MAKE EVERY RACE COUNT

起始

比赛起跑是竞技游泳中非常重要的环节，根据世界游泳协会规则，执行一次起跑规则。请注意可能限制水外起跑的医疗状况，但务必练习运动员将参加的起跑点。

常见的取消资格

- DQCode4.4- 任何在信号前发起起跑的运动员都可能被取消资格。



2023年世界赛事取消资格人数

假 起 跑 - 39

MICHAEL PHELPS FOUNDATION

Special Olympics

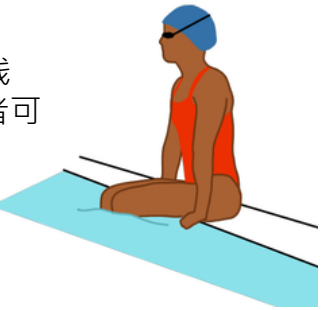
起始



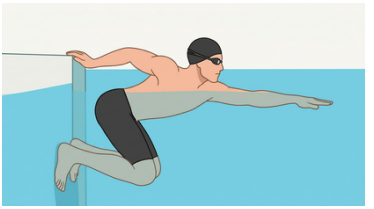
站立起步

- 可以是外面的，也可以是侧面
- 前缘的卷曲脚趾
- 发令信号后，离开区间/候机厅
- 水进入流线型位置
- 自由式/蝶式-踢向地面
- 蛙泳— — 游泳者可以做拉出或滑翔

坐起步



- 坐在泳池通道上发令后，从墙上推开进入流线
- 型身体姿势自由泳/蝶式-踢向水面蛙泳-游泳者可做拉出或滑行
-
-



水下起步

- 在水中用任一手抓住泳池边
- 双脚踩在墙上，膝盖微微弯曲
- 另一只手伸入水中，朝差旅方向或泳池另一端

- 期待泳池的另一端
- 发令信号后，将侧面推入流线型身体姿势

- 自由式/蝶式-踢向地面
- 蛙泳— — 游泳者可以做拉出或滑翔

避免DQ代码4.4的演练

进度1：卡牌解说/视频

- 解释启动过程是如何开始的。包括视频中的视觉演示，强调起始声音的规则和时机。演示每种起始方法（积木、侧面、水中）。

进阶2：教水域入口

- 演示完每次起跑后，确定最适合运动员的起跑方式。请参见第2页的起跑进阶。让运动员练习直到对起跑技巧感到熟悉。

进阶3：教起始者的信号

- 第一声哨声由裁判发出一系列短促而快速的鸣叫，示意游泳者准备并站到起跑台后方。随后是一声长哨，指示游泳者踩上起跑台、将脚趾
- 弯曲越过边缘或进入水中，具体取决于起跑时间。仰泳包括第二个长哨声，表示游泳者返回起始位置。起跑者随后说“开始”，示意游泳者进入起始位置并保持完全静止。
-
- 起始是可听到的哔声和/或视觉频闪。

进阶4：练习，练习，再练习

- 练习各种起跑信号。并非所有比赛都能使用电子起跑设备或系统。
- 练习不同时间保持起始姿势（不移动）。
- 练习中遇到各种情况（有没有启动系统）。

迈克尔和基拉的建议

想象比赛



可视化帮助运动员排练成功。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。这和体能训练一样重要。

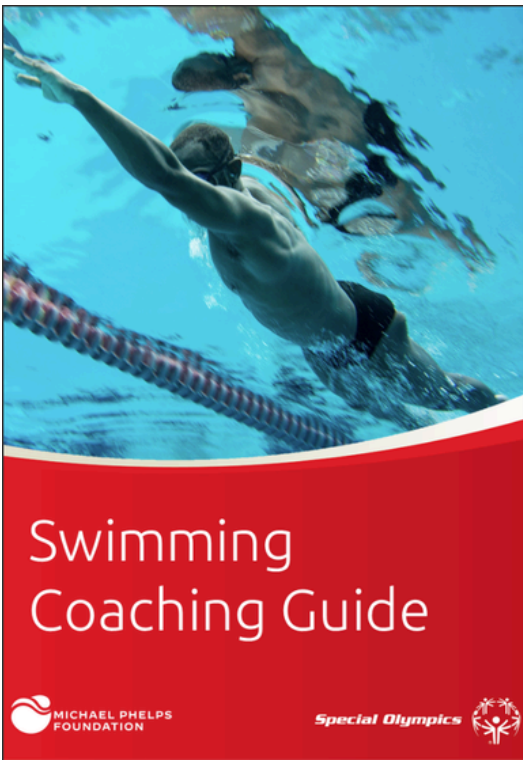


迈克尔·菲尔普斯是迈克尔·菲尔普斯基金会的创始人，四个儿子的父亲，也是历史上获得最多奖牌的奥运冠军（23枚金牌）。基拉·拜兰是英国特殊奥林匹克运动员、领袖和教练。她目前担任特殊奥林匹克国际董事会成员及全球运动员大会主席。

附加资源

游泳教练指南

- 更具体的训练进阶
- 更细致的笔触工作
- 额外的特殊奥林匹克游泳训练信息。



让每一场比赛都意义重大网站

- 新教练标准
- DQ数据
- 训练视频