MAKE EVERY RACE COUNT

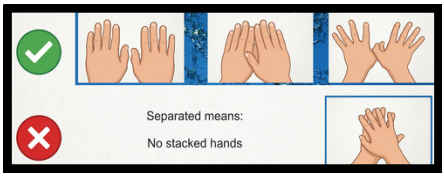
双手触摸

在每个弯道和比赛终点时，必须双手分开，同时在水面、水面上或水下触球。

常见的取消资格

- **DQ代码7.7— —** 在每个弯道和终点时，触球必须双手分开，同时在水面、上方或水下进行。本文中，“ 分开” 意味着双手不能叠放（无需看到手之间的间隙，且允许手指偶尔接触）。在每个转弯前的最后一击及终点时，允许手臂划击且不接腿踢。触地前最后一次手臂拉力后，头部可以浸入水中，前提是该动作在触球前最后一个完整或未完成的动作中某个时刻破水而出。

- **DQ代码8.5— —** 在每个弯道和比赛终点时，触球必须双手分开，同时在水面、上方或水面下进行。本文中，“ 分开” 意味着双手不能叠放（无需看到手之间的间隙，且允许手指偶尔接触）。



2023年世界赛事取消资格次数 -25次双手触球失误

MICHAEL PHELPS FOUNDATION

Special Olympics

转弯与终点

蝴蝶转弯

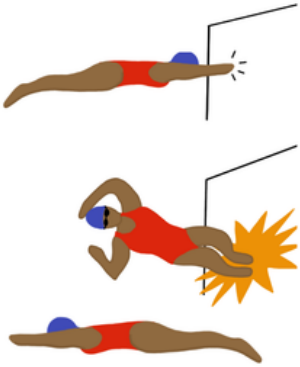
- 游向墙边的蝴蝶。
- 双手同时触碰墙壁。
- 开始旋转身体。
- 膝盖贴向胸口，双脚踩在墙上。
- 用双脚用力蹬地，保持流线型姿势。

- 继续蝶泳。

蝴蝶式处理

- 双手同时向前伸手触摸墙壁。

- 肩膀必须在同一水平。



蛙泳　　转弯

- 蛙泳朝墙游。
- 双手同时触碰墙壁。
- 开始旋转身体。
- 膝盖贴向胸口，双脚踩在墙上。
- 用双脚用力蹬地，保持流线型姿势。

- 继续蛙泳。

蛙泳终点

- 双手同时向前伸手触摸墙壁。

- 肩膀必须在同一水平。

避免DQ代码7.7/8.5的演练

进度1：卡牌解说/视频

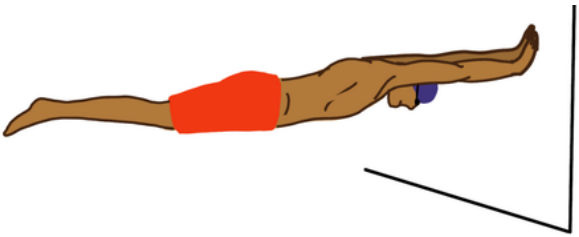
- 解释蛙泳的终点。包含视频中的视觉演示，强调规则和确保双手同时接触的必要性。
- 练习用双手同时触碰墙壁，使用改良的蛙泳拉出水面动作。
- 再练习一次，使用蝶形臂动作。
- 强调时机的重要性。

进阶2：展示双手触摸

- 从距离墙壁约15米处开始，蛙泳游向墙壁，并展示双手完成动作。
- 从距离墙壁约15米处开始，游向墙内蝶泳，并展示双手完成动作。

进阶3：练习，练习，再练习

- 强调在蛙泳或蝶泳的任何一圈中双手击球的重要性。练习你将如何比赛！



迈克尔和基拉的建议



持续练习/训练

如果你在训练中接受马虎的动作，比赛日就不能指望完美姿势。每一次训练，每一个长度，都要做到正确。随着时间推移，这会培养出自动行为。毫不犹豫，不猜测。只要干净、合法的游泳。作为教练，提供反馈非常重要，帮助你的运动员用正确的技术进步。

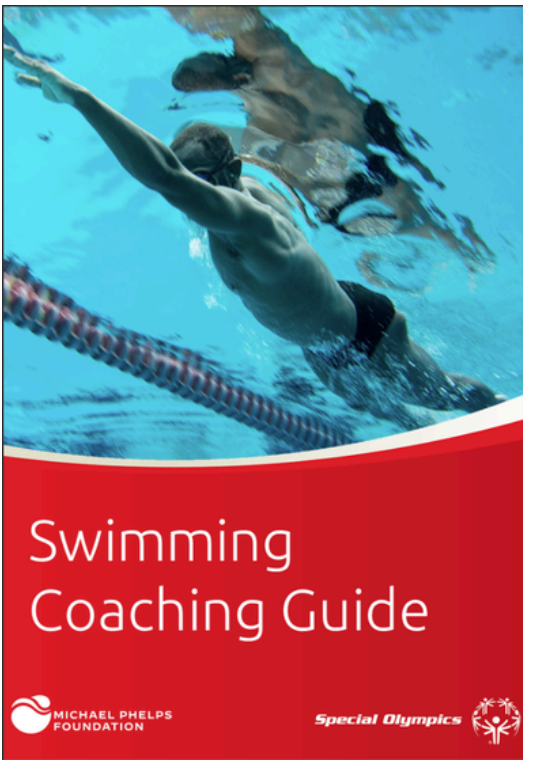


迈克尔·菲尔普斯是迈克尔·菲尔普斯基金会的创始人，四个儿子的父亲，也是历史上获得最多奖牌的奥运冠军（23枚金牌）。基拉·拜兰是英国特殊奥林匹克运动员、领袖和教练。她目前担任特殊奥林匹克国际董事会成员及全球运动员大会主席。

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