

“花儿为什么这样红——探寻浙江体育厚积薄发的背后” ①

这里都誉为“世界冠军的摇篮”,更是优秀体育健儿的输送地。全运赛场,他们用行动正名—— 杭州陈经纶体校:少年用功谋逞志

本报记者 沈梦雪

22人次共获17枚金牌,11人次共获9枚银牌,12人次共获6枚铜牌,这是杭州市陈经纶体育学校(以下简称陈经纶体校)培养输送的运动员在天津全运会上所交出的成绩单。这所“卧虎藏龙”的体校在天津全运会上收获的金牌数在全国市级体校中名列前茅。

除了传统优势项目游泳继续领跑之外,田径、网球、羽毛球等项目都取得较大突破。熟悉这里的人,把这里称作“世界冠军的摇篮”——那么,这所市级体育学校为何能“生产”如此多的优秀体育人才?

A 游泳项目的“黄埔军校”

每逢大赛,浙江游泳军团总能刮起一阵旋风,今年也不例外。天津全运会结束,陈经纶游泳馆门口的橱窗内,展示着孙杨、傅园慧等名将的英姿;巨大的电子屏上,滚动播放着半个月前从天津传来的捷报。

朱颖在陈经纶体校已经教了20多年游泳了,长年与孩子们朝夕相处,热忱的她始终给人一种邻家大姐的感觉。20年前,还在读幼儿园大班的孙杨因为“个子大”,被她慧眼识珠招入体校,在她调教三年后,爱上了训练的孙杨崭露了在长距离游泳上的潜质。如今,成为中国游泳乃至世界游泳“一哥”的孙杨,是她的骄傲。

在朱颖队里进行专业训练的孩子们有20多名,旗下“小中大”梯队队员更是多达五六十名。她说:“作为教练,我要做的就是给省里、国家队输送基础更好的苗子,交给小队员成功的经验,让他们的游泳之路走得更远,更好。”

除了老教练之外,陈经纶体校还有不少年轻教练充实着教练团队。世界冠军杨雨退役后也来到这里为



游泳事业贡献自己的力量。杨雨的学生主要在7-9岁,每天的训练量大概在4000米左右。“年龄小的孩子还是以基本功为主。但是一些基本动作,发力位置可以提早教好,不用后面走弯路。”说起训练,杨雨对于自己从运动员到教练员的角色转变十分适应。

目前,陈经纶体校游泳教学分为

选材、提高,游泳队三个层次。每个主教练都拥有高级或中级教练资格,同时配备助教。选拔的孩子入学后,根据水平和年龄分大中小班,助教则辅助主教练分带中班和小班。分管游泳的副校长柏自悦说:“这就像一条流水线,每个教练都有自己需要负责的阶段,这样打磨出来的运动员基础更好,也能更适应优胜劣汰。”

C 父母的支持是成功最大的助力

本届全运会上,陈经纶体校走出去的运动员可谓发挥了“洪荒之力”,许多人好奇他们身上的“洪荒之力”来自哪里?其实像孙杨、傅园慧等人的“洪荒之力”都来自陪伴他们训练的家长们。

每天下午4点左右,陈经纶体校门口总会出现堵车的情况。在学校门口,记者偶遇一位爷爷刚接到结束游泳训练的小孙女,只见爷爷身上背着白色的帆布袋,里面有泳衣,打水板等装备,像这样的家长在陈经纶体校门口每天有几百人。

恰逢暑期训练的时候,场面更壮观。家长们每天早晨8点送孩子来训练,孩子在体校吃饭、午休,一天两训,晚上7点接回。开学之后,体校采用“走训”制,孩子们白天在学校上学,下午4点放学后由家长接送到体校,晚7点回家,风雨无阻。

在陈经纶体校,流传着一则有趣的轶事:因为想亲眼目睹孩子们的训练比赛,有一阵,家长们合计着买了好多部梯子,搭在游泳馆的玻璃窗外竞相爬梯子看。后来校方觉得这不安全,就在游泳馆里安装了摄像头,在馆内地下一层专辟了观摩区,让家长们边休息,边透过屏幕看孩子训练。

体校生比赛场上争金夺银最大的后盾除了教练员之外,还有默默奉献的家长们,是他们润物细无声的付出让这些金牌的成色更鲜亮。吴璐琪说:“没有家长们的坚持和支持,学校开展业训不会这么省心,家长们为学校做好后勤保障,同时也为教练腾出了更多时间专注在训练上,体校能有今天的成绩,离不开这些家长们的理解和付出。”

B 网球、羽毛球、田径等项目多点开花

网球场,位于陈经纶体校醒目的位置——或许是因为当天下雨的缘故,这里有些冷清,但不变的是每天在这坚守的队员和教练员,还有他们对网球的热情。

吴易曷,中国网球的希望之星,他在全运会上获得男子单打银牌,在美网青少年比赛中夺得“双冠王”。陈经纶体校校长吴璐琪坦言,吴易曷在网球这个项目上有如此突破,他很

是欣慰。要知道,刚来陈经纶体校的吴易曷个子不高,跑几步路还会摔跤。在前陈经纶体校教练陈浩的带训下,如今的他一步步成长为优秀的网球选手。

另一位少年名将叫陈雨菲,属于她的辉煌叫——羽毛球。从陈经纶体校走出去的陈雨菲在全运赛场挑落了王适娴,夺得女子单打冠军。目睹爱徒的每一场比赛,启蒙教练康平

感慨:“球感确实好,在省队和国家队训练之后技术也比以前更加成熟。”除了陈雨菲之外,杜芃、凌紫乔、黄雅琼、王斯杰等人也为浙江羽毛球捍卫了荣誉。康平说:“要想进入市队训练可不是那么容易的事,除了身材修长、踝关节要细之外,运动能力和反映能力也是重要的考量标准。”要想成功进入陈经纶体校训练,从天赋上看那可真是百里挑一的苗子。

相比其他项目,田径一直不是陈经纶体校的优势。但这个名叫冯志强的19岁小将第一次参加全运会就拿下一金一银,让陈经纶体校的田径总教练、科医中心主任杜卫红倍感欣慰。年纪轻轻能在全国最大的比赛上崭露头角,这离不开杜卫红此前对冯志强的体能训练和后期保障。杜卫红说:“因为年纪小,他在比赛时还缺乏体能分配的经验,还容易紧张,为此我和省队教练一直在沟通,全运会前始终关注着他的训练和心理情况。”

