

入水能游(69)
陳保祿
香港游泳教師總會首席講師
2015年1月25日

2015 第十屆香港水 3000 公尺水上安全長途暢泳開始報名

每年5月1日舉行之『香港3000公尺水上安全長途暢泳』昂然進入第十個年頭，現已開始接納報名，上限為2500位參加者，誠邀各位有志推動水上安全之同道齊心參與。為慶祝十周年紀念，大會特別設計精緻生肖獎牌致送各泳員以茲獎勵。今年大會更把『第十八屆全港拯溺隊沙灘大匯操』及『沙灘競技賽』安排於同日舉行，全港各區拯溺會將派出精英，以威武之隊形，整齊的步操，顯示深入險境拯救生命的氣量，發揚英勇救人的使命感，為泳季開鑼水上安全工作打響頭炮。多個水上運動團體亦將參與水上安全推廣展覽，更為大眾提供各式攤位遊戲。香港游泳教師總會及香港拯溺總會將聯手，盡力為大家帶來一個極具意義及精彩絕倫的『香港水上安全日』，與大家攜手向廣大市民宣傳『水上安全』，希望能達至『泳者自救救人』的目的，造就『水中零意外』的宏願。

基礎仰泳

「基礎仰泳」有別於「競賽仰泳」，前者可用「倒蛙泳」去形容，兩臂同時划水和兩腿同時登夾，甚或平浮水面只單獨移動雙臂或單獨登夾雙腿亦可，更可手臂雙腿輪流操作，沒甚麼規範，最好是雙臂或雙腿動作能左右對稱以便保持直線移動，真的把蛙泳倒轉，肚臍面向天空便成。而「競賽仰泳」則以「倒捷泳」去形容，同樣「車輪手」配「揮鞭腿」，雙臂講求精準移動軌跡，出水入水角度、手掌及手指移動方向更有諸多要求，兩肩轉動要與上身及划臂動作配合得宜，腰部與臀部成水平，雙腿與水平成銳角，踢動時配合身軀左右滾動，方能發揮速度。

「基礎仰泳」不單只是「競賽仰泳」的入門初階，由於簡單易學與低體力要求，而且更沒有呼吸動作的負累，絕對是幫助初學者建立在水中活動信心的重要課題，亦是讓泳者在水中回氣自救的泳姿，其效用不容忽視。還記得年青時曾參與「雙人自救泳」比賽，就是要求一對拍檔，分別用「基礎仰泳」及「蛙泳」，你上我下，你推我撐，從淺水灣右方之「熨波洲」起步，以「拯總」為終點，距離大約千餘米。全程二人要保持接觸不能分開前進，否則犯規。俯浮向前方推進的為主力，多以「蛙腳」為主打向前撐，仰浮者雙手輕按拍檔肩膊，順勢以「基礎仰泳」的「反蛙腿」向後撐，而兩位拍檔可隨時交換位置回氣休息。此項比賽模擬兩人流落大海，在沒有浮物依賴之下，雙人施展互救互助之法，真實地體驗「基礎仰泳」的效力及可用之處。當然，比賽必然要講究求勝之術，拍檔間如何協作，利用水流，選用最短路線，如何把水阻降到最少，如何雙方協調最佳的發力點，發揮強而有力的蛙腿等等都是致勝的竅門，確實是一個極富挑戰性及訓練求生意志的賽事，可惜已停辦多年了。

「平浮後立定」及「仰浮後立定」是引導初學者習泳最早及必須經歷的練習，好讓初學者在俯浮及仰浮後都能自信地站在水中，開展其他的訓練。「基礎仰泳」練習必然是完成「仰浮後立定」的跟進課程，因為泳者面部可不沾水亦可自由呼吸，配合輕微的手腳動作，就可浮在水面移動，大致一節課便可完成，可給與初學者很大的成功感。「仰浮後立定」教學練習從雙手抱浮板蹬池底作背浮開始，身軀向後衝時腰部及下肢要盡量保持挺直，腳尖要蹬直以減低水阻並使身體更能平浮水面。當滑翔速度慢下來時可準備回復站立姿勢，上身只要曲腰向上滾動並開始屈膝向下收腿，身軀自然轉向垂直，着雙腿腳板慢慢平踏池底回復站立，動作便可完成。大家不容忽視其難度，由於緊張或曾有溺水經歷，初學者最常見問題是「跌腳」，切記安排兩人一組，一個練習，另一位在則扶持，以策安全。持板平浮純熟後便可進行「徒手背浮後立定」練習。學員照樣蹬池底作背浮滑翔，雙臂首先可放在身旁兩側，立定前雙手向下壓水，上身曲腰向上滾動屈膝收腿，立定動作完成。再進一步時可提高雙臂夾於耳旁，立定前雙手向下壓水，屈膝收腿完成立定動作，又進一大步，可以加點兒動力，引入「基礎仰泳」了。

「基礎仰泳」的教學練習分為兩部份，先「腿」後「臂」。由於是初學者，腿部動作以簡單沒有要求為主，着學員背浮後屈膝把腳板向外「撐」再把雙腿合攏便成。初時可輔以浮板讓學員較能專注「撐腳」，掌握了動力便可放棄浮板把雙手放在身旁「自由行」。單單背浮撐腳已足以令初學者開開心心玩水，跟着便可學習臂部動作。臂部動作亦以簡單為主，着學員完成「撐腳」動作後，先讓自己在水面滑行一段，然後把放在身旁的雙手在水中向上舉至肩膊作「投降」狀，再把手掌向外及向下推至大腿兩側便成，然後再重複「腿」「臂」循環，次數漸進增加，「基礎仰泳」教學就是這麼簡單地完成了。技巧純熟後，背浮信心增強後，簡單的「基礎仰泳」還可加上一些有趣的進階元素，例如增加臂部動作之難度，可要求學員凌空舉高雙手只靠「撐腳」推進；亦可引入凌空回臂，把雙手盡放頭頂遠處入水作「扒艇」狀；甚或雙臂放在身旁以「搖櫓」方式推進；又可着學員「腿」「臂」齊發等。只要導師門肯花點心思，簡單而刻板的練習都可變成有趣而開心的一課！