



الرياضة الشاملة والدامجة لبناء الأجيال

الدليل العملي للوحدات التدريبية الرياضية والمهارات
الحياتية الشاملة والدامجة للأشخاص ذوي الإعاقة

النشر:

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)

عناوين الوكالة:

Dag-Hammarskjöld-Weg 5-1

Eschborn 65760

هاتف: +49 (0) 619679

Info@giz.de

www.giz.de

ألمانيا

الكتابة والتجميع:

أ.د. حران الرحامنة

لارا مسلم

باولا زوكار

الكساندر فابريسيوس

المساهمات

تيريزا عودات

رهف الصمادي

أوليرخ كلار

عبدالله الصرايرة

ياسمين صنوبر

التدقيق اللغوي

د. آدم عماوي

لارا الهباهبة

التصميم والرسم والجرافيك

BC Grafix

مصادر المعلومات

انظر صفحة المصادر

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) مسؤولة عن محتوى هذا الدليل.

بأمر من الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية BMZ



وزارة التربية والتعليم هي الشريك السياسي لبرنامج الرياضة من أجل التنمية التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) في الأردن. وتدعم الوزارة البرنامج في تكييف منهجية الرياضة من أجل التنمية مع السياق الأردني وتشجع تنفيذه في المدارس بشكل فعال. وبناءً على ذلك، تحدد وزارة التربية والتعليم المدارس والمعلمين في جميع أنحاء الأردن الذين يمكنهم الحصول على أقصى استفادة من برنامج الرياضة من أجل التنمية وتمكنهم من تعلم الأساليب وتطبيقها بشكل استباقي داخل وخارج الصفوف الدراسية.

وزارة التربية والتعليم

تقديم



الزملاء المحترمون الأعزاء

إن القيم التي يمكن تعلمها الرياضة واللعب الفعّال والنشط هي الثقة والاعتماد على النفس والانضباط والاحترام واللعب العادل والنظيف والوعي الذاتي والتي تظهر على أرض الملعب وخارجه.

تجمع الرياضة بين الأطفال والشباب بغض النظر عن أعمارهم وجنسهم وقدراتهم البدنية وخلفياتهم الاجتماعية والثقافية. ومن خلال ضمان توفير إمكانية وصولها للجميع، فإن للرياضة دوراً مهماً في دعم المساواة بين الجنسين وشمولها لجميع الفئات.

إنها تُمكن الشباب من أن يصبحوا أعضاءً واثقين بأنفسهم ومنفتحين وحيويين في مجتمعاتهم، وأن يكونوا قدوة يُحتذى بها من قِبل الآخرين. وعلاوة على ذلك، فإنهم يكتسبون مهارات احترافية مهمة، مثل العمل بروح الفريق الواحد، ومهارات الاتصال، والمثابرة التي تدعم التطور الشخصي للشباب الذين هم مستقبل البلاد.

ونظراً لأن الشباب يتعلمون من سلوكيات آبائهم وأقرانهم ومعلميهم ومدربيهم، فمن المهم أن نتحمل المسؤولية الكاملة عن أداء واجباتنا كنماذج يُحتذى بها. فليس الأطفال هم من يحتاجون إلى الدعم والتوجيه فقط، بل نحن أيضاً بصفتنا مربين علينا عدم التوقف أبداً عن التعلم والتقدم.

ولهذه الأسباب ندعم هذا الدليل؛ لأنه يعدّ مرجعاً شاملاً لكل من المعلمين والمدربين. ويمكن مواءمة القيم والمهارات التي يجسدها هذا الدليل بما ينسجم مع جميع جوانب الحياة؛ مما يؤدي إلى مستقبل أكثر إشراقاً لنا جميعاً.

د. حسين أبو الرز

رئيس اللجنة البارالمبية الأردنية

نشاطها
حسين
أ.د. حسين أبو الرز



وصف المشروع

برز الدور الهام الذي تلعبه الرياضة بشكل متسارع في تنمية التعاون في السنوات القليلة الماضية، حيث يسهم أثرها الاجتماعي والشمولي بشكل كبير في منع العنف وإدارة الصراعات وتعزيز السلام والتفاهم الدولي. تستطيع الرياضة مساعدة الأفراد على اكتساب الثقة بالنفس وتقليل الشعور بالعجز الشديد وبالتالي تحسين قدرة الفرد على إدارة حالات التوتر والنزاع، من خلال الرياضة والألعاب والنشاطات يتم فيها تبادل الخبرات والتي تفيد المواطنين واللاجئين للعمل على مواجهة الصراعات المحتملة والعنف من خلال هذه الخبرات المتبادلة والتعلم المشترك، وقد أظهرت التجارب حتى الآن أن من شأن الرياضة الإرتقاء بالكفاءات وتشجيع التفاعل والحوار، إضافة إلى قدرتها على الإسهام في تحقيق الأهداف الإنمائية ذات الصلة ، وهذه القيم هي التي من شأنها إيجاد إمكانات كبيرة لتطوير التعاون المحتمل.

يهدف المشروع إلى استخدام منهجية «الرياضة من أجل التنمية» (S4D) «Sport for Development» في المجتمعات المستضيفة في الأردن بشكل مكثف لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي ومنع العنف وإدارة الصراعات. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يهدف إلى معالجة المسائل الاجتماعية الأخرى ذات الصلة: مثل المساواة بين الجنسين، الدمج المشروط، والتعليم، ومعالجة النزاعات، ونقل المهارات الحياتية، ولا سيما إلى الأطفال والشباب. ويمكن أن يساعد هذا الأفراد أيضا على تعزيز مهاراتهم الحياتية من خلال الرياضة وتخطي المواقف الصعبة وتطوير وجهات نظرهم. سيتم تنفيذ المشروع في جميع أنحاء الأردن، وسيستهدف الأطفال والشباب الذين يقيمون في مناطق تضم نسبة عالية من اللاجئين وبشكل خاص في المحافظات الشمالية.

على المستوى الفردي، يهدف المشروع بشكل عام وهذا الدليل بشكل خاص إلى تعزيز التأهيل العلمي الموجه بالممارسة لعدد كبير وكافٍ من المدرسين والمدرسين والأخصائيين الاجتماعيين والميسرين من خلال برنامج «الرياضة من أجل التنمية (S4D)» لضمان امتلاك المؤسسات التعليمية الحكومية والخاصة الكوادر المؤهلة والكافية لتنفيذ هذا المشروع وتقديمه في المرافق والمنشآت الرياضية والبلديات والمدارس المشاركة في المشروع، من خلال مواءمة الأنشطة الرياضية التي تستند إلى أساليب تربية معترف بها علمياً، يستطيع القائمون على المشروع أيضاً دمج الشباب المحرومين وذوي الإعاقة في المجتمع ككل، والذين يُنظر إليهم عادةً على أنهم لا يملكون سوى فرصة ضئيلة للنجاح في حياتهم. علاوة على ذلك، يشجع هذا المشروع الفتيات والشابات على المشاركة بشكل أكبر في المجتمع.

يتعاون القائمون على مشروع «الرياضة من أجل التنمية (S4D)» التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) مع المعنيين في وزارة التربية والتعليم واللجنة الأولمبية الأردنية، بالتعاون مع الاتحاد الألماني للألعاب الأولمبية (DOSB)، لضمان تحقيق هذه الجهات التنمية النوعية المستهدفة من المشروع وتنفيذه بفعالية.

الاهتمام
الصحة
الدمج
التفهم

الاتصال
مستنار
المثابرة
التقدير

التفهم
النضوج
الدمج
المشروط

الثقة
القوة
الدمج
المرونة

المهارات
الحياتية
الشجاعة
التمتعن

الدمج
المشروط
التميز
اللعب
النظيف

القواسم
المشتركة
القيادة
المتعة

الحماس
الاحترام
الذات
الصدقة

التعاطف
الاحترام
الذات
البنسخت

الثقة
الامن
الشجاعة
مستنار

التقدير
التعبير
المهارات
الحياتية

الدعم
الانفتاح
القوة
الدمج
المشروط

الحقوق
المتكافئة
الاحترام
الذات

التعاطف
المهارات
الحياتية
صنع
القرارات

الانفتاح
الدمج
المشروط
صنع
القرارات

الاحترام
الذات
الانفتاح
الدمج
المشروط

الصدق
العمل
الجماعي

التعاطف
الامن
القبول
الاحترام
صنع
القرار
اللعب
النظيف
المسؤولية
الرفاهية
التنوع

التعزيز
الاهتمام
الاحترام
المثابرة
الاتصال

الموثوقية
الحقوق
المتكافئة
التنوع
القواسم
المشتركة
الانضباط
القبول

كيفية عمل الأدلة واستخدامها

تم تصميم منهجية مشروع الرياضة من أجل التنمية (S4D) لتكون قابلة للتطبيق على العديد من الرياضات المختلفة. بناءً على ذلك، من الضروري تزويد أولئك الذين يطبقون المنهجية بالمعرفة الموجودة في دليل „الرياضة لبناء الأجيال“ والذي يوفر أساساً صلباً ويجب أن يتم استخدامه مع أدلة مكملة أخرى تُعنى بالرياضة.

يُشكل دليل „الرياضة لبناء الأجيال“ الأساس لمشروع „الرياضة من أجل التنمية (S4D)“ الخاص بالوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)، ويقدم المعرفة والدراية والأدوات اللازمة لتطبيق منهجية هذا المشروع. تُعتبر أدلة رياضات كرة السلة وكرة اليد والقرص الطائر وكرة القدم و دليل الرياضة الشاملة والدمجة لبناء الأجيال كمكملات لدليل „الرياضة لبناء الأجيال“ وتشكل دعماً إضافياً، كما أنها تعمل على إضافة موضوعات فنية، إضافة إلى موضوعات خاصة بالرياضة بشكل أكبر. بصرف النظر عن الرياضة المستخدمة، لتنفيذ منهجية برنامج الرياضة من أجل التنمية الخاص بالوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) يجب دائماً استخدام دليل „الرياضة لبناء الأجيال“ بالتزامن مع الأدلة الأخرى الخاصة بالرياضة.



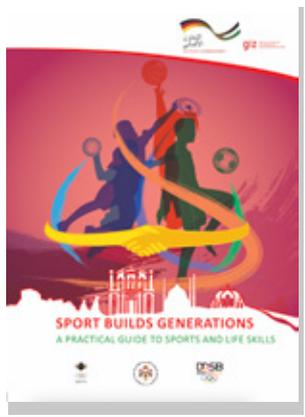
رياضة كرة اليد لبناء الأجيال



رياضة كرة السلة لبناء الأجيال



رياضة كرة القدم لبناء الأجيال



رياضة القرص الطائر «التيتمت»
لبناء الأجيال



الرياضة الشاملة والدمجة لبناء الأجيال



الفصل الأول
الرياضة والإعاقة

الفصل الثاني
كن مدرباً شاملاً ودامجاً

الفصل الثالث
مجموعات الأدوات

الفصل الرابع
تدريبات و ألعاب
متخصصة

الفصل الخامس
تحقيق الفرص

الفصل السادس
أوراق تدريبية



جدول المحتويات

٥	تقديم
٦	وصف المشروع
٨	كيفية عمل الأدلة واستخدامها

١٣ . ١. الرياضة والإعاقة

١٥	الخلفية	١,١
١٥	المصطلحات	١,١,١
١٦	معيقات الوصول	٢,١,١
٢٠	فهم الإعاقة	٢,١
٢٠	الإعاقات الجسدية	١,٢,١
٢٢	الإعاقات التعلمية والعقلية والمعرفية	٢,٢,١
٢٧	الإعاقات الحسية	٣,٢,١
٢٩	الإعاقات الانفعالية	٤,٢,١
٣١	حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة	٣,١
٣٢	تاريخ الرياضة للأشخاص ذوي الإعاقة في الأردن	٤,١
٣٣	الواقع الفعلي للأشخاص ذوي الإعاقة	٥,١

٣٥ . ٢. كن مدرباً شاملاً ودامجاً

٣٥	الدمج الشامل	١,٢
٣٧	معالجة المعيقات وتناولها	٢,٢
٣٨	مقدمة للوحدات التدريبية الرياضية الدامجة للأشخاص ذوي الإعاقة	٣,٢
٤٠	سبب ممارسة الرياضة	٤,٢
٤١	سبب تدريب أو تعليم لعبة ما	٥,٢
٤٢	مزايا دمج الأشخاص ذوي الإعاقة	٦,٢
٤٣	الوحدات التدريبية الرياضية المعدلة	٧,٢
٤٦	التخطيط للوحدات التدريبية الرياضية المعدلة	٨,٢

٤٩ . ٣. مجموعات الأدوات

٥١	عملية أخذ البيانات وإدخالها	١,٣
٥١	ما المقصود بالضبط بعملية أخذ البيانات وإدخالها؟	١,١,٣
٥١	لماذا تعتبر الأسئلة التي يتم طرحها مفيدة؟	٢,١,٣
٥٢	الوصول للعائلات كافة بغض النظر عن وجود طفل لديهم من ذوي الإعاقة	٣,١,٣
٥٢	أمثلة على الأسئلة المناسبة لإحدى عمليات الحصول على البيانات	٤,١,٣

٥٣	٢,٣	كيفية تطوير المهارات الاجتماعية
٥٣	١,٢,٣	توفير أجواء جيدة
٥٤	٢,٢,٣	تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية
٥٦	٣,٢,٣	تنفيذ أنشطة تغذية راجعة جيدة
٥٩	٣,٣	كيفية إشراك الجميع ودمجهم
٥٩	١,٣,٣	تحفيز الدافعية
٦٠	٢,٣,٣	أدوات الدعم البصرية
٦٢	٣,٣,٣	اللاعبون والمساحة
٦٣	٤,٣	مستويات الدمج
٦٥	٥,٣	نموذج الشجرة: إطار نمط التعليم أو التدريب، القواعد والأنظمة، البيئة، والمعدات (TREE)
٦٨	٦,٣	مبادئ التواصل القائم على الاحترام
٦٨	١,٦,٣	آداب التعامل واللغة
٦٩	٢,٦,٣	أساليب مختلفة للتواصل
٦٩	٣,٦,٣	التعليمات المعدلة
٧٠	٧,٣	هيكلية الوحدات التدريبية الرياضية لتقديم أنشطة رياضية شاملة ودامجة لذوي الإعاقة

٧٥

٤. تدريبات وألعاب متخصصة

٧٧	١,٤	رياضة كرة السلة (أقل من ٩ سنوات) النموذج الخاص باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ("ADHD")
٨٥	٢,٤	رياضة كرة القدم (٩-٢١) النموذج الخاص بالشلل الدماغي ("PC")
٩١	٣,٤	رياضة القرص الطائر "ألتيمت فريسيبي ULTIMATE FRISBEE" (٣١-٦١) النموذج الخاص بالإعاقة السمعية
٩٧	٤,٤	كرة اليد (٦١ فما فوق) النموذج الخاص بالتوحد ومتلازمة داون

١٠٣

٥. تحقيق الفرص

١٠٧

٦. أوراق تدريبية

١٠٩	١.٦	هيكل الحصة التدريبية المنتظمة
١١٢	٢.٦	الرسوم المستخدمة في رسم التمارين
١١٥		المصادر



مقدمة إلى دليل الرياضة الشاملة والدامجة لبناء الأجيال

تم إعداد دليل الرياضة الشاملة والدامجة لبناء الأجيال كملحق لدليل "الرياضة لبناء الأجيال" والذي يخدم جميع مدربي ومعلمي الرياضة من أجل التنمية (S4D) على المستوى الميداني كدليل عملي للعمل مع الأطفال والشباب ذوي الإعاقة. يمكن الاستمتاع بممارسة الرياضة بصرف النظر عن العمر والقدرات، وهي منصة رائعة لتطوير مهاراتهم الحياتية بدءاً من العمل الجماعي والقيادة إلى الثقة والتعاطف. ومع ذلك، غالباً ما يتم استبعاد الفتيات والفتيان ذوي الإعاقة من المشاركة في الرياضة والذي لا يعود السبب إلى إعاقاتهم ولكن بسبب معيقات المواقف والسياسات والبيئة المادية وامكانية الوصول. صُمم دليل الرياضة الشاملة والدامجة لبناء الأجيال لضمان امتلاك المعلمين والمدربين المهارات اللازمة لتكييف الأنشطة الرياضية وتعديلها لجعلها في متناول جميع الفتيات والفتيان بما في ذلك ذوي الإعاقة، من خلال الأخذ بعين الاعتبار الوضع الفردي لكل لاعب / لاعبة خلال الوحدة التدريبية، واستخدام طاقة الترابط التي تنتج عن الخبرات الجماعية و سيستطيع المدربين والمعلمين الإسهام بشكل إيجابي في دمج الأشخاص ذوي الإعاقة، ومعالجة وصمة العار والتمييز التي يتعرضون لها بهدف تعزيز مشاركتهم الكاملة.

صُمم "دليل الرياضة الشاملة والدامجة لبناء الأجيال" كأداة للمعلمين والمدربين كافة والذين يستخدمون الرياضة في أنديةهم وأنشطة ما بعد المدرسة والحصص الصفية. تم تقسيم محتوى هذا الدليل إلى ستة فصول وهي على النحو الآتي:



الفصل الأول

الرياضة والإعاقة



١,١ الخلفية

قبل تناول الأنواع المختلفة من الإعاقات بشكل أكثر عمقًا، وكيفية مواءمة حصصكم وجلساتكم التدريبية وتعديلها لجعلها شاملة ودامجة للأطفال ذوي الإعاقة، فإننا نحتاج في البداية إلى تعريف المصطلحات ذات الصلة، وفي الخطوة التالية سنشير إلى المعينات المشتركة التي يتعين على الأشخاص ذوي الإعاقة مواجهتها والتي تحول في كثير من الأحيان دون مشاركتهم في الأنشطة الرياضية.

١,١,١ المصطلحات

الإعاقة:

الإعاقة هي الإصابة بقصور كلي أو جزئي بشكل دائم أو لفترة طويلة من العمر في إحدى القدرات الجسدية أو العقلية أو المعرفية أو خلل في النمو الوظيفي تضعف أو تحد من قدرة الشخص على الانخراط بشكل طبيعي في المهام والوظائف المحددة أو المشاركة بأنشطة الحياة اليومية وتفاعلاتها.



النشاط البدني

يُشير النشاط البدني إلى أي حركة بدنية تنتج عن انقباض العضلات الهيكلية.

التربية البدنية المعدلة

التربية البدنية المعدلة هي برنامج فردي يشمل اللياقة البدنية والحركية والمهارات والأنماط الحركية الأساسية في الألعاب الفردية والجماعية المصممة لتلبية الاحتياجات الفريدة من نوعها الخاصة بالأفراد ذوي الإعاقة. عادةً يُعبّر عنه بكلمة "تعديل" أو "التكيف" أو "المواءمة".



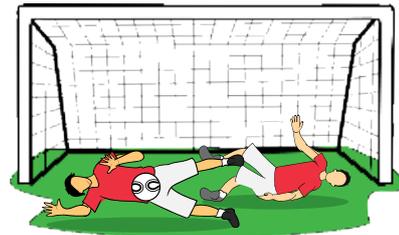
الرياضة

الرياضة هي أي نشاط بدني منظم بشكل كبير وواضح الهدف وتحكمه القواعد والتي تتمتع بمستوى عالٍ من الالتزام، وتأخذ شكل التنافس مع الذات والآخرين ولكنها تمتلك أيضًا بعض خصائص اللعب.



الرياضة المعدلة

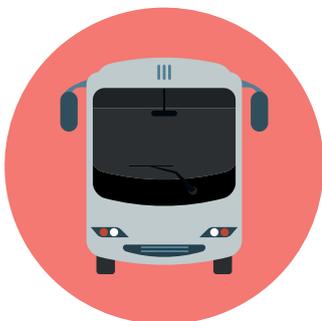
تُشير الرياضة المعدلة إلى الرياضة التي يتم تطويرها أو مواءمتها لتلبية احتياجات الأفراد ذوي الإعاقة. تُعدكرة الهدف رياضة معدلة والتي تم تطويرها لتلبية الاحتياجات الفريدة من نوعها للأفراد ذوي الإعاقات البصرية.



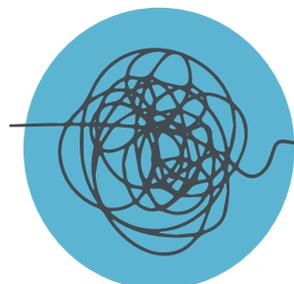
المعيقات المادية

المعيقات المتعلقة
بالاتجاهات والفكر

معيقات الوصول



المعيقات المتعلقة بالنقل

المعيقات المتعلقة
بالتواصل

١,١,٢ معيقات الوصول

تصف درجة إمكانية استخدام البيئة أو النشاط من قبل كل فرد. غالباً ما يكون هناك معيقات عدة تحول بشكل كبير أو حتى إلى درجة استحالة وصول الأشخاص ذوي الإعاقة إلى بيئة أو نشاط معين، وبشكل خاص عندما يتعلق الأمر بالمشاركة الرياضية، هناك أربع معيقات رئيسة تواجه الأشخاص ذوي الإعاقة، وتجدر الإشارة إلى أن الأشخاص ذوي الإعاقة عادةً ما يواجهون أكثر من نوع من هذه المعيقات في نفس الوقت.



يشمل معيقات الوصول ما يلي:

المعيقات المتعلقة بالاتجاهات والفكر

بسبب الافتقار للمعرفة والفهم، غالبًا ما يكون لدى الأشخاص مفاهيم وافتراضات خاطئة عن الأشخاص ذوي الإعاقة، على سبيل المثال، قد يرى الناس الإعاقة على أنها شيء يحتاج إلى العلاج أو الوقاية، أو عقاب من الله عز وجل لذنوب ارتكبتها هؤلاء الأشخاص أو مؤشر على عدم القدرة على التصرف كما هو متوقع في المجتمع أو كمأساة شخصية، يمكن أن تؤدي هذه المفاهيم الخاطئة إلى سلوك تمييزي وعواقب اجتماعية سلبية. يتعرض الأطفال ذوي الإعاقة في الأردن بشكل أكبر للعنف من أقرانهم من غير ذوي الإعاقة، من غير المرجح أن يكون البالغون (١٨ عامًا فأكثر) ذوي الإعاقة قد أكملوا دراستهم الثانوية مقارنة بأقرانهم من غير ذوي الإعاقة. علاوة على ذلك، فإن الأشخاص ذوي الإعاقة هم الأقل فرصاً من حيث الحصول على الوظائف، أو من المرجح أن يكون لديهم دخل أقل مقارنة مع الأشخاص من غير ذوي الإعاقة. في مجال الرياضة، غالبًا ما يتم الافتراض أن الأشخاص ذوي الإعاقة لا يمكنهم المشاركة فيها بسبب نقص القدرات أو أنهم سيتسببون في إعاقة الأنشطة التدريبية ونتيجةً لذلك، يتم استبعاد الأشخاص ذوي الإعاقة وحرمانهم من ممارسة الأنشطة الرياضية.



تشمل أمثلة المعيقات المتعلقة بالاتجاهات والفكر في الرياضة ما يلي:

في حالة اتخاذ المدرب/المعلم المواقف الآتية:

- اعتبار الأشخاص ذوي الإعاقة مصدر خطر للصحة والسلامة.
- الصعوبة الكبيرة للأشخاص ذوي الإعاقة للتكيف في أنشطة الوحدة التدريبية.
- عدم امتلاك الأشخاص ذوي الإعاقة القدرة الكافية للمشاركة في الأنشطة.
- التركيز على الإعاقة وليس على الشخص نفسه.



في حالة اتخاذ اللاعبين/المشاركين من غير ذوي الإعاقة المواقف الآتية:

- عدم الرغبة في اللعب مع الأشخاص ذوي الإعاقة.
- الاعتقاد بأن هذه الفئة من الأشخاص ذوي الإعاقة سيتسببون في تأخيرهم عن تأدية النشاط.
- الاعتقاد بأن هذه الفئة من الأشخاص لا يلعبون الرياضة بشكل مناسب.
- الشعور بالإحراج من اللعب مع هذه الفئة من الأشخاص.
- تجاهل اللاعبين ذوي الإعاقة، على سبيل المثال عدم تمرير الكرة لهم.



في حالة اتخاذ أولياء الأمور، والأوصياء والمساعدين المواقف الآتية:

- الاعتقاد بخطورة ممارسة الألعاب الرياضية من قبل الأشخاص ذوي الإعاقة.
- الخوف من الاستهزاء بالأشخاص ذوي الإعاقة.
- الشعور بالإحراج من مشاهدتهم برفقة الأشخاص ذوي الإعاقة.

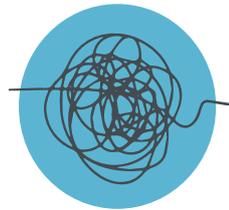
في حالة وجود رهبة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة

- الخوف من الحكم عليهم بشكل خاطئ من قبل الآخرين.



المعيقات المتعلقة بالتواصل

تحدث المعيقات المتعلقة بالتواصل عند عدم وضع الإعاقات الحسية، مثل "إعاقات السمع أو الكلام أو التعلم" بعين الاعتبار. مع العلم بأنه يمكن إشراك الأشخاص ذوي الإعاقات الحسية في وحدات التربية الخاصة بكل سهولة عند إعطاء التعليمات بشكل صحيح و واضح. ومع ذلك، وبسبب افتقار المدرب للوعي، فإن هذا ليس هو الحال في كثير من الأحيان.



تشمل الأمثلة على المعيقات المتعلقة بالتواصل ما يلي:

- عدم استخدام لغة الإشارة أو العروض التوضيحية للأشخاص الذين يعانون من إعاقات سمعية.
- صغر حجم الياقات والمطبوعات وبالتالي صعوبة رؤيتها من قبل الأشخاص الذين يعانون من إعاقات بصرية.
- عدم استخدام لغة واضحة وسهلة الفهم على الأشخاص من ذوي صعوبات التعلم.
- عدم اشتغال الفيديوها على ترجمة/نصوص/تسميات توضيحية لمساعدة ذوي الإعاقات السمعية على الفهم.



المعيقات المادية

تُعتبر المعيقات المادية من الأمور الطبيعية أو من صنع الإنسان والتي تحد من الحركة أو تمنعها (التحرك في البيئة المحيطة)



تشمل أمثلة المعيقات المادية في المنشآت الرياضية ما يلي:

- عدم وجود محطة نقل عام أو موقف للسيارات بالقرب من المنشأة الرياضية.
- عدم اشتغال الأرصفة على مسارات منحدرية أو سالالم.
- عدم وجود الدرابزين لتقديم الدعم.



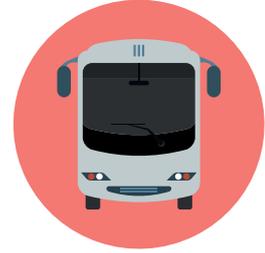
- ضيق المسارات، ووجود أشياء تغلق الطريق.
- ضيق المداخل، وثقل الأبواب، وارتفاع مقبض الأبواب بشكل كبير.
- عدم توافر دورات مياه مصممة للأشخاص ذوي الإعاقة.
- عدم إمكانية الوصول إلى غرف تغيير الملابس.

بجانب المعوقات المادية العديد من المعوقات الحسية التي تعيق بشكل خاص الأشخاص الذين يعانون من ضعف البصر أو السمع:

- المستوى المرتفع من الضوضاء والضجيج (طريق عام ضخم بجانب المكان المراد الوصول اليه ، وأنظمة الصوت... الخ).
- صالة داخلية ذات أنظمة صوتية رديئة تعمل على حدوث الصدى.
- ضعف الإضاءة وضعف تباين الألوان وبالتالي صعوبة مشاهدة الياقات.

المعوقات المتعلقة بالنقل

تشير المعوقات المتعلقة بالنقل إلى نقص وسائل النقل المناسبة للأشخاص ذوي الإعاقة والتي من شأنها أن تتيح لهم التنقل بشكل مستقل.



من أمثلة المعوقات المتعلقة بالنقل ما يلي:

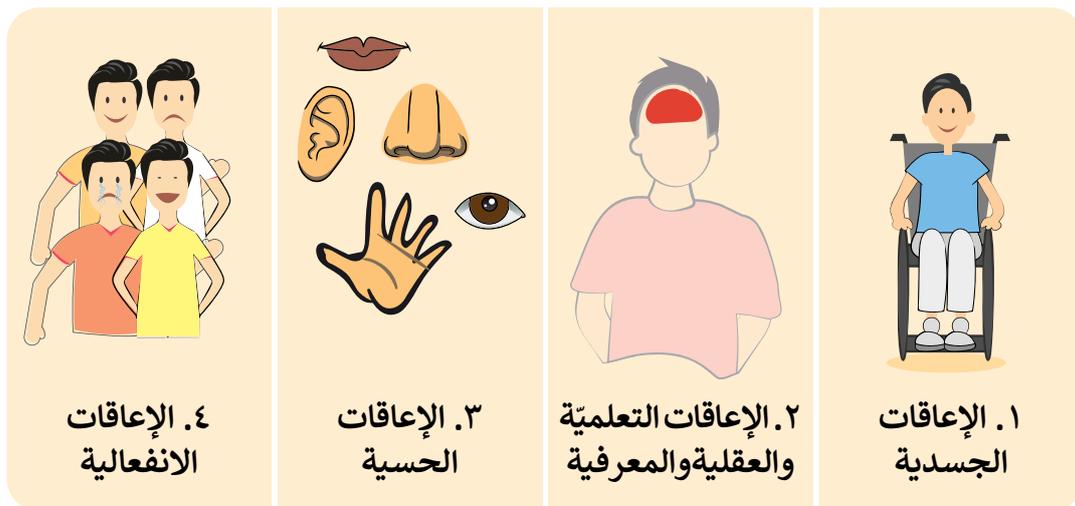
- عدم وجود منحدرات في الطرق للدخول إلى الحافلات العامة والقطارات والنزول منها... الخ.
- عدم وجود مقاعد مخصصة للأشخاص ذوي الإعاقة في وسائل النقل العام.
- عدم وجود طاقم مدرب (مثل سائق الحافلة) لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة عند الركوب أو النزول من وسيلة النقل العام.
- عدم وجود مركبات أجرة (التاكسي) مناسبة للأشخاص ذوي الإعاقة (على سبيل المثال، عدم وجود مساحة للكرسي المتحرك).



١,٢ فهم الإعاقة

يستطيع الأفراد ذوي الإعاقة المشاركة في العديد من الأنشطة البدنية ذات القوة العالية مع إجراء بعض التعديلات. في الحقيقة، يمتلك النشاط البدني المنتظم نفس التأثيرات الفسيولوجية والنفسية الإيجابية للأشخاص ذوي الإعاقة كما هو الحال على الأشخاص من غير ذوي الإعاقة، ومع ذلك، نظراً لاختلاف الإعاقات وإمكانية الأشخاص ذوي الإعاقة التعبير عن أنفسهم بطرق مختلفة بشكل كبير، من المهم امتلاك معرفة أساسية بأكثر الإعاقات شيوعاً، من خلال الخلفية المعرفية الصحيحة، يمكنكم مواءمة التمارين وأشكال الألعاب وتعديلها لكي يتمكن جميع اللاعبين بمختلف مستويات قدراتهم من اللعب سوياً.

في هذا الفصل سنحصل على ملخص عن أكثر الإعاقات شيوعاً، إضافة إلى الأدوات والاستراتيجيات الخاصة بكيفية دمج الأشخاص ذوي الإعاقة وإشراكهم على نحو أفضل في وحداتكم التدريبية الرياضية. تشمل هذه الإعاقات ما يلي:



١,٢,١ الإعاقات الجسدية

ما هي الإعاقات الجسدية؟

الإعاقة الجسدية هي حالة حرجة وطويلة الأجل تؤثر على جزء من جسم الشخص والتي تعمل على إضعاف الأداء البدني وتحديدته أو التأثير على قدرة الحركة أو القدرة على التحمل أو تطبيق المهارة.

ينتج عن فقدان القدرة الجسدية تدني قدرة الشخص أو عدم قدرته على أداء حركات معينة مثل المشي وتحريك اليدين والذراعين والجلوس والوقوف أو ممارسة النشاط اليومي مثل ارتداء الملابس وتناول الطعام والنظافة الذاتية... الخ، إضافة إلى فقدان السيطرة على عضلاتهم. من المحتمل أن يولد الشخص بإعاقة جسدية أو يصاب بها في حياته نتيجة حادث أو إصابة أو مرض أو كأثر جانبي لحالة طبية.



تشمل أمثلة الإعاقات الجسدية ما يلي:

- فقدان أو تشوه الأطراف.
- ضمور العضلات.
- الشلل الدماغي.
- الصلب المفتوح.
- التصلب اللويحي.
- إصابات الحبل الشوكي.

سمات الإعاقات الجسدية المختلفة**فقدان الأطراف (البتير)**

- فقدان أو إزالة أحد أجزاء الجسم مثل أصبع اليد، إصبع القدم، اليد، القدم، الذراع، أو الساق.
- يمكن أن تنتج عن عيوب خلقية أو التعرض للحوادث، أو الإصابة بأمراض مثل داء السكري.
- احتمالية المعاناة من ألم وهمي.
- احتمالية المعاناة من صدمة انفعالية.
- لممارسة الرياضة أهمية كبيرة في تجنب خطر الإصابة بضمور العضلات والقرحة وتيبس المفاصل.
- احتمالية الحاجة إلى أطراف صناعية من أجل إكمال الأنشطة والرياضة بالكفاءة المطلوبة.

ضمور العضلات

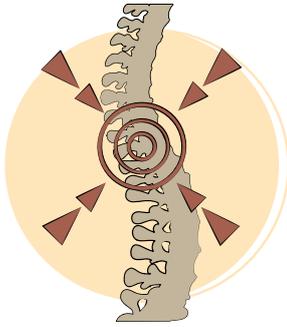
- فقدان تدريجي لقوة العضلات بمرور الوقت (عادةً ما تكون العضلات حول الرقبة والكتفين والوركين الأكثر تأثرًا).
- احتمالية الحاجة إلى كرسي متحرك.

الشلل الدماغي.

- اضطراب غير متطور يؤثر على كل من الدماغ والوظائف الحركية.
- تحديات في الحركة والتوافق والرؤية والكلام والوظائف الذهنية والسلوكية.
- غالبًا ما تتطلب معدات معدلة و/أو أجهزة تنقل (على سبيل المثال، كرسي متحرك أو مشاية أو عصا أو عكازات الكوع / الإبط).
- مدى حركي منخفض وتغيرات في التوتر العضلي (مثل، إمكانية أن يكون هذا التوتر شديدًا للغاية).
- عدم التحكم في العضلات والتوافق والتي تؤدي إلى بطء في الحركة.
- يؤثر في مراحل النمو البدني.



الصلب المشقوق



- ناتج عن خلل في النخاع الشوكي في فترة الحمل.
- إمكانية التسبب في شلل الجزء السفلي من الجسم.
- احتمالية حاجة الشخص إلى معدات معدلة و/أو أجهزة تنقل (مثل العكازات، جيرة العظام عند الورك والركبة والكاحل و القدم HKAFO"، أو كرسي متحرك).

الأدوات والاستراتيجيات لدعم الأفراد المصابين بالإعاقة الجسدية عند ممارستهم الأنشطة والألعاب الرياضية

ملاحظة: من المهم الأخذ بعين الاعتبار اختلاف الإعاقات الجسدية إلى حد كبير من شخص إلى آخر، ومن أجل ضمان سلامة جميع اللاعبين، من الأفضل التواصل مع العائلات لمعرفة الاحتياجات الخاصة لكل شخص من ذوي الإعاقة.



التأكد من إمكانية وصول الجميع إلى المكان الذي يتم فيها ممارسة الرياضة (على سبيل المثال، المسارات المنحدرة، والمساحة الكافية المتاحة للكراسي المتحركة...الخ).

التحلي بالصبر أثناء التواصل والمشاركة (على سبيل المثال، يعاني بعض الأفراد من إعاقة في الكلام والذي يؤدي إلى صعوبة فهمهم في البداية).

إجراء تعديلات على التدريبات لإتاحة المجال لدمج الجميع ومشاركتهم.

السماح بوقت أكبر لممارسة الرياضة

للفرد من ذوي الإعاقة عند الضرورة.

تشجيع وتسهيل التفاعل بين الأقران

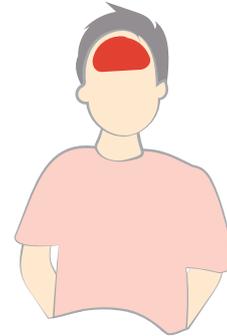
أي بين اللاعبين من غير ذوي الإعاقة

وأقرانهم من ذوي الإعاقة.

توفير الدعم المادي عند الحاجة (على

سبيل المثال، الطفل الذي يعجز

عن النهوض بعد السقوط على الأرض) (يجب مراجعة هذا الأمر مع العائلة قبل البدء بالتدريب).



١,٢,٢ الإعاقات التعلمية والعقلية والمعرفية

ما هي الإعاقات التعلمية والعقلية والمعرفية؟

الإعاقات التعلمية والعقلية والمعرفية هي حالات تؤثر على قدرة الفرد على اكتساب المعرفة والمهارات بنفس معدل أقرانه/أقرانها من غير ذوي الإعاقة الذين لا يعانون من هذه الإعاقات والتي غالباً ما تكون ناتجة عن اضطراب معرفي. لا يؤدي وجود إعاقة تعلمية أو عقلية أو معرفية بالضرورة إلى جعل الشخص الذي يعاني منها أقل ذكاءً، وغالباً ما يتعلم الذين يعانون من هذه الإعاقات لكن بشكل مختلف فقط. بناءً على ذلك، قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الإعاقات إلى استراتيجيات محددة للتعلم والتدريب، علماً أن مجموعة أعراض الإعاقة التعلمية أو العقلية أو المعرفية لن تكون متشابهة لدى شخصين يعانون من هذه الإعاقات.



١,٢,٢,١. اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD)

ما هو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة؟

- اضطراب سلوكي عصبي يظهر عادة أثناء الطفولة وغالباً ما يستمر إلى مرحلة البلوغ ويظهر بشكلٍ متساوٍ لدى الذكور والإناث.
- عبارة عن أنماط من فرط الحركة/الاندفاع الذي يؤثر على وظائف الدماغ وتطوره مثل الذاكرة والانتباه والتركيز والاندفاع وفرط الحركة والمهارات الاجتماعية.

سمات اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة



- تحديات في الإصغاء والاحتفاظ بالانتباه.
- تشتت الانتباه بسهولة (على سبيل المثال، قد يواجهون صعوبة في تعلم الألعاب وتوقع الحركات ووضع الاستراتيجيات).
- عدم الانتباه (على سبيل المثال، قد يواجهون مشكلة في الألعاب الرياضية التي تتطلب قدرًا معتدلاً من التركيز مثل الكرة الطائرة).
- تملل (على سبيل المثال، عدم القدرة على الجلوس بشكل مستقر، التلوي في المقعد، النقر على اليدين).
- غالباً ما يفقد المصاب بهذا الاضطراب الممتلكات الشخصية (على سبيل المثال، المواد الدراسية، المعدات الرياضية)
- مشكلة في الانتظام في الدور أو الانتظار (على سبيل المثال، الانتظار في الطابور أو دورهم أثناء التدريب).
- مقاطعة الآخرين.
- الجري أو التسلق أو التحرك بشكل مفرط عندما لا يكون ذلك مناسباً.
- تدني تحمّل الإحباط (على سبيل المثال، مشكلة خسارة في لعبة ما ويمكن أن يؤدي ذلك إلى العدوانية ونوبات الغضب...الخ).



الأدوات والاستراتيجيات لدعم الأفراد المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة عند ممارستهم الأنشطة والألعاب الرياضية

- القيام بالتغيير المتكرر للتدريبات أو الأنشطة أو الأساليب بهدف استقطاب انتباه الطفل ومنع الملل.
- التعزيز وتكرار التحفيز، على سبيل المثال من خلال تغيير موقع اللاعب في اللعبة قدر الإمكان (مثال من الهجوم إلى الدفاع).
- وضع الأطفال الذين يعانون من هذا النوع من الاضطرابات في حالة نشطة للغاية والذي من المرجح أن يبقوهم مشغولين ومشاركين في اللعبة قدر الإمكان.
- إعطاء مسؤوليات إضافية لهم بشكل خاص أثناء فترات الانتظار (يمكن أن تشمل القيام بدور "مساعد مدرب" والانتهاء من المهام أو الطلبات البسيطة الإضافية التي يتم تحديدها لهم لإبقائهم مشغولين ومشاركين وعدم الانخراط في سلوكيات مزعجة).
- يحقق الأطفال الذين يعانون من هذا النوع من الاضطرابات النجاح بشكل أكبر في ممارسة الرياضة الفردية (مثل السباحة وفنون الدفاع عن النفس وكرة الطاولة)، ومع ذلك فإن هذا لا يعني أنهم لا يستفيدون من الرياضات الجماعية أو يستمتعون بها أو ينجحون فيها، حيثما كان ذلك ممكناً، ومن المفيد العمل بقدر الإمكان على محاولة تعزيزهم في المنافسة الفردية ومساعدتهم على التطور فيها بشكل أكبر.



١,٢,٢,٢ متلازمة الكحول الجنينية (FASD)

ما هي متلازمة الكحول الجنينية (FASD)؟

يشتمل اضطراب متلازمة الكحول الجنينية على مجموعة من الحالات التي يمكن أن تحدث للشخص عند شرب الأم الحامل للكحول.

سمات متلازمة الكحول الجنينية

- تؤدي الإصابة بهذا النوع من الاضطرابات إلى تحديات جسدية وسلوكية
- فرط الحركة.
- صعوبة الحفاظ على الانتباه.
- ضعف التوافق أو التوتر العضلي غير الطبيعي.
- ضعف الذاكرة.
- تأخر في الكلام واللغة.
- سوء التقدير والتحكم في الانفعالات.
- صعوبة الاستمرار في المهمة.
- احتمالية مواجهة تحديات حسية مثل ضبط ضوضاء الخلفية.

الأدوات والاستراتيجيات لدعم الأفراد المصابين بمتلازمة الكحول الجنينية عند ممارستهم الأنشطة والألعاب الرياضية

- وضع الحدود والقواعد والتوقعات الواضحة منذ البداية.
- توفير القدرة على التنبؤ والالتزام بالروتين عندما يكون ذلك ممكناً.
- إنشاء هيكلية محددة للتدريب والألعاب... الخ.
- استخدام المهارات التي لا تتطلب توافق عالي إن أمكن. أو تعديل هيكلية التدريبات التي تتطلب حركات توافقية الى أقل ما يمكن.
- إعطاء وقت أكبر عند شرح تمرين، قانون، أو نشاط... الخ.



- الوعي بكيفية التعامل مع البيئة غير الهادئة التي يمكنها إعاقه قدرة الطفل على استيعاب المعلومات.

١,٢,٢,٣ اضطراب طيف التوحد (ASD)

ما هو اضطراب طيف التوحد (ASD)؟

اضطراب طيف التوحد (ASD) هو اضطراب عصبي يؤثر على عمل الدماغ.

سمات اضطراب طيف التوحد

- نسبة انتشار التوحد لدى الذكور اعلى باربعة اضعاف مقارنة بالاناث
- هو اضطراب طيفي يؤثر على كل شخص يعاني منه بشكل مختلف ولا يكون متماثلاً بشكل تام بين شخصين مصابين به.

يُظهر الأفراد الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد تحديات في ثلاث مجالات رئيسية وهي على النحو الآتي:

تواصلية:

- يؤثر التوحد على التواصل غير اللفظي لدى المصابين.
- يؤثر التوحد على الفهم وضبط الانفعالات.

سلوكية:

- احتمالية إظهار سلوكيات متكررة أو طقوسية، على سبيل المثال، الرفرفة باليدين أو التأرجح أو ترديد كلمات/عبارات معينة.

اجتماعية

- عدم القدرة على التواصل بالعين
- يجد صعوبة في التفاعل مع الأقران.

سمات شائعة لهذا النوع من الإضرابات والتي من الممكن مواجهتها في الرياضة

- تحديات عند القيام بتغيير الروتين أو التغيير المفاجئ للخطط.
- مشكلة في الانتقال من نشاط أو تمرين إلى آخر.
- الحساسية للضوء أو الرائحة أو الصوت... الخ أو البيئات الجديدة ككل.
- مشكلة في فهم أو استيعاب التعليمات والقواعد... الخ.

الأدوات والاستراتيجيات لدعم الأفراد المصابين باضطراب طيف التوحد عند ممارستهم الأنشطة والألعاب الرياضية

تسهيل التفاعل بين الزملاء من خلال بذل جهد إضافي لتقديم اللاعب للآخرين، وإعداد المزيد من أنشطة التعريف في الفريق لتعزيز التفاعل الإيجابي.

السماح بفترات راحة جسدية بمنح الطفل فرصة للجلوس بهدوء على الخطوط الجانبية أو في مكان مخصص آمن، والذي سيسمح بوقت للمعالجة وبناء الثقة مع اللاعب.

محاولة إيجاد بيئة حسية واعية بإلغاء جميع التمارين أو الأنشطة التي قد تتضمن قيام الأطفال بترديد الهتاف أو الصراخ، خفض الأضواء عندما يكون ذلك ممكناً، وتجنب الأماكن التي تصدر صدى الصوت و/أو إعداد مساحة تغيير مخصصة لأطفال محددين تكون هادئة بشكل أكبر.

محاولة توفير الأنشطة المتكررة القابلة للتوقع، على سبيل المثال شرح هيكلية وحدتك التدريبية في البداية.

الالتزام بروتين مشابه لكل ممارسة.

شرح هذا الروتين للطفل/العائلة مسبقاً (ويمكن كتابة هذا الروتين أو توضيحه بالصور).



السماح بوقت للمعالجة عند تقديم التعليمات والذي يعني توفير الوقت بعد تقديم إحدى التعليمات للطفل لأخذ معلومات ومعالجة الكلمات التي تقولها.

شرح المفاهيم والقواعد والتعليمات ببطء وفي أقل عدد من الخطوات.

احتمالية استفادة اللاعب المصاب بالتوحد عند تقديم شرح منفصل بشكل أكبر من خلال استقطاب انتباهه عن طريق التواصل واحد لواحد، وتجزئة التعليمات مقارنة مع بقية المجموعة.

١,٢,٢,٤ متلازمة داون (Down Syndrome)

ما هي متلازمة داون؟

متلازمة داون (اضطراب جيني) هي حالة يولد فيها الطفل بنسخة إضافية من كروموسوم الحادي والعشرين — ومن هنا جاء اسمه الآخر، التثلث الصبغي ٢١ والذي يتسبب في حدوث تأخير في النمو الجسدي والعقلي.



ما هي مسببات الإصابة بمتلازمة داون؟

في جميع حالات الإنجاب، ينقل كلا الوالدين جيناتهم إلى أطفالهم، هذه الجينات محمولة في الكروموسومات. عند تطور خلايا الطفل، من المفترض أن تتلقى كل خلية ٢٣ زوجاً من الكروموسومات، بإجمالي ٤٦ كروموسوماً مناصفة بين الأم والأب. في حالة الأطفال المصابين بمتلازمة داون، لا ينفصل أحد الكروموسومات بشكل صحيح والذي يؤدي في نهاية المطاف أن يكون لدى الطفل ثلاث نسخ أو نسخة جزئية إضافية من الكروموسوم ٢١، بدلاً من نسختين. يسبب هذا الكروموسوم الإضافي في حدوث مشاكل في تطور الدماغ والسمات الجسدية.

أنواع متلازمة داون

هناك ثلاثة أنواع من متلازمة داون

١. التثلث الصبغي ٢١ (Trisomy 21)

يُقصد بالتثلث الصبغي ٢١ وجود نسخة إضافية من الكروموسوم ٢١ في كل خلية والذي يُعد الشكل الأكثر شيوعاً لمتلازمة داون.

٢. متلازمة داون الفسيفسائية (Mosaicism)

تحدث الفسيفساء الجينية عند ولادة الطفل مع كروموسوم إضافي في بعض خلاياه ولكن ليس بخلاياه كاملةً. يميل الأشخاص المصابون بمتلازمة داون الفسيفسائية إلى ظهور أعراض أقل من المصابين بالتثلث الصبغي ٢١.

٣. متلازمة داون الانتقالية (Translocation Down Syndrome)

في هذا النوع من متلازمة داون يكون لدى الأطفال فقط جزء إضافي من الكروموسوم ٢١، بالمجمل يوجد في جسم الإنسان ٤٦ كروموسوماً، ومع ذلك، يحتوي أحدهم على قطعة إضافية من الكروموسوم ٢١ مرفقة.

سمات الإصابة بمتلازمة داون

- ضعف في العضلات.
- ملامح وجه مسطحة.
- صغر حجم الرأس والأذنين.
- الرقبة القصيرة.
- بروز اللسان (احتمالية حدوث صعوبة في التنفس أثناء ممارسة التمارين).
- قصر القامة مقارنة بالأطوال الطبيعية.

- العيون المائلة نحو الأعلى.
- احتمالية استغراق مدة أطول للوصول إلى حالات التطور.
- صعوبات وتحديات في التحكم بالاندفاع.
- حاجة المصاب إلى المساعدة فيما يتعلق بتنظيم الانفعالات.
- احتمالية الإصابة بحالات صحية مصاحبة مثل فقدان السمع أو مشاكل في القلب.

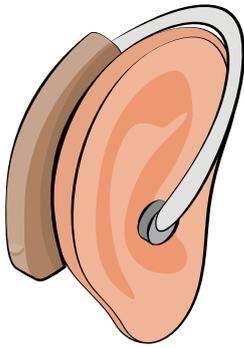
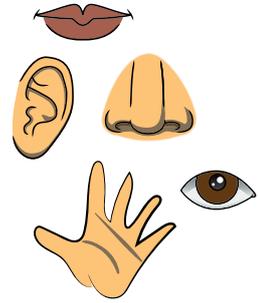
الأدوات والاستراتيجيات لدعم الأفراد المصابين بمتلازمة داون عند ممارستهم الأنشطة والألعاب الرياضية

- تحديد القواعد والحدود، استخدام مصطلحات بسيطة ومراجعتها بشكل متكرر.
- توفير الدعم مع العناصر المرئية (مثل الصور على قطعة من الورق أو رسم التدريبات أو الألعاب) لشرح التوقعات وتوفير القدرة على التنبؤ.
- الإعلان عن التغييرات (على سبيل المثال، ٥ دقائق أخرى حتى نغير النشاط).
- تحفيز اللاعبين بناءً على الأمور التي يستمتعون بها.
- تقدير النجاحات والاحتفاء بها بغض النظر عن ضآلتها.

١,٢,٣ الإعاقات الحسية

ما هي الإعاقات الحسية

الإعاقة الحسية هي الإعاقة التي تصيب الحواس (على سبيل المثال، البصر، السمع، الشم، اللمس والتذوق) وبشكل عام تشير إلى الإعاقة السمعية والبصرية.



السمات المختلفة للإعاقات الحسية

١,٢,٣,١ الإعاقة السمعية (Hearing Impairment)

ما هي الإعاقة السمعية؟

الإعاقة السمعية هي فقدان السمع وتصنف إلى إحدى المجموعتين التاليتين اعتماداً على شدة الإعاقة.

- **ضعف السمع:** مستوى خفيف إلى شديد من عدم القدرة على السمع.
- **الصمم:** انعدام القدرة على السمع بشكل كامل (فقدان السمع).

الأدوات والاستراتيجيات لدعم الأفراد المصابين بإعاقات سمعية عند ممارستهم الأنشطة والألعاب الرياضية

- تدعيم جميع التعليمات بالكتابة والصور، ولغة الإشارة أو الفيديوها.
- السماح للشخص الذي يعاني من إعاقات سمعية بوصف أو عرض التمرين قبل البدء (التأكد من فهم التعليمات بشكل مناسب).
- تقديم التعزيز البصري لزيادة الدافعية (مثلاً: بدلاً من التصفيق بالأيدي التي لا يمكن سماعها، رفع الإبهام للأعلى).
- غالباً ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع من مشاكل في التوازن أو الاتجاه لذلك يجب اتخاذ إجراءات احترازية أثناء التمرين لتجنب سقوط اللاعبين أو تعثرهم.
- إزالة الأجهزة المساعدة للسمع عند ممارسة الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى الاحتكاك الجسدي.
- مواجهة الشخص وجهاً لوجه بشكل دائم لكي يتمكن من رؤية وجهك وشففتيك وعينيك وجسمك.
- الحفاظ على التواصل البصري والتحدث مباشرةً إلى الشخص، وليس إلى المترجم الفوري (أخصائي لغة الإشارة) إذا كان أحدهم حاضراً.
- استخدام أكبر عدد ممكن من الإشارات المرئية والأمثلة الملموسة ما أمكن.

١،٢،٣،٤ الإعاقة البصرية (Visual Impairment)

ما هي الإعاقة البصرية؟

الإعاقة البصرية هي فقدان القدرة على الإبصار جزئياً أو كلياً.

العمى القانوني هو القدرة على الرؤية من مسافة ٢٠ قدماً (٦,١ متراً) (ما تراه العيون الطبيعية من مسافة ٢٠٠ قدم إلى ٦١ متراً) (أي ١٠ / ١ أقل من الرؤية العادية))، والذي يطلق عليه العمى بسبب نقص حدة البصر.

يُقصد بالعمى في المجال البصري وجود مجال بصري أقل من ١٠ أقدام (٣ م) من الرؤية المركزية أو وجود رؤية نفقية (على سبيل المثال، الإصابة بالتهاب الشبكية الصباغي). أما العمى الكلي هو نقص في الإدراك البصري أو عدم القدرة على إدراك ضوء قوي يسقط مباشرة على العين، ويسمى أحياناً "عدم إدراك الضوء". يُعد ضعف البصر هو ثاني أقل إعاقة شيوغاً في مرحلة الطفولة بعد الإعاقة السمعية و العمى.

أسباب الإعاقة البصرية

تُعزى أسباب إصابة الأفراد الأصغر سناً بالإعاقة البصرية إلى العيوب الخلقية، بما في ذلك إعتام عدسة العين الخلقي ومرض العصب البصري. تُعد الإصابة باعتلال الشبكية عند الأطفال الخدج (الأكسجين المفرط في الحاضنات) أحد الأسباب غير الشائعة الأخرى على الرغم من وجود العديد من الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ فما فوق يعانون من هذه الحالة أيضاً. يمكن أن تكون الإصابة بالأورام والإصابات والأمراض المعدية أسباباً محتملة ولكنها أقل شيوعاً كمسببات في حدوث الإعاقة البصرية. لدى كبار السن تُعد الإصابة بمرض السكري، والتنكس البقعي، والمياه الزرقاء، وإعتام عدسة العين من الأسباب الرئيسية المؤدية للإعاقة البصرية. قد تحدث الإعاقة البصرية أيضاً بشكل متزامن عند الأشخاص المصابين بالشلل الدماغي والإعاقة العقلية.

الأدوات والاستراتيجيات لدعم الأفراد المصابين بإعاقات بصرية عند ممارستهم الأنشطة والألعاب الرياضية

- وصف جميع الإرشادات شفهاً أو عن طريق تشغيل شريط صوتي.
- السماح للاعبين ذوي الإعاقة البصرية بوصف التمرين أو عرضه قبل البداية بغرض التأكد من فهم التعليمات.
- توفير المعززات اللفظية لتحفيز اللاعب.
- إتاحة المجال أمام اللاعب بالوقوف بالقرب من المدرب لمساعدته على الرؤية في حال كانت ضعيفة، أو لمس الدرابزين أو جهاز الاختبار برفق عند الضرورة.
- تشجيع اللاعبين الذين لا يعانون من إعاقة بصرية على الاستمرار في التعبير عن أنفسهم شفهاً طيلة الوقت.
- قد يكون التوازن ضعيفاً، لذلك قد تكون هناك حاجة إلى الدرابزين للدعم.
- توجيه الأطفال والشباب اما باللمس أو بالتكلم إلى جميع مرافق ومعدات التدريب.
- تحديد شريك للرياضي الذي يعاني من إعاقة بصرية لممارسة الجري والأنشطة الأخرى سوياً.
- تجنب القفز أو الأنشطة الأخرى عالية التأثير إذا كان اللاعب يعاني من انفعال الشبكية أو قصر النظر الشديد أو خضع لعملية جراحية نتيجة الإصابة بإعتام عدسة العين (انعدام عدسة العين "Aphakia").
- كتابة التعليمات بحروف كبيرة أو بطريقة برايل (Braille) أو استخدم عدسة مكبرة قوية.
- إبقاء الأبواب إما مغلقة أو مفتوحة بشكل كامل.
- المحافظة على نظافة المناطق التي تُنفذ فيها الأنشطة وخلوها من الفوضى والمواد المتناثرة لضمان حركة آمنة.

١,٢,٤ الإعاقات الانفعالية

ما هي الإعاقة الانفعالية؟



الإعاقة الانفعالية أو السلوكية هي إعاقة تؤثر على قدرة الشخص على التعرف على المشاعر والأحاسيس الأساسية وتفسيرها والتحكم فيها والتعبير عنها بشكل فعال. تظهر هذه الحالة والتي يمكنها التأثير على الأداء التعليمي بشكل سلبي بوحدة أو أكثر من السمات التالية:

- عدم القدرة على التعلم الذي لا يتم تفسيره بالعوامل الفكرية أو الحسية أو الصحية.
- عدم القدرة على بناء أو الحفاظ على علاقات شخصية مقبولة مع الأقران والمعلمين.
- في الظروف العادية يقومون بسلوكيات وإظهار مشاعر غير مناسبة.
- المزاج العام لديهم يمتاز بالتعاسة أو الاكتئاب.
- الميل إلى ظهور أعراض جسدية أو مخاوف مرتبطة بمشكلات شخصية أو مدرسية.

أسباب حدوث الإعاقة الانفعالية

لا أحد يعرف السبب أو الأسباب الفعلية للاضطراب الانفعالي على الرغم من اقتراح العديد من العوامل والتي تم بحثها بجد، والتي تشمل الوراثة، واضطراب الدماغ، والنظام الغذائي، والإجهاد، وعمل الأسرة.

السمات المختلفة للإعاقات الانفعالية

- فرط النشاط (قصر مدى الانتباه، الاندفاع).
- العدوانية أو السلوك المضر بالنفس (السلوك غير المقبول، العنف).
- الانسحاب (عدم التفاعل اجتماعيا مع الآخرين والخوف المفرط أو القلق).
- عدم النضج (بكاء غير مناسب، نوبات غضب، ضعف مهارات التأقلم).
- عدم التعاون، ميل للتمرد، ومعاداة للشخصيات الممثلة للسلطة مثل أولياء الأمور والمعلمين والمدرسين... الخ.

الأدوات والاستراتيجيات لدعم الأفراد المصابين بإعاقات انفعالية عند ممارستهم الأنشطة والألعاب الرياضية

- العمل بجد لبناء الثقة والتألف طيلة الوقت.
- كن حذرا، من خلال فهم ماهية ما تكون عليه بعض المثيرات وتجنبها في المستقبل (على سبيل المثال، في حال معرفة أن التواجد في موقع معين في الميدان يزعجهم عندئذ يتعين تجنب ذلك).
- توفير فترات راحة لتخفيف الضغط (على سبيل المثال، ترك المجال لهم للجلوس على الخطوط الجانبية، وجعل هذه الاستراحات غير روتينية).
- التأكد من توافر بيئة آمنة في المكان (على سبيل المثال، عدم ترك أي أشياء أو مواد غير آمنة من الممكن إساءة استخدامها من قبل طفل تم استثارته).
- عدم اختيار مواقف تستحق الجدل، وذلك لعدم دفع الطفل لفعل شيء يستدعي العراك.
- تقسيم الوحدة التدريبية إلى وحدات أصغر.
- تدريب مهارات حل المشكلات (على سبيل المثال: تشجيع اللاعبين على إيجاد طرق مختلفة لإنجاز المهمة).
- مكافأة السلوك المرغوب به.
- تقديم خيارات مختلفة من التمارين للطفل وبذلك يمكنهم اختيار ما يرغبونه، وإتاحة المجال أمامهم لمعرفة مقدار

الوقت الذي يحتاجونه لاتخاذ قرار وانتظار ردهم.

١,٣ حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة

بتاريخ ٣٠ آذار ٢٠٠٧، وقع الأردن و١٦٣ دولة حول العالم على اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة (CRPD). من خلال توقيعها، تلتزم هذه الدول بالوفاء بالنقاط الواردة نصها في اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة. تشمل المبادئ العامة التالية العديد من النصوص، والتي تشكل جزءاً من الاتفاقية:

- احترام كرامة الأشخاص المتأصلة واستقلالهم الذاتي بما في ذلك حرية صنع قراراتهم بأنفسهم واستقلاليتهم.
- عدم التمييز.
- ضمان مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة ودمجهم بصورة كاملة وفعالة في المجتمع.
- اعتراف الدول الأطراف بحق الأشخاص ذوي الإعاقة في العمل كما الأشخاص من غير ذوي الإعاقة بإتاحة الفرصة لهم لكسب الرزق في عمل يختارونه أو يقبلونه بحرية في سوق عمل وبيئة عمل منفتحتين أمام الأشخاص ذوي الإعاقة.
- احترام الفروقات وقبول الأشخاص ذوي الإعاقة كجزء من التنوع البشري والطبيعة البشرية.
- تكافؤ الفرص.
- إمكانية الوصول.
- يتمتع الأشخاص ذوي الإعاقة بنفس الحقوق الإنسانية والأساسية مثل الأشخاص الآخرين وأن يتم معاملتهم بعدالة.
- ما هو الأفضل بالنسبة للإنسان هو الأهم.
- يمتلك الأشخاص ذوي الإعاقة الحق في الاستماع إليهم وبشكل خاص في القضايا التي يمكنها التأثير على حياتهم.

” بالنسبة للمجتمع، توفر مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في الرياضة وسيلة للتخلص من الصور النمطية للإعاقة التي تصور الأشخاص ذوي الإعاقة على أنهم سلبين وخاملين ويفتقرون إلى القدرات للمشاركة في الحياة الأوسع للمجتمع. من خلال التخلص من الصور النمطية للإعاقات فإن من شأن المشاركة في الرياضة المساعدة على بناء مجتمعات أكثر دمجاً وشمولياً وبالتالي تحقيق تعاون وتماسك اجتماعي أكبر.“

Office of the High Commissioner for Human Rights

فيما يتعلق بالرياضة، نصت اتفاقية الأشخاص ذوي الإعاقة على بعض القواعد والتي يتعين على الدول التي وقعت عليها الالتزام بتطبيقها والتي تشمل ما يلي:

- دعم الأشخاص ذوي الإعاقة للمشاركة في الألعاب.
- تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة من المشاركة في الألعاب المخصصة للمعاقين والأنشطة الترفيهية.
- إمكانية الوصول إلى الأماكن والمنشآت الرياضية والترفيهية.

التزاماً باتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، وبصفتنا مدربين في برنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D)، ولكوننا أيضاً نماذج يُحتذى بها في مجتمعاتنا يتوجب علينا:

- تشجيع الأشخاص ذوي الإعاقة وتعزيز مشاركتهم ودمجهم في الأنشطة الرياضية على جميع المستويات.
- منحهم نفس الفرصة لتنظيم الأنشطة الرياضية والترفيهية وتعديلها لتناسب نوع إعاقاتهم وإعطائهم الفرصة للمشاركة فيها.
- منحهم نفس إمكانية الوصول إلى التدريب والموارد لتمكينهم من تطوير مشاركتهم في الرياضة كلاعبين ومسؤولين وإداريين.
- تأكيد حقهم في الوصول إلى المرافق والمنشآت الرياضية والترفيهية.
- ضمان المساواة في وصول الأطفال ذوي الإعاقة إلى منشآت ومرافق اللعب والاستجمام والتسلية وممارسة الأنشطة الرياضية، في الملاعب وفي المدارس أيضاً.

• ضمان الوصول المتكافئ والعاقل للجميع إلى خدماتنا كمديرين مجتمعيين.

١,٤ تاريخ الرياضة للأشخاص ذوي الإعاقة في الأردن

تحت مظلة الاتحاد الأردني لرياضة الأشخاص ذوي الإعاقة، تم تأسيس اللجنة البارالمبية في عام ١٩٨١ وهي السنة الدولية للأشخاص ذوي الإعاقة. يهدف هذا الاتحاد إلى تعزيز رياضة ذوي الإعاقة ومشاركتهم في البطولات محلياً ودولياً، إضافةً إلى تنظيم ورش عمل تدريبية للمدربين في مجال الرياضة للأفراد ذوي الإعاقة. كانت أول مشاركة للأردن في الألعاب البارالمبية في قرية ستوك مانديفيل (Stoke Mandeville) في المملكة المتحدة عام ١٩٨٤ وفازت الأردن حينها بالميدالية البرونزية عن طريق اللاعبة عائدة الشيشاني في سباق الجري لمسافة ٢٠٠ متر، وفي ألعاب أثلانتا البارالمبية عام ١٩٩٦ في الولايات المتحدة الأمريكية فازت الأردن عن طريق اللاعب عماد الغرباوي بالميدالية الفضية في رياضة رمي القرص، وفي ألعاب سيدني البارالمبية عام ٢٠٠٠ في أستراليا فازت الأردن بالميدالية الذهبية عن طريق اللاعبة مها البرغوثي في رياضة كرة الطاولة، وفي الألعاب البارالمبية الأخيرة عام ٢٠٢٠ في طوكيو في اليابان فازت الأردن بأربع ميداليات ذهبية وميدالية برونزية واحدة. حالياً يغطي الاتحاد الأردني لرياضة الأشخاص ذوي الإعاقة معظم الرياضات للأفراد ذوي الإعاقة مثل رياضة رفع الأثقال وكرة السلة على الكراسي المتحركة وكرة الطاولة وجولوس وكرة الطاولة ورياضة ألعاب القوى (فعاليت المضممار والميدان).

إلى جانب اللجنة البارالمبية الأردنية، هناك أيضاً لجنة الألعاب الأولمبية الخاصة في الأردن، لجنة الألعاب الأولمبية الخاصة هو أكبر تظاهرة رياضية على المستوى الدولي للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية والمتعددة. تم إقرار هذه التظاهرة الرياضية رسمياً من قبل اللجنة الأولمبية الدولية، تأسس لجنة الألعاب الأولمبية الخاصة في الأردن في عام ١٩٨٦ ومنذ ذلك الحين يقدم القائمون المعنيون تدريبات ومنافسات رياضية على مدار العام في مجموعة متنوعة من الرياضات الأولمبية للأطفال والكبار ذوي الإعاقة الذهنية. في عام ١٩٨٧، انضم الأردن للمرة الأولى إلى دورة الألعاب الصيفية العالمية للألعاب الأولمبية الخاصة في مدينة ساوث بيند (South Bend) في شمال ولاية انديانا في الولايات المتحدة الأمريكية، ومنذ ذلك الحين، ينافس الأردن في ٩ ألعاب في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا (MENA) إضافة إلى العديد من الألعاب الأولمبية الخاصة الصيفية والشتوية العالمية في أنحاء أوروبا والولايات المتحدة واليابان، أقيمت أحدث الألعاب الصيفية العالمية الخاصة في أبو ظبي في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث حاز الرياضيون الأردنيون على ٦ ميداليات ذهبية، وستكون الفصحة التالية للرياضيين الأردنيين المنافسة في الألعاب الأولمبية الصيفية العالمية الخاصة لعام ٢٠٢٣ في اليابان في ألماتل.

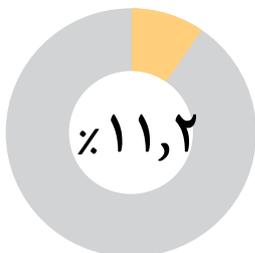


الوفد الاردني المشارك في دورة الألعاب البارالمبية (بارالمبيك طوكيو ٢٠٢٠)

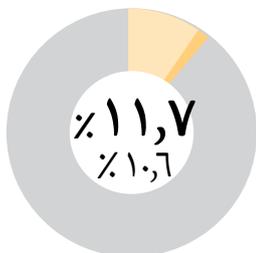
١,٥ الواقع الفعلي للأشخاص ذوي الإعاقة

يقضي العديد من الأشخاص ذوي الإعاقة جزءًا كبيرًا من حياتهم في بيوتهم بسبب عدم تهيئة البنية التحتية في المدن (المعوقات المادية) أو خجل العائلات من أقارب ذوي الإعاقة (معيقات تتعلق بالفكر والاتجاهات). يقدم هذا الفصل بعض الأرقام الخاصة بحالة الأشخاص ذوي الإعاقة، ولكن يمكن افتراض وجود حالات إضافية غير مسجلة.

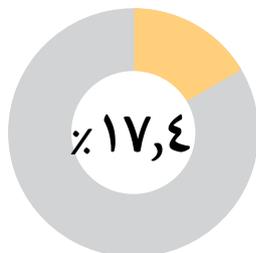
يقدم الواقع الفعلي للأشخاص ذوي الإعاقة في الأردن ما يلي:



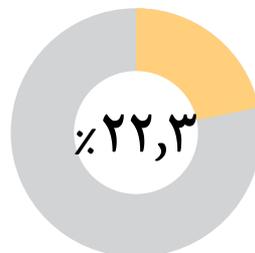
تبلغ نسبة انتشار الأفراد ذوي الإعاقة ١١,٢% بين الأردنيين.



لدى الذكور نسبة إعاقة أعلى مقارنة مع الإناث (١١,٧% مقابل ١,٦%).



في الوقت الحالي يلتحق ١٧,٤% من الأشخاص ذوي الإعاقة في المؤسسات التعليمية.



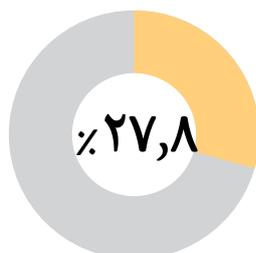
عدم التحاق ٢٢,٣% من الأشخاص ذوي الإعاقة في المؤسسات التعليمية.



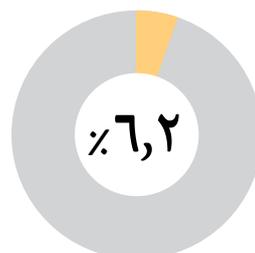
٢١,٤% من الأشخاص ذوي الإعاقة تم تصنيفهم على أنهم أميين وعاجزين عن القراءة والكتابة.



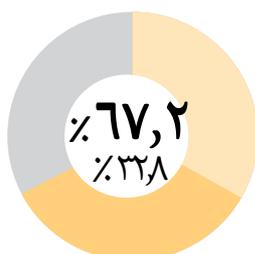
٦٦% من الأشخاص ذوي الإعاقة عاطلين عن العمل.



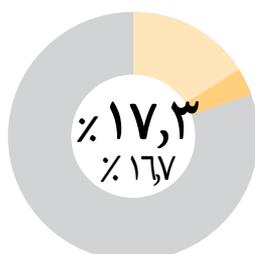
يعمل ٢٧,٨% من الأشخاص ذوي الإعاقة.



يبحث ٦,٢% من الأشخاص ذوي الإعاقة عن فرص عمل.

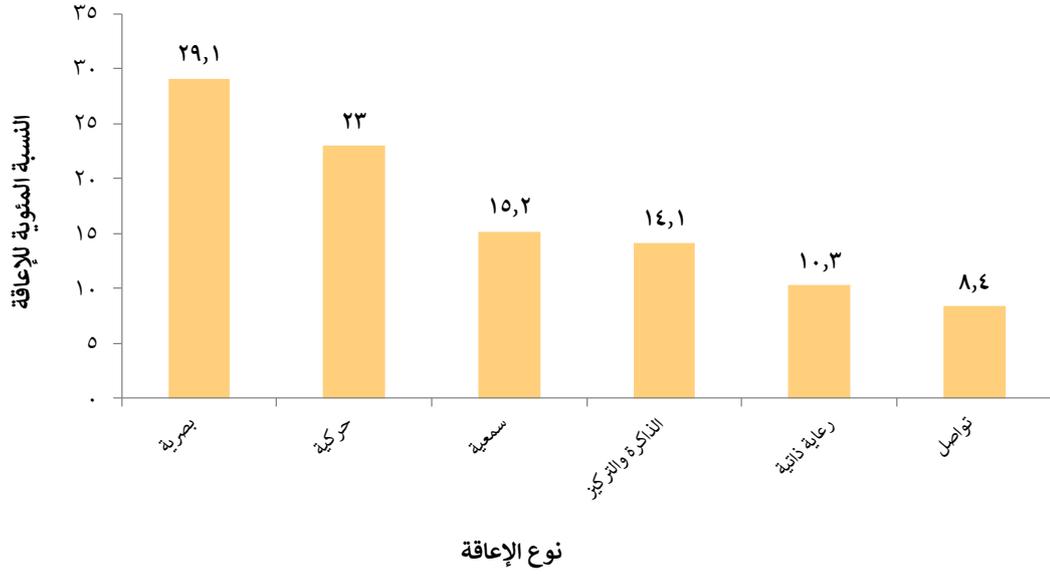


والأهم من ذلك أن ٦٧,٢% من الأشخاص ذوي الإعاقة لديهم تأمين صحي مقارنة مع ٣٢,٨% منهم ليس لديهم تأمين صحي.

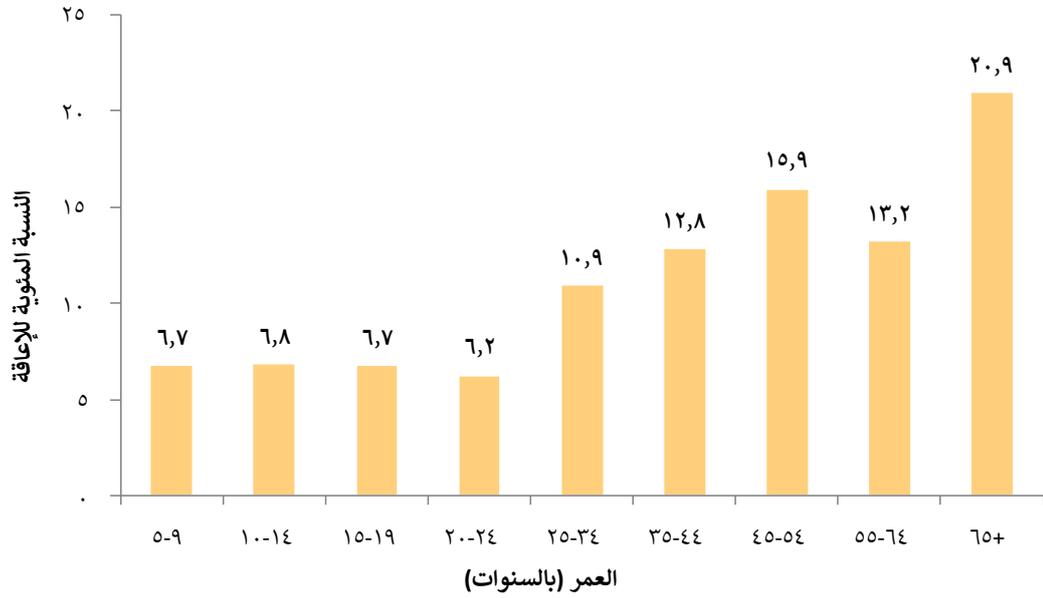


تضم العاصمة الأردنية عمان أقل نسبة أمية (١٧,٣%) بين الأفراد ذوي الإعاقة وتضم أيضًا أعلى نسبة منهم من حملة درجة البكالوريوس فأعلى بنسبة (١٦,٧%) مقارنة بالمدن والمحافظات الأردنية الأخرى.

- تبين أن الإعاقة البصرية هي أكثر أنواع الإعاقة شيوعًا في الأردن، في حين أن إعاقة التواصل تُعد أقل الإعاقات شيوعًا في الأردن. يُظهر الشكل ١ في الأسفل انتشار أنواع الإعاقة المختلفة في الأردن، كما تبين أن انتشار الإعاقة يزداد مع تقدم العمر كما هو موضح في الشكل ٢.



الشكل (١): انتشار الأنواع المختلفة للإعاقة في الأردن



الشكل (٢): انتشار الإعاقة مع التقدم في العمر في الأردن



الفصل الثاني

كن مدرباً شاملاً ودامجاً

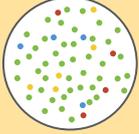




١,٢ الدمج الشامل

ما المقصود بالدمج الشامل؟ في الغالب هناك خلط بين الدمج الشامل والدمج المشروط، وبناءً على ذلك سيقدم لكم هذا الفصل لمحة عامة عن المصطلحات المختلفة ومعانيها والذي سيساعدكم في التمييز بينها. فقط من خلال معرفة ماهية المقصود بالدمج يمكننا تطوير وحدات رياضية شاملة ودامجة بشكل كامل للأشخاص ذوي الإعاقة أو من غير ذوي الإعاقة.

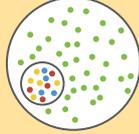
التعريفات:



الدمج الشامل:

وجود مجموعة واحدة من الناس بغض النظر عن اختلاف خصائصهم.

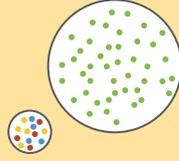
مثال: يتلقى الأطفال ذوي الإعاقة وأقرانهم من غير ذوي الإعاقة وحدات تدريبية مشتركة ويؤدون التدريبات معاً.



الدمج المشروط:

هو عملية جمع مجموعات مختلفة من الناس سوياً.

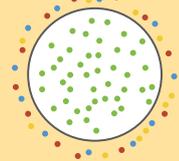
مثال: الأطفال ذوي الإعاقة وأقرانهم من غير ذوي الإعاقة لديهم وحدة تدريبية مشتركة لكنهم يؤدون تمارين مختلفة خلال الوحدة.



الفصل:

الفصل بين الناس على أساس مستوى قدراتهم. يتعلم الأطفال ويلعبون مع الآخرين الذين يتشاركون معهم القواسم المشتركة (مستوى القدرة، والعمر، والجنس، وما إلى ذلك)

مثال: يلعب الأطفال المصابون بالشلل الدماغي في فريق كرة قدم منفصل يقتصر على وجود لاعبين مصابين بهذه الإعاقة ويلعبون في ملعب مجاور لأقرانهم من غير ذوي الإعاقة.



الاستبعاد:

فعل عدم السماح للأشخاص بالمشاركة في نشاط أو مجموعة أو دخول مكان، بغض النظر عن السبب.

مثال: عدم السماح للأطفال ذوي الإعاقة المشاركة في الوحدة الرياضية.

رقم الشكل (٣): توضيح الاستبعاد، الفصل، الدمج المشروط والدمج الشامل

يجب عدم النظر إلى مصطلحات (الفصل، الاستبعاد، والدمج المشروط والدمج الشامل) على أنها هرمية لكن باعتبارها عدة خيارات لتلبية احتياجات كل طفل.



٢,٢ معالجة المعوقات وتناولها

قدم العنوان الفرعي رقم ٢,١,١ من الفصل الأول بعنوان "معوقات الوصول" العديد من المعوقات التي يتم مواجهتها من قبل الأشخاص ذوي الإعاقة التي تحول بشكل خاص دون ممارستهم الرياضة. ومع ذلك، فإن هذه المعوقات ليست عصبية حيث يمكن التغلب عليها من خلال فهم الظروف السلوكية والجسدية والتواصلية وظروف النقل التي تمنع الأشخاص ذوي الإعاقة من المشاركة في الوحدات التدريبية الرياضية، ويمكن تطوير التدابير والإجراءات الاحترازية وعندئذٍ ستصبح الوحدات التدريبية الرياضية في نهاية المطاف أكثر شموليةً ودمجاً للأشخاص ذوي الإعاقة.



المعوقات المتعلقة بالمواقف:

أمثلة تمكن المدرب/المعلم من التغلب على المعوقات المتعلقة بالمواقف:

- عدم وضع افتراضات بشأن قدرة الأشخاص ذوي الإعاقة، فهم فقط يعرفون ما يمكنهم فعله وما يعجزون عن فعله.
- تحفيز الأشخاص ذوي الإعاقة على المشاركة في وحداتكم التدريبية الرياضية وتشجيعهم على تشارك خبراتهم ووجهات نظرهم تجاه الوحدات التدريبية.
- تشجيع اللاعبين من من غير ذوي الإعاقة على دمج أقرانهم ذوي الإعاقة في الوحدات التدريبية الرياضية والتأكيد على قيمتها المضافة.
- ضمان سلامة الأشخاص ذوي الإعاقة في وحداتكم الرياضية وطمأنة أولياء الأمور/الأوصياء... الخ.
- تطبيق مدونة سلوك في وحداتكم التدريبية لتجنب حالات الاستهزاء والسخرية.

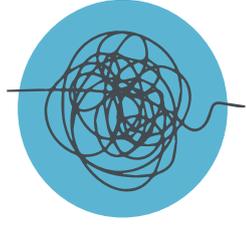


المعوقات الجسدية

أمثلة تمكن المدرب/المعلم من التغلب على المعوقات الجسدية:

- إضافة مسارات منحدرية للأرصفت والأدراج ووضع درابزين بجانب السلالم.
- إزالة الأشياء التي من شأنها إغلاق الطريق أمامهم.
- تقديم الدعم للأشخاص ذوي الإعاقة للوصول إلى مكان التدريب إذا لزم الأمر.
- التأكد من إمكانية وصول الأشخاص ذوي الإعاقة إلى دورات المياه وأماكن تغيير الملابس.
- تغيير مكان ممارسة الأنشطة الرياضية في حالة عدم القدرة على تلبية الاحتياجات الخاصة للاعبين ذوي الإعاقة.
- إجراء تعديلات على الإضاءة في مكان ممارسة الأنشطة الرياضية.
- إغلاق أنظمة الصوت التي يصدر عنها ضوضاء... الخ.

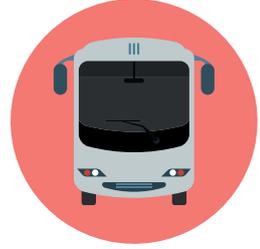




المعيقات المتعلقة بالتواصل

أمثلة تمكن المدرب/المعلم من التغلب على المعوقات المتعلقة بالتواصل:

- عدم الاكتفاء بشرح التمارين فقط، يجب إضافة توضيح و نموذج لهذه التمارين بشكل كافٍ ودائم.
- تعلم أساسيات لغة الإشارة (أو الاستعانة بخدمات مساعد لديه معرفة بلغة الإشارة).
- استخدام الالفتات الكبيرة ذات الأحرف الكبيرة والتباين العالي في الألوان ، حتى يتمكن الأشخاص الذين يعانون من إعاقة بصرية من قراءتها بسهولة.
- شرح التعليمات بطريقة واضحة وتكرارها عند الضرورة.
- عند عرض مقاطع الفيديو التأكد من اشتغال محتوياتها على ترجمة / نصوص / تسميات توضيحية.



المعيقات المتعلقة بالنقل

أمثلة تمكن المدرب/المعلم من التغلب على المعوقات المتعلقة بالنقل:

- في حالة بُعد مجمع النقل العام عندئذٍ يتعين التفكير في وضع ترتيبات لتوفير وسيلة نقل من وإلى هذا المجمع.
- في حالة عدم توافر وسائل النقل العام لبعض اللاعبين عندئذٍ يتعين تنظيم عمليات النقل بين أعضاء الفريق (إذا كان شخص ما يستخدم السيارة يعيش بالقرب من شخص آخر لا يمكنه الوصول إلى وسائل النقل العام أطلب منه المساعدة).
- عند استخدام وسائل النقل العام كفريق، على سبيل المثال للذهاب إلى بطولة، يجب التدريب على كيفية مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة على ركوب وسائل النقل المختلفة والنزول منها.
- عند توجه الفريق بوسائل النقل إلى البطولات/المباريات يجب احتواء المركبة على مقاعد مناسبة للأشخاص من ذوي الإعاقة وأماكن مخصصة للكراسي المتحركة.



٣,٢ مقدمة للوحدات التدريبية الرياضية الـدامجة للأشخاص ذوي الإعاقة

تضمن الوحدات التدريبية الشاملة والدامجة عدم ترك أي شخص على الخطوط الجانبية في مكان ممارسة النشاط. يشير مصطلح "دمج" إلى "أنه يستطيع أي شخص المشاركة في نشاط بغض النظر عن الإعاقة أو الجنس أو العرق أو الدخل أو مستوى المهارة وغيرها من العوامل الأخرى".

الرياضات الجماعية وبشكل خاص التي تحظى بالشهرة ككرة القدم وكرة اليد وكرة السلة وأيضاً الرياضات الحديثة مثل رياضة القرص الطائر، تستقطب الأطفال والشباب والنساء والرجال والأشخاص من غير ذوي الإعاقة وأقرانهم من ذوي الإعاقة في جميع أرجاء العالم. هذه الرياضات ليست للاعبين النخبة فقط ولكن يستطيع الجميع في المجتمع المشاركة فيها.

يسعى القائمون على برنامج الرياضة من أجل التنمية (D4S) إلى تشجيع المزيد من الأشخاص على استخدام الرياضات الجماعية كأداة لتطوير شخصيات الشباب وتعليمهم المهارات والقيم الاجتماعية وتمكينهم من تقرير المصير وتعزيز التغيير الاجتماعي.

يتعلم المدربون والمعلمون الذين تم تدريبهم على منهجية "الرياضة من أجل التنمية" D4S التمييز بين مستويات الأداء وفقاً للنمو البدني والعقلي. عند التفكير في كيفية جعل الحصص التدريبية دامجاً للأشخاص ذوي الإعاقة حينئذٍ يتم تشجيع المدربين والمعلمين على تطوير قدراتهم في تعديل الوحدات التدريبية الرياضية وفقاً للاحتياجات الخاصة للأشخاص لذوي الإعاقة.



توفير خبرة كبيرة

التواصل الجيد وتوفير الوصول إلى أماكن ممارسة النشاط الرياضي والأدوات المناسبة ستمكن الناس من المشاركة في الوحدات والأنشطة الرياضية العامة. ومع ذلك، تُشكل سلوكيات الأشخاص المشاركين في الوحدة التدريبية واتجاهاتهم العامل الأكثر أهمية للحصول على تجربة رائعة، فكر فيما يلي:

- بيئة ترحيبية – هل ترحب باللاعبين الجدد ترحيباً وديماً؟
- المهارات والثقة – هل يمتلك المعلمون، المدربون، المتطوعون الذين تم تدريبهم الثقة على العمل مع الأشخاص بمختلف قدراتهم؟
- سلوك اللاعب – هل تواجهون تحديات في الأنماط السلوكية أو اللغوية السلبية من المشاركين بشكل كبير؟

٢,٤ سبب ممارسة الرياضة

فكر في ماهية الأسباب التي تشجع الأشخاص من غير ذوي الإعاقة وأقرانهم من ذوي الإعاقة على لعب الرياضات الجماعية؟

- المرح والاستمتاع.
- تطوير المهارات.
- المشاركة في المنافسات.
- المساهمة في التمكين.
- اللعب مع الآخرين أو الأصدقاء.
- مشاركة الآخرين والاستمتاع معهم.
- إثبات عدم تشكيل إعاقتهم حاجزاً أمامهم.
- تقليد قدوتهم اللذين يحتذون بها.
- السعي وراء الحصول على التقدير والثناء والتشجيع.
- التدريب، صرف للطاقة، والمحافظة على اللياقة.
- الخروج من المنزل ومقابلة الأصدقاء.
- لكي يصبحوا ضمن اللاعبين المميزين مستقبلاً.
- لإعادة التأهيل والعلاج الطبيعي

بشكل عام تكون أسباب المشاركة في الألعاب الرياضية من قبل الأطفال من غير ذوي الإعاقة وأقرانهم من ذوي الإعاقات متشابهة.



٥,٢ سبب تدريب أو تعليم لعبة ما

يملك المدربون والمعلمون دوافع مختلفة لتدريبهم لعبة رياضية أو تعليمها والتي تشمل ما يلي:

- حبهم للعبة ورغبتهم في مشاركة شغفهم.
- لكي يصبحوا من أفضل المدربين لأفضل الفرق أو اللاعبين.
- مشاركة معارفهم ومهاراتهم وتبادلها مع اللاعبين الشباب.
- لرؤية الأطفال يشاركون في الأنشطة الداعمة والمعززة للصحة.
- اعتبار الرياضة أداة لتنمية الشباب.
- كسبيل لإبعاد الشباب عن الأنشطة والأفعال الخطرة مثل تعاطي المخدرات والكحول والعنف والانضمام إلى العصابات وغيرها من الأفعال التي تنطوي على مخاطر كبيرة.
- اعتبار الرياضة أداة لتنمية المجتمعات وتعليم المهارات الحياتية للشباب.

يمكن أن يكون التدريب موجهاً نحو الأداء أو المشاركة، ويبحث مدربي الأداء عن لاعبين موهوبين ويسعون لبناء فريقٍ ناجحٍ وقادرٍ على الفوز. من ناحية أخرى، يسعى المدربون إلى إشراك أكبر عدد ممكن من الأطفال والشباب، ويطمحون إلى إحداث تأثير إيجابي على تطورهم من خلال مشاركتهم في الرياضات الجماعية.

إذا كان أحد أسباب التدريب هو الوصول إلى الأطفال والشباب في مجتمعكم عندئذٍ فإن فرصة المشاركة يجب أن تمتد لتشمل الأطفال والشباب ذوي الإعاقة أيضاً. يكمن التحدي في كيفية جعل الوحدات التدريبية أكثر شموليةً ودمجاً للأشخاص من غير ذوي الإعاقة وأقرانهم من ذوي الإعاقات على حد سواء. لا يمكننا فتح المجال أمام ممارسة الأنشطة للشباب ذوي الإعاقة بجعلهم يجلسون على الخطوط الجانبية من الصالة الرياضية فقط.

يتناول هذا الدليل كيفية تمكين المدربين والمعلمين لجعل الوحدات التدريبية متاحة ومرحبة للأشخاص من ذوي الإعاقة، والأهم من ذلك أن تكون هذه الوحدات شاملة ودامجة بشكل كامل لهذه الفئة من الأشخاص.



٦,٢ مزايا دمج الأشخاص ذوي الإعاقة

يُقصد بالرياضة جميع أشكال النشاط البدني والتنافسي الذي يهدف إلى الاستفادة من القدرة والمهارات البدنية أو الحفاظ عليها أو دعمها من خلال المشاركة غير المنتظمة أو المنتظمة.

تمتلك الرياضة تأثيراً كبيراً على حياة الشخص اليومية وصحته جسدياً وعقلياً. كما تعمل ممارسة الرياضة على تحسين وظائف القلب والأوعية الدموية، وتقليل مخاطر السمنة والسكري وضغط الدم ومستويات التوتر والقلق. علاوةً على ذلك، تعمل المشاركة في الأنشطة الرياضية وبشكل خاص الرياضات الجماعية على دعم تنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز الدمج.

دمج الأطفال ذوي الإعاقة في الرياضة والنشاط البدني ستحسن نوعية حياتهم بشكل جذري من خلال ما يلي:

• دمجهم بشكل أفضل في مجتمعهم والحياة المجتمعية من خلال:

- تغيير ما تعتقده المجتمعات وتشعر به تجاه الأشخاص ذوي الإعاقة.
- تغيير ما يفكرون ويشعرون به تجاه أنفسهم.
- تكوين صداقات خارج نطاق عائلاتهم.

• تحقيق طاقاتهم الكامنة في حياتهم عن طريق:

- تجربة النجاح.
- تعزيز الثقة بالنفس.
- التفاعل اجتماعياً.
- تطوير الاستقلالية.

• تعلم كيفية عمل خيارات واتخاذ قرارات بأنفسهم عن طريق:

- تحمل المسؤولية.
- تولي الأدوار القيادية.

• إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي بغرض:

- تحسين العضلات والعظام وجهاز المناعة.
- تحسين الحالة الوظيفية.

لا يقتصر الأمر على استفادة الأشخاص ذوي الإعاقة من الدمج في الرياضة فحسب، بل يشمل أيضاً اللاعبين من غير ذوي الإعاقة والمدربين والمجتمع بأكمله.



فوائد للاعبين من غير ذوي الإعاقة:

تعمل الرياضة على إيجاد سياق وبيئة تفاعلية إيجابية يتفاعل فيها الأشخاص من غير ذوي الإعاقة وأقرانهم من ذوي الإعاقة من خلال ما يلي:

- مشاهدة الأشخاص ذوي الإعاقة وهم يحققون انجازات التي كانوا يعتقدون أنها مستحيلة والذي من شأنه إحداث تغيير بشكل كبير في تصوراتهم.
- رفع مستوى الوعي والإيمان بقدرات ذوي الإعاقة الذين يواجهون تحدياً عميقاً من خلال هذه التجربة
- تطوير مهارات جديدة من خلال تعلم الاستجابة للتنوع في الفريق.
- تنمية الشعور بالمسؤولية.
- خفض الخوف من التفاعل مع الآخرين.
- تكوين صداقات جديدة بخلفيات مختلفة.
- التعلم من بعضهم البعض.

فوائد للمدربين والتي تشمل ما يلي:

- تطوير مهاراتهم التدريبية والاجتماعية من خلال تعلم قيادة فريق يضم لاعبين بخصائص مختلفة.
- استقطاب لاعبين جدد من خلال إيجاد بيئة مرحبة بهم.
- تعلم التكيف وتطوير مهارات حل المشكلات.
- أن يصبحوا نموذجاً يحتذى به في المجتمع كونهم وسيلة لتمكين الشباب ومساعدتهم على تحديد حقوقهم والمطالبة بها.
- التعرف على إمكانات الأشخاص ذوي الإعاقة (زيادة الوعي).

فوائد للمجتمع والتي تشمل ما يلي:

- مساهمة الأشخاص ذوي الإعاقة الذين تم تمكينهم بشكل إيجابي في مجتمعاتهم.
- تغيير الفكر المجتمعي تجاه هذه الفئة من الناس يقلل وصمة العار الاجتماعية والتمييز المرتبطين بالإعاقة.
- خفض تكاليف الرعاية الصحية.

تثبت دراسة قام بها الباحث فلافي (Flavey) وآخرون في عام ١٩٩٥ فعالية الدمج من خلال إظهار الاختلاف في مشاعر الأطفال وأحاسيسهم عند استبعادهم مقابل مشاركتهم في الرياضة (انظر الجدول أدناه). أظهر جميع الطلبة ذوي الإعاقة وأقرانهم من من غير ذوي الإعاقة مواقف إيجابية تجاه أقرانهم والمدربين والمعلمين نتيجة دمجهم في الأنشطة الرياضية. علاوة على ذلك، أشار الطلبة إلى تحسن مهاراتهم الاجتماعية وتطورهم الشخصي عند تعلمهم في بيئة شاملة ودامجة. كما بينت الدراسة الآثار الإيجابية عند استخدام منهجية ايجاد شريك للتدريس على الطلبة ذوي الإعاقة.



إحساس الطلبة عند دمجهم في الأنشطة الرياضية		إحساس الطلبة عند استبعادهم من ممارسة الأنشطة الرياضية
الانفتاح	الفخر	الغضب
الإيجابية	الأمان	الاستياء
الرعاية	التميز	الأذى
الأهمية	الراحة	الإحباط
تحمل المسؤولية	التقدير	الوحدة
البلوغ	الثقة	التمييز
	السعادة	الارتباك
	الحماس	العزلة
	موثوق به	الدونية
	الاهتمام	انعدام القيمة
	مستحب	التغيب
	مقبول	دونية المستوى
	التقدير	غير مرغوب فيه
	مدعوم	غير موثوق به
	محبوب	غير مقبول
	الامتنان	الانغلاق
	طبيعي	الخدج

جدول (١): الفرق في مشاعر الأطفال عند استبعادهم مقابل مشاعرهم عند دمجهم في الأنشطة الرياضية



٧,٢ الوحدات التدريبية الرياضية المعدلة

مع أخذ الفوائد المختلفة التي يتم تحقيقها من خلال دمج الأشخاص من ذوي الإعاقة في الوحدات التدريبية الرياضية بعين الاعتبار فإن الوحدات التدريبية الرياضية المعدلة تمتلك إمكانات كبيرة. يسعى هذا الدليل إلى إعداد المدربين والمعلمين ليكونوا قادرين على تعديل الوحدات التدريبية الرياضية وتكييفها بحيث يستطيع الأشخاص ذوي الإعاقة المشاركة بشكل كامل. لا يتعلق الأمر بممارسة الرياضة للأشخاص ذوي الإعاقة فقط، بل يتعلق بشكل خاص بتقديم وحدات تدريبية رياضية بطريقة تمكن الأشخاص ذوي الإعاقة ومن غير ذوي الإعاقة من اللعب سوياً.

حسب التعريف الوارد في الفصل الأول: تشير الرياضة المعدلة إلى الرياضة التي يتم إعدادها أو تعديلها لتلبية احتياجات الأفراد ذوي الإعاقة (وينيك "Winnick"، ٢٠١١). بمعنى آخر: تُعد الوحدات التدريبية الرياضية المعدلة نموذجية عند إجراء تعديلات إضافية عليها لضمان مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة، يتم إعداد الوحدات التدريبية الرياضية المعدلة بطريقة رائعة لدمج الأشخاص ذوي الإعاقة وأقرانهم من من غير ذوي الإعاقة معاً، إضافة إلى توفيرها بيئة آمنة ودامجة للمشاركة في الأنشطة البدنية وتكوين صداقات جديدة.

عند التخطيط للوحدة التدريبية الرياضية المعدلة هناك قواعد قليلة على جانب كبير من الأهمية والتي يتعين أخذها بعين الاعتبار وهي على النحو الآتي:

- الحفاظ على شمولية الأنشطة أو المهام وتكاملها (عدم إجراء تغييرات كبيرة وجوهرية على التمارين).
- الحفاظ على إيجاد بيئة مثيرة ومعززة للتحدي (عدم تسهيل الأمر بشكل كبير للمشاركين، واستهداف إزالة التغييرات مع مرور الوقت ومع تطور المهارة والفهم).
- إشراك المشاركين في صنع القرار (إتاحة المجال أمام المشاركين أنفسهم لتحديد ممارسة النشاط مع أو بدون إجراء تعديل عليه).
- إجراء التغييرات في حالة الحاجة إليها (عدم إجراء تغييرات بغرض التغيير، ليس كل المشاركين بحاجة إلى تعديلات).
- احتمالية عدم إمكانية دمج جميع الأشخاص طيلة الوقت (تحظى السلامة بالأولوية بشكل دائم).



٨,٢ التخطيط للوحدات التدريبية الرياضية المعدّلة

كيف يمكنك كمدرّب دمج الأشخاص ذوي الإعاقة وأقرانهم من غير ذوي الإعاقة وجمعهم معاً من خلال الرياضة، وإنشاء منصة للتفاهم والتعاون، وتسهيل التفاعل الهادف وفرص للتماسك الاجتماعي؟

تم تناول إعداد الوحدات التدريبية الرياضية وتنظيمها في دليل "الرياضة لبناء الأجيال" وتقديم الإطار الخاص بكل جزء:

١. تحديد أهداف الحصة التدريبية (مهارة رياضية/اجتماعية).

٢. إجراء الحصة التدريبية وفقاً للهيكلية التالية:

أ. التنشيط الذهني.

ب. الإحماء.

ج. الجزء الرئيس (أ) والجزء الرئيس (ب).

د. الخلاصة.

هـ. التغذية الراجعة.

٣. متابعة تطور مهارات اللاعب الرياضية والاجتماعية أثناء الوحدة التدريبية.

عند إعداد الوحدة التدريبية الدامجة لذوي الإعاقة قد يطرح المدرّب أو المعلم بعض الأسئلة التالية:

- ما هي طبيعة اللاعبين وما الذي يمكنهم فعله؟
- ما هي التسهيلات المتوفرة، وهل هي مناسبة لجميع أعضاء المجموعة؟
- ما هي الأدوات المطلوبة؟
- ما هي التدريبات التي سيتم تضمينها، وكيفية تعديلها لكي تنسجم مع قدرات اللاعبين ومهاراتهم المختلفة وتطويرها؟
- كيف يتم تنظيم الوحدة التدريبية لضمان لمس جميع اللاعبين للكرة لأكثر عدد ممكن؟
- كيف يمكن تنظيم الوحدة التدريبية لتعزيز المتعة وتوفير فرص النجاح؟
- كيف يمكن تنظيم الوحدة التدريبية بشكل فعال لتجنب إعطاء فترات راحة طويلة بين الأنشطة؟

يمكن طرح نفس الأسئلة عند تدريب أو تعليم مجموعة من اللاعبين ذوي الإعاقة وأقرانهم من غير ذوي الإعاقة. سيتمكن جميع اللاعبين سواء ذوي الإعاقة أو من غير ذوي الإعاقة من إظهار ما يمكنهم فعله وما يطمحون إلى القيام به، كما يتيح لك معرفة لاعبيك وقدراتهم وتطلعاتهم وإمكانية تحديد أهداف واقعية و تدلّك على مستوى التحدي لديهم.





الفصل الثالث

مجموعات الأدوات



١,٣ عملية أخذ البيانات وإدخالها

”العالم صغير عند تحديده بأربعة جدران“

في الأردن، لا يزال هناك الكثير من الآباء والأمهات يخجلون من أطفالهم ذوي الإعاقة، غالباً ما يرون في ذلك عقاباً من الله على ارتكابهم الأخطاء والمعاصي، ولهذا يخشى الكثير من الآباء أن يتم إصدار حكم عليهم من قبل الآخرين وتكون النتيجة إخفاء أطفالهم ذوي الإعاقة في المنزل، من المهم أن نفهم أن الإعاقات دائماً لها أسباب طبيعية وأن الأساطير الثقافية المحيطة بالإعاقة هي سبب رئيس لاستبعاد الأشخاص ذوي الإعاقة.

عند عدم إتاحة الفرصة للأطفال ذوي الإعاقة للذهاب إلى المدرسة عندئذٍ لن يحصلوا على فرص مهمة لمعرفة مجموعة أقرانهم. من المهم للأطفال التواصل مع أقرانهم خارج عائلاتهم والذي يُعد من الأمور الضرورية لتعلم المهارات الاجتماعية والحصول على شعور بالانتماء في المجتمع وتمكينهم من التصرف بشكل مستقل. بناءً على ذلك، نرغب بإشراك أولياء الأمور والمساهمة بالتغلب على مخاوفهم من مشاركة أطفالهم في الأنشطة الرياضية. يخشى بعض أولياء الأمور من تعرض أطفالهم للأذى، ويخشى آخرون من السخرية من أطفالهم، أو أن الفكرة عموماً غير مألوفة لهم أن يوسع طفلهم المشاركة في أي نشاط ممكن، وهذا هو سبب أهمية التواصل مع أولياء الأمور وإقناعهم بأن أطفالهم ذوي الإعاقة سيكونون في مكان آمن بغض النظر عن إعاقاتهم أو قدراتهم، وان باستطاعتهم التنقل واللعب والاستمتاع بين أقرانهم.

١,١,٣ ما المقصود بعملية أخذ البيانات وإدخالها بالضبط؟

- تعني عملية أخذ البيانات وإدخالها التحاور مع العائلات/الأوصياء قبل البدء بالوحدة التدريبية الأولى لإظهار الدعم والتأكيد على فوائد دمج أطفالهم ذوي الإعاقة في التدريبات الرياضية.
- في ذات الوقت، تستخدم عملية أخذ البيانات وإدخالها لطرح أسئلة بشأن الاحتياجات الخاصة للطفل، والأدوية التي يستخدمها، والآثار الجانبية.
- يمكن أن تكون عملية أخذ البيانات وإدخالها غير رسمية أو رسمية حسب ما يفضله المدرب.
- يمكن إجراء عملية أخذ البيانات عبر الهاتف أو شخصياً أو من خلال الرسائل.
- عادةً تتضمن عملية أخذ البيانات طرح سلسلة من الأسئلة للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً حول احتياجات الطفل أو أوجه القصور أو التحديات أو القدرات المتعلقة بموضوع معين (الرياضة في هذه الحالة).

٢,١,٣ لماذا تعتبر الأسئلة التي يتم طرحها مفيدة؟

- من خلال الأسئلة يشعر أولياء الأمور والأوصياء بإشراكهم في عملية التحاق أطفالهم ذوي الإعاقة في الوحدات التدريبية الرياضية.
- تساعد هذه الأسئلة في فهم أفضل للاحتياجات المحددة للشخص الذي سيتم دمجها في الأنشطة الرياضية وما يتوقع منه.
- تتيح أسئلة عملية أخذ البيانات المجال للعائلة لاطلاع المدرب على التحديات التي من المحتمل مواجهتها عند تقديم الدعم لطفلهم. علاوة على ذلك، ربما يقومون بتزويد المدرب ببعض المصادر والنصائح والحيل بشأن تعزيزهم وبالتالي تحقيق النجاح.



٣,١,٣ الوصول للعائلات كافة بغض النظر عن وجود طفل لديهم من ذوي الإعاقة

- تكون أسئلة عملية الحصول على البيانات ذات فائدة بشكل خاص للحصول على معلومات من العائلات التي لديها طفل من ذوي الإعاقة واحتياجات خاصة محددة.
- يمكنكم أيضاً من خلال هذه العملية تقديم فرص للعائلات الذين ليس لديهم طفل من ذوي الإعاقة ولكنك لا تزال ترغب في الإشارة إلى المكان الذي سيحتاج فيه طفلهم إلى بعض الدعم الإضافي.
- ضعوا في اعتباركم أن كل واحد منا هو فرد وأن كل شخص لديه بعض الاحتياجات الخاصة.

٤,١,٣ أمثلة على الأسئلة المناسبة لإحدى عمليات الحصول على البيانات:

- تُسهّم الأسئلة التي يتم طرحها في عملية أخذ البيانات وإدخالها إلى ثقافة شاملة ودامجة، فعوضاً عن تقديم التعبير "طفلكم لن ينجح هنا" يكون التعبير الأول "طفلكم ينتمي هنا".
- ما يلي بعض الأسئلة التي ربما يتم طرحها لعائلة الطفل خلال عملية أخذ البيانات وإدخالها:
- «كيف يمكننا التأكد من نجاح هذه التجربة وامتعتها للجميع؟»
 - «هل يعاني طفلك من إعاقة و/أو لديه حاجة خاصة والتي يجب أن نكون على دراية بها؟»
 - «هل هناك أي معيقات قد تواجه طفلك عند المشاركة في هذه الرياضة؟»
 - «هل لدى طفلك طريقة تواصل معينة؟»
 - «ما هي بعض اهتمامات طفلك وهواياته الأخرى بجانب الرياضة؟»
 - «هل هناك أي استراتيجيات معينة يمكننا القيام بها لضمان تجربة ومشاركة ممتعة لطفلك؟»



٢,٣ كيفية تطوير المهارات الاجتماعية

تعمل الرياضة على توفير بيئة نموذجية لتطوير المهارات الاجتماعية والسلوك الإيجابي. تقدم المعلومات التالية نصائح للمدربين حول كيفية استخدام الرياضة كأداة لتطوير المهارات الاجتماعية، بالطبع تحتاج هذه الأساليب إلى تعديل من قبل المدرب اعتماداً على بيئة التدريب. مثلما يعمل اللاعبون على تطوير مهاراتهم الفنية ، يستطيع المدرب أيضاً تعزيز تنمية المهارات الاجتماعية.

١,٢,٣ توفير أجواء جيدة

ضمان بيئة آمنة

يُعد إيجاد مساحة آمنة أمراً ضرورياً للحصول على بيئة اجتماعية وتعلمية جيدة، بدءاً من ضمان حصول اللاعبين على طرق آمنة من وإلى مكان التدريب. عند التحضير للوحدة التدريبية يتعين التأكد من إزالة أي أشياء حادة وخطرة والقمامة أيضاً من الملعب، لا يستطيع الأطفال التركيز في الوحدة التدريبية إذا كانوا يخافون من إيذاء أنفسهم.



تعرف على فريقك

يحتاج المدرب إلى مراعاة خصائص اللاعبين المختلفة (مثل، العمر والجنس ومستوى المهارات والقدرات والإعاقات والثقافة) من أجل تطبيق خطة تطوير طويلة المدى للاعب. سيعمل لقاء عائلاتهم، كما هو مبين في الموضوع الذي يحمل عنوان "عملية الحصول على البيانات" على منحكم فهماً أفضل لبيئة اللاعبين بعيداً عن الملعب. أيضاً، ضع في اعتبارك الأحداث والمواقف الحالية التي يمكنها التأثير على الفريق، على سبيل المثال الاختبارات، والنتيجة الجيدة أو السيئة في إحدى البطولات، أو المشكلات الأسرية.

سياسة عدم الإجبار

في الوحدة التدريبية الأولى من الضروري إبلاغ اللاعبين أنك لن تجبر أي لاعب على المشاركة في مناقشة أو إبداء رأي. يمكنك تعريفهم بالكلمة السحرية "تجاوز PASS"، والتي تسمح للاعب بتخطي أي سؤال إذا لم يكن لديه أي شيء يضيفه أو يقوله.



طرق العمل (Wow)

قم بسؤال اللاعبين عن طريقة العمل التي يرغبون في استخدامها أثناء الوحدة التدريبية وتعتبر الطريقة فعالة لتمكين الأطفال وتزيد من تحمل المسؤولية لديهم، ويجب الاتفاق على طرق العمل خلال المراحل المبكرة من الموسم، مثال على ذلك: "عند تحدث للاعب واحد عندئذٍ يجب على الجميع التزام الهدوء والإصغاء!"

إظهار التعاطف

يُعد إظهار التعاطف الأساس والمفتاح للتواصل والتفاعل بشكل صحيح، من أجل الحصول على بيئة تعليمية جيدة، يجب أن يكون المدرب على دراية بتعابير وجه الأطفال ولغة الجسد ومستويات الطاقة وتعديل الحصص التدريبية بحيث تناسب مع الاحتياجات الحالية للاعبين.

٢,٢,٣ تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية

ستساعدكم النقاط التالية في تقديم المهارات الاجتماعية وتعليمها بطريقة فعالة ومؤثرة:

كن أنموذجاً يُحتذى به

بصفتك مدرباً، فإنك تمثل تلقائياً أنموذجاً وقدوةً يحتذى به من قبل لاعبيك. لكي تكون قدوةً إيجابية، من المهم أن تكون على دراية بأفعالك وتأثيرها على الأطفال والشباب الذين تقوم بتدريبهم، حتماً يتقمص الأطفال شخصية أولئك الذين يحبونهم، لذلك عليك أن تكون حريصاً فيما تفعله وما تقوله وكيفية قوله وأيضاً لغة جسدك. عند التخطيط لوحدة تدريبية، عليك التفكير في أفضل الوسائل التي يمكنك من خلالها أن تُشكل أنموذجاً جيداً من خلال إظهار المهارة الاجتماعية اليومية في أفعالك الخاصة (على سبيل المثال، التعاطف).

استخدام الطقوس

تعمل الطقوس على إيجاد روتين منظم في الوحدة التدريبية، في البداية تشمل هذه الطقوس توجيه الترحيب إلى اللاعبين وإعدادهم للوحدة التدريبية وذلك طيلة فترة التدريب لإيجاد روح الفريق وفي النهاية إتمام أنشطة الوحدة التدريبية بشكل صحيح، من المهم الحفاظ على عدم استغراق الطقوس فترة طويلة والتأكد من أنها تشمل الفريق بأكمله.





بداية
الوحدة التدريبية

يطور اللاعبون طريقة مصافحة
سرية ويؤدونها.



خلال
الوحدة التدريبية

قيام اللاعبون بضرب الكف
بالكف عالياً مع جميع زملائهم في
الفريق في طريقهم إلى آخر
الصف.



نهاية
الوحدة التدريبية

يتجمع اللاعبون في دائرة
ويضعون أيديهم فوق بعضها
البعض. يقوم أحد اللاعبين بالعد
إلى الرقم ثلاثة وبعد ذلك يرفع
جميع اللاعبين أيديهم نحو الأعلى
ويهفتون باسم فريقهم، أو بعبارة
تحفيزية أو بالهدف الاجتماعي
لذلك اليوم.

مثال على استخدام الطقوس

تعمل الطقوس على إيجاد إحساس بالرضى كما أنها تجمع الناس سوياً، وتعزز الشعور بالانتماء إلى فريق. تمتاز الطقوس بكونها تفاعلية ومعززة للمهارات الاجتماعية المختلفة، يمكن أن تكون الطقوس مفيدة بشكل خاص خلال وقت تنفيذ أنشطة التغذية الراجعة، على سبيل المثال، يمكنك أن تسأل لاعبيك فيما إذا كانوا يشعرون بمزيد من الثقة عند أداء طقوس المصافحة قبل التدريب.

التعلم بالممارسة

يُقصد بالتعلم بالممارسة التعلم مباشرةً من أفعال الفرد بدلاً من الاستماع إلى شخص يشرح هذا الفعل. تعمل هذه العملية على تعزيز التفكير الناقد، وهي مهارة أساسية مطلوبة لتطوير المزيد من المهارات الاجتماعية والشخصية. غالباً ما يؤدي الشرح المطول من المدرب إلى ملل اللاعبين وعدم اهتمامهم. يمكن فهم المهارة الاجتماعية المستهدفة في الوحدة التدريبية وتعلمها على أفضل نحو عندما تكون هذه المهارة الاجتماعية جزءاً من التمرين أو التدريب.



حركة التجمّد (الصنم)



عند مراقبة وحدة تدريبية يستطيع لمدرّب أن يقول حركة التجمّد (Freeze) إذا كان يريد أن يشرح شيئاً عن هذه اللحظة بالذات (نقطة التدريب). يجب على جميع اللاعبين التوقف في مكانهم والاستماع إلى المدرّب، من المهم استخدام التعبير (Freeze) فقط عندما تكون اللحظة ذات صلة بمعظم أو كل اللاعبين ورابط قوي للمهارة الاجتماعية المستهدفة، يستطيع المدرّب من خلال نقطة التدريب تسليط الضوء على شيء يحتاج إلى تحسين أو يمكن تهنئة اللاعب على الأداء الجيد بسبب استخدامه/استخدامها لمهارة اجتماعية. على الرغم من أن طريقة "التوقف عن الحركة" فعالة للغاية، إلا أنه من المهم عدم استخدامها كثيراً والحفاظ على نقطة التدريب قصيرة لتجنب مقاطعة عملية التعلم من خلال الممارسة.

٣,٢,٣ تنفيذ أنشطة تغذية راجعة جيدة

تعتبر التغذية الراجعة في نهاية الوحدة التدريبية جزءاً هاماً من استخدام الرياضة في مجالات التنمية الشخصية للأطفال والشباب، يعمل جزء التغذية الراجعة كأداة لإلقاء نظرة على الوحدة التدريبية وما تم تعلمه، ويجب ربط أهمية المهارة الاجتماعية التي وقع عليها الاختيار بجوانب معينة من الرياضة وبمواقف حياتية وموضوعات مجتمعية مثل المساواة بين الجنسين والصحة والبيئة. من الأهمية بمكان إضافة السياق المناسب للمهارات الاجتماعية في الوحدة التدريبية وبذلك يكون ارتباطها واضحاً للاعبين. ومن المهم كمدرّب أن تكون محايداً ومتقبلاً للآراء والتعليقات المختلفة. يجب أن تأخذ التغذية الراجعة ما بين خمس إلى عشر دقائق كحد أقصى، ويفضّل أن تكون في نفس المكان الذي بدأ فيه الفريق تدريبه، وحيث تم فيه تأدية طقوس ما قبل التدريب. يرجى ملاحظة أن الطرق التالية عامة فقط ويجب على المدرّب أيضًا طرح أسئلة وكلمات رئيسية وبيانات ومفاهيم للعمل معها قبل التدريب، وإضافة أسئلة جديدة بناءً على الملاحظات أثناء الوحدة التدريبية المتعلقة بالمهارة الاجتماعية. وفي النهاية، يتعين على المدرّب أيضًا تشجيع لاعبيه على العودة إلى عائلاتهم ومجتمعاتهم لمراقبة هذه المهارات الاجتماعية وممارستها. تعمل الطقوس الخاصة بنهاية كل وحدة تدريبية على ربط الممارسة وبناء تجانس الفريق (أي قدرة أعضائه على دعم بعضهم البعض وإحساس اللاعبين بالانتماء).

طرق خاصة بالتغذية الراجعة:

الطريقة (أ)

جمع اللاعبين سوياً. وضع قمعين سوياً. وضع قمعين على بعد عشرة أمتار من بعضهما البعض وشرح أن الأقماع تمثل هدفين مختلفين للوحدة التدريبية: الهدف الرياضي والهدف الاجتماعي. الطلب من اللاعبين الوقوف في النقطة بين القمعين التي تمثل المهارة التي حققوا فيها أكبر تقدم خلال الوحدة التدريبية، يُشير الوقوف في منتصف الأقماع للدلالة على تحقيق تقدم متساوٍ نحو كلا الهدفين من قبل اللاعب. الطلب من بعض اللاعبين تفسير سبب اتخاذهم هذا القرار ومحاولة الربط بين المهارة الرياضية والمهارة الاجتماعية.



الطريقة (ب)

جمع كل اللاعبين للوقوف معاً أمام المدرب، التأكيد على المهارة الاجتماعية للوحدة التدريبية، والطلب من اللاعبين تقديم أمثلة إيجابية للمهارة الاجتماعية، بعد دقيقة أو دقيقتين، جمع اللاعبين سوياً ومراجعة بعض الأمثلة الإيجابية التي تم تمثيلها.



الطريقة (ج)

جمع اللاعبين في دائرة وذكر عبارة أو كلمة رئيسية تتعلق بالوحدة التدريبية، الطلب من اللاعبين التصفيق للأعلى (بشكل واضح) أو للأسفل (بشكل غير ملحوظ) للإشارة إلى مدى وضوح هذه الكلمة الرئيسية أو عدم وضوحها أثناء الوحدة التدريبية، توسيع وإضافة سياق لكل عبارة أو كلمة رئيسية حسب الحاجة وإشراك اللاعبين في المناقشة.



الطريقة (د)

جمع اللاعبين في دائرة والطلب من كل منهم التفكير في كلمة رئيسية واحدة تلخص المهارة الاجتماعية المستهدفة، منح اللاعبين بعض الوقت للتفكير في كلماتهم الرئيسية، ثم تمرير الكرة، عند حصول اللاعب على الكرة، يجب عليه / عليها إعطاء الكلمة الرئيسية الخاصة به/ بها ثم تمرير الكرة إلى لاعب آخر. عند قيام جميع اللاعبين بتقديم كلماتهم الرئيسية، يقدم المدرب الكلمة الرئيسية الخاصة به ويعلق على الكلمات الرئيسية التي تم تكرارها وإضافة سياق أو شرح للكلمات الرئيسية الأخرى.



الطريقة (هـ)

وضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية، والمدرسية، والمنزلية، جمع كل اللاعبين والطلب منهم الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدون فيها أن المهارة الاجتماعية ذات الصلة هي التي تحظى بالأهمية الأكبر مقارنة مع غيرها، ترك المجال أمام لاعب أو اثنين من كل مجموعة تقف عند القمع لتوضيح سبب اعتقادهم أن تلك البيئة أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة. بعد المناقشة يمكن تكرار التمرين لمعرفة ما إذا كانت المناقشة قد غيرت في تفكير أي من اللاعبين.



الطريقة (و)

جمع جميع اللاعبين سوياً والوقوف أمام المدرب، وضع ثلاثة أقماع في صف.

- قمع أحمر اللون (إلى اليسار) - للدلالة عدم الموافقة.
- قمع أصفر اللون (في الوسط) - للدلالة على الحياد.
- قمع أخضر اللون (إلى اليمين) - للدلالة على الموافقة.

قراءة العبارات المتعلقة بالمهارة الاجتماعية لذلك التمرين، بعد طرح كل سؤال، يجب على جميع اللاعبين الوقوف بجانب القمع الذي يمثل رأيهم، تشجيع واحد أو اثنين من اللاعبين على مشاركة أسبابهم لذلك الاختيار، الانتقال إلى السؤال التالي وتكرار نفس العملية.



الطريقة (ز)

تجميع اللاعبين والطلب منهم التفكير في سلوك واحد لكل مهارة اجتماعية ذات صلة والتي:

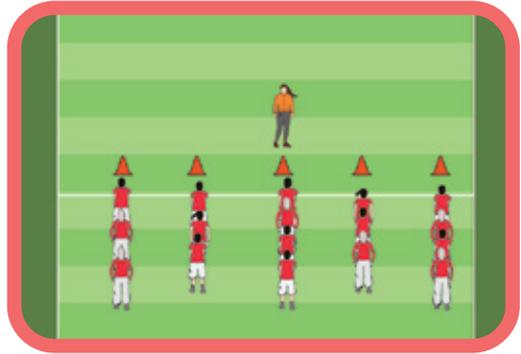
1. سيشرعون في انتهاجه (سلوك سينتهجه اللاعب في حياته/حياتها).
2. سيتوقفون عن انتهاجه (سلوك سيمتنع اللاعب/اللاعبة عن القيام به).
3. سيستمرون في انتهاجه (سلوك ينتهجه اللاعب/اللاعبة وسيستمر في فعله)

تقسيم اللاعبين إلى مجموعات تضم كل واحدة منها ثلاثة أو أربعة لاعبين، ومن ثم الطلب من كل مجموعة تقديم سلوك واحد يتفق عليه جميع اللاعبين، الطلب من كل مجموعة تقديم إجابتها وبعد ذلك الطلب من جميع اللاعبين وضع السلوك الذي وقع عليه اختيارهم لممارسته في حياتهم اليومية.

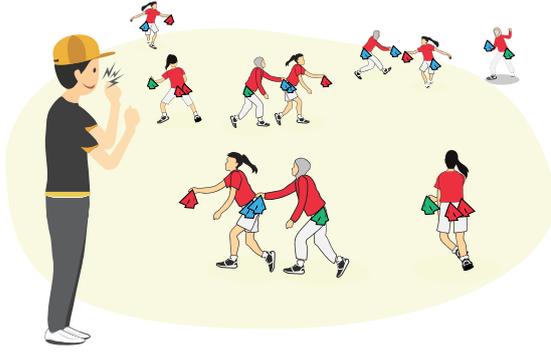


الطريقة (ح)

وضع عدة أقماع في الملعب، يمثل كل منها تمريناً واحداً تم تنفيذه أثناء الوحدة التدريبية، والطلب من اللاعبين الوقوف خلف (القمع) الذي يمثل التمرين أو التدريب الأكثر فائدة لهم من حيث ممارسته، والطلب من بعض اللاعبين شرح سبب قرارهم.



٣,٣ كيفية إشراك الجميع ودمجهم



تُشكل مسألة إشراك الجميع أحد التحديات الرئيسة التي يتعين على المدربين مواجهتها، في ظل توافر مساحة محدودة للعب، والكثير من اللاعبين، ونقص المعدات، قد يكون من الصعب الحصول على وحدة تدريبية تضمن مشاركة الجميع مشاركة فعالة طوال الوقت، للحصول على وحدة تدريبية فعالة يحتاج المدرب إلى إدراك التحديات وإيجاد حلول مبتكرة لها، يمكن أن يساعد التحاور وتشارك الأفكار مع المدربين الآخرين واللاعبين في إيجاد طرق مختلفة للتوصل إلى هذه الحلول.

١,٣,٣ تحفيز الدافعية

ما الذي يتسبب في تحفيز الدافعية؟

- من الممكن أن تنتج الدافعية عن أي شيء يستمتع به الشخص أو لديه اهتمام أو رغبات معينة تجاهه.
- يمكن تحفيز الدافع من خلال تضمين عنصر ملموس، طعام، تجربة، شخص مفضل، فعل، هواية، أو مدح لفظي... إلخ.
- إذا كان الطفل يُحفز من خلال تنفيذ إجراء معين عندئذٍ يمكن استخدام هذا الإجراء لتشجيع السلوك الإيجابي.

أمثلة على تحفيز الدافعية في بيئة رياضية

- اللعب في مركز مرغوب.
- الاقتران بمدرب أو لاعب آخر معين ومزاملته لممارسة أحد التمرينات.
- تلقي جائزة معنوية.
- اختياره لأداء واجب معين.
- اختياره لإعطاء نموذج لأحد التمرينات.

كيف تعمل الدافعية؟

- الدافعية هي أداة يمكن استخدامها لتشجيع السلوك الإيجابي.
- يمكن استخدام الدافعية لتشجيع اللاعب على تكرار سلوك ما ترغبون في مشاهدته مجدداً.
- غالباً ما يكون من السهل تحفيز الأفراد ذوي الإعاقات الذهنية و/أو السلوكية، ويتم تشجيعهم على التصرف بطريقة معينة في حالة تحفيز الدافعية لديهم.
- تؤدي الدافعية إلى تحفيز رغبة الطفل واستثارته للقيام بالسلوك المرغوب مرة أخرى وبالتالي زيادة السلوك الإيجابية.





كيف تستطيع الدافعية المساعدة في البيئة الرياضية؟

- إذا عرفنا كيفية توليد الدافعية لدى الطفل عندئذٍ يمكننا تضمين محفز للدافعية في أنشطتنا لتشجيع إظهار السلوكات الإيجابية وممارستها والتي نرغب في مشاهدتها مجدداً.
- إذا كان لدى الرياضيين الحماس والرغبة في المشاركة باستمرار عندئذٍ فإنهم يقومون بتحسين مهاراتهم بأفضل جهد وقدره يمتلكونها.
- إذا كان هناك عنصر في الرياضة لا يفضلها اللاعب ، فقد يكون من الناجح دمج ما يحفزه واستخدام نموذج «أولاً، من ثم» (أولاً – الفعل الغير مفضّل ، من ثم - الدافع).

مثال:

آدم يحب عبد الله كمدرّب مساعد ويبحث عنه دائماً في الملعب، علماً أن آدم يواجه صعوبة في الحفاظ على التركيز في التدريبات الحالية، وسنستخدم عبد الله كحافز للدافعية لجعل آدم يكمل التمرين الحالي. "آدم – إذا أوضحت لي كيف يمكنك المراوغة وتنطيط الكرة إلى الخط الأزرق والعودة ٣ مرات، عندئذٍ يمكنك أن تكون في مجموعة عبد الله في النشاط التالي"

٢,٣,٣ أدوات الدعم البصرية

يمكن أن يُشكل استخدام أدوات الدعم البصرية وسيلة مفيدة لدعم التواصل والفهم للاعبين ذوي الإعاقة.

يمكن أن تشمل أدوات الدعم البصرية ما يلي:

- رسم التمرين على لوحة المدرب.
- الصور.
- صور مرسومة باليد.
- الرموز أو العلامات.
- صور مطبوعة من نوع القصاصات الفنية.
- نظام التواصل بتبادل الصور («PECS» Picture Exchange Communication System) والذي يُستخدم في العلاج والبيئات المدرسية.



ما سبب استخدام الأدوات البصرية؟

- تطوير الاتصال والتفاهم.
- سيتم تذكورها بشكل أفضل.
- يمكنها المساعدة في الربط بين المعلومات.

كيف يمكنني تضمين الأدوات البصرية وإدراجها في البيئة الرياضية؟



- يمكن استخدام المعينات والأدوات البصرية لوضع ملصقات على الأدوات، والمساحات والمواد المهمة ذات الصلة بالرياضة.

مثال: وضع يافطة "توقف" عند مقدمة أبواب الخروج حول الملعب للاعب الذي يحاول باستمرار مغادرة الصالة الرياضية أو الملعب.

- يمكن استخدام الأدوات البصرية لدعم تعليم مهارة معينة. مثال: عرض "السباحة الحرة" باستخدام ثلاثة صور: تنفس، سحب الذراع نحو الخلف، دفع الذراع نحو الأمام.

- تستطيع الأدوات البصرية المساعدة في الانتقال من وإلى مكان ممارسة الأنشطة الرياضية. مثال: استخدام الأدوات البصرية لدعم عملية الإعداد قبل البدء بالوحدة التدريبية (ارتداء الملابس الرياضية، وضع المعدات، إزالة المجوهرات).



- يمكن استخدام الأدوات البصرية لإعداد جدول زمني لفهم أفضل للوقت.

مثال: استخدام الأدوات البصرية لتوضيح خطة الحصة التدريبية.

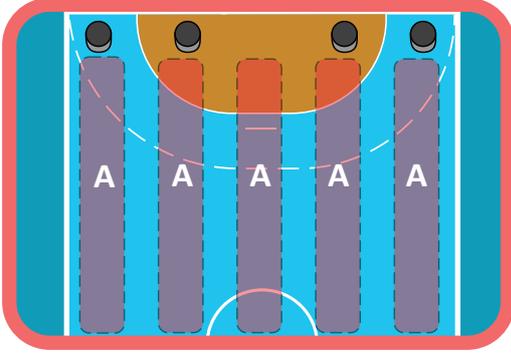
- يمكن استخدام الأدوات البصرية لتقديم التعليمات الخاصة بالتمارين.

مثال: صورة للمراوغة والتنطيط والجري بالكرة، صورة للتصويب، صورة للتمرير.

٣,٣,٣ اللاعبين والمساحة

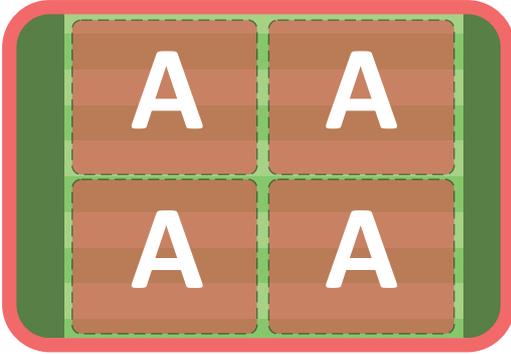
للحصول على وحدة تدريبية فعّالة تحتاجون إلى ضمان زيادة المساحة التي لديكم وأيضاً البحث عن بدائل لمنحكم أفضل مساحة ممكنة للتدريب، يُعتبر جعل جميع اللاعبين نشيطين قدر المستطاع جزءاً هاماً في الحصة التدريبية الناجحة لتجنب الطوابير الطويلة ووقوف اللاعبين في منطقة محصورة. فيما يلي العديد من الخيارات التي يستطيع المدربين من خلالها تعديل المساحة وفقاً لعدد اللاعبين.

الخيار الأول:



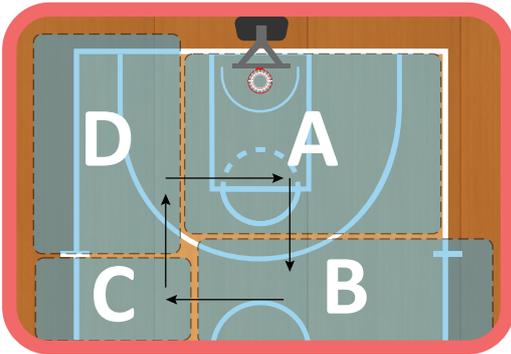
تشكيل صفوف متعددة على الرغم من أن هذا الخيار يؤدي إلى مساحات صغيرة للعب، إلا أنه طريقة فعّالة ليكون اللاعبون مشاركون في النشاط. كما هو موضح، يمكنك استبدال الأهداف بعناصر أخرى يمكن أن تكون بمثابة أهداف.

الخيار الثاني:



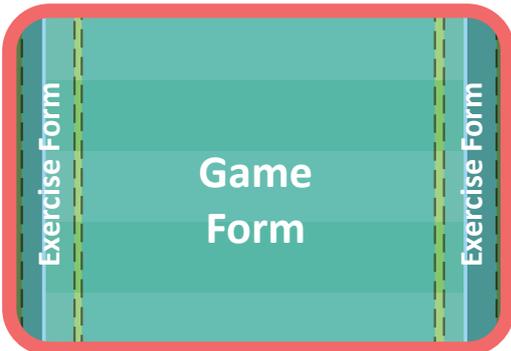
إنشاء ملاعب متعددة عند تنفيذ الجزء الرئيسي والخاصة وكن مبدعاً في استخدام كل المساحة المتاحة.

الخيار الثالث:



سيكون هناك صعوبة في إنشاء خطوط وملاعب عدة بسبب نقص المعدات والمساحة، في هذه الحالة، يمكنك إنشاء محطات تدريبية والتي لا تتطلب مساحة أكبر ومعدات أكثر، سيتناوب اللاعبون بين المحطات حتى يكمل جميع اللاعبين جميع التمارين.

الخيار الرابع:



لتجنب تواجد بعض من اللاعبين على مقاعد الانتظار، يستطيع المدرب إعداد تمرين آخر للأفراد بجانب الملعب للحفاظ على نشاطهم.



٤,٣ مستويات الدمج

تُعد مستويات الدمج أداة مفيدة لمدرربي برنامج الرياضة من أجل التنمية لإيجاد وحدات تدريبية رياضية دامجة وشاملة. يمكن استخدام هذه المستويات لتقديم الألعاب والأنشطة الرياضية بطرق مختلفة ومع المزيد من الخيارات بهدف تعزيز مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة مع أقرانهم من غير ذوي الإعاقة.

مستويات الدمج منهجية قائمة على النشاط لدمج الأفراد ذوي القدرات المختلفة في الوحدات التدريبية والرياضية، يمكن أن تكون هناك مواقف لا يتمكن فيها المدرب دائماً من تدريب جميع اللاعبين في فريق واحد ويتعين عليه تعديل أسلوبه في التدريب.

تتكون مستويات الدمج مجموعة من أربع منهجيات لإعداد التمرين وهي على النحو الآتي:



مستويات الدمج

١- ألعاب مفتوحة (بإمكان الجميع اللعب)

يُقصد بالألعاب المفتوحة هي تلك الألعاب التي يشارك فيها الجميع بتعديلات طفيفة أو بدونها. تشمل أمثلة الألعاب المفتوحة ما يلي:

- أنشطة الإحماء والتهدئة
- الألعاب الدامجة، أي أن مساهمة الجميع مهمة.
- تنمية المهارات الفردية.
- النشاط المستمر: عندئذٍ تصبح الفروقات الفردية أقل وضوحاً.
- أهمية استخدام اللغة الدامجة والشاملة.

مثال: يمكن إشراك رياضي يعاني من إعاقة عقلية في التدريب والمنافسات مع رياضيين من غير ذوي الإعاقة في ذات الفريق.

٢- ألعاب معدلة (التغيير بغرض الدمج)

تجرى الألعاب المعدلة عند إجراء تغييرات على التمرين وتعديله بحيث يستطيع اللاعبون بمستويات قدراتهم المشاركة، يقوم الجميع بنفس النشاط باستخدام تعديلات مختلفة حسب قدراتهم. ما يلي بعض من الطرق التي تستطيع من خلالها تعديل الألعاب:

- تغيير المساحة.
- تعديل القوانين.
- تغيير المعدات.

مثال: عند ممارسة التمرير السماح للاعبين ذوي القدرة والقوة الأقل الوقوف بالقرب من بعضهم البعض.

٣- ألعاب موازية (المجموعات المتساوية في القدرات)

الألعاب الموازية هي قيام الجميع بنفس التمرين وفي ذات الوقت، لكن يتم تنظيم اللاعبين في مجموعات وفقاً لمستوى قدراتهم. بناءً على مستوى قدرة المجموعة يتم إجراء تعديلات على التمرين لجعلها إما أكثر سهولة أو صعوبة. يتيح هذا النوع من الألعاب المجال أمام اللاعبين لممارسة مهاراتهم وفقاً لمستويات قدراتهم المختلفة. تشمل التغييرات ما يلي:

- تغييرات على الحركة (على سبيل المثال، الوقوف، الجلوس، الجري).
- المسافة (يقف اللاعبون على مقربة أو بعيدين عن بعضهم البعض).
- التكتيكات (يمارس اللاعبون تكتيكات سهلة أو صعبة خاصة بالتمرير، التصويب...الخ)

مثال - تقسيم فريقك إلى ثلاث مجموعات وفقاً لمستوى القدرة: المجموعة الأولى تقوم بتمرير الكرة في منطقة ما، المجموعة الثانية تقوم بتمرير الكرة مع وجود مدافع في المنتصف، المجموعة الثالثة تقوم بتمرير الكرة أثناء الحركة في منطقة ما مع وجود مدافعين.

٤- ألعاب متخصصة بذوي الإعاقة

يُقصد بها أن الأفراد يلعبون في مجموعة محددة بالإعاقة، تشمل الأسباب التي تعود إلى هذا التحديد إلى رغبة اللاعبين ذوي الإعاقة بما يلي:

- اللعب مع بعضهم البعض مما يسهل التواصل والفهم فيما بينهم بشكل أكبر.
- اللعب مع بعضهم البعض للحصول على منافسة عادلة.
- التدريب مع لاعبين آخرين من ذوي الإعاقة من أجل التنافس في بطولات يتم تنظيمها لهم.
- اللعب مع بعضهم البعض لشعورهم بأمان أكبر.

يمكن تعديل الشروط والقواعد التي يتم بموجبها لعب كرة القدم الخاصة بالإعاقة لتلبية احتياجات مجموعات الإعاقة المحددة، على هذا النحو فإن الرياضة الخاصة بالإعاقة لا تتبع نهجاً دمجياً، ومع ذلك، يستطيع المدربون استخدام هذه المنهجية كتدريب محدد إلى جانب استخدام الأساليب الأخرى لمستويات الدمج.

مثال: لاعبو كرة الهدف يشاركون في بطولة تم تنظيمها حصراً للأشخاص ذوي الإعاقة البصرية.



٥,٣ نموذج الشجرة: إطار نمط التعليم أو التدريب، القواعد والأنظمة، البيئة، والمعدات (TREE)

نموذج التعليم أو التدريب (T) (Teaching or Coaching Style)، القواعد والأنظمة (R) (Rules & Regulations)، البيئة (E) (Environment)، والمعدات (TREE) (Equipment)، [E] هو نموذج بسيط ولكنه فعال لمساعدة الأفراد على تعديل الرياضة والأنشطة البدنية لتصبح دامجية وشاملة بشكل أكبر وأفضل. هذا النموذج سهل الفهم والتذكر والذي يعمل كدليل للمدربين للتفكير في كيفية إجراء تعديل على أسلوب التدريب، والقواعد، وبيئة الممارسة، والمعدات التي تستخدم لدمج الأشخاص ذوي الإعاقة. في هذا النموذج يوجد هناك أربع مكونات أساسية والتي يمكن تعديلها لجعلها دامجية وشاملة بشكل أكبر.



أسلوب التعليم أو التدريب (T)

الحرف الاستهلاكي باللغة الإنجليزية (T) في هذا النموذج هو اختصار للمكون الأساسي الأول "أسلوب التعليم أو التدريب Teaching or Coaching Style".

تشمل الاستراتيجيات التي يمكنكم استخدامها ما يلي:

- ضمان اخذ المشاركين لأماكنهم الصحيحة.
- استخدام اللغة المناسبة للمجموعة.
- استخدام الوسائل البصرية التوضيحية.
- استخدام شخص كمساعد تعليمي للاعبين من ذوي الإعاقة.
- تقديم المساعدة الجسدية المناسبة خلال التمارين.
- المحافظة على تقديم تعليمات موجزة ومباشرة.
- التأكد من وصول المعلومة.

هناك عدد من النماذج التي تصف أساليب التدريب المختلفة، ما يلي مقتبس من نموذج القيادة الموقفية الذي تم تطويره من قبل الباحثين هيرسي (Hersey) وبلانشارد (Blanchard).

يصف هذا النموذج أربع أساليب للقيادة والتدريب وهي على النحو الآتي:



عرض اساليب التدريب المختلفة

التوجيه – يُستخدم عند وجود لاعبين لديهم حافز بشكل كبير، ولكن بمهارات وخبرة محدودة. على الرغم من شدة اهتمامهم وحماستهم إلا أنهم لا يمتلكون خبرة كافية وبحاجة إلى من يخبرهم بما يتوجب عليهم فعله.

التدريب – يأتي في موضعه الصحيح عند وجود مستوى متطور من المهارات لدى اللاعبين ولكنهم قد لا يكونون ملتزمين أو واثقين تماماً من قدراتهم، في الوقت الذي يصبح فيه أسلوب المدرب منظم، إلا أن اللاعبين ما يزالون بحاجة إلى تدريب أكثر.

الدعم – يطبق هذا الأسلوب عند تطور المهارات بشكل أكبر لدى اللاعبين، ويصبحون مؤهلون تماماً ويلعبون جيداً ويمكنهم اتخاذ القرارات ومع ذلك يحتاجون إلى الدعم من وقت لآخر خاصة مع التحفيز.

التفويض – يُقصد بالتفويض أنه بوسع المدرب تفويض اللاعبين إذا كان لديهم درجة كبيرة من الحماس ولديهم مستويات عالية من المهارة ويحققون النجاح دون تدخل المدرب، يستطيع المدرب ترك العديد من القرارات للاعبين ولكنه يظل متواجداً لتقديم الدعم والمشورة.

تعتبر القدرة على تعديل أسلوب التدريب وطرق التواصل جانباً مهماً لجعل الوحدات التدريبية دامجة بشكل كامل، على سبيل المثال، إذا كنت تميل إلى التدريب بشكل أساسي من خلال تقديم الشرح التوضيحي عندئذٍ قد تحتاج إلى تغيير أسلوبك عند شمول مجموعتك على بعض اللاعبين ذوي الإعاقة الذهنية/البصرية.

القواعد والأنظمة (Rules & Regulations):

طريقة أخرى لجعل الأنشطة الرياضية أكثر قدرة على الدمج من خلال تبني القواعد التي تمكن جميع اللاعبين بمختلف مستويات قدراتهم من المشاركة.

تشمل الاستراتيجيات التي يمكنكم استخدامها ما يلي:

- السماح لمزيد من اللمسات في لعبة مثل التنس الأرضي أو كرة الطاولة.
- السماح بتكرار اللمسات للكرة مثلاً بكرة الطائرة.
- تواجد عدد أكبر من اللاعبين في الفريق.
- خفض عدد اللاعبين.
- تبديل اللاعبين بشكل أكبر.
- تصغير مسافة الملاعب، على سبيل المثال بين ممسك الكرات والضارب في لعبة البيسبول... الخ
- تقليل أو زيادة وقت اللعب.
- السماح بوجود أنظمة مختلفة لإحراز النقاط.
- أشكال تمرير مختلفة: القفز أو التدحرج أو الرمي تحت مستوى الكتف، بدلاً من الرمي فوق مستوى الكتف.

مثال على وحدة تدريبية في كرة القدم: عند خروج الكرة خارج خطوط الملعب عندئذٍ يجب على اللاعب إعادتها مرة أخرى برميها من أعلى الرأس. يمكن تعديل هذه القاعدة من خلال السماح للاعب برمي الكرة بالذراع أو حتى دحرجتها.



البيئة (Environment)

بصفتك مدرباً يجب أن تكون على دراية بالتعديلات التي يمكنك تطبيقها على البيئة المحيطة لتعزيز المشاركة الدامجة في الوحدات التدريبية والألعاب، على سبيل المثال: يمكنك تقليل مساحة اللعب للأطفال حتى يتمكنوا من قضاء المزيد من الوقت في تطوير مهاراتهم ووقت أقل في الجري ذهاباً وإياباً في الملعب كاملاً. يمكنك أيضاً التفكير في زيادة حجم المرمى لمنح الأطفال فرصاً أكبر لتسجيل الأهداف.

تشمل الجوانب الأخرى التي يمكنك وضعها بعين الاعتبار ما يلي:

- ارض الملعب – من المفضل ممارسة اللعب على العشب أو على سطح صلب؟
 - الإضاءة – كيف يؤثر التدريب في الصباح الباكر أو وقت الغروب على اللاعبين؟
 - درجة الحرارة – كيف يؤثر التدريب في وقت الظهيرة عند اشتداد الحرارة على اللاعبين؟
 - الضجيج – هل هناك أصوات مزعجة في مكان التدريب يمكنها التأثير على الوحدات التدريبية؟
 - التنظيم – هل المكان المخصص لممارسة الأنشطة الرياضية غير منظم أو غير مرتب، هل هناك أية مخاطر؟
 - عدد اللاعبين – كيف يؤثر عدد اللاعبين على نشاطهم؟
 - هل البيئة (مكان التدريب) التي نستخدمها مخصصة للفريق أو يتم مشاركتها مع الآخرين.
- يمكن أن يكون تعديل بيئة اللعب أو التدريب أمراً سهلاً لإحداث فرق كبير في وصول الأشخاص ذوي الإعاقة وحصولهم على فرص للمشاركة، على سبيل المثال: يؤدي تغيير ارض الملعب من العشب إلى سطح صلب إلى إحداث فرق كبير في مدى قدرة شخص ما على كرسي متحرك من المشاركة.

المعدات (Equipment)

يمكن تعديل الأدوات وإجراء تغييرات عليها لجعل الأنشطة الرياضية دامجة وشاملة بشكل أكبر، فعند التعامل مع الأطفال يتم استخدام كرات أصغر حجماً وأخف وزناً واستخدام مرمى أكبر... الخ.

تشمل الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها ما يلي:

- استخدام مضارب مختلفة أخف و/أو لها مقابض أقصر.
- استخدام كرات ذات ارتداد اقل، وأكبر حجماً / أو أبطأ، أو الكرات التي تشتمل على الأجراس بداخلها.
- استخدام الأدوات التي تميّز منطقة اللعب – على سبيل المثال، علامات بيضاء على العشب أو كرات ذات اللون المتوهّج.

أمثلة:

- الكرات بالحجم الكبير تمكن مستخدمي الكراسي المتحركة من لعب كرة القدم.
- قد تكون الكرات أو الأطباق الطائرة ذات الألوان الزاهية أفضل عند اللعب مع الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية.
- استخدام كرة داخلها جرس يتيح للمكفوفين المشاركة في اللعب.

يمكننا إتاحة المجال أمام جميع اللاعبين للقيام باللعب وهم معصوبي الأعين حتى يتمكن جميع اللاعبين من اللعب بدون رؤية، عند القيام بذلك يجب على المدرب إعطاء تعليمات واضحة والتأكد من أن جميع اللاعبين غير مستهترين، وتعلموا كيفية لعب كرة القدم للمكفوفين.

بشكل عام، من الجيد أن يكون لديك مجموعة متنوعة من الأدوات البديلة. كما وعلى المدرب طرح أسئلة على اللاعبين بشأن الأدوات الأنسب لهم.

٦,٣ مبادئ التواصل القائم على الاحترام

١,٦,٣ آداب التعامل واللغة

يجب معاملة الطفل الذي يعاني من إعاقة بنفس الاحترام الموجه لأي شخص آخر، بما في ذلك الطريقة التي يتم التحدث بها إليه، كاستخدام اللغة المناسبة وتعزيز عملية دمج هذه الفئة من الأشخاص ذوي الإعاقة.

قدّم اسم الشخص وصفته أولاً

اذكر الشخص قبل مرضه أو إعاقته (على سبيل المثال: قُلْ "لاعب من ذوي الاحتياجات الخاصة" عوضاً عن تقديمه على أنه "لاعب معاق").

الحفاظ على الخصوصية والسرية

إذا أفصح لك أحد اللاعبين أو أحد أفراد العائلة عن إعاقة، فليس من حقك أن تشارك هذه المعلومة مع الآخرين.

افتراض الكفاءة على الدوام

عند تدريب شخص من ذوي الإعاقة، يتعين عليك الافتراض دائماً امتلاكه القدرة على النجاح، من خلال افتراض امتلاك الكفاءة من قبل جميع اللاعبين، فانت تعمل على إيجاد ثقافة تتمحور حول قيمة الفرد في الفريق وان لديه شيء يمكنه تقديمه، إضافةً إلى ذلك، يجب عليك التحدث إلى شخص من ذوي الإعاقة بناءً على عمره الزمني، وفي حالة عدم فهم ما قلته عندها تعيد صياغة لغتك بطريقة أسهل.

التحدث مع الفرد وليس مع الشخص الذي يدعمه أو يساعده

قد تستدعي حالة الشخص الذي يعاني من إعاقة وجود شخص مرافق لتقديم الدعم (معالج، أحد الوالدين/وصي). ومع ذلك، يجب عليك دائماً مخاطبة الشخص الذي يعاني من الإعاقة والتحدث معه، وليس مع الشخص الذي يدعمه، حتى لو لم يتمكن من الإجابة، فمن المهم التحدث مع ذلك الفرد والحفاظ على التواصل معه بصرياً.

المساعدة

قدم المساعدة وانتظر حتى يوافق الشخص عليها وبالطريقة التي يطلبها، ويجب عدم الانزعاج في حالة رفض الشخص مساعدتك.



٢,٦,٣ أساليب مختلفة للتواصل

يستخدم المدربون أساليباً مختلفة للتواصل مع لاعبيهم عند تدريبهم والتي تشمل ما يلي:



إعطاء تعليمات شفوية (لفظية)



إعطاء تعليمات كتابية



استخدام أسلوب طرح الأسئلة للخروج بتغذية راجعة وتعلم



تقديم نموذج للمهارة



توجيه اللاعب جسدياً



التواصل غير اللفظي مثل لغة الجسد، التصفيق، لغة الإشارة... الخ

أساليب مختلفة للتواصل اثناء التدريب

إذا التحق أحد الأشخاص من ذوي الإعاقة (على سبيل المثال، بصرية، سمعية، ذهنية) في الوحدة التدريبية تذكر كيفية تنظيم وتعديل تواصلك كمدرّب.

٣,٦,٣ التعليمات المعدّلة

أحد أسهل الأدوات لجعل الوحدات التدريبية دامية بشكل أكبر هو تعديل تعليمات المدرب. فيما يلي بعض التوجيهات الأساسية للتفكير بها عند إعطاء التعليمات.

١- نبرة الصوت

- احتمالية استجابة بعض الأشخاص بشكل أفضل لنبرات الصوت المختلفة عند إرشادهم.
- بشكل عام، إن تقديم التعليمات بحماس يعمل على جذب الانتباه وتشجيع المشاركين، في الوقت الذي يستجيب فيه بعض الرياضيين بشكل جيد لنبرة الصوت الصارمة، فقد لا يستجيب البعض الآخر لها.
- حاول أن توافق بين نبرة صوتك وشخصية كل لاعب.
- احتمالية استجابة الرياضي بشكل أفضل للتعليمات عند تقديمها بطريقة مرحة، فإدخال الفكاهة والمرح في التعليمات يعمل على جذب انتباه الرياضي وبالتالي إلى فهم وتركيز أعلى.

٢- استخدام الكلمات

- بشكل عام، كلما قل عدد الكلمات المستخدمة لتقديم التعليمات، كلما كان تقبلها من قبل اللاعبين أكبر.
- ذات الأمر ينطبق عند طرح الأسئلة بحيث تكون بسيطة وقصيرة.
- في بعض الأحيان قد يكون من المفيد تقديم التعليمات أولاً لجميع اللاعبين ومن ثم تقديم تعليمات معدلة إلى لاعبين محددين.
- تقسيم خطوات التمرين وتوضيحها خطوة بخطوة لضمان فهمها بشكل أفضل من قبل اللاعبين بدلاً من شرح جميع الخطوات مرة واحدة.

٣- فيما يلي بعض التوجيهات والمقترحات وفقاً لطبيعة الإعاقة ونوعها:

١.٣ اللاعبون ذوي الإعاقات البصرية

يمكن تدريب اللاعبين الذين يعانون من ضعف بصر جزئي بطريقة مماثلة للتي يتم اتباعها مع اللاعبين الذي لا يعانون من أي مشاكل بصرية.

ما يلي بعض الأمور التي يجب وضعها في الاعتبار عند تدريب اللاعبين الذين يعانون من ضعف بصر:

- توجيه سؤال إلى اللاعبين عما يمكنهم مشاهدته!
- التأكد من وضوح، وإيجاز ودقة تعليماتك الشفوية.
- التأكد من الفهم ووصول المعلومات للاعبين.
- الطلب من اللاعبين الذين لا يعانون من أي مشاكل بصرية استخدام التواصل اللفظي أثناء التمرين.

٢.٣ اللاعبون الكفيفون هم الذين فقدوا قدراتهم البصرية بشكل كامل، ويعتمدون على الصوت، والصدى والتعليقات الشفهية من أجل لعب اللعبة.

فيما يلي بعض الأمور التي يجب وضعها في عين الاعتبار عند تدريب لاعبين مكفوفين:

- مخاطبة اللاعب بالاسم.
- عدم الابتعاد عن اللاعب دون إخباره.
- احتمالية الحاجة إلى استخدام اللمس مع طلب الأذن (مسبقاً).
- إعطاء التعليمات بشكل مفصل وواضح.
- إذا احتاج اللاعب الكفيف إلى توجيه، يجب تحديد أحد المساعدين للاعب قبل بدء التمرين.
- يستطيع اللاعبون من غير ذوي الإعاقة بصرياً مساعدة أقرانهم المكفوفين من خلال توجيههم واستخدام التعليمات الصوتية واللفظية.

٣.٣ اللاعبون ذوي الإعاقات السمعية

قد يكون التواصل مع اللاعبين الصم أمراً في غاية الصعوبة، ولكن إذا كان لديكم ملكة الابتكار وانفتاح العقل فستجدون هذا التواصل مجدداً بشكل كبير للغاية، يستخدم بعض اللاعبين الصم أو ضعاف السمع وسائل اتصال بديلة مثل قراءة الشفاه ولغة الإشارة، قد يتمكن اللاعبون الصم الآخرون وخاصة أولئك الذين أصيبوا بإعاقة سمعية في مرحلة لاحقة من الحياة، من استخدام اللغة المحكية.

كما هو الحال مع جميع اللاعبين، من المفيد قضاء بعض الوقت في إعداد وسائل اتصال أكثر ملائمة. إذا كان اللاعب ضعيف السمع ويستخدم أحد أدوات المساعدة على السمع عندها يمكن التواصل معه شفهيًا ولفظيًا مع ذلك، غالباً ما يحتاج اللاعب أيضاً إلى رؤية فمك لقراءة الشفاه والتي ستوضح ما تقوله.

فيما يلي بعض الأمور التي يجب وضعها في عين الاعتبار عند تدريب لاعبين ضعاف السمع أو الصم:

- التأكد من أن تكون الإضاءة مناسبة على وجه المدرب وعدم الوقوف في منطقة معتمة، لأن ذلك يساعد اللاعب على رؤية وقراءة الشفاه أو فهم لغة الإشارة.
- عدم المضغ أو الصراخ أو تغطية الفم باليد عند التحدث.
- مواجهة اللاعب وجهاً لوجه عند التحدث إليه، فإذا أدت رأسك عندئذٍ لن يكون بمقدورهم قراءة شفطيك.



- قراءة الشفاه ليست طريقة دقيقة للتواصل، فليس شرطاً أن يفهم اللاعب كل كلمة، كثير من الكلمات المقروءة من الشفاه يخمنها القارئ.
- قد تحتاج إلى الاقتراب من لاعب أصم أو ضعيف السمع لجذب انتباهه، على سبيل المثال، عن طريق التواصل البصري المباشر أو التلويح أو لمس الكتف.
- لمخاطبة اللاعب الذي يعاني من ضعف السمع من الأمام أو الجانب يمكن لمس ذراعه أو لفت انتباهه ولكن يجب تجنب عدم لمس أي شخص من الخلف لاحتمالية إخافته.
- الحفاظ على سهولة ووضوح الجمل وتجنب المصطلحات غير الضرورية والصعبة، من المهم توضيح معاني أي لغة أو إشارة وخاصة بالرياضة قبل بدء الوحدة التدريبية.
- توزيع معلومات مكتوبة ذات صلة، يجب عدم الاستمرار بالتحدث أثناء ذلك حيث أن اللاعب لن يتمكن من قراءة الشفاه أو إدراك أنك تتحدث، بل يجب منح اللاعب وقتاً لقراءة المعلومات قبل التمرين.
- من المفيد تطوير إشارات أو إيماءات يمكن فهمها من قبل اللاعبين بين بعضهم ومع المدرب، وذلك لتعزيز التواصل بين اللاعبين ذوي الإعاقة سمعياً ومن غير ذوي الإعاقة سمعياً.
- قد يتضمن فريقك لاعباً أصمماً يستخدم لغة الإشارة فقط، يجب على المدرب إعداد أنسب وسائل للاتصال والذي قد يعني ما يلي:
 - الاستعانة بشخص يتقن لغة الإشارة والذي قد يكون والدًا أو صديقاً أو مختصاً في لغة الإشارة مؤهلاً بشكل كامل.
 - تعلم لغة الإشارة.
 - إعداد إشارات أو إيماءات يمكن فهمها بشكل متبادل.
 - استخدام تعليمات مكتوبة إذا كان ذلك ممكناً.

٤.٣ اللاعبون ذوي الإعاقات الذهنية

- يُعتبر تعديل أسلوب التدريب / التدريس أمراً مهماً عند العمل مع اللاعبين ذوي الإعاقات الذهنية والذين قد يحتاجون إلى أسلوب توجيهي أكثر في التدريب/التدريس حيث يجب أن تكون التعليمات سهلة الفهم. فيما يلي بعض الأمور التي يجب وضعها في عين الاعتبار عند تدريب لاعبين من ذوي الإعاقات الذهنية:
- صياغة التعليمات بطريقة مفهومة من خلال استخدام لغة بسيطة ومختصرة وواضحة.
 - التعامل مع اللاعبين وفقاً لأعمارهم الزمنية وتشجيع اللاعبين الآخرين على استخدام العبارات المناسبة لعمر اللاعب الزمني والرياضة، وعدم معاملة المراهقين أو اللاعبين الكبار كمعاملة الأطفال. (على سبيل المثال، «عمل جيد» بدلاً من «ولد جيد»)
 - قد يستخدم بعض الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم لغة الإشارة والتعبيرات الجسدية لدعم الكلام، ليس بالضرورة أن يكون المصابين بالصمم أو عدم القدرة على الكلام غير قادرين على التواصل بشكل فعال.

٧,٣ هيكلية الوحدات التدريبية الرياضية لتقديم أنشطة رياضية شاملة ودامجة لذوي الإعاقة

يتعين على مدربي ومعلمي برنامج الرياضة من أجل التنمية (D4S) الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية عند التخطيط للحصة التدريبية.

- وضوح إطار العمل.
- تحديد أهداف الوحدة التدريبية (المهارات الرياضية والاجتماعية).
- بناء الوحدة التدريبية.
- اختيار اللعبة وأساليب التدريب.
- الاستراحات.

تتشابه عملية هيكلة وتنظيم الوحدة التدريبية الدامجة لذوي الإعاقة مع التخطيط للوحدات التدريبية الخاصة بالأطفال من غير ذوي الإعاقة. يكمن الفرق الوحيد في استخدام كلاً من "مستويات الدمج" ونموذج الشجرة [TREE] نمط التعليم أو التدريب (T)، القواعد والأنظمة (R)، البيئة (E)، والمعدات (E) لإجراء التعديلات المناسبة للوحدة التدريبية.



المرحلة الأولى	١- التنشيط الذهني ٢- الإحماء
المرحلة الرئيسية	٣- الجزء الرئيسي (أ) ٤- الجزء الرئيسي (ب)
المرحلة النهائية	٥- الخلاصة ٦- التغذية الراجعة

الشكل (٣): هيكلية الحصة التدريبية

يجب أن يكون تصميم التمارين والوحدات التدريبية منسجمة مع الأهداف المحددة (المهارات الرياضية والاجتماعية) للوحد التدريبية.

يجب تغيير الأهداف أسبوعياً. ويجب تغيير الألعاب أو الأنشطة لنفس المهارة الرياضية/الاجتماعية.

تقسم الوحدة التدريبية الاعتيادية إلى ثلاث أجزاء (المرحلة الأولى، المرحلة الرئيسية، المرحلة النهائية)



المرحلة الأولى

التنشيط الذهني هو القسم الأول من المرحلة الأولى، والهدف من التنشيط الذهني هو التعريف بالمهارات الاجتماعية للوحدة التدريبية وتعزيز أهميتها طوال التمرين حتى تصبح متأصلة في عقول اللاعبين، ولا يتعين أن يكون تمرين التنشيط الذهني محدداً بنوع اللعبة على وجه الخصوص، ولكن من المهم أن يكون التمرين ممتعاً وتفاعلياً واستخدام المهارات الاجتماعية لذلك التمرين هو سر النجاح.



التنشيط الذهني:

يحتاج الإحماء السليم إلى العمل على الحركات الأساسية (على سبيل المثال، الهزلة والقفز والجري والخطوات الجانبية) لزيادة الرشاقة والتوازن والتوافق. هذا الجزء من التدريب هو أيضاً بمثابة تعريف بالمهارة الرياضية التي ستركز عليها الوحدة التدريبية، ويجب على المدرب تقسيم المهارة وإعطاء فرصة كافية لتحسين التكنيك من خلال جعل اللاعبين يتمرنون بشكل فردي أو كلاً لاعتين معاً للسماح بالحد الأقصى من اللمسات والتكرار.



الإحماء:

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي، والذي ينقسم إلى تمرينين، يكون التمرين فيه واضح الأهداف ويتضمن المهارات الاجتماعية والرياضية التي تم تقديمها في المرحلة الأولى، ولكن بمستوى أكثر تعقيداً، ويجب أن تعتمد الوحدة التدريبية الصحيحة على التمرين الذي سبقها وأن ترتقي من المجموعات الصغيرة إلى الكبيرة ومن التمارين التي لا تنطوي على المنافسة إلى التمارين التي تنطوي على المنافسة. وستؤدي إضافة عناصر المنافسة إلى التدريب إلى ممارسة وتطوير المهارات الرياضية الجديدة للاعبين، وتؤدي إضافة العنصر التكتيكي أيضاً إلى إعداد اللاعبين لبيئة اللعب وتشجيعهم على استخدام مهاراتهم الاجتماعية الجديدة.



المرحلة النهائية

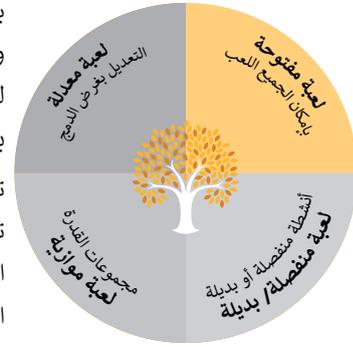
بناءً على المهارات الرياضية والاجتماعية في جزء الإحماء والجزء الرئيسي، فإن الخلاصة تهيئ بيئة اللعب المناسبة لتلخيص الوحدة التدريبية. ويجب على المدرب تصميم لعبة (مباراة) بشروط محددة لتعزيز المهارات الاجتماعية والرياضية بشكل أكبر، ويمكن القيام بذلك من خلال تغيير حجم الملعب أو عدد اللمسات المسموح بها أو استخدام أكثر من مرعى واحد.



الخلاصة

يعتبر جزء التغذية الراجعة أداة لمراجعة الوحدة التدريبية المنجزة وفحص ما تم تعلمه وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة، ويستطيع المدرب استخدام العديد من الطرق للتأكيد على أهمية المهارة الاجتماعية، ومن المهم أن يعمل المدرب على إيجاد بيئة يشعر فيها اللاعبون بالارتياح للمشاركة في التفكير وإعطاء تغذية راجعة.

تعتبر الوحدات التدريبية المقدمة أمثلة للمعلمين والمدربين، علاوة على ذلك فإنها تهدف أيضًا إلى تشجيعهم على تطوير التعديلات الخاصة بهم وتمارينهم ووحداتهم التدريبية الكاملة، ومن المهم ملاحظة اعتماد الوحدات التدريبية المقدمة في هذا الفصل على الفئة العمرية ونوع الإعاقة واعتمادها على بعضها البعض، وبناءً على ذلك، يستطيع المعلم عمل وحدة تدريبية لفئة عمرية أصغر، أو لمجموعة أفراد بينهم طفل لديه إعاقة معينة، ومع بعض التعديلات والتغيرات الطفيفة، يجعلها مناسبة لفئة عمرية أكبر سنًا ذات مستوى مختلف من القدرات.



التغذية الراجعة

تتبع جميع الوحدات والتمارين التدريبية نفس التصميم، وعلى الرغم من اختلافاتها، فالتمارين يمكن فهمها فنيًا من خلال التوضيحات والتنظيم والإجراءات، ويجب أن تشمل الوحدات التدريبية دائماً على هدف اجتماعي، وأن يعمل المدربون كقدوة يحتذى بها من خلال تنفيذ التعليمات المذكورة في (الدليل الرئيس) الذي يحمل العنوان «المدرب كقدوة يحتذى بها» واستخدام نقاط التدريب لتقديم المهارات الاجتماعية لكل حصة تدريبية بشكل ناجح.

الفصل الرابع

تدريبات وألعاب متخصصة



يتعين على المدرب/المدربة التركيز على تحفيز اللاعب
الذي يعاني من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة
(ADHD) لا توجيه الانتقاد له.



رياضة كرة السلة

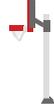
(تحت 9 سنوات) النموذج الخاص باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة "ADHD"



رياضة كرة السلة (تحت 9 سنوات) - النموذج الخاص باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY "DISORDER" ADHD)

٨٠ دقيقة

مدة التمرين

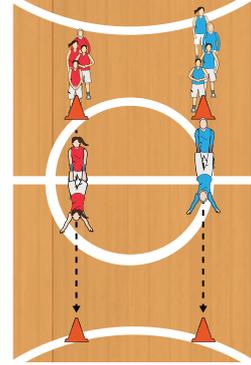
الأهداف	الهدف الاجتماعي	التعاطف			
	الهدف الرياضي	التمرير ، الارتداد			
المرحلة الأولية	التنشيط الذهني ١٠ دقائق	 نصف ملعب	 ساعة التوقيف		
	الاحماء ١٥ دقيقة	 نصف ملعب	 ٤ - ١٠ كرات	 ساعة التوقيف	
الجزء الرئيسي	الجزء الرئيسي الاول ٢٥ دقيقة	 ساعة التوقيف	 ٤ - ٨ كرات	 نصف ملعب	
	الجزء الرئيسي الثاني ١٠ دقائق	 ساعة التوقيف	 ٢ - ٦ كرات	 ١ - ٢ سلة	 نصف ملعب
المرحلة النهائية	الخلاصة ١٥ دقيقة	 ساعة التوقيف	 ٢ - ٦ كرات	 ١ - ٢ سلة	 نصف ملعب
	التغذية الراجعة ٥ دقائق	 ساعة التوقيف	 نصف ملعب		



العربة اليدوية

لعبة مفتوحة

- تشكيل فرق من قاطرات حسب العدد قبل البدء باللعبة
- أول لاعبين فقط يقومون بتشكيل عربات اليد
- تنافس بين الفرق للوصول لخط النهاية ثم العودة جرياً بالوضع الطبيعي.



الاختلافات:

- تشكيل فرق من 3 ل 5 لاعبين على شكل مربع بكرة واحدة
- يبدأ اللاعب بالتمرير عكس عقارب الساعة و يقوم بالجري بعد اجراء التمرير

نقاط تدريبية:

توقع مدى قوة و سرعة شريكك
وكيف يمكن أن تعمل كفريق.

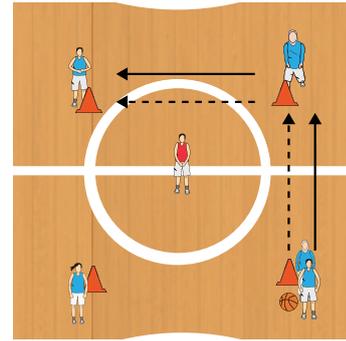
“الأرنب والثعلب”

لعبة مفتوحة:

تمرير الدوران

التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فرق من ثلاثة أو خمسة في شكل خط: حتى اثنان على جانب والآخر خمسة أمتار في المقابل.
- من المفترض أن يمر كل اللاعبين إلى الجانب الآخر وبعد ذلك اتبع تمريراتهم إلى الجانب الآخر.
- تمرن على تقنيات مثل تمريرة الصدر ، أو التمرير العلوي ، أو التمريرة المرتدة.



الاختلافات:

- جرب كل تقنيات التمرير.
- قم بإضافة مدافع (اللاعب الذي يجتاز التمريرة يتبع التمريرة ويصبح مدافع) بكثافة خمسين إلى مائة بالمائة.

لعبة معدلة

- يمكن للاعبين بمستويات و قدرات أقل الوقوف بالقرب من بعضهم البعض.
- اختلط اللاعبون ذوو القدرات العالية باللاعبين ذو القدرات الأقل على دعمهم.

ألعاب موازية

- يمكن للاعبين ذوي القدرات المنخفضة الوقوف بالقرب من بعضهم البعض وأداء تمريرة سهلة فقط (تمرير الصدر).
- يمكن للاعبين ذوي القدرة المتوسطة اختيار نوع التمريرة.
- يمكن للاعبين ذوي القدرات العالية الوقوف بشكل أكبر ، وعليهم أداء كل نوع من التمريرات مع زمن

نقاط تدريبية:

ادعموا زملائكم في الفريق.
تعلموا مهارات التمرير الفنية الصحيحة.

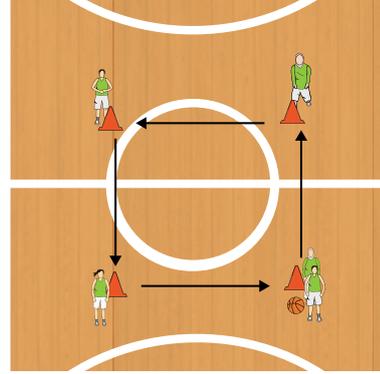
إعادة تحفيز انتباه الطفل إلى اللعبة، على
سبيل المثال من خلال تغيير المراكز.



التمرير على شكل مربع

لعبة مفتوحة

- تنظيم فرق جولة على شكل مربعات بكرة واحدة لكل فريق.
- يخبرهم المدرب بالوقت المحدد ونوع التمرير والاتجاه. (يمين شمال)،
- وعدد التمريرات التي يجب على اللاعبين القيام بها دون أن يسقطوا الكرة.
- زيادة عدد الكرات لكل مجموعة إن أمكن.



الاختلافات

- افعل ذلك مع ثلاثة لاعبين يملأون دائماً المركز الرابع بدون العبور.
- تمرير النجوم: فرق من خمسة، تشكل نجمة، وتتمرر الكرة في الشكل للنجم دون إسقاط الكرة لعدد محدد من التمريرات أو مجموعة الوقت، باستخدام نوع التمرير المحدد.
- يمكن إجراء التمرين أثناء الانتقال من خط الأساس إلى خط الأساس.

لعبة معدلة

- يمكن للاعبين المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أن يصبحوا حكمًا مؤقتًا يقف بجانب المدرب و مراقبة المدرب أي مجموعة أسقطت الكرة. (3 دقائق كحد أقصى واستمر في اللعب عقب ذلك مباشرة)

ألعاب موازية

1. المجموعة الأولى بدون أطفال مصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه تواصل فتح لعبة
2. ينضم المدرب للمجموعة الثانية مع الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه للتأكد من انتباههم وانضباطهم.

نقاط تدريبية:

- افهم الحركات من الآخرين.
- يجب على اللاعبين المستقبلين للكرة تجهيز جسدكهم للاستقبال بحركة الذراعين للامام

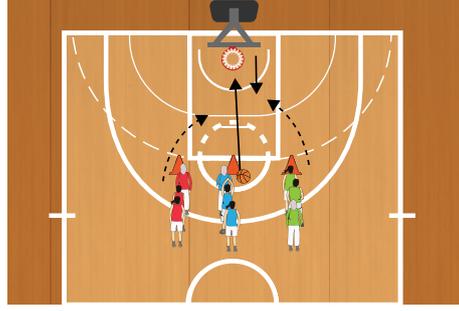
الابتعاد عن التمارين التي تتطلب انتظار اللاعبين لفترات طويلة، بدلاً من ذلك تقسيم اللاعبين لمجموعات صغيرة وتوزيعهم على عدة محطات تدريبية.



تخمين مكان هبوط الكرة المرتدة

لعبة مفتوحة

- تشكيل فرق من ثلاثة على ثلاثة فاطرات: يقوم لاعب واحد بتسديد الكرة في السلة ، وأماكن الاختيار الأخرى للوقوف عليها، التخمين أين سيهبط الارتداد.
- بعد ذلك ستبدأ مسابقة أن أول من يأخذ الكرة، يحصلون على نقطة واحدة، ويجب أن يدوروا بعد كل نقطة حتى يحصل لاعب واحد خمس نقاط.



الاختلافات

- لا يُسمح للكرة بلمس الأرض قبل الإمساك بها.
- يلعب اللاعبون الذين يحاولون الإمساك بالكرة والمسدد ٢ في ١ ويمكنهم الحصول على المزيد نقاط من خلال سلال التهديف.
- اجعل اللاعبين يتنافسون من أجل النقاط ويخرجون من أجل الارتداد.
- تكوين مجموعات أكبر (٣ على ٢).

لعبة معدلة

في بداية التمرين، يختار المدرب مكاناً لأخذ الارتداد منه حتى يعتاد على ولجعل لاعبي (ADHD) أكثر تنظيماً، يمكنهم اللعب بشكل عشوائي ومحاولة تخمين قبل أن تهبط الكرة على الأرض

ألعاب موازية

١. مجموعة بدون لاعبين مصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه واستمر في التمرين.
٢. مجموعة مع لاعبين مصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يجب ألا يقف اللاعبون في طابور بل يتنافسون على (المرتدة). استخدم المزيد من السلال إذا لزم الأمر. بهذه الطريقة لن يشعر اللاعبون بالملل و يصرف بسهولة.

نقاط تدريبية:

- توقع من خلال المشاهدة.
- احصل على الارتداد.



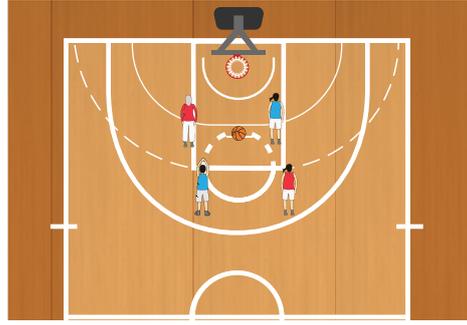
التمرير يذهب المنافسة

لعبة مفتوحة

- تشكيل فريقين يتنافسون ضد بعضهم البعض في الملعب كاملاً
- المراوغة ممنوعة. يسمح فقط بالتمرير.

لعبة معدلة

- اجعل الفريق المهاجم يهاجم السلة الأخرى (الانتظار عند خط الوسط حتى الانتهاء).
- اجعل اللاعبين المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه للإشراف على قيادة الفريق وأنفسهم.



نقاط تدريبية:

كن فائزًا محترمًا.

تدرب على تقنيات التمرير بتردد عالٍ.

التغذية الراجعة

لعبة مفتوحة

- اجمع اللاعبين واجعلهم يقفون أمامك.
- ذكرهم أن التركيز على المهارات الاجتماعية لهذه الممارسة كان العطف. اطلب من اللاعبين القفز إذا وافقوا على ما يلي التعليقات، واجلس إذا اختلفوا



أمثلة

- يحتاج اللاعبون إلى دعم وتشجيع بعضهم البعض لتحقيق النجاح كفريق.
- يمكن للاعبين مضايقة بعضهم البعض بعد الفوز.
- يجب أن يتصافح اللاعبون مع خصومهم أو يعطونهم خمسة أهداف قبل وبعد منافسة.
- لا يحتاج اللاعب إلى معرفة أداء باقي الفريق.
- اسأل اللاعبين بشكل عشوائي عن سبب اختيارهم للموافقة أو عدم الموافقة وإعطاء أمثلة على ذلك التعاطف من المنزل أو المدرسة

عدم تقديم الكثير من الأوامر الصعبة
(المهام البسيطة): عدم القدرة على
تحمل الإحباط.



محاولة تجنب الألعاب التنافسية للغاية أو الفوز/ الخسارة في الألعاب التي يمكن أن تؤدي بسهولة إلى عراك أو إحباط (عوضاً عن ذلك التركيز على اللعب النظيف).



رياضة كرة القدم

(من عمر التاسعة إلى الثانية عشرة) النموذج الخاص بالشلل الدماغي ("CP")



رياضة كرة القدم (من عمر التاسعة إلى الثانية عشرة) النموذج الخاص بالشلل الدماغي (CP)

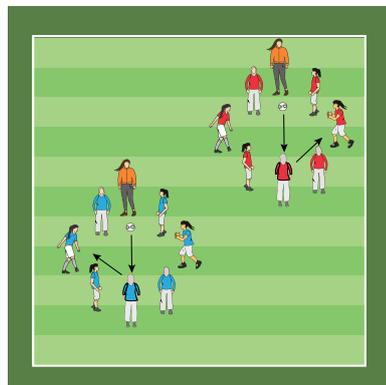
٧٥ دقيقة

مدة التمرين

الأهداف	الهدف الاجتماعي	التواصل
	الهدف الرياضي	استلام و تسليم
المرحلة الأولى	التنشيط الذهني ١٠ دقائق	كرتين
	الاحماء ١٥ دقيقة	١٢ كرة ١٤ قمع
الجزء الرئيسي	الجزء الرئيسي الاول ٢٥ دقيقة	كرات ٨ قمع ٢ شتاج تمايز
المرحلة النهائية	الخلاصة ١٥ دقيقة	كرات ١٠ شتاج تمايز
	التغذية الراجعة ١٠ دقائق	

لعبة السلسلة

تقسيم اللاعبين الى مجموعتين على شكل دائره كل مجموعته يجب ان تمرر الى جميع المجموعة بدون تكرار والفريق الذي ينهي جميع التمريرات هوه الفائز ويشترط النداء على الشخص قبل التمرير له .



لعبة التمرير و الاستلام

لعبة مفتوحة

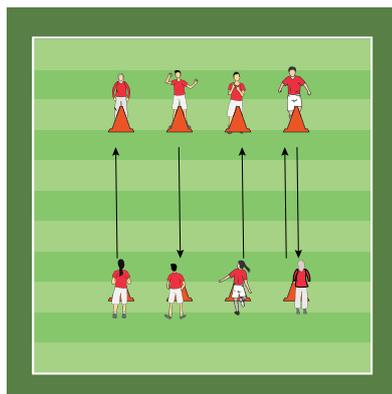
توزيع كل زوجين مقابل بعض على مسافه 5 متر و التمرير بحريه.

لعبة معدلة

زيادة المسافه بين اللاعبين واستخدام الاقماع لتعريف اللاعبين على التمرير

ألعاب موازية

- التمرير من مسافة ٣ متر
- التمرير من مسافة ٥ متر
- التمرير والاستلام من مسافة ٥ متر مع الحركة



نقاط تدريبية:

شرح الجزء المستخدم فيه مهارة القدم
حث اللاعبين على تشجيع وارشاد
بعضهم البعض

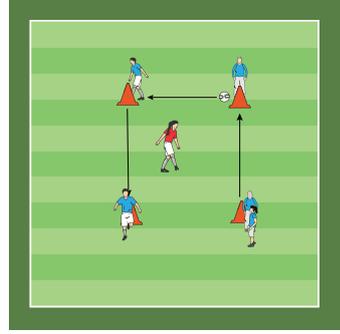
تتطلب عملية الإحماء إلى وقت أطول (لتجنب الأسباب المؤدية للإصابة بالتقلص العضلي، التشنجات... الخ)



لعبة روندو

لعبة مفتوحة

- عمل مربع ٧ ف ٧
- توزيع ٤ لاعبين على الاقماع و مدافع في الوسط يحاول قطع التمريرات
- عند قطع الكرة يقوم بالتبديل مع أحد اللاعبين



لعبة معدلة

ازلة المدافع

ألعاب موازية

قسّم اللاعبين إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تؤدي التمريرات أثناء الجري، والمجموعة الثانية يلعبون في المربع مع مدافع.

1. تمرير ثابت إلى أي جانب بدون مدافع.
2. تمرير ثابت إلى أي جانب مع المدافع.
3. قم بالمرور والركض في اتجاه واحد، ثم قم بتغيير الاتجاه.

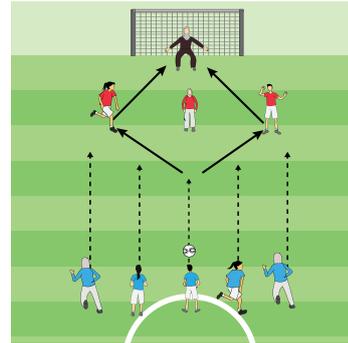
نصيحة تدريبية:

التركيز على وضع الجسم بين الاستلام و التمرير

لعبة 5 ضد 3

لعبة مفتوحة

- خمسة مهاجمين يبدأون من خط الوسط بالهجوم على المرمى مع التمرير ومحاولة تجاوز المدافع والتسديد على المرمى
- ٣ مدافعين يحاولون قطع الكرة.



لعبة معدلة

المدافعين سلبين، وعدم قيامهم بقطع الكرة بنشاط.

ألعاب موازية

- تقسيم نصف الملعب إلى اثنين :
1. 3 مهاجمين على قطع المدافع النشط.
 2. 2 مهاجمين يمررون ويستقبلون من خط الوسط إلى خط المرمى بدون مدافع.



المرحلة النهائية

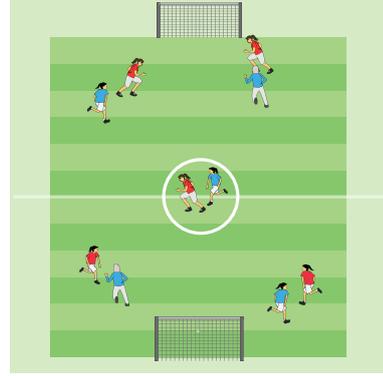
مباراة التمرير

لعبة مفتوحة

- تقسيم اللاعبين الى فريقين مباراة.

لعبة معدلة

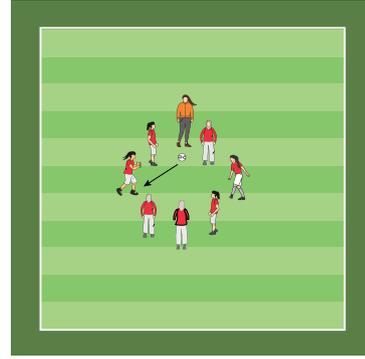
- لا يوجد تلاحم جسدي.
- لا مراوغة.
- إذا تلقيت الكرة ، توقف ، مرر ، اركض.



التغذية الراجعة

وضع عدة أقماع في الملعب، يمثل كل منها تمريناً واحداً تم تنفيذه أثناء الوحدة التدريبية، والطلب من اللاعبين الوقوف خلف (القمع) الذي يمثل التمرين أو التدريب الأكثر فائدة لهم من حيث ممارسته، والطلب من بعض اللاعبين شرح سبب قرارهم.

يجوز للمدرب/ة بعد ذلك تكرار نفس التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير آراء اللاعبين.



رفع مستوى الوعي بين اللاعبين بأن التواصل المعتاد بالميدان هو التواصل اللفظي كالصراخ مثلا غير مسموع بالنسبة للاعبين من ذوي الإعاقة السمعية، وبالتالي الاستعاضة عن ذلك بتقديم إشارات بين اللاعبين وتشجيعهم على استخدامها.



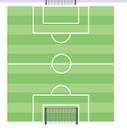
رياضة القرص الطائر "ألتيمت فريسبي Ultimate Frisbee" (من عمر الثالثة عشرة إلى السادسة عشرة) النموذج الخاص بالإعاقة السمعية



مقدمة إلى الوحدة التدريبية الخاصة برياضة الالتمت (القرص الطائر)

١٢٠ دقيقة

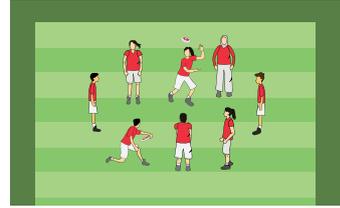
مدة التمرين

الأهداف	الهدف الاجتماعي	تقييم ذاتي			
	الهدف الرياضي	الضربة الخلفية والقبض			
المرحلة الأولى	التنشيط الذهني  ١٥ دقيقة	ساعة التوقيف 	٢٠ قرص 	ملعب الصندوق ١٨ x ١٨ متر 	
	الاحماء  ٢٠ دقيقة	ساعة التوقيف 	٢٠ قمع 	١٠ قرص 	ملعب الصندوق ١٨ x ١٨ متر 
الجزء الرئيسي	الجزء الرئيسي الاول  ٢٠ دقيقة	ساعة التوقيف 	١٠ قرص 	ملعب كامل 	
	الجزء الرئيسي الثاني  ٢٠ دقيقة	ساعة التوقيف 	٤ قرص 	١٦ قمع 	ملعب الصندوق ١٨ x ١٨ متر 
المرحلة النهائية	الخلاصة  ٣٥ دقيقة	ساعة التوقيف 	٢ قرص 	١٦ قمع 	٨ شتاخ تمايز 
	التغذية الراجعة  ٥ دقائق	ساعة التوقيف 	٣ قمع 	ملعب الصندوق ١٨ x ١٨ متر 	

كررو الحركة

لعبة مفتوحة

- يتم تقسيم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات. ويوجد أقماع ملونة (أحمر - أصفر - أزرق) ، توضع في الملعب. من كل مجموعة يذهب لاعب واحد في كل مرة لجمع قطعة واحدة من نفس اللون لمجموعته.
- تقف المدرب في منتصف الأقماع لتسليمها للاعبين ذوي الإعاقة.



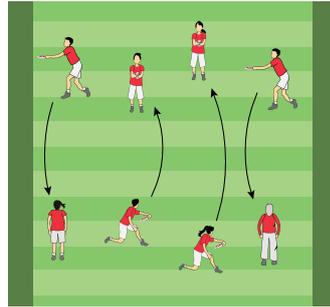
نقاط تدريبية:

- التعلم من اللاعبين أصحاب الخبرة من خلال المراقبة والتقليد.
- يجب إعادة الحركات الجديدة مراراً وتكراراً حتى تصبح سلسلة.

الأخدود

لعبة مفتوحة

- ينقسم اللاعبون إلى فريقين ، يرتدي كل فريق لون ، يبدأ لاعبو الفريق نفسه بالتمرير لبعضهم البعض حتى يتم ذلك
- تصل إلى الجانب الآخر من الملعب ؛ إذا قطع الفريق الآخر القرص، يجب أن يبدأوا في الدفاع واستعادة القرص.
- يتم تسجيل نقطة عندما يصلون إلى الجانب الآخر من الملعب



اللعبة المعدلة

- الدفاع يستطيع فقط قطع او إعاقة تمريرة.

لعبة موازية

- قسّم المجموعة إلى قسمين.
- مجموعة مستويات القدرات المنخفضة: يلعبون في 7 * 7 مربعات ؛ النقطة يتم تسجيله عندما يصلون إلى 3-5 تمريرات.
- مجموعة مستويات القدرات الأعلى: يلعبون بتمرير كامل في الملعب و يستقبلون حتى يصلوا إلى الجانب الآخر من الملعب ، والآخر يجب أن يحاول الفريق قطع / منع القرص.

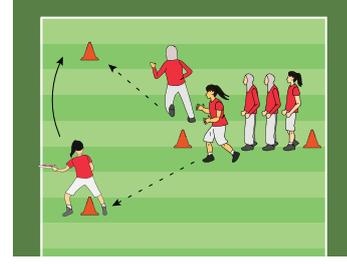
نقاط تدريبية:

- تواصل مع شريكك بصرياً لتتأكد من معرفته بأنك ستقوم بالرمي
- ركز على تنش المعصم عند تحرير القرص.

تشكيل حرف Y

لعبة مفتوحة

- على اللاعبين الانشار في نصف الملعب، و المراوغة بالقرص. في كل مرة يقوم المدرب بإصدار صافرات يجب على اللاعبين أداء تمرين معين مثل رمي القرص الى الاعلى، دوران حول الجسم، القفز، أو إعطاء خمسة أقراص عالية الى زميله.



اللعبة المعدلة

- يجب أن يقوم المدرب بالحركة أمام اللاعبين للتأكد من ذلك يمكن للاعبين ذوي الإعاقة القيام بالحركة المطلوبة، ثم إعطاء الوقت الكافي لكل تدريب حتى يتم إجراؤه بشكل صحيح، ثم الانتقال إلى التمرين التالي.
- قد يبقى المدرب في تدريبات البساطة دون القيام بحركات مختلطة.

لعبة موازية

- مجموعة مستويات القدرات المنخفضة: يؤدون كحد أقصى اثنين من التدريبات الثابتة المختلفة.
- مجموعة مستويات القدرات المتوسطة: يؤدون كحد أقصى تمرينين مختلفين في الحركة.
- مجموعة مستويات القدرات الأعلى: يقومون بالعديد من التدريبات أثناء الحركة.

نقاط تدريبية:

التوقيت مهم عند تنفيذ الرمي أو الجري
لالتقاطه دون تكبير أو تأخير.

الجري نحو القرص بأذرع ممدودة أمامك لتكون
مستعدًا لالتقاط القرص.

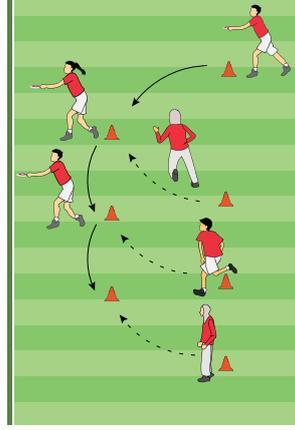
تذكر ضرورة إزالة المعينات والأجهزة السمعية عند ممارسة الألعاب الرياضية التي تتطلب الاحتكاك الجسدي، عدم الاقتراب من لاعب يعاني من إعاقة سمعية من الخلف لتجنب احتمالية إخافته.



الرمية الخلفية المنحنية

لعبة مفتوحة

- ينتشر اللاعبون جميعًا في منطقة ٦ أمتار ويطلب منهم تبديل القرص بدون الاصطدام ببعضهم البعض.
- بمجرد سماع صافرة المدرب ، يتم تبادل تمريرة بين لاعبين مختلفين، نماذج؛ (اليد اليسرى ، اليد اليمنى ، رمي القفز ، التمريرة المرتدة ، إلخ).



لعبة معدلة

- زيادة مساحة اللعب للسماح للأشخاص ذوي الإعاقة بالركض بحرية بدون أي إلهاء أو صعوبات.
- قسم اللاعبين إلى مجموعتين، مجموعة واحدة تجري بدون قرص، والمجموعة الأخرى مع قرص، عندما يصفر المدرب، سيدأون بالتمرير لبعضهم البعض بأشكال مختلفة.

لعبة موازية

- اللاعبون ذوو الإعاقة يمررون بأشكال مختلفة ولكن دون مراوغة أو ركض.
- يمرر اللاعبون غير المعوقين بين لاعبين باستخدام قرصين ويتحركون.

نقاط تدريبية:

- التشجيع والتهنئة يجعل اللاعبين أكثر متعة وثقة.
- لا تجري والقرص بيدك.



عند إعطاء التعليمات للاعبين من ذوي الإعاقة السمعية تأكد من فهمهم لها. اخذ وضعية المواجهة للشخص بحيث يتمكن/تتمكن من مشاهدة الوجه، والشفيتين، والعيون والجسم.

المرحلة النهائية

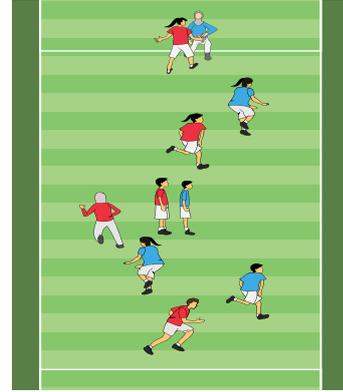
4 ل 4

لعبة مفتوحة

- يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقين. يتم لعب مباراة صغيرة بين الفريقين.

لعبة معدلة

- يجب على كل لاعب لمس الكرة على الأقل مرة واحدة ، قبل التمكن من تسجيل الهدف.



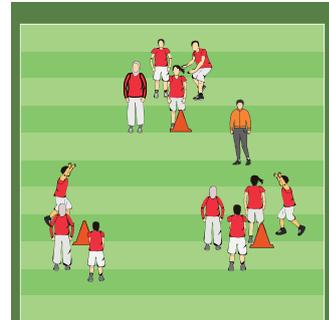
نقاط تدريبية:

- التشجيع والتهنئة يجعل اللاعبين أكثر متعة وثقة.
- لا تجري والقرص بيدك.

التغذية الراجعة

التنظيم والإجراءات

- يجتمع كل اللاعبين. ٣ اقماع موضوعة في مثلث ، مع كل قمع تمثل بيئة: الرياضة ، المدرسة ، المنزل.
- اسأل اللاعبين عن المهارة الاجتماعية التي تعلموها خلال الدورة ، (التعاون) ، مهمة بالنسبة لهم في مختلف البيئات. (المدرسة ، المنزل ، الرياضة). يمكن للمدرب أن يعطي أمثلة. (الصفحة الرئيسية: تحضير مائدة العشاء ؛ المدرسة: صدقة أوراق عمل؛ الرياضة: جمع الكرات).
- اطلب من اللاعبين الوقوف خلف المخروط يوضح البيئة ، حيث يعتقدون أن المهارة الاجتماعية هي في الغالب
- مهم. اسمح للاعب أو لاعبين خلف كل مخروط بشرح سبب ذلك أعتقد أن بيئتهم هي الأكثر أهمية.



كرة اليد

(من عمر السادسة عشرة فأكبر) النموذج الخاص بالتوحد ومتلازمة داون



كرة اليد (من عمر السادسة عشرة فأكثر) النموذج الخاص بالتوحد وم تلازمة داون

٨٠ دقيقة

مدة التمرين

الأهداف	 الهدف الاجتماعي	الالتزام
	 الهدف الرياضي	قواعد التمرير الاساسية

المرحلة الأولية	التنشيط الذهني  ٥ دقائق	 اقماع (٣ ألوان)
	الاحماء  ١٠ دقائق	 كرة واحدة  شتاج تمايز

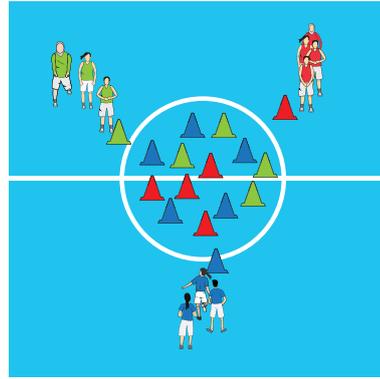
الجزء الرئيسي	الجزء الرئيسي الاول  ٢٥ دقيقة	 كرة لكل لاعب
	الجزء الرئيسي الثاني  ١٥ دقيقة	 كرة لكل لاعب

المرحلة النهائية	الخلاصة  ١٥ دقيقة	 كرة واحدة  شتاج تمايز
	التغذية الراجعة  ١٠ دقائق	 ٣ اقماع



لعبة الالوان

- تقسيم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات.
- يتم وضع أقماع ملونة (أحمر - أصفر - أزرق) على أرضية الملعب.
- من كل مجموعة يذهب لاعب واحد تلو الآخر لجمع قمع واحد من نفس اللون الخاص بمجموعته.
- يقف المدرب في وسط الأقماع ليناولها إلى اللاعبين ذوي الإعاقة.



قد يحتاج الأطفال التوحدين/ وأطفال متلازمة داون إلى وقت أطول لفهم تمرين جديد، الحرص على تبسيط التمرين من خلال عرضه على لوح ورقي أو باستخدام علامات أو بطاقات للتعليمات (رعي، تمرير، تنطيط...إلخ).

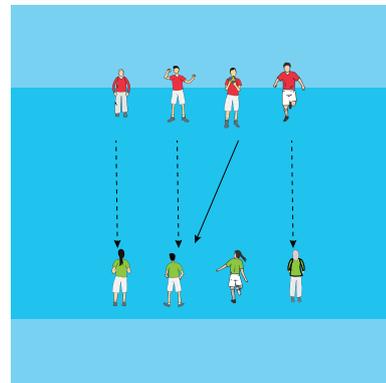


التنشيط الذهني

العبور الى بر الامان

لعبة مفتوحة

- تقسيم اللاعبين إلى فريقين، كل فريق يرتدي لوناً معيناً، يقوم لاعبو الفريق بتمرير الكرة لبعضهم البعض ولحين وصولهم إلى الجانب الآخر من الملعب، إذا تم اخذ الكرة من قبل الفريق الآخر عندئذٍ يجب عليهم البدء بالدفاع وأخذ الكرة مجدداً. يتم إحراز النقطة عند وصول الفريق إلى الطرف الآخر من الملعب.



لعبة معدلة

- يسمح بالدفاع عند قطع التمريرة فقط.

ألعاب موازية

- تقسيم المجموعة إلى قسمين.
- مجموعة القدرة المتدنية: اللعب في مربع 7 × 7 م ويتم إحراز النقطة عند وصولهم لعدد تمريرات من 3-5 تمريرات.
- مجموعة مستوى القدرة المرتفعة: يلعبون في ملعب كامل تمرير واستلام (لعبة عادية) ولحين وصولهم إلى الجانب الآخر من الملعب، ويتعين على الفريق الآخر محاولة قطع الكرة.

استخدام ملعب أصغر حجماً (في منطقة مغلقة هادئة) حيث أن الملعب الخارجي الكبير يمكن أن يتسبب في سهولة تشتيت انتباه الأطفال المصابين بالتوحد / متلازمة داون.



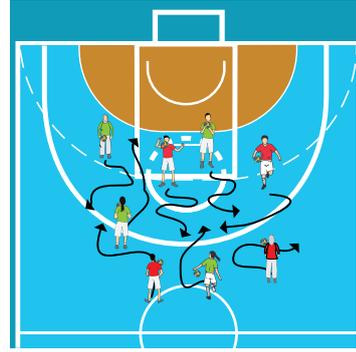
الإحماء

المرحلة الرئيسية

حركات الكرة المتعددة

لعبة مفتوحة

- ينتشر اللاعبون في نصف الملعب حيث يقومون بتنطيط الكرة، في كل مرة يطلق فيها المدرب صافرته، يتعين على اللاعبين أداء تمرين معين مثل رمي الكرة للأعلى، أو تحريكها حول الجسم، أو القفز، أو إعطاء أو ضرب الكف بالكف مع أحد زملاء الفريق.



لعبة معدلة:

- يجب على المدرب تأدية الحركة أمام اللاعبين للتأكد من قدرة اللاعبين ذوي الإعاقة على القيام بالحركة المطلوبة، وبعد ذلك منح الوقت الكافي لكل تمرين لحين تنفيذه بشكل صحيح من قبل اللاعبين ومن ثم الانتقال إلى التمرين الثاني.
- قد يستمر المدرب في تدريب تمارين السهولة وبدون القيام بحركات مختلطة.

ألعاب موازية

- مجموعة مستوى القدرة المتدنية: يقومون بتأدية تمارين مختلفين كحد أقصى.
- مجموعة مستوى القدرة المتوسطة: يقومون بتأدية تمارين مختلفين كحد أقصى في وضعية الحركة وأثناء الركض.
- مجموعة مستوى القدرة العالية: يقومون بأداء عدة تمارين في وضعية الحركة.

يعاني الأطفال الذين يعانون من التوحد/ملازمة داوون من فترات انتباه قصيرة وبناءً على ذلك يحتاجون إلى وحدات تدريبية أقصر واستخدام أنشطة متنوعة.



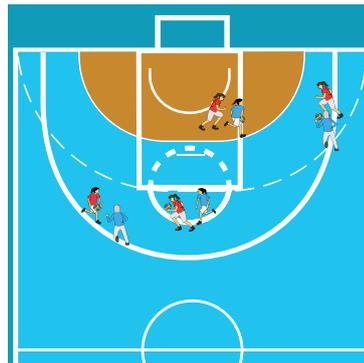
نقاط تدريبية:

- اختيار اللاعبين الذين قاموا بالتمرير لبعضهما مسبقاً.
- ترتيب التمريرات المختلفة وبعد ذلك الحفاظ على الهيكلية. تقديم هذه الهيكلية إلى اللاعبين مسبقاً.

تبادل الكرات

لعبة مفتوحة

- ينتشر اللاعبون جميعاً في منطقة 7 أمتار ويطلب المدرب منهم تبادل الكرة بدونها الاصطدام ببعضهم البعض.
- مع ايعاز المدرب، يتم تبادل تمريرة بين لاعبين مختلفين نماذج؛ (اليد اليسرى، اليد اليمنى، رمي القفز، التمريرة المرتدة، إلخ).



لعبة معدلة:

- زيادة مساحة اللعب للسماح للأشخاص ذوي الإعاقة بالجري بالكرة بحرية بدون أي إلهاء أو صعوبات.
- قسم اللاعبين إلى مجموعتين، مجموعة واحدة تجري بدون كرة يد، والمجموعة الأخرى مع الكرة، عند ايعاز المدرب، يبدأ اللاعبون بالتمرير لبعضهم البعض بأشكال مختلفة.

ألعاب موازية

- اللاعبون متوسطو وقليلو المستوى: يمررون بأشكال مختلفة ولكن دون مراوغة أو جري بالكرة
- اللاعبون جيدو المستوى: يتبادلون الكرات بتمريرها بأشكال مختلفة في نفس الوقت ويتحركون

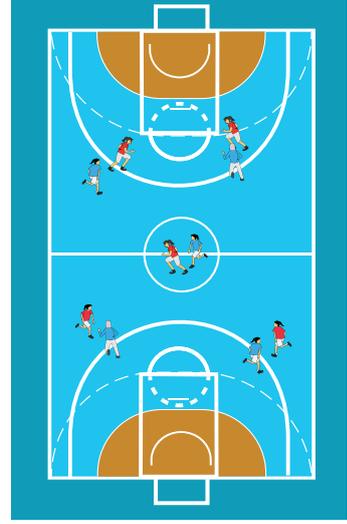
مباراة مصغرة

لعبة مفتوحة

- تقسيم اللاعبين إلى فريقين.
- لعب مباراة مصغرة بين الفريقين.

لعبة معدلة

- يجب على كل لاعب لمس الكرة مرة واحدة على الأقل قبل إحراز هدف.



التغذية الراجعة

لعبة مفتوحة

- تجميع جميع اللاعبين، وضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية، المدرسية، المنزلية.
- توجيه سؤال إلى اللاعبين بشأن مدى أهمية المهارة الاجتماعية التي تم تعلمها في الوحدة التدريبية (التعاون) لهم في البيئات المختلفة (المدرسية، المنزلية، الرياضية). يستطيع المدرب إعطاء أمثلة - في (المنزل: إعداد طاولة العشاء - في المدرسة: توزيع أوراق عمل - في الرياضة: جمع الكرات)
- الطلب من اللاعبين الوقوف خلف القمع الذي يصف البيئة الممثلة للمهارة الاجتماعية التي يعتقدون أنها الأكثر أهمية.
- الطلب من لاعب أو اثنين من خلف كل قمع بتفسير سبب اعتقاده أن هذه البيئة هي الأهم.



الجفاظ على نفس البنية والروتين الخاص بالتمرين.





الفصل الخامس

تحقيق الفرص



تحقيق الفرص

يهدف هذا الدليل إلى تعزيز الدمج من خلال تشجيعكم كمدرسين في برنامج الرياضة من اجل التنمية لتعديل أساليبكم التدريبية، والقواعد والأنظمة، وبيئة اللعب والمعدات ومواءمتها، والذي من شأنه تمكين الشباب من غير ذوي الإعاقة أو أقرانهم ذوي الإعاقة من المشاركة في الوحدات التدريبية وحصص التربية الرياضية.

كمدرّب مجتمعي يتعين أن ينصّب تركيزك الأساسي على تشجيع الشباب على المشاركة في نشاط رياضي صحي، من خلال ذلك، سيتطور الأطفال الذين قمت بتدريبهم إلى شباب إيجابيين ومسؤولين لديهم الرغبة في المساهمة في عائلاتهم ومجتمعاتهم. عند إدارة البرامج الرياضية، ستواجه العديد من الأطفال والشباب الذين يرغبون في تطوير مهاراتهم، وإدراك مواهبهم، والتنافس في اللعب على أساس منتظم في فريق مع آخرين من نفس مستوى المنافسة، ستولد هذه الرغبة لدى كل من الأطفال والشباب من غير ذوي الإعاقة وأقرانهم ذوي الإعاقة.

من خلال برامجكم المجتمعية يمكنكم إرشاد هؤلاء الأطفال والشباب الى ممارسة الرياضات التنافسية في الأندية والفرق المحلية بناءً على مستوى قدراتهم، مثلاً: قد يرغب الشباب ذوو الإعاقة في لعب كرة القدم في فرق تنافسية مختصة بذوي الإعاقة.

سنناول فرص ممارسة الرياضة المختلفة الخاصة بالإعاقة والتعديلات التي يتم إجراؤها على القواعد بما يتناسب مع مجموعات ذوي الإعاقة، وحيث يمكنك كمدرّب العثور على معلومات أكثر بشأن الفرق.

على سبيل المثال، تطورت كرة القدم لذوي الإعاقة، كما هو الحال مع العديد من الرياضات الخاصة، وفقاً لأمر معين تتعلق بالإعاقة، وهذا يعني أن فرق اللاعبين الذين يعانون من نفس الإعاقة تقريباً سوف يلعبون ضد فرق تضم لاعبين يعانون من إعاقات مشابهة، لا تزال هذه تشكل طبيعة معظم الرياضات التنافسية التي يتم لعبها من قبل الأشخاص ذوي الإعاقة، يتواجد ضمن هذه المجموعات المختلفة أشكالاً مختلفة من التصنيف لمحاولة ضمان المنافسة العادلة، وتستخدم أنظمة التصنيف بشكل شائع في الرياضة التنافسية لضمان المنافسة العادلة ولا تقتصر على رياضة ذوي الإعاقة بل يتم استخدامها تصنيفات مختلفة في كل الرياضات، مثلاً: يشمل تصنيف الرياضة الفصل بين المشاركين من الذكور والإناث وتنظيم الرياضة حسب العمر أو القدرة.

هناك مجموعات مختلفة محددة بالإعاقة والتي تنظم الأنشطة الرياضية التنافسية على المستويين الدولي والوطني والتي تشمل كرة القدم للمصابين بالشلل الدماغي وكرة القدم باستخدام الكراسي المتحركة وكرة القدم العمياء التي تم تضمينها في الألعاب البارالمبية للمعاقين.



مواقع الويب	الهيئات الدولية الحاكمة	مجموعات كرة القدم الخاصة بالإعاقة
www.cpisra.org/	جمعية الشلل الدماغي الدولية للرياضة والترفيه	الشلل الدماغي المنتقل
www.worldamputeefootball.com/	الاتحاد العالمي لكرة القدم لمبتوري الأطراف	مبتوري الطرف
www.ibsa.es	الاتحاد الدولي لرياضات المكفوفين	المعاقون بصرياً والمكفوفون
www.deaflympics.com/ www.difa-org.com/	اللجنة الدولية الرياضية للصم والرابطة الدولية لكرة القدم للصم	الصم
www.inas.org/ www.specialolympics.org/	الاتحاد الرياضي الدولي للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية والألعاب الأولمبية الخاصة	صعوبات التعلم
http://fipfa.org/	الاتحاد الدولي لكرة القدم على كرسي متحرك	كرة القدم بالكرسي المتحرك

لمعرفة ما إذا كانت دولتك بها برامج رياضية خاصة بالإعاقة ، يمكنك زيارة مواقع الهيئات الإدارية العالمية على النحو المنصوص عليه في الجدول أعلاه



مجموعات رياضة ذوي الإعاقة

الاتحاد الأردني لرياضات الصم

<https://m.facebook.com/JordanDeafSportsFederation>



الألعاب الأولمبية الخاصة الأردنية

<https://www.specialolympics.org/programs/middle-east-north-africa/jordan>



اللجنة البارالمبية الأردنية

<https://www.facebook.com/jopc.jo>



منظمات ذوي الإعاقة في المملكة الأردنية الهاشمية

المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة (HCD)

<http://www.hcd.gov.jo/en>



تطوير برنامج دامج وشامل

من خلال تطوير المعرفة والمهارات اللازمة لتكون قادراً على تنظيم وحدات تدريبية شاملة بالكامل، فإن التحدي الذي يبقى هو التأكد من أن وحداتك التدريبية تجذب الشباب ذوي الإعاقة من مجتمعك للمشاركة ببرنامجك الرياضي.

لقد ناقشنا المعوقات التي تحول دون مشاركة ذوي الإعاقة في الفصول السابقة، لكننا الآن بحاجة إلى البدء في التخطيط لكيفية الإشارة لوحداتك التدريبية وكيفية استقطاب الشباب ذوي الإعاقة إلى برنامجنا.

قد ترغب في التفكير في الأسئلة التالية ووضعها بعين الاعتبار إضافة إلى استخدام أوراق التدريب لبدء إعداد خطط عمل من شأنها جذب الشباب ذوي الإعاقة واستقطابهم لحضور وحداتك التدريبية.

- ما الذي يمكنك القيام به بهدف الوصول إلى الأطفال والشباب ذوي الإعاقة في مجتمعك وتشجيعهم على حضور وحداتك التدريبية؟
- ما الذي يمكنك القيام به لزيادة مستوى الوعي بأهمية ممارسة الرياضة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة في مجتمعك للمساعدة في التخلص من أي وصمة عار تحيط بالتعامل مع هذه الفئة من الأشخاص؟
- ما الذي يمكنك القيام به لزيادة تقبل الأطفال والشباب من غير ذوي الإعاقة مشاركة أقرانهم من الأطفال والشباب ذوي الإعاقة في الوحدات التدريبية، وكيف يمكنك تشجيعهم على أن يسعو بنشاط لدعم مشاركتهم لذوي الإعاقة بشكل فعال؟



الفصل السادس

أوراق تدريبية





٢

الرسوم المستخدمة
في رسم التمارين

١

هيكل الحصة
التدريبية المنتظمة

٦.١ هيكل الحصة التدريبية المنتظمة

د

مدة الحصة التدريبية

الأهداف	
الاجتماعية	
الرياضية	
المرحلة الأولى	
التنشيط الذهني	
دقائق	
الإحماء	
دقائق	
المرحلة الرئيسية	
الجزء الرئيسي ١	
دقائق	
الجزء الرئيسي ٢	
دقائق	
المرحلة النهائية	
الخلاصة	
دقائق	
التغذية الراجعة	
دقائق	



التاريخ:	/ /	المكان:	
المنظم:		عدد اللاعبين:	

المرحلة الأولى

التنشيط الذهني	
د	

الإجماء	
د	



المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي	
د	

المرحلة النهائية

الخلاصة	
د	

التغذية الراجعة	
د	

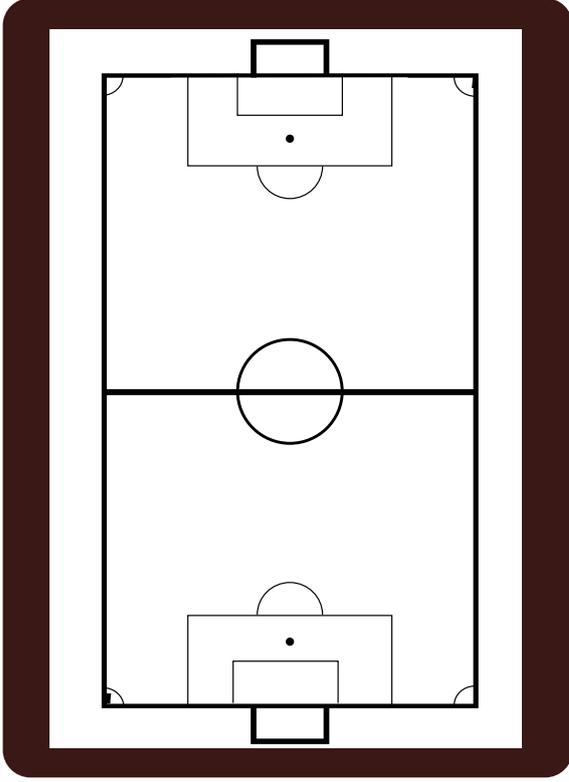


٢.٦ الرسوم المستخدمة في رسم التمارين

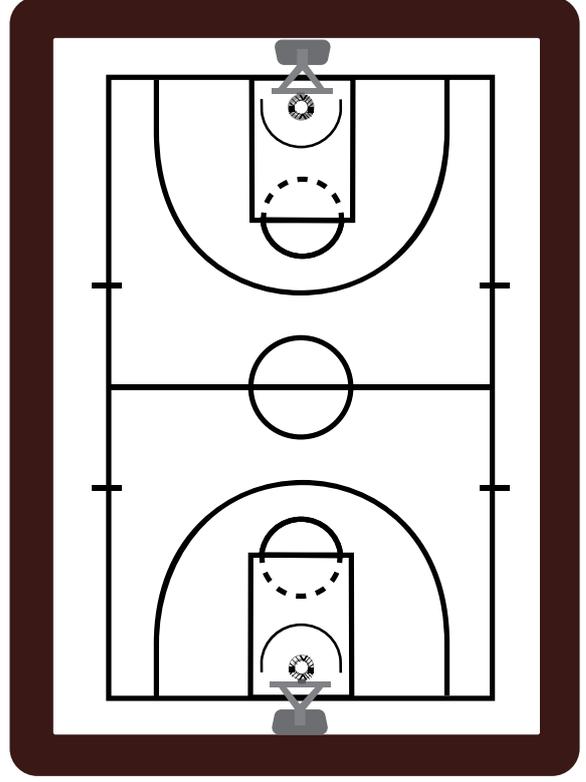
	Screening	الحجز
	Pressing with the ball	الضغط على الكرة أو الضغط على حامل الكرة
	Feinting	الخداع
	Player movement	حركة اللاعب
	Ball movement	حركة الكرة
	Dribbling	التنطيط بالكرة
	Ball	الكرة
	Cone	القمع
	Player 1	لاعب الفريق ١
	Player 2	لاعب الفريق الثاني
	Player 3	لاعب الفريق الثالث



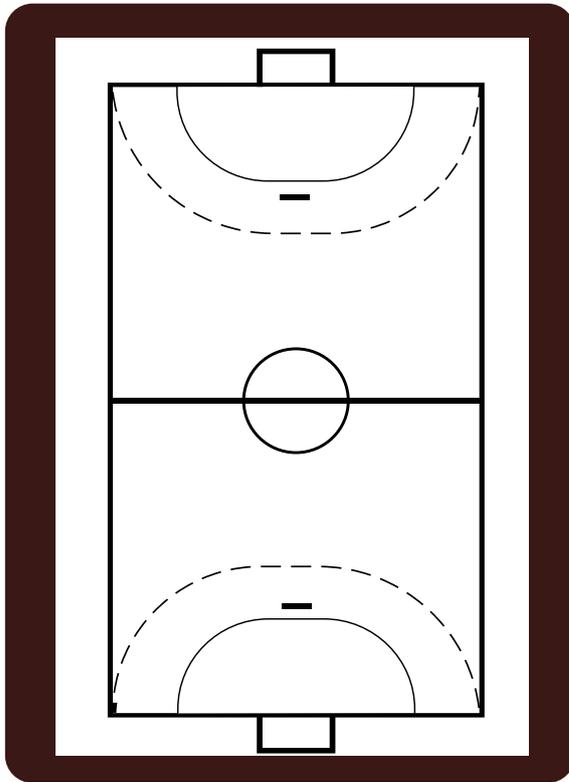
ملعب كرة القدم كامل



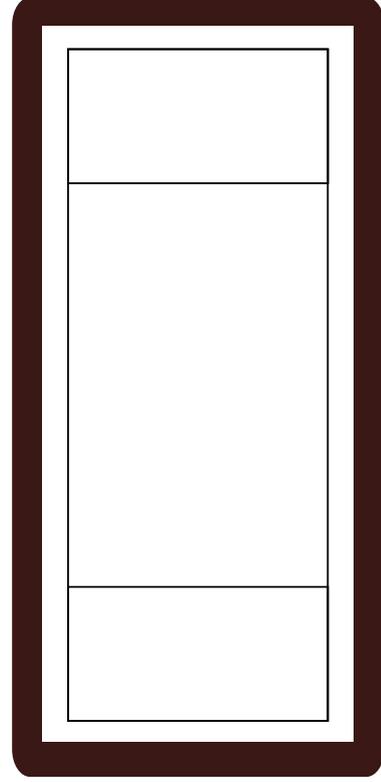
ملعب كرة السلة كامل



ملعب كرة اليد كامل



ملعب التيمت كامل



- American College of Sports Medicine. (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins.
- Merriam-Webster; (27.07.2022); <https://www.merriam-webster.com/dictionary/disability>
- Winnick, J. P. (2011). Adapted physical education and sport. Human Kinetics.
- Kent, M. (2006). The Oxford dictionary of sports science and medicine (3rd edition). Oxford, UK: Oxford University Press.
- The Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD) | United Nations Enable. Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD) | United Nations Enable
- © 2007 International Disability in Sport Working Group. The Convention on the Rights of Persons with Disabilities: Participation in Sport and the Right to Take Part in Cultural Life, Office of the High Commissioner for Human Rights; https://pacific.ohchr.org/docs/UN_Sport_Disability_Booklet.pdf
- The Evangelical Mission in Solidarity (EMS) <https://ems-online.org/unterstuetzen/jordanien-integrative-blindenschule>
- Paul Hersey & Ken Blanchard (1969) Situational Leadership Model; https://en.wikipedia.org/wiki/Situational_leadership_theory





التعاون
الألماني

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz

Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

