

# 为什么蛙泳游速度慢

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678576043223308.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

由于蛙泳要求臂和腿的动作都在水下进行，所以游进时声音较小。蛙泳还适合慢游、原地游和做踩水动作。这使蛙泳便于水上隐蔽、侦察和游动，在科研和军

事上可以发挥特殊作用，那蛙泳有哪些技术要领

呢？手臂划开，腿不动，手臂开始屈肘抱水，腿开始慢收，头开始起；头露出水面后，快速吐完气，张大嘴吸气，吸完后闭嘴头埋入水中，手臂伸直，吸气完成后，双足被带会臀部。即吸气完成头埋下后，手臂伸直，腿屈曲完成；吸气完成沉入水中，稍微憋一会儿，开始缓慢呼气；在手臂伸直时，开始迅速蹬夹腿，下面来了解一下为什么蛙泳游速度慢吧？

第一蛙泳的腿所产生的推力是几种泳姿里面比较小的，无法和蝶泳和自由泳相比。整个蛙泳腿的技术只要你学过就知道是分成了4个动作分别是“收、翻、蹬、夹”，其中主要的动力来源在于“蹬”和“夹”。学的时候教练就会不停的告诉你不能只“蹬”不“夹”，我们大多业余的人游蛙泳的时候如果发现自己的速度慢很可能就是你的动作不到位不妨注意一下“夹”这个动作。

即便是你的腿部技术做到了完美，但其中“收”和“翻”这个动作需要耗费一定的阻力，这个阻力在我们看起来很小实际上是很大。

第二是蛙泳班级宣誓词动作分成了上半身和下半身，上半身是划水的动作，下半身是腿部动作。你会说自由泳和仰泳不也是吗？也对也不对。其中很大的原因在于蛙泳的上下半身从动力学上来说是完全脱节的，是完全的不连贯动作，所以在产生动力的同时蛙泳的另一个技术难关在于克服这种不连贯所带来的阻力和产生动力同时带来的阻力，这是两个阻力。其他泳姿几乎只要克服第二个阻力就行了，但是蛙泳要克服两个。

蛙泳的不连贯简直到了极点你在“收”和“翻”的时候腿部由“蹬”和“夹”产生推力已经几乎志愿者英语耗尽，依照蛙泳动作这正是你抬头换气的时候。这个时候你的推力仅仅来自于手臂的划水，虽然划水是蛙泳另外一个动力的来源，但是由于划水距离和动作问题产生的推力也不是很大，和腿部的动作比起来仅仅是杯水车薪，所以划水仅仅是腿部的辅助。

最后一点，蛙泳也是4种泳姿里面，不管长短距离都需要每完成一次动作都要换气的泳姿，而

且是阻力最大的抬头换气。自由泳和蝶泳如果不是短距离都不用一次一换。自由泳一般我们游的时候是三次转头换一次气，冲刺的时候才是每次完成双手划水的时候换一次；蝶泳匀速游的时候一般可以做到两次压水换一次气(也就是第二次的时候换)，冲刺的时候每完成一次压水换一次。

总结来看蛙泳的技术难点在于，运动员需要克服两个阻力，主要是由于不连贯动作所带来的阻力。如何在产生尽可能更大动力的同时最大限度的降低两个阻力是提升蛙泳速度的难点。另外蛙泳是4种泳姿里面所有动作都在水下完成的，所以对于技术的要求最高，如让众所周知的不连贯动作变得尽可能的连贯也是提高成绩的法宝。

匀加速商城 以上是<https://www.882682.com/>小编介绍的为什么蛙泳游速度慢的原因，想游泳游的快最好

在蛙泳的基础学习自由泳，如果大家还想了解更多游泳安全小知识，敬请继续浏览本网的其他栏目内容吧。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发