



以运动员为中心的教练指南

特奥运动员想从他们的教练那里得到什么

作为运动员，我们希望我们的教练为团队奉献。我们希望他们致力于学习更多的专项知识并且更多地了解运动员我们希望我们的教练了解每个运动员的优点和弱点。我们希望他们能够了解我们的个性，我们每个人独一无二的地方。

作为一个运动员，我期望我的教练：

- 把我放在一个能够成功的位置上
- 给我挑战，激发我的潜能
- 教我团队合作，和无私体育精神
- 教我认识到自我极限以及“安全第一”的原则。
- 享受体育的乐趣，成为团队的一员。
- 积极面对改变。练习可能适用于对我们团队中的一些人，而不适用于其他人。

了解我们的运动规则（特奥会规则和体育管理机构规则）

由特奥运动员、2013 年特奥会国际教练研究员 Matt Millett 提供
2013 年特奥会国际教练研究金

本指南是为智力障碍成人和儿童提供执教服务的概括性介绍。指南中有一部分专门介绍了一些能够促进运动员学习的行为和工具。

这是一份概括性的指南。在和运动员接触和了解的过程中，您还会需要利用其它的资源。见以下示例：

- 您的运动员
- 他或者她的家庭成员或监护人，
- 老师们，



- 雇主和其他人,

请记住, 每一位运动人都是一个独特的个体。他们有自己的兴趣和喜恶。每一位运动员表达自己的方式都不一样。

请注意:本指南最后部分列出了其他信息来源。

目录

什么是智力障碍?	3
概念技能 defined.	Error! Bookmark not
社交技能	3
实用技能。	3
影响运动员在训练和比赛中的表现的特性	4
智能残障人士的例子	4
唐氏综合征	4
自闭症谱系障碍	5
您可能会在智能残疾运动员身上发现的其他情况	5
感官处理失调	5
患有脊髓压缩症状的运动员的参与。	5
矫形损伤	6
注意缺陷多动障碍 (ADHD)	7
患有血源性传染性 感染或病毒的人的参与	7
与学习和推荐教学策略相关的心理学考虑	7
动机	8
知觉	8
理解	9
记忆	10
发展适宜性	10
行为修正 (请参阅健康和行为注意事项, 第 19 页)	11
在训练或比赛期间观察运动员的行为	11
纠正不良行为	112
与特奥运动员沟通时需要考虑的事项	12
传播体育精神和团队合作精神	15
运动员行为	15
在比赛之后	16
赛后团队会议	16



融合运动教练	18
健康和行为注意事项	18
总结	25

什么是智力障碍？

世界卫生组织描述智力障碍如下。

理解新信息或者复杂信息的能力以及学习和应用新技能的能力的显著落后（智力受损）这导致独立应对的能力降低（社会功能受损），并且在成年之前，对发育具有持久的影响。

每一位智力残障者是独特的个体。残疾对他们的影响也不同作为教练，了解您的运动员很重要。在本指南中，您将了解智力障碍。它将帮助你了解您所训练的不同运动员。

有些智力残障人士可能会觉得很难完成他人认为理所当然的日常任务。这些任务可以分成三类：

- 概念技能
- 社交技能
- 实用技能。

您将了解到关于每个方面的更多信息，以及他们在训练或比赛期间如何影响您的运动员：

这里有一些例子说明智力残障运动员可能会遇到的困难。

概念技能

- 语言和识字（认识 词汇，阅读，口语）
- 认识金钱和数字
- 时间的概念
- 自主（主动，做出自己的决定）

社交技能

- 人际交往技能（与他人交流）。
- 自尊（对自己能力的信心）。
- 社会责任
- 轻信他人/ 天真（很容易相信别人告诉他们）。
- 遵守规则的能力。

实用技能。

- 日常生活活动（自理）
- 职业技能
- 计划/日常活动
- 旅行/交通



影响运动员在训练和比赛中的表现的特性

以下是来自该领域的一般观察，但会因运动员而异。

- 运动员的信心水平可能很低
- 运动员在尝试新事物时可能会紧张
- 同时处理很多信息对运动员来说可能很困难（体育方面的一个例子：当一个新技能的许多步骤同时演示时）
- 一些智力残障运动员可能会觉得很难记住和应用他们以前学到的东西。这意味着，每次他们练习一个技术，都可能会感觉像是第一次接触到一样。

智能残障人士的例子

唐氏综合征

唐氏综合征患者有 47 条染色体，而不是 46 条染色体。ⁱⁱ 就像所有的人样，他们之间有很多差异。他们有不同的性格，能力，容貌和智力功能。每名唐氏综合征的症状都是不同的。这意味着预测一个唐氏综合征运动员的训练表现会很难。因此，教练必须了解运动员。下面是在训练运动员唐氏综合征时需要注意的事情。

行为注意事项

许多有唐氏综合征的运动员：

- 可以说话
- 可能有语言障碍
- 可能会很难专心

身体限制

许多有唐氏综合征的运动员可能会：

- 个头矮
- 肌张力低和/或关节容易松动ⁱⁱⁱ
- 平衡力差^{iv}
- 可能会在年轻的时候患上阿尔茨海默氏症/痴呆^v





自闭症谱系障碍

自闭症谱系障碍（ASD）是一种发育性残疾。它影响着人们与他人的沟通和互动。像患有唐氏综合征的运动员一样，每个患有 ASD 的运动员差异也很大。学习 ASD 能帮助您成为一名教练。不过，作为一个教练来说，能对您最有帮助的是，把每一位运动员作为一个人去了解。

自闭症谱系障碍的运动员也许会：

- 对外界的声音，噪音，事件没有反应。他们也许会对某些特定的声音，灯光或感觉反应异常（例如裁判员的哨子，记分牌灯，篮球的纹理）。
- 喜欢重复性的活动。
- 不喜欢改变他们的日常生活或环境。
- 表现自我刺激的行为，如手拍动或摇摆。
- 不与队友或教练进行对话^{vi}



您可能会在智能残疾运动员身上发现的其他情况

感官处理失调

一些运动员可能很难用五种感官处理信息。他们可能不会与对一个刺激物做出我们预期的反应。。他们也许：

- 貌似笨拙。
- 觉得很难在一个活动后平静下来。
- 拒绝触摸。
- 过度活跃。
- 缓慢。
- 对衣物（制服）非常敏感。^{vii}

教练提示

一些运动员可能不喜欢他们皮肤接触草的感觉。您可能会看到一个运动员不愿在草地上做牵拉运动。与这个运动员对话。如果您发现他们不喜欢他们的皮肤接触草的感觉，您可



以建议他们在做牵拉时穿长裤子。他们可以在长裤子里穿短裤，如果他们在练习中感觉热可以脱下长裤。

对一些运动员来说尖锐的哨声可能会感觉难以承受。帮助运动员习惯这一点很重要。口哨声对他们的运动项目可能很重要。经过一段时间，您可以帮助他们学习在比赛中以正确的方式做出回应。慢慢地让运动员习惯那些他们难以接受或者让他们不舒服的刺激物。

患有脊髓压缩症状的运动员的参与。

(注意：这包括寰枢椎不稳定症状)。

当人的脊髓受压时，他们会有较高的受伤风险。寰枢椎不稳会在 C1 和 C2 颈椎有压迫时发生。位于脖子的顶部，在头骨的基地下面。这一节段的脊柱损伤会非常严重。

在一些运动项目中，某些动作要求运动员大幅度地向前或向后弯曲他们的颈部或背部。这些动作会使具有这些症状的运动员受伤。所有通过审核的项目必须在批准患有这些症状的运动员参加之前，采取特别预防措施。

在参加任何特奥会体育活动之前，运动员必须由持有执照的医疗专业人员进行检查。此检查必须包括检查运动员是否有不良神经症状。某些症状会表现有脊髓压迫。

- 1) 医生证明该运动员适合参加。这意味着医生已经知晓这一症状且已经检查过，而且并不涉及脊髓压迫或 AAI。
- 2) 运动员/家长/监护人（对于未成年运动员），签署知情同意书*。此表格确认他们已被告知并了解医疗检查的结果。

*对有脊髓压缩症状和/或寰枢椎不稳症状的运动员的特殊声明。

注意：虽然此规则之前只适用于唐氏综合征的运动员，但现在它适用于所有运动员。

更多信息，请您阅读：总则第 2.02 (g) 条，或体育规则第 E 条。

矫形损伤

矫形损伤是身体的骨骼，肌肉和韧带的变化。这些变化对生活质量有负面影响。这也会影响个人日常生活的能力。有一些是先天的。有一些是由于疾病（脊髓灰质炎，骨结核）引起的。脑瘫，截肢，骨折或由烧伤引起的挛缩也可能导致此类损伤。

有三种类型的矫形损伤：

- 1) 神经运动障碍（例如脊柱裂和脑瘫），
- 2) 退行性神经疾病（例如肌营养不良），
- 3) 神经肌肉骨骼疾病（例如类风湿性关节炎）。^{viii}



有许多不同类型的矫形损伤。症状因人而异。可能有这些症状：

- 反射能力可能无法正常发展
- 可能难以协调基本运动模式
- 可能难以整合基本运动模式
- 语言障碍
- 手眼协调能力不良

注意缺陷多动障碍（ADHD）

患有 ADHD 的人有活动过度和/或注意不集中的行为。根据国家心理健康研究所（NIMH）记录。他们也许对外部刺激物有高度察觉。这意味着他们发现很难专注于一项任务。ADHD 的症状可能包括：

- 注意力不集中
- 多动症
- 聆听技巧差
- 不安
- 冲动^{ix}

患有 ADHD 的运动员可能会：

- 在新的或具有挑战性的社交/情感情境中做出不适当的反应^x
- 很难选择做出适当的反应
- 实用社交技能差^{xi}
- 也许会避免参与活动
- 也许会口头制造混乱^{xii}
- 也许不断寻找安慰
- 可能有时会发脾气^{xiii}
- 在等待和排队方面有困难^{xiv}



患有血源性传染性 感染或病毒的人的参与

患有血源性传染感染或病毒的运动员可以参加特奥会。各成员组织不得以这一疾病为由不让他们参加任何特奥活动。这也适用于比赛组织委员会。

任何运动员都可能有血源性传染性感染或病毒。所有成员组织和 GOC 必须遵循“通用血液和体液注意事项”。每当有人直接接触血液，唾液或其他体液时，此规则适用。



寻求有关这些要求的更多信息，请参见“总则”第 2.05 节或 CDC 网站

<http://www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/universal.html>.

与学习和推荐教学策略相关的心理学考虑

运动员的智力障碍直接影响他们的学习。我们经常会遇到这四个主要领域的挑战。

- 动机
- 知觉
- 理解
- 记忆

动机

教练必须帮助运动员获得和保持兴趣。这里有一些使运动员获得兴趣并保持兴趣的方法。这些方法来自 2012 年特奥教练的研究：

- 在练习和其他活动中为运动员创造竞争情景
- 在给予指导或反馈时谈论当地运动队和知名运动员
- 当运动员通过以下方式练习和提高技能时给予表扬：
 - 使用鼓励的短语，如“做得好”和“我知道你可以做到。”
 - 使用鼓励的手势，如击掌和顶拳（只要运动员没有抵触触摸的感官问题）
- 保持训练时间简短，以保持运动员的兴趣



我们鼓励教练去做：

- 保持训练时间简短（8~10 分钟），以保持运动员的兴趣和注意力
- 在每次练习之前为运动员制定短期目标（目标应与体育表现或行为相关）
- 偶尔将运动员的技能优势融入练习和比赛，让他们在比赛环境中应用技能时体验成功和信心。

教练提示



Astacio 在练习的开始是非常积极的。过了一段时间，他失去了热情。当教练跟 Astacio 交谈时，他得知 Astacio 觉得他在训练中永远不会赢。这让他感到灰心。教练调整了练习内容来回顾 Astacio 最初的擅长的技能。这建立了他对其余练习的信心。在早期练习的成功体验促使 Astacio 积极参与整个练习。

知觉

教练在帮助运动员处理关于这项运动的信息时扮演重要的角色。我们鼓励教练去做：

- 为患有知觉功能障碍的运动员调试设备或调整活动这可能是感官受损，例如视觉或听力损伤
- 将新概念与以前学到的想法或技能相结合。这些会帮助到运动员：
 - 1) 记住他们已经知道的东西以及
 - 2) 正确组织他们的大脑中的信息。

例子：星期一，一个教练教她的篮球运动员如何投篮。在星期五的下一次练习中，她教他们如何罚篮。为了帮助他们学习，她引用了定点投篮中的手的姿势以及投篮动作。



理解

教练必须帮助运动员了解他们的体育项目。了解规则和技能是很重要的。教练可以通过许多方式帮助他/她的运动员发展他们在竞技中成功所需的技能和知识。

教练应该：

- 给出正确的指导级别。教练经常通过试错来得知最有效的方法。记住每个运动员都有自己的技能和能力。即使运动员具有相同的诊断/失调也是如此。
- 请记住！久而久之，随着频繁的重复和加强，运动员的技能将得到提高
- 一些运动员觉得很难推广技能。教练可以帮助他们，制造一些改变让他们在正确的情况使用新的技能。竞赛场景（例如训练比赛或小游戏）是个好方法。运动员在时间压力下和使用决策技能时，学习应用他们的新技能。



- 当给予运动员反馈时，教练可以要求他们口头解释或肢体展示他们学到的东西。
- 让运动员在练习间隙有休息是个好主意。你可以给运动员“过渡时间”
 - 喝水休息时间（由教练或运动员带领）
 - 暂停（由教练或运动员领导）
- 教练可以“搭建”他们的课程。在这种方法中，教练能在运动员第一次学习技能时给予很多支持。随着技能水平的提高，支持会减少。
- 教练可以将大概念分成更小的部分（“分块”），逐步按顺序教导每个“部分”（“链接”）。

教练提示

计划好您的赛季。使用早期训练来传授基本技能，并给团队发挥的机会。然后每个接下来的练习中，在这些基本技巧和团队发挥的基础上继续发展规划整个赛季的练习将使您更容易调整您的练习，以适应您的团队独特需求，并仍然确保您将准备好竞争。

记忆

一些运动员记忆有障碍。教练可以帮助运动员记住技术，并在正确的时间使用。你可以通过经常重复学习到的技巧去做事。在不同的情况下重复技巧是非常有益的。这可以提高运动员的肌肉记忆，使技术自动化。这让运动员能专注于下一个技巧水平或比赛进展。

发展适宜性

教练应该知道运动员的发展阶段。这包括他们的身体发展和认知能力发展。教练应该谨慎要求运动员执行相应水平的技术（即与运动员的发展阶段相匹配）。这些可能是技术，战术或甚至心理技能。

给运动员教授他们还没有准备好的技术是会有危险的。他们也可能因此变得沮丧和消沉。

例子：

教给 6 岁的足球运动员铲球是不适宜的。一个 6 岁的人没有足够身体或认知能力，来正确地理解和执行铲球动作。

然而，重要的是，给予运动员挑战。只要求运动员执行对他们来说毫无挑战的技术是会很无聊。这么做不能促进技能发展。结果，运动员的技巧水平可能退化。教练面临的挑战是确定发展适当的技术。这些技术将具有挑战性。他们会激励，但不会挫败运动员。



患有 ID 的运动员的发展年龄通常与自身的生理年龄不匹配。这意味着他们的技术水平和学习可能相当于更小的年龄的水平。教练应该记住，这不会改变他们的体力或运动潜力。例如，一个 16 岁的男孩可能没有完全发展成熟，完成复杂的技能，如铲球所需的技术。然而，他也许很强壮并且身体成熟。这可能增大他和他的队友受伤的风险。识别这些“年龄差异”可以帮助教练决定哪些比赛、活动或技术适合运动员。

行为修正 （请参阅健康和行为注意事项，第 19 页）

在训练或比赛期间观察运动员的行为

观察是教练最有用的技能之一。你应该观察你的运动员在训练和比赛期间的行为。根据你观察到的情况，你可以决定最合适的教练策略和结构。您应该专注于解决可能限制运动员参与训练或比赛环境的行为：

- 当你的运动员到达时：当你的运动员来到训练场地或比赛场地时，你会看到什么行为？他/她是否控制他或她的身体和情绪？。
- 当你的运动员离开时：当你的运动员离开训练场地或比赛场地时，你会看到什么行为？他/她是否控制他或她的身体和情绪？。当他们经历获胜或失败时，他们做出什么行为？
- 积极参与活动：运动员是否能掌控自己
 - 他们是否注意力集中？
 - 他们是否专注于他们的任务？
 - 他们能够坚持完成任务吗？
 - 当您提供反馈时，他们如何反应？
 - 他们听到反馈时没有负面反应？

注意：请注意，在不同的情况和环境中运动员的控制可能会不同。当你了解你的运动员，你会理解他们的行为。

- 当你的运动员不活动时（等待转弯，观看示范）：运动员是否可掌控自己？他们能控制负面的冲动行为吗？注意：你可以帮助你的运动员，并且在整个训练期间保持他们全身心投入。这需要你为所有阶段的练习和活动做好计划。

运动员的态度

- 竞争态度：你的运动员对竞争有什么感觉？他们对竞争活动有正面或负面的感觉吗？这包括以个人或运动员队伍之间采取“比赛”形式的任何活动。

您的运动员看起来喜欢参加吗？ 在完成任务期间或之后，你的运动员是否似乎看起来享受了过程？你看到微笑，喜悦，欢笑，欢呼，击掌等等表达了吗？或者，你看到你的运动员哭泣，尖叫或者咒骂了吗？他/她有发脾气，逃跑或者攻击另一个人了吗？



注意：教练应该与运动员讨论他们的反应。你可以在比赛前练习这些情况。如果运动员在某种情况下面临挑战，你可以帮助他们制定计划来应对这种情况。

- **加强参与：**一些运动员在获得大量积极反馈时表现最好。这些反馈可能来自作为教练的您，或者是父母和其他运动员。有时，停止提供反馈时他们的成绩会下降。在这种情况下，你应该在开始时给予大量的表扬和积极的鼓励。逐渐地，您可以减少表扬的次数，仅在适当的时候给予一些表扬。
- **内在参与：**一些运动员在没有他人鼓励下就可以完成任务他们看起来很有上进心。您可以帮助这些运动员达成每个练习或者活动的目标来保持他们的积极性。

社会互动

- **与同伴一起时：**他们之间的互动是积极还是消极的？运动员喜欢与他人一起工作还是单独工作？
- **与教练一起时：**他们之间的互动是积极还是消极？

纠正不良行为

所有行为都有意图。它是由需要得到某事（例如赞美/奖励）或避免某事（不喜欢的活动）所驱动。了解是什么驱动了这一行为能帮助我们制定计划改正这一行为。纠正负面行为时，保持一致性是很重要的。如果要持续，改变应该缓慢而稳定。

与特奥运动员沟通时需要考虑的事项

与特奥运动员沟通时需要考虑的事项

在训练期间与运动员频繁地交谈很重要。定期检查能让你：

- 确保他们有乐趣.
- 识别和解决任何恐惧或忧虑.
- 检查他们的理解.

定期与运动员的父母或监护者沟通是件好事。他们会让你从另一个视角了解运动员的喜好。



您可以在训练时用不同类型沟通方式，理想情况下，您应该使用这些方法的组合。这将帮助确保所有运动员都能收到重要信息。沟通方法包括：

- **口头交流**
- **手势提示**（竖起大拇指，击掌）
- **使用图片**。图片可以很简单；通过免费应用程序可下载到智能手机和平板电脑上

当与运动员沟通时，教练应鼓励：

- **尊重**：请以您希望运动员与您讲话的方式同样对待您的运动员。有适当的目光接触。尊重个人空间。给运动员时间做完整回应。使用积极的语言。
- **表达清楚**：使用运动员能够理解的词语。给他们一个参考点，例如“看球”，而不是“找到目标”。
- **表达具体**：使用特定于身体和/或真实物体的词。由于运动员在处理信息（特别是词语）时会有认知延迟，所以您的挑战是使概念具体化。例如，在教授篮下三秒区时，教练可以使用物理学词汇“热”和“冷”。“热”是指在三秒区内进攻。如果他在三秒区内停留而不通过就会被“烧掉”。“冷”指的是的后场的区；那个区域安全友好。
- **用简洁语言**：使用几个描述性的“关键字”或提示。例如：“伸手向天空”。不要使用长句或多部分说明。
- **表达一致**：对相同的操作使用相同的提示词。
- **使词语以命令为导向**：在运动员完成要求动作后立即向他们提供口头反馈。此反馈应是行动导向的且针对技能的。
- **当你在做指导时，确保运动员能看着你，并且在听你说话。当需要时，用肢体提示运动员看你。**
- **向运动员提问，而不是总是提供指导。鼓励运动员自己独立思考。验证运动员的反应。**





关于提示的注释

教练可以在指导重要的技术和战术技能时使用简单的提示。这些想法来自 2012 年对特奥教练的研究：

一旦你介绍了你的技术或概念，你可以使用一个特定的指示。这个提示可以使你更容易给你的运动员快速和简单的反馈：

- 语言提示：简短的词组，包括运动特定术语
- 动作提示：教练演示的动作，提醒运动员该技术正确的方式（通常与语言提示配对）
- 触摸提示：触碰运动员的身体以激发运动。在使用触摸提示之前，确保运动员能够接受他人的触摸

以下是一些实用示例，可以帮助您：

口头提示：当你在传球时，你会教一个简单的传球方法。这有很多方面。你可以提示运动员“内侧”，以提醒他们每次传球时都要使用他们的脚的内侧。你不需要再给一个完整的示范或描述完整的技术，“内侧”一词会提醒他们关于学到的东西！

动作提示：铅球是一个非常具有技术性的项目。要想学好，需要花费大量的时间来练习各项内容。在你的运动员比赛之前，你可能没有时间与他们说话。动作提示可以帮助您在一个简单的运动中传达大量信息。这时，你可以手放到脖子上，模仿推的动作。这提醒运动员持球贴紧身体，而不是去扔它。

触摸提示：视觉障碍的游泳者是一个很好的例子。在池壁的一定距离外，教练可以使用杆来敲击游泳者的身体。以此警告游泳者已经接近池壁了。告诉他们该转身了。

尊重和以人为本的语言

运动员和教练之间的信任是至关重要的。教练在与运动员沟通时可以建立信任。你应该可以随意地向你的运动员询问关于他们的残疾情况。运动员和教练之间开放、相互尊重的沟通很重要。避免以任何负面的方式给运动员贴标签。

以人为本的语言将人置于残疾之前。它是指“一个患有智力障碍的人”而不是“智力残障人”。当有疑问时，询问运动员是否愿意谈论他们的残疾情况或者愿意如何讨论他们的残疾情况。充分了解运动员很重要，而了解他们的残疾也是这其中的一部分。



传播体育精神和团队合作精神

运动员行为

教练必须为运动员的行为设定要求。他们必须确保运动员的行为符合要求。以下是一些帮助你做到这点的想法：

- 与你的运动员制定行为准则
- 做一个好榜样
- 当你观察到负面行为时采取行动



如果运动员出现欺骗、打架、不良言论、行为不端时，你必须解决这些问题。首先，需要立即暂停运动员的比赛

或练习。给他们时间冷静下来。和他们心平气和地说话。让他们自己先说为什么团队不能接受他们的行为，如果他们不明白就解释给他们听。提醒他们，如果他们想继续参与，类似的行为就不能再出现。当运动员准备好且能够控制他们的情绪时让他们继续运动。

考虑比赛行为中的团队规则：

- 运动员语言
- 运动员行为
- 与官员或裁判的互动
- 对不当行为的纪律

尊重比赛工作人员：没有他们，就不会有比赛进行。比赛工作人员为运动员提供公平和安全的经验。他们帮助运动员学习这项运动。

尊重对手：对手为您的团队提供自测、改进和提升的机会。

你和你的运动员应该始终尊重对手。这表示：

- 尽你最大的努力。
- 礼貌待人并且尊重你的对手。
- 不允许说脏话或嘲弄对手。

当运动员没有对比赛工作人员或对手表示尊重时，教练必须采取行动。对比赛对手/工作人的不敬的行为是有损竞赛精神的。当你观察到这种行为时，你应该立刻停止运动员的比赛或练习。如上所述，你应该心平气和地和运动员讨论一下他们的行为。在适当情况下，请求调用违规。按规则执行并呼叫违规有助于运动员保持高水平的技能，并强化学习规则的重要性。

执教建议



保持你态度平和与积极。无论得分或结果如何，你的职责都一样。以积极的方式帮助纠正运动员的错误。继续鼓励每个运动员。

在比赛之后

- 比赛结束后，与队员一起，祝贺对方球队的教练和运动员。一定要也感谢比赛工作人员。
- 检查运动员在比赛期间可能受到的任何伤害，并告知运动员如何保护自己。
- 随时准备与比赛工作人员谈论在比赛期间发生的任何问题。
- 进行一个简短的团队会议，以确保你的运动员感觉良好，无论他们赢了还是输了。
- 做一组放松运动，拉伸主要的肌肉。这可以单独完成，也可以在您的团队会上完成。
- 运动员的自我价值不应该与胜利或失利关联。认可和奖励他们的努力和态度。不管结果如何，突出表扬比赛中的成就和良好表现。
- 当庆祝胜利时，确保你的运动员对他们的对手表示尊重。必须始终对获胜保持客观态度。胜利很棒，值得非常快乐去庆祝。然而，作为教练，我们不能让运动员嘲笑对手或夸耀胜利。
- 赢和输是生命的一部分，而不仅仅是运动的一部分。如果运动员可以无论输赢都能够处理好，那他们在任何事情上都能成功。

运动员是竞争者！竞争者总是在失败时会失望。如果你的运动员表现良好，确保他们知道这一点。在失败后，谈谈一些表现好的地方。帮助他们保持积极的态度，进行下一个练习和比赛。

执教建议

无论比赛结果如何，保持积极态度！找出你的运动员表现良好的几个例子。在你下次练习之前，确保你已经将上一次比赛抛之脑后了。与运动员谈谈进展顺利的方面。从经验中学习，并在需要进行更正。现在，专注于下一个对手和下一场比赛。

赛后团队会议

比赛结束后，请您的团队参加团队会议。运动员可以随意地坐着。他们可以脱掉任何额外的设备。在这次会议之前，作为教练团队要决定该说什么和谁来说这些问题。确保你们对关键问题达成一致。重要的是教练要团结一致。

如果你的运动员表现良好，表扬和祝贺他们。无论他们赢了还是输了都告诉他们哪里做得很好，这让他们知道在下一场比赛中该重复什么。避免在队员面前批评某一运动员的表现。一对一的对话对解决这些问题更有用。帮助运动员提高技能的最佳时间是下一次训练，而不是赛后即刻。



赛后的团队会议不是解决战术问题和变化的时候。运动员会在胜利后感到兴奋，或在失败后感到失望。他们不会保留很多战术信息。你首先关注的应该是你的运动员的精神状态。获胜后太兴奋或失败后太压抑都不好。这时候是你让大家对结果保持客观态度的最佳时期。这时候你可以帮助运动员保持心态平衡。



在比赛之前，你需要根据运动的统计数据设定目标，例如篮板球，失误，成功传球，罚球（罚球次数和得分），快攻等。比赛结束后，记录实现了多少目标。那些未实现的目标将有助于指导我们接下来的工作

教练应该记住激励运动员的东西。对于一些运动员来说，比赛的结果可能非常重要。还有一些人则可能会因为朋友们相聚一起而高兴。不管是什么激励了他们，请记住你的运动员比赛是为了开心。如果他们兴奋地与朋友相聚，而不是谈论比赛的话，这就反映了他们不那么渴望成绩。尽量避免对比赛结果太在乎。保持积极性。鼓励运动员自己独立思考。

最后，确保所有运动员都有适当的交通工具回家。



融合运动教练®

融合运动®使智障和非智障人士加入到同一个队伍中。融合运动通过共享体育训练和比赛经历促进社会包容。这个灵感是由一个简单的想法引发的。在一起训练和参与运动可以增进友谊、促进互相了解。

融合运动团队由具有年龄相似和能力相当的人组成。这使训练更有趣，使比赛具挑战性和刺激性。一起运动有助于打破障碍和偏见。当指导一个融合运动队时，记住所有的球员同样重要。每个运动员都对球队的成功都发挥着作用。运动员和融合伙伴都应该得到同样的关注。这有助于团队团结和成功。

和所有运动一样，运动员和融合伙伴应该对他们的团队有归属感。在集体中交朋友和发挥作用与运动同样重要。教练应该在赛季开始时密切关注球队。当队友们彼此认识且形成了对彼此的看法时，了解状况很关键。

将运动员和融合伙伴融入团队的环节中，教练发挥着关键作用。教练的态度、知识和行为给为球队奠定了基调。运动员和融合伙伴的真正融合依赖于三个关键因素。这些都受到教练的影响：

- a. 队友之间的互动
- b. 教练对运动员或融合伙伴给予特殊待遇的感觉
- c. 认可，了解和接受每个运动员的优点和弱点。教练应该使用这些信息来引导队员之间顺利训练、相互竞争

融合运动比赛旨在帮助没有智力障碍的人融入特奥会。在过去，特奥会将非智障人士隔离在外。教练必须努力确保所有运动员有意义的参与。他们专注于给所有运动员提供社交发展的机会。与教授运动技能类似，融合运动教练必须有计划的引导他们

- 在规划训练和比赛时，教练应考虑许多因素。其中包括
- 什么样的食宿或调整，能够确保每个人都有良好的体验。
 - 对于团队来说，什么样的比赛强度和标准是适当的
 - 如何让活动促进对队友之间对彼此独特能力的尊重。
 - 如何确保每个运动员的动机和贡献被承认

当然，发展运动技能是融合运动教练的重要任务。在任何团队中，运动员在努力学习所需的技能（运动和社交）时，可能会遭到队友的不以为然。这可能会伤害他们的自尊心。事实上，对于运动员和融合伙伴，获胜或失败的好处和风险在一个综合的计划中是并存的。





团队凝聚力是团队成员在团队目标和社会目的方面共同努力、团结一致的力量。在有凝聚力的团队里，运动员和融合伙伴会更积极、更有信心、有更好的运动表现。以下建议可以增强团队凝聚力：

- 尽可能使用小团体（3-6 人）进行练习和团队任务
- 设置运动员和融合伙伴可以理解和可以衡量的团队目标
- 明确每个团队成员在团队中的角色
- 鼓励队员通过互叫名字来交流
- 在练习或比赛之前、期间和之后创造球员之间的沟通机会
- 认可队员的良好表现。鼓励队友也这样做
- 通过合作练习来建立对每个队员贡献的尊重

有效的融合运动团队会让运动员和融合伙伴同等受益。当所有的队员都积极地在实践中学习时最有效的。你应该把训练课程设计成小组或结对的形式这样会使你的运动员可以花更多的时间来练习技能。你也可以更容易地观察，对他们的表现提供关键反馈。

当给运动员分组时，您有两个选择：

- 将具有相似能力的运动员/融合伙伴放在同一组中
- 混合能力组

在这两种情况下，在一组中应该有相似数量的运动员和融合伙伴。

当你给队员进行分组练习时，这里有一些建议可以帮助你：

- 一些技能、规则或策略需要教给所有运动员。在这种情况下，可以用一个组进行初始教导。在这之后，你可以组织能力相近的小组练习技能。多个学习站可让你有很多机会观察运动员，并给他们有用的反馈。
- 如果你在教授一个复杂的、涉及多个技能或策略的练习，混合能力的分组可能会更有效。教练应该了解哪些运动员一起练习时发挥良好。混合能力的分组方法能让运动员相互学习。混合能力组也可以给运动员展示真实的比赛情况。为此，鼓励所有队员学会如何在任何组中做到最好是非常重要的。
- 创建不同的分组或结对来练习不同的技能。这有助于队友之间建立友谊。避免使用同样的分组或者结对来练习超过一次或两次

为每个活动制定分组或者结对计划偶尔允许队员选择自己的结对伙伴或分组也是一个好主意。这样有助于让他们感受到自主权和胜任力。教练应该始终保持谨慎，以确保不会在团队内部发展小帮派。小帮派会让那些技术不佳或不善交际的队员遭到轻视。成功的团队平等重视每个团队成员。这提高了他们在赛场上和赛场外的自尊心。这里是两个融合运动员对他们经历的说法：



“这次经历使我成为一个更好的团队领袖和一个好朋友。它让我勇敢地成为自己。”

~ Mackenzie Beauvais-Niki,
特奥 融合运动员

“对我个人来说影响最大的是认识到身患残疾的人也可以很有才华。通过亲身体验这些年轻人做出的努力，我深受启发，我会努力工作，做我自己，而不恐惧任何歧视。”

~ Dylan Spencer,
特奥融合伙伴



健康和行为注意事项

下面的图表为教练提供了一些非常有用的建议。我们已经谈到了运动员可能表现的不同行为。这里有一些策略，以帮助你更好地与这些运动员互动。作为一个教练，你可能对运动员有不切实际的期望。这不是因为你不在乎他们。这可能是因为你不明白运动员的行为。

记住所有行为都有目的。当一个不当行为发生时，这不一定是运动员在表达藐视、愤怒或者不明事理。他们也许只是尽可能最好地去处理他们的情况。有可能的话，与运动员平静地交谈。与他们的父母，看护人，教师和其他教练探讨。所有这些对话可以帮助你了解运动员的行为。它可以帮助你更好地理解你的运动员为什么这样做。他们也可以为您提供有用的策略，让你可以用来帮助运动员学习。这些策略并不完整，也不能保证能解决问题。然而，这些建议是处理具体行为时的一个很好的起点。

特征	改善学习的策略
运动员学习缓慢	1) 每个训练课使用相同的结构。 2) 训练更频繁。 3) 经常复习学到的技能。 4) 把技巧分解成更小的部分。 5) 让运动员有练习和复习的机会。 6) 在掌握之前学到技巧后，继续学更难的技巧。 7) 根据每个运动员的水平教学。 8) 根据运动员技能提高情况而减少帮助。 9) 使用志愿者/ 助理教练作为伙伴。他们可以在运动员学习过程中提供 1 对 1 的支持。 10) 总是： a) 介绍和解释技巧。 b) 演示技巧（你也可以使用图片或视频）。 c) 让运动员有机会练习技巧。



特征	改善学习的策略
运动员专注力持续时间短	1) 使用短期培训课程。 2) 做许多不同的活动来学习同样的技能。 3) 让运动员有大量的练习时间。 4) 提供 1 对 1 教学。 5) 确保你的运动员集中注意力再解释事项。（确保他们有目光接触或在听你讲话。） 6) 使用训练站/循环练习。你可以一次练习很多内容。使用以前学到的技巧和新的技巧。
运动员抵抗变化	1) 每个训练课使用相同的结构。 2) 当活动需要发生变化时（例如变更前 5 分钟）告诉您的运动员。 3) 帮助运动员准备好接受巨大变化（如新的教练）。 4) 了解什么东西最激励你的运动员。也许是一个比赛或者活动 - 把这一内容留在练习结束的时候进行。这将激励你的运动员继续参与练习。
运动员发泄情绪或有情绪波动	1) 与运动员说明规则，以及哪些行为是规矩的。 2) 在应用这些规则和行为守则时要保持一致。 3) 与运动员和看护者合作： a) 识别负面行为的功能。（记住所有行为都有一个功能）。 b) 找出一个具有相同功能的积极行为。与你的运动员合作，用这个行为去替代负面的行为。 c) 奖励运动员做良好的行为，避免不良行为。 4) 请注意，在缺勤后不良行为在缺勤后可能会重新出现。
运动员沟通困难	1) 要有耐心。让你的运动员说完他们想说的话。不要替他们说完他们的想说的话。 2) 您可以使用画板，手语或其他工具。 3) 询问运动员的监护人他们如何沟通。 4) 让你的运动员解释他们想说的话。
运动员难以理解语言指示	1) 提供适当的指导。从演示开始。它可以是语言，绘画或肢体演示。 2) 遵循适当的提示。每个运动员在不同的时间对于不同的技能需要不同的支持。 3) 使用尽可能少的言语说明。 4) 使用关键字，信号，标志或图片与您的运动员沟通。
运动员有癫痫倾向	1) 了解你的运动员病情发作的征兆。 2) 控制环境以减少已知的触发刺激（热，光，噪声）。 3) 确保你的团队有准备，如果运动员有发作，知道如何反应 4) 有明确的急救计划。
运动员沟通困难	5) 要有耐心。让你的运动员说完他们想说的话。不要替他们说完他们的想说的话。 6) 您可以使用画板，手语或其他工具。 7) 询问运动员的监护人他们如何沟通。 1) 让你的运动员解释他们想说的话。



特征	改善学习的策略
运动员难以理解语言指示	1) 提供适当的指导。从演示开始。它可以是语言，绘画或肢体演示。 2) 遵循适当的提示。每个运动员在不同的时间对于不同的技能需要不同的支持。 2) 使用尽可能少的言语说明。 1) 4) 使用关键字，信号，标志或图片与您的运动员沟通。
运动员有癫痫倾向	5) 了解你的运动员病情发作的征兆。 6) 控制环境以减少已知的触发刺激（热，光，噪声）。 7) 确保你的团队有准备，如果运动员有发作，知道如何反应 1) 有明确的急救计划。
运动员沟通困难	8) 要有耐心。让你的运动员说完他们想说的话。不要替他们说完他们的想说的话。 9) 您可以使用画板，手语或其他工具。 10) 询问运动员的监护人他们如何沟通。 1) 让你的运动员解释他们想说的话。
运动员难以理解语言指示	1) 提供适当的指导。从演示开始。它可以是语言，绘画或肢体演示。 2) 遵循适当的提示。每个运动员在不同的时间对于不同的技能需要不同的支持。 3) 使用尽可能少的言语说明。 1) 4) 使用关键字，信号，标志或图片与您的运动员沟通。
运动员有癫痫倾向	8) 了解你的运动员病情发作的征兆。 9) 控制环境以减少已知的触发刺激（热，光，噪声）。 10) 确保你的团队有准备，如果运动员有发作，知道如何反应 1) 有明确的急救计划。
运动员沟通困难	11) 要有耐心。让你的运动员说完他们想说的话。不要替他们说完他们的想说的话。 12) 您可以使用画板，手语或其他工具。 13) 询问运动员的监护人他们如何沟通。 1) 让你的运动员解释他们想说的话。
运动员难以理解语言指示	1) 提供适当的指导。从演示开始。它可以是语言，绘画或肢体演示。 2) 遵循适当的提示。每个运动员在不同的时间对于不同的技能需要不同的支持。 3) 使用尽可能少的言语说明。 1) 4) 使用关键字，信号，标志或图片与您的运动员沟通。
运动员有癫痫倾向	11) 了解你的运动员病情发作的征兆。 12) 控制环境以减少已知的触发刺激（热，光，噪声）。 13) 确保你的团队有准备，如果运动员有发作，知道如何反应 1) 有明确的急救计划。



特征	改善学习的策略
自闭症谱系障碍 (ASD)	你的目标是减少运动员的感觉刺激量。ASD 的运动员难以处理感官刺激。以下是一些方法： 1) 减少口头沟通。使用更多的视觉支持物。可以使用图片和图片板（Board Maker 应用程序）。一张照片只能对应一个项目。你也可以使用简单的手势或命令（停止；等待；把手放好，等等）。图片和图片板是一个很好的工具，可为你的运动员制定时间表。在训练课程中使用图片来显示顺序。例子：为以下各项配对一个图片：热身；传球；玩游戏；清理设备；休息。 2) 减少喧闹或不舒服的噪音，如口哨（一些运动员对噪音非常敏感）。 3) 使用可预测的时间表。有可能的话，针对性地制定每个运动员的时间表。使用清晰、一致的提示来标记从一个活动到下一个活动的转换。 4) 自闭症是一种有“谱系”的病症。这意味着并非所有自闭症运动员都有同样的需求。有些人需要的支持比其他人少。例子：患有阿斯伯格综合征的运动员可能非常聪明。然而，社交能力的缺乏可能使他们更难以发展社会关系。与你的运动员监护人更多了解你的运动员。
自我刺激行为	自我刺激行为是满足运动员感觉需要的任何行为。这些行为本质上可能是与性有关的，但也可能不是。教练应该： 1) 好好观察。必须教导运动员在什么“时间和地点”，这些行为是可以接受的。通常，在练习或比赛中是不可以的。与父母或监护人一起帮助制定运动员管理这些行为的方法。 2) 控制情况。给运动员提供一个活动来替代你想要禁止的行为。例子：如果运动员在跑步时习惯拍打他们的手臂，教练就要指导他在训练改掉这一习惯。。 3) 有时候，这种行为不合适宜或者会分散对其他运动员的注意力。在这种情况下，教练应该尝试去除感官加强物。这意味着消除了使运动员想要重复的行为的结果。
运动员作出自我伤害行为	1) 留意任何令人担忧的行为。（例如划伤皮肤，撞头）。 2) 提醒医务人员和看护人注意此类行为。 3) 与看护人一起确定支持计划来管理这种行为。 4) 尝试指导运动员去做不同的、没什么伤害的行为。 5) 找出并控制导致此类行为的刺激物。



特征	改善学习的策略
运动员作出强迫行为	1) 观察运动员的任何强迫行为。如果你看到这些行为，请密切监视。 2) 控制情况并尝试阻止此行为。你可以尝试指导运动员去做不同的事。 3) 去除或减少潜在的触发刺激物（例如食物）。 4) 如果运动员的行为涉及强迫性饮食，考虑在练习时撤走食物。避免使用食物作为奖励。 5) 与看护者一起制定支持计划来管理这种行为。 强迫行为是一种成为惯性的行为。一个人觉得他必须做这件事。他们可能无法同时做其他事。
运动员可能是极度活跃	1) 设置明确的规则。 2) 每个训练课使用相同的结构。 3) 作出简短的说明。 4) 请运动员重复您给出的指示。 5) 训练站/循环练习可以帮助你提供各种各样的活动。
运动员可能嗜睡（可能是由于某些药物）	1) 给运动员充足的休息机会。 2) 让他们参与会给他们休息时间的运动项目（地滚球，保龄球，高尔夫）。 3) 慢慢增加训练时间。 4) 调整活动，使运动员有机会体验成功。 5) 了解运动员正在服用的任何药物及其副作用。
运动员缺乏自我推动力	1) 想想运动员为什么缺乏动力。他们可能缺乏信心或容易疲劳。 2) 进行小组或双人练习将这个运动员和高度积极的同学放在一个组。 3) 表扬每一个小的进步，并奖励他们。 4) 使用图表记录和展示他们的进步程度。 5) 与运动员一起建立目标。使用基于具体绩效的目标（比如不是奖牌，而是时间，距离，分数）

每个患有智力障碍（ID）的运动员都是不同的。即使是有同样诊断的运动员也不同。重要的是将每个运动员视为个体。每个人（有或没有 ID）有不同的需求。请记住，他们会以不同的方式表达这些需求。

尽量避免基于运动员的残疾做出假设。这会对运动员、球队、甚至你和其他教练有负面影响。请记住与运动员的父母、老师、雇主以及其他教练沟通。他们可提供给一些有用的运动员信息。在制定训练和比赛计划时，将他们作为另一种资源。能变通是更好运动员和我们所有人一样，在不同的时间会有不同的行为。时刻为这些不同准备好！



总结

阅读本指南后，我真诚希望特奥会的知识能够帮助我们的运动员在运动场上和运动场外都取得成功。

希望我们的教练可以：

- 成为展示体育精神的好榜样。
- 鼓励家庭成员成为志愿者来协助我们的工作。
- 给我们新的挑战，帮助我们在已选的体育项目上做的更好。
- 尊重每一位运动员的意见
- 最重要的是，让活动充满乐趣！

最后，要不断展示我们特奥会精神的口号：

“勇敢尝试。勇敢尝试，争取胜利。”

Matt Millett, 特奥运动员和 2013 特奥国际教练研究员



ⁱ 同上

ⁱⁱ 美国国家唐氏综合征协会。2012.什么是唐氏综合征?从以下网站获得: <http://www.ndss.org/Down-Syndrome/What-Is-Down-Syndrome/>

ⁱⁱⁱ 同上

^{iv} Mauerberg-de Castro, E. & Angulo-Kinzler, R.M. (2000).唐氏综合征患者的运动模式:环境的影响和任务的约束 Weeks, R. Chua & D. Elliott (Eds.) 唐氏综合征中的感知运动行为. (pp 71-98).Champaign, IL:Human Kinetics.

^v Määttä, T., Määttä, J., Tervo-Määttä, T., Taanila, A., Kaski, M., & Iivanainen, M. (2011).医疗保健和指南:针对唐氏综合征患者的有记录的医疗问题 and 健康监测的人口调查。智力与发育障碍杂志, 36(2), 118-126.

^{vi} 同上

^{vii} Mailloux, Z., & Smith-Roley, S. (2001).感官综合。自闭症:综合职业治疗方法。Bethesda, MD:美国职业治疗协会.

^{viii} 俄罗斯教育部 (2013).矫形损伤来源 <http://education.ohio.gov/Topics/Special-Education/Students-with-Disabilities/Orthopedic-Impairment>

^{ix} 同上

^x 同上

^{xi} Reitman, D., O'Callaghan, P.M., & Mitchell, P. (2005).家长教练:加强 ADHD 儿童的体育参与和社交行为。儿童和家庭行为治疗, 27(2), 57-68.

^{xii} 美国国家心理健康研究所 (2013).注意缺陷多动障碍 (ADHD) 来源 http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.shtml?utm_source=REFERENCES_R7

^{xiii} Reitman, D., O'Callaghan, P.M., & Mitchell, P. (2005).家长教练:加强 ADHD 儿童的体育参与和社交行为。儿童和家庭行为治疗, 27(2), 57-68.

^{xiv} 美国国家心理健康研究所 (2013).注意缺陷多动障碍 (ADHD) 来源 http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.shtml?utm_source=REFERENCES_R7