

“将热爱和决心坚持到底！”

专访省青少年游泳锦标赛冠军董宸硕

□本报记者 周强

父母鼓励坚持不懈

董宸硕从小就喜欢玩水,6岁半的时候,他开始跟游泳结缘,“我家在洛河边上,妈妈怕我去河边玩水遭遇危险,在我幼儿园毕业的那个暑假里,她给我报了游泳培训班,让我去学一项求生技能。”没想到,正是这次培训让他走上了游泳专项训练的道路,“培训班结束后,我被教练挑选到了洛阳市游泳队。”训练初期,面对艰苦的训练环境,董宸硕多次想到放弃,“每到冬季游泳馆特别冷,在泳池里训练期间还可以,一上岸就冻得浑身颤抖,我就多次闹着要放弃游泳,在妈妈的鼓励下坚持了下来。教练说我水感很好,并且成绩突出,小学三年级我又被推送到省业余游泳队训练。”

小升初的时候,董宸硕迎来了人生中的第一次艰难抉择:是继续留在省队追逐冠军梦想,还是外出到学校读书。“爸妈问我想,我说不想放弃游泳,因为当时在省内比赛同年龄组中,我的成绩总能排在前三名,自信地认为自己还有潜力。”综合考虑了他的意愿和学习成绩后,父母给他选择了一条折中的道路,“爸妈四方打听,找到了一所有游泳队的私立学校让我读初中,既能满足我对游泳的追求,又能让我好好读书。”

努力付出赢得收获

董宸硕就读的初中是寄宿制学校,每天除了正常上课外,他还要利用课余时间进行训练,为了照顾好在

“

在2024年河北省青少年游泳锦标赛100米自由泳决赛中,来自衡水实验中学的董宸硕夺得冠军,并且以52秒47的成绩创造了新的19岁以下组业余男子组纪录。听到成绩的那一刻,他心潮澎湃,激动万分,多年的努力终于结出了硕果。今天,我们就走近这位游泳冠军,听他讲述自己的成功之路。

”

的学习和训练生活,他的妈妈付出了很多,“妈妈担心我在学校吃不好,便跟着从洛阳搬到了郑州,每周都要往返几次,到游泳馆为我送营养餐。周末和假期,她还要开车几十公里接送我去训练。”董宸硕读初二的时候,他的妈妈了解到衡水中学也有游泳队,便尝试着联系了教练,在母亲和教练的沟通下,董宸硕参加了衡中特长生选拔测试,最终顺利通过,转入衡水进行读书、训练。“在我的成长中,妈妈为了我的教育和发展,付出了许多的牺牲和努力。她的坚持,如同孟母三迁,为了让我接受更好的教育,她不惜一切代价。这种无私的爱与付出,成为激励我不断前行的澎湃动力。”

2014年,董宸硕参加了河南省儿童游泳比赛,这是他第一次参加正式比赛,“获得了男子8岁50米自由泳第一名,那是我游泳生涯的起点,激起了我对冠军梦

的追求。”之后的少儿游泳赛中,无论仰泳还是自由泳,他总能取得前三或前八的不错成绩。2016年,他参加了全国少儿游泳锦标赛(小年龄组),这是他第一次参加全国比赛,满怀期待,希望能像在省比赛一样取得名次。然而,最终的成绩却让他备受打击,“我第一次感到了失落和沮丧,赛后,我在泳池边偷偷地哭泣。爸爸安慰我说,这是一件好事,人生路上,失败与挫折会是常态,不要灰心,坚持下去,毅力才是成功的关键。”在此之后,他经历了运动生涯中的第一个瓶颈期,“总感觉自己的力量上不去、身高也不长,仿佛怎么努力都无法超越他人。直到2017年全国少儿游泳锦标赛(小年龄组)中获得2007年组100米仰泳决赛第5名,混合泳全能第3名后,才让我重新找回了自信。”2023年,他代表衡水参加了全国体育传统学校游泳联赛,与队友一起获得高中组4×50米混合泳、自由泳两项接力的第五名;2023年河北省青少年游泳锦标赛男子16-17岁组100米自由泳第二名。

永不言弃突破自我

2024年河北省青少年游泳锦标赛,是董宸硕最后一次以青少年身份参赛,为了这次比赛,他从高三开学那一刻起,就全身心地投入到训练备战中。“本次比赛,我报名参加了自由泳的50米、100米、200米三个项目。”第一天50米自由泳成绩24.52秒,排名第二;第二天的200米自由泳预赛成绩排在第一,决赛成绩2:00.88秒,排名第二。200米决赛后,教练一直到晚上十点多还和他分析第二天的100米自由泳比赛战术策略,反复看他的200米比赛视频,仔细分析分段成绩、划频等数据,挖掘失败的原因。“我们发现75米以后我的体力明显不敌对手,根本原因还在于此前的训练强度不如对手,按既定战术肯定无法取胜。”分析完原因后,董宸硕和教练决定改变100米自由泳的比赛战术,前75米保持现有技术游进,最后25米改变游进技术策略。

在第三天上午的100米自由泳预赛中,董宸硕游出了53.08秒的个人比赛最好成绩,比第二名快了2秒多,验证了教练的分析是正确的。也使得他更加有信心,在晚上的决赛中心态也更轻松,最终以52.47夺冠,并打破了河北省19岁以下男子业余组100米自由的纪录。“当我听到自己的成绩打破省赛会纪录消息时,我心潮澎湃、激动万分,感觉这么多年来所有的努力和付出都是值得的,我没有辜负教练、学校以及所有支持鼓励者的期望。”

“泳池教会了我在面对挫折时要迎难而上,永不言弃。成功没有捷径,机会留给有准备的人,只有当能力和实力达到一定水平时,才能在机会来临时牢牢把握。”董宸硕表示,通过比赛,他也收获了成长,“我意识到自己在耐力、潜泳腿等方面仍有不足,在以后训练中,我会加强这两方面的提升。”

高考越来越远,董宸硕立志从零开始,坚定信念,踏实训练,“我的愿望是在未来的比赛中不断突破自己,将热爱和决心坚持到底!”



■董宸硕(左)和教练李敏在一起。 本人供图