

3位宁波奥运泳将回家 汪顺、余依婷、孔雅琪 各有各的小秘密



汪顺(前排中)、余依婷(前排右)、孔雅琪和师弟师妹们合影。 记者 潘苗 摄

8月21日上午,在巴黎奥运会共夺得4枚铜牌的3位宁波游泳健儿汪顺、余依婷、孔雅琪回访母校——宁波市水上(游泳)运动学校,并在宁波市游泳训练基地和正在进行暑期集训的小师弟小师妹们互动。

接受记者采访时,他们每个人都透露了一些小秘密:汪顺“要趁短暂休假好好陪陪父母”,余依婷回到宁波“超想吃汤年糕”,孔雅琪“倒时差的秘诀就是睡觉”……

1 谈比赛:尽力而为,各有收获

巴黎奥运会上,参加比赛的3名宁波游泳运动员共收获4枚铜牌,人人皆有奖牌入账,殊为不易。获奖情况分别是:汪顺,男子200米个人混合泳铜牌;余依婷,女子4×100米自由泳接力铜牌、女子4×100米混合泳接力铜牌;孔雅琪,女子4×200米自由泳接力铜牌。

老将汪顺坦言,目标是冲着卫冕男子200米个人混合泳冠军去的,虽然最后只获得铜牌,但是自己已尽力而为,不说遗憾。“我认为只有把目标定得更高一些,才会有更大的动力,才能冲得更远。”他表示,从预赛到决赛的每一次出场都拼了,自己的第四次奥运会之旅是“非常难忘的一段经历”。

“汪顺起到了榜样和带头作用,除了自己努力拼搏外,也会帮助年轻队员改进训练细节。对我们教练来说,他也发挥了助理教练的作用。”教练于诚则告诉记者,“汪顺已经30岁了,是我国游泳运动员参加奥运会以来年纪最大的选手。所以我们在平时训练中,对他的要求和年轻队员不一样。年轻队员需要用运动量和强度来累积,汪顺则是一方面控制强度和伤病,另一方面又要保证维持体能和技术水平,所以我们不断

摸索科学的训练方法。其实浙江游泳人才辈出的背后,也是训练方式的不断进步。”

余依婷是第二次参加奥运会,收获2枚奖牌,无论是比赛中游出的成绩还是获奖牌情况,均比上一次有较大突破。“个人成绩有点进步,更让我开心的是在集体项目上为国家队贡献了自己的力量。”她表示,为全力参加接力比赛而放弃了100米蝶泳并不遗憾,“因为我们代表着中国游泳队,所以国家荣誉永远高于个人。”

同时她也透露,自己以后还是会继续加强各种泳姿的竞技水平,“100米蝶泳也还会在以后的比赛去全力提升”。

对于余依婷在巴黎奥运会上的表现,教练汪海波用“很满意”来评价。“作为混合泳项目的运动员,每一种泳姿都和主项并不冲突。接下来的训练中,我们可能进一步加强蝶泳训练,但是也绝不会放松仰(泳)蛙(泳)自(由泳),基础打得越扎实越好。”汪海波透露,今年进入冬训前,计划让余依婷参加三次比赛,以赛代练。

16岁的孔雅琪首次参加奥运会就获得了奖牌,“起点”甚高。记者问她,知道自己进入奥运名单的那一刻是什么心情?“感觉也是意料之中吧!”她说,这是自己第一次参加国际比赛,“当然学到了很多”。

她的教练陈慧佳透露,孔雅琪是第一次参加国际大赛,表现值得肯定。“我对她的要求是在赛场上发挥应有的水平,去感受大赛,享受自己的第一次奥运会。”陈慧佳说,“毕竟是第一次参加大赛,赛前我和她沟通的时候,主要是让她放松心情,不要有心理负担和压力,确保不犯规不出错,游好自己的一棒就行。今后的比赛中,她还是需要继续提高个人单项最好成绩,从零开始,一步一个脚印朝着更高的目标努力。”

2 谈休假:短暂放松,各有所好

这次回到宁波,3人都只有短暂的几天假期。汪顺表示,首先要做的就是好好陪陪父母,“这次爸爸妈妈去巴黎为我加油了,他们坐在看台上,我也感觉心里特别‘有底’。奥运会结束后有很多训练和比赛之外的事情要处理,但是我觉得最重要的还是在家里好好陪父母几天”。

记者问汪顺,还会继续在泳池拼搏吗?他说:“明年还有全运会,对我来说也是非常重要的,希望自己继续可以把所有的能量都展现出来,然后再逐步去看看未来的方向。”

在宁波市游泳训练基地的互动中,有娃娃选手说,“是妈妈让我来训练的”。对此,汪顺给正在训练的游泳小将以及他们的家长提出了建议:“我小时候也是妈妈天天带着我去练游泳。其实这个阶段,父母的坚持很重要,包括后面走专业道路的过程中,也需要父母帮助做一定的规划。对小朋友来说,需要在游泳中寻找快乐。我相信,每一次提升成绩,每一次在比赛中收获奖牌,特别是跨过自己心理上的一道坎,这种收获意义非常大,对今后的工作和生活一定都会有帮助。”

和去年亚运会结束时一样,奥运会后余依婷又去做了美甲。“比赛结束了,想让自己稍微轻松一下,在训练和比赛之余做点喜欢的事情。”余依婷说,等到重新开始训练,“会重新处理一下美甲”。

记者问她很久没回宁波了,现在回来有什么想做的事情?余依婷称:“今天凌晨飞机落地的时候,我很饿了,当时就超级想吃汤年糕。早上7点多起床,就去吃了汤年糕……”她表示,短暂的假期里,“宁波美食不可辜负”。

16岁的孔雅琪在为市游泳队师弟师妹们签名的时候,颇有“少年老成”的样子,她一次次提醒大家:“要听教练的话哦!”而面对一众记者包围采访时,她又表现出无比率真的样子。记者问她第一次出国参加大赛怎么克服时差,她说:“纯靠睡觉,纯睡!”

作为一名小将,孔雅琪的国际大赛刚刚启程。被问及短暂休整后有什么目标,她表示,相信自己还有更大的空间:“远一点,肯定是朝着洛杉矶奥运会去努力;近一点的话,先打好明年的全运会。一步一步来!” 记者 戴斌 通讯员 陈皎宇



参加座谈会。记者 潘苗 摄