

## 亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



亚运微课堂

HANGZHOU

# 马拉松游泳

## “挨打”挺常见的

本报记者 高华生

“韵味杭州”2023年全国马拉松游泳冠军赛近日在淳安界首体育中心游泳赛场开赛。这是2023年福冈世界游泳锦标赛公开水域游泳项目和杭州亚运会马拉松游泳项目的选拔赛。为期三天的比赛设男女10公里、5公里个人赛及团体赛8个小项,共有来自全国各地222名运动员参加。

可能有不少人对马拉松游泳比较陌生,它和普通游泳有着很大不同,非常考验运动员的体力和毅力,另外在没有明确泳道的公开水域中,肢体接触不可避免,也考验运动员的“打架”水平。

### A 游到中间累了 有人用“鱼竿”投喂补给

室内游泳最长距离项目是1500米自由泳,马拉松游泳的距离标准为10公里(10000米),大约7个1500米自由泳,对于很多选手来说是一项考验体力和意志的比赛。赛道漫漫,因此,比赛中允许向运动员提供补给。

拿杭州淳安界首体育中心游泳赛场来说,赛道每圈约1.66公里,10公里需游6圈,选手们从出发台出发,每圈需途经五个转折点,沿途会有浮标进行引导。比赛当天,记者注意到,当比赛进行到倒数第二圈的时候,出发台附近出现了不少类似鱼竿的器具,将补给品“投喂”给参赛选手。

“一般都是在倒数第二圈的时候提供

补给。”带队参加本次比赛的浙江队教练钱智勇告诉记者,游到最后两圈的时候,是马拉松游泳选手最疲惫的时候,这个时候进行适当的补给有助于提高运动员成绩。当然,补给品都是各支队伍自己提供的,需要准备补给杆(类似可伸缩的鱼竿)、运动饮料、水、糖或者能量棒,在运动员游到补给台边上的时候,用补给杆递送给选手。

不过钱智勇也介绍说,从他参加过的马拉松游泳比赛观察到的情况,因为怕补给影响比赛成绩,也有部分最顶尖的运动员全程不进行补给。“千岛湖的水质很好,山泉有点甜,可以直接喝点当补给。”他笑着开了个玩笑。

## 【名词解释】

### 马拉松游泳

公开水域游泳是指在河流、湖泊、海洋或水道内进行的除10公里以外的比赛项目,如5公里、25公里等。马拉松游泳是指任何在公开水域进行的距离为10公里的比赛项目。

比赛应在水流缓慢且浪小的咸水或淡水水域进行,需就水质洁净度及水域人身安全系数给予证明,赛程线路中任何位置水深不小于1.4米,水温最低16℃,最高31℃,用时最短的运动员获得优胜。

比赛可采用任何泳姿,运动员不得借助水中的固定物或漂浮物帮助,不得故意接触随行救生艇或艇上人员,禁止其他人入水带游,不能利用救生艇行驶中产生的水流而获利。比赛中可原地站立,但不得走动或跳动;运动员禁止使用和佩戴任何可能有助于其提高速度、耐力或浮力的装备,可以使用经过批准的泳衣、泳镜、泳帽(最多2顶)、鼻夹和耳塞。

公开水域游泳比赛按比赛距离设关门时间,自第1名运动员到达终点时开始计算,10公里马拉松游泳的关门时间为第1名运动员到达后30分钟。杭州亚运会马拉松游泳项目预计共产生2枚金牌。

### B 出发不仅要快 还得习惯“挨打”

如果你现场或者通过航拍直播观看过马拉松游泳比赛,就能想象几十名队员争先恐后像下饺子一样扎入平静水面的情景。

像室内游泳一样,马拉松游泳也要抢出发。相同的是抢时间,不同的是马拉松游泳还要抢位置——尽量让自己避开拥挤的出发人群,以免受到蹬踏。这里解释一下,其实马拉松游泳选手每个人都有标好的出发位置,但与室内泳池每名选手都有自己的出发台和泳道不同,马拉松游泳选手出发以后没有泳道,所以出发后很容易挤在一起,有意无意会遇到对手的蹬踏、击打,也因为人堆在一起视线不好,部分选手会在水下采取蹬踏、击打动作,影响其他选手的正常发挥,一般称这种现象为马拉松游泳“打架”。

“打架”最容易在出发时发生。

“赛前提醒队员要游得聪明一点,不要被别的选手打到,但是运动员还是反映,下水后被别人打到、踹到,甚至泳镜都被打掉了。”钱智勇告诉记者,这种现象在马拉松游泳出发时是比较常见的,为了避免这种情况一般有两种应对:一是在中间出发时,尽量抢到最后前面;二是从两边人少的位置出发,这样能减少一些身体接触。

“比赛中选手彼此蹬踏是比较常见的,但是如果是故意的行为,裁判会判罚犯规给黄牌、红牌。”2005年出生的江苏队队员马文博告诉记者,他已经习惯了马拉松游泳这种情况。当天的千岛湖赛场水质环境优美,让马文博以一种愉快的心情完成了艰苦的比赛。

### C 有助提升有氧能力 年轻选手扎堆练

作为江苏队中长距离游泳选手,马拉松游泳是马文博日常训练的一部分。在江苏队,他们每周在泳池或者户外湖中进行一次马拉松游泳训练,目的是为了提升有氧能力。

同样有这种想法包括浙江游泳队。大家熟悉的奥运冠军汪顺、不久前打破亚洲纪录的潘展乐,都曾经在教练的带领下参加过马拉松游泳。本次浙江游泳队带队教练钱智勇本人,也曾在深圳(海水)和千岛湖参加

过马拉松游泳。这次全国赛,浙江游泳队派出了六名年轻选手,其中有四人参加了马拉松游泳项目,两人参加5公里项目。

“四个队员基本都是中长距离选手,年纪还比较小没有定项目,这次参赛目标就是安全完赛,通过比赛锻炼有氧能力。”钱智勇说,马拉松游泳最后两圈的时候身体达到极限,心理、生理都有比较大的反应,运动员在克服过程中将提升有氧能力、锻炼意志品质。

