

手到覃来,亚运包揽奥运争金



尽管亚当·皮蒂在男子100米蛙泳历史纪录上的一连串霸榜成绩都是以56秒、57秒开头,但实际上,此前曾在该项目中游进58秒大关的选手加起来总共不过两人,就是“蛙泳大魔王”亚当·皮蒂和荷兰名将阿尔诺·卡明佳。在此番正举行的全国游泳冠军赛上,破58秒大关的历史第三人终于出现,他就是——23岁的上海选手覃海洋。说起之后的计划,他表示最终目标是要去争取奥运会金牌。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

在近日举行的全国游泳冠军赛男子100米蛙泳决赛中,正处明显上升期的覃海洋以57秒93夺冠,大幅提升了原本由闫子贝保持的58秒63的亚洲纪录。同时,这也是今年世界泳坛男子100米蛙泳项目迄今排第一的好成绩。

破了亚洲纪录自然是好事,但在覃海洋和他的教练崔登荣的心里,这更像是必由之路上的途中风景。毕竟,他们真正的目标还在更远处。

这两天,崔登荣教练的手机里新添了一张截图,它就是实时更新的男子100米蛙泳历史十佳运动员榜单。在此次游出57秒93后,覃海洋的名字出现在了该榜单的第三席,排在他前面的两人分别是“蛙泳大魔王”亚当·皮蒂和荷兰名将阿尔诺·卡明佳。

这份新榜单与3月1日时的那版相比,变化不算大,覃海洋是唯一的新入局者,也是成绩“生产日期”被标注为2023年的新鲜独一份。

此前已带出过陆滢、张雨霏两位得意弟子的崔登荣教练,他并不会特别去记“自己到底带运动员破过多少

次亚洲纪录”。同样的,在覃海洋的心里,亚洲纪录也不应该是他的终点。

覃海洋在接受现场采访时透露,这回自己比赛前的身体状态并不处于最佳。“其实并不是特别好,在做准备活动的时候,我的头一直都有点痛。所以我相信自己有57秒5的实力。”

从3月中下旬的全国春季游泳锦标赛,到当下正举行的全国游泳冠军赛,覃海洋两破蛙泳亚洲纪录(男子50米蛙泳和100米蛙泳),并成为男子100米蛙泳历史上第三位游进58秒大关的选手。

今年7月的福州游泳世锦赛和9月开幕的杭州亚运会,都已进入覃海洋的“射程范围”。比如,他对亚运会的期待是把男子蛙泳的三枚金牌都拿到手。而对档期更靠近的世锦赛,尽管覃海洋没有提及,但在亚当·皮蒂早已明确因心理健康问题不会参赛的情况下,这显然也是他去争取世锦赛封王的大好机会。不过在覃海洋的心里,还有一个更醒目的靶心,那就是——2024巴黎奥运会。“未来我的最终目标是(此处停顿了一秒)……奥运会金牌。”覃海洋在此次男子100米蛙泳项目夺冠并打破亚洲纪录后透露道。

团队实力不断增强 花游员例带来新助力

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。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。

自去年加入崔教练的团队后,覃海洋的身形肉眼可见地壮实了许多。除了一直在不断打磨的水中技能外,力量上的明显提升也为覃海洋的进步提供了坚实助力。“水上肯定不能丢,但力量也非常关键,体重的话大概增加了10斤。”在本次参加全国游泳冠军赛前,覃海洋已能深蹲举起200公斤重量。

除了常规的游泳实训和力量训练外,从今年3月开始,覃海洋所在的教练组迎来了一股新助力——花样游泳世界冠军员例以教练组成员身份前来跨项相助。自从员例加入后,覃海洋和同组运动员的陆上训练强度可说是直线上升,对“波浪背肌”、超级腹肌

提升、牵拉激活、循环心肺等训练的有了新的、饱含汗水和身体酸痛的认识。另外在水上训练部分,尽管组内运动员们都是自小练起的童子功,但在提高水感方面,员例教练也为他们提供了一些新的思路。

对已经达到高水平的运动员来说,他们的提高不可能毕其功于一役,而是要点点滴滴地从各个细节中去“抠”成绩。出发、划水、转身、到岸、陆上训练、水上训练……运动员们只有把每个环节都打磨得高效可靠,才能在赛场上不留遗憾,惊艳众人。如今,崔登荣教练就正带领着他的团队,希望能让覃海洋游向更高处。

据记者了解,目前覃海洋在训练时不分主项和副项,在100米蛙泳和200米蛙泳这两个奥运项目上处于齐头并进的状态。另外,由于世锦赛和亚运会设项50米蛙泳,所以他在这个短距离项目上也同时兼顾。“现在就是一步一个脚印,朝着目标慢慢去努力。”崔登荣教练向记者分享道。

中国混合泳接力,仿佛已见春日景

在蛙泳赛道上令人惊艳的覃海洋,在仰泳项目中回归仍独秀的徐嘉余,在自由泳中一鸣惊人的小将潘展乐,在蝶泳赛道上则有王长浩的接棒——以上种种都会让关注者忍不住畅想,属于中国混合泳接力的下一个春天将如何盛放。

中国泳军在混合泳接力上是创造过荣耀时刻的:徐嘉余、闫子贝、张雨霏、杨浚瑄曾联手打破过男女4×100米混合泳接力世界纪录。如今,在一番更替与洗牌后,中国泳军不仅在该项目上有望再迎好势头,在男子4×100米混合泳接力上也多了可作为的空间。

在去年6月举行的布达佩斯游泳世锦赛上,汪顺、覃海洋、王长浩、潘展乐代表中国队参加了男子4×100米混合泳接力项目的决赛,最后取得第八名。近一年后,再拿中国在这四个泳姿上的领军人物的成绩做对比,仅以数据做推论的话,他们其实是有了去一争世锦赛领奖台位置的机会。在去年布达佩斯世锦赛上获男子4×

100米混合泳接力季军的队伍,它的完赛成绩是3分31秒31。

再过两个月,福州游泳世锦赛就将开幕。本次全国游泳冠军赛,运动员们都是代表各地方队参赛,所以,如果想要看到中国队最新版男子4×100米混合泳接力的阵容,确实也要再等一等了。而说到亚运会的话,在上届举办的雅加达亚运会上,中国队是以破赛会纪录的成绩力压日本队,夺得了男子4×100米混合泳接力的冠军。

赛前10天复训摘金 唐钱婷憧憬世锦赛领奖台

当覃海洋以新蛙王的姿态横扫赛场时,另一位上海运动员唐钱婷也让人惊喜地看到了她的复苏态势。

在这次全国游泳冠军赛女子50米蛙泳决赛中,唐钱婷以30秒88获得冠军,这是她继上赛季的30秒96之后,第二次超出31秒02的世锦赛A标。该项目的亚洲纪录正是由唐钱婷在去年世锦赛上创造的30秒10。

唐钱婷在现场接受采访时透露,此前一段时间她由于身体原因暂停了系统训练,直到此次赛前大约10天才

复训,“所以这次能游成这样,我觉得恢复成这样已经很不错了。”尽管50米蛙泳并不是奥运项目,但唐钱婷能在经历了一小段低潮期后以此作为再出发的起点,也是一个不错的新开始。

在谈到下一阶段的计划时,唐钱婷表示福州游泳世锦赛和杭州亚运会是自己肯定要去拼一下的赛场。“上届世锦赛我拿了个第四名,我心里还是挺想去拼一下前三名的。感觉自己还是有不足的地方,接下去肯定要继续努力。”



上海运动员唐钱婷摘得女子50米蛙泳金牌