

A9

麦迪在沪宣布退役

文体汇

扫一扫添加新民体育、新民演艺微信公众账号

本报文体中心主编

| 总第 19 期 | 2015 年 8 月 8 日 / 星期六 责任编辑 / 李 纬 视觉设计 / 吴云阳 编辑邮箱: xmytb@xmwb.com.cn



■ 宁泽涛一夜红遍中国

图 CFP

睡小床 游小池 立大志 成大业

告诉你一个真实的宁泽涛

宁泽涛一鼓作气夺冠后，回运动员村后的第一件事是找队医拔火罐，背上留下了紫红紫红的 7 个圆圈。此时此刻，他并不知道，国内微博上关于他超高颜值的热搜，已达 1 亿多次……



我在现场

怕水还是恨洗头

名字里有两个三点水的宁泽涛，小时候竟然怕水。“我们家里没有一个是搞体育的，他是个特例。”父亲宁锋回忆说，一般小孩都喜欢玩水，可是宁泽涛小时候特别怕水，洗头发的时候要用毛巾捂着眼睛。

7岁了，宁泽涛依然怕水，这可把他父母气坏了：“你是个男孩子，怎么连水都怕?!”随即给儿子报了个游泳培训班。

从此，宁泽涛如鱼得水。

其实，他不是真的怕水，只是讨厌洗头。还记得第一次去泳池，宁的妈妈从更衣室里出来，发现儿子不见了，原来他自说自话跳进了泳池。这可把妈妈急坏了，赶紧找救生员把他捞上来，他竟然还一直在傻笑。“后来我就自己吵着要去游泳，就这样，一直游到了今天。”宁泽涛说。

宁泽涛转到海军游泳队是父母主动寻求的机会，他们希望儿子能到一个整体水平较高的专业队训练，又因为是军人家庭，对军队有认同感，最后锁定了名教练叶瑾所在的海军队。

就这样，13岁的宁泽涛，独自闯荡上海滩。

上铺一睡5年多

刚进队时，宁泽涛住的是一个6人的小房间，分上下铺，他睡上铺，一睡就是5年多。期间不断有人被淘汰，宁泽涛渐渐成了大队员，从上铺搬到了下铺，脚也慢慢地从床里伸到了床外。“以前睡觉的时候脚总是会伸出来一大块，悬空的感觉。”宁泽涛实话实说。

2013年，宁泽涛拿到全国冠军后，经队伍批准，终于告别了上下铺，睡上了单人床，但这床对于身高1.91米的他来说，不够大，也不够宽。

2014年亚运会打破亚洲纪录，他荣立一等功，房间升级为了大床房。但是所谓的大床，其实就是在之前的单人床边上加了一排椅子，比原来宽了约50厘米。只是床单将这排椅子给罩住了。宁泽涛不以为

然，“睡得还挺舒服的。”

来到喀山大学，宿舍里长约1.80米的小床，是这里的标配，俄罗斯有个传统，学生要培养吃苦耐劳精神，成长过程中不能太舒适。这让不少身材高大的运动员傻眼了，但宁泽涛显得颇为坦然，加了两张沙发凳，长度就够了。“在这里住得一切都好，和部队里的宿舍差不多。”

简陋泳池练神功

海军游泳队的训练馆，“自信、霸气、拿下”的大标语引人注目，用军人的霸气和自信拿下冠军，这不就是宁泽涛的真实写照吗？

这个训练馆，应该是全国游泳队中条件最艰苦、设施最简陋的。陆上力量房器械非常陈旧，游泳馆则是25米长的小池，仅有6条泳道，队员像下饺子一样日日在此训练。

叶瑾将队员分组，严格分时段进行训练，并纳入制度。有一次，宁泽涛没记清自己的训练时间，凌晨5时就下水训练，结果叶瑾罚他把两组人的训练内容都做了，他游了整整一天。

去年仁川亚运会前，基地泳池翻新，宁泽涛和队友不得不在上海几所高校泳池，打起了“游

击”。有时候是露天泳池，有时候和大学生一起训练。在这样的条件下，宁泽涛依然在亚运会上取得骄人战绩。

悟性好、协调性佳，是叶瑾对宁泽涛的评价。不过，小时候他老被大队员嘲笑“小娘们”。因为他的软肋是腿部技术，受小时候学蛙泳的影响，他的腿部技术一度不如女运动员。正是在这个简陋的游泳池里，叶瑾一遍又一遍强化了他的腿部技术。

也恰是在这样一个小池子里训练，有效提升了他的转身速度以及最后25米的冲刺。所以，他在喀山世锦赛上，最后25米霸气超越澳大利亚人麦克伊沃，与在这个小池里强化冲刺训练也有千丝万缕的联系。

不玩电脑爱看书

除了“大床”，宁泽涛和其他队员一样遵守部队纪律：周一到周五不能使用任何电子产品，只有周末才能打开手机与家人通话；每天18时到21时，走廊里唯一的电视机打开，大家就围成一圈看固定的节目。21时半，准时睡觉。

电脑是全国冠军才有的待遇，宁泽涛直到今年才获批奖励了一

台。不过，他甚至很少开电脑，无非是用来偶尔发一条微博，或是在世锦赛期间与外教邮件沟通。

空闲时间里，宁泽涛最喜欢做的，还是在宿舍里看书，“看得最多的就是菲尔普斯和林丹的自传。菲尔普斯是我的偶像，我希望达到他那样的高度。”问他周末会不会出去转转，他竟然说，“其实我对上海市区并不是很了解。”他更喜欢宅在宿舍里。

第一次参加世锦赛，为了保持良好而健康的心态，宁泽涛依然选择读书。他带来了一本《曼德拉日记》。“为了将来更好地融入社会，需要摄取一些知识。”曼德拉的精神，激励着他在碧波池中实现梦想。

8块腹肌令人羡慕

十余年与伤病、挫折搏斗的漫长时光，仅通过47.84秒的世界赛，几分钟的电视转播就即刻终结了。

然而，令他成为微博上热搜关键词的，不是触壁夺冠的刹那，而是上岸的一刻。脱掉泳帽和泳镜，宁泽涛的8块腹肌令无数美女竞折腰，他的嘴角有天然翘起的弧度，笑时富有亲切感。他宽肩细腰，四肢和躯干的肌肉线条分明。观众们

被他利用身体极限的表现感染了，不只是少女叫他“小鲜肉”，连男性也开始称他为“男神”。

昨天，越来越多的女性，在微博上晒出与宁泽涛的合成照片，声称加入“宁泽涛女友”的行列。而在亚军麦克沃伊的照片社交平台Instagram上，迅速被来自中国的粉丝占领了，他们用拼音或者中文给麦克沃伊留言：我爱宁泽涛。

“小鲜肉”的叫法，已经流行了一年。但在海军游泳队，叶瑾约法三张，统统不允许管宁泽涛叫“男神”、“小鲜肉”之类的称谓，但大家还可以继续叫他外号“包子”。

“我小时候外号是包子，那时候长得蛮可爱，又酷爱吃包子，所以进队时，老队员叫我小包子，现在我变成老队员了，小队员就管我叫包子哥。”宁泽涛很喜欢包子这个外号，因为还有丰富的内涵：“包子皮很薄，馅却很丰富，就像做人一样，做人要有内涵嘛。”

有意思的是，鞑靼斯坦的传统点心，和中国的包子很像，里面通常裹着各种馅，或咸或甜，菜心、肉、菠萝等等。宁泽涛透露，“之前我一直在欧洲餐厅吃饭，夺冠当天去了亚洲餐厅，吃了鞑靼斯坦的‘包子’。”

宁泽涛知道，关于颜值的讨论会升温，但他不关心人们究竟说了些什么，更不想知道有多热烈。“我不会去关注这些评论的，对我而言，容貌毕竟是次要的，运动员还是要靠成绩来说话。”昨晚赛后经过采访区，他有意识地将浴巾搭在肩膀上，遮掉了8块腹肌……

特派记者 陶邢莹
(本报喀山今日电)

收视指南

百事通今天19时45分将转播英超曼联与托特纳姆比赛实况,20时将转播意大利超级杯尤文图斯与拉齐奥比赛实况。

上视五星体育频道、百事通今天20时10分将转播东亚杯女足赛中国与日本比赛实况。

央视五套今天22时30分转播游泳世锦赛女子50米蝶泳、200米仰泳,男子50米自由泳、100米蝶泳、4×100米混合自由泳接力决赛实况。

宁泽涛—— 50米自由泳力不从心

万众期待中,昨天宁泽涛在50米自由泳预赛和半决赛中再亮相,最终铩羽而归。究竟是太累了,还是期望值太高了?

昨晚的半决赛,宁泽涛0.69秒的出发反应时,还算不错,人们以为,或许他有再创奇迹的表现。但最终,他第8个到边,成绩为22秒28,位列半决赛第15名,无缘决赛。

喘着粗气,宁泽涛的背后分明有7个显眼的火罐印子。原来,前晚夺冠后,他肠胃不适的老毛病又发了,睡觉前请队医拔火罐去湿气。不过,宁泽涛并

不承认是身体的原因影响了成绩,“其实发挥得还可以,比上午预赛成绩要好,毕竟是第一次参加大赛,之前的每场都拼尽了全力。”

虽然宁泽涛不承认身体不适,但此前5场比赛,他已达到极限强度,对身体的消耗非常大,更何况他是短距离运动员,更不容易,根据世锦赛赛程的安排,宁泽涛从接力开始拼,一直到50米自由泳半决赛,体能的消耗甚至要超过奥运会。

50米自由泳并非宁泽涛的主项,即便他游出最好成绩,预

计也只能排在第8名。

宁泽涛的教练叶瑾指出,100米是能力的体现,50米是爆发的体现,有一部分欧美运动员是非奥项目50米自由泳的专业户,他们喜欢享受爆发的快感。昨晚晋级50米自由泳决赛的选手中,只有1人参加了100米自由泳决赛。

此外,宁泽涛还要为他参加的最后一个项目——男子4×100米混合泳接力留力,这个项目中队有夺牌的冲击力。

特派记者 陶邢莹
(本报喀山今日电)