

游泳转身技术详细介绍

由于各种泳姿的特点和规则不同，因此转身动作的方法很多。

按动作形象来划分，可归纳为二种：**平式转身**和**前滚翻式转身**。**一、平式转身**包括仰泳、爬泳、蛙泳的平转身。这类转身动作比较简单、易学，但转身速度慢。

二、前滚翻转身

包括爬泳、仰泳前滚翻转身、仰泳半滚翻转身和各种姿势的侧滚翻转身。这种转身手不触池壁，因此转身速度最快，但动作较复杂、难学。

按游泳方法来划分，可分为**蝶泳转身**、**仰泳转身**、**蛙泳转身**、**爬泳转身**

一、蝶泳转身 蝶泳转身的方法，大致与蛙泳转身的技术相同，只是蹬离池边后，两腿可以在水下做一次或多次打水的动作，但距离不能超过十五米。当两臂在水下做完第一次划水后，必须从水面移臂进行第二次划水和配合游进。

二、仰泳转身

仰泳转身 仰泳转身技术有很多，一般分为平转身、半滚翻转身、后滚翻转身和前滚翻转身技术。比较常用的是**平转身技术（业余）**和**前滚翻技术（专业）**。

1、平转身平转身式仰泳转身中最简单和最基础的技术，转身技术只要围绕前后轴进行。平转身技术头可以出水面也可以不出水面。下面以右手触壁为例进行说明。

游近池壁和触壁保持速度游近池壁，以标志绳来调整距离和动作，在左臂完成最后一次划水后，右臂摆至头部左前方，同时头和肩偏向左侧，右手在左肩前方约离水面 20 厘米深处触壁（如图 1）。



图 1

转身 右手触壁后随惯性屈肘，双腿仍在做踢水的动作，由于前进方向的改变，这样就产生了围绕着身体前后轴转动的力量，使身体在水面转动。这时应屈膝团身，以缩短转动半径并且减少阻力（如图 2）；同时右手在旋转中做向右推离池壁的动作，以加强头、肩向左旋转的力量（如图 3）；左臂在体侧由水平姿势屈轴向前移动，并和右臂向前并拢伸出（如图 4）。

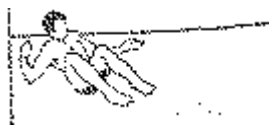


图 2



图 3



图 4

蹬壁 完成转身动作后，两腿弯曲，两脚蹬在池壁约离水面 25—35 厘米处，上体伸直正对游进方向成有力的蹬壁姿势，同时做有力的蹬壁动作（如图 5-6）。



图 5



图 6

滑行和开始游进 蹬壁后，身体成流线型向前滑行。当滑行速度降至接近游进速度时，开始打反蝶泳腿或踢仰泳腿，但距离不能超过十五米，就必须做划臂动作并使身体升至水面进行游进。

2、前滚翻转身 仰泳的前滚翻转身和爬泳的前滚翻转身技术基本上是一样的，只是在接近池壁前、过了仰泳转身标志先后，借用最后一次移臂的动力，使身体绕纵轴滚动转变成俯卧，并做最后一次划臂后进行前滚翻的转身动作。在做仰泳的前滚翻转身时一定要注意：一旦身体从仰卧转变俯卧后，腿就不能再进行打水的动作，身体转过垂直面时应该以仰卧的姿势蹬离池边。**三、蛙泳转身** 竞赛规则规定，蛙泳转身时，两手应在水面、水上或水下同时触壁，触壁前两肩应与水面平行。同时限制运动员在转身后只能在水中做一次类似于蝶泳手的长划臂和一次蛙泳腿的潜泳动作。由于规则要求严格，所以蛙泳转身动作速度要比其它泳式稍慢些。转身方法通常只用抬头吸气转身法。



蛙泳转身动作技术(以左转身为例)触壁 运动员在最后一次蹬腿结束、不减速地游近池壁，两臂前伸，在正前方高于身体重心的地方触壁（如下图 1）。



转身 触壁后，全手掌压池壁，随着惯性屈肘、屈膝团身，同时身体沿纵轴向左侧转动，并抬头吸气，左手离开池壁在水中随着身体向左侧转动并逐渐向左前伸。当身体转至侧对池壁时，头向前进方向甩、并低头入水，右臂推离池壁，从空中摆臂，同时提臀使两脚触壁，两手经颈下前伸，两腿弯曲准备蹬壁（如下图 2-4）。



图 2



图 3



3

图 4

蹬壁 两脚掌贴在水面下约 40 厘米处，两臂向前伸直，头夹在两臂之间，然后用力蹬离池壁（如下图 5-6）。



图 5

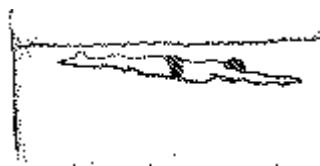


图 6

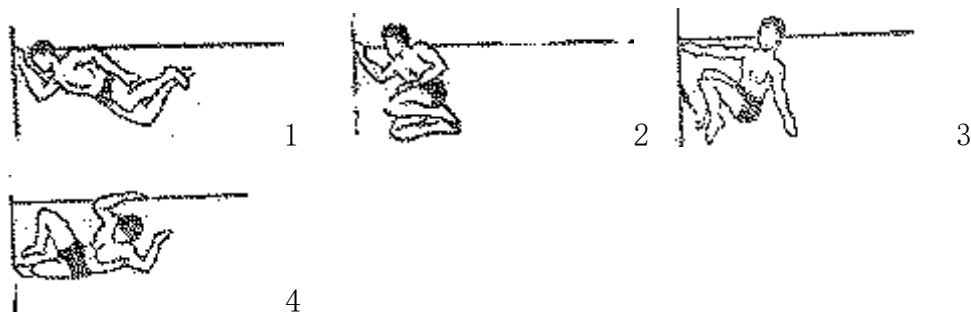
滑行和一次潜泳动作 蹬壁后，身体成流线型滑行，当速度减慢到正常游泳速度时，两手开始长划臂至大腿两侧稍停，滑行速度稍慢时，开始收腿和两手贴近腹、胸、颈下前伸，当两臂伸直夹头时，蹬腿、滑行，两臂开始第二次划水时，头露出水面。

四、爬泳转身 游泳规则规定，自由泳转身时，可用身体任何部位触池壁。目前常见的有摆动式和前滚翻转身两种。

摆动式转身 这种转身速度不如前滚翻转身快，但简单易学、省力，能保证呼吸节奏，常为初学者和训练水平低的运动员采用。**游近池壁** 以右手触壁为例，随着左臂最后一次划水动作，右臂向前伸，手掌在高于身体重心的水面上触壁（如下图）。



转身 随着游进的惯性，右臂屈肘，身体向左转，并向前屈膝收腿，使头和肩出水面，两腿向池壁靠近（如图 1）。然后右臂推池壁，向回转方向甩头摆臂，两腿继续靠近池壁，形成力偶（如图 2）。转动中左臂在水中由下向上拨水，帮助身体迅速沉入水中（如图 3）。右臂从空中回摆切入水中，两脚贴着池壁，身体成侧卧的蹬壁姿势（如图 4）。

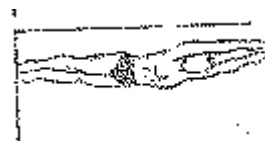


蹬壁 转身后两臂伸直，头夹在两臂之间，两脚用力蹬出（如下



图)。

滑行与开始游泳 蹬壁后，身体成流线型在滑行中转成俯卧（如下图），当感觉



到速度下降时，开始打腿并接着划水升到水面游。

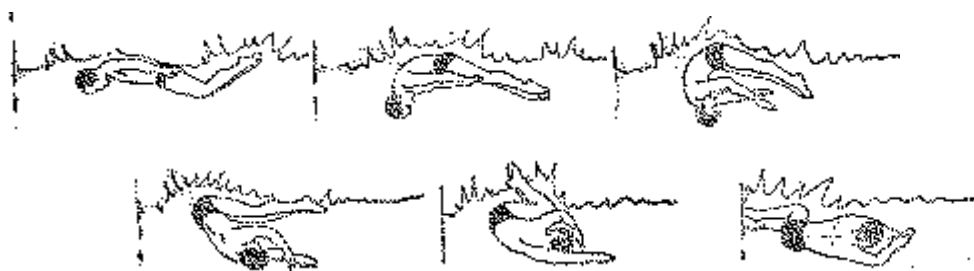
前滚翻转身 这是游泳中转身最快的一种技术。



游近池壁 当游近到头离池壁 1.5 — 2 米时（以游速的快慢和身材的高矮而定），以强有力的最后一次划水动作，为转身做好准备（如下图 1-3）。



转身 利用划臂所获得的速度，两臂停在体侧，低头、压肩、并腿向下打水，掌心转成朝下（如图 4），随着头继续向下，两手向下方拨水，提臀收腹屈髓（如图 5-6），由于头和背受到阻力不再向前，而身体重心高于头和肩没有受到这个阻力，使下半身和腿继续向前运动，形成力偶，使身体向前滚翻，当臀部越过头部时，左手向头部方向拨水，使身体绕纵轴转动（如图 7-9），同时腿屈膝加速翻转，使两脚甩向池壁，身体成侧卧姿势，完成了转身。在滚翻过程中，应保持微呼气，以避免鼻腔呛水。



蹬壁 转身后，身体在侧卧姿势下立即蹬壁。蹬壁时，两臂前伸，身体绕纵轴向俯卧方向转动（如下图 10-11）。



滑行与开始游泳 蹬离池壁后，身体保持流线型姿势向前滑行，并继续转成俯卧，当感觉速度下降时立即打腿并划水，升到水面游泳（如下图 12-13）。

