



АТЛЕТЫ- ЛИДЕРЫ В ДЕЙСТВИИ

Истории о достижениях и советы по
лидерству от атлетов-лидеров со всего мира





«Атлеты должны понимать, что лидерство — это ответственность. Готовы ли вы принять её или нет? Это первое, что нужно осознать, прежде чем думать о лидерстве».

Джоэл Кигози Специальная Олимпиада Уганды

Эта книга историй стала результатом совместной работы многих людей со всего мира.

Проект был разработан, исследован и написан Беном Хааком — атлетом-лидером Специальной Олимпиады Австралии — совместно с американским писателем и редактором Уиллом Шермерхорном. Дизайн книги создала Яй гили Альварado, а часть иллюстраций подготовил Ай ни Морасан.

В координации проекта принимали участие сотрудники Специальной Олимпиады Интернешнл: Алисса Кресс, Памела Эррера, Тиффани Лим, Рокки Чжао, Трейси Ли, Кения Падрон, Таньярадзва Нзвенгенде, Ноха Габалла и Кристина Родригес.

Сотрудники программ Специальной Олимпиады помогали планировать, координировать, переводить материалы и проводить интервью.

ОБ ЭТИХ ИСТОРИЯХ

Первыми атлетами-лидерами Специальной Олимпиады, которых видят многие люди, часто становятся те, кто выступает с речами. Это люди с нарушениями интеллекта и развития, которые благодаря подготовке и опыту могут уверенно выступать перед полным стадионам зрителей на крупных Играх Специальной Олимпиады.

Они произносят вдохновляющие слова. Они спокойны и уверены в себе. Зрители приветствуют их аплодисментами. Из-за этого может показаться, что лидерство атлетов предназначено только для уверенных в себе людей, которые умеют выступать перед публикой. Но знаете что??

«Лидерство — это не только умение говорить», — говорит Дейзи Нгуни, лидер-атлет Специальной Олимпиады Замбии. «Лидерство проявляется в действиях. Человек может быть лидером, даже если он не является хорошим оратором. Атлет может быть лидером, просто демонстрируя свои навыки и преданность своему делу».

Эти истории показывают, КАК атлеты становятся лидерами. Они демонстрируют, сколько разных способов быть лидером существует у атлетов. Как вы увидите дальше, для того чтобы быть лидером, совсем не обязательно иметь официальный титул или должность. Можно быть застенчивым человеком и при этом оставаться лидером. Этому атлеты учатся благодаря обучению и возможностям, которые стали доступны благодаря нашему долгосрочному партнёрству с Bank of America. Это партнёрство показало, что системное обучение помогает раскрыть уникальные сильные стороны и индивидуальность наших атлетов как лидеров.

«Быть лидером — значит быть ответственным и самостоятельным. Это значит принимать решения и служить хорошим примером для других» — говорит Арва Аль-Шанфари, лидер-атлет Специальной Олимпиады Омана.

Все эти истории рассказывают о лидерстве атлетов на уровне Программы. У Специальной Олимпиады есть атлеты-лидеры, которые проявляют

лидерские качества на региональном и глобальном уровнях, но эти истории посвящены тем, кто добивается успеха в своей Программе и местном сообществе.

Во время интервью атлеты-лидеры со всего мира поделились тем, что для них означает лидерство. Каждый из них даёт советы атлетам Специальной Олимпиады, которые хотят стать лидерами.

«Основа и душа Специальной Олимпиады — это повседневные программы и регулярные тренировки», — говорит Кристина Родригес, директор по развитию глобального лидерства Специальной Олимпиады Интернешнл.

По словам Кристины, атлеты-лидеры могут начать свой путь, задав себе вопросы: «Какое влияние я могу оказать на местном уровне? Скольким людям я могу изменить жизнь в своём сообществе, среди своих соседей, на своём рабочем месте? Как я могу изменить ситуацию, используя свой голос, открыто высказывая своё мнение и защищая интересы людей с нарушениями интеллекта и развития?»

«Настоящее лидерство проявляется в повседневных поступках: когда вы помогаете другим, делитесь своими идеями и не боитесь высказывать своё мнение».

— Рэйчел Чиркоп, атлет-лидер Специальной Олимпиады Мальты





**ТОЛЬКО 10 АТЛЕТОВ-ЛИДЕРОВ
ПРЕДСТАВЛЯЮТ МИЛЛИОНЫ
АТЛЕТОВ ПО ВСЕМУ МИРУ
В КАЧЕСТВЕ ГЛОБАЛЬНЫХ
ПОСЛАННИКОВ ИМЕНИ
САРДЖЕНТА ШРАЙВЕРА.**

**МЕНЕЕ 100 ОФИЦИАЛЬНЫХ
РЕГИОНАЛЬНЫХ ЛИДЕРСКИХ
ДОЛЖНОСТЕЙ СУЩЕСТВУЮТ В СОВЕТАХ
И КОМИТЕТАХ ЛИДЕРСТВА АТЛЕТОВ.**

**БОЛЕЕ 50 000 АТЛЕТОВ-ЛИДЕРОВ
УЧАСТВУЮТ В ПРОГРАММАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ОЛИМПИАДЫ ПО ВСЕМУ МИРУ.**

**ЛИДЕРЫ, КОТОРЫЕ НАМ
НУЖНЫ, УЖЕ РЯДОМ
С НАМИ**

АТЛЕТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ ЛЮБЯТ СПОРТ.

Но мы также часто слышим от атлетов: «Я хочу работать. Мне нужно развивать свои навыки. Я хочу быть самостоятельным. Я хочу быть независимым».

Лидерство атлетов — это инициатива Специальной Олимпиады, направленная на то, чтобы люди с нарушениями интеллекта и развития становились лидерами нашей организации в партнёрстве с нами.

Навыки, которые атлеты-лидеры приобретают благодаря обучению, помогают им брать на себя лидерские роли в своих Программах Специальной Олимпиады — местных подразделениях организации.

Наши Программы испытывают острую нехватку сотрудников.

Подготовка атлетов к лидерским ролям помогает восполнять потребность в кадровых ресурсах и лидерстве. Это становится возможным, когда подготовленным лидерам-атлетам доверяют реальные задачи и обязанности, в которых они могут раскрыть свой потенциал.

При поддержке и внимательном наставничестве атлеты-лидеры способны значительно расширить деятельность Специальной Олимпиады на местном уровне. Тем самым мы приближаемся к нашей цели — предоставлять атлетам значимые роли, конкретные задачи и ответственность за их выполнение. Такой опыт помогает им становиться более самостоятельными и добиваться успеха и в других сферах жизни.

Руководителям Программ: обратите внимание на атлетов, которые вас окружают. Именно среди них могут быть люди, способные помочь решить некоторые задачи, связанные с нехваткой ресурсов и лидерских кадров.

Атлетам:

проявляйте инициативу. Расскажите своей Программе, что вы хотите быть лидером. Покажите, как вы можете помочь решать проблемы. Поделитесь своими идеями, расскажите, чем вы хотели бы заниматься и каким лидером стремитесь стать.

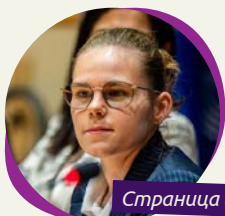
Читай дальше и убедитесь, насколько разнообразными могут быть возможности для лидерства.



Лидерство в вашей Программе

Ниже представлен обзор советов и рекомендаций от атлетов, которые создали, развили и успешно реализуют лидерские роли в своих местных Программах.

Представители атлетов



Страница 8

Селин Рамакерс СО Бельгии

«Когда вы входите в состав совета или комитета, чувствуя себя уверенно. Люди хотят услышать ваше мнение».



Страница 10

Джоэл Кигози СО Уганды

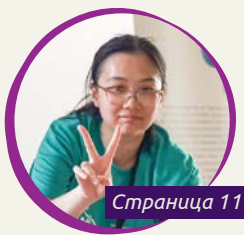
«Быть лидером-атлетом порой требует смелости. Хорошая подготовка помогает чувствовать себя увереннее и меньше волноваться».



Страница 9

Мадлен Перес СО Венесуэлы

«Даже если сначала вам некомфортно в роли лидера, со временем и благодаря практике вы научитесь уверенно с ней справляться».



Страница 11

Джерика Тан СО Сингапура

«Лидеру важно уметь общаться с людьми и помогать им чувствовать себя комфортно. Это первый шаг к тому, чтобы понять, как им помочь».



Страница 10

Иэн Кахалеваи СО Гавайев

«Лидерство атлетов — это не только возможность высказывать собственное мнение. Это умение собирать и доносить мнения и голоса атлетов, которых вы представляете».



Страница 12

Райан Смит СО Новая Зеландия

«Чтобы представлять интересы атлетов в своём сообществе, важно узнавать их потребности, побуждать их высказывать своё мнение и внимательно их слушать».

Спортивные лидеры



Страница 14

Дейзи Нгуни СО Замбии

«Лидерство, как и многое другое, начинается с небольших обязанностей, которые со временем перерастают в более серьёзную ответственность».



Страница 16

Никилани Рохас СО Гавайев

«Тренинги по лидерству и практический опыт помогают стать увереннее даже тем, кто от природы застенчив».



Страница 15

Ман Би СО Пакистана

«Ведите за собой других и укрепляйте уверенность в себе, делаясь своими знаниями о любимом виде спорта».



Страница 17

Патриция Мирембе СО Уганды

«Помогите маленьким детям осваивать спортивные навыки и навыки плавания в роли координатора программы «Юные атлеты».



Страница 15

Хосуэ Росалес СО Гватемалы

«Каждый вызов на пути лидера — это возможность развить свои навыки, сильные стороны и укрепить уверенность в себе».

Посланники здоровья



Страница 19

Мохаммед Аль-Хинай СО Омана

«Чтобы представлять интересы атлетов в своём сообществе, важно узнавать их потребности, побуждать их высказывать своё мнение и внимательно их слушать».



Страница 20

Рэйчел Чиркоп СО Мальты

«Тренинги и практический опыт помогают обрести уверенность тем, кто делает первые шаги в роли лидера».



Страница 21

Мэри Вачанго СО Уганды

«Даже если сначала вы волнуетесь, практика помогает обрести уверенность по мере того, как вы осваиваете новые навыки».

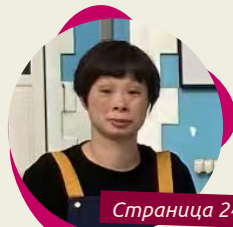
Фасилитаторы



Страница 22

Карлос Миро СО Пуэрто-Рико

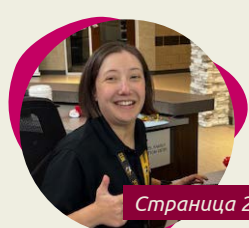
«Мотивированный лидер-атлет способен достичь многого благодаря поддержке людей, которые его окружают».



Страница 24

Лай Куан Чон СО Макао

«Развиваясь как лидер, вы заметите, что ваша жизнь становится богаче, а приобретённым опытом хочется делиться с другими».



Страница 23

Грейс Дэвис СО Миссури

«Иногда окружающие замечают, что ваша уверенность и ваши навыки растут, раньше, чем вы сами. Доверьтесь этому — ваш прогресс реален».



Страница 26

Пак Ун Лау СО Макао

«Лидерство — это путь постоянного обучения и личностного роста, а приобретённые навыки будут полезны вам во многих сферах жизни».



Страница 23

Арва Аль-Шанфари СО Омана

«Станьте волонтером и узнайте, как поддерживать свою Программу, помогая организовывать и проводить соревнования, тренинги и встречи».



Страница 27

Аши Нагори СО Бхарат

«Творческий подход помогает лидерам использовать свои навыки и интересы, чтобы сделать свою лидерскую роль по-настоящему уникальной».

Рассказчики историй



Страница 28

Магнус Орри Арнарсон СО Исландии

«Помогайте рассказывать истории о Специальной Олимпиаде, снимая фото и видео на свой смартфон».



Страница 29

Эдвард Кастерн СО Висконсина

«Создавать возможности для того, чтобы голоса атлетов были услышаны, — это важное проявление творческого лидерства».



Страница 29

Юци Чжун СО Китая

«Вы можете использовать свои таланты, чтобы поддержать свою Программу самыми разными способами».

Селин Рамакерс

Специальной Олимпиады Бельгии

Представитель в Федерации гимнастики Фландрии



«Я горжусь тем, что набралась смелости говорить то, что действительно думаю. Чтобы по-настоящему высказывать своё мнение, нужна смелость».

Совет Селин

«Не бойтесь говорить открыто и показывать свои таланты. Обучение помогло мне меньше волноваться, потому что я была готова к самым разным вопросам, которые мне могли задать».

Селин — гимнастка Специальной Олимпиады. Её путь как атлета-лидера развивался постепенно. Сначала она расставляла гимнастическое оборудование перед тренировками. Затем её попросили оставаться на занятиях и показывать упражнения. «А через несколько месяцев меня спросили: „Ты действительно хочешь тоже начать их тренировать?“ И я начала».

Поначалу Селин очень стеснялась и боялась разговаривать с незнакомыми людьми. После обучения по программе лидерства атлетов она научилась уверенно выступать перед аудиторией до 100 человек.

Позже Селин пригласили войти в состав рабочей группы Федерации гимнастики Фландрии (GymFed).

Сначала она снова волновалась. Но вскоре поняла, что её пригласили потому, что члены федерации действительно хотели услышать её мнение о гимнастике Специальной Олимпиады.

«Я тренирую маленьких детей, поэтому неплохо разбираюсь в этом, — говорит Селин. — Сначала я не знала, что сказать. Но чем дольше я участвовала в этих встречах, тем больше понимала, что им действительно важно услышать честное мнение. И тогда я подумала: „Хорошо, сей час самое время сказать то, что я действительно думаю“».



Мадлен Перес

Специальной Олимпиады Венесуэлы

Бывший председатель Совета лидеров-атлетов Программы



«Атлеты-лидеры должны быть хорошо подготовлены, чтобы достигать своих целей. Подготовка приходит благодаря обучению, последовательности, дисциплине и упорному труду».

Совет Мадлен

«Поставьте перед собой цель и идите к ней. И обязательно запишите её».

Сначала был очень радостный момент, когда Мадлен избрали председателем Совета лидеров-атлетов её Программы.

«Для меня это стало полной неожиданностью. Я была очень рада этой новости», — вспоминает Мадлен.

А затем состоялось первое заседание, которое она провела в качестве председателя.

«Сначала я очень волновалась. У меня потели ладони».

Ей потребовалось некоторое время, чтобы почувствовать себя уверенно, проводя заседания.

«Я обычно брала пять минут на передышку: глубоко дышала или выходила немного пройтись. И, конечно, очень помогала практика. Она тоже придавала мне уверенности», — говорит Мадлен.

До и после заседаний у Мадлен также были определённые обязанности.

«Моя главная обязанность заключалась в том, чтобы прочитать все предоставленные мне материалы и внимательно выслушать каждого выступающего. А затем, выступая сама, представлять их мнение».

Со временем она стала чувствовать себя увереннее. Мадлен поняла, что атлеты-лидеры, избравшие её, уже знали, что она способна ими руководить.

«Теперь я знаю, что хорошо подхожу для этой роли», — говорит Мадлен.

«Для меня быть лидером — значит не только представлять себя в организации, но и представлять других наших атлетов с нарушениями интеллекта, прислушиваться к тому, что они говорят, что хотят узнать и что хотели бы изменить в Специальной Олимпиаде».

Иэн Кахалевай Специальной Олимпиады Гавайев

Иэн Кахалеваи { Специальной Олимпиады Гавайев

Бывший председатель Совета атлетов-лидеров Программы



«Я считаю, что лидерство — одна из самых важных составляющих Специальной Олимпиады, потому что быть лидером нашей организации — это огромный шаг вперёд».

Совет Иэна

«Приходите в программу лидерства атлетов с открытым сердцем и открытым взглядом на новое. Просто попробуйте и посмотрите, что это вам даст. Поначалу будет страшно. Но чем дольше вы будете этим заниматься, тем увереннее будете себя чувствовать».

Иэн серьёзно относится к своей ответственности представлять интересы и потребности других атлетов.

Когда Иэн был председателем Совета атлетов-лидеров Программы Специальной Олимпиады Гавайев, он вместе с другими членами Совета разработал онлайн-опрос, чтобы узнать, чего хотят атлеты Программы.

ИС помощью опроса в Google Forms Совет атлетов-лидеров Гавайев выяснил, что атлетов беспокоят вопросы, связанные с более здоровым питанием и изменениями в правилах судейства после случаев дисквалификации участников во время соревнования. На крупных соревнованиях они также хотели иметь сенсорную комнату — тихое место, где можно было бы отдохнуть от шума и суеты, расслабиться и просто побыть в спокойной обстановке.

«Я помогаю не только себе, но и другим атлетам. Мне важно знать их идеи, мнения и то, какие изменения они хотели бы видеть в Специальной Олимпиаде. Я хочу, чтобы у них была возможность высказаться, а у меня — услышать их идеи и мнение».

Джоэл Кигози { Специальной Олимпиады Уганды

Представитель в Совете директоров Программы



«Лидерство — это умение принимать решения. Это уверенность в общении с людьми. Это готовность жертвовать личными интересами ради общего блага».

Совет Джоэла

«Лидерство — это ответственность перед другими, а не перед самим собой. Это значит не быть эгоистом и не ставить себя выше других. Это важно понимать».

Некоторые обязанности представителя атлетов вызывают у Джоэла волнение. В некоторых районах Уганды говорят на языках, которых он не знает. Однако часть его работы заключается в том, чтобы ездить в эти районы и представлять интересы атлетов Специальной Олимпиады Уганды.

«Иногда, приезжая в места, где вы никогда раньше не были, вы можете чувствовать себя неуверенно. Так же бывает, когда оказываешься там, где не говоришь на местном языке. Но у вас есть важное послание, которым нужно поделиться», — говорит Джоэл.

Тем не менее он говорит: «Мне нравится ездить в места, где я раньше не был. Я тщательно готовлюсь к тому, что буду говорить людям в новом регионе».

Но даже при хорошей подготовке всегда остаётся элемент неизвестности. «Никогда не знаешь, как люди воспримут твоё послание... Для этого нужна большая смелость», — добавляет он.

По словам Джоэла, смелость ему придают люди в его Программе, которые всегда его поддерживают. И сам он старается поддерживать других: «Как представитель атлетов в Совете директоров Программы, я всегда поддерживал молодёжь, говоря им: „Сегодня здесь я. А завтра, когда меня уже не будет, это будете вы“. Я всегда призываю их оставаться собой, развиваться и брать на себя такие роли».

Джерика Тан

Специальной Олимпиады Singapore

Тренер программы лидерства атлетов и спикер



«Лидерство действительно меняет меня. Я стараюсь становиться лучше, помогая другим и учась у них».

Совет Джерики

«Когда волнуешься перед выступлением, смотри вперёд. Соберись с мыслями. И просто сделай это».



«Быть лидером — не значит только вести за собой других, — говорит Джерика. — Я поняла, что для атлета лидерство — это прежде всего готовность помогать».

Благодаря своему стремлению помогать Джерика заслужила уважение тренеров, других атлетов и окружающих. По её словам, лидерство — это «помогать людям преодолевать трудности и поддерживать их в сложные моменты. Например, если человек не может самостоятельно решить проблему, я стараюсь помочь ему найти решение».

Джерика любит пробовать новое, а её стремление учиться и помогать полностью изменило её, говорит Су Инь Тай, старший менеджер по работе с волонтерами, коммуникациям и партнёрствам Специальной Олимпиады Сингапура.

«Сегодня она почти совсем другой человек — гораздо более уверенный в себе, — говорит Су Инь. — Джерика всегда заботится о других. И не только о своих товарищах по команде, но и о тренерах. Она всегда старается, чтобы каждый чувствовал заботу и поддержку».

«Я дарю людям улыбки, помогая донести до других их идеи и рассказать о трудностях, с которыми они сталкиваются. Это помогает им почувствовать, что о них заботятся, что они не безразличны другим. А это дарит им улыбки и надежду».

Джоэл Кигози

Специальной Олимпиады Уганды

Райан Смит

Специальная Олимпиада Новой Зеландии
Представитель атлетов в Совете попечителей Программы



«Я видел, как многие другие становились лидерами-атлетами и добивались больших успехов. И мне тоже захотелось пойти по их стопам».

Совет Райана

«Быть голосом атлетов, доносить их мнение, их заботы и то, что они хотели бы изменить или улучшить».

Райан стал умелым и успешным лидером — именно таким, каким мечтал стать, когда впервые узнал о программе лидерства атлетов.

«Я всегда внимательно наблюдал за лидерами-атлетами, которые были до меня, и учился на их примере тому, каким должен быть хороший лидер-атлет, — говорит Райан. — У некоторых из них были сильные стороны, но они не всегда учитывали потребности других людей в своём сообществе.

«Поэтому я всегда старался думать о том, что могу сделать не только для себя, но и для других. Как сделать так, чтобы больше людей получили новые возможности, а не сосредоточивать всё только на себе?».

Именно такой подход помог Райану стать представителем атлетов в Совете попечителей своей Программы. Перед каждым заседанием он внимательно изучает все материалы и заранее продумывает вопросы, которые хочет задать.

Стремление Райана работать на благо своего сообщества помогло добиться того, чтобы на обратной стороне медалей Специальной Олимпиады Новой Зеландии появился текст на языке те-рео маори — языке, на котором говорят в Тирау. По словам Райана, эта идея исходила непосредственно от самих атлетов.

«Работа в Совете попечителей дала мне возможность участвовать в принятии решений за кулисами и помогать Совету глубже понимать, что»



На обратной стороне медалей Специальной Олимпиады Новой Зеландии нанесены слова на языке те-рео маори — языке, на котором говорят в Тирау.

Дейзи Нгуни

Специальной Олимпиады Замбии

Координатор по спортивному инвентарю и капитан по фитнесу



«Атлетам не следует стесняться говорить о том, что они хотят стать лидерами. Нужно открыто заявить: „Я хочу быть лидером“. Важно верить в себя и понимать, что вы тоже способны на это».



Совет Дейзи

«Не бойтесь брать на себя лидерские роли, какими бы небольшими они ни казались. Будьте открыты любой возможности взять на себя такую роль, потому что лидерство проявляется не только на спортивной площадке — оно нужно везде».



Сей час Дейзи — активно работающий атлет-лидер, а началось все с небольшой, но важной работы, которую она выполняла как волонтер.

По словам Дейзи, Специальной Олимпиаде Замбии было трудно найти достаточно людей для работы на спортивных мероприятиях.

«Я была волонтером и с большим энтузиазмом относилась к своей работе. У меня много энергии и навыков. Руководство решило, что будет правильно доверить мне лидерскую роль», — вспоминает Дейзи.

Эта работа связана с большой ответственностью.

«Я отвечаю за оборудование Специальной Олимпиады Замбии», — говорит Дейзи. В её ведении находятся игровые майки разных цветов, вымпелы, футбольные и баскетбольные мячи, мячи для бочче, высокие и низкие конусы, маты, брендированные баннеры, а также оборудование, используемое в Программе тренировки двигательной активности.

«Я слежу за тем, чтобы всё оборудование было чистым и аккуратно организованным в штаб-квартире Специальной Олимпиады здесь, в Лусаке», — говорит Дейзи. — Я очень рада, что взяла на себя лидерскую роль координатора по оборудованию. Мне очень нравится эта работа. Я также выполняю её, чтобы вдохновлять других людей, которые хотели бы брать на себя лидерские роли в Специальной Олимпиаде».

Хосуэ Росалес { Специальной Олимпиады Гватемалы

Помощник тренера



«Программа лидерства атлетов научила меня быть скромным, ответственным и помогать Специальной Олимпиаде Гватемалы всеми возможными способами».

Совет Джосуэ

«Я всегда говорю: полюбите сам процесс, полюбите свой вид спорта, полюбите Специальную Олимпиаду».

Хосуэ преодолел немало трудностей в своей жизни. В детстве над ним смеялись из-за того, что он заикался.

«Я почти не разговаривал. Говорил только: „Здравствуйте“, „Доброе утро“, „Добрый день“ и „Спокойной ночи“. Я не проводил время с друзьями, потому что они надо мной смеялись».

Потом отец научил его плавать.

«До того как я научился плавать, я думал, что ни на что не способен. Я говорил себе: „Я не могу“, — и на этом останавливался. Но когда я научился плавать, то сказал себе: „Если я смог научиться плавать, значит, смогу научиться и другим вещам“».

Он освоил плавание, бадминтон и другие виды спорта. Он научился быть помощником тренера. Он научился уверенно общаться с людьми — как один на один, так и перед большими группами. Но, пожалуй, самое главное, чему он научился, — это не бояться трудностей.

«Я настойчиво продолжал выполнять свою роль лидера, чтобы быть примером для своих товарищей. Я учился на своих ошибках. И продолжаю идти вперёд», — говорит Хосуэ.

Ман Би { Специальной Олимпиады Пакистана

Помощник тренера



«Программа лидерства атлетов связана со множеством обязанностей. Лидерство — это не только выступать или постоянно давать указания. Это значит отдавать другим и помогать им».

Совет Ман Би

«Люди вокруг нас должны понимать нас, понимать, что мы чувствуем и как можем раскрыть свой потенциал. Только тогда у нас появится уверенность, чтобы открыто выражать свои мысли. Именно такие небольшие шаги помогают нам преодолевать свои страхи и обрести уверенность в том, что мы способны на всё».

Ман Би познакомилась со Специальной Олимпиадой благодаря Объединённому спорту.

«Мне понравилось, как люди, такие разные на первый взгляд, становились одной командой. Атлеты и объединённые партнёры были равны на площадке. Это вдохновило меня». И всё же, как говорит Ман: «Я не могла поверить в себя».

Всё изменилось, когда во время Всемирных игр Специальной Олимпиады 2023 года в Берлине она получила слуховые аппараты. До этого она не слышала ни своих родных, ни друзей, ни учителей. Окружающие думали, что она не умеет говорить. Но когда она стала хорошо слышать речь других людей, ей удалось научиться говорить более чётко, и это придало ей уверенности в себе.

Сейчас она проходит подготовку, чтобы стать капитаном по фитнесу. «Я горжусь тем, что могу быть лидером, когда тренер даёт мне поручения или лидер Программы доверяет мне какое-либо задание, — говорит Ман. — Когда другие атлеты следуют за мной, я чувствую радость от того, что смогла чего-то добиться».

Никилани Рохас

Специальной Олимпиады Гавайев
Капитан команды



«Мы, атлеты, всегда стараемся сделать всё, что в наших силах. Каждый из нас прилагает максимум усилий. Мы хотим, чтобы люди знали: у каждого атлета есть свой голос».



Совет Никилани

«Никогда не сдавайтесь. Всегда старайтесь делать всё, что в ваших силах».

Никилани — из тех людей, которые не просто хотят, чтобы что-то произошло, а добиваются этого.

Как и многие начинающие атлеты-лидеры, поначалу она стеснялась высказываться и чувствовала себя немного неуверенно, когда нужно было руководить группой.

«Я очень много работала, чтобы преодолеть это», — говорит она.

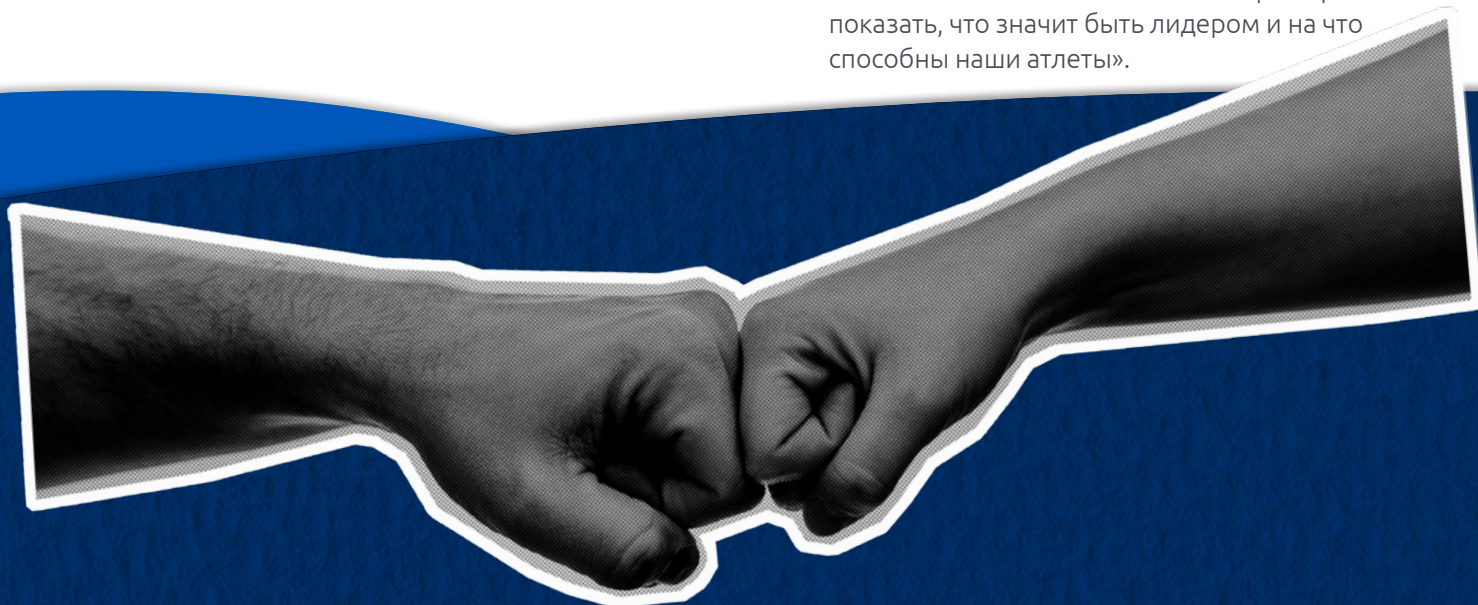
Никилани занималась плаванием в составе Специальной Олимпиады Гавайев, когда однажды сказала своему тренеру по плаванию, что хочет стать капитаном команды. Ей объяснили, что для этого сначала нужно получить квалификацию тренера по плаванию. Она прошла необходимую подготовку и получила её.

Став капитаном команды, Никилани начала активно помогать своей Программе. Она создала Совет по лидерству атлетов на своём острове Мауи.

Руководители её Программы были впечатлены и выбрали Никилани для участия в Конференции Североамериканского региона СО, которая проходила в Индиане в 2025 году.

Там её задачей было проводить утреннюю разминку, чтобы помочь участникам разогреться и подготовиться к новому дню. Перед конференцией она целый месяц тренировалась дома, отрабатывая упражнения с высоким подниманием колен и захлестыванием голени. Когда настало её время проводить разминку, она сделала это уверенно.

«У меня есть возможность своим примером показать, что значит быть лидером и на что способны наши атлеты».



Патриция Мирембе

Специальной Олимпиады Уганды

Координатор программы «Юные атлеты» и инструктор по плаванию



«Я научилась тому, какими качествами должен обладать хороший лидер: целеустремлённостью, смелостью, умением поддерживать других, сопереживать, быть добрым и заботливым».

Совет Патриции

«Если вы хотите стать лидером, начните с малого — помогайте другим. Верьте в себя. Усердно трудитесь».

Работа Патриции в качестве координатора программы «Юные атлеты» заключается в том, чтобы помогать детям с нарушениями интеллекта и развития и без них учиться и участвовать в занятиях. «Я поощряю всех атлетов учиться друг у друга», — говорит Патриция.

Наставница Патриции заметила её в школе в Уганде и предложила пройти обучение по программе лидерства атлетов.

«Я поддерживаю своих товарищей-атлетов во время спортивных тренировок. Я научилась управлять своим временем. Я также помогаю младшим атлетам во время занятий по плаванию».

«Я счастлива, потому что могу общаться со своими товарищами-атлетами и поддерживать их», — говорит Патриция. Она также проводит беседы о здоровье и гигиене.

Патриция — хорошая пловчиха. Она любит помогать другим атлетам учиться плавать. Она умеет показывать различные стили плавания: баттерфляй, плавание на боку, плавание на спине, брасс и вольный стиль.

Одной из её обязанностей было выступать перед детьми старшего возраста. Сначала это её пугало, но теперь она чувствует себя уверенно. «Я поверила в себя. Мне очень помогли советы моей наставницы и моих учителей».

Теперь, спустя год работы в этой роли, она стала гораздо увереннее в себе.

«Я счастлива, когда могу помогать своим товарищам-атлетам».

«Лидер — это человек, который направляет и ведёт за собой своих товарищей по команде во время спортивных тренировок и соревнований. Те, кто идёт за мной, не должны видеть во мне начальника. Я — человек, который помогает и работает вместе с другими».

Ман Би | Специальной Олимпиады Пакистана

Лидерство — это ответственность

«Быть лидером — значит быть ответственным. Нужно отвечать за свои слова. Если ты сказал, что что-то сделаешь, — сделай это. Нужно быть рядом с людьми и поддерживать их».

Грейс Дэвис, Специальной Олимпиады Миссури

«Чтобы быть лидером, нужно быть целеустремлённым и трудолюбивым, а также быть готовым отстаивать инклюзию».

Аши Нагори,
Специальной Олимпиады Бхарат

«Настоящее лидерство проявляется в повседневных поступках: в помощи другим, обмене идеями и умении быть голосом тех, кого важно услышать».

Рэйчел Чиркол,
Специальной Олимпиады Мальты

«Как лидер, я понимаю, что на мне лежит большая ответственность — заботиться о других и помогать другим атлетам становиться лидерами».

Лай Куань «Салли» Чеонг,
Специальной Олимпиады Макао

«Для меня быть лидером — значит быть готовой сделать шаг вперёд. Если я вижу, что кто-то оказался в трудной ситуации, я обязательно приду ему на помощь».

Джерика Тан,
Специальной Олимпиады Сингапура

«Будьте вовлечёнными и всегда оставайтесь рядом. Если вы не вовлечены и не рядом с людьми, вы не сможете быть настоящим лидером».

Эдвард Кастерн,
Специальной Олимпиады Висконсина



Мохамед Аль - Хинаи

Специальной Олимпиады Омана
Представитель атлетов и Посланник здоровья



«Я общаюсь с атлетами, спрашиваю, что им нужно, а затем представляю их мнение на встречах. Я забочусь о том, чтобы их голос был услышан и принят во внимание».

Совет Мохамеда

«Не упускайте возможность стать лидером. Не переживайте, если вы стесняетесь или пока не уверены в себе. Каждый с чего-то начинает. Главное — сделать первый шаг».

Одним из самых важных моментов на пути Мохамеда как лидера стал 2019 год.

На Всемирных играх Специальной Олимпиады в Абу-Даби Мохамед входил в состав делегации Омана в качестве помощника тренера по волейболу.

«Быть тренером — это огромная ответственность, — говорит Мохамед. — Я не просто давал указания — я направлял команду, мотивировал её и заботился о ней. Именно тогда я понял, что я не просто атлет. Я могу быть наставником, лидером».

С тех пор Мохамед продолжает развиваться как лидер. Он входит в состав Совета по лидерству атлетов Специальной Олимпиады Омана. Кроме того, он является Посланником здоровья, представляя интересы и потребности атлетов в сфере здоровья. Эта роль требует умения выступать перед аудиторией, вести просветительскую работу и сотрудничать с медицинскими специалистами, тренерами и семьями атлетов.

«Как Посланник здоровья я рассказываю о том, как атлетам сохранять здоровье — не только физическое, но и психическое, — говорит он. — Я выступаю на различных мероприятиях, призываю атлетов регулярно проходить медицинские осмотры и участвую в информационных кампаниях».

Лидерство изменило его отношение к самому себе. «Это придаёт мне уверенность и чувство гордости. Я чувствую, что могу внести важный вклад и изменить жизнь людей к лучшему».

Рэйчел Чиркоп

{ Специальной Олимпиады Мальты
Посланник здоровья



«Я хочу помогать другим раскрывать свои способности. Я хочу помочь им идти к своей мечте и показать всему миру, что мы способны на многое и можем добиваться поставленных целей».

Совет Рэйчел

«Верьте в себя и в то, что ваш голос имеет значение. Верьте, что вы способны изменить мир к лучшему. И помните: в Специальной Олимпиаде вы всегда найдёте поддержку».

Первое знакомство Рэйчел с программой лидерства атлетов произошло, когда она увидела выступления лидеров-атлетов на региональных мероприятиях и Всемирных играх. Тогда ей казалось, что программа лидерства атлетов — не для неё, потому что она была застенчивой.

«Однако со временем я поняла, что лидерство начинается и на местном уровне, — говорит Рэйчел. — Как Посланник здоровья я обучаю других атлетов навыкам общения, рассказываю о здоровом образе жизни, помогаю развивать уверенность в себе, поддерживать других и делать так, чтобы каждый чувствовал себя частью команды».

Рэйчел помогает молодым людям, которые ещё учатся в школе, справляться с трудностями, с которыми они сталкиваются. «Например, если кому-то трудно найти друзей в школе, мы помогаем научиться заводить друзей и развивать навыки общения».

«Я стараюсь открыть перед атлетами возможности, которые выходят за рамки спорта: тренерская деятельность, работа в офисе, привлечение средств, планирование мероприятий, сторителлинг и даже работа с социальными сетями. Я приглашаю их входить в состав комитетов и советов, потому что именно там принимаются важные решения. Я провожу обучение по лидерству, вопросам здоровья и развитию коммуникативных навыков, чтобы подготовить атлетов к новым ролям.

А ещё я спрашиваю, что им действительно интересно, чтобы мы могли создавать возможности, соответствующие их навыкам и увлечениям».

«Быть лидером — значит быть рядом с другими атлетами, направлять их и поддерживать. Я научился помогать своим товарищам-атлетам и представлять их интересы, особенно тех, кому бывает трудно выразить свои мысли».

Мохамед Аль-Хинаи | Специальной Олимпиады Омана

Мэри Ваченго

Специальной Олимпиады Уганды
Посланник здоровья и тренер



«Я вдохновляю других становиться лидерами, показывая личный пример и проявляя доброту».

Совет Мэри

«Если вы хотите стать лидером, нужно быть активными и уверенными в себе. А уверенность приходит с практикой».

Стать Посланником здоровья поначалу было для Мэри непросто. Она очень волновалась. «Сначала я почти ничего не знала о здоровье», — вспоминает она.

Благодаря обучению и участию в семинарах она научилась рассказывать другим атлетам о важных вопросах, связанных со здоровьем.

«Я учу своих товарищей-атлетов соблюдать правила гигиены: мыться, принимать душ, чистить зубы и правильно питаться». Теперь она чувствует себя настоящим специалистом. «Я чувствую уверенность в себе и горжусь тем, что делаю».

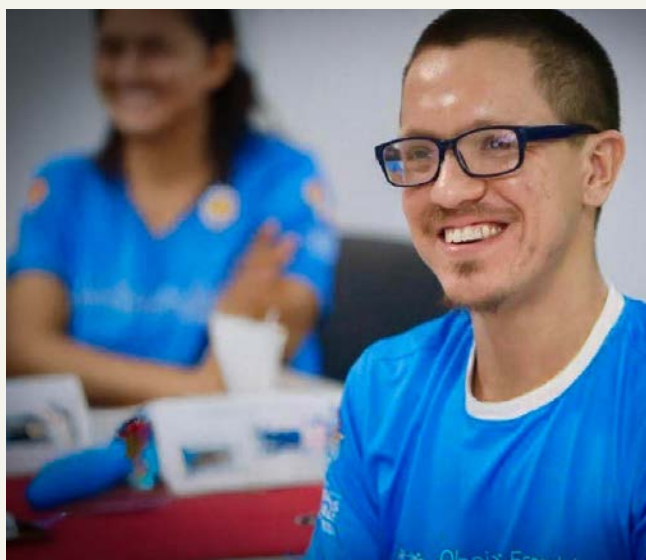
Мэри говорит, что благодаря постоянной практике она научилась уверенно выступать перед другими атлетами. Теперь она видит, что люди следуют её советам: моют руки и внимательнее относятся к своему питанию.

«Это наполняет меня гордостью и приносит огромную радость».



Карлос Миро

Специальной Олимпиады Пуэрто-Рико
Фасилитатор тренингов и мероприятий по лидерству



«Я видел много атлетов с самыми разными талантами и способностями. И мы хотели дать им такую же возможность, какая когда-то появилась у меня».

Совет Карлоса

«Я считаю, что программу лидерства атлетов необходимо внедрить во всех странах. Это замечательная программа, которая открывает перед атлетами новые возможности и помогает им приобрести опыт, которого они, возможно, иначе никогда бы не получили».

Ещё совсем недавно в Специальной Олимпиаде Пуэрто-Рико не было официальной программы лидерства атлетов.

Всё изменилось после того, как в 2024 году Карлос принял участие в Конгрессе лидеров-атлетов Специальной Олимпиады Латинской Америки, который проходил в Парагвае. Вернувшись в Пуэрто-Рико, он привёз с собой официальную программу обучения по лидерству атлетов и огромное желание поделиться ею с другими. Карлос предложил Национальному директору своей Программы создать программу лидерства атлетов, и тот поддержал эту идею.

Потребовалось несколько месяцев, чтобы познакомить других атлетов с программой и помочь им и их семьям почувствовать уверенность и поддержку в связи с её запуском.

«Мы искали атлетов, которые действительно хотели бы стать лидерами и были готовы нести идеи инклюзии и активно участвовать в жизни Программы», — говорит Карлос.

Карлос понял, насколько важно проявлять настойчивость, поэтому вместе со своим наставником Армандо Муньосом они снова и снова двигались к своей цели. В конце концов Карлос просто назначил встречу и сказал всем заинтересованным атлетам: «Вы должны прийти. Вот время. Вот место».

Этот подход сработал. Сегодня программа лидерства атлетов в Пуэрто-Рико продолжает расти. Карлос и Армандо планируют новые обучающие мероприятия и другие инициативы.

«Мы хотим, чтобы лидеров-атлетов становилось больше. Среди наших атлетов много людей, которые способны выступать перед другими, распространять идеи инклюзии и продвигать здоровый образ жизни».

«Атлеты могут проявлять лидерские качества, напоминая другим атлетам, что их голос и их идеи имеют значение и что лидерство может проявляться по-разному: помогая товарищам по команде, предлагая новые идеи и становясь примером для других».

Рэйчел Чиркоп | Специальной Олимпиады Мальты

Грейс Дэвис { Специальной Олимпиады Миссури

Администратор в штаб-квартире Программы



«Я горжусь тем, что мои коллеги доверяют мне, хотят работать со мной в одной команде и что я могу вносить свой вклад в общий успех Специальной Олимпиады Миссури».

Совет Грейс

«Не бойтесь рисковать. Рядом с вами всегда будут люди, готовые поддержать вас. Какими бы ни были трудности, вы обязательно справитесь».

Уверенность в себе приходит к Грейс постепенно, и каждое её достижение — результат собственных усилий.

Грейс работает администратором в штаб-квартире Специальной Олимпиады Миссури. Она встречает посетителей, отвечает на телефонные звонки и вводит данные, связанные со спортивными программами. Кроме того, она проходит обучение по программе лидерства атлетов.

Грейс уже многого добилась, но, по словам её наставницы Кейлы Халл, когда перед ней возникают новые задачи на занятиях, она всё ещё сомневается, сможет ли с ними справиться.

«Бывает, она приходит на очередное занятие и говорит: „Я не смогу это сделать“. Но к концу занятия оказывается, что она успешно справилась с заданием», — рассказывает Кейла.

«Иногда мне просто нужно напомнить себе, что двигаться нужно шаг за шагом», — говорит Грейс.

По словам Кейлы, рост уверенности Грейс заметен во всём: «Это видно по тому, как она работает, как общается с сотрудниками и посетителями, которые приходят в офис, и даже по тому, как она держится. Люди берут с неё пример».

Арва Аль-Шанфари { Специальной Олимпиады Омана

Активный волонтер на мероприятиях Программы



«Я выбираю занятия, которые мне действительно нравятся, например помогаю во время мероприятий. Я считаю, что другим атлетам тоже стоит попробовать себя в волонтерской деятельности — это помогает развивать новые навыки».

Совет Арвы

«Не думайте, что лидерство — только для избранных. Достаточно просто не быть равнодушным и быть готовым действовать. Этого достаточно».

«Когда я только присоединилась к Программе, я не думала, что смогу стать лидером. Я была очень тихой и не представляла себя человеком, который мог бы выступать перед другими», — рассказывает Арва.

Сегодня Арва помогает практически на каждом мероприятии Специальной Олимпиады Омана: встречает атлетов, участвует в организации мероприятий и помогает тем, кто только начинает свой путь в Программе.

Обучение по программе лидерства атлетов, а также поддержка и внимание со стороны её Программы помогли Арве обрести уверенность в себе и стать более самостоятельной.

«Теперь я сама справляюсь со многими задачами: готовлю материалы к встречам и организую небольшие мероприятия. Всё это помогает мне становиться лучшим лидером», — говорит Арва.

Особенно Арва стремится вдохновить спортсменов активнее брать на себя лидерские роли.

«Иногда девушки боятся становиться лидерами, — говорит Арва. — Я говорю им: „Если смогла я, сможете и вы“».

Лай Куан «Салли» Чон

Специальной Олимпиады Макао

Фасилитатор тренингов и мероприятий программы лидерства атлетов



«Лидерство — это большая ответственность. Она накладывает определённые обязательства, но именно они мотивируют меня».

Совет Салли

«Нужно много трудиться, потому что возможности приходят к тем, кто готов усердно работать. Так происходит со всеми, а не только с людьми с нарушениями интеллекта и развития».

Развиваясь как лидер-атлет в Макао, Салли даже не ожидала, насколько это изменит её жизнь. К тому времени она уже стала наставником для других атлетов, и однажды задумалась о том, как сильно изменилась сама.

«Со временем я постепенно стала счастливее и увереннее в себе. У меня появилось чувство, что я действительно чего-то достигаю. Я чувствую, что стала взрослее, и у меня появилось больше друзей».

Свой путь Салли начала с участия в благотворительных сборах средств на общественных мероприятиях в Макао. Во время таких мероприятий атлеты Программы приветствовали прохожих и предлагали им свежую выпечку, а также кружки, подставки под кружки, брелоки, закладки и сумки с символикой Специальной Олимпиады.

«В некоторых ситуациях я научилась самостоятельно находить решения, и это стало для меня очень важным опытом», — рассказывает Салли. Со временем она стала уверенно выступать перед аудиторией. Сегодня её часто приглашают выступать на самых разных мероприятиях. Добившись многого, Салли решила помогать новым атлетам делать первые шаги в Программе.

«Я захотела стать наставником, потому что мне хочется делиться тем, что я знаю и чему научилась. Это идёт от сердца. Я также хочу передавать свой опыт новым атлетам, — говорит Салли. — Мне хочется отдавать другим то, что когда-то получила сама, и поддерживать новых атлетов. Когда-то поддержали меня, и теперь я хочу поддерживать других».



Пак Ун «Пако» Лау

Специальной Олимпиады Макао

Тренер по лидерству и фасилитатор обучающих мероприятий



«Я стал лучше понимать себя. Лидерство даёт мне гораздо больше возможностей осваивать новые навыки».

Совет Пако

«Если в вашей Программе есть атлеты, которые хорошо выступают перед аудиторией, не приглашайте всегда только их. Давайте возможность проявить себя и новым атлетам. Опытные атлеты-лидеры, такие как я, с радостью уступают эти заметные роли тем, кто ещё не успел проявить себя».

Найти работу в Макао непросто, говорит Пако. Однако благодаря обучению по программе лидерства атлетов Специальной Олимпиады у него есть преимущество перед многими другими соискателями.

«Я могу применять лидерские навыки при поиске работы. Благодаря им я чувствую себя увереннее во время собеседований», — говорит Пако.

«Многие атлеты сталкиваются с такими же трудностями. Им непросто найти работу. Но у меня есть лидерские навыки, сертификаты и практический опыт. Всё это помогает мне быть более подготовленным и конкурентоспособным кандидатом».

Сегодня Пако стал гораздо увереннее в себе.

Но так было не всегда. Его первой лидерской ролью стало участие в сборе средств: он продавал продукты питания и сувениры на одном из крупных рынков Макао. Для Пако это было непростой задачей, поскольку по натуре он тихий и сдержанный, особенно рядом с незнакомыми людьми. По его словам, ему также бывает сложно запоминать информацию, и сотрудники Специальной Олимпиады Макао помогали ему справляться с этой трудностью.

«Для меня лидерство — это одновременно вызов и возможность, — говорит Пако. — Это вызов, потому что лидерские навыки требуют времени и усилий, чтобы их развить. Но вместе с тем это возможность для моего личностного роста».

«Лидерство требует постоянного общения, и именно это для меня — одна из самых больших трудностей, потому что я по натуре интроверт. Я понимаю, как важно выделять главное в том, что говорят люди. Именно это помогает мне лучше понимать их и оказывать им поддержку».

Пак Ун «Пако» Лау | Специальной Олимпиады Макао

Аши Нагори

Специальной Олимпиады Бхарат
Тренер по лидерству и фасилитатор обучающих мероприятий



«Я чувствую, что могу менять жизнь к лучшему и помочь создавать общество, в котором каждый чувствует себя частью единого сообщества. Когда мы обсуждаем новые идеи и проводим мероприятия, я чувствую уверенность в своих силах и понимаю, что могу многое изменить».

Совет Аши

«Благодаря занятиям по программе лидерства атлетов я стала увереннее в себе и научилась лучше выступать перед аудиторией».

Аши нашла замечательный способ объединять в своём городе школьников с интеллектуальными нарушениями и без них.

«С детства я люблю собирать пазлы», — говорит Аши.

Теперь она планирует провести соревнование по сборке пазлов в рамках Объединённого спорта для учащихся десяти близлежащих школ, в котором смогут принять участие до 100 детей.

Аши и её партнёр по Объединённому спорту проводят для школьников самые разные спортивные и образовательные занятия. Одно из них — сборка пазлов. Другое — йога. Аши хорошо освоила основы йоги и теперь проводит занятия для школьников.

Пазлы и йога — лишь часть того, чем занимается Аши как лидер-атлет. Вместе со своим партнёром по Объединённому спорту они проводят в школах обучение по программе лидерства атлетов. Прежде чем начать занятия, Аши и её партнёр встречаются с директором школы, чтобы убедиться, что он понимает цели программы и поддерживает её проведение.

«Мы увидели, что у Аши есть талант к публичным выступлениям, — говорит Адити Ядав, стажёр Специальной Олимпиады Бхарат. — Она быстро учится, а ещё она сильная спортсменка».

«Я чувствую, что могу менять жизнь к лучшему и помогать создавать общество, в котором каждый чувствует себя частью единого сообщества, — говорит Аши. — Когда мы обсуждаем новые идеи и проводим мероприятия, я чувствую уверенность в своих силах и понимаю, что могу многое изменить».



Магнус Орри Арнарсон

Специальной Олимпиады Исландии
Фотограф, видеограф и видеомонтажёр



«Я много работаю, потому что искренне увлечён фотографией. Мне нравится с помощью своих фотографий рассказывать о Специальной Олимпиаде, показывать людям её ценность и делиться историями, о которых многие ещё не знают».

Совет Магнуса

«Публикуйте свои фотографии. Если вы фотографируете, но никто не видит ваших публикаций, снимки просто остаются в вашем телефоне, а значит, вы не делитесь ими с другими».

Магнус всегда любил снимать видео и фотографировать своих друзей и родных с помощью смартфона. Национальный директор Специальной Олимпиады Исландии Анна Каролина увидела его работы и предложила ему снять проморолик к Всемирным играм в Абу-Даби.

«Для меня это было очень важно, потому что в Специальной Олимпиаде поверили в меня и дали возможность снимать ещё больше фотографии и видео».

Национальный директор Специальной Олимпиады Исландии Анна Каролина вдохновляет людей следовать своей мечте и стремиться к большему, говорит наставник Магнуса Йон Бергсвейнссон. «Именно поддержка стала ключом ко всему», — говорит Йон.

«Я снимаю фото и видео атлетов, турниров и соревнований, — рассказывает Магнус. — Я создаю проморолики и фотографии соревнований, а затем публикую их в социальных сетях».

Поначалу Магнус снимал все свои видео только на смартфон.

«Смартфон — это отличная камера, и пользоваться им очень просто, — говорит он. — Начните с улыбок, радостных эмоций и моментов, когда люди дают друг другу "пять". Я всегда стараюсь подойти поближе, когда фотографирую. Я просто стараюсь поймать момент — когда люди улыбаются, разговаривают или искренне радуются происходящему».

«Лидер помогает доносить до людей идею инклюзии, объединяющей всех атлетов и их семьи. Лидерство — это не только почётная роль, но и большая ответственность. Важно доносить эту идею до каждого».

Мадлен Перес
Специальной Олимпиады Венесуэлы

Эдвард Кастерн { Специальной Олимпиады Висконсина

Соведущий подкаста «Голос атлета»



«Я научился быть терпеливее к себе, потому что понял: важные перемены не происходят за один день. И я перестал быть к себе слишком строгим».

Совет Эдварда

«Никогда не узнаешь, на что способен, пока не решишься открыть двери навстречу своей мечте».

«Мы приглашаем атлета занять центральное место».

Так Эдвард описывает подкаст «Голос атлета», который он ведёт вместе с соведущей. «Я задаю атлетам самые непростые вопросы об их жизни. Благодаря этому мы по-настоящему узнаём каждого человека и понимаем, как у него идут дела».

Эдвард и его соведущая Эдди Титерс стремятся рассказывать истории не только атлетов из городов Висконсина, но и тех, кто живёт в небольших населённых пунктах среди ферм, полей и лесов. Эдди — вице-президент по маркетинговым коммуникациям Специальной Олимпиады Висконсина.

Детство Эдварда было непростым. У него детский церебральный паралич, и он передвигается на инвалидной коляске. По его словам, в детстве он часто становился жертвой травли.

«Меня толкали, опрокидывали вместе с коляской, кружили и постоянно высмеивали». Сегодня Эдвард — лидер-атлет, который рассказывает истории десятков атлетов Специальной Олимпиады. Многие из них тоже сталкивались с травлей в школе. В своём подкасте Эдвард делает их главными героями. Он хочет, чтобы они чувствовали себя частью сообщества так же, как чувствует себя он сам.

«Многие люди с интеллектуальными нарушениями не имеют возможности быть услышанными. И я хочу помочь изменить это».

Юйци Чжун { Специальной Олимпиады Китая

Художник, видеомонтажёр и спикер



«Когда я рассказывал о своих работах, у меня появилась возможность выступать перед людьми. Со временем я стал делать это всё увереннее и всё чаще».

Совет Юйци

«Если у Вас есть талант, самое главное — не бояться проявить себя. Будьте инициативны и не бойтесь сделать первый шаг».

Юйци смело проявляет себя в творчестве, публичных выступлениях и лидерстве. Во время благотворительной ярмарки Юи цзи и хотел привлечь как можно больше людей, чтобы они покупали товары и тем самым помогали собирать средства для своей Программы.

«Другие атлеты говорили очень тихо. А я снова и снова громко приглашал людей подои т́и. Даже когда поблизости никого не было, я всё равно старался привлечь внимание прохожих». Лидеры его Программы заметили энергичность и инициативность Юйци. Они также увидели, как сильно он любит рисовать. Сегодня Юйци создаёт красивые авторские иллюстрации для сувениров, которые продаёт Программа: тканевых сумок-шоперов, красных подарочных конвертов и коробок для традиционных лунных пряников — популярного сезонного угощения. Кроме того, он помогает Программе рассказывать о своей деятельности, монтируя видеоролики для социальных сетей.

Навыки публичных выступлений Юи цзи развивал, рассказывая сотрудникам Программы о своих художественных работах. Со временем он стал делать это настолько уверенно, что теперь регулярно выступает в роли ведущего на крупных мероприятиях.

Как лидер-атлет, Юйци видит, что у многих других атлетов есть способности и таланты, но им не хватает уверенности, чтобы раскрыть их. «Внутри они испытывают страх. Они не решаются первыми сделать шаг вперёд и показать, на что способны». Сам Юйци придерживается другого подхода. «Я хочу первым делать шаг вперёд и предлагать свою помощь. Я с готовностью участвую во всём, что мы организуем и проводим».

НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРОГРАММОЙ ЛИДЕРСТВА АТЛЕТОВ

Множество учебных материалов по программе лидерства атлетов доступно на сайте ресурсов Специальной Олимпиады по адресу:



resources.specialolympics.org/AL

Здесь вы найдёте обзор программы лидерства атлетов, в котором представлены три её основных принципа. Вы узнаете, как просвещение и повышение осведомлённости, обучение и лидерские роли объединяются, помогая программе успешно работать. Здесь также можно скачать обзор учебной программы «Лидерство и развитие навыков».

Кроме того, на сайте представлена коллекция базовых и продвинутых учебных модулей для лидеров-атлетов. Обратите внимание на пособия по адвокации, коммуникации, преодолению разочарований, построению здоровых отношений и постановке целей.



«Быть лидером — значит не только вести за собой.
Для меня лидерство — это помогать людям преодолевать
трудности и поддерживать их в непростые моменты.
Я стараюсь направлять их и помогать находить решение
их проблем».

Джерика Тан Специальной Олимпиады Сингапура

«Программа лидерства атлетов действительно
стоит этих усилий. Она открывает перед нами
новые возможности, и ради этих возможностей
стоит трудиться и брать на себя ответственность.
Помогать другим — это радость, и это приносит
удовольствие».

Мадлен Перес Специальной Олимпиады Венесуэлы

«Это помогает мне чувствовать себя
увереннее и испытывать гордость за себя.
Я чувствую, что могу внести важный вклад
и изменить ситуацию к лучшему».

Мохамед Аль Специальной Олимпиады Омана



**БЛАГОДАРИМ BANK OF AMERICA
ЗА НЕИЗМЕННУЮ ПОДДЕРЖКУ
ПРОГРАММЫ ЛИДЕРСТВА АТЛЕТОВ.**

BANK OF AMERICA



*Special
Olympics*

