

對初學者的游泳指導法

陳在頤

幾乎所有游泳教練與教師均一致同意，在指導一個初學者游泳前最困難的一個障礙必需克服，那就是學者在身體和面孔浸入水中後，對其生理上和心理上的調整。一俟適應水性後，就能在極短的時間內學會游泳。將頭伸入水中屏住呼吸而無不舒服的感覺，這就叫做呼吸的控制。往往有些初學者喜歡在學習游泳時把頭伸出水面；這一點身為指導者必須予以勸服，因為這樣有欠安全，而且養成不良的游泳姿勢，有礙游泳的速度，所以必須學會呼吸的控制。茲將指導法分別說明如后：

一、說明示範

第一步要祛除初學者怕水的心理，大部份人怕水都是沒有依據的，他們怕會沉下去溺死。因此指導員應向初學者保證，祇要在指導員的附近，絕對不會有溺斃的危險。同時告訴他們未學會游泳前，祇准在淺水中活動，這樣任何時間都可以站立起來。作過保證以後就要跟他們約法三章，輪到某某人作某種動作時必須照做，不可推諉。第二步，指導員必須作下列示範，然後讓每一個學者照做。

(一)水不會傷害眼睛，所以頭浸入水中時，眼睛應該張開。

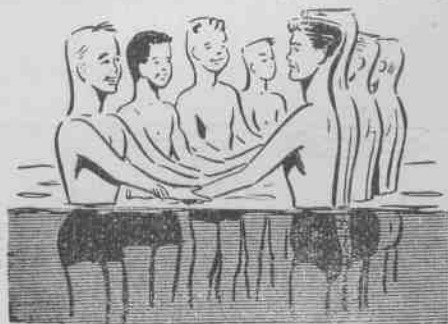
(二)身體是會浮在水面上的，祇要不亂動，放鬆地讓身體浮在水上。

(三)浮在水上時，手和腳可有各種活動的方式，避免身體下沉和使身體漂浮前進。

當學者掌握上述各點事實以後，他們便會開始瞭解學習游泳的一些基本因素。

二、嘗試活動

下面所列學的一些活動，初學者其中的三分之一數都能毫無困難的照做，因此就可以立刻授以游泳的方法。大部份的初學者要反覆練習多次才會熟諳各種動作。那些少

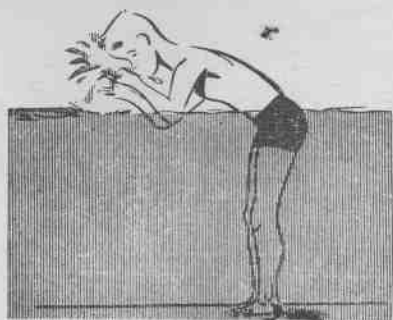


圖一：初學者在水中，一人一組，手拉着手，對面而立。

數學習能力較差的不能一一照做，便要讓他們起來，暫時坐在池邊休息和見習。當第二次上課時，學習能力強的分為一組，學習能力較差的又分為一組，由指導員分別指導，一組活動，一組休息見習。首先令學者二人一組面對而立，在淺水中，手拉手排成一列（見圖二）。開始讓每一個初學者經驗到在水中控制呼吸的方法。

(一)叫每一個學者用雙手拍水洗臉，一如在家中用臉盆中的水，以手拍水洗臉一樣。

(見圖二)

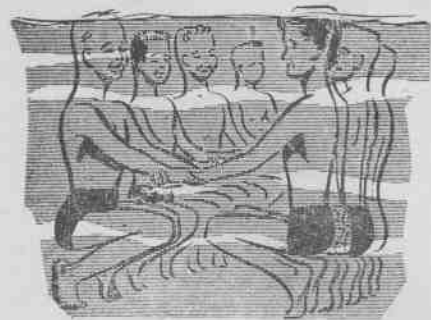


圖二：初學者用雙手拍水洗臉。

(二)叫他們兩人一組手拉手，動令下，「蹲下」，每個人屈膝蹲下，讓頭浸入水中約一、二秒之久，再站立。這種動作要反覆作十次以上，必要時還要增加。堅持每一個人不論頭在水中或水面眼睛必須張開。

(見圖三)

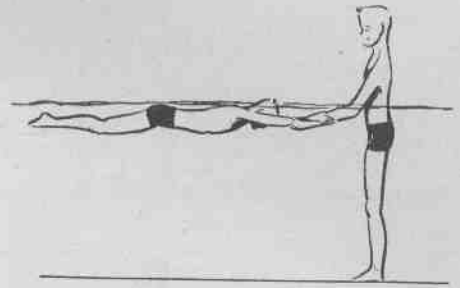
圖三：初學者屈膝，頭浸入水中。



②讓每一對學者示範給全體看，是否每個人都能作，頭是否全浸入水中。

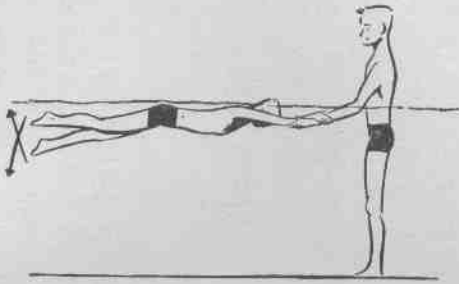
③此後讓他們嘗試頭浸入水中五秒，然後十秒；最後讓每一對學者示範給全體看。

④下面是由每一對的其中一人協助另一個人浮體。先由一數拉住二數的手，讓二數俯臥於水面，頭浸入水中（見圖四）。輪流做，再由二數拉住一數的手，讓一數嘗試。每次嘗試完了，拉手的人要協助浮體的人回復站立之姿勢，然後讓每一對學者示範給全體看。



圖四：一人拉着另一人浮體

圖五：一人拉着另一人浮體



⑤照上項方法練習浮體，不過這次拉手的人要拉着浮體而退後走約十呎。最後幫助浮體者回復站立的位置。所有學者應遵照指導員的命令移動。

⑥第七項與第六項方法相同，不過浮體者加上踢腿的動作（見圖五）。仍舊由同伴拉着浮體者的手，每個人應聽從命令行止。如是嘗試數次以後，指導員應說明並示範從漂浮的姿勢回復站立之技巧。然後由漂浮者嘗試，其同伴逐漸減少協助，直到學者能自己漂浮和站立為止。

⑦讓學者以腳踏池邊漂浮前進，不用同伴來協助。

⑧下面是要學習划水。讓學者成雙行排列，步行到水深至頭部的地點，雙腳微微分開，站在水中，練習雙臂過頭划水（見圖六），俾划水時身體不致向前移動，此時頭部應保持在水面上。

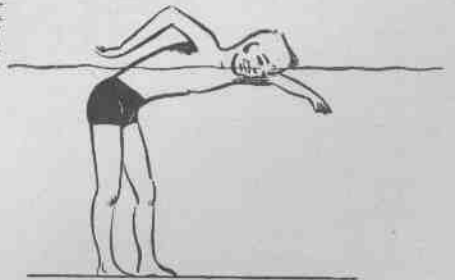
⑨當學者熟習划水動作以後，讓他們重複練習第七項的踢水漂浮動作，再加上手臂划水動作（見圖七），每次讓一排學者練習，另一排見習。當腿和臂聯合活動練習數次以後，學者應該一口氣會游上十至十五呎了。

⑩學者若能以令人滿意的姿勢閉氣游泳後，讓他們嘗試仍舊屏息呼吸，將頭伸出水面游泳。這樣使他們知道自己已能前進，即使頭伸在水面亦然。不過有些學者發覺頭伸在水面上游，他們的腿便有下沉的趨勢。

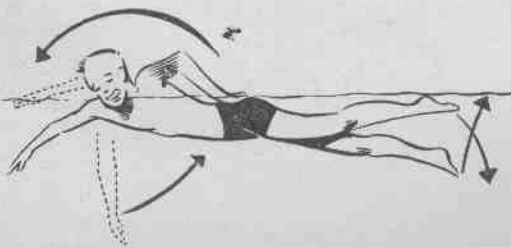
三、仰臥浮體的學習

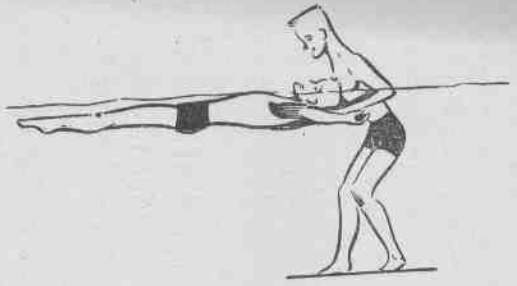
當初學者熟習前述俯臥漂浮前進後，讓他們翻過身來，學習仰臥浮體，並指導彼等背泳的基本技巧。有時，背泳是學習能力較差的初學者開始學習游泳最理想的一種泳姿，特別是針對那些將臉部浸入水中而有困難者為然。指導時學者的隊形與練習俯臥漂浮時一樣（如圖一）。茲將指導過程說明如下：

圖六：一人站着，中水過頭划水練習



圖七：一人站着，中水過頭划水練習





圖八：一人扶持學仰臥浮體

練習時最重要的是扶持者應確保其同伴浮體時身體部位正確（見圖九）。要觀察學者：身體挺直，臀部向上，兩腳併攏，腳趾前指，膝蓋伸直，和頭部向後。當浮者有正確的浮體姿勢後，扶持者應開始逐漸減少其協助，一直讓學者能自己浮起為止。還有一點要注意的，就是浮體者應保持其肺內愈多空氣愈易浮起。

在扶持者放棄協助其同伴前，應讓其同伴練習由漂浮部位回復至站立部位。學者祇要將膝蓋彎屈略舉，双臂向後壓水，身體即可回復站立姿勢。第一次練習時，扶持者應將學者頭部向上托起。

(二) 踢水練習 學者練習仰臥浮體以後（事實上，此種浮體不必太多的練習，身體本來就能自然浮起），便開始學習以腿踢水前進。全體仍兩人一組，一數站立在二數後面，用雙手扶持學者的頭部，指導員勸令下，二數即仰臥水面，一數扶持其頭部徐徐在水中退後走，一俟漂浮部位完成，即開始雙腿上下踢動，雙手緊靠身體兩側。當學者熟習踢水動作後，其同伴應逐漸減少幫助，直至學者能自行推進為止。但此時其同伴仍然要在其旁小心察看，特別當學者預備站起來時為然。學者的頭切不可向水深的一邊，好

(一) 仰臥浮體的部位 首先要導指學者嘗試仰

臥浮體的部位。要這樣做，必須令學者排列二人面對而立的隊形。成讓一數以一手扶托其同伴的頭部，另一手扶托其背部的中央。指導員勸令下，二數應即成仰臥姿勢，由一數用力以扶托其背部的手舉起浮者的臀部。此時浮者應保持其双臂在身體兩旁的部位。然後讓學者舉手過頭，使双臂與身體成直角的部位，（如圖八），此時浮者將會注意到這種浮體的姿勢能獲得更大的浮力。當二數練習這種技巧以後讓其，回復原來站立姿勢，由一數依此程序練習。



圖九：仰臥浮體的正確姿勢

在淺水一端橫過泳池，或由深水處游向淺水。

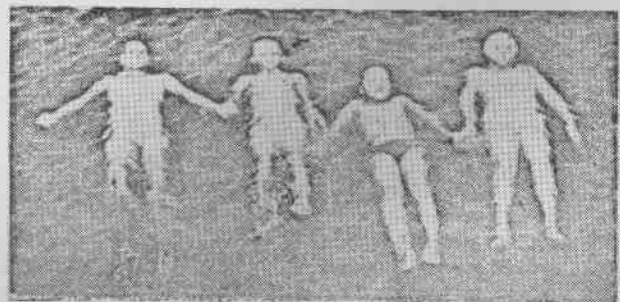
(二) 划水練習 背泳的划水方法極為簡單，一為推水一為划水。開始練習推水時隊形不變，仍為二人一組，當同伴扶持學者頭部練習背泳踢水動作時，讓學者双手上伸至腰部位置，向双脚的方向推水，手的動作略呈弧形活動。這種動作僅限於手用力而已。但學習此項技巧時，双腿應同時踢水。當學者熟習上述動作後，同伴即可不必扶持，讓其自行嘗試。

划水動作的練習方式大致與推水動作相似。學習双腿徐徐上下踢水，或作踏脚車狀活動，双臂同時舉起至腰部位置，然後伸手入水，以掌划水，等双手回復原來位置後，再舉起重複做。（見圖十）

初學者一時不容易學會仰泳，然而它却是一種基本的泳姿。有了上述仰臥漂浮的基礎，再學習仰泳就容易多了。同樣的，學會俯臥漂浮以後，便可開始學習爬泳。有了適當的指導方法，加上耐心和適時的誇獎，初學者如能依據前述步驟練習，應該在練習五次（每次一小時）後，即會屏息游泳約二十呎。假設學者消除了對水的害怕心理，第六次開始即可讓學者嘗試在深水中練習，但不可強迫全體如此作。且每次以一人嘗試為限，池邊應有一個對游泳有經驗的人作為救生員，或由一同伴手持竹竿隨着泳者移動，可增加學者的信心和安全感。

四、人數眾多的初學者游泳指導法

當人數超過三十以上，即應進行分組指導。每組以二十人左右為宜，並遴選一個對游泳較為內行的學生領袖協助指導。每組依序授以各種動作，學習能力較差的集中一組，能力中等的又一組，能力較優者又一組，由指導員輪流至各組指導觀察，特別對能力較差的一組多加輔導。每組練習時各佔池邊的一方，互不干涉，實施此法前，對學生領袖應有事先的訓練，俾能盡領導的職責。



圖十：學者練習仰臥浮體及踢水

五、間歇訓練法

多年來，游泳教練採用各種不同的訓練法，以圖改進學習游泳者的能力。近年來，世界各國游泳教練均應用間歇訓練法來改進泳者的技能，很多人懷疑對初學游泳者是否應採取這種訓練法。然而在美國喬治亞大學，過去十餘年來，每次上游游泳課時均採用此法，具有輝煌的成就。間歇訓練法是以最基本的學習理論為基礎。第一、學者要想學好某種技能，他必須親自學習這種技能。不論他聽了多少口述的講解，看過多少次示範動作，他亦可能看過電影或幻燈片的動作示範，甚至他的教練是這方面的權威人士，如果他不親自入水嘗試，將永遠學不會游泳的。第二、學者若想儘快學會某種技能，在指導者的輔導下，他必須經常反覆練習此種技能。同樣一種能力，經過一次又一次的重複練習，必能加強其學習能力。泳者運用大量的時間，重複學習各種動作，則進步必定神速。例如一小時的游泳課，學者真正練習的時間祇有三十分鐘左右，如果採用間歇訓練法的話，學者可在廿五公尺的泳池上來回游上二、三十次，或單程游上四、五十次。如果一學期上課二、三十小時，則練習次數便很可觀，學者怎麼不會進步呢？茲將實施此項訓練法所需設備及實施步驟說明如后：

(一)設備 二十四或三十吋有秒針的時鐘兩個，懸掛在池的兩端。

(二)步驟

1. 將全體學生平均分為若干組，每組五至八人為宜。組數多少視水道的多寡，場地大小而定。
2. 每組指定一人為隊長，他的位置應在全隊的中間。
3. 令學者進入池中淺水部分，面對池的彼端或池中的某定點。如果係五十公尺池子，則此定點的水深不應超過一個人的身高，能讓學者站立時頭露在水面為度，其距離以不超過三十或四十呎為宜。
4. 指導員應向全班說明練習的方式及距離，最好作一示範動作，例如：俯臥浮體，踢水，屏息呼吸作爬泳，划水不踢腿，仰臥漂浮踢腿，仰臥漂浮划水而不踢腿等。
5. 指導員說明如何使用秒鐘，此項秒鐘應放置在泳者的左或右方。
6. 指導員宣布各組人員各就各位，預備開始練習。

7. 當秒針走至60時，隊長下令第一組人員出發；秒針走至5時，下令第二組人員出發；秒針走至10時，下令第三組人員出發，第四組秒針走至15時出發，餘類推。年幼的學者，或初學者出發時間可酌予延長。起先間歇時間以六十秒為宜，逐漸減至四十五秒，如果游泳距離為二十五公尺，每組游泳時間約需一分鐘，則每組出發之時間可延長至十秒鐘。

8. 如是重複練習，直至每組游完來回四次，然後可略為休息。這種訓練方法是成功的，端賴各組學者是否能注意隊長發出的動令而定。

9. 如果指導員要想解釋或說明另外一種動作時，最好能在三十五或四十秒內說完，俾各組可有十五至廿秒的時間準備出發，否則就要再等一分鐘，待秒鐘再走到60時才能發出動令了。

10. 可按上述方法實施，直至全部技能數完為止。每次上課最好能選數種技巧實施間歇訓練，俾有復習的機會而達到進步的目標。

實施間歇訓練法時，指導員可在短短的時間內，讓學者有充份的機會練習。甚至指導員要矯正學者姿勢時，亦祇能利用十或十五秒的時間作簡短的提示，例如：「腳趾應前指」、「頭略向上，臉部在水中」、「手再伸向前方一點」、「手臂下划時要彎曲」以節省時間。

顯然的，學者當中一定有若干人較為傑出的，這種訓練法可鼓勵較差的學者與較優的學者競賽。如果指導員採用此種訓練法，必然因為學者進步神速而感到欣慰。但記住，說話的時間儘量減少，讓學生游泳的時間儘量增多。

當學者能夠閉氣游上二十呎以後，便可開始學習各式泳姿的技巧了。