



浙籍奥运冠军名片册

姓名:叶诗文

籍贯:杭州

主要奖项:2012年伦敦奥运会女子400米混合泳、女子200米混合泳冠军

成功属于坚持者、
奋斗者、勇敢者！

叶诗文

2019.4.4.

PART 1 光环,有时也是桎梏

俗话说得好,一鸣则已,一鸣惊人。显然,叶诗文属于后者。

2010年广州亚运会,14岁的叶诗文一举夺得女子200米、400米个人混合泳冠军。随之成为了中国女子游泳最具潜质的选手。2011年,首次参加游泳世锦赛的叶诗文,成为了1978年以来最年轻的游泳世界冠军,更是我国最年轻的个人单项世锦赛冠军。来到2012年伦敦奥运会,叶诗文因一人独得两金并打破一项世界纪录、一项奥运会纪录而技惊四座。亚运会金牌、世锦赛金牌、奥运会金牌,叶诗文16岁的年龄就完成大满贯,比起泳坛传奇菲尔普斯还要年轻3岁。

年轻的“小叶子”刚刚尝到登上职业生涯巅峰的狂喜,却没想到随之而来的是从高处重重落下的苦楚——发育的影响,伤病的困扰,国际赛场统治不再,甚至在国内也受到了是否还是“混合泳一姐”的质疑——“不拿金牌就是失败”,她给自己加上了桎梏。如今回头再看,她承认,那段时间“很迷茫,也有了放弃的念头”。

“2013年对我打击特别大,因为一下子从巅峰摔到了谷底,那一年每天都觉得世界是灰暗的,觉得训练没有像以前那么有激情,没有那么期待了。”叶诗文回忆道,“但那个(放弃)念头很快就消失了。我坚持了那么多年的游泳,怎么可以因为这一些低谷就放弃了。”

可是,要放下所有的光环,打碎骄傲与成就,岂是那么容易。“很难,真的很难,花了那么多年,还是因为自己太倔强了。”23岁的叶诗文感慨,自己稀里糊涂地过了好几年。

在那些灰暗的日子,多亏了教练和父母的理解与陪伴。“不管我成绩如何,他们都很心疼我,安慰我说现在已经不需要那么多的压力,你什么冠军都拿到过了,现在只要享受游泳享受比赛就可以了。”提起教练和家人,叶诗文的眼睛里泛起光芒。

好在,大起大落的经历已经化成了经验,陪伴着叶诗文重新上路。

叶诗文：渴望如初，重生归来

本报记者 汤怡虹文 余敏刚摄



PART 2 暂别,是为了更好的回归

如今出现在众人面前的“小叶子”,自信、开朗。这样的转变与清华求学不无关系。“在学校学习后,我能够重新理解游泳,发现自己的问题,回来之后就看得透彻很多。”

2014年,教练徐国义觉得她应该去尝试下别的路,“清华大学法学院的院长选择了我,她希望我能进入大学学习。”就这样,叶诗文卸下了曾经的光环与荣耀,踏入清华园,成为一名普通的大学生。2017年短池世界杯北京站之后,叶诗文暂别泳坛,全身心投入到了校园生活。

小叶子把更多的经历花在法律文献的学习上、英语进修等各类课程中,本就不张扬的小叶子更加低调了。但是法学本就不是个轻松的专业,更何况是在清华大学。当被问及为何选择法律,叶诗文说,一来是父母的建议,二来为了退役后打算,学习法律可以更好地保护自己。从运动员转为学生,叶诗文坦言最难的是让自己“静下来”,“因为平时每一天在水里要拼命训练5个多小时,一直是在动的,但是在学习要让心静下来,一开始很难做到,两节课都坐不住。”

为了尽早完成学业,重归泳池,心急

PART 3 重生,是种很强烈的欲望

“2012年,我拿了奥运冠军,很多人问我,准备练到几岁,我记得当时回答说,我要游到游不动为止,因为我是真的很热爱这片游泳池,我觉得我的心还在这里。”从高峰跌落低谷,从泳池到校园,叶诗文身边的朋友和家人都希望她能够选择读书,但是每当看到队友们在比赛中奋力拼搏的模样,叶诗文心中的一团火又能熊熊燃烧起来,那是一种很强烈的欲望。

“我心中还有梦,不想放弃。”叶诗文说。

阔别泳池一年后,叶诗文重新回归。去年11月世界杯北京站,叶诗文正式宣告复出,并取得了女子200

米的叶诗文一口气选了15门课,甚至超过了一名学生同学期可选择的上限。“从早上8点开始上课,下午有一个半小时的训练课,晚上趴在桌上全身都在抖。”一边是学业,一边是训练,叶诗文两者都不想放下,“一整天都很累,但我努力坚持。”

当然关于清华,还是有美好的回忆。“刚开始的时候会有很多人把我当体育明星来看待,找我加微信交朋友,后来大家就习惯了,我就是他们的其中一员。”叶诗文说,她还参加了校运会的游泳比赛,慢慢的都可以和大家打成一片,融入到集体当中去了。

2018年,叶诗文当选第十三届全国人大代表,这个身份对她来说是荣誉,更是责任。“学法学对我的人大履职是有帮助的,去年我提出了一些关于体育法的建议,今后也会持续关注运动员退役后的保障和权益等等。”

看得出,叶诗文已经适应起初听起来让人绝望的专业课,在人大代表的履职方面也是毫不含糊。与此同时,在她心里,始终没放弃再游一届奥运会的梦想。

所以,她再一次选择了休学,期限两年,直到东京奥运会后。

米个人混合泳的季军。一个月后的杭州世游赛,叶诗文又在该项目上获得第四名,她还重拾儿时的主项蛙泳,种种表现都让大家看到了她复苏的迹象。

今年冬训,叶诗文跟着徐国义教练组在昆明海埂训练基地一呆就是六周,每周12堂训练课单调且枯燥,既有艰苦的陆上力量训练,又有每日6000米的水中练习。通过测定,叶诗文肌肉增加了,6周的高原训练非常有效。3月底的全国冠军赛,叶诗文报名了200米混合泳、400混合泳和200米蛙泳三项并全部夺冠。她说,一切都从头开始,自己已经“重生”。

“能不能给我多练一点?”这是现在的叶诗文在训练中对教练的新要求,一切都不一样了,主管教练徐国义称之为一种“理想的训练状态”。

“我是一个对自己要求很高的人,留给我的时间也不多了,所以我比以往更加刻苦。每天定的目标完成了,就会有成就感。”对于曾经站上过世界之巅的小叶子来说,冲击最高领奖台才是最重要的事情,“我非常渴望,否则我也不会回来了。”

说到这里,曾经的“天才少女”眼里洋溢着希望与坚毅。