

入水能游(70)  
陳保祿  
香港游泳教師總會首席講師  
2015年3月3日

## 競賽仰泳

基礎仰泳易，競賽仰泳難，這是鐵一般的事實！要學好競賽仰泳都要講求幾分天份，天生肩部的柔韌性強的，對水的掌控即「水感」較為敏銳的，浮水能力強的，皆是競賽仰泳運動員的好材料。背泳的推動力大多倚靠手臂的推進，柔韌性強的肩膊較易發揮上肢肌肉的力量，讓雙肩帶動身軀隨手臂划水而滾動，發揮最遠及最強的划水路線，仰泳推進的效果必然較為優勝。

「水感」方面的考量，因背泳手臂的划水動作非常繁複，拉水及推水路線殊不簡單，大部份分析仰泳臂部動作的文獻都以複雜的文字表達手臂移動軌跡的3維狀況，艱澀難明。若然泳員本身「水感」較為敏銳，輕易領悟身體與水的互動關係，能自然地利用「水阻」去發揮動力，把艱澀的推進理論及繁複的動作昇華至自覺自發與水為友，把阻力變為動力，必然能勝人一籌。

有關浮水能力對學習競賽仰泳的影響，眾所周知「浮力」因人而異，根據簡單的物理知識，身體密度越低，浮水能力越高；而浮水能力越高，仰泳的身體平浮狀態必然較易維持，泳術的學習與發揮必能較易體現。小童的「浮力」較成年人好，而女士的「浮力」亦較男士為佳，「脂肪」形的較「骨感」形的浮力強。若能知己知彼，對仰泳的教與學皆有正面的影響。天份固然重要，但絕對不能抹殺後天的鍛鍊培訓及將勤補拙，亦可成龍成鳳的硬道理。

仰泳標榜可自由呼吸，標榜呼吸時沒有與身體上肢動作配合換氣的限制，可是現實當中最為仰泳學員氣餒的卻是呼吸問題！游仰泳時鼻子總是入水而令呼吸困難，浪花不知何時從四方八面打來，令學員嗆水而呼吸不順，學員越游越向下沉，終於沒頂而要改變泳式，縱使手腳並用而總是原地踏步越游越慢。總括而言，續航力不足，游得不暢快不舒服！上述都是曾經嘗試學習仰泳者的痛苦經歷！你有同感嗎？你可有勇氣面對挑戰，有系統地克服困難，向中國的趙菁(50米背泳世界紀錄保持者)學習，馳騁泳道之上？

先談病因，分析上述各項困難的原委，再處方教學練習使能固本培原，打好仰泳技術基礎。鼻子為何入水？學員不可以為仰泳可自由呼吸便忘記了游泳時要「口吸鼻呼」的基本功，若然鼻孔只作呼氣之用，就算潛在水中也不會讓水進入鼻孔，深信若能守好這原則，鼻子入水不難解決吧！

水從四方八面湧到面上而令你嗆水的問題亦非很難解決，原因多是頭部位置過分向後仰，前進時讓水蓋過面部從而令你嗆水，這現象大至由於泳者不能眼望前端而缺乏信心，自然把頭部仰後，希望能看清楚前進方向所致。泳者只要適當地調整頭部的位置，把視線垂直向上望，集中於11點至12點的位置便可得到改善。平浮不足，當然亦可導致頭部位置太低，從而被水打到面上，要改善便要從浮水基本功做起了。擠迫的泳池狀況當然亦有影響，試想多人同池習泳或暢泳，同時「興波作浪」，為仰泳技術尚未成熟的更像小艇在驚濤駭浪中前進，怎能安心，大大影響初學仰泳者的興緻，專池專泳道練習仰泳，談何容易！

初學仰泳者越游越向下沉，終於沒頂無法前進而要改變泳式，亦是令人氣餒的經驗！這可涉及多個原因了。仰浮位置錯誤是「主犯」，踢腳不善及推進力弱則是「共犯」。仰浮時眼望下肢踢腳情況是初學者的通病，昂頭不足而導致身體嚴重向下傾斜，身體「坐」於水中多於「浮」於水面，因而自我構成巨大的「阻水牆」。泳者越發力踢腳前進，越增大前進阻力，越讓你更快地下沉而無法前進。踢腳不得其法，屈膝過度而自我創造下潛動力，必然越踢越沉。手腳泳姿錯誤錯配，只見水花四濺而推進乏力，當然下沉。一切要從基本功培訓再起步了。

初學者縱使克服了仰浮的挑戰，手腳並用而狀似有板有眼，可是越游越慢而終於原地踏步，真令人失望！很多人比喻仰泳與撐舢舨無異都是背向前進，而仰泳臂部動作就如撐艇一樣，此念差矣！筆者認為撐舢舨的「掌」是硬邦邦的，欠缺一點靈氣，用多少力得多少功，縱使你用力不當，頂多令舢舨停留不動而不會下沉。仰泳者的手臂在水中推進則像駕馭駿馬之韁繩，善騎者足令人馬合一，否則人仰馬翻。同樣，仰泳之手部動作非常繁複，左右肩膊還要帶動整個身軀適時配合滾動才能「人」「水」合一，發揮前進之力，否則「不進則沉」了！