



PARIS 2024



XXXIIIe
OLYMPIADE
PARIS 2024

CO. CATTON



راهنمای مصاحبه رسانه‌ای

با ورزشکاران دارای معلولیت در پارالمپیک

۱۴۰۳ - ۲۰۲۴

رعد
مجتمع
آموزشی نیکوکاری



راهنمای مصاحبه رسانه‌ای با ورزشکاران دارای معلولیت در پارالمپیک

○ از رختکن تا میکروفون؛

مصاحبه با ورزشکاران پارالمپیک، فرصتی مغتنم برای به اشتراک گذاشتن داستان‌های الهام‌بخش و دستاوردهای آن‌ها با جامعه است. بازی‌های پارالمپیک به عنوان عرصه‌ای بزرگ برای به نمایش گذاشتن توانایی‌های خارق‌العاده ورزشکاران دارای معلولیت از سراسر جهان شناخته می‌شوند. این داستان‌ها و دستاوردها قادرند به افزایش آگاهی عمومی از توانمندی‌های افراد دارای معلولیت کمک کرده و باورهای غلط را به‌ویژه در ترویج فرهنگ فراگیری و احترام به همه اعضای جامعه به چالش بکشند.

رسانه‌ها نقش بسیار مهمی در انتقال و روایت موفقیت‌ها و داستان‌های این ورزشکاران ایفا می‌کنند. این مصاحبه‌ها به طور خاص، باید با ظرافت و احترام انجام شوند تا توانایی‌ها، روحیه و انگیزه این ورزشکاران به درستی منعکس شود. ارائه تصویر دقیق و احترام‌آمیز از داستان‌هایشان، نه تنها به ارزش یک روایت موفق، بلکه برای ترویج ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی سودمند است و می‌تواند به تحقق جامعه‌ای پذیرا و انسان‌مدار کمک کند.

در ادامه نکته‌هایی برای انجام یک مصاحبه موفق با ورزشکاران پارالمپیک بیان می‌شود:

آمادگی قبل از مصاحبه:

— تحقیق کنید: درباره ورزشکار، نوع معلولیت او، رشته ورزشی و دستاوردهایش تحقیق کنید. همچنین چالش‌ها و موانعی را شناسایی کنید که با آن‌ها روبرو بوده است. می‌توانید از وبسایت یا محتوای رسانه‌های اجتماعی فدراسیون جانبازان و توان‌یابان، فدراسیون ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان یا کمیته ملی پارالمپیک جمهوری اسلامی ایران استفاده کنید.

— سؤالات خود را آماده کنید: سؤالاتی را آماده کنید که متفکرانه و با احترام باشند و به شما کمک کنند تا داستان ورزشکاران را به طور کامل بازگو کنید. این به شما کمک می‌کند تا سؤالات مرتبط و آگاهانه بپرسید.

— تماس اولیه با ورزشکار: با ورزشکار یا مدیر برنامه‌ها یا سرپرستان کاروان‌های ورزشی تماس بگیرید تا مصاحبه را هماهنگ کنید. در مورد زمان، مکان و نحوه انجام مصاحبه (حضور، تلفنی یا مجازی) سؤال کنید.

— دسترس‌پذیری مکان مصاحبه: اطمینان حاصل کنید که مکان مصاحبه برای ورزشکار قابل‌دسترس باشد و او در آنجا احساس راحتی کند.

— نیازهای خاص: از ورزشکار در مورد نیازهای خاص او در طول مصاحبه سؤال کنید. این ممکن است شامل نیاز به مترجم زبان اشاره، سطح شیب‌دار یا تجهیزات کمکی باشد؛ از قبل این امکانات را فراهم کنید.

— معرفی خود و رسانه: خودتان و رسانه‌ای که برای آن کار می‌کنید را معرفی کنید. توضیح دهید که هدف از مصاحبه چیست و چگونه از آن استفاده خواهد شد.

— **تضمین دسترسی محل مصاحبه:** اطمینان حاصل کنید که محل مصاحبه برای نیازهای ورزشکار، از جمله سطح شیب‌دار، سرویس بهداشتی قابل‌دسترس مناسب باشد.

— **انتخاب قالب مصاحبه:** در نظر بگیرید که آیا قالب مصاحبه (مثلاً تلویزیون زنده) برای ورزشکار قابل‌دسترس است یا خیر؟ در صورت نیاز، فرمت‌های جایگزین (مانند مصاحبه ضبط‌شده) را انتخاب کنید.

حین مصاحبه:

محترمانه، حرفه‌ای با شوخ‌طبعی رفتار کنید: با ورزشکار در فضایی مثبت، با نشاط و پرانرژی با زبان محترمانه و لحنی دوستانه گفتگو کنید. بر دستاوردهای ورزشکار تمرکز کنید: بر روی دستاوردها، اهداف و تجربیات ورزشی ورزشکار تمرکز کنید. معلولیت او را به عنوان محور گفتگو و معرفی کننده شخصیت او نبینید.

تمرکز بر داستان ورزشکار: در واقع معلولیت ورزشکار بخشی از داستان اوست، اما نه تمام آن. به ورزشکار فرصت دهید تا داستان خود را به شکلی که می‌خواهد بیان کند.

از قطع صحبت او خودداری کنید: سؤالات خود را به عنوان راهنمایی برای گفتگو استفاده کنید و از قطع صحبت ورزشکاران خودداری کنید. از پیروزی‌شان تقدیر کنید: از دستاوردها و تلاش‌های ورزشکار قدردانی کنید.

آگاه به تعصبات خود باشید: نسبت به تعصبات ناخودآگاه خود که ممکن است بر نحوه تعامل شما با ورزشکار تأثیر بگذارد، آگاه باشید.

سؤالات گویا پرسید: سؤالات با پاسخ باز و گویا پرسید که به ورزشکار

فرصت دهد داستان خود را به اشتراک بگذارد. از پرسیدن سؤالات با پاسخ‌های «بله» یا «خیر» خودداری کنید.

— **زبان مناسب:** از اصطلاحات ترجیحی ورزشکار برای معلولیت خاص او استفاده کنید. در صورت عدم اطمینان، از او سؤال کنید یا با سازمان‌های ورزش کشور یا انجمن‌های تخصصی و فعال حوزه معلولیت مشورت کنید.

— **گوش دادن فعال:** به دقت به پاسخ‌های ورزشکار گوش دهید. سؤالات پیگیری‌کننده بپرسید تا درک خود را از گفته‌های او نشان دهید.

— **به علائم آن‌ها توجه کنید:** به علائم و نشانه‌های کلامی و غیرکلامی ورزشکار دقت کنید و در صورت لزوم نحوه مصاحبه را بر اساس این علائم تنظیم کنید.

— **ایجاد فضای امن و حمایتی:** به ورزشکار فضا و زمان کافی برای پاسخگویی به سؤالات بدهید به روشی که برای او راحت باشد.

— **دسترسی‌پذیری مصاحبه:** اطمینان حاصل کنید که علاوه بر محل مصاحبه، قالب آن از جمله مترجم زبان اشاره، فناوری کمکی مطابق با نیازهای ورزشکار باشد.

— **به آنها فرصت بدهید تا حرف آخر را بزنند:** در پایان مصاحبه، به ورزشکار فرصت دهید تا هر نکته دیگری را که می‌خواهد، اضافه کند.

— **زمان مصاحبه را مدیریت کنید:** به زمان مصاحبه توجه داشته باشید و سؤالات خود را متناسب با آن تنظیم کنید.



بعد از مصاحبه:

— از ورزشکار تشکر کنید: در پایان مصاحبه، از صبر، صداقت و زمانی که ورزشکار برای به اشتراک گذاشتن داستان خود اختصاص داده است تشکر کنید؛ قدردانی شما نشان‌دهنده احترام و ارزش قائل شدن برای تجربیات و دیدگاه‌های او است.

— نحوه استفاده از مصاحبه را بیان کنید: به ورزشکار بگویید که چگونه از مصاحبه در مقاله یا گزارش خود استفاده خواهید کرد. این امر به آن‌ها نشان می‌دهد که به صحبت‌هایشان اهمیت می‌دهید و مشتاق هستید تا داستان آنها را با مخاطبان خود به اشتراک بگذارید.

— قدردانی کنید: علاوه بر تشکر کلی، می‌توانید از جزئیات خاص مصاحبه نیز برای نشان دادن قدردانی خود استفاده کنید. به عنوان مثال، می‌توانید از به اشتراک گذاشتن یک نقل قول جالب یا داستانی که ورزشکار بیان کرده، نام ببرید و بگویید که چقدر برای شما الهام‌بخش بوده است.

— دقت و صحت مصاحبه: قبل از انتشار مصاحبه، دقت و صحت آن را به طور کامل بررسی کنید. به دنبال هرگونه اشتباه املائی، نگارشی یا نقیص در نقل قول‌ها یا اطلاعات باشید.

— بازخورد ورزشکار: در صورت امکان، مصاحبه را برای ورزشکار ارسال کنید و از او بخواهید نظرات خود را ارائه دهد. این کار به شما کمک می‌کند تا در صورت نیاز، قبل از انتشار، تغییراتی در آن ایجاد کنید.

— اطلاعات تماس: اطلاعات تماس خود را به ورزشکار ارائه دهید تا در صورت تمایل به برقراری ارتباط مجدد با شما در آینده، امکان این کار را داشته باشد.

— جمع‌بندی نکات کلیدی: قبل از خداحافظی، چند دقیقه وقت بگذارید و نکات کلیدی مصاحبه را به طور خلاصه بیان کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که همه چیز را به درستی درک کرده‌اید و به ورزشکار فرصتی می‌دهد تا در صورت تمایل، نکات دیگری را اضافه کند.

مصاحبه با ورزشکاران پارالمپیک در میدان‌های ورزشی

آمادگی قبل از مصاحبه:



رعایت اصول احترام و مؤلفه‌های حرفه‌ای در بازگویی داستان‌های انگیزشی ورزشکاران پارالمپیک توسط خبرنگاران ورزشی ضروری است. این ورزشکاران نه تنها در عرصه‌های ورزشی به عنوان قهرمانان بی‌بدیل شناخته می‌شوند، بلکه روایت‌ها، داستان‌ها و تجربیات آن‌ها منبعی از الهام و انگیزه برای بسیاری از افراد در سراسر جهان هستند. برای برقراری مصاحبه‌های مؤثر با این ورزشکاران در میدان مسابقات و ورزشگاه‌ها، توجه به نکات زیر ضروری است:

در ادامه به برخی نکته‌های مهم در مصاحبه با ورزشکاران در زمان مسابقه اشاره می‌شود:

— **احترام شرایط ورزشکار:** بعد از مسابقه ورزشکار خسته و تحت فشار روحی است. سعی کنید زمان مناسبی برای مصاحبه انتخاب کنید که به ورزشکار فرصت تجدید قوا بدهد و در صورت امکان از قبل برای انجام مصاحبه هماهنگ کنید.

— **توجه به حریم شخصی:** وقتی که به ورزشکاران نزدیک می‌شوید، ابتدا احترام خود را نشان دهید و از آنها اجازه بگیرید و اگر قصد مصاحبه دارید، آن را مشخص کنید. ممکن است ورزشکاران در حال آماده‌سازی برای مسابقه یا

در حال استراحت بعد از مسابقه باشند، بنابراین احترام به فضای شخصی آنها بسیار حائز اهمیت است.

— پرسش با احترام و محترمانه: هنگامی که اجازه مصاحبه را دریافت کردید، از سؤالات محترمانه استفاده کنید که برای مخاطبان جذاب و الهام‌بخش باشد، استفاده کنید.

— رعایت حساسیت به محیط: محیط مسابقه یا ورزشگاه به خودی خود یک محیط حساس است. وقتی در این مکان‌ها مصاحبه می‌کنید، به این نکته توجه کنید که صداها و فضای اطراف ممکن است تأثیری بر ورزشکاران داشته باشد؛ بنابراین سعی کنید در یک فضای مناسب و با توجه به شرایط مصاحبه را انجام دهید.

— احترام به زمان ورزشکار: اگر ورزشکار برای مسابقه یا تمرینی ویژه زمان مشخصی دارد، این موضوع را در نظر بگیرید و به وقت مصاحبه توجه کنید. اگر وقت مناسبی برای مصاحبه وجود ندارد، از ورزشکار سؤال کنید که آیا در زمان دیگری آزاد هستند یا خیر.

— محافظت از حریم شخصی: حریم شخصی ورزشکاران بسیار حائز اهمیت است. اطمینان حاصل کنید که از اطلاعات شخصی یا حساس در مصاحبه خود استفاده نمی‌کنید و تنها به موضوعات ورزشی و مرتبط با مسابقه یا تمرین می‌پردازید.

— آمادگی قبلی: بهتر است قبل از مصاحبه، با موضوعات مورد نظر خود و درباره ورزشکار آشنا شوید. این کمک می‌کند تا مصاحبه به شیوه‌ای نرم و مؤثر انجام شود و بهترین اطلاعات را از ورزشکار دریافت کنید.

مصاحبه با ورزشکاران دارای سندلی چرخ‌دار در میدان‌های ورزشی

رعایت اصول احترام و حرفه‌ای؛



مصاحبه با ورزشکارانی که روی سندلی چرخ‌دار نشسته‌اند، بسیار مهم است. در این شرایط باید از رفتار مناسب و فراهم کردن شرایط مناسب برای ایجاد یک مصاحبه مؤثر و محترمانه استفاده شود. مصاحبه با این ورزشکاران در میدان مسابقات و ورزشگاه‌ها نیازمند احترام به حریم شخصی، رعایت زمان مصاحبه و استفاده از سؤالات محترمانه و جذاب است. این اقدامات به ورزشکاران کمک می‌کند تا بهترین تجربه ممکن را از مصاحبه داشته باشند و اطلاعات مفیدی به مخاطبان ارائه دهند.

در ادامه به چند نکته برای آگاهی خبرنگاران ورزشی اشاره می‌شود:

_____ **هم‌سطح شدن با ورزشکار:** برای ایجاد یک ارتباط چشمی و احترام بیشتر، خبرنگار باید در حد امکان هم‌سطح ورزشکار بنشیند. این ممکن است به معنای نشستن روی یک سندلی یا زانو زدن باشد تا در سطح دید ورزشکار قرار بگیرد.

_____ **نگه‌داشتن میکروفن:** میکروفن را در یک سطح مناسب و در فاصله مناسب از صورت ورزشکار نگه دارید که به راحتی صدای ورزشکار را ضبط کند. میکروفن را به گونه‌ای نگه دارید تا او بتواند به راحتی صحبت کند بدون اینکه احساس ناراحتی یا فشار کند.

— استفاده از تجهیزات مناسب: اگر امکانش وجود دارد، از میکروفن‌های بی‌سیم یا یقه‌ای استفاده کنید که به لباس ورزشکار متصل می‌شوند؛ این کار باعث می‌شود تا دست‌های ورزشکار آزاد بماند و او بتواند به راحتی صحبت کند.

— احترام و ادب: همیشه با احترام و ادب با ورزشکار رفتار کنید. قبل از شروع مصاحبه، از او بپرسید که آیا راحت است و اگر نیاز به تغییراتی دارد، انجام دهید.

— توجه به زبان بدن: به زبان بدن ورزشکار توجه کنید. اگر به نظر می‌رسد که او ناراحت یا خسته است، مصاحبه را کوتاه کنید یا زمان دیگری برای ادامه آن پیشنهاد دهید.

— محیط مناسب: اطمینان حاصل کنید که محیط مصاحبه مناسب و آرام است تا ورزشکار بتواند به راحتی تمرکز کند و پاسخ‌های کاملی ارائه دهد.



به خاطر بسپاریم؛

- با رعایت این نکات، می‌توانید یک مصاحبه مؤثر و محترمانه با ورزشکاران دارای صندلی چرخ‌دار انجام دهید و به بهترین شکل ممکن داستان و دستاوردهای ورزشکاران را به مخاطبان منتقل کنید.
- مصاحبه با افراد ورزشکار دارای صندلی چرخ‌دار در میدان‌های مسابقات و ورزشگاه‌ها نیازمند رعایت نکات خاصی است تا از روند محترمانه و مؤثری برخوردار باشد.

ملاحظات زبانی و ارائه در مصاحبه با پارالمپین‌ها

به کارگیری کلمات، واژگان و اصطلاحات مناسب؛



مصاحبه با پارالمپین‌ها و بیان دستاوردهای الهام‌بخش آنها با مخاطبان سراسر جهان اهمیت بسیاری دارد؛ با این حال مصاحبه‌کنندگان باید به ظرافت‌های زبانی و استفاده از کلمات، واژگان و اصطلاحات مناسب توجه کنند تا مصاحبه‌ای محترمانه، آموزنده و الهام‌بخش رقم بزنند.

در این بخش، به برخی از نکات کلیدی در مورد اصطلاحات مناسب با پارالمپین‌ها اشاره شده است:

○ استفاده از زبان اول شخص:

_____ زبان اول شخص: همیشه از زبان اول شخص استفاده کنید به عنوان مثال، «ورزشکار دارای معلولیت» به جای «معلول» این بر فرد تأکید می‌کند نه ناتوانی او.

○ استفاده از زبان مناسب، فراگیر و محترمانه:

_____ از اصطلاحات تحقیرآمیز خودداری کنید: از به کار بردن کلماتی مانند «معلول» یا «محدود» به عنوان صفت اسمی خودداری کنید. به جای آن از «فرد دارای معلولیت» یا «ورزشکار دارای معلولیت» استفاده کنید.

— از زبان مناسب استفاده کنید: از اصطلاحات توهین‌آمیز یا کلیشه‌ای در مورد معلولیت خودداری کنید. در صورت عدم اطمینان، از ورزشکار بپرسید که چه چیزی برای او راحت‌تر است.

— از کلیشه‌ها و پیش‌فرض‌ها پرهیز کنید: فرض نکنید که همه افراد دارای معلولیت تجربیات مشابهی دارند. از هر ورزشکار در مورد تجربیات منحصر به فرد خود سؤال کنید.

— حفظ لحن احترام‌آمیز: از عبارات حمایت‌آمیز یا القاکننده تصور «غلبه بر معلولیت» پرهیز کنید. ورزشکاران پارالمپیک، همچون سایر پارالمپین‌ها با پشتکار و تعهدی مثال‌زدنی تمرین می‌کنند.

— حساسیت فرهنگی: به موارد مربوط به حساسیت فرهنگی توجه داشته باشید و مطمئن شوید که هیچ کلامی که ممکن است توهین‌آمیز یا نامناسب تلقی شود، استفاده نکرده‌اید.

— حفظ حریم خصوصی: حریم خصوصی ورزشکار را در تمام مراحل مصاحبه و انتشار رعایت کنید. بر سؤالات شخصی یا حساس مربوط به معلولیت ورزشکار کنجکاو نباشید.

— استفاده از زبان فراگیر: از عباراتی مانند «محدود در صندلی چرخ‌دار» یا «کم‌بینا» خودداری کنید. به جای آن، از «کاربر صندلی چرخ‌دار» و «افراد کم‌بینا» استفاده نمایید.

— سیستم کلاس‌بندی پزشکی، ورزشی: در صورت لزوم، سیستم کلاس‌بندی در ورزش‌های پارالمپیک را به طور مختصر توضیح دهید، اما از پرداختن به جزئیات فنی خودداری کنید. بر این تمرکز کنید که چگونه رقابت عادلانه را در هر رشته ورزشی تضمین می‌کند.

○ تمرکز بر ماهیت ورزشی و دستاوردهای ورزشکاران:

— تمرکز بر هویت ورزشی و مسابقه: ورزش و ماهیت رقابتی ورزش‌های پارالمپیک را برجسته کنید. ورزش‌های پارالمپیک رقابتی و جذاب هستند.

— تمرکز روی ورزشکار: دستاوردها و اهداف ورزشی آنها را برجسته کنید. ناتوانی یک واقعیت است، نه ویژگی تعیین‌کننده.

— بازنمایی متنوع و نمایش تنوع: طیف گسترده‌ای از معلولیت‌ها و تاریخچه ورزش‌های پارالمپیک را به نمایش بگذارید. ورزشکاران پارالمپیک از تنوع معلولیت‌ها و سوابق ورزشی برخوردارند.

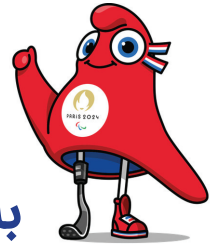
— جستجو در تجربیات: استراتژی قهرمانی و تجربیات ورزشکاران را در خود ورزش جستجو کنید. در حالی که داستان‌های ورزشکاران پارالمپیک الهام‌بخش هستند، به کاوش عمیق‌تر بپردازید و در مورد روش‌های تمرین، استراتژی‌های پیش از مسابقه و تجربیات آنها در چارچوب آن ورزش خاص سؤال کنید.

— استفاده از رسانه‌های مختلف: از روش‌های مختلف برای به اشتراک گذاشتن مصاحبه خود با مخاطبان استفاده کنید. این می‌تواند شامل انتشار آن در وبسایت، وبلاگ یا شبکه‌های اجتماعی باشد.

— همکاری با سازمان‌های ورزشی: با سازمان‌های ورزشی مرتبط با ورزشکاران پارالمپیک از جمله فدراسیون جانبازان و توان‌یابان، کمیته ملی پارالمپیک، انجمن‌های فعال حوزه معلولیت همکاری کنید تا مصاحبه شما را برای مخاطبان بیشتری منتشر کنند.

— ایجاد گفتگو: از مصاحبه خود به عنوان پایه و اساسی برای ایجاد گفتگو در مورد ورزشکاران پارالمپیک و چالش‌ها و دستاوردهای آنها استفاده کنید.

با پیروی از این راهنما می‌توانید مصاحبه‌هایی انجام دهید که هم آموزنده و هم محترمانه باشند و به شما کمک کنند تا گزارش‌های اثربخشی از ورزشکاران دارای معلولیت را به شیوه‌ای دقیق و حساس تهیه کنید.



به خاطر بسپاریم؛

- با حساسیت و آگاهی، خبرنگاران می‌توانند به ترویج عدالت و فرصت‌های برابر برای همه افراد، صرف نظر از توانایی‌هایشان، کمک کنند.
- این مصاحبه‌ها از جهت افزایش آگاهی و درک جامعه از توانمندی‌ها و دستاوردهای ورزشکاران پارالمپیک بسیار ارزشمند واقع می‌شوند و می‌توانند به ارتقای درک و قدردانی از آن‌ها در جامعه بیانجامد.

راهنمای عکاسی ورزشی از ورزشکاران پارالمپیک

درخشش در میدان عمل؛

بازی‌های پارالمپیک به عنوان عرصه‌ای بی‌نظیر برای نمایش قدرت، استقامت و اراده‌ی بی‌نظیر انسان شناخته می‌شوند. عکاسی ورزشی در این محیط نقش حیاتی دارد، زیرا با به اشتراک گذاشتن داستان‌های ورزشکاران پارالمپیک و به تصویر کشیدن روحیه‌ی جنگندگی و تعهد آن‌ها کمک می‌کند. عکس‌های ورزشی نه تنها لحظات هیجان‌انگیز مسابقات را ثبت می‌کنند، بلکه می‌توانند نگرش جامعه را نسبت به معلولیت تغییر داده و به ایجاد جامعه‌ای فراگیرتر و عادلانه‌تر کمک کنند.

با آشنایی عمیق با روایت زندگی و تجربیات ورزشکاران پارالمپیک، می‌توانید شخصیت و روحیه‌ی آن‌ها را به تصویر بکشید. این امر به شما کمک می‌کند تا عکس‌هایی از آنان خلق کنید که فراتر از یک تصویر ورزشی معمولی باشند و تأثیری عمیق و ماندگار بر مخاطبان خود داشته باشند.

در این راهنمای جامع به اهمیت عکاسی از ورزشکاران پارالمپیک به عنوان افرادی با تجربیات و شخصیت‌های یکتا پرداخته خواهد شد. شما با استفاده از این دانش، قادر خواهید بود در مسابقات پارالمپیک عکس‌هایی خلاقانه و تأثیرگذار ثبت کنید که همچنین به عنوان نمادی از قدرت اراده و انگیزه‌ی بی‌پایان این ورزشکاران شناخته می‌شوند.

در ادامه به برخی نکته‌های مهم در عکاسی ورزشی اشاره می‌شود:

- اهمیت تحقیق و شناخت ورزش‌ها و ورزشکاران پارالمپیک
- انتخاب تجهیزات مناسب برای عکاسی ورزشی
- تکنیک‌های عکاسی برای ثبت لحظات کلیدی مسابقات
- به تصویر کشیدن داستان‌های فردی ورزشکاران پارالمپیک
- ترویج تنوع و شمول در عکاسی ورزشی
- ایجاد عکس‌های خلاقانه و تأثیرگذار

آمادگی قبل از مسابقه:

○ آمادگی‌سازی:

— ورزش‌ها را بشناسید: درباره ورزش‌های مختلف پارالمپیک، قوانین و مقررات آنها مطالعه کنید. این به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه چیزی در هر ورزش قابل توجه است و لحظات کلیدی را پیش‌بینی کنید و عکس‌هایی با زمینه غنی‌تر و خلاقانه‌تری بگیرید

— ورزشکاران را بشناسید: درباره ورزشکاران، رشته‌های ورزشی و داستان‌های پشت سر آنها اطلاعات کسب کنید. این به شما کمک می‌کند تا عکس‌های معنادارتر و تأثیرگذارتر بگیرید.

— به محل برگزاری بروید: اگر امکان دارد، قبل از روز مسابقه از محل برگزاری دیدن کنید تا با بهترین مکان‌ها برای عکاسی آشنا شوید. بهترین زوایای دید را پیدا کنید.

○ مجوزها و مقررات:

— به مجوزها توجه داشته باشید: همچنین می‌توانید با مقامات محلی تماس بگیرید و ببینید آیا محدودیت‌هایی برای عکاسان وجود دارد یا خیر؟ ممکن است برای عکاسی از رویداد یا دسترسی به مناطق خاص به مجوزهای خاصی نیاز داشته باشید.

— به مقررات و قوانین احترام بگذارید: از مقررات و قوانین مربوط به عکاسی در محل برگزاری مسابقات و همچنین قوانین مربوط به تعامل با ورزشکاران مطلع باشید.

○ آماده باشید:

— برای عکاسی آماده باشید: لباس راحتی بپوشید و کفش‌های مناسب بپوشید، زیرا احتمالاً باید بسیار راه بروید و بایستید.

— از تلاش خودتان لذت ببرید: عکاسی ورزشی می‌تواند بسیار لذت‌بخش باشد؛ بنابراین از آن لذت ببرید و از فرصت برای ثبت لحظات باورنکردنی استفاده کنید.

○ حین مسابقه:

— حضور زود هنگام: زودتر از موعد به محل برگزاری برسید تا بتوانید جای خود را پیدا کنید و برای عکاسی آماده شوید.

— به ورزشکاران احترام بگذارید: به حریم خصوصی ورزشکاران و تماشاگران احترام بگذارید؛ به یاد داشته باشید که ورزشکاران پارالمپیک هم مثل هر ورزشکار دیگری سخت تلاش می‌کنند و شایسته احترام هستند.

— مزاحم ورزشکاران نشوید: از عکاسی از آنها در مواقعی که تمرکز دارند یا از مزاحمت آنها در حین تمرین یا مسابقه خودداری کنید.

— روی لحظات کلیدی تمرکز کنید: به دنبال لحظات کلیدی در هر رقابت باشید،

مانند لحظه عبور از خط پایان، گلزنی یا یک حرکت چالش‌برانگیز و لحظات دراماتیک. — از احساسات عکس بگیرید: عکس‌هایی از احساسات ورزشکاران، تماشاگران و مربیان بگیرید و به دنبال لحظات احساسی باشید که فراتر از عمل و نشان‌دهنده عزم، تعهد و داستان شخصی ورزشکاران باشد.

— داستان تعریف کنید: با عکس‌های خود داستانی را روایت کنید.

— صبور باشید: ممکن است مدتی طول بکشد تا بتوانید عکس‌های مورد نظرتان را بگیرید.

○ بعد از مسابقه:

— عکس‌های خود را ویرایش کنید: عکس‌های خود را ویرایش کنید تا بهترین کیفیت را داشته باشند.

— عکس‌های خود را به اشتراک بگذارید: عکس‌های خود را چه آنلاین و چه به صورت چاپی با دیگران به اشتراک بگذارید تا به افزایش آگاهی از ورزش‌های پارالمپیک و توانایی‌های باورنکردنی ورزشکاران پارالمپیک کمک کنید.

— با عکاسان دیگر ارتباط برقرار کنید: با دیگر عکاسان حاضر در رویداد صحبت کنید و نکات و ترفندهایی را از آنها یاد بگیرید.

— از فرصت یادگیری استفاده کنید: عکاسی ورزشی فرصتی عالی برای یادگیری در مورد عکاسی و همچنین در مورد ورزش‌های پارالمپیک است.

— از عکاسی لذت ببرید: مهمتر از همه، از عکاسی ورزشی لذت ببرید! این یک تجربه چالش‌برانگیز است.

ملاحظات فنی و اجرایی:

○ آمادگی شخصی:

— با خود آب و تنقلات به همراه داشته باشید: ممکن است در طول روز به آنها نیاز داشته باشید.

— از کرم ضد آفتاب و کلاه استفاده کنید: اگر در فضای باز عکاسی می‌کنید، از خود در برابر آفتاب محافظت کنید

— هیدراته بمانید: به خصوص در آب و هوای گرم، نوشیدن آب فراوان را فراموش نکنید.

— کلاه ایمنی: اگر در ورزشی که عکاسی می‌کنید خطر پرتاب اشیا وجود دارد، از کلاه ایمنی استفاده کنید.

○ تجهیزات:

— دوربین: دوربینی با سرعت شاتر بالا و سیستم فوکوس خودکار سریع انتخاب کنید .

— لنزها: از یک عدسی تله فوتو برای عکس‌های از راه دور و یک لنز زوم واید برای عکس‌های اکشن استفاده کنید.

— کارت حافظه: کارت‌های حافظه با سرعت بالا تهیه کنید تا بتوانید با سرعت زیاد عکس بگیرید.

— باتری: باتری‌های اضافی به همراه داشته باشید تا در طول روز تمام نشوند.

— از یک مونوپاد یا سه‌پایه استفاده کنید: استفاده از مونوپاد یا سه‌پایه به شما کمک می‌کند تا عکس‌های شارپ تری بگیرید، مخصوصاً در نور کم.

○ تکنیک‌های عکاسی:

— تجهیزات خود را کنترل کنید: مطمئن شوید که دوربین و عدسی‌هایتان در شرایط بهینه کار می‌کنند؛ همچنین به یاد داشته باشید که باتری‌های اضافی، کارت‌های حافظه و لوازم مورد نیاز را تهیه کنید.

— از فلاش استفاده نکنید: استفاده از فلاش ممکن است برای ورزشکاران آزاردهنده باشد. تا حد امکان از نور طبیعی استفاده کنید و در صورت نیاز از تنظیمات ISO بالا و سرعت شاتر سریع استفاده کنید.

— از یک لنز زوم استفاده کنید: این به شما امکان می‌دهد تا بدون نیاز به نزدیک شدن به سوژه، از او عکس بگیرید.

— از زوایای مختلف عکس بگیرید: فقط به گرفتن عکس از روبروی سوژه اکتفا نکنید. از زوایای مختلف عکس بگیرید تا داستان را به طور کامل روایت کنید.

— از سرعت شاتر بالا استفاده کنید: برای فریز کردن حرکت و جلوگیری از تاری عکس، از سرعت شاتر بالا استفاده کنید.

— از فوکوس خودکار پیوسته استفاده کنید: این به شما کمک می‌کند تا سوژه‌هایتان را در حالی که در حال حرکت هستند، در فوکوس نگه دارید.



به خاطر بسپاریم؛

- مهم‌ترین مسئله این است که به ورزشکاران و داستان‌هایشان احترام بگذارید؛ شما با کمی برنامه‌ریزی و تلاش می‌توانید عکس‌های زیبا و تأثیرگذاری از بازی‌های پارالمپیک بگیرید.
- با رعایت این نکات، می‌توانید عکس‌های ورزشی شگفت‌انگیز و الهام‌بخش از ورزشکاران در بازی‌های پارالمپیک بگیرید.

راهنمای ورزشکاران در مصاحبه‌های ورزشی پارالمپیک

صحبت با اعتماد به نفس و تأثیرگذاری در مصاحبه‌های ورزشی پارالمپیک؛



مصاحبه‌های رسانه‌ای برای ورزشکاران پارالمپیک فرصتی بی‌نظیر فراهم می‌کند تا داستان‌ها، دستاوردها و تجربیات ارزشمند خود را با مخاطبان گسترده به اشتراک بگذارند و الهام‌بخش دیگران باشند. با این وجود، برای برخی از ورزشکارانی که برای اولین بار در برابر این نوع مصاحبه‌ها قرار می‌گیرند، این تجربه می‌تواند چالش‌برانگیز باشد.

ورزشکاران پارالمپیک با توانایی‌ها و استعداد‌های برجسته خود، نمایانگر عزم و اراده قوی برای پیشرفت و عملکرد برتر در ورزش هستند. آن‌ها نمایندگان واقعی توانمندی‌های انسانی هستند و به خوبی نشان می‌دهند که معلولیت‌ها نه تنها مانعی برای تحقق اهداف نیستند، بلکه فرصتی برای نمایش توانمندی‌های ویژه‌ای محسوب می‌شوند.

ورزشکاران پارالمپیک باید به عنوان افرادی با تجربه و درخشان شناخته شوند که به دلیل تلاش، تمرین سخت و استراتژی‌های خاص خود، به دستاوردهای چشمگیری دست یافته‌اند. آن‌ها به عنوان الگوهای جامعه، با اراده و انگیزه قوی، نشان می‌دهند که هر چالشی قابل پیش‌گیری است.

در مصاحبه با ورزشکاران پارالمپیک، خبرنگاران باید با احترام کامل نسبت به تلاش‌ها و دستاوردهای این ورزشکاران رفتار کنند. این ورزشکاران به عنوان سفیران فرهنگی و ورزشی نقش بسزایی در تغییر نگرش‌ها و ارتقای فرهنگ

اجتماعی جامعه ایران دارند. قهرمانان پارالمپیک ما با شرکت در رویدادهای ورزشی پارالمپیک، ثابت می‌کنند که هیچ چیز نمی‌تواند مانع از دستیابی به اهداف و انجام کارهای بزرگ توسط جوانان ایران شود. به طور کلی، رفتار ورزشکاران پارالمپیک باید به عنوان الگویی از اراده، تلاش و قدرت الهام‌بخشی برای همه هموطنان ما عمل کند. احترام و تقدیر از تلاش‌ها و دستاوردهای آن‌ها، اساس یک رفتار صحیح با این ورزشکاران است

در اینجا چند نکته برای راهنمایی ورزشکاران پارالمپیک در مصاحبه‌ها ارائه می‌شود:

آمادگی قبل از مصاحبه:

— آماده‌سازی: در مورد موضوع مصاحبه، از جمله سؤالات متداول و نحوه پاسخگویی به آنها، تحقیق کنید.

— تمرین: با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده مصاحبه تمرینی انجام دهید تا با فرمت و لحن مصاحبه آشنا شوید.

— پیام کلیدی خود را مشخص کنید: به این فکر کنید که چه پیامی را می‌خواهید از طریق مصاحبه به مخاطبان‌تان به اشتراک بگذارید و مطمئن شوید که پاسخ‌هایتان حول آن پیام متمرکز است.

حین مصاحبه:

— اعتماد به نفس داشته باشید: تا حد امکان صاف بایستید یا بنشینید، شانه‌های خود را به عقب بکشید و با لحنی واضح و رسا صحبت کنید.

- با اشتیاق صحبت کنید: اشتیاق خود را به ورزش و داستان خود نشان دهید.
- مختصر و مفید باشید: پاسخ‌های مختصر و گویا ارائه دهید و از منحرف شدن به حاشیه‌ها خودداری کنید.
- از زبان ساده استفاده کنید: از اصطلاحات تخصصی که ممکن است مخاطب متوجه آن نشود، خودداری کنید.
- داستان‌های خود را به اشتراک بگذارید: از مثال‌های شخصی و داستان‌هایی استفاده کنید که تجربیات و دیدگاه منحصر به فرد شما را به عنوان یک ورزشکار پارالمپیک نشان می‌دهد.
- به سؤالات با دقت گوش دهید: قبل از پاسخ به سؤال، به دقت به آن گوش دهید و مطمئن شوید که به تمام جنبه‌های آن پاسخ می‌دهید.
- صداقت و شفافیت: باید در مصاحبه‌های خود صداقت را رعایت کنید و از شفافیت در ارائه دیدگاه‌ها و تجربیات خود برخوردار باشید. این امر باعث ایجاد اعتماد بین مخاطبان و ورزشکار می‌شود.
- تمرکز بر داستان شخصی: به جای تمرکز بر جوانب فنی و تکنیکی ورزش، شما می‌توانید به داستان شخصی خود و چگونگی پیشرفت در مواجهه با چالش‌ها و موانع تمرکز کنید. این نوع مصاحبه‌ها معمولاً برای مخاطبان جذاب‌تر و الهام‌بخش‌تر هستند.
- آموزندگی و الهام‌بخش: به عنوان یک ورزشکار باید در مصاحبه‌ها قدرت الهام‌بخشی و آموزندگی خود را نشان دهید. این شامل نشان دادن چگونگی اثرگذاری تجربیات و دستاوردهای خود بر دیگران است، به ویژه برای افرادی که با مشکلات مشابه روبرو هستند.
- از زبان بدن مثبت استفاده کنید: در صورتی که می‌توانید، از حرکات دست و حالات چهره‌ای استفاده کنید که نشان‌دهنده اعتماد به نفس و اشتیاق شما باشد.

— رعایت حریم خصوصی: باید حریم خصوصی خود و دیگران را در مصاحبه‌ها رعایت کنید. این شامل جلوگیری از افشای اطلاعات شخصی یا حساس و همچنین احترام به حقوق دیگر افراد می‌شود.

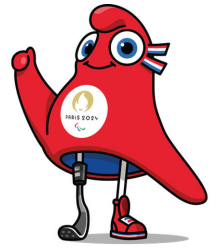
— پاسخ به پرسش‌های حساس: در صورت مطرح‌شدن سؤالات حساس یا شخصی مرتبط با معلولیت یا وضعیت شما، باید با آگاهی و حساسیت به آن پاسخ دهید. شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا باید به سؤال پاسخ دهید یا خیر و در صورت پاسخ، به شیوه‌ای که برای خود و مخاطبانتان مناسب است، اقدام کنید.

— در صورت نیاز درخواست کمک کنید: اگر در برقراری ارتباط با خبرنگار مشکل دارید، از یک مترجم یا مربی کمک بگیرید.

بعد از مصاحبه:

— از مصاحبه‌کننده تشکر کنید: از مصاحبه‌کننده به خاطر زمانی که صرف کرده است تشکر کنید.

— بازخورد بخواهید: از مصاحبه‌کننده بخواهید که بازخوردی در مورد عملکرد شما ارائه دهد تا بتوانید برای مصاحبه‌های بعدی پیشرفت کنید.



سایر ملاحظات:

- لباس مناسب بپوشید: لباس حرفه‌ای و مناسب بپوشید که در آن احساس راحتی کنید.
- به موقع برسید: برای مصاحبه به موقع برسید یا کمی زودتر حاضر شوید.
- تلفن خود را خاموش کنید: قبل از شروع مصاحبه، تلفن خود را خاموش یا در حالت بی‌صدا قرار دهید.
- حرفه‌ای رفتار کنید: مؤدب، محترم و خوش برخورد باشید.
- مثبت بمانید: حتی زمانی که در مورد چالش‌ها صحبت می‌کنید، بر نکات مثبت و دستاوردهای خود تمرکز کنید.
- از تماس چشمی استفاده کنید: در صورت امکان با مصاحبه‌کننده ارتباط چشمی برقرار کنید تا نشان دهید که متعهد و علاقه‌مند به گفتگو هستید.
- قدردان باشید: بهتر است در هنگام مصاحبه صرفه نظر از هر نتیجه‌ای از حمایت‌های خانواده، مربیان، مسئولان و ... قدردانی کنید.
- درباره داوری اظهار نظر نکنید: پرداختن به مسائل داوری حاشیه‌ساز است؛ بدون توجه به نتیجه رقابت درباره نحوه داوری اظهار نظر نکنید.
- احساسات خود را به اشتراک بگذارید: پس از کسب قهرمانی یا برنده شدن در مسابقه احساسات و هیجانات خود را صادقانه و صمیمانه با دیگران به اشتراک بگذارید؛ خودتان باشید و از دیگران الگوبرداری نکنید.
- با رعایت این نکات، شما به عنوان ورزشکاران پارالمپیک کشور و قهرمانان ملی می‌توانید ضمن تسلط بر خود به هیجانات پیش از مصاحبه غلبه کرده و گفتگوهای انجام دهید که هم آموزنده و هم جذاب باشد و هم به شما کمک کند تا داستان‌های زندگی ورزشی خود را برای دیگران بیان کنید.



PARIS 2024



XXXIII^e
OLYMPIADES
PARIS 2024

COO. CARTON