

COACHING

Swimming

SUCCESSFULLY

游泳成功教学

(第二版)

〔美〕 迪克·哈努拉 著

高 捷 李久全 译



北京体育大学出版社

游泳成功教学

(第二版)

[美] 迪克·哈努拉 著

高 捷 李久全 译

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号: 01 - 2006 - 4369
Coaching Swimming Successfully - 2nd Edition
Copyright © 2003, 1995 by Human Kinetics Publishers, Inc.
Simplified Chinese Edition Copyright © 2007 by Beijing Sport
University Press
经北京版权代理有限公司代理引进版权

图书在版编目(CIP)数据

游泳成功教学(第二版)/(美)迪克·哈努拉著;高捷
等译. - 北京:北京体育大学出版社, 2007.1
ISBN 978 - 7 - 81100 - 705 - 3

I. 游… II. ①迪…②高… III. 游泳 - 教案(教育)
IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 162003 号

游泳成功教学(第二版)

(美)迪克·哈努拉 著
高 捷 等译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/16
印 张 11

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册
定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

我从事游泳教学和训练的第一份工作是在华盛顿州塔克玛的林肯中学。那时我刚刚大学毕业，仅有中学和大学约6年的游泳经历。我是主教练，也是惟一的教练。前几年基本上是在反复的尝试中学习。那时候，有关执教的材料很少：只有一两本书，而且内容也很有限。有关游泳的出版物根本就不存在。游泳比赛上任何一次社会活动都成了一个“培训班”。我们当时是通过亲身实践和向其他成功的教练请教来学习。

现在我们有组织得非常好的地区和全国的教练员培训班。一些专业教练组织和管理机构会提供教育、安全和证书课程。训练出版物、录像和书籍也比较多了。总之，与我当教练时相比，新教练可以在更短的时间迅速提高。

我已经从事了50多年游泳训练，显然已经有了很丰富的经验。你可以想到我已经不是一个孩子，但和年轻的游泳运动员在一起，我感觉还是个孩子。几年前，我从塔克玛游泳俱乐部教练工作岗位退休，但我并没有真正离开游泳这一伟大的运动。6个月内，我又成了我们俱乐部老年队的志愿教练。我还协助我们的新任主教练吉·贝纳，因为他需要我的现场帮助。我的主要工作之一就是教正确的游泳技术。这从两方面来说都是最好的——我仍然热爱这一运动，而且在帮助游泳运动员实现他们的最好成绩；同时我也很自由，能从事其他一些退休后想做的事。

我退休的好处之一是参加了一些国际教练员培训班，访问了一些训练场所，并观摩了一些世界上最好的游泳运动员的训练。与美国和一些国际水平的教练员的交谈，对我写这本书有很大帮助。从《游泳成功教学》第一版到现在已有约10年的时间了，这次再版反思了很多泳式训练和技术指导方法，从很多方面来说，这是一本新书。这本书是用来帮助教练员为他/（她）的游泳运动员提供令人兴奋的、积极的、有益的人生经历。我尽量通过回忆自己的执教经历来使这本书涵盖训练的所有方面。我相信，通过阅读这本书，任何一个游泳运动员都可以提高他/（她）的发展速度以及对

游泳的热爱。

作为游泳教练员，我们有很特别的机会来培养坚定的、意志顽强的领导者，他们能在体育以外继续担当领导者。在泳池和生活中，你能做得最好的就是获胜。考量一切能被考量的，而且要不断与自己进行比较。游泳运动员会学会很好的健康习惯。他们有机会成为最能适应社会的人。

执教游泳 50 多年后，仍能够为运动员提高尽力，我感到很兴奋。优秀的运动员喜欢训练和比赛的挑战。训练就是把这一过程变成现实的钥匙。当教练而不是评论家，你会更持久地参与到这项运动中。希望《游泳成功教学》能成为你的训练模型。

Contents

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一部分 执教基础	(1)
------------------------	------------

第一章 发展游泳执教哲学	(2)
第二章 交流你的方法	(9)
第三章 激励你的队员	(19)
第四章 制订游泳计划	(32)

第二部分 游泳技术的教法	(42)
---------------------------	-------------

第五章 教授技术的基本原则	(43)
第六章 海豚腿或蝶泳腿	(50)
第七章 爬 泳 (自由泳)	(55)
第八章 仰 泳	(74)
第九章 蛙 泳	(86)
第十章 蝶 泳	(100)

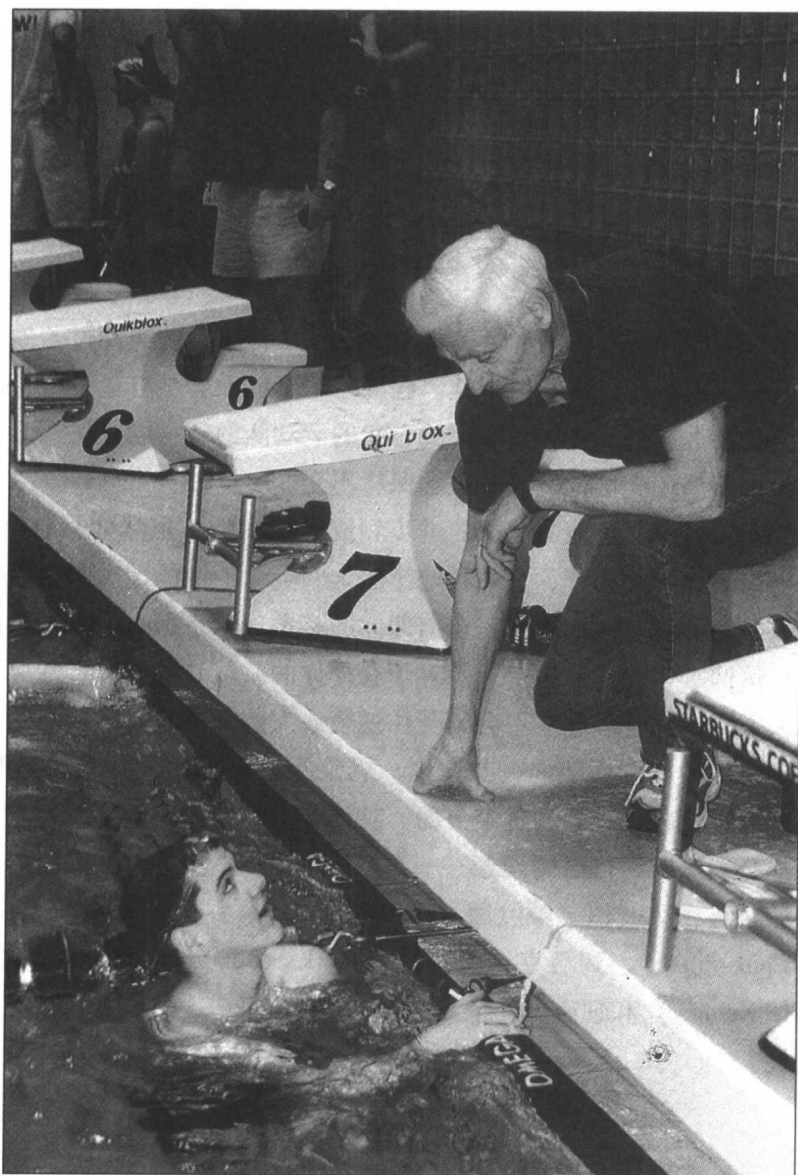
第三部分 训练计划	(111)
------------------------	--------------

第十一章 为训练制订计划	(112)
--------------------	-------

第十二章 为训练做准备	(126)
第四部分 执教比赛	(139)
第十三章 准备比赛	(140)
第十四章 控制比赛	(150)
第五部分 教练评估	(158)
第十五章 评估运动员的表现	(159)
第十六章 评估你的计划	(165)

第一部分 执教基础

1



第一章 发展游泳执教理念

你的理念就是你所遵循的一套原则和道德规范。文森·伦巴第曾经说过，他和他的队员生命中惟一关心的依次是上帝、家庭和绿湾打包工队。我的队伍可能不会是打包工队，但他们对我也同样重要，就像你的队伍对你很重要一样。我必须关心我的运动队的每一名队员，无论他们游得快还是慢。队员的面孔可能每年都在变化，但我的理念保持不变。

一个游泳教练的成功可以通过他的队员的进步和成长来衡量。虽然你只有个别有天赋的队员，但你的队员会反映出你对他们的教育、训练和纪律。这些会在他们的训练和生活中反映出来。

你的理念必须以信仰为中心。如果你完全信仰你的基本理念，那么就有了确保你的长期行为的必要根基。你的核心信仰、你的理念的持久性对于获得你的队员和他们父母的尊敬是很必要的。你必须牢记你的信仰，否则，你的理念就不会经受住逆境或失败的考验。

本章主要介绍形成我的理念基础的一些原则，以及我在确立游泳计划目标时如何贯彻这一理念。请记住，我的理念影响着我执教的各个方面，就像你的态度影响着你的行动一样。

每一个教练员都必须确定他自己的理念——为做决策提供一贯的、明确思路的和不可动摇的原则。所有成功的游泳教练，从彼德·戴兰德（Peter Daland）、乔治·海因斯（George Haines）、康希尔曼博士（Doc Counsilman），到马克·舒伯特（Mark Schubert）、埃迪·理兹（Eddie Reese）、斯吉普·肯尼（Skip Kenney）和理查德·奎克（Richard Quick），都证明了稳定和清晰的思路对制订游泳计划的重要性。

执教理念的产生

你的执教理念来自于你自己的经验，包括游泳经验和生活经验。与你的游泳执教理念相关的经验可能会包括以下几点：

- 你阅读过的书籍和杂志文章；
- 你看过的录像；
- 你参加过的培训班；
- 你作为游泳运动员和教练员的经历；
- 你与运动员和教练员同事的谈话；
- 你对其他正在训练或比赛的教练员的观察。

很多教练员会有与经验丰富且非常成功的教练员实习的宝贵机会。曾经有一些年轻教练员和我在一起实习，时间从两周到9个月不等。也有教练员告诉过我，他们花一周或更长时间观摩一个成功教练员训练课的经历。即使像我这样的老教练，也能通过观察成功教练员在他们的泳池中用他们的方法训练队员而学到很多东西。

学习机会

你永远也不会只完成自己的训练计划就学到足够的经验。你需要偶尔“跳出来”看看。我最好的学习机会之一是在几天里访问一些成功教练并观摩他们的训练课。我在斯坦福大学观摩了理查德·奎克和斯吉普·肯尼的训练，我也和诺特·桑顿一起参加了位于伯克利的加利福尼亚大学的一个训练课程。那次我学到了很多新的、有用的想法，完善了我的训练计划。

另外一个观摩成功教练员的主要机会是在全国锦标赛上。在我参加的第一次全国锦标赛上，我有机会观察场上著名的教练员和游泳运动员。在我的首次全国锦标赛上，我看到了世界纪录保持者和他的教练员在准备池中训练仰泳。他们在锦标赛上用一些练习来改善技术。我把这些练习分类整理，并在训练中广泛用于我的队员。这些练习对我来说很新鲜，在下一个赛季中证明对我的仰泳队员来说非常成功。

这样的学习机会就在你身边，有机会时要善于利用。我从来没有发现哪个成功的游泳教练员不愿意分享他们的想法。

你和其他教练员的所有经历都会影响你理念基础的发展。我鼓励你们通过与那些能接触到的优秀的退役和现任的游泳教练员接触，以及不断地提高这一基础。

一个游泳教练的成功可以通过他的队员的进步和成长来衡量。

阐释你的理念

每一个教练员都必须发展一个理念，作为教练决策的基础。我的理念有三个主要的来源：一个是加拿大的霍华德·费尔比教练。他是我所认识的最了不起的泳式基础教练。他使我印象深刻的是，一个游泳教练员要获得成功就必须有效地教授技术。

另一个来源是前华盛顿大学的约翰·多曼教练。约翰是科学进入游泳训练前的一位科学家。他总是挑战新思想，也形成新思想，他使我意识到并能鉴别训练中的变化。

第三个来源是我的朋友鲍伯·米勒。他曾在华盛顿州的西雅图和贝尔维尤执教。鲍伯自己曾是一名运动员，有刻苦训练和根据情况挑战他的运动员的能力。通过他，我学到游泳的成功更多的是来自努力工作的价值。

执教游泳 40 多年以后，我为我的理念发展了 6 个同样重要的原则（你在阐释你自己的理念时可以据此进行增加或删减）。

1. 没有什么可以替代努力工作

所有的游泳运动员都必须在这项运动中投入时间和精力。比赛的成功是每个运动员投入精力的直接结果。同样，对教练员来说也没有捷径。运动员和教练员持续不懈的努力是获得任何成绩的前提。

2. 每名队员都很重要

一个队伍的实力取决于最弱的环节。你必须关心每一名队员的态度和进步，队伍的實力来自于所有队员水平的提高。

3. 获胜并不仅仅是拿第一

你的队伍中的每一名队员都能够，而且应该成为一个胜者。一个胜者为自己设定目标并努力去实现，不断努力去实现目标的运动员和教练员都是胜者。必须通过一个有意义而且可靠的标准，也就是你自己，来衡量成功。作为教练员，你必须接受这种获胜的理念，并相应地教育你的队员和他们的父母。

4. 责任心是必须的

你所拥有的最大的力量就是选择的能力。然而，你的选择需要责任心，因为你选择当教练员，你就要为你的队伍的成绩负责。同样，因为你的队员选择进入游泳队，他们必须接受他们所选择的责任。你的队员在他们的学习时间可能选择准备考试或看电视。在训练中，你的队员可以选择保证每晚有足够的睡眠或选择熬夜而报告说训练累了，但在任何一种情况下，你的队员必须为他们所做的选择承担责任。

5. 先教后练

经常返回到基础训练。所有的游泳运动员在能够有效地进行训练前必须形成良好的技术。

6. 变化是必要的

在训练中，变化是无法更改的事实。你的队员在变化，教育和训练他们的“最好的”方法也将变化。这种变化有时对激发你自己的动机也是必要的。

变化不能总是一成不变

有一年，我们的队伍使用一种循环训练的方法很成功。这种方法是在一个叫“生理和游泳教练”的大学课程上学到的。第二年我们打算执行同样的程序，但第一周过后，我把我的队员召集到一起，告诉他们今年用同样的计划无法使我兴奋起来。我们都很同意，并取得了更大的成功，因为我们在计划中做了一些有意义的改变。

能够长久执教的一个关键就是要适应变化。训练计划应有活力，能够保持运动员和教练员的热情。

放轻松，做你自己

虽然在多年的执教过程中，你的理念可能会发生一些变化，但你的理念核心围绕在你的价值体系周围，构成你希望队员从你的计划中有所收获的那些原则——也许不会改变。你的基本理念要很合适，就必须符合你的价值体系。

你需要做你自己，所以不用采用那些需要改变你自己的理念。做好你自己，而且要按你自己的方式来做。每一个教练员都有他自己执教、交流和激励队员的风格。模仿其他教练员的风格不一定对你是最好的。你有你自己独特的风格，发展它，使它最适合于你。

保持求知欲望

你永远也不会学完所有执教游泳需要学习的内容。在你的教练生涯中要一直保持学习的欲望，因为教练员如果自以为无所不知就是在走下坡路了。学习的机会就在你身边，要学会发现并利用它们。

多走一步

我们有机会对我们执教的年轻人产生强烈而积极的影响。我们不能背叛他们对我们的巨大信任。我们必须永远牢记我们对我们的运动员一生的巨大影响，除了培养他们的技术和比赛技能外，作为教练员，我们对我们的运动员是有责任的。

当与原来的队员在一生中都保持联系时，教练员会有巨大的满足。邀请参加婚礼或大学毕业典礼（我通常被邀请参加队员孩子的婚礼或毕业典礼），会提醒你有责任使游泳成为你的队员生命中一个非常积极的经历。

给同样的机会，而不是同样的时间

我发现比给同样的时间更重要而且更实际的是，给每个运动员同样的机会来利用我培养是他们所有人的愿望。那些愿意更多地投入训练和比赛的队员也将获得我更多执教的努力。

重要的信念

我不是在建议你采用我的训练原则——你必须要有适合你自己的一套信念并坚持这一信念，但我建议你注意你的信念对你的训练到底有多重要。每天你都在向你的运动员推销你所信念的东西，与很多教练员和运动员一样，你信念的东西是你发现有效的。你见到的成功的事情越多，你就会越有信心——你的信心就会更坚定——会再次取得成功。

作为一个教练员，你必须发展一个你完全信任的理念、教学方法和训练计划，然后你必须使每一个与你的训练计划相关的人都相信这一信念是有良好基础的。只有这样你才能获得你的队员的全

力投入。

然而，这只是基础。如果你的队员要获得最高水平的成绩，那么你必须帮助他们相信他们能达到最高水平。任何一名队员，即使是在合适的时候获得了个人最好成绩，也能帮助他的队友树立信心。

下面一首诗是大约 30 年前我们准备夏季锦标赛时有人给我的。我不知道作者是谁，但这个年轻女大学游泳运动员那个夏天都与我在一起训练。从那时开始，我每年都给我们的队员复印这首诗。

相信你自己，
以及你的梦想，
虽然有时好像不可能。
总有一天，不知何故，
你实现了预定的目标。

山崩海析，
勇往直前。
每日苦行，
扫除障碍。

相信你自己和你的计划，
不要说我不能，而说，我能。
没能获得生命的奖赏，
是因为我们怀疑内在的能力。
相信。

期盼夺冠

维尔逊中学虽连续十几年获得州男生组冠军，但我们没有一名队员在美国国家锦标赛上有好的名次。我们参加了预选赛，但没有取得名次。我们的成功仅是州水平的，而不是全国水平的。

最终，我们有一名队员获得了美国全国锦标赛的决赛资格。我会一直记住那场比赛上我们的其他队员脸上那种惊奇的表情。我第一次意识到他们并没有期待在全国锦标赛上取得名次或是夺冠。他们仅仅是参加了比赛就满足了。我们也曾经讨论过，但很少有人相信我们能获胜。这是我们所需要的突破。在那次比赛中，又有两名男生在个人项目的决赛中取得了名次。这些队员在州中学比赛和地区比赛中相信并期待会获得最好的成绩。需要有一个有实力的队员在国家级的比赛中获胜来使其他人相信自己。

设定目标

目标是你的理念的延伸。它们说明你所相信的标准是重要的，也是可能的。有些目标可能对你来说比对其他人更重要。例如：你的理念可能是学业重于运动成绩。这样，如果一个运动员的学校课程与比赛或训练产生冲突，首先考虑的将是学习。

在我们的计划中，我们通过目标陈述来把理念与目标联系起来。我们每年根据队员的特定的能力和性格来修改这一陈述。但理念的核心，也就是我们认为最有价值的内容，没有改变。

你成功实现目标，不一定在于你完成了多少，将决定你在教练岗位上的满意程度。澳大利亚著名田径教练珀西·瑟鲁迪曾说：“满足就意味着结束。”如果你设定的目标较低，实现了目标，你可能会感觉满意，但你可能没有什么收获。然而，如果你设定的目标较高，差一点点实现，你可能不会完全满意，但却可能取得了巨大的成就。

第三章将说明如何和你的队伍设定既具有挑战性又令人满意的目标。我将区分满意与在某些方面保持一些满足感的不同。目标设定是一个重要的程序，因为这是建立与你的理念、原则和信念一致的雄心壮志的一种手段。



总 结

如果参与者的态度和期望都以如何培养最好的运动员为核心，执教和参与游泳将是一件很值得的工作。本章讲述了教练员如何制订计划来满足运动员需要的方法：

1. 使运动员每年都留在队里，运动队仅次于家庭；
2. 继续通过各种方式学习，如：培训班、录像、文章、书籍、同事，以及你的队员；
3. 确定哪些价值对你的队员的发展最关键；
4. 确定你可以最好地阐释你的理念的原则；
5. 坚持你的原则，并说服你的队员分享你的信念。

第二章 交流你的方法

知识和经验是成功执教的重要因素。然而，成功取决于教练员与他的队员进行有效沟通的能力。好的思想或想法必须传递给他们，否则就没有任何价值。你可能有最新的、科学的、专业的信息，你可能知道当教练的最好知识，但如果你不能与你的运动员交流所有这些信息，又有什么用呢？交流是关键。

交流是执教中的未知因素。任何一个教练员的成功在很大程度上取决于交流的能力，这是一个能够而且必须在整个职业生涯中来发展的技巧。

你交流的风格可以根据传递你的观点的需要而改变。在第三章将详细讨论的“动机”，与交流有直接的关系。将你的想法传递给你的队员的能力将帮助你在计划的各个部分树立动机。

成功的教练员有一系列明显的特质，其中最重要的就是激情。我从事游泳教学和训练的第一份工作是在华盛顿州塔克玛的林肯中学，那是一所老学校，大约成立于1911年。学校墙上的座右铭是“没有激情什么也不会成功”。伟大的教练用激情来交流。他们知道目标在哪里，也知道该做什么才能到达那里。

激情是有感染力的，会影响态度、工作准则，以及一个运动员的个人自尊心。

好的建议

20世纪70年代初期，一个曾经在大学里跟我训练的运动员教给了我激情的重要性。他已经为另一个俱乐部获得了奥运会奖牌，并为印第安纳大学获得了全国冠军。跟了我两个赛季，在即将大学毕业时，他对我说：“教练，永远也不要丧失你的热情！”他说我的激情对他作为一个游泳运动员有着最大的影响。虽然已经过去了很多年，他的建议可能是我收到的最好的建议之一。

与运动员交流

你的信念对你的计划的成功是很关键的。什么是对某些特定的比赛最有效的训练？对每种泳姿、每一个队员，什么是最有效的技术？你不断地与你的队员交流这些信念，有时全队讨论，有时个别探讨。无论你选择什么方法来说明你的信念，你必须使尽可能多的队员了解你的想法。

例如：我不得不向我的队员说明小组训练个性化的重要性和必要性，有时每个小组会有他们自己的特殊训练；有些小组可能比其他组游的距离短或全速游的组数少。我必须使每一名队员理解这些特殊的训练对每个小组准备各自的专项是最有利的。团队的团结协作是有效交流的结果。

赛季初期的交流可能包括下面很多方面：

- 比赛日程安排
- 参赛原则
- 队伍水平
- 赛季训练计划
- 热身和整理程序
- 目标设定程序

一旦设定了你的日程，把它给你的队员和他们的父母。在最初的队会中，安排一次讨论并说明这一日程安排，说明诸如什么时候应准备好快游，以及必须怎样准备才能实现目标等问题。

为了保持全队队员朝着赛季末的锦标赛努力，必须在整个赛季不断交流。预见每一名运动员的需求并避免出现问题，这对教练员来说是一种挑战。必须不断地向每一个人提醒实现目标过程中的为什么、哪里和怎样等问题。

真正的交流是信任的产物。找到一种方法让你的队员感觉你是把他们当作未来的冠军看待的。

高原状态

不是所有的队员都会以同样的速度适应你的训练计划。有些只有在完全休息后才能游得快，而有些则常常在赛季中就游出好成绩。当这影响到队员的信心时，你应多加关心。发生这种情况时，要和你的队员沟通，让他们把注意力放到最后的结果上。

当队员在对抗赛中游得较慢，而我问他们是否相信自己能在锦标赛上实现目标时，听到他们非常肯定的答复总是使我感到鼓舞。好的选手还会接着告诉我，他们知道自己在按计划训练，而且在高峰准备阶段，他们也会按计划进行。