

成功的“金钥匙”——

揭秘世锦赛上全面爆发的中国游泳

福冈游泳世锦赛前夕，国外媒体普遍不看好中国游泳队选手夺冠。然而当本次“泳池大战”结束时，中国队以5金3银8铜的成绩精彩收官，在游泳金牌榜上排名第三，还打破1项世界纪录和8项亚洲纪录，4个接力项目拿到巴黎奥运会资格。世界泳坛在福冈，见证了中国游泳的全面爆发。

中国队的5金中有4金和覃海洋有关，新科“蛙王”一举夺得男子50、100和200米蛙泳冠军，成为历史上首位在一届世锦赛包揽蛙泳三金的选手。覃海洋还打破200米蛙泳世界纪录，并和张雨霏、程玉洁、徐嘉余赢得男女4×100米混合泳接力冠军。覃海洋还和徐嘉余、王长浩、潘展乐摘得男子4×100米混合泳接力银牌，他参加的这两个接力项目均创造了中国队的世锦赛历史最佳成绩。

东京奥运会双金得主张雨霏在本届世锦赛个人项目收获1金1银1铜，分别是女子100米蝶泳金牌、50米蝶泳银牌以及50米自由泳铜牌；李冰洁赢得女子800米自由泳银牌和1500米自由泳铜牌。余依婷、孙佳俊、彭旭玮和徐嘉余在个人项目分别获得一枚铜牌。中国队还在女子4×100米和4×200米自由泳接力中获得季军。

被严重低估的中国游泳缘何全面爆发？科学创新、合作共赢成为开启胜利大门的“金钥匙”。

科学创新训练手段

“在这个日新月异的时代，仅靠运动员和教练员的刻苦训练和顽强拼搏是无法到达世界顶峰的，只有不断创新训练手段和理念，才能顺应现代竞技体育的发展潮流，并走在最前沿。”指导张雨霏和覃海洋等名将的崔登荣教练这样说。

自从前花样游泳世界冠军芮俐加盟中国游泳队担任体能教练以来，男女运动员都学会了跳舞，这是每堂水上课程的必修课，跳舞能锻炼运动员的协调性、调动全身肌肉并帮助运动员迅速进入兴奋状态。除了动感十足、轻松欢快的舞蹈，芮俐利用花样游泳的项目特点来训练游泳运动员的专项核心力量，并提高各自的“专属水感”。

“以花游促游泳”只是中国游泳队训练创新的一个缩影，教练员们还在日常训练中与体能教练密切合作，针对不同队员的不同特点设计相应的训练动作，并不断与科研人员分析探讨国际先进的训练方式，掌握最新动态。

竞技体育的“科学智能化”在中国游泳队也得到了充分体现：水中3D摄像和人工智能技术，360度的全息影像系统等各种先进仪器都已投入使用，运动员和教练员可以通过这些设备提供的准确数据进行分析，及时调整训练计划和动作细节。教

练员还可以借助光电心率表及时监控运动员在训练中的心率、时间、速度、动作划频划幅、左右手的功效、出发、转身等多个参数，对运动员的情况进行更加量化和科学的训练。

合作共赢中西合璧

“现代奥林匹克之父”顾拜旦曾说：“生活中，重要的不是凯旋，而是奋斗。”中国游泳如今的成就是“并肩”奋斗而来的。

“在我们游泳队，各个教练组单打独斗的时代已经过去了，抱团取暖、合作共赢才是我们的理念和目标。”余依婷的教练汪海波说。

汪海波、郑坤良与河南队教练邢超此前在国家队组成了“三合一战队”。5月份全国冠军赛结束后，澳大利亚名帅丹尼斯加盟国家队，“三合一战队”和李冰洁所在的教练组形成“超级大组”，由丹尼斯指导“上大课”，李冰洁、潘展乐、余依婷、王浩宇等队员是“最刻苦的好学生”，张雨霏、覃海洋、叶诗文、汪顺等名将时常过来“蹭课”。

“以前我们是出国外训，如今是把外教请到家里来，让更多的年轻教练有机会向外教学习，有效提升教练员的整体执教水平和运动员的技术水平。”崔登荣说。

在教练员的先进执教理念下，中国运动员的训练能力和连续作战能力充分提高：世锦赛期间，张雨霏参加了12场比赛，覃海洋11场、徐嘉余10场、李冰洁7场……都游出了世界级的水准。

中国运动员还变得更加自信开朗：张雨霏梳的“哪吒头”被瑞典短距离“蝶后”舍斯特伦狂赞“可爱”，她双手写着“成为最好的自己”与日本名将池江璃花子击掌共勉；李冰洁和美国名将莱德茨基互动鼓劲；徐嘉余和自己的老对手美国奥运冠军墨菲惺惺相惜交换队服……灿烂的笑容，妙语连珠的言语，让这支队伍神采飞扬。

为了确保男女4×100米混合泳接力赛，张雨霏宁愿放弃自己的主项200米蝶泳。张雨霏和队友如愿夺冠创造历史，这支队伍的7名运动员来自浙江、湖北、山东、上海、江苏、江西6支地方队，预赛和决赛大家轮番上场，显示了中国队的强大人才储备。

崔登荣说：“东京奥运会时我们没有可以替换的混合泳接力人选，在福冈我们却有两套人马来锻炼队伍，这说明中国游泳不断提高人才厚度、合作共赢、中西合璧的理念取得了一定效果，只有共同提高，中国游泳才会真正强大起来。”

中国游泳健儿接下来还要征战成都大运会、杭州亚运会，以及明年的多哈游泳世锦赛和巴黎奥运会等大赛，期待他们能够在世界泳坛继续乘风破浪。

据新华社电

福冈世锦赛“泳池大战”的那些高光时刻



覃海洋在赛后与奖牌合影。新华社发

2023年福冈游泳世锦赛“泳池大战”7月30日落下帷幕，8天的比赛精彩纷呈，高光时刻此起彼伏。

24岁的中国泳将覃海洋震惊了世界，一举夺下男子50、100和200米蛙泳三金，成为历史上第一位在同届世锦赛上包揽单项三金的泳将。他还和队友一起夺得了男女4×100米混合泳接力的金牌和男子4×100米混合泳接力银牌。在7月28日决赛中他打破了200米蛙泳世界纪录。

澳大利亚女将麦基翁在仰泳

上也收获了三金“大礼包”。在一届世锦赛上有2位选手完成了这一前无古人的壮举，是游泳世锦赛举办历史上的一大奇景！

美国名将莱德茨基继续统治着长距离自由泳，包揽了800米和1500米的金牌，其中800米取得了世锦赛史无前例的六连冠。瑞典短距离“蝶后”舍斯特伦也取得了50米蝶泳的世锦赛五连冠。

中国名将张雨霏在福冈证明了自己的实力，单项夺得1金1银1铜，100米蝶泳封后终于让她摆脱了世锦赛“铜牌专业户”的称号。

日本游泳队折戟福冈世锦赛
自认杭州亚运会前景黯淡

新华社日本福冈7月31日电 在7月30日晚结束的福冈游泳世锦赛上，东道主日本队在游泳项目上遭遇集体低迷，除濑户大也和本多灯各收获一枚铜牌外，其余项目颗粒无收，距离夺得5枚奖牌的目标相差甚远。日本队的状态下滑和人才断档，为他们在杭州亚运会和巴黎奥运会的前景带来许多不确定因素。

世界冠军濑户大也为日本队开了个好头，在游泳首个比赛日的男子400米混合泳决赛中拿下一枚铜牌，但直到第四个比赛日，日本队才由本多灯在男子200米蝶泳摘得第二枚铜牌。

日本游泳队仅拿到两枚铜牌，是该队自21世纪以来的世锦赛最差成绩，也是继去年布达佩斯世锦赛后连续第二届没有日本女运动员夺得奖牌。上一次世锦赛游泳项目日本队未能摘得金、银牌还要追溯到22年前，当时的

举办地就是福冈。

日本队主教练横山贵认为这个成绩体现了日本游泳的现状和实力，与世界水平有相当大的差距。领队平井伯昌更是凝重地说：“现在到了不得不做出改变的时候，我们实力这么弱，有种倒退到20年前的感觉。”

前男子200米蛙泳世界纪录保持者渡边一平说，眼看着中国选手覃海洋刷新世界纪录、成就蛙泳“三冠王”，深感实力差距太大。“覃(海洋)的参赛项目比我多了很多，他还是拿到三冠，我真是自愧不如。说实话我已经竭尽全力做到了能做的一切，看来我还需要继续努力。”

比起今年4月的日本国内选拔赛，许多选手在世锦赛的舞台上反而成绩大幅度退步。据日本媒体统计，日本选手在总计出战的57个游泳项目中，仅有18项闯进决赛，32%的决赛参赛率也远

50米蝶泳摘银后，张雨霏梳起了可爱的“哪吒头”，决心“继续闹海”。

本届世锦赛共有9项世界纪录作古，最令人惊讶的是法国小将马尔尚打破了最长寿的世界纪录——美国泳坛传奇菲尔普斯在2008年北京奥运会创造的男子400米混合泳世界纪录。菲尔普斯在现场亲自给马尔尚颁奖。马尔尚在福冈收获了三金，分别是400米混、200米混和200米蝶。

接着女子游泳项目“最古老”的世界纪录也告破，澳大利亚明星选手奥卡拉汉打破了由意大利名将佩莱格里尼在2009年创造的女子200米自由泳世界纪录。19岁的奥卡拉汉在福冈同样创造了历史，成为首位在同届世锦赛上夺得100米和200米自由泳金牌的女选手。

澳大利亚泳将蒂特姆斯打破了女子400米自由泳世界纪录。澳大利亚队还打破了女子4×100米、女子4×200米以及男女混合4×100米三项自由泳接力的世界纪录。舍斯特伦打破了女子50米自由泳世界纪录。

立陶宛的伦敦奥运会冠军梅卢提特在女子50米蛙泳半决赛中游出了平世界纪录的成绩，在决赛中终于捅破了窗户纸，刷新了世界纪录。她在福冈收获了50米和100米蛙泳两枚金牌。梅卢提特在伦敦奥运会夺冠时只有15岁，她在2019年曾宣布退役，现在又回到泳池中找回了竞技状态。

据新华社电

远不及上届世锦赛的45%。《日本体育报》称，虽然东道主为了让更多选手有本土作战的锻炼机会下调了选拔标准，但日本还是与世界一流水平渐行渐远。

33岁的人江陵介连续八届出战世锦赛，但首次在男子100米仰泳预赛后排名第18无缘晋级。他表示“很不甘心，心情无法平静”。人江陵介在今年的选拔赛上达成100米仰泳国内十连冠，创造历史的同时也反映出日本的人才断档。

日本媒体表示，福冈游泳世锦赛作为即将到来的杭州亚运会和明年巴黎奥运会的风向标，包括中国队在内的各支队伍为了达到练兵的目标尽遣主力，也为年轻选手积累经验。日本游泳队的表现无疑给他们参加接下来的大赛笼罩上一层阴影。