

## 奥运起跑线

北大新生林佳雯“传经”：

# 练习游泳不止一条“赛道”

奥运会游泳开赛首日，宁波运动员余依婷勇夺铜牌。这一天，曾与她同为宁波市游泳队队员、今年通过游泳特长考入北京大学的林佳雯回访了母校宁波市水上（游泳）运动学校，并在市游泳训练基地与小师弟小师妹们互动。

“练习游泳可以掌握一种技能，但并不是只有当专业运动员一条‘赛道’，我觉得每个人要根据自己的具体情况去选择合适的发展方向。”林佳雯说，无论选择哪条“赛道”，只要全力去拼搏就一定会有收获。



林佳雯（右二）回到市游泳训练基地，协助教练朱凌指导小队员训练。

## 1 为什么开始练习游泳？“小时候有一次落水差点淹死”

目前在宁波市游泳队参加暑假集训的队员，最小年龄段为2018年出生。看着泳池里的娃娃选手，林佳雯不禁想到当年自己初学游泳的故事。

林佳雯出生于2005年，2012年开始练习游泳是因为“落水差点淹死”。“有一次和家人去泡温泉，我在水池里不小心滑倒了，呛了很多水……”林佳雯透露，那次呛水事件后，“妈妈为安全起见，决定让我赶紧学游泳，就给我报了培训班。学会游泳之后，我挺喜欢这项运动，每次练完后感觉很放松，心情很好。后面参加比赛取得了一些名次和奖项，成就感来了，劲头也就更足了。”

不难理解，年纪尚小的孩子无论学习什么，一定都需要家长和教练的引导与督促。市游泳训练基地泳池边，年仅8岁的焦宝仪是孔雅琪的小师妹，她们都是吴昊教练的弟子。焦宝仪接受记者采访时的回答，可以代表不少游泳少儿选手的心理——

记者问：“你练习游泳的目标是什么？”她回答：“我的目标是所有比赛都得到好成绩。”再问：“怎样的成绩是好成绩？”答：“好成绩就是妈妈给我定的小目标，妈妈会让我游到几分几秒什么的。比如200米混合泳，妈妈给我定的是2分59秒……”

问她什么时候能完成妈妈定的目标，焦宝仪表示，这次暑假集训结束的时候肯定要测试，到时候自己有信心完成。记者查阅今年3月国家体育总局通过的最新版《运动员技术等级管理办法》（2025年1月施行），如果焦宝仪今年暑假200米混合泳达到2分59秒以内的成绩，那么8岁的她已经接近国家二级运动员标准（2分58秒）。



市游泳队小将抢答记者提问赢取礼品。

## 2 北大新生现身说法“多读书，多看报，少吃零食多睡觉”

对青少年运动员来说，榜样的力量不可小觑。市游泳队小将韩子扬已有7年训练经历，他说：“练习游泳是因为可以为国争光。在电视上看到汪顺哥哥、余依婷姐姐比赛，觉得他们非常厉害，我也希望能站到奥运会舞台上。之前参加比赛的时候碰到过汪顺，不过没机会和他近距离接触。我现在每次训练都要努力，努力才会得到好成绩。”

这次林佳雯回到泳池边，为教练朱凌当起了训练助手。在泳池里训练的小师妹们，也觉得这位考上北京大学的姐姐很厉害。

“今年林佳雯姐姐来了，我觉得从她身上也可以学到很多东西。比如练习游泳要尽自己的能力去游，然后在学习方面也一样，要做最好的自己。下个月举行的全国U系列比赛，我争取达到一级运动员标准。”练习游泳6年的小将崔优璇说，“最近每天上午和下午都训练，晚上就得补文化课作业。我也希望通过游泳努力训练

和文化学习考上好的大学。”

林佳雯说，自己是在训练中不断调整目标，最终选择了通过游泳特长考大学的方向。“在游泳专项方面，进省队、国家队的运动员天赋肯定比我更高，并且我从练习游泳开始，爸妈就让我不要放松文化课学习，所以读书成绩也还可以。后来知道可以通过高考加上游泳专项考试的方式去考自己喜欢的大学，就坚定了这个方向。”林佳雯表示，“因为要平衡训练和学习，我平时每天训练时间是4个小时左右，训练量通常是游5000米至7000米。如果是专业队，训练量肯定要强得多。”

对于当下宁波市游泳队的小师弟和小师妹们，林佳雯给出的建议是：“心态要好，不要因为一时的失败就放弃。比如我，前些年游泳成绩并不出色，但是坚持下去总会有自己的闪光点。然后一定要多读书、多看报，少吃零食多睡觉……自律一些，不断坚持，相信总会得到自己想要的结果。”

## 3 练好游泳一技之长 还可能有选择其他“赛道”的机会

林佳雯是宁波历史上首位通过游泳特长考入北京大学的运动员，她的教练朱凌也为之自豪。值得一提的是，此次前往巴黎奥运会参加女子铁人三项比赛的林鑫瑜，也是朱凌的弟子。

林鑫瑜于2008年9月入选宁波市游泳队镇海训练点，2014年4月入选浙江省游泳队并在那年的省运会上获得了两枚金牌。“省运会结束后，在训练方面遇到了‘瓶颈期’。那时候年纪小，不知道该怎么去克服，就从省队回到了宁波。不过，我心里我还是喜欢体育运动，希望继续走体育道路，后来在朱凌教练和母校的帮助、推荐下，开始尝试铁人三项运动。因为宁波没有铁人三项队伍，就去省外铁人三项队训练，两年后入选国家铁人三项队。”去年亚运会上获得银牌回到宁波时，林鑫瑜曾这样告诉记者。

在朱凌眼里，林鑫瑜、林佳雯都是努力而有目标的姑娘。“作为市级训练单位，我们的首要目标是为省队、国家队培养输送优秀苗子。但是不可能每个练习游泳的孩子都能够进省队、国家队，这种情况下，我们平时也一直强调文化课学习的重要性，这样他们就能有更多的选择机会。”

朱凌说，比如当时推荐林鑫瑜去练习铁人三项，并没有想到她能参加奥运会，但是坚持几年，机会就来了。

情况相似的还有参加巴黎奥运会女子水球比赛的宁波运动员王欢，她也曾是宁波市游泳队队员，后来转练水球，进入了国家队，并连续参加东京奥运会和巴黎奥运会。

近年来，宁波市游泳队后备人才培养体系坚持“学训兼顾，文武并举”，大力推进体教融合。宁波市水上（游泳）运动学校作为游泳等运动项目队伍的“后盾”，一直努力为优秀运动员争取输送至省级以上优秀运动员队和“体育升学”的机会。

今年入围奥运名单的11名宁波运动员中，有5人出自宁波市游泳队。同时，今年参加高考的市游泳队队员中，除了林佳雯被北京大学录取外，还有周晟杰等11名队员被山东大学、吉林大学、北京体育大学、西南大学、上海体育大学、山西大学、成都体育学院等高校录取。据了解，之前几年也是每年都有多名队员考入知名高校。

记者 戴斌 通讯员 陈皎宇/文 记者 胡龙召/摄