

在游泳项目奥运A标多有提升的情况下，中国游泳队在巴黎奥运会上的夺金点和奖牌点却变多了，这当然是一则鼓舞人心的消息。而此次的全国游泳冠军赛就为大家带来了更多的奥运风向。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

巴黎门槛高 泳军更闪耀

在游泳项目奥运A标多有提升的情况下，中国游泳队在巴黎奥运会上的夺金点和奖牌点却变多了，这当然是一则鼓舞人心的消息。而此次的全国游泳冠军赛，则是让更多观众对张雨霏在去年杭州亚运会上那番“我们全面崛起了”的预测，有了更切实的觉。

除了时隔八年再战奥运的叶诗文外，“蝶后”张雨霏、“蛙王”覃海洋、男子100米自由泳世界纪录保持者潘展乐、近七年内首位在女子100米蛙泳中游入1分04秒40大关的选手唐钱婷、继续保持竞争力的汪顺……尽管中国游泳队的奥运会正式名单还有待官宣，但如今可见的阵容，其看点已超东京奥运周期。还记得张雨霏在杭州亚运会时的“剧透”吗？“现在我们全面崛起了，现在展望巴黎或洛杉矶都是可以的，希望中国游泳能早日打破美澳垄断。”

本次赛事，覃海洋虽还处于重拾参赛感觉的恢复状态，但赛场统治力依旧。同时，他还直言对巴黎奥运会很有信心。“这是对近半年没有参加比赛的一次恢复，也是对接下来训练中一些问题的排查。主要是让自己恢复，因为去年参赛非常频繁，所以在冬训阶段主要是恢复自己的身体机能。”覃海洋表示，自己下一阶段的奥运备战将参照去年世锦赛前的模式。“现在我还是非常有信心的，对接下来的训练，以及对巴黎（奥运会）的比赛结果都非常有信心。”

凭借在上周日女子100米蛙泳决赛中游出的1分04秒39，唐钱婷一下子成了中国游泳队新的奥运夺金点所在。“原本我是冲着领奖台去的，现在我可能要向巴黎奥运会的最高领奖台发起冲击了。”她不仅在两天时间里两度改写该项目的亚洲纪录，而且还成为自2017年游泳世锦赛落幕后至今，世界上第一位游进1分04秒40大关的女子100米蛙泳选手。“能连续打破亚洲纪录非常惊喜和意外，赛前自己也不知道能游多少，教练没有告诉我，想让我放平心态。这个成绩也是我离世界纪录最近的一次。”女子100米蛙泳的现世界纪录，是美国选手莉莉·金在2017年创造的1分04秒13。

在男子100米自由泳项目中闯进47秒大关，这也渐渐成为潘展乐的常规操作。从过去七个月来看，他已三次游出“46秒+”的高水平发挥，也正是在一次次的温故知新中，男子100米自由泳成了中国游泳队明确的巴黎争夺项目。“我希望能把夺冠变成习惯，但这需要非常强大的实力，才能获得看似轻松夺冠的成绩，这方面我还要继续努力。”

具体来看，除男子400米自由泳、1500米自由泳、200米仰泳的奥运A标，女子400米自由泳、200米仰泳、100米蝶泳、200米蝶泳、400米个人混合泳的A标与东京奥运会的达标成绩持平外，巴黎奥运会上其他游泳单项的A标、B标均有不同程度的提高。

副项达A标 叶诗文与奥运重逢

伦敦的风吹向巴黎



“因为赛前身体出了问题，我以为伦敦的风或许吹不到巴黎了。但正因为有你们的支持和爱，才让我从400混的打击中解脱出来，也给了我一个拼下去的理由，今天在现场深刻体会到了爱的能量，真的足以使人强大！也正因为有你们的救赎，才使我能够拿到巴黎的入场券，真的很想很想和大家说声感谢！同时也要说声抱歉，因为目前身体恢复的确实比较慢，为了早日康复，能更好的备战奥运，还是决定退出明天200混的比赛，在此对已经买票，希望看到我的泳迷说声抱歉！大家也不用担心我的身体哦，我会好好调整的，我们最后一天接力赛场见！”

——叶诗文

横空出世的少年天才和坚韧感人的老将传奇，在竞技体育领域，能将这两种底色融于一身的运动员并不多。28岁的叶诗文，当这位伦敦奥运会冠军将巴黎奥运会的参赛资格终于攥进手里时，她既想感谢那个咬牙撑住了的自己，也想感谢团队、亲友和多年来一直坚持陪伴着她的泳迷朋友。

根据国家体育总局游泳中心的奥运选拔办法，正在深圳举行的2024年全国游泳冠军赛，它是中国游泳队奥运选拔的最后一站。此次，叶诗文原本是将冲击奥运资格的希望主要放在多年主项的个人混合泳上，结果却在相对副项的女子200米蛙泳中达到奥运A标，喜获奥运资格。

如此一来，早在2012年伦敦便已荣获奥运两金并将世界纪录、奥运纪录揽入怀的叶诗文，她此次不仅是补上了无缘东京奥运会的遗憾，也终于让伦敦的风吹向了巴黎。

在获得巴黎奥运资格的几小时后，叶诗文在社交平台上更新了一条消息，宣布出于对自己身体状况的考虑，将退出本次全国游泳冠军赛女子200米个人混合泳项目的角逐。尽管这一决定意味着，她在巴黎奥运会上大概率只能参加女子200米蛙泳一个单项，但其内心却有着一切从实际出发的坦然。

“要说声抱歉，因为目前身体恢复得确实比较慢，为了早日康复，能更好地备战奥运，还是决定退出200混的比赛。在此对已经买票、希望看到我的泳迷说声抱歉！”女子个人混合泳的奥运设项就两个，分别是200米和400米，在2012年伦敦奥运会时，叶诗文的两金正出自这两项。不过，出于对自己近期健康和竞技状态的考虑，她还是果断地有所取舍。

作为已经历过两度隐退和两度复出的奥运冠军，作为“开局就赢得了一切”而后再“在漫长的时间里学会输”的传奇选手，叶诗文那透彻的心境早已成为体坛佳话。

横空出世的少年天才 坚韧感人的老将传奇

“其实400混完后对自己打击还挺大的，我一度已经和教练、团队商量要退赛了，但看到那么多泳迷来支持自己，才让我有了坚持下去的决心。”女子400米个人混合泳不仅是叶诗文曾奥运摘金的项目，也是她冲击巴黎奥运名额的主项。然而，在赛前一个月身体出现状况，赛前两天又确诊甲亢的情况下，她爆冷止步于此次全国游泳冠军赛女子400米个人混合泳的预赛。

东京奥运周期，叶诗文曾非常遗憾地与奥运名额失之交臂，最接近的那一次，她距离奥运A标仅0.01秒之差

（2021年全国游泳冠军赛女子200米个人混合泳决赛）。真的差一点儿，状态不佳的叶诗文以为自己这回要重蹈覆辙了。“我一度觉得今年的奥运会会不会像东京（周期）一样，当时也是陷入了很深的自我怀疑……每场比赛比完之后，身体都会出现很多反应，对我的心理也是一个折磨，需要用意志力和坚持下去的精神对抗这些不良的反应。”

结果，却是向来被视为副项、练起来没什么心理压力和成绩包袱的女子200米蛙泳项目，为叶诗文带来了惊喜。在全国游泳冠军赛该项目决赛中，她以2分22秒55夺冠，达到了奥

运A标（女子200米蛙泳的奥运A标为2分23秒91）。就2024年该项目的成绩排行榜来说，叶诗文的2分22秒55可排在世界第七，本赛季仅有两人游出过比这更快的表现，她们分别是美国选手凯特·道格拉斯和荷兰运动员泰斯·斯豪滕。

其实，这个决赛成绩并非叶诗文在女子200米蛙泳上的最佳发挥，根据世界泳联的官方数据，她在去年5月的全国游泳春季锦标赛上游出过2分22秒44。

叶诗文曾说，比夺冠更难的事情是战胜自己的心魔。“如果遇到困难，我都没有去拼一拼，没有去跟它较一较劲就放弃了，那我好像也不配成为一名很顶尖的运动员。”近一个月里身体状态的起伏虽让叶诗文再遇不小的挑战，但在披荆斩棘后，她还是得到了想要的结果。巴黎奥运会，一切更可期。

地再登领奖台，收获了两枚银牌。此时，她的心境已然大不相同。“我的心态特别放松，也是一种放下，没有再让输赢把自己给绑住了。”

2021年，在因些微差距无缘东京奥运名额后，叶诗文还是坚持比完了当年的全运会，此后便回到校园继续学业。“重新回到学校后，我一天都没有下水，一堂课都没有练，持续了整整一年的时间。但突然有一天，我的启蒙教练给我发消息说，杭州亚运会就在家门口（举办），你真的不考虑一下吗？”2022年10月，在距离杭州亚运会开幕不足一年的时候，叶诗文二度复出。

再度回归泳池后，叶诗文感慨：“竞技体育的魅力在于勇敢拼搏的同时，也要坦然接受可能会失败的结果。”带着这份从容，她不仅如愿赶上了杭州亚运会，还在女子200米蛙泳决赛中勇夺金牌。如今，在奥运资格到手后，叶诗文距离梦想的舞台则是更近了。

两度隐退两度复出 练就一颗透彻的心

2012年伦敦奥运会，时年16岁的叶诗文以2分07秒57的成绩获女子200米个人混合泳金牌，并打破奥运会纪录；以4分28秒43的成绩获女子400米个人混合泳金牌，并打破世界纪录。她达成“奥运金牌大满贯”时的年岁，比美国游泳名将菲尔普斯实现这一成就时的年纪还要小3岁。但从2013年游泳世锦赛个人奖牌入账开始，叶诗文就陷入了内因与外因的夹击中。

一方面，匈牙利名将霍布斯状态起飞，开启了一个时代，竞争更加激烈；另一方面，叶诗文则是受心境所困，“我拿过所有赛事的冠军，就觉得每场比赛都必须得赢。”

2017年9月，叶诗文接受了教练

和家人的建议，停下系统训练，正式步入清华大学法学院。当时她的状态，说是“逃离泳池”也不为过。“我那个时候非常崩溃，因为每一天的训练不管我怎么努力，用什么方法都游不快，我开始恐惧比赛，恐惧混合泳。”此后一年很纯粹的校园时光，在极大程度上让叶诗文有了重新认识自己的机会。

2018年雅加达亚运会，叶诗文在大学寝室里看着昔日的队友们争金夺银，过去一年的潜移默化思考在这一刻引发质变。“我想明白了问题所在，愿意去面对和接纳自己。我觉得如果不去做（回到泳池）可能会留下一辈子的遗憾。”

2019年游泳世锦赛，叶诗文久违