



Special Olympics

الأولمبياد الخاص

برنامج تدريب الأنشطة الحركية
دليل المدربين
الطبعة الثالثة
فبراير 2005

القسم الاول: برنامج الأولمبياد الخاص لتدريب الأنشطة الحركية:

نظرة عامة:-

مقدمة:

أى اللاعبين يحصلون على أفضل الخدمات من خلال برنامج الأولمبياد الخاص لتدريب الأنشطة الحركية؟

تم تصميم برنامج تدريب الأنشطة الحركية من أجل اللاعبين ذوى الإعاقات الفكرية المتأخرة غير القادرين على المشاركة فى المسابقات الرياضية الرسمية للأولمبياد الخاص بسبب انخفاض مستوى قدراتهم الوظيفية أو / و مهاراتهم . و يعمل هذا البرنامج على إعداد اللاعبين ذوى الإعاقات الفكرية المتأخرة و كذلك اللاعبين ذوى الإعاقات الجسمانية الخطيرة لممارسة الأنشطة الرياضية التى تتناسب مع قدراتهم. اللاعبون ذوو الإعاقات الخطيرة هم هؤلاء الذين يحتاجون إلى برامج تدريبية عالية التخصص بسبب ما يعانونه من مشكلات جسمانية و فكرية و نفسية. و لأنه برنامجا فريدا ينصب تركيزه على النشاط الرياضى، فان برنامج تدريب الأنشطة الحركية لا يسقط أى لاعب من حساباته، بل هو مصمم لكي يقدم البرامج التدريبية حسب الاحتياجات الذاتية لكل لاعب من اللاعبين المصابين بالإعاقات الخطيرة. و تتوافق أنشطة تطوير و تنمية الأداء الحركي التى يشرحها هذا الدليل مع الرياضات الرسمية للأولمبياد الخاص حيث تم إتخاذها كنقطة بداية عند تصميم البرامج التدريبية لكل لاعب. و كلما اقترب اللاعب من إتقان أداء الأنشطة الموضحة هنا، كلما اقترب من اكتساب المهارات الضرورية المتعارف عليها و تطويرها الأمر الذى يؤهله للمشاركة فى مسابقات الأولمبياد الخاص الرسمية.

اهداف برنامج تدريب الأنشطة الحركية:

فيما يلي أهداف برنامج تدريب الأنشطة الحركية :

- تقديم فرص تدريبية للاعبين تمكنهم من اكتساب المهارات الضرورية المتعارف عليها و تطويرها على النحو الذى يؤهل اللاعب للمشاركة فى مسابقات الأولمبياد الخاص الرسمية.
- خلق فرص للاعبين يقومون من خلالها بأداء أفضل ما يمتلكونه من تلك المهارات فى إطار حدث (فعالية) يتم إدراجه ضمن أحداث (فعاليات) مسابقة اعتيادية للأولمبياد الخاص أو من خلال فعالية منفصلة يتم تخصيصها لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.

الغرض من برنامج تدريب الأنشطة الحركية:

- إن الغرض من برنامج تدريب الأنشطة الحركية هو توفير تدريبات رياضية للاعبين في المهارات المرتبطة بحدث (فعالية) تقليدي للأولمبياد الخاص أو (الأحداث) الفعاليات التي تؤهل اللاعبين للمشاركة فيها.
- جميع الأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية المتأخرة يستطيعون المشاركة في برنامج تدريب الأنشطة الحركية و ذلك من خلال ممارسة الأنشطة المصممة لتلبي احتياجاتهم الذاتية.
- جميع لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية يحصلون على فرصة التدريب و يؤدون أفضل ما عندهم في إطار فعاليات تنمية و تطوير الأداء الحركي دون مقارنتهم بغيرهم.
- تستخدم عملية تأهيل لاعب الأنشطة الحركية بهدف التأكد من أن كل لاعب يشارك في الأولمبياد الخاص يتم إخضاعه لما يناسب قدراته من التجارب الرياضية التي تناسبه من حيث الصعوبة.
- يجب على جميع مدربي برنامج تدريب الأنشطة الحركية استكمال برنامج الأولمبياد الخاص لتأهيل المدربين في مجال تدريب الأنشطة الحركية بنجاح و ذلك لضمان فعالية ما يتم تقديمه للاعبين من وحدات دريبيية و التأكد من توافر أقصى درجات السلامة.

مردود البرنامج على اللاعبين:

يحصل اللاعبون المشاركون في برنامج تدريب الأنشطة الحركية على الفوائد التالية:

- زيادة معدلات النشاط البدني بما يؤدي الى صقل و تطوير المهارات الحركية و اللياقة البدنية و القدرات الوظيفية.
- توافر المزيد من فرص ممارسة الأنشطة الرياضية.
- زيادة الثقة بالنفس و تكوين صورة ذاتية إيجابية من خلال ممارسة الأنشطة الحركية.
- زيادة التفاعل و التواصل الأسريين من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.
- توافر قدر كبير من فرص تكوين الصداقات مع اللاعبين الاخرين و أسرهم و المجتمع بصفة عامة.

يقوم لاعبو برنامج تدريب الأنشطة الحركية بنقل هذه الفوائد الى أنشطتهم اليومية سواء في البيت أو المجتمع، هذا بالإضافة إلى تقوية الروابط الأسرية من خلال ما يتولد لدى أسرة اللاعب من مشاعر التقدير حين يشاهدونه يشارك في الأنشطة الرياضية.

انتقاء النشاط الرياضي:

إن إشراك اللاعبين في انتقاء أنشطتهم الرياضية هو أمر يحظى بأهمية خاصة حيث أنه من خلال التخطيط المسبق، يستطيع كل لاعب الاختيار من بين عدة أنشطة رياضية يتم انتقاؤها بعناية. كل الناس، بصرف النظر عن خطورة ما قد يعانونه من إعاقة يستطيعون التعبير عن سعادتهم أو عدم اهتمامهم. إن التحدي الأكبر الذي يواجه مدرب تنمية و تطوير الأداء الحركي يتمثل في عرض اختيارات مشاركة متعددة على اللاعبين لتقرير ايها الأنسب لكل منهم. و يعد تعريف اللاعبين بالمشاهير من أبطال الرياضة من العوامل المساعدة في تحديد الاهتمامات الرياضية لكل منهم. على سبيل المثال: شخص في السادسة عشر من العمر يحب بطله المفضل في كرة السلة يجب أن يكون لديه فرصة المشاركة في نشاط كرة سلة معدل . و في ذات الوقت يجب على المدربين أخذ الاعتبارات التالية في الحسبان:

- الموارد المتاحة من خلال برنامج الأولمبياد الخاص المحلي.
- الأنشطة الرياضية المتاحة في المجتمع.
- الأنشطة الرياضية الموسمية المناسبة.
- الفرص المتاحة للاعبين للمشاركة بأقصى ما يمتلكونه من قدرات مستخدمين تدريبات برنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- آراء أولياء الأمر و الإخوان و الأقران.....الخ

أساليب الوصول الى اللاعبين:

عملية الوصول إلى اللاعبين ذوي الاستعداد للمشاركة في برنامج تدريب الأنشطة الحركية ليست دائما سهلة إذ أن العديد من الأشخاص المؤهلين للمشاركة في فعاليات هذا البرنامج يعيشون داخل نطاق السكن أو الأماكن المخصصة لإقامتهم مما يصعب من عملية الوصول إليهم. و بالمثل، فإن المعتقدات الثقافية السائدة في مجتمع ما و القوانين الداخلية المعمول بها فيه و صعوبات التنقل قد تشكل كلها عوائق تحول دون المشاركة.

أحد أساليب الوصول الى اللاعبين ذوي الاستعداد يتمثل في تصميم بيان معلومات عن البرنامج أو منشور عليه عنوان البرنامج ثم توزيعه من قبل مسؤولي المدرسة أو مجلس أولياء الأمر أو مجموعات دعم متخصصة. و فيما يلي بعض الأساليب الأخرى:

- عروض تقديمية Presentation لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية أثناء مسابقات الأولمبياد الخاص.
- عرض و توزيع المعلومات على جماعات دعم الأسر و أولياء الأمر.
- عرض و توزيع المعلومات على المنظمات الوطنية و المحلية التي تقدم خدمات للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية.
- استخدام الوسائل التسويقية الدعائية و الاعلامية للتوعية العامة بالأولمبياد الخاص مع إلقاء الضوء على برنامج تدريب الأنشطة الحركية و القطاعات التي يخدمها.
- نشر المعلومات من خلال منافذ العرض المقامة في محال البقالة و مراكز التسوق و منافذ البيع بالتجزئة.

- تعليم أولياء الأمر و القائمين على توفير الرعاية للاطفال فى سن المدرسة من خلال العروض التقديمية لمنظمات أولياء الأمر و المعلمين.
- تنظيم ورش عمل تعليمية للمنظمات المحلية التى تخدم اللاعبين ذوى الاستعداد لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- نشر المعلومات من خلال الهيئات الخدمية الطبية و الاجتماعية و المهنية فى المجالات الصحية الاخرى.
- اجراء مقابلات مع مسؤولى المدارس العادية و مدارس ذوى الاحتياجات الخاصة و مديري مراكز الاقامة السكنية لتشجيع تبنى برنامج تدريب الأنشطة الحركية فى منشأتهم.

بمجرد اتمام الاتصال بلاعبى برنامج تدريب الأنشطة الحركية ذوى الاستعداد و القائمين على رعايتهم، يجب على المدربين تعريفهم بالبرنامج و مساعدتهم على المشاركة فى الأولمبياد الخاص عن طريق:

- تحديد موعد مع أولياء الأمر أو القائمين على الرعاية لتعريف اللاعبين ذوى الاستعداد بالأولمبياد الخاص و كذلك برنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- تحديد موعد لتقييم لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية ذوى الاستعداد.
- التأكد من أن طلب المشاركة قد تم تعبئته بالكامل و أن التقرير الطبى الخاص بكل لاعب قد أرفق به.
- تكليف كل مدرب بمجموعة من اللاعبين.
- التأكد من أن أولياء الأمر / اللاعبين لديهم كافة المعلومات بشأن مواعيد التدريبات و الموعد الذى تم تحديده لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- إشراك اللاعبين الذين تفوق مهاراتهم مستوى برنامج تدريب الأنشطة الحركية المشاركة فى الانشطة الرياضية الرسمية المعتمدة للأولمبياد الخاص.

المشاركة المجتمعية:

إن ايجاد الدعم المجتمعي لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية يجب أن يكون جزءا من خطة الوصول العامة (الكاملة) للبرامج المحلية للأولمبياد الخاص. و يعتبر الطلب المتواصل للمشاركة المجتمعية خطوة مهمة لزيادة الوعى العام ببرنامج تدريب الأنشطة الحركية و قدرات اللاعبين و اهتمامهم و احتياجاتهم.

يجب على مدربي برنامج تدريب الأنشطة الحركية تحديد أي اللجان المحلية للأولمبياد الخاص مسؤولة عن الخدمة المجتمعية لبرنامج الأولمبياد الخاص المحلى. و يجب على مدربي برنامج تدريب الأنشطة الحركية فى البرامج المعتمدة و التى يكون لها مدير مسئول عن الخدمة المجتمعية توفير معلومات عن أحدث التطورات المتعلقة ببرنامج تدريب الأنشطة الحركية و احتياجاته بصفة منتظمة و ذلك من خلال قنوات الاتصال.

المتطوعون هم المورد المجتمعي الأكثر أهمية إذ يمنحون لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية فرص التفاعل مع أفراد المجتمع من خلال ما يقدمونه من دعم مستمر. يستطيع المتطوعون من أشخاص عاديين و أعضاء قطاع الاعمال على المستوى المحلى و المنظمات الأهلية أن يقدموا الدعم المالى، المرافق، الأجهزة و وسائل الانتقال. يجب أيضا دعوة محطات الإذاعة (الراديو) المحلية و الصحف و أفراد المجتمع بصفة منتظمة كمشاهدين فى برنامج تدريب الأنشطة الحركية و الأحداث (الفعاليات) المرتبطة به.

القسم الثانى: طاقم التدريب:

غالبا ما يضم فريق التدريب مديرا لأنشطة برنامج تدريب الأنشطة الحركية على مستوى البرنامج أو المنطقة. يتولى هذا الشخص مهام الاشراف على مختلف البرامج التدريبية للأنشطة الحركية و تنسيق احداث (فعاليات) البرنامج المتعددة. يضم فريق التدريب أيضا المدير الفني لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية و المدربين المساعدين و المدربين من اللاعبين Peer Coaches و المتطوعين. و يجب على جميع المدربين استكمال متطلبات الاعتماد حتى يسمح لهم بتولي مهمة "مدرب رسمى لبرنامج الأولمبياد الخاص لتدريب الأنشطة الحركية". **يجب أيضا أن يمتلك المدبرون الفنيون خبرة سابقة و أن يكون بحوزتهم ما يفيد حصولهم على اعتماد فى مجال التأهيل البدني المعدل و العلاج الطبيعي و/أو مجالات التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقات الحادة.** فى بعض البلدان، تشترط الحكومات أن يكون مدربوها من خريجي معاهد التعليم العالى أو أن يكونو حاصلين على مؤهلات متخصصة حتى يسمح لهم بتدريب لاعبي الأولمبياد الخاص.

في القسم التالى يتم إلقاء الضوء على دور و مسؤوليات المدير الفني لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية و المدربين المساعدين و كذلك المدربين من اللاعبين.

مسئوليات المدير الفني لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية:

يتولى المدير الفني لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية ما يلي من مسؤوليات:

- جمع معلومات و بيانات كافية عن خلفية اللاعب (الطبية و السلوكية...الخ).
- جمع معلومات عن ما يفضله اللاعب من حيث الأنشطة و كذلك الأهداف الرياضية لأسرته.
- عمل تقييم دوري لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية لكل لاعب (راجع قسم التقييم).
- تطوير برنامج التدريب الخاص بكل لاعب و الاشراف عليه.
- ادارة جميع الأنشطة المتعلقة بتدريب اللاعبين و باقي المدربين و المدربين من اللاعبين و المتطوعين.
- التشاور مع أعضاء الفريق التنظيمي للاعب قبل و أثناء أعداد برنامج التدريب للتأكد من التزام اعتبارات السلامة للاعب عند مشاركته.
- الاجتماع بإداريي / مشرفي المدارس المحلية أو دور الإقامة لمناقشة ما يمكن أن يقدمونه من دعم و مساعدة لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية. يجب على المدير الفني إلقاء عرض تقديمي قصير، بدعم من إداريي المنشأة المعنية، عن برنامج تدريب الأنشطة الحركية للعاملين المهتمين و المرشحين من المدربين المساعدين و المدربين من اللاعبين.
- الحصول على موافقة أولياء الأمر/ الأوصياء على المدربين من اللاعبين بالمشاركة في برنامج تدريب الأنشطة الحركية
- توفير برامج و دورات تدريبية للمدربين المساعدين و المدربين من اللاعبين.
- التأكيد على إشراف مدرب معتمد من قبل برنامج تدريب الأنشطة الحركية على كل دورة تدريبية.
- إدامة الملفات السرية و سجلات النشاط الرياضي التي تتضمن المعلومات و البيانات الخاصة بكل لاعب خلال برنامج التدريب و المشاركة في الحدث (الفعالية).
- تعبئة نماذج التسجيل الخاصة بالمشاركة في برنامج تدريب الأنشطة الحركية طبقاً لقواعد الأولمبياد الخاص.

بمجرد اتمام الاتصال بلاعبى برنامج تدريب الأنشطة الحركية ذوى الاستعداد و القائمين على رعايتهم، يجب على المدربين تعريفهم بالبرنامج و مساعدتهم على المشاركة فى الأولمبياد الخاص من خلال:

- تحديد موعد مع أولياء الأمر أو القائمين على الرعاية لتعريف اللاعبين ذوى الاستعداد بالأولمبياد الخاص و كذلك برنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- تحديد موعد لتقييم لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية ذوى الاستعداد.

- التأكد من أن طلب المشاركة قد تم تعبئته بالكامل و أن التقرير الطبى الخاص بكل لاعب قد أرفق به.
- تكليف كل مدرب بمجموعة لاعبين.
- التأكد من أن أولياء الأمر/ اللاعبين لديهم كافة المعلومات بشأن مواعيد التدريبات و الموعد الذى تم تحديده لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- تكليف اللاعبين ذوى القبول الذين تفوق مهاراتهم مستوى برنامج تدريب الأنشطة الحركية المشاركة فى الأنشطة الرياضية الرسمية أو المعترف بها للأولمبياد الخاص

المشاركة المجتمعية:

ان ايجاد الدعم(المساندة) المجتمعية لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية يجب أن يكون جزءا من خطة الوصول العامة(الكاملة) للبرامج المحلية للأولمبياد الخاص. ان الطلب المستمر(النشيط) للمشاركة المجتمعية يعتبر خطوة مهمة لزيادة الوعى العام ببرنامج تدريب الأنشطة الحركية و قدرات اللاعبين و اهتمامتهم و احتياجاتهم.

يجب على مدربي برنامج تدريب الأنشطة الحركية تحديد من المسئول من اللجان المحلية للأولمبياد الخاص عن الخدمة المجتمعية للبرنامج المحلى للأولمبياد الخاص. يجب على مدربي برنامج تدريب الأنشطة الحركية فى البرامج المعتمدة و التى يكون لها مدير مسئول عن الخدمة المجتمعية اعطاء معلومات عن أحدث التطورات بصفة منتظمة من خلال قنوات الاتصال بخصوص تطور و احتياجات البرنامج المحلى لتدريب الأنشطة الحركية.

أن المتطوعين هم المورد المجتمعى الاكثر أهمية. فان المتطوعين يوفرون للاعبى برنامج تدريب الأنشطة الحركية فرص التفاعل مع أفراد المجتمع من خلال مساندهم المستمرة. يستطيع المتطوعين كأشخاص و أعضاء قطاع الاعمال المحلى و المنظمات الاهلية أن يقدموا الدعم المالى، المرافق، الاجهزة و الانتقالات. يجب أيضا دعوة محطات المذياع(الراديو) المحلية و الصحف و أفراد المجتمع بصفة منتظمة كمشاهدين فى برنامج تدريب الأنشطة الحركية و الاحداث المؤدية اليه.

القسم الثالث: فريق التدريب:

غالبا ما يتضمن فريق التدريب مدير أنشطة لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية على مستوى البرنامج أو المنطقة. يقوم هذا الشخص بالاشراف على البرامج التدريبية للأنشطة الحركية المتعددة و تنسيق احداث البرنامج المتعددة. يعتبر ايضا كبير مدربي برنامج تدريب الأنشطة الحركية و المدربين المساعدين و الأقران المدربين و المتطوعين جزءا من فريق برنامج تدريب الأنشطة الحركية. يجب على جميع المدربين اكمال متطلبات الاعتماد بنجاح ليصبحوا مدرب رسمى لبرنامج الأولمبياد الخاص لتدريب الأنشطة الحركية يجب أيضا على كبرى المدربين أن يكون لديهم خبرة سابقة و اعتماد فى مجال التعليم البدنى المعدل و العلاج الطبيعى و/أو مجالات التعامل مع الاشخاص ذوى الاعاقات الخطيرة. فى بعض البلدان، نطلب الحكومات من مدربيها أن يكونوا أيضا من خريجي معاهد التعليم العالى أو قد حصلوا على أية مؤهلات متخصصة حتى يقوموا بتدريب لاعبي الأولمبياد الخاص. يلقى القسم التالى الضوء على دور و مسؤوليات كبرى المدربين لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية و المدربين المساعدين و الأقران المدربين.

مسئوليات المدير الفني لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية:

يتولى المدير الفني لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية المسؤوليات التالية:

- الحصول على معلومات عن خلفية اللاعب (الطبية و السلوكية...الخ)
- الحصول على معلومات عن تفضيلات اللاعب من حيث الأنشطة و أهداف أسرته الرياضية
- القيام بتقييمات برنامج تدريب الأنشطة الحركية للاعب (راجع قسم التقييم)
- تطوير و الاشراف على برنامج التدريب الخاص بكل لاعب
- ادارة جميع الأنشطة المتعلقة بتدريب اللاعبين و المدربين الاخرين و المدربين الأقران و المتطوعين
- التشاور مع أعضاء الفريق التنظيمي Multidisciplinary Team للاعب قبل و فى أثناء تطوير برنامج التدريب لضمان الالتزام بأقصى معايير السلامة للاعب.
- مقابلة الاداريين أو المشرفين على المدارس المحلية أو دور الاقامة لمناقشة ما يمكن أن يقدمونه من دعم و مساعدة لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- يجب على المدير الفني القاء عرض تقديمي قصير عن برنامج تدريب الأنشطة الحركية للعاملين المهتمين و ذوى الاستعداد من المدربين المساعدين و المدربين الأقران و ذلك بمساعدة الفريق الادارى للمنشأة.
- الحصول على موافقة أولياء الامر/ من له الولاية على المدربين الأقران بمشاركتهم فى برنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- تنظيم برامج و دورات تدريبية للمدربين المساعدين و الأقران.
- التأكد من أن هناك مدرب معتمد من قبل برنامج تدريب الأنشطة الحركية يشرف على كل وحدة تدريبية.
- المحافظة على الملفات السرية و سجلات النشاط الرياضى الخاصة بكل لاعب خلال برنامج التدريب و المشاركة فى الحدث.
- تعبئة نماذج التسجيل للمشاركة فى برنامج تدريب الأنشطة الحركية طبقا لقواعد الأولمبياد الخاص.

المدربون المساعدون لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية:

تضم حركة الأولمبياد الخاص العديد من المدربين المساعدين الذين يعملون من خلال الحركة في مجتمعاتهم. هؤلاء عليهم العمل و التنسيق مع المديرين الفنيين و المدربين الأقران. و فيما يلي المسئوليات الأساسية للمدربين المساعدين:

- العمل على إيجاد مرافق و إمكانيات التدريب.
- ايجاد و تقييم و تسجيل اللاعبين.
- العمل على تنمية و صقل مهارات اللاعبين الفردية من خلال برامج التدريب و ذلك تحت اشراف المدير الفني.
- تخطيط و تنظيم أيام تخصص لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.

المدربون الأقران

المدرب القرين هو شخص فى عمر مماثل للاعب الأنشطة الحركية يقوم بمساعدة اللاعب تحت اشراف المدير الفني المعتمد خلال برنامج التدريب الذى يستمر لثمانية اسابيع. يمكن استقطاب المدربينا الأقران من المدارس الحكومية و الخاصة، الكليات، مراكز الترفيه، المنظمات الدينية أو الأندية المحلية. يجب أن يلتزم المدربون الأقران بحضور جميع التدريبات و كذلك أيام برنامج تدريب الأنشطة الحركية. من الجائز أن يكون المدربون الأقران أصغر سنا من اللاعبين بعام أو عامين. و الاستثناء فى هذا الأمر هو حالة اللاعبين صغيرى السن فالأقران دون العاشرة من العمر حتما سينقصهم النضج الكافى للعمل كمدربين أقران.

قائمة المراجعة التالية تهدف الى مساعدة المدربين فى تدريب المدربين الأقران. يجب أن يقضى المدربون وقتا كافيا مع المدربين الأقران للتأكد من حصول اللاعبين على تجارب تدريبية مفيدة.

قائمة مراجعة المدربين الأقران

أشياء يجب أن يعيها المدربون الأقران:

- أوجه التشابه بينهم و بين اللاعبين (جميعهم يستمتع بالرياضة و فى نفس السن تقريبا).
- أهداف برنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- الأمور التي يجب مراعاتها خصوصا فيما يتعلق بسلامة لاعب الأنشطة الحركية (محدودية الحركة، سرعة الشعور بالإرهاق، الأثار الجانبية لما يتلقاه من علاج).
- وجوب التحلي بالاحترام و التعاطف أثناء العمل مع اللاعبين.

من أجل ضمان نجاح التجربة، يجب على المدرب القرين أن:

- يتحلى بالالتزام تجاه اللاعبين.
- يلتزم بمواعيد حضور التدريبات و يكون في كامل الاستعداد لها.
- يقوم بتحية اللاعب. عليه التعامل مع الشخص دون النظر للإعاقة.
- يبقى ملازما للاعب طوال فترة تدريبات برنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- بيتسم و يكون ودودا.
- يواجه اللاعب عند توجيه تعليمات.
- يتحدث مع اللاعب عن اهتماماته فى الوقت الذى لا يكون الأخير مرتبطا بأي نشاط.
- يتعلم طرق التواصل المفضلة لدى اللاعب (الحديث، لغة الإشارة، الصور، الرموز.. الخ).
- يشجع اللاعب بطريقة ايجابية محددة و ثابتة (تسمية شيئا قام بأدائه على نحو جيد).
- يتحلى بالصبر.
- يستمتع بالوقت الذى يقضيه مع اللاعب.
- يشرح النشاط بوضوح.
- يتيح للاعب الوقت الكافي لتعلم المهارة قبل بدء مهارة جديدة.
- يتوصل إلى طريقة يستطيع اللاعب من خلالها أداء النشاط بأقصى قدر من الاستقلالية.

- يطلب المساعدة عند الاحتياج إليها.
- يحافظ على السلوك الإيجابي و يفخر بإنجازاته لآعبه.
- يودع اللآعب و يذكره بموعد التدريب اللاحق.
- يتحدث مع أسرته و أصدقائه عن تجربته.
- يحضر ندوة تناقش مهمة الأولمبياد الخاص و انشطته الخيرية حتى يتعرف عليها بشكل جيد.
- يتذكر أن وراء كل لاعب عظيم مدرب عظيم.

يجب الأخذ في الاعتبار أن كل لاعب يشارك في برنامج تدريب الأنشطة الحركية يكون محاطا بشبكة من الدعم تتكون من أولياء الأمر، القائمين على الرعاية، أخصائيي العلاج الطبيعي، أخصائيي التأهيل المهني، مدرسي أنشطة التربية الرياضية المعدلة، مدرسي الفصول الدراسية، الأخصائيين الاجتماعيين.. الخ. كل هؤلاء يعتبروا مصادر للمعرفة و المعلومات على استعداد دائم لإجابة التساؤلات المتعلقة بما يحبه اللاعب و ما لا يحبه أو ما الذي يهتم به و يقدر عليه. و من هذا المنطلق، يتعين استقطاب أكبر عدد ممكن من هؤلاء في العملية التدريبية.

مسئوليات المدير الفني تجاه المدربين الأقران:

على المدير الفني الاجتماع بالمدربين الأقران المنضمين حديثا من أجل شرح ما سيتولونه من واجبات و مسؤوليات أثناء برامج التدريب و الأحداث (الفعاليات) التي تمثل ذروة برنامج تدريب الأنشطة الحركية. و قبيل الالتقاء بلاعبهم، يجب على المدربين الأقران أن يكونوا على دراية بالخطوات المتعددة المتبعة في النشاط الرياضي الذي يقوم لاعبوهم بالمشاركة فيه. سيتطلب الأمر تعريفهم بطبيعة تأثير إعاقات لاعبيهم على أداء الأنشطة الحركية. و من الأهمية أن يقوم المدير الفني أن بتطمين المدربين الأقران بأن مدرب أنشطة حركية مؤهل سوف يقوم بالإشراف المباشر على كل وحدة تدريبية. في جميع الأوقات. يتولى المدير الفني ما يلي من مسؤوليات و واجبات عند إدارة التدريب و العمل مع المدربين الأقران:

- شرح كيفية وضع و تحريك اللاعب.
- مناقشة طريقة الاتصال المفضلة لدى اللاعب (المحادثة، لغة الإشارة، البطاقات المصورة... الخ).
- إلقاء معلومات عن الأجهزة المساعدة كالمشايات و الكراسي المدولبة أو أى أجهزة مساعدة أخرى.
- شرح الاستخدام الصحيح و الأمن لكل واحد من الأجهزة المساعدة.

- خلق مناخ يستطيع المدربون الأقران من خلاله طرح تساؤلاتهم و مقترحاتهم و تكوين علاقات إيجابية بينهم و بين اللاعبين.
- تشجيع المدربين الأقران على التزام الصبر و منح لاعبيهم الوقت الكافي للاستجابة للتدريبات (يجب تجنب استعجال مساعدة اللاعب و منحه فرصة التصرف منفردا قدر الإمكان).
- التزام الواقعية مع المدربين الأقران فيما يتعلق بمعدل تقدم مهارات اللاعب (السماح بالوقت الكافي لحدوث تطور في مهارات اللاعب و مستويات قدرته و ذلك في إطار البرنامج التدريبي).
- تعريف المدربين الأقران بالاجراءات التي يجب اتخاذها في حالات الطوارئ (انذار الحريق، الاصابة، المرض...الخ).
- استحداث نموذج معياري و منظومة متكاملة لعقد جلسات نقاش للدروس المستفادة للوقوف على الإيجابيات و السلبيات و تحديد أوجه القصور.
- تكريم المدربين الأقران في أيام برنامج تدريب الأنشطة الحركية من خلال أحد الأساليب التالية:

1. منح شهادات تكريم / تقدير / شكر.
2. منح الهدايا كالمقصان.
3. منح أشرطة التكريم أو جوائز MVP.
4. التكريم أثناء أحداث (فعاليات) أيام برنامج تدريب الأنشطة الحركية.

الكوادر التربوية و العلاجية:

يتمثل دور مدرب برنامج تدريب الأنشطة الحركية في العمل على توفير التدريب و الأحداث (الفعاليات) للاعبين ذوي الإعاقات الفكرية الخطيرة. بالإضافة الى تدريب برنامج تدريب الأنشطة الحركية، فإن اللاعبين غالبا ما يحصلون على خدمات أخرى من قبل العديد من المختصين. هذه الفرق التخصصية متعددة المجالات تضم المعلمين المتخصصين، معلمي التربية البدنية المعدلة، أخصائيي العلاج الطبيعي، أخصائيي التأهيل المهني، أخصائيي الجهاز التنفسي، أخصائيي التخاصب و وظائف الكلام. يجب أن يتم استشارة أحد افراد فريق التخصص متعدد المجالات الخاص باللاعب قبل تصميم البرنامج التدريبي للاعب للتأكد من التزام معايير السلامة عند مشاركة اللاعب و أيضا من اجل تحديد أفضل الفرص التي من شأنها تحسين جميع جوانب حياة اللاعب. فمثلا قد يكون لدى هذا الفريق من المتخصصين رؤية حول الانشطة المفضلة أو جوانب التقدم الاخيرة كما سيكون لديهم معرفة بأى الأوضاع أو الحركات التي يجب على

اللاعب تجنبها. بالتالى، يجب أن يتم تصميم البرنامج التدريبى للاعب بحيث يكون مكملا و ليس متعارضا مع البرنامج العلاجى العام الخاص به.

القسم الثالث: تقييم اللاعبين

تحديد مستوى اللاعبين:

هناك العديد من العوامل التى يجب أخذها فى الاعتبار عند تحديد ما اذا كان برنامج تدريب الأنشطة الحركية يناسب اللاعب أم لا. إن المهارات الحركية الأساسية هي عامل شديد الأهمية، و يعادلها في نفس الدرجة من الأهمية المهارات الاجتماعية، القدرة على المشاركة فى أنشطة الجماعه، القدرة على القيام بعمل معين و قدرات الاستجابة اللغوية.

يوصى باستخدام أدوات التقييم التالية للمساعدة فى تحديد ما اذا كان اللاعب لائقا لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية أو يمتلك مهارات المنافسة فى أحداث (فعاليات) الأولمبياد الخاص للاعبين محدودى القدرات.

يستخدم النموذجان الأولان فى تحديد ما إذا كان اللاعب يمكن خدمته على أكمل وجه من خلال برنامج تدريب الأنشطة الحركية أو أحداث (فعاليات) الأولمبياد الخاص للاعبين محدودى القدرات التى يجري تنظيمها كعنصر أساسى ضمن الأنشطة الرياضية التقليدية للأولمبياد الخاص.

- نموذج أهلية اللاعب لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- قائمة استقصاء عن درجة التأقلم الاجتماعى للاعب (نموذج استقصاء صغير الحجم).

النماذج الثلاثة التالية ستساعدك على تجميع المعلومات الضرورية عن اللاعبين الذين سوف يشاركون فى برنامج تدريب الأنشطة الحركية:

- نموذج معلومات اللاعب.
- نموذج تقييم المهارات الحركية.
- بروتوكول التقييم الوظيفى.

نموذج أهلية اللاعب لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية:

يحتوي نموذج أهلية اللاعب لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية على خمسة بنود و يستخدم لتحديد ما اذا كانت قدرات اللاعب تؤهله (تؤهلها) للانضمام إلى برامج الأولمبياد الخاص الرياضية الرسمية. إذا لم يستطع اللاعب المرشح تحقيق أى من البنود الخمسة فانه يكون مؤهلا للانضمام إلى برنامج تدريب الأنشطة الحركية. أما إذا تمكن هذا اللاعب من تحقيق أى من البنود الخمسة فانه يكون مؤهلا للمشاركة في أحداث (فعاليات) الأولمبياد الخاص للاعبين محدودي القدرات. يمكن لاحقا تعبئة نموذج استقصاء اللاعب لتحديد مدى استعداده و جاهزيته للتأقلم الاجتماعي.

تذكر دائما أن كل لاعب يشارك في برنامج تدريب الأنشطة الحركية يكون محاطا بشبكة دعم تتكون من أولياء الأمر، القائمين على الرعاية، المعالجين البدنيين و المعالجين الوظيفيين، مدرسي التربية الرياضية و البدنية المعدلة، مدرسي الفصل و الأخصائيين الاجتماعيين... الخ. كل هذه العناصر هي بمثابة مصادر ذات استعداد لمناقشة ما يفضله اللاعب و ما لايجبه و كذلك اهتماماته و ما يقدر على تنفيذه منها. يجب دائما إشراك العديد من هؤلاء في عملية التدريب قدر المستطاع.

قائمة استقصاء استعداد التأقلم الاجتماعي لدى اللاعب:

تساعد هذه القائمة في تقييم المهارات الاجتماعية للاعب و مدى استعداده للتأقلم الاجتماعي. يحظى هذا الأمر بأهمية بالغة خاصة في الحالات التي يبدو فيها أن اللاعب يمتلك القدرات الحركية الأساسية لأداء الأعمال في معزل عن المجتمع. سوف تساعد النتائج المتحصل عليها من هذا النموذج على تحديد أي البديلين يبدو الأكثر ملائمة؛ برنامج تدريب الأنشطة الحركية أم أحداث الأولمبياد الخاص للاعبين محدودي القدرات.

نموذج معلومات اللاعب:

يتضمن نموذج معلومات اللاعب جميع المعلومات المتعلقة بردود الأفعال اللاإرادية / الإرادية، الأنشطة الحياتية اليومية و مهارات التواصل. لذلك، يجب أن يقوم بتعبئة هذا النموذج أحد أفراد أسرة اللاعب أو أحد المتخصصين الذين هم على دراية بردود أفعال اللاعب اللاإرادية / الإرادية. و توخيا لدقة النتائج، يجب ألا يقوم مدربو برنامج تدريب الأنشطة الحركية باختبار ردود الأفعال اللاإرادية / الإرادية إلا اذا كانوا قد تلقوا تدريباً متخصصاً في مجالات مثل: التعليم الخاص، التربية الرياضية و البدنية المعدلة،

التمريرض؁ العلاج الطبيعى أو العلاج الوظيفى. إن تعاون أسرة اللاعب مع الفريق متعدد المجالات لتعبئة النموذج هو وسيلة جيدة لتكوين رابطة قوية بين جميع من هم فى حياة اللاعب من أشخاص.

نموذج تقييم المهارات الحركية:

إن نموذج تقييم المهارات الحركية هو بمثابة تقييم سريع لنقاط القوة و الضعف فى الفئات السبع للمهارات الحركية التى يركز عليها هذا الدليل. عند اتمام استكمال هذا النموذج؁ يستطيع المدرب أن يستخدم هذه المعلومات للتعرف على نقاط القوة و كذلك المهارات التى قد يحتاج اللاعب لتقويتها.

نموذج تاريخ الحالة الطبية / الصحية:

تم تصميم نموذج تاريخ الحالة الطبية / الصحية للتعرف على المعلومات التى يجب أن يكون المدرب على درايه بها عند قيامه بتخطيط و إدارة برامج التدريب. يجب أن يتم تعبئة النموذج بواسطة مدرب اللاعب بالتعاون مع والديه اللاعب أو القائم على رعايته و كذلك معالجى اللاعب أو متخصص التربية الرياضية و البدنية المعدلة.

تم تصميم الصفحات التالية لمساعدة المدرب على تعبئة نماذج تقييم برنامج تدريب الأنشطة الحركية؁ كما تم توفى نموذج معبأ كمثال على كل واحد من هذه النماذج مع ملاحظة أن التعليقات العامة قد تم ادخالها فى نهاية نموذج معلومات اللاعب.

برنامج تدريب الأنشطة الحركية:

قائمة استقصاء استعداد التأقلم الاجتماعى لدى اللاعب

.....
MI	الاسم الاول	لقب اللاعب
.....
ذكر/أنثى	النوع	تاريخ الميلاد (اليوم- الشهر- السنة)

قم بوضع علامة (✓) أمام "نعم" أو "لا" لكل واحد من الاسئلة التالية:

القدرات المؤهلة:

- نعم □ لا يستطيع اللعب مستخدماً لعبة / شيء واحد بشكل مناسب.
- نعم □ لا يفضل اللعب مع آخرين.
- نعم □ لا يستطيع ممارسة الألعاب أحادية القواعد.
- نعم □ لا يستطيع القيام بارتداء ملابسه دون مساعدة (بما في ذلك القمصان – السراويل القصيرة).
- نعم □ لا يستطيع القيام بقضاء حاجته تحت أقل قدر من الإشراف.
- نعم □ لا ينتظر دوره عند المشاركة في الأنشطة الجماعية.
- نعم □ لا يستطيع اتباع التوجيهات الشفهية التي تستخدم فيها حروف الجر أو كلمات تحديد المكان مثل (قف في الصف، قم بالجرى في حارتك).
- نعم □ لا يستطيع التحدث و التواصل (الإشارات، لوحة التواصل) مستخدماً جملاً ثنائية أو ثلاثية الكلمات.
- نعم □ لا يستطيع التركيز لمساحة زمنية قدرها خمسة دقائق أو أكثر.
- نعم □ لا يستطيع إجابة الأسئلة التي تتطلب "نعم" أو "لا".

المجموع نعم لا

يدل الحصول على سبع إجابات "نعم" أو أكثر على قدرة اللاعب على المنافسة في أحداث الأولمبياد الخاص للاعبين ذوي القدرات المحدودة.

□ هذا اللاعب يصلح للمشاركة في أحداث الأولمبياد الخاص للاعبين ذوي القدرات المحدودة.

□ هذا اللاعب يصلح لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية

توقيع التاريخ

برنامج تدريب الأنشطة الحركية: مثال

قائمة استقصاء استعداد التأقلم الاجتماعي لدى اللاعب

.....
MI الاسم الاول لقب اللاعب

.....
النوع ذكر/أنثى تاريخ ميلاد (اليوم - الشهر - السنة)

قم بوضع علامة (✓) أمام "نعم" أو "لا" لكل واحد من الاسئلة التالية:

القدرات المؤهلة:

- نعم لا يستطيع اللعب مستخدماً لعبة / شيء واحد بشكل مناسب.
- نعم لا يفضل اللعب مع الآخرين.
- نعم لا يلعب اللعب أحادية القواعد.
- نعم لا يستطيع القيام بارتداء ملابسه دون مساعدة (بما في ذلك القمصان – السراويل القصيرة).
- نعم لا يستطيع القيام بقضاء حاجته تحت أقل قدر من الإشراف.
- نعم لا ينتظر دوره عند المشاركة في الأنشطة الجماعية.
- نعم لا يستطيع اتباع التوجيهات الشفهية التي تستخدم فيها حروف الجر أو كلمات تحديد المكان مثل (قف في الصف، قم بالجرى في حارتك).
- نعم لا يتحدث و يتواصل (الإشارات، لوحة الاتصال) مستخدماً جملاً ثنائية أو ثلاثية الكلمات.
- نعم لا يستطيع التركيز لمساحة زمنية قدرها خمسة دقائق أو أكثر.
- نعم لا يستطيع إجابة الأسئلة التي تتطلب "نعم" أو "لا".

المجموع6 نعم4 لا

يدل الحصول على سبع إجابات "نعم" أو أكثر على قدرة اللاعب على المنافسة في أحداث الأولمبياد الخاص للاعبين ذوي القدرات المحدودة.

هذا اللاعب يصلح للمشاركة في أحداث الأولمبياد الخاص للاعبين ذوي القدرات المحدودة.

هذا اللاعب يصلح لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية

.....
التاريخ

.....
توقيع

برنامج تدريب الأنشطة الحركية:
مؤهلات اللاعب

.....

MI

الاسم الاول

لقب اللاعب

MALE.... ذكر/أنثى

النوع

تاريخ ميلاد (اليوم- الشهر- السنة)

قم بوضع علامة (✓) أمام "نعم" أو "لا" لكل واحد من الاسئلة التالية:

القدرات المؤهلة:

- نعم لا يستطيع القيام برمي كرة تنس.
- نعم لا يستطيع المشى بمفرده أو بالاستعانة بأجهزة مساعدة (مشايات، عكازات.. الخ) لمسافة عشرة أمتار بحد أدنى.
- نعم لا يستطيع تحريك الكرسي المدولب (المتحرك) اليدوى لمسافة عشرة أمتار.
- نعم لا يستطيع التحكم فى الكرسي المدولب (المتحرك) الآلي لمسافة عشرة أمتار.
- نعم لا يستطيع السباحة لمسافة 15 متراب / بدون الاستعانة بأجهزة الطفو.
- إذا استطاع اللاعب القيام بأى من المذكور أعلاه يعد مؤهلا للمشاركة في أحداث الأولمبياد الخاص للاعبين ذوى القدرات المحدودة.

قم بوضع علامة (✓) أمام أي من البديلين التاليين:

- هذا اللاعب يصلح للمشاركة في أحداث الأولمبياد الخاص للاعبين ذوى القدرات المحدودة.

هذا اللاعب يصلح لبرنامج تدريب الانشطة الحركية

.....2/28/03.....

.....Janice Smith.....

التاريخ

توقيع

قم بوضع علامة (✓) أمام "نعم" أو "لا" لكل واحد من الاسئلة التالية:

القدرات المؤهلة:

- نعم لا يستطيع القيام برمي كرة تنس.
- نعم لا يستطيع المشى بمفرده أو بالاستعانة بأجهزة مساعدة (مشايات، عكازات..ألخ) لمسافة عشرة أمتار بحد أدنى.
- نعم لا يستطيع تحريك الكرسي المدولب (المتحرك) اليدوى لمسافة عشرة أمتار.
- نعم لا يستطيع التحكم فى الكرسي المدولب (المتحرك) الآلي لمسافة عشرة أمتار.
- نعم لا يستطيع السباحة لمسافة 15 مترا ب / بدون الاستعانة بأجهزة الطفو.
- إذا استطاع اللاعب القيام بأى من المذكور أعلاه يعد مؤهلا للمشاركة في أحداث الأولمبياد الخاص للاعبين ذوى القدرات المحدودة.

قم بوضع علامة (✓) أمام أي من البديلين التاليين:
 هذا اللاعب يصلح للمشاركة في أحداث الأولمبياد الخاص للاعبين ذوى القدرات المحدودة.

هذا اللاعب يصلح لبرنامج تدريب الانشطة الحركية
.....Janice Smith.....
التاريخ 2/28/03.....
توقيع

برنامج تدريب الأنشطة الحركية:
معلومات اللاعب

.....
MI الاسم الاول لقب اللاعب

.....
النوع

.....
تاريخ ميلاد (اليوم- الشهر- السنة)

قم بوضع علامة (✓) أمام "نعم" أو "لا" لكل واحد من الاسئلة التالية:

ملحوظة: يجب على المدربين استشارة الفريق متعدد المجالات المشرف على اللاعب(الوالدان، الأوصياء، التعليم الخاص، مدرسو التربية الرياضية و البدنية المعدلة، مدرسو التربية الرياضية، أخصائيو العلاج الطبيعي و التأهيل المهني) عند تعبئة هذا النموذج.

هل يستطيع اللاعب أى من الآتى:

- | | | | |
|--|----|-----|---|
| قبضة اليد Palmar | لا | نعم | □ |
| رد فعل لاإرادى مبدئى | لا | نعم | □ |
| رد فعل من نوع Tonic Labyrinthine Prone | لا | نعم | □ |
| رد فعل من نوع Tonic Labyrinthine Supine | لا | نعم | □ |
| رد فعل من نوع Asymmetrical Tonic Neck Reflex | لا | نعم | □ |
| رد فعل من نوع Symmetrical Tonic Neck Reflex | لا | نعم | □ |
| دعم لاإرادى ايجابى | لا | نعم | □ |

ردود الفعل:

- | | | | |
|---------------------------------|----|-----|---|
| رد فعل استنادي للأمام | لا | نعم | □ |
| رد فعل استنادي على أحد الجانبين | لا | نعم | □ |
| رد فعل التقاطى إلى الوراء | لا | نعم | □ |

ما هى القدرات الوظيفية للاعب؟

الوضعيات:

- | | | | |
|--|----|-----|---|
| اللاعب يستطيع المحافظة على وضعية الجلوس. | لا | نعم | □ |
| اللاعب يستطيع المحافظة على وضعية الوقوف. | لا | نعم | □ |

البيئة المحيطة:

□ نعم □ لا اللاعب يشعر بالارتياح فى بيئة التدريب.

الأنشطة الحياتية اليومية:

- نعم □ لا اللاعب يستطيع تمييز خمسة أشياء يقوم باستخدامهم يوميا.
□ نعم □ لا اللاعب يقضى حاجته ب/ بدون مساعدة.
□ نعم □ لا اللاعب يستطيع ارتداء قميصه و رفع السراويل و السراويل القصيرة.
□ نعم □ لا اللاعب يتحرك بكفاءة فى نطاق مساحته المعيشية.

الوعى:

- نعم □ لا أشياء تجتذب حاسة الإبصار لدى اللاعب -----
□ نعم □ لا أشياء تجتذب حاسة السمع لدى اللاعب -----
□ نعم □ لا اللاعب يستطيع التعامل مع أشياء موضوعة أمامه.

مهارات التواصل الأساسية:

- نعم □ لا اللاعب يستطيع إيجاد حلول للمشكلات البسيطة.
□ نعم □ لا اللاعب يستطيع التواصل من خلال الحديث أو طريقة أخرى.
□ نعم □ لا اللاعب يستطيع الاستماع إلى التوجيهات لمدة..... دقائق.
□ نعم □ لا اللاعب يفهم توجيهات شفوية جزئية أو بالاشارات (مهارات لغوية).
□ نعم □ لا اللاعب يستجيب عند سماع اسمه أو الاشارة به.

الجوانب السلوكية:

قم بوصف الجوانب السلوكية للاعبك:

تعليقات عامة للمساعدة فى تدريب اللاعب:

أنا،..... قمت باستشارة الأشخاص المذكورين أدناه فى تعبئة هذا النموذج

.....
التاريخ

.....
توقيع

برنامج تدريب الانشطة الحركية: مثال
معلومات اللاعب

...Janice..... Smith.....

MI الاسم الاول لقب اللاعب

.....21.....
ذكر/أنثى Male..... النوع عمر اللاعب

قم بوضع علامة (✓) أمام "نعم" أو "لا" لكل واحد من الاسئلة التالية:
ملحوظة: يجب على المدربين استشارة الفريق متعدد المجالات المشرف على
اللاعب(الوالدان، الأوصياء، التعليم الخاص، مدرسو التربية الرياضية و البدنية
المعدلة، مدرسو التربية الرياضية، أخصائيو العلاج الطبيعي و التأهيل المهني) عند
تعبئة هذا النموذج.

هل يستطيع اللاعب أى من الآتى:

- قبضة اليد Palmar نعم لا
رد فعل لإرادى مبدئى. نعم لا
Tonic Labyrinthine Prone نعم لا
Tonic Labyrinthine Supine نعم لا
Asymmetrical Tonic Neck نعم لا
Symmetrical Tonic Neck نعم لا
دعم لإرادى ايجابى. نعم لا

ردود الفعل:

- رد فعل استنادي للأمام. نعم لا
رد فعل استنادي على أحد الجانبين. نعم لا
رد فعل استنادي إلى الوراء. نعم لا

ما هى القدرات الوظيفية للاعب؟

الوضعيات:

- اللاعب يستطيع المحافظة على وضعية الجلوس. نعم لا

□ نعم لا اللاعب يستطيع المحافظة على وضعية الوقوف.

البيئة المحيطة:

□ نعم لا اللاعب يشعر بالارتياح فى بيئة التدريب.

الأنشطة الحياتية اليومية:

- نعم لا اللاعب يستطيع تمييز خمسة أشياء يقوم باستخدامها يوميا.
□ نعم لا اللاعب يقضى حاجته ب/بدون مساعدة.
□ نعم لا اللاعب يستطيع ارتداء القميص و رفع السراويل و السراويل القصيرة.
□ نعم لا اللاعب يتحرك بكفاءة فى نطاق مساحته المعيشية.

الوعى:

- نعم لا أشياء تجتذب حاسة الإبصار لدى اللاعب -----
□ نعم لا أشياء تجتذب حاسة السمع لدى اللاعب -----
□ نعم لا اللاعب يستطيع التعامل مع أشياء موضوعة أمامه.

مهارات التواصل الأساسية:

- نعم لا اللاعب يستطيع إيجاد حلول للمشكلات البسيطة.
□ نعم لا اللاعب يستطيع التواصل من خلال الحديث أو طريقة أخرى.
□ نعم لا اللاعب يستطيع الاستماع إلى التوجيهات لمدة..... دقائق.
□ نعم لا اللاعب يفهم توجيهات شفوية جزئية أو بالإشارات (مهارات لغوية).
□ نعم لا اللاعب يستجيب عند سماع اسمه أو الإشارة به.

الجوانب السلوكية:

قم بوصف الجوانب السلوكية للاعبك:

يصاب جون باحباط شديد و يفقد السيطرة على تصرفاته، و خاصة عندما يصاب بالإرهاق.

تعليقات عامة للمساعدة فى تدريب اللاعب:

جون لديه صعوبة فى إبقاء رأسه مرفوعا لأعلى و يجب تذكره دائما برفع رأسه و الانتباه الى النشاط. يصاب جون بالإرهاق سريعا. يستطيع جون الأداء بشكل أفضل و هو على كرسيه المدولب (المتحرك). يفضل جون الكرات الأكبر حجما و الأكثر ليونة

أو الكرات الهشة على كرة التنس أو الكرات الأصغر حجماً، فيسهل عليه إلقائها.
يستمتع جون بمشاهدة كرة السلة و يفضل أن ينادى بأسمه المصغر، J أو J Big.

أنا، جانيس سميث قمت باستشارة الأشخاص المذكورين أدناه عنده تعبئة هذا النموذج:
سارة لارسن (أخصائية العلاج الطبيعي لجون)، أنجيلا جيريرو (مدرسة جون للتربية
الرياضية و البدنية المعدلة)، مارك شوارتس (مدرس جون للتعليم الخاص)

.....2/28/03.....
التاريخ

..جانيس سميث..
توقيع

نموذج لأنشطة الإحماء للاعب في وضعية الاستلقاء على الظهر فوق بساط:

رفع الأذرع:

- قم برفع ذراع واحد مستقيماً لأعلى و الخلف حتى تلمس البساط فوق الرأس ثم عد لوضعية البداية.
- قم بالتكرار مع الذراع الآخر ثم عد إلى وضعية البداية.
- قم بالتكرار مع كلا الذراعين في نفس الوقت ثم عد إلى وضعية البداية.
- قم بتكرار حركات الأذرع عدة مرات.
- قم بفرد الذراع الأيسر في وضع عكسي إلى الجانب الأيمن من الجسم.
- قم بفرد الذراع الأيمن في وضع عكسي على الجانب الأيسر من الجسم.
- قم بتكرار حركات الأذرع العكسية عدة مرات.

رفع الأرجل:

- قم برفع رجل واحدة إلى أعلى بزاوية 45 درجة ثم أعدها إلى وضعية البداية.
- قم برفع الرجل الأخرى ثم أعدها إلى وضعية البداية.
- قم برفع كلتا الرجلين ثم أعدهما إلى وضعية البداية.
- قم بتكرار حركات الأرجل عدة مرات.
- قم بفرد الرجل اليسرى في وضع عكسي على الجانب الأيمن من الجسم.
- قم بفرد الرجل اليمنى في وضع عكسي على الجانب الأيسر من الجسم.
- قم بالتكرار عدة مرات.

أساليب و تقنيات التدليك من قبل المتخصصين قد يكون لها تأثير إيجابي مع اللاعبين ذوى الإعاقات الفكرية الخطيرة كأحد أنشطة الإحماء. يتضمن التدليك الضغط برفق على العضلات التي سوف تستخدم في حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية المعني. يقوم المدلك بتحريك يديه تدريجياً، مع الضغط برفق، على عضلات اللاعب. في جميع

الأحيان، يجب أن يكون المتخصص على دراية بأن أنسجة اللاعب الجلدية ضعيفة مما قد يؤدي إلى تهتكها أثناء عملية التدليك.

على المدربين أيضا محاولة الاحتفاظ بلاعبيهم في وضعية الإحماء، حيث يساعد ذلك على الحفاظ على مرونة العضلات و اتساع مجال حركة المفاصل كما يحد من احتمالات التعرض لاصابات أثناء المشاركة. يجب أن يرتدى اللاعبين الملابس المناسبة قبل بدء الحدث، أثناء المشاركة في الأحداث الرياضية و بعد المشاركة.

تمارين إطالة العضلات:

تحظى تمارين إطالة العضلات و توسيع مجال الحركة بأهمية كبيرة غير أنه ينبغي عدم تطبيقها قبل استشارة أولياء أمر اللاعب و / أو معالجه البدني لمعرفة أنسبها لحالة اللاعب.

الأساليب و التقنيات غير المباشرة لإطالة العضلات من قبل المدرب Passive Stretching:

يمكن للمدرب، إذا كان حاصلًا على التدريب المناسب، أن يمارس الأساليب و التقنيات غير المباشرة لتدليك و إطالة العضلات لإحماء و إطالة عضلات لاعب برنامج تدريب الأنشطة الحركية . و لكن يجب الأخذ في الاعتبار أن شهادة اعتماد الأولمبياد الخاص للمدرب لا تعتبر مؤهلة له لأداء هذه الأنشطة، إذ يجب أن تأتي تلك الشهادة من خلال المعالجين البدنيين و معلم العلاج الطبيعي التأقلمى، معالجي التأهيل المهني ، الممرضة أو المتخصص المرخص له.

أنشطة التقوية و التهيئة:

يعتبر فعل التحركة في حد ذاته تدريبًا جيدًا للتقوية و التهيئة بالنسبة إلى العديد من لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية. إذا كان اللاعب لا يستطيع الحركة بدون مساعدات، فإنه يجب تشجيعه على المشي بدون مساعدة من أجل المساعدة على تنمية العضلات الأساسية و قدرات التحكم و السيطرة. أما إذا كان اللاعب يستخدم كرسيًا مدولبا (متحركًا)، فإنه يجب تشجيعه على تحريكه بنفسه.

التمرينات الآتية تتضمن استخدام طوق (شريط) تمرينات. يجب توخي أقصى درجات الحذر عند إدخال طوق (شريط) التمرينات في وحدتك التدريبية لما قد تتسم به من خطورة إذا لم يكن اللاعب يمتلك القوة اللازمة للإمساك بالطوق (الشريط) و كذلك الحفاظ على مستوى معقول من الشد. يجب استشارة المعالج البدني للاعب قبل إدخال تمرين الطوق (الشريط) إلى البرنامج.

أنشطة تمرين الطوق (الشريط):

الصدر و الاكتاف:

من وضعية الجلوس على كرسي ثابت قم بإمساك طوق (شريط) التمرين من كلا الطرفين مع الإبقاء على الطوق (الشريط) ملفوفا حول ظهر الكرسي. قم بمد الذراعين إلى أبعد مدى ممكن ثم ضم اليدين معا فوق الصدر. أعد أداء التمرين بشكل عكسي. قم بالتكرار 8-12 مرة.

الأكتاف:

قم بإمساك الطوق/الشريط من كلا الطرفين أمام جسمك بحيث تكون الأذرع بعيدة عن بعضها البعض مسافة تساوي عرض الكتفين مع مراعاة بسط الذراعين إلى الأمام بحيث يكون الطوق/الشريط مشدودا. قم بشد الطوق/الشريط ببطء محاولا الإبقاء على ذراعيك في وضع مستقيم ثم الرجوع إلى وضعية البداية ببطء. قم بالتكرار 9-12 مرة.

عضلات البطن الأساسية:

من وضعية الجلوس على كرسي ثابت ذي ظهر كامل، قم بلف الطوق/الشريط حول ظهر الكرسي و إمساكه من كلا الطرفين. قم بمد الأذرع أمامك بحيث يصبح الطوق/الشريط مشدودا. قم بالانحناء إلى الأمام محافظا على ظهرك مستقيما بدون ثني ذراعيك ثم الرجوع ببطء إلى وضعية البداية. قم بالتكرار 8-12 مرة.

الأكتاف:

قم بإمساك الطوق/الشريط من على جانب الكرسي بحيث تكون يد واحدة ممسكة بالطوق/الشريط في مواجهة مقعد الكرسي و اليد الأخرى موازية للأرض و ممدودة إلى الخارج. قم بإعادة الإمساك بالطوق/الشريط باليد السفلى في أوضاع مختلفة على الطوق/الشريط لتغيير درجة الشد. قم برفع يدك العليا ببطء بعيدا عن اليد السفلى. قم بإمساك اليد السفلى إلى أعلى لعدة ثواني ثم بالرجوع ببطء إلى وضعية البداية. قم بالتكرار 8-12 مرة من كل جانب.

عضلة الذراع ثلاثية الرؤوس (الخلفية)

قم بإمساك الطوق/الشريط بحيث يكون في وضعية تثبيت على الصدر بواسطة إحدى اليدين بينما كوع الذراع الأخرى منبسطة على ذراع الكرسي بينما يد هذه الذراع قابضة على نهاية الطوق/الشريط. مع الإبقاء على الكوع منبسطة على ذراع الكرسي، والكف في مواجهة الخارج، قم بدفع كف اليد إلى أسفل بحيث يستقر الرسغ و الكوع على ذراع الكرسي. العودة ببطء إلى وضعية البداية. يتم التكرار بعدد 8-12 مرة.

أنشطة التقوية و التهيئة بدون طوق/ شريط التمرين:

الحركة الذاتية المستمرة:

قم بإفهام اللاعبين أنهم سوف يقومون بالتحرك / دفع أنفسهم في كراسيهم المدولبة (المتحركة) أو التحرك على لوحات التزلج بمفردهم لمدة.... دقائق. أبدأ بالمشي لمدة 30 ثانية و أتبعه براحة لمدة 10 دقائق. قم بالتكرار خمس مرات. مع تحسن اللاعبين، قم بزيادة وقت المشي حتى يتمكنوا من إدامة هذا النشاط لمدة 10 دقائق كاملة.

لمس أطراف أصابع القدم:

قم بتنظيم اللاعبين إما في وضعية وقوف باستقامة أو جلوس إذا كانوا يستخدمون الكرسي المدولبة (المتحركة). قم بعرض بيان عملي على كيفية الانحناء ببطء للمس أطراف أصابع القدم و أطلب من اللاعبين محاكاة حركاتك. قم بالتكرار 10 مرات. يجب أن تكون الركب في وضع مستقيم دون أن تكون مقفلة. تجنب الارتداد. قم بالاحتفاظ بالوضعية مدة العد لخمسة ثم بالرجوع ببطء إلى وضعية البداية.

تمارين تقوية عضلات البطن:

من وضعية الاستلقاء على الظهر فوق بساط مع ثني الأذرع على الصدر و ثني الركب بحيث تكون الأقدام في وضعية استواء على الأرض، أطلب من اللاعبين محاولة الجلوس. قد يحتاجون في بداية الأمر إلى تنفيذ جزء من التمرين (رفع الرأس و الاكتاف فقط من فوق البساط) ثم العودة إلى وضعية البداية.

قد تحتاج أيضا إلى مساعدة اللاعبين في الجلوس و تدريبهم على التحكم في اتخاذ الوضع السفلى (العودة إلى الاستلقاء على الظهر من وضعية الجلوس).

نشاط الرقص:

قم بتشغيل مقطوعات موسيقية و اطلب من اللاعبين أن يتحركوا على أنغامها. ابدأ بحركات الأذرع ثم أتبع ذلك ببقية أجزاء الجسم. إن الهدف هو إطالة وقت ممارسة الحركة المستمرة.

أنشطة التوعية بالحركات الحسية:

صُممت هذه الأنشطة من أجل المساعدة في تنمية وعي اللاعب بالمؤثرات البصرية و السمعية و/أو التحفيز التلامسي اللازمة للمشاركة في الأنشطة الرياضية، لذلك يجب إدراجها ضمن أنشطة التدريب اليومي (الاعتيادي).

التتبع البصري:

تأكد من أن وجود اللاعبين في وضعية مستريحة تسمح لهم بمجال رؤية واضح. ضع جسما ملونا في مجال رؤيتهم و وجه إليهم الطلب "أنظر إلى ال.....". . بمجرد أن يتمكنوا من التركيز على الجسم، قم بتحريكه ببطء إلى أعلى و أسفل أو من جانب إلى آخر لتحفيزهم على على تتبع حركة الجسم بصريا.

الانتباه السمعي:

بمجرد أن يتخذ اللاعبون وضعية الاسترخاء و الاستعداد للبدء وجه إليهم الطلب " استمعوا إلى الصوت". قم باستخدام الأجراس، العصي، آلة الطنبور.... الخ (أي شيء يمكن ضربه لإحداث أصوات)، يمكن أيضا أن تقوم بتعليق شرائط عليها لإضافة لون. ابدأ بصوت خفيض حتى لا تفاجئ اللاعبين أو المحيطين بهم. بمجرد أن يستجيب

اللاعبون إلى الصوت، قم بالتحرك من جانب إلى جانب محدثا أصوات و راقب درجة وعي اللاعبين بالاتجاه الذي يأتي منه الصوت.

التحفيز التلامسي Tactile Stimulation:

يتخذ بعض اللاعبين موقفا فطريا دفاعيا حيال التلامس المادي و قد لا يستجيبون إلى هذا التمرين. لذا، فإن التعرف على تاريخ هؤلاء اللاعبين مع التحفيز التلامسي قبل بداية الوحدات التدريبية قد يكون أمرا مفيدا بالنسبة إليك.

بمجرد أن يتخذ اللاعب وضعية يكون فيها مسترخيا (على وجهه/ ظهره/جالسا) و مستعدا للبدء وجه إليه الكلام قائلا: "سأقوم بلمس ذراعك بجسم لين". عند استجابة اللاعب للتلامس المادي مع جزء من جسده، يمكنك الانتقال إلى جزء آخر مثل الرأس، اليد، القدم... الخ.

الأنشطة الحركية:

القدرة على الحركة:

رفع الرأس:

يستلقى اللاعب على وجهه فوق بساط أو سطح لين. وجه إليه الإشارة الشفهية " أرفع رأسك". إذا لزم الأمر، قم بتوفير المؤثر الصوتي (شيء ينظر إليه أثناء التمرين) لتوفير التركيز و التحفيز. " أستمر في النظر إلى..."

إذا ظل اللاعب غير قادر على رفع رأسه ، قم بتدليك فقراته برفق من منطقة العنق إلى أسفل عدة مرات. عندما يتمكن اللاعب من رفع رأسه، إبدأ العمل على الإبقاء عليها مرفوعة لفترات أطول من الوقت.

التدريج للاستلقاء على الظهر:

يستلقى اللاعب على وجهه فوق بساط أو سطح لين. تكون الأذرع على الجانبين أو ممددة فوق الرأس. وجه إليه الإشارة الشفهية " تدريج" إلى وضع الاستلقاء على

الظهر) الوجه إلى أعلى). إذا لزم الأمر، قم بتوفير المؤثر الصوتي لتوفير التركيز. عند الحاجة إلى المساعدة، ابدأ بتحويل رأس اللاعب في اتجاه واحد و أدفع بيدك في منطقتي الكتف و الفخذ في الاتجاه الذي يواجهه اللاعب. قم بتقليل مقدار المساعدة في كل محاولة قدر الامكان.

دحرجة الجسم:

يستلقى اللاعب على وجهه فوق بساط أو سطح لين. تكون الأذرع على الجانبين أو ممددة فوق الرأس. وجه إليه الإشارة الشفهية "تدحرج" إلى وضع الاستلقاء على الظهر (الوجه إلى أعلى) ثم اجعل اللاعب يستمر في الدحرجة في نفس الاتجاه للرجوع إلى وضع الاستلقاء على الوجه. إذا لزم الأمر، قم بتوفير المؤثر الصوتي لتوفير التركيز. عند الحاجة إلى المساعدة، ابدأ بتحويل رأس اللاعب في اتجاه واحد و أدفع بيدك في منطقتي الكتف و الفخذ في الاتجاه الذي يواجهه اللاعب. قم بتقليل مقدار المساعدة في كل محاولة قدر الامكان.

القدرة على الإمساك و التحكم بالأشياء:

القبض و الإمساك:

بمجرد أن يتخذ اللاعب وضعية يكون فيها مستريحاً، قم بوضع جسم (شوال/ كيس، كرة) إلى جانب أو أمام يده اللاعب ثم وجه إليه الإشارة الشفهية " أمساك بال...". إذا كان اللاعب يعاني مشكلة في فتح يده للقبض على الجسم، ساعده من خلال الدفع (الضغط) على ظهر يده لمساعدته على فتح أصابعه. قم بتشجيع اللاعب على الإمساك بالجسم لمدة عشر ثواني ثم تركه. إذا كان لدى اللاعب مشكلة في ترك الجسم، ساعده بنفس الطريقة مثل ذي قبل من خلال الدفع (الضغط) على ظهر اليد.

الإمساك و الحركة:

بمجرد أن يصبح اللاعب في وضعية يكون فيها مستريحاً، قم بوضع جسم (شوال/ كيس، كرة) إلى جانب أو أمام يد اللاعب ثم وجه إليه الإشارة الشفهية " قم بالتقاط ال.. و أعطه لي". تأكد من توفير هدف واضح في شكل أيدي مبوقة **cupped hands** أو وعاء للإمساك بالجسم. إذا كان لدى اللاعب مشكلة في فتح يده للإمساك، ساعده من خلال الدفع (الضغط) على ظهر يده لمساعدته على فتح أصابعه. قم بتشجيع اللاعب

على الإمساك بالجسم لمدة عشر ثواني ثم تركه. إذا كان لدى اللاعب مشكلة في ترك الجسم، ساعده بنفس الطريقة مثل ذي قبل من خلال الدفع (الضغط) على ظهر اليد.

الإمساك و الحركة و الترك (الإعتاق) في اتجاه هدف محدد:

بمجرد أن يصبح اللاعب في وضعية يكون فيها مستريحاً، قم بوضع جسم (سؤال/ كيس، كرة) إلى جانب أو أمام يد اللاعب ثم وجه إليه الإشارة الشفهية " قم بالتقاط ال..... و حركه بالقرب من الهدف" . قم بشرح فعل التقاط الجسم و دحرجته أو رميه نحو هدف يبعد سنتيمترات قليلة. إذا كان لدى اللاعب مشكلة في فتح يده للإمساك، ساعده من خلال الدفع (الضغط) على ظهر يده لمساعدته على فتح أصابعه. قم بتشجيع اللاعب على الإمساك بالجسم لمدة عشر ثواني ثم تركه. إذا كان لدى اللاعب مشكلة في ترك الجسم، ساعده بنفس الطريقة مثل ذي قبل من خلال الدفع (الضغط) على ظهر اليد.

رمي الأجسام:

بمجرد أن يصبح اللاعب في وضعية يكون فيها مستريحاً و مستعداً، أعطه كرة لينة أو كيس (سؤال) أو جسم صغير. و جه إليه الإشارة الشفهية "إرم". إذا كان لدى اللاعب مشكلة في بدء الحركة، ساعده من خلال الإمساك بكتفيه و عضديه و مساعدته في التحرك إلى وضعية الرمي.

أنشطة (التهيئة) المائية:

- قم بنقل اللاعب الى حافة حوض السباحة.
- استخدم اسفنجة أو زجاجة مياه أو يديك لسكب الماء برفق على أذرع و أرجل اللاعب.
- إذا تقبل اللاعب ذلك، قم بسكب الماء على ظهره و بطنه.
- إذا تقبل اللاعب ذلك، قم بسكب الماء بحرص على وجهه.

- اذا تقبل اللاعب ذلك، قم بتحضيره ليدخل الماء بقدميه أولا مستخدما الاشارات الشفهية أو المرئية أو التلامس المادي. قم بإفهام للاعب جيدا أنه سوف يدخل حوض السباحة بقدميه أولا.
- استخدم " إرشادات التحريك و النقل " لتحريك اللاعب بأمان الى الناحية الضحلة من الماء.
- اخفض اللاعب برفق بحيث تدخل قدماه الماء أولا.
- اذا تقبل اللاعب ذلك، أخفضه كاملا برفق و حرص في حوض السباحة.
- قم بتشجيع اللاعب على الاسترخاء و الاستمتاع بالماء.
- فى المرات القليلة الاولى، أجعل الوقت الذى يقضيه اللاعب فى الماء مختصرا (5-10) دقائق.
- اذا تم استخدام جهاز / اداة مساعدة على الطفو، يجب أن يكون المدرب على دراية بكيفية تشغيل الجهاز و كيفية أستخدامه و فصله عن اللاعب بشكل آمن.
- قم بزيادة الوقت الذى يقضيه اللاعب فى الماء تدريجيا.
- قم بتكرار أنشطة التهيئة عند الحاجة.
- تحدث الى اللاعب أثناء القيام بكل مرحلة لزيادة اهتمامه و لشرح كل نشاط.

أنشطة تدريب المهارة الحركية حسب الرياضة:

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الانشطة الحركية
--------------------------------	-----------------------------------

الرياضات المائية	الطفو
------------------	-------

يؤدي نشاط برنامج تدريب الانشطة الحركية للطفو إلى المشاركة في سباق الطفو لمسافة 15 مترا

الأجهزة	مستويات المساعدة
حوض سباحة و يفضل أن يكون بعمق لا يزيد على 1 متر (3.25 قدما). جهاز طفو يلتف حول الجسد.	مساعدة كاملة يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها مساعدة جزئية يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها. مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "الطفو":

- 1) قم بمساعدة اللاعب على الطفو.
- 2) قم بوضع اللاعب في حوض سباحة بعمق لا يزيد على 1 مترا (3.25 قدم) بمساعدة أو بدون مساعدة.
- 3) قم بتوجيه اللاعب للطفو على الوجه أو الظهر اعتمادا على مقدرة اللاعب.
- 4) يطفو اللاعب بمساعدة أو بدون مساعدة.

الأنشطة السابقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية للطفو

- قم بمراجعة " أنشطة التهيئة المائية" في الصفحة السابقة مع اللاعب عند الحاجة.
- قم بمساعدة اللاعب في خفض جسمه إلى الماء.
- قم بدعم اللاعب عن طريق وضع يد تحت صدره و اليد الاخرى فوق ظهره، ثم قم بخفض جسده الى نفس مستوى اللاعب (قد يكون اللاعب ملامسا لارضية حوض السباحة بقدميه).

- قم بمساعدة اللاعب برفع اليد التي فوق ظهره الى أسفل قدميه لرفعها من على أرضية حوض السباحة.
- قم بوضع اليد مرة أخرى فوق ظهر اللاعب مع إتخاذة لوضعية الطفو على ظهره.
- قم بالسماح للاعب بالطفو تلقائيا بنفسه اذا أمكن ذلك.

تعديلات ممكنة على برنامج تدريب الانشطة الحركية (الطفو):

- قم باستخدام لوحة الطفو عند الحاجة.
- قم باستخدام الاقران و المساعدين كنموذج (ليعرضوا) حركة الطفو.
- قم بتقليل الاعتماد على أجهزة الطفو المساعدة (الدعم).

احتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- تأكد من تهيئة اللاعب على الولوج إلى الماء.
- استخدم الأساليب المناسبة عند نقل اللاعب من و الى الماء. عند استخدام رافعات لنقل اللاعب من و الى الماء، يجب أن تكون انت و بقية العاملين المتواجدين على دراية بكيفية استخدامها.
- قم بتوفير مدرب واحد لكل لاعب متواجد في حوض السباحة كحد أدنى.
- قم بربط أحزمة الأمان الخاصة بأجهزة الطفو بإحكام.
- راقب شعور اللاعب بالتعب.
- أسمح للاعب بالاستراحة فيما بين الوحدات التدريبية.
- استخدم سدادات الاذن عند الحاجة.
- احتفظ بنسبة مراقب واحد على سطح الحوض لكل 2 لاعب.
- قم بلف اللاعب بمنشفة عند تركه لحوض السباحة.
- تأكد من عدم تعرض اللاعب للبرودة.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
الرياضات المائية	المشي في حوض السباحة

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "المشي في حوض السباحة" إلى المشاركة في سباق المشي في حوض السباحة لمسافة 15 مترا

الجهاز	مستويات المساعدة
حوض سباحة و يفضل أن يكون بعمق لا يزيد على 1 متر (3.25 قدم).	مساعدة كاملة يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها
جهاز طفو يلتف حول الجسد.	مساعدة جزئية يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.
	مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "المشي في حوض السباحة":

- 1) قم بوضع اللاعب في حوض سباحة بعمق لا يزيد على مترا واحدا (3.25 قدم) بمساعدة أو بدون مساعدة.
- 2) قم بتوجيه اللاعب للمشي في حوض السباحة.
- 3) يمشى اللاعب بمساعدة أو بدون مساعدة.

<p><u>الأنشطة السابقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "المشي في حوض السباحة"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بمراجعة "أنشطة التهيئة المائية" في الصفحة السابقة مع اللاعب عند الحاجة. • قم بوضع جسم في الماء أو أجعل المدرب أو أحد المتطوعين يقف أمام اللاعب كهدف. • قم بتشجيع اللاعب على الوقوف في الماء مواجهها أحد المدربين.
--

تعديلات ممكنة على حدث المشي في حوض السباحة:

- استخدم القضبان المتوازية فى حوض السباحة كلما دعت الحاجة إلى ذلك.
- استخدم ألواح الطفو عند الحاجة.
- استخدم الأقران و المساعدين كنموذج (ليعرضوا) حركة المشي فى حوض السباحة.
- قم بزيادة / خفض مسافة المشي بما يتناسب مع قدرة اللاعب.
- قم بتقليل الاعتماد على أجهزة الطفو المساعدة (الدعم) كلما أحرز اللاعب تقدماً.

احتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- تأكد من تهيئة اللاعب على الولوج إلى الماء.
- استخدم الأساليب المناسبة عند نقل اللاعب من و الى الماء. عند استخدام رافعات لنقل اللاعب من و الى الماء، يجب أن تكون أنت و بقية العاملين المتواجدين على دراية بكيفية استخدامها.
- قم بتوفير مدرب واحد لكل لاعب متواجد في حوض السباحة كحد أدنى.
- قم بربط أحزمة الأمان الخاصة بأجهزة الطفو بإحكام.
- راقب شعور اللاعب بالتعب.
- أسمح للاعب بالاستراحة فيما بين الوحدات التدريبية.
- استخدم سدادات الأذن عند الحاجة.
- احتفظ بنسبة مراقب واحد على سطح الحوض لكل 2 لاعب.
- قم بلف اللاعب بمنشفة عند تركه لحوض السباحة.
- تأكد من عدم تعرض اللاعب للبرودة.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
الرياضات المائية	السباحة للمبتدئين بمساعدة

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية السباحة للمبتدئين إلى المشاركة في سباق السباحة للمبتدئين بمساعدة لمسافة 10 متر.

مستويات المساعدة	الجهاز
<p>مساعدة كاملة يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها مساعدة جزئية يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها. مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب</p>	<p>حوض سباحة و يفضل أن يكون بعمق لا يزيد على 1 متر. جهاز طفو يلتف حول الجسد.</p>

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "السباحة للمبتدئين بمساعدة":

- 1) قم بمساعدة اللاعب على استخدام جهاز الطفو.
- 2) قم بوضع اللاعب في حوض سباحة بعمق لا يزيد على 1 متر (3.25 قدم) بمساعدة أو بدون مساعدة.
- 3) قم بتوجيه اللاعب للسباحة مع تصحيح وضعية جسده عند الحاجة.
- 4) يسبح اللاعب بمساعدة أو بدون مساعدة.

الأنشطة السابقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "السباحة للمبتدئين بمساعدة"

- قم بمراجعة "أنشطة التهيئة المائية" في الصفحة السابقة مع اللاعب عند الحاجة.
- قم بوضع جسم في الماء أو أجعل أحد المدربين / المتطوعين يقف أمام اللاعب كهدف.
- قم بمساعدة اللاعب بالقدر الذي يحتاج إليه (شفهيا، جزئيا، كاملا) في تحريك الأذرع بدون استخدام الأقدام.
- قم بإعادة اللاعب إلى الوضعية المستقيمة و اسمح له بالراحة.

يرجى أخذ ما يلي في الاعتبار :

التحرك إلى الأمام بدون مساعدة من المدرب تؤهل اللاعب للمشاركة في حدث الأولمبياد الخاص "السباحة بمساعدة".

تعديلات ممكنة على حدث السباحة بمساعدة للمبتدئين:

- أستخدم ألواح الركل أو الطفو.
- استخدم قفازات السباحة الشبكية.
- استخدم أجهزة الطفو الأخرى.
- أستخدم أجساما متنوعة و براءة تحدث صوتا كنوع من الدعم.

احتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- تأكد من تهيئة اللاعب على الولوج إلى الماء.
- استخدم الأساليب المناسبة عند نقل اللاعب من و الى الماء.
- حافظ على نسبة مدرب لكل لاعب في الماء كحد أدنى.
- قم بربط أحزمة الأمان الخاصة بأجهزة الطفو بإحكام.
- راقب شعور اللاعب بالتعب.
- أسمح للاعب بالاستراحة فيما بين الوحدات التدريبية.
- استخدم سدادات الأذن عند الحاجة.
- احتفظ بنسبة مراقب واحد على سطح حوض السباحة لكل 2 لاعب.
- توخى الحرص عند القيام بتحريك أطراف اللاعب.
- لا تقم بتحريك أي من مفاصل اللاعب بما يفوق المجال الطبيعي للحركة (توقف عند استشعار المقاومة من جانب اللاعب).
- قم بلف اللاعب في منشفة عند الخروج من حوض السباحة.
- تأكد من عدم تعرض اللاعب للبرودة.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
اللاعب القوى	المشي

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "المشي" إلى المشاركة في سباق المشي بمساعدة لمسافة 10 متر

الجهاز	مستويات المساعدة
1. حذاء مناسب.	مساعدة كاملة
2. أجهزة المساعدة على المشي التي يحتاج اللاعب إليها.	يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها
3. شريط أو راية أو قمع لتحديد خط البداية / النهاية.	مساعدة جزئية
	يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.
	مستقل (بدون مساعدة)
	يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "المشي بمساعدة":

- 1) قم بتحديد خطي البداية/ النهاية بمسافة تفصل بينهما أقل 10 متر و عرض حارتين.
- 2) قم بوضع اللاعب بأجهزته المساعدة و المدرب على خط البداية.
- 3) قم بتوجيه اللاعب للمشي تجاه خط النهاية.
- 4) يمشى اللاعب بجهازه المساعد نحو خط النهاية بمساعدة المدرب.

الأنشطة السابقة لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية " المشي بمساعدة"

- يقف اللاعب بمساعدة لمدة 5 ثواني.
- يقف اللاعب بمساعدة لمدة 10 ثواني.
- يمشى اللاعب بمساعدة لمسافة 2 متر.
- يقف اللاعب بدون مساعدة لمدة 5 ثواني.
- يقف اللاعب بدون مساعدة لمدة 10 ثواني.

تعديلات ممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "المشى بمساعدة":

يتم استخدام مضمار حقيقي أو إعداد مضمار ذي حارات و خطوط بداية و نهاية يحاكي المضمار الحقيقي، و ذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة،. إذا تم استخدام الرايات أو الأقماع لمساعدة اللاعبين على إلتزام الحارات، فيجب أن يتم إزالتها تدريجيا كلما إزدادت مهارة اللاعب على إلتزام الحارة المخصصة له.

- قم بزيادة أو إنقاص المسافة حسب الحاجة.
- قم بتحديد خط البداية / النهاية بمواد / أجسام أخرى.
- أستخدم المساعدات البصرية حسب الحاجة.

إحتياطات (إجراءات) الأمان:

- يجب أن يلتزم المدرب حدود المسافة التي تجعله فى متناول اللاعب طوال الوقت.
- يجب مراعاة استخدام حارات واسعة و التأكد من خلوها من أية عوائق.
- يجب استخدام أسطح صلبة و مستوية.
- قم بمساعدة اللاعب فى الحركات الأمامية حسب الحاجة.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
ألعاب القوى	القفز بالقدمين

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "القفز بالقدمين" إلى المشاركة في مسابقة القفز الطويل من وضعية الوقوف.

الجهاز	مستويات المساعدة
1. حذاء مناسب.	مساعدة كاملة
2. شريط لتحديد خط الانطلاق.	يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.
3. بساط لمنطقة الهبوط.	مساعدة جزئية
	يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.
	مستقل (بدون مساعدة)
	يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "القفز بالقدمين بمساعدة":

- (1) قم بتحديد خط الانطلاق.
- (2) قم بوضع اللاعب بمساعدة أو بدون خلف خط الانطلاق.
- (3) قم بتوجيه اللاعب إلى القفز.
- (4) يقفز اللاعب بمساعدة أو بدون . ليس على اللاعب القيام بالقفز إلى الأمام.

الأنشطة السابقة لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "القفز بالقدمين"

- يقف اللاعب بمساعدة لمدة 5 ثواني.

- يقف اللاعب و يحرك ذراعيه بمساعدة.
- يقف اللاعب بدون مساعدة لمدة 5 ثواني.
- يقف اللاعب و يحرك ذراعيه بدون مساعدة.

يرجى أخذ ما يلي في الاعتبار:

إنطلاق القفزة بالقدمين إلى الأمام و الهبوط بدون مساعدة المدرب يؤهل اللاعب إلى المشاركة في مسابقة الأولمبياد الخاص للقفز الطويل من وضعية الوقوف. إنطلاق اللاعب في قفزة تبدأ بقدم واحدة و الهبوط بالأخرى أو بالقدمين هو **وثبة Leap** و ليس قفزة.

تعديلات ممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "القفز بالقدمين":

- قم باستخدام لوح قفز إرتدادي (زنبركي) بارتفاع 10 سنتيمترات (أربع بوصات) أو منصة قفز تساعد اللاعب على إعداد نفسه للقفز.

إجراءات (إحتياطات) الأمان:

- ضع أبسطة كافية حول منطقة الهبوط.
- قم بتثبيت أي كتلة أو منصة للقفز في الأرض و تجنب تركها غير مثبتة.
- كن على مسافة قريبة من اللاعب تجعلك في متناوله طوال الوقت.
- قم بمساعدة اللاعب في الحفاظ على توازنه.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	برنامج تدريب الأنشطة الحركية
ألعاب القوى	دفع الكرسي المدولب (المتحرك) اليدوي

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع الكرسي المدولب (المتحرك) اليدوي" إلى المشاركة في سباق الكرسي المدولب المتحرك لمسافة 10 متر.

الجهاز	مستويات المساعدة
1. كرسي مدولب (متحرك) يدوي.	مساعدة كاملة
2. شريط، أقماع، أو رايات لتحديد خط البداية / النهاية.	يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.
3. كلما أمكن، قم باستخدام مضمار و أجهزة حقيقية.	مساعدة جزئية
	يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.
	مستقل (بدون مساعدة)
	يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية " دفع الكرسي المدولب (المتحرك) يدويا":

- 1) قم بتحديد خطي البداية/ النهاية بمسافة تفصل بينهما تقل عن 10 متر و عرض حارتين.
- 2) قم بوضع عجلات كرسي اللاعب الامامية خلف خط البداية.
- 3) تستخدم أوامر البداية وفقا للمنصوص عليه ضمن قوانين رياضات الأولمبياد الخاص الرسمية.
- 4) يقوم اللاعب بدفع الكرسي إلى الأمام تجاه خط النهاية بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة السابقة لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع الكرسي المدولب

(المتحرك) يدويا:

- يضع اللاعب يديه على العجلات بمساعدة لمدة 5 ثواني.
- يدفع اللاعب العجلات بمساعدة لمدة 10 ثواني.
- يضع اللاعب يديه على العجلات بدون مساعدة لمدة 5 ثواني.
- يدفع اللاعب العجلات بدون مساعدة لمدة 10 ثواني.

تعديلات ممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع الكرسي المدولب

(المتحرك) يدويا:"

- أستخدم الإشارات السمعية و البصرية لمساعدة اللاعب.
- قم بوضع جسم أو مدرب أو متطوع كهدف (قبلة إتجاه) فى نهاية الحارة.
- قم بزيادة أو إنقاص المسافة المؤدية إلى نهاية الحارة عند الحاجة.

إحتياطات (إجراءات) الأمان:

- استخدم أسطح مستوية و صلبة.
- استخدم حارات واضحة و متسعة خالية من العوائق.
- كن على مسافة قريبة من اللاعب تجعلك في متناوله طوال الوقت.
- قم بمساعدة اللاعب فى الحفاظ على تحكمه بالكرسي المتحرك.

رياضة أولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
ألعاب القوى	دفع الكرسي المدولب (المتحرك) الميكانيكي

يؤدي حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع الكرسي المدولب (المتحرك) الميكانيكي إلى المشاركة في سباق حواجز الكراسي المدولبة (المتحركة) الميكانيكية لمسافة 25 متر.

الجهاز	مستويات المساعدة
1. كرسي مدولب (متحرك) ميكانيكي.	مساعدة كاملة
2. شريط لتحديد الحارات.	يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.
3. أقماع و رايات لتحديد مسارات الحواجز	مساعدة جزئية
	يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.

مستقل (بدون مساعدة)	
يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.	

وصف حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع الكرسي المدولب (المتحرك) الميكانيكي":

1. قم بتحديد مسار الحواجز لمسافة تقل عن 25 متر باستخدام صندوق و قمعين.
2. قم بوضع عجلتي كرسي اللاعب الأماميتين خلف خط البداية بمساعدة/ بدون مساعدة.
3. أطلق الإشارة الى اللاعب ليبدأ التحرك مستخدماً أوامر البدء.
4. يناور اللاعب بكرسيه لتفادي الحواجز خلال المسار بمساعدة / بدون مساعدة (يسمح للاعب باستخدام حارتين حتى يتمكن من استكمال المسار).

الأنشطة السابقة لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية " دفع الكرسي المدولب (المتحرك) الميكانيكي"

- يحرك اللاعب الكرسي المدولب (المتحرك) بمساعدة لمدة 5 ثواني.
- يحرك اللاعب الكرسي المدولب (المتحرك) من خلال صندوق التفاف واحد بمساعدة.
- يحرك اللاعب الكرسي المدولب (المتحرك) من خلال قمعين بمساعدة.
- يحرك اللاعب الكرسي المدولب (المتحرك) بدون مساعدة لمدة 10 ثواني.
- يحرك اللاعب الكرسي المدولب (المتحرك) من خلال صندوق التفاف واحد بدون مساعدة.
- يحرك اللاعب الكرسي المدولب (المتحرك) من خلال قمعين بدون مساعدة.

يرجى أخذ ما يلي في الاعتبار:

قدرة اللاعب على استكمال مسار يبلغ طوله 25 متر مع اجتياز صندوقي التفاف و أربعة أقماع بدون مساعدة من من قبل المدرب يؤهله للمشاركة في سباق الأولمبياد الخاص للكرسي المدولب (المتحرك) حواجز لمسار يبلغ طوله 25 متر.

تعديلات ممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع الكرسي المدولب (المتحرك) الميكانيكي":

- أستخدم الاشارات السمعية و البصرية لمساعدة اللاعب.

- قم بتعديل مسار الحواجز طبقا لاحتياجات اللاعب.
- قم بتدريب اللاعب على اجتياز مسار الحواجز على مراحل.

إحتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- استخدم سطح مستوى و صلب.
- استخدم حارات واسعة.
- كن على مسافة قريبة من اللاعب تجعلك في متناوله في جميع الأوقات.
- قم بمساعدة اللاعب فى الحفاظ على تحكمه بالكرسى المتحرك.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	برنامج تدريب الأنشطة الحركية
تنس الريشة	تسديد الريشة

يوذي حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد الريشة" إلى المشاركة في مسابقة "تسديد ضلابة إرسال تنس الريشة".

الجهاز	مستويات المساعدة
1. مضرب.	مساعدة كاملة
2. ريشة (معلقة).	يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب فى الحركة بأكملها.
	مساعدة جزئية

<p>يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب فى الحركة بأكملها. مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.</p>	
---	--

وصف حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية " تسديد الريشة":

1. قم بوضع اللاعب في مكانه واقفا أو جالسا.
2. قم بتعليق الريشة فى متناول اللاعب بين الوسط و الأكتاف.
3. قم بوضع المضرب فى يد اللاعب القوية (المعتادة الاستخدام) بمساعدة/ بدون مساعدة.
4. قم بتوجيه اللاعب لتسديد الريشة مستخدما المضرب.
5. يقوم اللاعب بتسديد الريشة بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة السابقة لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد الريشة"

- يمسك اللاعب بالمضرب بمساعدة.
- يمسك اللاعب بالمضرب لمدة 5 ثوانى بمساعدة.
- يؤرجح اللاعب المضرب بمساعدة لمدة 5 ثوانى.
- يمسك اللاعب بالمضرب بدون مساعدة.
- يمسك اللاعب بالمضرب لمدة 5 ثوانى بدون مساعدة.
- يؤرجح اللاعب المضرب بدون مساعدة لمدة 5 ثوانى.

تعديلات ممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية: "تسديد الريشة":

- قم بتعليق بالونة، **nerf ball , fluff ball** لتعليم اللاعبين كيفية التسديد.
- قم باستخدام الأجهزة التوفيقية (التعويضية) لمساعدة اللاعب على الإمساك (الاحتفاظ) بالمضرب.
- قم بتعديل ارتفاع **الشطلكوك** حسب احتياجات اللاعب.
- قم بتغيير حجم و لون **الشطلكوك** حسب الحاجة.

- قم بتعديل حجم و طول المضرب حسب الحاجة (قم باطالة المقبض في حالة قرب الشطلكوك من جسد اللاعب).
- قم بتعديل المسافة الى الشطلكوك.
- قم بتعليق جرس صغير بالشطلكوك حتى يسمع اللاعب صوت الريشة عند إصطدامها بالشطلكوك.

إحتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- تأكد من حفاظ اللاعب على وضع متوازن.
- تجنب التعرض للاصطدام عند محاولة اللاعب ضرب الشطلكوك.
- تأكد من عدم إصطدام الشطلكوك المرتردة باللاعب.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
كرة السلة	دفع كرة السلة

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع كرة السلة" إلى المشاركة في حدث "تمرير كرة السلة من خلال الهدف".

مستويات المساعدة	الجهاز
مساعدة كاملة	3. كرة سلة.
يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.	4. هدف يتم تحديده بوضوح.
مساعدة جزئية	5. شريط
يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.	
مستقل (بدون مساعدة)	
يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.	

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية " دفع كرة السلة":

6. قم بتحديد هدف على الحائط على شكل مربع لا يقل طول ضلعه عن 1 متر (39 بوصة) و يساوى إرتقاعه على الحائط جذع اللاعب.
7. قم بوضع اللاعب على مسافة لا تقل عن 24 مترا (سبعة أقدام و 9 بوصات) من الهدف بمساعدة / بدون مساعدة.
8. قم باعطاء الكرة للاعب (بوضعها فى يدي اللاعب أو تقديمها إليه).
9. قم بتوجيه اللاعب لدفع الكرة تجاه الهدف.
10. يقوم اللاعب بدفع الكرة الى الأمام من منطقة الصدر تجاه الهدف بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة السابقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية " دفع كرة السلة":

- يضع اللاعب يديه على الكرة و يمسك بها لمدة 5 ثوانى بمساعدة.
- يضع اللاعب يديه على الكرة ثم يتركها بمساعدة.
- يضع اللاعب يديه على الكرة و يدفعها بعيدا من منطقة الصدر/ الجسد عبر سطح مستوي بمساعدة.
- يضع اللاعب يديه على الكرة و يمسك بها لمدة 5 ثوانى بدون مساعدة.
- يضع اللاعب يديه على الكرة ثم يتركها بدون مساعدة.
- يستخدم اللاعب إحدى اليدين أو كلتاها على الكرة لدفع الكرة بعيدا عن منطقة الصدر/ الجسد و عبر سطح مستوي بدون مساعدة.

يرجى ملاحظة ما يلي:

قدرة اللاعب على تمرير (توجيه) الكرة لمسافة تزيد على 24 مترا (7 أقدام، 9 بوصة) تجاه هدف بدون مساعدة تؤهله للمشاركة في نشاط (حدث) الأولمبياد الخاص: "تمرير كرة السلة عبر الهدف".

تعديلات ممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع كرة السلة":

- قم بتنويع حجم و وزن و لون و ملمس الكرة.
- قم بزيادة / انقاص المسافة الفاصلة بين اللاعب و الهدف.
- استخدم كرة معلقة أو بالونة في مستوى صدر اللاعب لتعليم الدفع.

إحتياجات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- تأكد من حفاظ اللاعب على وضعية متوازنة.
- تأكد من أن اللاعب فى وضع محكم (آمن) على كرسيه المدولب (المتحرك) قبل قيامه بدفع الكرة.
- قم بحماية اللاعب من ارتداد الكرة.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
البولينج	درجة كرة البولينج تجاه هدف

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "درجة كرة البولينج تجاه هدف" إلى المشاركة في حدث الأولمبياد الخاص "درجة كرة البولينج من خلال إطار".

الجهاز	مستويات المساعدة
1. كرة بولينج بلاستيكية (القطر: 30 سنتيمتر).	مساعدة كاملة
2. قوارير بولينج بلاستيكية.	يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.
3. مسار (حارة) بولينج منحدر عند الحاجة.	مساعدة جزئية
4. شريط.	يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.
	مستقل (بدون مساعدة)
	يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لحدث تدريب الأنشطة الحركية "درجة كرة البولينج تجاه هدف":

1. قم بوضع القوارير على بعد لا يقل عن 5 أمتار (16 قدم، 3 بوصة) من خط درجة كرة البولينج.
2. قم بوضع اللاعب واقفا أو جالسا خلف خط درجة كرة البولينج بمساعدة / بدون مساعدة.
3. قم بوضع الكرة في يد اللاعب أو على مسار (حارة) البولينج المنحدر حسب الحاجة.
4. يقوم اللاعب بدرجة الكرة الى الأمام تجاه القوارير (الأهداف) بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة السابقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "درجة كرة البولينج خلال هدف":

- يمسك اللاعب بالكرة لمدة 5 ثواني بمساعدة.
- يمسك اللاعب الكرة ثم يدعها بمساعدة.
- يمسك اللاعب بالكرة لمدة 5 ثواني بدون مساعدة.
- يمسك اللاعب الكرة ثم يدعها بدون مساعدة.

يرجى ملاحظة ما يلي:

قدرة اللاعب على دفع كرة البولينج باستخدام / بدون مسار (حارة) بولينج منحدر بمساعدة أو بدون مساعدة المدرب يؤهل اللاعب للمشاركة في حدث الأولمبياد الخاص "درجة كرة البولينج من خلال إطار".

تعديلات ممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "درجة كرة البولينج تجاه هدف":

- قم بتقليل المسافة الى القوارير (الأهداف).
- قم بتنويع حجم و وزن و لون و ملمس القوارير (الاهداف).
- قم بتعليم المسارات (الحارات) من أجل توجيه الكرة.
- استخدم كرة بولينج بلاستيكية بمقبض قابل للتغيير عند الضرورة.

إحتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- تأكد من حفاظ اللاعب على وضعية متوازنة.
- كن قريبا من اللاعب في جميع الأوقات.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
الهوكي الأرضي	تسديد قرص الهوكي

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد قرص الهوكي" إلى المشاركة في حدث "تسديد قرص الهوكي على هدف".

مستويات المساعدة	الجهاز
مساعدة كاملة	1. عصا (مضرب) هوكي.
يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.	2. أقراص هوكي.
مساعدة جزئية	3. شريط لتحديد خط التسديد.
يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.	4. مرمى هوكي و شبكة.
مستقل (بدون مساعدة)	
يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.	

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية " تسديد قرص الهوكي":

1. قم بتحديد خط التسديد.
2. قم بوضع المرمى على مسافة لا تقل عن 3 مترا (9 أقدام 3 بوصات) من خط التسديد.
3. قم بوضع اللاعب خلف خط التسديد بمساعدة / بدون مساعدة.
4. قم بوضع القرص على الأرض أمام العصا (المضرب) الكائن بجوار اللاعب.
5. قم بتوجيه اللاعب لتسديد القرص تجاه المرمى.
6. يقوم اللاعب بضرب القرص نحو الشبكة بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد قرص الهوكي":

- يمسك اللاعب بالعصا (المضرب) لمدة 10 ثواني بمساعدة.
- يستخدم اللاعب العصا (المضرب) لدفع القرص إلى الأمام بمساعدة.
- يمسك اللاعب بالعصا (المضرب) لمدة 10 ثواني بدون مساعدة.
- يستخدم اللاعب العصا (المضرب) لدفع القرص إلى الأمام بدون مساعدة.

يرجى ملاحظة ما يلي:

قدرة اللاعب على تسديد القرص لمسافة 3 أمتار بدون مساعدة من المدرب تؤهل اللاعب للمشاركة في حدث الأولمبياد الخاص للمهارات الفردية "تسديد قرص الهوكي تجاه الهدف".

تعديلات ممكنة على برنامج تدريب الأنشطة الحركية: "تسديد قرص الهوكي":

- ليكن معك صافرة تطلقها أو أدوات إضاءة إحتفالية تستخدمها عند دخول القرص في المرمى من أجل تحفيز و تشجيع اللاعبين.
- أستخدم القراطيس بدلا من المرمى
- استخدم مكنسة قش و كرة جيم بدلا من عصا و قرص الهوكي ثم انتقل الى أجهزة التنظيم
- قم بتتنوع حجم و وزن و لون القرص
- قم بتعديل الطول حسب الحاجة
- قم بتوفير أجهزة مساعدة لمساعدة اللاعب على الامساك بعصا الهوكي

إحتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- قم بتوفير المساحة المناسبة لقيام اللاعب بأداء النشاط.
- كن في متناول اللاعب في جميع الأوقات.
- تأكد من حفاظ اللاعب على وضعية متوازنة.
- تجنب التعرض للإصطدام بعصا الهوكي عند استخدامها من قبل اللاعب.
- قم بتوفير خوذة لجميع اللاعبين كما هو الحال في مباريات الهوكي الأرضي الاعتيادية.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
الهوكى الأرضي	دفع قرص الهوكى

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع قرص الهوكى" إلى المشاركة في حدث "المراوغة بقرص الهوكى لمسافة 10 أمتار".

الجهاز	مستويات المساعدة
1. عصا (مضرب) هوكى.	مساعدة كاملة
2. أقراص هوكى.	يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب فى الحركة بأكملها.
3. أقماع	مساعدة جزئية
4. شريط لتحديد خط البداية / النهاية و الحارات.	يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب فى الحركة بأكملها.
	مستقل (بدون مساعدة)
	يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع قرص الهوكى":

1. قم بتحديد خطي البداية و النهاية بحيث يفصل بينهما مسافة تقل عن 10 أمتار.
2. قم باستخدام شريط أو قوارير لتحديد الحارات بين خطي البداية و النهاية. يجب ألا يقل عرض الحارات عن واحد متر.

3. قم بوضع اللاعب واقفا أو جالسا خلف خط البداية ممسكا بعصا الهوكى فى باليد الأقوى (الأكثر استخداما) بمساعدة / بدون مساعدة.
4. قم بوضع القرص على الأرض إلى جانب يد اللاعب الممسكة بالعصا.
5. قم بتوجيه اللاعب لدرجة / دفع القرص الى الأمام مستخدما عصا الهوكى نحو خط النهاية مع توجيهه للبقاء دائما في نطاق الحاره الخاصة به.
6. يقوم اللاعب بدرجة / دفع القرص نحو خط النهاية بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية: "دفع قرص الهوكى"

- يمسك اللاعب بالعصا لمدة 5 ثوانى بمساعدة.
- يستخدم اللاعب العصا لدفع القرص مرة واحدة بمساعدة.
- يمسك اللاعب بالعصا لمدة 5 ثوانى بدون مساعدة.
- يستخدم اللاعب العصا لدفع القرص مرة واحدة بدون مساعدة.

يرجى ملاحظة ما يلى:

قدرة اللاعب على دفع / درجة القرص لمسافة 10 أمتار بدون مساعدة المدرب تؤهل اللاعب للمشاركة في حدث الأولمبياد الخاص: "دفع قرص الهوكى لمسافة 10 أمتار".

تعديلات ممكنة على برنامج تدريب الأنشطة الحركية: "دفع قرص الهوكى"

- تنويع حجم و وزن و لون القرص.
- تعديل طول العصا عند الضرورة.
- استخدام أجهزة مساعدة لمساعدة اللاعب على الإمساك بعصا الهوكى حسب الحاجة.

إحتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- قم بتوفير المساحة المناسبة للاعب حتى يتمكن من أداء النشاط المطلوب منه.
- كن قريبا من اللاعب في جميع الأوقات.
- تأكد من حفاظ اللاعب على توازنه.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
كرة القدم	دفع كرة القدم

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "دفع كرة القدم" إلى المشاركة في نشاط "المراوغة بكرة القدم".

الجهاز	مستويات المساعدة
1. كرة قدم	مساعدة كاملة
2. شريط لتحديد خطي البداية / النهاية	يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها مساعدة جزئية
	يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.
	مستقل (بدون مساعدة)
	يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية " دفع كرة القدم":

1. قم بتحديد خطي البداية / النهاية بحيث تفصل بينهما مسافة 15 مترا.
2. قم بوضع اللاعب واقفا أو جالسا خلف خط البداية بمساعدة / بدون مساعدة.
3. قم بوضع الكرة على الأرض أمام اللاعب.
4. قم بتوجيه اللاعب لدفع / دحرجة الكرة نحو خط النهاية.
5. يستخدم اللاعب القدمين لتحريك الكرة نحو خط النهاية بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية " دفع كرة القدم"

- قم بوضع اللاعب أمام الكرة في أنسب وضعية وظيفية تسمح له بتحريك الأرجل، يقوم اللاعب بعد ذلك بلمس الكرة مستخدما قدميه بمساعدة / بدون مساعدة.
- قم بوضع الكرة أمام اللاعب، يقوم اللاعب بعد ذلك بلمس الكرة مستخدما قدميه.

يرجى ملاحظة ما يلي:

القدرة على دفع / دحرجة كرة القدم لمسافة 15 مترا (في حارة طولها 5 أمتار) بدون مساعدة من المدرب تؤهل اللاعب للمشاركة في حدث الأولمبياد الخاص: "المراوغة بكرة القدم".

تعديلات ممكنة على نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية: "دفع كرة القدم":

- أستخدم كرة مربوطة (مقيدة) إلى كاحل اللاعب.
- قم بزيادة / انقاص المسافة حتى المرمى حسب الحاجة.
- قم بتغيير الكرات كلما تقدم مستوى اللاعب.
- قم بتعديل عرض الحارة حسب الحاجة.
- قم باستخدام أجهزة مساعدة على المشي حسب الحاجة.
- ليكن لديك صافرة تنطلق، جرس يدق أو أضواء تضيء عند مرور الكرة عبر خط النهاية.

إحتياجات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- تأكد من قدرة اللاعب على المشى دون أن يتعثّر عند استخدام كرة مربوطة (مقيدة) إلى كاحله.
- استخدم سطح مستوى و صلب.
- استخدم حارات خالية من العوائق.
- قم بمساعدة اللاعب عند الضرورة.
- قم بمساعدة اللاعب على الحفاظ على سيطرته على الكرة.
- كن قريبا من اللاعب في جميع الأوقات.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
كرة القدم	ركل كرة القدم

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "ركل كرة القدم" المشاركة في حدث "تسديد كرة القدم".

الجهاز	مستويات المساعدة
1. كرة قدم	مساعدة كاملة
2. مرمى بشبكة	يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.
3. شريط لتحديد خط البداية	مساعدة جزئية يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو

<p>مساعدة اللاعب فى الحركة بأكملها. مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.</p>	
---	--

وصف لحدث ركلة كرة القدم لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية:

1. قم بتحديد خط البداية.
2. قم بوضع المرمى على مسافة لا تقل عن 8 أمتار من خط البداية.
3. قم بوضع اللاعب واقفا أو جالسا خلف خط البداية بمساعدة / بدون مساعدة.
4. قم بوضع الكرة على الارض أمام اللاعب.
5. قم بتوجيه اللاعب لركل الكرة نحو المرمى.
6. يقوم اللاعب بركل الكرة نحو المرمى بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "ركل كرة القدم"

- قم بوضع اللاعب أمام الكرة فى أنسب وضعية وظيفية تسمح له بتحريك الأرجل، يقوم اللاعب بعد ذلك بلمس الكرة مستخدما قدميه بمساعدة / بدون مساعدة.
- قم بوضع الكرة أمام اللاعب، يقوم اللاعب بعد ذلك بلمس الكرة مستخدما قدميه.

تعديلات ممكنة على برنامج تدريب الأنشطة الحركية: "ركل كرة القدم":

- قم بزيادة / انقاص المسافة بين اللاعب والمرمى حسب الحاجة.
- قم بوضع مدرب / متطوع أو جسم ما عند المرمى بغرض التحفيز.
- قم بتنويع حجم و وزن و لون الكرة حسب الحاجة.
- قم باستخدام جهاز مساعد على المشى حسب الحاجة.
- ليكن لديك صافرة تنطلق، جرس يدق أو أضواء تضيء عند عبور الكرة خط النهاية.

إحتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- لا تسمح للاعب بأن يسبق الكرة قيامه بركلها.
- تأكد من احتفاظ اللاعب بوضعية متوازنة.
- كن قريبا من اللاعب فى جميع الأوقات.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
الجولف	تسديد كرة الجولف

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد كرة الجولف" إلى المشاركة في حدث "تسديد كرة الجولف لمسافة قصيرة"

الجهاز	مستويات المساعدة
1. كرة جولف بلاستيكية.	مساعدة كاملة

<p>يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب فى الحركة بأكملها مساعدة جزئية</p> <p>يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب فى الحركة بأكملها.</p> <p>مستقل (بدون مساعدة)</p> <p>يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب</p>	<p>2. مضرب جولف (تقليدى، مطاطي، بلاستيكي).</p> <p>3. سطح مستوى.</p> <p>4. فنجان (كوب/ كأس) بلاستيكي.</p>
--	--

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد كرة الجولف":

1. قم بوضع اللاعب واقفا أو جالسا مواجهها الكرة بمساعدة / بدون مساعدة.
2. ضع فنجان (كوب / كأس) التمرين في نقطة تبعد عن اللاعب بمسافة لا تقل عن مترين.
3. ضع يدي اللاعب على مضرب الجولف بحيث تكون اليد الأكثر استخداما لدى اللاعب أسفل اليد الأخرى و ذلك بمساعدة / بدون مساعدة.
4. قم بتوجيه اللاعب لأرجحة مضرب الجولف و تسديد الكرة إلى داخل فنجان (كوب/ كأس) التمرين.
5. يقوم اللاعب بأرجحة مضرب الجولف لتسديد الكرة بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية " تسديد كرة الجولف "

- يمسك اللاعب بمضرب الجولف بكلتا يديه بمساعدة.
- يمسك اللاعب بمضرب الجولف بكلتا يديه لمدة 10 ثوانى بمساعدة.
- يقوم اللاعب بأرجحة مضرب الجولف بمساعدة.
- يمسك اللاعب بمضرب الجولف بكلتا يديه بدون مساعدة.

- يممسك اللالعب بمضرب الالولف بكلتا يديه لمدة 10 ثوانى بدون مساعءة.
- يممسك اللالعب بمضرب الالولف و يقوم بأرلجته بدون مساعءة.

يرلجى ملاحظة ما يللى:

الالقرة على تسءىء كرة الالولف لمسافة مترىن لحو الالهللؤل تؤهل اللالعب للمشاركة فى الالءل الأولمبىاء الالاصل "تسءىء كرة الالولف لمسافة لصىرة".

تعءىلات ممكنة على برنالملل ءءرب الالأنشطة الالحركىة "تسءىء كرة الالولف":

- تسءىء كرة الالولف من لالانب الكرسى المأللرل عند الاللابة.
- تسءىء كرة الالولف بأسلءءام لىء واءءة عند الاللابة.
- ءنوىع الاللم و وزن و لون الكرة.
- زىاءة الاللم الالفنجان (الكأس / الكوب) الالبلاسللكى.
- زىاءة / انقالص طول مضرب الالولف لاللس الاللابة.
- لىلكن لءلك صافرة ءنطلق، لرس لىءق أو أضواء ءضىىء عند ولولج الكرة إلى ءاال الالفنجان (الكأس / الكوب).

إلأللابلل (إلرءاءل) الالسلامة و الالأمال:

- الالءزم الالءر عند الالءلار مضرب الالولف الالاصل بالالعب للالءل من أن اللالعب لن يؤء نللسه أو الالآلرىن.
- قم بءنوفىر المسالاة المنالسبة للالعب كى يؤءى الاللسءىءة.
- ءلنلبال الالءرض للالإصابة عند لالقام بأرللة المضرب و ءلك بالالءلرل بعلءا عنه أو عن طرىق مساعءته لىءا بىء على ءنللىء الاللسءىءة.

رلأضة الأولمبىاء الالاصل الرسمىة	نشاط برنالملل ءءرب الالأنشطة الالحركىة
الالءزلج بالالءللات	الالءوقف و الالمسىر

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "التوقف و المسير" إلى المشاركة في حدث "خطوات التوقف و المسير لألواح التزلج ذات العجلات".

مستويات المساعدة	الجهاز
<p>مساعدة كاملة</p> <p>يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.</p> <p>مساعدة جزئية</p> <p>يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.</p> <p>مستقل (بدون مساعدة)</p> <p>يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.</p>	<p>1. سطح مستوي.</p> <p>2. سياج للإمساك به أثناء التحرك على لوح التزلج.</p>

وصف لحدث الوقوف والسير لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية:

1. قم بوضع اللاعب على الأرض باسطة رجليه إلى الأمام.
2. قم بتنفيذ الحركة في صورة قيام إلى أعلى و الهبوط إلى أسفل (مناظرا حركة التزلج) من خلال ثني الركبتين، واضعا كلتا اليدين على ركبة واحدة مع رفع الرأس إلى أعلى و الدفع إلى أعلى مع وضع القدمين جنبا إلى جنب.
3. أثناء وضعية الوقوف، يجب أن تكون الأذرع منبسطة إلى الخارج للحفاظ على الاتزان مع ثني الركبتين و النظر إلى الأمام.
4. قم بتنفيذ التمرين على خطوات المسير القصيرة في نفس المكان.
5. قم بتنفيذ التمرين مع الإمساك بقدم واحدة، و رفع الذقن عاليا لمدة 3 ثواني ثم تكرر التمرين مع القدم الأخرى.
6. قم بتنفيذ التمرين على خطوات المسير لمسافة مترين أو ثلاثة.

المهارات المسبقة

- يستطيع اللاعب الوقوف في وضعية مستقيمة.
- يستطيع اللاعب المشي لمسافة مترين أو ثلاثة.

إحتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان

- يجب توفير عدد 2 مدربين يساعدون اللاعب على حفظ الاتزان أثناء ممارسة أنشطة الوقوف المبكرة.
- كن قريبا من اللاعب في جميع الأوقات.
- يتم تنفيذ المراحل المبكرة من التمرين على سطح غير أملس (أرضية مطاطية).

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
الكرة اللينة	حدث الكرة اللينة في الملعب

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "حدث الكرة اللينة (الميدانية) المشاركة في حدث إلى الكرة اللينة (الميدانية).

الجهاز	مستويات المساعدة
1. كرة ذات حجم و وزن مناسبين (الفلين، كرة لينة، كرة Wiffle، بلاستيك .	مساعدة كاملة يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.
2. قفاز الكرة اللينة (الميدانية).	مساعدة جزئية يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.
	مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب بإكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية (الكرة اللينة الميدانية):

1. قم بوضع لاعب / متطوع حيث يقوم بدرجة الكرة على مسافة تقل عن 6 أمتار من اللاعب.
2. قم بوضع اللاعب بمساعدة / بدون مساعدة في وضعية الجلوس/ الوقوف مواجهها المدرب الذي معه الكرة.
3. يقوم المدرب بدرجة الكرة نحو اللاعب.
4. قم بتوجيه اللاعب للامساك بالكرة المتدرجة.
5. يمسك اللاعب بالكرة مستخدما اليدين أو يد واحدة أو القفاز بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية الكرة اللينة الحقلية (الميدانية)

- يقوم اللاعب بالوقوف أو الجلوس مواجهها المدرب مرتديا قفاز الكرة

الليونة بمساعدة لمدة 10 ثواني.

- يستخدم اللاعب قفاز الكرة الليونة لاييقاف الكرة الليونة المتدحرجة من مسافة مترين بمساعدة.
- يقوم اللاعب بالوقوف أو الجلوس مواجهها المدرب مرتديا قفاز الكرة الليونة بدون مساعدة لمدة 10 ثواني.
- يستخدم اللاعب قفاز الكرة الليونة لإيقاف الكرة الليونة المتدحرجة من مسافة مترين بدون مساعدة.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
الكرة اللينة	رمية الكرة اللينة

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "رمية الكرة اللينة" إلى المشاركة في حدث "رمي الكرة اللينة".

الجهاز	مستويات المساعدة
3. كرة ذات حجم و وزن مناسبين (فوم، كرة لينة، كرة waffle ، بلاستيك".	مساعدة كاملة يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها. مساعدة جزئية
4. أداة لتحديد المسافات (شريط للأرضية، أقماع، أطواق).	يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها. مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "رمية الكرة اللينة":

1. قم بوضع اللاعب واقفا أو جالسا خلف خط الرمي بمساعدة / بدون مساعدة.
2. قم بإعطاء اللاعب كرة لينة (توضع فى يد اللاعب الأقوى/ الأكثر استخداما أو وجه اللاعب لالتقطها بنفسه).
3. قم بتوجيه اللاعب لرمى الكرة.
4. يقوم اللاعب برمي الكرة بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "رمية الكرة اللينة":

- يمك اللاعب بالكرة اللينة لمدة 5 ثوانى بمساعدة.
- يمك اللاعب بالكرة اللينة ثم يتركها بمساعدة.
- يمك اللاعب بالكرة اللينة ثم يدفعها بعرض الطاولة بمساعدة.

يرجى ملاحظة ما يلى:

قدرة اللاعب على رمي الكرة اللينة فى إتجاه محدد سلفا بدون مساعدة المدرب تؤهل اللاعب للمشاركة فى حدث الأولمبياد الخاص "رمى الكرة اللينة".

تعديلات ممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "رمية الكرة اللينة":

- قم بتنوع حجم و وزن و لون و ملمس الكرة.
- استخدم صندوقا أو سلة أو مدرب كحافز لزيادة المسافة.
- ليكن معك صافرة تنطلق أو جرس يدق أو أنوار تضيء عند قيام اللاعب برمي الكرة بنجاح.

إجراءات (إحتياطات) السلامة و الأمان:

- قم بتوفير مساحة متسعة لأداء النشاط.

- تأكد من أستعادة اللاعب لتوازنه بعد رمى الكرة (تجنب السقوط).
- كن على مسافة قريبة من اللاعب في جميع الوقت.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
الكرة اللينة	تسديد الكرة اللينة

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد الكرة اللينة" إلى المشاركة في حدث الأولمبياد الخاص: "تسديد الكرة اللينة".

الجهاز	مستويات المساعدة
5. كرة ذات حجم و وزن مناسبين.	مساعدة كاملة يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.
6. مضرب ذو حجم و وزن مناسبين.	مساعدة جزئية يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.
7. قمع / منصة / نقطة بداية (إرسال).	مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد الكرة اللينة":

1. قم بوضع اللاعب واقفا أو جالسا في مواجهة الكرة على نقطة الإرسال (البداية) بمساعدة / بدون مساعدة.
2. قم بوضع اللاعب في وضعية البداية (الإرسال) ممسكا بالمضرب باليد الاقوى (الأكثر استخداما) بمساعدة / بدون مساعدة.
3. قم بتوجيه اللاعب لضرب الكرة من على نقطة الإرسال (البداية).
4. يقوم اللاعب بضرب الكرة من على نقطة الإرسال (البداية) بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد الكرة اللينة"

- يمسك اللاعب بالمضرب بكلتا اليدين و يحتفظ به لمدة 10 ثوانى بمساعدة.
- يحتفظ اللاعب بالمضرب فى وضعية التسديد لمدة 5 ثوانى بمساعدة.
- يقوم اللاعب بحركات أرجحة المضرب بمساعدة.
- يمسك اللاعب بالمضرب بكلتا اليدين و يحتفظ به لمدة 10 ثوانى بدون مساعدة.
- يحتفظ اللاعب بالمضرب فى وضعية التسديد لمدة 5 ثوانى بدون مساعدة.
- يقوم اللاعب بأرجحة المضرب بدون مساعدة.

يرجى ملاحظة ما يلى:

قدرة اللاعب على تسديد الكرة اللينة من على نقطة الإرسال (البداية) بدون مساعدة من المدرب يؤهل اللاعب للمشاركة فى حدث الأولمبياد الخاص "تسديد الكرة اللينة".

تعديلات ممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد الكرة اللينة":

- يسمح للاعب بتسديد الكرة مستخدما ذراعا واحدا.
- قم بتنويع حجم و وزن و طول المضرب.
- قم بتعليق الكرة فى متناول اللاعب حسب الحاجة.
- قم باستخدام كرة ذات جرس يصدر رنيناً عند نجاح اللاعب فى تسديد الكرة.

إحتياطات (إجراءات) السلامة و الأمان:

- قم بتوفير مساحة متسعة لأداء النشاط.

- تأكد من عدم ارتداد الكرة المعلقة و اصطدامها باللاعب من خلال ربطها بحبل ثان يسمح للمدرب بالسيطرة على حركتها.
- تأكد من إستعادة اللاعب لتوازنه بعد تسديد الكرة.
- كن قريبا من اللاعب في جميع الأوقات.
- تجنب التعرض للاصطدام بالمضرب عند قيام اللاعب باستخدامه و ذلك بالتحرك بعيدا أو مساعدة اللاعب يدا بيد.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
تنس الطاولة	تسديد كرة تنس الطاولة

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد كرة تنس الطاولة" إلى المشاركة في حدث الأولمبياد الخاص "رد إرسال كرة تنس الطاولة".

الجهاز	مستويات المساعدة
1. مضرب ذو حجم و وزن مناسبين.	مساعدة كاملة يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها.
2. كرة.	مساعدة جزئية يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها.
3. سطح / طاولة كبيرة الحجم.	مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديدة كرة تنس الطاولة":

1. قم بوضع اللاعب في وضعية الجلوس أو الوقوف مواجهها الطاولة بمساعدة / بدون مساعدة.

2. قم بوضع مضرب فى يد اللاعب الأكثر استخداما.
3. قم بدحرجة الكرة تجاه اللاعب.
4. قم بتوجيه اللاعب لتسديد الكرة بالمضرب.
5. يضرب اللاعب الكرة بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد كرة تنس الطاولة":

- يمك اللاعب بالمضرب بمساعدة.
- يمك اللاعب بالمضرب و يحتفظ به لمدة 5 ثوانى بمساعدة.
- يؤرجح اللاعب المضرب لمدة 5 ثوانى بمساعدة.
- يستخدم اللاعب المضرب لضرب كرة ثابتة بمساعدة.
- يمك اللاعب بالمضرب بدون مساعدة.
- يمك اللاعب بالمضرب و يحتفظ به لمدة 5 ثوانى بدون مساعدة.
- يؤرجح اللاعب المضرب لمدة 5 ثوانى بدون مساعدة.
- يستخدم اللاعب المضرب لضرب كرة ثابتة بدون مساعدة.

يرجى ملاحظة ما يلى:

قدرة اللاعب على إعادة الكرة المقذوفة إلى القاذف بدون مساعدة من المدرب يؤهل اللاعب للمشاركة فى حدث الأولمبياد الخاص "رد إرسال كرة تنس الطاولة".

تعديلات ممكنة على نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديدة كرة تنس الطاولة":

- يمك السماح للاعب بالتسديد مستخدما الضربة الأمامية أو الخلفية.
- يمك إرجاع الكرة رميا باليد.
- يمك بتنوع حجم و وزن ولون الكرة.
- يمك بتنوع حجم سطح الطاولة.
- يمك بتعليق الكرة لتعليم طريقة التسديد.

- يسمح بتنويع سرعة الكرة المتدحرجة.
- يسمح بوضع جرس بداخل الكرة لجذب انتباه اللاعب.
- ليكن معك صافرة تنطلق أو جرس يحدث رنيناً أو أنوار تضيء عند نجاح اللاعب في تسديد الكرة بالمضرب.

إجراءات (إحتياطات) السلامة و الأمان:

- كن قريباً من اللاعب في جميع الأوقات.
- تأكد من إستعادة اللاعب لتوازنه بعد إتمام التسديدة.
- قم بتوفير مساحة مناسبة لأداء النشاط.
- تجنب التعرض للاصطدام بالمضرب أثناء قيام اللاعب بتنفيذ التسديدة.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
التنس	تسديد كرة التنس

يؤدي نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية " تسديد كرة التنس " إلى المشاركة في حدث الأولمبياد الخاص "تسديد كرة التنس تجاه هدف".

الجهاز	مستويات المساعدة
1. مضرب (الحجم المخصص للبراعم: 17 الى 23 بوصة طولاً).	مساعدة كاملة يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها. مساعدة جزئية
2. كرة تنس من الفلين الصناعي (فوم).	يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها. مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد كرة التنس":

1. قم بوضع اللاعب فى وضعية الجلوس أو الوقوف.
2. قم بوضع كرة التنس الفوم على المنصة أو نقطة الاطلاق فى متناول اللاعب.
3. قم بوضع المضرب فى يد اللاعب بدون مساعدة.
4. قم بتوجيه اللاعب لضرب كرة التنس.
5. يضرب اللاعب كرة التنس بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية (تسديد كرة التنس)

- يمسك اللاعب بالمضرب بمساعدة.
- يمسك اللاعب بالمضرب و يحتفظ به لمدة 5 ثوانى بمساعدة.
- يؤرجح اللاعب المضرب لمدة 5 ثوانى بمساعدة.
- يمسك اللاعب بالمضرب بدون مساعدة.
- يمسك اللاعب بالمضرب و يحتفظ به لمدة 5 ثوانى بدون مساعدة.
- يؤرجح اللاعب المضرب لمدة 5 ثوانى بدون مساعدة.

تعديلات ممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "تسديد كرة التنس":

- استخدم الأجهزة المساعدة لمساعدة اللاعب على الامساك بالمضرب.
- استخدم بالون لتعليم اللاعب كيفية التسديد.
- قم بتعليق كرة التنس لتدريب اللاعب على تنفيذ التسديد.
- قم بتعديل ارتفاع الكرة المعلقة أو البالون حسب حاجة اللاعب.
- قم بتعديل حجم و طول المضرب حسب الحاجة.

إجراءات (إحتياطات) السلامة و الأمان:

- تأكد من حفاظ اللاعب على وضعية التوازن.

- تجنب الاصطدام أثناء قيام اللاعب بتسديد كرة التنس.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
الكرة الطائرة	رمي الكرة الطائرة

نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "رمي الكرة الطائرة" هو مهارة تمهيدية لمهارة التمرير من أعلى.

الجهاز	مستويات المساعدة
1. كرة طائرة (تدريب).	مساعدة كاملة
2. شبكة.	يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها. مساعدة جزئية
	يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها. مستقل (بدون مساعدة)
	يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "رمية الكرة الطائرة":

1. قم بوضع اللاعب في وضعية الجلوس أو الوقوف لمسافة تقل عن 2 متر من شبكة عالية ارتفاعها 1.5 متر بمساعدة / بدون مساعدة.
2. قم باعطاء اللاعب كرة طائرة (توضع في يد اللاعب مباشرة أو يتم توجيهه لالتقطها).
3. قم بتوجيه اللاعب لرمى الكرة الطائرة من فوق الشبكة.
4. يرمى اللاعب بالكرة الطائرة من فوق الشبكة بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "رمي الكرة الطائرة"

- يمك اللاعب بالكرة الطائرة و يحتفظ بها لمدة 5 ثواني بمساعدة.

- يمسك اللاعب بالكرة الطائرة ثم يتركها بمساعدة.
- يمسك اللاعب بالكرة الطائرة و يرميها (يقذفها) تجاه الشبكة بمساعدة.
- يمسك اللاعب بالكرة الطائرة و يحتفظ بها لمدة 5 ثواني بدون مساعدة.
- يمسك اللاعب بالكرة الطائرة ثم يتركها بدون مساعدة.
- يمسك اللاعب بالكرة الطائرة و يرميها (يقذفها) تجاه الشبكة بدون مساعدة.

التعديلات الممكنة على حدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "رمى الكرة الطائرة":

- قم بتنوع حجم و وزن ولون و ملمس الكرة.
- قم بانقاص ارتفاع الشبكة عند الضرورة.
- قم بزيادة / انقاص المسافة بين اللاعب و الشبكة.
- ليكن معك صافرة تنطلق أو جرس يحدث رنيناً أو أنوار تضيء عند عبور الكرة الطائرة للشبكة.

إجراءات (إحتياطات) السلامة و الأمان :

- تأكد من احتفاظ اللاعب بوضعية التوازن من خلال مراقبة وضعيته الجسدية.
- كن إلى جوار اللاعب في جميع الأوقات.
- قم بتوفير المساحة المناسبة للاعب كي يستكمل تنفيذ نشاطه.

رياضة الأولمبياد الخاص الرسمية	نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
الكرة الطائرة	ضربة الإرسال من أعلى / أسفل

نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "ضربة الإرسال العلوية / السفلية هو مهارة تمهيدية لمهارة "إرسال الكرة الطائرة".

مستويات المساعدة	الجهاز
مساعدة كاملة يقوم المدرب بمساعدة أو دعم اللاعب في الحركة بأكملها. مساعدة جزئية يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب و لكن لا يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في الحركة بأكملها. مستقل (بدون مساعدة) يقوم اللاعب باكمال الحركة أو المهمة بدون مساعدة من المدرب.	1. كرة طائرة معدلة. 2. كرة طائرة معلقة في متناول اللاعب، حسب الحاجة. 3. شبكة.

وصف لحدث برنامج تدريب الأنشطة الحركية "ضربة إرسال من أعلى / أسفل):

1. قم بوضع اللاعب في وضعية الجلوس أو الوقوف على مسافة تقل عن 9 متر من شبكة الكرة الطائرة التي يبلغ ارتفاعها 1.5 متر بمساعدة / بدون مساعدة.
2. قم باعطاء اللاعب كرة طائرة (تمسك من قبل المدرب أو اللاعب).
3. قم بتوجيه اللاعب لتسييد الكرة الطائرة من أعلى / أسفل.
4. يقوم اللاعب بإرسال الكرة بمساعدة / بدون مساعدة.

الأنشطة المسبقة لنشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية "ضربة الإرسال

من أعلى / أسفل):

ضربة إرسال من أسفل):

- يحرك اللاعب الذراع الى الوراء و الأمام لمدة 10 ثواني بمساعدة.
- يحرك اللاعب الذراع الى الوراء و الأمام في نمط ضربة إرسال من أسفل بمساعدة.

- يحرك اللاعب الذراع الى الوراء و الأمام فى نمط ضربة ارسال من أسفل لمدة 10 ثوانى بدون مساعدة.
 - يحرك اللاعب الذراع الى الوراء و الأمام فى نمط ضربة ارسال من أسفل بدون مساعدة.
- ضربة ارسال من أعلى:
- يحرك اللاعب الذراع الى الوراء و الأمام لمدة 10 ثوانى بمساعدة.
 - يحرك اللاعب الذراع الى الوراء و الأمام فى نمط ضربة ارسال من أعلى بمساعدة.
 - يستخدم اللاعب ضربة ارسال من أعلى لتسديد الكرة التى يمسك بها المدرب بمساعدة.
 - يحرك اللاعب الذراع الى الوراء و الأمام فى نمط ضربة ارسال من أعلى لمدة 10 ثوانى بدون مساعدة.
 - يحرك اللاعب الذراع الى الوراء و الأمام فى نمط ارسال من أعلى بدون مساعدة.
 - يستخدم اللاعب ضربة إرسال من أعلى لضرب الكرة التى يمسك بها المدرب بدون مساعدة

التعديلات الممكنة على برنامج تدريب الأنشطة الحركية: ضربة ارسال من أعلى / أسفل:

- تنوع حجم، وزن، لون و ملمس الكرة.
- زيادة / خفض المسافة بين اللاعب و الشبكة.
- زيادة / خفض ارتفاع الشبكة.
- ليكن معك صفارة تنطلق، جرس يدق أو اضواء تضىء كمكافأة للاعب عند نجاحه في تمرير الكرة فوق الشبكة.

إجراءات (إحتياطات) السلامة و الأمان:

- قم بتعليق الكرة فى متناول اللاعب عند مستوى الوسط لتنفيذ ضربة الارسال من أسفل و فوق مستوى الرأس لتنفيذ ضربة الارسال من أعلى.
- تأكد من احتفاظ اللاعب بوضعية التوازن قبل / بعد تسديد الكرة.
- تأكد من عدم اصطدام الكرة المرتدة باللاعب عند استخدام الكرة المعلقة و ذلك من خلال استخدام عصا أو خطاف للامساك بالحبل و ايقاف الكرة.

القسم السادس: ملاحق

الملحق (أ) - قائمة مصطلحات

اللاعبون ذوو الإعاقات الحادة: لاعبون لا يمتلكون المهارات الأساسية اللازم توافرها كمتطلب أساسي يؤهلهم للمشاركة في فعاليات الأولمبياد الخاص للاعبين ذوي مستويات القدرة المنخفضة.

القدرة الوظيفية: هي درجة المرونة و / أو القوة التي يمتلكها اللاعب و تمكنه من أداء الحركات المطلوبة و أيضا ما يمتلكه من قدرات ذهنية تمكنه من فهم ما يطلب منه القيام به.

مستقل: قدرة اللاعب على تنفيذ الحركة أو المهمة المطلوبة منه بدون مساعدة من قبل المدرب.

برنامج تدريب الأنشطة الحركية: برنامج رياضي تم تصميمه من أجل اللاعبين ذوي الإعاقات الفكرية الحادة (الشديدة) الذين لا يستطيعون المشاركة في مسابقات الأولمبياد الخاص الرياضية بسبب تدني مستويات قدراتهم و / أو مهاراتهم الوظيفية. لا يتعلق هذا البرنامج ببرامج العلاج الطبيعي الذي يخضع له الأشخاص لأغراض تنشيطية (تحفيزية) و تأهيلية.

الفريق متعدد التخصصات: فريق تشخيصي يتم اختيار أعضائه على أساس مشكلة الشخص المشتبه فيها. قد يتضمن هذا الفريق أطباء، إختصاصيين نفسيين، إختصاصيين اجتماعيين، مدرسين، إختصاصيين في مجالات العلاج الطبيعي، إختصاصيين في مجال المخاطبة، ممرضين و أشخاص آخرين.

المساعدة الجزئية: هو ذلك القدر من المساعدة الذي يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب دون أن يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في تنفيذ الحركة بأكملها.

المدرّبون الأقران: هو شخص في عمر مماثل لعمر للاعب، يقوم تحت إشراف مدرّب برنامج تدريب الأنشطة الحركية بمساعدة اللاعب خلال البرنامج التدريبي الذي يستمر لمدة 8 أسابيع.

الإيعاز التحفيزي: لمس أو تحريك أجزاء جسد اللاعب قبل / أثناء / بعد قيامه بأداء الحركات الفردية. هذا الإيعاز تم تصميمه بهدف التأثير الإيجابي على حركة اللاعب .

المساعدة الكاملة: هو ذلك القدر من المساعدة الذي يسمح للمدرّب بمساعدة ودعم اللاعب بصورة كاملة أثناء قيامه بأداء المدرّب الحركة بأكملها.

الإيعاز الشفهي: هو ذلك التوجيه الشفهي من قبل المدرّب للاعب قبل / أثناء / بعد قيامه بأداء الحركات الفردية، هذا الإيعاز تم تصميمه بهدف التأثير الإيجابي على حركة اللاعب.

الإيعاز البصري: هو ذلك التوجيه البصري من قبل المدرّب للاعب قبل / أثناء / بعد قيامه بأداء الحركات الفردية، هذا الإيعاز تم تصميمه بهدف التأثير الإيجابي على حركة اللاعب.

المنظمات:

الاتحاد الأمريكي للصحة، التربية البدنية، الترفيه و الرقص.
www.aahperd.org/

المؤسسة الأمريكية لمكفوفي البصر.
www.afb.org/

جمعية الأشخاص ذوي الإعاقات الخطيرة.
www.tash.org

المؤسسة الأمريكية للمصابين بالصرع.
www.epilepsyfoundation.org/

مجلس الأطفال الإستثنائيين.
www.cec.sped.org/

مركز معلومات الأشخاص ذوي الإعاقات.

الجمعية الوطنية للطفل المنغولى.
www.ndss.org/

جمعية "إيستر سيلز" الوطنية.
www.easterseals.com/

المؤسسة الوطنية لإصابات الرأس.
www.headinjury.com/

المؤسسة الوطنية للشلل النصي.

www.sp-foundation.org/

المؤسسة الوطنية لإصابات العمود الفقري.

www.spinalcord.org/

الجمعية الوطنية لألعاب القوى المقعد المتحرك.

www.wsusa.org/wsusa

الأولمبياد الخاص.

www.specialolympics.org

الجمعية المتحدة للشلل الدماغى الجزئى.

www.ucp.org/

جمعية الولايات المتحدة الأمريكية للاعبين مكفوفى البصر.

www.usaba.org/

الملحق (ج) - اعتبارات الصحة و السلامة:

الحركات التي تؤثر سلبا على أداء اللاعب

يعاني بعض لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية قصورا حادا في المهارات الحركية. نولد جميعا بمائة رد فعل تلقائي (لا إرادي) تقريبا لما نتعرض له من مؤثرات محفزة Stimuli. هذه المؤثرات المحفزة قد تتضمن وضعية اللاعب، ثني أو إدارة الرأس، اللمس أو الصوت. في مراحل النمو الأولية يمتلك اللاعب سيطرة محدودة على وضعية جسده و قدرا قليلا من التحكم في الحركات الإرادية. و يعتمد التطور الحركي الإضافي على توافر ردود الأفعال التلقائية (اللاإرادية) و قدرة اللاعب المتنامية على التحكم فيها. إن الفشل في التخلص من ردود الأفعال التلقائية (اللاإرادية) أو دمجها في مستوى أعلى من نمو المهارات الحركية إنما يتعارض مع الحركات الأكثر تطورا. لذلك، فإن بقاء لاعب برنامج تدريب الأنشطة الحركية في المرحلة الأولية من التنمية الحركية حتما سيؤثر سلبا على مستوى أدائه الرياضي.

يجب أن يكون لدى مدربي برنامج تدريب الأنشطة الحركية المعتمدين خلفية معرفية متكاملة عن الحركات التي تؤثر سلبا على أداء اللاعب، و ذلك حتى يمكنهم تخطيط أنشطة مناسبة للاعبين برنامج تدريب الأنشطة الحركية. بعض هذه الحركات تشكل عوائق و عراقيل أثناء أداء اللاعب للأنشطة الرياضية بينما يمنع بعضها الآخر اللاعب من تنفيذ المهارة الرياضية المطلوبة منه بدون مساعدة. قد يكون التوازن لدى اللاعب ضعيفا أو تكون درجة تحكمه في حركة الرأس أو إدارة و تحريك الجذع محدودة. قد يبدأ البعض الآخر من اللاعبين في تنفيذ الحركة بنجاح ثم يضطرب بسبب ضوضاء أو مؤثرات في الغرفة، و هو الأمر الذي قد يتسبب في حدوث

حركة مفاجئة لجزء من الجسم أو الجسم كله. إن هذه الاحتمالات قد تتسبب في حدوث حركات غير مرغوب فيها و غير محكمة يمكن أن تعرض سلامة اللاعب أو وضعيته للخطر. إلى جانب إصابتهم بإعاقات فكرية مزمنة، فإن بعض لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية قد يعانون بواحد تلف في الجهاز العصبي المركزي تتضمن الآتي:

- اضطراب في الانقباضات العضلية
- ضعف التحكم في حركة الرأس
- عدم القدرة على التخلص من ردود الأفعال التلقائية الأولية
- محدودية القدرة على إدارة أو تحريك الجذع
- حركات لا إرادية
- طريقة مشي غير طبيعية
- ضعف الاتزان
- نقص أو دراية محدودة بأجزاء الجسم

يجب أن يكون مدربو برنامج تدريب الأنشطة الحركية على دراية كاملة بأنواع الانقباضات العضلية المختلفة و ردود الأفعال حتى يتمكنوا من تجنب اللاعبين الإصابات الخطيرة و مساعدتهم على أداء أكبر قدر ممكن من الأنشطة الرياضية. و حتى يتمكن هؤلاء المدربون من الحصول على هذه المعلومات، يجب علىهم استشارة أولياء الأمور، مقدمي الرعاية، مدرسي التربية البدنية، أخصائيي العلاج الطبيعي و التأهيل المهني و/ أو الممرضين. أنواع الانقباضات العضلية و ردود الأفعال الآتية مدرجة ضمن برنامج تدريبي مدربي الأنشطة الحركية:

الانقباضات العضلية:

الانقباض العضلي (توتر / تصلب العضلة) يتم التحكم فيه بواسطة الجهاز العصبي المركزي. يستخدم الانقباض العضلي في الاحتفاظ بوضعية الجسم و توفير التناسق اللازم لأداء الحركات و الأنشطة بوجه عام. و على الرغم من أن الانقباض العضلي يتم التحكم فيه بواسطة الجهاز العصبي المركزي، إلا أنه قد يحدث أن يقوم بعض الأشخاص بتغيير انقباض العضلة

(شد العضلة) طواعية. و قد يؤثر الانقباض / الشد غير الطبيعي للعضلات على قوة اللاعب، مرونته، رشاقته، لياقته البدنية، قوة تحمله، قدرة عضلات القلب و مستوى أدائه للمهارات الرياضية بوجه عام.

هناك ثلاثة أنواع من الانقباضات العضلية تنتج عن اضطرابات في الجهاز العصبي المركزي و التي قد تؤثر على حركة لاعب برنامج تدريب الأنشطة الحركية، و هي على النحو التالي: انقباضات عضلية ضعيفة Hypotonic، انقباضات عضلية قوية Hypertonic و انقباضات عضلية متذبذبة Fluctuating. الانقباضات العضلية الضعيفة هي تلك الحالة التي يحدث فيها انقباض طفيف (رخو) في العضلة أو لا يحدث انقباض على الإطلاق. هؤلاء يوصفون بأنهم لاعبين يعانون درجة متدنية من الانقباض العضلي. العديد من اللاعبين المصابين بأعراض Down Syndrome لديهم أطراف مفصلية رخوة للغاية لأن العضلات المحيطة بتلك الأطراف المفصلية تعاني ضعف الانقباض. الانقباضات العضلية القوية هي تلك الحالة التي يحدث فيها انقباض شديد في العضلة أو مجموعة العضلات. و يؤثر ذلك سلبا على قدرة اللاعب على تحريك الأطراف أو المفاصل التي تتحكم فيها العضلات ذات الانقباض الشديد. العضلات ذات الانقباضات المتذبذبة هي تلك الحالة التي يعاني فيها اللاعب انقباضات عضلية متذبذبة ما بين الشدة و الضعف.

قبض الكف

قبض الكف هو رد فعل يؤدي بالشخص إلى الإمساك بالأشياء الموضوعة في كف يده. يجب أن يكون اللاعب الذي يخضع للمرحلة التطورية الأولية قادرا على الإمساك بإصبع أو أي جسم غريب يوضع في كف يده. و مع ارتقاء هذا اللاعب إلى المرحلة التطورية الثانية يجب أن يكون قادرا على الإمساك بكرة و تركها لالتقاط جسم آخر أو نفس الكرة. بعض اللاعبين يمكنه الإمساك بكرة أو مضرب دون أن يتمكن من تركه بسبب استمرارية تأثير رد الفعل. قد يتطلب الأمر الكثير من الصبر من

جانب المدرب و مساحة من الوقت من جانب اللاعب حتى يتعلم الأخير كيفية ترك الأجسام بعد الإمساك بها.

رد الفعل المفاجئ:

يتسبب هذا النوع من ردود الأفعال في قيام اللاعب بثنى ظهره على نحو متقوس بشكل مفاجئ و فرد الذراعين و القدمين. قد يتسبب في إثارة هذا النوع من ردود الأفعال تعرض اللاعب لضوضاء عالية، حركة مفاجئة لرأس اللاعب، سطوع ضوء باهر أو مجرد تعرضه للمسمة خفيفة على منطقة البطن. بعد حدوث هذا النوع من ردود الأفعال الأولية، سوف يسترخى اللاعب و يعود إلى وضعيته الأصلية. من الأهمية بمكان أن يكون كل مدرب على دراية تامة بأي اللاعبين يعاني رد الفعل المفاجئ. و يجب الأخذ في الاعتبار أن اللاعب الذي يعاني هذا النوع من ردود الأفعال يمكن أن يتعرض لإصابات خطيرة في حالة تركه دون مراقبة لصيقة أو دون تأمين كافة إعتبارات السلامة و التأمين له.

الاستجابة للجاذبية الأرضية:

تستثار الاستجابة للجاذبية الأرضية عند وضع اللاعب على بطنه / ظهره. و ينصب تأثيرها على الرأس حيث تجذب اللاعب إلى السطح الداعم (الأرضية). هذه الاستجابات للجاذبية الأرضية تم تصميمها بهدف مساعدة الأشخاص على اكتساب و تطوير قدراتهم على تحريك الأطراف اراديا و الحفاظ على وضعية الجسم و توازنه. تتضمن الحركات فرد الأذرع و القدمين في وضعية مستقيمة، ثنيهم إلى الجسم و رفعهم عكس الجاذبية الأرضية. الاستجابات و ردود الأفعال التالية قد تؤثر سلبا على أداء اللاعب:

رد الفعل من نوع Tonic Labyrinthine Prone Reflex

يحدث هذا النوع من ردود الأفعال عند وضع اللاعب على بطنه. و في هذه الحالة تنجذب رأس اللاعب و أطرافه بصورة لا إرادية نحو السطح الداعم (الأرضية) في وضعية منثنية. تنثني الرأس نحو الصدر بينما يثنى

الفخذين، الركبتين، الكوعين و الكتفين نحو السطح أو أسفل بطن اللاعب. قد يكون رد الفعل قويا إلى درجة أن يرتفع الفخذين فوق مستوى سطح الأرضية. و يكون هذا النوع من ردود الأفعال أكثر وضوحا عند وضع اللاعب على لوحة و تكون الاطراف و الرأس منتثية نحو الارض.

رد الفعل من نوع Tonic Labyrinthine Supine Reflex

عند وضع اللاعب الذى يعاني أعراض Tonic Labyrinthine Supine Reflex على ظهره، فإن الاستجابة إلى عامل الجاذبية الأرضية تؤدي إلى تمدد الرأس و الأطراف. و في هذه الحالة يضغط ظهر الرأس على الأرضية / السطح الداعم و يتجذب الأذرع و القدمين أيضا إلى سطح الأرضية / السطح الداعم. و في الحالات الحادة يتقوس الظهر بشدة حتى يرتفع الجذع من على سطح الأرضية مؤديا إلى تركيز معظم وزن اللاعب على الأكتاف و الأرداف فقط.

بعض لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية قد يستمرون في إظهار ردود الأفعال من نوعية TLS و TLP. و في هذه الحالات سيواجه هؤلاء اللاعبون صعوبة في رفع الرأس أو أى طرف عكس الجاذبية الأرضية، حيث أنهم يفتقرون إلى القوة العضلية اللازمة للتغلب على قوة الجاذبية الأرضية التي تشدهم إلى أسفل.

إن وضع هؤلاء اللاعبين على ظهورهم و حثهم على أن يرفعوا رؤوسهم أو أن يرفعوا ذراعا لضرب الكرة سيخلق موقفا غالبا ما سيفشلون فيه. يجب على المدربين ملاحظتهم عن كثب حيث أنهم سيصابون بالإرهاق في وقت قصير مما سيخلق لديهم مشكلة في الجلوس أو الوقوف لاي مدة من الوقت. و في حالة كانوا جالسين على مقعد و يحاولون ضرب كرة، سيستسلمون تدريجيا لعامل الجاذبية الأرضية و ينزلقوا من على المقعد أو يستندوا بكل ثقلهم على الأرضية السطح الداعم / الطاولة.

رد الفعل من نوع Asymmetrical Tonic Neck Reflex

يحدث هذا النوع من ردود الأفعال عندما تستدير الرأس إلى اليمين أو إلى اليسار. فعندما يكون يدير اللاعب وجهه إلى الجانب الأيمن من الجسم يتمدد الذراع الأيمن و القدم اليمنى و ينثني الذراع الأيسر و القدم اليسرى. هذا الوضع يشبه وضع المبارز بالسيف. أما إذا استدار رأس اللاعب إلى اليسار، فيحدث العكس حيث يتمدد الذراع الأيسر و القدم اليسرى بينما ينثني الذراع الأيمن و القدم اليمنى.

اللاعبون المصابون برد الفعل من نوع Asymmetrical Tonic Neck Reflex، لا يمكنهم أداء حركات معينة. على سبيل المثال، إذا حاول اللاعب رمي الكرة و أدار رأسه لمتابعة حركتها، فإن الذراع على هذا الجانب من الجسم ستمتدد. و بما أن الذراع مستقيمة فإن الطريقة الوحيدة التي يستطيع بها اللاعب رمي الكرة من هذا الوضعية هي أن يحرك الذراع بأكمله إلى الأمام بدءاً من الكتف. يستطيع اللاعبون أن يتجنبوا النظر إلى الذراع التي ترمي بالكرة و هو ما قد يمكنهم من ثني الذراع و رمي الكرة. إن الإصابة بهذا النوع من ردود الأفعال قد يعوق اللاعبين أثناء المسير، حيث قد يتسبب النظر نحو أحد الجانبين أثناء المشي في تعثر الرجل المقابلة و من ثم سقوط اللاعب.

قد يعاني اللاعبون المصابون برد الفعل من نوع Asymmetrical Tonic Neck Reflex أيضاً مشكلة في استخدام اليدين أو الذراعين معاً، حيث أن إدارة رؤوسهم إلى جانب أو آخر يجعل أحد الذراعين يتمدد و الآخر ينثني. يجب أن يكون لدى هؤلاء اللاعبين كرة أو أي قطعة أخرى من الأجهزة الرياضية موضوعة في خط الوسط من أجسادهم حتى لا يكون هناك حاجة إلى إدارة رؤوسهم إلى أي من الجانبين. و في حالة عدم مراعاة هذا الإجراء الاحتياطي فإن رد الفعل سوف يستثار و من ثم لن يتمكنوا من أداء المهارة الرياضية المطلوبة منهم.

رد الفعل من نوع Symmetrical Tonic Neck Reflex

يحدث هذا النوع من ردود الأفعال عندما تكون الرأس (الذقن / العنق) منثنية إلى الأمام أو الورا. و في هذه الحالة، تقوم الأذرع بتنفيذ نفس حركة

الرأس بينما تقوم الأقدام بتنفيذ الحركة العكسية. على سبيل المثال: إذا كانت رأس اللاعب (ذقنه) منثنية إلى صدره، تنثني الأذرع أيضا بينما تتمدد الأرجل. و إذا قمت بفرد عنق اللاعب، محركا الرأس إلى الخلف، فإن الأذرع تتمدد و الأقدام تنثني.

يواجه اللاعبون المصابون بهذا النوع من ردود الأفعال مشكلة في أداء العديد من المهارات الرياضية. على سبيل المثال: عندما يحاول اللاعب ضرب كرة جولف و يثنى رأسه إلى أسفل للنظر إلى الكرة، فإن حركة الرأس تستثير رد الفعل من نوع Symmetrical Tonic Neck Reflex، و هو الأمر الذي لا يجعل اللاعب يثنى ذراعه التي تمسك بالمضرب بعيدا عن الكرة فحسب بل أيضا يدفعه إلى فرد قدميه.

يتعارض رد الفعل من نوع Symmetrical Tonic Neck Reflex أيضا مع المشي. فمثلا أثناء مشي اللاعب إذا قام بالنظر إلى أعلى، فسوف تتمدد الأذرع و تنثني الأقدام وهو ما يؤدي إلى تعثر الأرجل و من ثم سقوط اللاعب. إن الطريقة الوحيدة التي يستطيع اللاعب بها المشي هي الإبقاء على الرأس في وضعية مستقيمة دون إدارتها إلى أسفل (الأمام / الورا). يجب مراعاة نوعية الأنشطة التي يتم اختيارها للاعبين المصابين برد الفعل من نوع Symmetrical Tonic Neck Reflex حتى يتم تجنبهم أي مخاطر و كذلك تلافيا لما قد يتسبب في إخفاقهم.

رد الفعل من نوع Positive Support Reflex:

يتم استثارة هذا النوع من ردود الأفعال عند حدوث تلامس بين مشط القدم و الأرضية / السطح الداعم. إن اللاعبين الذين لم يتكيفوا مع هذا النوع من ردود الأفعال سوف يقومون بغلق ركبهم عند تلامس أمشاط أقدامهم مع الأرضية أو أي سطح صلب. هذه الخشونة أو التصلب الذي يصيب الأرجل حتما سيعوق قدراتهم على المشي. هؤلاء اللاعبون لديهم ميل إلى المشي على أمشاط أقدامهم و لا يستطيعون الارتكاز على كعوب أقدامهم أولا على الأرض عند المشي.

و يبدو هذا النوع من ردود الأفعال واضحا أيضا عند محاولة اللاعب الجلوس على مقعد أو القيام منه. إذا حدث و تلامس مشط قدمه مع الأرض، فسوف تتمدد الأرجل إلى الأمام قسرا (و كأنها تركل) و من ثم يسقط اللاعب من على المقعد. لذلك، يجب على اللاعب أن يضع قدمه بأكملها أو الكعبين على الأرضية أولا للجلوس أو القيام من المقعد. للقيام بذلك، فإن اللاعب الذي يحاول القيام من المقعد عليه التحرك أماما في المقعد في وضعية الجلوس قبل وضع قدمه على الأرض، بينما اللاعب الذي يحاول الجلوس على المقعد عليه تحريك ردفه إلى الوراء على المقعد قبل الجلوس.

ردود الأفعال الاستنادية Propping Reactions

إن ردود الأفعال من هذا النوع، و تسمى أيضا ردود الأفعال المظلية Parachute أو ردود الأفعال التمديدية الوقائية Protective Extension Reactions تستخدم للحفاظ على التوازن. أولها في الظهر هو رد الفعل الاستنادي الأمامي حيث تكون يدي اللاعب على الأرضية أمام جسده بحيث يكون الكفان منبسطان على السطح. سيتمكن اللاعبون من الحفاظ على توازنهم في وضعية الجلوس من خلال وضع أيديهم على الأرضية إلى جانبهم في المرحلة التطورية الأولى. و في المرحلة التطورية الثانية، سيتمكن اللاعبون من الجلوس مع الاستناد بأيديهم على الأرضية خلف أجسادهم.

اللاعبون الذين تمكنوا من تنمية قدراتهم على سند أنفسهم بأيديهم أمام أجسادهم فقط يجب مراقبتهم عن كثب، حيث أن هؤلاء إذا قاموا برفع يدا واحدة من على الأرض لرمي كرة، فانهم قد أن يفقدون توازنهم و من ثم يسقطون على جنوبهم أو ظهورهم. و يجب على المدربين أن يكونوا مستعدين لتوفير المساندة الإضافية على كل من جانبي اللاعبين و كذلك ظهورهم.

اعتبارات صحية

قد يكون لدى اللاعبين ذوى الإعاقات الفكرية الخطيرة أو الحادة العديد من المشكلات الصحية. تتضمن الحالات الشائعة قصورا فى وظائف القلب، ضعف الدورة الدموية، الربو، عدم القدرة على تحمل درجات الحرارة القصوى و الحساسية المزمنة. الأقسام التالية توفر لمدرّب برنامج تدريب الأنشطة الحركية معلومات عن بعض الاعتبارات الصحية الأساسية.

قرح (التهابات) الضغط

هى تهيج أو تقرحات (التهابات) جلدية نتيجة الضغط المستمر. تظهر هذه التقرحات فى جزء الجسم الذي يلامس باستمرار أي نوع من أنواع الأسطح مثل مقعد، كرسي مدولب (متحرك) أو فراش. ورغم أن ممارسة النشاط الرياضي لا يسبب قرح (التهابات) الضغط، إلا أن الأخيرة قد تعوق قدرة اللاعب على المشاركة. بمجرد ظهور قرح الضغط، يصعب السيطرة

عليها أو التعامل معها، و قد يصل الأمر إلى حد قطع البرنامج التدريبي للاعب. و عليه، فإنه يجب توفير العلاج الطبي المناسب للاعب في هذا الحالات من قبل ولي الأمر اللاعب و المختصين الطبيين المدربين.

الأدوية و العقاقير

يجب على المدربين أن يكونوا على دراية وافية بالأدوية و العقاقير التي يتناولها اللاعبون و كذلك الآثار الجانبية لكل واحد منها. إن العديد من الوصفات الدوائية للاعبين ذوى الإعاقات الفكرية الخطيرة تسبب أثرا جانبية قد تعوق مشاركة اللاعب مثل الدوار، ازدواج الرؤية، مشاكل التوازن و التقلصات العضلية. قد تزيد بعض الأدوية و العقاقير أيضا من حساسية اللاعب للحرارة و التعرض للشمس. إن التعرض للشمس و لو لفترة قصيرة قد يجعل من اللاعب عرضة للإصابة بضربة شمس، الجفاف الشديد، الشد العضلي أو الإعياء نتيجة التعرض إلى الحرارة.

توفير المياه / السوائل

إن وفرة المياه / السوائل هو أمر يحظى بأهمية بالغة لكافة الرياضيين على وجه العموم، و لكنه بمثابة أحد أهم الجوانب الصحية و أكثرها تعقيدا بالنسبة إلى لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية الذين لا يستطيعون التعبير عن احتياجاتهم إلى السوائل. فالجفاف قد يتسبب في ارتفاع درجة حرارة جسم اللاعب و من ثم الإصابة بالتقلصات العضلية، الإعياء بسبب التعرض إلى الحرارة أو الإصابة بضربة شمس. و من هذا المنطلق، يتعين على المدربين اتخاذ كافة الخطوات اللازمة للمحافظة على وفرة مياه الشرب و السوائل للاعبينهم. كما يتعين على المدربين أيضا مراقبة اللاعبين ذوى معدلات التعرق المرتفعة و مؤشرات الإعياء بسبب التعرض إلى الحرارة الحرارة. كذلك يجب مراقبة اللاعبين الذين تقل معدلات التعرق لديهم أو تتوقف تماما أو ذوى الجلد الحار الجاف، إذ أن ذلك يعد مؤشرا على الإصابة بضربة شمس. و تتطلب هذه الحالات إبعاد اللاعب فورا عن الشمس، تغطيته بمناشف مبللة و تزويده بكميات كبيرة من السوائل.

نوبات الصرع

بعض لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية قد يعانون من اضطرابات صرعية. و عليه، فإن مدربي اللاعبين ذوي الاضطرابات الصرعية يجب أن يطلبوا معلومات من أولياء الأمور بخصوص طبيعة الرعاية التي يحتاج إليها هؤلاء اللاعبون أثناء و بعد النوبة. إن أسباب الإصابة بنوبات الصرع ليست معروفة دائماً، و لكن يتعين على المدربين أن يكونوا على دراية كاملة بحالة للاعبينهم و أن يتفهموا كيف ستظهر النوبة نفسها و كيفية حماية اللاعب أثناء الإصابة بنوبة الصرع. هناك أنواع عديدة من نوبات الصرع و لكن سيتم مناقشة نوعين فقط منها بأدناه و هما نوبات الصرع الخفيفة PETIT MAL و نوبات الصرع الحادة GRAND MAL.

تحدث نوبات الصرع الخفيفة PETIT MAL فجأة و ينتج عنها فقدان الوعي لعدة ثواني قد تصل إلى عدة دقائق. ليس لها عادة أي إنذار و لا يكون اللاعب على دراية بأنه مصاب بنوبة صرع خفيفة PETIT MAL. في معظم حالات الإصابة بهذه النوبة لا يسقط اللاعب على الأرض بل يبقى على وضعيته سواء كان واقفاً أو جالساً في مقعده.

نوبات الصرع الحادة GRAND MAL تكون أكثر خطورة. قد يشعر اللاعب بعلامات إنذار قبل الإصابة بهذا النوع من النوبات (تسمى aura). هذا الإنذار aura قد يتضمن رائحة معينة، إحساس بالحكة أو اضطراب بصري. عادة ما تدوم نوبات الصرع الحادة GRAND MAL لعدة دقائق. في هذه الأثناء يسقط اللاعب على الأرض و يمر بحالة رعشة (رجفة) عنيفة أو تشنجات تصيب الجسد مصاحبة لفقدان الوعي. يمكن أن يرتدى اللاعبون المصابون بنوبات صرع حادة GRAND MAL خوذة واقية لتجنب إصابات الرأس عند السقوط على الأرض أثناء التعرض لهذا النوع من النوبات.

إن حماية اللاعب من إيذاء نفسه أثناء تعرضه لنوبات الصرع الحادة GRAND MAL هو أمر في غاية الأهمية. كلما أمكن، يجب على المدربين خفض اللاعب إلى الأرضية و إزالة كافة أنواع الأثاث أو الأشياء المحتمل أن تكون مؤذية بعيدا عن المنطقة (المكان). يجب على المدربين السماح للاعب بالحصول على قسط من الراحة بمجرد انتهاء النوبة.

الحركات الإرادية

تنتج عن بعض اللاعبين ذوي الإعاقات الفكرية الخطيرة حركات لا إرادية قد تتسبب في إيذاء أنفسهم أو من يحيطون بهم. تتراوح هذه الحركات من تشنجات عضلية معتدلة (متوسطة القوة) إلى تشنجات شديدة في الجسم كله. قد تحدث هذه الحركات كرد فعل عند التعرض إلى درجة حادة من الضوضاء المفاجئة، التعرض إلى صدمة / حركة مفاجئة (رد فعل ناتج عن الخوف أو الفزع). و قد تحدث أيضا نتيجة لشد عضلة ما بما يفوق مجالها الحركي الطبيعي أو شدها بسرعة شديدة (رد فعل ناتج عن إطالة العضلات). النوع الأخير من ردود الأفعال يمكن ملاحظته بوضوح عند قيام المدرب بمساعدة اللاعب للوصول إلى كرة أبعد من مجاله الحركي الطبيعي، حيث تكون استجابة اللاعب في هذه الحالة متمثلة تعرض الأخير إلى انقباض قوي في العضلة يتسبب في إعادة الذراع إلى الوضعية الأصلية. لتجنب تعريض اللاعب لرد الفعل الناتج عن إطالة العضلات، يتعين على المدربين مساعدة اللاعب على تحريك أطرافه ببطء في إطار المجال الحركي للاعب و الإبقاء على هذه الوضعية لبضع ثواني ثم إعادة الطرف ببطء إلى الوضع الأصلي. كذلك يساهم منح اللاعب فترات منتظمة من الراحة في منع حدوث الانقباضات العضلية غير المرغوب فيها و التي قد تعوق تنمية المهارات الرياضية. يجب على المدربين عدم تفسير هذا النوع من ردود الأفعال بنوبات سلوك غاضب أو عنيف.

الأجهزة المساعدة على الحركة

قد يحتاج لاعبو برنامج تدريب الأنشطة الحركية ذوي الإعاقات الفكرية الخطيرة قدرا من المساعدة من خلال الأجهزة المساعدة على الحركة

Gait Trainers، العكازات، دعامات الأرجل، المشايات أو الكراسي المدولبة (المتحركة). و حيث أن هؤلاء اللاعبين سوف يشاركون فى برنامج تدريب الأنشطة الحركية، فإنه يتعين على المدربين فهم الأجهزة المساعدة على الحركة التي يستخدمها كل لاعب. و يتضمن ذلك تعلم كيفية تشغيل الجهاز و الطريقة التي يساعد بها الجهاز اللاعب على أداء المهارة الرياضية المطلوبة منه. يجب أن يكون المدربون أيضا على دراية بالقواعد الأساسية لصيانة الأجهزة المساعدة على الحركة المستخدمة فى برامجهم (صلاحية الفرامل، شحن البطاريات....ألخ).

نقل اللاعب

النقل هو مصطلح يستخدم للإشارة إلى عملية تحريك اللاعب، الكرسي المدولب (المتحرك) أو قطعة أثاث من مكان إلى آخر. و يعد مدير برنامج تدريب الأنشطة الحركية مسئولا عن توفير / الإشراف على أية وسائل مساعدة قد يحتاجها اللاعب الذي يشارك فى جلسات أو أحداث (فعاليات) برنامج تدريب الأنشطة الحركية. يجب على المدرب أن يكون على دراية وافية بمتطلبات التدريب المحلية للأشخاص الذين يقدمون الخدمات فى أدوار المساعدين الشخصيين أو مساعدي النقل حتى يتم القيام بهذه المسئولية. هذه المتطلبات تختلف تبعا لاختلاف الدول و المواقع المحلية. و يتفاوت لاعبو

برنامج تدريب الأنشطة الحركية من حيث ما يمتلكه كل منهم من قوة و مقدرة على التحرك دون مساعدة.
فيما يلي بعض الاعتبارات التي يجب مراعاتها قبل القيام بنقل اللاعب من مكان إلى آخر:

1. كم يبلغ وزن اللاعب؟ كم يبلغ وزن المدرب؟ في هذا الخصوص يتم اتباع قاعدة إسترشادية عامة عند القيام برفع اللاعب و هي شخص واحد واحد لكل 22 كيلوجرام من الوزن. باستخدام هذه القاعدة الإسترشادية، فإن اللاعب الذي يزن 45 كيلوجرام يتم نقله بواسطة اثنين من المدربين.
2. هل يعاني اللاعب أية اضطرابات سرعية؟
3. هل يعني اللاعب أية تشوهات مفصليّة، انزلاقات مفصليّة و / أو تقلصات عضليّة؟
4. هل يستخدم اللاعب قضبان Harrington لتصحيح أية تشوهات في عموده الفقري؟
5. هل يعاني اللاعب أي من ردود الأفعال غير الطبيعيّة الناتجة عن أنشطة إطالة العضلات المفجأة أو تلك الناتجة عن التعرض لمؤثرات مفزعة؟
6. هل يمتلك اللاعب أية قدرات تساعده على التنقل؟
7. كيف يفضل اللاعب التعامل مع عملية النقل؟ تأكد من التحدث إلى اللاعب في هذا الشأن كلما أمكن ذلك.

قد يحتاج / يرغب بعض اللاعبين في أداء النشاط الرياضي مستخدمين مقاعدهم المدولبة (المتحركة) بينما قد يرغب البعض الآخر في الانتقال إلى كرسي أو إلى الأرض لأداء النشاط المطلوب منه. قد يحتاج اللاعبون أيضا إلى المساعدة عند النقل من و إلى مقاعدهم المدولبة (المتحركة)، حوض السباحة / السيارة أو دورة المياه. يتعين على المدربين استشارة أولياء الأمور، مختصي العلاج الطبيعي، مختصي العلاج التأهيلي، و / أو أطقم التمريض لتحديد الطريقة الأكثر أمنا و سلامة لنقل اللاعب. تتضمن الإرشادات، التوصيفات و الشروح التالية أنواع النقل الأكثر شيوعا التي يحتاجها لاعبو برنامج تدريب الأنشطة الحركية.

يرجى ملاحظة ما يلي:

يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الأجهزة للمساعدة في عملية النقل بما في ذلك الرافعات Hoists، الحمالات Slings، السقالات (الألواح المنحدرة / المائلة) Ramps. يتعين على المدربين استشارة أولياء الأمور، مختصي العلاج الطبيعي، مختصي العلاج التأهيلي، و / أو أطقم التمريض للوقوف على الأجهزة الأكثر استخداما من قبل اللاعب و الطريقة المناسبة لاستخدام الجهاز.

النقل من المقعد المتحرك إلى الأرض

1. واجه اللاعب و أشرح ما تفعله.
2. قم بترتيب جميع أجهزة النقل و الأثاث قبل البدء في عملية الرفع (المقعد، المشاية... الخ).
3. قم بتقصير المسافة بين اللاعب و المكان الذي سوف يتم نقله إليه قدر الإمكان.
4. قم بإقفال فرامل المقعد المدولب (المتحرك).
5. قم بتفكيك جميع الأجزاء المتحركة من المقعد المتحرك و التي قد تعوق عملية النقل.
6. قم بتفكيك جميع الأحزمة التي تربط اللاعب إلى المقعد.
7. أشرك اللاعب في عملية النقل.
8. استعن بمدرب واحد أو اثنين، حسب الحاجة، لضمان سلامة اللاعب و المدرب.
9. حدد أحد المدربين للتحكم في عملية الرفع.
10. قم باستخدام إشارة متفق عليها مع المدرب الذي يتحكم في عملية الرفع كالعقد التنازلي لضمان تجانس و تناسق عملية الرفع.
11. قم بالإعداد لتنفيذ عملية الرفع من خلال جعل أحد المدربين يقف إلى جانب المقعد المتحرك يقوم بوضع ذراعيه أسفل الجزء العلوي من أرجل اللاعب (بحيث يسند اللاعب عند الجزء الخلفي من الفخذين).

12. تختتم عملية نقل اللاعب بجعل المدرب الآخر يقف عند ظهر المقعد المدولب (المتحرك) و يمد بذراعيه ممسكا بذراعي اللاعب، و ضاغطا عليهما بحيث يضمهما إلى جذعه. سوف يستند الجزء الأعلى من جسم اللاعب إلى ذراعي المدرب، بالتالي يجب أن يحكم المدرب قبضتيه على الجزء الأمامي من ذراعي اللاعب.

نقل اللاعب بواسطة شخص واحد من الأرض

يمكن القيام بنقل اللاعب من على بساط إلى المقعد المدولب (المتحرك) بواسطة شخص واحد أو شخصين. أثناء القيام برفع اللاعب، يجب أن تقوم بذلك بركبتيك و فخذيك في وضعية مستقيمة ساندا اللاعب قريبا من جسدك. تضمن هذه الطريقة تجنب إجهاد ظهرك. قم باتباع الخطوات التالية لتنفيذ عملية الرفع بواسطة شخص واحد من على الأرض.

1. أشرح للاعب ما سوف تقوم به.
2. قم بوضع المقعد المدولب (المتحرك) قريبا من اللاعب مع إقبال الفرامل.
3. قم بتفكيك جميع الأجزاء المتحركة من المقعد المتحرك و التي قد تعوق عملية النقل.
4. أجلس القرفصاء إلى جانب فخذي اللاعب و قم بثني ركبتيه و فخذه.
5. قم بوضع ذراع واحد تحت الجزء الأعلى من أرجل اللاعب (القريب من الفخذين) و الذراع الآخر خلف وسط اللاعب.
6. أجعل ركبتيك و فخذيك في وضعية مستقيمة، قم برفع اللاعب و المشي إلى المقعد المتحرك و أخفض اللاعب إلى المقعد.

نقل اللاعب بواسطة شخصين من على المقعد المدولب (المتحرك)

1. أشرح للاعب ما سوف تقوم به.
2. قم بإقبال فرامل المقعد المدولب (المتحرك).

3. قم بتفكيك جميع الأجزاء المتحركة من المقعد المدولب (المتحرك) و التي قد تعوق عملية النقل.
4. قم بإيقاف مدرب على جانبي اللاعب.
5. يقوم أحد المدربين بوضع ذراعه تحت إبط اللاعب والإمساك بالجزء العلوي من ذراعه أمام جسده و يقوم بالضغط عليها بحيث يضمها إلى جذعه و بذلك يستند الجزء الأعلى من جسد اللاعب على ذراع المدرب. يجب أن يحكم المدرب قبضتية بقوة على الأجزاء العليا من ذراعي اللاعب.
6. يقوم المدرب الآخر بوضع ذراعيه تحت أرجل اللاعب بحيث يحيط بهما كامل فخذي الأخير.
7. يتم تحديد أحد المدربين للتحكم في عملية الرفع.
8. يجب مراعاة تزامن عملية الرفع مع استقامة الركبتين و الفخذين.

نقل اللاعب بواسطة شخصين إلى حوض السباحة

1. يتم اتباع جميع إرشادات نقل اللاعب من المقعد المدولب (المتحرك) إلى البساط (الأرضية).
2. قم بتكليف المدرب الأول بسند ظهر اللاعب و أجعل اللاعب في وضعية جلوس على حافة حوض السباحة بحيث تكون قدماه ملامستان للماء.
3. يتم تكليف المدرب الثاني بالتواجد داخل حوض السباحة مواجهها اللاعب واضعا ذراعيه أسفل الأجزاء العليا من أرجل اللاعب (ساندا اللاعب قريبا من الفخذين).
4. يتم تكليف أحد المدربين بالتحكم في عملية الرفع.
5. يتم إستخدام إشارة متفق عليها سلفا بين المدربين، كالعقد التنازلي، لإدخال اللاعب إلى حوض السباحة.
6. يقوم المدربان بسند اللاعب بأذرعهما أثناء دخول اللاعب إلى المياه.

نقل اللاعب بواسطة شخصين إلى خارج حوض السباحة

1. يتم إحضار اللاعب قريبا من حافة حوض السباحة (يتبع في ذلك طريقة الطفو على الظهر، المشي على أرضية حوض السباحة... الخ)، ثم سند ظهر اللاعب إلى جانب الحوض.
2. يتم تكليف المدرب الأول (خارج حوض السباحة) باتخاذ وضعية جلوس القرفصاء عند حافة حوض السباحة حيث يمسك بالجزء العلوي من ذراعي اللاعب (من الخلف) و يضغطهما إلى جذع اللاعب بينما يستند جسم اللاعب بظهره إلى ذراعي المدرب الأول. في هذه الوضعية، يجب إحكام القبضة على الأجزاء العليا من ذراعي اللاعب.
3. يتم تكليف المدرب الثاني بمواجهة اللاعب في حوض السباحة واضعا ذراعيه تحت الأجزاء العليا من أرجل اللاعب (بحيث يسند اللاعب من عند الفخذين).
4. يتم تكليف أحد المدربين بالتحكم في عملية الرفع.
5. يتم استخدام إشارة متفق عليها سلفا بين كلا المدربين، كالعقد التنازلي، لبدء عملية إخراج اللاعب من حوض السباحة.
6. تنتهي العملية بوضع اللاعب في وضعية جلوس على حافة حوض السباحة مع الإبقاء على رجليه داخل الحوض.

القسم (أ):
نظرة عامة على الأولمبياد الخاص:

الملحق (د)

نموذج لأجندة المدربين التدريبية:



الموقع:

التاريخ:

الجدول الزمني:

التسجيل (يتوافر مخبوزات، فاكهة، عصير،
قهوة)

8:00 – 9:00 صباحا

1- مقدمة في برنامج تدريب الأنشطة
الحركية

9:45-9:00

• أسس البرنامج

- سبعة أنشطة أساسية
- فلسفة البرنامج
- 2- احتياجات التدريب 10:15-9:45
- الأساليب الفنية
- الأجهزة
- التقييم
- مراجعة الأمور المتعلقة بالنقل و
- تحديد المواقع - الممارسات الحالية
- استراحة 10:15
- 3- تصميم الأنشطة 11:30-10:30
- أنشطة الإحماء و الإطالة
- الأنشطة الحركية الرياضية
- وجبة الغذاء مساءً 12:15-11:30
- 4 – مشاهدة برنامج تدريب الأنشطة الحركية 12:50-12:15
- أثناء تطبيق عملي - عروض طلبة
- مدرسة
- 5- تطبيق عملي للمعلومات النظرية (استراحة
- مختارة ذاتيا أثناء الجلسة)
- العمل في مجموعات صغيرة (تصميم
- نشاط برنامج تدريب الأنشطة الحركية
- في مجموعة فرعية و عرضها على
- المجموعة الأكبر)
- تبادل الخبرات المتعلقة بأفضل
- الممارسات بين أعضاء المجموعة
- 6 - تطبيق البرنامج 2:45-2:00
- المشاركة كجزء من الأولمبياد الخاص
- تنظيم يوم التحدي، كيفية التحسين و
- التطوير
- مشاركة الطلبة كشركاء / مدربين
- 7- ملخص التدريب:التقييم و منح الشهادة 3:00-2:45

