

汪顺在宁大开讲，与学弟学妹相约：

等学校游泳馆建好 我们一起去游泳

“请允许我重新自我介绍，我是宁波大学体育学院23级体育学博士研究生汪顺，一个土生土长的宁波孩子，一名新宁大人，一名中国游泳运动员……”

昨天下午，宁波大学林杏琴会堂，奥运冠军汪顺以宁大优秀学生的身份，回到学校担任“讲述宁大人自己的故事”系列讲座的主讲人。一个半小时里，他与学弟学妹分享了自己的成长之路，这也是他与宁波大学“相映成双”的奋进之路。



汪顺与学弟学妹分享自己的成长之路。 通讯员供图

1 要讲“专属于宁大师生的真心话”

一上台，汪顺就开诚布公，表示要讲一讲“专属于宁大师生的真心话”。

6岁开始练游泳，27岁才拿到奥运冠军，这对于一名游泳运动员来说，高光来得晚了些。汪顺分享他在赛场上的心路历程：从一开始的天赋型选手，不用太认真就能取得不错的成绩，到2012年伦敦奥运会止步半决赛、2014年仁川亚运会上的铜牌，他遭遇了职业生涯的低谷。

“我心里认为可以游得更快，现实却一次次告诉我——我做不到。更可怕的是，

我不知道我为什么做不到。”汪顺说，好在教练团队的鼓励，让他咬牙跨过了这道坎。

经过一番调整，汪顺重新回到国际赛事的领奖台。即使2019年光州世锦赛只拿了第六，因为经历过此前的低谷，这次面对困难，汪顺的心态更加从容。

“我开始忘掉外界的评价，专注于每天的训练，花更多时间去打磨自己，静下心来沉淀。”东京奥运会，汪顺终于登上了冠军领奖台，并打破了美国选手对男子200米混合泳项目长达17年的垄断。

2 分享了与宁大的双向奔赴之路

“优秀的人很多，但卓越的人很少，强如奥运冠军也有低谷的时候。”

“从低谷出发，之后的每一步都是进步。”

“坚持长期做正确的事情，就是信仰！我的信仰就是站上最高领奖台，在奥运会上让国歌奏响，让国旗升起！”

一个半小时的分享中，不时响起雷鸣般的掌声。汪顺对于信仰与梦想坚持、不惧挑战迎难而上的精神，让宁大学子备受鼓舞。

谈及到宁大求学，汪顺坦言：“冠军背后少不了宁波大学科研团队的强大助力。”

“宁大体育学院团队研发的‘竞技游泳无标记识别与解析系统’，帮助我详细分析了水下的运动姿态和技术动作细节，使我更好地维持状态，进一步精进技术。宁大同学和老师极高的专业水平和钻研精神，给我带来了深刻的影响。”汪顺说，“来宁大求学，是我人生中最重要决定之一，这里

将是我的新起点。”

慕强，是汪顺选择宁大的另一原因。在赛场上，年轻运动员可以凭着年龄优势将强者“熬”到老去。“顶尖高校之间的竞争可不比奥运赛场，在激烈竞争中想靠‘熬’取得优势，是不可能的。我选择宁大，因为我崇拜宁大，慕强而来。”汪顺说。

最后，汪顺以亲身经历告诉在场同学：“所有追求梦想的道路，无论竞技体育还是学习科研，都不可能一帆风顺。但只要坚持下去，所有辛苦都不会白费，一切的挫折都是通往胜利的砖瓦。”

讲座结束后，是有趣的互动交流。东北同学向汪顺表白“俺可太喜欢你啦”，湖北女生求教“旱鸭子”如何学游泳，还有“迷弟”问汪顺“亚运会上穿紫色泳裤，是不是讨个‘紫锭赢’（指定赢）的好彩头”。汪顺一一作答，还与大家相约：“等宁波大学游泳馆建好，我们一起去游泳！”

记者 王冬晓 通讯员 李九伟

亚残运会上 两名颁奖礼仪志愿者 是余姚这所学校毕业生

“当我们上场时，站在离颁奖台最近处，见证荣耀时刻，会瞬间觉得一切努力都是值得的。”

昨天，杭州亚残运会轮椅网球比赛火热进行。赛场上，除了运动员们在挥洒汗水，还有一群颁奖礼仪志愿者也在全力以赴，其中两位分别是余姚技师学院（筹）2018级会计专业毕业生沈钰贇、2019级商务英语专业毕业生张圆圆。

还在余姚技师学院（筹）读书时，张圆圆就多次参加省、市级大型活动的礼仪服务，曾获得宁波市中职学校（技工院校）技能大赛礼仪操、模特表演赛项奖牌。升入浙江育英职业技术学院后，她又参与了世界互联网大会乌镇峰会、“韵味杭州”亚洲克柔术锦标赛等的礼仪服务。

今年年初，得知杭州亚运会、亚残运会志愿者招募的消息，张圆圆第一时间报了名。经过层层选拔，她入选成为颁奖礼仪志愿者，负责为获奖运动员颁发奖牌和鲜花等工作。

“一开始对高强度的训练会有些不适应。比如，从空手托盘到托4瓶矿泉水，要求在动作不变形的基础上坚持20分钟之久，我和小伙伴经常练到手臂颤抖、汗流浹背。还有一一次又一次的测试赛，从仪态到形体训练，从身体协调到肌肉控制训练等，考验和锻炼着志愿者的意志力。”张圆圆坦言，正是日复一日的集中培训，让自己收获很大。

杭州亚运会上，张圆圆先后出现在柔道、羽毛球、拳击、壁球等项目的颁奖仪式现场，虽然经常忙到深夜才回到寝

室，但她很享受这份工作带来的快乐和满足感。

这次，张圆圆继续参与亚残运会的颁奖礼仪工作，主要是轮椅网球项目。她笑称：“即使镜头和注意力都在运动员身上，我们的镜头只出现一两秒甚至没有，但是能顺利完成任务，就是我们最好的成绩。”因为亮眼的表现，她还成为杭州亚残运会火炬传递富阳站第63棒火炬手。

沈钰贇也先后担任了亚运会和亚残运会的颁奖礼仪。她在报名参加志愿者选拔时，正处于应届毕业生的“择业期”。她感谢家人和老师的支持，让自己勇敢追梦。沈钰贇提到，赛前训练阶段，尽管指导老师很严格，一天近百次的指引训练，不停抠细节、抠动作，但这样的体验太珍贵，能让自己从中学到知识，提高专业能力，还交到朋友。

“一想到我能在现场指引运动员入场，并见证一块块奖牌的颁发，心里就特别激动。我一定会用最美姿态呈现运动员的高光时刻，展现志愿服务的形象和风采。”沈钰贇说。

余姚技师学院（筹）在助力学生成长的路上，注重个性发展，赢在精雕细刻。“两个孩子在注重专业学习的基础上，积极参加校内外大型活动和班集体活动。加入校礼仪队后，她们扎稳形体基本功，并结合活动加强实践，所以才能在大舞台上绽放自信。”余姚技师学院（筹）礼仪队指导老师陆静静说，看到她们在镜头前落落大方的表现，现在学弟学妹们也跃跃欲试，期待有一天能在更大的平台展现青春风采。

记者 樊莹 通讯员 孔福能



沈钰贇（左）和张圆圆（右）留影。受访者供图