

“00后”闫铮：后起之秀靠的是拼搏

本报记者 赵 恺



“2021年第十四届全运会是我省00后帆板运动员闫铮参加的第一个大型赛事，这位‘初生牛犊’并不‘怕虎’，在全国最高水平的赛事中拿到1金1银的优异成绩，为她的职业生涯开了一个漂亮的头。”



人物名片

闫铮

中国女子帆板运动员

2019年全国青年帆板锦标赛奥运级别女子RS:X级全能赛冠军、X级场地赛冠军

2019年第二届全国青年运动会帆板女子Gaastra pro级季军

2019年全国青年帆板冠军赛女子障碍滑赛冠军、场地赛季军、长距离赛第四名

2021年第十四届全国运动会女子帆板RS:X级场地赛亚军、X级长距离和障碍滑全能赛冠军

闫铮

A 未来之星，以高标准要求自己

2001年出生的闫铮是在14岁时才开始接触帆船帆板运动的。按闫铮自己的话来说就是：“我在接触帆板之前没有接触过其他体育项目，宁波市队的钱红教练直接把我从学校带到了大海。”

但是真正接触帆板之后，闫铮才发现自己的体能储备还是不足。“刚练帆板的时候基础比较差，力量体能都比较落后，确实要比别人付出更多努力。”闫铮说。同时她的省队主教练黄和俭对她的努力也看在眼里。黄和俭告诉记者：“队里平时的训练强度已经很大了，但闫铮除了有病会请假外，从来没有缺席过任何一堂训练课，而且训练课上的态度和投入也是数一数二的。”

黄和俭在评价闫铮时，用的最多的一个词就是“自我要求高”。作为一个人队仅三年的“新人”，闫铮已经将自己的目标放在了进入国家队和参加奥运会上。“在夺得全运会冠军之后，她已经开始规划自己接下来的阶段目标了，先是进入国家队，再是参加奥运会。”黄和俭在谈起自己的爱徒时，满满的骄傲。

闫铮还是一位十分低调的冠军选手，全运夺冠后，她表示：“非常感谢教练、家人、队友们，他们在整个备战周期和全运会比赛中一直鼓励我，给我加油，让我觉得自己不是一个人在战斗。”而对于奥运冠军卢云秀对自己“未来之星”的评价，闫铮也很谦虚，“卢云秀是

东京奥运会冠军，也是我的前辈，她是我一直努力追赶的目标，她对我的评价在我看来也是一种鼓励，会激励着我继续努力。”

在全运会比赛后，闫铮将转到水翼帆板项目的训练中去。虽然项目之间是相通的，但转项目之后竞争压力也会增大。黄和俭告诉记者，自己就转项与闫铮进行了沟通，希望她不要有太大压力，先适应，再努力。而一向以高标准要求自己的闫铮却已经给自己提出了要求，“转项竞争会蛮激烈的，三年后就是巴黎奥运会，很多人都要去竞争比赛资格，而我刚刚转到水翼项目，要更加努力，给自己制定的目标也要更加远大。”

B 走出低谷，全运会强势夺金

闫铮的帆板之路并不是一帆风顺。接触帆板运动三年后，闫铮进入了省队，“在省队要比市队目标更大，压力也更大，所以抓得也会比市队要紧。刚进省队时有点不适应，觉得训练很累，压力也很大。再加上在省队跑RS:X级别的初期，大风能力比较差，冬天去海南冬训，天气情况又基本都是大风，那段时间有点‘自闭’，觉得自己没有特别出众，开始质疑自己的能力。好在家里人一直支持我、鼓励我，教练也一直在帮助我、激励我，帮我一点一点弥补弱项，让我坚持了下来。”

对于闫铮来说，全运会是她的第一次“大考”，而这次“大考”前的“模拟考”，闫铮却“考砸了”。2021年5月，全国帆板冠军赛暨东京奥运会帆板项目备战大合练在荣成桑沟湾海域举行，这也是闫铮在全运会之前对自己的

检验，但是第一个比赛日的障碍赛预赛阶段，闫铮就被淘汰了，这对要强的她来说是一个不小的打击。“当时特别失落，内心很复杂，就想着是不是自己能力不足。而且全运会马上就要开始了，这两件事情叠在一起给我造成了很大的心理压力。”对此，黄和俭看在眼里急在心里：“对她我们是以鼓励为主，她有这个实力，她的身材条件和心态都是十分出色的。我就和她说，放下压力，把平时训练中的水平拿出来，做好每一个技术动作，肯定没问题。”

调整好自己的状态之后，闫铮带着自己的目标出征全运会。在山东潍坊赛区的女子帆板RS:X级比赛中，闫铮一扫冠军赛的颓势，强势拿下第二名。而要强的她还是不满意，“拿第二名确实有些遗憾，因为这个算是我的强项。当时就暗暗下决心，在宁波

家门口的比赛，目标只能是这枚金牌。”最终，宁波赛区，闫铮从第一个比赛日开始就牢牢地占据了榜首的位置，发挥相当稳健，最终力压奥运冠军卢云秀，“完美”摘下自己职业生涯的全运会首金。

