

本指南是指导智力障碍运动员的基本指南。本指南专注于一些与智力障碍相关的行为。以下建议是由教练提炼的。这些建议能帮助你促进运动员学习，并给他们提供更愉快的特奥运动体验。

请记住，每个运动员都是独特的。每个运动员都有自己的喜恶和兴趣。每一位运动员表达自己的方式都不一样。尽量多地与运动员生活中重要的人物交谈。父母，监护人，教师或其他教练可以告诉你更多关于你的运动员的信息。他们可以分享一些想法，以帮助您与运动员更好地配合合作。要灵活。要对新的想法和见解保持开放的态度。这将帮助每个人有美好和令人满意的体验。

特征	改善学习的方法
运动员学习缓慢	<ol style="list-style-type: none">1) 每个训练课使用相同的结构。2) 训练更频繁。3) 经常复习学到的技能。4) 把技巧分解成更小的部分。5) 让运动员有练习和复习的机会。6) 在掌握之前学到技巧后，继续学更难的技巧。7) 根据每个运动员的水平教学。8) 根据运动员技能提高情况而减少帮助。9) 使用志愿者/助理教练作为伙伴。他们可以在运动员学习过程中提供1对1的支持。10) 总是：<ol style="list-style-type: none">a) 介绍和解释技巧。b) 演示技巧（你也可以使用图片或视频）。c) 让运动员有机会练习技巧。
运动员专注力持续时间短	<ol style="list-style-type: none">1) 使用短期培训课程。2) 做许多不同的活动来学习同样的技能。3) 让运动员有大量的练习时间。4) 提供1对1教学。5) 确保你的运动员集中注意力再解释事项。（确保他们有目光接触或在听你讲话。）6) 使用训练站/循环练习。你可以一次练习很多内容。使用以前

	学到的技巧和新的技巧。
运动员抵抗变化	<ol style="list-style-type: none"> 1) 每个训练课使用相同的结构。 2) 当活动需要发生变化时（例如变更前5分钟）告诉您的运动员。 3) 帮助运动员准备好接受巨大变化（如新的教练）。 4) 了解什么东西最激励你的运动员。也许是一个比赛或者活动 – 把这一内容留在练习结束的时候进行。这将激励你的运动员继续参与练习。
运动员发泄情绪或有情绪波动	<ol style="list-style-type: none"> 1) 与运动员说明规则，以及哪些行为是规矩的。 2) 在应用这些规则和行为守则时要保持一致。 3) 与运动员和看护者合作： <ol style="list-style-type: none"> a) 识别负面行为的功能。（记住所有行为都有一个功能）。 b) 找出一个具有相同功能的积极行为。与你的运动员合作，用这个行为去替代负面的行为。 c) 奖励运动员做良好的行为，避免不良行为。 4) 请注意，在缺勤后不良行为在缺勤后可能会重新出现。
运动员沟通困难	<ol style="list-style-type: none"> 1) 要有耐心。让你的运动员说完他们想说的话。不要替他们说他们的想说的话。 2) 您可以使用画板，手语或其他工具。 3) 询问运动员的监护人他们如何沟通。 4) 让你的运动员解释他们想说的话。
运动员难以理解语言指示	<ol style="list-style-type: none"> 1) 提供适当的级别的教学。从演示开始。它可以是语言，绘画或肢体演示。 2) 遵循适当的提示级别。每个运动员在不同的时间对于不同的技能需要不同的支持。 3) 使用尽可能少的言语说明。 4) 使用关键字，信号，标志或图片与您的运动员沟通。
运动员有癫痫倾向	<ol style="list-style-type: none"> 1) 了解你的运动员病情发作的征兆。 2) 控制环境以减少已知的触发刺激（热，光，噪声）。 3) 确保你的团队有准备，如果运动员有发作，知道如何反应 4) 有明确的急救计划。
运动员肌张力低下	<ol style="list-style-type: none"> 1) 给运动员安排锻炼以增强他们的肌肉。 2) 可以安排运动员在家做运动。与父母和兄弟姐妹谈话，也让他们参与进来。 3) 伸展时，告诉运动员在感到疼痛时停止。 4) 确保您的运动员穿着正确的鞋。

	5) 确保活动地区安全，没有危险。
运动员疼痛阈值低/对触摸敏感	<ol style="list-style-type: none"> 1) 使用更柔软/合适的设备。 2) 如果需要身体接触，要征求运动员的许可并解释你将做什么。
运动员发现很难形成社会关系	<ol style="list-style-type: none"> 1) 小组/双人练习。 2) 几个星期使用相同的组 / 双人配对 3) 对于喜欢单独练习的运动员，给他们创造这样的机会。 4) 当运动员喜欢与某些队友合作时，给他们创造这样的机会。 5) 逐步引进新的教练和志愿者。
运动员容易受到过度刺激	<ol style="list-style-type: none"> 1) 减少分心刺激物（噪音，非常明亮的灯光，其它物品） 2) 小团体或双人练习 3) 考虑在一个小房间或没什么人的大厅里练习 4) 练习时计划休息时间和暂停时间 5) 给运动员提供一个安静的休息场所。
运动员的平衡或稳定性差	<ol style="list-style-type: none"> 1) 利用伙伴/椅子/墙/助行器/其他支持设备来帮助运动员保持平衡。 2) 避免在不平整的地方练习。 3) 选择符合您运动员需求的角色和活动。 4) 给你的运动员更多的时间来完成任务。 5) 调整任务以满足运动员的需求。 6) 询问运动员的监护人，如何能怎样帮助运动员。
运动员协调能力不佳	<ol style="list-style-type: none"> 1) 将技术划分成简单的步骤。 2) 调整活动，以使用更简单的动作来完成。 3) 确保训练内容对运动员来说仍然是有挑战的。 4) 尽可能给予你的运动员 1对1 帮助。 5) 教给你的运动员一些可以在家里做的活动或锻炼，让他们可以改善协调能力。与运动员的父母和兄弟姐妹谈话，也让他们参与进来。
运动员有身体损伤	<ol style="list-style-type: none"> 1) 让运动员尽可能独立做到这些技能 2) 当运动员不能执行某一技能或某一技能的一部分时，允许他们： <ol style="list-style-type: none"> a) 去做一个不同的技术，实现相同的目标。 b) 使用辅助工具帮助他们完成技术。 c) 由一个伙伴来完成该技术。 3) 练习能提高运动员的移动能力和稳定性的活动 4) 与监护人谈谈如何帮助运动员提高技术。

<p>运动员有视力障碍</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 给出明确和简短的口头指示 2) 需要时请使用肢体提示或帮助 3) 使用声音或其他装置来协助您的运动员（例如铃，叮当声，系绳，游泳池旁的泳道） 4) 对视力不佳的运动员使用高能见度设备（圆锥，号码布，灯光） 5) 给运动员明确的行动导向反馈
<p>运动员有听力障碍</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 当你与运动员交谈时，进行目光接触 2) 使用标志，图片，手语或其他视觉工具 3) 确保人工耳蜗保持干燥 4) 清楚和正确地演示技术 5) 由助理教练或志愿者辅助，确保运动员集中精力。
<p>自闭症谱系障碍 (ASD)</p>	<p>你的目标是减少运动员的感觉刺激量。ASD的运动员难以处理感官刺激。以下是一些方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 减少口头沟通。使用更多的视觉支持物。可以使用图片和图片板（Board Maker应用程序）。一张照片只能对应一个项目。你也可以使用简单的手势或命令（停止;等待；把手放好，等等）。图片和图片板是一个很好的工具，可为你的运动员制定时间表。在训练课程中使用图片来显示顺序。例如：为以下各项配对一个图片：热身;传球;玩游戏;清理设备;休息。 2) 减少喧闹或不舒服的噪音，如口哨（一些运动员对噪音非常敏感）。 3) 使用可预测的时间表。有可能的话，针对性地制定每个运动员的时间表。使用清晰、一致的提示来标记从一个活动到下一个活动的转换。 4) 自闭症是一种有“谱系”的病症。这意味着并非所有自闭症运动员都有同样的需求。有些人需要的支持比其他人少。例如：患有阿斯伯格综合征的运动员可能非常聪明。然而，社交能力的缺乏可能使他们更难以发展社会关系。与你的运动员监护人更多了解你的运动员。
<p>自我刺激行为</p>	<p>自我刺激行为是满足运动员感觉需要的任何行为。这些行为本质上可能是与性有关的，但也可能不是。教练应该：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 好好观察。必须教导运动员在什么“时间和地点”，这些行为是可以接受的。通常，在练习或比赛中是不可以的。与父母或监护人一起帮助制定运动员管理这些行为的方法。

	<p>2) 控制情况。 给运动员提供一个活动来替代你想要禁止的行为。例如：如果运动员在跑步时习惯拍打他们的手臂，教练就要指导他在训练改掉这一习惯。。</p> <p>3) 有时候， 这种行为不适宜或者会分散对其他运动员的注意力。在这种情况下，教练应该尝试去除感官加强物。这意味着消除了使运动员想要重复的行为的结果。</p>
运动员作出自我伤害行为	<p>1) 保持观察任何令人担忧的行为。 (例如切割皮肤，在任何物体上敲击头)。</p> <p>2) 警告医务人员和护理人员任何此类行为。</p> <p>3) 与护理人员一起确定管理这种行为的支持计划。</p> <p>4) 尝试指导运动员去做不同的、没什么伤害的行为。</p> <p>5) 找出并控制导致此类行为的刺激物。</p>
<p>运动员作出强迫行为</p> <p>强迫行为是一种成为惯性的行为，运动员觉得他们必须做这一行为。他们可能无法同时做其他事。</p>	<p>1) 观察运动员的任何强迫行为，并密切监视。</p> <p>2) 控制情况并尝试阻止此行为。 你可以尝试指导运动员去做不同的事。</p> <p>3) 去除或减少潜在的触发刺激物 (例如食物)。</p> <p>4) 如果运动员的行为涉及强迫性饮食，考虑在练习时撤走食物。 避免使用食物作为奖励。</p> <p>5) 与看护者一起制定支持计划来管理这种行为。</p>
运动员可能是极度活跃	<p>1) 设置明确的规则。</p> <p>2) 每个训练课使用相同的结构。</p> <p>3) 作出简短的说明。</p> <p>4) 请运动员重复您给出的指示。</p> <p>5) 训练站/循环练习可以帮助你提供各种各样的活动。</p>
<p>运动员可能嗜睡 (可能是由于某些药物)</p>	<p>1) 给运动员充足的休息机会。</p> <p>2) 让他们参与会给他们休息时间的运动项目 (地滚球，保龄球，高尔夫)。</p> <p>3) 慢慢增加训练时间。</p> <p>4) 调整活动，使运动员有机会体验成功。</p> <p>5) 了解运动员正在服用的任何药物及其副作用。</p>
运动员缺乏自我推动力	<p>1) 想想运动员为什么缺乏动力。 他们可能缺乏信心或容易疲劳。</p> <p>2) 进行小组或双人练习 将这个运动员和高度积极的同学放在一个组。</p> <p>3) 表扬每一个小的进步，并奖励他们。</p> <p>4) 使用图表记录和展示他们的进步程度。</p> <p>5) 与运动员一起建立目标。 使用基于具体绩效的目标 (比如不</p>

	是奖牌，而是时间，距离，分数)
--	-----------------