

## 入水能游(90)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2016年11月10日

### 仰泳全式配合教學法

新一批百多位準游泳教師剛完成了他們的實習試，有待筆試合格後便可投入專業游泳教師行列，推動全民體健運動，服務社群，可喜！筆者主考實習試其間，發覺抽得「仰泳全式教學」題的同學都沾沾自喜，他們大多認為仰泳全式教學簡單，做到腳能踢手能划，又沒有複雜的呼吸協調動作配合，只要分別重溫踢腿、划手、然後引入踢腿單臂划水練習，再進行踢腿雙臂划水練習便成，呼吸可隨意甚或一手回臂吸氣，另一手回臂時呼氣亦可。仰泳全式配合教學法真的如斯簡單？筆者認為還需要給我「滾」才成！「滾動」可謂仰泳成敗之武器，亦多是一般準教師所忽略的教學重點，準游泳教師們往往未能提點學生「滾動」動作的重要而陪上了好成績。沒有滾動或滾動不足更是泳友們競賽式仰泳泳式的嚴重缺點！筆者願與大家分享仰泳全式配合教與學的心得，好使學生們能掌握仰泳成功的教學竅門。

#### 從側面及正面觀察身體平浮狀態

進行全式配合練習之前，學員必須充分掌握仰泳踢腳技巧及手臂划水動作技巧，而且已經透過耐力鍛練，手與腳獨立推進都達到一定的能力。仰泳全式配合教學雖然較為直接，不少準游泳教師卻忽略了要從不同角度觀察學員泳姿的重要性，其實最基本是從側面及正面觀察才可全面了解學員的表現。以仰泳身體平浮狀態為例，側面及正面都有不同的準則要求，若能細心觀察及微調學員泳姿的準繩才讓他們再作進階練習，實乃學員之福氣！

全式配合練習前，教師們必須再確定學員的身體平浮位置是否合乎流線型之要求，平浮得好將能大大減少水阻。可要求學員再作平浮踢腿練習，教師先從側面觀察，上身要平躺在水平線上，容許腰臍微曲好讓下肢有足夠深度上踢推進。身體由上至下「筆直」般平浮水面反而防礙踢腿的效果，注意！要細心觀察學員的頭部位置，水平線是否在耳朵的高度，前進時激起的波浪蓋過耳朵是正常及容許的，下巴則微微貼頸而眼睛上望即可。要提醒學員全式進行時頭部要保持「中立」不偏不倚，否則整個身軀搖滾的幅度將難以控制，更可能變成了「側泳」。若然學員讓頭部隨左右划臂而一起滾動，更易有頭昏不適之感，切忌！教師們可轉移你的教學位置，從正面去觀察學員的泳姿。主要觀察學員踢腿時雙腿有沒有超越兩邊肩膊之闊度，若然踢出肩膊線外必然令身體左右擺動而促成「蛇形」前進，使前進效率大大降低，醜怪！

#### 讓學員正確地「滾動」

上文提到「滾動」是仰泳成敗之武器，教與學在初初練習踢腿動作時，必然強調上踢下壓，而下肢要保持穩定不要左搖右擺，對！不過當基本功取得一定推進能力後，整個手腳配合練習之前，就要引導學員學習下肢與肩膊及臂划動作同步滾動，像海中航行的船艦，船身輪流向左右弦傾斜一樣，這可是仰泳教學至為關鍵之處，同道門千萬不要忽略。仰泳臂划動

作是一個左右交替的循環動作，下肢每打腿六次循環，上肢左右划臂一次，這是最理想之全式配合動作比例。很明顯，每一邊的划臂動作配上三次之打腿動作。每當單臂起手作凌空回臂動作時，另一邊手臂已完成下壓之動作而手掌將拍貼身旁，同一時間這邊的肩膊要順勢提高露出水面，以帶動整個身軀「滾」向正在凌空回臂的一方(詳細講解可參考前幾輯)。此「滾動」幅度可高達 $45^{\circ}$ ，好讓正在回臂的上肢更容易完成入水，好讓上肢更容易掌握划水深度及正確划水路線。上肢划臂動作進行時，下肢則不停地踢腿，踢腿方向由身體平浮時向上向下打動，緊隨上身的滾動而同步滾動。以腳面方向作指標，可理解為由正向 12 點鐘方向上踢，滾動至 2 點鐘方向上踢，再回復到 12 點鐘。當另一手臂划動時，下肢亦緊隨滾向相反方向，由正向 12 點鐘方向上踢，滾動至 10 點鐘方向上踢，如是者劃出了一個「煲呔」型的軌跡。筆者強調，仰泳踢腿並非固定在垂直上踢下壓位置，而是由 10-2 點鐘之間來回「滾動」。

身體若然欠缺「滾動」，那可有甚麼後果？若然身體像浮板般浮在水面從而進行划臂動作，那麼下肢必然亦不能「滾動」而只能維持上踢下壓。當右臂划水時，下肢必然擺向左邊，當左臂划水時，下肢必然擺向右邊，形成「鐘擺」效應，這是無可避免之平衡現象，這現象實在與踢腿正確與否無關。「鐘擺」效應，一來令身體不能保持直線前進，二來亦大大影響划水路線及效率。

若能掌握了仰泳「浮身」與「滾動」的重點及教學的竅門，仰泳全式配合的教學練習便來得簡單了。先引入「肩膊滾動踢腳」練習，讓學員雙手緊貼身旁，雙膊帶動身軀作左右 $45^{\circ}$ 的滾動，下肢跟隨上身滾動並保持踢腿動作。熟練後，可加入「單手划水」，繼而再加入「雙手划水」，全式配合完成了！