

特殊奥林匹克





健身实践指南概述



摘要：本文简要介绍了[特殊奥林匹克健身实践指南](#)。该指南包括健身计划的定义、如何实施健身计划、如何在不同环境下营造健身文化、重要健身相关资源、与跟踪相关的指导意见以及与评估相关的支持材料，最终实现共同营造健身文化的目的。

健身的定义：健身是指“个人基于具体的目标，通过充足的**体育活动、营养和补水**，达到个人身体最佳健康状态和运动表现的过程”。就运动员改善健康和运动表现而言，健身非常重要。

战略维度：特殊奥林匹克健身计划聚焦四个战略维度。更多示例请参见健身实践指南：

战略维度	目标	案例
 持续计划	提供高质量项目 帮助特奥运动员提升健康水平	融合健身俱乐部、“多健康”项目、亲友健身项目
 教学培训	培养特奥领袖 帮助运动员养成健康生活习惯	通过线下或线上方式培训健身队长、教育工作者、体育教练、健身专业人士等主要领袖人物
 技术手段	利用技术手段提升对健身和健康行为的认知 促进健康的行为改变	成员组织 利用特殊奥林匹克健身应用程序开展健身挑战
 宣传推广	为所有人提供无障碍健身机会	在本地发展合作伙伴关系 让运动员领袖参与建设本地的健身机会




健身文化建设：健身文化是指每一次特奥活动都把健身视为重要组成部分，并在个人、家庭和社区层面推广健身行为和计划。每位运动员都可以获得长期支持，帮助其拥有健康的生活。成员组织应与多方受众互动，在多种场合开展活动，推广相关计划和项目，并借助榜样的力量推广健身。

健身指南：成员组织应将工作重点放在全年提供多样化的健身项目上来，并着重开展持续 6 周及以上的项目。相关


示例请参见健身实践指南。


健身指南的组成部分	定义与指南意见
 结构化健身计划	结构化健身计划是指“任何有意促进形成体育活动、营养和补水等健康行为，以此改善运动员健康、提升运动员运动表现的有组织活动”。结构化健身通常简称“健身”，因为所有有目标、资源、训练过程并注重提升健康的健身计划都有结构。
推广关于残疾人的世卫组织身体活动指南 	<p>残疾青少年（5-17 岁）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每天至少 60 分钟中等及以上强度体育活动，且以有氧活动为主。 • 肌肉和骨骼强化活动以及高强度有氧运动，每周至少 3 天。 <p>残疾成年人（18-64 岁）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每周至少 150-300 分钟中等强度有氧运动，或至少 75-150 分钟高强度有氧运动，或等效的组合运动。 • 涉及所有主要肌群的中等及以上强度肌肉强化活动，每周至少 2 天。 <p>残疾老年人（65 岁及以上）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 除针对成年人的要求外，再加中等及以上强度的平衡和力量训练，每周至少 3 天。
有益健康的营养补充和补水行为 	健身计划包括健康教育，主要涵盖体育活动、营养和补水等主题，也可涵盖睡眠、心理健康等其他健康话题。
加入行为改变的内容 	除了知识，行为还受到动机、自信心、社会规范和周遭环境的影响。请参阅健身实践指南附录，了解改变行为的策略。
计划启动后，至少每周集合一次，持续至少 6 周 	健身计划持续 6 周及以上时，运动员可以通过重复练习形成活动身体、补充营养和补水的习惯。经常接触健身行为有助于改变长期行为、提高运动技能。这种类型的健身计划通常称为“持续健身”，与结构化健身的区别只有 健身计划的持续时间 。


实践环境：健身可以在许多环境下开展，可以线下开展，也可以线上开展。下面列出几种实践方案，供各位读者参考：


 **体育：**[体育健身计划](#)支持运动员的运动表现，有利于运动员的身体健康。请参阅以下实践指南。

最低“健康”实践标准	体育锻炼场景下的健身计划
<ul style="list-style-type: none"> • 5 分钟热身，含动态拉伸 • 5 分钟放松，含静态拉伸 • 积极调整练习内容 • 尽量在非练习时段多做运动、保持健康 • 关注主动练习 • 每 15-20 分钟补充一次水分 • 尽量在团队活动（包括比赛期间）提供健康食品 	<ul style="list-style-type: none"> • 健身计划应当： <ul style="list-style-type: none"> ○ 在体育训练前或训练后进行 ○ 每次活动至少持续 15 分钟，计划总持续时间应为 6 周及以上 ○ 结合体育活动、补充营养和补水计划 • 符合最低“健康”实践标准的运动不属于健身计划 • 计划的部分项目可以在线上完成，比如另外举办线上课程和/或健身挑战项目

 **学校：**通过校内健身吸引青少年，助其养成终身健康习惯，改善出勤率和课堂行为。

 **社区：**社区中心和课外俱乐部可以提供空间，也可以向健身计划派遣志愿者。

 **外宿、日托或就业项目：**与服务提供商合作，为提供商开展领导计划的相关培训，促进计划的可持续性。

 **大专院校：**与大专院校合作，获取活动场地和/或志愿者，辅助开展健身和/或评估活动。

包容性实践：允许调整运动内容，保证所有年龄段、所有运动能力的人都能参与。具体实现方式可以包括坐姿锻炼方式以及调整锻炼的难度，例如调整每套动作的强度。场地应尽量选择有无障碍设施的地点。

评估：评估过程有助于理解计划带来的影响。计划开展前后均可使用[生活方式调查工具](#)，评估参与者的体能状况、体育活动表现和营养知识的提升情况、自信心、社会支持情况和满意度。您可填写[健身评估申请表](#)，申请结果分析或获得其他帮助。[健身评估](#)可以用来衡量参与者的进步情况。

跟踪：沟通应跨校、跨体育项目进行，并要与多名卫生工作人员沟通，确保获得准确的人口普查信息和单一健康评估（SHE）报告。[出勤跟踪表](#)可反映活动的覆盖率。将 6 周以内的出勤和 6 周之后的出勤分开记录，确保记录完整的活动覆盖数据。除覆盖率外，SHE 还包含三个其他健身指标：校内健身计划、健康与健身教练的培训情况以及与专业健身场地的合作情况。

特殊奥林匹克健身资源

欲获取更多资源，请访问[特殊奥林匹克健身资源页面](#)。如有其他疑问或需要帮助，请联系 fitness@specialolympics.org 或负责您所在地区的区域健康经理。

战略维度	按受众分类的重点资源
 <p>持续计划</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 特殊奥林匹克健身榜样：可以针对不同受众和环境提供融合健身启动指南。 • 击掌健身：一套针对 8 至 21 岁青少年的资源，助其选择健康生活方式，掌控个人健康。 • 健身五计划：一套针对成年人的资源，助其通过身体活动、补充营养和补水提升健康水平。 • 体育健身：包括健身队长、健身评估、教练培训等组成部分。资源内容包括《体育健身手册》，该手册包含 4 个主题领域的 12 个课程计划和 12 个家庭活动。
 <p>教学培训</p>	<p>教练：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 练习工具和《体育健身手册》有助于运动员尽可能多锻炼。 ○ 线上学习：您可查阅《体育教练的个人健康》《体育教练的身体活动》和《教练用体育营养手册》，帮助您开展体育锻炼场景下的健身计划。 <p>• 教育工作者：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 线上学习：您可查阅《面向教育工作者的融合健身手册》，帮助您开展校内健身计划。 <p>• 运动员：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 运动员领袖可以接受健身队长培训，确保健身是体育锻炼整体体验的重要组成部分。 <p>• 健身专业人士：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 线上学习：您可阅读“包容性健身在线培训”，了解如何帮助智力障碍人士健身。
 <p>技术手段</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 特殊奥林匹克健身应用程序： 您可使用该程序启动持续 6-8 周（及以上）的挑战项目，建立可持续的健身计划！ <ul style="list-style-type: none"> ○ 该程序可从苹果和谷歌商店免费下载。 ○ 运动员及其后援团也可启动其他挑战项目，跟踪个人的健身目标、健身行为、睡眠状况、健康心灵活动参与度等情况。 ○ 您可以联系 fitness@specialolympics.org，获得应用程序的使用指南，与运动员一同开启健身挑战。
 <p>宣传推广</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 社区体育活动领袖课程：该课程为美国运动委员会（American Council on Exercise, ACE）提供的免费课程，旨在让运动员、社区志愿者、护理人员、融合合作伙伴及其他支持者获得相关知识与技能，领导开展社区健身活动，让更多的人可以持续参加健身计划。