火遍全网的陆游器训练有什么要诀?

本报记者 余敏刚

近期,深圳龙岗体育老师梁博宇在教师基本功大赛上展示的“旱泳”视频火爆网络,四百万播放量、8万点赞,还被多家媒体转发。网友亲切称他为“陆游器”,高度认可其独特教学魅力以及了解了旱地游泳这项辅助运动。

而这一现象也引发了人们对游泳及相关训练方式的关注。那么,游泳和旱地游泳究竟有何区别?旱泳对游泳有辅助作用吗?怎么训练?本期我们采访了游泳教练沈雷,为大家讲解。

教练名片

沈雷 浙江大学硕士、国家一级游泳运动员、国家一级游泳裁判员、第14届世界短池游泳锦标赛宣传片示范者、全国游泳教练员考试教科书规范动作示范者

旱泳能专注提升技术细节

对于旱地游泳,可以理解为在陆地上模拟游泳的动作进行练习,对于游泳有辅助训练的特点。那么,陆地游泳有什么优势?沈雷介绍,旱泳对关节的压力较小,特别是对于膝盖、腰部等容易受伤的部位,能减少因水的浮力不足或动作不当造成的损伤,适合受伤后恢复训练或有关节疾病的人群进行适应性锻炼。“只要有一块相对空旷的场地,如家中客厅、健身房、学校操场等,就可以进行旱地游泳训练,无须依赖游泳池。这使得人们能够更方便地安排训练时间,随时开展锻炼,提高了训练的灵活性和可及性。”

此外,通过特定的旱地游泳训练动作,可以有针对性地强化游泳时用到的核心肌群、上肢的肩部、手臂肌肉以及下肢的腿部肌肉。例如,模拟划水和踢腿动作能增强肌肉的收缩力量和耐力,为在水中游泳提供更强大的动力支持,有助于提高游泳速度和效率。也可以帮助运动员更专注于技术动作的细节,通过反复练习正确的划水、踢腿和身体姿势,形成肌肉记忆,从而在水中能够更自然、流畅地完成动作,提高游泳技术的规范性和准确性,进而提升整体运动表现。

那么新手又该如何练习?沈雷告诉记者,在练习前,通常需要找两个或三个等高的小凳子拼在一起,保证凳子间没有缝隙。练习者可以在凳子上做各种模仿游泳的姿势。

提升肌肉记忆与动作熟练度

“通过旱地游泳的反复练习,可以帮助游泳者更好地熟悉和掌握游泳动作的要领。”沈雷说,以蛙泳为例,在陆地上进行蛙泳的划手和蹬腿动作练习,可以让游泳者更清晰地感受每个动作的起始位置、运动轨迹。经过多次反复,这些动作会形成肌肉记忆,当游泳者进入水中时,就能更自然、流畅地做出正确动作。

“就像篮球运动员在训练时,反复进行投篮姿势的练习,形成肌肉记忆后,在比赛中就能更稳定地发挥。”而对于一些复杂的泳姿,沈雷表示,如蝶泳,旱地游泳练习能帮助游泳者更好地掌握双臂同时划水和双腿海豚式打水的配合,提高动作的协调性和熟练度。

据了解,目前旱地游泳练习主要是调动大量的肌肉群来维持身体平衡和完成动作,这有助于增强核心力量以及身体各部位的肌肉力量。特别在进行旱地游泳练习时,腹部、背部、臀部等核心部位的肌肉需要持续发力,以保持身体的稳定。长期坚持旱地游泳练习,能够有效增强这些肌肉的力量,使游泳者在水中拥有更好的身体控制能力和稳定性。强大的核心力量还能帮助游泳者在游泳时更高效地传递力量,提高游泳速度和效率。

“游泳动作对身体的柔韧性和关节活动范围要求较高。”沈雷坦言,旱地游泳练习中的一些动作,如手臂的划动、身体的扭转等,可以帮助游泳者拉伸肌肉和韧带,提高身体的柔韧性。对于一些刚开始接触游泳的人来说,通过旱地游泳练习提高柔韧性和关节活动范围,能让他们更快地适应游泳运动。

编后

游泳和旱地游泳各有特点,旱地游泳对游泳技能的提升有着多方面的辅助作用,但在练习旱地游泳时要注意姿势的规范和安全。而规范的游泳姿势,是提高游泳效率、享受游泳乐趣的关键。无论是专业运动员还是游泳爱好者,都应该重视游泳姿势的训练和改进,通过不断地练习和调整,让自己在水中游得更自如。

面面观

杭州市游泳协会副会长 陆庆和

我认为旱地游泳是一种有效的教学方式,能让学生更加直观地理解游泳的动作要领和发力技巧。比如一些体育教师教学技能大赛中展示的“旱泳”绝技,从蛙泳腿部“收翻蹬夹”的细致分解,到自由泳手臂划水轨迹的精准演示,让抽象动作鲜活起来,对教师动作规范性和核心力量要求极高,极具教学借鉴价值,为游泳教学开拓了新路径。

包玉刚游泳馆教练 徐超

只要具备一定的游泳专业功底,将核心力量练起来之后再慢慢坚持训练,就可以达到视频中呈现的效果。但也提醒非专业人士不要轻易模仿,否则可能造成腰伤。“旱泳”视频的走红更加意识到体育教育的重要性,激发更多人对体育的兴趣和热爱,让他们在体育活动中找到乐趣和成就感。

哪些呼吸技巧可以提高旱泳效果?

腹式呼吸

采用腹式呼吸能更充分地利用肺部功能,增加氧气摄入量。呼吸时,通过膈肌的收缩与舒张,使腹部隆起和收缩。吸气时,让腹部像气球一样慢慢鼓起,感觉气息充满整个腹部;呼气时,腹部逐渐收缩,将气体缓缓吐出。这种呼吸方式可以使呼吸更深沉、更平稳,为身体提供充足的氧气,同时有助于稳定身体核心,提高运动的协调性。

呼吸与动作配合

让呼吸与模拟的游泳动作紧密配合,形成一个有机的整体。如在模拟自由泳划水时,一侧手臂向前伸展划水的同时开始吸气,当手臂划至身体下方时完成吸气,接着另一侧手臂划水时呼气;模拟蛙泳时,手臂前伸划水时吸气,腿部蹬腿收腿时呼气。通过这种方式,使呼吸与动作相互协调,避免因呼吸不当影响动作的连贯性和力量传递,从而提高旱地游泳的效果。

深呼吸与屏气练习

适当进行深呼吸与屏气练习,可以增强肺部功能和呼吸控制能力。在旱地游泳过程中,每隔一段时间进行一次深呼吸,尽可能地将空气吸入肺部,然后短暂屏气,保持身体的紧张状态,感受身体对氧气的需求和控制能力,再缓慢呼气。但屏气时间不宜过长,以免造成身体不适,一般以 3-5秒为宜,逐渐增加屏气时间和练习次数,以提高呼吸的深度和控制能力。