



浙籍奥运冠军名片册

姓名:孙杨

籍贯:杭州

主要奖项:2012年伦敦奥运会男子400米自由泳、男子1500米自由泳冠军;2016年里约奥运会男子200米自由泳冠军。

“当我和世界不一样,那就让我不一样,我和我最后的倔强,握紧双手绝对不放……”在“我和我的祖国70年·对话浙籍奥运冠军”的访谈录制现场,工作人员特地为孙杨选了这首《倔强》作为开场音乐——这是孙杨喜欢的歌曲之一,因为歌词写出了他的心声。

访谈主持人没有给孙杨冠以某个头衔,因为属于他的标签太多了,每一个都深入人心——中国国家游泳队队长;男子1500米自由泳世界纪录保持者,男子400米自由泳奥运会纪录保持者;世界泳坛历史上唯一一位男子200米自由泳、男子400米自由泳、男子1500米自由泳的奥运会世锦赛大满贯冠军得主,史上唯一一位男子800米自由泳世锦赛三连冠;男子自由泳个人单项金牌数居世界第一……

对手从80后到90后,再到00后,一波还有一波,而孙杨,依然矗立在国际游泳的金字塔尖。在很多人已经功成身退的年龄,他偏偏给自己选择了一个几乎不可能的任务——东京奥运会横跨200米到1500米,全面出击。



孙杨:我和我骄傲的“倔强”

本报记者 汤怡虹

PART 1

一张华丽的奥运成绩单 “400米自由泳没破世界纪录是遗憾”

5岁开始练习游泳,因为异于常人的天赋走上专业游泳道路。从进入专业队的那一天起,孙杨一直有着坚定的信念,冲击奥运会金牌。

2012年7月29日,伦敦奥运会男子400米自由泳决赛。孙杨第一个到达终点,一举击碎了半个世纪来中国男子游泳的奥运金牌墙,3分40秒14的成绩还打破了奥运会纪录。几天之后的1500米自由泳决赛,孙杨更上一层楼,不仅夺得了第二金,更一举打破世界纪录。

孙杨说,那是一辈子都难以忘记的时刻。但他依然有遗憾,“本来400米自由泳也有机会破世界纪录的,游的时候有点放松了。”毕竟,比德尔曼创造的男子400米自由泳的世界纪录至今还停留在快速泳衣时代。

2016年里约奥运会,孙杨在200米自由泳决赛中最后50米的加速、逆转夺冠,却很少有人记得这是“救赎之旅”背后的惊心动魄——孙杨却清楚的记得,那是2016年1月30日的上午,在体能训练做跳跃动作时,可能因为过于疲劳,脚发软,落地的瞬间导致趾骨骨折。



从疼痛到麻木,多少个失眠的夜晚,缠着胶布下水训练……过程有多难孙杨并不想多提,他只说,“奥运会四年一届,我不想我努力了四年,最后因为身体的原因错过。”性格中的强悍、小宇宙的无限潜能,以及知其不可而为之的呐喊、果决,让孙杨如期出现在里约的赛场上。首战400米自由泳因为脚伤的原因错失卫冕,有很多人去安慰孙杨。但他知道,自己根本没有难过的时间,他说,“人的一生必须要去经历,你

要学会去改变。并不会因为你没有拿到冠军,世界第二天就不运转了。而且后面还有比赛,如果因为这一场的失利一蹶不振,比不好后面的比赛,那么我想这个遗憾会让我更加难受。”最终200米自由泳的金牌如愿收入囊中。

从200米到1500米,孙杨实现了奥运金牌大满贯,这是世界泳坛前无古人的事迹。当然,孙杨还有数不清的荣誉,他创造了中国泳坛的一个个历史,无疑是最闪耀的中国名片。

PART 2

一颗感恩的心 “这不是我一个人的功劳”

至今一共获得了12枚世界大赛的金牌,是亚洲唯一一位世锦赛MVP,也是男子自由泳个人单项金牌数最多的获得者。在孙杨看来,自己已经把作为运动员该拿的奖牌、金牌和荣誉都拿到了,2020年东京奥运会或将是 he 参加的最后一届奥运会,他很感恩背后一群人的支持,让他义无反顾、勇往直前。

“我可以走到今天,除了自己的努力,也离不开大家各方面的倾情付出,国家和浙江方面都给予了我很多保障和支持。大家更多的是看

到这枚闪闪发光的金牌,其实背后有许许多多的人在为此奋斗、付出,让我们有更好的表现,外界很难了解,其实每个人都付出了常人难以想象的能量、心血。”他说道。

孙杨更感恩,自己遇上了一个好的时代。

2010年开始,浙江游泳加大留洋力度:先后选派数批选手集体前往澳大利亚、美国等地训练。而孙杨和丹尼斯之间长期的合作,也就是从这里开始了。国外的教练,带来了先进的思路 and 理念,包括比赛

速度训练,短距离的理念包括对体能的重视等,再融入原有的训练特点,从过去的三从一大,转变到训练的精细化,提高每一次训练的质量。孙杨坦言,这样的“中西合璧”让越来越多的运动员提高了运动能力与技术水平。

“我们走出去,请进来,用更好的东西来充实自己,让我们中国人,无论是体育还是其他领域,教育、科技等等一系列顶尖的行业,我们都可以站在世界的尖端。”孙杨如是说。

PART 3

一个偶像的担当 “放弃很容易,但我不想后悔”

有人称孙杨是“中国偶像”。现在的他不仅是中国游泳的领军人物,是中国游泳队的队长,还承担着为国家游泳队,为浙江游泳队承前启后,身先士卒,奋勇争先的责任。

他说,如果说少年时代的成绩,是一次次荣誉的积累和嘉奖,那么中期之后,到现在,更多的意味着责任,必须去承担。“可能在没有成名的时候,我会觉得做一个明星运动员是一个很风光的事情,但是现在心态发生了很大的改变。”不止一个人开玩笑问他,该有的都有了,为什么不去享受生活,殊不知在孙杨的心里,早就有一个答案,“人的一生有很长的时间,但是每个阶段都应

该有不同的奋斗目标,现阶段我的目标就是站到奥林匹克的领奖台上。如果现在不去拼搏,待到真正退役之后,后悔莫及,那才是最大的遗憾。”

所以,他选择忘记过去的荣誉和光环,把自己放在“从零开始”的位置,沉淀,坚持,挑战,突破。

随着800米自由泳进入东京奥运会,再次点燃了朱志根孙杨师徒对这个项目的憧憬和热情,毕竟拿下这枚奥运历史首金是一个巨大的荣耀与诱惑,但这是一个非常复杂的系统工程,既要保证200米和400米水平继续提升,还要引入1500米的训练作为手段和保证,也正因此,才形成了现在从200米自由泳到1500米自由泳,孙杨全都要兼

顾的局面。

今年冬训,孙杨再次开启了魔鬼训练,“我每天大概要在两个半小时之内把8000米、9000米的强度完成,整个训练的节奏和密度是非常大的。”而他的背部和肩膀都出现了不同程度的伤病,在3月的全国冠军赛上每天晚上都要治疗到半夜。

“现在大家会觉得我比年轻运动员做得更好,但是背后我要付出比他们更多的努力,才能让大家看到我赢得更轻松。”孙杨说。在中国游泳圈,许多教练都会把他当作一个榜样,来教导自己的队员,而作为中国泳坛一哥,孙杨说特别希望年轻人要相信自己,要敢于有梦想,踏实,走稳,梦想就一定能够实现。