



初學自由式常犯錯誤

對於大部份初學游泳人士來說，自由式是最易學的技術。

常犯錯誤：

1.後連環手

即後交叉手，【一隻手在前，另一隻手已經划到了後面；後面的手向前移時，仍未入水，前面的手已經完成划水】。非常業餘的游泳人士，最常見的是後連環手，這是最拙劣的泳式，是最阻水的泳式，用頭頂加雙肩阻水，其阻力足以令人向下沉，爲了防止下沉，於是拚命踢水，當然沒氣嘛！業餘中的業餘游泳，最去水是採用不交叉手：【一隻手完成了整個動作回到前面入了水後，另一隻手才開始划水】，【既省力，又去水，卻比拚命後連環手游得更快。

2.身體左右滾動不足

吸氣時，很多人都懂得向側面轉身，左手划水時，不用吸氣了，於是身體不轉身了，如果懂得左右滾動，單是這個動作，最少快了三份之一，甚至有可能快一半，因爲【滾動時，五份之二肩膀出了水，加上前手向前伸及微向下沉，是流線形】

3.捷泳腳快速踢水

初學捷泳踢水必然很累，捷泳腳踢水要練習很多堂，才能夠力快速踢水，快速踢水才能使下半身上浮，慢速踢水人便往下沉。大腿強壯踢水速度慢，即是俗語的死力，必須練習肌肉的快速收縮，才能快速踢水。勿心急，多練習扶池邊或扶板踢水，不要急於手腳齊游。

4.捷泳手三頭肌力量

我們的日常動作，很少使用上臂三頭肌，自由式需要強壯的三頭肌，這是令初學者感覺辛苦的原因。初學者可以在水深及腰處多練習手臂划水，切忌急於全身配合游。

5.突破 10 米界限

自學的最大困難，是很難突破 10 米界限，游到 10 米處便沒氣。這通常是踢水用力過大，屬於極高強度的無氧運動，只能維持十幾秒。將踢腳力度調低，問題可能迎刃而解，如果仍未能增加游距，便要回到基礎----手腳分開練習----才能幫你突破 10 米、增加至 25 米、50 米、100 米.....

6.陸上訓練功效顯著

踢水動作必須在水中練習，上臂三頭肌卻可以輕易在陸上訓練，如果想快速學識、快速增加游距、游得更快，陸上訓練一次，可能更勝三次游泳練習，而且可以更加輕鬆。陸上力量訓練方法很多，專門給泳手訓練的有橡膠管拉力器。對於一個能游 25 米的人來說，橡膠管拉力器訓練可以在一個月內令你持續游半小時以上，無須拚命在水中受增加距離煎熬之苦。

