

## 蛙式水中技巧

### 蛙式基本動作

1. 抬高身體
2. 鼻子/頭部跟著手向前(淺抓水)
3. 壓水到好的角度(會影響到深度)
4. 加快抓水
5. 回復動作時靠近身體
6. 頭部動作最小化
7. 下半身靈活
8. 臀部打平，膝蓋不要往下掉
9. 腳板向外(如手的動作一般)
10. 向後踢，而不是向下
11. 保持身體流線，腳迅速踢完回復

### 蛙式姿勢練習

1. 前搖櫓
2. 兩刷式搖櫓
3. 三次搖櫓訓練
4. 蛙手+自腳或蝶腳
5. 兩次踢腳一次正常游(或是三次踢腳兩次正常游)
- 6.
7. 三上三下
8. 兩蝶兩蛙
9. 兩次或三次大划手
10. 綜合踢腳(單腳、踩水，不用浮板的、仰面踢腳)
11. 垂直踢腳(鉛帶、胸部靠牆、快速踢)
12. 組合練習(用對側的手和腳動作)
13. 輔助器材(橡皮圈、蛙鞋/划手板、浮球、拖曳傘等)

### 蛙式初學者

1. 在訓練及競賽時，先以技術為重，而不是速度
2. 年輕人的膝蓋要注意(夾浮球、踢蝶腳或自腳)
3. 訓練多以短距離為主，而非長距離
4. 訓練時盡量維持良好的動作正確
5. 多樣化訓練及學習機會
6. 以遊戲或比賽的方式進行，讓他們能一次僅專注在一兩件事上面

## 蝶式姿勢練習

1. 腳踢在水面，頭或手帶動蝶腳
  - a. 持續地踢，頭在水面下，換氣時微微抬頭不要影響踢腳的韻律
  - b. 蝶腳側踢，下面的手延伸，兩側皆要練習
  
2. 水面姿勢練習(水下回復)
  - a. 在良好抓水位置下推水，練習正確的推水，手在推水時加速，要推過臀部完成整個划手動作
  - b. 頭要低，淺埋在水裡(不是栽到水裡)
  - c. 推完水，手慢慢在水下回復找到抓水位置，然後再划下一次手
  
3. 單臂
  - a. 好的姿勢練習可使划手的速度變慢，藉此抓住踢腳/手入水和踢腳/手出水的時機。這個姿勢練習可以訓練划手長度及入水動作。
  
4. 4-3 訓練
  - a. 以流線姿勢在水下踢四個腳(四個下踢)，然後划三下手，並在第一個和第三個划手時換氣。用來訓練閉氣及保持流線，可做長距離
  
5. 右二左二雙手二(戴呼吸管)
  - a. 於任何的蝶式姿勢練習使用呼吸管，可幫助維持好的頭部位置
  - b. 先練習右二左二雙手二，然後可以增加雙手划手的次數
  
6. 拖曳傘(parachute)
  - a. 戴著小型拖曳傘游 25 公尺，每下划手都換氣，但頭要低。因為拖曳傘在水下，所以他會使你的臀部往下，頭部往上。如果你可以再戴著拖曳傘的情況下，依然保持好的頭部位置，那即便是游到 100 或 200 的最後，也一樣可以撐住了

## 蛙式和蝶式的出發及轉身

### 蛙式和蝶式出發

1. 跟自由式在跳台上的預備動作一樣
2. 比起反應時間，注意如何入水和保持流線更加重要
3. 比自由式的入水更深一些
4. 一定要全身收緊，並保持頭部正中

### 蛙式

1. 出發和入水時，身體收緊保持流線，並且全身打直
2. 開始抓水時，頭和身體仍要保持一直線
3. 於大划手的任何時候加上一個蝶腳
4. 抓水時的角度很重要，讓水能推向後，然後身體收緊，頭在正中位置
5. 加速頭出水的動作
6. 回復動作時，雙手合十靠近身體
7. 踢腳並同時雙手延伸來滑行，加快在水裡的速度
8. 第一個划手的頭和身體的位置，是速度的關鍵

### 蝶式

1. 出發和入水時，身體收緊保持流線，並且全身打直
2. 出發時水中的蝶腳要有力且快
3. 滑行時身體收緊保持流線
4. 利用踢腳到滑行，將速度從水裡帶到水上

### 蝶式和蛙式轉身

1. 轉身的時間點。確認你所在的位置，以確保你是在划手完成時觸牆
2. 如果你的轉身沒有算準，那麼寧可過於靠近，也不要太遠然後漂浮一段
3. 雙手觸牆後，膝蓋內收使身體如球時，一邊手肘向後擺
4. 旋轉時，讓在牆上的手靠近頭。盡快轉換到蹬牆姿勢，並在確認身體準備好後，蹬離牆面。身體流線，然後蹬牆
5. 用強壯的腿有力的蹬離牆面，同時身體收緊，保持流線，以發揮最大的推進力

## 混合式選手以及混合式訓練的特別要點

- 1) 優秀運動員
- 2) 高痛苦耐受度
- 3) 蹬牆速度
- 4) 不同姿勢項目的要點
  - 蝶式—呼吸
  - 仰式—節奏
  - 蛙式—動作
  - 自由式—最後衝刺及觸牆
- 5) 相同體力分配
- 6) 混合式通常可以幫助其他姿勢進步，有時則可以協助開發其他姿勢的能力
- 7) 有意願練習較弱的姿勢
- 8) 轉換姿勢練習，倒著游四式
- 9) 蝶式—肌力 & 改善/ 蛙式—大划手兩次到三次
- 10) 距離
  - 調整期: 混合式+踢腳轉換練習，及蝶式

## 速度及技術的提升

### 技術

早期開始  
注意動作技術  
基本訓練，適當的訓練  
注意細節(抵達時觸牆)

### 錄影

練習時錄影+討論  
跟進，比較

### 拉力繩/拉力器

### 速度

有的速度可透過耐力練習  
轉身練習  
每個練習都有速度訓練  
(趁年輕時開始)

### 3 C's

專注力(每個時間點只注意一件事情)  
使命必達(不論何時都完成任務，持續去做不論練習或比賽)  
自信(相信可以達成，努力適應)

## 衝刺和中距離在訓練上的不同

1. 訓練會根據選手個人的肌力及需求而有所不同
2. 訓練會隨著不同的時間改變，在賽季時，有氧運動會做得比非賽季時多
3. 為什麼短距離選手需要有強力的有氧基礎？
  - a. 訓練時，項目與項目間的恢復
  - b. 每次訓練間的恢復、每天的恢復
  - c. 比賽時，項目與項目間的恢復
4. 中距離課表(星期一下午的無氧閾值)

### 主要課表：

- 3 x 300 (心跳率 130，第三次到 150) 15-20 秒休息
- 5 x 200 (心跳率 150-160) 15-20 秒休息
- 6 x 150 (心跳率 160-170) 15-25 秒休息
- 6 x 100 (心跳率 170-180) 20-25 秒休息

用在蛙式上：心跳率一樣，但比自由式多一些休息

- 3 x 300 (100 蛙+ 200 自)
- 2 x 200 (全蛙 下降強度)
- 6 x 150 (夾板 75 蛙+75 自)
- 4 x 100 全蛙

仰式可以跟較慢的自由式選手一起游

蝶式可以像蛙式一樣，用蝶式加自由式的方式，但蝶式較少，自由式較多

### 其他課表：

- 40 x 50 (4 趟抓大+3 趟較快+2 趟更快+1 趟最快)
- 需要的話，自由式和其他姿勢可以相互交換
- 衝刺：30 x 50 (2 趟輕鬆或抓大+1 趟衝刺)

### 短距離和長距離之基本訓練的差異：

每位選手都有不同的需求與能力，教練的職責便是要為每位選手量身打造其適合的課表。很多你心目中的前兩百名，同時也會是前一百名。我們會依選手的需求及能力，將選手依不同的距離分組(像是踢腳項目等)。

#### 短距離選手

1. 較多維持訓練 (每周三次)，使用水中拉力器或是掛桶子在身後，以及橡皮圈
2. 較多力量訓練，較少
3. 較多陸上體能及重量訓練
4. 下半年持續做有氧訓練

#### 中距離選手

1. 一些維持訓練(每周兩次)
2. 較多時間進行有氧訓練
3. 基本陸上訓練(重量每周三次，陸上體能每周兩次)
4. 無氧閾值和有氧訓練的比重更多

## 訓練世界級的自由式選手

1. 影片，參考多種技巧
2. 菁英選手通常已具備技術、動機、訓練品格、態度、慾望，
3. 技術、調整、
4. 選手會用不同方式學習，教練則要提供各種學習方式(如訓練、影片等)
5. 菁英選手是運動的學生，自我期望高，並能在訓練及競賽中堅持

### 菁英選手技巧

每個人游泳的方式不盡相同，因為他們的身高、體型、力量等皆不相同，但他們都有強烈的慾望，就是要成為菁英選手

1. 頭與身體的位置
2. 抓水位置
3. 換氣技巧與時機
4. 踢腳
5. 轉身
6. 比賽戰略
7. 增加個人肌力

### 訓練菁英選手或訓練一般選手

1. 溝通、開放、解惑
2. 彼此信任
3. 制定計畫(行事曆、訓練、全面和單一，以及長期和短期目標)
4. 性別，年齡
5. 短距離、中距離及長距離
6. 分組訓練、不同需求、調整
7. 科學 vs. 教練的藝術
8. 訓練美國奧運代表隊，與訓練大學或其他年齡層隊伍之異同



## 進階自由式訓練

姿勢練習將動作分解成不同的技術。所以很重要的是，要注意該姿勢練習強調的重點，充分吸收並運用於完整動作

進行一些姿勢練習後，並立即帶入整體動作中，是把技巧轉為動作的最佳辦法

### 自由式姿勢練習

1. 箭式姿勢練習
2. 單臂自由式(划右手，左邊換氣)
3. 前交叉划手
4. 電梯式姿勢練習
5. 6-3-6 或是 10-3-10
6. 六腳一手
7. 旋轉踢腳
8. 拖水
9. 戴呼吸管游
10. 搖櫓
11. 衝浪踢腳
12. 穿戴器具(蛙鞋、繩子、拖曳傘、划手板、鞋子等)
13. 混合不同元素，產生更多元的訓練

## 賽前倒數訓練課表

日期	星期	倒數(天)	上午	下午	陸上	備註	
1/27	三	21	4	5			
1/28	四	20		5	停止/減少陸上訓練 (男生)		
1/29	五	19	4				
1/30	六	18	5				
1/31	日	17	休息	休息			
2/1	一	16	4	5			
2/2	二	15		5			
2/3	三	14	3	4			
2/4	四	13		4	停止/減少陸上訓練 (非 NCAA 選手)		
2/5	五	12	3	4			
2/6	六	11	4				
2/7	日	10	休息	休息			
2/8	一	9	3	4		NCAA 選手(4/6)	
2/9	二	8		4			
2/10	三	7	2	3			
2/11	四	6		3			
2/12	五	5	2	3		NCAA 選手(4/5)	
2/13	六	4	3				
2/14	日	3	休息	休息		或在家做體能	
2/15	一	2	2	3			
2/16	二	1		2			
2/17	三	200 混、接力、800 自接力					
2/18	四	500、200 混、50 自、200 自接力					
2/19	五	400 混、100 蝶、200 自、100 蛙、100 仰、400 混接力					
2/20	六	1650 自、200 仰、100 自、200 蛙、200 蝶、400 自接力					

1. 各個項目表現因人而異，不是所有人都要做一樣的，要了解你的選手，是需要多做一些還是少做一些
2. 做跟平常一樣的課表，只是每一種都少做一些
3. 調整期減少踢腳項目
4. 增加速度訓練

## 規劃 12 至 16 周的訓練

### 1. 起始點

選手是什麼等級，有過什麼經驗？他們有游過泳嗎？

這個隊的生理及心理狀態為何？(剛從奧運或世界盃回來？或完全新手？)

### 2. 目標與意向

舉行期末會議，或是設定年底的合格秒數？在經歷這 12 至 16 周後，還有什麼計劃？個人與團隊的目標是齊頭並進的，他們的動機為何？

### 3. 從期末會議開始倒著做

制定訓練計畫，期末要能達成目標，第幾天和第幾周會進行什麼項目的加強。分別針對一般選手、特定選手和奪牌選手

### 4. 壓縮 30-40 周的訓練期

一樣是達成相同目標，但要花較少時間完成。不可以省略任何項目。

### 5. 各階段規劃及其目標

各階段皆設定短期目標，用同樣時間進行測試

### 6. 重量訓練、陸上訓練、核心訓練

什麼樣的器材是可行的？壓縮到較短訓練期，要從水裡和陸上獲得所需的能力

### 7. 調整期/休息

休息較少

## 喬治亞大學週訓練行程表

	組別						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 5:30 – 7am	一般 踢腳/划手	休息  400 混選手	姿勢分組 技術+技巧	休息	一般 踢腳/划手	乳酸訓練 跳水 7 點開始	休息
下午 2:45 – 5pm	閾值配速訓練 自/蝶仰蛙	輕鬆 - 衝刺 自+蝶/仰/蛙	最大耗氧訓練 主項	無氧閾值/下降 強度 自/蝶仰蛙	分組訓練 自+混合	休息	休息
重量訓練	重量訓練 7:20 – 8:20	陸上體能 2:15 – 3 pm	重量訓練 7:20 – 8:20	陸上體能 2:15 – 3 pm	重量訓練 7:20 – 8:20	休息 或 陸上體能	休息

陸上訓練 \*\*按每個人狀況和所處時期而定