

入水能游(92)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2017年1月9日

蝶泳

蝶泳絕對不是學習游泳的入門泳式，初學者可以免問！而捷泳根基好的，學習蝶泳較為有利。學習蝶泳最基本之要求是能自由自在地游上四至五百米捷泳，才可向蝶泳進軍，否則大有可能自討沒趣。因為從蝶泳的動作來看，其手臂與腿部動作實在與捷泳非常相似，區別在於捷泳的手與腿輪流划水踢腳，而蝶泳則需要雙臂雙腿左右對稱地同步進行。其實蝶泳的划水、踢腳、身軀之擺動、手腳之協調與發力，以至呼吸的方法都有其非常獨特之處，其技巧之繁複及體力之要求實在遠遠高於捷泳及其他兩種泳式。蝶泳特別對上肢及腰腹「力」之要求，以至整體動作的協調感非常之高，是一般學員所要面對之一大挑戰！

蝶泳之身體姿勢

蝶泳之身體姿勢非常特別，透過強大的臂划力量，透過「剛而柔」的「海豚」式打腿法，頭與頸、腰與腹以至下肢雙腿，輪流地上下擺動，呈現出前進時「波浪形」優美的身體起伏動作。當強勁的划水動作完成後，雙臂展開凌空回臂動作時，上身自然向上扒升而令下肢向下沉降；當雙腿向下用力打水時，臀部自然向上升而導致上身沉回水中，此起彼落便造成「波浪形」的美妙姿態。而且其「波幅」可由泳者調節，可分作「小波浪式」及「大波浪式」。一般而言，因為水阻的考量，「小波浪式」較「大波浪式」姿勢帶來更佳的推進效果。而「大波浪式」因身體的起伏太大而消耗不少體力較不可取。但知易行難，要適度調控身體之「波幅」，技術必須非常熟練，一般新手必然經歷過「大波浪式」之「力盡氣絕」階段，才能慢慢調整至合適幅度，初學者大可不必因而灰心！總而言之，蝶泳實在令身體每一根肌肉與每一根的骨骼，每一秒鐘都在彼此互動，時上時落地起伏移動，可謂沒有固定位置、沒有停頓、沒有滑翔回氣可言，對體力的要求極大！

蝶泳之腿部動作

「海豚式」打腿威力無比！以海豚之身型在水中仍可矯捷地活動，實有賴它尾鰭所發揮的力量。蝶泳模仿海豚的動作，把雙腿併合，由腰部帶動發力，經過髌、膝、踝關節以『揮鞭式』打水法完成腿部動作，其功效遠較捷泳之「車輪」式踢腿為佳。捷泳踢腿由髌關節起動，對短途衝刺當然極有推進之效能，但為長泳而言，捷泳踢腿則用作平衡居多。海豚式踢腿則兼負三大功能：首先，是要負責提升上身從而輔助強力之划臂動作，其二，是穩定姿勢與平衡身體之用，而最重要的是提供極大之推進力。

謹記，蝶泳海豚式踢腿要由腰部發力，向下打水時要比捷泳更深更快更著力才是，雙腿回復向上踢時則要較慢及放鬆。「一手兩腿」為一個循環，兩次打腿則一輕一重。當雙手完成凌空回臂準備在前方入水時，頭部將順勢「先行」潛回水中帶領雙手入水，與此同時，腿部進行「第一次輕打水」動作，從而製造第一個身體「波動」動作。當雙臂完成強力划水準備

凌空回臂時，便要進行「第二次重打水」，重打水是為幫助提升肩膊及抬頭呼吸動作，而肩膊被提高後亦幫助把腿壓下，此舉充分體現全身呼應之效果，身體各部分各司其職，相輔相成，再次造就第二個身體「波動」動作。

文獻研究指出，身體的「波動」動作都能提供向前之推進力，再加上打腿本身所發揮的動力更能為「海豚式」打腿法添加分數。亦有鑒於此，蛙泳手喜歡在兩次蹬腿之間，偷偷地打一次蝶腳，以增加前進動力。此動作現在已被國際泳聯列為犯規。現今蛙泳比賽只容許在起跳及轉身後進行一次「海豚式」打腿。筆者發覺很多泳友仍然在蛙式暢泳中加上「海豚式」打腿自娛，在此提醒大家，在泳賽中絕不能應用。

「海豚式」打腿法成功之道在於從腰部發力，如何確定自己或你的學員真的領悟箇中技術呢？筆者為你提供一個「推波助瀾」簡易測試法。著自己或學員站在水深及腰的平靜池水中，腳板平踏池底，雙臂高舉使身體成流線型站於水中，慢慢向前及向後擺動「熊腰」，務求推動平靜的池水，先激起漣漪，進而望能激起浪花，若能真的「推波助瀾」，你大概已掌握到基本技巧，對腰部如何發力如何推水已有感覺，便可進行其他的踢腿練習。筆者每次在「教師班」中進行此項測試時，大伙兒在水中一齊進行，激盪之池水簡直偉為其觀，充分體驗「興波作浪」及「推波助瀾」的威力，好一個震撼的場面！

「海豚式」一輕一重的打水，驅動身體有節有奏地起伏，讓泳者前進時大有彩蝶飛舞的風彩，泳者必然樂在其中，旁觀者則看得如癡如醉！