

# 游泳世锦赛女子200米混合泳决赛勇夺亚军,时隔8年重返世锦赛领奖台,叶诗文强势回归——

## 因为热爱,所以坚持

■本报记者 马晶

### 长镜头

8年,说长不长,说短也不短。8年,足以让孩童成熟,让青涩蜕变,让梦想实现。

8年,那个曾经一度离开泳池走进校园的叶诗文又回来了,犹如涅槃重生般在韩国光州用一枚宝贵的银牌向世界宣告王者归来。

时隔8年,再次站上熟悉又陌生的世锦赛领奖台,“小叶子”这一次显得更加从容,也更显霸气。

7月21日,世锦赛游泳比赛的第一天,叶诗文就在女子200米混合泳中亮相,在预赛中游出了2分09秒45的成绩,排名第二晋级半决赛。半决赛中,她又以2分09秒28的成绩位列第四,顺利杀进决赛。

“我决赛的目标就是游进2分9秒内,我相信我可以。”

22日晚,女子200米混合泳决赛正式打响,叶诗文在第六道出发。她的开局并不好,蝶仰两个泳姿过后仅排在第8位。永不放弃,是顶级运动员的核心素养。从蛙泳开始,“小叶子”奋起直追,150米时她已经追到第四。最后一个泳姿是自由泳,也是叶诗文的看家本领。最终,她全速反超,紧逼匈牙利名将霍苏第二个撞线。

2分08秒60!一块宝贵的银牌!叶诗文时隔8年再次登上世锦赛的领奖台。

重新站在领奖台上的叶诗文,已经不再是伦敦奥运会时那个一脸羞涩的“小叶子”。

事实上,在叶诗文看来,自己还能做得更好。霍苏2分07秒53的成绩正是她所保持的亚洲纪录。在本次世锦赛上,叶诗文因为感冒的原因影响了状态,未能夺冠也有一丝小小的遗憾。“预赛时可能过度兴奋,用掉了一些状态,到了决赛体力有些不够,其实成绩可以更好。”复盘整场比赛,叶诗文说。

为了备战光州游泳世锦赛,叶诗文在此前的训练时特意加强了自己的弱项蝶泳和仰泳的训练,取得了不错的效果,也让她的信心更足。在预赛中,叶诗文在仰泳中超越了霍苏,就是一个最明显的体现。

从当年天才少女横空出世的风光无限,到里约奥运会上的低迷表现,再



到如今涅槃重生的云淡风轻……我们能真切地感受到叶诗文的成熟和进步。校园生活,让叶诗文放下了沉重的包袱,重新认识了游泳,也再度清晰了自己内心最真实的想法。

“我还是喜欢游泳,在泳池里还有未完成的梦想。”

2018年底,叶诗文力排众议向清华大学申请休学两年,全力备战2020年东京奥运会。

挫折过后,有些人选择了黯然离开;而有些人选择了倔强的坚持,叶诗文就属于后者。然而,众所周知,回归之路注定会充满荆棘。

“惨烈。”叶诗文没有丝毫犹豫就吐出了这个词,来形容刚复出的那一段日子。

尽管徐国义教练没有给她安排特别的训练计划,但叶诗文还是经常无法按时完成教练布置的训练任务,有时候甚至连三分之一都完成不了。巨大的心理压力、极限的身体痛苦,倔强的叶诗文顽强地坚持着。有时候太累了,她就自己躲在宿舍里,蒙上被子偷偷地哭。哭完,叶诗文还要咬牙坚持训练,一步一步地去提升。每天起床第一件事,她就要暗示自己是最强大的,就

算死也要死在泳池里。

场外,所有人都看到了叶诗文的变化,她变得爱笑了,变得更加洒脱了。训练之余,和队友打打闹闹,讨论最近读的书,甚至还会预测自己要参加的全国比赛的成绩。无疑,叶诗文的内心已得到了释放,不再像当年一样执拗于结果。

“我已经没有压力了,在泳池里继续拼搏,是因为我热爱游泳,我还有梦想。能够游出好成绩,就是赚了,游不好,也很开心,因为我尽力了,问心无愧。”

她依然渴望胜利,但也不害怕失败,内心早已学会接受自己的失利。

这与里约奥运会决赛中因为泳镜问题导致排名垫底的低级失误简直是天壤之别。叶诗文把那次失利的原因归结为心魔难破:“跳下去感觉不好就立刻想放弃,不想面对比赛,也不相信自己能够实现超越。”

放下所有的光环,打破所有的骄傲,丢弃所有的成就,重新去开始一段攀登之旅,对于任何人来说都会很难,对于年少成名的叶诗文来说更难。

“小时候只知道拼,每天往死里练,现在就觉得游泳还是要动脑子。一个高水平的运动员肯定不是纯靠体能,要

有自己的战术、自己的想法,要有主见。”读书后的叶诗文终于懂得了游泳不是生活的全部,也重新界定了自己和游泳的关系。

因为热爱,所以坚持。叶诗文变得更加积极,开始和教练一起商量自己的训练计划,主动去沟通自己所欠缺的方面,积极要求自己薄弱环节的薄弱训练……

付出,终有回报。这枚世锦赛银牌,就是一个很好的开始。

除了女子200米混合泳,本届世锦赛上叶诗文还将参加女子200米蛙泳的比赛,“对名次没什么要求,只要能够做好自己,提高成绩就好。”学会放下包袱,或许才是一种大智慧。正因如此,如今的叶诗文才会变得更加强大。

用一枚世锦赛的银牌,叶诗文宣告了自己涅槃重生,强势回归。遥望东京,我们期待叶诗文带来更大的惊喜。(本报韩国光州7月22日电)

上图:叶诗文在女子200米混合泳决赛中。 新华社发



### 军运前哨站

蓝白相间的游泳馆,庄严大气;身披“迷彩”外衣的射击场,军味十足。7月16日,位于海军工程大学木兰湖校区的武汉军运会海军五项的比赛场馆揭开神秘面纱。

今年10月,参加武汉军运会海军五项的选手们将在美丽的木兰湖畔上演一番你争我夺,为了荣誉而战,也为了展示军人的血性和风采。在武汉军运会上,我军将首次组建海军五项代表队参加该项目的角逐。

### 海军五项,见证军人的勇毅

1949年,意大利为建立海军军官体能适应性标准引入了一套训练方法,针对海军所面临的波涛汹涌、昼夜前行的舰船环境,在制订训练计划时充分考虑到海军日常生活所需要的实用技能,设计了实用游泳、救生游泳、障碍跑、航海技术和两栖越野等贴近实战的训练项目,海军五项应运而生。

据八一海军五项队教练员冯宇介绍,海军五项的实用游泳不同于其他游泳项目,水下设有障碍物和拦网,比赛中途选手需变换泳道、翻越障碍物并从拦网下钻过去完成水下作业,男运动员还需要携带3公斤重的仿真枪完成比赛。救生游泳项目则要求运动员完成“水中救生”任务,运动员在比赛时需潜水救起一位36公斤重的假人,快速前行时需要克服假人在水中产生的阻力,考验的是海军救生及水下作业的能力。

海军五项的障碍跑要求选手连续通过平衡木、攀网、隧道、牵引横渡等障碍,对运动员的灵敏性、平衡感、反应速度、力量和胆量提出了极高的要求。

航海技术比赛需要运动员完成攀爬桅杆、公开水域航行等任务,考验军人在航海工作中的本领。

两栖越野比赛则包含越野、射击、划艇、投掷手榴弹等项目,是对海军队员作战技能的综合考验。

### 摩拳擦掌,为军人荣誉而战

眼下离海军五项比赛正式开始不到百天的时间。在海军五项游泳馆内,“苦战一百天、打赢军运会”的标语非常醒目,激励着教练员和运动员们的斗志。在教练员的带领下,海军五项队的运动员正在紧张备战。

2017年3月,我军正式组建海军五项队。队伍刚成立时,很多运动员都没有海军五项的比赛经历,女子运动员谢荣华就是其中之一。刚进入海军五

# 木兰湖畔将展开士兵突击

武汉军运会海军五项比赛场馆亮相,我军首次组队参赛将力争佳绩

项队时,她连自由泳都不会。在困难面前,作为一名军人的她选择了迎难而上。经过一年的苦练,如今她已能够在欧洲赛场上与国外顶尖选手同场竞技。比赛归来,为了进一步缩小与世界顶级选手的差距,谢荣华反复观看外国运动员的比赛视频来学习技术动作的细节,并不断强化训练,希望能在力量 and 速度上都有所提升。

男子运动员郭子愿初入海军五项队时,需要1分20秒才能游完100米自由泳,如今他的成绩已得到明显提升。不过,这位阳光的大男孩并不满足,“相比于障碍赛,游泳是我的弱项,我还得不断训练,努力提高成绩。”

大赛临近,队员们个个精神振奋。“目前我们正处于努力拼搏的冲刺阶段,每名队员都你追我赶、争分夺秒,为使命而练、为荣誉而战。”郭子愿说。

# 特战特训锤炼打赢能力

## ——武警兵团总队执勤第四支队强化特战队员极限体能训练微观察

■刘阳 钱华明

# 向极限训练要战斗力

■刘东亮

或能力,只有在需要这种素质或能力的相应环境下才能训练出来。随着时代发展和科技进步,未来战争作战形态正悄然发生转变,其样式之新、进程之快、烈度之大,前所未有。特战队员经常要在极限状态下去完成各种任务,往往会面临更为复杂、更多激烈、更加残酷的战场环境的考验。这就要求我们必须牢固树立不断超越极限的思想,立足复杂环境、艰难过程和更强对手筹划展开特战队员的极限体能训练,着力提高特战官兵在各种恶劣环境下的生存适应和遂行任务能力。

树立实战实训的鲜明导向。军事训练是未来战争的预演,谁的训练搞得活、搞得实,谁就有可能在战场上拥有主动权。开展特战队员极限体能训练,应坚持一切从实战出发,高度还原执行特种作战任务时残酷对抗本质,锤炼特战队员的“钢筋铁骨”。

构建科学规范的训练体系。特战队员极限体能训练标准高、开展难度大,应从长远出发,科学谋划和统筹设计。要学好用好《军事体育训练大纲》,因地制宜贯彻大纲,结合使命任务和驻地地域特点,构建系统完备的极限体能训练体系,着力推动极限训练时间制度化、内容“套餐化”、方法科学化,最大限度避免漏训偏训和粗训蛮训现象的发生。

强化争先创优的比拼氛围。军人人生来为战胜。对于军人而言,荣誉的激励会让他们变得更加积极主动,变得更具激情和热血。应旗帜鲜明地奖励那些在极限训练中肯吃苦、敢冲锋,取得突出成绩的“精武达人”和“特战尖兵”,激励广大官兵在你争我赶中不断挑战自我和突破极限,取得更优成绩。

涝沱雨、大雪降、狂风怒,正是练兵之时;崎岖路、河溪沟、荆棘处,正是练兵之地。极限制胜的光环内耀动人,让我们一起努力,挑战自我,突破自我,向极限体能训练要战斗力。

### 体谈

教育训练理论认为:人的某种素质

### 军体观察

凌晨时分,一阵急促的哨声骤然响起。武警兵团总队执勤第四支队的特战队员们迅速集结,全副武装向20公里外的目标地域奔袭,极限体能训练日由此拉开序幕。

在这一天里,他们将在连续20个小时内完成20公里强行军、武装追捕、极限冲坡、越野极限射击等8大类16项极限体能训练课目,通过高强度、高难度、高难度摔打磨练,实现官兵身体心理极限阈值的最大突破。

“我们这支部队长期战斗在维稳处突的前沿,随时可能面临复杂、激烈、残酷环境的考验,特战核心力量必须要有超强的体魄,担当起极限状态下遂行多样化任务的能力。”该支队领导介绍说,他们立足艰难条件锤炼特战队员极限制胜本领,通过“日有‘巅峰时’、周有‘极限日’、季有‘魔鬼周’”的体能训练制度安排和“力量耗尽、心理崩溃、濒临绝境”的常态严酷考验设计,锤炼和锻造特战队员的钢筋铁骨。

机动中队中队长熊常胜带头参加此次极限训练,从18米抓绳上楼顶下来,他讲起了去年参加跨区联合反恐演练中发生的一个小插曲:两名“暴恐分子”制造破坏后潜入深山藏匿,支队特战队员接到抓捕命令后迅速出击。由于山高路远坡陡,地势险峻复杂,加之“暴恐分子”诡计多端,行踪不定,导致7天7夜仍无所获。此时,燥热、疲劳、饥饿状态下的特战队员们体能状态正面临严峻考验。



也就是在这个时候,一度享有“神枪手”美誉的中士达军发现了山沟对面突然闪过的身影。在准备先敌开火的一刹那,过度疲惫的他顿感头昏目眩,动作稍一慢就被“暴恐分子”一枪毙命。

“由于酷爱射击,平常大部分时间精力都放在了钻研枪械上,而对枯燥的体能训练热情并不高,体能基础也较为薄弱。”演练的失利让达军清醒地认识到了自己的不足。

无独有偶,也是在这次演练中,曾在各类搜排爆专业比武竞赛中屡屡夺魁的排爆手李玄同样因体力不支遭遇了“滑铁卢”。

搜索分队行进到一处连通着重要道路的桥梁中央时,发现了“暴恐分子”精心布控的“爆炸装置”。读秒计

一定的难度和强度,但还远远达不到实战的惨烈程度,达军和李玄的失手不是偶然,必须要引起我们的高度重视!”

发现问题就要解决问题。在接下来的支队党委议训会上,一班人查原因、找对策、定措施,达成了共识:特战训练要立足极限条件,尽可能把手想得更大、把环境想得再艰难、把过程想得再复杂,从难从严从实战出发打造钢刀之刃、利剑之锋。

为此,该支队坚持把特战训练硬性化、制度化、科学化,结合使命任务和当地特殊地域特点,设计出特战队员极限体能训练日周月季“套餐”,循环往复的锤炼特战队员在极限状态下的体能状态和遂行任务能力。

下士余东4年前从地方武校应征入伍,有着散打和搏击特长的他很快被挑选到机动中队特勤排。谈到如今开展的极限体能训练,他感慨地说,每发起一次极限冲击,就离更快更高更强近了一步。

2019年的反恐联合演训中,他们尝到了改进体能训练带来的甜头:面对“暴恐分子”设置的种种障碍和严酷的“身体心理冲击考验,特战队员们一路斗智斗勇,以强大的攻势在不到两天的时间内“暴恐分子”生擒归案。

武装奔袭20公里到达104高地,特战队员刚集结完毕,又转入下一个课目的训练。火热的太阳炙烤下,队员们群情激昂,士气高昂,响亮的喊杀声在戈壁深处回荡……

上图:武警兵团总队执勤第四支队官兵正在进行极限体能训练。 杨麒麟摄