

本版撰稿 本报记者 马超 光州专电

轻装上阵,400米混再获1银 叶诗文:未来很长,无惧挑战超越巅峰



光州游泳世锦赛昨天进入收官日,叶诗文在女子400米混上捞出4分32秒07收获银牌。至此,叶诗文用2枚银牌为自己的回归画下了圆满的注脚。赛后,叶诗文坦言重回国际舞台的感觉格外亲切。

对于本届世锦赛的表现,叶诗文坦言“尽了全力”。除去昨晚的400米混,叶诗文给自己的前两场比赛分别打出了98和95的高分。“200米混成绩还不错,但前程有些慢;200米蛙决赛用了新节奏,前程又太急,对这个项目的节奏掌控还有待提高。”叶诗文表示,接下来会在专项能力上进一步提高,“连续比赛下来,感觉自己的体能不太跟得上。”此外,小叶子还透露,自己将在蛙泳项目上投入更多精力。

在去年下半年重新回到泳池之前,叶诗文在清华大学度过了不同以往20年的“平静生活”。“刚进校园那会,我就连两节课都坐不住。”叶诗文坦言,训练惯了的她经过了一阵子的调整,才真正进入到了学习状态。在学校的生活,让她更加冷静地看待了自己的运动生涯以及用更客观的



视角去分析游泳运动,“从一个旁观者的角度,我对许多技术动作有了新理解。”

本届世锦赛,是叶诗文时隔4年重新站上世界舞台。完成蜕变了她少了一分负担,多了一分珍惜。如今,谈起休学回到泳池的决定,叶诗文庆幸自己坚持了初心。“一开始徐导并不支持,他太心疼我了,就想我去好好读书。不过等我真正下定决心,包括他在内的所有人都支持我。”叶诗文说,去年重回徐国义组时,起初的训练就连三分之一的量都无法完成,“人回来

了简单,找回信心很难。”

全国游泳冠军赛、世界游泳冠军系列赛广州站……从内而外转变的叶诗文,在一次次的比赛中完成了蜕变。

完成了世锦赛,奥运会的脚步即将临近。在谈到明年的奥运会目标时,叶诗文说,相较于最后的名次,她更在意成绩的提升,“希望能够超越自己2012年的成绩吧。”2012年伦敦奥运会的叶诗文,正值巅峰,小叶子此番表态,无疑暗示着她正朝自己的又一个巅峰驶去。



“窥探”光州:运动之城

500平方公里、人口只有140万的光州缘何能承办世锦赛顶级赛事?除了向世界表达了最大办赛诚意外,韩国人热爱运动的良好氛围也成为了另一大原因。

光州市又称光州广域市,是韩国第6大城市,也是韩国西南部的行政、军事、经济、社会、文化枢纽城市。作为城市母亲河,荣山江把光州一分为二,南北流向的江水把城市分成了东西两个区域。

当记者从东城徒步走向西城时,在沿着山月桥过江时发现了一片体育人眼中的“梦想球场”。在荣山江西岸,山月桥下,有着一片拥有3个足球场、2个棒球场大小的室外体育场。

说它是体育场有些“言过其实”,因为就连看台和大门也没有。相比简陋的配套设施,球场内的条件却出奇得好——平整的真草皮上摆放着不少养护用的机器、沙场上还有由绳子划线的小功能区。

此外,作为最受韩国人喜爱的运动之一,两片棒球场均为标准球场。参观球场时,正值两支当地业余棒球队在打友谊赛。记者打听得知,球队是经过提前预订,免费使用球场。而在另一旁的另一片场地上,由体育老师带领的一支中学校队也正在进行训练,而他们并没有通过预订。

通过当地华人的帮助,记者从球场告示牌了解到,想要在此踢足球必须经过提前预订,除了夜间收取一定的费用补贴电费外,其余时间均不收费。而棒球场除非打比赛,一般情况下无需预订。夜间费用与足球场类似。实际上,在140万人的小城里,光州的体育设施实属难得。

就在该片球场边的江堤上,一条长约3公里的骑行步道依江而建,虽然当天正值周五,但依然有不少市民在此锻炼。此外,在光州城市的各大公园里,都建有休闲运动步道。

韩国人的作息与中国人略有不同,虽然大多一样是朝九晚五,但韩国人的夜生活却普遍比国人要丰富。街边饭店不到傍晚不开门,不到凌晨不关门。而韩国人又偏爱以烤肉、芝士、啤酒、炸鸡为主的食物。这样的情况下,走在大街上的市民却鲜有“肥胖”的?

记者猜想,这与当地人热爱运动不无关系。在记者下榻的区域里,室内棒球场、健身房就有不下7家。有人下班去喝酒,就有人下班去健身。据当地华人介绍,一向爱美的韩国人对自己身形要求极高,这也侧面推动了韩国人喜欢运动的特质。

自装“减压阀”用世锦赛金牌建立东京自信 徐嘉余期待主项副项齐头并进



“墨菲走出去了吗?”
“他拿走了我的证件。”
……

昨晚,在本届世锦赛的最后一个比赛日男子50米仰决赛上,徐嘉余24秒64获得第六。随后,他再度出战男子4×100米混合泳接力的比赛,帮助中国队收获第七。

正如在昨日上午预赛后混采区出现的上述花絮,徐嘉余在本届世锦赛上不仅收获了金牌,更收获了自信与应对压力的办法。



Part 1 无畏包袱,“甲鱼”装上“减压阀”

2017年匈牙利,徐嘉余以0.04秒的微弱优势战胜格雷维斯,成为首个在仰泳项目上获得世界大赛(奥运会和世界锦标赛)冠军的中国男运动员。本次光州行,卫冕无疑是徐嘉余最大的目标。就在所有人都为“甲鱼”担心时,徐嘉余自己却先拿自己

“开涮”,金句频出,看似玩笑的背后,是徐嘉余为自己装的“减压阀”。

从北京集训,到世锦赛100米仰决赛,紧张的心态依旧是横亘在徐嘉余与最高领奖台之间最大的阻碍,然而,能够突破桎梏的只有他自己。

纵观世界泳坛,男子100米仰被

誉为“最难拿下的项目”。作为奥运会前的最后测试,各国都派出了主力参赛,雷罗夫、拉金、墨菲每一位都具备了冲击金牌的实力。不过,这一回,徐嘉余没有被压力打垮,以预赛和半决赛都均第一晋级,最终力除万难卫冕成功。

Part 2 提升体能,目标已瞄准东京

“还是要以冲击他们的姿态去比吧,身体素质不如他们。”徐嘉余表示,尽管取得了一些成绩,但处在群雄割据的“战国时代”,深知自己的综合实力与欧美顶尖选手仍存在差距,“50米仰处在比赛的后面几天,在体能和状态上会有所下降,如果自己的体重能再重一点,可能会更具竞争力。”徐嘉余表示,距离东京奥运会还有一年,之后的每一次比赛和训练都会有所针对。

本次世锦赛,徐嘉余收获的这枚金牌,不仅仅是一枚世锦赛金牌,更

是东京奥运会前的一份自信。过程越是困难收获越是巨大,虽四面楚歌,两届世锦赛上徐嘉余却都在不占绝对优势的情况下笑到了最后,这样的经历将化成东京奥运会上的从容与稳重,没有了心态上的失衡,在专项技术上跻身世界顶级水平的“甲鱼”将会更具争金实力。

本届世锦赛,徐嘉余除了100米仰外,还出战了包括昨晚的50米仰在内的200米仰预赛、男子4×100米混合泳、男子4×200米自由泳接力。然而,

随着比赛进程的深入,徐嘉余体能上的缺陷也暴露无遗。“自由泳真不是人能游的。”在接力的两枪后,徐嘉余都表现出了体力上的透支。实际上,在世锦赛备战时,徐嘉余外训的一大重点便是专项能力的提升,回国后的他体重有了较明显的增长,不过和欧美选手比起来,还是显得单薄。在东京奥运会上,徐嘉余不可能将所有鸡蛋都放在一个篮子里,假设在三个报项的情况下,徐嘉余在身体上的能力提升将是下一阶段的主攻方向。