

入水能游(75)
陳保祿
香港游泳教師總會首席講師
2015年8月1日

鍛鍊仰泳腿功

所謂「台上一分鐘，台下十年功」，要增強仰泳踢腿功力正如練習其他泳術一樣，沒有捷徑可尋！只有練得其法，只有努力加努力，只有練習再練習，功力才能有所增長。很多泳友的捷泳與蛙泳游得很好，奈何背泳總是強差人意，全因缺少鍛鍊而已！大家可知自己的捷泳及蛙泳踢腿功力，其實在暢泳或練習中不知不覺已累積了數以萬計踢腿次數的練歷，而背泳踢腿，你又踢上了幾多次呢？從泳池使用的客觀條件上，練習捷泳、蛙泳甚至蝶泳的踢腿遠較練習背泳容易得多。「倒車而行」始終對練習背泳構成很大的障礙，在公眾泳池及使用率高的泳池就更為難了。因此，好的練習環境是鍛鍊背泳踢腿甚至整個背泳的成功關鍵，泳友最好選擇在使用率較低的時段練習，若能在練水專用的循環泳道練習就更為方便了，專設泳道甚至私家泳池當然是上佳的練習環境啦。大家亦可考慮「垂直踢腿練習法」作為權宜之計，在泳客眾多的泳池亦可作有效的練習而不太阻礙其他泳友，何謂「垂直踢腿練習法」，容後再交代。好的練習環境得來不易，泳友要好好珍惜分秒，了解踢腿的基礎技術，掌握正確的練習方法，以提升踢腿的功力。

先談背泳踢腿基本功。開始的準備動作，下肢要平伸，足尖蹬直，並稍為向內，行內術語以「內八字」形容起動前的姿勢，此準備動作對身軀作流線型平浮產生了正面的影響。踢腿時由臏關節即「臀部」發力使雙腿上踢、下壓地交替踢動。六次踢腿配合上肢左右手各划動一次為一組的循環動作。上踢時，足背及小腿的正面將水向上及向後推，是前進動力的主要來源，要使力地向上踢。下踏時，腳掌及小腿背面放鬆向下壓水，為泳者提供了向上之浮力，下壓時更要順勢讓膝關節微曲，像「拉弓射球」般為跟著的上踢動作提供助力。整個過程，腳掌要盡量伸展而腳尖向內移，此舉增加了接觸水的平面，從而提升了打腿效果。臏關節、膝關節及踝關節皆要放鬆，作「揮鞭」式的踢動才能有效地前進。相反，若然直腿上直腿落就只有原地踏步，下肢必然向下沉，怎踢都不成了。打腿動作必要快而連續，寧可調節踢腿深度也不可停頓，稍一停頓身體便容易下沉從而破壞身體的平浮情況，大忌！全式配合時，下肢踢動時更要配合上肢划水，隨身軀左右滾動而轉向，才算完美的動作。

紙上談兵當然容易，但實戰時踢腿動作能完美地發揮則要倚賴「五強」而缺一不可。所謂「五強」是(一)下肢力量要「強」才能提供足夠的推進能力。(二)下肢耐力要「強」才能提供持久的踢腿動作。(三)下肢柔軟度特別是踝關節要「強」才能發揮「揮鞭」作用，做出完美的動作。(四)節奏性要「強」，要均速不可時快時慢、時踢時停，才能配合上肢的划動。(五)腰臍扭動性要「強」，才能配合上肢划動，讓整個泳式能充分發揮。

針對上述頭「三強」的鍛鍊只有多踢多練，別無捷徑，當基本動作練上一定水平，便可引入「垂直踢腿練習法」及「短蛙鞋踢腿練習法」作「三強」鞏固練習。節奏性鍛鍊方面，除了自行心中「打數」之外，還可借助專供練水用的「節拍機」(Tempo Trainer)，一部腕表大小防水發音，能繫於泳鏡帶或藏於泳帽內的電子儀器，定時發聲為你提供規律性踢腿的指引，好似龍舟鼓聲號令百槳一樣。而腰臍扭動方面亦可借助一個名為「的搭」(Tech Toc)的小管狀儀器繫於腰臍間，提醒你要扭動身軀及下肢以配合上肢的划水動作。該小管狀儀器內藏鐵珠，當身體轉動時，鐵珠便會撞到管的一邊而發出聲響，泳者亦能感到鐵珠的撞擊力，從而得到提示身體的轉動是否得宜。好一個小小的發明，卻為理想泳姿發揮大大的作用！此「的搭」管狀儀器還可用於監察及提醒捷泳的身體扭動、蝶泳身體的波浪起伏以及「高航式」蛙泳身軀的起伏情況呢！

上文提到的「垂直踢腿練習法」是一個非常有效之強化下肢肌力的踢腿練習方法。習泳者宜在較為深水的區域，左右手分別輕按浮板讓自己的身軀垂直水中。開始時輕輕踢動雙腿，謹記腳尖要指向池底，雙腿合攏申直，踢幅較少而頻率則要較快，要保持上身及腰部垂直，正確的動作能令習泳者向上升的感覺。初時可以 50 次踢腿為一組，按序遞增，亦可漸次增強力量，初時倚賴浮板提供平衡及浮力，其後可徒手練習，久而久之，下肢的耐力及肌力必然有所增強，然後可按步就班作平浮踢腿鍛鍊，必能事半功倍，詳情下期再作交待。「垂直踢腿練習法」由於是垂直進行，在人多使用的泳池亦可有效地鍛鍊腿功，妙哉！不防一試！