

龚璐颖:千禧一代,朝更远目标腾空飞跃

本报记者 丁梦婧 应宇康 冯晶晶

我们的奥运、全运之旅

2000年,龚璐颖呱呱坠地;2009年,她因为卓越的跳跃能力被教练发掘进入校田径队;2019年,19岁的她在全国青年锦标赛上跳出个人最佳成绩6米63;2021年陕西全运会跳远项目中,她奋力一跃获得金牌。

龚璐颖说自己不是天赋型选手,她只是服从于一个非常强大的信念,努力再努力,只管沿着一条路走,走到她想要站的领奖台上。竞赛结束,训练继续。21岁的龚璐颖下一个目标是什么?在下一场比赛里,她想要讲一个崭新的故事。

记者:当时为什么会选择去练田径?

龚璐颖:我跑跳能力比较出众,虽然跳跃能力会比较强,但我在体校时练的是短跑,100米和200米项目。到省队之后,才开始练习跳远,当时也比较意外,不过短跑快对于我练跳远来说有很大裨益。

记者:我们看到你的成绩在2017年的时候,有一个小爆发,你还记不记得自己在2017年拿了多少奖项?

龚璐颖:2017年,主要应该是少年时代那个大满贯。先是全国的,然后亚洲的和世界的一个少年跳远锦标赛的冠军,算是大满贯吧。当时应该也有很多届的少年全国赛,比如说13岁、15岁、17岁组的跳远冠军基本都是我在拿。

记者:2014年到现在为止,所有的青少年比赛,你但凡去参加的,金牌就没有旁落过。你觉得自己是一个属于有天赋型的选手吗?

龚璐颖:怎么说呢?比较努力吧。训练方面,比较扎实。训练就是基础,教练也是希望我能稳扎稳打一步步走,还是要努力训练。

记者:我们知道,陕西全运会是你的第二届全运会了,第一届在天津,你能跟我们说一下在天津参加了哪两个组的比赛,拿了什么成绩?

龚璐颖:天津全运会是少年组和成年组两个比赛。成年组是第四名,也是一个正常发挥水平。因为当时年纪比较小,然后也是高手如云。少年组拿了两个冠军,其中也有短跑项目。

记者:陕西全运会是你的第二届全运会,你怎么评价自己的这一次陕西全运之旅?

龚璐颖:还是比较圆满的,可以顺利完成比赛,没有辜负教练和领导还有我自己的期望,拿下了金牌。比赛那天还是比较坎坷的,因为那时候天气不是很好,一直下雨,雨很大,然后很凉。可能之前的准备活动、竞技状态都已经调整得非常好了,但这个雨浇下来,对于我或者对大家来说,都有很大的影响。我是第五跳时跳出这个成绩的。对我自己心理上还是一个非常大的挑战,因为大家都是在前两跳跳出来了。跳远这个项目,它就是越到后面,越不好跳,因为看着大家出成绩会有压力。



记者:第五跳的时候你赛前是不是很紧张?怎么克服压力跳出了全国第一的好成绩?

龚璐颖:紧张还是有的。主要原因还是对自己的一个不自信吧。虽然说我对自己的前期训练还是比较满意的,因为我各项指标几乎达到了自己的赛期最好标准。但是到了比赛时,很多又是未知的,所以会有一些不自信。当时就想万一我犯规怎么办?我步点跑不准怎么办?我节奏又乱了怎么办?因为我在参加全运会之前,自己的比赛助跑节奏,突然乱掉,所以后面比赛一直在调整,还是比较担心万一到时候又乱了怎么办?因为我也是在全运会前刚改的空中技术,还没有很熟练。在接下来,我还是希望可以更纯熟地运用走步式,可以再进一步改进它。

记者:那给你们炖汤的锅哪里来的?

龚璐颖:锅也是教练自己带的,从杭州背过去的。

记者:在2017年世少赛上,你是带病去参加比赛。你妈妈知道你带病参赛,比较心疼你,想问一下,平时训练如果遇到困难,或者在比赛中拿了奖牌不拿奖牌,会跟家里报喜或报忧吗?

龚璐颖:重大比赛报喜报忧肯定是要的,一般比赛我不太和我妈妈去聊自己关于比赛方面的事情。因为我比不好,她也伤心,就不想去影响她的情绪。

记者:那她会不会在训练上嘱咐你什么事情?

龚璐颖:她希望我好好训练,最好让我每天早上5点钟起床,然后绑个纱布腿去外面跑步,告诉我要笨鸟先飞。别人练到5点钟,你练到晚上8点钟再歇,太夸张了。

记者:明年的杭州亚运会是家门口的一个大型的综合赛事,你有没有什么愿望?

龚璐颖:首先,我还是希望可以站上这个赛场,毕竟在家门口。关于比赛成绩的话,目前我还没有一个具体想法。希望提高我自己,然后在赛场上有一个优异的发挥,取得一个比较好的成绩。

记者:训练之余还有没有一些别的爱好?

龚璐颖:我喜欢养一些多肉或其他植物,还挺喜欢小动物的,毛茸茸很可爱。



▲陕西全运会获奖



龚璐颖养的多肉盆景