

奥运冠军从浙出发
大型媒体采风系列报道⑧

汪顺： 自律坚持，为自己，为将来

本报记者 黄 维 郦琪琛 陆一帅

“最后一年别人都在努力，你要更加努力。自律坚持，为自己，为将来。”这是一年前，汪顺给自己“写的信”，一直保留在手机里，以鼓励自己保持初心，为奥运梦想坚持。一年后，汪顺在东京终圆奥运金牌梦，在西安成就“六金王”传奇。

近日，汪顺回到母校——宁波市水上（游泳）运动学校，与记者、师弟师妹们分享他“泳”往直前的奋斗历程。

记者：让时光回到二十来年前，聊聊在母校的成长经历，包括难忘的同学情、师生情与少年往事等，以及母校的这段经历对自己成长的意义与价值？

汪顺：作为土生土长的宁波人，对于从小培养我的家乡和母校，一直心怀感激，不管现在走到哪里，儿时在宁波训练的那段时光记忆一直陪伴着我。回到母校非常激动，这里是一直陪伴我、哺育我的地方。

记者：7月30日是一个值得终生铭记的日子——夺得东京奥运会男子200米混合泳冠军，这枚金牌给予全国人民极大的惊喜，能透露一下这次决胜奥运赛场幕后鲜为人知的故事吗？

汪顺：夺冠过程中发生了很多故事，也遭遇了很多困难，但这都不能阻止我达到向奥运冠军冲击的目标。我的教练朱志根在比赛前一天晚上坐在房门口，提醒晚归的队友不要打扰我休息。他以为我睡着了，其实我一直醒着，一半是紧张，一半是兴奋，久久不能入睡。凌晨又醒来过，强迫自己再睡一觉，确保有足够的精力。

记者：从东京奥运会赛场回来，你马不停蹄征战陕西全运会，6天比赛14枪、摘得6枚金牌，成为全运赛场“多金王”之最，同时被媒体誉为“泳坛劳模”，可以重温一下征战全运会的心路历程吗？

汪顺：从东京奥运会到陕西全运会很辛苦，但现在回头看，一切都是值得的。不过，全运会时候的心态和奥运会完全不一样，更多是一个轻松的心态去面对。

记者：你曾说过“我叫汪顺，但不顺”，在你的职业生涯中有过哪些挫折、低谷与困难？你是如何看待这些“不顺”与“顺”的？又是怎么克服的？

汪顺：我在2017年、2019年两次都在比赛前一周多出现气胸，经过紧急治疗和恢复最终在比赛中一次破全国纪录、一次游出了个人的第二最好成绩。期间自己也总结了很多，那段时间非常艰苦，思想非常煎熬，但是收获了成长。备战奥运会时出现过很多伤病，每天看到倒计时牌，时间越来越少，想着怎么能够让时间走得慢一点。一方面是身体上和心理上都惧怕比赛的到来，一方面又有些期待。不管是身体伤病还是心理恐惧，我都积极去克服，从来没有想过放弃。

记者：浙江游泳是一支冠军之师，包括你在内已经先后诞生了4位奥运冠军、夺得7枚奥运金牌，你认为

浙江游泳的最大财富是什么？从团队中你汲取了哪些力量源泉？

汪顺：浙江游泳能有这样的成绩，离不开一代又一代人的努力和付出。我们非常团结、友爱，平时都会互相“较劲”、互相探讨、互相学习，正是这些让浙江游泳队一直充满竞争力，不断进步。

记者：在你的成长过程中，哪些人给予你更多关心、帮助与鼓励，你有怎样感恩的心声想要表达？

汪顺：谢谢所有帮助过我的人，我现在成绩的取得，离开不大家的关心和支持。

记者：结合自身的经历，成长为一名优秀运动员，除了天赋外，你觉得必须具备哪些内在与外部的条件？

汪顺：希望小朋友们披荆斩棘，未来无论遇到什么困难都不要放弃，朝着自己的目标坚定前行。一个优秀运动员不能只靠天赋，天赋到了一定程度可能会成为一个人的上限。挥洒汗水，才能达成目标。

记者：游泳是一项时尚的运动，请谈谈游泳运动对强健体魄、掌握技能、锤炼意志、健美身材等有哪些益处？

汪顺：游泳是一项非常棒的运动，我希望有更多人能体验游泳、练习游泳，让这个项目有一个更广的普及。

记者：你在训练比赛的同时，从来没有放弃过学习。你现在读些什么书？有没有什么好书可以推荐给运动员朋友的？

汪顺：最近在看《平凡的世界》，主人公在十分清贫、艰苦的环境下，选择坚持、不屈不挠，对我感触很多。读书能让我更好沉淀自己，能让身心放松。

记者：对从事体育训练的小弟弟、小妹妹，尤其是练习游泳的小运动员有着怎样的寄语与希望？

汪顺：我有一句话一直珍藏，拿出来和小朋友们共勉，“大家都在努力，你要更加努力。自律坚持，为自己，为将来”。



石智勇： 不仅是拿冠军，更要破纪录！

本报记者 应宇康

江山，浙江西南的一座小城，也是很多举重奥运冠军“梦开始的地方”——近十多年来，江山每年都举办全国性举重赛事。在东京奥运会上夺金的7位中国举重“大力士”，悉数都在江山参加过比赛。

近日，浙籍举重奥运冠军石智勇走进江山市少体校，面向小运动员、媒体记者作了一场励志演讲。

记者：你曾多次来到江山，参加各类举重比赛或者相关活动，请谈谈你与江山的故事以及对江山的印象？

石智勇：江山有好山好水，是我梦开始的地方。我2016年在江山超水平发挥，“打下江山”后，所有的成绩都开始往上走，之后才拿下很多冠军。

记者：请谈谈两次征战奥运会并夺冠的经历与感悟，包括最大的惊喜、最美的瞬间等。

石智勇：两届奥运会给我的感受是不一样的。2016年里约奥运会拿下冠军后，我一个多月都没睡好，梦到自己又参加了奥运会。而在2020东京奥运会拿下冠军后，我也就夺冠那两天没睡着，感觉跟平时拿到世锦赛冠军一样。

记者：在征战东京奥运会前，你经历了伤病困扰，能够透露一下当时的背景与状况吗？又是怎么克服的？

石智勇：东京奥运会前，我在备战训练中出现了意外拉伤，当时选择了比较保守的治疗方案。那段时间因为伤病，很煎熬，体重下降了不少，情绪波动也比较厉害。我会把我的心理波动不断跟教练去沟通，和队里领导去沟通，一起想办法解决。

记者：举重是一项寂寞、枯燥的运动，对此你是怎么理解的？可以介绍平时的训练生活是怎样的吗？

石智勇：所有的竞技项目想成功，第一点肯定是要耐得住寂寞。在我们备战大赛的时候，每天基本上都是训练、吃饭、放松，偶尔会跟亲人、朋友打打视频聊聊天。

记者：你不断在挑战极限，频频打破全国纪录、亚洲纪录、世界纪录，哪几次创造新的纪录给您留下了深刻的印象？下次再次创造世界纪录预计会在什么时候？

石智勇：第一次破全国纪录超世界纪录我记得很清楚，当时我抓举163公斤，挺举197公斤，在当时的世界纪录保持者面前把纪录给破了。印象最深刻的应该是东京奥运会和陕西全运会，这两个世界纪录其实在2019年冬训开始的时候，我就和教练达成共识：我们不仅要拿冠军，还要在这两个大赛中打破纪录，那才是真正的完整。未来打破纪录，我想应该在明年的杭州亚运会上吧。

记者：举重是中国传统优势项目，历届奥运会上诞生了几十位的奥运冠军，世界冠军更是不计其



数，你最崇拜的是哪一位举重界的前辈？

石智勇：我的偶像是占旭刚，他是我师傅，一直引领我走到今天。不管是在举重上还是在人生中，他都是我偶像和追赶的对象。

记者：除了举重外，你最大的业余爱好是什么？

石智勇：我比较喜欢钓鱼、打篮球，有时候会看看书。

记者：社会上对举重运动有一些偏见，作为举重职业运动员，请结合自身实际，谈谈举重运动对强健体魄、塑造体型、锤炼意志等有哪些益处？

石智勇：这是一个误区。事实上，所有的运动项目，你只要想练力量，想提升你的肌肉，就必须得练举重。至于好处，看看我的身材就知道了。

记者：中国迄今还没有诞生连续三届奥运会夺冠的举重运动员，你已经是两届奥运冠军，接下来对2024年巴黎奥运会有着怎么样的向往与目标？

石智勇：蝉联三届奥运冠军的选手，是中国目前没有的。这也是我最大的目标和梦想，接下来我会在训练备战中投入更多，努力去完成这个目标。

记者：今天面对的是你体育界的“小字辈”，对从事体育训练的学弟学妹们，尤其是练习举重的小运动员有着怎样的寄语与希望？

石智勇：我希望大家在训练的时候，以打基础、抓技术动作为主，因为只有打好基础，才能走得更远。这就像打地基一样，打得越好，你才能爬得越高，所站的高度才会越高。