



汪顺、徐嘉余： 浙泳双星的坚守与传承

本报记者 陈素琴



50米的泳道，他们来回游了十多年，从青涩小将到队内“大哥”，变的是年龄，不变的是对游泳的热爱。

31岁的汪顺在第十五届全运会男子400米个人混合泳决赛后，向观众致意时露出了微笑。这枚金牌使他的全运会金牌总数达到19枚，成为全运会历史上金牌最多运动员。

他的队友徐嘉余在男子50米仰泳决赛中以24秒40的成绩夺冠后，包揽了本届全运会所有仰泳项目金牌。从2013年首次站上全运会最高领奖台，到2025年依然稳坐中国仰泳头把交椅，徐嘉余用12年时间书写了一段泳坛传奇。

辉煌成绩的背后，是常人难以想象的艰苦备战。2024年末，浙江体育职业技术学院游泳系召开的冬训动员部署会上，全运会成为明确目标。汪顺在社交媒体上展示了冬训的决心：“今年冬训2.0继续。”高原训练、每日上万米的游程、体能强化——这位老将的训练强度丝毫不逊于年轻选手。

2025年2月，春节前后，浙江游泳队员们只在除夕休息了一天。汪顺没有回宁波老家，而是在杭州就地过年，将全部精力投入全运会备战。

徐嘉余则与教练蔡力合作，针对性地提升爆发力。蔡力解释说：“所谓的绝对速度平台，主要是体现在50米分段上的绝对速度和爆发力。”

2025年9月的全国游泳锦标赛上，名将们展现了独特的备战策略——主练弱项。汪顺参加了100米蛙泳和100米自由泳，徐嘉余报名了50米蝶泳和自由泳项目。“希望通过参加蛙泳、自由泳的比赛，对我日后的其他比赛起到积极作用，特别是全运会。”汪顺如此解释自己的选择。

本届全运会，在男子100米仰泳决赛中，徐嘉余以52秒39的成绩实现该项目在全运会上的“四连冠”。这意味着他将保持“中国男子仰泳第一人”的称号。

徐嘉余的领先优势明显——超过第二名1.49秒。在短距离项目中，这样的差距堪称压倒性。但他更欣慰的是，亚军王谷开来和季军姜呈霖都打开了54秒大关。“挺不容易的，特别是对他们的年龄来说，现在踏出这一步能够更加激励

他们今后的职业生涯。”徐嘉余在赛后表示。

之后，徐嘉余又赢得了50米仰泳冠军。三十多岁的年龄，对游泳运动员而言，意味着身体恢复速度的下降和技术改进的必要性。徐嘉余坦言：“随着年龄增长，我比年轻人肌肉硬得更快，痛苦来得更早。”

年龄带来的不仅是挑战，还有心态的转变。徐嘉余坦诚地谈到，从2013年初登上全运会赛场的小将，到2025年的四朝元老，改变的不只是游泳技术，更是心态。“这也是到30岁之后的最大难关。”他说。

作为中国仰泳的历史第一人，徐嘉余在享受胜利喜悦的同时，也思考着如何提携后辈。他坦言有时会为年轻选手感到可惜：“因为或许没有我，他们会有更高的水平。”

汪顺则把坚持视为一种责任。“我觉得需要用自己的行动，让更多年轻运动员看到、感受到中国游泳队的精气神，这种责任促使我一直坚持。”在日常训练中，他还会和教练一起指导年轻队员，是国家游泳队当之无愧的“顺哥”。

浙江游泳的成功不仅依赖于个别明星运动员，更在于整体人才梯队的建设。

男女4×100米混合泳接力预赛中，由奥运冠军汪顺、潘展乐与两位新星鲁星辰、周鑫垚组成的浙江队以3分48秒89的成绩晋级。决赛中，浙江改派徐嘉余、谢以忱、余依婷、吴卿风，最终以3分42秒09的成绩摘金。徐嘉余特别提到蛙泳棒次小将谢以忱：“他是一名新秀，舍弃了200米个人混合泳准备接力项目，对他来说，承受的压力很大。”

值得一提的是浙江游泳队拥有科研团队，分别从生物力学水下视频采集与分析、体能训练与专项课前激活练习、生理生化机能监测与训练强度监控三个方面，为高质量科学化训练提供系统保障。这种科学训练模式为运动员的长期发展提供了有力支持。

四年后的湖南全运会，35岁的汪顺是否还会出现在泳池中？面对这个问题，汪顺没有给出明确答案：“这次我想先不做限定。”而徐嘉余的目光已经投向洛杉矶奥运会。他的教练蔡力说：“他现在想要去摸摸，自己的极限在哪？”

王丛康、李冬崑： 破浪夫妇划出人生精彩

本报记者 郭乐天

王丛康和李冬崑，这两个名字在浙江皮划艇队中占据着重要的位置，作为队友的他们，还是皮划艇界中并不多见的“夫妻档”。

杭州亚运会上，多次站上最高领奖台的他们被网友们称为“破浪夫妇”。事实上，两人早在陕西全运会上就已经展现强硬实力，王丛康获男子1000米双人皮艇、男子500米四人皮艇冠军，李冬崑是女子500米四人皮艇金牌得主。本届粤港澳全运会，这对伉俪依旧续写了浙江皮划艇队的辉煌，王丛康在男子500米双人皮艇项目实现卫冕，李冬崑不仅第三次夺得女子500米四人皮艇金牌，还在女子500米双人皮艇项目折桂。

在启蒙教练苗琴娟看来，每一个优秀运动员都兼备吃苦耐劳的意志品质，李冬崑也不例外。她不仅有着不错的运动天赋，在训练时还会在划桨的节奏、桨叶入水的角度、腰腹发力的时机这些细节上反复校准，哪怕手臂酸到抬不起来，也非要练到动作丝毫不差才肯停歇。

虽然在天津全运会和陕西全运会均站上了最高领奖台，还代表中国队接连参加了东京奥运会和巴黎奥运会，但这并不意味着李冬崑的职业生涯一帆风顺。今年年初，李冬崑遭遇状态起伏，一度处于单独训练的状态。“奥运会结束后，一直在进行心态上的调整，也在努力克服伤病的困扰。虽然过程比较长，但是相信我可以做到。”李冬崑回忆，曾经有一段时间，她甚至对水产生了恐惧。“那段日子，每当看到水，心中总会涌起一种莫名的害怕。”李冬崑表示，“然而内心深处的梦想燃烧着我。我知道没有人能够替你迈出这一步，只有靠自己。最终，我克服了内心的恐惧。”

在省皮划艇队教练王建江眼里，李冬崑是个爱动脑筋的运动员。平时她经常会主动和教练交流，并通过教练的反馈寻找自己的问题所在。“像李冬崑这样的老将，在寻求自身成绩突破的同时，也会积极地将自己的经验传递给年轻队员，像大姐姐一样发挥榜样的作用。”王建江说。

和李冬崑一样，王丛康能够在一汪碧水中有所成就，靠的也是超乎常人的坚韧意志。

王丛康12岁时，杭州皮划艇队总教练陈春生来浦江挑苗子，一眼就看中了身高臂长的王丛康。“手长脚长个子高，爆发力十足，正是练皮划艇的好苗子。”陈春生回忆道，更打动他的是王丛康身上的“愣劲”，稚嫩的脸上有一种不怕苦、不服输的表情。

来到杭州后，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时间比基层体校要大很多，他的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。”现在他手上的茧子用剪刀都剪不动，这也成了他的标志。

陕西全运会上，王丛康拿下两枚全运会金牌，实现了自己的全运冠军梦的同时，也完成了运动生涯的一次蜕变。此后，他也和李冬崑一样连续参加了东京奥运会和巴黎奥运会，并在东京奥运会上和队友携手，创造了男子1000米双人皮艇中国队历史最佳战绩(第八名)。

对于运动员而言，“天才是1%的天分加99%的努力”。王丛康的日常训练特别自律，一天24个小时，除了吃饭睡觉，都在和水、艇打交道。

体能训练和力量训练，是王丛康的日常。长跑锻炼体能、冲刺跑积攒爆发力、健身房训练腰背手臂力量，还有每天必修的20公里水上训练，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。

同为皮划艇运动员，两个人可谓名副其实的同舟共济。“我们是夫妻也是战友，彼此鼓励也彼此竞争。”

在李冬崑的眼中，王丛康是个大暖男。“不管是生活上，还是训练中、比赛时，他总是很关心我。”像天冷要添衣这些细节，王丛康总是第一时间考虑到并细心提醒她。而在王丛康的微信朋友圈里，李冬崑则被称为“小仙女”，朋友圈里晒满了“小仙女”对他的爱：有生日时亲手做的蛋糕，也有他划皮艇的比赛手绘……

王丛康和李冬崑在2022年就领了结婚证，结婚三年的他们终于在前不久举办了婚礼。



王丛康



李冬崑