



游泳天团“出海” 乘风破浪收获满满

在距离洛杉矶奥运会开幕还有约23个月的时候，中国游泳队在美国、澳大利亚、日本等多国名将参赛的泛太平洋游泳锦标赛上，获得了一次很有价值的实战练兵。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

补短板、挖核心，奖牌数创新高

拿到了不错的成绩，锻炼了年轻的队伍，对洛杉矶奥运会的赛场条件有了预习，与国际名将有了最新一次的实战切磋，还进一步明确了短板、对核心问题有了进一步分析……中国游泳队的此次海外参赛之行，可谓收获满满。

在本届泛太平洋游泳锦标赛上，中国队获得两金两银三铜，创造了队伍参加此项赛事的单届奖牌数新高。唐钱婷在女子50米蛙泳中力压美国名将西罗基，赢得金牌，并在女子100米蛙泳得银，这不仅达到了她的赛前预期，还另有惊喜。“放平了心态，放开了游，这成绩还是挺满意的……其实特别开心的是，游了这么多年终于找到了一个适合自己、可以稳定和长期发展的游法。”余依婷在女子200米个人混合泳中不仅赢了麦金托什，还以改写赛会纪录的表现夺金。“在世界顶尖混合泳选手的面前，其实（大家）都没有差的分段，前面仰泳我就是尽量跟上，然后最后50米拼命顶。”

另外，男子200米和400米自由泳项目中的张展硕，女子200米仰泳项目中的彭旭玮，还有女子4×100米混合泳接力项目中的万乐天、唐钱婷、余依婷、程玉洁，他们此次也都登上了领奖台。

而在这份成绩单的背后，中国游泳队总教练崔登荣、外教迈克尔·鲍尔也在进行高效的梳理和分析，旨在为奥运战略和队伍的更长远发展输送能量。在这两位教练看来，提高技术稳定性、加强环境适应能力和要具备适应高强度预赛的能力，这些都是中国队在下一阶段“补课”重点。

崔登荣教练表示，技术把控是区分普通选手与世界级泳将的关键分水岭，目前有些队员后程乏力的问题并非体能不足，而是在技术稳定性上还要努力雕琢。技术稳定性要结合技术抗压能力一来看，即要在身体透支、高强度对抗和更强心理压力下，还要具备稳定住身体姿态、划水路线、比赛节奏等方面的能力。

外教迈克尔·鲍尔则在队员们的环境适应能力方面有更多观察。室外泳池、日晒、自然风、时差、饮食、作息等，在鲍尔教练看来，顶尖水平的运动员就是得在方方面面都拥有更强的环境适应能力，如果只能在自己熟悉的场地上游出好成绩，那就得继续努力提高。

另外，在如何适应国际大赛中高强度预赛的问题上，两位教练也都是想到了一块儿：适应上午预赛高强度作战，是队员们现阶段亟待补强的薄弱环节。对能入选国家队的这批选手来说，他们在参加国内赛时可能会有预赛留力的习惯，因为在有所保留的情况下他们仍旧可以稳稳晋级。但在包括奥运会在内的国际大赛场上，由于竞争格外激烈，预赛留力没准就是一种“自杀”行为。所以，如何能扛住高强度的大赛轮次并正常发挥，这就是又一项“补课”内容了。



进入“洛杉矶时间” 感受“奥运相似款”

没有为赛事大幅度地调整训练计划，却提前两周就抵达办赛地美国尔湾，中国队在本届泛太平洋游泳锦标赛上的重点很明确，就是——为两年后洛杉矶奥运会的半室外竞赛条件做实战预习。

2028年洛杉矶奥运会的游泳项目会迎来空前的大场面，它已被确定安排在索菲体育场改造的临时泳池内进行。根据资料显示，该体育场同时可入场的观众人数上限为38万名。这即是说，洛杉矶奥运会游泳项目每个售票轮次的观众人数不仅会刷新奥运纪录，还可能创造整个游泳领域的新标杆。而作为如此大场面的伴生品，那就是半室外的竞赛条件。

索菲体育场的建筑特色是有顶但透光，可持续通风，待搭建起临时泳池后，那将是与以往大多届数的奥运会都不同的半室外竞赛条件。阳光、海风、温度、湿度……这些都会为更习惯在室内恒温泳池中训练、比赛的游泳运动员们带去天然挑战。

这次赛事的比赛日是从8月12日持续到15日，而中国队的运动员、教练员和其他工作人员则是在两周前就陆续抵达办赛地尔湾，开始提前适应和做准备。

本届泛太平洋游泳锦标赛，它是纯粹的室外赛，跟洛杉矶奥运会的半室外条件不可能完全对标，但从时区、季节、天气、赛场条件、主要竞争对手

等方面来看，依旧具备足够的实战预习价值。这回泛太平洋游泳锦标赛的办赛地尔湾，它和洛杉矶奥运会游泳项目场馆索菲体育场都处在太平洋时区，没有时差；两地间车程距离约70公里，天气方面的大环境高度相近，能提前感受广义上大洛杉矶都会区的夏季。

另外补充一句，可能有观众在阅读资讯时了解到，此番是中国队在时隔八年后再度参加泛太平洋游泳锦标赛，有种终于再续前缘的感觉。但这其中可能存在一点误会，早年间该项赛事是每两年举办一届，不过从2002年起就改为每四年举办一届，由于2022年的那届赛事因疫情取消，这才有了中国队八年之后再参赛的说法。



从室内到室外，五大不同都得闯

露天泳池 气温水温都是挑战

从早已习惯的室内比赛环境，换到室外或者半室外的比赛环境，运动员们需要去闯的关卡可能比你想象中的更多。实际上，中国队对洛杉矶奥运会半室外环境的适应，也不是从此次泛太平洋游泳锦标赛才开始的，在7月于成都举行的全国室外游泳精英赛上，这支荣誉之师就已经在实战中逐步发力了。

从全国室外游泳精英赛上的张雨霏、覃海洋、李冰洁，到这回参加泛太平洋游泳锦标赛的唐钱婷、余依婷、张展硕、彭旭玮等，中国队正以洛杉矶奥运会为目标，奋力前行。而无论是资深运动员还是新秀，在从室内到室外

的适应过程中，他们都会经来自五大方面的挑战。

“我觉得自己晚上的发挥没有早上好，可能因为晚上温度比较低，体感温度冷一点。温度高的时候，我可能更好调动（自己）。”唐钱婷在本届泛太平洋游泳锦标赛上获得一金（女子50米蛙泳）一银（女子100米蛙泳）一铜（女子4×100米混合泳接力），整体属于适应得比较好，但她在复盘比赛时还是提到了温度和温差。没错，这就是游泳比赛从室内转到室外后，运动员第一时间就有感受的一关——温度关。

世界泳联对室内游泳比赛的水温有明确规定，必须稳定维持在25至28摄氏度区间，全天温差不得超过0.5摄氏度。在这样的环境下，选手们入水后肌肉适配水温，此前做的热身准备可以稳定发挥作用，而在乳酸堆积等方面也都可根据日常数据来进行预测。不过，比赛环境一旦换到室外，那就“放飞”了，水温跟着日照情况和时间走，哪怕是在同一天里，清晨、上午、下午、晚上也都会有不同。

在气温和水温偏低时，容易造成肌肉僵硬，增大肌肉痉挛的发生概率，而倘若日照较强、温度偏高，水体散热效率又会随之下降，运动员长时间游进过程中身体热量不易散发，容易出现体温上升、体能过早消耗殆尽的状

况。另外，也必须提到大洛杉矶都会区的夏季情况，那里的气候特点是白天高温，但昼夜温差明显，所以运动员们难免会遇上挑战。

另外四个方面的不同，则表现在风向气流、视觉环境、声场环境和训练变量。

室内场馆经过优化设计，风向气流不会对泳道造成明显影响，但在室外和半室外泳池的环境中，这就成了一个会对运动员战术和体能分配造成影响的变量。而说到视觉环境，首当其冲就是阳光照射和水面反光。以此次泛太平洋游泳锦标赛为例，就有在比赛中发生了路线偏移的选手，他们在赛后接受采访时表示自己受到了视觉干扰，对室外参加环境还需要有更多适应。声场环境方面，室内场馆中的各类声音（如加油声和现场播报）是会被相对聚拢的，运动员能凭借经验来专注自身比赛，而在室外或半室外环境中，尤其是洛杉矶奥运会索菲体育场那样的超级大场面，各类环境音的声量更大，选手们需要在屏蔽外界声场干扰方面花更大的力气。最后一点是训练变量，目前国际泳坛绝大部分的训练数据和模型，都建立在变量可控的室内泳池环境中，如今需要到室外环境闯一闯，也是对以往的室内训练体系发起了挑战。