

游泳世盃系列 1

10月中旬至11月初，世界泳聯短池游泳世界盃將分別在中國上海、韓國仁川和新加坡舉行，三站比賽總成績排名首位的男女各一名運動員，將獲得2024年度總冠軍。此次短池游泳世界盃不僅是12月份短池游泳世錦賽的前哨戰，也是巴黎奧運會後世界泳壇的首項大賽。中國游泳隊計劃派出全部主力選手參加世界盃比賽，為新奧運周期打響頭炮。

大公報特約記者 史玄之



▼國家游泳隊期望以今屆短池世界盃以賽帶練，備戰12月世錦賽。

以賽帶練備戰世錦賽

國家隊征短池世界盃

11 奧運金牌泳將領銜

巴黎奧運會上，國家游泳隊收穫2金3銀7銅，獎牌數還是獎牌覆蓋面高於東京奧運會，已經成為中國奧運軍團的「潛優勢項目」。展望四年之後的洛杉磯奧運會，國家游泳隊表現將對中國代表團在獎牌榜的位次產生重要影響。

3分站上海率先上演

根據國家體育總局游泳運動管理中心在九月初公布的游泳世界盃參賽名單，中國隊的汪順、潘展樂、徐嘉余、覃海洋、孫佳俊、王長浩、張雨霏、楊浚瑄、李冰潔、葉詩文、湯慕涵等11位奧運冠軍都將悉數參加此次短池游泳世界盃比賽。巴黎奧運會後，各國游泳運動員處在大賽後的調整恢復期，系統訓練時間較少。對於在巴黎奧運會上奪取金牌的中國運動員來說，奧運會後參加了各類總結表彰大會，並沒有太多訓練時間。

儘管目前中國泳隊成員的狀態難以與巴黎奧運會時相比，但由於年底隊伍還將出征短池世錦賽，此番三站短池游泳世界盃將是備戰短池世錦賽的重要賽事。與奧運會標準泳池不同，短池長度只有25米，這對運動員的轉身技術提出了更高要求，也需要運動員進行更多有針對性的訓練，方能適應轉身多、快節奏的短池比賽模式。

此次國家游泳隊出征短池游泳世界盃的還有劉吳狄、孔雅琪等幾位年輕小將的面孔。來自福建漳州的劉吳狄是近一年來中國男子短距離自由泳項目上湧現的一名新星。在剛剛結束的全國夏季游泳錦標賽上，劉吳狄以48秒48的成績奪取冠軍，具備很大發展潛力；來自浙江寧波的孔雅琪跟隨隊伍參加過巴黎奧運會，在女子4×200米自由泳接力預賽中出場，並最終跟隨張雨霏、楊浚瑄等名將摘得該項目銅牌。



▲徐嘉余（左起）、覃海洋、孫佳俊及潘展樂勇奪巴黎奧運男子混合接力金牌。

▼11名國家游泳隊奧運金牌選手將領銜出戰今屆世界盃賽事。



國家隊征游泳世盃 奧運金牌選手名單

Table with 2 columns: 男子組 (汪順、潘展樂、徐嘉余、覃海洋、孫佳俊、王長浩) and 女子組 (張雨霏、楊浚瑄、李冰潔、葉詩文、湯慕涵)

新奧運周期3大挑戰

1 延續中美泳池對決

巴黎奧運上，中美兩國在競技體育上各有強項，而游泳則是兩國重疊的優勢項目，兩隊泳池中的對決結果將在很大程度上決定金牌榜的位次。巴黎奧運美國泳隊收穫8金13銀7銅，是該隊自2004年以來金牌數和獎牌數最少的一屆奧運，而國家游泳隊收穫2金3銀7銅，雖然金牌數比賽前預期有所減少，但中美游泳隊金牌數的差距卻是歷屆奧運會最小的一次。

2 精準訓練「集團優勢」

國家游泳隊近年已從過往依靠孫楊、葉詩文等的「單人突圍」到如今「集團優勢」，在象徵男子游泳整體實力的混合泳接力上奪冠便是例子。潘展樂、孫佳俊、唐錢婷、余依婷等潛力新星的湧現，讓人看到中國游泳前景。除了人才儲備，國家隊保持着與世界先進水準隊伍的交流，引入國外高水準教練團隊，讓中國隊在訓練水準上接近美國、澳洲等隊。



▲潘展樂（左）在外籍教練指引下訓練。

3 技術細節不斷強化

從奧運、世錦賽等大賽表現來看，中國年輕運動員在出發、轉身、潛泳水下腿、到邊等技術上與世界頂級選手還存在差距，使得運動員在游程中建立的優勢容易在轉身後失去，因此提高技術細節則能提升成績。國家隊全主力參加世界盃的目標，就是希望通過高頻次的短池比賽磨練年輕運動員的出發、轉身和到邊技術，為未來提升最好成績奠定基礎。

2024世界游泳世界盃小資料

Table with 3 columns: 第1站 (上海, 10月18日至20日), 第2站 (仁川(韓國), 10月24日至26日), 第3站 (新加坡, 10月31日至11月2日)



▼2024世界短池游泳世界盃上海站，將於東方體育中心游泳館進行。

女飛魚調整策略 4年後再衝金牌

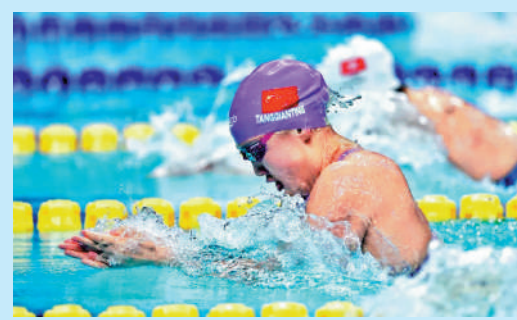
國家泳隊巴黎奧運取得2金同時，也有遺憾與金牌擦肩而過，當中包括張雨霏及唐錢婷。兩名女飛魚期望調整備戰策略，放眼4年後的洛杉磯奧運。

經歷巴黎奧運洗禮，取得1銀5銅的張雨霏在得失之間找到平衡點。體能下降讓她很難在200米蝶泳與加拿大的麥托托等世界頂尖選手相抗衡，但挑戰自我極限及為國而戰是張雨霏征戰世界賽的動力。洛杉磯奧運周期，張雨霏將放棄200米蝶泳項目，而將訓練重心放在50米、100米短距離自由泳和蝶泳，希望再向金牌衝擊。

今年世界女子100米蛙泳最好成績創造者唐錢婷，巴黎奧運100米蛙泳決賽上一路領先，直到離終點線前5米因衝刺乏力遺憾獲銀。唐錢婷已將目標鎖定在洛杉磯奧運，還渴望奪得女子100米蛙泳大滿貫，成為下一個世界「蛙后」。除了在50米、100米等短距離項目上鞏固優勢，唐錢婷希望200米蛙泳上取得突破，利用200米蛙泳訓練帶動其在100米蛙泳後半程的耐力。



▲張雨霏目前將訓練重心放在短距離50米及100米自由泳和蝶泳。



▶唐錢婷出戰200米蛙泳以訓練200米蛙的後勁耐力。

上海超級盃1500米速滑 呂修誠獲第6

【大公報訊】記者夏微上海報導：4日，為期三天的2024上海超級盃進入第二個比賽日。在下午進行的短道速滑1500米的較量中，中韓對決再度上演。面對韓國隊的夾擊，中國隊男子選手朱禕瑋牢牢守住了領滑位置，繼首日奪得1000米金牌後再為自己添上一金。值得一提，港隊呂修誠成功躋身A組決賽，最終以第六名完賽。

朱禕瑋暫奪2金

男子1500米A組決賽中，在四位中國隊選手朱禕瑋、李坤、張柏浩、張添翼，以及港隊呂修誠、韓國隊李宋武和李東津、愛爾蘭隊奧布萊恩展開。比賽前半程波瀾不驚，掌握集體優勢的中國隊逐漸滑到了前四的位置。半程過後，韓國隊的李東津向前方發起衝擊，提速超越到第二

的位置，並一直對領滑的中國隊朱禕瑋施加壓力。

比賽還剩兩圈時，中國隊張添翼與港隊的呂修誠發生碰撞，遙遙領先的朱禕瑋以2分27.440的成績率先衝線。而韓國隊的李宋武及李東津分別以2分28.019和2分28.757的成績奪銀、銅牌。

呂修誠此前是河北省短道速滑運動員，今年年初參加「十四冬」比賽時不慎受傷，在經歷了傷病休整期後，他選擇加



▲朱禕瑋（左三）奪得1500米金牌。



▲香港速滑代表呂修誠。大公報記者夏微攝

入中國香港隊，重啟自己的運動生涯。「能夠代表香港參賽，我覺得很榮幸。希望有機會代表香港在國際賽場上取得佳績，讓國歌奏響。」他賽後接受記者採訪時說。5日，呂修誠將繼續參加短道速滑男子500米的項目。

港超「地區打吡」為首勝而戰

【大公報訊】記者朱家立報導：2024至2025年度港超聯賽第5輪賽事於今午3時展開，頭場上演「地區打吡」北區作客挑戰南區，主隊期望獲得聯賽首勝。另一場比賽則為晚上6時，傑志主場鬥港會。

南區攻防稍勝北區

南區與北區於今季戰績相若，兩隊位列聯賽倒數2、3，並未嘗勝績。北區在上輪於主場被大埔以3：0大炒，南區亦於主場以0：2不敵爭冠球隊東方。雖然兩隊於聯賽積分相差僅一分，但從數據上看，南區4輪比賽共攻入3球失6球，反觀北區則是入5球失13球，故南區的攻防表現要比北區更勝一籌，相信主軍能在主場取勝。



▲南區（紅衫）與北區（藍衫）今季港超未嘗一勝。

另一方面，現時聯賽第4的傑志於主場迎戰倒數第一的港會。傑志在上輪就以6：1大炒九龍城，近兩輪共攻入14球僅失1球。面對已遭連3連敗的港會，主軍誓要全取三分。