

## 入水能游(97)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2017年6月5日

### 游泳教學新知

游泳是一門科學，因此游泳教學亦是一門科學。授泳者要在游泳技術上不斷鑽研，不斷吸收泳界新的發展以及不斷學習，才能稱為「專業游泳教師」。香港游泳教師總會每年都會舉辦兩次的「延續教育研討會」，至今已踏入第14個年頭，其目的便是為游泳教師提供「增值」與「加油」的機會，讓大家在游泳教學的崗位上與時並進，讓教師們相互學習，相互進步。本年5月，我們邀請了三位高級游泳教師分享他們之游泳教學心得，內容精闢新穎，介紹了最新的游泳技術及輔助器具，值得和大家分享。

#### 「捷泳轉身技術基礎與突破」

李志良暫委講師發表了一篇題為「捷泳轉身技術基礎與突破」的報告，內容除了分享他對捷泳轉身教學心得外，還介紹了美國泳手「Rayan Lochet 洛捷迪因」在2016年「里奧」捷泳轉身的新方法。「Lochet Turning 洛捷轉身法」為泳壇開創了一個新里程，極有可能為捷泳轉身技術帶來新突破。傳統捷泳轉身以「翻滾轉身」「關斗轉身」「flip turn」為主。當泳員臨近池邊準備轉池動作時，他需要向下低頭「鞠躬」再配合彎腰屈腿及繼續划水動作，身體便會自然地向前滾動，當腳板觸碰池壁時，維持側身讓雙腿成一高一低位置，然後用力蹬離池壁讓身體轉回俯臥姿勢，再配合蹬腿及划水向前泳進便完成。而「Lochet Turn 洛捷轉身法」的突破性在於身體向前滾動之後，身體完全保持仰臥姿勢，讓雙腿保持同一水平才用力蹬向池壁，蹬出後保持仰臥姿勢，身軀保持在較深水位置，以「背蝶腿」推進至15米前才轉回俯臥姿勢繼續以捷泳前進。由錄影片段看到，「洛捷轉身法」明顯地較「傳統轉身法」的泳手優勝。洛捷當然充份發揮了其背泳之優勢，其「背蝶腿」動作可謂近乎完美及當代最強，「流體力學」亦給與科學化的解釋，水下的阻力較水平面的阻力為低，「洛捷轉身法」立論便得以成立。國際泳聯方面強調此轉身法只可用於「自由泳」比賽，泳員若然在15米內浮出水面前進便沒有犯規。李講師指出「洛捷轉身法」亦有其局限性，泳手必須有更高的柔軟度及協調性，潛泳深度要精準掌握，容易因過深而延遲出水因而超過15米而犯規，更容易因延遲划手而導至失速，因而得不償失。

#### 「近代游泳教具的發展與應用」

譚洛雯高級游泳教師及暫委講師分享了她對「近代游泳教具的發展與應用」的心得，從嬰幼兒習泳，兒童及少年習泳以至青少年及成人持續鍛鍊三方面，展示各類新型「浮物」或「教具」及其應用之利弊，充分增強了游泳教學之多元及吸引性，令參加者獲益良多，在教學上能充分利用。筆者特別分享講者在嬰幼兒習泳方面的精闢意見。譚講師強調「父母」就是「親子習泳」最合適和最貼心的工具，各式各樣的浮物都只是「親子習泳」的配角及綠葉，絕對不能完全信賴！她指出唯有「親子習泳」才能構建及發展嬰幼兒與他人，特別是父母之親密夥伴的感情關係，這方面的培養可會影響嬰幼兒人際關係及個人之發展。「親子習泳」透

過「四到」讓嬰幼兒與父母建立「依附關係」。而「四到」即指「手到」，藉擁抱及撫摸令嬰幼兒得到安全感；藉「口到」即父母之笑容與讚賞，令嬰幼兒感到父母之親切；而「眼到」就是「親子習泳」可讓嬰幼兒近距離「看」到父母之慈顏與欣賞之情；而第四到是「耳到」，就是讓嬰幼兒習慣聆聽並遵守父母之指示。她更強烈反對坊間之「脖圈嬰兒水療」（筆者全力支持其觀點），在講座中還播影了一段令人痛心的視頻，一名嬰孩在孤獨的「水療」池中，獨個兒被放在水泡上，在沒人照顧監察下，向水中小小點頭便倒進水中，後果.....！家長們，何必讓你的「寶寶」孤單地在水中「爭扎」呢？你可知你的「寶寶」真的享受嗎？篇幅所限，不能詳錄譚講師還介紹了很多新穎的游泳教具，可惜！

### 「捷泳高肘抱水技術」

張永康高級游泳教師及暫委講師為大家分析了「捷泳高肘抱水技術」。捷泳游泳教學一向強調划水時要提高手肘，要避免手肘「拖水」而降低划水的效力。那麼究竟要把手肘提高至那個位置才算理想？張利用多段頂級捷泳泳手的視頻介紹何謂「高肘抱水法」EVF Early Vertical Form。近代頂級游手如美國 2012 及 2016 奧運代表 Katie Ledecky，她是 400m，800m 及 1500m 自由式的世界紀錄保持者，划水時她的前臂與上臂幾成直角而肘可提高至剛在水平線之下。不過大家要注意，高水平之泳手因其肩膊的柔韌性特高才能做到如此高水平的動作。一般的泳友若能做到肩高於肘而肘高於手掌便算是合格，再進一步者能把上臂與前臂維持  $100^{\circ}$  至  $120^{\circ}$  而形成一個「菱」形，可算是達標了。