

Special Olympics



تزلج اختراق الضاحية

دليل
التدريب
2021



شكر وتقدير

يتقدم الأولمبياد الخاص بالشكر أيضًا للمحترفين والمتطوعين والمدربين والرياضيين الذين ساعدوا في إنتاج دليل التدريب للتزلج الريفي على الثلج. لقد ساعدوا على تحقيق مهمة الأولمبياد الخاص: لتقديم تدريب على الرياضات ومسابقة رياضية على مدار العام في مجموعة متنوعة من الرياضات الأولمبية للأشخاص بعمر ثمان سنوات فأكثر ممن يعانون من إعاقات فكرية، ما يمنحهم فرصًا مستمرة لتطوير اللياقة البدنية وإظهار الشجاعة وتجربة مشاعر السعادة والمشاركة في تقاسم الهدايا والمهارات والصداقة مع أسرهم وغيرهم من اللاعبين في الأولمبياد الخاص والمجتمع.

يفخر الأولمبياد الخاص بالاعتراف بدعم [غالاغر](#)، 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 الإقرار بدون قصد لأي سبب من الأسباب.

المؤلفون المساهمون

هالي جونسون
مارا لازدينز
كريستوف شميد

الدكتور هالي جونسون
دين جليز
جويس ويتشين

شكر خاص لكل مما يلي على كل ما قدموه من مساعدة ودعم:

- City of Brandon Parks and Recreation Department (إدارة الحدائق والمتنزهات في مدينة براندون)، براندون، مانيتوبا، كندا
- مقاطع فيديو للاعبين من Special Olympics Canada (الأولمبياد الخاص الكندي)
- واين باوش
- شانون باوش
- Special Olympics Colorado (أولمبياد كولورادو الخاص)
- Denver Parks and Recreation Department (إدارة أماكن الترفيه والمتنزهات في دنفر)
- National Sports Center for the Disabled (المركز الرياضي الوطني للمعاقين)، جيم أوكونور، مدير برنامج دول الشمال
- New England Nordic Ski Association (جمعية نيو إنجلاند الإسكندنافية للتزلج)
- US Nordic and Biathlon Paralympics (أمريكا الشمالية والبارالمبية البياثلون)

فريق عمل الأولمبياد الخاص الدولي: فيونا موراي، جيف لاهارت، مونيك فوركير، جويندولين أبغار

جدول المحتويات

1.....	الترحيب
2.....	فوائد الرياضة والأولمبياد الخاص
3.....	أساسيات تزلج اختراق الضاحية
8.....	اللياقة البدنية
22.....	دور المدرب
23.....	علم النفس الرياضي
37.....	تدريس مهارات تزلج اختراق الضاحية
62.....	التخطيط
69.....	مسرد المصطلحات



الترحيب

مرحبًا بكم في دليل تدريب تزلج اختراق الضاحية للأولمبياد الخاص 2021

يهدف هذا الدليل إلى تزويد المدربين بمعلومات قيمة لتحسين معارفهم ومهاراتهم، أو لبدء العمل كمدرّبين في تزلج اختراق الضاحية للأولمبياد الخاص (SO). ستجد في هذا الدليل مجموعة متنوعة من المعلومات الأخرى المتعلقة بالتدريب على الرياضة، مثل السلامة والاستعداد والروح الرياضية.

يجب قراءة هذا الدليل مع وثيقة قواعد رياضة تزلج اختراق الضاحية للأولمبياد الخاص والقواعد الرياضية للأولمبياد الخاص، المادة 1.

ضع في اعتبارك أن هذا الدليل هو مجرد مصدر واحد قد يكون مفيدًا لك أثناء تقدمك في حياتك المهنية كمدرّب. وخلال تطوير أسلوبك الخاص في التدريب، ستجد كتبًا ومواقع ويب ومجلات ومدرّبين آخرين، مما سيساعد على تشكيل أسلوبك في التدريب. كن فضوليًا دائمًا. وكن منفتحًا دائمًا على الأفكار الجديدة. واجعل اللاعبين دائمًا في صميم عملك في التدريب.



فوائد الرياضة والأولمبياد الخاص

فوائد تزلج اختراق الضاحية

يعد تزلج اختراق الضاحية طريقة رائعة للنشاط والاستمتاع بالهواء الطلق في الشتاء. باعتبارها رياضة تستمر مدى الحياة، يعد التزلج أيضًا وسيلة مثيرة للتحدي لبناء اللياقة البدنية والقوة والثقة. وإذا تم التعلم بالسرعة الصحيحة وجرت الممارسة باستمرار، يمكن أن تدوم فوائد القوة وتحمل الهوائي طويلاً. يتطلب تعلم أساليب التزلج الريفي المختلفة التوازن الجسدي والنفسي والتنسيق والتركيز.

الأحداث المتوفرة في تزلج اختراق الضاحية

الأحداث الرسمية

تهدف مجموعة الأحداث إلى توفير فرص المنافسة للاعبين من جميع القدرات. قد تحدد البرامج الأحداث المتوفرة وإرشادات إدارة تلك الأحداث إذا لزم الأمر.

المدربون مسؤولون عن توفير التدريب واختيار الحدث المناسب لمهارة كل لاعب واهتماماته.

فيما يلي قائمة بالأحداث الرسمية المتوفرة في الأولمبياد الخاص.

- سباق تزلج لمسافة 10 أمتار - أسلوب كلاسيكي
- سباق تزلج لمسافة 25 مترًا - أسلوب كلاسيكي
- سباق تزلج اختراق الضاحية لمسافة 50 مترًا - أسلوب كلاسيكي
- سباق تزلج اختراق الضاحية لمسافة 100 متر - أسلوب كلاسيكي
- سباق تزلج اختراق الضاحية لمسافة 500 متر
- سباق تزلج اختراق الضاحية لمسافة 1 كيلومتر
- سباق تزلج اختراق الضاحية لمسافة 2.5 كيلومتر
- سباق تزلج اختراق الضاحية لمسافة 5 كيلومترات
- سباق تزلج اختراق الضاحية لمسافة 7.5 كيلومتر
- سباق تزلج اختراق الضاحية لمسافة 10 كيلومترات
- سباق تتابع تزلج اختراق الضاحية 4×1 كيلومتر
- سباق تتابع تزلج اختراق الضاحية 4×1 كيلومتر

إذا لم يكن هناك عدد كافٍ من اللاعبين لتقسيم سباقات بأساليب حرة وكلاسيكية منفصلة على مسافات متماثلة، ينبغي دمج السباقات واتباع قواعد الأساليب الحرة.

يمكن أن تكون الأحداث كلاسيكية أو تزلج كلاسيكي. ستتطلب الأحداث الكلاسيكية إعداد مضمار كلاسيكي واحد أو أكثر خلال الدورة.

أساسيات تزلج اختراق الضاحية

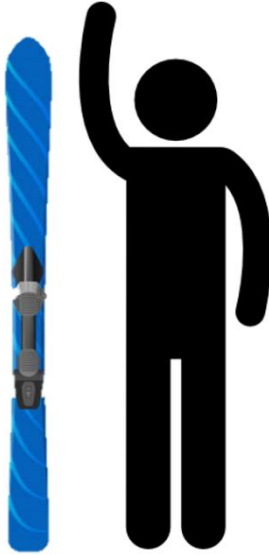
المعدات

الزلاجات الكلاسيكية

يمكن أن تكون الزلاجات الكلاسيكية قابلة لإضافة الشمع، وتتطلب إضافة شمع لمنطقة الركल، أو بدون شمع، مع وجود قشور سمكية بطول منطقة الركल.

تتشبث منطقة الركل، التي تحتوي أو لا تحتوي على شمع الركل، بالثلج وتمكّن المتزلج من "ركل" الثلج والانزلاق.

توفر الزلاجات الخالية من الشمع مقدمة تتطلب القليل من الصيانة للتزلج. ويتطور مهارات المتزلج، ستكون الزلاجات القابلة لإضافة الشمع خيارًا ممتعًا، وتوفر أفضل ركلة وانزلاق أثناء التزلج الكلاسيكي. يمكن إضافة الشمع للزلاجة الكلاسيكية لتعزيز الانزلاق وتوفير إمكانية الركل.



ينبغي أن يصل طول الزلاجة إلى معصم ذراع اللاعب ممتدًا لأعلى. ولكن تعتبر الزلاجات الأقصر أسهل بالنسبة للمبتدئين، لذا لا بأس بزلاجات قصيرة جدًا للاعب المبتدئ.

ارجع إلى فني أو مدرب تزلج مؤهل لمعرفة الطول الدقيق للزلاجة حسب الطول والوزن والقدرة.

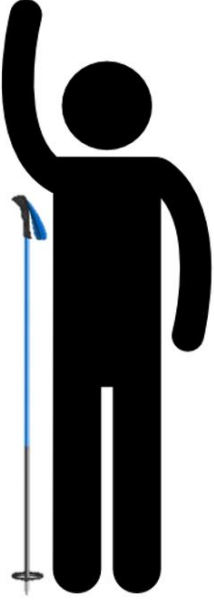
الأحذية الكلاسيكية

تتميز الأحذية الكلاسيكية بسوار كاحل قصير وتتيح مرونة كبيرة لبطن القدم. الأحذية المناسبة مهمة وتتطلب مساعدة من فني أو مدرب تزلج. ينبغي أن تكون مريحة وملائمة كزوج من الأحذية الرياضية.

يكون الحذاء كبيرًا جدًا إذا كان القدم ينزلق به والكعب يرتفع.

يكون الحذاء صغيرًا جدًا في حالة سحق أصابع القدم.

يمكن أيضًا استخدام الأحذية المختلطة للمتزلجين الكلاسيكيين المبتدئين نظرًا لتوفير سوار الكاحل العلوي للمزيد من الدعم والثبات.



الأقطاب الكلاسيكية

ينبغي أن يصل طول الأقطاب الكلاسيكية من الأرض إلى ما بين الإبط والكتف. وفي البداية يكون من المقبول أيضًا البدء بأقطاب أقصر قليلًا، بحيث يمكن للرياضي تطوير قوة الجزء العلوي من الجسم لاستخدام الأقطاب بشكل فعال.

تتميز مقابض الأقطاب والأشرطة بمقاسات قياسية. يجب أن يتأكد اللاعب عند التركيب من معرفته بكيفية إدخال يده وضبطها بشكل صحيح من أجل إحكام قبضته وإحكام تثبيته.

زلجات التزلج

لا تحتوي زلجات التزلج على منطقة ركل مثل الزلجات الكلاسيكية ويتم تشميعها فقط للانزلاق. يجب أن يكون طول الزلاجة متناسبًا مع ارتفاع اللاعب، ولكن يمكن أن يختلف طول الزلاجة حسب الطول والوزن والقدرة.

تعتبر زلجات التزلج أقصر من الزلجات الكلاسيكية ويجب تركيبها بواسطة فني زلجات أو مدرب. يمكن للاعب التزلج على الزلجات الخالية من الشمع أو المختلطة.

أحذية التزلج

تتميز أحذية التزلج بأساور كاحل أعلى من الأحذية الكلاسيكية. هذه الأحذية أكثر دعمًا للكاحل وتتيح التمكن من أسلوب التزلج. الأحذية المناسبة مهمة وتتطلب مساعدة من فني أو مدرب تزلج.

ينبغي أن تكون مريحة وملئمة كزوج من الأحذية الرياضية.

يكون الحذاء كبيرًا جدًا إذا كان القدم ينزلق بداخله والكعب يرتفع.

يكون الحذاء صغيرًا جدًا في حالة سحق أصابع القدم.

يمكن أيضًا استخدام الأحذية المختلطة للمتزلجين المبتدئين ويمكن للرياضي التغيير مع تقدم المهارة والاهتمام.



أذرع التزلج

تكون أذرع التزلج أطول من أذرع التزلج الكلاسيكية لأن التزلج يتطلب أسلوبًا أكثر استقامة ويحقق استفادة من الأذرع الأطول. ينبغي أن يصل طول أذرع التزلج من الأرض إلى ما بين الذقن والعم. تتميز مقابض الأقطاب والأشرطة بمقاسات قياسية. يجب أن يتأكد اللاعب عند التركيب من معرفته بكيفية إدخال يده وضبطها بشكل صحيح من أجل إحكام قبضته وإحكام تثبيته.

الزلاجات المختلطة والأحذية والأربطة

الزلاجات والأحذية المختلطة جيدة للمتزلج الجديد أو الشخص الذي يمر بمرحلة انتقالية من الأسلوب الكلاسيكي إلى أسلوب التزلج. تتميز الأحذية المختلطة بأنها مرنة وصلبة، لذا فهي مريحة لتنفيذ أساليب التزلج والأساليب الكلاسيكية. عادةً ما يكون طول الزلاجات المختلطة في المنتصف بين طول زلاجات التزلج والزلاجات الكلاسيكية.

هناك نوعان فقط من الأربطة وهما NNN و SNS، مما يجعل العثور على المعدات المناسبة أمرًا سهلاً إلى حد ما. لضمان الملاءمة والسلامة والاستمتاع الأمل قبل ذلك، يجب ملاءمة جميع المعدات بواسطة فني أو مدرب تزلج خبير.



الزلي

يجب الجمع بين ملابس وإكسسوارات التزلج الرياضية لتوفير الدفء والحماية من الرطوبة والرياح والشمس. يوصى بعدة طبقات من الملابس لأنه يمكن خلع الطبقات أو إضافتها بسهولة حسب درجة الحرارة. يعتبر مفهوم التهوية مهمًا بشكل خاص في تزلج اختراق الضاحية. وبإزالة قطعة من الملابس أو فتح السترة، يمكنك التهوية أو تنظيم درجة حرارة الجسم



ومعدل التعرق. تذكر أن الملاءمة المناسبة تعني الملابس التي لا تقيد الحركة أو الدورة الدموية. الهدف الرئيسي من ارتداء ملابس التزلج هو الحفاظ على الدفء والجفاف.

نظام ثلاث طبقات

الطبقة الداخلية	طبقة فتييل	الجزء العلوي من الجسم + الجزء السفلي من الجسم	ملابس داخلية طويلة
الطبقة الوسطى	طبقة عازلة	الجزء العلوي من الجسم	قميص قطني ياقة واقفة صوف
الطبقة الخارجية	طبقة مقاومة للظروف الجوية	الجزء العلوي من الجسم الجزء السفلي من الجسم	سترة واقية سترة إحماء كولون ليكرا ثقيل سروال الرياح

قطع الملابس الأخرى الموصى بها:

- جوارب
- سترات
- قفازات/قفاز غير مكتمل
- قبعة
- نظارة شمسية
- كريم واقى من الشمس

السقوط والنهوض

السقوط أثناء التزلج على الجليد أمر طبيعي ويحدث للجميع؛ وكل هذا جزء من عملية التعلم. لذا من المهم إعداد اللاعبين ليكونوا قادرين على السقوط والوقوف بشكل فعال. إذا سئم اللاعبون من السقوط، فاجعله يطبق السقوط والنهوض مرة أخرى. اعلم أن أذرع التزلج يمكن أن تنكسر عند التحميل عليها بوزن الجسم.

السقوط

- اخفض الجسم واسقط على الجانب وليس للخلف أو للأمام على القطبين.
- حافظ على توازن الزلاجات.
- ابق ذراعيك بالقرب من الجسم.
- ابق مسترخياً.

الحصول على المساعدة

غالبًا ما يكون الوقوف مجددًا بعد السقوط أمرًا محبطًا: يمكن أن تنتشاك الزلاجات والأقطاب والأطراف. علّم نفس الروتين عند حدوث سقوط لمساعدة الرياضيين على تعلم ترتيب الحركات للعودة.

- تدرج إلى الخلف باستخدام الأرجل والزلاجات في الهواء كسلحفاة مقلوبة.
- انزل على جانب واحد بالزلاجات في وضع معتدل. إذا كنت على مرتفع، فانزل على جانب المنحدر عبر خط الانحدار.
- اجعل الأرجل والزلاجات قريبة من الجسم.
- ازحف نحو أطراف الزلاجات.
- اثن ركبتيك فوق مقدمة الزلاجات مع وضع يديك على الأرض.
- ارفع ركبة واحدة أولاً ثم قف.
- استخدم الأذرع والأقطاب للمساعدة في الدفع لأعلى إلى وضع الوقوف.

فيما يلي بعض السيناريوهات التي يمكن أن تعقد هذا الموقف:

إذا سقط الرياضي للوراء:

- وجهه للتدرج على ظهره لتحرير الجزء السفلي من الجسم والزلاجات كسلحفاة مقلوبة.
- تدرج على جانب واحد مع الحفاظ على الزلاجات متوازية.
- الآن يمكن للاعب الاتكاء على يديه وركبتيه للوقوف.

إذا كانت الأطراف والمعدات متشابكة:

- حاول تحرير حذائك من الأربطة واخلع الأقطاب.

إذا سقط الرياضي على أحد المنحدرات، يجب القيام بما يلي:

- أبقِ الزلاجتين متوازيتين وعموديتين على خط السقوط وعلى جانب المنحدر للوقوف مرة أخرى.



تحل بالصبر وساعد الرياضي على البقاء مسترخيًا ومركّزًا على العودة إلى يديه وركبتيه للوقوف مجددًا. شجعه على الاستقلال ومحاولة بذل قصارى جهده قبل تلقي المساعدة. يُعد تقديم المساعدة للرفع أمرًا مُعزّيًا، ولكن امنح الرياضي وقتًا لاكتشاف جسده وكيفية تحريكه بشكل صحيح.

اللياقة البدنية

برنامج Fit 5 ألعاب أولمبية خاصة أخرى

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

هناك العديد من الفوائد الصحية والمتعلقة بالأداء واللياقة البدنية للاعبين الأولمبياد الخاص.

فوائد اللياقة البدنية للاعبين

- تحسين الأداء اللاعبين من خلال تحسين
 - التحمل / القدرة على التحمل.
 - السرعة والرشاقة.
 - القوة والقدرة.
 - المرونة.
 - الوزن الصحي.
- زيادة مستوى الطاقة وتحسين التركيز وتحسين التعافي بعد التدريبات والألعاب.
- 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 للاعبين أن يمارسها بمفرده والعمل على تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية. تعتبر فصول اللياقة البدنية مثل اليوجا وتمارين القوة الأساسية والتمارين 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 للرياضيين والمدربين لاستخدامه. وهو مورد رائع للمدرب لاستخدامه لتثقيف الرياضيين حول فوائد النشاط البدني لصحتهم العامة وأدائهم الرياضي.

Fit 5

دليل Fit 5 هو خطة للنشاط البدني والتغذية والترطيب يمكنها المساعدة في تحسين صحة الرياضيين ولياقتهم وليكونوا أفضل رياضيين. يوفر دليل Fit 5 و **بطاقات اللياقة البدنية** المرفقة مجموعة رائعة من التمارين التي يجب على الرياضيين 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](#) للرياضيين 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 الرياضي والتعافي من جميع أشكال التمارين الرياضية. ولكن معظم الرياضيين لا يفهمون العلاقة بين التغذية / الترطيب والأداء الرياضي. من المهم أن تؤكد كمدرّب على هذا الارتباط وتثقيف الرياضيين حول العادات الصحيحة. هذا مهم بشكل خاص للاعبين الأولمبياد الخاص، لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة.

من الضروري تثقيف لاعبي التزلج الريفي بأهمية توقيت الوجبات أو الوجبات الخفيفة قبل التدريب أو المسابقة. أخبر الرياضيين عن مخاطر تناول الطعام في وقت قريب من وقت التدريب أو المنافسة، وقم بتثقيفهم حول أفضل الأوقات والأطعمة التي يجب تناولها للتأكد من دعمهم بكفاءة للأداء.

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

يمكنك الاستفادة من قسم التغذية والترطيب في [دليل Fit 5](#) لتثقيف الرياضيين بالمبادئ الأساسية. يمكن أن يساعد متتبع النشاط والترطيب والتغذية الرياضيين على إيلاء المزيد من الاهتمام لهذه العناصر في المنزل.

مهمة: ضع في اعتبارك أن تأخذ 5 دقائق في نهاية التمرين لتغطية نصائح التغذية والترطيب. قم بتثقيف الآباء ومقدمي الرعاية بشأن المعلومات التي تتم مشاركتها مع الرياضيين حتى يتمكنوا من مساعدة الرياضيين على تناول الطعام الصحي في المنزل.



الترطيب

الماء هو مصدر دعم آخر مهم للرياضة والحياة. يعد شرب الكمية المناسبة من الماء أمراً مهماً لصحتك ويمكن أن يساعد أيضاً في أدائك الرياضي. يجب على المدربين تثقيف الرياضيين بفوائد شرب كمية كافية من الماء كل يوم.

يتضمن [دليل Fit 5](#) قسمًا للترطيب يوفر معلومات للمدربين حول كميات المياه التي يجب أن يتناولها الرياضيون وعلامات الجفاف عند الرياضيين وأفضل خيار للرياضيين عند البحث عن مشروب.

كمدرّب للتزلج الريفي على الثلج، من المهم مساعدة الرياضيين على الحفاظ على المسار الصحيح للترطيب. يجب أن يشجع المدربون الرياضيين على تحمل مسؤولية ترطيب أجسامهم قبل التدريب وأثناءه وبعده. قد تتأخر إشارات عطش الجسم قليلاً في الطقس البارد، لكن يظل الرياضيون يفقدون الماء من خلال التعرق والتنفس من الفم.

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



الإحماء والتهئدة للتزلج الريفي على الثلج

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.

وكما ترى، تُعد عمليات الإحماء مهمة للغاية لإعداد الرياضيين للنشاط البدني. وتعد زيادة درجة حرارة الجسم وتدفق الدم إلى العضلات العاملة أمرًا أساسيًا للرياضيين لتجنب التعرض لإصابات أثناء ممارسة الرياضة. تؤدي الزيادة التدريجية في درجة حرارة الجسم إلى تقليل فرصة إصابة الرياضي بإصابات العضلات والأوتار، بينما تضمن زيادة تدفق الدم إلى العضلات العاملة توصيل الدعم المستورد اللازم لإنتاج الطاقة. وبالإضافة إلى ذلك، يساعد الإحماء الرياضيين على زيادة نطاق الحركة في عضلاتهم. مما يهيئ عضلات الرياضيين العاملة بشكل كافٍ للحركات التي سيؤديونها (التمدد وتوليد الطاقة وموازنة الجسم وما إلى ذلك). وأخيرًا يساعد الإحماء الكافي على إعداد الرياضي عقليًا لممارسة الرياضة، ويتضمن هذا زيادة التركيز في التدريب أو في المسابقة أو التحدث الإيجابي إلى الذات أو التحفيز المحسن مع العلم أنهم مستعدون جسديًا لممارسة الرياضة.

يوصى بتنفيذ إحماء شامل ولرياضة محددة لمدة 15 دقيقة على الأقل قبل بدء الأنشطة التدريبية أو المنافسة.

الشامل: إحماء جميع أجزاء الجسم. يركز بشكل خاص على مجموعات العضلات الرئيسية المشاركة في تحريك الحذاء الثلجي، بما في ذلك الساقين والعضلات القابضة في الفخذ وعضلات البطن.

رياضة محددة: أداء الحركات التي يقوم بها الرياضي أثناء التمرين. بالنسبة للتزلج الريفي على الثلج، يمكنك تضمين تمارين رفع ربله الساق وتمرين تأرجح الذراع القوية وتمرين القرفصاء وتمرين التوازن.

يجب أن تتضمن عمليات الإحماء ثلاثة عناصر محددة:

1. النشاط الهوائي لرفع معدل ضربات القلب
 - يمكن أن يتم هذا بالمشي أو الركض أو القفز لأعلى أو القفز بالحبل.
2. التمدد الديناميكي
 - يتضمن التمدد الديناميكي حركات نشطة ومضبوطة تأخذ أجزاء الجسم لنطاق كامل من الحركة.
3. حركات رياضية محددة
 - المهارات أو الحركات الأساسية لرياضتك.
 - الحركات التي يقوم بها الرياضي في التدريب أو المنافسة.

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

الإحماء للتدريب:

نموذج الإحماء 1: منطقة بمساحة 25 × 20 متر	
النشاط الهوائي:	○ هرولة خفيفة - دقيقتان ○ الرافعات القافزة ○ رفع الركبتين / المشي في المكان
التمدد الديناميكي:	○ تأرجح الساق إلى الأمام ○ تأرجح الساق جانبًا ○ دوائر الفخذ ○ دوائر الذراع ○ طاحونة مع لمس أصابع القدم
حركات رياضية محددة:	○ سباقات قصيرة لمسافة 5-10 أمتار - بدء السباق ○ التتابعات السريعة ○ الارتداد من جانب إلى جانب
5-7 دقائق	15-20 تكرارًا لكل منها
5-10 دقائق	

نصيحة لتمرين التمدد الديناميكي:
يمكن للرياضيين الإمساك بأذرع التزلج لتحقيق التوازن عند القيام بتمرين التمدد مثل تأرجح الساق للأمام / جانبًا وتمرين الاندفاع

نموذج الإحماء 2: منطقة بمساحة 30 x 25 مترًا

النشاط الهوائي: ○ رفع الركبتين ○ ركلات المؤخرة ○ الارتداد من جانب إلى جانب ○ الارتفاعات إلى الأمام 5-7 دقائق	
التمدد الديناميكي: ○ تأرجح الساق إلى الأمام ○ تأرجح الساق جانبًا ○ لفات الجذع ○ تأرجح الذراع ○ رفع رولة الساق 15-20 تكرارًا لكل منها	
حركات رياضية محددة: ○ سباقات أطول من 15 إلى 20 متر - بدء السباق ○ التتابعات السريعة ○ الانتقالات بين المرتفعات والمنحدرات 5-10 دقائق	

عملية الإحماء للمسابقة:

يجب إجراء عملية إحماء فعالة قبل أي مسابقة رياضية. تعتبر عمليات الإحماء ضرورية لإعداد أجسام الرياضيين وعقولهم للنشاط البدني، مما يحسن أداءهم ويقلل من مخاطر الإصابة. فيما يلي بعض النصائح لعمليات إحماء المنافسات:

- اطلب من الرياضيين القيام بنفس روتين الإحماء الذي يقومون به أثناء جلسات التدريب.
 - يعمل الرياضيون من ذوي الإعاقات الذهنية بشكل أفضل عند اتباع إجراءات روتينية متسقة. يساعد الروتين الرياضي على بناء ثقتهم ومهاراتهم واستغلال وقت المهمة.
- إذا كانت المساحة محدودة، فشجع الرياضيين على القيام بالأنشطة الهوائية في مكانهم، أو التحرك ذهابًا وإيابًا في المساحة المخصصة.
- حافظ على نشاط الرياضيين وتحركهم خلال هذه المرحلة. إذا كانوا مستقرين خلال هذا الوقت، فسوف يفقدون فوائد عمليات الإحماء، مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم وتدفق الدم إلى العضلات العاملة.
- من الممكن إجراء النشاط الهوائي والتمدد الديناميكي داخل مبنى أو منشأة، إذا سمحت المساحة بذلك. تأكد من الحفاظ على دفء الرياضيين عند إجراء الإحماء الأولي خارجًا، تحديدًا أثناء مرحلة التمدد الديناميكي.

التهدئة

عند اكتمال التدريب أو التمرين أو الجلسة الرياضية، يجب دائمًا التهدئة. من المهم الحصول على تهدئة جيدة كما هو الحال بالنسبة للإحماء الجيد. تتيح التهدئة الجيدة للجسم العودة إلى حالة الراحة تدريجيًا.

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 نشاطًا هوائيًا خفيفًا متبوعًا بالتمدد. يجب أن ينخفض النشاط الهوائي تدريجيًا في الشدة / الصعوبة. يمكن أن تصل شدة الهرولة القصيرة/ المشي إلى 50% مع بعض تمارين التمدد التي يؤديها الرياضيون في النهاية.

تعتبر فترات التهدئة فرصًا مثالية للمدربين لإجراء جلسة استخلاص المعلومات مع الرياضيين ومراجعة الجلسة التي حضروها للتو. أسأل الرياضيين بعض الأسئلة **المفتوحة** والغنية بالمعلومات التي تجعلهم يفكرون في الجلسة وما تعلموه. بالإضافة إلى تعزيز الرياضيين لنقاط التدريب التي منحتها لهم، يمنحك أيضًا كمدرّب الفرصة لمعرفة ما يصلح لكل رياضي بصورة منفردة.

ينبغي للمدربين أيضًا استخدام هذا الوقت في نهاية التمرين لتشجيع العادات الصحية. توعية الرياضيين 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 تجده يمثل تحديًا اليوم؟"

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

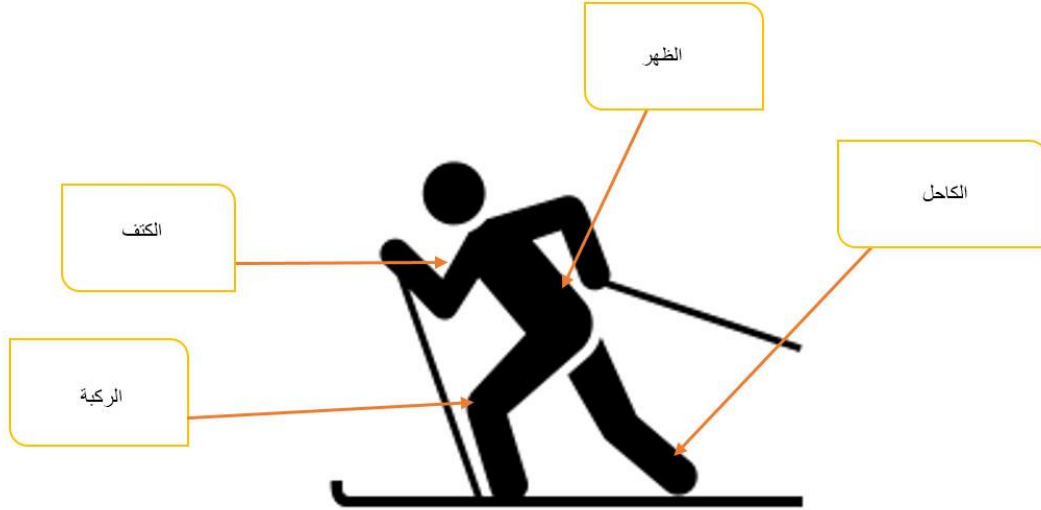
"ما الجزء (إن وجد) الذي استمتعت به اليوم أكثر من غيره في الدورة التدريبية؟"

نموذج التهيئة 1:	
○ ابتداءً من خط النهاية، امش مسافة 100-200 متر	الشدة المنخفضة:
○ تمدد العضلة الرباعية الدائمة ○ تمرين تمدد الفخذ أثناء الركوع (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ تمدد الاستدارة أثناء وضع الجلوس (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ الركبة إلى الصدر (مستوى المرونة 1 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ تمدد العضلة الثلاثية (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية)	التمدد: 30 ثانية لكل منهما

نموذج التهيئة 2:	
الشدة المنخفضة:	○ امش لمدة 3-5 دقائق على منطقة مسطحة
التمدد:	○ تمدد أوتار الركبة ○ تمدد العضلة الرباعية (مستوى المرونة 2 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ تمدد الفخذ أثناء تقاطع السيقان (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ تمدد الفراشة (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ تمدد العضلة الثلاثية (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية) 30 ثانية لكل منهما
ملاحظات للمدربين:	
○ فكر في التمددات التي قد يسهل القيام بها في مكان معين. توجد تعديلات على معظم تمارين التمدد لإتمامها وقوفاً أو جلوساً أو في وضع الاستلقاء. ○ طوّر روتيناً قياسياً للتهيئة. لن يوفر لك فقط فرصة لمراجعة الجلسة أو تقديم اقتراحات للتمرين التالي، بل يوفر أيضاً روتيناً يمكنك اقتراحه على الرياضيين للقيام به في المنزل. ○ راقب كيف يؤدي الرياضيون تمارين التمدد. يمكن أن تسبب الحركات الباليستية أو "الارتدادية" أثناء التمدد إصابة. قد تشعرك الإطالة ببعض الانزعاج ولكن لا ينبغي أن تكون مؤلمة. ○ استغل الوقت في نهاية التمرين للتشجيع على اتباع العادات الصحية في المنزل.	

الإصابات المحتملة في تزلج اختراق الضاحية

تسبب الإصابات مشكلات للرياضيين في جميع الألعاب الرياضية وعلى جميع المستويات. من المفيد للمدربين أن يكونوا على دراية بالإصابات الشائعة التي قد يتعرض لها الرياضيون في رياضتهم.



الشكل 4: إصابات تزلج اختراق الضاحية الشائعة

يوضح الرسم أعلاه أربعة من أكثر مواقع الإصابة شيوعاً للاعبين تزلج اختراق الضاحية. من بين مواقع الإصابة هذه من المرجح أن يكون الكاحل والركبة أكثر المواقع شيوعاً، وغالباً ما يكون ذلك نتيجة الإفراط في الاستخدام بسبب الطبيعة المتكررة للتزلج. أي إصابات تحدث للرياضيين أثناء تدريب الأولمبياد الخاص يجب معالجتها على الفور على يد أخصائي الرعاية الصحية (طبيب وممرض وأخصائي علاج طبيعي). إذا أبلغك رياضي بعلامات أو أعراض لأي شكل من أشكال الإصابة، يوصي بإرساله إلى أخصائي الرعاية الصحية.

يمكن أن تساعد عمليات الإحماء والتهنئة المناسبة في تقليل مخاطر كل من الإصابات الحادة والإفراط في الاستخدام الخاصة بالتزلج على جبال الألب. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي تمارين القوة والمرونة سواء في التدريب أو المنزل إلى تجنب الإصابات وتحسين الأداء. وعلى وجه التحديد، يجب أن تكون قوة ومرونة أوتار الركبة وعضلات المؤخرة وعضلات الفخذ الرباعية محور التركيز الرئيسي عند محاولة تجنب الإصابات.

يجب أن تحظى القوة الأساسية والاستقرار أيضاً بأولوية في خطة التدريب لأي من لاعبي تزلج اختراق الضاحية. تساعد العضلات الأساسية القوية الرياضيين في الحفاظ على وضعهم الرياضي واستقرارهم وتوازنهم، مما يؤدي إلى تقليل احتمالية الإصابة. يحتاج لاعبو تزلج اختراق الضاحية إلى وضعية جيدة على جميع التضاريس، وبالتحديد أثناء الحركة.

التكيف البدني الخاص بتزلج اختراق الضاحية

التكيف البدني هو تحسين الصحة البدنية من خلال تمارين مبرمجة. التكيف الخاص بتزلج اختراق الضاحية هو استخدام تمارين تتعلق بالتحديد بالحركات التي يستخدمها اللاعبون لتطوير لياقة خاصة بتزلج اختراق الضاحية. 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 جدًا من خلال تمارين وزن الجسم وتدريبات القفز وما إلى ذلك. قد ترغب بعض الفرق أيضًا في دمج معدات مثل أشرطة المقاومة والأوزان وأشرطة التمدد.

وفي تزلج اختراق الضاحية، 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 الأمتل لأداء لاعبي تزلج اختراق الضاحية.

التكيف أثناء العرض:

التكيف **على الثلج** هو أحد خيارات التكيف للمدربين لتقديمه للرياضيين حيث يكرر ما يفعله الرياضيون أثناء تزلج اختراق الضاحية. فيما يلي أمثلة على التكيف **على الثلج**:

- طرق المرتفعات والمنحدرات
- التسارع والتباطؤ
- المشي بخطوات مائلة
- المراوغات

التكيف على الأرض الجافة:

يتضمن التكيف على أرض جافة بناء القوة والتحمل والمرونة في العضلات التي سيتم استخدامها أكثر من غيرها أثناء تزلج اختراق الضاحية. 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 أيضًا محور تركيز للتكيف على الأرض الجافة.



فيما يلي أمثلة على التكيف على أرض جافة:

- تمارين القوة الأساسية
 - الثبات/الثبات الجانبي
 - رفع الساق
 - تمارين المعدة
 - تمارين الجسر للخذ
- تمارين القوة ووزن الجسم
 - تمارين الضغط
 - تمارين العضلة ثلاثية الرؤوس
 - تمارين القرفصاء
 - تمرين الجلوس الحائطي
 - الاندفاع - إلى الأمام والجنب
 - رفع ربلة الساق
- المهارات الأساسية للتزلج الريفي على الثلج
 - الوقفة وتوزيع الوزن
 - المراوغة والانزلاق
 - استخدام الأقطاب



موارد اللياقة

اللياقة البدنية للمدربين [رابط](#).

بالإضافة إلى [دليل Fit 5](#) والموارد الأخرى المتاحة [عبر الإنترنت](#)، يقدم الأولمبياد الخاص أيضًا دورات خاصة باللياقة البدنية عبر الإنترنت تتيح للمدربين معرفة المزيد عن اللياقة البدنية ورياضيين الأولمبياد الخاص وكيفية نجاح الاثنين معًا.

تشمل الدورات ما يلي:

- اللياقة البدنية للمدرب الرياضي
- تم تصميم هذه الوحدة لتزويد المدربين الرياضيين بالمعلومات التي ستساعدهم على إدخال اللياقة 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 الرياضيين في 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 للرياضيين. وفي كلتا الحالتين، نشجع المدربين الرئيسيين على استخدام وحدات التعلم عبر الإنترنت كوسيلة لتحسين معرفتهم وفهمهم للياقة البدنية.

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

دور المدرب

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



دور المدرب

دليل الموارد



**Special
Olympics**

Gallagher



أراضي فرنسا للولمبياد الخاص، تونس للرياضة وبرامج التفرّيح

دخول

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 والصور
- الحافز الرياضي
- التعامل مع خيبة الأمل والأداء السيء.

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

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

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

المجالات الرئيسية لعلم النفس الرياضي:

الحافز:

ما المقصود بالحافز؟

عادةً ما نعتقد أن المقصود بالحافز هو إنجاز الحمل الأخير في صالة الألعاب الرياضية وإتمام الجري الأخير 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.

وفقا لبيرتون ورايديكي في علم النفس الرياضي للمدربين (2008)، يعرف المدربون العظماء أنهم لا يمنحون الرياضيين الحافز. ولكنهم يهيئون الظروف أو مناخ الفريق الذي يحفز فيه الرياضيون أنفسهم. يقوم المدربون بذلك من خلال إدراك أهمية الحافز الداخلي والخارجي.

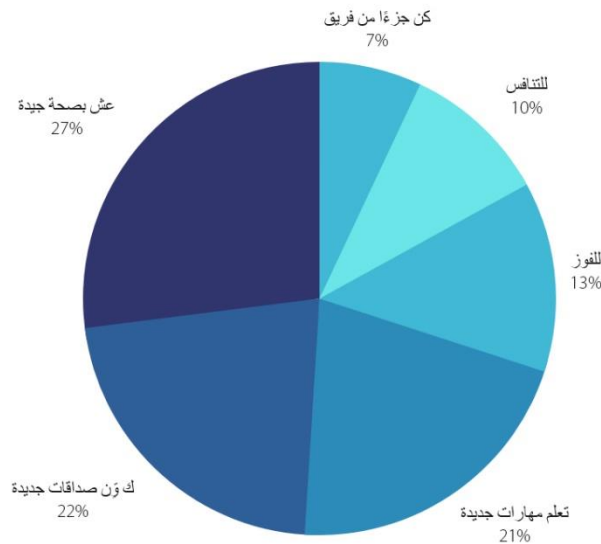
يشارك الرياضيون ذوو الحوافز الداخلية حبًا في الرياضة. إنهم يستمتعون بالتعلم وإتقان المهارات الرياضية الصعبة ويلعبون من أجل الفخر الذي يشعرون به عند العمل الجاد نحو تحقيق هدف صعب.

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

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

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

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



الشكل ١: نتائج استبيان رضا الرياضيين - أسباب مشاركة الرياضيين في الأولمبياد الخاص الرياضي. يمكن اعتبار هذه مصادر لتحفيز الرياضيين ويجب أخذها في الاعتبار عند اتخاذ القرارات كمدرّب

أساطير التحفيز:

أسطورة التحفيز 1: الرياضيون إما متحمسون أو غير متحمسين

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

أسطورة التحفيز 2: يعطي المدربون الحافز للرياضيين

ينظر المدربون الآخرون إلى الحافز على أنه شيء يمكنهم حقن الرياضيين به عند الحاجة، مثل لقاح الإنفلونزا، عن طريق المحادثات الحماسية الملهمة أو الحيل. وقد يستخدمون الشعارات والملصقات واقتباسات لوحات الإعلانات من المنافسين القادمين. قد تكون هذه الإستراتيجيات مفيدة، لكنها ليست سوى جزء صغير من لغز التحفيز. ما زال هناك جزء كبير من القصة، فالتحفيز ليس شيئاً يمكن للمدربين تقديمه للرياضيين.

أسطورة التحفيز 3: الحافز هو العصا والجزر

يقترح بعض الخبراء أن الحافز الفعال يعني استخدام نظرية العصا (العقوبات) والجزر (المكافآت) لدفع الرياضيين إلى القيام بأشياء لا يفعلونها بمفردهم. قد يبدو هذا غير ضار، لكن فكر فيه على مستوى أعمق. تفترض هذه الرؤية عدم رغبة الرياضيين في القيام بشيء ما، لذا يوفر المدرب الحافز لفعله من خلال العقوبات أو المكافآت. المدربون الذين يركزون على العصا في شكل عقاب وانتقاد وصراخ وإكراه وخلق الشعور بالذنب، عادةً ما يجدون أنفسهم يسبحون في اتجاه التيار. ومهما حاولوا فإنهم يواجهون مقاومة وسلوكاً سلبياً. ولا يقتصر الأمر على أن هذا النهج غير فعال فحسب، بل إنه يقضي على الاستمتاع بالرياضة. يجب أن يفهم المدربون احتياجات الرياضيين لبناء ثقافة الفريق التي 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؛ تثق مورين في قدرتها على إكمال سباحة الصدر لمسافة 100 متر في منافستها المحلية لتمكنها من إكمال هذا السباق بالتحديد عدة مرات خلال التدريب.

يشك الرياضي 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 الرياضيين على إضفاء المتعة على المشاركة، وهو أمر بالغ الأهمية لتحفيز الرياضيين.
2. يتم التخلص من قدر كبير من القلق عندما يعرف الرياضيون ما هو متوقع منهم ومتى يتعين عليهم الاستعداد.
3. الإعداد العقلي لا يقل 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 رياضي أمر مهم لتحفيز الرياضيين أثناء التدريب والمنافسة. يؤدي تحقيق الأهداف أثناء التدريب من خلال التكرار بأوضاع تكرر بيئة المنافسة إلى غرس الثقة. تساعد الثقة الرياضية لدى الرياضيين على إضفاء المتعة على المشاركة، وهو أمر بالغ الأهمية لتحفيز الرياضيين. تحديد الأهداف هو جهد مشترك بين الرياضيين والمربين.

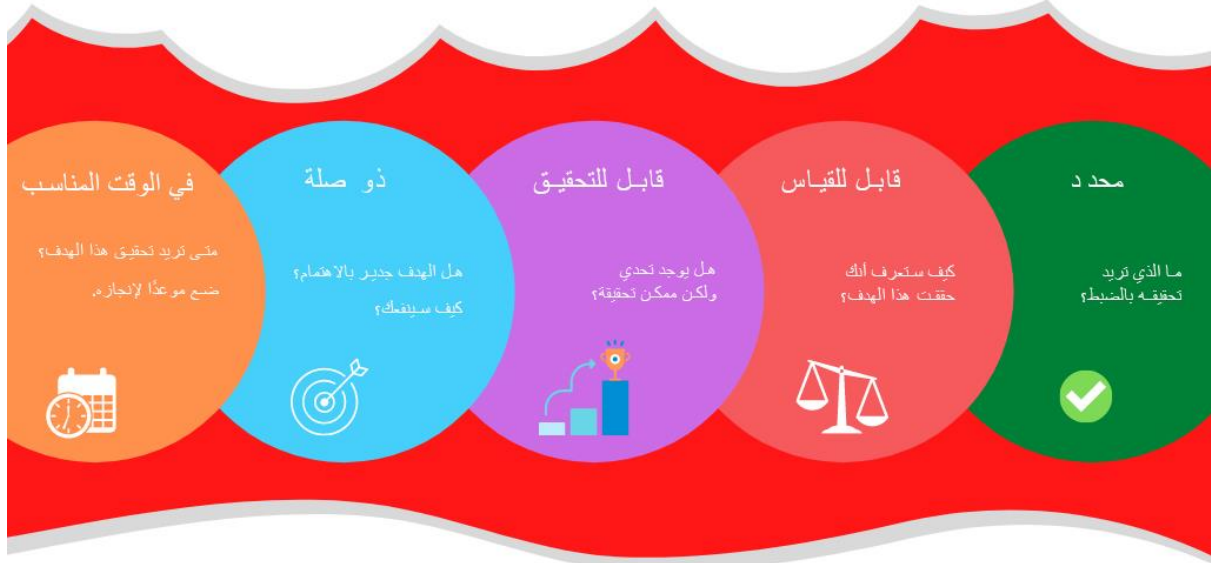
يجب أن يكون تحديد الهدف جهداً تعاونياً. في النهاية، يتم تحديد الأهداف للرياضي وفقاً لما يريد تحقيقه، وليس ما يريد منه المدرب أو الآباء أو الأصدقاء أو العائلة تحقيقه. يتمثل دور المدرب في مساعدة الرياضي على تعيين الأهداف التي تتوافق مع رغبته، والحفاظ على المسار الصحيح له لتحقيق تلك الأهداف.

ينبغي أن تكون:

1. منظمة على المدى القصير والمتوسط والطويل.
2. يُنظر إليها كمدخل للنجاح.
3. يحددها الرياضي ويقبلها.
4. تُستخدم لوضع خطة تدريب الرياضي وخطة المنافسة.
5. مرنة
6. مكتوبة
7. محددة كأهداف في الأداء أو أهداف في التدريب
8. قابلة للتحقيق - يحتاج الرياضيون أحيانًا إلى طلب الدعم لتحقيق أهدافهم

يُعد اتباع نموذج أهداف SMART طريقة بسيطة لتحديد الأهداف للرياضي بطريقة تعاونية ومنطقية.

SMART



الأهداف

التعامل مع خيبة الأمل (الأداء / النجاح / الإصابات)

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

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

والعديد من الأسباب.

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

كيف يمكن رؤية خيبة الأمل في سلوك الرياضي:

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

عادةً ما تظهر خيبة الأمل على الرياضيين في صورة توتر. يقدم الأولمبياد الخاص برنامج العقول القوية لمساعدة الرياضيين على تعلم كيفية التعامل مع التوتر. قد يكون هذا توتراً بسبب المنافسة أو الضغط الناتج عن المهام اليومية.

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

من الأدوات المفيدة للمدربين الذين يعملون مع الرياضيين ممن تظهر عليهم علامات التوتر استخدام [دليل المدرب للعقول القوية](#). يمكن أن تساعد هذه الإستراتيجيات الرياضيين على مواجهة ضغوط الحياة والرياضة، وتعزيز الأفكار الصحية وآليات التأقلم.



العقول القوية هو نشاط تعليمي تفاعلي يركز على تطوير مهارات التأقلم التكيفية. توفر المسابقة فرصة طبيعية لتطوير استراتيجيات نشطة للحفاظ على الصحة العاطفية عند التعرض لضغوط، مثل: التفكير في الأفكار الإيجابية والتخلص من التوتر والتواصل مع الآخرين. يتعلم الرياضيون خلال برنامج العقول القوية الاستراتيجيات التالية ويستفيدوا بشكل كبير إذا كان بإمكانك دمج هذه الاستراتيجيات في التدريبات والألعاب.

توصيات المدرب

- في الطريق إلى لعبة أو مسابقة
- خلال حديث الفريق قبل المباراة
- خلال حديث الفريق بعد المباراة
- لاعب الذي يجلس على المقعد أو بين الأوتار / المباريات

النقطة 1

1 اصعق على الكرة لمدة 3 ثوانٍ.

2 حرر الكرة وأبى حذ.



النقطة 2

1 التفكير في فكرة جيدة.

2



- اذكر عبارات إيجابية للاعب أثناء التدريبات والمباريات

- ابدأ التدريبات بأغنية تحمل رسالة إيجابية

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

- بعد المباراة، اسأل اللاعبين عما سار بشكل جيد

النقطة 3

1 شم الزهرة [مروحة].

2 انفع الزهرة [مروحة].



- شجع اللاعبين على التنفس بعمق أثناء تدريبات الإطالة

- علم اللاعبين استخدام التنفس بعمق أثناء المواقف العصيبة في اللعبة (على سبيل المثال، قبل إطلاق رمية حرة).

- قم ببعض جولات التنفس العميق كفريق واحد قبل المباراة.



**Special
Olympics**

Special Olympics

العقول القوية



العقول القوية نصائح علاج التوتر

دليل المدرب

النقطة 4

1 جرب بعض الإطالات

2 ما هو شعورك؟



- تأكد من ممارسة اللاعبين تدريبات إطالة من الثبات لمدة 30 ثانية على الأقل

- ادمج التنفس بعمق ضمن روتين تمارين الإطالة

- مارس تدريبات الإطالة التي تركز أيضًا على الاسترخاء

- شجع اللاعبين على القيام ببعض تمارين الإطالة قبل النوم كل ليلة

النقطة 5

1 ادعم الآخرين

2 اطلب الدعم من الآخرين



- قم بإعداد التدريبات للعمل المشترك للسماح للاعبين ببناء العلاقات

- شجع اللاعبين على استخدام الرسائل الإيجابية لزملائهم في الفريق أثناء التدريبات والمباريات

- دُرِّج اللاعبين بوجود مدربين وزملائهم لتقديم الدعم لهم

- شجع أفراد الأسرة أيضًا على دمج هذه الاستراتيجيات مع اللاعبين

النقطة 6

1 احترِ الاستراتيجيات التي تريدها

2 استعمل الاستراتيجيات في الحياة اليومية



- شجع اللاعبين على الإطلاع على العقول القوية في قسم اللاعبين الأصحاء أو عقول مستعدة للمباريات في محطات الأداء

- دُرِّج اللاعبين الذين اطلعوا على العقول القوية بالاستفادة من المهارات التي تعلموها في التطبيقات والمباريات

- اطلب من اللاعبين تطبيق هذه الاستراتيجيات في المنزل

تم تقديم مفهوم "نصائح العقول القوية للسيطرة على التوتر" بواسطة أولمبياد تكساس الخاص

تساعد إستراتيجيات التواصل التي يقدمها المدرب وزملاء الرياضية والعائلات والأصدقاء الرياضي على التعامل مع خيبة الأمل. استمع إلى ما يقوله الرياضي وأسباب إصابته بخيبة أمل. قدم توجيهات إيجابية وتعليقات إيجابية وتصحيحات لنشئت انتباه الرياضي عن خيبة أمله. يجب التأكيد على جهد الرياضي وسلوكه واستعداده، وليس نتيجة المنافسة.

الرياضيون أثناء التدريب

التخيل 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 كثيراً من فريقنا".

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

التصور أو التخيل هو عملية ذهنية. تتيح لك محاكاة (تخيل)

التجارب في عقلك. عادةً ما يكون لهذه التجارب النتيجة المرجوة، مثل تسجيل ركلة جزاء في كرة القدم.

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

يعزز كل من التحدث الإيجابي إلى الذات والتخيل الثقة والنجاح. ينبغي للمدربين المساعدة في توعية الرياضيين بقيمة التحدث الإيجابي إلى الذات والتخيل.

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



1. أغلق عينيك
2. خذ أنفاساً عميقة قليلة بهدوء
3. كرر عبارة إيجابية مثل "أنا مستعد"
4. تخيل نفسك وأنت تبدأ بداية مثالية أو تنتهي بقوة.

يمكن إنشاء هذا الروتين وتعديله أثناء التدريب. ابحث عن أفضل ما يناسب الرياضيين. استخدم روتين مرحلة ما قبل الأداء في المنافسة لمساعدة الرياضيين على الاستعداد عقلياً بشكل أفضل.

الرياضيون أثناء المنافسة

الاستعداد النفسي

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

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



يعني استعداد الرياضي التحلي بالتركيز والاستعداد للمنافسة.

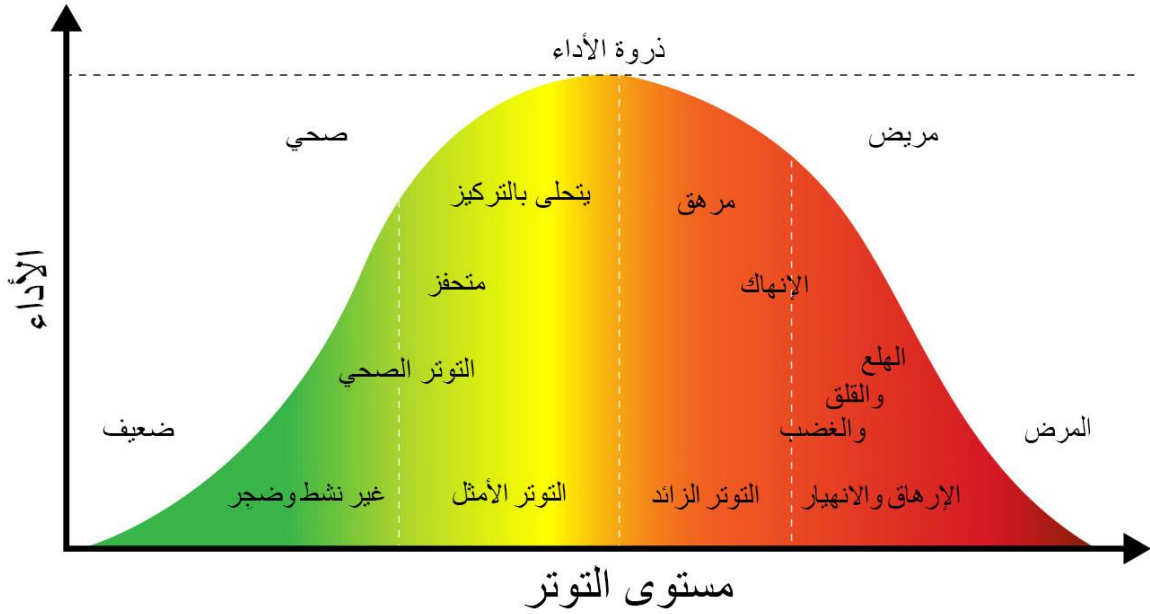
- **الاستعداد النفسي:** تستدعي المشاركة في الرياضة إظهار الثقة ووجود إستراتيجية تفاهم.
- **الاستعداد البدني:** الاستعداد البدني والتدريب على المهارات المطلوبة للمنافسة.

كيفية الاستعداد النفسي للمنافسة:

1. إنشاء أهداف المنافسة وتحديدها
2. الاستعداد لوضع المنافسة
 - a. إبلاغ الرياضيين بما يمكن توقعه
 - b. استخدام مقاطع فيديو المسابقات السابقة
 - c. جعل الرياضيين ذوي الخبرة يتحدثون مع الرياضيين عديمي الخبرة
 - d. تجهيز كل المعدات وتوفيرها في وقت مبكر
3. التدريب كما تخطط للمسابقة
 - a. التأكد من إعداد التدريب الرياضيين بشكل صحيح للمسابقة
 - b. يمنح هذا الأمر الرياضيين الثقة في أداء المسابقة
4. تطبيق نقاط العقول القوية

القلق أو التوتر أمر طبيعي قبل المسابقة. الرياضيون الذين لا يعانون من نوع من القلق أو التوتر قبل الأداء هم أقلية.

يحدث قلق المنافسة عندما يدرك الرياضي أن الموقف التنافسي يمثل تهديدًا محتملاً، مما يؤدي إلى استجابة عاطفية مكروهة (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016). على الرغم من اعتبار بعض مستويات القلق من المسابقة أمر طبيعي، ولكن عند تجاوز القلق من المسابقة حدًا معينًا، يمكن أن يضر بالأداء والتحفيز والاستمتاع (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016).



الشكل vi: العلاقة بين مستوى التوتر والأداء. يوضح هذا الرسم البياني أين يمكن تحقيق ذروة الأداء بمستوى توتر معتدل. كما أنه يوضح مخاطر زيادة التوتر والقلق. اعتماد الصورة cescasdestinationhealthy.wordpress.com.

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

إجراءات بسيطة مثل:

1. روتين ما قبل الأداء
2. نقاط العقول القوية
3. مهام بديلة لإبعاد تفكيرهم عن المسابقة / الأداء

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

أحياناً ما يصبح القلق أكثر من اللازم بالنسبة للرياضي. وقد لا يرغب في التدريب أو المنافسة. وتسبب له فكرة المنافسة أو الأداء توتراً كبيراً. إذا كان هذا الأمر ملحوظاً للرياضي أثناء ممارسة الرياضة وخارجها (الحياة الاجتماعية والتعليم والحياة الأسرية وما إلى ذلك)، فمن المستحسن أن يتحدث الرياضي إلى شخص متخصص. يمكن أن يكون طبيب الأسرة أو مستشاراً أو طبيباً نفسياً.

علم نفس ما بعد الأداء

ماهية النجاح - الشخص مقابل الرياضي

يعادل العديد من الرياضيين الفوز والخسارة بالنجاح والفشل. عادةً ما يكون هذا منظورًا بهزيمة الذات لأن الرياضيين يتحكمون في نتيجة المنافسة بشكل جزئي فقط وغالبًا ما يكون الفوز غير واقعي.

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

يحظى كل رياضي بوجهة نظره الخاصة حول معنى النجاح له.

إذا شعر أحد الرياضيين بعدم نجاحه في المسابقة:

- ✓ طمئننه أن الفوز لا يعني كل شيء
- ✓ ارجع إلى أهداف الرياضي
- ✓ حدد أين حقق نجاحًا أو تقدمًا نحو هدفه
- ✓ اثن على جهوده وليس أدائه
- ✓ تذكر قسم الرياضيين في الأولمبياد الخاص،
"اسمحوا لي بأن أفوز. لكن إن لم أستطع الفوز، اسمحوا لي بشجاعة المحاولة."

كيفية الربح والخسارة - قواعد السلوك

ينبغي لجميع الرياضيين اتباع قسم الروح الرياضية في قواعد سلوك رياضي الأولمبياد الخاص.

- سأتحدى بروح رياضية جيدة.
- سأتصرف بطرق تحترمني وتحترم مدربي وفريقي والأولمبياد الخاص.
- لن أستخدم لغة بذيئة.
- لن أسب أشخاص آخرين أو أهينهم.
- لن أتشاجر مع رياضيين أو مدربين أو متطوعين أو موظفين آخرين.

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

وضح للرياضيين أنه ينبغي لهم التصرف بنفس الطريقة التي يريدون من الآخرين التصرف بها إذا كانوا في نفس الموقف. قدّم التهنئة لأي رياضي يحقق نجاحًا. شجع الرياضي للمرة القادمة إذا لم يحقق نجاحًا.

دورك كمدرّب هو أن تكون قدوة للرياضيين. ينبغي عليك دائمًا إظهار الروح الرياضية الجيدة خلال المسابقة أو التدريب أو الأحداث. عادةً ما "يتغذى" الرياضي من طاقة مدربه وحماسه، لذا تأكد أن شخصيتك إيجابية دائمًا وتتبع آداب السلوك الجيدة.



الموجّه	5	المعلم	1
الطبيب النفسي	6	المؤدي	2
المُخَطِّط	7	المُقيّم	3
		المستشار	4

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

الرياضيون في حالة شديدة من القلق بعد الأداء

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

إذا كان الرياضي متحمسًا ويحتفل، فلا تثبط ذلك. هذا هو الشعور الذي نتوق إليه جميعًا كرياضيين ومدربين ومشجعين. ساعد الرياضي على الاحتفال بطريقة إيجابية وآمنة.

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

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

1. استخدام نقاط العقول القوية
 - a. الرسائل الإيجابية
 - b. التنفس بعمق
 - c. التمدد
 2. تقديم الدعم - من خلال التحية بالكف ولمسات الأصابع وأشكال الراحة الأخرى التي يقبلها الرياضي ويشعر بالراحة معها
 3. وجود روتين ثابت لمرحلة ما بعد الأداء (الفوز أو الخسارة أو التعادل)
 - a. التمدد
 - b. استخلاص المعلومات
 - c. الثناء على الجهد
- جميع الرياضيين مختلفون وسيكون لديهم طرقًا مختلفة للتأقلم. اعمل مع الرياضي على ما يجب أن يكون عليه أفضل روتين لمرحلة ما بعد الأداء وتحديد وقت تنفيذه.
- بالنسبة للبعض يكون الأمر مناسبًا للتنفيذ مباشرةً أو بعد فترة وجيزة. إذا تركته 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 الرياضي وسلوكه ومهاراته الشخصية وتعزيزها بشكل إيجابي.

تنقيف الرياضيين

يختلف كل رياضي عن الآخر. لن تكون الإرشادات والإستراتيجيات البسيطة حول كيفية تنقيف الرياضيين قابلة للتطبيق على جميع الرياضيين. ولكن تساعد معرفة الأسس كما هو مذكور أعلاه على إعداد الرياضيين بشكل أفضل للتدريب والمسابقات.

بعض النصائح البسيطة لتنقيف الرياضيين بعلم النفس الرياضي هي:

1. تقديم العناصر شيئاً فشيئاً
 - a. البدء بتحديد الهدف
 - b. نقاط العقول القوية
 - 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 والمسابقات 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.

تدريس مهارات تزلج اختراق الضاحية

تتضمن الأساليب الـ 12 التالية والمهارات الإضافية وصفاً للأساليب ونصائح التدريب والتدريبات المحددة.

التزلج الكلاسيكي

1. المشي بخطوات مائلة
2. الأقطاب المزدوجة
3. ركلة الأقطاب المزدوجة

أسلوب صعود المرتفعات

4. النمط المتقاطع
5. الخطوة الجانبية

أسلوب الانحدار

6. الوتد
7. خطوات المنعطفات

المهارات الإضافية

8. انعطافات النجوم

أسلوب التزلج

9. V1
10. V2 و V2 البديل

مهارات التزلج الأساسية هذه هي عناصر دروس التزلج الأساسية. ويمكن تدريسها على مستوى تمهيدي وترفيهي ومتقدم، اعتماداً على مجموعة مهارات الرياضيين. وتتعلم هذه المهارات الأساسية، يكتسب الرياضيون قدرات التزلج على الثلج والشعور بالتوازن والقدرة على التحمل والتنسيق وتطويرها. يمكن تعلم هذه المهارات أيضاً الرياضي من التزلج على أنواع مختلفة من التضاريس الموجودة في الشمال، من المناطق المسطحة إلى المرتفعات والمنحدرات.

التزلج الكلاسيكي

يشمل التزلج الكلاسيكي المشي بخطوات مائلة والأقطاب المزدوجة وركلة الأقطاب المزدوجة. يتم تدريس الأساليب بتطوير قدرات التزلج على الثلج من خلال سلسلة من الحركات. على سبيل المثال، للقيام بخطوة مائلة يحتاج الرياضي إلى تعلم أساسيات التوازن والتحرك على الجليد ونقل الوزن. ضع في اعتبارك تطورات الأساليب التالية وادمجها مع ألعاب التزلج لدرس ممتع ومحفز ومثير للتحدي.

1. المشي بخطوات مائلة

يمكن تقسيم المشي إلى عناصره المختلفة لبناء تقدم في القدرات: الوقفة الرياضية وتأرجح الذراع وتحويل الوزن الوقفة الرياضية هي وضع البدء الأساسي للتزلج الريفي على الثلج، ويُشار إليها أيضًا باسم الوقفة المريحة أو وضع الاستعداد. تنتقل الوقفة الرياضية إلى مجموعة متنوعة من الرياضات وتضمن بداية حركة مستقرة ومتفاعلة، مقارنةً بالبدء ووقوفًا بشكل مستقيم.

وقفة المتزلج الرياضي

- القدمان متباعدتان بعرض الكتفين، مع وزن متساوٍ على كلا القدمين.
 - الأيدي مقبوضة في الأمام.
 - يوجد انحناء طفيف في الركبتين والكاحلين.
 - اثني الكتفين وانحن للأمام للضغط على باطن القدم.
- يُعرف هذا الوضع أيضًا باسم "وقفة الغوريلا". بثني الكتفين والجزء العلوي من الظهر، تتيح للذراع بالتأرجح بحرية. يمكن أن يكون الحرف "C" وصفًا مرئيًا آخر. يتم إنشاء المنحنى العلوي للحرف "C" بواسطة الأكتاف المستديرة والمنحنى السفلي للحرف "C" بواسطة انحناء الجزء السفلي من الجسم.

التدريبات

- افحص مكان التدريب قبل إضافة المعدات أو تثبيتها كجزء من عملية الإحماء.
- استخدم صورة بالحجم الطبيعي على الحائط، كصورة فلات ستانلي، لمساعدة الرياضي في رؤية الشكل الذي يبدو عليه الوضع.
- القرفصاء وأنت واقف، مع التحرك للداخل والخارج أثناء الوقفة الرياضية.
- ضع شريطًا باللون الأحمر عبر باطن القدم على حذاء التزلج لعمل مرجع مرئي للمكان الذي ينبغي الضغط عليه بالقدمين. افعل الأمر نفسه مع حذاء المدرب.

تأرجح الذراع

- يأتي بعد ذلك تأرجح الذراع أثناء المشي بخطوات مائلة. حتى إذا كان الرياضي لا يستخدم الأقطاب، فإن حركة الجزء العلوي من الجسم تظل مهمة. يساعد تأرجح الذراع في الحفاظ على مشاركة الجزء العلوي من الجسم في الحركة، كما يساعد الرياضي على الحفاظ على التوازن أثناء تواجده في المضمارات أو الانزلاق على المنحدرات أو التزلج بالنمط المتقاطع.
- ابدأ بالوقفة الرياضية مع استرخاء الذراعين المتدليتين أمام الجسم.



**Special
Olympics**

- قم بأرجحة ذراع واحدة للأمام بارتفاع الكتف، مع تأرجح الذراع الأخرى للخلف ولكن ليس بارتفاع الكتف.
- كرر الأمر بالتناوب بين الذراعين لعمل إيقاع.



نصائح التدريب

- تتأرجح الذراعين مثل البندول مع انثناء المرفقين قليلاً والحفاظ على استرخاء الكتفين.
- ابدأ ببطء لضمان التنسيق واتباع الأسلوب الصحيح.
- قد يميل الرياضي إلى عدم تأرجح الذراعين في حركة موازية. إذا كانت هذه هي الحالة، فقم بإبطاء الحركة وساعد على اتباع الحركة الصحيحة.

التدريبات

- قم بمحاكاة حركات الرياضي أو اجعله يتدرب أمام المرآة للحصول على ملاحظات بصرية إضافية.
- اجعل اللاعب يقوم بالتفكير في حمل كوب من الماء في يده. وأثناء التأرجح بالذراع للأمام يكون "يسكب" الماء.



- واجه الرياضي واطلب منه الإمساك بقبضات الأقطاب الطرفية. يمسك المدرب الأطراف المقابلة للأقطاب ويبدأ الحركة المائلة للذراع المتأرجحة. ويساعد هذا الرياضي على "الشعور" بطبيعة تأرجح الذراع والتوقيت. يمكن القيام بذلك أيضاً بالوقوف خلف الرياضي، ولكن إذا تم الأمر أمامه، فإنه يمنحه صورة معكوسة لمحاكاته.

تحويل الوزن

المهارة الثالثة التي ينبغي إضافتها إلى الوقفة الرياضية وتأرجح الذراعين هي تحويل الوزن. وهي حركة أساسية في أسلوب التزلج والأسلوب الكلاسيكي. يعد تحويل وزن الجسم من قدم إلى أخرى مع الحفاظ على التوازن في وقفة رياضية أمرًا مهمًا لأنه يخلق حركة وقوة دافعة على الزلاجات. يشبه التقدم التالي حركة مشي متعمدة مع التركيز على نقل الوزن من قدم إلى أخرى.

- ابدأ بالوقفة الرياضية.
- خطوة للأمام بالقدم اليمنى كما لو كنت تمشي.
- ارفع الكعب الأيسر عن الأرض وقم بتحويل المزيد من الوزن إلى الساق اليمنى الأمامية.
- مد بذراعك اليسرى إلى الأمام وارجع بذراعك اليمنى.
- حافظ على التوازن في هذا الوضع.
- قم بتحويل الوزن عن طريق التقدم إلى الأمام بالقدم اليسرى.
- ارفع الكعب الأيمن عن الأرض.
- مد بذراعك اليمنى إلى الأمام وارجع بذراعك اليسرى.
- حافظ على التوازن في هذا الوضع.
- بدّل الجوانب واخلق إيقاعًا.

نصائح التدريب

- تتطلب هذه المهارة التوافقية التنسيق والتركيز. تحدى الرياضيين لمعرفة من يمكنه التحرك بشكل أبطأ.
- استخدم مساعدًا إذا كان الرياضي يواجه مشكلة في التوازن.
- ابدأ بحركات صغيرة وبطيئة.
- في المظهر الجانبي للرياضي في هذا الوضع يصطف كل من الأنف والركبتان وأصابع القدم على خط واحد.
 - يمكن أن يكون الأنف والركبتان وأصابع القدم تذكيرًا جيدًا بوضع الجسم.

التدريبات

- تطوير التوازن - قف على ساق واحدة في كل مرة.
- تطوير التوازن - قف على زلاجة واحدة في كل مرة.
- اربط هذه الحركة بحركة رقص.
- التدريب على الخطوة (متقدم) - انظر الفيديو 2



تحويل الوزن وتأرجح الذراع على الزلاجات

عندما يكون الرياضي مستعداً ويمكنه عرض الوقفة الرياضية وتأرجح الذراع وتحويل الوزن، جرب إجراء الأمرين معاً وعلى الزلاجات.

- ابدأ بالزلاجات في المضمار الكلاسيكي وبالوقفة الرياضية.
- المشي على الزلاجات مع تأرجح الذراع المقابلة.
- قم بإجراء التعديلات اللازمة بحيث يتحرك الذراع والساق المقابلان للأمام في نفس الوقت.

نصائح التدريب

- للانتقال من المشي إلى التزلج، اطلب من الرياضيين "المراوغة" للشعور بحركة الزلاجات على الأرض.
- الأنف والركبتين وأصابع القدم - تعزز وضع الجسم الصحيح. إذا كان اللاعب في وضع مستقيم للغاية أو راجع للخلف للغاية، فلن يتمكن من الاعتماد على قدرته الكاملة على التوازن.
- يتيح ثني الركبتين أكبر قدر من التحكم ويخلق وضعا أكثر استقراراً.
- الحركات المتزامنة - تعزز تنسيق تأرجح الذراع وحركة الساق.

الخطوة المائلة باستخدام الأقطاب

بمجرد أن يشعر اللاعب بالراحة في التحرك على المضمارات، أعد تقديم الأقطاب. أكد أنه يسهل في البداية استخدام الأقطاب للحصول على دعم جانبي إضافي. ولكن مع الوقفة الرياضية الأمامية وحركة الأقطاب الصحيحة، يتمكن الرياضي من استخدام الأقطاب للمساعدة على التقدم. شجع المبتدئين على السعي للمضي قدماً بأفضل ما في وسعهم.

- ابدأ بوقفة رياضية في المضمار.
- امسك القطبين من النصف السفلي للقطب وكرر حركة التأرجح المائل للذراع.



- عندما يتمكن الرياضي من القيام بذلك، امسك القطبين وتحقق جيداً من الأربطة وإحكام ربطها بشكل صحيح.
- ابدأ بحركة المشي الأساسية ثم ابدأ ببطء في تأرجح الذراع ثم اغرس القطب.
- الآن يمكن للرياضي التزلج على الجليد في المضمار.
- بالنسبة للرياضيين الذين كانوا على استعداد لمحاولة الركل والانزلاق، اطلب منهم محاولة أداء نفس الحركة باستخدام الأقطاب. تنطبق نفس الحركات ووضع الجسم الأساسي في حالة استخدام الأقطاب وعدم استخدامها.

- حافظ على استرخاء الذراعين وثنيهما قليلاً، مع التآرجح بجانب الجسم عكس اتجاه حركة الساق.
- يكون القطب بجوار الزلاجة وبعد طرف الحذاء مباشرةً وليس خلفه.

الخطوة المائلة هي نقطة انطلاق أساسية لجميع أساليب التزلج بدول الشمال. يمكن استخدامها على المرتفعات المسطحة والتدريبية وشديدة الانحدار. يتطلب المشي تنسيقاً، ولكن إذا تمكن الرياضي من إظهار هذا الأسلوب بشكل كافٍ، يكون قادراً على تطبيق نفس الشعور بالتوازن والتنسيق بالأساليب الأخرى.



يؤدي العمل على هذا الأسلوب الأساسي إلى تحدي مهاراتهم الحركية الجسدية وتعليمهم التحكم في الجسم والوعي اللازم للمناورة بأمان على الزلاجات. كما أن القدرة على الانزلاق بحرية على الجليد ستكون أكثر متعة.

الركل والانزلاق

"الركل" من زلاجة إلى أخرى هو ما يدفع الرياضي للأمام للمشي بخطوات مائلة. عندما "يركل" الرياضي يضغط بالزلاجة على الأرض حتى ملامسة الشمع أو قشور السمك للثلج والالتصاق به. وهو ما يمنحهم قاعدة للمضي قدماً منها. جرب طريقة الركل والانزلاق عند رغبة الرياضيين واستعدادهم لتعلم المشي بخطوات مائلة.

نصائح التدريب

- عند خلع الزلاجات، اطلب من الرياضي التخطي بنفس تنسيق الذراع المعاكسة والساق المعاكسة. القوة التي يحتاج إليها "للتخطي" هي نفس القوة التي يحتاج إليها "للكل" في مرحلة المشي.
- بالعودة إلى الزلاجات وفي المضمار، اطلب من الرياضيين البدء بالوضع الرياضي. وبإمالة الجسم إلى الأمام، يجب الحفاظ على توازن باطن القدم استعداداً للركلة. اطلب منهم تحويل الوزن إلى الزلاجة اليمنى و"الركل" لأسفل والقفز للأمام على الزلاجة اليسرى.
- كرر الأمر. تدريبات المشي

المبتدئ

- في الداخل - قف على ألواح ورقية وراوغ على الأرض بحركة المشي لتجربة الشعور بالانزلاق أو التزلج.
- امش واركض وانزلق. كرر هذا التقدم لتعزيز طريقة الانزلاق.

المتوسط

- بدل بين المشي بخطوات قصيرة والمشى بخطوات طويلة على أرض مستوية. يساعد هذا التمرين الرياضي على إطالة خطواته وزيادة الانزلاق.
- امش بذراعيك عاليًا في الهواء دون استخدام الأقطاب. يساعد هذا التمرين على تعزيز منطقة أعلى الفخذين والضغط على الزلاجة للركل.

المتقدم

- استمر في تطوير التوازن. امش واركض ثم اعمل على توازن الانزلاق على زلاجة واحدة.
- امش دون استخدام أقطاب على أرض مستوية ومرتفع تدريجي ثم منحدر شديد الانحدار. تحدى الرياضي لضبط الركلة والحفاظ على تحويل الوزن وبذل ما في وسعه للانزلاق.

2. الأقطاب المزدوجة

يمكن اعتبار التزلج حركة واحدة يتم عملها مرارًا وتكرارًا. شجع الرياضي أثناء التعلم على القيام بأربع خطوات منسقة مع غرس الأقطاب، ثم خمس خطوات وست وما إلى ذلك. عند التزلج لمسافات طويلة يستطيع الرياضيون تنفيذ هذه الحركة مئات المرات بمجرد تعلمها. لكن معظم مسارات التزلج تحتوي على تضاريس متموجة ومنعطفات. يمكن تغيير الأسلوب الكلاسيكي وفقًا لذلك لمواصلة الحركة عبر تلك العقبات. ينتج عن تغيير الأسلوب أيضًا استخدام عضلات مختلفة. يُعد التبديل من المشي إلى الأقطاب المزدوجة أحد الأمثلة على ذلك.

يُستخدم أسلوب الأقطاب المزدوجة بشكل أساسي على الأراضي المستوية والمنحدرات الطفيفة حيث يكون الانزلاق سهلاً، ويمكن للمتزلج الاستفادة من الجاذبية. عند تعلم الأسلوب بطور الرياضي قوة محددة في الجزء العلوي من الجسم والجذع. ابدأ بالوقفة الرياضية في المضمار مع توازن متساوٍ على كلتا الزلاجتين.

- ارفع ذراعيك بارتفاع الكتف واغرس كلا القطبين بجانب الزلاجات. ينبغي غرس القطب خلف أربطة المتزلج مباشرةً.
- انحن للأمام نحو القطبين باستخدام عضلات الجذع واضغط الجزء العلوي من جسمك لأسفل ومن خلال القطبين.
- تمتد الذراعان خلف الجسم مباشرةً لإكمال الدفع.
- ارفع جسمك إلى الوقفة الرياضية مرة أخرى.
- ارفع الذراعين إلى ارتفاع الكتف مرة أخرى وكرر حركة الأقطاب.

اطلب من الرياضيين التفكير في قطار يتحرك عبر مسارات القطارات. تشبه حركة الأقطاب المزدوجة صعود المكابس وهبوطها. بمجرد الحصول على هذه الحركة، يكونون يصنعون حركة تعمل بالطاقة البشرية. إن معرفة كيفية استخدام الأقطاب المزدوجة أمر مفيد أيضًا عند تعلم أسلوب التزلج الأساسي، V1.

التدريبات

المبتدئ

- اغرس الأقطاب أمام حذاء التزلج مباشرةً وانحن إلى الأمام. وضّح كيف ينتج وزن الجسم القوة ويدفع إلى الأمام.
- قفزات الضفادع (قفزة بقدمين إلى الأمام) من دون زلاجات. ابدأ صغيرًا، ثم اذهب بعيدًا قدر الإمكان. اجعل الأمر لعبة أو مهارة يمكن تحسينها مع كل درس من دروس التزلج. يساعد هذا على تدريس حركة الجسم إلى الأمام باستخدام الأقطاب المزدوجة.

المتوسط

- مسافة الأقطاب المزدوجة - اضبط الأقماع على طول مضمار لتحديد المسافة التي يجب على اللاعب محاولة خوضها لاستخدام الأقطاب المزدوجة دون توقف. إلى أي مدى يمكنه الذهاب؟
- الأقطاب المزدوجة مع السرعة - ضع علامات مسافة متماثلة واطلب من الرياضي استخدام الأقطاب المزدوجة بسرعة أكبر. حدد فرق التوقيت بين الوضع السريع والبطيء.

المتقدم

- استخدم الأقطاب المزدوجة فوق قمة تل قبل النزول. يساعد هذا في العمل على الانتقالات في تزلج طويل أو مسابقة، كما يساعد الرياضي في الحفاظ على السرعة.
- قطب بذراع واحدة — حاول القيام بحركة الأقطاب المزدوجة بذراع / قطب واحد فقط في كل مرة. إنه أحد تمارين القوة التي تساعد في التأكيد على استخدام الظهر والكتفين في حركة الأقطاب.
- ابدأ بالأقطاب المزدوجة. تدرب على استخدام الأقطاب المزدوجة بسرعة وقوة لاستخدامهما في بداية المسابقة.



3. ركلة الأقطاب المزدوجة

تُستخدم عندما تكون سرعة المتزلج كبيرة للغاية للمشى بخطوة مائلة بصورة فعالة وبطيئة للغاية لاستخدام الأقطاب المزدوجة العادية.

- مد ذراعيك للأمام استعدادًا لغرس الأقطاب المزدوجة ودفع الثلج بقدم واحدة. مد الساق الأخرى للخلف بشكل طبيعي، وارفع الزلاجة قليلاً عن الثلج.
- اغرس الأقطاب وابدأ مرحلة استخدام الأقطاب المزدوجة بقوة واجمع القدمين معًا.
- الفخذين فوق أصابع القدم مع نقل الوزن إلى الأقطاب وثني الجزء العلوي من الجسم نحو الثلج.
- عندما تتساوى اليدين مع الركبتين، ادفع بذراعيك للخلف.
- بمجرد تمديد الذراعين بالكامل للخلف، يعود المتزلج إلى الوضع المستقيم ويستعد لمرحلة غرس الأقطاب المزدوجة التالية.
- كرر مناورة ركلات الساق المتعاقبة.



أسلوب صعود المرتفعات

الهدف النهائي للرياضي هو أن يكون قادرًا على المشي بخطوات مائلة لأعلى لصعود معظم التلال التدريبية. يوجد أسلوبان آخران في عملية التعلم يمكن للمتزلج استخدامهما لصعود مرتفع بأي درجة: النمط المتقاطع والجانبى.

4. النمط المتقاطع

يتم استخدام هذا الأسلوب عندما يكون التل شديد الانحدار للحفاظ على الزلاجات متوازية في المضمار. عندما يكون هذا هو الوضع، خطط مسبقًا وغير الأساليب قبل بدء الدرجة شديدة الانحدار. اطلب من المتزلج الخروج من المضمار إلى الوضع "V"، مع تباعد أطراف الزلاجات عن بعضها واقترب نهايات الزلاجات للغاية. اطلب من الرياضي الضغط على الجزء الداخلى للزلاجات عن طريق الدفع لأسفل على المرتفع بركبتيه. سيمنحه هذا الأمر الشد اللازم الذي يحتاجه لتدريج المنحدر.

- ابدأ بوقفة رياضية مع الحفاظ على القدم والزلاجات في وضع "V". لاحظ أنه يجب ممارسة المزيد من الضغط على الأجزاء الداخلية من القدمين والحافة الداخلية للزلاجات لتثبيت المتزلج في مكانه.
- اغرس الأقطاب على جانبي الجسم خارج الزلاجة مباشرةً على شكل "V" لنزول المنحدر.
- تقدم للأمام واصعد التل باستخدام الزلاجة اليمنى، مع دفع القطب الأيسر للحصول على الدعم.
- بمجرد الاستقرار، قم بتحويل الوزن واصعد التل باستخدام الزلاجة اليسرى وادفع القطب الأيمن للحصول على الدعم.

نصائح التدريب

- عندما يكون التل شديد الانحدار، يحتاج الرياضي إلى توسيع شكل "V".
- عند تسلق المتزلج التل، اطلب منه النظر إلى الوراء وملاحظة النمط "المتقاطع" الذي صنعه في الثلج.
- إذا لزم الأمر، فساعد في تهيئة زلاجات اللاعب وثني ركبتيه وغرس الأقطاب جانبًا. عند تعلم صعود المرتفعات لأول مرة، قف في الخلف لتقديم الدعم وتجنب أي حركة انحدار.



التدريبات

المبتدئ

- تظاهر أنه يمشي مثل البطة، ويتجول فوق التل. سيؤكد هذا على تحويل الوزن وحركة الصعود.
- اطلب منه الحركة دون أقطاب وعقد يديه خلف ظهره. يتطلب ذلك توازنًا ووضعًا جسديًا مناسبًا.

المتوسط

- تحداه لتسلق التل بخطوات أقل من ذي قبل.
- تحداه "للركض" لأعلى التل في نفس التكوين لمعرفة ما إذا كان بإمكانه زيادة درجة السرعة.

5. الخطوة الجانبية

- توجد طريقة بديلة، رغم أنها ليست بالضرورة أسهل طريقة، لصعود مرتفع وهي الصعود بخطوات جانبية.
- يتطلب النمط المتقاطع التنسيق والقوة الداخلية للساق لتحريك الذراعين والساقين بالتناوب. يتميز النمط الجانبي بوضوح أكبر. ويمكن استخدام هذا النمط أيضًا كوسيلة للتحرك بشكل جانبي عبر التضاريس المستوية.
- حدد الجانب المسيطر للرياضي (اليدين التي يكتب بها).
 - قبل بدء التزلج على التل، اطلب من الرياضي الخروج من المضمارات الكلاسيكية للوقوف أفقيًا في مواجهة التل بالجانب المهيمن على المرتفع.
 - حافظ على وضعية عرض الكتفين واغرس الأقطاب بإحكام عند قدمي الرياضي.
 - قم بتحويل الوزن قليلاً إلى القطب والساق المنحدرين واصعد التل بالقطب والساق المتقدمين.
 - قم بتحويل الوزن قليلاً إلى القطب والساق المتقدمين واصعد التل بالقطب والساق المنحدرين.
 - انظر إلى التل للتأكد من توجه الرياضي نحو الاتجاه الصحيح على طول المسار والتأكد من عدم وجود متزلجين آخرين في اتجاه النزول من التل.

نصائح التدريب

- تحرك بزيادات بسيطة في السرعة للحفاظ على التوازن. مقارنةً بالدودة القياسية، تتحرك بمسافة بوصة واحدة في كل مرة.
- اطلب من الرياضيين الحفاظ على ركبهم مثنية للحفاظ على التوازن في كل من الوضع الثابت وعند صعود التل.
- اطلب من الرياضي تخيل أنه يصعد سلمًا بخطوات جانبية، خطوة واحدة فقط في كل مرة.



التدريبات

المبتدئ

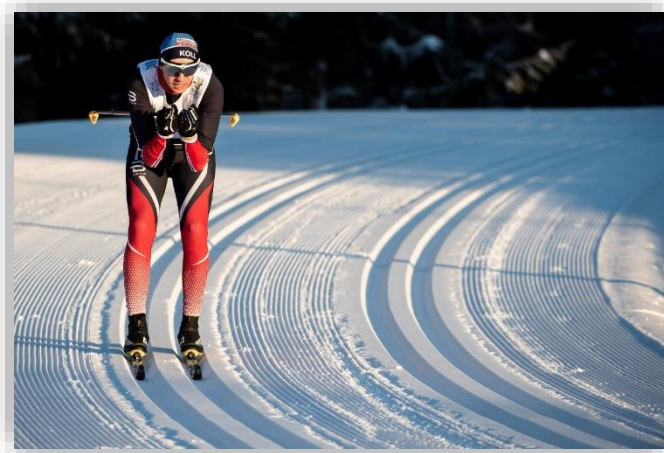
- استخدم خريطة أرضية مرئية لتوجيه موضع الزلاجات وحركتها. فكّر في خريطة أرضية لخطوات الرقص.
- تدرب على السلم في المنزل أو في نزل التزلج. قلّد نفس حركات الجسم لصعود السلم. أبقِ يديك مرفوعة للأمام وحافظ على الوقفة الرياضية.

المتوسط

- اختر نقطتين، الأولى على مسطحات مستوية والثانية على منحدر، ليتحرك بينهما الرياضيون بخطوات جانبية.
- بدّل بين الخطوات الجانبية باستخدام الأقطاب ومن دونها للعمل على الثبات والتوازن الجانبي.

المتقدم

- انتقل من وضع النمط الجانبي إلى وضع النمط المتقاطع على التل.
- انتقل من وضع النمط الجانبي إلى وضع المنحدر على التل.



أسلوب الانحدار

نزول المنحدرات على الزلاجات الريفية أمر مثير، لكنه مخيف أيضًا. بتدريس الرياضيين كيفية استخدام جرافة ثلج أو وتد بارع، سيعرفون دائمًا أن لديهم طريقة للتحكم في السرعة.

بالنسبة لمتزلج مبتدئ، يُعد الوتد هو الطريقة الأساسية للتحكم في السرعة على منحدر. تشكل زلاجات الرياضيين وتدًا على شكل حرف "V" مع اقتراب الأطراف من بعضها وابتعاد الذيل. يعمل وضع الزاوية لزلاجات الرياضيين كمكبح، مما يؤدي إلى إبطاء الهبوط. ابدأ دون استخدام أقطاب حتى يشعر الرياضي بالراحة والكفاءة. نظرًا لتغيير وضع الجزء السفلي من الجسم اعتمادًا على الغرض من الوتد، يظل الجزء العلوي من الجسم كما هو. اطلب من الرياضيين رفع أيديهم للأمام، كما لو كانوا يتحكمون في عجلة القيادة في حافلة. هذا التذكير مهم لأنه في أغلب الأحيان يتبع الجسد حركة اليدين.

6. الوتد

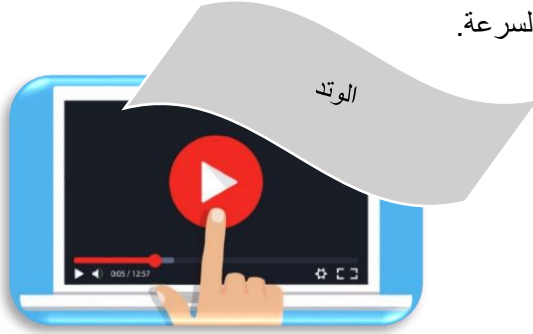
الانزلاق بالوتد للتحكم في السرعة

- اطلب من المتزلج الخروج من المضاومات الكلاسيكية ووجهه إلى أسفل.

- ادفع الكعبين بعيداً عن بعضهما واجمع طرفا الزلاجتين معاً لتشكيل وتد.
- انظر إلى الأمام واثني الركبتين وارفع يديك للأمام. (في حالة استخدام الأقطاب، اجعلها متجهة للخلف).
- لف الركبتين والكاحلين قليلاً للضغط على الحواف الداخلية للزلاجات.
- انزلق ببطء بجرافة الثلج إلى أسفل.

نصائح التدريب

- تدرب على التغيير من حرف "V" كبير إلى حرف "V" صغير لتغيير السرعة.
- بناءً على قدرة الرياضي، شجعه على التغيير من الزلاجات المتوازية إلى الوتد. قد تساعد الكلمات الوصفية مثل "شريحة البيتزا" و"المكرونة" الرياضي على تصور الفرق بين الانزلاق على زلاجتين مسطحتين مقابل استخدام جرافة ثلج بوتد.



توقف الوتد

- يعد استخدام الوتد أو جرافة الثلج للتوقف التام طريقة آمنة لاستخدام المكابح على منحدر. اعرض المهارة وتدرب عليها على أرض مستوية أولاً.
- افعل نفس الأمر كما هو موضح في الانزلاق بالوتد.
- استخدم المزيد من الضغط على الزلاجات الداخلية لإبطاء انزلاقها حتى تتوقف.

نصائح التدريب

- شجع الرياضيين للحفاظ على رفع أيديهم لأعلى وأجسامهم للأمام قليلاً مع ثني الركبة للداخل للتحكم في هذا الأسلوب.



الانعطاف بالوتد

يعد الوتد أيضاً وسيلة للرياضي لتغيير الاتجاه على منحدر هبوط أو عند تغير تضاريس المسار. يتم الانعطاف عند ترجيح وزن زلاجة المنحدر، مما يوجه اللاعب عبر خط السقوط (الاتجاه الذي تتدحرج فيه الكرة إلى أسفل التل). على سبيل المثال، بثني الركبة اليمنى والضغط على الزلاجة اليمنى، يستجيب جسم الرياضي بالانعطاف إلى اليسار.

ذكر الرياضي بالحفاظ على الجزء العلوي من الجسم قائماً للأمام مع وضع اليدين خارجاً إلى الأمام.

يساعد استخدام اللغة الوصفية مثل "عجلة القيادة" في وصف وضع اليدين، وتساعد "قيادة الحافلة" في وصف الحركة حول منعطف، مثل "الانعطاف بالحافلة". تساعد القيادة باليدين الرياضي على التحكم في اتجاهه بشكل كبير. في حالة تخلف زلاجة الرياضي الداخلية، يكون السبب في هذا هو دوران الفخذين. حاول التركيز مرة أخرى للحفاظ على وضع مربع للجزء العلوي من الجسم بحيث يكون في مواجهة المنحدر.

كما هو الحال في جميع أساليب التزلج الريف على الثلج، يتعلق الأمر بتعلم حركة واحدة وتكرارها مرارًا وتكرارًا. عند شعور الرياضي بالراحة مع الانعطاف في كلا الاتجاهين، شجعه على ربط الانعطاف في الاتجاهين معًا. ابدأ بالانعطاف عكس خط السقوط وقبل أن يبطء الرياضي سرعته بقليل، قم بترجيح وزن الزلاجة الأخرى للانعطاف إلى الجانب الآخر عكس خط السقوط.

التدريبات

المبتدئ

- اطلب من الرياضيين عمل قطعة "فطيرة" بزلاجاتهم على أرض مستوية.
- اطلب من الرياضيين التدرب بوضع أيديهم على ركبهم للمساعدة في الضغط إلى الأمام مقابل الرجوع إلى الخلف.
- عند العمل على تل، قم بتدريس هذه المهارة في نفس الوقت مع النمط المتقاطع والجانبية.
- تزلج على طول مدخل التل مع الحفاظ على الزلاجات في وضع "V".
- تابع عدد مرات الفتح والإغلاق بوضع حرف "V" في طريق الانحدار من التل.
- ابدأ بالزلاجات مستقيمة "المكرونة" ثم غير إلى الودت "الببتر".

المتوسط

- تزلج باستخدام وتد مع إمساك الأقطاب أفقيًا في المقدمة متخيلاً أنهم بحاجة للحفاظ على ثبات علبة اللين والبسكويت طوال الطريق لانحدار التل. يؤكد هذا على الحفاظ على وضع الجزء العلوي من الجسم ثابت في اتجاه الأمام.
- انشئ دليل انعطاف باستخدام الأقماع أو الأقطاب ليتبعه الرياضي عند تعلم الانعطاف باستخدام وتد.

المتقدم

- "التحقق من المكابح" - قف في منتصف طريق الانحدار من التل واطلب من الرياضيين التوقف تمامًا باستخدام الودت.
- حدد مسار انحدار متعرج مفتوح باستخدام الأقماع لتحدي الرياضيين لربط المنعطافات أثناء الانحدار من التل.



7. خطوات المنعطفات

عندما يصبح الرياضي مرتاحًا للانحدار باستخدام زلاجات تزلج اختراق الضاحية ويكون مستعدًا للتقدم من استخدام جرافة الثلج، شجعه على التحرك للانعطاف بدلاً من الانزلاق عبر المنعطف.

- تدرب على التحرك عبر اليد المنعطف الأيمن والمنعطف الأيسر على أرض مستوية أولاً.
- ثم جرب بعد ذلك الانحدار التدريجي. اقترب من المنعطف ببطء في جرافة ثلج أو بسرعة أكبر باستخدام الزلاجات بوضع مستقيم.
- حافظ على ثني الركبتين وتحرك بخطوات صغيرة حول المنعطف حتى يستقيم المسار.
- أبق يديك مرفوعتين للأمام "لتوجيه الحافلة" حول المنعطف.

تتطلب خطوات المنعطفات مزيدًا من الثقة والتحكم في الزلاجة. تحلى بالصبر واستمر في تشجيع اللاعب على التحرك بخفة وبسرعة للحفاظ على حركة جسمه نحو المنعطف. ذكّره بالحفاظ على يديه إلى الأمام. هذا التذكير البسيط بوضع

الجسم هو أمر أساسي للحفاظ على الجزء العلوي من الجسم مستديرًا في اتجاه

الحركة. كما أنه يساعد الرياضي على النظر إلى الأمام. فأيما تذهب

يديه وعينه يتحرك جسده. تدرب على أرض متدرجة مع الانعطاف

لمرة واحدة في كل مرة. ضع في اعتبارك تعيين أقماع على مسار مفتوح

ليتمكن الرياضيون من التزلج حولها.



المهارات الإضافية

8. انعطافات النجوم

تتيح انعطافات النجوم للرياضي تغيير اتجاهه على الزلاجات. وتساعد طريقة الانعطاف المستديرة هذه الرياضي الاعتياد على تحويل وزن الجسم من زلاجة إلى أخرى. وتُعد هذه الحركة أيضًا أداة تدريب جيدة للمناورة بأطراف الزلاجات وذبولها. ويكمن الهدف من انعطافات النجوم في الدوران بالتحرك في اتجاه واحد مع الحفاظ على ذبول الزلاجات أو أطرافها سويًا. يتمثل التقدم التالي في تغيير الاتجاه إلى اليمين، مع التمحور من ذبول الزلاجات.

- قف في وضع استرخاء وتوازن دون أقطاب.
- ارفع طرف الزلاجة اليمنى واترك ذيل الزلاجة على الثلج.
- ضع الزلاجة بالأسفل مع إبعادها إلى أقصى اليمين لعمل شكل حرف "V" بالزلاجات.
- حافظ على الذبول في مكانها وارفع طرف الزلاجة اليسرى مع وضعه موازيًا لطرف الزلاجة اليمنى.
- استمر في اتخاذ خطوات صغيرة حتى الوصول إلى الاتجاه المطلوب أو دائرة كاملة.

الفت النظر بعد ذلك إلى نمط "النجمة" الذي خلفته زلاجة الرياضي على الثلج. شجع

الرياضي على تجربة هذه الحركة بالاتجاهين المعاكسين وأثناء التمحور من

أطراف الزلاجات. تأكد عند إضافة الأقطاب من اتباع حركة الأقطاب لحركة

الساق بحيث يمكن للرياضي أيضًا العمل على تنسيق المعدات مع الحركة.



التدريبات

- ابدأ بمطالبة اللاعبين بالدوران في دائرة. ثم تحداهم بالحفاظ على الأطراف أو الذبول معًا.
- الهدف هو عمل انعطاف نجوم بزاوية 360 درجة. اطلب من الرياضيين معرفة كم درجة يمكنهم الدوران؟
- ارسم دائرة في الثلج وتحدى اللاعبين للانعطاف داخل الدائرة.



أسلوب التزلج

9. V1

V1 هو أسلوب التزلج الأساسي وهو مكان جيد للبدء عند تعلم كيفية التزلج. لتعلم هذا الأسلوب الجديد، قم بتقسيمه إلى حركات الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي من الجسم. ابدأ من دون أقطاب وزلاجات لإظهار الوضع الأمثل للجسم في حركة المشي، ثم انتقل إلى استخدام الزلاجات لتتلم كيفية الدفع والانزلاق. سيكون الرياضيون على دراية ببدء الأسلوب دون أقطاب وزلاجات وذلك بعد تعلمهم عناصر التقدم الأساسية بالتزلج الكلاسيكي. يساعد استبعاد المعدات الرياضيين على التركيز فقط على الحركة التي يحتاجون إلى تعلمها.

بمجرد العودة إلى استخدام الزلاجات يتم استخدام التكوين "V" كإشارة لفظية في وضع التزلج بأسلوب التزلج. تأكد من التمييز بين الوند بشكل "V"، والذي يكون مقلوبًا، والتزلج على شكل "V" الذي يكون بالجانب الأيمن لأعلى.

حركات الجزء السفلي من الجسم

- ستكون هذه الحركة ذهانيًا وإيائيًا هي ما يحتاج الرياضيون إلى محاولة تقليده على الزلاجات.
- ابدأ من دون زلاجات أو أقطاب بوقفة رياضية مع ثني الركبتين والذراعين للأمام خارجًا.

- اغرس قدميك بعيداً عن بعضهما بعرض الكتف مع الحفاظ على وضع أصابع القدم للداخل قليلاً والكعبين للخارج قليلاً، لمحاكاة وضع "V" للزلاجات.
- تحرك ذهاباً وإياباً من الساق اليمنى إلى الساق اليسرى لتتغير بتحول الوزن.
- تحرك بعدها إلى اليمين واتخذ خطوة مائلة صغيرة للأمام بالقدم اليسرى.
- تحرك إلى اليسار واتخذ خطوة مائلة صغيرة للأمام بالقدم اليمنى.

نصائح التدريب

- على عكس التزلج الكلاسيكي في المضمارات، يستخدم التزلج باستخدام الحافة للدفع من زلاجة إلى أخرى.
- تدرب على درجة الزلاجة على إحدى الحواف ودفع الزلاجة للاتجاه المقابل.
- أكد على أهمية ثني الركبتين في الضغط والتحكم في درجة الزلاجة ودفعها.
- وعلى غرار التزلج الكلاسيكي، المحاذاة الصحيحة للجانب المهيمن هي الأنف والركبتين وأصابع القدم.

حركات الجزء العلوي من الجسم

V1 هو عبارة عن مزيج من حركة تزلج باستخدام الجزء السفلي من الجسم واستخدام حركة الأقطاب المزدوجة بالإزاحة على جانب واحد. الحركة غير متماثلة نظراً لتحكم جانب القطب المهيمن على الأسلوب. في الجانب الأيمن، على سبيل المثال، يحدث استخدام القطب والتحول إلى الزلاجة اليمنى في نفس الوقت. وعند الضغط على الجانب الأيسر، ينزلق الرياضي على الزلاجة اليسرى فقط.

يُعد تنسيق حركات الجزء العلوي من الجسم مع حركات الجزء السفلي من الجسم أمراً أساسياً للتنسيق في التزلج. عند الجمع بين الاثنين، ابدأ التعلم دون استخدام الأقطاب، ثم استخدم قطباً واحداً في يد الجانب المهيمن في استخدام القطب، وفي النهاية استخدم قطبين.

- ابدأ بالوقوف الرياضية مع ثني الركبتين تكوين الزلاجات لشكل حرف "V" وخروج الأقطاب للأمام خارجاً.
- وفي الوقت نفسه تقدم للأمام بشكل مائل باتجاه اليمين بالقدم اليمنى واغرس القطب الأيمن على يمين القدم اليمنى.
- تقدم نحو الجانب الأيسر وانزلق.
- عد إلى اليمين واغرس القطبين للضغط على الجانب الأيمن.
- كرر نفس حركة استخدام القطب الأيمن في اليسار.
- عند إتقان اللاعب لحركة V1، ارجع إلى الزلاجات وكرر الأمر.

نصائح التدريب

- ذكّر اللاعبين بثني الركبتين للحفاظ على التوازن أثناء نقل الوزن من جانب إلى آخر.



التدريبات

المبتدئ

- تدرب على تحويل الوزن الجانبي دون استخدام زلاجات أولاً.
- تدرب على تحويل الوزن الجانبي باستخدام الزلاجات بهدف الانزلاق على كل زلاجة.
- انظر ماراثون التزلج أدناه.
- أثناء التدريب على تحويل الوزن، اعقد يديك خلف ظهرك لتطوير التوازن.
- تزلج مع البطن للأمام للتأكيد على رفع الفخذين للأمام.

المتوسط

- أضف زلاجة واحدة ليشعر الرياضي بالانزلاق على الثلج عند التحرك على الزلاجة.
- انظر ماراثون التزلج أدناه.
- قم بإعداد لعبة الحجلة على الثلج. اضبط المربعات بنمط يحاكي حركة التزلج. يمكن للرياضيين المشي أو القفز خلال الحجلة.
- العب لعبة على زلاجات التزلج دون استخدام أقطاب، مثل كرة القدم.

المتقدم

- أضف قطبًا واحدًا ثم قطبين.
- غير إشارات التدريب من المشي إلى الدفع والانزلاق.
- ماراثون التزلج هو طريقة بديلة لتعليم الرياضيين الشعور بدفع إحدى الزلاجات والانزلاق على الأخرى.
- اضبط الزلاجة اليسرى على المضمار الأيمن، مع ثني الركبة اليسرى والاستعداد للانزلاق.
- ضع الزلاجة اليمنى بزاوية بعيدًا عن المضمار.
- اغرس الأقطاب خلف الحذاء مباشرةً خارج الزلاجات.
- وفي الوقت نفسه، استخدم الأقطاب المزدوجة ولف الزلاجة اليمنى على حافتها وادفعها.
- كرر الأمر للحصول على سرعة كافية للتدريب على الدفع والانزلاق.



10. V2 و V2 البديل

إذا كان الرياضي بارعًا في التزلج الكلاسيكي ولديه القدرة على تعلم أسلوب التزلج V1، فإعني تشجيعه على تعلم V2 و V2 البديل. تعمل أساليب التزلج الجديدة هذه على تحسين أسلوب التزلج لديه بشكل عام وتحافظ على متعة الرياضة والتحدى. للحصول على تعليمات تدريب مفصلة، ابحث عن نوادٍ ومدربين للتزلج الريفي على الثلج.

V1، الانتقال إلى مجال مفتوح، الانتقال إلى V2



ألعاب التزلج

تخدم ألعاب التزلج أغراضًا متعددة عند تعلم طريقة التزلج وتحسين الأسلوب.

ألعاب التزلج:

- تعليم مهارات التزلج الأساسية.
- تعليم مفهوم التعاون داخل مجموعة.
- المساعدة في تحسين اللياقة.
- وجود لاعبين مبدعين بخيال واسع.
- يمكن تعديلها لدمج جميع قدرات التزلج.
- تضمين جميع أعضاء المجموعة.
- تعليم الروح الرياضية.
- والأهم من ذلك توفير المتعة.

تكمل الألعاب دروس أساليب التزلج وتوفر بيئة مختلفة للرياضي لتعلم المهارات الأساسية. غالبًا ما تتم ممارسة الألعاب دون استخدام أقطاب، مما يشجع الرياضيين على العمل على التوازن والراحة على الثلج. كما تتطلب الألعاب أيضًا سرعات متفاوتة على الثلج، مما يحفز اللاعب على التحرك بسرعة مختلفة عن درس الأسلوب. يمكن أن تساعد أهداف اللعبة مثل رمي الكرة أو اتباع القائد في تطوير تنسيق الجسم وتحفيز الرياضي لتعلم كيفية إجراء مناورة على الزلاجات. ابدأ على أرض مستوية دون عوائق. عند استعداد الرياضيين لتطوير مهاراتهم، ادمج تمارين صعود التل أو هبوطه، أو زود السرعة على الأراضي المستوية.

عادةً ما يتم تدريس أسلوب التزلج على أساس فردي وينصب التركيز على تحسين الذات. توازن ألعاب التزلج بين دروس التزلج، وتعيد الجميع للعب معًا. بالطبع يمكنك إجراء تعديلات بناءً على مستوى قدرة المجموعة. يمكنك تقسيم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات أصغر لمطابقة المهارات المتشابهة وزيادة المتعة واللعب. تعتبر ألعاب التزلج أيضًا فرصة لدمج المساعدين والآباء وحتى المتزلجين المضجرين من اللعب بنشاط. يمكن منحهم مواضع تهديف أو هتاف للمساعدة في دعم الألعاب التي تتم ممارستها.

نصائح التدريب

- مارس الألعاب لفترات زمنية قصيرة للحفاظ على الاهتمام والطاقة والحماس عاليًا. اعرف وقت الانتقال إلى لعبة جديدة أو العودة إلى درس التزلج. اعرف متى تأخذ استراحة لتناول الماء أو للحصول على قسط من الراحة.
- اعتمادًا على مستوى القدرة، استخدم ألعاب عدم التلامس مثل الضوء الأحمر والضوء الأخضر بدلاً من استخدام البطاقات، حتى يصبح الرياضيون أكثر كفاءة في التزلج.
- ادمج ألعاب التزلج في درس تزلج لهدف محدد وطبقها بمهارة اليوم.
- اللعب دون استخدام أقطاب. ولكن إذا كنت تستخدم الأقطاب بالفعل، فعليك تذكير الرياضيين بإبقاء أطراف الأقطاب منخفضة.
- "الجميع يفوز" - شجع الروح الرياضية بين المجموعة حتى يتمكن جميع المشاركين من مشاركة النجاح.
- استعد للألعاب قبل الدرس حتى يمكن دمج الألعاب في الدرس بسلاسة دون الحاجة للانتظار وقت إضافي والعبث. جهز كل الدعائم الإضافية أو منطقة اللعب مسبقًا.
- تواصل مع مجموعتك عند ممارسة الألعاب واستخدمها كمكافأة. عندما تصبح مجموعتك أكثر دراية بالتزلج في وقت لاحق من الشتاء، امنحهم خيار تحديد الألعاب التي يرغبون في ممارستها حتى يتمكنوا من المشاركة في تقديم درس تزلج إيجابي.
- استخدم جرسًا أو صافرة أو موسيقى أو صوتًا ممتعًا لبدء اللعبة وإنهائها.
- عند التقسيم إلى مجموعات أو فرق، اختر أسماء مرحة أو شخصيات أفلام أو أطعمة مفضلة أو ألوان مفضلة على سبيل المثال.
- يمكن ممارسة الألعاب في منطقة واحدة أو يمكن استخدامها لمساعدة المجموعة على التقدم على المضمار أو الوصول إلى وجهة معينة.

الألعاب والتدريبات

1. أسماك القرش وأسماك المنوة
صف المتزلجين "أسماك المنوة" على "الشاطئ" واختر منزلجًا ليكون "القرش". هدف "أسماك المنوة" هو التزلج بأمان للجانب الآخر. يضع "القرش" علامات على أكبر عدد ممكن لإنتاج المزيد من "أسماك القرش". ادغ "القرش" لبدء الاتصال أو تقديم عبارة لإغراء "أسماك المنوة" لمحاولة العبور. استمر حتى يتبقى "سمكة منوة" واحدة فقط.
المهارات
التفكير أثناء التحرك على الزلاجات والتوازن الكلي والتنسيق بين الجزء العلوي والجزء السفلي من الجسم وسرعة التزلج وخطوات الانعطاف.
نصائح التدريب
• استخدم منطقة مخصصة وقم بالإشارة إلى مناطق الأمان ذات الأقماع أو العلامات أو الحبال ذات الألوان الزاهية. • اللعب مع الرياضيين وشجعهم على الاستمتاع بالمطاردة والتحدي أو الانتقال من طرف إلى آخر. • راقب الرياضيين وتأكد من استمتاعهم بالتحدي المتمثل في السرعة ووضع العلامات. بديل إلى لعبة أخرى إذا شعر البعض بالإحباط من السرعة والتلامس.

2. الضوء الأحمر والضوء الأخضر
رتب المتزلجين في صف. اختر منزلجًا واحدًا ليمثل "ضوء التوقف" واطلب منه الوقوف على بُعد 10 خطوات أمام المجموعة (أو اختر مسافة يسهل للمتزلجين تزلجها). عندما يقول المتزلج الذي يمثل "ضوء التوقف" "انطلق"، يرفع ذراعيه فوق رأسه وتزلج المجموعة باتجاه "ضوء التوقف". عندما يقول منزلج "ضوء التوقف" "قف"، يقف بذراعيه ممدودتين إلى الجانب ويجب على مجموعة المتزلجين الثبات في أماكنهم. يتناوب منزلج "ضوء التوقف" عشوائيًا بين التوقف والانطلاق، مع تغيير الوقت لكل منهما. يفوز أول منزلج يجتاز "ضوء التوقف". أو يفوز المتزلج الذي يصل لأبعد مسافة في نهاية اللعبة.
المهارات
يعمل المتزلجون على مهارات الاستماع، ويتعلمون الاستماع إلى بعضهم وإلى المدرب، والقدرة على التزلج لفترة زمنية معينة.
نصائح التدريب
• يمكن للرياضي الذي لا يرغب في اللعب أن يمثل "ضوء التوقف" ويقف ثابتًا أثناء هذه اللعبة. • تأكد أن صوته عالٍ بما يكفي ليسمعه الجميع. • اطلب منه التلويح بأعلام ملونة لتحسين الإشارة المرئية.

3. البحث عن الكنز

نثر الأشياء أو الألعاب أو "الكنوز" الساطعة في منطقة مخصصة. استخدم الكنوز كمكافأة، استراحة لتناول وجبة خفيفة على سبيل المثال، أو رسالة للقيام بحيلة معينة أو قول قافية شعرية. رتب المتزلجين في خط البداية وامنحهم إشارة "الانطلاق" ودعهم يحاولون العثور على جميع الكنوز المخفية

المهارات

عند تنسيق الجسم على الثلج، يكون "البحث" عن الأشياء المخفية أمرًا محفّزًا للعقل حيث يمكن أن تكون هي الكنوز.

نصائح التدريب

- خصص منطقة معينة حتى لا يتجول المتزلجون بعيدًا للغاية.

4. التتابع داخل "دائرة"

يتزلج المتزلجون على قطب، ويتزلجون حوله مرة واحدة ثم يعودون إلى مجموعتهم. يُعد التزلج في دائرة هو مجرد مثال على مهارة واحدة. يمكن تبديل التتابعات للتأكيد على أي مهارة تريدها. يشكل التتابع تغييرات في بيئة التعلم وهو حافظ آخر لتعلم مهارة جديدة. توضح تحديات التتابع أيضًا للرياضي الغرض، مثل القدرة على الانعطاف في دائرة، من مهارة ما في التزلج اليومي.

المهارات

جميع مهارات التزلج وسرعة التزلج والروح الرياضية.

نصائح التدريب

كن مبدعًا واستخدم هذا النشاط كأداة تعليمية، أو استجيب بالموافقة عند رغبة الرياضيين في الاستمتاع فقط ودعهم يختاروا مهمة التتابع.

5. مسار الحواجز

قم بإنشاء مسار حواجز اعتمادًا على مهارات محددة يعمل المتزلجون على تطويرها. يجب وجود تناسب بين طول المسار وتعقيده وقدرة المجموعة على التزلج عليه لتوفير المتعة والتحدي وليكون في النهاية مجزيًا للجميع. استخدم علامات مختلفة، مثل الأقطاب أو الأقماع أو المقاعد أو علامات الممرات أو الأطواق، للمتزلجين لوضع العلامات والتزلج حولها والتزلج من خلالها أو تحتها. ابدأ على أرض مستوية دون عوائق.

المهارات

كل الأساليب والروح الرياضية.

نصائح التدريب

- استخدم منطقة مخصصة.
- حافظ على بساطة المسار وسهولة فهم الاتجاه.
- استخدمه للتدريب على المهارات مثل التوقف والانعطاف والانتشاء والنمط الجانبي.

- اصنع مسارًا بشريًا. اطلب من المتزلجين الاصطفاف كأقطاب في مسار متعرج مع وجود مساحة كافية للتزلج بينهم. يمكن للمتزلج الأول في الصف التزلج حول "الأقطاب" والتوقف في النهاية لتشكيل "قطب" آخر. ثم يتحرك المتزلج الثاني، وهكذا دواليك.
- شجع المجموعة على تشجيع زملائهم في الفريق عند تحقيق النجاح وعند الحاجة إلى الدعم خلال مناورة صعبة.
- ضع تضاريس مختلفة إذا كانت قدرة المجموعة تستدعي التحدي، ممارسة نمط متقاطع ونمط جانبي وجرافة تلج.

6. "ماذا سيحدث؟"

قم بإعداد نقطتين أو ثلاث نقاط بطول الممر أو الميدان أو منطقة التزلج المخصصة. تمثل كل نقطة مهمة مفاجئة يجب على الرياضي إكمالها قبل الانتقال إلى النقطة التالية. يمكن أن تتفاوت المهام من البسيطة إلى الصعبة اعتمادًا على مستوى الطاقة والحماس والمهارة لدى المجموعة. يمكن أن تعكس المهام مهارات التزلج مثل "القيام بانعطاف نجوم واحد"، أو يمكنها تعزيز الخبرات الأخرى مثل "ذكر اسم حيوان واحد قد تراه في فصل الشتاء".

المهارات

جميع أساليب التزلج اللازمة للانتقال من نقطة إلى أخرى ومهارات الفهم والانعطاف والتوقف، والشعور بمسار التزلج.

نصائح التدريب

- استخدم هذه اللعبة للبقاء في منطقة واحدة، أو للمساعدة في التقدم على مسار جديد.
- يمكنك المساعدة في التحكم في المسافة / الوقت الذي يتزلج فيه الرياضي بين كل نقطة. قد يلهم ذلك الرياضي لمواصلة التحرك حتى الوصول إلى النقطة التالية، بالإضافة إلى التشجيع على أخذ قسط من الراحة قبل التحرك.
- قم بإعداد هذا الأمر مسبقًا، خاصة إذا كان يتطلب التزلج بعيدًا عن نقطة البداية.
- إذا كنت تسلك مسارًا جديدًا أو تتزلج على منطقة جديدة، فتواصل بوضوح عند انتهاء هذه اللعبة حتى يعرف الرياضيون وقت العودة إلى نقطة البداية ويكون لديهم إحساس بطول النشاط.
- اجمع بين المهام اللفظية والمرئية والحسية الحركية حتى يمكن لهذه اللعبة جذب أنماط التعلم المختلفة.

7. اتبع القائد

عندما تصبح مجموعتك أكثر تماسكًا وأكثر ثقة، اعرض القسم "اتبع القائد" في الدرس. امنح الرياضيين مهمة القيادة واختيار الاتجاه وتحديد الأسلوب أو المهمة التي ينبغي إنجازها. يمكن القيام بذلك أثناء الحركة وعلى الزلاجات، أو من دون الزلاجات وفي دائرة مثل لعبة "يقول سايمون".

المهارات

جميع أساليب التزلج، وبالتحديد التي يحبها الرياضيون ويعرفون أنهم قادرون على قيادتها، ومهارات التواصل داخل المجموعة.

نصائح التدريب

- اطلب من مساعدك الاستعداد لتقديم المساعدة فيما يخص التواصل بشأن المهارات.
- ضع حدًا زمنيًا أو هدفًا للمسافة ليتوفر لدى جميع المعنيين إحساس بالتحكم في مدة هذا النشاط.
- قدم التشجيع عند قدرة جميع الرياضيين على المتابعة.
 - بذل القادة لمنح رياضيين مختلفين إحساسًا بأداء الأدوار المختلفة.
- قد تكون هذه طريقة استباقية لقيادة جلسة إحماء أو تهدئة بمجرد معرفة المجموعة للروتين وتمارين التمدد.

8. لعبة البياتلون لتتابع أكياس الخرز

قم بإعداد ثلاثة دلاء وثلاثة أكياس من الخرز أو كرات التنس على مسافة رمي مريحة من الدلو. قسّم المجموعة إلى جزأين أو ثلاثة. الهدف هو تزلج المتزلجين الأوائل على أكياس القماش أو كرات التنس ووضع أكبر عدد ممكن منها في الدلو (أو واحدة منها على الأقل، ويمكن تغيير القاعدة حسب الحاجة) والتزلج مرة أخرى إلى فرقهم حتى يذهب المتزلج الثاني.

المهارات

التنسيق بين اليد والعين ومجموعة من مهارات التزلج والقذف والتركيز المحدود على إدخال كيس الخرز في الدلو.

نصائح التدريب

- يمكن أن يقدم المساعدون المساعدة في إعادة جميع أكياس الخرز أو كرات التنس لوضعها السابق عند نقطة القذف أو "خط إطلاق النار" لاستخدام مصطلح البياتلون.
- وضح مفهوم البياتلون للرياضيين. البياتلون للتزلج والرمية في دول الشمال، هو شكل آخر من أشكال التزلج في دول الشمال. يتزلج المتزلجون بالبندق على ظهورهم ويطلقون النار. 22 بندقية طويلة مصوبة على خمسة أهداف سوداء في ميدان الرماية المحدد. ويفوز الرياضي الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف ويتزلج أسرع من البداية إلى النهاية.
- الدلاء واسعة الفم أو الأبراج المقلوبة مناسبة للغاية.

9. بطة، بطة، أوزة

يشكل المتزلجون دائرة ويقفون في مواجهة المركز مع التباعد بعرض الذراعين. يقع الاختيار على أحد المتزلجين "ليخطو" خارج الدائرة. يتزلج المتزلج حول الدائرة وينقر أو يشير إلى كل متزلج قائلاً "بطة، بطة، بطة..." حتى يطلقوا على أحدهم اسم "أوزة". لقد تم اختيار "الأوزة" وهي الآن تطارد المتزلج الآخر حول الدائرة. يكون المتزلج الآخر آمن إذا أعادها مرة أخرى إلى النقطة المفتوحة في الدائرة. عند إمساك "الأوزة" بالمتزلج، يأخذ هو دور "الأوزة" مرة أخرى.

المهارات

التوازن والتنسيق ومهارات الاستماع وتدوير الزلاجات.

نصائح التدريب

- استخدم مساحة مفتوحة دون أي عوائق.
- اجمع مجموعة من الرياضيين ممن لديهم نفس الاهتمامات وقدرات التزلج.

10. الأرانب البرية وكلاب الصيد

قسّم المجموعة إلى أرانب برية وكلاب صيد (أرانب وثعالب أو فئران وغبان أو اختر اثنين من الحيوانات التي قد يرونها خلال المسار). تطارد كلاب الصيد الأرانب البرية. ترتدي الأرانب البرية أوشحة أو شرائط بألوان زاهية؛ نصفها مطوي داخل السترة أو جيب البنطلون، والنصف الآخر يتدلى حرًا. "تقبض" كلاب الصيد على الأرانب البرية عند الإمساك بأوشحتها. تفوز كلاب الصيد بمعظم الأوشحة في نهاية اللعبة. يذلل الأرانب البرية وكلاب الصيد والعب مرة أخرى.

المهارات
التنسيق بين الجزء العلوي والجزء السفلي من الجسم واستخدام الزلاجات للوصول إلى نقطة معينة والعمل على التوازن وتغيير الاتجاه.
نصائح التدريب
• حدد منطقة لعب معينة. • تشكل الأوشحة ذات الألوان الزاهية أو الأشرطة القماشية أو شريط المسح المضيء دعائم رائعة للألعاب.

التخطيط

التحضير لدرس تزلج فعال

يوجد أدناه قائمة مرجعية بالنقاط المهمة التي يجب وضعها في الاعتبار لتقديم درس فعال. يعد التحضير أمرًا أساسيًا، وبالتحديد لتكون قادرًا على التكيف والتوافق وفقًا لبيئة تدريب آمنة ومعدات تعمل بشكل صحيح مع الحفاظ على فهم قدرات الرياضيين.

قبل الدرس

- استعد: تعرف على المكان ونظام المسار جيدًا.
- استعد: تعرف على قدرات الرياضيين وأهدافهم.
- قدم درسًا قويًا ومرئيًا بالنسبة لقدرات الرياضيين وأهدافهم.
- في حالة استخدام شمع الركل، حدد الشمع الأمثل لملاءمة ظروف اليوم.
- تواصل بوضوح مع المتطوعين وادعم الموظفين لأداء أدوارهم ومسؤولياتهم وفقًا لخطة التدريب.
- جهز جميع المعدات والنقاط قبل وصول الرياضيين إن أمكن.
- قدم المدربين وموظفي الدعم والرياضيين واشكرهم.
- راجع البرنامج المنشود مع الجميع. أبلغ الرياضيين بالتغييرات في الجدول الزمني أو الأنشطة.
- غير الخطة حسب حالة الطقس والمنشأة للتوافق مع احتياجات الرياضيين.
- تأكد من اكتمال معدات الرياضيين وملابسهم وملاءمتها لأسلوب التدريب والطقس ذلك اليوم.

خلال الدرس

- عند التحدث إلى الرياضيين، رتبهم في نصف دائرة أمامك وحافظ على التواصل بالعين.
- تحدث ببساطة ووضوح. كن موجزًا عند شرح المهارات. تجنب الشروحات والتوضيحات طويلة.
- شجع الرياضيين على محاكاة أسلوب المدرب.
- حافظ على التدريبات والأنشطة المناسبة لمستوى الرياضيين.
- حافظ على تحرك الجميع.
- اطرح أسئلة على الرياضيين للتأكد من معرفة الجميع لما هو متوقع منهم.
- حافظ على "المتعة" من ضمن الأساسيات.
- غير الأنشطة قبل شعور الرياضيين بالملل وفقدان الاهتمام.
- خصص نهاية التدريب لنشاط جماعي ممتع يمكن أن يتضمن التحدي والمرح دائمًا لمنحهم شيئًا يتطلعون إليه في نهاية التدريب.
- احصل على الراحة واستراحات تناول الماء اللازمة.
- احترس من التعب واستمع إلى الرياضيين الذين يعانون من البرد.
- انتبه لعلامات التحذير من لسعة الصقيع (تغير لون البشرة بالخدش والأنف والأذن).

بعد الدرس

- لخص الجلسة وأعلن عن الترتيبات للدورة التالية.
 - اشكر الرياضيين على التقدم الذي أحرزوه والتحديات التي واجهوها.
 - اكتب تقرير تقدم أو تقييم لكل رياضي للإبلاغ بخطة الدرس التالي.
- الإرشادات المذكورة سابقاً والتالية هي توصيات حول كيفية تلقين درس للتزلج الريفي على الثلج. ولكن الأمر متروك للمدرب لتكييف الإرشادات لتناسب أسلوبه التدريبي وأسلوب التعلم للمشاركين والاحتياجات والقدرات الفردية للمجموعة. 1 يختلف كل مركز في الشمال ويتطلب تعديلات محددة وتوعية الموظفين من أجل دروس التزلج للأفراد ذوي الإعاقات الذهنية والتنموية لإجرائها بشكل فعال وسلس وآمن.

خطة الدرس الأساسية

درس تزلج اختراق الضاحية هو مزيج من عمليات الإحماء والتهدة وتعليم المهارات والألعاب وتحديات اللياقة البدنية. يساعد تنوع الدرس الرياضيين على تعلم المهارات بعدة طرق مختلفة مستوحاة من مبدأ التعلم بالممارسة. يستفيد الرياضيون من تطوير قدراتهم وتعلم مهارات جديدة من خلال مجموعة متنوعة من الأوضاع مثل التمارين والألعاب بالإضافة إلى التزلج. تحافظ الخطة الديناميكية أيضاً على نشاط الرياضيين ومشاركتهم وفضولهم بشأن ما يحدث تالياً. كن مرناً ومبدعاً، ولكن ضع في اعتبارك الإعداد التالي كإرشاد أساسي:

الإحماء	10-15 دقيقة
تعليم المهارة أو المراجعة	15-20 دقيقة
وقت تطبيق المهارة	10-15 دقيقة
استراحة الماء / دورة المياه	
ألعاب التزلج / عنصر اللياقة البدنية	10-15 دقيقة
التهدة	10 دقائق

يجب أن يستمر الدرس النموذجي ما بين 45 و 90 دقيقة حسب قدرة المجموعة ومستوى الحماس واللياقة.

التدريبات النموذجية على الثلج - ثلاثة نماذج للدروس

النموذج 1	النموذج 2	النموذج 3
علّم الرياضيين روتين التمدد والإحماء.	القي نظرة عامة على خطة التدريب والتمدد والإحماء.	القي نظرة عامة على خطة التدريب والتمدد والإحماء.
قدّم أنشطة جديدة على الثلج.	راجع الأساليب التي تم تدريسها مسبقًا.	راجع الأساليب التي تم تدريسها مسبقًا.
اتبع أسلوب التدريب والتطبيق.	قدّم أساليب جديدة للثلج.	قدّم أساليب جديدة للثلج.
مارس لعبة نشطة.	تزلج حلقة أطول مع تضمين الأسلوب الجديد عند الحاجة.	طبق الأسلوب الجديد وأجري التدريبات على الأساليب.
تزلج حلقة قصيرة.	التهنئة / مراجعة التطبيق / الملاحظات.	ضع سباقات تتابع أو مارس لعبة.
التهنئة / مراجعة التطبيق / الملاحظات.		تزلج حلقة قصيرة.
		التهنئة / مراجعة التطبيق / الملاحظات.

القواعد واللوائح

تدريس قواعد تزلج اختراق الضاحية

هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدة المتسابقين المبتدئين على النجاح خلال مسابقتهم الأولى. أفضل وقت لتعليم قواعد تزلج اختراق الضاحية هو أثناء التطبيق. وبصفتك مدرباً، تقع على عاتقك مسؤولية معرفة قواعد الرياضة وفهمها. ولا يقل أهمية عن ذلك تعليم الرياضيين القواعد التي تمكنهم من المنافسة في تزلج اختراق الضاحية. يجب على المدرب الاحتفاظ بالنسخ الحالية للوائح الرياضية الرسمية للأولمبياد الخاص وقواعد الاتحاد الدولي للتزلج (FIS).

إشارات التزلج الريفي وعلامات المسارات

يمكن تمييز المسارات بأرقام ورموز وأحرف وعلامات ملونة. اعرف علامات المسارات المحلية وافهمها. يتم تصنيف المسارات على النحو التالي:

أسهل: دائرة خضراء ●

أصعب: مربع أزرق ■

أكثر صعوبة: ماسة سوداء ◆

علامات التحذير أو التنبيه

ينبغي وضع علامات تحذير على لوحة المسار، عند مقدمة الطريق وحسب الحاجة، بالمسار. تتميز هذه العلامات باستخدام دائم ومؤقت. يمكن أن تكون أمثلة ذلك وجود منحدرات شديدة الانحدار أو منعطفات حادة أو تغطية منخفضة للثلج على الطريق بالأمام.

الروح الرياضية

الروح الرياضية الجيدة هي التزام كل من المدربين والرياضيين باللعب النظيف والسلوك الأخلاقي والنزاهة. يتم تعريف الروح الرياضية في الإدراك والممارسة على أنها الصفات التي تتميز بالكرم والاهتمام الحقيقي بالآخرين. فيما يلي نسلط الضوء على بعض نقاط التركيز والأفكار حول كيفية تعليم الرياضيين الروح الرياضية والتدريب عليها.

اللعب النظيف في جميع الأوقات

- امتثل دائماً للقواعد.
- اظهر الروح الرياضية وتحلى باللعب النظيف في جميع الأوقات.
- احترم قرارات المسؤولين في جميع الأوقات.

توقعات المدربين

- كن دائماً قدوة حسنة للآخرين للاقتداء بك.
- علّم المشاركين بالروح الرياضية الصحيحة.
- احترم أحكام المسؤولين.
- تعامل مع الجميع باحترام.
- طوّر معايير الروح الرياضية وطبقها.
- امدح الرياضيين عند إظهار روح رياضية جيدة.

توقعات الرياضيين

- تعامل مع الجميع باحترام.
- ابذل أقصى جهد خلال كل سباق.
- تدرب على المهارات بنفس الشدة، كما لو كنت تؤديها في المسابقة.
- ابذل قصارى جهدك لإنهاء كل سباق.
- شجع زملائك في الفريق دائماً.
- تجنب الانتقام (لفظياً أو جسدياً) في أي وقت.

القواعد الرسمية للأولمبياد الخاص للرياضات الشتوية للتزلج الريفي على الثلج

ينبغي الرجوع للقواعد الرسمية للأولمبياد الخاص لمسابقة تزلج اختراق الضاحية لأي استفسارات تتعلق بالقواعد أو اللوائح.

التوزيع على الأقسام

من المهم فهم جميع المدربين والرياضيين لقواعد وإجراءات التوزيع على الأقسام بوضوح قبل حضور المسابقات. يتضمن فهم عملية التوزيع على الأقسام تأثيراً مباشراً على أداء الرياضيين. يتمثل الاختلاف الأساسي بين مسابقات الأولمبياد الخاص ومسابقات المنظمات الرياضية الأخرى في تشجيع الرياضيين من جميع مستويات القدرات على المشاركة، ويتم تقدير كل رياضي على أدائه. يتم تنظيم المسابقات بحيث يتنافس الرياضيون مع رياضيين آخرين بقدرات مماثلة في أقسام عادلة. اقترح الأولمبياد الخاص قديماً إنشاء جميع التقسيمات حتى لا يختلف التباين بين أسرع وأبطأ المرات ضمن هذا التقسيم بأكثر من 10 بالمائة. وتصريح 10 بالمائة هذا ليس قاعدة، ولكن ينبغي استخدامه كدليل لإنشاء تقسيمات عادلة عندما يكون عدد الرياضيين المتنافسين مناسباً.

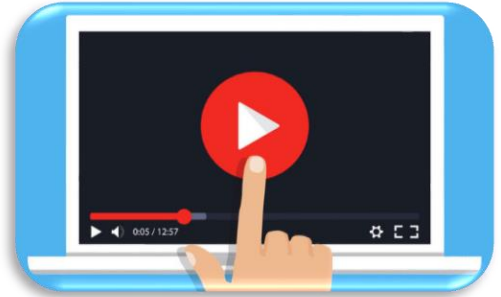
كيفية تنفيذ التوزيع على الأقسام

تُعد قدرة اللاعب هي العامل الأساسي في تقسيم مسابقات الأولمبياد الخاص. بالنسبة للتزلج الريفي على الثلج، ينجح التقسيم عندما يرسل المدربون أوقاتاً أولية دقيقة للتزلج لمسافة محددة.

ويضمن هذا وضع الرياضيين في التقسيم المناسب.

تحديد التقسيمات المناسبة:

- النوع
- العمر
- القدرة



انقر هنا لمشاهدة فيديو عن تقسيم الأولمبياد الخاص

إجراءات الاعتراض

تخضع إجراءات الاعتراض لقواعد المسابقة وقد تتغير من مسابقة إلى أخرى. لا يمكن الاعتراض إلا على انتهاكات القواعد. لا يمكن الاعتراض على قرارات التحكيم التي يصدرها المسؤولون أو قرارات التقسيم. يجب كتابة الاعتراض والاستشهاد بانتهاك محدد من القواعد وتوضيح سبب شعور المدرب بعدم الالتزام بالقاعدة.

تحقق مع فريق إدارة المسابقة أو لجنة التحكيم قبل المسابقة لمعرفة إجراءات الاعتراض في تلك المسابقة. فترة الاعتراض حساسة بالنسبة للوقت. ينبغي إدراك المدربين للتأثير الواقع على الرياضيين والجدول الزمني للمسابقة.

يتمثل دور فريق إدارة المسابقة أو لجنة التحكيم في تطبيق القواعد. يتمثل واجبك تجاه الرياضيين والفريق في الاعتراض على أي عمل أو أحداث أثناء تنافس الرياضيين مع من تعتقد بانتهاكهم للقواعد الرسمية للتزلج الريفي. من المهم للغاية ألا تعترض فقط لعدم تحقيقك أنت والرياضي للنتيجة المرجوة من الحدث. تقديم الاعتراض أمر خطير قد يؤثر على المنافسة.



**Special
Olympics**



**Special
Olympics**

Special Olympics الأولمبياد الخاص

كجميع الرياضيين، يحب رياضيو الأولمبياد الخاص إثارة المسابق وتخطي الحدود لتحقيق أفضل أداء شخصي جديد .best



يستخدم الأولمبياد الخاص نظامًا فريدًا يسمى "التوزيع على الأقسام" لإعطاء الفرصة للرياضيين بجميع القدرات لعرض مسابقة مثيرة.



هناك مقطع فيديو الخاص بنا على spedaiolympics.org/divisioning

تجعل المسابقة المتكافئة الرياضيين والفرق يبذلون جهدًا أكبر، ويحاولوا الوصول بعيدًا. يتعلق الأمر بارتقاء اللاعبين إلى مستوى التحدي وتقديم كل ما في وسعهم. كل ما عليهم فعله هي ... بذل أفضل ما في وسعهم.

مسرد المصطلحات

المصطلح	التعريف
الوقفة الرياضية	وضع ديناميكي مع ثني الركبتين والذراعين إلى الخارج لتهيئة الجسم لأداء الحركة الرياضية.
الأسلوب الكلاسيكي	الأسلوب التقليدي للتزلج الريفي على الثلج، ويُعرف أيضًا باسم المشي بخطوات مائلة.
التهديئة	فترة زمنية في نهاية جلسة تدريبية أو مسابقة تتضمن التمدد والركض أو التزلج بصورة سهلة.
المشي بخطوات مائلة	أسلوب للتزلج الريفي يتحرك فيه الذراع والساق المعاكسان معًا كما يحدث أثناء المشي. وهو ما يُعرف أيضًا باسم التزلج الكلاسيكي.
الأقطاب المزدوجة	يتم غرس كلا القطبين معًا، أمام القدمين قليلاً والبدء في الانزلاق إلى الأمام بتطبيق قوة نزول على كلا القطبين في وقت واحد. يتبع الجزء العلوي من الجسم الذراعين بالانحناء عند الخصر. أحد الاختلافات هو ركلة الأقطاب المزدوجة.
زلجة المنحدر	الزلجة الأقرب إلى أسفل المنحدر أثناء الوقوف عبر خط الانحدار.
استخدام الحافة	تدوير الزلجة على حافتها مما يؤدي إلى حفرها في الثلج.
خط الانحدار	خط وهمي أسفل منحدر التل. المسار الذي ستنبعه الكرة إذا أُتيح لها التدرج بحرية على منحدر.
الانزلاق	نتيجة أسلوب التزلج والجهد المبذول لتحريك الزلجة عبر الثلج.
النمط المتقاطع	أسلوب لصعود مرتفع؛ تظل الزلاجات خلاله في وضع "V".
الزلجة الداخلية	الزلجة الأقرب إلى داخل المنعطف.
انعطاف النجوم إلى الداخل	الانعطاف مع التمحور على أطراف الزلاجات.
الركلة	الحركة اللازمة لتثبيت الشمع على قاعدة الزلجة للانطلاق إلى الأمام على الزلجة الأخرى للانزلاق.
ركلة الأقطاب المزدوجة	مناورة في المسارات تجمع بين قطبين ودفعه انطلاق من ساق واحدة.
ماراثون التزلج	مناورة تجمع بين قطبين ودفعه انطلاق من زلجة متباعدة.
انعطاف النجوم إلى الخارج	الانعطاف مع التمحور على ذيول الزلاجات.
الخطوة الجانبية	طريقة لتسلق المنحدر بالحفاظ على الزلاجتين متوازيتين عبر خط الانحدار وباستخدام الحواف.
التزلج	أسلوب تزلج تنزل في الزلاجات من شكل V وينزل المتزلج على زلجة واحدة في كل مرة. يُعرف هذا أيضًا باسم النمط الحر.

المضمار	قدرة الزلاجة على السير بشكل مستقيم.
التعقب	عندما يقابل متزلج أسرع لمتزلج أبطأ ويتعين عليه الخروج من المسارات الكلاسيكية لتجاوز زميله المتزلج.
المضمارات	أخاديد في الثلج لوضع الزلاجات فيها أثناء التزلج.
زلاجة المرتفع	الزلاجة الأقرب إلى أعلى المنحدر أثناء الوقوف عبر خط الانحدار.
V1	أسلوب تزلج يجمع بين استخدام الأقطاب المزدوجة والتزلج. يستخدم المتزلج الأقطاب المزدوجة مرة واحدة لكل خطوتي تزلج. وتتم مزامنة توقيت حركة الذراع والساق.
V2	أسلوب تزلج يجمع بين استخدام الأقطاب المزدوجة والتزلج. يستخدم المتزلج الأقطاب المزدوجة مع كل خطوة تزلج. التوقيت بين حركات الذراعين والساقين متوالي.
V2 البديل	أسلوب تزلج مماثل لـ V1. تُستخدم الأقطاب المزدوجة مرة واحدة لكل خطوتين، ولكن استخدام الأقطاب غير متزامن مع حركات التزلج.
الوتد	مناورة انحدار للتحكم في السرعة أو الانعطاف أو التوقف. تكون الزلاجات بزاوية للداخل (الأطراف متقاربة معاً) والحواف في الثلج. يُشار إليها أيضاً باسم جرافة الثلج.
نقل الوزن	تحويل وزن الجسم من زلاجة إلى أخرى.