

昨天,新加坡世锦赛的游泳项目迎来第三个比赛日。就目前中国队在各泳姿赛道的表现来看,以覃海洋、唐钱婷领衔的中国蛙泳可说是最大的亮点所在。

冲破阴霾 “蛙王”归来

本版撰稿 本报记者 章丽倩

7月28日晚上,在男子100米蛙泳决赛中,覃海洋拿到了自己在本届新加坡游泳世锦赛上的第一枚金牌。同时,这也是中国游泳队开赛后的首金。“特别轻,有种掰开了(里面)是巧克力的感觉。”本届世锦赛奖牌主打环保,是用回收材料制成,所以明显轻于常规奖牌。说到巧克力,覃海洋在5月从亲友那里收到的生日礼物中有一份就是黑巧克力,特别之处不在于口感,而是包装上那句特别讨口彩的“越来越好”。

确实,在闯过了巴黎奥运会单项接连失手的阴霾以及陆陆续续的伤病考验后,此番新加坡赛场上的覃海洋,给人以“蛙王”正归来的感觉。

“感慨非常多,因为我也经历了比较长的一段艰难时期,现在终于感觉是回到正轨了,非常不容易。我也特别感谢两年来一直不断帮助我的人。”在男子100米蛙泳夺冠后,覃海洋有两段即时采访,一段很短,但在

短视频平台上有很好的传播度,就是显露霸气的“谢谢,拿下”,还有一段便是如上的感慨。

在50米的标准泳池中,覃海洋于男子100米蛙泳项目中的历史最好表现是57秒69,那是亚洲纪录,并且他在2023年曾两度游出57秒69。另外,覃海洋在世锦赛上的最高光表现也出现于2023年,那会儿他包揽了50米、100米和200米的男子蛙泳“全家桶”三金。不过,在2024年的巴黎奥运会上,覃海洋虽于接力项目中成为了奥运冠军,但单项上的接连失手还是对他造成了比较重的打击。再往后,伤病陆陆续续找上了门。直到两个月前记者对覃海洋进行专访时,他还在感慨状态恢复未达一半。

如今,在世锦赛这样的大场面上,转机终于出现了:虽然没有恢复到2023年时的全盛状态,但在展望前景时,覃海洋已找回了更多自信和期待。“现阶段是这样一个人身体状态,但未来我还有很大的空间继续提高。”

如今的中国蛙泳,男有领军人物覃海洋,而女运动员方面的代表自然就是唐钱婷。展望三年后的洛杉矶奥运会,正处当打之年的他俩都是被寄予厚望要去争金的队员。而就在昨晚,21岁却已是第四次参加游泳世锦赛的唐钱婷,她在女子100米蛙泳决赛中游出1分05秒64,获得铜牌。

新周期女蛙重洗牌 唐钱婷突围不容易

和去年巴黎奥运会时相比,如今新周期确实迎来了重新洗牌。在昨晚这场女子100米蛙泳决赛上,八位运动员中仅唐钱婷和以中立身份参赛的阿丽娜·兹穆什卡是去年巴黎决赛的老面孔。而在前天半决赛中就游出1分05秒49的美国选手凯特·道格拉斯,她的这一成绩在巴黎奥运会上已足够获得银牌。另外,昨晚拿到第一名的“边道奇迹创造者”、德国运动员安娜·埃伦特,她游出的1分05秒19不仅是自己的个人最好成绩,也是德国在该项目中的国家新纪录。

所以说,尽管唐钱婷是“实力+年轻”的代表,但在群雄环伺中想要突围而出,也确实很不容易。

之于唐钱婷,在2025年迄今已度过的这七个月里,她的训练状态其实是被分成了两个阶段。根据新出现的情况和新发现的问题来不断进行调整,这就是运动员和教练团队的日常。

第一个阶段,是从去年12月参加完短池世锦赛后回到上海开始冬训,一直持续到今年5月全国冠军赛之前。在第一阶段中,出于全运战略考虑,教练组把200米蛙泳也加入到她

的训练重点里,在50米和100米蛙泳方面,以有氧训练为主。就实际情况来看,在今年的前四个多月里,唐钱婷短距离速度方面的打磨没有像去年巴黎奥运会前那么强调。

第二个阶段,则是从唐钱婷参加完全国冠军赛到此次新加坡世锦赛前。在全国冠军赛上拿到50米、100米两枚蛙泳金牌后,唐钱婷给自己的表现只打了七分(满分10分)。“50米没有游进30秒”的这个情况,成了响起在她和教练耳畔的警钟。另一方面,在体重下降了三四公斤、身体素质更好、更有能量的情况下,她在出发后前20米的表现却没有以往好了。以上新发现的问题,都是唐钱婷及其教练团队在过去近两个月里的工作重点。

此番来到新加坡,作为“年轻的老将”的唐钱婷,她迎来了自己的第四届游泳世锦赛(不含短池世锦赛)。跟前两届一样,她在个人项目上的报项是50米和100米蛙泳。按照赛程,女子50米蛙泳的预赛和半决赛将于8月2日(本周六)举行,而决赛就放在本届世锦赛闭幕之日的8月3日(本周日)晚间进行。



独家揭秘

看齐福冈得一轮轮拼 看台上来了特殊观众

新加坡世锦赛上的覃海洋,能否复制其两年前的福冈世锦赛上包揽男子蛙泳三枚金牌的辉煌?在他以逆转之势赢得男子100米蛙泳决赛后,想必不少关注者和支持者都有了这样的期待。对此,覃海洋的回应是自己的状态还在调整中,要做的就是轮次接着一个轮次去拼。

“相比两年前,其实我现在的状态不算特别好,还在努力调整中。(跟之前一个阶段比)已经有了一个很大的进步,对今年的目标,我个人认为已经是完成了。之后(单项和接力)的话,我觉得不用过于紧张,不要着急,一点点放慢下来去把细节的方面做好。”此次新加坡世锦赛,覃海洋报名了男子蛙泳的全部三个单项(50米、100米和200米),并且之后还会有接力任务,

基本大部分比赛日都会登场。在北京时间昨晚结束的男子50米蛙泳半决赛中,覃海洋以26秒52排在第一,挺进决赛。

尽管南北半球季节相反,但对世界上大部分的游泳运动员来说,他们脑海中的大赛回忆还是会相对集中在每年的6月至8月,即北半球的夏季。比如在覃海洋14岁的时候,全国少儿游泳冠军赛就是当时他眼中的大赛,在2013年夏季的北京“水立方”里,他打破了自己所处年龄段的全国纪录。还有2017年天津全运会、2023年福冈游泳世锦赛等,这些记录了覃海洋重要突破的时刻,也都属于夏日记忆。

而在这回新加坡世锦赛的看台上,就来了两位与覃海洋分享着最亲

近的夏日记忆的特别观众——他们是覃海洋的父母。今年5月全国冠军赛在深圳举办时,覃爸爸和覃妈妈是自驾到了当地看比赛、为儿子加油,然后差不多就是在看完全国冠军赛后,他们马上做起了新加坡世锦赛观赛自由行的计划。

由于中国和新加坡之间目前已有免签政策,所以覃爸爸和覃妈妈这回在做行程时丝毫不费劲,唯一有点难度的是——世锦赛门票也太抢手了。跟不少运动员的父母一样,他们也属于是背后默默支持、参赛期间坚决不打扰型的家属,所以覃爸爸和覃妈妈目前只买到了部分目标场次的门票。不过,新加坡这回比赛场馆不大,场外大屏幕观赛区域的氛围倒是不错,所以他们也做好了场外加油的准备。

蛙泳这一金 补齐“鲍师傅”冠军拼图



去年巴黎奥运会结束后,彼时还没成为中国游泳队总教练的崔登荣就在默默地为一件事努力:想把世界顶级教头迈克尔·鲍尔请来国内执教。薪酬、训练条件、配套保障、执教时的话语权,这些都是鲍尔教练在接受一份新工作前需要评估的方面,但同时还有关键的一点——是否有理想的执教对象。后来的事大家应该都知道了,鲍尔加入中国游泳队,成了运动员们口中的“鲍师傅”,而覃海洋就是他组内最早确定的主力队员。

覃海洋和鲍尔教练,他们的长期目标毫无疑问是在2028年举办的洛杉矶奥运会,不过,从冬训到这回新加坡世锦赛,开启合作后第一场有含金量的国际胜仗如今已经打下来了。两天前,在覃海洋夺得本届世锦赛男子100米蛙泳金牌的那一刻,鲍尔教练执教生涯的冠军版图上属于蛙泳的那一块,终于被补全了。

在覃海洋摘金后,在新加坡水上运动中心的泳池边,崔登荣教练和鲍尔教练高兴地拥抱在了一起。之后,

崔教练还感慨地发了一条朋友圈信息,“鲍尔教练带出过蝶泳、仰泳、自由泳、混合泳的奥运冠军和世界冠军,现在也有了蛙泳世界冠军。”

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。如今洛杉矶奥运周期,覃海洋则成了这位世界顶级教头新的事业重心之一。

在鲍尔教练之前,覃海洋当然也接触过不少外方团队教练,但他们都不是自己的主带教练。所以在一开始的时候,覃海洋心里也会这段新的合作有些不确定。不过,在磨合了半年之后,曾经的忧虑已被渐渐培养起来的信任感所取代。“他们两位(崔登荣教练和鲍尔教练)在训练方式上我觉得是相似的,经过近半年来的配合,我们互相有了更多了解,我觉得非常不错。”覃海洋在赛后采访时分享道。