

黄雪辰/孙文雁花样游泳摘银

妈妈选手的眼泪融入碧水

4日晚,在花样游泳双人自由自选决赛中,奥运“四朝元老”、31岁的妈妈选手黄雪辰搭档孙文雁,为中国拿下银牌。

“不管前路有多艰难,目标从未改变!做好自己,就很好!”

亮相东京水上运动中心前,31岁的花样游泳老将黄雪辰在朋友圈里写下这样的话,为自己打气。

4日晚,在花样游泳双人自由自选决赛中,奥运“四朝元老”、31岁的妈妈选手黄雪辰搭档孙文雁,为中国拿下银牌。冠军被俄罗斯奥运队组合获得。

家庭和国家

第四次参加奥运会,黄雪辰已不再是初次亮相北京奥运会时的那个刚刚成年的小姑娘——她现在不仅是中国花游队内年龄最大的成员,更是一名三岁孩子的母亲。

2008年北京奥运会时,黄雪辰是队里最小的队员,跟着姐姐们拿到了集体项目铜牌;在伦敦,她拿到了双人项目铜牌和集体项目银牌;里约奥运会,她以两枚银牌收官。

此后,她选择退役结婚生子,怀孕时一度胖了30多公斤。

但在2018年11月,黄雪辰选择回归心爱的泳池,继蒋文文/蒋婷婷姐妹后成为中国花样游泳的又一个“妈妈级”选手。

和2015年短暂退役后复出一样,黄雪辰本次回归,仍是收到了国家队的“召唤”。

在奥运会花样游泳这个打分项目中,中国队需要耳熟能详的名字来撑住场面——在2017年布达佩斯游泳世锦赛上圆满完成任务的老将蒋文文和蒋婷婷已经很难继续坚持,彼时,黄雪辰成为了挑大梁最合适的人选。

“我也是经过了认真的考虑。”黄雪辰坦言,“一开始自己也是抱着试试的心态,行,最好!不行,也没办法。前后纠结了大约有半年吧!”

减肥和女儿

2019年世锦赛,黄雪辰以一套《博弈》开启自己第六届世锦赛的首秀,她说选择回归就是与自己的一场博弈。

“妈妈选手”面临的挑战是显而易见的——减重的压力、伤病的考验等重重难关横在黄雪辰面前。

上午练体能,下午训练,晚上蒸桑拿,那段时间黄雪辰通过断食断水一系列可以用的手段来减肥,最多的一天减掉了3.8公斤。

回忆那段日子,恢复到不到60公斤体重的黄雪辰还是忘不了那些苦,“我不仅要少吃,还要一如既往地训练,所以一开始就在椭圆机上扭伤了脚踝……最后足足减掉了30公斤。”

身体上的煎熬还是其次,为了尽快恢复训练,黄雪辰产后三个月就给女儿断了奶,哪怕平时训练强度不大时,她也不敢多回去看女儿——会分心,这样是对队友不负责任。

黄雪辰曾表示,内心有一道迈不过去的坎:“说起来有点让人伤感,现在和小孩最亲的不是我。”

世锦赛之后,为了不让孩子们和妈妈长期分



4日,中国选手黄雪辰/孙文雁在比赛中。 新华社发

离,家人在距离体育总局不远的地方租了房子,把孩子带到了北京,这样就能让黄雪辰在训练之余时不时地见到女儿。

但是为了备战,以前的一周一次,现在也只能变成一个月一次,更多时间只能通过视频看看女儿。

黄雪辰每次说起这些总是哭,她反复说:“等孩子记事儿了,我也比完东京奥运会了,可以好好陪她。”

吸氧和泪水

退役后再复出对于每一个运动员都不容易,尤其是对黄雪辰这样已经不再年轻的选手,她只有通过更加艰苦的训练来磨砺自己。

训练最苦的时候,泳池边的冰块与氧气瓶成了黄雪辰最好的“朋友”。

每次高强度训练和比赛前,她都要进行一定时间的冰敷;举着10公斤重的杠铃片、在水中持续踩水是固定的训练方法,有时候在水中憋得头晕,可是四肢还是在机械地训练,冒出水面第一时间就要大口吸氧……几乎大赛前的每次集训,黄雪辰都会被练哭。

好在里约的“老搭档”孙文雁复出,让黄雪辰的回归路没有那么难熬,两个人有事一起扛,

每天分享着训练生活中的酸甜苦辣。

作为队长的孙文雁被队友、教练们誉为“劳模”,谈到奥运会,孙文雁表示:“我一直是很享受奥运会这个舞台的,到现在是第三次了,除了注意自己的技术动作外,情绪上就是享受,融入到音乐当中,我觉得就够了。”

搭档和梦想

8月2日晚,黄雪辰和孙文雁在东京奥运会双人自由自选比赛中登场,比赛中这对组合展现了一套主题为《蛇》的全新双人自由自选节目,最终以96.2333分、位列预赛第2位的成绩,进入决赛。

赛后,黄雪辰兴奋地发文:“进决赛啦,中国花游加油~”。

“我们比过很多届奥运会了,现在很享受比赛,没有太大的压力和负担,我们要力争佳绩,为祖国争光,不让自己有遗憾。”这是当下黄雪辰最真实的内心独白。

从北京到伦敦,再到里约,最终辗转而至东京,两次退役两次复出,黄雪辰仍然在书写自己的传奇故事。

“既然决定了,那就要努力做到最好。”黄雪辰的目光永远朝向前方。

据澎湃新闻

东京速递

辛鑫女子马拉松游泳10公里拿下第八



经过两个多小时的海中鏖战,又挨过几乎同等时长的兴奋剂检测程序,24岁的中国游泳运动员辛鑫终于来到记者面前。她的沮丧与自责,溢于言表。

在4日举行的东京奥运会女子10公里马拉松游泳赛中,作为2019年光州世锦赛冠军、里约奥运会第四名,赛前被看好的辛鑫最终游出2小时0分10秒01的成绩,在25名出场选手中名列第八。

教练分析,辛鑫在比赛中一度冲到第三,失利原因之一是在冲刺阶段意外得到一张黄牌,这让她束手束脚了。辛鑫自己直到受访时也不明白为何会得到黄牌,但显然,这影响了她的游速与心理状态,掉出“第一梯队”。

客观地说,辛鑫所面临的艰难险阻不仅是一张黄牌。

此前,日本气象厅预估东京将在4日迎来今年首个“猛暑日”,即最高气温超过35摄氏度。4日6时许,官方称水温达到29.3摄氏度,这一数值已逼近办赛允许的水温上限。

酷暑大大消耗了运动员的体力,比赛场地的水质也来“拖后腿”。尽管日本媒体报道说抽样检测水质污染状况均达标准,但已有不少参赛选手直斥气味难闻。

但辛鑫不愿为失利找借口。她反复强调,这些外部情况对所有人都一样。

中新



10:00	田径 男子三级跳远决赛
10:55	田径 男子110米栏决赛
10:57	皮划艇 女子200米单人划艇决赛
14:00	跳水 女子10米台决赛
15:30	田径 男子20公里竞走决赛
18:00	田径 女子撑杆跳高决赛
18:30	乒乓球 女团决赛 中国VS日本