

入水能游(71)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2015年4月5日

仰泳如何能浮得好

上一期分享了很多有關競賽仰泳的「難處」，並大膽確立了初學仰泳者越游越沉的成因，「主犯」是仰浮時身體位置錯誤，「共犯」則是踢腳不善及推進力弱。「仰浮」與「仰踢」絕對是競賽仰泳的成敗關鍵，過了這兩難關才可進入如何推進、如何游得矯捷的另一關口。與捷泳的「平浮」及「揮鞭腿」能相互呼應截然不同，「仰浮」與「仰踢」不能互補不足，兩個動作都要分別達標才能讓你展開手部動作的練習，才能讓你發揮手部動作的推進威力，何解？因為，若然「仰浮」不善，整個身軀必然沉在水裏，就如入水的船，必然越駛越沉，縱使你腿部功夫如何精煉，根本發揮不來！另一方面，縱使你「仰浮」了得，但「仰踢」乏善足陳，則有如「拖錨行船」，豈能讓你輕浮碧海，反而令你舉步為艱。若然你自覺仰泳未能到家，你可願意從頭起步，由「仰浮」練習再開始，一關未能達標，千萬不要心急闖下一關啊，成功絕非輕易呢！

用文字去形容「仰浮」可謂非常簡單，身體成流線型平浮水面便是。可是要成就這動作可謂艱巨，但每每為授泳者與習泳者所忽視，急於進行「仰踢」而自以為可與「仰浮」同步練習，因而導致基本功不穩，反而因快得慢，阻礙進度。標準「仰浮」的成功指標在於身軀的三點：第一點在「耳」，第二點在「胸」而第三點在「腳尖」。大家先要明白，頭的位置主宰了頸項以下的姿勢，而「耳朵」位置則是頭部應如何「枕」在水面的浮標，我們要把耳朵僅僅浸於水平面之下便恰到好處。耳朵露於水面代表頭部過高，頸部及至上身向前屈的幅度將會過大而阻水，是失敗的原因之一。相反把耳朵過度沉於水下，則代表仰頭過度，前進時引領身軀像潛艇般潛到水裏，失敗！第二點，「仰浮」時，要「展胸凸腰」，自己感覺到胸部以至上腹「浮」於水面才可謂達標。不妨嘗試在「仰浮」時，在上腹放上一塊浮板，看看你能讓你的上腹承托浮板多久，當然維持的時間越長越好。第三點在於「腳尖」是否能蹬直指向後方九點鐘的位置，而「腳尖」指向10點至12點位置都是失敗的動作！可著友人把浮板放在腳面上方，若然你的「腳尖」觸碰到浮板便要改善，直至腳面能觸碰浮板才能達標呢。

「仰浮」的教學練習打從「仰臥平浮後站立」開始。授泳者不應假設你的學員必然能從「仰浮」姿勢回復站立姿勢，為了安全起見，都是重溫幾次較佳。教學詳情，大家可參考「引導初學者習泳篇」，在此稍作提示便是。「仰浮」的重點教學練習是「蹬池滑翔」。學員雙手扶池邊，雙腳提高穩固在池壁上，雙腿著力蹬出，並同時放開雙手，注意保持上文所述的三「點」位置讓身體平躺於水中，順著衝力讓身體以水平流線姿勢在水面滑行。初時可把雙手貼於身旁兩側，專心感受「耳朵」、「胸腹」及「腳尖」三點位置，待衝力慢慢消失才回復站立姿勢。謹記呼吸要舒服自然，下肢位置可較上腹微低於水平之下，要重複練習直至能自我掌控及調節「三點」位置才可跨越至另一個動作 - 「雙手伸展蹬池滑翔」。

「雙手伸展蹬池滑翔」能給與習泳者很大的成功感，因為身體平浮的姿勢與仰泳一致，大有成功在望之感。不要輕看此動作，「雙手伸展」亦講求一定的功架，要先在陸上進行練習才可在池中實戰。學員在陸上直立，雙手垂直，左右手掌在下腹前互疊，那邊的手掌放在前方不打緊，重點在於疊在上方手掌的拇指要緊握下方的手掌，讓雙掌緊扣。然後，由互疊的雙掌帶領提高雙臂，雙臂提高後其位置要在耳朵下方而「後枕」則緊貼雙臂之間。手肘、前臂以至雙掌都要蹬直才算達標。此時整個身軀便「筆直」成流線型，可嘗試倚在牆邊完成此動作，看看能否與垂直的牆身比美，若然以此姿勢在水中前進，可有功架啊！大家可要小心，這動作對肩膊可做成不少壓力，年輕者或雙肩柔韌性強的較容易應付這動作。年長的或肩膊有傷患者則要量力而為了，授泳者以及學員都要留意，否則可增添不必要的損傷。進行此陸上或水中練習前，足夠的熱身及「拉筋」運動不能減免。

陸上動作調整至滿意之後，便可在水中實戰。「雙手伸展蹬池滑翔」有兩個起步方法，第一個是「蹬地底」，第二是「蹬池壁」。前者衝力較低而平浮時間較短，不過較容易完成。要注意的是「蹬地底」後不可將身體大力「撻」入水中，要讓身體輕輕平浮水面借其衝力向前飄浮，再專注感覺上文所述身體「三點」的姿勢是否達標。筆者再三強調要「感覺」，正正要培養學員的「水感」呢。很多學員進行此項練習時，促意把身體「撻」入水中，做成水花四濺，更像「深水炸彈」般轟入水中，那怎可平浮，怎可滑翔呢，失敗！「雙手伸展蹬池壁滑翔」是仰浮姿勢教學的「畢業」練習，起步動作與最初的「蹬池滑翔」並沒有分別，但起步後雙臂不是放在身旁而是伸展放在頭上完成滑翔動作，這可要用上不少心血才能暢順地完成，才可進入下一環「仰踢」練習的新挑戰。