



[匈牙利]亞基·依士德万著

游泳教学和訓練



149607

70441

623/2042

K3

游 泳 教 学 和 訓 練

〔匈牙利〕 亞基·依士德万 著

潘 靜 嫻 譯

人 民 体 育 出 版 社

內 容 提 要

這本書是匈牙利游泳教練亞基·依士德萬根据自己的訓練經驗寫成的。

在游泳技術的缺點與改正方法中，不僅指出了技術上的缺點，而且談到了缺點的產生和改正的方法。在有關訓練中，對訓練的原則、制定長遠的和短期的訓練計劃，如何進一步提高與保持競技狀態等問題，作了比較詳細和具體的敘述。最後對輔助運動的具體方法還作了介紹，是一本有助於教練員進行訓練工作的讀物。

統一書號：7015·607

游泳教學和訓練

〔匈牙利〕 亞基·依士德萬 著

潘 靜 綱 譯

*

人民體育出版社出版

北京體育館路

（北京市書刊出版業營業許可證出字第049號）

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 49千字 印張 $2\frac{16}{32}$

1958年5月第1版

1958年5月第1次印刷

印數：1—4,500

定 價〔10〕0.34元

責任編輯：王培元 封面設計：莊素英

目 录

游泳基本技术教学法.....	1
一、个别教学.....	1
二、集体游泳教学方法.....	11
三、游泳技术中的缺点及其改正方法.....	14
游泳的訓練.....	32
一、一般地談談訓練.....	32
二、訓練計劃.....	36
三、運動員的訓練計劃.....	39
四、訓練原則的執行方法.....	45
五、一天的訓練方法和整理活動.....	47
六、提高競技狀態的訓練.....	52
七、戰術.....	53
八、訓練日記.....	56
九、輔助運動.....	57
游泳的輔助運動.....	59

游泳基本技术教学法

一、个别教学

(一) 对初学游泳者的教学法

游泳的动作是在水中进行的，与陆上的动作完全不同。因此，在学习游泳时，就不能象其他运动一样，开始先从分解的个别动作学起，因为水对于人来说是陌生的，不熟悉水性，就没办法在水中做各种动作。用很长的时间，并通过一些辅助工具，象橡皮圈、软木等，先使学员能借助工具浮于水面学整个的游泳动作，而后再让学员熟悉水性的教学方法，就与先教一年级的小学生学高等数学，然后再去教一加一等于二是一样的。

现在游泳的教学方法已经改进了，放棄了使用一切的辅助工具，注意到各种动作的不同特点，而且第一步是先教会学员熟悉水性，而后再教其他动作。在学员学会了浮体以后，就不需要任何种辅助工具了，只是如何才能形成正确动作的问题，这种教学方法可以在较短的时间内收到较大的效果。

指导員在进行教学时，应该掌握从易到难、从简到繁的循序渐进的教学原则，不能要求学员开始学时就象世界纪录保持者游的那样完善。应该把各种姿势的动作象上肢、下肢的动作先分解开，逐步地、分别地进行教学，然后再把动作

配合起来；同时开始学习一种姿势时，先不要呼吸，等到能够较正确地掌握整个的动作后，再教呼吸。

(二) 水中安全

能够在水里呼吸、观看、辨别方向以及保持身体在游泳时所需要的位置后，才能安全地在水里进行各种活动。

1. 呼吸

在陆上呼吸是很自然的，可是在水里却不同。游泳时，呼吸是在水面和水下交替进行的，吸气必须在水面上，而呼气是在水下进行，由于游泳时有节奏的限制，不能随时呼吸。教呼吸应先教在水里吹气。

在水深齐腰的地方，指导员应站在学员的对面，握着他的双手，学员先慢慢地吸一口气，然后下蹲至水没过头部时，在水里呼气，呼气完了重新起立。动作要缓慢，单个动作做好以后，再做连续多次的和延长时间的练习，不可要求过急。头部出水时，不要养成乱抹脸部的习惯。

学会了在水里呼气，就不至让水再呛进鼻子和嘴里。

2. 在水中睁开眼

在陆上我们不能闭着眼睛走路，在水里同样也需要有辨别方向的能力。

学员们在练习睁眼时，指导员可以在水里伸出几个手指，要学员说出手指的数目。在水里最好戴上游泳帽，以免头发常常盖着眼睛，妨碍眼睛。

3. 水中浮体

游泳时，无论是俯卧或仰卧，身体必须浮于水面。

練習時，指導員站在水中，學員站在指導員的對面，兩臂前舉，掌心向下，兩人牽手。學員深深地吸一口氣後，身體向前傾，將頭埋進水中，同時兩腿慢慢地蹬水底，盡力向後伸直，這時指導員慢慢地後退，學員就俯在水面上了。起立時，由指導員幫助起立。以後，應逐漸不用指導員的幫助，練習自己浮於水面前進。練習時，出發的方法，身體的位置與前面相同。兩腿向後伸直時，身體稍挺直，腳也伸直，這樣肺部就不需要任何幫助而能飄浮於水面了。

初學游泳的人，都怕沉於水底，指導員應事先告訴學員，當頭部入水前，深深地吸一口氣，肺部充滿了空氣以後，身體在水中的重量就會減輕，用正確的浮體方法，不做任何動作是可以浮於水面上的。然後再通過示範，解除他們的顧慮。在開始教學時，應先教學員在水裡“抱膝浮體”的方法，證明當肺部充滿空氣時是會下沉的，以後再教浮體就容易多了。

抱膝浮體的方法是學員深吸氣後，下蹲在水中，雙手抱膝，並慢慢地蹬池底，這時臉向前，整個身體成球形飄浮在水上，背部露出水面。開始練習時，最好由指導員幫助。起立時，抬頭，兩手放开，腿向下伸。在練習之前，要向學員說明這個動作的做法，因為最後身體是很容易顛倒的。學員知道飄浮水上的動作後，只要教以浮體至站立的動作，水中安全就算完全學會了。

在做好浮體的姿勢後，兩手輕輕向後下方壓水，同時使頭部向前仰起，一隻腳向前伸出站立。在開始練習這一動作時，指導員也要給予一些幫助，以免顛倒太多。經過充分實

踐后，对所有的动作都能做得正确了，就可以教其他游泳动作。

(三) 蛙泳的教学方法

1. 身体的基本姿势

蛙泳的身体基本姿势是俯在水上，头向前，眼不要往下看，手伸直，掌向下并稍往外，身体稍微挺起，脚与腿也要伸直。这是不需要另外教的，因为在不做动作的情况下，身体会下沉的，只要在教手的动作时说明和提醒就够了。

2. 手的动作

蛙泳应从手的动作开始教起，因为这个动作学员可以看到，也比较容易做。

第一、指导先在陆地上简短地讲解正确的动作，然后让学员站在地上，身体向前稍倾，头向前，眼前看，练习手的动作。

第二、与上同，但在水中进行。

第三、身体俯卧在水上练习手的动作。

3. 腿的动作

第一、指导在陆地上讲解后，学员坐着练习腿的动作。这时学员可以看见自己的动作，这样也容易学会和提高。

第二、俯卧着练习腿的动作，两手向前伸直，不作任何动作，眼往前看。

4. 手和腿的配合动作

任务是双重的，要学会正确的次序和正确的节奏。正确的次序是每次动作中手的动作接着腿的动作，然后有稍稍停

頓，再整個地繼續重複。要教會這些，是因為初學者沒有完全習慣這種節奏之前，很容易來回亂動。

第一、深吸氣後成俯臥姿勢做一隻手的動作，直到手划完向前伸直後再做腿的動作，然後稍停一會，起立休息一下。如果做得很好，就可以多重複幾次。

第二、正確節奏的配合。深吸氣後成俯臥姿勢，做手的動作，直到手將划完時開始收腿，接着與手伸直的同時蹬腿，然後稍停一會，起立休息一下。到一次動作做好之後，再做兩次，以後再做三次或更多次的動作。這雖然是正常的合規則的動作，但只能說是不呼吸的蛙泳。

到這為止，學員所做的都是不呼吸的動作。練習時，學員將氣閉在肺里，就不至於分散學習動作的注意力，到動作熟練時，就可以開始教呼吸。

5. 呼 吸

第一、呼吸與手的動作有密切關係，指導應該先在陸上講解在手划水時吸氣；手向前伸直的時候呼氣（呼氣是在水中進行），然後學員俯在水上做划水和呼吸的動作。開始時只做一次動作，做正確以後再連續地多次進行。

第二、做帶呼吸的整個配合動作，開始時同樣是做一次，以後再做連續的多次動作和正確的游長距離。

以上這些練習，如果教學得法，學員很快就能游好蛙泳。

（四）爬泳的教學方法

1. 身體的基本姿勢同蛙泳一樣。

2. 手的动作

爬泳的手好象“爬”的动作。它的教学方法应该首先由指导在陆上示范和讲解，然后让学员也在陆上练习，做好了以后再到水中浮体，不再吸气，也不用任何辅助工具，水只到眼眉，眼往前看。刚开始时，最重要是学员的肩膀能提出水面。只有等到这些做好以后，才开始改正其他缺点。基本原则，是先改正主要的缺点，然后再一一改正，逐步提高，掌握正确动作。

3. 腿的动作

腿的教学方法是比较简单的，不需要提出什么特殊的要求，只要学员能将手腿伸直俯臥水面，两腿轮流上下打动就可以了。学员很容易学会，也有少数的学员能很快学会，并能很好地前进。不过在练习中还须注意踝关节放松。

4. 手腿配合

练习时，先深吸气使身体俯臥水面，然后慢慢地开始打腿，到打腿能使身体前进时，就可以加做手的动作。这里须要注意手和腿都要连续不断地运动。这样手腿一配合就成了不呼吸的爬泳了。

5. 呼吸

这是爬泳教学里最困难的任务。

第一、学员站在齐腰的水中，身体前倾，两手前伸，慢慢地开始做划水动作。动作过程中头向左或向右转，练习呼吸动作。

第二、在第一个练习进行得很好时，就可开始整个的配合。开始练习时，只做一次呼吸动作，熟练以后再作二次或

多次的动作。但这不是按照正常的呼吸节奏来做，而只是两次手的动作呼吸一次。要到这种动作练习得很好时，才做正常的配合，逐渐增加游的距离。这样做是因为开始时学员不会在水里按节奏做这样快的呼吸。

(五) 仰泳的教学方法

仰泳对初学者是最难的，因为动作的方向和身体的位置是不自然的，特别是眼看不到方向，初学者是很难掌握的。所以应在学会前面两种姿势时，再学习仰泳。

1. 身体的基本姿势

仰臥，手腿前后半伸，踝关节放松眼看脚尖。

2. 手的动作

这时学员已经很习惯水了，不需要在陆上练习。不过在练习时要特别注意上臂和肩膀从水中提出的动作，而且手划水时不要太靠近水面。另外，还应该注意正确的动作节奏，使成为一只手在空中动作的同时，另一只手就正好在水中划动的轮流划水动作。

3. 腿的动作

仰泳时，腿的动作与爬泳差不多，只不过是仰臥着做踢水动作，可以象前面提到的爬泳一样进行教学。

4. 配合动作

仰泳的配合动作和爬泳一样。因为仰泳时脸露在水面上，所以呼吸就不特别讲了。对初学者来说，只要提醒呼吸与其中一只手配合就够了。

(六) 教 学 步 骤

前面只講了水中安全和各种游泳姿勢的練習，沒有講到互相間应怎样教学的問題，教学步驟里就要講講如何根据經驗来最正确地教学。教学次序的形成，首先是實踐中相互合理的关系和逐漸加強难度。例如抱膝浮体的教学应在水面浮体教学之前；又例如蛙泳中手的教学放在腿的教学之前。

教学的程序如下：

1. 呼吸
2. 水中睜开眼睛观看
3. 抱膝浮体及起立
4. 由指导帮助浮体
5. 浮体及起立
6. 爬泳的打腿
7. 蛙泳手的动作
8. 蛙泳腿的动作
9. 蛙泳手和腿的配合
10. 蛙泳的呼吸
11. 爬泳手的动作
12. 爬泳手和腿的配合
13. 爬泳的呼吸
14. 仰泳的身体基本姿勢与腿的动作
15. 仰泳手的动作
16. 仰泳手和腿的配合

把爬泳中腿的教学放在蛙泳手的教学之前，是因为它的

動作最簡單，而且可以稍稍前進。這樣學員會很高興，相信自己已經會游泳了。

(七) 建議

現在根據我自己的經驗來談談怎樣教和為什麼這樣教，以作為練習的例子。

我們的目的首先是從他不會游泳到教會他在水裡動作。指導工作可以分為不同的種類，在這裡是要教會學員在水中游泳，而不是要求獲得游泳的速度。由於目的不同，所以不需要象對運動員那樣地進行。

這裡產生的是從那一個姿勢開始教的問題。蛙泳還是爬泳？我在這裡試做回答：我開始教兩個八歲的小孩游泳，其中一個按照上面所說的方法教，另一個是先教爬泳，不教蛙泳，但這個小孩在很短的時間內就學會了爬泳，也會吸氣了，並且能用爬泳優美地游過小游泳池。這以後我要他到大池裡去游，開始也游得很好，但游到相當於小游泳池的長度時開始累了，抬不起頭來，也沒法吸氣了。當時還要把孩子從水中救出來。與此同時，另一個小孩已經在大池子裡游100公尺了。這時還需要很快地教那個學爬泳的小孩再學蛙泳。從此我做出這樣的結論：對於初學者一開始時教蛙泳是較正確的。因這個姿勢最省力，而很多人都可以游。除此以外，又可給其他姿勢做基礎，而且還教會初學者頭部經常抬出水面，這可以吸到氣。我還注意到，這樣教了以後，學其他游泳姿勢也會較快。

指導在教學中應盡量用簡單的話做充分解釋。因初學者

还不习惯水，很快就会发冷，那时就不能好好地注意了，所以能在教学过程中做一些示范动作就会收到更大的效果。在讲解中指导要经常注意用合适的声调来同学员讲话，因为所有的初学者对水都有一种恐惧心理，如果首先能帮助学员战胜这些恐惧，就会扫清教学中的一部分障碍。

另外，指导应该从多方面教育学员，特别应该使初学者喜欢水，这样就会变得更加容易，会使人有快感了。对小孩来说，应该尽可能多采用游戏的形式。这种游戏很多，只要是学过的，按能力可以做到的，对教学有帮助的，都可以采用。

这种方法不仅可以增加学者的兴趣，而且可以使人更多地熟练水中动作。

教学的时间多长？每次上课的内容多少？在教学前没了解具体情况：先做出教学的决定是不合适的。原则是根据每个人的不同情况，给予不同的负担量，也就是要个别对待，不要使学员过度疲劳。另外，在整个教学过程中根据不同的情况随时改变。总之，每个人都各不相同，应根据环境和身体的能力给以适当的负担量。另一个重要的原则，是每次教学须反复地进行，每次课之间，尽可能相隔最短的时间，最好能做到每天进行教学而又不过累。这样主要是为了使学员还有印象，不至把学过的忘掉了以后，再重新开始。

我们在什么样的水中教学，地方、水深和温度是选择的重要因素。地方可以在游泳池或天然水中，游泳池的水最好是到腰或到胸。在天然水中教学时，要注意安全，在河流中应选择没漩涡的地方。一般的个人教学不需要大的地方和许多准备，指导可直接教学。水温对初学者更重要一些，因为

他們對水還不習慣，很容易感到冷。水溫可在攝氏23—24度。

二、集體游泳教學方法

(一) 教學的組織

集體教學與個別教學的目的是一樣的，區別在於一次要教更多的學員。由於它的任務不同，在教學上也就與個別教學有區別。個別教學是不需要特別的組織工作，從這點看，事前的準備工作對集體教學的效果關係很大。組織工作中最重要是經常做到下面的要求：

1. 地方的選擇和保護

如果在游泳池里進行教學，這就不成問題了，只要保證教學的時間和可以使用的地方就夠了。在天然的水中進行教學就不同，可能是在靜水（湖里）中，也可能是在流水中（河里）進行。在這樣的情況下，指導的任務是什麼呢？最主要的是選擇合適的地点，我們不能在对初學者生命有危險的地方進行教學。因此，要找深度合適的地方，並圈出一個範圍來。除此以外，還須預備救生圈和竹竿。流水中必須選擇沒有或幾乎不感到水流的地方。除教員之外，最好有人作救護監督工作。

2. 時間問題

這包括兩方面的問題：第一、是每天教學的時間，這是決定於水溫和初學者在習慣的冷水中的反應，一般最好是20—30分鐘，以後可以逐步增加5—10分鐘；第二、是整

个訓練班須多久？功課分为几部分和每次訓練相隔的时间多久？这是决定于学员的能力，根据以往的經驗，較年輕的学员所須要的教学时间較短，大概是10—16課。这里也和个别教学一样，最好是每日进行，如不可能也要将两課之間的时间尽量縮短。

3. 人数的問題

一次能教几个人，須由指导的經驗来决定，因为經驗少的指导，不能各方面都照顧到。此外，还須注意在教学过程中，要保証每个学员在做动作时不互相妨碍。一般來說，最合适是一次16—24人，假如訓練班有更多的人，那就須要分組。分組的原則是将能力相同的放在一起。

(二) 教学方法

这里的教学目的和个别教学相同，方法也相似，它也是照个別的教学順序来进行，我們就不再談了。現在的問題是如何将个别教学的实践应用到集体教学里去。

以水中安全的練習为例：指导检查人数后，做很短的講解，并进入水中做第一个呼吸的示范。然后将学员分为几对，在水中輪換地拉着手練習。这时指导要注意每一个人的动作，并随时向学员解釋和給以帮助。这样按照个别教学的步驟进行时，在所有的練習中都要有照顧，并使学员互相帮助。如果能在每次教学中做一点准备体操，并以游戏做結束，不但有助于教学，而且可以提高学员的接受能力。指导在教学过程中，講解应尽可能地简单一些，而将更多的精力放在实际的示范和練習中。指导在集体教学中不但应处于能

看到每个人的位置，而且也要使學員能看見自己，这在天然水中，更为重要。因为在教学的同时，还有安全的问题須要注意。在教学过程中，除了解釋以外，还要利用各种口令引起學員注意，使學員同时动作。这可以用口笛作开始和結束的信号，最重要的是使學員有組織，守紀律，所以指导在教学过程中最好不講多余的話。另外，还应要求學員集中注意力及一致前进，这样不至因落后者拖累其他學員，但一般來說，是根据水平較差者的情况来决定进度，因为目的是要教会每个人。

(三) 10堂課的教学大綱

首先想講的是，按照我的意見是不可能做出在任何時間和任何情況下都有效和正确的教学大綱，这个計劃仅是做为例子。指导做計劃时，要根据自己的环境和可能的条件来制定，事先准备的計劃要有伸縮性，当环境不允許时，能有改变的可能。要記住教学是要教会人游泳，而不是計劃大綱来限制人。

举例的大綱如下：

第一課：水中安全，練習呼吸、靜眼、水中抱膝浮体和起立、浮体和同伴帮助起立、最后是自己起立。

第二課：复習前一課，爬泳腿的練習。

第三課：复習蛙泳手的練習。

第四課：复習爬泳腿和蛙泳手的練習，蛙泳腿的練習。

第五課：复習动作。

第六課：复習动作及教配合动作。