

漫談游泳

藥四 陳興照

中正公園游泳池開放後，同學們游泳方便多了，而且體育課也曾安排了游泳課，讓同學們能學得如何漂浮？如何游泳？若每個人都能學得精，相信蘇澳港翻船事件就難不了本校的同學了。

談游泳前，首先要知道那些人不宜游泳，諸如有心臟病、傳染病、皮膚病等不宜下水，不但害人且害己。下水前必做熱身運動，尤其久未下水者，必不可忘記此點，否則易引起抽筋、手脚抽筋；若能安心飄浮，尚無大礙，若腹部抽筋，則非有旁人協助，易生危險。所以游泳必需結伴而行，縱然你再會游泳也難免有「萬一」，游泳前，切不可吃過飽，最好在飯後一小時內，勿下水。

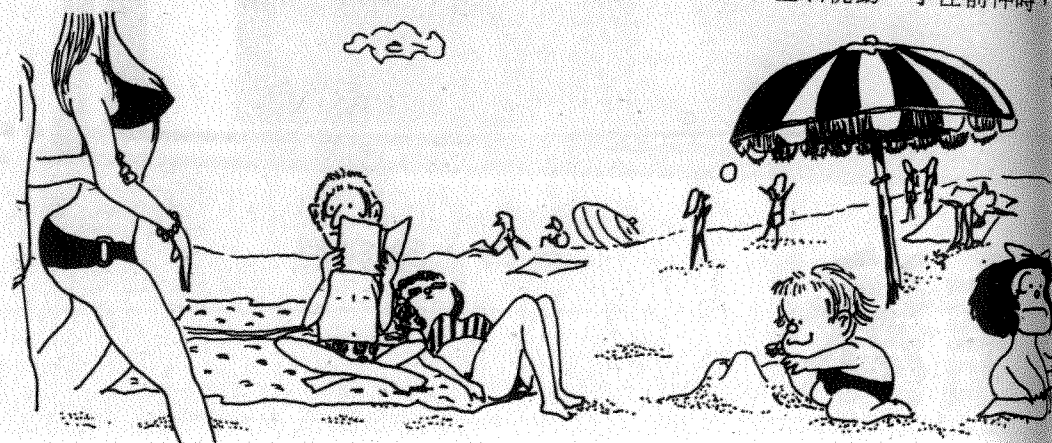
游泳池大小，以比賽標準池而言，長為五十公尺，寬為二十五公尺，另

有較小標準池，長為二十五公尺，寬十三公尺。目前臺灣較佳游泳池，有左營海軍官校，高雄煉油廠及成功嶺之二個游泳池，能自動濾水，不用換水，經濟多了，唯一缺點就是游完後，全身有滑膩感，乃因漂白水之作用也。

初學游泳者，最先要克服的並非技術問題，而是心理障礙。初學者都怕水，怕喝水、嗆水，眼睛也不敢睜開，初學游泳，首先要克服這些問題。喝水對游泳者而言是家常便飯，就是高手也難免喝水，筆者自學游泳至今，也不知喝了幾加崙的水，包括河水、海水、池水，但未見生病過，或許還更強壯呢！嗆水最難受了，尤其海水，其實多了，你就不會再嗆水了，游泳時都用嘴吸氣，切忌不可用鼻子吸氣，否則您一輩子有嗆不完的水，夠您受了。另一點，下水後眼睛必須睜開，一方面可保持方向，一方面又可克服「黑

暗」之恐懼感，有人游泳連眼睛都不敢睜開，是一大錯誤，眼不睜開，什麼都看不見，心理上就害怕，一害怕就學不到如何游泳了。當然在海水浴時不要睜開，一方面就是睜開您也看不到什麼，再則在海水中睜眼比在淡水中睜眼更難受多了，當您能克服以上三點就可以開始學游泳了。

游泳姿式很多，除了正統四式外，另有海盜式，狗爬式，水底仰臥式等等，或許另有高竿有新招，望能指點指點，以補遺漏。正統四式（——包括捷式、蛙式、仰式及蝶式，一般人都會蛙、仰式，較難學者是捷式及蝶式。



儘量伸直，往後用力撥水，五指併攏，當與身體垂直時再稍往後即可抬離水面（必須抬離水面減少阻力），左右手交替運用，手划一次，脚打四次左右，短距離衝刺時，脚打水次數隨之增加。脚打水時，膝蓋勿彎曲，靠大腿力量帶動雙腿打水，換氣完全在於個人習慣，有左邊換氣或右邊換氣兩種，此式若學好可輕鬆游完一千公尺而不喘氣，筆者就曾在成功嶺游泳池一口氣游了一千五百公尺。海盜式類似捷式，只是頭部一直保持在水面上，脚也有用蛙脚方式踢水者，在海盜片上見到水手之游泳方式，就是此式，因而得名謂之海盜式。此種速度

就速度而言，捷式最快，其次為蝶式、式，最後才是蛙式。筆者是從狗爬式學起，了十幾年了，才會四式，所以學游泳，切不可躁，最初姿式不可有誤，否則積重難返，再改正就困難了。

學游泳前，先要會飄浮，全身肌肉放鬆，再練習手脚個別動作，純熟後再手脚配合，求速度。

先談捷式（自由式），此式前進速度大，操於雙手，脚僅是輔助作用，使身體能飄在水面上，前進時，腰要挺直以減少斜度，使水阻力達最小，身體不要左右幌動，手往前伸時，

百公尺在一分鐘左右，您就可以參加區運了。

蝶式，因手划水，類似蝴蝶雙翼拍撲，故稱之；也有人稱之海豚式，因靠腰部在水中打水，與海豚游泳方式同。此式最困難且最易疲勞，本校目前僅數位同學能游此式。要精於蝶式非要有充沛體力及良好的游泳基礎不可！此式主要在於腰部力量及雙腿，腰部動作要大才能前進，且雙脚併攏配合腰部，雙手同時由後往前插入水中，往腹部後方划水，手划一次，脚打兩次，手划水配合脚打水，則可離開水面往前竄衝，是換氣的時候，通常能游完五十公尺就不錯了。有一投機方式，就是用蛙脚水式

踢水，體力上節省很多，但速度就慢多了。筆者擅長捷式，但曾與蝶式國手拼過二十五公尺，他游蝶式，我游捷式，結果仍慢了他一公尺左右，可見蝶式速度亦快，僅次於捷式。

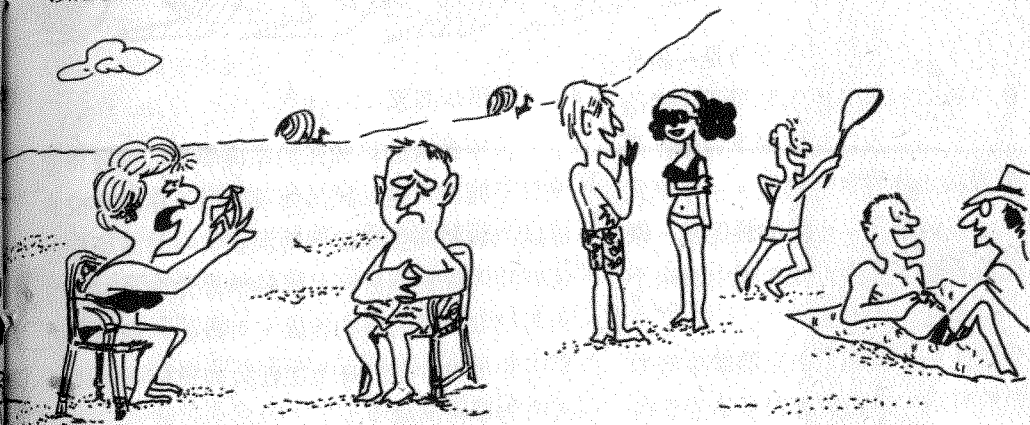
仰式可分單仰與雙仰，單仰與捷式恰好成一八〇度相反。手划水時，儘量伸直，貼耳際往後伸入水猛划，雙手交替運用，脚與捷式打水相同，雙仰則雙手同時划。如果游得精速度僅次於捷式及蝶式。

蛙式，像青蛙泅水故名之。脚與蛙踢水相同，有興趣可到田邊看青蛙如何踢水，包管可以進步神速。手划水可分兩種，一種是長程用

之，雙手伸向前方再向後方划水；常用的另一種是短距離衝刺時用之，雙手向後划一半，雙手掌靠近胸腹部向後猛划，脚則垂直向後踢水，速度則更快。長程游蛙式，划一次手換一次氣；短距離衝刺則可二~三次划水再換一次氣。蛙式在以上各式中是較慢的一種。

以上所述，僅是筆者累積多年「玩」水經驗而得，難免有所誤差，還願各位高手隨時指教，不勝感激之至。

「心專石穿」，沒有一件事能難得了有耐心的人，且不可受挫則氣餒，筆者自小學三年級起在河中玩水至今，已十幾寒暑，無一暑假



間斷過，也嘗在元旦期間下水過呢?!浸在冰冷的池水中，凍得雙手發麻，但下水游幾趟後則不再感到寒冷了，於是養成洗冷水澡之習慣。如此對於感冒就很生疏了。

我喜愛游泳，喜歡在水中那種自由自在飄浮隨意的感覺之中，似乎除了我與水作伴，一切煩惱皆無，豈不悠哉？

「智者樂水」目前已有那麼好的游泳環境，又有游泳社的高手充當教練。同學們，脫下您們的實驗衣來與我們共同地歡樂在水中吧！