

# 健身队长概念说明

健身队长是运动队中的运动员领袖，负责带领团队进行与健身与健康习惯相关的活动。健身队长对健身、锻炼与健康行为充满热情，并且可以将这种心态带给队友。

## 背景

智力障碍人士<sup>1</sup>患上肥胖症和心脏病的几率比同龄人高两倍，而寿命也短 16 年。<sup>2</sup>体育活动可以降低患上肥胖症和心脏病的风险，也能降低全因死亡率；但是，只有约 10% 的智力障碍人士达到了世界卫生组织体育活动指南的要求。<sup>3,4</sup>为了让运动员保持健康，他们必须养成长期和终生的健康习惯。行为改变需要时间和支持。

定期将健身训练和健康教育融入运动实践和比赛中，可以建设注重健康和健身的文化。遗憾的是，缺少健身机会、志愿者人手短缺以及体育教练知识与信心不足等障碍对提高健身水平构成了挑战。因此，需要额外的支持，通过运动与比赛来增强运动员的健康。



“能够带领队友进行热身运动，让他们充满动力和做好准备，我感觉很开心。我喜欢帮助他们保持愉快的心情，向他们传播健康生活方式的想法并以身作则。我喜欢带领他们。我希望队友至少在一个健康方面有所改善。作为健身队长，我的工作非常重要。”<sup>5</sup>

科罗拉多州国际特奥会的 Vince Egan

健身队长计划由科罗拉多国际特奥会 (SOCO) 于 2018 年创立。“我们发现，虽然每周练习对运动员发展比赛所需的运动技能非常有帮助，但对建立整体健康和养成健康习惯的重视不够。因此，健身队长计划旨在 (1) 为 SOCO 运动员提供更多场上和场下的领导机会，(2) 减轻教练在每周训练中的一些责任，以及 (3) 提高运动员的整体健康和健身水平，”SOCO 首席执行官 Megan Scremin 说道。

该计划最初只有 39 名运动员参加，现在已经发展到有 121 名健身队长。如今，在科罗拉多州的 702 个运动队中，有近 21% 的队伍有健身队长<sup>5</sup>。89% 的健身队长表示，他们在带领运动队进行热身和伸展运动，71% 的队长表示他们利用了 Fit 5 计划<sup>5</sup>。SOCO 教练 Marni McNeese 说：“健身队长对我们所执教的运动队来说是一笔巨大的财富，因为他们带领我们进行热身，可以让我们的教练做好训练准备。对于需要一对一提供指导的运动员来说，他们是巨大的支持力量。他们是提醒运动员为比赛补充水分和适当能量的好帮手，而且，在帮助我们的教练更好地了解运动员及其目标方面，他们也是优秀的倡导者。”

健身队长计划已经被另外三个州/省采用。新墨西哥州特奥会表示“健身队长计划为我们提供了一个培训新运动员领袖的机会，通常，不会有人联系他们，而这也让我们可以深入基层。”一般来说，最需要健身和健康干预的运动员也是最难接触到的一个群体。健身队长计划是一个运动员领袖吸引模型，因为它明确定义了责任和职业发展途径，适用于希望向所有运动员推广健康和健身计划的项目。

## 愿景

健身队长将鼓励和激励所有国际特奥会运动队的运动员保持健康和体能。

利用领导技能和健身知识，健身队长将确保每项运动训练都是健身计划实施的关键要素。

健身队长可以影响运动队的规范，进而影响运动员行为。如果运动队有健身队长，一般可以：

- 在每次训练或培训中完成适当的热身和放松运动
- 学习健康教育技巧或课程
- 支持实践健康行为，鼓励参与其他健康/健身计划

国际特奥会角色模块旨在为运动员提供对每个领导角色期望的概述，以及学习与该角色相关的知识和技能的机会。**健身队长是运动领袖中的一个角色**，他们为运动员提供支持，让其发挥出最大潜能。健身队长模块将为运动员提供信息，帮助他们将健身引入运动计划。具体内容包括健身领导力、健身要素、健身好处、如何带领运动员进行特定运动的热身和放松，以及分享健康教育技巧。

健身队长有明确的职责，为运动员提供了发展领导技能和进一步探索兴趣的机会，而不需要更大的投入。在国际特奥会，根据他们的兴趣、目标和时间安排，健身队长的角色可能会随着时间而改变。例如，健身队长职业生涯中的一条提升途径是完成额外的培训，从而成为体育教练或健康信使。以 SOCO 健身队长 James Kropp 为例，他说，“**我早就想在健身行业工作了。成为健身队长是我朝这个目标迈进的一步。**我希望能够从运动员领袖计划大学 (ALP U) 毕业：完成健康和健身培训，并继续在健身和营养领域与我们的运动员合作。”<sup>5</sup>

### 与健康信使保持一致

目前，健身是健康信使培训计划的一个组成部分。这项培训提供了高水平的健身概述；不过，其中不包括与运动体验相关的健身。完成健康信使培训后，健康信使可以选择一个重点领域来发挥他们的作用。该计划不能保证他们会选择健身职业，或者在运动领域担任职务。在 2021 年健康影响补助金最终报告中，**在参加调查的所有地区中，有 21% 的计划**

**受测者表示，健康信使在体育实践领域引领着健康和健身事业<sup>6</sup>。**健康信使不是健身队长，他们受邀完成本核心模块。

或者说，健身队长计划可能是成为健康信使的一个台阶。在激励之下，健身队长可能会准备在健康领域担任其他角色，例如，倡导医疗保健提供商和政府采用包容性政策。

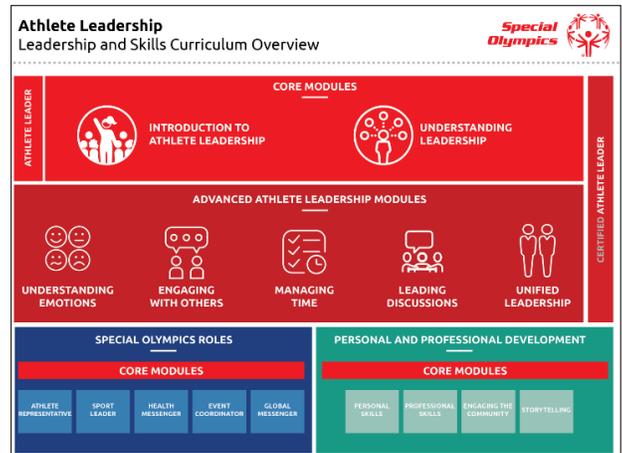
### 健身队长发展

除了担任国际特奥会职务，健身队长还有其他晋升途径。作为健身队长，他们每年必须参加一次培训，从而保持活跃状态。而且，在每一年的培训中，健身队长都将获得新的技能、角色和职责，具体由计划决定。在 SOCO，利用以下渐进方法，健身队长可以努力成为地区健身队长：

- **第二年：**关于热身和健康教育的复习培训；针对健康教育的具体内容培训；一个运动队有多名健身队长怎么办；如果教练不支持健身队长，您怎么办
- **第三年：**针对健康教育的具体内容培训；帮助招募新的健身队长
- **地区健身队长：**帮助领导第一年的健身队长培训；参加 ALP U 健康与健身课程，并在完成健康与健身课程后以“教师”身份参加 ALP U

### 健身队长改善健康和体能

健身队长遵循**同伴领导计划**模式。国际特奥会运动员将有机会向一位队友了解与健康相关的信息，或者是作为有智力障碍的运动员，队友还可以分享他们的经历。在一项针对智力障碍人士的同伴引导健康促进计划的有效性研究中，**同伴参与者在身体活动和补水知识、社会支持以及总体健康行为方面产生了显著变化<sup>7</sup>。**同样，同伴领导在身体活动和补水知识方面也有显著变化。两组报告的满意度都很高<sup>7</sup>。健身队长将与他们的教练密切合作，以帮助确保健康和健身是运动体验的一个关键组成部分。





健身队长将运用领导能力和沟通技巧，通过指导可提高健身和运动成绩的健康习惯来提高队友的健康和健身水平。这将：

- 通过在每次训练时参加适当的热身和放松活动，减少损伤并提高体能
- 增长健康主题知识
- 提高对个人健康习惯的认识
- 改善身体活动、营养和补水方面的健康行为

健身队长应在每次培训中分享健康教育技巧或经验。他们还要在运动体验的各个阶段以身作则。

### 健身队长支持健康安全的运动体验

健康是运动的一个重要元素。**适当的运动训练、体能调节以及健康积极的生活方式可以帮助运动员降低受伤风险，更快恢复并提高运动成绩。**此外，从运动的角度关注健康有助于在日常生活中做出积极的选择，从而改善整体健康状况。

国际特奥会教练会促进和重视健康和健身，也可能会从额外的支持中受益。健身队长可以负责带领运动员进行热身和放松运动。热身有助于让运动员在身体和精神上做好准备。当运动员在身体和精神上都做好准备时，他们就不太可能受伤，并且会在每次练习、训练和比赛中表现得更好。**动态热身有助于提高运动成绩并防止肌肉拉伤<sup>8</sup>。**

每次训练或比赛也应该以放松运动结束。有效放松可以让身体逐渐进入放松状态，并提高运动后的恢复速度。



**需要注意的是，健身队长不是体育教练。**体育教练通过各种训练、比赛和活动传授体育专项技能、战略和战术。体育教练为每次训练提供指导，并负责协调训练的不同部分。健身队长将与教练密切合作，决定每节课最适合热身和放松的活动。

### 预期成果

健身队长直接为 **2021-2024 年国际特奥会全球战略计划<sup>9</sup>的两个关键战略提供支持：**

- S1.提高当地计划的质量和覆盖面
- S2.授权运动员领袖和其他变革者

凭借这些预期成果，可能实现以下目标：

- 提高运动成绩
- 促进健康行为
- 在训练中和训练外改善身体活动
- 提高运动员的健康促进机会
- 培养更多健身队长

### 后续步骤

**到 2024 年底，我们将在 7 个国际特奥会地区培训 750 名健身队长。**在接下来一年，为了取得成功，将采取以下步骤：

- **正在进行：**与 SOCO 合作，学习最佳实践、如何取得成功以及面临的挑战
- **2022 年夏季 - 2022 年冬季：**开发健身队长工具包
- **2023 年春季：**在各地区的选定计划中推出健身队长试点计划
- **2023 年夏季：**在全球推出健身队长计划

## 参考资料

1. 国际特奥会健康运动员数据 (2019)。Washington, DC:Special Olympics, Inc.
2. Heslop, P., Blair, P.S., Fleming, P., Hoghton, M., Marriott, A., & Russ, L. (2013).对英国有智力障碍人士早逝的秘密调查：基于人群的研究。Lancet.383 (9920), 889-95.
3. Dairo, Y.M., Collett, J., Dawes, H, Oskrochi, G.R.(2016).智力障碍成人的体育活动水平：系统性评价。Prev Med Rep. 8(4), 209-19. doi:10.1016/j.pmedr.2016.06.008.
4. Oviedo G.R., Travier N., Guerra-Balic M. (2017).智力障碍成人的久坐和体育活动模式。Int J Environ Res Public Health.7;14(9), 1027.doi:10.3390/ijerph14091027.
5. [科罗拉多国际特奥会，健身教练数据](#)
6. 2021 年健康影响补助金，最终报告
7. Marks B, Sisirak J, Magallanes R, Krok K, Donohue-Chase D. 针对智力和发育障碍人士的健康信使同伴计划的有效性。Intellect Dev Disabil.2019 Jun;57(3):242-258. doi:10.1352/1934-9556-57.3.242.PMID:31120402; PMCID:PMC8118146.
8. McMillian D, Moore J, Hatler B, Taylor D. 动态与静态拉伸热身：对力量和敏捷表现的影响。Journal of Strength and Conditioning Research.2006, 20(3):492-499.
9. [2021-2024 年国际特奥会全球战略计划](#)