

育才補教 專刊

二〇〇八年六月七日 星期六 SATURDAY, JUNE 7, 2008



飛燕入水俏 海豚碧波穿

游泳史上著名的400, 800, 1500公尺自由式16年世界紀錄保持者Janet Evans(中)與華裔學員在游泳池中。

暑假 習泳 體能智力雙豐收



■海豚游泳培訓中心

又是悠長的暑假即將來臨,每位家長都在思考:如何利用這個黃金時段,讓孩子增長知識,身、心都得到全面發展。學習游泳是個很不錯的選擇。

在美國“Sports”可以說是種所費不菲的活動,父母若認為子女有運動的天份,要從基礎進行培訓,通常要自己花錢找專業教練去培養。學習游泳也是這樣,啟蒙的技術大多是自己想辦法找專業教練培訓(當然,有些公立學校也設有游泳課程),待技術有了一定水準,才可以進入游泳隊;但一般游泳隊只會集中練習,改進提高技術還得靠自己找專人指導。

有些華人家長只讓孩子專注書本,以為讓孩子參加運動,會讓他們變成頭腦簡單、四肢發達的偏才。其實,參加體育不僅可以強身健體,在此過程中還可以幫助青少年建立時間管理觀念、團隊精神、加強韌性和意志力,頭腦也容易獲得充份的休息;運動只會對學業及人格成長有正面幫助,而不會造成負面影響。更重要的是,美國學校欣賞的是全面發展、多才多藝的學生,在運動方面表現出色者,對其考進好的高中和大學都有很大幫助。

游泳是老少咸宜的運動,更是一種求生技能;游泳是種全身運動,技巧性相當強,陪伴關注孩子參加游泳有利增進親子關係。海豚游泳培訓中心一位家長表示,對比其他洋人學生來說,他華裔孩子相對嬌小些,所以注重技巧表現的游泳對孩子更適合;這也是近年來華裔游泳培訓中心成長較快的原因。

讓我們聽聽奧運金牌選手Josh Davis的說法吧!他是1996年在亞特蘭大奧林匹克比賽中唯一取得3面金牌的男子選手,2000年雪梨(Sidney)奧運,他再次出任美國隊領隊並出賽,取得2面銀牌的佳績;之後他還三次破了全美200米自由泳紀錄。在美國泳界他向以鼓勵培養新一代選手為己任,從游泳俱樂部、專業泳隊乃至各基層社區的游泳活動他都予以積極支持,目前他是美國泳界的發言大使。去年夏天Josh



從一開始,就把「普及術和培養精英並重」作為宗旨。無論是希望自小就發掘出子女在游泳方面的天

克服對水的恐懼感。一位相當重視孩子教育的家長,曾把8歲的兒子送到一個有近30人的游泳班,兩位老師難於全面照料,學了半年都進展緩慢,但參加了每位教練負責2至4位學生的小班制游泳中心後,兒子興趣大增,不到三個月就是自由泳和蛙泳好手了。同時,一個成功的游泳中心亦應嚴格按照課程進度教學,有完備的考核制度,具體而言,完成七級課程的學員應掌握自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳、側泳、仰蛙泳6種泳式和比賽起跳的技能,學員正確掌握指定技能後應獲頒發各級游泳畢業證書。

融入主流與世界接軌

華人喜愛游泳活動者不在少數。但有些游泳愛好者在觀賞世界級比賽時,往往驚訝泳賽動作和要求與自己的年代相比,已經有了很大變化。如起跳、水中轉身、各種泳式動作等,特別是蛙泳,運動員起伏破浪的動作,讓他們覺得難與蝶式區隔。

其實,隨著時間的推移,游泳比賽的標準和規定都有了很大變化,舊的規定或者已不再適用,或者會引致動作拖慢。國際比賽的要求以及游泳新技術層出不窮,擺在游泳培訓中心面前的重要課題,是如何從基礎訓練開始即貫徹世界最新的游泳技術,一開始就與世界接軌、用合乎最新潮流的泳術培訓學生。這樣不僅達到事半功倍的效果,還有利於發掘有潛質的游泳人才。

舉例說,以前蝶

泳動作有如波度頗大的波浪起伏,現在則如同一隻輕盈的蝴蝶,緊貼水面優雅地掠過。蛙泳是所有姿勢中改變最大的:一是游泳過程中踢水加了擺腰,致令動作起伏大,看起來有些像舊式的蝶泳;二是岸邊轉身除了保留原有的大蛙手外,還增加了一下海豚式踢水(Dolphin Kick)。自由式及仰式起跳或岸邊轉身後,可在最長15米的一段距離內運用Dolphin Kick,使速度加快。仰式起跳在離開池邊前,以前腳尖不可突出水面,但現因為起跳動作是身體向後躍出、在空中劃出優美弧形落水,腳尖就不再強求在水面以下。還有以往自由式一向以身體平游,但最新技術卻是側游。上述所有泳式的新技術,在進行基礎訓練時就必須教授,若開始時學錯了動作,以後要糾正勢必事半功倍。

綜上所述,以前難度較高的「海豚式踢水」,本來要在學習蝶泳時才教授,如今則在學習蛙泳、自由泳或仰泳時就要掌握了。

泳衣的質料及款式也隨著時代而改變:60年代的女泳衣相當保守,把身體包裹得密密實實,幾乎長達膝蓋;70年代女泳衣用的布料少多了!80年代的泳衣質材更薄用布更少更貼身。發展至今的泳衣,鯊魚皮式高科技泳衣已廣泛使用,這種質料的泳衣包裹著凹凸有致的肌肉,減低不少水的阻力。

(整理撰文:宋穎)

▲奧運金牌名將、美國泳界的發言大使Josh Davis以自己的親身經歷,為海豚游泳培訓中心兩百多名學生和家長上了一堂生動的「運動人生課」,並示範動作。

Davis親臨海豚游泳培訓中心10週年慶典,他以自己的親身經歷,為參加活動的兩百多名學生和家長上了一堂生動的「運動人生課」。他以自己多次參賽的經驗告訴學員們:成績不是最重要的,盡力達到最好的水平才是運動員所要追求的目標。

Josh Davis也鼓勵家長們,用無條件的愛來鼓勵孩子們學習游泳。Josh Davis表示,每次參加游泳比賽,就算失敗,他也從來不會覺得氣餒,因為他知道,爸爸媽媽永遠覺得他是世界上最棒的,會在身後給他無條件的愛和支持,讓他在下一次比賽中獲得好成績。

選擇訓練中心 普訓精英並重

如何選擇一個專業性強、培訓效率高的游泳中心,才不會浪費寶貴的時間和金錢呢?

首先,這些游泳培訓中心應該

份,有意識把他們引上專業運動員的道路的;還是通過游泳普及培訓,讓兒女掌握基礎游泳技能,練就強健體魄的,都可從中獲得收益,而且兩者互相接軌。同時,這些中心必須有一套成熟、行之有效且立竿見影的訓練課程,所有技術從一開始就以國際泳界最新標準為訓練目標。這樣才有利學員在接受完基礎級至泳隊訓練課程後,加入學校的游泳隊;其中佼佼者還更上一層樓,在各級少年奧林匹克泳賽中嶄露頭角。

為了讓游泳教學卓有成效,游泳中心實行小班制,才可以讓教練注重每一個學生的掌握程度,及時矯正他們的動作。讓學員可在最短時間內輕易地掌握泳術。通常完全沒下過水的初級班學生,在兩節課後都能輕鬆自如地踢水,並有效



最新的蝶泳動作,泳者如同一隻輕盈的蝴蝶,緊貼水面優雅快速地掠過。

海豚游泳培訓中心

成立於1997年,擁有100多位具耐心、質素優良的教練,曾有超過一萬多位學生在總教練Tiffany 葉及海豚訓練下掌握游泳技術,獲頒各級游泳畢業證書。

負責人Tiffany葉既是游泳運動員、又擁有MBA學歷及豐富企業管理經驗,讓她得以全面兼顧一個運動中心的技術和現代化管理。每年的「美國游泳教練技術研討交流會(ASCA National Conference)」、「美國游泳學校研討會USSSA National

Conference」或「世界游泳教練交流會(World Clinic)」等美國或世界性盛會,Tiffany葉都是出席者或主講者之一。

除了廣泛地普及泳術外,海豚游泳培訓中心亦培養了多位達到少年奧林匹克及Eastern Zone標準的學員,在美國泳界開始嶄露頭角。其中出類拔萃的有數次刷新了全美少年兒童組紀錄、取得美國奧運選拔賽資格的Lia Neal和多次在少年奧林匹克錦標賽中以驕人佳績奪冠的黃偉滔(Stanley Wong)!該中心考進紐約市重點高中的學員,不少成為這些學校泳隊的中堅。



海豚游泳培訓中心

夏季班6月21日起開課,特設5週及10週課程

游泳班及游泳隊 (室內溫水泳池教學) 電話:718-359-7743 網站:www.dolphinswimming.com

長島Old Westbury、唐人街、法拉盛、布碌崙賓臣墟及羊頭灣各有場所

空手道、籃球、花式游泳(韻律泳)等各種課程 各種班級均由名師主持



2007年世界游泳教練研討會(World Clinic)上,海豚游泳培訓中心總教練Tiffany 葉出任主講嘉賓,與在美國專業游泳教練協會任執行董事22年、帶領美國游泳界步入世界尖端的John Leonard合照。



海峽學員黃偉滔(Stanley Wong)參加2004 Swim Clinic時與奧運教練Bob Bowman合照。



海峽學員Lia Neal(左一)出席2006年金泳獎Golden Goggles Award時與奧運金牌選手Jenny Thomson合照。



Tiffany Yip 在2005年全美傑出運動選手頒獎禮(Sullivan Award)上與泳壇名將Michael Phelps合照。



州參議員Senator Golden在2006年把社區服務獎頒予海豚游泳培訓中心。



「海峽」積極支持紐約申辦奧運,獲得市長彭博(Mayor Michael Bloomberg)頒發表揚狀。



2007年慶祝「海峽」10週年籃球比賽時攝。



2007年慶祝「海峽」10週年空手道表演時攝。