

Special Olympics



游泳项目执教 指南



MICHAEL PHELPS
FOUNDATION

Special Olympics





特奥会游泳项目 执教指南

欢迎阅读特奥会游泳项目执教指南。本指南旨在为不同水平和能力的教练及体育人才提供有价值的信息，以协助他们开展特奥会游泳运动员的训练工作。

本指南应结合《特殊奥林匹克运动会[游泳竞赛规则](#)》和《特殊奥林匹克运动会[体育规则](#)》第1条一起阅读。

请记住，本指南只是一项资源，对你作为教练的职业发展可能会所有帮助。在你形成自己的教练风格的过程中，你还会发现有助于塑造你的执教方法的其他书籍、网站、杂志和教练。永远保持求知欲！永远接受新的想法！永远将运动员放在你执教的核心位置！



Special
Olympics





致谢

特奥会在此感谢为《游泳执教指南》及其 2020 年修订版的出版提供帮助的以下专业人士、志愿者、教练员和运动员。

他们帮助实现了特奥会的使命：为 8 岁及 8 岁以上的智力残疾人士提供全年体育训练和各种奥林匹克项目的体育比赛，给予他们持续发展体能、展示勇气、体验欢乐以及与他们和家人、其他特奥运动员和社区分享才能、技术和友谊的机会。

特奥会由衷地感谢国际特奥会运动和训练项目的官方赞助商 [Gallagher](#) 所提供的支持。

特奥会运动欢迎您对本指南今后的修订提出意见和建议。如果因任何原因造成致谢对象的疏漏，我们在此致以诚恳的歉意。

2020 年复审

特奥会游泳运动资源团队：

Shirley-Anne Milgate（澳大利亚特奥会）、Manuel De Jesus Benitez（波多黎各特奥会）、Dian Christensen Hillis（NE 费利蒙市特奥会、IM 大使）、Maria Conroy（爱尔兰特奥会）。

由迈克尔·菲尔普斯基金会提供协助：

Cathy Bennett（项目总监）、Stacy Beadle（项目经理）、Dian Christensen Hillis（NE 费利蒙市特奥会、IM 大使）和 Marissa Fortier（董事总经理）。



国际特奥会工作人员：

Fiona Murray、Jeff Lahart、Monica Froquer。



特别感谢：

[SwimSwam.com](#) 特许使用他们的距离转换计算器。

原始版本指南（2004）

特约作者

Jenny Bombardieri（澳大利亚特奥会）、Venisha Bowler（Special Olympics, Inc.）、Floyd Croxton（Special Olympics, Inc., 运动员）、Wanda S. Durden（Special Olympics, Inc.）、Jan Hull（俄勒冈州特奥会）、Gordon Quinton（英国特奥会）、Dave Lenox（Special Olympics, Inc.）、Shirley-Anne Milgate（澳大利亚特奥会）、Ellena Morris（澳大利亚特奥会）、Cindy Proell（明尼苏达州特奥会）、Kellie Walls（国际特奥会）。





目录

游泳项目执教指南	1
特奥会游泳项目	1
执教指南	1
致谢	2
目录	3
游泳的好处	4
特奥会所组织举办的项目	5
游泳的基本知识	7
准备开始:	7
健身和 Fit 5 资源	16
Fit 5 + 营养和补水	16
营养	17
补水	19
游泳前的热身运动/游泳后的放松运动（预防受伤）	20
游泳中常见的损伤	24
针对游泳的体能训练	25
健身资源	26
教练的角色	27
运动心理学	38
了解和运用运动心理学	38
在水中	51
水中——基本知识	54
游泳的基本知识	58
学习游泳技能	63
泳姿学习	75
自由泳	75
仰泳	83
蛙泳	91
蝶泳	99
个人混合泳（IM）	106
规章制度	108





分解练习.....	110
规划一项训练课程.....	122
规划游泳赛季.....	127
术语表.....	130
特奥会世界运动会总教练兼迈克尔·菲尔普斯基金会 大使黛安·克里斯坦森·西里斯针对成为更优秀的游泳运动员提出的 10 条建议。.....	133

游泳的好处

游泳是世界上最受欢迎的运动之一。与其他体育运动不同，游泳是一项生存技能，它的首要目的是保障生命的安全，其次才是为了体育运动和比赛。本执教指南将协助教练传授技能和策略，从而使特奥运动员成为成功的游泳选手和竞技比赛运动员。

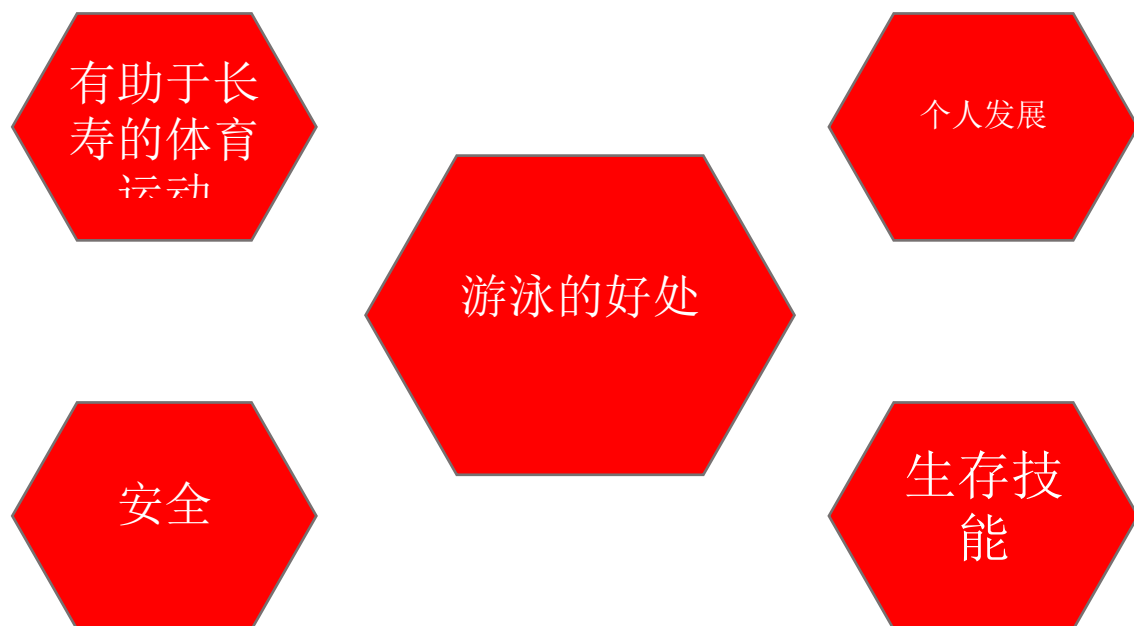


图 1: 游泳的好处

从促进社交到改善健康和福祉，游泳为人们提供许多好处。特奥会游泳项目为运动员提供了参与一系列竞赛活动的机会，同时亦帮助运动员拓展了新的技能。随着运动员对这项运动兴趣的增加，运动员的技能也会有所提高。随着兴趣的增长，这项运动的某些方面的细节可能需要更加被关注。不管怎样，教练应当持之以恒地教授和训练那些最适合个人需求的技能。





特奥会所组织举办的项目

所有特奥会项目都将在标准游泳池中按官方要求的距离进行。本地比赛可按照任何距离进行。但是，标准游泳池中所记录的官方时间将成为各种距离的国际比赛中的首选时间。游泳项目包括自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳，比赛距离从 25 米到 1500 米不等。特奥会还专门为低水平的运动员设立了游泳项目。

发展型项目	个人项目	团队项目
15 米水中行走	25 米自由泳	4 x 25 米自由泳接力
15 米浮水	50 米自由泳	4 x 50 米自由泳接力
15 米浮板游	100 米自由泳	4 x 100 米自由泳接力
25 米浮水	200 米自由泳	4 x 200 米自由泳接力
15 米辅助游泳	400 米自由泳	4 x 25 米混合泳接力
15 米无辅助游泳	800 米自由泳	4 x 50 米混合泳接力
25 米辅助游泳	1500 米自由泳	4 x 100 米混合泳接力
	25 米仰泳	4 x 25 米融合自由泳接力
	50 米仰泳	4 x 50 米融合自由泳接力
	100 米仰泳	4 x 100 米融合自由泳接力
	200 米仰泳	4 x 200 米融合自由泳接力
	25 米蛙泳	4 x 25 米融合混合泳接力
	50 米蛙泳	4 x 50 米融合混合泳接力
	100 米蛙泳	4 x 100 米融合混合泳接力
	200 米蛙泳	
	25 米蝶泳	
	50 米蝶泳	
	100 米蝶泳	
	200 米蝶泳	
	100 米个人混合泳	
	200 米个人混合泳	
	400 米个人混合泳	





备注：所有特奥会项目都将用米（m）来表示。对于使用米以外的其他单位（例如码）的人员，请使用所提供的 Swim Swam [转换计算器](#)来换算时间和距离。

除了泳池游泳项目之外，特奥会还设立了 *开放水域游泳项目*，这一项目被作为一种独立的体育运动，其相应规则和执教指南可在[该网站的体育运动和训练资源页面中查阅](#)。





游泳的基本知识

准备开始：

安全

安全是所有特奥会活动的重要要素。本指南中的这一章节将详细介绍游泳教练在准备为运动员开展训练课程时应当注意的各项细节。

开始训练之前，一定要进行**场地评估**，以确保场地的各个区域都便于进出，且适合参加训练的运动员使用。

泳池游泳：

无障碍设施包括：

- **进出通道**——场地、更衣室和盥洗设施的入口/出口
- **紧急出口**——应清楚标示——教练应当熟知场地的应急响应流程。
- **进出游泳池**——梯子/台阶/升降平台（如需要）

其他安全要求：

- **值班救生员**——人员是否足够，以便能够关注到游泳池中的所有运动员？
- **工作人员：运动员与教练的比例**——是否至少有一名教练在泳池外上，一名教练在泳池中中，以确保运动员的安全？
- **水质**——场馆负责水质的维护工作，但身为教练，你必须检查水质，以确保运动员的安全。
 - **水质标准将包括：**
 - 清澈度和化学指标
 - 对于肌张力低下的运动员适合的最低温度为 26° C (77° F) 或者 30° C，最高温度 36° C (97° F)
- 照明条件必须十分良好
- 深水区（如适用）必须设有清晰的标识，且易于识别
- 泳池甲板必须干净且不易滑倒，也没有任何绊倒的危险

开放水域游泳：

安全要求：

- **水质和水流**——水质是否足够清澈保证在其中游泳的安全？
- **救生员**——所选的区域中是否有救生员值班？
- **防晒保护**——由于开放水域游泳是在户外进行的，因此所有运动员和教练都必须做好充分的防晒措施，以保护皮肤。
- **温度检查**——水温是否适合游泳
 - 冬季时，同一水域的水温要求可能不同
- **存在危险**——场地附近是否存在可能会对运动员造成危害的危险
 - 机动载具（船只）或所有水上运动器械
 - 风、水流、水深和水下杂物





- 沙坝/湿滑或陡峭的堤岸
- 野生动植物

对运动员的了解：

- *对其能力的了解*——教练应当了解其运动员的能力以及在游泳课程或比赛中可能出现的任何需要注意的事项
- *对其能力的想法*——他们此前进行过多少训练，他们能做什么/不能做什么，他们在参与时可能会需要用到的器械

一旦完成了场地评估，并确定了所选场地符合运动员的需求，你就可以开始制定 *训练和比赛计划表*。

训练和比赛计划表使你能够与相关各方进行沟通，并打造你项目的社区知名度。

- | | |
|-----------|-------------|
| ○ 场馆代表 | ○ 本地特奥会成员组织 |
| ○ 志愿服务的教练 | ○ 运动员 |
| ○ 家庭 | ○ 媒体 |
| ○ 管理团队的成员 | ○ 官员 |
| ○ 社区知名度 | ○ 本地政府 |

训练和比赛计划表可包括（但不限于）：

- | | |
|---------------|-------------|
| ○ 日期 | ○ 开始时间和结束时间 |
| ○ 报名地点和/或会面地点 | ○ 场馆的联系方式 |
| ○ 教练的联系方式 | |





器材

运动员设备

所有运动员和参赛选手都需要穿着合适的游泳服。作为教练，你应与运动员讨论适合/不适合训练和比赛的运动服类型。使用以前的特奥会比赛视频或照片来展示现役或退役运动员在比赛中所穿着的合适服装，例如游泳衣、泳帽和泳镜。你还应参考[《特奥会游泳竞赛规则》](#)，以确保运动员所使用的服装符合要求和规定。

游泳衣

游泳衣可以是任何合身且贴身的服饰。对于男性运动员，任何由光滑、快干织物（如尼龙或莱卡）制成的短款游泳衣均适用。可用紧贴腰部且带有腰带和内衬的运动短裤来代替。

对于女性运动员，建议穿着一件式的游泳衣。游泳衣必须贴身且裁剪简洁，以方便运动。游泳衣必须结实，确保在训练中不会出现破损。

不论是男款还是女款，比赛用服装在水中的阻力都更小，且能实现更高的效率。

参考[特奥会规则](#)，以确认运动员所使用的游泳衣是否适用于比赛。与[国际泳联规则](#)相比，[特奥会规则](#)中有许多豁免条款，当存在医疗、宗教和习惯原因时，允许运动员穿着备用的游泳服。

备注：在国家级、国际级和世界运动会的比赛中，团队管理者必须代表其运动员提交一份申请，列明该运动员所穿着的不符合[国际泳联规章制度](#)的备用游泳服。

泳帽

建议佩戴紧贴头皮且有弹性的泳帽。泳帽可以防止头发掉落到游泳运动员的脸上，从而减少干扰。除了让游泳运动员的头发保持干燥之外，戴泳帽的主要原因是为了降低水的阻力。

泳镜

推荐佩戴泳镜。泳镜可让游泳运动员舒适地将脸没入水中，从而使身体的姿势更佳，效率更高。根据每位游泳运动员的脸形，有多种泳镜可供选择。

鼻夹

鼻夹对呼吸困难或有鼻窦问题的运动员很有帮助。此类鼻夹只可在必要时使用。





设施设备

游泳需要使用特殊的体育设备和训练专用器械。对运动员来说，能够认识和理解设备的工作原理并借助设备来提升成绩是很重要的。

触板

触板是自动计时装置系统的一部分，在比赛时，它被安置于游泳池的两端。当游泳运动员在转身或结束比赛时触碰触板，时间就会被记录下来且会显示在位于游泳池区域的数字计时板上。

计时钟

计时钟用于游泳运动员的训练项目中，游泳运动员应该学会如何读数和使用计时钟。计时钟通常被安装在游泳运动员视线范围内的墙上。电子计时钟不应被安置在游泳池边，最好是安装在墙面上。也可使用电池计时钟。

计时装置

建议使用全自动的计时系统或电子/数字秒表。当使用全自动计时器时，时间将以百分之一秒为单位进行记录。大多数手动计时装置都设有启动、停止和复位按钮。所有手动计时装置都将以十分之一秒为单位进行记录。

出发装置

建议为听力受损的运动员安置带有频闪灯的出发台，上面带启动器按钮或电子音频启动装置。如果可能的话，这些设备可在训练期间偶尔使用，以便让运动员在参赛之前熟悉这些声音。

在训练期间，游泳运动员可通过运用正式比赛中使用的器材装置来练习入水和出水，但无需使用专业的启动器按钮。

教练可通过喊话或吹哨来示意游泳运动员登上出发台开始比赛或入水，也可以通过喊话示意游泳运动员各就各位，或通过吹哨来示意运动员离开出发台。与救生员确认在游泳池岸上是否适合吹哨。这是因为救生员可能会使用哨子来发出紧急信号。



出发台

出发台是安装于游泳池一端的一个抬高的平台，游泳运动员从这里开始比赛。它带有防滑台面，现在大多数出发台的后部都设有一个可调角度的助推器。



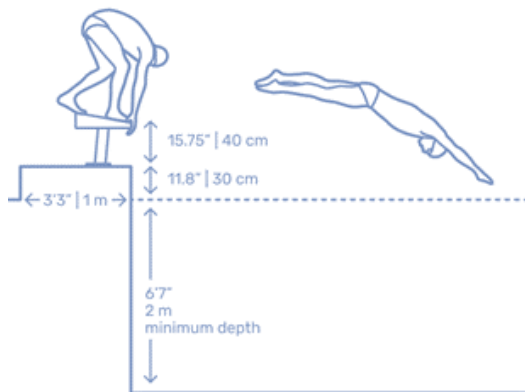
图 3：出发台



图 2：出发台

在安置和使用出发台时，需要考虑到一些特定要求，例如出发台的高度、宽度和深度。

详细信息：



高度：15.75" | 40 cm

宽度：19.7" | 50 cm

深度：19.7" | 50 cm

顶角：10°

平台深度：3'3" | 1 m

平台水上部分的高度：11.8" | 30 cm

建议与场馆方确认他们目前拥有的出发台的种类和标准。

图 4：出发台的要求

仰泳标志旗

在训练和比赛中都会用到仰泳标志旗。标志旗悬挂在距离泳池两端五米的地方，离水面 1.18 米高。作为游泳训练的一部分，他们需要练习计算从标志旗到游泳池内壁之间手臂划水的次数



游泳辅助设备

浮板、8 字板和脚蹼等游泳辅助设备的使用可有效提高运动员的进步速度。此类设备可用于课程中的分解练习，它能帮助发展和维持良好的划水技能。



图 5：游泳辅助设备——游泳池泳道线、8 字板、脚蹼、浮板、浮带



训练课程的准备

游泳池的布置

游泳之前，确保该区域安全无异物至关重要。游泳辅助设备和所有其他泳池设备都应放置在指定地点。游泳池岸边的地面上不得有任何设备或物品。

许多特奥运动员都在公共游泳池里进行训练，因此，游泳运动员务必要注意分配给他们训练用的指定区域/泳道。

虽然大多数特奥运动员并不需要特殊的游泳设施，但出于安全考虑，可能会需要对设施进行一些修改和改装。以下是规划游泳训练课程时必须考虑的因素。

- 泳池内部和周围的建筑障碍
- 入口
- 门廊
- 休息室和淋浴间
- 更衣室
- 游泳池甲板
- 水的深度和状况
- 水温 and 气温
- 梯子、台阶、楼梯和坡道
- 照明
- 评估应急方案，确定用于表示场馆内紧急情况的具体信号
- 检查甲板是否湿滑，并清除积水
- 确保配有已获资格证的救生员，并且他们只负责救生工作
- 检查无障碍通道
- 如果是在公共游泳池，应指定一名成人/志愿者担任该团队的观察员。救生员可能不会一直专门盯着你的团队/小组
- 检查游泳池周围供紧急使用的安全设备的位置
- 留意场馆内的其他使用者



开放水域中训练区的准备

如果你的游泳运动员正在开放水域（如湖泊、海洋、河流或小溪）为泳池里开展的赛事进行训练，那么你务必要提前评估训练区域，以确保它适合使用且很安全。

教练应确保运动员能够进入该区域，且该区域适合用于开展他们当前的训练（例如足够深，以便游泳运动员可以安全地完成其动作），并且该区域内没有可能会对运动员或教练造成伤害或危险的东西。

在开放水域条件下，教练应始终考虑：

- 多变的天气状况
- 寒风
- 水质
- 水深
- 特定区域的地面——岩石、泥地、沙滩等。
- 在紧急情况下，手机是否能接收到信号
- 你的手机里是否有紧急联系人（服务机构和运动员家人）的联系方式
- 进行风险评估——如果运动员或教练有受伤的风险，则不应使用该区域
- 是否允许船只进入该区域
- 周围地区是否存在可能会伤人的动物
- 运动员是否有合适的厕所设施
- 在酷热或降雨的情况下，是否有遮荫的地方
- 你是否向运动员说明了指定区域的情况，以便让他们知道哪些地方可以去，哪些地方不能去

时刻准备对你的计划和场地做出必要的调整和修改。记住，修改计划和场地总比不提供任何游泳指导和训练要好得多。

表 1: 设施和个人游泳设备检查表

游泳设施设备

游泳运动员装备

☐ 脚蹼	☐ 泳镜
☐ 旗帜	☐ 鼻夹
☐ 浮板	☐ 泳帽
☐ 计时钟	☐ 毛巾 + 棉织物
☐ 8 字板	☐ 游泳衣
☐ 秒表	





健身和 Fit 5 资源

Fit 5 + 营养和补水

特奥会提供了一系列卓越的健康资源，教练和运动员可以利用这些资源来了解关于体育活动、营养和补水的最佳案例。

对特奥运动员来说，它能在健康和成绩方面提供许多好处。

对运动员健康的好处

- 通过改进以下方面来提高体育成绩
 - 耐力/毅力。
 - 速度和敏捷度。
 - 力量。
 - 柔韧性。
 - 健康的体重。
- 提升能力水平，提高注意力，在训练和比赛后更好的恢复。
- 减少运动相关伤害的风险。
- 降低患疾病和慢性病的风险。
- 提高生活质量。

特奥会项目之外的体育活动

特奥会项目并不是运动员进行体育运动和训练的唯一选择，这点至关重要。作为一名教练，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。散步、跑步、跳绳等都是简单的方式，运动员可运用这些方式来锻炼自己和加强心血管的健康。对运动员来说，瑜伽、力量训练、高强度间歇训练以及许多其他健身课程都是他们在常规体育训练以外的时间里强身健体的好方法。

特奥会为运动员和教练提供 Fit 5 指南。作为一名教练，这是一项宝贵的资源，你可用它来教授运动员，让他们了解体育活动对其整体健康和体育成绩的好处。



FIT 5

[Fit 5 指南](#)是一项针对体育活动、营养和补水的规划，它可帮助改善运动员的健康状况，并使他们成为最优秀的运动员。它提供了一系列出色的训练项目，运动员可使用这些训练项目来帮助提升他们在运动中所需的技能。这些训练包括专注于耐力、力量、柔韧性和平衡性。



图 6: Fit 5 健身卡

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

营养

正确的饮食对你的健康和体育成绩至关重要。营养和补水是所有运动员进行准备活动和训练后恢复的关键点。然而，大多数运动员并不了解营养/补水与体育成绩之间的联系。作为一名教练，你需要强调这种联系，并培养运动员正确的习惯，这些非常重要。由于特奥运动员肥胖的风险较高，这对他们尤其重要。

在训练或比赛之前，务必告知游泳运动员记录进餐时间的重要性，这是因为他们在水中可能会抽筋，而抽筋对游泳运动员来说是极其危险的。告知运动员进食时间与进入泳池时间间隔过短的风险，并告知最佳进食时间和最佳食物，以确保他们发挥出最好水平。

建议最后进食时间与进入泳池时间间隔至少 90 分钟。这样既确保了游泳运动员能消化完食物，也保证了他们在游泳时有足够的能量。

你可以利用 [Fit 5 指南](#)中的营养和补水部分来向运动员讲授基本原理。营养、补水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：考虑在练习结束时花 5 分钟时间来讲授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，以便他们能在家中帮助运动员维持健康饮食。



图 7：营养部分 - Fit 5 指南

补水

水是运动和生命的另一项重要能量来源。饮用适量的水对你的健康极其重要，它也能帮助你提升体育成绩。教练应向运动员讲授每天喝足量水的好处。

[Fit 5 指南](#)中有关于补水的章节，为教练提供了各种信息，包括运动员应该摄入的水量、运动员脱水的迹象以及运动员喝水时的最佳选择。

教练应鼓励运动员在训练开始前和训练结束后关注自己的补水情况。遵循以下简单指南，了解你和运动员如何在训练前、训练中和训练后补充水分。



图 8：补水部分 - Fit 5 指南

游泳运动员往往不会注意到他们的脱水情况，这是因为他们感觉不到皮肤上的汗液或体温的升高。作为一名游泳教练，帮助运动员适时补水是非常重要的。鼓励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），以便其身体在开始训练时有充分的水分。切记在训练期间安排休息补充水分。我们建议**每隔 15-20 分钟**休息一次，让运动员有机会补充其在运动中消耗的水分。鼓励**运动员在训练课程期间饮用一瓶水**（16-20 盎司 / 500-600 毫升），以确保他们不会脱水。喝水时，运动员应小口慢饮，而非一饮而尽，因为这样会冲击胃部，使他们在运动中感到不适！最后，鼓励运动员在训练后喝水，以帮助他们从训练中恢复。



游泳前的热身运动/游泳后的放松运动（预防受伤）

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。热身运动旨在让身体和心理为体育活动做好准备，并减少受伤的风险。

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
- 让肌肉的血流量逐渐增加
- 让运动时将要用到的主要肌肉群逐渐活动起来
- 心理准备

正如你所看到的，热身运动对运动员准备体育运动来说极其重要。提高体温和肌肉的血流量是预防运动员在训练中受伤的关键。体温的逐渐升高降低了运动员遭受肌肉和肌腱损伤的几率，而肌肉血流量的逐渐增加确保了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为其将要进行的运动做好了充分的准备（拉伸、产生力量、稳定身体状况等）。最后，充分的热身运动将使运动员在心理上为训练做好准备，包括提升对训练或比赛的关注、积极的自我暗示或提升积极性，让他们知道其身体已为训练做好准备。

建议在开始训练活动或比赛之前进行**至少 10 分钟的全方位专项热身运动**。

全方位是指热身运动将涉及到身体的各个部位。要特别关注游泳时涉及到的主要肌肉群。尝试从头部开始，然后逐步往下热身！

专项运动涉及运动员在运动时所做的动作。对于游泳，你可能需要做手臂绕圈、摆腿/踢腿、屈臂转肩以及一些呼吸练习。

热身运动应包括三个特定组成部分：

1. 做有氧运动来提高心率
 - 可以散步、慢跑、骑自行车或跳绳。
2. 动态伸展
 - 动态伸展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
 - 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](#)，以了解关于热身运动的更多信息。

地面（下水前）热身运动：

备注：如果是在泳池边岸上进行热身，首先必须确保地面干净无异物、没有绊倒风险、没有积水且脚下不湿滑。确保运动员离泳池有几英尺/几米远。

热身运动示范 1：

有氧运动：	○ 原地慢跑（耐力水平 2 - 健身卡） ○ 快步走（耐力水平 1 - 健身卡） ○ 原地高抬腿（耐力水平 4 - 健身卡）
动态伸展：	○ 侧伸展（柔韧性水平 4 - 健身卡） ○ 屈腿踢（扶着墙面或同伴来保持平衡）（力量水平 1 - 健身卡） ○ 摆肩 + 摆臂（单臂 + 双臂） ○ 扩胸运动
专项运动的动作：	○ 交替抬腿（仰躺） ○ 划动手臂并深呼吸

热身运动示范 2：

有氧运动：	○ 跳跃（跳绳）/连续跳跃（不用跳绳） ○ 高抬腿/后踢腿
动态伸展：	○ 侧伸展 ○ 摆腿 ○ 手臂绕圈 ○ 摆臂
专项运动的动作：	○ 相扑蹲 - 减速 - Explode back up ○ 划动手臂并深呼吸

水中热身运动：





热身运动示范 1:

有氧运动:	○ 原地慢跑（水中） ○ 高抬腿 ○ 后踢腿（扶着泳池壁保持平衡）
动态伸展:	○ 侧伸展（柔韧性水平 4 - 健身卡） ○ 屈腿踢（扶着泳池壁保持平衡） ○ 摆肩 + 摆臂
专项运动的动作:	○ 踢水（扶着墙） ○ 使用浮板踢水 ○ 放松游 100 米 - 200 米

热身运动示范 2:

有氧运动:	○ 高抬腿 ○ 蛙跳（前后各 5 米） ○ 原地冲刺（以最快速度持续 10 秒）
动态伸展:	○ 侧伸展 ○ 摆腿 ○ 手臂绕圈 ○ 摆臂
专项运动的动作:	○ 踢水（扶着墙） - 试着运用你正在练习的划水动作。 ○ 使用 8 字板/游泳池泳道线踢水 ○ 放松游 100 米 - 200 米

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。进行良好的放松运动与进行良好的热身运动一样重要。良好的放松运动让身体逐渐恢复到放松状态。

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。
- 将血流速度从活跃肌肉状态降至放松水平。
- 减少肌肉酸痛。
- 提高柔韧性。
- 提高运动恢复率。
- 促进放松。





典型的放松运动包括轻度有氧运动和伸展运动。有氧运动应逐渐降低强度和难度。使用浮板或 8 字板以 50% 的强度游几圈，或者是自由泳。

放松运动可在泳池内或泳池外进行，以降低心率，但我们建议在泳池外进行伸展运动。

对教练来说，放松运动是一个绝佳的机会，可在此时与运动员进行情况汇报，并回顾他们刚刚完成的训练。向运动员询问一些**开放式的、有启发性的**问题，让他们思考学过的内容和知识。除了让运动员巩固你所教授的训练要点，这也给了你一个机会，让你以教练的角度观察每名运动员分别适合什么样的训练。

开放式的问题——不能用“是”或“否”来回答的问题，例如：

“你觉得今天的训练课程中哪一部分具有挑战性？”

有启发性的问题——能为身为教练的你和运动员提供有用信息的问题。

放松运动示范 1:

低强度游泳:	○ 交替划水，慢速游 200 米。 ○ 划水和滑行（分解练习 1.4）
伸展运动:	○ 侧伸展 ○ 小腿伸展（柔韧性水平 1 - 健身卡） ○ 婴儿式（柔韧性水平 1 - 健身卡） ○ 股四头肌伸展（柔韧性水平 2 - 健身卡） ○ 改进的跨栏拉伸（柔韧性水平 2 - 健身卡） ○ 蝶泳伸展（柔韧性水平 3 - 健身卡） ○ 肱三头肌拉伸（柔韧性水平 3 - 健身卡） ○ 坐姿旋转伸展（柔韧性水平 5 - 健身卡） ○ 肩部旋转伸展（柔韧性水平 5 - 健身卡）

放松运动示范 2:

低强度游泳:	○ 交替划水，慢速游 200 米。 ○ 追赶（分解练习 1.2） ○ 漂浮练习
伸展运动:	○ 侧伸展 ○ 小腿伸展（柔韧性水平 1 - 健身卡） ○ 婴儿式（柔韧性水平 1 - 健身卡） ○ 股四头肌伸展（柔韧性水平 2 - 健身卡） ○ 改进的跨栏拉伸（柔韧性水平 2 - 健身卡） ○ 蝶泳伸展（柔韧性水平 3 - 健身卡） ○ 肱三头肌拉伸（柔韧性水平 3 - 健身卡） ○ 坐姿旋转伸展（柔韧性水平 5 - 健身卡） ○ 肩部旋转伸展（柔韧性水平 5 - 健身卡）



游泳中常见的损伤

不论是哪种运动，什么样的水平，受伤都是运动员无法避免的事情。对教练来说，了解运动员在体育活动中可能遭受的常见损伤是很有帮助的。

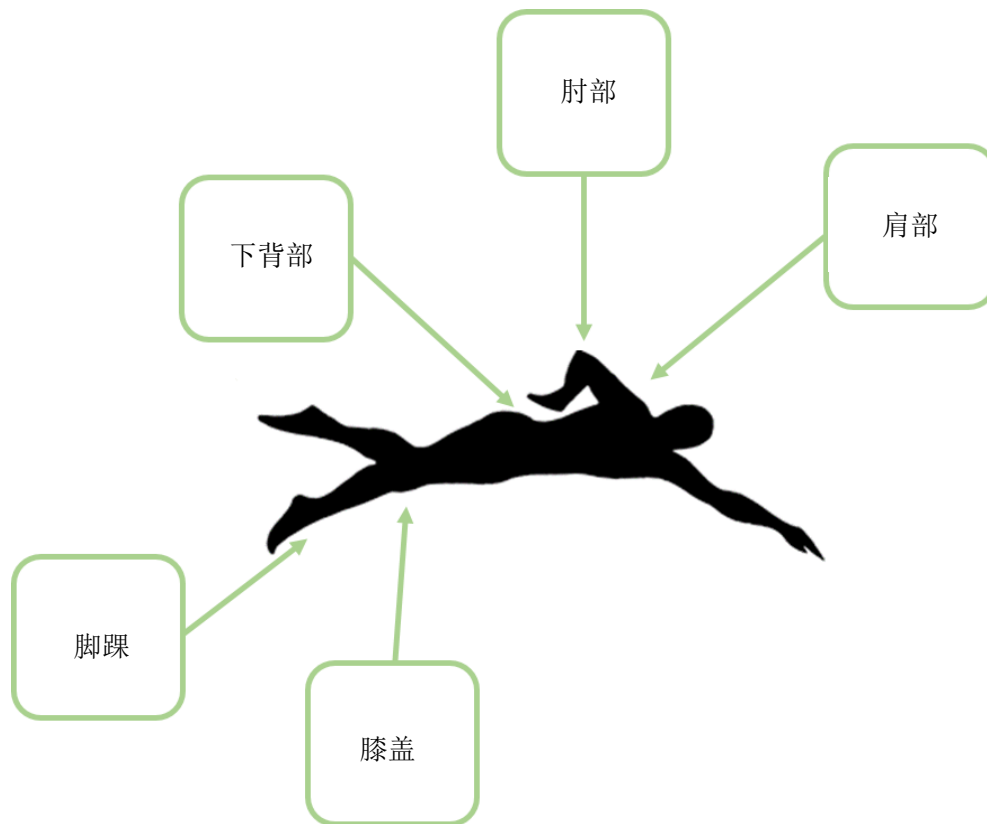


图 9: 游泳中常见的损伤

上图标示出了游泳运动员最常受伤的五個部位。在这些易受伤的部位中，肩部可能是最常受伤的部位。**运动员在特奥会训练期间所遭受的任何损伤都应立即由专业医护人员（医生、护士和理疗师）进行护理。**如果运动员向你报告说，出现某种形式的受伤迹象或症状，我们建议将他们送至专业医疗机构。

适当的热身运动和放松运动可帮助减少游泳方面急性病症和劳损的风险。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成绩。具体而言，若要预防受伤，肩部的力量和柔韧性应为主要关注点。



针对游泳的体能训练

体能训练是指通过有计划的锻炼来改善体质健康。游泳专项训练是指开展针对游泳运动员所做动作而制定的训练，从而开展游泳专项体能活动。体能训练的主要组成部分是心血管耐力、肌力和肌耐力、柔韧性和技能发展。可以仅使用运动员的体重，或通过束带、重物或任何其他基于阻力的设备来增加额外的阻力，以完成体能训练。

在游泳中，这些内容可**在水中或在地面**通过各种练习、活动和分解练习来拓展。在过去，教练会专注于水中的体能训练，通过长时间或不同强度的训练来提高游泳运动员的成绩。现在我们知道水中训练和地面训练结合使用才能更好地提高游泳运动员的成绩。

水中训练：

对于游泳运动员来说，水中训练是最具针对性的，因为它可以模拟比赛中运动员所做的事情。水中训练的示例有：

- 计时间歇训练
- 限制训练（例如游泳时只使用上半身，不踢腿）
- 游泳时增加阻力（例如使用系在带子或锥筒上的束带）

地面训练：

地面训练包括增强肌力、肌耐力和柔韧性，这些都是游泳时最常用的。这些可通过使用体重锻炼或增加阻力的各种方法来实现。地面训练的示例有：

- 阻力带练习
 - 直臂举起/下拉
 - 肱三头肌拉伸
 - 反式飞鸟
- 核心力量训练
 - 前平板支撑/侧平板支撑
 - 抬腿
 - 健身实心球转体
- 体重力量训练
 - 引体向上
 - 俯卧撑
 - 蹲下起立





健身资源

为教练提供的健身资源 [链接](#)。

除了 [Fit 5 指南](#)和网上内容，特奥会还提供在线健身专项课程，教练可在此学习关于健身、特奥运动员以及双方如何合作的相关知识！

课程包括：

- 健身教练在线培训
- 针对体育教练的健身
- 健身在线训练

主教练可以考虑安排一位教练来专门负责与其运动相关的健身（健身教练），或者他们可以安排助理教练，让助理教练接受在线课程的培训，以获取更深入的健身知识并带领运动员进行健身训练。不论选择哪种方式，我们都会鼓励主教练们利用在线学习模块来提高他们对健身的了解。

登录 learn.specialolympics.org，查阅这些课程和许多其他课程，并立即开始学习！



教练的角色

教练的角色是多维、复杂且具有挑战性的。这也是参与体育运动时最有意义的方面之一。教练帮助运动员与同伴、对手和支持者一起参与体育运动，并鼓励他们不断进步。教练在与运动员、家庭成员、政府官员和利益相关者打交道时，必须扮演多种角色。这些角色范围极广，从教师到顾问，或者从导师到激励者。所有这些促进运动员发展的重要组成部分。

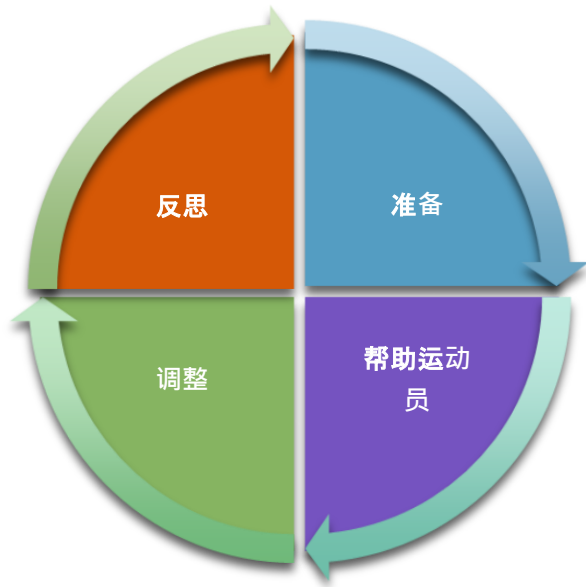
图 11: 教练连续体框架



图 10: 教练的部分角色



McKensie (2013) 将执教比喻成“一辆持续运行的过山车”，但 Horton (2014) 则认为它更像是充满各种游乐设施的“游乐场”，其中有些设施令人恐慌，有些令人激动，也有许多非常普通。



教练连续体框架

教练连续体框架（CCF）展示了有建设性的执教过程，这也正是特奥会鼓励教练们去使用的。教练连续体框架（CCF）专注于执教的 4 个关键组成部分，它们将协助教练开展最佳实践，同时确保运动员是其执教的核心。

执教应以运动员为核心，这意味着教练在准备训练课程或比赛时应该优先考虑运动员的需求。以上框架展示了执教过程的一个示例，以及教练如何规划运动员的训练。

 **准备**——所有训练课程都应在人员到场之前进行规划。这减少了教练的现场压力，为运动员带来了更好的训练课程，并允许训练按照课程进度顺畅进行。

怎么做？

- 制定一项策略（针对你的下个课程和即将开始的模块/赛季 - 周期训练）；
- 课程主题：
- 确定你要传授什么给运动员；
- 关键的可交付成果（要点）：
- 潜在的进步和退步（如有必要，针对群体进行分析）。

 **帮助运动员**——所有课程都应以运动员为中心，且应在实施时考虑每名运动员的个人需求。

怎么做？

- 确定并照顾运动员的个人需要和不同之处；
- 与你的运动员建立联系；





- 按照每个运动员的步调前进；
- 将他们与能力水平相近的运动员配对；
- 对运动员的努力进行表扬；

 **调整**——不必固守课程结构。执教是动态的，这意味着在发生意外情况时须对其进行调整。这意味着你的计划应始终包含多个后备选项。你应当准备一项后备活动、一个更深入的选择，或一个简化的活动，以防事情没有按照计划进行。没关系！所有教练都会遇到这种情况，不同之处在于，高效的教练为此做好了充分准备！

怎么做？

- 观察运动员如何完成指定任务；
- 示范最佳实践/技术；
- 如有需要，调整/更改部分课程内容，以适合运动员；
- 在需要时协助运动员完成困难的训练内容；
- 提供反馈，以协助运动员；

 **反思**——反思是执教过程中的关键组成部分。它为教练提供了在训练后进行自我分析和自我完善的机会。

怎么做？

- 评估课程的进展情况；
 - 时间管理；内容；你如何与运动员沟通；关键点的传授；
 - 你的指示是否清晰、简洁且一致？（3 C）
 - 哪些进展顺利？哪些有待改进？
- 反思训练模块/赛季期间的各个要点
 - 你是否符合已设定的策略？
 - 进展如何？有什么可以改进的？
- 调整
 - 反思后，确定你要改变哪些内容才能改进下个课程。
- 对自己要三省吾身、精益求精且诚恳坦率。
- 找到一位“挑剔的朋友”





- 请另一位教练、体育助理或一位朋友来观察你的训练课程，并给出诚实的反馈。
- 保持开放的心态；积极听取他人的想法。

记住：不论是否存在智力残疾，运动员们学习技能的速度总是不尽相同的。执教的技巧就是提供能满足所有运动员需求的活动和挑战。





如何让智力残疾人士融入集体 参加你的训练课程

-
- 运动员所需的支持程度可能会因他们的能力水平而有所不同。
-

- 运用多种执教方式，包括大量的可视化演示和可视化提示。
-

- 成功时表扬，失败时鼓励。
-

（因为你熟悉你的运动员，了解什么样的执教方式和风格能帮助他们实现最佳的学习进展。每个人都是独一无二的！）

- 在你的训练课程中建立起惯例程序和密切关系。
-

（这对患有自闭症谱系障碍的运动员来说格外有用，这样他们可以为即将发生的事情做好心理准备。时间表、计划和期望值的变更尤其具有挑战性）

- 做好规划并留出多余的时间来根据需要提供支持或调整计划。
-

- 给出清晰、简洁且一致的指示，并经常重复这些指示。
-

- 每次演示一个具体的训练元素，并按照运动员的步调进行分解练习。
-

- 使用关键词来精简指示，且这些关键词需与术语保持一致。
-

- 直接与你的运动员进行沟通。通过那些支持他们的人来了解如何与运动员进行最有效的直接沟通。
-

（他们将帮助你了解他们与该运动员沟通时的最佳方式）

- 适当时，提供便于阅读和理解的信息，并考虑其他非语言的沟通技巧，例如视频、图片和演示。
-

- 在适当的情况下，将你的运动员与一名能够清晰、简洁且有耐心地解释概念的同伴配对。
-





缺陷

听觉障碍

支持

如果游泳运动员用手语交流，那么教练会手语就是一个优势

与运动员一起练习“触碰开始”。

如果可以的话，使用电子闪光灯练习入水。

视力受损

协助游泳运动员在甲板上四处走动，熟悉泳池边缘/墙壁/泳道绳索/入口/出口的梯子。使用设备/浮板形状物等（视力低下或戴眼镜），佩戴有度数的泳镜可能会有很大帮助，但这可能会很贵。

行走不便

可能需要轮椅，并需要协助入水，可能需要一个游泳池椅子或游泳池升降机。对于肌张力低下的运动员，其在水中的平衡可能会受到影响。

无法说话

使用通讯板/手语

生理上的

肌张力低下

支持

改变水中的浮力中心位置，游泳运动员的平衡就会受到影响。动作可能会受到抑制。

脑瘫

不要认为身患此疾的游泳运动员无法理解你说的话。有时候，他们可能会有语言障碍，甚至无法说话、患有肌张力低下、无法展示特定的游泳技巧等。

唐氏综合症

通常肌肉张力偏低，脖子较短。可能需要较长时间才能达到训练活动的目标，但最终会完成其全部或大部分。

脊髓损伤

四肢瘫痪（四肢均无知觉）或截瘫（下肢无知觉）：在入水、出水以及水中时可能需要额外的帮助或替代性辅助。

在任何情况下，教练都应从他人/专业人士那里寻求和获取最佳方式的相关信息，以协助肢体残疾的游泳运动员实现目标。





指导特奥运动员

特奥会提供了许多资源来帮助新教练和现任教练提高他们的知识，以帮助他们指导特奥运动员。教练可使用这些行之有效的策略来提高运动员的学习能力以及他们在特奥会运动中的综合体验。记住，我们的运动员是独特的个体，有着独特的兴趣、好恶以及各种不同的表达方式。对新观点保持灵活开放的态度将确保大家携手合作，每个人都获得宝贵且有意义的经验。这份针对执教特奥运动员而制定的特奥会[快速参考指南](#)是我们网站为教练提供的众多资源之一，其中包括[特奥会资源](#)。



图 12：成功的游泳教练的特点





作为一名特奥会游泳教练，你的角色是为所有希望参加的运动员创造一个有趣、友好且便利的环境。成功的游泳教练的特点是专注于所有运动员。不论身为哪一种体育运动的教练，最重要的事情都是：

- 与你的运动员建立联系——教练与运动员之间的关系对于获得运动员的认同、赢得信任以及在运动员（和你）的心中建立起长期持久的联系来说，是至关重要的。
- 从头开始——首先向运动员传授游泳的基础知识，这点非常重要。一旦掌握了这些，你就可以开始介绍后续的内容（记住——并非所有运动员的进度都一样）。
- 重复是学习新技能的关键——在传授新技能时，最重要的是采用各种不同的执教/训练/指导方式来教授运动员。这会让运动员一直都感到新鲜、兴奋和有趣。
- 在开始旅程之前，先明确你的目的——在开始帮助一名运动员之前，你必须先清楚知道你想让他们达到什么样的目标，不论是为他们的手臂动作提供有用的小提示，或是详细解说滚翻转身，重要的是要知道你想表达的观点是什么，而不是任其“随意而为”。
- 当给出指示或反馈时，遵循 3 C——清晰（你的措辞）、简洁（保持简明扼要）且一致（不要给出含混不清的信息）。

给特奥会游泳教练的建议

要成为一名特奥会项目的教练，可参考这些关于最低标准的建议。这些标准有助于在每个运动项目、俱乐部和地区实现最佳训练效果，并帮助我们向运动员践行最佳执教标准，从而使其特奥会之旅更加愉快。

我们建议特奥会游泳教练具备：

- 安全舒适地游泳的能力
- 了解并理解水上安全要求和协议
- 拥有最新的急救和/或心肺复苏术认证
- 拥有有效的救生员证书（或相关的替代证书、保护行为证书 [可在 learn.specialolympics.org 上获取]、儿童安全证书）
- 了解运动员的残障情况





- 完成最低要求的执教资质（体育运动——执教：[特奥会在线学习门户](#)上的级别 1 体育助理）和当地监管机构所要求的正规资质（例如级别 1 助理游泳教员）

在满足这些要求的过程中，其将一起协助特奥会不断提高执教标准，并为所有运动员提供高质量的辅导。

如果你目前未能满足上述任何建议，我们建议你尽快获取相应资质。

如果你不确定如何着手上述内容，请联系与游泳或特奥会项目有关的当地监管机构，以获取帮助。

融合教练的资质和技能

耐心：认识到一些参与者需要花费更长时间来发展技能或取得进步

尊重：承认差异，将所有参与者都视为独立的个体

适应能力：采用灵活的执教方式和沟通技巧，认识到个体的差异

组织：认识到准备和计划的重要性

安全开展：确保每节课程（不论是团队或是个人）的开展都考虑到参与者的安全

知识：通过对训练活动的了解及其调整方法，最大限度地挖掘每名参与者的潜力

特奥会教练发展框架概述了执教资源和资质，所有教练都可通过我们的在线学习门户（learn.specialolympics.org）和资源网页来进行查阅。

我们目前提供三个级别的执教资格：

级别 1 — 体育助理：预备教练的级别，针对有兴趣协助体育训练的志愿者而设计，他们可能希望或不希望晋升为教练。

级别 2 — 简介 - 助理教练：在特奥会训练和比赛中协助教练的志愿者，拥有资质。

级别 3 — 教练：第二个执教阶段，培训教练带领其运动员参加训练和比赛。





除了这些教练证书，我们还在一些辅助课题上为教练提供额外的支持，例如比赛、健身、运动专项内容（比如执教指南）和许多其他资源。

在线学习门户还列明了一些先决条件，任何体育助理、助理教练和教练在参加特奥运动员团队活动前需要先满足这些先决条件（CDC 提醒人们进行脑震荡预防培训和 保护行为培训，这涉及到保护所有体育项目参与者的相关信息）。





* = 执教之前的必填项

特奥会教练发展框架

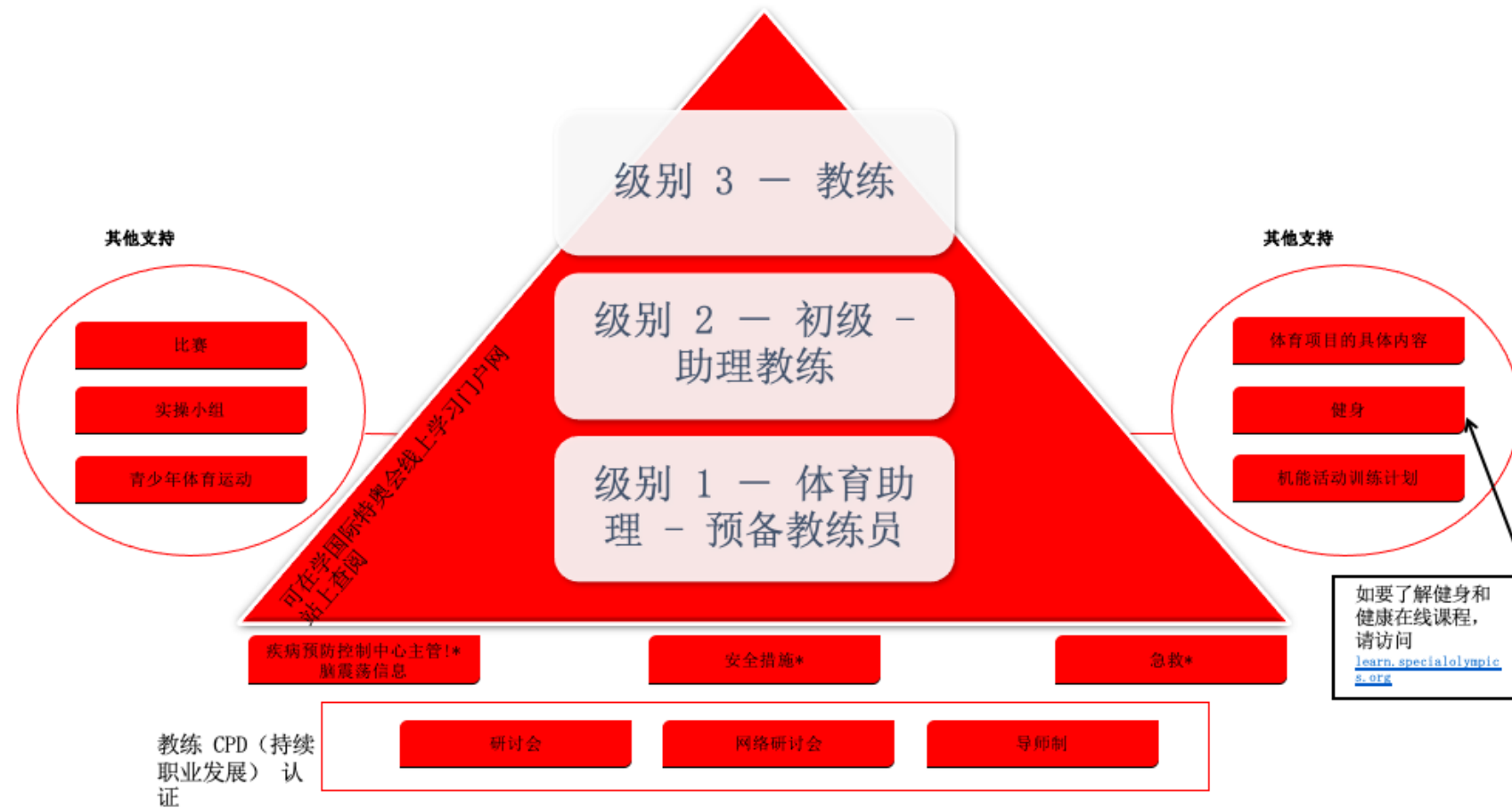


图 13: 特奥会执教路径

特奥会教练发展框架概述了执教资源和资质，所有教练都可通过我们的在线学习门户（learn.specialolympics.org）和[资源网页](#)来进行查阅。

我们目前提供三个级别的执教资格：

级别 1 — 体育助理：预备教练的级别，针对有兴趣协助体育训练的志愿者而设计，他们可能希望/不希望晋升为教练。

级别 2 — 入门 - 助理教练：在特奥会训练和比赛中协助教练的志愿者，拥有资质。

级别 3 — 教练：第二个执教阶段，培训教练带领其运动员参加训练和比赛。

除了这些教练证书，我们还在一些辅助课题上为教练提供额外的支持，例如比赛、健身、运动专项内容（比如执教指南）和许多其他资源。

在线学习门户还列明了一些先决条件，任何体育助理、助理教练和教练在参加特奥运动员团队活动前都需要先满足这些先决条件（CDC 提醒人们进行脑震荡预防培训和保护行为培训，这涉及到保护所有体育项目参与者的相关信息）。





运动心理学

了解和运用运动心理学

心理因素

执教不仅仅是传授基本技能。一旦运动员掌握了运动所需的基本技能，他们就必须学习如何运用其技能、熟悉这项运动的规则和礼仪，为比赛做准备。

在这一切发生之前，运动员必须对这项运动乐在其中，并愿意参与这项运动。从一开始就确定这点将为教练提供一个直接的学习平台。当遭遇坎坷时，教练可以提醒运动员这意味着挑战，而体育运动正是他们真正想要去做的一项活动。如果不打好基础，就会很容易放弃，这是体育运动中最糟糕的情况。

任务 → 技能 → 应用 → 比赛

特奥运动员已获知完成某项技能所需的任务或要素。技能是开展体育运动所必需的基本能力。他们已经掌握了各项技能，可运用这些技能为比赛做准备。他们现在已准备好按照这项运动的规则和方针来进行比赛。

通过参加由浅入深的技能训练进程，运动员得以在类似于比赛环境的场景中反复练习，从而体验到成功的运动成绩，并由此培养其运动自信心。

运动员的准备状态

运动员的准备状态意味着集中精力，专心为比赛做准备。

- **心理准备：**成为比赛中的竞争者，展现出信心，且理解策略
- **生理准备：**已针对比赛所需的技能进行了体能训练和练习

生理准备 + 心理准备 = 比赛准备状态

以游泳为例，特奥会提供了许多项目——拓展项目、个人项目和团体项目，这些项目的距离和竞技水平各不相同。为运动员选择比赛级别时，不仅要考虑到对其技能有挑战性且能激励他们继续努力以突破自己的最佳成绩，还要能让他们乐在其中并喜欢这些项目。积极的鼓励和参与能够激发运动员超越自我，获得运动自信心。

积极地表扬和奖励

使用得当的表扬是成功教练的主要沟通工具之一。

当运动员表现良好时，给予表扬是为了肯定他们；当运动员表现不佳时，给予表扬是为了让他们停止不当的行为。表扬是相对的，而不是绝对的。要使表扬发挥作用，教练必须在使用中保





持一致性和条理性。如果你前后不一致，运动员的表现就会同教练一样时好时坏。如果你没有条理，就会向运动员传递混乱的信息。

沟通和纠正错误

1. **一次一种技能。**一次只纠正一种行为或动作。
2. **纠正之前先询问。**让他们有机会解释他们为什么要这样做。这让他们感到他们是其中的一份子。
3. **找到原因。**错误的原因可能是一些你看不到的东西。再次询问运动员他们为什么要这样做。
4. **提供有启发性的建议。**通过专注于“如何做对的事情”来避免过多的“什么是不正确的”。始终鼓励运动员；不要打击他们。
5. **在纠正之前先表扬。**首先要对运动员表现出色的方面进行积极的评价。现在，他们感觉得到了你的理解你已经获得了他们的关注和信任。接着提出有启发性的建议。做到简明扼要。记住要再次表达赞扬和鼓励。

“三明治法”是一种既能提供正面表扬又能提供纠正反馈的有效方法。首先从表扬开始，例如“起跳时很有力”；然后找出他们需要改进的地方，例如“但是入水时要尽量保持流线型姿势”；随之给出鼓励和积极的总结，“保持流线型姿势将帮助你入水，并提高你的整体成绩”

运用奖励

教练应观察和了解其运动员，以确定他们参加特奥会的原因并给予相应奖励。奖励运动员并不总像听起来那么容易。以下是一些奖励运动员的技巧。

- 奖励表现，而不是结果。
- 如果运动员所付出的努力跟你实现期望目标时所付出的努力一样多，则奖励运动员。
- 针对在学习整个技能的过程中所取得的小成就进行奖励。
- 也要针对情感和社交技能的学习及表现进行奖励。
- 经常奖励，特别是在学习新技能的时候。
- 学会新技能后尽快给予奖励。
- 当运动员表现突出时给予奖励。

奖励类型

- **内在的：**运动员为这项运动的刺激和欢乐而竞争
- **外在的：**运动员为奖励而竞争

积极性





按照戴蒙·伯顿和托马斯·雷德克在《教练员必备的运动心理学实践指南》（2008 年）中的内容，积极性体现在三种行为中：

- **选择：**积极性表现在运动员做出的选择上——选择参加体育运动、进行练习、设定具有挑战性的目标、甚至在停赛期间也坚持训练。
- **努力：**积极性也反映在运动员付出的努力上——他们在训练、比赛和为实现目标而发奋图强时的努力强度。
- **持久性：**积极性可从运动员的坚持程度中看出，他们在努力实现目标时是否坚持不懈，甚至在面对逆境和障碍时也从不放弃。

通过澄清一些误解，可以更好地理解积极性。

对积极性的误解 1：运动员要么有积极性，要么没积极性

有些教练认为积极性仅仅是一种性格特质，一种静态的内在特征。他们认为运动员要么有积极性，要么没有积极性。他们不相信积极性是可以被教练培养出来的。对于这些教练来说，拥有一支有积极性的团队的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运动员更有积极性，但这种观点并没有在教练如何帮助发展和维持运动员的积极性方面提供任何方向或指导。事实上，教练可以帮助运动员培养积极性。

对积极性的误解 2：教练予运动员积极性

其他教练认为，积极性是一种可以根据需要注入到运动员体内的东西，像流感疫苗一样，注入方法就是通过鼓舞人心的谈话或口号。他们可能会使用口号、海报以及对手布告栏上的语录。这些策略可能有用，但它们只是积极性谜题中的一小部分。事实远非如此——积极性并不是能让教练简单注入给运动员的东西。

积极性的错误认识3：积极性意味着胡萝卜加大棒（奖惩结合）。

一些专家建议，有效的积极性意味着使用胡萝卜（奖励）和大棒（惩罚）来驱使运动员去做他们自己不愿意做的事情。这看似无害，但请从更深的层面考虑。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积极性，以趋驱使他们去做。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逆流而行。无论他们怎么尝试，都会遇到反抗和消极态度。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，以创造一种能够自然而然激励他们的团队文化。

运动员的需求和内在积极性

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）中的内容，伟大的教练知道他们不会给运动员提供积极性。相反，他们创造条件或团队氛围，以便让运动员激励自己。教练通过认识到**内在积极性**的重要性来做到这一点，内在积极性来源于运动员在参与运动时体验到的纯粹的快乐和内心的满足。拥有内在积极性的运动员是出于对运动的热爱才参与的





。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。他们发现，当参与体育运动时，会感到激动和振奋。

培养运动员内在积极性的秘诀是了解运动员需要从运动中得到什么。以满足运动员需求的方式组织体育运动可以培养内在积极性，而未能满足运动员的需求时就会削弱积极性。运动员需要从运动中得到什么？来自方方面面的证据都表明，运动员渴望满足四项基本需求

1. 对乐趣和激励的需求

一项针对 10,000 名退役运动员开展的问卷调查（Ewing & Seefeldt 1990; Seefeldt, Ewing, & Walk 1992）发现，获得乐趣和发展技能是运动员参加体育运动的最普遍原因，甚至比赢得比赛更加重要

当被问及退出的原因时，他们的回答通常是这样的：

- “我发现其他活动更加有趣。”
- “我宁愿做其他事情，也不愿做体育运动。”
- “体育运动不再有趣。”
- “体育运动令我心力交瘁。”

研究发现，运动员参与体育运动的原因与退出体育运动的原因之间的联系就是积极性，当运动员获得乐趣时，自然而然就会很容易产生积极性。枯燥无趣令体育运动看起来像是一份无聊的工作，同时会削弱积极性，甚至导致运动员离开。如果体育运动很无趣，教练就会发现激励运动员非常困难，甚至是不可能的事情。当运动员觉得训练活动令人热血沸腾、具有挑战性且振奋人心，那么体育运动就会变得有趣得多。

作为教练，最大挑战之一就是避免破坏运动员参与体育运动的内在积极性。一些教练错误地认为，乐趣意味着轻松的训练、无聊的游戏和数不清的团队聚会。但是，具有挑战性的练习、高强度的训练以及专注于技能发展才是真正的乐趣。事实上，当运动员体验到最佳的鼓舞和激动时，乐趣就会最大化。没有人会觉得不断失败或无尽挫折是有趣的事情，因此要创造一些成功。大多数运动员在进行单调乏味的分解练习时会因没有挑战性而感到无聊。因此，教练应努力使技能的难度与运动员的能力相匹配。这样的训练会使运动员感到略有挑战，但并非无法完成，因为他们有能力来应对该挑战。

执教技巧

教练必须了解运动员的需求，以创造一种能够自然而然激励他们的团队文化。

明智的教练深知，满足运动员对乐趣的需求可以增强积极性。然而他们也知道，运动员必须通过练习来学习和提升技能。富有创造力的教练可以找到方法，用让运动员感到有趣的方式来促进技能发展。这里是几个示例：





- 运用发展的进度来创造技能与挑战之间的最佳平衡。
- 通过多样化的活动来保持训练的趣味性。
- 针对特定技能设计内容丰富的游戏式活动来教授基础知识。
- 让所有人参与其中。不要让游泳运动员排着长队，这会让他们感到无聊
- 在每次训练中都留出一些时间，让运动员直接进行游戏，且教练不对此进行评估或给出反馈。

使运动变得有趣不仅是积极性的关键，也是帮助运动员发展其技能的关键。如果运动员喜欢运动，他们就会更有动力，也不大可能会退出。如果他们更有动力，他们就会有所进步。随着他们的进步，他们会更喜欢运动。如此循环反复。将获得乐趣作为主要动力的运动员可能会在刻板严肃的教练面前出现各种纪律问题。当这些运动员试图寻找创造性的方式来获得乐趣时，他们可能会被视为懒散或不守纪律。有些教练认为，当运动员对按照教练的方式做事犹豫不决，就表示他们没有积极性。在现实中，这样的运动员往往对参与十分积极——只是不按照教练规定的架构和方法而已。

2. 对认可和归属感的需求

运动员通过体育运动来努力满足的第二个基本需求是获得认可和归属感。如果运动员觉得自己能融入团队并被团队中的其他人所接纳，这种需求就能得到满足。事实上，一些运动员参加体育运动的主要原因就是他们喜欢与朋友们在一起，喜欢成为团队的一员，而教练可以把这种需求作为一种强大的激励因素。这里有一些指导原则：许多身患各种残疾的孩子们都常常遭受嘲笑或忽视。加入一个有类似同伴的团队是一种能带来极大满足感的社交体验。因此，教练不应低估运动员从其运动体验中获得的社会效益的价值。实际上，与参与运动相比，与朋友在一起可能会带来更强大的积极性。

- 要认识到这些运动员通常都会响应团队目标。对他们而言，尽管出色的表现和获胜并不像被团队认同那样重要，但他们会将团队目标牢记于心里，因为他们渴望成为团队的一部分。
- 安排一些活动，让运动员们相互了解，共度时光。社交活动是帮助满足认可和归属感需求的好方法。
- 举办团队建设活动，以帮助建立凝聚力。通过携手致力于与运动没有直接关系的共同目标，运动员可以了解到自己和队友以前曾忽视的优点。
- 在团队中营造一种氛围，让运动员感到他们是在共进退，而不是互相对抗。
- 邀请退役运动员来担任新运动员的导师。
- 确保所有运动员都感到自己是团队中的重要成员，并且他们的角色重要且有价值。

3. 对控制和自主的需求

这种需求很重要，但却很容易被忽视。事实上，人类最基本的需求之一就是发展自主权，而对于正迈向成年的青少年来说尤其如此。要满足这种需求，就需要运动员能够管控自己的生活，决定自己的行为。一旦他们选择参加一项运动，他们就需要拥有主人翁意识，并感到他们自己





对影响其参与的决策有发言权。否则，他们会感到有压力或义务去按照特定方式行动、思考或感觉。高自主性鼓励人们想去参与，而低自主性意味着必须参与。

你可以使用多种策略来帮助运动员培养主人翁意识和责任感。在适当的时候，让运动员参与决策，提供选择并要求他们发表意见。例如，你可以通过在他们的培训方案中给他们发言权来做到这一点。你可以教运动员如何制定自己的训练计划，当他们学习到更多有效的训练原则时，就给予他们更多的责任。当你认为运动员思想已足够成熟且能够处理时，就可以鼓励运动员承担尽可能多的责任。提供框架和指导，在运动员展示出合理安排职责的能力时给予他们更多控制权。当运动员不愿履行职责时，积极帮助他们更好地理解如何以负责任的方式行事。对于运动员，既不要强加期望，也不要放任自流，而是应当在有组织的环境中给予他们选择的权利。

推崇这种渐进式责任发展的教练并不一定需要在所有方面都做到完全民主。并非所有决定都要经过表决——许多决定是由教练自己负责确定。但是，通过将某些控制权转移给运动员，就有可能培养出一支纪律严明的团队，让运动员拥有强烈的主人翁意识。

总之，为了满足运动员对控制和自主权的需求，你应当确保他们对自己所参与的运动有着主人翁意识。实现这点的方法包括以下几种：

- 为你的决定阐明缘由。
- 确保运动员感到他们不是棋子，他们应对自己的命运负责。
- 征求运动员的意见，并在适当时提供选择。
- 让运动员参与制定训练计划和比赛策略、评估训练和比赛、制定团队规则和团队盟约或使命以及自己选择队长。

4. 他们对胜任感和成功的需求

对胜任感的需求是积极性中最重要的组成部分之一。拥有胜任感意味着对自己的技能和能力有着积极的认识，并感到自己有能力在体育运动中取得成功。而失败却未必一定能令运动员更加努力或坚持不退役。运动员使用各种资源来判断他们在运动中的技能和成功。即使只是选择队员这样简单的行为也会影响运动员的胜任感。总是能被同伴最先选中会让运动员感到自己非常胜任，这样一来也就提高了运动员的积极性；而经常最后才被选中则可能会让运动员感到能力低下，甚至萌生退意。

可通过成功完成具有挑战性的任务、教练的积极反馈以及父母的认可来提高运动员的胜任感。高效的教练在组织体育运动时会花费大量的时间和精力来使每个运动员都拥有胜任感。虽然体验成功是胜任感的核心，但体验失败也是在所难免的，在体育界是如此，在生活中也是如此。不论多么有天赋，所有的运动员都会在某一时刻经历失败、逆境和挫折。运动员如何应对失败会对长期积极性产生巨大的影响。

许多运动员会将输赢等同于成功与失败。这往往是一种自暴自弃的观点，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。

教练应始终将个人努力、自我完善和学习情况作为成功的标准。





培养运动自信心

可通过在相同或相似的情况下一一次又一次地获得成功来培养运动自信心。运动自信心是体育成就的最重要指标之一。你的执教策略应围绕与比赛环境相似的布局来制定。

1. 培养运动员的运动自信心有助于使参与变得有趣，这对运动员的积极性来说至关重要。
2. 当运动员清楚知道对他们的期望是什么，以及他们必须在何时做好准备时，焦虑就会被大幅减少。
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. 复习简单的技能会增强自信心。

在训练和比赛期间，始终强调突破个人最佳成绩和付出最大努力的重要性。

- 当实现目标时，对运动员进行奖励（口头奖励、非语言奖励和实物奖励）。
- 通过精心规划的训练课程来激励和挑战运动员。
- 通过创造积极的暗示和表扬，为可接受的行为和期望建立指导方针。

执教技巧

运动员唯一能控制的事情是：态度和努力

通过设定目标培养自信心

对于每位运动员而言，切合实际且具有挑战性的目标对提高运动员在训练和比赛中的积极性至关重要。通过在与比赛环境相似的环境中重复练习来实现目标，从而树立自信心。运动员的运动自信心有助于使参与变得有趣，这对运动员的积极性来说至关重要。设定目标需要运动员和教练的共同努力。

目标设定的主要特点是：

1. 目标需从结构上被划分为短期、中期和长期。
2. 目标应被视为成功的基石。
3. 目标必须被运动员接受。
4. 目标需设有不同的难度——从容易达到的目标到具有挑战性的目标。
5. 目标必须是可衡量的。
6. 目标需被用于制定运动员的训练和比赛计划。
7. 目标需要灵活可变
8. 目标需要被书面记录
9. 目标需要被划分为表现目标或过程目标
10. 有时候，运动员需要寻求支持才能实现目标





不论是智力残疾运动员还是无智力残疾的运动员，相比完成长期目标，都会对完成短期目标更有积极性；但是，不要因此就害怕去挑战运动员。让运动员参与设定其个人目标。例如，询问运动员：“你今天想要游多远距离？让我们看看你在上次训练时游了多远。你的个人最佳成绩是多少？你认为你能做到什么程度？”在设定目标时，了解运动员参与的原因也很重要。参与因素可能会对积极性和目标设定产生影响：

年龄是否合适	能力水平
准备水平	运动员表现
家庭影响	同伴影响
运动员偏好	

表现目标对比结果目标

高效的目标关注的是表现，而不是结果。表现是由运动员控制的。结果通常是由其他人控制的。一名运动员可能会表现出色，但并没有赢得比赛，这是因为其他运动员表现得更好。相反，一名运动员可能会表现不佳，但如果其他运动员表现得更差，他就仍然会赢得比赛。如果一名游泳运动员的目标是 100 米的成绩 90 秒，那么与获胜相比，游泳运动员对实现此目标拥有更大的把握。但是，如果目标是运用正确的游泳技术，并在整场比赛中注意正确的呼吸，那么运动员对实现此目标就拥有更大的把握。这种表现目标最终会使游泳运动员可以更好地控制自己的表现。

表现目标	结果目标
全程在你的泳道内游泳	游泳时保持预定的速度

通过目标设定来提高积极性

目标设定已被证明是体育运动中最简单有效的激励手段之一。这个概念并不陌生，如今，有效设定目标的技巧已得到完善和细化。积极性就是拥有需求并努力让这些需求得到满足。你该怎样提高一名运动员的积极性呢？

1. 当运动员在学习技能时遇到困难，要给予他/她更多的时间和关注。
2. 对技能水平上的小小进步和成就进行奖励
3. 针对获胜之外的其他成就制定衡量标准
4. 向你的运动员表明他们对你很重要
5. 向你的运动员表明，你为他们感到骄傲，为他们的表现感到激动
6. 让你的运动员充满自我价值感





目标指明方向。它们告诉我们需要完成什么。它们让我们更努力，提升我们的毅力和表现。建立目标还需要运动员和教练确定实现这些目标所需的技术。

可衡量且具体

有效的目标是非常具体且可衡量的。以“我想做到最好！”或“我想提高我的表现！”开始的目标总是含糊不清且难以衡量。这听起来很积极向上，但其实很难甚至不可能去评估是否达到了目标。可衡量的目标必须以过去一到两周的成绩为基准来设定，这样的目标对运动员来说切实可行。

有难度，但切实可行

有效的目标被认为是具有挑战性的，但不会具有威胁性。具有挑战性的目标被认为是具有一定难度，但能够通过合理的努力或能力在合理时间内实现。具有威胁性的目标被认为超出了运动员当前的能力。切实可行意味着涉及到判断。以过去一到两周的成绩为基准来设定目标，这样的目标对运动员来说更加切实可行。

短期目标对比长期目标

长期目标和短期目标都可以提供方向，但短期目标具有最大的激励作用。短期目标更容易实现，并且是实现更长远目标的基石。与不切实际的长期目标相比，不切实际的短期目标更容易被识别出来。在宝贵的训练时间被浪费掉之前，应对不切实际的目标进行修改。

设定积极的目标对比设定消极的目标

积极的目标指明做什么，而不是不做什么。消极的目标将我们的注意力引向了我们希望避免或消除的错误。积极的目标也需要教练和运动员来决定他们将如何达到这些具体的目标内容。一旦目标被确定下来，运动员和教练就必须制定具体的策略和技术，以成功实现该目标。

设定优先顺序

有效的目标在数量上是精简且有限的，并且对运动员来说有意义。要设定数量有限的目标，就要求运动员和教练来决定什么是持续发展的重要基础。建立少数几个精心挑选的目标也让运动员和教练能够保持准确的记录，而不会因记录感到不堪重负。

设定共同目标

当运动员致力于实现这些目标时，目标设定就成为一种有效提高积极性的激励手段。当目标是被强加，或未采纳运动员的意见就直接确定，积极性就会大打折扣。

设置具体的时间线





目标的截止日期为运动员的训练提供了紧迫感。具体的目标截止日期有助于消除愿望思维，并明确哪些目标是切实可行的，哪些是不现实的。在高风险的运动中，时间线尤为重要，这是因为恐惧常常会加剧学习新技能时的拖延情况。

设定正式目标对比设定非正式目标

有些教练和运动员认为，目标必须在训练之外的正式会议上设定，而且在决定之前需要长时间的仔细评估。从字面上来看，目标是指进展，教练们多年以来都是如此使用；但是现在，人们用可衡量的绩效术语来表达目标，而不再将其作为含糊不清的笼统结果。

目标设定的领域

当被要求设定目标时，运动员通常会专注于对新技能的学习或在比赛中的表现。教练的主要作用是拓宽运动员对这些领域的认识，而目标设定可以成为一个有效的工具。可通过设定目标来改善健康、提高出勤率、增加强度、促进体育精神、发展团队精神、寻找更多空闲时间或建立一致性。

执教技巧

问问你自己“是什么促使我成为最好的教练。”

输赢

许多教练在制定其执教目标时都会面临获胜的问题。很明显，社会通常都注重培养性格和发展领导能力。平衡不在于按照输赢记录来评价你自己或你的运动员。身为教练，你切记不要一味只想着获胜，也不要鼓励你的运动员不惜一切代价取胜。你该如何克服这种诱惑呢？将你的运动员放在首位——在训练中将运动员放在首位；在比赛中将运动名放在首位。

努力获取胜利

将运动员放在首位并不意味着获胜不重要。按照体育运动和比赛的规则努力获取胜利，这对运动员和教练来说都是重要目标。努力获取胜利是一场愉快比赛的必要条件。重点不应是取胜本身，而应是努力取胜。最重要的是对胜利的追求，对实现目标的渴望。

正确看待胜利

在体育运动中，努力获取胜利非常重要。胜利的过程可激发人的最佳状态——表现、态度以及生活方式。作为教练，最重要的是不要忽视长期目标：帮助运动员发展和提高运动技能，享受乐趣，在体育比赛中取得好成绩——获取胜利。不管是什么时候，不论是赢得比赛还是努力取胜，没有什么比运动员的健康更重要。正确看待胜利——同样也有享受乐趣的空间。

教练和运动员必须提醒自己，胜利取决于他们在压力情况下竭尽全力并保持自我控制的表现。胜利不仅仅是指你最终的排名。只要运动员付出最大的努力，他/她就永远不会失败。





为此，教练在比赛前需要问的第一个问题是

- “你准备好倾尽全力了吗？”

在比赛后的第一个问题是

- “感觉怎么样？”
- “你觉得你已经尽全力了吗？”

执教技巧

记住，积极的想法会产生积极的结果。

准备充分的运动员将按照运动员行为准则和该运动的[官方体育规则](#)，以积极向上的运动员风格处理他们与对手的表现。如果教练和运动员已成功培养了胜利的心态，那么即使是失败的结果也不会对运动员的信心造成负面影响。

必须针对运动员的努力、态度和个人技能上的成就来进行奖励和积极表扬。

同样重要的是，要提醒运动员，参加特奥会比赛的意义是向自己和世界证明他们能做到什么。颁奖典礼让全世界都有机会看到一群训练有素的运动员庆祝他们的运动技能并享受比赛的乐趣。

不论智力水平如何，各个年龄段的运动员都一起参加比赛，竭尽全力且有望获胜。当你未能获胜的时候，感到失望也没关系吧？当然没关系。但是同时，这也是一次评估自己的表现的机会，并为今后的训练安排定下目标，从而帮助你在下次表现得更好。

应对悲伤情绪

教练、运动员同伴、家人和朋友的沟通策略将帮助运动员应对悲伤或失望情绪。听听运动员是怎么说的，以及他们为什么会如此伤心。提供积极的转变——积极的评论——纠正——积极的评论，从而将运动员的注意力从其失望的事情上转移开。再次强调运动员的努力、态度和准备，而不要只去看比赛的结果。

重要的是不要忽视失望的感觉。当我们输掉一场比赛时，感到失望也没什么不好。教练面临的挑战是将这种失望重新导向针对下一次比赛或赛季的训练承诺中。对任何人来说，因为失败而一蹶不振是不健康也不自然的反应。

焦虑和压力管理

焦虑和压力可通过适当的准备来控制。当面对压力或焦虑时，胜利的态度和自信会使运动员具备应对其情绪的能力。以下提示说明了一名训练有素的教练会考虑如何让他的运动员更好地备战比赛。





- 在为比赛做准备时，在熟悉的环境中重复练习可以帮助运动员缓解许多压力。在训练中安排小型运动会来模拟比赛。
- 为运动员提供尽可能多的地方级比赛参赛机会。
- 让运动员在观众和同伴面前展示技能。
- 确保运动员参加他们喜欢的比赛项目，并能展示他们的天赋和技能。
- 同时，将“兴奋”视作激动，而不是焦虑。
- 在比赛之前参观赛道或体育馆。如果可能的话，在比赛之前到赛场的泳道或体育馆里进行练习。
- 在比赛之前，教运动员运用视觉意象，帮助他们在脑海里练习比赛。
- 与你的运动员一起回顾比赛规则、赛事要求和策略。

积极的自我对话和意象训练

自我对话代表你在脑海中对自已说的话，通常是负面的（例如，那个团队比我们好得多）。积极的自我对话包括重复有益且正面的词句，例如

“我已准备好参加比赛”，运用“心灵之眼”重现过去的精彩表现，或构想未来将展现的完美比赛或动作，这就是意象训练，或叫做念动法。意象训练不仅是指看到你自己，它还包括“感觉”到正确的动作，并将所有感官（即嗅觉、听觉、甚至味觉）都唤醒，从而在脑海中展现出最准确的临场感觉。

积极的自我对话和意象训练可提高自信心和成功率。因此，教练应向运动员传授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，运动员可运用非常短暂的时间（10-15 秒）来进行四项有益动作：闭上眼，深呼吸几次让自己平静下来，重复一句积极的话“我准备好了”并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。

带运动员参加比赛

让运动员为比赛做好身心准备是教练的职责。这包括，确保所有的服装都已准备好，所有运动员都有合适的游泳衣，所有的设备都已备齐，膳食和交通都已安排好，且所有项目都准确无误。

运动员在比赛中的赛场安排

教练不能决定运动员的赛场安排。教练必须了解运动员在特定比赛中的赛场安排，以确保运动员在合适的时间出现在合适的地点。

执教技巧

运动员赛场流程旨在让运动员从到达赛场到颁奖再到离开赛场都尽可能地顺畅。

上场之前





- 对所有装备和运动员的需求进行最终检查。
- 要自信和放松。
- 确保游泳运动员已经完成热身运动、伸展运动并准备好开始比赛。
- 确保为每场比赛准备好合适的装备。
- 要积极乐观，但不要过度兴奋。
- 确保运动员已补足水分。

赛场之上

- 鼓励和支持你的运动员，但不要大喊大叫。保持冷静，在比赛中给予积极的支持。
- 不要在场边指指点点，要给出积极的评价，为运动员在赛场上打气。
- 告诉家长要支持他们，但不要去说教运动员。
- 保持人员精简。准备好替补队员，以防受伤或缺席。
- 承诺在整个赛季让每位运动员都平等参与。
- 让每位运动员都有机会参与与其训练内容相关的比赛。成为一名能够帮助运动员提升到新水平的教练。
- 确保运动员已补足水分。

下场之后

- 在适当的时候对你的运动员说“做得好”或“表现很棒”，并提及你认为不错的动作。
 - “你很努力，真的很完美。”
- 通常最好在这之后（并非总是如此）立即给予反馈。
- 确保已收集起每名运动员的装备。
- 赛后进行放松运动，以预防伤痛。
- 花时间回顾运动员的表现，为下次训练的开始准备一些有用的评价。
- 有时需要保留训练日志，以便：a) 通过复习良好的表现来建立自信心；和 b) 了解什么样的训练能有效地让运动员处于良好的状态。
- 确保运动员已补足水分。



在水中

入水

坐式入水——辅助（肩部辅助法）

1. 运动员坐在泳池边，脚没入水中。教练站在水中，位于运动员的前方。
2. 运动员将双手放在教练的肩膀上，与教练保持目光接触。
3. 运动员向前俯身。教练将双手放在运动员的上臂上，慢慢向后退
4. 运动员滑入水中站立

入水——滑入水中

对游泳运动员来说，这是最安全的入水方式，可在每次课程中练习。采用“水中出发”的游泳运动员应该使用这种入水方法。



1. 坐在泳池边，腿没入水中



2. 掌心朝下放在泳池边上，将身体旋转 180 度



3. 运动员最后将面对泳池壁，手臂和胸部支撑身体

入水——使用梯子

1. 运动员面朝泳池壁。
2. 手握梯子顶部，拇指朝内，手指放在梯子栏杆的外侧。
3. 将双脚放在梯子的第一级踏板上。
4. 继续向下走，直至双脚都到达底部。

出水

从泳池边缘出水——独立

可在有教练协助或无教练协助的情况下完成此出水动作。如果游泳运动员无法从泳池边缘出水，那么他们应当使用梯子或沙滩出水。



1. 面向泳池边缘，将双手放在甲板上（掌心朝下）



2. 运动员双脚蹬向池底，双腿用力，身体抬起并旋转臀部，然后坐在泳池边缘



3. 采用这种出水姿势时，运动员出水后会坐在泳池的边缘。

出水——使用梯子

1. 面朝梯子。
2. 手握梯子侧边扶手，拇指朝内，手指放在梯子栏杆的外侧。
3. 将脚踏上最下面一级踏板。
4. 继续沿梯子向上走，一次一级踏板，直至到达最上一级踏板。
5. 走出泳池。

参考关于入水/出水设备（包括泳池深度、梯子——嵌入式梯子或悬挂式梯子、升降机）的相关设施指南和政策。



轮椅入水/出水

升降机/升降椅入水/出水

无法自行入水或出水的游泳运动员将需要协助。为了确保游泳运动员及辅助人员的安全，强烈推荐使用泳池升降机。**操作升降机的人员需要接受升降机操作培训。**

在操作升降机之前，应针对每名游泳运动员对升降机的使用进行 **个人风险评估**。这一评估应考虑到游泳运动员的安全以及他们使用升降机入水和出水时所需的协助水平。

操作升降机的人员必须在游泳运动员入水或出水前确保他们能够舒适且安全地坐在升降椅上。在整个操作过程中，建议操作者与游泳运动员保持尽可能多的目光接触，以引导和安抚他们。

如果使用泳池升降机/升降椅，则务必要注意让游泳运动员在使用升降机/升降椅入水时感到舒适，并且不会感到尴尬。

游泳运动员安全进入泳池后，必须立即将椅子从水中移走。把椅子留在水里会对泳池中的其他人员造成安全隐患。除此之外，还应考虑到将替换椅子的物品放回水中。当搬动和替换椅子时，所有人都应将安全视为重中之重。

沙滩/零深度入水/出水

泳池的沙滩/零深度入水区应位于泳池的浅水区，入水区的顶部应与泳池边齐平。此处会有一个逐渐过渡到较深水域的斜坡。沙滩/零深度入水为使用轮椅的人员和无法通过台阶进入泳池的游泳运动员提供了安全的入口。

步入式

当使用助行器（助步器或手杖），且需要经由坡道协助进入泳池时，游泳运动员应将助行器留在坡道入口处，然后扶住坡道两边的栏杆，缓慢走下坡道，直至到达坡道底部。

当出水时，抓住两边的栏杆，面朝前方，缓慢走上斜坡，走到你的助行器处。

开放水域中入水（湖泊、海洋、河流或小溪）：

- 入水时总是脚先入水。
- 进入未知水域或浅水区时要小心。
- 确保有人监督你。
- 永远不要一个人游泳。
- 站立时要小心。
- 站立时两脚跨开，以使身体在水流和波浪中保持稳定。

步骤：

面向前方，抓住栏杆。一步一级台阶，缓慢进入泳池。出水时，抓住栏杆，一步一级台阶，直至到达泳池甲板。





水中——基本知识

四个基本要点



1. 呼吸控制

示范用嘴吸气，用鼻子呼气。这与运动中使用的大多数呼吸方式都不同。将嗡嗡声作为有用的参考。

控制摆动：

1. 扶着教师
2. 扶着墙壁
3. 不需要帮助，脚蹬池底，动作顺畅
4. 身体旋转向上

脚蹬池底或垂直浮起：

1. 仰卧漂浮姿势
2. 俯卧漂浮姿势
3. 自由泳后滚翻
4. 自由泳前滚翻

2. 浮力

了解浮力如何对人产生不同的影响。重要的是，要知道和理解什么是自然浮力，以及如何影响和改变浮力。

- 正浮力
- 中性浮力
- 负浮力

能够口头解释并在水中演示浮力位置和良好的身体姿势。

- 垂直浮力测试
- 脸朝下俯卧姿势（俯卧漂浮姿势）





- 脸朝上仰卧姿势（仰卧漂浮姿势）

了解浮力、平衡、身体姿势和呼吸控制之间的关系。

- 正确地吸气
- 放松身体

3. 平衡

演示旱地练习和分解练习，用于教授水中的各种平衡技巧和游泳技巧。

- 静态平衡
- 重心转移的应用

演示水中分解练习：

- 俯卧平衡
- 仰卧平衡（5 个要点：耳朵、下巴、胸部、肋骨/腹部、臀部）
- 侧面平衡
- 翻转

了解呼吸控制、浮力、平衡和身体姿势之间的关系。

- 头部姿势
- 通过鼻腔呼气
- 重心的转移
- 保持身体姿势

4. 身体姿势

演示旱地俯卧姿势：

- 下肢力量
- 头部面朝地面





演示水中俯卧姿势：

- 头部面朝泳池底部
 - 耳朵没入水中
 - 伸展胳膊
 - 双腿一起伸展
 - 踢水（膝盖下垂会使身体脱离流线型的姿势）
-
- 从坐姿出发或站在台阶上出发：
 - 手臂举到耳后
 - 面朝水面
 - 然后出发
 - 在水中从池壁出发：
 - 脚蹬在池壁上
 - 下拉
 - 手交叠
 - 蹬向池壁
 - 流线型姿势入水

演示旱地仰卧姿势

- 抬高背部和臀部
- 面朝天花板

演示水中仰卧姿势：

- 仰卧漂浮且手臂伸展的 5 个要点（5 个要点：耳朵、下巴、胸部、肋骨/腹部、臀部）
- 面朝天花板
- 耳朵没入水中





- 双腿一起伸展

演示旱地侧面平衡和踢水：

- 地面姿势
- 俯卧姿势
- 侧面 - 俯卧 - 侧面，保持身体姿势

演示水中侧面平衡和踢水：

- 全身姿态
- 俯卧姿势
- 侧面 - 俯卧 - 侧面，保持身体姿势

了解呼吸控制、浮力、平衡和身体姿势之间的关系。



游泳的基本知识

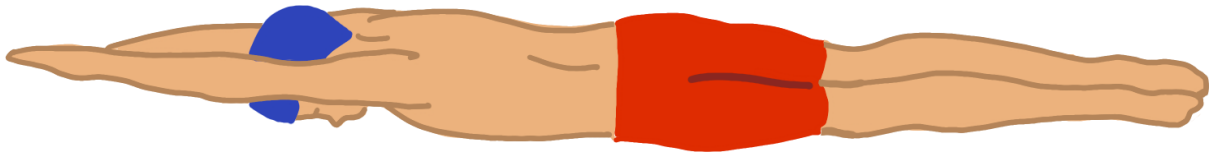
流线型姿势

流线型姿势是一项重要的技能，它能在水中形成最高效的身体姿势。它产生的阻力最小。

以所有泳姿出发时都会出现流线型姿势（不管是游泳还是跳水），在混合泳的转身/转换中也会出现流线型姿势。

执教技巧:

- 在齐腰深的水中开始，背靠墙壁，身体前倾
- 双臂伸直，举过头顶，肘部锁定，紧压耳朵，双手叠起
- 身体前倾，腰部弯曲，直到耳朵浸入水中
- 轻轻蹬向墙壁

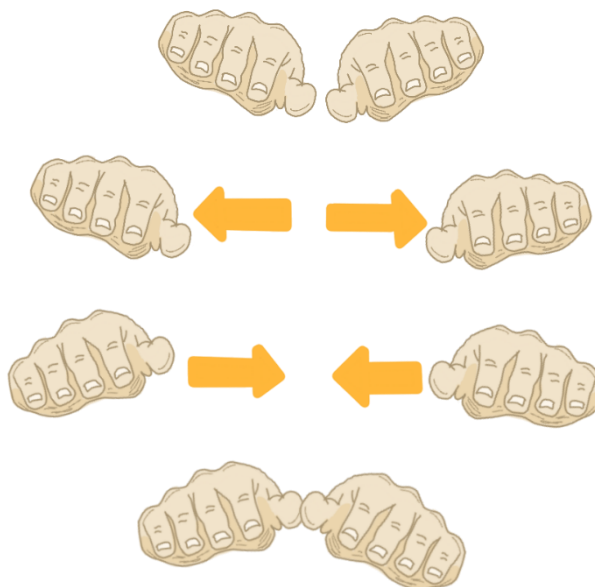


划水

划水是一项基本的游泳技能，你可以利用双手在水中的水平动作来使头部保持在水面以上。

执教技巧:

- 手臂呈流线型漂浮在水面上，不要踢腿
- 开始以最快的速度踢腿。
- 感受一下在踢水时从臀部一直到双脚的动作。
- 5 秒钟后，增加手臂动作，游到另一边，仍然尽可能快地踢腿。



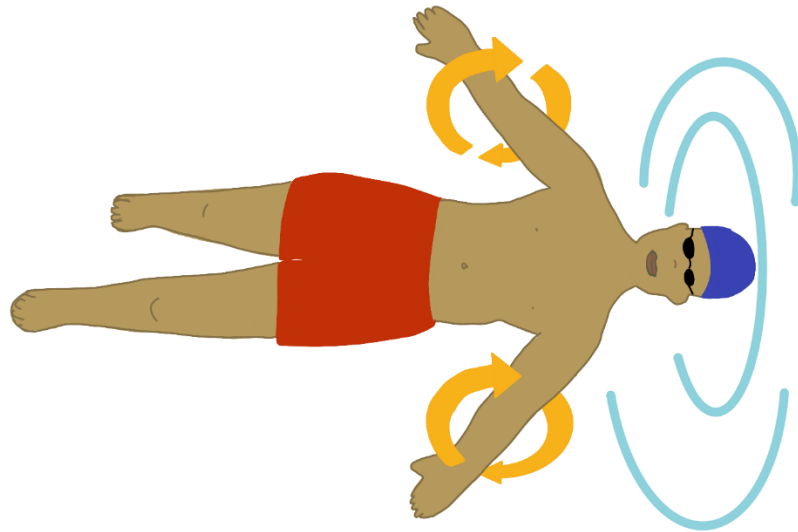
水中漂浮

水中漂浮是一项重要的生存技能，但有些游泳运动员可能会觉得很难做到，这是因为他们的身体原因。

让你的游泳运动员练习俯卧漂浮和仰卧漂浮。

检查游泳运动员的浮力中心。

如果游泳运动员是仰卧漂浮（仰卧姿势），并且他们的臀部开始下沉且双腿朝向池底移动，试着让他们膝盖弯曲——这将改变他们的浮力中心，帮助它们保持浮起。

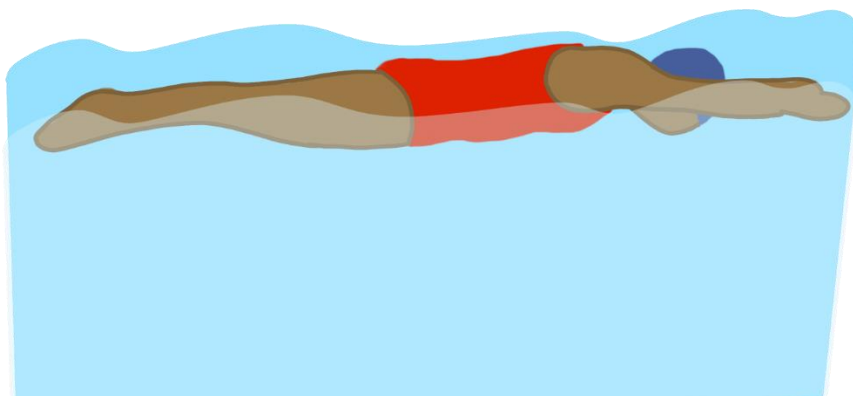


俯卧漂浮

脸朝下在水中保持水平姿势，俯卧姿势漂浮。

执教技巧

- 站在齐腰深的水中，腰部向前弯曲，双臂在身体前方伸直，宽度不超过肩宽。
- 低下头，直至脸完全浸入水中。
- 身体前倾，脚趾轻推，直至双脚离开池底并浮到水面。



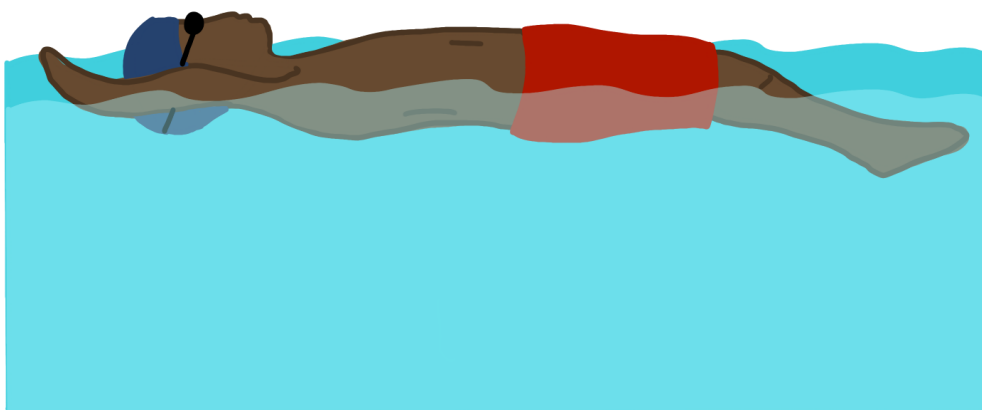
仰卧漂浮

脸朝上在水中保持水平姿势，仰卧姿势漂浮。

执教技巧

- 首先让游泳运动员仰躺，头靠在教练的肩膀上，或者教练用一只手托住运动员的头部。另一只手支撑其背部，保持胸部向上的姿势。
- 确保耳朵没入水中，下巴抬起。这也将帮助游泳运动员自然而然地保持胸部向上。
- 让游泳运动员保持放松，双腿微微伸开，双臂向侧面伸出，手掌向上，形成“T”形姿势。
- 当游泳运动员感觉更加舒适时，将他们的头从你的肩膀上移开，或者将你的手从他们的后脑勺上移开，但继续用一只手轻轻支撑着他们的背部。
- 随着游泳运动员感到背部越来越舒适，开始移开手和/或手指，使其独立漂浮于水上。

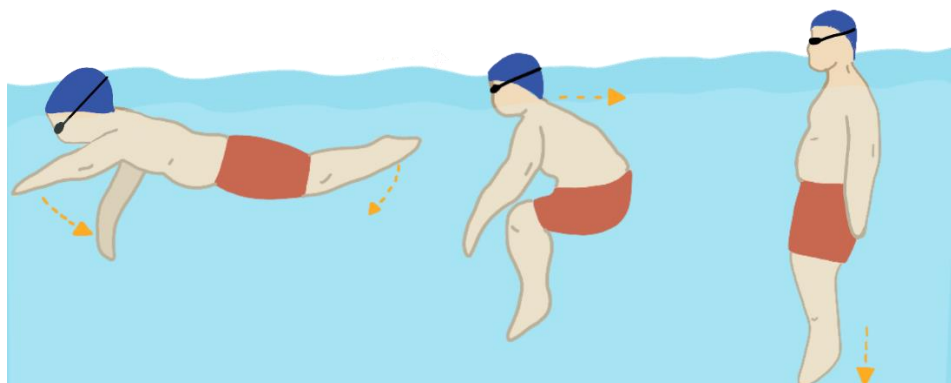
关键提示：并不是每个人第一次跳入水中时都能自然地浮起来。实际上，对有些人来说，这比较困难。这需要练习。

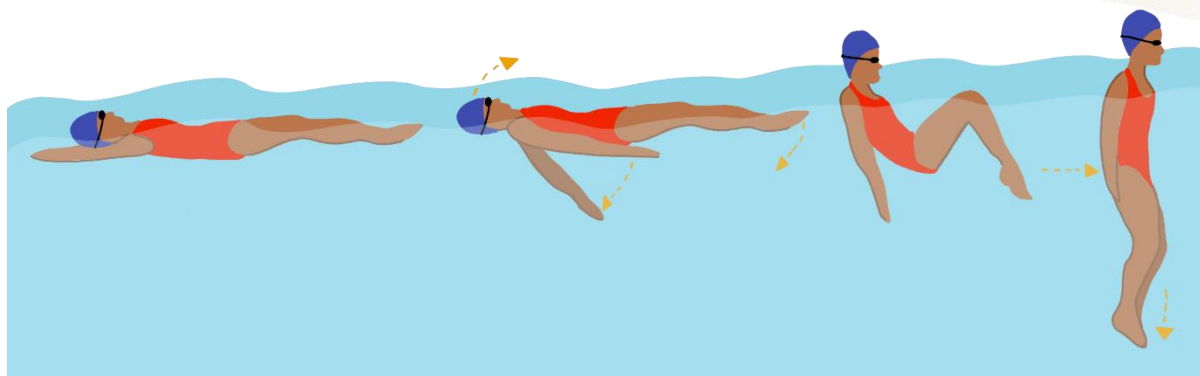


俯卧漂浮和仰卧漂浮时恢复站立姿势

目的是恢复到安全的站立姿势

- 头向前抬
- 弯曲膝盖，同时用手划水，双腿向池底落下，以恢复平衡。
- 用手划水以恢复平衡





打蛋式踩水

打蛋式踩水也被称为“回旋法”，这是一项重要的生存技能，要学习如何运用并完全掌握。整个“回旋法”技能将包括划水动作。

教授这项技能（或其他任何技能）的最佳方法是“分解这项技能”，并告诉游泳运动员为什么要学习这项技能，正确的演示也非常重要。

在教授打蛋式踩水动作时需要考虑的要点。

- 正确的示范——教练可在水中和地面分别示范这项技能。
- 游泳运动员坐在池边，双腿/双脚浸入水中
- 游泳运动员以打圈的方式踢腿，用脚踩水——应鼓励游泳运动员“用脚底去感受水”
- 在水中练习这项技能，使用两块浮板，每条手臂下各一块，或扶着游泳池泳道线来支撑。
- 当游泳运动员的表现表明他们能够做出有效的打蛋式踩水，就可以向他们介绍手臂动作。

介绍手臂动作

- 需要在地面上演示手臂动作，这是一个划水动作
- 向内划水的动作——使用以下提示：“双手向内推水——拇指朝上”——旋转双手准备向外划水
- 向外划水的动作——使用以下提示：“双手向外推水——拇指朝下”——旋转并重复

介绍完整的踩水技能

- 游泳运动员坐在池边，让其演示腿部动作，然后介绍手臂动作——有些游泳运动员可能会觉得很难协调
- 游泳运动员可进入水中，手扶游泳池泳道线来练习，做出手臂和腿部动作——当熟练后，松开游泳池泳道线，让游泳运动员在泳池边缘附近练习完整的踩水技能。



学习游泳技能

游泳项目的目标是培养自在且自信的游泳运动员。通过研究游泳运动员学习和成长的方式，他们在情感历程中的位置，他们对身体的了解程度以及他们身体在水中的反应方式，来实现该目标。





基础级别：

目标：让参与者熟悉水。

关键点：

- 这一级别旨在帮助运动员熟悉水。
- 一些运动员可能永远无法获得级别 1 所需的技能，基础级别能够为这些运动员提供支持，让他们持续参与。

建议的课程时长：30 分钟

课程是循序渐进的，参与者应能接触到每一项技能，但请注意，他们可能无法立即掌握该技能。游泳运动员会随着课程进展不断学习和提高。要进入级别 1，游泳运动员必须能够自在、自信且持续地展示这些技能：

- 遵循教练的指示
- 展示安全入水和出水的能力
- 在齐胸深的水中自在地行走
- 吐气
- 熟练使用各种浮力辅助装备（例如浮板、游泳池泳道线和浮漂）
- 在协助下自在地漂浮
- 将面部没入水中

建立基础级别的技能和信心

在这个级别，教练的重点应当是帮助运动员掌握以下技能：

- 遵循教练的指示
- 入水/出水
- 在不同深度的水中行走
- 行走和吐气
- 漂浮（有辅助/无辅助）
- 手臂动作（有辅助/无辅助）
- 划动（感受水中动作）
- 基本的腿部动作（有辅助/无辅助）





1. 演示安全地入水和出水。

*入水和出水会根据游泳运动员的能力而有所不同

- I. 教练应以最适当的方式协助运动员入水。例如，为坐轮椅的运动员使用游泳池升降机。
- II. 入水后，教练必须确保运动员得到支撑且感到舒适。
 - i) 建议将水位保持在略低于运动员胸部的位置。
- III. 当运动员出水时，教练应当像他们入水时一样采用类似方式协助他们。

2. 漂浮分解练习

*教练应分解技能，以帮助运动员理解。

- I. 在协助下，鼓励游泳运动员仰卧，将头靠在教练的肩膀上。
- II. 游泳运动员抓住浮板或泳道线来展示独立的仰卧漂浮。
- III. 在仰卧漂浮时介绍踢腿动作。
- IV. 在仰卧姿势时介绍手部划水动作，然后让游泳运动员演示基本动作。

3. 将面部没入水中

- I. 练习面部入水/将面部没入水中。
- II. 吐气时将面部没入水中但不要超过发际线。

4. 手臂动作

- I. 先讲行走，并示范一个划水动作。
- II. 然后讲行走 + 划水动作 + 吐气。

基础级别

目标：
让参与者熟悉水。

关键点：
这一级别旨在帮助运动员熟悉水。
一些运动员可能永远无法获得级别 1 所需的技能，基础级别能够为这些运动员提供支持，让他们持续参与。

建议的课程时长：
30 分钟





级别 1

目标

让参与者在^①水中感觉舒适，并能够毫无顾虑地完全浸入水中。

关键点

- 级别 1 适合游泳初学者
- 一些游泳运动员可能会进步很快，而另一些则可能需要多次重复此级别
- 安全第一

建议的课程时长：30 分钟

课程是循序渐进的，参与者应能接触到每一项技能，但请注意，他们可能无法立即掌握该技能。游泳运动员会随着课程进展不断学习和提高。要进入级别 2，游泳运动员必须能够自在、自信且持续地展示这些技能：

- 遵循教练的指示
- 入水/出水
- 吐气
- 俯卧漂浮姿势和滑行（可借助少量辅助）
- 轻松潜入水中

建立^②级别 1 的技能和信心

运动员进步情况

- 遵循教练的指示
- 在泳池中感到放松
- 在没有辅助的情况下，从泳池侧面跳入深水区教练身旁，以及从泳池侧面跳入齐胸深的水中
- 在齐胸深的水中行走
- 坐在泳池台阶上，头靠在台阶上躺着，享受漂浮在水中的感觉
- 头部靠在教练的肩膀上，弓起背部并保持放松，回头看天花板
- 教练进行连续提示（例如 1，2，3，吐气），协助游泳运动员潜入池底捡起沉在池底的玩具。
- 划动手臂和手，溅起水花





- 体会到浮力的“感觉”，并可扶着泳道线自在地漂浮

级别 1

目标：

让参与者在水中感觉舒适，并可以毫无顾虑地完全浸入水中。

关键点：

级别 1 适合游泳初学者（对身处水中感到不熟悉或不舒适的人）

。一些游泳运动员可能会比其他人进步得快。身为教练，重要的是了解每名运动员的能力。
安全第一。

建议的课程时长：

30 分钟





级别 2

目标

参与者学习以轻松的方式游自由泳，示范侧身换气，放松地仰泳，并示范水中安全技能。

关键点

- 级别 2 适合在水中感到自在的游泳运动员
- 一些游泳运动员需要多次重复此级别。安全第一

建议的课程时长：30 分钟

课程是循序渐进的，参与者应能接触到每一项技能，但请注意，他们可能无法立即掌握该技能。游泳运动员会随着课程进展不断学习和提高。

不需要掌握顺畅协调的侧身换气；但是，参与者必须理解并能够演示在水中吐气的能力，并能在嘴巴露出水面时吸气。

要进入级别 3，游泳运动员必须能够自在、自信且持续地展示以下技能：

进度

- 俯卧漂浮并恢复站立
- 仰卧漂浮并恢复站立
- 踩水数分钟
- 游自由泳时有节奏地换气
- 仰泳
- 坐姿下潜

建立级别 2 的技能和信心

在确定游泳运动员是否已准备好进入级别 3 时，教练应注意以下几点：

- 在水中感到舒适
- 演示没入水中和吐气
- 在水下时不会鼓起脸颊
- 划水 10 次，同时进行有节奏的换气
- 俯卧漂浮，以流线型姿势向前滑行，并恢复到直立姿势
- 仰卧漂浮，以流线型姿势向前滑行，并恢复到直立姿势
- 踩水（运用划水动作和打蛋式踩水）并轻松在水中漂浮
- 在水下游泳





- 演示在有辅助或无辅助的情况下进行坐姿/跪姿下潜
- 游至泳池壁，转身并继续游
- 展示自由泳
- 展示自由泳，同时吸气和吐气
- 展示仰泳
- 使用浮板并在踢水时保持抬高的身体姿势

级别 2

目标：

参与者学习以轻松的方式游自由泳，示范转身和换气，并能轻松地仰泳。

关键点：

游泳运动员必须能够轻松地待在水中（从级别 1 开始）。

从此级别开始，有些游泳运动员需要更多时间才能有所进步（或根本不会再进步）。在你尝试进行下一步学习内容之前，务必先了解运动员的能力。

安全第一。

建议的课程时长：

30 分钟





级别 3

目标

游泳运动员能够：

- 在深水中游自由泳 25 米（包括平稳有节奏地换气）
- 游仰泳 25 米
- 在水中保护自己

关键点

- *Get Strong* 是为已通过水中安全评估的游泳运动员设计的
- 安全第一

要完成级别 3，游泳运动员必须能够自在、自信且持续地展示以下技能：

- 运用流线型身体姿势进行熟练的俯卧下潜并在水下游至少两倍身长的距离
- 游自由泳 25 米，同时能够顺畅协调地进行侧身换气（换气应与划水动作很好地结合）
- 游仰泳 25 米，展示灵活的转肩动作
- 使用浮板做持续踢腿动作，并演示 25 米自由泳踢水
- 演示仰泳踢水，以流线型姿势游 25 米，可使用浮板，也可不用。
- 跳入深水区，漂浮于水面，游 10 米，踩水 10 秒，改变方向，并游回池边。

建立级别 3 的技能和信心

在确定游泳运动员是否已准备好完成级别 3 时，教练应注意以下几点：

- 在短距离内演示正确的自由泳/仰泳技能，并将距离逐渐延长到 25 米
- 以流线型姿势蹬墙入水
- 以流线型姿势蹬墙数秒，开始踢水，然后开始做手臂动作
- 侧身换气时转身
- 在自由泳中持续演示高肘移臂恢复动作
- 演示正确的手部入水动作（例如，抱水并向后推，完成水下手臂划水动作）
- 俯卧姿势和仰卧姿势踢水 25 米
- 仰卧姿势时“转肩”并踢水
- 在仰泳时，演示手臂伸直恢复动作，以及正确的手部入水动作
- 展示站姿下潜，并保持流线型姿势缓慢且冷静地游泳





级别 3

目标：

游泳运动员能够：

在深水中游自由泳（包括侧身换气）。

在比赛标准下熟练地游仰泳（例如 25 米）。

在水中时感到自信且安全。

关键点：

级别 3 是为有能力完成特奥会比赛的游泳运动员设立的。

安全第一。

建议的课程时长：

30 分钟





水中安全评估

目标

为每位参与者提供机会，并鼓励他们，让他们在水中感到自在、自信且安全。

关键点

- 安全第一。
- 在评估中，始终知道每位参与者的位置。

*水中安全评估*旨在确保游泳运动员已准备好学习深水区技能。游泳运动员必须展示出在狭窄区域内安全游泳所需的最低能力，在这个区域里，浅水区、池壁或其他支撑物距离该区域中的任何位置都不超过 10 米。

为了通过*水中安全评估*，游泳运动员必须能够自在且自信地演示以下技能：

- 以双脚先入水的姿势进入深水区，控制住平衡，然后转身游回池边。
- 游 25 米的自由泳和仰泳。
- 连续踩水 90 秒钟。
- 展示水中漂浮。
- 展示个人漂浮装备的使用。





确定运动员的级别

我们简化了确定新运动员游泳级别的标准。我们首先询问六个关键问题，将参与者分至适当的级别：

1. 你下过水吗？
2. 你能完全没入水中吗（整个面部、头部和身体）？
3. 你能脸朝下浮在水面吗？
4. 你能在深水区游泳吗？
5. 你游泳时会换气吗？
6. 你会仰泳吗？

如果参与者对问题 1、2、3 回答“否”，则他们通常处于**基础级别或级别 1**

如果参与者对问题 1、2、3 回答“是”，则他们通常处于**级别 2**

如果参与者对所有问题都回答“是”，则他们通常处于**级别 3**

一旦课程开始，参与者将被进一步评估，并根据他们在水中的表现被分到不同的级别。所有课程为期八周，旨在提高参与者的技能，从而使他们在水中更加自在且自信。所有参与者都被鼓励按照他们自己的节奏来完成这些级别的训练，许多参与者需要超过 8 周的时间才能完成其相应级别的要求。

我们认为，所有参与者（甚至是最熟练的游泳运动员）都将从 *Get Strong* 课程中获益匪浅。即使参与者在参加 *Get Strong* 课程之前就已经能够完成**水中安全技能评估**，他们也依然能从 *Get Strong* 课程中获得宝贵知识和更多经验，从而对**水中安全技能评估**做好更充分的准备。





1. 你下过水吗?	2. 你能完全潜进水里吗?	3. 你能脸朝下浮在水面吗?	1. 你下过水吗?	2. 你能完全潜进水里吗?	3. 你能脸朝下浮在水面吗?	1. 你下过水吗?	2. 你能完全潜进水里吗?	3. 你能脸朝下浮在水面吗?
4. 你能在深水区游泳吗?	5. 你游泳时会换气吗?	6. 你会仰泳吗?	4. 你能在深水区游泳吗?	5. 你游泳时会换气吗?	6. 你会仰泳吗?	4. 你能在深水区游泳吗?	5. 你游泳时会换气吗?	6. 你会仰泳吗?
基础级别			级别 1			级别 2		
级别 3								

	回答: 是
--	-------

	回答: 否
--	-------

此图表可让教练和游泳运动员确定当前最适合他们参加的级别。

每个级别都有六个问题，我们将向游泳运动员或他们的教练询问这些问题。

如果你回答“是”，此问题显示为绿色。

如果你回答“否”，此问题显示为红色。

如果问题不适用于该级别，则显示为灰色。

如图所示，对于基础级别和级别 1，问题 1 至 3 的回答是“否”，而问题 4 至 6 则为不适用。

对于级别 2，问题 1 至 3 的回答是“是”，而问题 4 至 6 的回答是“否”。

正如你从图表中看到的，游泳运动员对级别 3 的所有问题都回答“是”。除了对问题回答“是”以外，游泳运动员还应能够展示所要求的内容，例如仰泳。

***需要注意的是，这只是供教练和运动员使用的一份指南，运动员可根据自己的意愿/需求更换级别。**





泳姿学习

自由泳

自由泳被认为是所有比赛泳姿中速度最快的一种，也是游泳初学者最先学习的技能之一。游泳动作包括两臂轮流划水，双腿不停打水。游泳运动员的身体在水中保持水平，呈流线型姿势，同时游泳运动员在水中每划一个手臂动作周期就将头部转向一侧换气。可将此技能分解成多个组成部分，从而实现游泳动作的教学和训练。

泳姿执教要点

身体姿势

身体姿势为水平，在水中呈流线型。

关键点

- 保持水平，臀部稍微倾斜。吃水线在眉毛和发际线之间。
- 头部的轻微调整会改变腿部的的位置。如果头部抬高露出水面，双腿就会落下；如果头部没入水中，双腿就会浮出水面。
- 眼睛向下看。
- 划水时肩膀旋转。

腿部动作

自由泳的腿部动作帮助身体保持水平姿势，并维持手臂运动的平衡。它有助于在划水时推动身体前进。

备注：常见的错误是，游泳运动员在划水时会越过其身体的中心线，从而导致过度旋转。

关键点

- 腿部动作从臀部开始。
- 双腿打水的位置与身体的深度相同。这样对前进产生的阻力最小。
- 需要交替完成动作。
- 膝盖略微弯曲。
- 脚踝放松，使脚趾稍内扣，形成自然的八字脚姿势。
- 每组手臂动作后的腿部打水次数可能会有所不同。
- 通常一组手臂动作后会进行六次腿部打水。





手臂动作

在游泳时，连贯的手臂交替划水动作会产生持续不断的推力。

关键点——入水

- 手入水时指尖先入水。
- 手与头部和肩膀成一条线，轻快入水，手臂略微弯曲。
- 然后手向前伸到水面下。注意：动作应自然，不要用力过度。

抱水划水

在入水之后，手臂要做 3 次扫水动作。肘部略微弯曲，向前划，然后向后划向身体的中心位置，之后向大腿外侧划水，模仿沙漏形。

恢复

- 该动作应呈放松状态，利用抱水划水所产生的动力。
- 肘部将先出水，且始终高于手的位置。
- 手移动时尽可能贴近身体。手移过肩膀位置时，手臂立即向前伸，做入水动作。

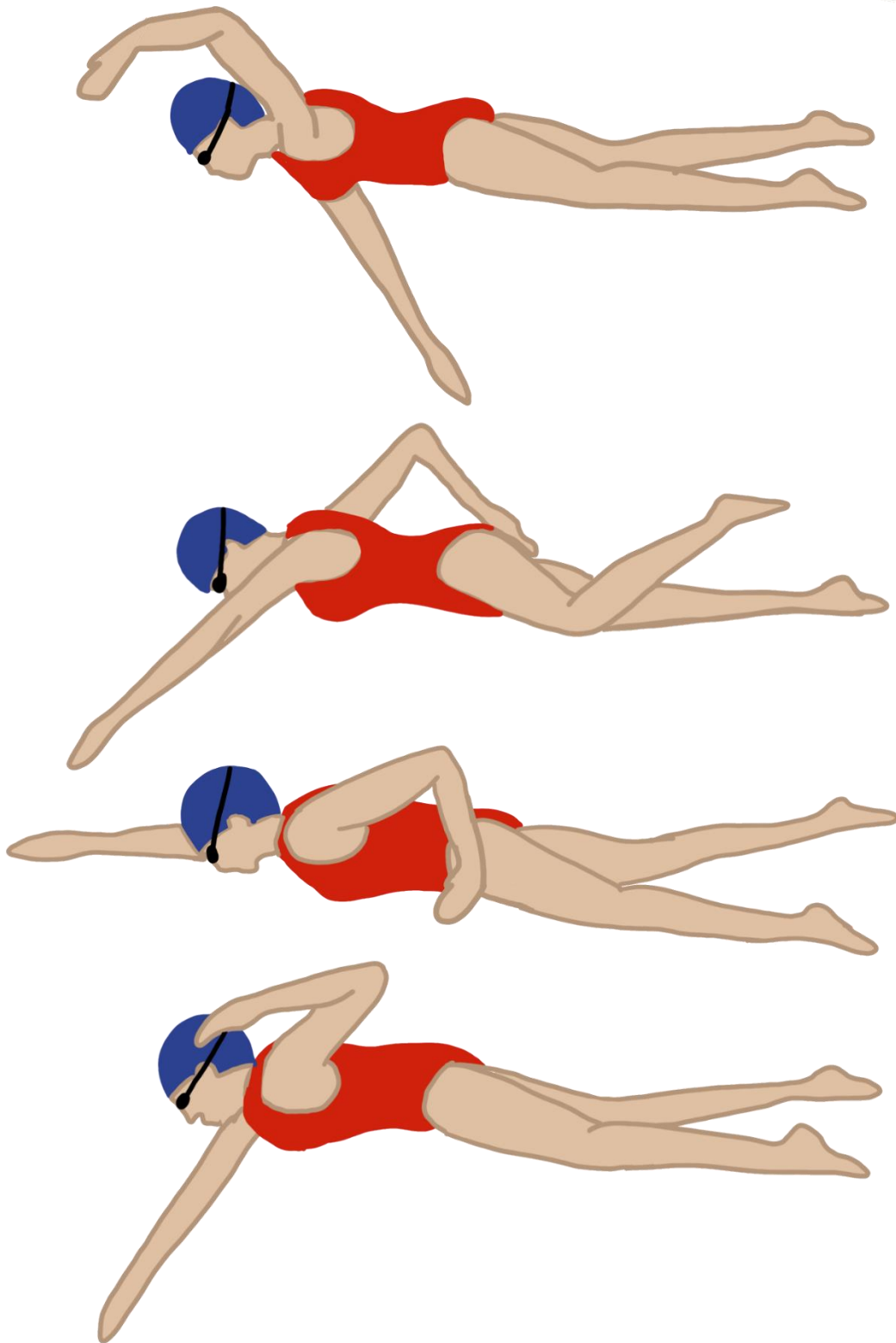
换气

自由泳中最重要的元素之一就是掌握如何轻松进行侧身换气动作。它不仅保证游泳运动员的身体能够向活跃的肌肉提供足够的氧气，还可以使游泳运动员保持有效的身体姿势。

- 随着身体的自然旋转，头部平稳地转动（不抬起）。
- 当手臂完成抱水划水动作时，面部转向该手臂一侧进行换气。
- 进行换气时，另一侧手臂位于水下。
- 完成换气后，立即平稳地重新转头入水。
- 渐渐吐气。
- 每两次手臂划水动作后换气一次（一个动作周期）这叫做单侧换气。也可以每三次手臂划水动作后换气一次。这叫做双侧换气。

备注：当教授自由泳换气时，建议先让游泳运动员从他们习惯的一侧进行换气。





进度

- 练习单侧换气：
 - 扶着池边
 - 使用浮板做踢水动作





- 使用浮板——介绍手臂动作/换气
- 完整的划水动作（不用浮板），进行前交叉练习（短距离侧身换气），可使用脚蹼辅助划水，并进行短距离换气
- 在短距离内借助脚蹼/不借助脚蹼做完整的划水动作，然后逐渐将距离延长

分解练习

- 借助脚蹼——每踢水 6 下转向右侧换气（游泳运动员的右臂应伸展，左肩应朝向天花板），左臂/左手应划向游泳运动员的大腿方向，头部放松，靠向伸展的右臂。游泳运动员将踢水 6 次，然后将面部轻轻没入水中，眼睛看向池底。应鼓励游泳运动员不要转动身体改变其俯卧姿势，唯一的动作（除踢腿外）就是头部转向一侧换气。
- 借助脚蹼——每踢水 6 次后转向左侧换气
- 同上，但是游泳运动员将伸展其左臂。

出发

在所有的比赛中，都是由发令员吹哨发出信号，游泳运动员听到哨声时站上出发位置。然后，发令员会对游泳运动员喊出口令“各就各位”。当声音信号响起时，游泳运动员离开出发台或泳池一边。

出发是游泳比赛中非常重要的一环，执照[国际泳联规则](#)，犯规运动员会被取消比赛资格，因此，务必要让游泳运动员定期接受这项技能训练。注意特定的身体条件，一些游泳运动员可能会因此只能从水中出发。教练应熟知并遵守[国际泳联](#)和设施规则中针对水中出发的规定。记住，在教学开始时，要分解技能，使之变得有趣。

特奥会比赛允许三种出发方式

- 站姿
 - a) 出发台出发
 - b) 站在跳台上/池边
- 坐姿（跳台上/池边）
- 水中（W）

站姿出发

站姿出发可在跳台或出发台上进行。

执教技巧

1. 站在出发台或跳台上，将脚趾弯曲，位于出发台的前缘
2. 游泳运动员应站在出发位置

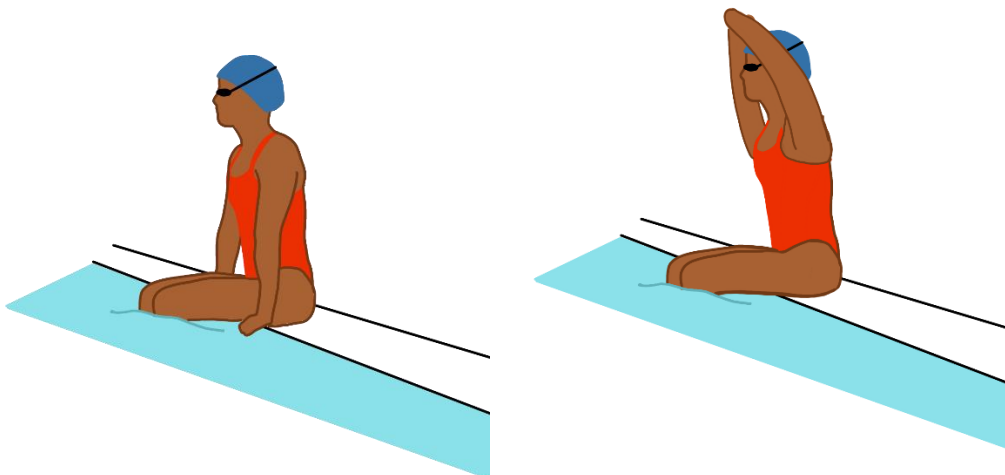


3. 在发令员发出信号后，用脚蹬向出发台/跳台
4. 以流线型姿势入水
5. 自由泳/蝶泳——浮出水面
6. 蛙泳——游泳运动员可做蛙泳划水动作，或滑向水面
7. 当他们浮出水面时，立即开始做相应的划水动作



坐姿出发——自由泳

1. 坐在泳池跳台上
2. 在发令员发出信号后，蹬向泳池墙壁，以流线型的俯卧姿势向前，适当时腿部打水。
3. 一旦身体完全伸展，就开始适当的划水动作。





水中出发

对于自由泳、蛙泳和蝶泳而言，水中出发动作类似。以下执教技巧可应用于这些泳姿中的任何一种。

执教技巧

1. 在水中时，用一只手抓住泳池的侧边。
2. 双脚蹬在墙面上。
3. 微微弯曲膝盖。
4. 将另一只手伸向前进方向或泳池的另一端。
5. 确保游泳运动员看向泳池的另一端。
6. 在发令员发出信号后，蹬向泳池墙壁，以流线型的俯卧姿势向前，适当时腿部打水。
7. 一旦身体完全伸展，就开始适当的划水动作。

游泳时转身

对于任何距离超过泳池长度的游泳比赛，转身是一项重要的技能。转身是指运动员在游到泳池末端时如何改变方向。[国际泳联规则](#)明确规定了 4 种比赛泳姿中每一种泳姿的转身动作要求。

自由泳转身动作

在自由泳的转身中，游到泳池末端时可用身体的任一部位接触池壁。（国际泳联规则 SW5.2）
。有两种常用的自由泳转身方法：摆动式转身和前翻滚转身

摆动式转身

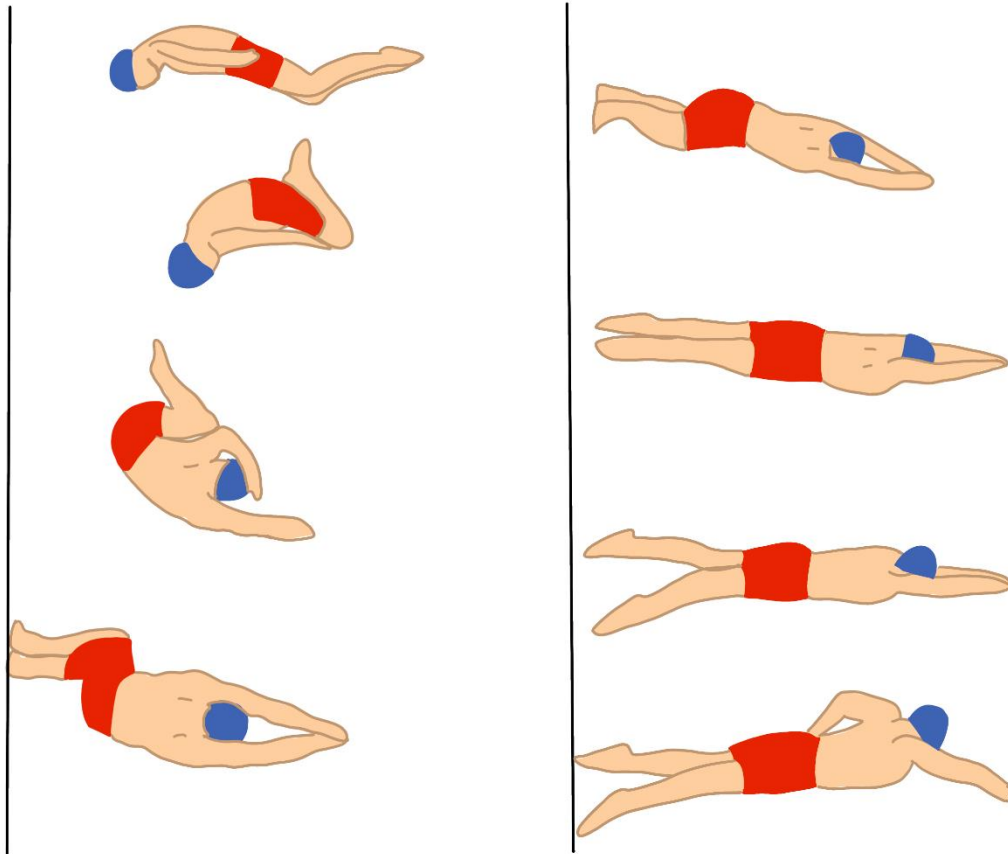
1. 以自由泳泳姿游近池壁，并触摸或抓向墙壁
2. 屈膝收腿并开始转身。
3. 换气并完成转身。
4. 双臂伸过头顶，恢复至俯卧，呈流线型姿势。
5. 继续自由泳划水动作。

前翻滚转身

1. 以自由泳泳姿游近池壁。
2. 在接近池壁时最后划水一次，开始转身
3. 低头，最后用力踢水一次，完成手臂划水动作，手臂最终处于身侧



4. 将膝盖屈向胸部，开始翻滚或翻转身体
5. 双脚用力蹬向池壁
6. 伸展手臂，恢复至俯卧，呈流线型姿势，直到升出水面，然后继续自由泳划水动作

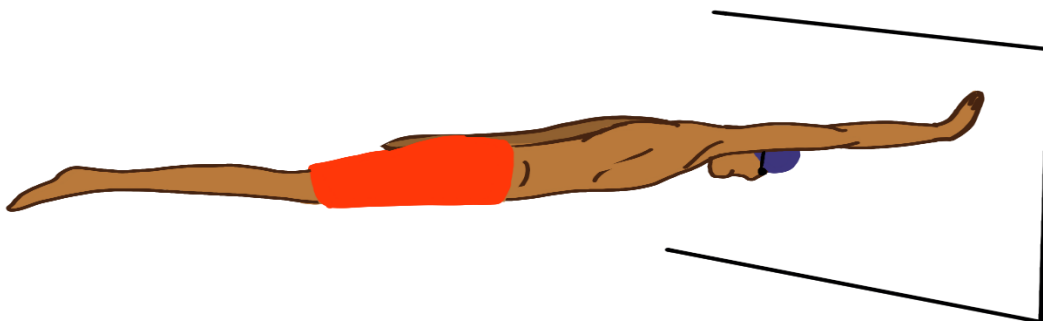


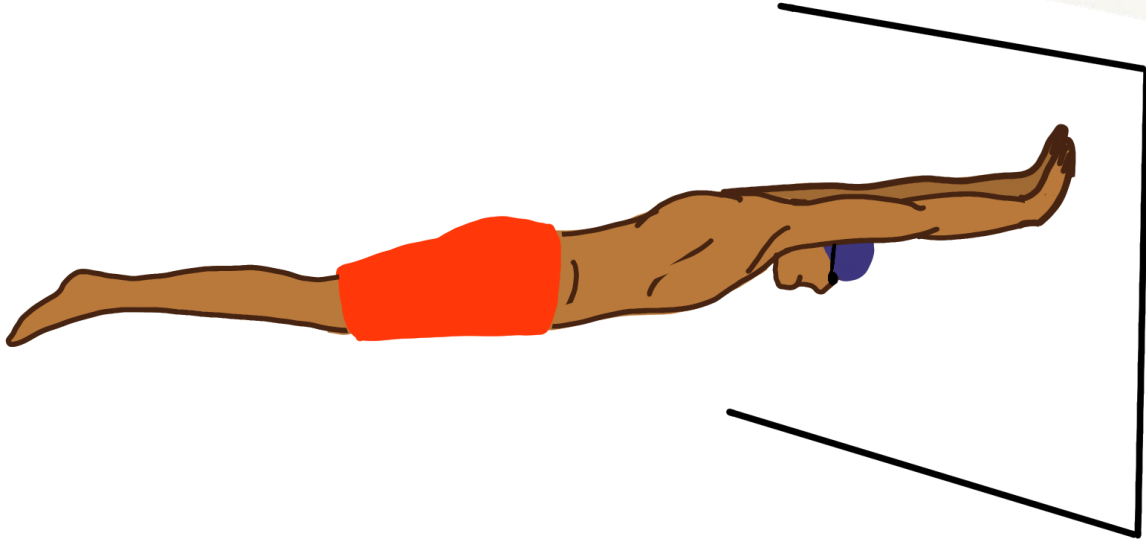
结束

[国际泳联规则](#)明确规定了 4 种比赛泳姿中每一种泳姿的结束动作要求。

自由泳结束动作

- 手臂向前伸展，游向池壁，腿部打水动作不要放慢速度。





规则和取消资格

参阅[特奥会规则](#)和[国际泳联规则](#)。

适用于自由泳的规则为：

1. 自由泳是指，在指定的项目中，游泳运动员可以用任何泳姿游泳；但在个人混合泳或混合泳接力赛中，自由泳是指除仰泳、蛙泳或蝶泳以外的任何泳姿。
2. 在游至池壁前转身和结束时，游泳运动员身体的某一部分必须接触墙壁。
3. 在整个游进过程中，游泳运动员身体的某一部分必须露出水面；但在转身时以及每次转身后的不超过 15 米的距离内，允许游泳运动员完全潜入水中。在 15 米时，游泳运动员的头部必须已经露出水面。

可在[“规章制度”章节查阅取消资格（DQ）代码](#)。



仰泳

泳姿执教要点

很多人喜欢采取仰泳，以保持面部不入水。仰泳的关键在于头部姿势的平衡和稳定，打水的节奏幅度小而速度快，同时手臂交替划水（一只手臂入水时，另一只手臂出水）。重要的是，游泳运动员在每个动作周期都维持着适当的呼吸技巧。

身体姿势

- 流线型姿势——头和肩略高于身体——头部保持不动——从肩部旋转。
- 游泳运动员应尽量保持胸部位于较高位置，以确保不会在水中造成阻力。

关键点

- 流线型仰卧姿势，臀部略微倾斜。
- 耳朵刚好没入水面以下。
- 头部保持不动，眼睛向上看，同时做划水动作。
- 臀部紧贴水面。
- 划水时肩膀旋转。
- 脚趾自然放松
- 在水下弯曲手肘加速划动

手臂动作

手臂连续交替划水。手臂动作提供持续的推进力。弯曲手肘划水要比伸直手臂划水更加高效。在学习该技能的早期阶段，最好伸直手臂划水。

关键点

保持良好的身体姿势，维持平衡，眼睛向上看，伸直手臂做恢复动作——小手指先入水，以实现正确的抓水动作。游泳运动员需要保持连续的打水动作。

入水

入水前，手臂应经过耳朵，小手指先入水，头部与身体在一条直线上，水面约位于头顶中部，压力点应位于肩部中间。





抱水划水

- 手臂向下和向外伸展以抱水。同时肩部自然旋转以进行辅助
- 手掌向下划入水里，掌心向外。
- 手臂在肘部弯曲成 90 度。
- 手臂向大腿推水，手指指向侧面，掌心向下。
- 完整的手臂动作呈 S 形移动。

恢复

- 随着肩部的自然旋转，手掌出水
- 手臂逐渐转动，以确保小手指准备好入水。
- 手臂始终保持伸直和放松。

腿部动作

腿部动作有助于保持水平的身体姿势，同时平衡手臂的动作，这也是仰泳推进力的重要组成部分。

关键点

- 从臀部开始进行连续的上下交替踢水动作。
- 双腿保持并拢，且几乎笔直。
- 膝盖保持在水面以下。
- 脚踝放松，脚尖伸直。
- 双脚露出水面
- 一个动作周期内踢腿六次。

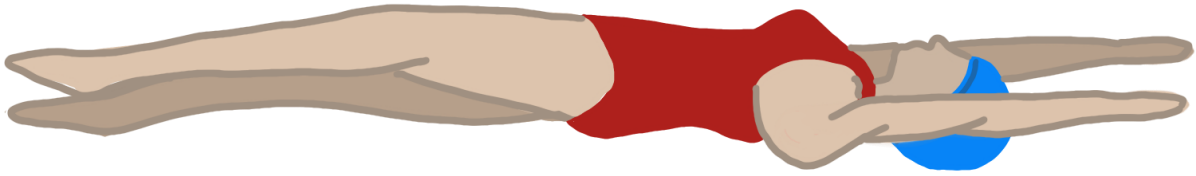
换气

- 自然地呼吸换气。
- 通常每个动作周期完成后呼吸一次。

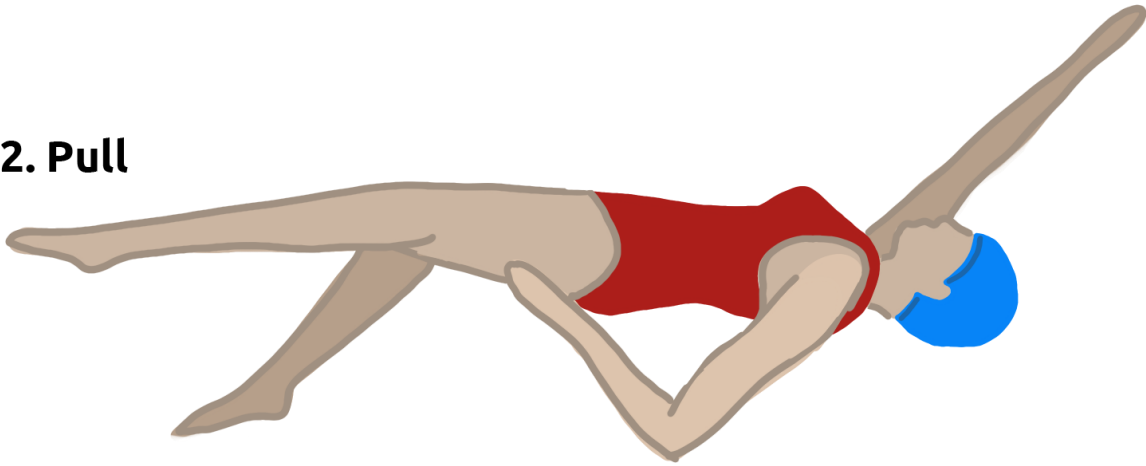




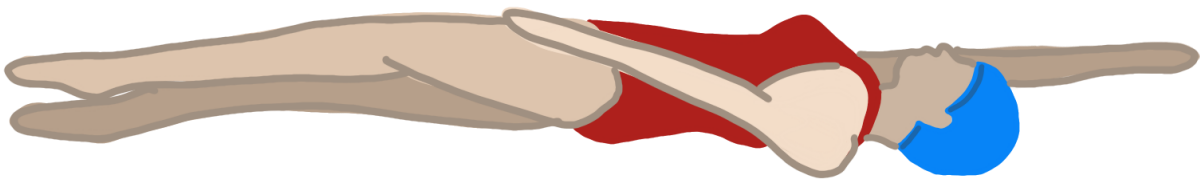
1. Entry



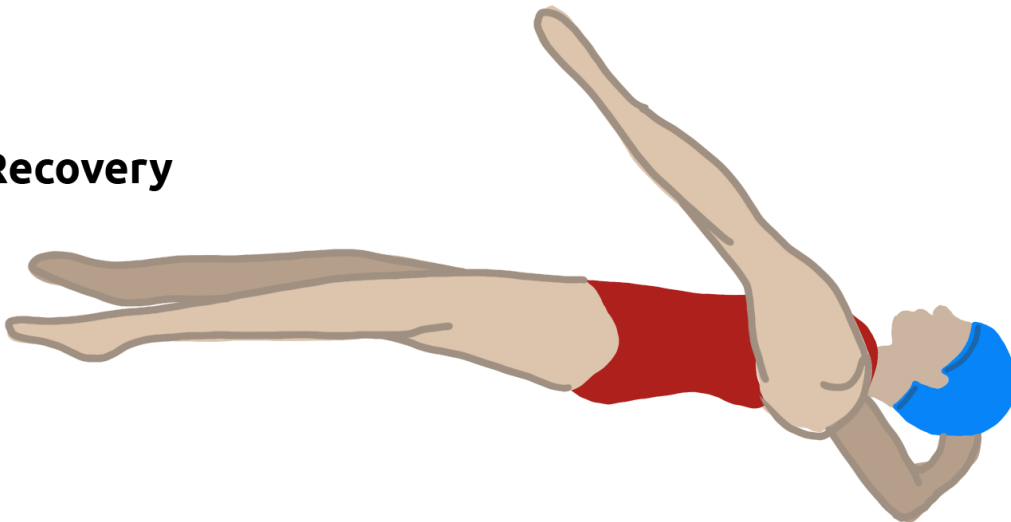
2. Pull



3. Release



4. Recovery



进度

- 借助浮板向后踢水，伸展双膝——（这将有助于减少膝盖弯曲踢水的动作）
- 不借助浮板向后踢水——最开始将手放在游泳运动员的身侧，然后以流线型的姿势前进，保持抬高的身体姿势。脚蹼的使用可帮助游泳运动员理解身体姿势/平衡。





- 浮板——介绍手臂动作
- 在短距离内演示完整的游泳动作，当游泳运动员熟练掌握后，逐渐延长距离

分解练习

- 借助脚蹼——仰泳，保持流线型姿势踢水
- 借助脚蹼/不借助脚蹼——单臂划水——一条手臂位于游泳运动员的身侧，游泳运动员将用两条手臂交替划水
- 在短距离内做完整的划水动作，然后逐渐将距离延长

出发

在所有的比赛中，都是由发令员吹哨发出信号，游泳运动员听到哨声时站上出发位置。然后，发令员会对游泳运动员喊出口令“各就各位”。当声音信号响起时，游泳运动员离开出发台或泳池一边。

出发是游泳比赛中非常重要的一环，执照[国际泳联规则](#)，犯规运动员会被取消比赛资格，因此，务必要让游泳运动员定期接受这项技能训练。注意特定的身体条件，一些游泳运动员可能会因此只能从水中出发。教练应熟知并遵守[国际泳联](#)和设施规则中针对水中出发的规定。记住，在教学开始时，要分解技能，使之变得有趣。

特奥会仰泳比赛只允许一种出发方式

- 水中（W）

水中出发——仰泳

在水中练习仰泳。

执教技巧

1. 面朝泳池的出发端。
2. 两手握住池边或出发台上的握手器（缺少一条手臂的运动员可只用一手握住）
3. 两腿屈膝，两脚脚掌蹬住池壁
4. 当发令员发出信号，双腿蹬向池壁



5. 双臂伸过头顶并踢水，使用浅打水或蝶式打水，直至身体呈流线型姿势。
6. 游泳运动员用力打水，直至身体完全伸展。游泳运动员在出发和游进的整个过程中保持持续的踢水动作。
7. 一旦双手露出水面，就开始仰泳动作。



游泳时转身

仰泳的转身

在仰泳的转身中，游到泳池末端时可用身体的任一部位接触池壁。仰泳中有两种常用的转身方式：摆动式转身和前翻滚转身。在摆动式转身中，游泳运动员必须一直保持仰卧姿势。出于安全考虑，仰泳旗帜通常安置在离泳池末端 5 米远的地方。旗帜确保游泳运动员能够识别离完成比赛还有多远距离。

仰泳的摆动式转身

1. 以仰泳泳姿游近池壁，并触摸或抓向墙壁
2. 将双膝屈向胸部，然后开始旋转身体。
3. 双脚朝向池壁



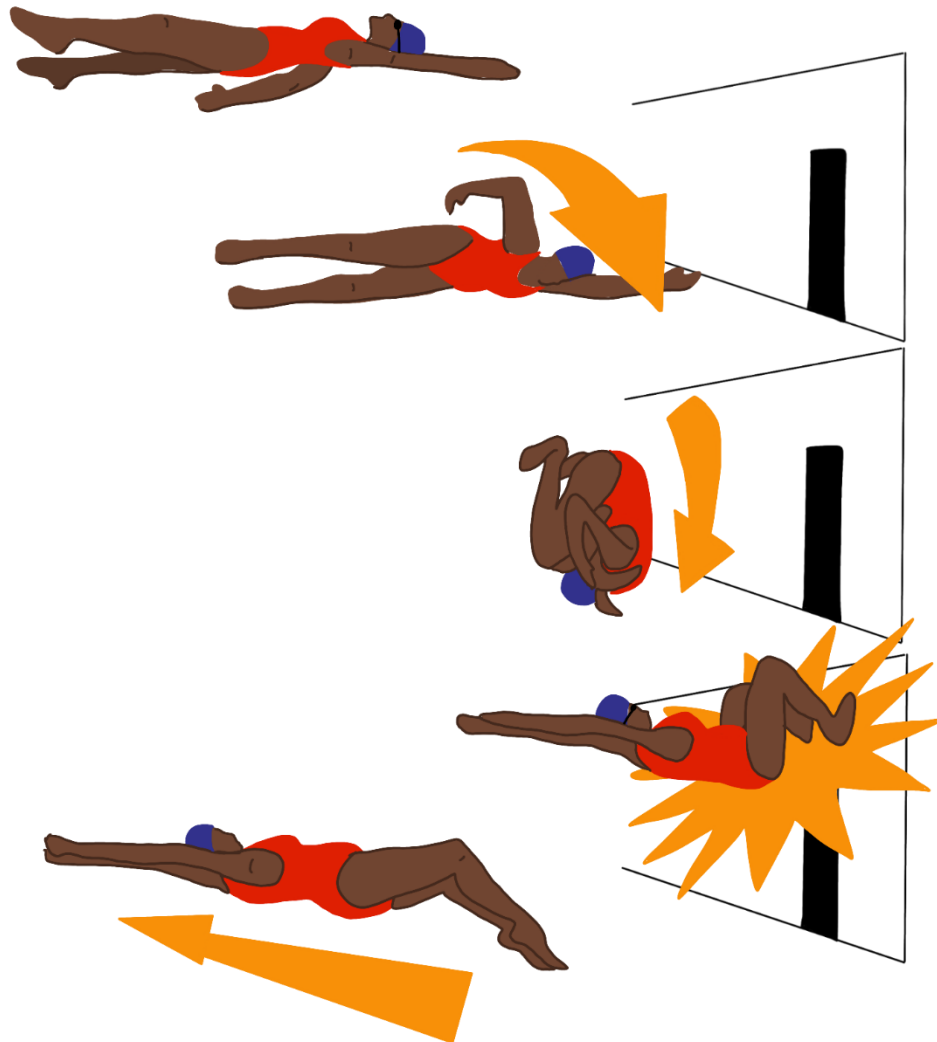
4. 双脚用力蹬向池壁
5. 双臂伸过头顶，恢复至仰卧，呈流线型姿势。
6. 恢复仰泳动作。

仰泳的前翻滚转身

1. 以仰泳泳姿游近池壁。
2. 在接近池壁时最后划水一次，开始转身
3. 使用连续的单臂抱水或双臂同时抱水，翻滚至俯卧姿势
4. 将膝盖屈向胸部，开始翻滚或翻转身体
5. 双脚用力蹬向池壁，翻滚至仰卧，呈流线型姿势。

备注：仰泳的前翻滚转身只能在仰泳转换成仰泳的时候进行（IM 不可用）。

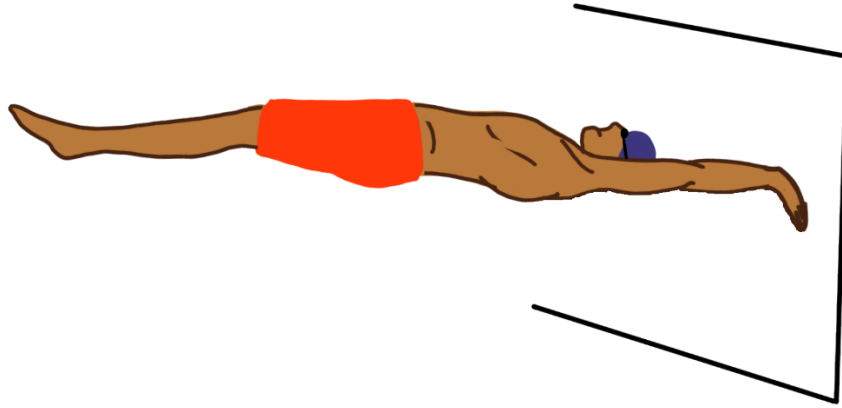




结束

结束仰泳

1. 出于安全考虑，仰泳旗帜通常安置在离泳池末端 5 米远的地方。
2. 旗帜确保游泳运动员能够识别离完成比赛还有多远距离。
3. 手臂向后伸展，游向池壁，腿部打水动作不放慢速度。



规则和取消资格

参阅[特奥会规则](#)和[国际泳联规则](#)。

适用于仰泳的规则为：

1. 在响起出发信号之前，游泳运动员将进入水中，面朝泳池的出发端列队，双手握住出发台的握手器。禁止将脚放入排水沟内，或将脚趾勾在排水沟的边缘。当使用仰泳出发壁架时，两脚脚趾必须与池壁或触板的面板接触。严禁脚趾勾在触板上沿。
2. 按照 SW 6.5 中的规定，在响起出发信号和转身之后，游泳运动员必须双脚蹬出，并在整个比赛过程中以仰卧姿势游进，但转身时除外。小于 90 度的仰泳比赛中，仰卧姿势允许身体做转动动作，但必须保持与水平面小于 90 度的仰卧姿势。头部姿势不受此限。
3. 在整个比赛过程中，游泳运动员身体的任一部位必须露出水面。在转身时以及每次转身后不超过 15 米的距离内，允许游泳运动员完全潜入水中。在 15 米时，游泳运动员的头部必须已经露出水面。
4. 在转身时，游泳运动员身体的任一部位必须接触到他/她所在泳道的池壁。在转身过程中，当运动员肩的转动超过垂直面后，可进行一次连续单臂划水或双臂同时划水动作，并在该动作结束前开始翻滚。离开池壁时，游泳运动员必须已经恢复到仰泳姿势。
5. 在比赛结束时，游泳运动员必须以仰卧姿势触碰到其所在泳道的池壁。

[可在“规章制度”章节查阅取消资格（DQ）代码。](#)



蛙泳

泳姿执教要点

- 蛙泳是一种重要的生存技能。
- 手臂和腿部的动作是对称的
- 划水有助于踢水

身体姿势

- 游泳运动员在水中以流线型俯卧姿势游泳。

手臂动作

在蛙泳中，手臂的动作是对称的，在水下恢复。

关键点

- 俯卧滑行姿势（流线型）时，双手向斜下方压水。
- 双手向外划水时，肘关节伸直。
- 双手向里收回至胸前，双肘紧贴身侧
- 手臂的划水动作支持着腿部的推进力。
- 双手可以在水下或水上缩回，但肘部必须保持在水下。
- 然后手臂向前伸展，恢复到流线型姿势。

腿部动作

大部分推进力都来自于腿部的踢水。对游泳运动员来说，蛙泳的踢水可能是所有泳姿中最难掌握的，且可能需要较长时间。腿部动作是对称的，有时被称为“窄膝鞭水”。

关键点

- 两膝之间的距离应该略大于臀部宽度。
- 双脚缩回时靠近臀部。
- 双膝并拢，将脚稍微向外（足与小腿间的角度小于 90° /背屈）
- 以圆形运动扫出并向后蹬，双脚保持屈起，不松弛。





- 双脚缩回时在臀线以内
- 完成踢水动作时，双腿充分伸展，膝盖和脚踝并拢，脚尖朝外下方。
- 双脚缩回时在臀线以内。
- 现在，身体应处于流线型姿势。

换气

- 在向内扫水或夹肘动作时上身抬高，嘴巴露出水面吸气。
- 向前滑行时在水下吐气。
- 开始做向内划水动作时以协调的正确方式换气。

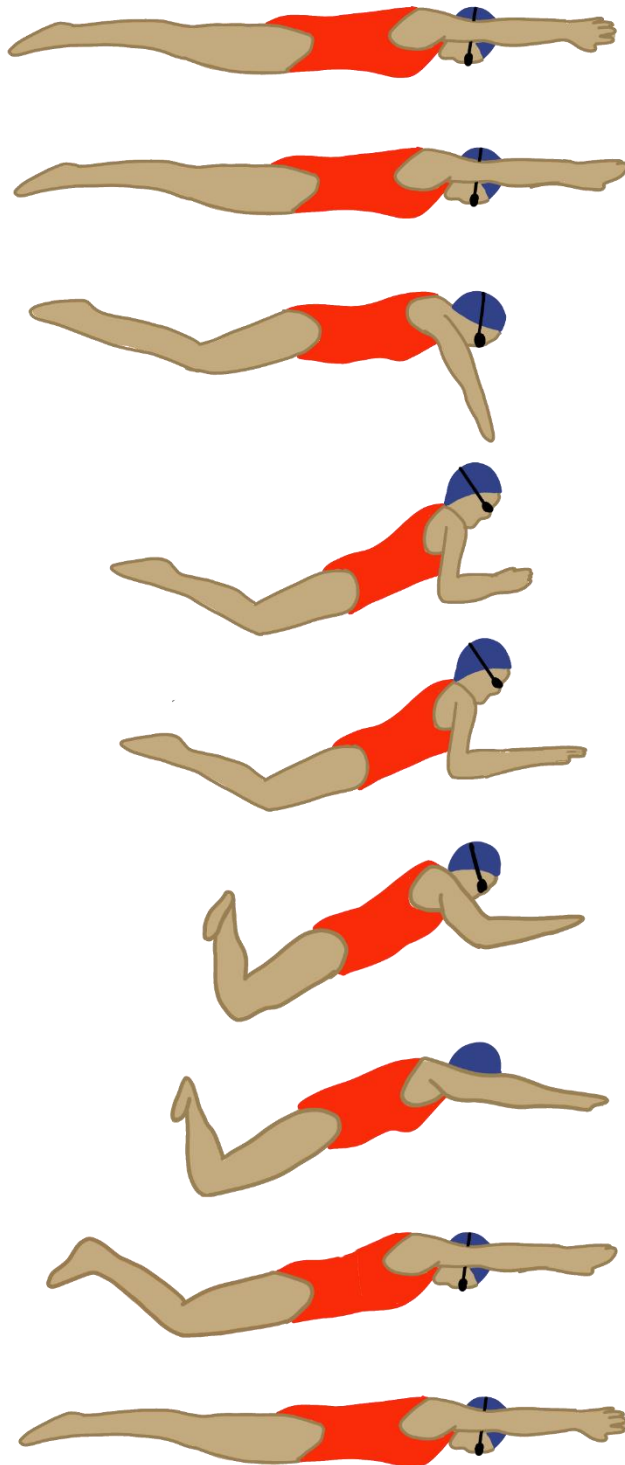
进度

- 在池边进行蛙泳踢水分解练习
- 蛙泳踢水——仰卧——演示正确的动作
- 蛙泳踢水——俯卧——演示正确的动作
- 借助脚蹼轻快地运用蝶式打水，练习蛙泳手臂动作
- 完整的游泳动作

分解练习

- 在短距离内使用浮板以俯卧姿势练习蛙泳踢水，然后逐渐延长距离
- 使用浮板以仰卧姿势练习蛙泳踢水——浮板位于膝盖位置
- 在短距离内借助脚蹼轻快地运用蝶式打水，练习蛙泳手臂动作
- 2 x 蛙泳踢水 - 1 x 完整的划水动作 - 游泳运动员维持良好的流线型身体姿势
- 演示协调且完整的划水动作——换气/划动手臂/踢水动作





出发

在所有的比赛中，都是由发令员吹哨发出信号，游泳运动员听到哨声时站上出发位置。然后，发令员会对游泳运动员喊出口令“各就各位”。当声音信号响起时，游泳运动员离开出发台或泳池一边。

出发是游泳比赛中非常重要的一环，执照[国际泳联规则](#)，犯规运动员会被取消比赛资格，因此，务必要让游泳运动员定期接受这项技能训练。注意特定的身体条件，一些游泳运动员可能会因此只能从水中出发。教练应熟知并遵守[国际泳联](#)和设施规则中针对水中出发的规定。记住，在教学开始时，要分解技能，使之变得有趣。

特奥会比赛允许三种出发方式

- 站姿
- 坐姿
- 水中（W）

站姿出发

站姿出发可在跳台或出发台上进行。

执教技巧

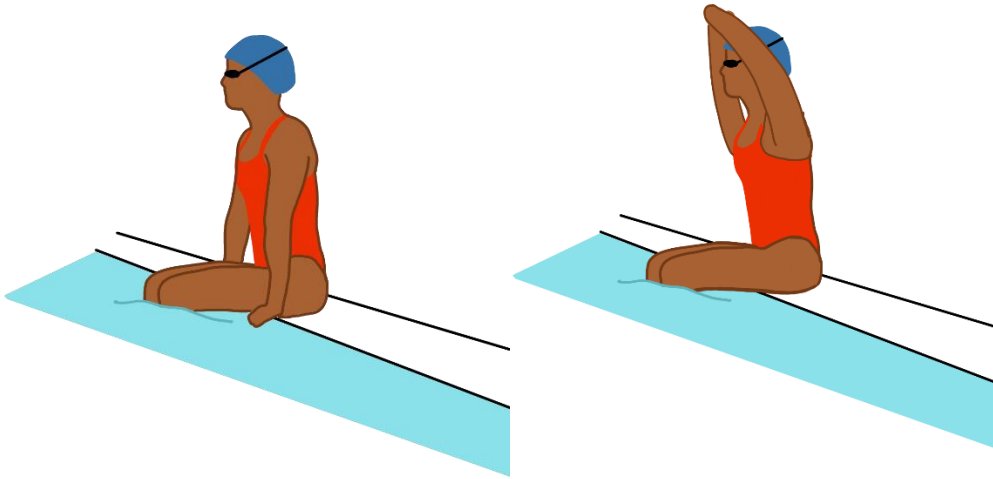
1. 站在出发台或跳台上，将脚趾弯曲，位于出发台的前缘
2. 游泳运动员应站在出发位置
3. 在发令员发出信号后，用脚蹬向出发台/跳台
4. 以流线型姿势入水
5. 自由泳/蝶泳——浮出水面
6. 蛙泳——游泳运动员可做蛙泳划水动作，或滑向水面
7. 当他们浮出水面时，立即开始做相应的划水动作



坐姿出发

执教技巧

1. 坐在泳池跳台上
2. 在发令员发出信号后，蹬向泳池墙壁，以流线型的俯卧姿势向前，适当时腿部打水。
3. 一旦身体完全伸展，就开始适当的划水动作。



水中出发

对于自由泳、蛙泳和蝶泳而言，水中出发动作类似。以下执教技巧可应用于这些泳姿中的任何一种。

执教技巧

1. 在水中时，用一只手抓住泳池的侧边。
2. 双脚蹬在墙面上。
3. 微微弯曲膝盖。
4. 在水中将另一只手伸向泳池的另一端。
5. 确保游泳运动员看向泳池的另一端。
6. 在发令员发出信号后，蹬向泳池墙壁，以流线型的俯卧姿势向前，适当时腿部打水。
7. 一旦身体完全伸展，就开始适当的划水动作。

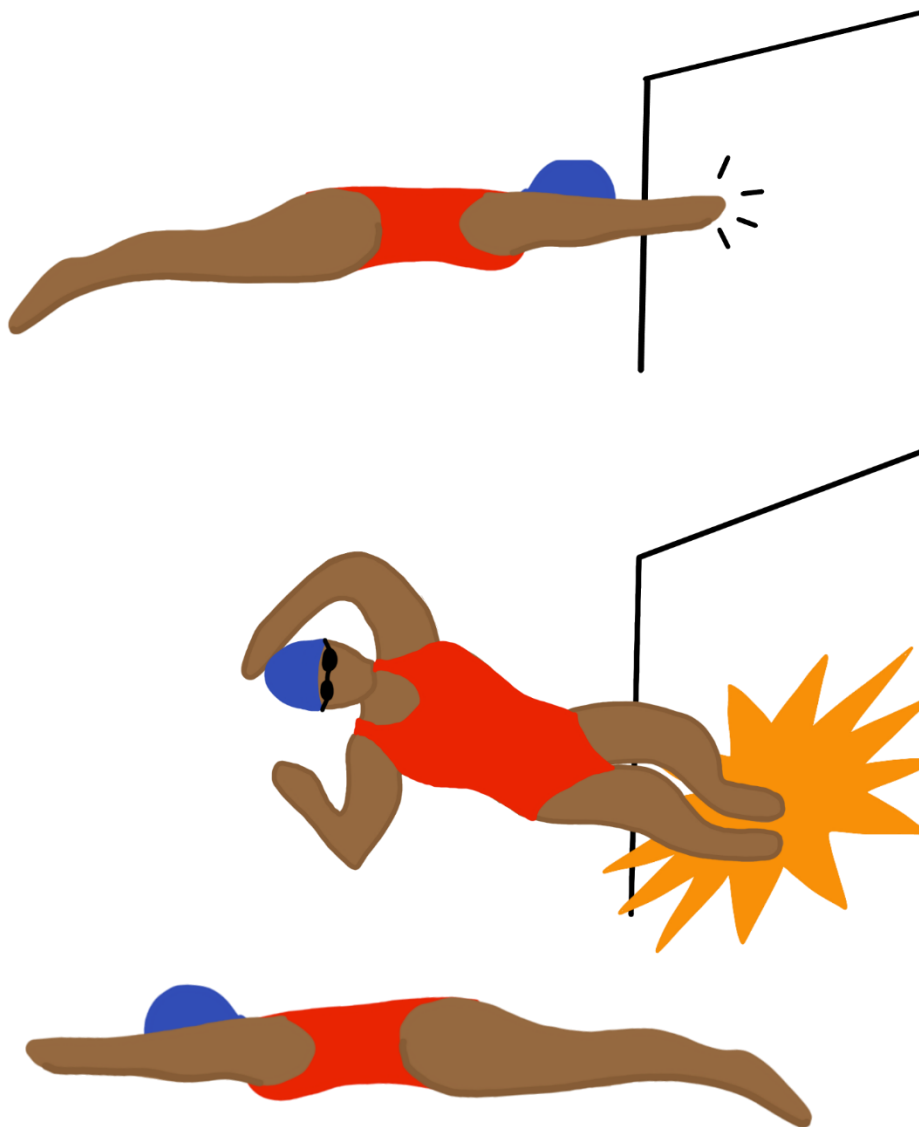
游泳时转身

蛙泳转身

蛙泳转身时必须双手同时触摸到池壁

执教技巧

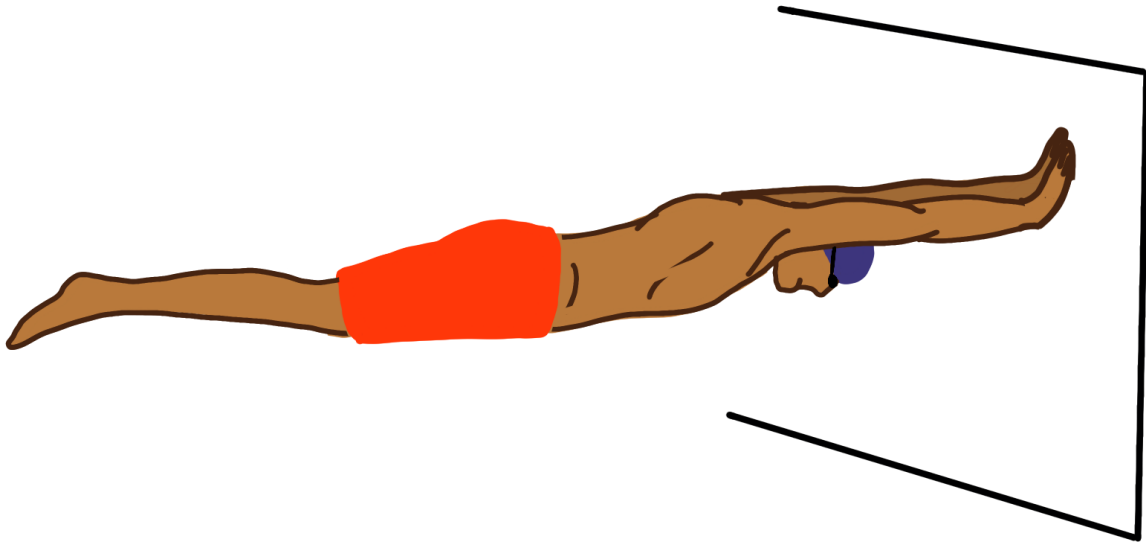
1. 以蛙泳泳姿游近池壁
2. 双手同时触摸到池壁
3. 开始旋转身体
4. 将双膝屈向胸部，双脚踏向池壁
5. 双脚用力蹬出，恢复至俯卧，呈流线型姿势
6. 恢复至蛙泳动作。



结束

结束蛙泳

1. 双手同时向前伸出并触摸池壁
2. 双肩必须位于同一水平面。



规则和取消资格

参阅[特奥会规则](#)和[国际泳联规则](#)。

适用于蛙泳的规则为：

1. 在出发和每次转身后，游泳运动员可做一次手臂充分向后划至腿部的动作，同时允许游泳运动员身体没入水中。在出发和每次转身后，游泳运动员做第一次蛙泳踢水动作之前，可允许做一次蝶式打水。在第二次划水时两手划至最宽点前，游泳运动员的头部必须露出水面。
2. 从出发和每次转身后的第一次手臂动作开始，身体应保持俯卧姿势。任何时候都不允许翻转至仰卧姿势，除了在转身时；这时允许以任何形式转身，只要身体在离开池壁时处于俯卧姿势。在整个比赛中，动作周期必须是以一次划臂和一次蹬腿的顺序完成。两臂的所有动作都应同时并在同一水平面上进行，不得有交替动作。
3. 双手应一起在水面、水下或水上由胸前伸出。除转身前的最后一次划水动作、转身过程中及到达终点前的最后一次划水动作外，肘部必须处于水下。双手应在水面或水面下向后划水。除出发和每次转身后的第一次划水动作外，双手向后划水不得超过臀线。



4. 在每个完整动作周期内，运动员头的某一部分应露出水面。两腿的所有动作都应同步并在同一水平面上进行，不得有交替动作。
5. 在蹬腿过程中，两脚必须做外翻动作。除了规则 1 之外，不允许做上下交替打水或向下蝶式打水动作。只要不做向下蝶式打水动作，允许两脚露出水面。
6. 在每次转身和到达比赛终点时，双手应在水面、水上或水下同时触壁。在转身和触壁前的最后一个划水动作时，允许手臂划水后不踢腿。在触壁前的最后一次向后划水动作结束后，头可以潜入水中，但在触壁前的一个完整或不完整的配合动作中，头应部分露出水面。

[可在“规章制度”章节查阅取消资格（DQ）代码。](#)





蝶泳

泳姿执教要点

通常来说，当游泳运动员掌握了其他三种比赛泳姿的基本技能之后，才会开始教授蝶泳。蝶泳依靠良好的节奏感以及手臂和腿部同时进行的动作。最好的教学方法是将泳姿分解成三个阶段：踢水、手臂动作和呼吸。

身体姿势

- 游泳运动员的身体以流线型俯卧姿势游泳。
- 身体前进时，腿部动作酷似海豚。

手臂动作

抱水划水

- 以流线型姿势出发，
- 以半圆形的动作将你的手拉向身体
- 手掌朝外，肘部要比手掌高。

蹬向池壁

- 开始将手掌向后推入水中，沿着身体两侧，越过臀部

恢复

- 双臂从水中抽出
- 双臂向前抛入起始位置
- 手掌应该朝外，这样拇指就会先进入水中

腿部动作

- 两腿同时移动，并且应该压在一起，以避免失去水压。
- 双脚和脚踝向下打水，膝盖略微弯曲。
- 双臂每划水一次，踢水两次，此为一个动作周期（拉的时候小踢腿，恢复时大踢腿）



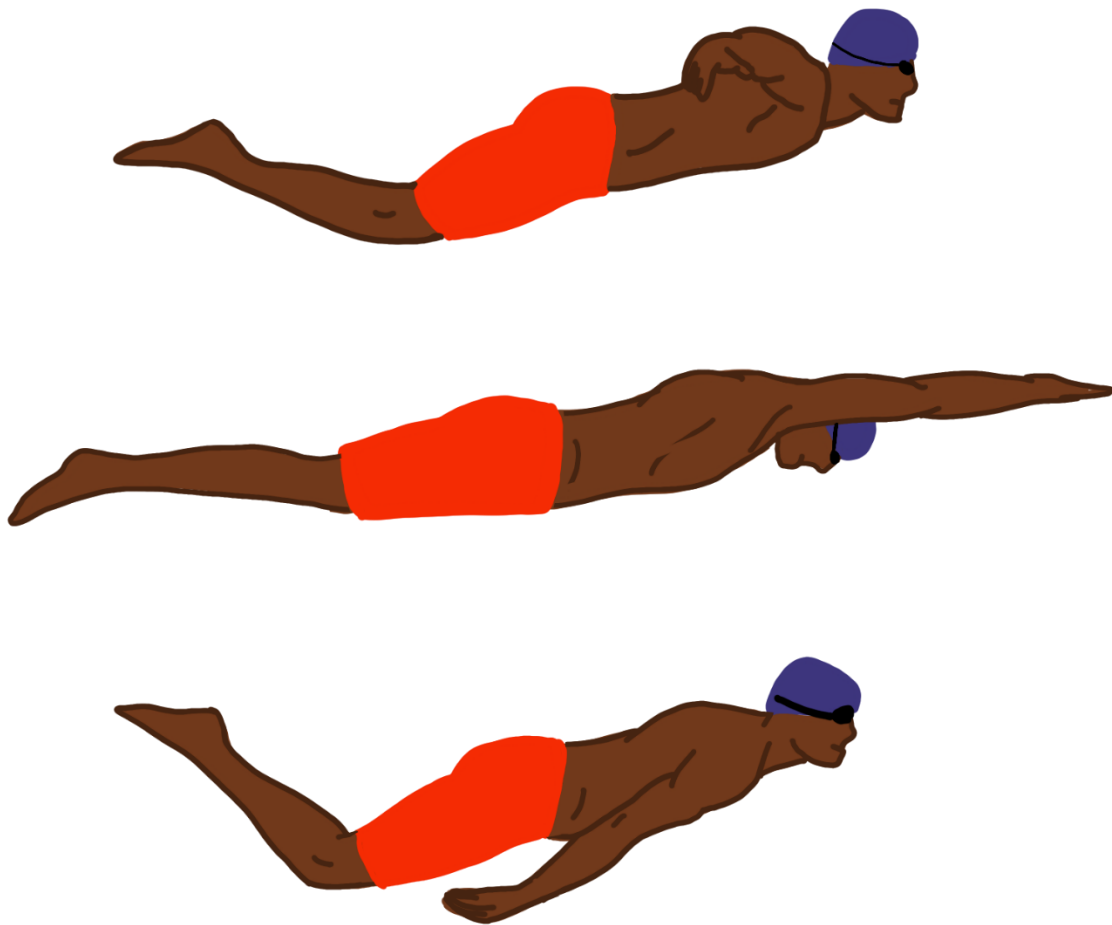


换气

正确的换气时机是在手臂动作刚开始恢复时以及推水动作结尾时。

关键点

- 手臂每划两次水则换气一次
- 呼吸应通过口鼻进行
- 当恢复动作结束时，身体应回到流线型姿势。



进度

- 游泳运动员应展示正确的头部姿势
- 双腿同时踢水
- 双臂同时恢复





- 呼吸的正确时机/头部/手臂
- 双手抓水时处于正确位置
- 抬高的流线型身体姿势

分解练习

进度 1

- 流线型姿势/蝶泳踢水，俯卧和仰卧
- 4 x 踢水/换气——演示正确的腿部动作
- 4 x 踢水——双臂拉向身体的时机

进度 2

- 右臂拉水时侧身换气——可在分解练习时使用脚蹼辅助划水——建议将此分解练习定为 25 米，之后再游 25 米的自由泳
- 左臂拉水时侧身换气——可在分解练习时使用脚蹼辅助划水——建议将此分解练习定为 25 米，之后再游 25 米的自由泳
- 2 次右臂——2 次左臂——侧身换气——使用脚蹼辅助进行此分解练习
- 2 次右臂——2 x 左右臂交替——2 次左臂——还是使用脚蹼辅助进行此分解练习。

出发

在所有的比赛中，都是由发令员吹哨发出信号，游泳运动员听到哨声时站上出发位置。然后，发令员会对游泳运动员喊出口令“各就各位”。当声音信号响起时，游泳运动员离开出发台或泳池一边。

出发是游泳比赛中非常重要的一环，执照[国际泳联规则](#)，犯规运动员会被取消比赛资格，因此，务必要让游泳运动员定期接受这项技能训练。注意特定的身体条件，一些游泳运动员可能会因此只能从水中出发。教练应熟知并遵守[国际泳联](#)和设施规则中针对水中出发的规定。记住，在教学开始时，要分解技能，使之变得有趣。

特奥会比赛允许三种出发方式

- 站姿



- 坐姿
- 水中 (W)

站姿出发

站姿出发可在跳台或出发台上进行。



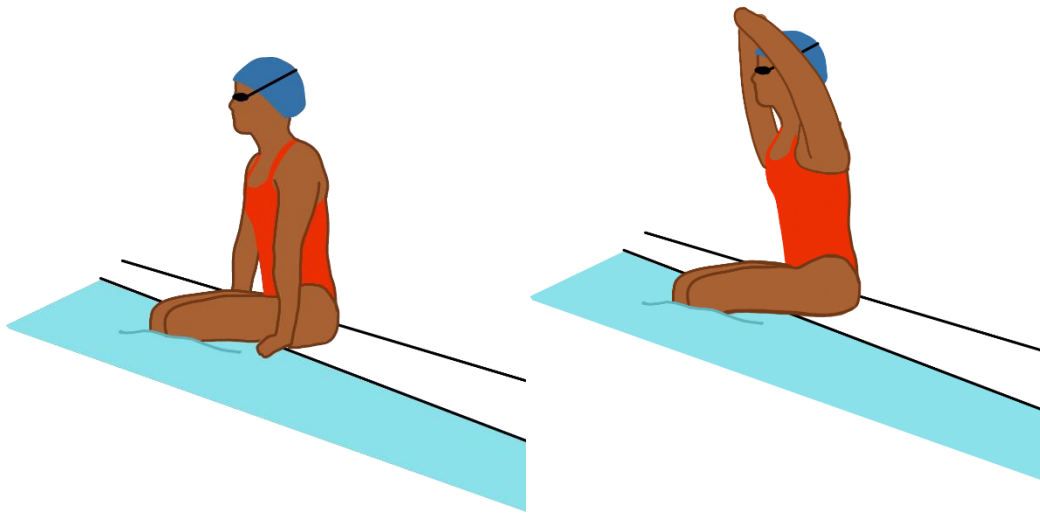
执教技巧

1. 站在出发台或跳台上，将脚趾弯曲，位于出发台的前缘
2. 游泳运动员应站在出发位置
3. 在发令员发出信号后，用脚蹬向出发台/跳台
4. 以流线型姿势入水
5. 自由泳/蝶泳——浮出水面
6. 蛙泳——游泳运动员可做蛙泳划水动作，或滑向水面
7. 当他们浮出水面时，立即开始做相应的划水动作

坐姿出发

1. 坐在泳池跳台上
2. 在发令员发出信号后，蹬向泳池墙壁，以流线型的俯卧姿势向前，适当时腿部打水。

3. 一旦身体完全伸展，就开始适当的划水动作。



水中出发

对于自由泳、蛙泳和蝶泳而言，水中出发动作类似。以下执教技巧可应用于这些泳姿中的任何一种。

执教技巧

1. 在水中时，用一只手抓住泳池的侧边。
2. 双脚蹬在墙面上。
3. 微微弯曲膝盖。
4. 在水中将另一只手伸向泳池的另一端。
5. 确保游泳运动员看向泳池的另一端。
6. 在发令员发出信号后，蹬向泳池墙壁，以流线型的俯卧姿势向前，适当时腿部打水。
7. 一旦身体完全伸展，就开始适当的划水动作。

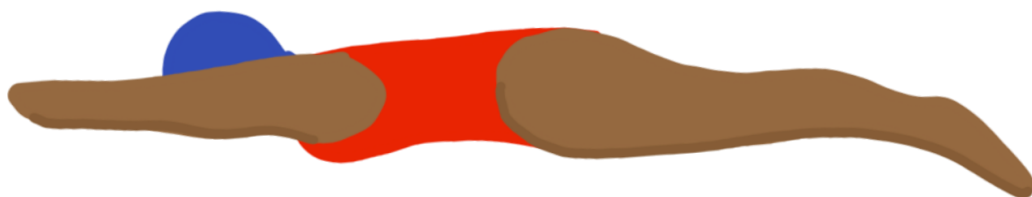
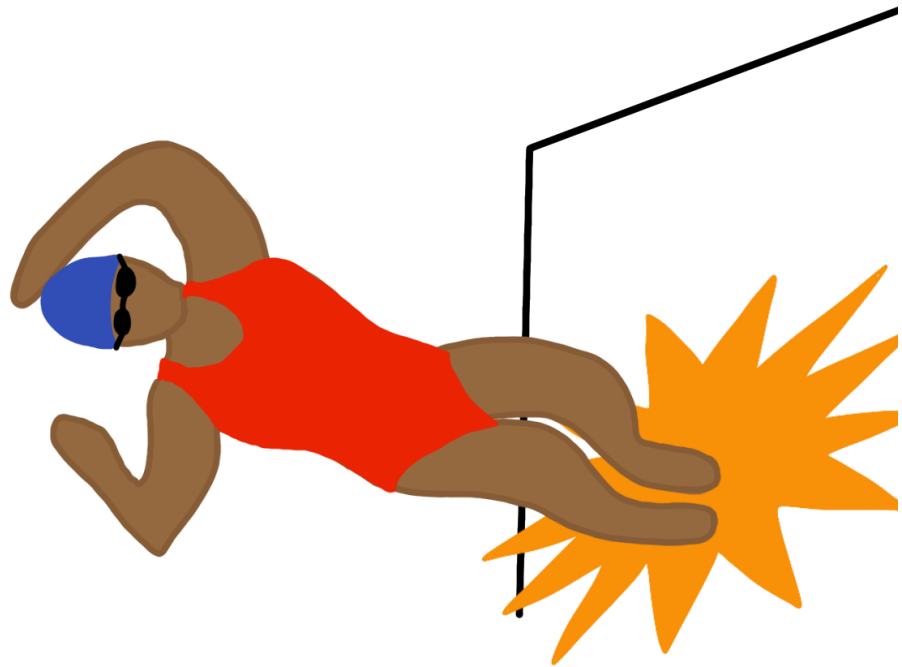
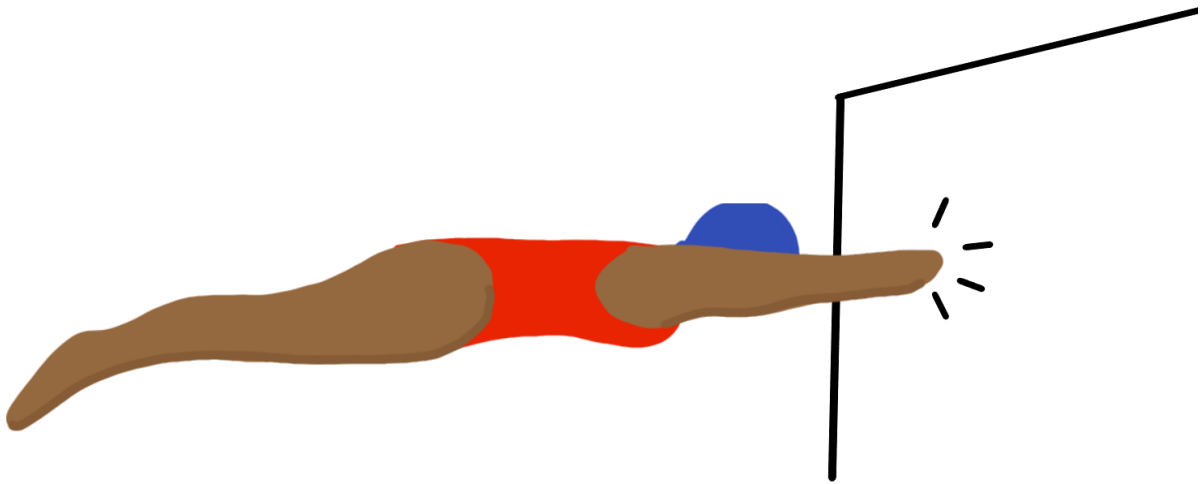
游泳时转身

蝶泳转身

蝶泳转身时必须双手同时触摸到池壁

1. 以蝶泳泳姿游近池壁
2. 双手同时触摸到池壁
3. 开始旋转身体

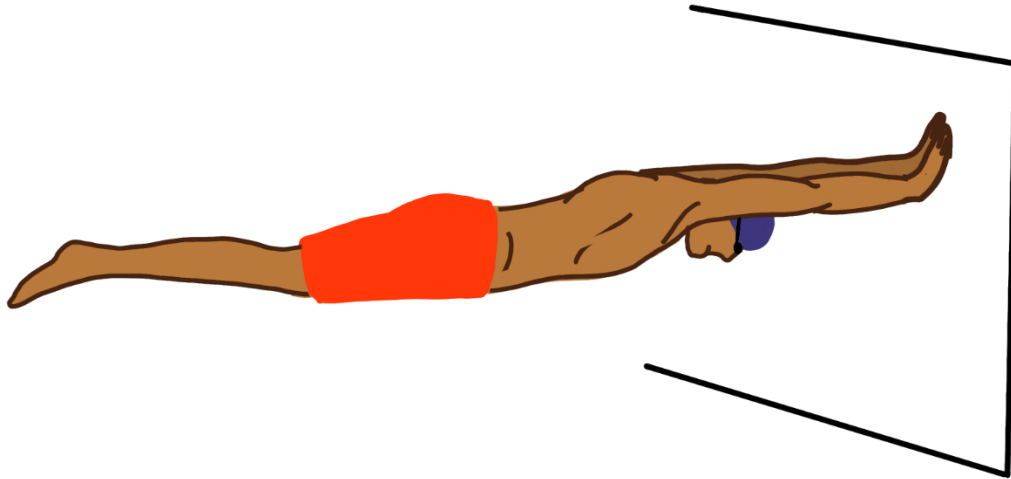
4. 将双膝屈向胸部，双脚踏向池壁
5. 双脚用力蹬出，恢复至俯卧，呈流线型姿势
6. 恢复到蝶泳划水姿势



结束

结束蝶泳

1. 双手同时向前伸出并触摸池壁
2. 双肩必须位于同一水平面。



规则和取消资格

参阅[特奥会规则](#)和[国际泳联规则](#)。

适用于蝶泳的规则为：

1. 从出发和每次转身后的第一次手臂动作开始，身体应保持俯卧姿势。任何时候都不允许翻转至仰卧姿势，除了在转身时；这时允许以任何形式转身，只要身体在离开池壁时处于俯卧姿势。
2. 根据规则 5 的规定，在整个比赛过程中，必须双手同时出水并向前移臂，随后同时向后对称做划水动作。
3. 双腿必须同时打水，并向垂直方向移动。两腿或两脚可不在同一水平面上，但不允许有交替动作。不允许蹬蛙泳腿。
4. 在每次转身和到达比赛终点时，双手应在水面、水上或水下同时触壁。
5. 在出发和每次转身后，允许游泳运动员做一次或多次打腿动作和一次划水动作，划水动作结束时必须使身体升出水面。在出发和每次转身后，允许游泳运动员在不超过 15 米的距离内完全潜入水中。在 15 米时，游泳运动员的头部必须已经露出水面。游泳运动员必须使身体保持在水面上，直至下次转身或到达终点。

可在[“规章制度”章节查阅取消资格（DQ）代码](#)。



个人混合泳（IM）

个人混合泳是所有游泳比赛中最具挑战性的泳姿之一。但是对游泳运动员来说，这也是最有趣的泳姿之一。游泳运动员必须在比赛过程中切换不同泳姿游相同的距离。无论个人混合泳的距离是多少，游泳运动员都必须在比赛中按照正确的顺序使用四种比赛泳姿。运动员使用每种泳姿游四分之一的比赛距离。开始比赛时，游泳运动员用站姿出发或水中出发，泳姿顺序为：

- 蝶泳
- 仰泳
- 蛙泳
- 自由泳

为了训练个人混合泳项目，教练必须教授所有四种泳姿和适当的转身方式。为了更好地为比赛做准备，要将更多的注意力放在运动员最不擅长的泳姿上。

游泳时转身

个人混合泳的转身

从蝶泳到仰泳

从蝶泳到仰泳转身时必须双手同时触摸到池壁

1. 以蝶泳泳姿游近池壁
2. 双手同时触摸到池壁
3. 将双膝屈向胸部，双脚踏向池壁
4. 双脚用力蹬出，恢复至仰卧，呈流线型姿势
5. 进入仰泳。

从仰泳到蛙泳

出于安全考虑，仰泳旗帜通常安置在离泳池末端 5 米远的地方。旗帜确保游泳运动员能够识别离完成比赛还有多远距离。

1. 以仰泳的姿势游到池壁处，同时以仰卧姿势用一只手触摸池壁。
2. 将双膝屈向胸部，双脚踏向池壁
3. 双脚到达墙壁时，一只手臂向前伸展
4. 双脚用力蹬向池壁
5. 双臂伸过头顶，切换至俯卧，呈流线型姿势。





6. 开始蛙泳

从蛙泳到自由泳

从蛙泳到自由泳转身时必须双手同时触摸到池壁

1. 以蛙泳泳姿游近池壁
2. 双手同时触摸到池壁
3. 开始旋转身体
4. 将双膝屈向胸部，双脚踏向池壁
5. 双脚用力蹬出，恢复至俯卧，呈流线型姿势
6. 恢复至自由泳泳姿。

规则和取消资格

参阅[特奥会规则](#)和[国际泳联规则](#)。

适用于蛙泳的规则为：

1. 在个人混合泳项目中，游泳运动员按照下列顺序游完四种泳姿：蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳。每种泳姿都必须游四分之一（1/4）的比赛距离。
2. 在游自由泳时，除了转身外，游泳运动员必须是俯卧姿势。游泳运动员必须在做任何踢水或划水动作之前恢复到俯卧姿势。
3. 在混合泳接力项目中，游泳运动员将按照下列顺序游完四种泳姿：仰泳、蛙泳、蝶泳和自由泳。每种泳姿都必须游四分之一（1/4）的比赛距离。
4. 每段比赛距离都必须按照适用于相应泳姿的规则来完成。

可在“规章制度”章节查阅取消资格（DQ）代码。





规章制度

所有特奥会游泳项目规章制度都可从网上或你当地的特奥会游泳俱乐部查阅。除此之外，建议所有游泳教练都要熟知国际泳联的规章制度。

取消资格 (DQ) 代码:

START

SW 4.4	☐	Started before signal being given
--------	--------------------------	-----------------------------------

FREESTYLE

SW 5.2	☐	Failure to touch wall at the turn / at the finish
SW 5.3.1	☐	Head did not break surface by the 15m mark at the start / at the turn
SW 5.3.2	☐	Failed to break the surface of the water throughout the race

BACKSTROKE

SW 6.2	☐	Left a position on the back during the race
SW 6.3.1	☐	Head did not break surface by the 15m mark at the start / at the turn
SW 6.3.2	☐	Failed to break the surface of the water throughout the race
SW 6.4.1	☐	Failed to touch the wall at turn in their respective lane
SW 6.4.2	☐	Left the position on the back and did not initiate turn
SW 6.4.3	☐	Not on back when leaving the wall at the turn
SW 6.5.1	☐	Swimmer did not touch the wall at the finish of the race while on the back
SW 6.5.2	☐	Touch at finish not made in swimmer's respective lane

BREASTSTROKE

SW 7.1.1	☐	Butterfly kick not completed during first arm stroke at start / turn
SW 7.1.2	☐	More than one butterfly kick at the start / at the turn
SW 7.2.1	☐	Not on the breast at the beginning of the first armstroke after the start / the turn
SW 7.2.2	☐	Left position on breast during race
SW 7.2.3	☐	Incorrect stroke cycle
SW 7.2.4	☐	Arms not simultaneous / In same horizontal plane
SW 7.3	☐	Hands brought back beyond hipline except during first stroke at start / turn
SW 7.4.1	☐	Leg movement not simultaneous / in the same horizontal plane
SW 7.4.2	☐	Head failed to break the surface before the inward movement of the second armstroke after the start / after the turn
SW 7.4.3	☐	Head failed to break surface during each complete stroke cycle
SW 7.5.1	☐	Feet not turned out during propulsive part of kick
SW 7.5.2	☐	Scissor kick / flutter kick / downward butterfly kick other than permitted in SW7.1
SW 7.6	☐	Non-simultaneous touch of the hands at the turn / at the finish

BUTTERFLY

SW 8.1.1	☐	Not on Breast at the beginning of the first arm stroke after the start / after the turn
SW 8.1.2	☐	Left a position on the breast during the race
SW 8.2.1	☐	Arms not brought forward over the water
SW 8.2.2	☐	Non simultaneous movement of the arms
SW 8.3.1	☐	Non simultaneous movement of the legs
SW 8.3.2	☐	Breaststroke movement of the legs
SW 8.4	☐	Non simultaneous touch at the turn / at the finish
SW 8.5.1	☐	Head did not break the surface by the 15m mark at the start / at the turn
SW 8.5.2	☐	Submerged during the race other than at start / turn

MEDLEY

SW 9.1.1	☐	Butterfly/backstroke/breaststroke in the freestyle leg
SW 9.1.2	☐	Incorrect individual Medley stroke order
SW 9.2	☐	Incorrect Medley Relay stroke order
SW 9.3.1	☐	Did not touch the wall while on the back at the finish of the backstroke section
SW 9.3.2	☐	Failed to touch the wall in swimmer's respective lane at the finish of the backstroke section
SW 9.3.3	☐	Non-simultaneous touch of hands at the finish of the breaststroke section
SW 9.3.4	☐	Non-simultaneous touch of hands at the finish of the butterfly section

AQ DQ Notification August 2012

THE RACE

SW 10.2	☐	Failed to finish the whole distance
SW 10.3	☐	Failed to remain in / finish in the lane the swimmer started in
SW 10.4.1	☐	Failed to make physical contact with the end of the pool at the turn
SW 10.4.2	☐	Took a stride / step on the bottom of the pool
SW 10.4.3	☐	Failed to make physical contact with the end of the pool at the turn
SW 10.5	☐	Walking on the bottom of the pool
SW 10.6	☐	Pulling on the lane rope
SW 10.7	☐	Obstructed / interfered with another swimmer during the race
SW 10.9	☐	Entered the water during a race not entered in
SW 10.11	☐	Feet not in contact with starting platform before preceding team member touched the wall
SW 10.13.1	☐	Failed to swim in the order nominated before the race
SW 10.13.2	☐	Swam more than once in his / her relay team

SPECIAL OLYMPICS AQUATICS (Swimming) SPORT RULES

SO 1.f	☐	Walked / jumped during the flotation / assisted / unassisted event
SO 4.b.1	☐	At least one foot not touching bottom of the pool at all times (walking event)
SO 5.a	☐	Received physical assistance (unassisted event)
SO 6.a.1	☐	Received support / assistance with forward movement (assisted event)
SO 6.a.2	☐	Used a flotation Device (assisted event) that does not comply with Rule B 20

DATE: _____ EVENT: _____ DIV: _____ LANE: _____ ID No. : _____

Other

SW / SOSR No. _____

Official's Name: _____

Official's Signature: _____

☐ Stroke Judge ☐ Turn Judge ☐ Starter

Referee's Name: _____

Referee's Signature: _____

Official Use

Swimmer's Name: _____

Program/Club: _____

Time Announced: _____

DQ Entered in GMS by: _____





正式的特奥会比赛和世界运动会都会用到取消资格（DQ）代码。每个代码都对应一项操作型定义，除此之外，它还向游泳运动员和其教练解释游泳运动员被取消比赛资格的原因。

常见的违规行为

- 在蛙泳/蝶泳的转身和结束比赛时只用一只手触壁
- 在仰泳的转身和结束比赛时转到了俯卧姿势
- 蛙泳时踢水动作不正确——游泳运动员在踢水时没有将双脚转向外
- 蛙泳和蝶泳的踢水动作不同步
- 蝶泳中做恢复动作时手臂没有伸出水面
- 蛙泳中手臂伸展到臀线以下
- 游泳时拉动泳道上的泳道线
- 出发犯规
- 在蛙泳/蝶泳的出发中使用自由泳踢水动作





分解练习

分解练习 1 (a)

名称：划水

目标：

- 提高手的速度。
- 学习抓更多水
- 改善身体姿势。

设备：不适用

关键泳姿：自由泳和/或行走

执教要点：在游泳冲刺时，快速踢水是必不可少的。要进行此分解练习，手臂需呈流线型漂浮在水面上，不要踢水，然后开始以最快的速度踢水。感受一下在踢水时从臀部一直到双脚的动作。5 秒钟后增加手臂动作，游到泳池另一边。仍然以最快的速度踢水。

其他训练：同原来的分解练习一样，但是要加快节奏！（冲刺）

分解练习 1 (b)

名称：握拳冲刺

目标：

- 帮助你在自由泳冲刺中以更快的速度翻转（旋转）。
- 更快速地抓水，以及这对整个手臂动作的重要性。





分解练习 2

名称：单臂划水

目标：

- 提高平衡性。
- 改进翻转动作。
- 一次专注于一条手臂。

设备：不适用

关键泳姿：自由泳

执教要点：只用一条手臂游自由游，不划水的另一条手臂应伸展于身侧休息，或向前伸出以保持平衡。从不划水的手臂那一侧换气。当你向前伸展手臂时，换气并旋转，以使肩部露出水面。

其他训练：同单臂分解练习一样，但要让不划水的另一条手臂保持伸向前方。这一次，你将从做划水动作的手臂这一侧换气，并保持良好的身体平衡

目标：

- 提升你的划水动作





分解练习 3

名称：前交叉

目标：

- 提升你每次划水时前进的距离
- 改进手部入水动作，以免交叉。
- 获取更好的滑行。
- 帮助建立平衡的身体姿势。

设备：8 字板或“其他”可当作工具的物品，以帮助在前交叉动作时保持一条手臂伸直且另一条手臂挥出。

关键泳姿：自由泳

执教要点：做一次正常的手臂划水动作；另一条手臂保持伸向前方不动，等待做划水动作的手臂挥过来。一旦做划水动作的手臂到达伸向前方的手臂，用另一条手臂划水。





分解练习 4 (a)

名称：握拳游

目标：

- 帮助你运用整条手臂来提高拉水力度。
- 获得更好的水感。
- 增加你每次划水时前进的距离

设备：网球

关键泳姿：自由泳

执教要点：握拳游自由泳，游泳时手中握住一只网球和/或只是空手握拳。游泳运动员会感觉到他们在这个时候并没有拉水。专注于用前臂和上臂抓水。通过这样做，游泳运动员将提高他们的抓水能力，并将感觉到用整条手臂有效拉水的重要性。

当游泳运动员握紧拳头时，他们在相同距离内的划水次数会增加，但一旦双手张开，就会明显感觉到双手拉水的力度。这最终将有助于延长每次划水时前进的距离。

其他训练：同原来的分解练习一样，但是要加快节奏！（冲刺）

分解练习 4 (b)

名称：握拳冲刺

目标：

- 帮助你在自由泳冲刺中以更快的速度翻转（旋转）。
- 更快速地抓水，以及这对整个手臂动作的重要性。





分解练习 5 (a)

名称：零踢水/快速踢水

目标：

- 改进你的踢水反应。
- 踢水速度和爆发力。
- 进行更有效的踢水。

设备：不适用

关键泳姿：自由泳

执教要点：在游泳冲刺时，快速踢水是必不可少的。要进行此分解练习，手臂需呈流线型漂浮在水面上，不要踢水，然后开始以最快的速度踢水。感受一下在踢水时从臀部一直到双脚的动作。5 秒钟后，增加手臂动作，游到另一边，仍然尽可能快地踢水。

其他训练：提高踢水速度的另一种方法是把腿踢出水面，尽可能快地打水，而不要担心牵引力或膝盖弯曲太多。专注于加快腿部动作——见分解练习 5 (b)。

分解练习 5 (b)

名称：OUTKICK

目标：

- 提高踢水速度和爆发力。





分解练习 6

名称：划水和滑行

目标：

- 在自由泳时从两侧换气。
- 提升旋转动作。
- 让划水动作更高效。

设备：不适用

关键泳姿：自由泳

执教要点：滑行是划水动作的重要组成部分，特别是在距离超过 100 米的比赛中。做 3 次划水动作并滑行，同时踢腿约 6 次，这将有助于提升滑行技术和滑行姿势。遇到正面阻力时，调整双手和头部的姿势。





分解练习 7

名称：三次划水转换分解练习

目标：

- 取得更好的平衡。
- 强有力的踢水。
- 训练双侧换气。

设备：不适用

关键泳姿：自由泳、仰泳和蝶泳

执教要点：在自由泳、仰泳或蝶泳中运用该分解练习有助于保持平衡，同时它也有助于改善自由泳中的双侧换气。在此分解练习中，要集中精力做出平稳且有力的踢水动作。

将左臂向前伸直，并保持不动。用右臂划水三次。转动臀部，然后将右臂向前伸直并保持不动，用左臂划水三次，重复。





分解练习 8

名称：蛙泳踢水分解练习

目标：

- 练习短促且推进力大的踢水动作

设备：不适用

关键泳姿：蛙泳

执教要点：用脚蹬向池壁，双臂拉至身体两侧。将双臂放在身体两侧，踢水游到泳池另一端，做恢复动作时指尖相触。

技巧：蛙泳踢脚时较宽的腿部距离会令你感到更加有力，因为与较窄距离相比，较宽距离将使双腿遇到更大的阻力，这也将更多的能量集中于推动身体向前行进。





分解练习 9

名称：蛙泳分解练习

目标：

- 促进踢水的灵活性。
- 保持膝盖与身体其他部位平行。

设备：不适用

关键泳姿：蛙泳

执教要点：仰面漂浮，双手放在臀下，练习蛙泳踢水。每次踢水时，尽力将双脚往后，让脚碰到手，保持膝盖不露出水面。

并非所有游泳运动员都能做出灵活的膝盖和脚踝动作。有效的蛙泳踢水的关键不是柔韧性，而是姿势。

其他训练：地面分解练习时，练习俯卧于地面上，双臂伸到头顶，呈流线型姿势。现在试着做一个蛙泳踢腿动作。请注意，因地面原因，膝盖被迫与身体的其他部位保持了平行。这是非常重要的一点，因为很多游泳运动员在蛙泳中会在每次踢水时“放下膝盖”，这是很自然的动作，但如果膝盖没有与身体的其他部位形成 90 度角，那么膝盖在每次踢水时都会产生阻力。





分解练习 10

名称：单臂飞翔感分解练习

目标：

- “飞翔感”踢水的时机可减少划水的压力。

设备：不适用

关键泳姿：蝶泳

执教要点：此分解练习适合用于练习“飞翔感”踢水，让游泳运动员在相对较少的压力下就可以感受到“飞翔感”划水。

- 左臂向前伸展。
- 用右臂拉水。
- 当右臂完成划水时做一次海豚式打水，右臂入水时再做一次海豚式打水。
- 现在右臂向前伸展，用左臂拉水。
- 继续交替进行。
- 像自由泳一样从单侧或两侧换气。

其他训练：

- 右臂两次——左臂两次
- 右臂两次——左臂两次——完整动作两次





分解练习 11

名称：后海豚式打水分解练习

目标：

- 锻炼腹部肌肉，避免膝盖过度弯曲。

设备：脚蹼（如需要）

关键泳姿：蝶泳

执教要点：

- 推向池壁，双臂放在身侧。
- 开始轻柔的海豚式踢水动作，保持身体姿势，使其在双脚下移过程中聚集力量。
- 试着将水踢到足够高的位置，让双脚上方出现一片水花。
- 双腿放下，然后再抬起。
- 双腿有节奏地上下移动，腿伸展的深度略高于 1 英尺。
- 将整个腿部和躯干都保持成反式海豚腿姿势。
- 当身体和双腿移动时，头部应保持几乎静止。
- 保持头部不晃动，以免面部没入水中（确保膝盖不要露出水面太多。这会令产生的波浪遮住面部）。
- 向上和向下扫水，不要靠近身体，而要远离身体。

其他训练：

- 手臂伸展举过头顶。





游戏

你可以在课程中加入有趣的游戏。确保游戏内容适合游泳运动员的能力。

游戏可以是针对课程中游泳技能训练的一个延伸部分，通常在课程结束时进行。

- 踢水接力——练习所有泳姿的踢水动作
- 接力——所有泳姿
- 水球——这项活动将鼓励踩水/运用划水动作
- 隧道球——有助于练习没入水中——呼气





规划一项训练课程

在规划一项课程之前，教练需了解其游泳运动员的需求、他们的能力以及泳姿偏好和目标，这些非常重要。

教练规划的课程应适合游泳运动员，并能够让其在很短的时间内做出意想不到的改变。

教练应考虑到以下几点：

- 游泳运动员的身体情况
- 能力水平
- 泳池空间/深度/入口/出口
- 课程的时间安排
- 每条泳道及每堂课程的游泳运动员人数
- 偏好的泳姿——也被称为 Form Stroke——是指他们除自由泳之外最喜欢的泳姿
- 他们的目标是什么——休闲式训练（为社交需求而参与特奥会团体）或比赛
- 是否有足够的教练，教练是否有资质和各种医疗需求方面的相关知识

根据开展训练的季节来决定课程的设计。

表 2：赛季中每个阶段训练课程的组成部分

赛季前	赛季中	赛季后
热身运动	热身运动	游泳运动员在此时反思其成绩——它为游泳运动员提供了休息和低强度活动的时间。 鼓励良好的营养和睡眠，这不仅在赛季前/赛季中很重要，在赛季后也同样重要。
集合训练	集合训练——冲刺/耐力/毅力——为比赛项目而进行的专门训练	
分解练习	出发/结束/转身	
出发/结束/转身	恢复——放松运动	
耐力训练	比赛期间的膳食规划	
恢复——“放松运动”		
专注于游泳运动员将在该赛季的比赛中所使用的主要泳姿		
在比赛临近时逐渐减少训练课程		
强调营养/补水等		

训练结构：

安排训练课程的结构，以确保在与运动员相处的整个过程中，你都可按照架构一步步完成，这一点非常重要。身为教练，制定一个结构良好的课程计划将会让你为游泳运动员规划的所有活动都有章可循。





步骤 1：确定你训练课程的主题。

课程主题是指你的训练课程的主题。

这将指导你在训练课程中应该包括哪些活动，以及课程的主要重点是什么。

在你的课程主题中，你应该确定训练课程的目的和目标。

例如：如果你的课程主题是“自由泳的基本知识”，那么课程的目的和目标应专注于培养自由泳中所需掌握的基本动作。

目的与目标

- 目的是指训练课程的内容，也就是你希望运动员学习/掌握什么技能。
- 目标是指怎么做，也就是你将如何帮助运动员学习/掌握这些技能。

步骤 2：列出你希望在课程中涵盖的内容以及课程持续的时间。

你的课程内容是指你将在训练课程中开展的活动，例如热身活动、分解练习、自由练习、放松运动。

为了在训练课程中涵盖你想要传授的所有内容，时间管理至关重要。

糟糕的时间管理会导致课程的部分内容被省略遗漏，或匆忙结束，或未能正确开展。

规划课程时，请列出你为训练课程的每个部分分配了多少时间。

例如：对于一堂 60 分钟的课程：

- 热身运动 - 10 分钟
- 分解练习 - 20 分钟
- 自由游泳 - 20 分钟
- 放松运动 - 10 分钟

步骤 3：为训练课程安排具体活动内容。

在确定好课程内容并分配好时间后，你就可以规划更具体的细节，列明训练课程中每部分内容的详细信息。这将涉及与训练计划中各个部分相关的具体活动。

例如：对于一堂 60 分钟的课程：

- 热身运动 - 热身运动 1（见健身章节） - 10 分钟





- **分解练习** - 分解练习 1(a) [15 分钟] + 分解练习 1(b) [5 分钟] 单臂划水 - 20 分钟
- **自由游泳** - 自由泳：针对转身提出反馈 [9 分钟 x2 + 2 分钟休息] - 20 分钟
- **放松运动** - 放松运动 1（见健身章节） - 10 分钟

步骤 4： 修改你的训练计划，确保它与你的课程主题一致。

游戏：

大多数游泳运动员参加训练是为了享受乐趣、学习和提升技能。你可以在课程中加入有趣的游戏，以满足这些需求。确保游戏内容适合游泳运动员的能力，这点很重要。

游戏可以是针对课程中游泳技能训练的一个延伸部分，通常在课程结束时进行。

以下示例是一些可在训练课程中与游泳运动员一起开展的游戏：

- 踢水接力——练习所有泳姿的踢水动作。
- 接力——所有泳姿。
- 水球——这项活动将鼓励踩水/运用划水动作。
- 隧道球——有助于练习没入水中——呼气。

查阅以下课程规划的案例：





游泳课程规划

与特奥会健身章节结合使用



Special Olympics
Health
MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

日期：_____

练习时长：_____分钟

练习的重点：

热身运动：_____分钟

有氧运动

动态伸展

基础动作和体能训练

过渡活动：_____

分解练习/技能培养：_____分钟

备注：





游泳课程规划

与特奥会健身章节结合使用



Special Olympics
Health
MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

过渡活动：_____

游泳训练：_____分钟

备注：

放松运动：_____分钟

今天的健身课：_____

传授给运动员的技巧/提示：_____

教练的反思：





规划游泳赛季

赛季的长短会因项目而有所不同，且会受到项目资源、设施的可用性以及参加其他运动项目的运动员的影响。

你可将赛季分为三个主要阶段：

- 赛季前
- 赛季中
- 赛季后

赛季前

赛季前或准备阶段是指赛季中比赛阶段即将开始之前的时间段。赛季前工作包括帮助你的运动员为即将到来的赛季做好准备。这包括逐步开展有氧运动，锻炼肌肉和力量，提高柔韧性和移动性，掌握基本的专项运动技能和比赛阶段将用到的策略。

赛季前工作使教练能够逐渐增加负荷（训练负荷/强度是指训练对运动员的影响。像体能训练这样的高强度训练代表高负荷训练，而较轻的训练或恢复训练则代表低负荷训练。训练负荷的急剧增加会导致运动员受伤。训练负荷急剧增加的一个例子就是运动员在休赛期后重返训练场。由于这位运动员没有进行长时间的训练，而回归训练时强度过高，这使该运动员承受了更大的受伤风险），以便让运动员为比赛做最好的准备。在赛季前阶段，你不能过早地给运动员安排太多的训练活动，这是因为他们的身体还未能在休赛期后习惯这样的负荷，这点非常重要（休赛期是指运动员在结束其赛季后训练之后到下一赛季前开始之前的一段时间）。通过逐渐增加训练负荷，运动员能够从前一阶段完全恢复过来，从而实现“超量恢复”（超量恢复是指身体在经过一段时间的训练后，在某种程度上恢复后的表现会超过原先水平。例如：如果一名运动员在健身房举起 25 公斤的重量，这将导致运动员的肌肉疲劳，并需要时间来恢复。在超量恢复的情况下，运动员将能恢复到略高于原先举起 25 公斤重量的水平。现在，这种超量恢复效应使运动员能够举起略高的重量）。

对于游泳，教练可将其赛季准备工作分为两类。

- 地面准备
- 水中准备

1. 地面准备

地面准备工作的目的是通过基于体重和阻力的训练来提高柔韧性、力量和肌肉耐力。除此之外，还可通过跑步、骑自行车和跳绳等多种方式的地面运动来培养运动员的有氧能力和无氧能力。





重点：所有基于阻力的有氧/无氧运动都应在适当的环境中使用正确的技术安全进行。身为教练，如果你没有能力展示或纠正某项动作，最好不要给运动员设置这项练习，除非你另有一名训练有素的健身教练或力量训练教练来传授该领域的专业知识。

特奥会在线学习门户提供各种各样的健身课程，它将向教练和健身专业人士传授这些领域的最佳实践。

2. 水中准备

水中准备工作将专注于游泳运动员在专项运动中的动作。这使游泳运动员能够在水中锻炼并提升其技术、耐力和速度。水中活动应是多种多样的，包括自由泳和各种标准泳姿的分解练习。赛季前阶段是教练训练游泳基本技能的好时机（*基本技能是指运动员在运动中应该具备的核心能力。对于游泳，这包括：泳池入水和出水（入水可能包括出发，使用跳台或出发台进行站姿出发或坐姿出发）；出发和结束；流线型姿势；泳姿技术（运动员能否辨别出各种泳姿的不同之处以及为什么不同泳姿需要不同的技术？）*）同时这也是让其游泳运动员为即将到来的赛季做好准备的时候。

请记住：每名运动员都不一样，他们在赛季前训练计划中的重点也应不同。在休赛季，运动员可能会参加另一项体育运动的比赛，这时可能需要一些针对游泳的体能训练才能恢复到游泳”模式”。对于其他人，如果他们不参加其他体育运动，那么他们的休赛季可能会相对沉闷。而这类游泳运动员将需要一个更全面的游泳训练计划，在该计划中，他们将不得不重新培养他们的有氧能力，并复习游泳的基本技能。教练的职责是确定其运动员的个人需求，并专门为他们制订符合其需求的训练计划。

赛季中

赛季中或赛季是指游泳运动员将定期参加比赛、游泳运动会或世界运动会等活动的阶段。此阶段的训练将专注于比赛中的表现、错误的纠正和体能的恢复。赛季训练的一个重要部分就是让你的运动员从比赛和训练中完全恢复（*运动后的恢复有多种途径，所有途径都很重要。恢复的三个关键途径是：睡眠（休息）；营养 + 补水；肌肉的持续拉伸 + 功能性运动*），以确保在后续比赛中发挥最佳表现。

赛季会因项目而不同，具体取决于此赛季的结构。有些赛季可能会在季末举行一场大型比赛，而另一些赛季可能会在一段时间内每隔几周举行一次比赛。你应适当调整计划，以适应赛季的安排，并让你的游泳运动员发挥出最佳水平。

与赛季前阶段类似，赛季中阶段也可被细分为两类：

1. 地面训练
2. 水中训练





1. 地面训练

与赛季前相比，赛季中的地面训练较少。作为替代，教练可能需要使用地面训练课程来锻炼运动员的机动性、柔韧性或一些策略训练。

2. 水中训练

水中训练将围绕之前比赛中出现的错误进行纠正，并为下次比赛做准备，或进行赛后恢复。赛季中的训练可模拟比赛环境，但需进行相应调整，以便让游泳运动员有足够时间在分解练习、比赛或长距离游泳之间进行恢复。

执教技巧：赛季中要做的三件事

1. 以“比赛速度”或稍快的速度进行训练，但要确保游泳运动员能够完全恢复。
2. 练习赛前的热身运动。
3. 心理准备，为比赛做准备的动力。

赛季后

赛季后阶段是指赛季结束后的一段时间。这为游泳运动员和教练提供了时间来反思刚刚过去的赛季，并找出他们想要改进的地方，体会让他们受益匪浅的经验，以及为准备下一次体育盛会而休息和恢复。

赛季后阶段与休赛期之间的区别在于，赛季后阶段仍然需要对运动员进行有组织的训练，尽管训练的结构与赛季前和赛季中阶段有所不同。赛季后的训练通常会减少负荷，更加积极主动，且专注于为运动员创造一个有趣愉快的环境，让他们从刚刚过去的赛季中放松下来。

执教技巧：通常，训练和纠正错误会被游戏或自由游泳活动代替，以便让游泳运动员放松，并与他们的训练伙伴或队友在零压力的环境中互动。

赛季后训练的三大技巧是：

1. 减少每周的训练次数
2. 保持健康的饮食和户外运动（机动性和柔韧性）
3. 休息和恢复期





术语表

术语	定义
仰泳	是指在整个比赛过程中，游泳运动员从出发或转身时蹬向池壁开始一直保持仰卧姿势。
仰泳出发	游泳运动员从水中出发，双手握住出发台上的握手器，双脚位于水面以下。
蛙泳	游泳运动员的胸部正对游泳池的底部，手臂在水平面上做划水动作。从出发和每次转身后的第一次手臂划水动作开始，身体应保持俯卧姿势。手臂和腿部的动作是同步的。在水面以下踢水。
浮力	水竖直向上的支持力叫作浮力，它抵消了竖直向下的重力。浮力取决于水的密度。密度越大，浮力越大。影响游泳运动员浮力和飘浮姿势的因素有：年龄、体型和骨架大小、肌肉发育和体重分布、脂肪组织的多少、肺活量和水密度。
蝶泳	手臂划水动作完全在水平面上进行。从出发和每次转身后，游泳运动员必须保持俯卧姿势，且每个划水动作周期内只可踢水两次。手臂动作向前且同步进行。踢腿动作同步进行。
抓水	手部入水时发生。手对水做出“抓”的姿势。
分解练习	用于拓展和保持划水技能的技巧。
国际泳联	国际游泳联合会
自由泳	除仰泳、蛙泳或蝶泳以外的泳姿。
水平面	与水面平行。
水中出发	游泳运动员从水中出发，一只手握住出发台，另一只手指向游泳的前进方向，两脚蹬墙。





个人混合泳	游泳运动员须按以下顺序分别用相应泳姿游完规定的距离：蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳。
侧身	游泳运动员身侧朝下。
距离	从泳池一端到另一端的长度。
跳台 (游泳池边陆地上)	泳池周围的边缘区域
PFD	个人漂浮装备
俯卧姿势	游泳运动员腹部朝下的姿势
推进力	推动游泳运动员前进的力量叫做推进力，它通过游泳运动员的双臂和双腿动作产生。
旋转	以身体为轴沿轴线移动。
划水	划水是一种基本动作，在所有泳姿和求生游泳中都会用到——它是用双手/双臂做出的动作
同时的	同时做动作。
流线型姿势——流线直体	在水中遭遇最小阻力的身体姿势。
仰卧姿势	游泳运动员背部朝下的姿势
融合运动队	指运动员和合作伙伴以一定比例的人数组队。





热身运动

用于让身体做好准备的一系列练习/分解练习。地面上的热身运动可包括慢跑和伸展运动。水中的热身运动包括缓慢而轻松地游泳。





特奥会世界运动会总教练兼迈克尔·菲尔普斯基金会 大使黛安·克里斯坦森·西里斯针对成为更优秀的游泳运动员提出的 10 条建议。

1. 经常游泳

如果你不能平均每周大概游三次泳，你将失去水感，同时你的技术也会开始退化。没有感觉，没有技术，没有速度。如果选项是一两次长时间训练，或者三四次短时间训练，相对于每周仅仅只进行一些很少的较长时间训练的游泳运动员，那些经常游泳的人通常会表现得更好。

2. 要用良好的技术去游泳

在整个训练中的所有游泳速度下，尽最大可能保持良好的游泳技术。如果你试图用差的技术游快，你是在浪费体力。如果你能自觉游得快，同时使用良好的游泳技术，你将收获更大。

3. 把分解练习当作每次游泳训练的一部分

在你训练的开头、中间、结束部分（或者三个的任意组合），做一些特定的技术练习以加强良好的游泳技巧。有许多分解单项练习可帮你做调整，或者帮你培养更好的技术

4. 进行有挑战性的训练

每周一至两次（这取决于你游泳的频率）全力以赴完成训练的一部分——努力推进，竭尽全力，你想怎么表达都行。如果你所有的训练都集中在技巧上，你的技巧就会提高。但当你尝试游得更快时会发生什么？一天训练后，你将会变得疲劳，你的技术将会退步。如果你做一些困难或者有挑战性的练习（与技能训练结合到一起，作为不同训练或同一训练中的一部分），你将学会如何在使用良好技术的同时提高前进速度。

5. 做一些容易的训练

这取决于你游泳的目标，你可能没必要每周做一或两次以上的艰苦训练，你只要做到两次较容易的训练就可以了，道理都一样。困难的事情做起来辛苦，容易的事情做起来简单，而两种训练都将得到良好的结果。

6. 做流线直体练习





这可能是一次出发动作、一次蹬壁或一次转身，但你总是以相同的姿势完成这些事——流线型姿势，然后进入到流线型与游进的过渡。但一开始，总是呈流线型姿势。

7. 每次都同样的方式蹬离池壁

始终以转身时的方式蹬离池壁。当你开始一组动作时，你应该准确地用同样的方式蹬离池壁，也就是你在将要转身时蹬离池壁的方式。紧凑的流线型姿势！在很多比赛中，转身总是比出发动作多，针对转身的任何部分进行额外的练习，每次练习都会有惊喜！

8. 务必穿着为竞技游泳而设计的泳衣

当然这并不意味着你要花费 300 美元去买那些最新型、最先进且比皮肤还要光滑的高科技泳衣。而是指，如果你想要提高技术，或是保持游速更快的技术，就不要穿那种宽松的沙滩短裤。有些时候，在你掌握良好的技术之前，穿竞技泳衣反而会给你增加额外的阻力。

9. 请别人来观察你游泳

如果条件允许，最好让别人拍下你游泳的过程。有时让别人观察你在泳池里的技术动作（或自己通过视频回放来查看），会得到一些很好的反馈，一些细节你可能在平时的游泳过程中并未意识到。

10. 偶尔使用脚蹼

游泳脚蹼（单蹼或双蹼）的众多好处之一就是能够帮助你获得（人为地）更好的身体姿势，同时你会了解到这种姿势在移动时的感觉。接着，当脱掉脚蹼时，你可以试着通过感觉再现这个姿势，因为你已经有一个更好的想法——当你做到这个姿势时会有什么样的感觉。



图 14: 黛安·克里斯坦森·西里斯（右）和迈克尔·菲尔普斯在特奥会与迈克尔·菲尔普斯基金会合作举办的特奥会游泳会议上

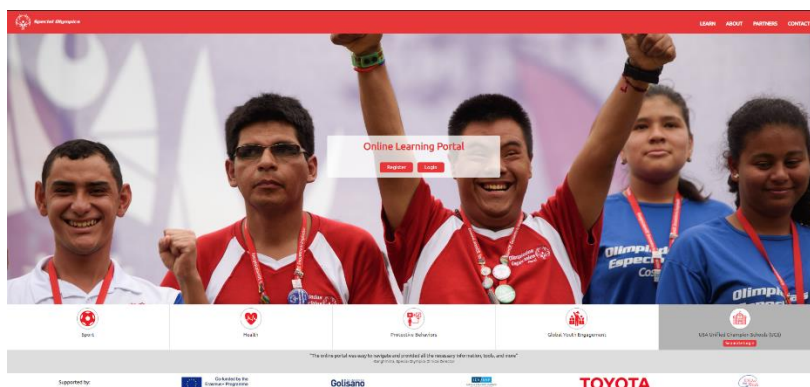




迈克尔·菲尔普斯基金会 - <https://michaelphelpsfoundation.org/>



特奥会游泳项目的资源 - <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/swimming>



特奥会学习门户 - <https://learn.specialolympics.org/>



特奥会游泳规则（2020 年） -

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-rules/Sports-Essentials-Swimming-Rules-2020.pdf?_ga=2.129239562.74650030.1594035136-878802789.1564561385

