

اللياقة البدنية في الأولمبياد الخاص الخطة الإستراتيجية 2022-2026



الصحة في الأولمبياد
الخاص

مؤسسة
اصحت
ممتعة بأفضل

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

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 (يمتد لأي مدة)
النشاطات	<ul style="list-style-type: none"> تحديث موارد اللياقة البدنية وتعزيز المساعدة الفنية من خلال تحسين التواصل والتعلم من الأقران بين 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. • مواءمة 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 شراكات اللياقة البدنية القائمة على البرامج والإقليمية • [د] زيادة عدد قادة اللاعبين المدربين الذين يناصرون النشاط البدني والحصول على التغذية والسياسات
النشاطات	<ul style="list-style-type: none"> • إقامة شراكات 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 شراكات 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 شراكات 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.

I PLEDGE TO BE FIT!

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 تحدثه 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