

世錦賽摘銅膺亞洲新「蛙王」

閻子貝 中國泳壇黃金新一代

7月22日，在韓國光州舉行的2019年世界游泳錦標賽男子100米蛙泳決賽中，中國選手閻子貝以58秒63的成績刷新亞洲紀錄，收穫銅牌。閻子貝成為21年來第一位登上世界大賽男子蛙泳項目領獎台的中國選手。這位外表文靜、內心堅強的湖北小伙成為了亞洲泳壇新的「蛙王」。

大公報特約記者 史玄之



閻子貝力爭東京奧運金牌

北京奧運會後，中國男子游泳迎來「黃金時代」。張琳、孫楊、寧澤濤、徐嘉余、汪順等一批天才少年的湧現，改變了中國游泳「陰盛陽衰」的格局。在他們中間，閻子貝的名頭並不算

響亮。今年世錦賽，閻子貝在三天內四破亞洲紀錄，摘取百米蛙泳銅牌，這些耀眼的成績讓閻子貝成為中國男子游泳的後起之秀。

兒時以佐敦為偶像

1995年閻子貝出生於湖北襄陽，小學三年級時進入湖北省游泳體校（崇仁體校）開始專業訓練。天賦出眾的閻子貝很快在同齡選手中脫穎而出，多次獲得全國青少年組比賽的冠軍。出色的成績讓閻子貝有了當體育明星的夢想。閻子貝

的父親是一位籃球迷，特別喜歡美國籃球巨星喬丹（即米高·佐敦）的球技，正好閻子貝的媽媽姓喬，所以家裏人都會叫閻子貝為「喬丹」。小學時，閻子貝曾經在《襄陽晚報》上發表了題為《喬丹》的作文，希望自己以後能成為像喬丹一樣的世界體育明星。

童年時的夢想是美好的，但要實現這個夢想須付出常人難以想像的努力。雖然熱愛游泳運動，但每天高強度的專業訓練令人難以承受，每到閻子貝接近崩潰的邊緣，教練和父母的鼓勵讓他堅持下去。2014年閻子貝入選國家集訓隊，並在同年的世界盃中奪得100米蛙泳第四名。在閻子貝出現之前，中國男子蛙泳已經有二十年的沉寂期，一代又一代選手始終沒能打開百米一分大關，這也讓中國男子蛙泳一直處於亞洲二流水平。2017年全國游泳冠軍賽上，閻子貝以58秒92的驚人成績打破全國紀錄，與日本蛙王北島康介保持的亞洲紀錄僅差0.2秒。閻子貝的湧現讓中國蛙泳看到了突破的希望。

雖然閻子貝一直是中國游泳寄予厚望的選手，但直到今年世錦賽，閻子貝始終在世界大賽上沒有太亮眼的表現。去年亞運會上，面對直接競爭對手日本人小關也朱篤的挑戰，閻子貝未能發揮出自己的最佳水平遺憾落敗。閻子貝曾一度心灰意冷，困惑於為何訓練水平難以在大賽中得到體現。經過教練員的開導，閻子貝並沒有放棄，而是鼓勵自己堅持下去，多次赴日本訓練改進蛙泳技術細節，力求在技術環節上精益求精。

光州「大爆發」三破亞績

功夫不負有心人，今年韓國光州世錦賽上閻子貝終於找到了大賽中應有的理想狀態。男子100米蛙泳預賽和準決賽中他就連續兩次打破亞洲紀錄。在100米蛙泳決賽中，閻子貝更是在後50米加快了划水頻率，最終第三個到達終點，並再次打破自己剛剛刷新的亞洲紀錄。一天後，閻子貝又打破了50米蛙泳的亞洲紀錄，成為中國泳軍世錦賽上的破紀錄之王。通過長時間的積累和扎實的訓練基礎，閻子貝迎來了大爆發，成為中國男子蛙泳的領軍人物。

鄭珊（閻子貝教練）

閻子貝這幾年成熟了很多，他的各項指標都有很大提高，而且經歷得越多，人會更霸氣一些，這當然也是和實力相輔相成的。

專業點評

曾啟亮（前亞洲男子蛙王）

我希望閻子貝不要給自己太大的壓力，放平心態，全力去對待每一次比賽。他已經具備了非常強的實力，又有教練鄭珊的精心指導和團隊的支持，他一定會取得更大成就。

為人低調的帥氣偶像

彬彬有禮

今年光州游泳世錦賽上，中國泳軍不僅收穫了三枚金牌，更贏得了不少體育迷的支持。孫楊參加的每一場比賽都有大批球迷前來助威，成為了看台上一道獨特的風景。除了孫楊之外，徐嘉余、汪順等一批顏值與成績兼備的明星選手也來了不少擁護。在世錦賽之後，之前默默無聞的閻子貝勢必會成為中國男子游泳新的偶像。

1米90的身高、俊朗的面龐和令人艷羨的肌肉，閻子貝具備一位優質偶像身上必備的外在條件。與孫楊的霸氣外露不同，閻子貝身上有着鄰家男孩般的乖巧和內斂。無論是賽前採訪、賽後新聞發布會還是放鬆訓練，閻子貝的臉上時常掛着青澀的微笑，給人很強的親和力。雖然閻子貝已是全國冠軍、亞洲紀錄保持者，但他卻十分低調，每場比賽後都要與主管他的鄭珊教練進行細緻的溝通。在恩師鄭珊教練眼中，閻子貝是一個聽話、肯吃苦的運動員，舉手投足彬彬有禮，毫無明星的架子。

為葉詩文奪牌獻唱

除了出眾的外表和比賽成績，閻子貝還是中國游泳隊的「歌王」。為了排解壓力，閻子貝經常在訓練之餘高歌一曲，隊友聽到後都稱讚他有一副好嗓音。光州世錦賽期間，閻子貝曾和隊友葉詩文打賭，如果葉詩文能夠在比賽中獲得獎牌，他就將為葉詩文獻歌。結果，葉詩文不負眾望

，在女子200米和400米混合泳比賽中奪得兩枚銀牌。比賽後，閻子貝履行承諾，面對媒體鏡頭為葉詩文獻上周杰倫的名曲《稻香》，「歌王」的嗓音果然名不虛傳。

如今小有名氣的閻子貝還須在未來的歲月裏更加努力，才能成為中國泳壇真正的優質偶像。與隊友孫楊、徐嘉余、汪順相比，閻子貝缺少有說服力的世界冠軍頭銜。雖然在今年世錦賽後的世界盃分站賽中連奪兩金，但世界盃比賽國外高手紛紛缺陣，這讓他的冠軍獎牌成色多少有些不足。明年的東京奧運會和後年的福岡世錦賽，將是閻子貝真正表演的舞台。



閻子貝外表看來只是一位普通的俊朗青年

閻子貝小檔案

- 出生日期：1995年10月12日
- 出生地：湖北省襄陽市
- 身高：1米90
- 體重：75公斤
- 技術特點：手腿配合好
- 所獲成績：2019年世錦賽男子100米蛙泳銅牌

東奧衝金三大關

1 挑戰當今世界蛙王

亞當·皮蒂是當今世界泳壇最出色的蛙泳選手，已經統治世界泳壇四年之久，幾乎包攬了所有大賽冠軍，並多次打破世界紀錄。在今年世錦賽男子100米比賽中，他在準決賽中就游出了56秒88的驚人成績刷新自己的世界紀錄，還成為第一位游進57秒的運動員。決賽中雖然他有保留的57秒13成績還是超過第二名一秒以上。可以說，閻子貝要想在短時間內超越亞當·皮蒂有很大難度。但體育比賽的魅力在於懸念迭生，世錦賽上曾經不可一世的美國選手萊德基就經歷了職業生涯中的首場挫敗，這也說明世界泳壇沒有常勝將軍，重要的在於你有沒有挑戰對手的決心。



亞當·皮蒂（中）實力仍在閻子貝（右）之上

2 上肢力量有待加強

與亞當·皮蒂相比，閻子貝在上肢力量上有明顯差距，在手臂肌肉線條上比英國人小了一整圈。雖然閻子貝在手腿配合以及克服水阻方面有自己的特長，但身體素質的差距還是決定了他與亞當·皮蒂的差距。因此，未來一年裏，閻子貝在保持自身優勢的基礎上，還須加強身體素質的訓練，提高上肢力量，這樣才有可能接近亞當·皮蒂的成績。



閻子貝上肢力量仍嫌不足

3 仍有不足

精雕細琢轉身技術

除了提高身體素質外，閻子貝對比賽的細節還須精雕細琢。本屆世錦賽上，閻子貝在50米蛙泳決賽中本有奪牌希望，但由於出發落後太多，最終與獎牌擦肩而過。100米蛙泳決賽雖然登上領獎台，但在出發和轉身方面與國外高手相比還有明顯差距。每一個細節的提高加在一起就將大大提高閻子貝的成績，這也是他繼續攀登高峰的重要一環。



閻子貝仍要在技術上精益求精