

## 游泳重量訓練實務之應用

洪櫻花<sup>1\*</sup> 林玓祜<sup>2</sup> 林素婷<sup>3</sup>

<sup>1\*</sup>國立虎尾科技大學 體育室 副教授

<sup>2</sup>國立內埔高級農工職業學校 體育教師

<sup>3</sup>淡江大學 體育事務處 副教授

### 摘要

游泳競賽有別於一般運動項目之競賽，在水中必須克服形狀阻力、表面摩擦阻力、與波浪阻力，使身體推進。因此，游泳選手除水中游泳技能的訓練外，也需要陸上相關肌群的重量訓練，以增進水中划手與打水時作用力與反作用力所需的肌力與肌耐力。不同的游泳競賽項目與距離，所注重的肌群重要性的百分比也有所不同，本文透過游泳水中阻力與推進力及重量訓練的概念，將游泳訓練的重要肌群分類為「正面上肢肌群」、「背面上肢肌群」、「下肢肌群」、與「核心肌群」四大類，文末透過簡單的敘述介紹各肌群的重量訓練方式及其注意事項，以提供教練訓練時之參考。

**關鍵詞：**游泳、重量訓練

---

\*聯繫作者：國立虎尾科技大學 體育室，632 雲林縣虎尾鎮文化路 64 號

Tel：+886-5-6315290

Fax：+886-5-6336134

E-mail：sakura@nfu.edu.tw