

قائد اللياقة البدنية

نظرة عامة

قائد اللياقة البدنية

نظرة عامة

? التعريف

قادة اللياقة البدنية هم لاعبون في فريق رياضي يقودون الفريق في النشاطات المتعلقة باللياقة البدنية وأسلوب الحياة الصحي. يمكن لقادة اللياقة البدنية استخدام مهاراتهم القيادية والتواصلية لتشجيع زملائهم الرياضيين وتمكينهم من التمتع بالصحة واللياقة في جميع فرق الأولمبياد الخاص. ستنمى الفرق التي تضم قادة لياقة بدنية بالآتي:

- روتينات إحماء وتهدة آمنة وفعالة بالكامل
- معرفة دروس أو نصائح معنية بالتنقيف الصحي
- الحصول على الدعم لممارسة السلوكيات الصحية والتشجيع على المشاركة في برامج الصحة/ اللياقة البدنية الأخرى

يمتلك قادة اللياقة البدنية شغفًا باللياقة البدنية واتباع السلوكيات الصحية. ويمكنهم نقل طريقة التفكير تلك لزملائهم في الفريق وضمان أن تكون الرياضات حجر أساس للياقة البدنية.

السبب



لكي تكون لاعبًا رائعًا، يجب أن تكون لاعبًا يتمتع بصحة جيدة. يتطلب العيش بأسلوب حياة صحي معرفة ومهارات ودعمًا وتفانيًا في الالتزام بالسلوكيات الصحية طوال العام ومدى الحياة. لا يحتاج اللاعبون إلى مدرب يعزز صحتهم ولياقتهم البدنية فحسب، بل يحتاجون أيضًا إلى قائد من نفس فريقهم يمكن أن يكون قدوة لهم ويشجع زملاءه في الفريق على ممارسة السلوكيات الصحية. من خلال نموذج البرامج التي يقودها الأقران، ستتاح للاعبين فرصة معرفة المعلومات المتعلقة بالصحة من زميل لهم في الفريق يشاركونهم تجاربهم باعتباره لاعبًا وشخصًا يعاني من إعاقة ذهنية مثلهم.

يمكن أن يساعد التركيز على اللياقة البدنية من منظور الرياضة في اتخاذ قرارات يومية إيجابية تساعد في تحسين الصحة والعافية على نحو عام. يمكن للدمج المنتظم للتدريب الخاص باللياقة البدنية والتنقيف الصحي في التدريبات الرياضية والمنافسة أن يقدم المساعدة إلى اللاعبين فيما يلي

- تقليل الإصابة وتحسين الأداء الرياضي وتحقيق أفضل ما لديهم على المستوى الشخصي
- تنمية المعرفة بالموضوعات المتعلقة بالصحة
- زيادة الوعي بالعادات الصحية الشخصية
- تحسين السلوكيات الصحية المتعلقة بالنشاط البدني والتغذية وتناول القدر الكافي من الماء والسوائل

الأدوار القيادية



سيعمل قادة اللياقة البدنية بدءًا بيد مع مدربيهم للمساعدة في ضمان أن الصحة واللياقة البدنية عنصر أساسي في التجربة الرياضية من خلال المشاركة في هذه الأدوار القيادية:

يمكن لقادة اللياقة البدنية تحمل مسؤولية قيادة فريقهم لأداء روتينات إحماء وتهدئة آمنة وفعالة بالكامل في جميع التدريبات والمنافسات. تساعد تمارين الإحماء في وصول اللاعبين إلى حالة من الاستعداد البدني والعقلي، فعندما يهيئ اللاعبون كل من أجسامهم وعقولهم لممارسة الرياضة، تقل احتمالية تعرضهم للإصابة ويؤدون بشكل أفضل في كل تمرين وتدريب ومنافسة.

1 قيادة تمارين الإحماء والتهدئة

تمارين التهدئة. تتيح التهدئة الجيدة للجسم العودة تدريجيًا إلى حالة من السكون وتزيد من معدل تعافيه من إرهاق التمرين.

سيعلم قادة اللياقة البدنية زملاءهم في الفريق عادات صحية تحسن اللياقة البدنية والأداء الرياضي. على سبيل المثال، سيستخدم قادة اللياقة البدنية [Fit 5](#) لمشاركتهم دروس حول:

- الحفاظ على النشاط بعيدًا عن نطاق الرياضة
- تناول الأطعمة الصحية التي تعزز الأداء
- تناول المشروبات المرطبة

2 تعليم العادات الصحية

من المتوقع أن يشارك قادة اللياقة البدنية درسًا أو نصيحة معينة بالتثقيف الصحي في كل جلسة تدريبية، كما إنهم سيكونون قدوة يحتذى بها في التجربة الرياضية.



التدريب

الغرض من الدورة التدريبية هو تزويد قادة اللياقة البدنية بالمهارات والمعرفة اللازمة لتعزيز اللياقة البدنية خلال الرياضة والمنافسة.

الموضوع	الوصف	الوقت المقدر
الدرس الأول: نظرة عامة على اللياقة البدنية	اللياقة البدنية هي الحالة المثلى للصحة والأداء من خلال النشاط البدني الكافي والتغذية وتناول السوائل. تعرف على أساسيات النشاط البدني والتغذية وتناول القدر الكافي من الماء السوائل وكيفية تنقيف زملائك في الفريق لممارسة العادات الصحية في التدريب والمنزل.	60 دقيقة
الدرس الثاني: قيادة تمارين الإحماء والتهدة	تعتبر تمارين الإحماء والتهدة جزءًا مهمًا من كل تمرين وجلسة تدريب ومنافسة. تعرف على كيفية قيادة روتينات إحماء وتهدة آمنة وفعالة تكون مخصصة لكل رياضة.	60 دقيقة

العام الأول

يعتبر تدريب العام الأول إلزاميًا ومستمرًا لجميع قادة اللياقة البدنية.

يجب أن يحضر اللاعبون تدريبًا واحدًا على الأقل كل عام ليظلوا نشطين في دور قادة اللياقة البدنية، ومع ذلك، سيتوفر لقادة اللياقة البدنية تدريب على مهارات وأدوار ومسؤوليات جديدة، على النحو الذي يحدده برنامجهم. ستتوفر وحدات تدريبية إضافية لدعم نهج التدريب التدريجي هذا.

طريقة التقديم والموارد



يمكنك الاستفادة من هذه الموارد لتقديم التدريب عبر الإنترنت أو على أرض الواقع.

كتاب التمارين

صُمم كتاب التمارين ليستخدمه المشاركون أثناء الجلسات.

دليل المنسق

يتمثل الغرض من دليل المنسق في مساعدة الموظفين في قيادة التدريب والمناقشة.

شرائح PowerPoint

يتم استخدام شرائح PowerPoint باعتبارها صورًا مرئية أثناء المناقشة، ويتضمن العرض التقديمي تدريبًا على الدرس الأول والثاني.

دليل Fit 5 ومكتبة النصائح الصحية

يمكن أن يساعد دليل Fit 5 ومكتبة النصائح الصحية قادة اللياقة البدنية في تقديم التنقيف الصحي.

أدلة الإحماء

تُستخدم أدلة الإحماء الخاصة بكل رياضة قبل أي تمرين أو تدريب أو منافسة. تتضمن تمارين التمدد الديناميكي حركات نشطة ومضبوطة تحرك أجزاء الجسم شتى أنواع الحركات.

أدلة التهدئة

تُستخدم أدلة التهدئة الخاصة بكل رياضة بعد أي تمرين أو تدريب أو لعبة. تتيح التهدئة الجيدة للجسم العودة تدريجيًا إلى حالة من السكون وتساعد على التعافي.

يمكنك الوصول إلى جميع موارد [قادة اللياقة البدنية هنا](#).

هل لديك أسئلة؟ يُرجى إرسال بريد إلكتروني إلى جويندولين أبحار، مدير اللياقة البدنية للأداء

الرياضي: gapgar@specialolympics.org

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.