

# 教练如何帮助特殊奥林匹克运动员应对游泳取消资格（DQ）？

## 为什么教练的反应很重要！

对于许多特殊奥林匹克运动员来说，取消资格可能会让人感到困惑、失望或沮丧。教练在那一刻的反应，会影响运动员如何看待这次经历，无论是作为挫折还是学习机会。教练们需要明白，“一刀切”的方法在特殊奥林匹克中并不总是奏效。做个侦探！了解每位运动员如何沟通和接收信息！一定要提问，了解你运动员的学习风格！

### 1. 以冷静和积极的态度回应

你的反应定下了基调。

- 讨论违规时保持冷静和中立
- 避免表现出挫败或失望

保持声音平稳和积极的肢体语言除了上述内容外，了解哪些方法和策略最能帮助运动员学习也至关重要！以下是示例：

“嘿，我们一起深呼吸一下。裁判判罚提前起跳，这意味着你的脚在触球前已经离开了挡区。它并不定义你今天的努力或进步。我特别喜欢的是你对接力赛的准备和投入，时机很积极，这显示了你的自信。现在我们只需细化控制和觉察部分。每个人都是通过这种时刻学会接力计时的。”



## 2. 在DQ中寻找“为什么”

要明确说明DQ是关于规则，而不是针对运动员本人。先问问你的运动员是否知道导致DQ的原因？我们必须强调运动员对游泳的掌控。如果教练知道发生了什么，就不需要再多说了。如果不行，那么重要的是让你的运动员知道你会支持他们的技术，并教他们如何纠正以符合规则。

请看下面的示例反应：

- 说：“你游得很好。我们必须确保你在规则内游泳—— 我会和你一起努力，帮助你提升技术，确保符合这项泳法的规则。”

这有助于运动员的自信和自尊，让他们能够专注于DQ的技术层面。一种有效的方法是与你游泳选手一起复习另一个接力赛，将其作为教学机会，逐步讲解关键点。





### 3. 简单明了地解释被淘汰的理由

活动如果你的运动员不确定被取消资格，请尽一切努力以简单有效的方式向运动员传达信息。保持解释简短且易于理解。

- 解释导致DQ的具体原因，而不是规则手册里的每个细节。如果你不确定取消资格的原因——请及时了解！没有了解这些情况不要解释，否则可能会引起混淆。
- 如果你的运动员想马上讨论这个问题，而你不确定——要诚实告诉他们你会找到正确的信息，并会与他们一起制定纠正计划。
- 如果你掌握了正确的信息，可以专注于一个运动员下次能记住的主要指导点，使用示范、视觉或手势来帮助这一点。

示例说：“在Breastroke中，双手必须同时触碰墙壁。这次是你比赛中一只手先触碰。既然我们知道了，就在这堵墙上实践一下，再回泳池！”



## 4. 专注于下一步！

被取消资格后，许多运动员可能会反复回放那一刻。这会增加焦虑、挫败感或自我怀疑，让你更难享受剩下的比赛。教练可以通过充分了解运动员及其比赛前的反应来帮助他们。在制定未来行动时，请考虑：

- 用平静、安抚的语言转移注意力
- 了解偏好后，选择一种为运动员提供行动导向计划的方法
- 有了你的支持，他们可以立即采取哪些措施（在下一场比赛前），或者在训练中采取哪些措施来防止类似情况再次发生。

及时完成以上所有作，确保焦点不会停留在上一场比赛，而是下一次游泳机会并纠正这次DQ。



## 迈克尔和基拉的建议

### 想象比赛

可视化帮助运动员练习成功。让他们闭上眼睛，走过比赛的每个环节（起跑/划桨/转弯/终点）。当他们在心理上练习套路时，在压力下会更冷静，也更不容易犯错。它和体能训练一样重要。

