



Special Olympics

越野滑雪

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《越野滑雪执教指南》的专业人士、志愿者、教练和运动员们。他们共同帮助完成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。



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

Ken Friesen 博士

Haley Johnson

Dean Glaze

Mara Lazdins

Joyce Wityshyn

Christoph Schmid

特别感谢以下各方对我们的帮助和支持：

- 加拿大马尼托巴省布兰登市 City of Brandon Parks and Recreation Department
- 加拿大特奥会视频短片领衔主演运动员
- Wayne Bauche
- Shannon Bauche
- 科罗拉多州特奥会
- Denver Parks and Recreation Department
- National Sports Center for the Disabled Jim O'Connor, Nordic Program Director
- New England Nordic Ski Association
- US Nordic and Biathlon Paralympics

国际特奥会工作人员：Fiona Murray、Jeff Lahart、Monica Forquer、Gwendolyn Apgar



目录

欢迎	1
体育运动与国际特奥会的益处.....	2
越野滑雪的基础知识.....	3
健身	8
教练的职责.....	22
运动心理学.....	23
教授越野滑雪技能.....	37
计划	65
术语表	72



欢迎

欢迎阅读《2021年国际特奥会越野滑雪执教指南》

本指南旨在为教练提供有价值的信息，以提高他们的知识和技能，或帮助他们开始担任国际特奥会 (SO) 越野滑雪项目的教练。本指南将为您提供与指导这项运动有关的各种其他信息，如安全防范、准备措施和体育精神。

本指南应与 [《国际特殊奥林匹克运动会越野滑雪运动规则》](#) 文档和 [《国际特殊奥林匹克运动会体育规则》第一条](#) 一并阅读。

请记住，本指南只是一项资源，在你作为教练的职业生涯中可能对你有用。在您探索自己的执教风格时，还会发现能够帮助您塑造执教方法的其他书籍、网站、杂志和教练。始终保持求知欲！拥抱新观念！永远将运动员作为您执教的核心。



体育运动与国际特奥会的益处

越野滑雪的益处

越野滑雪是在冬季保持活跃和享受户外活动的好方法。作为一项终身体育运动，滑雪也是锻炼身体、增强体质及建立自信的一种具有挑战性的方式。如果以合适的节奏学习并坚持练习，就可以在有氧耐久力和力量方面得到长久的提高。学习不同的越野滑雪技术需要身心平衡、协调和专注。

越野滑雪比赛项目

官方赛事活动

赛事的范围旨在为所有不同能力的运动员提供参加比赛的机会。国际特奥会成员组织将决定要举办的赛事活动，并在需要时为这些赛事制定管理准则。

教练负责根据每位运动员的技能和兴趣，提供合适的训练和赛事选择。

以下是特奥会中的官方赛事列表。

- 10 米滑雪竞速 – 传统式技术
- 25 米滑雪竞速 – 传统式技术
- 50 米越野滑雪竞速 – 传统式技术
- 100 米越野滑雪竞速 – 传统式技术
- 500 米越野滑雪竞速
- 1 公里越野滑雪竞速
- 2.5 公里越野滑雪竞速
- 5 公里越野滑雪竞速
- 7.5 公里越野滑雪竞速
- 10 公里越野滑雪竞速
- 4x1 公里越野滑雪接力
- 4x1 公里融合越野滑雪接力

如果参加相似距离赛事的运动员数量不够，无法按传统式技术和自由式技术分组，那么将合并赛事并按照自由式技术规则比赛。

赛事活动可以是传统式滑雪，也可以是滑冰式滑雪。传统式赛事活动需要在整个赛场设置一条或多条传统式滑雪赛道。

越野滑雪的基础知识

滑雪装备

传统式滑雪板

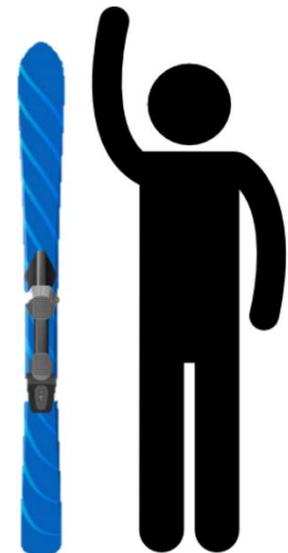
传统式滑雪板分为涂蜡式（需要在凹底区 **(Kick Zone)** 涂蜡）和免蜡式（凹底区有鱼鳞状条纹）滑雪板。

凹底区（不涂蜡或涂有反冲蜡）用于抓紧雪地，让滑雪者能够“踢”离雪地并滑行。

免蜡式滑雪板为滑雪初学者减少了很多保养维护工作。随着滑雪者技能的提升，涂蜡式滑雪板是个有趣的选择，可以在传统式滑雪赛事中提供更出色的抓地力和滑行性能。传统式滑雪板可以通过涂蜡来提高滑行性能并实现踢步走。

当运动员向上伸展手臂站立时，滑雪板的长度应达到运动员的手腕位置。然而，较短的滑雪板对于初学者来说更容易使用，所以，如果滑雪板对新手运动员来说太短也没关系。

如果想了解合适滑雪板的准确长度，请根据具体的身高、体重和能力，向有资格的滑雪技术人员或教练咨询。



传统式滑雪靴

传统式滑雪靴的靴筒很短，运动员可以在前脚掌部位大幅弯曲。试穿滑雪靴很重要，需要滑雪技术人员或教练的帮助。它们应当像运动鞋一样舒适合脚。

如果脚可以滑动，脚跟可以抬起来，那么滑雪靴就太大了。

如果脚趾感到挤压，那么滑雪靴就太小了。

传统式滑雪的初学者也可以选择组合式滑雪靴，因为这种滑雪靴的靴筒较高，能够提供更多的支撑和稳定性。

传统式滑雪杖

传统式滑雪杖的长度应从地面到腋窝和肩膀之间。初学时，也可以从稍短的滑雪杖开始，这样运动员可以锻炼上肢力量，以便有效地撑起雪杖。

滑雪杖的握把和腕带是通用的。试用时，运动员应当知道如何将滑雪杖插入手中并进行相应的调整，以确保贴合和牢固的抓握。

滑冰式滑雪板

滑冰式滑雪板没有传统式滑雪板那样的凹底区，只需要涂增滑蜡。滑雪板的长度应当与运动员的身高成比例，但也可能因身高、体重和能力而异。

滑冰式滑雪板比传统式滑雪板短，应当由滑雪技术人员或教练来组装。运动员可以使用免蜡式滑雪板或组合式滑雪板进行滑冰式滑雪。

滑冰式滑雪靴

滑冰式滑雪靴的靴筒比传统式滑雪靴的靴筒要高。这种靴子对脚踝的支撑性更强，方便运动员采用滑冰式滑雪技术。试穿滑雪靴很重要，需要滑雪技术人员或教练的帮助。它们应当像运动鞋一样舒适合脚。

如果脚可以在靴子里滑动，脚跟可以抬起来，那么滑雪靴就太大了。

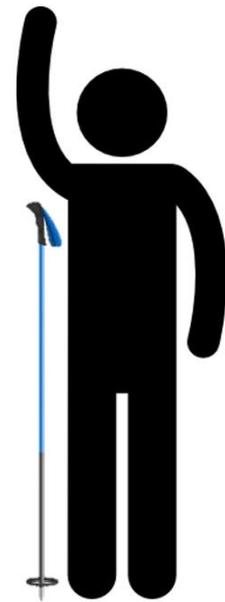


如果脚趾感到挤压，那么滑雪靴就太小了。

滑冰式滑雪的初学者也可以选择组合式滑雪靴，然后随着运动员技能和兴趣的提高逐渐过渡。

滑冰式滑雪杖

滑冰式滑雪杖比传统式滑雪杖更长，因为滑冰式滑雪是一种更加直立的技术，适合采用更长的滑雪杖。滑冰式滑雪杖的长度应当从地面到下巴和嘴之间。滑雪杖的握把和腕带是通用的。试用时，运动员应当知道如何将滑雪杖插入手中并进行相应的调整，以确保贴合和牢固的抓握。





组合式滑雪板、固定器和滑雪靴

组合式滑雪靴和滑雪板适合初学者，或从传统式技术过渡到滑冰式技术的滑雪者。组合式滑雪靴兼具弹性和硬度，无论采用滑冰式还是传统式技术，都很舒适。组合式滑雪板的尺寸通常介于滑冰式滑雪板和传统式滑雪板之间。

只有两种类型的固定器，**NNN** 和 **SNS**，所以找到合适的装备相当容易。为了确保合适性、安全性以及非常重要的一点，最佳使用体验，所有装备都应当由专业的滑雪技术人员或教练来组装。



服装

运动型滑雪服和配件需要搭配使用，以提供保暖和防潮、防风及防晒功能。建议叠穿几层衣服，这样就可以根据温度轻松增减衣物。这种透气的概念在越野滑雪中尤为重要。通过脱掉一件衣服或拉开拉链、敞开夹克，你可以通风透气或调节体温和排汗率。请注意，衣服合身意味着不会限制活动或血液循环。滑雪服的主要目的是保暖和保持干爽。



三层着装

内层	吸湿排汗层	上身 + 下身	长款内衣裤
中层	保温层	上身	棉质衬衫 高领衫 抓绒衣
外层	防风防水层	上身	防风夹克 保暖夹克
		下身	厚质莱卡紧身裤 防风裤

其他推荐穿搭:

- 短袜
- 马甲
- 手套/连指手套
- 帽子
- 太阳镜
- 防晒霜

摔倒和起身

在滑雪时摔倒很正常，每个人都会遇到，这是学习过程的一部分。因此，让运动员做好有效摔倒和起身的准备非常重要。如果运动员厌烦了频繁摔倒，让他们练习摔倒和起身。请注意，滑雪杖在承受体重的情况下可能会断裂。

摔倒

- 把身体放低，向侧面倒，不要向后倒或向前倒在滑雪杖上。
- 让滑雪板保持平行。
- 让手臂贴近身体。
- 保持放松。

重新起身

摔倒后再起身往往可能很困难：滑雪板、滑雪杖和四肢可能会缠在一起。下面这套动作适合摔倒时使用，有助于运动员学习重新起身的动作顺序。

- 向后滚让背部着地，腿和滑雪板向上伸向空中，就像倒仰的乌龟一样。
- 向一侧倒，让滑雪板保持平行。如果在山坡上，横跨滚落线，沿下坡方向倒下。
- 让腿和滑雪板贴近身体。
- 向滑雪板的板头方向爬。
- 跪在滑雪板前部，双手撑地。
- 起身时先单膝跪地，然后站起来。
- 用手臂和滑雪杖帮助向上撑，让自己站起来。

下面这些场景可能会让这种情况变得复杂：

如果运动员向后摔倒，那么：

- 引导他们滚向背部着地，将下半身和滑雪板抽出来，就像倒仰的乌龟一样。
- 滚向一侧，让滑雪板保持平行。
- 现在，运动员可以借助手部和膝盖力量重新站起来。

如果四肢和装备缠在一起，那么：

- 试着从固定器中松开滑雪靴，然后取下滑雪杖。

如果运动员在斜坡上摔倒，那么：

- 让滑雪板保持平行，与滚落线垂直，放到低于身体的下坡方向，以便重新站起来。

要有耐心，帮助运动员保持放松状态，将注意力集中在如何借助手和膝盖来起身。在提供帮助之前，鼓励他们尽最大努力自己起来。你会忍不住想帮他们起来，但要给运动员时间来弄清自己的身体状况，以及该如何正确移动。



健身

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。



图 1: FIT 5 健身卡

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，请务必让越野滑雪运动员了解，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。

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、水分补充和运动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。



图3: 营养部分 - FIT 5 指南



图2: 水分补充部分 - FIT 5 指南

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。

作为一名越野滑雪教练，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。

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。



越野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，特别是穿雪鞋时用到的主要肌肉群，包括腿部肌肉、髋屈肌和腹肌。

专项运动：进行运动员在训练时会做的动作。对于越野滑雪，可能需要进行提踵、大幅摆臂、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 1：20 米 x 25 米区域

热身运动示范 1：20 米 x 25 米区域	
<p>有氧运动：</p> <p>5-7 分钟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 轻松慢跑— 2 分钟 ○ 开合跳 ○ 高抬腿/原地踏步
<p>动态拉伸：</p> <p>每个动作重复</p> <p>15-20 次</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前摆腿 ○ 侧摆腿 ○ 臀部划圈 ○ 手臂绕圈 ○ 双手交替触碰脚尖
<p>专项运动的动作：</p> <p>5-10 分钟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 5-10 米短距离冲刺— 比赛开始 ○ 快速接力 ○ 左右弹跳



热身运动示范 2：25 米 x 30 米区域

<p>有氧运动：</p> <p>5-7 分钟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 高抬腿 ○ 踢臀跑 ○ 左右弹跳 ○ 分腿前后交替跳
<p>动态拉伸：</p> <p>每个动作重复</p> <p>15-20 次</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前摆腿 ○ 侧摆腿 ○ 躯干转体 ○ 摆臂 ○ 提踵
<p>专项运动的动作：</p> <p>5-10 分钟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 15-20 米较长距离冲刺— 比赛开始 ○ 快速接力 ○ 上坡和下坡过渡

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。

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**开放式的启发性问题**，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:	<ul style="list-style-type: none"> ○ 从终点线开始，步行 100-200 米
拉伸运动: 每个动作 30 秒	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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:

- 在平坦区域步行 **3-5** 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。



越野滑雪中可能出现的受伤情况

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。

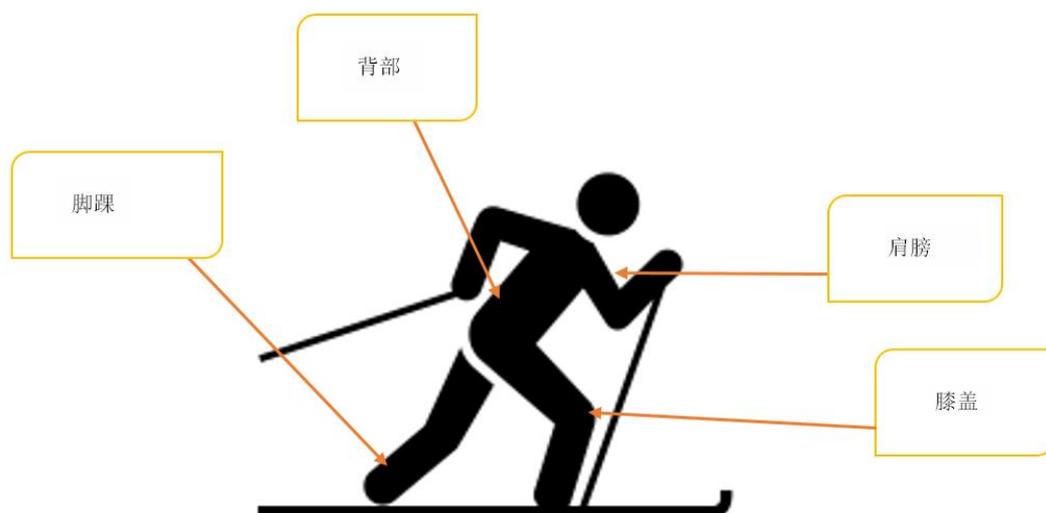


图4：越野滑雪中常见的受伤情况

上图突出显示了越野滑雪者最常见的四个受伤部位。在这些易受伤部位中，踝关节和膝关节可能最常见的部位，往往是由滑雪时的重复动作对这些部位的过度使用造成的。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。

核心力量和稳定性也应当是任何越野滑雪训练计划中的优先考虑事项。强大的核心力量有助于运动员保持运动姿势、稳定性和平衡性，从而减少受伤的可能性。越野滑雪者需要在各种地形中保持正确的姿势，尤其是在运动过程中。

越野滑雪专项体能训练

体能训练是指通过有计划的锻炼来改善身体的健康状况。越野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，以便针对越野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。

在越野滑雪中，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，最有利于越野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越野滑雪时所做的动作。**雪地**体能训练的示例包括：

- 上坡路线和下坡路线
- 加速和减速
- 两步交替滑行
- 拖步滑

旱地体能训练：

旱地体能训练可以提高越野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
 - 臀桥
- 自重力量训练
 - 俯卧撑
 - 三头肌撑体
 - 深蹲
 - 直角坐墙
 - 前弓步和侧弓步
 - 提踵
- 越野滑雪基本技能
 - 站姿和重量分布
 - 拖步滑和滑行
 - 推撑



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！

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 | 

国际特奥会资助和赞助商官方赞助商

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。

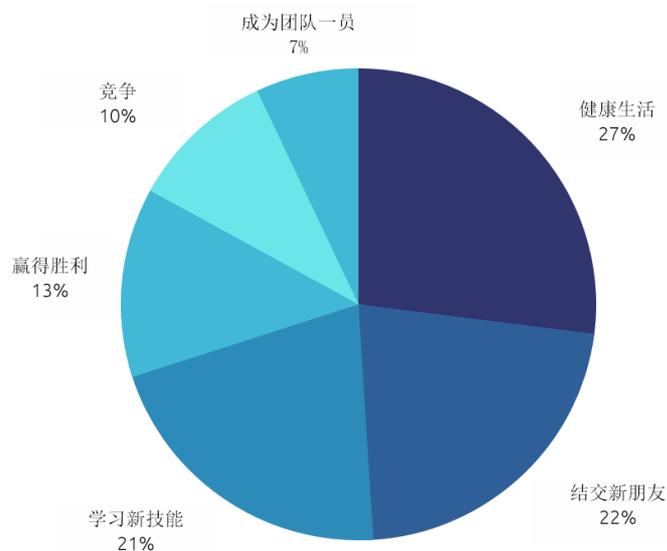


图 vi: 运动员满意度调查结果 — 运动员参加国际特奥会运动的原因。这些原因可以看作是运动员的动力来源，在你作为教练制定决策时应当加以考虑

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人更有进取心，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。

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。比赛自然会让人们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

Special Olympics
坚强意志



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
- 引区拉伸，同区注重放松
- 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)。

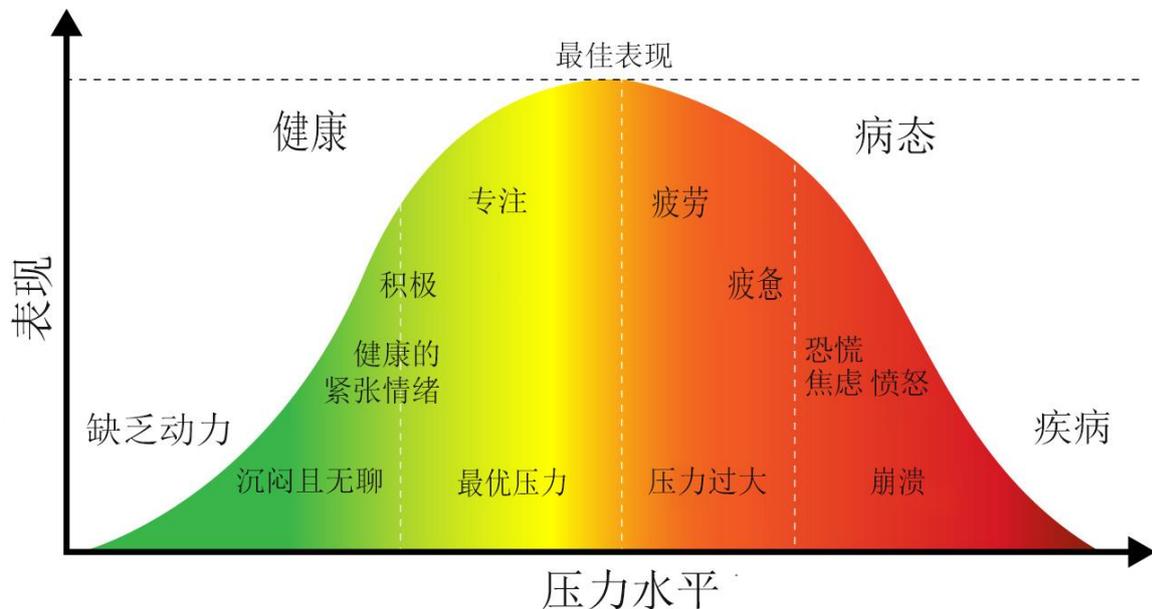


图 vi: 压力水平与运动表现之间的关系。该图显示了在适当的压力水平下，在哪个位置可以达到最佳表现。它还显示了高压力和焦虑的危险。图片来源：cescasdestinationhealthy.wordpress.com。

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：

"Let me win. But if I cannot win, let me be brave in the attempt."

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vii: 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.

教授越野滑雪技能

以下 **12** 项技术和附加技能包括技术描述、执教技巧和具体练习。

传统式滑雪

1. 两步交替滑行
2. 双杖推撑滑行
3. 双杖推撑踢步滑行

上坡技术

4. 鱼刺步
5. 侧向跨步

下坡技术

6. 犁式
7. 换步式转弯

附加技能

8. 星形转弯

滑冰式技术

9. V1
10. V2 和 V2 交替

这些基本滑雪技能是基础滑雪课程的组成部分。根据运动员所掌握的技能组合，可以在入门级、休闲级和高级级别进行相关教学。通过学习这些基本技能，运动员将获得并提高雪上能力以及平衡感、耐力和协调性。此外，还能让运动员驾驭北欧式滑雪中心内的各种不同地形，无论是平地区，还是上坡和下坡路段。

传统式滑雪

传统式滑雪包括两步交替滑行、双杖推撑滑行和双杖推撑踢步滑行。这些技术是通过一系列的动作，以培养雪上能力的方式来教授的。例如，要掌握两步交替滑行，运动员需要学习平衡、在雪地上滑行和重量转移的基本知识。考虑以下技术进度，并结合滑雪比赛，制作一个有趣、富有激励性和挑战性的课程。

1. 两步交替滑行

迈步滑行可以分解为不同的组成部分，用来锻炼不同的能力：运动站姿、摆臂和重量转移

越野滑雪的主要起始姿势是运动站姿，也称为舒适站姿或准备站姿。与起始直立站姿相比，运动站姿适用于各种运动，能确保以稳定投入的状态开始运动。

滑雪者的运动站姿

- 双脚分开与肩同宽，将重量均匀分布在两只脚上。
- 双手放在身前。
- 膝盖和脚踝部位略微弯曲。
- 收肩前倾，将压力放在前脚掌部位。

这个姿势也叫“大猩猩站姿”。通过向内弯曲肩部和上背部，可以让手臂自由摆动。也可以用字母“C”来直观描述这个姿势。“C”的上半个弧度是通过收肩形成的，下半个弧度是由下半身的屈曲形成的。

练习

- 穿上装备之前，先在室内回顾一遍，或者把它作为热身运动的一部分。
- 在墙上挂一张真人大小的图片，就像纸片人斯坦利，帮助运动员观察这个姿势的样子。
- 在站立不动的情况下下蹲，以运动站姿内外晃动。
- 用红色胶带在滑雪靴上对应前脚掌的位置缠一圈，让运动员能直观看到自己应当把压力放在双足的哪个位置。在教练的靴子上也这样处理。



摆臂

接下来是对角跨臂摆动。即使运动员不使用滑雪杖，这种上半身运动仍然很重要。摆臂有助于保持上半身的参与，并有助于运动员在赛道上、滑降或鱼刺步时保持平衡。

- 首先以运动站姿站立，双臂放松地垂在身体前方。
- 将一只手臂向前摆动至与肩同高，同时将另一只手臂向后摆动，但不要完全摆动到肩膀的高度。
- 重复这个动作，双臂有节奏地交替摆动。



执教技巧

- 双臂像钟摆一样摆动，肘部略微弯曲，肩部保持放松。
- 慢慢开始，以确保动作正确并保持协调。
- 运动员可能会在做平行动作时忘记摆动手臂。如果是这种情况，请放慢速度，帮助纠正运动员的动作。



练习

- 模仿运动员的动作或让他们在镜子前练习，以提供额外的视觉反馈。
- 让运动员想象自己手中拿着一杯水。当他们向前摆动手臂时，会将水“泼”出来。
- 面朝运动员，让他们握住滑雪杖的握把。教练握住滑雪杖的另一端，开始做斜向摆臂动作。这有助于运动员“感受”摆臂的特点和时机。也可以站在运动员的身后进行，但如果站在运动员前面，他们就可以照着模仿。



重量转移

继运动站姿和摆臂之后的第三个技巧是重量转移。这个动作是传统式和滑冰式技术的关键。在以运动站姿保持平衡站立的同时，将身体重心从一只脚转移到另一只脚是非常重要的，因为这能提供动力，让滑雪板动起来。接下来的过程就像是在小心翼翼地走路，重点是将重心从一只脚转移到另一只脚。

- 首先以运动站姿站立。
- 右脚向前迈一步，就像要走路一样。
- 将左脚跟抬离地面，将更多的重量转移到前面的右腿。
- 左臂向前伸，右臂向后伸。
- 用这个姿势保持平衡。
- 左脚向前迈一步，转移重心。
- 将右脚跟抬离地面。
- 右臂向前伸，左臂向后伸。
- 用这个姿势保持平衡。
- 两侧有节奏地交替运动。



执教技巧

- 这种组合技术需要协调和专注。向运动员提出挑战，看谁能以最慢的速度移动。
- 如果运动员在保持平衡方面有困难，可以找人帮忙。
- 开始时动作幅度要小，速度要慢。
- 从运动员的侧面看，处于这个姿势时，鼻子、膝盖和脚尖应当对齐。
 - 可以通过“脚尖-膝盖-鼻子”来检验身体的姿势是否正确。

练习

- 培养平衡能力 – 每次单腿站立。
- 培养平衡能力 – 每次单腿在一个滑雪板上站立。
- 将这个动作与舞蹈动作联系起来。
- 迈步练习（高级）– 参见视频 2



滑雪板上的重量转移和摆臂

如果运动员已准备好，能够展示运动站姿、摆臂和重量转移，就可以把这几个技巧结合起来，在滑雪板上试试。

- 穿好滑雪板，在传统式滑雪赛道上，以运动站姿站立。
- 穿着滑雪板行走，手臂跟着摆动。
- 进行必要的调整，让一侧的手臂和另一侧的腿同时向前移动。

执教技巧

- 为了从行走过渡到滑行，让运动员“拖着脚走”以感受滑雪板在滑道上的运动。
- 注意“鼻子-膝盖-脚尖”对齐，强调正确的身体姿势。如果运动员身体过于直立或过于后仰，就无法依靠自己全部的平衡能力。
- 保持膝盖弯曲可以更好地控制身体，实现最稳定的姿势。
- 保持动作同步，加强手臂摆动和腿部动作的协调性。



撑杖两步交替滑行

一旦运动员感到在雪道上移动自如，就可以重新拿起滑雪杖。告诉运动员，一开始会忍不住使用滑雪杖来提供额外的侧面支撑。然而，借助向前的运动站姿和正确的撑杖动作，他们就能够利用滑雪杖向前滑行。鼓励初学者尽量试着向前移动。

- 在雪道上以运动站姿准备好。
- 握住滑雪杖的中间位置，重复斜向摆臂。
- 如果运动员能够做到这一点，拿起滑雪杖，仔细检查腕带是否紧实并正确绑好。
- 从基本的行走动作开始，然后慢慢地加入摆臂动作，最后是点杖动作。
- 现在，他们应该能够在雪道上滑着走了。



对于那些准备尝试踢步走加滑行的运动员，让他们试着用滑雪杖做同样的动作。使用和不使用滑雪杖时，基本的身体姿势和动作都一样。

- 保持手臂放松并略微弯曲，以与腿部动作相反的方向在身体两侧摆动。
- 将滑雪杖插在滑雪板的旁边，刚好超过靴尖，不要在靴尖后面。

两步交替滑行是所有北欧式技术的基本起点。这种技术可以在平地、缓上坡以及陡峭的上坡中使用。交替滑行需要协调性，但如果运动员能够熟练掌握这项技术，就能够将同样的平衡感和协调性应用于其他技术。

练习这项基本技术将挑战运动员的身体运动技能，并教会他们安全操控滑雪板所需的身体控制能力和意识。而且，能够在雪地上自由滑行会更有趣！



踢步走加滑行

从一个滑雪板“踢步走”到另一个滑雪板是推动运动员斜跨向前的动力。当运动员“踢步走”时，会将滑雪板压向地面，让蜡或鱼鳞状条纹接触并粘在雪上。这给了他们一个向前踢进的平台。如果运动员愿意并准备学习两步交替滑行，可以试一下踢步走加滑行的方法。

执教技巧

- 脱下滑雪板后，让运动员用相对侧的手臂和腿协调配合，练习跳跃。他们“跳跃”所需的力量与他们在交替滑行的“踢步走”阶段所需的力量相同。
- 重新穿上滑雪板返回雪道，让运动员以运动站姿准备好。通过身体前倾，他们应当在前脚掌处实现了平衡，为踢步走做好准备。将身体重量转移到右侧滑雪板上，然后向下“踢”，向前跳到左侧滑雪板上。
- 重复此动作。交替滑行练习

初级

- 室内 – 踩在纸板上，在地板上拖着脚大步前进，体验滑动或滑行的感觉。
- 走、跑、滑行。重复这一过程，练习如何滑行。

中级

- 在平坦的地形上，交替进行短滑步和长滑步。这个练习有助于运动员加大步幅，增加滑行距离。
- 不使用滑雪杖，高举双臂大步走。这个练习有助于加强上臀部力量和施加在滑雪板上的压力，以进行踢步走。

高级

- 继续培养平衡能力。走，跑，然后穿着一只滑雪板实现滑行平衡。
- 在平地、缓上坡和陡峭的上坡地形中，不拿滑雪杖大步跨越。发起挑战，鼓励大家踢步走、不断转移重心，然后试着滑行。

2. 双杖推撑滑行

可以将滑雪的过程看作是不断重复某种动作。运动员学习时，鼓励他们进行四次协调的大步跨越和点杖，然后是五次、六次，以此类推。一旦他们学会了这个动作，就能在长距离滑雪中将这个动作重复数百次。然而，大多数滑雪道都会有起伏的地形和转弯。传统式技术可以进行相应的调整以继续通过这些障碍。技术上的变化也会用到不同的肌肉。从大步跨越变为双杖推撑滑行就是这样一个例子。

双杖推撑滑行技术主要用于平坦地形和平缓下坡地形，在这些地形中，滑雪者可以利用重力轻松滑行。学习这项技术时，运动员锻炼的主要是上半身和核心力量。在雪道上以运动站姿准备好，两个滑雪板保持平衡。

- 双臂抬至肩高，将两根滑雪杖插在滑雪板旁边。点杖位置应该刚好超过滑雪者的固定器。
- 身体前倾，靠在滑雪杖上，用核心肌肉和上半身力量向下推杖。
- 手臂向后伸展直至超过身体，完成推杆动作。
- 直起身体，返回运动站姿。
- 手臂重新抬至肩高，重复撑杖动作。

让运动员想象一列火车沿着铁轨行驶。他们的双杖推撑滑行运动就像活塞的上升和下降。一旦掌握了这种动作，就能实现人力运动。知道如何进行双杖推撑滑行，对于学习 **V1** 这种基本的滑冰式技术也很有帮助。

练习

初级

- 将滑雪杖插在前方刚刚超出滑雪靴位置的雪地上，身体前倾。阐明他们的身体重量是如何产生力量并推动他们前进的。
- 蛙跳（双足向前跳），不穿滑雪板。首先做小步蛙跳，然后尽可能地远跳。让它成为一种游戏或技巧，以便在每节滑雪课上都能得到提升。这有助于讲授在双杖推撑滑行中身体前倾动作。



中级

- 双杖推撑滑行距离 – 沿雪道摆放锥形筒，以确定运动员在不停止的情况下，双杖推撑滑行必须尝试到达的距离。他们能滑行多远？
- 双杖推撑滑行速度 – 设置相似的距离标志，让运动员以更快的速度进行双杖推撑滑行。记录快滑与慢滑所用的时间差别。

高级

- 在下山之前，采用双杖推撑滑行，直到越过山顶。这有助于在长距离滑雪或比赛中进行过渡，还能帮助运动员保持速度。
- 单臂撑杖 – 尝试一次只用一只手臂/一根滑雪杖进行双杖推撑滑行运动。这是一种力量练习，有助于强调撑杖动作中背部和肩膀的使用。
- 采用双杖推撑滑行作为出发动作。以比赛出发时所使用的速度和力量，练习双杖推撑滑行。





3.双杖推撑踢步滑行

如果滑雪者的滑行速度对于有效的两步交替滑行来说太快，对于普通的双杖推撑滑行来说又太慢，就可以使用这种技术。

- 双臂向前伸展，准备点杖动作，同时用一只脚推雪。另一条腿自然向后伸展，将滑雪板稍微抬离雪地。
- 点杖并开始双杖推撑发力阶段，同时将两脚并拢。
- 臀部超过脚趾，当上半身向雪地弯曲时，重量转移到滑雪杖上。
- 当双手与膝盖持平时，用双臂向后推。
- 双臂完全向后展开后，就返回直立姿势，并为下一个点杖阶段做准备。
- 重复这个动作，交替踢腿。



上坡技术

运动员的最终目标是能够以两步交替滑行方式爬上最平缓的山坡。在学习过程中，滑雪者可以使用另外两种技术来攀登任何坡度的上坡：鱼刺步和侧向跨步。

4. 鱼刺步

如果山坡变得太陡，无法让滑雪板在雪道上保持平行，就可以使用这项技术。在这种情况下，要提前计划，在陡坡开始出现前改变滑雪技术。让滑雪者走出雪道，摆出“V”字形姿势，将两个滑雪板的板头拉开距离，板尾并拢。指导运动员膝盖向下用力，对滑雪板的内侧施加压力。这将为他们提供必要的牵引力，让他们能爬上斜坡。

- 以运动站姿准备好，两脚及滑雪板呈“V”字形。请注意，需要在脚的内侧和滑雪板的内刃施加更大的压力，让滑雪者能够站住。
- 在身体两侧点杖，就在滑雪板“V”字形的外侧，向下倾斜。
- 用右侧滑雪板向山坡上迈步，同时向外推撑左手的滑雪杖。
- 站稳后，转移重心，用左侧滑雪板向山坡上迈步，同时向外推撑右手的滑雪杖。

执教技巧

- 随着坡度变陡，运动员需要扩宽“V”字形。
- 滑雪者登上山坡后，让他们回头看看，就能看到他们在雪地上留下的“鱼刺”图案。
- 如果有必要，帮助运动员调整滑雪板方向、弯曲膝盖以及向侧方推撑滑雪杖。
第一次学习上坡时，站在运动员后面挡着，防止他们下滑。



练习

初级

- 让他们模仿鸭子走路，摇摇摆摆地爬上山。这个过程强调的是重量转移和上坡动作。
- 试着不用滑雪杖，将手背在身后。这需要采用适当的身体姿势，保持适当的平衡。

中级

- 发起挑战，鼓励大家以更少的步数爬上山坡。
- 发起挑战，鼓励大家以同样的方式“跑步”上山，看看能否加快节奏。

5.侧向跨步

爬坡的另一种方法就是侧向跨步，不过这种方式不一定更容易。

鱼刺步需要腿部内侧的力量和协调性来交替移动手臂和腿。侧向跨步则更为直接。它还可以作为一种在平坦地形上侧向移动的方式。

- 确定运动员的主导侧（用哪只手写字？）。
- 在上坡之前，让运动员走出传统式滑雪赛道，靠着山坡水平站立，将主导侧对着上山方向。
- 保持与肩同宽的站姿，将滑雪杖牢牢插入运动员脚附近的雪中。
- 轻轻将重量转移到山下腿和滑雪杖上，然后用山上腿和滑雪杖向上山方向迈步。
- 轻轻将重量转移到山上腿和滑雪杖上，然后用山下腿和滑雪杖向上山方向迈步。
- 向山上看，确保大家沿着正确的雪道方向前进，还要确保没有其他滑雪者从山上下来。



执教技巧

- 小幅移动以保持平衡。像毛毛虫一样慢慢挪动，每次移动一英寸。
- 让运动员保持膝盖弯曲，以便在静止不动和迈步上坡时都能保持平衡。
- 让运动员想象自己正侧身上楼梯，每次只上一级台阶。



练习

初级

- 使用直观的平面图来指导滑雪板的放置和移动。想想用来说明舞步的平面图。
- 在家里或滑雪小屋的楼梯上练习。用同样的身体动作上楼梯。保持双手向上向前伸出，同时保持运动站姿。

中级

- 挑选两个点，第一个在平地上，第二个在山坡上，让运动员在这两个点之间侧向跨步。
- 在有滑雪杖和无滑雪杖的情况下交替进行侧向跨步，以提高侧向的平衡能力和稳定性。

高级

- 在山坡上，从侧向跨步姿势过渡到鱼刺步。
- 在山坡上，从侧向跨步姿势过渡到下坡姿势。



下坡技术

越野滑雪的下坡很刺激，但也很吓人。教运动员熟练掌握犁式或雪犁式技术，让他们知道自己总是有办法控制滑行速度。

对滑雪初学者来说，犁式技术是控制下坡速度的主要方法。运动员的滑雪板将形成一个“V”字楔形，板头靠拢而板尾分开。运动员滑雪板的倾斜位置可起到刹车作用，减慢他们的下滑速度。开始时不使用滑雪杖，直到运动员适应并熟练掌握为止。下半身的姿势将根据犁式的目的改变，而上半身的姿势则保持不变。让运动员保持双手向上向前伸出，就像在公共汽车上操纵方向盘。这个提醒很重要，因为大多数情况下，手到哪里，身体就会跟到哪里。

6.犁式

用于控制速度的犁式

- 让滑雪者走出传统式滑雪赛道，面向下坡方向。
- 将两个脚后跟以相反方向向外推，把滑雪板的板头并拢，形成一个楔形。
- 直视前方，弯曲膝盖，保持双手向上向前伸出。（如果使用滑雪杖，将它们指向后方）。
- 膝盖和脚踝稍微向内翻，对滑雪板的内侧刃施加压力。
- 采用雪犁式技术慢慢地滑下坡。

执教技巧

- 练习从大“V”变为小“V”来改变滑行速度。
- 根据运动员的能力，鼓励他们将在平行的滑雪板变成犁式。

像“披萨片”和“面条”这样的描述性词语，可帮助运动员直观了解在两个平行滑雪板上滑行与采用犁式技术的区别。





犁式停止

- 在下坡时使用犁式或雪犁式技术完全停止是一种安全的制动方式。先在平地上示范练习。
- 按照“犁式滑行”中的说明做同样的动作。
- 对滑雪板的内侧施加更大的压力，让滑行速度减慢直至停止。



执教技巧

- 鼓励运动员通过双手向上伸出，身体略微前倾，膝盖向内弯曲来控制这项技术。

犁式转弯

犁式技术也是运动员在下坡或路线地形发生变化时，用于改变方向的一种方式。当重量转移到山下板时，就会转弯，让运动员横跨过滚落线（球沿山坡滚下的方向）。例如，通过弯曲右膝并对右侧滑雪板施加压力，运动员的身体会做出向左转弯的反应。

提醒运动员保持上半身直立前倾，双手向前伸出。

“方向盘”这样的描述性语言可帮助说明手的位置，“驾驶公共汽车转弯”可帮助说明转弯时的动作。滑雪时用手引导身体对运动员控制方向有很大的帮助。如果运动员的内侧板落在后面，是因为臀部的拧转。将注意力重新集中在保持上半身的笔直姿势，面向下坡方向。

与所有的越野技术一样，运动员需要在学习一个动作后，一遍又一遍地重复。当运动员能够熟练向左/向右转弯时，鼓励他们两个方向的转弯连在一起。先横跨滚落线转弯，在速度减慢之前，将重心移到另一只滑雪板，横跨滚落线向另一个方向转弯。



练习

初级

- 用滑雪板在平坦的地形上摆出一角“饼”。
- 让运动员练习将双手放在膝盖上，帮助产生向前的压力，而不是向后仰。
- 在山坡上练习时，将这项技术与鱼刺步和侧向跨步一起教给运动员。
- 从山坡向下滑完整段距离，让滑雪板一直保持“V”形姿势。
- 看看他们在下山的路上开合了多少次“V”形。
- 首先让滑雪板呈直线形（“面条”），然后换成犁式（“披萨”）。

中级

- 以犁式技术滑雪，将滑雪杖水平握持在身前，想象自己在下山的整个过程中，需要让手上托盘中的牛奶和饼干保持不动。这个过程强调的是保持前倾和稳定的上身姿势。
- 用锥形筒或滑雪杖设一个转弯标志，提醒运动员在学习犁式转弯时，需要在这里转弯。

高级

- “刹车检查”- 站在半山腰上，让运动员采用犁式技术在这里完全停下来。
- 沿着下山方向，用锥形筒隔出一条开阔的回转雪道，向运动员发起挑战，鼓励他们在下坡时连续转弯。





7.换步式转弯

如果运动员已经掌握了使用越野滑雪板下坡的方式，准备在雪犁式技术的基础上进一步提高，可以鼓励他们在转弯时迈步而不是滑行。

- 先在地面上练习迈步左转和右转。
- 接下来，在平缓的下坡弯道上练习。采用犁式技术缓慢接近转弯，或通过滑雪板直行方式以更快的速度接近转弯。
- 保持膝盖弯曲，绕着弯道小步移动，直到路线变直。
- 保持双手向上向前伸出，以“驾驶公共汽车”的姿势转弯。

换步式转弯需要更多的自信心和滑雪控制能力。要有耐心，继续鼓励运动员快速轻盈地迈步，让身体绕着弯道移动。提醒他们保持双手向前。这个简单的身体姿势提醒是让他们上半身朝着行进方向转弯的关键。同时有助于他们目视前方。手眼转向哪里，身体也会跟到哪里。在平缓的地形上练习，一次进行一个转弯。考虑在开阔的路线上放置锥形筒，让运动员绕着锥形筒转弯。

附加技能

8.星形转弯

星形转弯让运动员能够在滑雪板上改变方向。这种环形的转弯方式能够帮助运动员习惯在滑雪板之间转移身体重量。这个动作也是一个很好的工具，可帮助练习对滑雪板板头和板尾的操控。星形转弯的目的是通过向一个方向迈步来进行旋转，同时保持滑雪板的板尾或板头合拢在一起。接下来学习向右改变方向，以板尾为轴旋转。

- 以放松、平衡的姿势站立，不使用滑雪杖。
- 抬起右侧滑雪板的板头，将滑雪板的板尾留在雪地上。
- 放下滑雪板时往右移，让两个滑雪板呈“V”字形。
- 保持板尾位置不变，抬起左侧滑雪板板头，让其与右侧滑雪板平行。
- 继续迈小步直到转到所需方向，或者转一整圈。





然后，指出运动员的滑雪板在雪地上形成的“星形”图案。鼓励运动员以相反的方向尝试这个动作，同时以板头为轴旋转。加上滑雪杖时，确保撑杖动作与腿部动作一致，这样运动员的装备和动作就能协调配合。



练习

- 首先让运动员旋转一圈。然后发起挑战，让他们将滑雪板的板头或板尾合拢在一起。
- 目标是做 **360** 度的星形转弯。让运动员看看他们能旋转多少度？
- 在雪地上画一个圈，让运动员试着在圈内转弯。



滑冰式技术

9. V1

V1 是基本的滑冰式技术，也是学习滑冰式滑雪的一个不错的起点。要学习这项新技术，可将其分解为上半身动作和下半身动作。开始时不使用滑雪杖和滑雪板，以步行方式展示最佳身体姿势，然后过渡到使用滑雪板，学习如何推进和滑行。运动员在学习了基本的传统式滑雪动作后，会慢慢熟悉在不使用滑雪杖和滑雪板的情况下开始学习一项技术。拿走装备有助于运动员将注意力完全集中在需要学习的动作上。

一旦回到滑雪板上，“V”字形就被用作滑冰式滑雪姿势的口头提示。一定要区分犁式的“V”字形和滑冰式滑雪的“V”字形，前者是倒立的，后者是正立的。

下半身动作

这种往复运动是运动员将要在滑雪板上尝试模拟的动作。

- 开始时不要用滑雪板或滑雪杖，保持运动站姿，膝盖弯曲，双臂前伸。
- 双脚分开与肩同宽，脚尖略微向内，脚后跟略微向外，用滑雪板摆出“V”字形姿势。
- 从右腿到左腿来回晃动，感受重心的转移。
- 接下来，向右晃动，然后左脚斜向前迈一小步。
- 向左晃动，右脚斜向前迈一小步。

执教技巧

- 与赛道上的传统式滑雪不同，滑冰式滑雪采用立刃从一个滑雪板蹬向另一个滑雪板。
- 练习将滑雪板转向一个板刃，然后蹬推滑雪板。
- 强调膝盖弯曲在施加压力和控制转动及蹬推滑雪板方面的重要性。
- 与传统式滑雪相似，主要撑杖侧的正确对齐方式是“鼻子-膝盖-脚尖”。



上半身动作

V1 是下半身滑冰动作和一侧的横移双杖推撑滑行动作的结合。这个动作是不对称的，因为这项技术是由主要撑杖侧引导的。例如，在右侧，撑杖动作和转移到右滑雪板的动作是同时发生的。而向左侧推进时，运动员只需用左侧滑雪板滑行即可。

上半身和下半身动作的协调一致，是滑冰式滑雪中实现协调性的关键。学习将两者结合起来时，先不使用滑雪杖，然后用撑杖侧的那只手撑着一根滑雪杖，最后再练习使用两根滑雪杖。

- 开始时保持运动站姿，膝盖弯曲，滑雪板呈“V”字形，滑雪杖在前方伸出。
- 同时，右脚向右前方斜迈，将右侧滑雪杖在右脚的右侧点杖。
- 迈步至左侧并滑行。
- 迈回右侧，在右侧点杖以进行推撑。
- 重复同样的从右到左的撑杖动作。

当运动员熟练掌握 **V1** 动作后，回到滑雪板上重复这个动作。

执教技巧

- 提醒运动员始终膝盖弯曲以保持平衡，同时将重心从一侧转移到另一侧。



练习

初级

- 首先练习在不使用滑雪板的情况下进行横向重量转移。
- 练习用滑雪板进行横向重量转移，目标是在每个滑雪板上滑行。
- 请参阅下面的“马拉松滑冰式滑雪”。
- 练习重量转移时，双手放在背后以保持平衡。
- 滑雪时腹部要向前挺，让臀部抬高并向前倾。



中级

- 加上一个滑雪板，让运动员踏上滑雪板，感受在雪上滑行的感觉。
- 请参阅下面的“马拉松滑冰式滑雪”。
- 在雪地上玩跳格子游戏。按照一定的图案来画格子，以便模仿滑冰式滑雪运动。运动员在玩这个游戏时，可以走也可以跳。
- 不使用滑雪杖，以滑冰式滑雪的方式玩一种游戏，比如踢足球。

高级

- 加上一根滑雪杖，然后加上两根滑雪杖。
- 先提示运动员迈步，然后过渡到蹬推和滑行。

也可以选择马拉松滑冰式滑雪方法，让运动员体验在一个滑雪板上蹬推、另一个滑雪板上滑行的感觉。

- 把左侧滑雪板放在右边的雪道上，左膝弯曲，准备滑行。
- 让右侧滑雪板以一定的角度离开雪道。
- 在滑雪靴的前方（刚刚超过一点）、滑雪板的外侧点杖。
- 同时，推撑双杖，并将右侧滑雪板转向其板刃然后蹬推。
- 重复这套动作，以获得足够的速度来练习蹬推和滑行。





10. V2 和 V2 交替

如果运动员已熟练掌握传统式滑雪，也能够学习 V1 滑冰式滑雪技术，可以考虑鼓励他们学习 V2 和 V2 交替。这些新兴的滑冰式滑雪技术有助于提高运动员的整体滑雪技术水平，同时保持运动的趣味性和挑战性。有关详细的执教指导，请咨询当地的越野滑雪俱乐部和教练。

V1，过渡到开阔场地，再过渡到 V2



滑雪游戏

在学习如何滑雪和提高技术方面，滑雪游戏有多种用途。

滑雪游戏：

- 教授基本的滑雪技能。
- 教导团队内合作。
- 帮助增强体魄。
- 富有创造力和想象力。
- 可以进行调整以包含所有的滑雪能力。
- 让所有团队成员都参与进来。
- 传授体育精神。
- 最重要的是，它们很有趣！

游戏环节是对滑雪技术课程的补充，为运动员学习基本技能提供了一个不同的环境。游戏通常在不使用滑雪杖的情况下进行，这是为了鼓励运动员提高雪地上的平衡能力和舒适度。游戏还要求在雪地上改变速度，刺激运动员以不同于技术课程上的速度移动。抛球或“跟着队长学”等游戏目的可帮助提高身体协调性，并激励运动员学习如何操纵滑雪板。从平坦无障碍的地形开始。当运动员准备好提升自己的滑雪技术时，可以加入一个上坡或下坡，或在平地上加快滑行速度。

滑雪技术通常是根据个人情况教授的，重点是自我提升。滑雪游戏完善了滑雪课，让大家重新聚在一起。当然，要根据团队的能力水平做出调整。可以将团队分成多个组，将技术水平相近的运动员分到一起，最大限度地增加乐趣和玩法。滑雪游戏也是一个机会，可以让助理、父母甚至厌倦了滑雪的滑雪者积极参与进来。可以让他们担任记分员或拉拉队员，为正在进行的游戏提供支持。

执教技巧

- 游戏时间不要过长，以保持高涨的兴趣、精力和热情。知道什么时候该开始新游戏，什么时候该继续上课。知道什么时候该喝水，什么时候该休息。
- 根据能力水平，玩非接触性游戏，如“红绿灯游戏”而不是“捉人游戏”，直到运动员能够更熟练地掌握滑雪板。
- 有目的地将滑雪游戏融入滑雪课程中，对应当天所教授的技能。
- 不使用滑雪杖。然而，如果确实需要使用滑雪杖，提醒运动员将滑雪杖的杖尖朝下。
- “人人都是赢家”- 在团队中倡导体育精神，让所有参与者都能分享成功。
- 在课前做好游戏准备，以便与课程无缝衔接，避免让大家额外等待，浪费时间。事先准备好所有额外的道具或游戏区域。
- 准备玩游戏之前，告诉大家，并将其当作一项奖励。到了冬季早些时候，当团队更加熟悉滑雪运动后，让他们选择自己想玩的游戏，这样就能参与到打造积极滑雪课的过程中。
- 使用铃声、口哨声、音乐或有趣的声音开始和结束游戏。
- 分组时，可以选择有趣的名字，比如电影角色、最喜欢的食物、最喜欢的颜色，等等。
- 游戏可以在一个区域内进行，也可以用来帮助团队沿着路线前进或到达某个目的地。

游戏和练习

1. 鲨鱼和小鱼游戏

让“小鱼”滑雪者在“海滩”上排成一排，并选择一名滑雪者当“鲨鱼”。目标是让“小鱼”滑到另一边的安全地带。

“鲨鱼”会尽可能多地捕捉小鱼以创造更多的“鲨鱼”。让“鲨鱼”发出开始口令或用语，以引诱“小鱼”试着通过。继续进行，直到只剩下一条“小鱼”。

技能

用滑雪板滑行时需要考虑整体平衡性、上下肢的协调性、滑雪速度以及换步式转弯。

执教技巧

- 指定一个区域，用颜色鲜艳的锥形筒、标记物或绳索指明安全区。
- 与运动员一起玩，鼓励他们享受追逐和挑战，或从一端滑行到另一端。
- 留意运动员的反应，确保他们享受速度和捉人的挑战。如果有人对游戏的速度和相互接触感到沮丧，就换一个游戏。

2. 红绿灯游戏

让滑雪者排成一行。选择一名滑雪者当“红灯”，让他/她站在队伍前面 10 步远的位置（或选择一个可以让滑雪者轻松滑到的距离）。“红灯”滑雪者说“走”时，会将双臂举过头顶，这组滑雪者就可以朝着“红灯”方向滑行。“红灯”滑雪者说“停”时，会将双臂向两侧伸展，这组滑雪者必须停在原地不动。“红灯”滑雪者随机交替发出“停”和“走”口令，每次间隔的时长都不同。第一个通过“红灯”的滑雪者获胜。或者，在游戏结束时滑行距离最远的滑雪者获胜。

技能

滑雪者要锻炼倾听能力，学会倾听对方和教练的意见，以及在特定时长内滑雪的能力。

执教技巧

- 不愿意参与游戏的运动员可以当“红灯”，在游戏时站着不动。
- 确保他/她的声音足够响亮，让每个人都能听到。
- 让他/她挥舞彩旗来增强视觉信号。

3. 寻宝游戏

将明亮的物品、玩具或“宝物”分散放置到指定区域。将宝物作为一种奖励，比如说零食休息时间，或者是做某个游戏或说一首儿歌的机会。将滑雪者安排在一条起跑线上，给他们一个“开始”信号，然后让他们试着找到所有隐藏的宝物。

技能

锻炼雪地上的身体协调性，“寻找”隐藏物品能够带来心理刺激，就像寻找宝藏一样。

执教技巧

- 指定一个特定区域，这样滑雪者就不会走得太远。

4. “圆圈”接力游戏

滑雪者向一根滑雪杖滑去，绕着它滑一圈，然后回到队伍中。绕圈滑雪只是一个技能示例。可以调整接力游戏，突出任何你想要锻炼的技能。接力形式改变了学习环境，是学习新技能的另一个刺激因素。接力挑战也向运动员展示了日常滑雪技能的目的，如能够转圈。

技能

所有滑雪技能、滑雪速度、体育精神。

执教技巧

要有创意，把这项活动作为教学工具，或者在运动员只是想玩玩的时候，让他们选择接力游戏。

5. 越障训练

根据滑雪者正在练习的某些技能，制定相应的越障训练。滑道的长度和复杂程度必须与团队的滑雪能力相对应，这样才能保持趣味性、挑战性，并在最后让所有人都收获。使用不同的标记，如滑雪杖、锥形筒、长凳、雪道标志或呼啦圈，供滑雪者标记、绕过、穿过或从下面滑过。从平坦无障碍的地形开始。

技能

所有技术和体育精神。

执教技巧

- 使用一个指定的区域。
- 确保滑道简单，指示清晰易懂。
- 用来练习停止、转弯、抱膝和侧向跨步等技能。
- 制造人墙滑道。让滑雪者排成一排，就像回转雪道上的障碍杆一样，在他们之间留出足够的空间来滑雪。排在第一位的滑雪者可以绕着“障碍杆”滑行，并在终点停下来，形成另一根“障碍杆”。然后第二位滑雪者继续，以此类推。
- 当队友成功时，当他们需要支持来完成一个困难的动作时，鼓励团队为其加油助威。
- 如果大家的能力足以应付这一挑战，可以尝试加入不同的地形，练习鱼刺步、侧向跨步和雪犁式技术。

6. “拐角处有什么？”游戏

沿着雪道、雪场或指定的滑雪区域设立两到三个站点。每个站点都设有一项未知任务，运动员必须完成这个任务才能进入下一个站点。根据团队的精力水平、热情和掌握的技术，任务难度范围可以从简单到具有挑战性。任务可以反映滑雪技能，比如“做一个星形转弯”，也可以增强其他体验，比如“说出你在冬季可能看到的一种动物的名称”。

技能

从一个点滑行到另一个点所需的所有滑雪技术、对技术的理解、换步式转弯、停止，以及对滑雪道的感觉。

执教技巧

- 这个游戏可以在一个区域内进行，也可以沿着一条新路线前进。
- 你可以帮助控制运动员在每个站点之间滑行的距离/时间。这可能会激励他们继续前进，直到抵达下一个站点，也可以鼓励他们休息一下之后再继续前进。
- 事先做好准备，尤其是在需要从起点滑行一段距离的情况下。
- 如果要走一条新的路线或在一个新的区域内滑雪，请明确告诉大家游戏何时结束，让运动员知道什么时候返回起点，并对活动的时长有个概念。
- 综合运用语言、视觉和动觉任务，让这个游戏能够吸引具有不同学习风格的运动员。

7. “跟着队长学”游戏

当你的团队变得更有凝聚力和信任感时，在课程中加入“跟着队长学”这个游戏环节。让运动员带头，选择要前往的方向、要使用的技术或要完成的任务。既可以在滑雪板上移动进行，也可以在没有滑雪板的情况下像“西蒙说”游戏那样围成一圈进行。

技能

所有滑雪技术，尤其是运动员喜欢并知道自己已经掌握的滑雪技术，以及团队内的沟通技巧。

执教技巧

- 让助理准备好，随时提供有关技术沟通方面的帮助。
- 设定一个时间限制或距离目标，让所有参与者都知道要控制活动的持续时间。
- 如果所有运动员都能跟得上，要给予鼓励。
 - 更换队长，让不同的运动员感受不同的角色。
- 团队掌握拉伸运动和常规运动后，你就可以通过这个游戏来积极引导大家进行热身或放松运动。

8. 冬季两项沙包接力

准备三个水桶和三个沙包或网球，让后者与水桶保持一个容易投中的距离。将团队成员分成两组或三组。目标是让第一位滑雪者滑到放置沙包或网球的位置，然后尽可能多地将沙包或网球投入桶中（或至少一个，根据需要调整游戏规则），然后滑回自己的队伍，接着让第二位滑雪者继续。

技能

手眼协调能力、滑雪和投掷技能组合，以及把沙包投入桶内所需的有限注意力集中能力。

执教技巧

- 助理可以在投掷点（或者用冬季两项的术语来说就是“射击线”）帮助重新放置所有的沙包或网球。
- 向运动员介绍冬季两项运动。冬季两项北欧式滑雪和射击，是另一种形式的北欧式滑雪。滑雪者背着步枪滑雪，然后在指定的射击范围内用 .22 口径长步枪射击五个黑色靶子。从开始到结束，击中目标最多、滑行速度最快的滑雪射击运动员获胜。
- 宽口桶或倒过来的锥形筒都很好用。

9. “鸭子鸭子鹅”游戏

滑雪者围成一圈，面向圈内站立，间隔一臂宽。选择一名滑雪者当点名者，走到圈外。这名滑雪者绕圈滑行，轻拍或指着每位滑雪者，同时说“鸭子，鸭子，鸭子……”，直到叫到某人，说“鹅”。“鹅”现在成了点名者，需要绕圈追赶另一名滑雪者。如果另一名滑雪者成功回到圆圈上的空缺位置，他/她就安全了。如果“鹅”抓住了这名滑雪者，那么此人还要继续当点名者。

技能

平衡能力、协调性、倾听能力以及用滑雪板进行换步式转弯。

执教技巧

- 在没有任何障碍物的开阔空间内进行。
- 将具有相近滑雪能力和兴趣的运动员分在一组。

10. 猎犬追兔游戏

将团队成员分成野兔和猎犬（兔子和狐狸、老鼠和喜鹊，或者选择他们可能在雪道上看到的两种动物）。猎犬将追赶野兔。野兔们会佩戴色彩鲜艳的围巾或丝带；一半塞在他们的外套或裤子口袋里，另一半则自由垂下来。如果猎犬抓住了野兔的围巾，即表示抓住了野兔。游戏结束时，获得围巾数量最多的猎犬获胜。将野兔和猎犬角色互换，再玩一次。

技能

上下肢协调能力、借助滑雪板到达某个位置的能力，以及平衡能力和改变方向的能力。

执教技巧

- 指定一个特定的游戏区域。
- 颜色鲜艳的围巾、布条或荧光测量带都是不错的游戏道具。

计划

为安排有效的滑雪课程做准备

要安排有效的课程，需要牢记以下要点。准备工作是关键，特别是要能够进行相应的适应和调整，以便打造安全的训练环境、保证设备正常运作，并充分了解运动员的能力。

课前

- 做好准备：熟悉场地和滑雪赛道系统。
- 做好准备：了解运动员的能力和目標。
- 根据运动员的能力和目標，安排扎实但灵活的课程。
- 如果使用反冲蜡，请确定最适合当天滑雪条件的蜡。
- 根据你的训练计划，向志愿者和支持人员明确传达他们的角色和职责。
- 尽量在运动员到达之前准备好所有装备和训练站。
- 介绍教练、支持人员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。
- 根据天气、设施等情况调整计划，以适应运动员的需要。
- 检查运动员的装备和服装是否齐全，是否适合当天的训练技术和天气。

课中

- 与运动员交谈时，让他们在你面前排成一个半圆形，并进行眼神交流。
- 说话简单明了。简明扼要地进行技术说明。不要进行冗长的示范和解释。
- 鼓励运动员模仿教练的技术。
- 制定适合运动员水平的训练和活动。
- 让大家都动起来。
- 向运动员提问，确保每个人都知道教练对他们的期望。
- 确保基础知识始终“有趣”。
- 在运动员感到无聊并失去兴趣之前换个活动。
- 在练习结束时，专门开展一个有趣的集体活动，将挑战和乐趣合二为一，让他们在练习结束时总能有所期待。

- 进行必要的休息，让大家放松、喝水。
- 注意观察运动员是否感到疲劳，是否有人说自己冷。
- 注意冻伤的警告信号（脸颊、鼻子和耳尖的肤色变化）。

课后

- 总结课程内容并宣布下次课程的安排。
 - 认可运动员取得的进步和面临的挑战。
- 为每位运动员整理一份进步报告或评估，供下一个课程计划参考。

前面提到的内容和下面的指南介绍的是有关如何指导越野滑雪课的建议。然而，具体取决于教练如何调整指南以适应他们的教练风格、参与者的学习风格，以及团队成员的个人需求和能力。¹每个北欧式滑雪中心都不一样，需要进行具体的调整和工作人员的服务意识，以便有效、顺利并安全地开展面向智力和发育障碍人士的滑雪课程。

基本课程计划

越野滑雪课是集热身和放松运动、技术指导、游戏和健身挑战于一体的综合性课程。课程的多样性有助于运动员以各种不同的方式学习技术，灵感源自“在实践中学习”这一理念。除了滑雪外，运动员还可以通过练习和游戏等各种模式来培养能力和学习新技术，从中获益。富有活力的计划还能让运动员保持积极活跃，对接下来发生的事情充满好奇。保持灵活且富有创意的同时，还要将以下内容作为基本指导原则参考：

热身运动	10-15 分钟
技术指导或回顾	15-20 分钟
练习技术的时间	10-15 分钟
喝水/上洗手间	
滑雪游戏/健身环节	10-15 分钟
放松运动	10 分钟

一堂典型的课程应持续 **45 至 90** 分钟，具体取决于团队各成员的能力、体能和热情程度。

¹ NENSA

典型的雪地练习 — 三节示范课程

示范 1	示范 2	示范 3
教运动员做常规热身和拉伸运动。	热身运动、拉伸运动和练习计划概述。	热身运动、拉伸运动和练习计划概述。
介绍新的雪地活动。	回顾以前教过的技术。	回顾以前教过的技术。
练习和训练技术。	介绍新的滑雪技术。	介绍新的滑雪技术。
玩一个活跃的游戏。	在适当的时候，结合新技术进行较大圈的滑雪练习。	练习新技术并进行技术训练。
滑一小圈。	放松运动/回顾练习/点评。	进行接力赛或玩游戏。
放松运动/回顾练习/点评。		滑一小圈。
		放松运动/回顾练习/点评。

赛程赛制

教授越野滑雪规则

你可以做很多事情来帮助参赛新手在前几场比赛中取得成功。教授越野滑雪规则的最佳时机是在练习期间。作为教练，你有责任了解和理解这项运动的规则。教授运动员参加越野滑雪比赛所需遵守的规则同样重要。教练必须保留最新版本的[《国际特殊奥林匹克运动会官方规则》](#)以及[《国际滑雪联合会 \(FIS\) 规则》](#)。

越野滑雪标志和雪道标记

雪道可以用数字、符号、字母和彩色标志进行标记。了解并理解当地的雪道标记。

雪道分为：

初级道：绿色圆圈●

中级道：蓝色方块■

高级道：黑色菱形◆

注意或警告标志

警告标志应张贴在雪道告示牌上，放置在雪道起点，并根据需要放置在雪道上。这些标志同时具备永久性和临时性用途。比如，陡峭下坡、急转弯，或前方雪道积雪厚度较低。

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。

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

- 始终为他人树立一个良好的榜样。
- 指导参与者学习正确的体育精神。
- 尊重裁判的判决。
- 尊重每个人。
- 制定和实施体育精神标准。
- 当运动员表现出良好的体育精神时，及时给予表扬。

对运动员的期望

- 尊重每个人。
- 在每场比赛中全力以赴。
- 以和比赛相同的强度练习技能。
- 尽最大努力完成每场比赛。
- 时刻鼓励队友。
- 在任何时候都不要进行报复（口头或身体）。

《国际特殊奥林匹克运动会冬季项目越野滑雪官方规则》

如有任何赛程赛制方面的疑问，请查阅 [《国际特殊奥林匹克运动会越野滑雪官方比赛规则》](#)。

分组

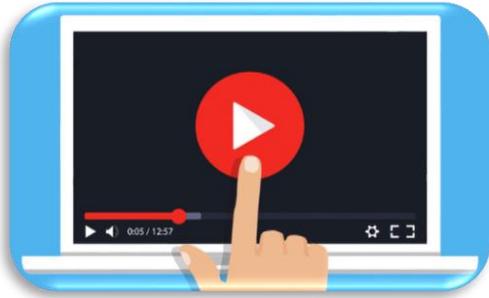
在参加比赛之前，所有教练和运动员都必须清楚了解分组的规则和流程。了解分组流程将对运动员的表现产生直接影响。国际特奥会比赛与其他体育组织举行的比赛之间的根本区别在于，国际特奥会鼓励所有能力水平的运动员都积极参与，并且每位运动员都会因自己的表现而得到认可。比赛组织有序，因而运动员可以在公平组别中与其他能力水平相当的运动员竞争。在过去，国际特奥会在创建所有组别时，曾建议同一组别中 fastest 成绩和最慢成绩之间的差值不应超过 **10%**。这项关于 **10%** 差值的声明不是一项规则，但如果参赛运动员的数量合适，建立公平组别时就应当参考这项指导原则。



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。对于越野滑雪，教练提交指定距离内的准确预赛滑雪成绩后，分组效果最好。

这可确保运动员被分到合适的组别。



确定适当的组别：

- 性别
- 年龄
- 能力

单击此处观看有关国际特奥会分组的视频

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。

在比赛前与比赛管理团队或仲裁委员会联系，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越野滑雪官方规则的行为或事件提出抗议。极其重要的是，你不能仅仅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。

国际特奥会分组

与所有运动员一样，特奥运动员同样喜欢**竞争的快乐**，喜欢挑战自己的极限，实现新的个人最好成绩。



国际特奥会采用一种独特的制度，叫做“**分组**”，让所有能力水平的运动员都有机会参加精彩的比赛。



一个组别中有多少运动员或团队？

最少 最多

3 个 **8 个**

如何进行分组？

在每个组别中，技术水平最高的运动员或团队与技术水平最低的运动员或团队之间的差距不应超过

15%

为何进行分组？



分组让国际特奥会比赛变得公平、有激情且精彩

一场势均力敌的比赛会让运动员和团队更加努力，走得更远。激励运动员奋起迎接挑战并全力以赴！
他们需要做的就是……全力以赴。



视频网址：specialolympics.org/divisioning

术语表

术语	定义
运动站姿	一种动态的姿势，膝盖弯曲，双臂伸出，为身体运动做好准备。
传统式技术	传统的越野滑雪技术，也称为两步交替滑行。
放松运动	训练或比赛结束时的一段时间，包括轻松滑雪或慢跑，以及拉伸运动。
两步交替滑行	越野滑雪技术，一侧的手臂和另一侧的腿同时移动，就像走路一样。也称为传统式滑雪。
双杖推撑滑行	将两根滑雪杖一起插入雪地，位置稍微在脚的前面，然后通过同时对两根滑雪杖施加向下的力，开始向前滑行。上半身随着手臂在腰部弯曲。一种变型是双杖推撑踢步滑行。
山下板	横跨滚落线站立时，最接近坡底的那只滑雪板。
立刃	将滑雪板旋转到其板刃使其插入雪中。
滚落线	一条沿山坡而下的假想线。球自由滚下斜坡时所遵循的路线。
滑行	借助滑雪技术，努力在雪地上移动滑雪板的结果。
鱼刺步	一种上坡技术；滑雪板一直保持“V”字形。
内侧板	最靠近转弯内侧的滑雪板。
向内星形转弯	以滑雪板的板头为轴进行换步式转弯。
踢步走	将蜡涂在滑雪板的底部以便向前推进到另一块滑雪板上滑行所需的动作。
双杖推撑踢步滑行	在雪道上的一个动作，结合了双杖推撑滑行和单腿蹬推动作。
马拉松滑冰式滑雪	一种动作，结合了双杖推撑滑行和从一个岔开的滑雪板发出的蹬推动作。
向外星形转弯	以滑雪板的板尾为轴进行换步式转弯。
侧向跨步	一种通过横跨滚落线保持滑雪板平行并使用板刃来爬坡的方法。
滑冰式	一种滑雪技术，滑雪板呈 V 字形，滑雪者一次在一个滑雪板上滑行。也称为自由式。

跟踪	滑雪板直线滑行的能力。
追逐	速度较快的滑雪者遇到速度较慢的滑雪者，并且必须离开传统式滑雪赛道才能超过同行滑雪者时。
雪道	滑雪时放置滑雪板的雪槽。
山上板	横跨滚落线站立时，最接近坡顶的那只滑雪板。
V1	一种滑冰式技术，结合了双杖推撑滑行和滑冰动作。滑雪者用滑冰式技术每滑行两步，就进行双杖推撑滑行。手臂和腿部的动作是同步进行的。
V2	一种滑冰式技术，结合了双杖推撑滑行和滑冰动作。滑雪者用滑冰式技术每滑一步，就进行双杖推撑滑行。手臂和腿部的动作是交错进行的。
V2 交替	一种类似于 V1 的滑冰式技术。每两步进行一次双杖推撑滑行，但撑杖动作与滑行动作不同步。
犁式	一种下坡动作，用于控制速度、转弯或停止。滑雪板向内倾斜（板头靠拢），并将板刃插入雪中。也称为雪犁式技术。
重量转移	将身体重量从一个滑雪板转移到另一个滑雪板上。