



覃海洋

男子200米蛙泳世界纪录保持者,巴黎奥运会男子4×100米混合泳接力金牌得主,新奥运周期中国蛙泳仍旧实力在线的“男一号”……这些都是覃海洋身上的醒目标签。在上周六刚落幕的2025年全国游泳冠军赛上,他毫无悬念地包揽了男子蛙泳的三枚金牌,但赛后自评却并不满意。

欠缺在哪里,此后又有什么计划?待覃海洋完成此次冠军赛的全部比赛任务后,通过面对面的专访,记者从他那里听到了更多成绩背后的细节。

专题撰稿 特派记者 章丽倩 发自深圳

“半个”覃海洋 “三金”只是下限

相较于定档夏季的新加坡游泳世锦赛和11月份的粤港澳全运会,上周六落幕的全国游泳冠军赛更像是2025赛季的开胃小菜。覃海洋评估了一下自己的状态,想要应对好群雄云集的世锦赛,他觉得现阶段还差着些火候,“要是能恢复到自己最佳状态的六七成就够用。”目标六七成?那他这倒是凭着几分功力把冠军赛男子蛙泳的全部三枚金牌包揽下来的呢?

“我觉得今年以来恢复得还不到一半,自己这回冠军赛的表现只能算拿了一个及格分,真谈不上有什么发挥。”这

个答案在旁人听来可能有点儿“凡尔赛”,但覃海洋用很肯定的口吻告诉记者,他就是在实话实说。“这次比赛游出的成绩,基本就是我(现阶段)的下限。”此次冠军赛,覃海洋在男子50米蛙泳三轮中的成绩浮动于26秒54至26秒88之间,男子100米蛙泳的三轮成绩浮动于58秒61至59秒09之间,而在男子200米蛙泳中,真能当作参照的就是他在决赛中游出的2分07秒57。这些与覃海洋在过去两年正常状态下的发挥确有较明显落差。

问题出在了哪里?除了运动员在

参加完一届奥运会后总会经历的调整期外,还是得讲到那个竞技体育中老生常谈的话题——伤病。“都是一些老伤,从去年开始大概有一年了,现在我还是受到它们的影响。如果能恢复好或者再多恢复一点,那这次的参赛成绩应该会有一段大的提升空间。”

如今距离新加坡世锦赛开幕还有多少天,距离粤港澳全运会开幕又有多少天,覃海洋说他会一边把这些天数都记在心里,一边与团队积极配合,争取能更好地控伤和恢复。“我也期待能再一次在赛场上尽兴地游出去。”

独家专访

联手新教练,是从“忐忑”开始的——

“鲍尔心态很年轻、很可爱”

从2024年跨到2025年的这个冬天,围绕中国游泳队新聘请的外教,世界泳坛有过一段高度关注和议论纷纷的时期。原因无它,就是绝大部分人没有料到,闻名全球的顶级游泳教练迈克尔·鲍尔,他会将中国队选作自己新奥运周期的合作方。而之于覃海洋,他和鲍尔教练初识的时间点稍早于合作消息的官宣,那是一次透过网络的文字交流。

“第一次是在网上认识和交流,心里的感觉主要就是忐忑。我知道鲍尔教练的执教水平很高,也带出过许多位奥运冠军,但那些认知都是单一的、不立体的。”覃海洋回忆说,那日网上聊天时自己心里虽有些打鼓,但两人依照初次相识的基本流程按部就班,倒也没冷场。“除了基本情况介绍,我们就聊了一些对未来的想法和展望,还有就是对即将开始的合作都表示期待。”

等到覃海洋和鲍尔教练第一次面对面地站到一起时,那就是冬训开

始的时候。他们在位于北京的国家体育总局游泳训练馆内,开始了以2028年洛杉矶奥运会为目标的第一堂训练课。“在没真正见到鲍尔教练的时候,我觉得他可能是一个严肃、板正的人,但在真正相处了几个月后,专业方面没得说,而且他能跟不同年龄的人都玩到一起。一点都不古板,反倒是让人感觉心态很年轻,还有挺多可爱的地方。”

在2008年北京奥运会上赢得女子200米和400米个人混合泳金牌的斯蒂芬尼·赖斯,在东京奥运会上夺得女子50米和100米自由泳冠军的埃玛·麦基翁,在去年巴黎奥运会上摘得女子100米和200米仰泳金牌的凯莉·麦基翁——她们都是鲍尔执教生涯中的成功代表。

如今,这位在中国队内会被昵称为“鲍师傅”的外教,已与包括覃海洋、张雨霏、孙佳俊等在内的“国字号”队员们,开始了新奥运周期的乘风破浪。



认领“比赛型选手”——

“规划已做到2028年”

世界杯,紧跟着一个月之后又是年底的短池世锦赛,我都有不错的表现。”

在2023年和2024年,覃海洋各有过一段高强度参加国际赛事并取得佳绩的高光时段。

2023年7月至10月,从福州游泳世锦赛到杭州亚运会,再到三站世界杯,覃海洋比了50项次,包揽男子蛙泳全部单项金牌,共收获23金和两枚接力银牌。除了奖牌收获外,他还赢得了多项分量十足的头衔,不仅被评为杭州亚运会的MVP,还成为了第一位获评为游泳世界杯年度总冠军和世界泳联年度最佳男子游泳运动员的中国选手。去年10月至12月,覃海洋连续参加了三站世界杯和年末的布达佩斯短池游

泳世锦赛,在男子50米、100米蛙泳项目中多次创造新的短池亚洲纪录。

作为世界顶级游泳教练的鲍尔,他来到中国开启事业新版图其实有一个重要前提,就是奔着长期合作和打满洛杉矶奥运周期去的。所以,如今他为组内运动员制定的计划也是“直达洛杉矶”的长线计划。“鲍尔教练会有一个从整体出发的周期性安排,现在已经规划到2028年洛杉矶奥运会了。在这个时间跨度很长的计划里,他会再去一段一段地细分、调整和落实。”从冬训到现在,其实也才短短几个月的时间,覃海洋相信随着自己和鲍尔教练在磨合中日渐深入,他们会在训练中和赛场上产生新的火花。

周末常会自我“重置”,爱逛颐和园昆明湖——

“休憩时也喜欢待在水边”

一年中的大部分时间,覃海洋都会在位于北京的国家体育总局训练中心内度过。在每周基本只有一个休息天的情况下,他常会在周日给自己预留一个睡懒觉的时段,也常会在这一天例行“重置”。

“让自己的精神去放松一下,去做点平日不会做的事情,这样等到开始接下去新一周的时候,会更有利于投入到训练中。”覃海洋告诉记者,从2022年开始,也就是在巴黎奥运周期加入崔登荣教练组后,受组内氛围影响,他由原先“除了埋头练还是埋头练”的状态,渐渐转入到了“游泳是事业,但生活中也不应该只有游泳”。比如,大家之前可能看过他在国外参赛

时弹钢琴的视频,那就是他在近三年里开发出来的业余爱好。

说回到在北京训练的时光,覃海洋常会在天气情况还不错时利用休息天出门走走逛逛。跟训练中心相距20多公里的颐和园就是他挺喜欢去的一处地方,其中又偏好在园内的昆明湖畔散步休憩。“不在泳池里训练的时候,我也喜欢待在水边,比如湖边、海边都是我喜欢的地方。有时在昆明湖畔走一走,好像就能把情绪里不好的部分散掉。”

在冬训加入鲍尔教练组后,覃海洋也被新外教建议可以不定期地让自己“重置”。在这点上,两人是不谋而合了。



粉丝问题我们来提

Q: 新奥运周期,有些影迷觉得你变低调了,没有再把要大赛夺金或者冲击世界纪录的话放在嘴边了?

A: 此前讲出来是因为我确实能做到。现在不是说变低调了,是我觉得以自己现在的状态做不到,所以不说了。

Q: 在男子50米、100米和200米蛙泳项目,如果你下一次再能为大家带来惊喜,它们中哪个项目的可能性更大一点?

A: 等我身体状态好一点的话,这三个项目都会有不错的提升。