

自由泳真的是随便游吗?游泳时能看清楚吗?

来水上运动学校 看“水中蛟龙”如何炼成



比赛中的汪顺。新华社发



观察+

“我之前在舞蹈动作里学过蛙泳和仰泳的动作,想知道游泳还有什么动作呢?”

“奥运会游泳池上方有一条彩旗,这是干什么用的呢?”

“我不会游泳,感觉在水里浮不起来该怎么办呢?”

随着2020年东京奥运会的落幕,宁波多了一个响亮的名头:奥运五金城。其中7月30日,奥运会男子200米个人混合泳决赛中,宁波的汪顺夺得金牌并打破亚洲纪录。还有,参加奥运的游泳小将余依婷在2021年全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛中,两次刷新了女子200米个人混合泳世界青年纪录。

宁波在游泳项目中取得了亮眼的成绩。这段时间,有许多学生和家对游泳很是关注,也有很多问题想问,于是我们邀请了余依婷的启蒙教练,宁波市水上(游泳)运动学校、游泳高级教练徐根明,为大家一起打开游泳的大门。

□现代金报 | 甬上教育
记者 林涵茜 文/摄



学生在游泳馆训练

A 说泳姿

自由泳真的是随便游吗?

“你们会游泳吗?”一次暑期实践活动上,记者现场问孩子们这个问题,一时间他们七嘴八舌地议论开了,有的说:“我不会游泳,有些害怕。”有的说:“我会!但是没有训练过,就是自己瞎玩。”也有不少孩子会游泳,但没有接触系统训练。

海曙区横街镇新阳小学即将读四年级的龙凡菊告诉记者:“我知道蛙泳和仰泳!我虽然没有在水里学过游泳,但是我发现舞蹈课上有些舞蹈动作和游泳动作有些相像,老师还给我们展示,方便理解。”龙凡菊一边说着,一边做着蛙泳动作。

经过细细询问,大多数孩子并不知道游泳都有哪几种类型。于是,徐根明教练为大家详细介绍几种泳姿。

游泳作为一项体育活动,它始于19世纪。第一次游泳比赛是在英国伦敦举行。1846年,第一届现代奥运会在雅典举行,游泳被列为正式的比赛项目。在不断发展中,先后出现了自由泳、仰泳、蝶泳、蛙泳和混合泳等多种形式。

首先,蛙泳是四种泳姿里面最简单的,适合初学者入门,但也是速度最慢的一种。要求用小腿蹬起来发力,及用手向两边用力舒展开。而仰泳是自救里面最好的一种,让自己面朝上,从而得到呼吸。仰泳最省体力,适合自救。

最难的泳姿要属蝶泳了。蝶泳需要用到很大的力,是最累的却也是最美的,像蝴蝶一样使用翅膀让自己前进。现在孩子们在练习蝶泳时会穿上脚蹼,增加速度,助一臂之力。

几种泳姿中,自由泳是速度最快的种类。顾名思义,自由泳就是允许使用除了以上三种泳姿之外的任何一种泳姿。最早时候,自由泳对泳姿没有明确规定,鼓励运动员大胆创新,所以那时候的运动员们各显神通,泳姿五花八门。在那种条件下,有一名运动员使用了一种特别像在水中爬行的姿势,在比赛中获得冠军,后来这个动作被运动员认可,阻力小、速度均匀、最省力。现在自由泳比赛以爬泳为主,如果将来有人能发明比爬泳还快的泳姿,那么我们就能够在比赛中看到别的泳姿了,而不是千篇一律的爬泳。

徐根明教练告诉记者:“一般来说,运动员都是全能的,所有泳姿都会练习,但是每个人都会有自己擅长的部分。我们会根据具体情况,在比赛中选择项目时,给选手选择适合他的项目,投入更多的比重。”

B 谈训练

在家也可以享受“泳池”待遇

据了解,宁波市从2003年开始在城区个别学校试点游泳中考,之后不断扩大试点范围,让更多孩子接触到游泳。但也有很多孩子对游泳有恐惧心理,不敢尝试。

徐根明教练笑着说:“学游泳其实比你们想象中简单得多,首先需要孩子克服对水的恐惧,这个在家就可以尝试。洗澡的时候,可以让孩子站着,闭上眼睛、嘴巴,用温柔的水量去淋脑袋。同时让孩子嘴巴发声,越久越好,也不要一直淋,给孩子换气的空间。再慢慢学会在水中行走、学会呼吸、水中漂浮,最后学一下泳姿就可以了。”

也有很多学生好奇,那些职业游泳运动员平时是怎么训练的?记者了解到,如果是在暑期集训,运动员会按照顺序,按照仰泳、蛙泳、蝶泳和自由泳的顺序训练,接下来对自己的擅长项目加以强化。还会有对内小组赛,教练点评等环节。而非集训时间段,运动量会稍稍减半。

“如果我们家孩子想在家里练习,有什么方式吗?”不能去游泳馆的日子怎么办?徐根明教练说,孩子可以在家开始“陆上游泳训练”。

趴在椅子、沙发上腾空游泳,主要练习划手、打腿等规范姿势,还可进行旱地泳姿练习、有氧耐力等辅助练习。徐根明表示:“现在条件好了,游泳馆也越来越多,一般来说,在游泳馆练一两个小时,训练强度已足够。如果真的热爱游泳,哪里都是泳池。”

C 冷知识

跟在别的泳者身后会游得更快

“你看前面有一个戴黑色泳帽的孩子,他游起来就很吃力。他肩上的肌肉没有放松,韧带没有打开,动作看上去有些僵硬,所以他会游得很累。”在游泳馆,徐根明教练一眼就能看出孩子们游泳时的问题。

其实,很多教练在选游泳苗子的时候,也会有一些属于他们的方式方法。例如个子高、腰长胳膊长、手掌大脚大,还有孩子的浮力、水性、柔韧度等等,这些都是教练所看重的点。

关于游泳,海曙区俞家小学的路罗鑫森和他的小伙伴们有许多问题想了解。他们看了奥运会的比赛,发现游泳池的上方插了一排小旗子,这起到什么作用呢?

“肯定的说,这不是为了庆祝。”徐教练解释道,“它是仰泳转身5米标志线,提醒仰泳运动员快到池边了。”

还有很多小朋友听说过鲨鱼皮泳衣,但在听完以后第一反应都是以为鲨鱼皮泳衣是用鲨鱼皮制成的。其实并不是,它是一种模仿鲨鱼皮肤制作的高科技泳衣。生物学家发现,鲨鱼皮表面的V型褶皱,可以很大程度减少水流的摩擦力。穿着第一代鲨鱼皮泳衣,澳大利亚的伊恩·索普在2000年悉尼奥运会,一举夺得3枚金牌,鲨鱼皮泳衣名震泳坛。

“老师,我还想知道我们在水下可以睁开眼睛吗?能不能看得清楚?”横街镇新阳小学的彭好提出一连串的问题。“运动员们在水下看得可清楚了,但是需要戴着泳镜。如果不带泳镜,则很难睁开眼睛,睁开了看到的也是色块,很模糊。”徐教练回答。

“为什么说跟在别的泳者身后,会游得更快?”那是因为每个前方的泳者身后会尾随一股涡流,会让跟在那名泳者能够搭上顺风浪。他在前面并没有影响你,你该感谢他让你游得更快。徐教练表示。