

189516

基本館藏

詠游

術功成

著傑海

版出局書奮勤海上



游泳成功術目錄

第一章 與水爲友

第二章 爬泳術

一、呼吸

二、推與浮水

三、腿上下擊手握池緣

四、推與浮水腿上下擊

五、腿上下擊以臂划水

六、臂之動作立在池底

七、全部動作

第三章 俯泳術

一、臂之動作

二、腿之動作

三、合併動作

一

九

九

〇

一

一

二

三

四

一

八

九

〇

第四章 仰泳術

一二五

一、手划兩足支持不動

二五

二、手划兩足踢水

二六

三、仰泳不划

二七

第五章 躍水術

一二〇

一、木柱式

三四

二、飛燕式

三五

三、蛺蝶式

三五

四、坐躍式

三六

五、腳踏車式

三六

六、跑跳式

三七

七、飛鳶式

三八

八、摺刀式

三九

九、倒豎式

四一

十、後仰式

四一

第六章 水中遊戲

四二

一、追觸戲

四二

二、領袖戲

四二

三、擲擊戲

四三

四、跳背戲

四三

五、浮水戰

四四

六、擲球游

四四

七、變換泳

四五

八、隧道游泳

四五

九、拾碟遊戲

四六

十、角力

四六

十一、鯨魚捕食

四六

十二、水球遊戲

四六

十三、追捕海狗

四七

十四、吹球遊戲

四七

十五、水中相撲

四七

十六、雙魚奪餌	四八
十七、鯊魚攫食	四八
十八、返身追逐	四八
第七章 救生術	四九
一、浮水法	五〇
二、踏水法	五〇
三、有益之指示	五一
四、救人之方法	五一
五、高等救生術	五三

游泳成功術

海傑原著
吳福同譯
俞斌祺校

第一章 與水爲友

世界上最優美之運動，殆無過於游泳者。不僅可以健身，可以娛樂，且於實際上尤有極大價值。學得游泳之技，一旦航行遇險，既可保全自己之生命，而見人有滅頂之憂，亦可奮勇入水相援，自救救人，同資利賴。且游泳並不難學，若得其法，不久即會。但必先知其入手之方，練習之術，而後可以節省時間，收事半功倍之效。

第一，凡初學游泳者，必先與水爲友，力謀親善。世人多不知此理，故

雖晨夕浴於水中，而游泳之術，終未能窺其門徑。

當開始學習游泳之時，必先確知一事，即水非不可接近之物，若能了解其性質，而善與之交，亦殊藹然可親。或者不察，以爲水乃人類之大敵，志在吞噬，非與奮鬪不可，抱此錯誤之心理，學習自難望其有成矣。

初學者宜一躍入水，努力與之親近，勿稍畏憚，勿存顧慮。惟初次入水之人，類多惴惴不安，不久當可漸次相習。入水之時，切勿伸伸縮縮，使水一寸一寸淹沒全體，以致失聲驚呼。當第一次入水時，若在游泳池中，可將兩手握住池邊之欄杆或階梯，而毅然投入，使水花飛濺，潑喇作聲，即使水冷，而其驚恐之心，一瞥即逝，幾不自覺，況水又未必冷乎？此身一入池中，當即將頭沒入水內，此爲一極良好之習慣，必須從早養成。在第一次入水之時，即可從事練習，兩手不離池邊，而頭與軀幹，必須浸在水

內。

其次，兩手仍握住不放，而試在水中上下跳躍，此時將覺自身幾如一軟木塞，浮沉於水中。

如在海灘，或極淺之游泳池中，亦可作同樣之練習。學者仰臥水面，兩手伸向背後，按着水底。依此姿勢，祇須稍用壓力，即可使身體浮起。

由此可知身在水中，實際上殊不易下沉。一旦明瞭此點，將益信水之可親，而不再視為可畏矣。當肺中充滿空氣之時，若兩臂兩腿，均在水中，殊不易沉至水底。若身體直立，水深及胸，而欲以手觸及足趾，因水之抵抗甚強，將以全力阻汝俯入池底，故非屈膝蹲身，其勢甚難。

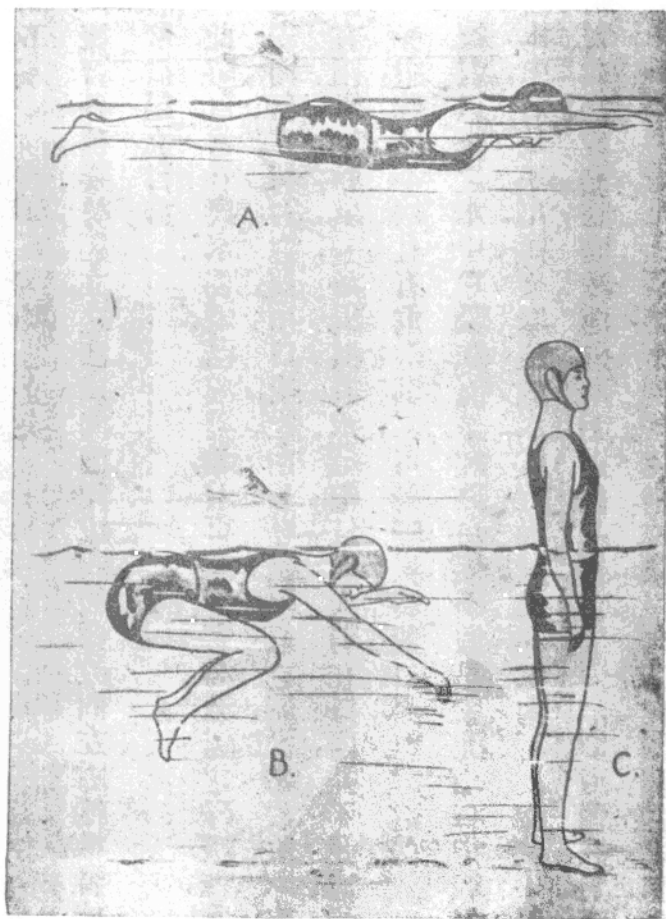
更作數次練習，則知身體弛緩之時，雖能浮起，然若肌肉緊張，四肢強直，則其浮力將因之減少，此點於將來游泳之時，極有價值也。

以上種種，可使人對於水益增其信任之心，然若準備爲真正之游泳者，其所得可尙不止此，如在水內作各種跳躍及遊戲（參看第六章），而習於潛水，無論何時，如欲直立，即可一躍而起。若能特別練習迅速起立之法，至有價值，而在女子獲益尤多。

假使汝俯伏於兩三尺深之水中，略事游泳，或將臂腿伸直，任其浮於水面，此時如欲起立，常用何法？曰：是不難，可將兩膝屈於身下，而使兩足緊着水底，略爲分開（如第一圖B）同時雙手向下，將頭舉起，即能直立水中矣。

此外須再練習自仰面浮水之姿勢起立。在齊腰深之水中，身向後仰，兩足輕輕一點，使全身浮於水上，兩臂展開過肩，此時如欲起立，可照下述之方法。先將身體彎曲，如作坐勢，兩足落至池底，左右分開，同時揮

（第一圖）自水中立起法



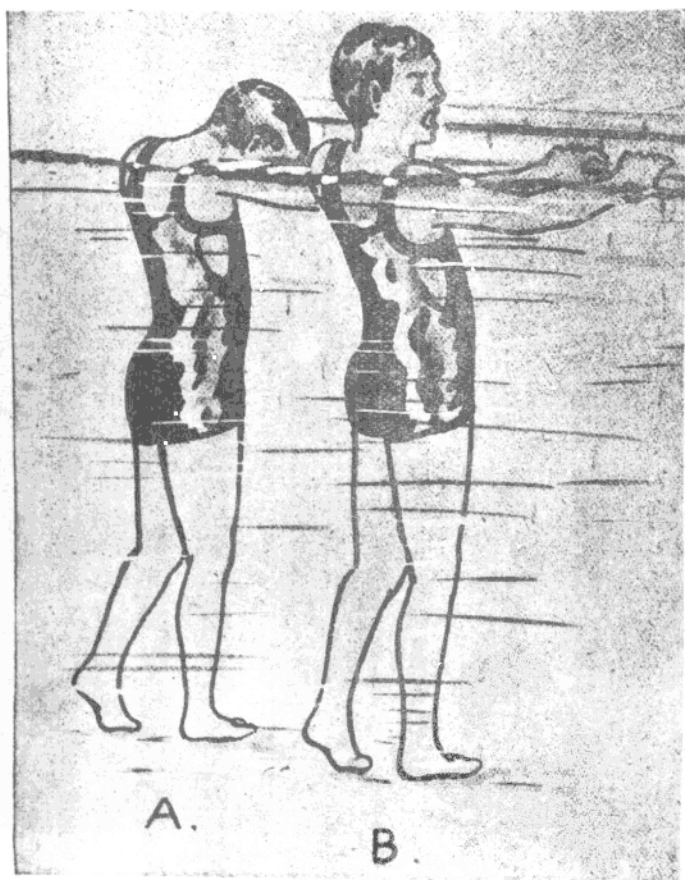
臂向下，頭擺向前，即可乘勢起立矣。

練習各種姿勢起立之法，或向前傾，或向後傾，或向左右側轉，皆能隨心所欲，起立自如。

此時自當覺與水相親，已成莫逆，若再能學習游泳家之呼吸法，當更可安閒自在。練習之法，用口吸氣，由鼻呼出，呼氣之時，面常浸在水中。此法有兩大優點：其一，如偶然有水，隨空氣而入，若在口內，並不足慮，惟吸入鼻中，殊感不快，且有危險；其二，可無呼氣時使口鼻離水之勞。

練習以上之水中呼吸法，直至純熟自然，不假思索；先由口中吸氣，面浸水中，將氣呼出，然後舉頭離水，重行吸氣。如在家內，可於面盆中盛水，練習此法；或立在游泳池邊，兩手握住欄杆（如第二圖），或俯臥於淺水之中。雖學習游泳，不必待至此法完全純熟以後，方纔開始，然非熟習

練習水中呼吸法 (第二圖)



此法，則決不能成一游泳名家，可以斷言。有規則之呼吸法，在各種游泳中，皆極重要；普通每一臂腕之完全動作，即換一口新氣。

尙有一法，可使汝與水或爲莫逆之交，即於頭浸水中之時，當將兩眼張開。水面之下，殆爲一無奇不有之新世界，環顧四周，殊足悅目賞心。若其水甚清潔，亦頗有益於眼。

最初數次入水，專以與水結交爲主，以下即可按照第二章之程序進行。學習游泳之適宜方法，在於容易學習，而感覺愉快，凡重要之點，無一遺漏，且依自然之程序前進。先謀與水相習，而謹防初學者所遇之種種之不幸事件，然後學習一真正有益之游泳法。此爲所擬學程之一斑，其第一二步，現已畢業，當於第二章中，進論其第三步。

第二章 爬泳術

今日世界上最通行之游泳法，當以爬泳爲首屈一指，既甚美觀，而又迅速，且不易疲乏。此乃自然之游泳法，無論長短距離，皆可應用，故爲一般青年男女最佳之入手方法。

爬泳須緩緩學習，按步就班，不可獵等。其進行程序，可以分作四大部份：即（一）呼吸，（二）平衡，（三）腿之動作，（四）臂之動作。以上四者，須分別練習，其工作可分爲七節：（一）呼吸，（二）推與浮水，（三）手握池邊，腿上下擊，（四）推與浮水，腿上下擊，（五）兩腿擊水，一臂划動，（六）立在池底，兩臂活動，（七）全部游泳。

（一）呼吸 水中呼吸法，如第一章所論，已稍稍練習，但宜繼續不

輟，直至能純乎自然，不覺勉強爲止，故練習不嫌其多。呼氣既畢，當將面部側轉向上。

(二)推與浮水 此項練習，係爲身體平衡起見，其目的在求得安閒舒適而平穩之姿勢，此爲爬泳中最要之點。練習之法，背向池邊而立，手握其後面之欄杆，兩足舉起，抵着池壁，順勢一推，同時兩臂立刻向前，浮在水面，使臂、腿、身體成一直線。若無欄杆，亦無池壁，可向岸邊推之。但宜留意己身之平衡，如有一肢強直，或曲肩聳背，身體扭轉，即將妨碍平直之姿勢，而使浮起不易。此順浮式，雙手在後，作躍水姿勢，當反覆練習，至於十分純熟，而安閒自若爲止。

肌肉放鬆，在各式游泳中，皆甚重要，否則疲勞太過，勢將不能持久。所以學者必須謹記，在可能之時，即不需強力支撐，或維持其動作之時，

當即放鬆肌肉，使之休息，藉以保全精力。

(三)腿上下擊，手握池緣。腿之主要任務，在使身體平臥水面，向前浮去，絕無抵抗之力。若身體傾斜向下，即不能迅速前行，此爲顯而易見之事。以一手握住欄杆，一手在其下抵着地壁，使身體沿水面成爲平直之勢，面向下俯，兩腿一起一落，上下鼓動。一足入水約廿公分至三十公分，其另一足即於同時舉起，至足跟透露水面爲止。初學之時，兩膝與踝，頗覺強直，練習稍久，即可漸見靈活，而兩足可以運用自如矣。活動常在髖關節部，足尖宜微轉向內，使兩腿一起一落之時，跣趾可以相觸，而跟部稍爲離開。迨至兩腿起落迅速，平均有力，即將被驅前進，此時臂與身體，宜強直不動，否則必至屈曲。

(四)推與浮水，腿上下擊。此時再作身體平衡之浮水勢，將腿上

下鼓動，以與之相應，使向前之距離稍遠，而於實際上感覺腿之推動力。惟因面部浸在水中，故不得不屏住呼吸，但若能握一塊木板，或打氣之車胎，或類此之物，即可維持頭部，高出水面，而練習此推進之法，更爲舒適。此類浮水之物，稍後亦可依賴之以練習臂之動作。

(五)腿、上、下、擊、以、臂、划、水、練習至此，將實行游泳矣。其推與浮水，兩腿鼓動，一一如前，惟又開始臂之動作，使頭部露出水面。兩臂之運用，頗與犬之前爪相仿，輸流推向前面，而後轉入身下，因此水被划向下向後。手指須並合，藉以多得壓力。兩臂每一划擊，務須強直，而於回復原狀之時，則宜力求弛緩。兩腿僅在後面追隨，上下鼓動如前。(第三圖)於向水划之每一動作，若能用力，不久即可得其巧妙，使頭部露出水面。但宜謹記，手指必須並合，手掌微作杯形。比方划水之時，一把水果匙，究竟勝