

逆水行舟，终将绽放

——专访成都大运会游泳冠军

宋嘉乐

文 / 王靖霞

8月2日，在男女4×100米混合泳接力赛决赛中，中国队最后一棒选手率先触壁的瞬间，成都市东安湖体育公园游泳馆现场突然沉寂，紧接着，欢呼声如潮水般涌来。这一幕出现在成都第31届世界大学生夏季运动会男女混合4×100米混合泳接力赛的比赛现场，中国游泳队以3分44.02秒破赛事纪录的成绩夺得冠军。其中，陕西师范大学选手宋嘉乐在预赛中游出了1分00.80秒的佳绩，与队友一起拿下了这枚宝贵的金牌。本期《体育世界》走近这位在比赛赛场“不畏强手”的游泳选手，听他讲述多年来“与水相伴”的故事。



水花初绽，展露锋芒

自古英雄出少年，宋嘉乐与水结缘、与游泳结缘的故事还要从他的童年讲起。1999年，宋嘉乐出生于海滨之城天津，或许是基于天津“河海要冲”的地理位置，天津人从小在骨子里就充斥着对水的向往，幼年的宋嘉乐也不例外。5岁那年，宋嘉乐在众多运动项目中选择了游泳，正式开始了与水为伴的生活。2012年，13岁的宋嘉乐由于表现出色，进入天津游泳队试训。在每日重复进行动作训练的过程中，宋嘉乐从不懈怠，始终保持着主动训练的状态，因此技能得到快速提升，于2015年正式进入天津游泳队，自此拥有了人生的新身份——天津游泳队队员。

进入天津游泳队后，宋嘉乐曾多次代表天津市与天津市河北区参加全国少儿游泳锦标赛、全国少儿游泳冠军赛、天津市游泳锦标赛、天津市春季游泳锦标赛、天津市冬季游泳锦标赛、天津市第十三届运动会等赛事，并以出色表现斩获多个冠军。2015年对宋嘉乐而言是不平凡的一年，年初，宋嘉乐被国家体育总局拟授予运动健将称号，在他的运动生涯中画下重要的一笔；也正是这一年，在全国第一届青年运动会上，16岁的他游出1:02.10的优异成绩，创造了天津市该项目的历史最好成绩。自此开始，这位天津小将正式被大众视野所关注，并逐渐展露锋芒。



脚踏实地，迈向世界

自出道之日起，宋嘉乐就在不断刷新自己的能力，面对强劲的对手，他也展现出敢打敢拼的勇气，他的游泳生涯可以用“突破”二字概括。2018年，在美国南加州大学水上运动中心的比赛场馆中，这位少年在异国他乡一举夺得了洛杉矶游泳邀请赛男子100米蛙泳冠军，这是他成年之后取得的首枚世界级比赛的金牌，这枚金牌为他开启了运动生涯的新阶段。在那之后，宋嘉乐接连在比赛中创下了多个精彩瞬间。2020年，他获得全国春季游泳锦标赛男子200米个人混合泳冠军；2021年，在第十四届全国学生运动会上，在与多位全国游泳名将的竞争中，宋嘉乐突出重围，斩获大学男子乙组100米蛙泳项目金牌。

“在训练中脚踏实地，一点一滴地稳步提高，是我能取得成绩的原因，也是我对自己的要求。”宋嘉乐对我们说道。

站在赛场上，宋嘉乐内心充满对冠军的向往，而当真正站在冠军的领奖台上时，他也会抑制内心的喜悦和激动，反复告诫自己：“今天的辉煌已经过去，到了明天还是要一切归零，重新投入训练，为了下一阶段的比赛做好充足的准备，不能一直沉浸于过去的辉煌。”走过19年的运动生涯，宋嘉乐取得的这些亮眼成绩，源于他对自己的严格要求，也源于他多年如一日在训练和比赛中脚踏实地的坚持。

多年积淀，圆梦大运

当被问及“运动生涯中最难忘的一次经历”时，宋嘉乐的眼神中闪着光芒：“那肯定就是这次的大运会了，能够代表中国队在国际比赛上获得金牌，是我最为自豪的。”5月份，宋嘉乐被自己的毕业院校陕西师范大学的李智教练推荐，并以男子蛙泳第二名的成绩获得成都大运会的参赛资格。随后，他在赛前集中训练阶段的队内测试中拿到了男子100米蛙泳的第一名，成为中国游泳接力队的一员。在经过多日辛苦的赛前训练后，站在成都第31届世界大学生夏季运动会男女混合4×100米混合泳接力赛的现场，听着观众台上的教练、队友



以及观众们的欢呼呐喊声，看着场馆内国旗频繁升起，以中国游泳队队员的身份代表祖国出战，宋嘉乐终于实现了心中梦寐以求的画面。

回顾自己的运动生涯，宋嘉乐表示很幸运能遇到许多帮助自己的人。“我的启蒙教练发现我就是该练习游泳的人，他让我留了下来；天津队的田毅教练带我有十多年了，对队内所有队员都是无微不至的照顾。在我瓶颈期的时候，他不仅一直在鼓励我，也在背后想尽了各种方法让我渡过难关，对我而言是教练也是家人；陕西师范大学的李智教练每一次只要有让我登上更高舞台的机会，就会全力以赴地帮我





争取。没有他，我也不能参加这次的大运会，他也是这枚金牌的创造者之一。”宋嘉乐毕业于陕西师范大学运动训练专业，李智老师是在校期间对宋嘉乐帮助最大的幕后人物，不仅帮他争取到了参赛机会，也在比赛当日去到了现场，见证自己麾下的学生创下这辉煌的瞬间。这枚金牌不仅凝结着宋嘉乐的汗水，更创造了陕西师范大学在大运会上奖牌“零的突破”，吸引了多方媒体对此进行报道，这也是宋嘉乐对陕西师范大学、李智教练、老师和同学们给予的照顾与帮助的最好回报。

浪花向前，未来可期

在游泳赛场上不畏强敌、不断刷新自己的宋嘉乐，在完成日常6个小时的训练之余，也在不断地提高自己的思想认知，时常向教练诉说自己意见和想法。而在私下，他也是一个普通的男孩，偶尔也会打打游戏，但更多的时间都花费在观看国内外的游泳比赛视频，向更加优秀的运动员学习，希望自己的能力再提升一些。提及自己的偶像时，宋嘉乐的言语中有着崇拜之情：“我的偶像是之前被称作‘神’一样存在的蛙泳之神，

亚当皮蒂！”亚当皮蒂是男子100米蛙泳的世界纪录保持者，他的光芒和力量也激励着宋嘉乐持续勇毅前行。

“逆水行舟”是宋嘉乐最喜欢的词语，也是他经常对自己说的。只有拥有逆流而上、不畏艰苦的精神，才能“自在行舟”，到达成功的彼岸。如今，宋嘉乐正在天津集训，为年底的全国游泳锦标赛备战，他表示现阶段的训练目标就是把基础打牢，稳步提高自己的能力，并在赛前通过高质量的强度训练与模拟比赛来调动自己的竞技积极性，用最好的状态争取再次取得好成绩。

对于自己的未来规划，宋嘉乐将“脚踏实地”放在了首位，执着于理想，纯粹于当下。在采访的最后，宋嘉乐表示2025年全国运动会或许是他参加的最后一场比赛，他希望用这场比赛为自己的游泳生涯画上一个圆满的句号。

多年初心不改，少年未来可期。对于宋嘉乐而言，选择游泳或许始于骨子里对水的向往，但如今游泳已成为他生命中不可或缺的一部分，这是他用汗水和泪水浇灌的理想之花，并将持续并热烈地绽放在他的人生之中。

（来源 / 本刊编辑部）