

体育运动译文

(一)

● ● ●

1977

人民体育出版社

（北京·前门）

体育运动譯文

(一)

本 社 編

人 民 体 育 出 版 社

一九六三年·北京

統一書號：7015·1195

体育运动譯文（一）

本社編

*

人民体育出版社出版·北京天壇路·

（北京市書刊出版業營業許可證出字第049号）

中国工业出版社第三印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

*

850×1168毫米 1/32 47千字 印張2

1963年6月第1版

1963年6月第1次印刷

印數：1—4,600

定 价〔10〕 0.34 元

責任編輯：苏文浩 丛明礼

封面設計：庄 紅

体育运动译文

(一)

目 录

怎样才算是有发展前途的游泳运动员.....	1
少年游泳运动员的训练不能抄捷径.....	3
关于少年游泳教学的问题.....	12
外国游泳运动员训练的特点.....	19
萊比錫的教訓.....	35
游泳训练法.....	42
肯塔基大学篮球队的防守.....	48
搶篮板球的重要性.....	56



怎样才算是有发展前途的游泳运动员

苏联 弗·姆·布特林

儿童游泳教练员，能知道一个运动员有没有游泳才能和发展前途是一个很重要的问题。儿童们在不同年龄和各训练阶段所表现的成绩，对弄清上述问题有着重要的意义。

对于这一问题，我们引述了苏联和其他国家的教练员根据他们的工作实践所提出的一些见解。

1. 澳大利亚教练员们的意见：他们对具有游泳才能的儿童，综合了一个材料，专门制订了8—12岁儿童的成绩表。按他们的意见，具有游泳才能的儿童，在训练考核时，必须达到下列一些指标：

游 泳 姿 势	距 离	年 龄	成 績	
			男 孩	女 孩
爬 泳	25米	8	23"	23"
	25米	9	19"	19"
	50米	10	41"	42"
	50米	11	38"	39"
	50米	12	34"	36"★
仰 泳	25米	10	22"	24.5"
	50米	12	46"	48"
蝶 泳	25米	10	25"	26"
	50米	12	47"	52"
蛙 泳	25米	10	23.5"	25.5"
	50米	12	49"	52"

★ 原文为 56"，根据实际情况似应为 36"，原书可能有误，因此译文改为 36"——译者注。

附注：上表所列的成績是指使用 33 碼和 55 碼的游泳池，为了便于計算，因此轉換为25米和 50米的游泳池，而且仍保持相近于原来的速度。

2. 按德国“游泳”杂志（1960 年）編輯部刊载的材料，德意志民主共和国的 12—13 岁少年游泳运动员，如果已达到下列成績（見表），就可有目的地开始訓練，以准备参加1962年欧洲冠軍賽和 1964 年的奥运会。

距 离	男 孩	女 孩
50米爬泳	29''9	31''1
100米爬泳	1'06''4	1'10''7
50米海豚泳	34''5	35''7
100米海豚泳	1'16''7	1'28''6
50米仰泳	34''3	36''3
100米仰泳	1'16''6	1'20''3
50米蛙泳	37''4	40''5
100米蛙泳	1'23''2	1'30''6

3. 按苏联优秀儿童游泳体育学校之一——苏軍中央体育俱乐部教練員的意見，根据他們五年的工作經驗，认为男孩在14—15 岁，女孩在 13—14 岁如能表現出成人一級运动员的成績，就算是游泳才能和有发展前途的游泳运动员。

从事儿童訓練的教練員們，当然对上述的材料可以作為参考，但是也必須要考慮到自己工作条件的特点；并且还必須真正懂得，不能人为地加快訓練速度，而是需要經過有計劃的教学和正常的訓練过程才能使儿童們取得优秀的运动成績。

（施季剛譯自苏联“体育与运动”出版社 1962 年出版的《游泳技术和訓練方法論文集》）

少年游泳運動員的訓練不能抄捷徑

蘇聯教育科學副博士 納·熱·布尔加科娃

早期運動專項化是保證運動成績提高的主要原因之一。近年來，澳大利亞、荷蘭、美國、英國、德國游泳運動員的成績顯著地提高了；這些國家很注意兒童的訓練，並且在許多普通中學都進行游泳的教學。

在女子游泳運動員中能表現出國際水平成績的年齡，一般是在16—21歲之間，而男子是在17—21歲之間。還有不少14—15歲的運動員創造了世界紀錄，他們從事游泳的時間已經有5—8年。世界紀錄創造者爾·克倫普是從五歲開始學習游泳的；甫·李奇是從六歲開始的；姆·羅斯也是從五歲開始的。

蘇聯優秀游泳運動員的平均年齡則為20—23歲，而且他們大都是從13—14歲才開始游泳。

達到自己最高的運動成績之前，必須經過8—11年的長期訓練，例如：德·亨里克斯9歲開始游泳，過了11年才創造了自己100米自由泳的最佳成績（55"4）。

如果說世界冠軍的年齡是在16—21歲範圍的話，那麼要取得優良的成績，應該從7—9歲就開始對兒童進行教學。

近年來蘇聯又開放了許多新的游泳池，這就有條件在室內（冬季）對兒童進行游泳教學。在少年業餘體育學校里，為7—9歲不會游泳的兒童建立了預備班。

不過，群眾性的游泳教學工作應該在少先隊夏令營、幼兒園、海濱浴場、小型游泳池內來進行。那里會出現有游泳才能的兒童，以後他們可以在少年業餘體育學校中深造。

到現在为止，苏联少年业余体校預备班的学员不是很理想的。通常，教练员在秋季对会游泳的中小學生进行一些大规模的审查，他們都是按自己的喜爱来选择学员。結果有才能的願意从事游泳的儿童被丢在少年业余体校之外。很多教练员繼續把12—13岁的儿童吸收进少年业余体校，他們錯誤地认为：如果儿童年龄大些，就可以訓練得快些。通常少年游泳运动员的运动成績停滞不前，他对游泳失去兴趣并終止参加訓練就是这种速成訓練法的后果。

少年业余体校的教学訓練工作中的主要缺点，多半是不适当地追求成績。往往新手刚进业余体校就立刻准备参加比赛。由于这种原因，苏联許多一級游泳运动员只掌握一种游泳姿势，因而是全面的运动员。我們看到，大多数世界优秀游泳运动员，虽然只参加一种游泳姿势的比赛，但他們很好地掌握了其他游泳姿势的技术。

必須終止对儿童采用急于求成的游泳教学方法，在头两三年應該教給儿童各式游泳技术。教学必須全面，注意质量——“誰游得更好”，而不是“誰游得更快”。在头两年內，只能让儿童参加校內的比赛；只有当少年运动员很好地掌握了竞技游泳方法时，才可让他参加校外的比赛。

在儿童游泳教学方面的許多創造性活动中，莫斯科和列宁格勒“少年迪納摩人”业余体校的工作經驗是值得注意的。这些业余体校的教练员所走的道路是增多水中练习的数量，来掌握游泳基本技术。他們用增多水中练习量，即在游泳中的练习代替在陆上、在水中原地以及在水底行进的許多练习。其中以腿臂成各种姿势的滑行，以及向不同方向和用不同速度作划水动作的滑行占主要地位。每个练习都包含着竞技游泳技术成分，如身体的姿势，臂和腿的动作，以及臂腿动作与呼吸的配合等。这种练习便于掌握技术，可避免由于想一下子掌握整个某式游泳而发生的錯

誤。逐漸地，象用綫穿珠子似地，把其他技術要素——呼吸，腿和臂的動作同滑行穿連在一起。這種練習簡單，做時幾乎是不会有錯誤的。這樣一來，完正配合游要推遲些，但是可以掌握良好的技術。多樣的練習可使兒童們嚐試整套的動作，得到全面的游泳訓練，並且可以找到適合於個人特點的技術方案。這樣，由高質量的動作合成的技術無需再費力改正，而且不會在教學方面犯急于求成的錯誤。

其他少年業餘體校的教練員吸取了格·普列契娃、弗·田特科娃、克·阿列希娜、納·涅斯捷羅娃等教練員的工作經驗，並已開始採用上述練習，進行技術教學和改正錯誤。這些練習在教練員的實際工作中已經有了鞏固的地位。例如莫斯科体育学院少年業餘體校的教練員阿·卡爾波娃、尤·魯卡申、納·波爾特諾夫僅僅採用水中練習，就有成效地訓練了一大批7—10歲的兒童。該校兒童的訓練是在小游泳池內進行的，時間為兩個月，每周三次，每次45分鐘。下面我們較詳細地談談莫斯科体育学院少年業餘體校的教練員們通過實踐編制的預備組和教學組的教材。

預備組的教學內容包括下列40個練習，這裡是按教學順序排列的：

1. 腳着池底行走，連頭浸入水中並在水中睜開眼睛。
2. 立于池邊，在水面呼氣——吸氣，再屏住氣浸入水中，連續作5—10次。
3. 腳着池底行走，把下頰放在水上，在水面上呼氣——吸氣，而後屏住氣，將臉浸入水中。
4. 用腳蹬池邊或池底，作俯臥滑行。
5. 仰臥滑行。
6. 俯臥和仰臥滑行，“比賽誰遠”？
7. 用腿打水的俯臥滑行。
8. 用腿打水的仰臥滑行。

9. 俯臥滑行，兩腿伸直慢慢地分開和併攏。
10. 俯臥滑行，腳尖外轉。
11. 俯臥滑行，屈膝。
12. 伸直兩臂作俯臥滑行。用兩手慢慢地划水，經過兩側一直到大腿，並保持這一姿勢，然後站起並作幾次深呼吸。再重複做。
13. 伸直手臂作仰臥滑行，用一隻手慢慢地划水到大腿，並保持這一姿勢，然後站起並作幾次深呼吸。再重複做。
14. 同上，加兩腿打水。
15. 俯臥滑行。用一隻手慢慢地划水到大腿。
16. 同上，加兩腿打水。
17. 仰臥滑行，用兩手划水到大腿。
18. 同上，加兩腿打水。
19. 俯臥滑行。兩手緩慢地划水到大腿。
20. 同上，加兩腿打水。
21. 俯臥滑行。先用右手划水到大腿，再用左手划水，兩手貼于腿部躺着，再站起。
22. 同上，加兩腿打水。
23. 作俯臥滑行。用一隻手作爬式划水，划到腿部，把手提出水面，再回到預備姿勢。而後以另一隻手作同樣動作。
24. 同上，加兩腿打水。
25. 俯臥滑行。兩手放于大腿旁，將一隻手舉出水面並作划水動作，然後還原。
26. 同上，加兩腿打水。
27. 俯臥滑行。一隻手前伸，另一隻靠于大腿上。划水並在空中移臂還原。兩手交換進行。
28. 同上，加兩腿打水。
29. 仰臥滑行。一隻手前伸，另一隻手靠于大腿上。兩手交

換位置。

30. 同上，加兩腿打水。

31. 俯臥滑行。用兩手作海豚式划水動作，一直到腿部，然後從空中向前移臂。

32. 同上，兩腿作爬式打水動作。

33. 只用腿打水的仰泳。

34. 兩手持板，只用腿打水的爬泳。

35. 只用腿打水的爬泳。兩手靠在大腿上，抬頭和轉頭吸氣。

36. 只用腿打水的爬泳。兩手前伸，抬頭吸氣。

37. 同上，但一隻手前伸，一隻手靠於大腿上，抬頭吸氣。

38. 同上，但向靠大腿的手那一側吸氣（轉身時交換兩手姿勢）。

39. 只用腿打水的仰泳，兩手靠於腿上。

40. 同上，但一隻手前伸，另一隻手靠腿（轉身時交換兩手的姿勢）。

莫斯科体育学院少年业余体育学校预备組的教学結束時進行15米的游泳比賽，比賽內容為：持板和不持板的，兩手前伸和兩手靠於體側的只用腿打水的仰泳和爬泳。

當兒童掌握了這些練習後，就轉入教學組，這裡也收9—10歲的個別新手。這個組每周上三次課，每次為1個半小時，訓練期限為五個月。開課一個月後，開始學習新的練習：三個月為仰泳和爬泳練習；一個月為海豚泳練習；一個月為蛙泳練習。

下面是莫斯科体育学院少年业余体校教學組學習競技游泳方法的練習。

學仰泳和爬泳練習：

1. 只用腿打水的仰泳。兩臂前伸。

2. 同上，兩臂靠在大腿上。

3. 同上，一臂前伸，一臂靠大腿。

4. 只用腿打水的爬泳。两臂靠大腿。抬头吸气，而后向一侧转头吸气。

5. 同上，两臂前伸，抬头吸气，而后向一侧转头吸气。

6. 同上，一臂靠大腿，一臂前伸。先抬头吸气，而后向一侧转头吸气，两臂都靠在大腿上。

7. 手持板，只用腿打水游泳。

8. 仰泳，只用腿打水。一臂前伸，一臂靠大腿，交换两臂的姿势——休息，而后腿继续打水，再交换两臂的姿势。

9. 只用腿打水的仰泳。两臂靠大腿。两臂从空中移到前面，作划水动作；休息，再划，腿也继续打水。

10. 同上，但在两臂前伸时休息。

11. 只用腿打水的仰泳。一臂靠大腿，另一臂划水。

12. 同上，一臂前伸，另一臂划水。

13. 只靠腿打水的仰泳。

14. 仰泳

15. 只用腿打水的爬泳。一臂前伸，另一臂靠大腿。向靠大腿的臂那一侧转头吸气，呼气——交换两臂的姿势，休息，腿继续打水。再向靠大腿的臂那一侧转头吸气，这样重复进行。

16. 只用腿打水的爬泳，两臂靠大腿。抬头吸气——呼气——一臂移到前面并划水，腿继续打水；吸气——呼气——另一臂移到前面并划水。

17. 只用腿打水的爬泳。一臂靠大腿，向靠大腿的臂那一侧转头吸气，而用另一臂划水。

18. 只用腿打水的爬泳。一臂前伸，另一臂经空中由后面移到前面并作划水动作，在划水一侧转头吸气。

19. 同上，但换一只手划水。

20. 憋气作只用臂划水的爬泳。

21. 憋气爬泳。

22. 爬泳。

学习海豚泳的练习：

23. 手持板，只用腿打水的海豚泳。

24. 同上，两臂前伸。

25. 同上，两臂靠在大腿上。

26. 只用腿打水的海豚式仰泳，两臂前伸和靠于腿部。

27. 用手作海豚泳动作，腿作爬泳动作。

28. 只用手划水的海豚泳，腿不动。

29. 用腿作海豚泳动作的游泳。划水到腿部，不从空中向前移臂。

30. 作海豚泳动作的一个周期——长时间休息——在休息时吸气。

31. 憋气作只用手划水的海豚泳。

32. 憋气海豚泳。

33. 海豚泳。

学习蛙泳的练习：

34. 手持板只用腿蹬水的蛙泳。

35. 同上，两臂前伸。

36. 同上，两臂靠于腿部。

37. 只用腿蹬水的反蛙泳，两臂前伸和靠于腿部。

38. 只用手划水的蛙泳，两腿伸直。

39. 两臂作蛙泳划水——休息，两腿蹬水——休息。

40. 蛙泳。

41. 反蛙泳。

教学结束时，进行 50 米爬泳、仰泳、海豚泳和蛙泳比赛。

教学组上过三个月课后，每课的游泳总距离已达到 1000—1500 米。用某种泳式所游的距离或练习所游的距离都是逐渐增加的，以技术不走样为准则。当第一学年终，游泳运动员平均已

能用蛙泳、爬泳和仰泳游 200 米。同时，上过七个月課后，无需專門的速度訓練，儿童都能达到少年二級的水平。

在教学过程中，生理学家阿·古宾斯基、格·佐洛塔依諾、阿·諾沃日洛娃、納·茹尔科娃、阿·戈洛維娜对儿童进行了生理測驗，并且还对他们人体測量材料的变化进行了观察。儿童的神經过程的活动性、中枢神經系統和运动裝置的工作能力和兴奋性都增强了。呼吸系統の机能以及大部分的心脏血管系統の指标都有了提高。

在此后的两年中，对儿童不但要进行游泳訓練，而且还必須进行身体訓練，只有这样才能增进健康，促进身体发育和有机体的生长，并为取得更高的运动成績打下基础。

遺憾的是，在許多少年业余体校內，一般身体訓練和体操还没有成为游泳运动員訓練的組成部分。

对这些少年业余体校的學員进行的研究表明，根据一些指标（身高、体重、胸围、肺活量）来看，这些少年运动員較之沒有从事运动的同年儿童发育得好，不过他們的肌肉力量只达到中等水平。这些沒有进行身体訓練的游泳运动員肌肉力量的落后現象，是为克·斯米尔諾娃、尔·季姆尼茨卡、斯·斯克利亚尔契克、勒·尼科季莫娃和其他专家在医学檢驗中所发现的。

我們认为，身体訓練不仅要在准备时期进行，而且在基本时期甚至在竞赛时期也要进行。我們还记得，世界上多数优秀游泳运动員甚至在重要的比赛之前的准备活动中还有强度相当大的体操练习。企图在短短数个月的时间內提高力量是不适当的，这只能导致动作技术和关节灵活性的降低。身体訓練課的强度可以根据游泳运动員总的訓練計劃，訓練的时期，以及水中訓練課的基本部分的任务而变更。

少年游泳运动員的訓練必須有长远計劃，对于提高游泳技术，全面而不急于求成的身体訓練，都应予以特別的注意。在这方面，

世界冠軍德·弗伦泽尔的訓練是可資借鑑的，他是从12岁开始游泳的。他的教練員格·加拉格尔考虑到他的学生的健康情况不好，所以訓練是循序漸进的，头两年是改进动作和提高身体发展水平。在羅馬的比賽中，弗雷澤尔表現出了自己卓越的动作技术和訓練水平。

有些教練員往往对還沒經過一定訓練的儿童濫用25米快速重复游泳。举我們的观察材料为例：在年終的两个星期內（每周訓練三次），在每節課中，教練員对儿童布置的任务是3—4次25米計时游泳。經過这些訓練課后，发现这些儿童的中枢神經系統和植物性机能状态都有些失常。在以后的訓練課中，他們的大脑皮质細胞的工作能力降低了，肌肉收縮和放松的潛伏期增长了，并且在每次心脏收縮之后心肌的休息条件也大大恶化了。

根据我們研究所得的材料，可以得出这样的結論：在这个訓練期，以慢速游长距离（对儿童来讲）—400米和800米，比速度訓練（数次25米的計时游泳）合适。因此在这个期間这种400米和800米长距离慢速游泳的效果較之速度游泳为好。

在訓練的第二年中，12—14岁儿童一課（每周三次課）游的总距离，可以加到2000—2500米。如果每周是四次、五次或六次課，則一課游的总距离，如苏軍中央体育俱乐部少年业余体校的經驗表明，可以逐漸加到3000—4000米。

最后我們想建議少年业余体校的教練員們，在头两个訓練年度，不要加快訓練，而要經過周密考虑和有目标地进行訓練，并在游泳訓練和身体訓練的基础上为提高少年游泳運動員的运动技巧打下坚实的基础。

（施季剛譯自苏联“体育与运动”出版社1962年出版的《游泳技术和訓練方法論文集》，郁周校）

关于少年游泳教学的問題

苏联 斯·弗·伊利因

在我們这里可以看到，儿童参加初級教学的人数和达到运动等級的人数之間相差很大。达到运动等級的人数在参加学习的总人数中所占的比例很低，只达4—6%！这种現象只能从初級游泳教学法中去找原因，因为初級教学法存在着一系列严重缺点。

正式教学大綱所規定的初級教学法，并不能完滿地解决为进一步发展速度素质創造前提的問題。这在很大程度上說明了为什么培养游泳等級運動員效果不好。

人为地把少年业余体校学习各式竞技游泳技术的教学時間拖长到两年以至两年以上是不正确的，这会使學員在協調性联系的发展方面，在动作技能的结构方面受到限制。我国在初級教学中，广泛实行只教授有限数量的竞技游泳姿势（通常是一种或两种），而且是在长時間內靠單調的练习来教，这使得游泳運動員的主要身体素质发展緩慢。

千篇一律的教学法再加上有限数量的游泳练习，使教学变得枯燥无味。儿童們在长時間內只学有限数量的游泳动作，会使他們在学习新的游泳姿势时緩慢而且困难。

我們要指出，速度素质的发展决定于掌握游泳技能的程度，而游泳技能掌握的好坏又决定于初級教学的质量。在这种情况下，水中练习少，學員就得不到应有的准备，以很好地掌握竞技游泳技术。

在头几堂課上，不会游泳者的运动机能和分析器的活动会发生某些失調現象，特别是協調性会受到破坏，动作不自然、短促而紧张。这时儿童注意力涣散，看动作的能力減弱，听讲的能力

降低。如果在这段时间教給不会游泳者以竞技游泳技术（現行的游泳教学法就是这样建議的），則教学效果将是不佳的，而不自然、拘束、紧张以及不会游泳者在最初一些課常有的其他“抑制”因素将会反映在技术结构中。

这些游泳技术上的錯誤，以后就难于加以消除，而且去糾正它也是要花很多時間的。

鉴于上述的情况，我們建議不要从第一堂課就开始竞技游泳技术的教学（这是通常所采用的），而大約經過 6—7 堂課后再开始。在开头的五堂課中（教学的第一阶段），應該采用專門的水中体操，对學員进行全面訓練，这能保証有效地掌握游泳技术。同时，在教学中要采用大量的各种各样的练习，为儿童以后比較容易地掌握游泳技术得到必要的准备。水中体操的主要目的，是要教会儿童在水中自由地結合水中呼气做各种动作。这些练习是为了熟悉水性，消除在动作中所产生的失調現象，为掌握各式游泳的技术作好准备。

水中练习應該这样来选择，就是要使儿童們掌握准备动作后，能有效地掌握游泳的技术。

脚踏池底或手扶池壁使身体浮起、臥在水面上或滑行中作练习。练习中必須規定出腿和臂的动作，掌握正确的軀干姿势以及各种配合水中呼气的动作。

在教学的第一阶段，有大量的练习（40—60个以上），可使儿童对掌握游泳技术作好充分的准备。

下面是教学第一阶段的练习示例：

一、水中体操

腿的练习：

1. 脚踏池底行走。
2. 两手叉腰（或放于背后或头后），跳起——分腿，跳起