



7月30日，张雨霏在决赛后。新华社发

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，而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。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”。

“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呙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，这是每堂水上课前的必修课，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，呙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。

1

科学创新训练手段

成功的『金钥匙』

揭秘世锦赛上全面爆发的中国游泳



7月30日，覃海洋在赛后与奖牌合影。新华社发

2

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。”中国游泳如今的成功是“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。(新华社日本福冈7月31日电)