



Special Olympics

دليل التدريب على
التزلج السريع على
مسار قصير
لعام 2021



شكر وتقدير

يود الأولمبياد الخاص تقديم الشكر للمحترفين والمتطوعين والمدربين واللاعبين الذين ساعدوا في إنتاج دليل التدريب على التزلج السريع على مسار قصير. لقد ساعدوا على تحقيق مهمة الأولمبياد الخاص: المتمثلة في تقديم تدريب على الرياضات والمنافسة الرياضية على مدار العام في مجموعة متنوعة من الرياضات الأولمبية للأشخاص بعمر ثمان سنوات فأكثر ممن يعانون من إعاقات فكرية، مما يمنحهم فرصًا مستمرة لتطوير اللياقة البدنية وإظهار الشجاعة وتجربة مشاعر السعادة والمشاركة في تقاسم الهدايا والمهارات والصدافة 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 أي شكر وتقدير بدون قصد لأي سبب من الأسباب.

المؤلفون المساهمون

- سيندي هارت
- كين هارت
- هينك كريجشيلد
- مقاطع فيديو تظهر لاعبين من الألعاب العالمية الشتوية للأولمبياد الخاص لعام 2013
 - بول ويتشارد
 - أديس بيرزينس
 - Eddyline Media LLC
 - رايان براتزل، Creative Liquid Productions

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

الأولمبياد الخاص الدولي فيونا موراي، جيف لاهارت، مونيك فوركير، غويندولين أبغار

جدول المحتويات

1.....	الترحيب
2.....	ما المقصود بالتزلج السريع على مسار قصير؟
4.....	المعدات والزي
6.....	المهارات الأساسية للتزلج السريع على مسار قصير
31.....	اللياقة البدنية
46.....	دور المدرب
47.....	علم النفس الرياضي
61.....	القواعد واللوائح



الترحيب

مرحبًا بكم في دليل التدريب على التزلج السريع على مسار قصير للأولمبياد الخاص لعام 2021

يهدف هذا الدليل إلى تزويد المدربين بمعلومات قيّمة لتحسين معارفهم ومهاراتهم، أو لبدء العمل كمدرّبين ضمن رياضة التزلج السريع على مسار قصير 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 التزلج السريع على مسار قصير للأولمبياد الخاص](#) والمادة 1 من قواعد رياضات الأولمبياد الخاص 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!

ما المقصود بالتزلج السريع على مسار قصير؟

التزلج السريع اليوم هو رياضة لياقة بدنية يمكن ممارستها مدى الحياة للأفراد من جميع الأعمار. يوفر التزلج السريع فوائد تمارين القلب والأوعية الدموية والتمارين الهوائية بالإضافة إلى تحسين قوة العضلات والتوازن والتنسيق. واليوم، يمكن الاستمتاع بهذه الرياضة على مدار العام من خلال مرافق التزلج الداخلية في جميع أنحاء العالم. يوفر التزلج السريع على الجليد، باعتباره رياضة ترفيهية وتنافسية، إمكانية للتكامل الاجتماعي لكل من تجارب التدريب والمنافسة ضمن تجارب منافسات الأولمبياد الخاص متعددة المستويات بالإضافة إلى تجارب التدريب والمنافسة من خلال الهيئة الإدارية الوطنية لهذه الرياضة.

النشاطات 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 بالنشاطات الرسمية المتوفرة في تدريبات الأولمبياد الخاص ومنافساته المحلية.

للاستخدام على مسار بيضاوي لمسافة 111 مترًا:

- المسار المستقيم لمسافة 25 مترًا
- سباق النصف دورة لمسافة 55 مترًا
- سباق 111 مترًا
- سباق 222 مترًا
- سباق 333 مترًا
- سباق 500 متر
- سباق 777 مترًا
- سباق 1000 متر
- سباق 1500 متر
- سباق تتابع 1500 متر
- سباق تتابع 3000 متر
- سباق تتابع 3000 متر لبرنامج Unified Sports® (الرياضات الموحدة)

فيما يلي قائمة بفئات منافسة الألعاب العالمية للأولمبياد الخاص. في حالة تسجيل أحد اللاعبين مسبقًا في فئة لا تتناسب مع المتطلبات، فإن TD تحتفظ بالحق في نقله إلى فئة مهارة مناسبة لبقية المنافسة.

للاستخدام على مسار ببيضاوي لمسافة 111 مترًا:

- الفئة الأولى: المتزلجون الذين يتراوح متوسط زمن دورة تزلجهم من 40 إلى 54 ثانية: 111 مترًا، 222 مترًا، 333 مترًا
- الفئة الثانية: المتزلجون الذين يتراوح متوسط زمن دورة تزلجهم من 30 إلى 39 ثانية: 222 مترًا، 333 مترًا، 500 متر
- الفئة الثالثة: المتزلجون الذين يتراوح متوسط زمن دورة تزلجهم من 25 إلى 29 ثانية: 333 مترًا، 500 متر، 777 مترًا
- الفئة الرابعة: المتزلجون الذين يتراوح متوسط زمن دورة تزلجهم من 19 إلى 24 ثانية: 500 متر، 777 مترًا، 1000 متر
- الفئة الخامسة: المتزلجون الذين يبلغ متوسط زمن دورة تزلجهم 15 ثانية أو أسرع (ويفضلون مسافات العدو): 500 متر، 777 مترًا، 1000 متر
- الفئة السادسة: المتزلجون الذين يبلغ متوسط زمن دورة تزلجهم 15 ثانية أو أسرع (ويفضلون المسافات الأطول): 777 مترًا، 1000 متر، 1500 متر
- الفئة السابعة: سيكون المتزلجون الذين يتراوح متوسط زمن دورة تزلجهم من 25 إلى 39 ثانية مناسبين لسباق التتابع الجماعي لمسافة 1500 متر
- الفئة الثامنة: سيكون المتزلجون الذين يبلغ متوسط زمن دورة تزلجهم 24 ثانية أو أسرع مناسبين لما يلي: سباق تتابع 3000 متر

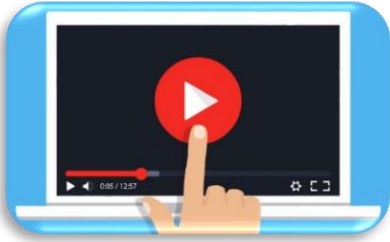
سُجّرى كل النشاطات على هيئة "المسار القصير".



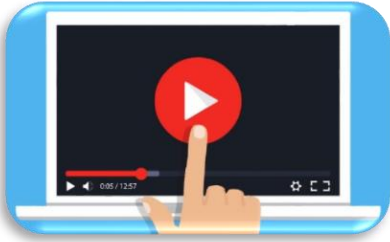
المعدات والزي



الخوذات



واقبات الرقبة



بدلة ملاصقة للجسم



القفازات



واقبات المرفق

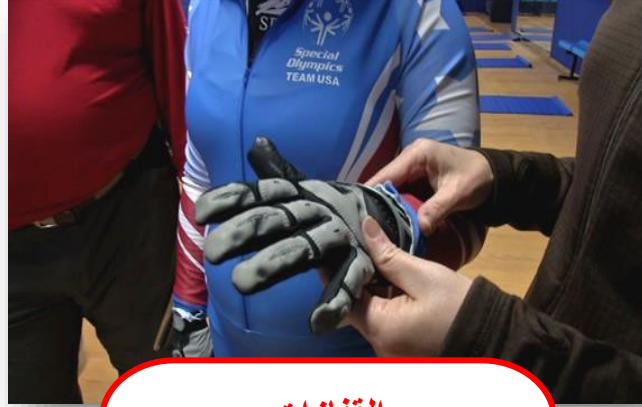


الزلاجات

واقيات قصبه الساق (يجب أن تكون مقاومة للقطع - مصنوعة من البلاستيك الصلب أو نسيج كيفلار)

واقيات الركبة - يجب أن تكون مقاومة للقطع ويتعين أن تحتوي على حشوة ما

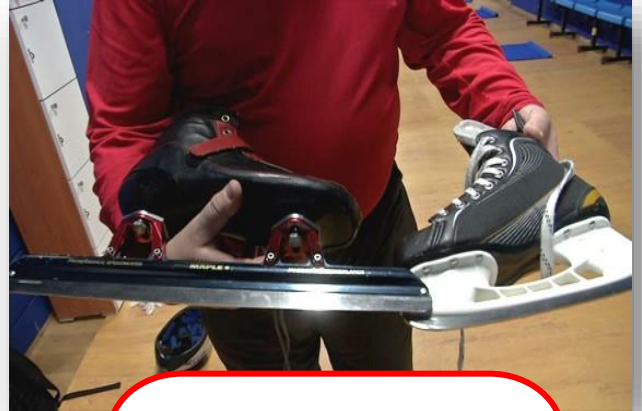
تتوفر ملابس داخلية مقاومة للقطع لارتدائها تحت البدلات الملاصقة للجسم وبعض البدلات الملاصقة للجسم يكون مدمج بها النسيج المقاوم للقطع (كيفلار). يُقترح ارتداء هذه الملابس حاليًا ولكنها غير مطلوبة للمنافسة.



القفاذات



واقيات الرقبة



الزلجات



المهارات الأساسية للتزلج السريع على مسار قصير

التوازن على الزلاجات الجليدية للمبتدئين

قبل التزلج على الجليد، تأكد من أن اللاعبين لديهم أحذية تزلج ذات أربطة محكمة وملائمة.

- لا تستخدم أحذية التزلج الفني على الجليد إن أمكن، حيث سيتعلم اللاعبون دفع أسنان النصل عند أصابع القدمين بدلاً من التزلج.
 - لا يُسمح باستخدام أحذية التزلج الفني على الجليد في المنافسة التي تكون مزودة بأسنان النصل عند أصابع القدمين. إذا لم تكن هناك خيارات أخرى متاحة للزلاجات، **يجب أن تكون** أسنان النصل عند أصابع القدمين ملساء على سطح الأرض.
- تحتوي زلاجات رياضة الهوكي على نصال قصيرة بها درجة انحناء مرتفعة وقد يكون من الصعب الوقوف عليها بسبب درجة الانحناء.

تعتبر الزلاجات المخصصة للتزلج السريع هي الأفضل للتعلم عليها، ولكنها قد تكون الأصعب في الحصول عليها.

اطلب من اللاعبين الوقوف على الزلاجات بعيداً عن الجليد واختبار جميع التدريبات قبل تجربتها على الجليد. وفيما يخص اللاعبين الذين يعانون من مشاكل الخوف، تكون أحد خيارات التعامل معهم (لمنعهم من التشبث بالجدران) هي السماح لهم بدفع الكراسي للخارج على الجليد. اسمح لهم باللعب واستكشف كيفية التأقلم على الجليد قبل بدء التدريبات لأول مرة.

قف دون مساعدة لمدة 5 ثوانٍ

- امش على الجليد (قد يكون الحصول على دعم مطلوبًا)
- اجعل كتفيك في وضع أعلى الفخذين مباشرةً
- أبق القدمين متوازيتين، مع الحفاظ على مركز التوازن فوق مركز الزلاجاتين مباشرةً
- أبق رأسك مرفوعاً وعينيك إلى الأمام
- أبق الركبتين مثنيتين قليلاً ومسترخيتين

نصيحة للتدريب

اسمح بالتمسك بالجدار في البداية، ثم التحرك بعيداً عن الجدار بحيث يتعذر عليهم الوصول إليه. كمدرّب، يمكنك اختيار استخدام كرسي على الجليد لإبعادهم عن الجدار.



السقوط والوقوف دون مساعدة



علمهم هذه المهارة خارج الجليد قبل أن يصعدوا على الجليد لأول مرة. ثم كرّر ذلك بعد أن يرتدوا زلاجاتهم ويصعدوا على الجليد.

- اثن الركبتين في وضعية القرفصاء، مع خفض الفخذين نحو الجليد.
- استمر في اتخاذ وضعية القرفصاء حتى تجلس على الجليد والزلاجتين أمامك.
- التف على أحد الفخذين. واثن الركبتين واسحب القدمين للخلف واستدر على يديك وركبتيك مع وضع اليدين بشكل مسطح على الجليد.
- ارفع ركبة واحدة نحو الصدر، مع تثبيت النصل بشكل مسطح على الجليد.
- انهض بجسمك بعيدًا بما يكفي لجلب الزلاجة الأخرى بجوار الزلاجة الأولى.
- أبق الجسم في وضعية الانحناء مع الحفاظ على توازنك.
- انهض ببطء مع فرد الركبتين في وضع مستقيم والحفاظ على توازن الزلاجتين.
- اتخذ وضعية الوقوف.



نصيحة للتدريب

وضح لهم هذه المهارة ودرّبهم عليها خارج الجليد قبل أن يصعدوا على الجليد لأول مرة.

التدريب: سباق السقوط والانهوض



اطلب من المتزلجين أن يصطفوا مع ترك مسافة بطول جسمين بينهم. وجههم بأنك ستطلق الصافرة مرة واحدة ويجب على الجميع الجلوس بأسرع ما يمكن على الجليد. ثم عند إطلاق الصافرة مرتين، يتسابق الجميع للوصول إلى وضعية الوقوف. لا يُسمح لهم باستخدام جدار أو كرسي أو أي متزلج آخر للانهوض.



الوضعية الأساسية، الوقوف بثبات والحفاظ

على هذه الوضعية، دون مساعدة

- في وضعية الوقوف على الجليد.
- افرد الكاحلين في وضع مستقيم واجعل الزلاجتين بعيدتين عن بعضهما بعضًا على مستوى الكتفين
- اجعل النصلين متوازيين ومتجهين للأمام بشكل مستقيم
- ضع الركبتين أعلى أصابع القدمين
- اثن الساقين بما يقرب من 90 درجة
- ضع المرفقين على الركبتين مع وضع اليدين أمام بعضهما بعضًا في وضعية الصلاة.
- أبق الظهر مسترخيًا ومائلًا إلى الأمام عند الفخذ للحفاظ على التوازن.

نصيحة للتدريب

اطلب من اللاعبين أن يتظاهروا بأنهم يجلسون على كرسي غير مرئي.



تقدّم إلى الأمام 10 خطوات بالحصول على مساعدة

- حافظ على مركز التوازن فوق الزلاجتين مباشرةً.
- قف والزلاجتين في وضعية متوازية.
- تقدّم إلى الأمام في وضعية الوقوف؛ تقدم إلى الأمام 10 خطوات صغيرة.
- أنزل الزلاجة مع وضع النصل على الجليد بشكل مسطح.
- تقدّم إلى الأمام بالزلاجة الأخرى بنفس الطريقة.
- كرّر التسلسل عدة مرات حتى تصل إلى حركة تقدم سلسلة.

نصيحة للتدريب

أكد على أنهم لا يمشون على الزلاجات بل "يتقدّمون". لا تدفع أصابع قدميك بعيدًا عن الأرض.



التحرك على الزلاجات

"التحرك كالأسماك" للأمام (3 تكرارات):

- من وضعية الوقوف مع ثني الركبتين قليلاً.
- ضع القدمين في وضعية متوازية مع بعضهما بعضاً.
- وجّه أصابع القدمين نحو الخارج والكعبين معاً، مع وضع النصلين على الجليد بشكل مسطح.
- ادفع للخارج نحو الجانب واترك الزلاجتين تندفعان بعيداً عن بعضهما بعضاً.
- وجّه أصابع القدمين نحو الداخل والكعبين للخارج، مع وضع النصلين على الجليد بشكل مسطح وسحب أصابع القدمين معاً.
- كرّر هذا التسلسل عدة مرات.



نصيحة للتدريب:

أكد على الميل إلى الأمام وتوجيه أصابع القدمين للداخل قبل يتم تمديد الساقين إلى ما هو أبعد من عرض الكتفين.

"التحرك كالأسماك" إلى الخلف مع الحصول على دعم:

- بالوقوف عند الألواح، قف ووجهك نحوها مع وضع يديك على الجزء العلوي من الدرايزين للحصول على الدعم.
- ضع النصلين على الجليد بشكل مسطح مع وضع الزلاجتين في وضعية متوازية وملامسة بعضهما بعضاً.
- ادفع إلى الجانب وحرك الوزن إلى الخلف مع توجيه أصابع القدمين إلى الداخل (الكعبين إلى الخارج).
- عندما تكون الزلاجتان على عرض الكتفين، وجّه الكعبين إلى الداخل وأصابع القدمين إلى الخارج واسحب الكعبين معاً.
- عند ضم الكعبين معاً، اعكس الاتجاه وتقدم إلى الأمام مع توجيه أصابع القدمين للخارج ثم للداخل معاً.

نصيحة للتدريب

اسمح للاعب أن ينظر إلى أسفل على قدميه في البداية وأن يرى أنهما يصنعان منحنيات على الجليد تشبه حرف "C". يجب أن يعود إلى الخلف ثم إلى الأمام (العودة إلى الجدار).

الانزلاق بقدمين إلى الأمام لمسافة لا تقل عن طول الجسم:

- من وضعية الوقوف، تزلج إلى الأمام مع اتخاذ خطوات تقدم.
- توقف عن التقدم عند تحقيق الحركة نحو الأمام مع وضع القدمين في وضعية مستقيمة ومتوازية بمسافة أقل قليلاً من عرض الكتفين.
- انزلق للأمام على كلا القدمين.
- اثن الركبتين قليلاً مع مد الذراعان إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.
- انزلق على طول الجسم.

التدريب: التحرك كالأسماك حول حواجز

- ضع من 3 إلى 5 حواجز في خط مستقيم، على مسافة قدمين على الجليد.
- يبدأ المتزلجون من الحاجز الأول ويحركون الزلاجات إلى الجانب عندما يصلون إلى الحاجز.
- يضم المتزلجون الزلاجات معاً لتلامس بعضها بعضاً بين الحواجز.
- نكّرهم بأن يجب ألا تحيد الزلاجات عن ملامسة الجليد أبداً خلال هذا التدريب.
- مع تقدم قدرتهم، اطلب منهم الانتقال إلى الوضعية الأساسية أثناء إجراء التدريب.
- وبتحسن مستواهم، أضف وضع حاجز فوق خوداتهم لتحقيق التوازن.

التزلج والتوازن

بديل التوازن على كل نصل لمدة 5 ثوانٍ لكل منهما.

- قف مع وضع كلا القدمين في وضعية متوازية على الجليد، مع وضع الزلاجتين بالقرب من بعضهما بعضاً. تثبت ذراعيك على الجانبين لتحقيق التوازن.
- انقل الوزن إلى الساق في وضعية الوقوف. حرّر الوزن عن القدم التي سيتم رفعها.
- ارفع قدمك بحيث يكون ارتفاع الزلاجة في منتصف رولة الساق وأمسكها.
- أعد الزلاجة إلى الجليد.
- انقل الوزن إلى الساق الأخرى وكرّر ذلك عن طريق رفع الزلاجة الأخرى وإمسكها.

محاذاة الأنف والركبتين وأصابع القدمين بالتبادل فوق الساق أثناء اتخاذ الوضعية الأساسية

- اتخذ الوضعية الأساسية والزلاجتين متوازيتين وخارج عرض الكتفين قليلاً



- حرّك الجسم فوق ركبة ساق واحدة.
- قم بمحاذاة الأنف فوق الركبة والركبة فوق أصابع نفس القدم.
- أبقِ الفخذين والكتفين في زاوية قائمة ومستويين مع الجليد.
- حافظ على المحاذاة ولاحظها
- انتقل إلى الساق الأخرى وكرّر المحاذاة.



نصيحة للتدريب

- تأكد من أن اللاعب لا يلوي جسمه وأن الفخذ فوق الساق أيضاً.
- قد يساعد وضع السُرّة فوق الفخذ في المحاذاة.

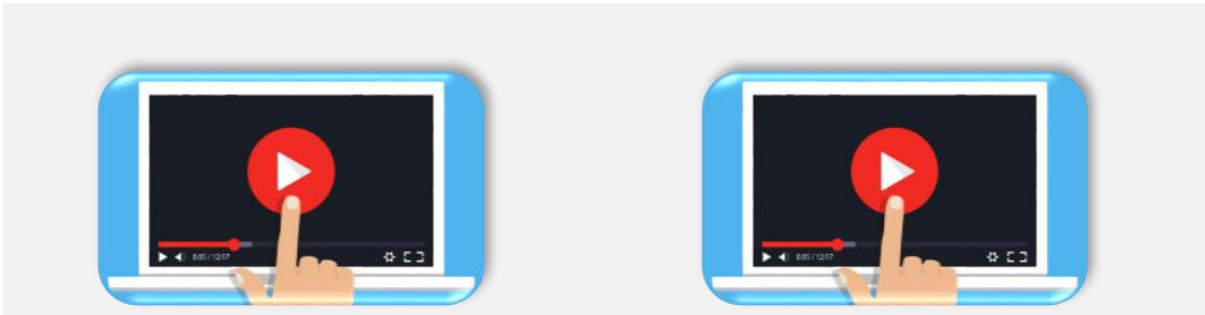
محاذاة الأنف والركبتين وأصابع القدمين

التحرك كالأسماك إلى الأمام 5 حركات لمسافة تغطي 10 أقدام على الأقل:

- من وضعية الوقوف.
- ضع القدمين في وضعية متوازية مع بعضهما معاً.
- اثن الركبتين لتحقيق مزيد من الضغط ومزيد من الانزلاق.
- انحن إلى الأمام وادفع أصابع القدمين للخارج على شكل حرف "V".
- قبل أن يصل القدمان إلى عرض الكتفين، قم بتغيير اتجاه أصابع القدمين نحو الداخل.
- حرّك أصابع القدمين نحو بعضهما البعض واسحب القدمين معاً مع رفع الركبتين قليلاً.
- اسحب القدمين معاً ووجه أصابع القدمين للخارج.
- كرّر التسلسل لمدة 10 أقدام على الأقل.

التحرك كالأسماك حركة كاملة

التحرك كالأسماك نصف حركة



التزلج إلى الأمام عبر الحلبة:

- اتخذ وضعية وقوف.
- ابدأ بالتقدم مع ثني كلا الركبتين.
- مد النصلين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.
- حقق توازن الوزن على كلا الزلاجتين بالتساوي.
- استمر عبر حلبة التزلج.

نصيحة للتدريب

اطلب من المتزلجين نقل الوزن من مزلجة إلى الأخرى.

الانزلاق للأمام في الوضعية الأساسية لمسافة تغطي طول الجسم على الأقل:

- اتخذ الوضعية الأساسية.
- ابدأ بالتزلج إلى الأمام وحقق قوة دافعة إلى الأمام.
- انزلق على قدمين، ورأسك لأعلى ومواجهًا للأمام.
- مع الانزلاق للأمام، اثني الركبتين لخفض الفخذين حتى يصبح الفخذين أعلى من الركبتين قليلاً.

التدريبات: سباق التتابع بالتحرك كالأسمك حول حواجز

- اجعل نصف المتزلجين يقفون عند كل طرف من الحواجز.
- يضع المتزلج الأول حاجزًا فوق الخوذة ويقوم بالتحرك كالأسمك عبر الحواجز حتى يصل إلى الطرف/المتزلج الآخر.
- إنه يعطي الحاجز للمتزلج الآخر الذي بدوره يضع الحاجز فوق خوذته ويتزلج بالتحرك كالأسمك مرة أخرى عبر الحواجز إلى الجانب الآخر، حيث يتبادل الحاجز مع المتزلج التالي.
- إذا قام شخص ما بإسقاط أحد الحواجز، يجب عليه التوقف والتقاطه ووضعه مرة أخرى على خوذته.
- وفيما يخص المتزلجين ذوي المستوى الأكثر تقدمًا، إذا أسقطوا الحاجز، فعليهم العودة إلى نقطة بدايتهم والبدء من جديد.
- مع زيادة مستويات المهارة، يمكن لفريقي التنافس ضد بعضهما معًا باستخدام صفيين من الحواجز.

سباقات الفرق بالتحرك كالأسماك:

- اجعل المتزلجين المبتدئين يصطفون عند خط البداية وأشرك كل متزلج مع متزلج أكثر خبرةً يقف خلفه.
- وجّه المتزلجين في الخطوط الأمامية لاتخاذ الوضعية الأساسية والحفاظ عليها، بينما سيضع المتزلجون الواقفون خلفهم أيديهم على جانبي فخذي المتزلجين الآخرين وعند أمر البدء، سيدفع المتزلج الواقف في الخلف المتزلج الذي أمامه (متخذ الوضعية الأساسية مع عدم تحريك زلاجه على الإطلاق) على طول المسار لمدة دورة واحدة.
- في نهاية الدورة، سيتبادل المتزلجان الأماكن وسيصبح المتزلج الجديد هو المتزلج الذي يقوم بالدفع وسيصبح المتزلج الذي قام بالدفع سابقاً هو المتزلج المتخذ الوضعية الأساسية في الأمام.
- أكد على أن اليدين يجب ألا تضغطا على المتزلج الذي في الأمام لأسفل؛ توضع الأيدي على جانبي الفخذين وتدفع للأمام وليس لأسفل.
- فإذا قام أحد الأشخاص بالدفع لأسفل، يمكن أن يسقط المتزلج الذي أمامه.



نقل الوزن أثناء الدفع

توازن على نصل واحد مع مد الساق غير المحمل عليها الوزن إلى الجانب

- الوضعية الأساسية
- حرّك كل الوزن مع التمرکز على الساق الداعمة
- تحقق من المحاذاة (الأنف والركبتين وأصابع القدمين)
- مد الساق غير الداعمة بشكل مستقيم إلى الجانب
- بعد الوصول إلى الوضعية والثبات عليها، قم بنقل الوزن على الساق الأخرى وكرّر الأمر

نصيحة للتدريب

وضّح الحركات للاعبين واجعلهم يقلدوها مع الحفاظ على الوضعية. وصحّح حركاتهم وأعطهم ملاحظاتك

توازن على نصل واحد مع مد الساق غير المحمل عليها الوزن إلى الجانب على ارتفاع لا يزيد على بوصة

واحدة عن الجليد

- اتخذ الوضعية الأساسية والزلاجتين متوازيتين
- حرّك كل الوزن مع التمرکز على الساق الداعمة
- تحقق من المحاذاة (الأنف والركبتين وأصابع القدمين)
- مد الساق غير الداعمة بشكل مستقيم إلى الجانب
- حافظ على الوضعية بعد تحقيقها
- ارفع الساق الممدودة قليلاً لمسافة لا تزيد على بوصة واحدة عن الجليد
- حافظ على الوضعية، ثم أعد الزلاجة إلى الجليد
- انقل الوزن إلى الساق الممدودة وكرّر التدريب على الساق الأخرى

نصيحة للتدريب

تأكد من أن اللاعب لا يلوي جسمه وأن الفخذ فوق الساق أيضاً. قد يساعد وضع السُرّة فوق الفخذ في المحاذاة. في حالة عدم تحميل الوزن بالكامل على الساق الداعمة، فلن يتمكنوا من رفع الساق الممدودة.

توازن على نصل واحدة مع مد الساق المحمل عليها الوزن إلى الجانب لتلامس الجليد أثناء الانزلاق للأمام

- تزلج إلى الأمام لجمع القوة الدافعة نحو الأمام
- اتخذ الوضعية الأساسية
- حرّك كل الوزن مع التمرکز على الساق الداعمة
- تحقق من المحاذاة (الأنف، الركبتين، أصابع القدمين)
- مد ساقك غير الداعمة إلى الجانب بشكل مستقيم وادفعها نحو الجليد
- بعد الوصول إلى الوضعية والثبات عليها، قم بنقل الوزن على الساق الأخرى وكرّر الأمر

نصيحة للتدريب

وضّح الحركات للاعبين واجعلهم يقلدوها مع الحفاظ على الوضعية. وضّح حركاتهم وأعطهم ملاحظاتك

توازن على نصل واحد مع مد الساق غير المحمل عليها الوزن إلى الجانب على ارتفاع لا يزيد على بوصة واحدة عن

الجليد في أثناء الانزلاق للأمام

- تزلج إلى الأمام لجمع القوة الدافعة نحو الأمام
- اتخذ الوضعية الأساسية والزلاجتين متوازيتين
- حرّك كل الوزن مع التمرکز على الساق الداعمة
- تحقق من المحاذاة (الأنف والركبتين وأصابع القدمين)
- مد ساقك غير الداعمة إلى الجانب بشكل مستقيم وادفعها نحو الجليد
- ارفع الساق الممدودة قليلاً لمسافة لا تزيد على بوصة واحدة عن الجليد ♦ حافظ على الوضعية
- أعد الزلاجة إلى الجليد واسحب الزلاجة نحو الزلاجة الأخرى أسفل مركز ثقلها
- اجعل الزلاجتين تلمسان بعضهما بعضاً وانقل الوزن إلى الساق الأخرى (الساق الممدودة سابقاً هي الساق الداعمة الآن)
- كرّر التدريب على الساق الأخرى

نصيحة للتدريب

لا تسمح للمتزلج برفع ساقه الممدودة عاليًا جدًا. فسيجبره هذا على التعويض عن ذلك من خلال تغيير وضعيته لتحقيق التوازن.



الدفع في مسار مستقيم

- مع جعل كل الوزن متمركزًا على الساق المستخدمة في الانزلاق
- تمتد ساق الدفع بشكل مستقيم إلى الجانب
- والزلاجتان لا تزالان متجهتان نحو نفس الاتجاه، ادفع لأسفل على الجليد وللخارج إلى الجانب
- في نهاية الدفعة (الإطالة) ارفع الزلاجة قليلاً عن الجليد وحركها إلى الخلف وفي حركة مستديرة وإلى الأمام (هذه هي مرحلة تعافي الضربة)
- ارفع أصابع قدم زلاجة ساق التعافي وادفعها للأمام لتقابل زلاجة الساق المستخدمة في الانزلاق.

توازن على نصل واحد مع مد الساق غير المحمل عليها الوزن إلى الجانب

- الوضعية الأساسية
- حرّك كل الوزن مع التمرکز على الساق الداعمة
- تحقق من المحاذاة (الأنف والركبتين وأصابع القدمين)
- مد الساق غير الداعمة بشكل مستقيم إلى الجانب
- بعد الوصول إلى الوضعية والثبات عليها، قم بنقل الوزن على الساق الأخرى وكرّر الأمر

نصيحة للتدريب

وضّح الحركات للاعبين واجعلهم يقلدوها مع الحفاظ على الوضعية. وصّح حركاتهم وأعطهم ملاحظاتك



الدفع – ساق التعافي

توازن على نصل واحد مع مد الساق غير المحمل عليها الوزن إلى الجانب

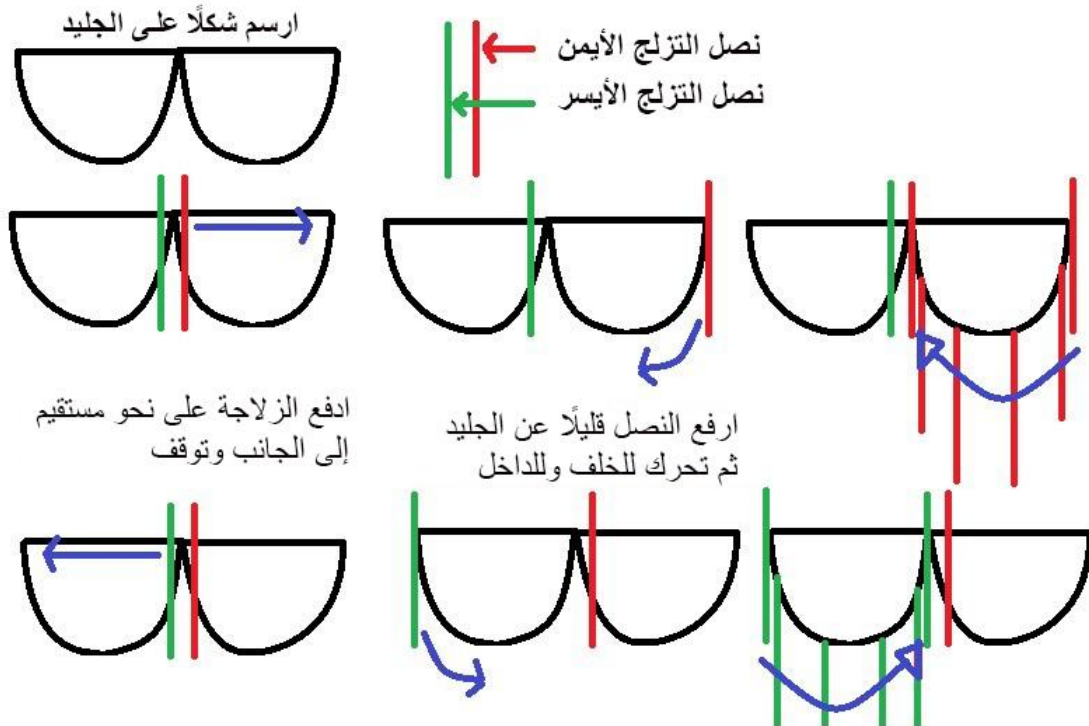
- انزلق بساقك متخذًا الوضعية الأساسية
- ارفع الزلاجة بالساق الممدودة بعيدًا عن الجليد قليلًا
- تحقق من محاذاة (الأنف والركبتين وأصابع القدمين) الساق المستخدمة في الانزلاق
- أرحج الساق غير الداعمة على شكل قوس خلف المتزلج باتجاه الساق المستخدمة في الانزلاق
- تثبت الساق في وضع الاستراحة خلف القدم المستخدمة في الانزلاق استعدادًا لنقل الوزن ودفع القدم المستخدمة في الانزلاق بعيدًا

نصيحة للتدريب

وضّح الحركات للاعبين واجعلهم يقلدوها مع الحفاظ على الوضعية. وصّح حركاتهم وأعطهم ملاحظاتك

التدريب

اصطحب المتزلجين إلى الجدار حيث يمكنهم الإمساك فيه. اجعلهم يواجهون الجدار. باستخدام قلم تحديد، أو احفر بالنصل الخاص بك شكل حرف "B" بحيث يكون الجزء الخلفي المستقيم من الحرف "B" موازيًا للجدار. اطلب من المتزلجين وضع نصولهم في منتصف الشكل.





التزلج على شكل حرف "B"



التوقف مثل كاسحة الجليد

توازن على نصل واحد مع مد الساق غير المحمل عليها الوزن إلى الجانب

- الوضعية الأساسية
- حرّك كل الوزن مع التمرکز على الساق الداعمة
- تحقق من المحاذاة (الأنف والركبتين وأصابع القدمين)
- مد الساق غير الداعمة بشكل مستقيم إلى الجانب
- بعد الوصول إلى الوضعية والثبات عليها، قم بنقل الوزن على الساق الأخرى وكرّر الأمر

نصيحة للتدريب

وضّح الحركات للاعبين واجعلهم يقلدوها مع الحفاظ على الوضعية. وصحّح حركاتهم وأعطهم ملاحظاتك

الزوايا – الوضعية الأساسية

1. انزلق حول دائرة مع تحميل الوزن على الحواف الخارجية للزلاجة اليسرى والحافة الداخلية للزلاجة اليمنى.
2. انزلق حول دائرة مع ضغط الفخذ الأيسر إلى داخل الدائرة.
3. انزلق حول دائرة بحيث والأكتاف في وضع قائم على الفخذين.

بعد اكتساب بعض القوة الدافعة:

- الوضعية الأساسية
- انقل كل الوزن على الجزء الخارجي من الساق اليسرى
- يجب أن تكون كلا الزلاجتين بزواوية بحيث تنزلقان على الحافة اليسرى للنصل. وليس الأجزاء المسطحة من النصلين
- يجب أن يكون الفخذ الأيسر على يسار الزلاجة اليسرى، وليس فوقها

نصيحة للتدريب

يُعد الوقوف على الحافة الخارجية اليسرى أمرًا بالغ الأهمية للزوايا. ويستغرق الأمر الكثير من المهارة والثقة. يمكنك استخدام دلو بسعة 5 جالونات مقلوبًا رأسًا على عقب للمساعدة في تثبيت المتزلج أثناء التدريب على الوقوف على حوافه الخارجية.

التدريبات



انزلاق "الهولا" أحضر المتزلجين إلى الدائرة الموجودة في منتصف الجليد. اطلب من الجميع وضع زلاجتهم اليسرى على الخط المحيط بالدائرة ثم الدفع والانزلاق، مع تحريك الفخذ الأيسر داخل الدائرة وإبقاء الزلاجة خارج الدائرة. ثم حرّك كتفا يديك إلى اليمين، كما لو كنت ترقص رقصة الهولا للحفاظ على الكتفين في وضع قائم.



تدريب الوضعية الأساسية باستخدام دلو: باستخدام دلو بسعة 5 جالونات، اجعل المتزلج ينحني لأسفل في الوضعية الأساسية مع الوقوف على الحواف اليسرى لكلا الزلاجتين بينما يميل في اتجاه الدلو. ثم يضع يده اليسرى على الدلو للحصول على الدعم ويتزلج حول الدائرة مع الشعور بكيفية الانخفاض والوقوف على الحافة اليسرى الخارجية للزلاجة اليسرى.

الزوايا - الدفع إلى الجانب

1. ادفع بالزلاجة اليمنى إلى الجانب بشكل مستقيم
2. انزلق على الحافة الخارجية اليسرى للزلاجة اليسرى
3. أبق الفخذ الأيسر على جانب الزلاجة اليسرى
4. مع إبقاء الكتفين في وضعية قائمة على الفخذين، وليس ملتويين

الوضعية الأساسية، الانزلاق بالساق اليسرى، الدفع بالساق اليمنى

- انزلق على الزلاجة اليسرى مع اتخاذ الوضعية الأساسية
- انقل كل الوزن على الجزء الخارجي من ساق الدعم
- يتم دفع الزلاجة اليمنى لأسفل، عبر الجليد بشكل مستقيم
- بدون رفع أي من الزلاجتين، تعود الزلاجة اليمنى إلى الوضعية الأساسية وتكرّر الحركة
- تستمر الساق اليسرى في الانزلاق، بينما تتحرك الساق اليمنى للداخل والخارج، مثل "الحركة كالأسماك"، لكن بساق واحدة فقط.

نصيحة للتدريب

وضّح الحركات للاعبين واجعلهم يقلدوها مع الحفاظ على الوضعية. وصحّح حركاتهم وأعطهم ملاحظاتك

التدريب



تدريب الزوايا باستخدام دلو: مع وجود دلو بسعة 5 جالونات مقلوباً رأساً على عقب على الجليد، اطلب من المتزلج وضع زلاجه اليسرى على الخط المحيط بالدائرة. ثم يضع يده اليسرى على الدلو مع وجود الدلو على جانب الفخذ مباشرةً. (ليس أمامه). اطلب منه تحريك زلاجه اليمنى للداخل والخارج لاكتساب قوة دافعة.



الزوايا - المشي المتقاطع

1. قم بالمشي إلى الجانب مع رفع الزلاجة اليمنى فوق اليسرى على طول الجدار.
2. امش 8 خطوات إلى الجانب، مع رفع الزلاجة اليمنى فوق اليسرى دون استخدام الجدار.

امش إلى الجانب، مع الخطو بالزلاجة اليمنى فوق اليسرى.

- ارفع القدم اليمنى وضعها على الجانب الآخر من القدم اليسرى وأنت في مواجهة الجدار.
- انتقل إلى الجانب الأيسر بالقدم اليسرى وكرّر ذلك بالقدم اليمنى.
- بعد اكتساب الثقة والفهم والتوازن، كرّر التمرين دون استخدام الجدار.
- يجب أن تظل الزلاجة اليمنى قريبة من الزلاجة الأخرى أثناء رفعها.

نصيحة للتدريب

ذكَر المتزلجين بإبقاء ركبهم مثبّتة. كلما زاد انثناء الركبة اليسرى، أصبح من الأسهل إبعاد الزلاجة اليسرى والنصل الأيسر.



التدريب

اطلب من اللاعبين أثناء مواجهة الحائط والتمسك به أن يضعوا قدمهم اليمنى فوق اليسرى ثم يحركون القدم اليمنى مرة أخرى إلى اليمين وذلك دون رفع القدم اليسرى.

الزوايا - التحرك المتقاطع بالساق اليمنى

1. حرّك الزلاجة اليمنى في شكل متقاطع فوق اليسرى، مع إبقاء الزلاجة اليمنى منخفضة عند مستوى الجليد مع إبعاد النصل عن الزلاجة اليسرى
2. أبقِ النصل المرفوع موازية لسطح الجليد
3. أبقِ كلا النصلين متجهين للأمام

ارفع الزلاجة اليمنى للأمام حول نصل الزلاجة اليسرى.

- ضع الزلاجة اليسرى على الخط المحيط بالدائرة في منتصف الجليد.
- اجعل المتزلج ينزل متخذًا وضعية أساسية عميقة مع ثني الركبة اليسرى
- ضع كل الوزن على الزلاجة اليسرى
- ارفع الزلاجة اليمنى عن الجليد (على بعد بضع بوصات فقط من الجليد)
- حرّك الزلاجة اليمنى لأعلى وللأمام، حول مقدمة الزلاجة اليسرى
- ضع الزلاجة اليمنى لأسفل على الجانب الأيسر من القدم اليسرى
- حافظ على ثني الركبة اليمنى في وضعية أساسية

نصيحة للتدريب

تحقق من زاوية الزلاجة اليمنى. يجب أن تكون في الأمام بشكل مستقيم ومتجه قليلاً إلى اليسار. يتعين ألا تكون متخذة زاوية نحو اليمين. تحقق أيضاً لمعرفة ما إذا كانوا يرفعون الزلاجة إلى أعلى بالإضافة إلى توجيه إصبع القدم إلى الأعلى والكعب إلى الأسفل. إن التدرّب على الخطو على السجادة أمام المرأة أو الزجاج العاكس يساعدهم في الحصول على ملاحظات فورية.

التدريب



اطلب من المتزلجين وضع زلاجاتهم اليسرى على الخط المحيط بالدائرة في منتصف الجليد. ووضعه كل الوزن على الزلاجة اليسرى باستخدام الزلاجة اليمنى، ادفع بشكل مستقيم إلى الجانب لدفع الزلاجة ثم اركل الزلاجة اليمنى للأمام، قبل الزلاجة اليسرى. من أجل الحصول على مسافة أكبر للأمام، يثنون الركبة اليسرى بشكل أعمق ويضغطون على الكاحل الأيسر.



الخطو في الزوايا - الساق اليسرى

1. انتقل إلى اليسار باستخدام الزلاجة اليسرى بعد تحريك الزلاجة اليمنى في شكل متقاطع
2. أبق ساقك اليسرى تحت مركز ثقلها
3. ضع النصل الأيسر على الحافة الخارجية
4. ادفع إلى اليمين باستخدام الزلاجة اليسرى، مع وضع كل الوزن على الزلاجة اليمنى

ادفع إلى اليمين باستخدام الزلاجة اليسرى

- ضع كل الوزن على الزلاجة اليمنى في وضعية التقاطع
- ادفع الزلاجة اليسرى إلى اليمين حتى تصبح الساق اليسرى في وضع مستقيم إلى الجانب في الوضعية المتقاطعة.
- اثن الركبة اليمنى متخذاً الوضعية الأساسية بحيث تكون كلا الزلاجتين متوازيتين ومتجهتين نحو نفس الاتجاه
- يظل الكتفان في وضع قائم على الفخذين
- يكون الفخذ الأيسر متوازياً على يسار مركز الثقل
- تكون الزلاجة اليمنى على الحافة الداخلية
- تُبقي الزلاجة اليسرى النصل على الجليد ولا تسمح للكاحل بالانحناء إلى الجانب مما يجعل الزلاجة تلمس الجليد

اخطُ بالقدم اليسرى بعد الانتهاء من الخطو المتقاطع بالقدم اليمنى.

- وضع كل الوزن على الزلاجة اليمنى مع التحرك بالزلاجة اليمنى في شكل متقاطع على اليسرى.
- مد الساق اليسرى بالكامل إلى اليمين عند اكتمال الدفع.
- ارفع الزلاجة اليسرى وحركها إلى اليسار.

- ضع الزلاجة اليسرى تحت مركز ثقل المتزلج، على يسار الزلاجة اليمنى.
- انقل الوزن من الزلاجة اليمنى إلى الزلاجة اليسرى.

نصيحة للتدريب

تأكد من أن اللاعب لا يلوي جسمه وأن الفخذ متوازن على اليسار. وجّه المتزلجين للحفاظ على عدم انحناء كاحل الزلاجة اليسرى إلى الجانب لمنعهم من "الانحراف خارج المسار". فقد يؤدي ذلك إلى سقوطهم إذا انفصل نصل الزلاجة اليسرى عن الجليد أثناء الدفع.

التدريبات



التحرك ذهاباً وإياباً إلى الجانب باستخدام الساق السفلية: اجعل المتزلجين عند الدائرة يتحركون في شكل متقاطع ويحافظون على هذه الوضعية. ومع تحميل كل الوزن على الساق اليمنى باعتبارها الساق المستخدمة في الانزلاق، يحركون الزلاجة اليسرى ذهاباً وإياباً إلى الجانب لاكتساب قوة دافعة.

استعادة اتزانك: التعافي من وضعية التقاطع هو خطوة تعافي إلى اليسار بالقدم اليسرى. اجعل المتزلجين المتخذون وضعية التقاطع (مع تحميل الوزن على الساق اليمنى)، ويسحبون الساق اليسرى من حركة الدفع

ويضعونها تحت مركز ثقلهم. للتأكيد على أنهم يجب ألا "يتخذون خطوات زائدة"، اجعلهم يتخذون خطوات صغيرة فقط إلى الجانب، مع التقدم بالفخذ الأيسر.

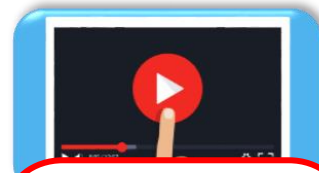
التحقق من المحاذاة: قبل تحريك الساق اليسرى من الوضعية الممدودة إلى اليمين، اطلب من المتزلجين التحقق من وضعيتهم. بالنزول متخذاً الوضعية الأساسية مع ثني الركبة اليمنى، تحقق لمعرفة ما إذا كان الفخذ الممدود بالساق اليسرى يلمس ربله الساق اليمنى. إذا لم يكن الأمر كذلك، فاجعلهم ينزلون في وضعية التقاطع ويحركون الساق اليسرى للأمام حتى تلمسها.



الخطو في الزوايا بالساق اليسرى



التحرك المتقاطع المتقدم



نصائح للحركات المتقاطعة

أوامر البدء

سيكون لدى مسؤول البدء، المعروف باسم "المسيّر"، مسدس خاص بالمسيّر وقد يرتدي شريط برتقالي اللون على ذراعه. وهو يقف على الجزء الخارجي من حلبة التزلج على الجليد بجوار خط البداية.

سيصل المتزلجون إلى منطقة البداية ويتجمعون على بُعد حوالي متر واحد من خط البداية. سيقوم المسيّر بعد ذلك بدعوة المتزلجين إلى الخط باستخدام الأمر "اذهبوا إلى البداية".

عند هذه المرحلة، ينزلق جميع المتزلجين إلى خط البداية ويتخذون ترتيب البدء المحدد لهم مسبقًا على الخط. سيتم إعطاء أمر لكل متزلج (من 1 إلى 4 على سبيل المثال) بالوقوف على الخط. سيقف المتزلج رقم واحد في أقصى اليسار، بعيدًا عن الجدار على الخط.

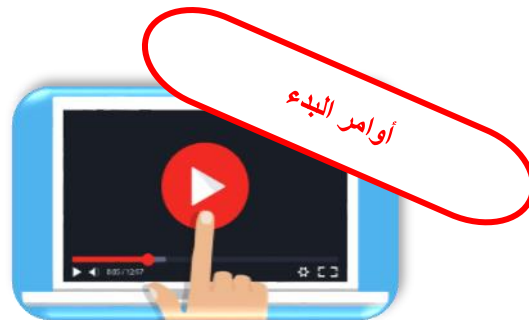


بعد الوقوف في الترتيب الخاص بهم على الخط، سيضع المتزلجون أقدامهم في وضعها الصحيح للبدء. يجب أن يكون كلا النصلين مسطحين على الجليد. لا يُسمح بأي "بدايات بأصابع القدمين". لا يجوز أن يعبر أي نصل الخط أو يلمسه حتى انطلاق مسدس البدء.

سيقوم المسيّر بعد ذلك بإعطاء الأمر "استعداد". عند الاستعداد، سيخذ المتزلجون الوضعية التي سيبدؤون منها ولن يتحركوا لمدة تتراوح من ثانية إلى ثانيتين.

سيبقى المسيّر المتزلجين في موضعهم حتى يتوقف الجميع عن الحركة ثم يُطلق المسدس لبدء السباق.

إذا كانت هناك بداية خاطئة، فسيطلق المسيّر طلقتين سريعتين. يجب على المتزلجين العودة فورًا إلى نقطة البداية والاستعداد لإعادة البدء. إذا كانت هناك بداية خاطئة أخرى، فسيتم استبعاد المتزلج الذي يرتكب البداية الخاطئة الثانية من المنافسة.



وضع البداية - الجسم على الخط

باتباع الأمر "أذهبوا إلى البداية":

- انزلق إلى خط البداية دون لمس خط البداية أو عبوره.
- قف وفخذيك في وضع قائم على الخط.
- ضع الزلاجة الأمامية خلف الخط مباشرةً. يمكن وضع طرف النصل لأسفل لإحكام سيطرة المتزلج لمنع الحركة أو الانجراف.
- يجب وضع الزلاجة الخلفية بزاوية 45 درجة في مكان ما بين 18 بوصة إلى قدمين في الخلف وعلى جانب الزلاجة الأمامية.
- يجب أن يكون نصل الزلاجة الخلفية على حافتها الداخلية حتى ينغرس في سطح الجليد لتكوين وضعية ثابتة وغير متحركة.
- تظل الذراعين مسترختين على الجانب ويبقى المتزلج واقفاً في انتظار الأمر التالي.

باتباع الأمر "استعداد":

- انزل متخذاً الوضعية الأساسية تدريجياً دون تحريك الزلاجات من موضعها السابق.
- تأكد من أن 70% من وزن الجسم يقع فوق الساق الأمامية.
- تتحرك الذراعان إلى وضع الاستعداد. ويتم ثني الذراع الأمامية نحو الأمام عند المرفق، وليس الكتف، في اتجاه المسار المستقيم. يكون الذراع الخلفي مسترخياً وممدوداً إلى الخلف.

نصيحة للتدريب

تأكد من أن اللاعب لا يلوي جسده. فالبداية بالصدر والفخذين في وضع غير مواجه لخط البداية سيجبرهم على الالتواء للاستقامة في البداية. حاول ألا تضع تركيزاً كبيراً على قيامهم بعمل ثقب باستخدام زلاجاتهم على الخط. فهم يحتاجون فقط إلى الضغط على الجليد بإصبع الزلاجة، ولا يحتاجون إلى عمل ثقب.

التدريب

"تجميد اللعب" - استدع المتزلجين إلى الخط. أعط الأمر "استعداد"، ثم اجعلهم يبقون في أماكنهم حتى يتم رصدتهم وهم يتحركون واحداً تلو الآخر. الفائز هو المتزلج الأخير المتبقي على الخط.

البداية - وضع القدم وتأرجح الذراع

من وضع الاستعداد:

- ارفع الزلاجة الأمامية المحمل عليها الوزن عن الجليد أثناء دفع الذراع الخلفي للأمام ودفع الزلاجة الخلفية
- حرّك وزن الجسم إلى الأمام
- ضع الزلاجة الأمامية لأسفل بزاوية 45 درجة على الجليد تحت وزن الجسم، ولكن أمام خط البداية.
- تحرك إلى الأمام بالساق الخلفية، متقدماً بالركبة، وحرّك الساق الخلفية أمام الساق الأخرى.
- ضع زلاجة الساق التي كانت في السابق الساق الخلفية لأسفل بزاوية خارجية 45 درجة
- يجب أن يتأرجح الذراعين في حركات سريعة وقصيرة من جانب إلى آخر.
- يجب أن تكون الخطوات قصيرة وأن تكون الزلاجات بزاوية نحو الخارج.

الانتقال من وضع البدء إلى النزول:

- بعد الخطو أول 5 خطوات بعيداً الخط، يجب أن تصبح الضربات أطول ويجب أن تصبح زاوية النصلين متوازياً أكثر.
- بعد أول 5 أرجحات للذراع، يجب انتقال حركة الأرجحة من جانب إلى آخر ومن الأمام إلى الخلف.

نصيحة للتدريب

تدرب على هذه الأمور بشكل مكثف قبل تجربتها على الجليد.

التدريبات

"المشي مثل البط": في حذاء تنس، تدرب على المشي خارج الجليد مع توجيه أصابع القدمين بزاوية 45 درجة. احرص على عدم وجود مسافة واسعة بين القدمين.

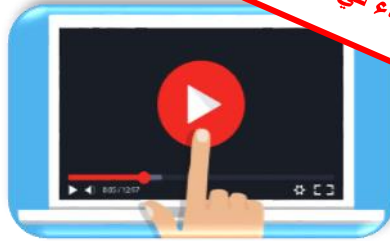
تمارين البدء بالكراسي: باستخدام حذاء تنس على سطح مغطى بالسجاد، تدرب على دفع كراسي بأقدام ملساء على السجادة. أعط أوامر البدء وسيقوم المتزلجون بمحاكاة البداية كما لو كانوا يرتدون أحذية تزلج. يتم وضع يدين على مقعد الكرسي، بحيث يكون ظهر الكرسي متجهًا للأمام.



تمارين البدء في مجموعات ثنائية: على الجليد، ينزل أحد الشركاء متخذاً الوضعية الأساسية ولا يتزلج. ويقف الشريك الذي يبدأ خلف المتزلج متخذ الوضعية الأساسية ويضع يديه على الجانب الخارجي من كل فخذ ويثبت قدميه في وضع الاستعداد. عند إعطاء أمر "انطلاق" يقوم المتزلج الذي يبدأ بدفع المتزلج متخذ الوضعية الأساسية للأسفل على الفور. يكون هذا التدريب أفضل عند

إجرائه من أحد طرفي حلبة التزلج على الجليد بحيث يحصل المتزلجون على مسافة أطول للتدريب على البداية.

تمارين البدء في مجموعات ثنائية



التعديلات وعمليات التكيف

ينصب تركيز التدريب على التزلج السريع على مسار قصير على مساعدة المدربين في توجيه جميع اللاعبين للعب بأقصى مستوى من الأداء. يجب وضع أهداف وغايات واقعية تمثل تحدياً ولكنها لا تجبر اللاعبين على خوض تجارب مملوءة بالفشل. لتوفير تجارب إيجابية يعني ذلك أن العديد من اللاعبين سيحتاجون إلى نشاطات تعليمية تتكيف مع احتياجاتهم الخاصة. تتضمن بعض الأمثلة على عمليات تكيف النشاطات ما يلي:

تعديلات النشاطات

غالبًا ما يُحرم اللاعبون في الأولمبياد الخاص من فرصة تعلم مهارات أو نشاطات جديدة لأنهم غير قادرين بدنيًا على أداء المهارات وفقًا لتوجيهات المدرب أو الدليل التعليمي. يجوز للمدرب تعديل المهارات التي ينطوي عليها أحد النشاطات حتى يتمكن جميع اللاعبين من المشاركة.

توفير ترتيبات تيسيرية للاعبين

في المنافسة، من المهم عدم تغيير القواعد لتناسب الاحتياجات الخاصة للاعبين متعددين. مع ذلك، هناك طرق أخرى لتلبية الاحتياجات الخاصة للاعبين. على سبيل المثال، يمكن استخدام صوت المدرب لمساعدة اللاعبين ضعاف البصر.

النشاط المشجع

يمكن للمعلمين تنظيم دروس بحيث يجيب اللاعبون عن أسئلة صعبة. يسمح هذا النهج للاعبين الذين يتمتعون بمستويات مختلفة من القدرة على الإجابة بطرق تسمح لهم بالنجاح. من الواضح أن الاختلافات في الإجابة عن هذه الأسئلة ستكون واضحة من لاعب إلى آخر اعتمادًا على مستوى القدرة وشدة الضعف.

تعديل طريقة التواصل

يحتاج اللاعبون في بعض الأحيان إلى أنظمة اتصالات تناسب احتياجاتهم. على سبيل المثال، قد لا يتوافق الشرح اللفظي لمهمة ما بشكل جيد مع أنظمة معالجة المعلومات لدى بعض اللاعبين. ويمكن توفير معلومات أكثر تحديدًا بطرق أخرى. على سبيل المثال، يمكن للمدرب أن يوضح المهارة الرياضية بكل بساطة، لكن قد يحتاج بعض اللاعبين إلى قراءة وصف للمهارة وليس سماعها أو رؤيتها فحسب. يمكن تلبية هذه الحاجة للفقراء أو الذين لا يعرفون كيفية القراءة من خلال استخدام لوحة ملصقات تلصق عليها شخصيات برسم بسيط لإظهار تسلسل المهمة لمهارة ما.

تعديل المعدات

قد تتطلب المشاركة الناجحة في الأولمبياد الخاص في بعض الأحيان معدات معدلة لتناسب الاحتياجات الخاصة للاعب. ولحسن الحظ، قد تكون هناك معدات خاصة متاحة.

عمليات التكيف

ترد فيما يلي عمليات تكيف أكثر تحديدًا.

إعاقات العظام

- تقديم الدعم/المساعدة الجسدية
- استخدام مثبت للكاحل
- استخدام أداة مساعدة على التزلج

الإعاقات البصرية

- استخدام علامات توضيحية حول حلبة التزلج.
- استخدام علامات توضيحية لإظهار اتجاه التزلج.
- إرفاق نظام جرس في مكان دخول منطقة سطح الجليد والخروج منها.
- التزلج مع شريك.

- استخدام أداة مساعدة على التزلج.
- مساعدة المنزلق الأعمى في تحديد حجم منطقة التزلج.
- يمكن للمدرب أن يجعل أيدي المتزلجين "تشعر" بالحركة للداخل والخارج، أو التوقف مثل كاسحة الجليد، أو الانزلاق بقدم واحدة، وما إلى ذلك.

الإعاقات السمعية

- يقوم المعلم بتعلم لغة الإشارة ويستخدمها.
- يجب دائمًا توفير مترجم فوري للاعب عندما يكون ذلك متاحًا وممكنًا.
- ينبغي وضع إشارات بصرية عالمية لجميع العلامات السمعية، مثل مسدس البدء
- استخدام الإشارات البصرية للأوامر. استخدام راية مع رفع وإسقاط الذراع التي تحمل الراية للإشارة إلى أمر "انطلاق" وذلك فيما يخص أوامر البدء.
- جذب انتباه جميع المتزلجين للعودة إلى منتصف الجليد عن طريق رفع الذراع. قم بتعليم جميع المتزلجين على الجليد أنه بمجرد رؤية رفع المدرب لذراعه للإشارة إلى توقف الجميع والقدوم إلى منتصف الجليد، عليهم أيضًا رفع ذراعهم للمساعدة في إيصال هذا الأمر إلى الجميع على الجليد. بما في ذلك المتزلجين ضعاف السمع.

اللياقة البدنية

برنامج Fit 5 + موارد أخرى للأولمبياد الخاص

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

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

فوائد اللياقة البدنية للاعبين

- تحسين الأداء للاعبين 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 كمدرب تشجيع اللاعبين على ممارسة الرياضة يوميًا وتثقيفهم حول طرق الحفاظ على النشاط خارج الممارسات الرياضية المنظمة.

هناك العديد من الطرق التي يمكن للاعبين من خلالها ممارسة الرياضة للبقاء بصحة جيدة عندما يكونون في المنزل. المشي والجري وركوب الدراجات هي طرق بسيطة يمكن للاعب أن يمارسها بمفرده لتحسين لياقة القلب والأوعية الدموية. تعتبر فصول اللياقة البدنية مثل اليوجا وتمارين 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 للاعبين والمدربين لاستخدامه. وهو مورد رائع للمدرب لاستخدامه لتثقيف اللاعبين حول فوائد النشاط البدني لصحتهم العامة وأدائهم الرياضي.

Fit 5

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



الشكل 1: بطاقات لياقة Fit 5

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 اللاعب وتعافيه من جميع أشكال التمارين الرياضية. ولكن معظم اللاعبين لا يفهمون العلاقة بين التغذية/الترطيب والأداء الرياضي. من المهم أن تؤكّد كمدرّب على هذا الارتباط وتثقف اللاعبين حول العادات الصحيحة. هذا مهم بشكل خاص للاعبين الأولمبياد الخاص، لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالسيمنة.

من الضروري تثقيف لاعبي التزلج السريع بأهمية توقيت الوجبات أو الوجبات الخفيفة قبل التدريب أو المنافسة. 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 للاعب هضم الطعام وتوفره كمصدر شحن بالطاقة عند التدريب أو المنافسة.

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

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



الشكل 2: قسم التغذية - دليل Fit 5

الترطيب

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

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

كمدرّب للتزلج السريع، من المهم مساعدة اللاعبين على الالتزام بتناول القدر الكافي من الماء. يجب أن يشجع المدربون اللاعبين على تحمل مسؤولية ترطيب أجسامهم قبل التدريب وأثنائه وبعده.

التزلج السريع هو رياضة سريعة الحركة تتطلب اتخاذ قرارات سريعة. يمكن أن يؤثر الجفاف سلبيًا على السرعة وخفة الحركة والتركيز والتنسيق. قد تتأخر إشارات عطش الجسم قليلاً نظراً للطقس الأكثر برودة في حلبات التزلج، لكن يظل اللاعبون يفقدون الماء من خلال التعرق والتنفس من الفم.



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



الشكل 3: قسم الترطيب - دليل Fit 5

عمليات الإحماء والتهدئة للتزلج السريع

الإحماء

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

الغرض من الإحماء

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

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

يوصى بتنفيذ إحماء شامل ورياضة 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 التزلج السريع، بما في ذلك الساقين والعضلات القابضة في الفخذ وعضلات الذراعين.

رياضة محددة: أداء الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء التمرين. وفيما يخص التزلج السريع، يمكنك تضمين سباقات التسارع وسباقات السرعة القصيرة الأكثر شدة بشكل تدريجي.

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 اللاعب في التدريب أو المنافسة.



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

فيما يخص التزلج السريع، يجب أداء النشاط الهوائي والإطالة الديناميكية خارج الجليد، قبل أن يرتدي اللاعب زلجاته.

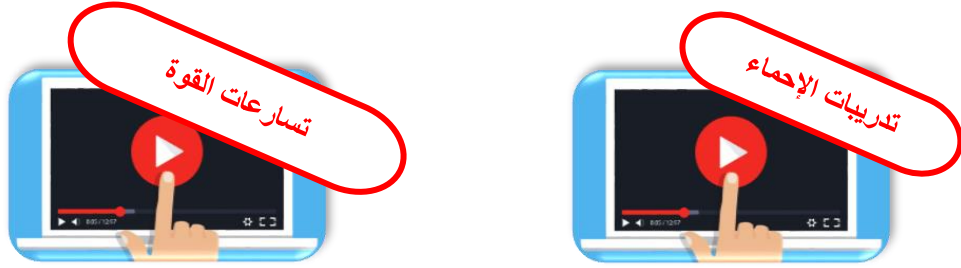
نموذج الإحماء 1: منطقة بمساحة 20 مترًا × 25 مترًا

<ul style="list-style-type: none"> ○ الهرولة الخفيفة حول الحلبة ○ ركلات المؤخرة ○ القفز بالحبل 	<p>النشاط الهوائي: من 5 إلى 7 دقائق</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ المشي مع الركلات العالية ○ تمارين الاندفاع (لانجز) الجانبية ○ القفزات الخطية بساق واحدة ○ القفز مع فتح الذراعين والساقين والنزول في وضعية القرفصاء ○ تأرجح الذراع ○ تمرين الطاحونة مع لمس أصابع القدمين 	<p>الإطالة الديناميكية: من 15 إلى 20 تكرارًا لكل منها</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ التزلج الحر – المنخفض والبطيء ○ تسارعات القوة 	<p>حركات الرياضة المحددة: من 5 إلى 10 دقائق</p>

نموذج الإحماء 2: منطقة بمساحة 25 مترًا × 30 مترًا

<ul style="list-style-type: none"> ○ المشي السريع – من 3 إلى 5 دقائق ○ رفع الركبتين ○ الارتداد من جانب إلى جانب 	<p>النشاط الهوائي: من 5 إلى 7 دقائق</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ تمارين أرجحة الساق للأمام وجانبًا ○ تمارين المشي على أصابع القدمين ○ تمارين الاندفاع (لانجز) الجانبية ○ القفز مع فتح الذراعين والساقين والنزول في وضعية القرفصاء ○ تأرجح الذراع ○ تمارين تدوير الفخذ 	<p>الإطالة الديناميكية: من 15 إلى 20 تكرارًا لكل منها</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ التزلج الحر – المنخفض والبطيء ○ تمارين التسارع مع الحركة السريعة بالقدمين 	<p>حركات رياضية محددة: من 5 إلى 10 دقائق</p>

فيديوهات تدريبات الإحماء:



عمليات 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 اللاعبين على بناء ثقتهم ومهاراتهم وتحسين زمن إنجاز 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 في مواضعهم بلا نشاط خلال هذا الوقت، فسوف يفقدون فوائد عمليات الإحماء، مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم وتدفق الدم إلى العضلات العاملة.



التهدئة

عند اكتمال التدريب أو التمرين أو الجلسة الرياضية، يجب دائمًا القيام بتمارين 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 نشاط أيروبيك خفيفًا متبوعًا بالإطالة. يجب أن ينخفض نشاط الأيروبيك تدريجيًا في الشدة/الصعوبة. يمكن أن تصل شدة الهرولة القصيرة/ المشي إلى 50% مع بعض تمارين الإطالة التي يؤديها اللاعبون في النهاية.

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

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

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

"أي جزء من جلسة التدريب وجدته صعبًا 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؟"

نماذج تمارين التهدئة:

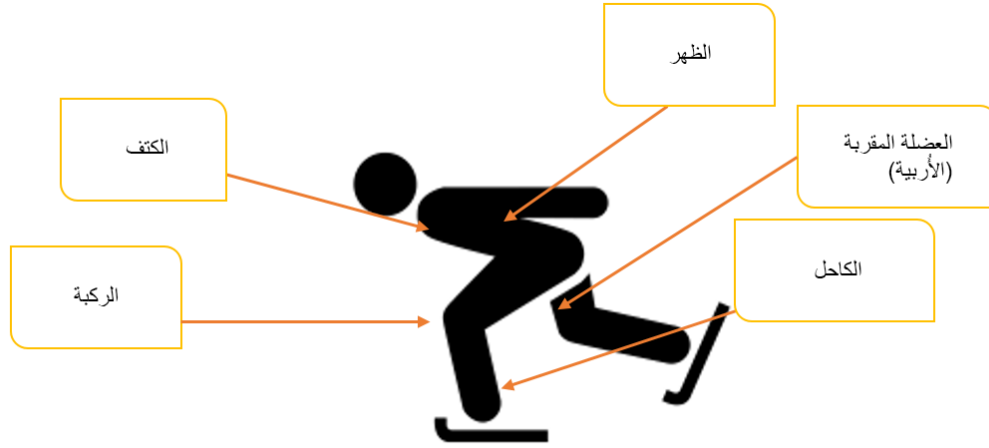
نموذج التهدئة 1:	
<ul style="list-style-type: none"> ○ على الجليد، مارس تزلج التعافي البطيء ○ امش حول الحلبة لما يتراوح من دورتين إلى 3 دورات 	<p>الشدّة المنخفضة:</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ إطالة العضلة الرباعية في وضعية الوقوف ○ تمرين إطالة الفراشة (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ تمرين إطالة عضلات الفخذ الخلفية في وضعية الركوع (مستوى المرونة 4 - بطاقات اللياقة) ○ تمرين إطالة الاستدارة في وضعية الجلوس (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة) ○ تمرين إطالة الفخذ أثناء تقاطع السيقان (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ تمرين إطالة الكتف في وضعية الاستدارة (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة) 	<p>الإطالة:</p> <p>(30 ثانية لكل منها)</p>

نموذج التهدئة 2:

<ul style="list-style-type: none"> ○ على الجليد، مارس تزلج التعافي البطيء ○ امش حول الحلبة لما يتراوح من دورتين إلى 3 دورات 	<p>الشدة المنخفضة:</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ تمرين الإطالة الجانبية (مستوى المرونة 4 - بطاقات اللياقة) ○ تمرين إطالة العضلة الثلاثية (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ تمرين الإطالة لوائي الحواجز المعدل (مستوى المرونة 2 - بطاقات اللياقة) ○ تمرين إطالة الفخذ أثناء تقاطع السيقان (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ تمرين إطالة العضلة الرباعية (مستوى المرونة 2 - بطاقات اللياقة البدنية) ○ تمرين إطالة ربلة الساق (مستوى المرونة 1 - بطاقات اللياقة) 	<p>تمرين الإطالة:</p> <p>(30 ثانية لكل منها)</p>
<p>ملاحظات للمدربين:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ فكّر في تمارين الإطالة التي قد يسهل القيام بها في مكان معين. توجد تعديلات على معظم تمارين الإطالة لإتمامها وقوفًا أو جلوسًا أو في وضع الاستلقاء. ○ طوّر روتينًا موحدًا لعمليات التهدئة. لن يوفر لك ذلك فرصة لمراجعة الجلسة أو تقديم اقتراحات للتمرين التالي فحسب، بل سيقدم أيضًا روتينًا يمكنك اقتراحه على اللاعبين للقيام به في المنزل. ○ راقب كيف يؤدي اللاعبون تمارين الإطالة. يمكن أن تتسبب الحركات الاندفاعية أو "الارتدادية" أثناء الإطالة في حدوث إصابات. قد يشعر اللاعب ببعض الانزعاج من تمارين الإطالة ولكن لا يُفترض بها أن تكون مؤلمة. ○ استغل الوقت في نهاية التمرين للتشجيع على اتباع العادات الصحية في المنزل. 	

الإصابات المحتملة في التزلج السريع

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



الشكل 4: إصابات التزلج السريع الشائعة

يوضح الرسم أعلاه خمسة من أكثر مواقع الإصابة شيوعًا للاعب التزلج السريع. من بين مواقع الإصابة هذه، يُعد إجهاد الظهر هو الإصابة الأكثر شيوعًا، والتي تحدث عادة بسبب الانحناء لفترات طويلة من الزمن. من المهم أن نلاحظ أن التزلج السريع هو رياضة حيث السقوط، وخاصة من سرعة عالية، قد يسبب إصابات. قد تزيد مخاطر السقوط أيضًا عندما يتعلم اللاعبون الرياضة ويكتسبون التوازن. أي إصابات تحدث للاعبين أثناء تدريب الأولمبياد الخاص يجب معالجتها على الفور على يد أخصائي رعاية صحية (طبيب وممرض وأخصائي علاج طبيعي). إذا أبلغك لاعب بعلامات أو أعراض لأي شكل من أشكال الإصابة، يوصي بإرساله إلى أخصائي رعاية صحية.

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

يجب أن تكون تمارين التوازن والرشاقة أيضًا أولوية في أي خطة تدريب للاعب التزلج السريع. ستسمح مستويات التوازن المتزايدة للاعبين بأن يكونوا أكثر راحة وثقة، ويحافظون على الفورمة المناسبة حتى عندما يتعبون. وقد يقلل هذا من مخاطر السقوط والإصابات المرتبطة بالسقوط. وبالمثل، فإن تحسين الرشاقة سيؤدي إلى تحسين قدرة اللاعب على التفاعل مع طبيعة الرياضة عالية السرعة.

التكيف البدني الخاص بالتزلج السريع

التكيف البدني هو تحسين الصحة البدنية من خلال تمارين مبرمجة. التكيف الخاص بالتزلج السريع هو استخدام تمارين تتعلق بالتحديد بالحركات التي يستخدمها اللاعبون لتطوير لياقة بدنية خاصة بالتزلج السريع. 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 تمارين الإطالة.

وفي التزلج السريع، يمكن تطوير هذه العناصر على الجليد أو على أرض جافة من خلال التمارين والأنشطة والتدريبات المختلفة. والتكيف الذي يمزج بين التدريب على الجليد وخارج الجليد هو الأمثل لأداء لاعبي التزلج السريع.

التكيف على الجليد

التكيف على الجليد هو أحد خيارات التكيف التي يقدمها المدربون للاعبين حيث يتم تكرار ما سيفعله اللاعبون في أثناء التزلج السريع فيما يلي أمثلة على التكيف على الجليد:

- سباقات التتابع
- تمارين القرفصاء
- تسارعات القوة والأقدام السريعة

التكيف على الأرض الجافة:

يتضمن التكيف خارج الجليد بناء القوة والتحمل والمرونة في العضلات التي سيتم استخدامها أكثر من غيرها في أثناء التزلج السريع. يمكن القيام بذلك من خلال مجموعة متنوعة من الأساليب باستخدام تمارين وزن الجسم أو التمارين ذات المقاومة المضافة أو أنماط الحركة الخاصة بالرياضة. فيما يلي أمثلة على التكيف خارج الجليد:

- تمارين تقوية الجذع
 - الثبات/تمارين الثبات الجانبي
 - تمارين رفع الساق
 - تمارين المعدة
- تمارين القوة ووزن الجسم
 - تمارين القرفصاء
 - الاندفاع - إلى الأمام والجنب
 - رفع ربلة الساق
 - تمرين الجسر للخذ
- الإجراءات الخاصة بالرياضة
 - سباقات السرعة القصيرة والتفاعلية



- التوازن
 - الوقوف بساق واحدة
 - الوقوف الترادفي
 - لفات الجذع مع قاعدة ضيقة
- القوة
 - القفزات الواسعة
 - تمارين القفز في وضع القرفصاء
- الرشاقة
 - الارتداد من جانب إلى جانب
 - القفزات الخطية بساق واحدة





[رابط](#) اللياقة البدنية للمدربين.

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 ولاعبي الأولمبياد الخاص وكيفية عمل المدرب واللاعب 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 للاعبين. 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 كمدرب، اقرأ ملحق الأولمبياد الخاص المتوفر هنا:



دور المدرب
دليل الموارد

دخول 

 Gallagher

Special
Olympics 

OFFICIAL SPONSOR OF SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL SPORT AND COACH PROGRAMMING

علم النفس الرياضي

ما المقصود بعلم النفس الرياضي؟

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

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

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

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

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

المجالات الرئيسية لعلم النفس الرياضي:

الحافز:

ما المقصود بالحافز؟

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

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

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

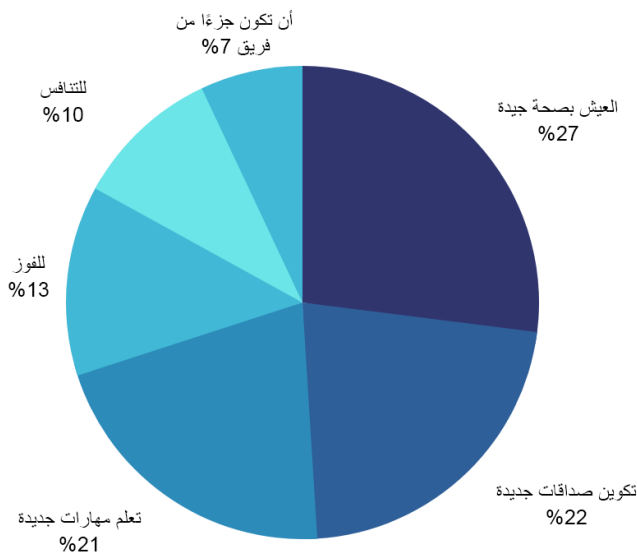
يشارك اللاعبون ذوو الحوافز الداخلية حبًا في الرياضة. فهم يستمتعون بالتعلم وإتقان المهارات الرياضية الصعبة ويلعبون من أجل الفخر الذي يشعرون به عند العمل الجاد نحو تحقيق هدف صعب.

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

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

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

أجرى الأولمبياد الخاص استبياناً 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 ٧: نتائج استبيان رضا الرياضيين - أسباب مشاركة الرياضيين في الأولمبياد الخاص الرياضي. يمكن اعتبار هذه مصادر لتحفيز اللاعبين ويجب أخذها في الاعتبار عند اتخاذ القرارات كمدرب

أساطير التحفيز:

أسطورة الحافز 1: اللاعبون إما متحمسون أو غير متحمسين

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

أسطورة الحافز 2: يعطي المدربون الحافز للاعبين

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

أسطورة الحافز 3: الحافز هو العصا والجزر

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

الثقة (من خلال تحديد الهدف)

الثقة الرياضية هي الإيمان بقدرتك على تنفيذ أو إكمال مهمة أو مهارة ذات صلة بالرياضة أو النشاط الذي تشارك فيه. وينبغي 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 لتمكّنها 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 اللاعبين على إضفاء المتعة على المشاركة، وهو أمر بالغ الأهمية لحافز اللاعبين.
2. يتم التخلص من قدر كبير من القلق عندما يعرف اللاعبون ما هو متوقع منهم ومتى يتعين عليهم الاستعداد.
3. لا يقل الإعداد العقلي أهمية عن التدريب على المهارات.
4. يؤدي التقدّم إلى مهارات أكثر صعوبة إلى زيادة التحدي.
5. يزيد التراجع إلى مهارات أسهل من ثقة الشخص.

تطوير الثقة بالنفس من خلال تحديد الأهداف

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

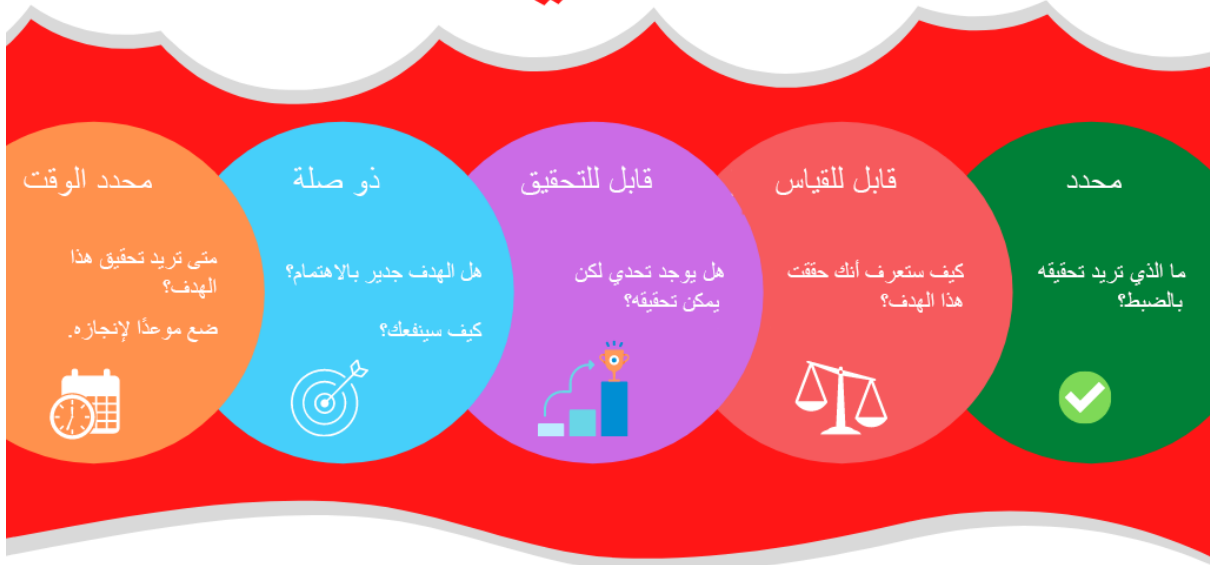
يجب أن يكون تحديد الهدف جهداً تعاونياً. في النهاية، يتم تحديد الأهداف للاعب وفقاً لما يريد تحقيقه، وليس ما يريد المدرب أو الآباء أو الأصدقاء أو العائلة أن يحققه اللاعب. يتمثل دور المدرب في مساعدة الرياضي على تعيين الأهداف التي تتوافق مع رغباته، والحفاظ على المسار الصحيح له لتحقيق تلك الأهداف.

ينبغي أن تكون:

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

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

ذكي



الأهداف

التعامل مع خيبة الأمل (الأداء / النجاح / الإصابات)

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

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

والعديد من الأسباب الأخرى.

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

كيف يمكن ملاحظة خيبة الأمل في سلوك اللاعب:

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

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

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

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



نصائح برنامج Strong Minds (العقول القوية) للتعامل مع الإجهاد دليل المدرب

برنامج Strong Minds (العقول القوية) هو نشاط تعلم تفاعلي يركز على تنمية مهارات التأقلم التكيفية، توفر المنافسة فرصة طبيعية لوضع استراتيجيات فعالة للحفاظ على الصحة الانفعالية عند التعرض للإجهاد، مثل: التركيز على الأفكار الإيجابية والتخلص من الإجهاد والتواصل مع الآخرين- سوف يتعلم اللاعبون خلال برنامج Strong Minds (العقول القوية) الاستراتيجيات التالية وسيستفيدوا بشكل كبير إذا ما كان بإمكانك دمج هذه الاستراتيجيات في التدريبات والألعاب.

توصيات للمدرب

- في الطريق إلى لعبة أو مسابقة
- خلال حديث الفريق قبل المباراة
- خلال حديث الفريق بعد المباراة
- للاعب يجلس على مقاعد البدلاء أو بين الأتوار / المباريات

المحطة 1

1 اضغط على الكرة لمدة 3 ثوانٍ.

2 حرر الكرة وأي شدّ لديك.



المحطة 2

1 فكّر في فكرة جيدة.

2

- اذكر عبارات إيجابية للاعبين أثناء التدريبات والمباريات
- ابدأ التدريبات بأعباء تحمل رسالة إيجابية
- اطلب من أحد اللاعبين أن يبدأ كل تدريب بعبارة إيجابية للفريق
- بعد المباراة، اسأل اللاعبين عما سار بشكل جيد



المحطة 3

1 شمّ الزهرة [على شكل مروحة].

2 انفخ في الزهرة [على شكل مروحة].

- شجع اللاعبين على التنفس بعمق أثناء تمارين الإطالة
- علم اللاعبين استخدام التنفس بعمق أثناء المواقف العصيبة في اللعبة (على سبيل المثال، قبل إطلاق رمية حرة).
- قم ببعض جولات التنفس العميق كتحريك واحد قبل المباراة.





المحطة 4

1 جرب بعض تمارين الإطالة

2 ما شعورك؟



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

المحطة 5

1 ادعم الآخرين

2 اطلب الدعم من الآخرين



- ادمج العمل المشترك في التدريبات للسماح للاعبين ببناء العلاقات
- شجع اللاعبين على استخدام الرسائل الإيجابية لزملائهم في الفريق أثناء التدريبات والمباريات
- ذكّر اللاعبين بوجود مدربيهم وزملائهم لتقديم الدعم لهم
- شجع أفراد الأسرة أيضاً على دعم هذه الاستراتيجيات مع اللاعبين

المحطة 6

1 اختر الاستراتيجيات التي تريدها

2 استخدم الاستراتيجيات في الحياة اليومية



- شجع اللاعبين على زيارة برنامج Strong Minds (العقول القوية) في البرنامج الصحي أو Game Ready Minds في قسم محطات الأداء
- ذكّر اللاعبين الذين اطلعوا على برنامج Strong Minds (العقول القوية) بالاستفادة من المهارات التي تعلموها في التدريبات والمباريات
- اطلب من اللاعبين تطبيق هذه الاستراتيجيات في المنزل

تم تقديم مفهوم "نصائح برنامج Strong Minds (العقول القوية) للتعامل مع الإجهاد" من قبل الأولمبياد الخاص في تكساس

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



اللاعبون أثناء التدريب

التصوّر والتحدث إلى الذات



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

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

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

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

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

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

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



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

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

اللاعبون أثناء المنافسة

الإعداد النفسي

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

الاستعداد البدني + الاستعداد النفسي = الاستعداد للمنافسة



يعني استعداد اللاعب التحلي بالتركيز والجهوزية للمنافسة.

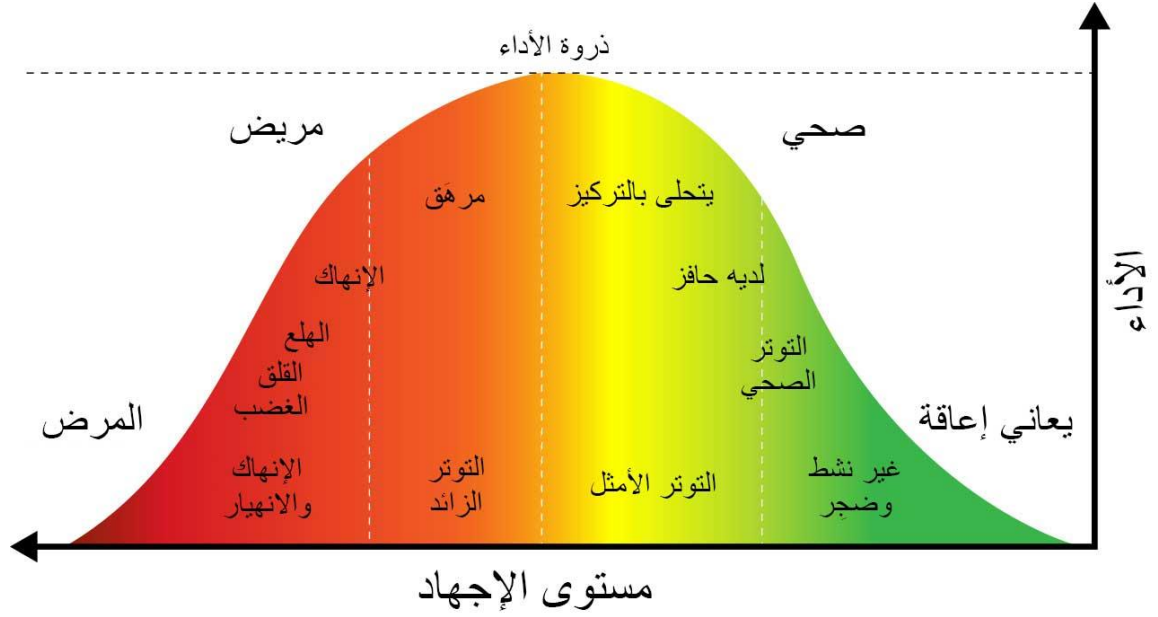
- **الاستعداد النفسي:** هو المشاركة في الرياضة مع إظهار الثقة ووجود إستراتيجية تفاهم.
- **الاستعداد البدني:** هو التكيف بدنيًا والتدريب على المهارات المطلوبة للمنافسة.

كيفية الإعداد النفسي للمنافسة:

1. إنشاء أهداف المنافسة وتحديدها
2. التجهيز لبيئة المنافسة
 - أ. إبلاغ اللاعبين بما يمكن توقعه
 - ب. استخدام مقاطع فيديو المسابقات السابقة
 - ج. جعل اللاعبين ذوي الخبرة يتحدثون مع اللاعبين عديمي الخبرة
 - د. تجهيز كل المعدات وتوفيرها في وقت مبكر
3. التدريب في أثناء التخطيط للمسابقة
 - أ. التأكد من أن التدريب يجهز اللاعبين بشكل صحيح للمسابقة
 - ب. يمنح هذا الأمر اللاعبين الثقة في أدائهم في المسابقة
4. التدرّب على مراحل برنامج عقول قوية (Strong Minds)

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

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



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

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

إجراءات بسيطة مثل:

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

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

في بعض الأحيان، يكون مستوى القلق أكثر من اللازم بالنسبة للاعب. وقد لا يرغب في التدريب أو المنافسة. وتسبب له فكرة المنافسة أو الأداء إجهاداً كبيراً. إذا كان هذا الأمر ملحوظاً للاعب أثناء ممارسة الرياضة وفي حياته غير الرياضية (الحياة الاجتماعية والتعليم والحياة الأسرية وما إلى ذلك)، فمن المستحسن أن يتحدث اللاعب إلى أخصائي. يمكن أن يكون 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 المنظور محبباً للذات لأن اللاعبين يتحكمون في نتيجة المنافسة بشكل جزئي فقط وغالبًا ما يكون الفوز غير واقعي.

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

لكل لاعب وجهة نظره الخاصة حول معنى النجاح له.

إذا شعر أحد اللاعبين بأنه غير ناجح في المسابقة:

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

كيفية الريج والخسارة - قواعد السلوك

ينبغي لجميع اللاعبين اتباع قسم الروح الرياضية في [قواعد سلوك لاعبي الأولمبياد الخاص](#).

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

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

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

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



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

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

اللاعبون في حالة شديدة من القلق بعد الأداء

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

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

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

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

1. استخدام نقاط العقول القوية
 - أ. الرسائل الإيجابية
 - ب. التنفس بعمق
 - ج. 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)
 - أ. الإطالة
 - ب. استخلاص المعلومات
 - ج. الثناء على الجهد

جميع الرياضيين مختلفون وسيكون لديهم طرقًا مختلفة للتأقلم. اعمل مع اللاعب 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 أجلت التنفيذ لفترة طويلة، يصبح الأمر في طبي 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.

تثقيف اللاعبين

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

بعض النصائح البسيطة لتثقيف اللاعبين بشأن علم النفس الرياضي هي:

1. تقديم العناصر شيئاً فشيئاً
 - a. البدء بتحديد 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 وأثناءهما 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.

القواعد واللوائح

تدريس قواعد التزلج السريع على مسار قصير

أفضل وقت لتدريس قواعد التزلج السريع على مسار قصير هو أثناء التدريب. يُرجى الرجوع إلى [القواعد الرياضية الرسمية للأولمبياد الخاص](#) للحصول على القائمة الكاملة لقواعد التزلج السريع. وبصفتك مدرباً، تقع على عاتقك مسؤولية معرفة قواعد اللعبة وفهمها. ومن المهم بنفس القدر تدريس القواعد للاعبين وجعلهم يلعبون بروح اللعبة.

احتفظ بالنسخ الحالية من [القواعد الرياضية الرسمية للأولمبياد الخاص](#) وقواعد التزلج السريع على مسار قصير الخاصة بالاتحاد الوطني و/أو الدولي. وتعرف على الاختلافات واحمل كتب القواعد هذه إلى كل منافسة.

التوزيع على الأقسام

من المهم أن تتعلم وتفهم بصفتك مدرباً جميع قواعد وإجراءات التوزيع على الأقسام بوضوح قبل حضور المسابقات. يتضمن فهم عملية التوزيع على الأقسام تأثيراً مباشراً على أداء اللاعبين. يتمثل الاختلاف الأساسي بين مسابقات الأولمبياد الخاص ومسابقات المنظمات الرياضية الأخرى في تشجيع اللاعبين من جميع مستويات القدرات على المشاركة، ويتم تقدير كل لاعب على أدائه. يتم تنظيم المسابقات بحيث يتنافس اللاعبون مع لاعبين آخرين بقدرات مماثلة في تقسيمات عادلة.

اقترح الأولمبياد الخاص إنشاء جميع التقسيمات بحيث لا يتجاوز الفرق بين أعلى وأقل النتائج ضمن القسم الواحد نسبة 15 بالمئة. وعبرة 15 بالمئة هذه ليست قاعدة، ولكن ينبغي استخدامها كدليل لإنشاء تقسيمات عادلة عندما يكون عدد اللاعبين المتنافسين مناسباً.



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



التوزيع على الأقسام في الأولمبياد الخاص

ككل اللاعبين، يحب اللاعبون في الأولمبياد الخاص إثارة المنافسة وتخطي الحدود لتحقيق أفضل أداء شخصي جديد.



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



لماذا يتم التوزيع على أقسام؟



يجعل التقسيم مسابقات الأولمبياد الخاص عادلة وتمكينية ومثيرة

كيف تُحدّد الأقسام؟

يجب ألا يزيد الفرق عن

15%

بين اللاعب أو الفريق الأكثر مهارة واللاعب أو الفريق الأقل مهارة في كل قسم

كم عدد اللاعبين أو الفرق في القسم؟

بحد أقصى

8

بحد أدنى

3



ندفع المدافعة المتكافئة للاعبين والفرق لبذل جهد أكبر وتحقيق التقدم. يتعلق الأمر بارتقاء اللاعبين إلى مستوى التحدي وتقديم كل ما في وسعهم. كل ما عليهم فعله ... هو بذل أفضل ما في وسعهم.

قواعد برنامج Unified Sports® (الرياضات الموحدة)

هناك اختلافات قليلة في قواعد منافسة برنامج Unified Sports® (الرياضات الموحدة) للأولمبياد الخاص حيث تكون القواعد المذكورة في القواعد الرياضية الرسمية للأولمبياد الخاص والتعديلات موضحة في كتاب القواعد. الإضافات موضحة أدناه.

1. يتكون الفريق من أعداد متناسبة من اللاعبين والشركاء.
2. فيما يخص التزلج السريع على مسار قصير، يتكون فريق برنامج Unified Sports (الرياضات الموحدة) من لاعبين وشريكين متساويين في القدرة يتنافسان في نشاط سباق التتابع 3000 متر.

