

入水能游(72)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2015年5月10日

仰泳如何能踢得勁

仰泳由於面部永遠露出水面可以讓泳者自由呼吸，因此是四款比賽泳式之中唯一可完全倚靠腿部的推進，而不需要手部動作配合呼吸，便可有非常持久的續航力，讓泳者大可享受仰泳的樂趣。筆者更大膽地假設，學好仰泳踢水動作後，已可告一段落，配上手部動作可算是如虎添翼而已，由此亦可見仰泳的「腿功」何等重要。

每次談及仰泳的「腿功」，都讓我記起英國首位女仰泳世界冠軍 Katy Saxton 的一段可歌可泣的奮鬥經歷。筆者 2010 年到荷蘭阿姆斯特丹出席國際游泳教師聯盟會議，當年 Katy 亦有出席，還分享了她的經歷及為我們表演她的絕頂仰泳技術。Katy 由 13 歲開始已成為英國國家代表，不過她的比賽生涯卻經歷了不少人生的風浪。2001 年是她最痛苦的一年，當年她的肩膊受傷而且非常嚴重，導至她不能把手臂提高。肩膊重創的傷患，讓她的游泳事業面臨一個「去與留」的抉擇。放棄當然令她心有不甘，而留下繼續鍛鍊卻要面對「怎樣支持訓練」、「如何訓練」的兩大難題。

「怎樣支持訓練」是個大問題。原來支持頂級運動員訓練的經費非常可觀！要支持早晚兩次訓練時段，便要顧及整個訓練班子的支出，還有運動員的學業、膳食、醫療、交通費用等可謂在在需財。當你是國家代表時，上述皆可能得到全額補助，但當運動員離隊時便要自己尋求經費了。Katy 雖然拮据，最終得到各方的支持，幾經艱辛才為她解決財政的困難。她開始面對「如何訓練」的難題。陸上當然要適度調節上肢的訓練，但是在水中她則絕對不可能從事上肢的練習了。「踢腿」！她在水中唯一可以鍛鍊的就是「踢腿」！一個不知要踢到何時何日的艱苦訓練！幸好，她有一個頑強的信念，就是永不放棄仰泳，只要身在泳道，必要全力鍛鍊，那怕只是「踢腿」都要堅持，有朝一日必能收復失地！幸好她肩膊的傷患經歷半年時間已經免強服元，在這六個月無不間斷強勁的「踢腿」訓練，再加上肩膊復元後的增強訓練，讓她重登 2002 年英聯邦運動會背泳皇座，及至讓她於 2003 年在西班牙巴塞隆拿舉行之世界游泳錦標賽奪魁。Katy 的示範表演更令筆者留下非常深刻的印像，她的大腿留下了艱苦訓練的痕跡，一對「超級」與上肢不成比列的大腿，已經清楚地告訴你她在「踢腿」方面所下的功夫，感動！身體輕盈地平浮水面，輕輕的幾下自由自在的「踢腿」已去了半個泳池，威力驚人！「踢腿」時再配合身體的左右轉動模擬配合上肢划手動作，輕盈地又完成 25 米了，全不費力似的，基本功的表現啊！從那時開始，筆者肯定仰泳踢腿的獨特之處，絕對不敢輕視它的功能，確立在仰泳教學上「踢腿」必要成為最重要的一環。

由於競賽仰泳與捷泳的泳式極度相似，一個俯浮而另一個則仰浮。很多文獻都指出兩種泳式的「踢腿」功夫相近，都是「車輪式」的上下踢動。兩者都是以臍關節為發力的源頭，筆者更喜歡稱之為「揮鞭腿」。話須如此，很多泳友仍是「越踢越沉」，縱使他們捷泳之「踢腿」功夫可謂了得，但仰泳踢腿卻一無事處，何解？因為，「用錯力」！

捷泳俯伏踢腿時，很自然地下肢向上提起時便放鬆，跟著使用力向下壓，發揮「揮鞭腿」的功能推動前進的動力，向下壓水同時為泳者提供了前進動力及上浮之力。然而仰泳踢腿時，其實與捷泳剛剛相反，是向上踢腿時著力，向下壓水時則放鬆。可能我們的腦袋已習以為常，每當向下壓水時便習慣發力，因而引至「用錯力」的情況。「用錯力」的另一個原因是當泳者著力向上踢而放鬆向下壓時，腰部較容易向下沉而影響身體平浮，泳者因為希望能維持挺腰的平浮狀態，便急於增強下壓的力量以增加向上的平浮力量。有些授泳者因為希望提醒學員要挺腰踢腿，便發出踢腿時用力向下壓的指令從而引至學員對「著力點」的誤解，同道們請留意。

其實若然微觀分析，仰泳踢腿與捷泳踢腿可有不同之處。首先是踢腿的深度，仰泳踢腿較深而捷泳相對較淺。第二，仰泳屈膝的幅度較大而捷泳則較細。第三，仰泳踢水較為「溫文」不會「興波作浪」，而捷泳踢腿則「水花四濺」與人充滿澎湃動力的感覺。仰泳需較深的踢腿及較大的屈膝幅度去提供更大的向前動力，而上浮之力則有賴腳掌及小腿下壓之力。學員先要正確認識「力」的源頭才可在實戰中領會箇中竅門。大家可能追問那許幾深為深，幅度幾大為大？筆者一向不認為提供一個「數字」給學員能有半點的幫助！因人而異，世界選手向下壓 40.25 厘米便取得世界冠軍，40.25 這數字絕對不可能成為一個硬指標！各位還是倚靠自己的感覺，只要你自己覺得舒暢有效便是最好的深度與最佳的幅度了。仰泳踢腿絕不容易掌握，要鍛鍊強勁的仰泳踢腿功夫，有待下期與大家分享了。