

青少年游泳訓練法 陳在頤

壹、緒言

最近在中國時報看到一篇寄自美國洛杉磯的報導，標題是「泳壇小將雄心萬丈一旅美華僑趙泉忠，年方13，願為祖國參加亞運會」，內容大意是這樣的：這位僑居美國從未返過國門的小弟弟，曾於去年八月，在美國少年奧林匹克運動會中榮獲了二百公尺個人四式冠軍，成績為2分27秒4，當時他二百公尺蝶泳的成績是2分6秒9，也是那一屆的個人冠軍。今年四月，在一次比賽中，二百公尺蝶泳成績已進步到2分6秒。他目前二百公尺自由式的紀錄是2分10秒2，一千五百公尺自由式紀錄是17分15秒，和上屆亞運金牌得主日將，高瀨悅二郎17分17秒成績有過而無不及。當記者訪問他時，他說：「如果我能參加本屆的亞運會，有把握至少為自己的祖國贏得三面金牌，我要讓青天白日滿地紅的旗幟，飄揚在曼谷游泳池畔。」在舊金山的一個餐會中，經過主人的推介，由中央社發出一則他希望代表祖國參加亞運會的消息後，不久即接到我國體協連絡組的函件，着其即日整理各項成績寄至該協會，以便參加不久將要舉行的亞運游泳選拔賽。

負責訓練這位小朋友的美國游泳名教練陶頓（Nort Thornton）認為他的天賦很好，如果在有計劃的培養和訓練下，他日必可成為世界第一流的游泳好手。這位曾經訓練富特西學院（Foot Hill College）游泳隊連續保持全美冠軍紀錄八年的陶頓教練說，如果趙泉忠小弟弟參加今年的亞運會，由於他只有13歲，相信將來參加中、長距離的項目較為合適，諸如二百公尺蝶式，一千五百公尺自由式，二百、四百公尺個人四式等項目。

據他的母親說，趙小弟學習游泳，事實上從四歲就開始了，那年的暑假，他的父母都參加了距家很近的一所游泳俱樂部。那間游泳俱樂部也附設有一所游泳學校，當時父母為了安全計，即送他去學游泳。經過一個暑假的訓練，他已可以一口氣游過75呎（約25公尺）了，這時游泳學校的校長認為他在游泳方面有極好的天賦，即勸他父母讓他參加孩子們的游泳比賽，由此就開始了一連十年的游泳生活。目前他每天由母親駕車送到距離家裡五哩的富特西游泳俱樂部去練習。每天早上六時至七時，下午四時至六時要練習三小時；暑假的時候，早晚各練習二小時，平均每天總要游到八千公尺以上。

貳、游泳與年齡

自從去年我國金龍隊榮獲國際少年棒球賽冠軍後，它不但是我國體壇一大盛事，且鼓舞了國人對體育的興趣。政府亦大力推行全民運動，期能培養國民愛好體育的風氣，提高國人運動技術水準，盼未來的國民個個身體強壯，運動選手在國際上能夠帶來國家更多的榮譽。要想達到這個目的，必須從小國民身上下功夫。各國選手在世運會中參加各項運動比賽創造最高成績的年齡平均在20歲左右。除中距離徑賽外，以游泳選手的年齡為最年輕，平均為17歲另三個月。因為游泳運動在水中進行，運動員身體的比重越小，越容易增加浮力。根據專家研究的結果，兒童時期身體比重最小，自14.5歲起逐漸增加。所以各國游泳教練一致認為要培養良好的游泳人才，必須從兒童時期開始給予適當的訓練。因為這時期兒童學習游泳較

容易浮起，學習效果最大，至於如何訓練才能得法，這就是本文要討論的中心。

兒童多半喜歡玩水，不論在浴室的浴缸裡、沙灘旁，就是2、3歲的幼兒，也會揮動着他們的小手臂，漲紅着小臉，充滿了快樂和驕傲的樣子，拍打着水。不過這樣年紀的孩子是不敢走入動盪不定，而且水深沒膝的水中。這時就得由大人扶持或抱着走進水裡，或者在水中放下一點玩具讓他自己下水去取，久而久之，怕水的感覺就會消失，並且漸漸願意在水裡玩了。接着就可以利用顏色的橡皮救生圈教他浮游，或在較淺的水中划水或踢水。從這些活動中，便可培養他克服畏水的心理，甚至與水發生深厚的感情。多少成名的游泳選手，多半從小在水中嬉戲，後來却練成游泳好手。通常四歲以上的孩子就可以作有計劃的教導其游泳了。現在再以1964年代表美國出席東京世運游泳比賽的一位名叫克拉克(Steve Clark)的選手為例，他在18屆世運參加四百接力，八百接力及四百公尺混合游泳接力賽中，獲得三面金牌。這位傑出的游泳冠軍是在1943年6月17日出生在美國加州的，四歲開始在奧連達鄉村俱樂部(Ornida Country Club)學習游泳。後來遷居到 Los Altos 在該地鄉村俱樂部開始接受準備參加比賽的訓練。起先由 Al Voketitus，任教練，九歲起由別人介紹轉入聞名世界的「游泳聖地」Santa Clara Club 接受名教練喬治亨利—先後在1960，1964，1968年擔任美國世運游泳隊教練—的指導。經過五年的嚴格訓練，成績大進，開始代表該俱樂部參加各種比賽，當他在 Los Altos High School 高中讀書後，開始接受另外一位富特西學院的游泳名教練陶頓先生的訓練（與前文所述趙泉忠小朋友同一位教練），並且代表該校參加各項比賽。曾獲得加州中等學校個人四式冠軍，當時他的一百碼自由式成績為50秒。高中畢業那一年他創下了100碼自由式47.7秒，50碼自由式21.1秒的紀錄。1961年他考入耶魯大學專修政治，在該校的哈雷布基 Harry Burke、寶吉布斯、斐爾摩勒地 Bob Kipuih 及 Phil Morierty 等教練的指導下，參加該校游泳隊，繼續接受訓練。大學三年級時，100碼自由式的成績已進步到46.3秒，200碼自由式為1分44.4秒，大學三年級他110碼自由式紀錄為54.3秒，被當選為美國世運代表隊接力賽選手，在東京贏得了三面金牌，成績打破世界紀錄。克拉克自1959年起至1964年止，他先後參加的國際游泳賽計有1959年及1963年的泛美運動會，1960年第17屆世運會，1961及1962，兩度赴日本參加中美游泳對抗賽，1964年參加第18屆世運會。他在1965年卒業耶魯大學後，受秘魯政府之聘，擔任該國全國游泳計劃部門顧問。1967年，他積十餘年游泳生涯所獲得的訓練經驗，寫了一本「我所知道的游泳競賽」"Competitive Swimming as I see it" 全書包括：序，導論，本人小史，前言，教練與他的游泳隊員，游泳技術知識，游泳訓練法，對游泳有益的運動及日常生活，游泳的哲學，青少年游泳運動開展的行政問題及附錄等篇。這是美國第一本由退休的世運游泳冠軍寫成的游泳書籍，正如替這本書寫序的名教練喬治亨利所說，作者以審慎的態度寫成本書，一如他在參加游泳比賽前以認真的態度接受訓練一樣，他所提供的訓練方法不僅可供運動員借鑑，即使身為教練亦有一讀的價值。筆者遍閱坊間游泳書籍，對各齡青少年游泳訓練方法均不及該書所述之詳盡，用特摘要介紹如后。他和世界各國游泳教練的看法一致，認為除了運用間歇訓練法外，別無更佳的方法可循。這種方法的優點是訓練游泳運動員的耐力、肌力和速度，易於達到生理極限的程度。歷次國際游泳比賽的成績一屆比一屆提高，是以證明這種訓練方式正確無誤。可是練習動作的順序、次數、每次動作後休息的時間，仍有很大的彈性，由教練視運動員的實際情況，酌予訂定，必要時還可以隨時改變。總之，下列所述的方法祇是原則性的規定

，並非一成不變的，茲分述如后：

叁、青少年游泳訓練法

一、訓練項目的順序：

1. 緩游200—800公尺。
2. 主要游泳重複次數（應佔全部練習時間及距離之三分之一至三分之二為度）。
3. 踢水重複次數（應佔全部練習時間及距離四分之一至六分之一為度）。
4. 划水重複次數（所佔時間及距離同上）
5. 出發及轉身練習（五至十分鐘）
6. 短距離衝刺重複次數（所佔全部練習時間及距離四分之一至六分之一為度）

註：亦有些教練及運動員喜歡將踢水及划水之練習排在主要游泳練習前面的。

二、游泳距離，重複次數，間歇時間對照表：

游泳距離（公尺）	重複次數	間歇時間
25	8—60	5秒— 2分
50	4—40	10秒— 4分
75	3—25	10秒— 4分
100	2—25	10秒— 8分
150	2—15	30秒—10分
200	2—10	1分—12分
300	2—8	1分—15分
400	2—8	2分—20分
500	2—5	3分—20分
800	1—4	4分—30分
1,000	1—3	5分—30分
1,500	1—3	5分—45分
2,000	1—2	10分—50分
3,000	1	

三、重複動作的方式

1. 按步就班的方式	2. 按教練臨時規定的方式
(1) 慢和輕鬆的去游	(1) 閉氣游（閉氣時間，距離）
(2) 以中等力量去游	(2) 踢水，划水或重複地游
(3) 百分之一百全力去游	(3) 不同距離的重複（2×200；2×150；2×100等）
(4) 特定某一種方式去游	(4) 個人四式或其他泳式
(5) 以不變的力量去游	(5) 狂游（以單臂，狗爬式，頭露水面等方式去游）
(6) 限定時間去游	(6) 接力
(7) 逐漸增加力量去游	(7) 陸上或水中出發
(8) 火車頭式（第一次用力游一次，緩游一次，第二次用力游二次，緩游一次，第三次用力游三次緩游一次，如此類推重複）	(8) 滾翻轉身或一般轉身
	(9) 破紀錄重複去游（每次休息時數減十秒或十五秒等）

四、不同程度各齡青少年訓練日程示例

(一)八至十二歲尚無參加游泳競賽能力之兒童(全年訓練計劃可定為三個月至六個月，每星期訓練三次，或不必擬定訓練計劃)

1. 游泳季節前期(每日平均游泳500公尺或平均在水中游泳30分鐘)

(1) ①緩游100公尺

②用力游 1×100公尺(個人四式，每式25公尺)

③踢水 1×100公尺(個人四式，每式25公尺)

④划水 2×50公尺(每次二分鐘)

⑤用力游 4×25公尺(每次一分鐘)

合計400公尺

(2) ①緩游 100公尺(個人四式)

②划水 4×25公尺(每次一分鐘)

③踢水 4×25公尺(每次 $1\frac{1}{4}$ 分鐘)

④用力游 4×25公尺(每次50秒)

⑤出發轉身練習(五分鐘)

⑥用力游 1×200公尺

合計500公尺。

2. 游泳季節(每日平均游泳800公尺，平均在水中45分鐘)

(1) ①緩游 150公尺

②用力游 12×25公尺，(每次一分鐘)

③踢水 1×200公尺

④划水 1×200公尺

⑤用力游 4×25公尺(以跳水出發每次50秒)

合計800公尺

(2) ①緩游 200公尺(個人四式)

②用力游 1×300公尺

③踢水 1×300公尺

④划水 1×300公尺

合計900公尺

(3) ①緩游 200公尺

②划水 8×25公尺(每次一分鐘)

③踢水 8×25公尺(每次 $1\frac{1}{4}$ 分鐘)

④用力游 8×50公尺每次二分鐘，以四式游)

合計800公尺

(4) ①緩游 100公尺

②用力游 2×400公尺(個人四式游，每次14分鐘)

③出發、轉身練習10分鐘

④用力游 8×25公尺 (每次40秒)

合計1000公尺

3. 游泳比賽前二、三日 (每日平均游300公尺, 平均在水中游25分鐘)

(1) ①緩游 200公尺

②划水 1×100公尺 (慢動作)

③踢水 1×100公尺 (慢動作)

④用力游 4×25公尺 (指定某種泳式每 $1\frac{3}{4}$ 分鐘一次)

⑤慢游 (用跳水出發及練習轉身)

合計300公尺

(2) ①緩游200公尺

②出發及轉身練習10分鐘

③緩游200公尺

合計400公尺

(二) 十至十三歲兒童已有一、二年游泳經驗, 準備初次參加競賽者

1. 游泳季節前期: (每日平均游600至1000公尺, 平均練習45分鐘至一小時)

(1) ①緩游200公尺

②用力游1×200公尺

③踢水1×200公尺

④划水1×200公尺

⑤用力游4×25公尺 (每次一分鐘)

⑥慢游—使肌肉放鬆

合計: 除緩游及慢游外共游泳700公尺

(2) ①緩游150公尺

②划水3×100公尺 (每次三分鐘)

③踢水3×100公尺 (每次 $3\frac{1}{2}$ 分鐘)

④慢游1×200公尺

⑤全力游1×100公尺 (休息二分鐘後進行⑥項)

⑥全力游2×50公尺 (每次休息45秒)

⑦慢游

合計1000公尺

(3) ①緩游200公尺 (個人四式)

②全力游1×300公尺 (指定要比賽速度)

③踢水4×50公尺 (以四式踢水)

④划水4×50公尺 (以四式划水)

⑤用力游4×75公尺 (每次二分鐘)

⑥慢游

合計1000公尺

2. 游泳季節：(每日平均游900至1600公尺，平均練習時間50分鐘至1 $\frac{1}{4}$ 小時)

(1) ①緩游200公尺(個人四式)

②用力游10×50公尺(每次1 $\frac{3}{4}$ 分鐘)

③出發轉身練習八分鐘

④踢水1×200公尺

⑤划水2×100公尺(每次2 $\frac{1}{2}$ 分鐘)

⑥全力游10×25公尺(同隊作接力比賽)

合計1150公尺

(2) ①緩游200公尺(游泳、踢水、划水、游泳)

②划水8×50公尺(四式，每次1 $\frac{1}{2}$ 分)

③踢水8×50公尺(四式，每次1 $\frac{3}{4}$ 分)

④用力游3×200公尺(每七分鐘一次)

⑤慢游

合計1400公尺

(3) ①緩游200公尺(自由式)

②用力游1×300公尺(游後休息五分鐘練習③項)

③踢水1×300公尺(休息五分鐘練習④項)

④划水1×300公尺(休息四分鐘練習⑤項)

⑤練習接力出發(五分鐘)

⑥用力游6×50公尺(每次1 $\frac{1}{2}$ 分鐘)

⑦慢游

合計1200公尺

(4) ①緩游300公尺(划水、踢水、游泳)

②用力游24×25公尺(每次45秒，至12次時可略為休息)

③踢水1×200公尺(慢動作)

④划水2×150公尺(每次3 $\frac{1}{2}$ 分鐘)

⑤轉身練習(五分鐘)

⑥用力游1×200公尺(個人四式)

⑦慢游

合計1500公尺

- (5) ①緩游200公尺（個人四式）
 ②用力游 6×100 公尺（每次 $2\frac{1}{2}$ 分鐘，練習三次後可略休息）
 ③踢水 1×150 公尺（慢動作）
 ④划水 1×150 公尺（慢動作）
 ⑤踢水 8×25 公尺（四式，每次一分鐘）
 ⑥划水 8×25 公尺（四式，每次50秒）
 ⑦全力游 10×20 公尺（每次45秒閉氣游完全程）
 合計1550公尺

3. 比賽前二日：平均每日游400至1000公尺，練習時間45分至一小時。

- (1) ①緩游400公尺（游、踢水、划水、游）
 ②全力游 8×25 公尺（每分鐘一次）
 ③踢水 1×200 公尺（以中等力量進行）
 ④划水 1×200 公尺（以中等力量進行）
 ⑤出發轉身練習（包括接力出發在內計十分鐘）
 ⑥用力游 4×50 公尺（每次 $1\frac{1}{2}$ 分鐘）
 ⑦慢游
 合計800公尺

- (2) ①緩游300公尺（游、踢水、划水）
 ②全力游 1×75 公尺（休息三分鐘後進行③項）
 ③全力游 1×50 公尺（休息三分鐘後進行④項）
 ④全力游 1×25 公尺（全力游後休息三分鐘）
 ⑤踢水 1×150 公尺（慢動作）
 ⑥划水 1×150 公尺（慢動作）
 ⑦用力游 8×25 公尺（用跳水出發和轉身，每一次一分鐘）
 ⑧慢游
 合計650公尺

4. 比賽一天前

- (2) ①緩游200公尺
 ②慢游 1×200 公尺
 ③出發及轉身練習（十分鐘）
 ④全力游 8×25 公尺（每分鐘一次逐漸增加力量至最高峯為止）
 ⑤慢游
 合計400公尺

（十四、五歲少年已接受二、三年游泳比賽訓練者

1. 游泳季節前期：（每日平均游1200公尺至2000公尺，平均每日練習一小時至一小時半）

- (1) ①準備活動（十五至廿分鐘）
 ②緩游300公尺

- ③用力游1×400公尺（特定項目）
- ④踢水1×400公尺（特定項目）
- ⑤划水1×400公尺（特定項目）
- ⑥用力游4×50公尺（每次1¼分鐘）
- ⑦慢游

合計1400公尺

- (2) ①準備活動（十五至廿分鐘）
- ②緩游400公尺（游、踢水、划水、游）
- ③用力游4×200公尺（每次五分鐘）
- ④踢水1×200公尺（慢動作）
- ⑤踢水8×25公尺（全力作四式練習，每次40秒）
- ⑥划水1×200公尺（慢動作）
- ⑦划水8×25公尺（全力作四式練習，每次40秒）
- ⑧用力游10×25公尺（每次40秒）
- ⑨慢游

合計1850公尺

- (3) ①準備活動（十五至廿分鐘）
- ②緩游300公尺
- ③用力游18×50公尺（每次一分鐘，練習六次後可休息二、三分鐘）
- ④踢水8×50公尺（每次1 $\frac{1}{3}$ 分鐘）
- ⑤划水1×400公尺（特定項目）
- ⑥慢游

合計2000公尺

2. 游泳季節：平均每日游1500公尺至2400公尺，每日平均練習1 $\frac{1}{4}$ 小時至1 $\frac{3}{4}$ 小時。

- (1) ①準備活動（五至廿分鐘）
- ②緩游400公尺（個人四式）
- ③用力游2×800公尺（每次22分鐘，以不變的速度游）
- ④轉身練習（五分鐘）

⑤踢水6×50公尺（每次1 $\frac{1}{4}$ 分鐘）

⑥划水6×50公尺（每次1 $\frac{1}{4}$ 分鐘）

⑦全力游8×25公尺（每次45秒，閉氣游完全程）

合計2400公尺

- (2) ①緩游300公尺（游、踢水、划水）
- ②全力游1×200公尺（分爲四次作破紀錄游，每次50公尺，每次中間休息十秒）

③游5×100公尺（每次四分鐘，注意姿勢良好）

④休息（五至十分鐘）

⑤踢水1×200公尺（以中等力量進行）

⑥划水1×300公尺（以中等力量進行）

⑦用力游8×50公尺（每次 $1\frac{1}{4}$ 分鐘）

⑧慢游

合計1,650公尺

(3) ①準備活動（五至十分鐘）

②緩游300公尺

③用力游5×200公尺（每次 $5\frac{1}{2}$ 分鐘）

④出發練習（五分鐘）

⑤踢水4×100公尺（每次三分鐘）

⑥划水4×100公尺（每次 $2\frac{1}{2}$ 分鐘）

⑦全力游12×25公尺（以四式游，每次35分鐘）

⑧慢游

合計2,100公尺

(4) ①緩游400公尺

②游泳4×50公尺（每分鐘一次用中等力量去游作為額外的準備活動）

③划水12×75公尺（用四式，每次 $1\frac{3}{4}$ 分鐘）

④踢水16×50公尺（用四式，每次 $1\frac{1}{2}$ 分鐘）

⑤用力游1×400公尺（不用跳水出發，在水中出發）

⑥慢游

合計2,300公尺

(5) ①準備活動（五至十分鐘）

②緩游300公尺（游、踢水、划水）

③用力游25×50公尺（每次70秒，游完15次後休息三分鐘再繼續）

④轉身練習（五分鐘）

⑤踢水1×200公尺（慢動作）

⑥踢水20×25公尺（每次50秒）

⑦全力游16×25公尺（每次40秒閉氣游）

⑧慢游

合計2,100公尺

3. 賽前二、三日：（平均每日游400公尺至1,200公尺，每日平均練習40分鐘至 $1\frac{1}{4}$ ）

小時)

- (1) ①緩游300公尺
②踢水1×250公尺(特定項目)
③划水1×250公尺(特定項目)
④游2×100公尺(每次七分鐘,注意姿勢良好)
⑤游2×50公尺(每次2½分鐘,用跳水出發,注意姿勢良好)
⑥出發及轉身練習(包括接力出發,共練習八分鐘)
⑦用力游9×25公尺(每次一分鐘,每次跳水出發)
合計1,000公尺

- (2) ①緩游600公尺(游、踢水、划水)
②游10×25公尺(速度逐漸增加,作為額外準備活動)
③游8×50公尺(每次二分鐘,注意姿勢良好)
④轉身練習(五分鐘)
⑤全力游4×25公尺(用跳水出發)
⑥慢游
合計750公尺

4.賽前一日:

- (3) ①緩游600公尺(游、踢水、划水)
②游4×50公尺(每次三分鐘,以跳水出發,並作滾翻式轉身,注意姿勢良好)
③用力游4×25公尺(用跳水出發,每分鐘一次)
④慢游
合計300公尺

(四十五歲以上青少年,有三年以上接受游泳競賽訓練者。)

1.游泳季節前期:(平均每日游1,800公尺至2,600公尺,平均每日練習1¼至1½小時)

- (1) ①準備活動(15至20分鐘)
②緩游300公尺
③游1×800公尺(特定項目,游完休息六至十分鐘)
④踢水1×800公尺(以中等力量進行,然後休息五分鐘)
⑤划水1×800公尺(以中等力量進行)
合計2,400公尺
- (2) ①緩游400公尺
②游8×200公尺(每次五分鐘以中等力量游)
③游1×150公尺(放鬆緩慢地游)
④踢水16×25公尺(每次 $1\frac{1}{3}$ 分鐘)
⑤游16×25公尺(每次 $\frac{3}{4}$ 分鐘,以四式游)
⑥慢游

合計2,500公尺

- (3) ①準備活動 (15至20分鐘)
②緩游300公尺 (划水、踢水、游)
③划水6×100公尺 (每次 $3\frac{1}{4}$ 分鐘)
④踢水6×100公尺 (每次 $2\frac{3}{4}$ 分鐘)
⑤用力游10×100公尺 (每次 $2\frac{1}{2}$ 分鐘)
⑥全力游8×50公尺 (每次 $1\frac{1}{4}$ 分鐘，逐漸增加每次速度)

合計2,600公尺

2. 游泳季節：(平均每日游3,000至8,000公尺，平均每日練習 $2\frac{1}{4}$ 小時至4小時，每日上下午各練習一次)

(1) A 上午

- ①緩游400公尺 (個人四式)
②用力游15×100公尺 (每次二分鐘，第七、八次後可略為休息)
③踢水1×200公尺 (慢動作)
④划水1×200公尺 (慢動作)
⑤踢水4×100公尺 (每次 $2\frac{3}{4}$ 分鐘)
⑥划水4×100公尺 (每次 $2\frac{1}{4}$ 分鐘)
⑦游16×25公尺 (每次35秒，以四式游)
⑧慢游

合計3,100公尺

B 下午

- ①緩游300公尺
②划水12×25公尺 (每次45秒)
③踢水12×25公尺 (每次45秒)
④游20×50公尺 (每次一分鐘以一般轉身法行之)
⑤游1×400公尺 (特定項目)

合計2,000公尺

(2) A 上午

- ①緩游200公尺
②游8×50公尺 (每次 $1\frac{1}{4}$ 分鐘，以中等力量去游，作為額外準備活動)

③游4×400公尺（每10分鐘一次）

④踢水10×50公尺（每次 $1\frac{1}{2}$ 分鐘）

⑤划水10×50公尺（每次 $1\frac{1}{2}$ 分鐘）

⑥游1×400公尺（分爲8×50公尺游，每次游完可休息十秒，作破紀錄全力游）

⑦慢游

合計3,400公尺

B下午

①緩游600公尺（划水、踢水、游）

②游4×150公尺（每次六分鐘，用跳水出發，注意姿勢良好）

③踢水1×500公尺（以中等力量進行）

④划水1×400公尺（特定項目）

⑤游8×25公尺（每次45秒，以閉氣全力爲之）

合計1,700公尺

3. A上午

①緩游400公尺

②游1×200公尺（分爲4×50公尺游，每次可休息十秒鐘）

③游40×50公尺（每次 $1\frac{1}{4}$ 分鐘，每四次可略休息，重複作十次）

④踢水1×200公尺（用力爲之）

⑤划水1×100公尺（用力爲之）

⑥踢水2×50公尺（用力爲之）

⑦划水3×200公尺（每次四分半鐘）

⑧游8×25公尺（每次一分鐘）

⑨慢游

合計3,400公尺

B下午

①緩游300公尺

②踢水1×200公尺（特定項目）

③划水1×200公尺（特定項目）

④游2×800公尺（每次25分鐘，注意姿勢良好）

⑤慢游

合計2,000公尺

4. A上午

①緩游600公尺（游、踢水、划水）

②游8×100公尺（每次六分鐘注意姿勢良好）

③踢水1×400公尺（慢動作）

- ④轉身練習（五分鐘）
- ⑤划水8×50公尺（每次一分鐘）
- ⑥游10×50公尺（每次 $1\frac{1}{4}$ 分鐘）
- ⑦划水1×200公尺（特定項目）
- ⑧游2×800公尺（每次25分鐘，注意姿勢良好）
- ⑨慢游

合計2,000公尺

5. A上午

- ①緩游600公尺（游、踢水、划水）
- ②游8×100公尺（每次六分鐘，注意良好姿勢）
- ③踢水1×400公尺（慢動作）
- ④轉身練習（五分鐘）
- ⑤划水8×50公尺（每次一分鐘）
- ⑥游10×50公尺（每次 $1\frac{1}{4}$ 分鐘）

合計2,100公尺

B下午

- ①緩游800公尺
- ②划水5×150公尺（每次 $2\frac{1}{2}$ 分鐘）
- ③踢水16×50公尺（每次 $1\frac{1}{2}$ 分鐘以四式爲之）
- ④游2×400公尺（分4×100公尺游，每次中間休息15秒）

合計2,350公尺

3. 重要比賽前四至六日：（平均每日游1,500公尺，平均每日練習 $1\frac{1}{4}$ 小時至 $2\frac{1}{2}$ 小時，每日練習一或二次）

(1) A上午

- ①緩游400公尺（每次12分鐘，注意姿勢良好）
- ②游1×200公尺（每次六分鐘，注意姿勢良好）
- ③游1×100公尺（注意姿勢良好，游完休息五分鐘）
- ④出發及轉身練習（五分鐘）
- ⑤踢水1×200公尺（慢動作）
- ⑥划水1×200公尺（慢動作）
- ⑦游10×25公尺（每次 $1\frac{1}{2}$ 分鐘，以跳水出發）

合計1,350公尺

B下午

- ①緩游400公尺
- ②游4×100公尺（每次八分鐘，注意姿勢良好）
- ③踢水1×400公尺（慢動作）
- ④划水6×50公尺（用力爲之，每次 $1\frac{1}{4}$ 分鐘）
- ⑤游6×25公尺（全力游，每次 $1\frac{1}{2}$ 分鐘）

合計1,250公尺

2. A上午

- ①緩游800公尺
- ②游1×150公尺（比賽速度）
- ③游2×75公尺（比賽速度）
- ④踢水1×300公尺（特定項目）
- ⑤游8×50公尺（每次二分鐘，速度逐漸增加至極限）
- ⑥慢游

合計1,000公尺

B下午：

- ①緩游400公尺
- ②游4×50公尺（用力游，每次四分鐘）或
游3×100公尺（以比賽速度游，每次七分鐘）
- ③游1×400公尺（慢游）
- ④游8×25公尺（每次 $1\frac{1}{4}$ 分鐘，在水中出發）
- ⑤出發及轉身練習（五分鐘）
- ⑥慢游

合計800公尺

4. 重要比賽前一天

3. A上午

- ①緩游600公尺（游、踢水、划水）
- ②游4×50公尺（每次 $1\frac{1}{2}$ 分鐘，以中等力量游完，作爲額外準備活動）
- ③游2×100公尺（比賽速度）
- ④游1×300公尺（慢游）
- ⑤游2×50公尺（注意姿勢良好，跳水出發）
- ⑥慢游

合計800公尺

B下午

①緩游400公尺至1,000公尺（游、踢水、划水）

註：以上全部練習以鬆弛肌力為目的

肆、結 論

世界上游泳水準比較高的國家，目前莫不注意從培養年輕的兒童着手。教練們除了為他們擬定了每日的訓練計劃日程外，並建議有關當局經常舉行少年游泳賽，以資觀摩切磋，藉此鼓勵年輕的一代，踴躍參加游泳活動。美國舉行少年游泳賽通常是分為五組：(一)八歲或八歲以下(二)九、十歲(三)十一、十二歲(四)十三、十四歲(五)十五、十六歲。十七歲以上青年即可參加公開賽。我們很高興知道我國全國中華游泳委員會決定年內將舉行少年游泳賽，這是一個開始，希望不久的將來在我國的泳壇上發現更多一如旅美華僑趙泉忠小弟弟般的游泳好手，這端賴體育界的同仁努力了。因為游泳訓練，一如其他運動項目，不是靠比賽前幾個星期，幾個月的工夫能達到預期效果的。教練和運動員必須花費數年的時間，予運動員不間斷地指導和練習，以堅毅無比的耐性和信心，按科學方法，隨時改良技術和訓練方法將來才有開花結果的一日！最近來臺講學的紐約大學教授彼卡博士說，欲發展全民體育以健全國小體育為基礎，然則欲提高我國游泳運動水準，亦應從培植青少年踴躍參加游泳運動着手。

附註：參攷書目：

- 一、游泳 程日利著 民國五四年六月集文書局出版
- 二、游泳的研究 武育勇著 民國五八年四月國立臺灣師範大學體育學會發行
- 三、新法游泳速成 成文健身院主編 民國五七年十二月裕川出版社發行
- 四、最新游泳手冊 沈岳林發行 民國五七年五月復漢出版社再版
- 五、最新游泳速成 李劍琴、潘適合著 民國四〇年八月香港李氏健身學院出版
- 六、COMPETITIVE SWIMMING AS I SEE IT
BY STEVE CLARK.
SWIMMING WORLD, NORTH HOLLYWOOD, CAL. 91607. U.S.A.
1967.
- 七、THE SCIENCE OF SWIMMING
BY JAMES E. COUNSILMAN 1968.
PRENTICE HALL, INC. ENGLEWOOD CLIFFS NEW JESSEY
U.S.A.