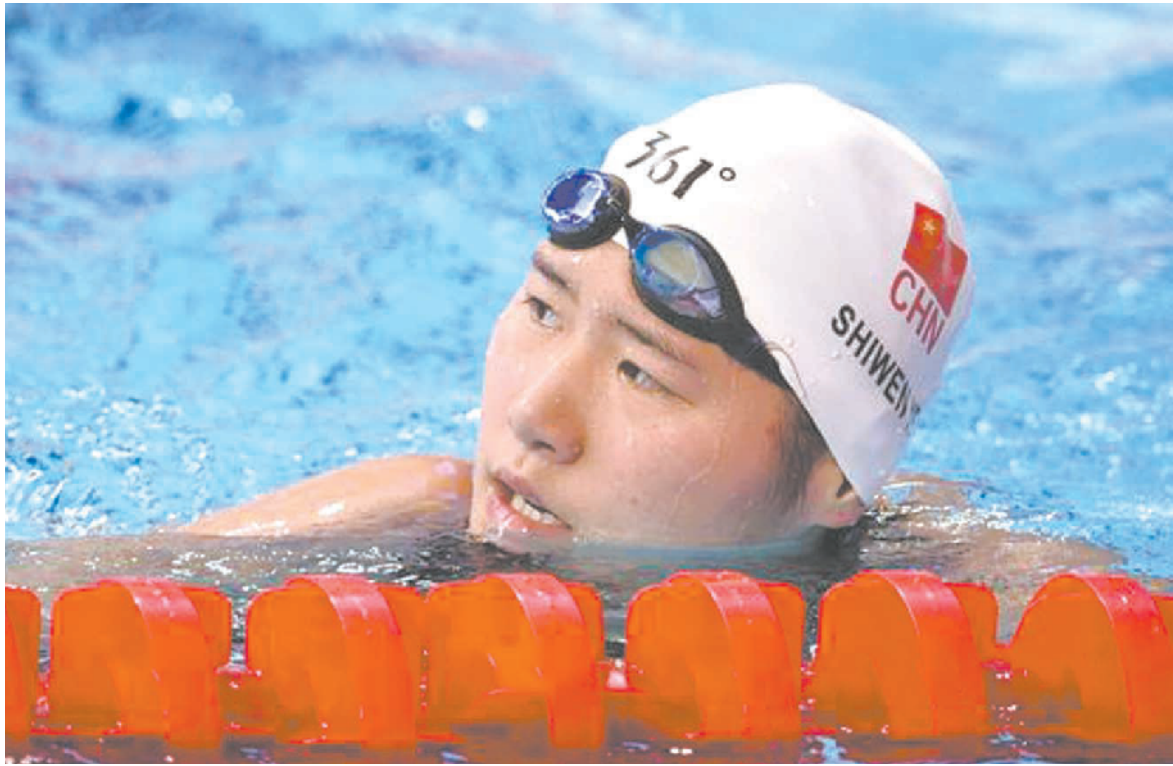




发育期的叶诗文能否重回巅峰？



叶诗文，曾经的泳坛天才少女被形容为“**Yes Win**”（谐音：胜利）的代名词，但如今，她虽努力挣扎却无法摆脱成绩下滑的困境。

喀山当地时间 8 月 3 日晚，叶诗文在喀山世锦赛 200 米混合泳主项上以 2 分 14 秒 01 仅获得了第八名，而曾经最大的竞争对手匈牙利名将霍斯祖则以 2 分 06 秒 12 打破世界纪录。

相比伦敦奥运会夺冠时的 2 分 07 秒 57，叶诗文在喀山世锦赛的成绩慢了 6 秒多，这个曾被法新社誉为“体坛最年轻的传奇”究竟怎么了？

脚踝中还有碎骨

今年年初，叶诗文的脚踝就一直有伤，这也极大地影响了她的训练质量。在前往喀山世锦赛前，她进行了一次检查，发现脚踝中有碎骨。

这其实是一年前，叶诗文不小心扭伤脚踝留下的后遗症，为了备战世锦赛，她和团队选择在世锦赛后进行微创手术。但伤病还是在训练和比赛中困扰着叶诗文，毕竟她的打水和到边都会受影响。

“我觉得进入决赛已经很满意了。”叶诗文在 200 米混合泳预赛结束后说。对于自己决赛的成绩她早有预料，事实上以预赛第八名晋级决赛的她最终也在决赛中名列末位。

生理期令她格外虚弱

很多人并不知道，叶诗文除了要克服伤病外，生理期也令她格外虚弱。在预赛过后，她曾经身体失温而蜷缩在队友怀中抽噎，那一幕令很多人心疼。

网坛名宿“女金刚”纳芙拉蒂诺娃在今年澳网解说期间就让很多人了解了女选手在生理期会遭受怎样的困境：肌肉痉挛、恶心、腹胀、情绪低落甚至容易患病，但比赛无法改期，只能硬着头皮上。

生理期困境是很多女运动员无法回避的困难。有媒体和网友就此指责游泳队为何在知道比赛日期的情况下没有让叶诗文用药物避开生理期。

一位前国家游泳队教练告诉记者：“的确，可以用黄体酮这样的孕激素来调整生理期，但用药物调整对身体有影响。而从另一个角度上来说，要规避兴奋剂风险。”

体重，尚未解决的难题

去年在仁川亚运会，叶诗文以 2 分 08 秒 94 刷新赛会纪录，拿下金牌，让人们看到了“小叶子”重返巅峰的希望。

今年的游泳四国赛、全国赛冠军赛上，叶诗文的 200 米个人混合泳决赛成绩都下滑到了 2 分 11 秒多，而她今年的最好成绩也仅仅只列世界第 7。

短短一年不到的时间，叶诗文的状态就有了明显的滑落。事实上，自从伦敦奥运会后，她的状态一直在波动，这也与她进入发育期不无关系。

2013 年开始，身体发育让叶诗文重了 5 公斤。去年全国冠军赛时，“小叶子”换上泳衣，双臂内侧被勒出来的赘肉清晰可见。

前游泳队总教练陈运鹏对记者说：“以前叶诗文的特点是，身体轻盈、划水效果好、冲刺能力强，但随着发育期的到来，她体重增长、身体位置也低了，划水效果不明显，爆发力也不如从前。”

发育不是叶诗文一个人的难题，前奥运冠军罗雪娟就承认自己发育时，一两个礼拜内重了 5 公斤，“发育后体重增加，适当控制体重是必需的。”

去年叶诗文一度瘦身 2 公斤，肌肉增加了，成绩也有明显的提升。但要管住嘴并不容易，特别是完全戒掉薯片、巧克力派这些最爱的零食，叶诗文在体重问题上依然有反复，去年还因为晚上吃泡面导致肠胃炎。

喀山世锦赛前，叶诗文减重 4 公斤，但迅速走出体重困境显然并非一朝一夕的事情。

身体极易陷入深度疲劳

除了体重外，发育带来的另一个问题也一直在困扰叶诗文，那就是疲劳期的延长。

队友傅园慧就说叶诗文在游泳队属于天赋卓绝的选手，“以前无论多大的运动量，她睡一天就能恢复，好像从来没有疲倦的感觉。”

如今这个天赋却随着发育期的到来消失殆尽。

一名浙江队的教练告诉记者，从 2013 年开始，叶诗文训练中的血乳酸值就一直偏低，“这意味着，叶诗文的身体开始变得容易疲劳。”训练一上量，身体就深度疲劳，在客观上也影响了这两年叶诗文的训练质量。

而叶诗文也曾在采访中说自己容易“睡得像猪”一样，而这可能就是深度疲劳的表现，她兴奋不起来可能和这有关。

“这一次我是从零开始”

叶诗文成绩下滑后，国内比赛时常常追随之而来的粉丝团也逐渐稀少，这些都让这位 19 岁的姑娘一度信心受挫。

心理上的波动也影响到了训练。年初在澳大利亚集训时，一向护着叶诗文的教练徐国义也罕见地批评了爱徒，“运动员自身对现阶段的目标不够清晰与明确，训练态度不积极，不够努力，希望通过这次比赛能对运动员们有所触动，重新评估自己。”

“其实，这次到喀山我觉得自己的心理状态挺好，上届世锦赛因为想得到的太多反而没有发挥出来，这一次我是从零开始，所以没有什么接受不了的。”叶诗文说。

世锦赛后，叶诗文将通过微创手术取出脚踝的碎骨，同时，前国家游泳队总教练陈运鹏也支招叶诗文和她的团队，“疲劳需要从生理学上进一步重视恢复，可以尝试欧美选手的‘以赛代练’。”（据《东方早报》）

游泳世锦赛 孙杨800米三连冠 宁泽涛百米创历史

据新华社喀山 8 月 5 日电（记者周欣 李嘉）不愧不忙，胜券在握，卫冕冠军孙杨勇夺喀山游泳世锦赛男子 800 米自由泳金牌，实现三连冠，让这个项目自从 2009 年罗马之后连续第四次成为中国男子游泳选手的地盘，这也是他在这届世锦赛的个人第二金。宁泽涛在男子 100 米自由泳半决赛中以第二名进军决赛，成为第一个冲进世锦赛这个项目决赛的亚洲男选手。

在男子 800 米自由泳决赛中，卫冕冠军孙杨战术明确，前半程跟游保持第三，随后 300 米上升到第二，最后 100 米冲刺到第一，结果他以 7 分 39 秒 96 实现三连冠，继张琳在 2009 年罗马世锦赛之后让中国选手第四次占据冠军宝座。意大利的帕尔特里涅利以 7 分 40 秒 81 获得亚军，澳大利亚选手霍顿以 7 分 44 秒 02 获得铜牌。

孙杨说：“这届比赛水平比上届高很多，竞争对手也更年轻，我面对的冲击和压力更大了。我赛前坚信能实现三连冠，把这份荣誉继续留在中国，我做到了。后面的比赛会更艰苦，无论结果怎样，我都会尽力去拼。在比赛中大家都很累，就看谁能坚持，谁能挺住，我们中国人的意志不会比外国人差。已经连续比了四天了，今天确实很累，我最后一个转身差点没蹬到边。”

仁川亚运会四金得主宁泽涛在男子 100 米自由泳半决赛上游出 48 秒 13，以第二名的成绩进入决赛。这是世锦赛自 1973 年举办以来，男子百米自由泳决赛中首次有亚洲选手出场。更加戏剧性的是夺标热门、世界排名第一的俄罗斯选手莫罗佐夫就在宁泽涛邻道，因为出发抢跳而被取消了比赛成绩。

“隔壁的莫罗佐夫太快了！但没想到最后是犯规了。这次蛮幸运，从第一天我们游接力，胜利女神一直在眷顾我们中国队。我对自己还挺满意，因为之前下雨了，场馆里确实比较冷，对于我这种比较瘦弱的人来说，肌肉感觉缺少刺激，”宁泽涛说。

国际冠军杯 佛罗伦萨小胜切尔西

据新华社华盛顿 8 月 5 日体育专电 在 5 日的一场国际冠军杯比赛中，罗德里格斯为佛罗伦萨踢进关键一球，帮助本队以 1:0 战胜英超冠军切尔西。

为给本周末打响的英超联赛留力，本场比赛切尔西派出的大多是替补球员，特里是仅有的几名首发的主力之一，一同首发的还有祖玛和奥斯卡，而从摩纳哥租借来的法尔考则出现在锋线上。

比赛进行到第 34 分钟时，切尔西的门将贝戈维奇没能封住马科斯·阿隆索的射门，进球后的罗德里格斯近距离破门得分，为意大利球队打破僵局。下半场，穆里尼奥换上了卡希尔、阿扎尔、法布雷加斯等主力，但切尔西并没有取得进球。最后几分钟，雷米和卡希尔都有机会将比分追平，但佛罗伦萨队抵御住了切尔西最后的反击，保住了胜果。

除佛罗伦萨和切尔西外，皇马、米兰双雄、曼联、巴萨等欧洲传统豪门也参加了本次比赛。

国际冠军杯积分与常见的积分规则不同，其计分方法为每进一球一分，在常规时间内进球额外加三分；平局则为两队各加一分，之后进入点球大战，胜方再加一分。

阿森纳中场威尔希尔或因骨裂缺阵两个月

据新华社伦敦 8 月 5 日体育专电 阿森纳中场球员威尔希尔因在训练中扭伤导致左腿骨裂，在英超联赛新赛季到来之际又要远离赛场一段时间。

据《每日镜报》5 日报道，经过医疗团队的检查，威尔希尔的左腿腓骨出现骨裂现象，意味着他将至少休战 6 至 8 周。

这位英格兰球星此前也一直饱受伤病困扰。在上赛季球队与曼联的比赛中，他的脚踝被对手踢伤。在今年 5 月回归赛场后，威尔希尔作为替补球员随球队成功卫冕足总杯。在复出后，威尔希尔表示自己将为新赛季的到来加强体能训练，以此适应英超联赛的高强度对抗。

上个月，威尔希尔在接受某杂志采访时说：“英超联赛的强度简直难以置信。如果你因为一些原因而离开赛场数月，那么复出将会是很难的事情。你要同你的理疗师和医师共同做出很多努力。这个时候，你会去做所有能够帮助你恢复健康的事情。”

尽管这个夏天威尔希尔为自己的健康做出了很多努力，但伤病魔咒依然折磨着阿森纳 10 号。