



Special Olympics

机能活动训练计划

教练手册
第三版
2005年2月

第一章 特奥会机能活动训练计划：综述	5
简介	5
机能活动训练计划的目的	5
对运动员的裨益	5
运动活动选择	6
如何寻找运动员	6
社区参与	7
第二章 人员	8
教练员	8
主教练机能活动训练计划职责	8
技能培训师助理教练	8
陪练	9
陪练须知事项一览表	9
主教练对陪练的职责	11
教育和治疗人员	11
第三章 运动员评估	12
决定运动员的定位	12
机能活动训练计划运动员资格表	12
运动员社会适应性问卷调查	12
运动员信息表	13
运动技能评估表	13
医疗健康背景表	13
运动员资格	16
运动员资格	17
运动技能评价	24
医疗健康背景	26
第四章 机能活动训练计划训练	27
机能活动训练计划训练目标：连贯性和适应性	27
训练计划的目的和目标	28
需求原则	29
训练时间和地点	32
训练方法	32
协助级别	33
正面强化	34
运动员体育技能进步	35
适当着装	35
机能活动训练计划结构	35
机能活动训练计划长度	36
机能活动训练计划所需设备	36
训练日志	37
挑战日	37
奖励与表彰	38
赛事管理	38
第五章 技能活动训练计划活动	39
协助级别	39
通过运动开展机能技能训练活动	49

水上运动.....	49
田径运动.....	55
羽毛球.....	63
篮球.....	65
保龄球.....	66
室内曲棍球.....	68
足球.....	70
高尔夫.....	73
轮滑.....	75
垒球.....	76
乒乓球.....	82
网球.....	84
排球.....	86
第六章 附录	90
附录A—术语表.....	90
附录B—参考文献.....	91
肌张力.....	94
握持反射.....	95
惊吓反射.....	95
重力反应.....	95
俯卧紧张性迷路反射(TLP).....	95
仰卧紧张性迷路反射(TLS).....	96
压疮.....	97
药物治疗.....	97
补水.....	97
癫痫.....	98
不随意运动.....	98
运动员的移动.....	98
从轮椅移动到地板上.....	99
附录D——教练培训计划范例.....	101

第一章 特奥会机能活动训练计划：综述

简介

哪些运动员最适合参加机能活动训练计划？

能活动训练计划（MATP）是为由于技术和/或功能能力原因，不能参加官方特奥体育竞赛的严重智障运动员设计的。MATP 致力于为帮助包括身体严重残疾者在内的严重智障运动员，参加适合其能力的特定运动项目做好准备。严重残障的运动员是指因身体、智力或情感问题而需要为其制定高度特殊训练计划的运动员。作为一项以运动为基础的獨特计划，MATP 不排斥任何运动员，它是为所有残障运动员提供个性化的训练计划而设计的。此手册陈述的机能发展活动与正式特奥运动保持一致。这些活动将作为每位运动员的专门训练计划的出发点。能出色完成本手册中所列活动的运动员，就能掌握参加正式特奥会竞赛所要求技术级别中的重要技术。

机能活动训练计划的目标

机能活动训练计划的目标是：

- A) 为运动员提供训练机会，使其掌握参加正式特奥会竞赛所要求的技术级别中的重要技术。
- B) 为运动员创造机会，使其在常规特奥会总结性活动或独立的 MATP 赛事中发挥个人最佳水平。

机能活动训练计划的目的

MATP 之目的在于为运动员提供技能训练，这些技能与传统特奥会赛事相关，且为参加特奥会赛事必备技能。

所有严重智障人士皆可参加 MATP，参加专门设计的与其能力相符的活动。

所有 MATP 运动员都有机会，接受非竞技性培训，在机能发展的总结性活动中发挥个人最佳水平。

MATP 运动员资格评审程序旨在确保每位参加特奥会的运动员都能够拥有适合其能力的最具挑战、最有价值的运动体验。

所有 MATP 教练必须成功完成特奥会机能活动训练计划的教练资格培训，以确保为机能发展运动员提供安全有效的个人训练计划。

对运动员的裨益

参与机能活动训练计划对运动员益处良多，包括：

- 增加活动量可提高其运动技能、身体健康和功能能力。
- 更多机会进行体育运动。

- 通过获取技能，培养更为积极的个人形象。
- 通过参与体育活动，拥有更多家庭互动
- 更多机会与其他运动员及家庭，以及更大的社群发展友谊。

MATP 运动员将这些收获传递到他们在家或在社区的日常活动中。此外，其家庭纽带关系将因家庭成员对其参加运动活动的才能表示欣赏而得到增强。

运动活动选择

MATP 运动员参与选择他们自己的运动活动，这一点尤为重要。在先进的计划帮助下，运动员可在若干精心设计的运动活动中进行选择。无论身患多严重的残疾，每位运动员都可以表达其快乐或不感兴趣的情绪。机能发展教练的挑战就是使运动员接触大量参与选项，然后确定最能激发运动员兴趣的活动。了解运动员心目中的运动明星对于确定其运动兴趣是非常有益的。例如，一名对其所喜爱的篮球明星极为热衷的 16 岁男孩，应该给他机会参加改编后的篮球运动。教练还必须考虑以下方面：

- 可通过当地特奥会计划获得资源
- 社区内设有体育活动，并易于进行
- 适应不同季节的体育活动
- 运动员利用 MATP 训练，有更多机会参加运动，发挥其最大潜能
- 父母、照看人、兄弟姐妹和同伴等的反馈

如何寻找运动员

联系潜在的 MATP 运动员并非始终是一件轻而易举的事情。许多具有参加 MATP 资格的个人居住在家中或住宅区里。此外，国家以及各州法律以及交通问题也对参加本计划提出挑战。

接近潜在运动员的有效方式之一是制作一份计划信息表或宣传单，上面附有计划的所在地址，并请校工或者家庭委员会等特别支持小组分发信息表或宣传单。其他方法包括：

- 在其他特奥会竞赛中提供 MATP 宣传指示信息。
- 向父母支持小组赠送和分发信息。
- 向为智障人士提供服务的国家或地方协会赠送和发布信息。
- 使用广告和媒体宣传，增加公众对特奥会的意识，突出 MATP 及其服务的人群。
- 在食品杂货店、购物中心和大型零售商店设立问讯台，分布信息。
- 通过向教师家长协会举办讲座，教育学龄儿童的家长或照看人。
- 面向为潜在 MATP 运动员服务的地方组织举办教育研讨会。

- 通过医疗、社会服务机构和其他健康专业人士分发信息。
- 面晤普通学校及特殊教育学校的校长和住宅中心主管，鼓励他们在学校里采用 MATP 计划。

一旦联系到潜在的 MATP 运动员及其照看人，教练应该介绍他们参与此项计划，并按照以下步骤帮助他们参加特奥：

- 与父母或照看人安排时间，介绍合格运动员参加特奥会和 MATP。
- 安排时间评估合格 MATP 运动员。
- 确保每位合格运动员的参加申请与其医疗检查信息一并完整提交。
- 将运动员分配到教练和活动组中。
- 确保父母/监护人了解关于何时开始训练以及 MATP 日的时间安排等信息。
- 对于技能超越 MATP 水平的合格运动员，组织参加正式特奥会。

社区参与

为 MATP 寻求社区支持是地方性特奥会计划整体工作计划的重要组成部分。积极寻求社区参与是增强 MATP 公众意识以及运动员能力、兴趣和需求的重要步骤。

MATP 教练必须决定地方特奥会委员会中由谁负责地方特奥会计划的社区工作。在由地方主管负责社区工作的授权计划中，MATP 教练应该通过沟通渠道经常更新地方机能活动训练计划的进展和需求。

自愿者是最重要的社区资源。自愿者持续不断的帮助，为 MATP 运动员提供与社区成员互动的机会。个体自愿者和地方商业及城市组织成员可提供财政援助、设施、设备和交通协助。应定期邀请地方广播电台和报纸以及社区的个体成员观看 MATP 训练和总结性活动。

第二章 人员

教练人员

教练人员中通常包括一名计划或地区级别的MATP体育经理。这位经理负责管理多项机能活动训练计划，并协调多项计划赛事。MATP主教练、助理教练、陪练及自愿者同为MATP团体的组成部分。所有教练必须成功完成特奥会机能活动训练计划的教练资格培训，主教练还必须持有从事残疾人体育、物理疗法、或相关领域中与严重残障人士合作的工作经历和证明。在某些国家，政府要求教练接受高等教育，或获得其他特殊资格以便能够训练特奥会运动员。以下章节简述主教练、助理教练和陪练的职责。

主教练机能活动训练计划职责

MATP 主教练负有以下职责：

1. 了解运动员背景资料（比如，医疗、行为等等）
2. 了解运动员体育活动偏好及家庭运动目标
3. 执行 MATP 运动员评估（参见“评估”部分）
4. 发展并视察每位运动员的训练计划
5. 管理涉及训练运动员、其他教练、陪练和自愿者的所有活动
6. 在训练计划开始前和整个进展中，与运动员跨领域小组成员磋商，以确保运动员的安全参与
7. 会见地方学校或住宅机构的管理人或主管人，讨论他们对机能活动训练计划的支持和帮助。在设施管理人的帮助下，主教练应向感兴趣的人员和潜在的助理教练或陪练介绍 MATP。
8. 获得陪练的父母/监护人许可，允许他们参与 MATP。
9. 开展面向助理教练和陪练的培训计划。
10. 确保有一位持有资格证明的 MATP 教练管理每个训练课时。
11. 在整个训练计划及参与活动参与过程中，保存每位运动员的私密文件和体育活动记录。
12. 依照特奥运动规则，完整填写参加 MATP 所需的所有登记表。

技能培训计划助理教练

特奥会计划中，不同社区可能需要若干名助理教练。助理教练与主教练和陪练密切合作。助理教练的主要职责包括：

- 确保设施安全
- 发现运动员、对其进行评估和登记
- 在主教练的指导下，和运动员一起进行个人技能发展和训练计划
- 设计并开展 MATP 日活动

陪练

陪练是指在一位持有资历证明的 MATP 教练的管理下，帮助运动员完成八周训练计划的个人，其年龄与运动员相仿。可以在公立及私立学校、大学、娱乐中心、宗教组织或地方俱乐部中招募陪练。陪练必须承诺参加所有的训练课时和 MATP 日活动。某些情况下，陪练可以比运动员年轻一至两岁。但此项规则不适用于非常年轻的运动员。低于 10 岁的同龄人可能不够成熟，不适合担当陪练。

下列清单是为了帮助助理教练培训陪练所列。教练应花费足够的时间培训陪练，以确保运动员获得有价值的训练体验。

陪练须知事项一览表

陪练应该了解

- 自己与运动员的相似之处（比如，都喜爱运动，同龄）
- 机能活动训练计划的目标
- 尤其关注运动员的安全问题（如，动作的限定范围、可能容易疲劳、药物治疗的副作用）
- 在与运动员一起时，陪练应该尊重并关心运动员。

要实现成功的训练经历，陪练应该：

- 对其运动员负责
- 准时，为每次训练课时做好准备
- 问候运动员，“看到”的是一个人，而非残障
- 在整个训练课时中或 MATP 活动期间，与运动员在一起
- 保持微笑，亲切友好
- 给予指导时，面向运动员
- 当你不参与活动时，向运动员谈谈你的兴趣
- 了解运动员偏好的沟通方式(语言、手语、图画或符号等).
- 用明确积极的反馈鼓励运动员——说出他/她表现出色之处.
- 耐心
- 玩的开心——享受与运动员共度好时光
- 正确示范动作

- 给予运动员充足的时间学会一项技能，然后再开始学习的新体育技能
- 寻求运动员可最大限度独立完成动作的方法
- 如有需要，寻求帮助
- 保持积极心态，并为你和每一个运动员所取得的成绩感到骄傲
- 向运动员道别，并提醒他/她下次训练期时间
- 与朋友和家人交流你的经历
- 参加研讨会，了解特奥会使命和理念
- 牢记——每位成功的运动员背后都有一位伟大的教练！

要记住，实际上每位参与 MATP 的运动员身边都有一个支援团，包括父母、照看人、物理治疗师、职能治疗师、残疾人体育教师、课堂教师、社会工作者等。他们都是了解运动员的喜恶、兴趣及能力的潜在资源。在训练过程中应尽量获得以上人员的支持。

主教练对陪练的职责

主教练在训练计划及 MATP 总结性活动期间，与新招募的陪练会面，并解释他们的责任与职责。在会见其运动员前，陪练应该清楚运动员所参加的体育活动中采用的各种不同步骤。此外，他们应该了解运动员的残障具体会如何影响到动作的完成。主教练应向所有陪练保证，将有一位训练有素的 MATP 教练指导每个训练课时。在与陪练进行训练与合作时，MATP 主教练对以下事宜负责：

- 示范如何安排和提示运动员。
- 讨论运动员偏好的交流方式（如，语言、手语、图画卡片等等）
- 为运动员提供关于助步车、轮椅或其他机动设备的详细信息
- 示范所有辅助设备的正确安全的用法
- 创造一种氛围，使陪练能够提问、提出建议并与运动员建立积极的关系
- 鼓励陪练为运动员留出足够的时间作出响应（避免太早帮助运动员）。
- 对于运动员技能进步速度，与陪练持有现实的认识（训练计划中给予足够时间，让运动员逐步反应）。
- 告知陪练在紧急情况下应该遵循的程序（如，火警、受伤、疾病，等等）。
- 建立任务执行情况汇报的格式和程序。
- MATP 日程中，表扬陪练并给予荣誉，可通过以下形式：
 - a) 表彰证书
 - b) T 恤衫
 - c) 缎带或最有价值选手（MVP）奖励
 - d) 在 MATP 日计划中书面认可

教育和治疗人员

MATP 教练的职责是为智障运动员提供训练和总结性活动。除了运动员的 MATP 训练，运动员还可能接受各种专业人士的服务。这些跨领域专业小组包括特殊教育者、残疾人体育教育者、物理治疗师、职能治疗师、呼吸治疗师和言语病理师/治疗师。运动员接受训练计划发展前以及期间，都应跨领域小组成员磋商，以保证运动员的安全参与，并建议增强运动员生活中各方面的时机。例如，该专家小组可以洞察运动员最喜爱的运动或最新进展的领域；同样，他们还了解运动员应该避免的所有姿势和动作。因此，运动员训练计划应合理设计，便于对运动员的整体治疗计划做出补充而非阻碍。

第三章 运动员评估

决定运动员的定位

确定 MATP 是否适合运动员，必须考虑到若干因素。显然，基本的动作技能是一个至关重要的因素，但同等重要的还有社交技能、参与集体活动的 ability、专注于具体任务的能力和语言理解能力。

推荐使用以下评估工具，来帮助决定运动员是否最适合参加 MATP，或拥有参加为较低水平的运动员举办的正式特奥会赛事的技能。

前面的两个表格是用来决定运动员是否最适合于 MATP 或参加特奥会项目中为能力较低的运动员设立的传统特奥会运动。

- e) 技能活动训练计划运动员资格表
- f) 运动员社会适应性调查表（简表）

接下来的三个表格用于帮助你收集有关参与 MATP 的运动员的必要信息。

- g) 运动员信息表
- h) 机能技术评估表
- i) 功能评估方案

机能活动训练计划运动员资格表

技能活动训练计划运动员资格表包括五个项目，用于确定运动员的能力是否使其具备资格参加 MATP 或正式特奥会运动项目。如果潜在的运动员不能完成这五条中的任意一条，那么他/她就具备资格参加 MATP。如果潜在的运动员能够完成这五条中的任意一条，则具备参加能力较低运动员特奥会的基本运动技能。接下来完成运动员问卷，以确认他们在社交和适应性方面是否准备就绪。

要记住，实际上每位参与 MATP 的运动员身边都有一个支援团，包括父母、照看人、物理治疗师、职能治疗师、残疾人体育教师、课堂教师、社会工作者等。他们都是了解运动员的喜恶、兴趣及能力的潜在资源。在确定运动员是否适合参加 MATP 项目的过程中应尽量获得以上人员的支持。

运动员社会适应性问卷调查

运动员社会适应性问卷调查有益于评估运动员的社交和适应性技能。这点至关重要，尤其是在运动员似乎有独立完成任务的基本机能能力的情况下。调查表的结果有助于确定运动员是否适合参加 MATP 或为低水平运动员举办的特奥会。

运动员信息表

运动员信息表包括运动员的本能反射及反应、日常生活和交流技能等信息。因此，必须由家庭成员或熟悉运动员本能反射及反应的专业人士完成此表格。MATP 教练不应该测试本能反射和反应，除非他们接受过特殊教育、残疾人体育、看护、物理疗法或职能疗法等领域的专业训练。与运动员家庭和跨领域小组合作完成表格也是一种与运动员生活中的相关人员建立友好关系的良好方式。

运动技能评估表

运动技能评估表能够快速评估运动员在本手册关注的七类运动技能中的能力强弱。填写完成后，教练可使用此类信息识别运动员的强项以及他可能希望改进的技能。

医疗/健康背景表

医疗/健康背景表用于帮助教练识别在计划和开展训练计划时应注意的事项。表格应由运动员的教练与其父母或照看人及治疗师或残疾人体育专家协力完成。

以下几页是为协助教练完成 MATP 评估表而设计的表格。每份表格皆提供一份完整的示范。注意，运动员信息表示范结尾处填写的综合评价。

机能活动训练计划

运动员社会适应性问卷调查

运动员/姓名 中间名首字母

运动员生日 (日/月/年) 性别

请在下列问题中的“是”或“否”前打勾

资格选拔能力

- 资格选拔能力列表，包含10项关于玩具玩耍、游戏规则、穿衣、如厕、团体活动、指令理解、交流、注意力、是非问题的问题。

全部: ____ 是 ____ 否

七个或以上肯定回答显示运动员已经可以参加较低能力运动员特奥会比赛

- 两位运动员适合参加较低能力运动员特奥会
这位运动员适合参加机能活动训练计划

签名

日期

机能活动训练计划

运动员资格

运动员/姓 名 中间名首字母

运动员生日 (日/月/年) 性别

请在下列问题中的“是”或“否”前打勾

资格选拔能力

- 能投掷网球
独立行走或借助辅助器材（助步车、手杖等等）行走至少 10 米距离
能移动手动轮椅 10 米距离
操纵电动轮椅 10 米距离
戴漂浮器具或独立游 15 米距离

如果你的运动员能够完成上述任何一项，他/她适合参加较低能力运动员特奥会赛事

请选则 (√) 一项陈述:

- 这位运动员适合参加较低能力运动员特奥会
这位运动员适合参加机能活动训练计划

签名 日期

机能活动训练计划 一示范

运动员资格

史密斯 约翰

女 男
运动员生日 (日/月/年) 性别

请在下列问题中的“是”或“否”前打勾
资格选拔能力

- Yes No 能投掷网球
- Yes No 独立行走或借助辅助器材（助步车、手杖等等）行走至少 10 米距离
- Yes No 能移动手动轮椅 10 米距离
- Yes No 操纵电动轮椅 10 米距离
- Yes No 戴漂浮器具或独立游 15 米距离

如果你的运动员能够完成上述任何一项，他/她适合参加较低能力运动员特奥会赛事

请选则 (√) 一项陈述:

- 这位运动员适合参加较低能力运动员特奥会
- 这位运动员适合参加机能活动训练计划

签名 贾尼斯 史密斯 日期 2/28/03

运动员有哪些功能性技能？

姿势

- 是 否 运动员可保持坐姿
- 是 否 运动员可保持站姿

环境

- 是 否 运动员对训练环境是否感到舒适
-

日常生活活动 _____

- 是 否 运动员能够识别出日常使用的五种相似物体
- 是 否 运动员独立如厕或需帮助
- 是 否 运动员能穿 T 恤衫、套穿短裤/裤子
- 是 否 运动员在生活空间内有效移动

意识 _____

- 是 否 运动员视觉注意到 _____
- 是 否 运动员听觉注意到 _____
- 是 否 运动员能注意到放置在其前面的物体

基本交流技能

- 是 否 运动员表现出解决简单问题能力
 - 是 否 运动员通过语言或其他方式交流
 - 是 否 运动员注意听从指令 _____ 秒
 - 是 否 运动员理解单个词口头或手势指示 (语言技能)
 - 是 否 运动员完成两个词的指挥
 - 是 否 当其名字被叫或用手势表示时，运动员作出回应
-

行为问题

2005年2月

机能活动训练计划运动员

请描述你的运动员的主要行为问题

协助运动员训练的整体评价：

我，_____ 在完成表格时，已与下列人员商议。

签名

日期

2005年2月

机能活动训练计划运动员

运动员有哪些功能性技能？

姿势

- 是 否 运动员可保持坐姿
是 否 运动员可保持站姿

环境

- 是 否 运动员对训练环境是否感到舒适 (如, 水上运动和游泳池)

日常生活活动

- 是 否 运动员能够识别出日常使用的五种相似物体
是 否 运动员独立如厕或需帮助
是 否 运动员能穿 T 恤衫、套穿短裤/裤子
是 否 运动员在生活空间内有效移动

意识

- 是 否 运动员视觉问题 _____无_____
是 否 运动员听觉问题 _____无_____
是 否 运动员能注意到放置在其前面的物体

基本交流技能

- 是 否 运动员表现出解决简单问题能力
是 否 运动员通过语言或其他方式交流
是 否 运动员注意听从指令 _____ 秒
是 否 运动员理解单个词口头或手势指示 (语言技能)
是 否 运动员完成两个词的指挥
是 否 当其名字被叫或用手势表示时, 运动员作出回应

行为问题

2005年2月

机能活动训练计划运动员

请描述你的运动员的主要行为问题

约翰很容易感到沮丧，并表现出来。当他感到疲倦时，更是如此。

协助运动员训练的整体评价：

约翰在保持抬头动作上有点困难，必须频繁提醒他抬头并注意活动。他也很容易疲倦。约翰坐在轮椅中时表现得最佳。他更喜欢又大又软的球或者 Wiffle balls，而不喜欢网球或更小的球——因为他很容易把他们弄掉。约翰喜欢看篮球比赛，喜欢别人叫他的绰号，“J”或“大J”。

我，贾尼斯 史密斯 在完成表格时，已与下列人员商议。

约翰的物理治疗师 Sarah Larson，他的残疾人体育老师 Angela Guerrero 及其特殊教育老师 Marc Schwarz。

贾尼斯 史密斯

2/28/03

签名

日期

运动技能评价

每项测试项目分成多项子任务，按照能力从最低到最高的顺序，逐级排列。为开展此评价，当每位参与者完成每项测试项目时，请仔细观察。如果对参与者完成某一技能的能力存有疑问，请要求参与者重复完成该任务五次。如果他/她五次中有四次完成任务，给予参与者技能级别。你也可以记下进行评估时自己所需要的指令。

任何可以完成七项测试项目中一项或一项以上的最高级别测试，都应考虑让其参加正式或“官方”特奥运动规则中的较低能力运动员特奥会赛事。

技能评价目的

1. 确定参与者目前动作级别
2. 确定从何处开始教导学生
3. 确定学生是否有资格参加正式特奥会

运动员姓名：_____

活动能力

- 俯卧时，尝试抬头，让头部离开垫子
- 俯卧时，上抬头，让头部离开垫子
- 俯卧时，翻滚至背部着地
- 连续翻滚两周

灵敏性

- 尝试抓住并握住小物件
- 抓住并握住小物件
- 抓住小物件，并从身上移开
- 抓住、移动并松开小物件
- 投掷物体

击球

- 尝试触摸放置在手边的球
- 触摸放置在手旁边的球
- 用手将放在球座上的球推开
- 用手击球，使球离开球座

2005年2月

机能活动训练计划运动员

- 用击球工具击球，使球离开球座

踢球

- 尝试用脚触球
- 用脚触球
- 用脚向前推动球
- 向前踢球距离不超过一米
- 向前踢球距离达到三米或更远

手动轮椅 (可选)

- 把手放在轮椅的轮子上
- 有协助的情况下，推动轮椅
- 推动轮椅前进一圈（轮子的周长）
- 推动轮椅前进不超过一米
- 推动轮椅前进三米或更远

电动轮椅 (可选)

- 尝试触摸电动轮椅控制器
- 触摸电动轮椅控制器
- 按下电动轮椅控制器
- 在无需指导的情况下，开动轮椅数英尺
- 开动轮椅前进一米

水上运动 (如果有)

- 不讨厌水
- 在协助下，在水面漂浮
- 独立在水面漂浮
- 在水面漂浮，并尝试划水前进
- 划水前进一米

表格完成人：_____

日期：_____

该运动员是否完成任何类别中的全部五项技能？ 是 否

如果是——应考虑让该运动员参加特奥运动规则正式或“官方”运动中的较低能力运动员特奥会赛事。

2005年2月

机能活动训练计划运动员

医疗/健康背景

姓名: _____ 学校: _____ 出生日期 : _____ 日期: _____ 测试者: _____

运动员的主要残疾是什么? _____

运动员的次要残障是什么?

是否有运动员不应该或不能做的动作或姿势?
请描述 _____

运动员是否处在药物治疗期,
如果是, 请描述药物的类型和用药目的 _____

运动员是否有过敏现象? 请描述。 _____

运动员有进食管吗? _____

运动员是否接受过血管分流手术 _____

运动员是否患有脊柱侧凸? _____

如果有, 运动员背部是否有金属棒? _____

运动员是否有关节错位?
如果有, 在哪里? _____

运动员是否接受物理疗法和/或职能疗法? _____

如果是, 多久接受一次治疗? 物理治疗师或职能治疗师是谁?

第四章 机能活动训练计划训练

机能活动训练计划 训练目标：连贯性和适应性

MATP 鼓励运动员获得高水平的连贯性，也给予教练高度灵活性来改进活动以适应运动员的能力和兴趣。连贯性是指在运动员训练计划中建立一种常规，让运动员了解期待其完成的事项，使其能够放松并享受熟悉常规训练的乐趣。如果运动员是在 MATP 训练地点参与每日日程，而不是在其熟悉的训练场所，连贯性显得尤为重要，这将帮助运动员熟悉这项活动，不管活动是在哪里进行的。

灵活性是指训练计划的准备和发展方式。如果运动员在进行某一体育活动中遇到困难，教练应该使用不同的训练方法并改进此项活动，以使运动员享受到参与活动的乐趣。教练必须富有创造力，并记住，可以有很多种方法训练运动员学会掌握一种体育技能。

训练计划应只包括几种技能，教练应认识到可以采用数种活动教授一种体育技能。对于运动员而言，与其学习五六种技能但进步很小，还不如学习一或两种体育技能并取得重大进步。确立训练计划的目的和目标后，教练应决定要学习的体育技能的数量。训练计划开始时，用一或两种活动教授每项技能。随着运动员对该项技能信心的增加，增添其它活动。如果运动员接受一种以上的 MATP 技能训练，则应将这些技能所需的设备放在一起，从而减少其转向第二项技能的过程中的“停歇”时间。如有可能，计划参加挑战日的运动员应把训练计划集中在此指南中所描述的正式 MATP 技能上，这是参加较低能力运动员特奥会赛事或更高赛事进程的开始。应详细纪录这些技能的适应性，帮助以后的教练保持训练的连贯性，并在挑战日中安排与运动员一直进行的适应性训练相符的赛事。

训练计划的目的和目标

MATP 运动员训练计划应该包括本指南描述的一种或多种技能/体育技能。在评估运动员，并选择一或两种运动技能和训练活动之后，鼓励教练为每一项运动技能树立长期目标，并为所选的每项训练活动树立短期目标。长期目标集中于训练计划结束前运动员将能完成的特定运动技能，而短期目标指运动员在两三个礼拜内所能不断取得的小进步。应当注意，有些运动员可能会用更长的时间，比如好几个礼拜才能达到短期目标。为树立长期和短期目标并选择适当的训练活动，教练应该：

1. 使用前一章提到的运动技能评估表，确定运动员目前在七种运动技能方面的能力级别。
2. 确定运动员需要训练的运动技能，并为训练制定长短期目标。
3. 设计改进现有技能水平的活动，以达到短期目标。
4. 确定必要的具体指导策略、具体设备或活动改编，以协助运动员实现其目标。

需谨记原则

A. 运动技能和对应的特奥会运动

灵活性..... 适合体操

灵敏性适合田径运动/垒球

击球..... 适合垒球/保龄球/排球/网球/羽毛球

踢球适合足球

手动轮椅 适合田径运动

电动轮椅 适合田径运动

游泳适合水上运动

- 每一项技能活动均按照规范的行为术语写成，因而可被用作个人教育计划/个人家庭计划目标。而且每项技能技巧运动都被分解成更小的可教授的任务。
- 上述七项运动技能应在某一种特定的运动项目中教授而非孤立教授。例如，决不仅仅教参与者如何抓握和松手。此类技能应在诸如垒球或篮球的运动中教授，而且，学生完成此项技能（使用头控棒、推动球、用豆袋代替球）的方式将成为其进行此项运动的方式。

B. 机能活动训练计划为非竞争性

1. MATP 是一项非竞争性计划。不设立支配竞争的比赛规则，也没有针对排名（如第一名、第二名，等）的奖励体系。
2. 此项计划的目的在于与为所有参与者提供参与和体育相关的活动的机会。
3. 为确保安全成功的参与，你可能需要采用经改造的设备和/或肢体协助。
4. 你可以组织有趣的竞赛，如改编的接力赛、保龄球赛或团队运动，但强调的是乐趣和动作的完成，而非胜负。

C. 年龄适应性

1. 教授适合参与者实际年龄而不是心理年龄或机能的技能。
 - 基于实际年龄，选择运动。
 - 运动如何开展应基于参与者的能力。
 - 无论何时，如有可能，设备也应适合参与者的实际年龄（不要给成年人填充玩具或者儿童玩具）
 - 与参与者的交流以其实际年龄为基础，不要设想他的心理年龄（不要对成年人说小孩子的话）
2. 关注与参与者实际年龄相符合的技巧，尊重他们，并帮助他们学习能使其易被同龄人群和社区所接受的技能。

D. 强调功能与能力的活动适用于各种环境

1. 教授参与者目前以及成年后最经常使用的技能。
2. 功能性技能适用于许多环境。
 - 教一名 16 岁的参与者投掷豆袋不是功能性训练。
 - 教参与者如何推开/投掷豆袋，使其能够参加垒球比赛，这更注重功能性。
 - 最好是决定运动员目前及将来可能接触到的运动或娱乐活动，然后教授参加此类运动的必需技能（比如，如果运动员结业后可以打保龄球、游泳，那么这些是所要教授最注重功能性的运动。如果参与者将参加团体之家，进行篮球、滚球运动，那么此类运动[经调整]就是要所要教授最注重功能性的运动。）
3. 准确确定运动的功能性：
 - 确定运动员住在何地，有何种娱乐活动。
 - 询问父母/护工关于家庭和/或运动员的在娱乐兴趣方面的信息。
 - 如有可能，设法直接从运动员处获取信息。

E. 基于社区的课程

1. 教授适合参与者年龄的功能技能之最终目标是为他们提供在社区里使用这些技能的机会。
2. 如果你是游泳教练，你的最终目的是希望参与者能够在地方娱乐中心的综合环境里游泳（根据需要提供漂浮设备等协助）。同样的，教授保龄球技巧也是为了最终使参与者能够在地方保龄球中心打保龄球（根据需要提供坡道等协助）
3. 既然最终目的是为了能在社区里应用娱乐技能，因此尽可能将课程安排在参与者身处的社区环境中进行。在地方保龄球中心教保龄球；在地方娱乐中心教授篮球或垒球；在参与者所处的地方团体之家教授草地运动。

训练课时长度

每个训练课时应持续 30 至 45 分钟。课时主要部分将涉及所选体育技能的训练活动。训练课时结束前，开展运动员熟悉的趣味性活动，这对运动员而言充满乐趣。

教练对单个运动员进行训练的教案示范如下：

- 热身： 4 至 5 分钟
- 选自下一章节的体育活动： 10 至 20 分钟
- 运动员掌握的动作范围或其他趣味性活动： 5 至 6 分钟

每个训练课时结束后，更新训练活动表，记录所取得进步及如何取得进步的情况。标明运动员需要多少协助、尝试及完成此项体育活动的次数、以及能使运动员改进表现的措施。避免在训练初期就制定整个训练计划，应以长期目标作为计划的基础。使用训练活动表计划每日/每周活动，牢记短期目标和长期目标。每个运动员都是独立的个体，所取得的进步将由其心智、体能及技能决定。随时准备根据运动员的表现来修改长期目标、短期目标及训练活动。

每个训练课时包括四部分：

小组合作教案示范（大约 45 分钟）

1. 热身活动（参与者做好训练准备）

（10 至 12 分钟）

- 感观意识和综合意识活动
- 放松活动
- 动作/扩展活动范围
- 强化活动

2. 技能站（练习功能性运动项目中所涉及的特定技能）

（15 至 20 分钟）

- 由于运动员可能处于不同的技能发展水平，所以须制定能发展灵活性、灵巧性、打击能力和踢等基本动作技能的活动项目。
- 对于显示出体育技能的运动员，以针对较低水平运动员举办的特奥会项目作为基础设立运动技能站。这些项目可在正式特奥会规则中找到。（比如，篮球运动中用到的诸如定点投篮、身前快速运球、定点传球、十米运球等。）
- 每个技能站配备多种设备，有助于不同能力的学生进行自我挑战，并取得成功。（比如，不同尺寸的球和不同高度的篮筐）
- 参与者在每个技能站停留数分钟，以数次重复所学内容，但停留时间不会令参与者对活动失去兴趣。
- 轮流前往三至四个技能站练习。如时间允许，重访技能站。

- 使运动充满乐趣和能起到激励作用(如使用颜色鲜艳的物体和有趣的目标、使用音乐、情绪保持高涨、组织富有乐趣的竞赛。)在每个技能站提供的信息表中对参与者取得进步的进行测量。

3. 小组游戏 (在团体活动中应用技能站所训练的技能)

(10至12分钟)

团体游戏是参与者应用不同技能站里所练习到技能的一种有趣方式。团体游戏也可以安排参与者学习游戏规则,并与陪练、自愿者进行交流。

4. 结束 (2至5分钟)

- 进行动作扩展和放松活动,使参与者平静下来。
- 复习本课时所学的技能训练活动。

训练课时地点

MATP训练课时室内室外皆可进行。某些情况下,由于交通和管理问题,在运动员居住地的设施上开展训练课时可能更为容易。通常,如果照看者和居民能看到这项计划所带来的益处,他们可能会协助活动的进行,比如,把运动员送到其他训练地点或MATP日训练地。

训练方法

提示

提示是指向运动员发出一项要求、信号或手势,指出希望其做出的动作或行为。教练使用各种语言、触觉或视觉技巧提示运动员。提示应简洁、简单并易于理解,这很重要。应在训练计划开始向运动员介绍提示,并在每次训练课时中使用。在训练计划的不同时期,可以给予运动员以下提示:

- 示范活动或在运动员练习技能时,可以使用语言提示。可以用强调动作的单词或短语告诉运动员你希望他们要做的动作,如,“抬胳膊”或者“握拍时间长一点”。
- 示范动作或体育技能时使用视觉提示。即使运动员无法自己控制动作,需要完全协助才能完成技能时,也应该使用视觉提示。对于需要完全协助的运动员来说,需要两名教练或其他志愿者提供视觉提示和安全全方位协助。视觉提示包括与运动员一起完成技能,或者使用手语提示运动员。
- 在动作开始或鼓励运动员在无需教练协助的情况下,完成整个动作或体育技能时,使用身体提示或触觉提示。身体提示示例:触摸运动员的膝盖内侧、鼓励他/她移动双腿向前行走等。

协助级别

MATP 运动员可能仅有极少或完全没有自我控制动作能力，因而需要辅助设备和/或其他协助完成一项体育运动。辅助设备，如步法训练器和轮椅等，应被认为运动员的一部分，而非提供协助级别的一部分。MATP 计划允许教练协助运动员完成一项体育技能。但教练必须细心提供适用的协助级别。本手册的“活动章节”中提供了 MATP 计划中的四个协助级别。

协助和提示运动员的目的在于帮助所有运动员，无论其能力强弱，都能参加适当的、与体育运动相关的功能性活动。以下是教练协助 MATP 运动员的三条基本指导方针。

- 1) 了解运动员的能力，并决定运动员需要多少协助
- 2) 尽量留给运动员充足的时间来完成动作
- 3) 只提供必要协助

协助运动员完成全部体育运动动作时，完全协助包括教练的大量提示和激励。例如，教练可能需要把运动员的手放在羽毛球拍上，并移动运动员的胳膊挥动球拍。无论何时，如有可能，教练应该在关节处提供协助，这样运动员神经系统能接受到关于动作的特定感觉信息。然而，为避免造成对运动员的可能危害，在尝试鼓励运动员完成动作时，教练决不应该只抓住、拉住手指、手或脚。

部分协助包括教练提示、激励和肢体协助运动员开始或完成动作。某些 MATP 运动员可能会推动篮球，但是缺乏完成整个动作的能力。那么，教练需要提供协助，以完成推动篮球动作的最后部分。其他运动员能够完成推动篮球运动，但是需要语言和触觉提示，比如，触摸肘部以开始动作。其他部分协助的例子有，触摸膝部内侧或脚踝，或用语言提示运动员踢足球。

所需的部分协助的多少因人而异，而且会随着运动员的进步逐步减少。例如，协助运动员抓住并滚动球后，教练注意到运动员开始学会独立移动手指。然后，教练可以把运动员的手指放在球上，只是轻微的卷曲他们的手指推球。这样可以鼓励运动员，使他/她无需协助，独立完成任务。

某些运动员可以做到无需教练协助，独立完成体育活动。一位运动员可能在教练的语言鼓励下向前推动轮椅，但是却无法前进超过一米的距离。这位运动员可以独立参加 MATP 轮椅推动比赛，但是缺乏能力参加为水平较低运动员举办的正式特奥会赛事。

协助级别非常重要，他们为运动员提供了以下机会：

- 参加趣味性活动和赛事
- 参加与体育相关的活动
- 与同龄人交流
- 接触到各种各样的设备
- 体验不同环境和声音
- 参与团体活动和游戏
- 团体归属体验

正面强化

对于所有人来说，包括 MATP 运动员，最有力的正面肯定工具是自我满意，其次是权威人士的表扬。因此，无论动作是否需要完全协助，在运动员完成每个动作后，教练（权威人士）的表扬都是至关重要的。许多 MATP 运动员可以理解正面强化的表达方式（比如“做得好”，“做得好”的手势（比如鼓掌或喝彩）和身体上的强化（拍拍背，击手）。强化手段应明确并在动作结束后立刻给出（例如，“你刚才的放手动作真不错!”）。与其他运动员一样，MATP 运动员需要也喜欢正面强化和鼓励。

运动员体育技能进步

下列建议能帮助教练识别每位运动员的技能进步：

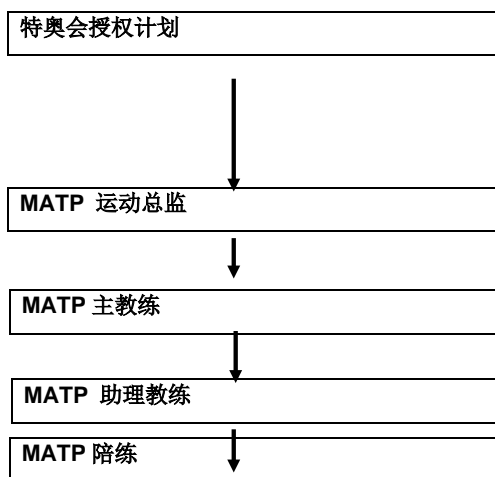
1. 了解运动员，以最大限度发挥运动员潜力
2. 灵活并富有创造力的发展训练方法
3. 确保训练活动向更高层次的体育运动发展
4. 教授运动员可在社区中进行并终身使用的技能
5. 鼓励运动员尝试新的技能
6. 与父母、治疗师和老师交流，以提高运动员完成体育活动的的能力
7. 每节训练课时和训练计划中，简要记录运动员的进步情况

适当着装

MATP 运动员是特奥会运动员。因此，他们应在最大限度内与特奥会运动员同伴着装一致。在运动员参加 MATP 赛事、地方性及国际比赛时，这一点尤其重要。着装应舒适并符合天气情况，但也应使运动员在进行体育活动时行动自如。

机能活动训练计划结构

通常，授权计划会任命一名 MATP 教练担任 MATP 运动总监/协调人。MATP 运动总监负责 MATP 计划发展事项。必须使用正式机能活动训练计划手册发展地方训练计划。需制定程序参加所有与特奥会指导方针一致的 MATP 日。MATP 运动总监制定使所有参与者皆可拥有最有价值之体验的组织严密计划，这相当重要。特奥会授权计划、MATP 运动总监及 MATP 地方教练之间关系如以下略图所示：



MATP 运动总监负责：

- 确保训练场所拥有积极的训练环境的和和运
- 动员所需设备
- 为 MATP 培训特奥会教练
- 招募并培训志愿者
- 进行运动员推广
- 管理合格运动员评估及登记工作
- 管理运动员训练工作
- 举办 MATP 赛事

在 MATP 运动总监协助下，主教练和助理教练负责：

- 确保设施安全
- 发现地方 MATP 运动员，并对其进行评估和登记
- 训练并指导 MATP 运动员
- 举办 MATP 日

机能活动训练计划长度

参加 MATP 日前，MATP 运动员必须接受训练。建议运动员连续八周每周三次参加训练课时。但地方计划有权依照其运动员需要更改训练课时长短及上课次数。

机能活动训练计划所需设备

设备为 MATP 计划中的重要组成部分。设备能帮助运动员完成运动技巧，并因此拥有成就感。某些设备经过了根本性的改造，比如保龄球球道或缓冲垫。其他设备则与用于所有运动员学习或练习运动的设备完全相同。

右列是所有 MATP 体育运动所需的设备清单。地方 MATP 着手开始训练计划时，无需全部设备。教练只需其运动员所参加比赛项目必需的特定设备。

设备

- 运输设备的大袋子或容器
- 纪录课程或目标的录音带
- 旗帜
- 障碍锥
- 垫子
- 跳板或四英寸（10 厘米）高起跑台或跳台
- 羽毛球拍、羽毛球
- 篮球
- 塑料保龄球瓶和保龄球坡道
- 地板曲棍球球棒、冰球、球门
- 足球（英式足球）
- 高尔夫球杆，塑料高尔夫球，塑料球洞
- 球和豆袋
- 击球座
- 适合运动员的不同重量和尺寸的球杆或球棒
- 乒乓球拍或类似大小的球拍、乒乓球、大球桌
- 类似普通排球大小的训练排球，球网
- 保龄球或滚球训练所用球道
- 活动中所需支持垫
- 独立动作所需踏板
- 吸引并保持运动员的玩具和开关
- 训练肌肉所需的拉力带
- 深度不超过一米的游泳池，配有漂浮装置，如环绕运动员的漂浮装置。可能会有所帮助的漂浮板、耳塞、分指游泳手套和额外的毛巾。

训练日志

下面是为教练设计的 MATP 运动员训练日志，供八周训练计划中每周追踪运动员出席率、参加训练积极性及所需协助之用。每周会见运动员一次、两次或者三次的教练可使用此表。

机能活动训练计划每周训练日志

运动员_____ 运动项目_____ 特奥会计划_____

圈出训练周 1 2 3 4 5 6 7 8

如以下情况属实，请在协助级别下标出：

- j) 需完全协助(TA)、部分协助(PA)或独立(I)完成技能；并
- k) 描述所用协助的确切类别以及何时需要协助

注意：本信息尤为重要，因运动员在其训练计划中不断进步，所需协助的数量及类别可能会改变。

请描述运动员采用的热身活动或小组游戏：

请列出与运动员合作时，应考虑的动作问题、健康状况及/或安全问题：

日期	技巧	协助级别	# 尝试	# 完成	教练

挑战日

如前所述，MATP 计划强调参与而非竞争。挑战日是 MATP 计划的总结性活动，其目的是举办适合每

个运动员个性需要的所有体育技能，包括本手册中所列出的或经改编的各项活动。挑战日旨在为运动员提供机会，展现个人在体育技能方面的最佳水平。通过对普通技能进行改编，使其适合每位运动员的能力。这些改编的规则应发送至所有参与者教练手中，以便其在训练计划中采用此类改编规则。

许多授权计划曾举行过艺术、社交和文化体验活动，或与其他提供此类活动的计划合作展开。这些活动可以与挑战日一同举行。此举不仅不会减少运动员的体验，相反还能为计划总监们提供举行其他活动的机会。

奖励与表彰

运动员喜欢看到自己的努力得到认可。对于比其他运动员付出更多努力发展其体育技能的 MATP 运动员来说，更是如此。训练计划结束时，所有参加挑战日的运动员都将获得参与奖。挑战日的奖品不拘种类，比如精心设计的奖章、证书、图画、帽子或 T 恤衫。MATP 运动员不具备接受正式特奥会比赛金、银、铜牌奖章的资格，但可以授予其他奖章，但将毛绒玩具作为奖励是不恰当的。

赛事管理

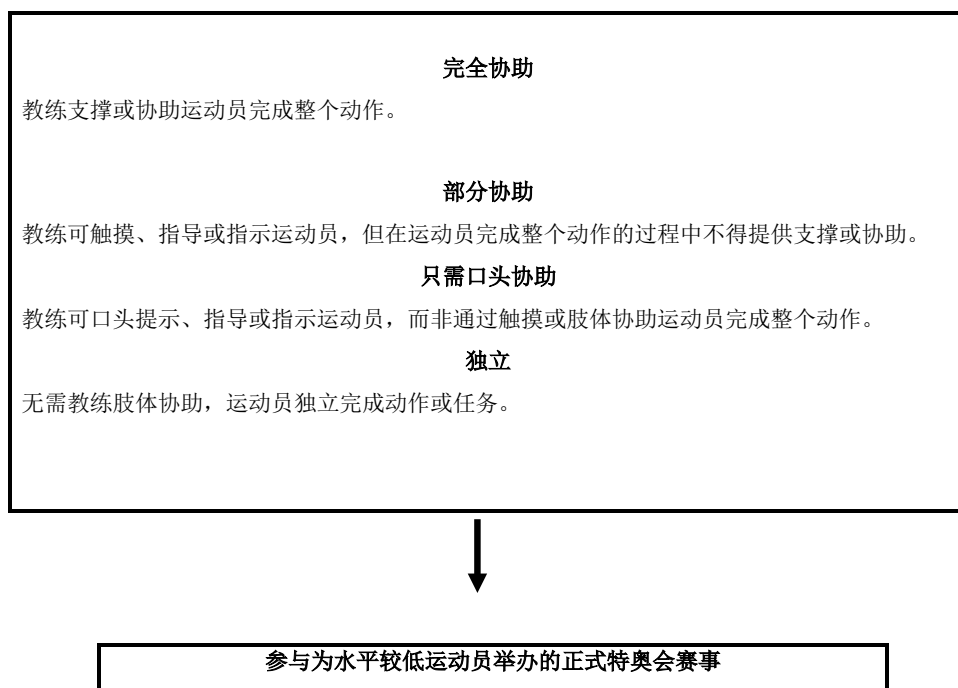
此章节的论述与新赛事总监指南相补充。为避免资料重复，新指南将与机能活动训练计划指南一起发行。

第五章 技能活动训练计划活动

本手册介绍活动均以为水平较低运动员举办的特奥会赛事为基础。如 MATP 运动员未能获得参加为水平较低运动员举办的特奥会赛事所技能，此计划为其提供机会展现个人最佳水平，而非与其他运动员相比较情况。MATP 赛事为运动员发展独立参赛所需技能提供可能性。通过适当的训练和鼓励，部分运动员最终将掌握技能，使其具备资格参与为水平较低运动员举办的正式特奥会赛事。

协助级别

为给严重智障运动员提供机会进行体育活动，需要协助运动员完成很多活动。此处推荐四个级别。这些级别能使教练协助运动员从不能独立参赛发展为独立参赛。



MATP 赛事基于体育运动，其设计与为水平较低运动员举办的特奥会赛事一致。其改编后以适合每位运动员的残障和能力的活动广受认可。专为运动员设计，并以简单形式推荐和介绍导入活动。以上仅为建议。鼓励教练勇于创造并丰富提供运动员的体验。描述构成 MATP 计划的各项活动的术语包括：

正式特奥会	是指	为水平较低运动员举办的特殊奥运会赛事。	其	重点在于训练并为竞赛做好准备。为确保公平竞争，不鼓励修改。
MATP 运动活动	是指	MATP 活动	其	重点在于为通过参与运动相关的技能任务挑战运动员。鼓励修改和个性化。
设备	是指	运动员完成活动时使用的运动或辅助设备	其	需要根据所提供的赛事，以及每位运动员的需要作出修改。
协助级别	是指	运动员成功完成一项活动所需协助的数量及种类：完全协助、部分协助或无需协助。	其	重点在于让运动员尽可能独立的完成动作，而非仅仅经历一项活动的流程。也许有必要进行完全协助，但应鼓励运动员做出响应。
活动描述	是指	对正式 MATP 体育活动的描述。	其	定义成功掌握活动的标准及达到此标准的技能等级。
导入活动	是指	帮助运动员掌握 MATP 活动的技能等级。	其	概述用于帮助运动员了解体育活动的各种活动。
可行的调整	是指	用于帮助运动员参赛的建议。	其	对其他运动员的成功调整的总结。
安全防范	是指	安全参赛的必要条件	其	设置警示牌，提醒注意场地安全以及与需要不同协助级别的运动员合作时的指导方针。

下表列出了特奥运动、为水平较低运动员举办的相关运动赛事及相对应的 MATP 运动技能概要。每一项 MATP 运动技能都与较低水平运动员特奥赛事相一致，并培养部分运动员参加该赛事的能力。

运动	较低水平运动员特奥赛事	机能活动训练计划运动技能
水上运动	15 米漂浮赛	漂浮
	15 米行走	游泳池行走
	10 米协助游泳	初级协助游泳
田径运动	10 米协助行走	行走
	立定跳远	双脚跳
	10 米轮椅赛	推动手动轮椅
	25 米机动轮椅障碍赛	机动轮椅短程障碍
羽毛球	羽毛球发球	羽毛球击球
篮球	篮球传球	篮球推球
保龄球	单局保龄球	保龄球瞄准击球
地板曲棍球	地板曲棍球击球	冰球击球
	10 米冰球运球	冰球运球
足球	足球运球	推足球
	足球射门	踢足球
高尔夫	短推	推球入洞
轮滑	30 米直线赛	站立与前进
垒球	垒球防守	垒球防守竞赛
	垒球投球	推垒球
	垒球击球	垒球抛球
乒乓球	截击	乒乓球抛球
排球	高手传球	投掷排球
	排球发球	上手/下手发球

请注意：

本手册中包含的导入活动和修改仅为建议，旨在帮助教练为其运动员提供更多基于社区运动机会。成功的关键在于富有创造力，按需为每位运动员修改活动，不气馁并寻求方法激励运动员提高个人最佳水平。

热身活动

在正式特奥会计划及其它运动计划中，热身活动用于为满足活动的要求准备好肌肉和软组织。所有的 MATP 体育活动都涉及肢体动作，但部分活动对全身并没有太多要求。严重智障的运动员可能动作范围有限，或缺少足够的力气长时间参与运动技能训练。教练专注于为活动所涉及的身体特定部位热身的同时，MATP 运动员应参与热身活动。热身还可用于协助运动员尽量发展独立动作。

热身活动的积极范围包括运动员无需教练、训练人或治疗师的协助，移动身体部位。运动员应缓慢、平稳地完成动作，要小心避免快速扭动或移动身体部位。伸展关节不应超出正常活动范围。做出期望姿势后，运动员保持此姿势 10 至 15 秒，以助放松和拉长肌肉。

热身活动：（训练课时中的前 10 至 12 分钟）选择对课时中将用到的身体部位进行热身的活动

• 呼吸活动

确定最舒适的起始姿势。示范并要求运动员用鼻子深呼吸，如有可能，屏住呼吸；然后示范，并要求参与者用力用口呼气。重复 5 次。

• 接受触觉刺激：

用柔软的毛巾、纱球、防撞球或其它柔软物体，轻柔地在参与者的手臂上来回摩擦。在身体其它部位重复。

• 独自放松肌肉

让参与者自己紧绷肌肉 5 秒然后放松肌肉 15 秒。有时打比喻让运动员想象，会有助其集中注意力。生面条是硬的，熟面条是软的。

示范：运动员仰卧在垫上进行积极热身活动

抬手臂

- 向上笔直抬起一支手臂，直至触摸到头顶的垫子，然后回到起始位置
- 另一支手臂重复以上动作，然后回到起始位置
- 两支手臂同时重复以上动作，然后回到起始位置
- 重复数次手臂抬起动作
- 左手臂交叉于身体右侧
- 右手臂交叉于身体左侧
- 重复数次手臂交叉动作

抬腿

- 将一条腿抬起至 45 度角，然后回到起始位置
- 抬另外一条腿，然后回到起始位置
- 抬双腿，然后回到起始位置
- 重复数次抬腿动作
- 左腿放在右腿上
- 右腿放在左腿上
- 重复数次

对于严重智障的运动员而言，专业人员的按摩手法是一种有效的热身活动。按摩即在机能活动训练计划活动中将涉及的肌肉上施加少量压力。治疗师将双手平稳地放在运动员身体上，然后在肌肉上移动，同时逐渐对肌肉施加少量压力。专业人员应始终谨记运动员的皮肤组织可能会轻易受损。

鼓励教练让运动员保暖。这有助于保持肌肉弹性和关节运动范围，并防止参与过程中受伤。运动员在活动开始前、活动中及活动后应穿着足够的衣物。

- 伸展

伸展动作和动作活动范围非常重要。但在咨询运动员父母和/或物理治疗师，了解运动员习惯的特定伸展动作之前，不宜进行此类活动。

- 教练提供被动伸展

如接受过适当培训，教练可为 MATP 运动员提供被动伸展和按摩手法，为他们热身和伸展身体。但特奥会 MATP 教练证书并未授予教练具备进行此类动作的资格。按摩证书由物理治疗师、残疾人体育教育者、职能治疗师、护士或其他持有执照的专业人士持有。

力量及训练活动

对于许多 MATP 运动员而言，行动自如意味着需要大量力气和训练练习。如果运动员能够行走，应鼓励其独立行走，帮助其主要肌肉的发展和控制。如果运动员使用轮椅，应鼓励其自己推动轮椅。

下列练习需要使用训练带。训练时必须谨慎地运用训练带。如果运动员力气不足以握住或保持训练带的任何级别的张力，都有可能造成危险。

训练带活动

- 胸和肩：

坐在牢固的椅子上，训练带缠绕在椅背上，双手分别握住训练带末端。尽量伸展手臂，然后将双手放在胸前，随后反向进行该动作。重复 8 至 12 次。

- 手臂

双手分别握住训练带末端置于胸前，手臂与肩齐宽，伸长手臂，拉紧训练带。手臂缓慢拉伸，保持双臂笔直，然后缓慢回到起始位置。重复 9 至 12 次。

- 腹部（主要）肌肉

坐在牢固的椅子上，紧靠椅背，将训练带缠绕在椅背上，并双手紧握带子末端。身前伸展手臂，拉紧带子。手臂不要弯曲，身体前倾，尽量保持背部直立。缓慢回至起始位置。重复 8 至 12 次。

- 肩

将训练带放于椅侧，一手向椅背的方向持带，另一手与地面平行向外伸展。下手在不同位置上重新握住带子以改变张力。缓慢抬高上手，远离下手。上手抬高数秒，然后缓慢回到起始位置。每侧重复 8 至 12 次。

- 三头肌

双手持训练带，一手执带置于胸前，另一手臂执训练带末端，肘部放于椅子扶手处。肘部保持不动，手掌向外向下推出，直至手腕、肘部全部置于扶手上。缓慢回到起始位置。每只手臂重复 8 至 12 次。

无需训练带的力量和训练活动

- 连续独立前进动作：

向运动员解释他们将行走/坐在轮椅内推动轮椅前进，或者独立在滑板上移动____分钟。刚开始时，“行走” 30 秒，休息 10 秒。重复五次。随着运动员的进步，增加行走时间，直到他们可以连续进行此动作 10 分钟。

- 触趾尖：

要求运动员站立，如使用轮椅，则挺直坐起。示范缓慢弯腰，以手触趾尖，并要求运动员重复你的动作。重复 10 次。腿部伸直，但不要僵硬。动作不宜剧烈。保持此姿势，并数数至五。然后缓慢回到起始位置。

- 仰卧起坐

运动员仰卧于垫上，双臂交叉置抱于胸前。膝盖弯曲，脚心平放在地上。让运动员尝试坐起。他们可以先从卷坐动作（头和肩膀抬离垫子）开始，然后回到起始位置。

你也可以帮助运动员坐起，然后让他们练习向下躺的动作（与坐起动作相反）

- 舞蹈活动

播放音乐并要求运动员随音乐移用。首先由手臂动作开始，然后身体其他部位移动。旨在延长其连续动作的时间。

感观机能意识活动

此类活动旨在帮助运动员发展参与运动所必需的视觉、听觉和/或触觉刺激意识。应将此类活动包括在日常训练中。

- 视觉跟踪:

确保运动员感觉舒适、视野清晰。在其视野内拿着或放置一颜色鲜艳的物体，然后要他们“看着_____”。一旦他们的视线集中在物体上，上下或左右移动物体，鼓励运动员让视线跟随物体移动。

- 听觉注意力

当运动员感到舒适并准备好开始时，请他们“倾听声音”。使用铃声、棒声、手鼓等（任何可以打击发出声音的东西）；你还可以在物体上系上彩带，增加颜色。开始时请轻声以避免惊吓该运动员或其周围的运动员。运动员一旦对声音作出响应，四处走动，并观察运动员是否能识别出声音来自何处。

- 触觉刺激

某些运动员会“抵触触觉”，因而可能不接受此训练。在开始触觉刺激前，了解其触觉刺激病史将大有益处。

运动员感觉舒适（俯卧/仰卧或坐起）并做好准备开始，告诉他们“我会用柔软的物体触摸你的手臂”。一旦运动员对其身体某部位受到的触摸作出响应，你就可以移动到诸如头、手、腿等其他部位。

机能活动

活动能力

- 抬头

运动员俯卧（面部朝下）于垫子或柔软物体表面上。发出语言提示“抬起头”。如有必要，提供视觉刺激（训练中可凝视之物）以提供关注焦点和动力。“一直看着_____”。

如果运动员仍然无法抬头，轻柔抚摸其颈部以下脊椎数次。

运动员一旦可以抬头，开始要求其延长保持此动作的时间。

- 翻滚至仰卧

运动员俯卧（面部朝下）于垫子或柔软物体表面上。手臂置两侧或伸展过顶。发出语言提示“翻滚”至仰卧（面部朝上）姿势。如有必要，提供视觉刺激以给出关注焦点。如需协助，开始时将运动员头部转向一边，并用手推动其肩膀及臀部至运动员面向之方向。每次尝试动作时，尽量减少协助。

- 身体翻滚

运动员俯卧（面部朝下）于垫子或柔软物体表面上。手臂置两侧或伸展过顶。发出语言提示“翻滚”至仰卧（面部朝上）姿势。然后让运动员继续顺同一方向翻滚至俯卧姿势（面部朝下）。如有必要，使用视觉刺激以给出关注焦点。如需协助，开始时将运动员头部转向一边，并用手推动其肩膀及臀部至运动员面向之方向。每次尝试动作时，尽量减少协助。

灵敏性

- 抓握

运动员处于舒适位置后，在其手边或手前方放置前方物体（豆袋或最好是球类），然后发出语言提示“抓住_____”。如运动员张开手掌握物体有困难，沿手背下推帮助运动员张开手指。鼓励运动员握此物体10秒，然后松开。如其松手有困难，以同样方式沿手背向下推动帮助其松手。

- 抓及移动：

运动员处于舒适位置后，在其手边或手前方放置物体（豆袋或最好是球类），然后发出语言提示“捡起_____递给我”。确保提供杯状或碗状明显目标，用来接住物体。如运动员张开手掌握物体有困难，沿手背下推帮助运动员张开手指。鼓励运动员握此物体10秒，然后松开。如其松手有困难，以同样方式沿手背向下推动帮助其松手。

- 抓、移动并向目标放开物体

运动员处于舒适位置后，在其手边或手前方放置物体（豆袋或最好是球类），然后发出语言提示“捡起_____，让它靠近目标”。捡起物体，并向几厘米外目标滚动或投掷，示范此动作。确保提供彩色盘子、垫子或杯状等明显目标，用来接住物体。如运动员张开手掌握物体有困难，沿手背下推帮助运动员张开手指。鼓励运动员握此物体10秒，然后松开。如其松手有困难，以同样方式沿手背向下推动帮助其松手。

- 投掷

运动员处于舒适“准备完毕”姿势后，给运动员垒球、豆袋或其他圆形小物体。发出语言提示“投掷”。如运动员开始此动作有困难，握住其肩膀和前臂，帮助运动员做出投掷姿势。

水上运动调整活动

- 带运动员至游泳池边
- 使用海绵、水瓶或你的手轻轻弄湿运动员的手臂和腿
- 如果运动员接受上述动作，弄湿他/她的背部和腹部
- 如果运动员接受上述动作，小心弄湿他/她的脸
- 如果运动员接受上述动作，为他/她脚先下水做好准备，使用语言、视觉或触觉提示。清楚地运动员明白，他/她现在要进入游泳池，脚先入水。
- 使用“转移法”将运动员安全移至浅水处。
- 轻轻放下运动员，使其脚先入水。
- 如果运动员接受上述动作，缓慢的轻轻把运动员放入游泳池中。
- 鼓励运动员放松，并享受水的乐趣。
- 在刚开始的数次中，保持运动员在水中的时间简短（5至10分钟）。
- 如使用漂浮辅助设备，教练应熟悉其工作原理并明白如何使用和安全撤除。
- 逐渐增加运动员在水中时间。
- 如果需要的话，重复调整活动。
- 进行每个阶段时，与运动员交谈，估量其兴趣并解释每一项活动。

通过运动开展机能技能训练活动

正式特奥会	技能活动训练计划活动
水上运动	漂浮
接受机能活动训练计划之漂浮训练可培养参加 15 米漂浮赛的技能。	

设备	协助级别
1. 游泳池水深最好不超过 1 米 (3.25 英尺)	完全协助 教练支撑或协助运动员完成整个动作。
2. 套在身上的漂浮设备	
	部分协助 教练可触摸、指导或指示运动员，而非支撑或协助运动员完成整个动作。
	独立 无需教练协助，运动员独立完成动作或任务。

机能活动训练计划漂浮活动描述

1. 协助运动员漂浮
2. 在有或无协助的情况下，将运动员安置在水深不足 1 米 (3.25 英尺) 的游泳池中
3. 指导运动员根据其能力仰面或俯面漂浮
4. 运动员独立或在协助下漂浮

MATP 漂浮进阶活动

- 如需要，和运动员一起重温前一阶段的“水上运动调整活动”
- 协助运动员在水中放低身体
- 一手放在运动员胸部下方，另一只手放在其背部支撑运动员；身体放低至与运动员等高（运动员可以脚触池底）
- 将手从其背部移至其腿下以协助运动员，从池底抬起他/她的腿，使其离开地面
- 双手移放至运动员身躯下，运动员做出仰卧姿势后，鼓励其漂浮起来

- 如有可能，允许运动员独自漂浮片刻

机能活动训练计划漂浮之可能修改

- 按需要使用漂浮板
- 请陪练示范漂浮动作，并担当协助者
- 减少对漂浮/支持辅助设备的依赖

安全防范

- 确保运动员适应水上活动
- 使用正确技巧转移运动员出入泳池。如使用升降机转移运动员，你或在场的其他人员应知道如何使用
- 保持水中每位运动员最少配有一名教练
- 将运动员安全系于适当的漂浮装置上
- 监控运动员是否疲劳
- 允许运动员在训练课时期间休息
- 如需要，使用耳塞
- 保持在游泳池边至少为池中每两位运动员配一名观测者
- 运动员离开游泳池上岸，用毛巾将其包住
- 确保运动员不会感到冷

正式特奥会	技能活动训练计划活动
水上运动	游泳池行走
机能活动训练计划之游泳池行走训练可培养其参加 15 米行走比赛的技能。	

设备	协助级别
游泳池水深 不超过 1 米 (3.25 英尺)	完全协助 教练支撑或协助运动员完成整个动作。
	部分协助 教练可触摸、指导或指示运动员，而非支撑或协助运动员完成整个动作。
	独立 无需教练协助，运动员独立完成动作或任务。

机能活动训练计划游泳池行走活动描述

在有或无协助的情况下，将运动员安置在水深不足 1 米（3.25 英尺）的游泳池中

- 指导运动员行走
- 运动员在协助下或独立在水中行走

Comment [j1]: lead up activity

机能活动训练计划游泳池行走进阶活动

- 如需要，和运动员一起重温水上运动调整活动
- 在水中放置一物体，或要求教练或志愿者站在运动员前方充当目标
- 鼓励运动员面向一位教练站在水中

游泳池行走赛事可能之修改

- 如需要可使用双杠
- 如需要可使用漂浮板
- 请陪练示范泳池行走动作，并充当协助者
- 根据运动员的能力减少/增加距离
- 随着运动员的进步，减少其对漂浮/支持等辅助设备的依赖

安全防范

- 确保运动员适应水上活动

- 使用正确技巧转移运动员出入泳池。
- 保持水中每位运动员最少配有一名教练
- 将运动员安全系于适当的漂浮装置上
- 监控运动员是否疲劳
- 允许运动员在训练课时期间休息
- 如需要，使用耳塞
- 保持在游泳池边至少为池中每两位运动员配一名观测者
- 运动员离开游泳池上岸，用毛巾将其包住
- 确保运动员不会感到冷

正式特奥运动	机能活动训练计划活动
水上运动	初级协助游泳
机能活动训练计划活动之初级协助游泳训练，可培养参加 10 米协助游泳比赛的技能。	

设备	协助程度
1. 游泳池水深不超过 1 米 (3.25 英尺)	完全协助 教练支撑或协助运动员完成整个动作。
2. 套在身体上的漂浮设备	部分协助 教练可触碰、指导或指示运动员，而非支撑或协助运动员完成整个动作。
	独立完成 无需教练协助，运动员独立完成动作或任务。

机能活动训练计划协助游泳活动的描述

1. 协助运动员使用漂浮设备
2. 在协助或无需协助的情况下将运动员安置在水深不足 1 米 (3.25 英尺) 游泳池中。
3. 指导运动员游泳，必要时纠正其身体姿势
4. 运动员独立或需协助游泳

机能活动训练计划初级协助游泳活动的进阶步骤

- 需要时和运动员一起复习“水上运动调整活动”。
- 在水中放置一物体，或要求教练或志愿者站在运动员前方充当目标。
- 协助运动员达到所要求程度（语言、部分或完全协助），移动手臂，不使用腿部。
- 帮助运动员回复直立姿势，让其休息。
- 协助运动员只移动腿，游到游泳池一侧。
- 帮助运动员回复直立姿势，让其休息

请注意:

无需教练协助情况下能向前运动的运动员具备参加特奥会协助游泳活动的资格。

机能活动训练计划协助游泳活动规则可能修改之处

- 使用浮板或漂浮板
- 使用游泳分指手套
- 使用其他漂浮设备
- 使用各种颜色鲜艳、可发出声音的物体作为激励手段

安全防范

- 确保运动员适应水上活动。
- 使用正确技巧，保证运动员安全出入游泳池。
- 保持水中每位运动员最少配有一名教练。
- 将运动员安全地系于合适的漂浮装置上。
- 观察运动员是否疲劳。
- 让运动员在训练课间充分休息。
- 如有需要，使用耳塞。
- 确保为每两位运动员在池面上安排至少一名观测者。
- 小心移动运动员四肢。
- 移动运动员关节或四肢时，不要超出其正常活动范围(感到不顺畅时就停止移动)。
- 运动员离开游泳池上岸，用毛巾裹住身体。
- 确保运动员不会感到寒冷。

正式特奥运动	机能活动训练计划
田径运动	竞走
机能活动训练计划之竞走活动可培养参加 10 米协助竞走的技能。	

设备	协助程度
1. 合适的鞋子	完全协助
2. 运动员所需行走辅助设备	教练支撑或协助运动员完成整个动作。
3. 标志起点/终点的带子或旗帜、锥形物	部分协助
	教练可触碰、指导或指示运动员，而非支撑或协助运动员完成整个动作。
	独立完成
	无需教练协助，运动员独立完成动作或任务。

机能活动训练计划竞走比赛的描述

1. 标出起点/终点，其间长不足 10 米，2 个跑道宽
2. 将配有行走辅助设备的运动员及教练安置在起点处
3. 指导运动员走向终点
4. 配有行走辅助设备的运动员在教练协助下走向终点

机能活动训练计划竞走活动之进阶活动

- 运动员在协助下站立 5 秒
- 运动员在协助下站立 10 秒
- 运动员在协助下竞走两米
- 运动员无需协助站立 5 秒
- 运动员无需协助站立 10 秒

机能活动训练计划竞走活动规则可能修改之处

无论何时，如有可能，使用真正赛道或准备带有跑道、起点线和终点线的模拟赛道。如果使用旗帜或锥形物帮助运动员停留在跑道内，随着运动员动作熟练，应逐步撤走此类物体。

- 按需要增加/减少距离

- 使用其他材料/物体标明起点线/终点线
- 按需要使用视觉辅助设备（旗帜、锥形物）

安全防范

- 始终保持在运动员附近
- 使用宽跑道，且跑道上无障碍
- 使用平坦、坚实的地面
- 如有需要，协助运动员向前动作

正式特奥运动	机能活动训练计划
田径运动	双足跳比赛
机能活动训练计划之双足跳可培养参加立定跳远比赛的技能。	

设备	协助程度
1.合适的鞋子 2.起跳线用线 3.垫子（落脚处）	完全协助 教练支撑或协助运动员完成整个动作。
	部分协助 教练可触碰、指导或指示运动员，而非支撑或协助运动员完成整个动作。
	独立完成 无需教练协助，运动员独立完成动作或任务。

机能活动训练计划中双足跳描述

- a. 标出起跳线
- b. 将无需或需要协助的运动员安置在起跳线后
- c. 指导运动员跳跃
- d. 运动员独立跳跃或在协助下跳跃—**运动员无需向前跳。**

机能活动训练计划中双足跳进阶活动

- 运动员在协助下站立 5 秒
- 运动员在协助下站立并摆动手臂
- 运动员无需协助站立 5 秒
- 运动员无需协助站立并摆动手臂

请注意：

无需教练协助即可完成双足起跳并落脚的向前动作的运动员具备参加特奥会立定跳远的资格。
相对跳远而言，单足起跳并单足落地或双足落地为“跳跃”。

机能活动训练计划中，双足跳比赛可能修改之处

- 运动员使用跳板 或 10 厘米（4 英寸）起跳台或跳台，协助运动员起跳。

安全防范

- 落脚处铺垫足够垫子
- 所有跳台/起跳台固定在地板上
- 始终停留在运动员附近
- 协助运动员保持身体平衡

正式特奥运动	机能活动训练计划
田径运动	推动手动轮椅比赛

机能活动训练计划之推动手动轮椅比赛可培养参加 10 米轮椅赛的技能。

设备	协助程度
1. 手动轮椅	完全协助
2. 可标明起点线/终点线的带子、锥形物或旗帜	教练支撑或协助运动员完成整个动作。 部分协助
3. 尽可能使用真正的赛道和设备	教练可触碰、指导或指示运动员，而非支撑或协助运动员完成整个动作。 独立完成
	无需教练协助，运动员独立完成动作或任务。

机能活动训练计划中，推动手动轮椅比赛的描述

1. 标明起点和终点，其间距离少于 10 米，宽为 2 个跑道。
2. 运动员轮椅前轮/首轮放置在起点线处。
3. 根据正式奥委会规则，使用开始号令。
4. 运动员在协助下或独立向前推动轮椅至终点。

机能活动训练计划中推动手动轮椅比赛的进阶活动

- 运动员在协助下将手放在轮椅上 5 秒
- 运动员在协助下推动轮椅 10 秒
- 运动员无需协助将手放在轮椅上 5 秒
- 运动员无需协助推动轮椅 10 秒

机能活动训练计划中，推动手动轮椅比赛可能修改之处

- 使用听觉或视觉信号协助运动员
- 在跑道末端放置物体做为目标，或由教练、自愿者充当目标
- 如有需要，增加/减少到跑道/目标终点的距离

安全防范

- 使用平坦、坚实的地面
- 使用宽跑道且跑道上无障碍
- 始终保持在运动员附近
- 协助运动员控制轮椅

正式特奥运动	机能活动训练计划
田径运动	机动轮椅比赛

机能活动训练计划机动轮椅活动可培养参加 25 米机动轮椅障碍赛的技能。

设备	协助程度
1. 机动轮椅	完全协助
2. 跑道用线	教练支撑或协助运动员完成整个动作。
3. 标明障碍跑道的锥形物和旗帜	部分协助 教练可触碰、指导或指示运动员，而非支撑或协助运动员完成整个动作。
	独立完成 无需教练协助，运动员独立完成动作或任务。

<p>机能活动训练计划中，机动轮椅比赛的描述</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以一个转弯箱形物和两个锥形物标出长度不足 25 米的障碍跑道。 2. 将需要或不需协助的运动员及其轮椅前轮/首轮放置在起点线处。 3. 使用开始号令示意运动员比赛开始。 4. 运动员在协助下或独立操纵轮椅完成赛程（可能需要使用两条跑道完成赛程）。

<p>机能活动训练计划中机动轮椅比赛的进阶活动</p> <ul style="list-style-type: none"> • 运动员在协助下开动轮椅上 10 秒 • 运动员在协助下开动轮椅转过转弯箱形物 • 运动员在协助下开动轮椅通过两处锥形物 • 运动员无需协助开动轮椅 10 秒 • 运动员无需协助开动轮椅转过转弯箱 • 运动员无需协助开动轮椅通过两处锥形物 <p>请注意：</p> <p>无需教练协助，能够完成设有两个转弯箱形物和四个锥形物的 25 米赛程的运动员具备参加特奥会 25 米轮椅障碍赛的资格。</p>
--

机能活动训练计划之机动轮椅比赛可能修改之处：

- 按需要使用视觉信号提示协助运动员
- 根据运动员需要修改障碍赛道逐步训练运动员参加障碍赛

安全防范

- 使用平坦、坚实的地面
- 使用宽跑道
- 始终保持在运动员附近
- 协助运动员控制轮椅

<i>正式特奥运动</i>	<i>机能活动训练计划</i>
羽毛球	<i>羽毛球击球</i>
机能活动训练计划之羽毛球击球可培养羽毛球发球技能。	

器材	协助级别
2. 球拍 羽毛球（悬挂）	<p>完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助</p> <p>部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助</p> <p>无协助 运动员无需教练任何协助，独立完成动作或任务</p>

<p>机能活动训练计划之羽毛球击球活动描述</p> <p>运动员以站姿或坐姿就位。</p> <p>将羽毛球悬挂在运动员腰与肩之间可触及的位置。</p> <p>将球拍置于运动员的执拍手中，可提供协助。</p> <p>指示运动员击打羽毛球。</p> <p>运动员击打羽毛球，可提供协助。</p>
--

<p>机能活动训练计划之羽毛球击球的预备运动</p> <ul style="list-style-type: none"> • 运动员在协助下握住球拍。 • 运动员在协助下握住球拍并保持五秒钟。 • 运动员在协助下挥拍五秒钟。 • 运动员独立握住球拍。 • 运动员独立握住球拍并保持五秒钟。 • 运动员独立挥拍五秒钟。
--

机能活动训练计划之羽毛球击球活动的修改

- 悬挂气球、橡胶球或绒毛球用于教授击球。
- 使用适当的装置协助运动员握住球拍。
- 根据运动员需求调整羽毛球悬挂高度。
- 根据需要调整羽毛球尺寸和颜色。
- 根据需要调整球拍尺寸和长度（例如，如果羽毛球离运动员身体太近，可以加长球杆长度）。
- 调整到羽毛球的距离。
- 在悬挂的羽毛球内系上一个小铃，运动员击中羽毛球时可以听到铃声。

安全防范

- 确保运动员保持平衡姿势。
- 避免运动员在击打羽毛球时击中自己。
- 确保返回的羽毛球不会击中运动员。

正式特奥运动	机能活动训练计划
篮球	篮球推球
机能活动训练计划之篮球推球可培养篮球传球技能。	

器材	协助级别
3. 篮球	完全协助
清楚标记的靶子	教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助
胶带	部分协助
	教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助
	无协助
	运动员无需教练任何协助、独立完成动作或任务

技能活动训练计划篮球推球项目的描述

4. 在墙上标出一个长度不小于 1 米（39 英寸）的正方形目标，高度与运动员的胸部齐平。运动员在距离目标不到 2.4 米（7 英尺 9 英寸）处就位，可提供协助。向运动员提供球（放入运动员手中或拿给运动员）。指示运动员将球推向目标。运动员将球从胸前推向目标，可提供协助。

机能活动训练计划之篮球推球项目的预备运动

- 运动员在协助下将手置于球上并持球 5 秒钟。
- 运动员在协助下将手置于球上并松手放开球。
- 运动员在协助下将手放到球上并从胸前/体前将球推出，横穿整个平面物。
- 运动员独立将手放到球上并持球 5 秒钟。
- 运动员独立将手放到球上并松手放开球。
- 运动员独立用单手或双手将球从胸前/体前推出，横穿整个平面物。

请注意:

在无人协助的情况下，运动员若能够将球推/射向距离在 2.4 米（7 英尺 9 英寸）以外的目标，该运动员即拥有参加特奥运动之篮球传球比赛资格。

机能活动训练计划之篮球推球项目的修改

- 改变球的尺寸、重量、颜色或质地。
- 增加/减少运动员与目标间的距离。
- 与运动员胸部齐平处悬挂一个球或气球用于教授推球。
- 在地板上划出目标，然后随着运动员不断进步将目标渐渐移向墙上。

安全防范

- 确保运动员保持平衡姿势。
- 确保运动员在推球前已经安全就座于轮椅上。
- 保护运动员不被弹回/返回的球打到。

正式特奥运动	机能活动训练计划
保龄球	保龄球目标瞄准
机能活动训练计划之目标保龄球可培养保龄球击球的技能	

器材	协助级别
5. 塑料保龄球（直径 30 厘米）	完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助
塑料保龄球瓶	部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助
根据需要设置保龄球坡道	无协助
胶带	运动员无需教练任何协助、独立完成动作或任务

机能活动训练计划之目标保龄球目标瞄准项目的描述

6. 在距离犯规线/发球线少于 5 米（16 英尺 3 英寸）处放置球瓶。
 运动员在发球线后以站姿或坐姿就位，可提供协助。
 根据需要将球放到运动员手中或放在保龄球坡道上。

运动员将球滚向球瓶，可提供协助。

机能活动训练计划之保龄球目标瞄准项目的预备运动

- 运动员在协助下抓住球保持 5 秒钟。
- 运动员在协助下抓住球然后松手放开球。
- 运动员独立抓住球保持 5 秒钟。
- 运动员独立抓住球然后松手放开球。

请注意：船能够独立投出保龄球的运动员（无论有无保龄球坡道）即符合特奥运动计分保龄球比赛资格。

机能活动训练计划之保龄球目标瞄准项目的修改

- 缩短到球瓶的距离。
- 更改作为球瓶的物体的尺寸、重量和颜色。
- 标记赛道位置，指明保龄球滚动方向。
- 使用塑料保龄球，必要时修改抓球孔。

安全防范

- 确保运动员姿势保持平衡。
- 始终处于运动员可触及范围内。

正式特奥运动	机能活动训练计划
室内曲棍球	曲棍球球饼射门
机能活动训练计划之曲棍球球饼射门可培养室内曲棍球射门的技能	

器材	协助级别
7. 室内曲棍球球杆	完全协助
室内曲棍球球饼	教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助
用来标出射门线的胶带	部分协助
室内曲棍球球门及球门网	教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助
	无协助
	运动员无需教练任何协助、独立完成动作或任务

机能活动训练计划之曲棍球球饼射门项目的描述

8. 标出射门线。

将球门设置在距离射门线小于 3 米（9 英尺 9 英寸）之处。

运动员在射门线后以站姿或坐姿就位，可提供协助。

将室内曲棍球球杆固定于运动员持杆手中，可提供协助。

将球饼放于地面运动员持杆的一侧。

指示运动员将球饼射向目标。

运动员将球饼射向球网，可提供协助。

机能活动训练计划曲棍球球饼射击项目的预备运动

- 运动员在协助下握住球杆保持 10 秒钟。
- 运动员在协助下用球杆向前推球饼。
- 运动员独立握住球杆保持 10 秒钟。
- 运动员独立用球杆向前推球饼。

请注意:

能够在无需教练协助的情况下将球饼击出 3 米距离的运动员符合特奥运动之室内曲棍球目标射门个人技巧项目的比赛资格。

机能活动训练计划曲棍球球饼射击项目的修改

- 为激励运动员，当球饼击入球门时吹响喇叭或亮灯。
- 用锥形物代替球门。
- 用草编扫帚和健身球代替曲棍球杆和球饼；随后换成规定器材。
- 调整球饼的尺寸、重量和颜色。
- 增加/缩短运动员与球门之间的距离。
- 根据需要调整球杆长度。
- 提供辅助装置帮助运动员握住曲棍球杆。

安全防范

- 为运动员提供充足的活动空间。
- 始终处于运动员可触及范围内。
- 确保运动员姿势保持平衡。
- 避免在运动员使用曲棍球杆时被击中。
- 根据室内曲棍球规定，为所有运动员提供头盔。

正式特奥运动	机能活动训练计划
室内曲棍球	曲棍球推球
机能活动训练计划之曲棍球推球可培养曲棍球 10 米带球技能。	

器材	协助级别
9. 室内曲棍球球杆	完全协助
室内曲棍球球饼	教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助
锥形物	部分协助
	教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但不提供支撑或协助
用于标出起点和终点线及赛道的胶带	无协助
	运动员无需教练任何协助、独立完成动作或任务

机能活动训练计划之曲棍球推球项目描述

10. 标出起点和终点线，相距不超过 10 米（32 英尺 6 英寸）。在起点和终点线之间用胶带或锥形物标出赛道。赛道宽度为 1 米（3 英尺 3 英寸）。运动员在起点线后面以站姿或坐姿就位，曲棍球杆固定于执杆手，可提供协助。将曲棍球饼置于地面运动员持杆的一侧。指示运动员用曲棍球杆向终点线方向向前传球/推球，但不得越出赛道。运动员向终点线方向传球，可提供协助。

机能活动训练计划之曲棍球推球项目的预备运动

- 运动员在协助下握住球杆保持 5 秒钟。
- 运动员在协助下用球杆推球饼一次。
- 运动员独立握住球杆保持 5 秒钟。
- 运动员独立用球杆推球一次。

请注意：

能够在无需教练协助的情况下将球饼推出 10 米距离的运动员符合特奥运动之 10 米曲棍球推球比赛资格。

机能活动训练计划之曲棍球推球项目的修改

- 变更球饼的尺寸、重量和颜色。
- 必要时调整球杆的长度。
- 根据需要使用辅助装置帮助运动员握住曲棍球杆。

安全防范

- 为运动员提供充足的活动空间。
- 始终处于运动员可触及范围内。
- 帮助运动员控制曲棍球杆。

正式特奥运动	机能活动训练计划
足球	足球推球
机能活动训练计划之足球推球可培养足球传球技能。	

器材	协助级别
11. 足球 用于标出起点/终点线和赛道的胶带	<p>完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助</p> <p>部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助</p> <p>无协助 运动员无需教练任何协助、独立完成动作或任务</p>

机能活动训练计划之足球推球的描述

12. 标出起点和终点线，相距不超过 15 米（49 英尺）。
运动员在起点线后面以站姿或坐姿就位，可提供协助。
将足球置于运动员体前的地上。
指示运动员向终点线方向传球/推球。
运动员用双脚将球推向终点线方向，可提供协助。

机能活动训练计划之足球推球项目的预备运动

- 运动员立于足球前最便于进行腿部动作的位置；然后在协助下踢球。
- 将球置于运动员体前；然后独立用脚踢球。

请注意：

能够在无需教练协助的情况下将球传出 15 米距离（在 5 米宽的赛道内）的运动员符合特奥运动足球传球比赛资格。

机能活动训练计划之足球推球项目的修改

- 将足球系于运动员脚踝。
- 根据需要增加/减少球到球门的距离。
- 随着运动员不断进步更换用球。
- 根据需要调整赛道宽度。
- 根据需要使用步行辅助工具。
- 当足球穿过终点线时响起喇叭、铃声或亮起闪光灯。

安全防范

- 如果使用系在脚踝的足球，确保运动员行走时不会绊倒。
- 使用平坦坚硬的场地。
- 使用没有障碍物的赛道。
- 必要时给予运动员协助。
- 帮助运动员控制住球。
- 始终处于运动员可触及的范围内。

正式特奥运动	机能活动训练计划
足球	足球踢球
机能活动训练计划之足球踢球可培养足球射门技能。	

器材	协助级别
13. 足球	完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助。
带网球门	部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助。
标出起点线的胶带	无协助 运动员无需教练任何协助、独立完成动作或任务

机能活动训练计划之足球踢球项目的描述

14. 标出起点线。
在距离起点线不超过 8 米（26 英尺）处放置球门/网。
运动员在起点线后以站姿或坐姿就位，可提供协助。
将球放在运动员面前的地面。
指示运动员将球踢向球门。
运动员将球踢向球门，可提供协助。

机能活动训练计划之足球踢球项目的预备运动

- 运动员立于足球前最便于进行腿部动作的位置；然后在协助下踢球。
- 将球置于运动员体前；然后独立用脚踢球。

正式特奥运动	机能活动训练计划
高尔夫	推杆进洞
机能活动训练计划之推杆进洞可培养短距离推杆的技能。	

器材	协助级别
15. 塑料高尔夫球	完全协助
高尔夫推杆（传统、橡胶或塑料）	教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助
平坦的场地	部分协助
塑料杯	教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助
	无协助
	运动员无需教练任何协助、独立完成动作或任务

推杆推球项目的描述
<p>16. 运动员面向球站立或就坐，可提供协助。</p> <p>将目标/杯放在距离运动员不超过 2 米（6 英尺 6 英寸）处。</p> <p>将运动员双手置于球杆上，惯用手放在辅助手下面，可提供协助。</p> <p>指示运动员挥杆并将球打入杯中。</p> <p>运动员挥杆击球，可提供协助。</p>

机能活动训练计划之推杆进洞项目的预备运动
<ul style="list-style-type: none"> • 运动员在协助下双手握杆。 • 运动员在协助下握杆并保持 10 秒钟。 • 运动员在协助下挥杆。 • 运动员独立用双手握杆。 • 运动员独立握杆并保持 10 秒钟。 • 运动员独立握杆并挥杆。

请注意：

能够将高尔夫球向目标推动2米距离的运动员符合特奥运动之短距离推杆项目比赛资格。

机能活动训练计划之推杆进洞项目的修改

- 根据需要在轮椅一侧进行推杆。
- 根据需要，单手进行推杆。
- 改变球的尺寸、重量和颜色。
- 扩大塑料杯的尺寸。
- 根据需要加长/缩短推杆的长度。
- 当球推进塑料杯时响起喇叭、铃声或亮起闪光灯。

安全防范

- 选择运动员使用的推杆时需谨慎小心，确保运动员不会伤及自己或他人。
- 为运动员提供充足的运动空间进行推杆。
- 在推杆过程中，运动员手持推杆时，避免因移动或手把手的协助而被击中。

正式特奥运动	机能活动训练计划
轮滑	站立与行进
机能活动训练计划之直立与行进可培养穿冰鞋站立/行进的技能。	

器材	协助级别
17. 平坦的场地 前往旱冰场之前用于抓扶的栏杆	完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助 部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助 无协助 运动员无需教练任何协助，独立完成动作或任务

机能活动训练计划之轮滑项目的描述 <p>18. 将运动员安置于地面，两腿在体前伸直。 练习起立和坐下动作（就像穿着冰鞋），前滚成跪姿，双手置于一膝，抬头推身站起，双脚并拢。站立时，两臂应向外伸展保持平衡，两膝弯曲，两眼向前平视。 练习原地小踏步。 练习单脚抬至小腿处，保持3秒钟；换另一只脚练习。 练习向前行进2至3米（6至10英尺）。</p>
--

预备技巧 <ul style="list-style-type: none"> • 运动员能笔直站立。 • 运动员能行走2至3米（6至10英尺）。
--

安全防范

- 在初期进行站立活动时，由两名教练帮助运动员稳定身体。
- 始终处于运动员可触及（可看到）的范围内。
- 在防滑表面上开始训练，比如橡胶垫上。
- 运动员在向前的滚动时可能需要协助。

正式特奥运动	机能活动训练计划
垒球	垒球防守项目
机能活动训练计划之垒球防守项目可培养垒球防守技能。	

器材	协助级别
19. 适当尺寸和重量的球(泡沫球、垒球、Wiffle 球、塑料球)	完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助
垒球守场员手套	部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助
	无协助 运动员无需教练任何协助，独立完成动作或任务

机能活动训练计划之垒球防守项目的描述
<p>20. 在距离运动员不超过 6 米（19 英尺 6 英寸）处安排一名教练/志愿者负责投球。运动员面向持球教练以站姿或坐姿就位，可提供协助。教练向运动员投球。指示运动员接住/防守投出的球。运动员双手或单手戴上手套接球，可提供协助。</p>

机能活动训练计划之垒球防守项目的预备运动
<ul style="list-style-type: none"> • 运动员面向教练站立或坐下，佩戴垒球手套，在协助下保持 10 秒钟。 • 运动员在协助下用垒球手套截住从 2 米（6 英尺 6 英寸）远处投出的球。 • 运动员面向教练站立或坐下，佩戴垒球手套，独立保持 10 秒钟。 • 运动员独立用垒球手套截住从 2 米（6 英尺 6 英寸）远处投出的球。

机能活动训练计划之垒球防守项目的修改

- 增加/减少运动员与投球者之间的距离。
- 改变球的尺寸、材质、颜色和重量。
- 调整手套的尺寸、重量或形状。
- 在手套上装上尼龙搭扣，使用网球或其他能粘附尼龙搭扣的球。
- 练习初期由教练/志愿者将球放到运动员手套上。

- 逐渐增加教练/志愿者与运动员之间的距离。
- 向运动员发出“小心球”的指示。

安全防范

- 提供充足的活动空间。
- 以安全的速度向运动员投球。
- 始终处于运动员可触及的范围内。

正式特奥运动	机能活动训练计划
垒球	垒球投掷
机能活动训练计划之垒球投掷可培养垒球比赛中的传球技能。	

器材	协助级别
21. 适当重量和尺寸的球（泡沫球、垒球、Wiffle 球、塑料球）	完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助
标出距离的工具（地面上用的胶带、锥形物、铁环）	部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助
	无协助 运动员无需教练任何协助、独立完成动作或任务

<p>机能活动训练计划之垒球投掷项目的描述</p> <p>22. 运动员在投掷线后以站姿或坐姿就位，可提供协助。向运动员供球（放到运动员持球手中，或由运动员拿起球）。指示运动员将球传出。运动员将球传出，可提供协助。</p>
--

<p>机能活动训练计划之垒球传球项目的预备运动</p> <ul style="list-style-type: none"> • 运动员在协助下握住垒球保持 5 秒钟。 • 运动员在协助下握住并松手放开垒球。 • 运动员在协助下握住垒球，然后将球推过桌面。 • 运动员独立握住垒球保持 5 秒钟。 • 运动员独立握住并松手放开垒球。 • 运动员独立握住垒球，然后将球推过桌面或其它平面。
--

请注意：

能够在无需教练协助的情况下，按照指定方向投掷垒球的运动员符合特奥运动会之垒球传球比赛资格。

机能活动训练计划之垒球投掷项目的修改

- 改变球的尺寸、重量和质地。
- 安置盒子、篮子或教练以激励运动员将球传得更远。
- 当运动员成功投出球时响起喇叭、铃声或亮起闪光灯。

安全防范

- 提供充足的活动空间。
- 确保运动员投球后重新恢复平衡（不会摔倒）。
- 始终处于运动员可触及的范围内。

正式特奥运动	机能活动训练计划
垒球	垒球击球
机能活动训练计划之垒球击球可培养垒球击球技能。	

器材	协助级别
23. 适当重量和尺寸的球	完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助
适当重量和尺寸的球棒	部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助
球座/架子/锥形物	无协助 运动员无需教练任何协助，独立完成动作或任务

<p>机能活动训练计划之垒球击球项目的描述</p> <p>24. 运动员以坐姿或站姿面向放在球座/架上的球，可提供协助。 运动员成击球姿势，握住球棒转向主控侧，可提供协助。 指示运动员将球从球座/架上击落。 运动员将球从球座/架上击落，可提供协助。</p>

<p>垒球击球项目的预备运动</p> <ul style="list-style-type: none"> • 运动员在协助下双手握棒并保持 10 秒钟。 • 运动员在协助下以击球姿势握棒保持 5 秒钟。 • 运动员在协助下做挥棒动作。 • 运动员独立双手握棒并保持 10 秒钟。 • 运动员独立以击球姿势握棒保持 5 秒钟。 • 运动员独立做挥棒动作。
--

请注意：

能够在无需教练协助的情况下将垒球从球座击落的运动员符合参加特奥运动之垒球击球比赛资格。

机能活动训练计划之垒球击球项目的修改

- 允许运动员用单臂击球。

- 改变球的尺寸、重量和颜色。
- 改变球棒的尺寸、重量和长度。
- 根据需要将球悬挂于运动员可触及范围内。
- 将铃放入球内，球被击中时发出铃声。

安全防范

- 提供充足的活动空间。
- 使用悬挂球时，设置第二根线以便教练能够控制球的摆动，以确保返回的球不会击中运动员。
- 确保运动员在击球后恢复平衡（不会摔倒）。
- 始终处于运动员可触及的范围内。
- 运动员使用球棒或对其进行手把手协助时，走开避免被击中。

<i>正式特奥运动</i>	<i>机能活动训练计划</i>
乒乓球	<i>乒乓球击球</i>
机能活动训练计划之乒乓球击球可培养还击技能。	

器材	协助级别
25. 适当尺寸和重量的球拍（球板）	完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助
球	部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助
宽大的桌面/平面	无协助 运动员无需教练任何协助，独立完成动作或任务

机能活动训练计划之乒乓球击球的描述
<p>26. 运动员以站姿或坐姿面向桌子，可提供协助。</p> <p>将球拍放入运动员执拍手中。</p> <p>将球滚向运动员。</p> <p>指示运动员用球拍（球板）击球。</p> <p>运动员击球，可提供协助。</p>

机能活动训练计划之乒乓球击球的预备运动
<ul style="list-style-type: none"> • 运动员在协助下握住球拍。 • 运动员在协助下握住球拍并保持 5 秒钟。 • 运动员在协助下挥动球拍 5 秒钟。 • 运动员在协助下执拍击打固定的球。 • 运动员独立握住球拍。 • 运动员独立握住球拍并保持 5 秒钟。 • 运动员独立挥动球拍 5 秒钟。 • 运动员独立执拍击打固定的球。

请注意：

能够在无需教练协助的情况下将球还击至投球者的运动员符合特奥运动之还击比赛资格。

机能活动训练计划之乒乓球击球项目的修改

- 用前臂或反手击球。
- 用手回球。
- 选择合适尺寸和重量的球拍。
- 改变球的尺寸、重量和颜色。
- 改变桌面的尺寸。
- 将球悬挂起来教授击球。
- 改变球滚出的速度。
- 在球内放入铃，吸引运动员的注意力。
- 当运动员成功执拍击球时响起喇叭、铃声或亮起闪光灯。

安全防范

- 始终处于运动员可触及的范围内。
- 确保运动员保持平衡姿势。
- 提供充足的活动空间。
- 避免运动员在持球拍时被击中。

正式特奥运动	机能活动训练计划
网球	网球击球
机能活动训练计划之网球击球可培养网球比赛击球技能。	

器材	协助级别
27. 球拍（小尺寸； 长度 17 至 23 英寸）	完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助
泡沫塑料网球	部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助
	无协助 运动员无需教练任何协助，独立完成动作或任务

机能活动训练计划之网球击球项目的描述
<p>28. 运动员站立或坐下。</p> <p>将泡沫塑料网球放到运动员可触及范围内的架子或击球座上。</p> <p>将球拍放入运动员手中，可提供协助。</p> <p>指示运动员击打泡沫塑料网球。</p> <p>运动员击打泡沫塑料网球，可提供协助。</p>

机能活动训练计划之网球击打项目的预备活动
<ul style="list-style-type: none"> • 运动员在协助下握住球拍。 • 运动员在协助下握住球拍并保持 5 秒钟。 • 运动员在协助下挥拍 5 秒钟。 • 运动员独立握住球拍。 • 运动员独立握住球拍并保持 5 秒钟。 • 运动员独立挥拍 5 秒钟。

机能活动训练计划之网球击球项目的修改

- 使用适当的装置辅助运动员握住球拍。
- 使用气球教授击球。
- 悬挂一个泡沫塑料网球来教授击球。
- 根据运动员需要调整泡沫塑料网球或气球悬挂的高度。
- 根据需要改变泡沫塑料网球的尺寸和颜色。
- 根据需要改变球拍的尺寸和长度。

安全防范

- 确保运动员保持平衡。
- 当运动员击打泡沫塑料网球时避免被击中。

<i>正式特奥运动</i>	<i>机能活动训练计划</i>
排球	<i>排球投掷</i>
机能活动训练计划之排球投掷可培养上手传球技能。	

器材	协助级别
29. 排球（训练型） 球网	<p>完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助</p> <p>部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助</p> <p>无协助 运动员无需教练任何协助，独立完成动作或任务</p>

机能活动训练计划之排球投掷项目的描述

30. 运动员以站姿或坐姿在距离球网不超过 2 米（6 英尺 6 英寸）处就位，球网高 1.5 米（5 英尺），可提供协助。
向运动员供排球（放到运动员手中或由运动员拿球）。
指示运动员将排球投过球网。
运动员将排球投过球网，可提供协助。

机能活动训练计划之排球投球项目的预备运动

- 运动员在协助下抓住排球并保持 5 秒钟。
- 运动员在协助下抓住并放下排球。
- 运动员在协助下抓住排球并将球向球网方向投出。
- 运动员独立抓住排球并保持 5 秒钟。
- 运动员独立抓住并放下排球。
- 运动员独立抓住排球并将球向球网方向投出。

机能活动训练计划之排球投掷项目的修改

- 改变球的尺寸、重量、颜色和质地。
- 必要时降低球网高度。
- 增加/减少运动员和球网之间的距离。
- 当球成功越过球网时，响起喇叭、铃声或亮起闪光灯。

安全防范

- 通过监督来确保运动员保持平衡姿势。
- 始终处于运动员可触及的范围内。
- 为运动员提供充足的空间完成项目。

正式特奥运动	机能活动训练计划
排球	上手/下手发球
机能活动训练计划之上手/下手发球可培养排球发球技能。	

器材	协助级别
31. 经调整过的排球 如果需要，将排球悬挂在运动员可触及范围内 球网	完全协助 教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助 部分协助 教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但是不提供支撑或协助 无协助 运动员无需教练任何协助，独立完成动作或任务

排球发球项目的描述

32. 运动员以站姿或坐姿在距离球网不超过 9 米（29 英尺）处就位，球网高 1.5 米（5 英尺），可提供协助。
向运动员供球（可由教练或运动员持球）
指示运动员用上手/下手击球姿势击球。
运动员发球，可提供协助。

机能活动训练计划之上手/下手发球的预备运动

• 下手发球

- 运动员在协助下手臂前后摆动持续 10 秒钟。
- 运动员在协助下以下手发球姿势手臂前后摆动。
- 运动员独立以下手发球姿势手臂前后摆动持续 10 秒钟。
- 运动员独立以下手发球姿势手臂前后摆动。

上手发球

- 运动员在协助下手臂前后摆动持续 10 秒钟。
 - 运动员在协助下以上手发球姿势手臂前后摆动。
 - 运动员在协助下用上手发球的姿势击打教练手持的球。
 - 运动员独立以上手发球姿势手臂前后摆动持续 10 秒钟。
 - 运动员独立以上手发球姿势手臂前后摆动。
- 运动员独立以上手发球的姿势击打教练手持的球。

机能活动训练计划上手/下手发球项目的修改

- 改变球的尺寸、重量、颜色和材质。
- 增加/减少运动员和球网之间的距离。
- 增加/减少球网高度。
- 当球成功越过球网时，响起喇叭、铃声或亮起闪光灯以激励运动员。

安全防范

- 下手发球应将球悬挂在运动员齐腰高度和可触及范围内，上手发球则刚刚超过头顶线即可。
- 确保运动员击球前/后保持姿势平衡。
- 采用悬挂球时，确保返回的球不会击中运动员，使用棍棒或钩子抓住绳索，停住球。

•

机能活动训练计划之足球踢球项目的修改

- 根据需要增加/减少运动员与球门之间的距离。
- 在球门处安排一位教练/志愿者或放置一个物品来激励运动员。
- 根据需要改变足球的尺寸、重量和颜色。
- 根据需要使用步行辅助工具。
- 当球踢进球门时响起喇叭、铃声或亮起闪光灯。

安全防范

- 运动员不得用头射门。
- 确保运动员姿势保持平衡。
- 始终处于运动员可触及的范围内。

第六章 附录

附录 A—术语表

严重残疾的运动员：指不具备成功参加以较低能力水平的运动员为参赛对象的特奥会的必要技巧。

功能性能力：指运动员进行预期动作所具备的灵活性和/或力量，以及他们对动作要求的理解力。

无协助：运动员无需教练任何协助，独立完成动作或任务

机能活动训练计划（MATP）：一项体育运动计划，专为患有严重或深度智力障碍的运动员设计，他们因技巧和/或功能性能力方面的原因而无法参加正式特奥运动的比赛。这不是指以激励或康复为目的而实施的常规物理治疗。

跨领域小组：根据运动员不同病症组织一个诊断队伍。该队伍成员包括医生、心理学家、社会工作者、教师、物理治疗师、语言治疗师、护士及其他工作人员。

部分协助：教练在整个动作过程中接触、引导或指示运动员，但不提供支撑或协助

陪练：与运动员年龄相仿，在机能活动训练计划教练的指导下，协助运动员完成八周的训练计划。

触觉提示：在运动员移动前、移动时或移动后接触或移动其身体的一部分。专为影响一个行为的发生而设计。

完全协助：教练在整个动作过程中为运动员提供支撑或协助。

口头提示：在运动员移动前、移动时或移动后给予口头指示，专为影响一个行为的发生而设计。

视觉提示：在运动员移动前、移动时或移动后给予视觉信号或条件。专为影响一个行为的发生而设计。

附录 B—参考文献

s 书籍—期刊文章

作者: Auxter D., Pyfer J., C. Huettig 年份: 2005 书名: *Principles and methods of adapted physical education and recreation* 出版者: St. Louis: Mosby.

作者: Block, M.E., Conatser, P., Montgomery, R., Flynn, L., Munson, D., & Dease, R. 年份: 2001 标题: *Effects of peer tutoring on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities* 刊名: *Palaestra* 17(4): 34-39

作者: Block, M.E. 年份: 1992 标题: *What is appropriate physical education for students with the most profound disabilities?* 刊名: *Adapted Physical Activity Quarterly* 9: 197-213

作者: Block, M.E., & Block, V.E. 年份: 1999 标题: *Functional v. developmental motor assessment for children with severe disabilities. In P. Jansma (Ed.)* 书名: *The psychomotor domain and the seriously handicapped* (第 4 版) (第 89-100 页) 出版社: Lanham, MD: University Press of America.

作者: Bowe, F. 年份: 1995 书名: *Birth to five: Early childhood special education* 出版社: New York: Delmar.

作者: Bredekamp S. 年份: 1992 书名: *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through 8.* 出版社: Washington, DC: National Association for the Education of Young Children

作者: Cowden, J., C. Torrey 年份: 1995 标题: *A ROADMAP for assessing infants, toddlers, and preschoolers: the role of the adapted motor developmentalist* 刊名: *Adapted Physical Activity Quarterly* 12: 1-11

作者: Dummer 等 年份: 1987 标题: *Attributes of athletes with cerebral palsy* 刊名: *Adapted Physical Activity Quarterly* 4: 278-292

作者: Fraser, B, Hensinger., R., J. Phelps 年份: 1987 书名: *Physical Management of multiple handicaps* 出版社: Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

作者: Gallahue, D.L. & Ozum, J 年份: 1998 书名: *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults.* 出版社: Boston: McGraw-Hill.

作者: Haley S 年份: 1986 标题: *Postural reactions in infants with Down Syndrome: relationship to motor milestone development and age.* 刊名: Journal of the American Physical Therapy Association 66: 17-22

作者: Myall J., G. Desharnair 年份: 1995 书名: *Positioning in a wheelchair, a guide for professional caregivers of the disabled adult* 出版社: Thorofare, NJ. Slack.

作者: Meisels S., S. Provence 年份: 1989 书名: *Screening and assessment: guidelines for identifying young disabled and developmentally vulnerable children and their families* 出版社: Washington DC: National Center for Clinical Infant Programs.

作者: Payne, V., L. acs 年份: 1995 书名: *Human motor development: A lifespan approach* 出版社: CA: Mayfield.

作者: Sherrill, C 年份: 2005 书名: *Adapted physical activity, recreation and sport: Cross disciplinary and lifespan* 出版社: Madison, WI: McGraw-Hill.

作者: Piper M., J. Darrah 年份: 1994 书名: *Motor assessment of the developing infant* 出版社: Philadelphia: WB Saunders.

作者: Ruoti, R., Morris, D., A. Cole. 年份: 1996 书名: *Aquatics rehabilitation* 出版社: Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins

作者: Schlein., S, M. Ray. 年份: 1988. 书名: *Community recreation and persons with disabilities* 出版社: Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company

作者: Tecklin, J. 年份: 1998. 书名: *Pediatric physical therapy* 出版社: Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins

作者: Trombly, C., M. Radomski. 年份: 2001. 书名: *Occupational Therapy for physical dysfunction* 出版社: Baltimore: Williams and Wilkins

作者: Winnick, J. (Ed) 年份: 2000 书名: *Adapted Physical Education and Sport. Champaign* 出版社: Champaign, IL: Human Kinetics.

作者: Woollacott, M. 年份: 2000 书名: *Motor control - theory and practical applications* 出版社: Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

机构

美国健康、体育、休闲、与舞蹈协会，地址：1990 Association Drive, Reston, VA 22091；网址：www.aahperd.org/

美国盲人基金会，地址：15 West 16th Street, New York, NJ 10011；网址：www.afb.org/

重度障碍者学会，地址：7010 Roosevelt Way, NE, Seattle, WA 98115；网址：www.tash.org

美国癫痫基金会，地址：4351 Garden City Drive, Suite 406, Landover, MD 20785；网址：www.epilepsyfoundation.org/

美国特殊儿童协会，地址 1920 Association Drive, Reston, VA 22091；网址：www.cec.sped.org/

残障人士信息中心，地址：20 Providence Street, Room 329, Boston, MA 02116

国家唐氏综合症协会，地址：141 5th Avenue, New York, NY 10010；网址：www.ndss.org/

国家肢障儿童协会，地址：2023 W. Ogden Avenue, Chicago, IL 60612；网址：www.easterseals.com/

国家脑损伤基金会，地址：280 Singletary Lane, Framingham, MA 01701；网址：www.headinjury.com/

国家截瘫患者基金会，地址：333 North Michigan Avenue, Chicago, IL 60601。网址：www.sp-foundation.org/

国家脊髓损伤基金会，地址：369 Elliot Street, Newton Upper Falls, MA 02164；网址：www.spinalcord.org/

国家轮椅运动协会，地址：2107 Templeton Gap Road., Suite C, Colorado Springs, CO 80907；网址：www.wsusa.org/wsusa/

国际特奥会，地址：1133 19th Street, NW, Washington, DC 20005；网址：www.specialolympics.org

脑性麻痹联合会，地址：66 E. 34th Street, New York, NY 10016；网址：www.ucp.org/

美国盲人运动员协会，地址：55 West California Avenue, Beach Haven Park, NJ 08008；网址：www.usaba.org/

附录 C——健康和安全问题

影响运动员表现的动作

一些机能活动训练计划运动员已培养的机能技巧可能非常有限。我们与生俱来约 100 种反射动作，包括原始反射，即对刺激的无意识反应。引起反射的刺激可以是运动员所处的位置，头部的弯曲或转向，触摸或噪音。在技巧发展初期，运动员对自己姿势的控制能力很低，对动作有意识的控制力也十分有限。进一步发展技巧则取决于反射的存在，以及运动员不断提高的控制力。如果不能将这些反射融入更高水平的机能技巧开发过程，将会影响更高级别运动能力的发展。当机能活动训练计划运动员还处于机能技巧开发的初期阶段，其运动表现会受到影响。

为了能给机能活动训练计划运动员设计合适的活动，持证机能活动训练计划教练必须了解会影响运动员表现的动作。其中的一些动作会在运动过程中引起问题，而其他动作则会阻碍运动员独立完成技巧。运动员的平衡能力或头部控制能力可能很差，也较难翻身或移动身体。其他运动员在开始某个动作后，可能会因室内噪声或其它刺激的干扰，导致身体某部分或整个身体失控，从而引起可能会危及运动员安全或定位的那些不必要的、难以控制的动作。部分机能活动训练计划运动员患有严重或深度的智力障碍，可能出现以下中枢神经系统受损症状：

- 变化了的肌张力
- 较差的头部控制力
- 原始反射和反应力滞后
- 翻身或移动身体的能力有限
- 无意识的动作
- 变化了的步态
- 较差的平衡能力
- 身体各部分的知觉水平较低或发生变化

机能活动训练计划教练必须了解在肌张力及反射和反应方面所起的变化，避免运动员受到严重伤害，帮助他们完成尽可能多的运动项目。为获取这类信息，教练应咨询运动员的父母、护工、残疾人体育教育者、理疗师、职业治疗师和/或护士。机能活动训练计划之教练培训计划包含以下肌张力、反射和反应知识。

肌张力

肌张力，即肌肉紧张度，由中枢神经系统控制。肌张力用于保持姿势，并使动作和活动具有协调性。尽管肌张力是由中枢神经系统控制，个人仍有可能主动改变肌肉的紧张程度（例如，使弯曲某块肌肉）。不正常的肌张力可能会影响运动员的力量、柔韧性、灵活性、适应性、耐力、心血管功能和运动技巧的整体表现。

有三种由中枢神经系统问题所引起的肌张力类型可能会影响机能活动训练计划运动员的动作表现，分别是张力减退性、张力亢进性和波动性肌肉紧张。张力减退是一种肌肉紧张程度过小或没有的症状。此类运动员具有较低的肌张力。许多患有唐氏综合症的运动员关节非常柔软（松软关节），因为其关节周围的肌肉张力都已减退。张力亢进性肌肉紧张是一种肌肉或肌肉群紧张程度过高的一种症状。这会影响运动员移动由张力亢进肌肉控制的四肢或关节的能力。对于存在波动性肌肉紧张的运动员，其肌肉紧张度会在过低和过高之间来回变化。

握持反射

握持反射是一种个体握住自己手掌中物体的反射行为。处于初级开发阶段的运动员能抓住放在其手掌中的手指或其它物体。如果他们进入下一阶段，则能抓住一个球然后放开，再去抓另外一个物体或球。许多运动员能抓住一个球或球拍，但由于反射作用不能将其松开（反射持续重复）。教练付出巨大的耐心，同时运动员也要花费大量时间，才能学会放开物体。

惊吓反射

惊吓反射会导致运动员突然弓起背，伸展四肢。引起惊吓反射的刺激可能是很大的噪音、运动员头部的突然移动、强光，甚至是对腹部的触摸。最初的反射行为过后，运动员会放松下来，恢复原先的姿势。对教练和/或陪练而言，了解哪些运动员存在惊吓反射很重要。患有惊吓反射的运动员如果没有得到适当的照顾，或坐在椅子上的姿势不恰当，可能会受到严重伤害。

重力反应

当运动员仰卧或俯卧时，会触发对重力的反应。重力作用于头部，将运动员拉向支撑面（地板）。这些重力反应有助于个体发展主动地移动四肢、保持姿势和平衡的能力。相关的动作包括伸直四肢、向内收缩四肢以及克服重力下拉力举起四肢。以下反射和反应将影响运动员的表现。

俯卧紧张性迷路反射 (TLP)

当运动员俯卧时会发生俯式迷路紧张反射。运动员的四肢和头部会以一种弯曲的姿势，不知不觉被拉向支撑面。在这种情况下，头部向胸部弯曲，同时臀部、膝部、肘部和肩部朝支撑面或腹部下弯曲或收缩。这种反射可能会非常强烈，以致臀部从地板上抬起。当将运动员置于滑板上时，俯式迷路紧张反射会更为明显，四肢和头部会朝地板弯曲。

仰卧紧张性迷路反射 (TLS)

当患有仰式迷路紧张反射的运动员仰卧时，重力反应会使其头部和四肢伸展开来。头后部压向地板，四肢也被拉向地板/支撑面。严重的情况下，背部还可能会弓起，躯干脱离地面，由肩部和臀部支撑起运动员的体重。

一些机能活动训练计划运动员可能会连续出现俯式迷路紧张反射和仰式迷路紧张反射。当发生这两种反射时，运动员就难以克服重力作用抬起头部或四肢。他们的肌肉力量无法克服将他们拉向地面的重力作用。让运动员仰卧，要求他们抬起头或举起一条手臂来击球，但常常失败。由于他们会在短时间内就变得疲乏，无论坐或站立都会有困难，因此教练应密切注意他们的反应。如果他们坐在椅子上去击球，可能会慢慢无法克服重力而从椅子中滑出，重重地摔到支撑面/桌子/托板上。

不对称颈紧张反射(ATNR)

不对称颈紧张反射出现在头部转向右侧或左侧时。当运动员的脸转向身体右侧时，右臂和右腿会伸展开来，而左臂和左腿会弯曲。这种姿势与一种击剑姿势相似。如果运动员的头部转向左侧，则会出现相反情况；左臂和左腿伸展，而右臂和右腿弯曲。

出现不对称颈紧张反射时，运动员无法完成某些动作。当运动员在扔球并转头看球时，同侧的手臂会伸展开来。由于手臂是伸直的，要想以这种姿势将球扔出去的唯一方法是将整条手臂从肩部出开始向前运动。运动员也可以不去看扔球的手臂，这样就能弯曲手臂将球扔出去。这种反射还会影响运动员的行走能力。看身体的一侧可能导致另一侧的腿失去支撑能力，摔倒在地。

患有不对称颈紧张反射的运动员也可能在同时使用双手或双臂时出现困难。将头转向一侧时会导致一侧手臂伸展而另一侧手臂弯曲。对于患有这种反射的运动员，必须将球或其它运动设备放在其身体的中线位置，这样他们就无需转头。如果球或运动设备未放在他们身体的中线附近，就可能引起这种反射，无法完成具体动作。

对称颈紧张反射(STNR)

对称颈紧张反射出现在头部（颈/下颚）向前或向后弯曲时。双臂做与头部相同的动作，而双腿则发生相反的动作。例如，当运动员的头（下颚）向胸部弯曲时，双臂也会弯曲，双腿同时伸展开来。如果运动员的颈部伸展开来，使头向背部弯曲，则双臂会伸展，同时双腿弯曲。

患有这种反射的运动员完成多项运动技巧时都会出现困难。例如，在运动员推高尔夫球的过程中，若低头看球，头部的动作会引发对称颈紧张反射，从而导致运动员双臂弯曲，使推杆离开球，同时双腿伸直。

对称颈紧张反射还会影响行走能力。运动员在行走过程中向上看，双臂就会伸直，同时双腿弯曲，这就导致双腿失去支撑力，摔倒在地。运动员唯一能行走的方式是必须使头保持在中间位置，不能（向前）低头或向后仰头。对于患有对称颈紧张反射的运动员，应谨慎为其挑选活动，以防止其出现危险，或影响其表现。

被动支持反射

引起被动支持反射的刺激通常是拇趾球与地面或支撑面的接触。对于不具备完整被动支持反射的运动员，当拇趾球与地板或支撑面接触时，膝关节就会变得僵硬。双腿的僵化会影响他们的行走能力。患有被动支持反射的运动员通常会用拇趾球走路，在行走时无法先让脚跟着地。

被动支持反射在运动员坐到椅子上或从椅子上站起时也很明显。如果拇趾球触到地板，双腿会猛地伸展（踢出），运动员会跌到椅子上或跌下椅子。因此，运动员如果要坐到椅子上或从椅子上站起，必须使整个脚着地或脚跟先着地。因而，运动员在站起来时应先在椅子上先向前移，然后再将脚放到地板上；在试图坐到椅子上去时，应先使臀部处于椅面上方并往后移，然后再坐下。

支撑反应

支撑反应又称为降落伞反应或保护性伸展反应，用于保持平衡。最先出现的是向前的支撑反应。运动员将双手放在地板上，位于身体的前面，掌心贴在地板表面。在技巧发展的初级阶段，运动员能通过将双手放在身体两侧之外的地板上来保持平衡的坐姿。到了发展的第二阶段，他们能通过将双手放在身后的地板上坐稳。

那些还只能通过将双手放在身体前面来支撑自己的运动员应得到密切照护。如果他们一只手离地去推球，很可能会失去平衡，往侧或向后跌倒。教练应准备好在运动员的两侧和背后提供额外的扶持。

健康问题

患有严重智障的运动员可能有很多健康问题。常见问题包括衰退的心脏功能、血液循环功能差、哮喘、不能耐受极端温度，以及严重的过敏反应。以下章节将向机能活动训练计划教练提供关于有关基本健康问题的信息。

压疮

压疮（褥疮）是皮肤因受到长时间持续挤压而出现的发炎或溃烂症状。这通常出现在长期持续接触某个表面（如椅子、轮椅或床）的身体部分。尽管压疮不是由活动引起的，但会影响运动员参与活动的 ability。压疮一旦出现，就很难控制，并可能中断运动员的训练计划。运动员的父母和经过培训的医疗人员应对运动员进行治疗。

药物治疗

教练应了解运动员正在进行的药物治疗，以及这些药物治疗带来的副作用。为严重残疾运动员开的许多药物会带来可能迫使他们中断参与活动的副作用，如嗜睡、视觉重影、平衡问题和痉挛等。一些药物会使运动员对热和阳光照射产生过敏。即使很短时间的阳光照射，也会使运动员被晒伤，或出现严重脱水、热痉挛、热衰竭现象，或心脏病发作。

补水

补水对所有运动员来说都是一个问题，但是对于那些无法表达补水要求的机能活动训练计划运动员来说，这是一个更为复杂的健康问题。脱水会使运动员体温升高，并能导致肌肉痉挛、热衰竭或心脏病发

作。教练应采取措施保证运动员体内水分充足。注意那些过度出汗（热衰竭的一个迹象）、停止出汗或皮肤很热但干燥（中暑的一个迹象）的运动员。如果出现这些情况，应立即将运动员带到阴凉处，敷上冷毛巾，并补充水分。

癫痫

一些机能活动训练计划运动员可能患有癫痫症。癫痫症运动员的教练应要求其父母/监护人提供关于在癫痫发作时和发作后应对运动员采取哪些具体措施的信息。尽管不是总能查明导致癫痫的原因，教练必须了解运动员的状况，掌握癫痫发作时的症状，以及在发作时如何保护运动员。癫痫发作的类型有好几种，但下面只讨论癫痫小发作和大发作（世界各地对这两种癫痫的叫法可能有所不同）。

癫痫小发作的发生具有突然性，发作时患者会突然失去意识，持续时间为几秒到几分钟。运动员通常不会有任何预兆，也不会意识到自己发生了癫痫小发作。在大多数情况下，运动员不会摔倒，能继续站立或坐在椅子上。

癫痫大发作的情况要更严重。运动员可能会出现一些癫痫发作的预兆（被称为先兆）。预兆或先兆包括特殊的气味、痒感或视觉障碍。癫痫大发作通常会持续几分钟，发作期间运动员会摔倒在地板上，身体出现抽搐或猛烈的摆动动作，同时失去意识。患有癫痫大发作症的运动员可以戴上头盔，以防止摔倒时头部受伤。

在癫痫大发作时确保运动员不受伤是一个非常重要的问题。如果可能，教练应让运动员躺在地板上，将附近区域所有可能导致伤害的设备或物体移开。癫痫发作结束后，教练应让运动员休息。

不随意运动

一些严重智障运动员会出现可能伤害自己或他人的不随意运动。这些运动包括轻度的肌肉痉挛到强烈的全身痉挛。突然出现的巨大响声、撞击或移动（惊吓反射）或者肌肉的伸展程度超过正常运动范围，或伸展过快（牵张反射）都可能引起不随意运动。教练在帮助运动员够球时如果超过了运动员的正常运动范围，就可能出现牵张反射。运动员出现的反应是，肌肉强烈收缩，将手臂拉回原来的位置。为了防止发生牵张反射，教练应帮助运动员在其正常运动范围内缓慢地移动四肢，保持姿势几秒后再将四肢放回原来的位置。还应让运动员定时休息，以防止发生有害的肌肉收缩，这种肌肉收缩会影响运动技巧的发展。教练应小心不要将这种反应与一些愤怒或过激行为混淆起来。

移动设备

患有严重智障的机能活动训练计划运动员可能需要康复步行机、拐杖、助步车或轮椅等移动设备的辅助。既然这些运动员要参加机能活动训练计划，教练就需要了解运动员的移动设备。这包括了解设备的功能，以及这些设备是如何帮助运动员进行活动的。教练还应了解如何维护运动员在各自计划中使用的移动设备（例如，制动器工作是否正常，电池是否充满电等）。

运动员的移动

“移动”在这里是一个术语，指将运动员从一个地方，将轮椅或器械上转移到另一个地方、轮椅或器械上。教练负责提供和/或监督运动员在参加机能活动训练计划课程或活动中所需的协助。为了履行这种

职责，教练必须了解当地对作为私人助手或移动助手的人员的培训要求。这些要求因国家和地区而异。机能活动训练计划运动员具有的在无协助条件下移动的力量和能力也因人而异。

在移动运动员之前应注意的事项

33. 运动员有多重？教练的体重是多少？在抬动运动员时的一般指导原则是每个人抬 50 磅（22 千克）的重量。根据这个原则，100 磅（45 千克）重的运动员应由两名教练来移动。

运动员是否患有癫痫症？

运动员是否患有有关节畸形、关节脱臼和/或肌肉挛缩？

运动员是否有用于矫正脊柱侧弯的哈里氏棒？

运动员是否存在异常反射活动，如伸肌挺伸或惊吓发射？

运动员是否有能力配合移动？

运动员更喜欢怎样的移动方式？务必尽可能地与运动员进行交谈，了解其喜好。

一些运动员必须或希望坐在轮椅上进行活动，而另外一些可能希望被移到椅子上或地板上进行表演。在轮椅和泳池、车辆或洗手间之间移动时，运动员也可能需要协助。教练应咨询运动员的父母、监护人、理疗师、职业治疗师和/或护士，以确定移动运动员的最安全的方式。以下的提示、描述和示范覆盖了机能活动训练计划运动员所需的大多数移动情况。

请注意：

可能需要多种设备来协助移动，包括举升器、吊索和斜面。教练应咨询运动员的父母、监护人、理疗师、职业治疗师和/或护士，以确定运动员常用的设备，以及使用设备的恰当方式。

从轮椅移动到地板上

34. 面对运动员，解释你将要做的事。

在开始抬动（椅子、垫子等）之前，安排好所有的移动设备和工具。

缩短运动员与移动目标地之间的距离。

锁定轮椅的刹车。

拆除轮椅上所有会妨碍移动的可移动部件。

松开将运动员固定在轮椅上的所有束带。

允许运动员在移动过程中提供协助。

根据需要，使用一名或两名教练，以确保运动员和教练的安全。

让一名教练控制抬动过程。

控制抬动过程的教练利用数数等信号，以保证抬动动作的同步。

让一名教练站在轮椅的一侧，用双臂抱住运动员的大腿部分（在靠近臀部的地方支撑住运动员），准备好抬起运动员。

结束时，让另一名教练站在轮椅的后面，将手伸到运动员的双臂下，抓住运动员的前臂，将运动员的前臂按在其躯干上。运动员的上身将支撑在教练双臂上，因此教练必须牢牢抓住运动员的前臂，这点很重要。

单人从地板开始移动

可采用单人或双人移动方式将运动员从垫子上转移到轮椅上。在抬运动员时，应通过伸直双膝和臀部将运动员抬起，同时让运动员贴近自己的身体以支撑住运动员，这点很重要。这种方法可以避免你的背部发生不必要的拉伤。采用以下步骤，单人将运动员从地板上开始抬动。

35. 向运动员解释你将采取的行动。

将轮椅停在靠近运动员的地方，并锁定刹车。

将所有可能影响移动的轮椅的可移动部件拆下。

在运动员身边蹲下，让运动员的双膝和臀部弯曲。

将一只手臂伸到运动员的大腿下面（靠近臀部），另一只手臂抱住运动员腰部的后侧。

伸直你的双膝和臀部，走到轮椅旁边，将运动员放到轮椅上。

双人从轮椅开始的移动

36. 向运动员解释你将要采取的行动

锁定轮椅的刹车

将所有可能影响移动的轮椅的可移动部件拆下

让两名教练分别站在运动员的两侧

一名教练将双臂伸到运动员的两腋下，并抓住运动员的前臂放在其身体前面。教练用自己的前臂将运动员的前臂压在运动员的躯干上，同时用双臂支撑住运动员的上身。教练必须牢牢抓住运动员的前臂，这点很重要。

另一名教练将双臂伸到运动员的双腿下面，一只前臂固定在靠近臀部的地方

选择一名教练控制抬运动员的过程

两名教练同时伸直双膝和臀部，使抬起动作同步进行。

双人移动至泳池

37. 遵循所有有关从轮椅到垫子（地板）的移动提示。

让教练 1 扶助运动员的背部，让运动员把双腿放在泳池中并坐下。

让教练 2 面对运动员站在泳池中，将双臂放在运动员的大腿下面（在靠近臀部地方支撑住运动员）。

教练 1 在运动员后面蹲下，双臂伸到运动员的双臂下面，并抓住运动员前臂的顶部，使运动员的双臂贴在躯干上。必须牢牢抓住运动员的前臂，这点很重要。

指定一名教练来控制抬动运动员的过程。

为了在将运动员转移到泳池中的过程中实现动作的同步，可采用数数等方式。

在运动员进入泳池时，教练用自己的双臂支撑住运动员。

双人离开泳池的移动

38. 将运动员带到靠近泳池边缘的地方（采用背向漂浮、行走等方式），让运动员的背部贴着泳池的平台。

让教练 1（不在泳池中的）在泳池边缘蹲下，将双臂伸到运动员的双臂下，并抓住运动员前臂的顶端。让运动员的前臂贴紧躯干，教练用双臂支撑住运动员的身体。教练应牢牢抓住运动员的前臂。

让教练 2 站在泳池中，面对运动员，将双臂伸到运动员的大腿下面（在靠近臀部的地方支撑住运动员）。

让一名教练来控制抬动运动员的过程。

依据数数等信号，两名教练同步行动，将运动员抬出泳池。

让运动员坐在泳池边上，双腿放在池中。

附录 D——教练培训日程范例



特奥运动
特奥机能活动学



校——



进入下一级别

地点:

时间:

议程:

上午 8:30-9:00 登记 (提供百吉饼、水果、果汁和咖啡)

9:00-9:45 I: 有关机能活动训练计划的介绍

- (1) 计划重点
- (2) 七种基本活动
- (3) 计划宗旨

9:45-10:15 II: 培训要求

- 技巧
- 设备
- 评估
- 移动和定位检查——当前的做法

10:15 休息

10:30-11:30 III: 设计活动

- 热身和伸展活动
- 与运动相关的机能活动
-

11:30-下午 12:15 午餐

12:15-12:50 IV: 观看 XXXXXX 学校学生表演的《进行中的机能活动训练计划——演示》

12:50-2:00 V: 将理论付诸实践（在课程中间自己决定休息时间）

- 小组工作（分成几个小组设计机能活动训练计划活动，并向大家演示）
- 和大家一起分享最佳的做法

2:00-2:45 VI: 计划的执行

- 成为特殊奥林匹克的一部分
- 开展“挑战日”活动——如何做/如何提高
- 学生作为伙伴/教练共同参与

2:45-3:00 VII: 听取培训报告；评估和认证