4个小时的长途跋涉，4个月的海南冬训

帆船帆板队的“海上巡航”为哪般

□本版撰稿/图片 本报记者 沈智钦

“从萧山国际机场到海口美兰国际机场大概需要3个多小时的时间，再花40分钟坐大巴到澄迈县的迎宾半岛，差不多是4个小时左。就是这4个小时，开启了今年浙江帆船帆板队长达4个月的冬训之行……”

Part 1 好环境好气候的海南成为冬训集中营

如果要问帆船帆板队的冬季训练为什么要放在海南进行，不得不提到两个要素——气候条件和风力。相比冬天湿冷的浙江，海南平均22摄氏度的气温可以说非常舒适。而海口迎宾半岛上变幻莫测的海风，不仅让帆船帆板运动有了足够的“动力源”，也对运动员的训练提出了更高要求。

此外，来海南训练也是一个传统，每年的冬季不仅仅是浙江队，其他省份的队伍也会来这里集训。每逢周末，各省队之间还会进行交流比赛互相切磋，方便教练员能够及时的检验队伍的训练成果。久而久之，只要看到海面上穿行着各式各样的帆船帆板，当地人就知道一定是冬训又开始了。

Part 2 完善后勤保障让队员更好地投入集训

从11月中旬开始，浙江帆船帆板队就陆续抵达海口开始冬训。储备好足够的体能，提高自身的技术动作，增强临场发挥的意识是冬训的主要目的。由于明年就是天津全运会，今年的冬训不仅时间长，任务也非常艰巨，就连春节也要留在海南了。虽然对于这些常年“征战”在外的帆船帆板运动员来说已经习以为常，但队里还是为做好运动员的后勤保障工作动了一番脑筋。

“今年的住宿条件非常好。”这是从全队上下这次冬训以来的一致感受。由于近几年海南旅游业发展迅速，不少靠海边的酒店纷纷建立起来。这次冬训，帆船帆板队入住的就是一家还在试营业的酒店。据帆船帆板队副总教练钱俊介绍，这里每间房间都有至少30平以上，可以给运动员们提供足够的休息和置物空间，另外队里也和酒店方面协调，为运动员提供可口的饭菜，保证平时训练的营养供给。“只有吃得好睡得好，才能训练得好。”钱俊说。

Part 3 劳逸结合排解训练疲劳

海南对于大多数人而言是一个度假圣地，不过对于这些运动员而言，他们没有时间去顾及美丽的风光。为了备战全运会，运动员可以说是铆足了劲。体能训练、海上技能训练成为了他们生活的主要节奏。为了不让队员们过度训练影响效果，队里会定期开展一些趣味活动，缓解运动员略显枯燥单一的训练生活。其中，“扑克大赛”和看电影成为了最常规的“套路”。

帆板组主教练张徐峰告诉记者，水上项目不仅仅是需要体能，技巧。其实更重要的是海上的知识，下到海里就意味着与对手竞争的同时，还要与大海进行着抗衡，所以会让队员们劳逸结合。“用扑克和看电影的方式，不仅能帮助队员放松高强度训练的疲劳，还能为之后的训练营造轻松的氛围，一举两得。”张徐峰说。

记者手记

坚持源于热爱

提到海南，首先让人联想到的多半是阳光、沙滩、海浪……似乎连让人畏之如虎的冬训，在这个充满惬意和悠然的度假胜地都显得不那么“恐怖”。不过当坐上教练艇，听着海浪持续拍打着艇身的声音时，早已忘了头顶依旧炙热的艳阳和身旁依旧吹拂的海风，有的只是大海的难以捉摸。如果不是亲身经历，你很难想象OP帆船运动员是如何在克服这些海浪的同时还能完成训练，更难以想象帆板的选手是如何在海面上寻找前进的方向。

好不容易下了教练艇，就一个感觉——累，双脚不住地打颤。哆哆嗦嗦走到树下休息，心情还是难以平复。看似美丽的大海，原来是如此的让人畏惧，而运动员在大海上却是那么不畏艰险，充满勇气。冬训依然还是那个冬训——哪怕是在海南这个度假胜地，冬训依旧与享受无关，有的只是艰辛和坚持。

当海边的阳光变得昏黄，运动员才陆续上岸。他们交流着一天训练的收获，看不出一丝的疲惫，似乎与大海之间的斗智斗勇，才是运动员们最开心的事情。不过当看到他们手上那一道道伤口时，我才明白有些伤，他们早就习以为常。

“运动源于热爱”，正如水上运动管理中心副主任曹棉英所说，没有对这项运动深深的热爱，是无法在这片海平面上坚持训练这么久的，热爱，就是他们的动力之源。 （沈智钦）

直击24小时

本报记者亲历帆船帆板队的一日冬训——

看风“使舵”与浪搏斗

原以为能够在海南冬训，没有寒风刺骨，有的只是海风和沙滩，怎么想都是一件惬意的事。

但自从跟队经历了一天的训练后，才知道与海浪搏斗，与极限拼搏的他们是多么的不容易。

6:30

这个时间，大多数的人来说可能还在睡梦中，不过对于正在冬训的运动员来说，正是晨练跑步的最佳时间。绕着迎宾半岛，听着海浪拍打沙滩的声响，太阳慢慢地升起。帆船帆板总教练唐宏感慨，相比他们每天要进行的艰苦训练，这或许是每天训练最大的“福利”。

8:00

结束晨练和早餐，陆续有运动员来到海滩上，第一项工作就是把帆安装到自己的船上。可别小看这些帆，470级帆船的帆面积就有13.28平方米。拿起来也是分量十足。记者试着拿着走了几步，没一会就是一身大汗，而运动员最后还要将重达155公斤的船从海滩拖入海中。运动员王水佳说：“其实装帆的工作是最累的，有时候一个人去装要花很长的时间，而且要很小心，没装好的话在海里就容易脱落，会很危险。”

9:30

在海口，不仅仅有浙江队在训练，其他省份的队伍也在这里进行冬季的训练。为了不让各个队伍的训练“撞车”，早上的出发时间都有规定。不仅如此，还要对自己训练时间段内的气候风向做到心中有数。帆板组主教练张徐峰说：“在海上训练风向是最难以控制的，同时与大海的斗志斗勇也是对运动员最大的考验。这也是为什么会来海口训练的重要原因。”

12:00

正午时分，本以为可以盼来休息时刻，可还得看老天爷的“心情”。OP帆船队队员泮佳伟说：“假如一上午都没有风，就要在海上等着了，没风的训练基本是达不到要求的，我们自己有时候也会准备一些吃的在船上，万一中午来风了，午饭就在海上吃了。”

14:00

没有专门的体能教练，却抵挡不了帆船帆板运动队与体能的需求，队员们通常在下午进行力量训练，帆船帆板队副总教练钱俊说：“这么多年下来，我们也是总结出了许多的经验。核心的力量，持久的耐力是我们重点需要抓的，只要基础打好，就能在海上完成更好的动作。”

17:00

天色渐渐暗了下去，一天的训练也接近尾声。这时候运动员要做的就是洗船收帆。对于这时候的运动员来说，交流一天的收获是最为惬意的一件事情。海滩边上的人群越来越少，渐渐地只剩下那些帆船，等待着主人新一天的再度起航。

19:00到21:00

一般情况下，晚上7点左右都是开会的时间，商量第二天该训练些什么，不过偶尔队里也会安排一些放松的小节目。晚上9点是全队熄灯睡觉的时间，当然教练员们除外。他们还要总结一天的训练。安排新的训练计划是他们每天的工作。

从清晨6点，到晚上9点，冬训一天就这么结束了。这一天，或许很平常，平常到队员脸上有的只是淡然。但如果从现在开始算起，一直到明年3月，甚至春节都要在这里度过。没有休息，没有亲人陪伴，有的只是暴晒、与海浪搏斗，与极限拼搏，你还会觉得这样的冬训日子平凡吗？可在运动员们看来，训练不刻苦，就不能在比赛中脱颖而出。能够耐得住寂寞，受得了艰辛，是成为一个运动员的基本素质，来到这里的每个人都是如此，因为他们明白，自己背负的是全省人民的希望。