

入水能游(65)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2014年10月5日

## 2014 第二屆香港水中健體比賽 10月26日維多利亞公園泳池見

首屆香港水中健體比賽去年在新建成之觀塘泳池成功舉辦後，大部分參賽者都向大會強力表達了續辦之願望，與會嘉賓亦表示將大力支持繼續舉辦這項極具意義之活動。香港游泳教師總會遂抱著虛心學習的態度，懷著熱烈推動「水中健體操」的願景，肩負推動全民體健的使命，將於10月26日下午2時舉辦「第二屆香港水中健體比賽」。吸收首屆之經驗，第二屆賽事移師到新建成之「維多利亞公園泳池舉行」，期望能為參賽運動員及觀眾提供更理想的場地。新建的跳水池池底可升可降，大會為較年長及身材精幹的參賽者把水深由原定的1.2米升為1.1米，希望他們更能發揮，而觀眾席及燈光亦較上屆有所提升，希望能夠為參賽者及觀眾做到盡善盡美。大會更榮幸地邀請了「深圳大學水中健體操」代表隊出席，與香港各隊伍交流並建立友誼。「深圳大學水中健體操」代表隊在全國水中健體操比賽表現出色，定必能夠為觀眾帶來驚喜。現誠邀大家出席支持，免費入場，在此謹祝2014第二屆香港水中健體比賽成功！

### 與天同「泳」

「輕浮碧海綠水間，展身隨波飄盪間，仰望藍天白雲過，四看風景如仙班」，只有仰泳(背泳)才可帶給你如斯安逸並與萬化萬冥合的感受！四款泳式之中，唯獨背泳才能讓你面向天際而不用埋首水中，只有背泳才能讓你隨意呼吸而不受動作的羈絆，只有背泳才能讓你四肢自由發揮而盡情享受暢泳的樂趣！話雖如此，其實背泳並非一個普及的泳式，前文所述只能引伸於「基礎仰泳」而非「競賽仰泳」。「基礎仰泳」與「競賽仰泳」對動作的要求大相徑庭，前者自由自在而後者則一絲不苟要求嚴謹。一般游泳教學以「競賽仰泳」為主，然而筆者一向都以安全，實效以及舒適為游泳教學宗旨而因材施教，在此呼籲同道們不容忽略「基礎仰泳」的傳授，不容忽略「基礎仰泳」的優點，好讓泳友們能享盡「背泳」的樂趣。

跟據文獻記載，考古學家在4000年前之古埃及墓穴的浮雕中已發現不同姿勢的游泳圖案，可見背泳亦可有悠長的發展歷史。時至1794年開始出現完整的文獻，紀錄了有關背泳的技術。最初的背泳可用「倒蛙泳」去形容，即兩臂同時划水和兩腿同時登夾，左右對稱，真的把蛙泳倒轉，肚臍面向天空便成。此泳姿非常之容易上手，更具有拖拉、運載、浮水、回氣、自救救人的實際用途。不難聯想起早其人類如何利用此泳姿去克服河川湖海的挑戰，讓游泳融入生活之中。1900年第二屆奧林匹克運動會，首次把背泳列為游泳比賽項目，當時仍以「倒蛙泳」進行比賽。1912年第五屆奧運會，美國選手H.赫布納以「倒爬泳」的方法，兩臂交替划水和兩腿交替踢水互相配合而奪得冠軍，開創了現代「競賽仰泳」的新里程。由於「倒爬泳」的速度遠遠拋離「倒蛙泳」姿勢，因而導致「倒蛙泳」的退色而絕跡於比賽場上。

「倒爬泳」的技術自 1912 年開始一直較為穩定，而比賽賽例延至 80 年代才有較大的改變。90 年代初泳手們領略到在水底下以海豚式打腿，更能降低水阻及提高推進效率從而增加速度，遂開始在背泳賽事中以海豚式打腿作長距離的水中潛泳。此舉實在令背泳比賽變質，並由於潛泳閉氣過久而影響泳員，國際泳聯遂於 1989 年立例限制起跳及轉身後潛泳不可多於 15 米之距離，把背泳比賽從「潛泳」之歪理中重納正軌，可讚！1992 年國際泳聯更解放了背泳轉池必須以手觸碰池邊的限制，容許泳員臨近池壁轉身前可從背浮動作，作 180<sup>0</sup> 轉身改為平浮向前，並可輔以一次划臂動作以「半跟斗」式轉池，泳員可以雙腳觸池壁，跟着蹬出以背浮潛泳 15 米後，頭部必須露出水面繼續臂腿動作前進。筆者百思不得其解為何背泳比賽又可容許捷泳式的「跟斗」轉身，若然不是著眼世界紀錄的改寫而提高轉池效率，甚或只為提高轉池技術的可觀性，實在找不出其他更合適的理由了。2005 年國際泳聯就背泳出發亦作出了修改，以往限制泳員在水中起步時，手拉起跳台之時，其腳趾必須放於水平線以下，改為容許泳員腳趾露出水平線之上，此舉令泳員更能有效發揮向後飛翔之彈跳力，亦減少了犯規的爭拗，可讚！

上文提及背泳並非一個普及的泳式，其實背泳之難難在欠缺鍛練之誘因！人總是喜歡眼向前望而奮勇直前，然而要你「背道而馳」眼往後望而倒後前進，感覺實在不太自然，降低了鍛練的興趣。背泳之難難在客觀環境之諸多限制！泳池縱使提供安全游泳環境，奈何使用者眾，向前泳進尚要一眼關七免得碰碰撞撞，在泳池練習背泳最好闢出專用泳道以策安全，增加了鍛練之障礙。背泳之難難在「水感」之要求皆比捷蛙兩式為高，技術掌握精準才能發揮速度及續航力，否則舉步為艱，特別是如果下盤功夫做得不好可令你下沉而不能平浮水面。不過，只要有恆心，萬難自能克服，學習「基礎仰泳」與「競賽仰泳」自有良方。