

SPECIAL OLYMPICS

健身



战略计划

2022-2026



Special Olympics
健康

支持方

基金会
Golisano



Special Olympics
健康

支持方

Golisano

基金会



CENTERS FOR DISEASE™
CONTROL AND PREVENTION

Special Olympics Health (特奥会健康) 工作由美国疾病控制和预防中心以及全球 Golisano 基金会提供支持。

SPECIAL OLYMPICS 健身

我们支持智障人士通过发展知识、技能和动力来过上健康积极的生活,从而最大限度地提高他们的健康和福祉。

关注健康意味着积极运动、健康饮食、保持水分充足。健身可以提高运动成绩,预防和减少慢性和非传染性疾病,提高生活质量,延长寿命。

该健身战略计划指导我们的健身活动,以最大限度地提高 Special Olympics 运动员的健康和福祉。我们在四个主要领域开展业务:**持续的计划、教育、技术和宣传。**

无论您是运动员、教练、志愿者、健身专家、研究人员、教育工作者还是 Special Olympics 运动的支持者,我们都鼓励您参与到健身推广活动中来。



SPECIAL OLYMPICS 健康

[2021-2030 年国际 Special Olympics 全球战略计划](#)为我们的全球运动提供了方向、重点和目标,包括 SO Health (特奥会健康)。Special Olympics Fitness (特殊奥林匹克健身) 直接支持 SO Health (特奥会健康) 战略。SO Health (特奥会健康) 的愿景是**所有智障患者都能从高质量的医疗保健中受益,并最大限度地提高他们的健康水平**,该愿景在 2031 年之前由以下目标、重点事项和推动因素组成:

Special Olympics 健康目标

- 100 万儿童和家庭将显示出发展成果的改善
- 100 万运动员将参与持续的预防性健康计划和社会情感健康
- 进行 400 万次健康评估,高血压等可预防的健康状况将减少 25%
- 超过 250,000 名卫生专业人员将接受培训,10% 的卫生专业学校将在 20 个项目中包含智障培训
- 根据第一份关于智障患者健康状况的全球报告,至少有 20 个州和国家/地区将推动重大的包容性医疗改革

战略重点

1. 扩大持续的运动发展和活动、健身、福祉和健康教育计划。
2. 加强健康评估,确保为 Special Olympics 运动员提供适当的后续护理。
3. 培训未来和当前的卫生工作人员,以更好地服务和包容包括边缘人群在内的智障患者。
4. 在计划和全球层面倡导改善智障患者的健康状况和护理。

战略推动因素

1. **基于计划能力的分层渐进方法。**
2. **财务可持续性** - 从一开始就在相关级别上构建。
3. **数据、研究、评估和质量改进** - 记录我们的进展和影响,为我们的决策和持续发展提供信息。
4. **支持访问专业信息和资源、创新、连通性、效率和效果的数字技术。**

我们实现成功的架构



持续的计划

目标	提供高质量的计划, 支持 Special Olympics 运动员达到更高的健身水平
目标	• 将参加 6 周以上结构化健身计划的运动员人数增加到 550,000 人 • 将参加 6 周以上结构化健身计划的学校参与者增加到 55,000 人 • 覆盖 700,000 名运动员的任何结构化健身计划 (任何持续时长)
活动	• 通过加强计划员工之间的沟通和点对点学习, 更新和推广健身资源和技术支持 • 在所有大型运动会 (包括世界运动会和地区运动会) 上设立表演站, 以引进更多节目, 推广健康和安全的比赛体验 • 通过运动战略和工具包开发健身, 并通过 Special Olympics 健康和运动频道传播到各个项目中
关键指标	• 参加为期 6 周或更长时间的结构化健身计划的运动员人数 • 参加任何持续时间的结构化健身计划的运动员人数 • 身体活动分钟数、营养和水合趋势
数据来源	• Special Olympics 年度普查 • Special Olympics SO FitNow 应用程序 • 40 岁及以上运动员的 Unified Champion Schools Liaison 调查和焦点小组
主要合作者	SO Global Youth Engagement and Unified Champion Schools 团队; SO Regional Health Manager (RHM) 和 Regional Sport Director (RSD); Research & Evaluation; Leadership and Organizational Development

我们实现成功的架构



教育

目标	教育 Special Olympics 领导者在运动员中提倡健康的生活方式
目标	对 17,000 人进行健身和健康生活方式的培训, 包括: • 12,000 名体育教练接受培训以促进健身 • 3,000 名健身专业人员或学生接受包容性健身培训 • 1,100 名教育工作者接受培训, 以实施基于学校的健身计划 • 900 名健身队长接受培训, 以促进体育环境中的健身活动
活动	• 为健身和健康方面的面对面或虚拟教练教育开发资源工具包, 并纳入教练教育标准中 • 制定护理人员指南, 提供如何支持 Special Olympics 运动员在赛场内外实践健康生活方式的信息 • 创建健身队长培训和资源, 并在全球范围内发布, 提供所有需要的翻译支持
关键指标	接受过健身推广培训的领导者人数 (运动员、教练、教育工作者、健身专业人士)
数据来源	• 美国运动委员会包容性健身培训课程完成人数 • 完成的 Special Olympics 在线学习门户健身课程 • Health Impact Grants 报告的接受过项目培训的个人 • 在会议上接受过包容性健身培训的健身行业专业人士的覆盖情况
主要合作者	SO Coaching Education 团队; SO RHM 和 RSD; 健身行业合作伙伴和专业人士; 拥有适应性体育活动和运动科学课程的大学

我们实现成功的架构



技术

目标	培养健身和健康行为意识, 以促进健康行为的改变
目标	SO FitNow 应用程序的注册用户达到 15,000 人, 包括: • 300 名教练 • 300 名护理人员
活动	• 2023 年在美国以外的 3 个国家/地区进行首次应用试点。 • 调整应用架构, 提高 Special Olympics 运动员的可访问性和可用性 • 创建资源, 提高教练、护理人员、融合伙伴和运动员对应用程序的参与度
关键指标	• 在 SO FitNow 应用程序中注册的用户数量 (运动员、教练、护理人员); 按活跃用户和非活跃用户划分 • 焦点小组参与者每年报告的应用程序可访问性的提高和使用率的改进情况
数据来源	• SO FitNow 应用程序 • 由运动员、教练、护理人员 and 项目人员组成的焦点小组
主要合作者	Special Olympics 数字健康、研究和评估以及信息技术团队

我们实现成功的架构



目标	增加所有智障人士的无障碍健身机会
目标	• [D] 增加基于计划和基于地区的健身合作伙伴的数量 • [D] 增加训练有素的运动员领导者的数量, 宣传体育活动和营养获取及政策
活动	• 与运动、健身和体育活动领域的公司和非政府组织建立全球合作伙伴关系 • 将体育活动和营养宣传培训和机会融入健康信使宣传培训中 • 为运动员和健身中心提供机会和资源, 以参与社区内的包容性健身计划
关键指标	• 创建的健身合作伙伴数量 • 报告参与至少一项体育活动倡议的运动员人数
数据来源	• Health Impact Grant 报告 • SOI 和区域卫生人员健身合作伙伴关系报告 • 健康信使报告
主要合作者	Special Olympics 支柱 4: “奋起改革”团队; 区域卫生工作人员

[D] 表示发展目标。这些是指那些还没有足够的数据和跟踪措施来建立基线的目标。

关键理论和框架

Special Olympics Fitness (特殊奥林匹克健身) 融入了**社会认知理论 (SCT)**、**计划行为理论 (TPB)** 和**社会生态模型**作为主要理论, 为我们的工作提供证据基础。利用运动员和教练来引导和树立健康行为的榜样, 促进**观察学习**, 同时提供资源来调整体能测试和训练, 以满足各种运动员的需求, 从而设定**结果预期**。

此外, 我们在健身计划和资源中推广健康信使和运动员领袖, 以整合主观规范。此外, 我们将健康目标和主张以及强有力的支持信息纳入我们的资源和计划, 以促进行为控制。

最后, 我们提供资源来促进基于社区的体育活动机会, 并评估这些计划的有效性, 以确保有效计划的增长, 重点是支持获得体育活动和健康营养。

使用循证框架, 使我们的工作更有影响力。
这些框架为我们的工作提供指导, 并融入到我们所有的规划和资源中。

- 美国疾病控制和预防中心 (CDC) Active People, Healthy Nation
- CDC 综合学校体育活动计划 (CSPAP)
- 美国人饮食指南
- Healthy People 2030 (美国)
- IHRSA 包容性健身俱乐部和部门工具包
- 国际体育运动与健康协会的八项体育运动投资
- 国家体育活动计划 (美国)
- 美国人体育活动指南
- 联合国可持续发展目标
- 世界卫生组织关于身体活动和久坐行为的指南



无论您是运动员、教练、志愿者、健身教练、研究人员、融合伙伴、教育家，还是 Special Olympics 运动的朋友，我们都需要您来推广健身！

这项健身战略计划将增加我们对 Special Olympics 健康战略重点的影响，扩大健身、福祉和健康教育计划。

要了解我们资源的更多信息，请访问：
resources.specialolympics.org/health/fitness.

我们感谢您一直以来对 Special Olympics 运动的支持。

联系信息

Special Olympics 健身
fitness@specialolympics.org