



本版撰稿 本报特派记者 汤怡虹 发自布达佩斯

经历最“差”的世锦赛,遇见最“美”的自己 叶诗文:这是我的事业,我不放弃

这或许是叶诗文成绩最“差”的一届世锦赛——200米混合泳、400米混合泳都没能进入决赛;这也是她最“美”的一届世锦赛,失落郁闷之后,她重拾心情,展露笑颜,留下一句:“这是我热爱的事业,我要去完成。”

在游泳开赛日,叶诗文在200米个人混合泳半决赛中位列第15名,无缘决赛。看得出,她很失落,由于平时练习成绩不错,所以她对自己期望比较大,但比赛成绩并没有达到预期。

在没有比赛的日子,叶诗文照常训练、恢复,没有了比赛的紧张感,她更容易收拾自己的心情,调整自己的心态。“我觉得每一场比赛如果有什么问题的话,赛后应该认真去总结,然后把自己不足的地方补起来。”

赛程中有六天的时间,叶诗文都在当观众,看着世锦赛的泳池里发生的一切,她忽然发现,游了那么多年的混合泳,也许自己可以分别尝试蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳的比赛,说不定会有意想不到的效果。“我也不知道哪来的自信,看着比赛就有了这样的想法,以后可以单个泳姿都游一下,没准就游出来了呢。”小叶子乐着说。

十几岁时的她,把所有精力放在了刻苦的训练上,脑子里是技术、速度,是严苛的标准,是社会的眼光、声音。不断的伤病、失衡的心态、失控的舆论……她经历了很长一段时间的低谷期,一度患上抑郁症,甚至有了全运会后就退役的念头。

但是就在世锦赛的收官之日,在无缘400米混合泳决赛

后,她却说:“我不想放弃,我还想坚持。”

这个21岁的少女有过巅峰和低谷,得到过赞誉也受到过诋毁,现在她开始为自己而活,为自己快乐而游。

她说,心态的改变归功于大学生活的影响。里约奥运会后,叶诗文开始尝试慢慢离开泳池,她一边在清华大学就读法律专业,一边跟随清华游泳队进行训练。这种半读书半训练的状态也让叶诗文感受到了读书的艰辛:“每一个课程都会有很多的作业,比如说做PPT,然后做演讲,一周要准备好几个演讲,要写好多篇读书报告什么的,特别忙,没有自己的时间,还要兼顾训练,每一天都很辛苦。”

艰苦的同时,叶诗文发现自己根本舍不得游泳,只有在游泳队才找得到目标和追求。在教练发来

高原训练计划之后,她义无反顾选择回归,卸下包袱,开始真正享受游泳的快乐。“以前是自己不懂,觉得有目标在,就要训练,但是现在我觉得这是我热爱的事业,我要去完成它。”叶诗文说。

这个拿过奥运冠军、世界纪录、亚运冠军的“小叶子”早已看淡金牌。“可能因为自己出来的比较早,在什么都不懂的年纪经历了很多事,所以可能会有些迷茫。”但是现在的叶诗文已经豁达,“金牌不是衡量成功的唯一标准。我不会太纠结金牌,对我来说,经历了那么多,能够超越自己就是一种成功。然后希望自己可以一直练下去,暂时没有想要放弃。”

看着眼前这个活泼、阳光又不失成熟、稳重的女孩,觉得这样的叶诗文,很美!



一台只有演员 没有剧本的戏

布达佩斯游泳世锦赛落幕了,半个月来,各种破纪录、退赛、爆冷等事件“袭击”着大家的小心脏,防不胜防。有老记直言,这就是世锦赛,只有演员,没有剧本。

跳水比赛中,女子10米台爆出大冷门,中国双保险任茜、司雅杰意外失手,马来西亚的张俊虹以1.5分的微弱优势夺冠,为马来西亚摘得游泳世锦赛历史首金。

来不及叹息,游泳比赛接踵而至,频频上演破纪录的戏码。英国“蛙王”皮提以25秒95刷新男子50米蛙泳世界纪录。就在前一天的男子100米蛙泳决赛中,皮提就以57秒47刷新赛会纪录,“险些”打破自己保持的世界纪录。美国选手莉莉金在里约奥运会女子100米蛙泳夺冠后,在本届世锦赛该项目决赛中以1分04秒13刷新世界纪录。更令人咋舌的还有美国“天才少女”莱德基,一晚出战两项,先是以19秒的优势夺得女子1500米自由泳冠军,紧接着又在女子200米自由泳半决赛以第一名晋级决赛。用自己的超强实力“席卷”整个赛场。

这一切,无不让人感叹,疯狂的泳池,易碎的世界纪录。

与此同时,退赛也时不时发生。赛前,澳大利亚的领军人物霍顿故伎重演“挑衅”孙杨,结果在400米自由泳和200米自由泳的较量中被狠狠打脸,在400自输给孙杨后,200米自由泳竟然连决赛都没进,随后他干脆退出了800米自由泳的比赛。

人生如戏,全靠演技。

至今还没有哪个专家出来说说到底是什么原因使世锦赛总能出现翻天覆地的变化,因为谁也不知道下一秒,又会是哪一出戏。或许,这就是体育的魅力。两年之后,最让人回味的也许正是这些意想不到。

(汤怡虹)



中国泳军收官“回家” 除了“扛把子”还收获了“00后”新人

本报讯 当地时间7月30日晚,本届游泳世锦赛顺利收官,中国军团以3金3银4铜获得奖牌榜第三位。其中,以孙杨和徐嘉余为代表的浙江泳军成为了主力军。

本次世锦赛,孙杨赢得了男子400米自由泳和200米自由泳金牌。不过,在800米自由泳比赛中,向四连冠发起冲击的孙杨因体力不济最终位列第五。回顾整个赛事,孙杨给自己打分在85到90之间,“唯一的遗憾就是800米自由泳有点可惜,因为太累了,如果多休息一

天可能会更好。总的来说还是不错的。”孙杨说。他同时透露,回国后将再赴香港,静心备战一个月后的天津全运会。

另一位金牌选手徐嘉余则上升为中国泳军的“二哥”,100米仰泳冠军给了他极大的鼓舞:“自己的目标还是达到了,有了这个冠军才能霸气一点,现在对自己会有更大的期许,还要提高自己。”谈到自己的表现,徐嘉余说:“冠军得95,其他项目没分,别的项目没有游好。比赛一枪枪拼对体能是个考验。”

除了孙杨和徐嘉余,两位“扛把子”接连取得突破,创造历史。2002年出生的河北小将李冰洁让世界震惊,她在自由泳展现出过人的天赋,2银1铜的成绩是中国队夺得奖牌数量最多的队员。

国家体育总局游泳运动管理中心主任刘大庆在采访中认为,中国游泳目前还处于世界游泳第二集团,无论人才培养还是训练体系,中国游泳还有许多地方需要改进和学习。他认为,国家队要以更开放的心态,敞开大门,吸纳更多优秀运动员。

(上接1版)

包“游”布达佩斯,浙江的奥秘是什么?

奥秘之三:打造复合型团队,传承优质经验

世锦赛上,央视解说员韩乔生总会说出这样一句话,“你不是一个人在战斗”,浙江泳军也正是如此。

当今的竞技体育,单打独斗是行不通的。浙江游泳的成功也不是靠一两个教练或者一两个天才运动员就能实现的,这背后凝结了许多科研人员和后勤保障人员的汗水,是团队的成功。

“要想达到高水平,技术才是第一位的。”四年前的辽宁全运会上,徐国义如是说,“怎么去理解游泳项

目的规律,怎么去合理运用训练手段,怎么去减少阻力,这都需要我们不断去研究。”

北京时间25日,孙杨在24小时内游了三枪,200半决赛、800预赛、200决赛,最终顶着压力在200米决赛中夺冠,几乎神迹!除了教练的指导外,离不开后勤保障人员的贡献,比如一直陪着他的巴震。他要配合教练调整运动员的机体状态,保证训练质量。世锦赛期间,孙杨的赛后理疗放松往往要至深夜,巴震都无怨无悔,每天都是最晚一个人眠,第二天又早早抵达赛场作准备工作。因此,孙杨总说:“巴哥是

我最敬佩的人之一,没有他就没有我现在的成绩。”

好的经验就要传承下去,浙江游泳一直如此。教练之间有传承,像朱志根、张亚东、徐国义这样的名教头会定期给队里的年轻教练讲课,以提高年轻教练的理念和水平。队员之间有传承,孙杨就说,他到国外训练回来之后,会“尽可能地把一些体会传递给小运动员”。几位年轻队员也说,他们平时跟这些奥运冠军、全国冠军同池训练,就会自觉不自觉地学习这些冠军们的训练方式和态度,这让他们受益匪浅。