

我的梦想就是站上最高领奖台

揭秘宁泽涛的冠军之路

宁泽涛入水瞬间



台前幕后

0.67秒的出发反应时,不算快;还剩25米时,尚未占据领先优势;最后5米,宁泽涛再也没有换气,后来居上,第一个到边!望向看台,他听到了来自亲人和队友的呼声,高度近视的他这才意识到:金牌属于自己!于是,他潇洒地脱下泳帽,指着上面的五星红旗,向空中挥舞,向世界宣告:今天,中国人站上了男子100米自由泳的世界最高领奖台。

横空出世的宁泽涛,不靠颜值靠实力,书写亚洲泳坛划时代的一幕。通往金牌之路,耐得住寂寞、静得下心态、忍得住艰难,而在成名之后,他不骄不躁,低调依旧。那么,走向最高领奖台的台前幕后,发生了些什么?

展示军人范

站上领奖台,宁泽涛一度很想流泪,但他忍住了,“我告诉自己,我是个军人,不能哭。”国歌响起,五星红旗升起,宁泽涛表情肃穆,行了标准的军礼。

走下领奖台,面对摄影记者的长枪短炮,宁泽涛掏出一面准备好了的五星红旗,自豪地展示在胸前,红色映衬着他俊秀的脸庞,格外喜气。“今天是个难忘的夜晚,作为中国人,能站在决赛赛场同高手对决,就已经是成功了。但完全没有想到我能夺金牌,像做梦一样。”赛后感言,宁泽涛说了一遍又一遍,强调的是中国人、黄皮肤。他还告诉外国媒体,“我的身份,不仅是一名游泳运动员,更是一名军人,我要展示军人的形象。”

面对记者,他深深鞠躬;面对喜极而泣的粉丝,他挥手致意;而同父亲拥抱时,他终于将激情完全释放,让眼泪尽情流淌……

有梦才敢拼

有梦才敢拼,爱拼才能赢。

18岁的时候,宁泽涛将亚洲纪录贴在了床板上,从小队员那里,教练叶瑾知道了宁泽涛的小秘密,十分欣喜,“哟,小朋友有这个想法啊,不错。”叶瑾告诉他,“你有这个想法,我会帮助你实现!”

2012年,叶瑾眼前一亮,“孩子在训练中开始出成绩了。果不其然,2013年的全运会、2014年的亚运会和全国锦标赛,他多次打破

亚洲纪录。“我的梦想,是有一天成为第一个站上短距离项目的最高领奖台的中国人、亚洲人。”宁泽涛在全运会上曾对本报记者说。

出名仍低调

俊俏的脸庞、健硕的身材,过去一年里,宁泽涛迅速成为泳坛“大众情人”,“小帅哥”的名号更是不胫而走。于是,广告邀约,纷至沓来,粉丝团愈来愈壮大。叶瑾在一边,暗暗关注着,“他没有很多变化。”她告诉记者。

“我的教练,曾带出过世界纪录的运动员齐晖,我现在的水平根本不及上师姐。”宁泽涛会这么告诉身边人。今年全国比赛期间,教练有专车,但宁泽涛不去坐,而是和队友们一起坐班车。在队里,他依旧同大家打成一片。

训练到呕吐

2014年的辉煌,已经翻篇。宁泽涛深知,真正的较量,是世锦赛和奥运会。

来喀山之前,师徒两人去到墨尔本进行了5周集训。运动员早晨5点起床,5点半开始训练。抽筋了,稍微歇一下,再继续。

6月的墨尔本,正值冬季,露天泳池里训练,非常寒冷。再加之高强度的训练,宁泽涛常常练到呕吐,每当这时,外教当众“嘲笑”他:“嘿,你真是个baby!赶紧振作起来,做个男子汉!”

听话的宁泽涛从不喊累,苦中作乐的方

教练有一套

7月初回到上海,留给宁泽涛的调整时间不多了。冠军教练叶瑾为他制定了一套完整的调整计划,“这个时候,不能再狠狠练他了。”叶瑾说。

在喀山,宁泽涛的成绩一场比一场好,终于在昨晚的决赛中游进了48秒。业内人士认为,“这恰恰得益于叶瑾教练的丰富经验。因为大运动量后,如果调整不好,运动员会产生疲劳感,在大赛中反而发挥不出最佳水平。”

感恩在心中

昨夜,喀山体育场沸腾了!退场时,像以往比赛时一样,叶瑾奖励他一个大大的拥抱,然后中国队领导和教练以及队员一一上前向他祝贺。之后,叶瑾独自返回运动员村,让爱徒享受赛场内最后的欢腾。

新闻发布会上,宁泽涛深情地说,“感谢叶教练给我打下扎实的基础!”

夜终于深了,人群散去,大幕落下,师徒两人在食堂再相遇。此时此刻,宁泽涛将那束特意带着的、颁奖时的鲜花,献给了叶瑾。

特派记者 陶邢莹(本报喀山今日电)

七年彼此相伴 今朝共享收获

——宁泽涛与叶瑾的师徒情

每当在朋友面前提起宁泽涛因为训练太苦,偷偷在水里落泪时,教练叶瑾总会泪如雨下。直到去年,叶瑾才发现了宁泽涛偷哭这个小秘密,“训练中我格外严肃,但是私底下我的泪点很低,绝对不能看到运动员在我面前哭。”叶瑾说。

在上海海军训练基地的25米小泳池里,宁泽涛走上了世界冠军之路。7年来,陪伴他的,是如同母亲一样的恩师叶瑾(见图)。

活络

“我们宁泽涛很乖、很聪明。”每每提到爱徒,叶瑾总是充满爱怜。

北京奥运会前,有一次叶瑾从国家队返回上海海军训练基地拿东西,当时宁泽涛还不是她的队员。十三四岁的宁泽涛就安静地站在宿舍门口,等她出来后,一直随着她走到基地大门口。“说明这孩子脑子很活络,想引起我的重视。我当时一下子就记住他了。”

宁泽涛的名字中,有很多“水”,不过,他是个从小害怕洗头的孩子。然而,一到泳池,他便如鱼得水。

弟子“有目标、有追求”这一点让叶瑾印象深刻。“虽然他有自己的目标,但有时候我还是会对他不放心。不放心的时候,我要提醒他什么事,他会告诉我,叶教练你放心,我有



谱的。”叶瑾说。

暖男

2013年全运会,宁泽涛一鸣惊人,在肩膀拉伤的情况下,两破亚洲纪录。夺得50米自由泳金牌那天,宁泽涛将金牌挂到叶瑾脖子上,亲切地说:“今天是教师节,祝您节日快乐,这块金牌献给您。”

这些年来,令叶瑾深深感动的是,宁泽涛从来都记得住她的生日。今年4月16日,正在宝鸡参加全国比赛的宁泽涛,悄悄嘱咐宾馆的服务员,将一束鲜花和一张粉红色的卡片放进了叶瑾的房间,给了她一个大大的惊喜。

偏爱

叶瑾说自己不是个唠叨的人,“我平时没事不会老找他谈话做思想工作。对孩子,我总是给他们一定的空间。”当然,有个性的宁泽涛,有时也会提相反意见,“我们会坐下来,听听彼此的想法。如果我是对的,他一定是听我的。”

“我听到过两个队员在训练之后的对话,其中一个队员说‘包子’(宁泽涛外号)有后台,这个后台恐怕指的就是我。但是换做任何一个教练,谁不喜欢一点就通,乖巧又谦逊的徒弟呢?”

现在,再提到何时退休的话题,叶瑾摇摇头,“再说吧,我现在干得很快乐。”

特派记者 陶邢莹(本报喀山今日电)

记者手记

宁泽涛,让电视机前的中国观众,都睡不着了。宁泽涛,让千里迢迢组团到喀山的粉丝,泣不成声。宁泽涛的英俊容颜和八块腹肌的身材,刷爆了大家的朋友圈。

昨夜今晨,国人奔走相告,口中念着同一个名字:宁泽涛。而最流行的一句话是:明明能靠脸吃饭,偏偏要靠实力。

一切,将很快归于零点。100米自由泳,是一个充满变数的项目,里约奥运,才是更大的挑战。从这个意义上来说,宁泽涛想要奠定短距离自由泳的霸主地位,道阻且长。

归于零点

曾经在谈到关于颜值的话题是,宁泽涛坦承:长得挺成功,但只是皮囊,人最重要的是素质。

不知不觉,时钟,指向了零点,叶瑾还伏案疾书,为下一个计划做准备。而宁泽涛早早歇息了,今天等待他的,还有50米自由泳的预赛和半决赛。

但愿,一年,两年甚至五年十年之后,他还是那个颜值高端帅气上档次,人品低调奢华有内涵的宁泽涛,他还能像2013年我在全运会上采访时一样懂事,一次又一次攀上新的巅峰。

陶邢莹

央视五套今天22时30分将转播游泳世锦赛女子100米自由泳、200米蛙泳、男子4×200米自由泳接力决赛实况。	上视五星体育频道明天13时30分将转播“挑战王励勤”上海市乒乓球擂台赛实况。
---	--

招商征出租 金山经济区 特办医疗器械 特办一般纳税人 64696698	度假农庄转让 含棋牌、餐饮、垂钓、游船、游泳、带成熟商铺29产证、使用面积大 13701971838	招商6000m 浦江镇昌林路 办公、商住、仓库 15000960398	婚介信息 知名成功率高 长宁路988号(花园大厦)4楼C座 父母为儿女相亲热线 52738637 中老年寻缘热线 52724090 白领成功人士热线 13162760140 女61岁丧偶皮肤科医生宽房温柔寻平凡 13501751869 女68岁未婚建筑师貌好洋房年龄不限盼 13795314656 女71岁离未育邮政退离房善良无房考虑 13795314656 孤老女70岁丧夫丧子银行退休独居房开诚找我 64689479 事业单位退自愿拉链女56岁丧偶助业健男 64689479 女68岁未婚教师多套房85岁内憨厚男入住 32271263 女75岁丧偶无孩历史老师宽房富不计 13501751869	阳光玫瑰 高成功率诚信3A机构 父母为儿女征婚 63179399 白领海归热线 63178517 男76年1.75未婚/美国上市公司技术总监/高薪/留美硕士海归儒雅有事业心/婚3/2房 13918645399 男72年1.77未婚/同济本科/上市央企高级项目经理/年薪40万/统催/静安三套房 13901941300 男82年1.77未婚/同济计算机本科/金融机构开发中心技术经理/年35万/市中心2/2房 13801826753 男89年1.84未婚/名校本科/英文八级/市级机关公务员/品貌皆优/市中心3套房/家境好 63178707 初女英语房 93030-60岁 2400 18116263566 江经理
美筹专业快速 办理各类房产抵押 021-60499133 18917522329	遗失声明 上海热波文化传播有限公司财务专用章遗失,声明作废。	常缘 婚介热线 58355965 女72岁未婚处级干部退离温柔有洋房觅年轻不限 33100611 金薇婚介 64430851 荣获上海市协会优秀红娘工作室	认尸启事 2015年7月21日,长江上海炮台湾水域发现一具男性尸体,30岁上下,尸长180厘米左右,上身赤裸下身黑色长裤,红色条纹平角短裤,死亡时间约一周。 如有知情者速与我局联系。 联系人:宋警官 联系电话:021-63188100 长江航运公安局上海分局 2015年8月7日	