

覃海洋包揽世锦赛蛙泳三块金牌创造历史

# 飞鸿展翅人碧涛 剑指巴黎志向高

记者 季禹

## 年少成名 努力且踏实

同大多数冠军选手一样，覃海洋的游泳启蒙，也是从幼年开始的。“海洋”这个名字，冥冥中注定了他与水的不解之缘。

1999年出生的覃海洋，从五岁半开始学习游泳。9岁那年的暑假，母亲带着他前往上海海军游泳队训练基地参加暑期班。他的职业启蒙，也是从这里开始的。

覃海洋至少跟随过8位海军队教练训练，此外他还接受了上海闵行区少体校教练的指导。15岁那年，覃海洋正式成为海军游泳队的一员，师从叶瑾继续深造。

几十年的执教生涯里，叶瑾带出过不少冠军选手，宁泽涛、齐晖等名将，都是叶瑾的弟子。这样一位不乏优秀门生的教练，对覃海洋的评价颇高。

“这孩子有很多闪光点，踏实肯干、坚持不懈、百折不挠，看似慢慢悠悠，其实内心坚定，不容易受到外界干扰，小小年纪能够体现出这样的特质，非常少见。”叶瑾曾这样评价他。

覃海洋的坚持和专注，让他天赋的兑现，来得比其他人更早一些。2017年第十三届全运会上，覃海洋以打破全国纪录的成绩夺得男子200米蛙泳冠军。也是那一年，他连续在世锦赛上改写世界青年纪录。

那一年，覃海洋只有17岁，用“天才少年”来评价毫不为过。“我想给中国男子蛙泳带来突破”，也是那一年，覃海洋面对媒体说出了自己的雄心壮志。

2017年，国内最顶尖的男子蛙泳运动员非闫子贝莫属。这一年，他在全国冠军赛中以打破全国纪录的成绩收获冠军，并拿到了第十三届全运会冠军。不过，2017年的闫子贝，还没有站上国际赛事的最高领奖台。他收获世界杯男子100米蛙泳冠军，是2018年的事了。

中国游泳历史上曾盛产“蛙王”，但近十年蛙泳已然成为中国游泳的弱项。对性格慢热内敛的覃海洋来说，喊出“突破”的目标



荣誉加身的覃海洋希望能在奥运会上为国争光。新华社发

需要一些勇气。

## 几年低谷 厚积而薄发

就在外界以为覃海洋将就此爆发，与闫子贝携手成就泳坛双星的佳话时，他却经历了一段时间的低谷。

从2018年到2021年，覃海洋虽然也拿到了全国冠军和短池游泳世锦赛亚军，但在个人成绩上却始终没有太大的突破。

2021年，第一次参加奥运会的覃海洋，在男子200米蛙泳预赛中游出了小组第一的好成绩。遗憾的是，他因被判犯规而无缘晋级。对任何一位运动员来说，奥运首秀以这种方式折戟，都是一次重创。

怨天尤人不是覃海洋的性格。面对这次挫折，他选择继续沉

淀，以期待下一次的盛放。

2022年，覃海洋主动求变，开始跟随教练崔登荣训练。这位对动作细节和体能要求颇高的教练，给覃海洋制定了专门的训练计划：突出专项体能，提高每划动作的速度和力量，以100米促进200米。

很快，覃海洋的成绩有了起色。2023年全国春季游泳锦标赛，他夺得200米、100米和50米三项蛙泳冠军，并打破了男子50米蛙泳亚洲纪录。全国游泳冠军赛，他夺得200米和100米两项冠军，同时刷新了男子100米蛙泳亚洲纪录。

“我希望打破世界纪录，在福冈争取包揽蛙泳金牌。”成绩的提升给覃海洋带来了十足的底气，“我知道以前没有人做到，但是我真的有信心，也有心理准备去拼。”福冈世锦赛开赛前，覃海洋说。

## 志存高远 目标是奥运会

覃海洋赛前的“大话”，真的在福冈得到了兑现。

世锦赛上，此前只有全国大赛冠军的覃海洋，履历并不算出众。然而，他却用优异的表现，在世界赛场留下了自己的名字。

男子200米蛙泳项目中，覃海洋以2分05秒48打破男子200米蛙泳世界纪录并夺冠。至此，他成为历史上第一位在单届世锦赛上包揽男子50米、100米和200米蛙泳全部金牌的选手。

此外，他还和队友在男女4×100米混合泳接力项目中夺金，在男子4×100米混合泳项目中创造亚洲纪录并收获银牌。

走出世锦赛，覃海洋收获了

一个响亮的称号：中国新“蛙王”。

“金牌拿到后就是挂在那里，而不是一直戴在身上，我不会让它成为压力。”站上大运会赛场，以同济大学学生身份参赛的覃海洋，全身心专注于每一个项目。

8月1日凌晨，覃海洋才刚刚从福冈转机至成都，只休息了不到4个小时，他就投入大运会男子100米蛙泳项目的争夺中，并顺利夺冠。“对我来说，世锦赛和大运会的比赛强度差不多，我只想尽力把每一场比赛认真比好。”覃海洋说。

今年24岁的他，又为自己设下了一个目标。“参加大运会是备战巴黎奥运会的一步”，覃海洋在大运会比赛结束后表示。2024年，巴黎奥运会就将拉开帷幕，覃海洋从中国“蛙王”到世界“蛙王”，仅有一步之遥。

## 认识一棵树的价值 呵护生命的绿色



·一棵树一天蒸腾400千克水分，涵养土地  
·一亩林一年释放的氧气可供65人呼吸  
·一亩有林地比一亩无林地多蓄水20吨  
·一亩防风林可保护100多亩良田免受风灾

“讲文明树新风”公益广告