

手到“覃”来，世界杯争蛙王

中国游泳队“吸金”又“吸睛”，下个月将登上更大舞台

在杭州亚运会的游泳赛场上，中国队每天都在上演“吸金狂潮”。其中，论起一人摘多金的能力来，同在崔登荣教练组的覃海洋和张雨霏实属领军人物。如果你也对这个以培养奥运冠军、世界冠军闻名的团队感兴趣的话，那就接着往下看。

本版撰稿 特派记者
章丽倩 发自杭州



世界杯挑战亚当·皮蒂

现在是亚运会的档期，为什么要在这时提前展望下个月的游泳世界杯呢？此处的关键词是“亚当·皮蒂”和“蛙王”对决。

在覃海洋于今年横空出世前，于过去七八年间，世界上公认的“蛙王”（指男子50米蛙泳和100米蛙泳）一直是英国名将亚当·皮蒂。又因为覃海洋在状态“起飞”后，尚未与亚当·皮蒂有过同场交手（后者受心理健康问题

影响，在今年3月后进入休赛状态），所以外界很自然地会期待“真·蛙王巅峰对决”。下个月的游泳世界杯是很有可能上演这场大戏的舞台。

目前，亚当·皮蒂保持着男子50米蛙泳和100米蛙泳两项世界纪录，分别创造于2017年和2019年。而在7月的福冈，覃海洋不仅成为了在同一届世锦赛中包揽蛙泳全部三个单项（50米蛙、100米蛙、200米蛙）金牌的历史第一人，还创造了男子200米蛙泳新的世界纪录。在彼此此项有所重合的情况下，两人间的巅峰对话自然令人期待。

在聊起这位比自己年长五岁的对手时，覃海洋既表达了敬意，也透露出了想要挑战的斗志。“他（亚当·皮蒂）是我们非常尊敬的一位运动员，不管是我还是其他选手，我相信他的纪录都是我们的目标。所以我会朝着他的方向去努力。”

此前，亚当·皮蒂已宣布将在下个月的三站游泳世界杯上复出，分别是10月上旬的柏林世界杯、中旬的雅典世界杯和下甸的布达佩斯世界杯。尽管中国游泳队尚未宣布对这三站比赛具体的参赛计划，但据记者了解，如后续无意外的话，确实可以期待起覃海洋和亚当·皮蒂的正面交锋了。

在这回亚运会的赛后采访中，覃海洋透露，自己下一个要去冲击的世界纪录是男子50米蛙泳。“我所有的重点都在蛙泳，可能在（巴黎）奥运会之后才有考虑兼项。蛙泳希望创造最好成绩，打破纪录，我有准备去冲击50米蛙泳的世界纪录。”目前，覃海洋在50米蛙泳项目中最快曾游出26秒20（亚洲纪录），而亚当·皮蒂所保持的世界纪录为25秒95。



原菲尔普斯的教练鲍勃·鲍曼（右）为覃海洋（白色上衣）鼓掌

爱要当面说出来，“崔Team”祝福恩师

被定于9月25日的“国际教练日”，它诞生的时间不久，如今才五周岁。当这个和体育紧密相关的节日与杭州亚运会相逢，很自然就来到了运动员们表达谢意和说出祝愿的时刻了。在赛后混合采访区里，透过记者的镜头，覃海洋想要“对话”的人自然就是崔登荣教练。

在加入被昵称为“崔Team”的这个教练组后，覃海洋的训练实效和参赛成绩都快速“起飞”。从3月的全国春季游泳锦标赛上破男子50米蛙泳亚洲纪录，到在7月的福冈世锦赛中创造男子200米蛙泳的世界纪录，覃海洋成了国际泳坛的新“蛙王”。在

此番重大突破的背后，他最想感谢的人就是崔登荣教练。“感谢崔导一直很用心地为运动员付出，不管是时间还是精力，基本上他所有的心血都（用）在我们身上。祝他身体健康，可以带我们带久一点。”

9月25日这天，覃海洋因为参赛所以将祝福的话在赛后混合采访区里说了出来，而对当日“轮休”的张雨霏来说，她就是既当面又在“朋友圈”里都给“崔老爹”说了“节日快乐”。

是的，在这个以培养奥运冠军、世界冠军闻名的教练组里，崔登荣的身份不仅是教练，同时也亦父亦友。对此，他的助教黄光裕深有体会且受

益良多，总结一下便是四个字——严管厚爱。“在爱护队员上，纵容和讨好不是爱队员的表现……而是要把队员当做自己的朋友、当做亲人去关心，去融入他们的世界，以身作则去引导他们，让他们在运动队里既能感受到温暖，也能融入集体去温暖他人。”

崔登荣在教练岗位上已坚守了30余年，其中，常年远离家乡上海，赴国家队执教的时间长达十余载，他先后培养出陆滢、张雨霏、覃海洋等一批世界级名将。

自制“鸡汤”，教练最省心

鱼与熊掌，可兼得否？在竞技体育的蛙泳赛道上，100米和200米便是那“鱼与熊掌”。作为过来人，雅典和北京两届奥运会的男子100米、200米蛙泳双料冠军北岛康介分享过其中的不易，如今，迎向挑战的接力棒传到了覃海洋的手中。

在记者之前与崔登荣教练的交流中，他表示这确实是一个充满挑战的课题，也是团队在努力钻研的方向。当记者进一步请教是否已摸到“门槛”时，他回应说：“正在努力，不过找到也不能说啊。”

7月福冈世锦赛时，有摄影师拍下了这样一张照片，参加完颁奖仪式的覃海洋在泳池边与崔登荣拥抱在了一起，而就在他们身旁，曾带出过菲尔普斯的世界泳坛顶级教练鲍勃·鲍曼注视他俩，并送上了掌声。而就在近日，日本体育月刊《游泳杂志》以特辑的形式，从游泳技术、运动生理学和人物形象等方面对覃海洋进行全面分析。

如今的覃海洋，已成为被不少国际同行观察和分析的对象。那么，他会否遇上另一个运动员的老课题心理

调适问题呢？对此，向来擅长为队员们准备“心灵鸡汤”的崔登荣教练透露，在这方面覃海洋可是一位让他省心的选手。“他自带‘鸡汤’，会在心里面给自己鼓励。”

一方面，竞技体育的赛道上，通行着不进则退的法则；另一方面，运动员想要在成绩上有长足进步，从来都不是一人之功。所以，不断增强团队的实力就成了一条可靠的向上通道。从这一点来说，覃海洋无疑是幸运的，因为他所在的崔登荣教练组正是这样的一支团队。

目前，在水上和陆上训练、科研助力支持、营养和医疗保障等方面，他们正处于团队齐心状态，并且得到了来自国家队和其他有关方面的全力支持。

好身材也是夺冠秘诀

“八卦”一下更欢乐。在游泳赛场上，人们既关注成绩和奖牌，也津津乐道于中国游泳“模特队”所带来的视觉冲击。这不，在微博热搜上就出现了“这身材谁看了不迷糊”的词条。说养眼也好，提羡慕也罢，八卦完之后还是来分享点有技术含量的吧，运动员不仅是好身材，更是——他们在赛场上争锋的硬实力。

早在东京奥运周期，当体能达标的要求被传达到各运动队时，崔登荣教练和他的队员们就是积极响应者之一。实际上，体能训练作为重头戏出现在这个教练组内，是较国家体育总局明示要求前更早便有的事。“我觉得对体能训练的重视和投入对专项成绩是很有帮助的。但是，练体能没有速成奇迹，起码我是速成不了，都得靠日积月累练起来。”在记者之前对张雨霏的专访中，她曾不止一次提到这点。

有鉴于男、女游泳运动员在着装上的不同，所以当覃海洋成为世界纪

录在手的新“蛙王”后，他那外行看了都知道充满力量的好身材，成为了一时之话题。据记者了解，“技术+体能”一直是崔登荣教学理念中的核心部分，而想把这占到半壁江山的体能真正练好，所需要的就不仅是大刀阔斧，还得下很多水磨功夫。

专业竞技中的体能指向了一个比较宽泛的概念，它既包括了力量和耐力，也直接关联到连续比赛能力和各方面的综合素质。总之，一名运动员在体能上的强弱，是会通过他或者她在所有运动上的表现整体地反映出来。

据了解，张雨霏、覃海洋以及他们的同组队友，他们每周的陆上体能训练课就安排了七次，其中又细分为基础力量训练（三次）、核心力量训练（两次）和下肢稳定性与爆发力训练（两次）。另外，每堂水上训练课前都会安排30分钟以上的陆上热身激活练习，并且用以激活的形式还常换常新，如瑜伽、舞蹈、田径等元素都被安排了进去。

