

比你多游泳1000米的高手,靠的是这套技巧 学会这些让游泳省力又提速

本报记者 易龙吟



CFP供图

日前,全国游泳冠军赛正在激烈进行中,不少游泳爱好者也想要在泳池大显身手。在日常的游泳中,如何能够有效增加游泳距离,能够让你比隔壁泳道多游1000米?

身为杭州全民健身中心游泳队业余训练教练,戴君俊之前的训练对象主要是参加杭州市和省内青少年游泳比赛的孩子。2020年开始他和杭州市陈经纶体育学校副校长、国家级游泳教练柏自悦、杭州市陈经纶游泳队业训教练陶巍一起,肩负起了杭州成人游泳队带队训练任务。

戴君俊表示,不同于青少年,不少业余爱好者在日常训练中会有一些不正确的动作,正是这些动作影响了游泳的效率和距离。

增加划距来提高效率

游泳是一项抗阻力的运动,因此不少游泳爱好者都将日常练习中的游泳距离作为训练的标准,那么如何能够提升游泳的距离?

大多游泳爱好者在练习时,都在拼命加大力量和划频,然而效果却可能适得其反。戴君俊说:“其实,真正提升游泳成绩的关键,可能并不在于使劲划水,而是如何通过增加划距来提高效率。”

划距到底是什么?简单来说是每次划水时,身体在水中前进的距离。它和手的动作无关,而是和身体的整体流线型协调性紧密相关。很多人误以

为划距长就是手尽量伸得长,推水时尽量往后拉,其实,这样的做法只是短期内的小幅度提升,你一开始加速,这种方式就难以维持了。

划距的关键其实在于如何通过减少水中的阻力来获得更大的前进距离,而不是单纯地加大推水力度。比如,当蛙泳时你会发现大部分的推进力并不是来自于划水本身,而是在水下滑行时形成的流线型身体,借助这种流线型,身体能够在不划水时也前进一段距离。

划距长是不是意味着可以省力呢?答案是:没错,但这只是其中一个好处。划距长的最

大优点在于提高游泳的整体效率。划距长,意味着每次划水都能推得更远,消耗的能量更少,速度也更快。

然而,如果划频过高,反而会增加消耗,导致心跳加快,影响身体的协调性,划水动作就会变得不稳定,浪费更多体力。此外,划频过高时,水花也会增多,产生更多水的阻力。

如何提高划距?需要从细节入手,不仅仅是“手伸得更长”这么简单,关键在于减少阻力和增强身体的流线型。需要通过练习来提高身体的稳定性和协调性,让每次划水的动作都能够更流畅、更高效。

学习正确的呼吸技巧

运动中肌肉需要氧气,特别是在游泳时,肌肉对氧气的需求大幅增加。为了在长距离游泳中取得成功,必须学会适应这一生物学原理。

以下是几个基本规则,可以帮助大家游泳时有效地呼吸,同时避免产生阻力或分散

注意力:

要水下呼气。初学者常犯的错误是在抬头时同时呼吸和吸气,这减少了氧气的摄入量,而且水下憋气对游泳并无帮助。正确的方法是在转头换气时吸气,在头部入水时通过鼻子和嘴巴呼气。虽然一开始可

能不适应,但这是在减少抬头时间的同时获取更多氧气的有效方法。

学会单侧呼吸。对于长距离自由泳,采用单侧呼吸有助于维持良好节奏和充足氧气供应。需要注意的是,当仅在一侧呼吸时,要纠正可能的身体失衡。

练好高效的泳姿

在有了游泳距离的前提下,不少爱好者也希望能够提升游泳速度。戴君俊说:“提升速度要建立在正确动作的基础之上。”

很多游泳爱好者习惯“一口气游到底”,觉得不停下来才叫锻炼。可结果是,前几圈还挺美,后面就变成“扑通式”,动作走形,效率下滑,越游越慢,最后直接趴水里喘气。其实,间歇式训练更适合

普通人提升水平。

比如:游5分钟,休息30秒。游200米,停下来喝口水,拉拉肩膀,一组10圈,每2圈中间歇30秒。休息反而让每一趟都游得更好更稳,整场练下来质量也更高。姿势细节决定游得快不快、累不累。别小看姿势这件事,越是高手,越是“姿势控”。

核心思路就一句话:“游得远、游得轻松,全靠动作省力。”

建议掌握以下游泳技术特点,例如自由泳和仰泳,需注意身体旋转,不是平板支撑式死撑,得跟着手臂自然转动;蛙泳和蝶泳则别硬扛着蛮力冲,要靠水流带动外加核心发力,让身体顺势漂出去。

真正的高效泳姿,是在“适度用力”的基础上,全身其他部位尽量放松。掌握这些,哪怕你不当游泳冠军,也能当泳池里最“省力”的选手。

游泳进阶秘籍

本报综合报道

游泳不仅仅是锻炼身体,更是提升技巧的过程。以下是一些实用的游泳技巧,帮助你在泳中有更好的表现。

● **基本功的重要性:**想要泳姿有进步,首先要打好基础。多做基础练习,比如划水、呼吸等,这些基本功会让人在水中更加自信。

● **适应有氧过程:**每次游泳前20分钟是最难熬的,但一旦适应了这个阶段,后面的游泳会变得更加轻松。坚持下去,会发现耐力有了显著提升。

● **换气时机:**换气时机非常重要。如果你感觉换气很急或吸不够氧,可以尝试提前换气,比如在抱水的时候就开始换气。这样可以让人呼吸更加均匀。

● **换气节奏:**换气节奏也很关键。一直吐气吸气会影响身体的稳定性。可以试试在头出水面时开始吐气,然后吸气,这样可以帮助提高换气效率,动作也会更加流畅。

● **腿部下沉问题:**如果感觉腿总是往下沉,可以尝试在水中放松身体,眼睛往下看池底,这样可以帮助自然地浮起来。

● **推水力度:**推水时不要用力过猛。过度用力会很快疲劳。推水时手放松,手掌顶住力即可,这样可以节省体力。

● **量变到质变:**游泳也是需要量变才能达到质变的。每个阶段都会遇到新的问题,只有通过不断地练习才能不断进阶。

● **泳姿标准:**每个人的关节灵活程度和柔韧性都不一样,所以泳姿标准程度也会因人而异。如果髋关节受限,蛙泳时下肢下沉是很正常的。肩关节受限的话,自由泳转肩也会不灵活。只要在舒适的范围内游就可以了。