

# KING 海洋

## 加冕“蛙王”

福冈游泳世锦赛，哪位运动员势头最劲？这个问题的中国版答案无疑是——覃海洋！从7月23日至昨晚，在短短三个比赛日里，这位上海选手已五枪五破亚洲纪录，并为中国男子蛙泳赢得了世锦赛历史首金（男子100米蛙泳）。而就在今晚，覃海洋还将以夺冠第一热门的好势头，在男子50米蛙泳决赛中去冲击自己的世锦赛第二金。

本版撰稿 本报记者 章丽倩



## 大半年前“从零出发”

外国主持人受发音习惯影响，大多会把覃海洋姓名的读音念作“king haiyang”。当这位24岁的运动员真的在泳池内展现出惊人统治力时，在英语中代表了“王”的“king”，此时便有了奇妙且恰到好处的呼应。

在三天时间里，覃海洋五枪五破亚洲纪录，在为中国男子蛙泳赢得世锦赛历史首金的同时，也开启了新的事业版图：火速成为2024年巴黎奥运会男子100米蛙泳项目的夺冠大热门。然而就在大半年前，如今在赛场上大放光彩的覃海洋，他才刚从一段长达约五年的瓶颈期中挣脱而出。

“大概是从2017年全运会后到2021年全运会，一直在认真训练，但没什么进步。”在男子200米蛙泳项目上，覃海洋的历史最好成绩还停留在2017年全运会时游出的2分07秒35，而他的50米和100米蛙泳成绩也是直到今年才迎来突破。所有运动员都会遭遇瓶颈挑战，但覃海洋的麻烦跟别人又有些不同，既不是身体方面练不上去，也并非迈不过心理的坎，“（因为）这两点都没有，就陷入到自我怀疑中，有点迷茫。”

2021年，覃海洋在全运会男子200米蛙泳项目中卫冕。虽然拿了金

牌，但他对2分09秒01的成绩谈不上满意，而在泳道之外，则还有一桩更重要的事正等着他。随着部队系统体育专业队伍的改制，一直将基地设在上海的海军游泳队已从历史舞台上退场，从小在这支队伍里训练、长大的覃海洋将何去何从？后来，在上海市体育局的促成下，他加入了崔登荣教练的团队。

崔登荣，他既是带出过奥运冠军张雨霏的国家队功勋教练，也是上海游泳队主教练。覃海洋的加入有些近水楼台的意思。

新团队，新环境，一切都还需要磨合和适应。去年6月的布达佩斯世锦赛，覃海洋并不意外地平平交卷，并且之后还由于感染新冠而歇了挺长一段时间，“休息了快两个月都没下水”。直到去年下半年，在北京的国家队训练基地里，他和崔登荣教练团队的配合才渐渐上轨。

根据覃海洋的事后回忆，正是在无法下水训练的那近两个月里，他有了从长期瓶颈中终于脱身而出的感觉。“从那之后就不太在意（瓶颈）了，想的不那么多了……当时重新开始训练，完全就是（从零出发）这么一个心态。”

## 五枪五破亚洲纪录

男子100米蛙泳 预赛 58秒26  
男子100米蛙泳 半决赛 57秒82  
男子100米蛙泳 决赛 57秒69  
夺得金牌

男子50米蛙泳 预赛 26秒34  
男子50米蛙泳 半决赛 26秒20

说明：覃海洋在今年5月全国冠军赛男子100米蛙泳中已游出过57秒93，打破原亚洲纪录（由闫子贝保持的58秒63）。不过，纪录的认证需要时间，在手续尚未完成的情况下，他在福冈世锦赛男子100米蛙泳预赛中游出的58秒26，也被认作是破亚洲纪录的成绩。

成就：

- 为中国男子蛙泳赢得世锦赛历史首金
- 男子100米蛙泳历史上，突破58秒大关的第三人

## 失利太多次后放下“打工心”

在本届世锦赛男子100米蛙泳夺金后，覃海洋于采访中回顾了去年“顿悟”前后自身的变化：放下“打工”心态，聚焦过程，找回享受训练和比赛的那份初心。

“以前出来比赛会包袱比较重，失败的比较多。去年世锦赛之后，自己也想通了，想回到最原本的样子来享受这项运动，尽力做好每个过程，不去纠结最终的成绩……如果做一个形容的话，可能以前对待游泳的心态或者态度更像是（对待）一份工作，现在的话就完全是享受这项运动，所以非常开心。”覃海洋分享道。

中国游泳不乏明星选手，但直到今年3月的全国春季游泳锦标赛前，覃海洋与明星选手的头衔都基本不沾边。由于之前长期默默无闻，所以，可能有人并不清楚他在东京奥运会上所遭遇的滑铁卢。东京奥运会是覃海洋参加的首届奥运会，在男子200米蛙泳预赛中，他以小组第一到边，却因被判犯规而失去参赛资格；在男子200米个人混合泳中，他也没能冲进半决赛。

类似的赛场失意，覃海洋还经历过不少，所以他才会在夺冠后兴奋地说：“输多了不想再输，这是一个开始，一直到巴黎（奥运会），希望能继续去创造这样的（好）成绩……相信祖国会为我自豪，相信我能做得更好，（我的目标是）追上世界纪录。”

“从那之后就不太在意（瓶颈）了，想的不那么多了……当时重新开始训练，完全就是（从零出发）这么一个心态。”

——覃海洋在无法下水训练的近两个月里，有了从长期瓶颈中终于脱身而出的感觉

此行福冈参赛，覃海洋和张雨霏在做陆上热身时，常会于面前放一台笔记本电脑，在远程辅导下让身体逐步激活。与他们视频连线的人是吴俐，曾经的奥运花游亚军，如今的游泳项目跨项教练。吴教练是为覃海洋和张雨霏添助力的人，也是崔登荣教练团队所倡导和坚持的科学训练中的一环。

很多人都好奇，加入崔登荣教练团队才一年多的覃海洋，他是如何突然“起飞”的，又是如何在一个之前更以培养蝶泳选手见长的教练团队内如

在双双取得世锦赛金牌开门红后，覃海洋和张雨霏都再次把意欲挑战世界纪录的念头大方讲了出来。在观众眼里，这可能是一种势头正盛信心足的表现，而在他俩的教练崔登荣看来，这却是自家团队氛围中的日常片段。

虽可套用模板说“不想当冠军的运动员不是好运动员”，但在金牌之外，成绩上的分毫必争和与各类纪录的较劲也有着非常纯粹的吸引力。崔登荣教练说：“心中必须要有目标。”既可以与自己相比也可以与对手或纪录相比的数据成绩，是他眼中的理想目标，也是总在被关注的对象。

在摘得男子100米蛙泳金牌后，

## 突破没有秘诀 就是紧扣科学训练

鱼得水的？

“（不同泳姿的）训练方式其实是相通的……主要就是通过科学训练。”覃海洋早就揭晓过答案。

如何训练才算够科学？这是一个可以用来写论文的大选题。比如，今年3月从花游跨项来到游泳的吴俐教练，她为队员们带来了更丰富有效的陆上训练和水感训练的方法。又比

如，在体能训练这部分，小肌肉群和大肌肉群的训练得分而治之，各有强化。总之，越是精妙之处就越是藏在细节中。

从5月的全国冠军赛到7月的福冈世锦赛，利用这当中的两个月，通过有针对性的备战，覃海洋其实又完成了一次升级。“训练量比之前多了大概四分之一”，随着训练能力的提高和训

练厚度的累加，他的体能储备更好了，持续作战能力更强了。

所以，倘若你惊讶于覃海洋在三天内五枪五破亚洲纪录炸裂且长续航的表现，那以上这段便是背后故事中的重要组成部分了。接下去，覃海洋还将参加本届世锦赛男子50米和200米蛙泳的角逐。

## 挂念世界纪录 “崔team”特色

覃海洋已把自己在该项目中的最好成绩提升至57秒69。男子100米蛙泳的世界纪录由奥运四金得主亚当·皮蒂所保持，56秒88。此番，后者是由于心理健康方面的考虑而缺席了本届世锦赛。未来，覃海洋和这位蛙泳大魔王终有一战。

与覃海洋此番的一枝独秀相比，女子100米蝶泳的赛场上仍是群芳争艳，只不过，这回终于是由张雨霏拿到了最后。赛后，这位奥运冠军兴奋地

说：“我的老对手麦克尼尔、胡恩克，因为我们在一起比了好多年，而我永远是被她俩压着的那一个，所以这一次我就很高兴自己能战胜她们……（我的状态）可能也就只有东京奥运会时的90%，但这次比赛我比较满意的就是，预赛、半决赛和决赛的每一枪、每一米都在我的预料之内。我知道自己是怎么游的，我相信我就是最好的！”

女子100米蝶泳的世界纪录是55秒48，由瑞典名将莎拉·舍斯特伦在

2016年里约奥运会创造。在张雨霏看来，玛格丽特·麦克尼尔、托丽·胡恩克、艾玛·麦基翁和她自己，都处在有望改写世界纪录的队列中。“我们需要的就是时机，需要天时地利人和。有特别好的时机，我们就可以去破掉这个纪录。”接下去，张雨霏在个人项目上还将参加女子50米蝶泳、200米蝶泳和50米自由泳的比赛。

向着更好的成绩和世界纪录，“崔team”还将继续努力！