

五、水球水球圆溜溜——浅谈游泳的水感

学自由泳十几年了，打腿一直是难题。练过，请教过，再练，再请教……那天问一个练家子，他说我动作没问题，慢就是缺乏练习。

“可是我天天在练啊，不打一千也打几百。”

“如果打一千你还是慢，那说明你该打两千。”

多年的请教经验告诉我，每位老师偏重的方面都不同，只有“博问”，才能博采众家之长。过几天又去问一位大姐，她是教练的妈妈，近朱者赤，眼光独到。大姐说我的膝盖不够直，大腿没有充分利用，偏于小腿打水。

“可是我使劲绷直腿了！怎么找到正确动作的感觉呢？”

“你现在其实不用总练打水了，你已经漂起来了，身体有流线型，手腿配合也没问题，直接练游就行。”

怎么能行？扶板打腿时，一个个慢蛙泳超我，我知道这是非正常情况，不是力量、耐力的问题，不是欠练的问题，因为我不是初学者。十几年了，我一直傻练，进步甚微，这里面一定有一个关键问题，是我所不能理解的。

解决我这个问题的，是一个十四岁的少年，专业运动员。（小家伙很沉稳成熟，不是一般的孩子，原来他的教练也不一般，不过这是后话，暂且按下不表。）

小家伙来我们这个小池子，是休假放松的。岸边一站就知道是练游泳的，我向他讲了我的困惑，我就是练不好打腿。

小家伙说：“从头练吧，从基本功练起。”

第一步，扶板蹬壁出发，两腿伸直并拢，漂浮；

第二步，漂浮将停时，慢慢上下摆动双腿；

第三步，快到岸边时，发力全速摆动双腿。

这三步的关键——膝盖绷直，脚尖绷直，肩部不能晃动。

来回两趟后，第四步，再戴上脚蹼，膝盖绷直，全速上下摆动双腿——注意，是“摆动”，不是“打腿”。

来回两趟后，第五步，再摘下脚蹼，按照刚刚的感觉，全速上下摆动双腿。

来回两趟后，我好像摸索到大腿发力的感觉了。原来我一直以为自己用了大腿，其实没用到。

这种最初的感觉——与理论不符：我觉得自由泳腿不是鞭打，而是摆动髋部，顺着水，用髋部拽动大腿，在拽回来甩下大腿的同时，忽略小腿和脚的存在。

没有基本功训练，鞭打误导了我，我一直想着波状、传导、放松，错误地把脚当做鞭子把，倒过来甩，去甩动腿。而放下了鞭子，不去想“鞭打”，只觉得把两条大腿来回拽，它们像缠上了坦克的履带，一个往下，另一个被反作用力往上，两条腿摩擦着水摆动，腿后水花飞溅处，像控制着一个水车，水车始终跟着转，不停。也许，这是刚刚找到了用大腿打水的感觉，也就是刚会拿着鞭子把甩鞭子，尚不会正确发力，不会把它甩得啪啪响，更不会把水抽疼。等会使劲儿了，能觉出小腿和脚的存在？能觉得自己是趴在水面上射门了？

接着，小教练又帮我解决了蛙泳腿的难题——大家都说我的蛙泳蹬腿有问题，但具体什么

问题却说不清。问过一中年教练，他说：“你蹬得挺好，是我们那种蹬腿。”但我仍存疑，因为觉得走水效果不好。小教练说：“你还是从基本功练起，蹬腿蹬宽点。”

蹬宽了，但变成了慢动作，不会夹水了。

“你说我直接学波蛙蹬腿不行么？”

“你划臂做不出来的话，波蛙蹬腿配合不上。”

给他做划臂，小教练说：“你是我们那种划臂。”

我很好奇，看小家伙接下去怎样教。

他让我戴上划水掌和脚蹼，做蛙泳划臂和蝶泳腿配合练习。不问为什么，教练让怎样便怎样。

几趟下来，小家伙问：“感觉到什么了？”

我说：“这样游真好玩儿！”

小家伙瞪了我一眼，问“脚上什么感觉？”

我摇头，他说：“你感觉一下蝶泳打水上下宽度，蛙泳蹬腿，蹬的是蝶泳腿中间的那部分水。”

这如何感觉？打了两趟，还是没感觉。

小教练说，脚蹼不能多戴，你练练蛙泳蹬腿吧。

有些事就是想不到——摘下脚蹼练蛙腿，我蹬到蝶泳腿中间的那部分水了。小教练做了个OK的手势。

真舒服，非常美妙——我感觉：收腿时，脚心上带着一股水流，温柔地把水流带回来，顺势翻脚（轻巧地翻，不用刻意），再把水流蹬出去（初蹬时脚的对水面不是最大，蹬出几厘米才是最充分对水的时机）。

小教练不苛求动作，他教给我的是最重要的东西——水感。他教我怎样在水里搓一个水球，搓啊搓啊，水球水球圆溜溜，搓好再把水球扔出去……我划臂时体会在尽量抓到水后再发力；他教我蝶泳时一门心思想着腰，做单臂滑划动作要极力夸张，极力地上窜下钻，找波浪感……我再游蝶有了一点点前窜；他教我自由泳划臂时，要感觉到把一股强有力的水柱推到大腿上，我努力去推水柱，总也做不好的加速推水，水到渠成！

举一反三，我自己也琢磨水感：我觉得，游泳是一项牵一发而动全局的运动，四肢的配合有种“较劲儿”感，手不是单动脚也不是单动，指尖一动牵动了脚尖，脚尖一动手尖亦在波纹中。手脚间有一种韵律，这韵律犹如茅威涛的表演，即使一个眼神也和身段配合得天衣无缝，那真是行云流水，风流儒雅，令人芳心荡漾，悠然神往……并且，水是有形状的，它有时是球，蛙泳划臂要抱这个球；它有时是屏，自由泳手入水要刺穿这扇屏；它有时是墙，蛙泳蹬腿要蹬这堵墙；它有时是绸带，蝶泳腰要跟这根绸带一起舞……

昨天，我练扶板自由泳腿，边打边想蛙腿的感觉，我试着用胯拽大腿时，把脚心带着水拽回来，拽回来，再把水压下去！可是我压不好，无以为力，我的膝盖不敢弯，怕一弯又成小腿打水了。

苦练时来了一位熟人大哥，他特爱说话，说起来不给人时间游泳。没办法，我每回只好一游到他旁边就滚翻走（我的自由泳滚翻就是这样练出来的）。见我露着脑袋，大哥老早朝我笑，我只好停下来听他说话。可巧旁边又来了一个熟人大姐，也是特爱说话的，俩人一边一个，一人一句地夹着我说话。正无法脱身之际，大哥和大姐搭上了腔，我心中大喜，撤身让位，“叮叮当，叮叮当，铃儿响叮当，我们打水多快乐，我们趴在水面上……”我打过来，他俩在说话，我打过去，他俩在说话，我打过来打过去，他俩还在说话。

愿天下有情人，终成惺惺！

[本帖最后由 霍红 于 2010-2-24 09:33 编辑]
[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014