

入水能游(95)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2017年4月5日

海豚英姿

從電視紀錄片中，大家不時都能看到海洋中各類海豚在水中活動的情況，牠們只要輕輕擺動尾鰭，便能高速在水中狂飆，真是令人羨慕！人若能像「美人魚」般下肢長出一尾「豚鰭」，相信我們也許能不費吹灰之力便能把蝶泳游好了。醒吧！若希望展示海豚般之英姿，都是扎扎实實地去練習吧！上期提到要「un」蝶，就要從陸上「un」起。練習共有三招，分別是「叉腰」、「垂臂」及「提臂」，倚牆站立模擬「揮鞭式踢腿」練習。學員要確保是腰臍的擺動，而非屈膝搖動，更要憑感覺去發揮擺腰動作，當學員能充分體驗到自己腰部如何發力，便可通過陸上練習的要求。下一步便可入水進行實戰鍛鍊了。

「水中興波作浪站立練習」

在水中先進行池中「興波作浪」站立練習。學員站立水中，最好水深在腰腹位置，腳板平放池底，重複上文所述「叉腰」、「垂臂」及「提臂」腰部擺動練習。學員除了要感覺腰部如何發力，在水中還可以從自己單憑腰力所作出「興波作浪」的程度，去作為成功的指標。腰部前後擺動而未能做出漣漪者，失敗！相反，若能令平靜的池水變作浪花激盪，便可以「升呢」！謹記，不要心急讓學員升級，因為跟著便是不能「腳踏實地」的平浮持浮板踢腳練習。站立池中尚未能掌握「un」蝶的竅門，急於平浮「un」腳只有帶來失敗挫折感而使信心大失，犯了授泳與習泳之大忌。

「平浮持板蝶腳練習」

「平浮持板蝶腳練習」重點在於身體平浮位置，在於雙手持板方法，重點在於頭部的位，然後才考慮如何成就「蝶腳」之踢法。與捷泳踢腿練習不同，筆者認為蝶泳「un」腳不宜引入「扶池邊踢腿練習」，何解？容後給與答案。蝶腳初級練習之身體平浮位置亦異於捷泳，身體要浸於離水面較深之處，才能令腰部之擺動作出更佳之推進較果。練習時雙手直伸按於浮板末端，頭部則置於水平之下而夾在兩雙臂之中，此舉更能令身體形成流線型平浮水中方便前進。前進時閉氣，適時才仰頭呼吸，然後繼續打腿。學員不論在陸上或在水中進行站立擺腰練習時，膝關節及踝關節皆未能充份參與其「揮鞭」之力。及至平浮持板練習時，便要強調「力」要源自腰臍，下行到臍關節、膝關節及踝關節都要配合形成「波浪式」發力動作，以收「揮鞭」之效。更要學員注意雙腿併合，左右腳掌成內八字形，要同步齊上齊落。練習從平浮蹬池開始，然後提腿壓腰，發力「揮鞭」向下踢腿。節奏則是提腿時較慢，下壓時則要加速。初學時均速均力進行，技術較為成熟便要引入一次強力，一次輕力之節奏，以配合將來之全式動作。踢腿時由於腰之擺動，很自然地上身及頭部亦隨之而起復，「海豚」之英姿慢慢展現眼前了！正因上身及頭部自然地隨「揮鞭腿」起復，為了安全之考量，筆者不讚成蝶泳教學進行扶池邊踢腿練習，以避免頭部撞到池壁而受傷。而平浮「un」腳成功與否還看推進之速度。姿勢正確，著力準繩，便能有效地向前推進，相反則原地踏步，寸步難移，成敗顯而易見，自我判斷與改善亦非難事。

「徒手平浮踢腿練習」

浮板之作用是增加浮力以減輕學員推進時之負荷，當學員之「un」腳能力成熟時便要放棄浮板，改為徒手平浮踢腿練習，以鞏固學員之基本功，慢慢培養學員「un」腳之耐力，從而建立「海豚」之英姿。為了學員能徹底控制「力」從腰發的技巧及增加練習的多元性，我們可把簡單之「徒手平浮踢腿練習」衍生不同之形式進行，一來可增加趣味，更可讓學員向難度挑戰。可以引進的包括把「平浮」改為「潛泳仰浮un蝶練習」，由面向池底改為面向水面，雙腿強力下壓改為雙腿同時強力上踢。亦可引入「潛泳左側身un蝶練習」及「潛泳右側身un蝶練習」，腰部著力方法不變，但身體的位置則截然不同，感覺上產生了顯著的變化，從而刺激學員對腰部發力之控制功能，強化「揮鞭」之能耐。上肢的動作亦可變陣，由雙臂前伸可改為雙臂放於身傍進行「un」腳練習，簡直是海豚「上身」了，好玩之至！亦可變為單臂前伸作側泳「un」腳練習，筆者稱之為「劍魚式踢腿法」，左右臂可輪流前伸，身體亦可左右更替，變化多端，以增加練習的趣味性！教者要注意學員體力能否負荷這多元性的踢腿練習，縱使每組方式進行短距離練習，總體上對體力實在虛耗不少啊！

蛙鞋「un」腳練習

當學員技術純熟，推進能力達到一定水平，便可引入「蛙鞋」練習法，大大增加學員的推進能力，準備上身「撲蝶」之練習。為什麼並不是在初學階段以「蛙鞋」作為輔助工具，更能為初學者提供動力，更易成功嗎？初學者正正需要領略「揮鞭」之能耐，太早給與「蛙鞋」雖可大大增強其推進力，但就練不上基本功力了！而且，若然基本「un」腳功能未到位，配上「蛙鞋」只會增加受傷機會，小心！