

短池游泳世锦赛在阿布扎比启幕

张雨霏 让才华追得上梦想

在因疫情而延期一年后，第15届国际泳联短池游泳世锦赛终于在阿布扎比启幕了。作为东京奥运会后中国游泳国家队参加的第一项国际大赛，我国运动员此次的表现可圈可点。在已经比完的项目中，张雨霏在女子200米蝶泳中夺冠，李冰洁在女子800米自由泳中折桂，而中国香港选手何诗蓓则在女子100米和200米自由泳中实现双冠。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

用努力为自己加速

在女子200米蝶泳的决赛场上，张雨霏的夺冠让人丝毫不会感到意外。同时从历史回顾来看的话，这也是中国选手在时隔24年后再次夺得这个项目的世界冠军。

“这属于意料之内，但是又不太高兴。本来想冲击一下世界纪录，如果以我参加东京奥运会的状态，应该很有可能，但奥运会后我休整了一段时间，所以对这个结果有点遗憾。”张雨霏在夺冠后说的这段话，让喜欢她的网友一边直呼“又凡尔赛了”，一边又在心里为她高兴。

其实，在连轴转地参加完东京奥运会和陕西全运会后，张雨霏真正得到的休息时间也仅仅是比奥运备战期间略多了一些。普通人理解中的放大假，在她这里并不存在，因为对仍有竞技目标的运动员来说，他们总是会被时间不断地追赶着。

一天不训练，没有人会知道；一周不训练，自己和身边的人也不容易有强烈的感觉；但如果连续一个月不训练，那之后就可能为这段偷闲吞下苦果。“光有梦想肯定是不够的，加上能力和才华也还是不够，必须得一直

不断地努力，才可以。”这是记者在之前采访张雨霏时聊到过的话题。所以，在经历短暂假期后，张雨霏其实是很快就回到了较高强度训练的状态中。

这次赴阿布扎比参赛，其实张雨霏还有了一些不一样的感觉。“各方面的环境比我们正常的游泳池要差不多。我出国这么多次，还是第一次有这种很外国的感觉。”“一个是很有风土人情，一个是因为这个游泳池是在歌剧院建造的。所以我第一次去挑战这种环境。”

除了张雨霏，李冰洁此次的表现也让人惊喜。在女子800米自由泳决赛中，她一路领先游出了8分02秒90，在夺冠同时也打破了赛会纪录。李冰洁在赛后表示，自己对比赛结果感到满意，同时这一成绩也刷新了她在该项上的个人最好表现。

本届短池游泳世锦赛原定于2020年12月举行，受疫情影响延期一年。这回有来自180多个国家和地区的上千名运动员参赛，而中国队此次共派出27名运动员，其中包括13名女运动员、14名男运动员。



“这属于意料之内，但是又不太高兴。本来想冲击一下世界纪录。”——张雨霏女子200米蝶泳夺冠后“凡尔赛”



短池游泳世锦赛与游泳世锦赛到底有什么不同

1. 仅有标准池一半长度

短池游泳池的长度为25米，仅为标准游泳池长度的一半。奥运会、游泳世锦赛等大赛使用的就是标准游泳池。与游泳世锦赛相比，短池游泳世锦赛也是两年举办一届，但在影响力上略逊一筹。另外，短池游泳世锦赛的办赛历史也较短，创办于1993年，而游泳世锦赛则发轫于1973年。

2. 覆盖项目较少

游泳世锦赛的覆盖面较广，目前已发展为游泳、花样游泳、跳水、水球、公开水域游泳、高台跳水六大项。此前，短池游泳世锦赛仅在游泳大项之下设置小项，不过在本届阿布扎比短池游泳世锦赛上，却是首次纳入了马拉松游泳、跳水表演赛和2022年游泳世锦赛高台跳水资格赛这些新内容。

3. 世界纪录更快

相同距离的比赛，在短池中进行时运动员的转身次数会大大增加。转身次数一多，蹬池壁借力的机会也就多了（尽管这也涉及到更多的动作和呼吸调整），并且在水中行进时的阻力会小于在水面上时。所以，在同距离同泳姿的情况下，短池的成绩总体略快于标准池的成绩。

4. 细节更多更费脑

虽说短池的成绩总体略快于标准池的成绩，但在短池中参赛却会有更多的细节要求。与标准池相比，短池对运动员在游行过程中的体力分配要求更高，对于出发和水中转身的细节要求也高于50米奥运泳道。

中国香港何诗蓓 兼项奇才已双冠

竞技体育的赛场上，往往只有冠军才会被人们牢记。而对东京奥运会女子自由泳“双银”得主、中国香港选手何诗蓓来说，正在举行的短池游泳世锦赛则是又给了她一个让世界看见何诗蓓的机会。

这次，何诗蓓闪光的舞台仍是在女子100米和200米的泳道上。

在女子200米自由泳决赛中，她游出1分50秒31，以0.12秒的优势打破瑞典名将萨拉·索斯特伦保持的世界纪录（1分50秒43），站上最高领奖台。这也是中国香港运动员历史上第一次获得短池世锦赛奖牌。而在之后的女子100米自由泳决赛中，何诗蓓又游出50秒98的成绩，在夺冠的同时也打破

了赛会纪录。“100米很短，比赛时没有什么期望，就是专注尽力地去游。在游出25米后我取得了领先，并最终如愿拿到冠军。”

已有双冠在手的何诗蓓，此后她还将参加女子400米自由泳的比赛。

24岁的何诗蓓拥有中国和爱尔兰的混血血统，她的游泳启蒙始于五岁，此后就开始跟亲姐姐何雅舒一起接受训练。至今，香港学生游泳赛事中的好些纪录都是由这对姐妹保持着。从12岁开始，何诗蓓就接连不断地刷新中国香港的女子纪录。

“她除了拥有很好的身体素质和手感外，性格中成熟的一面也对她的游泳生涯起到了帮助。”原中国香港游

泳队总教练陈耀海对这位弟子如此评价道。在青少年时期，何诗蓓最擅长的项目原本是50米自由泳，不过在经由一段时间的赴美特训后，她在100米和200米自由泳这两个并不容易兼顾的项目上仿佛有了“顿悟”。

陈教练还透露，从青少年时期开始，何诗蓓就是一个特别知道自己目标在哪里的人，她愿意持续付出，哪怕遇到挫折也不会有抱怨情绪。“而且她很好地平衡了训练和学习，在各项考试和升学中的表现都非常出色。”

在参加完今年的东京奥运会后，何诗蓓就已经把目标瞄向了2024年巴黎奥运会。



何诗蓓打破世界纪录夺冠

赛事正在“卷”起来 “全红婵们”添新意

与游泳世锦赛相比，赛事名称中多了两个字的短池游泳世锦赛一直处于下风位置——项目覆盖面较小和不能完全接轨奥运标准是它长久的痛。为了能长期健康地发展，短池游泳世锦赛也有了想要“内卷”起来的想法。这不，在阿布扎比举办的本届赛事就成了它努力转型路上的一个机会。

以全红婵为代表的中国跳水国家

队，这回他们为什么会出现在阿布扎比呢？要知道，短池游泳世锦赛与游泳世锦赛不同，它可不设跳水、花样游泳、水球等项目呀。原来，这是赛会正在努力给自己添新意、增亮点。

第一届短池游泳世锦赛举办于1993年，在本届之前，它仅仅覆盖游泳大项，即不像游泳世锦赛那般对跳水、花样游泳、水球、公开水域游泳、高台跳

水设项。而从本届开始，则是首次纳入了马拉松游泳、跳水表演赛和2022年游泳世锦赛高台跳水资格赛这些新内容。

中国跳水国家队此次赴阿布扎比，就是参加其中的跳水表演赛。本次办赛方将跳水表演赛与2022年游泳世锦赛高台跳水资格赛的场地合在了一起——即阿布扎比一片水深符合要求的海边。尽管是在同一片场地上“跳

海”，不过跳水表演赛是在3米跳板和10米跳台上进行，而高台跳水的跳台高度则是设在20米（女选手）和27米（男选手）。

阿布扎比当地时间今天，女子10米台奥运冠军全红婵、女子双人3米板奥运冠军王涵以及男选手李政、练俊杰将在阿布扎比海边的脚手架跳台上迎来第一次“跳海”挑战。



中国跳水队在海边跳台旁合影