

# 关于自由泳“抓水”和“划水”新颖与完整论述

译者：faiq

## 自由泳中的“抓水”和“拉水”

(更详细内容请到外语文献区, 有图有真相: <http://www.topswim.net/viewthread.php?tid=56361&page=1&extra=page%3D1>)

## 怎么做来(及如何不做)提高你的水感? 一个最多误解的课题。

“你知道? 在你的划水前端往下推水不仅会破坏你的划水, 而且会使你的双腿下沉。这是因为它就象在水中拉锯一样——向下推水使你的身体前端向上抬, 同时按下你的双腿沉入水中, 产生很大的拖曳阻力。(犹如翘翘板效应, 译者注)”——此为视频说明文字

## 你的游泳技术需要更多的吸引力的魅力? 你缺乏动力? 长久地去获得对水更好的把握和感觉?

每个人都会喜爱良好的抓水和推水技术。不仅仅它会使你游得更快, 而且它会使你更有效率。这是因为一个不好的抓水和拉水会浪费大量的能量——使之正确, 你将会在同样的速度下游得更轻松。

. 在普通游者和优秀的游者之间一个最大的不同就是, 极其优秀的抓水和推水。为什么不是每个人都能以这个自由泳秘诀进行游泳呢? 大概是因为它是游泳当中最多误解的问题。

很多泳者忽视他们的抓水, 要么是不知道它有多么重要, 要么就是不确定如何去提高它。而另外一些人正努力去提高它但却误入歧途。

既然这样, 那么这个伟大的难以捉摸的抓水技术看起来象什么? 更重要地是, 它感觉象什么? 下面的文章中, 我们将会得知。先找出一些有关抓水的普遍的误解。

**误解:** 打消一些关于你们肯定曾经听过的抓水方面的普遍误解

*“When you get it right, you feel like you’ve got a massive grasp on the water, feeling a huge amount of resistance with each pull.”* “当你做正确时, 你似乎感觉你已经获得对水巨大的把握(我们称之为抓到了水, 译者注), 感觉一个巨大的拉力阻力。”

**不正确! INCORRECT.**

一个良好的抓水将让你感觉正抚摸着水, 锁定它并向后压水到身后。

对比这个, 多数游泳者所做的——在划臂的前方向下压水多于向后。向下压水在手掌上产生很大压力, 因为你正在改变水流路线(由朝向你流动改为向下流动)。当你改变为一个正确的技术, 开始拉水向你的身后——帮助它(水流)顺着它自己的路线——你一定会更好地感觉手掌的压力更小。

*“You need to make your stroke as long as physically possible for your catch to be efficient.”*

“为了使你的划水变得有效率, 你需要使你的划程在身体许可下尽量划得更长”

**不正确! INCORRECT.**

事实上, 恰恰相反。在我们的经验中, 当游泳者尝试使他们的划水距离尽可能长的时候, 通常他们会在他们的划臂前方伸臂过远。这很难做到不沉腕沉肘。“沉腕”让你的手掌面向前方——进入流向你的水中(“犹如拉刹车”)。当你技术有这种情形的时候, 你将会感觉到手掌上有来自水流的压力(类似我们武术中的推掌动作, 译者注), 大多数泳者误认为这是一个良好的抓水。具有讽刺意味地, 沉腕和沉肘是一件你为你的抓水做最坏的事情。

下面我们将有更多的解释：

当你游泳时，不要尝试划臂过远。最好是略为减少到达的距离并得到一个更好的抓水。它将使游泳更有效率，也更有节奏。

You should pull through like you're describing an 'S-Pull shape' under the body.

你划过的路线应该象你正在身下写一个“S”形。

### 不正确 INCORRECT.

过去的几个世纪，游泳者都被教育说要大拇指先入水，然后压出（相当于手掌沿前进方向轴有一个顺时针旋转动作，并有外划动作，译者注），向内回扫，最后当手掠过他们的大腿时回臂出水，这将产生一个“S”形。大家相信这种技术会增加划水距离，，即在你的身下，你的手掌正沿比直线划水更长的路线划水。然而，这样做的好处却从来没有被证明过——相对于直线划，它不提供任何动力方面的优势（看下面）。事实上，它更慢。

可能S形划水最大的危险是：拇指领先入水是造成肩伤和肩部疼痛的主要原因。我们建议你们应象对待瘟疫一样避开它。

## 正确的抓水和拉水技术 The Correct Catch And Pull Technique

### 1. ENTRY TECHNIQUE（入水技术）



（图一）当你手入水，要注意确实是按着指尖先入水来做的。顺着该侧肩部前方向前延长，同时中指指向泳池对岸方向。避免跨过中线，这是保持后续的高肘抓水和拉水的一个关键。

### 2. EXTENSION TECHNIQUE（扩展技术）



（图二）当你以一个良好的身体滚动向前进的时候（这里滚动非常重要），确保你的手掌面向池底，但指尖的角度略微低一点。这应该是从手腕处弯曲（而不是指关节），我们需要你保持手掌是平着张开，手指放松地并拢在一起。避免“拉刹车”并伴有沉腕和向前推动作。（你一定很惊讶有太多的游泳者是做这样的动作！）

### 3. INITIAL CATCH TECHNIQUE（初始的抓水技术）



(图三) 全程无沉肘，感觉象你正翻倒你的一个桶前面的指尖（又要在腕部弯曲）它将开始抓水。同时开始弯曲肘部并用前臂接近垂直的姿势向后压水，这是你在抓水中保持高肘的全部。

一个易记的方法是想象这样的行为，即当你游泳时，要展示一个画在你手掌中的笑脸。当你开始抓水时，向下翻倒你的指尖向你刚离开的池壁展示你掌上的笑脸。这象是锁定你的手到位，有效地感觉到水。

现在你将向后推水多于向下压水。

#### 4. PULL THROUGH TECHNIQUE (拉水通过技术)



集中你的努力只是向你身后后压水，手掌一直向后“看”。相比良好的滚身，这个拉水过程带来一个有效的长划臂技术，但这个并不长得过度。很好！

#### Early Vertical Forearm (EVF) (早竖前臂，简称EVF)



“早竖前臂”是目前在世界优秀游泳领域近似的词语。它是参考“在整个抓水过程中，尽早实现一个前臂垂直的姿势然后保持它到通过划水”词句的意思。由澳大利亚自由泳巨星首创，如索普和哈克特。EVF 提供一个更大的潜在动力。EVF正变得日益突出，在优秀游泳者世界之外，一些游泳教练也正在教授这一技术给不怎么优秀的游泳者。这是我们在这一急切领域的一些想法：

被杰出的游泳运动员使用的极端EVF要求有非常灵活和稳定的肩。大多数业余游泳者没有这种专门的灵活性力量，正因为这样，他们企图进行极端EVF将冒肩部受伤的风险——特别是如果他们没有身边的教练，

当教授高级游泳者时，我们已经发现极端EVF要求极其良好的节律和时机才会起效。绝大多数非优秀的游泳者在比赛速度下缺乏实现极端EVF姿势的灵活性和协调性。

作为一个规律，初级和中级选手都会有不好的抓水技术，有沉肘，沉腕的手部姿势，很少有曲肘的。整个抓水过程，他们倾向于在上面向下推水，远多于向后推水到身后。这还是我们在高级选手的划水技术中看到的。几乎每个非优秀的游泳者和铁三选手，在目标不瞄向极端EVF姿势情况下，他们的抓水都有一个非常大的提高范围。

我们的观点是，极端EVF对于绝大多数业余游泳爱好者和铁三选手都不是一个优选。只需开发一个良好的“常规的”抓水（你可以称之为‘非极端EVF’）就将显著提高你的动力。正如我们在前段中描述的，一个常规的抓水技术对于非优秀游泳者更具现实性，同时会带给你更少的受伤风险。

### **Summary总结**

当你们获得正确的抓水和拉水路线，它感觉象一种光滑流动的行为，它使你感觉容易但一直给你很多动力。你将会获得这样一种认识：你正在使用你胸大肌和背阔肌去驱动，以及运动的时机。努力提高你的抓水和拉水技术，避免陷阱，同时使用我们上述的小贴士。

[ 本帖最后由 *fairq* 于 2012-3-1 20:48 编辑 ]

[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014