

入水能游(76)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2015年9月6日

仰泳踢腿教學法

仰泳並不是學習游泳的入門泳式，因此其教學法異於捷泳或蛙泳，大可省卻一些針對初學者的初階練習，例如：水體適應練習、閉氣練習、閉氣平浮練習及平浮後立定練習等。不過，由於仰泳是「倒車而行」的泳式，前進過程不在泳者視線範圍之內，學員更難掌握其「領空」的情況，因此練習時「安全」的考量則比捷泳及蛙泳更為吃重。集體教學時，課堂紀律更需嚴謹，練習時學員與學員間必需有足夠之距離以避免發生身體的碰撞，謹記手腳推進時非常猛力，若然學員間距離太近，手打腳踢，後果堪虞，安全為上！由於學員仰浮水面，隨時可與教練員眼神交流，導師的「教學位置」應該更加靈活，充分發揮「身體語言」，即時矯正學員動作，促進有效之教學。學員到達池邊前，教練要有足夠時間提示學員「收油」以免撞到池壁而受傷。上述看似簡單，可是常為教者所忽視，多加留意吧！

陸上講解練

仰泳踢腿教學從陸上講解、陸上示範和陸上模擬踢腿練習開始。筆者主持「準游泳教師」實習考試時，發現有些考生需要改善的地方，包括「教學位置」欠佳、示範欠認真、觀察及糾正學員錯誤不足，一些現職的同道在這幾方面亦可有改善空間呢！很多導師愛惜學員，讓學員坐在池面聆聽講解及觀看示範，奈何踢腿講解及示範，教練皆坐著進行，「學」與「教」都在同一視線，平面又怎能看得清楚？何不讓學員站立，居高臨下觀察學習呢！講解及示範要認真處理，對幼小的學員動作宜多，講解宜少；成年學員則著重理論分析、動作解構更要到位，要因材施教才能突顯教師的風采。學員在陸上模擬踢腿時，要逐一觀察，逐一給與改善要求，謹記適度的「讚賞」是學員增強信心及積極性的動力，一句「Good」必不可少，絕不吝嗇，成功教師的「金句」呢。踢腿動作教學重點在此略過，因為在前一輯已詳細討論，大家可作參考。

池邊踢腿練習

陸上模擬踢腿練習過後，便可到池邊進行踢腿練習。讓學員坐在池邊，雙手放於身旁或後方以支撐及穩定上身，著學員由腕關節發力，讓雙腿輪流上踢下壓。踢腿時有別於捷泳踢水，仰泳踢腿幅度較捷泳深，捷泳踢腿時可鼓勵讓其水花四濺，仰泳踢腿時腳尖卻盡量不要露出水面，反而以沒有踢出水花為準。背泳池邊踢腿練習，適宜在高水位泳池(水位與池面相約)進行，或坐於池中梯級亦可，務求練習時整個下肢能浸在水中進行，以能模擬平浮踢腿時的情況。此項練習既可鍛鍊準確的踢腿姿勢，讓學員熟練而習以為常，更加可增強下肢的力量，因此視為必須的基礎練習。導師要注意自己的教學位置，千萬不可站在學員背後發號施令，因為你的學員看不到你，亦聽不清楚呢。教師與學員最好成直角位置，一來學員能看到教師，二來亦清楚知悉教師的提示，從而修正踢腿動作。

浮板協助浮身踢腿練習

當池邊踢腿動作純熟而耐力有所提升後，便可讓學員落水準備作浮身踢腿練習。捷泳及蛙泳可作雙手扶池踢腿練習，有些人順理成章亦要求學員仰浮雙手後翻扶池進行踢腿練習。筆者反對此練習方法，因為踢腿的推動力能使到頭部撞向池壁，危險！亦有人著學員頭枕池邊進行踢腿練習，此舉更使頸部承受很大壓力而容易受傷，危險！正確的仰浮扶池練習是單手在腰間位置扶池邊，絕對不是雙手扶池邊，另一隻手則扶持浮板幫助把身體平浮才對。當平浮的身體與池壁成銳角，而且與前方同學保持安全距離，便可以開始作定時或定量的踢腿練習。左右手要交替扶池進行練習。由於學員一手借助浮板而另一手扶著池邊，此舉提供了足夠平浮之力，他們便可專注踢腿工夫的改進，只要踢腿姿勢正確及適時發力，適時放鬆，學員將會漸漸會覺得踢得越來越輕鬆，從而達到增強腿力之既定的目標。當然平浮時不要忘記「展胸凸腰」而耳朵僅僅浸於水平面下才為之正確。此項練習的進階版，是放棄手持浮板以增加其難度，初期可讓輪空不需扶池的手臂作搖櫓動作增加浮力，後期可要求學員把手臂貼於身旁，考驗踢水的能力。

集體進行上述練習時，謹記學員之間要有足夠之空間，以防踢傷同學。學員未純熟時，最好是安排兩人一組進行練習，站立輪空的一位作為「護法」，既可照顧踢腿之學員讓他安心練習，亦可避免碰撞意外。另一方面，筆者曾親睹授泳者以手承托學員腰際幫助其平浮，在此敬告諸位此舉萬不可行，特別是異性學員更是瓜田李下，容易被人錯怪「非禮輕薄」之嫌，小心為上！（待續）