

系列 2 游泳世盃

「陰盛陽衰」曾是外界過去對於中國游泳隊的評價。與中國女子游泳在世界大賽上屢屢摘金奪銀不同，中國男子游泳直至2016年里約奧運會前只有6位世界冠軍，世界大賽的決賽上中國男子泳將的身影也不多見。然而，近年來，中國男子游泳迎來了人才井噴期，在8年間誕生了近10位世界冠軍，並在巴黎奧運上奪取象徵世界男子游泳整體實力的混合泳接力金牌，目前的中國男子游泳正處於黃金時代。

大公報特約記者 史玄之

巴黎奧運周期勇破美國隊壟斷

中國男子泳隊 迎來黃金時代

巴黎奧運周期中，中國男子游泳隊湧現出潘展樂、覃海洋、董志豪、張展碩、王浩宇、季新傑等多位世界冠軍，迎來了屬於自己的黃金時代。巴黎奧運上，中國男子游泳隊勇奪男子4×100米混合泳接力金牌，打破了美國游泳隊對該項目長達40年的壟斷。更令人欣喜的是，一大批年輕精英已經從內地賽場走向世界大賽舞台中央，讓國人對中國男子游泳的未來充滿了希望。

目前的這支中國男子游泳隊既有老將汪順、徐嘉余等明星選手壓陣，又有正處於當打之年的潘展樂、覃海洋等中堅力量，還有董志豪、張展碩等一批「05後」的年輕小將，老中青三代陣容齊整。

老將們依舊保持着不俗的競技狀態，汪順和徐嘉余在備戰巴黎奧運期

間都曾在訓練中達到歷史最好狀態，科學的訓練方法讓他們的運動壽命不斷延長。潘展樂和覃海洋是目前中國男子游泳隊的「雙子星」，前者在巴黎奧運上大放異彩，不斷刷新人們對於百米速度的認知；後者則在去年上演不敗神話，世界錦標賽獨攬4枚金牌，並成為去年游泳世界盃年度總冠軍。董志豪、張展碩、費立緯、劉吳狄等年輕小將成長迅速，這些新生力量取得的進步，除了擁有出色的身體素質外，還得益於中國游泳在人才培養上逐漸形成一套行之有效的體系。

吸引高水平教練團加盟

從10年前的「走出去」，前往美國、澳洲等國訓練，到如今的「引進來」，吸引高水平教練團加盟，中國男子游泳隊已掌握了游泳項目人

才的培养規律和世界先進的訓練理念，這也是近些年中國游泳隊人才井噴的深層原因。

除了人才覆蓋面不斷擴大外，中國男子游泳隊員的全面性也有明顯提高。運動員在青少年訓練階段並不局限於某一項目或泳姿的專項訓練，而是通過兼項訓練提升運動員的技術基本功和體能水平，為之後的專項訓練奠定基礎。潘展樂在主攻短距離自由泳之前，曾參加混合泳項目的全國比賽，目前他仍在全國游泳比賽中報名參加400米、800米等中長距離自由泳。400米和800米的訓練讓他擁有超出其他短距離運動員的有氧能力，這個優勢讓他在百米自由泳的最後25米能夠保持不掉速，這是他屢次在世界大賽上奪取冠軍的重要原因。

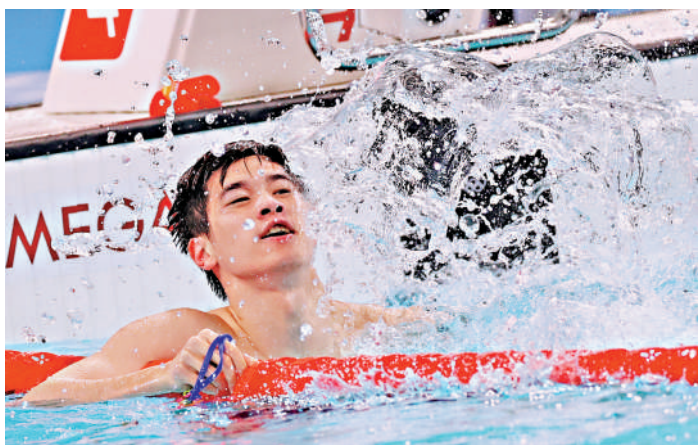


▲左起：徐嘉余、覃海洋、孫佳俊、潘展樂，攜手奪得巴黎奧運混合泳接力金牌。



▲董志豪是國家泳隊年輕小將。

▲汪順奪得巴黎奧運男子200米個人混合泳銅牌。



▲潘展樂已成國家泳隊的「流量擔當」。

潘展樂目標成「多金王」

大有可為

巴黎奧運會歸來，打破世界紀錄並奪冠的潘展樂成為媒體追逐的焦點。這位兩年來僅是看台上為隊友加油的小伙，如今已成為中國男子游泳隊的「流量擔當」。當外界關注潘展樂的場外新聞時，或許很多人忘記了他只是一位剛滿20歲的奧運冠軍，未來漫長的職業生涯還有可能帶來更大的驚喜，有望成為游泳項目的「多金王」。

「百米自」有力突破46秒

巴黎奧運開賽前，46秒對於男子100米自由泳而言是一個可望不可及的天花板。在今年初的多哈世界錦標賽上，潘展樂將之前由羅馬尼亞名

將波波維奇保持的世界紀錄從46秒86提高到46秒80，這在當時已是震動世界泳壇的成績。然而，巴黎奧運會上，潘展樂游出了更令人吃驚的46秒40，不到半年時間內就將世界紀錄提高了0.4秒。然而，這樣的成績還不是他的極限。在隨後進行的男子4×100米混合泳接力決賽上，潘展樂的分段成績是45秒92，加上交接棒0.2-0.3秒的反應時間，潘展樂的百米實際成績應在46秒20左右，已經非常接近46秒大關。如果未來他能保持系統的訓練和健康的體格，突破46秒對他而言只是時間問題。

除了鞏固100米自由泳的優勢外，潘展樂在200米自由泳項目上仍有很大的提升空間。備戰巴黎奧運期

間，他將訓練重心投入到100米項目上，對200米項目並未給予足夠重視。事實上，潘展樂在200米項目上也具備很強的競爭實力，在2023年全國游泳冠軍賽上，他在男子200米自由泳決賽上游出1分44秒65的成績，這一成績距離由孫楊保持的1分44秒39的全國紀錄僅有0.26秒之差。巴黎奧運男子200米自由泳冠軍得主波波維奇的奪冠成績是1分44秒72，這意味著潘展樂的最好成績若放在巴黎奧運上可以獲得冠軍。

潘展樂雖然一再表示自己「不太會游200米」，但成績證明在200米自由泳上他仍有提升的空間，很有可能將在洛杉磯奧運周期大有作為。

國家男子泳隊陣容

實力	選手
經驗豐富	汪順 徐嘉余
中堅力量	潘展樂 覃海洋
潛質新秀	董志豪 張展碩

註：只列部分選手

覃海洋冀捲土重來

再攀高峰

巴黎奧運會上，賽前奪冠呼聲很高的覃海洋陷入狀態低谷，在個人主項100米蛙泳上僅獲第7名，200米蛙泳甚至沒有進入決賽。成績的退步和狀態的下滑，一方面是由於他在今年冬訓期間受到右膝關節炎的影響，導致訓練並不系統，另一方面則是賽前過高的預期讓他背上了沉重的心理包袱。經過自身狀態的調整和主管教練崔登榮的鼓勵，覃海洋在奧運比賽後期逐漸恢復了正常的狀態，在兩個接力項目上發揮出色，最終收穫了1金1銀。

經歷了巴黎奧運的挫折和歷練，覃海洋完成了心理的蛻變，比之前更加成熟。在洛杉磯奧運周期中，覃海洋仍然在男子蛙泳項目上具備很強的競爭力。目前他保持着男子200米蛙泳世界紀錄，並在100米蛙泳上擁有近5年來世界最好成績。如果他能夠找回其在去年世界大賽上的狀

態，他仍然有很大機會重新登上「世界蛙王」的寶座。

首要保持身體機能

如想在洛杉磯奧運周期再攀高峰，覃海洋亟需吸取巴黎奧運備戰期間的教訓，將保持健康的狀態和系統的訓練作為備戰的重中之重。去年覃海洋在世界大賽上大放異彩，參加了世界錦標賽、大運會、世界盃、亞運會等多項大賽，身體嚴重的疲勞狀態最終造成其右膝的傷病，影響了冬訓期間的系統訓練。巴黎奧運上，覃海洋肩部的肌肉維度明顯比去年小了一圈，有氧能力的下降也讓他屢次出現後半程乏力的情況。展望洛杉磯奧運周期的備戰，隨着覃海洋年齡增大、身體機能下降，其傷病恢復期也會更長，因此如何通過更科學的訓練和比賽安排保持穩定的狀態，這將是覃海洋和他的教練團隊需要共同思考和解決的問題。



▲覃海洋在巴黎奧運收穫1金1銀。

商竣程不敵阿爾卡拉斯

【大公報訊】記者夏微上海報道：5日，2024上海勞力士網球大師賽中央球場的首場較量在阿爾卡拉斯與商竣程間展開。最終商竣程2：6、2：6不敵對手止步，無緣第三輪。阿爾卡拉斯下一場的對手將是4日晚間成功闖入第三輪的吳易昺。

拚搏表現贏得掌聲

第二盤首局，商竣程打出了一個不錯的發球局，但是面對持續力強勁的對手，稍有犯錯便會讓自己陷入危機。第三局遭到破發後，商竣程在第四局又錯失了難得的反破發機會，兩人不斷打平數個來回，最終阿爾卡拉斯順利保住了自己的發球局。1：5落後時，商竣程並未氣餒，在第

七局艱難保發的他不僅贏得了觀眾的掌聲，也因自己的堅持露出微笑。

短暫休息後，阿爾卡拉斯沒有手軟，直接6：2帶走商竣程，結束比賽。賽後，商竣程坦言，其實自己的發揮和狀態都還不錯，只是與阿爾卡拉斯的差距真的非常大。在他看來，這是一場可以很好鍛煉自己能力的比賽，「可以進步的空間還很大的。」



▲商竣程在比賽中反手擊球。大公報記者夏微攝

呂修誠上海超級盃奪銀

【大公報訊】記者夏微上海報道：5日，2024上海超級盃最後一個比賽日，短道速滑500米項目中，中國隊包攬了女子組金銀銅牌，男子組方面，中國隊李坤奪冠，鍾宇晨摘銅，銀牌則被中國香港隊呂修誠收入囊中。

在短道速滑女子500米項目，中國隊的宋佳蕊、張楚桐和臧一澤在這場中國隊的隊內競爭中脫穎而出，分獲第一、二、三名。

短道速滑五百米激鬥

短道速滑男子500米方面，港隊呂修誠表現頗為亮眼，一路過關斬將，以第一順位躋身A組決賽。發令槍響，中國隊李坤迅速佔據領



▲左起：呂修誠、李坤、鍾宇晨在頒獎儀式合照。

的位置做出相應防守，兩人的較量異常激烈。最後一圈，呂修誠再度嘗試超越，試圖在最後一個彎道通過內道超越，但李坤牢牢封鎖住了線路，呂也不敢強行突破。最終，李坤保持住了領滑位，有驚無險地以42.024的成績摘得金牌，呂修誠42.323收穫銀牌，鍾宇晨42.582奪得銅牌。

賽後，呂修誠表示，能夠參與到這樣級別的賽事中很享受。「看到很多粉絲來給我加油總是很感動。特別是站在賽場上，總念到名字，總是伴隨着歡呼聲，總是會感覺到身體充滿了力量。這也是讓我無數次跌倒又站起來的原因之一。」

賽後，呂修誠表示，能夠參與到這樣級別的賽事中很享受。「看到很多粉絲來給我加油總是很感動。特別是站在賽場上，總念到名字，總是伴隨着歡呼聲，總是會感覺到身體充滿了力量。這也是讓我無數次跌倒又站起來的原因之一。」