游泳中最难的就是换气,换气呛水,不流畅,换气不充分都会导致逐渐气短,最后游不下去.经过接近一个学期的学习和摸索,对蛙泳中一些注意点我也有了一定的认识.

第一是在水下的时候不能过分仰着头,为了看清前面的路,经常会仰着头,但是这样不仅会增大阻力,而且有时候还会呛水;第二是划手的动作,要让手掌和水充分接触,获得足够大的动力,不是像摸东西一样飘过去,并且手掌要一定程度像下压,这样身体才能上浮的充分,给自己换气留下充足的时间;第三是手和腿的配合,应该是手下去快要伸直以后腿迅速划水,不是身体上升的时候就开始收腿,这样的话会增加阻力,可能打断自己的节奏;第四是换气的时候不是把头拔出水面,而是让整个上身浮出水面,进而带动头部浮出换气,一味的仰头并不能辅助换气;第五就是主动呼气,在水下的时候不能一直憋着气,要慢慢地吐气,也不要留很多气在体内,这样换着换着就发现气不够了,应该是接近水面的时候气差不多吐完然后再吸气;其次,要注意吸气的时候用嘴吸气,用鼻子很容易呛到,并且最好是浮出水面的短暂时间内还在吐气,这样有利于保证不呛水.最后就是要放松,在水下一旦开始紧张肌肉就会僵硬,动作也会出现很多的问题,要感受自己和水融合为一体的状态.