

# 克服游泳障碍的窍门

在论坛里充当过客许久了，看到不少好帖，终于也成了坛中一员。现将Terry Laughlin 著 项国宁译的《Extraordinary Swimming for Every Body》一书中的《克服游泳障碍的窍门》全文录下，与各位分享。好久没打这么多字，打得够呛，也算是对论坛的一点点回馈吧，希望对练习全浸的泳友们有用。

## 克服游泳障碍的窍门

克服游泳障碍的窍门

转自《Extraordinary Swimming for Every Body》

Terry Laughlin著 项国宁译

你若觉得学游泳的挑战性太强，安慰你一下，几乎所有人都是这样费尽力气，但成果有限，多数人也都觉得游泳吃力而无快感。我称这种现象是“人类普遍的游泳通病”（Universal Human-Swimming Problem, UHSP）。人体天生构造就不利于游泳，而传统教法只是强化我们本能的错误。这种双重障碍让大多数人都认为优雅、有效率，或享受游泳乐趣根本只是一个不可企及的梦，一般人游泳只是在水下挣扎求生而已，会造成这样主要有三个原因：

### （1）身体在水中一定会下沉

没错。我们的身体结构确实是95%会下沉，唯一会浮上来的器官是肺。重力将我们的臀部往下拉，浮力却将我们的胸部往上顶，你不是整个人往下沉，而是下半部往下掉。这也是因为你的脑子将这个讯号解释为你在下沉，所以本能便主宰一切，命令你以求生手段设法往上浮，结果是动作累人，对推进向前却毫无助益。

部分坚持的泳者经过多年学习，尽管可以游得更远，但很多人仍然虚耗了95%的精力，因为：（a）他们的力气都用在“防止下沉”，而非“推动向前”；（b）他们早期学习游泳的经验是“挣扎求生技巧”，这种技巧已经烙在肌肉的记忆中，到现在仍很难摆脱。

### （2）水是一堵墙

你在车速每小时30英里（48公里）时将手伸出窗外，便可感觉到空气有多“厚”；而水的密度是几近空气的1000倍，因此，即使游得很慢，水的阻力也是巨大惊人的。若想要感觉水象墙的话，下回在游泳池中，试着在水中走路或甚至跑跑看就知道了。水的阻力已经如此，身体又下沉，再加上挣扎挥动手脚，很快你就会感到疲倦，因为你浪费了许多精力，而非体力不好所致。

### （3）难以掌握的水

尽管水是这样毫不留情地与我们作对，当你试图去抓水时，它又溜开，更何况想要靠划水来推动整个庞大的身躯向前，力量实在太小了。就算你的动作完美无缺，推水向后其实就是一种低效率的推进方法。你可曾听过用水车轮的气船创下什么跟速度有关的世界记录？跑步是双脚推离地面，在密度极低的空气中前进，而游泳则像在结冰的山坡上往下跑。

我在前面说过，传统的游泳教学是强化那些低效率的技巧：一开始练双脚打水，再继续打水，然后练习手臂前伸再往后拉，最后是永无休止的练习，直到姿势固定为止。但是打水和拉水都是在水中造成阻力且无效率的做法，若不注意身体姿势不当的问题，光是反复再三的苦练，只会强化那些挣扎求生，而非推动向前的动作而已。

还好，TI提供了前述问题的解答，就让我们直接切入到可以让你演进到鱼式游泳（Fishlike Swimming）的新方法吧。

征服“人类普遍的游泳通病”（UHSP）的秘诀

与其和水对抗，不如与之和谐相处。依照以下4个基础步骤——平衡、流线型、重心转移、有耐心的手，让游泳变得更简单。你不是用手来向后推水，而是用手来：

（1）帮助平衡；（2）穿越水的阻力；（3）增加身体长度；（4）在水中定位。你要用你的身体来游泳，而不是拖着它在水中前进。

#### 1、掌握平衡

对许多以“挣扎”方式来游泳的人而言，学习平衡的最大好处，在于将学游泳的可怕经验转为对自己能力的强烈信心。平衡当然是所有训练的重要基础，但学习在水中放松（我们称之为：找到你的“TI气”，也就是气功的气）更是弥足珍贵。我们要先打破挣扎泳技的恶性循环，手脚才能重获自由，动作和谐。

由于我们与生俱来的身体结构，95%的部分会下沉，所以我們在水下、而非在水面上游泳。与其和下沉的感觉作战，不如学着轻松躺成一个水平的姿势（也就是头、胸、脚成一条直线）。因为平衡，下沉反而有好处，因为水下的阻力要比水面的阻力小。

由于你的下半身拉着你下沉，所以聪明的办法是用上半身的浮力来使全身保持水平。一开始要先放松你那颗10磅重的头，让水来支撑头部，让颈部和脊椎成一直线；再向前伸出你的手臂，以此平衡下半身，全身才能水平，大幅减少阻力。头部放松，你的颈部和肩膀就可以同时放松。

一旦能放松地躺进水中，并能感受水的支撑浮力，你就会有充裕来思考如何发挥身体个部门的功能，来达到最佳效果。

## 2、穿水而过

因为水的密度很高，你又必须穿水而过，所以聪明的办法是，假象用手在水中开一个“洞”，而身体要从这个洞里穿过去，这时候，你要专注如何减少阻力。

在游自由泳和仰泳的时候，要想象你的身体从中分成两半，每一半都象鱼雷一样，自水中穿过。不要只顾着划水和打水，要把自己想成是左边流线与右边流线交替前进，而两条流线自手指到脚尖都等长、平衡且平滑。用手臂在前方做为导引，只要肌肉适度配合，即可拉出一条身体的延长线。

至于游蛙泳和蝶泳时，身体要像波浪一样，有节奏地如同海豚一般上下起伏前进。每一次划水，身体都从水下钻出，再钻回水中。用双手在水下“开一个洞”，然后颈部、身体、臀部、腿部依序穿过这个洞，形成另一种流线。每次划水，身体前进的距离愈长，阻力愈小，速度也就愈快。

## 3、转移身体重心

如果仔细观察单车好手兰斯·阿姆斯壮在法国阿尔卑斯山山路竞赛，他几乎是用单脚站在单车踏板上，从左脚换到右脚向前冲刺；或是观察老虎伍兹以一记平顺、轻松的挥杆，将高尔夫球击出1000英尺以上的距离，你其实就看到人类拥有最经济而有效的力量来源——转移重心。小白球、铁饼、标枪、甚至棒球投手和打击手、撑杆跳选手等等，都是依靠这个力量来源。所以，游泳的人为什么只被限制在使用力量微不足道的手和脚，而其他选手却能充分使用天赋的资源呢？

TI泳技，就是利用和其他运动选手一样的有效动作来前进。TI自由式游和仰泳的关键在于：已成流线型的右边身体破水前进时，斜扬起的左边身体已准备好要向前冲了。扬起的半边身体已经积蓄了能量，只等用意志来主导这股力道，花少量的力气，便可释放出可观的能量。如果是蛙泳或蝶泳，就要摆动胸部和臀部来产生加速的力道；不是使用蛮力，而是靠协调动作让双臂和前胸同时前进，籍此带动身体其他部位，充分扩展这股动力。

## 4、耐心用手抓水

一般泳者划水或打水时，都会认为动作激起水花就是激发力道，是推动向前所必须付出的代价。但我们强调身体的流线和重心的转移，此时水花其实代表的是阻力。TI的游泳训练要求手进入水中时要水花不兴，而且抓水确实。首先，将手臂抬起，利落轻柔地切入水中，避免噪音及水花，平静的水才能让你抓水确实。接着，手向前伸，好像要去够一个前方够不着的东西；第三，用手掌轻轻抓水，但要固定确实。记得：在这只手未定住之前，不要划水。

要耐心地做完这些抓水的动作，身体才会准备好发动另一次的重心转移。如果划水过于仓促，只会激起水波，无效率地浪费力气。你可能会认为按照程序做完每一个动作，速度会减慢，但实际上，唯有身体拉出流线型，才会让你保持速度，且有余裕轻松地划水，如此一来，游泳就不会觉得疲累。如果只是向后推水，用手臂和肩膀做所有的动作，这些部位的肌肉会容易疲累。反之，若专注于抓水和重心转移，用的就是身体的大肌肉，这些肌肉不但较强壮，而且也比较不会感到疲累。