



叶诗文： 重返这片碧蓝便无惧失败

本报记者 王宇怀

人物名片

叶诗文

叶诗文,1996年3月1日生于杭州,中国国家游泳队运动员。2012年伦敦奥运会上,16岁的叶诗文打破400米混合泳世界纪录、刷新200米混合泳奥运会纪录并夺冠,在经历了长时间低潮,24岁的叶诗文于2019年光州世锦赛上以两枚混合泳银牌的成绩重返领奖台。叶诗文也是中国泳坛首位集奥运会、长池世锦赛、短池世锦赛、游泳世界杯、亚运会、全运会冠军于一身的运动员,成为中国泳坛首个金满贯。

“

2分11秒37,达到奥运A标,一个月前在青岛结束的2020全国游泳冠军赛暨东京奥运达标赛上,叶诗文在个人主项女子200米混合泳项目夺冠。为今年唯一一场全国性游泳赛事划上了圆满的句号。回顾本次比赛,叶诗文的表现先抑后扬,同时并不突出的体测成绩也成为她在未来需要不断补强的方向。

”

D 重返泳池的目标 享受游泳带来的快乐

“尽管我已经在2012年拿到两枚奥运会金牌,仍梦想再次成为奥运冠军。希望在还有能力的时候,追求我的梦想。”展望明年东京奥运会,叶诗文丝毫不掩饰自己的目标,但她也提到,虽然游泳仍然是她生活中的头等大事,但她感到更加放松和自信了。泳池就像个游乐场,希望在东京奥运会上能展现我最好的一面。“我很好奇我还能在游泳池里游多远,它就像个待解的谜团。”

在光州世锦赛上,叶诗文摘得两枚银牌,不少人认为,叶诗文正迎来自己职业生涯的第二个黄金期,对此叶诗文表现得很谦虚。“对我来说,这是一个期待已久的自我肯定。我不知道其他女子游泳运动员是如何处理日益增长的体重和身高问题的,也不知道这是否是我的第二个顶峰期,但我希望用尽所有热情,不留遗憾。”

重新开始游蛙泳,叶诗文同样看重的是这项泳姿给她带来的快乐。叶诗文说:“两年前,当我重新回到泳池时,从蛙泳中获得了乐趣——因为这个泳姿不会给我压力。我想也许我可以扩展到一个新的战场。”

抛开以前的荣耀、从零开始。叶诗文战胜了对失败的恐惧,开始享受挑战。怀揣着最为纯粹的热爱进行比赛,叶诗文对胜利有了新的定义。它不意味着要打败别人,而是要提高自己、展现最好的一面。

“勇士不是活在光环之下的人,而是在黑暗中创造光环的人。”叶诗文笃定地说。

A

游刃有余应对比赛 合理调整状态

从2018年下半年开始回归泳池,到2019年全国游泳冠军赛一鸣惊人,再到2019年光州游泳世锦赛“双银闪耀”,叶诗文经历了策马扬鞭、补习功课的2年。再快的马跑久了也需要停下休息,对叶诗文来说,也不例外。

从去年冬训开始,一直无赛的状态让叶诗文有了充足的时间调整自己,也因此度过一段状态低潮期。同时,高强度的体能训练也花费她大量的精力。在青岛,叶诗文身上几个火罐印清晰可见。她告诉记者:“拔火罐也是为了尽快消除自己的肌肉疲劳,在光州游泳世锦赛结束后,自己的肩膀一直有些酸痛。”

24岁的叶诗文在如今的中国游泳队里无疑是经验最丰富的运动员,对于这样级别的运动员而言,合理的安排个人状态的高峰和低潮是一种明智的选择,根据自己的状态调整训练计划,让自己不断地有效充能,这也是叶诗文强大之处。这也是为什么在全国游泳冠军赛上,叶诗文首先在女子200米蛙泳上仅仅摘得银牌,而在最后一个比赛日上在女子200米混合泳上夺冠的原因——她学会了更好地分配体能,让自己在关键时刻依旧充满竞争性。

B

“魔幻”的2020令人难忘 恶补体能强化绝对力量

回顾2020年,时间仿佛过得极快,一眨眼又到了年末。在这一年里,国家体育总局强化各运动队体能训练,力量薄弱的叶诗文趁此机会对自己进行了一次“试炼”。

“从力量训练中感受到获益最明显的是出发,体能教练在功能性训练后为我安排了很多模拟台上出发的爆发性练习、以及下肢大肌群的力量耐力训练,我的深蹲最大力量也随之提高了10公斤,垂直纵跳成绩提高了6厘米,30米冲刺成绩提高了0.3秒,这些都帮我在蹬台出发过程中获得更大初速度,在比赛中占得先机。”叶诗文用一组简单的数据来证明专项体能训练为她带来的帮助。

体能测试中3000米长跑是不少运

动员的“噩梦”,叶诗文也直言一开始心里肯定是有顾虑的,甚至害怕去跑,想要逃跑。实际上,在2016年备战里约奥运会前夕,叶诗文的右踝曾在陆上训练中骨折,至今仍有一枚钢钉留在踝关节内。从那以后,叶诗文的陆上训练更不敢再多尝试跑跳动作。

然而,这一次叶诗文没有退缩,她循序渐进地尝试长跑,尽管成绩不够优秀,但跑完之后却让她更加笃定,这个挑战自我的过程并非要用伤病做借口,而是明白了积极康复的重要性。“每天坚持小力量训练使踝关节周围肌群更加强壮,作为一名专业的运动员,不仅仅是完成日常训练课,不断发现不足、补短板、雕琢身体、精益求精是超越自我的制胜法宝。”叶诗文说。

C

从伦敦眺望东京 最大的成长是心态

2013年之前,叶诗文非常顺利地赢得了她所能获得的所有冠军头衔。光芒和荣誉无形之中带给她更大压力。沉重的精神压力和发育期的痛苦一度令她喘不过气。叶诗文为她当时年轻幼稚的心态交过不少学费。“当时训练进行得很顺利,情绪却处于低谷,无法在比赛中充分发挥,因为每次参加比赛都很害怕。很长一段时间以来,我既想赢,又害怕失败。”叶诗文直言。

最难过的时候叶诗文也会睡不好,在水里一直哭,没人能理解她的眼泪和痛苦,压力几乎让她崩溃。幸运的是,叶诗文的父母、徐国义教练和队友都支

持着她。“他们等待着我,并没有强迫我游泳或获胜,只是让我放松,鼓励我解决细节问题。”他们让我自己决定是否游泳。

2017、2018年,叶诗文进入清华大学学习法学。像一名普通大学生一样学习、度假、周游世界。“有趣的是,我越是学习,回到游泳池的念头就越强烈。”叶诗文逐渐发现自己离不开游泳,怀念游泳的感觉。因此,2018年下半年,叶诗文办理休学,回到了省队。在离开泳池一年之后,她意识到自己仍对游泳着迷,但不再渴望胜利,也不再害怕失败。

