

擺臂式出發及接力出發技術分析

邱文信

通識教育中心講師

【摘要】

游泳技術大致上可分為出發、划水、轉身和觸壁等技術，任何階段的技術都是不可忽視，在這些技術當中，教練們往往較注重於划水的技術，對於其他項技術則較少練習，許樹淵（民 65）指出良好紀錄的泳者，速度和耐久力固然是勝利要素，然而出發入水的距離遠度和速度也是優良成績的重要因素，入水快的人，其速度快而費力小。尤其目前的游泳競賽已經到分秒必爭的階段，任何在合法的情況下可提升成績的方法都值得去探討，在出發動作進步上還有很大的發展空間，因此教練應重視出發技術的發展，Maglischo（1993）也指出在接力出發中，好的接力泳者可以佔有快 0.6-1.0 秒的優勢，因此三個泳者合計大約快 2 至 3 秒，影響力可說是相當驚人。由此也可看出出發動作的好壞影響成績甚鉅這進步的時間對名次上的幫助相當大，因此出發動作快速所帶來的利益是不容忽視的，本篇文章除了介紹 Hay（1993）及 Guimaraes and Hay（1985）所提出的出發技術力學要素分析外，並將介紹擺臂式出發及應用擺臂式的接力出發的動作技術。除了介紹出發動作的力學要素，並藉由力學的角度分析擺臂式接力出發動作的優缺點，接力出發主要以傳統的擺臂出發法較佳，但教練在實施出發教學技巧時，宜配合泳者肌力訓練，如仰式出發的洞式入水法需要較有力的上半身和下半身的肌力和柔軟度。出發動作較佳的選手會比其他選手快大約 0.6 秒的時間，這在短距離競賽中很可能是一個關鍵的時間，因此教練應重視此一技術，加入平常練習課表中，以期能在比賽中有較佳的表現。

關鍵詞：游泳力學要素分析、擺臂式出發、接力出發