



美国青春片都是“骗人”的 毕易榕告诉你真实的“美国派”

□本报特派记者 汤怡虹 佛山专电

你以为美国校园天天搞派对？

错！外出训练比赛还要写作业考试

清晨5点半起床,6点至8点训练,8点半上课;下午2点半下课,3点45分至6点半训练,然后回家吃饭、写作业、睡觉。

这就是毕易榕在美国的作息时间表。时间排得满满的,毕易榕却说:“很开心,虽然很累,却很充实。”

2015年12月27日,经历了两次转机,整整27个小时的旅程,毕易榕抵达迈阿密——还没去学校报到,她得先跟校队汇合集训。“到那边是下午2点,教练直接接我去训练点,晚上6点半就开始训练,我连时差都没调。”一个星期后,毕易榕又独

自飞了,因为她要参加新生入学仪式,接着选课,三天后就开始上课。

“在美国,我们是 student athlete(学生运动员),首先是学生,再是运动员,学校对课业要求很高,如果挂科就不能参加训练。”毕易榕告诉记者,虽然是专业的运动员,但他们没有任何优待。

今年3月,毕易榕随队外出比赛,整整一个星期没有上课,但是作业照做。中途还遇上一门考试。“当时我下午还有场决赛,于是中午在酒店考试,手机也被没收,为了防止交流试题,相当严格。”

这一次,毕易榕请假回国参加全国冠

军赛,同样如此。比赛期间,她需要完成一篇4-5页的英文文学方面的作文,一篇6-8页有关庞贝古城的考古作文,还要看完150页A4纸大小的经济学课本。4月10日,来不及等全部比赛结束,完成比赛的毕易榕就要先行一步,飞回美国——因为,4月18日和4月20日,她就要迎来期末考试。而接下去的春假、暑假,她也不会闲着,春假她选修了一门关于外星人的课程,一门数学,暑假要选修心理学,等到秋季学期,她要学西班牙语、微积分、宏观经济学……

当然,她还要训练。

更强大,自己也能更加强大。”毕易榕说。

她所在的校队,不乏美国的高水平运动员,不少人6月就将参加美国的奥运选拔赛。毕易榕的主管教练,曾是1996年亚特兰大奥运会美国队的教练,主教练则带领美国队参加了2004年雅典奥运会以及2008年北京奥运会。毕易榕说,训练时,教练很严格,但是私底下,就像同龄的朋友一样,“你可以跟他说所有的一切,生活中的方方面面,很好玩,也可以开玩笑,气氛特别好。”

本次冠军赛,毕易榕参加了女子400米自由泳、女子200米自由泳的比赛,但是成绩并不亮眼。“2号到这里,每天晚上只睡3个小时,尤其是400米自由泳那天很不适应,时差没调过来,下午睡醒我以为是第二天早上。之后经过充分的休息,我想应该会有一个好成绩吧。”今天(8日),毕易榕将迎来自己的主项——800米自由泳,在仁川亚运会上,她获得了该项目的冠军。

去年,毕易榕因为手腕手术,没有进行系统训练,成绩也有所下降,逐渐淡出人们的视线。但是毕易榕说,在美国这段时间,队里全力帮助她恢复,现在已经恢复了70%到80%，“所以我觉得我还会有一个提升。”

在许多人眼里,1996年生的毕易榕,在游泳圈内年纪算“大”了,上升空间也有限了。但是毕易榕偏不信这个邪。“到了美国才发现,我是队里最小的,其他队员已经是高年级的学生了,但是他们的成绩依旧在上涨。”毕易榕说,“我觉得这是个观念问题,没有证据证明年纪大了就游不动,我觉得年纪大了会更有经验,更加成熟稳重,对比赛的理解,把控也不一样了。为了自己的梦想,继续前进。”

也许参加里约奥运会的大名单上,毕易榕的名字还不确定能出现,但是她没有气馁。“我相信我肯定不止现在这个水平,现在确实有很多小队员冒出来,但是我也相信,我在未来的这段日子,还会有一个提高。”

对于毕易榕来说,奥运梦是所有运动员共同的梦想,她更希望大众不仅仅关注某个人的个人成绩,而是抱着更积极的态度,共同努力,提升中国游泳的整体水平。

你以为女生过了20岁运动水平就下降？
错！成熟的心态帮她们有更大的提升

你以为美国崇尚“个人英雄主义”？

错！大家共同进步才是真的进步

因为学校宿舍满员,教练帮毕易榕找了一套两层楼带地下室的别墅,跟三个队友一起住,学习生活训练都在一起,让身处异乡的毕易榕有了一种家的感觉。“大家的目标都很一致,互相照应,互相进步,虽然我到那边只有三个月,但是跟大家的感情却好像有了十几年一样。”

不管是训练中,还是比赛时,让毕易榕印象最深的就是“团队精神”。“当地的比赛通常不注重个人,他们比的是每个大学的团队成绩,所以自己的比赛结束放松

完就会马上归队给队友加油,比赛之前也会站着给他们加油,那种气氛,感觉特别好。”

在毕易榕的朋友圈里,可以见到许多关于训练生活的照片,而最多的,就是大伙儿其乐融融的场景,还有队友写给她的贺卡,上面写满了各种加油鼓劲的话,这让毕易榕感到十分的暖心。

“我们的教练告诉我们,‘你游得快,就得逼你的队友,不是你要干掉他,而是要激励他,大家一起进步。’共同进步,让队伍

绿城远征天津期待连胜

□本报记者 奚源

本周六,杭州绿城将乘坐飞机前往天津,备战第四轮中超联赛。

上轮联赛杭州绿城的罗竞为绿城首开纪录,赛后他被多家媒体评为最佳本土球员。“我还真没注意,如果说上轮联赛的收获,我想我和球队都收获了更多的信心,这对于球队的成长还是很有帮助的。”罗竞说。

根据罗竞透露,杭州绿城主教练上轮主场和山东鲁能的比赛前,就要求队员们一定要拿下山东鲁能。在洪明甫的眼里,无论对手强弱都会去全力争胜,所以在备战和天津泰达比赛的时候,洪明甫安排的训练也“很用心”。罗竞、冯刚、赵宇豪、陈中流和臧一锋等“93一代”被委以重任,训练结束后洪明甫还专门留下了戴上了队长袖标的赵宇豪交流了很长时间。

杭州绿城3轮联赛打进4球,积6分排在积分榜第4位,球队本赛季的进攻磨合效果不错。在前两轮联赛颗粒无收后,外援阿甘在和山东鲁能的比赛中打进一球,赛后他兴奋地在休息室里跳起了舞。阿甘的兴奋一直延续到本周的训练,在训练中非常积极,状态也很不错,对抗赛中打

进了不少球。“阿甘就是这样的球员,之前没怎么踢主力,憋一憋,状态就出来了,那个进球进得非常漂亮,希望和天津泰达的比赛中他还能进球。”一名绿城俱乐部高层说。

在很多绿城球员眼中,天津泰达是重要的保级对手,所以如果能在对手身上拿分甚至赢球,就能进一步占据先机。