



بازی و ورزش برای همه

کتاب راهنما برای تسهیلگران توانبخشی مبتنی بر جامعه



سرشناسه	:	تفرشی، فرانک، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	بازی و ورزش برای همه : کتاب راهنما برای تسهیلگران توانبخشی مبتنی بر جامعه / [موسسه هندیکپ اینترنشنال] ؛ تدوین کننده فرانک تفرشی ؛ ویراستار علیرضا کمالی فر، مرتضی دیوباد ؛ دفتر سفارش دهنده دفتر توانمندسازی معلولین ؛ اجرا روابط عمومی و امور بین الملل.
مشخصات نشر	:	تهران: سازمان بهزیستی کشور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۸۸ ص.: مصور (رنگی)؛ ۲۲×۲۹ سم.
شابک	:	اهدائی 0-2-97970-622-978:
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	بخشی از مطالب کتاب برگرفته از کتاب «Sport and play for all» تألیف موسسه هندیکپ اینترنشنال است.
موضوع	:	ورزش معلولان
موضوع	:	Sports for people with disabilities
موضوع	:	ورزش معلولان -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Sports for people with disabilities -- Physiological aspects
شناسه افزوده	:	موسسه هندیکپ اینترنشنال
شناسه افزوده	:	Handicap International
شناسه افزوده	:	سازمان بهزیستی کشور. دفتر توانمندسازی معلولین
شناسه افزوده	:	سازمان بهزیستی کشور. اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل
شناسه افزوده	:	سازمان بهزیستی کشور
رده بندی کنگره	:	GV۷۰۹/۳
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۰۱۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۵۹۷۶۹۲
وضعیت رکورد	:	فیپا



بازی و ورزش برای همه

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

تدوین کننده: فرانک تفرشی

دفتر سفارش دهنده: دفتر توانمندسازی معلولین

اجرا: روابط عمومی و امور بین الملل

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: اهدایی

شابک: ۰-۲-۹۷۹۷۰-۶۲۲-۹۷۸

پیشگفتار

فعال بودن در زندگی خانوادگی و اجتماعی اهمیت زیادی در زندگی فرد دارد. ایجاد فرصت برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی تأثیر زیادی بر هویت فردی، اعتماد به نفس، کیفیت زندگی، و در نهایت وضعیت اجتماعی می‌گذارد. از آن جایی که افراد دارای معلولیت با موانع بسیاری در جامعه مواجه هستند، اغلب فرصت‌های کمتری برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی پیدا می‌کنند.

در گذشته، برنامه‌های توان بخشی مبتنی بر جامعه (CBR) بیشتر بر مسئله سلامت و اقدامات توان بخشی تمرکز داشت و اغلب نیازهای اجتماعی افراد دارای معلولیت نادیده گرفته می‌شد. گاهی به موضوعاتی از جمله ورزش و اوقات فراغت افراد دارای کمتر پرداخته می‌شود و دسترسی به فعالیت‌های ورزشی و تفریحی به عنوان موارد غیرضروری تلقی می‌گردند. در حالی که این فعالیت‌ها مزایای زیادی از قبیل بهبود سلامتی و بهزیستی، کمک به توانمندسازی افراد، و ارتقاء توسعه فراگیر جامعه دارد.

کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت، حق شرکت افراد دارای معلولیت در فعالیت‌های تفریحی و ورزشی را به رسمیت می‌شناسد و تأکید دارد که دولت‌ها باید اقدامات مناسبی را در زمینه تشویق حضور افراد دارای معلولیت در فعالیت‌های ورزشی، مشارکت آنان در سازماندهی و توسعه فعالیت‌های ورزشی ویژه معلولین و ارتقای دسترسی افراد دارای معلولیت به فعالیت‌های تفریحی، اوقات فراغت و ورزشی، انجام دهند.

برنامه توان بخشی مبتنی بر جامعه که از سال ۱۳۷۴ در ایران آغاز شده است، در سال‌های اخیر نقش مهمی در ترویج مشارکت افراد دارای معلولیت در فعالیت‌های ورزشی و اوقات فراغت، و افزایش دسترسی آنان به این فعالیت‌ها داشته است. با مشارکت شرکای کاری از قبیل وزارت ورزش و جوانان، دهیاری‌ها و همچنین بخش غیردولتی مجری برنامه CBR، هر ساله برنامه‌های متعدد ورزشی و تفریحی در سطح مناطق روستایی برای افراد دارای معلولیت و خانواده‌های آنان به اجرا درمی‌آید و تعداد زیادی از افراد تحت پوشش این برنامه در کنار اعضای خانواده و دوستان از فعالیت‌های ورزشی و اوقات فراغت بهره‌مند می‌شوند.

بخش اعظم مطالب این کتاب برگرفته از کتاب «ورزش و بازی برای همه» است که با هدف شامل سازی کودکان و نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی و بازی‌ها توسط مؤسسه هندیکپ اینترنشنال (HI) و با حمایت اتحادیه اروپا، تهیه شده است. کتاب حاضر منبع مناسبی برای تسهیلگران برنامه توان بخشی مبتنی بر جامعه می‌باشد تا به افراد دارای معلولیت در مناطق روستایی و محروم با زبان ساده، راه‌های فراگیرسازی افراد دارای معلولیت در برنامه‌های ورزشی و اوقات فراغت را بیاموزد. در این کتاب نمونه‌های جالبی از بازی و ورزش‌های رسمی و غیررسمی که برای استفاده در برنامه‌های ورزش فراگیر مورد تأیید قرار گرفته‌اند، همراه با دستورالعمل، قوانین، شیوه‌های تطابق و نکات ایمنی آن آمده است و به راحتی قابل استفاده در برنامه CBR می‌باشند.

لازم است در اینجا از آقای دکتر محمدرضا شهبازی مدیرکل دفتر توانمندسازی معلولین، خانم فرانک تفریحی تدوین‌کننده کتاب و آقایان علیرضا کمالی فرقه‌رمان پارالمپیک و آقای مرتضی دیوباد به دلیل راهنمایی‌ها و ویراستاری علمی‌شان کمال تشکر را به عمل آورم. بی شک تلاش این عزیزان راه توانمندسازی افراد دارای معلولیت را هموارتر خواهد کرد.

دکتر محمد نفربه

معاون امور توان بخشی

قدردانی

با تشکر از عزیزانی که در تهیه این کتاب همکاری نمودند:

ابوالفضل کمالی	میثم معروفی
عبدالجلیل شریفی	علی منبتی
طاها رسوک	بهناز ذاکری پور
محمد رضا ذاکری	کبری سالاری
امیر حسین معلمی	ملیحه قلندرزاده
محمود کمالی	سمیره محمدی پور
محمد رسول کمالی	جلیل زمانی
علی شریفی	مجتبی کمالی
امیر حسین کریمی	مهدی شریفی



فهرست مطالب

فصل اول

آشنایی با بازی و ورزش های فراگیر ۸

فصل دوم

چگونه ورزش ها و بازی ها را فراگیر کنیم؟ ۱۵

فصل سوم

نمونه هایی از ورزش ها و بازی های فراگیر ۳۷

فصل چهارم

سلامت و امنیت در بازی و ورزش های فراگیر ۷۶

ضمیمه

نمونه ای از فرم های ارزیابی ۸۴

فصل اول

آشنایی با بازی و ورزش‌های فراگیر

آنچه در این فصل یاد می‌گیرید:

- مفاهیم کلیدی
- هدف ورزش و بازی فراگیر
- مخاطبین این کتاب راهنما
- گروه‌های مختلف افراد دارای معلولیت که می‌توانند از ورزش و بازی‌های فراگیر بهره ببرند
- مزایای ورزش و بازی‌های فراگیر برای افراد دارای معلولیت
- مزایای ورزش و بازی‌های فراگیر برای افراد بدون معلولیت
- تشکیل گروه‌های خودیار ورزش و اوقات فراغت

ورزش، بازی و سرگرمی‌ها نقش مهمی در بهبود سلامتی، بهزیستی و کمک به توانمندسازی افراد دارد. مشارکت در این فعالیت‌ها می‌تواند یکی از راه‌های درگیر شدن افراد دارای معلولیت در فعالیت‌های اجتماعی باشد. براساس کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت، فراهم کردن زمینه‌های لازم برای آنان جهت شرکت در فعالیت‌های تفریحی و ورزشی، به‌مانند

فصل اول آشنایی با بازی و ورزش های فراگیر

سایر افراد، از حقوق افراد دارای معلولیت است. دولت ها می بایست اقدامات مناسبی را برای تشویق و ارتقای حضور افراد دارای معلولیت در بالاترین حد ممکن، در فعالیت های ورزشی، در همه سطوح فراهم آورند، همچنین باید خود افراد دارای معلولیت فرصت سازماندهی این فعالیت ها را داشته و نقش مهمی در برنامه ریزی های این فعالیت ها داشته باشند.

مفاهیم کلیدی

فعالیت فیزیکی به تمام حرکات بدن اطلاق می شود که توسط انقباض عضلات ایجاد شده و باعث افزایش تولید انرژی در بدن می گردد. این فعالیت ها شامل همه حرکات روزمره زندگی است که طی ساعات کاری و همچنین زمان اوقات فراغت انجام می شوند.

ورزش شامل انواع فعالیت بدنی از قبیل ورزش های سازمان یافته، رقابتی، ورزش ها و سرگرمی های بومی و بازی است که به آمادگی جسمانی، بهبود سلامت ذهنی و تعامل اجتماعی افراد کمک می کند. ورزش یک فعالیت قانونمند و فیزیکی است که می تواند رقابتی یا غیررقابتی باشد که گاهی در مکان های مشخصی انجام می شود.

ورزش های تطابق یافته ورزش های عادی هستند که برای افراد دارای معلولیت متناسب شده اند، از قبیل بسکتبال با صندلی چرخ دار یا والیبال نشسته.

ورزش های معلولین ورزش هایی هستند که منحصرأً توسط افراد دارای معلولیت انجام می شوند، به عنوان مثال گلبال و بوچیا.

بازی و ورزش های فراگیر فعالیت های ورزشی و بازی هایی هستند که در آن افراد با و بدون معلولیت در کنار یکدیگر در این فعالیت ها شرکت می کنند. چگونگی فراگیر سازی افراد دارای معلولیت در ورزش های فراگیر بستگی به نوع، شدت معلولیت، ماهیت ورزش و فعالیت بدنی دارد. شکل های مختلف ورزش فراگیر عبارت اند از:

- افراد (با و بدون معلولیت) با همدیگر بدون دریافت حمایت های اضافی و تطابق شرایط، ورزش می کنند.
- افراد دارای معلولیت در یک ورزش غیرتطابق یافته، با دریافت حمایت های اضافی از قبیل تجهیزات توان بخشی، همراه با افراد بدون معلولیت شرکت می کنند.
- افراد (با و بدون معلولیت) با یکدیگر در یک ورزش تطابق یافته شرکت می کنند، این تطابق ها شامل تطابق در فضا، وظایف، تجهیزات و افراد است.



بازی و ورزش برای همه ■ ■ ■

- افراد (با و بدون معلولیت) به تیم‌هایی با توانایی‌های مختلف تقسیم می‌شوند تا بتوانند در تیم‌های مشابه با وظایف متفاوت شرکت کنند.
- **فراگیرسازی معکوس**، افراد بدون معلولیت در یک ورزش تطابق یافته با افراد دارای معلولیت شرکت می‌کنند، به‌عنوان مثال در مسابقه ویلچررانی.
- **فراگیرسازی موازی**، افراد دارای معلولیت در ورزش‌های تطابق یافته و افراد بدون معلولیت در ورزش‌های عادی به طور جداگانه، اما در کنار یکدیگر، شرکت می‌کنند به‌عنوان مثال در والیبال.

هدف بازی و ورزش فراگیر

هدف اصلی:

مشارکت افراد دارای معلولیت در برنامه‌های ورزشی و بازی‌ها در کنار سایر اعضای جامعه

اهداف اختصاصی

۱. ارزیابی فعالیت‌های فیزیکی و ورزش‌های مناسب و نامناسب برای گروه‌های مختلف افراد دارای معلولیت
۲. تعیین جنبه‌های مختلف تطابق در فعالیت‌های فیزیکی و ورزش برای گروه‌های مختلف افراد دارای معلولیت
۳. پیشنهاد فعالیت‌های فیزیکی و ورزش‌های تطابق یافته مناسب افراد دارای معلولیت
۴. ارائه نکات ایمنی لازم در بازی و ورزش‌های فراگیر

مخاطبین این کتاب راهنما

این کتاب راهنما عمدتاً برای تسهیلگران برنامه توان بخشی مبتنی بر جامعه (CBR) و همچنین مربیان افراد دارای معلولیت که می‌خواهند در زمینه فراگیرسازی کودکان و بزرگسالان دارای معلولیت در برنامه‌های ورزشی و اوقات فراغت فعالیت نمایند، تهیه شده است. اگرچه که دو مسئله تفریح و رقابت در بازی و ورزش از اهمیت خاصی برخوردار است، اما باید از تأکید زیاد بر رقابت اجتناب شود چرا که باعث محروم شدن برخی از کودکان و بزرگسالان دارای معلولیت از فعالیت‌های ورزشی می‌شود. بازی و ورزش فقط برای برنده شدن نیست و مشارکت بخش مهمی از فعالیت‌های ورزشی و بازی است. بازی و ورزش صرف‌نظر از برنده شدن و جایزه گرفتن، راهی برای تقویت پتانسیل‌ها و رسیدن به اهداف فردی است. این موضوع در شعار المپیک ورزشی افراد با نیازهای ویژه به زیبایی آمده است:

«بگذار برنده شوم. اگر نتوانستم، بگذار شجاعانه تلاش کنم.»

این کتاب راهنما به تسهیلگران / مربیان کمک می کند تا:

- کودکان و بزرگسالان دارای معلولیت را ارزیابی کنند؛
- ورزش ها و بازی ها را طوری تطبیق دهند تا برای کودکان و بزرگسالان دارای معلولیت قابل استفاده شوند؛
- ورزش و سرگرمی های فراگیر را برای کودکان و بزرگسالان دارای معلولیت در قالب بازی و تفریح ارائه نمایند؛
- از سلامت و ایمنی بازیکنان در طول ورزش ها و بازی های فراگیر اطمینان حاصل نماید.

گروه های مختلف افراد دارای معلولیت که می توانند از بازی و ورزش فراگیر بهره ببرند

- افراد دارای اختلالات فیزیکی
- افراد دارای اختلالات اعصاب و روان
- افراد دارای اختلالات حسی (بینایی و شنوایی)
- افراد دارای مشکلات هوشی و ذهنی
- افراد دارای اختلالات و آسیب های چندگانه
- سایر گروه ها از قبیل سالمندان، افراد دارای صرع، بیماری های مزمن قلبی و تنفسی مثل آسم، افراد کوتاه قامت با دلایل ژنتیکی و غیره.

مزایای بازی و ورزش فراگیر برای افراد دارای معلولیت

- مزایای بازی و ورزش برای افراد دارای معلولیت در مستندات و تحقیق های مختلف به روشنی مورد بررسی قرار گرفته، برخی از مزایای مهم آن عبارت اند از:
- افزایش فعالیت های فیزیکی و بهبود سلامت فردی
 - افزایش قدرت و توانایی های عملکردی
 - مزایای آموزشی از قبیل یادگیری کار تیمی، احترام به یکدیگر، رعایت مقررات و قوانین، صداقت و غیره
 - بهبود شرایط روانی - اجتماعی فرد
 - افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس

مزایای بازی و ورزش فراگیر برای افراد بدون معلولیت

ورزش فراگیر نه تنها به فرایند اجتماعی شدن افراد دارای معلولیت کمک می‌کند، بلکه به افراد بدون معلولیت کمک می‌کند تا تجربیات با ارزشی در زندگی خود از قبیل، همدلی، صبر، تحمل، پذیرش و احترام به تفاوت‌های انسانی را کسب نمایند. از طریق تعامل با کودکان دارای معلولیت، کودکان بدون معلولیت به تدریج متوجه توانمندی‌های آنان می‌شوند و آنها را به عنوان فردی شبیه خود می‌پذیرند. این پذیرش چرخه جدایی افراد دارای معلولیت را به دلیل عدم پذیرش می‌شکند.

تشکیل گروه‌های خودیار ورزشی و اوقات فراغت

یک گروه خودیار جمعی داوطلبانه است که برای رسیدن به هدف مشترک گروه تلاش می‌کند. تمرکز اصلی گروه خودیار بر حمایت‌های عملی، عاطفی و تبادل اطلاعات و تجربیات است. گروه‌های خودیار ماهیت مشارکتی دارند و منجر به گرفتن کمک و دادن کمک به همدیگر می‌شوند. گروه‌های خودیار به عنوان ابزاری برای رسیدن به هدف شامل سازی افراد دارای معلولیت و افزایش مشارکت آنان در روند توسعه بکار گرفته می‌شوند.

برحسب شرایط و نیاز، می‌توان گروه‌هایی با اهداف مختلف تشکیل داد. گروه‌های خودیار ورزشی، متشکل از افراد دارای معلولیت، خانواده‌های آنان، دوستان و سایر اعضای جامعه، می‌توانند به شامل سازی افراد دارای معلولیت در فعالیت‌های اجتماعی به‌ویژه ورزش، تفریح و اوقات فراغت کمک کنند. چنین گروه‌های می‌توانند به اعضا کمک کنند تا بیشتر در جامعه «ظاهر» شوند. همچنین وجود یک گروه همدل و حمایت‌کننده به افراد دارای معلولیت کمک می‌کند تا اعتماد به نفس و عزت نفس آنها بهبود یابد.

برنامه توان بخشی مبتنی بر جامعه نقش فعالی در ایجاد گروه‌های خودیار افراد دارای معلولیت و اعضای خانواده آنان ایفا می‌نماید. فرایند تشکیل گروه‌های خودیار با توجه به شرایط محلی متفاوت است، و هر گروه نیازمند سطوح مختلفی از حمایت است. با این حال اقدامات زیر برای تشکیل گروه‌های خودیار پیشنهاد می‌گردد:

شروع

تسهیلگر باید کار با افراد دارای معلولیت و خانواده‌های آنان را از خانواده آغاز کند:

- به افراد دارای معلولیت و اعضای خانواده آن‌ها در مورد مفهوم گروه‌های خودیار ورزشی اطلاعات لازم را ارائه نموده و آن‌ها را به تشکیل یک گروه در محله خود تشویق نمایید - این کار ممکن است شامل صحبت کردن در مورد مزایای ورزش و بودن در یک گروه باشد.

فصل اول آشنایی با بازی و ورزش های فراگیر

- افراد دارای معلولیت و اعضای خانواده آنان را برای شناسایی و گفتگو با دیگر افراد جامعه محلی خود که ممکن است علاقه مند به پیوستن به گروه باشند، تشویق نمایید؛
- یک جلسه رسمی برای برنامه ریزی، در محلی قابل دسترس برای همه، برگزار نمایید.

برنامه ریزی

- پس از اینکه عده ای مایل به عضویت در گروه شدند، در مرحله برنامه ریزی برای تشکیل گروه اقدامات زیر لازم است:
- بحث درباره اهمیت حضور در فعالیت های اجتماعی و شرکت در برنامه های ورزشی، بازی و اوقات فراغت برای افراد دارای معلولیت در کنار خانواده و سایر اعضای جامعه
 - پرسش از افراد در مورد این که آنها در چه زمینه هایی مایل اند به گروه کمک کنند
 - شناسایی و یا تعیین رهبر یا هماهنگ کننده گروه که ممکن است لازم باشد بیش از یک نفر باشند
 - تقسیم وظایف بین اعضا برای کمک به ارتقاء مالکیت و حس مسئولیت پذیری در گروه
 - ایجاد هویت برای گروه با اتخاذ یک نام برای آن
 - تصمیم گیری در مورد این که چه کسانی می توانند به گروه بپیوندند
 - تصمیم گیری در مورد انواع فعالیت های ورزشی، بازی و اوقات فراغت مورد علاقه گروه
 - تشکیل تیم از افراد برای انجام فعالیت های ورزشی و بازی. این کار می تواند برای ورزش های مختلف تفاوت کند
 - تصمیم گیری در مورد این که اغلب هر چند وقت



- یک بار برنامه ورزشی داشته باشند و تنظیم تاریخ و زمان برگزاری اولین جلسه ورزشی و بازی. مکان جلسات باید برای همه قابل دسترسی بوده و نباید دور از محل زندگی اعضای گروه باشد. بهتر است جلسات بازی و ورزش در یک مکان های عمومی، نظیر مدارس برگزار شوند. اماکن و تجهیزات ورزشی عمومی در محل از قبیل خانه های ورزش روستا را نیز در نظر داشته باشید.
- در صورت لزوم، تصمیم بگیرید که چگونه گروه با اطلاع رسانی عمومی، مردم را برای حضور در مسابقات و فعالیت های ورزشی تشویق نمایند. این کار ممکن است از طریق صحبت کردن با مردم، دهیار و اعضای شورای محلی روستا، زدن پوستر و یا تبلیغات در روزنامه های محلی صورت بگیرد.

اجرای جلسات ورزشی

تسهیلگر باید اعضا را تشویق به مشارکت در اجرای برنامه‌های ورزشی نماید با این حال ساختار اصلی معمولاً شامل موارد زیر است:

- خوشامدگویی به افرادی که برای حضور در جلسه آمده‌اند؛
- افتتاح جلسه و معرفی اعضا به یکدیگر؛
- معرفی مسئولین اجرای برنامه و وظایف آنها در حین برگزاری جلسه بازی و ورزش (برای مثال داورها، تسهیلگران و داوطلبین)



- معرفی قوانین و نحوه انجام فعالیت‌های ورزشی و بازی‌هایی که قرار است در آن جلسه انجام شود.
- اجرای بازی و ورزش‌ها
- توجه به نکات ایمنی و محافظت از افراد دارای معلولیت در حین بازی و ورزش
- اختتامیه
- ثبت آمار و اطلاعات بازیکنان و مستندسازی برنامه‌ها

توضیحات بیشتر در مورد چگونگی فراگیر سازی فعالیت‌های ورزشی و بازی با کمک تسهیلگر افراد دارای معلولیت در بخش بعدی آمده است.

تسهیلگر باید گروه خودیار افراد دارای معلولیت و خانواده‌های آنان را در برنامه‌ریزی برای جلسات ورزشی و بازی‌ها مشارکت دهد و آنان نقش فعالی در برگزاری این جلسات داشته باشند.

فصل دوم

چگونه ورزش ها و بازی ها را فراگیر کنیم؟

آنچه در این فصل یاد می گیرید:

- ارزیابی اولیه
- اصول کلی فراگیر سازی در ورزش و بازی
- اصول کلی کار با افراد دارای معلولیت در ورزش و بازی
- تطابق در ورزش و بازی
- چگونه یک تسهیلگر خوب باشیم؟
- چگونه می توان یک جلسه ورزش و بازی فراگیر را هدایت کرد؟

در فصل قبل توضیحاتی در خصوص بازی و ورزش های فراگیر ارائه شد. این فصل شامل برخی از اصول کلی کار با افراد دارای معلولیت در ورزش و فعالیت فیزیکی، نکاتی در ارتباط با اختلالات خاص، پیشنهاداتی در مورد بازی ها و ورزش هایی که به راحتی امکان فراگیر سازی آنان وجود دارد و برخی از فعالیت هایی است که باید از آنان اجتناب شود. همچنین در

آخرین فصل به موضوع تطابق در ورزش فراگیر می‌پردازد و چارچوبی را برای انطباق در زمینه فضا، وظایف، تجهیزات و افراد ارائه می‌نماید.

این فصل بر **شما**، به عنوان یک تسهیلگر تمرکز دارد. شما باید مهارت‌های ضروری برای کار با افراد با توانایی‌های متفاوت در بازی و ورزش را داشته باشید و نکاتی را برای لذت بخش تر کردن جلسات بازی بدانید. اما در ابتدا در مورد **ارزیابی** بحث خواهد شد که قبل از برنامه‌ریزی یا انجام هر فعالیت‌های ورزشی برای افراد با و بدون معلولیت ضروری است.

ارزیابی اولیه

ارزیابی می‌تواند به شما کمک کند تا به سؤالاتی مانند سؤالات زیر پاسخ دهید:

- چه بازی و ورزش‌هایی را بهتر است برای گروه‌های مختلف افراد دارای معلولیت ارائه کنیم؟
- آیا ورزش یا فعالیت‌هایی وجود دارد که قطعاً نباید افراد دارای معلولیت درگیر آن شوند؟
- چگونه افراد دارای معلولیت از شرکت در ورزش سود می‌برند؟

دو سؤال اول برای همه ورزش‌ها و جلسات بازی اهمیت دارد، در حالی که سومین سؤال برای نظارت و ارزیابی مورد نیاز است.

ارزیابی باید هم در سطح **فردی** هم در سطح **پروژه** انجام شود. در سطح فردی، ارزیابی به دلایل زیر انجام می‌شود:

- تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه ورزش و فعالیت‌هایی برای هر فرد مناسب است. در افراد دارای معلولیت علاوه بر علاقه، توانایی‌ها، شدت اختلال و مسائل پزشکی در این تصمیم‌گیری مؤثر هستند.
- شناسایی نیازهای فرد به تجهیزات توان بخشی، وسایل ورزشی تطابق یافته، روش‌های بازی تطابق یافته، حمایت کارکنان و غیره باید مورد ارزیابی قرار گیرد.
- در ورزش‌های رقابتی، به جای ارزیابی بیشتر از عبارت کلاس بندی برای دسته بندی ورزشکاران دارای معلولیت با اختلال مشابه استفاده می‌شود. برای رعایت عدالت، لازم است ورزشکارانی با اختلالات مشابه در یک مسابقه با هم رقابت کنند.

در سطح پروژه، ارزیابی به دلایل زیر انجام می‌شود:

- برنامه‌ریزی فعالیت‌ها و تعیین منابع مورد نیاز (تجهیزات ورزشی، مربیان، امکانات و ...)
- نظارت و ارزیابی نتایج

چنانچه بخواهید یک ورزش رسمی انجام دهید، بهتر است از ارزیابی کتبی استفاده کنید (یک نمونه فرم ارزیابی در ضمیمه آمده است). در ورزش و تفریح‌های غیررسمی گفتگو و بحث‌های کلامی معمولاً کفایت می‌کند. با این حال شما به اطلاعات زیر نیاز دارید:

۱- ارزیابی فرد دارای معلولیت



- فرد چه نوع آسیب یا معلولیتی دارد؟ آیا این آسیب اکتسابی است و یا از هنگام تولد به وجود آمده است؟
 - علت آسیب یا معلولیت چیست؟
 - فرد چه خدمات پزشکی و توان بخشی را تاکنون دریافت کرده است؟
 - آیا فرد دارو مصرف می کند؟
 - آیا یک متخصص پزشکی و یا توان بخشی به فرد توصیه ای برای شرکت و یا عدم شرکت در فعالیت های فیزیکی کرده است؟
 - آیا اختلال فرد پیش رونده است و در طول زمان بدتر می شود؟
 - آیا فرد وسیله کمکی از قبیل صندلی چرخ دار، عصا، واکر، اندام مصنوعی و یا بریس دارد؟ اگر دارد این وسایل کمکی در چه وضعیتی هستند؟ اگر ندارد آیا نیاز به آن دارد؟
 - آیا احتمال خطرات پزشکی ناشی از فعالیت های فیزیکی از قبیل زخم بسترو وجود دارد؟
- در صورتی که به یک پزشک، فیزیوتراپ و یا کار درمان دسترسی دارید بهتر است از آنها در زمینه ارزیابی فرد کمک بگیرید.

۲- ارزیابی ورزش



فرد به چه بازی و ورزش هایی علاقه مند است؟ مهم است نظر فرد را بدانید، اما به یاد داشته باشید که نظر فرد معمولاً تحت تأثیر تجربیاتی است که تا به حال داشته و ممکن است هرگز برای مثال، در مورد والیبال نشسته چیزی نشنیده باشد. فرد باید از گزینه ها و فرصت های موجود و در دسترس مطلع شود تا بتواند انتخاب آگاهانه داشته باشد.

آیا ورزش و یا فعالیتی وجود دارد که برای فرد مضر

باشد؟ برای مثال برخی ورزش ها با فعالیت های شدید بدنی مثل کبدی برای افراد ضعیف مناسب نیستند، البته با انجام برخی تطابق ها، گاهی ورزش های سنگین را نیز می توان متناسب با فرد تغییر داد.

ارزیابی ورزش شامل ارزیابی سطح آمادگی جسمانی فرد نیز می‌باشد. چنانچه بخواهید میزان اثربخشی ورزش و یا پیشرفت فرد را بسنجید، این ارزیابی‌ها لازم است.

۳- ارزیابی اجتماعی

مشارکت افراد در ورزش و فعالیت جسمانی به عوامل اجتماعی و محیطی نیز بستگی دارد بنابراین بهتر است موارد زیر نیز ارزیابی شود:

- وضعیت روانی اجتماعی فرد - آیا فرد اعتماد به نفس کافی برای شرکت در فعالیت‌های عمومی و اجتماعی مانند تمرینات ورزشی را دارد؟ یا بیش از حد خجالتی است؟ در مورد مشارکت در فعالیت‌های ورزشی چه نگرانی‌هایی دارد؟ لازم است شما این نگرانی‌ها را بدانید، برای مثال ترس از مسخره شدن، شکست، هزینه‌های تردد و غیره.
 - حمایت والدین و نگرش آنان - والدین در مورد مشارکت کودکان‌شان در ورزش چه احساسی دارند؟ آیا آنها حمایتگر هستند؟ نگرانی‌های آنها چیست؟
 - مسائل مربوط به حمل و نقل و دسترسی - آیا محل زندگی فرد با محل مسابقات ورزشی فاصله دارد؟ آیا فرد می‌تواند به طور مستقل یا با کمک به آنجا بیاید؟ آیا این کمک در دسترس است، به عنوان مثال، یک دوست برای کمک به جابجایی صندلی چرخ دار وجود دارد و یا پدر با موتورسیکلت او را می‌رساند؟ آیا وسیله حمل و نقل عمومی مورد نیاز است؟
- اطمینان حاصل کنید که والدین (و در صورت لزوم، متخصصان پزشکی و توان بخشی) در ارزیابی مشارکت می‌کنند! نمونه‌هایی از فرم‌های ارزیابی در بخش ضمیمه آمده است. این‌ها تنها نمونه هستند و شما می‌توانید فرم‌های خود را بر اساس نیازهای خود طراحی کنید!

اصول کلی فراگیرسازی در بازی و ورزش

- هنگام ورزش و فعالیت‌های فیزیکی افراد دارای معلولیت، صرف نظر از نوع و شدت معلولیت، باید اصول کلی زیر را در نظر داشت:
- تمرکزتان بر توانایی‌های فرد باشد نه ناتوانایی‌های او.
 - افراد دارای معلولیت اغلب بیش از حد توسط خانواده حمایت می‌شوند، از طریق ورزش آنها را تشویق به استقلال کنید.
 - افراد دارای معلولیت را طی انجام فعالیت‌های ورزشی و بازی تشویق به حل مسئله کنید. آنها را بیش از حد حمایت نکنید. اما از آنان بخواهید در صورت بروز مشکل جدی کمک بخواهند.
 - سلامت و ایمنی را فراموش نکنید. نه تنها فرد باید در شرایط ایمن باشد، بلکه باید احساس امنیت نیز بکند.

فصل دوم چگونه ورزش ها و بازی ها را فراگیر کنیم؟

- فرصت کافی برای انجام فعالیت ها را به فرد دارای معلولیت بدهید و صبور باشید.
- مطمئن شوید که فرد دارای معلولیت کاملاً دستورات و قواعد مورد نظر هر ورزش یا بازی را درک کرده است.
- حواستان به مصرف انرژی (کالری) فرد دارای معلولیت باشد، برخی فعالیت های فیزیکی برای کودکان و یا افراد دارای سندلی چرخ دار باعث خستگی می شود و نیاز به تطابق دارد.
- از روش های مختلف آموزشی متناسب با نوع معلولیت، برای آموزش نحوه انجام فعالیت استفاده کنید، برای مثال روش های نوشتاری و یا تصویری.
- قبل از انجام بازی و ورزش های رقابتی، برای جلوگیری از بروز حوادث و یا مشکلات مربوط به سلامت، تمرینات فرد را مشاهده کنید، شاید نیاز به تطابق هایی در ورزش یا بازی وجود داشته باشد.

اصول کلی کار با افراد دارای معلولیت در بازی و ورزش

در صورتی است که با انواع مختلف اختلالات سرکار دارید، **قبل** از هر جلسه بازی و ورزش، باید بدانید آنها به چه گروه هایی از معلولیت تعلق دارند، تا بتوانید اقدامات لازم را انجام دهید. همچنین به عنوان یک تسهیلگر یا مربی ورزشی، باید نکاتی را رعایت کنید تا از **کیفیت مشارکت** فرد در فعالیت و **لذت بخش بودن** فعالیت مطمئن شوید.

۱- اختلال شنوایی / گفتاری

- در هنگام دادن دستورالعمل ها اطمینان حاصل کنید که فرد دارای اختلال شنوایی در جلوی افراد و جایی نزدیک شما ایستاده و به راحتی می تواند به شما گوش دهد یا لب خوانی کند.
- به طور طبیعی ولی واضح و با صدای بلند صحبت کنید. تأکید و فشار بیش از حد روی برخی کلمات، لب خوانی را دشوار می کند.
- با فرد دارای اختلال شنوایی رودررو صحبت کنید.
- در حالی که دستورالعمل ها را توضیح می دهید، صداهای اضافه محیط را کاهش دهید. در محیط های بسته، انعکاس صدا می تواند برای افراد دارای اختلال شنوایی مشکل ایجاد کند.
- از حرکات، اشارات و دستورالعمل های نوشتاری و یا تصویری استفاده کنید و تنها به دستورالعمل های کلامی اکتفا نکنید.



- برای افرادی که زبان اشاره می‌دانند، در صورت امکان از مترجم زبان اشاره استفاده کنید و یا از اعضای خانواده‌ای که حرکات و اشارات غیررسمی فرد را می‌فهمند، کمک بگیرید.

۲- اختلال بینایی

فرد دارای اختلال بینایی، هنگام ورود به یک محیط جدید و یا معرفی یک تجربه جدید، بسیار محتاط و مضطرب می‌شود. زمان کافی برای شرح فعالیت و شرح وضعیت محیط اطراف، صرف کنید، به طور مثال به طور کلامی در مورد نحوه بازی، فضای بازی و افرادی که در این فضا وجود دارند، توضیح دهید.



- در هنگام دادن دستورالعمل‌ها اطمینان حاصل کنید که فرد دارای اختلال بینایی در جلوی افراد و جایی نزدیک شما ایستاده و احتمال بیشتری وجود دارد که شما را ببیند. برخی افراد دارای اختلالات بینایی در واقع کم‌بینا هستند و دید محدودی دارند.
- از توضیحات کلامی بیشتر از توضیحات بصری استفاده کنید.
- اطمینان حاصل کنید که منطقه بازی با خطوط واضح (استفاده از رنگ‌های روشن) مشخص شده است. همه افراد دارای اختلالات بینایی، نابینای مطلق نیستند، افراد کم‌بینا دید محدودی دارند و رنگ‌های روشن را می‌توانند ببینند.
- در صورت امکان از تجهیزات اصلاح شده، به عنوان مثال توپ‌های زنگ‌دار و یا تجهیزات ورزشی با رنگ روشن استفاده کنید. توپ‌هایی از جنس فوم و یا توپ‌های پلاستیکی به آرامی حرکت می‌کنند و دنبال کردن آن برای فرد دارای اختلال بینایی راحت‌تر است.
- از بازی‌های پرسروصدا که می‌توانند برای فرد دارای اختلال بینایی، بسیار گیج‌کننده و ترسناک باشند، اجتناب کنید.
- اطمینان حاصل کنید که محیط داخلی (سالن ورزشی و یا اتاق بازی) به خوبی روشن باشد.

۳- اختلال ذهنی هوشی

میزان آسیب هوشی ذهنی (یعنی درک، حافظه، توجه، و غیره) از کودکی به کودک دیگر متفاوت است، همچنین کودک ممکن است با سایر مشکلات (تحرك، تعادل، هماهنگی، شنوایی و غیره) نیز مواجه باشد؛ بنابراین درک کامل از توانایی‌های فردی کودک ضروری است، تا بتوانید به طور مؤثر با او کار کنید.

- در هنگام دادن دستورالعمل‌ها اطمینان حاصل کنید که فرد دارای اختلال ذهنی هوشی در جلوی افراد و جایی نزدیک به شما ایستاده، جایی که می‌تواند به وضوح بشنود و ببیند. این کودکان می‌توانند مشکلات تمرکز و توجه

فصل دوم چگونه ورزش ها و بازی ها را فراگیر کنیم ؟

نیز داشته باشند. آنها به راحتی حواسشان پرت می شود، پس باید بتوانید آنها را به راحتی ببینید تا بتوانید آنها را دنبال کنید.



■ باتوجه به سطح اختلال هوشی کودک، باید دستورالعمل ها را به صورت خیلی ساده و کوتاه توضیح دهید، مثلاً «وقتی که سوت می زنم، به طرف علامت قرمز برو». مطمئن شوید که کودک وظایفی را که باید انجام دهد به خوبی درک کرده است. از بازی هایی با قوانین پیچیده اجتناب کنید. این کودکان به سختی قوانین پیچیده را درک و اعمال می کنند.

■ از روش های مختلف شامل دستورالعمل های کلامی و بصری (به عنوان مثال تصاویر بازی ها)، برای نشان دادن مراحل کار و قوانین بازی استفاده کنید. همچنین می توانید از دستان خود برای هدایت کودک و راهنمایی او استفاده کنید.

- دستورالعمل را تکرار کنید، زیرا اغلب این کودکان مشکلات حافظه دارند.
- روش بازی را در جلسات مختلف تا حد امکان تغییر ندهید و اگر بخشی از آن را تغییر داده اید بازیکن را کاملاً توجیه کنید.
- کودکان با اختلال هوشی ذهنی می توانند جذب تجهیزات رنگارنگ بازی و ورزش شوند.
- کودک ممکن است علاوه بر اختلالات هوشی ذهنی، دارای اختلالات جسمانی هم باشد، بنابراین از تمرینات و بازی ها برای بهبود تعادل و هماهنگی کودک استفاده کنید.
- صبور باشید و به دلیل مشکلات درکی و حرکتی، زمان اضافی به کودک بدهید.

۴- اختلال اعصاب و روان

افراد دارای اختلالات اعصاب و روان نیازهای خاصی دارند و دادن توصیه های کلی به آنان دشوار است. باید با دقت آنها را مشاهده کنید تا مشکلاتشان را متوجه شوید. می توانید با خانواده آنان صحبت کنید.

- بعضی اوقات ممکن است فرد دارای اختلالات اعصاب و روان، در یک تیم بزرگ احساس ناراحتی یا اضطراب کند، به خصوص اگر اعضای تیم را شناسد؛ بنابراین اجازه دهید در یک تیم کوچک تر بازی کند و یا حتی به تنهایی بازی کند.
- دوستان فرد را پیدا کنید تا در کنار او باشند و یا سایرین را تشویق کنید تا با فرد ارتباط برقرار کنند و با او دوست شوند.
- اگر به نظر می رسد فرد به انجام فعالیت بی علاقه است، با دادن انگیزه مناسب و بدون فشار و یا تحقیر، او را تشویق به فعالیت کنید.
- فرد ممکن است دارای تمایلات خاص، ناسازگاری های خاص و یا ترس های خاصی باشد. ممکن است تمایلاتش منطقی باشند (مثلاً فوتبال را به دومیدانی ترجیح دهد)، یا ممکن است تمایلاتش برای شما نامعقول باشد (مثلاً

دوست نداشته باشد که لمس شود). بعضی از افراد روال خاصی را در فعالیت‌های عادی دنبال می‌کنند. از هر چیزی که احتمال دارد برای فرد مزاحمت یا ترس ایجاد کند، اجتناب کنید.

■ اگر فرد بسیار هیجان زده شده به او یک وقفه بدهید تا آرام شود.

■ بعضی از کودکان و بزرگسالان دارای اختلالات اعصاب و روان می‌توانند رفتارهای ضداجتماعی داشته باشند برای مثال در بازی و یا ورزش، وسایل را با هم به اشتراک نگذارند، نوبت را رعایت نکنند و یا جروب‌بحث کنند. تعاملات فرد با دیگران را بررسی کنید و در صورت لزوم اقدامات انضباطی مناسب را انجام دهید.

۵- اختلال فیزیکی (جسمانی)

برخی مسائل که باید برای افراد دارای اختلالات فیزیکی در نظر گرفته شوند عبارت‌اند از:

■ گرم شدن و کشش عضلات برای افراد دارای اختلالات فیزیکی بسیار مهم است. برای مثال در کودکان دارای اسپاسم (مثل بیشتر کودکان CP)، آرمیدگی (ریلکس شدن) در شروع بازی‌ها منجر به عملکرد بهتر می‌شود. فرد ممکن است در تمرینات گرم کردن و کشش عضلات نیاز به کمک داشته باشد، مثلاً به او کمک کنید تا بازوهایش را بالا ببرد و یا مچ دستش را خم کند.

■ در مورد کودکان و بزرگسالان دارای اسپاسم، باید از ترس، هیجان، خستگی و صداها یا بلند در طول جلسه بازی و ورزش اجتناب شود. این عوامل اسپاسم را تشدید می‌کند.

■ باید با افرادی که از وسایل کمکی (مثل صندلی‌های چرخ‌دار، عصا، واکر، اندام مصنوعی، بریس) استفاده می‌کنند، صحبت کنید و ببینید راحت‌ترین راه برای شرکت آنها در بازی و یا ورزش چیست. برای مثال ببیند آیا برای بازی، با یا بدون بریس راحت‌تر هستند، یا ترجیح می‌دهند به جای بریس از عصا استفاده کنند.

■ از آنجاکه افراد دارای مشکلات حرکتی می‌توانند کندتر از سایر افراد باشند، بازی و ورزش‌هایی را انتخاب کنید که در آن حرکات سریع لازم نیست یا بازی‌ها را به گونه‌ای تطبیق دهید تا بازیکنان با سرعت‌های مختلف بتوانند به صورت یکسان و عادلانه بازی کنند.

■ مدت زمان جلسه بازی را با توجه به توانایی‌های افراد تنظیم و یا کاهش دهید و در صورت لزوم اجازه استراحت بیشتر به آنها بدهید.

■ مراقب نشانه‌های خستگی و بروز حوادث باشید.

■ اجازه دهید افراد کندتر در صورت لزوم زمان بیشتری داشته باشند.

برخی از اختلالات مانند دیستروفی عضلانی، پیش‌رونده هستند، یعنی کودک به تدریج و در طول زمان قدرت عضلات و عملکرد خود را از دست می‌دهد؛ بنابراین، فعالیت‌ها باید در طول زمان، برای آنان تغییر داده شوند تا بتوانند آن را انجام دهند، مثلاً می‌توانید زمان یا شدت فعالیت را کاهش دهید.

نکات کلی برای تعامل با افراد دارای معلولیت

در اینجا به برخی نکات در زمینه تعامل با افراد دارای معلولیت اشاره می‌کنیم که نه تنها موقع بازی و ورزش، بلکه باید همیشه آنها را مدنظر داشته باشید.

□ قبل از کمک، از آنان سؤال کنید

با خود فرض نکنید که افراد دارای معلولیت نیاز به کمک دارند. بسیاری از آنان قادر به حرکت به صورت مستقل هستند. اگر متقاضی کمک بودند، قبل از کمک، ببینید چطور می‌توانید به آنان کمک کنید. آنها خودشان بهترین کسی هستند که می‌توانند شما را در این زمینه راهنمایی کنند.

□ در مورد تماس فیزیکی حساس باشید

همان طور که در مورد سایر افراد، احترام آنان را رعایت می‌کنید، از لمس و گرفتن افراد دارای معلولیت بدون اجازه اجتناب کنید. بدون اجازه دست به صندلی چرخ دار و یا وسایل کمکی فرد نزنید و یا صندلی چرخ دار را هل ندهید، مگر اینکه از فرد اجازه گرفته باشید.

□ تا آنجایی که امکان دارد به طور مستقیم با خود فرد دارای معلولیت صحبت کنید

حتی اگر فرد نمی‌تواند صحبت کند، باید ببینید آیا می‌توان با سایر روش ها با او ارتباط برقرار کرد. با وجود آن که برخی افراد نیاز به کمک دارند، اما فرض نکنید که آنها نمی‌توانند خودشان صحبت کنند، به آنها فرصت صحبت بدهید.

□ پیش فرض هایتان را کنار بگذارید

افراد دارای معلولیت خودشان بهتر می‌دانند که چه می‌توانند و یا نمی‌توانند، انجام دهند. در مورد شرکت در فعالیت ها برای آنها تصمیم نگیرید؛ همیشه به دنبال ترجیح و علاقه آنها باشید.

□ قبل از برقراری ارتباط با فرد دارای اختلال بینایی، خود را به او معرفی کنید

اگر قصد کمک به یک فرد دارای اختلال بینایی را برای مثال، هنگام خروج از ساختمان دارید، برایش هدف خود را توضیح دهید. در شروع صحبت، خود را به فرد دارای اختلال بینایی معرفی کنید و در صورتی که می‌خواهید گفتگو را خاتمه بدهید، به آنها بگویید.

□ اگر افراد دارای اختلال بینایی را راهنمایی می‌کنید، اطلاعات غیر بصری در اختیارشان قرار دهید

هنگام راهنمایی، روی نشانه‌های غیر بصری تکیه کنید، به عنوان مثال به جای «به سمت راست ساختمان آبی برو»، بگویند «تا آخرین کوچه به سمت جلو برو و بعد به راست بپیچ».

تطابق در بازی و ورزش

در فصل اول اصطلاح **ورزش‌های تطابق یافته و فعالیت‌های فیزیکی تطابق یافته** را شرح دادیم. به طور خلاصه می‌توان گفت، هدف از تطبیق، ایجاد چالش‌های بیشتر برای بازیکنان توانمند و آسان‌تر کردن فعالیت برای بازیکنان کمتر توانمند است، تا در یک تیم ترکیبی بتوانند باهم بازی و ورزش کنند. اما چه چیزی را می‌توانیم انطباق دهیم؟ همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردیم این تطابق‌ها در چند زمینه انجام می‌شود: **فضا، وظایف، تجهیزات و افراد**. در هر بازی یا ورزش خاص، روش‌های زیادی برای تطابق وجود دارد، خلاقیت خود را محدود نکنید!

تطابق فضا

■ در برخی ورزش‌ها مثل بدمینتون، والیبال و یا فوتبال می‌توانید محدوده بازی را کوچک‌تر کنید تا میزان تحرک لازم برای افراد دارای اختلال حرکتی کاهش یابد. در بدمینتون با صندلی چرخ‌دار می‌توانید بازی را تنها در نیمی از زمین برگزار کنید، بازی برای یک کاربر صندلی چرخ‌دار در کل زمین دشوار است.



■ سطوح بازی باید برای افراد دارای اختلال فیزیکی قابل استفاده باشند. آیا می‌توانید تصور کنید که چرخش صندلی چرخ‌دار روی یک زمین چمن و یا ناهموار چقدر دشوار است؟ این سطوح می‌توانند مانع حرکت شوند. مطمئن شوید که سطح زمین بازی تمیز، بدون مانع و اشغال از قبیل سنگ و خرده شیشه است.

■ سالن‌های ورزشی می‌توانند مشکلات خاصی را برای افراد دارای معلولیت ایجاد کند. ورودی و داخل سالن ورزشی باید برای افراد دارای مشکلات جسمانی قابل دسترس و مناسب‌سازی شده باشد. اطمینان حاصل کنید که روشنایی سالن برای افراد دارای اختلال بینایی کافی است و مانعی بر سر راه آنان وجود ندارد. برای افراد دارای اختلالات شنوایی به‌ویژه آنان که لب‌خوانی می‌کنند، نیز نورپردازی مهم است. انعکاس صدا در سالن‌های ورزشی نیز افراد دارای اختلالات شنوایی را دچار مشکل می‌کند، به خصوص اگر بازیکنان زیاد سروصدا کنند. اگر دستورالعمل بازی را برای افراد دارای اختلال شنوایی توضیح می‌دهید حتماً سالن باید ساکت باشد.

■ حدود منطقه بازی باید به خوبی مشخص و قابل مشاهده برای همه افراد دارای اختلالات بینایی باشد. به‌عنوان مثال می‌توان از مخروط‌ها، بشقاب‌های رنگی و یا پودر گچ استفاده کرد. رنگ‌های روشن و شاد باعث می‌شود بازی به‌ویژه برای کودکان دارای اختلالات هوشی ذهنی جذاب‌تر و جالب‌تر شود. مسیرهای پیاده‌روی

فصل دوم چگونه ورزش ها و بازی ها را فراگیر کنیم ؟

(به عنوان مثال مسیرهای دسترسی به زمین های ورزشی) نیز باید به خوبی مشخص شوند تا به راحتی قابل مشاهده باشند.

■ راه دیگر برای تطابق زمین بازی منطقه بندی است. این کار یک شیوه تغییر قوانین است. شما می توانید منطقه بازی را برای فرد دارای معلولیت محدود کنید. برای مثال در فوتبال، می توانید یک منطقه محدود برای افراد دارای معلولیت مثلاً در وسط زمین با طول و عرض مشخص انتخاب کنید و یا با جعبه طول و عرض زمین را محدود نمایید. این کار را در مورد بسکتبال و یا هندبال نیز می توانید انجام دهید.



■ برای بعضی از افراد دارای معلولیت به ویژه افراد دارای صندلی چرخ دار، توالی می تواند یک چالش خاص باشد. اگر قرار است آنان در فعالیت های ورزشی به مدت طولانی و دور از خانه شرکت کنند، باید اطمینان حاصل کنید که توالی مناسب برای آنان در دسترس باشد.

■ افراد دارای معلولیت ممکن است نیاز به کمک برای تردد، مثل هل دادن صندلی چرخ دار خود و یا سوار و پیاده شدن از وسیله نقلیه، در محل برگزاری مراسم ورزشی داشته باشند. باید مطمئن

باشید که کسی (دوست یا اعضای خانواده) برای ارائه این کمک در دسترس است.

تطابق وظایف

به افراد در مورد انتخاب بازی و ورزش مورد علاقه شان حق انتخاب بدهید و مطمئن شوید که گزینه انتخابی برای فرد مناسب است.

بازی و ورزش هایی که برای اغلب افراد دارای معلولیت مناسب است شامل موارد زیر هستند:

بازی ها/ فعالیت های فردی - در فعالیت هایی که رقابتی بین افراد با و بدون معلولیت وجود ندارد مثل حرکات موزون، ایروبیک و یا ژیمناستیک، فرد سطح خودش را بهتر می تواند ارزیابی کند. ورزش های تیمی مثل فوتبال و یا هندبال، نیاز بیشتری به تطابق دارند تا مناسب فرد دارای معلولیت شوند.

بازی های هدف دار - این بازی ها نسبت به بسیاری از بازی ها و ورزش ها، نیاز به تحرک و تماس فیزیکی کمتری دارند، اما سایر مهارت مانند دقت و هماهنگی را توسعه می دهند. تیراندازی، بولینگ، دarts و بوجیا نمونه هایی از بازی های هدف دار هستند.

بازی‌های مشارکتی - چنین بازی‌هایی بیشتر از رقابت بر همکاری بین افراد تأکید دارد (به عنوان مثال بازی چتر

شادی که در فصل بعدی توضیح داده می‌شود).



باید از تشکیل تیم‌های ترکیبی با توانایی‌های متفاوت، اجتناب کنید. از **بازی‌های حذفی** که احتمالاً افراد دارای معلولیت زودتر حذف خواهند شد، پرهیزید. مگر اینکه قوانین جبرانی وضع کنید. نگذارید افراد خودشان تیمشان را انتخاب کنند چون ممکن است کسی مایل به هم‌تیمی شدن با افراد دارای معلولیت نباشد. این امر باعث صدمه به اعتماد به نفس افراد دارای معلولیت می‌شود. از سایر روش‌ها به عنوان مثال انتخاب تصادفی و یا شماره دادن برای تشکیل تیم استفاده کنید.

تطابق قوانین - شما می‌توانید قواعد یک بازی را طوری تطبیق دهید تا از مزایا/ معایب آن همه بازیکنان، با توانایی‌های مختلف، به یک اندازه برخوردار شوند. البته این تطابق‌ها ممکن است قابل اعمال به ورزش‌های رسمی که تابع قوانین استاندارد هستند، نباشد و فقط در جلسات تمرین بتوانید این تطابق‌ها را انجام دهید. در اینجا چند نمونه از تغییرات در قوانین بازی‌ها و ورزش‌ها آمده است. در فصل بعدی نمونه‌های بیشتری از نحوه تغییر قوانین را مشاهده می‌کنید.

■ اصلاح سیستم امتیازدهی - به عنوان مثال در فوتبال، برای یک فرد دارای معلولیت، ضربه به دو طرف تور نیز می‌تواند به عنوان گل به شمار آید. در بسکتبال، ضربه به تخته بسکتبال (تخته پشت تور) می‌تواند گل در نظر گرفته شود.



■ اجبار به استفاده از بازیکنان دارای معلولیت - به عنوان مثال، تیم‌ها مجبور باشند در یک دوره بازی از همه بازیکنان خود، من جمله بازیکنان دارای معلولیت، استفاده کنند.

■ قوانین جدید - برای افراد دارای معلولیت از برخی قوانین چشم‌پوشی کنید، برای مثال استفاده از دست در فوتبال و بسکتبال یا استفاده از پا در هندبال.

■ قوانین برای کاهش برخوردهای فیزیکی -

فصل دوم چگونه ورزش ها و بازی ها را فراگیر کنیم؟ ■ ■ ■

در ورزش هایی که برخورد فیزیکی زیادی بین بازیکنان اتفاق می افتد مثل ورزش کبدمی، حتماً قوانینی برای محدود کردن آنها وضع کنید تا به افراد دارای معلولیت صدمه ای وارد نشود.

■ قوانین برای افزایش مشارکت افراد دارای معلولیت - به عنوان مثال در والیبال، افراد دارای معلولیت باید در شمارش امتیازات دخالت داشته باشد.

■ فاصله بازیکنان در بازی را تغییر دهید - به عنوان مثال در پرتاب دیسک پرنده، بازیکنان توانمندتری می توانند از فاصله دورتری نسبت به بازیکنان با توانمندی کمتر پرتاب را انجام دهند. در والیبال، می توانید به افراد دارای معلولیت اجازه دهید پرتاب را از فاصله کوتاه تر، نه از خط معمولی پرتاب توپ، انجام دهند.

■ تغییر نحوه انجام یک وظیفه مشخص در بازی - به عنوان مثال برخی از افراد می توانند مجاز به گرفتن / پرتاب با یک دست و برخی با دودست باشند؛ یا برخی از افراد می توانند مجاز به دویدن و برخی دیگران مجاز به قدم زدن باشند.

■ قبل از «حذف» افراد دارای معلولیت، به آنها «شانس» بیشتر بدهید. به عنوان مثال، در بازی وسطی بازی می توان بعد از سه بار ضربه فرد را «حذف» کنید.

به یاد داشته باشید، هدف از تطابق یک بازی یا ورزش، ایجاد **فرصت های برابر و میدان بازی برابر** است. نباید مزیت های ناعادلانه برای برخی افراد ایجاد شود. یک اصل اساسی در ورزش **انصاف** است. دادن مزیت های ناعادلانه به افراد دارای معلولیت باعث نگرش منفی نسبت به آنان می شود.

نکته دیگری که باید در نظر داشته باشید این است که هرگونه تطابق در بازی و ورزش باید شالوده اصلی بازی را حفظ کند. ماهیت اصلی یا هدف بازی باید بدون تغییر بماند. تغییر دادن یک بازی مثل فوتبال، طوری که به سختی برای دیگران قابل شناسایی باشد، ممکن است برای کل تیم، از جمله افراد دارای معلولیت، باعث نارضایتی شود.

تطابق در تجهیزات

تجهیزات تطابق یافته را می توان خریداری کرد، اما می توانید کارهای زیادی برای تطبیق تجهیزات بازی و ورزش های مورد استفاده خود انجام دهید. شما حتی می توانید تجهیزات را خودتان بسازید!

■ توپ - در بازی های توپی نکته مهم استفاده از توپی است که به فرد دارای معلولیت آسیبی وارد نکند. کودکان دارای معلولیت گاهی از مواجهه با توپ هایی که سریع حرکت می کنند و یا سفت هستند، می ترسند. بسیاری از حوادث ورزشی در میان کودکان دارای معلولیت با توپ اتفاق می افتد؛ بنابراین باید توپ هایی با اندازه، وزن، رنگ و بافت های مختلف را امتحان کنید. توپ هایی که بزرگ تر، سبک تر، نرم تر و روشن تر هستند، برای پرتاب کردن، گرفتن و دنبال کردن در حین حرکت، راحت تر هستند. توپ های ساحلی (بادی) و فومی نیز مناسب هستند. از

بادکنک هم می‌توان در بسیاری از بازی‌ها استفاده کرد، اگرچه استفاده از آن در خارج از خانه و در شرایط باد، دشوار است. کیسه حبوبات^۱ هم یک جایگزین خوب برای توپ در بازی‌های گرفتنی است، چون زیاد از حد نمی‌پرد.



■ پایین آوردن تور - در بازی‌هایی مانند بدمینتون و والیبال می‌توان ارتفاع تور را باتوجه به سن و توانایی افراد پایین آورد، به‌ویژه در ورزش‌هایی نشستنی مانند والیبال نشسته ارتفاع تور باید کم شود. ارتفاع استاندارد تور در والیبال نشسته ۱٫۱۵ متر برای مردان و ۱ متر برای زنان است، درحالی‌که در والیبال ایستاده ارتفاع تور ۲٫۴۳ متر برای مردان و ۲٫۲۴ متر برای زنان می‌باشد.

■ راکت‌ها - راکت‌ها (به‌عنوان مثال در بدمینتون و

تنیس) باید برای سن، اندازه و قدرت فرد مناسب باشد. برای بازیکنان با دستان ضعیف، می‌توانید از یک بند برای بستن راکت به دست و کمک به بازیکن برای نگهداری راکت در دست استفاده کنید.

■ میز تنیس باید متناسب با کاربرهای صندلی چرخ‌دار تطبیق پیدا کند. در بسیاری از میزهای تنیس پایه‌های میز بسیار به لبه میز نزدیک هستند، به این معنی که پای یک کاربر صندلی چرخ‌دار نمی‌تواند در زیر آن قرار گیرد. پایه باید حداقل ۴۰ سانتی‌متر از لبه میز فاصله داشته باشد.



■ استفاده از تجهیزات ورزشی با رنگ‌های روشن به دید بهتر افراد دارای اختلالات بینایی و جلب توجه کودکان دارای اختلالات هوشی ذهنی کمک می‌کند. بسیاری از وسایل ورزشی و بازی‌ها در رنگ‌های روشن و شاد موجود هستند (مانند توپ‌ها، دیسک‌های پرنده، مخروط‌ها، حلقه‌ها و غیره). سایر تجهیزات ورزشی را می‌توانید رنگ بزنید.

■ تجهیزات مخصوص ورزشی برای افراد دارای

معطلیت مناسب‌تر است، اما ممکن است در دسترس نباشند، اگر در دسترس نبود، شاید بتوانید با استفاده از امکانات موجود محلی، برخی وسایل را بسازید. برای مثال صفحات چسبنده را می‌توانید در محل بسازید (شامل

۱- یک کیسه کوچک پر از حبوبات خشک که در بازی‌های استفاده می‌شود.

فصل دوم چگونه ورزش ها و بازی ها را فراگیر کنیم ؟

یک صفحه با پوشش نرم و یک توپ با نوارهای ولکرو که به این صفحه می چسبند). این بازی برای افرادی که



درگرفتن مشکل دارند، برای مثال هماهنگی چشم و دست و یا عملکرد دستشان ضعیف است، مفید می باشد. می توان با وسایل مختلف نیزه های دستی سبک ساخت. پرتاب نیزه در افراد با قدرت ضعیف بدنی، می توانند باعث توسعه مهارت های پرتابی شود.

■ در ورزش های ویژه معلولین ممکن است وسایل کمکی تطابق یافته لازم شود، برای مثال ورزشکاران استفاده کننده از صندلی چرخ دار، در مسابقات

پرتاب نیزه می توانند از سکوی پرتاب (صندلی مخصوص) در مسابقات استفاده کنند.



به یاد داشته باشید که افراد دارای معلولیت ممکن است نیاز به وسایل کمکی خاص در رابطه با نوع اختلالشان مانند صندلی چرخ دار، بریس، اندام مصنوعی و یا سمعک داشته باشند.

باید مطمئن شوید این وسایل کمکی در وضعیت خوب، ایمن و از لحاظ اندازه مناسب فرد است. کودکانی که در حال رشد هستند، وسایل کمکی شان نیاز به تعویض دارد. افراد دارای اختلالات شنوایی ممکن است از سمعک و افراد دارای اختلال بینایی از عینک یا عصای

سفید استفاده کنند. استفاده از این وسایل کمکی گاهی ممکن است در طول مسابقه ضروری نباشد. به عنوان مثال ممکن است به فردی که فعالیت فیزیکی شدید انجام می دهد، توصیه شود، عینکش را بردارد. در بعضی از بازی ها شاید فرد بتواند از عصایش استفاده کند اما در برخی نمی تواند. باید تصمیم خود را بر اساس مشاهدات خود و صحبت با فرد بگیرید، اما به یاد داشته باشید که ایمنی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است.

تطابق افراد

منظور از «افراد» **بازیکنان و مربیان** (مثل تسهیلگر، مربی ورزشی، داوطلب، معلم) هستند. شما می توانید روش های بازی بازیکنان و یا روش کار مربیان را تغییر دهید.

مهم‌ترین نکته در بازی و ورزش فراگیر ایجاد یک فضای مشارکتی در بین اعضای تیم است به طوری که همه به راحتی، افراد دارای معلولیت را بپذیرند. اگر برخی افراد اطلاعات زیادی در مورد بازیکنان دارای معلولیت ندارند، لازم است در باره آنچه آنان می‌توانند و یا نمی‌توانند انجام دهند، و همچنین در مورد هر خطر بالقوه (به عنوان مثال اگر فردی صرع دارد، و یا اگر فردی باید از تماس فیزیکی بیش از حد اجتناب کند) توضیح دهید. حتماً روی نکات مثبت تأکید کنید و به حریم خصوصی افراد، با عدم افشای اطلاعات غیرضروری، احترام بگذارید. در طول جلسات بازی / ورزش، از هرگونه رفتار تبعیض‌آمیز، به عنوان مثال کنار گذاشتن فرد دارای معلولیت از فعالیت، توهین کلامی، قلدری و غیره، اجتناب کنید.

می‌توانید شیوه بازی با یکدیگر را با روش‌های زیر تغییر دهید:



■ افراد را در تیم‌های کوچک‌تر ورزشی دسته‌بندی کنید. به عنوان مثال تیم فوتبال ۵ نفری، در مقایسه با تیم‌های کامل، هر یک از افراد می‌توانند نقش بیشتری را بازی کنند. تیم‌های کوچک‌تر به شما اجازه می‌دهد، توجه بیشتری به نیازهای هر فرد دارای معلولیت داشته باشند. می‌توانید تیم‌ها را با توجه به توانایی‌هایشان تقسیم کنید. با این حال این جداسازی نباید طولانی باشد و نباید همیشه در جلسات بازی و ورزش اعمال شود.

■ می‌توانید تیم‌های نامساوی داشته باشید و انتخاب اعضای تیم براساس توانایی و نه براساس تساوی عددی باشد. برای مثال، در فوتبال می‌توانید یک تیم بزرگ‌تر با تعداد بیشتری از افراد دارای معلولیت داشته باشید. در بدمینتون می‌توانید تیم سه نفره متشکل از سه بازیکن (یک بازیکن بدون معلولیت و دو بازیکن دارای معلولیت) تشکیل دهید.

■ در مورد نحوه بازی بازیکنان، می‌توانید قوانین را تغییر دهید. به عنوان مثال، در فوتبال می‌توانید دروازه‌بان را حذف کنید تا افراد راحت‌تر امتیاز بگیرند.

■ یکی دیگر از راه‌های تغییر قوانین بازی، دادن نقش خاص به فرد دارای معلولیت در تیم است. به عنوان مثال در بسکتبال می‌توانید این قانون را بگذارید که فقط فرد دارای معلولیت اجازه دارد توپ را به سمت حلقه پرتاب کند و سایر بازیکنان باید توپ را به او پاس بدهند. در والیبال، می‌توان سرویس زدن (پرتاب توپ برای شروع بازی) را به فرد دارای معلولیت بسپارید. مهم است که برای هر فرد در بازی، صرف نظر از معلولیتش، نقشی برایش در نظر گرفته شود.

■ اطمینان حاصل کنید که ارتباط کافی بین افراد دارای معلولیت و سایر بازیکنان وجود دارد. برای مثال اگر بازیکن کم‌شنوا در تیم حضور دارد، ممکن است لازم شود اعضای تیم برخی اشارات را یاد بگیرند و از آنها در طول بازی استفاده کنند.

فصل دوم چگونه ورزش ها و بازی ها را فراگیر کنیم؟

از یک نیروی کمکی برای حمایت از افراد دارای معلولیت در تیم استفاده کنید تا آنها بتوانند وظایفشان را به خوبی

انجام دهند. این نیروی کمکی می تواند دوست، یکی از والدین، خواهر/برادر و یا یک داوطلب باشد.

در اینجا چند نمونه از حمایت در طول بازی و ورزش

آمده است:

علاوه بر این که، باید به سبک آموزش و مربیگری خود و همچنین اصول رفتار با گروه های مختلف افراد دارای معلولیت که قبلاً به آن اشاره شد، توجه داشته باشید، از سه اصل زیر نیز استفاده کنید:

۱. **آموزش مبتنی بر موفقیت -** شرایطی مطابق با توانایی های فرد ایجاد کنید تا بتواند در کارش موفق شود. از موانعی

که ممکن است باعث شکست فرد و منجر به ناامیدی و سرخوردگی شود، اجتناب کنید.



۲. **آموزش شخصی -** به یاد داشته باشید که هر فرد دارای معلولیت

یک شخص منحصر به فرد است! به توانایی ها و پتانسیل های او فکر کنید. به او گوش بدهید و او را مشاهده کنید تا به درک کامل از محیط، نیازها، خواسته ها و داشته های او برسید. همچنین به ارتباطات بین فردی او فکر کنید. به ایجاد ارتباط بین افراد کمک کنید تا بتوانند به هم دیگر کمک کنند.

۳. **آموزش متمایز -** از روش ها و فرایندهای مختلف آموزشی استفاده

کنید. روش های ارتباطی گوناگون (نوشتاری، نمایشی، کلامی، تصویری، و غیره) را بکار ببرید. به یاد داشته باشید تطابق ها می توانند در حیطه فضا، وظایف، تجهیزات و افراد ایجاد شوند. با دید انتقادی خودتان را ارزیابی کنید و عملکرد خود را پیش نمایید. مثلاً هنگام برقراری ارتباط کلامی، از خود پرسید، «آیا همه می توانند

حرف های من را بشنوند یا مرا ببینند؟» من به اندازه کافی بلند صحبت می کنم؟ آیا خیلی سریع حرف می زنم؟ آیا همه حرف های من را درک می کنند و یا باید آن را دوباره تکرار کنم؟ آیا برای اینکه بدانم همه حرف های من را فهمیده اند باید از آنان سؤال ببرم؟ «دنبال بازخورد از افراد و همکارانتان باشید. از آنها پرسید، امروز جلسه بازی چطور بود؟ آیا همه لذت بردند؟ آیا آنها چیزی یاد گرفتند؟ آیا همه به خوبی در بازی شرکت کردند؟ چطور می توانم کارم را بهتر کنم؟

توصیه‌های کلی برای ایجاد تطابق:
□ مثبت اندیش و خلاق باشید: مشکلی به وجود نمی‌آید به راه حل فکر کنید!
□ چیزهای جدید را امتحان کنید. «انسان جایزالخطا است». شما دارید در فرایند توسعه یک بازی جدید یا تهیه تجهیزات جدید اشتباه می‌کنید. تا زمانی که از اشتباهاتتان چیزی یاد می‌گیرید، اشکالی ندارد!
□ اعتماد به نفس داشته باشید. از خلاق بودن و ارائه ایده‌های جدید نترسید!

چگونه یک تسهیلگر خوب باشیم

به عنوان یک تسهیلگر، **شما** مسئول ایجاد یک محیط خوشایند، دوستانه، سرگرم‌کننده و ایمن در میان کودکان، نوجوانان و بزرگسالان دارای معلولیت هستید. اگر جلسات بازی و ورزش به خوبی مدیریت نشوند، افراد احساس ناخوشایندی پیدا خواهند کرد و ممکن است با غیبت از جلسات، رها کردن ورزش، و توصیه به دیگران در مورد عدم شرکت در جلسات، به جلسات ضعیف واکنش نشان دهند!

باتوجه به این موضوعات، لازم است شما ویژگی‌هایی یک تسهیلگر خوب را بدانید:

ویژگی‌های یک تسهیلگر خوب

دوستانه - تسهیلگر باید در ابتدای جلسه به افراد خوشامد بگوید، قبل از وقت به محل برود، با لبخند با افراد صحبت کند، برای شناختن آنها وقت بگذارند و در مورد علائق شان با آنها صحبت کنند تا افراد احساس ارزشمندی و امنیت کنند.

محترم - رفتارهای تسهیلگر باید منعکس کننده ارزش‌های ورزشی باشد. او باید به عنوان الگو برای دیگران باشد.

منصف - در ورزش‌های رقابتی، تسهیلگر باید همیشه عادلانه و به طور یکسان با همه برخورد کند.

آشنا به بازی‌ها / ورزش‌ها - تسهیلگر باید دانش کافی در مورد بازی‌ها و ورزش‌هایی که توصیه می‌کند، داشته باشد، به خصوص وقتی بازی‌های جدید یا قوانین جدید را معرفی می‌کند. آماده بودن قبل از جلسات ورزشی می‌تواند به اعتماد به نفس شما کمک کند. اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، بازیکنان متوجه می‌شوند و این امر روی جلسات تأثیر می‌گذارد.



مشوق - در گروه به احتمال زیاد، افرادی خجالتی و منزوی دیگران را نمی شناسند، اعتماد به نفس کمی دارند، از تجربیات جدید می ترسند، و احساس می کنند در تلاش های خود موفق نخواهند شد. شما باید برای ایجاد حس اعتماد به نفس به آنها کمک کنید تا مواردی را که ممکن است قبلاً امتحان نکرده اند تجربه کنند، تجربیات موفق داشته باشند و از طریق مشارکت در بازی و ورزش لذت ببرند

شناو - باید همیشه برای شنیدن ایده های افراد دارای معلولیت و یا همکارانتان درباره بهبود کارها گوش شنوا داشته باشید. بهترین کار این است که بعد از اتمام یک جلسه از افراد بپرسید، «در مورد جلسه امروز چطور فکر می کنید؟ آیا بازی ها خیلی آسان یا خیلی دشوار بودند؟ آیا تجهیزات ورزشی کافی و مناسب بودند؟ آیا بازی ها سرگرم کننده بودند؟». به بازخوردهای آنها گوش دهید و عمل کنید.

ناظر - برای ارزیابی توانایی های فرد، اطمینان از متناسب بودن وظایف، اطمینان از داشتن روابط بین فردی مناسب، مراقبت از خطرات و حوادث و غیره، یک تسهیلگر باید مشاهده گر خوبی باشد. اگر چه که تماشای تعداد زیادی بازیکن در حال بازی کار دشواری است!

خوش برخورد - تسهیلگر باید بتواند به خوبی با تمام افراد ارتباط برقرار کند، و بتواند روش های ارتباطی خود را متناسب با نیازهای افراد دارای معلولیت تطابق دهد.

انعطاف پذیر - هنگام کار با افراد دارای معلولیت، به خصوص با تیم های بزرگ تر، باید برای چیزهای غیرمنتظره آماده باشید: ممکن است تعداد بیشتری از افراد در جلسه شرکت کنند. توپ فوتبالی را که برای بازی آماده کرده بودید، باد ندارد و هیچ پمپ بادی نیز در دسترس نیست. بازی را که در نظر گرفته بودید، متناسب با گروه سنی افراد حاضر در جلسه نیست. یک فرد جدید با ناتوانی شدید به طور غیرمنتظره به تیم اضافه شده و شما نمی دانید چه باید بکنید. باران می بارد در حالی که یک جلسه بازی در فضای باز طراحی کرده بودید و.... فراموش نکنید که باید همیشه بتوانید بداهه کاری کنید و یک طرح دوم برای وقتی که هیچ چیز بر وفق مراد نیست، داشته باشید.

برنامه ریز - همیشه باید یک برنامه ریز خوب باشید! اگر در طول جلسات بی نظم و درهم ریخته باشید، افراد زود خسته و سردرگم می شوند. شما باید قبل از جلسه بازی، فکر کنید و از خود یک سری سؤال بپرسید: چه بازی هایی انجام خواهد شد؟ چه تجهیزاتی نیاز دارم؟ جلسه کجا برگزار خواهد شد و آیا محل برگزاری مناسب است؟ چند نفر انتظار می رود که شرکت کنند؟ اگر افرادی با نیازهای خاص حضور داشتند، چه اقداماتی باید در مورد آنها انجام شود؟ و غیره.

چگونه می‌توان یک جلسه بازی و ورزش فراگیر را هدایت کرد؟

در آخرین قسمت این فصل به چند نکته عملی برای تدارک یک جلسه ایده‌آل می‌پردازیم! این توصیه‌ها شامل مراحل قبل از شروع بازی، ابتدای جلسه، طول جلسه، و در پایان جلسه است.

آمادگی خوب

به قبل از جلسه بازی فکر کنید. چه فعالیت‌هایی می‌خواهید برای شروع و گرم کردن بدن قبل از بازی و ورزش‌ها انجام دهید؟ به چه تجهیزاتی نیاز دارید؟ خیلی راحت بعضی چیزها فراموش می‌شوند! به عنوان مثال در حال برنامه‌ریزی برای مسابقات هستی‌دلی دیسک و یا توپ را فراموش کرده‌اید. باید تجهیزات کافی برای بازیکنان وجود داشته باشد. افرادی که وسایل بازی در اختیار ندارند، مجبورند منتظر بمانند و خسته می‌شوند.

آیا به همه تطابق‌های مورد نیاز در طول بازی فکر کرده‌اید (تجهیزات ویژه، تغییر قوانین، حمایت دوستان، و غیره)؟ انتظار دارید چند نفر در جلسه شرکت کنند؟ تعداد بازیکنان و حمایت‌کنندگان (کارکنان، داوطلبان، والدین و غیره) حاضر در جلسه چقدر خواهد بود؟ اگر بازی برای کودکان دارای معلولیت شدید طراحی شده، مهم است که تعداد کافی تسهیلگر برای نظارت، جلوگیری از حوادث و صدمات، و همچنین اطمینان از کیفیت جلسه حضور داشته باشد. همچنین تیم‌های بزرگ برای تقسیم به دسته‌های کوچک‌تر، اجرای قوانین بازی، هدایت بازی، داوری، امتیازدهی و غیره نیاز به ناظر دارند. آیا امکانات مناسب است؟ آیا فضاهای فیزیکی مناسب‌سازی شده‌اند و زمین بازی و توالت به راحتی قابل دسترسی است. آیا تغییر در امکانات موجود عملی و امکان‌پذیر است؟ فهرستی از اقدامات و وسایل مورد نیاز برای روز برگزاری مراسم ورزشی تهیه کنید تا چیزی فراموش نشود.

افتتاحیه خوب

وقتی بازیکنان به جلسه بازی / ورزش می‌رسند تسهیلگر بازی باید در آنجا حضور داشته باشد و دوستانه به آنان خوش



آمد بگویند. این کار به ایجاد اعتماد و حضور مستمر بازیکنان کمک می‌کند.

جلسات بازی و ورزش را با فعالیت‌هایی که باعث گرم شدن بدن می‌شوند، شروع کنید. بهتر است این فعالیت‌ها صرفاً شامل یک سری تمرینات کششی متداول نباشد و از فعالیت‌های سرگرم‌کننده در این مرحله استفاده شود تا به اصطلاح یخ بازیکنان، به ویژه

فصل دوم چگونه ورزش ها و بازی ها را فراگیر کنیم؟

شرکت کنندگان جدید، باز شود. می توانید یک مراسم افتتاحیه شامل خواندن سرود و حرکات موزون به صورت گروهی داشته باشید تا همبستگی و تعلق به گروه در افراد ایجاد شود.

پیاده سازی خوب بازی ها و فعالیت ها

مرحله پیاده سازی مرحله ای است که جلسه آغاز شده و بازی ها در حال انجام است. چیزهای زیادی برای یادآوری در این مرحله وجود دارد:



- مطمئن شوید که دستورالعمل ها و توصیه های شما کاملاً روشن است - افراد دوست دارند راهنمایی های روشنی در مورد آنچه باید انجام دهند، دریافت کنند، در غیر این صورت، احساس گیجی و ناامنی می کنند. حواستان به مشکلات ارتباطی افراد دارای معلولیت باشد.

- مطمئن شوید قادر به رسیدگی به همه افراد حاضر هستید - تجهیزات کافی برای بازی و نفرات کافی برای نظارت دارید. اگر تجهیزات ناکافی باشد،

برخی قادر به شرکت نخواهند بود و در حاشیه قرار می گیرند. اگر بازیکنان کودک هستند به تعداد بیشتری همکار نیاز دارید.

- از زمان به طور مناسب استفاده کنید - همه افراد را درگیر کنید. بعضی از کودکان برای مثال کودکان دارای اختلالات یادگیری تمرکز کمی دارند و به راحتی حواسشان پرت می شود. اگر فعالیت ها را به آهستگی انجام دهید، ممکن است خسته شوند و احتمالاً به دنبال راه های دیگری برای سرگرمی خود در خارج از بازی باشند.

- انعطاف پذیر و پاسخگو باشید - زمانی که همه چیز بر اساس برنامه ریزی پیش نمی رود، یک طرح جایگزین داشته باشید و از آن استفاده کنید!

- در مورد پیامدهای بازی و میزان انرژی مصرفی فکر کنید - اگر فعالیت مستلزم صرف انرژی زیادی است، باید به دنبال آن یک دوره استراحت یا یک بازی کندتر ارائه کنید. سعی کنید به تدریج ریتم بازی را آرام تر کنید و با یک بازی کم انرژی جلسه را پایان دهید.

- اقدامات انضباطی انجام دهید - همیشه رفتار خوب افراد به ویژه کودکان را تقویت کنید. مراقب هرگونه مشکلات رفتاری مانند دعوا، قلدری، پرخاشگری، توهین کلامی، سوءاستفاده از تجهیزات ورزشی، و غیره باشید و در این موارد اقدامات انضباطی مناسب را انجام دهید.

بازی و ورزش برای همه

■ اطمینان حاصل کنید که تمام بازی‌ها و فعالیت‌ها مناسب سن، جنس و توانایی‌های فرد دارای معلولیت هستند.

نگرش خوب تسهیلگر

نگرش تسهیلگر بازی، فضای جلسه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تسهیلگر مانند یک آینه است. اگر او مشتاق و پرنرژی باشد، بازیکنان هم خوشحال و پرنرژی خواهند شد و از جلسه لذت بیشتری خواهند برد.

مشارکت خوب همه

مطمئن شوید که همه بازیکنان به طور فعالانه و براساس توانایی‌هایشان در فعالیت شرکت می‌کنند. این مشارکت باید از طریق تشویق شما و نه از روی اجبار انجام شود. مراقب باشید که فردی کنار گذاشته نشود. اگر به نظر می‌رسد فردی حذف شده، دلیل آن را پیدا کنید. بی‌تفاوت نباشید و راه حلی پیدا کنید. افراد دارای اختلالات حرکتی نیاز به استراحت بیشتری نسبت به سایرین دارند. از تطابق‌های مناسب استفاده کنید تا همه فرصت شرکت در فعالیت‌ها را داشته باشند.

ایمنی خوب

بازی فراگیر باید ایمن باشد. در فصل ۴ مسائل مربوط به سلامت و ایمنی بیشتر توضیح داده می‌شود.

پایان خوب

پایان جلسه را با یک فعالیت آرام یا بازی خاتمه دهید. می‌توانید یک مراسم اختتامیه همراه با موسیقی به منظور ایجاد همبستگی و دوستی بیشتر بین افراد و تشویق آنها برای شرکت دوباره، داشته باشید. پایان جلسه زمان خوبی است تا از افراد نظرشان را در مورد جلسه بپرسید تا بتوانید بعداً در بهبود جلسات بعدی از آن استفاده کنید.



سرگرمی خوب!

نکته مهم‌تر از همه این است که جلسه بازی و ورزش سرگرم‌کننده باشد. فرد تنها در صورتی از شرکت در بازی و ورزش، مزایایی (سلامتی، اجتماعی، روحی) به دست می‌آورد که این تجربه با لذت و سرگرمی همراه باشد.

فصل سوم

نمونه‌هایی از ورزش‌ها و بازی‌های فراگیر

آنچه در این فصل یاد می‌گیرید:

- ☐ ورزش‌ها و بازی‌های غیررسمی
- ☐ ورزش و بازی‌های رسمی و تطابق یافته

مقدمه

این فصل شامل تعدادی از بازی‌ها و ورزش‌هایی است که برای استفاده در برنامه‌های «ورزش فراگیر» مورد آزمایش قرار گرفته است. در بخش اول این فصل، ورزش‌ها و بازی‌های غیررسمی و سرگرم‌کننده آمده است و بخش دوم به ورزش‌ها و بازی‌های رسمی‌تر (کدگذاری شده طبق قوانین استاندارد) می‌پردازد که در اغلب در مسابقات مدارس و باشگاه‌های ورزشی انجام می‌گیرند. در هر بخش نمونه‌ها، دستورالعمل‌ها، قوانین، نحوه تطابق و نکات ایمنی برای هر بازی و یا ورزش شرح داده شده است.

ورزش‌ها و بازی‌های غیررسمی

بازی‌های این بخش به این ترتیب طبقه‌بندی می‌شوند

۱. بازی‌های توپی
۲. مسابقات دو
۳. بازی‌های مشارکتی
۴. بازی‌های هدف‌دار
۵. بازی‌های دنبال کردن، دویدن و پریدن
۶. بازی با تجهیزات خاص

این یک طبقه‌بندی دقیق نیست و در برخی موارد هم پوشانی بین این دسته‌ها وجود دارد. در مورد همه بازی‌ها، ارزیابی کنید که بازی برای چه محدوده سنی مناسب و یا نامناسب است. برخی بازی‌ها که نیاز به تماس فیزیکی بیشتری دارند، ممکن است برای تیم‌های تک جنسیتی مناسب‌تر باشد.

۱. بازی‌های توپی

در تمام بازی‌های توپی، اطمینان حاصل کنید که توپ مورد استفاده شما برای افراد تیم مناسب باشد. توپ‌های استاندارد یا والیبال ممکن است برای کودکان خردسال و یا افراد ضعیف سنگین باشند و در هنگام ضربه باعث آسیب شوند. برخی از کودکان دارای معلولیت ممکن است از یک توپ سخت که سریع حرکت می‌کند بترسند. با توپ‌های کوچک‌تر، نرم‌تر، کندتر و سبک‌تر از قبیل توپ‌های بادی، فومی، پلاستیکی و یا توپ‌هایی با رنگ‌ها و یا بافت‌های مختلف که ممکن است برای کودکان جذاب‌تر باشد، شروع کنید.

۱-۱- بازی با بادکنک

تمرینات آسان و ملایم برای ایجاد اعتماد به نفس در بازیکنان و یا افرادی که تجربه کمی با توپ دارند، بسیار مناسب است. این بازی می‌تواند در ابتدا و برای گرم کردن بدن مورد استفاده قرار گیرد.

وسایل مورد نیاز:

✓ بادکنک

چگونه بازی کنیم؟

این بازی را به صورت دونفره یا تیمی می‌توانید انجام دهید. در یک فضای باز به افراد بادکنک بدهید و از آنها بخواهید این تمرینات را انجام دهند.

➤ آیا می‌توانید بادکنک را در هوا با ضربه زدن به آن، با دست راست خود نگه دارید؟ با دست چپ چطور؟

فصل سوم نمونه‌هایی از ورزش‌ها و بازی‌های فراگیر

- آیا می‌توانید بادکنک را در هوا با ضربه از یک دست به دست دیگر بدهید؟
 - آیا می‌توانید در هوا به بادکنک درحالی که نشسته، زانو زده یا دراز کشیده هستید، ضربه بزنید؟
 - آیا می‌توانید درحالی که حول یک دایره می‌چرخید، در هوا به بادکنک ضربه بزنید و نگذارید به زمین بیفتد؟
 - آیا می‌توانید با استفاده از قسمت‌های مختلف بدن (پاها، سر، آرنج، یا زانو) به بادکنک در هوا ضربه بزنید؟
 - آیا می‌توانید به بادکنک در هوا با استفاده از انگشت شست و یا نوک سایر انگشتان خود ضربه‌های آرام بزنید؟
 - آیا می‌توانید با استفاده از ساعد خود محکم به بادکنک ضربه بزنید؟
 - آیا می‌توانید بادکنک را با ضربه به بازیکن بعدی برسانید؟
 - آیا می‌توانید از دستتان به شکل راکت تنیس استفاده کنید و بادکنک را به بازیکن دیگر برسانید؟
- از توپ نیز می‌توانید برای برخی از این فعالیت‌ها و همچنین برای فعالیت‌های دیگر از قبیل لگزدن و هل دادن استفاده کنید.

۲-۱- توپ بازی دایره‌ای

این بازی مناسب افرادی با اختلال شدید در اندام تحتانی نیست زیرا در موقعیت ایستاده انجام می‌شود، اما می‌تواند برای افراد دارای صندلی چرخ‌دار و افراد دارای اختلال بینایی تطابق یافته و مورد استفاده قرار گیرد.

وسایل مورد نیاز:

✓ توپ

✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟



- بازیکنان باید دایره‌وار، درحالی که پاهایشان از هم باز است و پنجه‌های پایشان روی پنجه پای بازیکنان کناری است، بایستند و در طول بازی نگذارند پنجه‌ها از هم باز شوند.
- بازیکنان باید سعی کنند با غلتاندن و یا پرتاب توپ به بیرون از دایره از میان پاهای بازیکنان امتیاز بگیرند.
- اگر توپ از بین پاهای یکی از بازیکنان عبور کرد می‌توانند امتیاز بگیرند.
- بازیکنان باید از دست خود برای دفاع از گل خوردن، استفاده کنند.

➤ اگر از طریق پا «گل» زده شود، آن گل قابل قبول نیست.

تطابق‌ها

- ◆ اگر افراد بیشتری شرکت کنند و دایره بزرگ‌تری تشکیل دهند، بازی کندتر و ساده‌تر می‌شود.
- ◆ استفاده از چند توپ، بازی را سریع‌تر و دشوارتر می‌کند.
- ◆ تیم‌هایی که توانایی‌های بیشتری دارند، می‌توانند فقط از یک دست برای محافظت از گل خوردن استفاده کنند.
- ◆ می‌توانید از چشم‌بند استفاده کنید تا بازی دشوارتر شود.
- ◆ برای افراد دارای اختلال بینایی می‌توانید از توپ‌های زنگ‌دار و یا توپ‌هایی با رنگ روشن استفاده کنید.
- ◆ افراد دارای صندلی چرخ‌دار می‌توانند دایره‌وار کنار هم قرار گیرند و برای گل زدن، توپ را به سمت صندلی چرخ‌دار دیگر بازیکنان پرتاب کنند یا هل بدهند.

۳-۱- عبور از آتش

این بازی مشابه با وسطی بازی، اما کمی کندتر است! بازیکنان به جای دویدن، راه می‌روند. این بازی مناسب افراد دارای اختلالات حرکتی است، همچنین می‌توان از آن به عنوان یک فعالیت برای گرم کردن بدن استفاده کرد.

وسایل مورد نیاز

☑ تعدادی توپ، ترجیحاً توپ‌های نرم مثل توپ‌های ساحلی و توپ‌های فومی

☑ سوت

چگونه بازی کنیم؟



- بازیکنان را به دو تیم تقسیم کنید. بازیکنان یک تیم در دو ردیف مقابل هم قرار می‌گیرند و توپ را به سمت همدیگر قل می‌دهند
- در همین حال، بازیکنان تیم دیگر، یک به یک، سعی می‌کنند در بین دو ردیف (تونل ایجاد شده) حرکت کنند بدون این‌که توپ به آنها بخورد.
- بازیکن در حال حرکت نمی‌تواند از روی توپ بپرد اما می‌تواند بایستد و اجازه حرکت توپ را بدهد.
- توپ‌ها را باید قل داد، نه این‌که محکم شوت کرد.
- بازیکنی که به پایان تونل برسد، بدون اینکه توپ به او خورده باشد، یک امتیاز می‌گیرد.
- زمانی که همه بازیکنان یک تیم از تونل عبور کردند، جای اعضای تیم عوض می‌شود.

فصل سوم نمونه‌هایی از ورزش‌ها و بازی‌های فراگیر

➤ پس از عبور هر بازیکن از تونل، امتیازها را جمع کنید. تیمی که بالاترین امتیاز را بگیرد برنده است!

تطابق‌ها

برای اینکه بازی را آسان‌تر یا سخت‌تر کنید، می‌توانید قوانین را تغییر دهید، مثلاً، پریدن از روی توپ را برای برخی مجاز کنید و یا برای سخت‌تر کردن بازی به جای قل دادن توپ، شوت بزنید. افراد دارای صندلی چرخ‌دار هم می‌توانند از این بازی استفاده کنند، توپ نباید به چرخ صندلی بخورد.

۴-۱- استوپ

این بازی می‌تواند نشسته و یا ایستاده انجام شود، بنابراین برای افراد با تحرک محدود مناسب است.

وسایل مورد نیاز

☑ توپ بسکتبال، توپ‌های بادی و یا سایر توپ‌های بزرگ و نرم

☑ سوت

چگونه بازی کنیم؟

➤ بازیکنان در یک دایره (نشسته یا ایستاده) دور هم جمع می‌شوند.

➤ بازیکنان توپ را در داخل دایره به یکدیگر پاس می‌دهند. توپ می‌تواند به هر شکلی مثلاً از طریق سینه، پرتاب با دست یا پاس بالا، به فرد دیگر منتقل شود.

➤ نگهدارنده زمان (مثلاً تسهیلگر) هر ۲۰ ثانیه یک بار سوت می‌زند و یا بلند می‌گوید «استوپ». فردی که هنگام سوت زدن توپ در دستش مانده از بازی خارج می‌شود.

➤ تسهیلگر بعد از ۲ دقیقه سوت «پایان» را برای خاتمه دور اول بازی می‌زند.

➤ بازیکنان باقی‌مانده ۱ امتیاز می‌گیرند.

➤ ساعت دوباره تنظیم شده و دور بعدی شروع می‌شود. پیش از شمارش امتیازات فردی، در مورد تعداد دورها به توافق برسید.





۱-۵- میوه چینی

در این بازی می‌توانید از افراد با معلولیت‌های مختلف استفاده کنید.

وسایل مورد نیاز

- ✓ توپ‌های کوچک نرم (حدود ۶ تا)
- ✓ نشانگر (کنز، مخروط و یا بشقاب‌های پلاستیکی رنگی)
- ✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟



- یک منطقه بازی به شکل مربع به طول حدود ۵ متر (بسته به سن و شرایط افراد) مشخص کنید. نشانگرها را در هر گوشه زمین (مربع) قرار دهید. توپ‌های نرم کوچک (میوه) را در وسط زمین بازی بگذارید.
- افراد را به چهار تیم با توانایی‌های مشابه تقسیم کنید، مثلاً ۵ یا ۶ نفر را در هر تیم قرار دهید. این بازی در چند دور انجام می‌شود. در هر دور، یک

بازیکن از هر تیم، در یکی از گوشه‌های مربع قرار می‌گیرد. با زدن سوت، بازیکنان به مرکز زمین بازی می‌روند، یک توپ را برمی‌دارند، به گوشه خود می‌روند و آن را در بشقاب می‌گذارند. بازیکنان دوباره به مرکز زمین برمی‌گردند و یکی دیگر از میوه‌ها (توپ‌ها) را برمی‌دارند. آنها می‌توانند از میوه‌هایی که بازیکنان رقیب در بشقاب‌هایشان گذاشته‌اند، بردارند، اما در هر بار رفتن فقط مجاز به برداشتن یک میوه (توپ) هستند.

- پس از یک زمان مشخص، تسهیلگر سوت می‌زند، بازی متوقف می‌شود و تیمی که بیشترین امتیاز «میوه‌ها» را دارد، یک امتیاز می‌گیرد.

- بازی به تعداد بازیکنان تکرار می‌شود تا همه اعضای تیم بازی کنند. تیم برنده تیمی است که بیشترین امتیاز را در پایان بازی کسب کند.

تطابق‌ها

قوانین را برای فرد دارای معلولیت تغییر دهید، مثلاً اجازه بدهید در هر دور دو میوه (توپ) را در یک زمان بردارد، و یا دو نفر از افراد دارای معلولیت از یک تیم به طور هم‌زمان بازی کنند.

۲. مسابقات دو

مسابقات دو برای تیم‌های مختلط (افراد با و بدون معلولیت) و همچنین گروه‌های مختلف دارای معلولیت مناسب است زیرا بر کار تیمی تأکید دارد و عملکرد فردی از اهمیت کمتری برخوردار است و افراد را تشویق به همکاری می‌کند. برای این‌که مسابقه منصفانه انجام شود، اطمینان حاصل کنید که اعضای تیم‌ها دارای توانایی‌های مشابهی هستند، مثلاً افراد دارای معلولیت را به طور مساوی با توجه به توانایی‌هایشان بین تیم‌ها تقسیم کنید. تیمی که عضو دارای معلولیت دارد، می‌تواند با داشتن اعضای بیشتر در تیمش، این مسئله را جبران کند.

۱-۲ هزارپا

وسایل مورد نیاز

✓ نشانگر (کنز، مخروط و یا بشقاب‌های پلاستیکی رنگی)

✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟



افراد را در تیم‌های ۵ تا ۶ نفری تقسیم کنید. از آنها بخواهید در یک صف پشت خط شروع بایستند.

➤ وقتی مسابقه شروع شد، اولین بازیکن در هر تیم از خط شروع، دویدن را آغاز می‌کند، دور مخروط‌ها می‌دود، و دوباره به خط شروع بازمی‌گردد.

➤ با رسیدن به خط شروع، بازیکن دوم دست اولین بازیکن را می‌گیرد. هر دو بازیکن شروع به دویدن دور مخروط

می‌کنند و به خط شروع برمی‌گردند. افرادی که دست همدیگر را گرفته‌اند، نباید دست همدیگر را رها کنند. باز شدن دست بازیکنان حین دویدن، یعنی تیم عملکرد خوبی نداشته است.

➤ این بازی با فرد سوم، چهارم و بقیه ادامه می‌یابد. هر کدام از تیم‌ها که بتواند به خط شروع برسد، در حالی که تمام اعضای تیم دست‌های یکدیگر را گرفته‌اند، برنده محسوب می‌شوند.

➤ افراد با صندلی چرخ‌دار نیز می‌توانند دو تیم تشکیل بدهند و این بازی را انجام دهند.

مسائل ایمنی: اطمینان حاصل کنید که همه بازیکنان از وضعیت فردی که در تیم کندتر است، مطلع

هستند. زنجیره‌ای که افراد می‌سازند باید با سرعت کمترین فرد تیم حرکت کند. در هنگام هیجان، افراد ممکن است تمایل به «کشیدن» فرد کندتر داشته باشند. این کار می‌تواند منجر به افتادن و آسیب به فرد شود. در صورتی که افراد دارای آسیب بینایی در این بازی شرکت می‌کنند، نباید اولین نفر و شروع‌کننده بازی باشند.

۲-۲- حلقه هولاهوپ

این بازی شکل دیگری از بازی هزارپا است، اما به جای گرفتن دست، از حلقه استفاده می‌کنند و به نظر می‌رسد بچه‌های بیشتر از آن لذت ببرند!

وسایل مورد نیاز

- ✓ حلقه هولاهوپ
- ✓ نشانگر (کنز، مخروط و یا بشقاب‌های پلاستیکی رنگی)
- ✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟



✎ افراد را در تیم‌هایی با توانایی‌های مشابه حداکثر ۵ نفر در هر تیم تقسیم کنید. بازیکنان باید در یک صف بایستند.

✎ وقتی سوت زده می‌شود، اولین بازیکن هر تیم با حلقه، اطراف مخروط می‌دود و دوباره به خط شروع برمی‌گردد. سپس، بازیکن دوم به اولین بازیکن درون حلقه اول می‌پیوندد و آنها یک بار دیگر در اطراف مخروط با یکدیگر می‌دوند.

✎ بازی تکرار می‌شود و هر بار یک بازیکن دیگر درون

حلقه قرار می‌گیرد. تیم برنده تیمی است که با تمام اعضایش در داخل حلقه به خط مقدم بازگشته است.

مسائل ایمنی: مانند بازی هزارپا، ممکن است بازیکنان در هنگام هیجان تمایل به کشیدن همدیگر داشته باشند و فراموش کنند که بعضی از افراد کمی کندتر هستند! خطر پشت پا خوردن و افتادن مخصوصاً وقتی تعداد زیادی در حلقه هستند وجود دارد؛ بنابراین اطمینان حاصل کنید که تیم خیلی بزرگ نباشد (این موضوع به جثه بازیکنان نیز بستگی دارد). در صورتی که افراد دارای آسیب بینایی در این بازی شرکت می‌کنند، نباید اولین نفر و شروع‌کننده بازی باشند.

۲-۳- حمل بادکنک

حمل بادکنک بازی دیگری است که افراد را تشویق به همکاری می‌کند. برای موفقیت و پیروزی در بازی، اعضای تیم باید از مشکلات فرد دارای معلولیت آگاه باشند و با سرعت او حرکت کنند.

وسایل مورد نیاز

- ✓ بادکنک
- ✓ نشانگر (کنز، مخروط و یا بشقاب‌های پلاستیکی رنگی)
- ✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟

افراد را به تیم‌هایی که تعداد اعضای آنها زوج است، به عنوان مثال ۶، ۸ یا ۱۰، تقسیم کنید. بازیکنان به صورت



دو تایی پشت خط شروع در صف بایستند.

به سرگروه هر تیم یک بادکنک بدهید. اولین جفت از بازیکنان هر تیم باید بادکنک را بین سر خود نگه دارند. وقتی سوت زده می‌شود، دو نفر اول هر تیم در اطراف مخروط شروع به راه رفتن یا دویدن می‌کنند و سپس به خط شروع برمی‌گردند.

سپس دو نفر اول، بادکنک را به دو نفر بعدی منتقل می‌کنند. این کار تکرار می‌شود تا بادکنک

به آخرین جفت برسد. اولین تیمی که کار را به پایان برسانند، برنده بازی می‌شوند.

بازیکنان مجاز به استفاده از دست در طول بازی نیستند، به جز زمانی که می‌خواهند بادکنک را به دو نفر بعدی بدهند. اگر بادکنک به زمین بیفتد، بازیکنان باید به خط شروع بازگردند.

بادکنک باید با سرو بدون کمک شانه یا گردن نگه داشته شود.

مسائل ایمنی: کودکان دارای مشکلات یادگیری ممکن است از ترکیدن بادکنک بترسند.

۲-۴- پاس دادن توپ

این بازی تحرک زیادی نیاز ندارد و برای افرادی با دشواری در راه رفتن مناسب است.

وسایل مورد نیاز

✓ توپ

✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟

افراد را به تیم‌هایی با تعداد و توانایی‌های برابر، تقسیم کنید. بازیکنان هر تیم باید پشت خط شروع در صف بایستند.

➤ یک توپ به نفر اول هر تیم بدهید. وقتی سوت زده شد، هر بازیکن باید بدون اینکه به عقب برگردد، توپ را به فرد پشت سرش بدهد، تا توپ به انتها برسد.

➤ هنگامی که آخرین فرد در پشت خط شروع، توپ را دریافت کرد، باید به جلو صف بدود و با دادن توپ به نفر اول صف، بازی را دوباره شروع کند. اولین تیم که مسابقه را تکمیل کرد (تمام افراد یک نوبت به جلو صف رفتند)، برنده است.

➤ هنگام دادن توپ به فرد بعدی، افراد مجاز به چرخش و نگاه کردن به فرد پشت سر خود نیستند.

➤ برای ایجاد تنوع، بازیکنان می‌توانند به جای سراز پایشان برای انتقال توپ استفاده کنند.

تطابق‌ها

افراد با محدودیت در حرکات بازو، می‌توانند برای دادن توپ، بچرخند و توپ را به نفر دیگر منتقل کنند.

آیا می‌توانید نمونه‌های دیگری از مسابقات دو که باعث مشارکت و همکاری افراد دارای معلولیت می‌شود را پیدا کنید؟

۳. بازی‌های مشارکتی

بازی‌های مشارکتی بازی‌هایی هستند که در آن لزوماً برنده شدن مهم نیست، بلکه در این بازی‌ها، همکاری و مشارکت (وجود افرادی که برای رسیدن به هدف مشترک فعالیت می‌کنند) مهم‌تر از رقابت است. بازی چترشادی (که در این بخش توضیح داده می‌شود) نمونه بسیار خوبی از بازی‌های مشارکتی است.



۳-۱- دست‌وپا

این یک فعالیت سرگرم‌کننده و آرام است که هیچ برنده و بازنده‌ای ندارد، بلکه خلاقیت و مهارت‌های ژیمناستیک آنها را تست می‌کند! این بازی برای شروع و گرم کردن بدن مناسب است.

وسایل مورد نیاز

✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟



بازیکنان را به سه تیم تقسیم کنید. هدف این بازی بیشتر کودکان است که باید با توجه به دستورالعمل بازی، خود را در یک وضعیت خاص قرار دهند. تسهیلگر دستورالعمل بازی را درباره اینکه چند پا و دست می‌توانند در حین بازی زمین را لمس کنند، توضیح می‌دهد. با دستورالعمل آسان شروع کنید. مثلاً «شش پا و بدون دست» (یعنی بچه‌ها به طور طبیعی بایستند). بازی را به تدریج سخت‌تر کنید، به عنوان مثال، «چهار پا

و دودست» یا «سه پا و پنج دست». بازیکنان باید راه‌های خلاقانه‌ای را پیدا کنند (به عنوان مثال، با گرفتن یکدیگر و انداختن پاها روی پشت بازیکن دیگر). هر چه تعداد کمتری پا با زمین در تماس باشد، موقعیت سخت‌تر می‌شود! یک زمان مشخص به بازیکنان بدهید تا برای این وضعیت‌ها خودشان را آماده کنند.

تطابق‌ها

این بازی می‌تواند بسیار پیچیده باشد، بنابراین برای کودکان و نوجوان با مشکلات یادگیری بهتر است به جای تیم‌های ۳ نفری به صورت ۲ نفری انجام شود، ولی بزرگ‌ترها می‌توانند در تیم‌های ۴ یا ۵ نفری بازی کنند.

۳-۲- توپ بازی با ملافه

این بازی شبیه والیبال است، اما همکاری بیشتری بین بازیکنان و تحرک کمتری مورد نیاز است. این بازی را می توان فقط به عنوان یک فعالیت سرگرم کننده و یا رقابتی انجام داد.

وسایل مورد نیاز

- ✓ ملافه یا حوله بزرگ
- ✓ تور والیبال، طناب یا پودر (برای علامت گذاری منطقه بازی)

چگونه بازی کنیم؟



- بازیکنان را در تیم های ۴ نفری تقسیم کنید. اگر تعداد کمی بازیکن وجود داشته باشد، می توانید آنها را به صورت متناوب بازی دهید.
- به هر تیم یک ملافه بدهید. هر فرد باید یک گوشه ملافه را بگیرد. اگر بازیکنان می خواهند دوتایی بازی کنند، از یک حوله بزرگ استفاده کنید.
- تیم ها بازی را با یک توپ شروع می کنند. با هم تلاش می کنند تا توپ را در هوا پرتاب کنند و آن را در داخل پتو بگیرند، توپ نباید به زمین بیفتد. در حالت رقابت، باید ببینید چه کسی می تواند توپ را بالاتر پرتاب کند و بگیرد!
- سپس تیم ها با یکدیگر همراه می شوند. یک تیم توپ را پرتاب و تیم دیگر توپ را می گیرد.
- با استفاده از یک مانع (مثلاً تور، طناب یا یک خط) و کمک داور، تیم ها می توانند بازی رقابتی انجام دهند. تیم ها توپ را از روی مانع پرتاب می کنند و اگر تیم حریف نتواند توپ را بگیرد و توپ بیرون بیفتد، امتیاز می گیرند.

۴. بازی‌های هدف‌دار

بازی‌های هدف‌دار نیاز به حرکت فیزیکی محدودی دارند و ورزش‌هایی بدون تماس فیزیکی هستند، بنابراین مناسب بسیاری از افراد دارای معلولیت می‌باشند. آنها می‌توانند به صورت انفرادی و یا تیمی بازی شوند. بیشتر بازی‌های رسمی هدف‌دار مانند دارت و بوچیا در بخش بعدی شرح داده شده است.

۴-۱- توپ‌بازی

وسایل مورد نیاز

- ✓ نشانگر (کنز، مخروط و یا بشقاب‌های پلاستیکی رنگی)
- ✓ حلقه
- ✓ سوت
- ✓ توپ بادی
- ✓ توپ‌های کوچک‌تر
- ✓ زمان‌سنج

چگونه بازی کنیم؟



- افراد را به تیم‌های حدوداً ۱۰ نفری تقسیم کنید.
- اعضای اولین تیم، دایره‌ای را تشکیل می‌دهند که با نشانگرها حدودش مشخص شده است. بازیکنان مجاز نیستند در داخل دایره پا بگذارند. یک حلقه در مرکز دایره قرار دهید.
- یک توپ بادی را در داخل حلقه وسط دایره بگذارید.
- بازیکنان به نوبت باید حرکت کنند و با پرتاب و یا قل دادن توپ‌های کوچک‌تر، به سمت توپ بادی ضربه بزنند تا توپ ساحلی از حلقه خارج شود.
- باید زمانی که طول می‌کشد تا توپ بادی را از حلقه خارج کنند، اندازه‌گیری شود.
- تمام بازیکنان باید این کار را انجام دهند و تیم برنده تیمی است که با صرف زمان کمتری توپ را از حلقه خارج کرده است.

تطابق‌ها:

تحرك كمى در اين بازى لازم است زيرا در يك موقعيت ايستاده انجام مى‌شود و حتى افراد داراي صندلى چرخ دار هم مى‌توانند در اين بازى شركت كنند. با اين حال افراد داراي معلوليت ممكن است در پرتاب توپ‌ها نياز به كمك داشته باشند، و يا لازم شود فاصله پرتاب توپ را براى آنها تغيير دهيد.

۴-۲- پرتاب كيسه حبوبات

از كيسه‌هاى حاوى حبوبات خشك مى‌توان به شكل‌هاى مختلف در بازى‌هاى پرتابى استفاده كنيد.

وسايل مورد نياز

- ✓ كيسه‌هاى حبوبات (از كيسه‌هاى كوچك شنى هم مى‌توان استفاده كرد ولي نبايد خيلى سنگين باشد).
- ✓ نشانگر (كنز، مخروط و يا بشقاب‌هاى پلاستيكي رنگي)
- ✓ هدف (سطل، صفحه، بطرى نوشابه و...)

چگونه بازى كنيم؟

اين بازى بستگى به اين دارد كه شما از چه هدفى استفاده مى‌كنيد. براى مثال مى‌توانيد از موارد زير استفاده كنيد:

- ✓ هدف آماده بانمrat مشخص شده بر روى آن
- ✓ يك سبد، يا چند سبد
- ✓ بطرى‌هاى خالى نوشابه و يا ميله‌هاى بولينگ (معمولاً از ۱۰ ميله استفاده مى‌شود).

بازيكنان به نوبت كيسه‌ها را به سمت هدف پرتاب

مى‌كنند و امتياز مى‌گيرند. در مورد هدف‌هاى آماده، نمrat بر روى خود هدف نشان داده شده است. براى سبدها، مى‌توانيد نمrat مختلف را با توجه به اندازه سبد و يا فاصله از بازيكن در نظر بگيريد. در مورد شيشه‌هاى نوشابه و يا ميله‌هاى بولينگ، امتياز بر اساس ميله و يا شيشه‌هاى كه به زمين مى‌افتد، محاسبه مى‌شود.

تطابق‌ها

- ♦ با توجه به توانايى‌هاى بازيكنان، فاصله بازيكن را از هدف تعيين كنيد.
- ♦ قوانين را تغيير دهيد، به عنوان مثال، به برخى بازيكنان شانس بيشترى براى پرتاب بدهيد يا به يك فرد كم‌توان تر براى هر پرتاب موفق دو امتياز بدهيد.



۴-۳- بازی جاخالی

این بازی بسیار محبوب است و می‌تواند بسیار سریع و پرتحرک باشد؛ بنابراین افراد دارای معلولیت ممکن است نیاز به حمایت یا تطابق بیشتری داشته باشند!

وسایل مورد نیاز

- ✓ نشانگر (کنز، مخروط و یا بشقاب‌های پلاستیکی رنگی)
- ✓ یک یا چند توپ (مثل توپ والیبال، اما ترجیحاً یک توپ بادی و فومی)
- ✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟



- بازیکنان را به دو تیم تقسیم کنید. یکی از تیم‌ها یک دایره تشکیل می‌دهد که محدوده آن با نشانگرها مشخص شده است. بازیکنان این تیم مجاز نیستند در داخل دایره قدم بگذارند.
- تیم دیگر در داخل دایره می‌ایستد. تیمی که در خارج دایره قرار دارد، توپ را می‌گیرد و آن را به طرف بازیکنان تیم مقابل پرتاب می‌کند.
- هنگامی که توپ به یکی از بازیکنان داخل دایره

(از کمر به پایین فرد) برخورد کند، او از بازی خارج می‌شود. اگر یکی از بازیکنان درون دایره توپ را بگیرد، آن پرتاب‌کننده از بازی خارج می‌شود.

- بازی تا زمانی ادامه می‌یابد که تمام افراد درون دایره حذف شوند، سپس بازیکنان دو تیم جای خود را تغییر می‌دهند و بازی دوباره شروع می‌شود.

- این بازی را می‌توان با یک توپ یا بیشتر انجام داد، این مسئله بستگی به تعداد افراد و اندازه دایره دارد.
- تطابق‌ها

- می‌توان به فرد دارای معلولیت که در داخل حلقه قرار دارند، قبل از حذف شدن، چند «شانس» بدهید.
- اجازه دهید هنگام پرتاب، افراد دارای معلولیت تا محدوده بیشتری داخل دایره گام بردارند. همچنین یک فرد همراه می‌تواند توپ‌های پرتاب شده را به آنها برگرداند تا بتوانند به طور فعال‌تر در این بازی شرکت کنند.
- افراد دارای صندلی چرخ‌دار هم می‌توانند در این بازی شرکت کنند، توپ نباید به چرخ‌های صندلی برخورد کند.

۵. بازی‌های دنبال کردن، دویدن و پریدن

این بازی‌ها تحرک فیزیکی زیادی دارند. طوری آنها را تطابق دهید تا افراد دارای اختلال حرکتی بتوانند در آن مشارکت کنند و شانس برابر داشته باشند.

۵-۱- سلام، سلام

وسایل مورد نیاز

✓ نشانگر (کنز، مخروط و یا بشقاب‌های پلاستیکی رنگی)

✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟



همه بازیکنان به جز یکی، دایره‌ای با قطر حدود ۱۰ متر تشکیل می‌دهند. بازیکن خارج از دایره، می‌دود و به پشت یکی از بازیکنان ضربه می‌زند. بازیکنی که ضربه خورده در خارج از دایره و در جهت مخالف، شروع به دویدن می‌کند. زمانی که دو نفر به هم رسیدند، متوقف می‌شوند و دست‌ها را تکان داده و می‌گویند «سلام، سلام». سپس آنها به طرف فضای خالی که در دایره ایجاد شده، می‌روند. هر کس زودتر جای خالی را پر کند

امتیاز می‌گیرد. اطمینان حاصل کنید که همه فرصتی برای دویدن در خارج از دایره پیدا می‌کنند.

تطابق‌ها



اگر فردی با اختلال حرکتی در تیم وجود دارد، مطمئن شوید که او مانند سایرین و به طور مساوی فرصت رقابت دارد؛ به عنوان مثال، هنگام بازگشت به جای خالی در دایره، بازیکن دیگر باید قدم بزند و یا تا سه بشمارند و بعد بگویند «سلام، سلام» و یا اجازه دهند که فرد دارای ناتوانی به سمت جای خالی دایره میان بر بزنند.

۵-۲- گرگ گله

وسایل مورد نیاز

✓ نشانگر (کنز، مخروط و یا بشقاب‌های پلاستیکی رنگی)

✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟



یکی از افراد به عنوان «گرگ» انتخاب می‌شود و دیگران در منطقه بازی (اندازه به تعداد افراد بستگی دارد) قرار می‌گیرند. وقتی سوت زده می‌شود، «گرگ» باید دیگر بازیکنان را تعقیب و تلاش کند به آنها ضربه بزند. بازیکنی که ضربه خورده، دست «گرگ» را می‌گیرد و دونفری شروع می‌کنند به دویدن و سعی می‌کنند به دیگران ضربه بزنند. بازی ادامه می‌یابد و افراد ضربه خورده به زنجیره می‌پیوندند. آخرین فردی که ضربه می‌خورد برنده است.

به این بازی می‌توان تنوع داد. برای مثال کسی که «گرگ» می‌شود باید با لی لی به دیگران ضربه بزند. فردی که به «گرگ» می‌پیوندد باید دستش را روی شانه او بگذارد و با همدیگر درحالی که لی لی می‌کنند، به سایرین ضربه بزنند. تمام بازیکنانی که ضربه خورده‌اند باید به زنجیره پیوندند و به دیگران ضربه بزنند.

تطابق‌ها

بازی را برای افراد با توانایی‌های مختلف تطبیق

دهید:

♦ به فرد دارای معلولیت بعد از ضربه خوردن چند «شانس» بدهید.

♦ وقتی فرد دارای معلولیت «گرگ» می‌شود بازی می‌تواند از حالت دویدن به راه رفتن تغییر کند.

♦ فرد دارای معلولیت می‌تواند با پرتاب توپ به سایرین ضربه بزند.



۵-۳- دم اژدها

وسایل مورد نیاز

✓ وسیله ای لازم نیست

چگونه بازی کنیم؟



- همه بازیکنان به جز یک نفر در یک صف تک نفره می ایستند، درحالی که با دست شانه و یا کمر بازیکن مقابل را گرفته اند، بدن یک اژدها را درست می کنند.
- فرد تنها، روبروی دیگران می ایستد و سر اژدها را می سازد.
- با دستور تسهیلگر، سر اژدها تلاش می کند تا به دم اژدها (آخرین فرد در صف) ضربه بزند. بدن اژدها باید تلاش کند از طریق حرکت به عقب و

جلو مانع این کار شود. آنها باید با هم متحد عمل کنند. اولین فرد در جلو صف نباید سر اژدها را برای جلوگیری از رسیدن به دم بگیرد، همچنین نباید از دستش برای ایجاد مانع استفاده کند.

➤ وقتی که سر اژدها به دم ضربه زد، سر اژدها به ابتدای صف می پیوندد و دم (فرد ضربه خورده) تبدیل به سر جدید اژدها می شود. سپس بازی دوباره شروع می شود. اگر فردی در تیم در حین ضربه زدن دچار مشکل شد، جابه جایی انجام دهید.

➤ برای تنوع دادن به بازی «دم اژدها»، به جای فردی که از صف جداست و نقش سر اژدها را دارد، اولین فرد در ابتدای صف سر اژدها می شود و به دم اژدها (آخرین فرد صف) ضربه می زند.

مسئله ایمنی: مراقب حرکات سریع و ناگهانی بازیکنان باشید. اطمینان حاصل کنید که افراد

ضعیف تر صدمه نبینند.

۵-۴- بازی با ملافه

این بازی شبیه به «صندلی‌های بازی» اما کمی متفاوت است!

وسایل مورد نیاز

- ✓ یک پتو و یا ملافه بزرگ (یا یک ورق بزرگ کاغذ)
- ✓ نشانگر (کنز، مخروط، بشقاب‌های پلاستیکی رنگی و یا صندلی)
- ✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟



- یک فضای دایره شکل را با نشانگرها مشخص کنید. اندازه آن بستگی به تعداد بازیکنان دارد.
- در مرکز دایره یک پتو یا ملافه بزرگ پهن کنید.
- بازیکنان باید در خارج از دایره حرکت کنند (راه رفتن، دویدن، پریدن، رقص و غیره).
- هنگامی که سوت زده می‌شود، همه باید بدون و روی پتو بایستند. هر فردی که بیرون از ملافه ماند، از بازی «خارج» می‌شود.

➤ پتورا تا بنزید تا اندازه آن نصف شود و بازی را تکرار

کنید. این بار بسیاری از بازیکنان نمی‌توانند روی پتو بایستند و از بازی «خارج» خواهند شد.

➤ هر بار پتورا تا بنزید و بازی را تکرار کنید. افراد برنده کسانی هستند که در آخرین بار توانسته‌اند روی پتو بایستند.

مسئله ایمنی: اگر پتو کوچک شود، افراد ممکن است برای ایستادن روی پتو همدیگر را هل بدهند و یا به هم فشار بیاورند؛ بنابراین اطمینان حاصل کنید که افراد ضعیف‌تر صدمه نبینند.

تطابق‌ها

- ♦ اجازه دهید افرادی که به آرامی یا کمتر حرکت می‌کنند، در داخل دایره نزدیک به پتو، حرکت کنند.
- ♦ بازی را در حالی انجام دهید که بازیکنان بدون معلولیت فقط اجازه دارند لی لی کنند و یا بپرند، در حالی که افراد دارای دشواری حرکتی می‌توانند بدونند.

۵-۵- قلاب آرنج

وسایل مورد نیاز

✓ چیزی لازم نیست

چگونه بازی کنیم؟

- افراد را به تیم‌های دونفری تقسیم کنید. اعضای تیم باید آرنج‌هایشان را دوبه‌دو به هم قلاب کنند، به جز دو نفر که «گرگ» می‌شوند.
- «گرگ» باید به بازیکنان درحالی‌که می‌دوند و آرنج‌هایشان را به هم قلاب کرده‌اند، ضربه بزند.
- هر دوندی که ضربه خورد، «گرگ» می‌شود و باید جایش را با «گرگ» عوض کند.

تطابق‌ها

- ◆ اگر «گرگ» دشواری حرکتی دارد، منطقه بازی و دویدن بازیکنان را محدود کنید تا «گرگ» بتواند راحت‌تر به دوندگان ضربه بزند و یا اجازه دهید که «گرگ» با پرتاب توپ به دوندگان ضربه بزند.



۵-۶- فنجان و نعلبکی

وسایل مورد نیاز

✓ بشقاب‌های پلاستیکی

✓ سوت

چگونه بازی کنیم؟

- بشقاب‌ها را روی محدوده بازی قرار دهید. مطمئن شوید که نیمی از آنها روبه‌بالا (نعلبکی) هستند و نیمی از آنها به‌صورت وارونه (فنجان) قرار گرفته‌اند. تعداد بشقاب‌هایی که استفاده می‌کنید بستگی به اندازه منطقه بازی و تعداد بازیکنان دارد.



فصل سوم نمونه‌هایی از ورزش‌ها و بازی‌های فراگیر

- بازیکنان را به دو تیم مساوی تقسیم کنید، یک تیم «نعلبکی» و یک تیم «فنجان».
- وقتی سوت زده می‌شود، تیم «نعلبکی» باید تمام بشقاب‌ها را برگرداند و به «نعلبکی» تبدیل کند و تیم «فنجان» باید تمام بشقاب‌ها را بچرخاند و به «فنجان» تبدیل کند. بعد از زمان مشخصی (به عنوان مثال، یک دقیقه)، سوت دوباره زده می‌شود. تیم برنده تیمی است که بیشترین «فنجان» یا «نعلبکی» را دارد.

تطابق‌ها

- یک «منطقه» را در محدوده بازی مشخص کنید و بشقاب‌ها را نزدیک تر به هم بچینید، تا افراد دارای معلولیت راحت‌تر بتوانند آنها را تغییر دهند. برای افراد دارای صندلی چرخ‌دار بشقاب‌ها را در ارتفاع مناسب قرار دهید.
- قوانین را طوری اصلاح کنید که برای مثال، افراد بدون معلولیت اجازه داشته باشند فقط بشقاب‌هایی با رنگ‌های خاص را بچرخانند، ولی افراد دارای معلولیت بتوانند همه بشقاب‌ها را بچرخانند.

۵-۷- روح مهربان

وسایل مورد نیاز

✓ چیزی لازم نیست

چگونه بازی کنیم؟



- یکی از بازیکنان را به عنوان «روح» انتخاب کنید. بازیکنان دیگر باید پشت سر او جمع شوند.
- «روح» شروع به قدم زدن می‌کند و بقیه او را دنبال می‌کنند. پس از آن که «روح» تا مسافتی آنها را با خود برد و از خط شروع بازی دور کرد، ناگهان فریاد می‌زند «هی» و برمی‌گردد و شروع می‌کند به دنبال کردن بازیکنان که سعی دارند به خط شروع بازگردند تا توسط «روح» ضربه نخورند. افرادی که به پشت خط شروع برگردند، در امان خواهند بود. اولین فردی که ضربه خورد «روح» جدید می‌شود.

تطابق‌ها

فاصله از خط شروع را تغییر دهید تا برای افراد با توجه به توانایی‌هایشان بازی راحت‌تر یا سخت‌تر شود.

۵-۸- ماه و خورشید

وسایل مورد نیاز

✓ نشانگر (کنز، مخروط و یا بشقاب های پلاستیکی رنگی)

چگونه بازی کنیم؟



➤ این بازی برای ده نفر انجام می شود. بازیکنان را

در دو تیم تقسیم کنید. یکی تیم «ماه» می شود و دیگری تیم «خورشید».

➤ دو صف با اعضای دو تیم تشکیل دهید

به طوری که تیم ها حدود ۳ متر از هم فاصله داشته باشند. پشت صف هر تیم، دو خط موازی به فاصله ۵ متر، روی زمین علامت گذاری کنید.

➤ تسهیلگر به طور تصادفی «ماه» یا «خورشید» را

صدا می زند. اگر تسهیلگر «ماه» را صدا زد، بازیکنان تیم «ماه» باید بازیکنان تیم «خورشید» را دنبال کنند و آنها را به خط پشتی تیم «خورشید» سوق دهند و سعی کنند به آنها ضربه بزنند. اگر اعضای تیم «خورشید» خود را سریع به خط پشتی برسانند، در امان خواهند بود. اگر بازیکنان تیم «ماه» یا همان تیم تعقیب کننده، موفق به ضربه زدن به ۳ بازیکن شوند، تیم «ماه» ۳ امتیاز و تیم «خورشید» ۲ امتیاز می گیرد. در هر دور بازی، امتیاز تیم تعقیب کننده بر اساس تعداد افراد ضربه خورده و امتیاز تیم مقابل بر اساس افرادی که به خط پشتی رسیده اند، محاسبه می شود.

تطابق ها

♦ فاصله ای که افراد باید بدونند را بر اساس توانایی هایشان تغییر دهید.

♦ بازی را با تغییر سیستم امتیازدهی ساده تر کنید. افرادی که ضربه خوردند را می توانید از بازی «خارج» کنید و بازی را ادامه بدهید تا زمانی که فقط یک فرد در بازی بماند.

۵-۹- دریا و ساحل

این بازی بسیار ملایم و آسان است و می تواند برای باز شدن یخ بازیکنان و یا برای گرم شدن استفاده شود.

وسایل مورد نیاز

✓ نشانگر (کنز، مخروط و یا بشقاب های پلاستیکی رنگی)

چگونه بازی کنیم؟

❖ افراد یک دایره تشکیل می‌دهند که با نشانگر مشخص شده است. هنگامی که تسهیلگر بلند می‌گوید «توی دریا»، همه داخل دایره می‌پرند. اگر تسهیلگر بلند بگوید «توی ساحل»، همه باید به بیرون از دایره بپرند و از دایره خارج شوند. اگر کسی حرکت اشتباه انجام دهد از بازی «خارج» می‌شوند.

تطابق‌ها

♦ افراد دارای صندلی چرخ‌دار، با پیام تسهیلگر، صندلی چرخ‌دار خود را به داخل «دریا» و یا «ساحل» می‌برند.

۵-۱۰- پیداکن!

این بازی را می‌توان برای باز شدن یخ بازیکنان و یا به عنوان تمرینی برای تشکیل تیم، انجام داد زیرا به افراد کمک می‌کند تا یکدیگر را بشناسند.

وسایل مورد نیاز

☑ وسیله‌ای لازم ندارد

چگونه بازی کنیم؟

❖ تسهیلگر افراد را به تیم‌های کوچک مثلاً ۵ نفری تقسیم می‌کند.

❖ تسهیلگر از تیم‌ها می‌خواهد که بروند و برخی موارد را که روی یک کاغذ نوشته پیدا کنند و برایش بیاورند. اولین تیم که همه موارد را آورد یک امتیاز می‌گیرد. تسهیلگر باید مطمئن باشد که همه موارد به راحتی و در شرایط ایمن، توسط افراد یافت می‌شود، به عنوان مثال. یک برگ از درخت انجیر، یک گل محمدی، مداد، یک کیسه پلاستیکی و غیره.

تطابق‌ها

♦ مطمئن شوید که به افراد دارای معلولیت در بازی اهمیت داده می‌شود. تسهیلگر می‌تواند هوشمندانه چیزی را که فرد دارای معلولیت می‌داند کجاست و یا دارد، را در فهرست بنویسد. مثلاً اگر فرد دارای معلولیت دمپایی لا انگشتی پوشیده، «دمپایی لا انگشتی» را در فهرست بنویسد.



۶. بازی با تجهیزات خاص

در اینجا بازی‌هایی معرفی می‌شوند که با استفاده از تجهیزات خاصی انجام می‌گیرند. ممکن است با بعضی از آن‌ها آشنا نباشید.

۶-۱- کیسه‌های حبوبات



کیسه‌های حبوبات از وسایل بسیار مفید ورزشی و بازی هستند. به خاطر اینکه قل نمی‌خورند، گرفتن آن‌ها ساده‌تر از توپ است. به علاوه، می‌توانید از آن‌ها در فعالیت‌های گرفتنی، پرتاب کردنی و تعادلی استفاده کنید. به راحتی می‌توانید با استفاده از پارچه ولوبیا، یا سایر دانه‌های حبوبات/ غلات موجود در محل، این کیسه‌ها را بسازید (البته باید مراقب باشید تا خشک باشند). حتی می‌توانید با شن این کیسه‌ها را بسازید ولی نباید خیلی سنگین باشند.

در اینجا برخی از فعالیت‌هایی را که می‌توانید با آن‌ها انجام دهید شرح داده شده است:

تمرینات تعادلی



- افراد باید سعی کنند تا جایی که امکان دارد، کیسه‌ها را روی قسمت‌های مختلف بدن مثلاً، بر روی بازوها، شانه‌ها، سرو یا آرنج، قرار دهند و تعادل خود را حفظ نمایند.
- در حالی که فرد روی صندلی نشسته است، کیسه را روی سرش قرار دهید، سپس از او بخواهید سعی کند بلند شود، به طوری که کیسه از روی سرش نیفتد. از دستش نباید استفاده کند!
- فرد باید شروع به حرکت کند و قسمت‌های مختلف بدنش را تکان بدهد. در این حالت باید سعی کند تعادلش را حفظ نماید و سعی کند طوری حرکت کند که کیسه‌ها از روی بدنش نیفتند.

فصل سوم نمونه‌هایی از ورزش‌ها و بازی‌های فراگیر

- به دو بازیکن، هر کدام دو عدد کیسه بدهید. دو قسمت از بدن را نام ببرید، مثلاً «دست چپ و شانه راست» یا «پشت پا و سر»، هر دو بازیکن باید کیسه‌ها را روی این قسمت‌ها بگذارند و سعی کنند تعادل خود را حفظ کنند.
- در حالی که بازیکنان کیسه‌ها را حمل می‌کنند، بین آنها مسابقه بگذارید. برای مثال روی شانه‌ها، سر و یا پشت پای آنها کیسه بگذارید و از آنها بخواهید مسافتی را راه بروند و با هم مسابقه بدهند.

گل‌زدن به خود



- فرد باید کیسه را در هوا پرت کند، سپس با بازوهایش یک حلقه درست کند، و سعی کند کیسه از توی حلقه دستش بگذرد.

گرفتن کیسه با بدن

- فرد کیسه را در هوا پرت می‌کند و آن را با بخشی از بدن خود می‌گیرد (به عنوان مثال، به جلو خم می‌شود و با پشتش کیسه را می‌گیرد). بازیکنان دارای اختلالات حرکتی در اندام‌های تحتانی می‌توانند کیسه را با پشت دست و یا بر روی دامن خود بگیرند.

گرفتن و پرت کردن

- بازی را با پرت کردن کیسه از روی یک دست به دست دیگر شروع کنید.
- بازی را سخت‌تر کنید، از بازیکنان بخواهید کیسه را با دودست به بالا پرتاب کنند و با یک دست بگیرند.
- از آنها بخواهید کیسه را به بالا پرتاب کنند، دست بزنند و سپس آن را بگیرند. بعد از چند بار دست زدن می‌توانند کیسه را بگیرند؟
- کیسه را در هوا با یک یا دودست پرتاب کنند، بچرخند و سپس آن را بگیرند.
- کیسه را به بالا پرتاب کنند و در حالی که دستشان را از زیر پا رد کرده‌اند، آن را بگیرند.



۶-۲- دیسک پرنده

دیسک پرنده یک قطعه نسبتاً جدید از تجهیزات ورزشی است که در برخی کشورها استفاده می‌شود. کودکان به دلیل رنگ‌های زیبا و حرکت آرام آن در هوا، جذبش می‌شوند. دنبال کردن آن برای کودکان نسبتاً ساده است. از آنها می‌توان در بازی‌های مختلف

شامل گرفتن، پرتاب کردن و به هدف زدن استفاده کرد. به جز دیسک های استاندارد، اغلب در اسباب بازی فروشی ها و یا فروشگاه های لوازم ورزشی می توانید دیسک های پلاستیکی مشابهی پیدا کنید. این بازی ها را با توپ هم می توان انجام داد.

پاس دادن دیسک پرنده

در این بازی تعداد بازیکنان باید زوج باشد. تیم های دونفری تشکیل دهید و به هر کدام یک دیسک پرنده بدهید. هر فرد باید در مقابل هم تیمی خود بازی کند.



بازیکنان پشت دو خط که با نشانگر مشخص شده، با فاصله ۵ متر، روبروی یکدیگر صف می بندند. وقتی سوت زده می شود، همه افراد دیسک پرنده خود را به سمت هم تیمی شان پرتاب می کنند. هم تیمی او باید سعی کند دیسک پرنده را با دست بگیرد و نگذارد که دیسک به زمین بیفتد. هنگامی که هر جفت، ۱۰ پاس را با موفقیت انجام دادند (پرت کردن و

گرفتن بدون تماس دیسک با زمین)، روی زمین می نشینند. آنها برندگان اعلام می شوند و بازی به پایان می رسد.

بازیکنان مجاز به عبور از خطی که با فاصله ۵ متر تعیین شده، نیستند. آنها نمی توانند دیسک یک تیم دیگر را بگیرند و در بازی دیگر تیم ها دخالت کنند.

شما برای این بازی می توانید زمان مشخصی تعیین کنید، به عنوان مثال، هر جفت باید در یک دقیقه ۵ پرتاب انجام دهد.

تطابق ها

- ♦ برای کمک به افراد دارای معلولیت می توانید قوانین را تغییر دهید و شرایط را برای افراد بدون معلولیت دشوارتر کنید، مثلاً: بازیکنان نباید در هنگام پاس دادن، پای خود را حرکات دهند.
- ♦ بازیکنان باید تنها با یک دست پرتاب کنند
- ♦ بازیکنان باید از عقب پرتاب کنند
- ♦ بازیکنان به جای ۵ متر باید از فاصله ۱۰ متری پرتاب کنند
- ♦ بازیکنان روی یک پا بایستند و پرتاب کنند.

مسابقه بادیسک پرنده



این یک مسابقه تیمی است که در آن افراد هر تیم (مثلاً ۶ نفر در هر تیم) در یک صف طولانی با فاصله ۵ متر از هم می‌ایستند. هر فرد در یک حلقه ایستاده و مجاز به خارج شدن از آن نیست. با صدای سوت، فرد ابتدای صف دیسک پرنده را به طرف نفر بعدی صف می‌اندازد، و به همین ترتیب، او به سمت بعدی پرتاب می‌کند. تیم برنده تیمی است که دیسک را زودتر به انتهای صف بفرستد.

گلف بادیسک پرنده

این بازی مشابه گلف واقعی است، ولی به جای توپ و سوراخ، از دیسک پرنده و حلقه استفاده می‌شود!



یک زمین بازی با چندین حلقه، درست کنید (مثلاً ۶، ۱۲ و یا ۱۸). هر حلقه حداقل باید ۵ متر دورتر از قبلی باشد. اگر می‌خواهید یک بازی طولانی داشته باشید، می‌تواند تا ۱۰۰ متر هم از قبلی فاصله بدهید. از مخروط هم می‌توانید برای نشان دادن موقعیت حلقه‌ها استفاده کنید. بسیار جالب می‌شود اگر از یک فضای بزرگ و باز در خارج از روستا یا حومه شهر استفاده کنید، البته باید امن باشد. پیشنهاد می‌شود بازیکنان ابتدا یک پرتاب تمرینی داشته باشند.

بازیکنان از خط شروع آغاز می‌کنند و اولین حلقه را هدف قرار می‌دهند. به بازی ادامه می‌دهند و دیسک‌های پرنده را در داخل دیگر حلقه‌ها می‌اندازند. به هر فرد برای پرتاب موفقیت آمیزش یک امتیاز بدهید. سپس کل امتیاز اولین دور را برای هر نفر حساب کنید. در امتیازدهی صادق باشید! برنده کسی است که بیشترین امتیاز را گرفته است. به افراد بگویید که برنده کسی نیست که زودتر پرتاب‌هایش را به پایان رسانده، برنده کسی است که پرتاب‌های درست بیشتری داشته است حتی اگر کارش را دیر تمام کرده باشد.

۶-۳- بازی چترشادی

بازی چترشادی به دلیل اندازه بزرگ، رنگ های زیبا و تحرک برای بسیاری از افراد جذاب است (با و بدون معلولیت). گرچه به دلیل اینکه برای خیلی یک بازی جدید محسوب می شود، ممکن است بازیکنان در ابتدا احساس عدم تمایل به استفاده از آن را داشته باشند. تعداد زیادی از افراد همان زمان با توجه به اندازه چترشادی می توانند بازی کنند چترشادی در اندازه های مختلف وجود دارد و به طور متوسط ۳۰ نفر می توانند در این بازی شرکت کنند. می توانید با دوختن چند ملافه رنگی به هم چترشادی درست کنید.

بازی هایی که می توانید با چترشادی انجام دهید عبارت اند از:

عبور از چترشادی - به بازیکنان یک شماره یا نام (به عنوان مثال نام یک حیوان، میوه، و غیره) بدهید، به طوری که هر دو نفر یک نام یا شماره داشته باشند. همه باید بایستند و در حالی که چترشادی را گرفته اند، آن را تکان بدهند. سپس تسهیلگر دو اسم یا شماره را می خواند. این دو نفر باید از زیر چترشادی رد شوند و جایشان را باهم عوض کنند.

چرخیدن - این یک بازی ساده و مشارکتی با توپ است. یک توپ بزرگ را بر روی چترشادی قرار دهید. همه باید چترشادی را تکان بدهند (حرکت به بالا و پایین) به طوری که توپ یک دور کامل در اطراف لبه چترشادی بزند.



گلبال با چترشادی - بازیکنان را به دو یا سه تیم تقسیم کنید و بازیکنان هر تیم را به طور مرتب در اطراف لبه چترشادی قرار دهید. توپ های رنگی مختلف (هر تیم یک توپ با رنگ مشخص) را در چترشادی قرار دهید. هر تیم باید چترشادی را طوری حرکت دهد که توپ تیمش از سوراخ مرکزی چترشادی پایین بیفتد.



ذرت بوداده - تعداد زیادی از توپ های کوچک را در چترشادی قرار دهید. با دمیدن سوت، افراد باید چترشادی را بالا و پایین کنند و هرچه زودتر تمام توپ های کوچک را تکان دهند به طوری که همه از وسط سوراخ چترشادی به زمین بریزد نتیجه کار شبیه بودادن ذرت در یک ماهی تابه است و بازیکنان بسیار هیجان زده می شوند!

ورزش‌ها و بازی‌های رسمی

۱. بوچیا

ورزش بوچیا به طور خاص برای افراد دارای معلولیت، مخصوصاً آنها که از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کنند، طراحی شده است. این بازی در بیش از ۵۰ کشور در سراسر جهان انجام می‌شود و از سال ۱۹۸۴ در بازی‌های پارالمپیک برجسته شده است. در بازی‌های پارالمپیک، کلاس‌های مختلف این بازی وجود دارد. افراد دارای مشکلات جسمی حرکتی با شدت‌های مختلف می‌توانند از بوچیا بهره ببرند. در بعضی از کلاس‌ها، بازیکنان می‌توانند با پرتاب کردن یا لگدزدن توپ‌ها بازی کنند، اما افرادی که دارای معلولیت شدیدتر هستند، از یک رمپ یا یک دستگاه تطابق یافته که با یک نوار به سروصل می‌شود، بازی می‌کنند.



➤ بوچیا می‌تواند یک بازی انفرادی، دونفره و چهارنفره باشد. افراد با و بدون معلولیت می‌توانند به راحتی در مقابل یکدیگر و یا در تیم‌های ترکیبی بازی کنند.

➤ بازی بوچیا شامل ۱۳ توپ می‌باشد، ۶ عدد توپ آبی، ۶ عدد توپ قرمز و یک عدد توپ سفید (جک) که در واقع توپ هدف است. توپ‌های ویژه بوچیا را می‌توان خریداری کنید، یا از توپ‌های رنگی موجود در فروشگاه‌ها استفاده کنید.

➤ بازی‌های بوچیای بین‌المللی در یک زمین صاف با ابعاد ۱۲٫۵ در ۶ متر انجام می‌شود. با این حال اندازه و نوع سطح زمین می‌تواند تغییر کند مثلاً، در چمن یا زمین بازی، انجام شود.

➤ هدف این است که با قراردادن توپ‌های رنگی، نزدیک به توپ سفید «جک»، تا حد ممکن امتیاز گرفت.





در بازی انفرادی هر بازیکن ۶ توپ و در بازی دونفره هر بازیکن ۳ توپ دارد. بازیکن می‌تواند توپش را به غلتاندن، پرتاب کردن یا لگدزدن، به حرکت درآورد و به توپ سفید (جک) نزدیک کند.

بازی‌های تک‌نفره و دونفره شامل ۴ دور است. در هر «دور» تمام ۱۳ توپ (۶ توپ قرمز، ۶ توپ آبی و ۱ توپ جک) درون زمین پرتاب می‌شوند.

در ابتدای مسابقه برای مشخص شدن تیم قرمز و آبی از پرتاب سکه استفاده می‌شود.

یک بازیکن از تیم قرمز با پرتاب جک، بازی را شروع می‌کند، و بعد اولین توپ رنگی را به سمت جک پرتاب می‌کند. جک باید حداقل ۳ متر پرتاب شود.

سپس یک بازیکن از تیم آبی توپ خود را پرتاب می‌کند.

بازیکنی که پرتاب بعدی را انجام می‌دهد، بازیکنی است که نزدیک‌ترین توپ را به جک ندارد. یک داور رسمی تعیین می‌کند که بازیکن بعدی از کدام تیم باشد و سپس بازیکن را دعوت به بازی می‌کند یا به آنها یک نشانگر نشان دهد.

بازی ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که هر دو طرف تمام توپ‌هایشان را پرتاب کنند.

اگر دو یا چند توپ از رنگ‌های مختلف فاصله‌ای

مشابه از جک داشته باشند و توپ نزدیک دیگری هم وجود نداشته باشد، تیمی که آخرین بار پرتاب کرده بود، دوباره پرتاب می‌کند.

بعد از اینکه همه توپ‌ها پرتاب شدند، «دور» اول پایان می‌یابد.

تیمی که توپ‌هایش به جک نزدیک‌تر است برنده آن «دور» می‌شود. تیمی که توپ‌هایش نزدیک‌تر به جک است امتیاز می‌گیرد به ازای هر توپ نزدیک به جک، یک امتیاز از حریف می‌گیرد.

اگر دو یا چند توپ از رنگ‌های مختلف در یک فاصله از جک باشند، هر دو تیم امتیاز می‌گیرند.

در شروع «دور» جدید، جای تیم‌های قرمز با آبی عوض می‌شود.

هنگامی که «دور» چهارم پایان یافت، امتیازاتی که در انتهای هر «دور» به دست آمده، با یکدیگر جمع می‌شوند و تیمی که بیشترین امتیاز را کسب کرده، برنده اعلام می‌شود.



۲. مهارت‌های فوتبال

مهارت‌های فوتبال و کریکت که در اینجا آمده است، نمونه‌های پذیرفته شده توسط المپیک برای افراد با نیازهای ویژه است که به عنوان جایگزین برای افرادی با مشکلات شدید یادگیری که قادر به بازی در نمونه کامل نیستند، استفاده می‌شود. در این دو نمونه پذیرفته شده، بازی نسبت به نمونه استاندارد، کوتاه‌تر، فردی‌تر و با تماس فیزیکی کمتر انجام می‌شود.

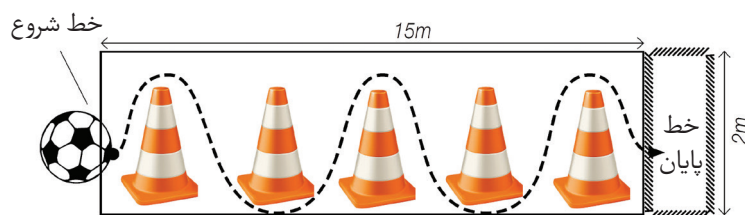
وسایل مورد نیاز

- ☒ مخروط
- ☒ توپ فوتبال
- ☒ زمان سنج
- ☒ پودر پلی اتیلن (یا گچ برای نشانه‌گذاری زمین)

چگونه بازی کنیم؟

افراد در دو مهارت فوتبال مختلف با هم رقابت خواهند کرد: دریبل کردن و حرکت و ضربه. نمرات هر دو مهارت با هم جمع می‌شوند تا امتیاز نهایی فرد به دست آید. نمرات نهایی تمام بازیکنان در یک تیم با هم به یک امتیاز نهایی می‌رسد. تیم با بیشترین امتیاز برنده است.

مهارت ۱: دریبل کردن - پنج مخروط مانند تصویر، در یک خط، در فضایی به عرض ۲ متر و طول ۱۵ متر، چیده می‌شوند.



با دمیدن سوت، بازیکن توپ را در اطراف مخروط‌ها از خط شروع تا منطقه پایان (که با مخروط یا پودر مشخص شده) دریبل می‌کند، در حالی که روی خط مشخص شده (مسیر خط چین در تصویر) باید باقی بماند.

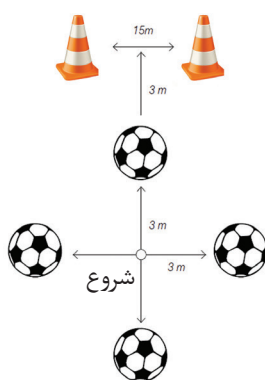
وقتی که بازیکن و توپ داخل منطقه پایان شدند، زمان سنج متوقف می‌شود. اگر با جهش بیش از حد توپ، توپ به خط پایان برسد، بازیکن باید به عقب برگردد و بازی را به پایان برساند.

امتیازدهی: امتیاز براساس زمان (ثانیه) سپری شده توسط بازیکن و براساس جدول زیر است که با نظر داور تعیین می‌شود. البته این جدول می‌تواند با توجه به توانایی بازیکنان تغییر پیدا کند. هر زمانی که توپ در حاشیه خط قرار می‌گیرد، یا اگر یک بازیکن توپ را با دستان خود به حرکت درآورد، پنج امتیاز از او کم می‌شود.

تعداد - امتیاز	زمان برحسب ثانیه
۵۰	۵-۱۰
۴۵	۱۱-۱۵
۴۰	۱۶-۲۰
۳۵	۲۱-۲۵
۳۰	۲۶-۳۰
۲۵	۳۱-۳۵
۲۰	۳۶-۴۰
۱۵	۴۱ و بیشتر

مهارت ۲: حرکت و ضربه - یک دروازه با کمک دو مخروط به فاصله ۱٫۵ متر فاصله از هم درست کنید. چهار توپ به ترتیب شکل مقابل دروازه قرار می گیرند:

بازیکن از نقطه شروع آغاز می کند. او باید هر توپ را حرکت بدهد و به سمت دروازه گل بزند. تنها مجاز است که به هر توپ یک بار ضربه بزند. پس از اینکه به تمام توپ ها به سمت دروازه ضربه زد، زمان سنج متوقف می شود.



امتیازدهی - کل زمان (برحسب ثانیه) از هنگام شروع تا آخرین ضربه توپ ثبت می شود و با استفاده از جدول بالا امتیاز مشخص می گردد. پنج امتیاز برای هر توپ گل شده، به دست می آید و پنج امتیاز برای استفاده از دست کسر می شود.

۳. کپه سازی (پشته سازی)

این ورزش در دهه ۱۹۹۰ در ایالات متحده آمریکا توسعه یافت و در حال حاضر در چندین کشور اروپایی و آسیایی رواج یافته است. مسابقات قهرمانی جهان سالانه در ایالات متحده برگزار می‌شود.



ماهیت این ورزش انباشته یا کپه کردن فنجان‌های هرمی شکل، در یک زمان مشخص است. به عنوان مثال در یک توالی ۳-۳-۳ از ۹ فنجان، می‌توان با هر سه فنجان، یک هرم ساخت و در نهایت ۳ هرم سه فنجانی درست کرد. در یک توالی ۳-۶-۳ از ۱۲ فنجان می‌توان، ۲ هرم ۳ فنجانی و یک هرم ۶ فنجانی (مانند تصویر) ساخت. ورزش استاندارد شامل ۱۲ فنجان، یک زمان سنج و یک زیر فنجانی است که فنجان‌ها به راحتی به آن می‌چسبند و بازی کردن را سریع‌تر می‌کند. فنجان‌های استاندارد برای این بازی در بازار وجود دارد ولی

از فنجان‌های پلاستیکی موجود در بازار محلی یا بلوک‌های چوبی هم می‌توان استفاده کرد.

این بازی نیاز به تحرک اندام تحتانی ندارد و به راحتی می‌توان آن را در یک موقعیت نشسته انجام داد و برای افراد دارای صندلی چرخ‌دار به خوبی قابل تطبیق است.

این بازی برای توسعه مهارت‌های چشم و دست و همچنین تمرکز مفید است.

ماهیت سریع بازی و رنگ‌های روشن و زیبای فنجان‌ها، برای بازیکنان اغلب جذاب است.

۴. حلقه پرنده

این بازی از کشور هند آمده است و در حال حاضر در حدود بیست کشور جهان انجام می‌شود. فدراسیون جهانی حلقه پرنده در آلمان مستقر است.



این بازی شبیه به بدمینتون در زمین بازی و با استفاده از تور انجام می‌شود. اما زمین بازی حلقه پرنده کمی کوچک‌تر از بدمینتون (۴٫۶ متر در ۱۲٫۲ متر در بازی‌های انفرادی) و ارتفاع تور (۱٫۵۵ متر و ترجیحاً ۱٫۶۵ متر) می‌باشد. تفاوت اصلی این است که این بازی یک ورزش راکتی نیست، بلکه از یک حلقه پلاستیکی سفت که به وسیله یک دست پرتاب و گرفته می‌شود، استفاده می‌کنیم. این از مزایای بازی است، زیرا می‌توان به راحتی در خارج از خانه این بازی را انجام داد. حلقه پلاستیکی به راحتی

تحت تأثیر باد قرار نمی‌گیرد. این بازی در مناطق روستایی که امکانات محدودی وجود دارد، به راحتی قابل انجام است. اگر حلقه استاندارد در دسترس نیست، می‌توانید از اسباب بازی فروشی‌ها و یا فروشگاه‌های وسایل ورزشی حلقه‌های مشابهی پیدا کنید.

بازی توسط دو یا چهار بازیکن اجرا می‌شود، حلقه باید توسط پرتاب‌کننده عقب برود و سپس به جلو پرتاب شود. گیرنده باید آن را فقط با یک دست بگیرد. امتیاز زمانی برای بازیکن کسب می‌شود که حریف نتوان حلقه را بگیرد و حلقه بیفتد.



انواع مختلف خطا در سرویس زدن، پرتاب کردن و گرفتن:

- ♦ خوردن حلقه به تور در هنگام سرویس زدن (خطای سرویس)
- ♦ پرتاب ضعیف به طوری که گرفتن را دشوار کند (خطای پرتاب)
- ♦ قدم برداشتن قبل از پرتاب حلقه (خطای پرتاب)

یک مسابقه شامل دو دور ۱۰ دقیقه‌ای و در مجموع ۲۰ دقیقه است.

این بازی برای بسیاری از افراد دارای معلولیت مناسب است. اندازه زمین می‌تواند برای افراد دارای اختلال حرکتی، کوچک‌تر و قوانین نیز ساده و یا اصلاح شود. تجهیزات بازی ارزان و حلقه‌های مشابه در بسیاری از فروشگاه‌ها موجود است.

۵. دارت

دارت یک بازی قدیمی است که در قرن نوزدهم در انگلستان رواج یافت و در حال حاضر، یک ورزش حرفه‌ای با فدراسیون جهانی و مسابقات جام جهانی است. به عنوان یک بازی هدف‌دار، اندام‌های تحتانی را کمتر درگیر می‌کند و برای بسیاری از افراد دارای اختلالات جسمانی من جمله، افراد دارای صندلی چرخ‌دار مناسب است. این بازی می‌تواند با یک دست،

توسط افرادی که فقط در یک اندام فوقانی دچار مشکل هستند، انجام شود. دارت حتی می‌تواند وسیله آموزشی برای کودکان جهت کمک به مهارت‌های ریاضی (جمع و تفریق) باشد.

یک مجموعه دارت استاندارد شامل یک تخته شماره‌دار و شش دارت (سه تا در دورنگ) است. تخته دارت استاندارد، به بخش‌های مثلثی

امتیازبندی تخته دارت



فصل سوم نمونه‌هایی از ورزش‌ها و بازی‌های فراگیر

از شماره ۱ تا ۲۰ تقسیم شده است (مانند تصویر). این تخته دو حلقه دارد که به حلقه خارجی، حلقه دابل و به حلقه داخلی حلقه تریپل می‌گویند که مهم‌ترین قسمت‌های تخته هستند و خوردن دارت در این حلقه‌ها امتیازهای متفاوتی دارند. در مرکز تخته خال و میان خال قرار دارد. باین حال تخته‌هایی به شکل‌های دیگری نیز وجود دارد. امتیازدهی بر اساس جایی است که دارت به تخته می‌خورد. ضربه به خال ۵۰ امتیاز و خارج از آن ۲۵ امتیاز دارد. اما اگر دارت در میان حلقه خارجی (دابل) خورده شود امتیاز در ۲ ضرب می‌شود و اگر در بین حلقه دوم (تریپل) خورده شود، امتیاز در ۳ ضرب خواهد شد. فاصله زمین تا نقطه وسط دارت (خال) ۱۵۰ تا ۲۴۰ سانتی‌متر و فاصله فرد تا تخته ۲۱۰ تا ۲۸۰ سانتی‌متر باید باشد. بدیهی است می‌توان آن را برای کودکان یا افرادی که توانایی‌های مختلفی دارند، تغییر داد.

برای پرتاب دارت اگر با دست راست پرتاب می‌کنید باید پای راست را جلو بگذارید و اگر با دست چپ، باید پای چپ جلو قرار گیرد. هیچ‌گونه احتیاجی به قدرت یا سرعت نیست اما در عوض دقت لازم است. در بین بازیکنان حرفه‌ای هر کس به طرز دلخواه و هرطوری که راحت‌تر است دارت را می‌گیرد، معمولاً دارت با انگشتان اشاره، شصت و انگشت وسط گرفته می‌شود.

در مسابقات بین‌المللی، بازیکنان معمولاً با ۵۰۱ امتیاز شروع می‌کنند. بازیکنان به نوبت ۳ پرتاب دارت انجام می‌دهند. نمره کل تجمعی آن‌ها از ۵۰۱ کم می‌شود. هدف از این بازی رسیدن به صفر قبل از حریف است.

این قوانین می‌توانند تغییر کند تا محاسبات ساده‌تر انجام شوند و بازی برای بازیکنان راحت‌تر گردد. شروع از صفر و تلاش برای رسیدن به امتیاز ۱۰۰ و لغو قوانینی مثل دوبرابرو یا سه برابر شدن امتیازات می‌تواند بازی را ساده‌تر کند.

شما می‌توانید از تخته‌های دارت موجود در فروشگاه‌ها استفاده کنید و بازی‌ها و قوانین خود را برای افراد دارای معلولیت داشته باشید، به عنوان مثال:



- بازیکنان سه پرتاب انجام دهند و بدون در نظر گرفتن قوانین دو یا سه برابر شدن امتیازات، در صورت گرفتن بیشترین امتیاز برنده شوند. افراد می‌توانند به صورت جداگانه یا در تیم بازی کنند.
- بازیکنان به تمام مثلث‌ها به ترتیب از ۱ تا ۲۰ ضربه بزنند. اولین بازیکنی که ۲۰ گرفت، برنده است.
- یک عدد تصادفی بین ۱ تا ۲۰ را انتخاب کنید و بازیکن باید به آن ضربه بزند.

■ بازیکنان را به دو تیم تقسیم کنید. یک تیم به

اعداد زوج و دیگری به اعداد فرد ضربه بزند. اولین تیمی که ۱۰ عددش را زد، برنده است.

بازی و ورزش برای همه

بیشتر تخته‌های دارت دوطرفه هستند. طرف پشتی دارای یک خال با شماره‌های از ۱ تا ۱۰ است. این تخته‌ها بازی و امتیازدهی را ساده‌تر می‌کنند.

مسئله ایمنی: دارت می‌تواند به دلیل تیز بودن، یک بازی خطرناک باشد. در مورد کودکان باید نظارت بالایی توسط بزرگسالان انجام شود. بازیکنان را از خطر بالقوه آگاه سازید. به بازیکنان اجازه دهید تا یک به یک پرتاب کنند و مطمئن شوید که در حال پرتاب، بازیکنان دیگر در خارج از منطقه پرتاب ایستاده باشند.

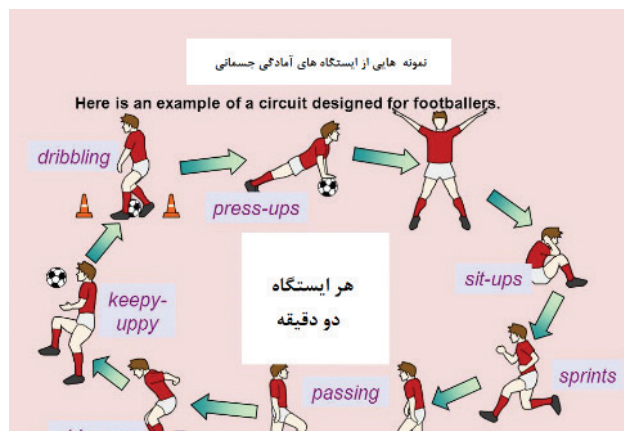
۶. توپ بازی / توپ بازی نشسته

این بازی شبیه والیبال است که نیاز به سرعت، قدرت و تحرک کمتری دارد، بنابراین برای بسیاری از افراد دارای اختلالات حرکتی مناسب است. افراد با و بدون معلولیت می‌توانند راحتی با یکدیگر بازی کنند. بازی بین دو تیم ۷ نفری انجام می‌شود. زمین بازی بزرگ‌تر از زمین والیبال (۱۲٫۲ متر در ۱۸٫۳ متر) است و ارتفاع تور ۲٫۲ متر است (کمی بالاتر از تور والیبال). توپ از روی تور توسط بازیکن پرتاب می‌شود، یکی از بازیکنان تیم مقابل باید توپ را بگیرد و به سرعت توپ را به سمت بازیکنان تیم مقابل پرت کند. تیم برنده اولین تیم است که ۱۵ امتیاز به دست آورد. این مسابقه در سه دور انجام می‌شود.



توپ بازی نشسته نوع دیگری از توپ بازی است که همان قوانین را دارد، اما بازیکنان در موقعیت نشسته قرار دارند؛ بنابراین، این بازی برای افراد دارای اختلالات حرکتی شدید از قبیل افراد دارای صندلی چرخ‌دار مناسب‌تر است. افراد با و بدون معلولیت می‌توانند با یکدیگر این بازی را انجام دهند. قوانین این بازی می‌تواند متفاوت باشد. افراد می‌توانند آزادانه در محدوده زمین بازی حرکت کنند، یا هر فرد در یک منطقه بازی کوچک و محدود مثلاً روی یک زیرانداز، مانند تصویر، بازی کند.

این بازی برای بازی در فضای باز مناسب است. در این مورد باید اندازه زمین بازی کاهش یابد.



۷. آمادگی جسمانی

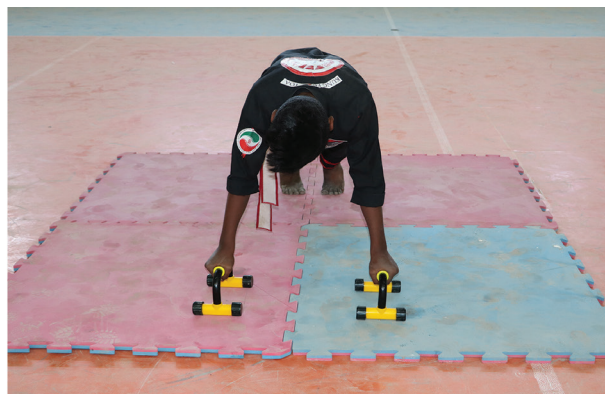
فعالیت‌های آمادگی جسمانی یک شیوه رسمی برای آموزش فعالیت‌های فیزیکی با هدف افزایش قدرت و استقامت است و می‌تواند به عنوان بخشی از آموزش مهارت‌های جسمانی پایه برای بسیاری از ورزش‌ها باشد. این فعالیت‌ها شامل تعدادی از ایستگاه‌های کاری مختلف هستند که با هم یک مجموعه را می‌سازند. هر فرد در هر ایستگاه برای مدت زمان مشخص مثلاً ۳۰

ثانیه، فعالیت مورد نظر را انجام می‌دهد و بعد به مرحله بعدی می‌رود. برای اغلب کودکان و نوجوانان این فعالیت‌ها به دلیل تنوع جالب و مفرح است. ده‌ها ایستگاه با استفاده از طیف وسیعی از تجهیزات مختلف و جالب ورزشی (مخروط، حلقه‌های هولاهوپ، طناب پرش، توپ‌های ورزشی، توپ‌های بزرگ، و غیره) می‌توانید درست کنید. بازیکنان می‌توانند امتیازات خود را حفظ کنند و در مسابقات بعدی میزان پیشرفت خود را بسنجند و از پیشرفت خود لذت ببرند.

این تمرینات فیزیکی می‌توانند برای افراد با توانایی مختلف مناسب باشند. ایستگاه‌های کاری مختلف می‌توانند بر روی قسمت‌های مختلف بدن تمرکز کنند. تسهیلگر می‌تواند ایستگاه‌های کاری را با توجه به نیازهای خاص یا محدودیت‌های خاص افراد طراحی کند. برای مثال، به منظور بهبود قدرت بازو، یا هماهنگی چشم و دست می‌توانید ایستگاه‌های کاری خاصی ایجاد کنید. اگر فردی به طور کامل قادر به انجام تمرین در یک ایستگاه کاری نیست، می‌تواند به راحتی از آن بگذرد و قسمت‌های بعدی را از سر بگیرد. این فعالیت‌ها فردی هستند و هیچ رقابتی یا همکاری بین افراد وجود ندارد. این به این معنی است که افراد دارای معلولیت می‌توانند با سرعت خود حرکت کنند.

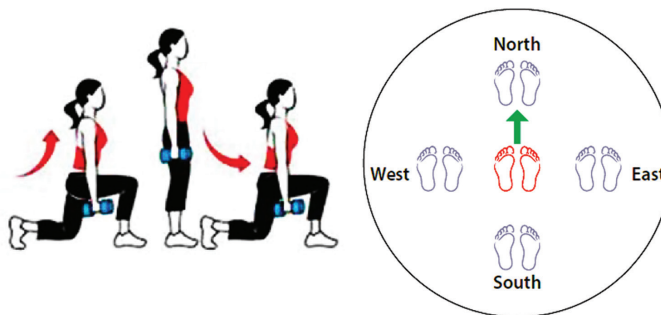
سعی کنید در ایستگاه‌ها، فعالیت‌های سرگرم‌کننده و مورد علاقه افراد را طراحی کنید، از آنها در این مورد سؤال کنید و با کمک آنها ایستگاه‌های جدید طراحی نمایید. مثال‌هایی از ایستگاه‌های آمادگی جسمانی در اینجا آمده است:

۱. قسمت فوقانی بدن - فشار دادن، وزنه زدن، پرتاب کردن و گرفتن توپ و ...



بازی و ورزش برای همه

۲. **قسمت تحتانی بدن** - پرش و گام برداشتن از روی نیمکت و یا پله، پرش به جلو، عقب، چپ و راست و...



۳. **کل بدن** - پریدن و حرکات مختلف بدن به عقب و جلو، بین دو خط برای مقدار زمان مشخص



۴. **تمرینات تنه** - تمرینات ورزشی با توپ روی زمین، تمرینات با توپ های بزرگ و...
این تصاویر انواع مختلفی از تمرینات با توپ های ورزشی را نشان می دهد که هدف آنها تقویت عضلات تنه است.



فصل سوم نمونه‌هایی از ورزش‌ها و بازی‌های فراگیر

رد کردن یک توپ بین دو بازیکن که پشت به هم ایستاده‌اند، عضلات شکمی را تقویت می‌کند.

۵. **تمرینات هماهنگی حرکتی** - پرتاب یک توپ تنیس در برابر یک دیوار و گرفتن آن، پرتاب توپ داخل سطل، تمرین گرفتن و...



۶. **تمرینات تعادلی** - ایستادن روی یک پا، راه رفتن در امتداد طناب روی زمین و...



بهبود تمرینات را با موسیقی همراه کنید تا برای بازیکنان مفرح‌تر شود.

مسائل ایمنی: نوع، مدت زمان و شدت فعالیت را با توجه به سن و توانایی بازیکنان تغییر دهید. اطمینان حاصل کنید که وزن و سایز تجهیزات برای بازیکنان مناسب است. هنگام استفاده از تجهیزات سنگین مانند وزنه و یا دمبل از ایمنی آنان اطمینان حاصل کنید. افراد دارای معلولیت می‌توانند از این طریق مهارت‌های فیزیکی خود را بهبود بخشند. مطمئن شوید بازیکنان بویژه کودکان بیش از حد به خود فشار نیاورند و خود را با دیگران مقایسه نکنند، زیرا این امر می‌تواند منجر به آسیب شود.

فصل چهارم

سلامت و امنیت در بازی و ورزش‌های فراگیر

آنچه در این فصل یاد می‌گیرید:

- ملاحظات سلامت و ایمنی در بازی
- سلامت و ایمنی برای افراد دارای معلولیت
- حفاظت از افراد دارای معلولیت

در هنگام بازی و ورزش، خطر حادثه و آسیب برای همه و نه فقط برای افراد دارای معلولیت وجود دارد. اطمینان از طراحی یک بازی امن، برای به حداقل رساندن این خطرات لازم است. بازی و ورزش درحالی‌که به افزایش توان فیزیکی افراد دارای معلولیت کمک می‌کند، می‌تواند آسیب‌های ورزشی نیز ایجاد کند! باید توجه داشته باشید که افراد دارای معلولیت به‌ویژه کودکان و سالمندان نیاز به حفاظت و مراقبت بیشتری دارند. اما درحین حال این به معنی ترساندن آنها از ورزش نیست و نباید آنها را از ورزش محروم کرد. ما باید درک و ارزیابی واقع‌بینانه و دقیقی از مسائل سلامت و ایمنی داشته باشیم تا فعالیت بدنی مناسب و مطابق با آنان را برایشان فراهم کنیم.

هشدار: این یک راهنمای کمک های اولیه نیست! این فصل اطلاعات پایه را در رابطه با سلامت و ایمنی به شما می دهد، در صورت بروز حادثه باید با پزشک و یا یک فرد متخصص در زمینه کمک های اولیه مشورت کنید.

در این فصل به نمونه های رایج معلولیت اشاره شده و برای معلولیت های پیچیده یا نادر، لطفاً از یک پزشک، فیزیوتراپیست و یا کاردرمان راهنمایی بگیرید.

در حین فعالیت های ورزشی و بازی، افراد دارای معلولیت باید در مقابل همه انواع سوءاستفاده ها (به عنوان مثال، جسمی، جنسی یا کلامی) محافظت شوند. در هنگام مسابقات که آنها از خانه دور هستند، چنین سوءاستفاده هایی می تواند از طرف برخی رخ بدهد.

افراد دارای معلولیت نسبت به برخی اشکال سوءاستفاده، مانند سوءاستفاده جنسی، آسیب پذیرترند. مثلاً کودکان با مشکلات ارتباطی ممکن است توسط سوءاستفاده کنندگان بیشتر هدف قرار گیرند. اگر اخبار کمی در این رابطه شنیده اید به این دلیل است که قربانیان کمتر این اتفاقات را گزارش می کنند؛ بنابراین در این فصل از کتاب راهنما، اطلاعاتی را در رابطه با حفاظت از افراد دارای معلولیت به ویژه کودکان در مدرسه، باشگاه های ورزشی یا سازمان های غیردولتی ارائه می کنیم.

ملاحظات سلامت و ایمنی در بازی

ملاحظات ذکر شده در این قسمت، در مورد همه افراد دارای معلولیت صدق می کند:

■ اطمینان حاصل کنید که در هر جلسه بازی و ورزش، برای جلوگیری از آسیب هایی مثل کشیدگی و یا گرفتگی عضلات، در ابتدا فعالیت هایی برای گرم شدن بدن و در انتها فعالیت هایی برای خنک شدن بدن، طراحی شده است. این کار را با یک فعالیت سرگرم کننده و نه با تمرین های رسمی، انجام دهید تا برای همه جذاب باشد. این



فعالیت ها باید برای افراد دارای معلولیت تطابق داده شوند.

■ **حواستان باشد**، حادثه تنها در چند ثانیه اتفاق می افتد!

■ مراقب علائم خستگی بیش از حد (مانند عرق کردن بیش از حد، تنفس بیش از حد سریع یا

نامنظم، تغییررنگ پوست) به ویژه در کودکان، سالمندان و افراد دارای آسیب نخاعی باشید، و بلافاصله اقدام کنید (آنها را متوقف کنید، به مکان سایه دار ببرید، به آنها آب بدهید و کمی آب رویشان بریزد). به کودکان اطمینان نکنید که محدودیت های فیزیکی خود را درک کنند، برخی ممکن بیش از حد فعالیت کنند و خود را به خطر بیندازند. ■ بسیاری از تجهیزات ورزشی مانند راکت ها، توپ ها و غیره ممکن است اگر به درستی استفاده نشود، برای فرد آسیب ایجاد کنند. مراقب شیطنت کودکان و استفاده نادرست آنها از وسایل ورزشی باشید.

■ مراقب رفتارهای خطرناک باشید. ممکن است قلدری، پرخاشگری و فحاشی در حین بازی رخ بدهد و باعث حادثه شود.

■ باید تعداد مناسبی از کارکنان و داوطلبان برای نظارت کافی در طول جلسه بازی و ورزش حضور داشته باشند.

■ از شرایط آب و هوایی آگاه باشید. اگر هوا خیلی گرم است:

□ مطمئن شوید که آب آشامیدنی به اندازه کافی برای همه در دسترس است.

□ تعداد و طول مدت استراحت را افزایش دهید.

□ اطمینان حاصل کنید که یک مکان سایه برای استراحت وجود دارد.

■ بررسی کنید که زمین بازی ایمن باشد. باید به طور مرتب خطراتی نظیر وجود زباله ها (فلزات تیز، بطری، و غیره)، خار، سنگ و غیره را کنترل کنید.

■ مطمئن شوید افراد دارای معلولیت لباس مناسب پوشیده اند. دختران به دلیل نوع پوشش بیشتر در معرض گرمایزدگی هستند.

■ اطمینان حاصل کنید که وظیفه و فعالیت هر فرد متناسب با سطح توانایی او باشد.

■ وسایل ورزشی مناسب و امن از فروشگاه ها بخرید تا به فرد در حین بازی صدمه نزنند.

■ باید یک جعبه کمک های اولیه با خود به محل بازی بیاورید و مطمئن باشید کامل است و وسایل آن به روز شده است. باید بدانید در صورت حادثه با چه کسی باید تماس بگیرید و افراد و مکان معتبر برای ارائه خدمات درمانی در کجا هستند.



سلامت و ایمنی برای افراد دارای معلولیت

شما ابتدا باید درک درستی از اختلال فرد داشته باشید. از فرد و یا والدین کودک درمورد اختلال و سابقه پزشکی اش سؤال کنید.

در مورد افراد با معلولیت شدید، ممکن است نیاز به مشاوره اضافی با پزشک، فیزیوتراپیست یا کاردرمان

فصل چهارم سلامت و امنیت در بازی و ورزش های فراگیر ■ ■ ■

داشته باشید. برای چنین افرادی باید حتماً فعالیت های جسمانی مناسب و انطباقی را برنامه ریزی کنید تا هرگونه خطرات احتمالی مدیریت شود. ممکن است والدین در مورد حادثه و آسیب نگران باشند و این امر منجر به حمایت بیش از حد و محرومیت کودک از بازی و فعالیت فیزیکی شود. باید به کودک و والدین نشان دهید که شما خطرات را درک می کنید و تمام اقدامات لازم را برای مقابله با آنها انجام خواهید داد.

در این اینجا ملاحظات سلامت و ایمنی برای پنج دسته اصلی از اختلالات بررسی می شود:

۱. اختلالات جسمانی

توجه داشته باشید که بسیاری از این نکات برای افراد دارای اختلالات هوشی و ذهنی که اختلالات فیزیکی نیز دارند صدق می کند.

تطابق فعالیت- اطمینان حاصل کنید که فعالیت با توجه به توانایی، قدرت و سطح تحرک فرد طراحی شده، برای مثال وزن و اندازه تجهیزات، فاصله، زمان فعالیت بدنی و غیره در نظر گرفته شده است.

محیط بازی- در صورت امکان، اطمینان حاصل کنید که زمین بازی مسطح و مناسب است. برای اجتناب از افتادن، سرخوردن و کاهش آسیب، به ویژه برای افراد با دشواری حرکتی، باید افراد کفش مناسب که مچ پایشان را حمایت می کند، بپوشند. کفش طبی ممکن است برای برخی افراد لازم باشد.

اجتناب از حرکات سریع- افرادی که از اندام مصنوعی و یا بریس استفاده می کنند بیشتر در معرض افتادن هستند. از این رو بازی و ورزش هایی را انتخاب کنید که در آن حرکت سریع مورد نیاز نیست. با تطابق بازی ها، فعالیت هایی را از لحاظ سرعت ارائه کنید که فرصت برابر برای همه بازیکنان در بازی و ورزش فراهم می کند.

تماس فیزیکی - بسته به شدت و نوع معلولیت، افراد دارای اختلالات فیزیکی ممکن است لازم باشد از تماس فیزیکی محافظت شوند. با انتخاب بازی و ورزش های بدون تماس (بدمینتون، بوچیا، و غیره) و یا با تغییر قوانین بازی های در مورد تماس فیزیکی مثلاً در فوتبال و بسکتبال، خطر تماس فیزیکی را کاهش دهید.

وسایل کمکی- از خطر صدمات ناشی از وسایل کمکی افراد دارای معلولیت آگاه باشید. با رشد کودکان، ممکن است وسایل کمکی و یا صندلی چرخ دار آن ها کوچک شوند و در حین بازی، در اثر اصطکاک با بریس، ایجاد زخم بسترو یا تورم روی مچ پا و یا زانو کنند. چنین افرادی نیاز به درمان پزشکی، نیاز به استراحت و کاهش فعالیت بدنی تا زمان بهبود آسیب را دارند. والدین باید اطمینان حاصل کنند که وسایل کمکی فرزندشان متناسب با اندازه آنها است. خطرات دیگر برای افراد دارای صندلی چرخ دار عبارت اند از:

■ **خطر سقوط از صندلی چرخ‌دار-** برای جلوگیری از این اتفاق، سطح منطقه بازی، میزان تماس فیزیکی و سرعت



افراد دارای صندلی چرخ‌دار را کنترل کنید. صندلی چرخ‌دارهای ورزشی و تطابق یافته با چرخ‌های زاویه‌دار، ثبات بیشتری دارند و سخت‌تر واژگون می‌شود، و همچنین دارای کمربند ایمنی هستند.

■ **خطر آسیب به دست-** دست می‌تواند لای چرخ‌های صندلی چرخ‌دار گیر کند. ترجیحاً فرد برای محافظت باید از دستکش استفاده کند.

■ **خطر آسیب به پا-** کشیده شدن روی زمین و زیر صندلی چرخ‌دار ممکن است به پاها آسیب بزند. آنها باید هنگام بازی کفش مناسب بپوشند. بندهایی نیز برای محافظت از پاها روی صندلی چرخ‌دار وجود دارد.

■ **خطر گیر کردن لباس در چرخ-** برای افراد دارای صندلی چرخ‌دار مهم است که در طول بازی لباس مناسب و ترجیحاً لباس ورزشی بپوشند تا لباسشان به چرخ‌ها گیر نکند.

وسایل کمکی افراد دارای معلولیت مانند بريس و عصا ممکن است وقتی روی زمین رها می‌شوند باعث زمین خوردن سایر افراد گردند. کودکان بدون معلولیت کنج‌کاو هستند و ممکن است بخواهند با این وسایل بازی کنند و هم به خودشان و هم به وسیله کمکی آسیب برسانند.

مسائل مربوط به اختلالات فیزیکی خاص:

■ افراد با مشکلات مفصلی مانند آرتريت روماتوئيد باید از فعاليت‌هایی مثل پریدن که باعث ضربه یا چرخش زانو و مچ پا می‌شوند، اجتناب کنند.

■ افراد دارای اختلالات استخوانی مانند پوکی استخوان باید با اجازه پزشک در برنامه‌های ورزشی شرکت کنند و در صورت دریافت مجوز از پزشک، باید از بازی‌ها و ورزش‌هایی که مستلزم برخوردهای فیزیکی است، اجتناب نمایند.

۲. اختلال بینایی

محیط بازی - ایمنی برای افراد دارای اختلال بینایی بسیار مهم است. اطمینان حاصل کنید که منطقه بازی عاری از خطرات احتمالی است، و یا اینکه چیزهای خطرناک مشخص شده‌اند. به عنوان مثال، یک حصار روشن رنگی در اطراف یک حوضچه وجود دارد. افراد دارای اختلال بینایی را در مورد زمین بازی و محیط اطراف آن آگاه کنید، به عنوان مثال، دست فرد را بگیرید و در محدود زمین بازی با او قدم بزنید و برایش به صورت کلامی توضیح دهید. مثلاً بگویید «از اینجا تا انتهای زمین بازی حدود ۲۰۰ متر است، زمین کاملاً صاف و پوشیده از چمن است. اما در انتها و در سمت راست یک حصار سیمی وجود دارد که باید مراقب آن باشید.»

فصل چهارم سلامت و امنیت در بازی و ورزش های فراگیر

لباس - توصیه می شود بازیکنان با اختلال بینایی برای جلوگیری از آسیب احتمالی به پا، کفش مناسبی بپوشند که موقع بازی و دویدن ثبات کافی داشته باشد.

انتخاب بازی - بهتر است از بازی هایی که توپ سرعت بالایی دارد، اجتناب کنید، زیرا ممکن است باعث آسیب رساندن به فرد شود. آنها دچار مشکل در دیدن توپ و واکنش سریع به آن هستند.

۳. اختلال شنوایی

دستورالعمل های ایمنی - هنگام ارائه راهنمایی های ایمنی، از نشانه های بصری نیز استفاده کنید. هنگام بازی، یک بازیکن با اختلال شنوایی ممکن است آماده نباشد و با توپ برخورد کند.

۴. صرع

درک شرایط - اگر فردی در گروه شما صرع دارد و داروهای ضد صرع مصرف کند، حتماً باید این را از قبل بدانید. داروها می توانند تشنج را کنترل و یا کاهش دهند. از افراد و یا والدین کودکان در مورد شدت صرع، این که هرچند وقت یکبار دچار صرع می شوند و یا این که چه چیزی آنها را بدتر می کند، سؤال کنید. گاهی فرد نشانه هایی را قبل از حمله احساس می کند. از او بخواهید در این صورت شما را مطلع کند.

اجتناب از استرس بیش از حد در طول بازی - استرس و هیجان شدید می تواند باعث حمله صرع شود. از طرفی فعالیت متوسط فیزیکی، حملات صرع را کاهش می دهد. بنابراین در بعضی از کودکان، شرکت کردن در فعالیت های ورزشی و بازی می تواند به کنترل صرع آن ها کمک کند.

فعالیت هایی که باید از آن اجتناب کرد - به دلیل خطر سقوط باید از فعالیت هایی مانند کوهنوردی و صعود از بلندی، اجتناب کنید. افراد دارای صرع گاهی اوقات از شنا به دلیل ترس از غرق شدن ممنوع می شوند. باین حال اگر اقدامات احتیاطی صورت بگیرد، حتی شنا کردن هم می تواند بدون خطر باشد. به عنوان مثال، اطمینان پیدا کنید که فرد به طور کامل تحت نظارت حداقل یک نفر قرار دارد، فرد باید در آب های کم عمق و با استفاده از کمک شناورها (جلیقه و یا کمربندی که فرد را شناور نگه می دارد) شنا کند.

هنگامی که فرد تشنج می کند:

- فرد را روی زمین به پهلو مانند تصویر دراز کنید و هرگونه وسایل و اشیاء را که ممکن است به فرد آسیب برسانند، از او دور کنید.



بازی و ورزش برای همه ■ ■ ■

- مطمئن شوید که راه هوایی تنفس فرد باز است. همیشه در حملات صرع این خطر وجود دارد که زبان راه گلو را ببندد و تنفس فرد دچار مشکل شود.
- بعد از حمله صرع وقتی فرد کاملاً هوشیار شد، اجازه دهید در یک مکان آرام بماند و به او آب بدهید. (در زمان حمله اصلاً به او آب و یا هرگونه خوراکی دیگری ندهید).
- به سایر افراد در مورد وضعیت فرد توضیح دهید. مشاهده حمله صرع ممکن است برای برخی افراد بخصوص کودکان تجربه ترسناکی باشد.

۵. بیماری‌های قلبی / تنفسی (مشکلات قلب تنفسی)

- ببینید چه توصیه‌های پزشکی در مورد فعالیت بدنی مجاز برای فرد وجود دارد. فعالیت‌های بدنی مناسب و مطابق با فرد را انتخاب کنید. فعالیت‌ها و نقش‌هایی را برای فرد در نظر بگیرید که نیاز به تحرک جسمانی کمتری دارد (مانند دروازه بان، بازی‌های هدف دار، ثبت زمان بازی و...).
- در مورد علائم خستگی مفرط (تنفس، رنگ پوست ...) آگاه و حساس باشید. در مورد کودکان تصور نکنید که آنها می‌توانند مراقب خود باشند و یا شرایط خود را درک کنند. فعالیت‌های کوتاه با دوره‌های استراحت، برای این افراد توصیه می‌شود.
- اطمینان حاصل کنید که این افراد به‌ویژه کودکان و سالمندان در حین بازی و ورزش بسیار هیجان زده نشوند.

حفاظت از افراد دارای معلولیت

- هدف از حفاظت، مراقبت از افراد دارای معلولیت از سوءاستفاده در هنگام بازی و ورزش است. انواع شایع سوءاستفاده به شرح زیر است:
- بدرفتاری فیزیکی: بدرفتاری فیزیکی شامل آسیب فیزیکی به فرد، مانند ضربه زدن، تکان دادن، پرتاب کردن و غیره است.
 - سوءاستفاده عاطفی / روانی: بدرفتاری عاطفی و روانی تأثیرات منفی شدیدی بر فرد دارد و باعث احساس ترس، بی‌کفایتی، بی‌ارزشی و عدم اعتماد به نفس می‌شود. قلدری، فحاشی که در میان برخی نوجوانان شایع است، از مصادیق سوءاستفاده روانی و عاطفی هستند.
 - نادیده گرفتن: عدم حمایت از کودکان و بزرگسالان دارای معلولیت که در معرض خشونت قرار دارند و عدم ارائه مراقبت‌های مورد نیاز به آنان، از موارد نادیده گرفتن حقوق افراد محسوب می‌شود.
 - سوءاستفاده جنسی: دخالت دادن یک فرد دارای معلولیت به‌ویژه کودکان در فعالیت‌های جنسی (از قبیل، دست زدن به آلت تناسلی فرد، مجبور کردن او به تماشای یا شرکت در فعالیت‌های جنسی) که از آن آگاهی ندارند و با

فصل چهارم سلامت و امنیت در بازی و ورزش های فراگیر

رضایت آگاهانه نیست، یک توهین اجتماعی و نقص قوانین خانواده محسوب می شود و به هیچ وجه قابل قبول نیست، حتی اگر ادعا شود کودک برای داشتن رابطه جنسی رضایت داشته است. علاوه بر آنچه گفته شد زمینه سازی برای بهره برداری جنسی نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

■ هرگونه اقدام واقعی و تلاش برای سوءاستفاده از اعتماد و قدرت برای اهداف جنسی، استثمار جنسی دیگران محسوب می شود و باید شدیداً از آن اجتناب شود.

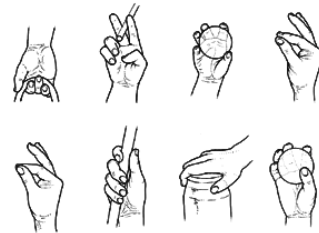
برای حفاظت از سوءاستفاده از افراد دارای معلولیت در برنامه های ورزشی، باید سیاست ها و برنامه های مشخصی در این رابطه وجود داشته باشد. چنین سیاست هایی می توانند شامل تهیه پروتکل های رفتاری برای کارکنان (به عنوان مثال هنگام کار با افراد دارای معلولیت، مسافرت و یا اجرای مقررات انضباطی چگونه با فرد رفتار کنند که مصداق سوءاستفاده جنسی نباشد)؛ نظارت و بازرسی عملکرد کارکنان به ویژه آنان که با کودکان کار می کنند؛ وجود سیستم پاسخ دادن به اتهامات (به عنوان مثال بررسی گزارش ها و اتهامات سوءاستفاده)؛ و مشخص کردن مرجعی برای ارائه شکایت توسط قربانیان باشند. سیاست های حفاظت از افراد دارای معلولیت لازم است در اختیار همه قرار گیرند و کارکنان در این زمینه آموزش ببینند. بررسی های دوره ای و به روزرسانی های این سیاست نیز باید انجام می شود. شما به عنوان یک تسهیلگر که برنامه های ورزشی برای افراد دارای معلولیت را برنامه ریزی می کنید نه تنها باید تمهیدات لازم برای حفاظت از افراد دارای معلولیت در برابر سوءاستفاده جنسی را در نظر بگیرید و به همکاران نیز گوشزد نمایید، بلکه باید از قوانین موجود در مورد حفاظت از افراد در برابر سوءاستفاده جنسی آگاه باشید و بدانید در صورت بروز چنین حادثه ای از لحاظ قانونی چه باید بکنید.

بازی و ورزش فراگیر باید ایمن باشد!

ضمیمه

نمونه‌ای از فرم‌های ارزیابی

۱) ارزیابی فیزیکی (در ورزش‌های رسمی، این فرم باید توسط فیزیوتراپیست/کاردرمان تکمیل شود)

نام فیزیوتراپیست/کاردرمان		تاریخ ارزیابی
نام:		سن:
آدرس:		جنسیت: زن () مرد ()
نوع اختلال: جسمانی () هوشی ذهنی () اعصاب و روان () کم‌بینا () نابینایی مطلق () اختلال شنوایی ()		تلفن:
تشخیص:		
نوع معلولیت: مادرزادی () اکتسابی ()		اگر اکتسابی است: زمان شروع علت:
خدمات دریافت شده: جراحی () فیزیوتراپی () سایر خدمات () چه زمانی:		
نوع وسیله کمکی مورد استفاده:		شرایط وسیله کمکی: خوب () نیاز به تعویض () نامناسب ()
پیشنهادها برای تغییر وسیله کمکی:		
وضعیت راستای سروتنه:		
وضعیت اندام فوقانی:		
وضعیت اندام تحتانی:		
بخش آسیب دیده بدن:		نوع دفورمیتی:
نوع محدودیت در دامنه حرکتی:		
نوع ضعف در قدرت عضلانی:		
نوع کوتاهی عضلات:		
نوع درد: در هنگام استراحت () در طول فعالیت () در حین برخی فعالیت‌های خاص ()		
نتیجه ارزیابی عملکردی:		
نتیجه ارزیابی تعادل:		
دشواری حرکتی و یا حرکت متفاوت	بلی	خیر
نشستن		
ایستادن		
قدم‌زدن		
دویدن		
پرسیدن		
سایر دشواری‌ها در دست:		
رسیدن به شی () گرفتن شی ()		
حمل شی () پرتاب شی ()		
دشواری در گرفتن و دست‌کاری اشیا (روی تصویر علامت بزنید)		
		
توصیه‌هایی برای ورزشی و بازی:		احتیاطات ورزشی و بازی:

۲ ارزیابی اجتماعی (این فرم باید توسط تسهیلگر تکمیل شود)

نام: تاریخ تولد: جنسیت:
آیا ورزش می‌کنید؟ هر روز () یکبار در هفته () یکبار در ماه () به ندرت () هرگز ()
آیا بازی می‌کنید؟ هر روز () یکبار در هفته () یکبار در ماه () به ندرت () هرگز ()
چه نوع ورزشی انجام می‌دهید؟
چه نوع بازی انجام می‌دهید؟
بازی و ورزش را با چه کسی انجام می‌دهید؟ سایر افراد دارای معلولیت () افراد بدون معلولیت () هردو ()
چه هدفی از ورزش کردن دارید؟
به جز ورزش چه فعالیت‌های اجتماعی دارید؟
آیا به دلیل معلولیت در زندگی مشکل خاصی دارید؟ توصیف کنید.
آیا فکر می‌کنید دیگران به دلیل معلولیت، طور دیگری با شما رفتار می‌کنند؟ توصیف کنید.
سؤالات از والدین
آیا فرزند شما اصولاً کودک شادی است؟ توصیف کنید.
آیا فرزند شما در مدرسه به دلیل معلولیت مورد تمسخر قرار می‌گیرد؟ توصیف کنید.
آیا فرزند شما ارتباطات اجتماعی با سایر کودکان دارد؟ توصیف کنید.
در مورد تمایل فرزندتان به ورزش چطور فکر می‌کنید؟ خیلی مشتاق () نسبتاً مشتاق () بی تفاوت () ناراحت () عدم پذیرش ()
فرزند شما به چه نوع بازی و ورزش‌هایی علاقه مند است؟
آیا فرزند شما مشکل خاصی در بازی و ورزش کردن دارد؟ چطور می‌توان این مشکل را حل کرد؟

۳) فرم جمع آوری اطلاعات از جلسات ورزشی و بازی (این فرم باید توسط تسهیلگر بعد از اجرای برنامه ورزشی/ بازی تکمیل شود)

فرم جمع آوری اطلاعات از جلسات ورزشی و بازی
نام مؤسسه / مجتمع نام تسهیلگر/ تسهیلگران
تاریخ برگزاری مراسم / جلسات ورزشی و بازی نام روستا:
تعداد بازیکنان: افراد دارای معلولیت () بدون معلولیت ()
تعداد بازیکنان دارای معلولیت: جسمانی () هوشی ذهنی () اعصاب و روان () کم بینا () نابینایی مطلق () اختلال شنوایی ()
گروه های سنی بازیکنان دارای معلولیت: کودک () نوجوان () بزرگسال () سالمند ()
چه نوع بازی و ورزش هایی را انجام دادید؟ شرح دهید.
هدف از اجرای بازی و ورزش ها:
آیا به جز ورزش در این مراسم فعالیت دیگری انجام دادید: بازدید از یک مکان مذهبی () برنامه آموزشی () صرف نهار دست جمعی () سایر موارد ()
مکان اجرای بازی و ورزش کجا بود؟ مدرسه () خانه ورزش روستا () در یک فضای باز روستایی () سایر موارد ()
آیا گروه خود یا ورزشی و بازی دارید؟ اگر بلی، نوع مشارکت آنها چگونه است؟ مالی () وسایل و تجهیزات () مکان () کمک به اجرا () مدیریت و برنامه ریزی () سایر موارد ()
آیا در انجام این برنامه ورزشی سایر بخش های جامعه محلی مشارکت کردند؟ اگر بلی چه کسانی؟ اعضای شورای محلی () خیرین محلی () دهیار () خانه ورزش روستا () سایر موارد ()
مشکلات موجود:
میزان ارزش مالی مشارکت جامعه:
برنامه جلسه بعدی: تاریخ جلسه بعدی:
نام تسهیلگر امضا



A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, consisting of 10 rows of three lines each (top, middle, and bottom lines).