

# 浩荡波涛游“蛟龙”

## 河北健儿孙嘉珂获马拉松游泳女子10公里铜牌

本报讯(记者 宋云杰)10月6日,杭州亚运会马拉松游泳女子10公里决赛,河北运动员孙嘉珂以2小时03分57秒9的成绩摘得铜牌。比赛结束时,她已经拼得体力透支无法站立,颁奖环节更是坐着轮椅前往领奖台。

“最后一圈在经过第三个浮标时,扭伤了腰,每次换气都受到影响。”但坚强的意志品质让她没有放弃比赛,咬牙坚持着……

### 意志坚强拼铜牌

比赛是在杭州淳安界首体育中心游泳赛场举行,赛道每圈约1.66公里,10公里需要游6圈多。选手们从出发台出发,每圈需途经5个转折点,每个转折点都有浮标。

比赛开始,孙嘉珂按照既定战术进行跟游,“这样会少花一点力气,冲刺时能有更好的速度。”游进过程非常顺利,她一直稳稳地“盯”着第一名的日本名将虾名爱梨,并且越游越快,两人之间的差距也是越来越小。最后一圈还有500米左右时,两人均奋力加速,冠军之争进入白热化。突然,在经过倒数第三个浮标时,孙嘉珂为了保护曾受过伤的右肩,却“意外”地让刚恢复不久的腰部旧伤被浮标下面的绳子撞到,导致不能用腿部打水,速度瞬间降了下来。“没想到游到后程腰会出现状况。”对于这个意外虽然略感遗憾但她并不纠结,“这也是比赛的一部分。”

冲刺只凭借双手来游的孙嘉珂用自己坚强的意志品质完成了比赛,她本有机会站上最高领奖台,但能够获得铜牌在省游泳中心主任赵国利看来同样珍贵。“让我最感动的是这孩子的拼劲,特别是最后的冲刺,硬靠手‘拖’回来了,非常不容易。”

网友们更是为她的永不放弃精神点赞。“10公里我走都走不下来,更别提游下来了!”对此,孙嘉珂笑着说,“我还是愿意‘游’下去!”

### 努力训练寻突破

了解马拉松游泳10公里项目的人都知道,比赛异常艰苦,是一项考验运动员意志和耐力的体育运动。公开水域存在许多不可预知的暗流潮汐等因素,



■孙嘉珂在比赛中。 宋云杰 摄



■河北运动员孙嘉珂(右)获得季军。 宋云杰 摄

运动员之间不经意“冲撞踢打”等小动作也让比赛充满了悬念,想要获胜,必须有过硬的专项技术和心理素质。

为此,孙嘉珂不知道吃了多少苦。

她8岁学习游泳,12岁进入省游泳队,主项是中长距离自由泳项目,曾获全国春季游泳锦标赛冠军。

2017年,孙嘉珂开始兼项马拉松游泳,“感觉就是更长距离的自由泳,虽然比赛环境有着很大的差别,但训练方式基本一致,只不过对体能要求更高。”其他项目的队员一堂游泳训练课5千米到7千米,马拉松游泳运动员是7千米起步,“训练游一万里是常事儿”,尤其是上量时每天要游2万多米。训练的枯燥和繁重有时也让孙嘉珂感觉吃不消,但她都坚持了下来。

2018年,孙嘉珂开始参加马拉松游泳比赛。今年她不仅收获了全国马拉松游泳冠军赛银牌,还在7月福冈世锦赛中创造了亚洲第一的好成绩。这次21岁的孙嘉珂能够参加亚运会比赛,更进一步证明了自身能力。

如今,结束了亚运会征程,孙嘉珂已返回省游泳

队,腰伤也已没有大碍,休息一周至两周就可以恢复,目前在积极治疗的同时进行着相应训练。“接下来要备战明年世锦赛,时间还是比较紧的,我要认真总结这次比赛经验,尽快提升自己,努力实现新的突破。”

### 教练眼中的孙嘉珂

在孙嘉珂的教练崔卜丹眼中,她是个开朗有担当有责任感的女孩子。“性格外向,比较爱说,队里的小队员她都会照顾的很好。”

谈起弟子,崔卜丹满满的疼爱。“我是2020年开始负责她的训练。当时选择孙嘉珂主要就是这孩子意志品质非常好,能吃苦。”

崔卜丹清楚地记得,“今年四月二十六日她训练时腰拉伤了,情况比较严重,医生建议需要长时间休息,不能参加比赛。”但是,五月中旬亚运会和世锦赛的选拔赛就要开赛,孙嘉珂不想放弃这次机会。“在医院躺了7天,就坚持要回队。”每天扶着腰“挪”到训练馆,“当时只有一周时间的恢复训练,刚开始只能游两千米,然后每堂课加练一点。”因为腰伤,每次到泳道边转身的时候都不能进行翻滚蹬壁,“只能作摸边侧转身的动作,去跟着大家游。”这就非常辛苦了,“因为,同样的距离有蹬壁动作会很省力,只凭双臂划水,相对来说就非常费力了。”但孙嘉珂咬牙坚持了下来,并参加了比赛获得亚军,与冠军相差只有0.1秒。接着,她参加了游泳世锦赛马拉松游泳比赛,获得第27名创造了亚洲选手的最好成绩。这次,虽然只获得亚运会铜牌,但也算是对她努力的一个小小回报。

面对未来,崔卜丹在强调进一步增加孙嘉珂比赛经验、加强冲刺能力的基础上,更多的是希望弟子能健康地参加比赛,“争取在世界赛场取得更好成绩,为国争光。”