

# 执教就像拼图

## ——专访中国游泳队教练迈克尔·波尔

新华社记者 高萌 周欣 李嘉



3月20日，彭旭玮在2025年全国春季游泳锦标赛女子200米仰泳决赛中夺得冠军。新华社记者 雒圆 摄

2025年全国春季游泳锦标赛期间，一位戴着眼镜的外国教练在场馆内四处走动，赛前训练时，他和助理教练总是站在泳池边认真观察运动员们，没有太多交流。

他是来自澳大利亚的金牌教练迈克尔·波尔，男子仰泳明星拉尔金，女子仰泳天才西博姆，女子仰泳多项世界纪录保持者、奥运冠军凯莉·麦基翁，东京奥运会4金3铜得主埃玛·麦基恩等人都是他的门下弟子，他还曾短期执教过濑户大也、朴泰桓、池江璃花子等亚洲知名选手。

2024年，执教生涯已达37年的他表示在巴黎奥运会后就退休，没想到他还是选择来到中国续写人生新篇章——“如果不享受当教练，我早就不做了。”

目前，已经在中国工作了近10周的波尔逐渐适应了环境、气候、文化差异和语言障碍，同时在逐步了解他的13名中国新弟子，包括覃海洋、孙佳俊、王浩宇、彭旭玮等4位巴黎奥运选手和9位年轻选手。

在接受记者专访时，波尔这样解读自己的执教哲学：“我就像是在解谜，每个运动员都是不同的拼图，我想让我的每一名运动员都取得进步。”



3月20日，冠军覃海洋（中）、亚军孙佳俊（左）和季军董志豪在2025年全国春季游泳锦标赛男子100米蛙泳项目颁奖仪式上合影。新华社记者 雒圆 摄

### 执教，是艺术与科学的结合

波尔认为，执教是艺术与科学的结合。

“艺术”在于沟通。教练能够让运动员持续去做他们有时不愿做的事。波尔指出，教练员并不是在和博士生沟通，要用平实的语言精确表达，让运动员理解教练的意图。“每位运动员都像是一把锁，我要做的事情就是拿着一串钥匙找到解锁的办法。”

他还比喻说，执教的过程就像是解谜拼图，有些选手是简单

的4块拼图，有些则是24块。“我在试图找到正确的方法去沟通和激励他们，让他们发挥出最好的水平。”

“科学”在于对运动科学的理解。波尔认为，当今运动科学在竞技体育中的重要性越来越显著，教练员不仅自己要具备一定的知识储备，懂得利用专家资源，还要帮助运动员们解读生理生化、训练方法、技术手段等方面的最前沿信息，帮助他们全面

提高。

波尔指出，中国拥有庞大的人口基数，青少年群众基础好，游泳项目的发展潜力巨大。“近些年来，潘展乐等中国选手的表现必将吸引和激励更多新人涌现。据我了解，中国的教练团队非常善于学习，体育科研设备基本齐全，但是还需要加强理论学术与游泳实践的精细化科研，读懂用好各种数据，帮助中国游泳更加强大。”

### 冠军选手的共同点：自驱力与坚韧

作为执教过诸多奥运冠军和世界冠军的世界顶级教练，波尔注重因材施教，也意识到了优秀选手的共同点——极强的自驱力与坚韧的意志力。

“当我要求他们达到某个水平时，他们做的远不止于此，他们拥有突破的欲望，这是世界级冠军选手们的一个共同点。此外，他们会在日常基础上持续不

断地去做，而不仅仅是一周一次或一个月一次。你每天都能看到他们在努力拼搏。这就是我眼中的冠军特质。”

“如果你想成为一名顶尖高手，就必须坚持不懈，必须始终如一做你该做的事情，有些事情不能打折扣……我欣赏刻苦训练的选手，持续进步才能赢得信任。”

“在我看来，中国运动员和我以前见过的许多优秀运动员一样，善于倾听，努力执行我的所有要求，我们的合作非常愉快，正在建立信任的过程中。这次比赛我组里有很多运动员创造了PB（个人最好成绩），我很满意但是并不满足，也有个别选手没能发挥出来，我需要找到原因和解决办法。”波尔说。

### 低谷与年龄不是问题，重要的是信念

在新的奥运周期里，2025年全国春季游泳锦标赛吸引了创历史新高的参赛人数，老将、中生代与新人相映生辉，小将们冲劲十足，年龄已超过25岁的覃海洋、张雨霏、柳雅欣等选手面临“高龄考验”。

对此，波尔表示：“年龄只是数字，一切皆有可能。”

波尔指出，美国名将菲尔普斯和瑞典名将舍斯特伦在30

多岁时还能夺得奥运金牌。“年龄不是问题。只要心态坚定，脚踏实地，专注当下，保持一定的比赛频率和节奏，一切皆有可能。”波尔说。

覃海洋在青岛参加100米蝶泳副项收获个人最佳成绩，100米和200米蛙泳成绩较去年有大幅回升。覃海洋说：“波尔教练很懂运动员在想什么，他有独特的方式让你放松和专注。他对我说得最多的话就是‘保持简

单’。这正是我现在最需要的——专注于过程，而不是被结果或压力束缚。”

波尔透露自己的目标并不高远，而是“一年一个台阶”。“我不想预测未来，只希望运动员每一年都稳步提高，今年有新加坡世锦赛和全运会，明年有亚运会，后有世锦赛，然后才是洛杉矶奥运会，希望到了那个时候我们能够大获全胜。”