



# “中考”交卷，洛奥泳攀高峰

粤港澳全运会的游泳项目将在今天迎来最后一个比赛日。作为通往2028年洛杉矶奥运会路途上的重要一站，上海游泳队在这回的深圳大运中心游泳馆内也交上了自己的答卷。

特派记者 章丽倩 发自深圳



## ■新亮点 意外“双保险” 和汪顺身旁的他

本届全运会，还有两位上海游泳队运动员的表现也得到了认可，他们就是男子50米蛙泳冠军、男子100米蛙泳亚军郑英昊，以及在男子200米个人混合泳中以季军名次登上了领奖台的陈诺。

在覃海洋发生犯规失误的情况下，22岁的郑英昊为上海游泳队成功拿到了男子50米蛙泳这枚志在必得的金牌。同时，这名队员曾经的天才出道经历也开始为更多人所知。早在2019年青运会时，郑英昊就曾以一人揽四金的表现赢得业内关注，不过之后受到状态起伏的影响，在2021年举办的上一届全运会上，他没有拿到理想的成绩。不过如今，讲起中国男子蛙泳，除了覃海洋、闫子贝、孙家俊、董志豪这四个名字外，郑英昊也以黑马姿态“杀”了出来。

在与记者的采访聊天中，郑英昊透露目前他训练的侧重点放在了50米和100米蛙泳上，“200米是带着练，主要是为了保证100米后程的能力。确实，这次来之前没想到能拿这样的名次，主要还是运气好，而且具体成绩（指完赛用时）并不是很出色。跟海洋哥（覃海洋）、闫队（闫子贝）、佳俊哥（孙家俊）他们的最好成绩比，我还很有距离，要努力去靠拢。他们是我的榜样，要继续向他们学习。”

与接受采访时能说得头头是道的郑英昊相比，陈诺显得更加“内向”（内向）。陈诺出生于2005年，现年20岁，本届全运会是他参加的第二届全运会，但论起走入新闻发布会接受采访，这却是头一遭。

11月14日晚，陈诺作为男子200米个人混合泳的季军，与人气超高并在该项目中于国内一骑绝尘的汪顺一同出席发布会，结果，他就感受了一回什么叫“被点名发言却超级紧张”的滋味，回答完采访提问后还会深深吐出一口气。“这次成绩的话还比较正常，也取得了一个比较好的名次。我也非常珍惜每次跟顺哥（汪顺）比赛，然后……我还是以他为榜样，后面要继续努力。”一直以来，国内男子个人混合泳领域的汪顺都是独一档的领先存在，与他相比陈诺虽然才是一个新人，但受到偶像的鼓舞，陈诺也表示会继续尝试自己在个人混合泳领域的发展可能。



## 覃海洋 全运三连冠，状态仍是小满

有游出一个突破性好成绩的情况下，覃海洋觉得比较平静就是自己真实的反应。

“对我来说最重要的其实不是每一场比赛是否拿到金牌，而是每一场比赛可能需要在某个地方去更加进步一点，更加成长一点。不单是围绕成绩来说，还有面对比赛、面对生活的各个方面，我觉得这是最重要的。”覃海洋分享道。

在此次夺金的两个项目中，覃海洋100米蛙泳的成绩是58秒98，200米蛙泳的成绩是2分07秒69，与他的个人最佳成绩仍有距离。当然，运动员的竞技状态有起伏是再正常不过的事。“跟去年比已经进步了不少，

无论是心态还是一些理念都更加成熟了一点。所以我觉得这是一个好的开始。”

从上个冬训期开始，覃海洋加入了世界级外教迈克尔·鲍尔的教练组，开始了其在中国国家游泳队新奥运周期的备战。如今，覃海洋和鲍尔教练的磨合，按照他自己的说法“有60%”了，接下来“还有很多事情要去，还有很多点要去提高”，而余下所有的配合都需要在未来的32个月里去努力达成。洛杉矶奥运会将于2028年7月14日开幕，32个月正是倒计时的时候。

鲍尔教练在来到中国执教后，就开始了他的本土化适应。目前来

看，他是一位专业水平很高但同时愿意让运动员根据自身情况保持个人选择的、具有包容度的名教。据了解，从一加入鲍尔外教组开始，覃海洋基本就是组内最不依赖翻译的运动员，为了尽可能做到直接且顺畅地沟通，他一开始就“逼”着自己开口用英语跟鲍尔交流。而在挺过了一开始的适应阶段后，此番努力也有所成效。

粤港澳全运会是覃海洋以运动员身份参加的第三届全运会。从2017年在天津全运会时以新秀身份改写男子200米蛙泳当时的全国纪录，到如今公认的“蛙王”，他正用更多的时间和不断的努力去追逐目标。

这回出发到深圳前，覃海洋特意烫了头发，粤港澳地区格外讲究口彩和彩头，他这也算是有了参加大赛前的仪式感。当然更重要的是，覃海洋期待自己能在本届全运会上用更饱满的精神面貌，来跟广大的泳迷朋友见面。然而，意外还是发生了，男子50米蛙泳决赛出发时的那个犯规，让“蛙王”在本届全运会单项中的金牌收获从计划里的三枚降到了两枚（男子100米、200米蛙泳金牌）。

意外降临，计划有变，但这件事对覃海洋的影响还是有限的。“（犯规意外）很快就翻篇了，生活总要继续，对吧……这届全运会我觉得有波折，但最终还是挺圆满的。”游泳项目的大部分运动员，他们在夺冠后都会有一个或标志性或无意识的庆祝动作，然而在覃海洋这里，却往往无事发生。在看重成绩多过金牌的现阶段，在没

唐钱婷

## 健康“上下班”，主项稳定还破心结

深圳大运中心游泳馆，这是唐钱婷比较熟悉的一处场地。去年4月，也就是巴黎奥运会开幕前三个月，她在这里改写了女子100米蛙泳的亚洲纪录。不过，此次来到深圳参加全运会游泳项目的比赛，唐钱婷心里记挂的不仅仅是要好好发挥，对健康“上下班”的目标也认真贯彻。

今年5月来此参加全国冠军赛时，唐钱婷第一天就感冒了，结果多半时间都在带病参赛。“因为我本来就是容易生病的体质，所以这次特别留心。不管单项还是接力项目，健康了才能好好参赛。”而带教唐钱婷多年的尹万利教练也向记者透露，虽然在为全运会冲刺备战的最后两个月里练得比较辛苦，但现阶段唐钱婷的身体情况确实比较稳定。

除了要在接力项目中有担当，唐钱婷此行深圳最重要的当然还是得比好女子蛙泳的三个单项。11月15日晚，当年仅15岁的吕沁遥以刷新个人最好成绩的表现在全运会女子200米蛙泳决赛中夺冠时，获得银牌的唐钱婷由衷地笑了出来——既为这个小妹妹感到高兴，也欣喜于自己突破了心结。

50米、100米、200米三个女子蛙泳单项，前两个是唐钱婷的主项，放眼国际近年来都处于前列。此次，她在100米距离上已稳稳摘金，今晚还会参加50米蛙泳决赛。而200米蛙泳则是唐钱婷还需要去“够一够”才能具备足够国际竞争力的项目。不过，考虑到训练的兼顾性和身体的负荷能力，她的200米蛙泳训练有时会处于

背负压力、“走走停停”的状态，这回全运备战中也有类似情况，“更多时间和精力还是花在了50米和100米上。”

所以，此番虽在女子200米蛙泳决赛中不敌吕沁遥，但无论是对这个小妹妹还是对自己，唐钱婷都有新的感受。对吕沁遥，唐钱婷心怀祝福。“我觉得冠军就属于她（吕沁遥），祝福她，未来也很看好她，200米靠她了，她游得真好。”而讲到自己，唐钱婷也分享说有胜负之外的收获。“200米对我来说是一个挑战，以前可能会有一点抵触心理，但这次站上出发台的时候，可以说我已经有点爱上了，所以算是成功了。”

本场女子200米蛙泳决赛，唐钱婷获得亚军的成绩是2分24秒60，稍慢于她在2021年全运会上游出的该

项目个人最好成绩2分24秒26。

在本届全运会上，作为女子蛙泳运动员中最受关注的一位，唐钱婷已揽入一金一银，而她目标中的第二金便是今晚举行的女子50米蛙泳决赛。

21岁属于很青春的年纪，但唐钱婷却是一位十足意义上的年轻的大将。她已参加过两届奥运会（2021年东京、2024年巴黎），四届游泳世锦赛（2022年布达佩斯、2023年福冈、2024年多哈、2025年新加坡），三届短池游泳世锦赛（2021年阿布扎比、2022年墨尔本、2024年布达佩斯）。而在洛杉矶奥运周期里，唐钱婷表示她会以能担任的“年轻的大将”的标准来要求自己，带着冲击奥运金牌和挑战世界纪录的两大心愿，继续努力，继续上路。