

叶诗文:亦诗亦梦

见习记者 吴雨辰

“

20年前,叶诗文出生于杭州和睦新村的一户普通家庭。这个安静的小区与京杭大运河只隔数百米,在杭州四通八达的水道环绕下,看上去普普通通的小叶子开始了与水结缘的传奇。

小时候的叶诗文因为父母工作忙,9个月时便被送到临安的外婆家。外婆回忆说:“农村的孩子都是放养,文文每天都要和村里的孩子出去玩,胆子特别大,树林里、小溪里,一些孩子不敢去的地方,她总是玩得很欢,性格像男孩子。”这种性格也为之后的成长埋下了种子……

”



奥运之星 2

叶诗文

生日:1996年3月1日

项目:游泳

荣誉:伦敦奥运会冠军;中国第一个奥运会游泳双冠王;1978后国际泳坛最年轻的世界冠军;中国游泳历史上第一个大满贯得主;女子400米混合泳世界纪录保持者。



少年学艺 1万米的任务绝不偷懒

幼儿园时,叶诗文的班主任就发现,这个小女孩玩起来特别疯,不像一般女孩子那么娇气。摔一跤磕一下她都不会哭,拍两下,爬起来就跑,一点也不在乎。于是,当小叶子6岁时,杭州市陈经纶体校的教练巍巍到她所在的和睦幼儿园寻找练游泳的苗子,班主任就推荐了她。如今巍巍都还记得第一眼看见叶诗文的样子,“个子高、肩也宽,特别是手和脚大,这样的天生就是练游泳的料。”而父亲叶青松也觉得,孩子会水不是坏事,训练也就顺理成章。

如今的陈经纶体校已经成为杭城有名的“冠军摇篮”,从楼云到罗雪娟

再到孙杨、叶诗文……一直挂在校内的标语——“今天体校生,明日奥运星”在他们身上得到了印证。但这些冠军,都是年少时的汗水与坚持慢慢积累的。

“有今天的成绩还源于她自己的点滴努力。运动员是真游不动还是偷懒,教练看一眼就知道。叶诗文从来不吵不闹,交代她游1万米,她或许会游12000米,但绝不会游9900米,你给她多少任务,她都会完成。”很多人认为叶诗文是游泳的“天才少女”,但巍巍觉得,这份天才也必须建立在无比艰苦的努力之下。在体校的日子,叶诗文的训练风雨无阻。叶青松算过,一年365天,

除了泳池换水的几天和受伤,她一天也没落下。一次不小心小腿刮破,缝了9针。但休息不到十天,她就迫不及待地回了体校。

13岁的叶诗文参加全国比赛,与成年选手交锋一点也不怵,成绩还进入了前16名。那时候叶青松觉得,也许叶诗文真有点天赋。但是在中国,从事体育意味着无休止的训练和压力,叶青松不得不和女儿谈心。

“我告诉她,如果她走职业的道路,必须放弃很多东西。一旦走上这条道路就不能回头了,你确定这是你的方向吗?”叶青松回忆道,“她说‘我想游泳,我想游泳,别担心,我没事’。”



历经风雨 为梦想永不止步

万物有盛有衰,对职业运动员来说,高峰过后难免会遭遇低谷。在2012年登上世界之巅后,因为身体发育和伤病的困扰,叶诗文的成绩开始出现滑坡。2013年开始,身体发育让她重了10斤,从照片上明显可以感受到小叶子相比从前有些“发福”,这也在一定程度上影响了她的成绩。

前游泳队队总教练陈运鹏接受采访时解释:“以前叶诗文的特点是,身体轻盈、划水效果好、冲刺能力强,但随着发育期的到来,她体重增长、身体位置也低了,划水效果不明显,爆发力也不如从前。”

也是从那时起,控制体重成了叶诗文训练之余必修的课题之一。不仅要保持训练量,还要节制饮食,特别是完全戒掉薯片、巧克力派这些最爱的零食,但减重谈何容易,更令人担忧的是,伤病也如梦魇般缠上了小叶子。2013年巴塞罗那世锦赛上,她在两个主项上只拿到第四和第七的成绩,两年后的喀山世锦赛上,她在200米混合泳项目上仅获得了第八名。赛后她却坦言,对这个成绩早有预料。原来,在出征前脚踝旧伤处发现碎骨,世锦赛结束后,立即进行碎骨剔除手术,术后三个月没有下水。也是从那时开始,在她的微博中,在医院康复的照片多次出现,“感恩”二字也出现得更为频繁。在成绩低谷的背后,因为伤病遭遇的痛苦,又有谁比她自己更清楚呢?

四年轮回,里约奥运会近在咫尺,能否重返4年前的巅峰是观众期待叶诗文给出的答案,但对小叶子来说,突破这四年来所经历的困难险阻,或许是她自己更宝贵的财富。“这几年,我自己感觉最大的变化应该就是心态了吧,意志更坚定。”叶诗文如是说。

今年4月,叶诗文向外界透露,实力已恢复到原来水平的六七成,或许能让粉丝们稍事心安。目前,叶诗文已经前往澳洲,在墨尔本专门拜宁泽涛的恩师布朗为师,进行两个月的强化训练,主要就是希望在布朗教练带领下提高自己的200米混合泳的整体实力。

“只要你还有梦想没有完成,就没有理由停下脚步;只要你不愿辜负自己的梦想,就不会在困难面前低头。”这是今年初,叶诗文在自己的微博中写下的誓言。希望年轻的小叶子能在泳池的阵阵浪潮中,在快乐中释放自己真正的能量。



伦敦登顶 一役扬名世界

日复一日在泳池中的苦练,叶诗文迎来了从量变到质变的收获——2010年4月在绍兴全国游泳冠军赛上,14岁的叶诗文崭露头角,以2分10秒32夺

得女子200米个人混合泳冠军。同年的广州亚运会,她更是收获200米混合泳和400米混合泳两枚金牌,其中200米混合泳成绩排名当年世界第一。

但真正让叶诗文扬名世界的,还是2012年的伦敦奥运会。

这是一个见证奇迹的时刻。

北京时间2012年7月29日凌晨,杭州临安於潜镇光明村里,叶诗文的77岁的外公宁洪根和66岁的外婆章振玉开着电视紧张得等待着外孙女比赛的开始,这是他们老两口这辈子第一次熬夜,为了叶诗文。同时,在杭州和睦新村叶诗文的家中,他的父母更是焦急不安。

凌晨3点15分,运动员进入赛场,虽然叶诗文一幅胸有成竹的样子,但电视机前叶诗文的亲友心都提上了嗓子眼。发令枪一响,叶青松夫妇紧握双拳,也顾不得邻居正在安睡,不由自主地为千里之外的女儿喊起了加油。

“我们的心都快跳出来了,她妈妈扯着嗓子喊‘加油’,喊得嗓子都哑了。”叶青松夫妇年轻时也是个运动健将,可看女儿比赛的这几分钟,比他们自己经历的所有比赛都紧张。

奥运会的比拼高手云集,第一个100米是蝶泳,匈牙利名将霍苏始终领先,美国名将伊丽沙白·贝塞尔紧随其后,叶诗文仅名列第五;第二个100米是仰泳,她追到第三;第三个100米换成蛙泳,她到了第二;最后100米是自由泳,这是叶诗文的强项,最后的冲刺开始。

“叶诗文在追,在追……平了,平了!叶诗文在全力加速……她超越了贝塞尔……叶诗文处于遥遥领先的位置……这就是中国的叶诗文……破了!破了!……世界纪录……太棒了!”如今提起当晚的经历,央视解说韩乔生这段嘶吼始终萦绕在巍巍的记忆里,叶诗文冲刺的一百米是他这辈子最激动的时刻,“想不到我对她的期望这么快就成了现实!”

最终,叶诗文以4分28秒43的成绩,一举夺冠并打破了这一项目的世界纪录。看着这震撼人心的一幕,叶青松夫妇早已泪流满面。3天后,叶诗文在女子200米混合泳决赛上成功拿下了她在伦敦奥运会的第二枚金牌,16岁的小叶子成为伦敦的泳池中,最闪亮的一颗新星。

