

## 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_____Swimming_____	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2. Sport_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3. Sport_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4. Sport_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2. 제 2종목	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3. 기타 스포츠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2. 제 2 종목	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3. 기타 스포츠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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 걱정거리가아니었는지 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

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

(예: 수영 페이스 조절)

5.5. 스포츠의 규칙

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

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

	지속적인 걱정거리	과거의 걱정거리	걱정거리 아님	스포츠에 적용안됨
6.1. 선수가 기술을 배움에 있어 자기실수에 대한 인지	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2. 선수가 기술을 배움에 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	<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"/>
8.2. 연속동작과 계획기술 (즉, 협동과 계획을 요구하는 특별지시에 따라 완성 되어야 하는 기술)				
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"/>
----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**8.3. 스포츠에서의 기술능력**  
(예: 출발과 터닝 기술)

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"/>
----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**8.4. 스포츠에서의 전략**  
(예: 수영 페이스 조절)

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"/>
----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**8.5. 스포츠 규칙**

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"/>
----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

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

지속적인 걱정거리	간헐인 걱정거리	걱정거리 아님	스포츠에 적용안됨
--------------	-------------	------------	--------------

**9.1. 선수는 다음 기간 동안 코치  
의 교육에 잘 따릅니까?**

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"/>
----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

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

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

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

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. 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” 을보중합니까?				
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 지도하셨습니까?  
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)
---------	------	------