

# دليل محطات الأداء



تُخضع علامة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "CDC" لملكية وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة (HHS) وتُستخدم بتصريح منها. لا يُعد استخدام هذا الشعار مُصادقة من وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة أو مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على أي منتج أو خدمة أو مؤسسة مُعينة.

# شكر وتقدير

## برامج تجريبية لمحطات الأداء

## المُساهمون

الأولمبياد الخاص بوتسوانا

جوبندولين أغبار  
الأولمبياد الخاص الدولي

الأولمبياد الخاص بليز

مونيكا فوركير  
الأولمبياد الخاص الدولي

الأولمبياد الخاص كونتيكت

كاييل واشبورن  
الأولمبياد الخاص الدولي

الأولمبياد الخاص فلوريدا

هادي ستانيش  
الأولمبياد الخاص الدولي  
جامعة ماساتشوستس في بوسطن

الأولمبياد الخاص مينيسوتا

جيسي فاليس  
الأولمبياد الخاص الدولي

الأولمبياد الخاص ميسيسipi

تارا كوسينلو  
برنامج الأولمبياد الخاص

الأولمبياد الخاص نيوجيرسي

الأولمبياد الخاص نيويورك

الأولمبياد الخاص ساوث كارولينا

الأولمبياد الخاص تكساس

## مصمم جرافيك

الأولمبياد الخاص واشنطن

سارة تررام  
الأولمبياد الخاص الدولي

الأولمبياد الخاص ويسكونسن

الأولمبياد الخاص زيمبابوي

# جدول المحتويات

## نظرة عامة على الأولمبياد الخاص

5	الأولمبياد الخاص واللياقة
7	مقدمة عن محطات الأداء
10	نبذة عن الذيل

## لوجستيات محطات الأداء

12	دور البرنامج
13	الخطيط
16	المتطوعون
20	الأدوات والتجهيزات
24	الإعلان عن فاعليتك

## إرشادات المحطات

26	نظرة عامة على المحطات
27	محطة الاستعداد للمسابقة
30	محطة التهيئة الذهنية ليوم المبارزة
32	محطة التغذية
36	محطة الارتقاء بالماء
38	محطة النشاط البدني
42	محطة حائط الالتزام
45	محطة الفرص المحلية

## تقييم الأثر

49	الغرض والنتائج
50	التقييم قصير الأجل
52	التقييم طويل الأجل

# نظرة عامة على الأولمبياد الخاص

# الأولمبياد الخاص واللياقة

## تعريف اللياقة

اللياقة هي ارتفاع مستوى الصحة والأداء لما هو أفضل، وذلك من خلال اتباع أنماط مناسبة من النشاط البدني والتغذية والارتواء بالماء على نحو ملائم؛ وكي يكون للاعبون لائقين بدنياً، يجب أن يمارسوا عادات صحية على مدار العام، بل طوال حياتهم. وتمكن برامج اللياقة وتمارينها في الأولمبياد الخاص لللاعبين ومساعديهم من رفع المستوى العام لصحتهم وللياقتهم، وذلك بتعليمهم وتزويدهم بالدعم الاجتماعي والفرص والأدوات المتاحة اللازمة لمتابعة/تقييم تقدمهم.

## اللياقة في الأولمبياد الخاص

تعد اللياقة البدنية جزءاً أساسياً من مهمة الأولمبياد الخاص. فالصحة الجيدة واللياقة البدنية المرتفعة عنصران جوهريان في ممارسة الرياضات وجودة الحياة بصفة عامة. والأولمبياد الخاص يعمل على دمج الصحة واللياقة مع برامج الرياضة، حيث إننا نعرف أن صحة الأفراد ذوي الإعاقات الفكرية أقل نسبياً من عامة الأفراد. ومثلاً على ذلك، تدعم بيانات برنامج اللاعبين الأصحاء في الأولمبياد الخاص أن لاعبو الأولمبياد الخاص البالغين معرضون للسمنة بمقابل الضعف مقارنة باللاعبين البالغين الغير معاقين فكرياً. وبسبب التفاوت من هذا النوع، يوجه الأولمبياد الخاص اهتمامه إلى الصحة وبرامج اللياقة بهدف الحد من انتشار الأمراض غير المعدية بين السكان.

تُنشئ اللياقة تركيزاً متجددًا على أداء اللاعب واندماجه بالربط بين الرياضة والصحة وتوفير فرص ومصادر للبياقة، والارتفاع بالترقيات، وتعزيز تعليم المدرب، وتنشيط قادة اللاعبين وخبرير اللياقة.

## اللياقة وتحسين الصحة

يتخذ الأولمبياد الخاص خطوات كبيرة للحد من حالات التفاوت في الحالة الصحية، يوفر الأولمبياد الخاص نماذج متعددة من برامج اللياقة الصحية على مدار العام، البيانات التي جمعناها تشير إلى أن برامج اللياقة تؤدي إلى نتائج صحية محسنة لدى لاعبي الأولمبياد الخاص بما يسهم جوهرياً في الحد من الأمراض غير المعدية؛ على سبيل المثال بيانات قياس ضغط الدم بيئت ارتفاع ضغط الدم لدى أكثر من 60% من المشاركين. وبعد إتمام برنامج اللياقة تحسن ضغط الدم لدى 30% من هؤلاء الأشخاص، ومن بينهم 12% حيث انخفضت القراءات المختلفة لضغط دمهم إلى المستوى الطبيعي. وعلى نحو مماثل، نجد أن المشاركين الذين شعروا بتحسين ملحوظ في صحتهم كانوا قد وضعوا على الأرجح هدفاً معيناً ذات صلة برفع المستوى العام للياقتهم البدنية، ومن المرجح أنهم لاحظوا تحسناً في صحتهم بمقدار 10 أضعاف، إذ يقطعون متوسطاً قدره 7000 خطوة أكثر كل أسبوع، أي ما يعادل 70 دقيقة من النشاط البدني.

وتفيد هذه العوامل جميعها في تحسن حالة ضغط الدم الذي يمثل تغيرات ذات معنى في الحالة الصحية نتيجة اتباع برامج اللياقة. وبعد إظهار تأثير برامجنا المباشرة، يمكننا توسيع أثرنا على النتائج الصحية لأن اللياقة مترسبة أكثر في جميع نقاط الاتصال في عملنا بما في ذلك خبرة المنافسة.

## الربط بين اللياقة البدنية والأداء الرياضي

إضافة إلى ارتفاع مستوى الصحة المحسنة نتيجة الالتزام بأداء برامج اللياقة البدنية وأنشطتها، فالرابط بين اللياقة البدنية والأداء الرياضي يبدو واضحًا. فعناصر اللياقة البدنية من التحمل والقوة والمرونة والتوازن، كلها عناصر توجد في جميع الرياضات، غير أن اللاعبين المتمتعين بمستويات لياقة بدنية أعلى هم من ينفقوها على أقل إنفاقهم من حيث الجري السريع، أو الرمي الأبعد، أو الوثب الأعلى. كما أن اللاعبين الأكثر لياقة يكونون أقل عرضةً للمرض أو الإصابة، مما يجعل مشاركتهم في التمارين أو المسابقات أو الموسام الرياضية الكاملة أكثر تميزًا. إضافة إلى أن إمدادهم بمبادئ اللياقة البدنية الصحية المتصلة بأساليب التغذية وشرب السوائل والارتواء بالمياه (شرب الكمية الكافية من الماء) يزيد من جودة أدائهم. هذا ويلتزم الأولمبياد الخاص بإتاحة فرص رياضية لذوي الإعاقات الذهنية، والتي تمتد من الشباب المبكر وحتى السن المتقدمة، فاللياقة البدنية يمكن أن تساعد لاعبينا في الوصول إلى تقديم أفضل مما لديهم في كل موسم، حيث يمكنهم أن يكملوا رحلتهم في ألعاب الأولمبياد الخاص طوال حياتهم.

# مقدمة عن محطات الأداء

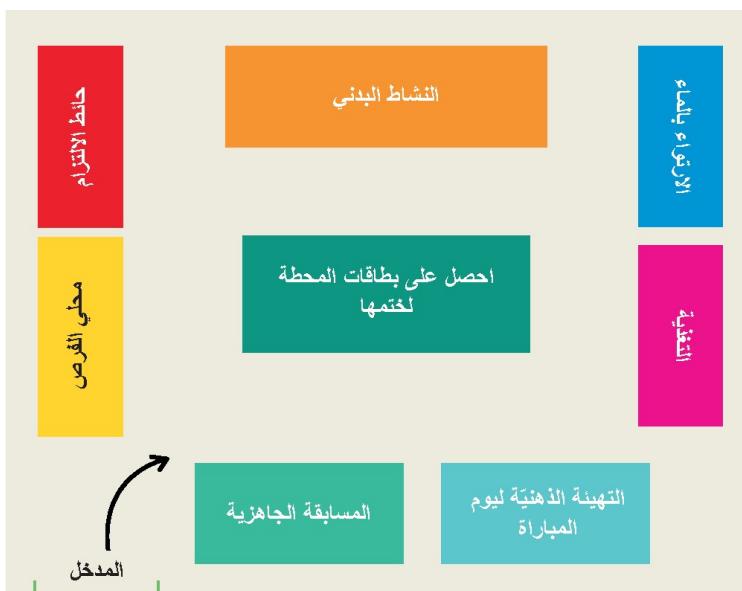
## التعريف

محطات الأداء هي فعاليات تقام في أو بالقرب من ساحة اللعب في البطولات أو المسابقات أو الألعاب المصممة من أجل تعليم اللاعبين ومساعديهم وتنشيطهم في المبادئ الأساسية لللياقة: التغذية والارتواء بالمياه والنشاط البدني. وترتبط هذه المحطات مباشرةً بين اللياقة والأداء الرياضي وتبيّن كيف يمكن لدمج هذه المبادئ أن يعزز التدريب والأداء في المسابقة والصحة.

## هدف محطات الأداء

من المقرر أن تُرسّخ فعاليات محطات الأداء لدى المشاركيين والمتطوعين مبدأً أن اللياقة البدنية تُعد جزءاً ضرورياً من رسالة الأولمبياد الخاص. ويجب التركيز على قدرات اللاعب وخبرة الشريك الموحد، ولكن يمكن أن يكتسب المدربون والآباء/مُقدمو الرعاية أيضاً المعرفة والأفكار من هذا الفعلالية. علاوة على ما سبق، ستفتح محطات الأداء أبوابها أمام لاعبي الأولمبياد الخاص ومساعديهم بغية رفع مستوى لياقتهم البدنية في المستقبل، وتشجيعهم على التطوع في البحث عن طرق المشاركة في الأولمبياد الخاص من خلال برامج اللياقة البدنية (مثل بدء فصل لياقة بدنية شامل، دعم صالة رياضية شاملة، ومحطات ونوادي صحة/لياقة، أو أن يصبح المشترك مدرب لياقة، وما إلى ذلك).

في محطات الأداء، يهتم المشاركون بالأنشطة الآتية:



- التجهيز للمسابقة داخل محطة التجهيز
- ومحطات التهيئة الذهنية ليوم المبارزة "جيم داي مينذر".
- زيارة محطات التغذية والارتواء بالماء، إضافة إلى رفع النشاط البدني والتفاعل والتنقيفي.
- تدوين التزام لوضع اختبارات أكثر من الناحية الصحية من خلال هدف لياقة يختاره المشترك بنفسه.
- قبول الهدايا التي تدعم اللياقة (مثل زجاجات المياه، وساعات مراقبة النشاط البدني، وبطاقات التدريب، والفاكهة وما إلى ذلك).
- الاطلاع على الفرص المتوفرة في مناطق المشتركين المحلية للمشاركة في أنشطة اللياقة البدنية.

توفر محطات الأداء أيضاً فرصة ممتازة لنشاط المتطوع، مما يمنح العديد من الأشخاص فرصة المشاركة في الأولمبياد الخاص. وللإدارة محطات الأداء جيداً، نقترح تكليف المتطوعين بالوظائف الآتية بناءً على اهتماماتهم وخبراتهم. كما أنه يمكن للمتطوعين ضم عدد كبير من الأشخاص؛ مثل المتخصصين في المجالات المتعلقة باللياقة البدنية والطلاب والضيوف الخاصين واللاعبين وعامة السكان.

- **قادة المحطات:** متخصصون في اللياقة البدنية (مثل أخصائيي التغذية، ومحترفي التمارين، والأساتذة الجامعيين) يساعدون في إقامة كل محطة في يوم الفعالية. ويشرف القادة على المتطوعين العاملين في كل محطة من خلال تدريبيهم لضمان تقييم التثقيف المناسب ومستوى الدعم اللازم لجميع المشاركين.

- **المتطوعون العاملون:** يستطيع أفراد يمتهنون بدرجة تثقيف أو معرفة أقل باللياقة البدنية أو طلاب المساعدة في محطات الأداء بصفتهم متطوعين عاملين، يمكنهم إرشاد المشاركين في محطات الأداء وتسليم الهدايا والمساعدة في التزام المشاركين والتقاط الصور.
- **قادة اللاعبين أو ممثلو الصحة:** يستطيع قادة اللاعبين، بناءً على مستوى تدريبهم، المساعدة بأي دور تطوعي. كما أن القادة المدربين على الصحة واللياقة يمكنهم أيضًا مساعدة قادة المحطات أو أن يتصرفوا بصفتهم متطوعين عاملين.
- **نجم رياضة أو شخصية محلية مشهورة أو صاحب علامة تجارية:** يمكن لهؤلاء الضيوف المميزين، عندما يكون الأمر تطوعيًّا، أن يشجعوا المشاركين، كما يمكنهم أن يعززوا النظرة العامة لمعنى اللياقة البدنية.

## نُبذة عن الدليل

هذا الدليل مُصمّم من أجل مساعدة المتطوعين والمشاركين على فهم جميع عناصر محطات الأداء وتنفيذها، حيث تم تصميم محطات الأداء هذه وفق مبدأ "المرونة"؛ حيث يراعي منظمو الفعالية مميزات لاعبيهم ومدربיהם ومساعديهم، إضافة إلى استهداف وإعداد/ إخراج هذه الفعالية على نحو جيد، وتنفيذها حسب المطلوب بما ينشر ثقافة اللياقة البدنية على أكبر نطاق وبأفضل مستوى.

# لوجستيات محطات الأداء

## دور برنامج الأولمبياد الخاص

تُتيح برامج الأولمبياد الخاص تعلم طرق احتياز التحديات في مسابقات الأولمبياد الخاص الحالية، وغالباً ما تبني علاقات مع المنظمات التي توفر المكان والموارد والتجهيزات والتمويل لدعم الفعاليات عالية الجودة. ويستفيد نموذج محطات الأداء من خبرة البرامج، حيث يكتسب المرونة، ويُمكّن المنظم الرئيسي من تعديل المحطات بما يتوافق مع احتياجات مجتمعهم. ويمكن لبرامج الأولمبياد الخاصة أن تختار تعين موظف ما لتخفيض محطات الأداء أو توظيف متظوع. وفي كلتا الحالتين يجب أن يكون لدى المرشح المثالي خلفية عن اللياقة البدنية وخبرة في العمل مع لاعبي الأولمبياد الخاص.

# التخطيط

## التوقيت والمساحة

يستغرق المشاركون في المتوسط 15-20 دقيقة لاجتياز جميع محطات الأداء، ولذلك، حاول الالتزام بالمحطات في الأوقات التي تسمح للمشاركين بالاستعداد لفعالياتهم واستعادة نشاطهم. ومع ذلك، يتأثر التوقيت بعدد من المتغيرات مثل عدد المشاركون، والأنشطة المختارة، وقيود المكان، وعدد المتطوعين إلى غير ذلك. ومن الضروري العلم أن محطة الاستعداد للمسابقة تستغرق عادةً أطول وقت، مما يؤدي إلى وجود ازدحام نوعاً ما. وفي الفعاليات الأكبر يمكن أن يكون وجود متطوعين إضافيين ومحطات متعددة للاستعداد للمسابقة أمراً مفيداً من أجل التحكم في تدفق المشاركين بفعالية وكفاءة.

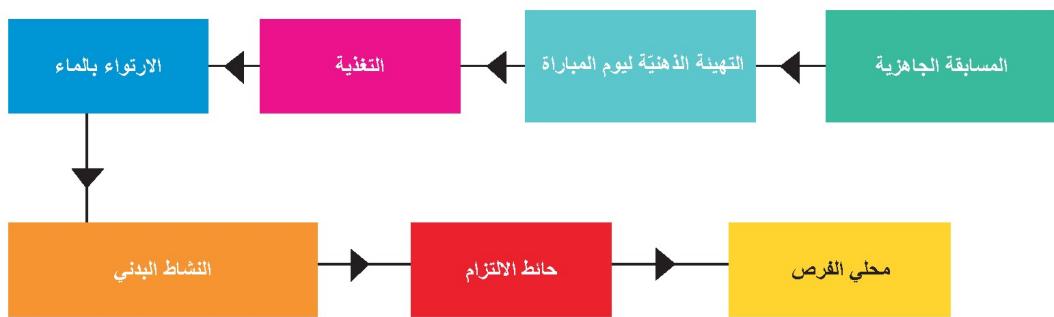
باستثناء محطة النشاط البدني، ستتطلب معظم المحطات منضدين قياسيتين على الأقل، بينما ستتطلب محطة النشاط البدني مساحة  $25^2$  (270 قدمًا مربعًا) على الأقل. ومن الضروري التأكد من وجود مساحة كافية لجميع المحطات، وخاصة النشاط البدني؛ حيث يلاقى بعض المشاركين بشأن المساحات الصغيرة وازدحام الأعداد الكبيرة.

وعندما تخطط عدد المتطوعين المتاحين لديك مع عدد المشاركين المتوقع وأنواع الأنشطة، يمكن أن تقرر أنك تحتاج مساحة أكبر من المقرحة.

## تسلسل المحطات

عوامل مثل: المساحة، والوقت، والمتطوعين، وبرمجة/تنظيم الفعالية يمكن أن تؤثر على كيفية ترتيبك للمحطات؛ فمحطات الأداء مصممة لترتيبها بعدة طرق، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يختار برنامجك بقاءهم جميعاً في مكان مركزي واحد. ومن ناحية أخرى، يمكن أن تقرر أنه من الأفضل توزيعهم في المكان المخطط لك بالطريقة التي تتوافق مع مسابقتك.

توجد مرونة في النموذج، ومع ذلك من المقترن ترتيب محطات الأداء كما يلي:



يحدث تغيير معتاد في ترتيب محطة النشاط البدني؛ حيث يمكن للبرامج الموجودة اختيار محطة النشاط البدني المعينة؛ مثل الإحماء أو الاستراحة أو أداء نشاط بدني منفرد، مما يؤثر على ترتيب باقي المحطات بالنسبة لللاعبين. وعلاوة على ذلك، فمن الجدير بالذكر أن بعض البرامج استطاعت أن تحقق نجاحاً ملحوظاً عن طريق دمج محطات التغذية مع محطات الارتواء بالماء.

### الربط داخل برنامج

يجب أن تبدو محطات الأداء جزءاً مستمراً من المسابقة، ولذلك يجب أن يفهم جميع موظفي البرنامج والتطوعيين المشتركين الهدف من المحطات، كما يجب أن يشجعوا اللاعبين على المشاركة. ويمكن أن تكون هناك فعاليات أخرى قائمة بالإضافة إلى المسابقات الرياضية في نفس وقت إقامة محطات أدائه (مثل فحوصات اللاعبين الأصحاء) التي تتطلب تخطيطاً واستعداداً مبكرين.

**المسابقة الرياضية:** يجب أن تقام محطات الأداء بالقرب من صالة اللعب، مما يشجع على الربط بين اللياقة البدنية والرياضة، ويستطيع فريق المسابقة الرياضية المساعدة في تحديد أفضل ما يتوافق مع كل رياضة. علاوة على ذلك، فإن المسابقة الرياضية يمكن أن تصيف فكرة رياضية محددة إلى خطتك. وفي الفعاليات الأكبر التي تضم رياضات متعددة، يمكن أن يكون وجود محطات أداء متعددة أمراً مفيداً للتأكد من أن جميع اللاعبين يمكنهم المشاركة. وعلى هذا النحو، يستطيع هذا الفريق أن يساعد في تنسيق اللوجستيات مثل المساحة والتقويم؛ وفي النهاية، يستطيع الفريق الرياضي التواصل مع المدربين بشأن ما يتوقعونه في المسابقة. كما يجب أن تكون المعلومات الخاصة بمحطات الأداء مدرجة لزيادة اهتمام المدربين وحماسهم حتى يشجعوا اللاعبين على قضاء الأوقات الازمة في المحطات.

**اللاعبون الأصحاء:** يمكنك إجراء فحوصات للاعب السليم في مسابقاتك أيضاً، وعلى هذا النحو، يلزم وجود تخطيط إضافي وتعاون مع فريق اللاعبين الأصحاء لديك حتى تضمن وجود مكان مناسب ومتطوعين وترتيب مواعيد لهذه الفعاليات فيما يتصل بمحطات الأداء. ويوصى ببدء التعاون مبكراً، وخاصة إذا كان نفس أعضاء الفريق مسؤولين عن الإشراف على محطات الأداء واللاعبين الأصحاء، بالإضافة إلى ذلك، فإن إقامة محطات الأداء ووجود لاعبين أصحاء في مسابقة ما يوفر فرصة استثنائية للترويج للثبيط وإتاحة فرصة للدعوة إلى التركيز على بناء مستوى متميز من الصحة، ولذا عليك أن تفك بعمق من أجل إيجاد الطريقة التي يمكنك بها التشجيع على المشاركة في الجانبين من خلال الالاقات وتدريب المتطوعين.

**الاتصالات:** إن التعاون مع فريق اتصالاتك، كلما تطلب الأمر ذلك، يُعد أمراً مفيداً للدعائية بشأن محطات الأداء قبل إقامة الفعالية؛ ويجب ألا يكون الجمهور المستهدف من فئة اللاعبين فقط، ولكن يجب أن يشمل مدربين وأسراً ومقمي رعاية أيضاً. هذا وسوف يؤدي الوصول إلى نتائج فعالة وإيجابية إلى تشجيع الكثير من هؤلاء المساهمين وبث روح النشاط فيهم، وخاصة إذا كانت اللياقة أو محطات الأداء جديدة في برنامجك. وبالمثل، يجب التفكير في وضع خطة اتصال خارجية للمتردعين الحاليين أو المستقبليين، فإذا كانت محطات الأداء باهظة الثمن نسبياً فإنه من المفيد حينئذ لبرنامجك أن يعمل مع شركاء آخرين بهدف التخفيف من مقدار المصاريف وتعيين متطوعين جدد. وتطويراً لهذه العلاقة، فإنه من الضروري نشر النتائج المتميزة والتأثير الإيجابي الجيد الذي تحدثه محطات الأداء، مع الترويج لأهمية المشاركة فيها.

# المتطوعون

## أنواع المتطوعين

**قادة المحطات:** يساعد قادة المحطات في يوم الفعالية بغية ضبط المحطات ورفع درجة استعدادها لأقصى درجة ممكنة، وقد يستمر نشاطهم هذا طوال فترة الفعالية لليوم أو عدة أيام فقط، وهذا يحتاج بطبيعة الحال لخطيط مسبق. هذا وسوف يشرف قادة المحطات بخبرتهم على المتطوعين العاملين في كل محطة للتأكد من تقديم التثقيف اللازم، والمستوى المناسب من الدعم لجميع المشاركين؛ وكى يتم تحقيق تلك الأهداف، يجب أن يكون قادة المحطات هؤلاء متخصصين في مجالاتهم، ولديهم القدر الكافى من المعرفة في مجال محطتهم:

- المؤهلات: أستاذ جامعي أو أخصائى لياقة معتمد، يحمل درجة بكالوريوس علوم في الرياضة على الأقل أو درجة أخرى مماثلة (علم وظائف الأعضاء الرياضي، أو علم الحركة، أو التربية البدنية التكيفية، أو التثقيف الصحي، أو علوم الرياضة أو العلاج الطبيعي، أو التغذية أو ما إلى ذلك).



**المتطوع العام:** يجب أن يكون المتطوعون على درجة مناسبة من المعرفة بما يتصل بالمحطة والصحة واللياقة كلما أمكن. وعلى كل، فالأفراد الذين لا يتمتعون بالتأهيل أو المعرفة بشأن اللياقة البدنية يمكنهم أيضًا دعم محطات الأداء بوصفهم متطوعين عاملين. وقد تتمثل مسؤوليات المتطوع العام في إرشاد المشاركين داخل محطات الأداء، وتوزيع الهدايا، ونشر المعلومات عن الفرص المحلية، ومساعدة المشاركين في كتابة التزاماتهم، والتقاط الصور في يوم الفعالية، ويمكن أن يكون

المتطوعون العاملون طلابًا أو أفرادًا من الأسرة أو أفرادًا آخرين من المجتمع من يرغبون في دعم الأولمبياد الخاص والمهتمين باللياقة البدنية؛ فطلاب المدارس والجامعات يتحمّسون معظم الوقت ليكونوا جزءًا من هذه الفعاليات، حيث يساهمون بمعرفتهم ودعمهم مع الكثير من الحماس!

نجم رياضة أو شخصية محلية مشهورة أو صاحب علامة تجارية: يمكن لهؤلاء الضيوف المميزين، عندما يكون الأمر تطوعياً، أن يشجعوا المشاركين، كما يمكنهم التقاط صورة معهم لتعليقها على حائط الالتزام.



قادة اللاعبين أو ممثلو الصحة: يعتمد الأمر على مستوى تدريبهم، ويستطيع قادة اللاعبين أو ممثلو الصحة المساعدة بأي دور تطوعي. والقادة المدربون على الصحة واللياقة يمكنهم المساعدة بصفتهم متطوعين مساعدين، وفي بعض الحالات يمكن أن يكونوا قادة محطات. وعلاوة على ذلك، يستطيع قادة اللاعبين أو ممثلو الصحة المساعدة في الترويج للاعبين والمدربين والأسر والمساعدين الآخرين وتوظيفهم للحضور إلى محطات الأداء. لقد نجح قادة البرامج الذين منحوا هؤلاء الأشخاص دوراً في محطة الفرص المحلية لأنهم استطاعوا مشاركة خبرتهم مع اللياقة، وتحفيز الآخرين للالتحاق ببرامج اللياقة المحلية.

## استقطاب المتطوعين وتدريبهم

من الضروري وجود متطوعين، إضافة إلى أهمية تواجد قادة المحطات في أماكنهم قبل الفعالية، حيث لن يساعد قادة المحطات هؤلاء في تنظيم محطاتهم والإشراف على المتطوعين العاملين فقط، بل أيضًا يمكن أن يساعدوا في توصيل برنامجك عن الأولمبياد الخاص لمتخصصي اللياقة الآخرين الذين قد يرغبون في الالتحاق بشبكة عمل الفرص المحلية. هذا وتتوفر محطات الأداء فرصة متميزة للمشاركة التي تكون مثالى للمتطوعين لأول مرة؛ فالعديد من برامج الأولمبياد الخاص حققت نجاحها بالعمل مع الجامعات المحلية والطلاب في مجالات الدراسة التي تركز على اللياقة البدنية، مثل علم الحركة أو علم الرياضة أو حتى التغذية الصحية، وأدخل معظم أساتذة الجامعة التدريب ضمن المهام الدراسية المطلوبة لإتمام الدورة الدراسية، كما وضعوا التطوع باعتباره متطلباً، وهذا يساعد في إعداد متخصصي اللياقة المستقبليين لدينا لتكون وظائفهم أشمل، كما يمكن تعين متخصصي اللياقة البدنية من صالات الرياضة المحلية ومرافق الاستجمام ومرافق الشباب. ويجب أن يكون خبراء التغذية المحليين أيضًا جزءاً من مجموعتك، ويمكن توظيفهم من مخازن البقالة المحلية، وفي النهاية، إذا كانت أمامك مشكلة فقد تحتاج التواصل مع مديرى الصحة التابعين لك في الترويج الصحي واللياقة البدنية الترفيهية؛ إذ يمكن أن تكون لديهم بعض الأفكار المفيدة في هذا الصدد، لأنهم اعتادوا توظيف متطوعين مماثلين.

بعض متطوعيك قد لا يملكون خبرة العمل مع ذوي الإعاقات الذهنية، ولضمان نجاح الفعالية، عليك أن تخطط الوقت بما يوفر بعض التدريب قبل إقامة محطة أدائك، وتتأكد من أن المتطوعين يشعرون بالراحة في تفاعلهم مع لاعبينا بطريقة تتسم بالاحترام، ومن المحتمل أن يضم برنامجك مواد تدريب عن هذا الموضوع؛ إذ يمكنك مشاركتها مسبقاً، وإذا لم يكن لديك هذه الموارد والمواد سيكون فيديو [\(Talk to Me: Treating People With Intellectual Disabilities With Respect\)](#) نقطة بداية رائعة لك. كما يجب على المتطوعين فهم الهدف الكامل من محطات الأداء والنشاط المحدد الذي سيقومون به في سلسلة المحطات، كما يرجى التأكيد من أن كل متطوع على دراية بحاجته إلى تقديم التغذيف أثناء تأدية نشاطه في المحطة.

وسيؤثر مظهر متطوعك على طريقة تقديمك للتدريب. التدريبات التفاعلية بين الأشخاص التي تُعقد قبل أيام أو أسبوعين من الفعالية غالباً ما تكون أكثر تأثيراً، ولكن يمكن أيضًا أن تكون صعبة في جدولة مواعيدها، ويغلب عليها طابع التحدي لضمان قدرة جميع المتطوعين على الحضور، وغالباً ما تعمل هذه الاستراتيجية على أفضل نحو عندما يكون جميع المتطوعين أو معظمهم قادمين من جامعة أو شركة/ مؤسسة واحدة. فكر في إجراء مكالمة جماعية أو محاضرة على الإنترنت لتقديم اختيارات التحاق متعددة؛ وتتضمن هذه المكالمات استعداد جميع المتطوعين، ويكون لديهم متسع من الوقت لطرح الأسئلة حتى يمكنهم البدء بمجرد وصولهم إلى المسابقة، تقدم التدريبات التي تُعقد في يوم الفعالية الحل الأسهل الذي يؤكّد حضور جميع المتطوعين التدريب. فكر كذلك في أن تطلب من المتطوعين الحضور قبل 90-60 دقيقة من الفعالية حتى يتمكنوا من تلقي التدريب على العناصر الأساسية.

ولا تنس أن ترتب في الوقت نفسه لإقامة تدريب آخر في حالة وجود تبديل للمتطوعين على مدار اليوم. أخيراً، وحتى مع تقديم أفضل تدريب يمكن أن ينسى المتطوع عناصر رئيسية؛ فعليك أن تفكّر في إعداد ورقة تذكير بسيطة للمتطوع للمرجعية طوال اليوم.

# الأدوات والتجهيزات

اعتمد إعداد هذه القائمة التي تضم الأدوات والتجهيزات بناءً على التقارير والتعليقات المرجعية من المستفيدين من محطة الأداء لعام 2018. والبرامج المسجلة عن 100 مشارك بزيارة محطاتهم، وكانت محطات أدائهم الأولى باهظة الثمن بعد الاطلاع على تكلفة البدء، اتصل [fitness@specialolympics.org](mailto:fitness@specialolympics.org) عندما تفكّر في لوجستيات إقامة فاعلية.

البند	الغرض/ التوصيات	الكمية المقترحة	المقدرة	المترعرع المحتمل
اللافتات	مصنوعة من الفينيل حتى تستخدم أكثر من مرة، اتصل بمؤسسة الأولمبياد الخاص من أجل الملفات.	700 *7 (لاقفة لكل محطة)	دollar 500	شركة طباعة
المناضد	منضدين تقريباً لكل محطة.	12-10	دollar 500	شركة اجتماعات/ شركة إيجار
أقلام/ أقلام تحديد	الاستعداد للمسابقة، وحاط الالتزام، والفرص المحلية.	40	دollar 15	متجر أدوات مكتبية محلي
وجبات خفيفة صحية للمتطوعين	تحتافت على أساس عدد المتطوعين.	25	دollar 480	مطعم محلي
خيام	تستخدم في الفعاليات المكشوفة.	حتى *7	دollar 400	شركة توريد خيام
دراسات مسح	زيارة صفحات موارد محطات الأداء على الإنترنت	نوع مساهم/10 تقريباً	دollar 3	شركة طباعة
جوارب	للاعبين الذين لديهم جوارب غير مناسبة لتبديلها بمقاسات تصلح للعب	40	دollar 50	متجر أدوات رياضية محلي
قائمة الاستعداد للمسابقة	زيارة صفحات موارد محطات الأداء على الإنترنت	125	دollar 8	شركة طباعة
طاقم نظارات	التصليح سريعاً في حالة وجود أي لاعب يرتدي نظارة	2	دollar 21	متجر محلي كبير
تصريح دخول محطات الأداء	لإرشاد اللاعبين بين المحطات	125	دollar 8	شركة طباعة
كريم واقي شمس	للألعاب الرياضية في الصالات المكشوفة	2	دollar 18	متجر محلي كبير
أربطة شعر	لربط الشعر للخلف - 90 وحدة	1	دollar 10	متجر محلي كبير
أربطة حذاء	رباط حذاء 15-15 وحدة	2	دollar 15	محل أحذية رياضية محلي
نص التهيئة الذهنية ليوم المباراة	زيارة صفحات موارد محطات الأداء على الإنترنت	5	دollar 0.25	شركة طباعة
شارات حقائب رياضية	"رسائل قوية" - رسالة تذكير على الحقيقة الرياضية.	125	دollar 113	شركة طباعة، متجر محلي كبير

أطباق	قد تحتاج رسم "طفي" على الأطباق.	15 دولار	150	والمارت، أو تارجت أو غيرها
وجبات خفيفة صحية	فاكهة أو خضروات أو زبادي أو جبن أو خليط مكسرات	180 دولار	300	محل بقالة محلي
مبردات	الحفاظ على الطعام بارداً	80 دولار	2	مكان
ثلج	الحفاظ على الطعام بارداً وللاستخدام في تبريد المياه	25 دولار	4	محل بقالة محلي
طاقم لمقارنة حجم الحصص	كرات رياضية، ورسومات، أكواب قياس.	6 دولار	1	متجر محلي كبير
موزعات المياه	لسكب المياه	80 دولار	2-4	مكان
الأنقعة	الخليط من التوت والليمون والليم (البنز هير) والخيار	15 دولار	2-4 على	محل بقالة محلي
أكواب ورقية	اختيار استخدام زجاجات المياه كبديل	20 دولار	125	محل بقالة محلي
بساط تمارين	تدريبات الإطالة واليوغا والإحماء أو التهدئة وحصة التمرينات	150 دولار	10 - 5	مراكز اللياقة البدنية، ومتجر أدوات رياضية محلي
بكرات من الفوم	التدليك وبسط العضلات	20 دولار	3-5	متجر أدوات رياضية محلي
سلام تنسيق	التحديات السريعة	30 دولار	3	متخصصو لياقة بدنية
شرائط مطاطية لتمارين المقاومة	الإحماء - التهدئة	20 دولار	15	متخصصو لياقة بدنية
أشرطة	لتعليق الأهداف على حائط الالتزام	10 دولار	4	متجر أدوات مكتبية محلي
بطاقات أهداف	بطاقات مفهرسة، وقصاصات لاصقة	25 دولار	150	متجر أدوات مكتبية محلي
كاميرا	التقاط صور اللاعبين أمام الحائط	75 دولار	1	برنامج أولمبياد خاص
لافتة حائط الالتزام	ليوقع عليها اللاعبين بعد إعلان الالتزام باللياقة	100 دولار	1	شركة طباعة
خريطة الفرص المحلية	خريطة الولاية - اتصل بالأولمبياد الخاص الدولي للحصول على نموذج	100 دولار	1	شركة طباعة
مصادر خطة (فيت 5)	كتب إرشادية عن خطة (فيت 5)، بطاقات تمرين حسب خطة (فيت 5)، اتصل بالأولمبياد الخاص الدولي.	900 دولار	125	شركة طباعة، الأولمبياد الخاص الدولي
وسائل تحفيزية	زجاجات مياه، وحقائب اليد (التسوق)، ودبابيس	500 دولار	125	شركة طباعة
ورقة ملخص الفرص	توزيع على المدربين، والأسر / مقدمو الرعاية.	8 دولار	125	شركة طباعة

## الحوافز والهدايا



تمثل العناصر التحفيزية الحجم الأكبر من تكاليف محطات الأداء. لقد وجدت منظومة البرامج- إن لم يكن الأمر ضروريًا- أن تلك الوسائل أو العناصر التحفيزية تحت المشاركين على زيارة المحطات، كما أنها تثير اهتمامهم، وتترك لديهم انطباعًا جيدًا بشأن أهمية اللياقة البدنية، ولهذا، فإن الوسائل التحفيزية يجب أن تكون متصلة بأسس اللياقة؛ مثل المقتراحات المبيّنة أدناه:

- |                               |   |                 |   |
|-------------------------------|---|-----------------|---|
| دبابيس تذكارية                | • | زجاجات مياه     | • |
| نظارات شمس                    | • | حقائب يد للتسوق | • |
| شرانط مطاطية لتمارين المقاومة | • | تي شيرت         | • |
| سماعات الرأس                  | • | جوارب           | • |
| قبعات                         | • | أربطة حذاء      | • |

غالبًا ما توزع البرامج هدايا تحفيزية في نهاية محطات الأداء داخل محطة الفرص المحلية، كما تشجع العديد من البرامج المشاركين على زيارة جميع المحطات و"تأشير" زيارتهم لكل محطة باستخدام تصريح دخول محطات الأداء، وفور الانتهاء من المحطات، يحصل اللاعبون على هدية تحفيزية، كما يتم تشجيعهم على اتباع أساليب صحية ومناسبة بعد اليوم الذي تُجرى فيه الفعالية.

ومع ذلك توجد فرص أخرى لتوزيع الهدايا التحفيزية أثناء الفعالية. على سبيل المثال، أحرزت البرامج نجاحًا فيما يلي:

- توفير زجاجات المياه في محطة الارتواء.
- مكافأة أفضل اللاعبين في تحدٍ سريع داخل محطة النشاط البدني.
- منح اللاعبين حقائب مزودة بجرابات في محطة الاستعداد للمسابقة ليحملوا فيها الأشياء الأخرى التي يمكن أن يجمعوها عندما يتنقلون بين المحطات.

## الشراكات

حققت العديد من البرامج النجاح المنشود باستغلال الشراكات الحالية، أو بناء شراكات جديدة لتزويد محطات الأداء بالحد الأدنى من التكاليف، ومن أكثر الشراكات التي تقلل من حجم مصاريف الميزانية هي التعاون مع سلسلة متاجر بقالة أو مورد طعام لتوفير الوجبات الخفيفة الصحية في محطات التغذية والارتواء بالمياه مجاناً أو بأسعار مخفضة، وقد يرغب متخصصو اللياقة البدنية المتطوعون داخل المحطات في إحضار بعض الأجهزة من صالاتهم الرياضية مما يقلل من الكمية التي ستحتاج شراءها. وأخيراً، يمكن لشركائك المهتمين باللياقة البدنية أن تكون لديهم سلعهم الخاصة التي تستطيع استخدامها باعتبارها حواجز أو يعتبر شركاؤك أنها ستساعد في تقليل التكلفة إذا كانت العناصر التحفizية أيضاً ستحمل شعارهم. للحصول على أفكار أخرى عن كيف يمكن أن تساعدك الشراكات في زيادة ميزانيتك، يرجى الاطلاع على خانة "المتبرع المتحمل" في جدول [الآدوات والتجهيزات](#).

# إعلان عن فعاليتك

الإعلان عن محطات الأداء يجب أن يوزع على المشاركين والمدربين والأباء ومقدمي الرعاية قبل الفعالية، وهذا الأمر ضروري لتحقيق نسب شراء أكثر لمحطات الأداء لديك، وخاصة إذا كانت جديدة في برنامجك؛ فربما تجد المنتفعون (المستخدمون) قلقلين بشأن المحطات، ويختلفون من إدراجهم على قائمة انتظار بعيدة عن وقت المسابقة، ولذا يجب أن يحدد الإعلان باختصار ما هي محطات الأداء، والغرض منها، وتفاصيل تلك الفعالية مثل مكانها ووقتها، ومن المهم هنا أن تركز على فكرة أن محطات الأداء واللياقة البدنية شاملة، يمكنهما تعزيز الأداء الرياضي، وأن تُحثّ المشاركين وتشجع المدربين على لعب دور فعال في الفعالية!

## محطات الأداء



نُخطط منظمة "الأولمبياد الخاص ويسكونسن" لاستئناف "محطة الأداء" في بطولة الكرة الطائرة في الولاية عن العام الحالي! ماهيّتها: "محطات الأداء" هي المحطات التي تأتي بالقرب من ميدان اللعب في البطولات التي تمّ إدخالها للتنافس، وأشهر المحطات ما يليها، وتوسيع العلاقة بين اللياقة البدنية والأداء الرياضي.

كيفية عملها: تتم "محطة الأداء" على إعداد أحسن الكرة وتشجيعه لاستخدامه للتنافس، وتعريف بمبادئ اللياقة البدنية المتسللة بالسائلة التقديمة وشرب الماء والارتفاع عليه والأنشطة البدنية، إضافة إلى تقييمه وإبراهيم باليهية النشاط البدني، هنا وستتم هنا جميع المدربين، والتي قد تشمل رياضات، مياه، ووجبات غذائية صحية، وكوب إرشادات عن المدربين، كما سيحصل المدربون على تدريب تدريبي (فيت 5" فـ 5") لاستخدامه في أداء الممارسات والدوريات المستقبلية.

من ينفّذ المشاركين: يتم التوجيه داخل "محطات الأداء" بمشاركة لاعبي مدربين رياضية الكرة الطائرة الناشئين لمنظمة "الأولمبياد الخاص ويسكونسن" في هذه المquatبات المتقدمة، وطروا لأهمية دور الكرة لتنمية اللياقة البدنية والدعم البدني، فيمكن لذلّك مهتمون ذي صلة بالألعاب المشاركة في المحطة بغية تحسين أدائه ورفع إيقاعه البدني، إضافة إلى تحسين حالة الصحّة.

الزمان: أقيمت، المواقف الثالث من توقيت بداية من الساعة ١٠:٣٠ حتى الساعة ٢٠:٣٠ طهراً (أثناء المدارس) - يرجى وضع خطة لنقل اللاعبين من المعلم.

المكان: تتم "محطة الأداء" بمقر العمل في منشأة "ميلاوكو" سقّيف الكرة للصادر، لذا لا تفوتوا فرصة الانضمام إليها!

سبب المشاركة: يمكن للجميع من خلال رفع مستوى اللياقة البدنية لديهم وتعزيزها، تحسين أدائهم الرياضي والإرثاء بالمستوى العام لصحتهم، مما يؤدي في النهاية إلى تنعمهم بحياة أفضل.



لقد حققت البرامج نجاحها أيضًا عندما قدمت محطات الأداء للمنتفعين (المستخدمين) في مسابقة أصغر (مثل مسابقة إقليمية)، حيث تُتاح لكل فرد فرصة زيارة جميع المحطات والخضوع لأنشطة اللياقة البدنية. كما أن هذا البرنامج سيمكنك فرصة تعلم أفضل الممارسات لديك قبل تقديم الفعالية لجمهور أكبر. كما أنه سيُعد اللاعبين لمارسة الأنشطة في المحطات داخل فعاليات أكبر.

# إرشادات المحطات

# نظرة عامة على المحطات

سينشغل اللاعبون بمبادئ اللياقة البدنية وأصولها عندما يزورون هذه المحطات السبعة\* على مدار اليوم:

- الاستعداد للمسابقة
- التهيئة الذهنية ليوم المباراة
- التغذية
- الارتواء بالماء
- النشاط البدني
- حافظ الالتزام
- الفرص المحلية

يمكن الاطلاع على لافتات هذه المحطات على صفحة موارد محطات الأداء على الإنترنت [\(webpage\)](#).

# محطة الاستعداد للمسابقة

## الهدف

الاستعداد لخوض مسابقة كبيرة، وتوفير ما يلزم لها هذا اليوم من أدوات وملابس وتجهيزات. تضم هذه المحطة الأدوات الازمة للرياضة والعناصر الصحية التي يجب مراعاة توفيرها قبل المسابقة. وسيرشد أحد المتطوعين المشاركين باستخدام قائمة حتى يضمن أن لديهم كل ما يلزم لهذا اليوم، هذا وتحتوي المحطة على الأشياء المعتمدة نسيانها أو التغاضي عنها، ولذلك يغادر المشاركون المحطة ومعهم كل ما يلزمهم؛ علاوة على ذلك تعلم المشاركين التفكير فيما يلزم للممارسات والمسابقات في المستقبل.

## الزمن

5-3 دقائق لكل مشارك، حتى 10-15 دقيقة إذا كانت هذه المحطة بها إحماء.

## أجمالي عدد المتطوعين

متطوع أو متطوعان

### المواد

- الاستعداد للمسابقة
- قوائم التحقق
- طاقم نظارات
- أربطة شعر
- جوارب
- أربطة حداء
- كريم واقي شمس
- ماء (اختياري)
- وجبات خفيفة صغيرة، قطعة فاكهة
- مثلاً، (اختياري)



## أفكار النشاط



يتبع المتطوعون في محطة الاستعداد للمسابقة "قائمة الاستعداد للمسابقة" للتأكد من استعداد اللاعبين للأداء، وقبل تقديم هذه القائمة يمكن أن يحتاج المتطوعون تشجيع المشاركين على التفكير في قائمتهم، وما يعتقدون أنهم يحتاجون الاستعداد له. لقد كان هذا الأمر أكثر فعالية عندما كانت القوائم محددة لرياضة معينة بدلاً من كونها عامة، وب مجرد أن يراجع المتطوع والمشارك بنود

قائمتها معاً، يمنح المتطوع للمشارك قائمته مع تذكيره بما نفذاه معاً (شذب شعر الوجه، وربط الشعر ذيل حسان، وضبط القميص، والتأكد من أن النظارة سلية، وربط شريط الحذاء ووضع واقي الشمس وما إلى ذلك). يجب إخبار المشاركين بسبب أهمية هذه القائمة في أدائهم في هذا اليوم، وأنه يمكنهم استخدام هذه القائمة في المستقبل للتأكد من استعدادهم للتدريب والمسابقة.

يطلب المتطوع بعد ذلك من المشاركين زيارة باقي المحطات، وبذلك يمكنهم تعلم طريقة تحسين أدائهم، ومن الضروري التفكير في خطة تضمن أداء جميع المشاركين للإحماء بما تشمله من تمديدات (حركات إحماء) ديناميكية، والحصول على ماء ووجبات خفيفة إذا لم تحتو محطة الاستعداد للمسابقة على ذلك، وقد تشمل تمارين الإحماء تمديدات وأنشطة أشمل، علاوة على تمارين رياضة معينة، على سبيل المثال الإحماء لدى لاعب الجولف يختلف عن إحماء لاعب المضمار والميدان.

يمكن تنظيم محطة الاستعداد للمسابقة بطرق مختلفة، كما يمكن حتى دمجها مع محطات أخرى لضمان استعداد اللاعبين استعداداً كاملاً لمسابقتهم. ويجب الإحماء وتوفير الماء والوجبات الخفيفة قبل أي مسابقة، ولكن مع بعض الاختلافات:

- يمكن توجيه المشاركين لمحطات الارتواء بالماء والتغذية إذا لم يكن لديهم ما يأكلونه أو يشربونه قبل المسابقة، كما يمكن أداء تمارين الإحماء الديناميكية (بإشراف متخصص للياقة بدنية) في الميدان مع جميع المتسابقين قبل كل تدريب أو مباراة أو لعبه أو جلسة أو ما إلى ذلك.
- الوجبات الخفيفة الصحية (مثل شرائح التفاح أو الموز أو ما إلى ذلك) والماء مدرجان على قائمة الاستعداد للمسابقة. كما يقيم متخصص للياقة بدنية في كل منطقة استعداداً للمسابقة، بحيث يشرف مع الفريق على الإحماء السليم قبل المسابقة.

تتجول مجموعات المتطوعين في الفعالية، وتتأكد من أن المشاركين معهم ماء ووجبات صحية خفيفة كافية، وفي هذا الإطار يشرف متخصص للياقة بدنية على الإحماء بخطوات صحيحة تشمل التمديدات الديناميكية، بحيث يُعد هذا المتخصص ضمن المتطوعين الذين يتجلوون مع كل فريق.

# محطة التهيئة الذهنية لـ يوم المباراة

## الهدف

يعلم المتطوعون على مساعدة المشاركين في تهيئة ذهنهم للمسابقة بتنكيرهم بالأداء مرئياً، والمرئيات ليست فقط تصوير ما تريده في ذهنك، ولكن مواجهته فكريًا: تراه، تشعر به! تسمعه! تفعله! وعلى هذا النحو، من الأفضل أن تكون هذه المحطة في مكان هادئ. ويمكن زيادة الاستعداد للمسابقة والأداء بزيادة التركيز والتحفيز والثقة. هذه المحطة اختيارية، ولكن البرامج التي جربتها شاركت بردود أفعال إيجابية عنها من المتطوعين واللاعبين والمدربين.

الزمن  
5 دقائق

إجمالي عدد المتطوعين  
3-5 متطوعين

المواد

- نصوص التهيئة الذهنية لـ يوم المباراة "جيم داي مينز"\*
- شارات حقات رياضية
- أقلام تحديد



## أفكار النشاط

### الخطوة 1: رسائل التذكير بالأداء

شجّع المشاركين على تحديد رسالة تذكير واحدة بالأداء، وسوف يركزون عليها في المسابقة الآتية.

النص "ما الشيء الوحيد الذي تريده أن تؤديه جيداً في المسابقة اليوم؟"

على سبيل المثال: ضبط سرعتي، والبدء بقوه، والحفظ على أسلوبى، وألا أبعد ناظري عن الكرة، والتواصل مع زملائي في الفريق، وأداء تمريرات جيدة.

## الخطوة 2: تخيل الأمر إيجابية

اطلب من المشاركين، إن أمكن، أن يتصوروا نجاح إنجاز رسالة تذكيرهم بالأداء.

النص: لنطلق الخيال لعقولنا لحظة محاولين تصور ما ترید أن نؤديه جيداً اليوم، وكأنه فيلم في مخيلتك؛ فتخيل أنك في هذا المشهد من الفيلم حفأة، تراه وتشعر به وتسمعه.

تراه: ماذا سترى؟ أو ماذا ترید أن ترى؟

أمثلة: ميدان المنافسة، والتعبيرات على وجوه زملاء الفريق، وثبة كرة التنس، ومكان دبابيس البولنج.

تشعر به: ماذا سوف يكون شعورك؟

أمثلة: ما يشعر به جسمك عندما تركل كرة القدم، أو شعورك بكرة البوتشي، أو الشعور الذي يغمرك عندما ينجح تصويب طلاقك.

ما تسمعه: ما هو الصوت الذي ستسمعه؟

أمثلة: تهليل المشجعين، وزملاء الفريق والمدرب، أو صوت الكرة عند ركلها أو صوت الكرة عند دخولها الشبكة.

## الخطوة 3: رسائل قوية

اطلب من المشارك عند الانتهاء من كل محطة صياغة رسالة إيجابية واحدة، يقولها لنفسه، عبارة تشجع المشاركين على الالتزام برسالة تذكيرهم بالأداء، وبذل أقصى مجهود لديهم. وفي هذا الإطار يمكن للمشاركين أن يكتبوا هذه الرسائل على ملصقات يضعونها على حقائبهم الرياضية، إذا رغبوا في ذلك.

النص: "الآن، دعنا نفكر في رسالة إيجابية أو جملة تقولها لنفسك يمكن أن تستخدمها اليوم من أجل التحفز والثقة".

أمثلة: سأكون شجاعاً في المحاولة، أنا مستعد للمنافسة اليوم، أنا لاعب رائع، أعرف أنني أستطيع القيام بهذا.

## الخطوة 4: رسالة تذكير

في حالة تقديم عرض من "سترونج مايندز" على اللاعبين الأصحاء، يرجى نصيحة اللاعب بالحضور!

\* أنشئ بمساعدة المدير الصحي في سترونج مايندز، تارا كوستيللو، مساعد طبي، الجمعية الكندية لعلم النفس الرياضي.

# محطة التغذية

## الهدف

يُعد النظام الغذائي السليم هو الوقود المحرك للشركاء واللاعبين المشاركون في المسابقة؛ حيث إن الالتزام بأسلوب حياة صحي، مع إتاحة اختيارات متنوعة ومدرورة للغذاء الصحي قبل التدريبات الرياضية والمنافسات وبعدها يعزز من جودة الأداء، كما أنه يعزز من القدرة على استعادة النشاط. ولذا، فإن محطة التغذية هذه تعمل على تنفيذ اللاعبين وزيادة وعيهم بأهمية انتقاء اختيارات صحية عندما تمنح لهم فرصة الحصول على وجبة صحية خفيفة قبل المسابقة أو بعدها.

## الזמן

7-5 دقائق لكل مشارك



## إجمالي عدد المتطوعين

6-3 تقريباً يمكن أن يختلف العدد بناءً على النشاط المُحدد، وحجم الفعالية، وعدد المشاركين، وما إلى ذلك.

## المواض

### أطباق

اختيار 4-2 ثمرات فاكهة/ خضروات – عدد كافٍ لجميع المشاركين.

اختيار 4-2 وجبات صحية خفيفة (مثل الزبادي والحمص) - بعدد كافٍ لجميع المشاركين.

يجب توفير الاختيار من أطعمة خالية من الجلوتين والمكسرات واللакتوز، مع وضع الأسماء عليها واضحة.

4-2 أطقم أكواب قياس.

أدوات يومية (مثل الكرات الرياضية) يمكن أن تساعد في توضيح الحجم النسبي لحصص الطعام.

ملائق تقديم الطعام.

## أفكار النشاط

ستكون محطة التغذية ممتعة وتفاعلية، مما يسمح للمشاركين بتكوين وجباتهم الصحية الخفيفة، كما سينتعلمون الاختيارات الصحية وكمية الحصص الصحيحة. لقد تم تأسيس محطة التغذية بحيث تكون بمثابة خط تجميع، على أن يكون في كل جزء من أجزاء المحطة الثلاثة متطوع أو اثنان، يقدم كل متطوع من هؤلاء الدعم والتنقيف الخاص بالجزء المسؤول عنه في تلك المحطة. وقد تكون الوجبات الصحية الخفيفة واحدة من أكبر تكاليفك، لذلك عليك أن تفكّر في عمل شراكة مع متاجر البقالة الكبرى، وأسواق المزارعين، وشركاتات الطعام الأخرى التي توفر تلك الوجبات الصحية الخفيفة.

1. يقدم المتطوعون للمشارك طبقاً ويخبرونه بأنه يجب عليه أن يستخدم هذا الطبق لتكوين وجبة صحية خفيفة، ثم يتكلمون عن أهمية تناول الوجبات الصحية، وخاصة قبل التمرين والمسابقة وبعدهما.
2. يزود المتطوعون المشاركين بأربعة اختيارات على الأقل من الفواكه والخضروات (المحلية والموسمية والتي يسهل العثور عليها).
  - يجب أن يتحدث المتطوعون عن فوائد تناول الفاكهة والخضروات.
  - انكر دائمأ أنها تندى الإنسان بالطاقة والفيتامينات والمعادن التي تساعد اللاعب على تقديم أفضل أداء لديه.
  - اهتم بتثقيف المشاركين ببعض فوائد كل نوع من الفواكه أو الخضروات (مثل الموز حيث يحتوي على البوتاسيوم الذي يساعد على تخفيف التقلصات أو الألم عندما تتحرك أو تجري).
- يقوم المتطوع بسؤال المشارك ما نوع الفواكه أو الخضروات التي يريده تذوقها.
  - يتحدث المتطوعون بعد ذلك سريعاً عن حجم حصص الطعام، ويعلمون مع اللاعبين على قياس الحصص الصحيحة، بعض الفواكه والخضروات يمكن أن تكون بأوزان مناسبة (مثل التفاح والموز).
  - استخدم كوب قياس وأدوات الاستخدام اليومي لتساعدك في تحديد حجم الحصص الصحيح.



3. قدم للمشاركين أربعة اختيارات على الأقل من عناصر الوجبات الصحية الأخرى. هذه العناصر يمكن أن تكون سائلًا أو معجوقًا من الفواكه أو الخضروات، أو يمكن أن تكون عناصر مختلفة تماماً؛ مثل الزبادي والحمص واللوز والجبن القربيش، ويقدم المتطوعون كما سبق للمشارك اختيارات عناصر الوجبة الصحية التي يريدها، ثم يحثونه عن الفوائد الصحية للعناصر التي سيختارها، ويساعد المتطوعون المشارك مرة أخرى في تقدير الحصص المناسبة.

حققت بعض البرامج نجاحاً أيضاً بنشاط "كون خليط المكسرات لنفسك بنفسك"

● **المكونات المقترحة:**

- مكسرات (لوز، وجوز وما إلى ذلك).
- مع مراعاة حساسية المكسرات، حسب الحاجة.
- بذور (دوار الشمس واليقطين).
- فواكه مجففة (زبيب، وتوت بري، وكرز وما إلى ذلك).
- حبوب قليلة السكر (تشيريوس وجرانولا).

● **مواد إضافية:**

- علب حفظ الطعام.
- حقائب بسحاب.
- ملaque لتعريف المكونات.
- ورقة التعليمات.

● **التعليمات:**

- ادع اللاعبين لإعداد وجبة خفيفة من خليط المكسرات لأنفسهم.
- ناقش مع اللاعبين المكونات المختلفة وفوائد تناول هذه الأطعمة المختلفة.
- يتحدث المتطوعون سريعاً بعد ذلك عن حجم الحصة، كما يساعدون اللاعبين في قياس الحصص الصحيحة.

● إشراك الآباء/ مقدمي الرعاية:

- وزع نسخاً من خطوات "كون خليط المكسرات لنفسك" ، وشجعهم على خلط المكسرات مع اللاعبين من ذويهم في المنزل.

# محطة الارتواء بالماء

## الهدف

الارتواء المناسب قبل المسابقات الرياضية وخلالها وبعدها يتطلب الانتباه اللازم لنوع المشروب وكميته، فالجفاف يمكن أن يصير مشكلة صحية تؤدي إلى الخمول والدوار والإغماء أيضاً، وحني الجفاف الخفيف يمكن أن يُضعف تركيز المشاركين ويقلل من أدائهم الرياضي. وعلاوة على ذلك، يحتاج المشاركون إلى التتفيف بشأن اختيار المشروبات المناسبة للرياضة التي يمارسونها، ويفضل العديد من اللاعبين المشروبات المحللة بالسكر، ومع ذلك، فإن الماء هو الاختيار الأفضل من بين كل المشروبات. تتفق هذه المحطة المشاركين بشأن أهمية الارتواء السليم، وتفهمهم في الوقت نفسه بالبدائل اللذيدة للمشروبات المحللة بالسكر.

## الزمن

5-3 دقائق لكل لاعب

## إجمالي عدد المتطوعين

3-6 تقريرياً يمكن أن يختلف العدد بناءً على النشاط المحدد، وحجم الفعالية، وعدد المشاركين، وما إلى ذلك.

## المواد

- أكواب أو زجاجات ماء.
- 3 اختيارات على الأقل من أنواع ذات نكهات (توت، أو ليمون أو خيار أو نعناع أو ما إلى ذلك).
- ماء.

## أفكار النشاط

يتعلم المشاركون أهمية شرب الماء، حيث يُعدون لأنفسهم الماء المزود بنكهات مختلفة. قم بإنشاء ثلاثة محطات مصغرة مع وجود متقطع أو اثنين على كل محطة مصغرة من تلك المحطات.

1. يقدم المتطوعون للمشاركين كوبًا أو زجاجة من الماء ويخبرونهم بالنشاط.

- "جسمك بحاجة إلى الكثير من الماء لبذل أقصى مجهود لديه؛ فالماء هو الاختيار الأمثل، ولكن من الممتع أحياناً إضافة بعض النكهات إليه. يمكن أن تساعدك هذه الاختيارات أيضاً في تناول المزيد من الفواكه والخضروات".

2. يضع المتطوعون أمام المشاركين اختيارات أنقعة الطعم التي يرغبون في إضافتها إلى الماء، ويستطيع المتطوعون أن يتحدثوا عن الفوائد الصحية لإضافة الفواكه والخضروات بدلاً من تناول مشروب يحتوي على السكر.

3. يُساعد المتطوعون المشاركين في ملء زجاجاتهم وأكوابهم بالماء، ويجب أن يتحدثوا إلى المشاركين عن كمية الماء التي يجب تناولها في أثناء المسابقة قبلها وبعدها، وكذلك كميات الماء الموصى بها يومياً.



# محطة النشاط البدني

## الهدف

النشاط البدني هو عنصر حيوي في أي أسلوب حياة صحي. ومن ناحية أخرى، فالرياضة وسيلة رائعة للنشاط البدني، وبعض التمارين التي يقوم بها اللاعبون في أثناء المسابقة قبلها وبعدها، وكذلك خارجها، يمكن أن تساعد في منع الإصابات، كما أنها تعزز من معدلات الأداء. فهذه المحطة منصة لتعليم أنشطة الإحماء أو التهدئة أو تمارين التكيف، أو حتى أنشطة التدريب المتقطع لتشجيع اللاعبين على الاستعداد المناسب لنوع الرياضة التي يلعبونها، أو تحضيرهم ليكونوا نشطاء بدنياً على مدار العام.

## الزمن

10 دقائق، بناء على الخيار (الخيارات) المحددة للنشاط

## إجمالي عدد المتطوعين

3-6 تقريرياً يمكن أن يختلف العدد بناءً على النشاط المحدد، وحجم الفعالية، وعدد المشاركين، وما إلى ذلك.

## المواد

تختلف المواد الازمة لهذه المحطة باختلاف الاختيارات المحددة للنشاط. وفيما يلي قائمة العناصر المقترحة، ولكن يرجى العلم بأنه يمكن التبرع بالعديد من هذه العناصر من متخصص لياقة بدنية يشرف على النشاط أو محطة أخرى في الفعالية:

- شرائط مطاطية لتمارين المقاومة
- سجادات يوجا أو لياقة
- بكرات من الفوم
- سلام تنسيق
- مكبرات صوت
- أنماط

## أفكار النشاط

### تحديات سريعة:

يتعلم المشاركون أهمية التمرين بتعلم ثلاثة تمارين يمكّنهم القيام بها في المنزل، أو ممارستها لتحسين مستواهم في هذه الرياضة، ثم يختبر المشاركون أنفسهم في هذه التمارين، ويتعلّمون كيف يمكنهم تحسين أدائهم بمارستها بأنفسهم.



بسبب الوقت المستغرق في تنفيذ المشاركون بشأن الأسلوب الصحيح لكل تمرين، فإنك قد تحتاج إلى إعداد محطات متعددة لكل نشاط. ومن ثم، عليك أن تقدم 4-3 أنشطة بما يلي:

1. يسأل المتطوعون المشاركون: ما نوع الرياضة التي يمارسونها (أو يدرّبونها)؟، ويشرح المتطوعون كيف تتصل المحطة بهذه الرياضة وبحياة المشاركين اليومية، وإذا لم يكن المشارك لاعباً أو مدرباً، اشرح له كيف يرتبط هذا النشاط بحياته اليومية.

2. يتحدث المتطوعون بما يجب على المشارك فعله في المحطة، كما يقومون بشرح المحطة، ثم يحاول المشارك العمل سريعاً قبل التحدّي بوقت قليل.

3. يبدأ المتطوعون التحدّي، ويهتفون للمشارك، ولكن مع محاولة التأكّد من أنّ هذا هو الأسلوب الصحيح أثناء التحدّي.

4. يتحدث المتطوعون بما يستطيع المشارك فعله في المنزل (عدد المرات، والمدة، وما المواد المستخدمة).

نصيحة: اهتم بمحافظة المتطوعين على بقائهم على قمة القيادة، ومنح الجوائز لأفضل المؤدين.

## نماذج من التحديات:

- تمارين بطاقة اللياقة البدنية (فيت 5): عدد من القفزات في دقيقة واحدة، وعدد من تمارين الضغط على الحاطن للمجهدين (أو تمرن الضغط بشيء الركبتين أو تمرن الضغط الكامل للمشاركين الأكثر تقدماً). وعدد من تمارين التكؤ للمعدة للمتعبيين وما إلى ذلك. حافظ على أن تكون الأنشطة على أقل مستوى بما يتناسب مع جميع المشاركين.
- التحمل: 200 متر مشي أو ركض (أو جري بالكرسي المتحرك) بتوقيت معين، أبعد مسافة لمدة دقيقة عن الصفر.
- القوة/ التحمل العضلي: عدد تمارين القرفصاء للمتعبيين.
- المرونة: ارفع الكاحل على حاجز التمديد (عد حتى 30 ثانية، اطلب من المشارك الحفاظ على أخذ أنفاس عميقه أو أعمق إن أمكنه).
- خفة الحركة: اركض لمدة 30 ثانية في عدد من المربعات (أقماع في مربعات على بعد 5 أمتار تقريباً)، وتنقل عدداً من المرات من جانب إلى جانب (5 أمتار حول الأقماع) في 30 ثانية، المس السلم عدة مرات.
- التوازن: عدد من الخطوات على خط في صف (الأفضل أن يكون من 3)، مع رفع الكعب والسير على أطراف الأصابع للمنعدمين.
- القوة: مسافة الوثب الطويل.

## فصل التمارين الجماعية:



يتعلم المتطوعون المشاركون في فصل تمارين سريع لمدة 10-15 دقيقة بناءً على خبرتهم، ويمكنك تقديم بضعة اختيارات في كل مرة أو اختيارات مختلفة طوال اليوم، حاول الحرص على انضمام عدد (> 10) من المشاركين في كل مرة على أدنى تقدير حتى تتأكد من أن كل مشارك يقوم بهذه التمارين بأسلوب صحيح، كما يجب أن يربط المتطوعون نشاطهم بالرياضات التي يؤدونها في الفعالية أو البطولة. كما يستطيع المتطوعون

أن يشاركونوا طريقة حصول المشاركين على نشاطهم في المجتمع، وتشمل أمثلة الأنشطة ما يلي:

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| • التدريب الدائري | • بيلانس (نظام لياقة بدنية) |
| • معسكر تدريبي    | • الرقص                     |
| • التجديف         | • اليوغا                    |

## عمليات الإحماء والتهدئة الديناميكية:

يُعد تنظيم عمليات الإحماء والتهدئة الحركية لدى المشاركين طريقةً أخرى من طرق محطة النشاط البدني والذي يمثل نهجاً آخر لمحطة النشاط البدني؛ حيث يجب أن تضم عملية الإحماء نشاط "الأيروبيك وتمارين الإطالة الحركية". ومن الجدير بالذكر أن بعض البرامج قد نجحت في ربط الإحماء بحركات راقصة مع الموسيقى.

وغالباً ما تضم تدريبات التهدئة عناصر "أيروبيك" وإطالة أقل شدة، مع أنشطة حركة أحياناً، مثل استخدام البكرات الفوم أو الإطالة بالأحزمة، أو حتى فصول يوجا قصيرة.

غالباً ما تكون تقنيات الإحماء والتهدئة المتعددة التي يدعمها علم الرياضة جديدةً على الكثير من المدربين. وهذا يتبع فرصة رائعة ل برنامجه لعرضها أمام مدربى أنشطة الإحماء والتهدئة حتى ينفوها مع فرقهم؛ قد يشعر بعض المدربين بالقلق تجاه الانحراف عن روتينهم المعتاد في المسابقات. والأمر يمكن أن يكون مفيداً لتقديم هذه الفرصة قبل المسابقة، حيث يعرف المدربون ما يمكن توقعه. ولذا عليك أن تشجع المدربين على زيارة



المحطة مع مشاركيهم قبل متسع من الوقت من مباراتهم حتى يتمكنوا من استكمال إحمائهم العادي، إن أرادوا ذلك.

# محطة حائط الالتزام

## الهدف

تشجع المحطات التي تؤدي إلى حائط الالتزام مشاركتنا على مراعاة عناصر اللياقة الضرورية لتحقيق أفضل أداء في الرياضة، فضلاً عن أسلوب حياة صحي. كما أن محطات حائط الالتزام هذه تساعد لاعبينا على اكتساب هذه العناصر وتطوير هدفهم الذكي (أي يكون محدداً، وقابلً للقياس، وقابلً للتحقيق، وذات صلة، ومحدد الوقت) والذي يركز على اللياقة البدنية لتوجيه التغييرات الإيجابية في أسلوب الحياة بعد زيارة محطات الأداء.

## الזמן

5-3 دقائق لكل لاعب

إجمالي عدد المتطوعين

4 على الأقل. يمكن أن يختلف العدد بناءً على حجم الفعالية، وعدد المشاركين، وما إلى ذلك.

### المواد

- حائط أو لوحة كبيرة ليكون حائطاً
- أقلام/ أقلام تحديد
- لافتة التزام
- قصاصات لاصقة (اختياري)
- أجهزة كمبيوتر لوحي (اختياري)



## أفكار النشاط

الآن وبعد أن تعلم المشاركون أهمية اللياقة في الأداء، فهم مستعدون للالتزام بهدف رفع لياقتهم البدنية، وحائط الالتزام هذا هو مكان يُنمي فيه المشاركون هدفهم ويشاركونه مع الآخرين ليروه ويلقطوا صوراً للاحتفال.

**جدول الالتزام:** يقدم المتطوعون الدعم للمشاركين المنضمين، بغية تحقيق أهدافهم المنشودة؛ على أن يكون كل هدف من تلك الأهداف متصلةً بالأداء في منطقة التدريب الرياضي أو النشاط البدني أو التغذية أو الارتواء. كما يجب أن يبدأ المتطوعون بطرح أسئلة على المشاركين إذا كان لديهم هدف بالفعل، وإذا لم يكن لديهم هدف يمكن للمتطوعين أن يسألوهم عن مجال اللياقة الذي يفضلون بده العمل عليه وأهدافهم المقترنة (مثل أهداف خطة فيت 5)، وإذا كان لديهم هدف في ذهنهم، فيمكن أن يطلب منهم المتطوع العمل عليه للتأكد من أنه هدف ذكي أي (يكون محدداً، وقابلً للقياس، وقابلً للتحقيق، وهذا صلة، ومحدد الوقت). يُرجى الاطلاع على [وثيقة التدريب](#) لتوجيهك نحو كيفية تدريب المتطوعين لديك على توجيه اللاعب نحو وضع هدف واقعي ومناسب على أفضل نحو.

وبمجرد أن ينمي المشاركون هدفهم، يجب أن يسجلوه على حائط الالتزام، بكتابته مباشرة على الحائط أو على قصاصة لاصقة، ويمكن أن يرغب المشاركون في كتابة أهدافهم على جهاز كمبيوتر لوحي أو جهاز إلكتروني آخر؛ وهنا يجب أن يطلب المتطوعون من كل مشارك بريده الإلكتروني أو رقم الهاتف حتى يمكنهم إرسال الهدف إليه (أو لمقدم الحماية أو المدرب)؛ فهذا يسمح للبرنامج بحفظ سجل أهداف جميع الأفراد الذين زاروا حائط الالتزام، وإذا لم تكن أجهزة الكمبيوتر اللوحي متوفرة، فعليك أن تسجل أهداف كل شخص في استماراة ورقية.

يأخذ المشاركون بعد ذلك ورقة التزامهم إلى الحائط للحصول على فرصة تصوير.

**فرصة التصوير:** ينشر المشاركون هدفهم على حائط الالتزام، ويجب استغلال ذلك باعتباره فرصة لإثارة حماسهم؛ فالفرق والأسر يمكن أن تضع التزاماتها معاً وتقف مع ضيف خاص لالتقاط صورة، وسيتشجع المشاركون على نشر صورتهم والتزامهم على وسائل التواصل الاجتماعي.

تتوفر لافتة بسيطة لحاط الالتزام على الصفحة الإلكترونية ([webpage](#)) لموارد محطات الأداء، كما يمكن لقادة البرامج



إعداد لافتاتهم الخاصة بدلاً من تلك اللافتة.

# محطة الفرص المحلية

## الهدف

يبدأ المشاركون التابعون لك في معرفة وإدراك الرابط بين اللياقة البدنية من ناحية والصحة والرياضة من ناحية أخرى، ولكنهم سيبقون بحاجة إلى دعم وتشجيع حتى يصنعوا تغييرات دائمة في أسلوب حياتهم. وتُعد محطة الفرص المحلية فرصة لبرنامجك كي يشارك بالمعلومات والمصادر التي يمكن أن تساعد اللاعبين (وكذلك المدربين والأسر) على الاستمرار في التزامهم بتحسين لياقتهم. هذه المحطة مكان رائع لبرنامجك في الأولمبياد الخاص حتى يمكن توظيف المزيد من المشاركون في برامج اللياقة، وكذلك كي تتم مشاركة فرصة شاملة موجودة في المجتمعات المحلية.

## الزمن

7-5 دقائق.

## أجمالي عدد المتطوعين

4 على الأقل. يمكن أن يختلف العدد بناءً على حجم الفعالية، وعدد المشاركون، وما إلى ذلك.

### المواد

- بطاقات (فيت 5) وبطاقات لياقة بدنية.
- دبوس أو سوار أو تذكار آخر
- لذكراً الالتزام.
- ورقة توضيح الفرص المحلية و، أو "اللياقة في المنزل".
- اقتراحات.
- ورقة نصائح للأسر.\*
- ورقة نصائح للمدربين.\*



\* عندما تكون الفرص المحلية غير قوية وغير متوفرة أو كليهما، يجب أن تقدم البرامج نصائح مدونة في أوراق تقتصر فيها أمور أخرى يمكن تنفيذها (تكوين مجموعة مشي، ممارسة تمارين بطاقة اللياقة "فيت 5" مع زملاء الفريق، وتحدي أفراد الأسرة في مسابقة لياقة، إلخ) ويمكنك أن تختار مصادر معينة لأنواع المتنفعين المختلفة (لاعبين، أفراد الأسرة، مدربين، شركاء موردين)، وتتأكد أن المتطوعين اللازمين مستعدون للإجابة عن الأسئلة التي تطرحها هذه المجموعات.

## أفكار النشاط

يجب أن ينشر المتطوعون معلومات البرامج ومصادرها، والتي يمكن أن تساعد اللاعبين (وذلك المدربين والأسر) على البقاء ملزمين بتحسين لياقتهم البدنية، على سبيل المثال:

- تشجيع قادة اللاعبين وممثلي الصحة على التحدث عن مشاركتهم في برامج اللياقة.

السماح لمتخصصي اللياقة بمشاركة المعلومات عن مراكزهم ومؤسساتهم وفرص اللياقة الشاملة التي تقدمها هذه المراكز.

توفير المعلومات عن موارد المتنزهات والترويج؛ مثل مرات السير ورحلات التنزه ومرأكز الترفيه والاستجمام.

فيت 5: يجب أن يكون المتطوعون قادرين على شرح دليل (فيت 5)، وكذلك شرح بطاقات اللياقة والتشجيع على استخدامها عند تطوير العادات الصحية. وعلى هذا النحو، فمن المقترح والمفید أن ينشر المتطوعون التي درست الصحة أو اللياقة هذه الفرص المحلية، وهذا يسمح للمشاركين بطرح الأسئلة على المتطوعين وتحصيل المزيد من الأفكار عن كيفية تحسين لياقتهم.

**خريطة الفرص المحلية:** تتمتع العديد من البرامج ولاعبيها باستخدام [خريطة الفرص المحلية](#) ليشاركوا طرق المحافظة على اللياقة! وينشر المشاركون الأماكن التي يذهبون إليها ليصبحوا لأنقى بدنياً باستخدام نظام بسيط لنقاط ملونة يمثل كل منها نوع من الفرص المحلية:

- برنامج اللياقة بالأولمبياد الخاص.
- صالة رياضية/ مركز لياقة.
- مركز استجمام/ مركز اجتماعي.
- متنزه محلي.
- فصل طبخ/ تغذية.
- نادٍ محلي غير تابع للأولمبياد الخاص (على سبيل المثال نادٍ للركض، مشروع نوفير، وما إلى ذلك).
- أخرى.



يمكن للمشاركين الاستمتاع بنشر نقاطهم التي تشير إلى أماكن حصولهم على اللياقة معأخذ صور مع الخريطة! هذه طريقة ممتازة لك وبرنامجك وللمشاركين للتعرف على فرص اللياقة الأخرى المتوفرة في المنطقة.

يمكن جمع المزيد من المعلومات باستخدام [صحيفة تتبع الفرص المحلية](#) المتصلة بهذه الخريطة.

تقييم الأثر

## الغرض والنتائج

يُعد التقييم عنصراً جوهرياً في جميع المبادرات التي يعرضها برنامج الأولمبياد الخاص، وأنت بحاجة إلى التأكيد من أن عملك الجاد على مبادرات جديدة و مختلفة يستحق منك إنفاق الوقت، وأن له أثر حقيقي على حياة لاعبينا في الأولمبياد الخاص؛ فعندما تعرض محطات أداء ستحتاج عندها لمعرفة ما إذا كان اللاعبون والشركاء الآخرون لديك يقدرون خبراتهم في المحطات. وعلاوة على ذلك، فأنت بحاجة لفهم طريقة تغيير المحطات لسلوكيات اللياقة في الأجل الطويل، ولن تستطيع استخدام هذه المعلومات في تحسين محطات الأداء الخاصة بك في كل مرة تديرها فقط، بل يمكن استخدامها أيضاً لتوضيح الطريقة التي يساعد بها برنامجك في تحقيق حياة صحية أكثر لذوي الإعاقات الذهنية.

# التقييم قصير الأجل

لا تزال محطات الأداء فكرة جديدة للعديد من البرامج وأصحاب المصلحة؛ فعندما تبدأ عرض فعاليات محطات الأداء التابعة لك، ستحتاج عندها لمعرفة عدد الأشخاص الذين حضروا تلك المحطات، إضافة إلى الإلمام بمدى رضاء أصحاب المصلحة، والأثر الفوري على صحة لاعبيك وأدائهم.

ثمة طرق متعددة لحساب عدد الحضور، نتيجة للطبيعة المرنة التي تتميز بها تلك المحطات، يتم تشجيع برامج الأولمبياد الخاص على اختيار أفضل الطرق المناسبة لهم. وفيما يلي بعض الخطوات التي يمكن اتباعها في هذا الإطار:

- امنح المشاركين تصاريح دخول محطات الأداء لوضع

"علامة" في كل محطة تتم زيارتها، وفي المحطة الأخيرة، عليك جمع كل التصاريح من كافة المشاركين قبل توزيع الهدايا عليهم.

- ركز على محطة واحدة لتحصي جميع زوارها (مثلاً اجمع عدد الالتزامات التي وضعها اللاعبون في محطة حافظ الالتزام).

- اطلب من المشاركين استكمال استبياناتهم، ثم عليك بعد ذلك أن تستخدم هذا العدد في تحديد عدد المشاركين دخلوا تلك المحطات.

يمكن أن تساعد استطلاعات العديد من أصحاب المصلحة (اللاعبين والمدربين والأباء/ مقدمي الرعاية والمتطوعين) برنامجك في فهم نجاح فعاليتك، كما أنها يمكن أن تكشف عن الأجزاء التي تحتاج إلى تعديل في الفعاليات المستقبلية، كما يمكن أن تساعد الاستطلاعات في معرفة ما إذا كانت أهداف محطات الأداء قد تحققت أم لا.

يهتم الأولمبياد الخاص الدولي أيضاً باللاحظات والتعليقات الخاصة بفعاليتك، وعلى هذا النحو، يمكن أن تقدم البرامج تقريراً مختصراً ومجموعة استطلاعات مختارة من أصحاب مصلحة مختلفين.

هذه المستندات ستسمح لبرنامج الأولمبياد الخاصّ الدولي بأن يستكمل فهمها لأثر هذه المحطات وأهميتها، وأي تحديات أو فوائد أو تعديلات أخرى يمكن أن تكون لازمة لنجاح هذا النموذج.

يمكن الاطلاع على أدوات الاستطلاع وتقرير البرنامج على صفحة الإنترن特 الخاصة بمصادر محطات الأداء.

# التقييم طويل الأجل

توفر محطات الأداء أيضاً متعددة لبرنامجك لتقييم الأثر طويلاً على كل من الصحة والأداء الرياضي للاعبيك، ومن بين النتائج المحتملة لمحطات الأداء الحد من الإصابات والأمراض المتعلقة بالمسابقة. فالجفاف والخمول والتشنجات والإصابات العضلية الهيكلية الحادة (مثل الالتواء والالتهابات) هي أشهر الإصابات التي تحدث في مسابقات الأولمبياد الخاص، ويمكن الحد منها جمِيعاً بالإحماء والتهدئة الجيد مع الاستراتيجيات الازمة للتغذية والارتواء بالماء. ومن الجدير بالذكر أن تتبع عدد الإصابات ونوعها يمكن أن يرشدك إلى تمشيط المحطات ويفيد في تقديم الدعم اللازم في كل منطقة لياقة، والحد من تلك الإصابات قدر المستطاع.

ومن الضروري هنا التأكيد على أهمية أن يُطلب من المشاركين الالتزام بتحسين ورفع مستوى لياقتهم البدنية في محطات حائط الالتزام والفرص المحلية، فهاتان المحطتان توفران لك فرصةً لاتباع استمرار تقدم لاعبيك في رحلة اللياقة بعد المسابقة. وإن أمكن لبرنامجك، فسيكون من المفید أن تطلب من المشاركين بريدهم الإلكتروني أو رقم هاتفهم حتى تستطيع متابعتهم بعد انتهاء الفعالية. وهذا يوفر لبرنامجك فرصةً جيدة لهم ما إذا كان المشاركون متعلقيين بهدفهم أم أنهم قد قاموا بتجربة أي من برامجهم المحلية للياقتهم، بالإضافة إلى ذلك، فإن هذا الأمر يزود برنامجك بقناة وذلك للاستمرار في تعزيز عمليات التثقيف بشأن محطات الأداء، وتشجيع السلوكيات الصحية التي تعلمها المشاركون.

وبالمثل، فقد تهتم بالبقاء على اتصال مع مقدمي الخدمة المحليين المميزين في الفعالية لتقرر ما إذا كان اللاعبون قد تمكنوا من الوصول بمؤسساتهم أم لا.

إن الأولمبياد الخاص الدولي يريد أن يستزيد من أفكار تقييمك طويل الأجل ومعرفة خططك وأدواتك؛ فإذا أردت أن تشارك بمعلومات فعالية محطات الأداء الحالي، وكونك تتخذ الخطوات الازمة من أجل المزيد من تقييم محطات الأداء، يرجى الاتصال بفريق اللياقة على [fitness@specialolympics.org](mailto:fitness@specialolympics.org)

