

仰蛙蝶自四种泳姿 你最中意哪一款

奥运会游泳比赛，可以“狗刨”吗

8月6日，结束巴黎奥运会比赛的中国游泳队，从巴黎返抵上海。此次奥运会，中国游泳队斩获2金3银7铜共12枚奥运奖牌，比在东京奥运会上获得6枚奖牌的成绩大幅提高。

在此次奥运会男子4×100米混合泳接力决赛中，中国队派出徐嘉余（仰泳）、覃海洋（蛙泳）、孙佳俊（蝶泳）和潘展乐（自由泳）出战，中国队以3分27秒46的成绩夺冠。这是中国游泳

队首次获得该项目的奥运金牌，打破了美国队自1984年洛杉矶奥运会以来长达40年十届奥运会在该项目上的连胜纪录。

你能说对这四项不同的泳姿分别是什么吗？记住了，仰、蛙、蝶、自——仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳。这是现代竞技游泳比赛中的全部四种泳姿，也是全世界有志于从事游泳项目小朋友的必修课。

当地时间8月4日，中国队选手孙佳俊（蝶泳）在比赛中。

新华社发



【疑问】

到底什么泳姿才是“狗刨”

2020年4月的《解剖学纪录》杂志发表了美国弗吉尼亚州西切斯特大学生物系的三位科学家的一项研究，标题为：《“狗刨”，不同犬种的游泳姿态模式》，这项研究算是第一次正儿八经地探讨了一下“狗刨”这件事。

在这项研究里，科学家们招募了6个不同品种的8只成年犬，包括一只德国牧羊犬、两只拉布拉多、两只纽芬兰犬、一只新斯科舍诱鸭寻回犬、一只杰克罗素犬和一只约克夏犬。

熟悉宠物犬的朋友可能会看出来研究者的“志愿犬”选择很精妙，里面既有100多斤的拉布拉多和纽芬兰犬这样的大型犬，也有巴掌大的约克夏这种小型犬。纽芬兰犬和新斯科舍诱鸭寻回犬是被人类以

帮我们干水上工作为目的特别培育的，水性特别好；德牧、杰克罗素和约克夏，在育种过程中就没有考虑过游泳这个因素。

在泳池里，这八条犬被科学家仔细研究，取得了“狗刨”领域的奠基式成果。首先，“狗刨”被定义成一种把四肢垂在身体下方以类似于陆地行走的步态交替弧线向后滑水，用四肢产生的水阻产生推进力，同时保持鼻孔和眼睛在水面之上的泳姿。

最终，这八条犬取得了0.4—1.1m/s的游泳成绩，它们的“狗刨”速度差异并没有体型差异那么大。1.1m/s，意味着游50米耗时约45秒。

按照我国体育总局发布的《全国游泳锻炼等级标准》，这个成绩几乎可以达到成人男子的最高等级：一级金海豚（50米自由泳40秒）。更别说这些狗按照实际年龄参加的可能是小学生组的比赛，那更是妥妥的业余最高等级。

“狗刨”能参加奥运会吗

作为一个自学成才的泳者，有人可能要问，我只会“狗刨”，能参加奥运会吗？能拿个什么名次？

你还别说，只会“狗刨”，也可以参加奥运会，你可以报名参加其中的自由泳项目。但你可能也注意到了，不管是目前世界上最优秀的自由泳选手潘展乐，还是和他一起竞技的其他选手，并没有一个人采用“狗刨”式。

自由泳（freestyle）顾名思义，是一种不限泳姿的游泳项目，所以你只需要满足一些基本要求，比如出发后15米必须身体出水，再比如全部游进过程中不得转换其他泳姿，这就不算犯规了。

所以在自由泳比赛中，你可以游蛙泳、仰泳、蝶泳或者“狗刨”，都可以获得有效成

绩。但目前所有的运动员在自由泳比赛中都会采用的泳姿，其实是爬泳（crawl），为什么是爬泳一统江湖，这个后面细说。

说了这么多狗的“狗刨”，人的“狗刨”会怎样？

对人类而言，“狗刨”是一种很天然的泳姿。没有经过任何游泳训练的新生儿，就会以类似“狗刨”的姿势游泳。但是对人类而言，“狗刨”却并不是一种非常合适的泳姿，问题就在于我们的直立行走步态塑造了与其他四足动物截然不同的头颈部解剖结构。

当狗进入水中放松身体，它们的鼻孔和眼睛都在头部的高处，而同样的动作人类就会发现鼻孔和眼睛都在水里，必须要刻意抬头加上更加努力地划水，才有可能保持鼻孔和眼睛在水面之上，这也导致“狗刨”姿势难以进行轻松且长距离的游进。

【解读】

在各种文明里，都有大量关于游泳的记载。比如距今约10000年前，一些我们的祖先在今天位于埃及和利比亚边境地区的一个洞穴的墙壁上留下了自己的同类游泳的身影。虽然历史悠久，但是游泳在历史的大部分时间里都是野路子，直到一个法国人的出现。

蛙泳

1696年，当36岁的康熙皇帝亲征噶尔丹，53岁的艾萨克·牛顿刚刚接手伦敦皇家造币厂的时候，在法国出现了一本叫做《游泳的艺术》的书。这本小册子是人类第一本游泳教学畅销书，作者是泰维诺。后来成为美国开国元勋的本杰明·富兰克林就曾经买过这本书用来练习游泳。



当地时间8月4日，中国队第二棒选手覃海洋（蛙泳）在比赛中。

新华社发

仰、蛙、蝶、自！四种泳姿的历史和特点

通过《游泳的艺术》，我们可以一窥300多年前的游泳技术，那个时候，主流的泳姿就是蛙泳。通过腿部的“收、翻、蹬、夹”和手部的“划、抱、夹、伸”来实现。蛙泳是现代四种泳姿的鼻祖，也是四种泳姿中技术最复杂、平均速度最慢的一个。

在现代奥运的历史上，1904年美国圣路易奥运会上游泳正式被分为蛙泳、自由泳和仰泳三个泳姿。之后，蛙泳技术和规范一直在进行着改变，上世纪50年代，很多游泳运动员发现在水下游进比在水面游进阻力小得多。因此1956年的墨尔本奥运会男子200米蛙泳比赛出现了这样的场景，一个叫古川胜的日本选手一出发就扎起了猛子，前三个50米他只换了三口气，最后一个50米的一半他也是在水下游完的，最终他拿到了金牌。

这种风潮让游泳比赛变成了憋气比赛，憋昏在池底需要救生员上班的情况比比皆是。于是国际泳联规定了头部不得完全浸没于水中的规定，到1987年，这一规定才被重新改写。如今，蛙泳选手在两次换气之间的大部分阶段都在水下滑行。要学习最佳蛙泳技术，大家可以回看一下我国选手覃海洋的比赛。

虽然游得慢、技术复杂，但是蛙泳在现实生活中有着很强的存在意义。

自由泳

阻碍大家学爬泳的最主要原因是，它的呼吸技巧比较难掌握。毕竟本能上，我们在水里就想尽力把口鼻露出水面。

在19世纪40年代，爬泳的前身出现

在欧洲，这就是侧泳。采用这种泳姿让人看起来有点像一条比目鱼，身体侧躺在水面上，头部大部分保持在水面之上，腿不再像蛙泳一样收起蹬出，而是打剪刀腿，手臂辅助向身体后下方拨水，看起来有点像侧躺在水里跑步。这种泳姿一直流行了100多年，今天，侧泳虽然已经在竞技泳池里消失了，但是同样是一种实用性很强的游泳技术，救生员在拖带溺水者时采用的就是侧泳。

几经演变，侧泳最终成为了现代爬泳，它在游进时身体截面积最小，重心起伏最小，抱水推水和打腿的效率最高，在不限泳姿的自由泳比赛中，再也没有人愿意采用其他泳姿，所以自由泳才成了爬泳的代名词。

仰泳

如果把爬泳反过来，那差不多就是仰泳了。仰泳第一次在现代奥运会中设项的时间比蛙泳还早一届，1900年巴黎第一次办奥运会的时候就有仰泳，那时候的仰泳技术更像是今天游泳运动员用来放松的“反蛙泳”。很快，仰泳就演变成了反着的自由泳，靠划手和打腿来推进。

仰泳是四种现代泳姿里唯一从水中出发的，发令会先吹一声长哨，运动员跳入水中，手抓跳台的出发器蹬边出发。这也是混合泳接力第一棒都是仰泳的原因。在同样需要四种泳姿的个人混合泳比赛中，四项的顺序就变成了蝶、仰、蛙、自。

业余爱好者游仰泳时最担心的就是由于看不到游进方向前方导致脑袋撞到

终点池边，所以专业泳池在距离出发和终点五米处都会悬挂一排小旗子，看到旗子再划几下就到边，这都是要刻在脑子里的。反向发力的仰泳虽然并不是泳池里的主流泳姿，但如果只能选一个泳姿来学的话，那必须是仰泳。如果不追求速度，仰泳是最节省体力的泳姿，是溺水自救的必备技能。

蝶泳

四种泳姿中最晚出现的是蝶泳。上世纪30年代，游泳运动员在练习蛙泳的时候发现，如果将“移臂”这个动作从水下转移到水面之上，游进的速度会有提升，毕竟空气的阻力只有水阻力的七百分之一，如果不能用来产生动力，那还是不要在水里发生的好。

就这样，抱水之后手从身体侧后方转出水面移到身体前方的泳姿就出现了，胳膊动作是在飞，而腿的动作还是沿用蛙泳。当这种动作出现在蛙泳比赛中时，裁判们懵了，长翅膀的青蛙还算蛙吗？

当裁判们还在为蛙泳的定义而争论时，化蛙成蝶的关键步骤出现了。1930年代中期，美国一个游泳教练发明了海豚式打腿，把爬泳的交叉式打腿改变成左右腿同步发力。这种海豚腿和空中移臂的抱水姿势特别般配，嫁接在一起，变成了蝶泳。

1952年，当时的国际泳联认定蝶泳为一个新的泳姿，并且在墨尔本第一次出现在奥运赛场中。蝶泳腿，也就是海豚腿，是现代游泳训练中最重要训练内容，也是已知最佳的人类水下推进方式。而让蝶泳成为蝶泳的双手空中移臂，则是游泳世界中最华而不实的技术，它唯一的实用价值就是让你在泳池里成为焦点。

综合《新周刊》《科普中国》报道