



运动员领袖 在行动

来自世界各地运动员领袖的
影响力故事与领导力建议





“运动员需要明白，领导力意味着责任。

你准备好承担它了吗？还是还没有准备好？
在想成为领袖之前，这一点首先要想清楚。”

Joel Kigozi 乌干达特奥会

这本故事集凝聚了世界各地许多人的努力。

本书由来自澳大利亚特奥会的运动员领袖 Ben Haack，以及来自美国的作家和编辑 Will Schermerhorn 策划、调研并撰写。版式设计由 Yaiguili Alvarado 完成，部分插画由 Aini Morazán 创作。

以下特殊奥林匹克国际组织工作人员协助了协调工作：Alyssa Cress、Pamela Herrera、Tiffany Lim、Rockie Zhao、Tracy Li、Kenia Padron、Tanyaradzwa Nzvengende、Noha Gaballah 和 Cristina Rodriguez。

各特奥项目的工作人员也参与了访谈的策划、协调、翻译和推动工作。

关于这些故事

许多人最先看到的特殊奥林匹克运动员领袖，是站在台上演讲的人。

他们是有智力和发展性障碍的人，经过培训、积累经验，能够在大型特奥运动会中自信地面对满场观众发言。他们的话很有力量。他们沉着、从容，观众为他们欢呼鼓掌。这可能让人以为，运动员领导力只属于自信、擅长公开演讲的人。

但事实并不是这样。“**领导力不仅仅是表达观点，**”特殊奥林匹克赞比亚运动员领袖 Daisy Nguni 说。“它是以行动为基础的。一个人即使不是出色的演讲者，也可以成为领导者。运动员只要现自己的能力，以及对工作的投入，就可以成为领导者。”

这些故事展现了运动员如何发挥领导力，也展现了运动员可以用哪些不同方式发挥领导力。成为领导者并不一定需要正式头衔。你可以害羞，同时仍然是一名领导者。这些都是运动员通过培训和机会学到的，而这些培训和机会也得益于我们与美国银行的长期合作。

“成为领导者意味着有责任感、能够独立。它意味着作出决定，并为他人树立好榜样，”特殊奥林匹克阿曼运动员领袖阿尔瓦·沙恩法里说。

这些故事讲述的是特奥项目层面的运动员领导力。也有运动员领袖在区域和全球层面发挥作用，但本书讲的是那些在家门口附近发光的人。

在访谈中，来自世界各地的运动员领袖分享了领导力对他们意味着什么。

每个人也都为希望发挥领导力的特殊奥林匹克运动员提出了建议。

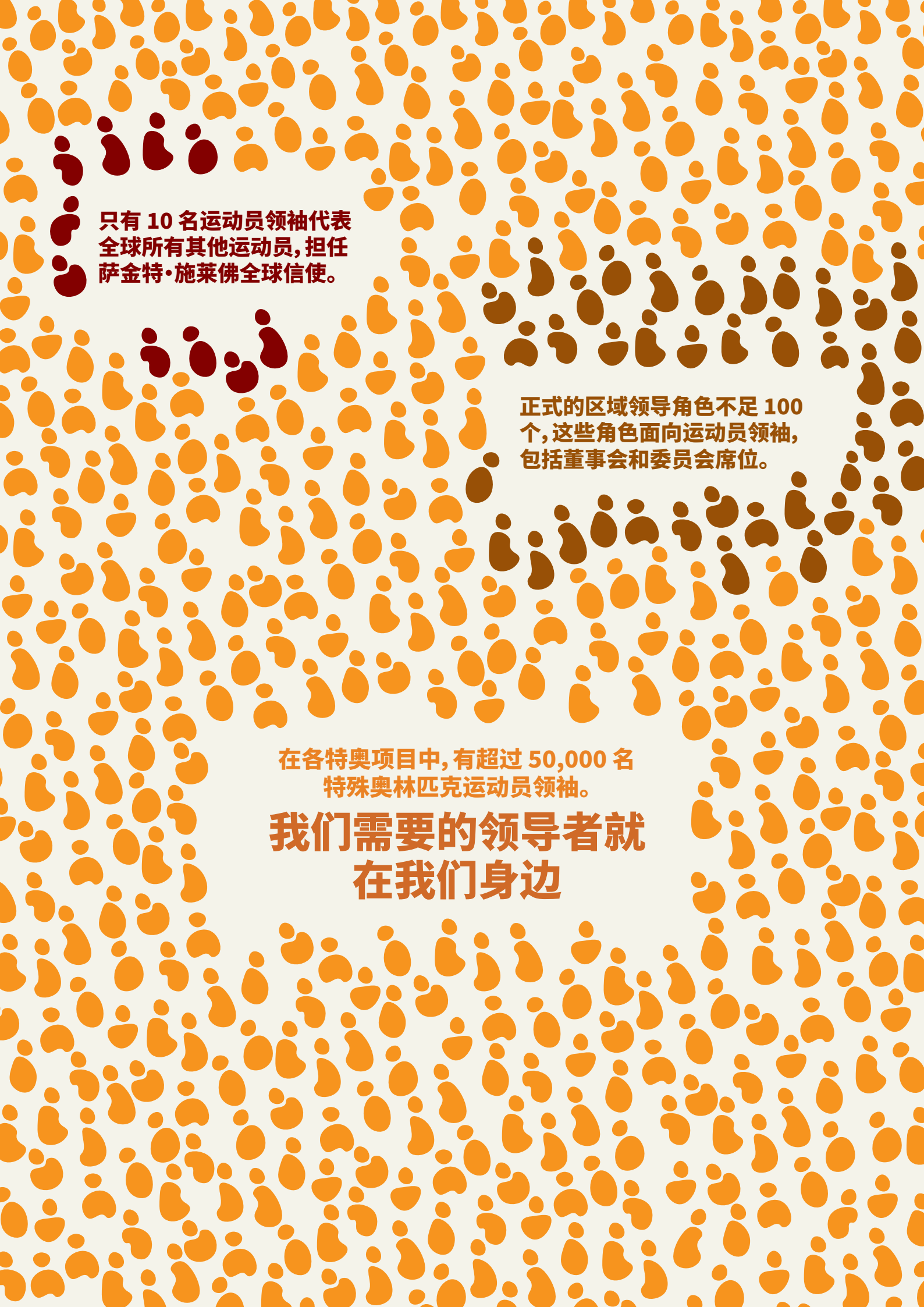
“特殊奥林匹克的宗旨和灵魂，在于日常项目和日常训练，”特殊奥林匹克国际组织全球领导力发展总监 Cristina Rodriguez 说。

Cristina 说，运动员领袖可以从这些问题开始自己的旅程：“我能在本地带来什么影响？我能在社区、邻里和工作场所改变多少人的生活？我怎样通过发出自己的声音、表达自己的想法，并为有智力和发展性障碍的人倡导，来推动改变？”



“真正的领导力体现在日常行动中，比如帮助他人、分享想法，以及发出自己的声音。”

Rachel Chircop 马耳他特奥会



只有 10 名运动员领袖代表
全球所有其他运动员,担任
萨金特·施莱佛全球信使。

正式的区域领导角色不足 100
个,这些角色面向运动员领袖,
包括董事会和委员会席位。

在各特奥项目中,有超过 50,000 名
特殊奥林匹克运动员领袖。

**我们需要的领导者就
在我们身边**

特殊奥林匹克运动员热爱运动。

但我们也常听运动员说：“我想有一份工作。我需要培养技能。我想自立，也想独立。”

运动员领导力，是特殊奥林匹克与有智力和发展性障碍的人携手合作、共同引领组织发展的努力。

运动员领袖通过培训学到的技能，会帮助他们在所属特奥项目中承担领导角色，也就是在地方层面参与组织工作。

我们的项目普遍人手不足。在特奥项目中培养运动员成为领袖，可以帮助解决资源和领导力方面的需求。当接受过培训的运动员领袖被赋予适合他们发挥的任务、角色和责任时，这一点就会发生。

在鼓励和用心支持下，运动员领袖能够帮助特殊奥林匹克在地方层面拓展工作。这也推进了我们的目标：让运动员承担有目标、有责任要求的工作。这类工作会帮助他们获得独立能力，并在生活其他方面茁壮成长。

项目负责人：如果你正在寻找资源和领导力需求的答案，请看看你身边的运动员。

运动员：轮到你站出来了。告诉你的特奥项目，你想发挥领导力。轮到你站出来了。告诉你的特奥项目，你想发挥领导力。的领导者。

继续读下去，你会看到选择其实非常多。



在你的项目里成为领袖

以下概览整理了那些在地方特奥项目中创造、追求并成长为领导角色的运动员们的建议和经验。

运动员代表



第8页

Celine Ramaekers
比利时特奥会

当你在董事会里时，要有自信。人们希望你分享自己的意见。



第10页

Joel Kigozi
乌干达特奥会

成为运动员领袖需要勇气。做好准备，会让你不那么紧张。



第9页

Madeleine Perez
委内瑞拉特奥会

即使你一开始不太适应领导者的角色，只要有时间和练习，你也能慢慢做好。



第11页

Jerica Tan
新加坡特奥会

在领导中，能够和人交谈，并让他们感到自在，很重要。这是学会帮助他人的第一步。



第10页

Ian Kahalewai
夏威夷特奥会

运动员领导力，不只是分享观点。它还关乎汇集并传递你所代表运动员的声音和意见。



第12页

Ryan Smith
新西兰特奥会

要代表社区里运动员的需求，你需要寻求、鼓励，并倾听他们的声音。

体育领袖



第14页

Daisy Nguni
赞比亚特奥会

领导力，和许多事情一样，可以从小小的责任开始，慢慢长成更大的责任。



第16页

Nikilani Rojas
夏威夷特奥会

领导力培训和经验，能增强害羞者的自信。



第15页

Man Bi
巴基斯坦特奥会

带领他人，并通过分享你对喜爱的运动所知道的一切，增强自己的自信。



第17页

Patricia Mirembe
乌干达特奥会

支持想学习运动和游泳技能的孩子，担任年轻运动员协调员



第15页

Josue Rosales
危地马特奥会

领导力中的每一次挑战，都是提升技能、增强力量和自信的机会。

健康信使



第19页

Mohammed Al-Hinai
阿曼特奥会

了解领导力,就是了解自己。你会发现,你体内有一位领导者,正等待被看见。



第20页

Rachel Chircop
马耳他特奥会

训练与经验,会增强刚开始承担领导责任的人们的自信。



第21页

Mary Wachango
乌干达特奥会

即使一开始紧张,练习也会让你在学习新技能时越来越自信。

运动员引导员



第22页

Carlos Miro
波多黎特奥会

一个有动力的运动员领袖,在身边人的支持下,可以做成大事。



第23页

Grace Davis
密苏里特奥会

在你自己还没意识到之前,别人可能已经看到你不断增长的自信和能力。



第23页

Arwa Al-Shanfari
阿曼特奥会

问问自己,要怎样才能支持你的特奥项目。先从当志愿者,学着组织比赛、训练和会议开始。



第24页

Lai Kuan Cheong
澳门特奥会

当你成长为领袖,你会发现自己的生活更丰富,也更想把学到的东西分享给别人。



第26页

Pak Un Lau
澳门特奥会

领导力是一个不断学习、不断成长的过程。你可以在许多方式中运用你的技能。



第27页

Ashi Nagori
印度特奥会

有创造力的领袖,可以用自己的技能和兴趣,让领导角色变得更适合自己。

故事讲述者



第28页

Magnús Orri Arnarson
冰岛特奥会

用智能手机,也可以拍照、摄像,帮你讲述特殊奥林匹克的故事。



第29页

Edward Kastern
威斯康星特奥会

为运动员的声音创造一个可以被分享的空间,是一种有创意、也很重要领导力。



第29页

Yuqi Zhong
中国桃花

你可以用自己的才华,用很多你可以用自己的才华,用很多

Celine Ramaekers

{ 比利时特奥会
弗拉芒体操联合会代表



“我为能够大胆说出自己心里的想法而自豪。你需要有勇气真正说出自己的想法。”

Celine's 的建议

“不要害怕使用你的声音,也要把你的才华展示出来。[培训]帮我在准备好一堆可能会被问到的问题后,变得没那么紧张

Celine 是一名特殊奥林匹克体操运动员。她的领导角色是慢慢成长起来的。

她最初只是帮忙把训练器材摆好。后来,他们让她留下来听课,也帮着示范动作。

几个月后,他们问我:“你真的也想开始教他们吗?”

Celine 说,“我就这样做了。”

起初,她一想到要和不认识的人说话,就会紧张、害羞。

在接受运动员领导力培训后,她变得可以轻松的一次面对 100 个人讲话。

后来,她又被邀请加入弗拉芒体操联合会 GymFed 的工作小组。

一开始她又紧张了。不过很快她就意识到,联合会成员真的想听她对特殊奥林匹克体操的看法。

“我教小孩子,所以我对这件事算是有不少了解,”Celine 说,“起初,我并不知道自己想说什么。后来在那些会议里越待越久,我发现他们真的想听到诚实的意见。那时我就想,‘好,现在正是我说出心里话的时候。’”



Madeleine Pérez

委内瑞拉特奥会

特奥项目运动员领导力理事会前主席



“运动员领袖要想实现目标，就必须做好充分准备。通过培训、保持一致、坚持纪律和大量投入，你都可以做好准备。”

Madeleine 的建议

“找到一个目标，就朝着它前进。记得把它写下来。”

首先，是那个非常开心的时刻：Madeleine 被选为本项目运动员领导力理事会主席。

“这让我很意外。对我来说，这是个好消息，”她说。第一次以主席身份主持会议时，她非常紧张。

“一开始我手心都出汗了。后来，我会先给自己五分钟，深呼吸或者出去走一走。练习也很有帮助，这让我更有自信，”Madeleine 说。

在会前和会后，她也有自己的责任：先看完所有材料，认真听每一位发言者说了什么，然后在会上代表这些内容。

随着时间过去，她越来越自在。她意识到，选她的那些运动员领袖本来就知道她可以带领大家。

“现在我知道，我很适合这个角色，”Madeleine 说。

“对我来说，成为领袖不只是代表我自己所在的组织，还包括我们其他那些有智力障碍的运动员，听听他们想说什么、想知道什么，以及他们希望在特殊奥林匹克里改变什么。”

Ian Kahalewai 夏威夷特奥会

Ian Kahalewai { 夏威夷特奥会 特奥项目运动员领导力理事会前主席



“带着开放的心态进入运动员领导力，就去看看它是什么样的。起初会让人害怕，但随着你继续走下去，一切都会越来越好。”

Ian 的建议

“带着开放的心态进入运动员领导力，就去看看它是什么样的。起初会让人害怕，但随着你继续走下去，一切都会越来越好。”

Ian 非常认真地承担起代表其他运动员需求和利益的责任。

当他担任夏威夷特殊奥林匹克运动员领导力理事会主席时，他和其他 ALC 成员一起做了一份线上问卷，了解项目里的运动员想要什么。

通过 Google Forms 问卷，夏威夷 ALC 发现，运动员在比赛被取消资格后，很在意“更健康的食物和裁判规则的调整”。

在大型赛事中，他们还希望有一个感官室一个“非常安静、可以暂时远离所有喧闹、放松一下、享受一下”的地方。

“我认为领导力是特殊奥林匹克最重要的部分之一，因为作为组织里的领袖，是向前迈出的的一大步。”

“我不仅是在帮助自己，也是在帮助其他运动员。了解他们的想法、意见和他们希望看到的改变，再给他们一个发声的机会，认真听他们说什么，这些都很重要。”

Joel Kigozi { 乌干达特奥会 项目董事会运动员代表



“领导力意味着作决定。它意味着在与你人交谈时要自信，也意味着为了集体的利益作出牺牲。”

Joel's 的建议

“领导力是一种对他人的责任，而不是只顾自己。不能自私，不能以自我为中心。你必须明白这一点。”

“有时，当你去到自己一生中从未去过的地方时，可能会觉得有些害羞。在一个你不会说当地语言的地方，你也会感到拘谨。”

Joel 身为运动员代表，有些事会让他感到紧张。在乌干达部分地区，人们说着他不懂的语言。他的工作之一，就是前往这些地方，代表乌干达特奥会的运动员。但你有想要分享的信息，” Joel 说。

即便如此，他说：“我很期待去那些我还没去过的地方。我会为自己在新地区要说些什么做很多准备。”即使做了准备，他说仍然会有不确定感。“你不知道人们会怎样欢迎你的信息……这需要很大的勇气，”他补充道。

他说，他从项目里那些支持他的人那里获得勇气。Joel 也在尽自己的一份力量支持他人：“作为董事会上的运动员代表，我一直鼓励年轻人，告诉他们，‘今天轮到我。明天，当我不在的时候，就轮到你。’我总是鼓励他们做自己，勇敢站出来，承担起这些角色。”

Jerica Tan

新加坡特奥会
运动员领导力培训师兼公众演讲者



“成为领袖并不只是带领别人。我学到，作为一名运动员，领导力就是帮助别人。”

Jerica 的建议

“当你为发言紧张时，就把目光向前。先在脑子里想一想，然后就去做吧。”

Jerica 说，成为领袖并不只是带领别人。

作为一名运动员，领导力就是帮助别人。

因为她乐于帮忙，Jerica 给教练、队友和其他人都留下了深刻印象。她把领导力看作“向人们展示如何度过难关，并在他们艰难时刻陪伴他们。比如，如果他们解决不了问题，我会尽力带着他们把问题理顺。”

她喜欢尝试新事物，也愿意学习和帮助别人。正因如此，她也被自己不断改变。

新加坡特奥会志愿者、传播与合作伙伴高级经理 Su Yin Tay 说。

“她现在和以前几乎像两个人，更自信了，” Su Yin 说。“她总是在关心别人。不只是其他运动员，也包括她的教练。她会确保每个人都得到照顾。”

我会把别人的想法和他们面对的挑战带给其他人，让大家看见。这会让他们感觉很好，也会觉得有人在关心他们。这会带给他们微笑和希望。

Joel Kigozi | 乌干达特奥会

Ryan Smith

{ 新西兰特奥会
特奥项目理事会运动员代表



“我一直观察前辈运动员领袖，把他们当作优秀榜样。”

Ryan 的建议

“做运动员声音的传递渠道，把他们的关切、想看到的改变和希望改进的地方带出来。”

Ryan 已经成长成为一名熟练而出色的领袖，正是他最初想到Athlete Leadership 时希望成为的那种人。

“我一直留意前辈运动员领袖，把他们当作优秀行为的范例，”Ryan 说。

有些运动员领袖有很明显的长处，但却没有考虑社区里其他人的需要。“所以，我总是努力去看看自己能做些什么来帮助别人，而不只是帮助自己。怎么把机会扩展开来，和别人一起分享，而不是只围着我一个人转？”

他的方法让他当上了本项目理事会的运动员代表。每次开会前，Ryan 都会翻看会议材料，并带着问题去参加。

Ryan 对社区的关注，也促成了 Te Reo Māori——Tirau 使用的语言——被印在新西兰特殊奥林匹克奖牌背面。Ryan 说，这个想法完全来自运动员。

“在董事会任职，让我可以在幕后帮忙，更深入地了解运动员在基层的感受和想法。”



新西兰特殊奥林匹克运动会的奖牌背面刻有蒂劳地区使用的毛利语。

Daisy Nguni

赞比亚特奥会

运动器材管理员和体能队长



“运动员不必因为想成为领袖而害羞。你应该站出来，说出‘我想成为领袖’。而且你也要相信自己，看到自己的能力。”



Daisy 的建议

“从小的领导角色做起。只要有机会的角色，都愿意去尝试，因为领导力不只在赛场上，而是无处不在。”

Daisy 现在是一名忙碌的运动员领袖，而这一切都始于她做志愿者时得到的一项小而重要的工作。

赞比亚特殊奥林匹克一直苦于找不到足够的人手来支持体育赛事，Daisy 说。

“我当时是志愿者，我也很热爱自己做的事。我有很多精力和技能。管理层觉得，把我放在一个领导角色里是明智的，”Daisy 回忆道。

她的工作责任很重。

“我负责特殊奥林匹克赞比亚的器材，”Daisy说。她要管理各种颜色的球衣、旗帜、足球、篮球、地掷球、高矮路锥、垫子、品牌横幅，以及 Motor Activities Training Program 用到的器材。

“我会确保这些东西在卢萨卡这里的特殊奥林匹克总部都清理干净、摆放整齐，”Daisy说。“我很喜欢承担这个器材整理员的领导角色。我真的很喜欢。而且，我做这份工作，也是为了激励其他想在特殊奥林匹克承担领导角色的人。”



Josue Rosales { 危地马特奥会 教练助理



“我一直说，要爱上这个过程，爱上你的运动，爱上特殊奥林匹克。”

Josue 的建议

“我一直说，要爱上这个过程，爱上你的运动，爱上特殊奥林匹克”

Josue 的生活中曾经有很多挑战。

小时候，因为他说话结巴，别人会取笑他。

“我不怎么说话，只会说你好、早上好、下午好、晚上好。我也不会和朋友们待在一起，因为他们会嘲笑我。”

后来，他的父亲教会了他游泳。

“在我学会游泳之前，我总觉得自己什么都做不了。我会说，‘我做不到’，然后就停在那里。自从学会游泳以后，我就想：‘如果我能学会游泳，我就能学会别的事情。’”

他学习了游泳、羽毛球和其他运动，也学会了担任助理教练。他学会了如何自信地与一对一和大群人交流。但也许他学到的最重要的一点，是热爱挑战。

“我一直在自己的领导角色里坚持下来，给同龄人树立榜样。我从错误中学习。然后继续前进，” Josue 说。

Man Bi { 巴基斯坦特奥会 教练助理



“我们周围的每个人都应该理解我们、理解我们的感受，以及我们如何成长。只有这样，我们才会有信心表达自己。像这样的小步骤，会让我们克服恐惧，并建立起我们可以做到任何事的信心。”

Man Bi 的建议

“我们身边的每个人都应该理解我们，理解我们的感受，理解我们如何才能茁壮成长。只有这样，我们才能获得表达自我的信心。像这样的一小步一小步，会让我们克服恐惧，并获得那种我们能做成任何事的信心。”

Man Bi 是通过融合运动接触到特殊奥林匹克的。

“我喜欢这种互补的组合，运动员和融合伙伴在场上是平等的。这给了我动力。”

尽管如此，Man 说，“我那时还无法相信自己。”

2023 年柏林世界夏季特奥会期间，她拿到了助听器，这一切改变了。以前，她听不到家人、朋友或老师的声音。周围的人还以为她不会说话。后来，当她能清楚听见以后，就学着清楚说话，这也增强了她的自信。

现在，她正在学习成为一名体能队长。

“每当教练给我指示，或者项目负责人给我任务时，我都 very 自豪能以领袖身份去完成。其他运动员跟着我，会让我很开心，因为我知道自己已经做成了一些事。”

Nikilani Rojas

{ 夏威夷特奥会
队长



“我们运动员都在尽最大努力。我们每个人都努力。我们希望大家知道，所有运动员都有发声的机会。”



Nikilani 的建议

“永不放弃。继续尽自己最大的努力。”

Nikilani 是那种想把事情做成、然后真的能做成的人。

像许多刚开始做运动员领袖的人一样，她起初不太敢开口，在带领一群人时也有些不自在。

“我为克服这一点付出了很多努力，”她说。

她原本是夏威夷特殊奥林匹克的一名游泳运动员。后来，她和游泳教练谈起想成为队长。教练告诉她，必须先取得游泳教练认证，于是她就去培训并完成了这项认证。

队长 Nikilani 为她的项目带来了改变。她在毛伊岛成立了一个运动员领导力委员会。项目负责人对她印象深刻，随后在 2025 年印第安纳举行的特殊奥林匹克北美地区会议上，选派她承担一项任务。她在那里负责带领晨间热身，帮助大家活动开来，为一天做好准备。她在会前整整一个月都在家练习高抬腿和后跟点地。轮到她带领时，她做得非常自信。

“我可以向大家展示，自己就是领导者该有的样子，也能展示我们的运动员可以做到什么。”



Patricia Mirembe

乌干达特奥会

幼儿运动员协调员兼游泳教练



“我学到了优秀领袖的品质：坚定、勇气、乐于支持他人、善于共情、温和而关怀。”

Patricia 的建议

“如果你想成为领袖，先从帮助别人这样的小事开始。相信自己，努力工作。”

Patricia 的工作是鼓励有和没有智力障碍的孩子学习并参与活动。

“我鼓励所有运动员彼此学习，”Patricia 说。

Patricia 的导师在乌干达学校里看到了她，并鼓励她参加领导力培训。

“我在运动训练中支持我的同伴运动员。我学会了时间管理。我也在游泳训练时支持年幼的运动员。”

“和同伴运动员互动并支持他们，让我感到很好、很开心，”Patricia 说。她还会做健康和卫生方面的讲座。

Patricia 游得很好。她喜欢帮助运动员学习游泳。她能示范很多泳姿：蝶泳、侧泳、仰泳、蛙泳和自由泳。

她的职责之一是与年龄更大一些的孩子交流。起初这让她很紧张，但现在不会了。“我相信自己。我从导师和老师那里得到了建议。”

现在，她已经有一年的经验，自信也越来越明显。“当我能帮助同伴运动员时，我会感到很开心。”

“领袖是在体育和各种活动中，引导并带领队友的人、跟随者不要把我当成老板我是一个乐于助人的人也是一个合作伙伴。”

Man Bi | 巴基斯坦特奥会

领导力即责任

“做领袖意味着要负责任。你得对自己说过的话负责。说到就要做到。你必须站在别人身 | 澳门特奥会边。”

Grace Davis, 密苏里特奥会

“要成为领袖,你必须坚定、勤奋,还必须挺身而出,为融合而努力。”

Ashi Nagori, 印度特奥会

“真正的领导力体现在日常行动中,比如帮助他人、分享想法,以及勇敢发声。”

Rachel Chircop, 马耳他特奥会

“作为领袖,我知道自己肩负着更多责任,要照顾他人, | 新加坡特奥会也要训练其他运动员成为领袖。”

Lai Kuan “Sally” Cheong, 澳门特奥会

“领导的意思是,我努力向前一步。比如有 人有困难时,我会主动上前帮忙。”

Jerica Tan, 新加坡特奥会

“做事要投入,要在场。因为如果你没有投入、没有在场,那你就不是真正的领袖。”

Edward Kastern, 威斯康星特奥会



Mohamed Al-Hinai

{ 阿曼特奥会
代表和健康信使



“我会和运动员交流，问他们需要什么，然后在会议上分享他们的意见。我会确保他们的声音被听见、被重视。”

Mohamed 的建议

“说‘好’去把握领导机会。不要因为害羞或不确定而退缩。每个人都是从某个起点开始的。重要的是去尝试。”

Mohamed 领导力旅程中最重要时刻之一发生在 2019 年。

当时，Mohamed 作为阿曼代表团的一员，在阿布扎比举行的特殊奥林匹克世界运动会上担任助理排球教练。

“担任教练是一项很大的责任，”Mohamed 说。“我不仅仅是在发出指示——我还在引导、激励并关心团队。这让我意识到，我不只是运动员。我也可以成为导师，成为领袖。”

Mohamed 作为领袖不断成长。他现在是阿曼特殊奥林匹克运动员领导力委员会成员。他还是一名健康信使，代表运动员的健康需求与利益。这个角色需要公开演讲、外联，以及与医疗专业人士、教练和家庭的协作。“作为健康信使，我会谈论运动员如何保持健康，不只是身体上，也包括心理上，”他说。他会在活动中发言，鼓励运动员定期检查身体，也参与过意识提升宣传活动。领导力改变了他看待自己的方式。

“这让我感到自信和自豪。我觉得自己可以贡献重要的东西，并带来改变。”

Rachel Chircop

{ 马耳他特奥会
健康信使



“我想帮助别人展现他们的能力。我想帮助他们追逐梦想，向世界证明我们有能力，我们能把事情做成。”

Rachel 的建议

“相信自己，也相信你的声音很重要。相信你可以带来改变，并要知道，在特殊奥林匹克，你总能找到支持。”

Rachel 最初对运动员领导力的印象，是地区赛事和世界运动会上的演讲者。她一开始觉得运动员领导力可能不适合自己的，因为她很害羞。

“不过，随着时间推移，我逐渐明白，领导力也可以很本地化，”Rachel 说。“作为健康信使，我会教其他运动员新的沟通技巧，以及如何保持健康、建立自信、鼓励他人，并确保每个人都参与其中。”

Rachel 帮助仍在上学的人应对他们遇到的问题。比如，如果一个人在学校里很难交到朋友，我们会帮助他们学习如何交朋友，培养社交技能。

“我会通过提供体育之外的机会来鼓励运动员——如教练、办公室工作、筹款、活动策划、讲故事，甚至社交媒体。

我会邀请他们加入委员会和理事会，因为那是做决定的地方。我也会提供领导力、健康和沟通技能培训，为运动员承担新角色做准备。

“我还会询问他们的兴趣，这样我们就能创造与他们技能和热情相匹配的机会。”

“作为领袖，我知道自己要站在其他运动员身边，指导他们、支持他们。我学会了如何帮助并代表我的同伴运动员，尤其是那些可能不太能表达自己的人。”

Mohamed Al-Hanai | 阿曼特奥会

Mary Wachengo

{ 乌干达特奥会
健康倡导者和培训师



“我通过以身作则、保持善意来鼓励他人成为领袖。”

Mary 的建议

“如果你想成为领袖，就必须积极主动并充满信心。信心来自练习。”

Mary 刚开始成为健康信使时，并不容易。她很紧张，而且她说：“起初，我对健康一无所知。”

她通过培训和参加研讨会，学会了向其他运动员传授重要的健康知识。

“我在教同伴运动员如何保持卫生，比如洗手、洗澡、刷牙，以及均衡饮食。”

现在她已经很有经验了：“我感到自信，也很自豪。”

”Mary 说，她通过不断练习，学会了在其他运动员面前开口说话的勇气。

现在，她看到人们正在做她教他们做的事。她看到他们在洗手，也更注意饮食。

“这让我感到很自豪，也很棒。”



Carlos Miro

波多黎各特奥会
领导力培训与活动协调员



“我看到了很多拥有大量技能和能力的运动员。我们希望给他们一个像我曾经拥有的那样的机会。”

Carlos 的建议

“我认为所有国家都应该实施运动员领导力,因为这是一个很棒的目。你会给运动员不同的机会和经历,这些本来未必能得到。”

不久前,波多黎各特奥会还没有正式的运动员领导力项目。

这一切在 Carlos 参加 2024 年巴拉圭举行的特殊奥林匹克拉丁美洲运动员大会后改变了。他带着官方的运动员领导力课程回到波多黎各,也带着强烈的分享愿望。他向项目国家总监提议建立一个运动员领导力项目,对方认为这是个好主意。

他花了几个月时间向其他运动员解释这个项目,并让他们和家人逐渐接受这个想法。“

我们在寻找那些有意愿和能力传递包容信息、真正投入其中的运动员,”Carlos 说。

Carlos 深知坚持的力量,因此他和导师 Armando Muñoz 一直不断推进。最后,Carlos 直接安排了一场活动,告诉有兴趣的运动员:“你们一定要来。时间在这里,地点在这里。”

这个方法奏效了。现在,波多黎各的运动员领导力项目正在成长。Carlos 和 Armando 正在筹划新的培训和活动。

“我们希望壮大运动员领袖队伍。很多运动员都有潜力发言,传递包容和健康生活方式的信息。”

“运动员可以通过提醒其他运动员,他们的声音和想法很珍贵,以及领导力可以有很多形式,比如帮助队友、提出新想法,以及以身作则,来发挥领导作用。”

Rachel Chircop | 马耳他特奥会

Grace Davis { 密苏里特奥会 项目总部前台接待员



“我为自己有信心信任我的同事、愿意让我加入团队而感到自豪，我也能为密苏里州特殊奥林匹克的整体成功作出贡献。”

Grace 的建议

“别害怕冒险。会有很多人在你身边支持你。无论有多难，你都可以做到。”

自信对 Grace 来说一直都在成长，而她现在拥有的每一分自信，都是自己一点一滴争取来的。

Grace 是密苏里州特殊奥林匹克总部办公室的前台接待员。她会迎接进门的人，接听电话，也会录入一些与体育相关的数据。她还在上运动员领导力培训课程。

Grace 已经取得了许多成就，但她在课程中遇到新挑战时，仍然会怀疑自己能不能应付，她的导师 Kayla Hull 说。

“她可能会去某一门课，然后说，‘我做不到。’但到课程结束时，她已经完成了那个项目，”Kayla 说。

“有时候，我真的只是需要提醒自己，一步一步来，”Grace 说。

Grace 自信心的成长，在她的工作中、在她与工作人员和来访者的互动中、在她整个人的状态里都很明显，Kayla 说。“大家都很敬佩她。”

Arwa Al-Shanfari { 阿曼特奥会 项目活动志愿者兼导师



“不要以为领导力只属于某些人。你只需要在乎，你只需要去尝试。这样就足够了。”

Arwa 的建议

“别害怕冒险。会有很多人在你身边支持你。无论有多难，你都可以做到。”

Arwa 最初加入时，并不认为自己能成为领袖。她很安静，不觉得自己能站在别人面前。

如今，Arwa 几乎支持阿曼特殊奥林匹克举办的每一项活动——迎接运动员、协助后勤、指导新人。运动员领导力培训，以及项目给予的鼓励和支持，帮助她建立了自信和独立性。

“我会自己处理任务，比如为会议准备资料、组织小型活动。这帮助我成为更好的领袖，”Arwa 说。

她尤其希望鼓励女性运动员承担领导角色。

“有时女孩会害怕领导，”Arwa 说。“我告诉她们，如果我能做到，你们也可以。”

Lai Kuan “Sally” Cheong

澳门特奥会

领导力培训与活动协调员



“领导力是一种压力，但这种压力来自责任。它是一种促使我前进的压力。”

Sally 的建议

“你需要努力工作，因为机会会来到努力工作的人身上。每个人都是这样，不只是智力障碍人士。”

在澳门成为一名运动员领袖，以 Sally 没想到方式改善了她的生活。当她在导师角色中做了一段时间后，她停下来思考自己的生活发生了什么变化。

“随着时间推移，我慢慢意识到自己更快乐、更自信了。我更有成就感了。我觉得自己比以前更成熟，也交到了更朋友。”

Sally 最初是在澳门的公共市场做筹款志愿者。项目会让运动员向路过的人打招呼。她们出售新鲜饼干，以及带有特殊奥林匹克标志的杯子、杯垫、钥匙扣、书签和托特包。

“我学会了在某些情况下自己解决问题，这是一件很好的事，”Sally 说。随着时间推移，她的公众演讲能力越来越强。如今，她成了各种活动争相邀请的演讲者。Sally 做成了很多事，于是她决定帮助迎接新运动员。。

“我想成为导师，因为我想分享。这就是我的本能。我也想把自己的经验传给新运动员，”Sally 说。“我想回馈他人，也想支持新运动员。我曾得到支持，现在我也想支持别人。”



Pak Un “Paco” Lau

澳门特奥会

领导力培训师和活动协调员



“我对自己更了解了。领导力给了我更多学习不同技能的机会。”

Paco 的建议

“当项目里有擅长演讲的运动员时，不要总是只找他们。也要给新运动员机会。像我这样的资深运动员领袖，很乐意把这些展示自己的角色让给没那么常被看见的运动员。”

在澳门找工作并不容易，Paco 说，但凭借特殊奥林匹克的运动员领导力培训，他比许多人更有优势。

“我可以用领导力技能来找工作。因为我有领导力技能，当我面试时会更好，”Paco 说。

“很多运动员都面临同样的挑战。他们很难找到工作。但我有领导力技能、证书和经验。这些让我在求职时成为更强、更有竞争力的候选人。”

Paco 现在明显更自信了。

一开始并不是这样。他的第一个角色是在澳门一个大型市场上做筹款志愿者，向人们售卖食品和礼品。对 Paco 来说，这是一项挑战，因为在不熟悉的人面前，他通常比较安静和内向。Paco 说他的记忆力不太好，这也是澳门特殊奥林匹克工作人员帮助他解决的问题。

“对我来说，领导力是一种挑战，但也是一个机会，”Paco 说。“之所以是挑战，是因为领导力是一项很难掌握的技能；但对我来说，它也是一个成长的机会。”

“做领袖需要大量沟通，这也是我最大的挑战之一，因为我是内向的人。我知道自己需要从听到的信息中提炼出关键点，而这些关键点能帮助我支持别人。”

Pak Un “Paco” Lau | 澳门特奥会

Ashi Nagori

印度特奥会
领导力培训与活动协调员



“我感觉自己有能力带来改变，创造一个融合的社会。我们讨论想法、举办活动时，我感到自信并充满力量。”

Ashi 的建议

“通过运动员领导力培训课程，我更有自信了，也更懂得如何更好地表达。”

Ashi 在她的家乡找到了一种很好的方式，把有和没有智力障碍的学童联系在一起。

“我从小就喜欢拼图，”Ashi 说。现在，她正为来自附近 10 所学校、最多 100 名孩子策划一场融合拼图比赛。

Ashi 和她的融伙伴带领学童开展各种体育和活动。拼图是其中之一，瑜伽也是。Ashi 已经学习了足够的瑜伽知识，可以带领学童完成这些课程。拼图和瑜伽只是 Ashi 作为运动员领袖工作的一部分。她和融伙伴会去学校开展运动员领导力培训。Ashi 和伙伴的第一步，是先见校长，确保校长理解并支持这项培训。

“我们看到 Ashi 有演讲潜力，”Special Olympics Bharat 的实习生 Aditi Yadav 说。“她是一个很好的、反应很快的学习者，也是一名出色的运动员。”

“我感觉自己有能力带来改变，创造一个融合的社会，”Ashi 说。“当我们讨论想法、举办活动时，我感到自信并充满力量。”



Magnús Orri Arnarson

冰岛特奥会

摄影师、摄像师兼视频编辑



“我一直非常努力，也对摄影充满热情。我制作这些照片，是为了以积极的方式推广特殊奥林匹克，并讲述大家不知道的故事。”

Magnús 的建议

“你拍了照片，就一定要发布。如果你拍了照片却从来没人看到，你就只是在手机里存了一张照片，而没有真正用它做些什么。”

Magnús 一直用智能手机给朋友和家人拍摄视频和照片。冰岛特殊奥林匹克全国主任 Anna Karolina 看过他的视频后，请他为阿布扎比世界运动会制作宣传视频。

“那让我感觉太棒了，因为特殊奥林匹克内部的人很愿意让我拍更多照片、录更多视频。”

冰岛特奥全国主任 Anna Karolina 会“鼓励人们追逐梦想、做更多事情”，Magnús 的导师 Jón Bergsveinsson 说。鼓励“是所有事情的关键”，Jón 说。

“我拍运动员、赛事和比赛的视频和照片，”Magnús 说。“我还会为赛事制作宣传视频和照片，并把它们发到社交媒体上。”

Magnús 起初所有作品都用智能手机完成。

“手机就是一台很好的相机，”而且很好用，他说。“先从带着笑容的人和击掌的人开始拍。”他还说：“我拍照时总会靠近一些。我只是捕捉人们正在做的事情的瞬间，比如人们在微笑，或者在交谈时的瞬间。”

“领袖帮助传递所有运动员和家庭包容的信息。这是一个头衔，也是一份承诺。你必须把这个信息传达给每一个人。”

Madeleine Perez
委内瑞拉特奥会

Edward Kastern { 威斯康星特奥会 播客《运动员之声》联合主持



“我在参加播客采访时学会了对自己更有耐心，因为我明白事情不会一夜之间发生。我也学会了不要对自己中国特奥会艺术家、视频编辑和公众演讲者太苛刻。”

Edward 的建议

“你永远不知道自己有什么技能，直到你抓住机会，为梦想打开一些门。”

“我们把运动员放到聚光灯下。”Edward 这样描述他共同主持的播客《Athlete Voice》。

“我只是向运动员提出最难的问题，问他们的生活。我们真的能更深入地了解那位运动员以及他们过得怎么样。”

Edward 和联合主持人 Addie Teeters 会刻意超越威斯康星州的城市范围，去介绍生活在农场、田野和森林之间的运动员。Addie 是 Special Olympics Wisconsin 市场传播副总裁。

Edward 的成长并不容易。他患有脑瘫，靠轮椅移动。他说，小时候常常被欺负。

“我被掀翻过、转来转去，还经常被取笑。”

而现在，他作为运动员领袖，在讲述数十位特殊奥林匹克运动员的故事。这里面也有很多人曾在学校被欺负。Edward 让他们成为播客的主角。他希望他们像他一样感受到被接纳。

“很多智力障碍人士没有机会让自己的声音被听见。我想成为那个推动改变的人。”

Yuqi Zhong { 中国桃花 艺术家、视频编辑和公众演讲者



“当我谈论自己的作品时，我有机会发言。后来，我作为演讲者越来越活跃。”

Yuqi 的建议

“你拍了照片，就一定要发布。如果你拍了照片却从来没人看到，你就只是在手机里存了一张照片，而没有真正用它做些什么。”

Yuqi 为艺术、演讲和领导力带来果敢。在一次慈善义卖中，Yuqi 想吸引人们购买物品，为项目筹款。

“我的同伴运动员都在轻声说话。我却一次又一次地大声吆喝。即使周围没有顾客，我也尽力把人们吸引过来。”项目负责人注意到他充满活力的精神，也注意到他很喜欢画画。如今，Yuqi 为项目出售的物品制作精美作品：托特包、红色礼金袋，以及装着美味时令月饼的盒子。

他还通过为社交媒体剪辑视频，帮助项目讲述自己的故事。

Yuqi 通过向项目工作人员介绍自己的作品来提升演讲能力，并且做得越来越好。Yuqi 还担任过多个大型活动的主持人。作为运动员领袖，Yuqi 看到其他运动员有天赋和能力，却缺少追求它们的自信。“他们心里会害怕，不敢第一个站出来，展示自己能做什么，”他说。

“我想成为第一个站出来、主动参与的人，”他说。“我积极拥抱我们活动中的一切。”

开始了解运动员领导力

许多运动员领导力学习材料都可在特殊奥林匹克资源网站找到,地址如下:



resources.specialolympics.org/AL

你会找到一份运动员领导力概览,其中涵盖该项目的三项指导原则。你可以了解教育与认知、培训以及领导角色如何结合在一起,让运动员领导力真正发挥作用。还有一份可下载的领导力与技能培训课程总览。

此外,还有面向运动员领袖的基础和进阶培训模块合集。可查找有关倡导、沟通、应对失望、健康关系和设定目标的手册。



“成为领袖并不只是带领别人。对我来说,领袖就是向人们展示如何度过困难,并在他们艰难的时候带领他们。我努力帮助他们解决问题。”

Jerica Tan 新加坡特奥会

“运动员领导力非常值得。我们得到了机会,而这些机会值得付出努力和承受重量。帮助别人会给你带来快乐,也很有趣。”

Madeleine Perez 委内瑞拉特奥会

“这让我感到自信和自豪。我觉得自己可以贡献重要的东西,并带来改变。”

Mohamed Al-Hanai 阿曼特奥会



“这让我感到自信和自豪。我觉得自己可以贡献重要的东西,并带来改变。”

BANK OF AMERICA



**Special
Olympics**

