

# 훈련 기록 & 스포츠 활동 제한

훈련 기록 및 스포츠 활동제한 목록은 지적 선수 등급분류 과정의 한 부분이며 선수의 개인 코치/감독에 의해 완성되어야 한다.

본 버전은 IPC 수영 스포츠에서 경쟁하기 위한 선수를 위해 적용하였으며 반드시 IPC 수영 등급 분류 규칙 및 규정에 따라 제출해야 합니다. - - 부록 3

## 개인정보

성:  
 이름:  
 성별:  
 국가:  
 생년월일(DD/MM/YYYY)  
 키(CM):  
 몸무게(KG):

모든 질문사항은 반드시 적절한 괄호에 체크하여 작성해주시기 바랍니다.

## 스포츠 훈련 기록

1. 선수는 어떤 스포츠를 훈련 하였습니까? 아래 빈공간에 스포츠 명을 기입해 주십시오. 그리고 주 종목과 제2종목을 구분하여 표기해 주십시오.

	주 종목	제2종목
1.1. Specify sport <u>Swimming</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2. Specify sport _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3. Specify sport _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4. Specify sport _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 선수가 해당 종목에서 얼마 기간 동안 훈련/시합을 하였는지 이전 질문에 기입한 것과 관계 하여 체크해 주십시오.

	1년 이하	1 ~3 년	4~6 년	7~9 년	10+ 년
2.1. Sport _____	<input type="checkbox"/>				
2.2. Sport _____	<input type="checkbox"/>				
2.3. Sport _____	<input type="checkbox"/>				
2.4. Sport _____	<input type="checkbox"/>				

**3. 해당 종목 시즌에 , 1주일 간 선수는 몇 시간을 훈련 받습니까?**

	4시간 이하	4 ~ 9 시간	10~15 시간	16 ~ 20 시간	21+
3.1. 주 종목	<input type="checkbox"/>				
3.2. 제 2종목	<input type="checkbox"/>				
3.3. 기타 스포츠	<input type="checkbox"/>				

**4. 1년에 몇 달간 선수가 훈련했습니까?**

	4개월 이하	4 ~5 개월	6~7 개월	8~9개월 개월	10+
4.1. 주 종목	<input type="checkbox"/>				
4.2. 제 2 종목	<input type="checkbox"/>				
4.3. 기타 스포츠	<input type="checkbox"/>				

**스포츠 활동 제한**

메모/지시: 아래의 사항은 선수의 지적 장애가 주요 종목에서 미치는 영향을 결정하기 위해 작성되었다. 정확한 프로필을 보장하기 위해, 각 질문사항은 선수의 전반적인 훈련 기록과 관련하여 고려되어 작성되었다.

각각의 질문에서, 질문사항이 지속적인 우려인지, 과거의 우려인지 또는 걱정거리가 아니었는지 나타내야 한다. (체크박스를 이용) 이 사항이 선수의 스포츠에 적용되지 않는다면, 반드시 '선수 스포츠에 적용되지 않음' 상자( )에 체크해 주시기 바랍니다.

**5. 선수는 그 종목에서 요구되는 기술을 배우는데 어려움이 있습니까?**

	지속적인 걱정거리	과거의 걱정거리	걱정거리 아님	스포츠에 적용안됨
5.1. 신체 기술	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2. 연속동작과 계획기술 (즉, 협동과 계획을 요구하는 특별지시에 따라 완성 되어야 하는 기술)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3. 스포츠에서의 기술능력	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(예: 시작 그리고 터닝 기술)

5.4. 스포츠에서의 전략

(예: 수영 페이스 조절)

5.5. 스포츠의 규칙

6. 선수가 스포츠 기술을 배우는데 있어 자기규제 하는데 어려움이 있습니까?

	지속적인 걱정거리	과거의 걱정거리	걱정거리 아님	스포츠에 적용안됨
6.1. 선수가 기술을 배우에 있어 자기실수에 대한 인지	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.2. 선수가 기술을 배우에 있어 자기실수를 바로잡음	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7. 습득한 스포츠 기술을 유지하는데 선수가 어려움을 느낍니까?

	지속적인 걱정거리	과거의 걱정거리	걱정거리 아님	스포츠에 적용안됨
7.1. 훈련일 1개 기술로부터 다른 기술로	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.2. 한 시즌 1개 기술로부터 다른 기술로	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

8. 선수가 그/그녀의 스포츠에 요구된 기술을 적용하는데 있어(사용하고/실행하고) 어려움이 있습니까?

	지속적인 걱정거리	과거의 걱정거리	걱정거리 아님	스포츠에 적용안됨
--	--------------	-------------	------------	--------------

8.1. 신체적 기술

훈련

대회

8.2. 연속동작과 계획기술

(즉, 협동과 계획을 요구하는 특별지시에 따라 완성 되어야 하는 기술)

훈련

대회

**8.3. 스포츠에서의 기술능력**  
(예: 출발과 터닝 기술)

훈련      
대회

**8.4. 스포츠에서의 전략**  
(예: 수영 페이스 조절)

훈련      
대회

**8.5. 스포츠 규칙**

훈련      
대회

**9. 선수가 스포츠 행동(감독 없이)에서 방향과 제어를 따르는데 선수는 어려움이 있습니까?**

지속적인    관거리    걱정거리    스포츠에  
걱정거리    걱정거리    이념    적용안됨

**9.1. 선수는 다음 기간 동안 코치의  
교육에 잘 따릅니까?**

훈련      
대회

**9.2. 선수는 다음 기간 동안  
임원(예:심판)의 결정을 준수합니까?**

대회

**9.3. 그/그녀는 다음 기간 동안  
활당된 과업을 자주적으로(요구된  
반복량 끝내기, 바퀴(Lap) 수, 준비운동)  
정확하게 완수하는데 어려움이 있습니까?**

훈련      
대회

**10. 스포츠에서 요구되는 사회적 기술과 다른 기술에 있어 어려움이 있습니까?**

	지속적인 걱정거리	과거의 걱정거리	걱정거리 아님	스포츠에 적용안됨
--	--------------	-------------	------------	--------------

10.1. 선수는 아래의 기간 동안  
팀동료와 적절하게 교류합니까?

훈련	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
대회	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10.2. 선수는 아래의 기간 동안 경  
쟁자 그리고 상대방과 적절하게  
교류합니까?

대회	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

10.3. 선수는 아래의 기간 동안  
코치와 적절하게 교류합니까?

훈련	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
대회	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10.4. 선수는 다음 기간 동안  
임원(심판)의 결정에 적절하게 반응합니까?

대회	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

10.5. 선수는 아래의 기간 동안  
“운동선수정신” 을보증합니까?

훈련	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
대회	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10.6. 선수는 아래의기간 동안  
적절한 결정을 합니까?

훈련	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
대회	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10.7. 선수는 아래의 기간 동안  
적절하게 소통 합니까?

훈련	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
대회	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10.8. 선수는 아래의 기간 동안

동기부여 받는데 어려움이 느낍니까?

훈련

대회

10.9. 선수는 아래의 기간 동안  
감정조절을 하는데 있어 어려움이 있습니까?

훈련

대회

**수영 & 훈련 환경**

최고기록 지난 12개월 동안

자유형	분	초	1/100	25m/50m pool
50				
100				
200				
400				
배영	분	초	1/100	25m/50m pool
50				
100				
200				
400				
평영	분	초	1/100	25m/50m pool
50				
100				
200				
400				

최근 5년간 각각의 주요 영법/거리 최고기록을 작성하세요.

	거리	시간(Time)	연도
자유형			
배영			
평영			

작년에 얼마나 많은 개인 종목으로 수영 경기에 참여하였습니까?.....

주로 어느 영법/거리를 훈련합니까?.....

지난 12개월간 물속에서 얼마나 훈련 받았습니까?

몇 개월? ..... 평균 시간/한주? ..... 평균km/한주? .....

수영선수의 훈련과 대회 기록은 조직적으로 기록됩니까?

- 네, 세부적으로.
- 모든 주요 종목에서
- 매우 적음

지난 12개월 동안 물 밖에서(체력운동) 얼마 동안 훈련 받았습니까?

지구력 훈련의(달리기, 자전거타기, ...) 몇개월? ..... 평균시간/한주? .....

강도훈련 몇개월?..... 평균 시간/한주? .....

유연성운동 몇개월? ..... 평균 시간/한주?.....

수영 훈련 시 어느 수준의 훈련 조로 편성되어 훈련에 참여합니까?

- 오직 장애인수영선수만
- 대부분 장애인수영선수와 함께
- 장애인수영선수를 제외한 대부분의 선수와 함께

수영장으로서의 접근성이 좋습니까?

- 네 매우 좋습니다.-수영장은 제가 필요한 모든 것을 갖췄습니다.
- 꽤 좋습니다
- 아니요, 전혀 아닙니다. 더 좋은 것이 필요합니다.

다른 훈련시설로의 접근성이 좋습니까?

- 네 매우 좋습니다.-시설은 제가 필요한 모든 것을 갖췄습니다.
- 꽤 좋습니다
- 아니요, 전혀 아닙니다. 더 좋은 것이 필요합니다

## 선수 선언서

나는 이것에 대한 본인의 인지를 증명하며 본 훈련 기록과 스포츠 활동규제 목록을 포함한 정보의 정당함과 정확함에 모든 책임이 있음을 인지하고 동의함을 보증합니다.

\_\_\_\_\_  
(선수성명)

\_\_\_\_\_  
(서명)

\_\_\_\_\_  
(날짜)

## 코치 정보

얼마나 이 선수와 훈련하고 지도했습니까? \_\_\_\_\_

어떤 스포츠에서 얼마 동안 본 설문조사에서 작성하고자 하는 선수를 지도하셨습니다?  
체크박스로 답변해주시기 바랍니다.

	1년 이하	1~2 년	4~6 년	7+ 년
Sport _____Swimming_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

본인의 오늘날 코칭 배경을 가장 잘 묘사한 것은 무엇입니까?  
해당되는 사항을 체크박스로 표기해주시기 바랍니다.

	네	아니오	시행 중
나는 인정 대학으로부터의 체육교육 또는 스포츠과학 학위를 가지고 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
나는 국가승인 코칭 교육수료증을 가지고 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
나는 지적 장애 선수 코칭 교육/훈련을 받았다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
나는 코칭하고 있는 스포츠 기술 요구사항의 국가인정 교육/자격증을 가지고 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
나는 지적 장애가 없는 고등선수 코칭을 경험 이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

코치로서의 경험 또는 코치로서 전문성 제고를 위해 가졌던 기회에 대한 모든 다른 정보사항을 추가 기입해 주십시오. (교육, 훈련, 자격증)

---

---

---

---

## 코치 선언서

나는 \_\_\_\_\_ (선수 성명) 의 코치라는 것을 증명합니다.

본 훈련 기록과 스포츠 활동규제 목록을 포함한 정보의 정당함과 정확함에 모든 책임을 인지하고 동의하여 본 선언서에 서명합니다.

---

(코치 성명)

(서명)

(날짜)