

健身队长

概述

健身队长

概述

? 健身队长是什么？

健身队长是运动队中的领袖运动员，他们带领团队开展与健身和健康生活方式相关的活动。健身队长可以利用领导和沟通技巧来**鼓励和激励其他运动员**，让国际特奥会所有运动队的运动员**保持健康和体能**。如果运动队有健身队长，一般可以：

- 安全有效地完成热身和放松运动
- 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

健身队长热衷于学习健身和健康的行为。他们将这种心态带给队友，让**运动成为健身的关键要素**。

✓ 为什么？

要成为伟大的运动员，您必须保持健康。健康的生活方式需要知识、技能和支持，也需要长期保持健康的行为。运动员往往需要一名教练，因为教练可以帮助他们保持健康和坚持健身，还需要一名有领袖精神的同伴，因为这样的同伴可以成为他们的榜样，还可以鼓励他们践行健康的行为。通过参加**同伴领导计划**，运动员可以向队友了解与健康相关的信息。队友则可以分享他们作为运动员的经验，或者是作为有智力障碍的运动员，也可以分享他们的经历。

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，还有助于改善整体健康状况。定期将健身训练和健康教育融入运动实践和比赛中可以帮助运动员

- 减少损伤，提高运动成绩，实现个人最佳成绩
- 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



领导角色

健身队长将与他们的教练密切合作，通过参与这些领导角色，帮助确保健康和健身是运动体验的重要组成部分：

1 引导热身和放松运动

在所有练习和比赛中，健身队长都有责任带领团队完成安全有效的热身和放松程序。**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。

放松运动。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。

2 培养健康习惯

健身队长会向队友传授健康习惯，帮助他们**提高健身和运动成绩**。例如，健身队长将使用 [Fit 5](#) 分享以下课程：

- 不运动时也能保持活力
- 吃有助于提高成绩的健康食品
- 喝补水饮料

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。



培训

本培训课程的目的为健身队长提供必要的技能和知识，从而通过运动和比赛促进健身。

第一年

主题	说明	预计时间
第 1 课： 健身概述	健康是指通过适当的身体活动、营养和补水来让身体达到最佳健康和表现状态。了解身体活动、营养、补水的基础知识，以及如何指导队友在练习和日常生活中养成健康的习惯。	60 分钟
第 2 课： 引导热身和放松运动	在每次锻炼、训练和比赛中，热身和放松都是一个重要的组成部分。学习如何引导运动员安全有效完成成为每项运动量身定制的热身和放松程序。	60 分钟

第一年培训是必修课，所有健身队长都必须完成。

为了保持活力，健身队长每年必须至少参加一次培训。每年的培训都会向健身队长提供新的技能、角色和职责，这是由他们的计划决定的。为了支持这种渐进式培训方法，还会提供额外的培训模块。



授课方式和资源

您可以利用这些资源，以虚拟或面对面的方式提供培训。

练习册

练习册旨在供参与者在课程中使用。

辅导员指南

辅导员指南旨在帮助工作人员引导培训和讨论。

PowerPoint 幻灯片

PowerPoint 幻灯片用于在讨论过程中呈现可视化内容。演示文稿包括第 1 课和第 2 课的培训内容。

Fit 5 指南和健康技巧库

Fit 5 指南和健康技巧库可以帮助健身队长提供健康教育。

热身指南

运动专用**热身指南**用于在锻炼、练习或比赛前提供热身指导。动态拉伸包括主动式和受控式运动，通过全方位的动作来锻炼各个身体部位。

放松指南

运动专用**放松指南**用于在锻炼、练习或比赛后提供放松指导。有效的放松能够让身体逐渐进入放松状态，有助于恢复。

您可[在此访问所有](#)健身队长资源。

有问题吗？ 请发送电子邮件给体育运动健身经理 Gwendolyn Apgar：
gapgar@specialolympics.org

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.