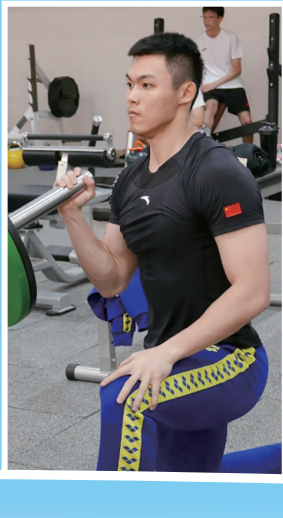


## 浙江游泳队:泳池里的数学家

本报记者 周 斌 汤怡虹 钟 樑 毛佳琦 应宇康



今年冬训是2024年的起点,也是开启2024逐梦的关键钥匙。游泳离不开数字,泳池长度、训练时长、比赛成绩……一个个数字看似冷冰冰实则充满温度。在浙江游泳队,汪顺、叶诗文、徐嘉余三位老将,在泳池里拼搏二十多年,用热爱和坚守,书写了一段段老兵新传,在他们身上,每一个数字,都是一段故事,被赋予了不同的意义。

他们的下一个目标,便是2024年的巴黎奥运会。

## 陆·陆·柒

“2000年,也就是6岁开始游泳,现在也23年了。”汪顺说。

“2001年开始练游泳,练了22年多。”徐嘉余说。  
“我7岁开始学游泳,到今年应该是21年。”叶诗文说。

二十余年里,日复一日泡在泳池中,这里是他们实现梦想的舞台。

采访当日,浙江游泳队的队员们来到游泳馆热身训练。换衣、拉伸、热身、听教练讲解训练要求和安排,开始训练。今年冬训,是队伍全面夯实基础、提升能力的重要时期,更是决战决胜巴黎奥运会和备战粤港澳全运会的关键时期,队员们都绷紧了心中的那根弦。

在即将到来的多哈世界游泳锦标赛,潘展乐、余依婷、费立纬等6名小将出战,目前他们正在北京训练全力备战。而老将汪顺、叶诗文、徐嘉余则留杭训练,完成系统性冬训更为重要。

“2月份参赛的话,对我们来说有点打乱整个冬训的训练节奏,还是希望把重心放在巴黎,让冬训更为系统化和完整化,希望在之后的比赛将训练成果转化展示出来。”汪顺说,今年冬训一周水上上课在5万米左右,训练量相较以往略有增加。教练于诚表示,老队员相较于年轻队员需要花更多时间进行精细训练,“年前还是以加强体能为主,提高身体机能转换到水上,年后会针对比赛,强化一些比赛能力。如奥运会单项比赛要游三枪,也会针对这些方面强化训练。”

今年冬训与汪顺同组进行水上训练的叶诗文告诉记者,这也是她恢复系统训练的首个冬训,有同学一起训练,感觉氛围特别好,大家都拼,成绩提升很明显。今年冬训主要还是想积累一些能力,因为去年比赛比较多,在有氧和能力这方面练比较少,相对薄弱。去年一堂课她基本上是在5000米左右,现在计划可能增长到6000-7000米,所以对她来说是一个挑战。

好在有“同学”汪顺的陪伴,叶诗文表示目前的训练计划特别适合她,“都是混合泳项目嘛,我当时还和顺哥说你们组的计划是为我而定的。”

短池另一侧,一顶“小黄帽”在泳池里来回游动,徐嘉余正在进行强度训练。“这一周徐嘉余以训练200米仰泳能力为主,我们将200米进行拆分,每一程要求游到最好的成绩,这样可以在比赛当中体能储备会充分一些。”教练蔡力表示,强度训练结束后进行冷水水疗,多次浸泡10度左右的冷水池。

“十分难受。因为在身体极度疲劳以及一种肌肉极度亏损的情况下,再去浸泡刺骨的冰水,这个刺激强度非常大。”徐嘉余说,从冷水池中起身时,他有时还需要教练的帮助才能回到池里回温。“其实对我们运动员来说,放松、按摩有时比训练还要痛苦。”

## 叁·肆·肆

“我一共参加过两届奥运会,今年巴黎奥运会是第三届。”叶诗文说。

“我参加过三届奥运会,2024年巴黎奥运会将是我的第四届奥运会。”徐嘉余说。

“这是我准备要参加的第四届奥运会,从2012年的伦敦开始。”汪顺说。

谈及奥运会这个话题,徐嘉余说巴黎奥运会有可能是他目前来说最有盼头的一届。细数过去参加过的三届奥运会,2012年伦敦一日游;2016年里约遗憾以银牌收尾;2021年东京,一段失望的回忆。而他能做的只有重振旗鼓,全力以赴去迎接自己的第四届奥运会,圆那个6岁开始,坚持了22年的梦。

巴黎奥运会也是汪顺的第四届

奥运会,“从伦敦开始,到2021年再到2024年,时间过得非常快,每一届都有令我难忘的记忆。”和东京奥运会夺冠后采访时不同,如今少了九分兴奋,多了十分稳重,“2021年结束到现在经历了很多,想要做到走下领奖台一切从零开始是非常困难的,我花了很多时间才走出困境。”汪顺一直困扰为何一直都在系统训练可成绩无法提高。

是自己不够努力么?他给出肯定的回答:“不是。”

“在2021年之前,对奥运冠军这个想法确立了20年的时间。我们非常坚定,非常向往奥运会金牌。但是如何在奥运冠军拿完之后,重新去树立这么一个目标,而且周期只有三年,那我想也是最难的一件事情,我

很开心现在我迈出了第一步。”

“第三次奥运之旅,可能会比前两届心态更轻松吧。”2012年伦敦奥运会上,16岁小将叶诗文一战成名,以惊人的表现斩获了200米混合泳和400米混合泳两枚金牌,成为了泳坛最年轻的奥运双冠王。“伦敦奥运会那时候我也是一名小将,没有带着特别大的压力去的,对一切都很好奇,不管是比赛的过程还是最终的结果,对那个年纪的我来说可能是一种很大的冲击。”随后因伤病等原因,在里约未能取得理想成绩,但对她而言,在备战和比赛的过程中已经拼尽全力,“2024年,希望首先能够选上奥运会吧,然后也希望自己能够有一个轻松的心态去面对。”

## 贰拾捌·贰拾玖·叁拾

的答案。

“年龄对我来说有一种挑战感,年龄越大冲击最高领奖台的可能越大,会让我有非常想去挑战的欲望。”如今,徐嘉余丝毫不掩饰自己对冠军的渴望,热爱和梦想使他在泳池里充满斗志。

“我觉得每个年龄阶段都属于他自己的美好的地方。年轻的时候精力特别旺盛,也不用担心第二天会练不动,睡一觉就恢复了。随着年龄的增长其实也积累了更多

丰富的经验,在心态和技术战术方面越发成熟。”叶诗文说,目前对她而言年龄最多只是个数字。

“我们有很多30岁以上的优秀运动员,因为有科学的训练体系和专业的后勤保障,使我们在这个年纪依然能够在高水平比赛中拥有不可忽视的竞争力。”汪顺坦言,现阶段虽是数字,但这个数字被赋予了不同的意义,“三十而立,也希望自己能在30岁的时候有一个好的展望。”

## 冬 | 训 | 手 | 记

## 浙江游泳坚定信念、深深扎根、细细耕耘

今年的冬训和前几年兵分多路训练略有不同,除了几名参加多哈世锦赛的小队员在北京训练,浙江游泳队大部队皆在大本营浙江体育职业技术学院游泳馆训练。馆里的长池、短池、跳水池开启满额上班模式,从早到晚没有一条泳道可以“偷懒”。

最近冷空气带来降温降水,身上羽绒服捂得更加严实。从室外走

进场馆,脱下厚重棉衣换上清爽的泳装,好似放下压力轻装上阵。冬训,更需要队员们调整好心态,全力以赴,奔赴那个从小扎根心里的梦想。

杭州亚运会上,徐嘉余时隔六年在100米仰泳再次游进52秒,单项,接力他一枪比一枪兴奋。在过去他会担心在接力项目上没有好的表现,现在他只是单纯地拼尽全力游好每一枪,没有谁比运动员自己更期待

有好成绩。冷水水疗时颤抖的身体,强度训练拼尽全力后打颤的脚步,一度需要教练的搀扶才能起身,运动员这条路不好走,但是自己选择的路,无悔地向前再向前。

阳光打在泳池的水面上,池面波光粼粼,仿佛无数橘黄色的碎钻散落水面,浙江游泳队的队员们则带着坚定的信念游向梦想彼岸。

(周 斌)