

نکته

## بایدها و نبایدهای داوطلبان همکاری در مارا تن



داوطلبان همکاری در مسابقات مارا تن نقش حیاتی در موفقیت رویداد دارند. در دوره‌های گذشتهٔ مارا تن پازن کیش همواره سعی کردیم در این زمینه کیفیت خدمات خوبی به شرکت‌کنندگان بدهیم. در این مطلب به شکلی کاربردی به ویژگی‌ها و مسئولیت‌های اصلی آنان اشاره می‌کنیم:

#### ویژگی‌های اخلاقی و فردی داوطلبان ایده‌آل:

- ویژگی‌های شخصیتی:
  - مسئولیت‌پذیر و قابل اعتماد
  - انعطاف‌پذیر در شرایط غیرمنتظره
  - خوش‌برخورد و دارای روحیه تیمی
  - صبور در برخورد با دوندگان و تماشاگران
- مهارت‌های ارتباطی:
  - توانایی کار تیمیبا داوطلبان دیگر
  - مهارت ارتباط واضح تحت فشار
  - آشنایی با زبان‌های خارجی (در مارا تن‌های بین‌المللی)

#### وظایف و مسئولیت‌های معمول داوطلبان:

- قبل از مسابقه:
  - کمک در توزیع Bib number و پاکت‌های مسابقه
  - راهنمایی با حوصلهٔ دوندگان در مراحل مختلف
  - آماده‌سازی ایستگاه‌های آب و تغذیه
- حین مسابقه:
  - ایستگاه‌های آب: توزیع بطری، جمع‌آوری زباله
  - مسیرییابی: هدایت دوندگان، اطمینان از مسیر درست
  - امداد: شناسایی دوندگان نیازمند کمک، درخواست کمک‌رسانی
  - کنترل جمعیت: مدیریت تماشاگران، ایمنی عبور و مرور
- پس از مسابقه:
  - کمک در توزیع مدال و یادبودهای پایان مسابقه
  - توزیع مواد بازپافتی (آب، غذا)
  - جمع‌آوری تجهیزات و نظارت نهایی

#### مهارت‌های تخصصی مفید:

#### مهارت‌های کلیدی:

- آشنایی با کمک‌های اولیه (مزیت بزرگ)
- تجربه کار در محیط‌های پرهیاهو
- توانایی ایستادن برای ساعات طولانی
- آشنایی با جغرافیای محل مسابقه

#### برای موقعیت‌های خاص:

- داوطلبان دوچرخه‌سوار برای همراهی دوندگان
- داوطلبان پزشکی (پزشک، پرستار، امدادگر)
- مترجمین برای دوندگان بین‌المللی

#### مراحل همکاری داوطلبان:

- ثبت‌نام:
  - انتخاب نوع مسئولیت مورد علاقه
  - تعیین ساعات در دسترس
  - تساس با برگزارکنندگان مارا تن پازن کیش از طریق تلفن یا پیج اینستاگرام

#### آموزش

- شرکت در جلسه توجیهی پیش از مسابقه
- آشنایی با نقشه مسیر و ایستگاه‌ها
- آموزش پروتکل‌های ایمنی و اضطراری

#### روز مسابقه

- حضور ۲-۳ ساعت پیش از شروع
- دریافت لباس مخصوص داوطلبان
- استقرار در ایستگاه تعیین‌شده

#### نکات مهم برای داوطلبان

- لباس و کفش مناسب بپوشید
- از دستورالعمل‌های مسئولان پیروی کنید
- مثبت‌اندیش و انرژی‌بخش باشید

#### نبایدها

- بدون هماهنگی ایستگاه خود را ترک نکنید
- به دوندگان مشاوره فنی ندهید (مگر آموزش دیده باشید)
- در صورت بروز حادثه، خودسر عمل نکنید

#### فواید داوطلب شدن

- کسب تجربه کاری در رویدادهای بزرگ
  - توسعه شبکه ارتباطی‌ر حرفه‌ای
  - احساس مشارکتدر موفقیت جامعه
  - دریافت لباس، غذا و یادبود رایگان
- داوطلبان قلب تپنده هر مارا تن هستند! با وجود آنان است که دوندگان می‌توانند با خیال آسوده بدوند و رویداد به شکلی حرفه‌ای برگزار شود.

## ویژه

#### گفت‌وگو با پیام دیباج پس از دویدن در مسابقه بزرگ TOR-X / ارتفاعات آلپ

## در «مسیر غول‌ها»



- از سختی‌های مسیر بگید. چطور گذشت؟**
  - می‌شه روزها و ساعت‌ها راجع بهش صحبت کرد ولی شاید بیشتر از همه صعود و فرودهای زیاد و بی‌خوابی بر جسته بود.
- جایی شد که دیگه نتونید ادامه بدید؟**
  - خیلی زیاد، این حس تقریباً برای همه شرکت‌کنندگان در این جور مسابقه‌ها پیش میاد. لحظه‌های زیادی هست که حس می‌کنی دیگه نمی‌شه ادامه داد و یا شرایطی پیش میاد که ممکنه نرسی به زمان مجاز رسیدن به ایستگاه‌های استراحت که برای من هم اتفاق افتاد. به هر حال باید براش جنگید.
- چقدر از این تجربه‌ات به آمادگی ذهنی مربوط بود و یا بدنی؟**
  - به نظر تعادلی هست بین هر دو. بدن به تحمل اوج فشار می‌رسه و دلم می‌خواد ذهنی که خودش خسته هست رو مجاب کنه که دیگه تمومه! ولی باید ازش عبور کرد و ادامه داد، وگرنه خط پایان و پیروزی در کار نیست.

- داشید؟**
  - تمرینات کوهستانی، بدنسازی، دوهای طولانی و در کل تمرکز روی استقامت عمومی بدن.
- آیا حامی مالی داشتید؟ یا از ارگانهای دولتی کسی حمایت کرده بود؟**
  - حامی مالی که نه، با هزینهٔ شخصی این مسابقه رو شرکت کردم. اما در شورای برون مرزی سازمان ورزش همکاری‌هایی برای صدور مجوزها انجام شد.

# بایدها و نبایدهای یک دوندهٔ مارا تن



- در ایسن موارد با فاصله بدوید و به داوطلبان پزشکی مراجعه کنید.
- محیط زیست:
  - باله‌ها را در سطل‌های مشخص بریزید.
  - به محیط طبیعی مسیر احترام بگذارید.

#### مدیریت انرژی:

- آبرسانی: از ایستگاه‌های آب استفاده کنید (نیاشامیدنی زیاد نباشد)
- ژل انرژی /مواد غذایی: در صورت نیاز، در ایستگاه‌های مشخص مصرف کنید.
- سرعت: یکنواخت بدوید یا از استراتژی negativesplits استفاده کنید (نیمه دوم سریع‌تر)
- رفتار حرفه‌ای:**
  - مسیر را برای دوندگان سریع‌تر باز کنید.
  - در ایستگاه‌های آب بدون توقف ناگهانی، از کنار بطری بردارید.
  - از پرتاب بطری یا زباله در مسیر خودداری کنید.

#### سلامتی و امنیت

#### علائم هشداردهنده:

- ✖** درد شدید مفاصل یا ماهیچه
- ✖** سرگیجه، تهوع یا تاری دید
- ✖** درد قفسه سینه یا تنگی نفس غیرعادی

تحلیل

## رقابت سالم یا رقیب تراشی؟

#### کیارش آهنگر



#### درباره رقابت

دربارهٔ رقابت خیلی‌ها گفته‌اند و خیلی‌ها وجود آن را ضروری و بخشی از زندگی می‌دانند. گاهی برخی آراء تفاوت فاحش باهم دارند اما در عین حال هر دو می‌توانند برای گروهی درست باشند و برای گروهی دیگر نه. بگذارید چند تایی از آنها را مرور کنیم. کنفوسیوس معتقد است «با افراد نیک رقابت‌کن، نه برای پیروزی، بلکه برای بهتر شدن.» قرن‌ها بعد بیسل گیتس رقابت را احمقانه می‌داند و می‌گوید: «اگر واقعاً خوب هستید، خودتان را با استانداردهای بالاتر مقایسه کنید، نه با دیگران.» جف بزوس اما رقابت سالم را باعث بهتر شدن همه می‌داند. برای استیو جابز رقابت مثل نفس کشیدن است، چیزی که اگر نباشد، می‌میرد! پیتر دراگر یکی از برجسته‌ترین نظریه‌پردازان مدیریت این گونه رقابت را تعریف می‌کند: «رقابت مؤثر، دانستن این است که مشتری شما واقعاً چه می‌خواهد، نه اینکه رقیبتان چه می‌کند.» اندرو کارنگی سرمایه‌دار آمریکایی درباره رقیبا می‌گوید: «اولین کسی باشید که رقیبتان را تحسین می‌کنید. این نشانه اطمینان و قدرت است.» و هنری فورد بنیانگذار شرکت خودروساز آمریکایی معتقد است: «رقابت‌پذیرترین فرد کسی است که با خودش رقابت می‌کند.»

#### بی‌رغبتی به رقابت!

اما اغلب این نظرات رقیب‌را از منظر فرد یا سازمانی بیرونی می‌بینند که انگار در بستر شرایط یکسان به رقابت می‌پردازند. چه، گاهی رقیب دیده نمی‌شود و نامحسوس است! بیرونی نیست و درونی است. یا در قامت دوست ظاهر شده‌او یا (چیزی که خیلی از ما در کشور با آن دست به گریبانیم) گاهی برخی قوانین و شرایط کار صد رقیب را برایتان انجام می‌دهند! گاهی اوضاع پیچیده‌تر از این هم می‌شود. آنگاه که عده‌ای با رقیب‌تراشی به ضرب و زور هم که ششده سعی می‌کنند با بزرگ کردن گروهی گروه دیگری را زمین‌بزند و رقابت سالم را به‌سخره بگیرند. در چنین لحظاتی شرایط به قدری تنگ و تاریک می‌شود که حتی رغبتی هم برای رقابت نمی‌ماند.

#### اصل رقابت‌پذیری

اما از منطری دیگر اصل رقابت‌پذیری (Competitiveness) Principle) می‌فهم کلیدی در اقتصاد، کسب‌وکار و مدیریت است که به توانایی یک بنگاه، صنعت یا کشور در عرضه کالاها و خدمات در بازارهای بین‌المللی و در عین حال حفظ و گسترش درآمد واقعی شهروندانش اشاره دارد. در واقع

اصل رقابت‌پذیری در هسته خود به معنای توانایی رقابت موفقیت‌آمیز با سایر رقبا در یک بازار است. هدف نهایی، دستیابی به موقعیتی پایدار و سودآور در بازار است که امکان رشد و بقا را فراهم کند. از سویی اهمیت اصل رقابت‌پذیری در این موارد دسته‌بندی شده است:

- رشد اقتصادی: کشورهای رقابت‌پذیر جذاب‌تر برای سرمایه‌گذاری هستند و صادرات بیشتری دارند که منجر به رشد اقتصادی می‌شود.
- افزایش استاندارد زندگی: با رشد اقتصادی، درآمد سرانه و رفاه عمومی افزایش می‌یابد.
- اشتغال‌زایی: شرکت‌های رقابت‌پذیر و در حال رشد، نیروی کار بیشتری جذب می‌کنند.
- نوآوری و پیشرفت: محیط رقابتی، شرکت‌ها را تحت فشار قرار می‌دهد تا دائماً نوآوری کنند و محصولات بهتری ارائه دهند.
- انتخاب بیشتر برای مصرف‌کننده: رقابت باعث تنوع محصولات، بهبود کیفیت و کاهش قیمت‌ها برای مصرف‌کننده می‌شود.

#### عوامل کلیدی ایجاد رقابت‌پذیری

یک شرکت، صنعت یا کشور برای رقابت‌پذیر بودن باید بر چند عامل کلیدی تمرکز کند: بهره‌وری | نوآوری | کیفیت |هزینه |تمرکز بر مشتری |مدیریت و راهبرد

از سویی رقابت‌پذیری را می‌توان در چند سطح تحلیل کرد: الف) رقابت‌پذیری در سطح بنگاه (Enterprise Level): این سطح به توانایی یک شرکت خاص در تولید کالاها و خدمات با کیفیت بالاتر، قیمت پایین‌تر، یا ویژگی‌های متمایز نسبت به رقبایاشاره دارد.

O عوامل کلیدی: بهره‌وری، نوآوری، مدیریت هزینه، کیفیت محصول، خدمات پس از فروش، برندینگ و وفاداری مشتری. ب) رقابت‌پذیری در سطح صنعت (Industry Level): O به عملکرد جمعی همه شرکت‌های فعال در یک صنعت خاص در مقایسه با رقبای خارجی اشاره دارد. O عوامل کلیدی: وجودزنجیره تأمین قوی، همکاری بین شرکت‌ها، سطح فناوری در آن صنعت و مقررات حاکم بر آن. ج) رقابت‌پذیری در سطح ملی (National Level): O این سطح، توانایی یک کشور برای تولید کالاها و خدمات مطابق با معیارهای بازار جهانی است، به گونه‌ای که درآمد واقعی و استاندارد زندگی شهروندانش را به‌طور پایدار افزایش دهد. O نهادهای معتبری مانند مجمع جهانی اقتصاد (WEF) و موسسه توسعه مدیریت (IMD) شاخص رقابت‌پذیری جهانی کشورها را منتشر می‌کنند.

O عوامل کلیدی: کیفیت نهادهای دولتی، زیرساخت‌ها، ثبات macroeconomic. سلامت و آموزش نیروی کار، کارایی بازار کالا و کار، توسعه بازار مالی، آمادگی تکنولوژیکی، اندازه بازار، پیچیدگی کسب‌وکار و نوآوری.

# آسمون زیرپاهاته!

