



Special Olympics

短道
速滑

2021年

执教
指南



致谢

国际特殊奥林匹克运动会向帮助编写《短道速滑执教指南》的专业人士、志愿者、教练和运动员致以诚挚的感谢。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、其他特奥会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

- Cindi Hart
- Ken Hart
- Henk Krijgsheld
- 2013 年世界冬季特殊奥林匹克运动会运动员的视频
 - Paul Whichard
 - Aldis Berzins
 - Eddyline Media LLC
 - Ryan Pratzel, Creative Liquid Productions

特别感谢以下人员的帮助和支持

国际特殊奥林匹克运动会： Fiona Murray、Jeff Lahart、Monica Forquer、Gwendolyn Apgar



目录

欢迎	1
什么是短道速滑.....	2
装备和服装.....	4
短道速滑基本技术.....	6
健身	31
教练的职责.....	46
运动心理学.....	47
规则与规定.....	61



欢迎

欢迎阅读 2021 年特奥会短道速滑执教指南

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，或帮助他们开启担任国际特奥会 (SO) 短道速滑项目教练的旅程。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短道速滑运动规则》](#) 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，在您作为教练的职业生涯中可能对您有用。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！永远将您的运动员放在执教的核心位置！

什么是短道速滑

如今，速滑是一项适合所有年龄段人群的终身健身运动。速滑对心血管和心肺功能都有好处，还能提高肌肉力量、平衡性和协调性。今天，世界各地都有室内滑冰设施，全年都可以享受这项运动。冰上速滑是一项娱乐和竞赛运动，可以在训练和比赛层面提供社会融合潜力：运动员们可以参与多层次的残奥会竞赛，也可以通过这项运动的国家管理机构收获训练和比赛经验。

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。国际残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。

以下是残奥会训练和当地比赛的官方活动列表。

适用于 111 米椭圆形场地：

- 25 米直道赛
- 55 米半圈赛
- 111 米赛
- 222 米赛
- 333 米赛
- 500 米赛
- 777 米赛
- 1000 米赛
- 1500 米赛
- 1500 米接力赛
- 3000 米接力赛
- 3000 米融合运动® 接力赛

以下是特奥世界运动会比赛的类别列表。如果运动员预先注册了不符合要求的类别，TD 保留将其移至符合技能需求的类别参加剩余比赛的权利。

适用于 111 米椭圆形场地：

- 第一类：平均单圈时间为 40 至 54 秒的选手：111 米、222 米、333 米
- 第二类：平均单圈时间为 30 至 39 秒的选手：222 米、333 米、500 米
- 第三类：平均单圈时间为 25 至 29 秒的选手：333 米、500 米、777 米
- 第四类：平均单圈时间为 19 至 24 秒的选手：500 米、777 米、1000 米
- 第五类：平均单圈时间为 15 秒或更快的选手（而且倾向于参加短程比赛）：
500 米、777 米、1000 米
- 第六类：平均单圈时间为 15 秒或更快的选手（而且倾向于参加长距离比赛）：
777 米、1000 米、1500 米
- 第七类：平均单圈时间为 25 至 39 秒的选手适合参加 1500 米团体接力赛
- 第八类：平均单圈时间为 24 秒或更快的选手适合参加 3000 米团体接力赛

所有赛事都将以“短道速滑”的形式进行。



装备和服装

头盔



颈部保护



紧身套装



手套



护肘



冰鞋



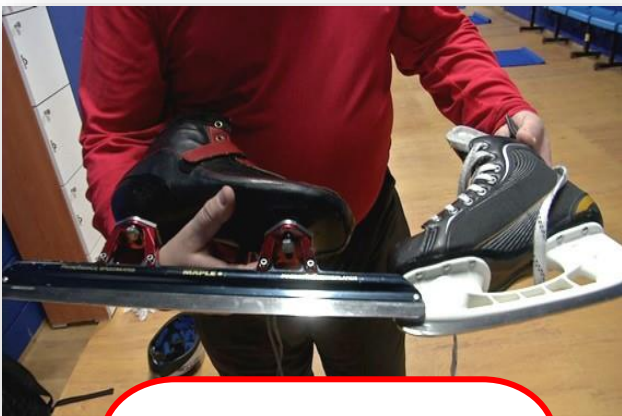
护胫（必须防切割 — 硬塑料或凯夫拉纤维）

膝盖保护 — 必须防切割，并应含有衬垫

可以在紧身套装内穿上防切割的贴身衣物，一些紧身套装内也含有防切割面料（凯夫拉）。这类防切割的贴身衣物仅是建议着装，而不是比赛必需。



手套



冰鞋



颈部保护

短道速滑基本技术

初学者如何在穿上冰鞋后掌握平衡

在上冰之前，确保运动员穿着的冰鞋大小合适，且系紧了鞋带。

- 如果可能的话，不要使用花样滑冰鞋，因为运动员会学习使用鞋头齿推动自己滑行，而不是真正的滑行技巧。
 - 比赛中不允许使用带鞋头齿的花样滑冰鞋。如果没有其他可用的冰鞋选项，鞋头齿**必须**磨光滑。
- 曲棍球冰鞋的冰刀很短，有较大曲度，由于曲度的原因，可能很难站稳。

速滑冰鞋是最适合学习用的，但可能是最难获得的。

在运动员站上冰面之前，先在普通地面上站立，并测试能否完成训练动作。对于那些感到害怕的运动员，（为了防止他们一直扶着墙）可以让他们推着椅子站上冰面。在第一次开始训练之前，先让他们自行玩耍和探索，逐渐适应冰面。

不借助外力站立 5 秒钟

- 走上冰面（可能需要支撑）
- 调整姿态，让肩膀位于臀部正上方
- 保持双脚平行，让身体重心落在冰鞋之间正上方
- 抬起头，眼睛向前看
- 保持膝盖微微弯曲，并自然放松

执教技巧

让他们先抓住墙，然后离开墙，到够不着墙的位置。作为教练，您可以选择在冰上使用椅子，让他们远离墙壁。



不借助外力地倒地和站起

在他们第一次上冰之前，先在普通地面上教授这项技能。然后让他们在穿上冰鞋后，到冰上重复这套动作。



- 屈膝下蹲，臀部放低至冰面。
- 继续蹲下，直到坐在冰上，冰鞋朝向前方。
- 倾斜身体，将重心放在一边的臀部上。膝盖弯曲，双脚向后拉，扭转身体，让双手和膝盖着地，且双手平放在冰上。
- 将一边的膝盖抬到胸前，让冰刀牢牢地贴平在冰上。
- 抬高身体，抬到足以把另一只冰鞋移到第一只冰鞋旁边的地步。
- 身体保持蹲伏姿势，保持平衡。
- 慢慢起身，伸直膝盖，同时在冰鞋上保持平衡。
- 进入站立姿势。



执教技巧

在第一次上冰之前，先在普遍，地面上演示和练习。

训练：倒地/起身比赛

让滑冰学员排成一排，每两人之间保持两个身位的距离。告诉他们，在您吹响一声哨子后，每个人都要以最快的速度在冰上坐下。然后您会吹响两声哨声，此时每个人都要尽快恢复站姿。起身时他们不可以借助墙壁、椅子或其他滑冰学员的帮助。





基础姿势，在不借助外力的情况下

保持站立不动

- 站在冰上。
- 脚踝伸直，双脚之间与肩同宽
- 冰刀平行并朝向正前方
- 膝盖移到脚趾上方
- 腿部弯曲接近 90 度
- 手肘放在膝盖上，双手以祈祷的姿势放在身前。
- 保持背部放松，然后弓身，同时保持平衡。



执教技巧

让运动员假装坐在一张看不见的椅子上。



在外力帮助下向前迈出 10 步

- 让重心保持在冰鞋之间正上方。
- 站立姿势，冰鞋保持平行。
- 以站姿迈步；向前走 10 小步。
- 冰鞋的冰刀平放在冰上。
- 迈步时，双脚交替平放在冰面上。
- 多次重复这一系列动作，直到可以稳步行进。

执教技巧

要向运动员们强调，他们不是在穿着冰鞋普通地走路，而是要“抬腿踏步”。不能用脚尖发力推动身体向前。



穿着冰鞋移动

“鱼划步”前进（重复3次）：

- 先保持站立姿势，膝盖微微弯曲。
- 双足彼此平行。
- 脚尖向外，脚跟并拢，冰刀平放在冰上。
- 向一侧用力，让冰鞋彼此远离。
- 脚趾向内，脚跟向外，冰刀平放在冰上，脚趾并拢。
- 重复这一系列动作数次。



执教技巧：

向运动员们强调，身体要前倾，并且在双腿伸展超过肩宽之前，脚尖向内收拢。

在外力帮助下“鱼划步”后退：

- 站在边线处，面向边线，双手放在栏杆上作支撑。
- 将冰刀平放在冰面上，冰刀平行并相互接触。
- 向身侧推动双脚，重心向后移动，脚趾向内（脚跟向外）。
- 当冰鞋与肩同宽时，脚跟向内，脚趾向外，然后脚跟并拢。
- 脚跟并拢后，反转移动方向，向前移动，先是脚趾向外，然后脚趾向内并拢。

执教技巧

让运动员先低头看自己的脚，看着冰鞋在冰上划出像“C”一样的曲线。他们应该先后退，然后再前进（回到墙边）。

两脚向前滑行至少身体长度的距离：

- 先做出站立的姿势，以抬脚踏步的方式向前滑行。
- 完成前进的动作后，停止踏步，双脚平行向前，足间距离略小于肩宽。
- 向前滑行，此时双脚均放在冰面上方。
- 膝盖微微弯曲，手臂向侧面伸展并微微向前。
- 滑行相当于身高的距离。

训练：鱼划步绕过方块

- 在冰面上放置 3-5 个方块，位于一条直线，且彼此相距 2 英尺。
- 滑冰学员从第一个方块处出发，到达方块时，分开冰鞋绕过方块。
- 到达两个方块之间时，则收拢冰鞋，双脚靠拢。
- 提醒他们，在整个训练过程中，冰鞋不能离开冰面。
- 随着他们能力的进步，让他们在训练过程中摆成基础姿势。
- 当他们水平进一步提升后，在他们的头盔上放一个方块来保持平衡。

滑冰与平衡

将重心轮流切换到左右冰刀上，每个冰刀保持 5 秒钟平衡。

- 双脚平行站立在冰面上，冰鞋紧靠在一起。手臂放在身体两侧保持平衡。
- 将重心转移到需要保持站立的那条腿上。将重心从要抬起的脚上转移。
- 抬起脚，使冰鞋保持在小腿中部的高度，并保持住。
- 将冰鞋放回冰面。
- 将重心转移到另一条腿上，切换左右脚抬起冰鞋，并保持平衡。

在基础姿势切换左右脚，让鼻子、膝盖和脚趾处于一条线

- 基础姿势，冰鞋平行，距离略大于肩宽
- 将身体重心移到一条腿的膝盖上方。让鼻子、膝盖和脚趾处于一条竖直线上。
- 让臀部和肩膀平行，并与冰面平齐。
- 保持动作，注意对齐
- 移动到另一条腿并重复对齐。



执教技巧

确保运动员身体不扭曲，臀部不低于腿的位置。
让肚脐的位置位于大腿上方可能有助于对齐。



鼻子、膝盖和脚趾对齐

鱼划步向前五次，移动至少 10 英尺：

- 先做出站立的姿势。
- 双足彼此平行。
- 弯曲膝盖以产生更大的压力和更强的滑动力。
- 身体前倾，将脚趾向外推成“V”形。
- 就在双脚间距达到肩宽之前，将脚趾的方向改为朝向内。
- 将脚趾转向彼此，让双脚并拢，膝盖微微抬起。
- 双脚并拢后，脚趾再次朝向外。
- 重复这一系列动作，至少前进 10 英尺。

半鱼划步

完全鱼划步



向前滑过溜冰场：

- 采取站立姿势。
- 开始行进时双膝弯曲。
- 手臂向侧面伸展，稍微向前。
- 重心均匀地落在两个冰鞋上。
- 继续穿过溜冰场。

执教技巧

指导滑冰学员将重量从一只冰鞋转移到另一只冰鞋。

以基础姿势向前滑行，至少前进相当于身高的距离：

- 摆出基础姿势。
- 开始向前滑行并积累前进的动势。
- 双脚滑行，抬头面向前方。
- 向前滑行，弯曲膝盖以降低臀部高度，直到臀部略高于膝盖。

训练：鱼划步绕过方块接力

- 将运动员们均分成两队，各站在方块的两端。
- 第一个滑冰学员把方块放在头盔上，然后鱼划步绕过方块，直到到达另一端/另一名滑冰学员。
- 他们把方块交给另一个滑冰学员，后者再把方块放在自己的头盔上，然后鱼划步绕过方块到达另一边，在那里他们与下一批滑冰学员交换方块。
- 如果有人掉了方块，他们必须停下来把它捡起来，放回头盔上。
- 对于水平更高的滑冰运动员来说，如果他们掉了方块，他们必须回到起点，重新开始。
- 随着技术水平的提高，可以将运动员们分为两支队伍，用两行方块相互比赛。

鱼划步团队比赛:

- 初学者在起跑线上排队，并与站在他们身后的更有经验的滑冰学员搭档。
- 指示前面的滑冰学员做出基础姿势，并保持该姿势，而他们后面的滑冰学员将把手放在前面滑冰学员的臀部两侧。在给出开始命令时，后面的滑冰学员将推动前面的滑冰学员（做出基础姿势，且完全不移动冰鞋）在跑道上行进一圈。
- 在这一圈结束时，两名滑冰学员将交换位置。换到后面的滑冰学员将成为推人的一方，而换到前面的人则做出基础姿势被人推着行进。
- 向运动员们强调，在推动前面的滑冰学员时，双手不要向下用力；手放在臀部两侧，向前推，而不是向下推。
- 如果向下推，前面的滑冰学员可能会摔倒。



推动过程中的重心转移

重心放在一侧的冰刀上，不承重的另一条腿则伸到身侧

- 基础姿势
- 将重心完全放在支撑的那条腿上
- 检查是否对齐（鼻子、膝盖和脚趾）
- 将不用于支撑的另一条腿伸直到侧面
- 达成该姿势后，保持姿势，然后将重心转移到另一条腿上并重复动作

执教技巧

教练进行示范，让运动员跟随教练做动作并保持住姿势。纠正动作并给予反馈。

利用一侧冰刀保持平衡，不承重的那条腿伸到身侧，并悬停在冰上，悬停高度不超过一英寸

- 做出冰鞋平行的基础姿势
- 将重心完全放在支撑的那条腿上
- 检查是否对齐（鼻子、膝盖和脚趾）
- 将不用于支撑的另一条腿伸直到侧面
- 做出该姿势后，保持姿势不变
- 稍微抬起伸出的腿，高度不高于冰面一英寸
- 保持姿势，然后将冰鞋放回冰面
- 将重心移到伸出的腿上，然后切换左右腿重复动作

执教技巧

确保运动员身体不扭曲，臀部不低于腿的位置。让肚脐的位置位于大腿上方可能有助于对齐。如果他们的重心没有完全落在用于支撑的腿上，那么他们将无法抬起伸出的腿。

在向前滑行时，利用一侧冰刀保持平衡，不承重的那条腿伸向身侧且接触冰面

- 向前滑行以积聚前进动力
- 摆出基础姿势
- 将重心完全放在支撑的那条腿上
- 检查是否对齐（鼻子、膝盖和脚趾）
- 将不承重的腿伸向身侧并下压冰面
- 达成该姿势后，保持姿势，然后将重心转移到另一条腿上并重复动作

执教技巧

教练进行示范，让运动员跟随教练做动作并保持住姿势。纠正动作并给予反馈。

利用一侧冰刀保持平衡，不承重的那条腿伸到身侧，并悬停在冰上，悬停高度不超过一英寸，同时向前滑行

- 向前滑行以积聚前进动力
- 做出冰鞋平行的基础姿势
- 将重心完全放在支撑的那条腿上
- 检查是否对齐（鼻子、膝盖和脚趾）
- 将不承重的腿伸向身侧并下压冰面
- 稍微抬起伸出的腿，高度不高于冰面一英寸
- 保持姿势
- 将冰鞋放回冰面，并在重心作用下将其拉向另一侧的冰鞋
- 将冰鞋收拢到一起，并将重心转移到另一条腿上（先前伸出的腿现在是承重腿）
- 换另一侧的腿重复练习

执教技巧

不要让滑冰学员将伸展的那一侧腿抬得太高。这样为了平衡，他们将不得不改变重心的位置。



直道推行

- 将重心完全放在滑行的那一侧腿上

- 另一条腿向身侧伸直
- 冰鞋仍然指向同一个方向，向冰面下压，并向身侧推动
- 在推动（伸展）结束时，将伸展出的冰鞋稍微抬离冰面，并先向后再向前地拉至另一侧冰鞋（这是动作的恢复阶段）
- 抬起收回的那一侧腿的脚趾，使其向前与滑行腿的冰刀接触

重心放在一侧的冰刀上，不承重的另一条腿则伸到身侧

- 基础姿势
- 将重心完全放在支撑的那条腿上
- 检查是否对齐（鼻子、膝盖和脚趾）
- 将不用于支撑的另一条腿伸直到侧面
- 达成该姿势后，保持姿势，然后将重心转移到另一条腿上并重复动作

执教技巧

教练进行示范，让运动员跟随教练做动作并保持住姿势。纠正动作并给予反馈。



推出-收回腿

重心放在一侧的冰刀上，不承重的另一条腿则伸到身侧

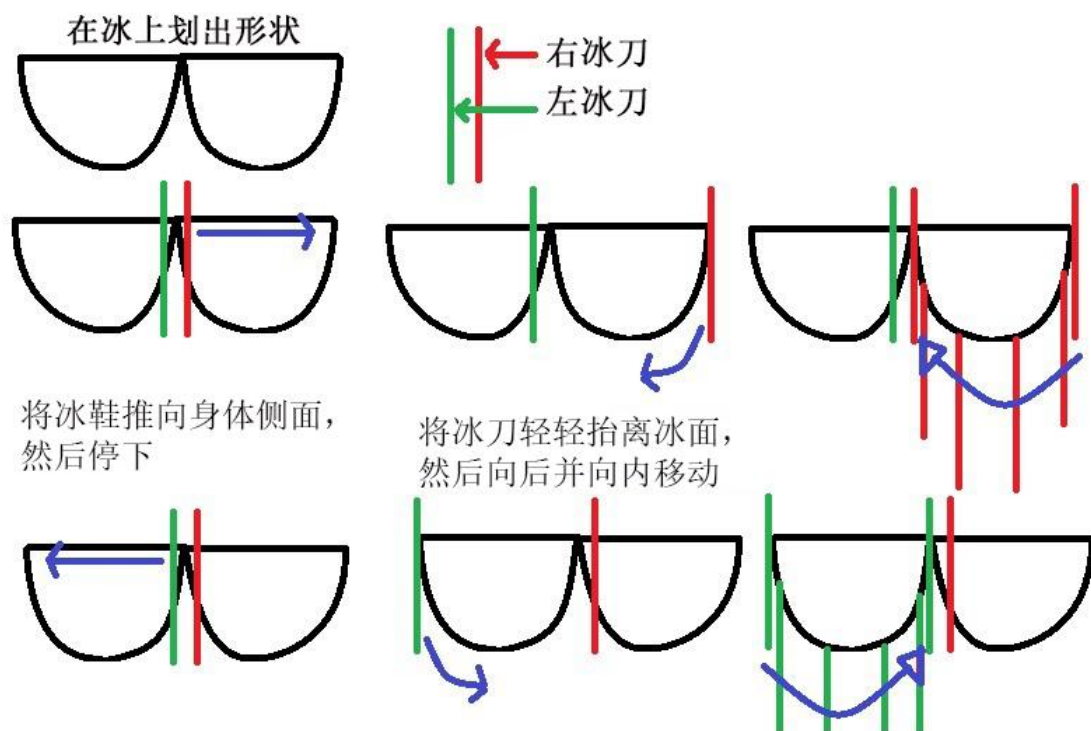
- 以基础姿势，将重心放在单侧腿上滑行
- 将伸出的那一侧腿的冰鞋稍微抬离冰面
- 检查滑行腿的对齐情况（鼻子、膝盖和脚趾）
- 滑冰学员向身后以弧形移动非承重腿靠近滑行腿
- 将休息的腿置于滑行腿后面，准备转移重心并切换左右腿，将滑行腿向身侧推出

执教技巧

教练进行示范，让运动员跟随教练做动作并保持住姿势。纠正动作并给予反馈。

训练

让滑冰学员在墙边站立。让他们面朝墙壁。用记号笔或者冰刀划出字母“B”的形状，让“B”的竖线与墙壁平行。让滑冰学员把冰刀放在图形的中间。





B 字滑冰



B 字滑冰演示



B 字滑冰训练



放低重心



向外-画弧-向前



内边缘-外边缘



直道滑冰

雪犁式停止滑行

重心放在一侧的冰刀上，不承重的另一条腿则伸到身侧

- 基础姿势
- 将重心完全放在支撑的那条腿上
- 检查是否对齐（鼻子、膝盖和脚趾）
- 将不用于支撑的另一条腿伸直到侧面
- 达成该姿势后，保持姿势，然后将重心转移到另一条腿上并重复动作

执教技巧

教练进行示范，让运动员跟随教练做动作并保持住姿势。纠正动作并给予反馈。

弯道 — 基础姿势

1. 将重心放在左侧冰鞋的外边缘和右侧冰鞋的内边缘，绕圈滑行。
2. 左髋部压向圆圈内侧，绕圆圈滑行。
3. 肩膀与臀部平行，绕圆圈滑行。

在获得一些动势后：

- 基础姿势
- 将重心完全移至左腿外侧
- 两侧冰刀均应向冰面倾斜，用冰刀的左边缘滑行，而不是冰刀的平面
- 左臀应该位于左冰鞋的左边，而不是上方

执教技巧

对于弯道来说，以冰鞋的左侧外边缘滑行是至关重要的。这需要很多技巧和信任。您可以在滑冰运动员练习沿外侧边缘滑行时，使用一个倒扣的 5 加仑大小的桶来帮助他们保持稳定。



训练

“草裙舞”滑行：把滑冰学员带到冰面中心的圆圈里。让每个人把他们的左冰鞋放在圆圈周围的线上，然后推动冰鞋滑行，将左臀部移入圆圈内，并让冰鞋保持在圆圈之外。然后双手向右移动，就像跳草裙舞一样，保持肩膀挺直。



基础姿势水桶训练：使用一个 5 加仑的桶，让滑冰学员以基础姿势弯腰，并用两侧冰鞋的左边缘滑行，同时向桶的方向倾斜。他们把左手放在桶上作平衡，绕着圆圈滑行，感受如何压低身体，将重心移向左冰鞋的左外边缘。

弯道 — 侧向推行

1. 将右冰鞋向侧面蹬动
2. 沿左冰鞋的左外边缘滑行
3. 让左臀保持在左冰鞋的外侧
4. 肩膀与臀部平行，不歪斜

基础姿势，左腿滑行，右腿提供推力

- 以基础姿势使用左冰鞋滑行
- 将重心完全移至承重腿外侧
- 用右冰鞋在冰面上向前推行
- 在不抬起任何一只冰鞋的情况下，让右边的冰鞋回到基础姿势并重复动作
- 左腿继续滑行，右腿则像鱼游动一样来回摆动，只不过只用一侧的“鳍”。



执教技巧

教练进行示范，让运动员跟随教练做动作并保持住姿势。纠正动作并给予反馈。

训练

弯道水桶训练：把一个 5 加仑的水桶倒扣在冰上，让滑冰学员把他们的左冰鞋放在圆圈周围的线上。将他们的左手放在桶上，使桶刚好位于他们臀部的一侧。（不是放在面前。）让他们划动右边的冰鞋以获得动力。



弯道 — 交叉行走

1. 沿着墙，将右冰鞋抬到左冰鞋左侧，以此移向侧面
2. 在没有墙做支撑的情况下，从右到左抬起冰鞋，向侧面走 8 步

将右冰鞋抬到左冰鞋左侧，以此向侧面行走。

- 面朝墙壁，抬起右脚并将其放在左脚的另一侧。
- 左脚向左侧迈步，然后右脚重复动作。
- 在清楚知道如何进行动作，获得信心、掌握平衡之后，在没有墙壁的情况下重复练习
- 右边的冰鞋在抬起时应紧靠另一只冰鞋。



执教技巧

提醒滑冰学员保持膝盖弯曲。左膝越弯曲，就越容易迈过左冰鞋和抬起左冰刀。



训练

当面对墙壁并扶住墙壁时，让运动员将右脚交叉在左脚左侧，然后在不抬起左脚的情况下，将右脚移回右侧。

弯道 — 右腿交叉

1. 将右冰鞋放到左冰鞋左侧，在移动时让右冰鞋靠近冰面，但要避开左冰鞋的冰刀
2. 让抬起的冰刀与冰面保持平行
3. 两侧冰刀均始终指向前方

抬起右冰鞋，并从前方绕过左冰鞋的冰刀。

- 把左冰鞋放在冰面中间圆圈的线上。
- 让滑冰学员以较低的基础姿势下蹲，并弯曲左膝
- 将重心全部放在左侧冰鞋上
- 将右侧冰鞋抬离冰面（离冰面仅几英寸）
- 向上和向前移动右冰鞋，从身前绕过左冰鞋
- 将右冰鞋放在左脚的左侧
- 保持以基础姿势弯曲右膝

执教技巧

检查右冰鞋的角度。它应该朝向正前方，稍微指向左侧。它不应该向右倾斜。还要检查他们是否把冰鞋举得太高，以及是否脚趾向上、脚跟向下，未让冰刀和冰面保持平行。可以在镜子或反光玻璃前的地毯上练习迈步，这样可以帮助他们获得即时反馈。



训练

让滑冰学员把左冰鞋放在冰面中间圆圈的线上。将重心全部放在左冰鞋上。将右冰鞋向侧面蹬出，以此获得推动力，然后把右冰鞋移至左冰鞋前方。为了前进得更远，将左膝弯曲得更深，并倾斜压低左脚踝。



弯道步法 — 左腿

1. 在交叉右冰鞋后，用左冰鞋向左迈步
2. 让身体重心位于左腿上
3. 用左侧冰刀的外侧边缘滑行
4. 将左冰鞋向右蹬出，重心全部放在右冰鞋上

将左冰鞋向右蹬出

- 在交叉双脚时，将重心全部放在右冰鞋上
- 将左冰鞋向右蹬出，直到左腿在交叉时在身侧伸直
- 右膝以基础姿势弯曲，两侧冰刀平行，指向同一方向
- 肩膀与臀部保持平行
- 左臀向左偏移，和重心保持平衡
- 使用右冰鞋的内侧边缘滑行
- 左冰鞋的冰刀位于冰面上，且脚踝不可向一侧弯曲，也不可让冰鞋的靴面接触到冰层

完成右交叉步后，用左脚迈步。

- 把重心全部放在右边的冰鞋上，右边的冰鞋交叉到左鞋左侧。
- 左腿在完成蹬地动作后完全向右伸出。
- 抬起左冰鞋移到左侧。
- 将左冰鞋放在右冰鞋左侧，并将重心分散到左冰鞋。
- 将重量从右冰鞋转移到左冰鞋。

执教技巧

确保运动员没有扭曲身体，臀部向左保持平衡。告知滑冰学员不要将左脚踝向一侧弯曲，以防止他们脚底不稳。如果左冰鞋的冰刀在推动的过程中离开冰面，可能会致使他们摔倒。

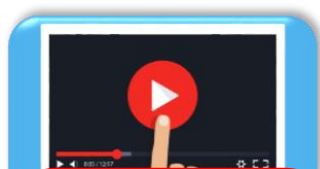
训练

用下腿推动身体前进：让学员交叉双腿并保持这个姿势沿圆圈滑行。将重心全部放在右腿上，以右腿滑行，将左冰鞋来回向侧面划动以获得动力。

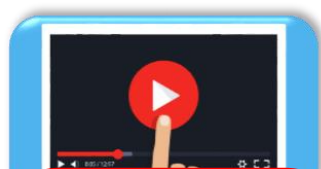


稳住身形：从交叉姿势恢复是指左脚回到左侧的步骤。让滑冰学员处于双腿交叉的姿势（重心放在右腿上），然后将左腿收回原位，并将重心分散至左腿。为了强调步伐不能迈太大，让他们只能侧向做小幅度动作，并用左臀引导动作。

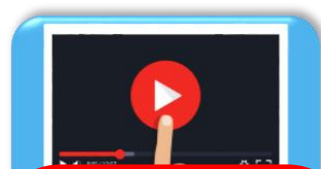
检查对齐情况：在将向右伸展的左腿移回左侧之前，让滑冰学员检查他们的姿势是否正确。以基础姿势压低身体，右膝弯曲，检查左腿伸展的大腿是否接触到右腿的小腿。如果没有接触，则以交叉的姿势滑行，并向前移动左腿，直到接触右腿的小腿。



左腿弯道步法



高级交叉动作



交叉动作提示

起跑发令

负责起跑发令的工作人员被称为“发令员”，他们使用发令枪，手臂上可能配有橙色的袖子。他们站在紧挨起跑线的冰场外侧。

滑冰运动员到起跑区报到，并在距起跑线约一米处集合。然后，发令员将下达“各就位”的指令，请滑冰运动员到达起跑线前。

此时，所有的滑冰运动员都滑到起跑线上，并按预先确定的位置顺序就位。每名滑冰运动员都会获得在起跑线前的位置序号（例如 1-4）。一号选手将站在起跑线最左边远离墙的位置。

在起跑线前按顺序排好位置之后，滑冰运动员将脚放在起跑位置，准备起跑。双脚冰刀都必须平放在冰上。不允许采用足尖点地的起步姿势。在发令枪响之前，任何冰刀都不得越过或接触这条线。



然后，发令员将发出“预备”的指令。

得到指令后，滑冰运动员做出起步姿势，并保持该姿势 1-2 秒不移动。在所有选手都停止移动之后，发令员才会鸣响发令枪，宣告比赛正式开始。

如果有人抢跑，发令员将快速鸣枪两次。选手们要立即回到起点，重新准备起跑。如果再次出现抢跑，第二次抢跑的选手将被取消比赛资格。



起始姿势 — 身体位于线前

在收到“各就位”的指令之后：

- 滑行至起跑线，但不接触或越过起跑线。
- 以臀部与线平行的姿势站立。
- 把前面的冰鞋放在线后。冰刀的尖端可以向下用力，以便稳固身形，防止移动或打滑。
- 后冰鞋应以 45 度角放置在前冰鞋后侧面 18 英寸到 2 英尺之间的位置。
- 用后冰刀的内侧边缘咬住冰面，让身体保持稳定不移动。
- 手臂放在身侧，保持放松，然后滑冰学员保持站立姿势，等待下一个指令。

在收到“预备”指令之后：

- 身体下沉，逐渐切换为基础姿势，同时保持冰鞋位置不移动。
- 确保将 70% 的重心放在前腿上。
- 手臂做出预备姿势。前臂向前弯曲，肘部在前而不是肩膀在前。后臂放松并向后伸展。

执教技巧

确保运动员身体不扭曲。如果开始准备起步时胸部和臀部不面对起跑线，会导致起跑时身体在挺直后发生扭曲。在线前时，尽量不要脚部用力到让冰鞋在冰面上留洞。他们只需要脚尖用力让冰鞋压在冰面上，不需要用力到留洞。

训练

“木头人比赛” — 让滑冰学员站到起跑线前。发出“预备”的指令，让学员们停住不动，然后将坚持不住后移动了身体的学员逐一淘汰。获胜者是线上剩下的最后一个滑冰学员。

起跑 — 脚的位置和手臂的摆动

从预备姿势:

- 将倾斜了重心的前脚冰鞋从冰面上抬起，同时向前甩动后臂并蹬动后脚冰鞋。
- 身体重心前移
- 依靠身体重量，带动前冰鞋以 45 度角落在冰上，但越过起跑线。
- 后腿向前蹬动，以膝盖为引导，让后腿越过另一条腿。
 - 让原本是后腿的那条腿的冰鞋以向外 45 度角放在冰面上
 - 手臂应该快速、短距离地左右摆动。
- 步幅要短，冰鞋要向外倾斜。

从起跑到滑行的过渡:

- 在离开线迈出 5 步后，步幅应该变得更长，冰刀的角度应该变得更加平行。
- 在前 5 次手臂摆动后，摆动方向应从侧向摆臂过渡到前后摆臂。

执教技巧

在冰上尝试这些动作之前，请先在冰场外进行大量的练习。

训练

“鸭子走路”: 穿着网球鞋，在冰场外练习以脚趾呈 45 度角的姿势走路。确保两只脚之间的距离不太大。

借助椅子起跑: 穿着网球鞋站在铺有地毯的地面上，练习在行走自如地状态下在地毯上推椅子。收到起跑命令后，滑冰学员就会像穿着冰鞋一样模拟起跑。两只手放在椅座上，椅背朝前。



搭档起跑：在冰上，一名搭档处于基础姿势，不滑冰。起跑伙伴站在滑冰学员后面，处于基础姿势，将他们的手放在两侧臀部的外侧，并将他们的脚稳定在预备姿势。在收到“开始”指令后，起跑的滑冰学员将处于基础姿势的滑冰学员推下直道。这种训练最好从溜冰场的一端进行，这样滑冰学员可以有更长的距离来练习起跑。



调整和适应

短道速滑执教指南的重点是协助教练指导所有运动员发挥最大水平。应制定现实的目标和目的，让运动员感受到挑战，但不能让运动员被迫经历多次失败。要让运动员们获得正面的体验，意味着需要向许多运动员提供可以适应他们特殊需要的指导活动。适应性活动的部分示例包括：

调整活动

特奥会运动员经常被剥夺学习新技能或参与新活动的机会，因为他们的身体不能完全按照教练或指导指南的指示执行技能。教练可以修改活动中涉及的技能，以便所有运动员都能够参与。

运动员特别照顾

在比赛中，不能为了满足个别运动员的特殊需要而改变规则，这一点很重要。然而，还有其它方法来满足运动员的特殊需求。例如，教练可以使用声音来帮助视力受损的运动员。

鼓励活动

教师可以组织课程，让运动员回答具有挑战性的问题。这种方法让不同能力水平的运动员都有可能成功回答问题。显然，根据运动员的能力水平和损伤的严重程度，运动员对这些问题的回答会有明显的差异。

调整您的沟通方式

运动员有时需要可以满足他们需求的沟通方式。例如，凭借一些运动员的信息处理系统，他们可能无法通过任务口头解释来了解任务。更具体的信息可能以其他方式提供。例如，教练可以简单地演示运动技能。一些运动员可能不仅需要听到或看到一项技能，还需要阅读该技能的描述。对于具有阅读障碍或无法阅读的人来说，这种需求可以通过使用海报板来满足，海报板上附有简笔画，可以显示技能的任务顺序。

调整装备

要成功参加特奥会，有时可能需要经过改装的装备，以适应运动员的特殊需要。幸运的话，可能会有特殊的装备可用。

装备调整

下面列出了更具体的修改。

肢体障碍

- 给予身体上的支持/帮助
- 使用踝关节稳定器
- 使用滑板辅助工具

视觉障碍

- 在溜冰场周围使用导向标记。
- 使用标记来显示滑冰的方向。
- 将电铃系统连接到冰面区域的入口和出口。
- 和搭档一起滑冰。
- 使用滑板辅助工具。
- 协助盲人溜冰者确定溜冰区的大小。
- 教练可能会让滑冰学员用手感受鱼划步、雪犁式停止滑行、单脚滑行等动作。

听觉障碍

- 老师学习并使用手语。
- 在可能的情况下，应始终为运动员提供翻译。
- 应针对所有听觉信号（如发令枪）使用通用的视觉信号标志
- 使用视觉提示来发出指令。发出起跑指令时，可以使用旗子，并通过举起和放下持旗子的手臂来表示“开始”。
- 通过举起您的手臂，吸引所有滑冰运动员的注意力，让他们回到中间的冰面上。告诉所有在冰上的滑冰运动员，一旦他们看到教练举起手臂，示意每个人都停下来，来到中心冰面，那么他们也应该举起自己的手臂，帮助向冰上的每个人传达这一指令。包括听力受损的运动员。

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。

对于特奥会运动员来说，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，您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，您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，您需要强调这种关联，并培养运动员养成正确的习惯，这非常重要。由于特奥会运动员患肥胖症的风险更高，因此这对他们尤其重要。

必须要让速滑运动员认识到在训练或比赛前定时吃饭或吃零食的重要性。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。

您可以参考 [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。



图2：营养部分 - 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。喝适量的水对您的健康很重要，也有助于提高您的运动表现。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。

作为一名速滑教练，帮助您的运动员保持水分摄入充足是很重要的。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。

速滑是一项需要快速决策的快速运动。脱水会对速度、敏捷性、注意力和协调性产生负面影响。在冰场的低温环境中，身体的口渴信号可能会延迟传送，但运动员仍会因出汗和张嘴呼吸而失去水分。

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。

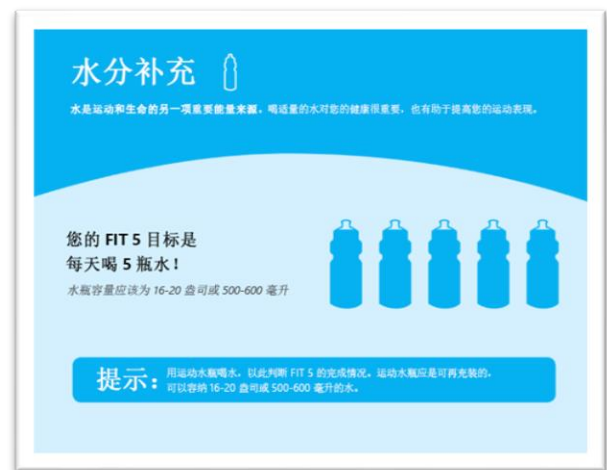


图3：水分补充部分 - FIT 5 指南

速滑的热身与放松运动

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。

正如您所看到的，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，尤其要关注与速滑有关的主要肌肉群，包括腿部、髋屈肌和手臂。

专项运动：进行运动员在训练时会做的动作。速滑专项动作可能包括加速和力度逐渐升级的冲刺。

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

- 您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。

对于速滑项目，运动员在穿上冰鞋之前，应先在冰场外进行有氧运动和动态伸展运动。



热身运动示范 1：20 米 x 25 米区域

<p>有氧运动： 5-7 分钟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 绕着溜冰场慢跑 ○ 踢臀跑 ○ 蹦跳
<p>动态拉伸： 每个动作重复 15-20 次</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 步行高踢腿 ○ 侧弓步 ○ 单腿直线跳跃 ○ 深蹲开合跳 ○ 摆臂 ○ 风车式手触脚尖
<p>专项运动的动作： 5-10 分钟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自由滑 — 身体压低，动作放慢 ○ 逐渐增加力量和速度

热身运动示范 2：25 米 x 30 米区域

<p>有氧运动： 5-7 分钟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 快速步行 — 3-5 分钟 ○ 高抬腿 ○ 左右弹跳
<p>动态拉伸： 每个动作重复 15-20 次</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前摆腿和侧摆腿 ○ 趾行 ○ 侧弓步 ○ 深蹲开合跳 ○ 摆臂 ○ 臀部划圈
<p>专项运动的动作： 5-10 分钟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自由滑 — 身体压低，动作放慢 ○ 快步加速



热身训练视频:



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。如果在这段时间里久坐不动，就会失去热身带来的好处，比如增加体温和工作肌肉的血流量。



放松运动

您应当在每次的训练、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。除了让运动员巩固您所讲授的训练要点，也让您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，您觉得哪部分具有挑战性？”

启发性问题– 能为身为教练的您和运动员提供有用信息的问题。

“今天的训练课程中，您最喜欢哪个部分（如果有的话）？”

放松运动示范：

放松运动示范 1：

低强度运动：

- 在冰上缓慢滑冰，渐渐放松身体状态
- 绕着溜冰场走 2-3 圈

拉伸运动：

（每个动作 30 秒）

- 股四头肌静态拉伸
- 蝴蝶式拉伸（柔韧性 3 级 — 健身卡）
- 跪姿腘绳肌拉伸（柔韧性 4 级 — 健身卡）
- 坐姿扭转拉伸（柔韧性 5 级 — 健身卡）
- 交叉腿臀部拉伸（柔韧性 5 级 — 健身卡）
- 肩部旋转拉伸（柔韧性 5 级 — 健身卡）

放松运动示范 2:

低强度运动:

- 在冰上缓慢滑冰，渐渐放松身体状态
- 绕着溜冰场走 2-3 圈

拉伸运动:

(每个动作 30 秒)

- 侧向拉伸 (柔韧性 4 级 — 健身卡)
- 肱三头肌拉伸 (柔韧性 3 级 — 健身卡)
- 改进的跨栏式拉伸 (柔韧性 2 级 — 健身卡)
- 交叉腿臀部拉伸 (柔韧性 5 级 — 健身卡)
- 股四头肌拉伸 (柔韧性 2 级 — 健身卡)
- 小腿拉伸 (柔韧性 1 级 — 健身卡)

教练注意事项:

- 思考在您所处的环境中更容易进行哪些拉伸运动。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。这不仅让您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。

速滑中可能出现的损伤

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。

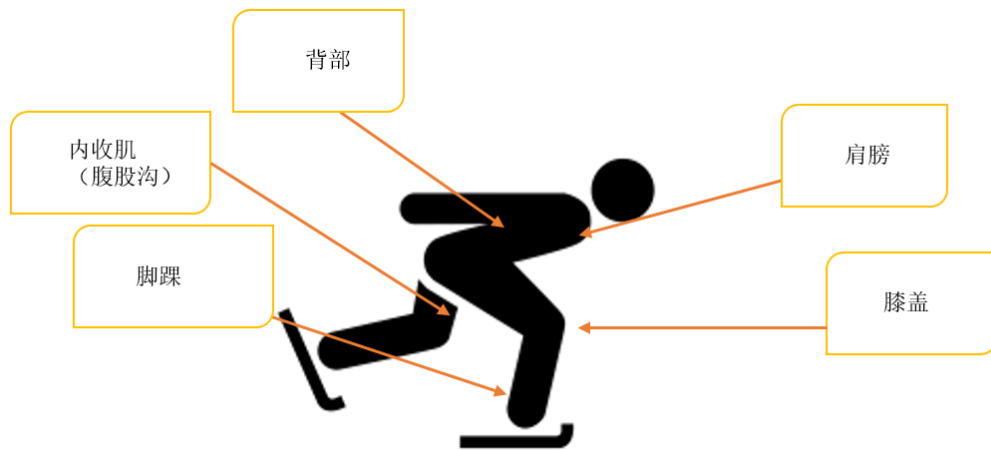


图4：常见的速滑损伤

上图突出显示了速滑运动员最常见的五个受伤部位。在这些损伤部位中，背部劳损是最常见的损伤，通常由长时间弯腰驼背引起。需要指出的是，速滑是一项可能导致受伤的运动，尤其是高速跌落时。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。如果运动员向您报告，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。

适当的热身与放松运动有助于降低速滑所特有的急性损伤和过度使用损伤的风险。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。

在任何速滑运动员的训练计划中，平衡和敏捷性练习也应该是优先考虑的训练项目。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，提高敏捷性将提高运动员在高速运动时的反应能力。

速滑专项体能训练

体能训练是指通过有计划的锻炼来改善身体的健康状况。速滑专项训练是指针对运动员需要做的动作，使用相关练习来发展速滑专项体能。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。

在速滑中，可以通过各种练习、活动和训练在**冰上或干地**上开发各个部分的能力。同时兼顾**冰上**和**冰外**训练，会更有助于改善速滑运动员的表现。

冰上体能训练

冰上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速滑时所做的动作。冰上体能训练的例子有：

- 接力赛
- 深蹲
- 增加力量的加速和快步加速

旱地体能训练：

冰外体能训练可以提高速滑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。

冰外体能训练的例子有：

- 核心力量训练
 - 平板支撑/侧面平板支撑
 - 抬腿
 - 仰卧屈身
- 自重力量训练
 - 深蹲
 - 前弓步和侧弓步
 - 提踵
 - 臀桥



- 运动专项动作
 - 短时间反应性冲刺
 - 平衡
 - 单腿站立
 - 双脚一前一后站立
 - 窄距伏地躯干转体
 - 力量
 - 跳远
 - 蹲跳
 - 敏捷性
 - 左右弹跳
 - 单腿直线跳跃



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、特奥会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

有关您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**

OFFICIAL SPONSOR OF SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL SPORT AND COACH PROGRAMMING

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，您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，帮助您为特奥会运动员提供指导。

如需进一步了解该主题，建议您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。

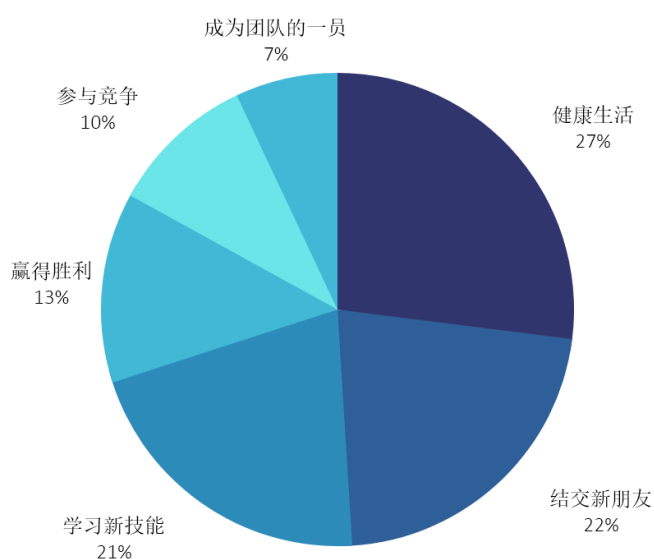
拥有外在动机的运动员参加运动是为了得到表扬、赢得比赛，或避免受到惩罚。这个过程往往不那么令人愉快，他们并不享受完成困难的任务，最后通常会彻底退出体育运动。

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，在您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）

运动自信心是指相信自己能够执行或完成与所参加的运动或活动相关的任务或技能。运动自信心应通过在受控环境（训练课程）中持续执行技能或任务来获得。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。

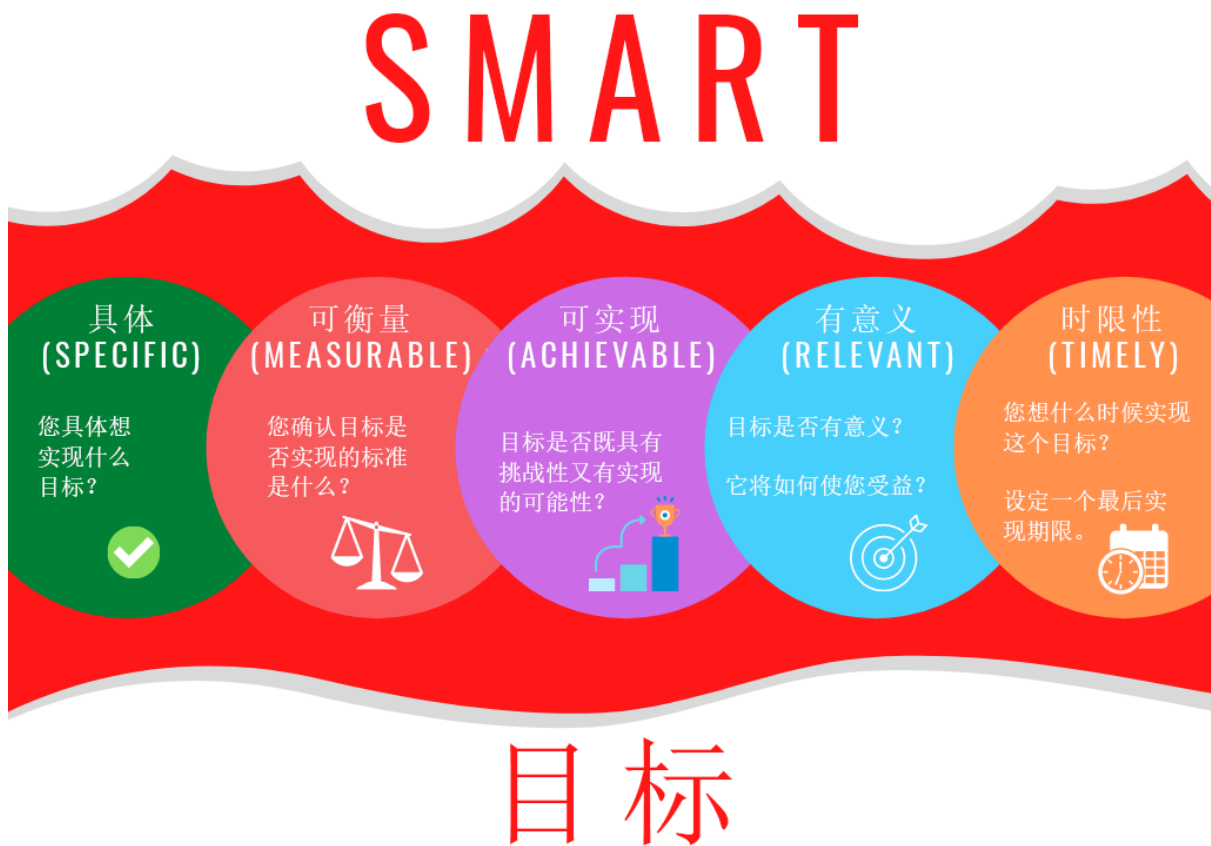
目标设定必须由双方协作完成。归根结底，为运动员设定的目标应当是他们自己想要的目标，而不是教练、父母、朋友或家人希望他们完成的目标。教练的职责是帮助运动员设定符合他们愿望的目标，然后让运动员坚持不懈地去实现这些目标。



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，您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 执教指南

Special Olympics
Strong Minds



坚强意志是一项互动性学习活动，专注于培养学生应对压力的适应性技能——竞争提供了自然而然的学习机会，让人学会在有压力的环境中采用积极的应对策略，从而保持情绪健康。例如：采用积极的思维方式，释放压力，与他人沟通交流——在坚强意志活动中，您的运动员将学习以下策略，如果您能将这些策略融入到训练和比赛中，他们将受益匪浅。

方法 1

1 挤压球 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 嗅闻花朵 [玩具风车]。



2 吹动花朵 [玩具风车]。



- 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 执教指南

Special Olympics
Strong Minds



方法 4

1 尝试一些伸展运动



2 您感觉如何？



- 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 支持他人



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 选择您喜欢的策略



2 在日常生活中运用策略



- 鼓励运动员查看“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”
- 提醒查看过“坚强意志”内容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

“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

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

自我对话是指您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。它让您可以在脑海中模拟（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，您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. 按照您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)。

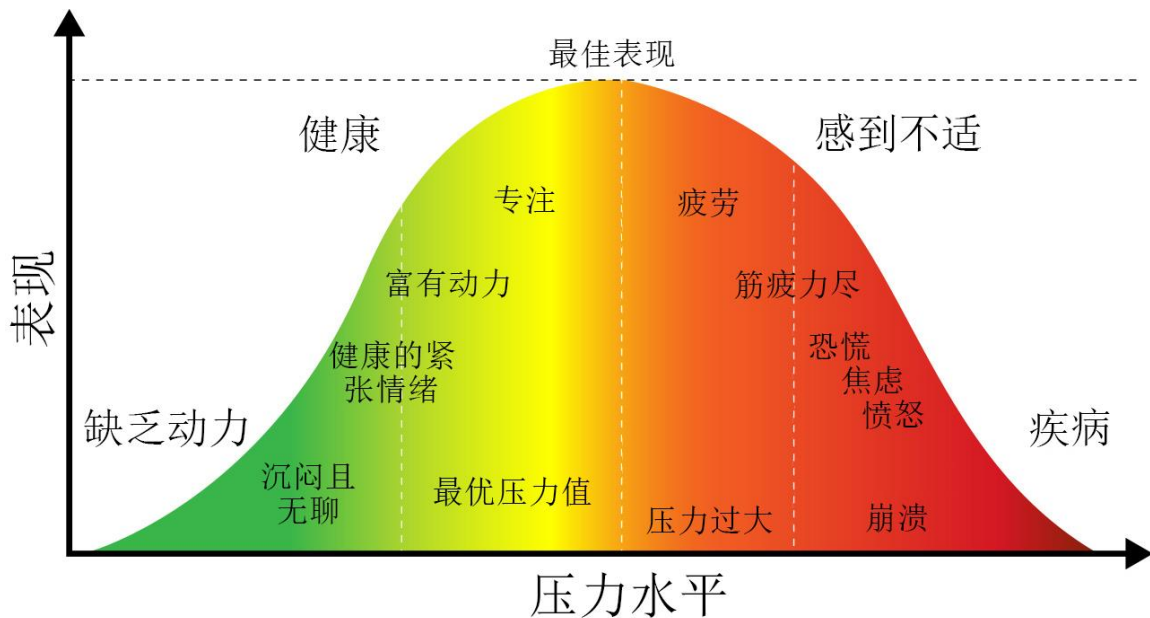


图 vi: 压力水平与运动表现之间的关系。该图显示了在适当的压力水平下，在哪个位置可以达到最佳表现。它还显示了高压力和焦虑的危险。图片来源：cescasdestinationhealthy.wordpress.com。

作为教练，您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 [《特奥会运动员行为准则》](#) 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，您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，您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，您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您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.

规则与规定

短道速滑规则教学

短道速滑规则教学的最佳时机是在练习的时候。有关短道速滑规则的完整列表，请参阅 [《国际特殊奥林匹克运动会官方规则》](#)。作为教练，您有责任了解和理解比赛规则。同样重要的是，要向您的运动员教授规则，让他们在符合比赛精神的前提下参加比赛。确保持有 [《国际特殊奥林匹克运动会官方规则》](#) 和国家/或国际联合会短道速滑规则手册的最新副本。了解规则的差异，并将这些规则手册带到每一场比赛中。

分组

作为教练，您必须在参加比赛之前学习和了解分组的规则和流程。了解分组过程将对您的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比赛。

特奥会建议，在创建组别时，所有组别内的最高分和最低分之间的差值不超过 15%。这项关于 15% 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。





国际特奥会分组

与所有运动员一样，特奥会运动员同样喜欢**竞争的快感**，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。

第一阶段 通常发生在世界运动会比赛之前



教练提交每名运动员完成个人运动项目的**时间**或**距离**



对于团体项目和打分项目，教练提交**运动员或团队的评分**和/或技能评估

第二阶段 通常发生在世界运动会的开幕日



为了评估运动员或团队在比赛中的**能力水平**，举行了分组的竞速项目、打分项目或短时团队项目



性别



年龄



能力水平

按照三个标准，将运动员或团队分入不同的比赛组别

一个组别中有多少运动员或团队？

最少

3

最多

8

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、精彩、富有激情

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！
他们只需要全力以赴！





融合运动® 规则

特奥会融合运动®比赛的规则几乎没有什么不同：其规则在[《国际特殊奥林匹克运动会官方规则》](#)中提及，相关修改也在规则手册中进行了总结。下面突出显示了新增内容。

1. 花名册由一定比例的运动员和搭档组成。
2. 在短道速滑领域，融合运动队伍由两名运动员和两名能力与同队运动员相当的搭档组成，参加 3000 米接力项目的比赛。

