

رویکرد تمرینات آبی سازگارانه

مترجمان:

دکتر محمد کریمی زاده اردکانی
دکتر سروین سالار
زهرا حسین زاده

مونیکا لپور
ویلیام گیل
شاون استیونز

فهرست

فصل اول:

مقدمه‌ای بر تمرینات آبی سازگارانه ۱۱

فصل دوم:

مدل‌های مشارکت در تمرینات آبی سازگارانه ۳۶

فصل سوم

فراگیرسازی و محیط با حداقل محدودیت ۶۰

فصل چهارم:

برنامه‌های آموزشی شخصی سازی شده ۹۸

فصل پنجم:

توسعه برنامه و سازماندهی ۱۱۹

فصل ششم:

امکانات، تسهیلات و لوازم ۱۴۵

فصل هفتم:

پیش‌نیازهایی برای برنامه‌های ایمن، مؤفق و ارزشمند ۱۷۲

فصل هشتم:

راهبردهای آموزشی ۲۰۹

فصل نهم:

نیازهای اختصاصی شرکت کنندگان در تمرینات آبی سازگارانه ۲۳۷

فصل دهم:

تمرینات آمادگی جسمانی و توانبخشی در آب ۲۹۳

فصل یازدهم:

انتخاب برنامه تمرینات آبی سازگارانه ۳۱۵

فصل ۱۲

فعالیت‌های تفریحی و رقابتی ۳۳۱

آبدرمانی، از قرن ها پیش به عنوان یک شیوه پذیرفته شده علمی در پزشکی به کار گرفته می شود و در میان مردم به صورت تجربی و با استفاده از چشمه های آب معدنی رواج داشته است. در قرن بیستم خواص آب و مداوا توسط آب گرم و سرد اثبات شد. نتایج تحقیقات نشان می دهد، آب وسیله ای بسیار مؤثر و قطعی در بهبود برخی بیماری ها یا تخفیف و حتی ریشه کن کردن دردهای عضلانی و مفاصل، مداوای نارسائی های جسمی، سرعت بخشیدن به کاهش طول دوران نقاهت ناشی از صدمات استخوانی، تقویت عضلات، به کار گیری عضلات غیر فعال، تسریع گردش خون و حتی تسکین بیماران روحی و روانی می باشد.

ورزش در آب یکی از بهترین راه ها برای انجام یک تمرین اثرگذار و امن و منظم در برنامه ورزشی می باشد. ویژگی های مکانیکی آب باعث کاهش فشار روی مفاصل، کاهش ضربان قلب، بهبود حرکات و احتمال کمتر برای زمین خوردن می شود و در نتیجه افراد می توانند الگوهای حرکتی پیچیده تر را در آب انجام دهند، تمرینات آبی سازگارانه برنامه جامعی است که با استفاده از شنا، ایمنی در آب، و فعالیتهای آبی تفریحی به ارائه خدمات توانبخشی و ارتقای سلامت در افراد دارای معلولیت می پردازد.

افراد دارای معلولیت و افراد دارای نیاز های ویژه با توجه به عدم توانایی ایجاد شده، با توان کمتری قابلیت اجرای تمرینات توانبخشی جهت ارتقا سطح سلامتی خود را دار می باشند، که محیط آب با ایجاد یک فضای ایمن و کاهش نیروهایی که ممکن است از اجرای حرکت در الکوی مناسب جلوگیری کنند، شرایط بهتری را فراهم می کند و این امر می تواند نتیجه اثر بخشی تمرین را افزایش دهد.

برگردان این کتاب به فارسی حاصل یک فعالیت علمی گروهی دو ساله است؛ امید است این کتاب گامی موثر جهت تامین منابع علمی برای دانشجویان خصوصا دانشجویان تربیت بدنی سازگارانه و ورزش معلولین باشد. از تمامی خوانندگان کتاب حاضر اعم از اساتید، دانشجویان و متخصصین این حوزه تقاضا داریم نظرات خود را برای ارتقا سطح کیفی کتاب بیان نموده و مارا را از راهنمایی های ارزشمند خود بهره مند سازند. در انتها لازم میدانیم از انتشارات حتمی به دلیل علاقه مندی و پشتیبانی از چاپ این کتاب قدردانی نماییم.

به پایان بر چو این ره بر گشادی

تمامش کن چو بنیادش نهادی

محمد کریمی زاده اردکانی
عضو هیئت علمی دانشگاه تهران
بهار ۱۴۰۳

به دومین نسخه کتاب تمرینات آبی سازگاران؛ راهنمای تخصصی خوش آمدید. این متن برای افرادی طراحی شده که به دنبال اطلاعاتی در مورد توانمندسازی و خودشکوفایی افراد دارای معلولیت از طریق شنا و فعالیت‌های آبی مرتبط هستند. این کتاب برای دانشجویان تربیت بدنی عمومی یا سازگاران، تفریحی و آموزش ویژه، تفریح درمانی و رشته‌های مرتبط با سلامت در نظر گرفته شده است. این کتاب اطلاعاتی را برای متخصصین آب درمانی، به منظور ارائه مشارکت ایمن، مؤثر و موفق در آب درمانی برای افرادی که نیاز به سازگاری با محیط، تجهیزات، راهبردهای آموزشی، تکنیک‌های مهارتی و روش‌های آموزشی دارند، فراهم می‌کند. این سازگاری‌ها ممکن است به دلیل تنوع در توانایی‌های عاطفی، شناختی یا فیزیکی ضروری باشند. این کتاب جایگزین مدارک پایه مربیگری آب درمانی و همچنین جایگزین مدارک مربیگری تمرینات آبی سازگاران نمی‌شود. بلکه در زمان انتشار این کتاب به‌عنوان منبع مورد نیاز برای دریافت دو گواهی نامه مربیگری تمرینات آبی سازگاران در ایالات متحده معرفی شده است: مربی تمرینات آبی سازگاران ایفرد^۱ و مربی شنای یامکا^۲ برای افراد دارای معلولیت. همچنین این کتاب، مرجعی برای تمام اپراتورهای استخر درباره بهترین شیوه‌های تمرینات آبی سازگاران و مکمل دی وی دی با عنوان مقدمه‌ای بر تمرینات آبی سازگاران توسط Sprint Aquatics می‌باشد. این کتاب در اواخر دهه ۱۹۹۰ و در پاسخ به انحلال برنامه ملی مربیان تمرینات آبی سازگاران توسط صلیب سرخ آمریکا و در نتیجه حذف نسخه‌های بعدی کتاب درسی سال ۱۹۷۷، مفهوم‌سازی شد. علاوه بر این، به دنبال صلیب سرخ کانادا در سال ۱۹۸۹ انتشارات تمرینات آبی سازگاران؛ با ترویج فرصت تمرینات آبی برای همه و انتشارات ایفرد در سال ۱۹۹۴ توسط کارتر^۳، دولان^۴ و لکونی^۵ با عنوان طراحی برنامه‌های آموزشی شنا برای افراد دارای معلولیت، نسخه‌های بعدی منتشر نشد. این خلأ در ادبیات تخصصی بهترین شیوه‌ها را در تمرینات آبی سازگاران ایجاد کرد و در سال ۱۹۹۸ منجر به اولین نسخه برنامه‌نویسی تمرینات آبی سازگاران؛ راهنمای حرفه‌ای شد. پس از ۵ سال این کتاب با موفقیت توسط ما و هیومن کینتیک^۶ مجدداً مفهوم‌سازی شد و اطلاعاتی حاوی قوانین، استراتژی‌های آموزشی، تجهیزات، عکس‌ها و فعالیت‌های رقابتی و فعالیت‌های آبی و تفریحی را اضافه کردیم. انتشار این متن به روز شده، خلأ بازار را برای منبعی از بهترین شیوه‌های فعلی در برنامه‌ریزی تمرینات آبی سازگاران پر می‌کند. ما امیدواریم نسخه دوم منبع ارزشمندی باشد. این نسخه از برنامه‌ریزی تمرینات آبی سازگاران، ادبیات پیشینه قابل توجهی در تمرینات آبی دارد و یک منبع جامع و ابزار یادگیری در زمینه تمرینات آبی است. تقریباً ۵۰ درصد از نسخه اول بازنویسی شده و شامل تعداد زیادی از منابع، نکات کاربردی، پیشینه و تاریخچه، نکات آموزشی، ملاحظات ایمنی و اطلاعات اجرایی است. به روز رسانی‌ها شامل قوانین مربوطه، دستورالعمل‌های دسترسی معماری، اطلاعات مسابقه، استراتژی‌های آموزشی و مدیریت ایمنی است. این نسخه حاوی بهترین شیوه‌های اجرایی است که تفکر فعلی را در مورد فراگیرسازی در فعالیت بدنی ترویج می‌کند. این کتاب مبتنی بر تحقیقات عملی، مبتنی بر عمل و بر اساس تفکر، قوانین و شیوه‌های جاری است. به این ترتیب، این یک رویکرد عملی برای تمرینات آبی سازگاران است. علاوه بر سناریوهای آغازین فصل، هر بخش تکنیک‌های خاص و همچنین دلایل منطقی برای برنامه‌ریزی تمرینات آبی سازگاران را ارائه می‌دهد. اطلاعات عملی در هر فصل آورده می‌شود. ما اطلاعات این کتاب را بر اساس تکنیک‌های موفقیت‌آمیز کاربردی که در طول دهه‌ها تجربه در آموزش تمرینات آبی جمع‌آوری شده است، پایه‌گذاری کردیم.

1. AAHPERD/AAPAR

2. YAMCA

3. Carter

4. Dolan

5. LeConey

6. Human Kinetics

برنامه‌ریزی تمرینات آبی سازگاران با یک تاریخچه مختصری از تمرینات آبی سازگاران آغاز می‌شود، در ادامه توسعه با روش‌های درمانی و علوم ورزشی مرتبط با سلامت و سپس تکامل آن به سمت دیدگاه آموزشی و تفریحی را ترسیم می‌کند. سپس این کتاب قوانین مؤثر بر مشارکت در آموزش تمرینات آبی و تمرینات آبی تفریحی برای افراد دارای معلولیت را بررسی می‌کند. در فصل‌های بعدی شما را با رشته جدید تمرینات آبی سازگاران آشنا می‌کند و سپس ابزارهای مورد نیاز برای ارائه آموزش با کیفیت را شرح می‌دهد. فصل‌های پایانی اطلاعات غنی را برای کمک به شما در بهبود برنامه‌ها و ارجاع شناگران به فرصت‌هایی فراتر از قلمرو آموزشی ارائه می‌کنند. این کتاب در ۱۲ فصل و در سه بخش تنظیم شده است. بخش اول با عنوان اصول تمرینات آبی سازگاران، تمرینات آبی سازگاران پایه را پوشش می‌دهد. فصل ۱ به تاریخچه سازمان‌های مختلف سلامت و ورزش و نقش آن‌ها در توسعه آنچه که ما اکنون به‌عنوان تمرینات آبی سازگاران می‌شناسیم نگاه می‌کند. اصطلاحات و عبارات مربوط به تمرینات آبی سازگاران تعریف شده و رشته‌های مختلف با استفاده از تمرینات آبی سازگاران توضیح داده شده است. فصل ۲ مدل‌های خدمات و مدل‌های پزشکی-درمانی، آموزشی، تفریحی و بین رشته‌ای را برجسته می‌کند. فصل ۳ فراگیرسازی و محیط با حداقل محدودیت را به‌عنوان مفاهیم آموزشی که می‌تواند با برنامه نویسی مادام‌العمر مرتبط باشد، بررسی می‌کند. فصل ۴ به چگونگی برنامه‌ریزی آموزشی فردی برای تمرینات آبی سازگاران می‌پردازد. فصل ۵ اهمیت برنامه و توسعه سازمانی برای تمرینات آبی سازگاران را نشان می‌دهد و در مورد مدیریت ریسک، برنامه‌ریزی استراتژیک، توسعه مالی و منابع انسانی بحث می‌کند. فصل ۶ بخش اول را با نگاهی عملی به امکانات، تجهیزات و تداکات، به پایان می‌رساند. بخش دوم این کتاب، آموزش تسهیل‌کننده، بر اساس دانش پایه قسمت اول است و بر آموزش تمرینات آبی سازگاران تمرکز دارد. فصل ۷ مهارت‌های پیش‌نیازی را که مربیان تمرینات آبی سازگاران باید داشته باشند، از جمله ارتباط، کمک فیزیکی، تکنیک‌های انتقال، مراقبت و ایمنی از شرکت‌کنندگان را معرفی می‌کند. فصل ۸ فرآیند یادگیری، انتخاب راهبردهای آموزشی مناسب، نشانه‌های آموزشی و تکنیک‌های سازگاران و نیز راهبردهایی برای رسیدگی به مشکلات رفتاری برخی از افراد دارای معلولیت را مورد بحث قرار می‌دهد. فصل ۹ بر ویژگی‌های منحصربه‌فردی که شناگران دارای معلولیت به احتمال زیاد دارای آن‌ها هستند و نیاز به توجه یک مربی تمرینات آبی سازگاران دارد متمرکز است. در نهایت، فصل ۱۰ به جنبه‌های تناسب اندام برنامه‌های تمرینات آبی سازگاران از رویکرد تناسب اندام مرتبط با سلامتی می‌پردازد.

بخش سوم، ارتقای برنامه، با بحث در مورد انتخاب برنامه‌های تمرینات آبی سازگاران و فرصت‌های تمرینات آبی سازگاران فراتر از استخر، کتاب را تکمیل می‌کند. فصل ۱۱ بر زمینه‌های تمرینات آبی سازگاران با زندگی واقعی، پیگیری در برنامه‌های مبتنی بر جامعه، محل اقامت یا محیط بیمارستانی یا درمانی و مدرسه تمرکز دارد. فصل ۱۲ شنای رقابتی را برای افراد دارای معلولیت معرفی می‌کند و سازمان‌های ورزشی ملی و بین‌المللی حامی مسابقات را شرح می‌دهد. این فصل پایانی با بحث در مورد فعالیت‌های تفریحی آبی، از جمله اسکی روی آب، شیرجه، و قایق سواری، به پایان می‌رسد و به تجهیزات و تکنیک‌های عملکردی می‌پردازد. همانطور که متن کتاب را می‌خوانید، متوجه می‌شوید که این کتاب به تمرینات آبی سازگاران از منظر غیر طبقه بندی نزدیک می‌شود. به عبارت دیگر، به گونه‌ای سازماندهی نشده است که بتوانید از آن برای جستجوی یک دسته معلولیت و یافتن راه حل‌های فراگیر و همه جانبه برای کار با یک معلولیت خاص استفاده کنید. در عوض، فصل‌های ۸ و ۹ ویژگی‌های معمولی را توصیف می‌کنند که هر ناتوانی را منحصر به فرد می‌کند. شما می‌توانید از آن اطلاعات استفاده کنید تا مسائلی را که شناگر با ویژگی‌های خاص ممکن است در محیط آبی با آن مواجه شود، مرور کنید.

ویژگی‌ها

ویرایش دوم برنامه تمرینات آبی سازگاران زمین‌های جدیدی که شامل؛ معرفی هر فصل، اهداف فصل، عکس‌ها و نمودارهای به‌روز، منابع و مراجع به‌روز شده، علاوه بر آن‌ها مناسب‌سازی‌ها، اصول فراگیرسازی و اطلاعات فعلی درباره دسترسی به استخرها و آبگرم‌ها را ارائه می‌دهد. هیچ یک از این ویژگی‌ها در نسخه قبلی موجود نبود. متخصصان حرفه‌ای^۱، زمینه‌های تجربه زندگی را راهی عالی برای شروع هر فصل خواهند یافت. این مثال‌های عملی به آن‌ها کمک می‌کند تا با ارائه یک نقطه مرجع برای متن پیش رو، با مطالب درگیر شوند. اهداف فصل اصول اصلی را فهرست می‌کند و یک نمای کلی از آنچه باید از فصل آموخته شود ارائه می‌دهد. پیش حرفه‌ای‌ها و متخصصان در زمینه‌های مرتبط (کاردرمانی یا فیزیوتراپی، حرکت درمانی، آموزش ورزش‌های آبی، مدیریت یا مرییگری) مطالبی را در این متن برای تکمیل پیش‌زمینه‌های آکادمیک و تجربی موجود در ورزش‌های آبی پیدا می‌کنند. یکی دیگر از ویژگی‌های منحصر به فرد این کتاب بیش از ۱۰۰ عکس، نمودار و طراحی آن است که به کلمات آن جان می‌بخشد. عکس‌ها نکات مطرح شده در متن را نشان می‌دهند و خواننده را به سمت کلام نوشتاری می‌کشند و مفاهیم را به گونه‌ای نشان می‌دهند که کلمات به تنهایی نمی‌توانند. در نهایت، ضمایم انتهای این کتاب، مطالب موجود در فصول را به صورت عملی پشتیبانی می‌کند. فرم‌ها، بازی‌ها و فهرست منابع، پیوندهای مستقیمی را بین مطالب موجود در فصل‌ها و تعمیم به کاربرد روزمره برنامه‌های تمرینات آبی سازگاران فراهم می‌کنند.

بخش

اصول تمرینات آبی سازگارانہ

مقدمه‌ای بر تمرینات آبی سازگاران^۱

مگان^۲ دختری ۱۰ ساله است که برای شرکت در کلاس تربیت‌بدنی به حداکثر کمک بدنی نیاز دارد. به دلیل عدم توانایی و حرکت داوطلبانه مگان بر روی زمین، مراقبین مگان معتقدند که مگان برای دستیابی به مزایای آمادگی جسمانی به اشکال دیگری از فعالیت نیاز دارد. آن‌ها از مدرسه درخواست کرده‌اند که یک ارزیابی تربیت‌بدنی برای تعیین اینکه آیا مگان در کلاس تربیت‌بدنی مبتنی بر خشکی پیشرفت می‌کند یا خیر انجام دهند. مراقبین او متوجه شده‌اند مگان زمانی که با ابزار شناوری در استخر قرار می‌گیرد، بیشترین سطح استقلال را از خود نشان می‌دهد. بنابراین، آن‌ها خواستند که ارزیابی شامل یک جزء شنا باشد. در طی ارزیابی (حرکات) بخش زمینی تربیت‌بدنی، مگان قادر به شرکت در فعالیت‌های بدنی بدون مداخله بزرگسالان نبود. او قادر به انجام مداوم حرکات ارادی در وضعیت‌های ضد جاذبه یا افزایش ضربان قلب خود نبود؛ مگر اینکه از نظر فیزیکی کمک شود. در مقابل، در طول ارزیابی استخر، مگان با استفاده از ابزار شناوری سر یا گردن توانست ضربان قلب خود را بدون دخالت معلم ۴۰ ضربه در دقیقه افزایش دهد. علاوه بر این، او به مدت ۹ دقیقه به طور مداوم دست‌ها و پاهای خود را بدون هیچ کمکی حرکت داد. به دلیل عملکرد مگان در طول ارزیابی تمرینات آبی، کمیته برنامه‌ریزی آموزش فردی مگان تصمیم گرفت که علاوه بر آموزش تربیت‌بدنی، مگان باید آموزش تمرینات آبی سازگاران را با هزینه مدرسه دریافت کند. آموزش تمرینات آبی سازگاران دیگر در انحصار کمپ‌ها، مدارس شبانه‌روزی و برنامه‌های تفریحی بعد از مدرسه نیست. آموزش تمرینات آبی سازگاران می‌تواند مکمل برنامه فعالیت بدنی مبتنی بر خشکی باشد و همچنین به‌عنوان بخشی ارزشمند از تربیت‌بدنی از طریق K-۱۲ برای دانش‌آموز یا به‌عنوان یک برنامه فعالیت بدنی برای بزرگسالان و سالمندان باشد.

به دلیل حمایت فیزیکی که آب فراهم می‌کند، بسیاری از افرادی که به‌واسطه ناتوانی‌شان، دچار اختلال در حرکت در خشکی هستند، می‌توانند بدون کمک بریس، عصا، واکر یا ویلچر، مستقل‌تر در محیط‌های آبی عمل کنند. در واقع، آب وسیله‌ای است که از نظر فیزیکی افراد دارای معلولیت را آزاد می‌کند و به آن‌ها اجازه می‌دهد بدون خطر و با موفقیت در فعالیت‌های بدنی شرکت کنند. شما می‌توانید به این افراد کمک کنید تا این آزادی را کشف کنند. به طور خاص، با ادامه پیشرفت حرفه‌ای خود، مزایای تمرینات آبی برای افراد دارای معلولیت، دستورات مرتبط با قانون فدرال و نیاز به نگرش مثبت جامعه نسبت به فراگیرسازی افراد دارای معلولیت در تمرینات آبی را بهتر درک خواهید کرد. در این فصل، نحوه تکامل رشته تمرینات آبی سازگاران و نمایندگی‌های مختلف ایالات متحده که در برنامه‌های تمرینات آبی برای افراد دارای معلولیت دخیل هستند را خواهید آموخت. علاوه بر این، در مورد قوانین حقوق معلولیت که هنر تمرینات آبی را تحت تأثیر قرار داده است، مزایای برنامه‌های آموزشی تمرینات آبی و کاربردهای مختلف تمرینات آبی برای افراد دارای معلولیت آشنا خواهید شد.