

“洪荒少女”化身“佛系少女” 心中热爱不变 傅园慧:逐梦奥运 步履不停

本报记者 王宇怀

人物名片



傅园慧

傅园慧,1996年1月7日生于杭州,中国国家女子游泳队运动员。2015年喀山世锦赛女子50米仰泳,女子4×100混合泳接力冠军;2016年里约奥运会女子100米仰泳季军,中国女子仰泳第一位登上奥运领奖台的选手。

A 在困难中不断成长 再也不惧怕挑战

傅园慧,最初是被“扔”进泳池的。刚出生的傅园慧身体一直不好,因为属于过敏体质,感冒生病是常有之事。两岁时,她咳嗽得越来越厉害,并且开始出现气喘的症状。不少医生都表示哮喘无法根治,最多是控制症状。直到后来,一名医生对她父亲说,带孩子去试试游泳吧,或许可以把这个病带走。

5岁时,杭州游泳队在幼儿园挑选运动员,傅园慧被选中,开始在少体校接受正规训练。功夫不负有心人,到第四年,傅园慧的哮喘一次都没有发作过,开启了游泳生涯中的快速飞跃阶段。可以说,傅园慧从接触游泳开始就伴随着挑战和困难。

2011年,年仅15岁的她第一次触碰到了大赛冠军的荣耀,在武汉举行的全国游泳冠军赛中,她与邵依雯、叶诗文、陆奕婷一起,为浙江队夺得女子4×200米自由泳接力赛冠军。同年,由于杭州市游泳接力队缺少仰泳一棒,傅园慧紧紧抓住了这次难得的机会,并在随后的全国城运会上展露锋芒,从此仰泳由她的副项变为主项。

2013年至2017年三届游泳世锦赛,她在50米仰泳中斩获1金2银,在世界范围内展现了极强的竞争力。耀眼成绩的背后,傅园慧身上也不得不承担起巨大的责任和压力。

这两年,傅园慧一直经受着频繁参加综艺节目荒废训练地质疑,再加上年龄、运动损伤等多种原因,状态时好时坏,因此伴随着她的争议声也才从未停歇,假如细细翻看一些网友的论评,这些“批评家”们总会高估运动员的心理承受能力,习惯在他们微博下冷嘲热讽,美名其曰“鞭策”“警醒”,对此,不禁要为傅园慧的心理承受能力捏把汗。

面对这种种种困难,傅园慧义无反顾地搏击在属于她的泳道上。应该引起关注的是,在生活中,她还有一个伟大的父亲在背后支撑着她、保护着她。

B 化身“佛系”少女 心态转变难能可贵

近日,记者在千岛湖国家水上运动训练基地见到了傅园慧。经过近4个月的封闭集训,傅园慧给人的第一印象就是“瘦了”,面对夸奖,大大咧咧的傅园慧也和记者开起了玩笑,看起来长时间的封闭集训并没有给傅园慧的心情造成什么影响。

“我觉得千岛湖的环境很舒服,训练条件和后勤保障也非常给力,虽然封闭无法外出,但爸爸妈妈经常会从杭州来看我。”傅园慧笑着说,近一年来,自己的心态越老越“佛系”了,面对一些“难事”自己的心态变得淡然了许多。在千岛湖训练期间,在自己宿舍,傅园慧创造了属于自己的“温馨小窝”,“里面什么都有,所以我不会觉得因为一直待在同一个地方难受,因为我很容易就自我满足。”

“佛系”心态对于傅园慧来说,格外珍贵。作为一名运动员,傅园慧有着强烈的好胜心,但前几年她缺失的恰恰是

面对困难、失败、挫折时云淡风轻的心态。这种心态并非对成绩没有要求,而是把要求都专注在自己身上,不受外界干扰的强大意志力。去年,折戟光州游泳世锦赛并不是傅园慧第一次面对失败,然而从那时起,傅园慧似乎顿悟了,她不再拘泥于一些“声音”,而是重新做回自己。

当被问及奥运会延期时,傅园慧不仅不担心,反而还稍感一丝庆幸,这也是她心态转变的一个缩影。“尽管奥运会延期影响了备战的计划,但是总体而言,我认为对我来说是有利,这让我有了更加充足的时间进行调整、恢复,通过未来这一年的时间,我可能变得更好。”傅园慧直言,她现在也十分期待着游泳比赛能够恢复,来检验自己的能力,她希望能站上东京赛场。不过,傅园慧也是不改幽默本色:“我还得先过全国游泳冠军赛这关。”

C 近10个月系统恢复 收获的是满满信心

回顾傅园慧的2019年,3月的青岛游泳冠军赛和6月的赣州夏季锦标赛,她在50米仰泳和100米仰泳上无一失手,但在光州世锦赛上却遭遇了“滑铁卢”,她坦言自己从未在世锦赛上表现得那么差。

结束世锦赛后,傅园慧回到杭州,给自己放了个短假,随后便投入了长时间的恢复训练。从国庆节前,傅园慧便投入冬训。今年可以说是近年来,傅园慧投入冬训最早也是最系统的一次。傅园慧的训练十分系统,一方面是恢复伤病,把身体状态进一步调整好,健康永远是摆在第一位的。其次就是利用冬训提升自己的体能,实际傅园慧在体能方面的表现一向都不是特别好,此外,还会在出发、转身、到边和游进的具体技术上做重点的突破。傅园慧直言,自己身上的负担和压力也减轻了。“目前整个人处于非常放松的状态,可以安安静静地完成每一天的训练。这种感觉很踏实。”

上周,傅园慧还抽空参加了一档知名体育评论员韩乔生主持的直播节目,节目中傅园慧也谈起了“退役”这个话题。就在2018年全国游泳冠军赛上,傅园慧在遭遇伤病后险些无缘当年的雅加达亚运会,当时,傅园慧就曾说出“退役”的气话。不过,现在的傅园慧成熟了许多,24岁对于一名游泳运动员来说年纪虽然偏大,但她直言,自己依然爱着游泳,不会就此退役,她还想要再游几年。

其实,傅园慧的职业生涯已足够辉煌,她曾站在冠军之巅,让国歌奏响赛场,让国旗飘扬世界。即使有一天傅园慧游不动了,也不无需太多的亏欠和遗憾,因为从哮喘患者走到世界冠军,傅园慧早已创造了属于自己的泳坛奇迹。

