

“30+”老将麦克沃伊如何刷新游泳世界纪录



麦克沃伊

3月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。

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。

赛后被问及破“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。我很高兴自己做到了。”

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。在新训练体系下，我练得时间足够长、也进行了足够多尝试，终于找到了正确方法。”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。”

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：“作为一个老将，我面临着严峻的挑战，但我对此感到兴奋。”

据新华社

武汉马拉松鸣枪开跑 中外跑者共赴春日之约



中国选手何杰(前)在比赛中。

本报综合消息 2026武汉马拉松3月22日鸣枪开跑，来自世界各地的3万名跑者参赛。

今年恰逢武汉马拉松创办十周年，报名人数突破45万。自2016年创办以来，武汉马拉松从一项新生赛事，跻身全球热门马拉松行列。2024年，武汉马拉松首次调整至樱花季举办。今年，新植、布设樱花近千株，全程串联27处樱花打卡点。沿途，参赛选手既能领略武汉经典地标，又可邂逅满城繁花的春日盛景。

当天7时30分，参赛选手从沿江大道三阳路口出发，沿途经过汉口历史风貌区、长江大桥、黄鹤楼和东湖绿道等城市地标和自然人文景观。赛道两侧，工作人员、志愿者与当地民众夹道助威。

来自云南的选手廖顺虎表示，奔跑在武汉最美季节，既能挑战自我，又能沉浸式感受这座城市独有的浪漫与热情。

据了解，今年武汉马拉松名校团体挑战赛规模再创新高，31所中外高校学子并肩奔跑。重庆大学选手耿滔表示，赛道沿线氛围热烈，极大点燃了自己的参赛热情。

经过角逐，肯尼亚选手约翰·姆布鲁·穆鲁里和维罗妮卡·恩杰里·迈纳分别获得男子、女子全程马拉松冠军，中国选手何杰获得男子组第四名。

温网将首次引入 视频回放技术

据新华社伦敦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、是否触碰到球拍或身体等。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。

相关新闻

刷新个人最好成绩 张展硕问鼎400米自由泳

据新华社深圳3月21日电 21日，张展硕在中国游泳公开赛男子400米自由泳比赛中以3分41秒55的成绩摘得金牌，并刷新个人最好成绩。

与他同场竞技的还有巴黎奥运会冠军、德国选手梅尔滕斯。他曾在2025年将此项目的世界纪录推至3分39秒96。在当天的比赛中，他以3分43秒04获得亚军。

对于强劲对手，张展硕说：“有一定压力，但我也会把压力化成动力。很高兴今天能和他同场竞技，他是一位十分可敬的对手。接下来还是不要给自己太大压力，放松心情，一步一步来。”

在混采区张展硕主动提出与梅尔滕斯交换泳帽。梅尔滕斯说：“我这次没有带太多泳帽，但（全部）比赛后，我会把这个给你。”

另一位小将于子迪同样刷新个人最好成绩，在女子400米个人混合泳中以4分33秒33获得冠军。赛后她表示，成绩仍未达到自己的目标。“本来期待能到4分32秒左右，仰泳稍微慢了一点，可能是因为没有分配好体力”。

唐钱婷以1分05秒91收获女子100米蛙泳金牌。她总结道：“（这次比赛对心态）有很大帮助，前期这四个月的训练（状态）一直很低迷，每天都觉得很累，技术感觉也不好，一直处在压力下，精神上很容易产生负面情绪。这次出来比赛，我没想过游得好不好，拿第几，也算是意外的收获。”

李冰洁以16分00秒69收获女子1500米自由泳冠军。张雨霏以57秒12收获女子100米蝶泳铜牌，美国选手沃尔什与史密斯分获冠、亚军。

男子100米自由泳比赛中，美国选手阿莱克西与澳大利亚选手查尔莫斯以47秒70并列第一，潘展乐以48秒05获得铜牌。



张展硕在领奖台上。

礼品回收

回收茅台、五粮液、郎酒、习酒、古井贡、剑南春、云门陈酿、景芝等名酒，以及黄金、虫草、购物卡等各种礼品。

地址：潍坊市奎文区新华路与福寿东街交叉口向南300米路东宴尊名酒汇礼品回收店

电话：15628749687

坊子区53亩土地出租，含建设用地，水电齐全，价格面议。电话：13011659128