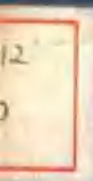


體育衛生叢書《8》

游泳高級訓練

曾河富 著

天同出版社



03562

游泳高級訓練

曾河富 著



成都体育学院
外文
图书馆

天同出版社

序



認識我的朋友或者會覺得奇怪：一個從小便和水打交道、有多年泳賽經驗和三十年教練經驗的曾河富，要他寫一部游泳訓練的書籍，怎麼說起“不敢貿然答應”的話來？——其實，道理很簡單：有經驗是一回事，把經驗作系統的整理和科學的分析又是另一回事。況且，作為一部書籍，裏面光係自己一個人的心得是未夠完善的，還得有別人的見解來作參考和啟發。

口頭上我不敢答應，暗地裏却從那個時候起便把經驗和體會點點滴滴札記下來。時間過了四年，可是，還不能成書。之後，剛巧獲得一段比較長的悠閒時期，我便利用這段時間，把原來的筆記從頭到尾進行冷靜的分析和取捨，又把零零碎碎的經驗作一番整理和歸納，成為本書的底稿。以後，我有機會收集到一些國際上最新的游泳技術和游泳訓練的材料，再把這些材料的精華，濃化到我的書稿中去。

爲了寫成這部書，本來過去自己已經做過幾萬、幾十萬次的某些動作，在“對讀者負責”的責任感驅使下，不得不又下到游泳池裏重新實踐過，然後才敢寫下最後的和最新的結論。當然，說不定在若干年後，這些所謂“最新”的見解，又將被更新的所代替。如果事實的發展果真這樣的話，作爲一個獻身於游泳運動的我，只有感到高興，絕不會因抱殘守舊而不樂。不過，我要說明的是：第一，我是以嚴肅負責的精神來寫這部書的，也可以把這部書看作是我心血的結晶。第二，不論今後游泳技術怎麼推陳出新，但基本的訓練方法還是需要的和變化不大的。

我衷心的祝願是：今天還捧着這部書作爲游泳進階訓練指導的讀者們，明天會是世界游泳新紀錄的創造者和保持者。或許有人覺得這個期望太高，其實不然，“天下無難事，只怕有心人！”勤奮加自信——不看低自己和自己的民族，世界上是沒有什麼高峯我們攀登不上去的！



目次



序

第一章	學泳之道	1
第一節	游泳的益處	1
第二節	游泳應注意事項	2
第三節	不要怕水	6
第四節	由浮水學起	7
第二章	游泳基本訓練法	13
第一節	先學什麼姿式？	13
第二節	爬泳	15
第三節	蛙泳	25
第四節	仰泳	36
第五節	海豚式蝶泳	44
第六節	側泳	52
第七節	潛泳	56
第三章	高級游泳技術	58
第一節	高級爬泳	60
第二節	高級蛙泳	63
第三節	高級仰泳	65

第四節	高級蝶泳.....	67
-----	-----------	----

第五節	出發、起跳和轉身.....	69
-----	---------------	----

.....

附錄：國際游泳訓練方法.....	78
-------------------------	-----------

如何教兒童游泳.....	82
---------------------	-----------

第一章 學泳之道

第一節 游泳的益處

運動對身體有益，這是大家都知道的事。但游泳運動具有其他體育運動所不及的好處，却不是每個人都知道的。

第一，游泳是最全面的全身運動，從頭到腳，四肢五官、皮膚毛孔以至內臟器官，無不參與活動。不像某些運動，或只用手，或只用腳，甚或只用單手，以致把身體練成畸形發展。

第二，離水面三至六吋的空氣最為潔淨清新，游泳時肺活動量增大，會吸進多量氧氣。對於生活在空氣污濁的城市裏的人們，游泳的這點好處更見突出。

所以，長年作游泳運動的人，多精神奕奕，頭腦清醒，食慾良好，睡眠酣暢，皮膚潤滑，極少患皮膚病，亦不易感冒。

游泳還有一個好處，便是由自己控制運動量，體力充沛時游快些、游遠些，體力不足時游慢些、游短些，

絕不會有過分劇烈的弊病。有許多種運動只適合青少年時期進行，游泳則不然，由孩童時代一直可進行到老年時代，更不分男女。

學會游泳，有時在生活上也會用得着。不一定要遇着沉船斷橋等不幸事，便是旅行時游渡小河，或往水裏檢回掉落的東西，等等，何嘗用不着！

進行游泳運動要比其他運動方便的地方，就是人數不限，假日與衆親朋同學結伴赴泳固屬熱鬧，暇時獨自往泳亦無不可，不像球類運動，要嚴格受人數限制。進行游泳運動，個人“裝備”亦甚簡單，泳衣一件，浴巾一條便足。在台灣及南洋一帶，幾乎一年四季都可以進行，不受季節的限制。

如果你想選擇一種運動，請考慮選擇游泳吧！

當然，凡是運動總是帶有些微危險性的，游泳亦不能免，甚且它的危險性會較大些呢！中國有句成語“欺山莫欺水”，水確實是不留情的。但，我們可用“胆大心細”四個字來對付它。下面就來談談游泳應注意的事項，不論你是一個初學者，或者將來已成功為一位泳壇健將，仍然要注意這些事項。

第二節 游泳應注意事項

（一）游泳的場地和環境

游泳場地，有游泳池、海灘、河旁湖畔，等等，須

注意各個地方的特點，以免發生意外。

游泳池：游泳池四邊的池壁把水流固定下來，危險性最小；公衆泳池有救生員，不斷注視着泳者，初學者最適宜在這種環境習泳。

多數游泳池是有濾水設備的，還不斷換水，到這種泳池游泳，衛生環境比較好。不過，泳者雜多，要百分之百保證清潔衛生是不可能的，所以，泳罷要即進行淋浴，沖洗乾淨，並要用鹽水漱漱口，和滴滴眼藥水。

游泳池多是一端淺一端深，或由淺到深的。有的在池壁標有該處水深的尺寸，有的沒有。泳者要特別留意，如果自己的泳術沒有把握，便不好由淺處游向深處了。

在泳池游水，要提防跳水者突然衝下來，最好不要游近跳台的附近。自己跳水時，也要先看清楚有沒有人游過來，或水底有沒有潛泳者。

海浴泳池：海灘有三種環境，一是用竹竿圈圍起來的海浴泳池，一是沒有浮台及救生艇的公衆海灘泳場，一是較荒僻地方的沙灘。對於初學者來說，當然是海浴泳池最安全，在這種環境游水應注意之點除與正式游泳池同樣之外，還有下列三點：一、海浴泳池的水流不像正式泳池那麼固定，浪亦較大。二、海浴泳池的地底是深淺不一的，因潮水漲落關係，上午水齊胸的地點，下午便可能深達丈餘。三、海浴泳池建於海邊，水底常有

礁石，棚邊亦常有竹頭木樁，跳水更須特別留意。

海灘泳場：海灘泳場的範圍比較廣闊，假日泳者衆多，救生人員無法照顧週到，泳者自己要留意下面各點：水流的方向，潮汐的時間，有無風浪，有無白鮚，有無垃圾雜物漂浮，靠岸處水底有無玻璃、鋸殼、礁石。

郊野沙灘：郊野人迹少到，最好能結伴同游，或另有小艇在側，以防萬一。在下水之前，要先看清地勢環境，注意水流是否湍急，有無漩渦（同一海面波平浪靜，但有一處地方水流急激團團轉動，中間凹陷，此是漩渦），有無暗湧（表面看不出浪花，水中却動盪不定，此是暗湧），有無底流（表面水流緩慢，海面數呎之下有海流流動，此是底流），如覺環境不佳，便不要貿然下水。如欲作長程遠游，更要衡量自己有無雙程耐力。在強風之下，白浪滔滔，最好莫作遠游。

江河：江河流水比海洋湍急，泳者須好好估計流速，特別是作渡河之泳，更須從上游斜向下游。

湖泊：湖泊之水多污濁，看不清水底深淺，有的還有泥沼水草纏腳，要先摸清環境始可下水。

潭泉：潭泉位於山傍，坡度較大，底多堅石，上長青苔，行走須小心滑倒。

（二）人體的生理健康情況

患肺病、高血壓、心臟衰弱、風濕（關節炎）、眼耳咽喉病的人不宜游水，婦女經期及妊娠期不宜游水，病後初癒需經醫生認可才好下水。

飽食後，要經一小時半才可下水。泳中飢餓可少進食品，如奶茶一杯、麵包一件，再休息三十分鐘，才好繼續游泳。下水前不要吃過冷過熱的東西，如雪糕、凍品等。

夏天身體有汗時，不可立即下水。冬天或陰雨天，泳前最好畧進暖熱甜品，稍作幾節體操。冬泳在水中時間不宜太長，約十五分鐘為合。不論什麼季節，泳罷上岸，即需用毛巾揩乾身體，可免感冒，防止風濕。耳孔如入水，用棉花捲成條放入弄乾，或單腳跳動，側頭滴出水。

（三）意外的處理

如能詳記上兩節，發生意外的可能性必可減少很多。萬一本人在游泳中感到力不從心或腳部抽筋，首先須保持鎮靜，看看何處是最靠近自己的地方，設法划過去，或仰臥水面，一邊休息，一邊慢慢浮游。舉手或呼喚救生員及附近泳者前來搭救也是辦法。

如果你在岸上看見有泳者發生意外，最好是立即通知救生員。自己若是精於泳術，懂得拯溺技術，那麼下水拯救最好不過。但切勿不自量力，勉強下水救人。岸

上如有救生圈、浮木等物件，可以拋給被溺者。拋出繩索，曳引被溺者近岸亦是一法。總之，要行動迅速，臨危不亂，切不可猶疑不決，坐失時機。

被溺者救上岸後，如因飲水過多，昏迷不醒或呼吸困難時，可施行如下兩節簡單的救急法：

一、救護人員右腿屈膝跪地，左腿下蹲，置被溺者腹部於左腿上，屈低其頭部，用手輕拍其背，使體內的水由口鼻流淌出來。

二、將被溺者俯放地上，頭置側；救護者跨其體上，兩拇指按於脊骨處，餘四指分按在兩邊的背肋骨處，由下往上推壓，每五秒鐘推壓一次，以助其肺部呼吸，直至甦醒為止。

在做人工呼吸的同時，應儘速叫人通知醫務人員前來施救，並用毛氈等厚物包蓋被溺者身體，使保持溫暖。如果被溺者神志稍清醒，給他喝些少溫熱飲料最佳。

第三節 不要怕水

希望讀者們不要因為看了“游泳應注意事項”一章而怕起水來。我們不該向水逞英豪而“欺水”，但我們也無須“怕水”，因水並沒有什麼可怕的，人是完全可以征服水的。我們讀過了上一章，知道了水的一些特性，再和水打交道時不就可以變被動為主動了嗎？其次，只要是生理正常的人，照理是沒有一個不會游水的，因人體和水的比重是 104 比 100，差不多相等，加上呼吸

時人體內還會因有氣體而降低比重，起碼也是“不沉”的。

狗為什麼未受訓練便會游泳，而人反而不會（或不敢）呢？沒有其他，完全是心理作怪。因為人看得多、想得多，顧慮也就多，一下到水中，總覺得手軟腳軟，身體往下沉。

所以，你想學游泳，首先要消除怕水的心理。你應該有這樣的信念：人在陸地上是萬能的，到水裏當然不會是“草包”。

其次，因不習慣而怕水也是原因之一。水和空氣在形狀上、溫度上、特性上有許多不同，分分秒秒和空氣接觸著的肌膚，一旦碰到水，是會不習慣的，感到舉動有障礙，阻力大，甚至呼吸也微覺困難……，總之，這是陌生的環境，一切都很不自然。這時候，其實你應該更多地接近水，除常到泳池去之外，可以多作淋浴，多浸在浴缸裏，使自己盡快習慣於水。

水的溫度較低是會影響呼吸的，為了習慣在水中呼吸，可站在齊胸的水中，進行深呼吸，然後再練閉氣，吸滿氣後閉氣二十秒許，再把氣呼出來。練習多次後，就會感到與在岸上進行呼吸沒有什麼差異。

第四節 由浮水學起

學游泳有點類似學騎單車，一方面自學是基本的，一方面又要有人扶持，特別是在初入門的階段，最好能

有教練或精於泳術的朋友在旁指導。

游泳的動作又不像騎單車那樣簡單，側面的動作學得不正確，便會影響以後的進步。所以，學游泳應該是有階段性、有步驟的。

學游泳的第一步是學浮水。

浮水練習可分為：一、浸體，二、潛體，三、浮體，四、漂浮，五、抱膝浮，六、仰浮，共六種姿式。以下分別作介紹。

一、浸 體

於水深約二呎處，曲膝下蹲，讓水浸至肩膀，兩手於前側輕輕划撥，必會感到水的浮力，這時可以利用手和腳的輕動作來幫助身體的平衡。練習二十分鐘，便能習慣水的浮力和懂得如何控制浸於水中的身體。

二、潛 體

於水深約三呎處，兩手平伸，由教練或泳伴拉着，吸滿氣後，曲膝下蹲，讓水蓋過頭頂，在水中閉氣五秒體（圖1），然後站起身來呼氣。稍休息後，又吸氣下蹲，逐次加長在水中閉氣的時間，可慢慢加長到二十五秒（有許多人閉氣可達一分半鐘以上）。在水中須睜開眼，讓它習慣看水中的東西。練習多次後，可以不要別人拉着手，自行潛浸水中而保持平衡。

閉氣純熟之後，再練習在水中徐徐呼氣。



(圖1)

三、浮 體

吸滿氣，俯伏水面，手足伸直，張開，頭部稍抬離水面，眼望前面，閉着氣，讓身體盪盪漾漾的浮在水面。

做這個練習，只要心中不緊張，吸滿氣後的人體是一定可以浮得起來的。不習慣之前，可以由教練或泳伴

輕輕拉曳雙手，時拉時放，到相當時間，便可完全放手。

在做浮體練習的同時，亦可熟習在水中徐徐呼氣的技術，以及睜眼看水底的習慣。

四、漂 浮

動作與浮體同，在水深齊胸處進行練習。請教練或朋友站在三碼遠處，你用浮體動作頭部對準他伏下水中，在俯伏時要有衝力，利用那股衝力把你的身體漂向教練處，再由他扶你站起來換氣。以後練習逐次加大衝力，可以漂五碼以上。

老靠別人扶你站起來是不行的，還得練會自己站立。站立的動作是：兩手一齊下沉按水，仰起頭部，兩腿向下向前縮，直至近腹部處，待身體有如坐凳子時，兩腳向地一伸，便可站立起來。

漂浮練習四十次，水中站立法練習二十次。

五、抱 膝 浮

於水深三呎處，吸氣後閉住，用潛體的動作曲膝下蹲，兩手環抱着腿（圖2）。這個動作會使身體自然而然徐徐浮起，又因手抱膝成一瓜形之故，身體必會在水面左晃右盪，開初數次無須理會它，只顧閉着氣任由晃盪。經幾次後（每次約十五秒鐘），便應作出主動，時刻爭取身體能夠浮正，不讓它左右側或前後仰伏。在作這樣的練習中，讀者們自會領悟到怎樣才能掌握身體在水中的平衡技術。



(圖 2)

六、仰 浮

姿勢與浮體同，只是身體仰臥水面而不是俯伏水面。吸滿氣後，手脚伸直，張開，上身向後仰，雙足用力蹬地發出彈力幫助下載身體浮升至水面。作仰浮練習時，因口鼻在水面，可以閉氣，亦可自由呼吸。練二十次，每次二十秒。

仰浮後的站立法是：縮腿，使小腿貼近大腿，兩手擺在腿邊，使身體成坐凳狀，伸腳站起來。

學會這六式浮水，你不僅已習慣於水，而且已為各