

الأولمبياد الخاص

دليل تطبيق اللياقة البدنية

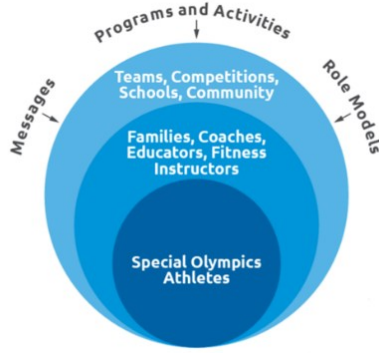
نظرة عامة

نظرة عامة: تقدم هذه الوثيقة نظرة عامة ملخصة على دليل تطبيق اللياقة البدنية التابع للأولمبياد الخاص. وتتضمن الوثيقة معلومات أساسية حول ماهية برامج اللياقة البدنية، وكيفية تطبيقها، وكيفية نشر ثقافة اللياقة البدنية في مختلف البيئات، بالإضافة إلى موارد اللياقة البدنية الرئيسية، وإرشادات المتابعة، ودعم للتقييم. معاً، من خلال اتباع هذه الإرشادات والموارد، سنخلق ثقافة للياقة البدنية!

تعريف اللياقة البدنية: تعرف اللياقة بدنية بأنها " الصحة والأداء الأمثل من خلال النشاط البدني والتغذية، والترطيب الكافيين" بناء على أهداف كل رياضي. وتُعدّ اللياقة البدنية بالغة الأهمية لمساعدة الرياضيين على تحسين صحتهم وأدائهم الرياضي.

المجالات الاستراتيجية: برنامج اللياقة البدنية للأولمبياد الخاص على أربعة مجالات استراتيجية. لمزيد من الأمثلة، يرجى الاطلاع على دليل تطبيق برنامج اللياقة البدنية:

أمثلة	الهدف	المجال الاستراتيجي
نوادي اللياقة الموحدة، SOfit، عائلات وأصدقاء اللياقة	توفير برامج عالية الجودة تدعم رياضيي الأولمبياد الخاص في تحقيق مستويات لياقة بدنية أعلى	 البرامج المستمرة
تدريب القادة الرئيسيين، بمن فيهم قادة اللياقة، والمعلمون، ومدربو الرياضة، ومحترفو اللياقة البدنية، من خلال التدريب الحضوري أو الإلكتروني	تدريب قادة الأولمبياد الخاص لتشجيع تبني أنماط حياة صحية بين الرياضيين	 التعليم
استخدام تطبيق اللياقة البدنية للأولمبياد الخاص لإجراء تحديات اللياقة البدنية التي يقودها البرنامج	استخدام التكنولوجيا لرفع مستوى الوعي باللياقة البدنية والسلوكيات الصحية لتسهيل تغيير السلوكيات الصحية	 التكنولوجيا
تطوير شراكات على المستوى المحلي وإشراك قادة الرياضيين في هذه العملية لتنمية فرص اللياقة البدنية المحلية	زيادة فرص ممارسة الرياضة المتاحة للجميع	 الدعوة



بناء ثقافة لياقة بدنية: تعني ثقافة اللياقة البدنية تقدير اللياقة البدنية كجزء لا يتجزأ من تجربة الأولمبياد الخاص، وتعزيزها على المستويات الفردية والعائلية والمجتمعية. ويُتاح لكل رياضي فرص مستمرة لعيش حياة صحية. ويُشجع على إشراك فئات متعددة من الجمهور وفي بيئات متنوعة للترويج للرسائل والبرامج والأنشطة، والاستعانة بنماذج يحتذى بها لتعزيز اللياقة البدنية.

إرشادات لياقة بدنية: يجب أن تركز البرامج على تقديم مجموعة متنوعة من برامج اللياقة البدنية على مدار العام، مع التركيز على البرامج المستمرة لمدة ستة أسابيع أو أكثر. للاطلاع على أمثلة، راجع دليل تطبيق برامج اللياقة البدنية.

التعريف والإرشاد	المكون
برنامج اللياقة البدنية المنظم هو "أي نشاط منظم يهدف تحديداً إلى تحسين صحة الرياضيين وأدائهم الرياضي من خلال تعزيز السلوكيات الصحية عمداً في النشاط البدني والتغذية والترطيب." ويُشار إلى اللياقة البدنية المنظمة عمومًا باسم "اللياقة البدنية" لأن جميع البرامج التي يتم التخطيط لها بأهداف وموارد وتدريب، مع التركيز على تحسين اللياقة البدنية، تُعتبر منظمة.	منظم
<p>الشباب والمراهقون ذوي الإعاقة (من عمر 5-17 عاماً)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني اليومي المعتدل إلى الشديد، معظمه تمارين هوائية. • تمارين تقوية العضلات والعظام، بالإضافة إلى تمارين هوائية شديدة، لمدة ثلاثة أيام على الأقل أسبوعياً. <p>البالغون الذين ذوي الإعاقة (من 18 إلى 64 عاماً)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ممارسة ما لا يقل عن 150-300 دقيقة من النشاط البدني الهوائي متوسط الشدة، أو ما لا يقل عن 75-150 دقيقة من النشاط الهوائي عالي الشدة أو مزيج مكافئ من الاثنين على مدار الأسبوع. • ممارسة تمارين تقوية العضلات متوسطة الشدة أو أعلى تشمل جميع المجموعات العضلية الرئيسية وذلك ليومين أو أكثر في الأسبوع. <p>كبار السن الذين ذوي الإعاقة (أعمارهم 65 سنة فأكثر)</p> <ul style="list-style-type: none"> • بالإضافة إلى إرشادات البالغين، قم بتضمين تمارين التوازن والقوة بكثافة معتدلة أو أعلى لمدة ثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع. 	بدعم إرشادات منظمة الصحة العالمية بشأن النشاط البدني للأشخاص ذوي الإعاقة
تدمج برامج اللياقة البدنية التعليم الصحي مع مواضيع تشمل النشاط البدني والتغذية والترطيب. يمكن أيضاً تغطية مواضيع صحية أخرى، مثل النوم أو الصحة النفسية.	يشجع على اتباع عادات غذائية صحية وشرب كميات كافية من السوائل
بالإضافة إلى المعرفة، يتأثر السلوك بالدافعية والثقة والأعراف الاجتماعية، والبيئة. يرجى الرجوع إلى الملحق في دليل تطبيق اللياقة البدنية للاطلاع على استراتيجيات تغيير السلوك.	يتمتع تغيير السلوك
البرامج التي تستمر ستة أسابيع أو أكثر تتيح للرياضيين فرصة لترسيخ عاداتهم البدنية والتغذية والترطيب من خلال التكرار. هذا التعرض المكثف للياقة يمكن أن يؤدي إلى تغييرات سلوكية طويلة الأمد وبناء المهارات. ويشار إلى هذا النوع من البرامج غالباً باسم "اللياقة المستمرة" ويختلف عن اللياقة المنظمة فقط في مدة استمرار البرنامج.	في حال استمراره، يعقد الاجتماع مرة واحدة على الأقل في الأسبوع لمدة لا تقل عن ستة أسابيع

إعدادات التنفيذ: يمكن تطبيق برامج اللياقة البدنية في العديد من البيئات بشكل حضوري أو افتراضي. وفيما يلي استراتيجيات ينصح باتباعها:



الرياضة: لياقة بدنية من خلال الرياضة تدعم أداء وصحة الرياضيين في الرياضة. يرجى الرجوع إلى الإرشادات الخاصة بالتنفيذ أدناه.

برامج اللياقة البدنية في البيئات الرياضية	الحد الأدنى لمعايير الممارسة "المناسبة"
<ul style="list-style-type: none"> • يجب أن يتضمن البرنامج ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> ○ أن يُنفذ قبل أو بعد التدريب الرياضي ○ أن يكون لمدة 15 دقيقة على الأقل لمدة ستة أسابيع أو أكثر ○ أن يدمج النشاط البدني والتغذية والترطيب • لا يُعتبر اتباع الحد الأدنى من معايير ممارسة "اللياقة" برنامجًا للياقة البدنية • يمكن أن تكون بعض المكونات افتراضية، مثل جلسة إضافية عبر تطبيق زووم و/أو تحدي لياقة بدنية 	<ul style="list-style-type: none"> • خمس دقائق إجماع مع تمارين إطالة ديناميكية • خمس دقائق تهدئة مع تمارين إطالة ثابتة • دمج تمارين اللياقة البدنية في التدريب • تشجيع النشاط البدني والصحة خارج أوقات التدريب • التركيز على التدريب النشط • فترات راحة لشرب الماء كل ١٥-٢٠ دقيقة • تشجيع تناول الأطعمة الصحية في فعاليات الفريق، بما في ذلك الملعب



المدارس: يمكن أن يُسهم إشراك الشباب في برامج اللياقة البدنية المدرسية في بناء عادات صحية تدوم مدى الحياة، وتحسين الحضور المدرسي، والسلوكيات الصفية.



المجتمع: يمكن للمراكز المجتمعية والنادي قبل أو بعد الدوام المدرسي توفير مساحات ومتطوعين لدعم برامج اللياقة البدنية.



برامج الإقامة والبرامج النهارية وبرامج التوظيف: يمكن للشراكة مع موظفي مقدمي الخدمات وتدريبهم على قيادة البرامج أن يدعم استدامتها.



الجامعات: قد تُتيح هذه الشراكات توفير مساحات و/أو متطوعين لدعم أنشطة اللياقة البدنية و/أو التقييم.

ممارسات الدمج: تسمح بإجراء تعديلات على التمارين، مثل التعديلات والتطورات التدريجية، بحيث يمكن لجميع الأعمار والقدرات المشاركة. يمكن أن يشمل ذلك خيارات الجلوس أو جعل التمارين أسهل أو أصعب. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تغيير شدة المجموعات. اختر مواقع يسهل الوصول إليها للأشخاص الذين يستخدمون الكراسي المتحركة أو أجهزة التنقل..

التقييم: يساعد التقييم على فهم أثر البرامج. **استبيان نمط الحياة** أداة تُستخدم قبل وبعد البرنامج لتقييم مستوى اللياقة البدنية والتحسين في النشاط البدني ومعرفة التغذية، والثقة بالنفس والدعم الاجتماعي، والرضا. يُرجى تعبئة نموذج طلب تقييم اللياقة البدنية لتحليل نتائجك أو للحصول على مساعدة أخرى. يمكن استخدام **تقييمات اللياقة البدنية** لقياس التحسينات.

المتابعة: تواصل مع جميع العاملين في المدرسة والرياضة والصحة للحصول على تقارير رقمية دقيقة وتقييم صحي موحد (SHE). جهاز **تتبع الحضور** يتابع مرات الحضور والغياب. راقب الحضور بشكل منفصل حسب مدة البرامج (أقل من ستة أسابيع وأكثر من ستة أسابيع) لضمان الحصول على معلومات كاملة خلال هذه الفترات. يلتقط الجهاز ثلاثة مؤشرات لياقة إضافية: برامج اللياقة البدنية المدرسية، والمدربون المؤهلون لتطبيق برامج الصحة واللياقة البدنية، والتعاون في الصالات الرياضية.

موارد اللياقة البدنية للأولمبياد الخاص

للحصول على المزيد من الموارد، تفضل بزيارة [صفحة موارد اللياقة البدنية للأولمبياد الخاص](#). يرجى التواصل مع fitness@specialolympics.org أو مع مدير الصحة الإقليمي لديك للاستفسارات والدعم في تطبيق برامج اللياقة البدنية.

المجال الاستراتيجي	الموارد الرئيسية حسب الجمهور
 <p>البرامج المستمرة</p>	<p>نماذج اللياقة البدنية للأولمبياد الخاص: توفر إرشادات حول بدء برنامج اللياقة البدنية الموحد مع مختلف الفئات العمرية وفي بيئات متنوعة.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● خمسة من أجل اللياقة: مجموعة من الموارد للشباب من عمر ٨ إلى ٢١ عامًا لمساعدتهم على التحكم في لياقتهم البدنية من خلال اتخاذ خيارات صحية. ● خمسة من أجل اللياقة: مجموعة من الموارد للبالغين لمساعدتهم على تحسين لياقتهم البدنية من خلال النشاط والتغذية والترطيب. ● اللياقة خلال الرياضة: تشمل قائد اللياقة، وتقييم اللياقة، وتدريب المدربين، وغيرها، بما في ذلك دليل اللياقة من خلال الرياضة، الذي يتضمن ١٢ خطة درس و ١٢ نشاطًا منزليًا تغطي ٤ مجالات رئيسية.
 <p>التعليم</p>	<p>المدربون:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ أدوات التدريب ودليل اللياقة البدنية من خلال الرياضة تساعد الرياضيين على زيادة وقت النشاط البدني إلى أقصى حد. ○ التعلم الإلكتروني: توفر لياقة بدنية لمدرّب الرياضة، والنشاط البدني لمدرّب الرياضة، وتغذية الرياضة للمدربين استراتيجيات لدعم اللياقة البدنية في البيئات الرياضية. <p>المعلمون:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ التعلم الإلكتروني: تدعم لياقة بدنية موحدة للمعلمين لتطبيق برامج اللياقة البدنية في المدارس. <p>الرياضيون:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ يمكن تدريب قادة الرياضيين كقادة لياقة بدنية، لضمان أن اللياقة البدنية عنصر أساسي في التجربة الرياضية. <p>مدرّبو اللياقة البدنية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ التعليم عن بعد: التدريب الإلكتروني لياقة بدنية شاملة يشرح كيفية دعم الأشخاص ذوي الاحتياجات الذكية في اللياقة البدنية.
 <p>التكنولوجيا</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● تطبيق اللياقة البدنية للأولمبياد الخاص: يمكن استخدامه لتنفيذ تحديات تستمر من 6 إلى 8 أسابيع (أو أكثر) لتطوير برامج اللياقة البدنية المستمرة! <ul style="list-style-type: none"> ○ مجاني عبر متجر أبل وجوجل بلاي. ○ يمكن للرياضيين وداعميهم استخدام تحديات خارج اللياقة لمتابعة الأهداف، وسلوكيات اللياقة، والنوم، وأنشطة Healthy Minds، وأكثر من ذلك! ○ تواصل مع fitness@specialolympics.org للحصول على تدريب عبر التطبيق لبدء تحدي لياقة مع رياضيك.
 <p>الدعوة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● دورة قادة النشاط البدني المجتمعي: دورة مجانية من المجلس الأمريكي للتمارين الرياضية (ACE) لتزويد الرياضيين والمتطوعين المجتمعيين ومقدمي الرعاية والشركاء الموحدين وغيرهم من الداعمين بالمهارات اللازمة لقيادة برامج اللياقة البدنية المجتمعية في محاولة لتوسيع نطاق الوصول إلى فرص اللياقة البدنية المستمرة.