

三小時可成功·俯蝶泳創奇迹

速成學游泳

A Short Cut
to Swim

川口智久著

林華譯

得利書局印行

可以獨玩或與衆同樂 開闊思路的玩意

近年，歐美人士掀起了一股「迷宮熱」。

迷宮遊戲原是人類古老的猜謎遊戲之一。

特點是激發智能，開闊思路。

迷宮遊戲的玩法很簡單，從圖上的進口鑽進去，想辦法巧妙地經出口走出來，可以獨自玩，也可以約同一班好友齊齊玩，看看在一定時間內，誰走得快，走得通，緊張刺激兼而有之，其中樂趣不言而喻。

已出版的幾冊迷宮圖戲，有着豐富多彩的時代氣息，精美小巧，攜帶方便，是消閑解悶的好伴侶：

太空迷宮——以太空作專題，圖形設計收入月球探險車、火箭、太空船，以及人們喜聞樂見的各種星座。

神秘迷宮——屬綜合性題材，圖形設計包括動物、植物，以及人們日常生活用具等等。

得利書局出版·洪文康編

PUBLISHED & PRINTED
IN HONG KONG

H.K. \$6.80

速成學游泳

川口智久著・林華譯

香港得利書局印行

速成學游泳

著者：川口智久

譯者：林華

出版者：香港得利書局

香港英皇道四四九號八樓B座

發行者：萬里書店有限公司

香港英皇道四八六號三樓

印刷者：海聲印刷廠

柴灣新安街四號15樓B座

全一冊定價港幣六元八角

一九八〇年五月版

版權所有*不准翻印

前 言

在一般人的觀念中，學習游泳似乎是一件非常困難的事情，不停的練習了一、兩個星期以後，充其量也只能游離池邊25公尺而已。

需要如此費時費事的練習，難免會使人生厭，結果是中途而廢。實際上，學游泳並非是一件如此複雜的事情，本書的主要目的是，希望讀者們能在最短的時間內，輕易的學會泳術。“三小時學會游泳”這句話，相信任何人看到都會覺得懷疑。但只要你看完了本書，便會同意這並非是誇大之言。

本書所講的是一種新式的泳術，稱為“俯蝶泳”。所謂“俯蝶泳”，便是在游泳的時候，頭部像蛙泳般的向前翹起，但兩臂則向水面下划動，而腳部則有如蝶泳那樣的，把膝蓋彎曲踢動。初看時固然會感到有點奇異，但這却是一種相當幽雅的游泳姿勢。

“俯蝶泳”的特點是，不但能使初學者在極短的時間內輕易便學會，同時其本身亦為一種泳術。再者，更由於這種泳術包括了爬泳、蛙泳、仰泳和蝶泳四種泳術的要素。因此，學會了這種泳法以後，便能很輕易學會其他四種的泳術。

游泳要具備呼吸、浮動、前進三要素。向來練習游

泳的方法，皆以“前進”為最主要的目標。首先開始學習蹬水，讓面孔浸在水裏面前進，其次便是手臂的划動。到了能夠使身體浮着前進之後，才着手練習呼吸法。如果不會在水中進行呼吸的話，就算手脚的動作能夠做得如何的靈活，仍然是會有着心理上的巨大威脅。

從這種情形看來，想要快速學懂游泳，最好的辦法還是先從呼吸的練習着手。俯蝶泳法便是針對這一點而設的。所教導的水中呼吸法是一種獨特的呼吸法，能夠使你在游泳的時候，輕易的便能夠進行呼吸，並通過這種呼吸法而着手練習其它兩大要素。原理上倒是相當的簡單，可是，由於和傳統的習泳方式完全顛倒過來，故對於墨守成規的人來說，反而會覺得難以入手，它只有利於對泳術一竅不通的人。所以，對泳術僅僅得皮毛的人，應該把原有的觀念完全放棄，從頭開始學習這種“俯蝶泳法”，在本年度內，也許會令你在泳池或沙灘上，創造出奇跡來。

目次

前 言	I
一、俯蝶泳練習法	1
陸地的呼吸練習	1
水中的呼吸練習	7
手臂和呼吸的結合	15
前進時手臂和呼吸的結合	26
浮動時手臂和呼吸的結合	33
手臂、呼吸和腿部的結合	38
二、由俯蝶泳到蝶泳	47
由俯蝶泳轉為初級蝶泳	47
由初級蝶泳轉為正式蝶泳	54
三、由俯蝶泳到爬泳	66
由俯蝶泳轉為初級爬泳	66
由初級爬泳轉為正式爬泳	78
四、由俯蝶泳到蛙泳	92
由俯蝶泳轉為初級蛙泳	92
由初級蛙泳轉為正式蛙泳	105
五、由俯蝶泳到仰泳	111
由俯蝶泳轉為初級仰泳	111
由初級仰泳轉為中級仰泳	119
由中級仰泳轉為正式仰泳	128

一、俯蝶泳練習法

陸地的呼吸練習

對於初學游泳的人來講，一開始便將頭部浸入水裏練習呼吸，難免會感到極端困難。最理想的方法是先行在陸地上作呼吸練習。

向來教導呼吸的方法都是，由鼻孔呼氣再由嘴巴吸氣。但這種呼吸法是不適宜於初學者的，其理由留待後述。這裏所要講的是俯蝶泳的呼吸法，其要訣是：“把氣息儲在嘴裏，然後使勁的一口氣吐出”。

練習的時候，面孔略微低俯，把氣息含在口中，然後緩緩將面孔抬高，就好像是游泳時，把頭部伸出水面的時候一般，口一下子張開，將嘴裏所積存的氣體反吐出來。這時要留意到的兩點是，嘴巴張開的速度要快，同時還要發出破裂聲來。一時難以達到此一要求的人，可參考下面所講的要訣，再次的進行練習。另外的一點是，把氣吐畢後，得將面孔高舉朝向天花板。然後，再度把口合攏起來，便完成了一連串的呼吸動作。要記着在所有的動作當中，要把重點置於吐氣方面，並重複的進行練習。有時候，在陸地上雖然做得十分順利，可是真正浸入水裏面時，却又變成了無法辦到。

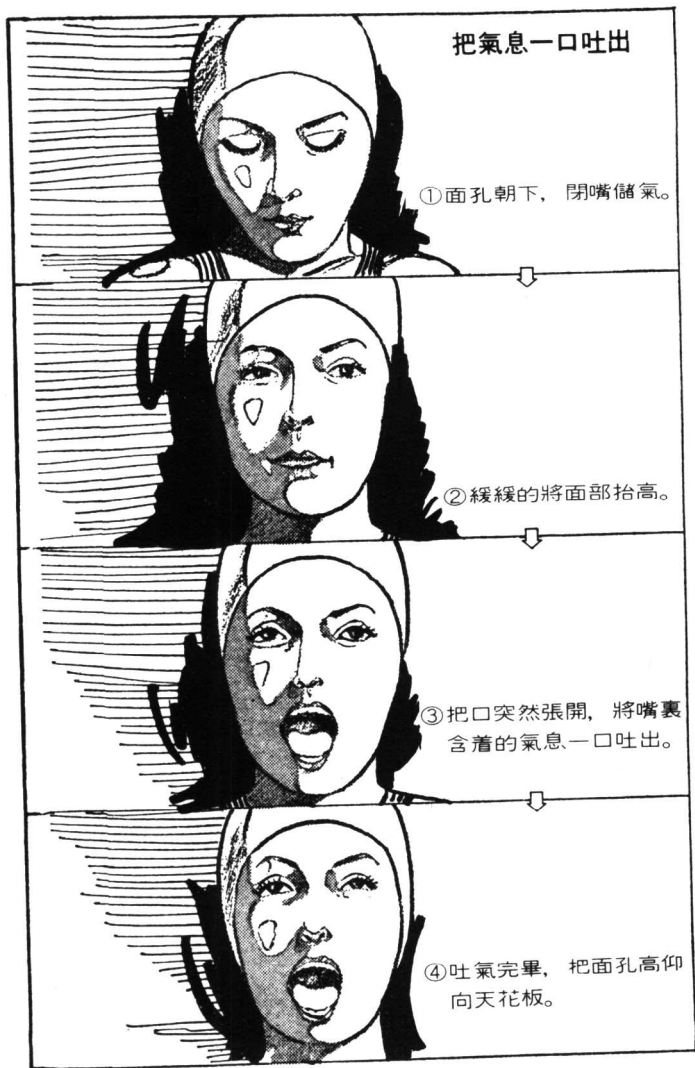


圖1-1

以上僅提及“吐氣”，却完全沒有觸及“吸氣”時的情形，因此，相信許多讀者的心中，必定會產生出一個疑問來，那就是應該採取怎麼樣的方式來吸氣才對呢？在這裏不談論及如何吸氣，是有着以下的三大理由：

1. 初學游泳的人皆會擔心着會在水中窒息。這種方式在於強調，使學習者能有機會在陸地上，充分的養成了吐氣的習慣。

2. 若過度的強調“吸氣”，常會使到許多初學者把水喝進口中。

3. 當一口氣將口中的氣息徹底吐出來之後，那除非故意的把氣息停頓住，要不然外界的空氣便會自然的流入肺部裏去。

在前面所講的程序當中，格外強調吐氣後將面孔高舉的目的，就是在於這種動作，能對吸氣產生很大的助力。由於這個緣故，只要按照着前述的程序來進行練習，那實際上在無意識間已經學會了吸氣。

關於這一點，不管是站在運動生理學，或者是科學的立場來看，皆是無誤的。理由是肌肉含有一種稱為“黏彈性”的性質。那就是當我們把肌肉作緊急收縮的時候，它便會相對的緊急伸張；相反地，如果伸展得緩慢的話，其收縮的情形也隨之而慢。呼吸是由“呼吸肌”的作用所產生的。當我們想要使勁的，把貯存着的氣息一下子全部反吐出來時，便得使到這塊肌肉作急驟的收縮。因此，在空氣完全被吐出以後，經過了收縮之後的呼吸肌，便會因其反作用而急激的伸展，使到肺部擴大，也便是等於在無意識間吸氣。

另一方面，在以鼻子來進行呼氣的時候，由於會造

成呼吸肌的急驟伸張，而使到難以將氣息一口吐出。這更會使吸氣時，感到更為費勁。這就是前面所提到過的，初學游泳的人，不宜以鼻孔來吐氣，用口來吸氣的緣故了。

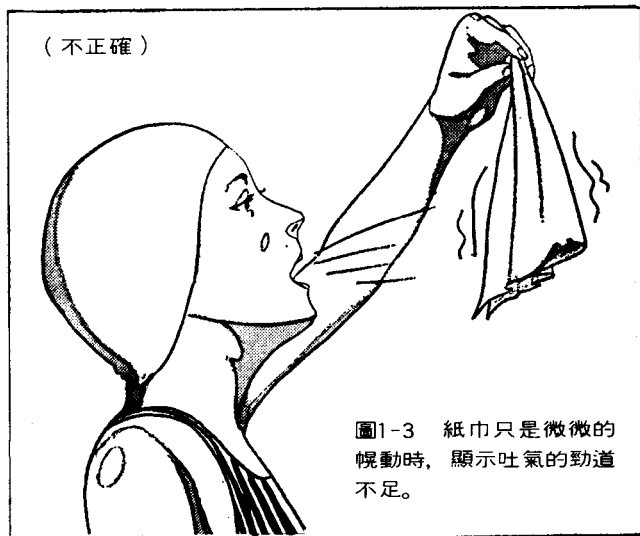
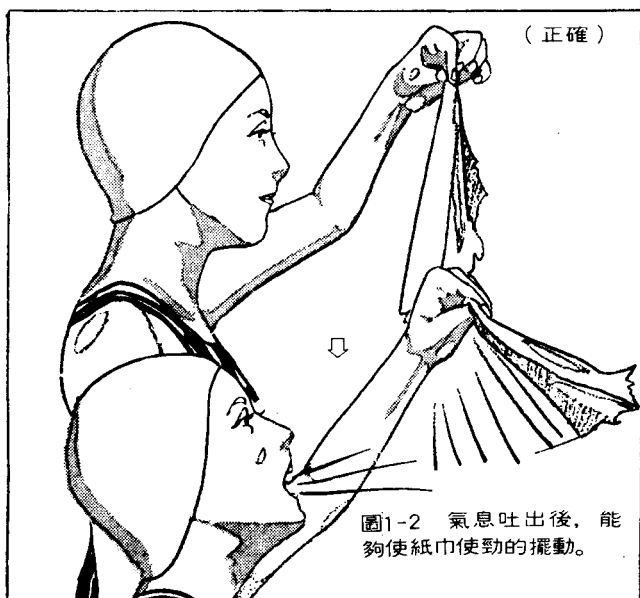
話題雖然有點專門化，但藉此可以明白到，對於初學者來講，以“吐氣”為主的呼吸法，是容易上手而實際的。況且，把氣息作爆破式的吐出，是無須耗費多少時間來進行練習，便能夠加以掌握的。同時，由於沒有硬性規定需要在水中進行練習，故可以拿着這本書，面對鏡子進行模仿。就算在候車的時間，也可以利用來進行練習，全然不受時間和地點的限制。

把氣息吐在紙上便可看出其強度

在傳授這種呼吸方法的時候，教練往往會在初學者的掌心上吐一口氣，然後再由他自行吐氣，把兩者間的強度互相作個比較來進行練習。初學的人常會把氣息拉得相當長的吐出，故得記住其重點是在於，在極短的時間內，把氣息強勁的一下子反吐出來。

初學者若想要獨自來領會這個要訣，可採用以下的方法：

先行用手提着一條紙巾拿近到嘴邊，將嘴巴閉起來進行儲氣，然後一口氣朝向紙中吐出。其效果若能夠像圖1-2所示般，導致紙巾作大幅度擺動的話，那便是所吐出來的氣息相當強勁的證明。相反地，如像圖1-3所示的那樣，紙巾僅是徐徐搖擺的話，那很明顯的，便是吐氣時的動力不足。因此，有必要的充分練習至能夠把紙巾吹得大為搖擺時止。





吐氣時不應故意的發出聲音來

當教練解釋強勁吐氣時，會產生“吧”的一聲來時，許多學生都誤解為，只要發出一聲“吧”來便成，這種情形便有如圖 1 - 4 所示的一般。在這個時候，只要把紙巾放置在嘴巴的前面，就隨即可以觀察得出，這種吐氣方法是起不了作用的。

要知道所謂的“吧”一聲，是把氣息一口吐出時因兩嘴唇互相摩擦，所自然產生出來的雜音，絕非是故意呼喚出來的聲音，情形有如圖 1 - 5 所示。



水中的呼吸練習

明白了吐氣的要領以後，接着下來便得加上頭部的動作練習。也就是說，要練習如何把浸在水裏的面孔，在逐漸抬離水面的情況下，進行前述的呼吸法。同時也是可藉以領略到，在實際游泳的時候，怎樣一邊將面孔抬離水面，一邊進行呼吸。俯蝶泳法所採取的方式是，把浸在水中的面孔朝前高翹來進行呼吸，這個練習可說是完全仿照其它泳式呼吸法的相同形式。

水中呼吸練習

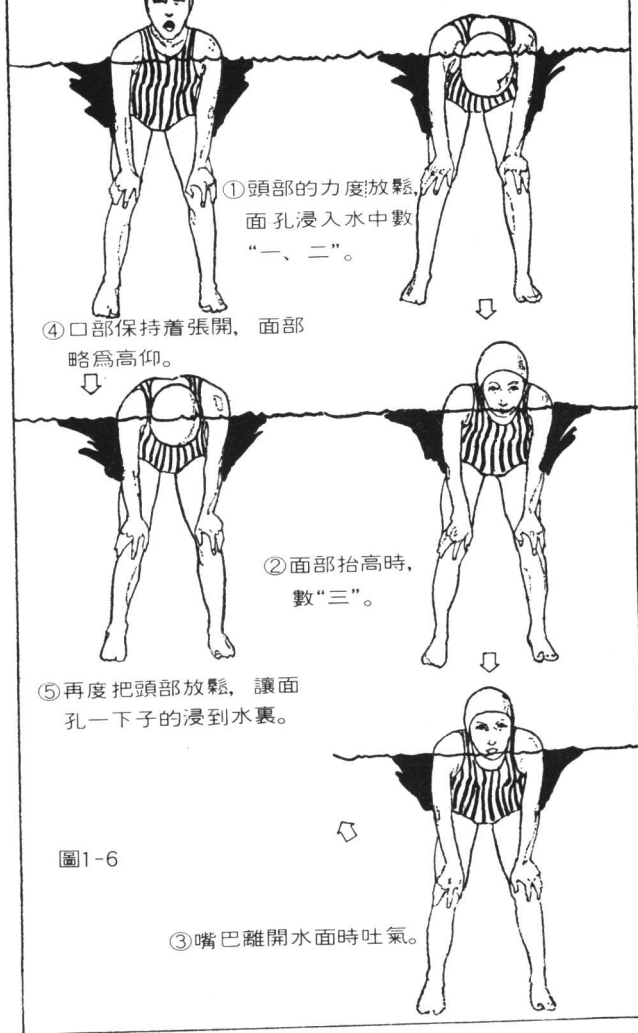


圖1-6

在水中進行呼吸練習時，初學者最難以掌握的，便是其時間性，以及口部和水面的位置關係。因而常導致了由於失去了呼吸的機會，而逼得把水大口喝下。

這個練習固然是需要把身體浸入水中來進行，而水的深度以只能浸到自己心窩處的高度為佳。首先，把兩腳作左右張開，其闊度略微大於肩膊，雙手按在兩膝蓋上。在進行呼吸練習的時候，最需要的是穩定的姿勢。把腰彎向前面，頭部的力度放鬆弛，整個面部浸在水中。在把面孔緩慢的抬離水面，直至正朝向前方，而嘴巴脫離水面的時候，便進行吐氣。讓嘴巴保持着張開，面孔繼續的略微朝天高仰。然後，再度把頭部的力度徹底放鬆弛，使面部重新的一下子浸進水裏去，將這些動作連續做十至二十次。

這個練習最大的要點不外是在於吐氣的時間性，想要準確的把其時間加以掌握住的話，那便需要按照着節奏來進行。學者在腦海中可遵守着，“一、二、三、把面孔浸入水裏”的原則來進行練習。當心中呼喚着“一、二”的時候，面孔仍然是浸在水中，而把“三”的節拍稍加拉長，並趁這個時候使面孔離開水面，直到嘴巴也離水面時便告吐氣，然後再度的把面部浸進水中。按照着以上所講的原則來進行練習的話，便可以充分的掌握水中的呼吸練習。

頭部要緩慢的高舉

在練習呼吸時要注意，面孔高抬的速度不要過快。許多人在初練習時，能嚴格的遵守着前面的原則，但隨着次數的增加以後，頭部的高舉和放下的速度，便會自然而然的加快。尤其是在和朋友們同時進行的場合，更

難免會產生出，搶先做完的好勝心理來。可是這個練習，是需要慢慢的做才有意義可言的。

在實際進行游泳的時候，若頭部的動作過快的話，那不但會使身體無法徹底的投入水中，連呼吸也會因而感到困難。其理由是，把頭部擺動得過快，其反作用也隨之而相應的增加，這會加速身體沉進水裏。更由於面孔頗離開水面，身體便告沉下而無法爭取時間來呼吸。故無論如何，頭部的高仰和低俯，是務必要保持緩慢的。

