



今晨的4×100米混合接力决赛，中国队与美国队拼到了最后一棒，最终以打破亚洲纪录的成绩赢下一枚奥运银牌。观众惊喜地发现，游第二棒蛙泳的覃海洋回来了。他用出色的表现，击碎单项赛失利留下的心魔。



覃海洋在比赛中 新华社发

4×100米混合接力赛中国队打破亚洲纪录夺银，覃海洋第二棒游出57.82秒，状态回升

依旧相信自己能游好



杨浚瑄、张雨霏、徐嘉余、覃海洋(从左至右)在颁奖仪后展示奖牌 新华社发

现在明白师父的话

因为各种客观因素，来到巴黎后，中国游泳军团遭遇很大挑战。药检打乱备战节奏，影响睡眠时间，在自己擅长的100米蛙泳和200米蛙泳上，世界排名第一的覃海洋均未达预期。不用说什么，他自己都难以接受，但奥运赛场的残酷竞争就是这样，容不得你有一丝准备不足。心理这一关，覃海洋自认还需打磨。他想起师父去年底跟自己说的，到了奥运会，很难做到百分百，做到九十九，剩下百分之一交给命运。“当时我觉得自己实力强，金牌肯定跑不了。现在，我算明白了师父的话，我是倒在了自己这一关。”

心里的坎已经翻过去了

按照计划，比完单项，覃海洋还有两项接力赛要上，这也是中国游泳冲金、冲牌的项目。为此他很感激队里的鼓励和支持，虽然单项比得不理想，但大家仍相信他能调整过来，“我按照原来的安排，游完预赛，晚上上决赛。我从来没怀疑过，队里会换掉自己。”

关于单项的失利，覃海洋说心里的坎已经翻过去了，“我现在也觉得没什么过不去的。奥运会这段经历若放到人生的长河，只是短暂的一瞬。无论发生什么，我都是要往前走的。”

协力刷新亚洲纪录

这场4×100米混合接力决赛，是中美两队的巅峰对决。四棒的顺序依次是仰泳、蛙泳、蝶泳和自由泳。开棒，徐嘉余游得出色，戴着红色泳帽的覃海洋第二个人水，他完全击碎了心魔，在与身边美国选手芬克的较量中越游越快，仅用57.82秒就完成百米，将领先优势交到第三棒的张雨霏手中。最后一棒自由泳，杨浚瑄与胡斯克几乎齐头并进，但转身过来被强敌稍稍领先。最终，中国队完赛仅比冠军美国队慢了0.12秒，但亚军的成绩3分37秒55，已经刷新亚洲纪录。

对自己游出的百米成绩，覃海洋表示正常，“本来(在蛙泳百米上)我就是最快的。明天还有男子混合接力，要去好好调整，思考下今天的比赛过程，争取游得更好。” 特派记者 金雷 (本报巴黎今日电)

今晨覃海洋和队友夺下男女4×100米混合泳接力银牌，他对自己今天的表现挺满意，他表示：“主要靠整个团队的帮助，让自己在接力找回好的表现。”

然而，你知道覃海洋是怎样来到上海拜师求学的吗？你知道他为什么讲话总是慢吞吞吗？且听国家级教练、海军游泳队原队长兼总教练叶瑾的分享。

慕名而来 扎根上海

覃海洋出生于湖南，为了寻找优质训练资源，他的妈妈在电视里看到一则新闻——国家级教练、海军游泳队队长兼总教练叶瑾培养出了女子蛙泳世界冠军齐晖。于是，母子俩慕名来到上海市闵行区少体校，那里是海军的训练基地。

当时少体校没有床位了，叶瑾的学生毕磊在少体校代职当教练，他跟覃海洋妈妈说：“先回去吧，等有了床位通知你们。”后来，当毕磊通知他们来训练时，他们便坚定了扎根上海的想法。2008年，叶瑾见到了9岁的覃海洋，她嘱咐道：“这个孩子水感不错，你好好带训，等你们输送好苗子。”

15岁时，覃海洋正式进入位于虹口的海军游泳队，当时叶瑾说过：“这孩子是块好料，放走可惜。”不过，要进入叶教练的组，不是那么容易的。覃海洋就勤奋刻苦地训练着，终于，他被叶瑾收入麾下，也成了世界冠军宁泽涛的小师弟。

“我带了他7年，这孩子训练中从来都没有让我生气过。”叶瑾说。

“淡定哥”智商测试137

叶瑾给覃海洋取了个绰号，叫“淡定哥”。比如，他经常是卡着点，最后上班车的运动员。他表面上看似“温吞水”，其实心里很清楚自己想要什么。在叶瑾看来，覃海洋的领悟能力比较强，脑子聪明，据闵行区少体校教练赵非回忆，覃海洋智商测试有137。

有一次央视来拍摄宁泽涛生日，吹蜡烛前，叶瑾招呼孩子们赶紧上前，看看谁能抢占C位。结果，节目播出后才发现，站在宁泽涛身边的，恰恰就是覃海洋，“他可机灵了”。

名帅接力 保驾护航

2018年年底，在杭州举行的短池游泳世锦赛上，覃海洋获得男子200米蛙泳银牌并打破了一直以来由日本人保持的亚洲纪录，叶瑾觉得，这个成绩换算

成长池，也是很不错的，覃海洋将来能成为世界级游泳运动员。

2022年初，叶瑾由于年迈的父母卧床在医院，无法继续陪伴覃海洋去国家队训练，覃海洋就此加入了上海游泳队总教练、国家队金牌教练崔登荣的组。

覃海洋承认，这意味着一个新的开始，就像打碎了重塑的一个过程。2023年福冈世锦赛，他成为历史上第一位在单届世锦赛上包揽男子50米、100米和200米蛙泳全部金牌的选手。

“水到渠成”的背后，他要感谢背后的教练团队，科学训练是成绩大幅提高的关键所在。崔登荣以技术细腻著称，对动作细节和体能要求精益求精。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。因为蛙泳非常需要腿部力量，特别是短距离，一个要有爆发力。崔登荣团队给他制定了专门的体能训练计划，并专门加强了“水感”，他有了更强的爆发力和冲刺力。

一名优秀运动员能够遇到伯乐是一件幸事，覃海洋有幸遇到多位伯乐，教练们接力一样保驾护航。

从“三字经”到对答如流

2017年全运会，本报记者等覃海洋接受央视采访，等了整整两个小时，最后，央视记者满头大汗地出来了，笑言：“这孩子回答问题都是三个字，还可以，还不错，还行吧，像在念《三字经》呢。”

如今的覃海洋，不仅和记者对答如流，在接受外媒采访时还能用完整的英语自信地表达。

今晨携手队友打破亚洲纪录，覃海洋的表情，依然波澜不惊。但在赛后发言，真诚、质朴。直面失败，是为了重新站起来。

成长道路上，正是因为对自己一直有要求，才能不断突破自己，覃海洋的人生，从来都没有极限。

本报记者 陶邢莹

海军游泳队原队长兼总教练叶瑾分享覃海洋成长路

这孩子从来没有让我生气过

叶瑾在指导小队员



陈昊玮摄