

PERFORMANCE STATIONS MANUAL



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



鸣谢

编著者

Gwendolyn Apgar
国际特殊奥林匹克

Monica Forquer
国际特殊奥林匹克

Kyle Washburn
国际特殊奥林匹克
Heidi Stanish
国际特殊奥林匹克、
麻省大学波士顿校区

Jamie Valis
国际特殊奥林匹克

Tara Costello
优秀运动员

美术设计师

Sarah Tram
国际特殊奥林匹克

集训站试点项目

博茨瓦纳特奥会

伯利兹特奥会

康涅狄格州特奥会

佛罗里达州特奥会

路易斯安那州特奥会

明尼苏达州特奥会

密西西比州特奥会

新泽西州特奥会

纽约州特奥会

南卡罗来纳州特奥会

德克萨斯州特奥会

华盛顿州特奥会

威斯康星州特奥会

津巴布韦特奥会

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources.

These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.

目录

特奥会概述

特奥会与健康	5
集训站简介	7
关于本手册	9

集训站后勤

成员组织职责	11
布局	12
志愿者	15
器材和补给品	18
关于活动的通知信函	22

站内指南

各站概述	24
备赛站	25
比赛日心理准备站	28
营养站	30
补水站	33
体育活动站	35
誓言墙站	39
本地活动机会站	42

评估影响

目的和结果	46
短期评估	47
长期评估	48

特奥会概述

特奥会与健康

定义健康

健康是指通过适当的体育运动、营养和补水实现的最佳健康状态和成绩。为了让我们的运动员保持健康，他们必须全年乃至一生都遵循健康的习惯。特奥会健康项目和资源通过提供指导、社会支持、机会以及跟踪进展的工具，帮助运动员及其支持者维持他们的健康状况。

特奥会之健康

身体健康是特奥会使命的一个重要组成部分。对于体育运动，以及整体生活质量，良好的健康状况和体适能是至关重要。特奥会一直致力于将健康与健身纳入体育项目中，因为我们认识到，与普通人群相比，智力障碍群体的健康状况相对较差。例如，特奥会运动员健康计划的数据表明，我们的成年运动员肥胖的可能性是非智力障碍成人的两倍。由于存在这些差异，特奥会大力关注健康和健身项目，以期降低该群体患非传染性疾病的趋势。

健康项目通过连接运动与健康、提供健身机会和资源、设定更高的期望值、加强教练指导以及激励运动员领袖和健康专家，让人们更加关注运动员的成绩和包容性。

健康项目和健康提升

特奥会正努力缩小健康差距。特奥会提供多种模式的全年健康项目。我们所收集的数据表明，健康项目可改善特奥会运动员的健康状况，并最终帮助降低他们患非传染性疾病的几率。例如，血压筛查数据显示，超过 60% 的参与者的血压读数有所改善。在完成健康项目后，30% 的参与者的血压有所改善，其中 12% 的人血压读数降至正常范围。同样，成功改善的参与者更有可能设定一个健康目标，对自己的健康状况更加积极，且平均每周会多走 7,000 步，这些步数相当于大约 70 分钟的体育运动。

综上所述，这表明健康项目可促使血压的改善，给健康状况带来有意义的变化。除了这些影响外，我们的直接项目还可进一步影响健康成果，因为健康项目已深入到运动的方方面面，包括比赛体验。

将健康与体育成绩联系起来

参加健康项目除了能改善健康状况外，其与体育成绩之间的联系也很明显。耐力、力量、柔韧和平衡等健康要素已涉及所有运动项目。健康水平较好的运动员可能会跑得更快、扔得更远、跳得更高，从而超越其同龄人。健康状况较好的运动员患病和受伤的风险也较低，而伤病可能会妨碍他们参与训练、比赛或整个赛季。在营养和补水方面遵循健康生活方式也可优化运动员的成绩。特奥会致力于为有智力障碍的青少年和成年人提供体育运动的机会。健身可帮助运动员在每个赛季中达到自己的最佳状态，并让他们能够终生参与特奥会运动。

集训站简介

定义

集训站是在锦标赛/比赛或运动会的场馆内或附近举行的活动，该活动旨在指导和促进运动员及其支持者遵循健康原则：营养、补水和体育锻炼。这些站点将健身与体育成绩直接联系起来，并展示如何将这些原则结合运用，以强化训练、提高比赛成绩和改善健康状况。

集训站的目标

集训站活动将向参与者和志愿者宣传：身体健康是特奥会使命的重要组成部分。该活动的重点为运动员和融合伙伴的体验，但教练和家长/看护人员也可从中学到各种知识和理念。此外，集训站还将鼓励志愿者通过健身项目寻求参与特奥会的方式（即，开始参与融合健身课程、倡导融合健身房和健康/保健中心及设施、成为健身教练等），从而为特奥会运动员及其支持者提供更多健身机会。

在集训站，参与者将参与以下活动：

- 为参与者提供一个[集训站通行证](#)，让他们在到访各站时“签到”。
- 在备赛站和比赛日心理准备站为参加比赛做好准备工作。
- 参加营养站、补水站和体育活动站的互动活动，了解相关信息。
- 写下承诺，通过制定自己的健康目标来做出更健康的选择。
- 获取有益健康的赠品（例如水壶、运动追踪器、训练卡、水果等）。
- 了解在其当地参加健身项目的机会。



集训站也为志愿者活动提供了极好的机会，它使更多人有机会参与特奥会。为了更好地管理集训站，我们建议根据志愿者的兴趣和经验，将其分配到以下职位。志愿者可来自于各种群体，包括健身相关领域的专业人士、学生、特邀嘉宾、运动员和普通大众。

- **站长：**健身领域的专业人士（例如营养师、运动专家、大学教授），负责在活动当天帮助管理每个站的运行。站长运用其所接受的培训来监督各站的普通志愿者，以确保他们为所有参与者提供合适的指导和适当的支持。
- **普通志愿者：**对健身领域教育/知识不甚了解的个人和/或学生也可作为普通志愿者为集训站提供帮助。他们可引导参与者完成集训站项目，分发赠品，协助参与者写下承诺并拍照。
- **运动员领袖或健康使者：**根据所接受的培训，运动员领袖可协助完成任何志愿者职责。在健康和健身方面接受过培训的运动员领袖可以协助站长或充当普通志愿者。
- **体育明星、当地名人、吉祥物：**虽然这些特邀嘉宾只是随机的，但他们可鼓励参与者，并倡导健康理念。

关于手册

本手册旨在帮助成员组织和志愿者筹备及实施集训站的各项工作。集训站的设计充分考虑到了灵活性。该活动的组织者重点考虑到了其运动员、教练、支持者的特征以及场地的布局，并根据需求因地制宜进行调整，以便最大程度地传播健康文化。



集训站后勤

特奥会成员组织职责

特奥会成员组织知道如何应对特奥会比赛中的各种挑战，并且与提供场地、志愿者、器材和资金的各方均维持着密切的联系，以支持高质量的活动。集训站模式充分利用了成员组织的经验，为活动赋予极大的灵活性，让主要的组织方能够调整各站工作流程，以满足其社区的需求。特奥会成员组织可指定一名工作人员来规划集训站，或招募一名志愿者来完成该工作。无论选择哪种方式，理想的候选人都应有健康领域的背景，以及与特奥运动员一起工作的经验。

布局

时间安排和场地空间

平均来说，参与者需花费 15-20 分钟来体验集训站的所有内容。因此，各站的开放时间应尽量能够允许参与者妥善完成准备工作和赛后恢复。然而，时间安排会受到各种变量的影响，比如参与者的人数、选择的活动、空间限制和志愿者人数等等。通常，备赛站所花费的时间最长，最容易发生人员拥堵。请务必注意，这点非常重要。对于大型活动，为了有效地管理参与者的流动，最好安排更多志愿者和/或多个备赛站点。

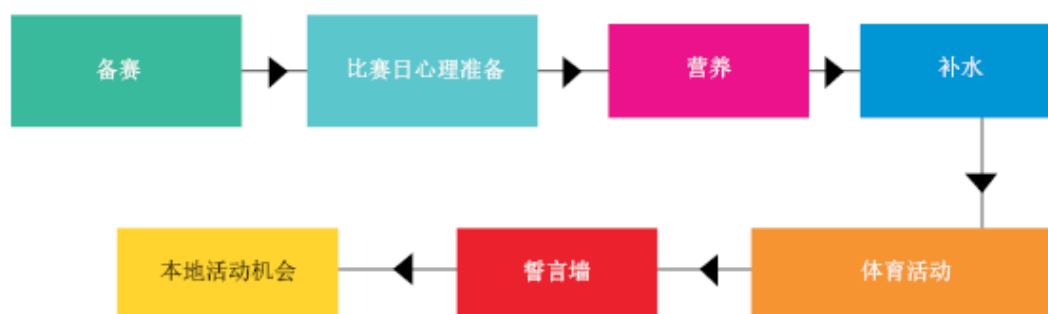
除体育活动中心之外，大多数站点都需要至少两张标准尺寸的工作台。体育活动中心可能需要面积至少为 25 平方米（270 平方英尺）的区域。请务必确保您拥有足够的空间来安排各个站点，尤其是体育活动中心。有些参与者可能会对狭小空间和/或拥挤人群感到不安。

在规划志愿者人数、预期的参与者人数以及活动类型时，您也许会发现，实际所需的空间可能会大于建议空间。

站点顺序

空间、时间、志愿者和活动规划等因素可能会影响到您对站点的安排。集训站可以多种方式来排列。例如，您所在的成员组织可能会选择将它们全部设在一个中心区域。另一方面，您可能会认为，最好是将它们按比赛顺序在场地中排列分布。

虽然在该模式下排列具有一定的灵活性，但仍然建议集训站按以下顺序排列：



体育活动中常见的顺序。成员组织可将体育站安排为一个开展热身运动、放松运动和/或单项体育运动的站点，因此，它会影响运动员进行体育锻炼的顺序。此外，一些成员组织已成功地将营养站和补水站合二为一。

成员组织的内部连接

集训站给人的感觉应为与比赛无缝连接的组成部分，因此，所有参与比赛的成员组织工作人员和志愿者都应了解各站点的目标，并鼓励运动员前去参与。除体育比赛外，其他活动也可能与集训站同步开展（例如运动员健康计划筛查），这些活动都需要您提早规划和筹备。

体育比赛：集训站应被设立在比赛场地附近，以促进健康与体育之间的联系。体育比赛团队可帮助确定每个运动项目的最佳流动位置。此外，体育比赛可为您的计划补充专项运动的相关理念。对于涉及多个运动项目的大型赛事，最好是设立多个集训站，以便确保所有运动员都能参与。因此，该团队可帮助协调后勤工作，例如场地安排和时间安排。最后，体育团队可能会与教练沟通对比赛的期望。应谈及集训站的相关信息，以提高教练的兴趣和热情，从而鼓励运动员花费足够时间完成各站点内容。

运动员健康计划：您也可在比赛期间举行运动员健康计划筛查活动。这时，就需要与运动员健康计划团队开展更多的规划和合作，以确保拥有合适的场地、志愿者和活动日程表，并使其与集训站协同合作。建议尽早开展该合作，尤其是当同一团队的成员需同时负责



监督集训站和运动员健康计划的情况下。此外，在一项比赛中同时举办集训站和运动员健康计划也是一个独特的机会，使得这两项专注于健康的活动能够被交叉推广。思考一下，您如何通过宣传和志愿者培训来提高两项活动的参与度。

通讯： 根据需要进行您的通讯团队开展合作，在活动开始前为集训站进行宣传，这很有帮助。目标受众不应局限于运动员，还可以是教练和家人/看护人员。有效的宣传将强化这些利益相关者的认同感，特别是当初次为您的体育项目引入健康项目和/或集训站时。同样，请考虑制定一个面向当前赞助方或潜在赞助方的外部宣传方案。集训站相对成本较低，您的成员组织最好与合作伙伴开展合作，以便减少开支和招募志愿者。开发合作关系时，请分享集训站的影响以及其是如何发挥作用的，这点非常重要。

志愿者

志愿者类型

站长：站长负责在活动当天帮助实施各站活动。他们的职责可能仅限于活动当天，但根据需要，可能也要提前计划。站长运用其专业技能来监督各站的普通志愿者，以确保他们为所有参与者提供合适的指导和适当的支持。站长应为专业人士，对其所在站点的相应领域拥有深厚的专业知识：

- 资质：大学教授，至少拥有运动科学理学学士或其他相关学位（运动生理学、运动机能学、适应体育教育、健康教育、运动科学、物理治疗学、营养学等）的健康领域专业人士。

普通志愿者：在可能的情况下，志愿者应具备与所在站点、健康和健身有关的知识。但是，不具备健身教育/知识的个人也可作为普通志愿者为集训站提供帮助。普通志愿者的职责可能会包括，在活动当天引导参与者前往各集训站、分发赠品、介绍本地活动机会的相关信息、协助写下誓



言并拍照。这些志愿者可能是学生、家庭成员或致力于支持特奥会或有兴趣参加健康项目的其他社区成员。大学生们通常都热衷于参加这些活动，他们会积极、热情地贡献专业知识并全力支持！

体育明星、当地名人、吉祥物：

虽然这些特邀嘉宾不是必需的，但他们可鼓励参与者，并愿意在誓言墙前拍照。

运动员领袖或健康使者：根据所接受的培训，运动员领袖或健康使者可协助完成任何志愿者职责。接受过健康和健身方面培训的



运动员领袖可作为一名辅助志愿者来提供帮助，在有些情况下还可担任站长职务。此外，运动员领袖或健康使者还可帮助开展宣传活动以及招募运动员、教练、家人和其他支持者前往集训站。在为这些人提供本地活动机会站的职务方面，成员组织取得了很大成功，他们能够分享健康方面的经验，并激励其他人加入本地健康项目。

志愿者招募和培训

应在活动开始之前提前安排好志愿者，尤其是站长，这点非常重要。站长不仅会协助组织所在站点的活动，还要监督普通志愿者的工作，而且他们还可帮助特奥会成员组织与其他可能愿意参与本地活动网络的健康领域专业人士取得联系。集训站提供了一个独特的参与机会，非常适合首次参加的志愿者。许多特奥会成员组织与当地大学的学生们开展了成功的合作，这些学生来自于健康相关领域（例如运动机能学、运动科学或健康教育）的专业。一些教授甚至将培训加入到其课程中，并将志愿服务作为一项课程要求。这有助于培养新一代健康领域专业人士，使他们的职业生涯更具包容性。也可从当地健身房、休闲中心、基督教青年会（YMCA）招募健康领域专业人士。您的志愿者团队中还应包含本地营养师，有时可从当地商场招募担任该职务的人员。最后，如果您还有人员上的困难，可联系 Health Promotion and Fun Fitness（促进健康和趣味健身）部门的医疗主任。他们对招募该类志愿者经验丰富，因此可能会提供一些好的想法。

有些志愿者可能缺乏与智力障碍人士合作的经验。为了确保活动的成功，应在集训站活动开始之前安排一些培训。确保志愿者在与运动员互动时体现出尊重，且感到舒适自在。您的成员组织可能会有这方面的资源和培训材料，您可以提前分享。如果没有，[请与我们联系：以尊重的态度对待有智力障碍的人士](#)视频通常是一个很好的开端。志愿者还应了解集训站的整体目标以及他们将在各站开展的具体活动。请确保每位志愿者都清楚地了解他们在开展其站点活动时应提供的指导。

志愿者的情况将影响您提供培训的方式。提前数天或数周进行面对面培训通常是最有效的，但安排起来会有困难，很难确保所有志愿者都能参加。当所有志愿者或大部分志愿者都来自同一所大学或同一家公司/组织时，这种方法效果最好。考虑召开电话会议或网络会议，以提供多种参与方式。这些电话会议可确保志愿者做好准备且有时间提出疑问，以便他们一到比赛现场就可投入工作。在活动当天进行培训是确保所有志愿者都接受培训的最简单方法。可考虑让志愿者在活动开始前提前 60-90 分钟到达，以便对他们进行基本要求方面的培训。如果当天有换班，别忘了及时安排第二次培训。最后，即使已安排了最好的培训，志愿者也可能会忘记一些关键事项。考虑制定一份简洁的志愿者备忘单，以供活动全程参考使用。

器材和补给品

这份器材和用品清单是根据 2018 年集训站管理者的报告和反馈制定的。平均而言，成员组织记录了约 100 名访问其站点的参与者，考虑到启动成本，他们
的首个集训站通常开支较高。如果您正考虑活动的后勤事项，请联系 fitness@specialolympics.org。

项目	目的/建议	建议数量	预估费用	潜在赞助方
标识	乙烯树脂材质可重复使用；联系 SOI 获取文件	7* （每个站点一个）	\$700	印刷公司
工作台	每个站点约两张工作台	10-12	\$500	场馆/租赁公司
钢笔/马克笔	备赛站、誓言墙、本地活动机会	40	\$15	当地的办公用品商店
为志愿者提供的健康零食	按照志愿者人数确定	25	\$480	当地餐厅
帐篷	用于户外活动	最多 7* 个	\$400	帐篷公司
问卷调查	访问集训站资源网页	约 10 个/涉众类型	\$3	印刷公司
袜子	供袜子不适合体育场合的运动员使用——尺码	40	\$50	当地的体育用品商店
备赛站检查表	访问集训站资源网页	125	\$8	印刷公司
眼镜工具包	为运动员快速修理有问题的眼镜	2	\$21	当地超市
集训站通行证	引导运动员通过各站点	125	\$8	印刷公司
防晒霜	户外运动	2	\$18	当地超市
发圈	将松散的头发扎起来——90 包	1	\$10	当地超市
鞋带	系带鞋——15 包	2	\$15	当地的体育用品商店
比赛日心理准备手册	访问集训站资源网页	5	\$0.25	印刷公司
运动包标牌	“强有力的信息”——挂在运动包上的提示牌	125	\$113	印刷公司；当地超市
餐盘	可在其上展示“我的餐盘”示意图	150	\$15	沃尔玛、塔吉特等。
健康零食	水果、蔬菜、酸奶、奶酪、什锦干果	300	\$180	当地商场
冰箱	用于冷藏食物	2	\$80	场馆
冰块	用于冰镇食物或加入水中	4	\$25	当地商场
份量对比套装	球类，图表，量杯	1	\$6	当地超市

饮水机	提供饮用水	2-4	\$80	场馆
食品	各式浆果、柠檬、青柠、黄瓜	2-4 箱	\$15	当地商场
纸杯	可选择使用水壶代替	125	\$20	当地商场
健身垫	伸展运动，瑜伽，热身运动/缓和运动， 运动课程	5-10	\$150	健身中心；当地的体育用品商店
泡沫轴	按摩，肌肉恢复	3-5	\$20	当地的体育用品商店
敏捷梯	步频训练	3	\$30	健康领域专业人员
弹力带	热身运动/放松运动	15	\$20	健康领域专业人员
胶带	将目标粘贴在誓言墙上	4	\$10	当地的办公用品商店
目标卡片	索引卡，便利贴	150	\$25	当地的办公用品商店
相机	在誓言墙前为运动员拍照	1	\$75	特奥会成员组织
誓言墙横幅	供运动员在许下健康誓言后签名	1	\$100	印刷公司
本地活动机会地图	本州地图——联系 SOI 获取模版	1	\$100	印刷公司
Fit 5 资源	Fit 5 指南，Fit 5 运动卡——联系 SOI	125	\$900	印刷公司；SOI
纪念品	水壶，手提袋，徽章	125	\$500	印刷公司
信息汇总表	分发给教练、家人/看护人员	125	\$8	印刷公司

纪念品和赠品

集训站的较大开支之一就是纪念品。成员组织发现，虽然纪念品并非必备物品，但它能促使参与者前往站点，激发他们的热情并对健康留下深刻印象。纪念品应与健康原则相关联，建议种类以下：

- 水壶
- 手提袋
- T 恤
- 袜子
- 鞋带
- 徽章



- 太阳眼镜
- 弹力带
- 耳机
- 帽子

集训站活动结束后，成员组织通常会在本地站活动机会站分发纪念品。许多项目组会鼓励参与者到访所有站点，并使用集训站通行证（护照）进行“签到”。完成各站点的内容后，运动员会获得一份纪念品，以鼓励他们在活动结束后依然做出健康且适当的选择。

在活动期间还有其他场合也会分发纪念品。例如，项目组发现以下做法颇有成效：

- 在补水站提供水壶。
- 在体育活动站为步频训练的最佳成绩获得者颁发奖品。
- 在备赛站为运动员提供一个手提袋，他们可用这个手提袋装下经过各站点时收集到的其他物品。

伙伴关系

许多成员组织都曾通过现有合作伙伴或建立新的合作关系为集训站成功缩减开支。对降低预算贡献最大的项目之一是与连锁杂货店或食品供应商的合作，这些商家可为营养站和补水站提供免费的或价格优惠的健康零食。在站点做志愿者的健康领域专业人士可能会愿意从其所在的健身房带来一些器材，这样一来，您就无需购买那么多器材。最后，健康相关领域的合作伙伴可能会提供他们自有的产品，您可将这些产品用作纪念品，如果为纪念品印上他们的徽标，他们也可能考虑赞助产品或资金。对于如何运用合作关系来控制预算，您可查阅[器材和用品](#)表上“潜在赞助商”一栏的内容。

关于活动的通知信函

关于集训站的通知信函应在活动开始前提前发放给参与者、教练和家长/看护人员。要获得大家对集训站的认同（尤其是当您的成员组织首次引入该活动时），这一项非常重要。有的利益相关者可能会对站点有所疑虑，担心这会影响他们对比赛的专注。通知信函应简要介绍什么是集训站、集训站的目的以及时间和地点等活动细节。强调集训站以及整体健康可提升体育成绩。让参与者感到乐趣无穷，并鼓励教练在活动中发挥积极作用！

成员组织在小型比赛（例如地区比赛）中为其利益相关者引入集训站会大获成功，这时每个人都会有机会参与所有站点，并充分接触健康项目。这也为您（成员组织）提供了一个了解最佳实践的机会，这样一来，您就可向更多受众介绍这项活动。它也将帮助运动员为参加大型赛事的活动做好准备。

集训站



威斯康星州特奥会将在本年的全国排球锦标赛上举办集训站活动！

活动内容：集训站是指在锦标赛的比赛场馆附近举办的活动，这些活动可以帮助运动员达到其最佳状态，并在体能与运动成绩之间建立联系。

方式：集训站将指导和促进运动员的备赛工作和健身原则：营养、补水和体育锻炼。所有参与者都将获得赠品，这些赠品可能包括：水壶、健康零食、运动技巧宣传册。此外，教练还将收到Fit5健身指南，以用于未来的练习和培训。

目标受众：欢迎威斯康星州特奥会的排球运动员、教练和看护人员加入我们，共享欢乐！考虑到健康和社会支持的重要性，与运动员有关的每个人都可参加该集训站活动，以提升他们的成绩、体能以及健康积极的心态。

举办时间：11月3日，星期六，上午10:00 - 下午2:00（比赛期间，请提前计划，以便让您的运动员顺利参加本站活动）。

举办地点：密尔沃基市斯汀排球馆活动中心，位置很好找！

举办原因：每个人都可通过改善体能来提高其运动成绩和健康状况，从而过上更高品质的生活。



The background of the page is a light teal color. A dark teal diagonal line runs from the bottom left corner towards the top right corner, creating a sense of movement and depth.

站内指南

各站概述

在活动当天到访七大*站点的过程中，运动员将会充分了解健康原则：

- 备赛站
- 比赛日心理准备
- 营养
- 补水
- 体育活动
- 誓言墙
- 本地活动机会

可在集训站资源[网页](#)上获取这些站点的标识。

备赛站

目标

要参加一场激烈的比赛，首先要为比赛当天准备合适的器材、服装和用品。该站点整合了体育项目所需的必要器材以及需在赛前考虑的各项健康相关因素。志愿者将带领参与者查看检查表，以确保他们准备好了比赛当天所需的各种物品。站点还准备了经常被遗忘或忽视的物品，以便参与者在该站点补齐所需的一切。此外，该站点还会指导运动员思考未来的训练和比赛需要什么。

时间

每位参与者 3-5 分钟；如果该站点还包含了热身运动，则每位参与者最多 10-15 分钟。

志愿者总人数

1-2 名志愿者

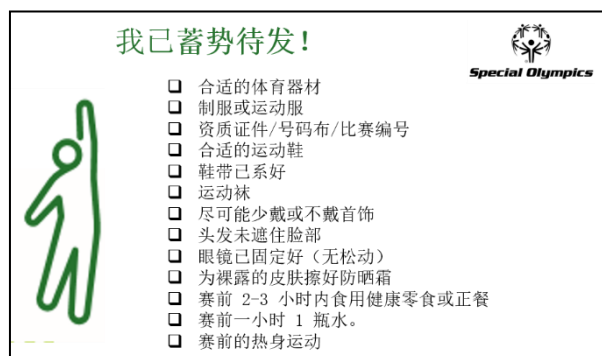


材料

- ☐ 备赛站
- ☐ 检查表
- ☐ 眼镜工具包
- ☐ 发圈
- ☐ 袜子
- ☐ 鞋带
- ☐ 防晒霜
- ☐ 水（可选）
- ☐ 小零食，例如一块水果（可选）

活动理念

在备赛站，志愿者逐项检查“备赛检查表”，以确保参与者已准备好参加比赛。在推行该检查表之前，志愿者可先让参与者想想他们自己的检查表以及他们认为需要准备些什么。针对专项运动制定的检查表会比通用检查表更有效。当



志愿者同参与者一起回顾完这些项目后，志愿者就可以向参与者提供检查表，提醒参与者完成他们所提到的内容（例如，扎好头发、理好衣服、固定好眼镜、系好鞋带、涂上防晒霜等）。应向参与者介绍该检查表对其比赛成绩的重要性，并告知参与者，他们可在未来继续使用该检查表，以确保自己为训练和比赛做好了准备。

然后，志愿者引导参与者前往其他站点，以便他们继续了解如何提升自己的成绩。如果备赛站没有设置相应的热身运动，那么建议制定一个包含动态拉伸的方案，以确保所有参与者都进行了适当的热身运动，并为他们提供水和零食，这很有帮助。热身运动可能包括更为常见的伸展动作和活动，以及专项运动的相关内容。例如，高尔夫球手的热身运动可能会与田径运动选手的热身运动有所不同。

备赛站可按多种方式组织开展，甚至可与其他站点结合实施，以确保运动员为比赛做好充分准备。应在比赛前准备一些热身运动、水和健康的小零食，但也有其他的安排，包括：

- 如果参与者在赛前没有进食或饮用任何东西，可引导他们前往营养站和补水站。在每场热身赛、比赛、训练之前，可与所有对手一起在现场进行动态热身运动（由健康领域专业人员指导）。
- 在备赛检查表中加入健康零食（例如苹果片、香蕉等）和水。在每个备赛区安排一名健康领域专业人士，由该人负责在赛前指导团队开展适当的热身运动。



志愿者小组在活动场地巡回查看，以确保参与者都有水和健康零食。在健康领域专业人士的指导下开展包含动态拉伸等适当元素在内的热身运动，这名健康领域专业人士是到各团队中轮流服务的志愿者之一。

比赛日心理准备站

目标

志愿者通过可视化的表现提醒来帮助参与者为比赛做好心理准备。可视化不仅是指在您的脑海里绘出您想要的东西，还要从概念上体验它：看到它！感受它！听到它！做到它！因此，该站点最好位于一个安静的场所。随着注意力、动力和信心的提升，备赛状态和表现也会相应提高。该站点是可选的，但采用过该站点的成员组织均表示其志愿者、运动员和教练都对此给出了积极的反馈。



时间

5 分钟

志愿者总人数

3-5 名志愿者

材料

- ☐ 比赛日心理准备手册*
- ☐ 运动包标牌
- ☐ 马克笔

活动理念

第 1 步：表现提醒

鼓励参与者确定 1 个表现提醒，以便他/她专注于即将到来的比赛。

文字：“在今天的比赛中，您最想做好的一件事是什么？”

例如：调整好自己的节奏，好的开端，保持状态，紧盯目标，与队友交流，出色的传球

第 2 步：积极设想

如果可以的话，让参与者构想成功完成表现提醒的场景。

文字：让我们花点时间，试想一下您今天想要成功的事情。就像您脑海中的电影。想象一下，您就在电影的场景中。您看到它、感受它并听到它。”

看到它：您想要看到什么？

例如：比赛场地、队友脸上的表情、网球的弹跳、保龄球的摆放位置

感受它：那会是什么感觉？

例如：踢足球时您身体的感觉、将滚球握在您手中的感觉、或是投中篮筐时的感受

听到它：您会听到什么声音？

例如：球迷、队友和教练的欢呼声，踢中球的声音，球穿过球网的声音

第 3 步：口号

让参与者设定一个口号，用来激励自己，完成站点工作。口号能激励他们严格遵循其表现提醒，并竭尽全力。参与者可将口号写在标牌上，并将标牌挂在他们的运动包上。

文字：“现在，让我们想出一个积极向上的口号，让该口号激励您，为您增强自信。”

例如：我会勇敢地尝试，我已准备好参加今天的比赛，我是一位伟大的运动员，我知道我能做到

第 4 步：提醒

如果运动员健康计划提供了 强心健智项目，请鼓励运动员前去参加！

**在 强心健智医疗主任 Tara Costello (M.A., C.S.P.A.) 的协助下创建*

营养站

目标

饮食为运动员和融合伙伴提供了参加体育运动并保持健康生活方式的动力。在体育训练和比赛前后选择健康的食物可提高成绩并更快恢复。该站点向运动员介绍了选择健康食物的重要性，同时还会为参与者提供健康的赛前/赛后零食。

时间

每位参与者 5-7 分钟

志愿者总人数

约 3-6 人。可能会因所选活动、赛事规模、参与者人数等因素而有所不同。

材料



- ☐ 餐盘
- ☐ 2-4 种水果/蔬菜——份量足够所有参与者食用
- ☐ 2-4 种健康零食（例如酸奶、鹰嘴豆泥）——份量足够所有参与者食用
- ☐ *应同时提供无麸质、无坚果和无乳糖的食品，并标识清楚*
- ☐ 2-4 个量杯套装
- ☐ 可用于帮助展示大小比例的日常用品（例如球类）
- ☐ 公勺公筷

活动理念

营养站应充满乐趣和互动，让参与者了解健康选择和适当的份量，同时确定适合他们的健康零食。将营养站设置为流水线模式，共三个站点，每个站点有 1-2 名志愿者。每个站点负责一部分内容，由该站志愿者针对相应内容提供支持和指导。健康零食可能会是您的最大开支之一，因此，建议考虑与当地的商场、农贸市场和其他食品公司开展这方面的合作。

1. 志愿者将向参与者分发餐盘，让其用该餐盘来构建一份健康零食。然后，志愿者会讨论食用健康零食的重要性，尤其是在训练和比赛前后的健康零食。
2. 志愿者为参与者提供至少四种水果和蔬菜（本地产品，最好是容易获取的应季果蔬）。
 - 志愿者应介绍多吃水果和蔬菜的好处
 - 应多次提及这些食物所提供的能量、维生素和矿物质，这些营养可帮助参与者发挥最佳水平。
 - 可向参与者介绍每种水果或蔬菜的益处（例如香蕉中所含的钾元素可帮助您减少运动/跑步时的抽筋或疼痛）。
 - 志愿者询问参与者，看看他们想尝试哪种水果或蔬菜
 - 然后，志愿者们快速说一下食物的份量，并与运动员一起确定合适的份量。有些水果和蔬菜可能已经切成比较合适的分量（例如苹果、香蕉）。
 - 使用量杯和日常用品来帮助展示合适的份量。

3. 为参加者提供至少四种其他健康零食。这些食物可以是水果/蔬菜用的蘸酱或涂抹酱，也可以是完全单独的食品，例如酸奶、鹰嘴豆泥、杏仁和白干酪。志愿者继续使用上述方法，让参与者选择他们喜欢的其他零食，然后讲一讲他们所选的食品对健康的益处。志愿者帮助测量出合适的份量。



有些成员组织还成功开展了“打造您自己的什锦干果”活动

- 可选配料：
 - 坚果（杏仁、核桃等）
 - 根据需要考虑坚果过敏状况
 - 种籽（葵花子、南瓜子）
 - 干果（葡萄干、蔓越莓干、樱桃干等）
 - 低糖谷物类（Cheerios 麦圈、坚果谷物麦片）
- 其他材料：
 - 食物包装盒
 - 自封袋
 - 取配料用的勺子
 - 说明书
- 说明：
 - 邀请运动员制作自己的什锦干果零食。
 - 与运动员讨论不同的配料以及每种食品的营养价值。
 - 然后，志愿者们快速说一下食物的份量，并与运动员一起确定合适的份量。
- 让父母/看护人员参与其中：
 - 分发“打造您自己的什锦干果”宣传单。鼓励大家回家后同运动员一起制作什锦干果。

补水站

目标

注意饮料的种类和份量，保证赛前、赛中、赛后的适当补水。脱水可能会引发严重的健康问题，导致疲倦、头晕甚至昏倒，然而，即使是轻微的脱水也可能会削弱参与者的注意力，进而降低其体育成绩。此外，需要向参与者介绍适合其运动项目的饮料种类。尽管通常水才是最佳选择，但许多运动员都更偏爱含糖的甜味饮料。该站点向参与者讲解适当补水的重要性，同时指导他们用可口饮品来代替含糖的甜味饮料。

时间

每名运动员 3-5 分钟

志愿者总人数

约 3-6 人。可能会因所选活动、赛事规模、参与者人数等因素而有所不同。

材料

- ☐ 杯子或水壶
- ☐ 至少 3 种口味（浆果、柠檬、黄瓜、薄荷等）
- ☐ 水

活动理念

在自己动手制作风味饮品的过程中，参与者会了解到喝水的重要性。设立三个微型站点，每站 1-2 名志愿者。

1. 志愿者将向参与者提供水杯或水壶，并向参加者介绍活动内容。

- “您的身体需要大量水分，才能达到最佳状态。水是最佳选择，但有时加些味道会很有趣。这些选择也会帮助您摄入更多水果和蔬菜。”

2. 志愿者向参与者提供多种风味选择，供他们加入水中。志愿者可讲解，用加了水果或蔬菜的水来代替含糖饮料会对健康有哪些好处。

3. 志愿者帮助参与者将其水壶和水杯装满水。他们还应与参与者讨论，在赛前、赛中和赛后应分别饮用多少水，以及每天的建议饮水量。



体育活动站

目标

体育活动是健康生活方式的重要组成部分。运动是体育活动的重要途径，在训练和比赛之前、期间和之后以及训练之外进行特定的锻炼可有效预防受伤并提高成绩。该站点是一个平台，可指导参与者进行适当的热身和/或放松运动，调节练习内容，甚至是交叉训练，从而鼓励运动员为其运动项目做好充足准备，并全年保持精力充沛。

时间

5-10 分钟——可能会因所选活动而有所不同

志愿者总人数

约 3-6 人。可能会因所选活动、赛事规模、参与者人数等因素而有所不同。

材料

本站所需材料可能会因所选活动而有所不同。建议的物品清单如下，但请注意，其中许多物品都可由领导活动的健康领域专业人士和/或活动现场的其他机构捐赠：

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| ☐ 瑜伽/健身垫 | ☐ 弹力带 |
| ☐ 敏捷梯 | ☐ 泡沫轴 |
| ☐ 锥形筒 | ☐ 扬声器 |

活动理念

步频训练：

参与者通过学习三种可在家练习或在训练中练习的运动来了解锻炼的重要性，从而提高他们的运动水平。然后，参与者在训练中进行自我测试，并学习如何在练习过程中提高自己。

由于指导参与者在每项锻炼中做出正确的动作需要花费一些时间，所以您可能需要为每项活动设立多个站点。提供 3-4 项活动。

1. 志愿者询问参与者他们从事（或教授）什么运动。志愿者讲解该站点与他们的运动项目和日常生活之间的联系。如果参与者不是运动员或教练，可解释这项活动与其日常生活的联系。
2. 志愿者讲解参与者应该在该站点做些什么，然后做出示范，之后让参与者在挑战前快速尝试几次。
3. 志愿者宣布挑战开始。为参与者加油，但也要确保在整个挑战过程中正确参与。
4. 志愿者们介绍运动员在家可以怎样做（练习频率、练习时长、使用什么材料）。



提示：考虑让志愿者设立排行榜，并向成绩最好的参与者提供奖励。

挑战示例：

- Fit 5 健康卡练习：一分钟内的开合跳次数、连续做墙壁俯卧撑的次数（技能水平较高的参与者可选择跪膝式伏地挺身/挺身俯卧撑）、连续做卷腹的次数等。活动项目的难度应较低，以便所有参与者都能参加。
- 耐力：定时的 200 米步行或跑步（或滚动），划船 1 分钟的距离
- 力量/肌肉耐力：连续座椅辅助深蹲的次数
- 柔韧性：做跨栏式伸展时手到脚踝的距离（坚持 30 秒后测量，指导参与者继续深呼吸，并尽量伸得更远）
- 敏捷性：30 秒内跑过的格子的数量（摆放锥形筒，间距约 5 米），30 秒内从一边到另一边的次数（锥形筒的间距约 5 米），简单的绳梯训练中触碰到梯子的次数
- 平衡：在一条线的步数（最好是 3 步）——脚跟挨脚趾向前进
- 力量：跳远的距离

小组练习：

志愿者们根据自己的专业知识教授 5-10 分钟的简短锻炼课程。您可以同时提供多个选项，或在一天中安排不同活动项目。尽量让每次同时参加活动的人数保持在最少（少于 10 人），以确保每名参与者都做出正确的动作。志愿者应将其活动项目与赛事内容联系起来。志愿者还可向参与者介绍社区内的其他活动地点。活动示例包括：



- | | |
|-------|--------|
| • 普拉提 | • 循环训练 |
| • 舞蹈 | • 训练营 |
| • 瑜伽 | • 划船 |

动态热身运动和放松运动：

体育活动站的另一种形式是组织参与者一起进行热身运动和放松运动。热身运动应包括有氧运动和动态拉伸。有些成员组织成功地将精心编排的热身运动与音乐结合到了一起。

放松运动通常包括低强度的有氧运动和伸展运动，有时还会涉及一些灵活的动作，例如泡沫轴滚压、弹力带拉伸，甚至是简短的瑜伽课。



许多热身运动和放松运动所涉及的运动科学都是很多教练不曾见过的。这为您的成员组织提供了一个绝佳机会，可向教练展示能被应用到其团队中的热身运动和放松运动。有些教练可能会担心这偏离了其针对比赛制定的练习标准。在比赛之前介绍这个练习机会，以便教练了解其成效，这样可能会有所帮助。鼓励他们在比赛前尽早同其参与者一起参观该站点，这样他们就仍然有时间继续进行常规的热身运动。

励他们在比赛前尽早同其参与者一起参观该站点，这样他们就仍然有时间继续进行常规的热身运动。

誓言墙站

目标

通往誓言墙的站点应鼓励参与者思考最佳体育表现和健康生活方式所必需的健康要素。誓言墙帮助运动员反思这些要素，并制定一个以健康为核心的SMART目标，以便让他们在参加完集训站之后继续保持积极的生活方式。

时间

每名运动员 3-5 分钟

志愿者总人数

至少 4 名可能会因活动规模、参与者人数等因素而有所不同。



材料

- ☐ 墙面，或充当墙面的大型板材
- ☐ 钢笔/马克笔
- ☐ 誓言横幅
- ☐ 便利贴（可选）
- ☐ 便笺（可选）

活动理念

现在，参与者们已经了解到健康对其成绩的重要性，他们已经准备好朝着这个目标而努力。誓言墙就是这样一个地方，参与者可在此写下目标、贴在墙上供他人查看，并拍照庆祝！

誓言服务台：志愿者将为那些制定了目标的参与者提供支持。目标应与体育训练、体育活动、营养或补水等方面的表现相关。志愿者应先询问参与者是否已有目标。如果没有，他们可询问参与者想从哪个健康领域着手，并提出关于目标的建议（例如，Fit 5 目标）。如果他们心中已有目标，志愿者可同他们一起确认该目标是否 SMART（S-具体、M-可衡量、A-可实现、R-密切相关且T-有时间限制）。请参阅[培训文件](#)，了解如何培训您的志愿者，以便让他们按最佳方式引导运动员制订切实可行且适当的目标。

制订好目标后，他们应将目标内容记录在誓言墙上，可直接写在墙上，也可先写到便签纸上，再贴到墙上。参与者可能会有兴趣在平板电脑或其他电子设备上写下他们的目标。志愿者应向每位参与者索要电子邮件地址或电话号码，以便将目标发送给他们（和/或看护人员或教练）。这样一来，成员组织就可以保存所有到访誓言墙的参与者的目标。如果没有平板电脑，也可将每人的目标记录在纸上。

然后，参与者将他们的誓言便签纸贴在墙上，并拍照留念。

拍照：参与者在誓言墙上分享其目标。该活动可被作为激励参与者的好机会。团队和/或家人可将他们的誓言放在一起，然后与特邀嘉宾合影留念。应鼓励参与者通过社交媒体分享其照片和誓言。

在集训站资源[网页](#)上设置一个简洁的誓言墙横幅。成员组织也可创建自己的横幅。



本地活动机会站

目标

您的参与者已开始了解到健身、健康和运动之间的关联，但仍然需要为其提供支持和鼓励，以便让他们对生活方式做出长期的改变。通过本地活动机会站，您的成员组织可分享项目信息和资源，从而帮助运动员（以及教练和家人）持之以恒地致力于提升其健康状况。该站点是特奥会成员组织的一大亮点，您可借此为健康项目吸引更多参与者，并分享当地社区中现有的融合活动机会。

时间

5-7 分钟

志愿者总人数

至少 4 名可能会因活动规模、参与者人数等因素而有所不同。



材料

- ☐ Fit 5 和健康卡
- ☐ 徽章、手环或其他物品
有助于牢记誓言的纪念品
- ☐ 介绍本地机遇和/或“居家健身”的表单
- ☐ 建议
- ☐ 为家人提供的小贴士*
- ☐ 为教练提供的小贴士*

*如果本地活动机会不够完善和/或缺乏本地活动机会，成员组织提供的小贴士应建议其他能够开展的活动（组建一个徒步团队，与队友一起开展 Fit 5 健康卡练习，同家人一起参加健身比赛等）。您可为不同类型的利益相关者（例如运动员、家人、教练、融合伙伴）选择特定的资源。确保您已安排合适的志愿者来解答这些特定群体的问题。

活动理念

志愿者可分享项目信息和资源，从而帮助运动员（以及教练和家人）持之以恒地致力于提升其健康状况。例如：

- 鼓励运动员领袖和健康使者谈论他们所参加的健康项目。
- 让当地的健康领域专业人士分享其所在组织和包容性健康活动机会的相关信息。
- 提供关于公园和休闲资源的信息，例如当地的跑步路线、徒步旅行路线和休闲中心。

Fit 5： 志愿者应能够讲解 Fit 5 指南和健康卡，并鼓励参与者使用这些工具来培养健康习惯。因此，建议让接受过健康/健身培训的志愿者来分享这些本地活动机会，这样会事半功倍。这样一来，当参与者提出疑问时，志愿者就可针对如何提升健康状况提供更多实用信息。

本地活动机会地图： 许多成员组织及其运动员都喜欢使用[本地活动机会](#)地图来分享他们如何保持健康！使用简单的色点系统来区分各类本地活动机会，参与者可分享他们锻炼身体的地方：



- 特奥会健康项目
- 健身房/健身中心
- 休闲中心或社区中心
- 当地公园
- 烹饪/营养课
- 不针对特奥会的当地俱乐部（例如跑步俱乐部、November Project 等）
- 其他



参与者粘贴他们的色点，并与地图合影，乐在其中！这对参与者和您的成员组织来说，都不失为一个了解其他本地健身机会的好方法。

可将[本地活动机会跟踪表](#)与该地图结合使用，以收集更多信息。



评估影响

目的和结果

评估是特奥会成员组织所有活动中的一个重要组成部分。您需要确保自己努力开展的所有新活动都是值得的，并对特奥会运动员的生活带来实质性的影响。当您设立集训站时，需要了解运动员和其他利益相关者对各站点的体验如何。此外，您还需要了解各站点如何推动健康行为的长期改变。您可以利用这些信息来完善集训站，也可用其展示成员组织如何帮助有智力障碍的人们创造更健康的生活。

短期评估

对于许多成员组织和利益相关者来说，集训站仍然是一个新概念。当您开始举办集训站活动时，您需要了解到访站点的人数、利益相关者的满意度以及直接关系到运动员健康和成绩的因素。

计算参与者人数的方法有多种。由于站点的灵活性，建议特奥会成员组织选择最适合自己的方法。这里有一些诀窍：

- 为参与者提供一个[集训站通行证](#)，让他们在到访各站时“签到”。在最后一个站点，收集每位参与者的通行证，然后向他们发放赠品。
- 指定一个站点来负责所有计数（例如，计算有多少位运动员在誓言墙上许下了誓言）。
- 要求所有参与者都完成问卷调查——使用该数字来确定到访站点的参与者人数。

集训站通行证		
姓名:		☐ 备赛
		☐ 营养
		☐ 补水
		☐ 体育活动
本地成员组织:		☐ 誓言墙
		☐ 本地活动机会 / 赠品

针对各类利益相关者（运动员、教练、父母/看护人员以及志愿者）的问卷调查可帮助成员组织了解活动成功与否，以及未来的活动中可做出哪些调整。此外，问卷调查还可帮助您检查集训站的目标是否已达到。

SOI 也希望了解对您活动的反馈。因此，成员组织可提交一份简短的项目报告，以及不同利益相关者的问卷调查汇总。这些

文件可让 SOI 继续跟进这些站点的影响和重要性、存在的其他挑战和优势，以及成功开展该模式时可能需要做出的修改。

可在集训站资源网页上查找问卷调查工具和成员组织报告。

长期评估

集训站还为您的成员组织提供了许多机会，用以评估活动对运动员的健康和体育成绩带来的长期影响。集训站还能减少与比赛相关的受伤和疾病。脱水、头晕、抽筋和急性肌肉骨骼损伤（即扭伤和拉伤）是特奥会比赛中常见的损伤，而这些都可通过合适的热身运动和放松运动以及适当的营养和补水来避免。记录每次比赛中出现伤病的次数和类型（有集训站或无集训站），这可帮助您调整站点，以便为各健身区域提供适当的支持，从而将伤病减少到最低限度。

要求参与者学以致用，并在誓言墙站和本地活动机会站做出提高其健康状况的承诺。这两个站点为您提供了相应机会，让您得以跟进运动员在赛后如何继续其健康之旅。如果可以，可成员组织可要求参与者分享他们的电子邮件地址或电话号码，以便您在活动结束后继续跟进。这也让您的成员组织得以了解他们是否有严格遵守其目标，或者他们是否有尝试当地的健身项目。此外，这也为您的成员组织提供了一个渠道，使您能够继续巩固参与者从集训站学到的知识，并鼓励他们保持所学到的健康行为。

同样，您也可以考虑与赞助该活动的本地供应商保持联系，以确认运动员是否有到访其设施。

国际特殊奥林匹克委员会希望从您的长期评估、创意、方案和工具中汲取经验。如果您想要分享与近期的集训站活动和/或为进一步评估集训站所采取的步骤有关的信息，请通过 fitness@specialolympics.org 与健康团队联系。

