

دليل محطات الأداء



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

شكر وتقدير

المساهمون

جويندولين أبغار
الأولمبياد الخاص الدولي

مونیکا فوركير
الأولمبياد الخاص الدولي

كايل واشبورن
الأولمبياد الخاص الدولي

هايدي ستانيش
الأولمبياد الخاص الدولي
جامعة ماساتشوستس في بوسطن

جيمي فاليس
الأولمبياد الخاص الدولي

تارا كوستيلو
برنامج الأولمبياد الخاص

مصمم جرافيك

سارة ترام
الأولمبياد الخاص الدولي

برامج تجريبية لمحطات الأداء

الأولمبياد الخاص بوتسوانا

الأولمبياد الخاص بلير

الأولمبياد الخاص كونيتيكت

الأولمبياد الخاص فلوريدا

الأولمبياد الخاص لويزيانا

الأولمبياد الخاص مينيسوتا

الأولمبياد الخاص ميسيسيبي

الأولمبياد الخاص نيو جيرسي

الأولمبياد الخاص نيويورك

الأولمبياد الخاص ساوث كارولينا

الأولمبياد الخاص تكساس

الأولمبياد الخاص واشنطن

الأولمبياد الخاص ويسكونسن

الأولمبياد الخاص زيمبابوي

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources.

These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.

جدول المحتويات

نظرة عامة على الأولمبياد الخاصّ

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

لوجستيات محطات الأداء

12	دور البرنامج
13	التخطيط
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 المباراة
32	محطة التغذية
36	محطة الارتواء 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 الخاصّ

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 لاعبونا لائقين بدنياً، يجب أن يمارسوا عادات صحية على مدار العام، بل طوال حياتهم. وتُمكن برامج اللياقة وتمارينها في الأولمبياد الخاص اللاعبين ومساعدتهم من رفع المستوى العام لصحتهم ولياقتهم، 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. ومثالاً على ذلك، تدعم بيانات برنامج اللاعبين الأصحاء في الأولمبياد الخاص أن لاعبي الأولمبياد الخاص البالغين معرضون للسمنة بمقدار 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 مُتجدداً على أداء اللاعب واندماجه بالربط بين الرياضة والصحة وتوفير فرص ومصادر للياقة، والارتقاء بالتوقعات، وتعزيز تعليم المُدرب، وتنشيط قادة اللاعبين وخبير اللياقة.

اللياقة وتحسين الصحة

يتخذ الأولمبياد الخاص خطوات كبيرة للحد من حالات التفاوت في الحالة الصحية، يوفر الأولمبياد الخاص نماذج مُتعددة من برامج اللياقة الصحية على مدار العام، البيانات التي جمعناها تشير إلى أن برامج اللياقة تؤدي إلى نتائج صحية مُحسنة لدى لاعبي الأولمبياد الخاص بما يسهم جوهرياً في الحد من الأمراض غير المعدية؛ على سبيل المثال بيانات قياس ضغط الدم بيّنت 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 بتحسن ملحوظ في صحتهم كانوا قد وضعوا على الأرجح هدفاً معيناً ذا صلة برفع المستوى العام للياقة 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 تغييرات ذات معنى في الحالة الصحية نتيجة اتباع برامج اللياقة. وبعد إظهار تأثير برامجنا المباشرة، يمكننا توسيع أثرنا على النتائج الصحية لأن اللياقة مترسخة 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 واضحاً. فعناصر اللياقة البدنية من التحمل والقوة والمرونة والتوازن، كلها عناصر توجد في جميع الرياضات، غير أن اللاعبين المتمتعين بمستويات لياقة بدنية أعلى هم مَنْ يمكنهم أن يتفوقوا على أقرانهم من حيث الجري الأسرع، أو الرمي الأبعد، أو الوثب الأعلى. كما أن اللاعبين الأكثر لياقة يكونون أقل عُرضَةً للمرض أو الإصابة، مما يجعل مشاركتهم في التمرينات أو المسابقات أو المواسم الرياضية الكاملة أكثر تميزاً. 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 الخاصّ بإتاحة فرص رياضية لذوي الإعاقات الذهنية، والتي تمتد من الشباب المبكر وحتى السن المتقدمة، فاللياقة البدنية يمكن أن تُساعد لاعبيننا في الوصول إلى تقديم أفضل مما لديهم في كل موسم، حيث يمكنهم أن يكملوا رحلتهم في ألعاب الأولمبياد الخاصّ طوال حياتهم.

مقدمة عن محطات الأداء

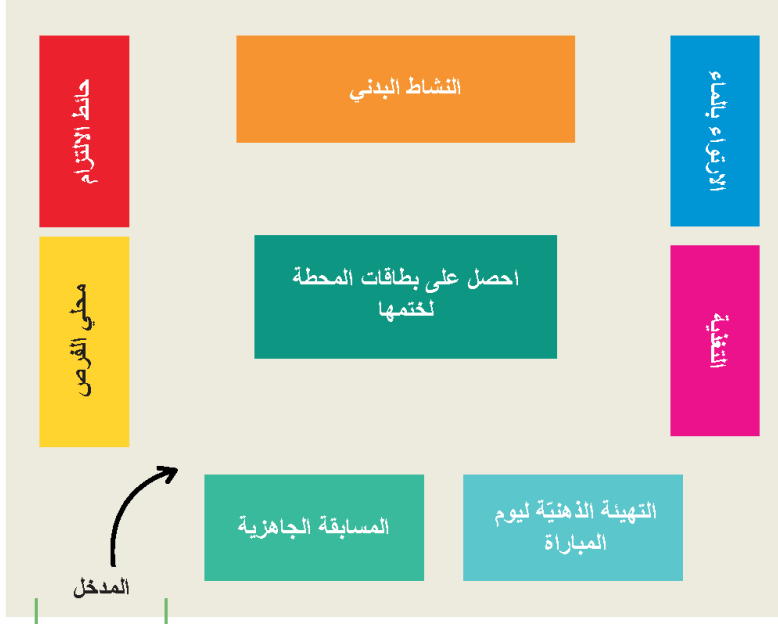
التعريف

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

هدف محطات الأداء

من المقرر أن تُرسخ فعاليات محطات الأداء لدى المشاركين والمتطوعين مبدأ أن اللياقة البدنية تُعد جزءاً ضرورياً من رسالة الأولمبياد الخاص. ويجب التركيز على قدرات اللاعبين وخبرة الشريك الموحد، ولكن يمكن أن يكتسب المدربون والآباء/مقدمو الرعاية أيضاً المعرفة والأفكار من هذا الفعالية. علاوة على ما سبق، ستفتح محطات الأداء أبوابها أمام لاعبي الأولمبياد الخاص ومساعدتهم بغية رفع مستوى لياقتهم البدنية في المستقبل، وتشجيعهم على التطوع في البحث عن طرق المشاركة في الأولمبياد الخاص من خلال برامج اللياقة البدنية.

في محطات الأداء، يهتم المشاركون بالأنشطة الآتية:



- امنح المشاركين تصريح دخول محطات الأداء لوضع "علامة" في كل محطة تتم زيارتها، وفي المحطة الأخيرة، عليك جمع كل التصاريح من كافة المشاركين قبل توزيع الهدايا عليهم.
- التجهيز للمسابقة داخل محطة التجهيز ومحطات التهنية الذهنية ليوم المباراة "جيم داي ميندز".
- زيارة محطات التغذية والارتقاء بالماء، إضافة إلى رفع النشاط البدني والتفاعلي والتثقيفي.
- تدوين التزام لوضع اختيارات أكثر من الناحية الصحية من خلال هدف لياقة يختاره المشترك بنفسه.
- الاطلاع على الفرص المتوفرة في مناطق المشتركين المحلية للمشاركة في أنشطة اللياقة البدنية.

تُوفر محطات الأداء أيضاً فرصة ممتازة لنشاط المتطوع، مما يمنح العديد من الأشخاص فرصة المشاركة في الأولمبياد الخاص. ولإدارة 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 المتصلة باللياقة البدنية والطلاب والضيوف الخاصين والأعبين 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 تدريبهم لضمان تقديم التثقيف المناسب ومستوى الدعم اللازم لجميع المشاركين.

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

نُبذة عن الدليل

هذا الدليل مُصمَّم 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 ومدربيهم ومساعدتهم، 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 الخاصّ تعلم طرق اجتياز التّحديات في مسابقات الأولمبياد الخاصّ الحالية، وغالبًا ما تبني علاقات مع المنظمات التي توفر المكان والمتطوعين والتجهيزات والتمويل لدعم الفعاليات عالية الجودة. ويستفيد نموذج محطات الأداء من خبرة البرامج، حيث يكتسب المرونة، ويُمكن المُنظم الرئيسي من تعديل المحطات بما يتوافق مع احتياجات مجتمعهم. ويُمكن لبرامج الأولمبياد الخاصّة أن تختار تعيين موظف ما لتخطيط محطات الأداء أو توظيف متطوع. وفي كلتا الحالتين يجب أن يكون لدى المرشح المثالي خلفية عن اللياقة البدنيّة وخبرة في العمل مع لاعبي الأولمبياد الخاصّ.

التوقيت والمساحة

يستغرق المشاركون في المتوسط 15-20 دقيقة لاجتياز جميع محطات الأداء، ولذلك، حاول الالتزام بالمحطات في الأوقات التي تسمح للمشاركين بالاستعداد لفعاليتهم واستعادة نشاطهم. ومع ذلك، يتأثر التوقيت بعدد من المتغيرات مثل عدد المشاركين، 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 نوعًا ما. وفي الفعاليات الأكبر يمكن أن يكون وجود متطوعين إضافيين ومحطات متعددة للاستعداد للمسابقة أمرًا مفيدًا من أجل التحكم في تدفق المشاركين بفعالية وكفاءة.

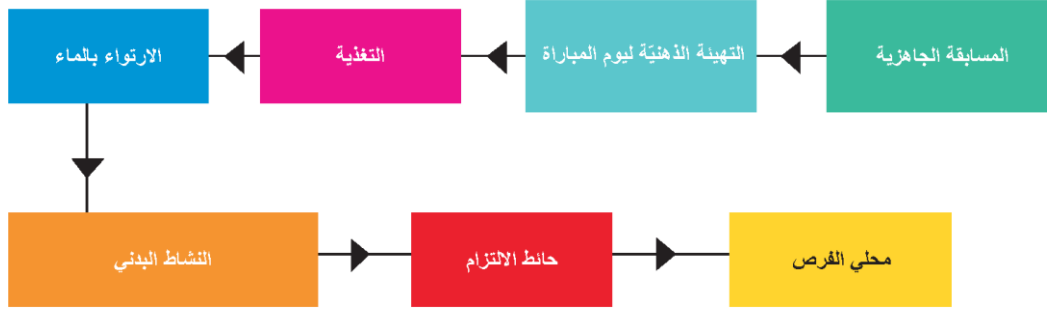
باستثناء محطة النشاط البدني، ستتطلب معظم المحطات منصتين قياسيتين على الأقل، بينما ستتطلب محطة النشاط البدني مساحة 25'2 (270 قدمًا مربعًا) على الأقل. ومن الضروري التأكد من وجود مساحة كافية لجميع المحطات، وخاصة النشاط البدني؛ حيث يقلق بعض المشاركين بشأن المساحات الصغيرة وازدحام الأعداد الكبيرة.

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

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 جميعًا 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 المقترح 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 للاعبين. وعلاوة على ذلك، فمن الجدير بالذكر أن بعض البرامج استطاعت أن تحقق نجاحًا ملحوظًا عن طريق دمج محطات التغذية مع محطات الارتواء بالماء.

الربط داخل برنامجك

يجب أن تبدو محطات الأداء جزءًا مستمرًا من المسابقة، ولذلك يجب أن يفهم جميع موظفي البرنامج والمتطوعين المشاركين 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 أدائك (مثل فحوصات اللاعبين الأصحاء) التي تتطلب تخطيطًا واستعدادًا مبكرين.

المسابقة الرياضية: يجب أن تُقام 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 تضيف فكرة رياضية محددة إلى خطتك. وفي الفعاليات الأكبر التي تضم رياضات متعددة، يمكن أن يكون وجود محطات أداء متعددة أمرًا مفيدًا للتأكد من أن جميع اللاعبين يمكنهم المشاركة. وعلى هذا النحو، يستطيع هذا الفريق أن يساعد في تنسيق اللوجستيات مثل المساحة والتوقيت؛ 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 اللازمة في المحطات.

اللاعبون الأصحاء: يمكنك إجراء فحوصات للاعب السليم في مسابقتك أيضًا، 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 مبكرًا، 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 للنشط وإتاحة فرصة للدعوة إلى التركيز على بناء مستوى متميز من الصحة، ولذا عليك أن تفكر بعمق من أجل إيجاد الطريقة التي يمكنك بها التشجيع على المشاركة في الجانبين من خلال اللافتات وتدريب المتطوعين.

الاتصالات: إن التعاون مع فريق اتصالاتك، كلما تطلب الأمر ذلك، يُعد أمرًا مفيدًا للدعاية بشأن محطات الأداء قبل إقامة الفعالية؛ ويجب ألا يكون الجمهور المستهدف من فئة اللاعبين فقط، ولكن يجب أن يشمل مدربين وأسرًا ومقدمي رعاية أيضًا. 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 للمتبرعين الحاليين أو المستقبليين، فإذا كانت محطات الأداء باهظة الثمن نسبيًا فإنه من المفيد حينئذ لبرنامجك أن يعمل مع شركاء آخرين بهدف التخفيف من مقدار المصروفات وتعيين متطوعين جدد. وتطويرًا 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 ليوم أو عدة أيام فقط، وهذا يحتاج بطبيعة الحال لتخطيط مسبق. هذا وسوف يشرف قادة المحطات بخبرتهم على المتطوعين العامين في كل محطة للتأكد من تقديم التثقيف اللازم، والمستوى المناسب من الدعم لجميع المشاركين؛ وكي يتم تحقيق تلك الأهداف، يجب أن يكون قادة المحطات هؤلاء متخصصين في مجالاتهم، ولديهم القدر الكافي من المعرفة في مجال محطتهم:

- المؤهلات: أستاذ جامعي أو أخصائي لياقة معتمد، يحمل درجة بكالوريوس علوم في الرياضة على الأقل أو درجة أخرى ماثلة (علم وظائف الأعضاء الرياضي، أو علم الحركة، أو التربية البدنية التكوينية، 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 بالتثقيف أو المعرفة بشأن اللياقة البدنية يمكنهم أيضًا دعم محطات الأداء بوصفهم متطوعين عامين. وقد تتمثل مسؤوليات المتطوع العام في إرشاد المشاركين داخل محطات الأداء، وتوزيع الهدايا، ونشر المعلومات عن الفرص المحلية، ومساعدة المشاركين في كتابة التزاماتهم، والنقاط الصور في يوم الفعالية، ويمكن أن يكون

المتطوعون العامون طلابًا أو أفرادًا من الأسرة أو أفرادًا آخرين من المجتمع ممن يرغبون في دعم الأولمبياد الخاص والمهتمين باللياقة البدنية؛ فطلاب المدارس والجامعات يتحمسون 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 تطوعاً، 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 المُدرَّبون على الصحة واللياقة يمكنهم المساعدة بصفاتهم 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 لالتحاق 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 الخاصّ لمتخصصي اللياقة الآخرين الذين قد يرغبون في الالتحاق بشبكة عمل الفرص المحلية. هذا وتوفر محطات الأداء فرصة متميزة للمشاركة التي تكون مثلى للمتطوعين لأول مرة؛ فالعديد من برامج الأولمبياد الخاصّ حققت نجاحها بالعمل مع الجامعات المحلية والطلاب في مجالات الدراسة التي تركز على اللياقة البدنية، مثل علم الحركة أو علم الرياضة أو حتى التأقيف الصحي، وأدخل معظم أساتذة الجامعة التدريب ضمن المهام الدراسية المطلوبة لإتمام الدورة الدراسية، كما وضعوا التطوع باعتباره متطلبًا، وهذا يساعد في إعداد متخصصي اللياقة المستقبليين لدينا لتكون وظائفهم أشمل، كما يمكن تعيين متخصصي اللياقة البدنية من صالات الرياضة المحلية ومراكز الاستجمام ومراكز الشباب. ويجب أن يكون خبراء التغذية المحليين أيضًا جزءًا من مجموعتك، ويمكن توظيفهم من مخازن البقالة المحلية، وفي النهاية، إذا كانت أمامك مشكلة فقد تحتاج التواصل مع مديري 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 فعالية محطة أدائك، وتأكد 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 مسبقًا، وإذا لم يكن لديك هذه الموارد والمواد سيكون فيديو [\(تكلّم معي: التعامل مع ذوي الإعاقات الذهنية باحترام\) 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 يُرجى التأكد من أن كل متطوع على دراية بحاجته إلى تقديم التأقيف أثناء تأدية نشاطه في المحطة.

وسيؤثر مظهر متطوعك على طريقة تقديمك للتدريب. التدريبات التفاعلية بين الأشخاص التي تُعقد قبل أيام أو أسابيع من الفعالية غالبًا ما تكون أكثر تأثيرًا، ولكن يمكن أيضًا أن تكون صعبة في جدولة مواعيدها، ويغلب عليها طابع التحدي لضمان قدرة جميع المتطوعين على الحضور، وغالبًا ما تعمل هذه الاستراتيجية على أفضل نحو عندما يكون جميع المتطوعين أو معظمهم قادمين من جامعة أو شركة/ مؤسسة واحدة. فُكِّر في إجراء مكالمات جماعية أو محاضرة على الإنترنت لتقديم اختيارات التحاق متعددة؛ وتضمن 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 يؤكد حضور جميع المتطوعين التدريب. فُكِّر كذلك في أن تطلب من المتطوعين الحضور قبل 60-90 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. أخيرًا، وحتى مع تقديم أفضل تدريب يمكن أن ينسى المتطوع عناصر رئيسية؛ فعليك أن تفكر 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 مستخدمي من محطة الأداء لعام 2018. والبرامج المسجلة عن 100 مشارك بزيارة محطاتهم، وكانت محطات/دائهم الأولى باهظة الثمن بعد الاطلاع على تكلفة البدء، اتصل fitness@specialolympics.org عندما تفكر في لوجستيات إقامة فاعلية.

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

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

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

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 نجاحاً فيما يلي:

- توفير زجاجات المياه في محطة الارتواء.
- مكافأة أفضل اللاعبين في تحدٍ سريع داخل محطة النشاط البدني.
- منح اللاعبين حقائب مزودة بجرابيات 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 حوافز أو يعتبر شركاؤك أنها ستساعد في تقليل التكلفة إذا كانت العناصر التحفيزية أيضاً ستحمل شعارهم. للحصول على أفكار أخرى عن كيف يمكن أن تساعدك الشراكات في زيادة ميزانيتك، يُرجى الاطلاع على خانة "المتبرع المحتمل" في [جدول الأدوات والتجهيزات](#).

إعلان عن فعاليتك

الإعلان عن محطات الأداء يجب أن يوزع على المشاركين والمدربين والآباء ومقدمي الرعاية قبل الفعالية، وهذا الأمر ضروري لتحقيق نسب شراء أكثر لمحطات الأداء لديك، وخاصة إذا كانت جديدة في برنامجك؛ فربما تجد المنتفعون (المستخدمون) قلقين بشأن المحطات، ويخافون 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 تُجذب المشاركين وتشجع المدربين على لعب دور فعّال في الفعالية!

محطات الأداء



تخطط منظمة "الأولمبياد الخاص ويسكونسن" لاستضافة "محطة أداء" في بطولة الكرة الطائرة في الولاية من العام الحالي!

ماهيئها: "محطات الأداء" هي الفعاليات التي تقام بالقرب من ميدان اللعب في البطولات التي تُعد اللاعبين للتنافس، وإظهار أفضل ما لديهم، وتوعية الحالة بين اللياقة البدنية والأداء الرياضي.

كيفية صيغتها: تمثل "محطة الأداء" على إعداد أعضاء الحركة وتنشيطهم لاستعداد للنافسة، وتعرفهم بمبادئ اللياقة البدنية المتصلة بأساليب التغذية وشرب السوائل والارتواء بالماء والأنشطة البدنية. إضافة إلى تثقيف وإثراء وعيهم بأهمية النشاط البدني. هنا وسنقدم هذا للجميع المشاركين، والتي قد تشمل زجاجات مياه ووجبات خفيفة صحية، وكتيب إرشادات عن التمارين، كما سيحصل المزيون على دليل تمارين يسنّى ("Fit 5") لاستخدامه في أداء الممارسات والتدريبات المستقبلية.

من يعكسه المشاركة: يتم الترحيب داخل "محطات الأداء" بمشاركة لاعبي ومدرسي رياضة الكرة الطائرة التابعين لمنظمة "الأولمبياد الخاص ويسكونسن" في هذه الفعاليات المتمعة! ونظرًا لأهمية الدور الذي تلعبه اللياقة البدنية والدعم الجماهيري، فيمكن لكل شخص ذي صلة باللاعب المشاركة في المحطة بغية تحسين أدائه ورفع لياقته البدنية، إضافة إلى تحسين حالته الصحية.

الأوقات: السبت، الموافق الثالث من نوفمبر بداية من الساعة ١٠:٠٠ صباحًا حتى الساعة ٢:٠٠ ظهرًا (إثناء المنافسة - يرجى وضع خطة لنقل اللاعبين من المحطة).

المكان: تتعدّد "محطة الأداء" بمركز العمل في منشأة "ميلووكي سفينج للكرة الطائرة"، لذا لا ننوّنا فرصة الانضمام إليها!

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



لقد حققت البرامج نجاحها أيضًا عندما قدّمت 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 سيمنحك فرصة تعلم أفضل الممارسات لديك قبل تقديم الفعالية لجمهور أكبر. كما أنه سيُعيد اللاعبين لممارسة 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
- حائط الالتزام
- الفرص المحلية

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

محطة الاستعداد للمسابقة

الهدف

الاستعداد لخوض مسابقة كبرى، وتوفير ما يلزم لهذا اليوم من أدوات وملابس وتجهيزات. تضم هذه المحطة الأدوات اللازمة 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 المعتاد نسيانها أو التغاضي عنها، ولذلك يغادر المشاركون المحطة ومعهم كل ما يلزمهم؛ علاوة على ذلك تعلم المحطة المشاركين التفكير فيما يلزم للممارسات والمسابقات في المستقبل.

الزمن

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

إجمالي عدد المتطوعين

متطوع أو متطوعان

المواد

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



أفكار النشاط

أنا مُستعد للمنافسة!

- ☐ أجهزة رياضية مناسبة.
- ☐ ملابس موحدة أو ملابس رياضية.
- ☐ أوراق اعتماد/ مريول رياضي/ ترقيم المنافسة
- ☐ أحذية رياضية مناسبة
- ☐ أربطة أحذية
- ☐ جوارب رياضية
- ☐ قليل من الخلي أو بدون خلي
- ☐ شذب شعر الوجه
- ☐ نظارات أمتة (دون أجزاء غير مثبتة)
- ☐ كريم يقي من أشعة الشمس الضارة على الجلد المكشوف
- ☐ وجبة خفيفة صديقة أو وجبة خلال ٣-٢ ساعات من الفعالية
- ☐ زجاجة مياه خلال ساعة من الفعالية
- ☐ تدريبات الإحماء قبل بدء الفعالية



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، وبمجرد أن يراجع المتطوع والمشارك بنود

قائمتهم معاً، يُمنح المتطوع للمشارك قائمته مع تذكيره بما نفذاه معاً (شذب شعر الوجه، وربط الشعر ذيل حصان، وضبط القميص، والتأكد من أن النظارة سليمة، 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 ألعاب 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 لياقة بدنية) في الميدان مع جميع المتسابقين قبل كل تدريب أو مباراة أو لعبة 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 لياقة بدنية في كل منطقة استعدادًا 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 لياقة بدنية على الإحماء بخطوات صحيحة تشمل التمديدات الديناميكية، بحيث يُعد هذا المتخصص ضمن المتطوعين الذين يتجولون مع كل فريق.

محطة التهيئة الذهنية ليوم المباراة

الهدف

يعمل المتطوعون على مساعدة المشاركين في تهيئة ذهنهم للمسابقة بتذكيرهم بالأداء مرئيًا، 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 ليوم المباراة "جيم داي ميندز"
- شارات حقائب 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 تريد أن تؤديه جيدًا في المسابقة اليوم؟"

على سبيل المثال: ضبط سرعتي، والبدء بقوة، والحفاظ على أسلوببي، وألا أبعد ناظري عن الكرة، والتواصل مع زملائي في الفريق، وأداء تمريرات جيدة.

الخطوة 2: تخيل الأمر بإيجابية

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

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

تراه: ماذا ستري؟ أو ماذا تريد 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 تركز كرة القدم، أو شعورك بكرة البوتشي، أو الشعور الذي يغمرك عندما ينجح تصويب طلقك.

ما تسمعه: ما هو الصوت الذي ستسمعه؟

أمثلة: تهليل المشجعين، وزملاء الفريق والمدرّب، 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 نقولها لنفسك يمكن أن تستخدمها اليوم من أجل التحفيز والثقة".

أمثلة: سأكون شجاعًا 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، يُرجى 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 والألعابين المشاركين في المسابقة؛ حيث إن الالتزام بأسلوب حياة صحي، مع إتاحة اختيارات متنوعة ومدرسة 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 تثقيف اللاعبين وزيادة وعيهم بأهمية انتقاء اختيارات صحية عندما تسنح لهم فرصة الحصول على وجبة صحية خفيفة قبل المسابقة أو بعدها.

الزمن

5-7 دقائق لكل مشارك

إجمالي عدد المتطوعين

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

المواد



- أطباق
- اختيار 2-4 ثمرات فاكهة/ خضراوات – عدد كافٍ لجميع المشاركين.
- اختيار 2-4 وجبات صحية خفيفة (مثل الزبادي والحمص) - بعدد كافٍ لجميع المشاركين.
- يجب توفير الاختيار من أطعمة خالية من الجلوتين والمكسرات واللاكتوز، مع وضع الأسماء عليها واضحة.
- 2-4 أطعم أكواب قياس.
- أدوات يومية (مثل الكرات الرياضية) يمكن أن تساعد في توضيح الحجم النسبي لحصص الطعام.
- ملاعق تقديم الطعام.

أفكار النشاط

ستكون محطة التغذية ممتعة وتفاعلية، مما يسمح للمشاركين بتكوين وجباتهم الصحية الخفيفة، كما سيتعلمون 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 والتثقيف الخاص بالجزء المسؤول عنه في تلك المحطة. وقد تكون الوجبات الصحية الخفيفة واحدة من أكبر تكاليفك، لذلك عليك أن تفكر في عمل شراكة مع متاجر البقالة الكبرى، وأسواق المزارعين، وشركات الطعام الأخرى التي توفر تلك الوجبات الصحية الخفيفة.

1. يقدم المتطوعون للمشاركة طبقًا 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 المشاركون بأربعة اختيارات على الأقل من الفواكه والخضراوات (المحلية والموسمية والتي يسهل العثور عليها).

- يجب أن يتحدث المتطوعون عن فوائد تناول الفاكهة والخضراوات.
 - اذكر دائمًا أنها تمد الإنسان بالطاقة والفيتامينات والمعادن التي تساعد اللاعب على تقديم أفضل أداء لديه.
 - اهتم بتثقيف المشاركين ببعض فوائد كل نوع من الفواكه أو الخضراوات (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 الخضراوات التي يريد تذوقها.
 - يتحدث المتطوعون بعد ذلك سريعًا عن حجم حصص الطعام، ويعملون مع اللاعبين على قياس الحصص الصحيحة، بعض الفواكه والخضراوات 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 سائلاً أو معجوناً من الفواكه أو الخضراوات، أو يمكن أن تكون عناصر مختلفة تماماً؛ مثل الزبادي والحمص واللوز والجبن القريش، ويقدم المتطوعون كما سبق للمشارك اختيارات عناصر الوجبة الصحية التي يريدها، ثم يحدثونه عن الفوائد الصحية للعناصر التي سيختارها، ويساعد المتطوعون المشارك مرة أخرى في تقدير الحصص المناسبة.

حققت بعض البرامج نجاحاً أيضاً بنشاط "كوّن 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.
- ملاعق لغير المكسرات.
- ورقة التعليمات.

• التعليمات:

- ادعُ 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 نسخًا من خطوات "كُون خليط المكسرات لنفسك بنفسك"، 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، وحتى الجفاف الخفيف يمكن أن يُضعف تركيز المشاركين ويقلل من أدائهم الرياضي. وعلاوة على ذلك، يحتاج المشاركون إلى التنقيف بشأن اختيار المشروبات المناسبة للرياضة التي يمارسونها، ويفضل العديد من اللاعبين المشروبات المحلاة بالسكر، ومع ذلك، فإن الماء هو الاختيار الأفضل من بين كل المشروبات. تتقف هذه المحطة المشاركون بشأن أهمية الارتواء السليم، وتتقفهم في الوقت نفسه بالبدائل اللذيذة للمشروبات المحلاة بالسكر.

الزمن

3-5 دقائق لكل لاعب

إجمالي عدد المتطوعين

3-6 تقريباً 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 أنقعة 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 ثلاث محطات مصغرة مع وجود متطوع 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 ليزل أقصى مجهود لديه؛ فالماء هو الاختيار الأمثل، ولكن من الممتع أحيانًا إضافة بعض النكهات إليه. يمكن أن تساعدك هذه الاختيارات أيضًا في تناول المزيد من الفواكه والخضراوات."

2. يضع المتطوعون أمام المشاركين اختيارات أنقعة الطعم التي يرغبون في إضافتها إلى الماء، ويستطيع المتطوعون أن يتحدثوا عن الفوائد الصحيّة لإضافة الفواكه والخضراوات 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 وقبلها وبعدها، وكذلك كميات الماء الموصى بها يوميًا.



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 وقبلها 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 المتقاطع لتشجيع اللاعبين على الاستعداد المناسب لنوع الرياضة التي يلعبونها، أو تحضيرهم ليكونوا نشطاء بدنيًا على مدار العام.

الزمن

5-10 دقائق، بناء على الخيار (الخيارات) المحددة للنشاط

إجمالي عدد المتطوعين

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

المواد

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

- سجادات يوجا/ أو لياقة
- سلاسل تنسيق
- أقماع
- شرائط مطاطية لتمرين المقاومة
- بكرات من الفوم
- مكبرات صوت

أفكار النشاط

تحديات سريعة:

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



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

1. يسأل المتطوعون المشاركين: ما نوع الرياضة التي يمارسونها (أو يدرسونها)؟، ويشرح المتطوعون كيف تتصل المحطة بهذه الرياضة وب حياة المشتركين اليومية، وإذا لم يكن المشارك لاعبًا أو مدربًا، اشرح له كيف يرتبط هذا النشاط بحياته اليومية.

2. يتحدث المتطوعون عما يجب على المشارك فعله في المحطة، كما يقومون بشرح المحطة، ثم يحاول المشارك العمل سريعًا قبل التحدي بوقت قليل.

3. يبدأ المتطوعون التحدي، ويهتفون للمشارك، ولكن مع محاولة التأكد من أن هذا هو الأسلوب الصحيح أثناء التحدي.

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

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

نماذج من التحديات:

- تمارين بطاقة اللياقة البدنية (فيت 5): عدد من القفزات في دقيقة واحدة، وعدد من تمارين الضغط على الحائط للمجهدين (أو تمارين الضغط بثني الركبتين أو تمارين الضغط الكامل للمشاركين الأكثر تقدماً). وعدد من تمارين التكرار للمعدة للمتعبين 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 الصف.
- القوة/ التحمل العضلي: عدد تمارين القرفصاء للمتعبين.
- المرونة: ارفع الكاحل على حاجز التمديد (عد حتى 30 ثانية، اطلب من المشارك الحفاظ على أخذ أنفاس عميقة أو أعمق إن أمكنه).
- خفة الحركة: اركض لمدة 30 ثانية في عدد من المربعات (أقماع في مربعات على بعد 5 أمتار تقريباً)، وتنتقل عددًا 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 يتكون من 3)، مع رفع الكعب والسير على أطراف الأصابع للمتقدمين.
- القوة: مسافة الوثب الطويل.

فصل التمارين الجماعية:



يتعلم المتطوعون المشاركون في فصل تمارين سريع لمدة 5-10 دقائق 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 مُشارك يقوم بهذه التمارين بأسلوب صحيح، كما يجب أن يربط المتطوعون نشاطهم بالرياضات التي يؤدونها في الفعالية أو البطولة. كما يستطيع المتطوعون

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

- بيلاتس (نظام لياقة بدنية)
- الرقص
- اليوجا
- التدريب الدائري
- معسكر تدريبي
- التجديف

عمليات الإحماء والتهدئة الديناميكية:

يُعد تنظيم عمليات الإحماء والتهدئة الحركية لدى المشاركين طريقةً أخرى من طرق محطة النشاط البدني والذي يمثل نهجًا 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.

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

غالبًا ما تكون تقنيات الإحماء والتهدئة المتعددة التي يدعمها علم الرياضة جديدةً على الكثير من المدربين. وهذا يتيح فرصة رائعة لبرنامجك لتعرضها أمام مدربي أنشطة الإحماء والتهدئة حتى ينفذوها مع فرقهم؛ قد يشعر بعض المدربين بالقلق تجاه الانحراف عن روتينهم المعتاد في المسابقات. والأمر يمكن أن يكون مفيدًا 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 لاعبيننا على اكتساب هذه العناصر وتطوير هدفهم الذكي (أي يكون محدداً، وقابلاً للقياس، وقابلاً للتحقيق، وذو صلة، ومحدد الوقت) والذي يركز على اللياقة البدنية لتوجيه التغييرات الإيجابية في أسلوب الحياة بعد زيارة محطات الأداء.

الزمن

3-5 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 لوح كبير 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 ويلتقطوا صوراً للاحتفال.

جدول الالتزام: يقدم المتطوعون الدعم للمشاركين المنضمين، بغية تحقيق أهدافهم المنشودة؛ على أن يكون كل هدف من تلك الأهداف متصلاً 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 بدء العمل عليه وأهدافهم المقترحة (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، وقابلاً للقياس، وقابلاً للتحقيق، وذو صلة، ومحدد الوقت). يُرجى الاطلاع على [وثيقة التدريب](#) لتوجيهك نحو كيفية تدريب المتطوعين لديك على توجيه اللاعبين 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 استمارة 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 لحائط 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 سيقفون بحاجة إلى دعم وتشجيع حتى يصنعوا تغييرات دائمة في أسلوب حياتهم. وتُعد محطة الفرص المحلية فرصة لبرنامجك كي يشارك بالمعلومات والموارد 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 المشاركين في برامج اللياقة، وكذلك كي تتم مشاركة فرصة شاملة موجودة في المجتمعات المحلية.

الزمن

7-5 دقائق.

إجمالي عدد المتطوعين

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

المواد

- بطاقات (فيت 5) وبطاقات لياقة بدنية.
- دبوس أو سوار أو تذكار آخر
- لتذكير الالتزام.
- ورقة توضح 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 تقترح 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 المنتفعين المختلفة (لاعبين، أفراد الأسرة، مدربين، شركاء موخدين)، وتأكد أن المتطوعين اللّازمين مستعدون للإجابة عن الأسئلة التي تطرحها هذه المجموعات.

أفكار النشاط

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

- تشجيع قادة اللاعبين وممثلي الصحة على التحدث عن مشاركتهم في برامج اللياقة.
 - السماح لمختصي اللياقة بمشاركة المعلومات عن مراكزهم ومؤسساتهم وفرص اللياقة الشاملة التي تقدمها هذه المراكز.
 - توفير المعلومات عن موارد المتنزهات والترويج؛ مثل ممرات السير ورحلات التنزه ومراكز 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 والمفيد 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 ولاعبها باستخدام [خريطة الفرص المحلية](#) ليشاركوا طرق المحافظة على اللياقة! وينشر المشاركون الأماكن التي يذهبون إليها ليصبحوا لائقين بدنيًا 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 نوفمبر، وما إلى ذلك).
- أخرى.



يمكن للمشاركين الاستمتاع بنشر نقاطهم التي تشير إلى أماكن حصولهم على اللياقة مع أخذ 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 عنصرًا جوهريًا في جميع المبادرات التي يعرضها برنامج الأولمبياد الخاص، وأنت بحاجة إلى التأكد من أن عملك الجاد على مبادرات جديدة ومختلفة 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 يقدرّون 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 أيضًا 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 رضا 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:



تصريح دخول محطات الأداء

الاسم: _____

البرنامج المحلي: _____

☐ الاستعداد للمسابقة
☐ التغذية
☐ الارتواء بالماء
☐ النشاط البدني
☐ حائط الالتزام
☐ الفرص المحلية / الهبات

- امنح المشاركين [تصريح 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 (مثلا اجمع عدد الالتزامات التي وضعها اللاعبون في محطة حائط الالتزام).
- اطلب من المشاركين استكمال استبياناتهم، ثم عليك بعد ذلك أن تستخدم هذا العدد في تحديد عدد المشاركين الذين دخلوا تلك المحطات.

يمكن أن تساعد استطلاعات العديد من أصحاب المصلحة (اللاعبين والمدربين والآباء/ 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 أيضًا بالملاحظات والتعليقات الخاصة بفعاليتك، وعلى هذا النحو، يمكن أن تقدم البرامج تقريرًا مختصرًا 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 الإنترنت الخاصة بمصادر محطات الأداء.

التقييم طويل الأجل

توفر محطات الأداء أيضاً فرصاً متعددة لبرنامجك لتقييم الأثر طويل الأجل على كل من الصحة والأداء الرياضي للاعبين، 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 جميعاً بالإحماء والتهدئة الجيد مع الاستراتيجيات اللازمة 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 لتتبع استمرار تقدم لاعبيك في رحلة اللياقة بعد المسابقة. وإن أمكن لبرنامجك، فسيكون من المفيد أن تطلب من المشاركين بريدكم الإلكتروني أو رقم هاتفهم حتى تستطيع متابعتهم بعد انتهاء الفعالية. وهذا يوفر لبرنامجك فرصة جيدة لفهم ما إذا كان المشاركون متعلقين بهدفهم أم أنهم قد قاموا بتجربة أي من برامجهم المحلية لللياقة، 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 الخاصّ الدولي يريد أن يستزيد من أفكار تقييمك طويل الأجل ومعرفة خططك وأدواتك؛ فإذا أردت أن تشارك بمعلومات فعالية محطات الأداء الحالي، وكونك تتخذ الخطوات اللازمة من أجل المزيد من تقييم محطات الأداء، يُرجى الاتصال بفريق اللياقة على fitness@specialolympics.org.

