

## 中國游泳隊教練邁克爾·波爾：

# 執教就像拼圖

2025年全國春季游泳錦標賽期間，一位戴着眼鏡的外國教練在場館內四處走動，賽前訓練時，他和助理教練總是站在泳池邊認真觀察運動員們，沒有太多交流。他是來自澳洲的金牌教練邁克爾·波爾，男子背泳明星拉爾金，女子背泳天才西博姆，女子背泳多項世界紀錄保持者、奧運冠軍凱莉·麥基翁，東京奧運會4金3銅得主埃瑪·麥基恩等人都是他的門下弟子，他還曾短期執教過瀨戶大也、朴泰桓、池江璃花子等亞洲知名選手。



▲覃海洋（左）是波爾的得意門生。



覃海洋

彭旭瑋

王浩宇

孫佳俊

## 優秀選手共同點 自驅力強+意志堅韌

作為執教過諸多奧運冠軍和世界冠軍的世界頂級教練，波爾注重因材施教，也意識到了優秀選手的共同點：就是極強的自驅力與堅韌的意志力。

「當我要求他們達到某個水平時，他們做的遠不止於此，他們擁有突破的慾望，這是世界級冠軍選手們的一個共同點。此外，他們會在日常基礎上持續不斷地去做，而不僅僅是一周一次或一個月一次。你每天都能看到他們在努力拼搏。這就是我眼中的冠軍特質。」

「如果你想成為一名頂尖高手，就必須堅持不懈，必須始終如一做你該做的事情，有些事情不能打折扣……我欣賞刻苦訓練的選手，持續進步才能贏得信任。」

「在我看來，中國運動員和我以前見過的許多優秀運動員一樣，善於傾聽，努力執行我的所有要求，我們的合作非常愉快，正在建立信任的過程中。這次比賽我組裏有很多運動員創造了PB（個人最好成績），我很滿意但是並不滿足，也有個別選手沒能發揮出來，我需要找到原因和解決辦法。」波爾說。



波爾（左）曾訓練出東京奧運會4金得主埃瑪·麥基恩（右）。



張雨霏年齡已超過25歲，面臨「高齡考驗」。

## 若能專注當下 年齡只是數字

在新的奧運周期裏，2025年全國春季游泳錦標賽吸引了創歷史新高的參賽人數，老將、中生代與新人相映生輝，小將們衝勁十足，年齡已超過25歲的覃海洋、張雨霏、柳雅欣等選手面臨「高齡考驗」。

對此，波爾表示：「年齡只是數字，一切皆有可能。」

波爾指出，美國名將菲比斯和瑞典名將施祖塘在30多歲時還能奪得奧運金牌。「年齡不是問題。只要心態堅定，腳踏實地，專注當下，保持一定的比賽頻率和節奏，一切皆有可能。」波爾說。

覃海洋在青島參加100米蝶泳副項收穫個人最佳成績，100米和200米蛙泳成績較去年有大幅回升。覃海洋說：「波爾教練很懂運動員在想什麼，他有獨特的方式讓你放鬆和專注。他對我說得最多的話就是『保持簡單』。這正是我現在最需要的——專注於過程，而不是被結果或壓力束縛。」

波爾透露自己的目標並不高遠，而是「一年一個台階」。「我不想預測未來，只希望運動員每一年都穩步提高，今年有新加坡世錦賽和全運會，明年有亞運會，後年有世錦賽，然後才是洛杉磯奧運會，希望到了那個時候我們能夠大獲全勝。」

2024年，執教生涯已達37年的波爾曾經表示，在巴黎奧運會後就退休，沒想到他還是選擇來到中國續寫人生新篇章，他這樣解釋：「如果不享受當教練，我早就不做了。」

目前，已經在中國工作了近10周（截至3月25日）的波爾逐漸適應了環境、氣候、文化差異和語言障礙，同時在逐步了解他的13名中國新弟子，包括覃海洋、孫佳俊、王浩宇、彭旭瑋等4位巴黎奧運選手和9位年輕選手。

### 藝術與科學的結合

在接受新華社記者專訪時，波爾這樣解讀自己的執教哲學：「我就像是在解謎，每個運動員都是不同的拼圖，我想讓我的每一名運動員都取得進步。」



▲潘展樂在巴黎奧運會取得佳績。

波爾認為，執教是藝術與科學的結合。

「藝術」在於溝通。教練要能夠讓運動員持續去做他們有時不願做的事。波爾指出，教練員並不是在和博士生溝通，要用平實的語言精確表達，讓運動員理解教練的意圖。「每位運動員都像是一把鎖，我要做的事情就是拿着一串鑰匙找到解鎖的辦法。」

他還比喻說，執教的過程就像是解謎拼圖，有些選手是簡單的4塊拼圖，有些則是24塊。「我在試圖找到正確的方法去溝通和激勵他們，讓他們發揮出最好的水平。」

「科學」在於對運動科學的理解。波爾認為，當今運動科學在競技體育中的重要性越來越顯著，教練員不僅自己要具備一定的知識儲備，懂得利用專家資源，還要幫助運動員們解讀生理生化、訓練方法、技術手段等方面的最前沿信息，幫助他們全面提高。

波爾指出，中國擁有龐大的人口基數，青少年群眾基礎好，游泳項目的發展潛力巨大。「近些年來，潘展樂等中國選手的表現必將吸引和激勵更多新人湧現。據我了解，中國的教練團隊非常善於學習，體育科研設備基本齊全，但是還需要加強理論學術與游泳實踐的精細化科研，讀懂用好各種數據，幫助中國游泳更強大。」新華社

## 傑志港超反勝港會 理文挫東方升次席

【大公報訊】記者梁潤森報道：港超昨天舉行兩場賽事，頭場傑志坐鎮旺角大球場對陣榜尾港會，雖然傑志開局便失球落後，但憑藉鄧達思、費蘭度和祖連奴各入一球，最終以3：1反勝港會終止兩連敗。

傑志今仗派出U22小將甘智健首度在港超正選上陣，與鄧達思扼守中路，前面箭頭則有迪美路夫，輔以馬查度、費蘭度兩翼支援，比較特別的是，主帥卡度素因停賽不能臨場指揮，改由助教蘇沙在場上領軍。賽前兩連敗的傑志，開賽兩分鐘便由鄧達思禁區內踢跌港會球員史加利而輸12碼，港會由里奧操刀入網先開紀錄，之後港會又有陳浩嘉射門被泰利撲出，捱過一段進攻後，傑志終在20分鐘由鄧達思將功補過接應馬查度角球傳中頂入成1：1。

追平的傑志已經控制大局，不過多次射門亦未能攻破門將費查，雙方半場握手言和。易邊後早段戰況陷入膠着，至75分鐘傑志再度攻破港會，當時費蘭度接應馬查度傳中頂入網成2：1。港會為追平比分反撲，反被傑志於88分鐘由祖連奴取得入球鎖定3：1勝局，賽後傑志多踢榜首大埔1場卻落後7分而排名第4。

另一場理文在主場將軍澳運動場對陣東方，雙方半場互無紀錄，理文由杜度與立花稜也於67及70分鐘各入一球領先2：0，東方82分鐘由李俊霆追成1：2完場，賽後理文積44分升上次席，與大埔只差1分，東方維持41分排名第3。



▲理文的立花稜也（右一）在比賽中。

足總圖片

## 九龍城誓挫流浪力保第五

【大公報訊】記者梁潤森報道：港超今日舉行兩場賽事，九龍城下午3時於主場深水埗運動場對陣流浪，同一時間，北區坐鎮主場北區運動場迎戰南區。兩場門票均為80元，特惠票收40元。

九龍城今季港超成績為6勝3和10負，表現不過不失，他們上仗惡鬥爭冠的大埔，在先開紀錄下被大埔連轟3球落敗，但以表現來說已經相當不俗。在前4對手太強下，九龍城目標爭取維持第5位，今仗正好佔主場之利搶分；流浪目前成績為4勝5和10負，比九龍城稍差一點，不過雙方季內對陣錄得勝和負各一，流浪亦有條件搶分，不過客場出擊還是稍處下風。

另一場「南北區大戰」，北區上仗3：1擊敗港會，賽後錄得港超4連勝，今仗盼望以主場之



▲九龍城（白衫）今日在港超迎戰流浪。

利及連勝氣勢與對手周旋；南區今季表現未如理想，與前列4大球隊距離頗大，今季目標應該是爭取以第5完成賽事，正好他們今季兩戰北區都輕取對手，今仗有望以對賽往績再次擊敗對手。