



汪顺



余依婷



覃海洋



杨浚瑄



潘展乐

蛟龙劈波尽欢“游” 飞鱼斩浪“泳”争先

——巴黎奥运会项目盘点之游泳

本报记者 陈思彤

奥运会有高需求门票的说法。正常来说，注册媒体不需要门票就可以凭证件进入场地采访，但是如果有的比赛太热门，想去现场采访的人太多，也需要加以限制，这个时候，入场馆采访除了媒体证件，还需要配上高需求门票才能入场。

历届奥运会，高需求门票的场次略有区别，毕竟举办国不同，大家对项目的喜好也有差别，但是不管在哪儿办奥运会，游泳都是高需求门票。根据目前巴黎奥组委的预测，游泳预计每场决赛都是高需求，需要凭票入场。

为什么游泳这么受欢迎？

很简单，项目观赏度高，一个晚上的比赛，高潮迭起，平均2分钟就诞生一块金牌的速度让人看得激情澎湃。简单易懂，谁快谁就赢，连3岁小孩都能看得津津有味。群众基础好，作为基础大项，它不仅是一个体育项目，还是一项求生技能，更是一门必修课。

观看游泳比赛的门道在哪里？其实，看上去越简单的比赛，越是不容易真正看懂。今天就一起来看看你未必知道的关于游泳的那些事儿吧。

混合泳的泳姿顺序是怎么决定的

个人混合泳是游泳比赛项目之一，中国选手叶诗文曾经在伦敦奥运会上拿过女子200米个人混合泳和400米个人混合泳两块金牌。混合泳选手必须按照蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳的顺序，各完成1/4的距离。

混合泳项目是很多游泳运动员不愿意练的，因为要同时使用4种泳姿，所以个人混合泳对选手的全能性有很高要求，选手必须具有良好的全面训练水平，不能有明显的弱项，想要取得好成绩，还必须在某个项目比较突出才行。比如叶诗文，她的自由泳成绩相当出色，可以说个人混合泳是衡量选手专项技术水平、兼项能力的重要依据，一些游泳水平较高的队伍把个人混合泳作为全面技术训练手段。

之所以设置成蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳的顺序，是因为蝶泳对腰腹肌肉和胸肌的要求最高，必须具备足够的体力和力量才能顺利完成，因此为了让比赛更加精彩，也为了保护选手，把蝶泳放在了第一位。

个人混合泳在1964年第18届奥运会成为正式比赛项目，当时只设置了男子400米和女子400米项目，在1968年奥运会上

增加了男子200米，在1972年奥运会又增加了女子200米，但是在随后的奥运会又被取消，直到1980年奥运会后才重新恢复，将个人200米混合泳重新作为奥运会的正式比赛项目。

除了个人混合泳，游泳比赛中还有4×100米混合泳接力，那接力的出发顺序是不是也是蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳呢？

用5秒钟想一想，接力中先出发的应该是哪个泳姿？

只能是仰泳。原因很简单，其他项目都是从跳台上起跳出发的，但是仰泳是从水中直接出发的，如果先比其他项目，仰泳选手怎么交接棒呢，总不能潜伏在水下到时候再上来，那就不是游泳比赛了，是潜水比赛。其次是蛙泳、蝶泳，最后一项当然是最好看，也是速度最快的自由泳。

自由泳是想怎么游就怎么游吗

从字面上这么理解是没错的，理论上来说，自由泳就是想怎么游，就怎么游。

确切地说，自由泳不是一种游泳姿势，它仅仅是一个比赛项目，它的竞赛规则对游泳姿势几乎没有任何限制。换句话说，用蛙泳把自由泳比赛游完，也不犯规，只要你不介意它慢。

目前，我们在奥运会上看到的自由泳比赛，用的是爬泳的泳姿，这种姿势结构合理、阻力小，速度均匀、快速，是最省力、速度最快的一种游泳姿势。所以人们在这种对泳姿几乎没有任何限制的比赛项目里，往往会使用爬泳这种阻力小、速度快的泳姿，把自由泳和爬泳等同看待。1896年第一届奥运会自由泳被列为正式比赛项目，20世纪50年代以前，游泳运动员非常重视两腿打水的作用，一般是两臂轮流划水1次就打腿6次，后来科研材料证明打腿的能量消耗比划臂大得多，而推动身体前进的动力主要来自手臂的划水动作，因此以臂为主的现代自由泳技术重视臂的划水动作和两臂的配合。

但是在混合泳比赛和混合泳接力比赛中，对自由泳的泳姿是有限制的——不能采取蝶泳、蛙泳和仰泳这3种泳姿，其他泳姿随意。只不过经过多年验证，其他泳姿都比爬泳要慢，所以没有人使用，慢慢地，在人们印象里，自由泳的泳姿就剩下爬泳一种了。

在这里有一个冷知识，如果你不幸落水，正常情况下，双手抱在胸前后仰的姿势等待救援是最省力的。如果觉得距离近，体力够，游泳技术也没问题，一定要游的话，千万不要炫个爬泳的泳姿，各种泳姿同样熟练的前提下，要用蛙泳。

游泳成绩受什么因素影响

相对于户外项目，游泳所受的外界影响是相当微弱的，但是在1/100秒都可以决定胜负的比赛中，也有一些因素会稍微影响到游泳比赛的成绩。

首先是水池的深度。通常情况下，我们日常健身的游泳馆深水区不超过2.5米，但是许多大赛中，泳池深度会达到3米。这是因为，打水产生的水波会向下传递到池底再反射回来，对人产生阻力，影响运动员成绩。水越深意味

着来自池底的反弹浪涌越小，更有利于运动员发挥。

而用来分隔泳道的五颜六色的浮筒，除了分隔作用，还是经过科学设计的“碎波器”，能防止泳池变成泡沫泛滥的“水上乐园”。

其次是比赛的道次。初赛之后，成绩好的选手在决赛时往往会被安排在中间道游，特别是第4道，常被称为“冠军道”。一方面是预赛成绩第一的都被排在第4道，另一方面，边道的运动员会受池边的反射水影响，影响游进速度。

当然，这也不乏特殊情况。2004年雅典奥运会女子100米蛙泳决赛，罗雪娟就是在1道出发，最终拿到冠军，类似的故事也在焦刘洋身上发生过，上海游泳世锦赛上，焦刘洋同样是在1道拿到了女子200米蝶泳的冠军。所以道次只能说有微弱的影响，而不是决定因素。罗雪娟和焦刘洋都曾表示过，在1道出发，因为看不到对手，可以更好保持自己的节奏，也不是毫无益处的。

泳衣也是个影响成绩的因素，专业运动员的泳衣通常比较紧身，因为这样可以尽量减少水的阻力。2008年前后流行的“鲨鱼皮”泳衣就是利用了这个原理，这个泳衣穿脱一次就需要半小时甚至更长时间，一件7000多元的泳衣只能穿6次就宣告作废。菲利普斯在北京奥运会上成为八金王，前无古人，不可否认，他的游泳技术非常高超，但是鲨鱼皮在其中的作用也不可忽视。为了比赛更加公平，国际泳联于2009年7月底作出了决定，从2010年起禁止在比赛中使用高科技泳衣、泳衣材料必须为纺织物、泳衣不得覆盖四肢、新规则使用前世界纪录不作废。

同样值得关注的公开水域游泳

1991年，马拉松游泳在国际泳联世界游泳锦标赛中成为正式比赛项目。那届比赛中，马拉松游泳全程为25公里，参赛者需要5小时以上的时间才能游到终点。2001年世界游泳锦标赛中，10公里比赛首次成为竞赛项目。2005年加拿大蒙特利尔的世界游泳锦标赛就设有5公里、10公里与25公里的公开水域游泳小项。2005年10月27日，国际奥委会决定将公开水域游泳列入为2008年北京奥运会正式比赛项目之一，分别设有男子10公里以及女子10公里两个小项。马拉松游泳在公开水域进行，比如海洋、河流和湖泊都可作为比赛场地。运动员需要花费将近2个小时完成比赛，他们的耐力、体力和脑力都将接受考验。选手的适应能力同样非常重要，自然水域的流速变化很快，所以运动员的战术必须将其考虑在内，正确适当的战术将成为比赛关键。赛程的最后3公里，选手们开始向终点线冲刺，如何管理体能，也将成为影响比赛结果的重要因素。

因为公开水域游泳进入奥运会时间较短，所以很多运动员之前是其他自由泳项目的职业选手，有很强的竞争力。突尼斯游泳运动员乌萨马·梅洛里就是一个典型的例子，他在2008年北京奥运会中赢得了男子1500米自由泳项目的金牌，4年后又在伦敦夺得了男子马拉松游泳冠军。本次代表中国队出战巴黎奥运会的辛鑫此前就是一名长距离自由泳选手，曾在全国冠军赛中获得过800米自由泳的冠军，2013年开始从事公开水域游泳项目。巴黎奥运会公开水域游泳比赛将在塞纳河上进行。