

東京奧運會延期一年於明年舉行，但中國奧運軍團各支隊伍並沒有停止訓練的腳步。從去年底開始，中國游泳隊已經進行了超過半年的奧運備戰，隊員們經過了史上最漫長的冬訓和夏訓，各方面的能力都有所增強。

大公報特約記者 史玄之

閔子貝小檔案

- 出生日期：1995年10月12日（24歲）
- 出生地：湖北省襄樊市
- 身高：1.9米
- 體重：75公斤
- 主項：男子蛙泳
- 主要獎項：2019年光州世錦賽100米蛙泳銅牌、2018年亞運會4×100米混合接力金牌

葉詩文小檔案

- 出生日期：1996年3月1日（24歲）
- 出生地：浙江省杭州市
- 身高：1.72米
- 體重：64公斤
- 主項：女子混合泳
- 主要獎項：2012年倫敦奧運200米混合四式金牌、400米混合四式金牌
2019年光州世錦賽200米混合四式金牌、400米混合四式銀牌

▲左起：葉詩文、賀絲素、大橋悠依

趁東奧延期 更積極備戰 中國泳隊特訓成效佳

里約奧運會上，孫楊為中國游泳隊摘得唯一一枚金牌，這與倫敦奧運會的五金相比有明顯下降。雖然這份成績單總體來看並不理想，但這客觀上反映了中國游泳隊的真實水平。中國泳軍的整體水平處於世界二流水平，與美國、澳洲、俄羅斯、匈牙利等游泳強國比存在一定差距。東京奧運週期內，中國游泳隊的整體水平並沒有明顯變化，但由於孫楊遭到禁賽，中國泳軍在東京奧運會的前景不容樂觀。

疫情無損系統化訓練

新冠疫情全球爆發後，中國游泳隊在國家體育總局的保障下一直進行着系統化的訓練。雖然東京奧運延期使得中國隊的備戰計劃有所調整，但隊員普遍保持着不俗的競技狀態，不少隊員甚至競技水平還有所提高。東京奧運會延遲一年也讓游泳隊原定今年四月份進行的奧運選拔賽推遲到明年進行，而最終的奧運參賽陣容也將在明年奧運選拔賽後產生。

中國游泳隊主力選手的年齡並不大，

因此奧運延期一年對於全隊不會產生大的影響。徐嘉余、葉詩文、劉湘、閔子貝、張雨霏、汪順等重點選手目前正處在競技生涯的黃金時期，推遲一年可讓他們有更充分的時間備戰奧運會。王簡嘉禾、李冰潔、彭旭瑋等選手由於年齡較小，大賽經驗相對缺乏，東京奧運會對她們來說更是一次經驗積累的過程，推遲一年反而有利於她們安心備戰，為之後的巴黎奧運會作準備。

東京奧運會延期後，中國游泳隊調整訓練安排，體能訓練佔據了總訓練量的一半左右。事實上，增加體能訓練比例是整個中國奧運軍團應對東京奧運延期的一種備戰策略，每月國家體育總局會對各支隊伍進行體能測試，並聘請國外專業體能訓練團隊指導隊員的體能訓練。經過一段時間的體能訓練後，中國游泳隊的隊員普遍體脂率降低，身體力量明顯提高。隨之而來的是，在隊內測試賽中不少隊員都突破自己的最好成績，這足以見得近一段的體能訓練卓有成效。

張雨霏小檔案

- 出生日期：1998年4月19日（22歲）
- 出生地：江蘇省徐州市
- 身高：1.76米
- 體重：57公斤
- 主項：女子自由式、蝶式
- 主要獎項：2015年喀山世錦賽200米蝶泳銅牌、4×200米自由泳接力銅牌

王簡嘉禾小檔案

- 出生日期：2002年7月17日（17歲）
- 出生地：遼寧省鞍山市
- 身高：1.82米
- 體重：66公斤
- 主項：女子長距離自由泳
- 主要獎項：2019年光州世錦賽1500米自由泳銅牌

閔子貝張雨霏衝擊獎牌

東京奧運會上，中國泳軍的重點奪金希望主要集中在男子100米背泳、女子400米混合泳、女子50米自由泳以及男女4×100米混合泳接力等四個項目上。此外，中國泳軍還將在其他6-8個項目上向獎牌乃至金牌發起衝擊。

閔子貝是近年來中國男子蛙泳界湧現出的一名新星。去年世錦賽，閔子貝多次打破男子100米蛙泳亞洲紀錄，成為曾啟亮後第二位在世界大賽上奪取獎牌的中國男子蛙泳選手。世錦賽後，閔子貝信心大增，東京奧運會成為他眼下的最大目標。雖然閔子貝的整體實力與世界紀錄保持者英國人亞當·皮蒂有一定差距，但未來一年的時間還有很大變數。閔子貝並沒有給自己設定具體的奧運目標，他認為設置具體的目標反而會困住自己的手腳，放手一搏應是他在東京奧運會上須展現的姿態。

女子長距離自由泳是中國泳軍東京奧運週期內着力發展的項目。李冰潔、王簡嘉禾兩位00後小將先後在世界大賽上摘金奪銀，也讓中國隊看到了在女子400米、800米和1500自由泳等三個中長距離自由泳項目上取得突破的可能。中國雙妹在東京奧運會上的

主要對手依然是美國天才少女萊德基，近兩年她的整體實力有所下降，去年世錦賽在女子400米自由泳決賽上，被澳洲選手蒂特姆斯擊敗，世界大賽首遭敗績。萊德基實力的下滑也讓兩位中國選手看到了東京奧運會的希望，但前提是兩位小將必須在能力和成績上有所突破。

女子蝶泳一直是中國泳軍的優勢項目。劉子歌和焦劉洋兩人幾乎拿到了從北京奧運週期到倫敦奧運週期世界大賽上的全部冠軍。兩位蝶后退役後，中國女子蝶泳一度陷入低谷，在近兩屆世錦賽女子蝶泳項目上顆粒無收。江蘇選手張雨霏一直被視為劉子歌和焦劉洋的接班人，但成績始終難以躋身世界一流選手行列。今年冬訓期間，張雨霏在教練團隊的幫助下加強自身體能訓練，整體能力有了明顯提升。不久前隊內測試賽上，張雨霏在100米蝶泳上游出了56秒左右的個人最佳成績。東京奧運會，張雨霏的目標是在200米蝶泳項目上延續劉子歌和焦劉洋的輝煌，而在100米蝶泳上登上領獎台。雖然目前距離這一目標有一定距離，但今年冬訓後張雨霏的競技實力和思想狀況明顯提高，她堅信通過自己的努力可以實現最終的夢想。

葉詩文望再創佳績

在中國泳隊備戰東京奧運會的陣容中，葉詩文是最受矚目的隊員之一。東京奧運會將是葉詩文的第三次奧運之旅，今年24歲的葉詩文如今已經成了中國游泳隊中的老隊員。在經歷了近八年的起起伏伏後，葉詩文希望在東京奧運會上有所斬獲，再創輝煌。

里約奧運週期，盛名之下的葉詩文步入了職業生涯的低谷。體重飆升、能力下降，再加上對手的衝擊，葉詩文一直沒能在大賽中取得理想的成績。對自己要求很高的葉詩文很難接受這樣的成績，慢慢產生了心理陰影，甚至一度患上了抑鬱症。里約奧運會後，葉詩文暫別泳壇，前往清華大學攻讀法學學位。到象牙塔讀書讓葉詩文換了一個生活環境，也讓她對游泳、對人生有了全新的認識。為了備戰東京奧運會，葉詩文在2018年底選擇休學，恢復系統訓練。2019年世錦賽上，暫別泳壇兩年的葉詩文在女子200米和400米混合泳上奪取兩枚銀牌，這兩塊沉甸甸的銀牌宣告葉詩文逐漸擺脫心理陰影，一個全新的葉詩文已經回歸。

東京奧運會延期客觀上對葉詩文有利。今年年初的冬訓中，葉詩文的狀態並不理想，雖然身體力量有所增強，但還沒有完全將力量轉

化成訓練中的能力。奧運延期一年讓葉詩文有更多調整狀態、恢復體能的時間。另一方面，葉詩文在200米和400米混合泳項目上的最大對手是匈牙利名將賀絲素。去年世錦賽上，葉詩文在兩個混合泳項目上都輸給了賀絲素。賀絲素明年年齡已達32歲，從去年世錦賽上的表現來看，雖然賀絲素依然在兩個混合泳項目上有一定優勢，但她已過了職業生涯的巔峰狀態。奧運延遲對體能下滑的賀絲素來說甚為不利。

或主攻四百米混合泳

主攻混合泳的葉詩文將有可能在東京奧運會上出戰200米混合泳、400米混合泳和200米蛙泳三個項目。考慮到東京奧運會賽程較密、強度較大，葉詩文很有可能將主攻目標放在400米混合泳項目上。從去年世錦賽上看，葉詩文在該項目的主要對手是匈牙利人賀絲素和日本人大橋悠依。與這二人相比，葉詩文在混合泳前兩項蝶泳、背泳上較為薄弱，往往依靠後兩項蛙泳和自由泳奮起直追。在未來一年的訓練中，葉詩文亟需提升自己的整體能力，降低體脂率，在保證蛙泳和自由泳能力的基礎上提高蝶泳和背泳兩項的實力。