

# 游泳 SWIMMING TRAINING 訓練新法



會河福著・香港萬里書店出版

# 游泳訓練新法

曾河福著

香港萬里書店出版

---

游 泳 訓 練 新 法

曾 河 福 著

出 版 者：萬 里 書 店

香港北角英皇道486號三樓

電 話：5-632411 & 5-632412

承 印 者：立 信 印 刷 公 司

九龍新蒲崗五芳街廿三號十一樓

定 價：港 幣 三 元

版權所有 \* 不准翻印

---

(一九七七年九月印)

---

---

## 序

五年前，萬里書店的主持人約我寫一部有關游泳訓練的書。當時，我不敢貿然答應下來，却感到這個建議對我很富誘惑力。

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可福，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啓發。

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，融化到我的書稿中去。

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“入門”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！

曾 河 福

一九六五年六月於香港

# 目 次

## 序

|                |    |
|----------------|----|
| 一 學泳之道.....    | 1  |
| 游泳的益處.....     | 1  |
| 游泳應注意事項.....   | 2  |
| 不要怕水.....      | 6  |
| 由浮水學起.....     | 7  |
| 二 游泳基本訓練法..... | 13 |
| 先學什麼姿式?.....   | 13 |
| 爬 泳.....       | 15 |
| 蛙 泳.....       | 25 |
| 仰 泳.....       | 36 |
| 海豚式蝶泳.....     | 44 |
| 側 泳.....       | 52 |
| 潛 泳.....       | 56 |
| 三 高級游泳技術.....  | 58 |
| 高級爬泳.....      | 60 |
| 高級蛙泳.....      | 63 |
| 高級仰泳.....      | 65 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 高級蝶泳.....       | 67 |
| 出發、起跳和轉身.....   | 69 |
| <b>附 錄:</b>     |    |
| 國際游泳訓練方法簡介..... | 78 |
| 如何教小孩游泳? .....  | 82 |

# 一 學 泳 之 道

## 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爲潔淨清新，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。在香港及南洋一帶，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。

## 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，一是用竹竿圍圍起來的海浴泳池，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、硯殼、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：**江河流速比海洋湍急，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，要行動迅捷，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。

## 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着的肌膚，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。

## 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，前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、沒體，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、沒 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沒於水中的身體。

### 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，在水中閉氣五秒鐘（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

於水深三尺處，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。