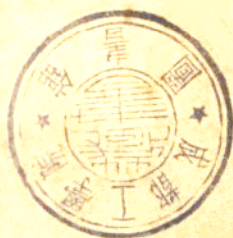


游泳之理論與方法

193288
本館藏

王文麟著



上海勤奮書局出版

例

具。

一、本書依時代之需，專供體育師範海軍以及有志於游泳術者，均應採用，以作必備之

一、本書共分四部，1. 以科學方法能引初學者易於入門；2. 欲參加游泳比賽者易尋門徑，可作比賽準備；3. 可使入水者運用循規蹈矩之動作，易求姿勢美觀；4. 可使欲學救護者明瞭各種救人方法，能保溺者轉危為安。

一、本書對於游泳一切姿勢與動作，不僅分部詳解，繪圖表明，並加理論，故本書對於技術與理論，雙方兼顧。

一、本書為著者歷數年指導之經驗，並參考中外游泳書籍多種，細心研究，以求實際。

游泳之理論與方法目錄

第一編 游泳概論

第一章 引言

(一) 游泳之衛生

(二) 游泳之價值

(三) 游泳與生理之關係

(四) 游泳呼吸法

第二編 游泳訓練法

第二章 蛙式俯游

(一) 蛙式陸地教法

九

八

八

五

四

三

二

一

一

(二) 蛙式水中練習 二二

(三) 俯游與仰游交換法 一五

第三章 仰游 一七

(一) 仰游陸地教法 一八

1. 仰游站立練習 一八

2. 仰游仰臥練習 二一

(二) 仰游水中練習 二五

(三) 其他仰游姿勢 二六

第四章 剪絞式側游 二八

(一) 側游陸地教法 二八

1. 右側游站立練習 二九

2. 右側游側臥練習 三一

(二) 側游水中練習 三二

(三)單雙臂出水游	三四
-----------	----

1.單臂出水式	三四
---------	----

2.雙臂出水式	三八
---------	----

第五章 擊鼓式爬游	四一
-----------	----

(一)擊鼓式爬游水中練習	四一
--------------	----

(二)特敦式爬游	四五
----------	----

第三編 游泳比賽法	四七
-----------	----

第六章 游泳比賽之價值	四七
-------------	----

(一)參加比賽成功之秘訣	四七
--------------	----

(二)比賽須知	四九
---------	----

(三)起碼入水法	五〇
----------	----

(四)終點衝刺法	五三
----------	----

(五) 池中迴轉法 五三

1. 擊鼓式迴轉法 五三

2. 蛙式迴轉法 五五

3. 仰游迴轉法 五五

第七章 距離游泳 五七

(一) 短距離游泳 五七

1. 五十公尺自由式 五九

2. 百公尺自由式 六一

3. 百公尺仰游 六三

4. 二百公尺蛙式 六五

第八章 續前 六八

(二) 長距離游泳 六八

1. 四百公尺自由式 六八

第四編 入水比賽法.....七六

第九章 入水須知.....七七

2. 千五百公尺自由式.....	七〇
3. 矯正各種錯誤.....	七一
(一) 跳板跳台及池深合度.....	七七
(二) 跳板上跑動之步伐.....	七九
(三) 海豚式入水.....	八一
(四) 鴛鴦式入水.....	八一
(五) 立起入水.....	八三
(六) 正面入水.....	八四
(七) 立定正面入水.....	八五
(八) 跑動正面入水.....	八五

第十章 正式入水 八七

(一) 燕式入水 八七

(二) 反面入水 八九

(三) 向前屈體入水 九一

(四) 向後屈體入水 九三

第十一章 自選入水 九六

(一) 轉體入水 九六

1. 跑動向前屈體入水半轉體 九七

(二) 翻騰入水 一〇〇

2. 翻騰入水 一〇〇

3. 跑動前進向後半騰翻 一〇五

4. 向前翻騰一周半 一〇七

(三) 倒立入水 一〇九

5. 側立腿下入水

一一〇

第十二章 裁判須知

一一三

第五編 游泳拾零

一二七

第十三章 救護法

一二七

(一) 攜帶溺者

一二七

(二) 救法

一三一

(三) 破死手法

一三七

第十四章 雜談

一三九

(一) 潛水泳

一三九

(二) 漂浮

一四一

(三) 踏水

一四三

(四) 入水比遠

一四四

法方與論理之泳游

(五) 狗刨游法	一四五
(六) 預防抽筋症	一四七

游泳之理論與方法

王文麟著

第一編 游泳概論

第一章 引言

游泳概論

游泳是最合於衛生的一種運動，能使週身肌肉與細胞，都有活躍之機會。故歐西各邦，遂公認此項運動，為最高尚最有價值之運動，因之提倡者頗多，自十九世紀以後，始作為科學知識，逐漸研究，不遺餘力，遂日益進步。殆至二十世紀，幾遍於全球。輒近日本對於游泳，頗多注意，成績之進步甚猛，曾在世界運動大會佔有單項優勝位置，且屢執遠東大會之牛耳。返觀我國，除第二屆遠東運動會獲得錦標外，嗣後遂一蹶不振，迭次落伍，不為無因；一則缺乏科學之研究，及專門教導太少；二則相近陸地，且少有游泳池普遍設施，及書籍不多。余有鑒於斯，冒將個人經歷，草成此書，以供國內對於游泳有雅興者，不無小補云耳。

(一) 游泳之衛生

游泳之衛生最爲重要，今爲游泳者，便利起見，分爲三段述之：

(1) 游泳前

游泳池內最易傳染病症，故凡游泳者，事前須經醫生檢查，不具任何病症，而健全者，方可練習。例如肺病，沙眼，皮膚等症，均具傳染性，故患者非特於自身無益，且易傳染他人，因是不適於此項運動。

游泳前須行溫水浴，漸次加冷，至與游泳池中之水，溫度相等之沐浴，方爲適宜。繼而作和緩之運動一二分鐘，如柔軟操，或陸地游泳姿勢，使血脈流通，肌肉稍暖，再作深呼吸數次，方宜入水。但不應有激烈之運動，如或有之，須候脈跳稍平及汗消後，再行入水，以防感冒等症。

游泳前，不宜食得過飽，飽則有碍消化，及水中呼吸。如食過飽，須休息一小時，方宜游泳。游泳之前，尤不宜飲酒及他種具有刺激性之食物。

(2) 游泳時

凡初學游泳者，在水時間不宜過久，以二三十分鐘爲度，久則反害身體之健康，極應注意。

游泳時，若身體感覺疲乏或發冷，即應出水休息，否則肌肉受寒，易使抽筋。如於偶然而抽筋者，亦當出水，然後用手按摩，或浸於溫水中，繼而用火酒、松節油，或樟腦精，擦之。

游泳最易得耳道炎症，其原因由於游泳時，池水浸入耳管內，游畢未曾拭乾所致，故防預此症，可於游泳時，戴橡皮製之耳塞，可以避免。倘耳道發炎，宜速就醫診治。

(3) 游泳後

游畢，宜施冷水漸次加熱之沐浴，或用乾毛巾摩擦全身，至皮膚發紅色爲止。此法能使身體暖和，並有益皮膚。

游畢，不宜露體休息，因空氣常較水爲涼，故當圍以厚毛巾。

(附註) 游泳池內之水，須時時檢查及消毒。

(二) 游泳之價值

游泳爲最優良之娛樂運動，當夏日炎熱之際，不論在海濱，或池中，均能得無限之樂趣，並能使身體強健。因游泳是需用全身各部肌肉，故能使身體平均發育，實爲矯正姿勢之唯一運

動。對於內部之貢獻，能增深呼吸，發達胸部，及各器官，並能強健神經，因受冷水刺激，則精神異常興奮。此外尚能自救及救人生命之功用，故游泳之功能，時有需要，實爲人人應學之術，其價值無待贅言。

(二) 游泳與生理之關係

游泳爲一種活潑運動，運用全身。由此觀之，自然與生理發生關係，至甚且鉅，自不待言。夫運動能使生理作用增長，亦或因運動之不當，致能影響人體之發育，故吾人不可不知，游泳與生理發生如何關係，及其影響各部系統。

(1) 游泳與肌肉系之影響 陸地之各種運動，雖然能使肌肉發展，但少有平均，譬如擲標槍、鐵球、鐵餅，多賴臂部動作。跳高、跳遠、三級跳、大半腿部動作。至其他部雖有連帶運動機會，但發展欠均。游泳不然，能使各部之肌肉，皆可活動，故發展人體各部肌肉，焉有不平均之理。

(2) 游泳與呼吸系之影響 游泳時呼吸須有韻律，而且深大，故對於胸部筋帶之伸張，及肌肉之運用均衡，久而久之，能使肺量增大。且水面空氣較地上空氣，乃爲清潔，故肺部常得

游泳概論

新鮮空氣更換。體強隨之增進，所以游泳有益於呼吸者，無待贅言。

(3) 游泳與循環系之影響 無論何種運動，其主要的功能，均是增加血量，使血液易於流通，心臟隨之強健。游泳亦然，並且滌清鬱悶，使身體易就健康之途。既經游泳之後，吾人每感精神特別舒暢，此既血液流通所致。故游泳對於循環系之關係，實有助焉。

(4) 游泳與消化系之影響 夫人體全賴大小腸和腎臟行使排泄作用。游泳可使腹部及腰部肌肉，多有伸縮機會，因此之關係，能使內臟各氣官的動作增進。大凡游泳完畢後，特別感覺饑餓，乃為此證，所以游泳與消化系發生之影響，亦為密切。

觀之以上四則，可證游泳對於生理之關係，有助莫大者也。

(四) 游泳呼吸法

呼吸為游泳最深奧之基礎，起初學習，須要明瞭在游水時呼吸之得法，否則虛耗氣力，不能持久，且易發生危險。

吾人平時在陸地上呼吸，是用鼻孔吸入，用口呼出，在游泳時呼吸，與陸地則成為反比例。

法方與論理之泳游

必須在水面上用口吸氣，然後在水中細細用鼻呼出，或用口作一線之縫，細細吹出，（純熟呼吸者，可以如此，但初習者暫忌）何以故？蓋吾人鼻腔內，有會厭前細膜，若被水衝觸，必受莫大刺激，而感覺非常痛苦，且阻礙游泳之進行。故必須以口吸氣，用鼻呼出，此種呼吸法，為初習游泳者之最要關鍵也。

初學呼吸時，如在游泳池，或海邊上，須先至淺水處，以水不過腰部為適，兩足須踏實地，「水底」可分四個步驟，依次試行。茲將四個步驟及如何動作，述之如下：

（1）將下頰與水面相齊，用口作最快深呼吸，然後急將頭部浸入水中。

（2）將頭浸入水中後，口須緊閉，不可怕水，兩眼睜開，不可過大。

（3）在水中時，用鼻將氣漸漸呼出，不宜過急，亦不應過於遲緩，（是在生理上最必要的）設若不然，則神經受莫大刺激，而使身體發軟或失知覺，故平時呼吸有一定規律。游泳時，尤須加以限制，以不違反生理為原則。

（4）一次呼吸後，頭須露出水面，容臉上之水完全流淨，再施行二次呼吸，習以為常，方有規律，然後逐漸加習其他游泳動作。

游泳概論

普通游泳之人，對於游泳術不求甚解，游於水時，用四肢支持，頭部抬出水面，用力無窮，而水浪不免，時觸面部，不但預項十分着力，歷時既久，肌肉之收縮難得鬆舒，游時致現不安狀態，呼吸必生緊促，非但有礙游泳之進行，且有性命之憂。游泳家有鑒於斯，雖在暴風狂濤之下，仍能安游如故，面不改色，此即呼吸之有韻律，與動作連貫得法之故也。長距離游泳尤賴呼吸之得法，按呼吸計佔游泳全量三分之一，初學者若能有熟習呼吸秘訣，則其他姿勢易如反掌矣。