



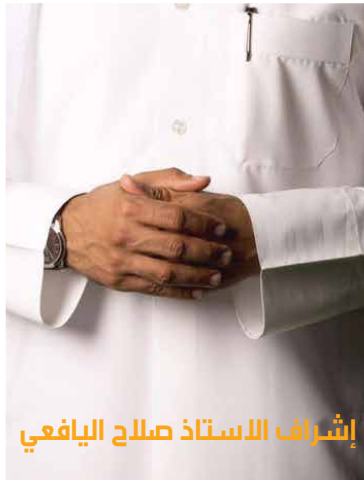
أنا قوي بإرادتي



أنا لائق بإرادتي



وأنت أيضاً قادر



إشراف الاستاذ صلاح اليافعي



أنا إيجابي بإرادتي



أنا منطلق بإرادتي



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

برنامج إرادة

لطلبة المرحلة الإعدادية والثانوية
من ٢٠ يولية إلى ١١ أغسطس
تركيا

بالشراكة مع

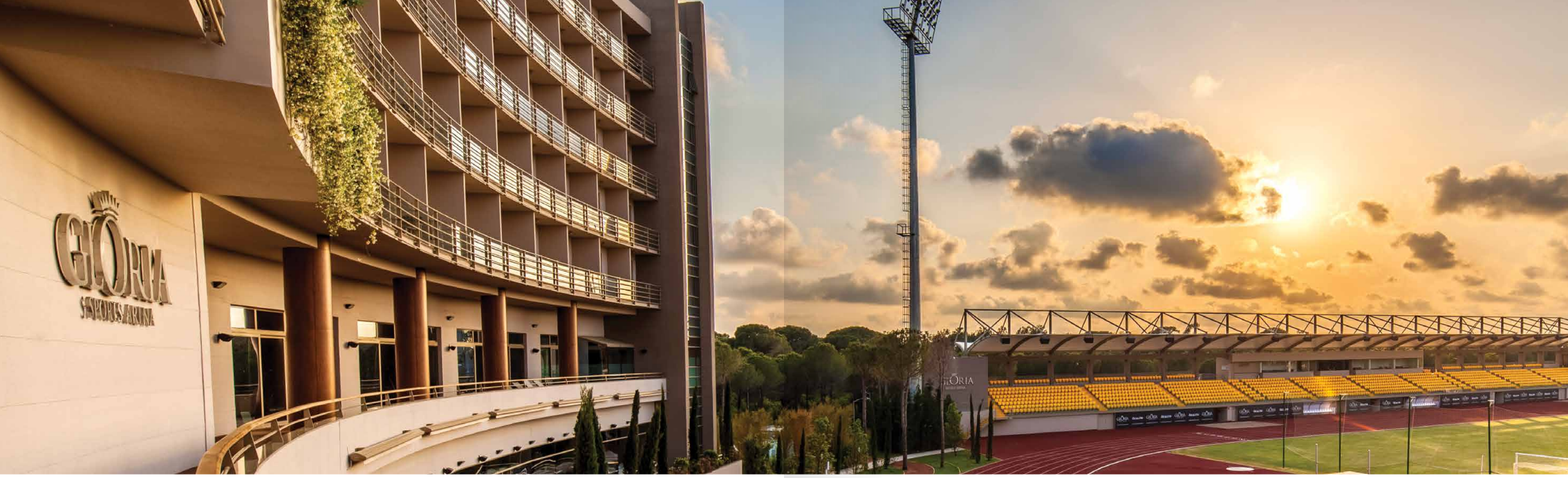
GLORIA
SPORTS ARENA
ANTALYA - TURKEY

بالتعاون مع


مركز تبعة قدام العبد
Tarbeya Center For Future Leaders

تنظيم

 **XSPORTISE**
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 اهدافهم ومشاريع حياتهم.
- ✦ برنامج يعتمد على تقييم طبي متقدم لكل مشارك قبل البدء واثناء تنفيذ البرنامج الرياضي و الغذائي.
- ✦ برامج رياضي متنوعة صمم لتقديم الدعم والمساندة لمساعدة المشاركين على إمتلاك جسم وقوام صحي سليم
- ✦ برنامج غذائي متميز كفيل بتأسيس انطلاقة ايجابية نحو تبني نمط حياة صحي واكتساب عادات وسلوكيات غذائية صحية.
- ✦ إدارة وإشراف من قبل كوادر تربوية ومتخصصة.
- ✦ الإقامة في منتجع رياضي فريد من نوعه (خمس نجوم) مدعم بكل المرافق ووسائل وخدمات الراحة والاستجمام.

بخلاف كل ماهو مطروح في بلدنا من حلول لمعالجة مشاكل زيادة الوزن او الضعف البدني لدى ابنائنا المراهقين، فإن برنامج إرادة لا يقدم برامج 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 كسحابة 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 وتبني ثقافة نمط الحياة الصحية. لقد تم تصميم البرنامج بشكل متكامل بحيث يضم تقيماً طبياً متقدماً وبرامج صحية، رياضية، غذائية، وتربوية وسلوكية بإشراف كوادر متخصصة.



موقع إقامة برنامج إرادة

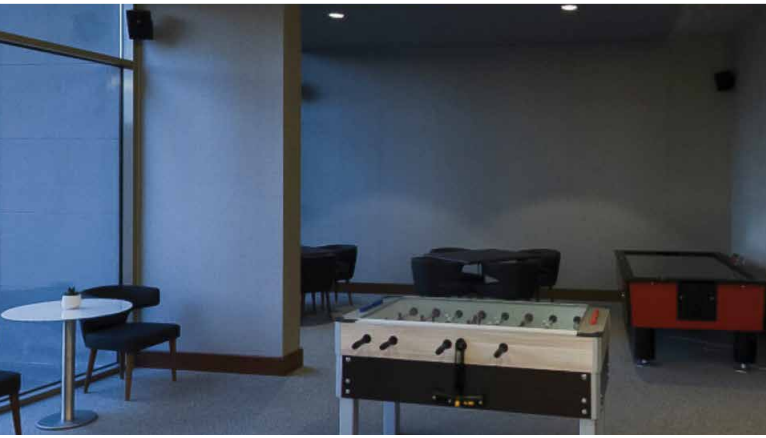


- < مركز متخصص في الطب والأداء الرياضي مزود بأحدث الأجهزة والتكنولوجية وبإشراف كوادر وأخصائيين ذو خبرة عالية.
- < بيئة آمنة توفر أعلى معايير الأمن والسلامة.
- < متابعة مستمرة من قبل مشرفين وأخصائيين على مدار الساعة.
- < ملاعب وصالات رياضية متنوعة مغلقة ومفتوحة، مبنية على مواصفات ومعايير عالمية تناسب أغلب الرياضات الجماعية والفردية.

سيتم إقامة برنامج إرادة في موقع رائع ومتميز في تركيا في مدينة أنطاليا. 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 الأسبوعية

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



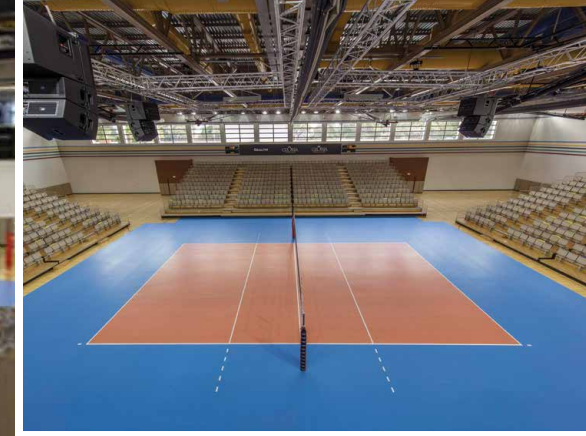
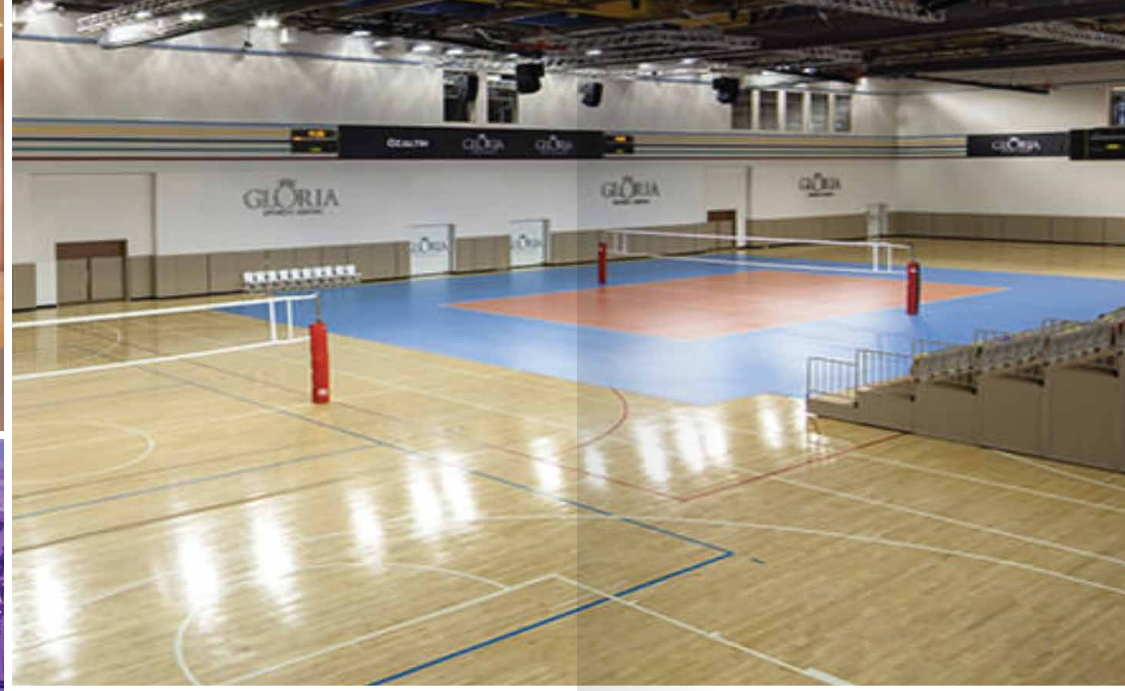
برنامج تقييم بدني وطبي



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



لقد تم إختيار مجموعة متقدمة من الإختبارات والقياسات البدنية والطبية من أجل تقييم مستوى القوام واللياقة البدنية والفسولوجية للمشاركة حتى يتم تحديد مستواه ومن ثم تحديد نوعية البرامج التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته البدنية والفسيوأوجية. حيث أن جميع الإختبارات 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 المشاركين.



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



المذب التربوي صلاح الباقعي



نوح عبد الله
رئيس قسم تربية لمجموعة تعلم



البرنامج التربوي

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

ثالثاً : حقيبة الدورات التربوية

دورة إرادتي قوية

دورة مراهقتي سعيدة

دورة الف باء التعامل مع الآباء

دورة العادات السبع للمراهق الأكثر فعالية

رابعاً : التوجيه التربوي :

حرصاً وإيماناً بأهمية دور التوجيه التربوي في تحقيق أهداف برنامج إرادة، فقد تم اختيار مشرفون تربويون لمرافقة وتقديم الدعم والتوجيه التربوي للمشاركين طوال فترة الرحلة.

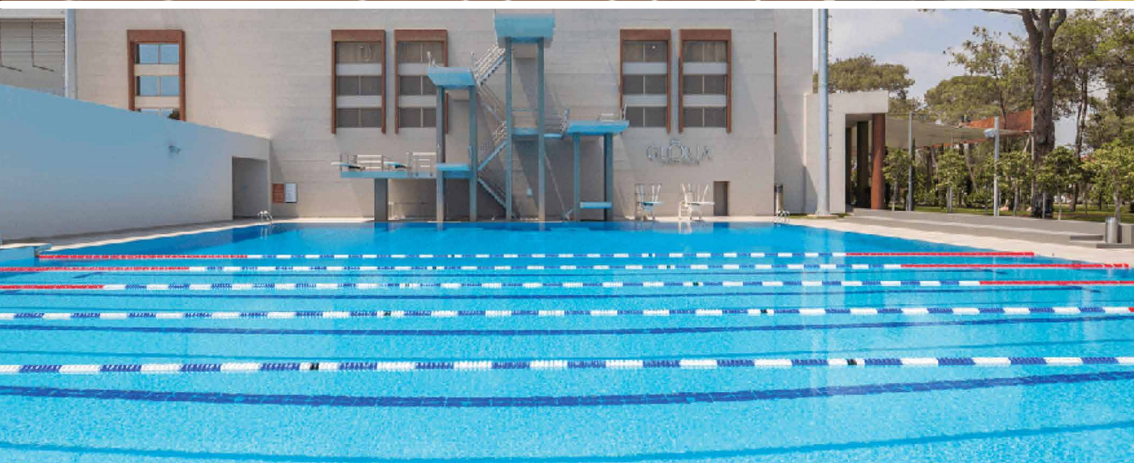
لقد تم إختيار مجموعة من البرامج والأنشطة التربوية العملية والحركية بهدف إكساب المشاركين مجموعة من القيم والمفاهيم التربوية والتي سيكون لك بإذن الله نتائج إيجابية على شخصية وسلوك المشاركين تساعدهم على تحقيق نجاحات شخصية .

أولاً : القيم التي سنعمل على تطويرها

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

ثانياً : برنامج جواز لتطوير الإرادة والقيادة الذاتية

تم إعداد هذا البرنامج التحفيزي النوعي لتنمية الإرادة والقيادة الذاتية عند كل مشارك من خلال إجتيازه خريطة التحدي اليومية وجمع اختام العبور (النجاح) والتي ستمكنه من عبور دولة إلهي دولة أخرى. كما سيتيح البرنامج فرصة لكل مشارك للممارسة القيادة بشكل عملي على زملائه المشاركين. إضافة الى 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

- 1 Main Entrance
- 2 Buggy Parking Area
- 3 Lobby Entrance
- 4 Meeting, Press, Seminar Rooms
- 5 Reception, Guest Relations, Lobby Bar, Game Corner
- 6 Main Gym, Sports Medicine & Athletic Performance Center (1st Floor)
- 7 Hotel Rooms
- 8 Main Restaurant
- 9 Climbing Wall
- 10 Cave Sauna & Kneipp Pool
- 11 Parking Area
- 12 Shops Line

- 13 Stadium Field
- 14 Long Jump/Triple Jump Track
- 15 Stadium Tribunes
- 16 Indoor Running Track
- 17 High Jump/Pole Vault Area
- 18 Shot Put Area
- 19 Track & Field Throwing Area
- 20 Warm-Up Area
- 21 Training Field
- 22 Indoor-Pool
- 23 Indoor Cycling & Multipurpose Studios
- 24 Rehabilitation Pool
- 25 Sports Hall

- 26 Shortlane/Diving/Waterpolo Pool
- 27 Olympic Pool
- 28 Multipurpose Playground
- 29 Multipurpose Green Area
- 30 Tennis Court
- 31 Hockey Field
- 32 Beach Volleyball
- 33 Natural Running Trail
- 34 Emergency Assembly Point
- 35 Shops
- 36 Burger King
- 37 Shops

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



للتسجيل أو الاستفسار

www.eradah2016.com

+974 - 66177522 :

جوال

البريد الإلكتروني : info@eradah2016.com

+974 - 44885881 :

فاكس

بالشراكة مع

GLORIA
SPORTS ARENA
ANTALYA - TURKEY

بالتعاون مع


مركز تبعة قلا العُد
Tarbeya Center For Future Leaders

تنظيم

 **XSPORTISE**
DEVELOPING SPORT