



魏巍(左)与叶诗文合影。

魏巍供图

叶诗文启蒙教练魏巍—— 帮助孩子们做自己心中的冠军

本报记者 李雪颖

“魏教练带队训练非常有激情。小时候他总说你今天游到几秒我就奖励你一副泳镜，后面的计划你都不用游了，但是每次我休息了300米，他就说我看过了，你还是要继续游。”奥运冠军叶诗文笑着回忆着自己和启蒙教练、杭州市游泳教练魏巍的故事。训练中的魏巍是严厉的，更是懂叶诗文的。从6岁到12岁，魏巍带了叶诗文6年，如今在巴黎周期，两人再度携手征战。叶诗文直言：“很熟悉的感觉，我们非常默契。”

在不久前落幕的杭州亚运会上，第三次出战亚运会的叶诗文斩获女子200米蛙泳冠军。这枚金牌为叶诗文提升了很多自信，让她直言：“我以前感觉2012年是自己的巅峰，但是现在觉得，可能还会有下一个巅峰。”

时隔近15年，再带叶诗文，魏巍感慨地告诉记者，“我们现在的状态亦师亦友。她对自己的把控是很到位的，像她这样的运动员非常自律，现在更多的是要鼓励，累的时候要激励她再坚持一下。”

从2001年退役后正式在杭州市少体校当游泳教练以来，魏巍说教练这个职业虽然辛苦，但是在杭州当基层游泳教练没什么困难，各方面保障条件都不错，只要专注、热爱就不会觉得难。采访中他不愿多说带训、选材的辛苦，更多的是分享发掘优秀游泳苗子

认为有多困难，因为这就是我的工作。我也是运动员出身，6岁开始学游泳，14岁进省队，退役后当教练，等于我从6岁开始就没有离开过游泳。”

2002年，魏巍从助理教练升级，开始自己带队员训练，叶诗文是他的第一批学生。魏巍直言自己是个严厉的教练，但也擅长与队员沟通交流，用他的话说是个“看运动员看得准，比较能激发运动员潜力的教练”。就拿叶诗文来说，魏巍在培养过程中花费了不少心思。“叶诗文从小学东西比别的小朋友更快，水感好又有力量，每天的训练特别认真，完成度很高。”魏巍自己是练中长距离自由泳出身，他深知积累比赛能力的重要性。那时候，魏巍经常让叶诗文跟别的组的队员一起比赛，锻炼心理素质，“有时候和水平比你稍高的小朋友比赛，我跟她说只要你比他快，我们整个组的小朋友后面的训练量都减一点，气氛就上来了，这样往往能激发她更大的潜能，从小看得出来她的比赛能力特别强。”

魏巍还带着11岁的叶诗文参加过杭州一项传统赛事横渡钱塘江比赛，从未在江里面游过泳的叶诗文毫不胆怯，获得所在组别的第一名。“当时是在江里面游1.5公里，她第一次游跟玩一样，她爆发力很好，没想到耐力也很好，能看出来她非常有潜力。”

全方位的历练帮助叶诗文一步步走向更高的平台和世界大赛的舞台，成就了如今的“大满贯”。从第一批带

出叶诗文，到如今每年的梯队队员六七十人，魏巍很感慨，“要发掘和培养优秀运动员需要运动员、家长、教练三方面同心，要有共同的目标，其中有一个动摇了都不行。”他举例说，那时候叶诗文家住在拱墅区，离训练馆很远，交通也不是很便利，她父亲每天骑电动车准时接送，单程就要40分钟左右，但风雨无阻。

目前魏巍已经输送了13名运动员，除了叶诗文外，还有多名队员获得了全运会、青运会冠军。身处杭州这座游泳运动氛围浓厚的城市，魏巍却有些担心，也感受到身上的压力。“总体来说当下杭州游泳还是略有些青黄不接，年轻队员顶上的太少，特别是女运动员中今年参加杭州亚运会的只有叶诗文一个人。我们的起点很高，培养了那么多奥运冠军、世界冠军，但现在长期没有培养出高水平运动员，对我们来说有压力。杭州现在规模越做越大，游泳的人越来越多，但是成绩没有以前好，这些都需要我们去总结。”魏巍还特别提到在打基础的关键阶段不要过早专项化，要注重运动员的长期可持续发展。

“我认为一个运动员只要战胜自己，达到自己的理想目标就够了，做到自己心目中的冠军就可以了。”魏巍希望能帮助更多的孩子达成梦想，“我当教练最大的目标就是带出奥运冠军，早就完成了，但我的工作还没有停止，我还要继续培养和输送更多的高水平运动员，我是比较有信心的。”

陈可怡 “橄”拼才会赢

本报记者 扈建华

夺得杭州亚运会冠军那一刻的情景，近期还是时常出现在陈可怡脑海里，“太不容易了，我们终于拔掉了5年前的那根刺。”

5年前的雅加达亚运会女子橄榄球决赛，中国女橄5比7惜败于日本女橄，没能实现卫冕。从雅加达到杭州，在这5年间，虽然经历了东京奥运会的胜利，但雅加达决赛的场景，犹如一根刺，一直扎在陈可怡和中国女橄全队的心头，大家都期待着能够在杭州和日本女橄再进行一番较量。

杭州亚运会女子橄榄球比赛打响之后，如赛前预计，中国队和日本队再次在决赛相逢。此次日本队为杭州亚运会做了很充分的准备，她们的目标十分清晰，就是再夺冠军。

“这5年间，我们和日本队有交手，奥运会之后她们的阵容比较完善，我们交手都是有输有赢，而且她们的赢面还多一些。”陈可怡说。

面对强敌，中国女橄没有别的想法，“就是拼！”陈可怡说，为了这次比赛，全队一直在积极准备。“其实5年前的场景经常会浮现在我们的脑海里，当时的比赛细节、队伍的状态、打法，我们为什么会输？每一位打过雅加达亚运会的队员，都会经常会回想起来。”

很多时候，太想赢的心态反而会束缚手脚，限制场上的发挥，教练组一直在为队伍减压，让大家把这场决赛当作一场普通比赛。



陈可怡(右一)

新华社记者 任正来摄

果然，放松心态的队员们在决赛一开始就打出了状态，如红色潮水一样不断冲击日本队阵线，谷瑶瑶、吴娟等人先后达阵，上半场中国女橄22比0领先对手。

不过下半场风云突变，日本队一开场就达阵成功，随后王婉钰被罚下场，中国队形势更加危急，日本队再下两阵，比分已经来到21比22，中国队只有1分领先。最后时刻中国队发球，日本队全线压上，在被日本队员扑倒的瞬间，陈可怡用不太习惯的左脚把球踢出底线，等来了终场结束的哨声……

“6打7太难了，我们拿到了胜利，大家都发挥出了自己的优势，太不容易了。”哨响的那一刻，包括陈可怡在内，很多队员都情不自禁流下了眼泪。

总结杭州之行，陈可怡说，自己发挥出了优势，但更重要的是全队都有非常好的表现，“不管是一起打过雅加达亚运会的老队员，还是巴黎周期入队的年轻人，大家在一起非常团结，很有干劲，她们也给了我最大的支持。”

亚运会之后，中国女橄将开始备战巴黎奥运会资格赛。资格赛将于11月在日本北九州进行，这是杭州亚运会之后中国女橄最重要的一场比赛，主场作战的日本队依然是中国队的最大对手。

从仁川到雅加达再到杭州，从第一次进入国家队到现在，从当初队里的小妹妹到现在的大姐姐，陈可怡说自己还会坚持下去，“打好资格赛，还有巴黎奥运会，我会战斗下去，和大家在一起，继续为国争光。”

本报记者 李东烁

“来，加油！最后4步要快、准、狠！”在福建省奥体中心田径馆，杭州亚运会100米栏冠军林雨薇回榕后首次出现在训练场，一边示范，一边指导师弟何洪彪等人跨栏，耐心纠正动作。“希望把我的一些比赛经验分享给他们，有时候细节决定成败。”林雨薇说。

10月1日晚，在杭州奥体中心体育场里，24岁的林雨薇在当晚的“压轴大戏”女子100米栏决赛中，以12秒74的成绩率先冲线，帮助中国田径队夺回了上届亚运会丢失的金牌。与此同时，她也刷新了自己的个人最好成绩，并且顺利达标巴黎奥运会，得到了一张宝贵的奥运入场券。

鸣枪、起跑、上步、过栏……林雨薇一路都冲在最前头。冲过终点后，林雨薇站在场上等待着最后的结果。直到现场的大屏幕显示出最终的成绩排名，林雨薇终于喜极而泣。

林雨薇的泪水，夹杂着太多复杂的情绪，其中有一份就是对于恩师刘朝旭的思念和感恩。去年11月底，刘朝旭教练的因病离世给林雨薇造成了巨大打击。据团队的相关人员透露，在刘朝旭教练刚刚离世的那段时间，“林雨薇眼里都是茫然与无助”。不仅如此，在今年6月底的世锦赛及亚运会选拔赛前一周时间，林雨薇还生病了。但她在身体并未完全恢复的情况下，跑出12秒97的成绩摘得银牌，获得了亚运会的参赛资格。

“这一年确实发生了非常非常多的状况，只能积极调整心态，重新投入训练，也有过无数次想要放弃的念头。”林雨薇在赛后哭着说，“但是想到那个人对我们的期望，我还是坚持了下来。”

“经过这次比赛，我更加确定自己越到大赛越兴奋，是一个大赛型选手。”林雨薇自信地说。

1999年，林雨薇出生在福建三明市尤溪县，10岁那年在父亲的提议下接触体育。这位从小在田径场上显露天赋的姑娘，练习过跳远、中长跑以及

林雨薇 亚运会是我新的起点

短跑项目，18岁时才在福建省田径队教练刘朝旭的建议下，正式把女子100米栏作为个人主项。尽管2021年就以12秒85在陕西全运会夺冠，成为中国女子100米栏的领跑者，但林雨薇一直游离在聚光灯外，她刻意避开热点，在社交媒体几乎只更新训练动态。

知名度远低于实力，和林雨薇的

性格不无关系。“我最喜欢桂花，觉得它很低调，香气却久久不散。”回忆起亚运会赛场上冲线时的那一幕，林雨薇说：“好像回到了2021年全运会，就跟一场梦一样。当天是祖国母亲74岁生日，我的成绩是12秒74，觉得真是蛮有缘。”

从昔日的全运会冠军，再到亚运会冠军，林雨薇不断超越自我，实现了

一个又一个目标。她说，自己的下一个目标是在巴黎奥运会上力争实现新的突破。“前路漫漫，道阻且长，成绩只代表过去，我会把亚运会作为自己前进路上的新起点，一如既往刻苦训练、顽强拼搏，争取站上奥运会决赛的跑道。”林雨薇语气坚定，对未来充满信心。



林雨薇在比赛后庆祝。

新华社记者 江汉摄