



РУКОВОДСТВО ПО ПРОГРАММЕ ОБЪЕДИНЕННОГО СПОРТА СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

Методическое пособие для тренеров



Руководство по программе Объединенного спорта Специальной Олимпиады

Пособие подготовлено и издано Специальной Олимпиадой России в рамках проекта «Развитие молодежного Объединенного спорта Специальной Олимпиады» при поддержке фонда Лауреус, (Laureus Sport for Good Foundation, Великобритания) и Министерства спорта Российской Федерации.

В пособии использованы методические материалы международной спортивной организации Special Olympics International.

Пособие дополнено Разделом М новой редакции (2012 года) Официальных Спортивных Правил Специал Олимпикс.

Фотография на обложке предоставлена Специальной Олимпиадой Европы/Евразии.

Составители: Д.М.Захарова

В.Я.Антонов

Москва, 2013 г

Введение

Программа Объединенного Спорта Специал Олимпикс представляет собой программу, объединяющую спортсменов Специал Олимпикс с людьми, не имеющими отклонений в умственном развитии, в спортивные команды для тренировочных занятий и соревнований. Круглый год атлеты программы Объединенного Спорта занимаются различными видами спорта от баскетбола до гольфа и фигурного катания. Они развивают свою физическую форму, оттачивают спортивные навыки, проявляют мужество, а также испытывают радость от участия.

Идея объединить атлетов с отклонениями в умственном развитии с атлетами без отклонений (называемых «партнерами») была впервые представлена в США в середине 80-х годов с целью расширить спортивные возможности тех спортсменов, которые стремятся выйти на новый уровень занятий спортом, а также способствовать развитию принципов равенства и включения спортсменов в жизнь общества. В настоящее время программа Объединенного Спорта представлена практически во всех видах спорта Специал Олимпикс. Соревнования по программе Объединенного Спорта являются важной частью как Всемирных Игр Специал Олимпикс, так и соревнований национального, регионального или местного масштабов.

Программа Объединенного Спорта дает атлетам возможность:

- изучить новый вид спорта
- повысить спортивное мастерство
- получить опыт участия в соревнованиях
- играть содержательную роль, так как все члены команды играют ценную и содержательную роль в команде
- общения со сверстниками и развития дружеских отношений с ними (программа обеспечивает наличие позитивных социальных отношений между членами команды, что очень часто приводит к крепкой продолжительной дружбе)
- участия в жизни общества и развития интересов вне Специал Олимпикс. Программы Объединенного Спорта на местах очень часто организовываются при поддержке местной общины, представителей организаций и государственных учреждений по культуре и отдыху, местных школ, клубов скаутов Америки, местных спортивных клубов и учреждений. Данное партнерство помогает атлетам интегрироваться в жизнь общества.



Данное руководство содержит всю информацию для тренера, необходимую для организации и успешного развития программы Объединенного Спорта. Если вам требуется дополнительная информация, пожалуйста, обращайтесь в Отдел Спорта и Соревнований Специал Олимпикс по телефону +1 (202) 628-3630

БЛАГОДАРНОСТЬ

Спешиал Олимпикс выражают свою благодарность следующим членам Комитета по вопросам Объединенного Спорта в Лидерском Совете США:

Кари Ансон (Cary Anson)

Андрю Остин (Andrew Austin)

Майк Бовино (Mike Bovino)

Джоди Брилински (Jody Brylinsky)

Дэвид Бюхе (David Bueche)

Гари Чималия (Gary Cimaglia)

Ашли Коллиер (Ashley Collier)

Присцилла Дауз (Priscilla Dowse)

Майк Фурниш (Mike Furnish)

Марк Ханкен (Mark Hanken)

Сюзан Крумм (Susan Krumm)

Аннетт Линч (Annette Lynch)

Мэри Оттен (Mary Otten)

Чак Расселл (Chuck Russell)

Джак Салазар (Jack Salazar)

Дэвид Шултхейз (David Schultheis)

Роджер Слингерман (Roger Slingerman)

Майк Таунсли (Mike Townsley)

Джим Уайзмен (Jim Wiseman)

Грег Епперсон (Greg Epperson), Робин Марки (Robyn Markey) и штатным сотрудникам программы Специал Олимпикс Северная Америка

Дейв Ленокс (Dave Lenox) и штатным сотрудникам по вопросам спорта Специал Олимпикс

Отделу публикаций Специал Олимпикс

а также

другим штатным сотрудникам, волонтерам, тренерам, атлетам и партнерам, которые приложили все усилия для развития данной программы по всему миру.

Содержание

А. Введение в программу Объединенного Спорта	Стр.
Специал Олимпикс.....	1
Специал Олимпикс.....1.1.....	6
Определение «Объединенный Спорт».....1.2.....	8
М. Программа Объединенного Спорта	8
Выдержка из Статьи 1 Официальных Спортивных Правил	
Специал Олимпикс, в редакции 2012 года.....	8
История Объединенного Спорта.....1.3.....	13
Польза Объединенного Спорта.....1.4.....	14
Исследования.....1.5.....	15
Б. Команда Объединенного Спорта Специал Олимпикс2.....	18
Критерии успеха.....2.1.....	18
Выбор спорта.....2.2.....	18
Возраст и способности.....2.3.....	20
Состав команды в командных видах спорта.....2.4.....	21
Тренер команды Объединенного Спорта.....2.5.....	23
Отбор членов команды.....2.6.....	32
Где проводить набор членов команды?.....2.7.....	37
С чего начать?.....2.8.....	37
Руководство для членов команды.....2.9.....	40
Достойное спортивное поведение.....2.10.....	42
В. Тренировочный процесс и соревнования3.....	44
Организация тренировочного процесса.....3.1.....	44
Местные соревнования.....3.2.....	44
Соревнования программного уровня.....3.3.....	45
Руководство по успешному проведению соревнования	
Объединенного Спорта.....3.4.....	45
Г. Упражнения. Контрольные списки вопросов и формы4.....	49
В данном разделе предоставлены материалы для рекрутирования партнеров и тренеров для программы Объединенного спорта. Данные материалы должны быть представлены потенциальным тренерам, атлетам и членам семей во время процесса развития вашей программы Объединенного спорта. Вы сможете использовать предложенные формы во время ориентации и организации тренировочного процесса.	
Упражнение по развитию тренерского мастерства.....4.1.....	49
Упражнение по развитию команды.....4.2.....	50
Ситуации: Если это случится с вами?.....4.3.....	52
Контрольный список команды Объединенного Спорта.....4.4.....	54
Контрольный список вопросов по самооценке.....4.5.....	55
Краткое содержание.....4.6.....	56

Спешиал Олимпикс. Миссия организации и клятвы.....	58
Описание Специал Олимпикс	59
Дивизионирование	60
Программа Лидерства Атлетов (ALP)	63
Цели тренера.....	64
Проведение тренировок с атлетами Специал Олимпикс	65
Методические материалы (Руководства) для тренера	65
Определение и описание термина	
«Тренер Специал Олимпикс»	66
Установка целей и мотивация	78
Пути увеличения количества соревнований для атлетов	
Спешиал Олимпикс	82
Роль тренера в программе Объединенного Спорта	
Спешиал Олимпикс®	84
Рекрутирование тренеров.....	85
Проверочный список (чек-лист) для менеджмента	88
Обязанности тренера по обеспечению безопасности атлетов.....	89
Знаки-индикаторы физического насилия.....	92
Кодекс поведения атлета Специал Олимпикс	97
Кодекс поведения тренера Специал Олимпикс.....	98
Что следует ожидать от атлетов?	100
Отклонения в умственном развитии и другие близкие виды	
отклонений в развитии	101
Характеристика поведения атлета и стратегии	
для развития обучения.....	107

Раздел А. Введение в программу Объединенного Спорта Специал Олимпикс

1.1 Специал Олимпикс

Миссия: миссия Специал Олимпикс заключается в организации круглогодичных тренировок и соревнований по различным олимпийским видам спорта для детей и взрослых с отклонениями в умственном развитии, что создает постоянные возможности для улучшения физической формы, демонстрации мужества, получения радости и участия в развитии талантов, навыков и дружественных отношений совместно с членами семей, другими спортсменами Специал Олимпикс и обществом в целом.

История: первые международные игры Специал Олимпикс были организованы Юнис Кеннеди Шрайвер и администрацией района Чикаго Парк (Chicago Park District) и были проведены на Поле Солдата в городе Чикаго, штат Иллинойс, США (Chicago, Illinois, USA) в 1968 году.

Критерии соответствия: В тренировках и соревнованиях Специал Олимпикс может принять участие любой человек с отклонениями в умственном развитии в возрасте от восьми лет и старше, по делу которого специалист или уполномоченная организация установила, что данный человек имеет отклонения в умственном развитии, или данный человек имеет близкое связанное отклонение в развитии, такое как наличие функциональных ограничений как в действии общих познавательных функций (например, IQ), так и в адаптивных навыках (таких как отдых, работа, независимая жизнь, самонаправленность или забота о себе).

Примечание: люди, чьи функциональные ограничения основаны исключительно на физических или эмоциональных отклонениях, отклонениях в поведении, развитии органов чувств или познавательных функций, не могут принимать участие в мероприятиях Специал Олимпикс в качестве спортсменов Специал Олимпикс. Специал Олимпикс сами не определяют, имеет ли человек отклонения в умственном развитии, и определяют соответствие атлета, полагаясь на заключение специалиста или уполномоченной организации.

Участие: в соответствии с Отчетом Участия Специал Олимпикс за 2002 год более 1,2 миллиона детей и взрослых постоянно участвуют в тренировках и соревнованиях Специал Олимпикс по всему миру.

Программы: Специал Олимпикс предоставляет атлетам разнообразные возможности участия в спортивных соревнованиях в соответствии с их уровнем навыков и умений. Программа Развития Двигательной Активности (МАТР), например, предоставляет возможности для участия атлетам с самыми

глубокими отклонениями в развитии, которым требуется максимально всесторонняя помощь. Во многих видах спорта атлеты с низким уровнем навыков могут участвовать в соревнованиях. Например, в легкой атлетике есть вид программы под названием «25 метров ходьба с поддержкой», а в плавании есть вид программы под названием «15 метров скольжение на дистанции (с вспомогательными приспособлениями)». Кроме этого, есть и соревнования для атлетов в инвалидных колясках. В командных видах спорта такие атлеты могут проявить себя в Соревнованиях Индивидуальных Навыков. Например, в футболе есть такие виды программы, как Ведение мяча, Удар по Воротам, Разбег и Удар по Мячу.

Многие виды спорта Специал Олимпикс имеют незначительные модификации от стандартных правил для людей без отклонений в умственном развитии. Атлеты Специал Олимпикс высокого уровня участвуют в таких видах спорта, как марафон или в других видах спорта по программе Объединенного Спорта вместе с атлетами без отклонений в умственном развитии. Кроме этого, существует новая Игровая Программа, которая предоставляет людям в возрасте 6 и 7 лет возможность участия в спортивных мероприятиях в несоревновательной атмосфере. Данная программа помогает им подготовиться к полному участию в Специал Олимпикс по достижении 8 лет.

Атлеты Специал Олимпикс круглогодично участвуют в тренировках для подготовки к разнообразным соревнованиям местного, районного, областного, национального и мирового масштаба. Каждые два года у атлетов есть возможность участвовать во Всемирных Играх Специал Олимпикс. Всемирные Игры Специал Олимпикс по зимним и летним видам спорта проходят по очереди.



1.2 Определение «Объединенный Спорт»

Объединенный Спорт представляет собой программу, объединяющую приблизительно равное число спортсменов Специал Олимпикс с людьми, не имеющими отклонений в умственном развитии (партнерами), в спортивные команды для тренировочных занятий и соревнований.

Критерии соответствия по возрасту и уровню способностей в разных видах спорта разные.

В тексте данного руководства для простоты понимания члены команды Объединенного Спорта с отклонениями в умственном развитии называются «атлетами», а члены команды без отклонений в умственном развитии называются «партнерами».

1.3. Выдержка из Статьи 1 Официальных Спортивных Правил Специал Олимпикс, в редакции 2012 года.

РАЗДЕЛ М – ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕННОГО СПОРТА®

Объединенный Спорт Специал Олимпикс включает три инклюзивных модели для спортсменов с отклонениями в умственном развитии и спортсменов без отклонений в умственном развитии. Это Объединенный спорт, Совершенствование игроков Объединенного спорта и Объединенный спорт досуга. Во всех трех моделях атлеты (лица с проблемами интеллекта) и партнеры (лица без проблем интеллекта) играют в одной команде. Хотя для всех трех моделей основной целью является социальная инклюзия, их структура и формат отличаются.

Объединенный спорт

Объединенный спорт – это соревновательная модель, объединяющая примерно равное число атлетов Специальной Олимпиады (лица с проблемами интеллекта) и партнеров (лица без проблем интеллекта) в одной команде для тренировок и соревнований. Все атлеты и партнеры команды Объединенного спорта должны обладать необходимыми спортивными и тактическими навыками, чтобы участвовать в соревнованиях без необходимости модифицировать существующие Официальные спортивные правила Специал Олимпикс.

Команда Объединенного спорта является инклюзивной спортивной программой, включающей примерно равное количество атлетов

и партнеров. Команда Объединенного спорта ни в коем случае не должна состояться только из лиц с ограниченными возможностями здоровья. Атлеты и партнеры должны быть примерно равного возраста и способностей. Степень соответствия атлетов и партнеров по возрасту и уровню способностей определяется по таблице, приведенной в конце этого раздела.

Две последующие модели – Совершенствование игроков Объединенного спорта и Объединенный спорт досуга – допускают модификации Официальных спортивных правил Специал Олимпикс. Эти модели не включаются в качестве официальных видов на международных, региональных соревнованиях и Всемирных Играх. Дополнительные рекомендации этих моделей будут представлены в справочнике по Объединенному спорту.

Совершенствование игроков Объединенного спорта

Модель Совершенствование игроков Объединенного спорта объединяет примерно равное количество атлетов Специальной Олимпиады (лица с проблемами интеллекта) и партнеров (лица без проблем интеллекта) в одной команде для тренировок и соревнований. В модели Совершенствование игроков Объединенного спорта члены одной команды не обязательно должны иметь одинаковый уровень навыков. Игроки более высокого уровня помогают игрокам более низкого уровня развивать технические и тактические умения для успешной игры в пределах одной команды. Соответствие атлетов и партнеров по возрасту определяется в зависимости от вида спорта согласно приведенной в конце раздела таблице. Команды в данной модели должны следовать правилам Объединенного спорта за исключением тех правил, которые относятся к членам команды равного уровня навыков. Модификация правил должна обеспечить полноценное участие всех членов команды.

Объединенный спорт досуга

Модель Объединенный спорт досуга создает возможность для совместного участия в развлекательных спортивных мероприятиях для атлетов и партнеров Специал Олимпикс. Эта модель способствует социальной инклюзивности и улучшению спортивных умений, знаний и навыков. Однако состав команд Объединенного спорта досуга является менее структурированным, чем команды Объединенного спорта и команды Совершенствования игроков Объединенного спорта. Такие возможности могут предоставляться в школах, клубах, местном сообществе и других частных или общественных организациях.

Правила Объединенного спорта

1. Здоровье и безопасность

a. Тренеры должны рассматривать здоровье и безопасность спортсменов в качестве основного приоритета. Это особенно важно при отборе соответствующих спортсменов и партнеров для участия в командах Объединенного спорта Специал Олимпикс.

b. Необходимо предпринять все усилия для обеспечения максимального соответствия уровней членов команды, особенно в тех видах спорта, где сила, скорость и антропометрические данные имеют значение. Подбор игроков равного уровня снизит риск травм и обеспечит более полноценное участие в спортивных соревнованиях.

2. Формирование команды

a. Чтобы повысить эффективность Объединенного спорта атлеты и партнеры должны быть максимально близки друг другу по уровню подготовки и возрасту.

b. Члены команды Объединенного спорта должны уметь демонстрировать основные навыки и стратегические приемы данного вида спорта.

c. Хотя специфические правила определяют количество атлетов и партнеров Объединенного спорта на соревнованиях, тренеры должны стремиться включить приблизительно равное количество атлетов и партнеров в общий список команды (как можно ближе к пропорции 50/50). Это снизит опасность признания игры недействительной из-за несоответствия требованию соотношения игроков и партнеров и повысит эффективность тренировок и соревнований в Объединенном спорте.

3. Проведение соревнований

a. Все правила и положения Специал Олимпикс в равной степени относятся к атлетам и партнерам со следующим исключением: партнеры должны заполнить Заявку партнера Объединенного спорта, которая включает в себя медицинскую информацию, а также Форму освобождения от ответственности и разрешения использования информации третьими лицами.

b. Соревнования Объединенного спорта проводятся согласно Официальным спортивным правилам Специал Олимпикс.

c. Полноценная вовлеченность предполагает стремление оптимизировать участие всех членов команды (атлетов и партнеров) на основании принципа, что каждый член команды должен внести свой вклад в ее успех. В состав команды должны входить игроки, обладающие необходимыми спортивными навыками. В команду не следует включать игроков, которые доминируют в игре, не дают другим членами команды

внекласовый вид спорта, где команда или представитель отриска для здоровья и безопасности игроков на площадке. Если тренер позволяет кому-либо из игроков доминировать на поле, то это резко снижает роль и возможности для других членов команды. Это является нарушением и духа и целей, правил и философии Объединенного спорта Специал Олимпикс. Такие нарушения будут рассматриваться согласно стандартам, установленным правилами данного вида спорта и руководящими принципам Объединенного спорта

d. Если судья считает, что игрок доминирует на поле, то судья может использовать против спортсмена и/или тренера следующие санкции: предупреждение спортсмену и/или тренеру, назначение спортсмену и/или тренеру наказания за неспортивное поведение или удаление с игры.

e. Команды Объединенного спорта Специал Олимпикс должны распределяться по дивизионам для участия в соревнованиях с другими командами Объединенного спорта Специал Олимпикс, согласно их уровню способностей и возрасту, в соответствии с определенным порядком разделения на дивизионы Специал Олимпикс.

f. Официальные награды за участие в Объединенном спорте Специал Олимпикс, или Награды Специал Олимпикс, должны вручаться спортсменам и партнерам согласно установленному порядку вручения Наград Специал Олимпикс.

ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕННОГО СПОРТА СПЕЦИАЛ ОЛИМПИКС® ПАРАМЕТРЫ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Вид спорта	Формат	Схожий возраст	Схожий уровень навыков	Соотношение атлетов-партнеров Объединенного Спорта на спортивной площадке	
		0 = Обязательно П = Предпочтительно	0 = Обязательно П = Предпочтительно	число атлетов	число партнеров
Баскетбол	Ком. соревнования	0	0	3	2
Крикет	Ком. соревнования	0	0	6	5
Футбол	5 чел. в команде	0	0	3	2
Футбол	7 чел. в команде	0	0	4	3
Футбол	11 чел. в команде	0	0	6	5
Нетбол	Ком. соревнования	0	0	3	2
Софтбол	Ком. соревнования	0	0	5	5
Гандбол	Ком. соревнования	0	0	4	3

Волейбол	Ком. соревнования	0	0	3	3
Хоккей на полу	Ком. соревнования	0	0	3	3
Индивидуальные виды спорта					
Плавание	Эстафеты	0	0	2	2
Легкая атлетика	Эстафеты	0	0	2	2
Бадминтон	Пары / Смешанные пары	П	0	1	1
Бочче	Пары	П	П	1	1
Бочче	Команда	П	П	2	2
Боулинг	Пары / Смешанные пары	П	П	1	1
Боулинг	Команда	П	П	2	2
Велосипедный спорт	Зачет времени в тандеме	П	П	1	1
Гольф	Командная игра	П	П	1	1
Каякинг	К-2 Двухместный	П	0	1	1
Роликобежный спорт	Пары / Танцевальная команда	П	П	1	1
Роликобежный спорт	Эстафета (4 человека)	П	П	2	2
Роликобежный спорт	Эстафета (2 человека)	П	П	1	1
Парусный спорт	Команда три человека	П	П	2	1
Настольный теннис	Пары / Смешанные пары	П	0	1	1
Теннис	Пары / Смешанные пары	П	0	1	1
Лыжные гонки	Эстафеты	П	П	2	2
Фигурное катание	Парное катание	П	0	1	1
Фигурное катание	Танцы на льду	П	0	1	1
Ходьба на снегоступах	Эстафеты	П	П	2	2
Конькобежный спорт	Эстафеты	0	П	2	2

Вся дополнительная информация расположена в правилах отдельных видов спорта СОО.

1.3 История Объединенного Спорта

1983 год. Программа «Интеграции» по Софтболу в Штате Массачусетс.

«Концепция Объединенный Спорт, первоначально называемая “интегрированный спорт”, была представлена вниманию основательницы Специал Олимпикс Юнис Кеннеди Шрайвер в 1983 году во время Национальной Конференции Специал Олимпикс в Парк Сити, Штате Юта. Идея возникла в Специал Олимпикс Массачусетс в связи с изменениями, происходившими в области отклонений в умственном развитии. Многие люди с отклонениями в умственном развитии покидали учреждения, в то время как Министерство Штата Массачусетс по Вопросам Отклонений в Умственном Развитии и другие организации пытались повлиять на общество принять этих людей. Большинство директоров организаций и представители власти были заинтересованы в программах, которые соединили бы людей с отклонениями в умственном развитии с людьми без таковых. Выражение «социальная интеграция» было на слуху у каждого в то время. Поэтому Специал Олимпикс Массачусетс решили провести «интегрированный» турнир по софтболу. Будучи Директором Программы я направился на встречу с миссис Шрайвер к ней домой, чтобы рассказать ей о турнире.

Основные моменты, на которых я заострил внимание, стали связь людей с отклонениями в умственном развитии и без таковых, развитие навыков, дополнительный выбор и соответствие времени. Идея понравилась миссис Шрайвер, и она одобрила расходы на дополнительные исследования. Название было изменено с «Интегрированный Спорт» на «Объединенный Спорт» и в 1989 году она объявила свою поддержку и одобрение данной новой программе», - рассказал Бью Дохерти (Beau Doherty).

1988 год. Гранты, предоставляемые Специал Олимпикс Инк. для финансирования экспериментальных проектов.

Главное управление Специал Олимпикс обеспечивает начальный грант нескольким штатам для организации местных лиг программы Объединенный Спорт по софтболу, волейболу, баскетболу и футболу.

1989 год. Всемирное внедрение в командные виды спорта.

Во время конференции в Чарлстоне, Штате Южная Каролина (Charleston, South Carolina), США Специал Олимпикс объявляют признание программы Объединенный Спорт официальной программой Специал Олимпикс в командных видах спорта.

1991 год. Соревнования Объединенного Спорта во время Всемирных Летних Игр Специал Олимпикс.

Первое международное соревнование Объединенного Спорта проводится по софтболу, волейболу, футболу и боулингу во время Всемирных Летних Игр Специал Олимпикс в Штате Миннесота, США.

1996 год. Официальные Спортивные Правила Специал Олимпикс включают правила программы Объединенный Спорт® для всех видов спорта.

Комитет Спортивных Правил Специал Олимпикс принимает правила Объединенного Спорта для каждого официального вида спорта.

1.4 Польза Объединенного Спорта

Специал Олимпикс Объединенный Спорт является дополнительным средством для внедрения и выполнения миссии Специал Олимпикс. Команды построены таким образом, чтобы обеспечить возможности тренировок и соревнований, которые бросают вызов атлету и вовлекают всех атлетов. Эти возможности часто приводят к улучшенным спортивным навыкам, более высокому чувству собственного достоинства, равному статусу среди сверстников и новой дружбе.

Повышение Спортивного Мастерства. Участники имеют возможность под руководством квалифицированных тренеров повышать свое мастерство в конкретных видах спорта.

Опыт Участия в Соревнованиях. Атлеты, которые участвуют в программе Объединенный Спорт, получают новые физические и умственные вызовы со стороны спорта и становятся лучше подготовленными, чтобы участвовать в школьных или районных спортивных командах вне Специал Олимпикс.

Содержательная роль. Правила и руководства программы Объединенного Спорта по разделению участников на группы в соответствии с их возрастом и способностями в зависимости от вида спорта способствует тому, что все члены команды играют ценную и содержательную роль в команде.



Участие в жизни общества. Программы Объединенного Спорта получают ценную помощь от оздоровительных центров, школ, юношеских спортивных клубов и многих других общественных спортивных организаций. Такое партнерство дает людям с отклонениями в умственном развитии еще одну возможность участия в жизни общества.

Переход и Выбор. Через Объединенный Спорт атлеты Специал Олимпикс получают возможности участвовать в спортивных соревнованиях вне Специал Олимпикс и в делах общества. Программы Объединенного Спорта предоставляют помощь школам в процессе перехода и выбора и обеспечивают альтернативные варианты для как уже зарегистрированных со Специал Олимпикс атлетов, так и для новых.

Просвещение общественности. Объединенный Спорт способствует просвещению общественности относительно индивидуальности, навыков и способностей людей, имеющих отклонения в умственном развитии.

Участие семьи. Семьи атлетов Специал Олимпикс получают ценную возможность участвовать как партнеры или тренеры. Необходимо осторожно подходить к отбору родителей для участия в команде Объединенный Спорт® в роли партнера. В некоторых видах спорта (например, гольф, теннис, боулинг) быть в команде с родителем - это вполне нормально. Однако, в других видах спорта присутствие родителей в команде может быть неприемлемо по критерию возраста и может противоречить директивам о равенстве членов команды.

Развитие личности. Участие в спортивных занятиях одной командой благодаря духу равенства и командной общности способствует повышению чувства собственного достоинства у членов команды, развивает дружеские отношения между ними и помогает им оценить способности друг друга.

«Самым важным аспектом моей команды Объединенного Спорта является тот факт, что мои атлеты Специал Олимпикс больше не чувствуют себя изолированными, а являются частью общества», - из высказывания тренера команды Объединенного Спорта Специал Олимпикс.

1.6 Исследования

Благодаря финансовой поддержке Специал Олимпикс Инк. и Фондов Рождественских Грантов были начаты два отдельных исследовательских проекта, целью которых было постараться лучше понять успех, эффективность и потенциальные барьеры на пути Объединенного Спорта Специал Олимпикс. Проект «Специал Олимпикс Объединенный Спорт», проводимый Университетом Западного Мичигана, США (1996-2000) представлял собой четырехлетнее всеохватывающее исследование, сфокусированное на работе лиг Объединенного Спорта, имеющих место в учебной структуре Университета. Был проведен анализ отношения партнера, поведения тренера и успеха атлета-участника.

Центр Социального Развития и Образования при Университете Штата Массачусетс в Бостоне, США и Отдел Специального Образования при Университете Штата Юта, США провели объединенный проект под названием «Национальная Оценка Программы Специал Олимпикс Объединенный Спорт» (2000-2001). Целью оценки на национальном уровне явился анализ понимания ключевыми спонсорами (членами правления штата, атлетами, членами семей, партнерами и тренерами) их обязательств по отношению к концепции Объединенного Спорта и общий уровень удовлетворения программой Объединенного Спорта.

Выводы на основании проведенных исследовательских проектов.

Во-первых, можно заявить со всей определенностью, что Объединенный Спорт оказывает положительное воздействие на всех участников. Атлеты и партнеры программы Объединенного Спорта способны значительно улучшить свои спортивные навыки, в то время как структура программы и подбор участников обеспечивают содержательное участие и обучение.

- 1) Атлетам, принимающим участие в программе Объединенного Спорта, очень нравится программа, и они, вероятнее всего, будут продолжать в ней участвовать. Первичными причинами преданности программе являются общение и личный вклад. Источники приверженности спорту атлетов Объединенного Спорта подобны источникам приверженности спорту других юных атлетов, а именно – это радость и веселье, дух соревнования и гордость личным выступлением.
- 2) Тренеры хорошо подготовлены, имеют достаточно навыков и умений, искренне помогают атлетам и партнерам достичь поставленных целей. Тренеры постоянно подбадривают и поддерживают членов команды. Ошибки тренеров очень схожи с ошибками в других видах спорта: отсутствие реакции на ошибки или упущенная возможность закрепления хорошего выступления.

«Сегодня на спортивной площадке я увидел больше взаимодействия между моими учениками, чем в классе в течение всего года», - заметил учитель спецобразования Китци Чотлос (Kitzi Chotlos).

- 3) Партнеры отмечают, что они лучше понимают термин «отклонения в умственном развитии» и им нравится принимать участие в программе Объединенного Спорта вместе с членами команды, особенно с атлетами с отклонениями в умственном развитии. Специал Олимпикс требует от участников прохождения начальной ориентации и обязательной подготовки тренеров для того, чтобы предотвратить отрицательный опыт как побочный продукт, вызванный неопытностью, недостатком знаний или сложностями программы.
- 4) Значительное влияние на рост и успех программ Объединенного Спорта имеют преданность и отношение руководства организации. Когда штатные

сотрудники национальной программы Специал Олимпикс считают, что существующие ресурсы данной программы иссякают, что существует угроза традиционным программам, что это не способствует выполнению миссии движения, тогда отношение к программе Объединенного Спорта очень холодное. С другой стороны, когда программа Объединенного Спорта воспринимается как важное новое направление, способное достучаться до новых атлетов, тогда программа процветает.

- 5) Существует значительная разница в путях внедрения программы Объединенного Спорта на национальном/областном и местном уровне. Значительная разница существует в понимании определений и роли партнеров.
- 6) Все данные указывают на тот факт, что концепцию «партнер» очень трудно осуществить. В то время, как отношения между атлетом и партнером считаются основополагающими в обучающих материалах программы Объединенного Спорта, уровень удовлетворения атлетов, партнеров и членов семей не привязан к тому, «кто является партнером». Как таковые, эти примеры указывают, что удовлетворение участников на местном уровне может быть больше связано с гибкостью определения партнера, чем со строгой приверженностью критериям соответствия.



Раздел Б. Команда Объединенного Спорта Специал Олимпикс

2.1 Критерии успеха

Специал Олимпикс приняли программу Объединенный Спорт в 1989, чтобы расширить спортивные возможности для атлетов, ищущих новые вызовы, и в тоже время существенно увеличить их включение в жизнь общества. Обширные практические опыты продемонстрировали, что вероятность того, что команды Объединенного Спорта выполнят цели программы, увеличивается, когда следующие критерии выполнены.

- 1) **Правильный выбор спорта.** Различные факторы влияют на решение о выборе вида спорта для тренировок и соревнований Объединенного Спорта. Эти факторы включают: наличие квалифицированных тренеров, уровни способностей потенциальных атлетов и партнеров, финансы, условия и возможности для соревнования.
- 2) **Квалифицированные тренеры возглавляют программу.** Команды Объединенного Спорта должны быть организованы под руководством обученного тренера, который понимает принципы и правила программы Объединенного Спорта, методы, стратегии и тренировочный режим избранного вида спорта.
- 3) **Выбор подходящих членов команды.** Способность и возможность каждого участника внести вклад в успех команды имеет очень важное значение в Специал Олимпикс. Члены команды должны обладать необходимыми навыками для того, чтобы участвовать в команде Объединенного Спорта и не подвергать чрезмерному риску себя или других. Кроме того, члены команды должны быть подобраны по критерию возраста и способности в соответствии с требованиями вида спорта.
- 4) **От качественных тренировок к участию в соревнованиях.** Все члены команды Объединенного Спорта должны закончить как минимум восемь недель тренировок (тренировки, тренировочные игры и соревнования на уровне лиг) перед кульминационным моментом – соревнованием на уровне чемпионата.
- 5) **Следование правилам Объединенного Спорта.** Все соревнования Объединенного Спорта должны проводиться согласно Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс, включая распределение команд Объединенного Спорта в соответствующие дивизионы по критериям возраста и уровню способностей.

2.2 Выбор спорта

Первый шаг в развитии программы Объединенного Спорта – это выбор

вида спорта. Существует большое количество факторов, которые могут влиять на решение о том, какой вид спорта может быть предложен на выбор в программе Объединенного Спорта. Они включают:

- Готовность и интерес атлета
- Условия, инфраструктура
- Расписание
- Финансы
- Наличие квалифицированных тренеров
- Уровни способностей потенциальных атлетов и партнеров
- Возможности для местных, районных и областных соревнований

Важно понять, что выбор вида спорта зависит от атлетов и партнеров, которые необходимы для успешного проведения программы.



2.3 Возраст и способности

В то время, как наибольшая польза от участия в программе Объединенного Спорта Специал Олимпикс достигается, когда атлеты и партнеры имеют одинаковые возраст и способности, существует некоторая гибкость в зависимости от выбранного вида спорта. На основании характеристик и командной динамики, виды спорта были выделены в две группы, каждая с уникальным стандартом соответствия по критериям способности и возраста.

Команды Объединенного Спорта должны быть построены таким способом, чтобы обеспечить определенные условия для тренировок и соревнований, которые позволят бросить значимый вызов атлетам и вовлекут всех участников (атлетов и партнеров). Возможности часто приводят к улучшенным спортивным навыкам, более высокому чувству собственного достоинства, равному статусу с ровесниками и новой дружбе.

Группа 1: Баскетбол, Бадминтон, Хоккей на Полу, Футбол, Софтбол, Настольный Теннис, Гандбол (Команда), Теннис, Волейбол

Отбор атлетов и партнеров по критериям одинакового возраста и способности является существенным для тренировок и соревнований Объединенного Спорта по этим видам спорта. Хотя модификации правил были осуществлены, чтобы снизить различия между атлетами и партнерами, отрицательный опыт соревнований и более высокий риск травмы могут стать следствием неадекватного подбора атлетов и партнеров в командах.

Группа 2: Водные виды спорта, Лёгкая Атлетика, Боулинг, Бочче, Лыжный Спорт, Велосипедный Спорт, Конный Спорт, Фигурное Катание, Гольф, Тяжелая Атлетика, Катание на Роликах, Парусный спорт, Конькобежный Спорт, Сноушунг.

Отбор атлетов и партнеров по критериям одинакового возраста и способности предпочтителен, но не является самым главным для тренировок и соревнований Объединенного Спорта по этим видам спорта. Хотя подбор по критериям способностей не является самым главным в этих видах спорта, это может улучшить качество тренировок и соревнований. В связи с элементом соперничества, присущим данным видам спорта, существует минимальный дополнительный риск травмы в случае неадекватного подбора атлетов и партнеров в командах по критерию способностей.

Разделы 2.4 (Состав команды) и 2.6 (Выбор членов команды) более детально рассматривают вопрос подбора атлетов и партнеров по возрасту и способностям. На страницах 18, 19 и 20 приведены варианты соотношения атлетов к партнерам на игровой площадке.

Во всех случаях рекомендуется проверить в *Официальных Спортивных Правилах Зимних Видов Спорта* и в *Официальных Спортивных Правилах Летних Видов Спорта*, в каких видах спорта «рекомендуется» наличие атлетов и партнеров одинакового возраста и навыков, а в каких – это «обязательно».

2.4 Состав команды в командных видах спорта

При наборе команды Специал Олимпикс желательно, чтобы атлеты и партнеры были схожи по уровням способностей, как сказано в программе Объединенного Спорта. Но это не всегда достижимо. Вниманию предлагаются три различных модели для состава команды Объединенного Спорта.

МОДЕЛЬ ОДНОРОДНОГО СОСТАВА

Уровень Способностей

Высокий

-

-

П1 А1

-

П2, П3

-

А2 А3 А4

-

П4, П5

-

-

А5

-

-

-

-

Низкий

ПАРТНЕРЫ

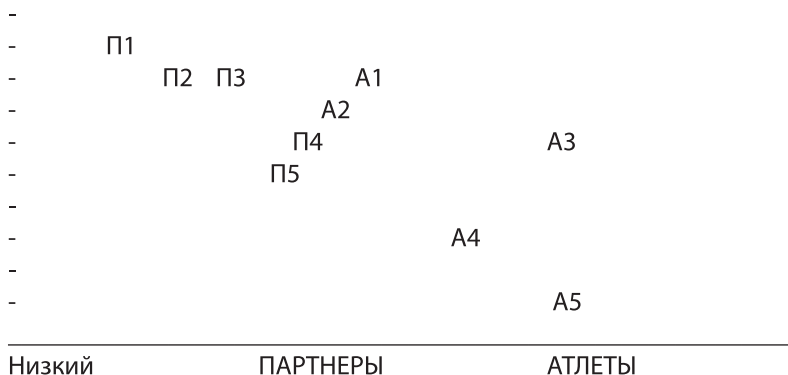
АТЛЕТЫ

Это – образцовый состав команды Объединенного Спорта. Все участники (партнеры и атлеты) имеют одинаковые или взаимодополняющие навыки. Если посмотреть на выступление такой команды на соревнованиях, отличить партнеров от атлетов Специал Олимпикс будет трудно.

МОДЕЛЬ СМЕШАННОГО СОСТАВА

Уровень Способностей

Высокий



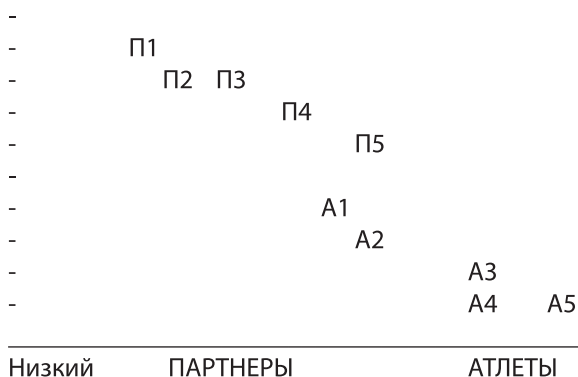
Это - приемлемый и наиболее распространенный состав команды Объединенного Спорта. Несколько атлетов Специал Олимпикс имеют способности, соразмерные со способностями партнеров, и могут вносить свой вклад в выступление команды. Все члены команды с низким уровнем способностей должны принимать участие в соревнованиях в соответствии с правилами и условиями соревнований по данному виду спорта. Безопасность является важным обстоятельством для атлетов без необходимых навыков для участия.

«Успех или провал команды Объединенного Спорта полностью зависит от тренера. Тренер объясняет принципы и философию программы, производит выбор атлетов и партнеров, проводит обучение навыкам и тактике, требуемых для данного вида спорта. Соответственно, тренер несет полную ответственность за результат. Тренер, желающий добиться успеха, будет стараться делать все вышеперечисленное правильно», - сказал тренер Объединенного Спорта Специал Олимпикс Ян Сартан (Jan Sartain).

ТРЕНИРОВОЧНАЯ МОДЕЛЬ

Уровень Способностей

Высокий



Такой состав команды не подходит для соревнований по программе Объединенного Спорта. Все партнеры имеют гораздо более высокий уровень спортивного мастерства по сравнению с атлетами Специал Олимпикс. Они должны существенным образом адаптировать свой уровень для того, чтобы принимать участие в соревнованиях. Возникает вопрос о безопасности атлетов, не имеющих навыков такого уровня.

Эта модель может использоваться для подгрупп на тренировочных занятиях, что принесет атлетам Специал Олимпикс пользу, позволив лучше подготовить их к традиционным соревнованиям Специал Олимпикс. Официальные медали и ленты Специал Олимпикс за участие в соревнованиях среди подобных подгрупп не вручаются. Специал Олимпикс Инк. признают, что программам необходимо развивать несоревновательные возможности для команд, которые не выполняют требования по подбору по критериям соответствия способностей и возраста. Эти возможности должны быть созданы, чтобы увеличить развитие спортивных навыков и популяризировать будущее участие в традиционной программе Объединенного Спорта.

2.5 Тренер команды Объединенного Спорта

Самым важным человеком в успехе команды Объединенного Спорта является тренер. Эффективно и с успехом работающий тренер – это не просто человек, помогающий команде победить. Не менее важным является вклад тренера в процесс обучения, в развитие спортивных

навыков и применение этих навыков на практике, воспитание командного духа, формирование спортивного поведения на игровом поле и вне его, а также помощь в развитии позитивных ценностей у всех членов команды. Тренер также играет решающую роль в процессе отбора атлетов одного возраста и способностей.

2.5.1 Национальные Стандарты для Тренеров

При содействии Национальной Ассоциации Спорта и Физической Культуры (NASPE) эти стандарты были разработаны в результате национального проекта, который задействовал различные спортивные организации. Спортивные организации включали в себя Национальные Органы Управления Видов Спорта, молодежные организации и учреждения по обучению тренеров. Эти стандарты разделены на восемь областей и включают все то, что тренеры должны знать и уметь демонстрировать:

- 1) **Философия и Этика:** демонстрировать соответствующее достойное спортивное поведение, знать и верить в миссию Специал Олимпикс.
- 2) **Рост и Развитие:** определить и соответствующим образом составлять планы для атлетов с индивидуальными различиями в физических, познавательных и эмоциональных стадиях развития.
- 3) **Обучение и Общение:** использовать такие методы взаимодействий с атлетами, которые помогут более полному развитию каждого атлета и партнера.
- 4) **Навыки и Знание Тактики:** знать спорт, индивидуальные способности, командную тактику, правила, традиции.
- 5) **Организация и Администрация:** знать и выполнять все обязанности тренера с юридической точки зрения, особенно аспекты первой медицинской и скорой помощи.
- 6) **Безопасность и Предотвращение Травм:** установить, требовать и контролировать безопасное поведение, условия, оборудование и профилактические проверки.
- 7) **Физическая Подготовка:** использовать соответствующие условия для поддержания формы и спортивного мастерства.
- 8) **Оценка:** оценить игрока, тренера, команду, а также сильные и слабые стороны противника.

Тренер высшего класса ДОЛЖЕН	Тренер высшего класса НЕ ДОЛЖЕН
Философия и Этика	
Верить, что все атлеты и партнеры имеют право и обязанность внести свой вклад в развитие команды.	Разрабатывать общие правила поведения в команде и делать исключения для атлетов и партнеров более высокого уровня навыков.
Создать безопасную атмосферу, в которой атлеты и партнеры не боятся возможности совершить ошибку.	Говорить о достойном спортивном поведении, а сам нарушать правила Специал Олимпикс.
Мотивировать команду, развивая навыки на основе индивидуальных достижений и личных усилий.	Использовать запугивание и общаться на повышенных тонах как способ мотивации атлетов и партнеров.
Рост и Развитие	
Своими действиями подтверждать приверженность принципам значимого участия.	Спрашивать мнение атлетов и партнеров, но никогда не принимать их к сведению.
Использовать методики прогрессии навыков для развития у членов команды уверенности в собственных силах, что ведет к лучшим спортивным результатам.	Изменять тактику или развитие навыков для быстрого, но краткосрочного успеха.
Обеспечивать возможности для атлетов и партнеров установить связи между спортом и другими видами деятельности.	Ожидать, что атлеты и партнеры смогут развить дружбу, основываясь только на спортивном опыте.
Обучение и Общение	
Выбирать 3-4 задачи для выполнения перед каждой тренировкой и строить упражнения для достижения данных задач.	Выбирать упражнения для выполнения без четко установленной цели.
Поощрять положительное поведение игроков, давать детальные инструкции по совершенным ошибкам.	Просто поощрять всю команду.
Придумывать упражнения, которые бросают вызов каждому атлету и партнеру, а также способствуют улучшению навыков.	Ожидать, что все атлеты и партнеры выполнят все упражнения идеально, что принесет 100% успех.

Использовать атлетов и партнеров для демонстрации новых упражнений.	Сам демонстрировать новые упражнения.
Понимать, что при возникновении проблем с поведением, достижение целей усложнено.	Очень резко и строго реагировать на любой случай нарушения дисциплины.
Установить в команде дисциплину, основанную на логике, и поощрять самоконтроль.	Использовать наказания физического или морального характера для контроля поведения.
Обеспечить, чтобы все атлеты и партнеры принимали самое активное участие в как минимум 75% тренировочного времени.	Давать инструкции атлетам и партнерам, когда они ждут своей очереди для выполнения упражнения.
Использовать письменные и устные инструкции при изучении навыков, определить ключевые слова для использования в виде сигнала при выполнении определенных навыков.	Говорить атлетам и партнерам, что делать, подчеркивая количество требуемых повторов упражнения.
Заранее установить плавный переход от одного упражнения к другому, максимально используя имеющиеся в наличии время и ресурсы.	Решать, какое упражнение проводить, в зависимости от оставшегося до конца тренировки времени.
Использовать повторное выполнение упражнений как способ подготовки к новым навыкам.	Повторять одни и те же упражнения каждую тренировку.
На каждой тренировке планировать предоставить вниманию игроков одну новую командную и индивидуальную тактику.	Вводить новые навыки все сразу.
Проводить тренировки с играми как способ внедрения новых навыков в действие.	Тратить более 25% общего времени на отработку отдельных элементов.
Тренер высшего класса ДОЛЖЕН	Тренер высшего класса НЕ ДОЛЖЕН
Организация и Администрация	
При наборе в команду организовать встречи с родителями, атлетами и партнерами, чтобы объяснить требования о наличии медицинского разрешения для участия.	Проверять наличие медицинского разрешения для участия только перед соревнованиями на турнире.
Знать, понимать и выполнять роль тренера с юридической точки зрения.	Ограничивать понимание роли тренера только в контексте затраченного на команду времени.

Разработать и провести с атлетами и партнерами тренировку плана действий в случае необходимости экстренной медицинской помощи.	Иметь в наличии только аптечку и телефон для использования в случае необходимости экстренной медицинской помощи.
Тренер высшего класса ДОЛЖЕН	Тренер высшего класса НЕ ДОЛЖЕН
Безопасность и Предотвращение Травм	
Контролировать доминирование определенных членов команды путем максимизации усилий членов команды с более низким уровнем навыков при помощи тактики командной игры и стратегии.	Контролировать доминирование определенных членов команды путем ограничения времени их нахождения на игровой площадке.
До начала тренировки вместе с атлетами и партнерами проверять место тренировок на наличии опасных для здоровья предметов.	Удалять с места тренировок опасные для здоровья предметы только после того, как они были обнаружены.
Хранить медицинские формы в удобном месте вместе с записями о спортивном прогрессе атлетов и партнеров.	Вести статистику о посещении тренировок атлетами и партнерами и статистику игры.
Тренер высшего класса ДОЛЖЕН	Тренер высшего класса НЕ ДОЛЖЕН
Физическая Подготовка	
Планировать и внедрять упражнения, которые улучшат физическое состояние атлетов и партнеров.	Планировать, что физическое состояние улучшится во время соревновательного сезона.
Определить несопоставимые упражнения.	Выполнять все упражнения подряд.
Обсуждать в команде важность правильного питания и объяснять вред алкоголя и наркотических средств.	Только обеспечить наличие достаточного количества воды для атлетов и партнеров.
Тренер высшего класса ДОЛЖЕН	Тренер высшего класса НЕ ДОЛЖЕН
Оценка	
Использовать тесты навыков во время всего соревновательного сезона для определения прогресса атлетов и партнеров и формирования команды.	Проводить тестирование только когда этого требуется для дивизионирования.

<p>Устанавливать командные и индивидуальные цели, принимая во внимание ожидания атлетов и партнеров.</p>	<p>Устанавливать цель по количеству побед в сезоне.</p>
<p>Попросить атлетов, партнеров и родителей дать их оценку состояния команды (в формальной и неформальной форме).</p>	<p>Каждый день просто говорить всем, что они все делают правильно.</p>
<p>Дать оценку работы помощников главного тренера и волонтеров.</p>	<p>По почте послать благодарную записку волонтерам и помощникам главного тренера.</p>



2.5.2 Руководство для тренера команды Объединенного Спорта

Для того, чтобы вести эффективную тренерскую работу с командой Объединенного Спорта, тренеру необходимо следующее:

Знать правила спорта. Тренер должен обладать глубокими знаниями спорта и правил. Кроме того, тренер должен быть способен применить эти знания на практике и в условиях соревнований. Тренер должен получить сертифицированное образование, чтобы повысить уровень знания спорта, новых практических занятий, игровых стратегий, и делиться полученными идеями с другими тренерами.

Знать правила Специал Олимпикс. Программы Специал Олимпикс могут предоставить курсы по Объединенному Спорту как отдельные предметы, так и как часть многоступенчатой программы подготовки тренера Объединенного Спорта. Пожалуйста, воспользуйтесь предоставленными возможностями, а затем постарайтесь создать информационную сеть с другими тренерами Специал Олимпикс.

Правильно отобрать партнеров. Партнеры должны быть отобраны на основании способностей и возраста, сходных со способностями и возрастом других членов команды в соответствии с рекомендациями по данному виду спорта. Кроме того, партнеры должны понимать свою роль в качестве членов команды, следовать философии Объединенного Спорта, принимать участие в программе с максимальной отдачей и вести себя по-спортивному.

Неиграющий тренер. В командных видах спорта (например, баскетболе, софтболе, футболе, волейболе, хоккее на полу и командном гандболе) должен быть неиграющий старший тренер. В данных видах спорта главной задачей тренера является управление взаимодействиями членов команды. Кроме этого, если тренер неиграющий, это дает ему возможность оценивать команду со стороны.

Посещение тренировок. Каждый тренер должен поощрять всех членов команды за регулярную посещаемость тренировок. Это ведет к улучшенным спортивным навыкам, увеличенному командному взаимодействию и усовершенствованному выступлению во время тренировки и игр. Тренер должен разработать план тренировки, который включает разминку, растяжку, развитие спортивных навыков, стратегии, участие в соревновании и восстановление. Командная тренировка каждого спортсмена должна проходить минимум один раз в неделю полтора часа под руководством квалифицированного тренера. Лучше, конечно, тренироваться чаще, чем один раз в неделю. Следует разработать минимальные нормы по числу тренировочных занятий, которые спортсмен должен посещать для того, чтобы принять участие в соревновании.

Тренировать всех членов команды. Каждый член команды (атлеты и партнеры) должен получить пользу от руководства квалифицированного тренера. Найдите способы привлечения каждого члена команды к выполнению общеразвивающих упражнений, тренировке элементов спортивного мастерства и работе в команде.

Требовать работы в команде. Не позволяйте ни одному члену команды доминировать в соревновании, это нарушает философию Объединенного Спорта. С самого первого тренировочного занятия и до финальных соревнований должна вестись слаженная командная работа.

Ценность большая, чем тренировки и соревнования. Поддерживайте усилия вашей команды по развитию взаимоотношений между ее членами за пределами спортивной площадки. Девиз Объединенного Спорта гласит: «Во время соревнований мы - члены команды; после соревнований мы - друзья».



2.5.3 Советы тренерам по развитию слаженных действий команды

В любом виде спорта командный дух и слаженные действия игроков напрямую связаны с успехом команды. Позитивные взаимоотношения между членами команды не возникнут сами по себе. Именно на тренере лежит ответственность за обеспечение атмосферы, в которой данные взаимодействия будут иметь место. Установлено, что в программе Объединенного Спорта на всех уровнях навыков позитивные взаимоотношения между членами команды важны не только с философской точки зрения, но и напрямую ведут к улучшенным спортивным результатам команды.

Советы для тренера.

Первая встреча команды очень важна. Задача первой тренировки – начать создание сплоченного коллектива. Тренер должен заранее разработать и начать внедрять план действий.

Партнеры являются игроками команды, а не тренерами. Для главного тренера команды Объединенного Спорта очень важно иметь одного или несколько помощников тренера. Иначе тренеру придется использовать партнеров в данной роли.

Расскажите всем игрокам команды о философии и целях Объединенного Спорта. Не следует предполагать, что члены команды и так понимают назначение программы. Тренер может организовать отдельную ориентацию для партнеров, где они, возможно, будут чувствовать себя более раскованно и зададут все интересующие их вопросы.

Относитесь ко всем членам команды с равным уважением. Когда вы обращаетесь к членам команды, не называйте одних «атлетами», а других – «партнерами», так как все они – игроки или члены команды. В начале тренировки разделите обязанности поровну.

Тренируйте всех. Все игроки должны чувствовать, что они улучшают свои навыки с каждой тренировкой.

Вовлеките всех игроков во время тренировки. Старайтесь каждый раз выбрать разных игроков как ведущего при разминке. Придумайте смешные упражнения в парах, что будет способствовать позитивному взаимодействию. Старайтесь часто менять пары, чтобы все члены команды хорошо знали друг друга.

Разработайте упражнения, бросающие вызов игрокам. Постарайтесь разработать такие упражнения, которые бросали бы вызов всем членам команды и не уменьшали бы роль игроков с более низким уровнем навыков.

Используйте тренировочные игры для установления каналов коммуникации между членами команды. Выбирайте как атлетов, так и партнеров капитанами. Поощряйте общение. Укажите модель позитивного общения. Спросите мнение о данном аспекте всех игроков команды.

Тренируйте всех во время соревнований. Старайтесь давать подсказки и советы не только атлетам, но также и партнерам. Система должна быть построена таким образом, чтобы партнеры дополняли атлетов (как на тренировке).

Организуйте отдых всех членов команды вместе после соревнований. Постарайтесь спланировать культурную программу для всех членов команды после соревнований и поощряйте общение между членами команды.

«Все мы разные. Кто-то может быть сильнее, быстрее, выносливее, чем ты, однако никто не должен превосходить тебя в таких качествах и характеристиках, как командный дух, энтузиазм, желание, понимание, верность, нацеленность, честность, открытость, надежность и верность делу. Если данные качества и характеристики есть в наличии у членов команды, тогда успех команды обеспечен», - сказал Джон Уден (John Wooden), бывший тренер баскетбола в UCLA.

«Наша команда становится все больше и больше. Однако у нас трудностей с адаптацией нет, так как у нас каждый член команды сразу же вовлечен в дело команды», - сказал партнер в команде Объединенного Спорта Брайан Джорджи (Brian Georgi).

2.6 Отбор членов команды

Ключом к успешной подготовке команды Объединенного Спорта является правильный отбор членов команды (атлетов и партнеров). Ниже приводятся основные моменты отбора:

Разделение по способностям. Команды Объединенного Спорта выступают лучше всего тогда, когда все члены команды имеют одинаковый уровень спортивного мастерства. Партнеры, которые по своим способностям превосходят других членов команды, будут либо полностью контролировать соревнование, либо приспособливаться к другим, не выступая в полную меру своих сил. В обоих случаях цели взаимодействия и работы в команде не будут достигнуты, а опыт участия в настоящем соревновании не будет получен. (См. раздел 2.4 «Состав команды»). Большую помощь в определении уровня способностей участников (особенно для только что сформированных команд) оказывает Система оценки спортивного мастерства, применяемая Специал Олимпикс. Однако

следует помнить, что Система оценки спортивного мастерства должна быть использована вместе с оценкой игроков в соревновательной атмосфере (например, тренировочные матчи).

Разделение по возрасту. Все члены команды должны иметь приблизительно одинаковый возраст с разницей в пределах от трех до пяти лет для участников в возрасте от 21 года и младше, и в пределах десяти-пятнадцати лет для спортсменов от 22 лет и старше в зависимости от риска для данного вида спорта. Например, в футболе 8-летний не должен соревноваться с 30-летним. Однако в индивидуальных видах спорта, например, в гольфе, более большая разница в возрасте может быть приемлема.

Подготовленность. Все члены команды должны обладать навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по данному виду спорта. Не каждый спортсмен готов принимать участие в программе Объединенного Спорта. Участие в командных видах спорта требует понимания принципов выступления в команде, стратегии команды и правил, а также обладания мастерством, необходимым для успешного выступления в данном виде спорта. Помимо программы Объединенный Спорт Специал Олимпикс предлагает ряд других программ, которые обеспечивают тренировку функциональных спортивных навыков и полезный опыт участия в соревнованиях.

Пропаганда. Программа Объединенный Спорт стала жизнеспособной альтернативой для атлетов, ранее не принимавших участия в соревнованиях. Люди с незначительными отклонениями в умственном развитии в общественных программах или школьной системе могут быть отличными кандидатами в команду Объединенного Спорта. Подобным же образом существует и большое число людей, не имеющих отклонений в умственном развитии, которые не принимали участия в организованных занятиях спортом. Такие люди являются отличными кандидатами в партнеры и должны быть привлечены к участию.

2.6.1 Принцип содержательного участия

Программа Объединенный Спорт следует философии и принципам Специал Олимпикс. Команды Объединенного Спорта создаются для того, чтобы обеспечить содержательное участие для всех членов команды. Все спортсмены и партнеры должны играть содержательную роль в команде и иметь возможность вносить свой собственный вклад в ее выступление.

Принцип содержательного участия также относится к качеству взаимодействия и соревнования внутри команды Объединенного Спорта. Осуществляя философию и принцип содержательного участия на практике, тренер способствует тому, чтобы все члены команды получили полезный и положительный опыт от участия в программе. Содержательное участие является ключом к развитию команды Объединенного Спорта.

Критерии содержательного участия:

- Все спортсмены участвуют в соревновании, не вызывая чрезмерного риска нанесения травмы себе самим или другим участникам.
- Все спортсмены могут принимать участие в соревновании в соответствии с правилами и условиями соревнований по данному виду спорта.
- Все спортсмены имеют возможность и способны вносить свой собственный вклад в выступление команды.
- Нет необходимости со стороны какого-либо члена команды адаптировать свои навыки к навыкам остальных членов команды.

Примеры того, каким образом может быть нарушен принцип содержательного участия, следующие:

- Партнеры обладают более высокими навыками спортивного мастерства по сравнению с атлетами Специал Олимпикс.
- Партнеры выступают главным образом в качестве тренеров на поле, а не членов команды.
- Партнеры контролируют большинство критических ситуаций во время соревнований.
- Партнеры не тренируются регулярно с атлетами Специал Олимпикс в составе команды и появляются лишь в день соревнований.
- Партнеры существенно занижают уровень своих способностей для того, чтобы не причинить вреда другим членам команды или не вести контроль над всей игрой.

Примечание: важно, чтобы все тренеры и руководители программы понимали принцип содержательного участия до набора членов команды.

«Я не вижу большой разницы между ними. Как атлеты, так и партнеры хотят принимать участие с игре. И каждый из них хочет получить от игры наслаждение и радость», - сказал тренер команды Объединенного Спорта Дон Хесс (Don Hess).



2.6.2 Как набирать подходящих партнеров.

Основное внимание при наборе партнеров в команду Объединенного Спорта следует уделять обеспечению уровня способностей и возраста партнеров, сходных со способностями и возрастом атлетов Специал Олимпикс. В целях обеспечения содержательных занятий спортом для всех участников существенно важно соблюдать данные требования.

Большинство команд Объединенного Спорта формируются одним из двух основных путей, указанных ниже:

«Широкий охват»

Это наиболее легкий подход.

Определение группы атлетов Специал Олимпикс подходящего уровня и обращение к их семьям, друзьям, знакомым и другим людям с предложением участвовать в программе в качестве партнеров. Обращение к людям может быть проведено с помощью различных информационных вестников, брошюр, флайеров. Данный подход охватывает наибольшую аудиторию. Однако Вы должны тщательно проводить отбор заинтересованных лиц и сообщать некоторым, что они не подходят данному составу команды (по возрасту, навыкам или отношению).

«Нацеленный поиск»

Этот подход предпочтителен.

Он включает в себя четкое определение подходящих команде «типов» партнеров и назначение человека, который таких партнеров пригласит. Если вы используете данный подход «Нацеленный поиск», до того, как вы обратитесь к человеку с предложением, вы должны ответить на следующие вопросы:

- Какие навыки/отношение необходимы, чтобы быть партнером в этой команде? (Если бы мы нарисовали картину партнера, который подошел бы для нашей команды, как бы он выглядел? Вопросы о возрасте, поле, способностях, хобби, профессии, интересах и др. будут уместны в данном случае).
- Основываясь на данное описание, определите, где мы можем найти таких людей? (Подумайте о местах работы, уровне образования, досуге, любимых газетах и журналах, местах проживания таких людей).
- Как мы можем мотивировать таких людей? (Улучшение физической формы, общение, помощь обществу, возможность встретить новых людей, путешествие и т.д.).

2.7 Где проводить набор членов команды?

При наборе членов команды главное помнить, что партнеры должны вносить свой вклад в успех программы. Как правило, большинство команд Объединенного Спорта формируются одним из приведенных ниже путей:

- **Семья и друзья:** определить группы атлетов Специал Олимпик соответствующего уровня и попросить их семьи, друзей и знакомых участвовать.
- **Школы:** определить школьные программы, возглавляемые преподавателем или тренером, которые рекрутировали бы учеников в пределах школы для участия.
- **Университеты и институты:** определить учебные программы по физкультуре, спорту или специальному образованию и предложить студентам участие в Объединенном Спорте как один из путей прохождения практики, возможности получения опыта или возможности стать добровольцем.
- **Места проживания:** определить людей, которые занимаются спортом в данной местности в различных лигах, и попросить их принять участие в работе команды Объединенного Спорта.

2.8 С чего начать?

Существующие команды Специал Олимпик.

Если у вас есть группа атлетов Специал Олимпик и вы хотите сформировать команду по программе Объединенный Спорт, одним из первых источников, где следует искать партнеров, является личная жизнь атлетов, их семьи и друзья. Попросите атлетов Специал Олимпик и их родителей назвать потенциальных партнеров. Подчеркните необходимость того, чтобы партнеры были примерно того же возраста и имели те же способности, что и атлеты Специал Олимпик. Это традиционно наиболее легкий способ начального привлечения партнеров. Если вы даете объявление о наборе партнеров, пользуйтесь такими выражениями, как «начинающий», «опыт не требуется» или «для овладения новым видом спорта», чтобы избежать привлечения людей с высоким уровнем спортивного мастерства.

Наметьте день, когда все партнеры и атлеты Специал Олимпик смогут пройти тесты Оценки спортивного мастерства и принять участие в минисоревновании для того, чтобы определить, какие партнеры являются наилучшими кандидатами в вашу команду. Помните, вы окажете своей команде плохую услугу, если наберете партнеров с более высоким уровнем

способностей, чем у атлетов Специал Олимпикс. Тех партнеров, которые не будут соответствовать определенному уровню спортивного мастерства, важно переориентировать.

Если вам требуются дополнительные партнеры, следующим местом поиска является ваша местная сеть добровольных помощников Специал Олимпикс. Попросите этих добровольных помощников стать партнерами или узнайте у них имена потенциальных кандидатов в члены команды. Обращаясь с этой целью к добровольным помощникам, предоставьте им описание общего уровня способностей членов вашей команды, чтобы они смогли понять, какого типа люди вам нужны. Хорошими источниками партнеров могут быть, например, церковные группы, клубы по интересам, организации скаутов.

После набора новых потенциальных членов команды, наметьте тренировочное занятие, определите их уровень через тесты Оценки спортивного мастерства и проведение мини-соревнования. И опять же вам важно установить тех партнеров, которые имеют способности, сходные со способностями остальных членов команды. Получение содержательного опыта для всех участников обеспечит в дальнейшем работа тренера или руководителя программы.

Школьная программа

Создавая команду Объединенного Спорта в школе, чрезвычайно важно привлечь к участию преподавателя физкультуры и/или другого преподавателя, который знает уровень спортивного мастерства и физической подготовки учащихся. Эти преподаватели дадут ценную информацию о тех учащихся, которые смогут стать отличными партнерами и сами получить пользу от участия в программе.

Как правило, наиболее хорошими партнерами могут стать те учащиеся, у которых есть заинтересованность в занятиях спортом, но они не имели возможности участвовать в соревнованиях между школами в данном виде спорта или спорте, требующем подобных навыков. Основными кандидатами в партнеры будут учащиеся, которые принимали участие в соревнованиях внутри школы и оздоровительных спортивных программах, а сейчас ищут дополнительные возможности занятий спортом.

Преподаватель физкультуры или другие преподаватели школы могут оказать большую помощь в определении подходящих членов команды. При наборе учащихся важно подчеркнуть пользу от участия в команде Объединенного Спорта и закрепить за программой в школе почетный статус. Кроме того, важно, чтобы эти учащиеся понимали, что они такие

же члены команды, как и атлеты Специал Олимпикс, и не действовали на спортивной площадке в качестве тренеров.

Другим источником партнеров могут быть те учащиеся, которые хотят в будущем работать в области специального образования, лечебной физкультуры или общественных программ. Кроме этого, факультеты физического образования университетов постоянно ищут дополнительные возможности для организации практики тренеров. Для Объединенного Спорта могут стать доступными дополнительные места для проведения тренировок, возможность общения с квалифицированными специалистами физического воспитания, появится доступ к информационной сети организаций с подобными миссией и целями. Многие студенты с богатым спортивным опытом придут в Специал Олимпикс первый раз из-за требований учебной программы. Исследования показали, что получение такого практического опыта наряду с прохождением академической программы, оказывает сильное влияние на последующую приверженность человека выступать в роли волонтера.

В некоторых штатах учащимся для того, чтобы закончить школу, необходимо поработать добровольными помощниками. Предоставляя возможность выполнить это требование, можно привлечь к участию подходящих партнеров из числа тех учеников, которые в обычной ситуации не хотят заниматься спортом.

После того, как партнеры будут набраны, наметьте первое занятие, на котором атлеты и партнеры пройдут тесты Оценки спортивного мастерства. Дополнительно проведите мини-соревнование. И опять же, те партнеры, способности которых будут выходить за уровень способностей команды, не должны принимать участия в программе. Однако им следует предложить работу в качестве помощников тренеров. Продолжайте набор до тех пор, пока не добьетесь желаемого состава команды, члены которой будут иметь одинаковый уровень способностей.

Школьная обстановка требует определенных усилий для того, чтобы программа Объединенный Спорт была принята школьной общественностью. Опыт участия в программе будет новым как для учащихся, так и для школы. Таким образом, потребуются предпринять определенные меры к тому, чтобы продемонстрировать значение команды Объединенного Спорта и вызвать у школы чувство гордости за нее. Одним из способов содействия тому, чтобы программа была принята, является демонстрация поддержки извне: со стороны тренеров и членов межшкольных спортивных команд путем организации соревнований по программе Объединенный Спорт с другой школой до проведения школьных соревнований. Все члены

команды Объединенного Спорта должны почувствовать, что являются важной частью спортивной программы школы.

Спортивные/корпоративные лиги.

При создании команды Объединенного Спорта на базе существующей спортивной или корпоративной лиги, попытайтесь выявить тех людей, которых интересует участие в соревнованиях своей лиги, но которые в настоящее время не состоят в команде. Прежде всего, узнайте у директора лиги о таких членах, не состоящих в команде, но интересовавшихся возможностью участия в соревнованиях.

Во-вторых, поговорите с тренерами и членами существующих команд лиги об их друзьях или коллегах, которые могут быть заинтересованы в том, чтобы вступить в команду Объединенного Спорта. Это люди, не обладающие мастерством, достаточным для участия в соревнованиях на том же уровне, что и их друзья или коллеги, однако желающие заниматься спортом в условиях соревнований.

Подберите в этих источниках группу потенциальных партнеров и опишите концепцию и философию программы Объединенный Спорт, а также уровень атлетов, которых вы пытаетесь набрать в команду. Наметьте тренировочное занятие для партнеров и атлетов Специал Олимпикс и проведите тесты Оценки спортивного мастерства. Попросите тех людей, которые имеют одинаковый уровень способностей, вступить в команду. Хотя отказ партнерам с более высоким уровнем мастерства и может оказаться сложной задачей, помните, что программа Объединенный Спорт должна обеспечить содержательную роль для всех участников. Спросите у атлетов, имеющих более высокий уровень, не хотят ли они участвовать в программе в качестве помощников тренера.

2.9 Руководство для членов команды

Лучшей командой является та команда, все члены которой играют в ней содержательную роль и вносят свой вклад в успех команды.

Ниже приводятся некоторые ключевые элементы успеха команды Объединенного Спорта:

Выполнять обязательства. Стать членом команды – это здорово, но это несет с собой и серьезные обязательства. Предполагается, что каждая команда Объединенного Спорта проводит свои тренировки как минимум в течение восьми недель до выступления на соревнованиях. Тренировки необходимы для развития физической формы, спортивного мастерства, совершенствования стратегии игры, работы в команде и выработки

командного духа. Посещение тренировочных занятий должно быть обязательным.

Знать правила. Все соревнования по программе Объединенный Спорт Специал Олимпикс проводятся в соответствии с конкретными правилами. Изучение этих правил и их соблюдение во время соревнований обеспечивает получение положительного опыта.

Делать все от себя зависящее. Каждый член команды Объединенного Спорта должен принимать участие в соревнованиях в составе команды с максимальной отдачей. Партнер, который доминирует в соревновании, выступая с максимальной отдачей, должен переводиться в команду, более подходящую для его уровня способностей. Вместо него тренер должен взять другого партнера, уровень способностей которого совпадает с уровнем других членов команды.

Быть другом. На каждом члене команды лежит ответственность за установление равных отношений с другими членами команды и выступление на соревнованиях в рамках, установленных тренером. Тренировочные занятия и соревнования – это лишь часть спортивного опыта. Используйте время до и после спортивных занятий для того, чтобы узнать новых членов команды и установить с ними дружеские отношения.

Предложение стандартов для участия/членства в команде Объединенного Спорта (для атлетов и партнеров)

- 1) Каждый член команды обязан посетить как минимум 80% тренировок.
- 2) Каждый член команды добирается до места тренировок сам. Члены команды, которые водят автомобиль, могут предложить подвозить других членов команды. Однако это не является критерием для членства в команде.
- 3) Тренер (а не партнеры) определяет командную стратегию и определяет индивидуальные роли игроков. Все члены команды должны в равной степени уважать друг друга, что позволит тренеру осуществлять общее руководство командой.
- 4) Когда команда Объединенного Спорта принимает участие в матче, турнире или каком-либо другом соревновании:
 - a) Все члены команды должны ехать вместе.
 - b) Все члены команды должны вместе участвовать в различных мероприятиях (церемония открытия, Олимпийский Город, танцевальная программа, медицинское обследование).

-
- с) Если команда останавливается на ночь, все члены команды должны быть размещены в одной гостинице. Разделение по комнатам делает тренер с учетом пожеланий членов команды.
- 5) Тренер может сделать исключения по приведенному выше пункту 4 для отдельных игроков на индивидуальной основе. Исключения, которые могут негативно сказаться на сплоченности команды, не должны допускаться.

Примечание: Во время продолжительных соревнований (например, Всемирных Игр) возможно принятие определенных правил и положений, по которым отдельные члены команды могут участвовать в мероприятиях вне команды.

«Спустя короткий промежуток времени все члены команды представляют собой сплоченный коллектив и все наслаждаются игрой в баскетбол или софтбол. Наличие понятия, что некоторые игроки в команде «специал» («специальные») полностью стирается», - сказал директор программы спецобразования Фред МакНалти (Fred McNulty).

2.10 Достойное спортивное поведение

Достойное спортивное поведение характеризуется приверженностью к честной спортивной борьбе и искренней заинтересованностью в успехах других игроков. Примеры достойного спортивного поведения на соревнованиях всегда должны быть отмечены. Все члены команды должны понимать, что вне зависимости от их роли в команде, они каким-либо образом влияют на других членов команды. Поэтому очень важно, чтобы все члены команды вели себя достойно.

Требования к Тренерам:

- Самому быть примером достойного спортивного поведения для участников и зрителей.
- Обучить членов команды принципам достойного спортивного поведения и сделать данный аспект приоритетным.
- Уважать решения судей, следовать правилам проведения соревнования и вести себя спокойно.
- С уважением относиться к другим тренерам, руководителям, участникам соревнований и зрителям.
- Всегда быть готовым пожать руку официальным представителям и тренеру-противнику.
- Выработать процедуру наказаний атлетов, которые не следуют установленным правилам достойного поведения.

Требования к атлетам и партнерам:

- С уважением относиться к другим членам команды.
- Поддерживать члена команды при совершении ошибки.
- С уважением относиться к противникам, пожать друг другу руку до и после соревнования.
- Уважать решения судей, следовать правилам проведения соревнования и вести себя спокойно.
- Сотрудничать с официальными представителями, тренерами, руководителями и другими участниками с целью проведения соревнования в честной борьбе.
- Не мстить (в устной или физической форме) соперникам в случае проявления ими неуважения.
- Понимать важность и возложенную на себя ответственность как представителя движения Специал Олимпикс.
- Определить победу как «достижение наилучшего личного результата».
- Соответствовать высокому уровню требований достойного спортивного поведения, установленных вашим тренером.

«Являюсь членом команды Объединенного Спорта. Если вы любите спорт, вы также должны постараться стать членом команды», - сказал атлет Объединенного Спорта Мат Бун (Mat Boone).

В. Тренировочный процесс и соревнования

3.1 Организация тренировочного процесса

До выступления в соревнованиях команды Объединенного Спорта должны пройти как минимум восьминедельный курс тренировок (который включает тренировочные занятия и соревнования в своей категории). В качестве дополнительного средства подготовки к соревнованиям на более высоком уровне рекомендуется участие в соревнованиях лиги или другой опыт соревнований в рамках или вне Специал Олимпикс.

3.2 Соревнования на местном уровне

Возможность участия в соревнованиях на местном уровне является решающей в успехе команды Объединенного Спорта. Участие в местной программе должно вести к переходу к соревнованиям на более высоком уровне: местном, районном, региональном, национальном или международном. Ниже приводится несколько моделей создания условий для соревнований на местном уровне:

Лига Объединенного Спорта Специал Олимпикс. Лига создается местной программой или отделением Специал Олимпикс в том случае, когда три или более команды Объединенного Спорта принимают участие в соревнованиях как минимум пять раз. Предлагается проводить соревнования лиги на еженедельной основе и в конце соревнований вручать награды Специал Олимпикс.

Местный турнир по программе Объединенный Спорт. Если невозможны еженедельные соревнования лиги, можно провести одно- или двухдневный турнир, на котором каждая команда будет дважды участвовать в соревнованиях. Турниры могут получить разрешение от Специал Олимпикс. Турниры являются хорошей альтернативой для команд из сельской местности.

Спортивная лига в районах. Команда Объединенного Спорта может участвовать в соревнованиях спортивной лиги района (санкционированных Департаментом Оздоровления, YMCA и др.) с командами, не выступающими по программе Объединенный Спорт. В этом случае команда Объединенного Спорта будет выступать в соответствии с правилами и руководствами спортивной лиги и получать награды согласно ее правилам. Состав команды будет утверждаться Специал Олимпикс. Команды Объединенного Спорта должны всегда, когда это возможно, организовывать выступления и соревнования с местными командами. Важно, чтобы команды получили в течение спортивного сезона как можно больше опыта участия в соревнованиях. С целью обеспечения

спортивного уровня, сопоставимого с уровнем других команд, команды Объединенного Спорта, участвующие в соревнованиях спортивной лиги района, должны выяснить уровень лиги. Тренер, если это возможно, перед регистрацией команды Объединенного Спорта должен понаблюдать за ходом тренировок, выступлений или соревнований команд лиги.

3.3 Соревнования программного уровня

Соревнования по программе Объединенный Спорт должны проводиться на программном уровне Специал Олимпикс. Эти соревнования дают стимулы для перехода с более низкого уровня занятий спортом к более высокому. Они также помогают установить нормы для выполнения местными программами с целью их дальнейшего развития.

Существующие соревнования Специал Олимпикс - Соревнования по программе Объединенный Спорт могут проводиться в качестве части соревнований Специал Олимпикс на программном уровне с использованием тех же сроков, мест проведения, добровольных помощников и т.п.

Соревнования Специал Олимпикс по программе Объединенный Спорт - Соревнования по программе Объединенный Спорт могут проводиться отдельно, с участием только команд Объединенного Спорта.

Существующие соревнования в районе - Соревнования по программе Объединенный Спорт могут проводиться в качестве части соревнований района. Например, группа команд Объединенного Спорта может принимать участие в гонках по шоссе на длинную дистанцию. Спортсмены Объединенного Спорта выступают вместе со всеми другими спортсменами, однако подсчет очков и награждение производятся в соответствии с правилами Объединенного Спорта. В некоторых случаях спортсмены Объединенного Спорта также имеют право на обычные награды за гонки по шоссе.

3.4 Руководство по успешному проведению соревнования Объединенного Спорта

- 1) **До того, как тренеры начнут работу со своими командами Объединенного Спорта[®], проведите учебное занятие по программе для всех тренеров.** Рассмотрите на этом занятии наиболее важные вопросы: «Содержательное участие» и «Набор команды». Обеспечьте понимание тренерами философии и принципов программы Объединенного Спорта. Обеспечьте понимание спортсменами философии и принципов программы Объединенного Спорта, проведя установочное занятие по программе для всех атлетов до того, как они начнут занятия

в команде Объединенного Спорта. На этом занятии подчеркните роль партнеров в качестве членов команды и необходимость участия с полной отдачей как в тренировках, так и на соревнованиях.

- 2) **Проведите обучение тренеров по их виду спорта.** Тренеры должны понимать основные принципы и навыки данного вида спорта. Все тренеры должны постараться получить тренерские сертификаты Специал Олимпикс в их виде спорта. Правильные методики тренировок атлетов и партнеров способствуют их полноценному развитию и содержательному участию каждого из них.
- 3) **Убедитесь в том, что все атлеты зарегистрированы в Специал Олимпикс.** Правила Специал Олимпикс одинаковы для всех атлетов и партнеров с единственным исключением. Партнеры должны заполнить «Регистрационную Форму Партнера Объединенного Спорта», в которой предоставлена контактная информация партнера, подписанная форма освобождения от ответственности, а также общая информация о партнере. Партнерам не нужно предоставлять медицинскую справку, однако, некоторые программы делают данный пункт обязательным.
- 4) **Потребуйте у тренеров предоставить информацию об уровне способностей их команд Объединенного Спорта.** Эта информация включает результаты тестов Оценки спортивного мастерства Специал Олимпикс для всех занимающихся командными видами спорта, а также показатели выступлений для всех занимающихся индивидуальными видами спорта. Сюда также входят результаты предыдущих выступлений команды (если команда выступала в данном составе более одного года). Подобная информация вносится в общий список команды и анкету по оценке способностей и предоставляется вместе с заявкой команды Объединенного Спорта® на участие в соревновании.
- 5) **Убедитесь, что главный тренер и руководитель делегации подписали Соглашение об Участии.** Ниже в данном документе приводится пример такой формы, в которой руководители программы подтверждают, что их команда(ы) была организована в соответствии со стандартами, приведенными в данном Руководстве. В форме указано, что команда может быть дисквалифицирована за несоблюдение уважения к философии Объединенного Спорта Специал Олимпикс.
- 6) **До начала соревнований проведите полную подготовку членов Комитета по спортивным правилам и судей.** Это позволит членам комитета эффективно реагировать на критические ситуации в соревновании и случаи нарушения правил. Метод реагирования Комитета по спортивным правилам на подобные ситуации и протесты должен быть, в свою очередь, тщательно разъяснен старшим тренерам на первом собрании тренеров.

7) Проведите дивизионирование на месте проведения соревнований.

В целях распределения (должным образом) команд по соответствующим уровням способностей подгруппам важно до начала любых соревнований провести на месте мини-выступления. Судьи, которые будут наблюдать за этими выступлениями, смогут точно оценить уровень способностей команды и поместить ее в подгруппу вместе с другими командами, имеющими тот же уровень.





Соглашение об Участии Команды Объединенного Спорта

Понимание и соблюдение правил и философии Объединенного Спорта Специал Олимпикс всеми командами-участниками соревнований Объединенного Спорта Специал Олимпикс очень важно. Для обеспечения дальнейшего роста программы Объединенного Спорта Специал Олимпикс и для правильного проведения соревнований Объединенного Спорта Специал Олимпикс команды Объединенного Спорта, посылающие своих атлетов и партнеров для участия в соревнованиях, должны следовать следующим правилам.

- 1) Объединенный Спорт представляет собой программу, объединяющую приблизительно равное число атлетов Специал Олимпикс с людьми, не имеющими отклонений в умственном развитии (партнерами), в спортивные команды для тренировочных занятий и соревнований.
- 2) Тренер команды Объединенного Спорта не должен выступать в роли партнера во время соревнований.
- 3) В целях обеспечения безопасности и недопущения доминирования, игрок с уровнем мастерства, который значительно выше или ниже уровня мастерства других членов команды, не должен быть членом данной команды.
- 4) В команде Объединенного Спорта Специал Олимпикс не должно быть игроков, которые из-за своего уровня навыков, который значительно превышает уровень навыков других членов команды, могут:
 - a) доминировать в игре
 - b) не дать возможности другим игрокам команды внести свой вклад в общий успех команды
 - c) представлять собой угрозу здоровью и безопасности на игровой площадке
- 5) Задача Объединенного Спорта заключается в обеспечении атлетов Специал Олимпикс возможностью играть на спортивной площадке вместе с людьми без отклонений в умственном развитии со схожим уровнем спортивного мастерства.

Соглашение:

Я прочитал вышеперечисленное заявление и подтверждаю, что наша команда Объединенного Спорта организована в соответствии с правилами Объединенного Спорта Специал Олимпикс. Я понимаю правила, философию и назначение данной программы и соглашаюсь соблюдать данные правила и положения. Несоблюдение данных правил и положений приведет к дисквалификации.

Подпись главного тренера команды
Объединенного Спорта Специал Олимпикс

Название спорта

Подпись Главы Делегации

Название спорта

Г. Упражнения.

Контрольные списки вопросов и формы

4.1 Упражнение по развитию тренерского мастерства

Вы – координатор местной программы и собираетесь начать программу Объединенного Спорта.

Перечислите характеристики хорошего тренера Объединенного Спорта.

- | | |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ |

Из вышеперечисленных характеристик выберите три наиболее важные.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Перечислите методы, которые данный тренер может использовать для развития слаженных взаимодействий атлетов и партнеров.

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

4.2 Упражнение по развитию команды

Указания. Ваша группа работает над рассмотрением плана по созданию команды Объединенного Спорта в определенном месте.

Программа 1: Спорт: Баскетбол Место: Школа	Программа 3: Спорт: Забег на длинные дистанции Место: Реабилитационный Центр для Взрослых
Программа 2: Спорт: Футбол Место: Специал Олимпикс в данной местности	Программа 4: Спорт: Боулинг Место: Домашняя группа

А. Как и где вы будете **искать** партнеров?

1. Какие навыки/отношение необходимы, чтобы быть партнером в этой команде?

2. Основываясь на данное описание, где мы можем найти таких людей?

3. Как мы можем мотивировать таких людей к участию?

4. Кто лучше всего подходит для роли приглашающего?

Б. Как вы произведете оценку уровней навыков атлетов и партнеров?

1 _____

2 _____

3 _____

В. Что относится к «**правилам команды**»? (Чтобы быть членом команды вы должны.....)

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Эти правила только для партнеров? Только для атлетов?

Г. Как вы проведете **обучение** атлетов, партнеров и тренеров?

Атлеты _____

Партнеры _____

Тренеры _____

Д. В какие **виды соревнований** вы заявите для участия вашу команду?

Е. Перечислите несколько деталей бюджета для данной команды. Присущи ли они только команде Объединенного Спорта?

4.3 Ситуации Объединенного Спорта Специал Олимпикс.

Если это случится с вами?

Ситуация 1.

За последний месяц вы смогли набрать достаточное количество игроков для вашей команды Объединенного Спорта по волейболу. Сложность заключается в том, что некоторые атлеты не имеют даже начальных навыков данного вида спорта.

Ответ: _____

Ситуация 2.

Вы – Директор турнира по футболу. Турнир областного уровня. Тренер одной команды жалуется, что в составе команды-противника есть игрок, который полностью доминирует игру. По время перерыва между таймами он подает протест.

Ответ: _____

Ситуация 3.

Два фигуриста выступают вместе в парных соревнованиях. Один член данной команды – атлет Специал Олимпикс среднего уровня. Второй – фигурист высокого уровня, который успешно выступает на соревнованиях, проводимых национальной федерацией. Вы – тренер другой пары фигуристов. Вы затратили много усилий и времени на поиск подходящих друг другу по уровню спортивных навыков партнера и атлета.

Ответ: _____

Ситуация 4.

Баскетбольная команда прошла регистрацию для участия в турнире. При просмотре заявки вы замечаете, что в заявке указаны два партнера и восемь атлетов. Когда вы объявляете о своей находке тренеру данной команды, он отвечает вам, что состав команды отвечает требованиям по количеству партнеров на площадке.

Ответ: _____

Ситуация 5.

В дорожной гонке Объединенного Спорта в велоспорте результат определяется по последнему члену команды, пересекающему линию финиша. Атлет Спешиал Олимпикс вашей команды старается изо всех сил, но отстал. Его партнер, который имеет лучшие навыки спортивного мастерства, тоже отстал и старается «тянуть» за собой отстающего атлета к финишной линии. Что вы скажете такому партнеру?

Ответ: _____

4.4 Контрольный список команды Объединенного Спорта

Выберите вид спорта.

Найдите и подготовьте старшего тренера и его помощников.

Обеспечьте наличие места для проведения тренировок команды.

Установите целевую группу (группы) набора членов команды.

- Среднеобразовательные школы
- Взрослые лица
- Женщины
- Молодежь
- Другие

Создайте план оповещения школ, организаций и общественных центров о том, кто может принять участие в программе.

Проведите отборочные соревнования для спортсменов Специал Олимпикс и партнеров.

Установите минимальные нормы участия в команде: (например, все члены команды тренируются минимум один час в неделю в течение восьми недель и должны принять участие в двух запланированных соревнованиях).

- число тренировочных часов и занятий
- число соревнований

Подготовьте и распространите расписание тренировок.

Подготовьте и распространите расписание соревнований (игра в рамках лиги, местные турниры, большое финальное соревнование)

Обеспечьте наличие спортивной формы и спортивного оборудования для членов команды.

Обеспечьте руководство тренировками команды и соответствующую помощь в течение всего спортивного сезона.

Проведите оценку выполнения программы и поздравьте участников.

4.5 Контрольный список вопросов по самооценке

Оцените вашу команду Объединенного Спорта.

Если вы дали ответ «да» на один из нижеперечисленных вопросов, тогда, скорее всего, ваша команда не подходит для участия в официальных соревнованиях Объединенного Спорта Специал Олимпикс из-за нарушения принципов «Содержательного Участия».

1. Есть ли в команде атлет или партнер, который, выступая на самом высоком уровне своих способностей, ставит других спортсменов в своей или чужой команде под угрозу получения травмы?
2. Является ли состав команды таким, что все партнеры имеют способности выше, чем способности атлетов с отклонениями в умственном развитии?
3. Занижают ли отдельные члены команды уровень своих способностей и не выступают в меру своих возможностей для того, чтобы соревнование проходило по правилам, а также, чтобы обеспечить безопасное и содержательное участие для всех членов команды?
4. Есть ли в команде такие партнеры, которые обладают настолько высоким уровнем спортивного мастерства, что ни один член команды не может противостоять им в спортивной ситуации во время соревнования? (То есть, этот член команды может заработать очки для команды в любое время по своему усмотрению).
5. Есть ли в команде атлеты, которые не обладают требуемыми спортивными навыками или не понимают правила, необходимые для участия в соревновании? Нуждаются ли они в значительной помощи со стороны товарищей по команде? Существует ли необходимость существенного изменения правил помимо адаптации Официальных Спортивных Правил Специал Олимпикс?
6. Есть ли в команде атлеты, которые в спортивной ситуации во время соревнования редко получают мяч или редко участвуют в соревновании из-за низкого уровня своих способностей?
7. Есть ли в команде атлеты, которые не принимают участия в более чем 50% соревнований лиги?
8. Есть ли в команде атлеты или партнеры, которые не посещают более 50% тренировочных занятий в течение сезона?
9. Будет ли команда неспособна участвовать в тренировках и соревнованиях в полном составе как минимум в течение восьми недель до участия в соревнованиях Специал Олимпикс?

4.6 Краткое содержание

Определение: Программа Объединенного Спорта Специал Олимпикс представляет собой программу, объединяющую атлетов Специал Олимпикс с людьми, не имеющими отклонений в умственном развитии, в спортивные команды для тренировочных занятий и соревнований.

Критерии соответствия партнеров: Цели и задачи программы Объединенного Спорта выполнимы более полно, когда партнерами в команде Объединенного Спорта являются люди без отклонений в умственном развитии. Даже если человек с другим видом отклонения и смог бы правильно выступить в роли партнера, «команды Объединенного Спорта Специал Олимпикс никогда не должны полностью состоять только из людей с отклонениями в развитии» (из выступления Председателя и Главного Исполнительного Директора Специал Олимпикс Тимоти Шрайвера на саммит конференции Объединенного Спорта в Ралей, штат Северная Каролина (Raleigh, North Carolina), США 3 декабря 1998 года).

Правила: Специал Олимпикс используют как основу официальные стандартные правила по каждому отдельному виду спорта, кроме случаев, когда данные правила противоречат внесенным модификациям Специал Олимпикс по данному виду спорта.

Правила Объединенного Спорта:

- В общем списке команды должно быть приблизительно равное число атлетов и партнеров.
- Стартовый состав команды должен состоять из равного количества атлетов и партнеров.
- Дивизионирование команд проводится на основе уровня способностей.
- Все члены команды получают награды Специал Олимпикс.
- В командных видах спорта командой руководит взрослый неиграющий тренер.

Критерии успешного проведения соревнования Объединенного Спорта

Специал Олимпикс приняли программу Объединенный Спорт в 1989, чтобы расширить спортивные возможности для атлетов, ищущих новые спортивные вызовы, и в тоже время существенно увеличить их включение в общество. Обширные практические опыты продемонстрировали, что вероятность того, что команды Объединенного Спорта выполнят цели программы, увеличивается, когда следующие критерии выполнены.

-
- **Правильный выбор спорта:** различные факторы влияют на решение о выборе вида спорта для тренировок и соревнований Объединенного Спорта. Эти факторы включают: наличие квалифицированных тренеров, уровни способностей потенциальных атлетов и партнеров, финансы, условия и возможности для соревнования.
 - **Квалифицированные тренеры возглавляют программу:** команды Объединенного Спорта должны быть организованы под руководством обученного тренера, который понимает принципы и правила программы Объединенного Спорта, методы, стратегии и тренировочный режим избранного вида спорта.
 - **Выбор подходящих членов команды:** способность и возможность каждого участника внести вклад в успех команды имеет очень важное значение в Специал Олимпикс. Члены команды должны обладать необходимыми навыками для того, чтобы участвовать в команде Объединенного Спорта и не подвергать чрезмерному риску себя или других. Кроме того, члены команды должны быть подобраны по критерию возраста и способностей в соответствии с требованиями вида спорта.
 - **От качественных тренировок к участию в соревнованиях:** все члены команды Объединенного Спорта должны закончить как минимум восемь недель тренировок (практика, тренировочные игры и соревнования на уровне лиг) перед кульминационным моментом – соревнованием на уровне чемпионата.
 - **Следование правилам Объединенного Спорта:** все соревнования Объединенного Спорта должны проводиться согласно Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс, включая распределение команд Объединенного Спорта в соответствующие дивизионы по критериям возраста и уровню способностей.

Дополнительное обучение: Специал Олимпикс могут предоставить курсы по Объединенному Спорту как отдельные предметы, так и как часть многоступенчатой программы подготовки тренера Объединенного Спорта. В дополнение к данному Руководству прилагается видео. Обратитесь к штатным сотрудникам вашей Национальной Программы за дополнительной информацией по программе Объединенного Спорта.

Миссия Организации Специал Олимпикс

Миссия Специал Олимпикс заключается в организации круглогодичных тренировок и соревнований по различным олимпийским видам спорта для детей и взрослых с отклонениями в умственном развитии, что создает постоянные возможности для улучшения физической формы, демонстрации мужества, получения радости и участия в развитии талантов, навыков и дружественных отношений совместно с членами семей, другими спортсменами Специал Олимпикс и обществом в целом.

Клятвы Специал Олимпикс

Клятва атлета

«Позвольте мне победить, но если я не смогу, то пусть я буду смелым в этой попытке!»

Эти слова в свое время произносили римские гладиаторы при выходе на арену, где их ждал кровавый бой. Наши атлеты произносят данную клятву на церемонии открытия перед каждым соревнованием, чтобы напомнить самим себе и всем присутствующим о том, что они являются частью благородной традиции, и о том, что их цель – соревноваться, прикладывая все усилия, и проявить мужество, стараясь заставить себя достичь еще более высоких результатов.

Напоминайте своим атлетам о том, что они должны соблюдать данную клятву, если они хотят продолжать развиваться и достигать еще более высоких результатов.

Клятва тренера

«От имени всех тренеров я заявляю, что я всегда буду следовать письменным и устным инструкциям официальных представителей Специал Олимпикс, обеспечу своевременное присутствие наших атлетов на требуемых соревнованиях и мероприятиях и всегда буду следовать установленным правилам и положениям во имя спорта!»

Клятва официального представителя

«От имени всех судей и других официальных представителей я заявляю, что во время Игр Специал Олимпикс я буду выполнять свои функции объективно, беспристрастно, буду уважать и следовать правилам, действующим на данных Играх, во имя спорта!»

Описание Специал Олимпикс

- ✧ Специал Олимпикс — это программа круглогодичных спортивных тренировок и соревнований.
- ✧ Общее количество предложенных видов спорта – 27. Пожалуйста, обратитесь в вашу местную программу для уточнения, какие виды спорта предложены в вашем районе.
- ✧ Виды спорта: командные и индивидуальные.
- ✧ Минимальный возраст для участия в соревнованиях – 8 лет, минимальный возраст для участия в тренировках – 5 лет, верхнего ограничения по возрасту нет.
- ✧ Специал Олимпикс предназначена для людей с отклонениями в умственном развитии.
- ✧ Участие в Специал Олимпикс бесплатное.
- ✧ Специал Олимпикс является международной организацией.

Дивизионирование

Что такое дивизионирование?

Дивизионирование является отличительной чертой Специал Олимпикс, которая дает Специал Олимпикс уникальный статус в мире спорта.

В Специал Олимпикс считается, что каждый атлет имеет право на равный шанс достичь успеха в спортивных соревнованиях. Именно поэтому каждое соревнование должно быть разделено на дивизионы, чтобы у каждого атлета или команды был реальный шанс преуспеть, соревнуясь с равными по уровню способностей атлетами. Разделение атлетов или команд на дивизионы должно происходить на основе правильных записей результатов на предыдущих соревнованиях или тренировочных состязаниях. Кроме этого, где это уместно, дивизионирование также проводится по возрасту и полу.

Как проводится дивизионирование?

Дивизионирование детально описано в Официальных Спортивных Правилах Специал Олимпикс. При дивизионировании на соревновании Специал Олимпикс за основу принимается уровень способностей атлета. Уровень способностей атлета в свою очередь определяется указанным при регистрации результатом, который был получен на предыдущем соревновании, или же результатом, который был получен во время предварительного (квалификационного) раунда. Данные факторы являются не идеальными, но в данное время наилучшими индикаторами уровня способностей атлета или команды. К другим факторам, которые используются при дивизионировании, относятся возраст и пол.

Как правило, соревнование проводится на достаточно высоком уровне, когда в каждом дивизионе есть от трех до восьми участников или команд, равных по уровню способностей. При разделении в дивизионы следует помнить, что разница между предварительным лучшим и худшим результатом участников (команд) данного дивизиона не должна превышать 15%. Однако в некоторых случаях количество атлетов или команд, участвующих в данном соревновании, будет недостаточным для выполнения данного условия. Правила дивизионирования в особых случаях приведены в конце данного раздела.

Если в каждом дивизионе должно быть от трех до восьми участников или команд, почему на некоторых соревнованиях можно увидеть дивизионы, состоящие из одного человека?

Дивизионы, состоящие из одного человека, не желательны, так как они не предоставляют участнику спортивного соревнования. Однако следует

помнить, что иногда уровень способностей атлета/команды очень сильно превышает или отстает (разница более 15%) от уровня способностей всех других участников/команд, что приводит к ситуации, когда отнести данного атлета/команду в дивизион будет несправедливо или даже опасно для здоровья. Кроме этого, данная ситуация также нарушит положение Специал Олимпикс о том, что каждый атлет/команда должен/-на иметь шанс преуспеть.

Почему нельзя провести дивизионирование таким образом, чтобы в каждом дивизионе было только три атлета/команды и все получили медали?

Манипулирование дивизионированием для организации дивизионов, в которых каждый получает медаль, противоречит принципу Специал Олимпикс: Специал Олимпикс приветствует и стремится развивать спортивный дух и любовь к участию в спортивных состязаниях только ради участия. Для достижения этой цели Специал Олимпикс старается предоставить каждому спортсмену возможность участвовать в тренировках и соревнованиях, позволяющих наиболее полно продемонстрировать потенциал каждого спортсмена вне зависимости от его или ее уровня способностей. основополагающий принцип не упоминает, что чувство собственного достоинства атлета зависит от занятого места.

Ниже приведены три причины, почему нельзя проводить дивизионирование таким образом, чтобы в каждом дивизионе было только три атлета/команды и все получили медали.

- ✧ Во первых, это нарушает правило Международного Олимпийского Комитета (МОК), который разрешил нам использовать слово «Олимпикс» в названии нашего движения. Получив право использовать данное слово, движение Специал Олимпикс обязано выполнять определенные олимпийские стандарты. Вручение медалей всем терм участникам дивизиона к таким стандартам не относится.
- ✧ Во вторых, манипулирование дивизионированием и несправедливая раздача медалей приводит к снижению ценности и эффективности медалей, как средства обучения атлетов и подготовки к соревнованиям. Специал Олимпикс верит, что принятие вызова атлетом на спортивной площадке уже делает его победителем, независимо от занятого места. Поэтому очень важно приободрить и ценить прилагаемые усилия всех атлетов. Каждый атлет, занявший с первого по восьмое место и закончивший соревнование, награждается. Лентами участия награждаются атлеты, которые участвовали в соревновании, но по каким-то причинам не закончили соревнование.

✧ В третьих, главная цель спортивных тренировок и соревнований Специал Олимпикс заключается в развитии у атлета любви к спорту и желания всегда делать все от него/ее зависящее для достижения поставленной цели. Именно поэтому клятва атлета гласит: «Позвольте мне победить, но если я не смогу, то пусть я буду смелым в этой попытке!» Развитие личности и чувства собственного достоинства происходит через участие в многочисленных спортивных поединках.

Мой атлет(ы) очень расстроен(ы) тем, что он/она не получил(а) медаль. Почему занявшие с 4 по 8 места атлеты не могут получить медали вместо лент?

В настоящее время раздел Генеральных Правил о наградах гласит, что на всех Играх Программ на территории США, Национальных Играх, Региональных и Всемирных Играх, а также на иных Играх и мероприятиях, санкционированных СОИ, медали должны вручаться спортсменам, занявшим первое, второе и третье места в каждом из видов программы, а наградные ленты должны вручаться спортсменам, занявшим места с четвертого по восьмое. Медали участникам, занявшим с 4 по 8 места в дивизионе, не вручаются.

Правила Специал Олимпикс по дивизионированию находятся в статье 1 Спортивных Правил Специал Олимпикс. Ниже данные правила приведены в сжатом виде.

Индивидуальные виды спорта:

- a) Шаг 1: разделение атлетов/команд по полу кроме случаев, когда вид спорта позволяет проведение смешанных соревнований (верховая езда, бочке).
- b) Шаг 2: разделение атлетов мужского и женского пола в следующие возрастные группы: 8-11, 12-15, 16-21, 22-29, 30 и старше.
- c) Шаг 3: Разделение атлетов по уровню способностей.
 - 1) В видах спорта, где учет результатов идет по времени, расстоянию или очкам, и проводятся предварительные (квалификационные) соревнования, для дивизионирования следует учитывать результаты, полученные в данных соревнованиях.
 - 2) В случаях, когда предварительные (квалификационные) соревнования не проводятся, указанный уровень способностей является единственным критерием определения уровня способностей атлета. Если в дивизионе получается более восьми атлетов одного пола, возраста и уровня способностей, следует разделить таких атлетов в дивизионы с количеством атлетов не менее 3 и не более восьми.

Командные виды спорта:

- а) В командных видах спорта дивизионирование проводится прежде всего по полу и возрасту. Команды со смешанным составом (оба пола) должны соревноваться с командами со смешанным составом или, при отсутствии достаточного количества команд со смешанным составом, с мужскими командами.
- 1) Если есть только одна мужская или женская команда, данная команда должна быть распределена в дивизион с командами противоположного пола, но равными по возрасту и уровню способностей.
 - 2) Возрастная группа для команды определяется возрастом самого старшего атлета в данной команде на день открытия соревнований.
 - 3) Мужские и женские команды должны быть разделены в следующие возрастные группы: 15 лет и младше, 16-21, 22 года и старше.
- б) Проводится дивизионирование по уровню способностей.

Программа Лидерства Атлетов (ALP)

Атлеты выбирают вид спорта	Атлеты могут быть капитанами команды	Атлеты могут быть волонтерами
Атлеты могут быть официальными представителями	Атлеты могут быть тренерами	Атлеты могут быть членами Совета Директоров
Атлеты могут быть Глобальными Послами	Атлеты могут быть помощниками тренера	Атлеты могут быть членами Советов Развития

В вашей команде есть капитан? Если нет, обязательно выберите капитана!

Цели Тренера

По мере всестороннего развития движения Специал Олимпикс стало очевидно, что центральной фигурой в процессе предоставления атлетам Специал Олимпикс возможностей участвовать в качественных спортивных тренировках является местный тренер. Если тренер прошел обучение методикам тренировок, тогда миссия Специал Олимпикс предоставить атлетам качественные тренировки и соревнования выполняема.

Цели курса «Принципы работы тренера»:

- ✧ Создать безопасную атмосферу для атлетов Специал Олимпикс во время тренировок и соревнований.
- ✧ Использовать современные знания по проведению тренировок по развитию силы, выносливости и гибкости и правильно применять их в отношении атлетов Специал Олимпикс.
- ✧ Развить понимание движения Специал Олимпикс.
- ✧ Использовать подход спортивного менеджмента команды при рекрутировании атлетов, волонтеров и членов семей. Разработать планы для проведения тренировочных программ по определенному виду спорта для атлетов Специал Олимпикс.
- ✧ С помощью эффективной работы тренера развить в атлетах уверенность в своих спортивных навыках.

Приведенная выше информация взята из курса «Принципы работы тренера», который проводится Специал Олимпикс. За дополнительной информацией, пожалуйста, обращайтесь к своей местной программе. Курс «Принципы работы тренера» не основан на определенном виде спорта. Курс рассматривает принципы работы тренера, философию тренера, планирование и администрирование, спортивную подготовку, обеспечение безопасности и менеджмент риска.

Дополнительную информацию и материалы можно найти онлайн на сайте <http://www.specialolympics.org>

Проведение Тренировок с Атлетами Специал Олимпикс

Мастерство тренера имеет очень важное значение в Специал Олимпикс. Для тренера Специал Олимпикс важнее всего понять, что атлеты являются личностями, и тренировать их следует как и любую другую молодежную спортивную команду. Для хорошего тренера характерны одни и те же черты, и не важно, кого он тренирует: национальную олимпийскую команду, команду школы или университета, местную команду, молодежную команду или команду Специал Олимпикс. Однако понятно, что в некоторых ситуациях тренировать команду Специал Олимпикс – уникальный и более приятный опыт.

Дополнительную информацию можно найти онлайн на сайте:
<http://www.specialolympics.org>

Методические Материалы (Руководства) для Тренера

Оглавление (постоянные разделы)

Принципы работы тренера

Проведение тренировок с атлетами Специал Олимпикс

Проведение тренировок с командой

Подготовка атлетов к соревнованиям

Питание, безопасность и физическая форма

Безопасность в спорте и менеджмент риска

Основы Специал Олимпикс

Разделы по особенностям вида спорта есть в наличии для всех видов спорта

Дополнительную информацию можно найти онлайн на сайте:
<http://www.specialolympics.org>

Определение Термина «Тренер Специал Олимпикс»

Тренер Специал Олимпикс – это человек, который проводит отбор и оценку атлетов Специал Олимпикс, а также организывает тренировки и готовит атлетов Специал Олимпикс к соревнованиям. Тренер также должен знать, понимать и следовать правилам данного вида спорта и Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс. Ниже приводится описание тренера Специал Олимпикс.

Описание Термина «Тренер Специал Олимпикс»

Позиция	Тренер
Описание	Тренер Специал Олимпикс несет ответственность за организацию тренировочного процесса и подготовку атлетов Специал Олимпикс к разноуровневым спортивным соревнованиям.
Обязанности	<i>См. ниже</i>

1. Проводить отбор, оценку и тренировки атлетов Специал Олимпикс для спортивных соревнований.

- ✦ **Отбор атлетов:** тренер Специал Олимпикс проводит рекрутирование атлетов, соответствующим образом заполняет и вовремя подает все необходимые медицинские и регистрационные документы.
- ✦ **Оценка:** тренер Специал Олимпикс проводит оценку каждого атлета с целью определения индивидуального и/или командного уровня навыков для тренировок и соревнований в выбранных видах спорта.
- ✦ **Тренировки:** тренер Специал Олимпикс разрабатывает индивидуальную тренировочную программу для каждого атлета. Данная программа включает в себя инструкции по овладению основными (начальными) навыками, инструкции по закалке и свод правил соревнования. Программа тренировок и соревнований должна длиться как минимум восемь недель.

2. Знать, понимать и следовать Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс.

3. Знать и понимать преподаваемый вид спорта.

4. Быть примером с моральной и этической точки зрения.

- ✦ Правильно планировать каждый шаг во время тренировки и соревнования.
- ✦ Обеспечить безопасную атмосферу для тренировок и соревнований.

-
- ✧ Использовать разрешенное и безопасное оборудование.
 - ✧ Обеспечить необходимые инструкции для преподавания спортивных навыков, обеспечить безопасное место соревнований.
 - ✧ Правильно сопоставлять атлетов по уровню навыков, физическим характеристикам и силе.
 - ✧ Постоянно оценивать каждого атлета для участия в определенных действиях в рамках его/ее способностей.
 - ✧ Сообщать атлетам о риске, связанном с определенным видом спорта.
 - ✧ Обеспечить достаточный уровень надзора над атлетами и поддерживать адекватное соотношение количества помощников главного тренера к атлетам.
 - ✧ Обеспечить постоянную медицинскую поддержку.
 - ✧ Правильно вести все записи.

Часть 1: Развитие Философии Тренера

Цель

- ✧ Определить, выделить и развить философию тренера

Упражнение № 1. Самооценка Черт Характера Тренера.

Есть несколько факторов, которые могут определить вашу философию. Ваш тренерский успех в основном зависит от вашей философии тренера.

Оцените себя и выберите три аспекта, требующих улучшений

Черта характера	Низкий	Средний	Высокий	Требует улучшений
Знание спорта	1	2	3	
Организованность	1	2	3	
Честность	1	2	3	
Профессиональный вид	1	2	3	
Компетентность	1	2	3	
Энтузиазм	1	2	3	
Работоспособность	1	2	3	
Пунктуальность	1	2	3	
Постоянство	1	2	3	
Понимание	1	2	3	
Внимательный слушатель	1	2	3	
Обеспечивает индивидуальную помощь	1	2	3	
Развивает в атлетах уверенность в собственных силах	1	2	3	
Мотиватор	1	2	3	
Хороший учитель	1	2	3	
Постоянно приободряет	1	2	3	
Хвалит приложенные усилия	1	2	3	
Уважает атлетов	1	2	3	
Терпелив с атлетами	1	2	3	
Чувство юмора	1	2	3	

(Международная Ассоциация Федераций Легкой Атлетики (IAAF), Введение в Теорию Работы Тренера, 1991)

Упражнение № 2. Оценка Собственных Целей

Задача данного упражнения заключается в оказании помощи тренеру лучше понять причины, по которым вы стали тренером, и выделить стороны, которые представляют для вас наибольшую важность в работе тренера. Уделяете ли вы больше внимания веселью, развитию атлетов или же победе на соревнованиях?

Наибольшее количество баллов определит наиболее важный для вас аспект работы тренера и определит основу вашей тренерской философии и целей. Инструкции приведены ниже.

Инструкции

Прочитайте все выражения в первой группе (А, Б, В).

Поставьте цифру 3 напротив выражения, которое по Вашему мнению наиболее важно для вас.

Поставьте цифру 1 напротив выражения, которое по Вашему мнению наименее важно для вас.

Поставьте цифру 2 напротив оставшегося выражения.

Повторите процес для остальных пяти групп.

Внизу страницы подсчитайте общее количество баллов для А, Б и В.

Ответы А = Приоритетом является развитие атлетов.
Ответы Б = Приоритетом является веселье.
Ответы В = Приоритетом является победа.

Упражнение № 2. Оценка Собственных Целей

Выражение	1	2	3
<i>Лучший тренер – это тот, кто ...</i>			
А. поощряет командный дух, взаимодействие и достойное спортивное поведение.			
Б. превращает тренировку в веселье.			
В. имеет в наличии отличную стратегию и навыки для достижения победы на соревнованиях.			
<i>Хороший тренер</i>			
А. оказывает индивидуальную помощь и заинтересован в развитии атлета.			
Б. старается развить энтузиазм и умение веселиться у всех.			
В. обучает атлетов необходимым для победы навыкам.			
<i>Мне хотелось бы, чтобы люди сказали, что я ...</i>			
А. внес свой вклад в спортивное развитие атлетов.			
Б. был тренером спортивной программы, в которой атлеты наслаждались игрой.			
В. тренировал, чтобы победить.			
<i>Я хотел бы, чтобы репортаж в новостях обо мне подчеркнул, что я ...</i>			
А. внес свой вклад в спортивное развитие атлетов.			
Б. был тренером спортивной программы, в которой атлеты наслаждались игрой.			
В. тренировал, чтобы победить.			
<i>Как тренер я уделяю особое внимание</i>			
А. обучению навыкам, которые атлеты могут использовать всю жизнь.			
Б. играм и тому, чтобы атлеты получали удовольствие от того, что они делают.			
В. установке индивидуальных и командных целей для развития атлетов-победителей.			
<i>Для меня важнее всего</i>			
А. общая физическая подготовка.			
Б. радость и веселье.			
В. победа.			
Всего А			
Всего Б			
Всего В			

Победа

Постарайтесь как можно честнее ответить на нижеследующие вопросы о победе.

Вы иногда чрезмерно подчеркиваете важность победы?

Вы иногда принимаете решения, которые направлены больше на победу в матче, чем на развитие атлетов?

Упражнение № 3. Личные Причины для Работы Тренером

Причины для Работы Тренером	Не важно	Важно	Очень важно
Возможность заниматься любимым видом спорта			
Власть			
Возможность руководить			
Возможность быть вместе с людьми, которых я люблю			
Возможность передачи собственного опыта назад в спорт			
Возможность добиться общественного признания			
Возможность хорошо провести время			
Возможность продемонстрировать собственные знания и навыки спорта			
Возможность путешествовать			
Желание помочь атлетам развиваться физически			
Желание помочь атлетам развиваться психологически			
Желание помочь атлетам развить социальные навыки			

(ASEP, Успешная Работа Тренера, дополненное 2-ое издание, 1990)

Тренерские Стили

Вторым по важности аспектом работы тренера является ваш тренерский стиль. Ваш тренерский стиль определяет:

- ✧ Как вы общаетесь с атлетами и членами их семей
- ✧ Каким образом вы решаете проводить обучение навыкам и тактике
- ✧ Как вы организуете ваши методы проведения тренировок и соревнований
- ✧ Как вы наказываете атлетов
- ✧ Какую роль вы отводите атлетам при принятии каких-либо решений

Тренерский Стил			
	Авторитарный	Кооперирующий	Несерьезный
Философия	Все для победы	Все для атлета	Не определена
Цели	Связаны с указаниями	Связаны с общением и указаниями	Нет целей
Принятие решений	Тренер принимает все решения	Решения принимаются тренером, но объявляются всем	Атлеты принимают решения
Стиль общения	Односторонние указания	Указания, вопросы, мнение другой стороны	Слушать мнение другой стороны
Развитие общения	Незначительное или полностью отсутствует	Значительное	Отсутствует
Что такое победа?	Термин определяется тренером	Термин определяется атлетом и тренером	Термин не определен
Развитие атлета	Незначительное доверие или отсутствие доверия атлету	Наличие доверия атлету	Доверие атлету не проявлено
Мотивация	Мотивация иногда присутствует	Все атлеты мотивированы	Мотивация отсутствует
Структура тренировочного процесса	Не гибкая	Гибкая	Отсутствует

Спросите себя: «Каким тренером хочу быть я?»

Общая Картина Вашего Тренерского Стиля

Какие три самые важные характеристики тренерского стиля?

Знания спорта

Мотивация

Сопереживание

Глубокие знания правил, техники и тактик преподаваемого вида спорта обязательны и незаменимы. Недостаток знаний навыков обучения увеличивает риск травмы и раздражает атлетов. Ваши способности правильным образом преподать и обучить навыкам данного вида спорта принесут вам уважение атлетов. Они будут ценить вас и сам процесс. Данное уважение со стороны атлетов дает вам возможность обучить атлетов поведению в повседневной жизни вне спортивной площадки.

Упражнение № 4. Общая Картина Вашего Тренерского Стиля – Часть 1

Ниже приведены 15 горизонтальных строчек по четыре слова в каждой. В каждой строчке выберите два слова из четырех, которые вам наиболее характерны. Если все четыре слова вам характерны, тогда выберите только два наиболее подходящих. Если ни одно из слов не подходит, тогда выберите два самых близких. Когда Вы закончите, подсчитайте количество слов в каждом столбце и перейдите к части 2.

A (A)	B (B)	B (C)	Г (D)
Деловой	Смелый	Обладающим личным подходом к людям	Неторопливый (много рассуждающий)
Хороший слушатель	Больше говорящий сам	Учтивый	Слушающий
Трудолюбивый	Независимый	Общительный	Кооперирующий
Не тратящий время на мелочи	Решительный	Болтливый	Рассуждающий
Серьезный	Знающий свою цель	Теплый (душевный) подход	Осторожный
Краткий	Любящий риск	Любезный	Доверие атлету не проявлено
Практичный	Агрессивный	Чуткий (сочувствующий)	Неутвердительный (неуверенный)
Самоконтролируемый	Авторитарный	Эмоциональный	Тщательный
Нацеленный	Утвердительный (уверенный)	Дружелюбный	Терпеливый
Обладающим методическим подходом	Решительный	Искренний	Благодарный
Деловой	Определенный (четкий) подход	Общительный	Точный
Прилежный	Твердый	Демонстративный	Особое внимание к деталям
Обладающим систематическим подходом	Непоколебимый	Чувство юмора	Размышляющий
Формальный	Уверенный	Выразительный	Нерешительный
Настойчивый	Упорный	Доверяющий	Сдержанный
_____	_____	_____	_____



Упражнение № 4. Общая Картина Вашего Тренерского Стиля – часть 2

На предыдущей странице сложите число обведенных слов в соответствующей колонке и отметьте цифры на соответствующих линиях данного графика. Например, если в колонке А обведены 6 слов, то надо отметить цифру 6 на линии А на графике. То же самое необходимо повторить с колонками В, С и D. А затем проведите линии, чтобы нарисовать фигуру.

Позитивная Поддержка и Поощрения

При правильном использовании позитивная поддержка является одним из основных инструментов коммуникации хорошего тренера. Позитивная поддержка используется в случае, когда есть необходимость похвалить атлета за приложенные усилия или когда атлет перестает вести себя

несоответствующим образом. Позитивная поддержка эффективна только тогда, когда тренер использует ее последовательно и систематически. Если вы не последовательны в использовании позитивной поддержки, ваши атлеты будут вести себя также непоследовательно, как и их тренер. Если вы используете позитивную поддержку не систематически, ваши атлеты вас не поймут.

Коммуникация и Исправление Ошибок

1. По одному: одновременно исправляйте только одно действие или движение.
2. Спросить до того как исправить: дайте атлетам возможность объяснить что произошло. Не задавайте вопрос: «Зачем ты это сделал?» лучше всего спросить: «Что здесь только что случилось?» или «Что ты считаешь – ты должен сделать по-другому в следующий раз?»
3. Найти причину: причиной ошибки может быть что-то, что вы не замечаете. Опять же здесь требуется дать атлетам возможность объяснить что происходит.
4. Дать конструктивные инструкции: не заостряйте внимание на «что не правильно», а сконцентрируйтесь на «как сделать это правильно». Всегда приободряйте, а не разочаровывайте атлета.
5. Похвалить до того как исправить: начните с похвалы аспекта, который атлет выполняет правильно. Этим вы захватываете их внимание. Они доверяют вам и готовы слушать. Далее продолжите с конструктивной инструкции. Старайтесь передать информацию четко и ясно. Помните: закончить похвалой и приободрением.

Использование Поощрений

Поощрять атлетов нелегко. Ниже приводятся несколько советов как поощрять атлетов.

- ✧ Поощряйте атлетов за приложенные усилия и конечный результат действий.
- ✧ Поощряйте малые достижения (успехи), которые являются частью обучения определенному комплексному навыку.
- ✧ Поощряйте обучение и развитие (использование) эмоциональных и социальных навыков.
- ✧ Поощряйте часто, особенно при изучении новых навыков.
- ✧ Поощряйте сразу же после овладения навыком.
- ✧ Поощряйте атлетов когда они этого заслужили.

Плохое Поведение

Для атлетов естественно шалить и нарушать дисциплину. Как тренер вы можете отреагировать на плохое поведение атлета позитивно и негативно. Позитивный подход заключается в полном игнорировании плохого поведения. Данный подход достаточно эффективен в некоторых ситуациях, так как наказание плохого поведения часто ведет к еще большему непослушанию. Игнорирование плохого поведения не следует использовать в случаях, когда атлет своим поведением ставит под угрозу свое собственное здоровье или здоровье других членов команды и тренеров. В данном случае следует отреагировать сразу же. Игнорирование плохого поведения также неэффективно в случае, когда атлет преднамеренно нарушает установленные правила.

Наказание также является методом исправления плохого поведения атлета. Ниже приведены несколько предложений для правильного использования наказания.

- ✧ Используйте наказание, когда нарушены правила.
- ✧ Где это возможно, рекомендуется дать предупреждение до наказания.
- ✧ Будьте последовательны при использовании наказания.
- ✧ Не выбирайте вид наказания, который вызывает у вас чувство вины и расстраивает.
- ✧ После того, как наказание было выдано, атлет не должен продолжать чувствовать себя виноватым.
- ✧ Наказывайте не часто, только когда это очень необходимо.

Установка Целей и Мотивация

Развитие Уверенности в Собственных Силах Через Установку Целей

Для мотивации атлета во время тренировки и соревнования следует устанавливать ему реалистические и бросающие вызов цели. Если атлет достигает поставленных целей на тренировке путем повтора навыков в ситуациях, приближенных к соревновательным, это добавляет ему уверенности в собственных силах. Уверенность в своих спортивных навыках помогает атлету получать наслаждение и является важнейшей частью мотивации. Цели должны устанавливаться тренером и атлетом вместе. Основные характеристики установки целей следующие:

- ✧ Цели должны быть краткосрочными, средними и долгосрочными
- ✧ Цели должны рассматриваться как ступени на пути к успеху
- ✧ Цели должны быть понятны атлету
- ✧ Цели должны быть разными по уровню сложности – от простых до сложных
- ✧ Цели должны быть использованы для определения тренировочного и соревновательного плана атлета

Цели Действий и Цели Результата

Эффективные цели должны быть основаны на действиях, а не на результате. Атлет может контролировать свои действия. Результат часто зависит от других. Атлет может выступить великолепно, однако не стать победителем, так как другие атлеты выступили лучше его. И наоборот, когда атлет может выступить плохо, но стать победителем, так как все другие атлеты выступили еще хуже. Если у атлета стоит цель пробежать стометровку за 12.10 секунд, у него больше контроля над достижением данной цели, а не над победой в соревновании. Однако у атлета есть еще больше контроля над достижением цели, если поставленная цель – бежать, правильно расположив тело во время забега, мощно отталкиваясь ногами. Данная цель действий в конечном итоге дает атлету больше контроля над его/ее выступлением.

Цель Действий	Цель Результата
<i>Легкая Атлетика</i> Бежать по своей дорожке весь забег, закончить соревнование.	Бежать забег, выполнить промежуточные результаты.
<i>Баскетбол</i> Войти в контакт с соперником и оттеснить его от кольца после броска.	Сделать подбор.
<i>Футбол</i> Бежать за мячом во время игры.	Первому получить мяч и установить над ним контроль.

Проведение Тренировок и Обучение Начальным Спортивным Навыкам

Цели:

- ✧ Помочь атлетам перейти от полной зависимости от тренера к самоконтролю и саморегуляции.
- ✧ Обучить атлетов спортивным навыкам, когда и как их применять.

Одна из главных задач тренера – обучение атлетов. Обучение – это оказание помощи атлетам в овладении физическими навыками и улучшении общего физического состояния. На тренере лежит ответственность за развитие навыков атлетов от простых до сложных. Процесс овладения навыками - долгий процесс. Обучение спортивным навыкам является одним из самых важных аспектов работы хорошего тренера. Навыки и умения являются основой хорошего выступления. Атлет, обладающий навыками и умениями, знает как и когда применять полученные навыки и умения для достижения наилучших результатов.

Как Атлеты Учатся

Навыки и умения являются основой хорошего выступления. Навыки и умения позволяют атлету эффективно принимать участие в соревнованиях в пределах разрешенных правил данного вида спорта. Дополнительное изучение навыков на тренировке способствует лучшему выступлению. Атлеты учатся навыкам незаметно. Не всегда возможно четко определить, выучил ли атлет данный навык, так как многие факторы могут оказывать влияние на выступление атлета. Ярким индикатором того, что атлет освоил навык является постоянное применение данного навыка атлетом в разных ситуациях.

Программа Моторной (Двигательной) Активности

При освоении атлетом навыков и умений во время тренировок составляется последовательность движений атлета (моторная программа), основными частями которой являются отзывы и инструкции. Моторная программа необходима при тренировке новых навыков. Память выполнения предыдущих попыток используется для физического выполнения действия еще раз. На тренировке формируется ясная и четкая память навыка. Развитие моторных навыков атлета помогает ему в овладении спортивными навыками. Как тренер вы должны прежде всего помочь атлету развить хорошие моторные навыки. На изучение моторных навыков влияет несколько факторов: ваше тренерское мастерство, окружение, физические и когнитивные способности атлета и др. Прежде всего помните, что очень часто атлеты будут брать пример с вас: что вы делаете, как вы учите, как вы организовываете тренировки и даете отзывы.

Совет для Тренера

- ✧ Атлет может быть на продвинутом этапе овладения одним навыком и на среднем или начальном этапе овладения другим навыком. Ваш тренерский успех зависит от того, сможете ли вы определить, что ваш атлет находится на разных этапах овладения разными навыками, и сможете ли вы дать ему наилучшие инструкции, мотивировать его и предоставить отзыв.

Модели Обучения

Работа тренера не ограничивается знанием спорта. Хороший тренер правильно обучает навыкам и психологически готовит атлетов к соревнованиям. Вне зависимости от физического, психологического, социального и эмоционального состояния все люди учатся по-разному. Тренер должен хорошо знать процесс обучения. При оценке атлета и выборе уровня соревнования для атлета тренер должен хорошо знать, как атлет учится, его эмоциональные характеристики и причины участия в деятельности команды.

- ✧ Атлеты могут лучше воспринимать визуально.
- ✧ Атлеты могут лучше воспринимать на слух.
- ✧ Атлеты могут лучше воспринимать кинестически.
- ✧ Атлеты могут лучше воспринимать, используя все три предыдущих способа.

Обучение Навыкам

Существуют два основных вида навыков: простые и сложные. Овладение простыми навыками не требует много тренировок. Однако такие навыки могут считаться простыми только тогда, когда атлет усваивает их быстро. Простой навык для одного атлета может быть не так уж и прост для другого.

Простые Навыки

Простые навыки легко выучить, увидев их выполнение со стороны. Считается, что 80% знаний получаются визуально. Распространенными методами обучения простых навыков являются демонстрация и имитация. Атлеты копируют, что они видят («Смотри как это делаю я..... Сейчас попробуй сам»). Если имитация правильная, следует сразу же позитивно похвалить атлета, что является хорошим способом подтвердить атлету о его успехе. («Да, получилось. Молодец. А сейчас давай потренируем это действие еще несколько раз, чтобы убедиться, что ты его запомнил»).

Сложные Навыки

Сложные навыки требуют большего участия со стороны тренера. Прежде всего следует разбить сложные навыки на меньшие части, чтобы помочь атлетам правильно овладеть сложным навыком. Некоторые тренеры называют данный процесс «формированием большого из маленького». Если у вас возникает вопрос, как разбить сложные навыки на меньшие части, всю информацию вы можете найти в руководстве для тренера по данному виду спорта, где весь процесс описан в деталях и с иллюстрациями.

Пути Увеличения Количества Соревнований для Атлетов Специал Олимпикс

Внутри Существующей Спортивной Программы Специал Олимпикс

- ✧ Проведите практический семинар для атлетов Специал Олимпикс и используйте атлетов из вне Специал Олимпикс в качестве инструкторов.
- ✧ Пригласите атлетов Специал Олимпикс на тренировки команд не Специал Олимпикс; предоставьте им возможность посмотреть на атлетов не Специал Олимпикс.
- ✧ Помогите атлетам Специал Олимпикс определить других тренеров как потенциальных инструкторов и/или тренеров.
Способствуйте включению в школьную и общественную программу
- ✧ Организуйте возможность совместных тренировок с командами не Специал Олимпикс.
- ✧ Упоминайте имена и награждайте атлетов Специал Олимпикс во время спортивных банкетов и школьных вечеров награждения.
- ✧ Организуйте соревнования Специал Олимпикс до местных спортивных соревнований не Специал Олимпикс.
Найдите все спортивные сооружения в вашей местности
- ✧ Попросите ответственных за данные спортивные сооружения разрешить вам проводить тренировки, клиники и/или лагеря Специал Олимпикс.
- ✧ Попросите их разрешить вам проводить соревнования Специал Олимпикс местного и программного уровня.
Привлекайте в качестве волонтеров других администраторов, тренеров и студентов
- ✧ Разрешите студентам-атлетам не Специал Олимпикс выступать в роли партнеров во время межсезонья. Атлеты Специал Олимпикс могут многому научиться от таких атлетов.
- ✧ Разрешите студентам-атлетам не Специал Олимпикс выступать в роли партнеров во время соревнований Специал Олимпикс местного и программного уровня.
Проводите обучение общественного мнения
- ✧ Пригласите атлетов Специал Олимпикс участвовать в выставочной игре на местных соревнованиях не Специал Олимпикс.
- ✧ Принимайте участие в телевизионных интервью о движении Специал Олимпикс и пользе для атлетов Специал Олимпикс.
- ✧ Во время местных соревнований организуйте «Семейный Вечер Специал Олимпикс». Атлеты Специал Олимпикс и члены их семей придут на

соревнование, их поприветствуют, после соревнований они примут участие в раздаче автографов и фотосъемке.

- ✧ Включайте информацию о Специал Олимпикс в местные газеты, журналы и брошюры.

Привлекайте материальные средства для вашей местной организации Специал Олимпикс

- ✧ Проведите выставочные тренировки или матчи, а все доходы направьте на счет местного отделения Специал Олимпикс.
- ✧ Разрешите атлетам Специал Олимпикс принимать финансовую помощь на входе или у определенного стенда Специал Олимпикс во время проведения местных спортивных соревнований.

Внутри Общественной Спортивной Программы на Местах

Пригласите членов общества в данной местности принять участие в Специал Олимпикс и опишите преимущества такого участия:

1. Студенты-атлеты и их друзья осознают наличие другой стороны спорта через контакт с атлетами Специал Олимпикс.
2. Опыт развития дружеских отношений и работы с людьми с отклонениями в умственном развитии принесет что-то новое положительное в жизнь каждого.
3. Вам предоставляется дополнительная возможность появиться в средствах массовой информации благодаря вашей поддержке Специал Олимпикс.
4. Если вы выступаете в роли спонсора/тренера команды Специал Олимпикс, вы поможете данной команде участвовать в самых важных соревнованиях Специал Олимпикс, которые посещают много зрителей.
5. Члены семей и друзья атлетов Специал Олимпикс в вашей местности станут более активно поддерживать вашу организацию, что приведет к большему количеству участников и зрителей на ваших соревнованиях Специал Олимпикс.
6. Ваша организация сможет развить более тесные связи с общественностью.
7. Ваши коллеги и студенты-атлеты не Специал Олимпикс получат дополнительный опыт в преподавании начальных спортивных навыков и социальных навыков.
8. Ваша позиция общественного лидера будет укреплена.
9. Некоторые тренеры Специал Олимпикс примут участие в клиниках ваших тренеров.
10. Штатные работники и студенты-атлеты не Специал Олимпикс узнают много нового о способностях людей с отклонениями в умственном развитии.

Роль Тренера в Программе Объединенного Спорта Спешиал Олимпикс®

Спортивные программы Специал Олимпикс предлагают атлетам Специал Олимпикс возможность сотрудничества с атлетами не Специал Олимпикс в командах Объединенного Спорта. Команды Объединенного Спорта представляют собой уникальную возможность сблизить разных представителей общества для занятий спортом, веселья и радости.

Тренер Специал Олимпикс должен:

Провести оценку атлета Специал Олимпикс и партнера (атлета без отклонений в умственном развитии).

Составить план тренировочных занятий (как и для любого другого уровня соревнований).

При проведении тренировок и соревнований с участием атлетов Специал Олимпикс и партнеров всегда следовать Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс.

Понимать все возможные уровни для участия в соревнованиях для команды Объединенного Спорта.

Дополнительную информацию и материалы можно найти онлайн на сайте <http://www.specialolympics.org>

Рекрутирование тренеров

Волонтеры Специал Олимпикс Играют Важную Роль в Развитии Программы Специал Олимпикс.

Любая местная программа Специал Олимпикс в первую очередь зависит от наличия волонтеров. Это условие является основой развития полноценной программы, которая сможет предложить атлетам Специал Олимпикс возможность участия в соревнованиях, а также обеспечить правильное изучение навыков, понимание правил и этикеты данного вида спорта. Рекомендуются, чтобы тренер в прошлом сам занимался данным видом спорта, однако это не очень важно, так как члены семей, учителя, соседи и друзья атлетов Специал Олимпикс могут быть обучены методам преподавания начальных спортивных навыков.

Пример на определенном виде спорта: гольф

Вопрос при поиске тренера	Ответ на вопрос о поиске тренера гольфа (примеры)	Перечислите Ваши собственные ответы
Кто лучше всех в этом виде спорта?	Профессиональный игрок (LPGA/PGA).	
Кто управляет спортивными сооружениями для данного вида спорта?	Руководство гольф-клуба.	
Кто любит и знает данный спорт?	Члены гольф-клуба.	
Кто знает всех людей, которые занимаются данным видом спорта?	Местные, областные и национальные ассоциации гольфа	
У кого есть доступ к средствам массовой информации для помощи в рекрутировании тренеров?	Журналисты, пишущие о гольфе.	
С кем вы занимаетесь данным видом спорта?	Ваши друзья, с которыми вы играете в гольф.	

Вставьте в приведенную выше таблицу отдельный вид спорта и используйте соответствующие примеры. Например, в футболе на вопрос «Кто лучше всех в этом виде спорта?» может быть дан ответ «Представитель FIFA/UEFA/CONCACAF».

Общий Пример (не на определенном виде спорта).

Вопрос при поиске тренера	Пример	Перечислите Ваши собственные ответы
Где собираются люди, которые занимаются спортом?	Парки и спортивные сооружения.	
Где вы можете найти молодых и энергичных волонтеров?	Общеобразовательные школы и средние/ высшие учебные заведения.	
Кто приложил наибольшие усилия для создания команды?	Атлеты и члены их семей.	
Где вы можете найти людей, которые уже до этого тренировали команды Специал Олимпикс?	Существующая программа Специал Олимпикс.	
Кто еще может оказать помощь при организации?	Физиотерапевты, массажисты.	
Где вы можете найти большое количество людей, готовых быть волонтерами?	Молодежные организации и сообщества.	
Где вы можете найти людей, которые заинтересованы в работе тренера?	Спортивное общество в целом.	
У кого есть большая мотивация быть волонтером?	Церковные группы.	
Кому надо проходить практику?	Ученики старших классов общеобразовательных школ.	
С кем вам нравится работать вместе?	Ваша собственная семья и друзья.	

Поддерживайте связь с теми людьми, которые когда-то уже помогали вашей программе.

❖ Наибольший успех приходит тогда, когда местная программа Специал Олимпикс смогла установить тесные связи с отдельными игроками и целыми командами в местной географической зоне.

Вместе со спортивными командами в данной местности разработайте план развития программы Специал Олимпикс, уделяя особое внимание возможности участия в соревнованиях.

Развитие Команды

Основой развития команды является наличие помощников, которые понимают миссию Специал Олимпикс, вид спорта, которому вы обучаете, вашу философию тренера, и всегда готовы помочь вам достичь еще большего успеха. Распределение ролей и обязанностей помогает обеспечить структуру для организации условий проведения высококачественных тренировок и спортивных соревнований для атлетов, волонтеров и семей. Ниже приведены примеры действий при наборе волонтеров.

Определите позиции в штатном составе, которые следуют заполнить для обеспечения полного развития программы Специал Олимпикс в вашем виде спорта. Прежде всего посоветуйтесь с вашим местным координатором Специал Олимпикс, так как возможно они уже это сделали. Определите обязанности каждой позиции и в письменной форме опишите каждую позицию.

- ❖ Помощник тренера
- ❖ Координатор(ы) по транспорту
- ❖ Менеджер(ы) по проведению соревнований
- ❖ Координатор(ы) по фандрэйзингу (привлечению средств)
- ❖ Координатор(ы) пиара (PR)
- ❖ Координатор(ы) по оборудованию и спортивным сооружениям

Проведите рекрутирование волонтеров, которые:

- ❖ имеют взаимодополняющие навыки и стили жизни
- ❖ смогут уделить Специал Олимпикс требуемое время
- ❖ готовы пройти курс обучения для работы с атлетами и выполнения обязанностей
- ❖ примут данную роль и получают от данной роли удовольствие
- ❖ обогатят программу своим опытом и знаниями

Проведите курсы ориентации для тренеров, членов семей и волонтеров:

- ❖ Они должны понимать миссию и философию Специал Олимпикс.
- ❖ Еще раз проясните роли и обязанности каждого.
- ❖ Обеспечьте понимание целей и задач.
- ❖ Они должны постоянно мотивировать и приободрять атлетов.
- ❖ Они должны осознавать важность наличия материальных средств, спортивных сооружений, фандрэйзинга (привлечения средств), транспорта и оборудования.

Проверочный Список (Чек-лист) для Менеджмента

- ✧ Наличие места проведения тренировок.
- ✧ Закончен набор и обучение волонтеров.
- ✧ Закончен набор и обучение тренеров.
- ✧ Проведен курс ориентации для членов семей.
- ✧ Наличие требуемого оборудования.
- ✧ Бюджет разработан, есть план его использования.
- ✧ Составлен список потенциальных спонсоров. Список передан ответственному за фандрейзинг.
- ✧ Определено и утверждено расписание тренировок и соревнований, а также транспортных нужд.
- ✧ Атлетам, членам их семей и волонтерам было сообщено о дате начала спортивного сезона, датах тренировок и соревнований, наличие транспорта подтверждено.
- ✧ Атлеты, тренеры и волонтеры заполнили все необходимые регистрационные формы.
- ✧ Наличие на всех тренировках и соревнованиях медицинской формы, формы освобождения от ответственности и формы отчета о несчастном случае.
- ✧ Цели и задачи на сезон были объяснены и обсуждены с тренерами и волонтерами.
- ✧ Определены даты встреч менеджмента и тренерского состава.
- ✧ Обеспечена своевременная раздача, заполнение и обновление форм Тестов Индивидуальных Навыков, дневных планов, планов тренировки на дому, форм оценки атлета, правил Специал Олимпикс по данному виду спорта, ресурсы по данному виду спорта и т.д.
- ✧ Извещение средств массовой информации о мероприятиях Специал Олимпикс до их начала, во время проведения и после окончания.
- ✧ Высказать благодарность всем волонтерам, спонсорам и атлетам.

Обязанности Тренера по Обеспечению Безопасности Атлетов

Тренеры несут ответственность за безопасность атлетов, занимающихся у них данным видом спорта.

Обеспечение Безопасной Программы

Игровая площадка

Игровая площадка должна быть проверена на предмет наличия опасных предметов до начала и после каждой тренировки и соревнования. Зона вокруг игровой площадки в здании также должна быть безопасной. Сама поверхность игровой площадки должна быть чистой, безопасной и сухой. Все линии должны быть хорошо видны. В здании должен быть кондиционер, особенно если территория находится в теплом климате.

Игровую площадку на открытом воздухе следует проверить на предмет наличия неровной поверхности: ям, выбоин, влаги. Зона вокруг игровой площадки в здании также должна быть безопасной. Все линии должны быть хорошо видны.

Кроме этого, раздевалки и душевые должны быть проверены на предмет безопасности и простого доступа. Пол в таких местах должен быть сухим и не скользким.

Места расположения зрителей, членов семей и других атлетов, не участвующих в данном мероприятии также должны быть проверены на предмет безопасности и простого доступа.

Оборудование/Инвентарь

Атлеты должны иметь соответствующий инвентарь для занятий данным видом спорта. Если спортивный инвентарь требуется носить, тогда он должен подходить по размеру. Всегда следует учитывать:

- ✧ Достаточное количество инвентаря: на каждой тренировке и соревновании должно быть достаточное количество инвентаря. Атлеты должны иметь возможность использовать инвентарь во время разминки и во время самого соревнования.
- ✧ Хорошее состояние инвентаря: все оборудование должно быть проверено до начала тренировки или соревнования. Часто используемое или редко используемое оборудование должно быть проверено перед каждым использованием.
- ✧ Правильное использование инвентаря: инвентарь был произведен для определенных целей. Тренерский состав должен проинструктировать игроков о правильном использовании инвентаря. Неправильное использование инвентаря может привести не только к травме, но и сделать гарантию на инвентарь недействительной.

-
- ✧ Правильные характеристики инвентаря: инвентарь должен соответствовать стандартам данного спорта.
 - ✧ Правильный размер инвентаря: атлет должен иметь инвентарь, подходящий ему по размеру.
 - ✧ Гарантии и правила использования: рекомендуется изучить правила использования инвентаря.

Переезды

Тренеры несут ответственность за безопасность атлетов во время поездок на игры и соревнования. Тренер должен проконсультироваться с родителями или попечителями каждого игрока на предмет наличия каких-либо особых требований. Письменные инструкции о принятии медикаментов должны быть предварительно просмотрены и взяты с собой в поездку.

Тренер должен получить информацию от принимающей стороны о наличии воды, экстренного плана эвакуации, о размерах раздевалок. Важные номера телефонов следует записать.

Если поездка с ночлегом, следует постараться заказать безопасное место с простым доступом. Соответствующая контактная информация должна быть выдана всем родителям. При наличии у атлетов определенных требований по диете, следует заранее их выяснить и обеспечить наличие продуктов для удовлетворения данных нужд.

Родителям должно быть сообщено время и место прибытия команды назад. При изменении планов следует вовремя сообщить родителям.

План по Присмотру/Надзору

Тренер должен обеспечить наличие соответствующей структуры по надзору во время тренировок и соревнований. Волонтеры и другие лица, входящие в контакт с атлетами, также должны быть обучены, и над ними также должен быть установлен надзор для контроля их работы с атлетами. Рекомендуется наличие определенного уровня сертификации: сертификат тренера, выданный Специал Олимпикс и национальной федерацией спорта по данному виду спорта, сертификат первой медицинской помощи.

Рекомендуется, чтобы во время тренировок и игр присутствовали медицинский персонал (терапевт, массажист, скорая помощь).

Предотвращение Травматизма

Ниже приведены способы предотвращения травматизма:

- ✧ Правильная оценка готовности и уровня навыков атлета: тренерский состав должен определить точку отсчета для атлета на основании его готовности и уровня навыков. Мотивация, интерес и физическое состояние имеют значение при развитии плана действий.
- ✧ Программа круглогодичных тренировок: тренер вместе с атлетом и его семьей должен разработать и поощрять использование круглогодичного

плана питания и поддержания физической формы. Это дает возможность развить положительные здоровые привычки и поможет подготовке к спортивному сезону.

- ✧ План тренировок по определенному виду спорта: тренер вместе с атлетом и его семьей должен разработать индивидуальный план спортивных тренировок для развития определенных навыков.
- ✧ Медицинские формы: на тренировках и соревнованиях тренеры должны иметь медицинские формы атлетов и особые медицинские инструкции.
- ✧ В местах проведения тренировок и соревнований должна быть в наличии аптечка.
- ✧ Рекомендуется проводить акклиматизацию.
- ✧ Жара: атлеты должны постепенно в течение 2 недель привыкать к тренировкам в жару. В начале периода они должны быть одеты в легкую одежду, и тренировки должны проводиться в более прохладную часть дня. Постепенно следует проводить часть тренировки в более жаркий период дня, примерно в такое же время дня, в которое будет проводиться соревнование. Если данный вид спорта требует наличия теплой спортивной формы и инвентаря, тогда атлеты должны в начале носить спортивную форму в более прохладную часть дня, а затем – в более жаркую. Следует всегда иметь в наличии много воды для питья.
- ✧ Холод: атлеты должны постепенно в течение нескольких дней привыкать к тренировкам в холод. Они должны быть обучены носить несколько слоев одежды в зависимости от температуры. При необходимости следует носить шапку и перчатки.
- ✧ Высота: атлеты должны постепенно в течение 10-14 дней привыкать к тренировкам на высотных территориях. Долгота и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно. Рвота, головокружение, нехватка воздуха и насморк достаточно распространены в период постепенной адаптации.
- ✧ Солнечная или снежная слепота: для избежания солнечной и снежной слепоты атлеты должны носить темные очки во время занятий на открытом воздухе. Очки должны блокировать ультрафиолетовые лучи.
- ✧ Солнечные ожоги: атлет должен носить кепку-козырек и майку с длинным рукавом при проведении тренировок на солнце. Характеристики солнечного крема должны быть не ниже SPF 15. Крем следует использовать на всех открытых частях тела: носу, ушах, лице, губах или затылках на голове.
- ✧ Ветер: ветер может привести к сухой обветренной коже и боли в глазах. Очки обеспечат некоторую защиту, а также глазные капли. Следует использовать гигиеническую помаду для увлажнения губ. Соответствующая одежда защитит от обветривания кожи.

Физическое Насилие

Все тренеры Специал Олимпикс должны знать Правила Специал Олимпикс по вопросам Физического Насилия и другие материалы по данной теме. Вся информация должна быть в офисе вашей местной программы. Если человек стал жертвой плохого обращения/насилия, у него могут быть обнаружены травмы или необычные изменения в поведении. Если вы заметили необъяснимые травмы или постоянные изменения в поведении, вы должны рассмотреть возможность того, что данный атлет является жертвой плохого обращения. Если вы выступаете в роли тренера или волонтера Специал Олимпикс, вы должны сразу же сообщить об этом Директору Программы.

Физические Знаки Насилия

Физическое насилие выражается как правило в ожогах, царапинах, ранах, ссадинах и вывихах. Из-за того, что навыки речи у некоторых атлетов с отклонениями в умственном развитии развиты слабо, физические характеристики травм (форма, место) могут быть единственными индикаторами того, что данный человек является жертвой физического насилия.

Стандартными местами для спортивных травм являются голени, колени, локти и другие твердые места тела. Когда травма расположена на мягких тканях живота, спины, лица, на внутренней стороне рук и ног, около половых органов, объяснений как правило два: нестандартная ситуация, например, авария, или применение физической силы другим человеком.

Как правило форма травмы на мягких тканях тела подсказывает способ и орудие их нанесения. Ссадины в форме удлинённых кругов вокруг тела очень часто означают, что был использован электрический шнур или ремень. Отчетливые тонкие рубцы с углублениями на концах означают, что была использована вешалка для одежды из проволоки. Царапины в виде ладони или кулака означают, что человека били руками.

Еще одним индикатором физического насилия является наличие ссадин различного цвета на мягких тканях тела. Ссадины изменяют цвет по мере заживления, поэтому наличие ссадин разного цвета означает, что они были нанесены в разное время. Ссадины разного цвета означают, что человек был подвергнут повторяющимся избиениям в течение периода времени, который возможно установить по цвету ссадин. Таким образом наличие ссадин разного цвета сразу же отвергает версию об автомобильной аварии, так как в данном случае все ссадины должны быть одного цвета.

Ожоги часто являются индикаторами физического насилия. Отчетливые знаки вокруг запястий, лодыжек и иногда шеи вызваны использованием веревки и ограничением движений человека. Кроме этого, ожоги в виде раны от сигареты или сигары также являются индикаторами физического насилия. Очень часто такие ожоги расположены в области половых органов на верхней части ног с внутренней и внешней стороны. Они наносятся сексуальными садистами.

Дети и взрослые с отклонениями в умственном развитии, которые нуждаются в помощи при принятии ванны, могут получить ожоги от слишком горячей воды. Следует быть особенно осторожными с людьми, у которых нарушена нервная сенсорность, так как они могут не почувствовать горячую воду и получить тяжелые ожоги.

Очень часто физическое насилие произойдет над органами функционирования. Если пенис перевязан, это вызовет нарушение в кровообращении и последующей гангрене. Если у человека есть нарушения функционирования мочевыделения и каловыделения, также возможны ожоги при использовании слишком горячей воды.

У подвергнутых физическому насилию людей есть поломы или многочисленные вывихи, которым нет объяснений. Вывихи рук могут быть вызваны резким рывком. Вывихи плеч и локтей также могут быть вызваны слишком резким рывком рук, например, при поднятии или посадке человека в инвалидную коляску.

Следует помнить, что не все травмы наносятся преднамеренно. Однако они не случайны. Иногда даже очень хорошие помощники могут нанести травму, если они не знают как правильно оказать помощь.

Кроме приведенных выше примеров физического насилия, следует помнить, что некоторые виды халатного отношения к своим обязанностям могут быть обнаружены с помощью оставленных на теле знаков. Например, пролежни или раздражения кожи от протезов часто являются индикаторами того, что человек с отклонениями в умственном развитии не получает достаточно помощи и часто просто забыт. Кроме этого, постоянный голод, плохая гигиена, запущенное общее медицинское состояние и состояние полости рта также являются индикаторами халатного отношения к своим обязанностям некоторых работников по уходу за этими людьми.

Изменения в Поведении как Индикатор Физического Насилия

Изменения в поведении человека, которые продолжают значительный период времени также могут быть индикаторами плохого отношения. Однако такое поведение также может быть ответом на стрессовую ситуацию,

например, потеря близкого (человека или животного), конфликт в семье, изменения в условиях проживания и другие примеры очень стрессовой ситуации. Ответом на стресс могут быть:

- ✧ Агрессия: нападение на других людей по мелочам или без причины; драки с меньшими, менее физически развитыми индивидуумами.
- ✧ Депрессия: грусть, недостаток энергии.
- ✧ Регрессия: возвращение к детскому поведению (сосание пальца, мочеиспускание в кровати).
- ✧ Отчуждение: избежание контакта с другими людьми.
- ✧ Нарушения сна: ночные кошмары, обильное потоотделение во сне, бессонница.
- ✧ Суицидные мысли и действия: разговоры о или попытка покончить жизнь самоубийством.
- ✧ Другие расстройства: удары головой о твердые предметы, раскачивание из стороны в сторону или сосание пальца.

Приведенные выше примеры являются основными признаками нахождения в стрессовой ситуации. Плохое отношение может быть причиной данных изменений в поведении, однако следует принять во внимание и другие факторы. Приведенный ниже список имеет прямую связь с плохим отношением:

- ✧ Трудности с ходьбой и сидением: боль от ран на половых органах, ногах с внутренней и внешней стороны.
- ✧ Сексуализированное поведение: мастурбация в присутствии других людей, попытка соблазнить, сексуальные намеки и неприемлимые касания.
- ✧ Избежание определенного человека: избежание контакта с определенным человеком или людьми с определенными характеристиками (пол, возраст, цвет волос, рост и т.д.).
- ✧ Согласие во всем: попытка избежать физической и эмоциональной боли, связанной с физическим насилием.
- ✧ Боязнь и подозрительность: избегание других людей, нежелание входить в физический контакт с другими людьми.
- ✧ Сверх дружелюбность: поиск дружбы и привязанности, что приводит к принятию дружбы любого.

При оценке поведенческих сигналов физического насилия следует помнить, что не стоит строить заключения о возможности присутствия физического насилия на основании наличия одного индикатора. Поведенческие сигналы должны рассматриваться в качестве индикаторов того, что, возможно, в жизни этого человека происходит что-то такое, на что следует обратить особое внимание.

Ответ на Физическое Насилие

Ваша реакция на физическое насилие очень важна. Когда вы обращаетесь к человеку, который по вашему подозрению является жертвой физического насилия, помните, что он/она может не доверять вам и бояться последствий заявления о физическом насилии. Если человек сам первый обратился к вам и заявил о физическом насилии, он/она может отказаться от своего заявления, если вы выскажете сомнения, не смотря на то, что физическое насилие имело место. Ниже приведено руководство, которое должно помочь вам в ситуации, когда вы подозреваете, что человек является жертвой физического насилия.

- ✧ Держите свои чувства под контролем. Ваше спокойствие поможет человеку. Дайте человеку понять, что все произошло не по его/ее вине.
- ✧ Выскажите сочувствие, однако не обещайте, что вы сохраните в секрете все детали заявления о физическом насилии. Возможно, что вы с юридической точки зрения обязаны заявить о данном факте физического насилия в социальную службу или в правоохранительные органы. Если данная ситуация связана с программой Специал Олимпикс, вы должны сообщить о своих подозрениях официальному руководителю соревнования как можно быстрее.
- ✧ Обеспечьте требуемую медицинскую помощь жертве. В зависимости от условий физического насилия и природы нанесенных травм жертва физического насилия должна пройти медицинское обследование. В случае, когда есть подозрения о физическом сексуальном насилии, проводящему медицинское обследование доктору должно быть об этом сообщено, что позволит ему собрать улики для поимки насильника.
- ✧ Слушайте, но не допрашивайте жертву физического насилия. Вы не несете ответственность за расследование заявления о физическом насилии. Слушая рассказ жертвы физического насилия, вы оказываете жертве эмоциональную поддержку. Вы можете задать вопросы для прояснения деталей, которые вы не поняли, однако вы должны помнить, что детальное расследование будет проведено соответствующими органами.

-
- ✧ Как только вы закончите разговор с жертвой физического насилия, постарайтесь сразу же письменно или на пленку записать все, что вы услышали. Это следует сделать сразу же, так как со временем вы можете не помнить все детали. Ваш отчет должен содержать все, что Вам было рассказано, имя человека, кто рассказал вам, время, имя жертвы, имя нападавшего, что вы сделали с полученной информацией, когда вы это сделали.
 - ✧ Вы должны следовать требованиям по отчетам, которые действуют в вашей стране, области и Специал Олимпикс. По законам многих штатов в США вы должны сообщить о подозреваемом физическом насилии над ребенком или зависящим взрослым в правоохранительные органы. Кроме этого, если случай физического насилия произошел на мероприятии Специал Олимпикс, ответственный за данное мероприятие должен также быть поставлен в известность.

Советы по Снижению Стресса и Избежанию Физического Насилия

Следующий раз, когда каждодневные проблемы довели вас до точки кипения и вы готовы ударить, остановитесь! Попробуйте использовать некоторые из нижеследующих способов. Не только вы почувствуете себя лучше, но и человек, о котором вы заботитесь.

1. Сделайте глубокий вдох, затем еще один. Помните, что вы несете ответственность за ситуацию.
2. Закройте глаза и представьте, что это вас сейчас могут ударить.
3. Сожмите губы вместе и посчитайте до 10 или еще лучше до 20.
4. Представьте, что вы взяли тайм-аут. Подумайте о причинах вашего плохого настроения: это человек, о котором вы заботитесь, или он просто легкая мишень, на ком можно выместить свою злобу.
5. Позвоните другу/подруге.
6. Попросите заменить вас, выйдите на свежий воздух и прогуляйтесь.
7. Примите горячий душ или умойте лицо холодной водой.
8. Обнимите подушку.
9. Включите музыку, попробуйте подпевать.
10. Возьмите ручку и напишите на листе бумаги как можно больше добрых слов. Обязательно сохраните этот список!

Кодекс Поведения Атлета Специал Олимпикс

Спешиал Олимпикс поддерживает высокие идеалы спорта и ожидает, что все атлеты с таким же уважением относятся к спорту и Специал Олимпикс. Все атлеты и партнеры Объединенного Спорта согласились следовать следующим положениям кодекса.

Достойное Спортивное Поведение

- ✧ Я буду примером достойного спортивного поведения.
- ✧ Я буду вести себя таким образом, чтобы уважали меня, моих тренеров, мою команду и Специал Олимпикс.
- ✧ Я не буду сквернословить.
- ✧ Я не буду ругаться или оскорблять других людей.
- ✧ Я не буду драться с другими атлетами, тренерами, волонтерами или штатными сотрудниками.

Тренировки и Соревнования

- ✧ Я буду регулярно посещать тренировки.
- ✧ Я буду учить и соблюдать правила данного вида спорта.
- ✧ Я буду слушать моих тренеров и судей, задам вопросы, если что-то не пойму.
- ✧ Я всегда буду стараться изо всех сил во время тренировок, дивизионирования или соревнований.
- ✧ Я не буду «сдерживать себя» во время предварительных соревнований, чтобы попасть в более легкий дивизион для финальных соревнований.

Ответственность за Собственные Действия

- ✧ Я не буду входить в нежелательный физический, устный или сексуальный контакт с другими людьми.
- ✧ Я не буду курить на территориях, где курение запрещено.
- ✧ Я не буду распивать спиртные напитки или использовать запрещенные наркотические вещества на мероприятиях Специал Олимпикс.
- ✧ Я не буду принимать анаболики для улучшения спортивного результата.
- ✧ Я буду соблюдать все законы, правила Специал Олимпикс, правила международной и национальной федераций для данного вида спорта.

Я понимаю, что если я не буду соблюдать данный Кодекс Поведения, ко мне будут применены различные меры вплоть до исключения со стороны моей Программы или со стороны Организационного Комитета Всемирных Игр.

Кодекс Поведения Тренера Специал Олимпикс

Специал Олимпикс поддерживает высокие идеалы спорта и ожидает, что все тренеры с таким же уважением относятся к спорту и Специал Олимпикс. Все тренеры Специал Олимпикс согласились следовать следующим положениям кодекса.

Уважение к Другим Людям

- ✧ Я буду уважать права, достоинство, и ценность атлетов, тренеров, волонтеров, друзей и зрителей Специал Олимпикс.
- ✧ Я буду относиться ко всем с равным уважением вне зависимости от пола, этнического происхождения, религии или уровня способностей.
- ✧ Я буду положительным примером достойного поведения для моих атлетов.

Обеспечение Позитивного Опыта

- ✧ Я обеспечу, чтобы для каждого атлета проведенное со Специал Олимпикс время несло в себе положительный опыт.
- ✧ Я буду уважать талант, стадии развития и цели каждого атлета.
- ✧ Я обеспечу, чтобы каждый атлет принимал участие в соревнованиях, которые соответствуют его уровню способностей и одновременно бросают ему вызов для дальнейшего роста.
- ✧ Я буду справедлив, внимателен и честен с атлетами и буду общаться с атлетами простым, понятным языком.
- ✧ Я обеспечу, чтобы правильные предварительные результаты были указаны при подаче заявки на участие в соревновании.
- ✧ Я проинструктирую всех атлетов выступать в полную силу своих возможностей во всех предварительных и финальных соревнованиях в соответствии с Официальными Спортивными Правилами Специал Олимпикс.

Быть Профессионалом и Нести Ответственность за Свои Действия

- ✧ Моя речь, манеры, пунктуальность и поведение будут соответствовать требуемым стандартам.
- ✧ Я буду относиться ко всем связанным с данным видом спорта людям (атлетам, тренерам, соперникам, судьям, административным работникам, родителям атлетов, зрителям, представителям средств массовой информации и др.) с уважением, достойно и профессионально.

-
- ✧ Я буду помогать атлетам проявлять такие же положительные качества.
 - ✧ Я не буду распивать спиртные напитки, курить или использовать запрещенные наркотические вещества на тренировках и соревнованиях Специал Олимпикс.
 - ✧ Я не буду применять любой вид насилия над атлетами или другими людьми: устный, физический, эмоциональный вид насилия.
 - ✧ Я не позволю другим людям любой вид насилия над моими атлетами.

Качественная Помощь Атлетам

- ✧ Я буду стараться расти с профессиональной точки зрения с помощью оценки собственной деятельности и непрерывного обучения.
- ✧ Я буду хорошо знать правила данного спорта и требуемые навыки.
- ✧ Я составлю план тренировок.
- ✧ Я буду хранить все необходимые формы (медицинские, результаты тренировок и соревнований) на каждого атлета в команде.
- ✧ Я буду соблюдать правила Специал Олимпикс, правила международной и национальной федераций для данного вида спорта.

Здоровье и Безопасность Атлетов

- ✧ Я буду проверять безопасность используемого инвентаря и спортивных сооружений.
- ✧ Я обеспечу наличие инвентаря, спортивных правил, плана тренировок и безопасной среды, которые соответствуют возрасту и уровню способностей данной группы атлетов.
- ✧ Я ознакомлюсь с медицинской формой каждого атлета и буду четко знать все ограничения для спортивного участия, указанные на данной форме.
- ✧ Я обеспечу атлетам доступ к медицинской службе в случае необходимости.
- ✧ Я буду поддерживать такой же уровень интереса и обеспечу соответствующую поддержку больным и травмированным атлетам.
- ✧ Я разрешу дальнейшее участие в тренировках и соревнованиях таким атлетам только в разрешенных случаях.

Я понимаю, что если я не буду соблюдать данный Кодекс Поведения, ко мне будут применены различные меры вплоть до запрещения тренерской деятельности в Специал Олимпикс.

Что Следует Ожидать от Атлетов?

Трудности в Обучении (Мотивация, Восприятие, Понимание, Память)

Мотивация: при наличии желания мы все учимся намного быстрее. Очень важно помочь атлету (любому атлету, а не только атлету Специал Олимпикс) увидеть, сколько радости он испытает после овладения навыком, которому вы его сейчас обучаете. К факторам, оказывающим влияние на мотивацию, относятся и причины, почему атлет пришел на тренировку. Он пришел только потому что его попросили прийти? Кто-то другой внес его в список? Он чувствует себя уверенно, так как он знает данный вид спорта? Или же это какой-то новый опыт для него? Ответы на данные вопросы, конечно же, помогут вам, однако задача для вас как тренера остается та же: вне зависимости от причины мотивации атлета прийти на первую тренировку, вы должны сделать так, чтобы причиной прийти на вторую тренировку было веселье и чувство успеха, полученные на первой тренировке.

Медицинские Вопросы (Синдром Дауна, Аутизм, Синдром Фрагильной Х-Хромосомы, Церебральный Паралич, Синдром «Пьяного Зачатия»)

Определения всех данных терминов даны на следующей странице в таблице под названием Отклонения в Умственном Развитии и Другие Близкие Виды Отклонений в Развитии. Здесь прежде всего следует помнить о безопасности, чувстве собственного достоинства и ожиданиях.

- ✧ Безопасность обеспечивается путем разговоров с родителями, попечителями и самими атлетами по вопросу медицинского состояния. Никто не ожидает, что вы будете выступать в роли доктора, просто следует поступать здраво. Обязательно ознакомьтесь с медицинской формой атлета, чтобы знать все медицинские ограничения на участие в спортивной деятельности.
- ✧ Чувство собственного достоинства очень легко оскорбить или помочь развить. Следует поговорить с атлетами о том, что им нравится делать, как они чувствуют себя во время тренировок, что они хотят достигнуть в данном виде спорта. Если вы поближе узнаете атлетов, вы реже станете употреблять такие термины, как синдром Дауна, синдром «пьяного зачатия» или «склонен к припадкам».
- ✧ У каждого человека есть свои ожидания. У вас есть свои ожидания касательно прогресса атлетов. У них есть собственные ожидания. У членов их семей могут быть их ожидания касательно того, что атлеты могут и не могут выполнить. Как тренер вы должны установить такие ожидания, которые бросят спортивный вызов атлетам, заставят их добиться лучших результатов, а затем создайте соответствующий план тренировок как путь достижения поставленных ожиданий-целей. При этом вам следует помнить о всех медицинских ограничениях на участие в спортивной деятельности, указанных в медицинской форме.

Отклонения в Умственном Развтии и Другие Близкие Виды Отклонений в Развтии.

Приведенная ниже таблица предоставляет тренерам информацию об атлетах (атлетах Специал Олимпикс с различными характеристиками функциональных и учебных отклонений) для того, чтобы тренеры могли проводить обучение атлетов Специал Олимпикс более эффективно. У тренера могут быть неверные (нереальные) ожидания касательно атлета не потому, что тренеру все равно, а потому, что тренер, возможно, полностью не осознает разницу между атлетами, которые принимают участие в Специал Олимпикс.

Отклонение	Характеристики (три главные)	Лучшие стратегии для эффективного обучения
Отклонение в умственном развитии (общее)	<ol style="list-style-type: none">1. Обработка информации и обучение проходят медленно. Короткий период задержки внимания.2. Навыки устной коммуникации не соответствуют возрасту.3. Может не различать между соответствующим и несоответствующим поведением.	<ol style="list-style-type: none">1. Короткие тренировки.2. Повторение (основа развития нового навыка).3. Во время тренировок думать об атлетах как и людях, сосредоточенных только на одной мысли.
Аутизм	<ol style="list-style-type: none">1. Нарушения речи/речь отсутствует.2. Отсутствие умения устанавливать социальные отношения.3. Высокая чувствительность к боли.	<ol style="list-style-type: none">1. Установить одинаковый порядок выполнения действий.2. Передача сигнала, изменение, громкий звук и др. (установите зрительный контакт при разговоре).3. Среда нахождения атлета должна быть четко структурирована.
Церебральный паралич	<ol style="list-style-type: none">1. Слабый контроль над мышцами.2. Частые схватки.3. Проблемы с балансом/устойчивостью.	<ol style="list-style-type: none">1. Упражнения на укрепление мышц.2. Обучение навыкам отдельно от других для укрепления мышц.3. Развитие общих моторных навыков и навыков баланса.
Синдром Дауна	<ol style="list-style-type: none">1. Широкое лицо, слабые мышцы.2. Нежность/ласковость.3. Упрямость.	<ol style="list-style-type: none">1. Установить четкие цели и ограничения.2. Установить зрительный контакт при разговоре; демонстрация нового навыка один на один (для полной концентрации внимания).3. Использовать повтор и проводить оценку достигнутого.

Отклонение	Характеристики (три главные)	Лучшие стратегии для эффективного обучения
Синдром "пьяного зачатия"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Косой разрез глаз/ маленькая голова, уплощенная сзади. 2. Расщелина неба (волчья пасть)/трудности речи. 3. Отгороженность от других людей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать определенный неизменяемый порядок действий. 2. Установить правила и ограничения. 3. Поощрять положительное поведение.
Синдром фрагильной (ломкой) X-хромосомы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удлиненное лицо. 2. Частые схватки. 3. Трудности с координацией. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предложить четко структурированные и узнаваемые действия. 2. Минимальное аудио и визуальное стимулирование. 3. Установить четкую структуру и порядок действий.
Синдромом Прадера Вилли (Prader-Willi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расстройства сна. 2. Импульсивное употребление пищи. 3. Сниженная пигментация кожи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переход от знаков к действию. 2. Установить четкие правила и ожидания. 3. Установить четкую структуру и порядок действий.

Социальные Трудности (навыки социального общения, физическое развитие на дому, финансовое положение)

Все перечисленные трудности являются частью жизни любого атлета, в том числе и атлета Специал Олимпикс. При возникновении трудностей в навыках социального общения, физическом состоянии или привычках питания на дому вы должны соответствующим образом подкорректировать методы, которые вы используете для того, чтобы помочь атлетам достичь поставленной цели.

Описание примеров поведения и рекомендуемых действий.

Устная Речь

Атлеты могут...	Рекомендуемые действия
...произносить только отдельные слова или фразы.	Если вы понимаете, что данные слова значат, тогда действуйте соответствующим образом. Если нет, тогда попросите атлетов высказать мысль другими словами.
...иметь трудности с произношением слов, поэтому заменяют слова, которые они не могут произнести, на другие.	<ul style="list-style-type: none">• Помогите им успокоиться и расслабиться, чтобы они смогли высказать свою мысль.• Придумайте «знаки» как сигналы самых распространенных нужд и просьб.
...странным образом строить свою речь.	<ul style="list-style-type: none">• Может данное построение речи и выглядеть для вас странным, но для атлета – нет.• Объясните атлетам, что вы их не понимаете. Начните разговор еще раз, чтобы получить более ясную картину.
...неправильно иммитировать или повторять слова.	<ul style="list-style-type: none">• Предпринимать какие-либо действия следует только в случае, если вы не понимаете сказанного.• В данном случае попросите их выбрать другое слово, чтобы передать вам их мысль.
...использовать жесты вместо слов.	Выучите, что означают данные сигналы или жесты.
...иметь трудности с передачей информации в хронологическом порядке.	Разделите рассказ на части и изучите части отдельно. Затем составьте их вместе в нужном порядке.
...иметь трудности с пониманием других атлетов	Если один атлет не понимает, спросите других атлетов, понимают ли они, и попросите их «перевести» сказанное.
...добавить комментарии, которые кажутся вне контекста и неуместны.	<ul style="list-style-type: none">• Опять же такие комментарии могут показаться «неуместными» для вас, однако они могут быть очень «уместными» для атлета.• Спросите их, какое отношение к обсуждаемому вопросу имеет их комментарий. Они попробуют объяснить, а вы же со своей стороны постарайтесь понять их мышление.
...путать слова.	<ul style="list-style-type: none">• Помогите им использовать правильный термин.• Будьте терпеливы; дайте им возможность формализовать их идеи.

Восприятие на Слух

Атлеты могут...	Рекомендуемые действия
...попросить повторить вопросы.	Повторите вопросы. Если это занимает много времени, поставьте такого атлета в пару с другим атлетом, который сможет повторить данную модель.
...часто говорить слова «что» или «а?».	<ul style="list-style-type: none"> • Проверьте слух атлета. • Переключитесь с устных инструкций на визуальную демонстрацию упражнения.
...путать значения похожих по звучанию слов.	<ul style="list-style-type: none"> • Объясните разницу между словами и используйте визуальный метод вместо аудиторного (звукового).
...не следовать устным инструкциям.	<ul style="list-style-type: none"> • Попросите их повторить вам вслух полученные инструкции для проверки понимания. • Если атлет не следует инструкциям и это отвлекает других атлетов, попросите такого атлета посидеть или работать отдельно с помощником тренера до тех пор, пока вы не выясните причину, почему атлет изначально не последовал вашим инструкциям. • Всегда давайте «положительные» инструкции. Лучше сказать: «Веди мяч до кольца, а затем сделай бросок от кольца». И не следует говорить: «Не веди мяч до кольца, если затем ты не бросаешь по кольцу».
...иметь трудности с определением направления исходящих звуков.	<ul style="list-style-type: none"> • Переключитесь на визуальные сигналы. • Установите правила действий как ответ на сигнал вне зависимости от места происхождения сигнала. Например, можно сказать: «Когда ты услышишь мой свисток, остановись и посмотри в сторону боковой линии площадки».
...отвечать на вопросы несоответствующим образом.	Установите, правильно ли понят ваш вопрос. Это можно сделать, повторив свой вопрос и их ответ, а затем спросить, это ли они имели в виду.
...путать концепцию времени (до и после).	Переключитесь на физический (кинестический) подход. Таким образом переход от одного действия к другому будет «ощущаться» правильным и своевременным.
...путать слова направления (вперед и назад).	Вместо того, чтобы сказать: «Иди и стань в голове ряда», следует сказать: «Подойди и стань здесь». В данном случае у них будет визуальная и физическая возможность запомнить инструкцию.
...задавать несвязные вопросы.	Убедитесь, что Вы понимаете вопрос, или что они имеют в виду. Возможно, вы не поймете с первого раза, поэтому попросите их помочь вам понять вопрос.
...продемонстрировать ухудшения в вышеуказанных случаях при увеличении шума.	Установите правило, что в зале должна быть тишина, когда вы говорите. Объясните, что это необходимо потому, что некоторые атлеты не смогут понять сказанного, если в зале будет шумно. Скажите: «Давайте дадим друг другу шанс овладеть данным навыком».

Навыки Внимания

Атлеты могут...	Рекомендуемые действия
...не закончить упражнение.	Приободрите и переходите к следующему этапу.
...легко отвлекаться.	<ul style="list-style-type: none"> • Захватите все их внимание, используя разнообразие коротких заданий. • Сразу же похвалите и делайте это почаще.
...показаться не слушающими вас.	Дотроньтесь до плеса и спросите, все ли им понятно.
...иметь трудности концентрироваться на заданиях, которые требуют продолжительного внимания.	<ul style="list-style-type: none"> • Разделите навыки на маленькие задания. • Инструкции должны быть краткими, чтобы переход от одного задания к другому был быстрым. • Учите уже во время выполнения.
...показаться действующими до осознания стоящей задачи.	<ul style="list-style-type: none"> • Поставьте такого атлета с другим атлетом, который сможет контролировать такие импульсы. • Попросите атлетов сделать несколько глубоких вдохов, это даст им и вам возможность перевесит дух и успокоиться.
...слишком часто переходить от одного действия к другому.	<ul style="list-style-type: none"> • Установите какую-нибудь награду за полное овладение одним навыком до перехода к другому. • Попросите их обучить другого атлета данному навыку. Это позволит сконцентрировать их внимание на действиях другого человека, а не на собственном желании перейти к другому действию.
...быть нетерпеливыми в ожидании их очереди.	Объясните им порядок, чтобы они поняли ситуацию.
...много бегать и пытаться залезть на предметы.	Помогите им организовать действия, при возможности ограничьте доступ к предметам.
...быть неусидчивыми.	<p>Ограничьте периоды сидения во время спортивных тренировок.</p> <p>Организуйте тренировки таким образом, чтобы у атлетов была возможность заняться чем-нибудь с первой минуты тренировки. Вы можете сказать: «Когда ты придешь на тренировку, прежде всего возьми мяч и сделай по пять бросков по кольцу с каждого места, отмеченного на площадке синим крестиком».</p>

Социальное восприятие

Атлеты могут...	Рекомендуемые действия
...сделать неприличные замечания.	Действия зависят от природы данного замечания. Если замечания отвлекают других атлетов или им становится неудобно, атлеты, сделавшие неприличные замечания, должны сесть на скамейку или работать отдельно с помощником тренера до тех пор, пока вы не сможете объяснить им, что их замечания мешают другим атлетам.
...неверно использовать расстояние вокруг себя.	<ul style="list-style-type: none">• В начале разминки установите атлетов на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Убедитесь, что у всех есть достаточно места.• Попросите их пожать друг другу руку и напомните, что такое расстояние оптимально для разговора. Если расстояние между людьми при разговоре меньше, это раздражает и нервнует некоторых людей и они не могут понять, что вы говорите.
...иметь трудности с пониманием следующих действий других игроков.	Повтор упражнений в действии поможет запомнить правильный порядок.
...иметь трудности со сменой поведения.	Поощряйте и хвалите за положительное поведение. Замечайте и хвалите улучшения вне зависимости от того, значительные они или нет.
...казаться неуступчивыми.	Всегда давайте выбор. Скажите: «Ты хочешь быть в этой группе или в той?»
...иметь трудности с ответом на невербальные знаки, жесты руками, выражения лица.	Поэкспериментируйте с различными видами знаков и решите, какие из них работают для атлетов лучше всего.

Физические Отклонения

- ✧ Адаптируйте правила: всегда объясните ситуацию всей группе.
- ✧ Пригласите атлетов принять участие в принятии решений об адаптациях.
- ✧ Всегда убедитесь, что атлет с физическими отклонениями расположен таким образом, что он может хорошо видеть и слышать инструкции.
- ✧ Проведите обучение всех по вопросам безопасности использования инвалидных колясок.

Используйте и другие роли: следящий за счетом/менеджер/тренер.

Характеристика Поведения Атлета и Стратегии для Развития Обучения

Приведенная ниже таблица предоставляет тренерам информацию об атлетах Специал Олимпикс с различными характеристиками функциональных и учебных отклонений для того, чтобы тренеры могли проводить обучение атлетов Специал Олимпикс более эффективно. Когда атлет демонстрирует один из видов неприемлимого поведения, следует помнить, что такое поведение может быть частью характера человека. Не следует позволять вызывающее/пренебрежительное отношение, преднамеренную игру с целью ввести в заблуждение других и глупые поступки.

При возможности поговорите с родителями, учителями, бывшими тренерами о чертах характера атлета и стратегиях для улучшения процесса обучения. Используйте данные черты характера как проверочный список для действий. Убедитесь в том, что на каждой тренировке используется одна или более стратегий для улучшения процесса обучения.

Черта характера атлета	Стратегии для улучшения процесса обучения
Обучение идет очень медленно.	<ol style="list-style-type: none">1. Обеспечьте наличие требуемой структуры.2. Повтор и оценка.3. Разделение навыков на маленькие части.
Неустойчивое внимание.	<ol style="list-style-type: none">1. Короткие тренировки.2. Повтор и оценка (основа для изучения нового навыка).3. Работа один на один (сосредоточение полного внимания).
Сопrotивление изменениям.	<ol style="list-style-type: none">1. Обеспечьте четкие и ясные инструкции для перехода.2. Установите четкую последовательность (ввести понятие гибкости).3. Развивайте на основе достигнутых успехов.
Упрямость.	<ol style="list-style-type: none">1. Установите четкие правила, цели и ограничения.2. Применяйте правила, однако оставлять дверь открытой для возвращения.3. Укрепляйте положительное поведение.
Трудности с устной коммуникацией или отсутствие устной коммуникации.	<ol style="list-style-type: none">1. Предоставьте дополнительное время для выражения мыслей.2. Используйте доски с картинками и другие методические материалы.3. Попросите атлета продемонстрировать или показать, что он/она имеет ввиду.
Частые схватки.	<ol style="list-style-type: none">1. Знайте показатели и симптомы.2. Контролируйте среду (температура, воздействие солнечных лучей, уровень сахара и др.)3. Расскажите о схватках другим атлетам, чтобы они знали что происходит.

Черта характера атлета	Стратегии для улучшения процесса обучения
Плохое состояние мышечной массы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предоставьте специально составленный план упражнений на укрепление мышечной массы. 2. Проводите разминку и растяжку очень осторожно; не позволяйте атлетам растягиваться больше средних возможностей суставов.
Боязнь боли, высокая чувствительность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установите зрительный контакт при разговоре. 2. Используйте более мягкое на ощупь/адаптированное оборудование. 3. При необходимости прикоснуться к атлету, заранее предупредите его об этом.
Неспособность устанавливать социальные связи.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работайте в малых группах. 2. Поставьте атлетов в пары (сохраняйте те же пары несколько недель). 3. Обеспечьте четко структурированную и не отвлекающую среду.
Высокая восприимчивость.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Следует убрать или снизить воздействие некоторых стимуляторов (притушите яркий свет, включите более мягкую музыку, уберите ненужные предметы). 2. Проводите тренировки в отдельной комнате или маленькой группе; постепенно добавляйте людей.
Нарушения баланса/устойчивости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Окажите дополнительную помощь. 2. При растяжке присесть, держаться за стену или партнера. 3. Отведите дополнительное время для выполнения задания.
Импульсивное употребление пищи.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уберите еду с мест проведения тренировок/соревнований. 2. Установите четкую структуру и порядок принятия пищи.
Нарушения координации.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разделите упражнения на более простые движения. 2. Выделите дополнительное время на поддержку. 3. Продолжайте в зависимости от способности атлета.
Изменения настроения (частота и интенсивность).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все действия должны быть понятными и ожидаемыми. 2. Установите четкие цели, ограничения и условия. 3. Отделите от группы при необходимости, однако разрешите вернуться.
Физические ограничения или отклонения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечьте наличие адаптированного оборудования. 2. Выполняйте упражнения на укрепление и растяжку мышц. 3. Развивайте общие моторные навыки и навыки баланса.
Слепота.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Постоянно используйте устные подсказки. 2. Делайте замечание о конкретных действиях. 3. Проводите демонстрацию, взяв руки атлета в свои руки.
Глухота.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установите визуальный контакт при разговоре. 2. Используйте сигналы, картинки или американский язык жестов. 3. Продемонстрируйте требуемое действие.

ДЛЯ ЗАМЕТОК



**Специальная
Олимпиада
России**

г. Москва, ул. Садовники, д.15
Тел.: +7 (499) 612 54 30
www.specialolympics.ru

Изд-во « Гарант Инвест »
Москва, 2013 г.