



“全国春季游泳锦标赛就是对自己恢复一个多月训练水平的测试,接下去准备5月的全国游泳冠军赛,希望能以好的状态参加世锦赛和亚运会……”

2012年的伦敦奥运会,一位少女横空出世,先是打破400米混合泳世界纪录夺得冠军,又在三天后,打破奥运会女子200米混合泳纪录,再度夺冠,成为世界泳坛最年轻的以及中国泳坛首个奥运游泳双冠运动员,她就是叶诗文。一年后,传奇再度上演,她在全运会女子200米混合泳勇夺金牌。

至此,叶诗文成为中国泳坛首个“金满贯”,世界泳坛最年轻的大满贯运动员。

“混合泳最难的是什么?”

“转换。(蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳)每一个泳姿的呼吸方式都不一样,我的强项是蛙泳转换到自由泳时比较好,而有些运动员是蝶仰转换能力好,她们在前半程会领先我很多。”叶诗文说。

叶诗文:越过巅峰 依然热爱

本报记者 陈素琴

蝶·广州亚运会 “粉丝心目中的天才少女”

6岁学游泳,11岁进入省队,三年后来到国家队,叶诗文的成长速度很快,她为此付出了常人难以想象的努力。她是教练眼中的重点培养对象,也是粉丝心中的“天才少女”,在进入国家队的那一年,叶诗文在国内的一系列比赛中斩获了数枚金牌。14岁,在2010年广州亚运会上,叶诗文一战成名,她获得了女子200米和400米个人混合泳冠军。

仰·仁川亚运会 “低谷中那七年,走得很挣扎。”

2014年,仁川亚运会,叶诗文在400混比赛里游得非常自信,她的对手只有自己,最终以4分32秒97摘金,刷新了自己保持的亚运会纪录。这个成绩距离去年世锦赛的4分38秒51要提高了不少。但与自己保持的世界纪录相比还是有较大差距的。

她看着成绩摇了摇头。“我的最主要目标是游到4分30秒左右,这次拼尽全力,仍然没有达成目标。”叶诗文说。其实,前一年的巴塞罗那世锦赛,叶诗文的两个主项都无奖牌入账,200米混合泳拿了第四,400米混合泳排名第

蛙·雅加达亚运会 “拼尽全力,对游泳的热爱从未停歇。”

在休息的一年中,叶诗文回归校园开始了求学的生涯。此后两年的校园生活,让叶诗文放下了心里的包袱,“我该拿的冠军基本都拿过,不需要再证明什么;同样该输的也都输过,也没什么好再输的了。都说心有多大梦想就有多大,现在赛场就是我实现梦想的舞台,更多的是去享受比赛,输赢已经不再那么牵挂了。”

叶诗文是清华校队的队员,每天都会下水游一个小时,“训练量跟在专业队完全没法比,但是也可以帮助我保持水感。”在水里,她感到久违的自在感,“那时候我觉得一个人做自己擅长的事情实在是一种幸福。更大的一个发现是自己还爱游泳。”

这种幸福感让她想起小时候在水里的许多快乐。她喜欢上游泳是从一个美好的夏天开始的,

米混合泳决赛对叶诗文来说,是职业生涯中最刻骨铭心的一场比赛。比赛中,三个泳姿游完还剩最后一个泳姿自由泳时,她比美国游泳名将贝塞尔慢了一个身位,在蛙泳转自由泳的第一个25米决定开始发力,并竭尽全力冲刺,最终以4分28秒43的成绩超越贝塞尔打破世界纪录夺冠。

很多力量,也让她一直坚持没有放弃游泳。

“当时训练练得不好,我就觉得是肌肉的问题,就买了一次性水桶,用冷水一遍遍地往身上浇,来释放肌肉里的疲劳;还有周日放松训练的时候,我都会游个3000米自由泳,希望能够拉长肌肉的线条。”为了走出低谷,叶诗文做了很多尝试,但成绩却还是没有起色,这也让她感到深深的绝望。“到最后,我心里面已经开始惧怕比赛了。”



人物名片



叶诗文

2010年广州亚运会女子200米和400米个人混合泳冠军
2011年上海世界游泳锦标赛女子200米混合泳冠军
2012年伦敦奥运会女子200米混合泳、400米混合泳冠军
2012年伊斯坦布尔短池世锦赛女子200米混合泳冠军
2013年辽宁全运会女子200米、400米混合泳冠军

自·杭州亚运会 “一切做好了结果就是好的。”

对于叶诗文而言,亚运会的意义或许更在于挑战自己。叶诗文说:“只要不放弃,就可以延续自己的游泳梦想。”

如今,叶诗文重回泳坛备战杭州亚运会,她开始朝着新的目标前进,“目前,已经在清华大学修完学分,还有很多东西没有尝试。”叶诗文坦言。

对于即将到来的杭州亚运,叶诗文表示有很大的憧憬和期待,毕竟是在自己家门口举办,很享受主场比赛的感觉,直言不想拿冠军是不可能的,但是对于结果拿第几名都能接受。“希望运动员都能够创造出更优异的成绩,杭州能够创造出更多奇迹。各国运动员都能够喜欢杭州,一起感受亚运的魅力,感受杭州的魅力。”