

“泳坛通胀”下，老将麦克沃伊如何刷新世界纪录



“难以置信！我最初的目标只是游进21秒，哪怕游个20秒99，我也会谢天谢地了。”

20日晚，中国游泳公开赛男子50米自由泳比赛后，深圳大运中心游泳馆传出巨大的欢呼和惊叹声。计分板显示，澳大利亚选手卡梅伦·麦克沃伊游出20秒88，打破了巴西名将西埃洛在2009年快速泳衣时代创下的20秒91世界纪录。

“这可是世界纪录！”同组比赛的中国选手王浩宇在途经混采区时惊叹道。

出生于1994年的麦克沃伊今年5月即将32岁。以美国游泳名将菲尔普斯在31岁时正式退役为参考，“30+”的游泳运动员堪称老将。对竞技体育而言，“岁月”这个词似乎格外残酷。但麦克沃伊不仅没有被甩下，反而不断挑战着自己的极限。

赛后被问及“世界纪录”是否为计

划内目标时，麦克沃伊说：“在职业生涯的某个阶段刷新世界纪录，确实在我的计划之中。所以我很高兴自己现在做到了。”

这位拥有理论物理学和应用数学学位的“学霸型”运动员，对于训练有着自己的想法。“为了游进21秒，我在训练中投入了大量精力。在新的训练体系下，我练得时间足够长，也进行了足够多的尝试，终于找到了适合这个赛季的正确方法。”他在赛后透露。

2024年巴黎奥运会，麦克沃伊就曾一举拿下该项目冠军，这也是他的首枚奥运金牌。随后，在2025年的新加坡游泳世锦赛上，他同样摘得该项目冠军头衔。

据报道，在巴黎奥运会备战周期至今的很长一段时间里，麦克沃伊都在尝试着一种“少即是多”的训练方法。他大幅减少每周的游泳距离，训练量甚至

一度从30公里锐减到2公里。取而代之的是，他将更多精力放在冲刺训练和力量训练上。

麦克沃伊曾透露，攀岩运动员仅仅用手指就能挂在墙上的动作给了他重要灵感，“那个恍然大悟的瞬间，促使我进一步去研究力量和爆发力。”他解释道，“我最大的认知重构，就是将50米自由泳视为一项基于力量的项目。这种视角的转变让我能够从其他项目中汲取大量经验。”

本次赛后，麦克沃伊仍在思考接下来的训练计划，他在混采区告诉记者：“我会继续专注于50米项目。在这次备战中，我着重训练25米的反复冲刺，并且在健身房做了更多力量训练。这次比赛之后，我要回去练更长距离的冲刺——30米、35米、40米。我知道我前25米会非常快，但最后25米的体能可能还不够。我回家后依然需要继续练习，让自己变得更好。我很兴奋，或许我还能继续有所突破。”

谈到当下优秀年轻选手不断涌现的现象，麦克沃伊说：“我们常常开玩笑说这是‘泳坛通货膨胀’。随着时间推移，年轻的游泳运动员游得越来越快了。”他笑着补充道，“作为一个老将，我面临着严峻的挑战，但我对此感到兴奋。”

“其实我现在处于职业生涯的另一个阶段，兼顾着两件事。”麦克沃伊说，“第一件事是（提升）个人成绩；第二件事是继续探索和开发科学的训练方法。我喜欢探索、实验、学习，然后再教给别人，我希望能通过分享我的训练方法和技巧，推动这项运动的发展，帮助更多人游得更快。”

赛场之外，麦克沃伊也谈到了自己的生活变化：“我现在是个新手爸爸了。我有一个8个月大的儿子，所以我现在对待游泳的态度很不一样。我训练时会拼尽全力，但一回到家，我就立刻切换到‘爸爸模式’。这次他也来了，中国是我们全家人的第一个国外旅行目的地，这非常有意义。” 据新华社



郑钦文晋级 迈阿密网球赛32强

新华社华盛顿3月21日电 中国球员郑钦文21日以6:3、6:2击败前美网冠军、美国选手斯蒂芬斯，收获迈阿密网球公开赛“开门红”的同时晋级女单32强。

以女单23号种子身份出战的郑钦文首轮轮空，第二轮对阵2017年美网冠军斯蒂芬斯。之前两人曾有两次交手，郑钦文全部取胜。

本场比赛，郑钦文第一盘一发成功率不高，打至2:2时先被破发。不过，她迅速实现回破并连赢4局拿下首盘。第二盘，郑钦文以4:0强势开局，最终以6:2结束战斗。

20日的比赛中，王欣瑜止步女单64强；吴易昺止步男单首轮。

温网将首次引入 视频回放技术

新华社伦敦3月21日电 2026年温布尔登网球锦标赛将首次引入视频回放技术，进一步提升判罚准确性与比赛公正性。

温网去年才启用电子司线系统，结束了持续147年的人工司线历史。根据赛事主办方提供的信息，本次引入的视频回放技术并不涉及对电子司线判罚的挑战。球员可以申请视频回放的情况包括：球是否二次落地、是否触碰对手球拍或身体等。此外，在一分的争夺结束后，如球员认为对手存在“干扰行为”，也可申请复核，且复核次数不设上限。

根据安排，视频回放技术将在中央球场和一号球场全程启用，并在其他四个主要球场举行单打比赛时投入使用。

除引入视频回放技术外，温网今年还将升级电子司线系统，在记分牌上增加可视化提示，以配合原有语音判罚，提升观众观赛体验。据介绍，在过去的部分比赛中，观众对球是否出界的判定存在理解困难。

日本女足亚洲杯夺冠

新华社悉尼3月21日电 又是1:0，又是击败澳大利亚队。21日，在2026年女足亚洲杯决赛中，日本队一球小胜东道主澳大利亚队，历史上第三次获得亚洲杯冠军。

日本队曾在2014年和2018年连续两届夺得女足亚洲杯冠军，而且两次决赛均以1:0击败澳大利亚队。澳大利亚女足曾在2010年获得冠军。

“京沪大战”言和 卫冕冠军再败

新华社昆明3月21日电 2026赛季中超联赛第三轮21日战罢，“京沪大战”与“川渝德比”两场焦点战都以平局收场；卫冕冠军上海海港不敌大连英博，遭遇两连败。

北京国安对阵上海申花是本轮焦点战。上半场，国安凭借张玉宁的头球取得领先，这也是张玉宁连续第三场取得进球。下半场，申花小将陈晋一用一记任意球“世界波”扳平比分。最终，两队各得一分，在积分榜上仍未摆脱负分困境。

前两轮过后，成都蓉城和重庆铜梁龙排名积分榜前两位，两队本轮上演“川渝德比”。上半场，凭借韦世豪的点球、韦林顿·席尔瓦的大力轰门，成都蓉城取得2:0领先。下半场风云突变，主场作战的铜梁龙在12分钟内上演“让二追三”戏码，肯帕努的“世界波”和迪马塔的“双响”帮助主队3:2反超。全场补时阶段，拜合拉木·阿卜杜外力接

队友角球头槌破门，帮助蓉城3:3绝平对手。

上海海港遭遇本赛季第二场失利。客场面对大连英博，海港全场控球占优，但进攻乏力，反倒是大连英博凭借高效反击，在第47分钟由阿奇姆彭攻入全场唯一进球。主队拿下赛季首胜，海港积分仍为-2分。

浙江队在对阵青岛海牛时上演逆转好戏。上半场，埃朱马为海牛贡献一球。下半场，凭借王钰栋的“双响”，以及瓜里拉帕、陶强龙的进球，浙江队以4:1逆转取胜。此役过后，浙江队积分成功“转正”，海牛则遭遇三连败。

其他比赛中，“升班马”辽宁铁人3:0战胜天津津门虎，斩获队史中超首胜；云南玉昆4:0大胜山东泰山，迎来主场两连胜；河南队1:1战平武汉三镇；青岛西海岸1:0小胜深圳新鹏城。

三轮过后，成都蓉城、云南玉昆、重庆铜梁龙位居积分榜前三。



辽宁铁人球员庆祝进球

分类信息

刊登热线 6630888

地址：北大街54号烟台日报社一楼大厅
按行收费1行9个字 60元/次
3.6x1cm 180元/次

生活广场

刊登热线：6630888

供求信息

●烟台律师、法律咨询13605350168