

2024年8月12日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

“在历时9天的巴黎奥运会游泳比赛中，中国游泳队以2金3银7铜的成绩结束了这次激动人心的征程。其中，在男子4×100米混合泳接力决赛中，由徐嘉余、覃海洋、孙佳俊、潘展乐组成的中国队夺得金牌。潘展乐还在男子100米自由泳决赛中创造世界纪录并获得金牌。感慨中国游泳健儿的拼搏精神之余，同学们有没有注意到，游泳选手在比赛前竟然穿着厚实的羽绒服？“中国游泳队出场红色羽绒服帅翻了认知”也登上了社交媒体热榜，引起广泛讨论。明明是夏天，奥运会其他项目比赛，运动员大多穿着“清凉”，游泳运动员为什么要把自己裹得这么严实呢？”

夏季奥运会比赛 游泳运动员赛前为何穿羽绒服？



8月4日，巴黎奥运会男子4x100米混合泳接力决赛，中国队选手徐嘉余、覃海洋、孙佳俊、潘展乐（从左至右）身着羽绒服入场。
新华社发

1 穿羽绒服是为了避免肌肉僵硬

其实，游泳运动员赛前穿羽绒服理由很简单，主要就是为了保暖。因为人体温降低时肌肉就会发僵，在较冷的环境里，身体会产生一系列反应来保证内脏、大脑等关键器官的温度，也就是所谓的“核心温度”。

人体遇冷时首先体表的血管会主动减少供血，以减少散热，所以会出现皮肤苍白的现象。同时，四肢等身体远端肌肉血液供应也会减少。如果核心体温继续下降，肌肉还会不受控制地收缩，以便产生热量。在人体颤抖之前，肌肉的僵硬已经发生了。

对于大部分人来说，肌肉紧张并不会造成什么太大困扰，但是对于决胜在毫厘之间的运动员就另当别论了。

英国运动生理学家进行过一项研究，他们招募了9名游泳运动员，让这些运动员先进行30分钟游泳热身，然后进行7分钟更衣。更衣后分组，一组穿保暖大衣，一组只穿着泳衣，然后进入30分钟“转换期”，在这期间所有运动员只能坐着等。之后进行100米自由泳测试。结果发现，穿保暖大衣的运动员，平均体表温度比不穿保暖大衣的运动员高1.55℃，平均核心温度高0.29℃，平均成绩快了0.6%，一个百米差不多快0.4秒。

0.4秒是一个巨大的差距，要知道本届奥运会男子100米自由泳决赛，除了遥遥领先的我国选手潘展乐，从第二名到第八名，成绩差距也就0.5秒。



在巴黎奥运会男子100米自由泳决赛中，中国选手潘展乐以46秒40的成绩夺冠并打破世界纪录。
新华社发

2 赛前游泳运动员会做些什么？

游泳运动员在比赛倒计时3小时会先吃饭。如果是早场预赛，会吃早餐。如果是晚场决赛，那就吃晚餐。这顿饭的原则是：绝不尝鲜。不吃任何之前没尝试过的食物，并且适当增加碳水食物的比例。

比赛倒计时2小时进行热身。不管是早场还是晚场，比赛前运动员一定会到泳池热身。在奥运会这样的大型比赛中，赛场内除了比赛池还有专门的热身池。热身的强度因人而异，有的运动员会先游1000米让身体热起来，一般时长30-60分钟的热身能让运动员找到比赛状态。

在比赛倒计时1小时运动员就开始更衣。游泳运动员的竞速泳衣跟大家平常游泳的休闲泳衣很不一样。因为竞速泳衣十分难穿，它的面料包裹性极强，会紧紧束缚住身体。

一件170码的竞速泳衣在穿着之前，大概跟150码的普通泳衣差不多大。与其说是穿，不如说是把自己塞进泳衣。男运动员的短裤相对比较容易，而女运动员的连体竞速泳衣没有几个人帮忙是不太可能穿好的，爽身粉之类的辅助手段十分

常见。提前一小时换泳衣，也是为了以防万一，在大赛中泳裤带子断了、泳衣撕裂的例子并不少。如果没有留出至少半小时的时间，会来不及更换泳衣。

比赛倒计时30分钟进行检录。大赛的检录分为两个步骤，首先检查泳衣、泳帽、泳镜等装备是否合规，第二次检录核对身份证件，按照比赛道次等着上场。

比赛倒计时3分钟运动员登场。从更衣室淋浴换上战袍到跃入泳池，至少有半小时的等待时间，这就是羽绒服发挥作用的时间，也是前文提到的英国专家研究中的“转换期”。

另外，羽绒服除了保暖提升竞技水平的作用，还能起到心理增强的效果。有的运动员非常享受被包裹在温暖里的感觉，这能让他们更加沉浸在比赛状态里。

其实并不只有游泳运动员会这么做，奥运会女子跳高比赛中，此前以惊人的2米10成绩打破尘封37年世界纪录的乌克兰跳高女神雅罗斯拉娃·马胡奇克，为了在两跳之间的空档让身体暖和，还带了一条睡袋去田径场，休息时就躺在睡袋里为身体保暖。

华西都市报-封面新闻记者 边雪

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！