

花式跳水



人 民 體 育 叢 書

II

水

著

崑

玉

吳

江苏工业学院图书馆
藏书章



正 風 出 版 社 印 行

人氏體育叢書

花式跳水

II

著者 吳 玉 崐

出版者 陳 汝 言

發行所 正風出版社

上海河南中路三二八號
南京大行宮東海路

分發行所 中國圖書發行公司

出版期 一九五一年六月滬再版

版權★禁翻印

目錄

自序

序

第一章 引

言

第二章

跳水應有的常識

第三章

跳水的基本訓練

第四章

動作分析

一、起跳動作

二、空中姿勢

三、入水要領

第五章

跳水之種類及其要領

一、正面入水

二、反身入水

二 五 六 〇 一 一 四 五 六 六 九

第六章 結

三、正翻騰·····	二三
四、倒翻騰·····	三三
五、前跳後翻·····	三八
六、後跳前翻·····	四五
七、轉體入水·····	五〇
八、倒立入水·····	五五
結·····	六〇

~ 忍 ~

蔣 序

在今日的游泳池（場）中跳板和跳台已成為主要的設備，這確是自然的趨勢，因為跳水極適合青年人的興趣，並且以體育觀點來說，這也是一個很有價值的運動，可是在國內專門研究跳水的書籍却是非常缺乏，於是一般青年就只能在校索中學習，吃了不少苦頭，也影響了跳水的進步和信心。

本書著者吳玉嶠先生現任教於南京大學體育系，是一位傑出的機巧運動家，因為他曾在各地表演單雙欄，技術精湛，所以過去一般人都稱他為「槓王」，但是他本人却毫無個人英雄主義的表現，相反的他更謙虛，平日勤學苦練，教學認真負責，且具有高度熱誠，如今桃李已遍國內，他不獨擅長器械體操，而且對於花式跳水也造詣極深，為我國體育界所共知，現在吳先生積十數年的經驗，寫成此書，是值得向青年朋友們介紹的。

蔣桐森 寫於華東軍大體育研究室
一九五〇年六月二十六日

自序

我從小就愛好運動，翻跟斗，豁虎跳，豎蜻蜓乃是我的專長，爬樹上牆，捉鳥尋卵，號稱能手，到了夏天，自是整天的鑽在水裏戲耍，學會了老法的游式之後（至今鄉村裏仍只會老法游水），就常常喜歡爬到池邊的樹上，或是河流的石橋上，別出心裁的用各種姿勢跳下水去，自己覺得其樂無比，這時完全是一種好玩的天性，就沒有知道這是一種很有價值的運動，更不知道有什麼花式和方方法，只是些很簡單的大都是用腳先下水的動作，也根本不懂得姿勢的好壞，只曉得跳下去不打痛肚子就是了。

直到一九三五年肄業於南京中山門外國體專校時，才有機會正式學習花式跳水，因學校就在中央運動場的附近，中央游泳池離校不遠，那兩年的暑假裏便成天以水爲家，跟跳板結了不解之緣，非跳到筋疲力盡不肯休息，對想學的動作，也是鏖而不捨，不怕受盡痛苦的折磨，抱定宗旨，非學成不

休，所以那時對初級的基本動作，便有了相當的基礎，一般人所能夠的，我也都學會了，然而對幾個較難的動作，則因無人示範，更乏人予以指導，故而雖有雄心，却以摸不着門道，苦頭吃了不少而總未能學成。

抗戰時在內地渝蓉等地等任教，每年暑假，總能有機會在各地游泳池幫忙工作，否則也必定找一個可以游泳的地方，並設計一個可以練習跳水的設備，從事練習和研究，並用以訓練學生，可是大家所能做的動作，仍限於中級爲止，因爲較高級的動作既看不到有人能做，找遍了圖書館，除了一本跳水規則上有些圖解可看外，就很難找到更好的參考書了。然而我並不因此灰心，憑着機巧運動給我的基礎，慢慢摸索，再則一有機會，就和幾個能夠遇到的曾在列屆全運會露過頭角的以及各地聞名的跳水健將，如曾清射、許泉瑞、鄧墨林、趙威廉、柏芝蔚、蔣浩泉、蔣桐森、梁惠標、李昭偉等，討論研究，交換各人的經驗和心得，十餘年來，總算有了一點小小的進步，對於想學的幾個較難的動作，如四種（向前，向後，前跳後翻，後跳前翻）翻騰一

周半，前翻二周及二周半，倒立前翻一周，後翻一周等動作，雖不能說跳得有把握，但都可以勉強做下來，並把這些動作的要領，一一記了下來，如今經各友好的督促，要我把它公開出來，給愛好這項運動的朋友們做個參考，提供一點門徑，提高大家學習的興趣，我想這是義不容辭的，祇是我的文筆不大流利，經驗也說不上豐富，寫得不對的地方當然也有，所以還希望國內愛好跳水的同志們，能隨時予以指正，這是我衷心所感謝的。

吳玉崑識於南京大學

第一章 引言

游泳池中最能引人興趣者，可算是花式跳水，由跳板彈起躍向空際，做出各種輕靈美妙之花式，再以挺直之姿勢潛入水中，然後漸漸浮上水面，凌空如飛鳥，入水如游魚，不惟運動者感覺樂趣無窮，即旁觀者亦可欣賞其美妙之姿勢及活潑輕靈之動作而興奮愉快，且花式跳水能訓練控制全身肌肉，伸縮自如，反應靈活，並養成勇敢冒險及堅忍耐苦之精神與愛美之心理，故凡稍諳游泳者，莫不以踏上跳板一試身手爲快。

第二章 跳水應有的常識

(1) 初學跳水的人，最好不要單獨行動，因為有個友伴，不但在偶然發生的不測事情中，有人救護，而且在切磋方面，也大有裨益，如你的姿勢如何？自己是看不到的，有友伴在旁觀察，就可給你指點改正，進步自然較為迅速，而且有朋友在一道練習，當作遊戲或比賽，在興趣方面也要濃厚得多，如果能夠找到一個有經驗的人來指導則更佳。在游泳池中，如遇見跳得好的人，可以虛心地向他請教，對方沒有不願意盡心來指導的，這樣你就能很快獲得進步。

(2) 凡患有心臟病，耳道炎，呼吸器管發炎，或過度疲勞的人們，應絕對禁止做這項運動，因為水的壓力，足能影响健康，加重疾病的危險，甚至妨害生命的安全。

(3) 在跳水之前，不宜空肚和飽食，更不可飲酒和食有刺激性之食物。

空肚時容易引起頭暈，作悶和神經昏迷，飽食不但對消化不良，有礙呼吸，且易引起胃病，甚至有內臟血管破裂之危險，所以在飽食後，若未經一小時以上的休息，最好不要冒險從事。

(4) 跳水之前的準備運動是不可忽略的，一則增高體溫，二來活動肌肉與關節，方不致因驟然活動而拉傷肌肉和扭傷關節，(最好先行下水，游泳幾分鐘，起來再做關節前後彎腰和跳躍等運動)

(5) 如果水的溫度太冷，或是陸上有風的時候，則練習的時間，最好不要太久，以免引起感冒和關節炎等疾病。

(6) 跳水的服裝，除普通的游泳衣褲之外，最好內部穿着鬆緊的三角帶，以保護下部，避免碰傷，頭上必須帶游泳帽，一則防頭部擊水過多而致脫髮，二則防髮上油質沖入水中，以保持池水之清潔，三可約束頭髮散亂，勿致有礙視線和儀容。

(7) 跳水時因頭部驟然入水，以及入水較深之故，耳道常受水的壓力而

作痛，並有水深入內耳道，不易取出，往往因此發生耳道炎等症，故最好預先塞以特製的橡皮耳塞，（大都市出售游泳用品之商店可以買到）或以藥棉塗以凡士林塞入亦可，如仍有水浸入時，可用牙籤上捲藥棉入內吸出，如果藥棉尚不能取出時，可用一手拉住耳朵的下面，使耳道擴大，並側轉頭部使耳孔向下，然後以一足跳躍，使水受震流出爲止。

（8）跳前必須看清下面是否確實無人？如前面有人跳入時，必須等他浮出之後再開始，並須招呼跳板下之人，勿在此時突然躍入池中，以免互撞。

（9）入水面復出水面時，最好勿在原處出水，因恐上面有人冒失跳下，而致發生互撞的危險，並應養成以單手先伸出水的習慣，以免頭部碰着其他物件。

（10）一個跳水場所，必先詳細檢查一番，看看應用的工具，如跳板、跳台、木架、橋樑等物，有沒有搖動損壞或油滑，水的深度也須留意，如利用池塘河流等地的話，則在水中或鄰近的地方，必先探測一番，以免下有岩石

木椿等物，如未經探明，切勿冒險躍入。

第三章 跳水之基本訓練

花式跳水需要高度之機巧，始能在空中控制身體之平衡，及滾翻轉側之自如，故陸上之基本練習實不可忽略，最好平時能多做墊上運動及機巧運動，則花式跳水自可事半功倍，若平素缺乏此種訓練者，則練習跳水時應多做柔軟操，如前後彎腰，前後滾翻等動作，以增加身體之機巧性及前後滾翻之反應，而跳板彈性之獲得，尤為重要，故跳板上之原地跳躍，應多加練習，俾獲得其彈性而能有充分高度。

第四章 動作分析——主要可分成起跳、空中、入水三大部份

一、起跳動作

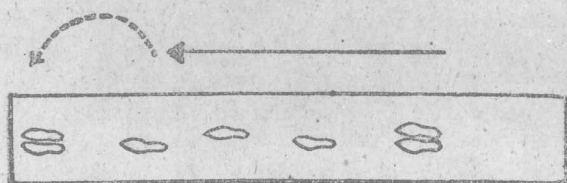
跳水起跳之方式有立定與跑動兩種，正前入水以跑動者居多，反身入水則完全以立定姿勢起跳，跑動起跳易得彈性與高度，動作較為容易完成，立定姿勢起跳者，則不易獲得彈性及高度，其動作亦較難完成。

普通跳水，多利用跳板，（三公尺與一公尺兩種，五公尺及十公尺之跳台在國內尚不多見）以跑動之方式，藉彈板與本身兩腿之彈力躍起，主要的，在取得高度，使得停留空際之時間增長，從容調節或整理姿勢，並取得適當之角度而後入水，世界運動會中跳水比賽規定用三步半之方式起跳，即向前跑三步，第三步終了即用單跳雙落法，雙足並攏落於跳板之前端，然後藉跳板反彈之作用躍起（如圖一、二）近年來有些跳水家在單跳後雙落時，有用兩腳分開落板者，主要的原因是使彈起時，身體重心比較穩定，這是跳

水中一個新的發現，
值得大家研究的。

要領：

① 跑動之速度不
必太快，蓋躍
起入水前之動
作求高而不求
遠，初兩步可
以輕鬆之步伐
出之，步伐之
大小，可隨各
人之習慣，總
以適宜為佳，



圖一



圖二