

网球小将的国家队初体验——

“葱油饼”组合魔鬼训练之旅

□本报记者 沈梦雪

在浙江网球队有一个耳熟能详的组合——“葱油饼”，指的就是何叶聪和吴易昺。在浙江网球男团中，他俩是队中成绩最好、最受人关注的。刚刚结束2015年的比赛征程，两人经过短暂的调整，又前往南京跟随国家队进行集训。

储备体能
为新赛季做准备

这次集训对于何叶聪来说是一次肯定，去年他还属于“国家队过渡期”球员，今年他第一次作为国家队正式球员参加集训，“心里多少有些不一样吧，虽然跟着国家队集训很多次了，但是今年身份不同，来到这里还是很激动的。”他现在首要的目的就是要在为期5周的集训时间里使自己更强大。

第一天集训，主要以恢复和测试为主。早上八点，何叶聪就和队友来到了中国网球学院的体能房，进行了简单的心肺功能和血液测试之后就开始了热身运动。在体能师李海肖的带领下，何叶聪从简单的上肢和下肢运动再到转体的各个姿势，热身才20分钟，他就已经满头大汗。

浙江网球男队主教练齐霄也在一旁仔细观察着何叶聪，“大聪这次来的目的就是锻炼了身体的各项机能，冬训是储

存、提高体能的最好时刻，就是让他来吃吃苦的。”

果不其然，热身运动之后，大聪就进行了国家队中最“凶残”的训练悠悠跑。这是一项需要跟着音乐节奏跑的测试，从等级1到21，每一个等级的速度都不一样。“一般需要他们跑100趟，然后记录跑之后的脉搏，集训结束之后还要再跑一次，进行对比。”李海肖说，“每年冬训这都是必测项目，这是最直观能反映运动员体能是否提高的数据。”

冲击澳网
把状态调整到最好

和何叶聪的训练不同，吴易昺这次在国家队集训只有10天时间，之后他将前往澳洲参加本年度最重要的比赛——澳网青少年赛。

去年是吴易昺大放异彩的一年，目前他在国际网联青少年系统中的世界排名第29位，是中国球员最高的，而且积分远



远高于其他的中国球员。他去年的参赛数量比前两年多了很多，已经打了多达十五六场的国际比赛，而且多半是国外赛事，再加上成绩相对较好，所以世界排名提升得非常快。

相比何叶聪循序渐进的体能训练，吴易昺第一天就是“魔鬼训练”，深蹲压杠铃、举杠铃30组，第一节体能课结束，他就躺在地上，嘴里说了一句话：“累爆了。”不过才刚刚开始，休息15分钟之后，跑步机上负重跑，结合网球动作的挥臂50次，这些让他连累都喊不出来，只能咬咬牙坚持。

吴易昺在10月份的中网上拿到了青少年组男子单、双打的冠军之后就成为重

点培养对象，拥有了越来越多国际比赛的经验，吴易昺的自信也水涨船高，“我觉得跟世界上排名较高的同龄运动员相比，我在技术上，除了发球之外，都差不了太多。”但他也清楚地知道，自己目前最大的弱点就是身体和力量，所以这次为期10天的特训他也会全力以赴。

面对即将开始的澳网青少年赛，吴易昺并不紧张：“即便第一轮就被淘汰了我也不后悔，我还年轻不怕输。”对于吴易昺的训练，李海肖也制定了一份详尽的训练计划，她说：“技术随时都能改善，体能这个事情是慢慢累积的，想要以后的职业道路走得更顺，他就要比别人吃更多的苦。”

/// 探 言

专业训练和文化学习一个都不能少

送教入队：解决外训基地文化教育难题

□本报记者 张宇豪

在长兴的省射击射箭自行车运动管理中心、千岛湖的省水上运动管理中心以及其它外训点，由于多变的训练时间和较偏的训练地点，很难长期聘用、派驻文化课教师，但外训点的孩子们正处于学习文化知识的关键阶段，因此解决他们的教育问题迫在眉睫。

对此，浙江体育职业技术学院想出了一个妙招，通过派不同文化课的老师在不同时间去不同外训点或是通过网上授课等多种方式灵活地进行，这种“送教入队”的新颖做法获得了学生们积极的反响和事半功倍的效果。

曾在去年北京田径世锦赛男子4×100米决赛中，与队友搭档代表中国队拿下第二名的，并书写亚洲历史的谢震业正是送教入队的受益者之一。他不但竞技成绩优异，文化成绩也丝毫不输他人，通

过训练、比赛后挤出时间抽空学习，于去年获得了浙江大学研究生的保送资格，可以称得上是我省全面发展的竞技体育人才的代表。

说起自己的保研之路，谢震业认为这离不开自己的努力和教练、老师的付出。他自己不但要在训练比赛空闲时间跟紧大学本科的课程，还要保证在大赛中拿到好成绩以便为自己的综合测评赢取好的分数。对于一个常年在国家队的运动员来说，谢震业也有很长时间不得不在外训练比赛，那时的文化课学习就容易落下。但谢震业并没有耽误多少课程，一闲下来他就会通过网络进行远程学习，并与其大学老师保持电话联系。因此，尽管四处奔波，谢震业一直没有落下功课，最终得以顺利保研。

能培养出一个像谢震业这样优秀、

全面的运动员离不开默默奉献的老师，很多老师都去过象山、桐庐、长兴、宁波等外训基地。由于能明显看出外训学生在外上课时对知识的渴求，因此他们认为送教入队是非常必要的一项工作。最让老师们印象深刻的当属去年上半年到千岛湖给在那里集训的游泳队队员上课的经历，游泳队队员呈现出的和以往在学院里上课的精神状态有了三百六十度的转变。在学院上课时，游泳队队员由于训练比赛量大，经常出现上课精力不集中或者未到堂的情况，而在千岛湖的那几次的送教课上，队员们不但全员参加，还记笔记、认真听讲，主动性提高了很多。教师倪雅娟感慨地说这些孩子好像换了一批人一样，很神奇。“可能是因为训练太久太苦，让他们更珍惜上课时间，这也凸显了送教入队的必要性。”

文化课老师的辛劳

运动员们在训练完后，需要接受文化课学习，为了照顾到外训点队员训练的连贯性，因此每逢周末等休息日，学院都会派几位老师到外训的队伍中上课。说实话，很少有人乐意披星戴月的放弃自己宝贵的休息日去工作，但这些老师无私地做到了。诚然，起初对于老师们来说占用双休时间去工作是一件无奈之举，但久而久之他们发现送教入队实际上比平日在

学校上课有着更加难忘的收获，除了可以在这些风景如画的外训基地“洗洗肺”之外，他们还可以强烈地感受到学生们与平日不同的求知欲，这是老师们最愿意看到的，也是他们最大的心理安慰。

即便如此，他们的默默付出依旧鲜有外人知晓。在我省优秀竞技体育人才一个接一个涌现的背后，一定要感谢的就是这些可爱的、尽职的园丁们。(张宇豪)



小记者有话说

浙江体育职业技术学院
小记者专栏

继不久前中央财经大学经济学教授王福重微博炮轰体育生和各大高校之后，前不久又出现了中国政法大学师生强烈反对邓亚萍任职中国政法大学体育教学部兼职教授一事，这让作为运动员的我有了一种深深的无力感。

社会上很多人对于运动员似乎天生颇有偏见，非体育人确实难以理解体育人的艰辛，他们觉得体育生都是“四肢发达、头脑简单”，亦或是文化水平不足。这样的看法不能说完全不对，运动员由于从小接受艰苦的训练，一部分人疏于文化课学习，这确实是存在的现实情况，但是如果因此忽略了如邓亚萍等优秀运动员的自身努力和取得的成就，那就有失偏颇了。

对于这次事件中的任职一事，邓亚萍本人具备学历基础，更何况是专业对口的体育部兼职教授，主要支持的是乒乓球运动队的建设发展。对于法大师生的强烈反对，我个人认为反应过激，不是大学生应有的行为。(浙江省田径运动管理中心运动员郑小倩)

理性看待邓亚萍兼职教授一事



/// 花 在 预 场

本报驻浙江体育职业技术学院记者专栏

为我省竞技体育默默做着贡献的人有很多，他们有的是教练员，有的是科医人员，有的是后勤服务人员，有的是文化课老师……其中，为所有学员们传道授业、默默耕耘的园丁——文化课教师往往不太有人知晓，其实他们都很辛苦。他们不但要备课、批改作业、在工作日每日早起晚归，更会为了在外训点及时接受到文化课教育，放弃了自己的休息时间奔赴各个地方进行教学。