



أنا قوي بِإرادتي



أنا لائق بِإرادتي



وأنت أيضًا قادر



إشراف الاستاذ صلاح اليافعي



أنا إيجابي بِإرادتي



أنا منطلق بِإرادتي



برنامج إرادة

البرنامج الأول من نوعه الذي يضع بين يديك
مفاتيح طريق السعادة لحياة صحية وأكثر إيجابية

لطلبة المرحلة الإعدادية والثانوية
من ٢٠ يوليه إلى ١١ أغسطس
تركيا

بالشراكة مع

GLORIA
SPORTS ARENA
ANTALYA • TURKEY

بالتعاون مع

مركز التربية قادة الغد
Tarbeya Center For Future Leaders

تنظيم

EXSPORTISE
DEVELOPING SPORT



مميزات برنامج إرادة

عن برنامج إرادة



◀ برنامج تربوي وسلوكي متميز يضيف إلى المشاركين معارف وقدرات ومهارات جديدة لمساعدتهم على الانطلاق بإيجابية نحو تحقيق أهدافهم ومشاريع حياتهم.

◀ برنامج يعتمد على تقييم طبي متقدم لكل مشارك قبل البدء واثناء تنفيذ البرنامج الرياضي وال الغذائي.

◀ برامج رياضي متنوعة صمم لت تقديم الدعم والمساندة لمساعدة المشاركين على إمتلاك جسم وقوام صحي سليم

◀ برنامج غذائي متميز كفيل بتأسيس انتلاقة ايجابية نحو تبني نمط حياة صحي واكتساب عادات وسلوكيات غذائية صحية.

◀ إدارة وإشراف من قبل كوادر تربوية متخصصة.

◀ الإقامة في منتجع رياضي فريد من نوعه (خمس نجوم) مدعم بكل المرافق ووسائل خدمات الراحة والاستجمام.

بخلاف كل ما هو مطروح في بلدنا من حلول لمعالجة مشاكل زيادة الوزن أو الضعف البدني لدى ابنائنا المراهقين، فإن برنامج إرادة لا يقدم برنامج أو مواد تحمل وعوداً قلما تتحقق بسرعة وفي فترة زمنية قصيرة. علماً بأن تلك الحلول وإن صدقت جزئياً في بعض الحالات القليلة فإن تأثيرها يمر كمسحابة صيف لتعود المشكلة كما كانت أو ربما أسوأ من ذي قبل.

إن برنامج إرادة يسعى لوضع أبنائنا الشباب على الطريق الصحيح نحو حياة كلها صحة وسعادة وإيجابية من خلال فهم وتنمي ثقافة نمط الحياة الصحية. لقد تم تصميم البرنامج بشكل متكامل بحيث يضم تقييماً طبياً متقدماً وبرامج صحية، رياضية، غذائية، وتربيوية وسلوكية بإشراف كوادر متخصصة.



موقع إقامة برنامج إرادة



- ◀ مركز متخصص في الطب والأداء الرياضي مزود بأحدث الأجهزة والتكنولوجيا وبإشراف كوادر وخصائص ذوي خبرة عالية.
- ◀ بيئة آمنة توفر أعلى معايير الأمان والسلامة.
- ◀ متابعة مستمرة من قبل مشرفين وأخصائيين على مدار الساعة.
- ◀ ملاعب وصالات رياضية متنوعة مغلقة ومفتوحة، مبنية على مواصفات ومعايير عالمية تتناسب بأغلب الرياضات الجماعية والفردية.

سيتم إقامة برنامج إرادة في موقع رائع ومتميز في تركيا في مدينة أنتاليا. فقد تم اختيار تنفيذ البرنامج في منتجع ذو مواصفات فريدة من نوعها وبناء على معايير خاصة تتوافق مع أهداف البرنامج ومستوى الخدمات المرجو تقديمها للمشاركين، حيث تتصف المنشأة بالميزات التالية:

- ◀ إقامة مريحة في منتجع خمس نجوم مزود بكل المرافق ووسائل وخدمات الراحة والاستجمام.





مكونات البرنامج

- ◀ برنامج تقييم صحي وطبي باستخدام تقنيات متقدمة.
- ◀ برامج رياضية وحركية.
- ◀ برامج تربوية وسلوكية.
- برنامج تعليمية:
- أساسيات التعامل مع الجهاز العضلي.
- مفاهيم أساسية في نظام ومكونات الغذاء.
- ◀ برامج سياحية وترفيهية أثناء العطل الإسبوعية

لقد تم اختيار مكونات برنامج إرادة على منهجية متكاملة تتماشى مع أهداف البرنامج واختلاف مستوى الفئات المشاركة. وببناءً عليه فقد تم وضع مجموعة متنوعة من البرامج تهدف إلى مساعدة المشارك على فهم وإدارة زمام الأمور ذات العلاقة بنمط حياته الصحية والانطلاق بإيجابية نحو المستقبل. حيث تضمن البرنامج على المكونات التالية:



برنامج تقييم بدني وطبي

- ◀ عمل فحوصات طبية وبدنية أولية (في بداية البرنامج).
- ◀ قياس نسبة الدهون وعضلات الجسم باستخدام تقنية BOD POD (بشكل أسبوعي).
- ◀ تحليل ثلاثي الأبعاد لقوام الجسم باستخدام تقنية TEMPO.
- ◀ قياس معدل الأيض وقت الراحة من أجل تحديد المعدل المثالي لستهالك للسعرات الحرارية لإنقاص او المحافظة على وزن الجسم (قبل وبعد إنتهاء البرنامج).
- ◀ تحليل لقوام القدم وآلية المشي باستخدام تقنية TEMPO (قبل وبعد إنتهاء البرنامج).



لقد تم اختيار مجموعة متقدمة من الاختبارات والقياسات البدنية والطبية من أجل تقييم مستوى القوام واللياقة البدنية والفسيولوجية للمشارك حتى يتم تحديد مستواه ومن ثم تحديد نوعية البرنامج التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته البدنية والفسيولوجية. حيث أن جميع الاختبارات والقياسات سيتم عملها في مركز الأداء والطب الرياضي التابع لمنتجع غلوريا الرياضي.



البرامج والأنشطة الرياضية

تنظيم تمرينات وتدريبات جماعية في الملاعب الداخلية والخارجية المتوفرة في المنتجع الرياضي.

تنظيم أنشطة رياضية ترفيهية في الملاعب الداخلية والخارجية المتنوعة في المنتجع الرياضي.

تنظيم أنشطة حركية جماعية لغرس مفاهيم تربوية وسلوكية لدى المشاركيين.



من أجل تحقيق أهداف البرنامج ومراعاة لإختلاف مستوى وقدرات الفئات السنية المشاركة، فقد تم وضع مجموعة متنوعة من البرامج والأنشطة الرياضية بحيث تلائم وتناسب جميع المشاركين، وهي التالية:



تمرينات وتدريبات رياضية فردية في صالات وقاعات متنوعة مزودة بأفضل التقنيات والأجهزة تحت إشراف كوادر متخصصة.

بإشراف



المدب التربوي صالح اليافعي



نوح عبدالله
رئيس قسم تربية لمجموعة تعلم



تم توفير تقرير متكامل في هذا الجانب الى أولياء الأمور بعد الرحلة.

ثالثاً : حقيبة الدورات التربوية

دورة إرادتي قوية

دورة مراهقتي سعيدة

دورة الفباء التعامل مع الآباء

دورة العادات السبع للمراهق الأكثر فعالية

رابعاً : التوجيه التربوي :

حرصاً وإيماناً بأهمية دور التوجية التربوي في تحقيق أهداف برنامج إرادة، فقد تم إختيار مشرفون تربويون لمراقبة وتقديم الدعم والتوجية التربوي للمشاركين طوال فترة الرحلة.

لقد تم اختيار مجموعة من البرامج والأنشطة التربوية العملية والحركية بهدف إكساب المشاركين مجموعة من القيم والمفاهيم التربوية والتي سيكون لك بإذن الله نتائج إيجابية على شخصية وسلوك المشاركين تساعدهم على تحقيق نجاحات شخصية.

أولاً : القيم التي سنعمل على تطويرها

من خلال الممارسات والأنشطة العملية، سيتم التركيز على تعزيز مجموعة من القيم كالانضباط، والمسؤولية، والاحترام، والحياة.

ثانياً : برنامج جواز لتطوير الإرادة والقيادة الذاتية

تم إعداد هذا البرنامج التحفيزي النوعي لتنمية الإرادة والقيادة الذاتية عند كل مشارك من خلال إجياده خريطة التحدى اليومية وجمع اختام العبور (النجاح) والتي ستمكنه من عبور دولة إلى دولة أخرى. كما سيتيح البرنامج فرصة لكل مشارك للمارسة القيادة بشكل عملي على زملائه المشاركين. إضافة إلى ذلك سيتم تقييم الجانب القيادي لدى المشاركين بنهاية كل يوم بهدف متابعة تطور سلوك كل مشارك خلال السفرة ومن

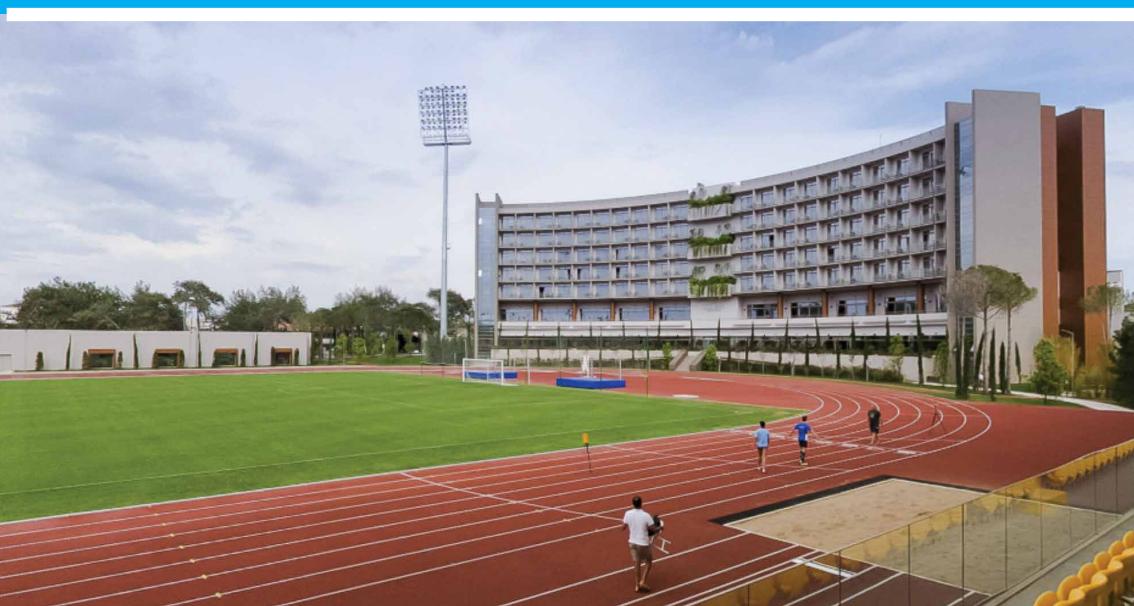
خارطة تفصيلية لمرافق المنتجع الرياضي



Outlets & Facilities

- | | |
|---|--|
| ١ Main Entrance | ١٣ Stadium Field |
| ٢ Buggy Parking Area | ١٤ Long Jump/Triple Jump Track |
| ٣ Lobby Entrance | ١٥ Stadium Tribunes |
| ٤ Meeting, Press, Seminar Rooms | ١٦ Indoor Running Track |
| ٥ Reception, Guest Relations, Lobby Bar, Game Corner | ١٧ High Jump/Pole Vault Area |
| ٦ Main Gym, Sports Medicine & Athletic Performance Center (1st Floor) | ١٨ Shot Put Area |
| ٧ Hotel Rooms | ١٩ Track & Field Throwing Area |
| ٨ Main Restaurant | ٢٠ Warm-Up Area |
| ٩ Climbing Wall | ٢١ Training Field |
| ١٠ Cave Sauna & Kneipp Pool | ٢٢ Indoor-Pool |
| ١١ Parking Area | ٢٣ Indoor Cycling & Multipurpose Studios |
| ١٢ Shops Line | ٢٤ Rehabilitation Pool |
| | ٢٥ Emergency Assembly Point |
| | ٢٦ Shops |
| | ٢٧ Olympic Pool |
| | ٢٨ Multipurpose Playground |
| | ٢٩ Multipurpose Green Area |
| | ٣٠ Tennis Court |
| | ٣١ Hockey Field |
| | ٣٢ Beach Volleyball |
| | ٣٣ Natural Running Trail |
| | ٣٤ Emergency Assembly Point |
| | ٣٥ Shops |
| | ٣٦ Burger King |
| | ٣٧ Shops |

**بادر بحجز مقعدك وكن جزءاً من برنامج نوعي يضع
بين يديك مفاتيح السعادة لحياة صحية وأكثر إيجابية**



للتسجيل أو الاستفسار

www.eradah2016.com

جوال : +974 - 66177522

البريد الإلكتروني : info@eradah2016.com

فاس : +974 - 44885881

بالشراكة مع

GLORIA
SPORTS ARENA
ANTALYA • TURKEY

بالتعاون مع


مَرْكَزُ تَعْبِيَّةِ قَادِّي الْعَدْلِ
Tarbeya Center For Future Leaders

تنظيم


EXSPORTISE
DEVELOPING SPORT