

الأولمبياد الخاص اللياقة البدنية الخطة الإستراتيجية 2022-2026



الصحة في الأولمبياد
الخاص

مؤسسة
أسحت
مكة بفسل

Golisano



الصحة في الأولمبياد
الخاص

أصبحت
ممكناً بفضل

مؤسسة
Golisano



CENTERS FOR DISEASE™
CONTROL AND PREVENTION

أصبح عمل الصحة في الأولمبياد الخاص ممكناً بفضل وكالة Centers for Disease Control and Prevention في الولايات المتحدة، ومؤسسة Golisano Foundation حول العالم.

اللياقة البدنية في الأولمبياد الخاص



نحن ندعم الأفراد من ذوي الإعاقات الفكرية لتعظيم صحتهم ورفاهيتهم إلى أقصى حد من خلال تطوير المعرفة والمهارات والدافع من أجل التمتع بحياة صحية ونشطة.

التركيز على اللياقة البدنية يعني أن تكون نشيطاً بدنياً وأن تتناول طعاماً صحياً وتحافظ على الرطوبة في جسمك. ويمكن أن تعزز اللياقة البدنية الأداء الرياضي، وتقي من الأمراض المزمنة وغير المعدية وتقلل منها، وتحسن نوعية الحياة وتطيل عدد سنوات العمر.

توجه خطة اللياقة الإستراتيجية هذه نشاطات اللياقة البدنية لدينا لزيادة التأثير على صحة لاعبي الأولمبياد الخاص ورفاهيتهم. ونحن نعمل في إطار أربعة مجالات رئيسية: **البرامج المتواصلة والتعليم والتكنولوجيا والمناصرة.**

سواء كنت رياضياً أو لاعباً أو متطوعاً أو محترفاً في اللياقة البدنية أو باحثاً أو معلماً أو داعماً لحركة الأولمبياد الخاص، فإننا نشجعك على المشاركة في تعزيز اللياقة البدنية.

الصحة في الأولمبياد الخاص

توفر الخطة الإستراتيجية العالمية الخاصة بالأولمبياد الخاص العالمي (SOI) لعام 2021-2030 التوجه والتركيز والأهداف لحركتنا العالمية، بما في ذلك الصحة في الأولمبياد الخاص (SO Health). تدعم اللياقة البدنية في الأولمبياد الخاص بشكل مباشر إستراتيجية SO Health. وتتمثل رؤية SO Health في أن **يستفيد جميع الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية من جودة الرعاية الصحية وتعظيم رفاهيتهم**، وتتألف من الأهداف والأولويات وعوامل التمكين التالية المراد تحقيقها بحلول عام 2031:

أهداف SO Health

- سيُظهر مليون طفل وعائلة نتائج تنموية محسنة
- سيشارك مليون لاعب في البرامج قيد التطوير المتعلقة بالصحة الوقائية والرفاهية الاجتماعية والعاطفية
- سيتم إجراء 4 ملايين تقييم صحي كما سيتم تقليل المشكلات الصحية التي يمكن الوقاية منها مثل ارتفاع ضغط الدم بنسبة 25%
- سيتم تدريب أكثر من 250,000 من المهنيين الصحيين و10% من المدارس المهنية الصحية في 20 برنامجًا تتضمن بشكل روتيني تدريبًا يخصص الإعاقة الفكرية
- ستعمل 20 دولة وبلد على الأقل على تعزيز الإصلاحات الصحية المهمة والشاملة استنادًا إلى التقرير العالمي الأول الذي يتناول صحة الأشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية

الأولويات الإستراتيجية

1. توسيع نطاق البرامج المتواصلة المتعلقة بالتطوير الحركي والنشاط واللياقة البدنية والعافية والتكيف الصحي.
2. تعزيز التقييمات الصحية وضمان الرعاية المناسبة في مرحلة المتابعة للاعبين الأولمبياد الخاص.
3. تدريب القوى العاملة الحالية والمستقبلية في مجال الصحة لتقديم خدمة أفضل وأكثر شمولاً للأشخاص الذين يعانون من إعاقة فكرية، بما في ذلك أولئك الذين ينتمون إلى الفئات المهمشة.
4. توفير المناصرة على مستوى البرنامج والمستوى العالمي لتحقيق نتائج صحية أفضل ورعاية أفضل للأشخاص الذين يعانون من الإعاقة الفكرية.

عوامل التمكين الإستراتيجية

1. نهج يتميز بالعديد من المستويات وبكونه نهجًا تدريجيًا للاستيعاب على أساس قدرة البرنامج.
2. الاستدامة المالية - متضمنة منذ البداية في المستويات ذات الصلة.
3. البيانات والأبحاث والتقييم وتحسين الجودة - من أجل توثيق التقدم الذي نحرزه والتأثير الذي أحدثته واتخاذ القرارات المستنيرة وتحقيق التطور المستمر.
4. التكنولوجيا الرقمية التي تدعم الوصول إلى المعلومات والموارد المتخصصة والابتكار والترابط والكفاءة والفعالية.

هيكنا لتحقيق النجاح

البرامج المتواصلة



الهدف	تقديم برامج عالية الجودة تدعم لاعبي الأولمبياد الخاص لتحقيق مستويات أعلى من اللياقة البدنية
الغايات	<ul style="list-style-type: none"> • زيادة عدد اللاعبين المشاركين في برامج اللياقة البدنية المنظمة التي تمتد لأكثر من 6 أسابيع إلى 550,000 • زيادة عدد المشاركين من المدارس في برامج اللياقة البدنية المنظمة التي تمتد لأكثر من 6 أسابيع إلى 55,000 • الوصول إلى 700,000 لاعب في أي برنامج لياقة منظم (بممتد لأي مدة)
النشاطات	<ul style="list-style-type: none"> • تحديث موارد اللياقة البدنية وتعزيز المساعدة الفنية من خلال تحسين التواصل والتعلم من الأقرانيين موظفي البرنامج • توفير محطات الأداء في جميع الألعاب الرئيسية (بما في ذلك الألعاب العالمية والألعاب الإقليمية) من أجل تقديم المزيد من البرامج إلى النموذج وتعزيز خوض تجربة منافسة صحية وأمنة • تطوير اللياقة البدنية من خلال توفير الإستراتيجيات الرياضية ومجموعة الأدوات ونشرها في البرامج من خلال قنوات الصحة والرياضة للأولمبياد الخاص
المؤشرات الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • عدد اللاعبين المشاركين في برامج اللياقة البدنية المنظمة الممتدة لمدة 6 أسابيع أو أكثر • عدد اللاعبين المشاركين في برامج اللياقة البدنية المنظمة الممتدة لأي مدة • دقائق ممارسة النشاط البدني واتجاهات التغذية والترطيب
مصادر البيانات	<ul style="list-style-type: none"> • التعداد السنوي للأولمبياد الخاص • تطبيق SO FitNow للأولمبياد الخاص • إجراء استطلاع بالتواصل مع مدارس الأبطال الموحدة ومجموعات التركيز التي تضم اللاعبين الذين تبلغ أعمارهم 40 عامًا فما فوق
الجهات المتعاونة الرئيسية	<p>فرق SO العالمية لإشراك الشباب ومدارس الأبطال الموحدة؛ ومديري الصحة الإقليميين (RHMs) لـ SO ومديري الرياضة الإقليميين (RSDs)؛ وقسمي البحث والتقييم؛ وقسمي القيادة والتطوير التنظيمي</p>

الهدف	تنقيف قادة الأولمبياد الخاص لتشجيع تبني سلوكيات نمط الحياة الصحية بين اللاعبين
الغايات	<p>تدريب 17,000 فرد على ممارسات اللياقة البدنية وأنماط الحياة الصحية، بما في ذلك:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تم تدريب 12,000 مدرب رياضي لتعزيز اللياقة البدنية • تم تدريب 3,000 من المتخصصين في اللياقة البدنية أو الطلاب على اللياقة البدنية الشاملة • تم تدريب 1,100 معلم على تنفيذ برامج اللياقة البدنية في المدارس • تم تدريب 900 من قادة اللياقة البدنية لتعزيز اللياقة البدنية في المراكز الرياضية
النشاطات	<ul style="list-style-type: none"> • تطوير مجموعة أدوات الموارد لتعليم المدرب حضورياً أو افتراضياً حول اللياقة والصحة وتضمينهما في معايير تعليم المدربين. • وضع دليل لمقدم الرعاية من أجل توفير معلومات حول كيفية دعم اللاعبين في الأولمبياد الخاص لممارسة أسلوب حياة صحي داخل ميدان اللعب وخارجه • توفير التدريب والموارد لقادة اللياقة البدنية وبدء العمل على مستوى العالم مع الحصول على كل دعم الترجمة المطلوب
المؤشرات الرئيسية	عدد القادة المدربين لتعزيز اللياقة البدنية (اللاعبون والمدربون والمعلمون ومحترفو اللياقة البدنية)
مصادر البيانات	<ul style="list-style-type: none"> • عدد مرات إكمال دورة تدريبات اللياقة البدنية الشاملة لمنظمة American Council on Exercise • تم الانتهاء من دورات اللياقة البدنية الخاصة ببوابة التعلم عبر الإنترنت للأولمبياد الخاص • الأفراد الذين تم تدريبهم بواسطة البرامج كما ورد في منح التأثير الصحي • التواصل مع المتخصصين في مجال اللياقة البدنية الذين تم تدريبهم على اللياقة البدنية الشاملة في المؤتمرات
الجهات المتعاونة الرئيسية	فريق تعليم التدريب في SO؛ ومدبرو SO RHM ومدبرو RSD؛ الشركاء في مجال اللياقة البدنية والمحترفون؛ الجامعات ذات النشاط البدني المتوائم وبرامج علوم التمارين

هيكنا لتحقيق النجاح التكنولوجيا

الهدف	بناء الوعي باللياقة البدنية والسلوكيات الصحية لتسهيل تغيير السلوك الصحي
الغايات	التواصل مع 15,000 مستخدم مسجل في تطبيق SO FitNow، بما في ذلك: <ul style="list-style-type: none"> • 300 مدرب • 300 مقدم رعاية
النشاطات	<ul style="list-style-type: none"> • إجراء أول تجربة للتطبيق خارج الولايات المتحدة مع 3 دول في عام 2023. • مواصلة هندسة التطبيقات لزيادة إمكانية الوصول وسهولة الاستخدام للاعبين الأولمبياد الخاص • إنشاء موارد لزيادة مشاركة التطبيق بين المدربين ومقدمي الرعاية والشركاء الموحدين واللاعبين
المؤشرات الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • عدد المستخدمين المسجلين في تطبيق SO FitNow (اللاعبون والمدربون ومقدمو الرعاية)؛ مقسم حسب المستخدمين النشطين وغير النشطين • تحسينات في إمكانية الوصول وزيادة استخدام التطبيق كما أفاد المشاركون في مجموعة التركيز على أساس سنوي
مصادر البيانات	<ul style="list-style-type: none"> • تطبيق SO FitNow • مجموعات التركيز التي تضم اللاعبين والمدربين ومقدمي الرعاية وموظفي البرنامج
الجهات المتعاونة الرئيسية	فرق الصحة الرقمية والبحث والتقييم وتكنولوجيا المعلومات في الأولمبياد الخاص

هيكنا لتحقيق النجاح

المناصرة

الهدف	زيادة فرص اللياقة البدنية المتاحة لجميع الأفراد من ذوي الإعاقات الفكرية
الغايات	<ul style="list-style-type: none"> • [د] زيادة عدد شركات اللياقة البدنية القائمة على البرامج والإقليمية • [د] زيادة عدد اللاعبين القادة المدربين الذين يناصرون النشاط البدني والحصول على التغذية والسياسات.
النشاطات	<ul style="list-style-type: none"> • إقامة شركات عالمية مع الشركات والمنظمات غير الحكومية في قطاع الرياضة واللياقة البدنية والنشاط البدني • دمج النشاط البدني والتدريب على مناصرة التغذية والفرص في التدريب على مناصرة مبعوث الصحة • تطوير الفرص والموارد للاعبين ومراكز اللياقة البدنية للمشاركة في برامج اللياقة البدنية الشاملة داخل المجتمع
المؤشرات الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • عدد شركات اللياقة البدنية التي تم إنشاؤها • عدد اللاعبين الذين أبلغوا عن مشاركتهم في مبادرة واحدة على الأقل لمناصرة النشاط البدني
مصادر البيانات	<ul style="list-style-type: none"> • تقارير منح التأثير الصحي • إنشاء تقارير عن شركات اللياقة البدنية لموظفي الصحة الإقليميين وموظفي الأولمبياد الخاص العالمي • تقارير مبعوث الصحة
الجهات المتعاونة الرئيسية	الركيزة الرابعة للأولمبياد الخاص: فريق "الارتقاء من أجل الإصلاح"؛ موظفو الصحة الإقليميون

[د] يشير إلى هدف تنموي. تشير إلى تلك الأهداف التي لا تتضمن بيانات وتدابير تتبع كافية بعد من أجل إنشاء خط أساس.

النظريات والأطر الرئيسية

تُضمّن اللياقة البدنية للأولمبياد الخاص النظرية المعرفية الاجتماعية (SCT) ونظرية السلوك المخطط (TPB) والنموذج البيئي الاجتماعي كنظريات أولية لتعزيز أساس الأدلة لعملنا. يؤدي استخدام اللاعبين والمدربين لقيادة السلوكيات الصحية ونمذجتها إلى تعزيز التعلم القائم على الملاحظة مع تحديد توقعات النتائج من خلال توفير الموارد لتكثيف اختبارات اللياقة البدنية والتدريب لتلبية احتياجات مجموعة متنوعة من اللاعبين.

علاوة على ذلك، نقوم بدمج المعايير الذاتية من خلال الترويج لمبعوثي الصحة واللاعبين القادة في برامج اللياقة البدنية ومواردها. علاوة على ذلك، نحن نشجع التحكم السلوكي من خلال تضمين الأهداف والتأكيدات الصحية، بالإضافة إلى الرسائل الداعمة القوية، في مواردنا وبرامجنا.

أخيراً، نوفر الموارد لتعزيز فرص النشاط البدني المجتمعية وتقييم فعالية هذه البرامج لضمان تطوير البرمجة الفعّالة، مع التركيز على دعم الوصول إلى النشاط البدني والتغذية الصحية.

إن استخدام الأطر القائمة على الأدلة يجعل عملنا أكثر تأثيراً. توجه هذه الأطر عملنا وهي جزء لا يتجزأ من جميع برامجنا ومواردنا.

- الأشخاص النشطاء بوكالة Disease Control and Prevention (CDC)، المجتمع الصحي
- خطة النشاط البدني الشامل للمدرسة CDC (CSPAP)
- الإرشادات الغذائية للأمريكيين
- من أجل أشخاص أصحاء في عام 2030 (الولايات المتحدة)
- مجموعة أدوات نادي اللياقة البدنية الشامل لدى IHRSA والقطاع ذي الصلة
- الاستثمارات الثمانية الخاصة بالجمعية الدولية في مجال النشاط البدني والصحة التي تعمل من أجل تحسين النشاط البدني
- الخطة الوطنية للنشاط البدني (الولايات المتحدة)
- إرشادات النشاط البدني للأمريكيين
- أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة
- إرشادات منظمة الصحة العالمية بشأن النشاط البدني والسلوكيات المستقرة

سواء كنت لاعبًا أو مدربًا أو متطوعًا أو مدربًا للياقة البدنية أو باحثًا أو شريكًا موحدًا أو معلمًا أو صديقًا لحركة الأولمبياد الخاص، فنحن بحاجة إليك لتعزيز اللياقة البدنية!

ستعمل الخطة الإستراتيجية للياقة البدنية على زيادة التأثير الذي يمكن أن تُحدثه في الأولوية الإستراتيجية الصحية للأولمبياد الخاص المتمثلة في توسيع نطاق برامج اللياقة البدنية والعافية والتثقيف الصحي.

لمعرفة المزيد حول مواردنا، تُرجى زيارة:

resources.specialolympics.org/health/fitness.

نشكركم على دعمكم المتواصل لحركة الأولمبياد الخاص.

معلومات الاتصال

اللياقة البدنية في الأولمبياد الخاص
fitness@specialolympics.org