



Спешиал Олимпикс:  
Основы Тренерского Мастерства  
Май 2005

## Оглавление

Спешиал Олимпикс. Миссия организации и клятвы	стр.3
Описание Спешиал Олимпикс	стр.4
Дивизионирование	стр.5
Программа Лидерства Атлетов (ALP)	стр.9
Цели тренера	стр.10
Проведение тренировок с атлетами Спешиал Олимпикс	стр.11
Методические материалы (Руководства) для тренера	стр.11
Определение и описание термина «Тренер Спешиал Олимпикс»	стр.12
Установка целей и мотивация	стр.24
Пути увеличения количества соревнований для атлетов Спешиал Олимпикс	стр.28
Роль тренера в программе Объединенного Спорта Спешиал Олимпикс®	стр.30
Рекрутирование тренеров	стр.31
Проверочный список (чек-лист) для менеджмента	стр.34
Обязанности тренера по обеспечению безопасности атлетов	стр.35
Знаки-индикаторы физического насилия	стр.39
Кодекс поведения атлета Спешиал Олимпикс	стр.44
Кодекс поведения тренера Спешиал Олимпикс	стр.45
Что следует ожидать от атлетов?	стр.47
Отклонения в умственном развитии и другие близкие виды отклонений в развитии	стр.48
Характеристика поведения атлета и стратегии для развития обучения	стр.55

## **Миссия Организации Специал Олимпикс**

Миссия Специал Олимпикс заключается в организации круглогодичных тренировок и соревнований по различным олимпийским видам спорта для детей и взрослых с отклонениями в умственном развитии, что создает постоянные возможности для улучшения физической формы, демонстрации мужества, получения радости и участия в развитии талантов, навыков и дружественных отношений совместно с членами семей, другими спортсменами Специал Олимпикс и обществом в целом.

## **Клятвы Специал Олимпикс**

### **Клятва атлета**

«Позвольте мне победить, но если я не смогу, то пусть я буду смелым в этой попытке!»

Эти слова в свое время произносили римские гладиаторы при выходе на арену, где их ждал кровавый бой. Наши атлеты произносят данную клятву на церемонии открытия перед каждым соревнованием, чтобы напомнить самим себе и всем присутствующим о том, что они являются частью благородной традиции, и о том, что их цель – соревноваться, прикладывая все усилия, и проявить мужество, стараясь заставить себя достичь еще более высоких результатов.

Напоминайте своим атлетам о том, что они должны соблюдать данную клятву, если они хотят продолжать развиваться и достигать еще более высоких результатов.

### **Клятва тренера**

«От имени всех тренеров я заявляю, что я всегда буду следовать письменным и устным инструкциям официальных представителей Специал Олимпикс, обеспечу своевременное присутствие наших атлетов на требуемых соревнованиях и мероприятиях и всегда буду следовать установленным правилам и положениям во имя спорта!»

### **Клятва официального представителя**

«От имени всех судей и других официальных представителей я заявляю, что во время Игр Специал Олимпикс я буду выполнять свои функции объективно, беспристрастно, буду уважать и следовать правилам, действующим на данных Играх, во имя спорта!»

## Описание Специал Олимпикс

- ❖ Специал Олимпикс – это программа круглогодичных спортивных тренировок и соревнований.
- ❖ Общее количество предложенных видов спорта – 27. Пожалуйста, обратитесь в вашу местную программу для уточнения, какие виды спорта предложены в вашем районе.
- ❖ Виды спорта: командные и индивидуальные.
- ❖ Минимальный возраст для участия в соревнованиях – 8 лет, минимальный возраст для участия в тренировках – 5 лет, верхнего ограничения по возрасту нет.
- ❖ Специал Олимпикс предназначена для людей с отклонениями в умственном развитии.
- ❖ Участие в Специал Олимпикс бесплатное.
- ❖ Специал Олимпикс является международной организацией.

## Дивизионирование

### Что такое дивизионирование?

Дивизионирование является отличительной чертой Специал Олимпикс, которая дает Специал Олимпикс уникальный статус в мире спорта.

В Специал Олимпикс считается, что каждый атлет имеет право на равный шанс достичь успеха в спортивных соревнованиях. Именно поэтому каждое соревнование должно быть разделено на дивизионы, чтобы у каждого атлета или команды был реальный шанс преуспеть, соревнуясь с равными по уровню способностей атлетами. Разделение атлетов или команд на дивизионы должно происходить на основе правильных записей результатов на предыдущих соревнованиях или тренировочных состязаниях. Кроме этого, где это уместно, дивизионирование также проводится по возрасту и полу.

### Как проводится дивизионирование?

Дивизионирование детально описано в Официальных Спортивных Правилах Специал Олимпикс. При дивизионировании на соревновании Специал Олимпикс за основу принимается уровень способностей атлета. Уровень способностей атлета в свою очередь определяется указанным при регистрации результатом, который был получен на предыдущем соревновании, или же результатом, который был получен во время предварительного (квалификационного) раунда. Данные факторы являются не идеальными, но в данное время наилучшими индикаторами уровня способностей атлета или команды. К другим факторам, которые используются при дивизионировании, относятся возраст и пол.

Как правило, соревнование проводится на достаточно высоком уровне, когда в каждом дивизионе есть от трех до восьми участников или команд, равных по уровню способностей. При разделении в дивизионы следует помнить, что разница между предварительным лучшим и худшим результатом участников (команд) данного дивизиона не должна превышать 15%. Однако в некоторых случаях количество атлетов или команд, участвующих в данном соревновании, будет недостаточным для выполнения данного условия. Правила дивизионирования в особых случаях приведены в конце данного раздела.

### **Если в каждом дивизионе должно быть от трех до восьми участников или команд, почему на некоторых соревнованиях можно увидеть дивизионы, состоящие из одного человека?**

Дивизионы, состоящие из одного человека, не желательны, так как они не предоставляют участнику спортивного соревнования. Однако следует помнить, что иногда уровень способностей атлета/команды очень сильно превышает или отстает (разница более 15%) от уровня способностей всех других участников/команд, что

приводит к ситуации, когда отнести данного атлета/команду в дивизион будет несправедливо или даже опасно для здоровья. Кроме этого, данная ситуация также нарушит положение Специал Олимпикс о том, что каждый атлет/команда должен/на иметь шанс преуспеть.

**Почему нельзя провести дивизионирование таким образом, чтобы в каждом дивизионе было только три атлета/команды и все получили медали?**

Манипулирование дивизионированием для организации дивизионов, в которых каждый получает медаль, противоречит принципу Специал Олимпикс: Специал Олимпикс приветствует и стремится развивать спортивный дух и любовь к участию в спортивных состязаниях только ради участия. Для достижения этой цели Специал Олимпикс старается предоставить каждому спортсмену возможность участвовать в тренировках и соревнованиях, позволяющих наиболее полно продемонстрировать потенциал каждого спортсмена вне зависимости от его или ее уровня способностей. основополагающий принцип не упоминает, что чувство собственного достоинства атлета зависит от занятого места.

Ниже приведены три причины, почему нельзя проводить дивизионирование таким образом, чтобы в каждом дивизионе было только три атлета/команды и все получили медали.

- ❖ Во первых, это нарушает правило Международного Олимпийского Комитета (МОК), который разрешил нам использовать слово «Олимпикс» в названии нашего движения. Получив право использовать данное слово, движение Специал Олимпикс обязано выполнять определенные олимпийские стандарты. Вручение медалей всем терм участникам дивизиона к таковым стандартам не относится.
- ❖ Во вторых, манипулирование дивизионированием и несправедливая раздача медалей приводит к снижению ценности и эффективности медали, как средства обучения атлетов и подготовки к соревнованиям. Специал Олимпикс верит, что принятие вызова атлетом на спортивной площадке уже делает его победителем, независимо от занятого места. Поэтому очень важно приободрить и ценить прилагаемые усилия всех атлетов. Каждый атлет, занявший с первого по восьмое место и закончивший соревнование, награждается. Лентами участия награждаются атлеты, которые участвовали в соревновании, но по каким-то причинам не закончили соревнование.
- ❖ В третьих, главная цель спортивных тренировок и соревнований Специал Олимпикс заключается в развитии у атлета любви к спорту и желания всегда делать все от него/ее зависящее для достижения поставленной цели. Именно поэтому клятва атлета гласит: «Позвольте мне победить, но если я не смогу, то пусть я буду смелым в этой попытке!» Развитие личности и чувства собственного достоинства происходит через участие в многочисленных спортивных поединках.

**Мой атлет(ы) очень расстроен(ы) тем, что он/она не получил(а) медаль. Почему занявшие с 4 по 8 места атлеты не могут получить медали вместо лент?**

В настоящее время раздел Генеральных Правил о наградах гласит, что на всех Играх Программ на территории США, Национальных Играх, Региональных и Всемирных Играх, а также на иных Играх и мероприятиях, санкционированных СОИ, медали должны вручаться спортсменам, занявшим первое, второе и третье места в каждом из видов программы, а наградные ленты должны вручаться спортсменам, занявшим места с четвертого по восьмое. Медали участникам, занявшим с 4 по 8 места в дивизионе, не вручаются.

Правила Специал Олимпикс по дивизионированию находятся в статье 1 Спортивных Правил Специал Олимпикс. Ниже данные правила приведены в сжатом виде.

*Индивидуальные виды спорта:*

- a) Шаг 1: разделение атлетов/команд по полу кроме случаев, когда вид спорта позволяет проведение смешанных соревнований (верховая езда, бочче).
- b) Шаг 2: разделение атлетов мужского и женского пола в следующие возрастные группы: 8-11, 12-15, 16-21, 22-29, 30 и старше.
- c) Шаг 3: Разделение атлетов по уровню способностей.
  - 1) В видах спорта, где учет результатов идет по времени, расстоянию или очкам, и проводятся предварительные (квалификационные) соревнования, для дивизионирования следует учитывать результаты, полученные в данных соревнованиях.
  - 2) В случаях, когда предварительные (квалификационные) соревнования не проводятся, указанный уровень способностей является единственным критерием определения уровня способностей атлета. Если в дивизионе получается более восьми атлетов одного пола, возраста и уровня способностей, следует разделить таких атлетов в дивизионы с количеством атлетов не менее 3 и не более восьми.

*Командные виды спорта:*

- a) В командных видах спорта дивизионирование проводится прежде всего по полу и возрасту. Команды со смешанным составом (оба пола) должны соревноваться с командами со смешанным составом или, при отсутствии достаточного количества команд со смешанным составом, с мужскими командами.

- 1) Если есть только одна мужская или женская команда, данная команда должна быть распределена в дивизион с командами противоположного пола, но равными по возрасту и уровню способностей.
  - 2) Возрастная группа для команды определяется возрастом самого старшего атлета в данной команде на день открытия соревнований.
  - 3) Мужские и женские команды должны быть разделены в следующие возрастные группы: 15 лет и младше, 16-21, 22 года и старше.
- b) Проводится дивизионирование по уровню способностей.



## Программа Лидерства Атлетов (ALP)

<b>Атлеты выбирают вид спорта</b>	<b>Атлеты могут быть капитанами команды</b>	<b>Атлеты могут быть волонтерами</b>
<b>Атлеты могут быть официальными представителями</b>	<b>Атлеты могут быть тренерами</b>	<b>Атлеты могут быть членами Совета Директоров</b>
<b>Атлеты могут быть Глобальными Послами</b>	<b>Атлеты могут быть помощниками тренера</b>	<b>Атлеты могут быть членами Советов Развития</b>

В вашей команде есть капитан? Если нет, обязательно выберите капитана!

## Цели Тренера

По мере всестороннего развития движения Специал Олимпикс стало очевидно, что центральной фигурой в процессе предоставления атлетам Специал Олимпикс возможностей участвовать в качественных спортивных тренировках является местный тренер. Если тренер прошел обучение методикам тренировок, тогда миссия Специал Олимпикс предоставить атлетам качественные тренировки и соревнования выполнима.

Цели курса «Принципы работы тренера»:

- ❖ Создать безопасную атмосферу для атлетов Специал Олимпикс во время тренировок и соревнований.
- ❖ Использовать современные знания по проведению тренировок по развитию силы, выносливости и гибкости и правильно применять их в отношении атлетов Специал Олимпикс.
- ❖ Развить понимание движения Специал Олимпикс.
- ❖ Использовать подход спортивного менеджмента команды при рекрутировании атлетов, волонтеров и членов семей. Разработать планы для проведения тренировочных программ по определенному виду спорта для атлетов Специал Олимпикс.
- ❖ С помощью эффективной работы тренера развить в атлетах уверенность в своих спортивных навыках.

Приведенная выше информация взята из курса «Принципы работы тренера», который проводится Специал Олимпикс. За дополнительной информацией, пожалуйста, обращайтесь к своей местной программе. Курс «Принципы работы тренера» не основан на определенном виде спорта. Курс рассматривает принципы работы тренера, философию тренера, планирование и администрирование, спортивную подготовку, обеспечение безопасности и менеджмент риска.

Дополнительную информацию и материалы можно найти онлайн на сайте <http://www.specialolympics.org>

## **Проведение Тренировок с Атлетами Специал Олимпикс**

Мастерство тренера имеет очень важное значение в Специал Олимпикс. Для тренера Специал Олимпикс важнее всего понять, что атлеты являются личностями, и тренировать их следует как и любую другую молодежную спортивную команду. Для хорошего тренера характерны одни и те же черты, и не важно, кого он тренирует: национальную олимпийскую команду, команду школы или университета, местную команду, молодежную команду или команду Специал Олимпикс. Однако понятно, что в некоторых ситуациях тренировать команду Специал Олимпикс – уникальный и более приятный опыт.

Дополнительную информацию можно найти онлайн на сайте  
<http://www.specialolympics.org>

## **Методические Материалы (Руководства) для Тренера**

*Оглавление (постоянные разделы)*

Принципы работы тренера  
Проведение тренировок с атлетами Специал Олимпикс  
Проведение тренировок с командой  
Подготовка атлетов к соревнованиям  
Питание, безопасность и физическая форма  
Безопасность в спорте и менеджмент риска  
Основы Специал Олимпикс

*Разделы по особенностям вида спорта есть в наличии для всех видов спорта*

Дополнительную информацию можно найти онлайн на сайте  
<http://www.specialolympics.org>

## Определение Термина «Тренер Специал Олимпикс»

Тренер Специал Олимпикс – это человек, который проводит отбор и оценку атлетов Специал Олимпикс, а также организывает тренировки и готовит атлетов Специал Олимпикс к соревнованиям. Тренер также должен знать, понимать и следовать правилам данного вида спорта и Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс. Ниже приводится описание тренера Специал Олимпикс.

## Описание Термина «Тренер Специал Олимпикс»

Позиция:	Тренер
Описание:	Тренер Специал Олимпикс несет ответственность за организацию тренировочного процесса и подготовку атлетов Специал Олимпикс к разноуровневым спортивным соревнованиям.
Обязанности:	<i>См. ниже</i>

1. Проводить отбор, оценку и тренировки атлетов Специал Олимпикс для спортивных соревнований.
  - ❖ **Отбор атлетов:** тренер Специал Олимпикс проводит рекрутирование атлетов, соответствующим образом заполняет и вовремя подает все необходимые медицинские и регистрационные документы.
  - ❖ **Оценка:** тренер Специал Олимпикс проводит оценку каждого атлета с целью определения индивидуального и/или командного уровня навыков для тренировок и соревнований в выбранных видах спорта.
  - ❖ **Тренировки:** тренер Специал Олимпикс разрабатывает индивидуальную тренировочную программу для каждого атлета. Данная программа включает в себя инструкции по овладению основными (начальными) навыками, инструкции по закалке и свод правил соревнования. Программа тренировок и соревнований должна длиться как минимум восемь недель.
2. Знать, понимать и следовать Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс.
3. Знать и понимать преподаваемый вид спорта.
4. Быть примером с моральной и этической точки зрения.
  - ❖ Правильно планировать каждый шаг во время тренировки и соревнования.

- ❖ Обеспечить безопасную атмосферу для тренировок и соревнований.
- ❖ Использовать разрешенное и безопасное оборудование.
- ❖ Обеспечить необходимые инструкции для преподавания спортивных навыков, обеспечить безопасное место соревнований.
- ❖ Правильно сопоставлять атлетов по уровню навыков, физическим характеристикам и силе.
- ❖ Постоянно оценивать каждого атлета для участия в определенных действиях в рамках его/ее способностей.
- ❖ Сообщать атлетам о риске, связанном с определенным видом спорта.
- ❖ Обеспечить достаточный уровень надзора над атлетами и поддерживать адекватное соотношение количества помощников главного тренера к атлетам.
- ❖ Обеспечить постоянную медицинскую поддержку.
- ❖ Правильно вести все записи.

## Часть 1: Развитие Философии Тренера

### Цель

- ❖ Определить, выделить и развить философию тренера

### Упражнение № 1. Самооценка Черт Характера Тренера.

Есть несколько факторов, которые могут определить вашу философию. Ваш тренерский успех в основном зависит от вашей философии тренера.

*Оцените себя и выберите три аспекта, требующих улучшений*

Черта характера	Низкий	Средний	Высокий	Требует улучшений
Знание спорта	1	2	3	
Организованность	1	2	3	
Честность	1	2	3	
Профессиональный вид	1	2	3	
Компетентность	1	2	3	
Энтузиазм	1	2	3	
Работоспособность	1	2	3	
Пунктуальность	1	2	3	
Постоянство	1	2	3	
Понимание	1	2	3	
Внимательный слушатель	1	2	3	
Обеспечивает индивидуальную помощь	1	2	3	
Развивает в атлетах уверенность в собственных силах	1	2	3	
Мотиватор	1	2	3	
Хороший учитель	1	2	3	
Постоянно приободряет	1	2	3	
Хвалит приложенные усилия	1	2	3	
Уважает атлетов	1	2	3	
Терпелив с атлетами	1	2	3	
Чувство юмора	1	2	3	

(Международная Ассоциация Федераций Легкой Атлетики (IAAF), Введение в Теорию Работы Тренера, 1991)

## Упражнение № 2. Оценка Собственных Целей

Задача данного упражнения заключается в оказании помощи тренеру лучше понять причины, по которым вы стали тренером, и выделить стороны, которые представляют для вас наибольшую важность в работе тренера. Уделяете ли вы больше внимания веселью, развитию атлетов или же победе на соревнованиях?

Наибольшее количество баллов определит наиболее важный для вас аспект работы тренера и определит основу вашей тренерской философии и целей. Инструкции приведены ниже.

### Инструкции

Прочитайте все выражения в первой группе (А, Б, В).

Поставьте цифру 3 напротив выражения, которое по Вашему мнению наиболее важно для вас.

Поставьте цифру 1 напротив выражения, которое по Вашему мнению наименее важно для вас.

Поставьте цифру 2 напротив оставшегося выражения.

Повторите процесс для остальных пяти групп.

Внизу страницы подсчитайте общее количество баллов для А, Б и В.

Ответы А	=	Приоритетом является развитие атлетов.
Ответы Б	=	Приоритетом является веселье.
Ответы В	=	Приоритетом является победа.

## Упражнение № 2. Оценка Собственных Целей

<i>Выражение</i>	1	2	3
<b>Лучший тренер – это тот, кто ...</b>			
А. поощряет командный дух, взаимодействие и достойное спортивное поведение.			
Б. превращает тренировку в веселье.			
В. имеет в наличии отличную стратегию и навыки для достижения победы на соревнованиях.			
<b>Хороший тренер</b>			
А. оказывает индивидуальную помощь и заинтересован в развитии атлета.			
Б. старается развить энтузиазм и умение веселиться у всех.			
В. обучает атлетов необходимым для победы навыкам.			
<b>Мне хотелось бы, чтобы люди сказали, что я</b>			
А. помог атлетам максимально развить их способности.			
Б. искал положительные черты в своих атлетах.			
В. был тренером-победителем.			
<b>Я хотел бы, чтобы репортаж в новостях обо мне подчеркнул, что я</b>			
А. внес свой вклад в спортивное развитие атлетов.			
Б. был тренером спортивной программы, в которой атлеты наслаждались игрой.			
В. тренировал, чтобы победить.			
<b>Как тренер я уделяю особое внимание</b>			
А. обучению навыкам, которые атлеты могут использовать всю жизнь.			
Б. играм и тому, чтобы атлеты получали удовольствие от того, что они делают.			
В. установке индивидуальных и командных целей для развития атлетов-победителей.			
<b>Для меня важнее всего</b>			
А. общая физическая подготовка.			
Б. радость и веселье.			
В. победа.			
<b>Всего А</b>			
<b>Всего Б</b>			
<b>Всего В</b>			



## Победа

Постарайтесь как можно честнее ответить на нижеследующие вопросы о победе.

Вы иногда чрезмерно подчеркиваете важность победы?

Вы иногда принимаете решения, которые направлены больше на победу в матче, чем на развитие атлетов?

### Упражнение № 3. Личные Причины для Работы Тренером

Причины для Работы Тренером	Не важно	Важно	Очень важно
Возможность заниматься любимым видом спорта			
Власть			
Возможность руководить			
Возможность быть вместе с людьми, которых я люблю			
Возможность передачи собственного опыта назад в спорт			
Возможность добиться общественного признания			
Возможность хорошо провести время			
Возможность продемонстрировать собственные знания и навыки спорта			
Возможность путешествовать			
Желание помочь атлетам развиваться физически			
Желание помочь атлетам развиваться психологически			
Желание помочь атлетам развить социальные навыки			

(ASEP, Успешная Работа Тренера, дополненное 2-ое издание, 1990)

## Тренерские Стили

Вторым по важности аспектом работы тренера является ваш тренерский стиль. Ваш тренерский стиль определяет:

- ❖ Как вы общаетесь с атлетами и членами их семей
- ❖ Каким образом вы решаете проводить обучение навыкам и тактике
- ❖ Как вы организовываете ваши методы проведения тренировок и соревнований
- ❖ Как вы наказываете атлетов
- ❖ Какую роль вы отводите атлетам при принятии каких-либо решений

<b>Тренерский Стиль</b>			
	<b>Авторитарный</b>	<b>Кооперирующий</b>	<b>Несерьезный</b>
<b>Философия</b>	Все для победы	Все для атлета	Не определена
<b>Цели</b>	Связаны с указаниями	Связаны с общением и указаниями	Нет целей
<b>Принятие решений</b>	Тренер принимает все решения	Решения принимаются тренером, но объявляются всем	Атлеты принимают решения
<b>Стиль общения</b>	Односторонние указания	Указания, вопросы, мнение другой стороны	Слушать мнение другой стороны
<b>Развитие общения</b>	Незначительное или полностью отсутствует	Значительное	Отсутствует
<b>Что такое победа?</b>	Термин определяется тренером	Термин определяется атлетом и тренером	Термин не определен
<b>Развитие атлета</b>	Незначительное доверие или отсутствие доверия атлету	Наличие доверия атлету	Доверие атлету не проявлено
<b>Мотивация</b>	Мотивация иногда присутствует	Все атлеты мотивированы	Мотивация отсутствует
<b>Структура тренировочного процесса</b>	Не гибкая	Гибкая	Отсутствует

*Спросите себя: «Каким тренером хочу быть я?»*

## **Общая Картина Вашего Тренерского Стиля**

Какие три самые важные характеристики тренерского стиля?

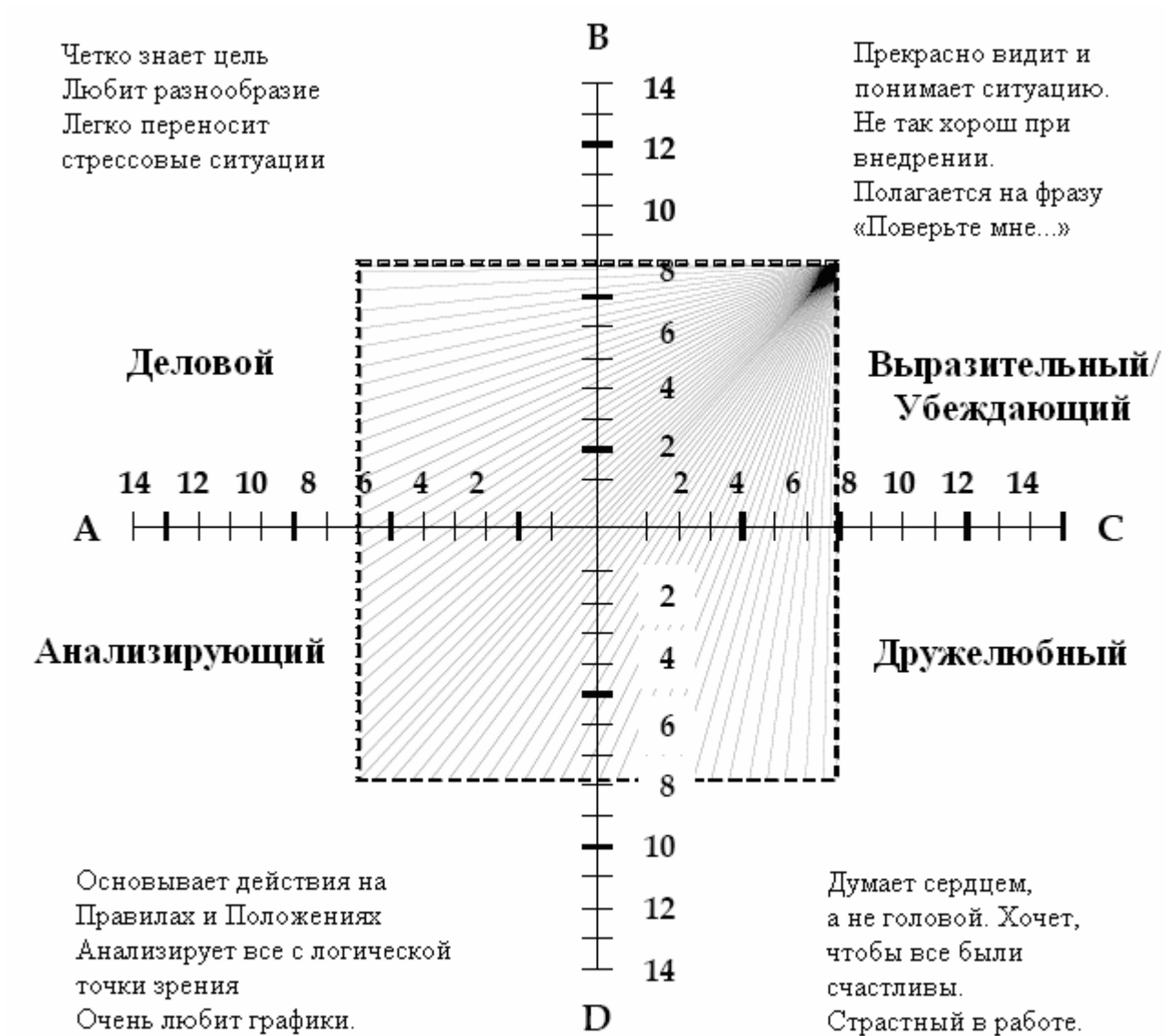
Знания спорта  
Мотивация  
Сопереживание

Глубокие знания правил, техники и тактик преподаваемого вида спорта обязательны и незаменимы. Недостаток знаний навыков обучения увеличивает риск травмы и раздражает атлетов. Ваши способности правильным образом преподать и обучить навыкам данного вида спорта принесут вам уважение атлетов. Они будут ценить вас и сам процесс. Данное уважение со стороны атлетов дает вам возможность обучить атлетов поведению в повседневной жизни вне спортивной площадки.

#### Упражнение № 4. Общая Картина Вашего Тренерского Стиля – Часть 1

Ниже приведены 15 горизонтальных строчек по четыре слова в каждой. В каждой строчке выберите два слова из четырех, которые вам наиболее характерны. Если все четыре слова вам характерны, тогда выберите только два наиболее подходящих. Если ни одно из слов не подходит, тогда выберите два самых близких. Когда Вы закончите, подсчитайте количество слов в каждом столбце и перейдите к части 2.

<b>А (A)</b>	<b>Б (B)</b>	<b>В (C)</b>	<b>Г (D)</b>
Деловой	Смелый	Обладающим личным подходом к людям	Неторопливый (много рассуждающий)
Хороший слушатель	Больше говорящий сам	Учтивый	Слушающий
Трудолюбивый	Независимый	Общительный	Кооперирующий
Не тратающий время на мелочи	Решительный	Болтливый	Рассуждающий
Серьезный	Знающий свою цель	Теплый (душевный) подход	Осторожный
Краткий	Любящий риск	Любезный	Умеренный (сдержанный)
Практичный	Агрессивный	Чуткий (сочувствующий)	Неутвердительный (неуверенный)
Самоконтролируемый	Авторитарный	Эмоциональный	Тщательный
Нацеленный	Утвердительный (уверенный)	Дружелюбный	Терпеливый
Обладающим методическим подходом	Решительный	Искренний	Благоразумный
Деловой	Определенный (четкий) подход	Общительный	Точный
Прилежный	Твердый	Демонстративный	Особое внимание к деталям
Обладающим систематическим подходом	Непоколебимый	Чувство юмора	Размышляющий
Формальный	Уверенный	Выразительный	Нерешительный
Настойчивый	Упорный	Доверяющий	Сдержанный
_____	_____	_____	_____



## **Упражнение № 4. Общая Картина Вашего Тренерского Стиля – часть 2**

На предыдущей странице сложите число обведенных слов в соответствующей колонке и отметьте цифры на соответствующих линиях данного графика. Например, если в колонке А обведены 6 слов, то надо отметить цифру 6 на линии А на графике. Тоже самое необходимо повторить с колонками В, С и D. А затем проведите линии, чтобы нарисовать фигуру.

### **Позитивная Поддержка и Поощрения**

При правильном использовании позитивная поддержка является одним из основных инструментов коммуникации хорошего тренера. Позитивная поддержка используется в случае, когда есть необходимость похвалить атлета за приложенные усилия или когда атлет перестает вести себя несоответствующим образом. Позитивная поддержка эффективна только тогда, когда тренер использует ее последовательно и систематически. Если вы не последовательны в использовании позитивной поддержки, ваши атлеты будут вести себя также непоследовательно, как и их тренер. Если вы используете позитивную поддержку не систематически, ваши атлеты вас не поймут.

### **Коммуникация и Исправление Ошибок**

1. По одному: одновременно исправляйте только одно действие или движение.
2. Спросить до того как исправить: дайте атлетам возможность объяснить что произошло. Не задавайте вопрос: «Зачем ты это сделал?» лучше всего спросить: «Что здесь только что случилось?» или «Что ты считаешь ты должен сделать по другому следующий раз?»
3. Найти причину: причиной ошибки может быть что-то, что вы не замечаете. Опять же здесь требуется дать атлетам возможность объяснить что происходит.
4. Дать конструктивные инструкции: не заостряйте внимание на «что не правильно», а сконцентрируйтесь на «как сделать это правильно». Всегда приободряйте, а не разочаровывайте атлета.
5. Похвалить до того как исправить: начните с похвалы аспекта, который атлет выполняет правильно. Этим вы захватываете их внимание. Они доверяют вам и готовы слушать. Далее продолжите с конструктивной инструкции. Старайтесь передать информацию четко и ясно. Помните закончить похвалой и приободрением.

## **Использование Поощрений**

Поощрять атлетов не легко. Ниже приводятся несколько советов как поощрять атлетов.

- ❖ Поощряйте атлетов за приложенные усилия и конечный результат действий.
- ❖ Поощряйте малые достижения (успехи), которые являются частью обучения определенному комплексному навыку.
- ❖ Поощряйте обучение и развитие (использование) эмоциональных и социальных навыков.
- ❖ Поощряйте часто, особенно при изучении новых навыков.
- ❖ Поощряйте сразу же после овладения навыком.
- ❖ Поощряйте атлетов когда они этого заслужили.

## **Плохое Поведение**

Для атлетов естественно шалить и нарушать дисциплину. Как тренер вы можете отреагировать на плохое поведение атлета позитивно и негативно. Позитивный подход заключается в полном игнорировании плохого поведения. Данный подход достаточно эффективен в некоторых ситуациях, так как наказание плохого поведения часто ведет к еще большему непослушанию. Игнорирование плохого поведения не следует использовать в случаях, когда атлет своим поведением ставит под угрозу свое собственное здоровье или здоровье других членов команды и тренеров. В данном случае следует отреагировать сразу же. Игнорирование плохого поведения также неэффективно в случае, когда атлет преднамеренно нарушает установленные правила.

Наказание также является методом исправления плохого поведения атлета. Ниже приведены несколько предложений для правильного использования наказания.

- ❖ Используйте наказание, когда нарушены правила.
- ❖ Где это возможно, рекомендуется дать предупреждение до наказания.
- ❖ Будьте последовательны при использовании наказания.
- ❖ Не выбирайте вид наказания, который вызывает у вас чувство вины и расстраивает.
- ❖ После того, как наказание было выдано, атлет не должен продолжать чувствовать себя виноватым.
- ❖ Наказывайте не часто, только когда это очень необходимо.

## Установка Целей и Мотивация

### Развитие Уверенности в Собственных Силах Через Установку Целей

Для мотивации атлета во время тренировки и соревнования следует устанавливать ему реалистические и бросающие вызов цели. Если атлет достигает поставленных целей на тренировке путем повтора навыков в ситуациях, приближенных к соревновательным, это добавляет ему уверенности в собственных силах. Уверенность в своих спортивных навыках помогает атлету получать наслаждение и является важнейшей частью мотивации. Цели должны устанавливаться тренером и атлетом вместе. Основные характеристики установки целей следующие:

- ❖ Цели должны быть краткосрочными, средними и долгосрочными
- ❖ Цели должны рассматриваться как ступени на пути к успеху
- ❖ Цели должны быть понятны атлету
- ❖ Цели должны быть разными по уровню сложности – от простых до сложных
- ❖ Цели должны быть использованы для определения тренировочного и соревновательного плана атлета

### Цели Действий и Цели Результата

Эффективные цели должны быть основаны на действиях, а не на результате. Атлет может контролировать свои действия. Результат часто зависит от других. Атлет может выступить великолепно, однако не стать победителем, так как другие атлеты выступили лучше его. И наоборот, когда атлет может выступить плохо, но стать победителем, так как все другие атлеты выступили еще хуже. Если у атлета стоит цель пробежать стометровку за 12.10 секунд, у него больше контроля над достижением данной цели, а не над победой в соревновании. Однако у атлета есть еще больше контроля над достижением цели, если поставленная цель – бежать, правильно расположив тело во время забега, мощно отталкиваясь ногами. Данная цель действий в конечном итоге дает атлету больше контроля над его/ее выступлением.

<b>Цель Действий</b>	<b>Цель Результата</b>
<i>Легкая Атлетика</i> Бежать по своей дорожке весь забег, закончить соревнование.	Бежать забег, выполнить промежуточные результаты.
<i>Баскетбол</i> Войти в контакт с соперником и отеснить его от кольца после броска.	Сделать подбор.
<i>Футбол</i> Бегать за мячом во время игры.	Первому получить мяч и установить над ним контроль.



## **Проведение Тренировок и Обучение Начальным Спортивным Навыкам**

*Цели:*

- ❖ Помочь атлетам перейти от полной зависимости от тренера к самоконтролю и саморегуляции.
- ❖ Обучить атлетов спортивным навыкам, когда и как их применять.

Одна из главных задач тренера – обучение атлетов. Обучение – это оказание помощи атлетам в овладении физическими навыками и улучшении общего физического состояния. На тренере лежит ответственность за развитие навыков атлетов от простых до сложных. Процесс овладения навыками - долгий процесс. Обучение спортивным навыкам является одним из самых важных аспектов работы хорошего тренера. Навыки и умения являются основой хорошего выступления. Атлет, обладающий навыками и умениями, знает как и когда применять полученные навыки и умения для достижения наилучших результатов.

### **Как Атлеты Учатся**

Навыки и умения являются основой хорошего выступления. Навыки и умения позволяют атлету эффективно принимать участие в соревнованиях в пределах разрешенных правил данного вида спорта. Дополнительное изучение навыков на тренировке способствует лучшему выступлению. Атлеты учатся навыкам незаметно. Не всегда возможно четко определить, выучил ли атлет данный навык, так как многие факторы могут оказывать влияние на выступление атлета. Ярким индикатором того, что атлет освоил навык является постоянное применение данного навыка атлетом в разных ситуациях.

### **Программа Моторной (Двигательной) Активности**

При освоении атлетом навыков и умений во время тренировок составляется последовательность движений атлета (моторная программа), основными частями которой являются отзывы и инструкции. Моторная программа необходима при тренировке новых навыков. Память выполнения предыдущих попыток используется для физического выполнения действия еще раз. На тренировке формируется ясная и четкая память навыка. Развитие моторных навыков атлета помогает ему в овладении спортивными навыками. Как тренер вы должны прежде всего помочь атлету развить хорошие моторные навыки. На изучение моторных навыков влияет несколько факторов: ваше тренерское мастерство, окружение, физические и когнитивные способности атлета и др. Прежде всего помните, что очень часто атлеты будут брать пример с вас: что вы делаете, как вы учите, как вы организовываете тренировки и даете отзывы.

## Совет для Тренера

Атлет может быть на продвинутом этапе овладения одним навыком и на среднем или начальном этапе овладения другим навыком. Ваш тренерский успех зависит от того, сможете ли вы определить, что ваш атлет находится на разных этапах овладения разными навыками, и сможете ли вы дать ему наилучшие инструкции, мотивировать его и предоставить отзыв.

## Модели Обучения

Работа тренера не ограничивается знанием спорта. Хороший тренер правильно обучает навыкам и психологически готовит атлетов к соревнованиям. Вне зависимости от физического, психологического, социального и эмоционального состояния все люди учатся по-разному. Тренер должен хорошо знать процесс обучения. При оценке атлета и выборе уровня соревнования для атлета тренер должен хорошо знать, как атлет учится, его эмоциональные характеристики и причины участия в деятельности команды.

- ❖ Атлеты могут лучше воспринимать визуально
- ❖ Атлеты могут лучше воспринимать на слух
- ❖ Атлеты могут лучше воспринимать кинестически
- ❖ Атлеты могут лучше воспринимать, используя все три предыдущих способа

## Обучение Навыкам

Существуют два основных вида навыков: простые и сложные. Овладение простыми навыками не требует много тренировок. Однако такие навыки могут считаться простыми только тогда, когда атлет усваивает их быстро. Простой навык для одного атлета может быть не так уж и прост для другого.

## Простые Навыки

Простые навыки легко выучить, увидев их выполнение со стороны. Считается, что 80% знаний получаются визуально. Распространенными методами обучения простых навыков являются демонстрация и имитация. Атлеты копируют, что они видят («Смотри как это делаю я..... Сейчас попробуй сам»). Если имитация правильная, следует сразу же позитивно похвалить атлета, что является хорошим способом подтвердить атлету о его успехе. («Да, получилось. Молодец. А сейчас давай потренируем это действие еще несколько раз, чтобы убедиться, что ты его запомнил»).

## **Сложные Навыки**

Сложные навыки требуют большего участия со стороны тренера. Прежде всего следует разбить сложные навыки на меньшие части, чтобы помочь атлетам правильно овладеть сложным навыком. Некоторые тренеры называют данный процесс «формированием большого из маленького». Если у вас возникает вопрос, как разбить сложные навыки на меньшие части, всю информацию вы можете найти в руководстве для тренера по данному виду спорта, где весь процесс описан в деталях и с иллюстрациями.

## **Пути Увеличения Количества Соревнований для Атлетов Специал Олимпикс**

### **Внутри Существующей Спортивной Программы Специал Олимпикс**

- ❖ Проведите практический семинар для атлетов Специал Олимпикс и используйте атлетов из вне Специал Олимпикс в качестве инструкторов.
- ❖ Пригласите атлетов Специал Олимпикс на тренировки команд не Специал Олимпикс; предоставьте им возможность посмотреть на атлетов не Специал Олимпикс.
- ❖ Помогите атлетам Специал Олимпикс определить других тренеров как потенциальных инструкторов и/или тренеров.

### *Способствуйте включению в школьную и общественную программу*

- ❖ Организуйте возможность совместных тренировок с командами не Специал Олимпикс.
- ❖ Упомяните имена и награждайте атлетов Специал Олимпикс во время спортивных банкетов и школьных вечеров награждения.
- ❖ Организуйте соревнования Специал Олимпикс до местных спортивных соревнований не Специал Олимпикс.

### *Найдите все спортивные сооружения в вашей местности*

- ❖ Попросите ответственных за данные спортивные сооружения разрешить вам проводить тренировки, клиники и/или лагеря Специал Олимпикс.
- ❖ Попросите их разрешить вам проводить соревнования Специал Олимпикс местного и программного уровня.

### *Привлекайте в качестве волонтеров других администраторов, тренеров и студентов*

- ❖ Разрешите студентам-атлетам не Специал Олимпикс выступать в роли партнеров во время межсезонья. Атлеты Специал Олимпикс могут многому научиться от таких атлетов.
- ❖ Разрешите студентам-атлетам не Специал Олимпикс выступать в роли партнеров во время соревнований Специал Олимпикс местного и программного уровня.

### *Проводите обучение общественного мнения*

- ❖ Пригласите атлетов Специал Олимпикс участвовать в выставочной игре на местных соревнованиях не Специал Олимпикс.

- ❖ Принимайте участие в телевизионных интервью о движении Специал Олимпикс и пользе для атлетов Специал Олимпикс.
- ❖ Во время местных соревнований организуйте «Семейный Вечер Специал Олимпикс». Атлеты Специал Олимпикс и члены их семей придут на соревнование, их поприветствуют, после соревнований они примут участие в раздаче автографов и фотосъемке.
- ❖ Включайте информацию о Специал Олимпикс в местные газеты, журналы и брошюры.

*Привлекайте материальные средства для вашей местной организации Специал Олимпикс*

- ❖ Проведите выставочные тренировки или матчи, а все доходы направьте на счет местного отделения Специал Олимпикс.
- ❖ Разрешите атлетам Специал Олимпикс принимать финансовую помощь на входе или у определенного стенда Специал Олимпикс во время проведения местных спортивных соревнований.

### **Внутри Общественной Спортивной Программы на Местах**

Пригласите членов общества в данной местности принять участие в Специал Олимпикс и опишите преимущества такого участия:

1. Студенты-атлеты и их друзья осознают наличие другой стороны спорта через контакт с атлетами Специал Олимпикс.
2. Опыт развития дружеских отношений и работы с людьми с отклонениями в умственном развитии принесет что-то новое положительное в жизнь каждого.
3. Вам предоставляется дополнительная возможность появиться в средствах массовой информации благодаря вашей поддержке Специал Олимпикс.
4. Если вы выступаете в роли спонсора/тренера команды Специал Олимпикс, вы поможете данной команде участвовать в самых важных соревнованиях Специал Олимпикс, которые посещают много зрителей.
5. Члены семей и друзья атлетов Специал Олимпикс в вашей местности станут более активно поддерживать вашу организацию, что приведет к большему количеству участников и зрителей на ваших соревнованиях Специал Олимпикс.
6. Ваша организация сможет развить более тесные связи с общественностью.
7. Ваши коллеги и студенты-атлеты не Специал Олимпикс получают дополнительный опыт в преподавании начальных спортивных навыков и социальных навыков.
8. Ваша позиция общественного лидера будет укреплена.
9. Некоторые тренеры Специал Олимпикс примут участие в клиниках ваших тренеров.

10. Штатные работники и студенты-атлеты не Специал Олимпикс узнают много нового о способностях людей с отклонениями в умственном развитии.

## **Роль Тренера в Программе Объединенного Спорта Специал Олимпикс®**

Спортивные программы Специал Олимпикс предлагают атлетам Специал Олимпикс возможность сотрудничества с атлетами не Специал Олимпикс в командах Объединенного Спорта. Команды Объединенного Спорта представляют собой уникальную возможность сблизить разных представителей общества для занятий спортом, веселья и радости.

Тренер Специал Олимпикс должен:

Провести оценку атлета Специал Олимпикс и партнера (атлета без отклонений в умственном развитии).

Составить план тренировочных занятий (как и для любого другого уровня соревнований).

При проведении тренировок и соревнований с участием атлетов Специал Олимпикс и партнеров всегда следовать Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс.

Понимать все возможные уровни для участия в соревнованиях для команды Объединенного Спорта.

Дополнительную информацию и материалы можно найти онлайн на сайте <http://www.specialolympics.org>

## Рекрутирование тренеров

### Волонтеры Специал Олимпикс Играют Важную Роль в Развитии Программы Специал Олимпикс.

Любая местная программа Специал Олимпикс в первую очередь зависит от наличия волонтеров. Это условие является основой развития полноценной программы, которая сможет предложить атлетам Специал Олимпикс возможность участия в соревнованиях, а также обеспечить правильное изучение навыков, понимание правил и этикеты данного вида спорта. Рекомендуется, чтобы тренер в прошлом сам занимался данным видом спорта, однако это не очень важно, так как члены семей, учителя, соседи и друзья атлетов Специал Олимпикс могут быть обучены методам преподавания начальных спортивных навыков.

Пример на определенном виде спорта: гольф

<b>Вопрос при поиске тренера</b>	<b>Ответ на вопрос о поиске тренера гольфа (примеры)</b>	<b>Перечислите Ваши собственные ответы</b>
Кто лучше всех в этом виде спорта?	Профессиональный игрок (LPGA/PGA).	
Кто управляет спортивными сооружениями для данного вида спорта?	Руководство гольф-клуба.	
Кто любит и знает данный спорт?	Члены гольф-клуба.	
Кто знает всех людей, которые занимаются данным видом спорта?	Местные, областные и национальные ассоциации гольфа	
У кого есть доступ к средствам массовой информации для помощи в рекрутировании тренеров?	Журналисты, пишущие о гольфе.	
С кем вы занимаетесь данным видом спорта?	Ваши друзья, с которыми вы играете в гольф.	

Вставьте в приведенную выше таблицу отдельный вид спорта и используйте соответствующие примеры. Например, в футболе на вопрос «Кто лучше всех в этом виде спорта?» может быть дан ответ «Представитель FIFA/UEFA/CONCACAF».

Общий Пример (не на определенном виде спорта).

<b>Вопрос при поиске тренера</b>	<b>Пример</b>	<b>Перечислите Ваши собственные ответы</b>
Где собираются люди, которые занимаются спортом?	Парки и спортивные сооружения.	
Где вы можете найти молодых и энергичных волонтеров?	Общеобразовательные школы и средние/ высшие учебные заведения.	
Кто приложил наибольшие усилия для создания команды?	Атлеты и члены их семей.	
Где вы можете найти людей, которые уже до этого тренировали команды Специал Олимпикс?	Существующая программа Специал Олимпикс.	
Кто еще может оказать помощь при организации?	Физиотерапевты, массажисты.	
Где вы можете найти большое количество людей, готовых быть волонтерами?	Молодежные организации и сообщества.	
Где вы можете найти людей, которые заинтересованы в работе тренера?	Спортивное общество в целом.	
У кого есть большая мотивация быть волонтером?	Церковные группы.	
Кому надо проходить практику?	Ученики старших классов общеобразовательных школ.	
С кем вам нравится работать вместе?	Ваша собственная семья и друзья.	

Поддерживайте связь с теми людьми, которые когда-то уже помогли вашей программе.

- ❖ Наибольший успех приходит тогда, когда местная программа Специал Олимпикс смогла установить тесные связи с отдельными игроками и целыми командами в местной географической зоне.

Вместе со спортивными командами в данной местности разработайте план развития программы Специал Олимпикс, уделяя особое внимание возможности участия в соревнованиях.



## Развитие Команды

Основой развития команды является наличие помощников, которые понимают миссию Специал Олимпикс, вид спорта, которому вы обучаете, вашу философию тренера, и всегда готовы помочь вам достичь еще большего успеха. Распределение ролей и обязанностей помогает обеспечить структуру для организации условий проведения высококачественных тренировок и спортивных соревнований для атлетов, волонтеров и семей. Ниже приведены примеры действий при наборе волонтеров.

Определите позиции в штатном составе, которые следуют заполнить для обеспечения полного развития программы Специал Олимпикс в вашем виде спорта. Прежде всего посоветуйтесь с вашим местным координатором Специал Олимпикс, так как возможно они уже это сделали. Определите обязанности каждой позиции и в письменной форме опишите каждую позицию.

- ❖ Помощник тренера
- ❖ Координатор(ы) по транспорту
- ❖ Менеджер(ы) по проведению соревнований
- ❖ Координатор(ы) по фандрэйзингу (привлечению средств)
- ❖ Координатор(ы) пиара (PR)
- ❖ Координатор(ы) по оборудованию и спортивным сооружениям

Проведите рекрутирование волонтеров, которые:

- ❖ имеют взаимодополняющие навыки и стили жизни
- ❖ смогут уделить Специал Олимпикс требуемое время
- ❖ готовы пройти курс обучения для работы с атлетами и выполнения обязанностей
- ❖ примут данную роль и получают от данной роли удовольствие
- ❖ обогатят программу своим опытом и знаниями

Проведите курсы ориентации для тренеров, членов семей и волонтеров:

- ❖ Они должны понимать миссию и философию Специал Олимпикс.
- ❖ Еще раз проясните роли и обязанности каждого.
- ❖ Обеспечьте понимание целей и задач.
- ❖ Они должны постоянно мотивировать и приободрять атлетов.
- ❖ Они должны осознавать важность наличия материальных средств, спортивных сооружений, фандрэйзинга (привлечения средств), транспорта и оборудования.

## Проверочный Список (Чек-лист) для Менеджмента

Наличие места проведения тренировок.  
Закончен набор и обучение волонтеров.  
Закончен набор и обучение тренеров.  
Проведен курс ориентации для членов семей.  
Наличие требуемого оборудования.  
Бюджет разработан, есть план его использования.  
Составлен список потенциальных спонсоров. Список передан ответственному за фандрейзинг.  
Определено и утверждено расписание тренировок и соревнований, а также транспортных нужд.  
Атлетам, членам их семей и волонтерам было сообщено о дате начала спортивного сезона, датах тренировок и соревнований, наличие транспорта подтверждено.  
Атлеты, тренеры и волонтеры заполнили все необходимые регистрационные формы.  
Наличие на всех тренировках и соревнованиях медицинской формы, формы освобождения от ответственности и формы отчета о несчастном случае.  
Цели и задачи на сезон были объяснены и обсуждены с тренерами и волонтерами.  
Определены даты встреч менеджмента и тренерского состава.  
Обеспечена своевременная раздача, заполнение и обновление форм Тестов Индивидуальных Навыков, дневных планов, планов тренировки на дому, форм оценки атлета, правил Специал Олимпикс по данному виду спорта, ресурсы по данному виду спорта и т.д.  
Извещение средств массовой информации о мероприятиях Специал Олимпикс до их начала, во время проведения и после окончания.  
Высказать благодарность всем волонтерам, спонсорам и атлетам.

## **Обязанности Тренера по Обеспечению Безопасности Атлетов**

Тренеры несут ответственность за безопасность атлетов, занимающихся у них данным видом спорта.

### **Обеспечение Безопасной Программы**

#### *Игровая площадка*

Игровая площадка должна быть проверена на предмет наличия опасных предметов до начала и после каждой тренировки и соревнования. Зона вокруг игровой площадки в здании также должна быть безопасной. Сама поверхность игровой площадки должна быть чистой, безопасной и сухой. Все линии должны быть хорошо видны. В здании должен быть кондиционер, особенно если территория находится в теплом климате.

Игровую площадку на открытом воздухе следует проверить на предмет наличия неровной поверхности: ям, выбоин, влаги. Зона вокруг игровой площадки в здании также должна быть безопасной. Все линии должны быть хорошо видны.

Кроме этого, раздевалки и душевые должны быть проверены на предмет безопасности и простого доступа. Пол в таких местах должен быть сухим и не скользким.

Места расположения зрителей, членов семей и других атлетов, не участвующих в данном мероприятии также должны быть проверены на предмет безопасности и простого доступа.

### **Оборудование/Инвентарь**

Атлеты должны иметь соответствующий инвентарь для занятий данным видом спорта. Если спортивный инвентарь требуется носить, тогда он должен подходить по размеру. Всегда следует учитывать:

- ❖ Достаточное количество инвентаря: на каждой тренировке и соревновании должно быть достаточное количество инвентаря. Атлеты должны иметь возможность использовать инвентарь во время разминки и во время самого соревнования.
- ❖ Хорошее состояние инвентаря: все оборудование должно быть проверено до начала тренировки или соревнования. Часто используемое или редко используемое оборудование должно быть проверено перед каждым использованием.

- ❖ Правильное использование инвентаря: инвентарь был произведен для определенных целей. Тренерский состав должен проинструктировать игроков о правильном использовании инвентаря. Неправильное использование инвентаря может привести не только к травме, но и сделать гарантию на инвентарь недействительной.
- ❖ Правильные характеристики инвентаря: инвентарь должен соответствовать стандартам данного спорта.
- ❖ Правильный размер инвентаря: атлет должен иметь инвентарь, подходящий ему по размеру.
- ❖ Гарантии и правила использования: рекомендуется изучить правила использования инвентаря.

## **Переезды**

Тренеры несут ответственность за безопасность атлетов во время поездок на игры и соревнования. Тренер должен проконсультироваться с родителями или попечителями каждого игрока на предмет наличия каких-либо особых требований. Письменные инструкции о принятии медикаментов должны быть предварительно просмотрены и взяты с собой в поездку.

Тренер должен получить информацию от принимающей стороны о наличии воды, экстренного плана эвакуации, о размерах раздевалок. Важные номера телефонов следует записать.

Если поездка с ночлегом, следует постараться заказать безопасное место с простым доступом. Соответствующая контактная информация должна быть выдана всем родителям. При наличии у атлетов определенных требований по диете, следует заранее их выяснить и обеспечить наличие продуктов для удовлетворения данных нужд.

Родителям должно быть сообщено время и место прибытия команды назад. При изменении планов следует вовремя сообщить родителям.

## **План по Присмотру/Надзору**

Тренер должен обеспечить наличие соответствующей структуры по надзору во время тренировок и соревнований. Волонтеры и другие лица, входящие в контакт с атлетами, также должны быть обучены, и над ними также должен быть установлен надзор для контроля их работы с атлетами. Рекомендуется наличие определенного уровня сертификации: сертификат тренера, выданный Специал Олимпикс и национальной федерацией спорта по данному виду спорта, сертификат первой медицинской помощи.

Рекомендуется, чтобы во время тренировок и игр присутствовали медицинский персонал (терапевт, массажист, скорая помощь).

## **Предотвращение Травматизма**

Ниже приведены способы предотвращения травматизма:

- ❖ Правильная оценка готовности и уровня навыков атлета: тренерский состав должен определить точку отсчета для атлета на основании его готовности и уровня навыков. Мотивация, интерес и физическое состояние имеют значение при развитии плана действий.
- ❖ Программа круглогодичных тренировок: тренер вместе с атлетом и его семьей должен разработать и поощрять использование круглогодичного плана питания и поддержания физической формы. Это дает возможность развить положительные здоровые привычки и поможет подготовке к спортивному сезону.
- ❖ План тренировок по определенному виду спорта: тренер вместе с атлетом и его семьей должен разработать индивидуальный план спортивных тренировок для развития определенных навыков.
- ❖ Медицинские формы: на тренировках и соревнованиях тренеры должны иметь медицинские формы атлетов и особые медицинские инструкции.
- ❖ В местах проведения тренировок и соревнований должна быть в наличии аптечка.
- ❖ Рекомендуется проводить акклиматизацию.
- ❖ Жара: атлеты должны постепенно в течение 2 недель привыкать к тренировкам в жару. В начале периода они должны быть одеты в легкую одежду, и тренировки должны проводиться в более прохладную часть дня. Постепенно следует проводить часть тренировки в более жаркий период дня, примерно в такое же время дня, в которое будет проводиться соревнование.

- ❖ Холод: атлеты должны постепенно в течение нескольких дней привыкать к тренировкам в холод. Они должны быть обучены носить несколько слоев одежды в зависимости от температуры. При необходимости следует носить шапку и перчатки.
- ❖ Высота: атлеты должны постепенно в течение 10-14 дней привыкать к тренировкам на высотных территориях. Долгота и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно. Рвота, головокружение, нехватка воздуха и насморк достаточно распространены в период постепенной адаптации.
- ❖ Солнечная или снежная слепота: для избежания солнечной и снежной слепоты атлеты должны носить темные очки во время занятий на открытом воздухе. Очки должны блокировать ультрафиолетовые лучи.
- ❖ Солнечные ожоги: атлет должен носить кепку-козырек и майку с длинным рукавом при проведении тренировок на солнце. Характеристики солнечного крема должны быть не ниже SPF 15. Крем следует использовать на всех открытых частях тела: носу, ушах, лице, губах или затылке на голове.
- ❖ Ветер: ветер может привести к сухой обветренной коже и боли в глазах. Очки обеспечат некоторую защиту, а также глазные капли. Следует использовать гигиеническую помаду для увлажнения губ. Соответствующая одежда защитит от обветривания кожи.

## **Физическое Насилие**

Все тренеры Специал Олимпикс должны знать Правила Специал Олимпикс по вопросам Физического Насилия и другие материалы по данной теме. Вся информация должна быть в офисе вашей местной программы. Если человек стал жертвой плохого обращения/насилия, у него могут быть обнаружены травмы или необычные изменения в поведении. Если вы заметили необъяснимые травмы или постоянные изменения в поведении, вы должны рассмотреть возможность того, что данный атлет является жертвой плохого обращения. Если вы выступаете в роли тренера или волонтера Специал Олимпикс, вы должны сразу же сообщить об этом Директору Программы.

### **Физические Знаки Насилия**

Физическое насилие выражается как правило в ожогах, царапинах, ранах, ссадинах и вывихах. Из-за того, что навыки речи у некоторых атлетов с отклонениями в умственном развитии развиты слабо, физические характеристики травм (форма, место) могут быть единственными индикаторами того, что данный человек является жертвой физического насилия.

Стандартными местами для спортивных травм являются голени, колени, локти и другие твердые места тела. Когда травма расположена на мягких тканях живота, спины, лица, на внутренней стороне рук и ног, около половых органов, объяснений как правило два: нестандартная ситуация, например, авария, или применение физической силы другим человеком.

Как правило форма травмы на мягких тканях тела подсказывает способ и орудие их нанесения. Ссадины в форме удлинённых кругов вокруг тела очень часто означают, что был использован электрический шнур или ремень. Отчетливые тонкие рубцы с углублениями на концах означают, что была использована вешалка для одежды из проволоки. Царапины в виде ладони или кулака означают, что человека били руками.

Еще одним индикатором физического насилия является наличие ссадин различного цвета на мягких тканях тела. Ссадины изменяют цвет по мере заживления, поэтому наличие ссадин разного цвета означает, что они были нанесены в разное время. Ссадины разного цвета означают, что человек был подвергнут повторяющимся избиениям в течение периода времени, который возможно установить по цвету ссадин. Таким образом наличие ссадин разного цвета сразу же отвергает версию об автомобильной аварии, так как в данном случае все ссадины должны быть одного цвета.

Ожоги часто являются индикаторами физического насилия. Отчетливые знаки вокруг запястий, лодыжек и иногда шеи вызваны использованием веревки и ограничением движений человека. Кроме этого, ожоги в виде раны от сигареты

или сигары также являются индикаторами физического насилия. Очень часто такие ожоги расположены в области половых органов на верхней части ног с внутренней и внешней стороны. Они наносятся сексуальными садистами.

Дети и взрослые с отклонениями в умственном развитии, которые нуждаются в помощи при принятии ванны, могут получить ожоги от слишком горячей воды. Следует быть особенно осторожными с людьми, у которых нарушена нервная сенсорность, так как они могут не почувствовать горячую воду и получить тяжелые ожоги.

Очень часто физическое насилие произойдет над органами функционирования. Если пенис перевязан, это вызовет нарушение в кровообращении и последующей гангрене. Если у человека есть нарушения функционирования мочевого выделения и каловыделения, также возможны ожоги при использовании слишком горячей воды.

У подвергнутых физическому насилию людей есть поломы или многочисленные вывихи, которым нет объяснений. Вывихи рук могут быть вызваны резким рывком. Вывихи плеч и локтей также могут быть вызваны слишком резким рывком рук, например, при поднятии или посадке человека в инвалидную коляску.

Следует помнить, что не все травмы наносятся преднамеренно. Однако они не случайны. Иногда даже очень хорошие помощники могут нанести травму, если они не знают как правильно оказать помощь.

Кроме приведенных выше примеров физического насилия, следует помнить, что некоторые виды халатного отношения к своим обязанностям могут быть обнаружены с помощью оставленных на теле знаков. Например, пролежни или раздражения кожи от протезов часто являются индикаторами того, что человек с отклонениями в умственном развитии не получает достаточно помощи и часто просто забыт. Кроме этого, постоянный голод, плохая гигиена, запущенное общее медицинское состояние и состояние полости рта также являются индикаторами халатного отношения к своим обязанностям некоторых работников по уходу за этими людьми.

### **Изменения в Поведении как Индикатор Физического Насилия**

Изменения в поведении человека, которые продолжаются значительный период времени также могут быть индикаторами плохого отношения. Однако такое поведение также может быть ответом на стрессовую ситуацию, например, потеря близкого (человека или животного), конфликт в семье, изменения в условиях проживания и другие примеры очень стрессовой ситуации. Ответом на стресс могут быть:



- ❖ Агрессия: нападение на других людей по мелочам или без причины; драки с меньшими, менее физически развитыми индивидуумами.
- ❖ Депрессия: грусть, недостаток энергии.
- ❖ Регрессия: возвращение к детскому поведению (сосание пальца, мочеиспускание в кровати).
- ❖ Отчуждение: избежание контакта с другими людьми.
- ❖ Нарушения сна: ночные кошмары, обильное потоотделение во сне, бессонница.
- ❖ Суицидные мысли и действия: разговоры о или попытка покончить жизнь самоубийством.
- ❖ Другие расстройства: удары головой о твердые предметы, раскачивание из стороны в сторону или сосание пальца.

Приведенные выше примеры являются основными признаками нахождения в стрессовой ситуации. Плохое отношение может быть причиной данных изменений в поведении, однако следует принять во внимание и другие факторы. Приведенный ниже список имеет прямую связь с плохим отношением:

- ❖ Трудности с ходьбой и сидением: боль от ран на половых органах, ногах с внутренней и внешней стороны.
- ❖ Сексуализированное поведение: мастурбация в присутствии других людей, попытка соблазнить, сексуальные намеки и неприемлимые касания.
- ❖ Избежание определенного человека: избежание контакта с определенным человеком или людьми с определенными характеристиками (пол, возраст, цвет волос, рост и т.д.).
- ❖ Согласие во всем: попытка избежать физической и эмоциональной боли, связанной с физическим насилием.
- ❖ Боязнь и подозрительность: избегание других людей, нежелание входить в физический контакт с другими людьми.
- ❖ Сверх дружелюбность: поиск дружбы и привязанности, что приводит к принятию дружбы любого.

При оценке поведенческих сигналов физического насилия следует помнить, что не стоит строить заключения о возможности присутствия физического насилия на основании наличия одного индикатора. Поведенческие сигналы должны рассматриваться в качестве индикаторов того, что, возможно, в жизни этого человека происходит что-то такое, на что следует обратить особое внимание.

## Ответ на Физическое Насилие

Ваша реакция на физическое насилие очень важна. Когда вы обращаетесь к человеку, который по вашему подозрению является жертвой физического насилия, помните, что он/она может не доверять вам и бояться последствий заявления о физическом насилии. Если человек сам первый обратился к вам и заявил о физическом насилии, он/она может отказаться от своего заявления, если вы выскажете сомнения, не смотря на то, что физическое насилие имело место. Ниже приведено руководство, которое должно помочь вам в ситуации, когда вы подозреваете, что человек является жертвой физического насилия.

- ❖ Держите свои чувства под контролем. Ваше спокойствие поможет человеку. Дайте человеку понять, что все произошло не по его/ее вине.
- ❖ Выскажите сочувствие, однако не обещайте, что вы сохраните в секрете все детали заявления о физическом насилии. Возможно, что вы с юридической точки зрения обязаны заявить о данном факте физического насилия в социальную службу или в правоохранительные органы. Если данная ситуация связана с программой Специал Олимпикс, вы должны сообщить о своих подозрениях официальному руководителю соревнования как можно быстрее.
- ❖ Обеспечьте требуемую медицинскую помощь жертве. В зависимости от условий физического насилия и природы нанесенных травм жертва физического насилия должна пройти медицинское обследование. В случае, когда есть подозрения о физическом сексуальном насилии, проводящему медицинское обследование доктору должно быть об этом сообщено, что позволит ему собрать улики для поимки насильника.
- ❖ Слушайте, но не допрашивайте жертву физического насилия. Вы не несете ответственность за расследование заявления о физическом насилии. Слушая рассказ жертвы физического насилия, вы оказываете жертве эмоциональную поддержку. Вы можете задать вопросы для прояснения деталей, которые вы не поняли, однако вы должны помнить, что детальное расследование будет проведено соответствующими органами.
- ❖ Как только вы закончите разговор с жертвой физического насилия, постарайтесь сразу же письменно или на пленку записать все, что вы услышали. Это следует сделать сразу же, так как со временем вы можете не помнить все детали. Ваш отчет должен содержать все, что Вам было рассказано, имя человека, кто рассказал вам, время, имя жертвы, имя нападавшего, что вы сделали с полученной информацией, когда вы это сделали.
- ❖ Вы должны следовать требованиям по отчетам, которые действуют в вашей стране, области и Специал Олимпикс. По законам многих штатов в США вы должны сообщить о подозреваемом физическом насилии над ребенком или зависящим взрослым в правоохранительные органы. Кроме этого, если случай физического насилия произошел на мероприятии

Специал Олимпикс, ответственный за данное мероприятие должен также быть поставлен в известность.

### **Советы по Снижению Стресса и Избеганию Физического Насилия**

Следующий раз, когда каждодневные проблемы довели вас до точки кипения и вы готовы ударить, остановитесь! Попробуйте использовать некоторые из нижеследующих способов. Не только вы почувствуете себя лучше, но и человек, о котором вы заботитесь.

1. Сделайте глубокий вдох, затем еще один. Помните, что вы несете ответственность за ситуацию.
2. Закройте глаза и представьте, что это вас сейчас могут ударить.
3. Сожмите губы вместе и посчитайте до 10 или еще лучше до 20.
4. Представьте, что вы взяли тайм-аут. Подумайте о причинах вашего плохого настроения: это человек, о котором вы заботитесь, или он просто легкая мишень, на ком можно выместить свою злобу.
5. Позвоните другу/подруге.
6. Попросите заменить вас, выйдите на свежий воздух и прогуляйтесь.
7. Примите горячий душ или умойте лицо холодной водой.
8. Обнимите подушку.
9. Включите музыку, попробуйте подпевать.
10. Возьмите ручку и напишите на листе бумаги как можно больше добрых слов. Обязательно сохраните этот список!

## **Кодекс Поведения Атлета Специал Олимпикс**

Специал Олимпикс поддерживает высокие идеалы спорта и ожидает, что все атлеты с таким же уважением относятся к спорту и Специал Олимпикс. Все атлеты и партнеры Объединенного Спорта согласились следовать следующим положениям кодекса.

### **Достойное Спортивное Поведение**

- ❖ Я буду примером достойного спортивного поведения.
- ❖ Я буду вести себя таким образом, чтобы уважали меня, моих тренеров, мою команду и Специал Олимпикс.
- ❖ Я не буду сквернословить.
- ❖ Я не буду ругаться или оскорблять других людей.
- ❖ Я не буду драться с другими атлетами, тренерами, волонтерами или штатными сотрудниками.

### **Тренировки и Соревнования**

- ❖ Я буду регулярно посещать тренировки.
- ❖ Я буду учить и соблюдать правила данного вида спорта.
- ❖ Я буду слушать моих тренеров и судей, задам вопросы, если что-то не пойму.
- ❖ Я всегда буду стараться изо всех сил во время тренировок, дивизионирования или соревнований.
- ❖ Я не буду «сдерживать себя» во время предварительных соревнований, чтобы попасть в более легкий дивизион для финальных соревнований.

### **Ответственность за Собственные Действия**

- ❖ Я не буду входить в нежелательный физический, устный или сексуальный контакт с другими людьми.
- ❖ Я не буду курить на территориях, где курение запрещено.
- ❖ Я не буду распивать спиртные напитки или использовать запрещенные наркотические вещества на мероприятиях Специал Олимпикс.
- ❖ Я не буду принимать анаболики для улучшения спортивного результата.
- ❖ Я буду соблюдать все законы, правила Специал Олимпикс, правила международной и национальной федераций для данного вида спорта.

Я понимаю, что если я не буду соблюдать данный Кодекс Поведения, ко мне будут применены различные меры вплоть до исключения со стороны моей Программы или со стороны Организационного Комитета Всемирных Игр.

## **Кодекс Поведения Тренера Специал Олимпикс**

Специал Олимпикс поддерживает высокие идеалы спорта и ожидает, что все тренеры с таким же уважением относятся к спорту и Специал Олимпикс. Все тренеры Специал Олимпикс согласились следовать следующим положениям кодекса.

### **Уважение к Другим Людям**

- ❖ Я буду уважать права, достоинство, и ценность атлетов, тренеров, волонтеров, друзей и зрителей Специал Олимпикс.
- ❖ Я буду относиться ко всем с равным уважением вне зависимости от пола, этнического происхождения, религии или уровня способностей.
- ❖ Я буду положительным примером достойного поведения для моих атлетов.

### **Обеспечение Позитивного Опыта**

- ❖ Я обеспечу, чтобы для каждого атлета проведенное со Специал Олимпикс время несло в себе положительный опыт.
- ❖ Я буду уважать талант, стадии развития и цели каждого атлета.
- ❖ Я обеспечу, чтобы каждый атлет принимал участие в соревнованиях, которые соответствуют его уровню способностей и одновременно бросают ему вызов для дальнейшего роста.
- ❖ Я буду справедлив, внимателен и честен с атлетами и буду общаться с атлетами простым, понятным языком.
- ❖ Я обеспечу, чтобы правильные предварительные результаты были указаны при подаче заявки на участие в соревновании.
- ❖ Я проинструктирую всех атлетов выступать в полную силу своих возможностей во всех предварительных и финальных соревнованиях в соответствии с Официальными Спортивными Правилами Специал Олимпикс.

### **Быть Профессионалом и Нести Ответственность за Свои Действия**

- ❖ Моя речь, манеры, пунктуальность и поведение будут соответствовать требуемым стандартам.
- ❖ Я буду относиться ко всем связанным с данным видом спорта людям (атлетам, тренерам, соперникам, судьям, административным работникам, родителям атлетов, зрителям, представителям средств массовой информации и др.) с уважением, достойно и профессионально.
- ❖ Я буду помогать атлетам проявлять такие же положительные качества.
- ❖ Я не буду распивать спиртные напитки, курить или использовать запрещенные наркотические вещества на тренировках и соревнованиях Специал Олимпикс.

- ❖ Я не буду применять любой вид насилия над атлетами или другими людьми: устный, физический, эмоциональный вид насилия.
- ❖ Я не позволю другим людям любой вид насилия над моими атлетами.

### **Качественная Помощь Атлетам**

- ❖ Я буду стараться расти с профессиональной точки зрения с помощью оценки собственной деятельности и непрерывного обучения.
- ❖ Я буду хорошо знать правила данного спорта и требуемые навыки.
- ❖ Я составлю план тренировок.
- ❖ Я буду хранить все необходимые формы (медицинские, результаты тренировок и соревнований) на каждого атлета в команде.
- ❖ Я буду соблюдать правила Специал Олимпикс, правила международной и национальной федераций для данного вида спорта.

### **Здоровье и Безопасность Атлетов**

- ❖ Я буду проверять безопасность используемого инвентаря и спортивных сооружений.
- ❖ Я обеспечу наличие инвентаря, спортивных правил, плана тренировок и безопасной среды, которые соответствуют возрасту и уровню способностей данной группы атлетов.
- ❖ Я ознакомлюсь с медицинской формой каждого атлета и буду четко знать все ограничения для спортивного участия, указанные на данной форме.
- ❖ Я обеспечу атлетам доступ к медицинской службе в случае необходимости.
- ❖ Я буду поддерживать такой же уровень интереса и обеспечу соответствующую поддержку больным и травмированным атлетам.
- ❖ Я разрешу дальнейшее участие в тренировках и соревнованиях таким атлетам только в разрешенных случаях.

Я понимаю, что если я не буду соблюдать данный Кодекс Поведения, ко мне будут применены различные меры вплоть до запрещения тренерской деятельности в Специал Олимпикс.

## **Что Следует Ожидать от Атлетов?**

### **Трудности в Обучении (Мотивация, Восприятие, Понимание, Память)**

Мотивация: при наличии желания мы все учимся намного быстрее. Очень важно помочь атлету (любому атлету, а не только атлету Специал Олимпикс) увидеть, сколько радости он испытает после овладения навыком, которому вы его сейчас обучаете. К факторам, оказывающим влияние на мотивацию, относятся и причины, почему атлет пришел на тренировку. Он пришел только потому что его попросили прийти? Кто-то другой внес его в список? Он чувствует себя уверенно, так как он знает данный вид спорта? Или же это какой-то новый опыт для него? Ответы на данные вопросы, конечно же, помогут вам, однако задача для вас как тренера остается та же: вне зависимости от причины мотивации атлета прийти на первую тренировку, вы должны сделать так, чтобы причиной прийти на вторую тренировку было веселье и чувство успеха, полученные на первой тренировке.

### **Медицинские Вопросы (Синдром Дауна, Аутизм, Синдром Фрагильной X-Хромосомы, Церебральный Паралич, Синдром "Пьяного Зачатия")**

Определения всех данных терминов даны на следующей странице в таблице под названием Отклонения в Умственном Развиии и Другие Близкие Виды Отклонений в Развиии. Здесь прежде всего следует помнить о безопасности, чувстве собственного достоинства и ожиданиях.

- ❖ Безопасность обеспечивается путем разговоров с родителями, попечителями и самими атлетами по вопросу медицинского состояния. Никто не ожидает, что вы будете выступать в роли доктора, просто следует поступать здраво. Обязательно ознакомьтесь с медицинской формой атлета, чтобы знать все медицинские ограничения на участие в спортивной деятельности.
- ❖ Чувство собственного достоинства очень легко оскорбить или помочь развить. Следует поговорить с атлетами о том, что им нравится делать, как они чувствуют себя во время тренировок, что они хотят достигнуть в данном виде спорта. Если вы поближе узнаете атлетов, вы реже станете употреблять такие термины, как синдром Дауна, синдром "пьяного зачатия" или «склонен к припадкам».
- ❖ У каждого человека есть свои ожидания. У вас есть свои ожидания касательно прогресса атлетов. У них есть собственные ожидания. У членов их семей могут быть их ожидания касательно того, что атлеты могут и не могут выполнить. Как тренер вы должны установить такие ожидания, которые бросят спортивный вызов атлетам, заставят их добиться лучших результатов, а затем создайте соответствующий план тренировок как путь достижения поставленных ожиданий-целей. При этом вам следует помнить о всех медицинских ограничениях на участие в спортивной деятельности, указанных в медицинской форме.

## Отклонения в Умственном Развитии и Другие Близкие Виды Отклонений в Развитии.

Приведенная ниже таблица предоставляет тренерам информацию об атлетах (атлетах Специал Олимпикс с различными характеристиками функциональных и учебных отклонений) для того, чтобы тренеры могли проводить обучение атлетов Специал Олимпикс более эффективно. У тренера могут быть неверные (нереальные) ожидания касательно атлета не потому, что тренеру все равно, а потому, что тренер, возможно, полностью не осознает разницу между атлетами, которые принимают участие в Специал Олимпикс.

Отклонение	Характеристики (три главные)	Лучшие стратегии для эффективного обучения
Отклонение в умственном развитии (общее)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обработка информации и обучение проходят медленно. Короткий период задержки внимания.</li> <li>2. Навыки устной коммуникации не соответствуют возрасту.</li> <li>3. Может не различать между соответствующим и несоответствующим поведением.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Короткие тренировки.</li> <li>2. Повторение (основа развития нового навыка).</li> <li>3. Во время тренировок думать об атлетах как и людях, сосредоточенных только на одной мысли.</li> </ol>
Аутизм	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нарушения речи/речь отсутствует.</li> <li>2. Отсутствие умения устанавливать социальные отношения.</li> <li>3. Высокая чувствительность к боли.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установить одинаковый порядок выполнения действий.</li> <li>2. Передача сигнала, изменение, громкий звук и др. (установите зрительный контакт при разговоре).</li> <li>3. Среда нахождения атлета должна быть четко структурирована.</li> </ol>
Церебральный паралич	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слабый контроль над мышцами.</li> <li>2. Частые схватки.</li> <li>3. Проблемы с балансом/устойчивостью.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на укрепление мышц.</li> <li>2. Обучение навыкам отдельно от других для укрепления мышц.</li> <li>3. Развитие общих моторных навыков и навыков баланса.</li> </ol>



Синдром Дауна	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Широкое лицо, слабые мышцы.</li> <li>2. Нежность/ласковость.</li> <li>3. Упрямость.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установить четкие цели и ограничения.</li> <li>2. Установить зрительный контакт при разговоре; демонстрация нового навыка один на один (для полной концентрации внимания).</li> <li>3. Использовать повтор и проводить оценку достигнутого.</li> </ol>
Синдром "пьяного зачатия"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Косой разрез глаз/ маленькая голова, уплощенная сзади.</li> <li>2. Расщелина неба (волчья пасть)/трудности речи.</li> <li>3. Отгороженность от других людей.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать определенный неизменяемый порядок действий.</li> <li>2. Установить правила и ограничения.</li> <li>3. Поощрять положительное поведение.</li> </ol>
Синдром хрупкой (ломкой) X-хромосомы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удлиненное лицо.</li> <li>2. Частые схватки.</li> <li>3. Трудности с координацией.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предложить четко структурированные и узнаваемые действия.</li> <li>2. Минимальное аудио и визуальное стимулирование.</li> <li>3. Установить четкую структуру и порядок действий.</li> </ol>
Синдромом Прадера Вилли (Prader-Willi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расстройства сна.</li> <li>2. Импульсивное употребление пищи.</li> <li>3. Сниженная пигментация кожи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переход от знаков к действию.</li> <li>2. Установить четкие правила и ожидания.</li> <li>3. Установить четкую структуру и порядок действий.</li> </ol>

## Социальные Трудности (навыки социального общения, физическое развитие на дому, финансовое положение)

Все перечисленные трудности являются частью жизни любого атлета, в том числе и атлета Специал Олимпикс. При возникновении трудностей в навыках социального общения, физическом состоянии или привычках питания на дому вы должны соответствующим образом подкорректировать методы, которые вы используете для того, чтобы помочь атлетам достичь поставленной цели.

Описание примеров поведения и рекомендуемых действий.

### Устная Речь

Атлеты могут...	Рекомендуемые действия
...произносить только отдельные слова или фразы.	Если вы понимаете, что данные слова значат, тогда действуйте соответствующим образом. Если нет, тогда попросите атлетов высказать мысль другими словами.
...иметь трудности с произношением слов, поэтому заменяют слова, которые они не могут произнести, на другие.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помогите им успокоиться и расслабиться, чтобы они смогли высказать свою мысль.</li> <li>• Придумайте «знаки» как сигналы самых распространенных нужд и просьб.</li> </ul>
...странным образом строить свою речь.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Может данное построение речи и выглядеть для вас странным, но для атлета – нет.</li> <li>• Объясните атлетам, что вы их не понимаете. Начните разговор еще раз, чтобы получить более ясную картину.</li> </ul>
...неправильно имитировать или повторять слова.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предпринимать какие-либо действия следует только в случае, если вы не понимаете сказанного.</li> <li>• В данном случае попросите их выбрать другое слово, чтобы передать вам их мысль.</li> </ul>
...использовать жесты вместо слов.	Выучите, что означают данные сигналы или жесты.
...иметь трудности с передачей информации в хронологическом порядке.	Разделите рассказ на части и изучите части отдельно. Затем составьте их вместе в нужном порядке.
...иметь трудности с пониманием других атлетов	Если один атлет не понимает, спросите других атлетов, понимают ли они, и попросите их «перевести» сказанное.
...добавить комментарии, которые кажутся вне контекста и неуместны.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Опять же такие комментарии могут показаться «неуместными» для вас, однако они могут быть очень «уместными» для атлета.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Спросите их, какое отношение к обсуждаемому вопросу имеет их комментарий. Они попробуют объяснить, а вы же со своей стороны постарайтесь понять их мышление.</li> </ul>
...путать слова.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Помогите им использовать правильный термин.</li> <li>Будьте терпеливы; дайте им возможность формализовать их идеи.</li> </ul>

### Восприятие на Слух

Атлеты могут...	Рекомендуемые действия
...попросить повторить вопросы.	Повторите вопросы. Если это занимает много времени, поставьте такого атлета в пару с другим атлетом, который сможет повторить данную модель.
...часто говорить слова «что» или «а?».	<ul style="list-style-type: none"> <li>Проверьте слух атлета.</li> <li>Переключитесь с устных инструкций на визуальную демонстрацию упражнения.</li> </ul>
...путать значения похожих по звучанию слов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Объясните разницу между словами и используйте визуальный метод вместо аудиторного (звукового).</li> </ul>
...не следовать устным инструкциям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Попросите их повторить вам вслух полученные инструкции для проверки понимания.</li> <li>Если атлет не следует инструкциям и это отвлекает других атлетов, попросите такого атлета посидеть или работать отдельно с помощником тренера до тех пор, пока вы не выясните причину, почему атлет изначально не последовал вашим инструкциям.</li> <li>Всегда давайте «положительные» инструкции. Лучше сказать: «Веди мяч до кольца, а затем сделай бросок от кольца». И не следует говорить: «Не веди мяч до кольца, если затем ты не бросаешь по кольцу».</li> </ul>
...иметь трудности с определением направления исходящих звуков.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Переключитесь на визуальные сигналы.</li> <li>Установите правила действий как ответ на сигнал вне зависимости от места происхождения сигнала. Например, можно сказать: «Когда ты услышишь мой свисток, остановись и посмотри в сторону боковой линии площадки».</li> </ul>
...отвечать на вопросы несоответствующим образом.	Установите, правильно ли понят ваш вопрос. Это можно сделать, повторив свой вопрос и их ответ, а затем спросить, это ли они имели в виду.
...путать концепцию времени (до и после).	Переключитесь на физический (кинестический) подход. Таким образом переход от одного действия к

	другому будет «ощущаться» правильным и своевременным.
...путать слова направления (вперед и назад).	Вместо того, чтобы сказать: «Иди и стань в голове ряда», следует сказать: «Подойди и стань здесь». В данном случае у них будет визуальная и физическая возможность запомнить инструкцию.
...задавать несвязные вопросы.	Убедитесь, что Вы понимаете вопрос, или что они имеют ввиду. Возможно, вы не поймете с первого раза, поэтому попросите их помочь вам понять вопрос.
...продемонстрировать ухудшения в вышеуказанных случаях при увеличении шума.	Установите правило, что в зале должна быть тишина, когда вы говорите. Объясните, что это необходимо потому, что некоторые атлеты не смогут понять сказанного, если в зале будет шумно. Скажите: «Давайте дадим друг другу шанс овладеть данным навыком».

### Навыки Внимания

Атлеты могут...	Рекомендуемые действия
...не закончить упражнение.	Приободрите и переходите к следующему этапу.
...легко отвлекаться.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Захватите все их внимание, используя разнообразие коротких заданий.</li> <li>• Сразу же похвалите и делайте это почаще.</li> </ul>
...показаться не слушающими вас.	Дотроньтесь до плеча и спросите, все ли им понятно.
...иметь трудности концентрироваться на заданиях, которые требуют продолжительного внимания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разделите навыки на маленькие задания.</li> <li>• Инструкции должны быть краткими, чтобы переход от одного задания к другому был быстрым.</li> <li>• Учите уже во время выполнения.</li> </ul>
...показаться действующими до осознания стоящей задачи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поставьте такого атлета с другим атлетом, который сможет контролировать такие импульсы.</li> <li>• Попросите атлетов сделать несколько глубоких вдохов, это даст им и вам возможность перевесит дух и успокоиться.</li> </ul>
...слишком часто переходить от одного действия к другому.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Установите какую-нибудь награду за полное овладение одним навыком до перехода к другому.</li> <li>• Попросите их обучить другого атлета данному навыку. Это позволит сконцентрировать их внимание на действиях другого человека, а не на собственном желании перейти к другому действию.</li> </ul>

...быть нетерпеливыми в ожидании их очереди.	Объясните им порядок, чтобы они поняли ситуацию.
...много бегать и пытаться залезть на предметы.	Помогите им организовать действия, при возможности ограничьте доступ к предметам.
...быть неусидчивыми.	Ограничьте периоды сидения во время спортивных тренировок. Организируйте тренировки таким образом, чтобы у атлетов была возможность заняться чем-нибудь с первой минуты тренировки. Вы можете сказать: «Когда ты придешь на тренировку, прежде всего возьми мяч и сделай по пять бросков по кольцу с каждого места, отмеченного на площадке синим крестиком».

### Социальное восприятие

Атлеты могут...	Рекомендуемые действия
...сделать неприличные замечания.	Действия зависят от природы данного замечания. Если замечания отвлекают других атлетов или им становится неудобно, атлеты, сделавшие неприличные замечания, должны сесть на скамейку или работать отдельно с помощником тренера до тех пор, пока вы не сможете объяснить им, что их замечания мешают другим атлетам.
...неверно использовать расстояние вокруг себя.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В начале разминки установите атлетов на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Убедитесь, что у всех есть достаточно места.</li> <li>• Попросите их пожать друг другу руку и напомните, что такое расстояние оптимально для разговора. Если расстояние между людьми при разговоре меньше, это раздражает и нервирует некоторых людей и они не могут понять, что вы говорите.</li> </ul>
...иметь трудности с пониманием следующих действий других игроков.	Повтор упражнений в действии поможет запомнить правильный порядок.
...иметь трудности со сменой поведения.	Поощряйте и хвалите за положительное поведение. Замечайте и хвалите улучшения вне зависимости от того, значительные они или нет.
...казаться неуступчивыми.	Всегда давайте выбор. Скажите: «Ты хочешь быть в этой группе или в той?»
...иметь трудности с	Поэкспериментируйте с различными видами знаков и

ответом на невербальные знаки, жесты руками, выражения лица.	решите, какие из них работают для атлетов лучше всего.
--	--

### **Физические Отклонения**

- ❖ Адаптируйте правила: всегда объясните ситуацию всей группе.
- ❖ Пригласите атлетов принять участие в принятии решений об адаптациях.
- ❖ Всегда убедитесь, что атлет с физическими отклонениями расположен таким образом, что он может хорошо видеть и слышать инструкции.
- ❖ Проведите обучение всех по вопросам безопасности использования инвалидных колясок.

Используйте и другие роли: следящий за счетом/менеджер/тренер.

## Характеристика Поведения Атлета и Стратегии для Развития Обучения

Приведенная ниже таблица предоставляет тренерам информацию об атлетах Специал Олимпикс с различными характеристиками функциональных и учебных отклонений для того, чтобы тренеры могли проводить обучение атлетов Специал Олимпикс более эффективно. Когда атлет демонстрирует один из видов неприемлимого поведения, следует помнить, что такое поведение может быть частью характера человека. Не следует позволять вызывающее/пренебрежительное отношение, преднамеренную игру с целью ввести в заблуждение других и глупые поступки.

При возможности поговорите с родителями, учителями, бывшими тренерами о чертах характера атлета и стратегиях для улучшения процесса обучения. Используйте данные черты характера как проверочный список для действий. Убедитесь в том, что на каждой тренировке используется одна или более стратегий для улучшения процесса обучения.

<b>Черта характера атлета</b>	<b>Стратегии для улучшения процесса обучения</b>
Обучение идет очень медленно.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечьте наличие требуемой структуры.</li> <li>2. Повтор и оценка.</li> <li>3. Разделение навыков на маленькие части.</li> </ol>
Неустойчивое внимание.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Короткие тренировки.</li> <li>2. Повтор и оценка (основа для изучения нового навыка).</li> <li>3. Работа один на один (сосредоточение полного внимания).</li> </ol>
Соппротивление изменениям.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечьте четкие и ясные инструкции для перехода.</li> <li>2. Установите четкую последовательность (ввести понятие гибкости).</li> <li>3. Развивайте на основе достигнутых успехов.</li> </ol>
Упрямость.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установите четкие правила, цели и ограничения.</li> <li>2. Применяйте правила, однако оставлять дверь открытой для возвращения.</li> <li>3. Укрепляйте положительное поведение.</li> </ol>
Трудности с устной коммуникацией или отсутствие устной коммуникации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предоставьте дополнительное время для выражения мыслей.</li> <li>2. Используйте доски с картинками и другие методические материалы.</li> <li>3. Попросите атлета продемонстрировать или показать, что он/она имеет в виду.</li> </ol>

Частые схватки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знайте показатели и симптомы.</li> <li>2. Контролируйте среду (температура, воздействие солнечных лучей, уровень сахара и др.)</li> <li>3. Расскажите о схватках другим атлетам, чтобы они знали что происходит.</li> </ol>
Плохое состояние мышечной массы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предоставьте специально составленный план упражнений на укрепление мышечной массы.</li> <li>2. Проводите разминку и растяжку очень осторожно; не позволяйте атлетам растягиваться больше средних возможностей суставов.</li> </ol>
Боязнь боли, высокая чувствительность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установите зрительный контакт при разговоре.</li> <li>2. Используйте более мягкое на ощупь/адаптированное оборудование.</li> <li>3. При необходимости прикоснуться к атлету, заранее предупредите его об этом.</li> </ol>
Неспособность устанавливать социальные связи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работайте в малых группах.</li> <li>2. Поставьте атлетов в пары (сохраняйте те же пары несколько недель).</li> <li>3. Обеспечьте четко структурированную и не отвлекающую среду.</li> </ol>
Высокая восприимчивость.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Следует убрать или снизить воздействие некоторых стимуляторов (притушите яркий свет, включите более мягкую музыку, уберите ненужные предметы).</li> <li>2. Проводите тренировки в отдельной комнате или маленькой группе; постепенно добавляйте людей.</li> </ol>
Нарушения баланса/устойчивости.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Окажите дополнительную помощь.</li> <li>2. При растяжке присесть, держаться за стену или партнера.</li> <li>3. Отведите дополнительное время для выполнения задания.</li> </ol>
Импульсивное употребление пищи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уберите еду с мест проведения тренировок/соревнований.</li> <li>2. Установите четкую структуру и порядок принятия пищи.</li> </ol>
Нарушения координации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разделите упражнения на более простые движения.</li> <li>2. Выделите дополнительное время на поддержку.</li> <li>3. Продолжайте в зависимости от способности атлета.</li> </ol>



Изменения настроения (частота и интенсивность).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Все действия должны быть понятными и ожидаемыми.</li> <li>2. Установите четкие цели, ограничения и условия.</li> <li>3. Отделите от группы при необходимости, однако разрешите вернуться.</li> </ol>
Физические ограничения или отклонения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечьте наличие адаптированного оборудования.</li> <li>2. Выполняйте упражнения на укрепление и растяжку мышц.</li> <li>3. Развивайте общие моторные навыки и навыки баланса.</li> </ol>
Слепота.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постоянно используйте устные подсказки.</li> <li>2. Делайте замечание о конкретных действиях.</li> <li>3. Проводите демонстрацию, взяв руки атлета в свои руки.</li> </ol>
Глухота.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установите визуальный контакт при разговоре.</li> <li>2. Используйте сигналы, картинки или американский язык жестов.</li> <li>3. Продемонстрируйте требуемое действие.</li> </ol>