

“搞帆船，我是半路出家”

王宁细说她的成长经历与奥运梦想

本报记者 高建璋 见习记者 张永斌

“小时候，村里的人都说我跑得快。爸妈也说我很有运动天赋，所以教练选中我的那一刻我非常高兴。”23日晚9时许，王宁带着幸福与兴奋，向本报记者说起了她的成长经历。

回忆赛场：

调整心态最重要

为更好地备战，王宁在比赛前一周便来到了广州。刚开始的两天晚上，她很难入睡，由于第一次参加亚运会，感觉压力挺大。

“参加了这么多场比赛，我知道一个运动员的心态非常重要，所以便积极地调整，希望能够自信满满地参加比赛。”王宁说，在和其他参赛选手合练的时候，她的成绩并不是很理想，这更给了她压力和动力。正是这些压力和动力，王宁很快将心态调整到最佳状态。

“走上赛场的那一刻，我唯一想的就是要走好比赛的每一个细节，思考起航、对抗、控制比赛等每一个环节。”王宁回忆道，赛场上有着亚洲非常优秀的对手，所以她对比赛的每一个环节都非常重视，在起航时通过技巧和对抗，取得了一定优势。

“不坚持到比赛的最后一刻，谁也不能确定自己的成绩。”王宁在比赛中合理运用战术，积极地控制对手，争取取得好成绩。赛后看到自己的成绩时，王宁开心地笑了。“拿到金牌的那一刻，我想到了

所有关心、支持我的人，更怀念家中阔别一年多的亲人。”

展望未来：

冲击奥运会金牌

2001年初，日照体校教练韩景波在挑选运动员的时候，一眼就看上了正在读初二的王宁。从此，这个出生于小渔村的姑娘走上了体育竞技之路。

刚进入日照体校，王宁练习的体育项目是中长跑，而这一项目正需要运动员有充沛的体力和毅力。山东省各体育队的教练到市级体校选拔学生，也特别会关注成绩出色、意志坚毅的中长跑运动员。

经过了近一年半的训练，王宁在中长跑项目中已取得优异成绩，并被省队下来选拔队员的帆船教练选中。2002年10月，王宁被选入省队训练，并开始了帆板米氏级项目训练，一练就是8年。

王宁腼腆地告诉记者，赛后经过短时间的休息调整，她将进入激烈的训练，比赛中，为2012年伦敦奥运会作准备。“每个运动员都希望获得奥运冠军，我同样也有这样的梦想。所以我一定会进一步努力，争取实现梦想。”



11月20日，王宁在赛后为获胜而喜悦。当日，在广东汕尾进行的第16届亚运会帆船比赛中，中国选手王宁获得女子帆板米氏级第一名。
新华社记者 朱峥 摄

启蒙教练眼中的王宁：

既漂亮又能吃苦

“当时她看起来很瘦小，但身体很协调，一打眼就感觉她很机灵，能在体育比赛中运用技战术。”韩景波回忆说，当时她在这个中学只挑走了13岁的王宁一人。

2005年，一直很支持王宁的父亲因病去世，一对不满10岁的双胞胎妹妹还不懂人事，刚18岁的王宁和母亲一起扛起了家庭的负担。“她属于有苦有累自己扛的女孩，面对什么困难都会勇敢自己面对，有时候忍不住了会到海边自己抹眼泪，但从不会让别人知道，别人看到的只是她的微笑。”韩教练说，王宁这些年虽然风风雨雨经历了很多，但在别人面前总表现得很乐观。

“永远争第一是我一直灌输给队员的思想，这一点在王宁身上展示得尤为突出。”王宁是一个有理想而又踏实肯干的女孩。当时和她一起选拔到山东省队的队员总共有50多个，但最后留下的只有3个。“拿到亚运金牌不是王宁想出来的，而是她一步步做出来的。这次成功是她一直在努力的结果。”

“我认识王宁10年了，感觉她从小女孩长成了一个亭亭玉立的大姑娘，越长越漂亮，不变的是一直很能吃苦，做事踏实。有人说漂亮女孩不能吃苦，而王宁就属于既漂亮又能吃苦的。”听到教练夸她，王宁脸上闪过一丝羞怯，躲到了教练背后。
(本报记者 高建璋 见习记者 张永斌)

人物资料

王宁1987年出生于日照市岚山区。2001年，她从岚山碑廓中学选拔到市体校进行基础训练；2002年被省帆船队选中，并夺得一系列奖项：2005年亚洲帆板锦标赛，王宁获得第六名；2006年第二十一届省运会，她分别摘得帆板障碍赛冠军、场地赛亚军；深圳世界帆板锦标赛第六名；2009年在日照举行的第十一届全运会米氏级帆板中，她又得一枚铜牌。