

本版撰稿 本报记者 汤怡虹 沈梦雪

训练篇

勤学苦练 梅花香自苦寒来

浙江游泳队的成功,离不开每一堂实打实的训练课,从高原训练到出国外训,从有氧训练到增强力量,浙江泳军在创新的过程中稳中求变,在不断实践、求证过程中又实现了内在蜕变,这才有了“中国游泳看浙江”的美誉。

11月的杭城少了几份桂花的香韵,却多了一些梅花的花蕾。“梅花香自苦寒来,宝剑锋从磨砺出”。布达佩斯游泳世锦赛的硝烟早已散褪,浙江游泳健儿决胜全运的任务也已完成,可在浙江游泳队游泳馆里始终充盈着紧张的气氛。

“一日两训”是浙江游泳队的惯例。下午的训练,通常3点开始。两点半,朱志根背着黑色双肩包第一个现身。年满60岁的老教练,扛起10公斤重的矿泉水桶,安放到池边的饮水机上,把香蕉和小蛋糕整齐地摆放在桌上,给自己泡上一杯茶,不一会队员们就陆续进入场地。朱导招呼他们喝饮料,吃香蕉,及时补充水分和能量,简单热身之后,他给队员布置了训练任务,随后,左右手各攥一个秒表,一声中气十足的“预备”,队员们蹬壁、出发,两只秒表,同步走起。

即将到来的冬训,浙江游泳队又将前往昆明高原。“上高原”的传统已经坚持了十几年,每年队员们都要去昆明高原三四次。经过一年的大赛考验,运动员往往在这个期间是最为疲惫的。所以,教练徐国义对队员的要求就是调整为主。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,

全运会上,当记者问起“浙江游泳为何这样牛”时,孙杨如是说:“教练很重要,大家都知道我们几个教练的身体都不是很好,但是仍然坚持在第一线,感染着我们队里的每一位运动员。这种坚持和执着时刻感动着我们。”

朱志根作为浙江游泳教练组的“金字招牌”,在大家心里,都十分敬佩他几十年如一日的敬业精神,作为老一辈教练的典型代表,朱导身上有太多值得年轻教练学习的地方。

早年间,朱志根曾因心脏病、糖尿病缠身无法继续执教,可为了年轻队员,他隐瞒了病情,偷偷做了手术之后没多久就重新回归泳池,现在的他永远随身带着一瓶速效救心丸,可即便是这样,他依旧坚持在自己的岗位上。

徐国义,这个带出叶诗文、徐嘉余等冠军的金牌教练员,在里约奥运会前半年,因为脑疾作了开颅手术,却在术后四个月便回到泳池边,为他的“孩子们”保驾护航。在妻子楼霞的百般叮嘱下,徐国义每天都要服用药物坚持治疗,每隔三个月都会赴北京接受复查、化疗。为全身心扑在游泳事业上,这对事业上的“黄金搭档”,结婚以来相约不要孩子,更是传为业界美谈。

张亚东、朱志根、徐国义、楼霞等等,浙江游泳队拥有6位国家级教练,几乎个个都是拼命三郎。浙江体育职业技术学院竞技体育二系主任卢钢认为,教练员不仅是输出者,更对各个环节起到“润滑”作用。千里马常有,伯乐不常有,目前,教练



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,高原的任务量算不上重,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,重新再游一次也是常有的事,有的时候要是练不好,严苛的徐国义也会不留情面地加大训练量。水中憋气,这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克服的困难,因为这个训练确实很有效,能够让他平原训练时更好地调整鼻息,减少换气的时间,提升速度。

苦是苦,累是累,可长期实践证明,高原训练大大提高了运动员的有氧能力,这也让浙江游泳率先崛起。

除了“上高原”,敢于人先的浙江泳军擅长“走出去”。10月31日,孙杨从上海浦东机场出发前往澳大利亚的布里斯班,开启为期1个半月的外训。这也是他第七年奔赴澳洲进行拉练。

早在2009年,丹尼斯就向在国家队的浙江选手发出邀请:“你们把孙杨交给

我,我还你们一个世界冠军。”彼时,海外拉练对于浙江游泳选手来说仍是空白,这么大的一笔费用谁来买单?举棋不定时,国家队大开绿灯,浙江省体育局、浙江体育职业技术学院和相关市体育局大力支持,2010年,朱志根带着几个队员出发澳大利亚。随后的几年,澳洲便成了浙江游泳队的“加油站”,近几年还将据点延伸到游泳强国美国。据不完全统计,浙江泳军有超过三分之二的选手都有留洋经历。

对于海外训练,以及和国外教练合作,浙江体育职业技术学院院长张亚东说:“我们出去学习,是为了学习别人的方法,最终结合自身特点,找到浙江游泳自己的方法。”前中国游泳队总教练陈运鹏在分析孙杨成功的原因时坦言,正是“中西合璧”才创造了孙杨的奇迹:如果没有当初朱志根为他打下坚实的有氧耐力基础和超长距离训练的能力,丹尼斯就没有办法“锦上添花”。

“浙江游泳的精神,除了团队协作,就是共同拼搏进步。从教练员、运动员、管理团队每一个训练环节都衔接得非常好,这才有了浙江游泳目前的水平。”浙江体育职业技术学院竞技二系主任卢刚认为,从奥运冠军罗雪娟、叶诗文、孙杨,到世界冠军陈桦再到今夏问鼎布达佩斯世锦赛的徐嘉余,以及全运会上浙江健儿刮起的“泳池风暴”,浙江游泳正在步入良性循环。

科医篇

全员皆兵 智囊团运筹帷幄

“众人拾柴火焰高,十指抱拳礼千斤”,“浙江包游”的背后,依靠的是教练员团队、科医保障团队、管理团队的通力协作,众擎易举。由十多位专家、学者组成的科医攻关团队,开展训、科、医多学科联合攻关是浙江游泳队勇攀世界高峰的支撑与保障。

2006年,浙江体育职业技术学院(以下简称“学院”)正式挂牌,建成游泳馆、田径馆、自行车馆等多座国内一流的训练设施。在原来对运动员进行训练、生活保障外,又最大程度地提供科研、医疗、教学全方位支撑,这种体制创新,使训、学、研达到“三位一体”。而这,正是竞技体育发展的国际化趋势。浙江游泳队科研医疗保障组的负责人,学院科研处处长韩照岐直言:“竞技体育是个系统工程,科学训练是整个竞技体育系统中不可忽视的又一引擎。”

科技,就是竞技赛场的“生产力”。

浙江游泳队专门成立了包括运动生理、生化、力学、营养、医疗、心理等多学科专业人才组成的科研医疗保障团队,科研团队分工明确,分组工作,分别负责运动员的日常训练技术分析、其他训练指标数据采集分析以及运动员的营养保障、医疗后勤服务,并花巨资购入用航天材料制作(防止池水腐蚀设备)的水下影响采集设备,反馈指导运动员训练。

每一天,科研人员都要面对各种各样的运动员生理数据,他们用数据为教练员的训练安排做好基础依据。对于重点运动员,团队会采取“一人一档案”,为专家组和教练组提供有力依据。“有时,运动员也会通过录像寻找自身毛病。”韩照岐坦言,“一人一档案”也让运动员可以随时清楚自身的竞技状态。

另外,学院还和省卫计委合作,与省内多家知名医院签订合作关系,此举不仅可以借力大型医院的专家团队,还为运动员开辟就诊绿色通道。针对孙杨的肩伤,科研团队联合浙医二院专家进行会诊,确定伤情并采取针对性的治疗措施,并建议教练组适当调整训练方式,以减轻对肩关节的磨损;叶诗文在体型发生变化之后,游泳时的重心发生了改变,这也逃不过科医人员的眼睛,通过反复研究训练录像,最终帮助运动员找回重心,减少了游泳时水的阻力。

游泳运动员训练强度大,日常训练的疲劳恢复也是十分重要的一环。据学院附属体育医院(以下简称体育医院)副院长许易介绍,医院在中医理疗的基础上,引进西医的康复理念,在消除运动员疲劳方面提高疗效。今年世锦赛上,大家还发现孙杨用上了冷疗法,这在国内并不多见。带训教练郑坤良介绍,队里专门买了仪器,设备自带发动机、循环制冷,这样冷热交替,能有效促进血液循环,加快肌肉恢复。

这些科研领域的专家,到了运动队也会变得“婆婆妈妈”起来,把运动员的生活照料得十分妥当。殊不知,科研团队里的每一位成员竟然还烧得一手好菜。运动员在国外训练和比赛,有时候并不习惯异国他乡的伙食,这时候怎么办?科医人员在生活保障方面就首当其冲。像巴震,孙杨科医保障团队的核心成员之一,他还会煲一手好鸡汤,纵使孙杨远在大洋彼岸,依旧能享受到仿佛母亲炖制的美味佳肴。

相比在赛场拼搏的教练员、运动员,这些科医保障团队以及管理团队,便成了无名英雄。在冠军之师诞生的历程中,他们都是忠诚的、敬业的、无私的“岗哨”。他们用创新的思维、合作的手段、共享的精神,汇聚成了浙江泳军屡创新高的绝对力量。

传承篇

名师高徒 接力棒式育桃李



员梯队和运动员梯队都衔接得非常好,这才有了浙江游泳现在的水平。

改变一个人最好的办法就是用实际行动感染他。浙江游泳队从教练到运动员,每一个人都始终保持热情和专业。就像徐国义说的,如果教练在训练的时候都消极怠工,那谈什么去激励运动员。

洪亮又略带嘶哑的嗓音,每天在泳池边来回上万里,始终保持高度的紧张,这是每一位浙江游泳教练的“标配”。郑坤良、蔡力、陈慧佳等年轻教练员,始终秉持着精益求精的训练要求,对运动员严格,对自己更为严苛。你问他们这是为什么?他们会告诉你:“没有以往的坚持、历史的积淀,就不会有传承的力量。”诚如朱志根所说,“我们的教练团队是一个团结的善于学习的

团队,尤其是一批年轻教练员,训练方式上相互学习,能带出来一批年轻队员。”

这份坚持和执着不仅仅感染了年轻教练,更是让年轻运动员们看在眼里,记在心里。每次大赛结束,孙杨总会回陈经纶体校看望教练和小队员,与他们分享自己的故事和经验。看到奥运冠军都如此认真,小队员们也耳濡目染,更加认真训练。或许就是孙杨不经意的一句话会让这些“明日之星”更加坚定,用心。“洪荒之力”傅园慧曾说,教练带给我的好习惯,会让我获益终生,正确看待胜负等等,这些都会在我人生道路上起到指引作用。

你问浙江游泳为何那么强,这些勤恳的老教练用青春,用激情日复一日年复一年地感染了一代代年轻教练,并让身边的运动员们受益匪浅,如此循环往复,才让浙江游泳更有底气。