

从“力量型”到“流线型” 精瘦身材 重塑泳坛审美



■ 精瘦的波波维奇是当今泳坛游得最快的运动员之一 图 IC

体坛话题

1.90米的身高,体重只有80公斤,大卫·波波维奇看着很精瘦。这个传闻连标准俯卧撑都做不起来的20岁大男孩,竟然是当今泳坛游得最快的运动员之一。

什么样的身材适合游泳?这个问题的答案,在当今泳坛被重新定义。有别于传统意义上的壮硕身材,越来越多的顶级选手是“精瘦型”身材。不只是已经摘得男子100米和200米自由泳金牌的波波维奇,加拿大天才少女麦金托什、中国中长距离自由泳一姐李冰洁亦都如此。

泳池“瘦”星

波波维奇小时候的身材条件,甚至入不了罗马尼亚国家游泳队的法眼。当年,初出茅庐的教练阿德里安将波波维奇收入麾下,在他眼里,波波维奇有其独特的天赋。

17岁崭露头角时,“惊人的瘦”成了各国媒体对他的一致印象。尽管力量不出色,但2.04米的臂展、48码的大脚,让他在划水时拥有天然优势——如同“飞鱼”菲尔普斯,每次划水距离更长、划水量更大,尤其适配自由泳项目。

更重要的是,波波维奇拥有异常敏锐的水感,阿德里安说:“重要的不是你产生多少力量,而是有多少力量能运用到水中,提高速度。”在欧美专业人士看来,波波维奇的水感,犹如NBA球星库里投射三分球的本能。女朋友则形容波波

维奇像蜻蜓在水上滑行,波波维奇很喜欢这种说法:“蜻蜓是聪明的生物,不依靠蛮力。”

减阻革命

上世纪,泳坛流行高大壮硕的身材,但近年来,“瘦长条”正成为顶级选手的新标签,甚至以人高马大著称的澳大利亚运动员也愈发偏向瘦长体型。核心逻辑在于,过于壮硕的身材会增加水中阻力,与其耗费更多力量对抗阻力,不如主动减阻。

巴黎奥运会“三金王”、加拿大18岁天才少女麦金托什状态火热,被誉为女版“飞鱼”,1.73米的身高搭配肩宽手长的瘦长身形,不仅在新加坡世锦赛斩获女子400米自由泳和200米蝶泳金牌,其泳衣模特照也因轻盈体态备受欢迎。

中国中长距离自由泳一姐李冰洁也表示,“今年刻意减重,因为在水上的感觉更‘漂’”,最终在女

子400米自由泳决赛中收获银牌并刷新亚洲纪录。

就连对力量要求较高的蛙泳选手,也开始向“减阻”靠拢。覃海洋去年强化力量训练,今年在体重未减的情况下身形更显“苗条”,通过塑形和技术调整,本届世锦赛已斩获2金1银1铜。

不止身材

菲尔普斯被业内认为拥有专门为游泳而生的身体——臂展超过2米,腰长、腿短,肩宽臂窄,上下半身比例1比1,脚大。

但即便是与他臂展相似的波波维奇,也并非生来完美。事实上,顶尖游泳运动员的成功,从来不止于身材,技术、纪律、专注与智慧缺一不可。

阿德里安教练透露,波波维奇是“带着脑子游泳”的选手。在波波维奇10岁时,参加了一场同龄男

孩25米淘汰赛。每比一次,最后一名就被淘汰,波波维奇每次都游倒数第二,保证能晋级。最后在两人对决中,另一名选手没体力了,他就赢了。他更是好胜型选手,坦言“喜欢看到对手眼中的畏惧,一比赛就兴奋”。

这些特质印证了一个道理:身材与天赋无法掌控,但通过努力训练和全身心投入,任何人都能最大限度发挥潜能,在泳池中书写属于自己的辉煌。

在巴黎奥运会上输给潘展乐的波波维奇,期待着与中国天才泳将潘展乐真刀真枪再较量一番。

本报记者 陶邢莹

收视指南

央视五套今天17时30分将转播世界泳联世锦赛跳水男子10米跳台决赛实况,19时将转播游泳女子50米蛙泳等项目决赛实况。

游泳世锦赛再夺一金

覃海洋给自己打满分

山呼海啸般的喊声几乎将新加坡世锦赛的屋顶掀翻。来不及看屏幕,覃海洋已经意识到,自己是冠军。在八一建军节这个特殊的日子,他尽情享受这个时刻。

昨晚,继斩获100米蛙泳金牌、50米蛙泳铜牌之后,覃海洋以2分07秒41的成绩获得新加坡游泳世锦赛男子200米蛙泳金牌,用实际行动宣告“蛙王”归来。

第八道奇迹

半决赛以第八晋级,过程惊险又刺激。决赛前,不少人都为他捏了一把汗:覃海洋在200米蛙泳项目上的竞争力,还能像从前那样强大吗?

其实,覃海洋原本想在决赛中游2道或7道,他说:“这次比赛对我的体能储备挑战极大,半决赛确实想留点力,但没想到以第八名的成绩刚好晋级决赛。”而边道的优

势在于,他可以抛开一切干扰,完全专注到自己的节奏中。决赛中,当中间道的选手陷入你追我赶时,覃海洋悄无声息地来到第三位、第二位,最后50米,擅长后半程发力的他一鼓作气冲到第一位。

“第八道奇迹,你听说过吗?”面对现场主持人的提问,覃海洋微笑着回应,霸气十足。走出泳池,他狠狠地挥了挥手臂,面向观众,霸气地张开双臂接受全场欢呼。随后披上五星红旗,作为前海军运

动员,庄严地敬了个军礼。

名师助成长

儿时的覃海洋,慕名来到上海市闵行区少体校,15岁进入位于虹口的海军游泳队,被国家级教练、海军游泳队原队长兼总教练叶瑾收入麾下。在“自信、霸气、拿下”的训练口号下,开启日复一日的游泳训练,一步步向着世界赛场迈进。

东京奥运会后,覃海洋师从金牌教练崔登荣,在力量提升与技术

改造上实现突破,最终在福冈世锦赛上史无前例地包揽蛙泳三金,加冕“蛙王”。

巴黎奥运会后,澳大利亚金牌教练迈克尔·波尔来到了覃海洋的身边。覃海洋坦言:“波尔教练很懂运动员在想什么,他有独特的方式让你放松和专注。他对我说得最多的话就是‘保持简单’。这正是我现在最需要的——专注于过程,而不是被结果或压力束缚。”

夺冠之后,覃海洋与教练们一

一拥抱,尽情释放着此刻的情绪。

状态更成熟

还记得巴黎奥运会前,覃海洋掷下豪言:“我的目标是包揽金牌。”却没想到,在个人项目上接连“翻车”。但他在极短时间内扛住压力,与队友携手站上接力赛场,最终收获一金一银。

一年后的今天,他变得更低调、更谦逊。即便拿下100米蛙泳金牌,仍坦言自己尚未达到最佳状态,还需继续努力。

这一年来,覃海洋对自己的身材进行了精雕细琢,在没有减重的前提下,肌肉线条愈发匀称。200米蛙泳本就是他的主项,不仅让他找回初心,更显露出愈发成熟的姿态。

“我以前不会给自己打满分。但我现在非常喜欢给自己打满分,以现在这个状态,我给自己打满分。”他主动拥抱一切,拥抱曾经的辉煌与低谷,拥抱此刻的呐喊,也拥抱浴火重生的自己。

本报记者 陶邢莹

文体特写

2025世界斯诺克·上海大师赛的赛场,除了球技精湛的球员,还有一群很多时候不太受关注,却不可或缺的角色——裁判。每场比赛先于球员进场,离场时观众都已散场,早出晚归,或许是对斯诺克黑衣法官这些天的状态,较为恰当的形容。

18时30分,距离晚场比赛开打还有一小时,几位有执裁任务的裁判,正在休息室做着最后准备。因为斯诺克“绅士运动”的属性,每位登场的裁判都必须穿深色套装,戴白色手套,且比赛期间需要始终站立,是个“体力活”。

随着开赛时间临近,几位裁判从休息室步入场地,开始检查球台、

早出晚归的 黑衣法官

摆球等准备工作。由于斯诺克运动对比赛环境有一定要求,黑衣法官在做赛前准备时也格外仔细,球台内外的每一个细节都不放过,更不忘与赛场外负责“电子复位系统”的工作人员确认设备是否正常运行。

19时30分,卢湾体育馆内的灯光暗下,入场仪式开始,裁判们首先在观众的掌声中入场,接下来

的几个小时里,他们的身影随着比赛的走势不停移动,用最快的速度将彩球回位,观察球员击球时是否存在犯规,还不时提醒观众注意观赛礼仪。

22时45分,随着卡特打进超分的彩球,赢下这场与塞尔比的鏖战,比赛期间始终没有太多表情、摆球快速又精准的主裁吕希琳的脸上,



■ 吕希琳在摆球 本报记者 李铭坤 摄

终于露出一丝微笑。在球员和球迷陆续离去后,她留在场内,仔细整理着比赛用球和其他用具,将所有用球装入球盒后,吕希琳缓缓盖上盒盖,又检查了其他设备,确保无误

后,这一个比赛日的工作终于结束。不过放松只是暂时的,稍作调整后,这位资深裁判就要开始为接下来的执裁工作做准备了。

本报记者 陆玮鑫