

从绍兴小溪游到里约奥运会

□本报记者 郦琪琛

“

他不是浙江游泳最耀眼的那颗星，关于他的报道在媒体上也鲜有出现，但是，只要是带过他的教练员，都会对他竖起大拇指。因为他努力，他勤恳，他懂得感恩图报。

他，就是商科元，一个地道的绍兴小伙。即将到来的里约奥运会，他将为中国军团劈波斩浪，属于他的故事，正在书写……

”



奥运之星

8

商科元

生日:1995年
项目:游泳

荣誉

2014年全国游泳冠军赛男子4×100米混合泳接力冠军、男子4×200米自由泳接力冠军；
2016年全国游泳冠军赛暨里约奥运选拔赛男子200米自由泳亚军；男子4×200米自由泳接力，由汪顺、商科元、李昀琦和邱子傲出战的国家队，以7分13秒19的成绩夺冠。



出征里约：“别有束缚，超越自己，不留遗憾就好”

商科元的里约之行已经开启，目前，他身在昆明海埂集训，为备战做最后的冲刺。对于现在的状态，单永刚透露，商科元还在持续调整当中，“由于长期高强度的训练，他的身体机能还有些问题，所以现在需要进一步恢复。”

单永刚直言现在弟子最大的问题或许就是不稳定。去年的全国游泳锦标赛上，商科元在400米自由泳的预赛中游出了3分47秒的成绩，该成绩位列小组第二，和第一名仅仅相差0.35秒。成绩大大超出预期，商科元在比赛间隙特地给单永刚打了电话，说自己“很有想法”。单永刚太了解自己的弟子，提醒他，“中午好好休息，别想太多。”

遗憾的是，商科元在那个中午太过兴奋，并没有很好地放松休息，这也直接导致在晚上的决赛中，他仅仅游出了3分52秒的成绩，错失该项目的里约奥运会入场券。这件事情给商科元很多的启示，也让他真正得以成长，在随后的一系列的训练和比赛中，他都会刻意去调整自己的心态。

里约奥运会就要来了，商科元自然有着自己的目标。单永刚向记者透露，商科元曾偷偷和他讲过，希望自己能超越过去的最好成绩，毕竟奥运会的舞台来之不易，他更是格外珍惜这样的机会。“我对他的要求，是别有束缚，全力去拼，不管最终的结果如何，我们都是他最坚定的后盾。”单永刚说道。



初入泳池：“小时候条件很艰苦，但是他是个肯努力的孩子”

1995年，商科元出生在绍兴嵊州市石璜镇，7岁时便被少体校游泳教练徐小莉发现。有些遗憾的是，在他进队不久，由于当时城市扩建，市内唯一的游泳馆被拆除了。

没法正常训练了，怎么办？教练在无奈之下，只好带着商科元等一帮小队员来到当地的一条小溪里练习。“硬件设施欠缺，训练欠系统，基础没有打好，这也给他今后的训练制造了一定的麻烦。”后来成为商科元教练的单永刚这样评价他的游泳启蒙之路。

这样的日子一直持续了数年，2004

年，为了备战市运会的需要，嵊州体育局把队员们拉到了绍兴市少体校进行备战。这是商科元职业生涯的一个转折点——由于在一众队员中身体条件优秀，加之水性又好，12岁的他被单永刚一眼相中，并把他留了下来。

“小商是个肯吃苦的孩子，这是他给我的第一印象。”单永刚说，“他和别的孩子不同，他对游泳是真心喜欢，也是全心投入，他一门心思想把这件事情做好。”在单永刚教练的指导下，商科元从头学起。这个年龄段的孩子都还处于很顽皮的阶段，但是商科元却很少让单教

练操心。

为了让商科元有个良好的训练环境，单永刚把自己刚结婚的新房腾出来让他住。在商科元成绩进步的时候，他会带小小的商科元去看场电影。这样的日子，平凡而普通，而商科元的成绩和水平也在不知不觉的提高。2007年，商科元被输送到省少体校集训，2010年起进入省体工大队游泳队训练，在省队里商科元有幸得到了著名教练朱志根的指导，训练成绩开始突飞猛进，2014年开始进入国家集训队，现在早已是国家游泳队队员。

如今，每逢比赛，商科元都会和单永刚发信息或者打电话，汇报成绩——这个习惯在他离开单永刚之后一直延续着。单永刚翻出自己 and 商科元的聊天记录，密密麻麻没有尽头。里面全是商科元向单永刚汇报的日常训练情况和比赛成绩。“从他第一次参加比赛，到第一次去国家队训练，他都会和我细说，听取我的建议，我是看着他一步一步走上来的，能保持本心真的很不容易。”说起如今商科元取得的成绩，单永刚很是欣慰。

为人处世：“他懂记挂，他懂感恩，这和他父母很像”

现在单永刚训练时穿的衣服，是国家游泳队教练的训练服，这是商科元特地为恩师要来的。他告诉自己的师傅，“以前想穿的衣服很普通，这件衣服让您更加精神，也更像一位好教练。”商科元的话很朴实，他把这件衣服寄给单永刚的时候，单永刚的眼眶湿润了。

“他是个会牵挂，懂感恩的孩子，这和他父母很像。”单永刚告诉记者，商科元还在他手下训练的时候，他的父母基本上每周都会来一趟，当时交通不便，从商科元

家中坐公交来回就是4个小时，但是商科元的父母都会给单永刚捎上当地的特产。现在商科元已不在他的队里训练，但是他的父母依然会不时来看他，这份感情日积月累如今早已成了亲情。“他的父母都很淳朴，小商的性格随他们。”

单永刚说自己当时之所以选中商科元，一半是因为天赋，另一半看中的就是他的品性。“孩子从小就话不多，但是很老实，肯吃苦。我和他的爸妈都很熟悉，这样家庭里出来的孩子，一般都不会差。”