



▲張雨霏(右)在女子二百米自由泳力爭金牌。

▲英國隊的皮蒂(左)是覃海洋在男子二百米蛙泳項目上主要對手。

▲中國隊泳手(左起)張展碩、王浩宇、李新傑和潘展樂在2024年世錦賽贏得4×200米自由泳接力冠軍。

世錦賽獲7金 三代泳手擁奪牌實力

中國泳隊巴黎奧運 爭歷史性佳績



中國隊蛙泳選手 覃海洋

中國隊蝶泳選手 張雨霏



▲覃海洋有力在巴黎奧運男子一百米及二百米蛙泳奪金。

「蛙王」覃海洋 獲金呼聲高

由於東京奧運會與巴黎奧運會間隔較近，中國游泳隊基本保持了東京奧運會原班人馬，張雨霏、汪順等東京奧運冠軍依舊保持巔峰狀態，在各自項目上仍有較強競爭力。

張雨霏汪順經調整狀態不俗

東京奧運會後，張雨霏在經過一段時間的狀態調整後，重新確立巴黎奧運會參賽目標。加拿大新星麥托什的出現，讓張雨霏在女子200米蝶泳上的優勢不再，這也是她選擇將訓練重點從200米蝶泳轉向100米蝶泳和短距離自由泳的主要原因。在2023年福岡游泳世錦賽上，張雨霏並非最佳狀態下首次奪得世界大賽女子100米蝶泳金牌，並在女子50米自由泳上奪銅，顯示在這兩個項目上競爭力。

與張雨霏情況相似，汪順在東京奧運會後也陷入狀態低谷期。2023年，為了備戰杭州亞運會和巴黎奧運會，汪順重新定立目標，恢復正常訓練節奏，在杭州亞運會男子200米混合泳項目上中游出1分54秒62成績，這一成績甚至超過了他在東京奧運會上取得的成績，顯示其備戰奧運不俗狀態。

如果從奪冠概率上看，男子蛙泳名將覃海洋是中國泳軍在巴黎奧運會上奪金最大保證。東京奧運會後，在金牌教練崔登榮幫助下，覃海洋核心力量有了明顯提高，身體維度明顯寬了一圈。去年冬訓期間，覃海洋甚至在水中拉起了重達300斤的重量，彰顯其出色的力量素質。在出眾的身體力量素質基礎上，覃海洋的成績飛速提高，在100米和200米蛙泳項目上成績提升了近1秒。從目前男子蛙泳上的競爭格局來看，如果覃海洋能夠游出他在2023年福岡游泳世錦賽的成績，他很有可能奪得男子100米和200米蛙泳兩個項目金牌，成為中國奧運多金王。



中國隊個人混合泳選手 汪順

中國隊蛙泳選手 唐錢婷

2月11日-18日，2024年世界游泳錦標賽游泳項目的比賽在卡塔爾首都多哈進行。經過8天比賽，中國游泳隊取得7金3銀1銅的成績，這一成績僅次於1994年羅馬世錦賽12金的戰績，名列歷史第二。雖然，由於多位世界名將缺席，本次世錦賽的成績無法與巴黎奧運會成績掛鉤，但透過這些年中國游泳隊人員結構的調整和國際大賽表現，有理由相信巴黎奧運會上中國泳隊將取得歷史最佳成績。

大公報特約記者 史玄之

中國游泳隊奧運最佳戰績，是倫敦奧運會上取得5金2銀3銅。巴黎奧運周期，中國游泳整體實力有顯著提高，張雨霏、汪順、李冰潔、楊浚瑄等4位奧運冠軍依舊保持較好狀態，而覃海洋、潘展樂、董志豪等年輕選手成長，讓中國游泳隊擁有了更多奧運爭金點。正如外界所預測那樣，巴黎奧運會上這支中國游泳隊，堪稱歷屆奧運會上整體實力最強的中國隊。

根據中國游泳協會官方發布的《2024年巴黎奧運會游泳項目選拔辦法》，中國游泳隊將根據2023年福岡游泳世錦賽、2024年多哈游泳世錦賽和今年四月中下旬舉行的2024年全國游泳冠軍賽的成績選拔奧運參賽選手。目前的這支中國游泳隊中，運動員年齡結構合理，既有葉詩文、汪順、徐嘉余等老將壓陣，又有張雨霏、覃海洋、李冰潔等中堅力量，還有潘展樂、唐錢婷、董志豪及張展碩等一批年輕新科世界冠軍。

根據2023及2024年兩屆世界游泳錦標賽成績，以及各項競爭格局，中國游泳隊將很有可能創造歷史最佳戰績。覃海洋在男子100米和200米蛙泳項目上具有較高奪冠概率；張雨霏雖可能放棄自己之前的主項女子200米蝶泳，但在100米蝶泳、100米自由泳和50米自由泳三個個人項目上依舊擁有奪金可能；此外，潘展樂的男子100米自由泳、汪順的男子200米混合泳、唐錢婷的女子100

米蛙泳及徐嘉余的男子100米仰泳均有奪金機會；再加上女子4×200米自由泳接力、男子4×200米自由泳接力、男女混合4×100米混合泳接力和男子4×100米混合泳接力等4個接力項目，中國游泳隊在巴黎奧運會上將擁有10個以上的奪金點。

覃海洋張雨霏被歐美泳手夾擊

雖然，中國游泳隊整體實力與以往相比有明顯提升，而且在近兩屆世錦賽上取得較好成績，但考慮到美國、澳洲、英國等游泳強國「重奧運會輕世錦賽」的傳統，預料巴黎奧運會上中國游泳隊將遭遇一場惡戰。例如，在中國隊目前奪冠形勢最好的男子蛙泳項目上，美國選手芬克、英國奧運冠軍皮蒂都是覃海洋在男子100米蛙泳項目上主要對手，而澳洲名將庫克則是覃海洋和董志豪在男子200米蛙泳項目上最大勁敵。此外，在女子蝶泳和自由泳項目上，張雨霏將面對美國、加拿大、澳洲等國高手的「聯合絞殺」，料奪冠之路將比東京奧運會更加艱難。

接力項目的成績代表着一支隊伍整體實力，也是中國游泳隊最為重視項目。東京奧運會上，中國女隊在女子4×200米自由泳接力的出人意料地擊敗美國隊和澳洲隊奪得金牌。巴黎奧運會上，中國隊除了在女子4×200米自由泳接力的仍具有奪冠實力，而在男子4×200米自由泳接力、男女混合4×100米混合泳接力及男子4×100米混合泳接力等項目上也擁有爭金可能。

體能提升成奧運周期訓練重點

為了更好地備戰巴黎奧運會，中國游泳隊在本周期改變以往將重點選手送去國外訓練的方式，而是組建國際複合型教練團隊，讓國外教練、康復師和中方教練和助教一起加入訓練團隊。這一做法能最大程度地解決之前中國選手與外國教練合作中出現的溝通障礙等問題，也能夠匯聚中西的執教精髓，進一步提高訓練的質量。

從近兩年國際大賽成績看，國際複合型教練團隊的組建在很大程度上提高了選手成績，不僅葉詩文、汪順等老隊員依舊保持不俗狀態，潘展樂、唐錢婷等年輕選手在游泳技術上也有較大提高，成績飛速提升。

體能訓練是中國游泳隊在巴黎奧運周期訓練的重點方向。通過一系列國際比賽的成績分析，中國教練逐漸發現選手的體能儲備和身體力量是決定比賽成績的關鍵。以張雨霏、覃海洋所在的訓練小組為例，主管教練崔登榮創新性地提高了陸上訓練的比例和訓練方式，甚至要求選手將主要精力放在陸上訓練，通

過陸上的力量訓練帶動選手水中力量，進一步提升比賽成績。此外，中國游泳隊還聘請已退役的花樣游泳隊員作為助教，以多種多樣的體育舞蹈代替原有較為枯燥的準備活動。這一訓練方式的改變不僅提高了運動員的訓練熱情，而且還更好地提高了選手小關節的靈活性和力量。

改善轉身打腿及划水動作

冬訓期間，國家隊教練組還着重對運動員出發以及轉身技術進行細緻的分析和專題研究。通過對比世界一流運動員水下技術和中國運動員的水下技術，教練組發現中國年輕運動員在游程上並不吃虧，但在出發反應、轉身水下打腿、划水實效等方面還有較大差距，往往一次轉身就會比其他高手落下0.3-0.5米的距離，而這些差距會帶來成績上巨大差距。因此，今年冬訓對於水下技術動作的精雕細琢成為國家隊選手提升成績的關鍵，而四月底的全國游泳冠軍賽暨奧運會選拔賽正是對運動員冬訓成果的一次重要檢驗。



▲汪順(右)在健身房訓練。



▲張雨霏通過陸上力量訓練，進一步提升比賽成績。

「00後」小將有望奪冠

在今年多哈世錦賽上，潘展樂、唐錢婷、董志豪等一批「00後」小將出色發揮，給中國游泳隊在巴黎奧運衝金之旅增加了更多籌碼。在競爭最激烈的男子短距離自由泳上，潘展樂在今年世錦賽上游出46秒80的成績無疑極具競爭力。然而，鑒於男子自由泳項目競爭激烈，並沒有任何一位選手擁有絕對優勢，巴黎奧運會男子100米自由泳的金牌歸屬仍撲朔迷離。若潘展樂能在巴黎奧運會決賽上再次刷新世界紀錄，奪冠可能性便大增。

唐錢婷世錦賽刷新亞洲紀錄

除了潘展樂外，唐錢婷也有望在女子100米蛙泳上帶來驚喜。今年世錦賽上，唐錢婷在女子100米蛙泳決賽上游出1分05秒27，這一成績放在近幾年的世界大賽上都可以穩獲一枚獎牌。世界上目前也僅有美國名將莉莉金、立陶宛名將美露泰等少數幾名選手在近幾年游出過更快成績。如果唐錢婷能在未來幾個月進一步提高後程速度保持能力，游進1分04秒，她很有可能登頂奧運冠軍領獎台。



▲唐錢婷在2024年世錦賽女子50米蛙泳刷新亞洲紀錄。