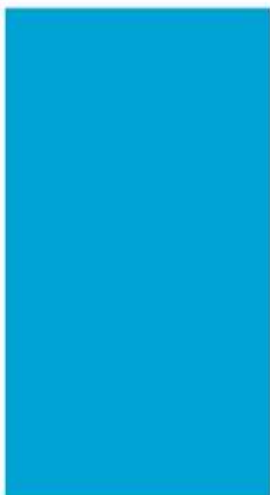




CEREBRAL PALSY SPORTS SOCIETY OF UTTARAKHAND

CEREBRAL PALSY AND SPORTS



सेरेब्रल पाल्सी (मास्तिक पक्षाघात) क्या है



सेरेब्रल पाल्सी बीमारीयों के एक समूह का वर्णन करने के लिए एक छत्र शब्द है, जो एक स्थायी, लेकिन अपरिवर्तनीय नहीं, शारीरिक विकलांगता से अभिलक्षित कि जाती है जो मुख्य रूप से हिलचाल को प्रभावित करती है। जिस तरह से हिलचाल प्रभावित होती है, वह मस्तिष्क के उस क्षेत्र पर निर्भर करता है जो जन्म से पहले, दौरान या उसके तुरंत बाद क्षतिग्रस्त हो जाता है, और इसमें हाइपरटोनिया, स्पास्टिसिटी, डायस्टोनिया, एथेटोसिस, एटेक्सिया, या इनमें से एक संयोजन शामिल हो सकता है। संबंधित न्यूरोलॉजिकल बीमारीयों में अधिग्रहित मस्तिष्क की चोट, स्ट्रोक, फ्रीड्रैच के एटेक्सिया, वंशानुगत स्पास्टिक पैराप्लेजिया और कई अन्य शामिल हो सकते हैं।

हाइपरटोनिया, स्पास्टिकिटी, एथेटोसिस, एटेक्सिया, डिस्टोनिया या इनमें से एक संयोजन से हिलचाल प्रभावित हो सकती है।

हाइपरटोनिया - मांसपेशियों में टोन में वृद्धि हिलचाल के लिए कठोरता या प्रतिरोध का कारण बनती है।

स्पास्टिकिटी - जब मांसपेशी को जल्दी से बढ़ाया जाता है तब एक मांसपेशी में संकुचन के लिए एक प्रतिक्रिया।

एथेटोसिस - हाथ, पैर और कभी-कभी वाणी को प्रभावित करने वाली अनैच्छिक झुर्रीदार प्रवृत्तियों की एक श्रृंखला।

एटेक्सिया - समन्वय की कमी।

डायस्टोनिया - मांसपेशियों में अनैच्छिक ऐंठन के कारण असामान्य अंग मुद्राएं होती हैं।

सेरेब्रल पाल्सी (मास्तिक पक्षाघात) क्या है



चार मुख्य प्रकार के CP होते हैं और मस्तिष्क के किस क्षेत्र के आधार पर लक्षण भिन्न होते हैं।

स्पास्टिक CP मोटर कॉर्टेक्स के नुकसान के कारण होता है, और यह कठोर, झटकेदार मांसपेशियों के द्वारा अभिलक्षित किया जाता है।



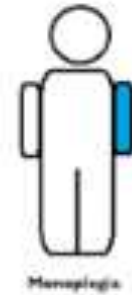
डिस्कैटिक CP बेसल गैंग्लिया के नुकसान के कारण होता है, और अनैच्छिक हिलचाल और मांसपेशियों के टोन में उतार-चढ़ाव द्वारा अभिलक्षित किया जाता है।



एटेक्सिक CP सेरिबेलम के नुकसान के कारण होता है, और समन्वय और संतुलन की कमी के द्वारा अभिलक्षित किया जाता है।

मिश्रित CP नुकसान के मिश्रण के कारण होता है और लक्षणों के मिश्रण के द्वारा अभिलक्षित किया जाता है।

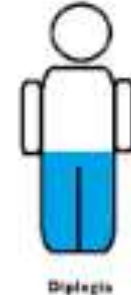
स्पास्टिक CP को असरग्रस्त शरीर के अंगों के आधार पर आगे वर्गीकृत किया जा सकता है: मोनोप्लेजिया, हेमीप्लेजिया, डिप्लेजिया और क्वाड्रिप्लेजिया।



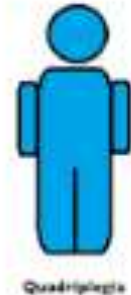
Hemiplegia



Hemiplegia



Diplegia



Quadriplegia

मोनोप्लेजिया एक अंग पर असर होने का वर्णन करता है

हेमीप्लेजिया एक हाथ और एक पैर सहित शरीर के एक तरफ को असर करता है

डिप्लेजिया शरीर के सममित हिस्सों को असर करता है, आमतौर पर दोनों पैर

क्वाड्रिप्लेजिया सभी चार अंगों को असर करता है

सेरेब्रल पाल्सी तथ्यों



CP वाले कोई भी दो लोगों को बिल्कुल एक जैसी असर नहीं होती हैं

3 लोगों में 1 चलने में असमर्थ हैं

CP वाले 4 लोगों में 1 मौखिक रूप से बात करने में असमर्थ है

CP वाले 4 लोगों में 3 दर्द का अनुभव करते हैं

CP वाले 4 लोगों में 1 को एपीलेप्सी (मिर्गी) है

CP वाले 10 लोगों में 1 को एक गंभीर दृष्टि असमर्थता है

CP वाले 2 में से 1 व्यक्ति को बौद्धिक असमर्थता है (बहुत हल्की हो सकती है)

बहुत गंभीर मामलों को छोड़कर, CP जीवन के लिए खतरा नहीं है

सेरेब्रल पाल्सी संक्रामक नहीं है

सेरेब्रल पाल्सी लाइलाज है

सेरेब्रल पाल्सी स्थायी है, लेकिन अपरिवर्तित नहीं है

सेरेब्रल पाल्सी प्रबंधनीय है

सेरेब्रल पाल्सी तथ्यों



CP वाले कोई भी दो लोगों को बिल्कुल एक जैसी असर नहीं होती हैं

3 लोगों में 1 चलने में असमर्थ है

CP वाले 4 लोगों में 1 मौखिक रूप से बात करने में असमर्थ है

CP वाले 4 लोगों में 3 दर्द का अनुभव करते हैं

CP वाले 4 लोगों में 1 को एपीलेप्सी (मिर्गी) है

CP वाले 10 लोगों में 1 को एक गंभीर दृष्टि असमर्थता है

CP वाले 2 में से 1 व्यक्ति को बौद्धिक असमर्थता है (बहुत हल्की हो सकती है)

बहुत गंभीर मामलों को छोड़कर, CP जीवन के लिए खतरा नहीं है

सेरेब्रल पाल्सी संक्रामक नहीं है

सेरेब्रल पाल्सी लाइलाज है

सेरेब्रल पाल्सी स्थायी है, लेकिन अपरिवर्तित नहीं है

सेरेब्रल पाल्सी प्रबंधनीय है

सेरेब्रल पाल्सी तथ्यों



CP वाले कोई भी दो लोगों को विलुप्त एक जैसी असर नहीं होती हैं

3 लोगों में 1 चलने में असमर्थ है

CP वाले 4 लोगों में 1 मौखिक रूप से बात करने में असमर्थ है

CP वाले 4 लोगों में 3 दर्द का अनुभव करते हैं

CP वाले 4 लोगों में 1 को एपीलेप्सी (मिर्गी) है

CP वाले 10 लोगों में 1 को एक गंभीर दृष्टि असमर्थता है

CP वाले 2 में से 1 व्यक्ति को बौद्धिक असमर्थता है (बहुत हल्की हो सकती है)

बहुत गंभीर मामलों को छोड़कर, CP जीवन के लिए खतरा नहीं है

सेरेब्रल पाल्सी संक्रामक नहीं है

सेरेब्रल पाल्सी लाइलाज है

सेरेब्रल पाल्सी स्थायी है, लेकिन अपरिवर्तित नहीं है

सेरेब्रल पाल्सी प्रबंधनीय है

S.T.E.P. मॉडल



S.T.E.P. मॉडल शारीरिक शिक्षा और खेल प्रवृत्तियों में परिवर्तन करने के लिए एक सरल प्रणाली है। यह हर किसी को, उनकी क्षमता या विकलांगता की परवाह किए बिना शामिल होने की, और एक साथ भाग लेने के लिए अनुमति देता है।

सत्र की योजना बनाते समय यह प्रशिक्षकों या खेल प्रशिक्षक को खेल सत्रों की प्रभावी ढंग से योजना बनाने में सहायता करेगा।

S.T.E.P. का उपयोग करना खेल प्रवृत्तियों की योजना बनाने में किसी की भी सहायता करेगा। यह प्रशिक्षक को उनके प्रशिक्षण सत्र की योजना बनाते समय और उन्हें शामिल करने के लिए किसी भी अनुकूलन के लिए एक ढांचा देता है।

ST.E.P. का अर्थ है:

- Space - जहब
- Task - काम
- Equipment - उपकरण
- People - लोग

S.T.E.P. एक स्टैंड अलोन टूल के रूप में या समावेशन स्पेक्ट्रम के हिस्से के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है जिस पर हम बाद में चर्चा करने जा रहे हैं।

S.T.E.P. सिर्फ खेल नहीं कई स्थितियों में इस्तेमाल किया जा सकता है।



SPACE - जगह

जगह उस स्थान से जुड़ी है जिसका उपयोग आप अपनी प्रवृत्ति को करने के लिए करते हैं। यह केवल आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले प्रवृत्ति स्थान के बारे में नहीं है, बल्कि उस स्थान तक पहुंच, उदाहरण के लिए, क्या मकान या बाहरी स्थान पहुंच योग्य है? क्या आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली सभी सुविधाएं सभी के लिए उपलब्ध हैं? के बारे में भी है।

खेल क्षेत्र में गहराई से देखते हुए, जिन पहलुओं पर आपको विचार करने की आवश्यकता हो सकती है वे हैं:

- योजना क्षेत्रों का विस्तार बढ़ाना या कम करना।
- प्रत्येक व्यक्ति द्वारा तय की जाने वाली दूरी में बदलाव, उदाहरण के लिए: विकलांग लोगों को अधिक सक्षम लोगों की तुलना में 100 मीटर दौड़ने में अधिक समय लगेगा।
- क्या आपके खेल को ज़ोन एरिया को शामिल करने के लिए अनुकूलित किया जा सकता है, जो केवल कुछ खिलाड़ियों या कुछ ज़ोन के लोगों को ही अनुमति देता है?
- जोनों का उपयोग न केवल जगह को अनुकूलित करने का एक शानदार तरीका है बल्कि S.T.E.P से टी (कार्य) से भी जुड़ता है।
- यदि फेंकने/पकड़ने की प्रवृत्ति, या कौशल प्राप्ति दे रहे हैं, तो एक अलग प्रकार की जगह का उपयोग क्यों न करें? उदाहरण के लिए: जो लोग फेंकने, दीवार के खिलाफ फेंकने, या लक्ष्य को निशाना बनाने का प्रयास करने के लिए संघर्ष कर सकते हैं।

विचार करने योग्य बातें

- जगह का अनुकूलन समग्र प्रवृत्ति को कैसे प्रभावित करेगा?
- क्या हर किसी के लिए अपने व्यक्तिगत लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए पर्याप्त जगह है?
- जब जगह की बात आती है तो बॉक्स के बाहर सोचें - आपको आश्चर्य होगा कि विभिन्न स्थानों को अनुकूलित करना या उपयोग करना कितना आसान है!



TASK - पाठ

यह सब कार्य या खेल प्रवृत्ति के बारे में है। कार्य में एक पूर्ण खेल, आंशिक खेल या एक कौशल विकास का तत्व शामिल है। व्यक्ति की क्षमता के आधार पर कार्य को आसान या कठिन बनाया जा सकता है।

कार्य को समूह या व्यक्ति के अनुरूप बनाने की आवश्यकता है, और जैसे-जैसे प्रवृत्ति आगे बढ़ती है, इसे अनुकूलित या परिवर्तित करने की आवश्यकता हो सकती है।

पूरे कार्य के दौरान आपको कोशिश करनी चाहिए कि परिणाम न बदले।

आप अभी भी चाहते हैं कि एथलीट एक निश्चित कौशल विकसित करे, या खेल को पूरा करे, लेकिन अलग-अलग एथलीटों के पास कार्य में भाग लेने के दौरान अपने लक्ष्य तक पहुंचने का अलग तरीका हो सकता है।

जिन तरीकों से आप कार्य को बदल सकते हैं उनमें शामिल हैं :

- नियमों में छोटे-छोटे बदलाव करना।
- लोग प्रवृत्ति या खेल के साथ कैसे आगे बढ़ पाते हैं।
- कार्य को छोटे हिस्सों में तोड़ना।
- प्रवृत्ति या गेंद की गति बदलना।
- भागीदारी के विभिन्न रूपों की कोशिश करें - बैठे, खड़े, लेटे हुए।
- विभिन्न कौशल या क्षमता के स्तर के एथलीटों के लिए विभिन्न लक्ष्यों का उपयोग करें।
- फेंकने या ऊपरी शरीर की प्रवृत्ति में अधिक सक्षम एथलीटों के लिए गैर-प्रबल हाथ का प्रयोग करें।
- संतुलन गतिविधियों में बंद आँखें।

याद रखने वाली चीज़ें :

- लचीले बनें।
- कार्य को बदलने से परिणाम या प्रवृत्ति में आप जो हासिल करने की कोशिश कर रहे हैं उसे नहीं बदलना चाहिए।



EQUIPMENT - उपकरण

उपकरण आप किसी प्रवृत्ति या कौशल को पूरा करने के लिए उपयोग करते हैं वह सब के बारे में है।

उपकरण केवल वास्तविक वस्तु के बारे में नहीं है, आपको अपने द्वारा उपयोग की जाने वाली चीजों की बनावट, आकार और माप पर विचार करने की आवश्यकता है।

उपकरण में वे चीजें भी शामिल हैं जो खेल या कौशल को पूरा करने वाले एथलीट को सहायता करती हैं, उदाहरण के लिए यदि कोई गेंद फेंकने या रोल करने के लिए संघर्ष कर रहा है, तो क्या वे गेंद को रोल करने के लिए गटर का उपयोग कर सकते हैं (जैसे बोकिया में)

S.T.E.P में उपकरण का उपयोग करते समय। आपको अलग तरह से सोचने की जरूरत है, और इस बारे में सोचें कि आप सभी को शामिल करने की अनुमति देने के लिए क्या उपयोग कर सकते हैं।

समावेश को प्रोत्साहित करने और सुनिश्चित करने के लिए उपकरणों को अनुकूलित करने के तरीकों में शामिल हो सकते हैं :

- वजन के बजाय टिन/डिब्बे या पानी की बोतलों का उपयोग करें।
- टेनिस गेंदों जैसी चीजों को पकड़ने में सहायता करने के लिए वेलक्रो का उपयोग करें।
- वार्म अप प्रवृत्तियों में संतुलन में सहायता करने के लिए कुर्सियों का प्रयोग करें।
- विभिन्न लोगों के लिए बड़े लक्ष्यों का उपयोग करें।
- उपकरणों के विभिन्न रंगों की एक श्रृंखला रखें।
- दीवार जैसी एक कठिन सतह का उपयोग करें।

याद रखने वाली चीजें :

- उपकरणों को बहुत अधिक बदलने के बारे में चिंतित न हों - आप समावेश प्राप्त करना चाहते हैं।
- चीजों को आजमाएं और अगर वे काम नहीं करती हैं तो चिंता न करें - S.T.E.P. एक संयुक्त दृष्टिकोण है, प्रत्येक व्यक्ति के लिए समाधान खोजने के बारे में है।



PEOPLE - लोग

यह S.T.E.P का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। पूरे S.T.E.P दृष्टिकोण यह सुनिश्चित करने पर आधारित है कि जिन लोगों को आप प्रशिक्षण दे रहे हैं और सहायता कर रहे हैं, वे शामिल हैं। लोगों के संदर्भ में यह एक व्यक्ति या लोगों का समूह हो सकता है। जैसा कि किसी भी व्यक्ति के साथ होता है, आपको उनके साथ एक व्यक्ति के रूप में व्यवहार करने की आवश्यकता होती है, भले ही उन्हें एक ही तरह की हानि हो सकती है, वे संभवतः उसी तरह से प्रवृत्ति को नहीं कर सकते हैं। मिश्रित क्षमता वाले एथलीटों के समूह के साथ काम करते समय आपको यह योजना बनाने की आवश्यकता होती है कि वे एक ही समय में एक साथ कैसे काम करने जा रहे हैं, यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी शामिल हैं।

जब आपकी डिलीवरी की बात आती है तो लोगों के बारे में विचार करने वाली बातें:

- व्यक्ति एक दूसरे के साथ कैसे बातचीत करते हैं?
- क्या जोड़ी में होना बड़ी टीम में होने से बेहतर है?
- क्या आप समान क्षमता वाले लोगों से मेल खा सकते हैं (विकलांगता या दुर्बलता नहीं)
- क्या आप क्षमता के आधार पर टीमों या समूहों को संतुलित कर सकते हैं - संख्या के आधार पर नहीं, जैसे कि युवा फुटबॉल यदि कोई टीम अंतिम 5 मिनट में हार रही है तो हारने वाली टीम अतिरिक्त खिलाड़ियों को ला सकती है
- क्या प्रत्येक व्यक्ति के पास भाग लेने के लिए पर्याप्त जगह है?

याद रखने वाली चीजें :

- प्रवृत्ति के बीच में एथलीटों की टीम या भूमिकाओं को बदलने के लिए डरें मत
- सुनिश्चित करें कि हर किसी के पास निभाने के लिए भूमिका है

समावेशन स्पेक्ट्रम



समावेशन स्पेक्ट्रम को पाम स्टीवेन्सन और केन ब्लैक द्वारा विकसित किया गया है, जो दोनों अपने-अपने क्षेत्रों में खेल समावेशन विशेषज्ञ हैं। समावेशन स्पेक्ट्रम एक ऐसी चीज है जिसे आप संभवतः पहले से ही प्रशिक्षण के दौरान उपयोग कर रहे हैं, लेकिन हो सकता है कि आपको पता न हो कि आप ऐसा कर रहे हैं।

समावेशन सभी खेल, शारीरिक प्रवृत्ति, मनोरंजन, फिटनेस और खेलने के वातावरण के भीतर एक प्राथमिकता बनना चाहिए।

समावेशन स्पेक्ट्रम का उपयोग शिक्षकों और प्रशिक्षकों को अपने विद्यार्थियों या एथलीटों की जरूरतों और उनकी विविध सीखने की जरूरतों का जवाब देने का मौका देने के लिए किया जाता है, जो एथलीटों को पीई और खेल में भाग लेने की अनुमति देगा।

पूर्ण समावेशन सुनिश्चित करने के कई तरीके हैं, पर्यावरण, प्रवृत्ति को बदलकर, या एक अलग प्रवृत्ति मुहैया करके इन तक पहुंचा जा सकता है, जिससे सभी को अभी भी सत्र के परिणामों और एथलीटों के लक्ष्यों को पूरा करने की इजाजत मिलती है।

प्रत्येक पाठ या सत्र के भीतर, यह अपेक्षा की जाती है कि शिक्षक या प्रशिक्षक एथलीट पूरे सत्र में शामिल हैं यह सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न तरीकों का उपयोग करेंगे।





खुली प्रवृत्ति

खुली प्रवृत्ति तब होती है जब - हर कोई प्रवृत्ति में समान नियमों के साथ, और न्यूनतम या बिना अनुकूलन के भाग लेता है। यदि कोई प्रतिभागी संघर्ष करता है तो S.T.E.P. शुरू किया जा सकता है और एक समावेशी वितरण में एक भूमिका निभा सकता है। आपको एक भाग को न्यूनतम रूप से अनुकूलित करना पड़ सकता है, लेकिन खेल या खेल का 99% एक ही रहेगा, चाहे व्यक्ति या समूह की क्षमता कुछ भी हो

खुली प्रवृत्ति के उदाहरणों में शामिल हैं:

- वोर्म अप प्रवृत्ति
- असंरचित खेल
- संग्रह करने और ईकठ्ठा करने का खेल
 - पैराशूट खेल
- ताल आधारित प्रवृत्ति

परिवर्तित प्रवृत्ति



यह एक ही खेल या प्रवृत्ति है, लेकिन नियमों, उपकरण, जगह, या काम करने के लिए कुछ परिवर्तन के साथ, ताकि हर किसी को शामिल किया जा सकता है, और यह उनकी स्वयं क्षमता के स्तर के लिए अनुकूल है।

अधिक सामान्य परिवर्तन में शामिल हो सकते हैं: उपकरण, स्थान, नियम, प्रवृत्ति की गति। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास बास्केटबॉल खेलने वाले मिश्रित योग्यता वाले एथलीटों का एक समूह है, तो आप विभिन्न लक्ष्यों का उपयोग कर सकते हैं, जैसे कि दीवार पर लक्ष्य, बड़े हुप्स, या यहां तक कि फर्श पर एक लक्ष्य जिससे स्कोर किया जा सके।

यदि आपका सत्र / समूह मिश्रित क्षमता वाला है, तो आप अधिक चुस्त प्रतिभागियों के लिए नियम बदल सकते हैं, उदाहरण के लिए: उनके पास खेलने के लिए एक छोटी सी जगह है, आप "3 सेकंड" नियम जोड़ सकते हैं, और उन्हें इस समय सीमा के भीतर अपना कार्य पूरा करना होगा।



परिवर्तित प्रवृत्ति

यह एक ही खेल या प्रवृत्ति है, लेकिन नियमों, उपकरण, जगह, या काम करने के लिए कुछ परिवर्तन के साथ, ताकि हर किसी को शामिल किया जा सकता है, और यह उनकी स्वयं क्षमता के स्तर के लिए अनुकूल है।

अधिक सामान्य परिवर्तन में शामिल हो सकते हैं: उपकरण, स्थान, नियम, प्रवृत्ति की गति। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास बास्केटबॉल खेलने वाले मिश्रित योग्यता वाले एथलीटों का एक समूह है, तो आप विभिन्न लक्ष्यों का उपयोग कर सकते हैं, जैसे कि दीवार पर लक्ष्य, बड़े हुप्स, या यहां तक कि फर्श पर एक लक्ष्य जिससे स्कोर किया जा सके।

यदि आपका सत्र / समूह मिश्रित क्षमता वाला है, तो आप अधिक चुस्त प्रतिभागियों के लिए नियम बदल सकते हैं, उदाहरण के लिए: उनके पास खेलने के लिए एक छोटी सी जगह है, आप "3 सेकंड" नियम जोड़ सकते हैं, और उन्हें इस समय सीमा के भीतर अपना कार्य पूरा करना होगा।



समानांतर प्रवृत्ति

एक समानांतर प्रवृत्ति में हर कोई एक ही प्रवृत्ति कर रहा है, लेकिन यह व्यक्ति की क्षमता पर आधारित है। सिद्धांत रूप में यह एक ही खेल है, लेकिन इसके खेले जाने के तरीके के नियमों में कुछ बदलाव शामिल हैं। बैठके वॉलीबॉल खेलना या खड़ा होके खेलना एक उदाहरण है।

भाग लेने वाला प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमता की परवाह किए बिना एक समान खेल मैदान पर प्रतिस्पर्धा कर रहा है। प्रवृत्ति को समानांतर सुनिश्चित करने के संदर्भ में, यदि हम वॉलीबॉल को एक उदाहरण के रूप में लेते हैं, तो आप खड़े या बैठे हो सकते हैं, बिना जाल, निचले स्तर पर जाल, या विनियमन ऊंचाई पर जाल हो सकता है। यह समान या समान क्षमता वाले एथलीटों के प्रत्येक समूह को एक साथ खेलने की अनुमति देगा, और यह महसूस नहीं होने देगा कि उन्हें बाहर रखा गया है।

समानांतर प्रवृत्तियों को कभी भी और कहीं भी इस्तेमाल किया जा सकता है, और अक्सर क्लबों और स्कूलों में देखा जाता है। S.T.E.P. इस पूरी प्रवृत्ति में सभी पहलुओं में उपयोग किया जाता है, क्योंकि यह एथलीटों को चुनौती देगा और निरंतर विकास का समर्थन करेगा।



अलग प्रवृत्ति

अलग प्रवृत्ति वह है जहां एक समूह या व्यक्ति, अपने साथियों से पूरी तरह से अलग प्रवृत्ति करता है, इसमें वह स्थान भी शामिल होता है जिसकी उन्हें आवश्यकता हो सकती है और उपयोग कर सकते हैं। प्रवृत्ति इस बात से जुड़ेगी कि बाकी समूह क्या कर रहा है, लेकिन एक व्यक्ति या लोगों के छोटे समूह को कुछ अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

यह प्रवृत्ति किसी व्यक्ति को स्वयं या समान क्षमता वाले लोगों के साथ किसी प्रवृत्ति या कौशल का अभ्यास करने की अनुमति देती है। यह अक्सर स्कूलों और खेल सत्रों में देखा जाता है, जहां यह स्पष्ट होता है कि एक व्यक्ति या समूह संघर्ष कर रहा है, और उसे अतिरिक्त सहायता और समर्थन की आवश्यकता हो सकती है।

थोड़े समय के लिए एक अलग प्रवृत्ति करने से लोगों को अपने आत्मविश्वास और कौशल स्तर का निर्माण करने की अनुमति मिलेगी ताकि वे बाकी समूह में फिर से शामिल हो सकें, और यह महसूस न करें कि वे अपने साथियों की तुलना में कम कुशल हैं।

विकलांगता खेल



विकलांगता खेल प्रवृत्ति को अक्सर रिवर्स इंटीग्रेशन के रूप में देखा जाता है, जिसका अर्थ है कि गैर विकलांग लोग विकलांगता खेल विशिष्ट खेलों या सत्रों में शामिल होते हैं। विकलांगता खेल प्रवृत्ति पूर्ण समावेश की आपकी तरक्की है, इसमें कोई भी भाग ले सकता है, और उन्हें विकलांगता की आवश्यकता नहीं है।

यह कई सेटिंग्स में विकलांगता खेल को शामिल करने का एक शानदार तरीका है, और यह विकलांगता के खेल की रूपरेखा को बढ़ाता है। यह एक विकलांग व्यक्ति की प्रतिभा को अपने साथियों के सामने प्रदर्शित करने का एक शानदार तरीका है।

विकलांगता खेल प्रवृत्तियों में शामिल हैं: बैठे वॉलीबॉल, बोकिया और गोलबॉल।

इन खेलों को व्यापक दर्शकों के लिए पेश करने के तरीके के रूप में विकलांगता खेल प्रवृत्तियों का उपयोग करना अच्छा अभ्यास है। हालांकि इसका ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से एक खतरा है कि सभी को सभी खेलों में भाग लेने की अनुमति देने का लक्ष्य अधिक समावेशी है, और लंबी अवधि में इसका अधिक प्रभाव पड़ेगा।

R.A.M.P. वॉर्म-अप



R.A.M.P. वॉर्म अप इयान जेफ्रीस द्वारा विकसित किया गया है, और एथलीटों के लिए एक अत्यधिक प्रभावी वॉर्म अप है। R.A.M.P. वॉर्म अप प्रत्येक तत्व को वॉर्म अप के अगले तत्व में सकारात्मकता का योगदान करने की अनुमति देता है। यह वॉर्म अप प्रक्रिया के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और कौशल आधार को एक साथ लाता है। R.A.M.P. वॉर्म अप चार अलग-अलग चरणों पर आधारित है जो इस पर ध्यान केंद्रित करते हैं:

- Raise - बढ़ाना
- Activate - सक्रिय करना
- Mobilise – कार्यप्रवृत्त करना
- Potentiate – प्रबल बनाना



प्रत्येक भाग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, आइए इन पर अधिक गहराई से नज़र डालें।

अज्ञात लेखक द्वारा
यह तस्वीर CC
BY-SA-NC के
सहज साइडसेट प्राप्त
है।



RAISE - बढ़ाना

यह वार्म अप का पहला भाग है जो हृदय गति, रक्त प्रवाह और शरीर और मांसपेशियों के तापमान को बढ़ाने पर केंद्रित है। यह हिलचाल पर केंद्रित है, और स्थिर प्रवृत्तियों के बजाय गतिशील हिलचाल का उपयोग करता है।

यह विशिष्ट है कि राइज़ यानी कि बढ़ाना तत्व लगभग 5-7 मिनट तक चलेगा, और विशिष्ट प्रकार की प्रवृत्ति का उपयोग किया जाता है जोगिंग, व्यायाम बाइक, या व्हीलचेयर उपयोगकर्ताओं के लिए यह एक क्षेत्र के चारों ओर एक धक्का देना हो सकता है (व्यक्ति के लिए उपयुक्त स्थान सेट करने के लिए S.T.E.P का उपयोग करें)।

यदि आप एक ऐसे एथलीट के साथ काम कर रहे हैं जो अपने आप को इधर-उधर ले जाने में संघर्ष कर सकता है, तो आप शैडो बॉक्सिंग का खेल खेल सकते हैं लेकिन हमेशा पैरों सहित पूरे शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने की कोशिश करें!

इस प्रकार की प्रवृत्ति आसान हिलचाल है, और जोरदार नहीं होना चाहिए, या लंबे समय तक नहीं होना चाहिए।



RAISE - बढ़ाना

यह वार्म अप का पहला भाग है जो हृदय गति, रक्त प्रवाह और शरीर और मांसपेशियों के तापमान को बढ़ाने पर केंद्रित है। यह हिलचाल पर केंद्रित है, और स्थिर प्रवृत्तियों के बजाय गतिशील हिलचाल का उपयोग करता है।

यह विशिष्ट है कि राइज़ यानी कि बढ़ाना तत्व लगभग 5-7 मिनट तक चलेगा, और विशिष्ट प्रकार की प्रवृत्ति का उपयोग किया जाता है जोर्गिंग, व्यायाम बाइक, या व्हीलचेयर उपयोगकर्ताओं के लिए यह एक क्षेत्र के चारों ओर एक धक्का देना हो सकता है (व्यक्ति के लिए उपयुक्त स्थान सेट करने के लिए S.T.E.P का उपयोग करें)।

यदि आप एक ऐसे एथलीट के साथ काम कर रहे हैं जो अपने आप को इधर-उधर ले जाने में संघर्ष कर सकता है, तो आप शैडो बॉक्सिंग का खेल खेल सकते हैं लेकिन हमेशा पैरों सहित पूरे शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने की कोशिश करें!

इस प्रकार की प्रवृत्ति आसान हिलचाल है, और जोरदार नहीं होना चाहिए, या लंबे समय तक नहीं होना चाहिए।

ACTIVATE - सक्रिय करना



सक्रिय करना चरण में, आपको विशिष्ट मांसपेशियों को सक्रिय करने के उद्देश्य से विशिष्ट हिलचाल और कार्यों की योजना बनाने की आवश्यकता होती है जिसे एथलीट प्रवृत्तियों में उपयोग करेंगे।

यह चरण एक विशिष्ट वार्म अप के स्ट्रेचिंग चरण के समान है, लेकिन जैसे-जैसे खेल समय के साथ विकसित हुआ है, हमने विशिष्ट स्ट्रेचिंग से अधिक बदलाव देखा है, क्योंकि इसे हमेशा पूरी तरह से फायदेमंद नहीं देखा जाता है।

प्रवृत्ति या हिलचाल को लक्षित और गतिशील होने की आवश्यकता है, न कि स्ट्रेचिंग पर ध्यान केंद्रित करने की। कुछ उदाहरणों में शामिल हैं:

- शोल्डर श्रग्स
- आर्म सर्कल्स
- आर्म हग्स
- ट्रंक ट्विस्ट
- हिप सर्कल
- बटक किक्स
- नी हग्स
- लेग सर्कल्स
- लेग क्रॉसओवर्स
- एन्कल रोल्स



लेग क्रॉसओवर्स



नी हग्स बैठकर या खड़े होकर किए जा सकते हैं।

MOBILISE - कार्यप्रवृत्त करना



R.A.M.P. के इस तत्व में वार्म अप प्रवृत्ति या खेल में उपयोग किए जाने वाले जोड़ों और मांसपेशियों को कार्यप्रवृत्त करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इन मांसपेशियों और जोड़ों पर ध्यान केंद्रित करने से न केवल समग्र प्रवृत्ति में मदद मिलेगी, बल्कि व्यक्ति के समन्वय और संतुलन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

मोबिलाइज़ यानी कि कार्यप्रवृत्त करने के चरण में आपको एक साथ कई जोड़ों की गति को प्रोत्साहित करने की आवश्यकता होती है, और यह चरण लचीलेपन के बजाय गतिशीलता के बारे में है, और इसमें शामिल होना चाहिए:

- मलभूत हिलचाल
- मूटर नियंत्रण में सहायता करने वाली प्रवृत्ति
- स्थिरता में सहायता करने वाली प्रवृत्ति

R.A.M.P के सक्रिय करना और कार्यप्रवृत्त करना यह दोनो तत्व आमतौर पर संयुक्त होते हैं और एक ही समय में किए जाते हैं क्योंकि वे एक दूसरे के परिणामों के पूरक हैं।

POTENTIATE - प्रबल बनाना



इस चरण में वार्म अप को उस प्रवृत्ति की तीव्रता में वृद्धि करनी चाहिए जिसमें एथलीट भाग ले रहा है। यह चरण वार्म-अप का अंतिम तत्व है, जिससे एथलीट 100% तीव्रता से भाग लेने के लिए तैयार हो सकता है। किसी को अपनी मुख्य प्रवृत्ति की शुरुआत में पूरी तरह से तैयार होने के लिए कहना अवास्तविक है, इसलिए यह चरण तीव्रता में धीरे-धीरे वृद्धि की अनुमति देता है, इससे चोट की संभावना को कम करने में भी मदद मिलेगी।

एक धावक यानी कि स्प्रिंटर्स के लिए वार्म अप के इस तत्व को कैसे कार्यान्वित करें, उदाहरण के लिए यह है: स्प्रिंटर्स को धीरे-धीरे अपनी गति को 50% गति से बढ़ाकर 60%, 75% और फिर 100% गति से बढ़ाना चाहिए। इस प्रकार का वार्म अप एथलीट की रक्षा करेगा, चोट की संभावना को कम करेगा, और एक प्रभावी प्रवृत्ति आउटपुट की अनुमति देगा, विशेष रूप से गति और चपलता में।

विकलांग लोगों के लिए RAMP वार्म अप



R.A.M.P वार्म अप को सभी के लिए समावेशी होने के लिए अपनाते समय यहां कुछ प्रश्न और कथन दिए गए हैं, जिनके बारे में आप सोच सकते हैं:

Raise - बढ़ाना - गतिशीलता संबंधी समस्याओं वाले किसी व्यक्ति के साथ रक्त प्रवाह या हृदय गति कैसे बढ़ाएं? आप व्हीलचेयर में सीमित ऊपरी शरीर की गति के साथ किसी की हृदय गति कैसे बढ़ाएंगे?

Activate - सक्रिय करना - मांसपेशीयां अलग-अलग तरीकों से प्रतिक्रिया कर सकती हैं, आप यह सुनिश्चित करने के लिए क्या कर सकते हैं कि मांसपेशीयां चाल हैं? हर विकलांग व्यक्ति अलग होता है इसलिए एक के लिए जो काम कर सकता है वह दूसरे के लिए काम करेगा यह जरूरी काम नहीं है। कई विकल्प उपलब्ध करने के लिए तैयार रहें।

Mobilise – कार्यप्रवृत्त करना - प्रवृत्ति के लिए आपको किस प्रकार कि हिलचाल की आवश्यकता है? शारीरिक दुर्बलता वाले एथलीटों के अंग उस तरह से नहीं चल सकते हैं जिस तरह से आप सामान्य रूप से उम्मीद कर सकते हैं। एक्टिवेट की तरह, मांसपेशीयां और जोड़ कभी-कभी अजीब तरह से प्रतिक्रिया करते हैं, इसलिए हम आपको एथलीट के साथ काम करके यह पता लगाने की सलाह देते हैं कि व्यक्तिगत रूप से उनके लिए क्या काम करता है।

Potentiate – प्रबल बनाना - जोड़ों और हिलचाल पर तनाव को धीरे-धीरे बढ़ाएं। आपको हिलचाल के पैटर्न को छोटे हिस्सों में तोड़कर शुरू करना पड़ सकता है और धीमी गति से शुरू करना होगा और धीरे-धीरे हिलचाल की गति को बढ़ाना होगा।



प्रशिक्षण के लिए विचार

सेरेब्रल पाल्सी वाला प्रत्येक व्यक्ति अलग तरह से प्रभावित होता है, और सभी स्टान्डर्ड कोचिंग सिद्धांत प्रासंगिक हैं। अपने एथलीट को जानने के लिए कुछ समय निकालें और सवाल पूछने से न डरें।

विचार करने योग्य कुछ बातें हैं –

- तापमान और आर्बोहवा व्यक्ति के लक्षणों को प्रभावित कर सकते हैं।
- एथलीटों में बदली हुई प्रतिक्रियाएं और/या चौंकाने वाली प्रतिक्रिया हो सकती है।
- CP वाले एथलीटों को मिर्गी हो सकती है।
- एथलीटों में बदलाव और लचीलेपन में बदलाव, कठोरता और आंदोलन प्रतिबंध होगा।
- संतुलन और समन्वय प्रभावित हो सकता है।
- एथलीटों में दृष्टि, श्रवण, या बौद्धिक हानि जैसी संबद्ध बीमारीयां हो सकती हैं।
- स्मृति और निर्देशों की समझ प्रभावित हो सकती है।
- थकान बीमारी के प्रभाव को और खराब कर सकती है।

एक नियमित खेल सत्र की स्थापना



यदि आप के पास अधिक नियमित खेल चाहने वाले बहुत से लोगों से रुचि है, तो आप क्लब क्यों नहीं बनाते? यहां कुछ चीजें हैं जिन पर आपको एक नया क्लब या खेल प्रवृत्ति स्थापित करते समय विचार करने की आवश्यकता है:

एक नामित कोच या लीड रखें

इस व्यक्ति को खेल के लिए रुचि, ज्ञान और उत्साह की आवश्यकता है, लेकिन इन सत्रों को वितरित करने के लिए इस व्यक्ति के पास सहायता और मदद होनी चाहिए और यह सुनिश्चित करना भी महत्वपूर्ण है कि उनके पास एक समर्थन नेटवर्क और तालिम तक पहुंच है।

आप जो खेल कर रहे हैं उसके लिए विकास और प्रतिस्पर्धा के रास्ते को समझें

एथलीटों को दिशा और प्रेरणा प्रदान करने के लिए राष्ट्रीय विकास और प्रतिस्पर्धा मार्गों को जानें।

अन्य स्थानीय क्लबों, स्कूलों या केंद्रों के साथ संबंध बनाएं

स्थानीय क्लबों या स्कूलों के साथ संसाधनों को साझा करें, और जब आपकी प्रवृत्ति की पेशकश की जाती है, तो बाहर भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए भागीदारी बनाएं। यह स्थानीय प्रतियोगिताओं को सुविधाजनक बना सकता है, और प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण सत्र चलाने के लिए, या कर्मचारियों को सलाह देने के लिए स्कूलों में आने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है।

प्रारंभिक चरण में माता-पिता / सहायक कर्मचारियों को शामिल करें

माता-पिता बहुत प्रोत्साहन प्रदान कर सकते हैं और आत्मविश्वास पैदा कर सकते हैं, और यदि एक खेल कैरियर को आगे बढ़ाना है, तो माता-पिता को एथलीटों को प्रशिक्षण और/या प्रतियोगिताओं में ले जाने के लिए शामिल होना चाहिए।

THANKYOU

