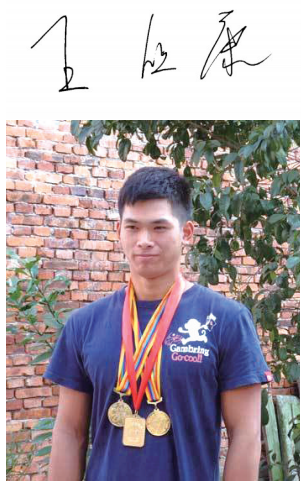


人物名片

王丛康,出生于1996年,浦江人,国家队皮划艇运动员,曾拿下全国皮划艇锦标赛200米四人冠军、全运会男子双人皮划艇1000米亚军。去年在2020陕西昆明池东京奥运会选拔赛皮划艇单人500米项目中夺冠。



王丛康：一艇成名，冲向巅峰

本报记者 戴瑞震

“

1分45秒246,王丛康拿下了2020陕西昆明池东京奥运会选拔赛皮划艇单人500米的冠军。“这次比赛,战术运用中还是缺少经验,还有很大提升空间。”这位来自金华浦江小山村中的帅小伙,正用自己的努力逐渐赶超前辈,期待能在奥运圆梦……而他与皮划艇这项运动的相遇,完全始于一场缘分。

”

A 年少离家 坚定决心

在王丛康的家族中,并没有人从事体育事业,但他却从小就展现出了惊人的运动天赋。10岁尝试接触柔道,但没能坚持下来,12岁时去县城参加田径比赛,刚好碰到省皮划艇队教练来选苗子,身高臂长、跑得快、胜负心强的他被一眼相中。

“当时教练给了我一张名片,问我想不想去省队,让我回家和爸妈商量一下。但我到家却把这事儿给忘了,名片也丢了。”

直到后来省队教练通过电话联系到了王丛康的父母,他才想起来这回事,“当时父母还怪我,怎么这么重要的事都能忘记!”六年级下学期,王丛康就离开了家,独自一人跟着教练到了杭州,开始了自己的皮划艇运动生涯。

王丛康很快体会到了专业运动员的不易。专业队的训练强度和训练时间显然比基层体校要大很多,虎口和脚跟都磨出了厚厚的老茧,“脚跟磨船底用

力了,就会慢慢起水泡。水泡磨破了,不能碰水,但训练不能停,发炎了就粘着血继续练。”到现在,他手上的茧子用剪刀都剪不动,这也成了他的标志。

进阶之旅艰辛,他也曾在心里打过退堂鼓,但两块金牌给他打了强心针。在训练了一年多后,参加省青少年皮划艇锦标赛,他一举砍下皮艇1000米、4000米两项冠军,也让他坚定了继续走在这条路上的信心。

B 艰辛付出,收获满满

对于运动员而言,“天才是1%的天分加99%的努力”,这就是真理。王丛康的日常训练特别自律,6点40起床、7点吃早饭、8点半训练、12点吃午饭、下午2点半继续训练、饭后拉伸放松、晚上9点半准时熄灯。一天24个小时,除了吃饭睡觉,都在和水、艇打交道。

王丛康每天要进行体能训练和力量训练。长跑练体能,每次10公里打底;百米冲刺跑,爆发力瞬间破表;健身房训练腰背手臂力量,更是家常便饭;每天必修的20公里水上训练,两小时禁止坐立,只有手不停

划,脚不断蹬……正是这一切,让他逐渐从一个稚气未脱的小孩,长成了高大帅气的全国冠军。职业生涯收获的20多块奖牌就是他一路成长和付出的最好见证。

随着勇夺佳绩,王丛康也从“二线队”序列挺进了“一线队”。2016年,王丛康代表中国参加了在西班牙举行的世界青年皮划艇锦标赛,虽然只取得了第12名的成绩,但对于当时年仅20岁的王丛康来说,是历史性的一刻,与世界一流高手同场竞技,让自己找到了差距,也明确了努力的方

向和奋斗目标。

省队训练基地设在千岛湖,除了日常训练,王丛康没有其他的消遣方式,“现在更多是在安静的状态下沉淀自己。”日复一日的训练也让他和队友的关系逐渐变得“铁起来”,对于教练和队友,王丛康坦称好比一家人。“比赛时,一艇兄弟的齐心协力让彼此更踏实安心,有了众人划桨艇飞快的架势。从开始比赛时的忐忑紧张,到如今在高水平赛场上仍能泰然处之,正是得益于教练和队友们为我建造的这艘艇,这个永远的港湾。”王丛康说。

C 期待圆梦,回报父母

在王丛康被选拔进入省队后,父母为了多赚点钱培养他和哥哥,开拖拉机的爸爸王成伟早出晚归,在家做家务兼做手工的妈妈王闰花也到服装厂去上班。父母的支持一直是王丛康奋斗的动力,2014年全国皮划艇锦标赛上,王丛康一举夺冠,在电视机前的全村人都是十分激动,争着向他的父母

“讨喜糖”。

“我能拿到好成绩就是对他们最好的回报吧。”王丛康告诉记者,有时,在训练时队友们散场后,他还在继续加练,“我就是想通过自己的努力,增强实力夺得名次,为家乡争光,为父母争光!”

如今25岁的他已经到了职业生涯的当打之年,但父母最关

心的还是他的成家大事,在他看来,当下最重要的还是备战东奥选拔赛、全运会,至于感情的事,希望能顺其自然。对于未来,一向腼腆害羞的王丛康显得信心满满,霸气十足。“我的生活已经和皮划艇紧紧联系在一起了,不可分割,我最大的理想和目标就是走出国门,冲向世界,在世界大赛中圆梦。”

