

# 练好游泳的内功——超直

池 水

## 一、游泳需要形体梳理

### 1、游泳的美学。

优雅的行走姿势需要学习。如果少女经过形体梳理学会行走，就能焕发奇光异彩，大幅度增加打分。即使成年女士男士，通过形体梳理，整个外形会大为改观，透出高雅非凡气质。

游泳也是如此，泳者需要形体梳理。游泳运动员凭借经过系统的体能训练形成的身体素质，即使做基本的蹬壁滑行，那种高度伸展、身体成一直线快速滑行的流线形，就产生令人惊叹的美。

游泳体现了速度、力量和优美的完美结合。著名教练拉夫林说：“最好的游泳与其说是一门科学，到不如说是一种艺术，正如世界上最好的游泳选手所例证的那样，他们向我们其余的大多数平凡人展现了一种不可思议的雅致、高效和流畅。”（图1）。

## 图1. 高雅优美的流线形



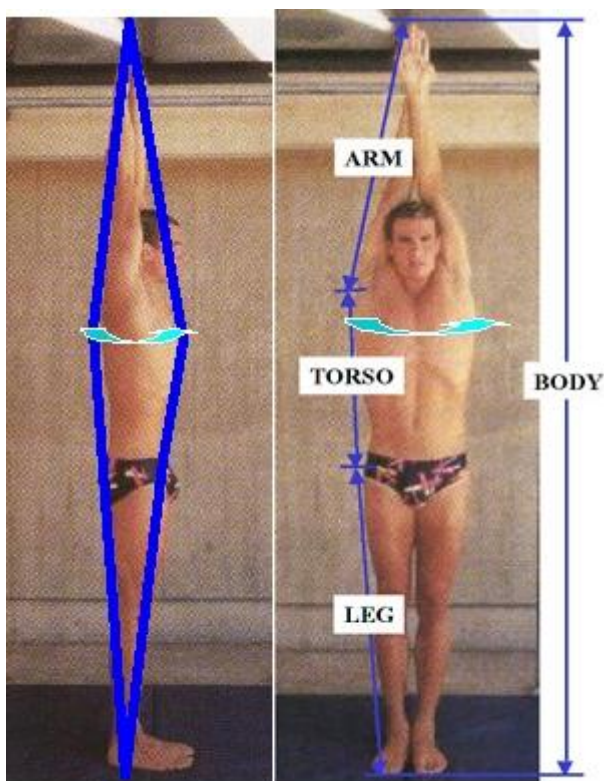
游泳爱好者怎样进行形体梳理呢？对于游泳爱好者，不能要求进行如专业运动员那样的体能训练，但是通过本文介绍的超直练习，能有效提高柔韧素质和力量素质，使身体充分舒展挺拔，达到形体梳理的目的。

### 2、游泳的内功——超直。

我们借助图2简单介绍超直概念。超直的内涵是超伸（身体和四肢拉伸到极限）、超平（身体纵轴与水平面平行）、超紧（身体和四肢向纵轴收紧），以此形成刚体。超直是游泳的内功，是提高游泳技术的关键、贯穿所有泳姿的主线。

超直练习对于业余游泳爱好者尤为适宜。通过超直练习泳者能充分伸展身体各部位，把流线形做好，进而改进泳姿，游得矫健、轻松，游得快。设想，如果你的手臂伸得远推水更彻底、身体收紧保持水平阻力小，仅仅凭这些就能比过去游得流畅游得快。

图2. 超直—刚体—流线形



[http:// www.topswim.net /](http://www.topswim.net/)

## 二、超直的陆上练习

本章介绍超直陆上练习方法简单、安全、实用，能有效地梳理形体，每天花十来分钟时间就行，在家中、在游泳前都可以做。

### 1、热身。

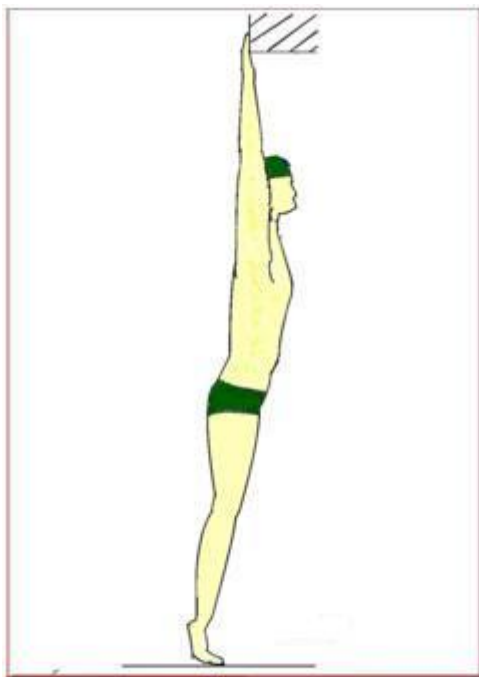
就像所有健身运动一样，在做超直练习之前必须进行热身活动，否则韧带可能受伤。热身活动包括转动颈部、肩部、腰部、踝部等，前下腰、弓步、铲步等常用方法，可以自选。限于篇幅，这里不作详细介绍。

### 2、超直练习之一——挂手压肩（图3）。

准备：双手掌张开挂（贴）在门框或横梁上，双臂平行夹头部，身体挺直斜着，踮双足；颈椎与脊柱保持一直线，目光向前，不要低头、仰头。

动作：把胸的上部往前压。坚持1—2分钟。

图3. 挂手压肩



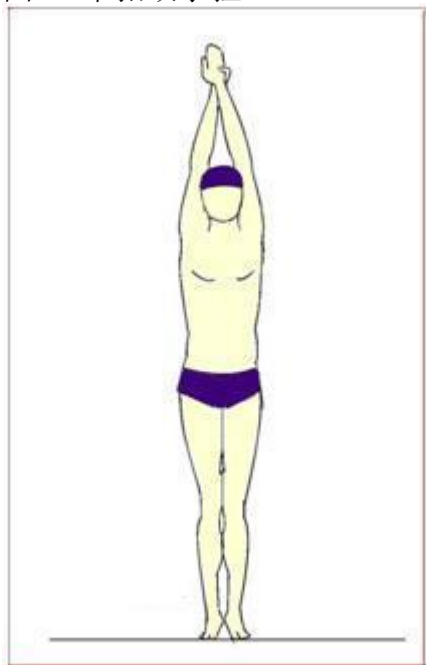
游泳梦工厂 www.topswim.net

3、超直练习之二——举扣双手拉伸（图4）。

准备：双手臂高举拉直、紧夹耳朵后部，大拇指扣住前掌，全身挺直，双足踮地。

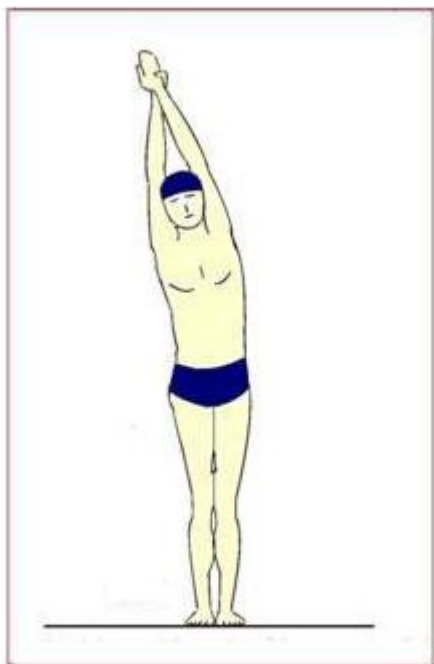
动作：身体往下、往上两个方向拉伸；拉伸到极限时，命令自己再继续拉，哪怕再拉半公分也好！重复做2—3次。

图4. 举扣双手拉



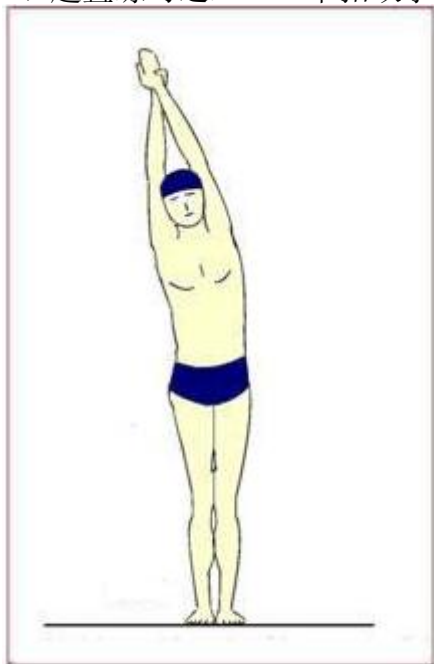
游泳梦工厂 www.topswim.net

图5. 举扣双手拉左侧



游泳梦工厂 www.topswim.net

#### 4、超直练习之三——举扣双手拉体侧（图5）。

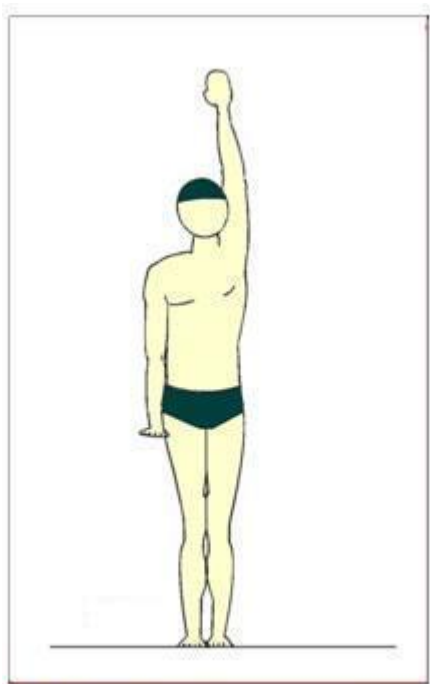


游泳梦工厂 www.topswim.net

准备：双手臂高举拉直、紧夹耳朵后部，大拇指扣住前掌，全身挺直，双足着地。

动作：身体左侧往下、往上两个方向拉伸，右侧相对松一些；拉伸到极限时，命令自己再继续拉，哪怕再拉半公分也好！此时身体会向右弯曲。重复做2—3次。换右侧，做2—3次。

#### 5、超直练习之四——单手拉体侧（图6）。

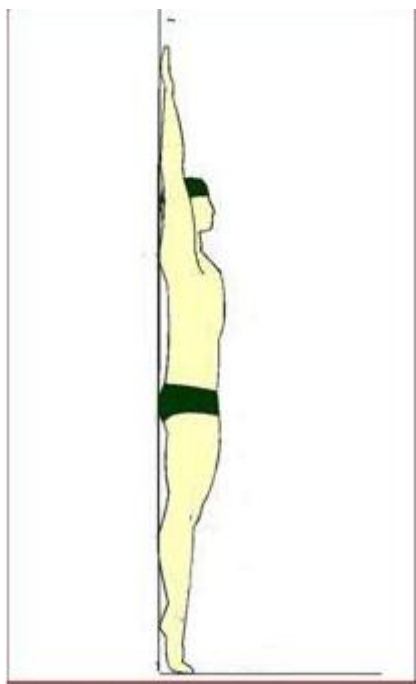


游泳梦工厂 www.topswim.net

准备：左手臂高举拉直、紧贴耳朵，全身挺直，双足着地。

动作：身体左侧往下、往上两个方向拉伸，右侧相对松一些；拉伸到极限时，命令自己再继续拉，哪怕再拉半公分也好！此时身体会稍向右弯。重复做2—3次。换右侧，做2—3次。

6、超直练习之五——全背贴墙（图7）。



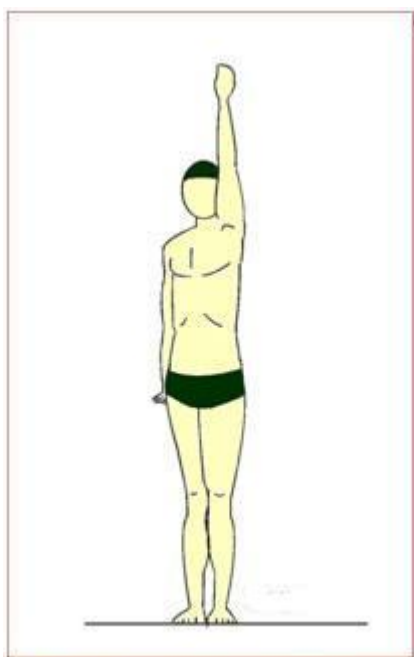
游泳梦工厂 www.topswim.net

准备：双手臂高举拉直平行，手掌向前，全身挺直，双足踮地，手背、手臂、头部、背部、臀部、腿部、足跟从上到下尽量贴住墙壁。

动作：全身挺直，身体从上到下尽量贴住墙壁，坚持2—3分钟。

全背贴墙难度较大，开始可能做不好，不着急，坚持每天做就会有进步哦！

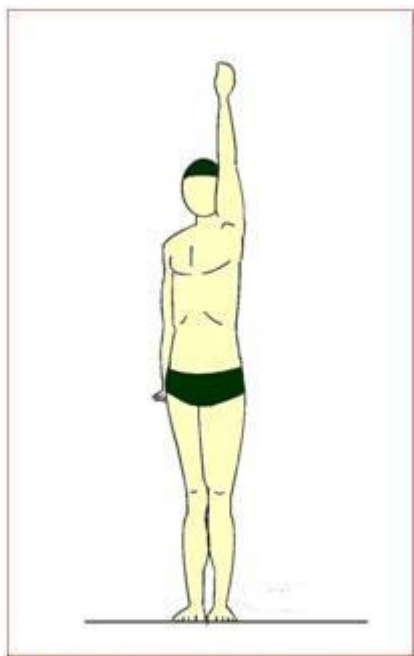
7、超直练习之六——侧超转体（图8）。



游泳梦工厂 www.topswim.net

准备：左手臂高举拉直、紧贴耳朵，全身挺直，双足着地。  
 动作：身体左侧往下、往上两个方向拉伸，右侧相对松一些；拉伸到极限时，左足稍踮起，命令自己再继续拉，哪怕再拉半公分也好！  
 ——这时会发生奇妙的现象：身体会自动向右旋转，这叫侧体超直转体效应，也简称为侧超转体。重复做2—3次。换右侧，做2—3次。

## 图8. 左侧超转体



游泳梦工厂 www.topswim.net

侧体超直转体效应的原理是，根据经典力学中刚体转动理论，当举左手左超直并且在身体左侧形成刚体时，重心向左侧移动并在左侧形成转轴，此时刚体的转动惯量最小，稍有力矩扰动就会产生角加速度引起转动，因为人们习惯往前倾的，此时身体自然以左侧为轴心向右转动了。侧超转体在游泳中具有重要意义。如在自由泳中，侧超转体能使“髋部发动机”发挥最大功效、使转体呼吸轻松易学；在仰泳中侧超转体同样发挥重要作用。

这套看似简单的动作，只要坚持练习，就能产生非凡功效，身体许多部位的柔韧素质



和力量素质都能得到提高。对于没有经受过系统训练的成年人，不主张进行毛巾操、压足踝等练习，那些练习容易引起韧带和软组织损伤。

### 三、做好流线形

流线形呈现了游泳美学典型特性，也是游泳的基本功。有了超直练习的基础，加上手臂、头部、足踝和胸部状态的调整，我们便可以把流线形做到位。

初学游泳者往往会遇到好心人的指导：在水中要放松。这种说法是错的。事实上，为了保持流线形，腰、背、肩、颈、踝部等许多肌肉都要适度紧张。对于初学者特别需要灌输全身绷直形成“刚体”“鱼雷”的概念。

#### 1、手臂状态调整

——双手掌重叠，大拇指紧扣；手臂夹在耳朵后面并尽量伸展（图. 9）。

**图. 9 手部姿势**



#### 2、头、颈部状态调整

——颈椎挺直并与脊柱成一直线（图.10）。

在水中正确姿势是，头部浸入水中，后脑擦水面、眼光自然的方向是垂直看池底的（图.11）。同理，仰泳时水浸没耳朵，下颌稍收，眼光自然方向垂直向上（图.12）。

[http:// www.topswim.net /](http://www.topswim.net/)



<http://www.topswim.net/>



图.10 头、颈部位置纠正，右图为正确位置



3、胸部状态调整

——往下压（即所谓的压浮心），使身体纵轴与水面平行——超平（图.11）。

注意：下压的部位是(如图11.)胸部上方，不是胸部的中央。

至于腰部的伸展挺直不必多说了。

图.11 自由泳头、颈、胸部位置

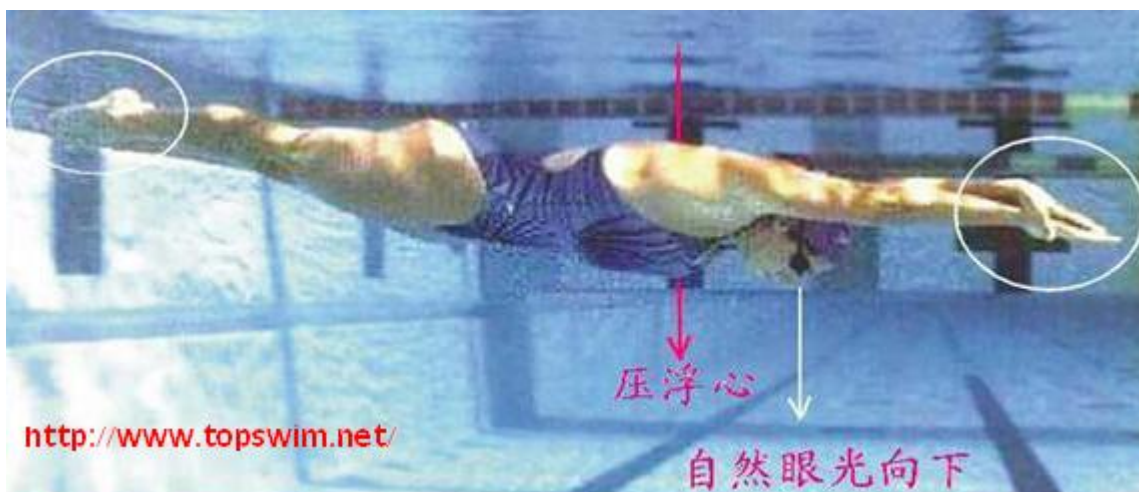


图.12 仰泳头、颈、胸部位置

4、足踝状态调整

——绷直（图.13）。

图. 13 运动员的足踝



如果我们做不到如图 运动员那样的足踝状态（足背反弓），但是通过练习我们可以做到足背绷直。方法：利用看电视或坐着的时间，先用手揉踝部预热，再扳足踝、转动足踝。持之以恒，经过一段时间，踝部柔韧性会逐步改善，足背能绷直了。

流线形是游泳的基本功，学好流线形不仅能呈现游泳的美，而且对于学习和改进四式动作打下了很好基础。

#### 四、改进四式动作

通过上述超直六步练习和四个部位的调整，身体达到超伸、超平、超紧，有利于学习和改进四种泳姿。经过这样的形体梳理，在水中整个外形都会改观。下面举几个超直应用典型例子。

##### 1、高肘抱水。

肩部的柔韧素质在游泳中有特殊的意义，专家说过：在某种意义上讲，游泳运动员是比赛肩部的柔韧性。练习超直，对于提高肩和背部的柔韧素质和力量素质尤为明显，就会使得学习自、蛙、蝶、仰的高肘抱水（仰泳是反高肘）（图. 14、图. 15、图. 16）、自由泳的高肘移臂（图17）变得容易。前面介绍的“超直练习之五——全背贴墙（图7）”对于做好高肘具有较强的针对性。

图. 14自由泳高肘抱水



图. 15 蛙泳高肘抱水



图. 16 蝶泳高肘抱水



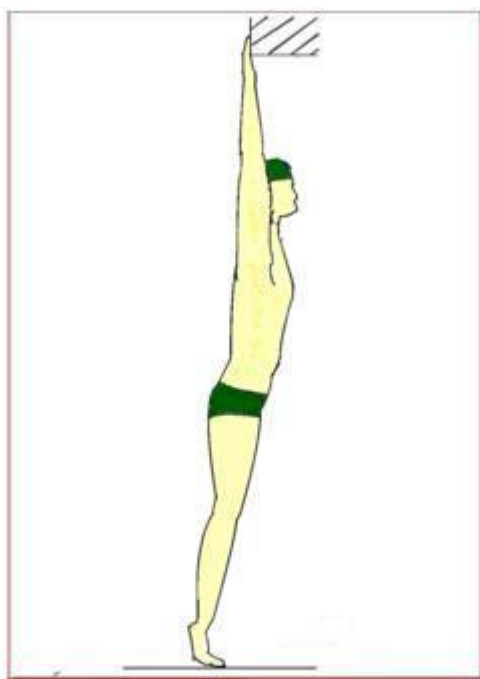
图. 17 自由泳高肘移臂



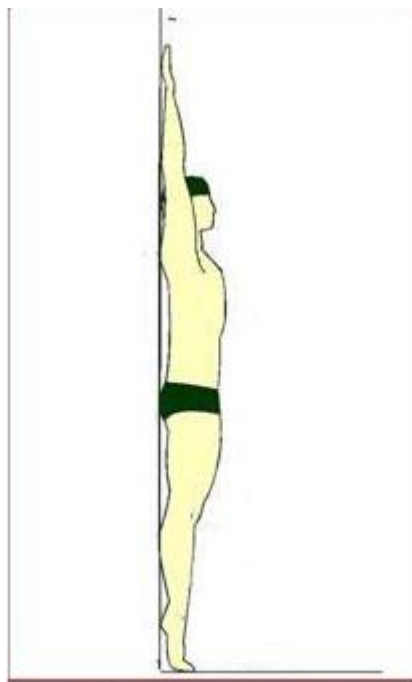
## 2、压胸提臀。

早老师提出的压胸提臀概念是蝶泳的关键技术（图. 18）。大家可以看出，在超直练习6步中“超直练习之一——挂手压肩（图3）”和“超直练习之五——全背贴墙（图7）”，对于做好蝶泳的压胸提臀具有很强的针对性。





游泳梦工厂 www.topswim.net



游泳梦工厂 www.topswim.net

图. 18 蝶泳压胸提臀

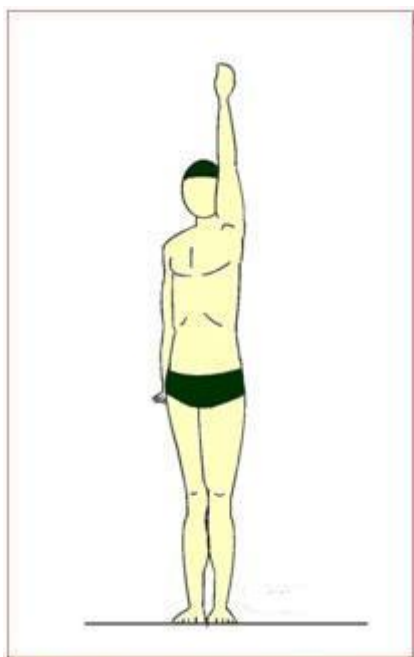


3、侧超转体协同“髋部发动机”工作。

侧超转体在自由泳和仰泳中具有重要意义。在自由泳中，当手臂前伸至超伸并产生侧超转体时，协同打腿动作产生滚动，形成很佳的流线形减少了阻力；此时这一边体侧形成的刚体使髋一手相连得以实现，提高了“髋部发动机”输出 / 输入功率比例，并且使呼吸变得容易（图. 19）。在仰泳中侧超转体（转动方向与自由泳相反）起到同样重要作用（图. 20）。

虽然经过陆上练习，但是在水做好侧超转体还需有一个适应过程。

图. 19 自由泳左侧超转体配合髋部发动机



游泳梦工厂 www.topswim.net

图. 20 仰泳左侧超转体配合髋部发动机



游泳梦工厂  
www.topswim.net

4、超紧能集中向前的动量。

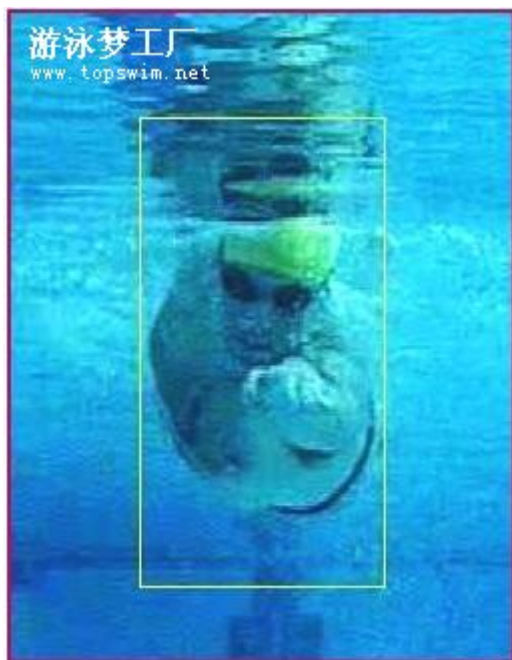
手部划水、腿部打水动作轨迹尽量靠近矢状面，运动中身体各部位向纵轴收紧，不但可以减少动量的侧向分量，而且减少了迎面阻力，这就是超紧的效果。在自由泳中，超紧符合旱老师提出的自由泳手臂入水及前伸时“伸臂入袖，转肩进框”理论（图. 21、图. 22 ）。



图. 21 自由泳手臂转肩进框



图. 22自由泳伸臂入袖



超直练习使腰部能充分伸展，使四式的腰、腿部动作做得更舒展完美，如蝶泳的腿部下打、上打就容易做出俗称“甩腰”那种柔韧漂亮的动作。超直练习诸多好处大家能自己体会，这里不再一一例举了。

最后说一下，许多习泳者急于学会各种泳姿，却忽视最基本的游泳形体梳理内功修炼，结果水平难以提高。武林高手重视基本功、内功的修炼，否则姿势再花俏，没有功力，就成绣花腿。俗话说，行家有没有，出手便知道，练武不练功，到头一场空。游泳同样如此。

[在topswim上查看原文讨论](http://www.topswim.net)