

云南人黄瑛破自由潜深度赛世界纪录

成为打破世界潜联该项赛事世界纪录的首位中国选手



黄瑛在比赛现场 供图

今年5月，在菲律宾土豆岛进行的CMAS自由潜世界杯深度赛中，来自云南的自由潜运动员黄瑛，以恒重无蹼下潜54米的成绩，打破了该项目女子Master1组(50—59岁)的世界纪录，成为CMAS自由潜深度赛首位打破世界纪录的中国选手。CNF(恒重无蹼)是自由潜深度竞技项目中唯一不借助任何外力的下潜方式，也是自由潜深度项目中最纯粹、难度最大的一个项目。

值得一提的是，54岁的黄瑛在本次比赛中，创造了恒重双蹼、恒重有蹼以及攀绳下潜3个项目的女子Master1组(50—59岁)中国纪录，并以总分第一的成绩，名列CMAS自由潜深度项目中国自由潜女子(不分年龄)总分排名榜首。

CMAS是世界潜水联合会的英文首字母缩写，通常简称为“世界潜联”，成立于1958年，是世界奥林匹克运动委员会唯一承认的官方潜水组织，也是中国潜水运动协会最早认可的国际潜水组织之一。黄瑛表示，此次比赛，她基本靠平时在泳池训练中打下的基础。赛前一周参加热身赛时，下潜51米完成得比较轻松顺利，也加强了她的挑战新深度的信心。

黄瑛自幼喜欢玩水，对自由潜、桨板、皮划艇、冲浪、陆地冲浪滑板等项目均有涉及，从小带女儿周游世界，与自然和海洋互动。2005年，她开始学习水肺潜水，2013年带女儿去帕劳旅游时第一次了解到自由潜，就此“种草”了这项运动并在2016年开始正式学习。2019年4月，在没有经过正规

训练的情况下，黄瑛偶然去成都并第一次参加了自由潜泳比赛，没想到竟拿到了各项目 and 总分的第一名，动态双蹼也在AIDA官网排到了中国女子第一。

作为一名云南自由潜爱好者，黄瑛认为潜水项目在全国发展迅猛，而昆明作为国内外知名的休闲旅游城市，拥有平均水深达95米的抚仙湖和后K25之类条件优越的潜水馆，为省内外自由潜爱好者提供了更便利的条件，有着很大的发展空间。同时，高原环境有助于提升自由潜水员的携氧能力、心肺能力和抗乳酸能力，一旦去到平原，可能会有更好的运动表现。

而作为一名国际、国家多体系的自由潜教练，黄瑛希望通过专业活泼的教学，让更多爱好者安全愉快地参与这项运动。无论是喜欢拍照、想去大海遨游，还是想精进技术，她都可以量身定制适合的教学和训练，让大家在能力提升的同时，真正喜欢和体会到这项运动的乐趣。

作为国家美人鱼赛事的安全技术官以及中国首批自由潜赛事安全员，黄瑛对于自由潜的风险和安全尤为重视，希望有机会组织专业的自由潜安全员或运动员进行专业培训，一起推动这项运动在昆明的安全发展。

接下来，她将参与8月份在成都举办的世界运动会，这也是自由潜水项目首次成为正式比赛项目。黄瑛会作为国派赛事安全员，亲眼见证这次历史性的比赛，为世界顶级自由潜运动员们保驾护航。

※采访实录

黄瑛：永远不要一个人独潜

记者：恒重双蹼(CNF)被公认为自由潜中最难的项目，下潜到54米时，身体和心理的感受是怎样的？

黄瑛：其实下潜的整个过程都比较舒适，七八组动作后就开始自由落体，后半段都在专注做耳压平衡以及保持自由落体的姿态和速度。无蹼项目难在返程，在体能和心理上都是很大挑战。不过在触底的一瞬间，我就知道自己肯定能完成这一潜。虽然返程时感到有点累，但一直保持节奏和放松，避免乳酸堆积造成的影响。

记者：打破Master1组世界纪录后，现场反应如何？裁判和其他选手对你的表现有何评价？

黄瑛：所有裁判、安全员和在场的运动员都会泼水祝贺，英国老将Helena也第一时间过来祝贺我，竞争对手之间的惺惺相惜更让我开心和感动。

记者：你还在恒重双蹼(CWTB)、恒重有蹼(CWT)和攀绳下潜(FIM)创造了CMAS Master1组的中国纪录。这些项目中，哪个对你来说挑战最大？为什么？

黄瑛：目前，国内在这3个项目同组别中还没有竞争压力，因此我预报深度时相对比较保守，心态也比较放松，基本都是轻松完成。

记者：这次比赛的备战周期有多长？训练计划是如何制定的？

黄瑛：一般自由潜深度运动员备赛都需要两三个月，我此次备赛比较仓促，又是4个项目都参加，所以在规划训练时基本集中在解决耳压平衡上，其他技术和体能方面主要依赖平时的基本功。首先在昆明的潜水馆进行了两周的小深度(最深24米)模拟训练，着重耳压平衡和自由落体，去到薄荷岛后用了半个月10次深度训练，实践和推进各项目的深度。这么短的时间，能推进到六七十米，我其实已经很满意了，给今后留点空间也挺好。

记者：在技术和心理层面，你做了哪些针对性调整？

黄瑛：在整个备赛和比赛期间，我几乎没做任何体能训练，比赛和训练期间也很注意休息，我的策略是把所有的精力都投入每一潜当中。心理因素在自由潜比赛中占很重要的分量，平和和专注是我能够顺利完赛的心理支柱。一方面是对自己比较有信心，通过对训练数据和技术的科学分析，对自己的能力会有比较客观深入的了解，预报成绩也都控制在自己能力范围内；另一方面，我之前做过赛事裁判和安全员，所以对比赛氛围、规则和流程非常熟悉，即便是孤身赴赛，也能保持内心的笃定和稳定的心态。

记者：你接触、学习自由潜的过程是怎

样的？

黄瑛：我从小就喜欢玩水，2005年开始学习水肺潜水。2013年带女儿去帕劳时，第一次了解到自由潜，就“种草”了，2016年终于找到机会去泰国涛岛正式学习自由潜，第二年在巴厘岛训练一个月后下到了40米。虽然已经达到教练水平，但因为觉得自己不懂的东西还很多，于是在2018年和2019年底，我又去菲律宾薄荷岛重新学习了抹茶和Aida两个体系，拜了很多师傅，交了很多有共同爱好的朋友。其间，我有空会去做助教，参加一些俱乐部的训练活动，带女儿去世界各个岛屿休闲潜水，积累了不少经验。当时的初衷就是因为喜欢，想多了解和学习，让自己能更愉快更安全地玩耍。

2019年4月，我到成都第一次参加自由潜泳池比赛，因为比赛氛围特别好，也交了很多朋友，于是便又考了裁判证，希望有更多机会参与这项运动。这几年，我自己比赛并不多，更多是做赛事裁判、安全员，也经常给喜欢训练的朋友当安全员和buddy(伴护)，借以积累经验、保持状态。

随着经验和能力的积累，2000年我考了抹茶/Aida双系统教练证，开始自由潜教学，希望把这些年积累的经验与大家分享，让更多爱好者在安全的前提下，真正了解和喜欢这项运动，享受水中自在的快乐。

记者：你对昆明的自由潜运动员有什么建议？

黄瑛：不论是参赛选手还是普通爱好者，都建议大家学会正确评估风险、了解自己的能力和自己，不要太过于追求数字，而是更多关注自己的感受，更安全舒适地参与这项优雅的运动。

记者：这次比赛后，你是否有新的目标？比如挑战更深的下潜或尝试其他赛事？

黄瑛：我其实对深度并没有太多追求，有时间就会多训练，提高自己的技术和能力，享受每次下潜。是否作为运动员参赛或下到更深，我是抱着顺其自然的态度，暂时还没有具体的计划。

记者：你对想尝试自由潜的初学者有什么建议？对昆明自由潜运动的未来发展有什么期待？

黄瑛：历年的自由潜事故，大部分都发生在休闲自由潜的时候，在正规比赛当中，因为有严格的安全规定和专业团队，反而会更有保障。对于初学者，不论抱着什么样的学习目的，学习之前尽量多方面了解这项运动，包括教练和机构的资质；学习过程中不要太追求深度和数字，要重视安全有关的知识，循序渐进，学会感受自己，真正享受每一次下潜。最重要的是，永远不要一个人独潜。对于自由潜水员来说，昆明不失为一个适合训练和体验的好地方，发展休闲自由潜的空间很大。

本版稿件 据掌上春城