



人物名片

汪顺，宁波游泳运动员，主攻混合泳项目，曾获得东京奥运会200米个人混合泳金牌，并在全运会中实现200米和400米个人混合泳这两个项目的“四连冠”。

核心观点

■获得400米个人混合泳的冠军是本届全运会赛事最难忘的记忆，五战全运的背后是坚守与热爱的力量

■宁波成熟的体育人才培养体系与浓厚的体育氛围是职业生涯的坚实根基，未来愿持续为家乡体育事业发展赋能

■中国游泳的传承在于新生代的崛起，竞技体育的魅力在于生生不息的挑战与超越，将全力助力“接力棒传递”

■当选世界泳联运动员委员会委员后，将搭建国际沟通桥梁，兼顾运动员与委员双重身份，为中国游泳及全球泳坛发展贡献力量

第十五届全国运动会落幕，汪顺以4金1银的成绩创造全运会历史，将个人金牌总数定格在19枚，成为全运会“金牌王”。

从15岁首次征战全运会止步半决赛，到如今五度出征铸就传奇，在这16年的时间里，汪顺历经低谷与高峰，但他始终以坚守诠释热爱，用担当扛起责任。此次全运会，无论是400米个人混合泳走出困境夺冠，还是为团队放弃单项全力冲刺接力，抑或是场外助力新生代成长，都尽显“顺哥”的风采与格局。

记者 龚旭琪

汪顺： 希望在年轻人心里播下一颗“冠军种子”



汪顺在比赛中。(新华社发)

A 全运征程

记者：成为全运会历史“金牌王”后，回望整个赛事，最让你难忘的时刻是哪个？

汪顺：每一次全运之旅都让人难忘，这是国内运动员的最高舞台，对我而言更是职业生涯的重要起点，意义非同一般。这次全运会由粤港澳联合举办，比赛中能和香港、澳门的运动员同场竞技，整体氛围特别好。

对游泳运动员来说，400米个人混合泳、200米蝶泳和1500米自由泳是相对艰苦的“铁人三项”。在这个年龄依然能勇敢站上出发台，最终拿下金牌，我为自己感到骄傲。我的第一枚全国冠军奖牌就是来自400米个人混合泳，这次全

运会赛程调整后，原本在首日进行的该项目，变成了最后一个比赛日的收官战。这种冥冥中的呼应，让这枚金牌显得更加珍贵，也成为我这次全运之旅最难忘记忆。

记者：决赛当天你腰部贴着厚肌贴，体能到达极限，中午甚至一度动不了，是什么支撑你在最后获得冠军？

汪顺：当天下午起床后，我发现自己的腰完全弯不下去了。连续八天的赛程和高强度的比赛，再加上年龄的增长，身体恢复能力确实不如从前，多重因素叠加，腰就突然动不了了。

那时候我真的有点沮丧，就跟教练说“要不就算了吧，我实在坚持不

下去了”。但教练当时一句话点醒了我，他说“你是党员，要有责任感”。听到这句话的瞬间，我第一次真切地感受到作为党员的责任与义务，突然就觉得必须咬牙坚持，不仅要为自己证明，更要为浙江队拿下这枚金牌拼尽全力。之后，我与队医沟通，他们制定了紧急调理方案，也正是在他们的帮助下，我才能顺利完成比赛。

记者：这次为了助力浙江队冲击男子4×100米自由泳接力金牌，你放弃了一些单项比赛，这种“团队为先”的选择背后，是怎样的考量？男子混接预赛因为犯规取消成绩后，作为队内的“老大哥”，你是怎么安慰

队友并调整状态进行备战的？

汪顺：我们能取得一些不错的成绩，核心原因就是“团结”。大家心往一处想、劲往一处使，把个人力量融入团队合力中。

所以每当团队需要的时候，不管是我还是其他运动员，我相信每个人都会义无反顾地站出来，全力以赴地在赛场上完成自己的那一棒，扛起属于自己的使命。至于4×100米混合泳接力的最终结果，确实是大家都不愿意看到的，但比赛中我们每个人都尽了自己最大的努力，做了该做的事情。现在最重要的是总结经验向前看，我相信整个团队都能越过这个坎，带着“知耻而后勇”的信念，在未来的比赛中越来越好。

B 游泳生涯

记者：回顾游泳生涯，你用“起起伏伏”来形容，什么时候让你感觉是最艰难的？你是如何跨过这些低谷的？

汪顺：现在回头看走过的路，其实能感觉到每一步都挺艰难的，但具体难在哪里，随着时间流逝好像都慢慢淡忘了，那些坎坷也就这样过去了。

其实对我来说，更难的时刻往往是在比赛开始之前，那种巨大的压力只有自己真切感受到，即便外界觉得我状态很好、没什么问题，但内心的煎熬和艰难，真的只有亲身经历才能体会到。

大家可能看到我五届全运会拿下19枚金牌、成为历史第一人的成绩，也记得我奥运冠军的身份，但我想说，这些成就绝对离不开所

有支持我、帮助我的人。宁波对我来说是梦想起航的地方，是我体育生涯的起点。宁波有非常成熟的人才培养体系，能让有潜力的运动员获得展现竞技能力的舞台和机会。如果没有家乡对体育事业的大力支持，没有专业的培养环境，就不会有今天的我。

记者：大赛前难免会紧张，尤其是重要比赛前夜，你通常会用什么方法调整心态、缓解紧张情绪？

汪顺：人的注意力是有限的，专注在一件事上，就不会胡思乱想。尤其是大赛前夜，一想到第二天的比赛，我就会特别紧张，心率最高能达到每分钟180次，躺在床上根本睡不着。这时候我就会用呼吸调节法，把注意力集中在鼻尖，慢慢呼吸；再把注意力转移到嘴唇，继续平稳呼吸。

当注意力完全放在呼吸上时，就不会再去想比赛的压力，也不会有各种杂念，心率也能慢慢恢复正常，逐渐进入睡眠状态。

除了呼吸调节，我也会做一些表象训练，让自己专注于即将面对的比赛。我会在脑子里反复回想比赛的每一个细节，比如每个动作的行进过程该怎么完成，平时训练中容易出现的失误点在哪里，比赛时需要特别注意什么，相当于在脑海里“预演”一遍整个比赛流程。

记者：2019年光州世锦赛你只获得第六名，受到很多质疑，当时教练朱志根对你说“跨过这道坎就能站上更高领奖台”，这句指导对你起到了怎样的作用？在日常训练中，教练还有哪些“金句”一直激

励着你？

汪顺：朱导是一位非常负责任的教练，他始终以高标准要求自己，做到以身作则，用实际行动带动我们运动员成长。在他身上，我学到了责任、担当，还有永不服输的拼搏精神。他可能不会说太多华丽的词句，但他的一言一行都在时时刻刻引导着我们，鼓励我们向更高的舞台发起冲击、向更强的对手发起挑战，这种“行动胜于千言万语”的精神，对我影响特别深。

如果说“金句”，已故的宁波籍教练徐国义有一句话，一直深深激励着我。他说“优秀的人很多，但卓越的人很少”，反过来理解就是，想要成为卓越的人，就必须付出加倍努力。这么多年来，这句话一直刻在我心里，推着我不断往前走。

C 使命传递

记者：你已当选世界泳联运动员委员会委员，接下来有什么计划？这个新身份与运动员身份会形成怎样的互补？

汪顺：能够成功当选，我真的非常荣幸，也特别开心。我会当好沟通桥梁，多花时间和国内外的运动员深入沟通、真诚交流，把这些来自一线运动员的声音收集起来，整理汇总；也会利用这个国际平台，把中国游泳运动员的诉求和期待准确传递给世界泳联，同时也把国际泳坛的最新动态、发展趋势带回国内，让运动员和相关从业者能及时了解行业前沿信息。

新身份和运动员身份是相辅相成、密不可分的。未来我会平衡好两个身份的责任，既要在赛场上继续拼

搏，也要在国际舞台上积极为中国游泳发声，为项目发展贡献自己的力量。

记者：本届全运会于子迪、张展硕、严宽珊等新生代崛起，你对中国游泳的“接力棒传递”怎么看？作为宁波体育的标杆人物，对于宁波有志于体育的青少年，你有哪些保持热爱、克服枯燥训练的建议？

汪顺：这次比赛看到一批年轻优秀的选手游出了非常棒的成绩，我打心底里感到喜悦。竞技体育的规律就是不进则退，从来没有永恒的高峰，总会有更年轻的运动员站出来，向老一辈选手发起冲击，这正是体育的魅力所在。

我没办法像教练那样时刻和年轻人沟通交流，所以更多是做一些自己力所能及的事。我想起自己小时候，每次见到偶像或者成绩优异的运动员，和他们交流、哪怕只是远远见到，都会在心里生出“我也想成为那样的人”的想法。

现在我希望把这种感受传递给当下的年轻人，在他们心里播下一颗“冠军种子”。但这颗种子不一定局限在游泳赛道，也不一定在体育领域，更希望是在他们自己的人生道路上。这里的“冠军”，不单指拿到第一名，更是指面对各种挫折和困难时，依然能坚定向前、勇于克服的信念。能在他们心里播下这样一颗不畏艰难、坚持到底的“种子”，对我来说就足够了。

汪顺展示他在杭州亚运会获得的奖牌。(新华社发)

游泳小将在宁波游泳训练基地进行训练。(唐严 摄)