

从一帆风顺,到遭遇挫折,再到攀登奥运高峰 如何应对低谷?汪顺和同学们聊“坚持”



“小飞人”陈妤颀作为学生代表向汪顺献上鲜花。

9月24日下午,效实中学东部校区报告厅里,不时传出掌声和欢呼声,这是600多名中小学生对汪顺的喝彩。当天,甬上教育讲堂·名家有约活动邀请汪顺,走进效实中学东部校区,带来《体育精神与积极人生》的讲座。

汪顺通过讲述自己6岁以来的游泳人生,展示了他从一帆风顺,到遭遇挫折,再到攀登奥运高峰的曲折经历。

活动最后,还出现了非常有意思的一幕,今年入读效实中学的“小飞人”陈妤颀,作为学生代表向汪顺献上鲜花,而汪顺也准备了回礼,那是他曾经戴过的一项泳帽。

□现代金报 | 甬派记者 王伟 杨辉 文/摄



汪顺为效实中学的师生带来《体育精神与积极人生》的讲座。

A 从一帆风顺到陷入低谷

6岁的汪顺,被教练选中,进入泳池,原因很简单,他的臂展比身高还长,具有游泳的身体条件。刚开始学游泳,汪顺的“水感”就很好,动作要领领会得很快,成了同批次队员中的“小学霸”,大家都说他是好苗子、潜力股。

那个时候的汪顺,感觉不用太认真训练,就可以取得很不错的成绩。

之后,从宁波少体校,到浙江省省队,再到国家队,汪顺和水较量,和自己较量,和对手较量,“一帆风顺”地兑现着自己的天赋。

2010年广州亚运会,第一次参加亚运会,汪顺就在和两名实力强劲的日本选手的竞争中夺得了银牌。之后,他参加了许多国内、国际赛事,2011年9月的全国游泳锦标赛,他拿到了400米个人混合泳金牌,还打破了亚洲纪录。

“那时的我,开始认为自己是国家游泳队的佼佼者,并对2012年伦敦奥运会的参赛权信心满满。然而,短短一年,就遭遇了滑铁卢。”汪顺说。

一个长期被忽视的肩部损伤,让他在伦敦的赛场上止步半决赛,无缘奖牌。“虽然赛后伤病得到了治疗,2013年的全国赛上也再次获得了金牌,但我依然感到,在国际赛场上,我不再是那个用90%的努力训练就可以拿到金牌的‘天之骄子’了。”

2014年仁川亚运会,汪顺最终获得了一枚铜牌,这也是他参加的亚运会中成色最浅的奖牌。“我清楚地记得,当时我的成绩是1分59秒10,距离我的个人最好成绩多了2秒,而对手的成绩甚至成了一个遥不可及的奢望。我在那一刻甚至觉得,我可能再也无法达到以前的状态了。”

如今回过头来看,汪顺很感谢自己的教练和团队,是他们一直陪在他身边鼓励他,让他明白了,如果不坚持,可能就止步于此,成为泛泛之辈,这么多年的辛苦也将付诸东流,但如果能咬牙跨过这道坎,就一定能再次站在最高领奖台上。

“于是,这枚铜牌开始激励着我从低谷往上冲,现在回想起来,那些年的低谷也并不是浪费时间,低谷的经历磨炼了我的心境、能力和技术,从低谷出发,之后的每一步都是进步。”汪顺说。

B 屡经挫折之后的奥运冠军

2016年里约奥运会,汪顺拿到了入场券。他要面对的,是日本的荻野公介、美国的罗切斯特,以及泳坛传奇菲尔普斯。对自己没有抱太大期望的汪顺,决赛结束后甚至没有回头看,就趴在泳道线上休息,还是邻道选手的提醒和祝贺,才让他意识到自己竟然获得了铜牌。

“里约奥运会的铜牌,对我来说意义非常大,不仅因为它是和泳坛传奇同台竞技后获得的奖牌,更因为它是经历了多年的低谷后,竭尽全力才得到的。”

后来,汪顺在2018年的雅加达亚运会上,打败日本选手拿到金牌,重回国际赛事的冠军领奖台。“我当时觉得自己应该是否极泰来了。”汪顺说。

然而,命运有时候就是这么捉弄人。2019年的光州世锦赛,是东京奥运会前的最后一场国际赛事,并且和奥运会一样,也是采用50米的长池泳道,所有人都希望汪顺可以再接再厉,拿下金牌,给接下来的奥运会开个好头。但是,那一次,汪顺获得了第六名。“花了7年时间,好不容易克服伤病,从低谷爬起来,还没来得及喘口气,长池又成为困扰我的新难题。”

后来的一段时间里,汪顺甚至获得了“铜男”的称呼,因为一旦进入长池,他就总是会

获得第三名。

不过,这一次,汪顺说自己的心态比之前好了很多。一方面是长大了,另一方面是有了克服困难的“经验”。他说,从低谷爬起来需要努力,而攀登竞技体育的最高峰需要更多的努力。于是,他开始忘掉外界评价,专注于每天的训练,花更多的时间去打磨自己,静下心来去沉淀。

事实证明,坚持做长期正确的事情,是正确的。

东京奥运会上,27岁“高龄”的汪顺,在高手如云的赛场,终于征服了长池泳道,在200米个人混合泳中,以1分55秒的成绩拿到了冠军,登上了奥运会的最高领奖台,并刷新了亚洲纪录,也打破了美国选手对这个项目长达17年的垄断。

“在这里,我想和同学们说,所有追求梦想的道路,无论是竞技体育还是学习科研,都是一样,永远不可能一帆风顺。数据不理想,对象不稳定,细节设计不到位……目标的实现需要无数个日夜的努力和奋斗,并且一定伴随着形式各异的大小困难,给你们带来失望、迷茫,甚至自我怀疑和否定,但是,只要坚持下去,所有辛苦都不会白费,一切的挫折都是通往胜利的砖瓦。”汪顺和同学们说。

C “冠军的心”是真实存在的

东京奥运会夺冠后,汪顺顺利从北京体育大学毕业,拿到了硕士学位。在外界看来,他可以“功成身退”。但汪顺却做出了一个出乎很多人意料的决定,他回到家乡宁波,来到宁波大学继续求学,攻读体育学博士学位。

都拿到奥运冠军了,为什么还要回到校园读书?

“其实这个问题很简单,因为学习是非常重要的,知识可以让我们不断进步。我希望站在不同角度,去看我曾经遇到的、目前遇到的和将来可能会遇到的一些训练和比赛的问题,看看有哪些可以通过科学、科研的角度去改变、去解决。”汪顺说。

三十岁的汪顺,在杭州亚运会上,斩获了4金1银1铜的绝佳成绩,这是对他坚持做长期正确的事情的又一个奖赏。有意思的是,在他向同学们分享自己的经历时,时间刚好走到杭州亚运会一周年这个节点上。

“在这里,我想告诉大家,人的潜力是无穷大的,但是通过不断学习知识和积累经验,潜力和天赋才能得到最大程度地兑现。另外,我还想和大

家分享的是,‘冠军的心’是真实存在的,它并不是什么稀奇的东西,你们每个人都可以拥有。它可能仅仅是解决一个学习上、工作上的难题,但是只要你不停地在学习和工作的道路上积累这种感觉,它最终会给你带来的奖励,一定是美妙的。”

杭州亚运会没多久,就是巴黎奥运会。汪顺形容自己是“老骥伏枥,征战巴黎”。

从2012年的伦敦“游”到2024年的巴黎,奥运“四朝元老”汪顺总结自己的经历后送给大家的是三点:相信科学、尊重规律、不忘初心。他说,在互联网高速发展的现在,一夜成名太容易了,一旦掌握了流量密码,一个人的生活就会在一瞬间发生翻天覆地的变化,这是机遇,更是挑战。“面对流量背后的巨大诱惑,要说我的内心毫无波澜,是骗人的,但幸运的是,现在的我可以清醒地明白,我获得这些关注和流量的根本原因,是因为我在本职工作上做出了成绩,而我之所以能获得这些成绩,是因为我始终保持初心,专注于自己,认真对待自己的工作。”