

個人四式混合轉身技術分析

邱文信

育達商業技術學院·通識教育中心講師

【摘要】

本文旨在介紹修正自 Hay 在 1993 年提出的游泳轉身技術力學因素，並依個人四式混合轉身的比賽順序，依次為蝶式轉成仰式、仰式轉成蛙式以及蛙式轉成自由式，分析現今世界級選手所使用的技術，並探討其優缺點，期能提供國內教練及愛好游泳的人士參考。在游泳轉身力學要素中，值得注意的是泳者須保持在觸壁前的速度，以及在轉身時身體的旋轉半徑，最後是出水的速度及時機。在個人四式混合式上，蝶式轉成仰式應避免在觸壁時，將身體拉往牆的方向。仰式轉成蛙式有四種方法，分別是開放式、滾翻式、修正的 Naber 式及修正的仰式轉身式，大多數的研究者（Rutemiller，1995、Maglischo，1993、James.G.Hay，1993、Counsilman，1977）認為修正的仰式轉身是最快速轉身方法，經過修正後，這是從仰泳至蛙泳最快速的方式。而從蛙式轉成自由式須注意的是身體出水面後第一次划水的時機及身體的速度。

關鍵詞：游泳力學要素分析、個人四式混合轉身、開放式轉身、滾翻式轉身、修正的 Naber 式轉身、修正的仰式轉身