

3

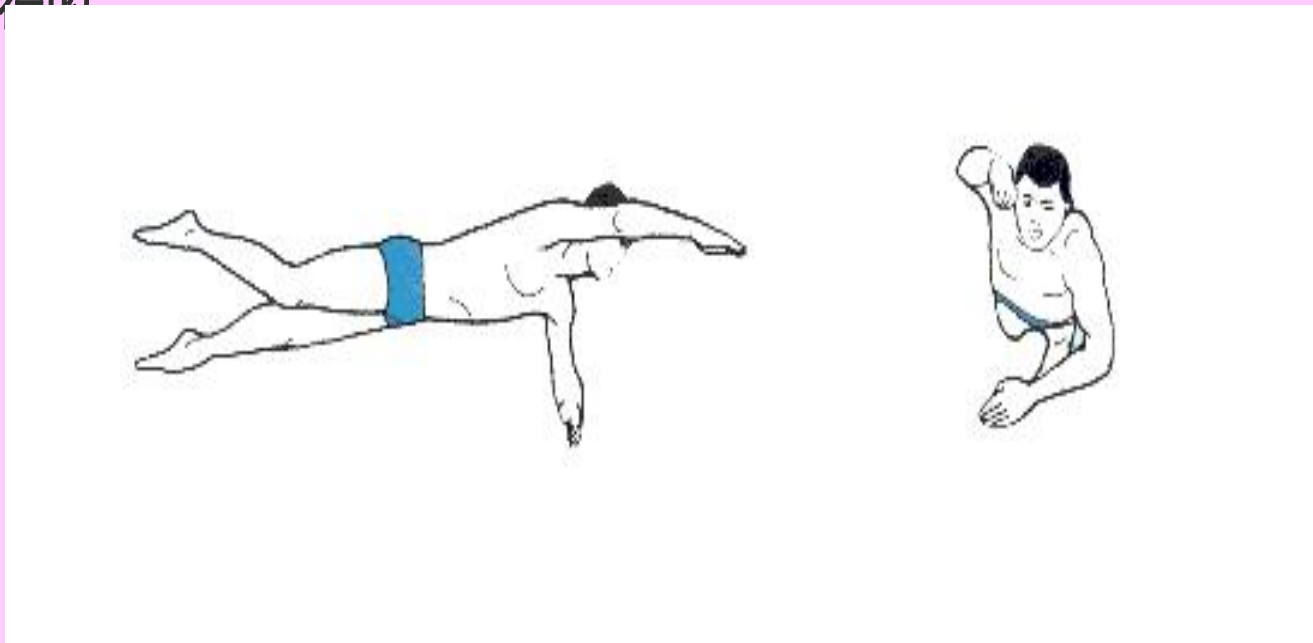
第四节

爬泳配合技术



四、完整配合技术

爬泳中臂、腿、呼吸协调一致的配合，是保持游进速度均匀性的基本条件。由于手臂的动作是推进力的主要来源，因而呼吸及腿的动作都是紧紧围绕臂的动作进行的。



呼吸、手臂和腿的配合比例主要有6:2:1、4:2:1和2:2:1三种，减少打腿次数，可以降低能量的消耗，有利于充分发挥臂划水的力量，加快划水频率。但在正常情况下，一般会采用6:2:1的配合技术，即在一个完整的动作周期中，打腿6次（左、右腿各3次），划水2次（左、右手各1次），呼吸1次。

四、完整配合技术

呼吸与臂的配合

游爬泳时，是随着两臂交替划水时躯干绕身体纵轴自然转动而侧转头吸气的技术。一般是朝自己习惯的一侧转头，但最好能掌握向两侧轮流转头吸气的技术。



四、完整配合技术

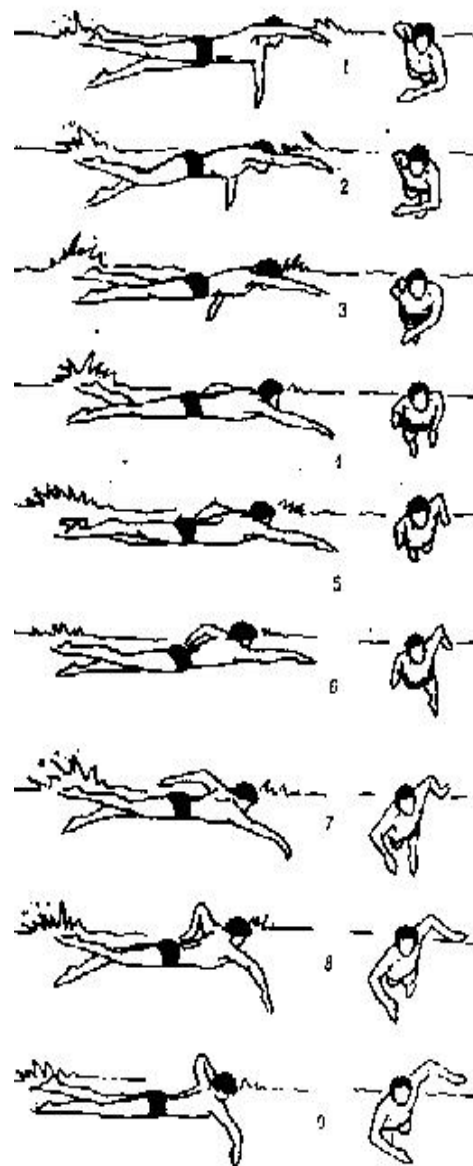
转头呼吸的方法是：当吸气侧的手臂入水后，脸浸入水中用口、鼻徐徐呼气。当该臂划至肩下开始向后向外向上划水时，随着身体往吸气侧的转动，头也开始往吸气侧转动加速呼气。当该臂提肘出水身体转动达到最大速度时，脸部侧对着水面，口处于由向前游进所产生的头波的波谷之中，此时迅速张口吸气。当手臂准备入水时，躯干开始朝另一侧转动时，转头还原使脸部浸入水中做短暂的闭气。然后又开始下一个呼吸周期。



四、完整配合技术

同一个运动员在比赛的不同阶段通常会变换配合形式。例如，途中游采用2次或4次打腿配合，终点冲刺则改用6次打腿配合；途中游采用划臂2次呼吸1次（一侧转头）或划臂3次呼吸1次（两侧转头），终点冲刺则会减少呼吸次数甚至完全不呼吸。

此外，还有少数优秀运动员还会采用 8:2:1的配合技术。



爬泳配合的学习

三、完整配合技术的教学

完整配合教学只要求在练习中两腿不停顿地打水即可，其它均不做特别要求。臂、腿动作熟练后，加上呼吸动作即可。

（一）陆上模仿练习

小踏步模仿配合：原地站立，上体略前倾，两腿原地小踏步，两臂做连贯交替的划水，模仿爬泳的臂、腿配合技术。

（二）水中练习

1. 单臂划水配合游：俯卧蹬边滑行后继续低头闭气，两腿不停顿地打水。一臂前伸不动，另一臂划水向前游进。可配合转头呼吸动作。
2. 分解划水配合游：蹬边后不停地打水，一臂前伸不动，另一臂划水与之并拢后做划水动作，如此交替进行。先做多次划水呼吸一次的动作，逐渐过渡到两臂各划水一次呼吸一次。
3. 连贯划水配合游：蹬边一打腿一划臂向前游进。
4. 完整配合游：做爬泳臂、腿、呼吸的完整配合。

爬泳配合的常见错误及纠正方法

部位	常见错误	直接原因	纠正方法
配合动作	臂、腿配合不协调	1.顾了划臂忘了打腿	1.加强打腿练习 2.强调臂划水时两腿不停顿地打水，采用臂入水后前伸稍停打腿游进的练习改进动作 3.多练放松配合游
	抬头吸气	1.怕呛水、喝水 2.臂、腿动作过于紧张	1.多练水中站立划水配合侧转头呼吸的动作 2.强调身体绕纵轴转动，转头吸气如做“咬肩”动作
	吸不到气	1.没掌握好水中呼吸的基本方法 2.吸气时身体下沉	1.加强水中呼吸基本方法的练习 2.改进两臂的配合，使转头吸气时另一臂处于前伸抓水的阶段。