本版撰稿 本报粤港澳全运会特派记者 康 康

从“复制粘贴”的默契,到全运金牌的荣耀

邹佳琪/富灵:四年磨一剑,每一桨都算数

浙一刻

“11月10日,在第十五届全运会赛艇女子轻量级双人双桨决赛中,浙江组合邹佳琪与富灵以5分01秒70的成绩、领先第二名3.85秒的绝对优势,为浙江代表团斩获十五运开幕式后的首枚金牌。”

全程领跑 冲刺如“复制粘贴”

决赛中,邹佳琪和富灵所在第一个500米计时点已位居第一。随后,她们顶住广东队的强力冲击,全程保持领先,率先冲线。

艇上,“琪灵”组合的动作堪称“复制粘贴”:身体前倾的幅度、船桨切入水面的角度、拨浪的节奏乃至提桨出水的时间,皆如钟表齿轮般精准一致。溅起的水花在阳光下划出对称的弧线,成为她们极度默契的生动注脚。

上岸后,两位姑娘笑容灿烂:“我们按照自己的体能和节奏全力以赴,没有被对手干扰。”值得一提的是,邹佳琪与广东队邱秀萍曾是多年搭档,不仅彼此熟悉,更在杭州亚运会携手夺得首金。这场对决几乎是“明牌”之争。“赛前我们互相承诺:一定要共同站上领奖台。”邹佳琪说道。

面对爱徒的出色表现,浙江赛艇队教练陈爱娜十分淡定:“她们这次只是正常发挥。”

本届全运会赛艇比赛为对标洛杉矶奥运会,赛道由2000米缩短至1500米。这500米的变化,对选手的体能分配与节奏控制提出了更高要求。“起航后几乎就是全程冲刺。”邹佳琪坦言,“每一秒都不能松懈。”

老将新兵 双向奔赴的冠军路

邹佳琪与富灵的赛艇梦,都始于杭州桐庐的富春江畔。2012年,11岁的邹佳琪被杭州市队教练发掘,从此与赛艇结缘。她天赋出众,每个专业动作几乎一学就会。然而成功的背后是无数个寒冬的坚守——冰冷的湖水浸透训练服,寒风刺骨,她始终紧握船桨,从未退缩。

2018年进入浙江省队,2020年,她在全国赛艇锦标赛上斩获女子轻量级2000米金牌,随后入选国家队。此后的几年,她屡次在全国及世界级赛事中夺冠,尤其在2023年杭州亚运会上,与队友一举拿下赛会首枚金牌。

比邹佳琪晚七年入行的富灵,是一名“05后”小将。2019年,15岁的她在一次水上活动中因稳定的划桨节奏和不服输的劲头被教练看中。虽然赛艇不要求“童子功”,但在这个年龄起步并不算早。从系艇绳、握桨姿势开始,她反复打磨“提桨-入水-划行”的基本动作,一个细节不到位便推倒重来。

杭州市队教练沈松平至今难忘一个场景:有一次,她去富灵宿舍,小姑娘正安安静静拼着一幅很大的拼图。“这孩子坐得住、有耐心,赛艇训练又苦又累,就需要这种能沉下心的韧劲。”

这份坚韧化作训练场上的默默较劲。为增强划桨力度,富灵在体能房练到手臂发抖;为提升水感,她主动加练,有时连筷子都捏不稳。进入省队后,她进步神速——2023年首届学青会,她与队友以绝对优势夺得女子轻量级双人双桨冠军;2024年亚洲赛艇锦标赛中,她站上亚洲之巅;2025年3月,她搭档队友获全国赛艇冠军赛女子轻量级双人双桨金牌。

姐妹同心 0.1度里抠出冠军

两条独立的成长轨迹,在2025年迎来交汇。当国家队将两人配对,这份“同门师姐与潜力小将”的组合,迅速爆发出惊人能量。

9月的世锦赛赛场,首次联手的“琪灵组合”从资格赛便展现出实力——6分54秒85拿下第一,4个500米分段均实现领跑。决赛中,她们延续强势表现,再次全程领跑,最终以绝对优势登顶。

“同一个师门,默契度本来就高,再加上两个孩子都肯吃苦,进步特别快。”当时教练的评价道出了获胜关键。夺冠后,两人振臂欢呼,富灵说感觉“一切努力都值得”,邹佳琪则坦言“和富灵搭档很安心,我们的目标始终一致”。

备战全运会期间,由于本届全运会赛艇项目取消兼项规则,各队在单个项目上的竞争愈发激烈。“精准”二字被刻进每一个训练细节。借助专业设备,两人的划桨幅度、发力点被实时监测,提桨高度、入水角度的误差被严控在0.1度内。

每天训练结束,她们都会主动留场回看视频,对着教练标注的“桨叶偏差”在镜子前反复矫正。体能储备上,绑着沙袋的跑步机冲刺、扛着杠铃的核心训练成为日常,肌肉酸痛时,两人互相鼓励。彼此之间早已形成一种“心念合一”的配合。

弄潮儿

潘旦旦夺银:“再见了,我的战场!”

11月10日,十五届全运会女子轻量级单人双桨决赛在广东国际划船中心举行,浙江选手潘旦旦第四次站上全运会决赛赛场,这次,她以5:27.24摘得银牌。

赛后,她写下深情告白:“这一次,是最后一次为家乡而战。当船身冲过终点,所有的委屈、坚韧、热爱与荣光,都随着最后一桨的余波,化作了眼眶里滚烫的泪。这不是结束,而是我用全部青春与热血,在自己的战场,划下的最深情的句点。再见了,我的战场!”

全运:从遗憾起步,在逆袭中成长

全运赛场的竞争是残酷激烈的,决赛中,潘旦旦在第一个500米位列第四,之后在1000米计时点追至第二,最后以0.76秒之差,摘得银牌。

本次全运会的赛艇赛道,从2000米改为1500米,对于比较熟悉老赛道的她提出了全新的要求。“1500米对体能分配和速度节奏要求更高,每一段都需要更早启动、更快完成,这对我的体能提出了巨大挑战。”赛后,潘旦旦说。

潘旦旦的全运征程,始于2013年辽宁全运会。17岁的她带着年少的冲劲却未能收获奖牌。这份遗憾,成了她此后4年训练的“燃料”——在漫长、枯燥的训练中燃烧自己:每天上万次划桨,手掌磨出血泡就泡在水里缓解。

2017年天津全运会,潘旦旦迎来“逆袭时刻”。在女子轻量级双人双桨决赛中,她与四川队友面对强敌,在终点线前30米突然加速,以0.1秒的微弱优势完成逆转,夺得个人首枚全运金牌。那年,她还斩获女子轻量级4人单桨铜牌,用“1金1铜”的成绩,彻底摆脱了“全运无牌”的阴影。

2021年陕西全运会,她与队友搭档参加女子轻量级双人双桨比赛,最终位列第四名,与奖牌失之交臂。赛后,当被问及职业生涯,她笑言:顺其自然。

顺其自然?顺不了一点。潘旦旦身上的拼搏精神与对胜利的执着,让她选择重回赛场。

复出:带着遗憾与信念再出发

2024年,当省赛艇队向潘旦旦发出复出邀请时,她正抱着刚满6个月的女儿。“我第一反应是犹豫。”她坦言,一边是嗷嗷待哺的孩子,一边是高强度的训练,“我不确定自己能不能兼顾,更怕错过女儿成长的每一个瞬间。”

那段时间,她常常在深夜翻看过去的训练视频:2017年世锦赛夺金时的欢呼、2018年亚运会身披国旗的荣耀、全运赛场上逆转的瞬间……对赛艇的热爱,最终战胜了顾虑。“我和家人商量后,决定把女儿交给父母照顾,每周训练间隙回家陪伴她。”复出第一天,当她重新站上赛艇,双手握住熟悉的船桨时,眼眶突然湿润,“肌肉记忆瞬间回来,就像从未离开过。”

产后复出的训练,比潘旦旦想象中更艰难。体能下降、肌肉力量不足,她需要比年轻队员付出更多努力。“别人练2小时,我就练3小时。”

为了达到竞技状态,潘旦旦的体重从恢复初期的70公斤减至58公斤左右,下降超过10公斤。团队为她特意制定专属训练计划:调整训练时间,让她能按时回家陪伴女儿;配备运动营养师,根据产后身体状况定制饮食;安排心理教练,缓解她的焦虑情绪。“有了团队的支持,我才能毫无后顾之忧地投入训练。”潘旦旦说。

传承:最后一桨,也映来路

“每一桨,都要划出力量;每一桨,都要拼到极致!”这是潘旦旦的备战口号,她用实际行动为这句话写下注脚。

今年9月,复出不到一年,潘旦旦出战2025年赛艇世锦赛,在女子轻量级单人双桨比赛中以0.31秒劣势获得亚军。这是她复出后的首届国际大赛。由于洛杉矶奥运会将不再设置轻量级项目,这也是她职业生涯最后一次亮相国际赛场。

“身份转变也带给我新的力量。成为母亲后,女儿亲昵地‘妈妈加油’成为我坚持的动力。疲惫时,反复看她的视频既感到温暖,也难免感到心酸。”回忆起复出以来的拼搏与汗水,潘旦旦笑着说:“看到她,我想成为她的榜样,让她知道只要有梦想,就要勇敢去追。”

如今在队里,潘旦旦是年轻队员眼中的“旦旦姐”。有人因训练受挫而沮丧时,她会分享自己的经历;有人因配合不畅而焦虑时,她会耐心指导划桨节奏。“赛艇是团队项目,只有大家心往一处想、劲往一处使,才能划出最快的速度。”她常常告诉年轻队员,“全运会不仅是赛场,更是成长的舞台,每一次参赛都是宝贵的经历。”