

游泳世锦赛中国健儿蓄势待发

2023年福冈游泳世锦赛开赛在即，游泳、跳水、花游、水球四个项目的国家队正以高标准、严要求全力备战，力争在本届世锦赛上拼出气势，捍卫国家荣誉。

中国跳水队 “梦之队”目标更高更远

对于中国跳水“梦之队”来说，在福冈世锦赛上斩获佳绩，第一时间收获巴黎奥运会参赛资格显得至关重要。对于在上一届布达佩斯世锦赛包揽全部13个项目金牌的中国跳水队来说，拿到双人项目前三名、单人项目前12名进而获得巴黎奥运会参赛资格看似并非难事，但是有着追求卓越“基因”的他们目标更高、更远，也从不低估对手的实力与比赛困难。

本届世锦赛中国队将派出9男9女共18人的历史最多人数的参赛阵容，参加全部13个项目的角逐。陈芋汐、全红婵将携手出战女子单人和双人10米台比赛，杨昊、练俊杰将参与男子单人和双人10米台的角逐，女子单人和双人3米板比赛将派出陈艺文、昌雅妮，男子单人和双人3米板比赛将由王宗源和龙道一出战。5个非奥项目上，男子1米板比赛将派出郑九源、彭健烽，女子1米板方面由李亚杰、林珊担纲，张家齐、王飞龙将出战混合双人10米台比赛，朱子锋、林珊将向混合双人3米板卫冕发起冲击，混合团体项目的参赛阵容涵盖司雅杰、郑九源、掌敏洁、白钰鸣。

从中国队的参赛阵容来看，除了陈芋汐、全红婵、王宗源、张家齐4位奥运冠军外，其余大部分选手都是世界冠军或者拥有较丰富的国际大赛经验，其中仅有年轻选手龙道一和王飞龙是第一次参加世锦赛。龙道一和王宗源的男子双人3米板组合是近一段时间重组的组合，不过两人在今年两站世界杯比赛中都斩获了冠军，积

累了一定的经验与默契。其他3个奥运双人项目的组合都已是巴黎周期的“老搭档”，他们也都将以卫冕冠军的身份力争捍卫荣耀。

4个奥运单人项目上，陈芋汐和全红婵在女子10米台上的实力在伯仲之间，并且保持着世界顶尖水准。陈芋汐是前两届世锦赛的冠军，全红婵在今年5月的世界杯加拿大站上扳回一城，福冈世锦赛的赛场还是要看两人谁的发挥更加稳定与出色。杨昊是上届男子10米台的铜牌得主，日渐成熟的他在今年两站世界杯分站赛上表现抢眼，有实力也有信心去冲击这枚金牌。练俊杰则是首次登上世锦赛男子10米台赛场。陈艺文、昌雅妮是女子3米板项目上的“双保险”，从今年两站世界杯分站赛表现以及世锦赛前的两场队内测验来看，陈艺文的状态更加稳定、表现更突出，她也将向着成功卫冕发起冲击。男子3米板方面，王宗源虽然状态有些起伏，但也保持着世界顶尖水准，小将龙道一要把握住关键的大赛机会展现自我。

虽然中国队依旧保持着领跑的水准，但是不少世界好手的实力同样不可小觑。最主要的对手之一便是“老对手”英国名将拉夫尔，他在男子3米板上很有实力。男子10米台的竞争十分激烈，乌克兰小将谢雷达、日本选手玉井陆斗、澳大利亚选手默里等都颇具实力。女子10米台方面，英国选手西里埃有着稳定的发挥。女子3米板上，日本选手三上纱也等也都在迎头赶上。

本次福冈游泳世锦赛跳水项目比赛将于7月14日至22日举行。



龙道一和王宗源（左）参加中国跳水队队内测试。

本报记者 安灵均摄



中国游泳队

锤炼队伍力求新突破

2023年世界游泳锦标赛将于7月14日至30日在日本福冈举行，游泳项目的比赛将于7月23日至30日展开，目前中国游泳队正在北京进行冲刺阶段的备战。届时中国队将派出奥运冠军张雨霏、汪顺领衔的41人出战福冈世锦赛，其中女选手22人、男选手19人，参加全部42个小项的角逐。

此前队伍举行了全国春季锦标赛、全国冠军赛两站选拔赛，比赛中涌现了多项好成绩。在比赛中有上佳表现的奥运冠军李冰洁、叶诗文，以及徐嘉余、覃海洋、潘展乐、王长浩、余依婷等都在列。

张雨霏延续着良好的竞技状态，特别是一段时间以来的体能强化训练收到了成效，在最近一次的队内体能测验中张雨霏首次拿到了满分，让她直呼“努力有了回报”。张雨霏目前还差一枚女子200米蝶泳长池世锦赛金牌，不过此次世锦赛夺金之路阻碍不小，强敌之一是加拿大16岁小将麦金托什，今年她已经两次刷新世界青年纪录，2分04秒70的最新世界青年纪录是本赛季该项目的最好成绩。在100米蝶泳赛场对手同样不少，美国选手赫斯克、沃尔什、道格拉斯分列本赛季该项目最好成绩前三名。当下张雨霏最主要的目标还是巴黎奥运会，本届世锦赛她希望能够检验近期训练成果，力争佳绩。

汪顺近期状态不错，在两站选拔赛中都有稳定表现，他在个人主项男子200米混合泳项目上游出了1分55秒55的个人第二好成绩，也是本赛季取得的世界最好成绩。

李冰洁在两站选拔赛中都报名参加参加了“自由泳套餐”，还是最高领奖台的

“常客”。她在女子400米自由泳比赛中游出了4分01秒08的成绩，追平了她保持的亚洲纪录。不过这个项目上麦金托什在今年3月以3分56秒08的成绩创造了该项目的新世界纪录。此外，澳大利亚选手蒂特姆斯、美国选手莱德德基都实力不俗，两人也是800米自由泳赛场的好手。

回归的奥运冠军叶诗文在选拔赛上也有亮眼表现，她以2分22秒44的个人最好成绩夺得女子200米蛙泳冠军。2019年光州世锦赛时，叶诗文以两枚银牌的战绩宣告自己强势回归。这一次带着热爱与坚定，叶诗文再次踏上了世锦赛的征途，不过这个项目上世界好手的水准更胜一筹。

中坚力量覃海洋和徐嘉余在选拔赛上有上佳表现。覃海洋在男子100米蛙泳比赛中游出57秒93超亚洲纪录的成绩，成为世界上第三个游进58秒的选手，该成绩也是目前的世界最好成绩，此前他也表示希望在世锦赛上取得更大进步。徐嘉余在男子4×100米混合泳接力比赛首棒中游出了52秒26的成绩，拿到了本赛季的世界最好成绩。

小将们的表现也值得期待。18岁小将潘展乐以47秒22刷新男子100米自由泳亚洲纪录，该成绩也是本赛季世界最好成绩。东京奥运会该项目银牌得主、澳大利亚选手查默斯以47秒44的成绩紧随其后。在这个电光火石般的“飞鱼大战”中，不仅要完成好每一个细节，保持好的心态也是作为年轻选手的潘展乐需要做到的。22岁的孙佳俊、20岁的王长浩和费立纬、19岁的陈俊儿、17岁的余依婷和程玉洁等小将也都在各自的领域发光发热。

中国花样游泳队

专注自我迈向新高度

福冈游泳世锦赛花样游泳比赛将于7月14日至22日举行。新规则的实施给世界花样游泳发展带来了新秩序，面对全新的挑战，中国花样游泳队迎难而上，从仔细研究规则入手，到集合各方力量，再到全团结一心攻坚克难，精心准备了7套节目参加福冈世锦赛。

新规则不仅变化多，还变化快。就在前几天，世界泳联再一次修改了规则，把队形的变化作为加分项。上个周期的技术手册只有1本，如今阐述规则的手册变为了4本，摞在一起的厚度是过去的3倍。其中最大的变化是集体技巧自选项目的加入。托举动作要如何加入到成套节目中，如何兼具难度与艺术性，成了摆在教练组面前的最大难题。为此，节目编排改了又改，请来了“外援”中国跳水队刘峰教练帮助尖子队员训练起跳和翻腾，体能教练赵彤和家人自制了旋转平衡盘帮助队员练技巧专项体能，这一切都为队伍在今年的几站世界杯分站赛上取得优异成绩奠定了基础。

“新规则实施后，新的评分系统带来了诸多不确定性和很大的冲击力，我们在努力适应，跟上新规则修改的步伐。虽然中国队在世界杯的几站分



中国花样游泳队在世锦赛模拟赛上检验集体技巧的参赛节目效果。本报记者 安灵均摄

站上发挥还可以，但这并不代表我们已经完全理解和吃透了新规则，我们依然在跟对手学习。”主教练张晓欢进一步解释说，“其实每一站比赛都有新的对手出现，比如西班牙队、日本队、美国队等。日本队在东京奥运会取得第四名，而现在日本队整体的完成以及他们对新规则的理解，都已经逐渐上升到较高的水平。”

上一届布达佩斯世锦赛，中国花样游泳队获4金2铜的世锦赛历史最好成绩。谈及福冈世锦赛的参赛目标，张晓欢说：“我只给运动员们制定了一个目标，就是希望能尽我们最大的努力，拿到所有申报的难度，他们能够做到这一点就非常了不起了。”

为了实现目标，全队正在紧锣密鼓的备战中，有时一天的训练时间超过10个小时，姑娘们也有练哭的时候，但是她们目标坚定，擦干了眼泪第二天继续练，甚至主动要求上难度。教练组和队员们都

在全力以赴迎接考验与挑战，张晓欢也期待着队员们能够完成自我挑战，“新规则、新的难度和新的评分系统对运动员的体能是巨大的挑战，而且对憋气时长、对动作速度和难度的要求都太高了。可能360度的转体，即使是差两三度未完成而被裁判判罚，那整个这一串腿的难度分就都没有了。我相信如果能够拿到所有申报的难度，那么我们应该能取得很好的成绩。”

“队伍当前最需要解决的问题，是在与世界强队的快节奏、强对抗的比赛中，要能够坚持整个4节比赛。从世界杯来看，我们往往可以打两节甚至三节好球，能跟美国队、西班牙队等强队抗衡，甚至能够半场大比分领先希腊队，但是会在某一节里突然崩盘。”吴志宇分析说，“相对来说，队伍高质量比赛打得比较少，与世界强队的对抗赛也比较少。在正式比赛中，队员们经历的胜负关系较大的比赛不多，不像欧美球员一年能够打五六十场涉及到底胜负关系的正式比赛，这对她们的成长很有帮助。”

为增加比赛机会，中国女水在3月1日开启了海外拉练，在澳大利亚、希腊等地与

中国女子水球队

全力以赴打好每一场

福冈游泳世锦赛开赛在即，水球项目比赛将于7月16日至29日举行，中国女子水球队目前正在上海崇明进行最后的冲刺备战。

对于中国队的姑娘们来说，由于未参加去年的布达佩斯世锦赛，因此抽签轮次相对靠后，最终与美国、澳大利亚等实力出众的队伍分在了A组。7月16日首场比赛，中国队将迎战奥运冠军美国队。18日，中国队小组赛的第二对手是法国队，虽然过去法国队的整体实力不及其他欧美球队，但是巴黎周期她们归化了多名实力强劲的球员，整体实力有所提升，同样不可小觑。20日中国队将迎战尚未在正式比赛中战胜过的澳大利亚队。中方教练组组长吴志宇告诉记者，世锦赛前最后的几天冲刺备战中，队伍将与另外两支世锦赛参赛球队加拿大队和意大利队共同训练，打几场热身赛，以此来进行更充分的赛前热身，进一步磨合阵容。目前全队已经进入比赛状态，本次世锦赛的参赛目标是闯八强。

“队伍当前最需要解决的问题，是在与世界强队的快节奏、强对抗的比赛中，要能够坚持整个4节比赛。从世界杯来看，我们往往可以打两节甚至三节好球，能跟美国队、西班牙队等强队抗衡，甚至能够半场大比分领先希腊队，但是会在某一节里突然崩盘。”吴志宇分析说，“相对来说，队伍高质量比赛打得比较少，与世界强队的对抗赛也比较少。在正式比赛中，队员们经历的胜负关系较大的比赛不多，不像欧美球员一年能够打五六十场涉及到底胜负关系的正式比赛，这对她们的成长很有帮助。”

为增加比赛机会，中国女水在3月1日开启了海外拉练，在澳大利亚、希腊等地与

当地国家队、俱乐部队共同训练比赛。4月底回国后在广西南宁集训，持续强化体能，同时经过男陪女练等形式进一步打磨技战术体系，磨合阵容。

对于中国女水来说，一个好消息是今年初多位参加过东京奥运会的“老队员”熊敦瀚、邓泽文、陈笑、翟颖等回归，再加上原先就“驻守”的“老队员”张婧、王欢、鹿译文等，队伍的整体实力有了进一步提升。吴志宇说：“新周期经过去年一年的备战，队伍已经在攻防战术体系上初见成效。老队员归队后都在积极恢复身体状态，我们在阵容的打造上进入了新阶段。老队员再加上去年参加亚锦赛的几个主力队员，整体实力相较于去年亚锦赛时有了明显提升，目前队伍阵容的磨合比预想要好。”

回归球队后，邓泽文说她更懂得享受比赛，也会在平时的训练备战中和年轻队友相

互激励、共同进步。“新周期‘00后’队员居多，她们的活力、朝气和积极向上每天都在感染着我，我们大家也都在尽力做好配合。在广西训练的时候，很多地方都需要爬楼梯。随着年龄的增长，每次训练完都感觉到很疲惫，这时候她们就会跑到我前面拉着我一步一步往上爬。年初我刚归队恢复训练时，很多时候都快坚持不住了，她们就在旁边给我加油鼓劲，给了我很大力量。”邓泽文说，“作为老队员，我也会尽自己所能帮助她们。我教她们射门的技巧、观察守门员的站位、攻防转换时回防的意识等，尽可能帮助她们弥补经验不足的短板。”

过去一段时间的训练备战，让邓泽文进一步提高了对抗能力、攻防转换的速度，节奏整体加快了不少，但她更看到了自己还需要提升的方面，“希望自己能够提高防守和封手方面的效率，尽可能帮助队伍守住对手每一次进攻。世锦赛中希望自己能够坚决贯彻执行教练组的战术意图，全力以赴打好每一场球，每一场比赛都有进步。通过世界大赛跟队友加强默契配合，为巴黎奥运会做好充分准备。”



中国女子水球队在训练备战中。

中国女子水球队供图