

1 9 8 1 年

游泳参考资料汇编

国家体委运动司水上处

一九八二年一月

314461



00356539



目 录

美教练帕登, 弗里斯在北京座谈内容.....	(1)
长沙学习班调研报告.....	(12)
澳大利亚教练卡莱尔夫妇在南京讲课内容.....	(20)
澳大利亚教练卡莱尔在成都讲课内容.....	(26)
美教练彼得·达兰德夫妇在北京座谈内容.....	(34)
美教练彼得·达兰德夫妇在上海讲课内容.....	(37)
美教练彼得·达兰德夫妇在广州讲课内容.....	(55)
成都国际游泳、水球友好邀请赛游泳调研报告.....	(64)

四川省游泳协会印

美教练帕登、弗里斯在北京座谈内容

帕登教练 第一次座谈

一九八一年六月一日

问：赛前一个月减量怎么做？

答：肌肉越强的短距离运动员减量时间越长；瘦者时间短，短距离运动员减量时间一般为六周，最少为四周，前二周强度大些，但数量少。赛前四周停止举重训练，如果全国比赛在四月，那么在这之前的两、三周就做“高质量分段游”，每周从8500米→7500米→7000米。这时的出发、转身等基础训练要加强。中国运动员的出发是“平拍入水”，速度不快，优秀的运动员起跳时“较高”，臀部在空中，手、头和身体入水在一点上，当脚入水时就开始（海豚）打水了。为防止太深，手刚入水时腰就要协同动作。目前世界上短距离运动员游速都很快，那么他们最后成绩的区别就在出发、转身和抵达终点的技术了，因此，对短距离运动员来说，这是很重要的技术。

最后一周（或最后四至五天）没有长距离训练，到了比赛地点，仅仅是适应一下场地，第二天开始游些控制时间的训练，赛前一天，也是赛前一周量最大的一天，做带出发的25米和50米游，400米以上运动员游6—8×100米，前三个控制时间，后几个加速游。减量期间，长距离运动员还是游长距离，在赛前第八周到第三周多作分段游，最后一至二周减量更多，游得很少，减量好坏的标志是：

1.好的休息。

2.好的训练质量，达到比赛所要求的速度，注意休息时间。因此，计划上要注意个别对待，允许运动员提建议，使训练计划能更适合每个人。

3.使运动员建立自信心。

问：赛前如何进行心理训练？

答：我们一个组八个运动员就配有一个心理学家，除每周谈话了解心理活动和做工作之外，经常接触运动员，随时做鼓励工作，如果运动员兴奋点不够，成绩表现不出来；如果兴奋过度、害怕了，也不行。因此，要使其兴奋度合适，兴奋程度正好在比赛上为宜。如赛前运动员太兴奋，则给他些放松，大比赛前在更衣室讲讲有趣的笑话，或采取别的方法，使运动员笑，不必讲许多比赛道理，如肌肉紧张，容易疲劳，不能创造成绩。对游泳来说（选材）要注意四个因素：

1.身体类型：要适于游泳，做许多训练如举重、跑……等，使之身体健壮。

2.技术：从小练习好技术动作，逐渐提高，需多年才能完善。

3.内脏器官强,适于比赛。

4.心理的态度,这是使游泳成功的因素,我们前三条做得较多,第四条做得不够。

训练和技术需要长期练,但心理每天有变化,要教会运动员能掌握自己,心理学家经常做工作,总教练对运动员要了解,平时就关心运动员。将每个人的计划贴在墙上公布出来,使互相了解完成情况。

问:对运动量主张大还是不大?

答:我们将队员分成三个组,每年九月一日开始训练,每天一次,全体一齐练陆上、不下水,有时下水只是为了照照技术片,出发、转身等。这段的训练,使身体素质提高快,多采用举重、跑台阶、循环训练,从十月一日开始水上,陆上只是保持,比原来少练一些,水上距离要加上去,每天多练一次。从十一月一日开始分三个组训练,十一月十五日达训练顶峰,最大量坚持到一月底,每天游15000到18000米,如中距离运动员游9000—14000米,一般是12000—13000米,每周有一次14000米,长距离运动员有三个课的训练方案轮换用。

1.距离多,强度不大,约10000米。

2.技术,游许多个人混合泳,避免单一,并使之能参加混合泳比赛,课量8000米。

3.高质量,按比赛要求做高质量训练,课量6000—7000米。

安排: 星期一 星期二 星期三 星期五

早 长距游 高质量 混合游 高质量

下午 陆上 高质量20×100用比赛速度

早晨采用高质量训练的好处在于适应予赛的需要,三种方案轮换,效果很好。从星期一至五每天有一次陆上课,每次25分钟,每次内容不同:

1.拉力、引体、推、曲伸、仰卧起坐等每动作45"做循环训练。

2.跑台阶;在地板上爬行(负重)

3.星期二、四器械练习(附:身体训练法一书),以增加力量,每次课的时间:早晨为二个小时,下午为三个半小时,先做陆上和心里训练,然后水上训练。

大部分长距离运动员都采用“加速游和后半程快”,反对“一开始就尽力快”,让队员学会掌握速度。

当十二月份运动量最大时,每天练三次(夏天赛前也可这样练):

一、早晨6.30—8.00水上。

二、上午11—12点技术训练,最后半小时25米快速游,从离池端10米开始,游近池端转身,蹬边后快游10米。

三、下午3—6点半,开头一小时为陆上,后二小时水上。

这种训练持续10天,十二月十二日结束,十三日去大比赛,十五日参加比赛,赛后每天练二次,尽管很累,但三月份如有比赛还应坚持练,关键是要定好那个比赛是主要的,训练可围绕它。

大比赛前,每天练三次效果很好,建议采用。

问:陆上训练后肌肉硬了怎么办?

答:用伸展练习的办法,每天下水前做许多伸展练习,尤其在练习之后做拉伸活动,游泳池为他们创造条件,从更衣室到水池也都设有单杠,供拉伸练习用。

第二次座谈

一九八一年六月三日

问：为什么在赛前一天进行控制速度训练？

答：一、赛前一天要体会比赛中的速度，所以做控制速度的练习。一天练二次，适应予决赛，做法是：

早晨：准备活动，加速游，然后个别对待。

下午：准备活动后，长距离运动员游 6×100 米前三个加速，后三个控制速度，如感到不累，很放松的话，还可加一组，但不全力。强度指标：如本人最好成绩是 $4'09''$ ：则前三个100是 $1'02''$ 、 $1'01''$ 、 $1'$ 多点儿，后三个用 $1'$ 完成，间隙30秒，要求运动员放松游，节奏好，有了在这以前五天的休息，这一天应游的轻松。

200米的运动员游 4×50 米，前二个加速，后二个控制速度（蹬边开始），100米运动员游25米控制速度游。

400混运动员游75米，这种控制速度游不是全力，但应是快游，接近比赛速度，要感到比赛时还能游得比这个更快。

二、关于赛前一一周的训练安排。

第一天，准备活动，1200—2000米放松游，包括划水、打腿、配合游，五个优质的出发，五个优质的转身（从离池壁10米开始游进，转身后再游出10米） $2-3 \times 25$ 米加速游。

第二天，准备活动、出发、转身同昨天。

2×50 控制速度游，每个 $27''$ ，要提高比赛的后50速度，可多休息。有二、三天（星期日或旅行的前一天）只游1000米放松。刚到目的地可带运动员去看看场地，使之心里有数、安心，有利于消除旅行疲劳。赛前一天还要做接棒练习。

比赛期间的安排：予赛12点开始，决赛晚上7—7.20开始，整个比赛为3—4天。

6点起床，7点清醒的放松游，8点吃饭（赛前四小时），9.30休息，10.45去赛场。

赛前的准备活动，因早晨已游过一次，这时不用游很多，可先做伸展练习，后入水，做准备活动，然后控制速度的游泳，200米的运动员做25米控制速度游，400米以上运动员不游25米。

赛前吃一顿饭就够，不要过量。

问：比赛时间若有变化，怎么处理？

答：首先要在平时训练时作心理训练，对情况的变化有充分的思想准备，如水温、气候、时间、伙食。

正规的大比赛一般不会有变化，小比赛时间有变时可准备些面包、水果，安静休息，做好准备，赛前宜饿一点，不宜太饱，如果站在出发台，觉得太饱，则是最差的。

比赛项目有先有后，运动员应按自己的时间去准备。

问：美国是否开展婴儿游泳？对此有何看法？

答：美国有将三个月婴儿放在水中学游泳的，但本人不喜欢。

1.不必要。2.水温要高，池水来不及调节。3.不能长期坚持。

中国运动员是否有奖励？要通过各方面的宣传和支持，使更多的孩子有兴趣，每年公布个人总分，用报纸宣传，用毛主席的名字来命名、发奖、电视转播，使孩子们看了有兴趣，要树立几个游泳英雄，施皮茨一次比赛得七块金牌，广播和电视都作了许多宣传，青少年受了影响，七三年比七二年俱乐部的人就多了。

第三次座谈

一九八一年六月五日

问：四月赛前的二、三个月训练强度大，是否练主项？

答：最大量是十一至十二月，练主项，少年应多练全面发展，16—17岁就多练主项，除自由泳练主项外，其他的运动员用百分之六十时间练主项。

问：我们主项练多了，肌肉硬，比赛时成绩不能表现出来怎么办？

答：是的，我们一月份强度大时，成绩就不很好，当时有三个运动员参加比赛，其他人在家训练，每天18000米，除放圣诞节一天假外，量特别大，加强度，运动员很明白，现在大量，到该减量期时就能出成绩，弗里斯主张高质量训练，每次迫使运动员快游，而中国运动员游的虽多，但质量不高。

问：大运动量过程中，是否看运动员累时减些量？

答：这是可能的，累时可调整一、二天，要根据运动员安排，也许有累的，也许有病的，我们每星期二对运动员进行白血球、红血球和血色素的检查。训练上我们将运动员分成三个组，每个组都有一个主教练和一个助理教练，短距离组在1—2道训练，长距离和混合组在3—4道，5—8道为仰、蛙、蝶和200混的运动员训练，每天按照三个不同的教案进行训练，各组教练可根据情况作适当改变。例如有个400米的运动员，速度不好，于是就将他安排与短距离运动员在一组训练，以提高速度，每周有1—2次同长距离游泳，以便提高耐力，认为运动员累而减量的时候很少，运动员喊累也要练，一般的对抗赛前也不减量。

问：蛙泳运动员和其他运动员有何差异？

答：蛙泳腿的练习应比其他姿式的腿多，每课要把蹬腿的量加上去，做一定数量的自由泳训练，特别是早期。早期头两周是自由泳训练，防止踝关节受伤，在恢复阶段，蹬腿要短，质量要好，扶板，动作紧凑，不要滑行，因为蛙泳是各项目中整个节奏以腿为主的，其他项目是以手为主的，蛙泳配合是一手一腿，腿慢了，手相应也慢。

问：看我们中国蛙泳有何印象？有何需改进？

答：中国的蛙泳“耸肩”不好，使肌肉紧张，不能帮助臂划水，有个别运动员有点海豚动作，如果蹬水后向上抬水还不算犯规，再向下打水就犯规，平时可练练此动作。

顺便谈谈其他姿式”

蝶泳：最大的错误是划水二次后伸臂滑行，臂弯降肘，如果是优秀的蝶泳运动员不会这样做，二十年前有采用滑行的，那是为了游的长些，但现在没有人这样游了，这是坏习惯。

现在美国大部分运动员采用超距离训练，可用一臂划水，克服滑行。或50米的前15米蝶泳然后用海爬泳。中国运动员能连续游2000—3000米蝶泳，动作也不错，但每三次划水就有一次滑行，转身没有一次是正规的，这就培养了坏习惯。

有一个蝶泳世界纪录保持者，以及今年从俱乐部找了个女孩，他们尽管游的长，但从来不滑行，累时可用单臂游，单臂反复游就是个好办法，如（3×100）5组蝶泳，第100米的前50用右手划水，很好的打腿，后50用左手，要求划的技术好，向外流线型，肘高，一次手，二次腿；第200米时是二次左手，二次右手，三次双手；第300米完全配合，不停顿，蝶泳滑行的坏习惯应改。

仰泳：1.手背入水时有打水现象，可听到击水声音，应用小姆指先插入水，然后用手划水，国际上先进技术都是这样。

2.推水肩滚动，手出水放松，经空中时转肩转体；

3.入水手过中线，使臀部歪扭。任何动作都有反作用力，左右摇摆。有一个方法可以纠正它，每周做两次这样的练习，入水点在两肩的上前方，相当于时钟的11点和1点钟的位置，这样可进入极好的划水阶段。另外，可坐在水上头抬起来，打腿用力，重要的是两臂转动要快，越快越好，目的是练臂的快转动，改进入水点。还可以游4×20米，臂挥动快就没时间过中线，入水点就理想了。

划水路线应是弧形的，划水深、浅、宽、窄可根据运动员情况采用，手在体侧划水能游得好，划水时手指朝上更好对水，不要规定死了。

问：为什么采用“S”形划水？

答：水上舞蹈就是用“S”形动作保持身体，蛙泳划水的开始有此动作，蝶泳划水开始也是这个动作，过去有人认为，向前游就要向后划，“S”形能产生升力和阻力，飞机翅膀也是这个道理，叫“伯努力”定律，使空气通过一边大一边小，使之产生阻力和升力，在水上道理一样，划水时可以有些漩涡，但水泡太多了不好，“S”形划使人体位置提高，象船似的浮力高阻力小。

自由泳：蹬边时身体应是侧的，第一次划水应是下面的一只手先划，侧向左边就是左手划，侧向右边就是右手划，第二个动作再换气，身体滚动能有更大的力量划水，咱们运动员急于换气，呼吸过早速度慢。

记录整理 黄国桢

弗里斯教练 第一次座谈

一九八一年六月一日

问：昨天在游泳池谈到明年亚运会中国运动员可以拿蛙泳和短距离自由泳冠军，你怎样认为的？

答：短距离自由泳容易，中国游泳运动不断发展，国际交往增多，是很好的条件。

短距离自由泳和力量训练有关。

中国有很多体形高大的运动员，如像排球运动员一样高大运动员，你们应当找一些这样高大的运动员，从各种渠道挖掘短距离运动员的潜力，挖掘人才。

问：你个人在短距离训练上有进步，在训练上有何改进？

答：七九年我训练一个蛙泳1'10"现1'3"9

一个自由泳56"8现51"1

有氧与无氧关系，50"—45"无氧代谢。

1500米自由泳1/15是无氧比例，400米1/4左右是无氧比例，200米是各一半，100米、50子几乎都是无氧代谢，短距离主要是无氧训练，对有氧无所谓。短距离一天练5英里（8000米），在黑板上写出循环训练内容，星期一至六、日是力量训练，力量训练几乎天天进行，使肌肉更强壮，有力量，把训练期分二段8—10月，11—4月，力量练习不减，陆上训练内容较多，难度大。星期一、三、五短冲，专项技术练习，二、四有氧训练。（25码）

周安排。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午短冲	力量训练	短冲	力量练习	同星期三	比赛	力量训练
3000		3000				

量同安排不同

下午3000>有氧耐力

短冲

耐力训练

速度练习

5000 训练

（游戏等兴趣训练）

星期一短冲课典型计划 （25码）

1.20×25码 2自由泳第3个潜泳

2.20×25码 打腿，第3个潜泳打腿

3.16×25重复游 蹬边要求10"—11"

4.20×25码全力游

2×25码打腿

2×25码抬头游，要求运动员身体位置很高，膝关节以上部位露出水面。

2×25码，代划水掌抬头游

2×25码，蝶泳代划水掌抬头游，200米蝶泳运动员要求身体起伏大，100米蝶泳运动员要求身体平。

2×25码，憋气全力游，10"—12"

要求运动员不是游多久、多长，而是要求游多快，如一运动员25米游9"6的话，宁愿让运动员游很快不让他游12"。

1000准备活动。

500速度练习。

100分段游或200分段游。

2×50（25—25）分段间歇10"

100分成50潜游24"—50自26"间歇10"，短距离造成乳酸增多，需要更多潜泳训练，要求运动员控制肌肉紧张度和呼吸进行训练，潜泳对短距离运动员训练很重要。

20×25手 } 不是全力
20×25腿 }

20×25

2×100 放松游

2×100 潜游, 放松游

6×50打腿

出发、转身、到边训练。

星期三耐力训练。

1000划臂, 蝶泳。

800打腿。

10×100穿阻力衣, 2'30"包干。

指头游蝶泳
自由泳抬头游 要求1'7" (25米)
潜游 1' (25码)
自由泳

有时也可代划手掌练习。

5×150打腿, 每第4个25潜泳。

200放松

10×50

1、3、5、7、9前25蝶泳后25潜泳。

2、4、6、8、10前25自由泳后25潜泳。

8×25憋气游

700放松

进行出发、转身、到边练习。

阶段安排:

10月—3月按以上练习

9—10月每天量10000米, 约六周, 按长距离训练, 较轻松, 每天陆上练习。

3月1日—4月15日减量期, 一堂课3000用二小时, 同一堂课7000—10000一样用二小时。

短距离运动员可以练反应速度, 需要休息、高兴、快的感觉。

运动员冲到边马上量脉搏不好, 气喘的很厉害, 运动员可以瞎数, 这是很可怕的, 教练员可以观察运动员, 用不着数脉搏。

小孩开始不能象以上计划那样练, 进行四种姿势长距离、短距离训练, 18岁以后进行专项训练。

第二次座谈

一九八一年六月三日

问：请您谈谈九月十月耐力训练。

答：星期一、三、五到湖里进行万米训练，强度低，长游、打腿、仰泳，短距离运动员长游不作要求。

星期二、四在游泳池里训练，速度游戏。

1500码。

10×400一般性长游。

5×200腿。

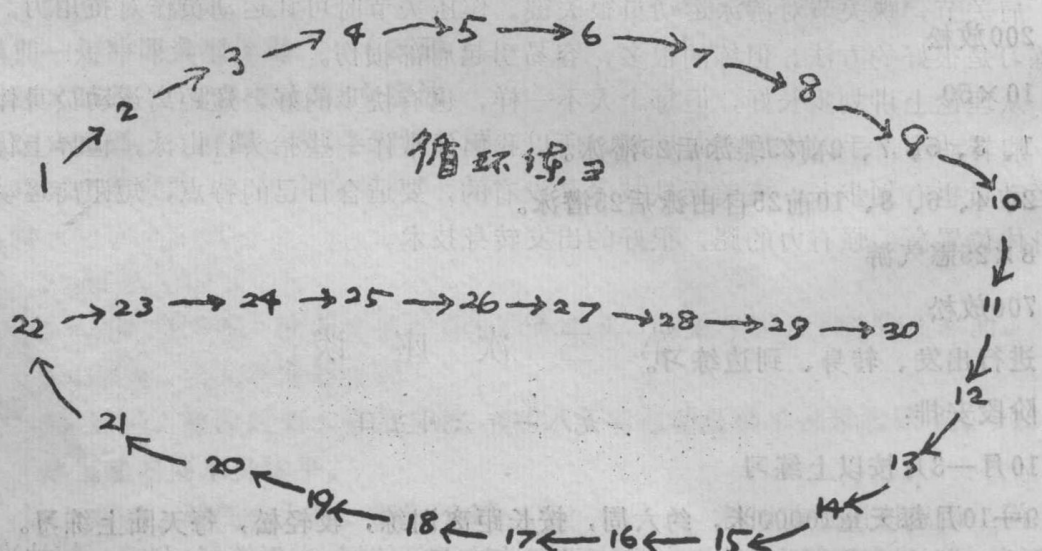
3×100有点强度刺激，52"5左右（小池）。

100码，47"5。

10月1日至12月21日。12月有一次大比赛。

周计划安排：星期一、三、五速度练习，星期二、四力量耐力，星期六比赛。

耐力训练10000—14000速度要求低，加水球练习。9月力量训练，每天早上进行力量训练，9月—10月游泳是提高有氧能力，同样在力量训练也是这样，进行循环练习，练习45"休息15"要求每个动作迅速，很快。



1. 跳绳 2. 单杠 3. 交叉跳 4. 胸前提铃 5. 下蹲 6. 肋木举腿
7. 蹬腿 8. 爬地 9. 卧推 10. 斜板推 11.

手腿、腰腹循环练习提高有氧能力，在作循环练习前运动员要作15'伸展练习，力量练完后6000—10000长跑，快速跑楼梯，背人上楼梯，一人抓住另一人双腿，另一人两手爬上楼梯，有时进行拳击、兰球、摔跤练习，整个循环练习用1小时15分钟。十月份隔天进行循环练习，举重练习最好，因为在作一个动作时全身紧张控制身体，游泳很需要这样的能力。

10月份: $7 \times 8 - 100\text{kg}$

$1 \times 8 - 105\text{kg}$

$1 \times 8 - 110\text{kg}$

准备活动后作 100kg 练习, 每次练习作一次绝对力量练习。

$1 \times 1 - 120\text{kg}$

这种练习对游泳运动员很好, 但往往很多人忽视它, 我用提铃至胸前测量短距离运动员力量, 最好运动员体重 205 磅, 可达 300 磅, 有一队员成绩 $51''15$ $\frac{300}{200} = \frac{1.5}{1}$, 这个比重是高的, 有的是 1.0 。

每两周进行退让练习, 提高对抗力量, 如斜板推慢慢放下。

12月—1月重复以上练习, 星期1、3、5循环练习, 2、4、6爆发力练习。

力量练完进行较长时间休息。9月—10月是陆上大运动量, 11月1日—12月15日稍小, 三次爆发性力量练习, 水上要求高, 每周一次比赛。

12月15—1月大运动量, 以后没有陆上练习, 训练课后进行柔软性练习, 拉长肌肉, 如肌肉还酸痛进行按摩练习。拉长肌肉练习什么动作都可以, 只要运动员感到哪块肌肉紧张就拉哪块。

力量练习三个要点: 1. 减体重,

2. 提高爆发力,

3. 提高柔软性。

肩关节, 踝关节对游泳运动员很关键, 作压关节时可让运动员作对抗用力。代划手掌练习是很好的方法, 但练的很多, 容易引起肩部损伤。

从理论上讲划步长好, 但每个人不一样, 也有快步的好, 短距离运动员身体摆动要小, 肩转动小, 手入水后就向后划, 所以我们经常作一些抬头自由泳, 世界上优秀短距离运动员也有划步长, 完美无缺技术是没有的, 要适合自己的特点; 短距离运动员在水上身体位置高, 强有力的腿, 很好的出发转身技术。

第三次座谈

一九八一年六月五日

问: 请您谈谈赛前训练。

答: 赛前训练主要是陆上力量练习, 游泳无氧练习, 有氧练习, 刮毛, 精神准备。

问: 陆上力量练习主要内容包括什么?

答: 陆上练习主要是爬梯跑步。假如准备亚运会你们如何安排赛前训练呢, 我谈谈我的安排, 赛前三周,

陆上练习:

大比赛前三个月停止陆上练习(包括爬梯跑步)为了让运动员游得更快, 柔软练习始终保持, 这一点对中国队是一个弱点, 我看中国队柔软练习不能随便摆摆, 要彻底拉

拉，要下水前30'起水后30'。

长距离：9—12周停止陆上重力量练习，保持拉力练习

中距离：安排1/2爆发力训练，1/2鹰鹞的力量练习

短距离：练习水上游泳和下蹲，中量到赛前二周10天—3周停止力量练习，减量练习时进行一周三次练习（二、四、六）在10天前停止最后一次练习，星期四以后放松，不要练间隙。休息到运动员自己感觉很好，首先肌肉强壮的休息要更多。第五周第四周练习力量三次，第三周练二次，第二周练一次；星期日练下蹲，下周星期二练下蹲。运动量很小，但要让运动员感到是保持力量练习，实际力量训练没有练些什么，赛前爆发力不练退让练习。

$$\text{如：} 5 \times (3 \times 8) \times \begin{pmatrix} 1 \times 8 \\ 1 \times 5 \\ 1 \times 3 \end{pmatrix} \times \begin{pmatrix} \text{准备活动充分后} \\ 1 \times 1 \end{pmatrix}$$

$$4 \times (3 \times 8) \times \begin{pmatrix} 1 \times 8 \\ 1 \times 5 \\ 1 \times 3 \end{pmatrix}$$

$$3 \times \begin{pmatrix} 1 \times 5 \\ 1 \times 3 \end{pmatrix} \bigcirc \begin{pmatrix} 1 \times 20 \text{下蹲} 20 \text{双杠推起} \\ 100 \text{仰卧起坐} \text{等同拉力} 15' \end{pmatrix}$$

$$2 \quad \bigcirc \quad 1 \times 20 \text{下蹲}$$

$$1 \quad 30$$

减量主要是减强度和总的量。

水上：

四周减量，对肌肉强壮的运动员来讲，水上四周，陆上10天停止。对短距离和爆发力好的运动员与中长距离，中距离运动员他们是有所区别不一样的。

例：赛前第二十八天 5000M 练速度短冲×2堂课 因大强度练习要求高休息多一堂课2小时半的训练

第二十七天	8000M	”	”	有氧训练：没有强度高，对肌肉强度高的练习，主要是慢、长游提高有氧能力。
-------	-------	---	---	-------------------------------------

第二十六天	4500M	”	”	因
-------	-------	---	---	---

第二十五天	7500M	”	”	有氧
-------	-------	---	---	----

第二十四天	4000M	”	”	因
-------	-------	---	---	---

第二十三天	7000M	”	”	有氧
-------	-------	---	---	----

第二十二天	休息			
-------	----	--	--	--

第二十一天	6500M	短冲×2次		有氧
-------	-------	-------	--	----

第二十天	4000M	”×1		因
------	-------	-----	--	---

第十九天	6000M	”×1		有氧
------	-------	-----	--	----

第十八天	3500M	整个训练2½小时完成		
------	-------	------------	--	--

500 (1单臂 1臂 2蝶)

2×50 NCK

6组一个50M憋气游休息5'—7'

10×50打腿>2' (1、3、5、7、9要求快整个50米只呼吸四次)

1×100穿阻力衣游 (25M潜泳25M蝶泳25M自由泳抬头游25M自由泳)

12M冲刺 (出发、转身)

1000M放松

柔软练习、反应练习 (陆上出发跳)

这一天使运动员有最后一堂大强度训练课之感, 要求运动员游的很轻松

17天 5500M 短冲×1 有氧

16天 3000M ”

15天 5000M ” 有氧

14天 2500M ”

13天 4000M ”

12天 3500M ”

11天 3000M ”

10天 2500M ”

9天 2000M (200准备7×100混合泳多安排蝶2×100 10' rest 4×25自由泳全力游, 以后放松)

8天 1500M

7天 1000M

6天 1000M 放松游 (6—700准备游 50手50腿50潜泳) 这时要求运动员经常考虑比赛如何游的快, 考虑技术、战术。

5天 1000M 放松游

4天 1000M ”

赛前冲25M时我一般不告诉运动员的成绩, 就说游的不错, 不给负担和顾虑, 只让运动员注意一下出发、转身会游的更好, 这时告诉运动员成绩, 他会感到我全力游才22.5会影响比赛, 所以不能给运动员很大压力, 这时运动员紧张, 教练员同样紧张。

以上计划不是固定不变的。

25天穿阻力衣游时休息20"就游100M不多游, 27、28两天可安排穿阻力衣练习, 以后安排就少。

耐力练习完全据运动员的情况不同进行安排练习。

赛前第3天500—1500准备活动1000—2000赛前训练适合每个运动员的特点安排有的运动员准备活动就8—1500M

游3×50码 $\left\{ \begin{array}{l} 22.38 \\ 22.51 \\ 22.52 \end{array} \right.$

第二天25as+swim easy游一个50米快游22.5要自己感到轻松。

第一天 Notnins bat easy 完全放松游。

赛前提高运动员的视觉(看池边、天花板等)这三天主要是适应游泳池,适应出发、转身,适应喧闹声,总之适应环境。

赛前四天时间安排:

①7:00起床练柔软练习,然后睡觉,9:30再起床,上午11:00比赛(9:30起床正好适应比赛时间)下午2:00午饭,然后进行赛前精神训练。

②7:00起床,7:30吃早饭,然后睡觉,9:30再起床。

刮毛:

要在同样的地方刮三次,先用电动刮,刮完上油,用保险刀再刮两次,蛙泳刮毛可以好0.5秒,出发多2M,11:00游泳,5p.m.刮毛要慢慢刮,刮2个小时。刮毛是为了提高皮肤的感觉能力。

赛前半小时要进行15'按摩。在减量练习、在大强度和力量练习后也要进行按摩。日本是不刮毛的但做赛前半小时的按摩15',按摩很重要。

精神训练:

教练员把压力承担下来使运动员很快活,跟运动员讲训练计划是我安排的,游不好是我的问题,要经常讲一些体育故事,使运动员有集体感。对运动员第一次参加比赛不好的回来再练。教练员一定要控制运动员的精神。

6月30日开始减量(TAPER)开始是波浪式的减量,然后是一直下降,在这期间一月有2次小比赛,9—4月(8月从日本比赛回来,就马上转入第二年的训练)7—10月份的计划。

你们中国队可在举重房,游泳池挂上标语如:冲出亚洲等等,体操房太暗,要把游泳池搞的干净清亮,游完喝点饮料。你要使运动员感到对他特殊对待,他就会游出好成绩。中国目前不要和强手比赛(如苏联、东、西德、美国)这样会使自己没有信心,要逐渐和自己水平差不多和高一点的参加比赛,使自己有信心赶上去。

我在谈谈选材问题:

选材按遗传学选高大的体材。

中国四年以后为了赶上世界水平,不一定要吃西餐,但要多吃食物高蛋白的。

记录整理刘容庆

长沙学习班调研报告

一、国家体委委托湖南省体委于一九八一年五月十四日至三十日,在长沙市举办了游泳教练员学习班,由美教练帕登先生,弗里斯先生进行讲学,学习班共有来自全国各省市的教练员82人,湖南省又组织了本省及业余体校教练、教师等(60余人),业余(140人)。学习班省市及部队教练共27人,占37%,业余体校教练55人占63%。

国家体委组成调研组负责这次学习班的学习,湖南省二十名运动员(10男,10女)

参加训练，两位美国教练共讲课9次，小型座谈会2次，训练8次，电影1次，训练课是由帕登先生及弗里斯先生各带一组，同时上课。

为了便于学习和讨论，学习班分成六个组，（省市集训队两组，业余体校四组），指定组长、付组长，负责组织学习、讨论、发资料等工作。

为了使学习资料能及时拿到手，并带回原单位学习、传达，由调研组负责整理每天学习资料，抽部分学员，用空余时间刻写、油印，做到了当天资料，当天印刷，发给学员。整个工作进展顺利。

两位美国教练的简历，工作态度及反应。

格里恩斯·帕登

美国衣阿华大学总教练，39岁，曾获全美运动员称号（全美前十名运动员才能获此称号），一九六四年毕业于美国春田大学，并获得学位，主要时间教高中，（13——17岁）后来又上大学预科，任该校第一任游泳教练，当时水平很低，在那里工作八年，最后四年成为全美大学预科冠军队，以后又到了爱尔罗华大学任教四年，今年该校成为全美大学生锦标赛冠军队，打败了保持二十年冠军称号的印第安那大学队，（该队由康西尔曼博士任总教练），他培养的学生有五名是奥林匹克队员，有八个国家和澳大利亚、新西兰、丹麦、挪威、英国等运动员在这里训练过，这次来华，他很热心的帮助我们工作，并希望我们尽快达到奥林匹克水平。

沙姆·弗里斯：

美国阿肯色大学教练，35岁，春田大学毕业，获学位，高中时是个有名的运动员，在春田大学读书时，是美国仰泳、混合泳和蛙泳运动员，开始在一个很小的大学任教练，后来到阿里斯坦大学任教四年，今年他训练的运动员，打破了两项美洲纪录，两项美国纪录。有一名蛙泳运动员，叫罗伯特·诺贝，成绩为1'3"7，八〇年曾到夏威夷与我国队员比赛，当时成绩退了。他训练的四名100米自由泳运动员成绩达51"5。他很高兴来我国讲学和训练，希望我们早日成为游泳强国。

学习班学员对两位美国教练的反应：

两位美国教练长途旅行后没有休息就积极的投入了工作，工作热情、友好，训练严格，认真，讲课时尽量满足大家所提出的要求，坦诚相见，给大家印象比较深的：两位教练有不同的学术观点，当时就发表各人的不同看法，从不计较，因此使我们能清楚的了解到他们每个人的观点和看法。

在上训练课时，他们布置运动员游6100米，他们在岸边也来回走了6100米，认真观察运动员的技术，不合要求立刻就停下来改进，并且不停的用口哨、手势、提高声音等方式来鼓舞士气，课上得有声有色，主导性很强，运动员训练的积极性高，完成质量高，普遍反应比过去的强度大多了。

大家也觉得帕登先生讲课比较系统，弗里斯先生观点比较明确，但内容不够充实，两个人训练课都上得很好，特别是心理训练比我们的办法多，很值得学习。在教学训练技巧上，每个人都有独到之处。

二、技术部分讲学的要求和特点：

美国教练在来华之前，对各种游泳姿式的技术、要领及教法练习，打来了一份详细

的电报，约八千字，这份电报调研组立刻译出，并打印了出来，发给了每个学员一份，由于同志们的要求，想多听听有关训练问题，所以技术部分的讲课只安排了两次，每次两种姿式。

从讲课及打印的资料来看，他们所讲授的技术，均属美国现代的传统技术，与康西尔曼的技术论点、看法没有什么多大区别，四种姿式共同特点，都强调：①身体姿式要高、臀部位置上下起伏不能太大。②伸臂屈腕的高肘划水（加长划水路线）。③腿的动作幅度要小，腿部动作要有助于加强臂部力量的发挥。④呼吸动作头不要抬的（转的）太高，要靠前伸下颌吸气，等等，出发技术也主张采用洞式出发。

在个别技术细节上有独到之处，特别是弗里斯先生这种看法稍多些，如，仰泳推水，不强调压水，而强调后推，仰泳打水，不强调往后踢水，而强调向上踢水，他认为这种做法能游的快，与目前的理论是有矛盾的，他也没有讲出一个新的道理来。

在技术的教法练习方面，确实内容丰富，两个人既有独到之处，又有共同之点。多采用分解——完整教学方法，这个分解是大分解，即：臂的练习、腿的练习，配合练习，而不是小分解，把臂再分几个动作完成，以保证动作的有效阶段连贯，不停顿，有加速度。与目前国内的教学观点，有共同看法。

独到之处有四点：

- ①强调动作的舒展和节奏感。
- ②每种姿式的教学练习都安排一些缺氧练习，教学与训练有结合之势。
- ③慢的练习与快的练习，短的练习与长的练习相结合。
- ④结合游戏，强调教学的兴趣、吸引力。

除以上四点外，一个共同的特点就是教法练习的多样化，例如仅仰泳臂的教学就采用了五个水中练习。

- a 单臂——单臂——
- b 单臂——单臂——双臂
- c 单臂——双臂——单胚
- D 单臂——双臂——双臂
- E 单臂——双臂——双臂——双臂

在教学细节上比较认真，如入水和出水的手型、速度等都提出了严格的要求。

四种姿式的技术要领及教法，在资料中谈的都比较详细。

由于学习班的时间短，他们也不可能对教法步骤一一进行示范。

在技术流派方面，也做了一些介绍，如蛙泳，平稳式——代表人，亨肯，起伏式或波浪式——代表人考尔金斯、威尔基。他们认为考尔金斯式技术有犯规的可能，不主张在教学中运用这种流派技术。其它姿式的流派由于时间关系谈的不是很多。

三、训练

有关训练方面的问题是这次我们要求的教学重点，希望他们能多给我们介绍有关少年儿童的多年系统训练、发展各种身体素质的方法、赛前训练、各种训练方法的生理、生化机制、典型优秀运动员的训练特点、医务监督方法等。开始这一系列问题的提出是因为在他的讲课提要中，没有谈水上训练部分，所以提出了这一系列问题，经过初次谈

判讲课内容及日程安排,他们也同意了我们的要求,七次课及两次小型座谈会,讲有关训练问题,通过不断对他们的工作经历了解后,我们发现,他们不属于俱乐部的、长期任教少年儿童训练的教练员,大学毕业的初期他们也教过少年儿童,但更多的时间是在中学、预科和大学任教,他们的主要成就也是在大学任教这些年,后期他们所在的大学,打败了印第安那大学,并培养出世界水平的高级运动员,也是在大学任教这些年,因此后一段时间我们要求他讲课的重点,也就是放在对优秀运动员训练的有关问题上来。

他们先后讲过的有关训练题目如下:

1. 儿童游泳训练、及年龄组训练要点..... 弗里斯
2. 年龄组训练..... 帕 登
3. 有关少年儿童训练问题解答..... 帕 登, 弗里斯
4. 阿肯色大学的训练..... 弗里斯
5. 短距离训练..... 弗里斯
- 长距离训练..... 帕 登
6. 对中国训练的一些看法..... 弗里斯, 帕 登
7. 个人混合泳训练..... 帕 登
8. 举重训练..... 弗里斯
9. 赛前刮毛减量训练..... 弗里斯
10. 工作人员的组织..... 帕 登
11. 游泳与社会..... 弗里斯
12. 游泳生理机能的测定..... 帕 登
13. 心理训练..... 帕 登, 弗里斯
14. 关于陆上训练问题..... 帕 登

注: 以上材料已专门编印

在两次小型座谈会上,我们对有关大家需要了解的问题,又进行了两次座读,以补讲课的不足和我们的需要,两位教练又很热情的回答了我们提出的以下问题:

1. 美国全国比赛及全美游协比赛每年有几次?
2. 优秀运动员每年参加多少次比赛,要不要专门准备?
3. 从儿童初级运动员达世界水平要经过多少年?
4. 弗里斯先生把罗伯特·诺贝的100米蛙泳从1'10"经过一年训练提高到1'3"8,谈谈你的经验。
5. 请介绍马克·舒伯特的训练。
6. 请帕登先生谈谈赛前训练。
7. 一九七六年,二十一届奥运会东德女子游泳队战胜美国女子队的原因何在?
8. 苏联男子长距离超过了美国,你们准备采取什么措施?
9. 美国游泳教练的组织。
10. 美国游泳协会怎样与各俱乐部、大学联系指导。

四、两位教练的训练风格

弗里斯与帕登两位教练的训练风格是各有特点的,指导思想有些方面是一致的,有