

覃海洋:

# 需要时间沉淀,思考得失

□新华社记者 刘旸 陈浩

“翻看去年的照片,有时会觉得,自己这一年沧桑了许多。”游泳名将覃海洋笑着对记者说。

当试图回顾和总结2024年的收获和成长时,他似乎还没想好恰当的回答。巴黎奥运会上个人赛的挫败与接力赛的救赎,短池赛季的荣誉与失误,覃海洋的2024跌宕起伏。

“我可能需要更多时间沉淀,思考自己在过去一年中的得失。”和往常接受媒体采访时一样,覃海洋每说一句话,似乎都需要思考片刻。

在世界泳联赛季收官之战短池世锦赛上,他如愿以偿,戴上象征本赛季短池“大满贯”荣誉的“王冠”——15日在布达佩斯多瑙河体育馆,世锦赛最后一个比赛日,他在男子50米蛙泳比赛中折桂,实现短池世界杯和世锦赛该项目四连冠。

“戴上‘王冠’很开心,这对我的比赛质量是很大的肯定,也会提升我的信心,对接下来的训练也提供了充足的动力,鼓励我继续做好细节。”

决赛中,覃海洋在转身时(前25



覃海洋  
新华社  
资料  
图片  
发

米)还位列第四,后半程提速迅猛,一跃成为冠军。在男子100米蛙泳决赛中,他也是类似战术特征,尤其最后25米的分段成绩明显高于其他选手,最终以打破赛会纪录和亚洲纪录的成绩摘金。

“这可能就是我的游法和特点吧。我在(50米蛙)半决赛上游得不是很满意,结束之后回去好好思考了一番,决赛发挥出了自己的水平。”

覃海洋喜欢观察其他队伍运动员在预赛、半决赛以及决赛中分别采用什么游法,在赛前热身时有哪些做法值得借鉴和学习。

“参加世界比赛总可以学习到新的东西,增长见识和经验。”覃海

洋说,“短池(50米蛙)大满贯对我来说也不一定意味着很多。以后路还长,这是我通向未来的其中一站。无论过程和结局如何,我还是要坚持走下去。”

作为男子200米蛙泳的长池世界纪录保持者,覃海洋时不忘在这个项目上“栽跟头”。东京奥运会上,他在预赛中因犯规成绩被取消;巴黎奥运会上,他在半决赛中并列第十,无缘决赛;今年游泳世界杯新加坡站(短池),他在200米蛙泳决赛中因犯规被取消成绩;短池世锦赛上,他在该项目预赛中遭遇“卡9”,无缘决赛……

“我对自己现在的身体状况有非常充分的了解,说出来可能你不信,我感觉现在拼200米挺困难的。”覃海洋说,“不是说我不自信,而是的确感到体力状况不好。不是像有人猜想的那样,故意控制速度,放‘过’了、‘托大’了,不是的,而是真的觉得尽力了。可能也不是坏事,可以让我调整整体力,聚焦50米比赛。”

在多瑙河体育馆,覃海洋夺得100米蛙泳金牌后,对着现场观众和直播镜头高呼“拿下!拿下!”,尽情释放情绪。摘得50米蛙泳金牌后,他则表现得谦逊内敛。面对现场主持人的提问,他用英语说:“我还有很多地方需要进步,明年,新加坡(世锦赛)见!”

“其实不只是世锦赛,2025年还有全运会,需要做的事情很多,可能会很辛苦,过程会很艰难,要咬牙坚持。回去从冬训开始,一点一点做扎实。”他说。

新华社布达佩斯12月16日电

## 文体快讯

### 维尼修斯、邦马蒂 当选国际足联年度最佳球员

新华社日内瓦12月17日电 国际足联17日在卡塔尔多哈举行2024年度颁奖典礼,效力于西甲皇家马德里队的巴西前锋维尼修斯当选男足最佳球员,西班牙球员邦马蒂连续第二年获得女足最佳球员称号。

维尼修斯成为终结阿根廷球星梅西连续第三次捧得奖杯的人。根据规则,现役国家(或地区)队主教练和队长以及媒体代表、球迷代表参与投票,每张选票的第一选择计5分,第二选择计3分,第三选择计1分,维尼修斯获得最高的48分。排在第二的是英超曼城队的西班牙球员罗德里,皇马球员贝林厄姆排第三,梅西排在第六。

维尼修斯在上赛季各项比赛中表现抢眼,39场俱乐部比赛打进24球。国际足联对他的评价是:“2023-2024赛季是他职业生涯最了不起的赛季。”

邦马蒂获得女足最佳球员称号。她在今年女足欧国联比赛中帮助西班牙队拿到冠军,还帮助巴塞罗那队赢得女足欧冠联赛冠军。

此外,皇马主教练安切洛蒂当选男足最佳教练,切尔西女足主教练海耶斯获评女足最佳教练;男足最佳门将颁给了阿根廷人马丁内斯,女足最佳门将称号归属美国球员内赫尔。

记者 单磊



12月17日,雄鹿队球员安特托昆博(左)在比赛中控球。当日,在美国拉斯维加斯举行的2024-2025赛季NBA杯赛决赛中,密尔沃基雄鹿队97比81战胜俄克拉荷马城雷霆队,夺得冠军。

新华社记者 吴晓凌 摄

### 朱婷再战世俱杯 天津女排收获“开门红”

据新华社杭州12月17日电 2024年世界女子排球俱乐部锦标赛(以下简称“女排世俱杯”)17日在浙江黄龙体育中心体育馆拉开帷幕,天津女排和朱婷所在的意大利科内利亚诺队分别战胜各自对手,收获“开门红”。

科内利亚诺队与巴西海滩队是本次女排世俱杯的夺冠热门。当天比赛中,科内利亚诺队充分发挥前排队员身材高大的优势,在比赛中占据主动,直落三局完胜巴西海滩队。

天津女排当天的对手是非洲俱乐部锦标赛冠军埃及扎马莱克队。面对这支不常出现在国际大赛中的“神秘之师”,天津队稳扎稳打,最终以3:0获胜。记者 夏亮 杭芮

## 这所小学把地方特色非遗项目编入体育课

据新华社北京12月18日电 在江南水乡的河道旁,一所学校的操场上,孩子们正跟随节奏鲜明的音乐,练习着一种独特的武术——练市船拳。他们下盘稳健,握拳击掌,一招一式,虎虎生风。

这是湖州市南浔区练市镇练市小学的特色体育项目,校长徐辉让学生们在大课间练习当地的传统体育项目——浙江省非物质文化遗产练市船拳。学生们不仅能强身健体,还成了非遗文化的小小传承者。

船拳,顾名思义是一种船上的武术。徐辉认为,它不仅是一套拳法,还承载着深厚的历史文化和江南水乡的生活智慧,而学校应该担负起传承当地传统文化的责任。

徐辉说:“船拳的传承,不仅是对一项运动的保存,更是对家乡文化的一种溯源和认知。”

在他的倡导下,学校每周都会安排一节体育课专门教授船拳,并且在大课间时让学生进行套路练习。对于有兴趣和天赋的学生,学校还成立了船拳社团,让他们有更多机会深入学习和展示。

为了更好地传承和推广船拳,徐辉和老师们一起编写了专门的教材。他们不仅保留了船拳的传统特色,还根据现代教育的需求对套路进行适当改编和创新。在徐辉的推动下,船拳已成为练市小学的一大特色,学生们

在各级比赛中取得优异的成绩。

徐辉从1990年起担任练市小学的语文老师,除了日常教学,他还带领乒乓球社团的学生训练。在乒乓球的击球声中,他逐渐认识到体育对学生的深远影响。2015年,徐辉成为练市小学第14任校长。

徐辉工作的第一步是将练市小学的体育课开足开齐,充分保证学生在校的运动时间。学校创设了“体育处”专门分管体育工作,安排专人关注学生的健康情况,与教导处协调安排体育课程。

在蔡崇信以体树人教育联盟项目的支持下,除了船拳和固定的体育课程,练市小学有乒乓球、网球、啦啦操等14个体育社团,还引入了曲棍球和棍网球运动。每年校内赛事举办数量从原来的三四十场增加到300多场。

徐辉特别强调全员参与的重要性。他认为,体育应该让所有学生都参与进来,通过体育得到自身的提升。“我们希望体育能够成为连接每个学生的纽带,让每个人都能在体育中找到自己的位置。”

他也是全员体育的身体力行者。任教34年,徐辉从语文老师摇身一变成为“陪练”高手,乒乓球、足球样样精通,常常指导学生们训练。

练市小学的体育老师还要兼任班主任和主课教学;同时,文化课教师也都要加入体育教师行列,组织体育

课和体育活动。徐辉介绍,老师们刚开始也不习惯,但后来不仅玩得高兴、提升了体能,运动也给工作生活注入了新鲜感。全校一起动起来,也让师生关系更亲近,老师学生人人都是“体育咖”。

学生们还会向校长和老师们发起挑战。每年儿童节,“一起上场,挑战校长”体育比赛都会在练市小学火热上演,校长、班主任和其他老师们一一应战。

体育好,成绩也好。练市小学的教学质量连续两年稳居南浔区小学组前列。更重要的是,学生们的自主性和抗压能力提升了,孩子们带着笑脸回家,亲子关系也更加和谐。

徐辉认为,体育不仅能够强身健体,更有一种精神的感召力。他说:“体育有一种号召力,它能够凝聚人心,振奋精神。在学校,体育不仅仅是一种竞技活动,更是一种教育方式。通过体育,学生们学会了团队合作、公平竞争和尊重他人。”

徐辉近日入选了第五届蔡崇信以体树人校长计划,他表示将继续坚持以体树人理念,培育新时代的少年。他说:“我的心愿很简单,希望学生身体强壮、心理强健,学会团队合作,用强大的抗压能力和开放的心态迎接生活中的每一个挑战,让体育精神成为他们一生的伙伴。”

新华社记者 李嘉