

游泳技術訓練

高俠魂著・萬里書店出版



Natation

游 泳 技 術 訓 練

高 俠 魂 著

香 港 萬 里 書 店 出 版

目 錄

序 言

開場白·····	5
一、習泳要則·····	12
二、學泳要點·····	15
三、初級習泳法·····	17
四、蛙式技術分析及訓練·····	24
五、自由式技術分析及訓練·····	35
六、背泳技術分析及訓練·····	49
七、蝶泳技術分析及訓練·····	57
八、出發技術分析及訓練·····	66
九、轉身技術分析及訓練·····	69
十、游泳運動員的訓練·····	73

游 泳 技 術 訓 練

高 俠 魂 著

香 港 萬 里 書 店 出 版

游泳技術訓練

高俠魂 著

出版者：萬里書店有限公司
香港北角英皇道486號三樓
電話：5-632411 & 5-632412

承印者：嶺南印刷公司
香港德輔道西西安里13號

定價：港幣七元

版權所有 * 不准翻印

(1978年8月初版·1982年6月重印本)

序 言

高俠魂君早年肄業於香港英華書院，後以優異成績畢業於體育專科學大學研究院游泳系。有二十餘年游泳教學訓練經驗，並獲得英國政府認證之學歷、資歷文憑，現為香港南華體育會及官塘泳會游泳總教練。

高君在游泳方面有非常豐富的學識和實際經驗，作育英才無數，游泳著作甚多。本書是高君因工作之需及泳界同仁所望而著，內容既能指導初學游泳者習泳之用，亦適合於游泳運動員、教練員研究游泳技術教法及訓練法之需要。既總結了豐富之實踐經驗、又能在理論方面詳加闡述，可謂匯普及與提高於一書、集經驗與理論之精華，加以文字簡明，圖文並茂，實為一本不可多得之游泳著作，特為序。

香港中華業餘游泳聯會會長 湯恩佳

主席 羅瑞蓮

開 場 白

游泳是一種愉快身心，強身健體，最受人喜愛的康樂體育活動。游泳時，由於身體受到日光、空氣，特別是水的作用，對人體各部分機能有極其良好的影響，能夠有效地增強心臟、肺、消化系統和其他器官的功能，改善神經系統的機能能力。

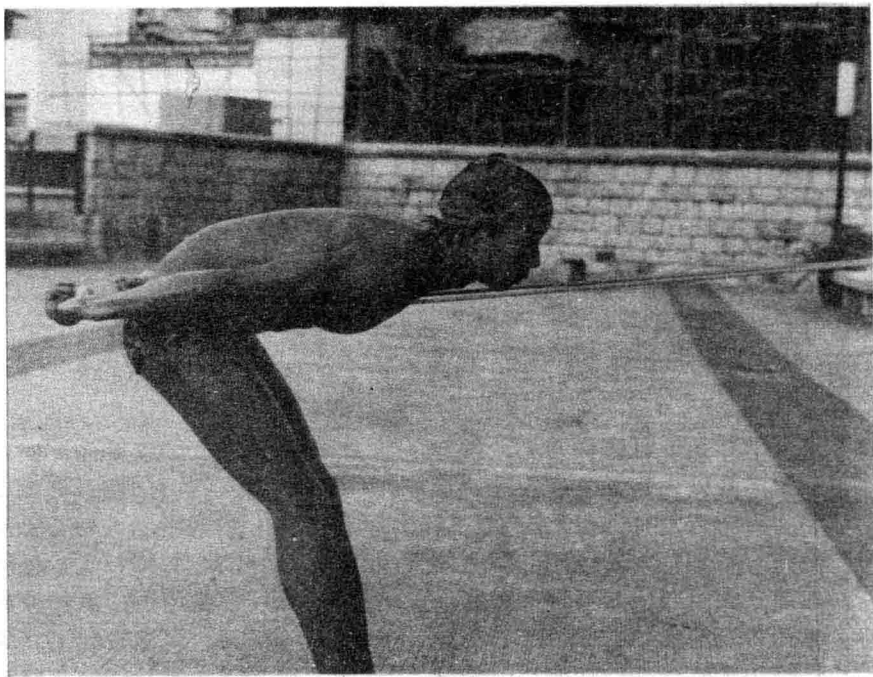
新鮮的空氣，陽光中的紫外線，水的均勻的壓力和冷水的刺激，有助於促進人體的鈣質及磷質的新陳代謝，使人的骨骼健壯、肌肉發達、身體健美，對體弱多病、神經衰弱、肢體畸形及多種慢性病有良好的醫療效果，對促進兒童、少年的健康發育有更良好的作用。

水的密度大約比空氣大 820 倍，加以水本身的重量，使得身體每下沉一米即增加 0.1 個大氣壓力，所以在游泳時，人體自然受到這個壓力形成的柔和、均勻、全身性的按摩作用，加以有節奏

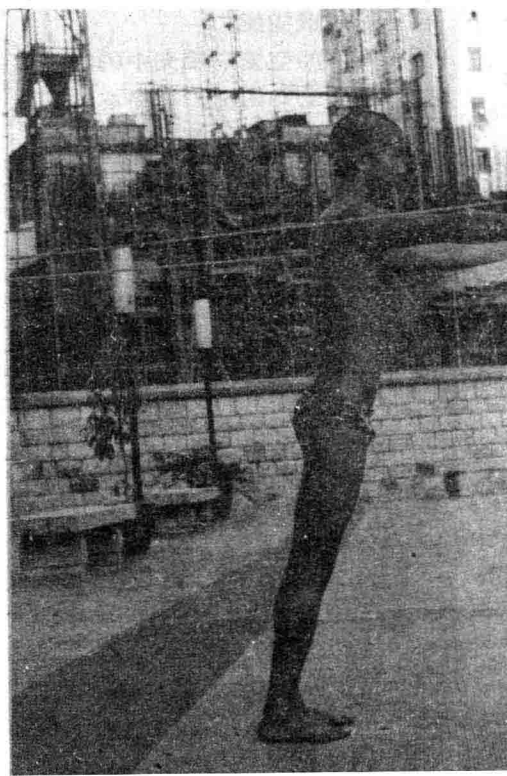
的游泳運動和呼吸動作，使人的皮膚潤滑，肌肉勻稱，更重要的是能夠有效地增強人的心臟血管和肺部功能。心臟每次收縮的能力增強，血量增加，供給身體各部分的需要，促進人體的新陳代謝，標誌着心臟功能的心跳脈搏次數也相對減少，成人由每分鐘 70 次減少到 65~60 次；肺活量也顯著增加，成人由 2,500~3,000 毫升增加到 3,500~4,000 毫升左右，呼吸系統的機能亦隨而不斷提高。

綜上所述，可知游泳對身體健康的益處是很多的。

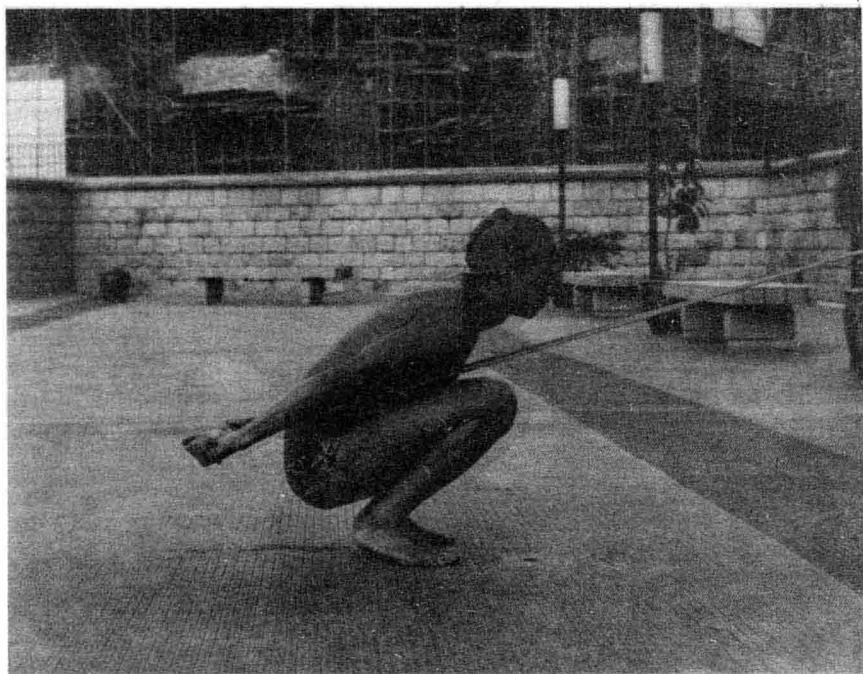
下面介紹學泳方法、游泳技術分析和運動員的訓練。這些都是筆者根據自己的教學經驗和體會而編寫出來的。一得之愚，以供同道的朋友們共同研究，希望能收拋磚引玉之效。本書原名為《游泳春花》，曾在報上登載。



①



②

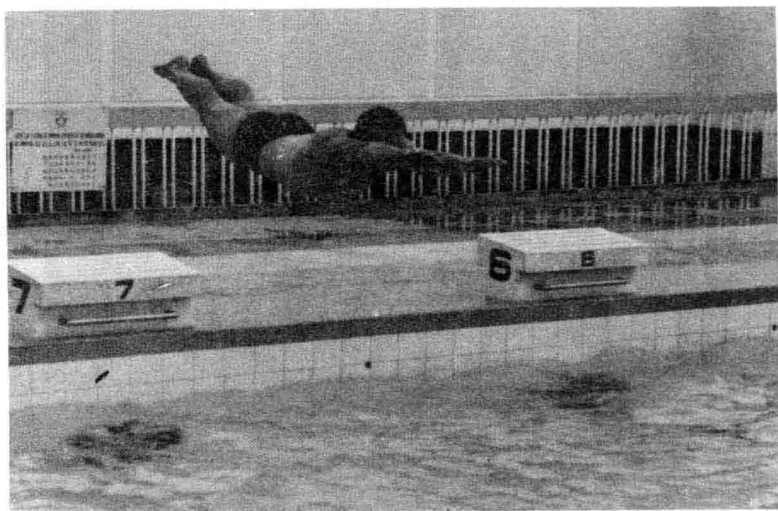


③

陸上力量訓練

①、②、③爲橡膠拉力的姿勢。





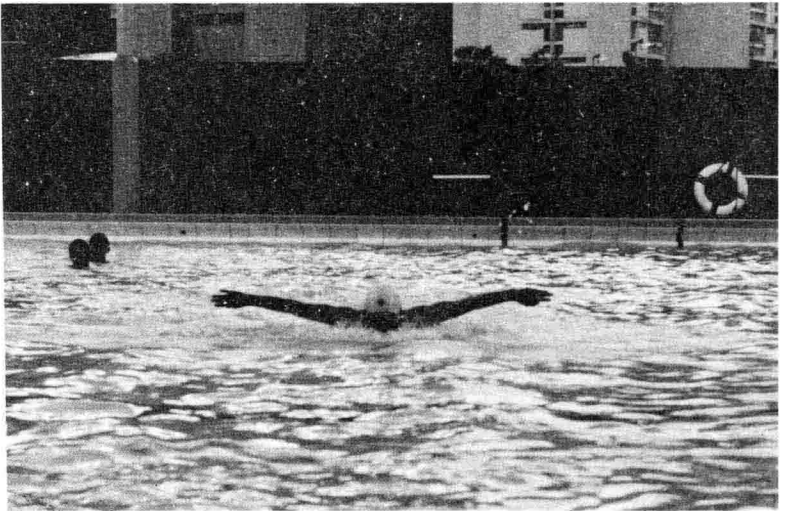
▲
出發



▲自由式



本書作者的背泳示範（上圖）及蛙泳示範（下圖）。



標準的蝶泳姿式

一、習 泳 要 則

1. 游泳教學的生理學依據

學習游泳和各項運動技能是建立在條件反射學說的基礎上。所謂條件反射是當人們的觀感在某一事物或信號的刺激影響下，身體各部分引起的反射性活動，例如見美食而吞嚥，美食是條件，吞嚥則是通過眼的視覺和鼻的嗅覺引起的反射性活動。

條件反射是建立在痕跡作用的基礎上，例如一張潔白無瑕的白紙，用筆劃過就有墨跡，筆劃越多，痕跡就越明顯深刻。在初學蛙泳時學生由於聽過，看過蛙泳的技術，又經教練員講解示範後，在腦海中就對蛙泳技術留下了痕跡，有了初步的動作概念，下水後按教練員指導的動作要點進行練習，練習一次痕跡作用就加深一次，經過反覆練習後，逐步掌握了蛙泳技術，在神經系統的支配下，順序有效地指揮身體

部分完成划手、蹬腿、呼吸的條件反射動作，也就是掌握了蛙泳技術。

在學習游泳或其他運動技術時，條件反射經過三個階段：

(1)泛化階段 即粗略地掌握某一動作，如學蛙泳腿時只能生硬地完成收蹬腿的動作，動作效果也不好，但這時已懂得怎樣蹬腿了。

(2)分化階段 這時已能逐漸減去了多餘的動作，能夠做到慢收腿，然後翻脚用力後蹬等比較正確的動作。

(3)自動化階段 即能正確熟練，自然有效地完成所學的技術。

根據生理學的條件反射學說，在教練游泳技術時，教練員首先要通過正確的示範和簡明的講解，使學生對技術有了初步的概念，然後由簡單到複雜地按動學苦練的原則，指導學生在水中反覆地練習，才能收到預期效果。

2. 游泳教學原則

(1)精講多練 一個有經驗的成功的游泳教員，不是在陸上細心詳盡地對學生講動作要領，而是嚴格地有步驟地指導學生在水中反覆不斷地練習，才能提高教學的效果。講解動作時，一般應先做正確的示範動作，然後扼要地講明動作的順序和要點，使學生能清楚地記住，並能按要點的要求認真練習，例如講解蛙泳腿技術時，可以精簡為收腿——翻腿——蹬夾水。

指導學生練習時，教員的要求要清楚、明確。但最主要的是嚴格，要求學生按要點認真地做，不要怕疲勞地練習，才能收到預期的教練效果。

(2)由簡而繁 任何運動技術都是比較複雜的，但在教學時，根據形成運動技能的生理基礎，一定要將複雜的技術簡單化，游泳技術包括動作的順序、用力的方向、速度的快慢等等。在教初學者時，可簡單地要求學生完成動作的主要過程。例如教自由式臂的技術時，先教直臂划水，再教曲臂划水，然後再進而要求提肘在肩前入水並在水下 40° 左右開始用力，加速做「S」形的划水動作。

任何一種姿勢的游泳動作都由腿動作、臂動作、腿臂配合動作和腿臂、呼吸完整配合動作組成。在教練時，一般應先教好腿的動作，然後教臂和呼吸動作，再教腿、臂呼吸的完整配合動作。如果一開始就教臂動作或腿臂配合等複雜動作，效果一定不好。

(3)啓發誘導 教學效果的好壞關鍵，是學生與教練員合作，如果教練員教導有方，啓發得宜，則收到事半功倍的效果。為此，教練員首先要向學生講明游泳的目的，學習內容，要求要不斷提高。例如在學蛙泳腿時，先要求做到慢收快蹬，進而要求收腿——翻腳——蹬水，最後才完整地要求正確地做到邊收邊放慢收腿，向外翻腳對好水，用力向後蹬夾水。這樣使學生感覺到越學越多，越學越好，才能啓發他的興趣，培養他的勤學向上之心。其次要慎防單調枯燥的教法，廣泛採用遊戲教學法和多樣化的教學內容，例如在熟悉水性，學習蹬邊滑行的動作時，可以兩人一組「放魚雷」，即習泳者臂腿併攏伸直浮在水面，另一人用力推其腳跟，看誰漂得最遠比賽。又如在教蛙泳腿時，可以輔以踩水教學，在學習自由式腿時穿插背泳腿的動作練習等等，都能活躍學生的情

緒，提高學生的興趣。此外，教練員要時常表彰鼓勵學生，也可以叫成績顯著者作示範表演，藉以鼓勵學生的積極性。

(4)集體教學，個別對待 游泳教學時必須分班編組，用同一的要求，統一的口令進行教學，教練員必須把注意力放在全班的同學身上，根據大多數人的學習進度，及時提出要求和改正普遍存在的錯誤動作。如果教練員把注意力放在個別學生身上，不僅會影響了大多數人的學習情緒，無法完成教學計劃，而且往往會發生事故。但是在集體教學中，教練員又必須照顧到個別同學，特別是對資質差，進步慢的同學，絕對不能妄加指責或放棄指導，相反應該耐心地進行個別教育。對進步快的同學，也要多予指導，這樣照顧了好的和差的兩方面，帶動中間的多數同學，教學效果才能更加顯著。