

**الفصل التاسع**  
**البرنامج الإعلاني الرياضي للاعبين**  
**ذوي الاعاقات**

obbeikanda.com

## الفصل التاسع

### البرنامج الإعلامي الرياضي للاعبين ذوي الإعاقات

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

#### اهداف برنامج تدريب الأنشطة الحركية:

#### فيما يلي أهداف برنامج تدريب الأنشطة الحركية :

- تقديم فرص تدريبية للاعبين تمكنهم من اكتساب المهارات الضرورية المتعارف عليها و تطويرها على النحو الذي يؤهل اللاعب للمشاركة فى مسابقات الأولمبياد الخاص الرسمية.
- خلق فرص للاعبين يقومون من خلالها بأداء أفضل ما يمتلكونه من تلك

المهارات في إطار حدث (فعالية) يتم إدراجه ضمن أحداث (فعاليات) مسابقة اعتيادية للأولمبياد الخاص أو من خلال فعالية منفصلة يتم تخصيصها لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.

### **الغرض من برنامج تدريب الأنشطة الحركية:**

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

### **مردود البرنامج على اللاعبين:**

- يحصل اللاعبون المشاركون في برنامج تدريب الأنشطة الحركية على الفوائد التالية:
- زيادة معدلات النشاط البدني بما يؤدي الى صقل و تطوير المهارات الحركية و اللياقة البدنية و القدرات الوظيفية.

- توافر المزيد من فرص ممارسة الأنشطة الرياضية.
- زيادة الثقة بالنفس و تكوين صورة ذاتية إيجابية من خلال ممارسة الأنشطة الحركية.
- زيادة التفاعل و التواصل الأسريين من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.
- توافر قدر كبير من فرص تكوين الصداقات مع اللاعبين الاخرين و أسرهم و المجتمع بصفة عامة.

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

### انتقاء النشاط الرياضي:

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

- الموارد المتاحة من خلال برنامج الأولمبياد الخاص المحلي.
- الأنشطة الرياضية المتاحة في المجتمع.

- الأنشطة الرياضية الموسمية المناسبة.
- الفرص المتاحة للاعبين للمشاركة بأقصى ما يمتلكونه من قدرات مستخدمين تدريبات برنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- آراء أولياء الأمر و الإخوان و الأقران.....الخ

## أساليب الوصول الى اللاعبين:

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

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

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

- تعليم أولياء الأمر و القائمين على توفير الرعاية للاطفال فى سن المدرسة من خلال العروض التقديمية لمنظمات أولياء الأمر و المعلمين.
  - تنظيم ورش عمل تعليمية للمنظمات المحلية التى تخدم اللاعبين ذوى الاستعداد لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.
  - نشر المعلومات من خلال الهيئات الخدمية الطبية و الاجتماعية و المهنية فى المجالات الصحية الاخرى.
  - اجراء مقابلات مع مسئولى المدارس العادية و مدارس ذوى الاحتياجات الخاصة و مديري مراكز الاقامة السكنية لتشجيع تبنى برنامج تدريب الأنشطة الحركية فى منشآتهم.
  - بمجرد اتمام الاتصال بلاعبى برنامج تدريب الأنشطة الحركية ذوى الاستعداد و القائمين على رعايتهم، يجب على المدرسين تعريفهم بالبرنامج و مساعدتهم على المشاركة فى الأولمبياد الخاص عن طريق:
  - تحديد موعد مع أولياء الأمر و القائمين على الرعاية لتعريف اللاعبين ذوى الاستعداد بالأولمبياد الخاص و كذلك برنامج تدريب الأنشطة الحركية.
  - تحديد موعد لتقييم لاعبى برنامج تدريب الأنشطة الحركية ذوى الاستعداد.
  - التأكد من أن طلب المشاركة قد تم تعبئته بالكامل و أن التقرير الطبى الخاص بكل لاعب قد أرفق به.
  - تكليف كل مدرب بمجموعة من اللاعبين.
  - التأكد من أن أولياء الأمر اللاعبين لديهم كافة المعلومات بشأن مواعيد التدريبات و الموعد الذى تم تحديده لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.
  - إشراك اللاعبين الذين تفوق مهاراتهم مستوى برنامج تدريب الأنشطة الحركية المشاركة فى الأنشطة الرياضية الرسمية المعتمدة للأولمبياد الخاص.
- المشاركة المجتمعية:**
- إن ايجاد الدعم المجتمعي لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية يجب أن

يكون جزءاً من خطة الوصول العامة (الكاملة) للبرامج المحلية للأولمبياد الخاص. ويعتبر الطلب المتواصل للمشاركة المجتمعية خطوة مهمة لزيادة الوعي العام ببرامج تدريب الأنشطة الحركية و قدرات اللاعبين و اهتمامتهم و احتياجاتهم.

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

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

### **القسم الثاني: طاقم التدريب:**

غالبا ما يضم فريق التدريب مديرا لأنشطة برنامج تدريب الأنشطة الحركية على مستوى البرنامج أو المنطقة. يتولى هذا الشخص مهام الاشراف على مختلف البرامج التدريبية للأنشطة الحركية و تنسيق احداث (فعاليات) البرنامج المتعددة. يضم فريق التدريب أيضا المدير الفني لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية و المدربين المساعدين و المدربين من اللاعبين Peer Coaches و المتطوعين. و يجب على جميع المدربين استكمال متطلبات الاعتماد حتى يسمح لهم بتولي مهمة "مدرب رسمى لبرنامج الأولمبياد الخاص لتدريب الأنشطة

الحركية". يجب أيضا أن يمتلك المدبرون الفنيون خبرة سابقة و أن يكون بحوزتهم ما يفيد حصولهم على اعتماد فى مجال التأهيل البدنى المعدل و العلاج الطبيعى و/أو مجالات التعامل مع الأشخاص ذوى الاعاقات الحادة. فى بعض البلدان، تشترط الحكومات أن يكون مدربوها من خريجى معاهد التعليم العالى أو أن يكونو حاصلين على مؤهلات متخصصة حتى يسمح لهم بتدريب لاعبى الأولمبياد الخاص.

فى القسم التالى يتم إلقاء الضوء على دور و مسئوليات المدير الفنى لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية و المدربين المساعدين و كذلك المدربين من اللاعبين.

**مسئوليات المدير الفنى لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية:**  
**يتولى المدير الفنى لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية ما يلى من مسئوليات:**

- جمع معلومات و بيانات كافية عن خلفية اللاعب (الطبية و السلوكية...الخ).
- جمع معلومات عن ما يفضله اللاعب من حيث الأنشطة و كذلك الأهداف الرياضية لأسرته.
- عمل تقييم دورى لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية لكل لاعب (راجع قسم التقييم).
- تطوير برنامج التدريب الخاص بكل لاعب و الاشراف عليه.
- ادارة جميع الأنشطة المتعلقة بتدريب اللاعبين و باقى المدربين و المدربين من اللاعبين و المتطوعين.
- التشاور مع أعضاء الفريق التنظيمى للاعب قبل و أثناء أعداد برنامج التدريب للتأكد من التزام اعتبارات السلامة للاعب عند مشاركته.
- الاجتماع بإدارىي مشرفى المدارس المحلية أو دور الإقامة لمناقشة ما يمكن أن يقدمونه من دعم و مساعدة لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية. يجب على

المدير الفني إلقاء عرض تقديمي قصير، بدعم من إداريي المنشأة المعنية، عن برنامج تدريب الأنشطة الحركية للعاملين المهتمين و المرشحين من المدربين المساعدين و المدربين من اللاعبين.

• الحصول على موافقة أولياء الأمر/ الأوصياء على المدربين من اللاعبين بالمشاركة فى برنامج تدريب الأنشطة الحركية

• توفير برامج و دورات تدريبية للمدربين المساعدين و المدربين من اللاعبين.  
• التاكيد على إشراف مدرب معتمد من قبل برنامج تدريب الأنشطة الحركية على كل دورة تدريبية.

• إدامة الملفات السرية و سجلات النشاط الرياضى التى تتضمن المعلومات و البيانات الخاصة بكل لاعب خلال برنامج التدريب و المشاركة فى الحدث (الفعالية).

• تعبئة نماذج التسجيل الخاصة بالمشاركة فى برنامج تدريب الأنشطة الحركية طبقا لقواعد الأولمبياد الخاص.

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

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

• تحديد موعد لتقييم لاعبى برنامج تدريب الأنشطة الحركية ذوى الاستعداد.

• التأكد من أن طلب المشاركة قد تم تعبئته بالكامل و أن التقرير الطبى الخاص بكل لاعب قد أرفق به.

• تكليف كل مدرب بمجموعة لاعبين.

• التأكد من أن أولياء الأمر اللاعبين لديهم كافة المعلومات بشأن مواعيد التدريبات و الموعد الذى تم تحديده لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.

• تكليف اللاعبين ذوى القبول الذين تفوق مهاراتهم مستوى برنامج تدريب الأنشطة الحركية المشاركة فى الأنشطة الرياضية الرسمية أو المعترف بها للأولمبياد الخاص

### المشاركة المجتمعية:

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

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

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

### القسم الثالث: فريق التدريب:

غالبا ما يتضمن فريق التدريب مدير أنشطة لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية على مستوى البرنامج أو المنطقة. يقوم هذا الشخص بالاشراف على

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

**مسئوليات المدير الفني لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية:**  
**يتولى المدير الفني لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية المسئوليات التالية:**

- الحصول على معلومات عن خلفية اللاعب (الطبية و السلوكية...الخ)
- الحصول على معلومات عن تفضيلات اللاعب من حيث الانشطة و أهداف أسرته الرياضية
- القيام بتقييمات برنامج تدريب الأنشطة الحركية للاعب (راجع قسم التقييم)
- تطوير و الاشراف على برنامج التدريب الخاص بكل لاعب ادارة جميع الانشطة المتعلقة بتدريب اللاعبين و المدربين الاخرين و المدربين الأقران و المتطوعين.
- التشاور مع أعضاء الفريق التنظيمى Multidisciplinary Team للاعب قبل و فى أثناء تطوير برنامج التدريب لضمان الالتزام بأقصى معايير السلامة.

- مقابلة الاداريين أو المشرفين على المدارس المحلية أو دور الاقامة لمناقشة ما يمكن أن يقدمونه من دعم و مساعدة لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- يجب على المدير الفني القاء عرض تقديمي قصير عن برنامج تدريب الأنشطة الحركية للعاملين المهتمين و ذوى الاستعداد من المدربين المساعدين و المدربين الأقران و ذلك بمساعدة الفريق الادارى للمنشأة.
- الحصول على موافقة أولياء الامر/ من له الولاية على المدربين الأقران بمشاركةهم فى برنامج تدريب الأنشطة الحركية.
- تنظيم برامج و دورات تدريبية للمدربين المساعدين و الأقران.
- التأكد من أن هناك مدرب معتمد من قبل برنامج تدريب الأنشطة الحركية يشرف على كل وحدة تدريبية.
- المحافظة على الملفات السرية و سجلات النشاط الرياضى الخاصة بكل لاعب خلال برنامج التدريب و المشاركة فى الحدث.
- تعبئة نماذج التسجيل للمشاركة فى برنامج تدريب الأنشطة الحركية طبقا لقواعد الأولمبياد الخاص.

### **المدربون المساعدون لبرنامج تدريب الأنشطة الحركية:**

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

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

## المدربون الأقران

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

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

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

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

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

**برنامج تدريب الأنشطة الحركية:** برنامج رياضى تم تصميمه من أجل اللاعبين ذوي الإعاقات الفكرية الحادة (الشديدة) الذين لا يستطيعون المشاركة فى مسابقات الأولمبياد الخاص الرياضية بسبب تدني مستويات

قدراتهم و / أو مهاراتهم الوظيفية. لا يتعلق هذا البرنامج ببرامج العلاج الطبيعي الذي يخضع له الأشخاص لأغراض تنشيطية (تحفيزية) و تأهيلية.

**الفريق متعدد التخصصات:** فريق تشخيصي يتم اختيار أعضائه على أساس مشكلة الشخص المشتبه فيها. قد يتضمن هذا الفريق أطباء، إختصاصيين نفسيين، إختصاصيين اجتماعيين، مدرسين، إختصاصيين في مجالات العلاج الطبيعي، إختصاصيين في مجال المخاطبة، ممرضين و أشخاص آخرين.  
**المساعدة الجزئية:** هو ذلك القدر من المساعدة الذي يسمح للمدرب بلمس، إرشاد أو توجيه اللاعب دون أن يسمح له بدعم أو مساعدة اللاعب في تنفيذ الحركة بأكملها.

**المدربون الأقران:** هو شخص في عمر مماثل لعمر للاعب، يقوم تحت اشراف مدرب برنامج تدريب الأنشطة الحركية بمساعدة اللاعب خلال البرنامج التدريبي الذي يستمر لمدة 8 أسابيع.

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

**المساعدة الكاملة:** هو ذلك القدر من المساعدة الذي يسمح للمدرب بمساندة و دعم اللاعب بصورة كاملة أثناء قيامه بأداء المدرب الحركة بأكملها.

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

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

## الحركات التي تؤثر سلبا على أداء اللاعب

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

يجب أن يكون لدى مدربي برنامج تدريب الأنشطة الحركية المعتمدين خلفية معرفية متكاملة عن الحركات التي تؤثر سلبا على أداء اللاعب، و ذلك حتى يمكنهم تخطيط أنشطة مناسبة للاعبين برنامج تدريب الأنشطة الحركية. بعض هذه الحركات تشكل عوائق و عراقيل أثناء أداء اللاعب للأنشطة الرياضية بينما يمنع بعضها الآخر اللاعب من تنفيذ المهارة الرياضية المطلوبة منه بدون مساعدة. قد يكون التوازن لدى اللاعب ضعيفا أو تكون درجة تحكمه في حركة الرأس أو إدارة و تحريك الجذع محدودة. قد يبدأ البعض الآخر من اللاعبين في تنفيذ الحركة بنجاح ثم يضطرب بسبب ضوضاء أو مؤثرات في الغرفة، و هو الأمر الذي قد يتسبب في حدوث حركة مفاجئة لجزء من الجسم أو الجسم كله. إن هذه الاحتمالات قد تتسبب في حدوث حركات غير مرغوب فيها و غير محكمة يمكن أن تعرض سلامة اللاعب أو وضعيته للخطر. إلى جانب إصابتهم بإعاقات فكرية مزمنة،

فإن بعض لاعبي برنامج تدريب الأنشطة الحركية قد يعانون بؤادر تلف في الجهاز العصبي المركزي تتضمن الآتي:

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

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

### **الانقباضات العضلية:**

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

قوة اللاعب، مرونته، رشاقته، لياقته البدنية، قوة تحمله، قدرة عضلات القلب و مستوى أدائة للمهارات الرياضية بوجه عام.

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

### قبض الكف

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

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

## رد الفعل المفاجئ:

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

## الاستجابة للجاذبية الأرضية:

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

## رد الفعل من نوع Tonic Labyrinthine Prone Reflex

يحدث هذا النوع من ردود الأفعال عند وضع اللاعب على بطنه. و في هذه الحالة تتجذب رأس اللاعب و أطرافه بصورة لا إرادية نحو السطح الداعم (الأرضية) في وضعية منثنية. تنثني الرأس نحو الصدر بينما يثنى الفخذين، الركبتين، الكوعين و الكتفين نحو السطح أو أسفل بطن اللاعب. قد

يكون رد الفعل قويا إلى درجة أن يرتفع الفخذين فوق مستوى سطح الأرضية. و يكون هذا النوع من ردود الأفعال أكثر وضوحا عند وضع اللاعب على لوحة و تكون الاطراف و الرأس منثنية نحو الارض.

## رد الفعل من نوع Tonic Labyrinthine Supine Reflex

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

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

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

## رد الفعل من نوع Asymmetrical Tonic Neck Reflex

يحدث هذا النوع من ردود الأفعال عندما تستدير الرأس إلى اليمين أو إلى

اليسار. فعندما يكون يدير اللاعب وجهه إلى الجانب الأيمن من الجسم يتمدد الذراع الأيمن و القدم اليمنى و ينثني الذراع الأيسر و القدم اليسرى. هذا الوضع يشبه وضع المبارز بالسيف. أما إذا استدار رأس اللاعب إلى اليسار، فيحدث العكس حيث يتمدد الذراع الأيسر و القدم اليسرى بينما ينثني الذراع الأيمن و القدم اليمنى.

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

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

## رد الفعل من نوع Symmetrical Tonic Neck Reflex

يحدث هذا النوع من ردود الأفعال عندما تكون الرأس (الذقن /

العنق) منثية إلى الأمام أو الورا. وفي هذه الحالة، تقوم الأذرع بتنفيذ نفس حركة الرأس بينما تقوم الأقدام بتنفيذ الحركة العكسية. على سبيل المثال: إذا كانت رأس اللاعب (ذقنه) منثية إلى صدره، تنثني الأذرع أيضا بينما تتمدد الأرجل. وإذا قمت بفرد عنق اللاعب، محركا الرأس إلى الخلف، فإن الأذرع تتمدد و الأقدام تنثني.

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

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

### رد الفعل من نوع Positive Support Reflex:

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

أقدامهم و لا يستطيعون الارتكاز على كعوب أقدامهم أولا على الأرض عند المشي.

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

## ردود الأفعال الاستنادية Propping Reactions

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

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

## اعتبارات صحية

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

### قرح (التهابات) الضغط

هى تهيج أو تقرحات (التهابات) جلدية نتيجة الضغط المستمر. تظهر هذه التقرحات فى جزء الجسم الذي يلامس باستمرار أي نوع من أنواع الأسطح مثل مقعد، كرسي مدولب (متحرك) أو فراش. ورغم أن ممارسة النشاط الرياضي لا يسبب قرح (التهابات) الضغط، إلا أن الأخيرة قد تعوق قدرة اللاعب على المشاركة. بمجرد ظهور قرح الضغط، يصعب السيطرة عليها أو التعامل معها، و قد يصل الأمر إلى حد قطع البرنامج التدريبي للاعب. و عليه، فإنه يجب توفير العلاج الطبي المناسب للاعب في هذا الحالات من قبل ولي الأمر اللاعب و المختصين الطبيين المدربين.

### الأدوية و العقاقير

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

## توفير المياه / السوائل

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

## نوبات الصرع

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

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

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

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

## الحركات الإرادية

تنتج عن بعض اللاعبين ذوي الإعاقات الفكرية الخطيرة حركات لا إرادية قد تتسبب فى إيذاء أنفسهم أو من يحيطون بهم. تتراوح هذه الحركات من تشنجات عضلية معتدلة (متوسطة القوة) إلى تشنجات شديدة فى الجسم كله. قد تحدث هذه الحركات كرد فعل عند التعرض إلى درجة حادة من الضوضاء المفاجئة، التعرض إلى صدمة / حركة مفاجئة (رد فعل ناتج عن الخوف أو الفرع). و قد تحدث أيضا نتيجة لشد عضلة ما بما يفوق مجالها

الحركي الطبيعي أو شدها بسرعة شديدة (رد فعل ناتج عن إطالة العضلات). النوع الأخير من ردود الأفعال يمكن ملاحظته بوضوح عند قيام المدرب بمساعدة اللاعب للوصول إلى كرة أبعد من مجاله الحركي الطبيعي، حيث تكون استجابة اللاعب في هذه الحالة متمثلة تعرض الأخير إلى انقباض قوي في العضلة يتسبب في إعادة الذراع إلى الوضعية الأصلية. لتجنب تعريض اللاعب لرد الفعل الناتج عن إطالة العضلات، يتعين على المديرين مساعدة اللاعب على تحريك أطرافه ببطء في إطار المجال الحركي للاعب و الإبقاء على هذه الوضعية لبضع ثواني ثم إعادة الطرف ببطء إلى الوضع الأصلي. كذلك يساهم منح اللاعب فترات منتظمة من الراحة في منع حدوث الانقباضات العضلية غير المرغوب فيها و التي قد تعوق تنمية المهارات الرياضية. يجب على المديرين عدم تفسير هذا النوع من ردود الأفعال بنوبات سلوك غاضب أو عنيف.

### الأجهزة المساعدة على الحركة

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

### نقل اللاعب

النقل هو مصطلح يستخدم للإشارة إلى عملية تحريك اللاعب،

الكرسي المدولب (المتحرك) أو قطعة أثاث من مكان إلى آخر. و يعد مدير برنامج تدريب الأنشطة الحركية مسئولاً عن توفير / الإشراف على أية وسائل مساعدة قد يحتاجها اللاعب الذي يشارك فى جلسات أو أحداث (فعاليات) برنامج تدريب الأنشطة الحركية. يجب على المدرب أن يكون على دراية وافية بمتطلبات التدريب المحلية للأشخاص الذين يقدمون الخدمات فى أوار المساعدين الشخصيين أو مساعدي النقل حتى يتم القيام بهذه المسئولية. هذه المتطلبات تختلف تبعاً لاختلاف الدول و المواقع المحلية. و يتفاوت لاعبو برنامج تدريب الأنشطة الحركية من حيث ما يمتلكه كل منهم من قوة و مقدرة على التحرك دون مساعدة.

فيما يلي بعض الاعتبارات التي يجب مراعاتها قبل القيام بنقل اللاعب من مكان إلى آخر:

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

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

### يرجى ملاحظة ما يلي:

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

### النقل من المقعد المتحرك إلى الأرض

1. واجه اللاعب و أشرح ما تفعله.
2. قم بترتيب جميع أجهزة النقل و الأثاث قبل البدء فى عملية الرفع (المقعد، المشاية... الخ).
3. قم بتقصير المسافة بين اللاعب و المكان الذي سوف يتم نقله إليه قدر الإمكان.
4. قم بإقفال فرامل المقعد المدولب (المتحرك).
5. قم بتفكيك جميع الأجزاء المتحركة من المقعد المتحرك و التي قد تعوق عملية النقل.

6. قم بتفكيك جميع الأحزمة التي تربط اللاعب إلى المقعد.
7. أشرك اللاعب في عملية النقل.
8. استعن بمدرّب واحد أو اثنين، حسب الحاجة، لضمان سلامة اللاعب و المدرّب.
9. حدد أحد المدرّبين للتحكم في عملية الرفع.
10. قم باستخدام إشارة متفق عليها مع المدرّب الذي يتحكم في عملية الرفع كالعَد التنازلي لضمان تجانس و تناسق عملية الرفع.
11. قم بالإعداد لتنفيذ عملية الرفع من خلال جعل أحد المدرّبين يقف إلى جانب المقعد المتحرك يقوم بوضع ذراعيه أسفل الجزء العلوي من أرجل اللاعب (بحيث يسند اللاعب عند الجزء الخلفي من الفخذين).
12. تختم عملية نقل اللاعب بجعل المدرّب الآخر يقف عند ظهر المقعد المدولّب (المتحرك) و يمد بذراعيه ممسكا بذراعي اللاعب، و ضاغطا عليهما بحيث يضمهما إلى جذعه. سوف يستند الجزء الأعلى من جسم اللاعب إلى ذراعي المدرّب، بالتالي يجب أن يحكم المدرّب قبضتيه على الجزء الأمامي من ذراعي اللاعب.

### نقل اللاعب بواسطة شخص واحد من الأرض

- يمكن القيام بنقل اللاعب من على ساط إلى المقعد المدولّب (المتحرك) بواسطة شخص واحد أو شخصين. أثناء القيام برفع اللاعب، يجب أن تقوم بذلك بركبتيك و فخذيك في وضعية مستقيمة ساندا اللاعب قريبا من جسدك. تضمن هذه الطريقة تجنب إجهاد ظهرك. قم بإتباع الخطوات التالية لتنفيذ عملية الرفع بواسطة شخص واحد من على الأرض.
1. أشرح للاعب ما سوف تقوم به.
  2. قم بوضع المقعد المدولّب (المتحرك) قريبا من اللاعب مع إقفال الفرامل.
  3. قم بتفكيك جميع الأجزاء المتحركة من المقعد المتحرك و التي قد تعوق عملية النقل.

4. أجلس القرفصاء إلى جانب فخذي اللاعب و قم بثني ركبتيه و فخذيته.
5. قم بوضع ذراع واحد تحت الجزء الأعلى من أرجل اللاعب (القريب من الفخذين) و الذراع الآخر خلف وسط اللاعب.
6. أ جعل ركبتيك و فخذيك في وضعية مستقيمة، قم برفع اللاعب و المشي إلى المقعد المتحرك و أخفض اللاعب إلى المقعد.

### **نقل اللاعب بواسطة شخصين من على المقعد المدولب (المتحرك)**

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

### **نقل اللاعب بواسطة شخصين إلى حوض السباحة**

1. يتم اتباع جميع إرشادات نقل اللاعب من المقعد المدولب (المتحرك) إلى البساط (الأرضية).
2. قم بتكليف المدرب الأول بسند ظهر اللاعب و أ جعل اللاعب في وضعية جلوس على حافة حوض السباحة بحيث تكون قدماه ملامستان للماء.

3. يتم تكليف المدرب الثاني بالتواجد داخل حوض السباحة مواجهها للاعب واضعا ذراعيه أسفل الأجزاء العليا من أرجل اللاعب (ساندا اللاعب قريبا من الفخذين).

4. يتم تكليف أحد المدربين بالتحكم فى عملية الرفع.

5. يتم إستخدام إشارة متفق عليها سلفا بين المدربين، كالعقد التنازلي، لإدخال اللاعب إلى حوض السباحة.

6. يقوم المدربان بسند اللاعب بأذرعهما أثناء دخول اللاعب إلى المياه.

### **نقل اللاعب بواسطة شخصين إلى خارج حوض السباحة**

1. يتم إحضار اللاعب قريبا من حافة حوض السباحة (يتبع فى ذلك طريقة الطفو على الظهر، المشي على أرضية حوض السباحة... الخ)، ثم سند ظهر اللاعب إلى جانب الحوض.

2. يتم تكليف المدرب الأول (خارج حوض السباحة) باتخاذ وضعية جلوس القرفصاء عند حافة حوض السباحة حيث يمسك بالجزء العلوي من ذراعي اللاعب (من الخلف) و يضغطهما إلى جذع اللاعب بينما يستند جسم اللاعب بظهره إلى ذراعي المدرب الأول. فى هذه الوضعية، يجب إحكام القبضة على الأجزاء العليا من ذراعي اللاعب.

3. يتم تكليف المدرب الثاني بمواجهة اللاعب فى حوض السباحة واضعا ذراعيه تحت الأجزاء العليا من أرجل اللاعب (بحيث يسند اللاعب من عند الفخذين).

4. يتم تكليف أحد المدربين بالتحكم فى عملية الرفع.

5. يتم استخدام إشارة متفق عليها سلفا بين كلا المدربين، كالعقد التنازلي، لبدء عملية إخراج اللاعب من حوض السباحة.

6. تنتهي العملية بوضع اللاعب فى وضعية جلوس على حافة حوض السباحة مع الإبقاء على رجليه داخل الحوض.