

杭州亚运会拿到一金一银 期待巴黎上演王者归来

叶诗文：游泳过去是压力 现在是享受

杭州亚运会，第二次复出只有半年时间的中国游泳名将叶诗文，获得了女子200米蛙泳金牌、200米个人混合泳银牌的战绩，用她自己的话说“这就像一个奇迹”。近日，已经开始冬训的叶诗文接受了记者的专访，她回顾了这些年的心路历程，并希望在400米混合泳上加把劲，在巴黎奥运会上力争再创佳绩。

叶诗文，曾经在2012年伦敦奥运会上以16岁的年龄获得200米和400米个人混合泳金牌，震惊了全世界。此后的三四年，叶诗文陷入了运动生涯的低谷，她说：“冠军的光环让我始终无法正视真实的自己。”那几年，叶诗文总是想拿第一，如果无法达到这样的目标，她就会陷入自我怀疑当中。

2017年，叶诗文将自己的游泳运动生涯按下了暂停键，前往清华大学读书。这段时间，少了外界关注的叶诗文有了更多的时间与空间去面对自己，也让她逐渐放下了心理包袱。此后，叶诗文有过一次复出，“因为每次看到队友们比赛，我就觉得不应该停止游泳。”在参加完2021年全运会后，叶诗文再度阔别泳池，回归清华，这一次她几乎一年都没有训练。今年杭州亚运会前，启蒙教练的一句话再次激发起叶诗文的比赛欲望，她在仅恢复训练半年的情况下再度站上最高领奖台。“这次亚运会让我有更强的信心去备战巴黎奥运会。”叶诗文说。巴黎奥运会，很多人都期待着叶诗文能够上演王者归来的戏码。



新华社记者夏一方摄

去比赛 不拿第一就是失败

记者：2012年伦敦奥运会后，你经历了几年的低潮期，说说当时的情况吧？

叶诗文：从2013年到2017年，其实这几年都是那种比较恐惧比赛的状态。我记得2013年巴塞罗那世锦赛，我当时的心理状态就是：去比赛了，就必须拿冠军，不拿第一就是失败。自己有很多的心理包袱。在比赛过程中，我看到霍斯祖很优秀，我知道我们之间注定将有一场恶战。当时就是很怕输，因为我的比赛特点就是后半程发力，但当时我觉得在比赛中追不上她，内心就很恐惧，也一直在退缩。后来，我有些逃避心理，就是很恐惧比赛。我觉得自己的意志力出现了问题，有时候我就很看不起自己，甚至

讨厌自己，我觉得自己很糟糕。到了2014年，我的状态慢慢回升，情况有所好转，但当时也没去真正分析问题。于是，到了大赛，就被拉开很多的差距。

我记得当时内心很崩溃，如果某天我练不好的话，我就把自己关在房间内，一直哭。我是一个特别看重每堂训练课的运动员，但当时这种不好的情绪也会带到训练当中。那段时间，思想负担很重，身体也处于疲劳状态，训练成绩没有突破，晚上很多次都失眠。

二次复出 只为对游泳的那份热爱

记者：2017年你暂别泳池去清华读书，这对

于你而言意味着什么？

叶诗文：进入清华后，我慢慢意识到自己不再受到外界那么多的关注了，虽然心里有些落差，但也让我有更多时间去分析过去的比赛和经历。那段时间，学业很忙，但我每天下午还是保持一堂训练课。之后我之所以第一次复出，是有次看到队友比赛，勾起了我对游泳的热情，我觉得自己仍然很热爱游泳。我记得那个晚上，一夜没睡，克服了心理阴影，我决定撕掉自己所有的标签，那一刻我与过去的自己告别，之后办理休学，重新回到泳池。

记者：但2021年参加全运会后，你回归了清华，直到杭州亚运会前才第二次复出。这中间又经历了什么？

叶诗文：我第一次复出后，其实没有任何经验，就靠自己摸索，但我觉得第一次复出比第二次要稍微容易一些，因为比完全运会后，由于各种原因，包括学业比较重，我一年没下水训练。后边我的启蒙教练问我，家门口的亚运会要不要参加，这句话又勾起了我对于比赛的欲望，哪怕时间很短，但我也想要挑战。

我觉得第二次复出，在恢复不到半年的时间就获得这样的成绩，是一个奇迹吧。这个恢复过程是很痛苦的，那段时间当中还穿插了期末考试，压力很大。但由于是第二次复出，我也有了一定的经验。另外，我一直保持每周两次的高强度心肺训练。因为我知道在恢复过程中，最需要恢复的一个是有氧，另一个是心肺，心肺训练是可以在岸上完成的。

连创佳绩 更有信心备战巴黎奥运会

记者：亚运会拿到了一金一银，你满意吗？

叶诗文：我觉得这一金一银对于我的意义是很重大的。家门口作战，站上了最高领奖台，这场比赛给我的体验很好，证明我的混合泳、蛙泳仍具备竞争力，也让我更有信心去备战巴黎奥运会。

记者：很多人期待着你在巴黎奥运会上王者归来，你自己怎么看？

叶诗文：我还没有想过那么远，我现在就是比好每一场比赛。如果非要展望未来，我就希望自己能被选入奥运阵容。以前总觉得付出就要有回报，但现在我更加看重过程，如果过程做好，哪怕没有拿到冠军，成绩满意的话，也是一种成功。对于游泳，我觉得自己更多的是热爱，以前更多是压力，而现在我会享受其中。

(据《北京青年报》宋翔)

蹦床世锦赛：严浪宇夺金 中国队获满额奥运席位

中国选手严浪宇在12日落幕的伯明翰蹦床世锦赛上摘得男子网上个人金牌。另外，中国男、女队都通过世锦赛渠道各获一个奥运名额，提前锁定巴黎奥运会男、女各两个满额参赛席位。

当日的男子网上个人决赛中，半决赛位列头名的中国小将王梓赛继续出色发挥，拿到60.680的高分。最终，刚刚在亚运会折桂的严浪宇得到更高分，以0.01分的优势夺冠。日本选手西冈隆成同样突破60分大关，以60.640

分获得铜牌。

严浪宇继2021年夺冠后再次称雄世锦赛，英国选手佩奇同样复刻了她两年前的荣耀。这位32岁的老将在主场观众面前力压中国的奥运冠军朱雪莹，以56.680分摘得女子网上个人金牌。朱雪莹以0.22分之差收获银牌，第三名是拿下55.740分的美国姑娘斯蒂文斯。

11日的半决赛后，中国男、女队都通过晋级八强的表现各获一个奥运席位，就此确保满额

参赛。此前，中国男、女队已通过世界杯系列赛各获一张巴黎奥运会门票。

本次世锦赛上，还有巴西、加拿大、美国和英国获得女子项目奥运席位，英国、奥地利、日本和葡萄牙获得男子项目奥运资格。

巴黎奥运会两个蹦床项目将有32名选手参赛。运动员们还有机会在明年于巴库和科特布斯举行的世界杯赛上争夺奥运席位。

(据新华社 张薇 卢羽晨)