

# 汪顺、王昶、陈好颉……

## 全运会宁波“天团”报告会

# 主讲拼搏



汪顺·泳动二十六载，感恩再出发

“从1999年被市游泳队选中，成为一名游泳运动员，到如今历经五届全运会、拿下19枚全运会金牌，这条游泳路我走了整整26年。”汪顺说。

回忆自己启蒙阶段的训练，汪顺表示特别感谢父母。“我觉得这个阶段父母和家人的支持特别重要，毕竟小孩子辛苦了就不想练，而是喜欢今天玩这个项目，明天玩那个项目。”汪顺透露，自己最近和余依婷的父母也聊到过这方面的话题，“余依婷的爸妈也说，当初每天接送余依婷，路上就要花两个多小时，晚上训练结束到家都8点多了，然后再吃晚饭，写作业……”

从妈妈骑车接送参加训练，到自己去省队后父母写信鼓励，再到教练们的关心和帮助，汪顺一再表示感恩：“我们这些运动员背后，是各方力量共同的扶持。”他分享了游泳生涯中的不少小故事，讲述自己以坚守战胜迷惘与困境，以行动与热爱不断追求卓越的历程。

本届全运会上，汪顺获得4枚金牌和1枚银牌，全运会个人金牌总数达到19枚，创造了全运会66年历史的新纪录。很多人不知道，最后一天比赛汪顺遇到了难题：上午参加了400米混合泳预赛排名第九，差点无缘决赛，后来因为400米混合泳预赛排名靠前的选手退赛，汪顺才得以递补晋级。

汪顺透露：“那天中午，因为身体确实达到极限了，我的腰有点动不了，感觉有点坚持不下去了。但是教练和我说了一句话，他说你是党员，你自己要有责任感。听到这句话，我感受到了责任和义务，觉得我需要有决心去完成这场比赛。后来通过队医及时处理，让我晚上可以正常地参加比赛。最终为自己，也为浙江赢得这枚宝贵的金牌。”同时他表示，接下来自己会继续努力，通过各种方式为家乡增光添彩。

**王昶·以拼搏之姿赴时代之约**

王昶以《荣耀的背后：以拼搏之姿赴时代之约》为主题，分享了训练与赛场中的汗水与坚持。王昶表示，每一块奖牌的背后，都是一场与时间赛跑、与极限交锋的较量，也是一段用汗水浇灌、以信念铸就的征程，需要的是“不抛弃、不放弃”的坚守与担当。

“上届全运会我与周吴东斩获男双冠军，本届浙江男团再攀历史新高。可鲜少有人知道，每一块奖牌的背后，都是一场与时间赛跑、与极限死磕的硬仗。”王昶说，今年全运会备战周期堪称“极限挑战”——国家队10月28日结束欧洲三站赛事，队员们带着旅途劳顿返程，而浙江队11月4日就要奔赴深圳参赛。短短7天，倒时差、恢复体能、磨炼战术、分析对手4项任务环环相扣，容不得半分懈怠。

“更棘手的是，这是我首次与左手持拍的谢浩男搭档，熟悉的节奏被彻底打乱，接发、跑位、配合都要重新打磨、推倒重构。这份‘难’让我读懂，荣耀从不是天降的幸运，而是用汗水、坚持与信念堆筑的堡垒。”王昶透露，那段时间，自己和搭档逐帧拆解对手技术录像，不放过任何细微习惯；和队友反复调整站位衔接，从“陌生别扭”练到“默契天成”；体能教练量身定制恢复方案，队医全程跟训筑牢健康防线。

每次赛前，王昶和队友都会围拢成圈，响亮喊出口号：“浙江队齐心协力，创造历史！”这是彼此支撑的底气，更是“团队力量”的生动诠释。

男团决赛中，浙江队惜败于江苏队，收获银牌。但这已经刷新了浙江男团的历史最佳纪录。“最后站在领奖台上，看着胸前的银牌，我没有遗憾，只有感恩。这份荣耀不属于某一个人，而是属于每一位拼到抽筋仍不放弃的队员，属于熬夜制定战术的教练团队，属于默默付出的后勤保障人员，更属于孕育我们的宁波体育沃土。”王昶表示。

**陈好颉·在青春的赛道上，为时代加速**

本届全运会上，陈好颉以2枚金牌和1个亚洲青年纪录展现了宁波体育的青春力量。陈好颉在分享中表示，为0.01秒的进步挥汗如雨，正是对“更快、更高、更强”的执着追求，因为想要超越，就必须沉下心来、戒骄戒躁，承受常人所不能受的磨砺，才能迸发出最璀璨的光芒。

“大家可能也知道，我最初的梦想是成为一名网球运动员。我的故事，源于一次‘意外’的赛道转换。”陈好颉分享称，“一次区运动会，我的体育老师从我那‘不协调’的跑姿里，敏锐地捕捉到了一丝天生的爆发力。正是这份‘伯乐’洞察，让我后来遇到了恩师吴亚存教练，并走进了宁波体校。”

然而，“换赛道”意味着颠覆过去。“我面临的第一个巨大挑战，就是网球生涯留给我的‘礼物’——顽固的肌肉记忆。短跑需要前后直线摆臂来创造动能，我的手肘却总是不自觉地外翻。为了纠正这个小动作，我每天要重复练习摆臂几百次，常常练到胳膊抬不起来，可睡一觉，又不自觉地打回原形。那段在纠错、犯错、再纠错循环里挣扎的日子，让我深刻体会到了什么是成长的阵痛。”她说。

不过，吴教练告诉她：“哪里不对补哪里，我们慢慢来。”这句话，没有高深的理论，却给了陈好颉直面问题的勇气和定力。她笑称，自己把枯燥的训练当成“升级打怪”：要求40秒的高抬腿练习，逼自己完成1分钟；规定的4组200米冲刺，自己悄悄加到6组……

本届全运会的经历，已成为陈好颉职业生涯重要的一课。“印象最深的是100米和200米连赛那几天，100米复赛、决赛结束后，回到酒店已是凌晨一两点，洗漱完躺下没几个小时，早上6点就要起来准备上午9点多的200米复赛，身体完全没适应，加上连日比赛的疲惫，真的又累又困，真的想过：要偷一会儿懒？但这个念头刚冒出来，就被心里‘要证明自己’的决心压了下去。”陈好颉说，当自己率先冲过终点那一刻，所有的辛苦和委屈，都得到了最好的回报。

12月3日，宁波市

体育局在宁波体育运动学校报告厅举行了以“荣耀背后的拼搏”为主题的冠军报告会。奥运会冠军汪顺、世界冠军王昶、全运会冠军陈好颉先后作主题宣讲；全运会冠军叶金、余翔，国家田径队教练吴亚存，宁波市体育科学研究所副所长沈异受邀参加沙龙访谈。

### 沙龙访谈

**体育比赛从来不是一个人在战斗**

体育事业的发展从来不是孤军奋战，而是一群人的同心协力、并肩前行。在沙龙访谈环节，叶金、余翔、吴亚存和沈异也分别与现场观众分享了全运会背后的团队故事、拼搏路上的成长感悟和体育精神的传承绽放。

在最难熬的时刻，叶金摒除杂念、稳扎稳打，凭借扎实的技术与稳定的心态，在被动的局面中拼下了胜利。余翔说，胜利从不是某一个人的高光，是一遍遍训练里互相帮衬，是场上敢把后背交给队友的那份信任，是整个队拧成一股绳的劲儿才换来的。

吴亚存揭秘了“小飞人”的成功秘诀：坚持以运动员为核心，在训练上精细化、针对性、高效性，在心理上积极疏导，在生活中全面保障。

沈异分享了作为队医与运动员相处的点滴，他们是伙伴也是朋友，互相理解彼此尊重，为了最高领奖台的荣耀而并肩奋斗。

最后，在汪顺的带领下，全体与会人员共同倡议，将以冠军为榜样，汲取拼搏力量、凝聚奋进共识，共同推动体育事业发展，为建设体育强市和现代化滨海大都市贡献更大的力量！

记者 戴斌  
通讯员 罗霄潇 郑俊之/文  
记者 崔引/摄