



力量、体能、调整多管齐下,只为来年打基础 高原上的“魔鬼训练”

□本版编辑 本报记者 沈梦雪 昆明报道

“在昆明海埂体育训练基地门口的滇池边,每年冬天都会出现从西伯利亚飞来的一群海鸥,它们4月走10月来,多年来一直是这样,就像是遵守了一个约定,从未食言。而在海埂基地里,也有一群人每年冬天都会来这里训练,日复一日,年复一年,就像是与这群海鸥有个不能缺席的约定一样,他们就是浙江游泳队。

从伦敦奥运会的4枚金牌,到辽宁全运会创纪录狂揽15金,再到里约奥运会上的一金两银两铜,浙江游泳这块金字招牌闪闪发亮。诚然,能取得这样的成绩,和教练员以及运动员的努力是分不开的,而每年冬天来昆明冬训也为运动员们来年的比赛打下了坚实的基础,这也是为什么浙江游泳队十几年来一直坚持上高原进行训练的原因。为此,本报记者来到昆明,在海埂基地切身感受了一番“魔鬼训练”。

体能 冬训的“重头戏”

早上7:45,海埂基地的天渐渐露出晨光,朱志根已经和队员们开始了新的一天的训练了。

今年已经六十多岁的教练朱志根培养了一批又一批的优秀游泳运动员,凭借着多年的带训经验,他说:“冬训是根,是一个运动员能否在来年茁壮成长的基础,尤其是在冬训期间的体能训练更是决定运动员新一年成绩好坏的重要因素。”

每年冬训期间,朱志根都会带着组里的队员从体能抓起,因为这是浙江游泳队全年最主要的训练阶段,可以有效提高运

调整 冬训的“要务”

除了体能训练,每年在冬训期间,浙江游泳运动员还需要尽快调整自己。去年由于奥运会,之后又有一系列的大赛,像徐嘉余、李朱濠等运动员都已经透支太多体能。刚上高原时,他们甚至一下子没适应高原训练的节奏,在泳池抽筋了好几次。徐嘉余说:“我是一个能拼则拼的运动员,比赛的时候就是往前冲,游不动再说,正因为这样2016年对身体过分透支,冬训需要更加系统的恢复。”

所以,教练徐国义对队员的要求就是

放松 冬训的“插曲”

高原冬训被称作“魔鬼训练”一点不假。因为缺氧,很多运动员白天训练会抽筋,晚上还会失眠多梦,因此训练结束之后的放松必不可少。

如果运动员训练时出现腿抽筋,队医就会像“救火队员”一样及时扑灭“火情”,还要找出“着火”的原因。

韩臣从2013年开始跟随浙江游泳队,已经历了好几次冬训,他说:“当运动员在泳池中出现抽筋情况时,第一要做的就是给运动员牵拉,放松肌肉,缓解疼痛,然后再看看是不是有扭伤或者是哪里拉伤。”所以,每当教练在训练时,像韩臣这样的队医一定会在泳池边待命,时刻观察泳池里的运动员,因为随时都会有突发状况。

白天的训练结束之后,晚上7:00,队医们又忙碌起来,因为他们需要帮运动员们放松身体。看似简单的这边按按,那边戳戳,其实都是对症下药。

因为之前一直在学校上课,叶诗文都没有很好地进行系统训练,高原的训练就是为了尽快恢复体能以及将训练计划更加加系统。不过在几堂训练课之后,小叶子的肩颈活动度并不是很好,对此,韩臣一直在帮小叶子按偏紧的肩膀,让她能把整个背打开。

韩臣说:“在给运动员放松的过程中,按摩和牵拉更多一些,尤其是在高原训练

动员的有氧能力和速度能力。

在国外,很多游泳运动员都有专职的体能教练,而在浙江游泳队中,教练们既要帮助运动员在水上提高成绩,还要制定一系列的小肌肉群训练计划。朱志根说:“力量训练光训练项目就有几百种,带上高原的训练器材有三十几种,这都是为了提高运动员力量训练的兴趣而准备的。”

队员汪顺说:“每年的冬训对我而言是安全感,如果没有冬训,我可能都没底气去参加任何比赛。”每天早上的力量训

调整为主。在他看来,冬训是为了让运动员在系统化的训练之后调整生理和心理状态。他说:“训练中调整身心,储备体能,循序渐进地推进训练计划,为来年的比赛做准备是冬训最重要的。”

一天两训,每次游6000米—6500米,这对经常经历冬训的老队员叶诗文、徐嘉余、李朱濠来说任务量并不是很重,但在训练中教练会抠细节,要求保证水花效果,把姿势调整到最佳。如果达不到训练要求,那重新再游一次也是常有的事情。徐国义说:“距离2017年7月份的世锦赛

强度上了之后,需要放松的地方比较多。运动员高强度训练之后背阔肌这一块的问题会特别多,队医在按摩的过程中需要解决肌肉酸胀以及乳酸堆积问题,通过不断的按摩,帮助运动员把乳酸释放之后,牵拉开肌肉才能解决痛点。”

练,是汪顺特别重视的,一堂训练课两个小时,他总是练得大汗淋漓。

队员练得认真,教练员更负责,每天力量训练前,朱志根都会比队员早到30分钟,整理、检查器材,看看地面是否有异物,待全部准备工作完成了之后,他泡上一杯绿茶,队员们也排着队来到了力量房。

训练时,别看朱志根头发已经花白,但是每次讲解力量训练的动作时,他都亲自演示,还和队员一起做,“肩膀打开,挺胸收腹,只有动作做到位才有效。”

还有小半年的时间,如何能在世界级的比赛中脱颖而出,看得就是谁的准备更充分,谁的训练效果最好。”

水中憋气,这可是不少老运动员抗拒的训练项目。“到高原后气息会比较急,呼吸比平原要急促,要再在水下憋气真的很磨人。”叶诗文说。同样对憋气不在行的徐嘉余表示,水中憋气确实是他主要想要克服的困难,因为这个训练确实很有效,能够让他在平原训练时更好得调整鼻息,减少换气的的时间,提升速度。

队员话冬训

叶诗文:冬训就是打基础,练强度,想在冬训期间先恢复到基本状态。因为之前上课,训练不够系统,所以要把训练更加日程化。冬训的日子让我感受到了队里的温暖,很珍惜和队友们一起冬训的日子。

傅园慧:冬训是我来年比赛的储备金,如果说冬训的效果不好,那我明年的比赛一定不能取得很好的成绩,我是一名运动员,训练是我现阶段要做的最重要的事情,因为身体的原因现在训练效果并不是很好,期待自己在最近尽快调整自己,在年后外训期间有更好的表现。

徐嘉余:冬训是储备能力的最好方式,也是备战各项赛事的基础,今年希望自己在全运会上还有国际赛场上能有更多地突破。

李朱濠:没来冬训期间,训练之前会赖床,但真正开始冬训就觉得这是一件值得重视的事情,今年冬训与去年相比抽筋的情况比较多,身体有很大的反应,要在接下去的时间积极调整。今年18岁了,还是希望自己不忘初心,一切随心。

汪顺:上个月的18号来到昆明之后就发烧了,这是上一阶段疲劳的集中反应,和教练沟通之后我调整了自己的训练计划,我觉得冬训对我来说就是安全感,缺不了。

毛飞廉:冬训是给这一年训练比赛作总结,也是下一年比赛训练的开始。想要有好的开始,就得把总结做得更好,总结经验,来年才能有更好的发挥。

记者手记

在浙江游泳队中,有孙杨这样参加过北京奥运会的“老大哥”,也有徐嘉余、叶诗文这样经历两届奥运会的中坚力量,还有像李朱濠这样出生于1999年,却已经头顶中国新一代“蝶王”头衔的年轻新锐,可以说,浙江游泳的力量一直薪火相传。

在采访中可以感觉到,老队员的榜样力量在泳池里不可忽视。

碧波中传承

很多年轻队员说他们平时跟这些奥运冠军、全国冠军同池训练,就会自觉不自觉地学习这些冠军们的训练方式和态度,这让他们受益匪浅。

薪火相传的力量,还体现在金牌教头给年轻教练员的指导。像朱志根、徐国义这样的金牌教头在冬训期间会和年轻教练进行沟通,灌输他们的训练理念和方法,以提高

年轻教练的执教水平。浙江游泳队教练团队是一支团结且善于学习的团队,尤其是那些年轻教练员,不仅在训练方式上相互学习,在训练中也是恪尽职守。

就像徐国义说的那样:“只要我们一天还在从事游泳这个工作,就永远不会停止,永远都是从零开始,永远都有下一个目标。”

(沈梦雪)

