



Special Olympics
Health
MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

السنة الثانية من برنامج قائد اللياقة البدنية كُتَيْب تدريبات المشارك

يناير 2026



**ATHLETE
LEADERSHIP**

التعليمات ؟

1. عند مشاركتك في تدريب السنة الثانية لقادة اللياقة البدنية، ستستخدم هذا الكُتيب. يرجى اختيار أحد الخيارات التالية لتنفيذ الأنشطة:



- طباعة التمرين وتعبئته بخط اليد.
- إتمام تعبئة التمرين على جهاز الكمبيوتر ثم حفظه.

2. قد يكون من المفيد أيضاً أن تطلع عليه قبل جلسة التدريب حتى تتمكن من التعرف على المعلومات مسبقاً.

الجزء الأول:

مراجعة السنة الأولى

- مسؤوليات قائد برنامج اللياقة البدنية
- ممارسة تمارين الإحماء والتهدئة
- التواصل

الجزء الأول: مراجعة السنة الأولى

تشير اللياقة البدنية إلى الوصول إلى أعلى مستويات الصحة والأداء البدني من خلال **ممارسة النشاط البدني** **السليم**، و**التغذية المتوازنة**، و**تزويد الجسم بالسوائل الكافية**.



سؤال: فكر في شخص تراه مثلاً لللياقة والصحة البدنية المثلى. ما الأنشطة أو السلوكيات التي يفعلها، أو تعتقد أنه يفعلها، ليحافظ على لياقته؟

إن التمتع باللياقة البدنية يحمل العديد من الفوائد لصحتك وأدائك:



تُحسِّن النوم



تشعرك بأنك أكثر
سعادة



تزيد من طاقة الجسم



تحسن الأداء
الرياضي



تحد من التوتر



عيش حياة أطول



التمتع بوزن صحي

ممارسة تمارين الإحماء والتهدئة

يمكن لقادة اللياقة أن يتحمّلوا مسؤولية قيادة فريقهم لأداء تمارين الإحماء والتهدئة بطريقة آمنة وفعّالة خلال جميع التدريبات والمنافسات.



تمارين الإحماء

ينبغي أن تمثل عملية الإحماء النشاط البدني الأول في كل جلسة تدريبية أو منافسة. يساعد اللاعبين على تجهيز أجسامهم وعقولهم لممارسة الرياضة.

عندما يجهز اللاعبون جسمهم وعقلهم معًا، تقل احتمالية تعرضهم للإصابات، ما يضمن لهم أداءً متميزًا في التمارين والتدريبات وجميع المنافسات.



ما أهمية تمارين الإحماء بالنسبة للاعبين؟

تتميز كل رياضة بخصائص فريدة، حيث تحتوي كل منها على مهارات وحركات محددة تختلف عن غيرها. يجب أن تكون تمارين الإحماء مناسبة للرياضة التي تمارسها ومستويات قدرات زملائك في الفريق.



ينبغي إدراج هذين العنصرين في كافة تمارين الإحماء:

1. نشاط أيروبيك

2. تمارين الإطالة الديناميكية

نشاط أيروبيك

1

تُعرّف تمارين الأيروبيك بأنها أنشطة بدنية تشمل الجسم بأكمله، وتُسهم في زيادة معدل ضربات

القلب.

- ابدأ بوتيرة بطيئة، ثم زد الشدة والصعوبة تدريجيًا
- استمر لمدة لا تقل عن 5 دقائق

بنهاية النشاط، يُفترض أن يشعر اللاعب بدرجة معتدلة من الدفء الجسدي، مع تسارع طفيف في التنفس، وزيادة في مستوى الطاقة. يمثل هذا النشاط عنصرًا ترفيهيًا ضمن الجلسة التدريبية.

نصائح لممارسة أنشطة الأيروبيك:

- يمكنك إضافة ألعاب أو رقصات إلى النشاط
- يُستحسن إشراك أعضاء الفريق في عملية اختيار النشاط
- يساعد الروتين بعض اللاعبين، لكن إدخال التنوع في التمارين يبقى مهمًا أيضًا.

تمارين الإطالة الديناميكية

2

بعد الإحماء الجسدي، يجب التركيز على إطالة العضلات الأساسية التي ستستخدمها في النشاط

الرياضي!

تُعرّف تمارين الإطالة الديناميكية بأنها مجموعة من الحركات النشطة والمضبوطة، تهدف إلى تمرير أجزاء الجسم ضمن نطاق حركي كامل.



تساعد تمارين الإطالة الديناميكية على الحفاظ على دفء الجسم واستمرار ارتفاع معدل ضربات القلب. هل تتذكر الفروقات الأساسية بين الإطالة الديناميكية والإطالة الثابتة؟



تمارين التهدئة

عقب الانتهاء من تدريبك أو تمرينك أو جلسة الرياضة، ينبغي عليك دائماً أداء تمارين التهدئة. لا تقل أهمية التهدئة الجيدة بعد التمرين عن أهمية الإحماء الجيد قبله.

تُسهل تمارين التهدئة الفعالة في إعادة الجسم تدريجياً إلى حالته الطبيعية من الاسترخاء.



ما أهمية تمارين التهدئة بالنسبة للاعبين؟

ماذا تلاحظ عند النظر إلى هذه القائمة؟ ما الاختلافات بين تمارين التهدئة وتمرينات الإحماء؟

تمامًا مثل تمارين الإحماء، يجب أن تكون تمارين التهدئة مناسبة لنوع الرياضة التي تمارسها ولمستوى قدرات زملائك.

يُعد هذان العنصران من المكونات الأساسية التي ينبغي توفرها في جميع مراحل التهدئة بعد التمرين:

1. نشاط أيروبيك خفيف

2. تمارين الإطالة الثابتة

نشاط أيروبيك خفيف

1

يجب أن تنخفض شدة أو صعوبة نشاط الأيروبيك تدريجيًا. خلال مرحلة التهدئة، يُوصى بتقليل الجهد إلى ما لا يزيد عن نصف القدرة البدنية القصوى، أو أقل. هذا يعني أن عليك التحرك بسرعة متوسطة: لا تستخدم أقصى طاقتك، ولا تتحرك بأبطأ ما تستطيع. يجب أن تكون قادرًا على الحركة والتحدث في نفس الوقت دون أن تشعر بانقطاع في النفس. يجب أن يبدأ معدل ضربات قلبك في الانخفاض تدريجيًا.

أمثلة:

- ابدأ بالجري الخفيف ثم خفف الوتيرة تدريجيًا حتى تصل إلى المشي
- التزلج ببطء حول الحلبة



تمارين الإطالة الثابتة

2

تُسهّم تمارين الإطالة في تعزيز عملية تعافي العضلات، كما تُعد وسيلة فعّالة للحدّ من احتمالية التعرّض للإصابات البدنية! ينبغي الحفاظ على وضعية الإطالة الثابتة لمدة لا تقل عن 30 ثانية، حيث يُسهّم ذلك في تعزيز المرونة.

نظرًا لاختلاف التأثيرات العضلية والمفصالية بحسب نوع الرياضة، يُوصى بتكييف تمارين التمدد بما يتوافق مع متطلبات كل نشاط رياضي على حدة.

التواصل

يُعد التواصل مع المدرب لمناقشة إمكانية تولي دور "قائد اللياقة البدنية" خطوة مهمة في تعزيز دورك داخل الفريق. يُفضّل إجراء ذلك في بداية الموسم، ويمكنك المتابعة مع المدرب قبل التمارين أو بعدها إذا رغبت. تذكر أن مدربك وموظفي البرنامج موجودون



هنا لمساعدتك!

مشاركة النصائح الصحية

سيستخدم قادة اللياقة مهاراتهم القيادية لمشاركة نصائح صحية مع زملائهم في الفريق. تُعد النصائح الصحية مجموعة من الإرشادات المختصرة والمفيدة، ويمكن أن تساعدك أنت وزملاءك على اتخاذ قرارات صحية.

يمكنك تقديم نصيحة صحية تتعلق بأي جانب من جوانب اللياقة البدنية:

- ✓ النشاط البدني
- ✓ تزويد الجسم بالسوائل الكافية
- ✓ التغذية

ما المدة الزمنية المناسبة لتقديم نصيحة صحية فعّالة؟

ما الطرق الفعّالة التي تضمن جذب انتباه زملائك عندما تشاركهم نصائح صحية؟

- تتوفر موارد داعمة يمكنك الرجوع إليها للحصول على أفكار تساعدك في تقديم نصائح صحية فعّالة.
- مكتبة النصائح الصحية: يُعدّ هذا الدليل مصدرًا مرجعيًا يمكنك الاعتماد عليه خلال الموسم الرياضي للحصول على نصائح صحية وموارد لمشاركتها مع زملائك في الفريق
 - كتيب تدريب قادة اللياقة البدنية للسنة الأولى

بصفتكم قادة للياقة البدنية، يُمكنكم تعزيز العمل الجماعي من خلال تبادل الأفكار المبتكرة حول النصائح الصحية فيما بينكم! لا تنسَ أنه يمكنك دائمًا طلب المساعدة من مدربك، أو أحد أفراد عائلتك، أو موظف البرنامج، أو أحد زملائك من قادة اللياقة عند إعداد النصائح الصحية!

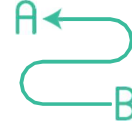
استخدم المعلومات التالية كنقطة بداية عند كتابة نصيحتك:



ما الذي تريد أن يفعله
زملاؤك في الفريق؟

متى ستشارك
نصيحتك؟

ما الذي تريد أن يعرفه زملاؤك
في الفريق؟



اطّلع على المثال المرفق أدناه، واستخدم النموذج الإرشادي لصياغة نصيحتك الصحية بأسلوبك!

الموضوع: تزويد الجسم بالسوائل الكافية	
متى ستشارك نصيحتك؟	سأشارك نصيحتي خلال تمارين الإطالة المُتبعة في مرحلة التهدئة.
ما الذي تريد أن يعرفه زملاؤك في الفريق؟	تزويد الجسم بالسوائل الكافية ضروري لضمان أداء وظائفه الحيوية بشكل صحيح.
ما الذي تريد أن يفعله؟	شرب ما لا يقل عن 5 زجاجات ماء يوميًا.
نصيحة صحية (3-4 جمل)	
تزويد الجسم بالسوائل الكافية مهم لصحتك، خاصةً عند ممارسة التمارين الرياضية! إذا فقدت كميات كبيرة من السوائل دون تعويضها، يتأثر أداء وظائف جسمك سلبيًا. يتمثل الهدف في برنامج "Fit 5" بشرب 5 زجاجات من الماء يوميًا! حاول أن تشرب كوبًا من الماء مع كل وجبة، واصطحب معك زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام أينما ذهبت.	

الآن حان دورك! فيما يلي جدول فارغ يمكنك الاستعانة به عند إعداد نصائحك الصحية. يمكنك استخدام هذا النموذج نفسه في كل مرة تُحضّر فيها نصيحة جديدة.

الموضوع:	
متى ستشارك نصيحتك الصحية؟	
ما الذي تريد أن يعرفه زملاؤك في الفريق؟	

ما الذي تريد أن يفعلوه؟

نصيحة صحية (3-4 جمل)

التدريب يصنع الإتقان! بمجرد أن تُحضّر نصيحتك الصحية، يحين وقت التدريب على تقديمها. من المفيد أن تطلب من مرافق أو صديق أو فرد من العائلة الاستماع إلى نصيحتك الصحية وتقديم ملاحظات بناءة قبل مشاركتها مع زملائك.

تذكيرات مهمة

كن واثقاً: درّب نفسك على قراءة نصيحتك عدة مرات. ليس من الضروري أن تحفظ نصيحتك بالكامل، بل يكفي أن تفهمها جيداً. لا بأس أن تقرأ نصيحتك من ورقة أو من جهاز إلكتروني.



أكد على الكلمات المهمة: صوتك أداة قوية. يمكنك استخدام فترات توقف قصيرة بين الجمل، ووازن في سرعة حديثك، وتوظيف نبرة صوتك لتأكيد الكلمات المهمة.



انتبه إلى لغة جسدك: فاستخدامك لحركات الجسم يُعد أداة فعّالة في توضيح المعنى وتعزيز التأثير اللفظي. انتبه لتعبيرات وجهك، واتصالك بالعين، وحركات جسمك أثناء التحدث.



حافظ على هدوئك: من الطبيعي أن تتوقف مؤقتاً وتعيد نطق الكلمة أو العبارة في حال شعرت بالتوتر أو ارتكبت خطأ. خذ نفساً عميقاً – يمكنك فعل ذلك!



الوسائل البصرية: يمكنك إحضار وسائل مساعدة مثل دليل "Fit 5" أو صور، لتساعدك عند تقديم نصيحتك الصحية. قد يساعد ذلك زملاءك في الفريق على تذكر ما قلته.



الجزء الثاني:

الاستعداد الذهني ليوم المنافسة

- ممارسات العناية الذاتية
- الرسائل التحفيزية الفعالة
- تمارين التنفس والإطالة

الجزء الثاني: الاستعداد الذهني ليوم المنافسة

ممارسات العناية الذاتية

تُعَدّ العناية الذاتية أو الاهتمام بالنفس أمرًا مهمًا للحفاظ على صحتك العامة. تعني العناية الذاتية تخصيص وقت لممارسة أنشطة تقلل من مستوى التوتر النفسي.



سؤال: ما مفهوم العناية الذاتية من وجهة نظرك؟ ما أول شيء يخطر ببالك عند سماع مصطلح "العناية الذاتية".

توجد عدة طرق لممارسة العناية الذاتية! يمكنك استخدام قائمة التحقق الخاصة بالعناية الذاتية في الصفحة التالية لتتعرّف على الأسلوب الذي يناسبك.

اسعر بتحسّن عندما... قائمة تحقّق العناية الذاتية

التعليمات: راجع الأنشطة المختلفة للعناية الذاتية. لوّن الدائرة أو ضع علامة صح بجانب أنشطة العناية الذاتية التي تمارسها. حان الوقت لتكتشف أسلوبك في العناية بنفسك!



بدني

- ☐ أمارس التمارين أو العب رياضة
- ☐ أختار الطعام الصحي
- ☐ أقض وقتًا بعيدًا عن الأجهزة الإلكترونية
- ☐ أخصص وقتًا للاستمتاع بطعامي
- ☐ أحافظ على نظافة مكاني
- ☐ آخذ وقتي عندما أستعد



عقلي

- ☐ آخذ فترة راحة ذهنية خلال اليوم
- ☐ أقضي وقتًا بمفردتي
- ☐ أحلّ الخلافات أو المشاكل
- ☐ أقضي وقتًا في الهواء الطلق وسط الطبيعة
- ☐ مارس اليوغا والتأمل



اجتماعي

- ☐ ألتقي بأشخاص جدد
- ☐ أقضي وقتًا مع أصدقائي أو عائلتي
- ☐ أجري مكالمات هاتفية مع الأصدقاء أو أفراد العائلة
- ☐ أجرب هوايات جديدة
- ☐ أشارك في فعالية مجتمعية
- ☐ أتطوع بوقتي



عاطفي

- ☐ أسمح لنفسي أن أبكي إذا احتجت إلى ذلك
- ☐ أدوّن أفكاري في دفتر يوميّاتي
- ☐ أرسل لنفسي رسائل تحفيزية.
- ☐ أتلقي الدعم من الآخرين
- ☐ أسامح نفسي عندما أرتكب خطأً
- ☐ أقضي وقتًا مع الأشخاص الذين أحبهم

خطة العناية الذاتية

يمكنك الاستفادة من نصائح العناية الذاتية لمساعدتك في وضع خطتك الخاصة!

خطتي للعناية الذاتية	
	علامات يجب الانتباه لها:
	سأطبق تعديل بسيط واحد:
	متى يمكنني تخصيص وقت للعناية الذاتية خلال يومي؟
	ما العوائق أو التحديات التي قد تعيق ممارستي لأنشطة العناية الذاتية؟
	من يمكنه مساعدتي؟

الرسائل التحفيزية الفعالة

الرسائل التحفيزية الفعالة هي كلمات أو عبارات إيجابية وتشجيعية تعمل على تعزيز ثقتنا بأنفسنا وقدرتنا على مواجهة الضغوط. تسهم هذه الرسائل في تعزيز دافعك لبذل الجهد والاجتهاد بأقصى طاقتك.



I CAN DO it.

I am
STRONG.

I am BRAVE.

سؤال: ما الأثر النفسي الذي تركته فيك هذه الرسائل عند قراءتها بصوت عالٍ؟

بصفتك قائد للياقة البدنية في السنة الثانية، تتمثل مسؤوليتك الجديدة في دعم زملائك لاستخدام الرسائل التحفيزية الفعالة.

في بداية كل تمرين رياضي، قدّم الدعم لزملائك لمساعدتهم على تحقيق التركيز الذهني المطلوب للعبة. شارك رسالة تحفيزية فعالة مع زملائك عند وصولهم أو أثناء تمارين الإحماء.

لاحظ الفرق في صياغة هاتين الرسالتين التحفيزيتين، حيث استخدم ضمير المخاطب "أنت" بدلاً من ضمير المتكلم "أنا".

YOU CAN
do it

I am BRAVE.

طرق استخدام الرسائل التحفيزية الفعالة

إليك بعض الطرق الأخرى التي يمكنك استخدامها لتوظيف الرسائل التحفيزية الفعالة في دعم زملائك في الفريق:

إذا شعر زملاؤك بالتوتر الشديد قبل المنافسة، اسألهم عن رسالتهم التحفيزية الفعالة التي يعتمدون عليها



شجّع زملاءك على كتابة رسالة تحفيزية فعالة وقراءتها عندما يشعرون بالتوتر أو الانفعالات



اتفق مع أحد أعضاء فريقك على تبادل رسائل تحفيزية فعالة مع بعضكما بعضًا قبل التدريبات والمنافسات



تمارين التنفس والإطالة

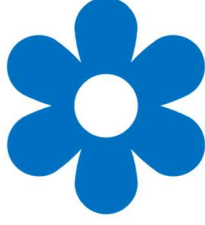
بصفتك قائدًا للياقة البدنية في السنة الثانية، تقع على عاتقك مسؤولية جديدة تتمثل في دمج تمارين التنفس ضمن أنشطة الإطالة المُتبعة في مرحلة التهدئة.



يساعد التنفس الهادئ على البقاء أكثر هدوءًا عندما تسوء الأمور، ويمنحك الثبات، والاستعداد لمواجهة التحديات، بالإضافة إلى تحسين القدرة على الانتباه والتركيز.



يُعرف التنفس الهادئ بأنه عملية تنفس بطيئة وسهلة تساعد على الاسترخاء. عندما تتنفس بهدوء، يساعد ذلك على تهدئة ذهنك.



تخيّل أنك تستنشق رائحة زهرة، من
خلال الشهيق البطيء عبر الأنف



تخيّل أنك تطفئ شمعة، من خلال
الزفير البطيء عبر الفم

إطالة، تنفس، استرخاء

يمكنك دمج تمارين التنفّس والإطالة في تمرين يُعرف باسم "إطالة، تنفس، استرخاء". اثبت في وضعية الإطالة لمدة لا تقل عن 5 أنفاس عميقة. يجب أن يستغرق هذا نحو 30 ثانية. يساعد البقاء في وضعية الإطالة لمدة أطول، حتى دقيقة أو 10 أنفاس على استرخاء العضلات بشكل أكبر.

1. إطالة! ابدأ تمارين الإطالة.

2. تنفّس! تنفّس 5 مرات بهدوء أثناء الحفاظ على وضعية الإطالة.

3. استرخ! توقّف عن الإطالة وأرخ عضلاتك.



مراجعة وتذكير

للمراجعة، تقع على عاتقك أربع مسؤوليات رئيسية بصفتك قائدًا للياقة البدنية في السنة الثانية. كانت أول مسؤوليتين من ضمن مهامك عندما كنت قائدًا لبرنامج اللياقة البدنية في السنة الأولى. ستستمر في أداء هذه الأنشطة!

1. تولّ قيادة زملائك في تمارين الإحماء والتهدة في كل جلسة تدريبية



2. شارك نصائح صحية مع زملائك في الفريق. تذكر أن القيادة بالقوة أمر جوهري، حيث ينبغي عليك الالتزام بالسلوكيات الصحية التي تحثّ زملاءك في الفريق على ممارستها!

هناك مسؤوليتان جديدتان إضافيتان تم تكليفك بهما:

3. شارك رسالة تحفيزية فعالة مع زملائك عند وصولهم أو أثناء تمارين الإحماء. احرص على الابتسام والتواصل البصري لإظهار الود والاهتمام. في حال رغبت، يُمكنك كذلك إضافة لمسة حماسية على رسالتك من خلال مصافحة زملائك بقبضات اليد أو بضرب الأكفّ.



تذكر: يمكنك أيضًا مشاركة رسائل تحفيزية فعالة في لحظات أخرى عندما يكون زملاؤك بحاجة إلى الدعم أو التشجيع.

4. خلال مرحلة التهدة التي تتضمن تمارين الإطالة، ساعد زملاءك على تنظيم تنفسهم. يمكنك استخدام تقنية "إطالة، تنفس، استرخاء".



تهانينا! شكرًا لمشاركتك، لقد أتممت الآن دورة تدريب قادة برنامج اللياقة البدنية للسنة الثانية.

لكي تصبح لاعبًا متميزًا، عليك الالتزام بالبرنامج الصحي. دورك كقائد لياقة في السنة الثانية مهم جدًا! ستعمل على تشجيع زملائك ودعمهم ليتبنوا نمط حياة صحي ونشط بدنيًا.

لقد أعدت الأولمبياد الخاص العديد من الموارد لتساعدك على أن تكون أفضل قائد لياقة ممكن!

- [أدلة وفيديوهات تعليمية لتمارين الإحماء الديناميكي](#)

- [دليل برنامج "Fit 5" وبطاقات اللياقة البدنية](#)

- [دليل برنامج FTS](#)

- [تحسين الصحة – مواد تعليمية](#)

- [كتيبات عمل قادة اللياقة البدنية](#)

- [موارد وأدلة اللياقة البدنية الخاصة ببرنامجك](#)

مدربك، وموظفو البرنامج، وزملاؤك من قادة اللياقة هنا لمساعدتك!

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.