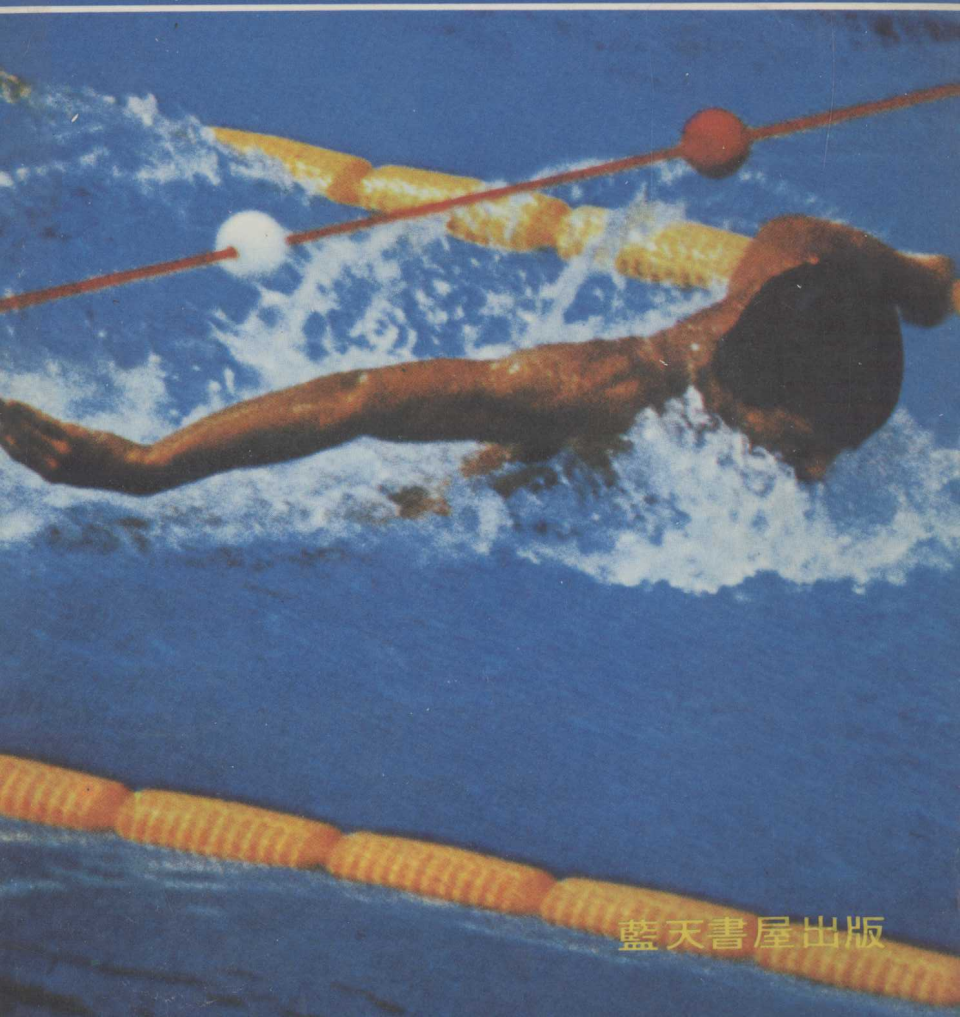


午野正治著

\$ 5.25

游 泳 入 門



藍天書屋出版

游泳入門

矢野正次著 / 周威雄譯

藍天書屋出版

出版者：藍 天 書 屋
（香港七姊妹道二四三號七樓）
印刷者：大 象 印 刷 公 司
（九龍官塘道一八八號四樓）

序

言

游泳是大眾喜愛的水中體育運動。積極參加游泳活動，既能鍛鍊身體、增強體質、活躍生活，又可開展各式游泳競賽活動，培養朝氣，不怕艱險的體育精神。在學習游泳和鍛鍊的過程中，應當切記游泳活動的特點、和遵守的事項，千萬不可疏忽大意。

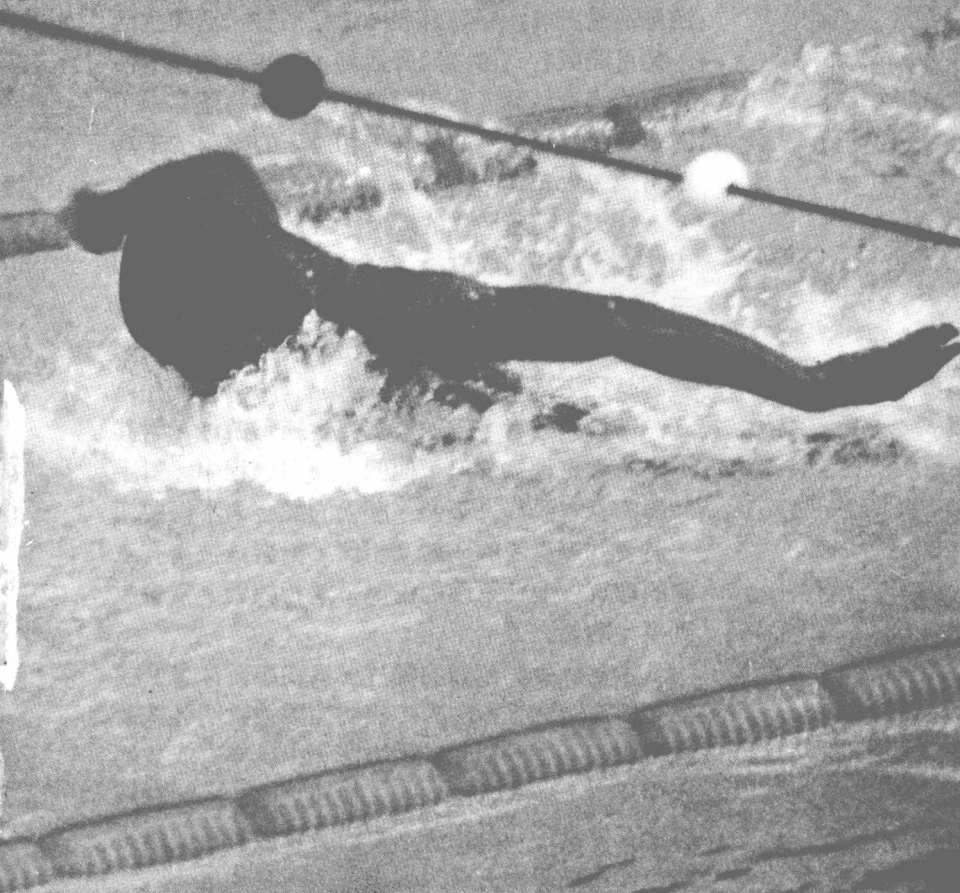
今天，隨着時代的進步，各式游泳俱樂部如雨後春筍般紛紛成立，室內游泳也很普遍，即三、四歲的幼年兒童也已開始在游泳池中玩水嬉戲、練習游泳。因此，注意游泳安全事項，更應提到日程上來。

游泳愛好者，爭取更多機會練習游泳，對其進步將大有裨益。但，他們在練習過程中，對手和腳的基本動作、姿勢、呼吸的配合，不得要領，將會妨礙進步的成績。相反，對游泳技術有正確的理解，並在正確的指導下進行練習，常會收到事半功倍之效。

本書以生動直覺的圖片，為初學游泳者、或需要提高游泳技術的人，簡明扼要地說明各式游泳方法的基本動作和練習方法，提供卓有成效的水中及陸上練習方法。圖文並茂之處，一如游泳專家在你身旁親身指導。目的是掌握多種游泳方法，能游泳二十五公尺以上。

水國英傑

麥克·斯比茲



目 錄

序 言	1
-----------	---

第一部份 基本知識

第 1 章 熟悉水性	10
------------------	----

1. 入水前的準備	10
-----------------	----

* 游泳的健康常識	10
* 預備體操	11
* 泳前淋浴	14
* 呼吸練習	14

2. 入水練習	15
---------------	----

* 池邊打水練習	15
* 水中站立呼吸練習	16
* 浮體練習	17
* 臉部入水練習	17
* 水中睜眼練習	18
* 水中呼氣練習	18
* 水中站立練習 (俯臥姿勢)	20
* 蹬壁浮體練習	21
* 仰身浮體練習	22
* 水中站立練習 (仰臥姿勢)	23

第 2 章 游泳安全常識	24
--------------------	----

* 抽筋	24
* 腹痛、貧血	25

* 手指碰傷.....	25
* 疲勞.....	26
* 泳後衛生常識.....	26
* 人工呼吸.....	27

第二部份 各種泳式介紹

第1章 自由泳	30
---------------	----

1. 自由泳方法

* 姿勢.....	31
* 腿部動作.....	32
* 臂的動作.....	33
* 兩臂配合.....	38
* 呼吸.....	40
* 臂腿配合.....	41

2. 自由泳練習法

* 正確打腿練習.....	44
* 正確划手練習.....	46

第2章 仰泳	50
--------------	----

1. 基本技術

* 姿勢.....	51
* 腿的動作.....	52
* 臂的動作.....	52
* 兩臂配合.....	56
* 呼吸.....	58
* 臂腿配合.....	59

2.仰泳練習法	62
* 仰臥浮體練習.....	62
* 正確打腿練習.....	63
* 正確划手練習.....	65
* 臂腿配合划水打腿練習.....	68
第3章 蛙泳	70
1.蛙泳	70
* 姿勢.....	71
* 腿的動作.....	71
* 臂的動作.....	73
* 呼吸.....	77
* 臂腿配合.....	77
2.蛙泳練習法	79
* 水中及陸上練習.....	79
* 划手及呼吸練習.....	86
* 臂腿配合.....	87
第4章 蝶泳	90
1.蝶泳方法.....	90
* 姿勢.....	91
* 腿的動作.....	91
* 臂的動作.....	92
* 呼吸.....	97
* 臂腿配合.....	97
2.蝶泳練習法.....	100

* 海豚式打腿.....	100
* 划手與呼吸練習.....	102
* 配合練習.....	104

第三部份 出發及轉身

第1章 出發	108
--------------	-----

1. 立跳出發練習.....108

* 水中練習.....	109
* 池邊練習.....	109
* 出發台練習.....	110
* 出發.....	110

2. 仰泳出發練習

* 兩手或隻手觸壁.....	115
* 出發.....	116

第2章 轉身	120
--------------	-----

1. 自由泳轉身..... 120

* 快速轉身.....	121
* 水中翻滾.....	121
* 蹬壁翻滾動作.....	121
* 向壁翻滾.....	123
* 上浮動作.....	125

2. 仰泳轉身

* 快速轉身.....	126
-------------	-----

3. 蛙泳快速轉身

4. 個人混合泳轉身	136
------------------	-----

第四部份 訓練方法

第1章 水中訓練	140
* 間歇式訓練	140
* 重覆訓練	141
* 長程訓練	141
第2章 陸上訓練	142
* 單項練習	143
* 循環練習	144
* 比賽規則解說	145



基本知識



奧運會中美國游泳選手斯比茲在
比賽出發時的美妙姿勢

第一部份 基本知識

第 1 章

熟悉水性

1 入水前的準備

★ 游泳的健康常識

游泳，在眾多的體育運動中屬於激烈的運動項目。俗語說得好：「欺山莫欺水」。游泳既是特殊環境中的體育活動，自然與陸上的環境大有區別，泳者必須充分注意本身的健康狀況，如果有不適感覺，必須請詢醫生，進行檢查及治療。以下情況的人，不適宜參加游泳：



病中或病況剛痊癒。

眼睛或耳朵患病或有不適。

心臟病或其他內臟患病。

癲癇病。

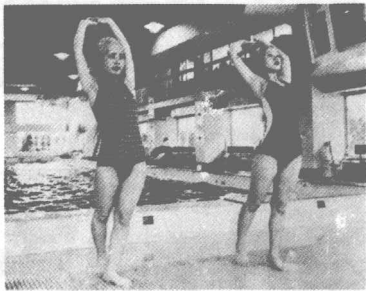
婦女月事生理。

★ 預備體操

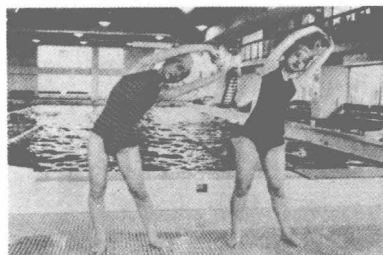
在入水游泳以前，應該做游泳體操，預先活動一下身體各部份的肌肉，關節和神經，可以防止抽筋等事故，即使指導員不在的場合，泳者也必須堅持在入水前做準備體操。



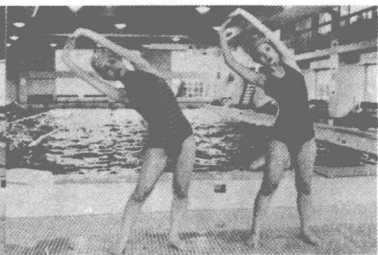
- ① 兩手併攏高舉頭上，腳跟向上挺時，用勁挺直背部，腳跟向下還原，練習3—4次。



- ② 左腳前伸半步，兩手併攏高舉頭，用勁挺胸，收回左腳，伸出右腳進行，練習2—3次。



- ③ 兩腳半步橫開，兩手扣攏頭上，向左右擺動，練習3—4次。



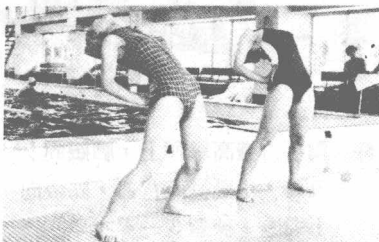
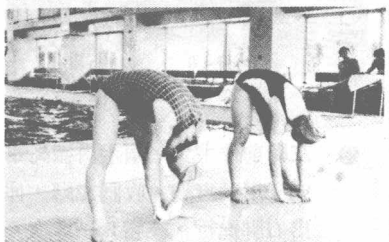
- ④ 兩手向後併攏，頭部向前後左右運動，各4次。



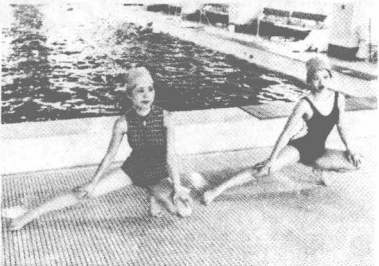
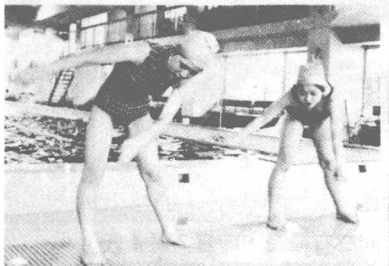
- ⑤ 兩手同時前後環繞，各4次。



⑥ 雙手一向前、一向後環繞，各8次。

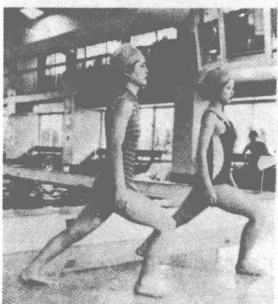


⑦ 身體向前、後彎曲，各4次。

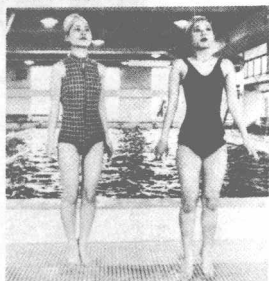


⑧ 旋體動作，各4次。

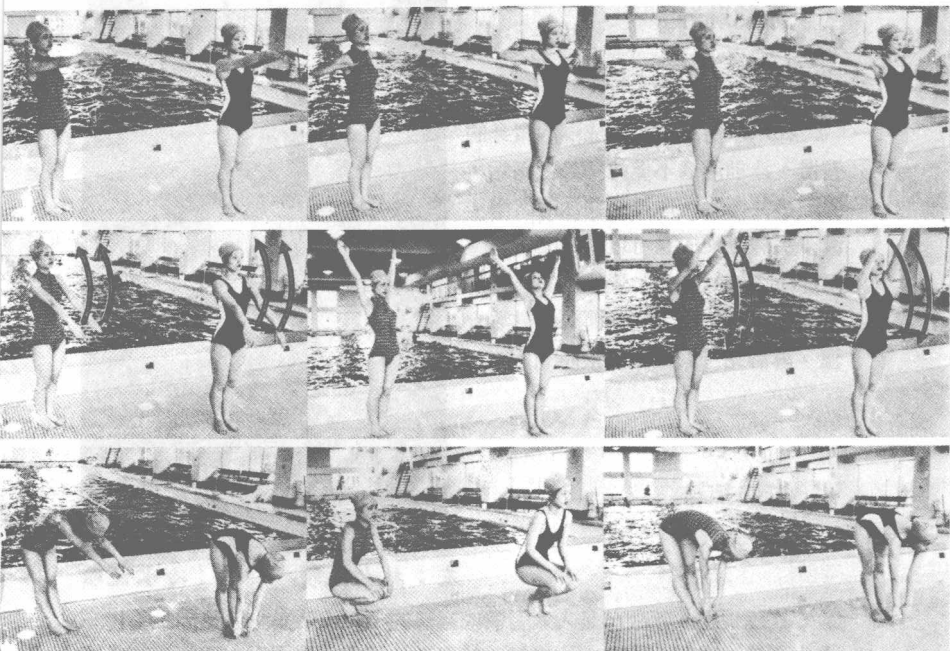
⑨ 左右開腳屈膝，各4次。



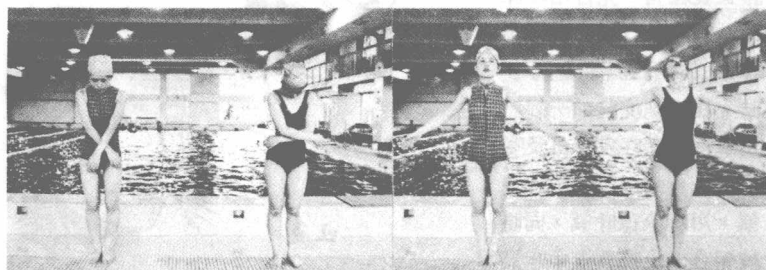
⑩ 前後開腳，前腳屈膝，後腳撐直，畧帶彈力下蹲，各4次。



⑪ 挺肩小跳躍動作。



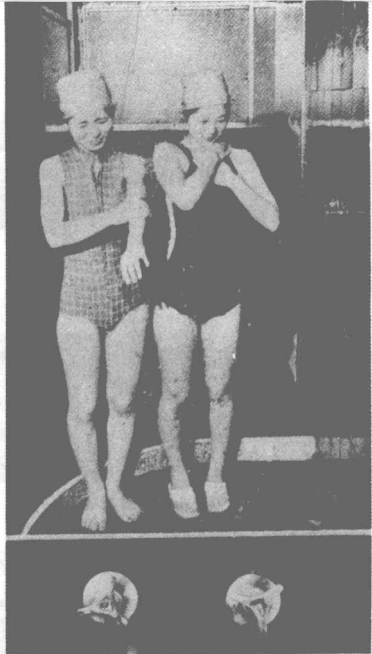
② 兩臂水平伸出，屈肘擴胸。兩臂前伸上下動作，
彎腰、屈膝、彎腰、站立，練習3—4次。



③ 深呼吸4次。

★ 泳前淋浴

在入水游泳前，養成淋浴潔身的習慣。泳前淋浴不僅洗掉身上污垢，愛護公共衛生，保持公共泳池潔淨，減少疾病傳染，還可以增強皮膚適應溫度與環境的變化。現代化的都有淋浴設備，可按泳者需要而調節淋浴水溫，淋浴完畢緊記關上水龍頭。



★ 呼吸練習

左：熱水龍頭 右：冷水龍頭

在陸地上，呼吸已是人人習慣成自然的無意識活動，但是一旦改變在水中環境，由於水中壓力的增加，初學游泳的人初次下水，往往感到身不由己，呼吸困難，因此初學者必須首先突破呼吸關，通過反覆練習掌握游泳中呼吸自如的動作。開始可以簡單地在滿盛水的臉盆裏練習，先行用口深深地吸入一口氣，吸氣動作類似練習跳高或跳遠時，在衝刺跳躍前一剎那所進行的深呼吸，口及喉嚨張開，強力地吸入空氣，用嘴徐徐吐氣，同時練習在水上吸氣水中呼氣



吸氣



吐氣