

“蛙王”归来?

# 覃海洋以“简单”之心重拾巅峰之路

□记者 李嘉 高萌 张武岳

2025年的春天,覃海洋迎来了新的起点。这位曾站在世界之巅的200米蛙泳王者,在低谷中沉淀后,正以“简单”之心,一步步重返巅峰。

在22日晚的全国春季游泳锦标赛男子200米蛙泳决赛中,覃海洋以2分07秒44的成绩夺冠,这一成绩若放在2024年巴黎奥运会上,足以让他站上领奖台——当时荷兰选手科尔博以2分07秒90摘得铜牌。覃海洋还在20日的100米蛙泳决赛中以58秒66夺冠,这一成绩可以得到巴黎奥运会金牌。在两个主项上的出色表现给了覃海洋很多信心,也标志着他在经历2024年的低谷后,正逐步找回自己的最佳状态。

对于自己的表现,覃海洋坦言有些意外。“挺意外的。”他说,“赛前我的目标只是游进2分9秒,比去年冠军赛的成绩快一点。我并没有过多关注最终成绩,而是专注于每个50米的细节。”

覃海洋在春锦赛的表现仿佛让人们看到2023年福冈世锦赛上的“蛙王”又回来了,当时,他包揽了男子50米、100米和200米蛙泳三枚金牌,打破了200米蛙泳世界纪录,并帮助中国队夺得一枚接力金牌。但是在巴黎奥运会上,背负着巨大压力的覃海洋没能实现梦想,100米蛙泳仅获得第七名,200米蛙泳则没能晋级决赛。如果没有混合泳接力的金牌救赎,巴黎留给他的记忆也许将全部是失望。

“我在(春锦赛)100米和200米蛙泳中的表现和我2023年(全国冠军赛)很相似,当时我正在一步步走向巅峰。”覃海洋说,“我认为这是一个很好的开始,标志着我正在回归最佳状态。”

对于覃海洋来说,这些胜利不仅仅是金牌,更是信心的重建。他坦言,自己正在从低谷中一步步爬起,而这个过程充满了挑战。

“去年我把太多精力放在了体能训练上,但这并没有转化为比赛中的好成绩。这个周期,我重新把重心放回了水上训练,效果正在显现。”覃海洋反思说。

他的状态回升离不开新任教练迈克尔·波尔的指导。这位澳大利亚传奇教练曾培养出朴泰桓、艾玛·麦基翁等多位奥运冠军。波尔以善于沟通和简化运动员心态著称,他的理念深深影响



3月22日,上海安踏队选手覃海洋在男子200米蛙泳决赛中。最终以2分07秒44的成绩夺得冠军。当日,2025年全国春季游泳锦标赛在青岛国信体育中心继续进行。

新华社记者 雒圆 摄

了覃海洋。

“波尔教练非常懂运动员在想什么。”覃海洋说,“他有独特的方式让你放松和专注。他赛前对我说得最多的就是‘保持简单’。这正是我现在需要的——专注于过程,而不是被结果或压力束缚。”

覃海洋补充道:“之前我需要具体的成绩或者金牌当目标来激发自己,但现在,我需要放下这些,专注于自己,无论是训练还是比赛的过程,都保持简单。”

波尔还特别强调多参赛的重要性,这也是覃海洋参加春锦赛的原因——尽可能多地锻炼自己。他还特意参加了100米蝶泳比赛。“我是比赛型选手。2024年我比赛太少,这影响了我在巴黎奥运会上的表现。所以在这个(奥运)周期,无论是国内还是国际比赛,我都会尽量多参加。”

覃海洋深知,想要重回巅峰并非易事,心理和身体的双重挑战让他倍感压力。“到洛杉矶奥运会我也是不小的年纪(29岁),随着年龄增长,如何平衡训练强度、避免伤病,同时保持最佳状态,是一个巨大的工程。”

尽管如此,他依然充满信心。“如果能够从低谷期爬上来真的是非常成功的一件事情,但是过程会非常困难,因为充满了不确定性,以及很大的挑战,但也是成长的机会。我和波尔教练的合作才刚刚开始,还有很多可以完

善的地方。通过多比赛,我们可以发现问题,进一步优化我们的配合。”

波尔对覃海洋的表现给予了高度评价。“过去九周,(覃)海洋的训练表现让我印象深刻。他在水中力量训练中都非常出色。”这位名教练并不认为年龄是障碍,他提到美国名将菲尔普斯和瑞典名将舍斯特伦的例子,这两位选手都在30多岁时赢得了奥运金牌。“只要心态坚定,身体状态保持得好,一切皆有可能。”波尔说。

覃海洋的下一个目标是今年7月开赛的新加坡游泳世锦赛。“我目前的训练安排是围绕世锦赛的。”他说,“我会参加50米、100米和200米蛙泳比赛。目标肯定是希望能够恢复自己的最好状态。不过我觉得即便有差距也没什么,因为距离我的最终目标(洛杉矶)奥运会还有三年时间。就算发挥不佳,也来得及调整。”

覃海洋的职业生涯一直充满起伏,东京奥运会上,他在200米蛙泳预赛因犯规成绩被取消,经过几年的努力,终于在2023年迎来收获。但2024年又是充满坎坷的一年。从巅峰到低谷,再到如今的复苏,覃海洋已经用行动证明了一位冠军的韧性和坚持。他的旅程远未结束,他将以“保持简单”的心态,一步一个脚印迈向更高的目标。

新华社青岛3月23日电

## 体坛快讯

### 全国短道速滑冠军赛: 内蒙古队单日收获1金2银

据新华社呼和浩特3月22日电 在内蒙古自治区呼和浩特市进行的2024-2025赛季全国短道速滑冠军赛22日进入第二个比赛日,东道主内蒙古自治区竞技体育训练中心队单日收获1金2银。

男子1500米决赛,黑龙江省冰上训练中心队沈俊博发起“兔子战术”,内蒙古自治区竞技体育训练中心队巴雅立格随机应变,紧紧跟住对手并率先冲过终点线,沈俊博紧随其后。戏剧性的是,随后裁判宣布沈俊博由于未佩戴计时器被取消了成绩,最终巴雅立格与队友宋桂旭分获金、银牌,吉林省体育局冰上运动管理中心队李禹衡获得铜牌。

“赛前想的是,如果有人滑‘兔子’的话我就跟着滑,咬住他。”巴雅立格夺金后说,“我为这次比赛做了很多付出与努力,现在感觉一切努力都有了回报。”

四川省体育局队张柏浩在男子500米决赛中收获冠军,内蒙古自治区竞技体育训练中心队宋桂旭和吉林省体育局冰上运动管理中心队李禹衡分获二、三名。

记者 郁思辉 王雪冰

### F1中国大奖赛: 皮亚斯特里斩获F1生涯首个杆位

据新华社上海3月22日电 世界一级方程式赛车锦标赛(F1)中国大奖赛22日在上海国际赛车场展开冲刺赛和正赛排位赛的争夺,法拉利车手汉密尔顿一路领先夺得冲刺赛冠军。在排位赛中,迈凯轮车手皮亚斯特里斩获F1生涯首个杆位。

皮亚斯特里以1分30秒641的成绩获得杆位的同时,也刷新了汉密尔顿在前一日冲刺排位赛中创造的中国大奖赛最快圈速纪录。

先举行的冲刺赛中,第一圈法拉利车手勒克莱尔被梅赛德斯车手拉塞尔超越,掉到第五。迈凯轮车手诺里斯在第六弯发生失误,滑到第九位。第16圈,皮亚斯特里在发卡弯完成了对红牛车手维斯塔潘的超越,名次上升到第二位。汉密尔顿则是一路领跑夺得冠军,皮亚斯特里和维斯塔潘分获第二、三名。

汉密尔顿赛后说:“上海的天气真的太棒了,现场的车迷也都一如既往地热情。我知道车队和车迷的期望是取得胜利,但我其实压力并不大。” 记者 许东远 董意行

### 加拿大选手邓菲 刷新男子35公里竞走世界纪录

新华社北京3月22日电 世界田联官网消息,22日在斯洛伐克进行的一场世界田联竞走巡回赛比赛中,加拿大选手邓菲以2小时21分40秒的成绩打破男子35公里竞走世界纪录。

该项目原世界纪录是日本选手川野将虎2024年10月创造的2小时21分47秒,此次邓菲将世界纪录提升了7秒。当日比赛中,状态出色的邓菲发令枪响后不久就开始独自领跑,并且一路不断扩大领先优势,最终一骑绝尘率先撞线。

现年34岁的邓菲曾在2019年田径世锦赛和东京奥运会上获得男子50公里竞走的铜牌;2023年田径世锦赛上,他在男子20公里和35公里竞走中均获得第四名。

## 中国女子冰壶队时隔14年再进世锦赛四强

据新华社首尔3月22日电 在韩国京畿道进行的2025世界女子冰壶锦标赛中,中国队22日连赛两场,先是在半决赛资格赛对阵瑞典队,依靠王芮的两次精彩传击上演大逆转,14年后再度闯入世锦赛四强。随后的半决赛,中国队遗憾不敌瑞士队,将与韩国队争夺季军并冲击2026年米兰-科尔蒂纳丹佩佐冬奥会门票。

本届世锦赛共有13支队伍参加,首先进行循环赛,前两名直接晋级半决赛,第三名与第六名、第四名与第五名分别争夺一个半决赛名额。循环赛过后,瑞士队11胜1负排名第一;东道主10胜2负排名第二;同为10胜2负的加拿大队排名第三,在半决赛资格赛中对阵7胜5负的苏格兰队。

中国队此次派出四垒王芮、三垒韩雨、二垒董子齐、一垒姜嘉

怡以及替补苏亭毓组成的阵容参赛。循环赛过后7胜5负排名第五,半决赛资格赛对阵9胜3负排名第四的瑞典队。上午的半决赛资格赛中,中国队一度以2比5落后,9局过后顽强地追至5比7。

最后一局为中国队的后手局,顶着巨大的压力,四垒王芮连续投出两记高水平的传击,拿下3分后8比7“绝杀”瑞典队,率领队伍在14年后再度闯入四强。