朱志根、汪顺：走下领奖台 开启新征程

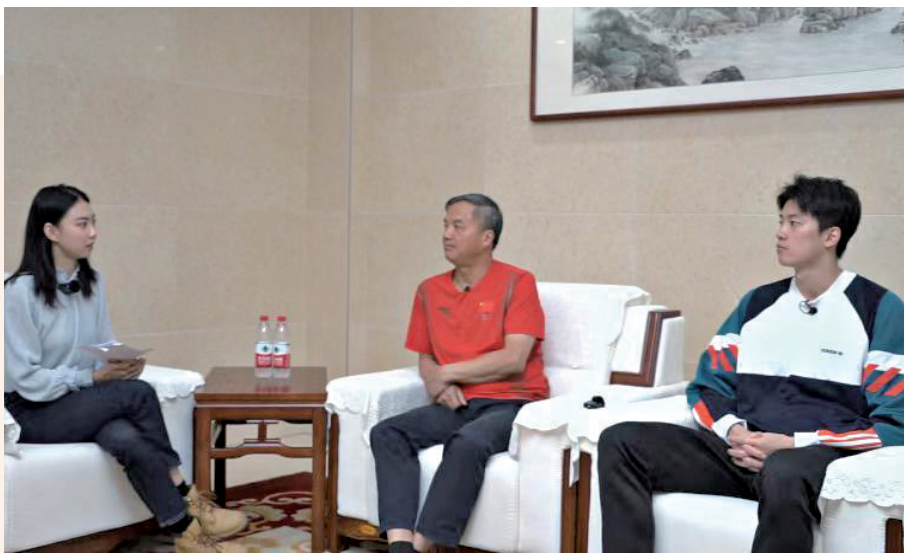
本报记者 周 斌

我们的奥运、全运之旅

奥运会结束后，汪顺在社交平台上发布了这么一段话，“熬过最黑的夜，拥抱黎明的天。致自己的第三届奥运会，感谢每一位帮助过我的人，与你们分享我的喜悦。”这枚沉甸甸的奥运会金牌背后，是汪顺和教练朱志根日复一日的坚持。

在朱志根眼里，汪顺不断成长，但泳池里的初心却未曾改变。在汪顺心中，朱志根教练的身影如同大洋灯塔一般，一直带领他不断前进。

无论是1分55秒还是全运会赛场上拼搏的14枪，这对师徒携手展示了中国泳军、浙江泳军的实力。结束“双运之旅”假期之后，朱志根组前往上虞游泳馆进行训练。在那里，浙江体育融媒体中心的记者，和两位畅聊起他们的奥运全运之旅。



记者：这次的奥运备战周期从四年变成五年，朱导在备战过程中有没有做一些特殊调整？汪顺在备战过程中印象最深刻的是什么？

朱志根：备战周期的延长对教练也是考验，如何才能把运动员的最佳状态调整到东京奥运会呢？东京奥运会是上午决赛晚上预赛，中国运动员往往习惯晚上决赛为兴奋点，所以我们提早一年半的时间在早上7点半练，考验一个人的意志。汪顺其实都能够做到位，提早在游泳馆开始活动，这个我确实心里很佩服，有这样的一个运动员我也很放心，也能带动整个组。这个成绩来之不易，细节方面做好了很重要，细节决定成败。

汪顺：奥运会前的训练还是比较艰苦的，自己也是朝着那个目标去努力。这一年时间隔离，朱导调换了很多训练方式和手段，主要还是关注我们心态，怕我们心态崩塌。因为隔离很枯燥，下一次比赛也不知道是什么时候，休赛期有种无止境的感觉。虽然遇到很多困难，但最终还是克服了。

记者：你会有崩溃的时候吗？

汪顺：其实挺多的，每次比不好的时候就比较崩溃。2019年世锦赛的时候，1分56秒1，其实这个夺冠成绩不快，自己也应该是有这个水平的，但是后来游了1分56秒9，就很遗憾。

记者：你都是怎样调节心态的？平时会有其他兴趣爱好吗？

汪顺：朱导会开导我，自己也会。目标始终没有变，不管途中遇到什么困难，还是坚定不移地朝目的走。我平时没有太多兴趣爱好，基本上一天训练下来也没有多少自己的时间了。

记者：东京奥运会上游了1分55秒，我当时是在学院和游泳队一起看的，夺冠时全场沸腾，夺冠当晚你们在东京有做复盘或者庆祝活动吗？

朱志根：我们因为还有比赛，最兴奋的点也在游泳池过了，回到宿舍里是相对平坦的。运动员的开心也会自我控制，这次汪顺还是很兴奋的，因为我们奥运村隔音很差，我看他基本上晚上没睡着，翻个身我也能听到。

汪顺：翻来翻去的，我们两个就中间隔了一道墙。毕竟人生第一次，我兴奋了起码一个月，每次闭上眼睛就感觉像做梦一样。

记者：汪顺在成为奥运冠军之后，生活有发生变化吗？

汪顺：关注度会变高吧，大家也比较热情。其他没什么太大变化，平时该几点训练就几点训练，几点休息还是几点休息。

记者：这些热情的关注会对你造成困扰吗？

汪顺：重新适应一下这个身份吧，因为现在不一样了，大家对我的期望值也不一样了。我希望这种期望还有我自己的有些看法不要成为以后训练或者比赛上的一种负担。我也会积极地正面地去面对它，在平时的训练中去适应它消化它，在之后的比赛里轻装上阵。

记者：其实很多人不了解在奥运会上拿到男子200米混合泳冠军是什么概念，这枚金牌的含金量是多少，请朱导介绍一下。

朱志根：这个含金量是很高的，可以说100%也好200%也好。说句心里话，因为受各种影响，备战过程并不容易。汪顺也经常跟我讲，朱导我这个铜牌的颜色能不能换一个，我很低调的，那能不能换到银牌呀，铜牌你给我换到银牌。那时候还没有考虑金牌，金牌是开玩笑说说的，但心里还要有个底。中国运动员这几年在疫情的影响下还是在系统地训练，这就是一个有力的保障，不管怎么样，哪怕拿不到奖牌，只要我们付出了，我始终贯彻着这个希望，汪顺也做到了。这确实不容易。

记者：朱导从2007年开始带汪顺，有十几年的时间了，这个过程中有没有让您感到心疼的瞬间？

朱志根：最心疼的可能是脚腕，他自己在恢复各方面做得很努力，这件事情确实使我一下子心提起来了。本来我考虑这届奥运会完了退休，汪顺问我能不能继续再干到2024年，我们想再努力一把，走下领奖台了，还是要从零开始再奋斗。

记者：聊完奥运会再聊聊全运会，全运会汪顺参加了六个项目，游了十四枪拿了六枚金牌，自己也荣登全运会个人金牌榜的榜首，这十四场比赛中什么是你印象最深刻的？

汪顺：印象最深刻的还是全运会游泳赛程的第二天，一个晚上游了三枪。4×100米自由泳跟广东队的竞争非常激烈，上一届很可惜，我就希望在这届全运会上不要有遗憾，有了争金想法压力肯定也背负上了。后面4×200米接力也是一样，第一次设这个项目，跟湖北队在之前的成绩上也是不分伯仲，比赛项目之间也隔得非常近，只有十到十五分钟的休息，对我来说也是非常大的挑战，也非常难忘。

记者：网络上有一段你和朱导一起领奖的视频非常火爆，视频里你举起朱导的手，并指向朱导，当时两位都是非常骄傲自豪的，那你当时内心OS是什么？

汪顺：其实这是第二次跟朱导上领奖台，我们运动员在全运会上应该是领奖台常客了，机会比较多，但教练非常难得，因为属于幕后。能有这样的机会，我觉得更多掌声更多荣誉是给教练的。

记者：在你心里朱导是什么样的？

汪顺：我觉得小时候对我来说很可怕，很严厉，真的很严厉。进队的时候不敢多看他一眼，现在朱导换了一种方式，年纪大了更愿意与我沟通和交流一些想法。有时候我讲的，朱导没有过多地回应我，但是他都听进去了，会在之后的训练里有改变，都会让我从内心感受到。

朱志根：有句话讲的是严师出高徒，我始终觉得要严格一点，跟他嬉皮笑脸训练效果就没有了，这是第一。第二，作为教练员对自身也要严格要求，要求队员做到的自己也要先做到。

记者：两位有没有对彼此寄予什么希望？

朱志根：我希望汪顺在明年的杭州亚运会上能够再努力一把！

汪顺：希望朱导能够多一点自己的时间，很多事情可以交给我去做。