

入水能游(93)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2017年2月6日

撲蝶

「撲蝶」是我們慣常用來形容蝶泳手部動作的「本地話」，簡單二字可謂把其動力形容得可圈可點，足以令人想到蝴蝶拍動雙翼飛舞花間之閒逸！泳手們在蝶泳賽事中，各人雙臂齊發，凌空飛撲前進，手掌輕柔地帶動前臂破浪入水而「颼颼作響」，顯盡划水之雄姿及其威力。看似優哉游哉的動作，箇中實在涉及非常複雜的動作，非常複雜的「著力」過程，非常複雜的划動路線。動作看似輕盈，其實對體力要求之大，實在遠遠凌架於其他泳式之上。筆者特別佩服 200 米蝶泳之泳手，只有刻苦的鍛鍊，無比的韌力，才能完成此距離。2009 年由「菲比斯」所創之 1:51.51 至今仍未能破，勁！

希望一嘗「撲蝶」之樂，划手動作一定要正確才能有足夠起動之力，才能「撲」得起！而大部分泳友所面對的困難正是「撲」不起來！雖然筆者上一期指出蝶泳之划臂動作與捷泳非常相似，只是雙臂輪流划水與左右對稱地同步進行之差別，但若然仔細分析便不難發現兩者確實有著極大之差異。泳友們若然真的以捷泳划臂動作去「撲蝶」，失望居多矣，何解？

先談「頭」「身」之差別，捷泳頭部位置非常穩定，一般只在吸氣時才輕微稍作轉動，很快便回復微微前望位置。蝶泳的頭部位置則需要跟隨划臂及踢腿動作上下移動，以帶動身體作「波浪形」前進。捷泳與蝶泳之身體位置差異則較為明顯易分，捷泳要求身體左右「滾動」以增強划水之幅度及強度，而蝶泳則要求身體如上文所述，由頭部帶動作「波浪式」上下擺動以增強推進動力。跟著再談「划臂」與「踢腿」之關係，捷泳之「划臂」與「踢腿」沒有什麼嚴格的配對，「一手六腳」至「一手兩腳」，甚或不踢亦可以！但蝶泳之「划臂」與「踢腿」之配對則非常之嚴格，時間配合不當便「撲」不起來了。筆者見盡初學蝶泳之學員，把捷泳技術延伸用於蝶泳而不懂變通，花點筆墨互相提點一下是需要的。嘗試改變你的「頭」「身」動作吧，蝶泳不「擺」不成呢！

蝶泳之划臂動作可分為五個階段，1. 入水及伸展 2. 抱水及外撥 3. 內划及發力 4. 快速向上推水 5. 出水及回臂。筆者特別以兩組動作去形容每一階段，希望能提點學員每一階段的複雜性，望能細心處理。

筆者認為講解蝶泳有別於其他泳式，較適合與身體及腿部動作之整體配合一同講解，學員可一窺全豹較容易領會。第一階段之划臂「入水及伸展」動作，要與腿部第一次輕打水同時進行，當上臂還在凌空「撲」向前之時，頭部要先行向下「鞠躬」眼望池底，鑽到水中，然後才讓姆指或指尖順勢引領前臂和上臂斜插入水。手掌入水之位置應該在肩膊延長線之內，雙手入水時距離不宜太闊，以免縮短了划水路線。入水後，雙臂雙肩盡量在水平線下向前伸展，一來可避免影響第一次「輕打水」之推進效果，二來亦可為下一動作「抱水及外撥」作

準備。腿部「輕打水」完成後要順勢抬頭前望，令身體起伏成「波浪形」。一般，學員此階段常犯之錯誤是「誓不低頭」，使身體欠缺起伏之勢。

第二階段是「抱水及外撥」，要特別留意手掌要不斷調整移撥方向，務求達到「抱水」的重要目的，為手臂找到發力的支點，以便發揮強力的「外撥」動作。當雙臂入水、手肘雙肩完全伸展時，手掌隨即外旋及分離至超過肩膊位時，便要屈腕使手掌向外、向下及向後壓水，前臂當順勢盡力向外及向下循大弧形軌跡作強力划水，然後再繼續發力向內及向下撥至肩胸下方使雙掌非常接近，甚至雙手接觸，以完成第三階段之「內划及發力」動作。要注意做好大弧形划水軌跡爭取更長的划水路線。要注意提高手肘，防止前臂垂直向下壓水而令頭部及身體過早上升，加大了前進阻力及令身體過度起伏，增加了「撲」的難度。要早「抱水」早「加速」早「發力」。

第四階段是「快速向上推水」動作，同時配合第二次「重打水」及仰頭出水吸氣，為整個蝶泳提供最大的推進動力，是「撲蝶」成敗的關鍵時刻！緊接第三階段，當雙掌在肩胸下方臨近接觸時，千萬不要停下來，要繼續加速讓前臂內旋而令手掌轉向外、向後及向上大力推水，手肘要控制得宜，讓前臂和手掌保持向後推進。千萬不要直手向上推水，使身體下沉，破壞波浪形態。四個階段的划水動作要連貫，並且漸進地加速加力，雙手要盡量划至腰臀位置才可準備出水。初學者由於體力不繼而在划水過程中稍作停頓，甚或縮短划水路線而往往前功盡費，終於「撲」不起來，可惜！

若然前四個階段能有板有眼地完成，那第五階段之「出水及回臂」則令你坐享「撲蝶」的收成了。當雙手划至大腿外則時，手臂要旋轉把掌心貼向大腿，順勢以尾指帶頭作「手刀式」引領前臂出水進行回臂動作。雙臂向前「撲」出時，要放鬆，手肘略略提高，從兩側採用貼近水平面的高度拋出，頭部吸氣後先行「鞠躬」引路，開展新的循環。