

划水不靠“扳手腕” 资深教练教你玩转皮划艇

本报记者 洪漩

盛夏炎炎,亲水消暑成了不少市民的首选。如今,在城市内河、郊野湖畔,色彩缤纷的皮划艇日渐增多。这项曾经被视为专业、小众、高门槛的运动,正悄然走进大众生活,成为夏日休闲的新宠。置身碧波之上,既能沉浸式亲近自然,又能自在舒展身心,皮划艇因此在这个夏天持续升温。

不少人跃跃欲试,却苦于不知如何上手、如何控船、如何规范划桨;有人刚登艇便遇船体摇晃、心慌意乱,也有人划不了几分钟就手臂酸痛。针对零基础人群的各类困惑,杭州水尚皮划艇运动俱乐部资深教练徐建松整理了一套新手入门指南,助你轻松解锁清凉又有趣的水上时光。



专业场地保障安全,入门流程清晰可控

皮划艇兼具休闲娱乐与运动健身的双重属性。在徐建松看来,它能快速普及,一方面得益于运动科普渠道的拓宽和水上赛事的落地推广,另一方面也源于亲近自然、自在亲水的独特体验,让越来越多人愿意尝试。

水上运动,安全永远是第一位。徐建松反复强调:“初学者一定要选择正规皮划艇俱乐部或专业水上运营场地。”持证教练、合规救生护具、划定安全水域——专业场地能从源头规避翻艇、溺水等风险。

针对新手,俱乐部设有标准化的教学流程,分为岸上预习、码头上下艇实操、水上基础操控三大板块,整套入门教学仅需15分钟。下水前,教练会讲解皮划艇基础构造,指导规范穿戴

救生衣,根据体型匹配船桨,并传授标准握桨手法;随后进行约10分钟的岸上模拟训练,练习前进桨、后退桨等基础动作,提前建立肌肉记忆,避免下水后手忙脚乱。岸上练习完毕,再到码头学习上下艇,步骤简单,大多数人两到三分钟就能掌握。完成这些基础教学后,学员便可下水短途划行。

新手选艇也有讲究。徐建松推荐宽短平底、滚塑休闲皮划艇:“滚塑材质耐磕碰、抗磨损,宽大平底设计重心低,水上稳定性更强。”加宽款海洋舟是不错的选择,翻艇风险低,自带船舱还能收纳随身物品,实用性强。

很多新手登艇后船体摇晃、内心紧张,徐建松分析出两大原因及对策:一是坐姿偏移,重心偏离船体中

心线,只需手扶码头稳住艇身,调整坐姿使臀部居中、双脚踩实脚踏板,再松开码头划行;二是心理紧张导致身体僵硬发抖,此时不必急于划桨,静下心来深呼吸,让小船随水波轻轻晃动,慢慢适应水面浮动感,再轻缓划桨出发。

基础操控技巧同样简单易学。划行时不要低头紧盯桨叶,目光始终看向前进方向——水流、风力、左右手力量差异都会造成航向偏移,目视前方可实时微调力度,轻松保持直线。想要减速刹车,只需将船桨由后向前推送,左右交替发力,便能快速停稳;转向有两种方式:单侧持续划桨可平缓转弯,一手前划、一手后划则能快速调头,适合狭窄水域使用。

人物名片

徐建松,中国公开水域皮划艇教练员、桨板教练员,中国公开水域赛艇教练员、龙舟教练员,2014年全国休闲皮划艇大赛杭州站男子单人艇第一名,持有中国救生协会救生员证,具有丰富的水上及岸上救援经验。

告别手臂酸痛,关键在于腰腿转体发力

不少新手划行十几分钟就手臂酸胀,根源在于全程屈肘,靠手臂蛮力拉桨,忽略了休闲皮划艇的标准动作——直臂划水。徐建松解释,直臂划水是一套科学发力体系:“一般分解为入水、拉桨、出水、复位四个步骤,循环进行。”核心逻辑在于通过蹬腿转腰,带动腰腹核心发力。

新手习惯屈肘拉桨,本质上是找不到转腰发力的感觉。想掌握标准直臂划水,登艇后先踩实脚踏板,发力时靠蹬腿带动髋部、腰腹整体旋转,划桨过程中保持手臂伸直,手与身体的夹角固定不变,仅在桨叶出水瞬间自然屈臂提桨。练习时切忌急于求成,基本功扎实后,划行速度自然会提升,真正实现“慢即是快”。

徐建松以右侧划桨为例,

详细拆解四阶段的标准身体姿势,新手可对照练习:

一是桨叶入水。以躯干为轴,身体右侧最大限度向右前转动(约70°),右膝弯曲使臀部稍前移,左膝微伸,右肩下斜,右臂充分前伸,左手肘部在左肩略前,与肩同高,左手大小臂夹角约160°,左桨手握点高度在眼睛左前方呈支撑状,手腕与手肘成一直线;桨叶入水时贴近船体,与水面成40°至50°,入水点超过脚尖,脚掌蹬在脚踏板上,蓄势待发。

二是拉桨。从身体远端发力,脚掌支撑,蹬腿转髋带动躯干核心转动,躯干加速向右后牵拉,右脚撑住脚踏板,用力推艇向前,右臂直臂拉桨,桨叶向朝后外方,与艇纵轴线约成36°(平板桨和瓢型桨略有差异),桨颈齐水面,桨叶面与船舷保持80°至90°。

三是桨叶出水。划水至髋部结束,桨柄与水面呈130°至145°,右臂屈臂提肘,转动手腕向上转桨,桨叶外缘领先出水,动作迅速、柔和、干净。

四是复位。右桨出水后,左桨入水前,大部分肌肉处于放松状态,动作轻

快流畅,无停顿,为下一循环做好准备。

同时,徐建松指出新手练习直臂划水的高频误区:上方手握桨时手肘抬至肩部以上,长时间耸肩发力容易导致手臂酸痛,练习时要注意沉肘,与肩保持同一水平线;划行全程目视前方,不要低头看桨,才能稳定航向,避免航向呈S形。

此外,有些新手追求划行速度,刻意加快桨频,反而导致动作变形,得不偿失。“练好基本功,一蹴而就是不可能的。”徐建松坦言,规范划桨没有捷径,扎实打磨基础动作框架才是根本。如果只是日常休闲划行,不必照搬竞技选手的高频率划桨模式,熟练掌握完整的直臂划水动作,已足以满足短途游玩需求。若想提升速度,再循序渐进增加桨频,强化腰腹核心力量。

水域选择是水上游玩不可逾越的安全红线。徐建松提醒所有爱好者,要常怀对自然水域的敬畏之心,远离航道、远离滚水坝,野外划水务必结伴同行,不去陌生水域,避免进入漩涡、暗流。雷雨、台风等恶劣天气下切勿下水。



徐建松在教学中(右)