

يتلخص دور قائد اللياقة البدنية في كونه أحد اللاعبين القادة الذين يقودون الفريق الرياضي في النشاطات المتعلقة باللياقة البدنية والعادات الصحية. يمتلك قادة اللياقة البدنية شغفاً باللياقة البدنية والتمارين الرياضية والسلوكيات الصحية ويمكنهم أن يحفزوا زملاءهم في الفريق على اعتماد هذه العقلية.

معلومات أساسية

يبلغ معدل احتمالية إصابة الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية (ID) بالسمنة وأمراض القلب الضعيف¹، وكذلك احتمالية الوفاة قبل أقرانهم من نفس الفئة العمرية بـ 16 عامًا². يمكن أن يقلل النشاط البدني من مخاطر السمنة وأمراض القلب ومعدل الوفيات بجميع أسبابها، ومع ذلك، فإن حوالي 10% فقط من الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية يتبعون إرشادات منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني^{3,4}. لكي يتمتع لاعبونا باللياقة البدنية، عليهم أن يمارسوا العادات الصحية طوال العام وعلى مدار حياتهم. يستغرق تغيير السلوكيات وقتاً ويحتاج إلى الدعم.

يمكن للدمج المنتظم للتدريب الخاص باللياقة البدنية والتثقيف الصحي في التدريبات الرياضية والمنافسة بناء ثقافة تسلط الضوء على الصحة واللياقة البدنية. ولأسوء الحظ، فإن الحواجز مثل نقص فرص اللياقة البدنية والقدرة التطوعية وعدم كفاية المعرفة والثقة لدى المدربين الرياضيين تشكل تحديات أمام تحسين مستويات اللياقة البدنية. لذلك، يلزم توفير دعم إضافي لزيادة اللياقة البدنية خلال الرياضة والمنافسة.

أنشأت منظمة الأولمبياد الخاص في كولورادو برنامج قادة اللياقة البدنية في عام 2018. "لقد وجدنا أنه بينما كانت ممارسة التدريبات أسبوعياً أمراً مفيداً للاعبين من أجل تنمية مهاراتهم الرياضية المطلوبة للمشاركة في المنافسة، لم يكن هناك تركيز كافٍ على تطوير اللياقة البدنية العامة وتنمية العادات الصحية. وبالتالي، تم إنشاء برنامج قادة اللياقة البدنية ليكون وسيلة من أجل (1) تزويد لاعبي منظمة الأولمبياد الخاص في كولورادو بمزيد من الفرص القيادية داخل الملعب وخارجه، و(2) إزالة بعض المسؤوليات الموكلة إلى المدرب الرياضي خلال الجلسات التدريبية الأسبوعية، و(3) زيادة صحة اللاعبين ولياقتهم البدنية بشكل عام"، وذلك حسب تصريح الرئيسة التنفيذية لمنظمة الأولمبياد الخاص في كولورادو، ميجان سكرمين.

"أشعر بالرضا لقيادة زملائي في الفريق في تمارين الإحماء وتحفيزهم وتحسيسهم. أحب أن أساعدهم على الشعور بالرضا وأن أعطيهم أفكاراً عن كيفية اتباع أسلوب حياة صحي وأن أكون قوياً يحتنون بها. أحب قيادة فريقتي، وأمل أن أجعل زملائي في الفريق يحسّنون شيئاً واحداً على الأقل فيما يخص صحتهم، فوظيفتي بصفتي قائداً للياقة البدنية مهمة للغاية"⁵.

فينيس إيجان، منظمة الأولمبياد الخاص في كولورادو



بدأ البرنامج بـ 39 لاعباً وازداد العدد منذ ذلك الحين إلى 121 قائداً للياقة البدنية. ويوجد اليوم قادة للياقة البدنية لدى 21% من فرق كولورادو البالغ عددها 702 فريقاً⁵. يقول تسعة وثمانون بالمئة من قادة اللياقة البدنية أنهم يقودون فرقهم في تمارين الإحماء والإطالة، وذكر 71% منهم أنهم يستخدمون برنامج Fit 5. يقول مارني ماكنيس، المدرب في منظمة الأولمبياد الخاص في كولورادو: "يشكل قادة اللياقة البدنية قيمة كبيرة لدى الفرق التي ندرّبها لأنهم يسمّون لنا بصفتنا مدربين بالاستعداد للتدريب بينما يقودون تمارين الإحماء. فهم يمثلون دعماً كبيراً للاعبين الذين قد يحتاجون إلى القليل من المساعدة المباشرة في ذلك. ويُعدون مساعدين بارعين في تذكير اللاعبين بضرورة تناول القدر الكافي من الماء السوائل والتغذية المناسبة للمنافسات، وهم مناصرون راعون عندما يتعلق الأمر بمساعدتنا كمدربين على فهم اللاعبين فهماً أفضل ومعرفة أهدافهم".

اعتمدت ثلاث ولايات أخرى برنامج قادة اللياقة البدنية بالفعل. صرحت منظمة الأولمبياد الخاص في نيو ميكسيكو قائلة: "يوفر لنا برنامج قادة اللياقة البدنية الفرصة لتدريب لاعبين قادة جدد قد لا يُستعدون عادةً، واتباع نهج الحركات الشعبية في وضع البرامج". فغالباً ما يكون اللاعبون الذين يحتاجون إلى تدخلات خاصة بالصحة واللياقة البدنية أكثر من غيرهم هم الذين يصعب الوصول إليهم. يعتبر برنامج قادة اللياقة البدنية نموذجاً جذاباً للاعبين القادة نظراً لمسؤولياتهم ومساهمهم المحددين بوضوح من أجل تنشيط البرامج التي تهدف إلى توسيع نطاق البرامج المعنية بالصحة واللياقة البدنية لتشمل جميع اللاعبين.

الرؤية

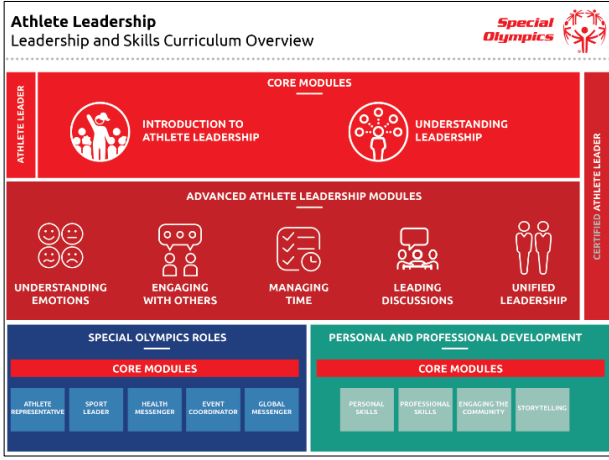
سيتمنى قادة اللياقة البدنية تشجيع زملائهم اللاعبين وتمكينهم من التمتع بالصحة واللياقة في جميع فرق الأولمبياد الخاص.

سيضمن قادة اللياقة البدنية، باستخدام مهاراتهم القيادية ومعرفتهم باللياقة البدنية، أن يكون كل تدريب رياضي بمثابة حجر الأساس لتنفيذ برامج اللياقة البدنية.

يستطيع قادة اللياقة البدنية التأثير على عادات فريقهم، والتي بدورها يمكن أن تؤثر على سلوكهم. ستنتمتع الفرق التي تضم قادة لياقة بدنية بالآتي:

- إكمال تمارين إحماء وتهدئة مناسبة في كل تدريب أو جلسة تدريبية
- معرفة دروس أو نصائح معنية بالتثقيف الصحي
- الحصول على الدعم لممارسة السلوكيات الصحية والتشجيع على المشاركة في برامج الصحة/ اللياقة البدنية الأخرى

صُممت وحدات أنوار الأولمبياد الخاص لتزويد اللاعبين بنظرة عامة عما يمكن توقعه من كل دور من أدوار القيادة واكتساب المعرفة والمهارات المرتبطة بهذا الدور. سيكون دور قادة اللياقة البدنية ضمن أدوار القادة الرياضيين التي تركز على دعم اللاعبين بينما يحققون أقصى إمكاناتهم. ستزود وحدة قادة اللياقة البدنية اللاعبين بالمعلومات التي ستساعدهم على إدخال اللياقة البدنية في برنامجهم الرياضي. وستضمن محتوى يدور عن القيادة في اللياقة البدنية وعناصرها، وفوائدها وكيفية قيادة تمارين الإحماء والتهدئة الخاصة بالرياضة التي يمارسونها ومشاركة نصائح معنية بالتثقيف الصحي.



ينطوي دور قائد اللياقة البدنية على مسؤوليات محددة بوضوح، مما يوفر للاعبين فرصة لتنمية مهاراتهم القيادية والتوسع في استكشاف اهتماماتهم دون إلزامهم بالتعهد بالتزامات أكبر. وقد يتغير دورهم في الأولمبياد الخاص بمرور الوقت حسب اهتماماتهم وأهدافهم والتزاماتهم الزمنية. فعلى سبيل المثال، أحد المسارات التي يمكن أن يسلكها قادة اللياقة البدنية في رحلتهم هو إكمال التدريبات الإضافية ليصبحوا مدربين رياضيين أو مبعوثي صحة. يقول جيمس كروب، قائد اللياقة البدنية في منظمة الأولمبياد الخاص في كولورادو: "كنت أرغب في العمل في مجال اللياقة البدنية منذ فترة، ويُعد كوني قائداً للياقة البدنية خطوة في طريق تحقيقي لهذا الهدف، فإبني أتطلع إلى إكمال التدريب الخاص بالصحة واللياقة البدنية بجامعة برامج اللاعبين القادة (ALPS U): ومواصلة العمل مع لاعبينا في مجال اللياقة البدنية والتغذية".⁵

التوافق مع مبعوثي الصحة

تُعد اللياقة البدنية في الوقت الحالي إحدى عناصر برنامج تدريب مبعوثي الصحة. يقدم هذا التدريب نظرة عامة شاملة عن اللياقة البدنية، ولكنه لا يتضمن اللياقة البدنية باعتبارها مرتبطة بالتجربة الرياضية. بعد الانتهاء من تدريب مبعوثي الصحة، يمكن لمبعوثي الصحة اختيار مجال واحد يركزون عليه لتفعيل دورهم. فلا يوجد ما يضمن أنهم سيختارون اللياقة البدنية أو أنه سيكون لهم دور في ميدان اللعب. في التقرير النهائي لُمُح التأثير الصحي لعام 2021، أشار 21% من المشاركين في البرنامج في جميع المناطق إلى أن مبعوثي الصحة هم الذين يفقدون شؤون الصحة واللياقة البدنية في التدريب الرياضي⁶. لا يُعد مبعوثو الصحة قادة لياقة بدنية، ولكنهم يُدعون لإكمال هذه الوحدة الأساسية.

وبدلاً من ذلك، قد يكون برنامج قادة اللياقة البدنية بمثابة نقطة انطلاق ليصبح المشاركون فيه مبعوثي صحة. قد يشعر قادة اللياقة البدنية بالإلهام وبأنهم مستعدون لتولي أدوار أخرى في مجال الصحة، مثل الدعوة لقيام الجهات المقدمة لخدمات الرعاية الصحية والحكومات باعتماد سياسات شاملة.

تقدّم قادة اللياقة البدنية

بالإضافة إلى أدوار قادة اللياقة البدنية في مسابقات الأولمبياد الخاص، توجد مسارات تقدّم أخرى يستطيعون سلكها في حياتهم العملية. يجب أن يحضر اللاعبون تدريباً واحداً كل عام ليظلوا نشطين في دورهم كقادة لياقة بدنية. مع ذلك، يتم تزويد قادة اللياقة البدنية في كل عام بتدريب بمهارات وأدوار ومسؤوليات جديدة، على النحو الذي يحدده البرنامج. في منظمة الأولمبياد الخاص في كولورادو، يستطيع أن يعمل قادة اللياقة البدنية للوصول إلى مكانة قائد اللياقة البدنية الإقليمي باتتبع النهج التدريجي الوارد أدناه:

- **العام الثاني:** تدريب تشيطي على إجراء تمارين الإحماء وعلى التنقيف الصحي؛ تدريب خاص بمحتوى التنقيف الصحي؛ ما يمكن فعله عند وجود قادة لياقة بدنية متعددين في فريق واحد؛ ما يتعين فعله إذا لم يكن مدربك من الداعمين لبرنامج قادة اللياقة البدنية
- **العام الثالث:** تدريب خاص بمحتوى التنقيف الصحي؛ المساعدة في استخدام قادة لياقة بدنية جدد
- **قادة اللياقة البدنية الإقليميون:** المساعدة في قيادة تدريب العام الأول لقادة اللياقة البدنية؛ دراسة المسار الخاص بالصحة واللياقة البدنية بجامعة برامج اللاعبين القادة وربما المشاركة في الجامعة بصفقتهم "مدرسين" بمجرد إكمال المسار الخاص بالصحة واللياقة البدنية

قادة اللياقة البدنية يحسنون الصحة واللياقة البدنية

يتبع قادة اللياقة البدنية نموذج البرامج التي يقودها الأقران، حيث ستتاح للاعبين في الأولمبياد الخاص فرصة معرفة المعلومات المتعلقة بالصحة من زميل لهم في الفريق يشاركهم تجاربهم كلاعب وشخص يعاني من إعاقة ذهنية. في دراسة كانت تبحث في فعالية أحد البرامج الموجهة لتعزيز صحة الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية بقيادة الأقران، ساهم المشاركون الأقران في إحداث تغييرات كبيرة في نشاط زملائهم البدني ومدى معرفتهم بأهمية شرب القدر الكافي من الماء والسوائل ووسائل الدعم الاجتماعي والسلوكيات الصحية على الصعيد العام⁷. وبالمثل، تعبر النشاط البدني للقادة الأقران ومدى معرفتهم بأهمية شرب القدر الكافي من الماء والسوائل تغييراً كبيراً. وأبلغت كلتا المجموعتين عن وصولهما لمستويات عالية من الرضا⁷. سيعمل قادة اللياقة البدنية بدأ بيد مع مدربيهم للمساعدة في ضمان أن الصحة واللياقة البدنية عنصر أساسي في التجربة الرياضية.



يدعم قادة اللياقة البدنية توفير تجربة رياضية صحية وأمنة

تُعد اللياقة البدنية عنصرًا مهمًا في الرياضة. يمكن أن يساعد التدريب الرياضي والتكيف البدني المناسبين واتباع أسلوب حياة صحي ونشاط اللاعبين على تقليل احتمالية تعرضهم للإصابة ويسمح بتعافيهم بسرعة أكبر وزيادة أدائهم الرياضي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعدهم التركيز على اللياقة البدنية من منظور الرياضة في اتخاذ قرارات يومية إيجابية تساعد في تحسين صحتهم وعافيتهم على نحو عام.

- سيستغل قادة اللياقة البدنية مهاراتهم القيادية والتواصلية في تحسين صحة زملائهم في الفريق ولياقتهم البدنية من خلال تعليمهم عادات صحية التي من شأنها أن تحسن من لياقتهم البدنية وأداءهم الرياضي. وهو ما سيؤدي إلى الآتي:
 - تقليل الإصابات وتعزيز اللياقة البدنية من خلال المشاركة في تمارين الإحماء والتهدئة المناسبة في كل تدريب
 - تنمية المعرفة بالموضوعات المتعلقة بالصحة
 - زيادة الوعي بالعادات الصحية الشخصية
 - تحسين السلوكيات الصحية المتعلقة بالنشاط البدني والتغذية وتناول القدر الكافي من الماء والسوائل
- من المتوقع أن يشارك قادة اللياقة البدنية درساً أو نصيحة معنية بالتنقيف الصحي في كل جلسة تدريبية. كذلك سيكونون قدوة يحتذى بها في التجربة الرياضية.



يروج مدربو الأولمبياد الخاص لأهمية ممارسات الصحة واللياقة البدنية ويدركون قيمتها ولكنهم قد يستفيدون من الدعم الإضافي للقيام بذلك. يستطيع قادة اللياقة البدنية تولي قيادة تمارين الإحماء والتهدئة. تساعد تمارين الإحماء في وصول اللاعبين إلى حالة من الاستعداد البدني والعقلي. عندما يهبط اللاعبون كل من أجسامهم وعقولهم، تقل احتمالية تعرضهم للإصابة ويؤدون بشكل أفضل في كل تمرين وتدريب ومنافسة. **ترتبط تمارين الإحماء الديناميكي بالقدرة الأكبر على تحسين الأداء وحماية العضلات من الإجهاد⁸.**

يتعين أيضًا أن ينتهي كل تدريب أو منافسة بتمارين تهدئة. تتيح التهدئة الجيدة للجسم العودة تدريجيًا إلى حالة من السكون وتزيد من معدل تعافيه من إرهاق التمرين.

من المهم ملاحظة أن قادة اللياقة البدنية ليسوا مدربين رياضيين. فمهمة المدرب الرياضي هي تعليم اللاعبين المهارات والاستراتيجيات والتكتيكات الخاصة بالرياضة من خلال مجموعة متنوعة من التدريبات والألعاب والنشاطات. يقود المدرب الرياضي كل تدريب وتقع على عاتقه المسؤولية عن تنسيق الأجزاء المختلفة للجلسة التدريبية، بينما يتعاون قائد اللياقة البدنية تعاونًا وثيقًا مع المدرب لتحديد النشاطات الأكثر ملاءمة لتمارين الإحماء والتهدئة لكل جلسة.

النتائج المتوقعة

يدعم قادة اللياقة البدنية بشكل مباشر استراتيجيتين رئيسيتين في الخطة الاستراتيجية العالمية للأولمبياد الخاص للفترة من 2021 إلى 2024:

- الاستراتيجية الأولى: تحسين جودة البرامج المحلية ونطاق وصولها
- الاستراتيجية الثانية: تمكين اللاعبين القادة وصناع التغيير الآخرين

وسيتحقق ذلك من خلال هذه النتائج المتوقعة:

- تحسُّن الأداء الرياضي
- زيادة السلوكيات الصحية
- زيادة النشاط البدني أثناء التدريبات وخارجها
- زيادة فرص تحسين صحة اللاعبين
- زيادة عدد قادة اللياقة البدنية

الخطوات التالية

بحلول نهاية عام 2024، سننوي تدريب 750 قائد لياقة بدنية في 7 من مناطق الأولمبياد الخاص. وخلال العام المقبل، سننوي الخطوات الآتية لتحقيق النجاح:

- جاري: التعاون مع منظمة الأولمبياد الخاص في كولورادو لمعرفة أفضل الممارسات التي اتبعوها والنجاحات التي حققوها والتحديات التي واجهتهم
- صيف عام 2022 إلى شتاء عام 2022: تطوير مجموعة أدوات قادة اللياقة البدنية
- ربيع عام 2023: طرح برنامج قادة اللياقة البدنية التجريبي ضمن البرامج المختارة للتنفيذ على صعيد المناطق
- صيف عام 2023: طرح برنامج قادة اللياقة البدنية على مستوى العالم

المراجع

1. Special Olympics Healthy Athletes Data (2019). Washington, DC: Special Olympics, Inc.
2. Heslop, P., Blair, P.S., Fleming, P., Hoghton, M., Marriott, A., & Russ, L. (2013). The Confidential Inquiry into premature deaths of people with intellectual disabilities in the UK: a population-based study. *Lancet*. 383 (9920), 889-95.
3. Dairo, Y.M., Collett, J., Dawes, H, Oskrochi, G.R. (2016). Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. *Prev Med Rep*. 8(4), 209-19. doi: 10.1016/j.pmedr.2016.06.008.
4. Oviedo G.R., Travier N., Guerra-Balic M. (2017). Sedentary and physical activity patterns in adults with intellectual disability. *Int J Environ Res Public Health*. 7;14(9), 1027. doi: 10.3390/ijerph14091027.
5. [Special Olympics Colorado, Fitness Captain Data](#)
6. 2021 Health Impact Grant Data, Year-End Report
7. Marks B, Sisirak J, Magallanes R, Krok K, Donohue-Chase D. Effectiveness of a *HealthMessages* Peer-to-Peer Program for People With Intellectual and Developmental Disabilities. *Intellect Dev Disabil*. 2019 Jun;57(3): 242-258. doi: 10.1352/1934-9556-57.3.242. PMID: 31120402; PMCID: PMC8118146.
8. McMillian D, Moore J, Hatler B, Taylor D. Dynamic vs. Static-Stretching Warm Up: The Effect on Power and Agility Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2006, 20(3):492-499.
9. [2021-2024 Special Olympics Global Strategic Plan](#)