

覃海洋：

需要时间沉淀，思考得失

“翻看去年的照片，有时会觉得自己这一年沧桑了许多。”游泳名将覃海洋笑着对记者说。

当试图回顾和总结2024年的收获和成长时，他似乎还没想好恰当的回答。巴黎奥运会上个人赛的挫败与接力赛的救赎，短池赛季的荣誉与失误，覃海洋的2024跌宕起伏。

“我可能需要更多时间沉淀，思考自己在过去一年中的得失。”和往常接受媒体采访时一样，覃海洋每说一句话，似乎都需要思考片刻。

在世界泳联赛季收官之战短池世锦赛上，他如愿以偿，戴上象征本赛季短池“大满贯”荣誉的“王冠”——15日在布达佩斯多瑙河体育馆，世锦赛最后一个比赛日，他在男子50米蛙泳比赛中折桂，实现短池世界杯和世锦赛该项目四连冠。

“戴上‘王冠’很开心，这对我的比赛质量是很大的肯定，也会提升我的信心，对接下来的训练也提供了充足的动力，鼓励我继续做好细节。”

决赛中，覃海洋在转身时（前25米）还位列第四，后半程提速迅猛，一跃成为冠军。在男子100米蛙泳决赛中，他也是类似战术特征，尤其最后25米的分段成绩明显高于其他选手，最终以打破赛季纪录和亚洲纪录的成绩摘金。

“这可能就是我的游法和特点吧。我在（50米蛙）半决赛上游得不是很满意，结束之后回去好好思考了一番，决赛发挥出了自己的水平。”

覃海洋喜欢观察其他队伍运动员在预赛、半决赛以及决赛中

分别采用什么游法，在赛前热身时有哪些做法值得借鉴和学习。

“参加世界比赛总可以学习到新的东西，增长见识和经验。”覃海洋说，“短池（50米蛙）大满贯对我来说也不一定意味着很多。以后路还长，这是我通向未来的其中一站。无论过程和结局如何，我还是要坚持走下去。”

作为男子200米蛙泳的长池世界纪录保持者，覃海洋时不时在这个项目上“栽跟头”。东京奥运会上，他在预赛中因犯规成绩被取消；巴黎奥运会上，他在半决赛中并列第十，无缘决赛；今年游泳世界杯新加坡站（短池），他在200米蛙泳决赛中因犯规被取消成绩；短池世锦赛上，他在该项目预赛中遭遇“卡9”，无缘决赛……

“我对自己现在的身体状况



（资料图）

有非常充分的了解，说出来可能你不信，我感觉现在拼200米挺困难的。”覃海洋说，“不是说我自信，而是的确感到体力状况不好。不是像有人猜想的那样，故意控制速度，放‘过’了、‘托大’了，不是的，而是真的觉得尽力了。可能也不是坏事，可以让我调整体力，聚焦50米比赛。”

在多瑙河体育馆，覃海洋夺得100米蛙泳金牌后，对着现场观众和直播镜头高呼“拿下！拿

下！”尽情释放情绪。摘得50米蛙泳金牌后，他则表现得谦逊内敛。面对现场主持人的提问，他用英语说：“我还有很多地方需要进步，明年，新加坡（世锦赛）见！”

“其实不只是世锦赛，2025年还有全运会，需要做的事情很多，可能会很辛苦，过程会很艰难，要咬牙坚持。回去从冬训开始，一点一点做扎实。”他说。

据新华社

丰台区少年宫举行美育思政教育成果展演

本报讯（记者 任洁）丰台区少年宫近日推出“传承红色基因，礼赞盛世华章”美育思政教育成果展之情景舞台剧《复兴征程》。该剧巧妙融合音乐、舞蹈、朗诵及情景表演等多元艺术形式，打造青少年美育教育新范式。

情景舞台剧《复兴征程》讲述四位小朋友翻开了一本不平凡的思政书，意外地踏上了一段穿

越时空的奇妙旅程的故事。

情景舞台剧《复兴征程》借助情景复现与艺术演绎，运用丰富的舞台语言，引领青少年穿梭于历史长河中，回望民族奋斗历程，深植爱国情怀，坚定守护国家尊严的信念，潜移默化地把爱国主义及对和平正义的追求烙印于青少年心中。小演员们以纯真质朴又饱含深情的演绎，生动再现了伟大复兴之路

上一幕幕动人心弦、震撼人心的历史长卷。

该剧总策划、丰台区少年宫主任孙茜表示，《复兴征程》不仅是丰台区少年宫践行美育与思政深度交融的实践典范，更是对独特育人目标与少年宫生态圈构建理念的生动彰显，以其独特的艺术魅力与深刻内涵，激励青少年在追求美、热爱家国、践行思政理念的征途中不断前行。



中央美术学院美术馆典藏作品展开幕

“时代鸿图——中央美术学院美术馆典藏作品展”近日在国家大剧院艺术馆（东厅）开幕。本次展览精选中央美术学院美术馆典藏的七十余件精品力作，以“筚路蓝缕”“天地新颜”“山河壮丽”“新质创想”四大主题为叙事线索，向观众徐徐展开中国式现代化的宏伟画卷。本次展览将持续至2025年3月15日。

本报记者 曹立栋 摄影报道



第八届老舍戏剧节委约话剧《狼烟北平》首演

第八届老舍戏剧节委约大戏《狼烟北平》近日登陆北京天桥艺术中心中剧场进行首轮演出。该剧根据都梁“家国五部曲”之一《狼烟北平》改编，由新生代导演张肖执导，以二十世纪三四十年代抗战时期北平城内的各方势力角逐为背景，展现在大时代中小人物的英雄形象，生动再现那个年代的京城浮生百绘。

本报记者 曹立栋 摄影报道

世园花灯艺术节下月启幕

本报讯（记者 周美玉）昨天记者获悉，北京世园国际旅游度假区第三届世园花灯艺术节将于2025年1月15日开幕。此次花灯艺术节占地面积5万平方米，将带来上千组科技灯、传统花灯和一系列新春演艺活动。

第三届北京世园花灯艺术节以“最美是家乡”为主题，注重地域文化和非物质文化遗产的融

合，花灯的造型和主题各具特色，展现了自然之美与人工之美的相互交织。

本届花灯艺术节以一号门、万花广场、中华展园、中国馆、国际馆串联观赏主线。其中，中国馆将开启第五视觉立体光影秀，展现360度全景沉浸式光影演出。在中国馆内游客还能品尝到别具一格的北京铜锅长桌宴。

汇聚31个省区市及港澳台地区特色建筑的“中华展园”将打造家乡主题特色灯会，把各地的代表性动物以花灯形式呈现，展现中华大地的生态之美。在澳门园，可以看到黑脸琵鹭和莲花花灯，在贵州园能够看到苗族少女的灵动倩影以及金丝猴和杜鹃花元素，北京园灯组则融入戏剧人物形象、京燕和菊花元素。



国家大剧院建院17周年公众开放日艺术节将启

国家大剧院将于12月22日举行建院17周年公众开放日艺术节，届时，“一院三址”将同步举行14场演出和50场艺术活动。其中，国家大剧院本部将有艺术电影放映、音乐会等演出和艺术讲座、文化沙龙等艺术分享活动；北京艺术中心将推出原创剧目主题空间、艺术普及演出等活动；台湖舞美艺术中心将举办舞美艺术工作坊、爵士乐音乐会等活动，丰富市民精神文化生活。

本报记者 曹立栋 摄影报道