

本报副刊部主编 | 第975期 |
2023年8月6日 星期日
首席编辑:吴南瑶
视觉设计:戚黎明
编辑邮箱:wup@xmwb.com.cn

星期天夜光杯



覃海洋妈妈有一本厚厚的笔记本,里面记录着这样一组神奇的日子:2008年7月19日,9岁的孩子,离家去了上海;2018年7月19日,19岁的覃海洋启程去了北京,同国家队汇合去征战雅加达亚运会;2021年7月19日,中国游泳队启程东京,这是覃海洋的第一次奥运之旅……

2023年7月,福冈游泳世锦赛,覃海洋成为历史上首位在一届世锦赛包揽蛙泳三金的选手,并打破200米蛙泳世界纪录。几天后,覃海洋又以同济大学学生的身份,出现在了成都大运会的赛场。

从5岁学游泳到24岁成为世界“新蛙王”,覃海洋的横空出世,让中国速度成为了新的世界速度。

1

很勇敢的少年

这个夏天,谁是最炙手可热的体坛新偶像?他年少成名,正当他躊躇满志,向奥运赛场发起冲击时,却惨遭滑铁卢。谷底时,他迷茫过也反思过,但他重新站了起来。

还记得覃海洋5岁那年的夏天,为了孩子的健康,妈妈送他去了游泳馆。站在浅水池里,面对教练和蔼的笑脸,覃海洋却有点想哭,他转身看了眼在泳池边笑意盈盈的妈妈,迟疑了一下,但还是勇敢地走向了教练。那是让覃妈妈终生难忘的场景,彼时的她,并未想过要培养儿子当专业运动员,“我的想法很简单,只是希望他通过游泳能锻炼身体。”覃妈妈说。

眼看着儿子对游泳的热爱与日俱增,教

2

很海军的底色

覃海洋多次打破全国少儿纪录,引起了叶瑾的徒弟毕磊的注意。叶瑾至今还记得第一次见到覃海洋的模样,那天,毕磊将覃海洋带到叶瑾面前。“这孩子不错。”毕磊极为简短的点评,让叶瑾印象深刻,她嘱咐毕磊,“好好带训,等你们输送好苗子。”

15岁,覃海洋正式进入海军游泳队,他穿上了军装,那是一身海军蓝,与他的名字,是如此的契合。在虹口区的海军训练基地,覃海洋度过了自己的青年时期。25米长的池子里,拉了几条泳道,运动员们挨个训练,条件虽有点简陋,但气氛却是热火朝天。

不是谁都能进叶瑾教练的组,她是曾培养出世界冠军齐晖的功勋教练。彼时,宁泽涛在国内赛事中崭露头角,在满脸长着青春痘的覃海洋眼里,“包子哥”宁泽涛是偶像,也是自己追随的目标。不过,作为队里的小朋友,他总是低调地躲在大队员背后。只有在队里搞春节联欢会时,才被推到舞台中央,和队友表演令人捧腹大笑的节目。

每当有朋友来观摩训练,叶瑾总会指指池子里那个戴着白帽子的覃海洋:“喏,这个孩子看到没?我要好好培养、精心雕琢他,是块好料。”

在队里,覃海洋和队友都喊叶瑾“叶妈”,别看她她在生活中对孩子们无微不至地

练也不止一次告诉覃妈妈,这孩子有前途。于是,经多方打听,覃妈妈带着儿子勇闯上海滩。覃妈妈知道,竞技体育这条路不好走,看着儿子稚嫩的眼睛,她坚定地说:“唯有热爱,并坚持不懈!”这句话就此印在了少年的心里。

在海军游泳队训练基地举办的暑期班里,覃海洋的表现很亮眼,随后进入闵行区少体校,少体校也为海军队输送游泳苗子。从此,覃海洋成为了一个上海娃。覃妈妈希望,孩子能在闵行教练赵菲的悉心培育下,取得更大的进步。与此同时,她还有个心愿,希望孩子有朝一日成为上海籍名帅叶瑾的徒弟。

照顾,训练中,她娇小的身体里总是爆发出大大的能量,嗓音嘹亮、表情严肃。对于达不到要求的,她一律严厉批评。

虽然心里很“宠爱”覃海洋,但训练中叶瑾对覃海洋说一不二,颇为严格。覃海洋不止一次打过退堂鼓。起初,教练布置的计划,他往往要“打折扣”,在海军队“三进三出”。

这是成长的烦恼,也是宝贵的财富。在批评与自我批评中,在退缩之后又站起来奋斗的过程中,覃海洋渐渐意识到,他早就与游泳结下了一个难以割舍的情缘。父母在身边鼓励他,每一个教练都细心呵护他,他终于变得越来越“要”了。2018年杭州短池游泳世锦赛上,叶瑾对记者说:“覃海洋平时训练很刻苦,在比赛中的表现总是很沉稳,只要训练到位了,你在比赛前给他设定一个目标,他一定能够达到目标。”

18岁打破世界青年纪录,19岁获得短池世锦赛银牌并打破亚洲纪录,22岁为上海游泳队蝉联全运会冠军……他在游泳之路上的每一个里程碑,都令叶瑾骄傲。

因第七届世界军人运动会的优异成绩,覃海洋荣立二等功,“在海军队,覃海洋无愧‘大海的骄子’称号。”叶瑾在朋友圈写道。

覃海洋

金牌一直戴着会有包袱

◆ 陶邢莹

3

很感恩的冠军

2021年,覃海洋进入了一段瓶颈期。“明明训练很刻苦,成绩却怎么也提升不上去。”尤其是东京奥运会,他还因为在预赛中犯规,被判出局,自己的第一次奥运之旅就这样戛然而止。

教练给他放了个假,那段远离泳池、放空自己的日子里,覃海洋去找寻最真的自己。他最终还是决定回归,“大不了从零开始,把自己当成一个泳坛新人。”

叶瑾退休后,覃海洋于2022年加入崔登荣组。在队里,大家都叫他“崔爸”,因为他总能理解运动员当下的心理状态,并在实际训练中提出许多行之有效的办法,既能帮助运动员改进技术,也能让运动员更享受游泳和比赛。覃海洋坦言,每次同崔导谈心,总能找到共鸣,就像是父子间的谈话,他给自己的心态和技术带来了很大的改变,“以前对待游泳的心态更像是对待工作,现在完全是享受这项运动。”

福冈世锦赛男子200米蛙泳决赛中,可以很明显看到,前150米,覃海洋是所有参赛者中划频较低的选手,但他的划水质量特别高、游速惊人,因此一直保持着绝对的领先优势。而最后25米冲刺,他增加了划频,展

现出了充沛的体力,没有给对手任何机会。原来,崔登荣为覃海洋专门制定了“水感”训练,并请来花样游泳教练帮忙。“练习的时候,只用手划水,去感受每次能划到多少水。”覃海洋解释道。再比如,如何在后半程持续加速,得益于体能的加强,训练量比以前多了1/4,而在更换了体能师之后,配合饮食调整,他肉眼可见地壮实了。

今年54岁的崔登荣曾带出过伦敦奥运会女子100米蝶泳银牌得主陆滢,培养出了中国“蝶后”张雨霏。他为张雨霏制定的“金牌计划”同样适用于覃海洋:突出专项体能、提高每划动作的速度和力量、以100米促进200米。覃海洋承认,在崔导的帮助下,科学训练是成绩大幅提高的关键所在。

叶瑾为青少年时期的覃海洋,打下了扎实的基础,为其指明了一条通往世界舞台的道路,崔登荣则进一步抠细节、练体能、雕琢打磨覃海洋,助其最终登上世界之巅。覃海洋是个懂得感恩的人,无论以前还是现在,覃海洋都将鲜花献给自己的教练,每一次登上领奖台,他都会紧握教练的手,而后将奖牌挂在教练的脖子上,深深鞠躬感谢。

4

很上海的蛙王

覃海洋,话少低调。成为世界蛙王,他还是淡定如常:“金牌只能是挂着看的,不能一直戴在自己身上,戴在身上就会有包袱。所以我也不会觉得我是一个金牌运动员,我还是会把每一次比赛当作全新的挑战,因为别人也在进步。”

这个讲话语调很上海的男生,斯斯文文的语气中却透露出一股霸气。“外国人叫不出我的姓氏‘覃’,就用‘King’来发音,正好赶上我这次的成绩不错,碰巧而已。现在叫我‘世界蛙王’还有些早,奥运

会才是我的终极目标。”

当年英国“蛙王”皮蒂统治50米蛙泳和100米蛙泳,就被认为是“难以理解”的,而现在覃海洋横跨蛙泳所有三个单项,速度和耐力俱佳,这就像田径飞人博尔特不但100米和200米无敌,还在400米拿了金牌。但总结福冈的表现,覃海洋竟然说,唯一的惊喜是自己刷新了200米蛙泳世界纪录,他还有个心愿——打破皮蒂100米蛙泳世界纪录。

巴黎奥运会,除了夺金目标,覃海洋已经向全世界宣告了更大的梦想。而在福冈,皮蒂悄悄地坐在看台一隅,饶有兴致地看完了覃海洋的表现。

“小胖蛙”透露了一个细节:“2021年年底,有一次覃海洋还哭了,说不想再练了。但当他平静下来,想通了之后,便认定了自己的目标。他说他会坚持下去,直到有一天达成。”无数网友已对这位上海出品的“蛙王”送上了祝福:“他强任他强,你是覃海洋!”而覃海洋则在个人社交账号上写下了“在通往顶峰的路上,即使畏途巉岩不可攀,也要会当凌绝顶;哪怕无人会登临意,也应猛志固常在。”

24岁的覃海洋,正在酝酿着对自己极限的下一次挑战和突破。

