

# 汪顺、叶诗文、徐嘉余世锦赛高挂免战牌,是为圆那个更大的梦 春节一天不歇,他们为啥这么拼

本报记者 赵磊

这个春节,中国泳军的年轻一代在赛场上奋勇拼搏争金夺银,高挂免战牌的名将们在大本营也未曾有半点怠慢。

为了更好地备战巴黎奥运会,浙江游泳天团的成员汪顺、徐嘉余、叶诗文虽然放弃世锦赛,但天天埋头冬训。

节后上班第一天,记者就联系浙江游泳队了解冠军们的冬训情况。

“汪顺、徐嘉余、叶诗文,包括其他留在浙江省队训练的队员,除了周日的阶段性调整,基本上过年期间一天都没有休息。”浙江体育职业技术学院游泳系(省游泳运动管理中心)主任王伟说道。

2024 仲夏的巴黎奥运会,对于汪顺、徐嘉余、叶诗文等冠军拿到手软的名将来说,究竟意味着什么,他们为啥还要这么拼? 记者也和他们聊了聊。

**汪顺** 6岁开始练习游泳的汪顺,已经在泳池中奋斗23个春秋了。2012年,18岁的汪顺第一次在伦敦站上奥运会的舞台,如今30岁的他依然在自己的第四届奥运会努力备战。

**而立之年** “现在正处于非常关键的冬训阶段,希望能够练得再扎实一些,去迎接今年的巴黎奥运会。”谈及多哈世锦赛游泳比赛,汪顺坦言,如果2月份参赛,对他们来说会打乱整个冬训的训练节奏。放弃参加世锦赛,目的是让冬训更为系统化和完整化。汪顺希望,在之后更为重要的比赛上,能将训练成果展示出来。他透露,今年冬训一周水上课在5万米左右,训练量比以往略有增加。

**依然渴望有竞争力** 汪顺的教练于诚表示,相较于年轻队员,老将需要花更多时间进行精细训练。“年前还是以加强体能训练为主,提高身体机能,提升在水中的爆发力。年后的训练则会针对具体情况,强化队员的比赛能力。比如,奥运会游泳比赛一个单项要游三枪,会针对这些进行强化训练。”

“从伦敦开始,到2021年东京,再到2024年巴黎,时间过得非常快。回忆过往,每一届奥运会都有令我难忘的记忆。”与东京奥运会夺冠后的激动万分不同,如今的汪顺更加老练稳重,“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,我花了很长时间才走出成绩无法提升的困境。”

“2024年,我30岁了,都说三十而立,也希望自己在30岁的年纪有一个好的展望。”汪顺说,如今有很多30岁以上的优秀运动员,在科学的训练体系和专业的后勤保障下,依然能够在高水平比赛中拥有不可忽视的竞争力。他希望,自己能在而立之年有一份沉甸甸的收获。



**徐嘉余**

“最近冬训练得十分痛苦。为什么这么痛苦? 因为奥运会想要拿冠军。”徐嘉余一开口,就把记者逗乐了。性格开朗的徐嘉余,在接受采访时历来是大家的开心果。

**6岁开始** 徐嘉余2001年开始练游泳,2024年巴黎奥运会,将是“甲鱼”的第四届奥运会。

**奥运冠军是个追逐** “巴黎奥运会有可能是我目前来说最有盼头的一届。”徐嘉余说,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,继续全力以赴,圆那个6岁开始,坚持了22年的梦。

**2年的梦** 冬训期间,徐嘉余要进行的是强度训练。他的教练蔡力表示,这一周徐嘉余以训练200米仰泳能力为主:“我们将200米的成绩进行拆分,每一程要求朝个人最好成绩去游,这样在比赛当中体能储备会充分一些。”强度训练结束后,徐嘉余还会进行冷水水疗,多次浸泡在10℃左右的冷水池中,以减轻肌肉酸痛,缓解疲劳。

“十分难受,在身体极度疲惫以及肌肉极度亏损的情况下,去浸泡刺骨的冰水,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泳池里回温。“其实对我们运动员来说,放松、按摩有时比训练还要痛苦。”

对于1995年出生的徐嘉余来说,年龄的增长非但没有让他失去竞技的状态,相反更增加了他冲击最高领奖台的可能:“会让我有非常强的欲望,想要去挑战这个年纪能创造的成就。”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。

**叶诗文**  
年  
还

7岁开始学游泳的“小叶子”叶诗文,如今与泳池相伴已有21年。她也曾短暂告别,后来又重出江湖,或许正是因为对这项运动爱得深沉,不舍得放下。

今年冬训,叶诗文与汪顺同组进行水上训练。这是叶诗文恢复系统训练的首个冬训,在她看来,有“同学”一起训练,不仅氛围特别好,成绩提升也很明显。叶诗文还表示,汪顺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!”

“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得比较少,相对薄弱。”叶诗文所说的“能力”,其实是游泳的一项专业术语,指的是游泳者的耐力、速度和力量。叶诗文透露,自己去年一堂课基本会游5000米左右,现在的冬训会增加到6000~7000米。

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。叶诗文说,伦敦奥运会的时候自己还是一名小将,没有什么压力,对一切都很好奇。

后来因伤病等原因,叶诗文在4年后的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拼尽全力就已经足够。“2024年,首先希望自己能够入选奥运会名单,也希望自己有一个轻松的心态去面对。”曾站上世界之巅的叶诗文,如今希望能够找回曾经那个初出茅庐,却舍我其谁的自己,“第三次奥运之旅,可能会比前两届心态更轻松吧。”

在叶诗文看来,28岁的年纪,只是一个单纯的数字。“我觉得每个年龄阶段都有美好的地方,年轻的时候精力旺盛,练得再累睡一觉就恢复了。随着年龄的增长,积累了更丰富的经验,在心态和技术、战术方面也越发成熟。”叶诗文说,年纪对她来说不是束缚。

