

BIT游泳社教练手册及初级班蛙泳教案

(第一版)

1.综述

- 该教案为BIT游泳社内部教学指导资料，主体内容源自于实际教学经验，经过教案组会议整理得到。内部资料，请勿外传。
- 本教案依照面向练习的思路编写，对每个阶段都提供了多种练习方式。教练员在教学的过程中应根据学员实际情况选择具体的练习内容以及重复次数。
- 部分练习间不存在严格的顺序关系，也不存在严格的难度升序关系。实际大班教学过程中教练员不必要求所有人完全完成练习。对于一些较难的项目大概六七成学员完成即可向后推进，特殊情况下考虑教练下水示范、学员相互辅助或者不重要的练习直接跳过。
- 初级班蛙泳接受零基础入门，毕业标准为蛙泳动作较为规范、能够连续游25米以上。
- 初级班进行分阶段教学，蛙泳主要分为四个阶段：
 - 完全不会，1个课时
 - 纯蛙泳腿，1-2个课时
 - 呼吸蛙泳腿，1-2个课时
 - 蛙泳配合，1-2个课时

这四个阶段存在较为严格的顺序关系，每次依照学员问卷初步分类。每次开始课程时教练需要先确认当前的所有学员属于当前阶段，并且现场进行阶段调整，每次下课前需要提醒学员下次报名所选状态。

2.注意事项

- 严格注意安全问题。下水前需要和学员明确今天的练习区域，单人带班非示范情况下不下水，保证每名学员都在视线范围内。高级班和初级班完全不会阶段都在在靠池边的区域练习，教练需随时准备下水捞人。
- 深水突击班如果带入深水区域练习需要最为严格的教练负责制度。每次进入深水区域的时间不超过半个小时，至少需要两名以上教练带队。严格清点人数，进入和离开深水区域都和救生员进行核对，保证带进多少人就带出多少人。深水区域练习必须轮流进行，每次最多只能进行一人，其余学员在岸上观看。每名学员下水需有一名教练陪同下水负责安全，另一名教练在岸上进行指导。
- 浅水区域教学部分练习同样可以使用轮流进行的方式。如完全不会的漂浮练习，每次一名学员顺着泳道蹬边前漂，其余学员在泳道边缘一字排开，在看问题的同时准备捞人。人多有助于学员克服心理压力。
- 出发教学同样需要最为严格的负责制度。千万避免出现从出发台跌落或者跳到水线上的情况。浅水区严禁跳出发。先在出发台下进行足够的练习和适应。学员刚开始上出发台时一定要提醒学员保持平衡，并且在旁边进行保护。必要情况下推进水里也不能让学员落在地上。
- 有序使用浮板、背漂等辅助教具。注意浅水区附近上面写有“小”字标记的浮板为理工小学所有，带队教练需要约

束学员不要拿这些教具。游泳社使用的教具在深水区，每次做操前将其搬至浅水区域。每名教练开始教学前根据需求取用。教学过程中注意教具的合理摆放，不要让板漂得到处都是。教学结束后需统一归还。最后的浮板背漂分类摆放整齐，示范我在群里发过，切记不能随手堆成一坨就走。

- 下水前准备活动要做充分而有效，切忌敷衍。如教学过程中发现抽筋的学员及时捞人。小腿抽筋应立即上岸坐下，两腿前伸膝关节伸直，用手将脚尖向身体方向拉伸。情况严重需要教练辅助进行拉伸。
- 下水后再上岸会很冷。如当前教学阶段需要较多岸上练习，建议尽量先在岸上完成后再下水。如确实需要下水后再上岸则提醒学员带毛巾入场。
- 注意对时间的安排。合理分配当天各个练习的时间比例。教学活动人数较多更衣室排队严重，所以每次教学活动需提前半个小时下课。下课提醒学员注意时间并且归还教具。尤其注意提醒中关村来的学员注意时间安排。
- 人多进场时尽量在大厅排队，女生先进。提前通知需要准备的学生卡等物品。走廊区域注意纪律，跟前台尽量保持友好的关系。社团尽可能做好自己，尽量不要给他人留下批评的机会。
- 如果需要两人共用一个柜子，离场前需要统一集合进行匹配，并且前调两个人需要同时去前台领取手环。

3.准备活动

- 准备活动一定要充分而有效，切忌敷衍。
- 大厅集合时提醒学员入场后不要着急下水。带操教练最先入场召集学员。等八成以上学员入场后开始带操，开操时间不晚于教学计划时间后十分钟。如19:00开始活动则不晚于19:10开始做操。
- 允许教练员不喊拍号，但是每节动作都必须提醒动作要点，一定要做到位。
- 推荐的准备活动流程：
 - 头部运动：正反方向。肩膀以下保持不动。抬头时下巴足够上顶，颈部保持最大活动范围。
 - 绕肩运动：正反方向。肩部肌肉带动的肩关节绕环，追求肩关节最大的活动角度。
 - 头后拉肩：一手转另一只手的手腕，从头后方拉伸。
 - 扩胸运动：频率放慢。手臂水平。向后打开角度尽可能大。
 - 振臂运动：频率放慢。上手臂肩关节足够前伸。
 - 体转运动：频率放慢。一个方向只转一次。旋转角度尽可能大。
 - 腿部交替手拉伸：频率放很慢。注意动作保持。避免高频率小振。
 - 并腿屈体：频率放很慢。注意动作保持。避免高频率小振。
 - 前弓步压腿：前后脚向前。双手叉腰，腰背挺直。后腿伸直。
 - 侧压腿：屈腿全脚掌着地。前伸腿膝关节伸直。
 - 肩大绕环：注意发力位置，提升速度和力度。
 - 静立：肘关节伸直。大臂夹在耳朵后面。肩前伸。收腹。并腿。臀腿夹紧。点脚尖。保持时间尽量长。
 - 跪脚腕：选做，时间在5-10分钟。

4.完全不会

- 计划一个课时以内完成，部分水性较差同学需要单独教学。
- 毕业要求：浮板/徒手蹬边漂浮且能自己站起来。用板时需要掌握抬头和低头两种。
- 核心能力：养成呼吸习惯。漂浮和站立自主切换。学会用浮板。漂浮过程中的平衡能力。

4.1.练习1

- 嘴吸气，鼻子和嘴同时吐气。
- 头入水要深。下水睁眼观察。呼吸要深。水下保持时间尽可能长。
- 尽量摆脱耳塞、鼻夹。

4.2.练习2

- 单手摸地。
- 可以跳起来利用重力辅助。可以进一步尝试双手摸地。

4.3.练习3

- 坐到地上。
- 足够的吐气才能减少浮力。可以背靠池壁下滑。下水睁眼观察水下环境。

4.4.练习4

- 抓边漂1。
- 更少的吐气量。身体平铺到水面上。

4.5.练习5

- 抓边漂2。
- 在1的基础上全身保持静立的姿态。全身保持尽可能直。
- 漂不起来注意减少吐气，并且低头。压肩，肘伸直。低头。可以安排旁边同学辅助。

4.6.练习6

- 不抓边漂。
- 尽量两两一组交替辅助。不要求姿态多直，主要练习独立起漂和站立的能力。

4.7.练习7

- 蹬边徒手漂。
- 注意低头。注意布置较全面的捞人安排。

4.8.练习8

- 浮板低头漂。
- 注意抓板位置。注意身体姿态。

4.9.练习9

- 浮板抬头漂。
- 下巴前顶，尝试呼吸。保持身体姿态稳定。

4.10.练习10

- 最后留出15min左右上岸讲解蛙泳腿动作。告诉学员下次报班需要选择纯蛙泳腿阶段。

5.纯蛙泳腿

- 蛙泳腿分为收、翻、蹬、夹四个动作。具体要求：
 - 收：脚后跟尽可能接近屁股。不要收大腿。
 - 翻：小腿外翻。勾脚尖。
 - 蹬：自然情况下的尽可能大蹬开角度，爆发力。
 - 夹：夹腿效果。点脚尖。保持一段时间。

5.1.练习1

- 陆上讲解。
- 教练选择一个模特趴下讲解动作，其余人围观。

5.2.练习2

- 4步陆上练习。
- 拆成四个步骤教练统一喊口号，每次纠正完所有人再进行下一个动作。

5.3.练习3

- 3步陆上练习。
- 收翻1，蹬2，夹3。收翻注意连贯。蹬夹注意爆发力。

5.4.练习4

- 2步陆上练习。
- 收翻1，蹬夹2。注意1的慢和轻，2的快和重。

5.5.练习5

- 陆上完整动作。
- 注意节奏。大量重复。

5.6-9.练习6-9

- 抓边漂蹬腿。
- 漂不起来就上背漂。
- 练习6-9的内容和练习2-5完全一致，注意每个练习的侧重方向。

5.10.练习10

- 排队蹬腿。
- 蛙泳腿必须要大量练习。注意练习过程中排好队，有效利用空间。
- 尽量在此阶段交替要求抬头低头。注意节奏。教练需要把控整体动作情况，如果整体动作质量下降就全体拉上岸做一会陆上练习再回去。如此反复。
- 等动作基本稳定、能连续游10米以上、能掌握抬头和低头浮板用法后进入下一阶段。

6.呼吸蛙泳腿

- 该阶段为蛙泳腿的巩固提升，同时是全身动作协调的初步接触。需要有大量巩固练习。

6.1.练习1

- 陆上呼吸腿练习。
- 收翻对应抬头，蹬夹对应低头。养成正确的呼吸节奏。重复较多。

6.2-3.练习2-3

- 抓边呼吸腿练习。
- 漂不起来上背漂。
- 一定要掌握正确的节奏，能够流畅呼吸。

6.4.练习4

- 排队蹬腿。
- 同上一阶段。主要依托大量练习，养成整体的呼吸节奏。掌握规范的蛙泳腿和流畅呼吸即可进入下一阶段。

7.蛙泳配合

- 蛙泳手同样简化为四个步骤：
 - 分手：两手平分到略宽于肩。切忌太宽。
 - 抱水：肘以上保持不动。小臂回抱。两手指尖相碰。
 - 并肘：双手保持相碰，接近脸部。肘关节尽量接近。
 - 前伸：双手前伸，低头。

初级班蛙泳手的唯一作用就是辅助换气。所以连续动作并不需要做太多要求。蛙泳手轨迹要小，划手不能太过分开，也不能太靠后。入水平趴姿态下手部不要划到胸口之后的位置。

7.1.练习1

- 陆上4步手。
- 掌握动作要领。

7.2.练习2

- 陆上2步手+呼吸。
- 掌握呼吸节奏。弯腰。

7.3.练习3

- 陆上配合。
- 面向水池趴下，胸口在池边的位置。分为两步：
 - 分手-抱水-抬头吸气-收翻
 - 并肘-前伸-低头-蹬夹
- 该练习需要分配较长时间，一定要养成一个熟练的配合节奏，在进行下一步。

7.4.练习4

- 一次呼吸两次腿。
- 初步尝试换气。

7.5.练习5

- 一次呼吸一次配合
- 这个阶段每个学员的问题都千奇百怪的，所以很难去给出一个统一的教学方案。各位教练需要根据实际情况考虑。小动作问题通过指点和改正。大动作或者节奏问题就再拉上岸做之前的练习。如此反复。
- 该部分的练习需要大量的熟练度，需要提醒学员不要怕枯燥。同时如果发现某方面过于不扎实则可以考虑安排学员到对应阶段再进行半个或一个课时的练习后再回来。

8.深水突击班

- 该班接受学员要求为蛙泳能够连续游25米以上，动作基本标准，能够换气。毕业要求为通过深水证考试。
- 深水证考试内容：
 - 连续游200米。每次转身动作不做要求，但是不能停留太久。不做速度要求。
 - 踩水30秒。通常情况下不会严格踩满30秒，但是要求头部能够保持稳定，踩水频率尽可能放慢。部分情况下会要求举起双手。
- 考证班不会再像教学班一样详细讲解动作。主要为组队的距离练习和细节动作的简单指导。其中针对长距离的练习和针对踩水的练习时间分配大概为6:4或者7:3。
- 考证班最多只能占用一条泳道。教练员需要约束学员按照速度严格排队，队首第一名需要等待队伍最后一名到达并根据体能做适当休息才能再次出发。贴泳道的右侧，保证左侧能让对向的人通过。
- 练习1-4为针对距离的练习，教练根据学员体能灵活安排。练习5以后为针对踩水的练习。

8.1.练习1

- 25米蛙。
- 推荐4组。

8.2.练习2

- 50米蛙。
- 推荐2-4组。

8.3.练习3

- 100米蛙。
- 推荐1-2组。
- 注意转身不要停顿休息。100蛙不等于两个50蛙。

8.4.练习4

- 200蛙。
- 推荐1-2组。
- 注意体能的分配。动作频率放慢，划水效率提升。

8.5.练习5

- 抬头蛙泳。
- 头保持不入水，需要手提供更多的向上的分力。
- 尝试越游越慢，也就是身体越游越直立向上。

8.6.练习6

- 反蛙泳。
- 选做。反蛙泳容易呛水。需提醒学员注意身体位置，保持直线行驶。
- 同样尝试越游越慢。熟练后尝试低头看脚的方向，也就是越游身体越直立向上。

8.7.练习7

- 坐板内外划手。
- 坐在浮板上，腿保持不动。双手向内外划水，保持身体稳定。

8.8.练习8

- 深水区踩水练习。
- 当前该练习能否长期进行还需要和体育馆进行长期讨论和试点。
- 如果进行该练习，要求每名教练严格按照上述安全规定执行。时刻保持警惕，带多少人进来就带多少人出去。
- 频率放慢，找最大的划水效率角度。进一步尝试只使用手或者只使用腿的踩水练习。

-
- 教案组成员（微信群顺序）：刘嘉诚、孙歆杰、陈建鹏、曾熙玥、邹文婧、杨润一、刘奥骏、赵紫星、赵文博、王雨菲、朱雅轩、刘冬翔。