



衡,关节活动幅度增大,也可以防止关节和肌肉组织的损伤和减少劳损伤的发生机会。

篮球运动员可以在水中练习跳跃因为水的浮力可以起到缓冲的作用,保护运动员的膝关节。在水深到腰部位置的水中跳跃冲击是陆上的一半,如果水深到肩部的位置冲击仅为8%。

很多运动员发现了水中运动的好处是因为他们受伤后在水中进行治疗。但是好处绝不仅仅是康复方面的作用,因为在水中运动比陆上运动难度大。例如,一个130磅的人以11分钟/英里的速度跑步,陆上每分钟消耗8千卡热量,水中每分钟消耗15卡的热量。流体静力压可以帮助静脉血更有效的回心,刺激更深的呼吸,帮助缓解贫血,这对改善健康状况是很有帮助的;它和水的按摩效果可以更快的将运动的代谢产物(乳酸)排出体外,因此可以缓解肌肉酸痛,加速运动后的恢复过程;水是热的导体,在水中热量的散失比空气中快四倍。因此水的降温作用可以在大强度运动后降低身体的核心温度并防止与热相关的损伤;浮力的作用可以使关节在最大范围活动,因此提高了柔韧性和肌肉之间的平衡。

无论是职业的运动员、还是刚刚在健身中心参加了一节激烈的团体课、完成了一场高尔夫球比赛、慢跑了10公里还是结束了办公室一天辛苦的工作,到最近的泳池,做一做有氧健身运动,让水轻轻的按摩身体并感觉疼痛和疲劳的消失,就会感觉到能量会重新回到肌肉使身体和精神重获活力!

(您如果想了解更多信息,请查询 www.aasfp.com)



学游泳有诀窍

叶林海

在夏季游泳是大家喜爱的体育运动项目之一,原因有三:第一、可以健身,是一项很好的有氧运动;第二、可以避暑娱乐起到降温增进心理健康的作用;第三、学会游泳增加了与大自然相适应的一种能力。然而有的人通过自身努力或他人帮助下学练两个夏天,还游不到10米,有的学了近月余,还不能浮体,有的虽能浮,但仍在原地不进,原因何在?追根寻源主要是不懂游泳的特点和学练的诀窍。我们不论做什么事情,必须对该事情的性质特点以及相关因素进行了解,否则就不知道该事情的规律特点,就不知道如何去做,就做不好该事情。游泳也是如此。

我们首先谈谈游泳时水环境与我们陆地环境有何不同点。

1、阻力不同:游泳是必须在水环境中进行的运动项目,在运动过程中即要克服前进时水的阻力,又要克服水对身体产生的压力,这比我们在陆地上克服空气的阻力大得多。

2、姿势不同:在我们日常生活中,我们习惯于直立前进的姿势,游泳则须俯、仰、侧卧于水中做动作前进。陆地上所形成的走、跑、跳等技能,在水中不但用不上,而且还须从头学起。

3、支撑点不同:陆地上无论做什么动作都有个支撑点,心里踏实。而在水里就没有了陆上那些支撑点,只有水对身体的支撑作用分布在身体的各个部分,是一种非固定支撑的液体对身体产生作用力——浮力、重力、压力、摩擦力等,人在水中就有难于控制,容易失去平衡的感觉。加上做动作即要克服水对身体的阻力和压力,又要利用水对身体产生的浮力,故初学者确实感到很困难。

4、呼吸不同:我们在陆地上可以很自然地吸气和呼气,而在水中就不同了,吸气和呼气都受到水的压力,甚至吸气时不小心容易把水吸入体内而产生呛水,呼气时必须克服水对胸腔的压力才能把体内气体呼出。

由于上述特点,就决定了开始学游泳不是先学某

一种姿势,而是先要熟悉适应人们不习惯水的这个特殊环境,就是人们通常说的“熟悉水性”,即在水中适应呼吸,改变与平时不同的身体姿势,不要在水中找特定的支撑点,增强抗阻力、压力的能力。

其次,学习游泳前必须了解有关游泳知识以便取得水上自由。

水的物理特性有阻力、压力、摩擦力、浮力、重量、温度差、无形性等,学游泳要跟水打交道,就必须了解水这个特殊环境。初次下到齐胸深的水中,定有三种感受:一是有站不稳,好像要失去平衡之感。这是水有浮力造成的。二是行走比陆上困难。这是水的阻力要比空气大800倍的必然结果。三是胸闷、呼吸困难。这是水对胸部产生12~15千克大气压的影响。四是身体暂时受到的温差刺激,人在水中的散热是空气中的4倍以上,所以在水中容易消耗热能。要取得水上自由,必须克服怕水心理,并逐步培养水感。人体俯、仰、侧卧于水中,改变了人体在陆地上直立的正常空间定向感觉,前庭器官的稳定性就受到影响,这时初学者在水中不平衡感觉的刺激感就强烈。通过学习明白水有浮力,人体比重与水的比重及沉浮关系,并积极主动地从每个动作认真进行实践,形成良好的条件反射,怕水心理会很快消除。游泳时,绝大多数时间只能凭肌肉的本体感觉去体会动作。因此培养水感对更快掌握动作至关重要。只要主动实践、多方体会,很快就能熟悉水性,取得水上自由。

第三、先陆上后水中是我们学游泳的原则。

由于学游泳的环境条件要求,几乎所有的学习内容都须经过陆上模仿练习,再到水中实践。陆上模仿练习,不像水中那样要考虑如何使身体上浮起来、如何才能使身体保持平衡和稳定、如何呼吸、如何游进等一连串问题,只集中学习动作即可。这样有助于看清动作路线,动作结构,为水中实践学习、掌握正确动作技术奠定基础。陆上较熟练的掌握模仿练习后,应及时转入水中加以巩固。如果只求在水中学习而绕过陆上必要的模仿阶段,对掌握正确动作和形成良好的技能,会带来困难,甚至会走弯路。因此,必须遵循先陆上后水中,坚持水中实践的原则,方能更快、更好地掌握动作技术,学会游泳技巧。

第四、学会水中换气是我们学游泳的关键。

学游泳的难点是呼吸。人的鼻孔比嘴巴的口径小5倍左右,而空气在鼻孔的流速要快15倍以上。游泳是在

水这一特殊环境中进行,若用鼻子吸气,流速快,就会将鼻孔周边的水吸进鼻腔、气管发生呛水现象,轻则鼻酸、流泪、头痛,重则发生溺水事故而危及生命。用嘴吸气,吸得快、吸得足,空气进入口腔会回旋减速,又可避免呛水事故。注意不要养成头在水面上游泳的习惯,头在水面上游容易造成腿下沉,动作也不会规范,且增大阻力,游不快,游不远,脖子还容易疲劳等现象,如遇风浪,还会呛水或喝水。所以游泳用鼻子呼吸,始终潜在危险。有的人怕鼻子进水难受,学游泳不愿将头埋入水中,这就难于掌握换气,即使能学会也只能是头在水面上的游法,弊多利少。所以游泳呼吸问题须引起足够重视。游泳的呼吸方式很特殊,不是陆上人们惯用的鼻子呼吸方式,而是水上用嘴吸气,水下用嘴、鼻呼(吐)气。吸气时快,一口吸足,吐气时宜慢,且应吐净。

第五、学技术动作应先从腿部开始。

往往很多人在学游泳技术动作时先做手臂划水等动作练习,恰恰相反,腿是学游泳必须先掌握的技术动作。综观人体,腿部最长、是最有力的部位,当腿做动作时参加运动的大肌肉群多,动作幅度大,是有效推动人体前进的主要动力,腿即能使身体在水面保持较高的身体姿势,减少阻力,又有助于手臂发力和做出正确的动作。凡是游得好、游得快的人,无不具有一双强有力的腿和良好完美的腿部技术动作。如未学腿部动作之前就急于练手臂技术,腿会下沉,身体亦无法保持水平与平衡,就难以把臂的动作做准确。因此,初学者无论学哪种泳式,均须先学腿部动作,再依次学习手臂动作,手臂与呼吸配合动作,腿、臂与呼吸的完整配合动作。

第六、完整技术动作的配合是游得好游得快的保证。

我们常常看到这种现象,单独学练腿、臂、呼吸的分解动作时看上去还顺眼,一旦过渡到完整动作技术配合时,往往做腿部就顾不上臂,或做臂忘了呼吸和腿,很不协调,极不顺眼,花费很大力气,游进速度极慢,甚至原地不动。这说明正确技术配合的重要性。在熟悉水性之后,分别学腿部动作、臂部动作、呼吸方法,当较好地掌握了这几个分解动作后,就应反复进行完整动作技术配合。完整技术的配合,是学游泳的关键。配合的重点是掌握好各部分动作在时间上的先后顺序,各动作过程的快慢节奏和用力大小。只有掌握了正确的、各部分之间的动作衔接与配合,才算真正学会了该种游姿,才能够游得好、游得快、游得省力。