

掌握这些,蛙泳游得溜溜的!

本报记者 陆英健

日前,浙江全新游泳赛事IP——2026浙江省城市游泳联赛(浙SA)宁波站启动公开报名,也让游泳这一老少咸宜的运动再次掀起热潮。蛙泳作为一种普及度较高的游泳姿势,以其独特的动作和节奏感深受广大游泳爱好者的喜爱。正确掌握蛙泳技巧不仅能够提升游泳技能,还能增强身体协调性和耐力。那么,初学者该如何迅速掌握这项技能?对此,我们采访了黄龙体育中心包玉刚游泳馆教练徐超。

手脚配合 基础动作要规范

徐超表示,蛙泳的基本姿势包括手臂和腿部的正确动作方式。手臂动作要领是:两臂同时一划水,抬头吸气紧相随;收腿翻脚蹬夹水,吐气水中用鼻嘴;收手同时慢收腿,两臂前伸再蹬腿。腿部动作则是蹬腿像青蛙,向后蹬夹向前滑;收腿脚跟蹬边靠,两膝相距似肩宽;边收边慢收腿,翻脚脚尖向两边;用力向后蹬夹

水,两脚并拢漂一会。

徐超提醒,蛙泳的呼吸技巧对于维持游泳节奏和节省体力至关重要。正确的呼吸方法是:在手臂划水和腿部蹬水的同时抬头吸气,然后在手臂回收和腿部收起的瞬间用口或鼻呼气。徐超说:“这样的呼吸节奏不仅能保证氧气的供应,还能与泳姿动作相协调,提高游泳效率。”

许多健身者对于呼吸技巧并没有明确的概念,徐超建议在准备下水之前先在岸边练习用鼻子呼气,嘴巴吸气。“当头部进入水中时,不能一直屏住呼吸。大约2秒后,鼻子应该开始轻轻地吹气,可以看到水中有小气泡。如果在陆地上练习,可以将手指放在身前感受一下。准备离开水面吸气时,更快地吐出气泡,以便在吸气

时吸入更多氧气。否则越到后面,越觉得喘不过气,人也就会越疲劳。”

多种方法 省力游泳不疲惫

针对蛙泳的训练,徐超建议可以采取多种方法。初学者可以从简单的动作开始,如坐撑模仿蛙泳腿和俯卧模仿蛙泳腿,再到水上的完整动作练习。此外,分解练习也是一个有效的手段,即先单独练习某个动作,然后再与其他动作结合起来,逐步过渡到连贯的泳姿。

徐超详细讲解了手臂的外划动作:“手肘伸直,手掌由向下转为向外,边转手掌边将全臂向外伸出。整个划水动作双手必须用力向前伸,双手前伸时会身体拉长,将双肩的宽度缩窄,加强

流线型。向外划水将水推向两面,缺乏向前推进力,一切没有推进力的动作切勿发力,浪费体力。”徐超补充,双手完成向外划水动作时,双肘仍是伸直的,而且双手的距离很阔,大概是肩膀向外延伸一尺。

“双臂入水后,应积极伸向前下方,此时小臂和大臂应积极外旋,并屈腕、屈肘。在形成抱水的动作中,开始手臂是直的,当手臂划下至与水平面约成15—20度角时,应逐渐屈肘,使肘关节高于手。在划水开始前,也就是手臂约与水面成40度角

时,肘关节屈至150度左右。”徐超解释道,抱水动作主要是为了划水做准备,因此它是相对放松和缓慢的。至于向内划水方面,徐超强调,抓水动作向后推,向内划水时双手前臂向内夹,将水向内推,可将上半身向上推高,令身体处于高位,可减少阻力,并且有助于脚踢水时的速度。此动作完成时双肘在腋下,并且贴近胸膛,以减低水阻。他也特别提醒初学者,不必用力向内划水,因为这是一个没有推进力的动作,太过用力会消耗大量体能。

科学分步 循序渐进来训练

新手练习蛙泳切勿急于求成,应采用分解训练法稳步提升。可以先在陆地做坐撑、俯卧等腿部模仿练习,熟练肢体记忆后再下水实操。前伸动作的练习要领是双手快速向前伸,手肘要伸直,伸直之后再用力向前伸,拉长上半身,缩窄肩宽,创造流线型。手向前伸时,手掌由向上转为向内再转为向下。前伸动作必须向水中进行,手掌及手指要伸直,尽快将双手在水中形成流线型,将水破开。

在腿部动作方面,徐超提醒:“作为初学者应使脚踝放松。”他解释,收腿动作是没有推进力的,不可太过用力。收腿时双膝不可分开,也不需要夹实。收腿完成时,大腿与躯体的角度约在100°至130°左右,身体超重的人甚至接近90°。收腿完成时,脚掌必须尽量贴近臀部,以增加踢水距离。蹬腿与踢水的要领在于方向始终是向身体的后方。徐超指出,向上蹬的时候,人的身体容易先下沉再上浮;向下蹬时,容易将身体向上推,减弱推进力。“普通爱好者

时常向上或向下蹬腿,这都是错误的。”

至于翻脚动作,徐超建议训练者在练习时勾起脚板,脚趾朝外,双膝距离约与双肩宽度相同。收腿完成时,训练者必须充分收腿,以增加踢水距离。“许多人未将双脚伸直并拢,踢完腿就迅速进行下一次的收腿,反而因为遇水受阻而更浪费力气。”徐超说。

