

省运会游泳比赛运动员入水瞬间。 （组委会供图）

14金之后 最卷泳池 宁波“后浪”从哪来

□记者 龚旭琪 通讯员 陈皎宇

在刚刚结束的浙江省第十八届运动会游泳比赛中，来自全省11个设区市的535名青少年游泳运动员展开激烈角逐。其中杭州队获得60金，温州队获得24金，宁波队以14金23银24铜的成绩位居全省第三。

与4年前的成绩相比，宁波队获得的金牌数增加，与传统强队温州队的差距进一步缩小。这份成绩既集中检验了过去4年宁波青少年游泳训练成果，也展现了赛场上不断涌现的新面孔，折射出背后的人才培养体系。



本届省运会，宁波游泳队获得14岁组4×400米男子自由泳接力冠军。 （组委会供图）

A 在游泳最“卷”的省份，抢下14枚金牌

“中国游泳看浙江”，这句话早已广为流传，汪顺、徐嘉余、潘展乐等名将展现出强大的实力。

省运会泳池赛场的竞争同样激烈，青少年运动员的水平一定程度上代表着浙江游泳的全国竞争力。一名业内人士表示：“浙江省运会不少项目的前三名成绩，放到其他省份同年龄组比赛中都具备争冠实力。”本届省运会游泳项目共有91次打破或追平61项纪录，部分项目甚至前三名同时超越原纪录。

在整体成绩亮眼的同时，宁波队里也有一批年轻运动员开始崭露头角。

11岁的黄梓宸成为宁波队的夺金主力，在男子11岁组比赛中收获4金3银，并在5个项目中打破赛会纪录。同样11岁的邵诗妤则交出3金1银3铜的成绩单，包揽女子11岁组自由泳全能、50米自由泳和100米自由泳3枚金牌，7个参赛项目全部游出个人最好成绩。

这两名小将的出色发挥，博得了浙江游泳队教练组的青睐与关注。

在男子15岁组赛场，王欣宇的表现则展露出长期培养的价值。4年前，王欣宇夺得省运会蛙泳全能金牌。在今年省运会中，他在200米个人混合泳、400米个人混合泳和100米蛙泳3个项目上全部夺冠。

没有取得金牌的选手，同样值得关注。女子12岁组运动员邱筱惠收获3枚银牌，其中100米自由泳游出57秒23，超过原有赛会纪录。

走出省运会，在更高水平的赛场上，宁波泳将已经成为中国队争金夺银的重要力量。汪顺连续三届奥运会登上领奖台，并在东京奥运会登顶男子200米个人混合泳；在巴黎奥运会，汪顺与余依婷、孔雅琪一同出现在中国游泳队的领奖名单中，3名宁波培养输送的选手合计收获4枚铜牌。

在亚运赛场上，宁波运动员在中国游泳队中占有重要位置：汪顺保持着较高的竞技水准，余依婷成长为中国女子游泳的中坚力量。与此同时，严窕珊已在世界青年游泳锦标赛夺冠，林宇宸也曾入选中国队世锦赛阵容。

老将未退场，新人已起步。从省运会到全国赛事，再到世界赛场，年轻运动员既在一次次比赛中寻求突破，也在与前辈的交流中积累经验。而这种接续成长并非偶然，其背后是日常训练中持续运转的培养体系。

本届省运会，宁波游泳队获得14岁组4×400米男子自由泳接力冠军。 （组委会供图）

B 14个训练点，后备人才如何培养

14枚金牌的获得非一朝一夕之功。对于青少年游泳项目而言，一名运动员从最初接触游泳，到接受系统训练，再到代表城市参加省运会，需要多年积累。

目前宁波由相关部门和学校共同认定的游泳训练点共14个，既包括德培小学、江北实验小学等传统项目学校，也包括近年来发展较快的奉化体育中心游泳馆等训练点。这些分布在不同区（县、市）的训练点，是宁波游泳后备人才培养的重要基础。

黄梓宸4岁时，因为“手长腿长”的身体条件被教练看中，开始接触游泳。如今，他是德培小学的学生，也是宁波市游泳队的一员。市游泳队教练吴昊记得，黄梓宸刚进队时，“很有精神，也很有灵气”，但基础偏弱，技术动作和部分同龄队员有差距。“结合他的特点，我们一点一点地改进技术动作，帮助他在近两年里取得明显进步。”

德培小学校游泳队负责人张旭东介绍，学校游泳馆从2006年开始投入使用，已经形成较为成熟的低年龄段选材和培养体系。“我们从幼儿园小班、中班、大班中选苗，先把孩子们的基础打好，再把有潜力的学生输送给市队。”张旭东说，目前德培游泳馆常年在训学生约250人。

竞技训练之外，游泳普及也是德培小学的重要工作。学校开设游泳社团课，每年举行校内游泳比赛，还通过暑期培训、爱心班等形式，为外来务工人员子女提供免费游泳培训，每学期惠及30名至50名孩子。“我们现在还提倡每个老师都学会游泳。”张旭东说。

与依托校园开展训练的德培小学不同，奉化体育中心游泳馆探索的是另一种培养方式。该中心训练竞赛科干部邬沛洁介绍，目前奉化训练点常年在训的青少年运动员接近300人，拥有10名青训教练员。训练主要依托城区两处游泳场地开展，生源来自城区及周边乡镇幼儿园、小学等。

为提高基层教练员的执教水平，训练点还邀请曾指导汪顺的教练定期开展业务指导。

本届省运会，奉化培养输送的王辰轩与队友合作，夺得男子11岁组4×50米混合泳接力冠军，并刷新赛会纪录。

人才培养需要训练，也需要比赛检验。过去4年中，宁波逐步形成了以每年4站青少年游泳系列赛为基础，市青少年锦标赛、传统项目学校、游泳训练点比赛相互补充的竞赛体系。“我们希望以赛事为牵引，抓好基础训练。”宁波市游泳队负责人介绍，早期系列赛每站只有两三百名运动员参加，如今单站参赛规模已接近1000人次，全市注册游泳运动员达3000多人。

宁波还在2024年、2025年连续承办全国青少年游泳U系列赛事，让本地运动员在“家门口”就能接触更高水平的比赛。汪顺、余依婷、孔雅琪等优秀运动员也受邀回宁波，为参加青少年系列赛总决赛的孩子颁奖。

汪顺说，他没法像教练那样时刻和年轻人沟通交流，所以更多地做一些自己力所能及的事。“我希望在他们心里播下一颗‘冠军种子’。”汪顺说。



汪顺为小运动员颁奖。 （资料图片）



余依婷同小队员合影。 （资料图片）

C 对标省内强队，宁波还有多少提升空间

上届省运会，宁波游泳获得12.75金，与温州有着30多枚金牌的差距。本届省运会，宁波队金牌数与温州队的差距缩小至10枚。

成绩提高，并不意味着可以放松。

本届省运会，杭州依然以60枚金牌数保持明显优势，绍兴、嘉兴则分别获得12金、10金，展现出较强的追赶势头。“我们向前追赶有差距，后面也有追兵。”该业内人士认为，与其他城市相比，宁波在运动员培养方面还有提升空间。

如杭州市陈经纶体育学校，2025年，该校教练团队前往近百所幼儿园、小学选材，约800名儿童进入暑期选材班，加上原有约500名长期训练队员，形成了较大的后备人才培养规模。

绍兴在游泳普及和教练员队伍建设方面持续投入，从2015年起开展“水乡孩子会游泳”等活动，2025年公益培训计划惠及1万名青少年儿童。嘉兴在2024年把“为全市2万名以上3至5年级小学生开展游泳公益培训”列入政府民生实事项目，设置了涵盖学校、体育场馆和社会游泳机构等在内的41个公益培训点位。

这些不同的实践说明，优秀运动员的成长，不仅需要专业训练，更离不开足够广泛的参与基础，以及持续、稳定的人才培养。

对宁波而言，扩大基层训练覆盖面是一方面，如何进一步打通学校、基层训练点、市队与省队之间的衔接，同样值得关注。

近年来，宁波在这方面进行了探索。华茂高级中学为参加本届省运会的王欣宇制定个性化学习计划，通过专任教师辅导帮助他兼顾文化课与竞技训练。近3年，宁波向浙江省游泳队一线、二线输送运动员16人，骨干教练员保持稳定，年轻教练员也在本届省运会上崭露头角。省运会四年一届。一届比赛的成绩，检验的是过去4年的积累；下一届比赛的成绩，取决于今天的基础工作。

让更多孩子走进泳池，让基层训练点不断壮大，让有潜力的年轻运动员获得长期而稳定的培养。只有如此，今天的省运会小将，才有可能成为未来更高水平赛场上的新面孔。