

# （菜头心得）水感的获得——大腿、髋腹

转帖——作者菜头

“菜头的打腿10000米”是刚学爬泳时的真实感受，现在回看感觉当时有很多地方理解不深，但那个阶段是一个必须的过程，好像婴儿走路前的爬行。

说点我对游泳的感受吧，业余爱好者游泳我把它分为三个阶段。

第一阶段：学会姿势，初步掌握“蝶、仰、蛙、爬”四种泳姿，专业运动员有教练指导1年即可，业余爱好者通过模仿或看视频资料3-5年可学会。有关该阶段的学习资料很多，包括呼吸、打腿、划臂、压胸、转髋等等。

第二阶段：找到水感，当你觉得初步掌握了四种泳姿的动作基础，但仍然感觉游不快，或者很费力时，你就该到第二阶段了。此时再一味的模仿专业运动员的姿势是不会有提高的，反而把自己带入了动作误区。

一个人的感觉是天生的，但是水感绝对是后天培养或者说是后天激发出来的。该阶段的学习资料很少，因为感觉是不好描述不好量化的。

业余爱好者找到水感可以从自己最擅长的泳姿入手，先让自己的游速慢下来，充分体会每个动作完成后在水中的漂浮前进过程，感受水流过面颊、流过胸前、流过腰腹、流过髋、流过大腿、小腿甚至脚趾的过程，在此过程中不单要体会身体正面水流，还要体会身体背面水流摩擦身体的感觉，我是用爬泳和仰泳交替练习来体会水感的，如果你身体的某部分感觉不到水，大多是应为你这部分肌肉太紧张不放松造成的。

体会水感的过程每个人不同，我的建议是先体会胸、背水感，然后体会髋、臀部位水感，再然后是腰腹水感，再然后是大腿、小腿和肩部、面颊水感，最后是脚掌与手心。总之是从躯干到四肢的顺序。

那么，我们在水中怎么做才能体会水感呢？

比方说体会胸、背水感，以爬泳为例：

首先将游速慢下来，将精神集中于胸部，在一次划水中（从开始划水到前冲漂浮结束，下一次划水前），轻微下压胸脯，感受水流过胸部时对身体的摩擦，并且感受下压时水对胸部的浮力，这种浮力越大表明下压的幅度越好，此时胸部也处于最佳的流线形状态。在这里要说明，要经常改变你游进的速度，按水流过胸前的速度不同来改变胸部下压幅度进而体会水对胸的最大浮力，此过程就是体会胸部水感的过程。当胸部经常感觉到水的冲击、上浮力后，就会按照你游进的速度、水流的变化做自适应的下压和上抬调节，总体感觉就是胸下的水一波一波、连续不断的流过胸部。

其它身体部位的水感获得也同胸部水感获得一样，不详述。

体会水感的要点：

1、体会水感时身体尽量放松、拉长，上面提到的下压确切地说应该是前拉下压。

2、体会水感时所说的放慢泳速确切地说应该为降低划频，但每次划水的力量与速度可以经常变化，以体会在不同游进速度下水对身体的摩擦与浮力的不同，其目的是找到流速不同的水流对身体摩擦与浮力的不同，从而提高身体对水的自适应性。

第三阶段：水感动作，可以说人在游泳过程中的第二阶段是个无止境的阶段。但是当你身体某一部位获得水感后，身体根据水流的速度自适应来调节身体前进的动作，此时的动作才是最适合你自己的动作，并且你的动作也会随速度的变化而有微小改变的。

我体会到的学习游泳过程中存在的误区：

1、动作命名：游泳学习资料是按人在陆地上的行为动作来命名游泳的技术用语，会给学游泳带来很大的动作误区。比方说“打腿、胸部下压、转髋、划水”所有这些用语都给人

们潜意识中灌输了一个发力点的概念，其实水中运动似乎不应该有这个点。

“打腿”应该为“波腿”，爬泳、仰泳的双腿动作像两条摆动的海带，蛙泳的双腿像游进的水母边缘（这个动作人可以比青蛙做的更好），蝶泳双腿像尾巴。“胸部下压与转髋”应该为“螺旋胸与螺旋髋”是一个“前拉下压”与“前拉上提”的动作。“划水”用“拨水”更容易体会。

2、对速度的追求：就像人们按陆地上的动作命名游泳动作一样，游泳比赛也是比速度。在陆地上，对速度的追求源于速度决定了大多数动物的扑食与生存方式。但在水中从来没见过两条鱼按着直线比拼谁游的快。一个泳者对速度的追求往往让人丧失了水感，在水中是游起来而不是跑起来。

[ 本帖最后由 霍红 于 2011-3-16 19:35 编辑 ]

### 转帖——作者菜头

在以前的帖子中说过胸、背水感的获得。找到胸、背水感后，会使你的胸背按着水流的速度进行轻微的下压或上抬，在身体放松的状态下能感觉到整个身体在胸、背的引领下在水中“钻行”。

这里想说说大腿和小腹部（髋、腹、臀）水感的获得体会。

大腿、小腹水感的获得是使各种泳姿“游”起来的关键。大腿、小腹水感好可以在游进的过程中协调双腿中缝与上身脊柱成一条直线（确切地说应该是保持在一条波浪曲线上），从而使腿部打水产生的力量方向（矢量方向）与上身脊柱方向（游进方向）相同。让打腿产生的力量完全传导到肩、胸以推动身体游进。以爬泳为例，很多泳友苦练扶板打腿，但一游起来经常忘记了打腿或感觉腿使不上劲。其原因即为没有体会到大腿水感，没有做出大腿波浪状压水动作。使腿部下沉并与身体躯干成一定角度，腿部打水的力量没有直接传导到胸肩，感觉就像“手游手的，脚游脚的”。

掌握大腿、小腹部位的水感可以做好以下几个动作：1、蝶泳中的直腿上台；2、爬泳中的直腿上摆；3、仰泳的直腿下压；4、蛙泳的大腿发力拨水。

那么我们如何获取大腿、小腹水感，具体的练习方法是什么呢（以爬泳为例）？

1、基本练习功：“扶板打腿”，这个练习不一定要达到多少量，关键要体验在打腿过程中大腿的波浪起伏过程，对于有2-3年爬泳经验的泳友按以下方法大约通过500-1000米扶板打腿即可初步体会到大腿正面水感。步骤是A、先将脚腕放松，交替做膝盖向后上抬的打腿动作，能感觉到脚趾间有水流过时为止。B、膝盖放松，忘记脚腕，做大腿交替上抬的打腿动作，能感觉到小腿随大腿的动作而上下波动为止。C、忘记小腿，大腿放松，以髋部交替上抬、下压带动大腿摆动。注意，此时要将注意力高度集中于大腿正面，感觉大腿随髋部上抬、下压而被拉拽摆动向前时的感觉，并反复练习（练习200米）加强这种感觉。当明确体会到大腿在随髋部拉拽而进行波状运动规律后可以有意识地让大腿按着这种波状运动规律进行轻微发力，来推动髋部上抬、下压，此时会感觉到大腿下的水一波一波的流过，进而感觉大腿发力实际上是一波一波地后压腿下的水的过程。

2、加强练习：初步掌握大腿水感，并可做大腿波状压水发力后可以按该动作要领进行扶板蝶泳腿练习，此时你可以发现通过大腿波状压水，蝶泳腿的直腿上抬动作很轻松就可以做到。注意，此时你要适当将注意力由大腿正面转移到大腿后面，感觉在直腿上抬过程中水对大腿后面皮肤的摩擦，进而感觉大腿背面皮肤水感（由于大腿后面皮肤十分敏感，这个感觉很容易找到）。

3、辅助练习：侧身爬泳腿和侧身蝶泳腿。当你大腿正面和大腿背面水感清晰，大腿可以进行来回摆动（但可能略有生硬）时，你可以通过侧身爬泳腿（动作见本科的教学视频）和侧身蝶泳腿（动作见PHERPULS的教学视频）练习来体会大腿波浪压水对髋的推动作用，同时体会髋的波浪压水对大腿的拉拽作用。当你很好的体会到大腿和髋的运动关系时，你会惊奇地发现髋部已经不是两个点，而是整个髋、胯、臀、小腹部位。

4、自此我已经没有感悟到的更多东西了，下面要说的是我正在感悟的事情。通过大量反复练习应该可以通过你的髋、胯、臀、小腹将胸、背、腰与大腿紧密地联系在一

起，将身体上身的波浪曲线与腿部的波浪曲线很好的联系在一起。进而使整个身体在游进过程中成为统一的整体。

其实，认识水感不是什么困难的事情，水感就像你经常见面但从未说过话的邻居或同事。如果你想认识她是非常容易的，你可以主动的打个招呼。对游泳来说这个主动打的招呼就是将你的注意力集中于身体的某一部位，感受一下这个部位的水下运动状态与运动规律。如果你从来不去感受就好像你永远也不会同一个你熟悉的陌生人说话一样。但是，水感的掌握又是无止境的，还是像你的邻居或同事一样，认识一个人容易，但想完全了解一个人是没有终极的。感觉的东西每个人是不一样的，仅以此贴献给真爱好游泳的霍版主，并希望能一起交流、探讨。

[ 本帖最后由 霍红 于 2011-3-16 19:38 编辑 ]

[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014