

## 杭州亚运会

赛程过半，20枚金牌就获15枚

## 中国游泳队有三重秘诀

26日，杭州亚运会游泳比赛赛程过半，中国队已经斩获15枚金牌，只有5枚金牌旁落，距超越上届亚运会19枚金牌的成绩近在咫尺，突破广州亚运会24金的历史最佳战绩几成定论。中国游泳缘何迎来成绩大爆发？实际上，人才厚度积淀、科学训练支撑和团队精神引领，是中国游泳强大的三重“秘诀”。

## 人才济济

26日晚，中国队在男子4×100米混合泳接力决赛中以3分27秒01的新亚洲纪录成绩夺冠，大幅提高了他们7月底在福冈世锦赛上创造的亚洲纪录，距离美国队在东京奥运会创造的世界纪录仅差0.23秒。“我要感谢上午预赛出场的顺哥（汪顺），正是因为他游了预赛，我可以保留体力，在决赛中冲击好成绩。”徐嘉余说。

在显示整体实力的接力比赛中，中国队如今可以在预赛和决赛中派出两套不同的班底参赛，并且争金夺银，足以显示出人才厚度。

“棒棒冰”李冰洁在26日晚以破赛会纪录的方式，在女子400米自由泳项目中收获个人在本届亚运会上的第三金。在她的带动下，她在河北队、国家队的17岁“双料队友”马永慧，也在该项目上拿到一枚银牌。

“我羡慕（冰洁）姐姐能站到那么高的领奖台，那也是我的目标。”马永慧说。

“我们互相激励，正因为有了她们的追赶，我才克服了惰性，丝毫不敢松懈。”李冰洁坦言。

有汪顺、叶诗文、闫子贝等这样老而弥坚的老将，有张雨霏、覃海洋、李冰洁这样的中坚力量，还有潘展乐、马永慧、程玉洁这样的少年英雄，以名将带新人，中国游泳的阵容厚度不断提升。

据统计，亚运会比赛前，中国队有30个项目的成绩和世界排名都领先于

日本，以往中日对抗的泳池大战基调在杭州变成了中国游泳的“独角戏”。

## 科学训练

如今，经常可以看到游泳运动员在训练前跳上一段动感十足的舞蹈，千万不要以为他们在娱乐消遣。通过学习跳舞，张雨霏、覃海洋、李冰洁等都认为这让他们增强了身体的协调性、控制力和核心力量，帮助迅速进入兴奋状态。

世锦赛上包揽男子50米、100米和200米蛙泳冠军的覃海洋介绍，陆上训练内容丰富多彩，水上训练每天也都有变化，每堂训练课前有唤醒训练、核心力量和身体协调性训练，赛前和比赛期间有科学体力量训练，赛后恢复练习能让运动员迅速摆脱疲惫……

“如果训练计划一成不变，练到后期就达不到刺激强化效果了，科学训练帮助我提高和突破瓶颈。”覃海洋说。

在上海市体育训练基地管理中心（绿舟片区），记者观察到中国队在备战亚运会时特意在一条泳道下面安装了镜子，运动员在训练中可以看到自己的水中动作。此外，水槽训练、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设备都融入日常训练中，数据成为运动员和教练员的重要参考保障。

指导张雨霏和覃海洋等名将的崔登荣教练表示：“在这个日新月异的时代，只有不断创新训练手段和理



女子100米蝶泳比赛，张雨霏夺冠。新华社记者 黄宗治 摄

念，才能顺应现代竞技体育的发展潮流，走在世界最前沿。”

## 团队至上

游泳是个人项目，不过中国游泳队通过铸就“祖国至上、团队至上”的团队精神，锤炼出一支战斗力强的“铁军”。

福冈游泳世锦赛上，东京奥运会女子200米蝶泳冠军张雨霏为了确保接力比赛，主动放弃了个人争夺冠军的项目。

汪顺谈到现在这支中国游泳队，表示能在有如此光荣传统的队伍里面，感到非常荣幸。“大家的目标都是一致的，都是积极向前、想给这个队伍争光添彩。”他说。

不只有合作，还有良性竞争。崔登荣曾表示，张雨霏平时大大咧咧，不太在乎细节，覃海洋来到她这一组训练后，“蛙王”通过他认真踏实的表现，敦促张雨霏更加严格要求自己。

杭州亚运会参加七个项目的张雨霏认为，覃海洋肯定心里暗暗憋着一股劲，要跟她争夺亚运会“最有价值运动员”这一荣誉；参加多个项目的李冰洁，也希望突破自己的亚洲纪录；潘展乐瞄准的是男子100米自由泳世界纪录……

召之即来，随时能战。中国游泳健儿在追求卓越的路上砥砺前行，为明年在巴黎奥运会上的又一次爆发积蓄力量。

新华社记者 周欣 姚友明 夏亮  
新华社杭州9月27日电

## 绿色亚运

奥体中心游泳馆  
一滴水要过七关

日前，杭州亚组委举行“绿色亚运”主题新闻发布会，向媒体介绍本届亚运会绿色理念下的办会亮点。

据悉，杭州亚运会共有54个亚运竞赛场馆，其中仅有12个为新建，其余均为改建或临建。31个训练场馆全部利用现有或已规划的场馆作适当改造，绿色理念始终贯穿其中。亚运场馆充分利用清洁能源及可再生资源，最大限度节能减排，绿色践行取得了明显成效。在“首金”诞生地富阳水上运动中心，记者了解到，该场馆屋顶的雨水收集系统用于场馆中庭、水系及喷泉、灌溉，每月可节省35%的水，平均每天节水约1000吨。值得一提的是，从建馆至今，奥体游泳馆从未换水——奥体中心游泳馆采用绿色环保的水处理技术，每一滴水都要过七关，因此水质非常好。通过一整套高科技水循环系统的支撑，奥体中心游泳馆实现常年“不换水”。

杭州国际博览中心是媒体记者在亚运期间工作的“重要阵地”。该建筑外墙建有巨大的“MMC主媒体中心”建筑标识，无论白天还是夜晚，都十分明亮，看似是LED屏，实则是用光伏灯照明显示。用光伏灯替代LED屏，在亚运会期间共可以节省近4500度电。

完成低碳行动积分  
用于兑换亚运礼品

入住媒体村的记者在服务台拿到一张由亚运村废旧塑料瓶回收制作的亚运低碳账户纪念卡。据悉，入住亚运村（媒体村、运动员村、技术官员村）的人通过扫码就能拥有低碳账户，成为亚运村低碳账户持有人。亚运会期间，低碳账户持有人通过光盘行动、包装盒回收、无塑购物、垃圾分类、绿色骑行、步行、低碳答题等18项低碳行动就能累积碳积分，可用于兑换亚运礼品。记者了解到，该活动吸引了不少运动员参与。

此外，媒体村内还设有“低碳存折”。入住媒体村时志愿者就会进行重要提示，每天将饮用完的矿泉水瓶统一回收至一楼前台，便可以获得低碳盖章，一个矿泉水瓶可兑换一个章。据悉，凭3天不更换毛巾、被套等环保行为也可以获得低碳盖章。“当累积一定章后，就可以兑换亚运周边产品，包括徽章、折扇等。”

本报记者 晋娜

云南游泳小将朱蕾桔  
获得100米蛙泳第七名

在杭州亚运会女子100米蛙泳角逐中，中国队派出杨畅、朱蕾桔两位“00后”小将出战，日本队由该项目亚洲纪录保持者青木玲绪树、伦敦奥运会女子100米蛙泳铜牌获得者铃木聪美两位名将领衔。在27日上午进行的女子100米蛙泳预赛中，首次参加亚运会的云南小将朱蕾桔以1分09秒11获得第七名。另一名中国运动员杨畅获得铜牌。

决赛中，位于第一道的朱蕾桔发

挥稳定，以比预赛快0.21的成绩获得第七名。朱蕾桔来自红河，今年20岁的她是中国女子泳坛的生力军之一，曾获第十四届全国运动会女子400米个人混合泳铜牌，2021年中国首届游泳争霸赛（石家庄站）女子200米蛙泳银牌，2023年全国春季游泳锦标赛女子200米蛙泳亚军。在今年第31届世界大学生夏季运动会，朱蕾桔更是一举夺得女子4×100米混合泳金牌、女子200米蛙泳铜牌。

谈到自己亚运首秀的表现，朱蕾桔表示非常激动，感受到大赛浓浓的竞赛氛围。“今天表现比较正常，成都大运会之后我就开始了两个月的集训，还是很有效果的，毕竟我的强项是200米蛙泳。明天的比赛我会继续努力。”

28日，杭州亚运会女子200米蛙泳比赛将上演，朱蕾桔将同师姐叶诗文一起代表中国队出战。

本报记者 晋娜