

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان و نام پدید آور:	ورزش، مربیگری و کم توانی ذهنی / مولفان [صحیح: ویراستاران] دیوید حسن، ساندرا داوولینگ، روی مک کندی ؛ مترجمان رامین بلوچی، رحمان امیری، سعید بحیرایی.
مشخصات نشر:	تهران: دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری:	۴۱۷ ص. جدول، نمودار. وزیری.
فروست:	انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی؛ ۶۸۳.
شابک:	۳-۵۸۳-۲۱۷-۹۶۴-۹۷۸-۳۰۰۰۰ تومان
وضعیت فهرست:	فیبا
یادداشت:	کتابنامه.
عنوانی دیگر:	Sport, Coaching, and Intellectual Disability, 2014
موضوع:	ورزش معلولان -- مربیگری
موضوع:	Sports for People with Disabilities -- Coaching
موضوع:	ورزش برای کودکان عقب مانده -- مربیگری
موضوع:	Sports for Children with Mental Disabilities -- Coaching
شناسه افزوده:	حسن، دیوید
شناسه افزوده:	Hassan, David
شناسه افزوده:	داوولینگ، ساندرا
شناسه افزوده:	Dowling, Sandra
شناسه افزوده:	مکانکی، روی، ۱۹۴۴ - م.
شناسه افزوده:	McConkey, Roy
شناسه افزوده:	بلوچی، رامین، ۱۳۴۴ - مترجم
شناسه افزوده:	امیری، رحمان، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده:	بحیرایی، سعید، ۱۳۶۶ - مترجم
شناسه افزوده:	دانشگاه علامه طباطبائی.
رده بندی کنگره:	HV۷۶/۷۳
رده بندی دیویی:	۱۳۳/۰۰۵
شماره کتابشناسی ملی:	۹۴۰۳۹۱۸

ورزش، مربیگری و کم توانی ذهنی

مؤلفان:

دیوید حسن

ساندرا داوولینگ

روی مک کندی

مترجمان:

دکتر رامین بلوچی

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر رحمان امیری

دکتر سعید بحیرایی

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان



ورزش، مربیگری و کم توانی ذهنی

مؤلفان:

دیوید حسن
ساندرا داولینگ
روی مک کندی

مترجمان:

دکتر رامین بلوچی
دکتر رحمان امیری
دکتر سعید بحیرایی

زیر نظر معاونت پژوهشی دانشگاه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۱۷-۵۸۳-۳

ویراستار: دکتر اصغر اسمعیلی سرویراستار: دکتر زهرا محمدیان

صفحه‌آرا: فاطمه پیری طراح جلد: سمیرا حاجی‌گلدی ناظر فنی: عبدالرضا گودرزی

مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی؛ صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۳۴۸۷

فروشگاه آنلاین انتشارات book.atu.ac.ir

سایت مرکز چاپ و انتشارات press.atu.ac.ir

سایت فروشگاه الکترونیکی mybooket.com/atu

آدرس فروشگاه مرکزی: تهران انتهای بلوار دهکده المپیک، دانشگاه علامه طباطبائی

روبه‌روی ساختمان مرکزی جنب باجه بانک ملی تلفن: ۴۸۳۹۲۶۵۹ همراه: ۰۹۹۰۲۴۹۹۹۸۵

چاپ اول ۱۴۰۲ شمارگان: ۵۰ قیمت: ۳۰۰۰۰۰ تومان

مقدمه

امروزه فرصت‌های زیادی برای افراد معلول جوان وجود دارد تا در ورزش و تربیت‌بدنی سازگارانۀ شرکت کنند؛ برای مثال، بیش از ۳/۷ میلیون ورزشکار در سراسر جهان وجود دارند که با سازمان المپیک ویژه از طریق انجمن‌های ملی فعال در بیش از ۲۰۰ کشور جهان همکاری می‌کنند. با وجود چنین رشد سریعی، اغلب مربیان و معلمان، در مواجهه با چالش‌های خاصی که افراد کم‌توان ذهنی با آن روبه‌رو می‌شوند، دانش کافی ندارند. هدف اصلی این کتاب، بهبود درک و مهارت‌های حرفه‌ای مربیان، معلمان، برنامه‌ریزان و محققان است تا آگاهی آنان را از برنامه‌های موفقیت‌آمیزی که نیازهای این جوانان را برطرف می‌کند، ارتقا دهد و باورهای غلط و کلیشه‌های غالب در مورد توانایی‌های آن‌ها را به چالش بکشد.

این نخستین کتابی است که با همکاری پژوهشگران و برنامه‌ریزان برجسته از سراسر جهان، به‌طور عمیق موضوع ورزش و کم‌توانی ذهنی را از دیدگاه مربیگری بررسی می‌کند. با در نظر گرفتن بحث‌های نظری و همچنین تحقیقات تجربی موردی، کتاب حاضر طیف گسترده‌ای از موضوعات و مباحث معاصر، از جمله آموزش و مربیگری، حمایت از خانواده، درک ناتوانی، انگیزه ورزشکار، تجربیات ورزشی مثبت، برنامه‌های رشد حرکتی و جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی ناتوانی را در برمی‌گیرد. برداشت و تفسیر از ورزش و کم‌توانی ذهنی، برای هر دانش‌آموز، محقق، مربی، معلم، مدیر یا سیاست‌گذار علاقه‌مند به ورزش معلولان، تربیت‌بدنی، مربیگری بسیار اهمیت دارد.

دیوید حسن رئیس سیاست‌گذاری و مدیریت ورزشی در دانشگاه اولستر و مدیر مرکز

ب ورزش، مربی‌گری و کم‌توانی ذهنی

همکاری‌های تحقیقات منطقه‌ای ویژه اروپا- اوراسیا است. وی تاکنون ۱۱ کتاب و بیش از ۷۰ مقاله و فصل کتاب را منتشر کرده است.

ساندرا داوولینگ مردم‌شناس اجتماعی است که به مدت ۱۵ سال در زمینه ناتوانی‌های ذهنی و رشدی فعالیت داشته است. وی در حال حاضر سمت همکار پژوهشی را در دانشگاه کوئینز بلفاست دارد و عضو علمی افتخاری در دانشگاه اولستر، ایرلند شمالی است. روی مک کونیکی استاد برجسته معلولیت‌های رشدی در دانشگاه اولستر، ایرلند شمالی و استاد مهمان در دانشگاه کیپ‌تاون، دانشگاه سیدنی و کالج ترینیتی، دوبلین است. وی در مقام روان‌شناس رسمی، پیش از این سمت‌هایی در انگلستان، اسکاتلند و جمهوری ایرلند داشته است.

فهرست مطالب

فصل اول: شناخت ورزش و کم توانی ذهنی

۳.....	بررسی اجمالی
۷.....	ناتوانی های رشدی
۱۲.....	غلبه بر کم توانی های ذهنی
۱۳.....	باورهای رایج درباره کم توانی ذهنی
۱۴.....	ورزش و ناتوانی
۱۶.....	خلاصه
۱۷.....	منابع

فصل دوم: تغییر دیدگاه در مورد کم توانی ذهنی از طریق ورزش

۲۷.....	بررسی اجمالی
۲۷.....	مطالعه موردی: طرح یکپارچه کردن المپیک ویژه
۲۹.....	تغییر دیدگاه ها در سطح بین المللی
۳۱.....	توانایی بالقوه ورزش ها
۳۲.....	ورزش به مثابه ابزاری برای تغییر ادراکات
۳۴.....	دیدگاه های جامعه درباره کم توانی ذهنی
۳۵.....	اهمیت تماس شخصی
۳۸.....	دانش ناتوانی
۳۹.....	بهبود دانش مردم

ث ورزش، مربی‌گری و کم‌توانی ذهنی

درک از خود افراد کم‌توان ذهنی.....	۴۱
تطبیق ورزش برای تغییر ادراک.....	۴۴
عوامل سازمانی.....	۴۵
مربیان.....	۴۷
بازیکنان.....	۴۸
خلاصه.....	۵۰
منابع.....	۵۱

فصل سوم: ورزش و کم‌توانی ذهنی (مزایا، موانع و پل‌ها)

بررسی اجمالی.....	۵۷
مطالعه موردی.....	۵۷
نابرابری‌ها در سلامت.....	۶۱
مشارکت محدود در ورزش در بین افراد کم‌توان ذهنی.....	۶۳
موانع شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی در بین کم‌توانان ذهنی.....	۶۴
پل‌های مشارکت در فعالیت‌های بدنی در بین افراد کم‌توان ذهنی.....	۶۹
خلاصه.....	۷۷
منابع.....	۷۸

فصل چهارم: ایجاد تجربه مثبت برای ورزشکاران کم‌توان ذهنی

بررسی اجمالی.....	۸۷
مطالعه موردی.....	۸۷
مبانی نظری رشد فردی.....	۹۰
رشد مثبت جوانان از طریق فعالیت‌های ورزشی ساختاری.....	۹۲
نقش مربیان.....	۹۵
برنامه‌های المپیک ویژه در کانادا.....	۹۶
مراحل رشد طولانی‌مدت ورزشکاران برای ورزشکاران کم‌توان ذهنی (المپیک ویژه کانادا ۲۰۰۷)	
.....	۹۹

فهرست مطالب ج

نتیجه گیری و مسیرهای آینده.....	۱۰۷
خلاصه.....	۱۰۹
منابع.....	۱۱۰

فصل پنجم: تأملات مربوط به مربیگری ورزشکاران معلول

بررسی اجمالی.....	۱۱۵
مقدمه.....	۱۱۵
مطالعه موردی: مربیان المپیک ویژه.....	۱۱۷
مربیگری ورزشی.....	۱۱۸
سبک های مربیگری.....	۱۲۲
ورزش برای همه.....	۱۲۵
درک یادگیرنده.....	۱۲۷
هویت ورزشکار.....	۱۲۸
مربیگری جمعیت خاص.....	۱۲۹
کلیشه سازی.....	۱۲۹
افراد معلول.....	۱۳۰
مربیگری افراد کم توان ذهنی.....	۱۳۱
خلاصه.....	۱۳۳
منابع.....	۱۳۵

فصل ششم: آموزش و مربیگری افراد جوان کم توان ذهنی چالشی برای متخصصان اصلی

بررسی اجمالی.....	۱۴۷
چهارچوب.....	۱۴۸
آمادگی جسمی و حرکتی.....	۱۵۰
مطالعه موردی.....	۱۵۷
مؤلفه فنی.....	۱۵۸

ح ورزش، مربی‌گری و کم‌توانی ذهنی

روحی.....	۱۶۲
اجتماعی.....	۱۶۴
خلاصه.....	۱۶۷
منابع.....	۱۶۸

فصل هفتم: دیدگاه ورزشکاران المپیک ویژه در مورد انگیزه آن‌ها برای شرکت در ورزش

بررسی اجمالی.....	۱۷۱
مطالعهٔ موردی.....	۱۷۵
روش.....	۱۷۶
شرکت‌کنندگان.....	۱۷۶
فرایند.....	۱۷۶
تجزیه و تحلیل محتوا.....	۱۷۷
نتایج.....	۱۷۸
تأثیرات عاطفی.....	۱۷۸
تأثیرات جسمی.....	۱۷۹
گرایش موفقیت.....	۱۸۰
ارتباط اجتماعی.....	۱۸۱
بحث.....	۱۸۲
تأثیرات عاطفی.....	۱۸۳
تأثیرات جسمی.....	۱۸۴
گرایش موفقیت.....	۱۸۵
ارتباط اجتماعی.....	۱۸۶
خلاصه.....	۱۸۸
منابع.....	۱۸۹

فصل هشتم: ورزشکاران با کم توانی ذهنی، ناتوانی جسمی و مشکلات مرتبط ارتقای سلامت و راهبردهای تقویت

۱۹۵	بررسی اجمالی
۱۹۵	مشکلات سلامتی در افراد کم توان ذهنی و مداخلات ارتقای سلامت
۱۹۷	مطالعه موردی
۱۹۸	مفهوم ارتقای سلامت برای افراد کم توان ذهنی
۲۰۰	وضعیت وزنی افراد کم توان ذهنی
۲۰۱	تغییرات پاسچرال در افراد کم توان ذهنی
۲۰۴	پیشگیری از آسیب دیدگی در افراد کم توان ذهنی
۲۰۵	آمادگی جسمانی و مهارت های شناختی افراد کم توان ذهنی
۲۰۶	آمادگی جسمانی افراد کم توان ذهنی
۲۰۷	فعالیت بدنی و مهارت های شناختی افراد کم توان ذهنی
۲۰۸	فعالیت بدنی و ورزش برای تقویت رقابت اجتماعی افراد کم توان ذهنی
۲۱۲	خلاصه
۲۱۳	یادداشت
۲۱۴	منابع

فصل نهم: نقش حمایتی خانواده در تقویت فعالیت های ورزشی برای کودکان کم توان ذهنی

۲۲۳	بررسی اجمالی
۲۲۳	مطالعه موردی - برنامه خانوادگی المپیک ویژه
۲۲۵	اهمیت خانواده در زندگی کودک کم توان ذهنی
۲۲۵	توان بالقوه منابع شخصی
۲۲۶	منابع نظام اجتماعی
۲۲۷	محیط طبیعی
۲۲۷	مرزهای سیستم
۲۲۹	عامل خانواده رشد ورزشی کودک را تحریک می کند

د ورزش، مربی‌گری و کم‌توانی ذهنی

۲۲۹	پذیرش فرزند در خانواده.....
۲۳۴	نگرش به فعالیت‌های ورزشی در یک محیط خانوادگی.....
۲۳۶	خواهر و برادر.....
۲۳۷	وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده.....
۲۳۹	همکاری بین مربی و خانواده یک ورزشکار معلول.....
۲۴۰	ارزیابی محیط خانواده.....
۲۴۲	پشتیبانی اطلاعاتی.....
۲۴۳	کنترل روابط.....
۲۴۶	خلاصه.....
۲۴۷	منابع.....

فصل دهم: تمرین فعالیت حرکتی برای افراد جوان کم‌توان ذهنی شدید

۲۵۵	بررسی اجمالی.....
۲۵۵	محرومیت افراد با ناتوانی شدید و عمیق از ورزش.....
۲۵۶	مطالعه موردی.....
۲۵۸	مرووری بر برنامه آموزش فعالیت‌های حرکتی المپیک ویژه (MATP).....
۲۵۹	مربیان.....
۲۵۹	ارزیابی ورزشکاران.....
۲۶۱	مهارت‌های حرکتی MATP.....
۲۶۲	اهداف آموزش MATP: ثبات و سازگاری.....
۲۶۳	اهداف برنامه‌های آموزشی.....
۲۶۴	سطوح کمک.....
۲۶۷	پیشرفت در مسابقات ورزشی المپیک ویژه، برای ورزشکاران با توانایی کمتر.....
۲۶۸	تناسب سن.....
۲۶۹	آموزش مبتنی بر جامعه.....
۲۷۰	روز چالش MATP.....
۲۷۱	فواید MATP در المپیک ویژه (Hellas یونان).....

فصل یازدهم: ورزش یکپارچه المپیک ویژه – فوتبال توانمندسازی دختران و زنان در داخل زمین و خارج از آن

۲۸۷.....	بررسی اجمالی
۲۸۷.....	المپیک ویژه جوانان اروپا اوراسیا و مفهوم ورزش یکپارچه
۲۸۸.....	مطالعه موردی
۲۹۰.....	پیشینه
۲۹۲.....	مفهوم ورزش یکپارچه جوانان
۲۹۳.....	فوتبال یکپارچه‌ی المپیک ویژه: توانمندسازی دختران و زنان در داخل زمین و خارج از آن
۲۹۴.....	کشورهای شرکت کننده در طرح
۲۹۷.....	راه اندازی طرح و فعالیت در هر کشور
۲۹۷.....	فعالیت‌های همکار طرح
۳۰۲.....	یافته‌ها
۳۰۲.....	کمک به جامعه
۳۰۳.....	تمرکز اجتماع محلی
۳۰۳.....	تغییر نگرش
۳۰۵.....	خلاصه
۳۰۶.....	منابع

فصل دوازدهم: یادگیری حرکتی و سازگاری ورزشی ورزشکاران کم توان ذهنی

۳۰۹.....	بررسی اجمالی
۳۰۹.....	مطالعه موردی
۳۱۰.....	یادگیری حرکتی
۳۱۲.....	ارزیابی یادگیری حرکتی
۳۱۴.....	توسعه مهارت‌های حرکتی
۳۱۵.....	مراحل یادگیری حرکتی
۳۱۶.....	مهارت‌های حرکتی باز و بسته
۳۱۸.....	نظارت بر پیشرفت مهارت‌های حرکتی

ر ورزش، مربی‌گری و کم‌توانی ذهنی

۳۲۱	تسهیل توسعه حرکتی
۳۲۳	ورزش به‌مثابه ابزاری برای توسعه حرکت
۳۲۴	آماده کردن بدن برای ورزش
۳۲۴	ورزش از طریق حرکت
۳۲۶	خلاصه
۳۲۷	منابع

فصل سیزدهم: موضوع، تأثیرات و طراحی برنامه درسی در آموزش‌های رقص برای افراد جوان کم‌توان ذهنی

۳۳۳	بررسی اجمالی
۳۳۳	پیشینه و موضوعات مرتبط با رقص، آموزش و کم‌توانی ذهنی
۳۳۷	مطالعه موردی: برنامه درسی رقص طراحی شده برای افراد جوان کم‌توان ذهنی
۳۴۰	تجزیه و تحلیل داده‌ها
۳۴۱	استخراج یافته‌ها و آثار داده‌ها
۳۴۳	کسب تجربه در رقص
۳۵۰	ایجاد هویت در رقص و از طریق رقص
۳۵۲	یادگیری از طریق آموزش رقص
۳۵۴	بحث
۳۵۴	تعادل قدرت بین محقق/ معلم و دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی
۳۵۶	برنامه درسی رقص تجسمی
۳۵۹	خلاصه
۳۶۲	منابع

فصل چهاردهم: بررسی دقیق اثربخشی «قانون حداکثر تلاش» در المپیک ویژه

۳۶۷	بررسی اجمالی
۳۶۹	روش وقایع ورزشی
۳۷۱	روش‌ها

فهرست مطالب ز

نتایج و بحث.....	۳۷۳
نتیجه گیری و توصیه های منتج از مطالعه موردی ۱.....	۳۷۴
مطالعه موردی ۲. اصل تلاش صادقانه اصلاح شده در دو میدانی.....	۳۷۵
خلاصه.....	۳۸۱
منابع.....	۳۸۳

فصل پانزدهم: ورزش به عنوان وسیله ای برای تغییر در زندگی افراد کم توان ذهنی

بررسی اجمالی.....	۳۸۹
ورزش و کم توانی ذهنی - ارتباط و نیاز.....	۳۹۱
انگیزه.....	۳۹۳
سازگاری.....	۳۹۵
مشارکت در ورزش.....	۳۹۷
خلاصه و مشکلات پیش رو.....	۳۹۸

فهرست جداول

جدول ۱-۱: روش های کار کردن: همبستگی فشار عملکردی	۱۵۳
جدول ۱-۲: ویژگی ها و شمارش واحدهای معنی دار در شرکت کنندگان کم توان ذهنی و سالم	۱۷۹
جدول ۱-۳: رویدادهای ورزشی برای ورزشکاران با توانایی کمتر و مهارت های ورزشی مربوط به MATP (گرفته شده از راهنمای رسمی مربیگری رسمی MATP در المپیک ویژه)	۲۶۷
جدول ۱-۴: تعداد شرکت کنندگان پروژه ۲۰۱۰ فوتبال یکپارچه المپیک ویژه؛ توانمندسازی دختران و زنان در داخل زمین و خارج از آن	۳۰۳
جدول ۱-۵: رئوس مطالب درسی	۳۴۳
جدول ۱-۶: پیشرفت برنامه موسیقی پیشنهادی	۳۴۶
جدول ۱-۷: عبارات رقص ساخته شده دانش آموز	۳۴۷
جدول ۱-۸: جانی کش - ارزیابی ها	۳۴۷
جدول ۱-۹: بررسی بیشترین فراوانی از سطح A و B مسابقات ورزشی	۳۷۰
جدول ۱-۱۰: بررسی خصوصیات شرکت کنندگان (مطالعه ۱)	۳۷۲
جدول ۱-۱۱: بررسی تفاوت های ۱۵٪ پذیرفته شده و پذیرفته نشده در "المپیک ویژه - قانون تلاش صادقانه" (مطالعه ۱)	۳۷۳
جدول ۱-۱۲: بررسی ویژگی های شرکت کنندگان (بازی های جمهوری چک در سال ۲۰۰۹) ..	۳۷۶
جدول ۱-۱۳: بررسی MER قابل قبول مربوط به رده های سنی (بازی های جمهوری چک در سال ۲۰۰۹)	۳۷۷
جدول ۱-۱۴: بررسی میزان پذیرش MER مربوط به نوع رویداد و سطح رویداد A - B (بازی های جمهوری چک در سال ۲۰۰۹)	۳۷۸

فهرست شکل‌ها

- شکل ۱-۱: مدال‌آوران بازی‌های المپیک ویژه تابستانی جهان در آتن در سال ۲۰۱۱ ۷
- شکل ۱-۲: مثال‌های ناتوانی رشدی ۹
- شکل ۱-۳: ورزش کردن منجر به پیشرفت‌های جسمی و شخصی می‌شود. ۲۲
- شکل ۱-۴: درصد پاسخ‌دهندگان که موافق بودند افراد کم‌توانی ذهنی می‌توانند در گروه‌ها بازی کنند ۳۴
- شکل ۱-۵: درصد دانش‌آموزانی که با همسالان خود که کم‌توانی ذهنی داشتند، تماس برقرار کردند. ۳۶
- شکل ۱-۶: به چالش کشیدن کلیشه‌های منفی ۴۰
- شکل ۱-۷: عواملی در ورزش که باعث تغییر نگرش می‌شوند ۴۵
- شکل ۱-۸: ورزش افراد را سالم نگه می‌دارد. ۶۰
- شکل ۱-۹: بولینگ سازگار شده برای ورزشکاران با معلولیت جسمی ۷۵
- شکل ۱-۱۰: مربیان در تمام ورزش‌ها نقش اصلی را دارند؛ عکس مربوط به المپیک ویژه کانادا است. ۹۷
- شکل ۱-۱۱: ورزشکاران جوان با داوطلبان در برنامه شروع فعال؛ عکس از کنت پترسون. ۱۰۰
- شکل ۱-۱۲: سنگ بنای موفقیت المپیک ویژه مربیان داوطلب هستند. عکس از روی مک کانکی ۱۱۸
- شکل ۱-۱۳: مربی فوتبال که توجه زیادی به پیشرفت تیم خود دارد؛ عکس از روی مک کانکی. ۱۲۵
- شکل ۱-۱۴: ژیمناستیک تجربیات متنوعی را ارائه می‌دهد. ۱۴۲
- شکل ۱-۱۵: پویایی شدت تلاش در درس هوازی در باشگاه ۱۵۲
- شکل ۱-۱۶: آموزش و مربیگری به عنوان یک سیستم ۱۵۴
- شکل ۱-۱۷: بازی و فعالیت تفریحی در بین کودکان کم‌توان ذهنی ۱۹۹
- شکل ۱-۱۸: رابطه بین میزان پذیرش، شرایط و فرصت‌های رشد کودک منبع: Smoczynska, 2007؛ شکل اصلاح شده ۲۳۱

ط ورزش، مربی‌گری و کم‌توانی ذهنی

- شکل ۱- ۱۹: مراحل ایجاد همکاری با والدین ۲۴۰
- شکل ۱- ۲۰: MATP، که با المپیک ویژه ترویج میشود، به جوانانی که دارای مشکلات شدید فکری یا رشدی هستند، امکان میدهد تا در یک ورزش سازمان‌یافته به روشی لذتبخش و امکانپذیر شرکت کنند. ۲۵۷
- شکل ۱- ۲۱: ابتکار عمل MATP خواسته‌های خاصی را برای مربیان، که طیف خاصی از ویژگیهای فراتر از دانش ورزشی خود نشان می‌دهند، تعیین می‌کند تا اطمینان حاصل شود که تجربه ورزشکار لذتبخش است. ۲۶۱
- شکل ۱- ۲۲: سطوح کمک ۲۶۶
- شکل ۱- ۲۳: بازیکنان زن المپیک ویژه مجارستان بئر طرح را در یک مسابقه حرفه‌ای در بوداپست که از تلویزیون پخش شده بود نمایش می‌دهند. منبع: المپیک ویژه مجارستان ۲۹۸
- شکل ۱- ۲۴: بازیکنان زن المپیک ویژه صربستان بئر پروژه را در هنگام شروع مسابقه در بلغراد به نمایش می‌گذارند. ۳۰۰
- شکل ۱- ۲۵: ورزشکاران جوان المپیک ویژه در صربستان در گیر تمرین امدادی هستند که به منظور توسعه سرعت، چابکی و کنترل حرکت طراحی شده‌اند. ۳۲۱
- شکل ۱- ۲۶: توسعه مهارت‌های پیچیده حرکتی، مانند مهارت‌های مرتبط با بسکتبال، میتواند به مربیگری تخصصی برای کودکان کم‌توان ذهنی نیاز داشته باشد. ۳۲۵
- شکل ۱- ۲۷: مربی دستورالعمل اولیه را در مورد برنامه رقص به دانش‌آموزان می‌دهد. ۳۴۰
- شکل ۱- ۲۸: توسعه هویت گروهی از طریق همکاری با یکدیگر نتیجه مهمی از برنامه درسی رقص است. ۳۵۱
- شکل ۱- ۲۹: رشد اعتماد به نفس و تناسب اندام یک جنبه اصلی از ارتقا در رقص است. ۳۵۸
- شکل ۱- ۳۰: آماده شدن رقیب برای شرکت در مسابقات پرش ایستاده برای زنان در مسابقات ملی المپیک ویژه جمهوری چک در سال ۲۰۰۹. ۳۷۲
- شکل ۱- ۳۱: اقدام فینال ۲۰۰ متر مردان در مسابقات کشوری المپیک ویژه جمهوری چک در سال ۲۰۰۹. ۳۸۰
- شکل ۱- ۳۲: برندگان مدال در بازی‌های تابستانی المپیک ویژه بریتانیا در ۲۰۰۹ به همراه مربیان خود ۳۹۹