلج و/أو أعلى المصعد	
نشاط الأيروبيك:	○ هرولة خفيفة - دقيقتان ○ تمارين قفزات جاك ○ القفزات بأحذية التزلج
الإطالة الديناميكية:	○ تأرجح الساق إلى الأمام ○ أرجحة الساق جانبًا ○ لفات الجذع ○ أرجحة الذراع ○ تمارين الاندفاع إلى الأمام
حركات رياضية محددة:	○ القفزات الخطية بساق واحدة ○ التزلج بتوجيهه على أرض مفتوحة
5-7 دقائق	15-20 تكرارًا لكل منها
5-10 دقائق	



عمليات الإحماء للمسابقة:

- يجب إجراء عملية إحماء فعالة قبل أي مسابقة رياضية. تعتبر عمليات الإحماء ضرورية لإعداد أجسام اللاعبين وعقولهم للنشاط البدني، مما يحسن أداءهم ويقلل من مخاطر الإصابة. فيما يلي بعض النصائح لعمليات الإحماء للمنافسات:
 - اطلب من اللاعبين القيام بنفس روتين الإحماء الذي يقومون به أثناء جلسات التدريب.
 - يعمل اللاعبون من ذوي الإعاقات الفكرية بشكل أفضل عند اتباع إجراءات روتينية متسقة. يساعد الروتين اللاعبين على بناء ثقتهم ومهاراتهم وتحسين زمن إنجاز المهمة.
- إذا كانت المساحة محدودة، فشجع اللاعبين على القيام بأنشطة الأيروبيك في مكانهم، أو التحرك ذهابًا وإيابًا في المساحة المخصصة.
- حافظ على نشاط اللاعبين وتحركهم خلال الإعداد. إذا كانوا مستقرين في مواضعهم بلا نشاط خلال هذا الوقت، فسوف يفقدون فوائد عمليات الإحماء، مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم وتدفق الدم إلى العضلات العاملة.
- من الممكن إجراء نشاط الأيروبيك والإطالة الديناميكية داخل مبنى أو منشأة، إذا سمحت المساحة بذلك. تأكد من الحفاظ على دفء اللاعبين عند إجراء الإحماء الأولي بالخارج، وتحديدًا أثناء مرحلة الإطالة الديناميكية.

التهدئة

عند اكتمال التدريب أو التمرين أو الجلسة الرياضية، يجب دائماً القيام بتمارين التهدئة. من المهم الحصول على تهدئة جيدة كما هو الحال بالنسبة للإحماء الجيد. تتيح التهدئة الجيدة للجسم العودة إلى حالة الراحة تدريجياً. إذا كانت المساحة متوفرة، فمن المفيد القيام بتمارين التهدئة بالداخل. سيؤدي ذلك إلى تكثيف جهودك لبدء عملية التعافي من أيام التمرين.

الغرض من التهدئة:

- خفض معدل ضربات القلب.
- خفض معدل التنفس.
- خفض درجة حرارة الجسم والعضلات.
- إعادة معدل تدفق الدم من العضلات النشطة إلى مستوى الراحة.
- تقليل ألم العضلات.
- تحسين المرونة.
- زيادة نسبة التعافي من التمرين.
- تعزيز الاسترخاء.

تتضمن عملية التهدئة النموذجية نشاط أيروبيك خفيفاً متبوعاً بالإطالة. يجب أن ينخفض نشاط الأيروبيك تدريجياً في الشدة/الصعوبة. يمكن أن تصل شدة الهرولة القصيرة/ المشي إلى 50% مع بعض تمارين الإطالة التي يؤديها اللاعبون في النهاية.

تعتبر عمليات التهدئة فرصاً مثالية للمدربين لإجراء جلسة استخلاص المعلومات مع اللاعبين ومراجعة الجلسة التي حضروها للتو. اسأل اللاعبين بعض الأسئلة **المفتوحة والغنية بالمعلومات** التي تجعلهم يفكرون في الجلسة وما تعلموه. بالإضافة إلى تعزيز فهم اللاعبين لنقاط التدريب التي قدمتها لهم، يمنحك الأمر أيضاً كمدرّب الفرصة لمعرفة ما يصلح لكل لاعب بصورة منفردة.

ينبغي للمدربين أيضاً استخدام هذا الوقت في نهاية التمرين لتشجيع العادات الصحية. قم بتوعية اللاعبين بأهمية الحفاظ على النشاط وتناول الطعام الصحي خارج نطاق التدريب.

الأسئلة المفتوحة - الأسئلة التي لا يمكن الإجابة عليها بـ "نعم" أو "لا"، على سبيل المثال:

"أي جزء من جلسة التدريب وجدته صعباً اليوم؟"

الأسئلة الغنية بالمعلومات - الأسئلة التي توفر معلومات مفيدة لك كمدرّب وللاعب.

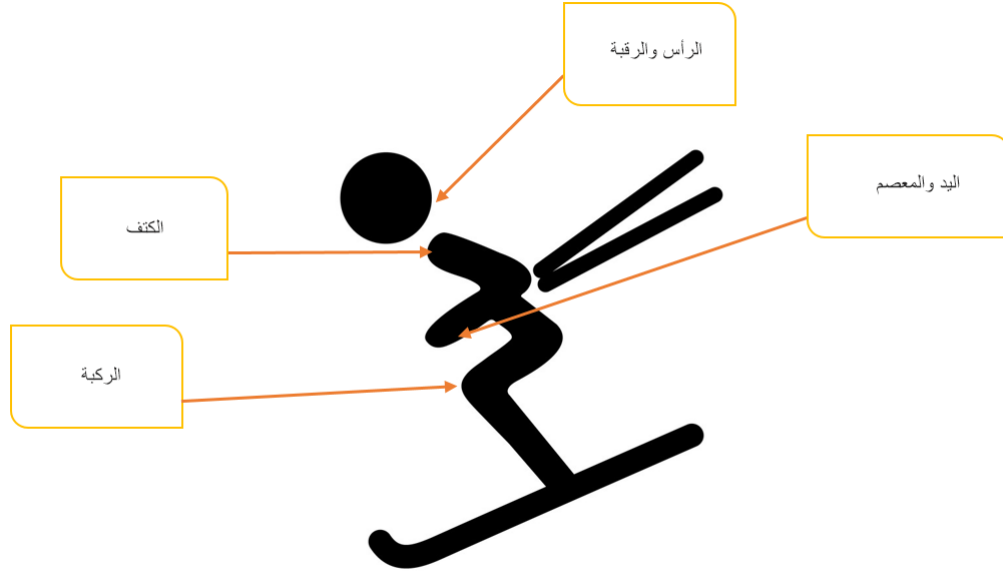
"ما الجزء (إن وجد) الذي استمتعت به اليوم أكثر من غيره في الجلسة التدريبية؟"

نموذج التهيئة 1:	
الشدة المنخفضة:	○ منحدر طويل وسهل لآخر مسار
الإطالة:	○ إطالة العضلة الرباعية في وضع الوقوف ○ تمرين إطالة الفخذ أثناء الركوع (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ إطالة الاستدارة في وضع الجلوس (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ الركبة إلى الصدر (مستوى المرونة 1 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ إطالة العضلة الثلاثية (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية)
	30 ثانية لكل منها

نموذج التهيئة 2:	
الشدة المنخفضة:	○ امش سريعاً لمدة 5-10 دقائق على منطقة مستوية
الإطالة:	○ إطالة عضلات الفخذ الخلفية ○ إطالة العضلة الرباعية (مستوى المرونة 2 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ إطالة الفخذ مع تقاطع الساقين (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ إطالة الفراشة (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ إطالة العضلة الثلاثية (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية)
	30 ثانية لكل منها
ملاحظات للمدربين:	
○ فكر في تمارين الإطالة التي قد يسهل القيام بها في مكان معين. توجد تعديلات على معظم تمارين الإطالة لإتمامها وقوفاً أو جالساً أو في وضع الاستلقاء. ○ طوّر روتيناً موحداً لعمليات التهيئة. لن يوفر لك ذلك فرصة لمراجعة الجلسة أو تقديم اقتراحات للتمرين التالي فحسب، بل سيقدم أيضاً روتيناً يمكنك اقتراحه على اللاعبين للقيام به في المنزل. ○ راقب كيف يؤدي اللاعبون تمارين الإطالة. يمكن أن تتسبب الحركات الاندفاعية أو "الارتدادية" أثناء الإطالة في حدوث إصابات. ○ قد يشعر اللاعب ببعض الانزعاج من تمارين الإطالة ولكن لا يُفترض بها أن تكون مؤلمة. ○ استغل الوقت في نهاية التمرين للتشجيع على اتباع العادات الصحية في المنزل.	

إصابات التزلج الأليبي

تسبب الإصابات مشكلات للاعبين في جميع الرياضات وعلى جميع المستويات. من المفيد للمدربين أن يكونوا على دراية بالإصابات الشائعة التي قد يتعرض لها اللاعبون في رياضتهم.



يوضح الرسم أعلاه خمسة من أكثر مواقع الإصابة شيوعاً للتزلج الأليبي. من بين مواقع الإصابة هذه، من المرجح أن تكون الركبة أكثر المواقع شيوعاً. من المهم الانتباه إلى أن التزلج رياضة تتسبب فيها الظروف البيئية والسقوط في العديد من الإصابات. قد تزيد مخاطر السقوط أيضاً عندما يتعلم اللاعبون الرياضة ويكتسبون التوازن. أي إصابات تحدث للاعبين أثناء تدريب الأولمبياد الخاص يجب معالجتها على الفور على يد أخصائي رعاية صحية (طبيب وممرض وأخصائي علاج طبيعي). إذا أبلغك لاعب بعلامات أو أعراض لأي شكل من أشكال الإصابة، يوصي بإرساله إلى أخصائي رعاية صحية.

يمكن أن تساعد عمليات الإحماء والتهديئة المناسبة في تقليل مخاطر كل من الإصابات الحادة وإصابات الإفراط في التدريب الخاصة بالتزلج الأليبي. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي تمارين القوة والمرونة سواء في مكان التدريب أو المنزل إلى تفادي الإصابات وتحسين الأداء. وعلى وجه التحديد، يجب أن تكون قوة ومرونة عضلات الفخذ الخلفية والعضلات الألوية وعضلات الفخذ الرباعية محور التركيز الرئيسي عند محاولة تجنب الإصابات.

يجب أن تكون تمارين التوازن والرشاقة أيضاً أولوية في أي خطة تدريب لمتزلج أليبي. ستسمح مستويات التوازن المتزايدة للاعبين بأن يكونوا أكثر راحة وثقة، ويحافظون على الفورمة المناسبة حتى عندما يتعبون. وقد يقلل هذا من مخاطر السقوط والإصابات المرتبطة بالسقوط. وبالمثل، فإن الرشاقة المحسنة ستحسن قدرة اللاعب على الاستجابة للتحويلات والتغيرات السريعة في المنحدرات، مما يقلل من مخاطر السقوط.

التكيف البدني الخاص بالتزلج الألبى

التكيف البدني هو تحسين الصحة البدنية من خلال تمارين مبرمجة. التكيف الخاص بالتزلج الألبى هو استخدام تمارين تتعلق بالتحديد بالحركات التي يستخدمها اللاعبون لتطوير لياقة بدنية خاصة بالتزلج الألبى. العناصر الرئيسية للتكيف البدني هي قدرة القلب والأوعية الدموية على التحمل والقوة العضلية والتحمل والمرونة وتنمية المهارات. يمكن تحقيق برنامج تكيف ناجح باستخدام معدات قليلة جداً من خلال تمارين وزن الجسم وتدريبات القفز وما إلى ذلك. قد ترغب بعض الفرق أيضاً في دمج معدات مثل أشرطة المقاومة والأوزان وأشرطة التمدد.

وفي التزلج الألبى، يمكن تطوير هذه العناصر **على الثلج** أو على أرض جافة من خلال التمارين والأنشطة والتدريبات المختلفة. . والتكيف الذي يمزج بين التدريب **على الثلج** وعلى أرض جافة هو الأمثل لأداء متزلجي المنحدرات الجليدية.

التكيف على الثلج:

التكيف على الثلج هو أحد خيارات التكيف للمدربين لتقديمه للاعبين حيث يتم تكرار ما يفعله اللاعبون أثناء تزلج المنحدرات الجليدية. فيما يلي أمثلة على التكيف على الثلج:

- جولات تزلج طويلة متكررة - موجهة لغرض
 - انعطافات نصف قطرية قصيرة، انعطافات نصف قطرية طويلة، مزيج
- تدريب سباق التزلج الألبى
- سباقات التزلج الألبى
- التدريبات التقنية والتكتيكية للتزلج الألبى

التكيف على الأرض الجافة:

يتضمن التكيف على أرض جافة بناء القوة والتحمل والمرونة في العضلات التي سيتم استخدامها أكثر من غيرها أثناء التزلج على الجليد. يمكن القيام بذلك من خلال مجموعة متنوعة من الأساليب باستخدام تمارين وزن الجسم أو التمارين ذات المقاومة المضافة أو أنماط الحركة الخاصة بالرياضة. يجب أن تكون المهارات الأساسية مثل الوقفة والتوازن والدوران أيضاً محور تركيز للتكيف على الأرض الجافة.

فيما يلي أمثلة على التكيف على أرض جافة:

- تمارين تقوية الجذع
 - الثبات/الثبات الجانبي
 - رفع الساق
 - تمارين الصغيرة
- تمارين القوة باستخدام وزن الجسم
 - تمارين الضغط
 - تمارين القرفصاء
 - تمرين القرفصاء مع الاستناد على الحائط
 - تمارين الاندفاع - إلى الأمام والجنب
 - تمارين رفع عضلة السمانة (ربلة الساق)
 - تمارين بيربي
- المهارات الأساسية للتزلج الألبى
 - الوقفة وتوزيع الوزن
 - التوازن والدوران
 - الوقوف بساق واحدة
 - الوقوف الترادفي
 - لفات الجذع مع قاعدة ضيقة
 - الرشاقة
 - الارتداد من جانب إلى جانب
 - تمارين سلم الرشاقة

موارد اللياقة

اللياقة البدنية للمدربين: [الرابط](#).

بالإضافة إلى [دليل Fit 5](#) والموارد الأخرى المتاحة [عبر الإنترنت](#)، يقدم الأولمبياد الخاص أيضاً دورات خاصة باللياقة البدنية عبر الإنترنت تتيح للمدربين معرفة المزيد عن اللياقة البدنية ولأعبي الأولمبياد الخاص وكيفية عمل المدرب واللاعب معاً. تشمل الدورات ما يلي:

- اللياقة البدنية لمدرب الرياضة
- تم تصميم هذه الوحدة لتزويد مدربي الرياضة بالمعلومات التي ستساعدهم على تضمين اللياقة البدنية في برنامجهم الرياضي الجاري.
- تدريب مدرب اللياقة البدنية عبر الإنترنت
- تم تصميم هذه الوحدة لتزويد مدربي اللياقة البدنية المتطوعين بالمعلومات التي ستساعدهم على أن يكونوا فعالين في إشراك اللاعبين في تمارين اللياقة البدنية.

يمكن للمدربين الرئيسيين التفكير في إحضار مدرب للعمل على وجه التحديد في اللياقة البدنية المتعلقة برياضتهم (مدرب اللياقة البدنية)، أو يمكنهم الاستفادة من المدرب المساعد وتدريبه على الدورات التدريبية عبر الإنترنت لاكتساب معرفة أكبر باللياقة البدنية وتولي مسؤولية تدريب اللياقة البدنية للاعبين. وفي كلتا الحالتين، نشجع المدربين الرئيسيين على استخدام وحدات التعلم عبر الإنترنت كوسيلة لتحسين معرفتهم وفهمهم للياقة البدنية.

تفضل زيارة learn.specialolympics.org للعثور على هذه الدورات، بالإضافة إلى العديد من الدورات التدريبية الأخرى المتاحة وبدء التعلم اليوم.

علم النفس الرياضي ما المقصود بعلم النفس الرياضي؟

علم النفس الرياضي هو اسم يُطلق على موضوع يتضمن العديد من المجالات المختلفة المتعلقة بالأداء الرياضي. ويتضمن هذا (Association, American Psychological, 2021) :

- تحديد الأهداف:
- تخطيط الأداء والتصور،
- حافظ اللاعب
- التعامل مع خيبة الأمل والأداء السيء.

في نهاية المطاف، يرتبط علم النفس الرياضي بكيفية مساعدة عقلية اللاعب أو إعاقته لأدائه الرياضي، سواء كان ذلك في التدريب أو المنافسة أو أوقات الفراغ.

وبصفتك مدربًا، يتمثل دورك في مساعدة اللاعب على الأداء في أفضل حالاته، ويشمل هذا الجانب النفسي والجسدي على حد سواء. سيناقتش هذا القسم بإيجاز عددًا من مفاهيم علم النفس الرياضي التي ستساعدك في تدريب لاعبي الأولمبياد الخاص.

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، يوصى باستكشاف أبحاث الخبراء حول هذا الموضوع مثل المقالات الأكاديمية ودورات التعلم عبر الإنترنت وحلقات البودكاست والكتب.

المجالات الرئيسية لعلم النفس الرياضي:

الحافز:

ما المقصود بالحافز؟

عادةً ما نعتقد أن المقصود بالحافز هو إنجاز الجمل الأخير في صالة الألعاب الرياضية وإتمام الجولة الأخيرة لصعود التل والفوز في نهائي المنافسة. ولكنها ليست سوى أمثلة قليلة. قد يكون الحافز في معظم الأحيان هو الذهاب إلى التدريب أو الالتزام بروتين التمرينات أو تناول كمية الماء بالكامل خلال اليوم.

يعتمد الحافز على الهدف. وهذا يعني أن كل شخص لديه حافز مختلف لأن لكل شخص أهداف مختلفة.

وفقًا لـ "بيرتون" و"رايديكي" في *علم النفس الرياضي للمدربين* (2008)، يعرف المدربون العظماء أنهم لا يمنحون اللاعبين الحافز. ولكنهم يهيئون الظروف أو مناخ الفريق الذي يحفز فيه اللاعبون أنفسهم. يقوم المدربون بذلك من خلال إدراك أهمية الحافز الداخلي والخارجي.

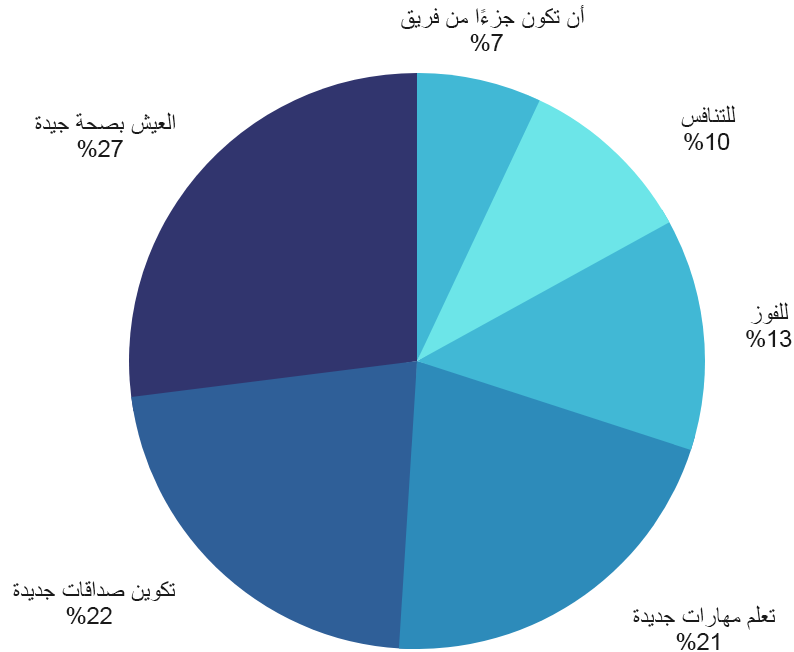
يشارك اللاعبون ذوو الحوافز الداخلية حبًا في الرياضة. فهم يستمتعون بالتعلم وإتقان المهارات الرياضية الصعبة ويلعبون من أجل الفخر الذي يشعرون به عند العمل الجاد نحو تحقيق هدف صعب.

يشارك اللاعبون ذوو الحوافز الخارجية في الرياضة لتلقي الثناء أو الفوز أو تجنب العقوبة. وعادةً لا تكون العملية ممتعة، فهم لا يستمتعون بإكمال المهام الصعبة وغالبًا ما يؤدي ذلك إلى الانقطاع عن ممارسة الرياضة في كل الأحوال.

يمكن أن يكون الحافز الخارجي مفيدًا أيضًا في مساعدة اللاعبين على تعلم مهارة أو تجربة مهمة جديدة. إن استخدام الثناء كمحفز يمكن أن يساعد في تشجيع اللاعبين على استكشاف أو إتمام مهمة لا يحاولون القيام بها عادةً. ولكن لا ينبغي استخدام الحافز الخارجي على المدى الطويل، ويجب التخلص منه بمرور الوقت إذا كان يتم استخدامه للمساعدة في تحفيز اللاعبين على إكمال المهام.

على سبيل المثال، لا يحب لاعب الجولف ضرب الكرة من على العشب الطويل وهو على استعداد لتنفيذ ركلة جزاء لتحريك الكرة. شجع اللاعب على محاولة ركل الكرة من على العشب الطويل وامتدح جهوده. بمرور الوقت، عندما يقل انزعاج اللاعب من أداء التسديدات ومتابعة ضرب الكرة من على العشب الطويل، ينبغي تقليل الثناء.

أجرى الأولمبياد الخاص استبيانًا لقياس مدى رضا اللاعبين. يهدف هذا الاستبيان إلى معرفة سبب مشاركة اللاعبين في رياضات الأولمبياد الخاص وحوافزهم لذلك. يمكن الاطلاع على النتائج في الرسم البياني الدائري أدناه.



الشكل ٢: نتائج استبيان رضا اللاعبين - أسباب مشاركة اللاعبين في رياضة الأولمبياد الخاص.
يمكن اعتبار هذه مصادر لتحفيز اللاعبين ويجب أخذها في الاعتبار عند اتخاذ القرارات كمدرب

أساطير الحافز:

أسطورة الحافز 1: اللاعبون إما متحمسون أو غير متحمسين

يعتقد بعض المدربين أن الحافز هو مجرد سمة شخصية، وهو خاصية داخلية ثابتة. كما يعتقدون أن اللاعب إما لديه حافز أو لا. ولا يعتقدون أن الحافز هو أمر يمكن للمدربين تطويره. بالنسبة لهؤلاء المدربين، المفتاح لتكوين فريق متحمس هو العثور على لاعبين يتمتعون بالشخصية المناسبة وتدريبهم. ولكن في حين أن بعض اللاعبين في الواقع يكون لديهم حافز أكبر من غيرهم، لا يعكس هذا الرأي أي توجيه أو دليل حول كيفية تمكّن المدربين من المساعدة في تطوير حافز اللاعبين واستدامته. والحقيقة هي أن المدربين يمكنهم مساعدة اللاعبين على تطوير الحافز.

أسطورة الحافز 2: يعطي المدربون الحافز للاعبين

ينظر المدربون الآخرون إلى الحافز على أنه شيء يمكنهم حقنه في اللاعبين عند الحاجة، مثل لقاح الإنفلونزا، عن طريق المحادثات التحفيزية الملهمة أو التحايل. وقد يستخدمون الشعارات والملصقات واقتباسات لوحات الإعلانات من المنافسين القادمين. قد تكون هذه الإستراتيجيات مفيدة، ولكنها ليست سوى جزء صغير من لغز الحافز. ما زال هناك جزء كبير من القصة، فالحافز ليس شيئاً يمكن للمدربين تقديمه للاعبين.

أسطورة الحافز 3: الحافز هو العصا والجزر

يقترح بعض الخبراء أن الحافز الفعال يعني استخدام نظرية العصا (العقوبات) والجزر (المكافآت) لدفع اللاعبين إلى القيام بأشياء لا يفعلونها بمفردهم. قد يبدو هذا غير ضار، لكن فُكر فيه على مستوى أعمق. تفترض هذه الرؤية عدم رغبة اللاعبين في القيام بشيء ما، لذا يوفر المدرب الحافز لدفعهم إلى فعله من خلال العقوبات أو المكافآت. المدربون الذين يركزون على العصا في شكل تأنيب وانتقاد وصراخ وإجبار وخلق الشعور بالذنب، عادةً ما يجدون أنفسهم يسبحون ضد التيار. ومهما حاولوا فإنهم يواجهون مقاومة وسلوكًا سلبيًا. ولا يقتصر الأمر على أن هذا النهج غير فعال، بل إنه يقضي على المتعة في الرياضة. يجب أن يفهم المدربون احتياجات اللاعبين لبناء ثقافة فريق تحفزهم بشكل طبيعي.

الثقة (من خلال تحديد الهدف)

الثقة الرياضية هي الإيمان بنفسك لتنفيذ أو إكمال مهمة أو مهارة ذات صلة بالرياضة أو النشاط الذي تشارك فيه. يجب اكتساب الثقة الرياضية من خلال التنفيذ المتسق للمهارة أو المهمة في بيئة خاضعة للتحكم (جلسة تدريبية). يمكن بعد ذلك تطبيق هذا في بيئة أكثر تشوشاً (منافسة). على سبيل المثال؛ تتقن "مورين" في قدرتها على إكمال سباحة الصدر لمسافة 100 متر في منافستها المحلية لتمكنها من إكمال هذا السباق بالتحديد عدة مرات خلال التدريب.

يشك اللاعب الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس فيما إذا كان جيداً بما يكفي، وما إذا كان يمتلك المقومات اللازمة للنجاح (Plakona, Parčina, Ludvig, & Tuzović, 2014).

1. يساعد تطوير الثقة الرياضية لدى اللاعبين على إضفاء المتعة على المشاركة، وهو أمر بالغ الأهمية لحافز اللاعبين.
2. يتم التخلص من قدر كبير من القلق عندما يعرف اللاعبون ما هو متوقع منهم ومتى يتعين عليهم الاستعداد.
3. لا يقل الإعداد العقلي أهمية عن التدريب على المهارات.
4. يؤدي التقدم إلى مهارات أكثر صعوبة إلى زيادة التحدي.
5. يزيد التراجع إلى مهارات أسهل من ثقة الشخص.

تطوير الثقة بالنفس من خلال تحديد الأهداف

تعد الأهداف الواقعية والصعبة لكل لاعب أمراً مهماً لتحفيز اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة. إن تحقيق الأهداف أثناء التدريب من خلال التكرار في بيئات تحاكي بيئة المنافسة يؤدي إلى غرس الثقة. تساعد الثقة الرياضية لدى اللاعبين على إضفاء المتعة على المشاركة، وهو أمر بالغ الأهمية لحافز اللاعبين. تحديد الأهداف هو جهد مشترك بين اللاعبين والمدربين.

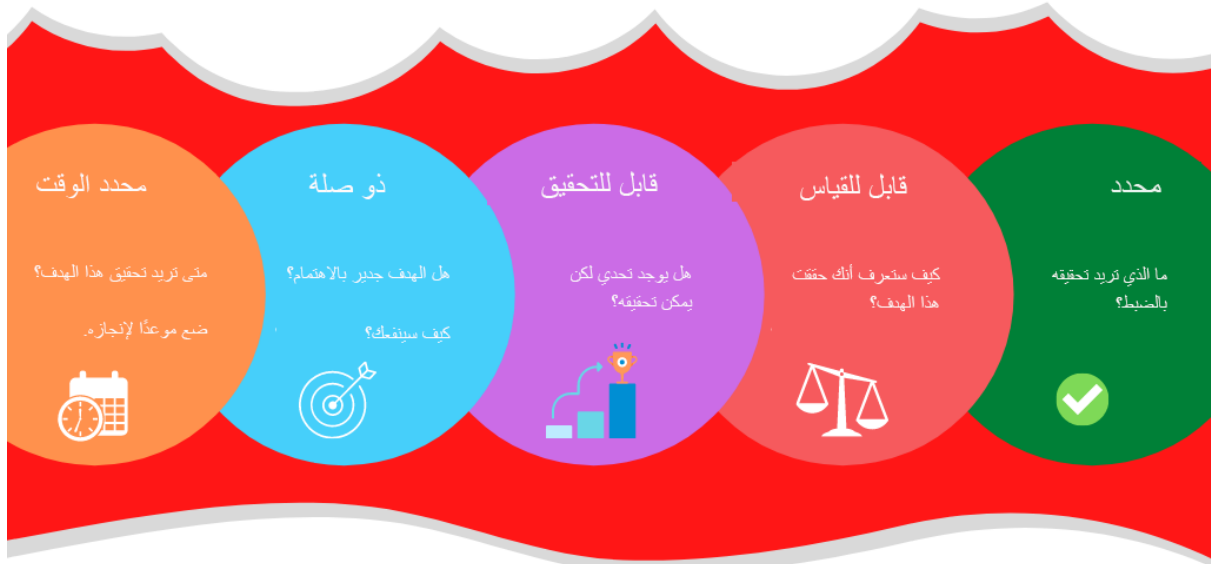
يجب أن يكون تحديد الهدف جهداً تعاونياً. في النهاية، يتم تحديد الأهداف للاعب وفقاً لما يريد تحقيقه، وليس ما يريد المدرب أو الآباء أو الأصدقاء أو العائلة أن يحققه اللاعب. يتمثل دور المدرب في مساعدة اللاعب على وضع الأهداف التي تتوافق مع رغباته، والبقاء على المسار الصحيح لتحقيق تلك الأهداف.

ينبغي أن تكون الأهداف:

1. منظمة على المدى القصير والمتوسط والطويل.
2. يُنظر إليها كنقطة انطلاق للنجاح.
3. يضعها اللاعب ويقبلها.
4. تُستخدم لوضع خطة تدريب اللاعب وخطة المنافسة.
5. مرنة
6. مكتوبة
7. مُحددة كأهداف أداء أو أهداف تدريب
8. قابلة للتحقيق - يحتاج اللاعبون أحيانًا إلى طلب الدعم لتحقيق أهدافهم

يُعد اتباع نموذج أهداف ذكية طريقة بسيطة لتحديد الأهداف للاعب بطريقة تعاونية ومنطقية.

ذكي



الأهداف

التعامل مع خيبة الأمل (الأداء / النجاح / الإصابات)

يمكن أن تظهر خيبة الأمل بعدة طرق مختلفة للاعب. قد يكون ذلك في شكل:

- أداء ضعيف / دون المتوقع (في التدريب أو المنافسة)
- أداء جيد دون تحقيق النتيجة المرجوة (الفوز / التسديد / الحصول على مركز)
- خيبة أمل الآخرين (زملاء الفريق / الأصدقاء)
- حدوث إصابة (بمعنى عدم القدرة على المنافسة / الأداء)
- عدم تلقي الثناء (من المدرب / الأصدقاء / العائلة)

والعديد من الأسباب الأخرى.

من الضروري كمدرب مساعدة اللاعبين في التعامل مع خيبة الأمل. ولا تقتصر استفادتهم من هذا الأمر في الرياضة فحسب، بل إنها مهارة حياتية يمكن تطبيقها في أي سياق آخر تقريباً (مثل طلبات العمل والمذاكرة في المدرسة / الكلية والإصابة بمرض وما إلى ذلك).

كيف يمكن ملاحظة خيبة الأمل في سلوك اللاعب:

- الغضب
- الإحباط
- الانطواء
- الشعور بشعور طاغ (الدموع)
- فقدان التركيز
- فقدان الحافز للتدريب / المنافسة
- فقدان الاهتمام بالرياضة

عادةً ما تظهر خيبة الأمل على اللاعبين في صورة إجهاد. يقدم الأولمبياد الخاص برنامج Strong Minds (العقول القوية) لمساعدة اللاعبين على تعلم كيفية التعامل مع الإجهاد. قد يكون هذا إجهادًا بسبب المنافسة أو الإجهاد الناتج عن المهام اليومية.

تحقق من صفحة [Strong Minds](#) (العقول القوية) للاطلاع على جميع الموارد المطلوبة.

من الأدوات المفيدة للمدربين الذين يعملون مع اللاعبين ممن تظهر عليهم علامات الإجهاد استخدام [Strong Minds](#) (دليل العقول القوية للمدرب). يمكن أن تساعد هذه الإستراتيجيات اللاعبين على مواجهة مصادر الإجهاد في الحياة والرياضة، وتعزيز الأفكار الصحية وآليات التأقلم.



برنامج عقول قوية (Strong Minds) هو برنامج تعليمي تفاعلي يركز على تطوير مهارات التأقلم التكيفية. توفر المسابقات فرصة طبيعية لتطوير استراتيجيات نشطة للحفاظ على الصحة الانفعالية عند التعرض لإجهاد، مثل: التركيز على الأفكار الإيجابية والتخلص من الإجهاد والتواصل مع الآخرين. سيتعلم لاعبوك خلال برنامج عقول قوية (Strong Minds) الاستراتيجيات التالية وسيستفيدون بشكل كبير إذا كان بإمكانك دمج هذه الاستراتيجيات في التدريبات والمباريات.

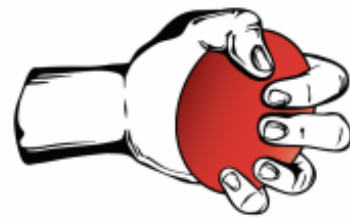
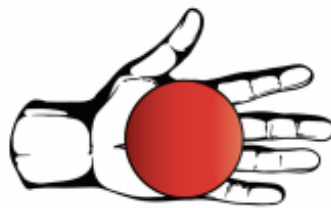
توصيات للمدرب

- في الطريق إلى لعب أو مسابقة
- خلال حديث الفريق قبل المباراة
- خلال حديث الفريق بعد المباراة
- للاعب يجلس على الدكة أو بين الأنوار / المباريات

المحطة 1

1 اضغط على الكرة لمدة 3 ثوانٍ.

2 حرّر الكرة وأي شدّ لديك.



المحطة 2

1 التفكير في فكرة جيدة.

2

- لكر عبارات إيجابية للاعبين أثناء التدريبات والمباريات

- ابدأ التدريبات بأغنية تحمل رسالة إيجابية

- اطلب من أحد اللاعبين أن يبدأ كل تدريب بعجزة إيجابية للفريق

- بعد المباراة، اسأل اللاعبين عما سار بشكل جيد



المحطة 3

1 شم الزهرة [على شكل مروحة].

2 انفخ في الزهرة [على شكل مروحة].

- شجع اللاعبين على التنفس بعمق أثناء الإطالة

- علم اللاعبين استخدام التنفس العميق أثناء المواقف المجهدة في مباراة (على سبيل المثال، قبل تسديد رمية قوول).

- ينبغي إجراء بعض مرات التنفس بعمق كفريق واحد قبل المباراة



نصائح برنامج عقول قوية (Strong Minds) للتعامل مع الإجهاد

دليل المدرب

المحطة 4

1 جرب بعض تمارين الإطالة

2 ما هو شعورك؟



- تأكد من أن اللاعبين يبقون في وضعية الإطالة الثابتة لمدة 30 ثانية على الأقل
- ادمج التنفس بعمق في روتين تمارين الإطالة
- ادر تمارين الإطالة التي تركز أيضًا على الاسترخاء
- شجع اللاعبين على القيام ببعض تمارين الإطالة قبل النوم كل ليلة

المحطة 5

1 ادعم الآخرين

2 اطلب الدعم من الآخرين



- ادمج العمل المشترك في التدريبات للسماح للاعبين ببناء العلاقات
- شجع اللاعبين على استخدام رسالة إيجابية لزملائهم في الفريق أثناء التدريبات والمباريات
- دكر اللاعبين بوجود مدربيهم وزملائهم لتقديم الدعم لهم
- شجع أفراد الأسرة أيضًا على دمج هذه الاستراتيجيات مع اللاعبين

المحطة 6

1 اختر الإستراتيجيات التي تريدها

2 استخدم الإستراتيجيات في الحياة اليومية



- شجع اللاعبين على زيارة برنامج عقول قوية (Strong Minds) في البرنامج الصحي أو Game Ready Minds Performance Stations في قسم
- دكر اللاعبين الذين اطلعوا على برنامج عقول قوية (Strong Minds) بالاستفادة من المهارات التي تعلموها في التدريبات والمباريات
- اطلب من اللاعبين تطبيق هذه الإستراتيجيات في المنزل

للتعامل مع الإجهاد* بواسطة أولمبياد تكساس الخاص (Strong Minds) تم تقديم مفهوم "نصائح برنامج عقول قوية

إن إستراتيجيات التواصل التي يقدمها المدرب والزملاء والعائلات والأصدقاء ستساعد اللاعب على التعامل مع خيبة الأمل. استمع إلى ما يقوله اللاعب وأسباب إصابته بخيبة أمل. قدّم توجيهات إيجابية وتعليقات إيجابية وتصحيحات لتشتيت انتباه اللاعب عن خيبة أمله. يجب التأكيد على جهد اللاعب وسلوكه واستعداده، وليس نتيجة المنافسة.

اللاعبون أثناء التدريب

التصوّر والتحدث إلى الذات



يمثل التحدث إلى الذات الأمور التي تدور في رأسك عن نفسك.

قد يكون التحدث إلى الذات سلبياً في بعض الأحيان، على سبيل المثال، "هذا الفريق أفضل كثيرًا من فريقنا".

ينطوي التحدث الإيجابي إلى الذات على تكرار كلمة أو عبارة مفيدة وإيجابية مثل "أنا لائق بدنيًا ومستعد للعب".

التصور أو التخيل هو عملية ذهنية. وتتيح لك محاكاة (تصوّر) التجارب في عقلك. عادةً ما يكون لهذه التجارب النتيجة المرجوة، مثل تسجيل ركلة جزاء في كرة القدم.



يتضمن التصور أيضًا استخدام الحواس (الشم والسمع والتذوق واللمس والإحساس) لإنشاء تجربة دقيقة داخل عقلك.

يعزز كل من التحدث الإيجابي إلى الذات والتصور الثقة والنجاح. ينبغي للمدربين المساعدة في توعية اللاعبين بأهمية التحدث الإيجابي إلى الذات والتصور.

يمكن للمدربين القيام بشيء واحد، وهو مساعدة اللاعبين على إنشاء روتين لمرحلة ما قبل الأداء. يمكن للاعبين في بداية المنافسة القيام بأربع خطوات مفيدة لفترة وجيزة (10-15 ثانية):

1. إغلاق العينين
2. أخذ بضعة أنفاس عميقة مهدئة
3. تكرار عبارة إيجابية مثل "أنا مستعد"
4. تخيل نفسك وأنت تبدأ بداية مثالية أو تخدم السباق بنهاية قوية.

يمكن إنشاء هذا الروتين وتعديله أثناء التدريب. ابحث عن الأشياء الأكثر فعالية للاعبين. استخدم روتين مرحلة ما قبل الأداء في المنافسة لمساعدة اللاعبين على الاستعداد عقليًا على أفضل نحو.

اللاعبون أثناء المنافسة

الإعداد النفسي

تمامًا كما يتم تدريب اللاعبين بدنيًا وتكتيكيًا للمنافسة، يجب أيضًا إعدادهم نفسيًا.

$$\text{الاستعداد البدني} + \text{الاستعداد النفسي} = \text{الاستعداد للمنافسة}$$



يعني استعداد اللاعب التحلي بالتركيز والجهوزية للمنافسة.

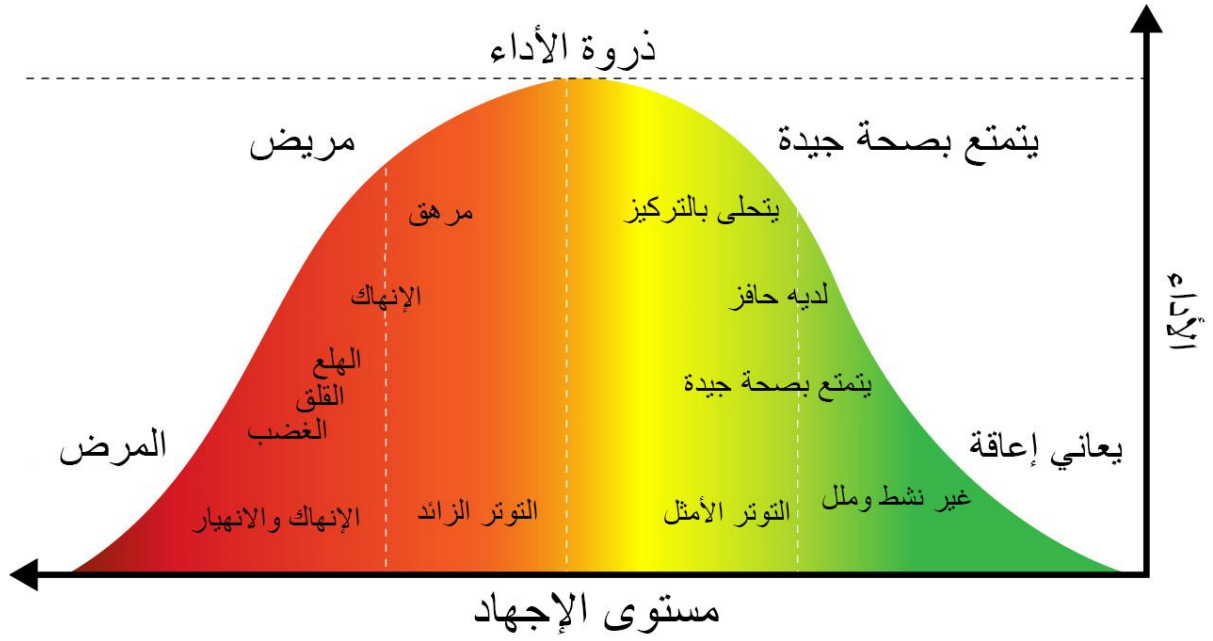
- **الاستعداد النفسي:** هو المشاركة في الرياضة مع إظهار الثقة ووجود إستراتيجية تفاهم.
- **الاستعداد البدني:** هو التكيف بدنيًا والتدريب على المهارات المطلوبة للمنافسة.

كيفية الإعداد النفسي للمنافسة:

1. إنشاء أهداف المنافسة وتحديد أهدافها
2. التجهيز لبيئة المنافسة
 - a. إبلاغ اللاعبين بما يمكن توقعه
 - b. استخدام مقاطع فيديو المسابقات السابقة
 - c. جعل اللاعبين ذوي الخبرة يتحدثون مع اللاعبين عديمي الخبرة
 - d. تجهيز كل المعدات وتوفيرها في وقت مبكر
3. التدريب في أثناء التخطيط للمنافسة
 - a. التأكد من أن التدريب يجهز اللاعبين بشكل صحيح للمنافسة
 - b. يمنح هذا الأمر اللاعبين الثقة في أدائهم في المنافسة
4. التدرب على مراحل برنامج عقول قوية (Strong Minds)

القلق أو الإجهاد أمر طبيعي قبل المنافسة. وأكثرية اللاعبين يعانون من بعض القلق أو الإجهاد قبل الأداء.

يحدث قلق المنافسة عندما يدرك اللاعب أن الموقف التنافسي يمثل تهديدًا محتملاً، مما يؤدي إلى استجابة انفعالية مكروهة (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016). على الرغم من اعتبار بعض مستويات القلق من المنافسة أمرًا طبيعيًا، فإنه عند يتجاوز القلق من المنافسة حدًا معينًا، يمكن أن يضر بالأداء والحافز والاستمتاع (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016).



الشكل 2: العلاقة بين مستوى الإجهاد والأداء. يوضح هذا الرسم البياني مواضع تحقيق ذروة الأداء بمستوى إجهاد معتدل. ويوضح كذلك مخاطر زيادة الإجهاد والقلق. صاحب حقوق الصورة: cescasdestinationhealthy.wordpress.com.

يتمثل دورك كمدرّب في مساعدة اللاعبين على عدم تجاوز حد القلق.

إجراءات بسيطة مثل:

1. روتين ما قبل الأداء
2. مراحل برنامج عقول قوية (Strong Minds)
3. مهام بديلة لتشتيت تفكيرهم بعيداً عن المسابقة / الأداء

يمكن أن تكون هذه الإجراءات مفيدة في الإعداد النفسي للاعبين قبل المسابقة.

في بعض الأحيان، يكون مستوى القلق أكثر من اللازم بالنسبة للاعب. وقد لا يرغب في التدريب أو المنافسة. وتسبب له فكرة المنافسة أو الأداء إجهاداً كبيراً. إذا كان هذا الأمر ملحوظاً للاعب أثناء ممارسة الرياضة وفي حياته غير الرياضية (الحياة الاجتماعية والتعليم والحياة الأسرية وما إلى ذلك)، فمن المستحسن أن يتحدث اللاعب إلى أخصائي. يمكن أن يكون هذا الأخصائي طبيب الأسرة أو مستشاراً أو أخصائياً نفسياً.

علم نفس ما بعد الأداء

ماهية النجاح - الشخص مقابل اللاعب

يساوي العديد من اللاعبين بين الفوز والخسارة من جهة والنجاح والفشل من جهة أخرى. عادةً ما يكون هذا المنظور محبباً للذات لأن اللاعبين يتحكمون في نتيجة المنافسة بشكل جزئي فقط وغالباً ما يكون الفوز غير واقعي.

ينبغي للمدربين التركيز على الجهد الفردي وتحسين الذات والتعلم كمقاييس للنجاح.

لكل لاعب وجهة نظره الخاصة حول معنى النجاح له.

إذا شعر أحد اللاعبين بأنه غير ناجح في المسابقة:

- ✓ طمئننه أن الفوز لا يعني كل شيء
- ✓ ارجع إلى أهداف اللاعب
- ✓ حدد المواضيع التي حقق فيها نجاحاً أو تقدماً نحو هدفه
- ✓ اثن على جهوده وليس أدائه
- ✓ تذكر قسم اللاعبين في الأولمبياد الخاص،
"اسمحوا لي بأن أفوز. ولكن إن لم أستطع الفوز، فاسمحوا لي بشجاعة المحاولة."

كيفية الربح والخسارة - قواعد السلوك

ينبغي لجميع اللاعبين اتباع قسم الروح الرياضية في قواعد سلوك لاعبي الأولمبياد الخاص.

- سأتحلى بروح رياضية جيدة.
- سأتصرف بطرق تجلب الاحترام لي ومدربي وفريقي والأولمبياد الخاص.
- لن أستخدم لغة بذيئة.
- لن أقوم بالسب أو الإهانة للآخرين.
- لن أتشاجر مع لاعبين أو مدربين أو متطوعين أو موظفين آخرين.

يتمثل دورك كمدرّب في تذكير اللاعبين بسلوكهم وكيفية إدارة أنفسهم للفوز أو الخسارة أو التعادل. الأمر المهم الذي يجب القيام به عند توعية اللاعبين بمدونة قواعد السلوك هو توضيح "السبب".

وضّح للاعبين أنه ينبغي لهم التصرف بنفس الطريقة التي يريدون من الآخرين التصرف بها إذا كانوا في نفس الموقف. قدّم التهنئة لأي لاعب يحقق نجاحاً. وإذا لم يحقق اللاعب النجاح، فشجعه على المرة المقبلة.

دورك كمدرّب هو أن تكون قدوة للاعبين. ينبغي عليك دائماً إظهار الروح الرياضية الجيدة خلال المسابقة أو التدريب أو النشاطات. عادةً ما "يتغذى" اللاعب من طاقة مدربه وحماسه، لذا تأكد من أن شخصيتك إيجابية دائماً وأنتك تتبّع آداب السلوك الجيدة.

المعلم	1	المرشد	5
العارض	2	الأخصائي النفسي	6
المُقيّم	3	المُخطّط	7
النصيحة	4		

الشكل iii: قد يقوم المدرب ببعض الأدوار بالإضافة إلى كونه نموذجًا يحتذى به.

اللاعبون في حالة شديدة من القلق بعد الأداء

يمكن أن يكون بعد تحقيق النجاح (الإثارة المفرطة) أو عدم تحقيق النتيجة المرجوة (خيبة الأمل).

إذا كان اللاعب متحمسًا ويحتفل، فلا تثبطه. هذا هو الشعور الذي نتوق إليه جميعًا كلاعبين ومدربين ومشجعين. ساعد اللاعب على الاحتفال بطريقة إيجابية وأمنة.

من المهم عدم إهمال مشاعر خيبة الأمل. التعرض لخيبة أمل عند خسارة مباراة هو أمر طبيعي. التحدي الذي يواجهه المدرب هو إعادة توجيه خيبة الأمل إلى التزام متجدد بالتدريب للمسابقة القادمة أو الموسم المقبل. الهوس بالخسارة ليس رد فعل صحي أو طبيعي لأي شخص.

فيما يلي بعض الإستراتيجيات للاعبين الذين يعانون من حالات القلق المتزايدة:

1. استخدام مراحل برنامج عقول قوية (Strong Minds)

a. الرسائل الإيجابية

b. التنفس بعمق

c. الإطالة

2. تقديم الدعم - من خلال الهاي فايف والمصافحة بقبضة اليد وأشكال الدعم الأخرى التي يقبلها اللاعب ولا يزعج منها

3. وجود روتين ثابت لمرحلة ما بعد الأداء (الفوز أو الخسارة أو التعادل)

a. الإطالة

b. استخلاص المعلومات

c. الثناء على الجهد

جميع اللاعبين مختلفون وستكون لديهم طرق مختلفة للتأقلم. اعمل مع اللاعب على ما يجب أن يكون عليه أفضل روتين لمرحلة ما بعد الأداء وتحديد وقت تنفيذه.

بالنسبة للبعض، يكون من المناسب التنفيذ مباشرةً أو بعد فترة وجيزة. إذا أجلت التنفيذ لفترة طويلة، يصبح الأمر في طي النسيان.

قد يحتاج الآخرون إلى مزيد من الوقت للتخلص من الضغط - لا يوجد مقياس واحد يناسب الجميع.

يجب مكافأة جهود اللاعب وسلوكه ومهاراته الشخصية وتعزيزها بشكل إيجابي.

تثقيف اللاعبين

يختلف كل لاعب عن الآخر. لن تكون الإرشادات والإستراتيجيات البسيطة حول كيفية تثقيف اللاعبين قابلة للتطبيق على جميع اللاعبين. ولكن تساعد معرفة الأسس كما هو مذكور أعلاه على إعداد اللاعبين بشكل أفضل للتدريب والمسابقات. بعض النصائح البسيطة لتثقيف اللاعبين بشأن علم النفس الرياضي هي:

1. تقديم العناصر شيئاً فشيئاً
 - a. البدء بتحديد الأهداف
 - b. مراحل برنامج عقول قوية (Strong Minds)
 - c. تقديم روتين مرحلة ما قبل الأداء
2. استخدام الأمثلة الرياضية لتوضيح عناصر علم النفس
 - a. الثقة
 - b. خيبة الأمل
3. العمل في مجموعات
 - a. إجراء مناقشات مفتوحة حول العناصر قبل التدريب والمسابقة وأثنائهما وبعدهما

المراجع

- Association, American Psychological. (2021, March 11). American Psychological Association. Retrieved from American Psychological Association <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>
- Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-Confidence in Sport. *Sport Science*, 47-54
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Faculty of Social Sciences*, 309-320

دور المدرب

لمزيد من المعلومات حول دورك كمدرب، اقرأ ملحق الأولمبياد الخاص المتوفر هنا:



دور المدرب

دليل الموارد

دخول >



Gallagher

Special
Olympics



الراعي الرسمي للبرامج التدريبية والرياضية الدولية في الأولمبياد الخاص

تعليم قواعد التزلج الألبى

أفضل وقت لتعليم قواعد التزلج الألبى هو أثناء الممارسة. يرجى الرجوع إلى القواعد الرياضية الرسمية للأولمبياد الخاص للحصول على القائمة الكاملة لقواعد التزلج الألبى. وبصفتك مدرباً، تقع على عاتقك مسؤولية معرفة قواعد الرياضة وفهمها. ولا يقل أهمية عن ذلك تعليم اللاعبين القواعد التي تمكنهم من المشاركة في مسابقات التزلج الألبى. يجب على المدرب الاحتفاظ بالنسخ الحالية من [القواعد الرياضية الرسمية للأولمبياد الخاص](https://www.fis-ski.com/) وكذلك قواعد مسابقات التزلج الدولية (ICR) الصادرة عن الاتحاد الدولي للتزلج (FIS) والتي يمكن العثور عليها على <https://www.fis-ski.com/>.

التقسيم

من المهم أن تتعلم وتفهم بصفتك مدرباً جميع قواعد وإجراءات التوزيع على الأقسام بوضوح قبل حضور المسابقات. يتضمن فهم عملية التوزيع على الأقسام تأثيراً مباشراً على أداء اللاعبين. يتمثل الاختلاف الأساسي بين مسابقات الأولمبياد الخاص ومسابقات المنظمات الرياضية الأخرى في تشجيع اللاعبين من جميع مستويات القدرات على المشاركة، ويتم تقدير كل لاعب على أدائه. يتم تنظيم المسابقات بحيث يتنافس اللاعبون مع لاعبين آخرين بقدرات مماثلة في تقسيمات عادلة. اقترح الأولمبياد الخاص قديماً إنشاء جميع التقسيمات بحيث لا يتجاوز الفرق بين أعلى وأقل النتائج ضمن القسم الواحد نسبة 10 بالمئة. وبعبارة 10 بالمئة هذه ليست قاعدة، ولكن ينبغي استخدامها كدليل لإنشاء تقسيمات عادلة عندما يكون عدد اللاعبين المتنافسين مناسباً.

يقوم المدربون بدور أساسي في مساعدة فرق إدارة المنافسة على مهام التوزيع على تقسيمات. يعمل التوزيع على أقسام بشكل أفضل عندما يقدم المدربون النتائج الأولية. يساعد هذا اللاعبين على الدخول في التقسيم المناسب بالإضافة إلى اكتساب خبرة منافسة إضافية.

كيفية تنفيذ التوزيع على التقسيمات

تُعد قدرة اللاعب هي العامل الأساسي في التوزيع على تقسيمات مسابقات الأولمبياد الخاص. يتم تحديد تقسيم اللاعب في المنافسة. يتم تحديد التقسيم حسب الجنس والعمر والقدرة. يستخدم التزلج الألبى العملية التالية ذات المرحلتين:

المحطة 1: تحديد مستويات القدرة المناسبة (مبتدئ، ناشئ، متوسط، متقدم)

تقييم مرني من قبل مسؤول رسمي لسباق الأولمبياد الخاص في مكان المنافسة بناءً على مستوى القدرة المسجلة مسبقاً لكل رياضي. تحدد أسرع جولة نظيفة محددة الزمن (بدون استبعاد- DQ) مستوى قدرة اللاعب.

قد يتم نقل اللاعب من مستوى قدرته المسجل مسبقاً، دون الاستعانة بأسرع جولة نظيفة محددة الوقت، بناءً على قرار المسؤول الرسمي عن سباق الأولمبياد الخاص.

ملاحظة: بعد أن يصل اللاعب إلى مستوى القدرة المناسب، بحسب قرار المسؤول المطلع عن سباق الأولمبياد الخاص، يتم الانتقال إلى المحطة 2 لتحديد التقسيمات المناسبة.

المحطة 2: تحديد التقسيمات المناسبة:

- الجنس
- العمر
- مستوى القدرة الرياضية على النحو المحدد في المحطة 1

ملاحظة: كلما أمكن، يُنصح أن يتم توزيع اللاعبين على تقسيمات في كل تخصص (المشي لمسافة 10 أمتار، والانزلاق، والانزلاق الكبير، والتزلج المتعرج، والتزلج المتعرج العملاق، والتزلج المتعرج الفائق) في المسابقة. إذا كانت قيود الوقت لا تسمح بذلك، فمن المستحسن أن يتم تقسيم اللاعب في سباق التعرج العملاق.

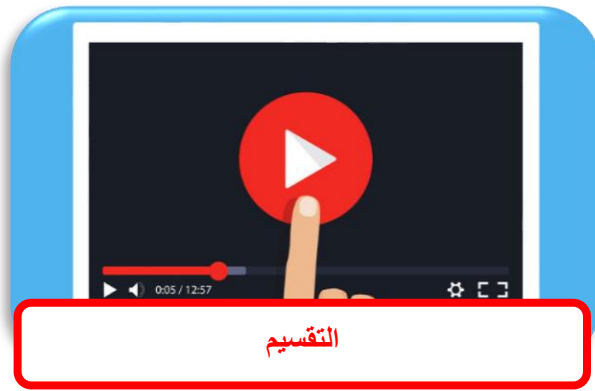
من الناحية المثالية، تكون المنافسة أفضل عندما يستوعب كل تقسيم من ثلاثة إلى ثمانية منافسين من نفس القدرة. في بعض الحالات، لن يكون عدد اللاعبين في المنافسة كافياً لتحقيق هذا الهدف.

إجراءات الاعتراض

تخضع إجراءات الاعتراض لقواعد المسابقة وقد تتغير من مسابقة إلى أخرى. لا يمكن الاعتراض إلا على انتهاكات القواعد. لا يمكن الاعتراض على الأحكام الشخصية التي يصدرها المسؤولون أو قرارات التوزيع على أقسام. يجب كتابة الاعتراض والاستشهاد بانتهاك محدد من القواعد وتوضيح سبب شعور المدرب بأنه لم يتم الالتزام بالقاعدة.

تحقق مع فريق المسابقة قبلها لمعرفة إجراءات الاعتراض في تلك المسابقة. فترة الاعتراض حساسة بالنسبة للوقت. ينبغي أن يدرك المدربون التأثير الواقع على اللاعبين والجدول الزمني للمسابقة.

يتمثل دور فريق إدارة المسابقة أو لجنة التحكيم في تطبيق القواعد. يتمثل واجبك كمدرب تجاه اللاعبين والفريق في الاعتراض على أي إجراءات أو أحداث وقعت أثناء تنافس اللاعبين وتعتقد أنها تنتهك القواعد الرسمية للتزلج الألبيني. من المهم للغاية ألا يكون سبب اعتراضك أنك واللاعب لم تحققان النتيجة المرجوة من النشاط. تقديم الاعتراض أمر خطير قد يؤثر على المنافسة.



بروتوكول التزلج الألبى وآداب السلوك

فيما يلي القواعد التي يجب تطبيقها على جميع الأشخاص على المنحدرات:

- الحفاظ على التحكم دائماً والقدرة على التوقف أو تجنب الأشخاص أو الأشياء الأخرى.
- الناس الذين يعبرون أمامك لهم الحق في الطريق. وتقع على عاتقك مسؤولية تجنبهم.
- يجب عدم التوقف بطريقة تجعلك تعترض مساراً أو لا تكون مرئياً من الأعلى.
- عندما تبدأ الانزلاق هبوطاً أو تدخل في مسار، انظر للأعلى واترك الآخرين في الأعلى يمرون.
- استخدم دائماً أدوات للمساعدة في تثبيت المعدات وتفادي انفكاكها عنك.
- انتبه لكل الإشارات والتحذيرات المعلقة. وابتعد عن المسارات المغلقة والمناطق المغلقة.
- قبل استخدام أي مصعد، يجب أن تكون مزوداً بالمعرفة اللازمة والقدرة على الدخول والركوب والخروج بأمان.

أثناء التدريب

للمدرب

- الوصول إلى منشأة التدريب قبل 15 دقيقة من وقت البدء المحدد
- القدوم مستعداً للتدريب والتعرف على القواعد وفهمها
- التأكد من أن اللاعبين يرتدون ملابس مناسبة وأن لديهم المعدات المناسبة قبل بدء التدريب
- التأكد من مشاركة اللاعبين في عمليات الإحماء والإطالة والتمارين
- الحصول على نسخة من السجل الطبي الحديث لكل لاعب
- التعامل مع جميع اللاعبين بنفس الطريقة
- التحدث بهدوء عند إعطاء التعليمات أو التصحيحات
- مناداة المتزلجين بأسمائهم الأولى
- الإجابة عن أسئلة اللاعبين بنبرة محترمة ومطمئنة
- معاملة الآخرين كما تحب أن يعاملوك: يرجى مراعاة المتزلجين الآخرين و/أو المتزلجين بالألواح الآخرين على التل
- وضع قواعد وتوقعات لجميع اللاعبين والمدربين
- احترام الطبيعة: عدم إلقاء القمامة على المنحدرات؛ وعدم التزلج في الأماكن المغلقة

للاعب

- القدوم مستعداً وفي الوقت المحدد للتدريب
- إبلاغ المدرب في حال عدم التمكن من حضور التدريب
- ارتداء الملابس المناسبة وحياسة المعدات المناسبة
- بذل قصارى جهدك
- معاملة الآخرين كما تحب أن يعاملوك: يرجى مراعاة المتزلجين الآخرين و/أو المتزلجين بالألواح الآخرين على التل
- إبلاغ المدرب بالمرض أو الإصابة
- دعم زملائك من اللاعبين الآخرين
- احترام الطبيعة: عدم إلقاء القمامة على المنحدرات؛ وعدم التزلج في الأماكن المغلقة

أثناء المسابقة

للمدرب

- معرفة مكان وجود اللاعبين أثناء المسابقة
- إكمال أوراق تسجيل النتائج وغيرها في الوقت المحدد أو مبكراً
- مراجعة جميع قواعد وإجراءات المسابقة
- حضور كل اجتماعات المدربين
- تشجيع اللاعبين على التنافس بأفضل قدراتهم في جميع الأوقات

- تطبيق قاعدة Honest Effort (الجهد الصادق)
- التأكد من أن اللاعبين يرتدون ملابس مناسبة وأن لديهم المعدات المناسبة قبل بدء المسابقة
- التأكد من أنك مستعد بشكل صحيح من خلال ما يلي:
- قوائم البداية
- السالوبيت
- جدول المسابقة
- راديو/هاتف خلوي
- تذاكر المصعد
- خطة الطوارئ/الإصابة
- الحصول على نسخة من السجل الطبي الحديث لكل لاعب
- التعامل مع جميع موظفي المسابقة باحترام لأنهم أيضًا متطوعون
- الحفاظ على سلوك هادئ طوال المسابقة
- الامتناع مطلقاً عن استخدام لغة بذيئة أو رفع الصوت بنبرة غاضبة
- توجيه الشكر لموظفي المسابقة والحكام
- وضع قواعد وتوقعات لجميع اللاعبين والمدربين

للاعبب

- القدوم مستعداً وفي الوقت المحدد
- إبلاغ المدرب في حال عدم التمكن من المنافسة
- ارتداء الملابس المناسبة وحيازة المعدات المناسبة
- بذل قصارى جهدك

الروح الرياضية

الروح الرياضية الجيدة هي التزام كل من المدرب واللاعب باللعب النظيف والسلوك الأخلاقي والنزاهة. يتم تعريف الروح الرياضية نظرياً وعملياً على أنها الصفات التي تتميز بالكرم والاهتمام الحقيقي بالآخرين. فيما يلي نسلط الضوء على بعض نقاط التركيز والأفكار حول كيفية تعليم اللاعبين الروح الرياضية وتدريبهم عليها. ومن أهمها القيادة بالقوة الحسنة.

الجهد التنافسي

- ابذل أقصى جهد خلال كل نشاط.
- تدرب على المهارات بنفس الشدة، كما لو كنت تؤديها في المسابقة.

اللعبة النظيف في جميع الأوقات

- امتثل دائماً للقواعد.
- أظهر الروح الرياضية واتبع قواعد اللعبة النظيف في جميع الأوقات.
- احترم قرارات المسؤولين في جميع الأوقات.

التوقعات المرجوة من المدرب

1. كن قوة حسنة دائماً.
2. أعلم المشاركين بمسؤوليات الروح الرياضية ذات الصلة واطلب منهم أن يجعلوا الروح الرياضية والأخلاق في مقدمة الأولويات.
3. احترم حكم مسؤولي المسابقة، والتزم بقواعد النشاط، ولا تظهر أي سلوك من شأنه تحريض الجماهير.
4. تعامل باحترام مع مدربي الفريق المنافس ومديريهم ومشاركيه ومشجعيه.
5. أسس عقوبات ونفذه على المشاركين الذين لا يلتزمون بمعايير الروح الرياضية.
6. أظهر مستوى عال من الروح الرياضية.

التوقعات المرجوة من اللاعبين

1. تعامل مع زملائك المنافسين باحترام.
2. شجع المنافسين عندما يرتكبون خطأ.
3. احترم حكم المسؤولين والتزم بقواعد المنافسة.
4. اقبل بجدية مسؤولية وامتياز تمثيل الأولمبياد الخاص.
5. عرّف الفوز على أنه بذل قصارى جهدك على المستوى الشخصي.
6. التزم بالمستوى العالي من الروح الرياضية الذي وضعه مدربك.

تذكير

- الروح الرياضية هي سلوك يظهر من خلال تصرفاتك أنت ولاعبيك داخل المنحدرات وخارجها.
- كن إيجابيًا بشأن المنافسة.
- احترم نفسك وخصومك.
- ابق دائمًا تحت السيطرة حتى لو كنت تشعر بالغضب أو الغيظ.

مسرد التزلج الألبى

المصطلح	التعريف
تدريب الأيروبيك	التدريب لتحسين نظام القلب والأوعية الدموية (نقل الأكسجين). متابعة التمرين لمدة ثلاث دقائق أو أكثر. إنه القاعدة الأساسية لمعظم أشكال التكيف البدني؛ ومن أمثلته الجري والمشي لمسافات طويلة وركوب الدراجات.
التخصصات في سباقات تزلج المنحدرات الجليدية	نشاطات المشي لمسافة 10 أمتار، والانزلاق، والانزلاق الكبير، والتزلج المتعرج، والتزلج المتعرج العملاق، والتزلج المتعرج الفائق.
التدريب اللاهوائي	التدريب لتحسين نظام الطاقة في الجسم الذي يعمل بمستوى شدة مرتفع بحيث لا يمكن تحويل الأكسجين إلى طاقة بسرعة كافية؛ وبالتالي يجب أن يعتمد الجسم على الطاقة المخزنة. ويتطلب بذل أقصى جهد لمدة تصل إلى دقيقة واحدة. ومن الأمثلة على ذلك: التزلج المتعرج، وسباقات الجري السريع، وألعاب القوى.
التزوي	عمل زوايا جانبية بالركبتين والكاحلين والوركين والجزء العلوي من الجسم لتحقيق التوازن أو الانعطاف على زلاجة ذات حواف.
القوس	أثار مسار انعطاف متبقية على الثلج.
الانحناء	إمالة الجسم بالكامل لوضع الزلاجة على حافتها.
زلاجة الجلوس الثنائية	سطل مثبت فوق زلاجتين يجلس فيه اللاعب الذي لا يستخدم ذراعيه وساقيه. ولا يمكن ربط زلاجة الجلوس الثنائية إلا على يد متزلج واقف مؤهل.
الانعطاف المنحوت	انعطاف يحدث فيه أن يتبع ذيل الزلاجة مسار طرف الزلاجة.
مركز الكتلة	تلك النقطة من الجسم التي يمكن اعتبار أن كل كتلة الجسم متركزة فيها عند تحليل ديناميات الحركة. وعادة ما تكون هذه النقطة في منطقة السرة، فعندما ينثني الجسم ويتخذ أوضاعاً مختلفة، يتحرك مركز الكتلة. ويسمى أيضاً هذا المركز بمركز الجاذبية.
انعطاف من نوع Christy	انعطاف تنزلق الزلاجتان خلاله في نفس الوقت على الحواف المقابلة. (كلمة المقابلة تعني كلتي الحافتين على اليسار أو كلتي الحافتين على اليمين، حسب زاوية رؤية المتزلج.)
الدوران العكسي	حركة لفّ الجذع والساقين في اتجاهين متعاكسين بشكل متزامن.
الانتقال العلوي	تحريك مركز كتلة الجسم للأمام وفوق الزلاجتين في اتجاه الانعطاف الجديد.
الثلج الهش	ظروف جليد متنوعة توجد على مسار ثلوج مسحوقة أو ثلوج ربيع غير مجهزة.
DIN	الإعداد الموجود في أربطة الزلاجة الذي يشير إلى القوة المطلوبة لفك حذاء التزلج الخاص بك.
DNF	لم يتم الانتهاء
DNS	لم يتم البدء
DSQ أو DQ	غير مؤهل
الشحن	وضع حافة الزلاجة بزاوية على سطح الجليد.

أي حركة تؤدي إلى زيادة زاوية المفصل (أي الزاوية بين جزأين متجاورين من أحد الأطراف).	الإطالة
الانعطافات على تلة جانبية.	الانعطاف المنحدر الجانبي
الخط الوهمي لأسفل المنحدر، حيث تسمح الجاذبية والتضاريس للكرة بالتدحرج إلى أسفل التل. يحقق المتزلجون سرعته القصوى عندما يكونون في خط الانحدار.	خط الانحدار
اختصار Federation International de Ski (الاتحاد الدولي للتزلج)، وهو المنظمة التي تدير جميع مسابقات التزلج الدولية للهواة.	FIS
بوابة بلاستيكية معلقة فوق الثلج.	ذراع مرن
أي حركة تؤدي إلى تصغير زاوية المفصل.	الانثناء
العناصر الأساسية للتزلج الجيد.	الأساسيات
نعل داخلي أو دعامة تقويمية يتم وضعها داخل حذاء التزلج وتساعد على محاذاة القدم والكاحل والركبة والفخذ للحصول على وقفة متوازنة.	وسادة قدم
متزلج يتزلج على مسار السباق قبل المتسابقين للتأكد مما إذا كان المسار آمناً وجاهزاً للمسابقة.	المختبر
سلسلة من الانعطافات القصيرة على تل في اتجاه واحد.	Garland
البوابتان الأولى والأخيرة لسباق التزلج المتعرج عبارة عن بوابتين كاملتين في شكل ذراعي تزلج متعرج. يتزلج اللاعب على الخط الوهمي بين الذراعين (البوابة). تحدث جميع الانعطافات الأخرى في سباق التزلج المتعرج حول ذراع واحد، والذي يعتبر البوابة. بالنسبة إلى التزلج المتعرج العملاق والتزلج المتعرج الفائق، يكون هناك زوجان من الألواح يحملان أذرع التزلج المتعرج ويشكلان البوابة. يتزلج اللاعب على الخط الوهمي بين اللوحين.	بوابة
التزلج بشكل مستو قدر الإمكان.	الانزلاق
الثلج الذي تم تجهيزه ميكانيكياً.	مجهز
متزلج مُدرَّب بنقل المعلومات لمتزلج يعاني إعاقة بصرية.	المرشد
إمالة الجسم بالكامل لوضع الزلاجة على حافتها.	الميل
الحركة في اتجاه انعطاف جديد والتي تتطلب تغيير الحافة.	مرحلة بدء انعطاف
الزلاجة الأقرب إلى مركز الانعطاف.	الزلاجة الداخلية
تقلص العضلات باستخدام المقاومة وعدم تحريك المفاصل.	التمرين متساوي القياس
تقلص العضلات الديناميكي الذي يتضمن حركة المفاصل؛ أي تمارين جمبازية.	التمرين متساوي التوتر
الموظفون المسؤولون بشكل أساسي عن ضمان عدالة وأمان السباق لجميع المتنافسين.	لجنة التحكيم
الطريق الذي يتم سلكه خلال البوابات.	الخط
انعطافات مشابهة لما يحدث في التزلج المتعرج العملاق والتزلج المتعرج الفائق.	نصف قطر طويل
دلو معلق فوق زلاجة واحدة، مع نظام امتصاص الصدمات، يجلس فيه الرياضي، دون استخدام ساقيه.	زلاجة الجلوس الأحادية
بوابة أفقية على اتجاه المسار.	بوابة مفتوحة
دعامة على شكل عكاز (تُعرف أيضاً باسم "العكاز الكندي") مع زلاجة صغيرة في النهاية، للمتزلجين الذين يحتاجون إلى دعم إضافي لتحقيق التوازن.	الزلاجات المتصلة بعكازات
الزلاجة الأبعد عن مركز الانعطاف.	الزلاجة الخارجية
يُستخدم كأداة توقيت في الانعطاف.	غرس الذراع
إدارة توزيع الوزن المناسب على الزلاجة.	الضغط
أسرع طريق يتم سلكه خلال البوابات.	خط السباق

الحكم	عضو في لجنة التحكيم.
خط الصعود	الخط الوهمي، في خط الانحدار، فوق ذراع البوابة المتحرك في مسار السباق؛ ويتم استخدامه من قبل المدربين لتحديد شكل الانعطاف.
الدوران	وظيفة الجزء السفلي من الجسم المتمثل في الساقين والقدمين والتي تحدد شكل الانعطاف المناسب للتضاريس.
نصف قطر قصير	انعطافات صغيرة كما هو الحال في انعطافات التزلج المتعرج.
المنحنى الجانبي	تصميم زلاجة يكون فيه وسط الزلاجة أضيق من الطرف والذيل.
الانزلاق الجانبي	حركة الزلاجتان المتوازيتان وهما تنزلان بشكل عمودي أسفل التل عن طريق إطلاق الحواف وتسطيح الزلاجتين.
الانعطاف المنحدر	انعطاف يحدث فيه ألا يتبع ذيل الزلاجة مسار طرف الزلاجة.
انشاء الزلاجة	انحناء زلاجة مضغوطة على حافتها.
التزلج المتعرج	سباق يعبر فيه المتزلج البوابة الأولى (البوابة الكاملة)، ويتزلج حول أذرع التزلج المتعرج المفردة حتى البوابة الأخيرة؛ ثم ينهي السباق بعبور البوابة الأخيرة (البوابة الكاملة) وصولاً إلى منطقة النهاية.
الانعطاف بشكل جرافة الثلج	انظر الانعطاف الوددي.
نشاطات السرعة الفائقة	التزلج المنحدر أو التزلج المتعرج الفائق.
عصا البدء	الجهاز بطول الركبة تقريباً في بوابة البداية ويعمل على تنشيط جهاز التوقيت.
سكون	وضعية تزلج بلا حركات.
أذرع التزلج القصيرة	أذرع تزلج متعرج مقطوعة يتم استخدامها في التدريبات.
التكتيكات	الخط المختار للمتزلج لعبور بوابة أو للتزلج فوق تضاريس مختلفة.
TD	اختصار للمندوب الفني، وهو رئيس لجنة التحكيم. يتأكد هذا الشخص من إجراء السباق بشكل آمن وسليم.
النشاطات التقنية	التزلج المتعرج أو التزلج المتعرج العملاق.
الأسلوب	الخيار المحدد من خيارات الحركة المتاحة لتحقيق هدف معين.
حبل الربط	رباط شبيه بالحبل يُستخدم كإجراء سلامة. إجراء ربط متزلج جالس بحبل من 12 إلى 20 قدمًا.
مسار غني بالتضاريس	مسار مصمم بحيث يحتوي على العديد من عناصر التضاريس الموجودة في التزلج الحر، مثل المطبات، والالتفافات، والقفزات، وأذرع تزلج التفادي، وتموجات الإزاحة.
التزلج العمودي	التزلج عبر التل من جانب إلى آخر على زلاجة بحواف.
التكوير	الوضع الديناميكي الهوائي الذي يستخدمه متسابقو تزلج المنحدرات والتزلج المتعرج الفائق لتحقيق المزيد من السرعة.
الذراع المتحرك	يوجد عند البوابة، وهو ذراع البوابة الداخلي الذي يتزلج حوله المتسابق.
غرفة التشميع	مكان أقامه المدربون وأولياء الأمور يمكن فيه للاعبين الاهتمام بالزلاجات الخاصة بهم.
الوتد	وضعية للزلاجات على الثلج حيث تكون الأطراف قريبة من بعضها والذيل مبتعدة عن بعضها.
الانعطاف الوددي	يطلق عليه أيضًا الانعطاف بشكل جرافة الثلج. وهو انعطاف أساسي تكون فيه الزلاجات في وضع الود حيث الأطراف قريبة من بعضها والذيل مبتعدة عن بعضها.