



Special Olympics

高山 滑雪

2021 年
执教指南



致谢

国际特殊奥林匹克运动会还要感谢帮助编写《高山滑雪执教指南》的专业人士、志愿者、教练和运动员。

他们共同帮助实现了国际特奥会的使命：为 8 岁及 8 岁以上的智力障碍人士提供全年体育训练并举办多种奥林匹克类型竞技比赛，从而不断给予他们提升身体素质、展示勇气、体验快乐，以及与家人、其他特奥运动员和社区分享天赋、技能和友谊的机会。

国际特奥会由衷地感谢 [Gallagher](#)（国际特奥会运动和训练项目官方赞助商）以及 [丰田公司](#)（国际特奥会融合运动官方赞助商）的大力支持。



TOYOTA

国际特奥会欢迎您对本指南今后的修改提出意见和建议。如果存在因任何原因造成的疏漏，我们在此致以诚恳的歉意。

特约作者

Jeff Byrne，特殊奥林匹克有限公司 — 高山滑雪技术代表

Kathy Chandler，高山滑雪体育资源团队成员

Patty Federer，高山滑雪体育资源团队成员

Ryan Murphy，特殊奥林匹克有限公司

Jim Tuttle，高山滑雪体育资源团队成员

智利特奥会视频短片领衔主演运动员

Javier Arancibia

Valeria Cuevas

Moisés Mercado

Kiara Muñoz

Camila Torres

Camila Valenzuela

Jesus Valenzuela

Ximena Puelles – 教练

智利特奥会视频短片领衔主演志愿者

Antonia Baudet

Juan Pablo Délano

Maria del Pilar Délano

Pia Délano

Sebastián Délano

国际特奥会工作人员

Fiona Murray、Jeff Lahart、Monica Forquer、Gwendolyn Apgar

目录

致谢	i
高山滑雪基础知识	1
高山滑雪服装	4
教授高山滑雪技能	12
新手滑雪者	23
高级滑雪者	37
调整 and 适应	42
高山滑雪健身部分	44
运动心理学	56
教练的职责	70
教授高山滑雪规则	71
高山滑雪词汇表	76



高山滑雪基础知识

规划高山滑雪训练课程的重要组成部分

每节训练课程都需要包含相同的基本要素。在每个要素上花费的时间将取决于训练课程的目标、课程所处的季节以及特定课程可用的时间。以下要素需要纳入运动员的日常训练计划中。有关这些主题的更多深入信息和指导，请参阅每个领域的注释部分。

- 热身运动
- 之前教过的技能
- 新技能
- 比赛体验
- 放松运动
- 表现反馈

规划训练课程的最后一步是设计运动员实际要完成的内容。请记住，在根据这些关键组成部分制定训练课程时，可以随着课程的进行逐渐增加体育活动。

- 从易到难
- 从慢到快
- 从已知到未知
- 从笼统到具体
- 从开始到结束

有效训练课程的原则

措施	结果
让所有运动员保持活跃	运动员需要积极参与
制定清晰、简洁的目标	当运动员了解对他们的期望时，学习效率就会得到提升
给出清晰、简洁的指示	演示 – 提高指示的准确性
记录进展	你和运动员一起用图表记录进展
给予积极的反馈	强调运动员表现出色的地方并给予奖励
提供多样化	各种不同的练习 – 避免无聊
鼓励享受乐趣	训练和比赛很有趣 – 帮助你和运动员保持这种状态
创建进展	如果能通过信息了解以下进展，学习效率就会得到提升： 从已知到未知 – 成功掌握新技能 从简单到复杂 – 亲眼看到“我”能行 从笼统到具体 – 这就是我如此努力的原因
规划最大限度地利用资源	确保运动员拥有适合其能力水平且符合现行安全标准的装备
允许存在个体差异	不同的运动员，学习的速度和能力各不相同

成功开展训练课程的技巧

- 根据你的训练计划为助理教练分配角色和职责。
- 尽量在运动员到达之前准备好训练站。
- 介绍教练和运动员并向他们致谢。
- 与所有人一起查看要进行的计划。让运动员知晓日程安排或活动方面的变化。
- 制定天气应急计划。
- 练习和活动一定要简短，以免运动员感到无聊。让每个人都忙于训练，即使是休息。
- 确保你的训练课程始终有乐趣。
- 总结课程内容并宣布下次课程的安排。

开展安全训练课程的技巧

尽管风险可能很小，但教练有责任确保运动员知晓、理解并重视高山滑雪的风险。运动员的安全和健康是教练首要关心的问题。如果教练忘记采取安全预防措施，可能会发生事故。每位教练都有责任通过提供安全的训练和比赛环境来最大程度地减少受伤的发生。必须让运动员了解与高山滑雪相关的风险。

- 在第一次培训课程中制定明确的行为规则并严格执行：
- 听教练的指导。
- 在离开训练课程之前询问教练。
- 与训练场地人员（包括滑雪巡逻队）建立适当的沟通。
- 在每次训练课程开始和结束时适当地进行热身和拉伸运动。
- 确保为运动员提供饮用水。
- 确保提供医疗服务。
- 对所有运动员和教练进行应急响应流程培训。
- 确保有经过认证的技术人员对装备进行调整。
- 选择安全区域。不要在没有做好训练准备的区域练习。
- 在适合运动员技能水平的雪道上练习。
- 通过训练提高滑雪者的整体健康水平。身体健康的滑雪者不会那么容易受伤。确保定期开展训练课程。

高山滑雪服装

在服装方面，功能是最重要的。功能性服装可在不同类型的天气条件下保护运动员。在选择高山滑雪服装时，应注意质量。

滑雪着装两条最重要的原则是：

1. 维持体温
2. 保持干爽

服装和配件应搭配使用，以起到保暖、防潮、防风、防寒和防晒的作用。

服装的层次结构也很重要。对于外套，推荐防水性能较高的夹克和滑雪裤，例如GoreTex、Sympatex等。

注意保养说明！保养不当可能会减弱功能。



里层

长款内衣裤

选择哪种类型的长款内衣裤由滑雪者的喜好决定。一些滑雪者偏爱合成纤维，而另一些滑雪者偏爱由天然纤维制成的材料，例如美利奴羊毛。

短袜

应穿着滑雪袜。

薄袜能够让滑雪靴内的空气流通，以保持双脚温暖干爽。

高领衫

高领衫是最实用的滑雪衫，因为它在颈部和腕部舒适贴合，有利于保持体温。天冷时，高领衫也可以用来遮住脸的下半部分。



毛衣

适当叠穿的冬季着装能够保暖，还能在天气变化时灵活增减衣物。建议选择能吸湿排汗的面料（不是棉布）。

外层

滑雪裤

穿在长款内衣裤外面的弹力滑雪裤能够保暖，并为腿部提供支撑。滑雪裤应该贴身，但同时确保双腿能够充分活动自如。

如果没有弹力滑雪裤，可以考虑在长款内衣裤外面套穿热身裤或防风裤。

保暖滑雪裤可在天冷时提供额外温暖和防护。

背带工装滑雪裤提供额外的温暖，并且能让运动员很好地保持干爽。



夹克

夹克可防止躯干受到风、湿气和热量损失的影响。

及臀夹克最为实用，既能保持舒适又方便滑雪运动，而兜帽可在寒冷、刮风或潮湿的条件下提供进一步保护。



手套

专为高山滑雪设计的手套必不可少。滑雪手套应该防水。

双手很快会变冷，这会让滑雪变得更加困难。



头盔

根据规定，头盔必须有 FIS 证书。头盔上应印有 FIS 徽标。对回转滑雪者来说，下巴护托也很重要。

在正式训练和比赛中，所有能力水平的运动员和教练都必须佩戴适合高山滑雪比赛的头盔。应在经验丰富的高山滑雪教练或滑雪店员工的帮助下选择头盔。滑雪头盔是安全装备，必须正确佩戴以保护运动员的头部不受伤害。

在寒冷天气下，头盔内不应佩戴滑雪帽。



护目镜

护目镜可以保护眼睛不受积雪反射强光的伤害，应始终佩戴。确保护目镜与运动员佩戴的头盔适配，以免在活动过程中滑落或移动。

护目镜还可以挡风并且在下雪时使视野更清晰。

运动员在训练或比赛时应佩戴护目镜，因为它们可以适当保护眼睛。偏光护目镜的护眼效果最好。

戴眼镜的运动员可以选择专门的滑雪镜，能更轻松地将眼镜戴在滑雪镜下。



配件

背心

在寒冷的天气里，背心可以提供额外温暖，而在温和的天气里，它可以代替滑雪夹克。

滑雪面罩/围脖

滑雪面罩/围脖有助于下巴、鼻子和脸颊保持干爽和温暖。在极冷的日子里，必须佩戴面罩或可拉高至护目镜处的围脖，以防止冻伤。

防晒霜

防晒霜有助于防止风吹伤和晒伤，因为它可以阻挡太阳直射或积雪反射的有害光线。

雨具

如果运动员生活在冬季经常下雨的地区，可能需要雨具。连帽防雨夹克和长裤可以在帮助运动员保持干爽的同时提高舒适性。



高山滑雪装备

高山滑雪需要所列出的运动装备类型。运动员必须能够认识和理解特定赛事装备的工作原理及其对自身赛事表现的影响。

教练任务：展示装备时，让运动员说出每件装备的名称和相应的用途。为了强化他们的这种能力，还应让他们选择各自赛事所用的装备。

滑雪靴

- 滑雪靴对每位滑雪者来说都很重要。
- 受损的滑雪靴会破坏滑雪体验、导致受伤，以及妨碍运动员在运动中取得成功。现代滑雪靴必须搭配一双薄的滑雪袜。强烈建议由合格的调鞋师为滑雪靴固型。这将提升运动员在运动中的表现，让他们更享受运动，也有助于防止受伤。
- 靴子应紧凑合脚。脚趾应能够轻松活动，脚跟不应上滑。
- 在山坡上帮助运动员穿靴子时，拉出靴子的鞋舌可以轻松将脚穿入靴子中。



高山滑雪板

- 滑雪板的长度因运动员的能力和体型而异。如果运动员身体较弱、运动技能较差且/或是初学者，建议使用稍短的滑雪板。最好去专卖店选购。
- 不同项目适用的滑雪板型号各不相同，区别在于长度和结构。购买回转板和大回转板等时必须考虑这一点。
- 每款滑雪板都具有四个方面的特征，它们决定了滑雪板对于不同需求的不同人群的性能：
 1. **长度**影响滑雪板的稳定性和转弯能力。较长的滑雪板在较高的速度下会更稳定，而较短的滑雪板则更容易转弯。
 2. **拱形**是指将两个板底放在一起时滑雪板的弯曲处或“凹底区”。拱形的作用是将滑雪者的重量分散到滑雪板的整个滑行面。
 3. **侧切**是滑雪板的一个尺寸，即滑雪板的板头和板尾的宽度要宽于板身中部。
 4. **弹性**是滑雪板在雪地上的弹性阻力。有硬度的滑雪板比柔软的滑雪板更难弯曲。与较轻的滑雪者相比，较重且强壮的滑雪者需要更硬的滑雪板。

请注意：在选择滑雪板时，征求专家的意见很重要。一副滑雪板并不适合所有类型的滑雪运动和比赛。



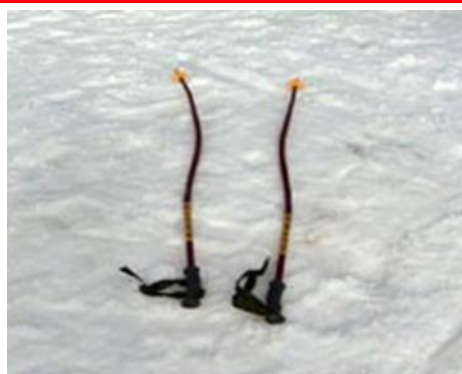
固定器

固定器将滑雪靴固定在滑雪板上，让滑雪者在遇到麻烦时能脱下滑雪板。固定器的调整应由合格的技术人员进行设置。具体设置根据运动员的体重、能力水平和滑雪板类型来决定。务必在每个赛季初和整个赛季期间检查固定器设置。



滑雪杖

滑雪杖最重要的考虑因素是长度。滑雪杖的长度必须适合每位滑雪者。为了确定合适的尺寸，应将滑雪杖翻转过来，令杖尖朝上。在雪轮下面的位置抓住滑雪杖。滑雪者的肘部弯曲时，手臂应与地面平行。滑雪杖对于时机掌握和保持平衡很重要。



穿戴滑雪装备

- 运动员学习穿戴滑雪装备：服装、配件、头盔、滑雪靴、滑雪板，有时还有滑雪杖（取决于运动员）。
- 在前往雪地之前，教练向运动员介绍所有装备。
- 教练根据需要协助运动员穿上合适的服装。
- 教练根据需要协助运动员佩戴头盔。
- 教练根据需要协助运动员穿上滑雪靴。
- 教练根据需要协助运动员在前往雪地之前将滑雪靴卡入固定器中。
- 教练在合格的装备技术人员的协助下确保所有装备都完全适合运动员。
- 教练检查运动员的站姿是否平衡且居中。
- 教练介绍膝盖和脚踝的屈曲和伸展。
- 教练可根据需要向运动员介绍滑雪杖。



教授高山滑雪技能

雪地训练

滑雪初学者

滑雪初学者的能力水平各不相同，下至毫无运动经验的运动员，上至可以在新手滑道上完成可控连续转弯的运动员都有可能。滑雪初学者一开始将在可控学习环境下的平坦地形滑雪，然后再到山地最简单的雪道滑雪。

通常，滑雪初学者将完成以下训练：

- 10 米行走
- 滑行
- 超级滑行



穿着滑雪靴行走

运动员可以穿着滑雪靴独立行走。

教授要点 – 穿着滑雪靴行走

- 教练确定运动员是否能穿着滑雪靴自如地独立行走。
- 运动员可以穿着滑雪靴单脚站立。
- 运动员可以穿着滑雪靴爬楼梯。
- 运动员可以穿着滑雪靴单脚跳跃。
- 运动员可以穿着滑雪靴在雪地上行走。
- 运动员穿着滑雪靴在雪地上行走时可以携带滑雪板。



穿着滑雪靴行走

错误和纠正措施 – 穿着滑雪靴行走

错误	纠正措施	训练参考
运动员不能穿着滑雪靴自如地独立行走。	检查站姿是否平衡。 提供帮助，直到运动员能够更自如地独立行走为止。	与运动员一起行走，直到他/她能够穿着滑雪靴自如地行走。
运动员穿着滑雪靴在雪地上行走有困难。	检查站姿是否平衡。 提供帮助，直到运动员能够更自如地独立行走为止。 确定运动员犹豫不决的原因，因为这可能会减慢他/她的学习进度。	与运动员一起行走，直到他/她能够穿着滑雪靴自如地行走。 在教练和运动员之间建立信任。

穿着滑雪板在雪地上行走

运动员可以穿着滑雪板在平坦地形上独立行走（向前、向后和转圈）。运动员完成这项任务后，就可以训练和参加[国际特殊奥林匹克运动会高山滑雪官方规则](#)中规定的面向较低能力水平运动员的 10 米行走比赛。

教授要点 – 穿着滑雪板在雪地上行走

- 运动员可以在雪地上将滑雪靴卡入固定器中。
- 运动员可以穿着一只滑雪板在平坦地形上独立行走。
- 运动员可以穿着一只滑雪板在平坦地形上独立向前行走。
- 运动员可以穿着一只滑雪板在平坦地形上独立向后行走。
- 运动员可以穿着一只滑雪板在平坦地形上独立转圈行走。
- 运动员可以穿着两只滑雪板在平坦地形上独立行走。
- 运动员可以穿着两只滑雪板在平坦地形上独立向前行走。
- 运动员可以穿着两只滑雪板在平坦地形上独立向后行走。
- 运动员可以穿着两只滑雪板在平坦地形上独立转圈行走。
- 运动员可以进行 10 米行走比赛的训练。
- 运动员可以参加 10 米行走比赛。



错误和纠正措施 – 穿着滑雪板在雪地上行走

错误	纠正措施	训练参考
运动员无法在雪地上将滑雪靴卡入固定器中。	根据需要向运动员提供帮助。 检查滑雪靴底部是否有多余的雪。 检查固定器的位置是否可以容纳滑雪靴（松开）。	扶住教练的滑雪杖、手臂、背部等，以保持平衡 指导运动员刮蹭滑雪靴底部。
运动员无法穿着一只滑雪板独立行走。	根据需要向运动员提供帮助。	穿着一只滑雪板玩“红灯/绿灯”的游戏 穿着一只滑雪板玩抓人游戏 “鸭子鸭子鹅”游戏 “跟着队长学”游戏
运动员无法穿着两只滑雪板独立行走。	根据需要向运动员提供帮助。 让运动员回去继续穿着一只滑雪板独立行走。	穿着两只滑雪板玩“红灯/绿灯”的游戏 穿着两只滑雪板玩抓人游戏 “鸭子鸭子鹅”游戏 “跟着队长学”游戏
运动员失去平衡而摔倒。	检查站姿是否平衡。 确定运动员摔倒的原因； 根据需要加以纠正。	摔倒和起身练习 （Yard Sale，即滑雪时摔了一跤，滑雪板、头盔之类等物品散落一地的场景） “跟着队长学”游戏
滑雪板的板头或板尾交叉。	检查站姿是否平衡。 根据需要提供板头夹。 确保装备完全合适。	

侧向跨步

运动员可以将滑雪板垂直于山坡滚落线侧向跨步。运动员先在平坦地形上练习侧向跨步，然后在最简单的雪道上练习。

教授要点 – 侧向跨步

- 运动员可以在平坦地形上侧向跨步。
- 向运动员介绍在平坦地形上穿着滑雪板蹬冰式滑行（了解板刃）。
- 运动员了解地形变化。
- 教练向运动员介绍山坡的滚落线。
- 运动员可以将滑雪板垂直于山坡滚落线，在最简单的雪道上侧向跨步上坡。
- 让运动员面朝相反方向重复这项练习。



错误和纠正措施 – 侧向跨步

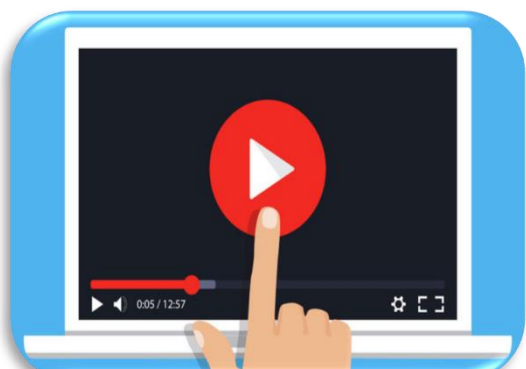
错误	纠正措施	训练参考
运动员无法在平坦地形上蹬冰式滑行。	指导运动员从穿着一只滑雪板蹬冰式滑行开始。 指导运动员如何采用鱼刺步滑雪。	“跟着队长学”游戏 玩抓人游戏
运动员在侧向跨步上坡时板刃无法抓地。	指导运动员如何使用滑雪板的板刃。	移动膝盖和脚踝朝着山坡方向
运动员侧向跨步上坡时会向前/向后滑行。	指导运动员如何与山坡滚落线保持垂直。	侧身走上“楼梯”。 演示滚落线

直线滑行/犁式直滑

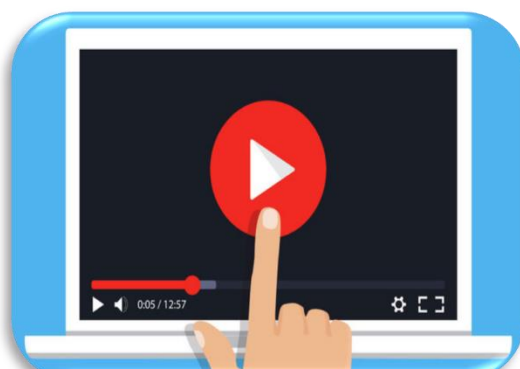
运动员将滑雪板移动到滚落线，然后在滑雪板上以平衡、居中的姿势从最易地形上滑下去。运动员以小犁式完成相同的动作（滑雪板处于合拢位置，板头之间的距离比板尾之间的距离更近）。运动员完成这项任务后，就可以训练和参加[国际特殊奥林匹克运动会高山滑雪官方规则](#)中规定的面向较低能力水平运动员的滑行比赛。

教授要点 – 直线滑行/犁式直滑

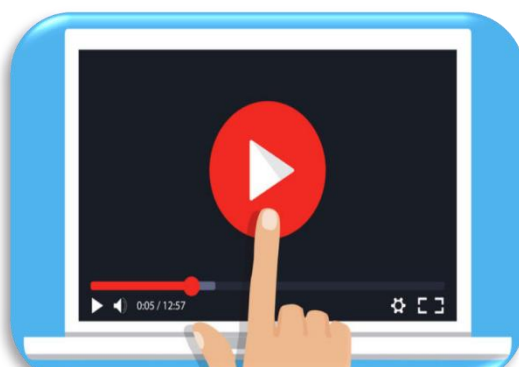
- 运动员侧向迈 10–15 步走上最易地形。
- 运动员可以将滑雪板从侧向跨步位置（与滚落线垂直）移动到滚落线上。
- 运动员保持平衡、居中的姿势，双手向前伸展，一直滑行到天然的雪道头。
- 运动员在滑行时弯曲和伸展膝盖和脚踝。
- 运动员在滑行时，可以在适当的时候改变犁式开合的大小，以控制滑行的速度。
- 运动员在滑行时，可以在适当的时候将滑雪板移动到滚落线以外，以控制滑行时的速度。



直线滑行/犁式 1



直线滑行/犁式 2



直线滑行/犁式 3

错误和纠正措施 – 直线滑行/犁式直滑

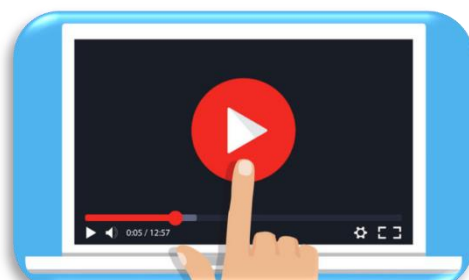
错误	纠正措施	训练参考
运动员无法控制滑雪板的速度。	让运动员从最易地形的较低处开始，重复练习。	
运动员无法将滑雪板移动到滚落线上。	教练应站在运动员前面帮助他/她移动到滚落线。	
运动员在滑行时无法保持犁式。	保持胫骨/靴子的接触。	玩压扁葡萄/橙子的游戏
运动员在用犁式时，板头会交叉。	保持胫骨/靴子的接触。 在滑雪板上使用板头夹。	玩压扁葡萄/橙子的游戏
运动员无法弯曲或伸展膝盖和脚踝。	检查装备。 让运动员从最易地形的较低处开始，重复练习。 检查运动员在整个移动过程中是否处于运动姿势。	

犁式转停或平地转停

运动员在最简单、最平缓的地形上训练在滚落线以外改变方向所必需的基础技能（保持平衡、拧转、立刃和施压）。运动员学习利用转弯形状来控制速度。

教授要点 – 犁式转停

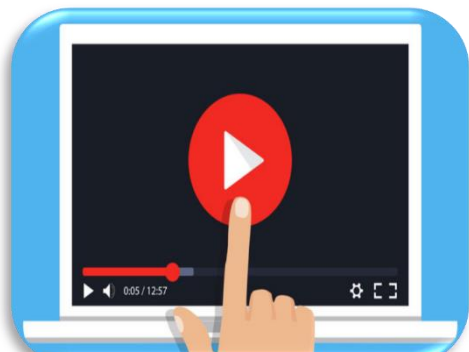
- 从平缓的横切开始，保持犁式姿势，运动员将朝上山方向转弯并最终停下来。
- 从另一个方向的平缓横切开始，保持犁式姿势，运动员将朝上山方向转弯并最终停下来。
- 成功后，运动员将重复此动作，不过每次的开始位置逐渐靠近滚落线。
- 从滚落线开始，滑雪板保持犁式，运动员将在移动的同时操纵滑雪板，直到他/她朝一个方向越过山坡，滑出滚落线。
- 从滚落线开始，面朝一个方向，滑雪板保持犁式，运动员将在移动的同时操纵滑雪板，直到他/她向另一个方向越过山坡，滑出滚落线。



犁式转停

教授要点 – 平地转停

- 从平缓的横切开始，滑雪板保持平行，运动员将朝上山方向转弯并最终停下来。
- 从另一个方向的平缓横切开始，滑雪板保持平行，运动员将朝上山方向转弯并最终停下来。
- 成功后，运动员将重复此动作，不过每次的开始位置逐渐靠近滚落线。
- 从滚落线开始，运动员将操纵滑雪板越过山坡，同时朝着一个方向滑出滚落线。
- 从滚落线开始，面朝一个方面，运动员将操纵滑雪板越过山坡，同时向着另一个方向滑出滚落线。



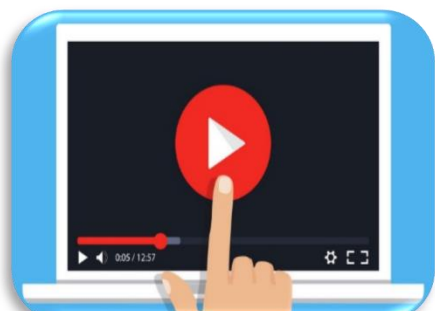
平地转停

错误和纠正措施 – 犁式转停或平地转停

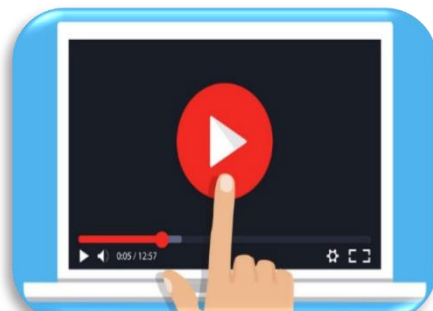
错误	纠正措施	训练参考
运动员在转弯时转得太远，然后向后滑行。	使用提示词指导运动员何时停止转弯。	让运动员使用滑雪杖四处滑一滑。
运动员不能保持犁式姿势。	使用提示词或视觉辅助工具来指导运动员。	“披萨片”犁式姿势
运动员无法停下来。	复习直线滑行过程，再次介绍犁式转停动作。 让运动员到更平缓的雪道上练习。	
运动员不断摔倒。	检查站姿是否平衡且居中。 确保运动员的双脚至少与臀部同宽。	滑雪时在膝盖之间夹着一个篮球大小的球。
运动员只能朝一个方向转弯。	利用更平缓的横切， 开始练习表现较弱一侧的转弯。	

乘坐滑雪缆车（了解滑雪缆车）

世界各地的滑雪场可能会提供各种不同的滑雪缆车。在这个级别，运动员将乘坐滑雪缆车前往最易地形



乘坐滑雪缆车 1



乘坐滑雪缆车 2

教授要点 – 乘坐滑雪缆车（了解滑雪缆车）

让运动员观察其他滑雪者乘坐滑雪缆车，以便他/她更加熟悉相关流程。

与运动员一起模拟缆车乘坐流程（上下滑雪缆车）和相关礼仪。

告知缆车操作员你的运动员是第一次乘坐缆车，请他们为其提供帮助。

如果可能，教练应与运动员一起乘坐滑雪缆车。

在滑雪缆车上，向运动员重申下滑雪缆车的过程。

错误和纠正措施 – 乘坐滑雪缆车（了解滑雪缆车）

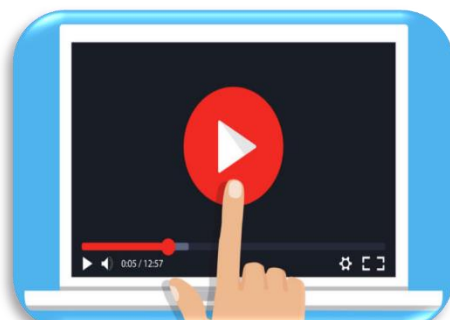
错误	纠正措施
运动员恐高。	教练必须转移运动员的注意力。
运动员忘记下缆车。	酌情协助缆车操作员。
运动员从滑雪缆车上坠落。	评估状况并确保运动员的安全。 与运动员一起回顾缆车乘坐流程。

最易地形上的可控连续转弯

运动员可以在最易地形上连续转弯，同时控制速度和转弯半径。运动员完成这项任务后，就可以训练和参加国际特殊奥林匹克运动会高山滑雪官方规则中规定的面向较低能力水平运动员的超级滑行比赛。

教授要点 – 最易地形上的可控连续转弯

- 当两只滑雪板都进入滚落线时，运动员可以通过朝着新转弯方向轻微抬升的动作将一个方向的转弯与相反方向的转弯连起来；可在适当时以可控方式停下来。
- 运动员的臀部应始终位于滑雪板中心的正上方，同时重心稍微向转弯内侧移动。
- 运动员可以按一定的节奏、流畅度连续转弯，并精确控制每个转弯。



可控连续转弯（简单地形）

错误和纠正措施 – 最易地形上的可控连续转弯

错误	纠正措施	训练参考
运动员无法在该地形上连续完成动作。	在整个过程中复习并应用以前学到的技能。 在你的教学进程中运用基本技能。 在更简单地形上练习动作。	增加一个新花样/确保基本技能始终有趣。
运动员在一个方向上的转弯表现比另一个方向好。	练习表现较弱的方向的转弯。 评估在一侧表现较弱的原因。	花环弯练习 针对表现较弱一侧进行力量训练 调整装备以弥补一侧的薄弱。
运动员一侧的板刃卡住，无法顺利转弯。	重心必须在滑雪板中心的正上方。	放平山上板 – Thumpers 在膝盖之间夹一个沙滩球/气球，“不要把气球弄破”。

新手滑雪者

新手滑雪者的能力水平各不相同，下至可以在新手滑道上完成可控连续转弯的运动员，上至可以在中级滑道上完成制动式连续转弯（搓雪转弯）的运动员都有可能。

新手滑雪者将在山地最易雪道上完善自己的初学者技能。

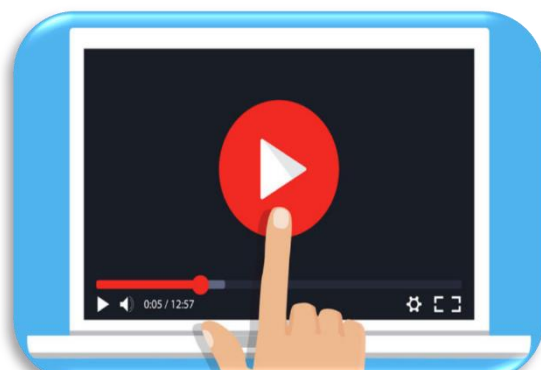
运动员是否能够：

- 在新手滑道上完成可控连续转弯
- 培养每次转弯过程中必需的基本动作模式
- 在山地最易地形上控制自如地滑雪
- 改变转弯形状和幅度
- 进行制动式转弯（搓雪转弯）
- 在中级滑道上进行制动式转弯（搓雪转弯）



在新手滑道上完成可控连续转弯

运动员可以在最易地形上滑雪，并在两个方向上进行圆形转弯，同时每个转弯之间保持一定的节奏和流畅度。能以可控的速度滑完整条雪道。



可控连续转弯（新手地形）

教授要点 – 新手滑道上的可控连续转弯

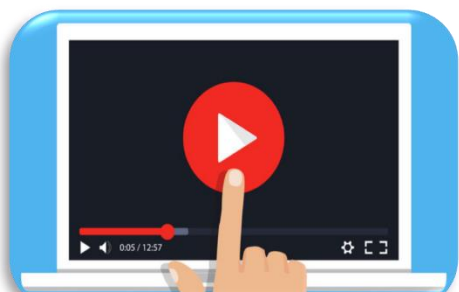
- 运动员可以在两个方向上进行圆形转弯。
- 运动员在转弯时可以保持对速度的控制。
- 当坡度发生变化时，运动员仍可在转弯时保持对速度的控制。
- 运动员在各种雪况下转弯时都能保持对速度的控制。
- 运动员可以理解如何在红色旗门和蓝色旗门间移动。

错误和纠正措施 – 新手滑道上的可控连续转弯

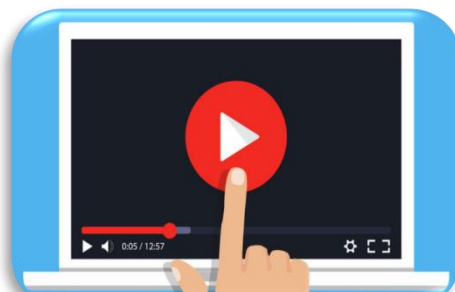
错误	纠正措施	训练参考
运动员在坡度变化时无法保持对速度的控制。	在地形变化时缺乏对板刃的控制。 进行立刃练习，以提升立刃技能。 努力提高转弯完整度。	冰球刹 在运动员转弯时慢慢数到3。
运动员无法完成圆形转弯。	提供视觉提示，以帮助他们确定圆形转弯形状。	使用锥形筒或半个网球作为转弯指示。
运动员无法在不利（结冰/软雪）条件下保持平衡。	复习平衡、居中的站姿。	

培养转弯过程中的基本动作模式

运动员可以在转弯过程中将重心平稳地向新转弯的方向移动，以开始新的转弯。运动员能够搓雪，直到转弯结束。



转弯过程中的基本动作模式 1



转弯过程中的基本动作模式 2

教授要点 – 培养转弯过程中的基本动作模式

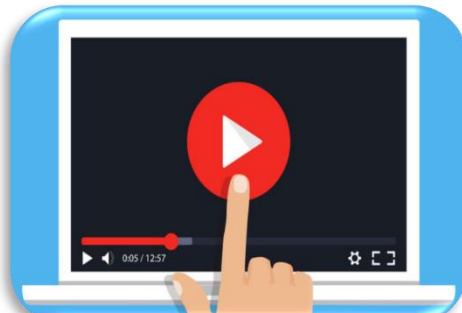
- 运动员可以将重心向新转弯的方向移动。
- 运动员在转弯过程中随着滑雪板的移动弯曲脚踝。
- 运动员完成圆形转弯。
- 运动员在转弯过程中将重量从一只滑雪板横向转移到另一只滑雪板。

错误和纠正措施 – 培养转弯过程中的基本动作模式

错误	纠正措施	训练参考
运动员身体后倾。	运动员需要弯曲脚踝。 靴子太硬。	玩压扁葡萄/橙子的游戏。
运动员转弯转得太远。	教练通过口头提示帮助运动员开始下一个转弯。	滑雪杖在手腕上保持平衡，上半身朝着山下方向。
缺乏重量转移。	重量放在外侧板上。犁式转弯。	大幅度犁式转弯，同时进行屈伸动作。

在山地的最易地形上控制自如地滑雪

运动员能够独立乘坐合适的缆车并在所有最易地形上滑雪。如果残疾状况允许，他们将在独立滑雪时完成圆形转弯并保持对速度的控制。



在最易地形上滑雪

教授要点 – 在山地的最易地形上控制自如地滑雪

- 在适当情况下，运动员可以独立乘坐所有合适的缆车。
- 运动员可以在最易地形上持续进行圆形转弯。
- 运动员可以根据需要立即停下。
- 在山地最易地形上滑雪显然是运动员的舒适区。

错误和纠正措施 – 在山地的最易地形上控制自如地滑雪

错误	纠正措施	训练参考
运动员无法独立乘坐缆车。	教练给予提示，以开始上下索道。 练习时教练坐在后面的椅子上。	使用一个词的上/下缆车提示。
运动员无法完成圆形转弯。	教练提示何时完成一个转弯并开始新的转弯。	在雪地上使用锥形筒或红色染料作为视觉辅助工具，使其了解并指示更圆的转弯路径。

改变转弯幅度和形状

运动员可以完成长、中、短半径的转弯。运动员能够进行不同形状的转弯并实现平稳过渡。

教授要点 – 改变转弯幅度和形状

- 运动员可以完成长、中、更短半径的转弯。
- 运动员可以在改变转弯半径的同时保持速度。
- 运动员在滑雪时可以根据需要绕过锥形筒、旗门或其他障碍物。

错误和纠正措施 – 改变转弯幅度和形状

错误	纠正措施	训练参考
运动员过度拧转，难以开始新的转弯。	练习短半径转弯。	滑雪杖套在手腕上。 上半身大幅朝向山下或滚落线。
运动员无法进行短半径转弯。	运动员练习的地形太陡峭，无法完成此动作。	在平坦或最易地形上蹬冰式滑行。
运动员在滑下山时加快速度。	运动员需要加强转弯时的板刃管理。	横滑加停止。



进行制动式转弯（搓雪转弯）

运动员在两个方向上都可以从犁式转弯过渡为搓雪转弯。



教授要点 – 进行制动式转弯（搓雪转弯）

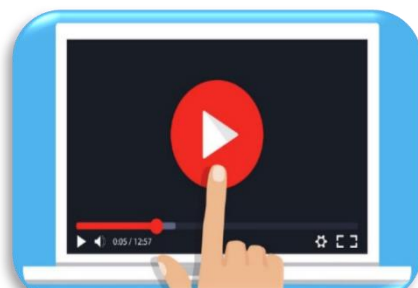
- 运动员在两个方向上都可以横切越过山坡。
- 运动员在两个方向上都可以向前横滑。
- 运动员可以在山地最易地形上自如地滑雪。
- 运动员可以在转弯结束时通过横切进行犁式转弯。
- 运动员可以在转弯结束时通过向前横滑进行犁式转弯。

错误和纠正措施 – 进行制动式转弯（搓雪转弯）

错误	纠正措施	训练参考
运动员在横切时板刃无法抓地。	运动员无法立刃。 运动员的姿势不平衡。	教练站在运动员下方，移动膝盖朝着山坡方向。 教练站在运动员下方并尝试将运动员拉下山坡，同时运动员则尝试在山坡上保持不动。 兔子跳。
运动员无法向前横滑。	运动员的身体向山坡倾斜。 运动员学习松刃。	花环弯。

在中级滑道上进行制动式连续转弯（搓雪转弯）

运动员可以在中级地形上进行搓雪转弯，穿过同一山坡上的旗门。



在中级地形上进行制动式转弯

教授要点 – 在滑道上进行制动式连续转弯（搓雪转弯）

- 运动员可以在中级地形上进行制动式转弯。
- 运动员在滑道上滑雪时可以保持圆形的转弯形状。
- 运动员能在中级地形上自如地加速。

错误和纠正措施 – 在中级滑道上进行制动式连续转弯（搓雪转弯）

错误	纠正措施	训练参考
运动员滑过每个旗门。	通过提前设置转弯来完成每个转弯。	使用锥形筒或刷子充当转弯门。
运动员还没有做好滑中级滑道的准备。	回到更简单的地形或没有旗门的同一片雪坡，巩固学到的技能。	在适当的地形上进行制动式连续转弯。
运动员仍旧采用犁式转弯，没有进步。	运动员所处的地形过于陡峭。运动员应花更多时间在更平缓的地形上练习，努力提升技能。	在适当的地形上进行制动式连续转弯。

中级滑雪者

中级滑雪者的能力水平各不相同，下至可以在中级滑道上完成制动式连续转弯（搓雪转弯）的运动员，上至可以在中级滑道上完成可控开放式平行转弯的运动员都有可能。中级滑雪者将继续在更困难的地形上完善自己的技能。

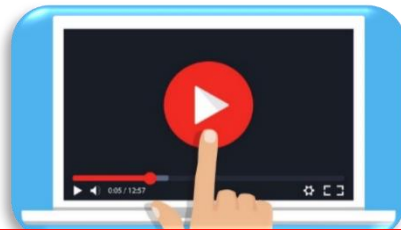
运动员是否能够：

- 在中级滑道上进行制动式连续转弯
- 完善转弯过程中的基本动作模式
- 改变转弯半径以适应雪况和地形
- 进行可控开放式平行转弯
- 在中级滑道上进行可控开放式平行转弯



在中级滑道上进行制动式连续转弯（搓雪转弯）

运动员在两个方向上都可以进行制动式转弯，滑完中级滑道。在滑道全程都能保持控速，以保证安全。



制动式连续转弯（中级地形）

教授要点 – 在中级滑道上进行制动式连续转弯（搓雪转弯）

- 运动员可以在各种地形上进行制动式转弯。
- 运动员可以改变转弯的幅度或半径，以保持一致的速度。
- 运动员在不同场地上进行制动式转弯时可以保持一致的速度。
- 运动员可以将重心向新转弯的方向移动。

错误和纠正措施 – 在中级滑道上进行制动式连续转弯（搓雪转弯）

错误	纠正措施	训练参考
运动员无法保持制动式转弯。	利用板刃控制力在转弯过程中保持搓雪 保持转弯的完整性	花环弯 冰球刹
运动员无法保持一致的速度。	运动员利用制动犁式控制速度。	花环弯 落叶飘

完善转弯过程中的基本动作模式

运动员可以在转弯过程中将其重心向新转弯的方向移动。



转弯过程中的基本动作模式

教授要点 – 完善转弯过程中的基本动作模式

- 运动员在滑下山的过程中可以将重心向新转弯的方向移动。
- 运动员在滑雪时双肩与山坡上的雪道平行。
- 运动员在转弯过程中保持控速。
- 运动员在每个转弯过程中都能保持平衡的姿势，脚踝弯曲，臀部位于靴子中心的正上方。

错误和纠正措施 – 完善转弯过程中的基本动作模式

错误	纠正措施	训练参考
运动员利用上半身拧转来完成转弯。	努力提升立刃技能。 练习如何在开始转弯时将身体朝新转弯的方向移动。	横滑 身体面向山下横滑 落叶飘
运动员的转弯呈“Z”字形。	运动员应减少对转弯结束和制动的重视。 练习如何开始转弯。	爆米花式转弯 蛙跳过原木 每次转弯过程中大声数到 5。

改变转弯半径以适应雪况和地形

运动员在各种地形和/或各种雪况下滑雪时都可以改变转弯幅度以保持控制。



改变转弯半径

教授要点 – 改变转弯半径以适应雪况和地形

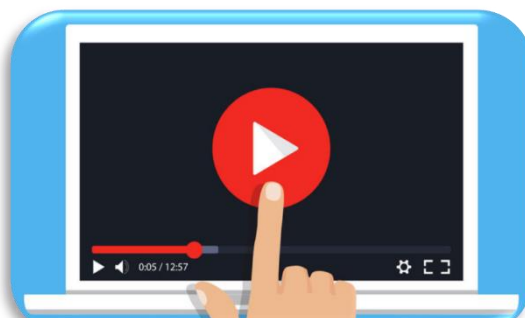
- 运动员可以进行长、中、短半径的转弯。
- 运动员能够以一致的速度在各种地形的场地上滑雪。
- 运动员可以在多种雪况下保持平衡姿势。

错误和纠正措施 – 改变转弯半径以适应雪况和地形

错误	纠正措施	训练参考
在较陡峭的地形上动作模式发生变化。	在不太陡峭的地形上强化立刃技能。	横滑 落叶飘
进行短半径转弯时失去对速度的控制。	运动员应保持对板刃的控制 在不太陡峭的地形上练习。	跳跃转弯 在平坦或简单的地形上蹬冰式滑行 在简单的地形上蹬冰式滑行， 然后进行短半径转弯
运动员无法平稳地改变半径。	运动员逐渐减小转弯半径。	沙漏 漏斗型转弯

进行可控开放式平行转弯

运动员在中级到初高级地形上滑雪时，可以在转弯过程中保持滑雪板平行。



开放式平行转弯

教授要点 – 进行可控开放式平行转弯

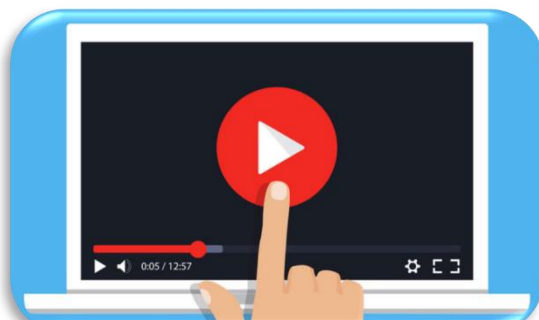
- 运动员可以在转弯过程中和各个转弯之间保持滑雪板平行。
- 运动员可以在不同的场地上保持一致的速度。
- 运动员可以在转弯过程中保持平衡的姿势。
- 运动员可以通过摆动滑雪杖开始转弯。

错误和纠正措施 – 进行可控开放式平行转弯

错误	纠正措施	训练参考
运动员仍旧通过制动犁式来控制速度。	在较简单地形上培养立刃技能。	在最易地形上穿着滑雪靴滑雪 在垂直滑道上横滑 横滑加利落停止
运动员通过“Z”字形转弯来控制速度。	练习如何开始转弯。	花环弯 每次转弯从入弯到出弯的过程中，数到 5。
运动员身体向转弯内侧倾斜。	运动员需要培养强大的内侧板技能，转弯时肩膀应与山坡平行。	
运动员挥错滑雪杖。	通过摆动山下侧的滑雪杖进行横切。	标记滑雪杖；教练在适当的时候喊出标记。
运动员在错误的时间摆动滑雪杖，或者根本没有摆动。	练习。	花环弯 通过摆动滑雪杖进行横切 在教练的指导下，运动员在摆动滑雪杖的恰当时机喊出“滑雪杖”。

在中级滑道上进行可控开放式平行转弯

运动员在滑道上完成基本动作模式时可以保持滑雪板平行且平衡的姿势。



开放式平行转弯（中级滑道）

教授要点 – 在中级滑道上进行可控开放式平行转弯

- 运动员在滑道上转弯的过程中以及各个转弯之间，可以保持滑雪板平行。
- 运动员可以将重心向转弯的方向偏移，以更流畅地滑下滑道。
- 运动员可以保持正确的向上和向前手部姿势，以增强平衡性，并使身体姿势正确。
- 运动员可以在各种地形上保持控速。
- 运动员可以通过助推滑出发门。
- 运动员可以利用蜷缩姿势滑过平地并通过终点。

错误和纠正措施 – 在中级滑道上进行可控开放式平行转弯

错误	纠正措施	训练参考
运动员仍旧通过犁式来控制速度。	运动员需要在较平缓的地形上做更多练习。 在较平缓的地形上培养立刃技能。 运动员需要花更多时间在较陡峭的地形上自由滑雪。	在最易地形上穿着滑雪靴滑雪 在垂直滑道上横滑 横滑加利落停止 在平缓的中级地形上通过轴转完成落叶飘动作 在较陡峭的地形上练习花环弯
运动员通过“Z”字形转弯来控制速度。	练习如何开始转弯。 回到较简单的地形，努力提升技能。 运动员需要花更多时间在较陡峭的地形上自由滑雪。	每次转弯从入弯到出弯的过程中，大声数到5。
运动员身体向转弯内侧倾斜。	运动员需要培养强大的内侧板技能，转弯时肩膀应与山坡平行。	以正确的姿势横切 在雪地上使用双杖拖杖滑行，双手向前并始终保持在视线范围内
运动员在转弯时内侧手松开或两只手都松开。	练习以正确的姿势握住双手。	水平地握住滑雪杖（就像一个托盘）并保持水平。



高级滑雪者

高级滑雪者的能力水平各不相同，下至可以完成可控开放式平行转弯的运动员，上至可以在高级滑道上完成可控动态平行转弯的运动员都有可能。高级滑雪者将在最困难的地形上完善自己的中级技能。

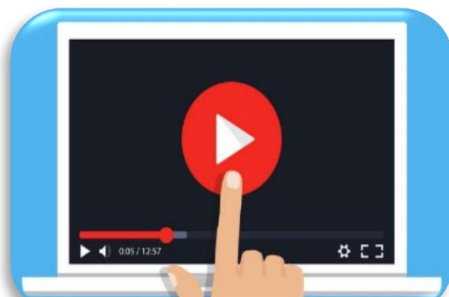
运动员是否能够：

- 在高级滑道上进行连续的开放式平行转弯
- 在困难地形上加速和减速
- 在各种雪况下进行各种形状的卡宾转弯
- 在高级滑道上进行动态平行转弯



在高级滑道上进行连续的开放式平行转弯

运动员可以在更高级的地形上滑雪，并在转弯过程中保持滑雪板平行。



开放式平行转弯（高级地形）

教授要点 – 在高级滑道上进行连续的开放式平行转弯

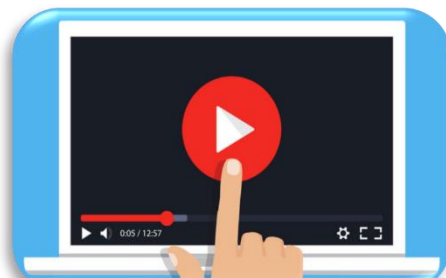
- 运动员在更高级的滑道上滑行时，可以保持滑雪板平行。
- 运动员可以选择一条高效、有效的路线滑完滑道。
- 运动员可以保持在高级地形上以可控方式滑雪所必需的基本动作（居中站姿、重心向新转弯的方向移动、双手在前）。

错误和纠正措施 – 在高级滑道上进行可控开放式平行转弯

错误	纠正措施	训练参考
运动员无法在较陡峭的地形上保持控速。	运动员先在较平缓的地形上练习立刃技能，然后再到更陡峭的地形上练习。	在更陡峭的地形上练习花环弯 小跳 螃蟹走 在较平缓的地形上练习从跳跃转弯过渡为短半径转弯
运动员在旗门处滑行，在旗门后完成转弯。	运动员练习如何找到穿过旗门的正确路线/路径。	使用锥形筒或刷子（或者你手头可供使用的任何东西）充当转弯门。
运动员向后坐，在转弯过程中利用上半身拧转。	检查运动员身体姿势是否正确一致。 靴子太硬。 复习正确的动作模式。	复习手部的位置和姿势。 运动员手拿物体，不让物体离开视线。

在困难地形上加速和减速

运动员可以在更高级的地形上滑雪，并在转弯过程中保持滑雪板平行。



加速/减速

教授要点 – 在困难的地形上加速和减速

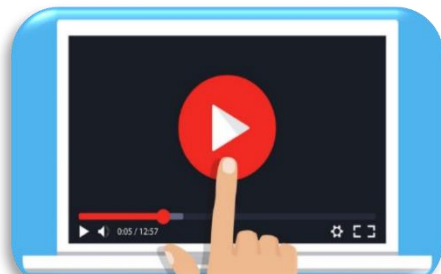
- 运动员可以在不同的坡度上保持一致的速度。
- 运动员可以通过助推滑出发门，以加快出发速度。
- 必要时，运动员可以利用板刃来加速或减速。
- 运动员可以做出正确的蜷缩姿势，以进行直线滑行并通过终点。
- 运动员可以在平坦地形上蹬冰式滑行。

错误和纠正措施 – 在困难的地形上加速和减速

错误	纠正措施	训练参考
运动员在较陡峭的地形上通过搓雪来减速。	努力提升立刃技能。	练习花环弯，通过熟练使用板刃出色地完成转弯 螃蟹走
运动员不会正确地做蜷缩姿势。	运动员在镜子前练习如何做蜷缩姿势。	深蹲碰脚尖
运动员无法平稳地蹬冰式滑行。	运动员先使用较短的滑雪板来练习动作，然后再用自己的滑雪板进行尝试。	穿着滑雪靴进行蹬冰式滑行。

在各种雪况下进行各种形状的卡宾转弯

运动员可以在更高级的地形上滑雪，并在转弯过程中保持滑雪板平行。



卡宾转弯

教授要点 – 在各种雪况下进行各种形状的卡宾转弯

- 运动员可以进行长、中、短半径的卡宾转弯。
- 运动员可以在各种雪况下控制转弯形状和速度。
- 运动员可以根据地形或坡度变化在不同转弯幅度和形状之间平稳过渡。

错误和纠正措施 – 在各种雪况下进行各种形状的卡宾转弯

错误	纠正措施	训练参考
运动员无法在滑雪板上完成轴转。	运动员的姿势不平衡。 运动员没有位于中心。 检查身体姿势。	运动员在滚落线上进行轴转，从直线滑行过渡为立刃，过程中身体应与坡面垂直（而不是在滑道上横滑）。
运动员在一侧或另一侧转弯时滑雪板搓雪。	运动员应针对表现较弱的一侧多加练习。 可能与残疾状况有关。	练习花环弯，以提升表现较弱一侧的板刃控制能力 单板转弯
运动员无法在短、中、长半径的转弯之间平稳过渡。	提升转弯的流畅性。	漏斗 沙漏 根据节奏（数数、唱歌等）转弯
运动员无法保持控速。	努力保持一致的转弯形状。	无论是陡峭地形还是平坦地形，无论是中半径转弯还是短半径转弯，均保持相同的速度。

在高级滑道上进行动态平行转弯

运动员可以在更高级的地形上滑雪，并且在大多数雪况和地形条件下都能立刃转弯且滑雪板全程保持平行。

教授要点 – 在高级滑道上进行动态平行转弯

- 运动员在高级滑道上比赛时展现出动态姿势。
- 运动员能够通过卡宾转弯穿过旗门。
- 运动员能够进行短半径转弯。
- 从坡顶到坡底，转弯过程中的基本运动是一致的。

错误和纠正措施 – 在高级滑道上进行动态平行转弯

错误	纠正措施	训练参考
运动员的平衡范围不合适。	运动员必须保持居中姿势。	在中级地形上单板滑雪。 利用蹬冰式滑行技术滑下中级地形。
运动员降低速度。	练习转弯形状。 找到一条更加高效、有效的路线/路径滑完滑道。 练习如何开始转弯。	在更陡峭的地形上练习“J”字形转弯。 利用蹬冰式滑行技术滑下雪坡。 使用锥形筒或刷子，标示出一条更有效的路线以滑完滑道。
运动员疲于进行短半径转弯。	开展更多旱地训练。 复习正确的动作模式。	从轴转过渡为短半径转弯 进行更多较长距离的蹬冰式滑行练习 穿着滑雪靴滑雪

调整和适应

在比赛中，不能为了满足运动员的特殊需要而改变规则，这一点很重要。但是，可以利用获得批准的高山滑雪辅助工具来满足运动员的特殊需求，这是符合规则的。此外，教练可以调整训练中的练习、沟通方法和运动装备，以帮助运动员取得成功。

调整练习

调整练习中涉及的技术和技能，以便所有运动员都可以参与。例如，一名单腿滑雪者也许可以采用相同的动作模式，但无法完成犁式/披萨式。或者，一名穿着坐式装备滑雪的运动员将使用相同的战术进行转弯，但他/她只有部分身体会移动。

满足运动员的特殊需求

为有视觉障碍的运动员使用铃声或口头命令。

调整你的沟通方式

不同的运动员需要不同的沟通体系。例如，示范式练习对于一些运动员更有效，他们的反响也更好，而另一些运动员则需要更多口头交流。一些运动员可能需要结合使用多种方式 – 看、听甚至阅读对练习或技能的描述。

调整装备

对于一些运动员来说，必须根据他们的特殊需求调整装备，他们才能成功参与。一些运动员可能需要使用趾夹将滑雪板的板头固定在一起。有平衡障碍的运动员可能需要使用支腿来保持平衡的姿势。如果运动员由于存在严重残疾而无法在没有帮助的情况下行走，他/她可能需要穿着坐式装备滑雪。

调适

下面列出了更多针对高山滑雪的具体调适措施。

支腿

适用于有运动平衡障碍的运动员。

坐式单板或坐式双板

适用于无法使用腿部的运动员。对于无法独立使用坐式双板滑雪的运动员，可以根据需要系上多个双板。可以使用坐式单板独立滑雪。

趾夹

适用于可以站立但很难保持住两个滑雪板的运动员。在训练中，教练可以利用其他适应性装备（例如呼啦圈和栓绳）教授特定的动作模式；但是，这些辅助设备不得用于比赛。

肢体障碍

可为需要支撑的运动员使用腿部支架。通常，滑雪靴的硬度足以使运动员保持直立，并在滑雪过程中给予运动员足够的支撑。

听觉障碍

使用旗帜或手势示意开始。发令员必须了解所有运动员的听觉障碍情况，以满足运动员的需求。

视觉障碍

有视觉障碍的滑雪者在滑雪时必须要有向导。在赛道上，向导将佩戴橙色号码布并滑在运动员面前。向导将通过语音指令或使用声控无线电发出信号。



高山滑雪健身部分

FIT 5 + 国际特奥会其他资源

国际特奥会提供了一系列出色的健身资源，教练和运动员可以利用这些资源来了解关于体育活动、营养和水分补充的最佳实践。

对于特奥运动员来说，健身能在健康和运动表现方面带来诸多好处。

运动员进行健身的好处

- 通过改善以下方面来提高运动表现
 - 耐力/持久力。
 - 速度与敏捷性。
 - 力量。
 - 柔韧性。
- 健康的体重。
- 提升精力水平，提高注意力，并在训练和比赛后更好地恢复。
- 减少与运动有关的受伤风险。
- 降低患疾病和慢性病的风险。
- 改善生活质量。

国际特奥会之外的体育活动

特奥项目并不是运动员进行体育运动和训练的唯一选择，这一点很重要。作为教练，你应该鼓励运动员每天锻炼，并教授他们在正规体育训练以外的时间里坚持锻炼身体的各种方法。

运动员在家时可通过多种方式来锻炼身体，保持健康。运动员自己可以通过走路、跑步、骑自行车等简单方式进行锻炼，保持心血管健康。对运动员来说，瑜伽、核心力量训练、高强度间歇训练（HIIT）以及许多其他健身课程都是他们在正规体育训练之外的时间里强身健体的好方法。

国际特奥会提供了 FIT 5 指南供运动员和教练使用。作为教练，你可以借助这项出色的资源，帮助运动员了解体育活动对自身整体健康和运动表现的好处。

FIT 5

[FIT 5 指南](#)是一项针对体育活动、营养和水分补充的规划，它可帮助改善运动员的健康与体能，让他们达到自己的最佳状态。FIT 5 指南及随附的[健身卡](#)为运动员介绍了一系列出色的训练项目，帮助他们提升运动中所需的技能。其中包括侧重于耐力、力量、柔韧性和平衡性等方面的各项训练。



除了这些资源外，[这里](#)还有一些视频，可供运动员和教练在执行训练计划中的相关训练项目时观看及借鉴。

营养

正确的饮食对健康和运动表现至关重要。对运动员来说，营养和水分补充是各种训练活动的准备和恢复工作的关键。然而，大多数运动员并不了解营养/水分补充与运动表现之间的关联。作为教练，你需要强调这种关联，并培养运动员养成正确的习惯，这非常重要。由于特奥运动员患肥胖症的风险更高，因此这对他们尤其重要。

在训练或比赛之前，请务必让高山滑雪运动员了解合理安排进餐或零食时间的重要性。告知运动员进食与训练或比赛时间间隔过短的风险，并为他们介绍最佳进食时间和最适合的食物，以确保他们有充足的体力来完成训练或比赛。

具体来说，高山滑雪者应该了解气候和海拔对其营养需求的影响。最好多吃碳水化合物（例如番薯、苹果、糙米）和富含铁的食物。在高海拔地区，由于血细胞在低氧环境中发生的适应性变化，身体对铁的需求增加。因此，缺铁是冬季运动中最常见的营养缺乏症状。铁的一些绝佳来源包括菠菜、红肉、海鲜和豆类。

建议最后进食时间与运动时间至少要间隔 90 分钟。这样既确保了运动员能消化完食物，也保证了他们在训练或比赛时有足够的能量。

你可以参考 [FIT 5 指南](#) 中的营养和水分补充部分，向运动员介绍基本原则。营养、水分补充和锻炼追踪器可帮助运动员在家中更多地关注这些因素。

任务：考虑在训练结束时花 5 分钟时间来介绍营养和水分补充技巧。让父母和看护人了解运动员所学的知识，以便能在家中帮助运动员保持健康饮食。



水分补充

水是运动和生命的另一项重要能量来源。喝适量的水对你的健康很重要，也有助于提高你的运动表现。教练应向运动员介绍每天喝足量水的好处。

[FIT 5 指南](#) 中有关水分补充的部分为教练提供了相关信息，包括运动员应当摄入的饮水量、脱水的迹象以及喝水时的最佳选择。

作为一名高山滑雪教练，帮助运动员跟踪水分补充情况非常重要。教练应鼓励运动员在训练开始前、训练期间以及训练结束后自己及时补充水分。在寒冷的天气里，身体发出的口渴信号可能会有点延迟，但运动员仍然会通过出汗和张嘴呼吸来消耗水分。由于海拔升高会使呼吸频率增加，因此也会增加对水的需求。

建议运动员在训练前一至两小时饮用一瓶水（16–20 盎司/500–600 毫升），以便身体在开始训练时有充足的水分。要记得在训练期间安排休息，及时补充水分。我们建议**每隔 15-20 分钟休息一次**，让运动员有机会补充运动中消耗的水分。建议**运动员在训练课程期间饮用一瓶水（16–20 盎司/500–600 毫升）**，以确保不会脱水。喝水时，运动员应小口慢饮，而不是大口吞咽，因为这样水会停留在胃里，让他们在运动中感到不适！鼓励运动员在训练后喝水，帮助他们从训练中恢复过来。

水分补充

水是运动和生命的另一项重要能量来源。喝适量的水对你的健康很重要，也有助于提高你的运动表现。

你的 FIT 5 目标是每天喝
5 瓶水！

水瓶容量应该为 16-20 盎司或 500-600 毫升



提示： 用运动水瓶喝水来跟踪你的 FIT 5 进展。运动瓶可重新装瓶，可以容纳 16-20 盎司或 500-600 毫升的水。



高山滑雪的热身与放松运动

热身运动

在开始任何形式的体育活动之前，都应进行热身运动。热身运动的目的是让身体和心理为体育活动做好准备，并降低受伤的风险。

热身运动的目的

- 让体温逐渐升高。
- 让心率逐渐加快。
- 让呼吸速率逐渐加快。
- 让运动肌肉的血流量逐渐增加。
- 扩展运动时主要肌肉群的活动范围。
- 做好心理准备。

正如你所看到的，热身运动对运动员为体育活动做好准备非常重要。提高体温和运动肌肉的血流量是预防运动员在训练中受伤的关键。体温的逐渐升高会降低运动员遭受肌肉和肌腱损伤的几率，而运动肌肉血流量的增加则确保及时输送产生能量所需的重要养分。除此之外，热身运动还能帮助运动员扩展其肌肉群的活动范围。这使得运动员的肌肉能够为将要进行的运动做好充分的准备（拉伸、产生力量、稳定身体等）。最后，充分的热身运动能够让运动员在心理上为运动做好准备，包括提高训练或比赛中的专注度、进行积极的自我对话或提升积极性，让他们知道自己的身体已经为运动做好了准备。

建议在开始训练活动或比赛之前，进行至少 15 分钟的**全方位专项**热身运动。

全方位：对身体的各个部位都进行热身，特别是在高山滑雪时用到的主要肌肉群，包括腹肌、腿部肌肉和肩部肌肉。

专项运动：进行运动员在训练时会做的动作。对于高山滑雪，可能需要进行跳跃、深蹲和平衡练习。

热身运动应包括三个特定组成部分：

1. 用来提高心率的有氧运动

- 包括走路、慢跑、跳跃或跳绳。

2. 动态拉伸

- 动态拉伸由主动控制的动作组成，通过全方位的动作锻炼各个身体部位。

3. 专项运动的动作

- 你所参与运动的核心技能或动作。
- 运动员将要在训练或比赛中完成的动作。

请参阅我们的 [《热身运动和放松运动附录》](#)，了解关于热身运动组成部分的更多信息。
[《动态拉伸指南》](#) 还提供了可包含在热身运动中的一系列锻炼。

训练热身-运动：

热身运动示范 1：滑雪场尽头和/或缆车顶部的雪

有氧运动： 5-7 分钟	○ 高抬腿 ○ 踢臀跑 ○ 左右弹跳 ○ 分腿前后交替跳
动态拉伸： 每个动作重复 15-20 次	○ 前摆腿 ○ 侧摆腿 ○ 臀部划圈 ○ 手臂绕圈 ○ 双手交替触碰脚尖
专项运动的动作： 5-10 分钟	○ 深蹲跳 ○ 在开阔的地形上进行定向滑雪

热身运动示范 2：滑雪场尽头和/或缆车顶部的雪

有氧运动： 5-7 分钟	○ 轻松慢跑 – 2 分钟 ○ 开合跳 ○ 穿着滑雪靴跳跃
动态拉伸： 每个动作重复 15-20 次	○ 前摆腿 ○ 侧摆腿 ○ 躯干转体 ○ 摆臂 ○ 向前弓步
专项运动的动作： 5-10 分钟	○ 单腿直线跳跃 ○ 在开阔的地形上进行定向滑雪



比赛热身：

在任何体育比赛之前，都需要进行有效的热身运动。热身运动对于帮助运动员为进行体育活动做好身心准备至关重要，这将提高他们的运动表现，减少受伤的风险。以下是比赛热身的一些技巧：

- 让运动员进行与训练期间相同的常规热身运动。
 - 有智力障碍的运动员在遵循固定的常规热身运动时，表现最佳。常规热身运动有助于运动员建立自信、培养技能并缩短完成任务的时间。
- 如果空间有限，鼓励运动员在原地做有氧运动，或者在指定空间内来回走动。
- 在候场期间让运动员保持活跃和运动状态。如果他们在这段时间久坐不动，就会失去体温升高和肌肉血流量增加等热身运动带来的好处。
- 如果空间允许，可以在建筑或设施内进行有氧运动和动态拉伸运动。如果运动员在室外进行初始热身运动，务必要做好保暖措施，特别是在动态拉伸阶段。

放松运动

你应当在每次的训练、练习或运动课程结束时进行放松运动。适当的放松运动与适当的热身运动同样重要。冷静下来后能够让身体逐渐进入放松状态。

如果空间足够，在室内进行放松运动不失为一种明智的做法。这会让你事半功倍，以开始恢复过程。

放松运动的目的：

- 降低心率。
- 降低呼吸频率。
- 降低身体和肌肉温度。
- 让活跃肌肉的血流速率恢复到放松水平。
- 降低肌肉酸痛。
- 提高柔韧性。
- 提高运动后的恢复速度。
- 促进放松。

冷静过程通常包括拉伸运动后的轻度有氧活动。有氧运动的强度/难度应逐渐降低。运动结束时，可以在运动员的带领下，以 50% 的强度进行短距离慢跑/步行，并进行一些拉伸运动。

对教练来说，放松过程是一个绝佳的机会，可在此时与运动员进行训练情况总结，回顾刚刚完成的训练。向运动员询问一些**开放式的启发式**问题，让他们思考训练内容和学到的知识。除了让运动员巩固你所讲授的训练要点，也让你有机会从教练的角度观察每位运动员分别适合什么样的训练。

教练也应该利用训练结束时的这段时间，鼓励运动员养成健康的习惯。让运动员了解在训练之外保持运动习惯和健康饮食的重要性。

开放式问题— 无法用“是”或“否”来回答的问题，例如：

“今天的训练课程中，你觉得哪部分具有挑战性？”

启发性问题– 能为身为教练的你和运动员提供有用信息的问题。

“今天的训练课程中，你最喜欢哪个部分（如果有的话）？”

放松运动示范 1:

低强度运动:	在简单的长坡上进行最后一个转弯
拉伸运动: 每个动作 30 秒	- 股四头肌静态拉伸 - 跪姿髋部拉伸（柔韧性水平 3 – 健身卡） - 坐姿扭转拉伸（柔韧性水平 5 – 健身卡） - 仰卧抱膝（柔韧性水平 1 – 健身卡） - 肱三头肌拉伸（柔韧性水平 3 – 健身卡）

放松运动示范 2:

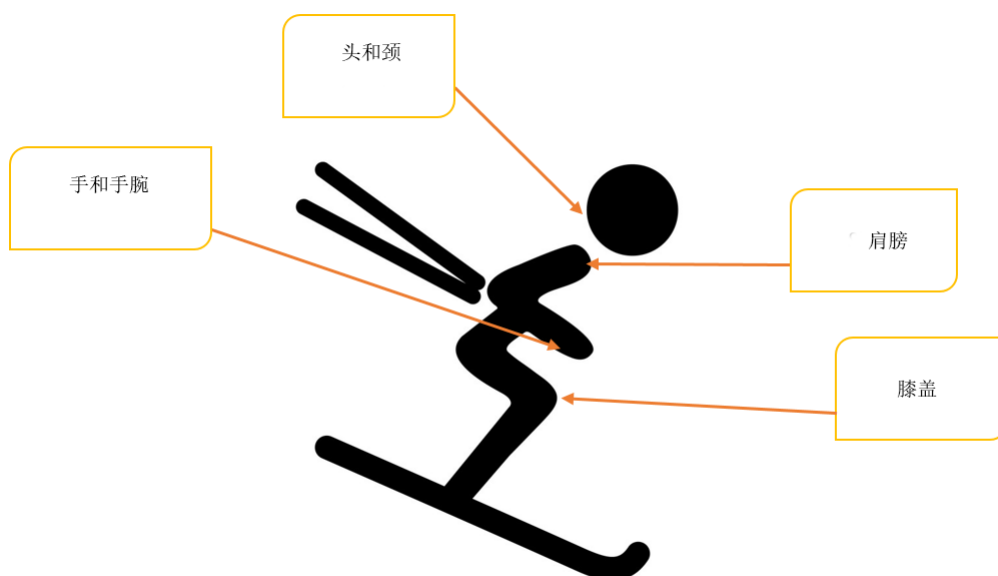
低强度运动:	在平坦区域轻快步行 5-10 分钟
拉伸运动: 每个动作 30 秒	- 腓绳肌拉伸 - 股四头肌拉伸（柔韧性水平 2 – 健身卡） - 交叉腿提臀拉伸（柔韧性水平 5 – 健身卡） - 蝴蝶式拉伸（柔韧性水平 3 – 健身卡） - 肱三头肌拉伸（柔韧性水平 3 – 健身卡）

教练注意事项:

- 想想在特定环境中可能更容易进行的拉伸运动。大多数拉伸运动都有调整版，可以站着、坐着或躺着进行。
- 制定自己的标准常规放松运动。这不仅让你有机会回顾训练课程，或者为下一次训练提供建议，还可以创建一套常规放松运动，建议运动员在家进行。
- 观察运动员如何进行拉伸运动。拉伸时的弹震或“弹跳”动作会让运动员受伤。拉伸可能会让人感觉不太舒服，但不应该感到痛苦。
- 利用训练结束时的这段时间，鼓励运动员在家养成健康的习惯。

与高山滑雪有关的受伤情况

无论哪种运动，运动员的水平如何，受伤都是运动员无法避免的问题。对教练来说，了解运动员在运动中可能遇到的常见受伤情况会很有帮助。



上图突出显示了高山滑雪者最常见的五个受伤部位。在这些易受伤的部位中，膝盖可能是最常受伤的部位。务必注意，在滑雪这项运动中，环境条件和摔倒会造成许多伤害。当运动员学习这项运动并寻找平衡时，摔倒风险也可能更高。**如果运动员在特奥会训练期间出现任何受伤情况，应立即由专业医护人员（医生、护士和理疗师）处理。**如果运动员向你报告，说自己出现了某种形式的受伤迹象或症状，建议将他们送至专业医护人员处。

适当的热身和放松运动，可帮助减少高山滑雪运动所特有的急性和过度使用性损伤风险。此外，无论是在训练中还是在家里，力量和柔韧性训练都能进一步预防受伤并提高运动表现。具体来说，股四头肌、臀肌以及腘绳肌的力量和柔韧性，应当是预防受伤训练的关注重点。

平衡性和敏捷性练习也应当是任何高山滑雪者训练计划中的优先考虑事项。提高平衡能力可让运动员更加舒适和自信，即使在疲劳时也能保持正确的姿势。这可以减少摔倒风险以及与摔倒相关的伤害。同样，提高敏捷性会提高运动员针对坡面快速变化的反应能力，从而降低他们摔倒的风险。

高山滑雪专项体能训练

体能训练是指通过有计划的锻炼来改善身体的健康状况。高山滑雪专项训练将根据运动员所使用动作开展具体的相关性训练，以便针对高山滑雪运动提高运动员身体素质。体能训练的主要组成部分包括：心血管耐力、肌肉力量和耐力、柔韧性和技能等方面的锻炼。成功的体能训练计划可以通过自重训练、跳跃训练等极少使用设备的方式来完成。有些团队可能还喜欢借助阻力带、重物、拉伸带等装备进行训练。

在高山滑雪中，这些方面的锻炼可以通过各种练习、活动和训练在**雪地**或**旱地**上开展。将**雪地**体能训练和**旱地**体能训练结合起来，最有利于高山滑雪者取得出色的运动成绩。

雪地体能训练：

雪地 体能训练是教练为运动员提供了一种训练选择，因为它模拟了运动员在高山滑雪时所做的动作。**雪地** 体能训练的示例包括：

- 重复的长距离滑行 – 有针对性的指导
 - 短半径转弯、长半径转弯、组合式转弯
- 高山滑雪竞速训练
- 高山滑雪竞速
- 高山滑雪技术和战术训练

旱地体能训练：

旱地 体能训练可以提高单板滑雪时最常使用的肌肉的力量、耐力和柔韧性。这可以通过各种方式来完成，比如自重训练、增加阻力的练习或专项运动中的动作模式练习。姿势、平衡和拧转等基本技能也应当是旱地体能训练的重点。

旱地体能训练的示例包括：

- 核心力量训练
 - 平板支撑/侧平板支撑
 - 仰卧抬腿
 - 仰卧起坐
- 自重力量训练
 - 俯卧撑
 - 深蹲
 - 直角坐墙
 - 前弓步和侧弓步
 - 提踵
 - 立卧撑跳

- 高山滑雪基本技能
 - 站姿和重量分布
 - 平衡和拧转
 - 单腿站立
 - 双脚一前一后站立
 - 窄距伏地躯干转体
 - 敏捷性
 - 左右弹跳
 - 敏捷梯

健身资源

面向教练的健身资源[链接](#)。

除了 [FIT 5 指南](#) 和其他[在线](#)资源，国际特奥会还提供了在线健身专项课程，帮助教练了解关于健身、特奥运动员以及如何将两者结合起来的更多知识！

课程包括：

- 面向运动教练的健身课程
 - 该模块旨在为运动教练提供相关信息，帮助他们将健身引入正在开展的运动计划中。
- 健身教练在线培训
 - 该模块旨在为志愿健身教练提供相关信息，帮助他们有效地鼓励运动员参与健身。

主教练可以考虑安排一位教练，专门负责与其运动项目相关的健身工作（健身教练），也可以安排助理教练通过在线课程接受培训，以便深入了解健身知识，带领运动员进行健身训练。无论选择哪种方式，我们都鼓励主教练们利用在线学习模块提高对健身知识的了解。

访问 learn.specialolympics.org 以查看这些课程和许多其他课程，立即开始学习！

运动心理学

什么是运动心理学？

运动心理学是一个主题的名称，该主题包括与运动表现相关的许多不同领域的内容。其中包括：(Association, American Psychological, 2021):

- 目标设定；
- 意象训练和运动表现规划；
- 运动员激励；
- 处理失望和糟糕的表现。

归根结底，运动心理学旨在研究运动员的心态对于他们的运动表现（无论是训练、比赛还是娱乐）会起到什么样的促进或阻碍作用。

作为教练，你的职责是帮助运动员发挥最佳水平的表现，无论是心理方面还是身体方面。这个部分将简要介绍一些运动心理学概念，帮助你为特奥运动员提供指导。

如需进一步了解该主题，建议你查阅有关该主题的专家研究资料，例如学术文章、在线学习课程、播客和书籍。

运动心理学的关键领域：

动机：

什么是动机？

我们通常认为，动机是在健身房里做最后一次推举练习、最后一次跑步上山，以及在比赛的决赛中获胜。然而，这只是少数几个例子。大多数时候，动机可以是：去参加训练、坚持日常锻炼，或喝完一天所需补充的水。

动机取决于目标。这意味着每个人都有不同的动机，因为每个人都有不同的目标。

按照伯顿和雷德克在《教练员必备的运动心理学实践指南》（2008 年）中所述，优秀的教练知道自己无法为运动员提供动机。相反，他们会创造条件或团队氛围，让运动员进行自我激励。教练只有在认识到**内在**和**外在动机**的重要性后，才能做到这一点。

拥有内在动机的运动员出于对运动的热爱而参与其中。他们享受学习和掌握高难度运动技能的过程，并为努力实现挑战性目标而感到自豪。

拥有外在动机的运动员参加运动是为了得到表扬、赢得比赛，或避免受到惩罚。这个过程往往不那么令人愉快，他们并不享受完成困难的任务，最后通常会彻底退出体育运动。

在帮助运动员学习一项技能或尝试一项新任务时，外在动机会很有用。用表扬作为动力，可以帮助鼓励运动员去探索或完成他们通常不愿意尝试的任务。然而，不应长期使用外在动机，如果它是用来帮助激励运动员完成任务，就应该随着时间的推移逐步淘汰。

例如，一位高尔夫球手不喜欢在长草区击球，宁愿通过罚球来移动球。鼓励这位运动员尝试从长草区击球，表扬其付出的努力。随着时间的推移，当这位运动员的击球动作变得更加自如，并继续从长草区击球时，就应该减少表扬。

国际特奥会开展了一次运动员满意度调查。该调查旨在了解运动员参加国际特奥会运动的原因和动机。调查结果如下面的饼状图所示。

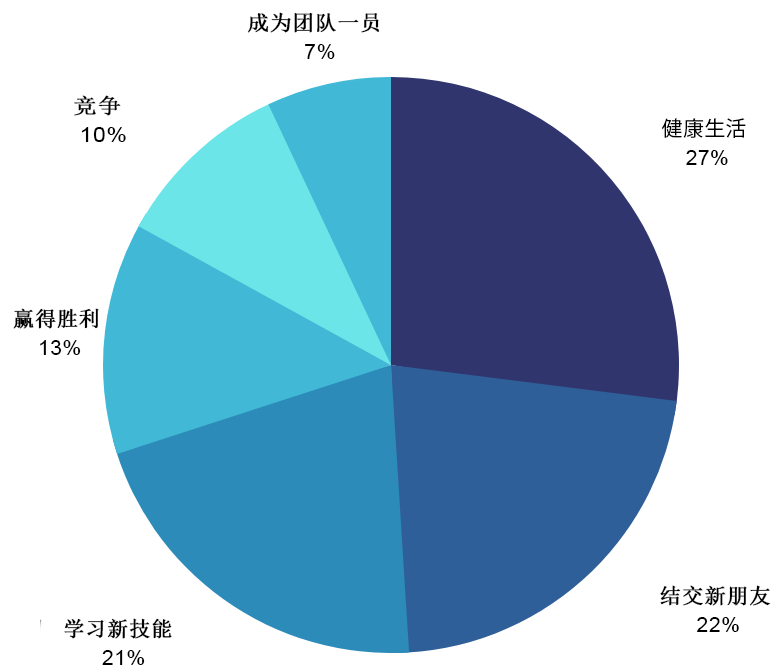


图 ii: 运动员满意度调查结果 – 运动员参加国际特奥会运动的原因。这些原因可以看作是运动员的动力来源，在你作为教练制定决策时应当加以考虑

关于动机的误解：

关于动机的误解 1：运动员要么有动机，要么没有动机。

有些教练认为动机只是一种性格特质，一种静态的内在特征。他们认为运动员要么有动机，要么没有动机。他们不相信教练可以培养出动机。对这些教练来说，拥有一支积极进取的团队，关键是找到并招募具备合适性格的运动员。然而，尽管有些运动员的确比其他入更有进取心，但在教练如何帮助培养和维持运动员的动机方面，这种观点并未提供任何指导或帮助。事实上，教练可以帮助运动员培养动机。

关于动机的误解 2：教练为运动员提供动机

有些教练认为，动机是一种可以通过鼓舞人心的讲话或噱头，根据需要注入运动员体内的东西，就像流感疫苗一样。他们可以使用口号、海报，还可以引用未来对手布告栏上的内容。这些策略可能有用，但也只是冰山一角。事实远不止如此 – 动机不是教练能简单给予运动员的东西。

关于动机的误解 3：动机意味着软硬兼施

一些专家建议，有效的动机意味着使用胡萝卜（奖励）加大棒（惩罚），驱使运动员去做他们不情愿做的事情。这看似无害，但需要从更深的层面考虑。它假设运动员不想做某件事，所以教练会通过惩罚或奖励给他们提供动机，驱使他们去做。那些以惩罚、批评、吼叫、胁迫和制造内疚的方式强调“大棒”惩罚的教练，往往会发现自己正在背道而驰。无论他们怎么尝试，都会遇到反抗和消极抵触。这种方法不仅效率低下，还会削弱运动的乐趣。教练必须了解运动员的需求，以便营造一种能够自然激励他们的团队文化。

自信心（通过设定目标）

运动自信心是一种信念，相信自己能够执行或完成与所参加运动或活动相关的任务或技能。运动自信心应当在受控环境（训练课程）中，通过持续完成技能或任务来获得。随后可以运用到更混乱的环境（比赛）中。例如，Maureen 有信心在当地比赛中完成 100 米蛙泳，因为她在训练中已经多次完成这一特定泳姿。

缺乏自信的运动员会怀疑自己是否足够优秀，是否具备成功所需的特质 (Plakona, Parčina, Ludvig, & Tuzović, 2014)。

1. 培养运动员的运动自信心有助于让参与过程变得有趣，这对运动员的动机来说至关重要。
2. 如果运动员知道他们所面临的期望是什么，以及他们必须在何时做好准备，焦虑感就会大大减少。
3. 心理准备和技能训练一样重要。
4. 学习更困难的技能会增加挑战。
5. 复习更简单的技能会增强自信心。

通过设定目标培养自信心

对每位运动员来说，切合实际但具有挑战性的目标对培养运动员在训练和比赛中的动机至关重要。通过在模拟比赛场景的环境中重复练习来实现目标，可以逐渐培养自信心。运动员的运动自信心有助于让参与过程变得有趣，这对激发运动员的动机至关重要。设定目标需要运动员和教练的共同努力。

目标设定必须由双方协作完成。归根结底，为运动员设定的目标应当是他们自己想要完成的目标，而不是教练、父母、朋友或家人希望他们完成的目标。教练的职责是帮助运动员设定符合他们愿望的目标，然后让运动员坚持不懈地去实现这些目标。

目标应该：

1. 制定为短期、中期和长期目标。
2. 被视为通往成功的基石。
3. 由运动员创建和接受。
4. 用于制定运动员的训练和比赛计划。
5. 灵活
6. 以书面形式记录下来
7. 确定为运动表现目标或训练目标
8. 切实可行 – 有时候，运动员需要寻求支持才能实现目标

遵循 SMART 目标模型是一种以协作和合乎逻辑的方式为运动员设定目标的简单方法。



处理失望情绪（以运动表现或成功为导向/受伤）

对运动员来说，失望可以通过多种不同的方式表现出来。包括：

- 表现不佳/表现低于预期（在训练或比赛中）
- 表现良好，但未获得预期的结果（获胜/得分/名次）
- 对其他人（队友/朋友）的失望
- 受伤（意味着无法参加比赛/无法达到预期表现）
- 没有得到（来自教练/朋友/家人的）表扬

还有更多的原因！

作为教练，你必须帮助运动员处理失望情绪。这不仅对他们参加体育运动有益，而且是一种几乎可应用于任何其他情况（例如求职、学校/学院学习、患病等）的生活技能。

如何从运动员的行为中看出失望情绪：

- 愤怒
- 沮丧
- 自我封闭
- 感到不知所措（流泪）
- 注意力不集中
- 失去训练/比赛的动力
- 对运动失去兴趣

对运动员来说，失望情绪往往会表现为压力。国际特奥会推出“坚强意志”(Strong Minds) 课程来帮助运动员学习如何应对压力。这可能是来自比赛的压力，也可能是来自日常任务的压力。

查看[坚强意志](#)页面，了解所需的全部资源。

教练在指导有压力迹象的运动员时，可以借助[《坚强意志教练指南》](#) (Strong Minds Coach's Playbook) 这个有用的工具。这些策略可帮助运动员缓解生活和运动压力，促进形成健康的思想和应对机制。

坚强意志减压小技巧 教练指南

Special Olympics
坚强意志



“坚强意志”是一项互动式学习活动，专注于培养适应性应对能力。比赛让人们自然地有机会制定积极的策略，以在压力下保持情绪健康，例如：积极思考，释放压力，以及与他人建立联系。在“坚强意志”课程中，运动员将学习以下策略，如果你可以将这些策略运用到训练和比赛中，他们将受益匪浅。

方法 1

1 用手捏住球 3 秒钟。



2 松开球，释放紧张情绪。



教练建议

- 在去往比赛的路上
- 在赛前团队交谈期间
- 在赛后团队交谈期间
- 适合替补运动员或处于回合/比赛间歇期间的运动员

方法 2

1 想一件好的事情。



2



- 在训练和比赛期间，向运动员说些积极的话
- 以一首具有积极意义的歌曲开始训练
- 让一名运动员在每次训练开始时向团队成员说些积极的话
- 比赛结束后，询问运动员哪些方面进展顺利

方法 3

1 闻花 [风车]。



2 向花 [风车] 吹气。



- 鼓励运动员在进行拉伸运动时深呼吸
- 指导运动员在比赛压力很大的情况下进行深呼吸（比如在罚球前）。
- 比赛前，整个团队一起做几轮深呼吸



坚强意志减压小技巧 教练指南

方法 4

1 尝试做一些拉伸运动



2 感觉怎么样？



- 确保运动员保持静态拉伸至少 30 秒
- 将深呼吸纳入常规拉伸运动中
- 引导拉伸，同时注重放松
- 鼓励运动员每晚睡前做一些拉伸运动

方法 5

1 给予他人支持



2 寻求他人的支持



- 安排需要搭档的训练，让运动员彼此之间建立联系
- 鼓励运动员在训练和比赛中向队友传达积极的信息
- 提醒运动员他们的教练和队友会在现场支持他们
- 鼓励家庭成员也和运动员一起遵循这些策略

方法 6

1 选择你喜欢的策略



2 在日常生活中运用这些策略



“坚强意志”中的“减压小技巧”这一概念由德克萨斯州特奥会提出

- 鼓励运动员访问“运动员健康计划”中的“坚强意志”或“集训站”中的“比赛日心理准备”
- 提醒访问过“坚强意志”的运动员将他们学到的技能用在训练和比赛中
- 要求运动员在家练习这些策略

教练、运动员同伴、家人和朋友的沟通策略可帮助运动员处理失望情绪。倾听运动员的心声，了解他们为什么会感到失望。提供积极的转变 – 积极的评论 – 纠正 – 积极的评论，将运动员的注意力从失望情绪上转移开。应当强调运动员的努力、态度和准备，而不是比赛的结果。

训练中的运动员

自我对话和意象训练

自我对话是指你在脑海中所说的关于自己的事情。

自我对话有时可能是消极的，比如“那支参赛队伍比我们强多了”。

积极的自我对话包括重复有用且积极的词或短语，比如“我已准备好参加比赛”。



意象训练或形象化是一种心理过程。它让你可以在脑海中模拟（想象）经历。通常，这些经历会产生预期的结果，比如在足球比赛中踢进点球。



意象训练还包括运用感官（嗅觉、听觉、味觉、触觉和感觉），在脑海中创造出准确的体验。

积极的自我对话和意象训练可提升自信心和成功率。教练应向运动员介绍积极的自我对话和意象训练的价值。

教练还可以帮助运动员建立赛前惯例。在比赛开始时，运动员可以用非常短的时间（10–15 秒）执行 4 个有用的步骤：

1. 闭上眼睛
2. 做几次深呼吸，让自己平静下来
3. 重复一句积极的话“我准备好了”
4. 想象自己成功地做出一个完美的出发动作，或表现得很理想。

这套惯例可以在训练中制定和修改。找出最适合运动员的方法。将这个赛前惯例带入比赛，帮助运动员做好充分的心理准备。

比赛中的运动员

心理准备

就像在身体和战术方面训练运动员参加比赛一样，你同样需要让他们在心理上做好准备。

身体准备就绪 + 心理准备就绪 = 比赛准备就绪



对运动员来说，准备就绪意味着保持专注并为比赛做好准备。

- **心理准备就绪：**准备好参加比赛，信心十足并认知清晰。
- **身体准备就绪：**已针对比赛所需的技能进行了体能训练和练习。

如何为比赛做好心理准备：

1. 创建和设定比赛目标
2. 针对比赛环境做好准备
 - a. 告诉运动员要面临什么情况
 - b. 观看以往比赛的视频
 - c. 让有经验的运动员与缺乏经验的运动员交谈
 - d. 提前准备好所有装备并确保随时可用
3. 按照你的比赛计划进行训练
 - a. 确保训练能够帮助运动员做好参赛准备
 - b. 这将给运动员在比赛中的表现带来信心
4. 练习“坚强意志”中的各种方法

比赛前感到焦虑或有压力是正常的。在比赛前没有经历过某种焦虑或压力的运动员只是少数。

当运动员将竞争情况视为潜在威胁时，就会产生比赛焦虑，从而产生厌恶性情绪反应 (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016)。尽管我们认为，某种程度的比赛焦虑是正常

的，但当比赛焦虑超过某个阈值水平时，就可能会对运动员的表现、动机和乐趣产生不利影响 (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016)。

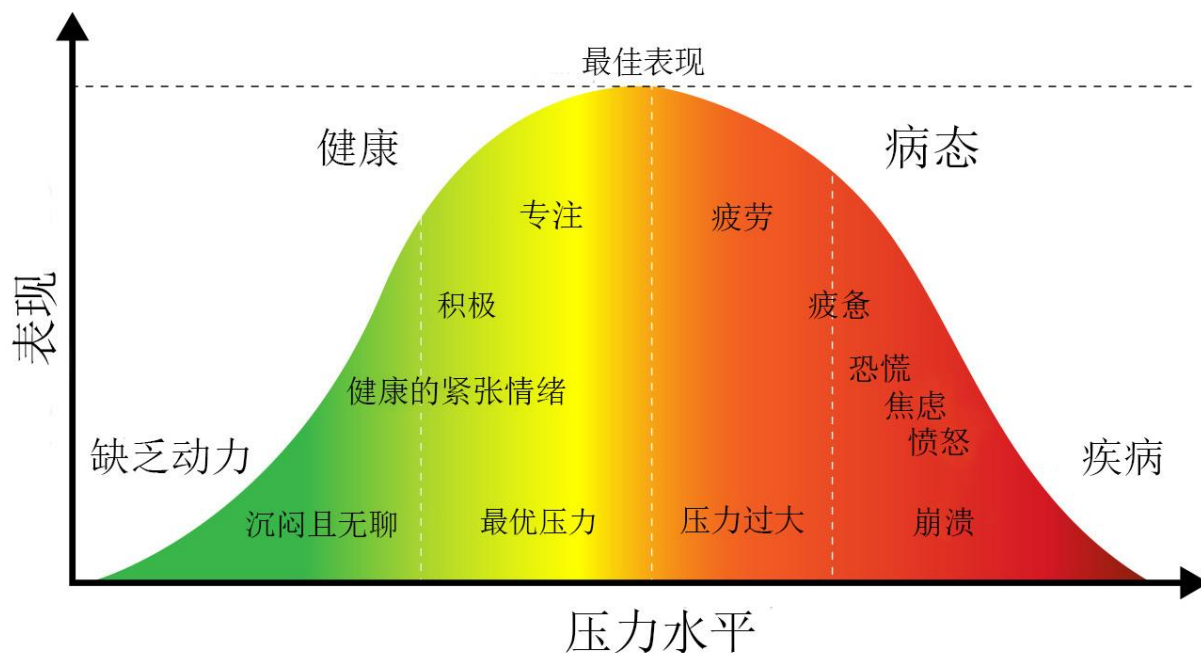


图 ii: 压力水平与运动表现之间的关系。该图显示了在适当的压力水平下，在哪个位置可以达到最佳表现。它还显示了高压力和焦虑的危险。

图片来源: cescasdestinationhealthy.wordpress.com。

作为教练，你的职责是帮助运动员将焦虑水平控制在这个阈值以下。

简单的措施有：

1. 赛前惯例
2. “坚强意志”中的各种方法
3. 替代性任务，将他们的注意力从比赛/表现上转移开

这些措施有利于运动员在赛前做好心理准备。

有时候，运动员可能会过于焦虑。他们可能不想参加训练或比赛。有关比赛或表现的想法会给他们带来巨大的压力。如果运动员在参加体育运动时和体育运动之外（社会生活、学习、家庭生活等），这种状况都很明显，建议其向专业人士咨询，比如家庭医生、辅导员或心理医生。

赛后心理学

对运动员个人而言，什么是成功

许多运动员会将输赢等同于成败。这往往是一种自我挫败的观点，因为运动员只是控制了比赛的部分结果，而常胜不败通常是不现实的。

教练应重点强调个人努力、自我完善和学习作为成功的标准。

每个运动员对成功都有自己的看法。

如果运动员觉得自己在比赛中不成功：

- ✓ 让他们相信胜利并不是一切
- ✓ 回顾运动员的目标
- ✓ 确定他们在哪些方面实现了目标或取得了进展
- ✓ 表扬他们付出的努力，而不是表现
- ✓ 谨记国际特奥会运动员的宣誓词：
“勇敢尝试，争取胜利。”

如何赢与输 – 行为准则

所有运动员都应遵守 [《特奥运动员行为准则》](#) 的“体育精神”部分。

- 我将发挥崇高的体育精神。
- 我将以尊重自己、教练、团队和国际特奥会的方式行事。
- 我不会使用粗言秽语。
- 我不会讲粗话或者侮辱他人。
- 我不会与其他运动员、教练、志愿者或工作人员发生冲突。

作为教练，你的职责是提醒运动员注意自己的行为，以及如何管理自己的输赢或平局局面。在为运动员讲解行为准则时，务必要说明其中的原因。

告诉运动员，面对同样的事情时，希望别人怎么做，自己就应该怎么做。如果运动员获得成功，向他们表示祝贺。如果运动员失败，鼓励他们下次继续尝试。

作为教练，你的职责是为运动员树立榜样。在整个比赛、训练或赛事活动中，你应当始终展现良好的体育精神。运动员常常会从教练的活力和热情中“汲取营养”，所以，请务必保持积极乐观的态度并遵守良好的礼仪。

1	老师	5	导师
2	示范者	6	心理医生
3	评审员	7	策划人员
4	顾问		

图 iii: 除了以身作则之外，教练还可能承担的一些角色。

运动员在比赛后处于高度焦虑状态

可能是在获得成功之后（过度兴奋），也可能是在没有获得期望的结果之后（失望）。

如果运动员兴奋地庆祝，不要阻止这种行为！这是我们所有运动员、教练和粉丝都渴望的感觉！帮助运动员以积极安全的方式进行庆祝。

务必不要忽视失望的感觉。当我们输掉一场比赛时，感到失望是人之常情。教练面临的挑战是，如何转化这种失望，让运动员对下一次比赛或赛季的训练重新充满热情。对任何人来说，因为失败而一蹶不振都不是健康或自然的反应。

下面一些策略可以帮助运动员缓解高度焦虑的状态：

1. 利用“坚强意志”中的各种方法
 - a. 传达积极的信息
 - b. 深呼吸
 - c. 拉伸运动
2. 提供支持 – 通过击掌、互碰拳头，以及运动员能接受并感到舒适的其他方式
3. 设定一个固定的赛后惯例（赢、输或平局）
 - a. 拉伸运动
 - b. 汇报总结
 - c. 表扬付出的努力

所有运动员都是不同的，也会有不同的应对方式。和运动员一起，共同制定最适合他们的赛后惯例并商定执行时间。

对某些运动员来说，最合适的时间是赛后不久或马上。时间久了就会忘记。

对其他运动员来说，他们可能需要更多的时间来减压，因此，没有放之四海而皆准的方法。

应针对运动员的努力、态度和个人技能上的成就进行奖励和积极的表扬。

运动员的教育工作

每个运动员都是不同的。有关如何教育运动员的简单指南和策略也不是普遍适用于所有运动员的。然而，掌握上述基础知识能够帮助你让运动员为训练和比赛做好充分的准备。

在为运动员讲授运动心理学时，可以借鉴下面的一些简单技巧：

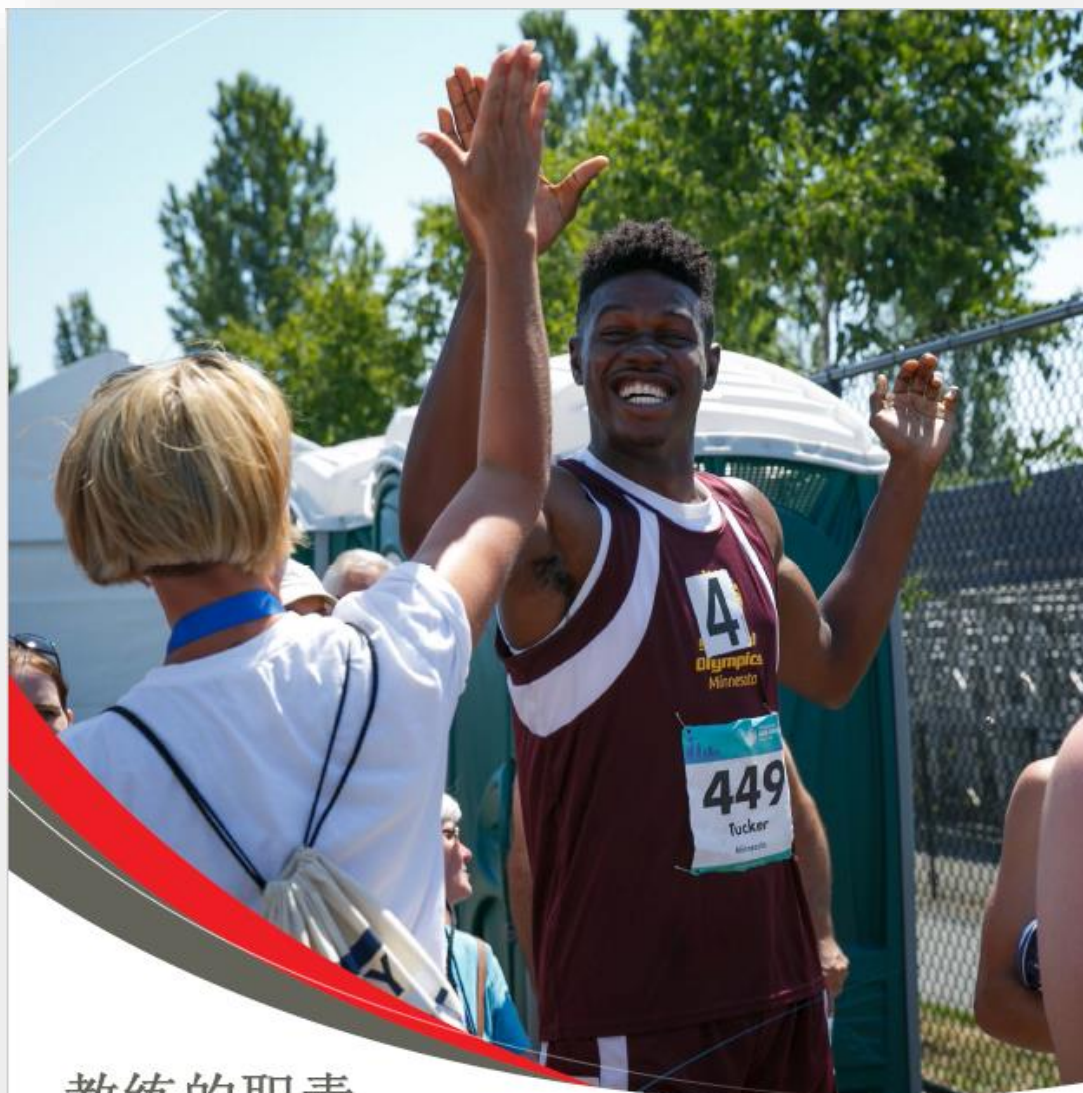
1. 逐一介绍各要素内容
 - a. 首先是目标设定
 - b. “坚强意志”中的各种方法
 - c. 介绍赛前惯例
2. 借助运动方面的例子来解释心理学的各个要素
 - a. 自信
 - b. 失望
3. 分组活动
 - a. 在训练和比赛之前、期间和之后，对各要素展开开放性讨论

参考文献

- Association, American Psychological. (2021, March 11). *American Psychological Association*. Retrieved from American Psychological Association: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>
- Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-Confidence in Sport. *Sport Science*, 47-54.
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Faculty of Social Sciences*, 309-320.

教练的职责

有关你作为教练所承担职责的更多信息，请参阅下面的国际特奥会补充资料：



教练的职责

资源手册

进入 

 Gallagher | Special Olympics 

国际特奥会运动队训练项目官方赞助商

教授高山滑雪规则

教授高山滑雪规则的最佳时间是在练习期间。有关高山滑雪规则的完整列表，请参阅《国际特殊奥林匹克运动会官方规则》。作为教练，你有责任了解和理解这项运动的规则。向运动员讲授参加高山滑雪比赛所需遵守的规则同样重要。教练必须保留《国际特殊奥林匹克运动会官方规则》的最新副本以及国际滑雪联合会 [Fédération Internationale de Ski (FIS)] 制定的《国际滑雪比赛规则》（简称“ICR”）（可访问<https://www.fis-ski.com/> 查看）。

分组

作为教练，你必须在参加比赛之前学习和了解分组的规则和流程。了解分组流程将对运动员的表现产生直接影响。国际特奥会比赛与其他体育组织举行的比赛之间的根本区别在于，国际特奥会鼓励所有能力水平的运动员都积极参与，并且每位运动员都会因自己的表现而得到认可。比赛组织有序，因而运动员可以在公平组别中与其他能力水平相当的运动员竞争。在过去，国际特奥会在创建所有组别时，曾建议同一组别中最高和最低分数之间的差值不应超过 10%。这项关于 10% 差值的声明不是一项规则，但如果参赛运动员的数量合适，建立公平组别时就应当参考这项指导原则。

教练在帮助比赛管理团队顺利进行分组工作方面起着重要作用。教练提交预赛成绩后，分组效果最佳。这有助于运动员进入合适的组别并取得额外的比赛体验。

如何进行分组

运动员的能力是国际特奥会比赛在分组时考虑的主要因素。对运动员进行的分组会在比赛时决定。分组是由性别、年龄和能力决定的。高山滑雪的分组流程分为以下两个阶段：

阶段 1：确定适当的能力水平（初学者、新手、中级和高级）

由专业的特奥会比赛裁判在比赛场地内根据每位运动员预先登记的能力水平进行视觉评估。

在公平定时跑中取得的最快成绩（未取消资格）决定运动员的能力水平。

如果没有公平定时跑中的最快成绩，运动员预登记的能力水平可能不会被认可，具体由专业的特奥会比赛裁判决定。

请注意：如果专业的特奥会比赛裁判认定运动员达到了适当的能力水平，就进行阶段 2，确定适当的组别。

阶段 2：确定适当的组别

- 性别
- 年龄
- 在阶段 1 中认定的能力水平

请注意：建议在分组时尽可能让运动员参与比赛中的每个项目（10 米行走、滑行、超级滑行、回转、大回转和超级大回转）。如果时间不允许，则建议将运动员划分到大回转组别中。

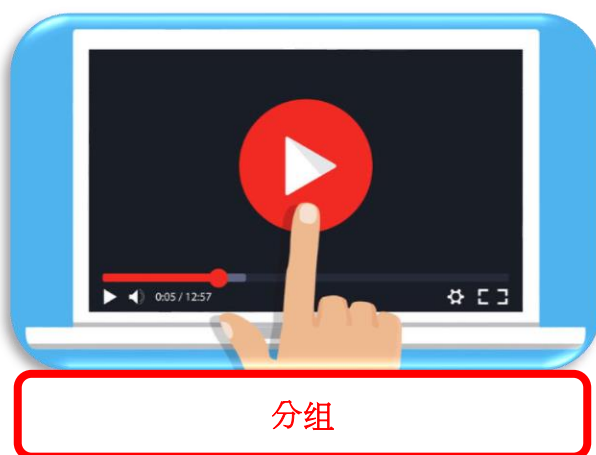
理想情况下，当每个组别中能力水平相当的参赛者能达到 3 到 8 名时，竞争就会加剧。在某些情况下，比赛中的运动员人数将不足以实现这一目标。

抗议流程

抗议流程应遵守比赛规则，并且可能因比赛而异。只能对违反规则的行为提出抗议。不能对裁判的主观判决或分组决定提出抗议。必须以书面形式提出抗议，列出违反规则的具体行为，并说明教练认为未遵守规则的原因。

在比赛前与比赛团队联系，了解相关比赛的抗议流程。抗议期具有时效性。教练应了解其对运动员和比赛赛程的影响。

比赛管理团队或仲裁委员会的职责是执行规则。作为教练，你对运动员和团队的职责是，在运动员参加比赛时对任何你认为违反了高山滑雪官方规则的行为或事件提出抗议。极其重要的一点是，你不能因为你和运动员没有取得预期的比赛结果而提出抗议。提出抗议是一种严肃的行为，可能会影响比赛。



高山滑雪规程和礼仪

以下规则适用于雪道上的所有人员：

- 始终保持控制并且能够停下或避开其他人或物体。
- 前方的人有优先权。你有责任避开他们。
- 你停下的地方不得阻碍雪道，或让人无法从上方看到你。
- 每当开始下坡或汇入雪道时，请向坡上看，并为其他在你上方的人让路。
- 务必使用有助于防止装备失控的装置。
- 遵守所有张贴的标志和警告。不要进入封闭的雪道和封闭的区域。
- 在乘坐任何缆车之前，你必须了解并能够安全地上下缆车以及乘坐缆车。

在训练期间

对于教练

- 在预定开始时间前 15 分钟到达训练基地。
- 为训练做好准备。了解并理解规则。
- 在训练开始前，确保运动员穿着合适的服装并准备好合适的装备。
- 确保运动员参加热身运动、拉伸运动和训练。
- 记录每位运动员最新的身体状况。
- 以同样的方式对待所有运动员。
- 给予指令或纠正时要心平气和地说话。
- 使用名字称呼高山滑雪者。
- 以尊重且令人放心的语气回答运动员的问题。
- 你希望别人如何对待你，就如何对待别人：请为山上的其他滑雪者和/或单板滑雪者着想。
- 为所有运动员和教练设定规则和期望。
- 尊重自然：不要在雪道上扔垃圾；不要在封闭区域内滑雪。

对于运动员

- 做好准备，准时参加训练。
- 如果不能参加训练，请告知教练。
- 穿着合适的服装并准备好合适的装备。
- 全力以赴。
- 你希望别人如何对待你，就如何对待别人：请为山上的其他滑雪者和/或单板滑雪者着想。
- 如果生病或受伤，请告知教练。
- 支持你的运动员同伴。
- 尊重自然：不要在雪道上扔垃圾；不要在封闭区域内滑雪。

在比赛期间

对于教练

- 了解运动员在比赛期间的位置。
- 按时或提前准备好得分表和其他文件。
- 回顾所有比赛规则和流程。
- 参加所有教练会议。
- 鼓励运动员在比赛的任何时候都要竭尽全力。
- 践行全力以赴规则。
- 在比赛开始前，确保运动员穿着合适的服装并准备好合适的装备。
- 确保你做好以下准备：
 - 待上场运动员名单
 - 号码布
 - 比赛日程
 - 无线电设备/手机
 - 缆车票
 - 应急/伤病处理计划
- 记录每位运动员最新的身体状况。
- 尊重所有比赛工作人员。记住，他们也是志愿者。
- 在整个比赛过程中保持冷静。
- 切勿使用粗话或以愤怒的语气提高声音。
- 向比赛工作人员和裁判致谢。
- 为所有运动员和教练设定规则和期望。

对于运动员

- 做好准备，准时参赛。
- 如果不能参加比赛，请告知教练。
- 穿着合适的服装并准备好合适的装备。
- 全力以赴。

体育精神

良好的体育精神是指教练和运动员对公平竞争、道德行为和诚信的承诺。在认知和实践中，体育精神被定义为以慷慨和真正关心他人为特征的品质。下面我们就如何向运动员传授和指导体育精神强调几个重点和想法。以身作则。

全力竞争

- 在每场比赛中全力以赴。
- 以和比赛相同的强度练习技能。

始终公平竞争

- 始终遵守规则。
- 始终展现体育精神并公平竞争。
- 始终尊重裁判的决定。

对教练的期望

1. 始终树立良好的榜样。
2. 指导参赛者承担恰当的体育精神责任，并要求他们将体育精神和道德作为首要职责。
3. 尊重比赛裁判的判决、遵守比赛规则，不得有煽动粉丝的行为。
4. 尊重对方的教练、负责人、参赛者和粉丝。
5. 针对不遵守体育精神标准的参赛者制定处罚措施并加以执行。
6. 展现高标准的体育精神。

对运动员的期望

1. 尊重参赛者同伴。
2. 在参赛者犯错时给予鼓励。
3. 尊重裁判的判决，并遵守比赛规则。
4. 认真接受代表特奥运动的责任和权限。
5. 把胜利定义为尽自己最大的努力。
6. 践行教练树立的高标准体育精神。

谨记事项

- 体育精神是一种态度，通过你和运动员在赛道内外的行为表现出来。
- 积极面对比赛。
- 尊重对手和自己。
- 即使你感到生气或愤怒，也一定要控制自己的情绪。

高山滑雪词汇表

术语	定义
有氧训练	旨在改善心血管（氧气输送）系统的训练。训练持续三分钟或更长时间。它是大多数体能训练的基础；例如跑步、远足和骑自行车。
高山滑雪比赛项目	10 米行走、滑行、超级滑行、回转、大回转和超级大回转。
无氧训练	旨在改善身体供能系统的训练，该训练的强度非常高，使氧气无法再迅速转化为能量；因此身体必须依赖储存的能量。需要付出最大努力，最多持续 1 分钟。 例如回转滑雪、短跑和田径运动。
反弓	用膝盖、脚踝、臀部和上半身形成外侧角，以在立刃的滑雪板上保持平衡或转弯。
弧形	雪地上留下的转弯轨迹。
整身内倒	倾斜整个身体，使滑雪板立刃。
坐式双板	在两个滑雪板上装一个座椅，运动员坐在里面，不使用胳膊和腿。坐式双板可以由合格的直立滑雪者拴系。
卡宾转弯	滑雪板的板尾轨迹与板头轨迹保持一致的转弯。
质心	身体中的某一点，为了分析动态的动作，可以认为身体的所有质量都在这个点上。这个点通常位于肚脐区域；当身体弯曲并做出不同的姿势时，质心会四处移动。也称为重心。
制动式转弯	滑雪板相应板刃会同时搓雪的转弯。 （相应是指，滑雪者视角的两个左侧板刃或两个右侧板刃。）
反旋	同时向两个相反方向分别拧转躯干和双腿的动作。
引身换重心	在新转弯的方向上，将身体的重心向前移动并越过滑雪板。
厚野雪	已滑粉雪或未经机压的春雪上存在的各种雪况。
DIN	滑雪板固定器上的设置，指示松开滑雪靴所需的力。
DNF	未完赛
DNS	弃赛

DSQ 或 DQ	取消资格
立刃	使滑雪板的板刃与雪面呈一定角度。
伸展	导致关节角度（即肢体的两个相邻部位之间的角度）增加的任何动作。
下落转弯	在侧坡上进行的转弯。
滚落线	沿着雪道向下的假想线，即，球体由于重力作用和地形原因，沿着山体自由滚落运动时产生的轨迹。滑雪者在滚落线上会达到最高速度。
FIS	国际滑雪联合会的缩写，该组织负责管理所有国际业余滑雪比赛。
弹性杆	使用铰链固定在雪平面上的塑料旗门。
屈曲	任何导致关节角度减小的动作。
基础知识	出色滑雪需要掌握的基本要素。
鞋垫	放置在滑雪靴内的鞋垫或矫正器，有助于使足部、脚踝、膝盖和臀部对齐，以保持平衡姿势。
先行者	在参赛者之前先行在赛道上试滑的滑雪者，目的是确定赛道是否安全并做好比赛准备。
花环弯	朝一个方向穿过雪坡的一系列短半径转弯。
旗门	回转比赛的第一个和最后一个旗门是满门，由两根旗杆组成。运动员将从两根旗杆（旗门）之间的假想线上滑过。所有其他回转都是围绕一根旗杆进行的，该旗杆被当成旗门。对于大回转和超级大回转比赛，则是由两对旗杆各自连接一块旗门布组成旗门。运动员需要从两块旗门布之间的假想线上滑过。
滑行	滑雪时尽可能使滑雪板保持平稳。
机压雪	经过机械整理的雪。
向导	一位训练有素的滑雪者，负责向有视觉障碍的滑雪者传达信息。
内倾	通过将整个身体内倒或内倾使滑雪板立刃。
转弯发起阶段	向新转弯的方向移动，促使板刃发生变化。
内侧板	最靠近转弯中心的滑雪板。
静力训练	肌肉使用阻力进行收缩并且关节没有移动。
等张训练	关节发生移动的动态肌肉收缩；例如，健美操。
仲裁委员会	主要负责确保比赛对所有参赛者来说都公平且安全的人员。
路线	穿过旗门的路径。
长半径	大回转和超级回转中的转弯。
坐式单板	在一个滑雪板上装一个座椅，并配有减震系统，运动员坐在里面，不使用双腿。
开口门	沿赛道方向水平布置的旗门。

支腿	类似拐杖的支撑物（也称为“加拿大式拐杖”），末端有一个小滑雪板，适合需要额外支撑以保持平衡的滑雪者。
外侧板	离转弯中心最远的滑雪板。
点杖	用作确定转弯时机的手段。
施压	对滑雪板上适当的重量分布进行管理。
冲刺线	穿过旗门的最快路径。
仲裁员	仲裁委员会的成员。
上升线	滚落线上的一条假想线，位于赛道中转弯杆的上方；由教练用于确定转弯形状。
拧转	腿和脚的下半身功能，决定了适合相应地形的转弯形状。
短半径	回转中的小转弯。
侧切	滑雪板腰部（中部）比板头和板尾窄的设计。
横滑	通过释放板刃并放平滑雪板，将滑雪板保持平行，垂直滑下山坡的动作。
搓雪转弯	板尾轨迹不与板头轨迹保持一致的转弯。
滑雪板柔软度	滑雪板立刃和受力时的弯曲度。
回转	在回转比赛中，运动员需要滑过第一个旗门（满门），再绕过单根的回转旗门杆，然后滑过最后一个旗门（满门）到达终点区域，完成比赛。
雪犁式转弯	请参见犁式转弯。
速度比赛	滑降或超级大回转。
出发杆	出发门上的一个装置，位于膝盖附近的位置，用于启动计时设备。
静态	动作较少的滑雪姿势。
短杆旗门	用于训练的简单回转杆或弹性杆。
战术	选择合适的路线滑过旗门，或滑过不同的地形。
TD	技术代表 (Technical Delegate) 的缩写，是仲裁委员会的负责人。技术代表负责确保比赛安全准确地进行。
技术性比赛	回转或大回转。
技术	为实现特定目标而选择的各种动作方案。
栓绳	用于确保安全的绳状固定装置。用 12 到 20 英尺长的绳子控制滑雪者的动作。
地形滑道	这种滑道中包含自由滑雪中常见的许多地形因素，例如雪包、雪卷、跳台、躲避杆和横移波纹。
横切	使用立刃从雪坡的一侧滑到另一侧。
蜷缩	符合空气动力学的姿势，可让滑降赛和超级大回转参赛者提高速度。
转弯杆	旗门内侧的杆，参赛者需要围绕该杆滑过旗门。

打蜡间	由教练和父母共同设置的一个地方，运动员可以在这里保养滑雪板。
犁式	在雪地上滑行时的一种滑雪板姿势，板头靠在一起，板尾呈扇形散开。
犁式转弯	也称为雪犁式转弯。这是一个基础转弯动作，滑雪板呈犁式，两个板头间的距离比板尾间的距离近。