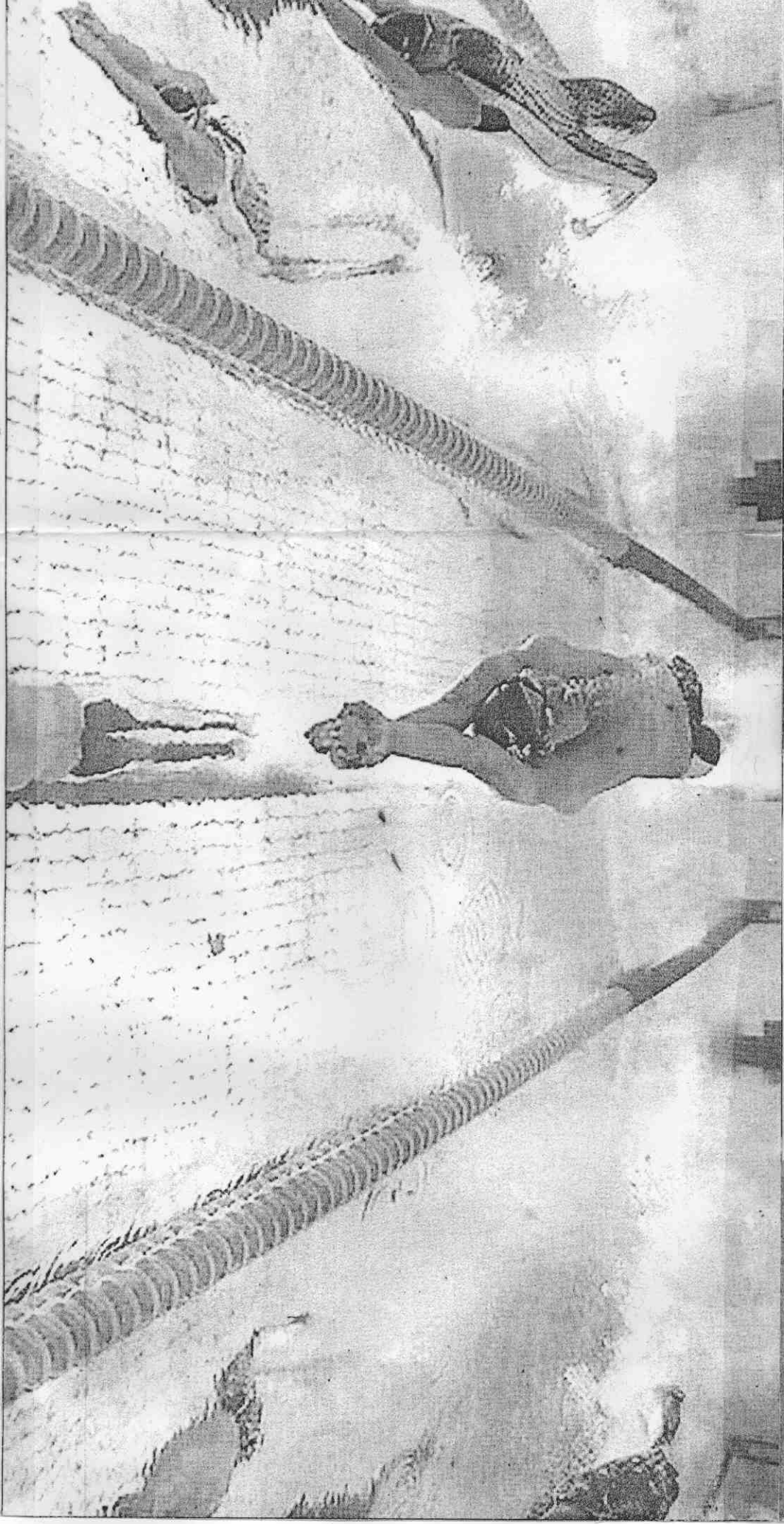


泳將的祕密武器 海豚式打水



周紀宇／綜合報導

過去1年半以來，全球泳壇掀起破紀錄風潮，至少36項世界紀錄締造新猷，有人歸功於新設計和材質的泳衣、專業訓練團隊或水下攝影機等。不過許多選手、教練與專家都認為，其中祕訣是一項70多年前就問世的游泳技巧：海豚式打水（dolphin kick）。

轉身之後 行進距離飆超遠

外號「魚雷」的澳洲名將索普9度拿下奧運獎牌並在世界游泳錦標賽奪牌13次，他於2001年創下的1分44.06秒的200公尺自由式紀錄，一度被視為空前絕後，但是去年被菲爾普斯以1分43.86秒一舉超越。波曼說，其愛徒的致勝祕訣在於轉身之後，使用海豚式打水的行進距離遠長於索普的5公尺。他說：「如果一路直游200公尺，索普應該可以輕鬆獲勝。」

顧名思義，海豚式打水是模擬海豚尾鰭的擺動，讓選手從腰部、膝部、腳踝的相互反向運動中獲取推進力，以最小的能量得到最大的推進

水下革命

▲美國的全能型游泳選手菲爾普斯2004年參加雅典奧運200公尺蝶式準決賽時，在水下運用海豚式打水快速前進。如今這種水下技巧已經不限於蝶式，在自由式、仰式與蛙式比賽中都可以見到，對選手成績大有幫助。

（摘自華盛頓郵報網站）

過去1年半以來，全球泳壇掀起破紀錄風潮，至少36項世界紀錄締造新猷，有人歸功於新設計和材質的泳衣、專業訓練團隊或水下攝影機等。不過許多選手、教練與專家都認為，其中祕訣是一項70多年前就問世的游泳技巧——海豚式打水（dolphin kick）。

至於關鍵人物則是當今第一泳將、美國的全能型游泳選手菲爾普斯（Michael Phelps），他和幾位同輩頂尖選手在教練指導之下，將水下海豚式打水發揮得淋漓盡致，提升到新的境界。美國游泳國家代表隊總教練修伯特挑明了說：「沒有這種技巧，休想乘風破浪。」菲爾普斯的個人教練波曼也說：「他在水下以海豚式打水行進13公尺，這是他與索普最大的差異。」

轉身之後 行進距離離超遠

外號「魚雷」的澳洲名將索普9度拿下奧運獎牌並在世界游泳錦標賽奪牌13次，他於2001年創下的1分44.06秒的200公尺自由式紀錄，一度被視為空前絕後，但是去年被菲爾普斯以1分43.86秒一舉超越。波曼說，其愛徒的致勝祕訣在於轉身之後，使用海豚式打水的行進距離遠長於索普的5公尺。他說：「如果一路直游200公尺，索普應該可以輕鬆獲勝。」

顧名思義，海豚式打水是模擬海豚尾鰭的擺動，讓選手從腰部、膝部、腳踝的相互反向運動中獲取推進力，以最小的能量得到最大的速度。這種技巧早年幾乎是蝶式選手的專科，因此又被稱為「蝶式打水」，其實無論是蝶式、自由式、蛙式或者仰式的選手，都可以運用自如。

模擬海豚尾鰭 巧勁致勝關鍵

不過最早將海豚式打水引入游泳池者，卻是物理學系出身的核子科學家威爾森（Volney Wilson），他曾經參與美國製造第一顆原子彈的「曼哈頓計畫」，年輕時代入選過1932年奧運美國水球代表隊的候補選手，而他是在芝加哥一家水族館研究魚類推進技巧，得到海豚式打水的靈感。

之後很長一段時間，只有蝶式選手對海豚

水下革命

▲美國的全能型游泳選手菲爾普斯2004年參加雅典奧運200公尺蝶式準決賽時，在水下運用海豚式打水快速前進。如今這種水下技巧已經不限於蝶式，在自由式、仰式與蛙式比賽中都可以見到，對選手成績大有幫助。

（摘自華盛頓郵報網站）

式打水情有獨鍾。1988年美國泳將伯科夫（David Berkoff）在仰泳比賽時採用這種技巧，多次刷新世界紀錄，這才引起更廣泛的注意。但是海豚式打水不易學更不易教，一直到2003年，雅典奧運美國代表隊的教練團與喬治華盛頓大學的科學家合作，透徹研究水下海豚式打水，也為泳壇帶來最新一波的革命。