

杭州亚运会大幕落下，“后亚运”的时间里，亚运冠军们去哪儿、在做什么，颇受外界关注。但其实答案很简单——训练、比赛依旧是冠军们的日常。走下领奖台，一切从零开始，亚运冠军们正在朝着巴黎奥运会继续前进。

覃海洋：训练和比赛同样重要

本报记者 李东烨

“训练和比赛一样重要，不能一直训练或者一直比赛，肯定是要通过训练来提升自己的成绩，比赛也是检验训练的结果，所以都很重要。”覃海洋近日在接受采访时表示。

世界泳联年度最佳游泳运动员评选日前在匈牙利首都布达佩斯揭晓，覃海洋获得最佳男子游泳运动员称



覃海洋

号。澳大利亚运动员麦基翁荣膺最佳女子游泳运动员。

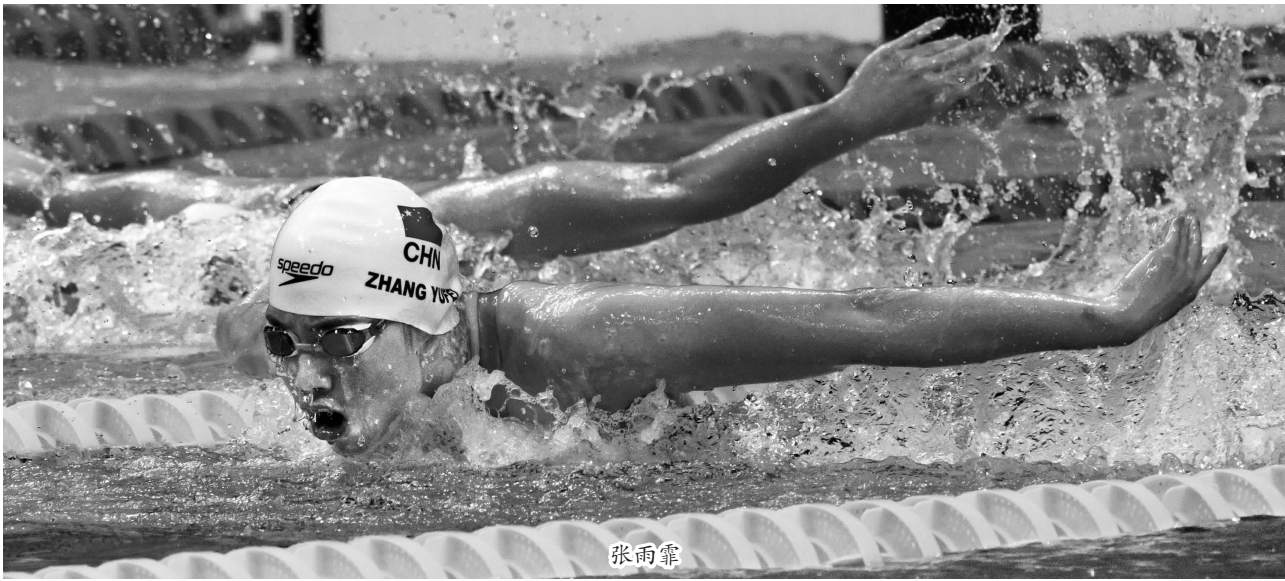
24岁的覃海洋在今年7月举行的福冈游泳世锦赛上一举夺得男子50米、100米和200米蛙泳3枚金牌，成为历史上第一位在同一届世锦赛上包揽蛙泳3个项目金牌的运动员。他还打破200米蛙泳世界纪录，并以历史第二好成绩夺得100米蛙泳冠军。世锦赛后，他在成都大运会上摘得5枚金牌，在杭

州亚运会获评最有价值运动员。之后转战游泳世界杯，他以3站比赛包揽9枚金牌的佳绩成为世界杯年度总冠军。

2023世界泳联世界杯共分为柏林、雅典和布达佩斯3站，覃海洋在男子50米蛙泳、100米蛙泳和200米蛙泳项目中国实现3连冠，共摘得9枚金牌，他也以175.4分获得世界杯男子组年度总冠军。美国《游泳世界》网站称，覃海洋将是巴黎奥运会蛙泳项目冠军的有力争夺者，他经历了“了不起的2023年”，在几乎所有比赛中横扫蛙泳冠军。

覃海洋在世界泳联年度最佳游泳运动员颁奖典礼上说：“今年对我来说最自豪的事情就是打破了世界纪录，这对我来说是一个惊喜。更重要的是，我比去年有了更多进步，这真的让我非常高兴。”

接下来，覃海洋将向着自己的梦想继续前行，“所有运动员都会有（参加奥运会）梦想，但是有梦想和自己能去实现是两种状态。今年的状态让我觉得我能去实现。”



张雨霏

张雨霏：潜力永不设限

本报记者 李东烨

“3个月，59枪，是从未有过的体验，也是宝贵的经验。”近日，张雨霏在个人社交媒体上发文表示，“我的潜力永不设限。”

从7月23日至10月22日，张雨霏接连参加了福冈游泳世锦赛、成都世界大学生运动会、杭州亚运会、世界泳联世界杯3站（柏林、雅典、布达佩斯）比赛，共比了59项次，获得23金4银2铜，荣膺杭州亚运会最有价值运动员，位列世界杯年度总积分第三名。

结束了世界杯布达佩斯站最后一个项目的角逐，张雨霏斩获了世界杯100米和200米蝶泳3连冠后，头戴王冠开心地说：“这是对我这段时间的认可，王冠很漂亮，女孩子都想要漂亮一点，不过我不想只做公主，我要做‘自己的女王’。现在我总算可以松一口气了，在这3个月我完成了59枪的比赛，简直是不可思议。这是我收获最多的一个赛季，我要戴着王冠走向下一站。”

3个月的“极限大作战”，张雨霏收获的不仅仅是奖牌，“我的第一个收获

是积累了200米蝶泳的比赛经验和心得，不再畏惧这个艰苦的项目；其次是我在50米和100米蝶泳上找到了比赛感觉。从2020年9月之后，我的100米蝶泳成绩就一直没有游到55秒6左右，经过这几次连续大赛，逐渐找到了感觉，知道了100米蝶泳怎么去游。我希望能下次体力充足的情况下，突破自己的最好成绩。”

结束本赛季的争夺，张雨霏坚定地向着下一个赛季继续迈进，“希望在明年巴黎奥运会，我能够超越自己的最好成绩。”

陈清晨/贾一凡：未来冲击更多可能

本报记者 周 圆

日前世界羽联公布了最新一期世界排名，国羽女双陈清晨/贾一凡以113104分稳坐第一，领先第二名韩国组合李绍希/白荷娜19734分。这也是自2022年10月25日“凡尘”组合重返世界第一后，连续54周排名世界第一，累计世界第一周数来到150周。夺得杭州亚运会女双冠军后，“凡尘”组合没有休息，连续参加了丹麦和法国公开赛两站比赛。

巴黎奥运积分赛为期一年，“凡尘”组合从今年5月以来一直处于连续征战的状态，目前已经参加了10项赛事。10月结束的杭州亚运会，在长达10天的赛程中，她们打了团体赛3场、单项赛4场比赛，总用时达571分钟，平均每场耗时超过80分钟，精力、体力严重消耗的情况下，她们没有太多调整，10月14日就赶赴欧洲参加丹麦羽毛球公开赛。

在丹麦公开赛上，陈清晨/贾一凡状态并不好，第一场她们与世界排名仅23位的法国组合兰伯特/特兰在第一局就打到加分，22比20险胜。就这样一路磕磕绊绊，“凡尘”组合坚持



陈清晨(左)/贾一凡

到最后，成功卫冕丹麦公开赛冠军。

赛后两人露出开心的笑容，因为这个冠军对她们来说是意外之喜。“受到伤病困扰，赛前没有进行系统训练。”陈清晨赛后说，这次比赛她是当作恢复训练来打的。丹麦公开赛半决赛，陈清晨也一度在场上请求医疗暂停，马不停蹄的比赛加重了她的脚踝旧伤。

丹麦公开赛后，身心俱疲的“凡尘”又转战法国公开赛，这一次她们继续做到了没输外战，但没能坚持到

最后，在16进8的比赛中，1比2不敌队友刘圣书/谭宁，后者也最终捧起了法国公开赛冠军奖杯。这也是“凡尘”组合今年参加的14次比赛以来，首次无缘八强。

东京奥运会获得亚军以后，陈清晨/贾一凡就进入到日趋稳定的竞技状态——重返世界第一，并稳定在第一位的位置，对于搭档近10年的“凡尘”来说，她们一直在突破自我，“我们会继续努力，去冲击更多的可能。”贾一凡说。

本报记者 宋 菲

杭州亚运会是樊振东的第三届亚运会，他在男团、男双、男单3个项目中夺得2金1银，不输外战、稳定军心。亚运会结束后，虽然因为伤病退出WTT球星挑战赛兰州站的比赛，但在扬州全国锦标赛上，樊振东重新回归。

乒乓球国内比赛竞争激烈程度并不亚于亚运会，全国锦标赛上，樊振东在团体比赛中出战4场单打和2场双打，也面临着体力、技术和心态的考验，但面对冲击，他保持平稳的心态，把自身优势发挥到极致，取得全胜战绩，还多次零封对手，最终他与许昕、周恺组队拿到了全锦赛男团冠军。

总结全锦赛之旅，樊振东感慨道：“每一场球如果处理不好，最后比赛的走向就不好说了。其实我们每个人都是一分一分打出来的，也是一分一分赢下来的，最后能夺得冠军，非常开心。”从结束亚运会到踏上新一轮征

程，樊振东展现了顶尖运动员面对压力和挑战的强大内功。

10月24日、10月31日国际乒联分别公布了2023年第43周、第44周世界排名，樊振东排名均位居榜首，也让人

们对他在巴黎奥运会的前景充满期待。对此樊振东表示：“我期待打一次人声鼎沸的奥运会，在观众的加油声中真切感受每一次击球的力量，印证每一滴汗水的价值。”



樊振东

盛李豪：踏实走好每一步

本报记者 扈建华

别看盛李豪还不到19岁，他已经有过奥运会、世锦赛、世界杯总决赛等多项大赛的经历。杭州亚运会结束之后，盛李豪转战亚锦赛，再次拿到金牌，同时也在为巴黎奥运会积极准备。

东京奥运会上，不到17岁的盛李豪首次参赛就拿到男子10米气步枪银

牌，是世界射击历史上获得奥运奖牌年龄最小的运动员。

东京奥运会之后，盛李豪一直保持了稳定的状态，在世锦赛等国际大赛中有不错的发挥。杭州亚运会上，盛李豪在9月25日进行的男子10米气步枪决赛中，以253.3环的成绩夺金，并打破世界纪录，这是他个人的亚运会首金，也是中国体育代表团在杭州

亚运会上打破的第一项世界纪录。“没有想过自己能破纪录。”赛后盛李豪说，“在我们国内举办的亚运会上打出好成绩，真的非常高兴。”时隔一天，26日他又搭档黄雨婷，收获10米气步枪混团金牌。

亚运会射击比赛结束之后，盛李豪随队回到北京，转入亚锦赛的备战之中。亚锦赛上，盛李豪依旧出战自己的主项男子10米气步枪，资格赛过后他排在第四位，不过进入决赛盛李豪状态调动得更好，前两组10发射击之后已经占据了第一的位置，进入淘汰环节，盛李豪一直牢牢保持领先优势，最终以252.1环的成绩收获金牌。

亚锦赛之后，步手枪射击队将回国赴成都进行巴黎奥运会初步队伍选拔赛，对于盛李豪来说，这是通向巴黎奥运会赛场的第一步，也是关键一步。虽然在很多采访中盛李豪都谈到，目前最重要的是打好每一场比赛，踏实走好每一步，但为东京的银牌换个颜色，想必是这位射击少年最大的愿望。



盛李豪



李洪凤

本报记者 王向娜

10月28日，李洪凤在山地车印度亚锦赛上率先冲过终点，为队伍拿下巴黎奥运会女子项目的参赛资格。一个月前，9月25日的淳安界首山地自行车赛道上，李洪凤为中国队拿到了杭州亚运金牌。

短短一个月的时间，李洪凤连续拿下两枚分量极重的金牌，在短期内调整到两个竞技高峰，难度可想而知。“竞技体育不拼命不行啊！”李洪凤赛后平淡的一句话，道出了无尽艰辛。

结束亚运会后的第二天，李洪凤和队友们就开始为亚锦赛蓄力，“亚运会后状态一直很低迷，练不动。参加亚锦赛之前还上了两次强度，也没有拉起来。”李洪凤说，即便是来到印度亚锦赛的场地上，依然没有调整到最佳状态。

但是，通过亚锦赛获得巴黎奥运会资格，是李洪凤和队友们必须要攻

克的目标，她和亚运会亚军得主马彩霞以及王辉艳、杨毛措、伍志帆五人代表中国女队参赛。由于前几年中国队参加国际比赛较少，积分劣势明显，在出发排位上处于严重不利的位置，但是5位姑娘积极进取、敢打敢拼，充分发挥出能力优势，包揽了前五名。

“比赛路线挺难的，上坡感觉有点费劲，拼命骑也骑不快。”李洪凤说，好在她技术能力突出，尤其是在下坡的飞包技术上技高一筹，每一圈下坡都能省出不少时间，逐渐锁定了领先优势。

赛后李洪凤又吐了，这是她拼尽全力后的身体反应。在备战亚运会的前期训练中，她几乎每天都会练到吐。她同时还感谢了队友们的帮助，这枚金牌、这个资格属于中国队的每一位成员。

9月25日在杭州亚运会上摘得男子冠军的米久江也出现在了亚锦赛上，他这次为吕先景配合，帮助队友收获金牌，自己也收获了一枚铜牌。