



亚运会已揽4金,低调、谦逊性格不变

覃海洋:请不要叫我“蛙王”

28日晚,在男子200米蛙泳决赛中,覃海洋以2分7秒03的成绩夺得金牌,刷新亚运会纪录。

截至28日,覃海洋已在杭州亚运会上收获4金1银。不过,他不太愿意接受大家对他的“蛙王”称呼。

“大家还是称呼我蛙泳运动员就好。”成为世锦赛第一个包揽单项泳姿三金的运动员之后,覃海洋依然低调、谦逊,说话还是像以往那样慢条斯理、不疾不徐。

“走下领奖台,一切从头来。”这不是一句空话,覃海洋的目标还在更远处,不止于世界冠军和亚运会冠军。

据新华社



覃海洋要在巴黎奥运会上达到更高的水平 新华社发

成长

覃海洋是湖南人,出生于1999年,2014年进入海军队。曾执教过名将宁泽涛和齐晖的名帅叶瑾正是他的教练。

因为训练踏踏实实,覃海洋很快崭露头角。2017年世锦赛连续改写世界青年纪录,2018年亚运会取得1金2铜,2018年杭州短池世锦赛摘银,可惜他在东京奥运会男子200米蛙泳预赛被判技术犯规成绩无效,200米个人混合泳比赛中也止步于预赛。

面对挫折,他也曾怀疑自己。“我认为,每个运动员都会经历这么一个阶段。但我没有想过放弃,一直在坚持,不停地找原因、想办法。”回看当年那些让自己难过的事情,如今的覃海洋已经能够淡然一笑。

2023年福冈游泳世锦赛上大放光芒之后,覃海洋经常把“成长”一词挂在嘴边。他认为想要在大赛中拥有上佳表现,除了硬实力要达标外,还需要在一定数量的比赛中积累经验。

“以前的我还是稍微青涩了一

点,其实不像看起来那么平稳或者放松,现在来说可能才是那种胸有成竹的感觉,我觉得比赛还是需要一些经历和沉淀,才能做到心中有数。”覃海洋说。

荣耀

如果说叶瑾教练为覃海洋打下了坚实的有氧耐力基础,那么在东京奥运会后,加入曾执教过伦敦奥运会女子100米银牌得主陆滢、指导张雨霏在东京奥运会上揽获2金2银的崔登荣教练组,则帮助覃海洋完成了登顶世界的蜕变,也强化了他“随时能战”的高超战力。

水上、陆上训练都有丰富多彩的训练手段,每天的训练科目都不一样,让覃海洋感觉到“每天都是新的一天”。

例如陆上训练方面,就细分为专项体能、大力量和协调训练等,前花样游泳世界冠军芮俐带来了“花式体能”法,看起来是在跳舞,其实是换种方式“愉快”地帮助运动员增强核心力量、体能和身体协调性。

“游泳是一个链式动作,协调

性很重要,跳舞有助于调动身体、放松精神。”覃海洋坦言:“我的协调性不算好,也不擅长跳舞,但我很喜欢现在这种训练方式。”

在去年澳大利亚墨尔本举行的短池游泳世锦赛上,覃海洋虽然只在男子200米蛙泳中收获一枚铜牌,但他发现自己的100米蛙泳成绩有进步,自信心剧增,第一次感觉世界冠军梦想不再遥不可及。

福冈世锦赛上,他收获4金1银,打破男子200米蛙泳世界纪录,成为史上首位一届世锦赛上包揽蛙泳个人项目全部冠军的选手。那时,世界泳联官方社交媒体称赞他为:“蛙泳之王”。

渴求

覃海洋刚出道时曾经说过“我的偶像就是自己”。随着年龄长大和时间推移,他慢慢发现了自己并不完美。

100米蛙泳的世界纪录还没破,奥运冠军还没到手,即使是获得殊荣,成为中国代表团在亚运会开幕式上亮相的首位游泳项目旗手,覃海洋还是不愿意接受“蛙

王”这个称号。

内心里,他自认为是一个沉稳内敛的人。在父母的期望中,希望他一步一个脚印稳步提高。在历任教练眼中,他踏实、勤勉,自带“鸡汤”,甚至不需要来自外来的“心理按摩”。

杭州亚运会上,张雨霏视他为最有价值运动员的最大竞争对手。两人作为中国游泳队的领军人物,互相了解,也互相勉励。“教练早就跟我说过,如果我有海洋的努力和认真,早就打破世界纪录了。”张雨霏说。

参加完杭州亚运会后,覃海洋还要继续参加世界泳联游泳世界杯的系列比赛,和奥运冠军皮蒂正面交锋。

“不管什么比赛,全国赛、世锦赛、大运会、亚运会、世界杯还是奥运会,都是一样的,都要去认真准备和对待,希望每场比赛都能发挥出自己的好状态。我的对手们每天都在进步,我也不能懈怠。”

“现在只是一个开头,我相信到巴黎奥运会上,我一定会达到更高的水平。”覃海洋说。

围棋决赛爆冷丢冠 柯洁连声说抱歉

28日傍晚,柯洁在亚运会围棋决赛中不敌中国台北棋手许皓鋐,爆冷丢掉金牌。

赛后,柯洁的情绪十分低落,“今天是在判断上出现了问题,以为是赢棋了。说句心里话,打击还是挺大的,以后还有没有这样的机会也不好说。”

在采访中,柯洁连续说了很多个抱歉,“对不起支持我的棋迷,真的很抱歉。”同时,柯洁还把银牌藏在了自己的衣服里……

“没有什么时刻,比这盘棋更遗憾了,我现在还是挺恍惚的,希望团体赛不要像今天这样留下遗憾。”

柯洁表示,“我也不是轻敌了,就是不知道怎么回事,非常的遗憾,我确实不知道该怎么说。”

“围棋需要亚运会这样的舞台,希望以后还能有这样的机会(来参赛)。”

在柯洁离开混合采访区之后,“00后”许皓鋐才来到混合采访区。当被问及这盘决赛的整体过程,他表示:“只能说很幸运,柯洁九段是非常强的棋手,但我的心态比较好一点。”

据澎湃新闻

小组赛两连胜出线 中国女足将战泰国

28日晚,中国女足迎来了在杭州亚运会的第二场小组赛。

对阵乌兹别克斯坦女足,中国女足延续了胜利的脚步,以6:0的大比分击败对手,小组赛两战全胜,进22球晋级八强,将和泰国队争夺半决赛资格。

此前在小组赛首轮中,中国女足与蒙古女足展开交锋,以16:0的比分大胜对手,王霜一人打进5球——这场胜利,也追平了女足在亚运会的最大历史分差纪录。

小组赛第二轮,对手乌兹别克斯坦女足的实力同样不强,在国际足联排行榜上名列世界第50位。不过在第一轮比赛中,乌兹别克斯坦女足6:0大胜蒙古女足,同样展现出了一定的实力。

本场比赛,中国女排出发的首发阵容是——朱钰、李梦雯、窦加星、姚伟、王珊珊、陈巧珠、沈梦雨、张睿、张琳艳、古雅沙、王霜。

从比赛场面来看,中国女足本场相对求稳,球队的进攻能力直到下半场才释放出来——在上半场1:0领先后,中国女足在下半场开场后5分钟内连入3球,就此终结了比赛的悬念。

至此,中国女足结束了两场小组赛,成功以小组头名的成绩晋级八强。1/4决赛将在9月30日晚8点进行,中国女足对阵泰国女足。

据澎湃新闻

时隔9年再夺亚运金牌 叶诗文:游得过瘾



叶诗文夺冠后狠狠砸了一下水面 新华社发

28日晚,在女子200米蛙泳决赛中,27岁的叶诗文以2分23秒84的成绩夺得金牌,这是她时隔9年再次参加亚运会。

拿到冠军后,叶诗文狠狠砸了一下水面,赛后谈到这一情绪外露的动作,叶诗文感慨:“感觉游得很过瘾,又很有感触。时隔这么多年,能在大型赛事升国旗、奏国歌,想想就觉得很激动,这种感觉确实久违了。”

“我一直告诉自己,只要专注自己的比赛,不要关注对手。我只

要全力以赴,不管结果如何,我都能接受。”

被问及是否重回巅峰时,叶诗文给出了不一样的答案:“在我心里没有巅峰的限制,曾经我可能觉得2012年是巅峰,但现在觉得可能还有下一个巅峰。”

从决定复出到参加亚运会,叶诗文只经历了6个月的备战时间,而谈及此后的计划,叶诗文表示:“能拿下这枚金牌确实给了我更多自信,希望之后能有更扎实的训练。”

据澎湃新闻

发烧39℃坚持出战 张雨霏摘下第五金



张雨霏带病出战仍拿金牌 现代快报+记者 顾炜 顾闻 摄

28日晚,张雨霏在50米自由泳决赛中游出了24秒26,夺金的同时再度刷新了亚运会赛会纪录。中国香港选手何诗蓓银牌,另一名中国选手程玉洁获得铜牌。

值得一提的是,张雨霏是带病出战,当天中午她一度发烧到39℃。这也是张雨霏本届亚运会

的第五金。

按照赛程,29日晚,张雨霏还将出战女子50米蝶泳和女子4×100米混合泳接力赛。目前已经手握五金的张雨霏,已经非常有希望竞争本届亚运会的MVP,她正在接近实现早在开赛前就定下的目标。

综合

天天出彩

体彩排列3(23261期)

中奖号码:9 3 0	投注方式	本地中奖注数	每注奖金
直选3	1222注	0注	1040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	3106注	0注	173元

体彩7位数(23149期)

中奖号码:4 6 3 0 2 1 2	投注方式	本地中奖注数	每注奖额
特等奖	0注	0注	0元

体彩排列5(23261期)

中奖号码:9 3 0 7 0	投注方式	本地中奖注数	每注奖金
一等奖	57注	0注	100000元